



"میں اصول" ایک کہانی ہے۔

میری بھی۔ اور آپ کی بھی۔

مگر جیسے انسان اپنی ساری زندگی ایک دن میں نہیں بنی سکتا ایسے ہی اس کتاب کو ایک ہی نشست میں نہیں پڑھا جاسکتا۔ اس کو پہلی دفعہ پڑھنے کی ایک شرط ہے۔ وہ یہ کہ ایک دن میں آپ صرف ایک باب پڑھیں اور پھر کتاب بند کر کے اس کو اپنی زندگی پر لاگو کرنے کی کوشش کریں۔ یہ کتاب کم از کم آپ کو تینتیس دن میں ختم کرنی ہے تاکہ اس کو پڑھنے کا حق ادا ہو سکے۔ کوئی دوا مریض کو فائدہ نہیں دے سکتی اگر اسے باقاعدگی سے مقررہ اوقات میں نہ استعمال کیا جائے۔ اور کوئی مریض شفا یاب نہیں ہو سکتا اگر وہ خود شفا یاب نہ ہوتا چاہے۔

میں اصول کن لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے؟

وہ جو مضبوط اور محکمہ شخصیت کے مالک بننا چاہتے ہیں لیکن اندر سے کمزور ہیں۔ انہیں بہت سے احساس کمتری لاحق ہیں۔ ان کو اپنا ٹیلنٹ نہیں معلوم اور وہ ماضی کے کچھ تلووں سے نکل نہیں پارے۔ وہ اندر سے اداس اور تنہا ہیں۔ ان کے پاس اچھے دوست ہیں نہ ان کے دشمنے ان کی قدر کرتے ہیں۔

اور میں اصول ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو خود سے پیار نہیں کرتے۔ جو اپنی ذات سے دور ہیں۔ جن کو اپنا آپ دریافت کرنے کا وقت ملنا نہ فرصت۔ وہ اپنا ہیرو خود بننا چاہتے ہیں۔ وہ لوگوں سے عزت و حمایت چاہتے ہیں۔ لیکن انہیں یہ کچھ میں نہیں آتا کہ وہ اس سفر کی ابتدا کیسے کریں۔

تو آئیے... میں اور آپ مل کے تینتیس دن کے اس سفر پر نکلنے ہیں اور اپنی اصول ذات سے ملاقات کرنے کی کوشش کرتے

ہیں۔

شروع اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ۔

نمرہ احمد

اگست 2020

لاہور

تعارف

میرا نام نمرود ہے اور میں ایک رائٹر ہوں۔

شاید آپ مجھ سے واقف ہوں شاید نہیں۔ اس لیے میں اپنے تعارف کرواتے رہتی ہوں کیونکہ یہ کتاب جو آپ نے مجھے ہمارے
 جہاں یہ ایک طرف سے میری ہی کہانی ہے۔ دوسرے طرف میں نے زندگی سے سیکھا اس کا ایک مصرع میں نے اس کتاب میں اگلنے کی
 کوشش کی ہے۔

میں ان نگاروں میں سے ہوں جو اپنی تصاویر منظر عام پر نہیں لاتے بلکہ الفاظ کے ذریعے اپنے قارئین سے رابطہ برقرار
 رکھتے ہیں۔ نگاروں کے ہونے کے باعث اللہ تعالیٰ نے مجھے بہت عزت دی۔ میرے نام پر مولانا مظلوم صورتوں کے گرد گھومتے ہیں جہاں
 میری خود ہوتی ہیں۔ وہ احترام دیتی ہوتی ہیں اور بے خوف مگی۔ میں بروقی دعوتی مظلوم صورتوں کی کہانیاں نہیں لکھتی۔ مجھے بہادر اور
 بولنے کے وارننگ کے لوگوں کو انہماز کرنا چاہتا تھا ہے۔

لیکن ایک وقت آیا جب ایسے کرداروں کی کہانیاں لکھتے لکھتے میں سوچنے لگی کہ میں جہاں اپنے قارئین کو یہ بتا رہی ہوں کہ
 انہیں کس طرح ایک اعلیٰ انداز والا انسان بنانا ہے میں انہیں یہ کیوں نہیں بتا رہی کہ ایسا انسان بنائے کیسے جانتے؟
 اور تب میں نے سوچا کہ کیا ایسا انسان بننا ممکن ہے؟ کیا کمزور اور خود سے باجم لوگ بھی مضبوط اور کارآمد انسان بن سکتے
 ہیں؟

ہاں بن سکتے ہیں۔ اگر میں کچھ نہ کچھ بن گئی ہوں تو ہر کوئی بن سکتا ہے کیونکہ میں بھی بیٹھ ایسی نہیں تھی۔ میرے بارے میں یہ
 بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ میں ایک زمانے میں ایک کمزور لڑکی ہوا کرتی تھی۔ میں نے اپنی ان سیکلے رفیقہ اور کمزور ہیں سے
 ایک طویل جنگ لڑی ہے۔ ایک طرح سے اب بھی لڑ رہی ہوں کیونکہ ذات کے بدلنے کا سفر بھی ختم نہیں ہونا چاہیے۔
 لیکن میں نے یہ سفر کیسے طے کیا؟ میں نے اپنی ذات کے کمزور پہلوؤں کو کیسے بکڑا اور ان پر منت کیسے کی؟
 اپنی ذات سے ملاقات کر کے۔ جب تک آپ خود کو جان نہیں پاتے آپ خود کو بہتر بنای نہیں سکتے۔

یہ کتاب آپ کو آپ سے ملانے کا ایک سفر ہے۔ اس سفر کو ایک دم سے طے نہیں کیا جاسکتا اسی لیے میں نے اس کے پہلے
 مرحلے کا وقت ۳۳ دن طے کیا ہے۔ اس کتاب کو پڑھ کے تینتیس دن میں آپ بدل نہیں جائیں گے لیکن کم از کم اس کے آخر تک پہنچنا
 کے آپ خود سے ملاقات ضرور کر سکیں گے۔

مجھ سے اکثر لوگ پوچھتے ہیں کہ میں کیسے پتہ چلے کہ ہمارا ٹیلنٹ کیا ہے۔ اور میں اس بات کے جواب میں ان سے پوچھتی
 ہوں۔ کیا آپ کو یقین ہے کہ آپ بھی خود سے طے ہیں؟ کیونکہ آپ کا ٹیلنٹ آپ کو آپ کے اندر کا انسان ہی بتا سکتا ہے۔ لیکن ہم
 میں سے اکثر لوگ ایک مرکز اور اپنے کے باوجود اپنے آپ سے ملاقات نہیں کر پاتے۔ ان کو اپنے اندر کے انسان کو جاننے کا وقت

مٹا ہے نہ موقع۔ وہ اپنی خوشی نہیں اور تلاش کرتے ہیں۔ ہر شے ہونے کے باوجود وہ خوش نہیں ہوتے کیونکہ جب تک وہ اپنے اندر کے انسان کو سمجھیں گے نہیں۔ انہیں معلوم کیسے ہوگا کہ انہیں زندگی میں دراصل کس شے کی ضرورت ہے؟

اس سفر کا پہلا قدم اٹھانے سے پہلے آپ کو یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کون ہیں؟

اگر میں کسی مظل میں آپ سے ملوں۔ یا سڑک کنارے میرا آپ سے سامنا ہو۔ اور میں آپ سے یہ سوال پوچھوں کہ آپ کون ہیں تو آپ کا جواب کیا ہوگا؟

کیا آپ مجھے اپنا نام بتائیں گے؟ لیکن وہ تو ایک قلم ہے جو آپ کے والدین نے شناخت کے لیے آپ کو دیا۔ اس نام کے بہت سے لوگ ہیں اس دنیا میں۔

کیا آپ مجھے اپنا دین بتائیں گے؟ لیکن وہ تو آپ کی شناخت اور عقائد کو بیان کرتا ہے۔ اس دین کے تو بہت سے ماننے والے ہیں۔ سب آپ جیسے نہیں۔

کیا آپ مجھے اپنا ملک یا قوم یا ذات بتائیں گے؟ لیکن وہ تو ایک علاقے کی طرف نسبت کرتی ہے جہاں سے آپ کا تعلق ہے۔ آپ کے علاقے کے تو بہت سے لوگ اور گروہ گھرے ہوں گے۔

کیا آپ مجھے اپنا پیشہ بتائیں گے؟ اکثر... انجینئر... رائٹر... لیکن یہ تو وہ کام ہے جو آپ کرتے ہیں۔ یہ کام بہت سے اور لوگ بھی کرتے ہیں۔

یہ سب "آپ" نہیں ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن کو آپ کرتے ہیں یا یہ وہ حوالے ہیں جن سے لوگ آپ کو پہچانتے ہیں۔ کیسے پہچنے؟ آپ کون ہیں؟

مرہی میں ایک کہات ہے کہ "جج میرا اپنے خدا سے پہچانی جاتی ہیں۔" خدا تو خدا کی جمع ہے۔ خدا یعنی الہ۔ کسی چیز کی پہچان اس کے الہ سے کی جاتی ہے۔ اندھیرا روشنی کے نہ ہونے کا نام ہے۔ مری سرودی کی غیر موجودگی کا نام ہے۔ ایک کو جانے بغیر دوسرے کو نہیں سمجھا جاسکتا۔

آپ وہ ہیں جو دوسرے "نہیں" ہیں۔

اگر آپ کو خود سے ملنا ہے تو آپ کو اپنے بارے میں وہ سب جاننا ہے جو آپ کو اپنے ارد گرد کے لوگوں سے مختلف بناتا ہے۔ ایسا ہوسا نہیں سکتا کہ آپ کو اس دنیا میں کوئی ایک شخص بھی ایسا ملے جو بالکل آپ کے جیسا ہو۔ تاہم۔

آپ وہ ہیں جو آپ کی نیچر ہے۔ آپ کی انجی عادتیں۔ آپ کی بری عادتیں۔ آپ کی کمزوریاں۔ آپ کی طاقتیں۔ آپ کے خوف۔ آپ کا اعتماد۔ آپ کا برتاؤ۔ آپ کا اخلاق۔ آپ کا طرز زندگی۔ حتیٰ کہ آپ کا ماضی بھی۔ یہ سب آپ کی شخصیت کو

ہلاتے ڈالکارتے ہیں۔ اور یہ کتاب انہی کے بارے میں ہے۔ خود کو سمجھنے کے لیے آپ کو ان سب کو سمجھنا ہوگا۔ ان سب کو سمجھنے کے لیے آپ کو وقت اور کوشش صرف کرنی پڑے گی۔ اگر آپ واقعی خود سے ملنا چاہتے ہیں۔ اور خود کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو یہ کتاب آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

مگر...

یہ کتاب آپ کی زندگی نہیں بدلے گی۔ کوئی کتاب کسی کی زندگی نہیں بدل سکتی۔

صرف آپ اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔

یہ کتاب ان لوگوں کے لیے نہیں ہے جن کے اندر خود کو بہتر کرنے کی تمنا سرے سے موجود نہیں ہے۔ یہ کتاب ان لوگوں کے لیے بھی نہیں ہے جو خود کو بدلاتا تو چاہتے ہیں لیکن انہیں محنت یا وقت کا مشکل لگتا ہے۔ یہ کتاب ان لوگوں کے لیے بھی نہیں ہے جو سمجھتے ہیں کہ وہ جیسے ہیں، ٹھیک ہیں۔

یہ کتاب ان لوگوں کے لیے ہے جو ایک ان کچی سی کی کا شکار ہیں۔ ان کے دل انہیں یہ بتاتے ہیں کہ وہ اتنے اچھے نہیں جتنا ان کو ہونا چاہیے۔ ان کی کچھ بری عاداتیں چھوٹ نہیں پا رہیں۔ ان کے کام درمیان میں ٹک جاتے ہیں۔ ان کو لگتا ہے کہ وہ اپنی زندگی ضائع کر رہے ہیں لیکن وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ زندگی کی تختی کو کس سرے سے پکڑ کے سلجھانے کی کوشش کریں۔ یہ کتاب کوشش کرنے والوں کے لیے ہے۔

اگر آپ اس کتاب کے سفر پر میرے ساتھ چلنا چاہتے ہیں تو آپ کو ہر روز... (کوشش کریں کہ صبح کے وقت) اس کتاب کا ایک باب پڑھنا ہوگا۔ پھر جو اچھا سبق اس سے اخذ کریں اس کو کم از کم ایک دن کے لیے اپنی زندگی پر اپلائی کرنے کی کوشش کریں۔ آپ چاہیں تو اسے آج ہی مکمل پڑھ کے ختم کر سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں یہ آپ کو بہت تھوڑا فائدہ دے گی۔ انسانی ذہن ایک کتاب کو پڑھنے کے اڑتالیس گھنٹے بعد اس کا 80 فیصد مواد بھلا دیتا ہے۔ یوں اڑتالیس گھنٹے بعد آپ کو یہ کتاب تقریباً بھول جائے گی۔

علم امانت ہوتا ہے۔ اس کو جیسے دیا جائے اس کو ویسے ہی لینا چاہیے۔ اس کتاب کا اصل فائدہ آپ اسی صورت اٹھا سکیں گے جب آپ ہر وہ بات علم سمجھ کے لیں گے جو آپ کو امانت کی طرح دی جائے گی۔

شروع کرتے ہیں اس دعا کے ساتھ کہ آپ اس کتاب سے کچھ لے کر جائیں۔ یہ آپ کے لیے نفع کا سورا اور میرے لیے صدقہ جاریہ ہوگا۔ ان شاء اللہ آمین۔

پہلا دن...

یہ سب خزاں کی ایک روکنی بھیگی سی ہمدرد سے شروع ہوا تھا۔ بلکہ ایک رات پہلے سے جب نصیر نے مجھے کال کی تھی۔ نصیر اور میں کئی سال پرانے دوست ہیں۔ ہماری ملاقات کم کم ہی ہوتی ہے۔ لیکن جب ملتے ہیں تو ہمیں تکلفات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہم فوراً سے پہلے بولنے لگ جاتے ہیں اور یوں اندر کا غبار نکل جاتا ہے۔ پھر ہم کئی کئی ماہ نہیں ملتے۔ ہماری دوستی ایسے ہی چکروں میں گول گول گھومتی رہتی ہے۔

شگل کی رات نصیر نے مجھے کال کی تھی یا میں نے اس کو۔ یہ مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کیونکہ اب اس بات کو چند برس گزر چکے ہیں۔ مگر اس کے علاوہ مجھے بدھ کا سارا دن ٹھیک ٹھیک یاد ہے۔

نصیر نے کال پہ بتایا کہ وہ اپنے کسی ذاتی مسئلے کو لے کر پریشان ہے۔ وہ مجھ سے بات کر کے اس مسئلے کا حل تلاش کرنا چاہتی ہے اور اس کو پہنچنے کی بھی ضرورت ہے۔ ہم نے طے کیا کہ صبح ہم کہیں بیٹھیں گے۔ اپنے گھروں سے دور۔ کسی اچھی جگہ کھانا کھا لیں گے۔ خوب انجوائے کریں گے اور فریض ہو کے اپنی زندگیوں میں واپس جائیں گے۔ وہ ایک گرل ڈائری آؤٹ تھا۔ بدھ کی صبح نصیر آٹھ بجے ہی مجھے پک کر نے پہنچ گئی۔ وہ اچھی ڈرائیونگ کرتی تھی۔ نہ جھکے دیتی نہ تیز چلاتی۔ اور نہ جگہ جگہ رکتی۔ اس کی باتیں بھی اس کی ڈرائیونگ جیسی ہوتی تھیں۔ سکون سے چلتی جاتیں پہنچتی جاتیں۔

مجھے پک کر کے اس نے کار سڑک پہ ڈال دی اور حسب روایت بولنا شروع ہو گئی۔ یہ دن نصیر کے نام تھا۔ میں اپنی فریڈاز میں ایک اچھی کاؤنسلر کے طور پہ جانی جاتی ہوں۔ کسی کو کاؤنسلنگ کی ضرورت ہو، میں حاضر ہوتی ہوں۔ میں اس روز نصیر کے ساتھ اس لیے باہر لیے گئی تھی تاکہ اس کو اچھا محسوس کروا سکوں اور ہم دونوں مل کے اس کے مسئلے کا حل تلاش کریں۔ مجھے امید تھی کہ آج نصیر ہلکے دل کے ساتھ گھر واپس جائے گی۔

اچھی صبح کے آٹھ بجے تھے۔ کوئی ریستوران نہیں کھلا تھا۔ نصیر کا ہماری پونیرٹی کے پارکنگ ایریا میں لے آئی۔ گوکہ پارکنگ ٹاٹ اچھی نیم دران تھا مگر وہاں ہر جگہ پرانی یا دونوں کا ہجوم اکٹھا تھا۔ ہم دونوں کار میں بیٹھے ہوئے باتیں کرنے لگے۔ میں نے اس سے اس کا مسئلہ پوچھا چاہا۔ وہ بتانے لگی لیکن مجھے اس کی بات سمجھ میں نہیں آئی۔ اس کے الفاظ آپس میں گڈلے ہونے لگے۔ مجھے اتنا یاد ہے کہ میں نے نصیر کو چند فقروں کے بعد کہتے سنا۔

”تم مجھے ویسے قہقہے دیا کرتی ہو۔ سنو... کیا تم ٹھیک ہو؟ تم بہت ڈال بگ رہی ہو۔ تم ٹھیک نہیں ہو۔“

اور جب مجھے احساس ہوا تھا کہ میں ٹھیک نہیں تھی۔

میں کافی عرصے سے ٹھیک نہیں تھی۔

مجھے بہت عرصے بعد جیسے کسی نے مجھ کو اتھا۔ میں کمری نیند سو رہی تھی۔ سوئے ہوئے شخص کو نہیں معلوم ہوتا کہ وہ اپنی زندگی کس طرح ضائع کر رہا ہے۔ اسے احساس تک نہیں ہوتا کہ اس کی آنکھیں اسے جو مناظر دکھا رہی ہیں وہ اس کے خواب ہیں۔ وہ حقیقت نہیں ایک الوژن ہے۔ جو لوگ اس الوژن میں اس کے ساتھ ہوتے ہیں وہ حقیقی نہیں ہوتے۔ اور وہ غیر حقیقی لوگ اس کو اس لیے نہیں دہکتے کیونکہ اس کی سہ سے ان کی فکری دنیا مکمل ہوتی ہے۔ کوئی اسے کیوں نیند سے ناکالے گا؟

ایسے میں غافل ہوتے شخص کو باہر کے کسی شخص کی آواز جاو کی اس سوئی کی طرح چمکتی ہے جو کہانوں میں فنکاروں کو نیند کی واوی میں اتار کر قہقہی۔ لیکن ساری کہانیاں جاکھیں ہوتیں۔ اور ساری سوئیاں سلامتی نہیں ہیں۔

نفس کی آواز پہ مجھے ویسی ہی جھن جھن ہوتی تھی۔ پھر خون رسنے لگا۔ اور جب۔ ایک دم سے۔ درد کا احساس جاگا۔ کوئی میرا آپ کی زندگی میں ایسا آتا ہے جہاں سے زندگی بدلا شروع ہوتی ہے۔ آپ خواب سے جاگتے ہیں۔ آپ کے گرد نئی شخصیت کی فکری دنیا پیمانے کے سے لوٹ جاتی ہے۔ پھر کئی برس گزر جائیں۔ جب بھی آپ کو وہ شخص مقام ملت۔ ہر شے یاد رہتی ہے جس نے آپ کو مجھوڑ کے دہکایا ہوتا ہے۔ مجھے یاد رہی کہ پارکنگ لاٹ۔۔۔ انیس کی کار کی دکان اسکرین سے باہر نظر آتا سٹھر۔ آکٹو کی اواد اس سبب یاد ہے۔

یہ وہ دن تھا جب میں نے خود سے کچا بولنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔

میں ان دنوں ڈپریشن تھی۔ اور یہ ڈپریشن ایک طویل عرصے سے میرے اندر بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر میں تسلیم کرنے پر راضی نہیں تھی کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔

جب نفس نے مجھے کہا کہ "تم ٹھیک نہیں ہو۔ میں تمہیں جانتی ہوں۔ تمہیں کسی ادارہ میں ہو۔" جب مجھے احساس ہوا کہ میں نے اپنے ارد گرد جو "سب ٹھیک ہے" کی دہرائی کمری کر رکھی ہیں وہ حقیقی نہیں ہیں۔ ایک ذرا سی جھن پوہوٹے کا کچ کی طرح اڑھے گی نہیں۔

مجھے پہلی دفعہ احساس ہوا کہ مجھے مدد درکار ہے۔ اپنی مدد۔

آپ کی زندگی بظاہر دوسروں کو ہر لحاظ نظر آتی ہے۔ آپ کا سیاق ہیں۔ مشہور ہیں۔ آپ کی کتابیں ملک میں سب سے زیادہ کئے والی کتابوں میں سے ہیں۔ لوگ آپ کی عزت کرتے ہیں۔ خاندان ہو یا کوئیکز۔ ہر جگہ لوگ آپ سے چار کرتے ہیں۔ اور چونکہ آپ کو بیٹھتے رہتے اور سکراٹے کی عادت ہے سو لوگ آپ کو خوش باش سکراٹا ہوا سی دیکھتے ہیں۔ اور اس رنگ دار پلٹے میں رہتے رہتے آپ خود بھی اس الوژن پہ یقین کرنے لگ جاتے ہیں جو آپ دوسروں کو دکھا رہے ہوتے ہیں۔

پھر پہلے آپ اندر سے خوش نہ ہوں آپ کو بہت سے اندرونی مسائل اور غیش ہوں۔ لیکن صرف یہ ثابت کرنے کے لیے کہ میں بہت مضبوط ہوں اور میں اپنے مسئلے خود چنڈل کر سکتی ہوں آپ اپنے اوپر کڑو کر آنے ہی نہیں دیتے۔

نفس نے مجھے بہت عرصے بعد دیکھا تھا اور وہ مجھے برسوں سے جانتی تھی۔ اس کو دیکھنے ہی معلوم ہو گیا کہ میں اپنی شدید دوا پر بسز ہوں کہ اب میری زندگی نئی نظر آنے لگ گئی ہے۔

وہ اپنا مسئلہ بھول گئی اور ہم میری بات کرنے لگے۔ میں نے اسے کہا کہ بظاہر میری زندگی میں سب کچھ ٹھیک ہے لیکن میں خوش نہیں ہوں۔ میں ایک مٹھن کی طرح ایک روٹھن میں زندگی گزار رہی ہوں۔ میرا ہر قدم کیلکولیٹڈ اور پلان شدہ ہے۔ میری زندگی میں کسی چیز کی کمی نہیں ہے لیکن ایسے لگتا ہے جیسے میں اپنے آپ میں کھڑکھیل رہی ہوں۔

اپنے حالات میں کچھ نہ یاد رہی کھڑکھیل ہو جانا ایسے شخص کی طرح ہے جو آرام سے سویا رہتا ہے اور اس کا وقت ضائع ہو رہا ہوتا ہے۔ میں نے اپنی کمرٹ ڈون سے باہر نکلا پھوڑا دیا تھا۔ خود کو کھینچ کر پھوڑا دیا تھا۔ یہاں تک کہ میں نے لوگوں سے ملنا جانا پھوڑا دیا تھا۔ میں نے نئے دوست بنائے پھوڑا دیے تھے۔ میں بھی تھی ویسے ہی رہنا چاہتی تھی۔

بعض اوقات بھلے انداز سے گل چکا ہوتا ہے۔ میں اپنے دل کے مقام سے۔ لیکن اس کا خوشنارنگ دیکھ کے کسی کو معلوم نہیں ہو پاتا۔ میرا دل بھی کسی بھلے کی طرح گل رہا تھا اور میں نہیں جانتی تھی کہ خود کو کالے بغیر اس گلے ہوئے سے کیسے باہر نکال سکتوں۔ ہر کسی کے ڈپریشن کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ یہ تو ایک بیماری ہے جو کسی کو لگ جاتی ہے۔ کسی کی زکام کی طرح جلد ختم ہو جاتی ہے۔ کسی کے دل کا کنسرین جاتی ہے۔

اگلے چند گھنٹے نفس شرکی سڑکوں پر گاڑی دوڑاتے مجھے سختی اور خود بولی رہی۔ بلکہ ہم دونوں ہی بولتے رہے۔ جو میرے اندر تھا وہ باہر آنے لگا۔ اور میری آنکھوں سے ایک پردہ سا بننے لگا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں نے اس خیمہ میں خود کو خود ہی ڈال رکھا تھا۔ میں اپنے ساتھ کچھ نہیں بول رہی تھی۔ میں نے خود کو اتنی کمرٹ میں ڈال دیا تھا کہ مجھے زندگی کا بڑا مقصد نظر آنا بند ہو گیا تھا۔ میری زندگی جمود کا شکار اس لیے تھی کہ بطور ایک انسان میں grow نہیں کر رہی تھی۔ میں نے اپنی نظروں میں اپنا ایک لکسڈ ایجنڈا رکھا تھا۔ جس انسان کو میں سرو کے طور پر جانتی تھی وہ میں نہیں تھی۔

”تمہیں اپنی زندگی کو بدلتا ہے۔ اس مسئلے کا اور کوئی حل نہیں ہے۔“ نفس ڈرامائی کرتے ہوئے بار بار ایک ہی بات کہہ رہی تھی۔ ”تمہیں آج سے اپنی زندگی کا پہلا ایجنڈا چلانے کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ بھی اس کی مدد نہیں کرتا جو اپنی مدد خود نہ کرے۔“ میں نفس کی من باتوں سے خوش نہیں ہو رہی تھی۔ بلکہ میں الجھ رہی تھی۔ سارے شخص کو خیمہ سے جگاؤ تو چند لمحے تک اسے معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اسے کیوں جگا دیا جا رہا ہے۔

”تم کیسے آرام سے کہہ سکتی ہو کہ میں اپنی زندگی کو بالکل الٹا کر دوں؟“

”اور تمہیں کیوں لگتا ہے کہ تمہاری زندگی الٹ ہو کے پہلے سے زیادہ خوبصورت نہیں ہو جائے گی؟“

اب اگر میں خیمہ کے سوچوں تو یہ بات تھی جس نے میری زندگی بدلی تھی۔ میں چنک گئی تھی۔ اگر زندگی جمود کا شکار ہو جائے اور ہم اس کو نہ بدل سکیں تو۔۔۔ تو اس کا مطلب ہے کہ ہم اگلے کی سال اس میں پھنسے رہیں گے؟ ہمیں کیا معلوم کہ دوسرے سرے پر تھامے لیے اس سے بھر زندگی ہو جو وہ؟

یہ وہ ان تھا جب میں نے اپنی ذات کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں واپس لیا تھا۔ میں نے خود کو حالات کے دھارے پہ چھوڑنے کے بجائے خود کو اپنے اصل سیات کے قریب لانا شروع کیا تھا۔

وہ دن اور آج کا دن۔ میرے اوپر کئی موسم آئے۔ اگلے برس۔ لیکن جو سفر میں نے اس روز شروع کیا تھا اسے رکے نہیں دیا۔ اس دن سے ہی میں نے خود کو بدلنا شروع کیا تھا۔ تبدیلی اپنے آپ سے شروع ہوتی ہے۔ جب آپ خود کو بدلنے جیں تو آپ کے ارد گرد کی ساری دنیا بدلنے لگتی ہے۔

ایک چیز ہے 'اداسی' جو ہر ایک کو لاحق ہوتی ہے۔ ایک ہوتا ہے ڈپریشن جو کہ ایک بیماری ہے اور یہ سب کچھ نہیں ہوتی۔ ایک ان دونوں کے درمیان کا مقام ہوتا ہے۔ عام اداسی سے زیادہ شدید۔ مگر ڈپریشن سے کم۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو وہ بیماری میں بدل جاتا ہے۔

آج کئی برس بعد میں اس کتاب میں دو سب کچھ جاری ہوں جس نے میری اس تاریک دور سے نکلنے میں مدد کی۔ اور یہ کتاب انہی لوگوں کے لیے ہے جو میری طرح اس درمیانی مقام پہ کبھی نہ کبھی نکلے ہوئے ہیں۔

یہ کتاب ڈپریشن کا علاج ہرگز نہیں ہے۔ ڈپریشن کا علاج کھنکھل سیلپ کی صورت میں لینا ضروری ہے۔ لیکن اکثر لوگ جس کو ڈپریشن سمجھتے ہیں وہ اداسی اور اسٹریس ہوتا ہے۔ اس کا علاج بھی اس کتاب میں نہیں ہے۔ یہ کتاب صرف آپ کو آپ کی اصول "ذات" سے شناسائی دلانے کے لیے لکھی گئی ہے۔

میں ان تین تیس ابواب میں دو بیان کرنے جاری ہوں جس نے میری اس تاریک دور سے نکلنے میں مدد کی۔ فیصلے کے ساتھ اس لانگ ڈرائیج سے واپس آ کے میں نے ایک فیصلہ کیا تھا۔

اپنی حالت کو بدلنے کا۔

میری کہانی کو ہمیں روک کے آپ کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔ آپ کی حالت اس وقت کیا ہے؟

آپ اپنی زندگی کے کس دور میں ہیں؟ مجھے نہیں معلوم۔

آپ اداسی کے کس مقام پہ ہیں؟ میں نہیں جانتی۔

آپ کے مسائل کیا ہیں؟ میں نہیں سمجھ سکتی۔

لیکن مجھے اتنا یقین ہے کہ چند باتیں میرے اور آپ کے درمیان مشترک ہوں گی۔

مجھے ہماری یہ اداسی... جو ہر شام سو رنج و غصے ہی شدید ہونے لگتی ہے۔ یہ اداسی ایک سیاہ عکاس کی طرح آپ کے دل میں بھی اتری ہوئی ہے۔ دنیا کی مصروفیات اور خوشیاں آپ کے دل کو قحطی طور پہ بھرتی ہیں لیکن یہ بھر سے خالی ہو جاتا ہے۔ آپ کسی خاص واقعہ کے ہونے یا کسی شے کے حصول کے منتظر رہتے ہیں کہ جب وہ ہوگا تو آپ خوش ہوں گے۔

اور ہر لوگ کہتے ہیں اور کتابیں کہتی ہیں کہ... اگر اپنے اندر خوشی نہ ہو تو باہر بھی محسوس نہیں ہوتی وغیرہ وغیرہ۔ مگر مجھے اور آپ کو کچھ میں ہی نہیں آتا کہ اندر کی خوشی کیا ہوتی ہے۔ ہر احوال زندگی کی کتاب میں یہی بات لکھی ہوتی ہے۔ ہر سوئیڈن پشیل اسٹیکر

یونہی پاسی چڑھ کر صوفے کے کنارے دے رہا ہوتا ہے۔ اندر کی خوشی۔ اندر کی خوشی۔ آخر ہوتی کیا ہے یہ؟

اپنی زندگی میں تمہارا پیچھے جائیں۔ چند سال پہلے تک ذرا سا کناہوتا تو گناہ تھا اللہ تعالیٰ ناراض ہے۔ نور سے معافی مانگی جاتی تھی۔ پھر دنیا کی گرد آپ کے دل پہ چھنے لگی۔ اب کناہی ہوتا ہے اور احساس کناہی لیکن اندر کچھ حیرت انگیز کیا ہے۔ اب کناہی ہے کہ یہ ہمارا حق ہے کہ ہم جتنے دکھ سے گزر رہے ہیں اس میں ہم تمہارے سے تلخ اور چنچن سے بن جائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اتنی مشکل زندگی میں ڈال دیا ہے کہ ہمارے رویے اب مستطافائی ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔

مگر کیا واقعی؟

آپ اس وقت کہاں کھڑے ہیں؟ مجھے بو بھنسنے دیں۔

ایک زمانے میں آپ دوسروں کے ساتھ بہت اچھے تھے۔ آپ نے ان کے لیے قربانیاں دیں۔ لیکن انہوں نے کیا کیا؟ انہوں نے آپ کا دل توڑا۔ آپ کو دکھلا دیا۔ اگر وہ لوگ اب آپ کی زندگی سے دور جا چکے ہیں تو کہیں راہ چلنے کی عقل دیکھ لیتے سے سارے غم تازہ ہو جاتے ہیں۔ اپنی قربانوں اور خدمتوں پہ نصرا آتا ہے۔ کیوں تھے ہم ان کے ساتھ اسے اچھے؟ مگر اب آپ کچھ بھی نہیں کر سکتے کیونکہ وہ لوگ اپنی دنیا میں غمناک آپ سے بے پروا ہیں۔

یا شاید آپ کو کسی لاعاصل محبت کی تنہا بنا کر رکھا ہے۔ ایک شخص کو مانگا تھا اللہ سے جس کے ہاتھ میں ساری زمینیں اور سارے آسمان ہیں۔ وہ چاہتا تو اس ایک شخص کے دل میں آپ کی محبت ڈال دیتا۔ وہ شخص آپ کی قدر کرتا آپ کو توجہ دیتا اپنی روح کے ذریعہ آپ کو دکھاتا چاہتے تھے۔ مگر وہ آپ کا نہیں ہو سکا۔ اتنی نمازوں اور آسمانوں کے باوجود وہ آپ کو نہیں مل سکا۔ وہ ایسے آپ کی زندگی سے نکل گیا کہ آپ کے ہاتھ خالی رہ گئے۔

یا شاید۔ آپ ایک ایسے مقصد کی تلاش میں سڑ کر رہے ہیں جس نے آپ کو تھکا دیا ہے۔ ایک خاص نعمت جو آپ کی زندگی بدل سکتی تھی۔ آپ کی خوشی اس ایک شے پہ منحصر تھی۔ اس کی نے آپ کو اندر سے تلخ کر رکھا ہے۔ اس کے نہ ہونے سے ساری زندگی دسڑ رہے۔ خوشی اور غم کے مواقع پر دھنسنے دارا سی شے کا سوال کرتے ہیں۔ کبھی سانسے اور کبھی کچھ میں آ جانے والی سرکشوں کی صورت میں۔

شادی کیوں نہیں ہو رہی؟ باب کیوں نہیں لگ رہی؟ اسے ماہ ہو گئے شادی کو۔ اب تک خوشخبری کیوں نہیں ملی؟ ایسے جیسے آپ کی عمر کا کیلکولیٹر لوگوں کے ہاتھ میں ہے۔ وقت موجود ہو۔ اور اگر تیس سال کی عمر کا ہندسہ قریب آ رہا ہو تو آپ پر بیٹائی کے ساتھ خوف کا بھی دکھ ہونے لگتے ہیں۔ بس آپ کو یہ ایک خوشی مل جائے تو سارے مسئلے حل ہو جائیں۔

یا شاید۔ آپ کے اندر ایک احساس کمتری ہے جو آپ کو کبھی آزاد نہیں ہونے دیتا۔ ایک ایسی جسمانی کمی جو آپ کے اندر گرد کے لوگوں میں نہیں ہے۔ لیکن نہ جانے کیوں اللہ تعالیٰ نے آپ کے اندر دکھ چھوڑی ہے۔ کتنے خوشگے کئے کتنی کوششیں کیں۔ مگر بے سود۔ یہ کی نہ ہوتی تو آپ بھی خوبصورت ہوتے۔ وہ جس نے آپ کو چھوڑ دیا وہ نہ چھوڑتا۔ یا آپ کو اپنے صدمے کی خوشیاں جلد مل جاتیں۔

یاشاید... اگر آپ اس خاندان میں پیدا نہ ہوئے ہوتے تو آپ کے بہت سے مسئلے حل ہو جاتے۔ ایسا خاندان جہاں آپ کو مالی آزادی نہیں ہے ہر وقت کی روک ٹوک ہے والدین آپ کو سمجھتے نہیں ہیں اور بہن بھائی ہر وقت لڑتے ہیں یا لاکھ پانچ سو نہیں ہے جو ہونا چاہیے۔ آپ کو اپنے ارد گرد آئیڈیل لوگ نہیں ملے۔ آپ غلط لوگوں میں پیدا ہو گئے ہیں۔ بہت سے مسئلے آپ کو اندر پیش ہوتے اگر آپ ان لوگوں میں پیدا کیے جاتے جو آپ کو اچھے لگتے ہیں جن کو ہر شے کی آزادی حاصل ہے۔

یاشاید... آپ کے اندر ایک طلب ہے جسے صرف مالی آسودگی ہی بھجھا سکتی ہے مگر وہ مالی آسودگی مل کے ہی نہیں دے رہی۔ آپ ہر چیز نہیں خرید سکتے۔ آپ کو کھینچ جان کے گزارا کرنا پڑتا ہے۔ اور پھر حسرت بھری نگاہوں پر رہتی ہے جن کو اللہ نے سب دے رکھا ہے۔ ایک بہن جس کی شادی امیر خاندان میں ہو گئی۔ ایک کزن جو سب کچھ انورڈ کر سکتا ہے... ایک دوست جو ریستوران میں مل دیکھے بغیر کارڈوٹر کو تھما دیتا ہے۔ ایسی وسعت آپ کو نہیں ملی۔ بچپن سے لگتا تھا کہ مل جائے گی۔ ایک دن آئے گا جب آپ بہت امیر ہوں گے۔ جیسے ظہوں میں ہوتے ہیں۔ آپ امیر اور خوبصورت بھی ہوں گے مگر نہیں ہو پا رہے۔ شاید کبھی نہیں ہوں گے۔ آپ صرف ان گرام پ لوگوں کی خوبصورت چیزیں اور سیر و تفریح کی تصاویر ہی دیکھتے رہیں گے۔

یاشاید آپ کو بھی اپنی خیاالی دنیا بنانے کی عادت ہے۔ یہ آپ کا ایک ایسا راز ہے جس سے کوئی واقف نہیں۔ آپ نے ایک فرضی دنیا تخلیق کر رکھی ہے جس کے اندر آپ کا ایک مختلف نام ہے۔ آپ کی شخصیت بہت خوبصورت ہے۔ آپ کا سیلاب ہیں اسب آپ سے محبت کرتے ہیں بلکہ نہیں۔ صرف محبت کافی نہیں۔ سب آپ سے امیر پسند بھی ہیں۔ آپ کا رعب اس فرضی خاندان اور فرضی کوئیکز پہ چھایا ہے۔ آپ کے پاس ایک سن پسند محبوب بھی ہے جو حقیقت میں آپ کو نہیں مل سکتا۔

جب آپ تنہا ہوتے ہیں تو آپ اپنی کہانی بناتے ہیں۔ یہ بالکل سادہ بے ضروری حرکت ہے جس میں آپ خود سے باتیں کرتے ہیں اور آپ کے ارد گرد ہر شے آپ کی پسند کی ہو جاتی ہے۔ اس کہانی میں جب آپ ناراض ہو جائیں تو لوگ آپ کو مٹانے آتے ہیں۔ آپ کسی کے پیچھے نہیں جاتے۔ آپ بے نیاز اور بے پروا ہیں۔ اس کہانی کے دوسرے کرداروں کی اپنی کوئی زندگی نہیں ہوتی۔ صرف آپ اہم ہیں۔ آپ مرکزی کردار ہیں۔ سب کا کام آپ کو خوش کرنا ہے۔

یاشاید... کوئی تھا آپ کی زندگی میں جو آپ کا تھا۔ آپ دونوں کا ایک بہت اچھا تعلق تھا۔ لیکن پھر آپ سے کچھ ایسا سرزد ہوا جس سے وہ تعلق تعلق توڑ گیا۔ آپ نے کیا نہیں کیا اس کے لیے۔ مگر اس نے کسی شے کی قدر نہیں کی۔ اب اس بات کو عرصہ گزر چکا ہے لیکن اس کی یاد نے پیچھا نہیں چھوڑا۔ آپ ہر وقت یہی سوچتے ہیں کہ کاش آپ سے وہ غلطی سرزد نہ ہوئی ہوتی۔ کاش آج حالات مختلف ہوتے۔

یاشاید... لوگ آپ کے زیادہ دیر تک دوست نہیں رہ سکتے۔ نہ جانے کیوں شروع میں دوست آپ کو بہت پسند کرتے ہیں لیکن باتیں کرتے ہیں آپ دونوں بہت تیزی سے اس رشتے میں آگے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ لیکن پھر... آہستہ آہستہ اس شخص کا التفات کم ہونے لگتا ہے۔ پہلے تعلق دم بدم بڑھ جاتا ہے اور پھر بالکل غائب ہو جاتا ہے۔ آپ کو کچھ نہیں آتا کہ لوگ آپ کے ساتھ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ اور یہ آپ کی زندگی کا بی بیو ٹیرل پیٹرن (بار بار دہرائے جانے والا رویہ) بن جاتا ہے۔

ایک کے بعد ایک ایسا شخص آپ سے کھو جاتا ہے جس سے آپ نے خاص محبت کی ہوتی ہے۔ عام محبتیں نہیں کھوتیں۔ عام دوست عام قرابت دار ہیں رہتے ہیں۔ مگر آپ سے جو خاص محبتیں کھو جاتی ہیں۔ ہر نئے تعلق کو نئے وقت ہی آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ جلد ختم ہو جائے گا۔ کیونکہ جب آپ کا محبوب شخص آپ کو تنہا سے جاننے لگے گا تو آپ کو نا پسند کرے گا اور دور ہو جائے گا۔

یہ شاید۔ آپ کی زندگی میں کوئی دوست نہیں ہے۔ کسی کے پاس ایک گھڑی بھی نہیں ہے آپ کے دکھ شغل کے لیے۔ آپ کے علم اسنے بڑے اور کرب ناک ہیں کہ کبھی کو بھی رلا دیں۔ اس لیے آپ کا دل چاہتا ہے کہ جو بھی نیا شخص آپ سے ملے وہ جلد ہی آپ سے مانوس ہو جائے اور وہ آپ سے خود آپ کی زندگی کے بارے میں پوچھے۔ آپ کا دل چاہتا ہے کہ لوگ آپ کے غم سن کے آپ کو کاؤٹریس کریں۔ آپ کو ان غموں سے نکلنے میں مدد دیں۔

لیکن لوگ ایسا نہیں کرتے۔ ایک دو بار سن لیتے ہیں اور پھر واپس نہیں آتے۔ نہ جانے کیوں۔

آپ کا مسئلہ جو بھی ہے۔ لیکن اس کا انجام ایک ہی ہے۔ ادا ہی۔ شدید ادا ہی۔

اس ادا ہی سے بچنے کے لیے آپ اپنی زندگی کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ خود کو پہلن کرنے اور اپنے کاموں میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش۔ کبھی آپ ایک نیا نام تبدیل بناتے ہیں۔ پڑھائی کا۔ کام کا۔ صبح جلد اٹھنے کا۔ نمازوں کا۔ مگر وہ چاروں سے زیادہ اس پہ عمل نہیں کیا جاتا۔

کبھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بڑا متوازن آپ کی راد کی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ آپ نیا ڈانٹ پلان شروع کرتے ہیں۔ پورا دن بھوک کاٹتے ہیں صرف صحت افزا اشیاء کھاتے ہیں اور پھر آدھی رات کو فرسٹریشن کے ہاتھوں فریج کھول کے جوڑک خود سامنے آئے وہ کھا لیتے ہیں اور پھر فرسٹریشن بڑھ جاتی ہے۔ ہر صبح خود سے وعدہ کیا جاتا ہے کہ آج سے ڈائیٹنگ شروع۔ لیکن ہر دوسری رات چیت بیکل کھا لیتے ہیں۔ کچھ دن بعد واپس پرانی روٹین شروع ہو جاتی ہے۔

کبھی آپ خود کو فٹ کرنے کے لیے ایک سرساز کرنا شروع کرتے ہیں۔ لوازمات خرید کے۔ ایک سرساز کی مشین گھر کے۔ جم جو آن کر کے۔ یا کوئی اور ک آؤٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے دو دن بہت اچھا ورک آؤٹ کرتے ہیں لیکن پھر۔۔۔ پنوں کے دور شروع ہو جاتے ہیں۔ آپ ایک دن کا ہر ایک لیتے ہیں اور پھر ہر ایک کبھی ختم نہیں ہوتا۔ اور ٹریڈ میل بس کپڑے سکھانے کے لیے رو جاتا ہے۔

کبھی آپ کام کرنے کا وقت مقرر کرتے ہیں لیکن ہر کیسٹی نیشن (کام کو نالغے رہنے کی عادت) ختم نہیں ہوتی۔ روٹین بن نہیں پاتی۔ کچھ دن بعد آپ اپنی پرانی عادتوں پہ واپس آ جاتے ہیں۔

کبھی آپ اپنی ایک بری عادت چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے معافی معافی کا سلسلہ شروع ہوتا ہے اور پھر جلد کرتے ہیں کہ یہ کام کبھی نہیں کریں گے۔ چند دن بعد وہ گناہ پھر سے سرزد ہو جاتا ہے۔ ایک زمانے میں اس پہ گھٹ ہوا کرتا تھا۔ اب بڑھتی عمر کے ساتھ گھٹ بھی کم ہوتا ہے۔

کبھی آپ نمازوں کی روٹن بناتے ہیں۔ فجر پہ بیدار ہونے کی قسمیں کھاتی جاتی ہیں۔ ہر روز قرآن چمکنے کا عزم کیا جاتا ہے۔ لیکن تیسرے دن سے سستی غالب آ جاتی ہے۔

کیا آپ کو بھی ہر گزرتے دن کے ساتھ عسوں ہو رہا ہے کہ آپ اپنی زندگی کو ضائع کر رہے ہیں۔ آپ اسے نہیں گزرا رہے۔ یہ آپ کو گزرا رہی ہے۔ آپ اپنی زندگی واقعی بدلنا چاہتے ہیں لیکن اس کے لیے آپ جو اچھی روٹن اپنا رہا ہیں وہ عمل ہی نہیں پاتی۔ آپ سے کچھ بھی نہیں ہو پاتا۔

کتنے کام ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ آپ ایک دائرے میں گھومتے رہتے ہیں اور ہر کچھ دن بعد آپ اسی مقام پہ واپس آ جاتے ہیں جہاں سے چلے گئے۔

اس دائرے سے کیسے نکلنا چاہتا ہے؟ کیونکہ کاسباب لوگ وہی ہوتے ہیں جو اس سے گزرتے بھی ہیں لیکن اس سے نکل بھی جاتے ہیں۔

آپ اس میں سے کیسے نکلیں گے؟

میرے حلقہ احباب میں مختلف طرح کے لوگ ہیں۔ کچھ بہت مذہبی ہیں۔ کچھ ایسے ہیں جن کو کچھ بھی ٹھیک سے نہیں آتا۔ اور کچھ مسلمان ہی نہیں ہیں۔ لیکن جب میں ایسے دوستوں سے ملتی ہوں جن کے ساتھ میرا تعلق دین کی وجہ سے قائم تھا میں ان سے پوچھتی ہوں کہ۔۔۔ ایمان کی کیا حالت ہے؟۔۔۔ یہ میرا اور نصیب کا آپس میں عموماً پہلا سوال ہوتا ہے۔ اور جواب عموماً بہت اچھا نہیں ہوتا لیکن جب ہم دونوں وہاں سے اٹھتے ہیں تو یہ طے کر کے اٹھتے ہیں کہ ایمان کو واپس بازو کرنا ہے۔ کیونکہ یہ ایسی شے ہے جس کی حالت بدلتی رہتی ہے۔

دل کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ کسی بھی مسئلے کا حل نکالنے کے لیے اس کے اصل کی طرف لوٹنا پڑتا ہے۔ چیزیں جہاں کھوئی ہوتی ہیں ان کو وہیں تلاش کیا جاتا ہے۔ اگر پورا مچھل رہا ہو تو اس مٹی کی طرف توجہ کرنی ہوتی ہے جس سے وہ ختم لیتا ہے۔ "انسان" ایسی مخلوق ہے جس کے اندر اللہ تعالیٰ نے اپنی روح میں سے پھونکا تھا۔ انسان کو خود سے ملنے کے لیے اپنے پیدا کرنے والے کی طرف واپس لوٹنا ہوگا۔

ہمیں خود کو سمجھنے کے لیے پہلے اللہ تعالیٰ کو سمجھنا ہوگا۔

اللہ تعالیٰ آپ کے لیے کیا ہے؟

کیا آپ اللہ کے بارے میں خود سے گمان کرتے رہتے ہیں؟ کیا آپ فرض کر لیتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے آپ کا تعلق صرف اچھے کام کرنے اور نہ کرنے پہ منحصر ہے۔ ایک گناہ ہونے پہ اللہ آپ کو چھوڑ دے گا۔ ایمان میں ذرا کی آئے تو بس، آپ کہتے ہیں کہ اب اللہ سے تعلق پہلے جیسا نہیں رہا۔ سب ختم ہو گیا۔

بالفرض آپ میں کوئی بری عادت ہے۔ اس کو آپ چھوڑ نہیں پا رہے۔ ہر دفعہ جب آپ اس گناہ کو کر بیٹھتے ہیں تو آپ کو لگتا ہے کہ اللہ اس وقت مجھ سے نفرت کرتا ہے۔ میں اللہ کے لیے ایک گندگی کا امیر ہوں۔

کیا واقعی آپ کو لگتا ہے کہ ایک بری عادت نہ چھوڑ سکتے سے اللہ آپ سے اور چلا جائے گا؟
آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کیا ہے؟

ایک ایسا بزرگ جو کھٹکولے کر آپ کے ہنر کھینچنے کا انکار کر رہا ہے؟ انوارِ ہدایت۔ ایک ایسا بزرگ آپ کو استغاثی پہنچتا ہے آپ پہ کڑی نظر رکھے بیٹھا ہے۔ اور آپ نے بے ایمانی کی اور اس نے آپ کو بکرا لیا؟ کیا اللہ ایک فیصلے والا جلد ماضی ہونے والا خدا ہے جس کو صرف آپ کی پر فارض چاہیے اور جس کو آپ کی فیکٹور سے کوئی غرض نہیں؟ بس اس کو آپ کی نمازیں اور صدقے چاہیے ہیں تاکہ وہ آپ کو نبرد سے نکلے۔ اور جیسے ہی آپ سے کوئی غلطی ہوئی اس نے کھٹ سے آپ کی ساری پر فارض پہ کاٹا گاڑا اور اگلے نیک شخص کی طرف متوجہ ہو گیا؟

کیا آپ کے نزدیک اللہ تعالیٰ ایسا خدا ہے جس کو آپ کے دل کے مسئلوں میں کوئی دلچسپی نہیں؟ اسے صرف آپ سے اچھے کام چاہیے ہیں۔ آپ کی خواہشات، محبت، آنسو، کامیابی۔ اس کو ہر سب کی پروا نہیں؟

ہم میں سے اکثر لوگوں کے لیے اللہ ایسا ہی خدا ہے۔ جیسے ہی ہمارے ساتھ کچھ برا ہوگا ہے ہم فوراً سوچتے ہیں کہ ہائے آج صبح ایک گناہ کیا تھا۔ اللہ نے ہمیں فوراً اس کی سزا دے ڈالی۔ بس اللہ تو ایسا خدا ہے جو ہمیں سزا دینے کے انتظار میں رہتا ہے۔ اس کے نزدیک یہ حرام ہے، وہ بھی حرام ہے یہ بھی منع ہے اس پہ وہ آگ میں ڈالے گا اس گناہ پہ ساری نیکیاں زائل کر دے گا۔ وغیرہ وغیرہ۔

اور اگر اچھے کام کر دو کیا کرے گا؟ وہ کچھ دیر سکون دے گا۔ صدقہ کرو تو اس پیسے کو کئی گنا لوٹا کے ہمارے پاس واپس بھیجے گا۔ یعنی بس وہ حساب کتاب جاننے والا خدا ہے۔ اچھے کام کی اجرت کبھی ہمارے گناہ کبھی نہیں۔ لیکن ہاں۔ برے کام کی سزا فوراً سے دے ڈالے گا۔

کیا ہم واقعی اپنے رب کو سمجھتے ہیں؟

جس خدا کو میں جانتی ہوں وہ ایسا نہیں ہے جس میں نے اوپر جان کیا ہے۔ میرا رب ایسا نہیں ہے۔

جاننے ہیں اوپر والی خصوصیات کس کی ہیں؟ یہ حساب کتاب کرنا یہ ذرا سے گناہ پہ جراثیم ہو کے ساری نیکیوں پہ کاٹا بھیر دیتا۔ یہ کس کی خصوصیات ہیں؟

آپ کی!

یہ سب آپ کی ذاتی خصوصیات ہیں۔ یہ اللہ نہیں ہے۔ یہ "آپ" ہیں۔

آپ گناہ کے بعد کچھ برا ہونے کو اللہ کی سزا اس لیے سمجھتے ہیں کیونکہ اندر سے آپ خود گھٹی تھی۔ مگر آپ اسے اللہ قرار دے جہاد کے حساب میں فرض کر لیتے ہیں کیونکہ انسان کی فطرت ہے کہ وہ کسی کو الزام دینا چاہتا ہے۔

کچھ اچھا کریں تو چونکہ آپ خود سے خوش ہوتے ہیں سو جو نصرت لے وہ اپنا انعام سمجھتی ہے۔ آپ خود کو اس کا حقدار سمجھتے ہیں۔ آج کتنا اچھا ہوا ہے سب میرے ساتھ دیکھا۔ یہ میری پانچ وقت کی نمازوں کا صلہ ہے۔ یہ میرے صدقے کی برکت ہے یہ

میری خوش اخلاقی کا انعام ہے وغیرہ وغیرہ۔

یہ بھی اللہ نہیں ہے۔ یہ بھی آپ ہیں۔ کیونکہ ہمارا رب ان چھوٹی چھوٹی چیزوں سے بہت اوجھل ہے۔

یہ ہم خود ہوتے ہیں جو اپنے گناہ پہ خود سے نفرت اور کراہت کرنے لگ جاتے ہیں۔ یہ ہم خود ہوتے ہیں جو اپنی نیکیوں کے باعث خود کو ہلکا سمجھتا ہے اور خوش محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی ساری کیلکولیشن فرمیتے کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کو ہر ایک حساب کتاب معلوم ہے۔ وہ ہر چیز سے واقف ہے اور قیامت کے دن وہ اسی کی بنیاد پر جنت جہنم کے فیصلے کرے گا لیکن قیامت کے دن بھی... یاد رکھیے گا... اللہ تعالیٰ آپ کے اعمال کی گنتی نہیں کرے گا۔ وہ ان کو تو لے گا۔

میں یہ نہیں کہہ رہی کہ گناہوں کی سزا نہیں ملتی۔ ظاہر ہے اعمال کے مطابق ہی آپ کو سزا اور جزا ملے گی لیکن قیامت کے دن۔ البتہ کچھ گناہ ہیں جیسے والدین کی نافرمانی، فحاشی پھیلا کر، قطع رحمی اور سرکشی جن کی سزا تو یا میں اللہ تعالیٰ دیتا ہے اور اس کے علاوہ بھی کچھ چیزیں ہیں جن کے مکافات عمل کی وجہ سے آپ کو دنیا میں سزا ملتی ہے۔

لیکن اللہ تعالیٰ آپ کے گناہ کرتے ساتھ ہی آپ سے نفرت نہیں کرنے لگ جاتا۔ وہ آپ کو ایک دم سے روٹھیں کر دیتا۔ یہ جو ہمارا کانپٹ ہے کہ اللہ تعالیٰ ایک دم ہمارے اوپر کانٹا پھیر دیتا ہے یہ غلط ہے۔

جب تک آپ زندہ ہیں اللہ تعالیٰ نے آپ کو سہلت دی ہوئی ہے۔ جب تک آپ زندہ ہیں اللہ تعالیٰ آپ سے دایوں نہیں ہوا۔ اس کا اور آپ کا تعلق سزا اور جزا سے بہت کے کچھ اور بھی ہے۔ اس نے اپنے کانٹے نام آپ کو کیوں عطا کیے تھے؟ تاکہ آپ الجھتا رہتا ہے؟ یا نہ اڑے؟ ہیں جگہ اپنے رب کو سمجھنے کی بھی کوشش کریں۔

اللہ تعالیٰ ہمارے لیے کون ہے؟ اور ہم اللہ تعالیٰ کے لیے کیا ہیں؟

قرآن میں اللہ تعالیٰ نے چار دفعہ قسم اٹھا کے فرمایا ہے کہ اس نے انسان کو امن و قنوت سے پیدا کیا ہے۔ بہترین سانچے میں پیدا کیا ہے۔ اس کو اللہ نے اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ جس شے کو اس نے پیدا سے بنایا جائے کیا ازراہی ہاتھوں پاس کا مالک اس کو نہ پسند کرے لگتا ہے؟

ہم نے دراصل بھی اللہ تعالیٰ کو سمجھای نہیں ہے۔

آپ نے بھی نو سو لوہے کے گناہوں میں پکڑ کے دیکھا ہے؟ دوا کا چھوٹا، اتنا نرم و نازک ہوتا ہے کہ لگتا ہے... زیادہ دوزخ سے چھوٹا اس کی جلد پہ نشان پڑ جائیں گے۔ ہاتھ سے پھسلا تو پکلا جائے گا۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کو بھی ایسی ہی بنایا تھا۔ اپنے ہاتھوں سے۔ اتنا ہی نازک اور حساس۔ چھوٹا اور معصوم۔ آپ میں اللہ نے اپنی روح میں سے بھرا رکھا تھا۔ آپ کو اپنی فطرت پہ تخلیق کیا تھا۔

جب اللہ نے ایک نازک بچے کی صورت آپ کو دنیا میں بھیجا تھا۔ تب آپ اپنی حفاظت اور خیال کے قابل نہیں تھے۔ سو اس نے آپ کو آپ کے ماں باپ کے حوالے کیا بطور امانت کے۔ کیوں کہی کا بچہ مر جائے تو اس باپ کو لوگ قتل دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ اللہ کی امانت تھی وہ اللہ نے لے لی؟ کیونکہ آپ واقعی اپنے ماں باپ کے پاس اللہ کی امانت کے طور پہ سوئے گئے تھے۔ اللہ

تعالیٰ نے آپ کے ارد گرد ایسے لوگ بنائے جو آپ کی حفاظت کریں اور آپ کے غم بہان بن جائیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کے دلوں میں آپ کے لیے محبت بھی ڈال دی تاکہ وہ آپ کا خیال خوشی خوشی رکھ سکیں۔ آپ ان کے پاس اللہ کی امانت تھے۔ اور جب وہ بڑھے ہو جائیں گے تو اللہ انہیں آپ کے پاس بطور امانت سونپ دے گا۔

کبھی سوچا آپ نے کہ جس اللہ کے بارے میں آپ یہ گمان کرتے ہیں کہ اسے صرف آپ کے اٹھے کاموں سے دلچسپی ہے۔ وہ اس وقت سے آپ کے ساتھ ہے جب آپ کو اچھے برے کی تمیز بھی نہیں تھی؟ آپ بچپن سے اب تک اس کی نظر میں رہے ہیں۔ اپنے اچھے برے اعمال کے باوجود اسے برس اس نے تلف انسانوں سے آپ کا خیال رکھوایا ہے۔ اگر آپ آج ایک سالم وجود کے ساتھ بیٹھے یہ کتاب پڑھ رہے ہیں تو آپ کو اس مقام تک اللہ تعالیٰ لے کر آیا ہے۔

جیسے جیسے آپ بڑے ہوئے آپ کے مسئلے بدل گئے۔ آپ کو احساس بھی نہیں ہوا اور آپ کے بہت سے مسئلے اللہ تعالیٰ حل کر چکا رہا۔ اور اس کے حکم سے ارد گرد کے لوگ کرتے رہے۔

مگر پھر آپ کے دل پڑچک گئے۔ آپ کبھی بھٹکے کبھی واپس آئے۔ کبھی اس سے غافل ہوئے کبھی اس کو یاد رکھا۔ لیکن اللہ تعالیٰ کبھی آپ کو نہیں بھولا۔ آپ اپنی زندگی میں جتنے بھی امتحانات سے لڑے ہیں اللہ تعالیٰ نے آپ کی کوشش ہر دفعہ دیکھی ہے۔ اس نے آپ کو تکلیفیں اٹھاتے بھی دیکھا ہے اور وہ آپ کے پردہ کھکا گواہ بھی ہے۔ ہم نے کبھی ٹھیک سے اللہ کو سمجھا ہی نہیں ہوتا۔ اسی لیے ہم خود کو کچھ نہیں پاتے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اللہ سے صرف اپنی نیکیوں کی وجہ سے connect ہوتے ہیں۔ باقی ہمارے احساسات، خواہشات، دل میں چٹنے والے خیالات، معصوم حسرتیں... یہ سب اللہ تعالیٰ کا فیلڈ ہی نہیں ہے۔ اس کو تو اللہ تعالیٰ سمجھتا ہی نہیں ہے۔ وہ تو اس حرام حلال گنتا ہے۔ مگر یہی نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ آپ کو جیسے جانتا ہے ویسے کوئی نہیں جانتا۔ وہ آپ کی روح کے اندر تک جھانک سکتا ہے۔ وہ آپ کے سارے احساسات کو سمجھتا ہے۔ اس کو آپ کی تکالیف اور مشکلوں کا اندازہ سب سے زیادہ ہے۔

آپ اس کے لیے آج بھی ایک کمزور وجود ہیں جس کو اس نے کئی برس پہلے آپ کے ماں باپ کے حوالے کیا تھا۔ تب آپ کا جسم مضبوط نہیں تھا۔ اب آپ کا قد بڑھ چکا ہے، عضلات زیادہ آگلی ہے اور اوپر آپ نے خول سا چڑھا لیا ہے۔ لیکن جس رب نے اتنی بڑی کائنات بنائی ہے اس کے لیے آپ کا ایک فٹ سے بڑھ کے پانچ فٹ کا ہو جانا کیا معنی رکھتا ہے؟

اندر سے تو آپ آج بھی وہی ہیں۔ دل تو اسی گوشت پوست کا بنا ہے۔ آپ آج بھی اللہ تعالیٰ کے لیے وہی نازک کمزور وجود ہیں جو بیٹھ سے تھے۔ اس لیے ایمان نہ سوچا کریں کہ آپ اسے کتنا دیکھ رہے ہیں اسی لیے وہ آپ کو بھول گیا ہے۔ یادہ آپ کو سمجھتا نہیں ہے۔ یہ درست ہے کہ اب آپ پہلے جیسے ٹھیک نہیں ہوں گے۔ لیکن شاید ہم میں سے کوئی بھی کبھی بھی ٹھیک نہیں تھا۔ ہم سب اوپر لپھے ہوئے رہتے ہیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ آج بھی اٹھ رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ محبت کرنے والا ہے۔ اور جو محبت کرنے والے ہوتے ہیں وہ آپ کی بہت سی خامیاں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ وہ

آپ کو معاف کرنے کے بہانے احمقہ تے ہیں۔ بعض اہل آپ کی معذرت کے بغیر آپ کو خود سے معاف کر دیتے ہیں۔ محبت کرنے والے کیلئے بغیر ہاتھ میں لیے گھسے سے آپ پر نظر نہیں رکھے ہوتے۔ وہ آپ کو ابھیس دیتے ہیں۔ آپ سے اگر کسی بات پر ناراض ہو بھی جائیں تو اتنی جلدی آپ کو unlove نہیں کر دیتے۔ جاراضی اپنی جگہ گناہ اپنی جگہ، وہ ہر بھی آپ کو ہرٹ نہیں ہونے دیتے۔ آپ کا خیال رکھتے ہیں۔

جو بہت محبت کرنے والے ہوتے ہیں نا وہ بات کرنا چھوڑ دیں تب بھی آپ کا برا نہیں چاہتے۔ اللہ تعالیٰ کیسے آپ کے لیے صرف جہاد اور قہار ہو سکتا ہے جبکہ اگلی اس نے آپ کو زندہ رکھا ہوا ہے۔ اگلی وہ آپ کی قیامت نہیں لایا۔ وہ آج بھی آپ کو سانس لینے میں دشواری نہیں دے رہا۔ آج بھی وہ آپ کے قریب ہے۔ وہ آپ کی دعا سنتا ہے۔ جب آپ بہت روتے ہیں تو اس کے بعد آپ کے اوپر نیند ہی طاری کرتا ہے۔ کبھی سوچا ہے بہت رونے کے بعد اگلی کیوں آتی ہے؟

وہ آپ سے جاراضی نہیں ہے۔ میں نے یہ کتاب لکھتے ہوئے اللہ سے دعا مانگی تھی اے اللہ تعالیٰ۔ آپ اس کتاب کو ہر اس شخص تک پہنچائیے گا جس کے لیے آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کی طرف پلٹ آئے اور آپ کی محبت کو سمجھے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر آپ یہ پڑھ رہے ہیں تو اسے اللہ تعالیٰ نے آپ تک پہنچایا ہے آپ کی قوت خریدنے نہیں۔ میں نے اس کتاب کو لکھا ہی آپ کو اللہ تعالیٰ اور پھر اس کے بعد خود اپنے آپ سے قریب کرنے کے لیے ہے۔ یہ کتاب ہدایت کے لیے ہے اور اللہ ہدایت ان کو سنو تا ہے جن سے وہ جاراضی نہیں ہوتا۔ جن سے اسے امید ہوتی ہے کہ وہ اس کی محبت کو سمجھیں گے۔

آپ کا رب آپ کو اکیلا نہیں چھوڑتا۔ وہ دور نہیں جاتا۔ آپ دور جاتے ہیں۔ آپ نے اس سے بات کرنا کم کر دی ہے۔ مسئلہ آپ میں ہے۔ وہ تو آج بھی آپ کو اپنی نظر میں رکھے ہوئے ہے۔ اب میری کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

پارکنگ ایریا سے نکل کے غیسر اور میں اگلے کئی گھنٹے شہر کی سڑکوں پر ڈرائیج کرتے رہے تھے۔ ہماری اس لاٹک ڈرائیج کے دوران مجھے احساس ہوا تھا کہ میں اس اداسی سے خود کو اس لیے نہیں نکال پا رہی تھی کیونکہ مجھے اللہ سے امید نہیں رہی تھی۔ میں بہت جلدی ہو چکی تھی۔

میرے اندر اداسی تھی اور میں لکھ کے اس اداسی کو دور کیا کرتی تھی۔ مجھے ایسے مسئلے لاحق تھے جن کا کوئی حل نہ تھا۔ میں ماہوس تھی۔ اپنی زندگی سے۔ اپنی زندگی میں موجود لوگوں سے۔ میں لوگوں سے دور ایک خول میں رہ کر کرتی تھی اور میں کسی کو اس خول کو توڑنے کی اجازت نہیں دیتی تھی۔ لیکن میں نے اپنے اس تاریک فیر میں ایک چیز کبھی نہیں چھوڑی۔
وہ تھی ایسے وقت کا انتظار۔ اور دعا۔

میں بے چینی جا رہی تھی اس امید کے ساتھ کہ ایک دن اللہ تعالیٰ سب کو ٹھیک کر دے گا۔ اور اس صبح ڈرائیج کے دوران شہر کی نعم و بران سڑکوں کو دیکھتے ہوئے مجھے یہ سمجھ میں آیا کہ اللہ تعالیٰ خود سے کچھ بھی ٹھیک نہیں کرے گا۔ اللہ تعالیٰ میرے لیے زمین پہ نہیں آئے گا۔

اگر میں نے اپنی زندگی بدلی ہے تو مجھے خود کچھ کرنا ہوگا۔ میرا دماغ سب ضروری ہے۔ لیکن ہاتھ و پاؤں اہم نہیں۔ دلوں۔ مجھے اپنی مدد خود کرنی ہوگی۔

ہوں اگلے چند سال میں نے "سیلف ہیپ" لیتے ہوئے گزارے۔ اللہ صرف ان کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ اپنی مدد آپ کرنے کو سیلف ہیپ کہتے ہیں۔ میں اپنے آپ کو اس انسان کے قریب لے آئی ہوں میں میٹ سے بنا ہوا ہوں۔ میں ابھی نکل رہی ہوں۔ یہ سفر مشکل تھا مگر ممکن نہیں۔

اس کتاب کے ذریعے میں چاہتی ہوں کہ آپ بھی اپنی مدد کرنا سیکھیں۔ لیکن خود کو کھینے سے پہلے آپ کو اللہ تعالیٰ کے پاس سے اپنے نظریات درست کرنے ہوں گے۔

اللہ تعالیٰ دنیا والے کسی استاد کی طرح نہیں ہے جو آپ کی اچھی پرہیزگار فطرت کے باعث ہی آپ سے خوش ہوگا۔ نہ وہ اس کی طرح ہے جو آپ کے حالات دیکھے بغیر آپ پر بڑے بڑے بوجھ ڈالے گا۔

اللہ تعالیٰ ستر ماؤں سے زیادہ محبت کرنے والا ہے۔ اپنی ماں کو زہن میں لائیں۔ ماں ہمیں بچا نہیں کرتیں۔ روک ٹوک کرتی ہیں۔ ذات بھی دیتی ہیں لیکن وہ دوسروں کے سامنے ہمیں بچانے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ ہمیں ہرٹ نہیں ہونے دیتی۔ وہ ہمارے اوپر کام کا اتنا بوجھ ڈالتی ہیں جتنا ہماری زندگی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ لیکن جہاں کوئی اور ہم پر بوجھ ڈالے ان کو برا لگتا ہے۔

اللہ تعالیٰ اس سے بھی کہیں زیادہ اپنے بندے کی حفاظت کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کو نہیں پسند جب دوسرے انسان آپ کو اپنے پیچھے لگا لیں۔ جب مادی چیزیں آپ کو اپنے پیچھے رسوا کریں۔ اسے نہیں پسند کہ لوگ آپ کے جذبات کے ساتھ کھیلے۔ کبھی کبھی اسی لیے وہ تک لوگوں کی حقیقت ہمیں دکھا کے ہمارا دل ان کے ہاتھوں سے تڑپاتا ہے تاکہ ہم ان کے پیچھے لگ کے خود کو بے مول نہ کر دیں۔

اللہ تعالیٰ آپ کے اوپر جو بوجھ ڈالتا ہے وہ آپ کی زندگی کے لیے ہوتا ہے۔ لیکن اس کو نہیں پسند کہ دوسرے انسان آپ پر بوجھ ڈالیں۔ یا آپ کے دل کو قید کر لیں۔

سیلف ہیپ اپنی ذات کو انسانوں کی قید سے نکالنے کا نام ہے۔ سیلف ہیپ اپنے دل کو آزاد کرنے کا نام ہے۔ سیلف ہیپ اپنی زندگی پر اپنا کنٹرول واپس لینے کا نام ہے۔ سیلف ہیپ خود کو اصول کچھ کے اپنی قدر کرنے کا نام ہے۔ آپ اصول ہیں۔ میں اصول ہوں۔ ہم سب اپنی اپنی جگہ عام سے انسان ہیں لیکن اپنی ذات میں ہم سب قیمتی ہیں۔

اپنی ذات کی مدد کرنے کے لیے آپ کو صرف یہ کتاب پڑھنی نہیں ہے بلکہ اس کی مشقیں بھی حل کرنی ہیں۔ یہ ویسے مجھے سوالات کے جوابات آپ کو اپنی LoveBook میں "پہلے دن" کے لیے لکھنے ہیں۔ اگر آپ کے پاس "نو بک" نہیں ہے تو ان سوالات کے جوابات کسی ڈائری میں نوٹ کر لیں۔

کل ہم ملیں گے ایک نئی کہانی اور اس سے کچھ جانے والے چند نئے اسباق کے ساتھ۔ ان شاء اللہ۔

آج کے سوالات:

- (۱) آپ کو اللہ تعالیٰ کا خیال کب زیادہ آتا ہے؟ ملطبی کرنے پر؟ یا نیکی کرنے پر؟
 - (۲) کوئی ایک واقعہ بیان کریں جب اللہ تعالیٰ نے آپ کو اس وقت بچایا ہو جب آپ کو لگا تھا کہ سب ختم ہو چکا ہے۔
 - (۳) آپ دعا کس وقت مانگتے ہیں؟ صرف فرض نماز کے بعد؟ یا کسی بھی وقت دل میں خود نکالی کے ذریعے؟
 - (۴) اگر آپ اپنے پیغمبر اللہ تعالیٰ سے مخاطب نہیں ہوتے تو اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ دعا سے پہلے وضو نماز سر پہنچنے یا ٹوپی یا پردہ کو ل کی ضرورت ہوتی ہے؟
 - (۵) کیا آپ کبھی کبھی اس لیے دعا نہیں مانگتے کیونکہ آپ نے تار و تار کوئی گناہ کیا ہوتا ہے؟
 - (۶) کیا گناہ کے بعد دعا مانگنے سے آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ ایک مظلومی اور خود فرض انسان ہیں جو صرف کام کے لیے اللہ کو یاد کر رہے ہیں؟
 - (۷) جب ایسے ماحولی خیالات آتے ہیں تو کیا آپ اس دعا کے قبول ہونے سے مایوس ہو جاتے ہیں؟
 - (۸) کیا اپنی کسی بری عادت پہ عمل کر بیٹھنے سے آپ کئی دن نماز نہیں پڑھتے؟ کیونکہ آپ کو لگتا ہے اللہ تعالیٰ اب آپ کو پسند کرتا ہے؟
 - (۹) کیا آپ اپنی فیکو دل سے دل میں اللہ تعالیٰ کے ساتھ شہر کرتے ہیں؟
 - (۱۰) کیا آپ کو لگتا ہے کہ اللہ تعالیٰ صرف آپ کی نیکیوں اور گناہوں میں اعتراض ہے؟ اور وہ آپ کے دل کے مسکوں کو
- اللہ را شہید نہیں کرتا؟

دوسرا دن...

ایک لڑکی جو میں کبھی نہیں بننا چاہتی تھی وہ بھل گئی۔

ایسا نہیں تھا کہ مجھے بھل کر اپنے تھی یا مجھے اس سے کوئی مسئلہ تھا۔ مگر مجھے اس طریقہ زندگی سے مسئلہ تھا جو بھل نے اپنا رکھا تھا۔ پہلے میں آپ کو بتاتی ہوں کہ بھل کون تھی۔

گئی برس پہلے... میرے پرانے اسکول میں... میرے ساتھ ایک لڑکی پڑھتی تھی۔ اس کا نام بھل تھا۔ ظاہر ہے یہ اس کا اصل نام نہیں ہے اور میں اس کتاب میں بہت سے لوگوں کے اصل نام اور دوسری تفصیلات ان کی پرائیویسی کے لیے نہیں بتاؤں گی۔ البتہ وہ واقعات ضرور بیان کروں گی جو مجھ پر اثر انداز ہوئے۔ اسی لیے کہتے ہیں رائٹرز سے نہیں بگاڑنی چاہیے۔ وہ آپ کو اپنی کہانی میں ڈال کے دل بھی بنا سکتے ہیں اور مار بھی سکتے ہیں۔

خیر... بھل ایک اچھی لڑکی تھی اور ہے۔ اس نے میرے ساتھ کبھی یا کسی کے ساتھ کبھی کچھ برا نہیں کیا۔ ان واقعات کو بیان کرنے کا مقصد وہ سبق ہے جو میں نے بھل کے طریقہ زندگی سے سیکھا۔

بھل اور میں کلاس فیوز تھے مگر دوست نہیں تھے۔ ہماری بس اچھی سلام دعا تھی۔ شاید ساتھ کھیلتے بھی ہوں گے مگر اتنا یاد نہیں۔ وہ ایک بے ضرر مگر ڈچین لڑکی تھی۔ اس کا تعلق ایک سلیڈ پوشی گھرانے سے تھا۔ وہ پڑھائی میں لائق نہیں تھی لیکن دوسرے معاملات میں کافی سمجھدار تھی۔

پھر اسکول بدلنا ہوا کہہ دینی تو تعلق بھی ختم ہو گیا۔ یہاں تک کہ میں بھل کو بھول بھال گئی۔

چند سال بعد... ایک مختلف شہر میں... ایک مختلف اسکول میں... میری بیٹ کے ساتھ ایک لڑکی آ کے بیٹھی اور میں ایک دم حیران رہ گئی کیونکہ وہ بھل تھی۔

ہم گئی برس بعد ملے تھے اور میں اسے دیکھ کے خوش ہوئی تھی۔ وہ کافی بدل گئی تھی۔ گروہ ہو گئی تھی۔ محو کامزارف اور مہربان بنی

تھی لیکن دیکھتے جوتے اور بیگز وغیرہ استعمال کرتی تھی۔ چھیا اس کے مالی حالات بہتر ہو گئے تھے۔

کل بھی مجھے دیکھ کے خوش ہوئی۔ ہم نے ہانے دونوں کی چند باتیں کیں۔ اسی دوران ہمارے ساتھ ایک تیسری لڑکی آ کے بیٹھی۔ اس طرح کہ میں ان دونوں کے درمیان میں تھی۔

نئی لڑکی تانیہ کسی آری آئیسری بنی تھی اور بہت لائق تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ اس کے آنے کے بعد کل مجھ سے بات چیت نہیں کر رہی بلکہ مجھے ایک دم اگود کرنے لگی ہے۔ پہلے میں سمجھی کہ یہ میرا وہم ہے لیکن آگے دو تین روز میں نے واضح محسوس کیا کہ کل میرے ساتھ صرف تب بولتی جب دو لڑکی موجود نہ ہوتی۔

ایک دن بریک میں ہم تینوں باتیں کرنے لگے تو تانیہ کو محسوس ہوا کہ کل اور میں ایک دوسرے کو جانتے ہیں۔ اس نے پوچھا: "نہرو۔ تم لوگ کیا پہلے کبھی ملے ہو؟"

اس سے پہلے کہ میں جواب دیتی۔ کل فوراً سے بولی: "نہیں تو۔ ہماری سبکی ملاقات ہوئی ہے۔" اور اس کی دھمکت یہ کہتے ہوئے قدرے ہلکی بڑبڑاتی تھی۔ میں نے انکا واضح کسی کارنگ اڑتے شاید اتنے قریب سے پہلی دفعہ دیکھا تھا۔

لیکن میں تو پھر میں تھی۔ میں پوری اس کی طرف گھومی اور کہا: "اصل میں ہمارا وہم ٹاؤن ایک ہی ہے۔"

"وہ میرے دادا اور فیرو کا وہم ٹاؤن ہے۔ ہم وہاں نہیں جاتے۔" وہ جلدی سے بولی۔ وہ قدرے گھبراہٹی تھی اور مجھے محسوس ہوا کہ اسے برا بھی لگا تھا۔ میں چپ ہو گئی۔

اس کے بعد کل مجھ سے کبھی کبھی رہنے لگی۔ وہ ایلینٹ قسم کی لڑکیوں کے گروپ میں خوش ہاں بیٹھی ہوتی لیکن اگر میں قریب سے گزرتی تو وہ دو بولتے بولتے رک جاتی۔ بے چین اور ان سبکیاں رہ جاتی۔

میں سمجھ گئی کہ اس کا مسئلہ کیا ہے۔ اللہ گواہ ہے میں نے ہر کبھی کسی کو یہ نہیں بتایا کہ میں اسے پیچھے سے جانتی ہوں یا یہ کہ اس کے والد کا پوتہ ملازمت کیا تھا یا وہ پیچھے سے ایک چھوٹے شہر سے تعلق رکھتی ہے۔ میرے نزدیک یہ باتیں قابل فخر تھیں۔

کئی برس پہلے میرے اپنے اوپر ایک وقت ایسا گزرا تھا جب میرے مالی حالات اتنے برے تھے کہ میں ایک نیا جیک لینا فوراً نہیں کر سکتی تھی اور اپنے تعلیمی ادارے میں اس نے ایک سال تک ایک ہی جیک استعمال کیا جس کا رنگ ہلکا اور سفید تھا اور وہ جیک جگہ سے خراب ہو کے پھٹ گیا تھا۔ ایسے کہ وہ پارہہ سینے کے قابل بھی نہیں تھا۔

میں اس کے پھٹے ہوئے حصے کو اپنے اسٹارف سے ڈھانک دیتی تھی کیونکہ میرے پاس ہزار ہندروس کا جیک خریدنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے۔ ان ہزار ہندروس سے میں ضرورت کی کوئی ایسی چیز لے سکتی تھی جو جیک سے زیادہ کارآمد تھی۔ پھر وہ برادرت چلا گیا۔ انسان پا اچھے برے وقت آتے رہتے ہیں۔ یہ اور آپ کو بتائیں نہیں کر سکتے۔ آپ کو ان چیزوں سے اوپر ہونا چاہیے۔ لیکن کل شاید ایسا نہیں سوچتی تھی۔

کل اور میں شاید دو ماہ تک کھاس فیلور ہے اور ایک دفعہ پھر ہم الگ ہو گئے۔

چند سال مزید گزرے۔ ایک روز میں ایک میگزین کے صفحے الٹ دی تھی جب ایک جگہ میں دیکھی۔ کسی جیولری ڈیزائنرز کے

بیٹ کو گردن میں پہنے نظر آتی، ڈال کا پیر دوں کھا دیکھا ساتھ۔ میں نے چند لمحے کے لیے سوچا۔

یہ لڑکی میں نے کہاں دیکھی ہے؟ میک اپ کی تیار سوئی آئینہ بے داغ اسکن اور گردن کے گرد گینگنوں کی زنجیر۔

او۔۔۔ یہ بھل گئی۔ اے۔۔۔ بھل نے ماڈلنگ شروع کر دی تھی ۱۲ عرصہ تک۔ خیر۔ مجھے کیا۔۔۔ میں کندھے اپنا کتے کے بنا چکی۔

بھری گل سے اگلی ملاقات کی برس بعد ایک دن اچانک سے ہوئی۔ ہماری ملاقاتیں یومی اتفاق سے ہوا کرتی تھیں۔ ایک

روز اسلام آباد میں کسی کے گھر زمر پہ مجھے گل نظر آ گئی۔ اس وقت وہ ایک بیروں کرینٹ کی بہو بن چکی تھی۔ اس کی آنکھوں میں ڈائمنڈز

تھے، کبھی پانچ انچ بیک تھا خود کو اس نے پلاسٹک پلاسٹک سا کر لیا تھا۔ ایک کی سر جری واضح ہونے لگی۔ وہ بالکل ایک مختلف

انسان بن چکی تھی۔

گرمڈا، ہیر، ڈان لڑکی۔ مگر مجھے بہر حال اسے دیکھ کے خوش ہوئی تھی۔

وہ بھی مجھے دیکھ کے بہت خوش ہوئی۔ گل کے پیٹے سے لاکھ اختلاف سنی، مگر گل ایک انہی لڑکی تھی۔ اس کو اس بات کا

کریٹ دینا چاہیے کہ وہ ایک ہرماندہ ملائے سے آتی تھی، مگر اس نے خود کو گرم بھی کر لیا تھا، اچھے لڑکے سے شادی بھی کر لی تھی، اپنا

کیرئیر بھی بنالیا تھا۔ بھل بیٹ تھی اور اس کو دیکھ کے اچھا لگا تھا۔

کھانے کے دوران میں باتیں کرنے دیکھ کے اس کے سر نے دلچسپی سے پوچھا کہ کیا آپ دونوں پہلے بھی ایک دوسرے کو

جاتی ہیں۔ میں نے جواب دینے سے پہلے گل کو دیکھا۔ اور جب مجھے احساس ہوا کہ اپنی تمام تبدیلیوں کے باوجود یہ آج بھی وہی گل

تھی۔

اس کی راحت دیکھی پڑی۔ پہلو بدلا اور تیزی سے بولی۔ "ہم ایک کالج میں کلاس فیلوز رہے ہیں۔"

میں مسکرائی اور اسے دیکھا کہ وہ آج بھی اپنے چھوٹے شیر کا نام نہیں مٹا رہی تھی۔

اس کے سر کو میں کسی اور حوالے سے بھی جانتی تھی سو وہ مجھ سے بھری کتابوں کے بارے میں مختلف باتیں پوچھنے لگی۔ وہی

جنرل سوالات جو عموماً لوگ پوچھا کرتے ہیں۔

انہی باتیں کہاں سے ملتی ہے لکھنے کی؟ کیسے لکھ لیتی ہو؟

(بھئی میں ڈائینگ نچل پڑنے کے کیسے بتاؤں کہ انہی باتیں کہاں سے ملتی ہے؟ کھانا تو پورا کھانے دیا کرو یا۔۔۔ مجھے تو خود یاد

ہی نہیں رہتا۔ کیا آپ کو بھی یاد رہا ہے کہ سوتے میں جواب نے خواب دیکھا تھا اور شروع کہاں سے ہوا تھا؟ نہیں نا۔ صرف درمیان

یاد رہتا ہے یا آخر۔۔۔ مگر خیر۔۔۔ میں نے ایسے سوالوں کے چند پڑھے تھے جواب گھڑے ہوئے ہیں اور ایسے موقعوں پہ میں وہی

دہراؤتی ہوں۔

"میں زندگی سے حائر ہوں۔ میں جودیکھتی ہوں اس کے بارے میں کسی اینگل سے لکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔" وغیرہ وغیرہ

وہ مجھ سے پوچھنے لگی کہ میں اپنی کتابوں کے ذریعے کیا لکھ کر رہا ہوں۔ میں نے انکھیں سے گل کو دیکھا اور گہری

سانس لے کر بولی۔

”میں دہن لکھتی ہوں کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ لڑکیاں مضبوط بنیں۔ وہ اپنے اصل سے نہ بھاگیں۔ کیونکہ اپنے اصل سے بھاگنے والے شخص کو کہیں پناہ نہیں ملتی۔ وہ ہمیشہ ان تکبار رہتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ لڑکیاں سمجھیں کہ ہمارا اصل تو ہمارا بہترین دوست ہے۔ وہ ہے تو ہم ہیں۔ اس کو گنگے کا ضروری ہے۔ اس کو اپنا لڑکا ضروری ہے۔“

یہ وہ کریم صاحب نے دلچسپی سے پوچھا۔ ”اور کیا آپ خود بھی ایسی ہیں؟“

میں نے بڑی سادگی سے جواب دیا کہ۔۔۔ ”جی ہاں۔ مجھے اپنے اصل پہ کوئی شرمندگی نہیں ہے۔ میں پڑھے لکھے لوگوں کی محفل میں اپنی مادری زبان سرائیکی بولی سکتی ہوں۔ میں سب کو سرعام بتا سکتی ہوں کہ میرا تعلق ایک چھوٹے شہر (بھکر) سے ہے۔ میں اب بھی بھکر اور لاہور دونوں جگہ رہتی ہوں۔ میں پبلک اسکول سے پڑھی ہوں۔ میرے اس چھوٹے شہر میں کوئی شاہجگہ مال نہیں ہے اور نہ خواتین ہوٹلگ کرنے والے ستوران و غیرہ جاسکتی ہیں۔ مگر مجھے وہ شہر عزیز ہے کیونکہ وہاں جا کے مجھے جو سکون ملتا ہے وہ دنیا کے کسی کونے میں نہیں ہے۔“

اور مزید بھی چند فقرے میں نے اس تقریر میں کہے تھے جو ابھی مجھے یاد نہیں۔ میں گل پہ طوفان نہیں کر رہی تھی۔ میں اسے بلاوا۔ اے اس کے اس خوف سے نکالنا چاہتی تھی جس کا وہ نکلا تھی۔

میری اس تقریر کے دوران گل کے چہرے پہ کئی رنگ آئے اور گزر گئے۔ اس کی رنگت بھی پڑ گئی تھی۔ وہ شدید مضطرب تھی۔ وہاں اس کے سرال والے تھے۔ ان کے درمیان وہ ایک سلیمانی تھی۔

مجھے احساس ہوا کہ وہ پریشان ہو گئی ہے تو میں چپ ہو گئی۔ گل کو سمجھانا بے سود تھا۔ وہ اتنی پریشان ہوئی کہ کھانا ڈالنے کے بہانے وہاں سے اٹھ گئی اور سارا وقت وہ میرے ساتھ نہیں بیٹھی کیونکہ وہ اندر سے ڈری ہوئی تھی۔ میں اس کے بعد وہاں گل سے بھی نہیں ملی۔

ایک شخص جو میں زندگی میں بھی نہیں جڑنا چاہتی تھی وہ گل تھی۔

میں سوچتی تھی کہ میں گل سے بہتر ہوں کیونکہ میں اپنے اصل سے نہیں بھاگتی۔ میرے ساتھ کوئی ایسا احساس کتری نہیں بڑا جو بوجہ کی طرح میرا سر کسی بھی وقت جھکا سکا ہو۔ میں نے خود پہ بھی بھولے طبع نہیں پڑ جائے سو مجھے ہری محفل میں یہ ذرا نہیں ہوتا کہ کوئی مجھ سے میرے اصل کے بارے میں سوال نہ کر لے۔ جو میں ہوں وہ سب کے سامنے ہوں۔ ابھی بڑی بھٹی بھی ہوں سب کے سامنے ہوں۔

شکر ہے کہ میں گل بھی نہیں ہوں۔

لیکن بہت عرصے بعد مجھے معلوم ہوا کہ میں نکلا تھی۔

میں گل سے بھی بدتر مقام پہ تھی۔

کیسے؟ میں آپ کو بتاتی ہوں۔ ذرا تفصیل سے۔

لوگ سیلف ہیپ کا سفر عموماً کمزوری کے مقام سے شروع کرتے ہیں۔ جیسے اگر آپ یہ کتاب پڑھا رہے ہیں تو ممکن ہے

آپ زندگی میں ہر کامیابی یا کمزوری کے مقام پر کھڑے ہوں۔ یعنی کہ آپ کو اچھے سے معلوم ہو کہ آپ کو مدد و کار ہے اور اسی لیے آپ اس طرح کی کتابوں سے مدد لینا شروع کر چکے ہوں۔

مگر میں نے جب سیلف ہیپ کا سفر شروع کیا تھا تو میرا حساب الٹا تھا۔ میں اس وقت کامیابی کے مقام پر تھی۔ ایک کامیاب رانچر اور بہت مضبوط ملازم کی تھی۔ میری مضبوطی کی خاندان بھر میں مثالیں دی جاتی تھیں۔

میرے لیے یہ بات بہت مشکل تھا کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔ اتنا مضبوط ہونا بھی اچھا نہیں ہوتا کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی کمزوری سے بھاگ رہے ہیں۔ میں بہتر بن ہوئی جب میں نے اپنے مسئلوں کا سامنا شروع کیا۔ یہاں پر میری کہانی کو روک کے ہر مسئلے کی اصل کی طرف آتے ہیں۔ تیار اصل وہیں ہے جہاں سے تیار سے غلطیوں کا پھونکنا مٹی تھی۔

اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے چار کتابیں اتاری ہیں۔ تورات قوانین کی کتاب ہے۔ انجیل اخلاقیات کی 'زبرد و ماؤں' کی۔ اور قرآن؟ قرآن میں یہ سب موضوعات شامل ہیں مگر قرآن کا اصل موضوع ہے۔ "انسان"۔ اس لیے خود کو سمجھنے کے لیے مجھے اور آپ کو قرآن کو سمجھنا ہوگا۔

قرآن کی ایک سورۃ ہے سورۃ الاحمر (الاحمر یعنی زمانہ)۔ اس کا دوسرا نام سورۃ الانسان ہے۔ اس کی پہلی آیت میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے...

"کیا گزرا ہے انسان؟"

ایک وقت زمانے میں

کہ نہ تھا وہ

کوئی قابل ذکر نہ تھا؟"

یعنی۔ کیا انسان پر وہ وقت نہیں آیا جب وہ کوئی قابل ذکر نہ تھا؟ اس کے بعد اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق کے بارے میں بیان فرمایا ہے کہ کس طرح اللہ نے اسے ایک پانی کے قطرے سے بنایا اور پھر اس کی آزمائش کے لیے اسے سننے اور دیکھنے والا بنایا۔ پھر اس کو راستہ دکھایا۔ چاہے وہ شکر کرے یا ناشکر کرے۔

اسی طرح اس سورۃ میں بہت سی باتیں کہی گئی ہیں لیکن آج ہم صرف اس کی پہلی آیت پر غور کریں گے۔

کیا انسان کو وہ وقت یاد نہیں جب وہ کچھ نہ تھا؟ اس کی کوئی پہچان نہیں تھی؟ اس کا کوئی ذکر نہیں کرتا تھا؟ اس کی کوئی حیثیت نہیں تھی؟ وہ کچھ بھی نہیں تھا؟

ایک دن قرآن کی اس آیت کو پڑھتے ہوئے مجھے کل کا خیال آیا۔ وہ ان لوگوں میں سے تھی جو اپنے اصل سے بھاگتے تھے۔ وہ اس وقت کو اپنی تاریخ سے کھینچ رہا تھا جتنی تھی جب وہ کچھ بھی نہیں تھی۔ اور جب ایک مجھے اپنی اس بات کی بات یاد آئی کہ قرآن کو پڑھتے وقت کسی دوسرے کو ذہن میں نہیں رکھنا۔ اگر آپ یہ آیت پڑھ رہے ہیں تو یہ آپ کے بارے میں ہے۔ یہ کل کے بارے میں نہیں، نرو کے بارے میں ہے۔

کیا مجھے اوقات یاد نہیں جب میں کوئی قابل ذکر شے نہ تھی؟

مجھے تو یاد ہے۔ میں نے سوچا۔ مجھے تو اپنے اصل پہ کوئی شرمندگی نہیں۔ میں تو اپنی دنیا سے نہیں بھاگتی۔ تو پھر یہ بات مجھے اس وقت کیوں سنوائی گئی؟ کیا کچھ ایسا ہے جو میں miss کر گئی ہوں؟

”کیا نہیں گزرا انسان پہ وہ وقت زمانے میں جب نہ تھا وہ کوئی قابل ذکر چیز؟“

میرے اوپر برسے والی حالات بھی گزرے ہیں اور ایسا وقت بھی جب میں راتوں رات ہلاک کا ڈکا رہی ہوں۔ میں نے شہرت سے پہلے کا وقت بھی دیکھا ہوا ہے اور بعد کا بھی۔ اور مجھے بھی میری شہرت نے فرار نہیں دیا۔ میرے ارد گرد کے لوگ جانتے ہیں کہ میرے اندر بہت سی خامیاں ہو سکتی ہیں لیکن شہرت یا کامیابی نے بھی میرے دوسروں کے ساتھ سلوک کو نہیں بدلا۔ مجھے تو سب یاد ہے۔ پھر کیا ہے جو میں miss کر گئی ہوں؟

”کیا نہیں گزرا انسان پہ وہ وقت زمانے میں جب نہ تھا وہ کوئی قابل ذکر شے؟“

شاید یہ بات میرے بارے میں نہیں ہے۔ سب جانتے ہیں کہ میں اپنے اصل سے بھی نہیں بھاگی۔

”اور اس کا کیا جو سب نہیں جانتے؟“ کسی نے میرے اندر سے سرگوشی کی۔ سب مجھے ایک مضبوط اور بہادر لڑکی کے طور پہ جانتے تھے۔ میں نے یہ لڑکی بننے کے لیے بڑی محنت کی تھی۔ صرف اس لیے کہ کوئی اس دن بارہ سال پہلے والی لڑکی کو نہ جان سکے جو کنزرویٹو اور لٹل فیلے کے کرچھتاتی رہتی تھی۔

اور وہ ایک لمحہ ایسا تھا جب مجھے احساس ہوا کہ کل اور میرے اندر کوئی خاص فرق نہ تھا۔ اس کو پھر بھی اپنے اس اصل سے آگاہی تھی جس سے وہ بھاگتی تھی۔ میرے پاس تو آگاہی بھی نہیں تھی۔ میں اس سے بھی بڑے مقام پہ کنزرویٹو تھی۔ جہاں مجھے دو مقام بھول گیا تھا جو زمانے میں میرے اوپر گزرا تھا۔ ضروری نہیں کہ آپ کا اصل صرف آپ کا چھوٹا شہر یا مالی حالات یا شہرت سے پہلے کا وقت ہی ہو۔ آپ کا اصل آپ کے ماضی کا وہ کنزرو انسان بھی ہو سکتا ہے جس کو آپ یاد نہیں کرتا چاہے۔

تب مجھے احساس ہوا کہ میں زمانے بھر کی سیلف ہیپ لے لوں یا کھینکھنک ہیپ تک۔ جلی جاؤں یا میں خود شکای کا یہ سفر اس وقت تک شروع نہیں کر سکتی جب تک میں اس ایک شخص کا سامنا نہ کروں جو میرا اصل ہے۔ اس ایک شخص سے بات کیے بغیر میں روحانی اور ذہنی طور پہ تندرست نہیں ہو سکتی۔ اس شخص کو بھلا دینا اور اس سے بھاگتے رہنا نہ میرے سکے مل کرے گا نہ آپ کے۔ ہمیں اس ایک شخص کا سامنا کرنا ہوگا۔

وہ ایک شخص کلی برس پہلے والی نرہ تھی جس کو ایک دلدہ بھرا اپنے سامنے لا کر ضروری تھا۔

میری کہانی کو یہاں روک کے ہم آپ کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔

آپ کو اگر خود کو جانتا ہے تو پہلے اپنے اس younger self سے ملاقات کرنی ہوگی جو آپ کے لیے سوائے حماست اور شرمندگی کے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ آپ کا وہ پرانا ورژن ہے جو بچہ نہیں تھا۔ اس سے کئی لطیفیاں مرزا ہوئیں۔ اس نے لٹل لوگوں پہ مجرور کیا۔ لٹل جگہ اپنے احساسات لٹائے۔ آپ کا یہ پرانا ورژن اپنے حق کے لیے درست موقع نہیں مل سکا۔ اس کو جس نے

بب چاہرٹ کیا۔ آپ کو اپنے اس پرانے کزور و جود پہ بہت فخر آتا ہے۔ کیوں تھا آپ ایسے؟

لیکن اب آپ ایسے نہیں ہیں۔ آپ نے سبق سیکھ لیا اور آگے بڑھ گئے۔ شکر ہے!

اور اسی طرح کی سوچوں کے ساتھ ہم اپنے پرانے وجود کو بھلا کے اپنی زندگیوں کو بہتر بنانے میں لگن ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اپنے دلچسپتا سے جیسے ہی آپ کی یاد آتے ہیں ہمیں تکلیف اور شرمندگی ہوتی ہے۔ سو ہمارا سیلف (یعنی منکھوم بھی بن جاتا ہے کہ ہم اس وجود کو اپنے دل کی زمین میں دفن کر دیں۔

مگر دل کوئی قبرستان تھوڑی ہے؟ قبریں تو مرد و زمین پہ کھودی جاتی ہیں... اور دل زندہ زمین ہے۔ اس میں جو بھی دفن کرنا ہو سچ کی طرح ہے۔ کئی گنا بڑا ہو کے واپس آگ آتا ہے۔ دل اگر زندہ ہے تو زندوں کے لیے۔ ایک دفعہ جو اس میں آ جائے وہ ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔ جاگتا رہتا ہے۔

آپ کا اپنے پرانے وجود کو دل کے قید خانے میں پھینک کے یہ بھٹا ہارانی ہے کہ وہ خود ہی بھوک پیاس سے مر جائے گا۔ وہ ایسے نہیں مرنے۔ آپ کے اندر آپ کا ہی وجود کیسے مر سکتا ہے؟ آپ کے دلچسپتا سے اس کی غذا ہیں۔ آپ کی اس سے بھاگنے کی کوشش اس کی آکسیجن ہے۔ وہ ایک کال کو فونی میں اب بھی بیٹھا ہے۔ ہاتھوں کے گرد بازو پیٹنے گھٹنوں پہ فونی لگائے وہ آپ کی واپسی کا انتظار کر رہا ہے۔

دل کا قید خانہ اس وجود کی جگہ نہیں تھی۔ یہ وہ دور ہے جو زمانے میں آپ پر بیت چکا ہے۔ اس کو آپ جتنا بھلا نہیں جتنا اندر دفن کریں نہ آپ کو آوازیں دیتا رہتا ہے۔ کبھی قید خانے کی اور لمبی دیواروں سے آنے والی آوازیں سنی ہیں؟ ان کی گونج پلٹ پلٹ کے سنائی دیتی ہے۔

ایسے ہی آپ نے اپنے اوپر گزرے ایک دور کو اپنے اندر بند کر دیا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ یہ آپ کا پرانا سیلف ہے۔ اب آپ اس جیسے نہیں رہے۔ اگر ایسا ہی ہے تو یہ انسان مر کیوں نہیں جاتا؟

جب بھی آپ کی زندگی میں کوئی خوشی آنے لگتی ہے یہ انسان اندر سے آواز لگاتا ہے کہ یہ خوشی جلد چلی جائے گی۔ جب بھی آپ کسی نئے شخص پہ محروم کرنے لگتے ہیں یہ کہتا ہے کہ جیسے پہلے لوگوں نے آپ کو استعمال کیا یہ شخص بھی وہی کرے گا۔

یہ انسان کبھی آپ کو آگے نہیں بڑھنے دیتا۔ یہ آپ کو اپنی غلط باتوں سے واپس اسکوڑوں پہ لاکھڑا کرتا ہے۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ اتنے اچھے نہیں ہیں جتنا لوگ آپ کو سمجھتے ہیں کیونکہ جس دن آپ کی زندگی میں آئے نئے لوگوں کو آپ کی حقیقت معلوم ہوگی تاہم آپ کو چھوڑ جائیں گے۔

کبھی آپ کو اس بات سے ڈر لگا ہے کہ اگر سنے لٹنے والے کچھ لوگ میرا منی جان لیں تو میں انہیں کھو دوں گا؟ یہ بات آپ کے ذہن میں کون ڈالتا ہے؟ دل کی کال کو فونی میں بیٹھا یہ اس وجود۔

آپ اس سے اب تک دلچسپ نہیں پھڑپھڑائے؟ کیونکہ آپ سمجھتے ہیں یہ کوئی اور ہے۔ چونکہ اب آپ بدل چکے ہیں اس لیے وہ لوگ گناہگار شخص آپ کی ایک جھلی تھی جسے سانپ کی طرح آپ نے امار کے پھینک دیا ہے۔ مگر آپ لاپرواہ ہیں۔

یہ آپ ہی ہیں۔ یہ آپ ہی تھے۔ دوسارے غلط فیصلے دوسارے گناؤں دوساریں نادانیاں آپ نے خود کی تھیں۔ آپ کو کسی نے دوسب کرنے پہ نہیں اور غلط کیا تھا۔ ان بچھتاؤں میں دوسروں کا حصہ نکالنا چھوڑ دیں۔ دوسب آپ نے خود کیا تھا۔ کیونکہ اس وقت آپ کی عقل سمجھاتی ہی تھی۔ آپ کو اپنے بچھتاؤں کو اپنا نہ ہو گا۔ دوسرے کی گناہوں اور نہیں تھا۔ وہ ایک تجربہ تھا۔

سیلف ہیلب کا سفر شروع کرنے سے پہلے میں نے جان لیا تھا کہ مجھے پرانی غمروں سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ جب تک کچھ چیزیں میں اپنے آپ کے ساتھ طے نہیں کروں گی میں زندگی میں آگے نہیں بڑھ سکتی۔

اگر آپ بھی اپنی ماضی کی غلطیوں پر اس حد تک شرمندہ ہیں کہ اپنے پرانے وجود کو بھلا دینا چاہتے ہیں تو آپ وہی غلطی کر رہے ہیں جو کبھی نے کی۔ جو میں نے کی۔ یہ غلطی ہمیں ہمیشہ بے چین رکھتی ہے۔ ہم اپنے ماضی سے نظریں ملانے سے ڈرتے ہیں۔ کبھی نے خود کو اتنا گروم کر لیا کہ کسی کو معلوم نہ ہو سکے وہ کبھی ایسی مازوں اور بیل ڈارے میں نہیں تھی۔ میں نے خود کو اتنا مضبوط بنایا تھا کہ کسی کو معلوم ہی نہ ہو سکے کہ میں بھی کبھی بہت کمزور اور بے وقوف تھی۔

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ کبھی کو ہر ایک کو بچا بچا کے بتانا چاہیے کہ اس کا بیک گراؤ کیا ہے۔ یا مجھے اس بات کا اشتہار دینا چاہیے کہ میں کبھی کمزور ہوا کرتی تھی۔

ہمیں کسی دوسرے سے کچھ نہیں کہنا۔ صرف اپنے آپ سے بات کرنی ہے۔ اپنے اور اپنے پرانے وجود کے درمیان ایک گفتگو کرنی ہے اور چند باتیں سنبھل کرنی ہیں۔ تاکہ دوبارہ کبھی ماضی کا ذکر ہمیں اذیت نہ دے۔

بہت لمبے بعد میں نے دل کے قید خانے سے اس لڑکی کو نکالا اور اپنے سامنے بٹھایا۔ ساٹھ لوہی میں اس کو "خانی کریسی کی تختیگ" یا ایسا ہی کچھ کہتے ہیں۔ میں نے اپنے سامنے ایک خالی کریسی رکھی اور تصور کیا کہ اس پر میرا چند سال پرانا اور ڈھن بیٹھا ہے۔ وہ کمزور اور مفلکی لڑکی جس نے بہت سی غلطیاں کیں اور جس کی اچھا نیوں کی کسی نے قدر نہیں کی۔ اور اس نے چپ چاپ سب برداشت کرتے رہنا سیکھ لیا۔ تمام عمر میرا سب سے بڑا مسئلہ ہی رہا ہے کہ میں اپنے حق کے لیے آواز نہیں اٹھاتی تھی۔ میں لوگوں کو معاف کرتی رہتی تھی۔ میں ان کو نہیں بتاتی تھی کہ مجھے ان کی باتیں اور ان کا رویہ تکلیف دے رہا ہے۔ اب میں ایسی نہیں ہوں اسی لیے مجھے اپنے پرانے وجود پہ فخر آتا تھا اور شرمندگی ہوتی تھی۔

میں آپ کو اپنی کہانی کیوں سناری ہوں؟ کیونکہ اس لڑکی کو اپنے سامنے بٹھا کے میں نے جانا کہ ہم انسانوں کے لیے ایک دوسرے سے کیونکیت کرنا (گفتگو کرنا) کتنا ضروری ہے۔ پہلا کیونکیشن آپ کا اپنے ساتھ ہونا چاہیے۔ آپ نے بھی اس لڑکی یا اس لڑکے کو اپنے سامنے بٹھا ہے جو آپ کے اندر کسی بڑا سامنے کی طرح بیٹھا آپ کی توانائی چوس رہا ہے۔

آپ نے اس سے نفرت نہیں کرتی۔ اپنے ماضی سے آپ نے نہ نفرت کرتی ہے نہ بھاگتا ہے۔ اس کو سامنے بٹھا ہے۔ سامنے بٹھانے کا مطلب ہے کہ اس کو یاد کریں۔ ان تمام کاموں کو بھی یاد کریں جنہیں کرنے سے آپ کا بہت نقصان ہوا تھا۔ اس عمل سے تکلیف ہوگی۔ کوئی سرجری تکلیف کے بغیر نہیں ہوتی۔ آپ کو آج یہ تکلیف اٹھانی چاہیے۔

یہاں میں آپ سے ایک بات بچھنا چاہتی ہوں۔ کیا آپ اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں؟ ہمارے ہاں اکثر

لوگوں کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ اپنے اعمال کی ذمہ داری نہیں لیتے۔ ذمہ داری لینے کا مطلب ہے اس بات کو تسلیم کرنا کہ ہمارے پاس ہے خود کیا ہے۔ مجھے یہ درست لگا میرے پاس جو آپشن تھے ان میں سے بہترین حل تھا۔ مجھے یہ نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اس کام کے نتائج غلط نکلے۔ میں اس پر شرمندہ ہوں۔ مگر میں اس تجربے سے سیکھی جانے والی غلطیوں کو نہیں دہراؤں گی۔

ذمہ داری نہ لینا کیا ہے؟ غلاں نے میرے ساتھ علم کیا۔ غلاں نے مجھے دہرایا۔ غلاں نے غلاں کو میرے خلاف بہکا دیا۔ غلاں نے مجھے اتنا پریشور دیا کہ مجھ سے وہ غلط فیصلہ ہو گیا۔ میرے ماں باپ نے یہ کروایا۔ قسمت تھی جو میری آنکھوں پر اس وقت پنی بند ہو گئی تھی ورنہ میں ایسی نہ تھی۔ یا میرے اوپر کسی نے جادو کر کے میرا مارا اپنے قبضے میں کر لیا تھا۔ ورنہ میں ایسا کیسے کر سکتی تھی؟

ذمہ داری لینے کا مطلب ہے کہ نہیں سمجھی۔ کسی دوسرے نے کچھ نہیں کیا۔ یہ میرا اپنا فیصلہ تھا۔ یہ میری اپنی چوائس تھی۔ غلط تھی یا صحیح تھی؟ یہ میں نے خود کیا ہے۔

توبہ یہ نہیں ہے کہ اپنے گناہوں پر اتنی شرمندگی ہو کہ اس سے منہ پھپکا کے بھاگ جائیں۔ توبہ اس گناہ کی معافی مانگنے اور دوبارہ نہ کرنے کا عہد کرنے کا نام ہے۔ انسان دوبارہ وہی کام کرنے سے خود کو بچاتا ہے جس کو پہلی دفعہ کرنے پر نقصان اٹھانے کی "ہجرت" اس کو یاد ہو۔ مگر آپ اپنے ماضی کو بھلانے کی کوشش کریں گے جو آپ کو کیسے یاد ہیں کی وہ غلطیاں جو آپ نے کی تھیں؟ توبہ اور اصلاح اپنے گناہ کی ہجرت اصول نے کا نام ہے۔ میں نے وہ کیا تو کیوں کیا؟ میں نے دھوکہ کھایا تو کیوں کھایا؟ میں غلط شخص کی محبت میں پڑا تو اس کی کون سی ایسی بات ہے جو مجھے اس کے پسند سے میں چھانسی گئی تھی؟ یہ باتیں بھلا دینے کی نہیں یاد رکھنے کی ہوتی ہیں۔ کیوں؟

کیونکہ تاریخ خود کو دہراتی ہے۔ جو غلط کام آپ سے پہلے ہوئے ہیں ان کے مواقع دوبارہ آئیں گے۔ شاید ابھی آپ کو اس بات پر یقین نہ آئے لیکن اپنی جس پرانی غلطی پر آپ کو شرمندگی تھی وہ زندگی کے کسی سونے پر آپ کو کسی دوسری شکل میں ترغیب دلائے گی۔ جس شخص نے آپ کو دھوکہ دیا تھا وہی ابھی ایک شخص بعد میں بھی آپ کو ملے گا۔ کئی ماہ کئی سال کئی دہائیوں بعد کسی لیکن ملے گا۔ مگر یہ یاد دہندہ ہے کہ اس کی کیا بات آپ کو اس کے جال میں پھنسا دیتی تھی؟ تو اس سے وار سے کیسے بچ جائیں گے؟

ماضی کو بھلا دینا غلط ہے۔ ماضی سے سیکھنا اصل آرٹ ہے۔ اور ماضی کی غلطیوں سے سیکھنے کے لیے پہلے ان غلطیوں کی ذمہ داری قبول کرنی پڑتی ہے۔ کیا نہیں گزرا آپ پر ایسا وقت زمانے میں جب آپ ایک بے قدر و قیمت انسان تھے؟ اور اگر ایسے تھے؟ کیوں تھے؟ بخائیں اس انسان کو اپنے سامنے اور اس کو بتائیں وہ سب جو میں نے اپنے پرانے وجود کو بتایا تھا۔

میں نے اس سے پہلی بات یہ کہی تھی کہ آئی ایم سوری۔ میں تم "سے" شرمندہ ہوں لیکن میں تم "پہ" شرمندہ نہیں ہوں۔ کیونکہ میں تمہارا خیال نہیں رکھ سکتی۔ میں تمہیں لوگوں کے شر سے نہیں بچا سکتی۔ میں اتنی غلط اور جھوٹ نہیں تھی۔ کاش ہوتی۔ مجھے تمہارے لیے آواز اٹھانی چاہیے تھی۔ میں نہیں اٹھا سکتی۔ میرے نظریات غلط تھے۔ مجھے تمہاری خوشی کو سب سے مقدم رکھنا چاہیے تھا۔ مگر میں نہیں رکھ سکتی۔ میں دوسروں کے لیے تمہیں تھکا رہی۔

آپ نے بھی خود سے اعتراف کرنا ہے کہ یہ "آپ" تھے جو خود کو تھکاتے رہے تھے۔ اور اس کے بعد اس کے بعد آپ نے اپنے پرانے وجود کو معاف کر دیا ہے۔

میں نے اپنے آپ کو معاف کرتے ہوئے خود سے کہا تھا کہ۔ سنو لڑکی۔ آج میں نے تمہیں معاف کیا۔ ہر اس غلط فہمی کے لیے جو تم نے لیا۔ ہر اس موقع کے لیے جب تم نے خود کو بے مول کر دیا۔ خود کو الزام دینا بند کر دیا۔ مگر تم نے غلط فہمی کیے۔ لیکن اس میں تمہارا قصور نہیں ہے۔ تمہاری عمر کم تھی۔ تمہیں تجربہ نہیں تھا۔ تمہاری عقل بچہ کے مطابق اس وقت تمہیں جو بہترین کا قیام تم نے دے دیا۔ سو میں نے تمہیں معاف کیا۔

آپ نے اپنے اندر کے انسان سے معافی بھی مانگی ہے اور اس کو اس کی غلطیوں کے لیے معاف بھی کرنا ہے۔ اس کا قصور نہیں تھا۔ اس کے ساتھ بھی اچھا نہیں ہوا۔ اور آپ نے بھی دوسروں کو اس پر فخریت دی۔ غلط کیا۔ آپ سب کو خوش نہیں کر سکتے تھے۔ آپ کو سب سے پہلے اپنے آپ کو خوش کرنا تھا۔

لیکن اب آپ کریں گے۔ یہ ایک وعدہ آپ نے آج اپنے اس کم عمر اور اس وجود سے کرنا ہے۔ کیونکہ اب وقت بدل گیا ہے۔ آپ اپنی زندگی کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے جا رہے ہیں۔ کیا ہوا جو پہلے آپ اپنا خیال نہیں رکھ سکے اب آپ اپنی خوشیوں اور جتنی صحت کا خیال رکھیں گے۔ اب آپ کے سارے فیصلے اس انسان کے لیے ہوں گے۔

اور آپ نے اپنے ماضی سے کہنا ہے کہ اب بس اور نہیں۔ میں نے تمہیں معاف کیا اور تم نے مجھے۔ لیکن آج سے تم۔ یعنی میرا ماضی۔ میرے حال میں عمل دخل نہیں دے گا۔ یہ سب سے ضروری مرحلہ ہے۔

آپ نے خود سے یاد رکھنا ہے کہ اب تم مجھے نہیں بتاؤ گے کہ میرے ساتھ ہمیشہ غلط ہوگا۔ جس پر بھی میں اعتبار کرنے لگوں اور غلطی فکریں گا۔ مجھے اپنے عمل پر شرمندگی ہے۔ لیکن مجھے اپنے آپ پر کوئی شرمندگی نہیں ہے۔ کیونکہ آپ کا ماضی جب کہتا ہے کہ آپ کے ساتھ ایک دفعہ بھر برا ہوگا تو وہ غلط کہتا ہے۔

جانتے ہیں کیوں؟

کیونکہ سیلف ہیلپ کا یہ سفر شروع کرتے وقت میں نے جان لیا تھا کہ اب میرے ساتھ ایسا نہیں ہوگا جیسے ماضی میں ہوا تھا۔ دو سب میرے پرانے وجود کے ساتھ ہوتا تھا۔ جب میں پرانی ضرورت جیسی رہوں گی ہی نہیں تو میرے ساتھ وہ سب کیسے ہوگا جو پہلے ہوا کرتا تھا؟

منفی لوگ منفی لوگوں کو انریکٹ کرتے ہیں۔ اور مثبت لوگ مثبت لوگوں کو۔ جب میں ایک کمزور اور منفی انسان نہیں رہوں گی اپنی خامیوں پر کام کروں گی تو میرے دائرے میں صرف مثبت لوگ شامل ہو سکیں گے۔ یہ میں خود سے نہیں کہہ رہی۔ یہ سائنکولوجی کہتی ہے۔ انسان جیسا ہوتا ہے وہ ویسے ہی لوگوں کو انریکٹ کرتا ہے۔

میں نے کبھی پہنچی اس لڑکی سے کہا کہ میری اینڈنگ تم سے مختلف ہوگی۔ میں تمہارے جیسی نہیں ہوں۔ پہلے تم مجھے یہاں تک لائی ہو۔ لیکن اب تم میری زندگی میں مداخلت نہیں کرو گی۔ میں اپنی زندگی بدلنے جا رہی ہوں۔ میرا اللہ تعالیٰ مجھ سے ناراض

نہیں ہے۔ اس نے مجھے نہیں چھوڑا۔ اس کے لیے میں آج بھی وہی نرم و ہلک سا وجود ہوں جسے اس نے کئی برس پہلے دیا تھا۔ انسانوں کے سپرد امور کثرت کیا تھا۔

مجھے یہ یقین تھا کہ میرے اللہ تعالیٰ نے مجھے ایسا نہیں چھوڑا۔ وہ صرف یہ دیکھ رہا ہے کہ میں کب اپنی حالت بدلتا ہوں۔ زمین پر نہیں آئے گا۔ وہ میری مدد کرے گا جب میں خود اپنی مدد کروں۔

اپنی پرانی غلطیوں کو یاد کر کے اپنے کم عمر وجود سے بات کرنا ایک دیگر سائیز ہے جو آپ کو کم از کم ایک نئے تک ہر رات اپنی سے اس صحت تک کرنی چاہیے۔ اس کے بعد بھی آپ کا ماضی کبھی کبھی آپ کو تنگ کرے گا۔ سو آپ نے وہ کرنا ہے جو میں نے کیا تھا۔

اس دن کے بعد سے میں نے اپنی ایک روٹن مٹلی۔ میں جب بھی بکھو یا کرنے لگتی یا کوئی بڑا فیصلہ لینے کے قریب ہوتی اور میرے اندر موجود یہ لڑکی مجھے بکھو رہا یاد کرتی تو میں اس کو کہتی کہ تم ابھی خاموش رہو میں تم سے بعد میں بات کروں گی اور ہاں میں اسے اکتور کرنے لگی۔ یہ ماضی کو بھولنے جیسا نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہے جیسے آپ ایک نا بکھو شخص کو اکتور کرتے ہیں۔ میں ایک زمانے میں نا بکھو تھی۔ آج کے حالات مختلف تھے۔

آپ کا ماضی آپ کا اصل ہے۔ جس کو اپنا لینا چاہیے لیکن اب آپ اس کے قریب کی بنیاد پر زندگی نہیں گزار سکتے۔ ماضی میں جو ہوا اب وہ نہیں ہوگا اگر آپ ایک مختلف انسان بن جائیں۔ جیسے گل بنے شہر میں سو کر جانے کے بعد چھوٹے شہر کے طریقوں کے مطابق زندگی نہیں بسر کر سکتی تھی۔

ایک اور چیز جس نے مجھے ماضی کے بچھتاؤں سے نکلنے میں بہت مدد دی وہ ایک سطر تھی۔ کہتے ہیں جب کسی تاریکی سے نکلتا ہو تو ایک سطر قدم لو۔ ایک لائن۔ ایک ڈائیلاگ۔ چند الفاظ۔ پھر اس کو خود سے دہراتے رہو۔ میں نے بھی ایک سطر تمام لی اور اسے خود سے دہرائی رہی۔ اور وہ سطر یہ تھی کہ ”میرے ساتھ دو بار دو نہیں ہوگا جو پہلے ہوا کیونکہ اب میں وہ شخص نہیں رہی۔“

دو میرے دھیرے اس حقیقی انسان کی آواز میں مدھم ہونے لگیں گی۔ یہ مکمل طور پر آپ کی جان نہیں چھوڑے گا لیکن آپ اسے نا کسی اذیت کے پس منظر میں دھکیلتے کے قابل ضرور ہو جائیں گے۔ آپ کو بس ماضی سے سبق لینا ہے تاکہ مستقبل میں آپ وہ غلطیاں نہ دہرائیں۔ بلکہ نئی غلطیاں کریں۔ کیونکہ غلطیاں تو ہم سب نے ہر دور میں کرتی ہیں۔ جب ہم قابل ذکر شے نہیں تھے تب بھی۔ اور جب ہم قابل ذکر بن جاتے ہیں تب بھی۔ مگر اللہ تعالیٰ کو وہ غلطیاں پسند ہیں جو اپنی غلطیوں سے سیکھنے والے ہوں اور ان پر تادم ہوں۔ نہ کہ ان کو بھلا کے ان سے نظریں چھانے والے ہوں۔

سو آج سے ایک سطر تمام لیں۔ ضروری نہیں ہے کہ وہ کی ہو۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ کو اس پر یقین بھی ہو۔ بس جب بھی بچھتاؤں سے اس سطر کو خود سے دہراتے رہیں۔

یہاں تک کہ وہ آپ کی زندگی کا سب سے بڑا کی بن جائے۔۔۔

کتاب بند کرنے سے پہلے آج کی مٹن کرنا مت بھولے گا۔

آج کے سوالات۔

- (۱)۔ ماضی کے کس غلط فیصلے پر آپ کو شرمندگی ہے؟
- (۲)۔ آپ نے وہ غلط فیصلہ اپنی کس کمزوری کے سبب کیا تھا؟
- (۳)۔ کیا کبھی کسی شخص کے سامنے آپ نے خود کو اتنا بے بس محسوس کیا کہ اسے خود کو استعمال کرنے دیا؟
- (۴)۔ آپ کی بے بسی کی وجہ کیا تھی؟ محبت، خوف یا اس کو کھونے کا ڈر؟
- (۵)۔ دوسرے انسانوں کی کوئی ایسی خوبی جو آپ کو اپنی طرف اتنا کھینچے کہ آپ ان کی برائیوں کو نظر انداز کر کے ان کی طرف کھینچے پلے جائیں؟
- (۶)۔ اپنی ایسی کمزوری بیان کریں جس کے باعث لوگ آپ کو بار بار ہرٹ کرتے ہیں؟ جیسے نرم دلی، بزدلی، یا اپنے لیے آواز نہ اٹھانا۔
- (۷)۔ ماضی کی یاد آنے پر اپنے پرانے وجود کو آپ کیا کہنا چاہیں گے؟
- (۸)۔ وہ کیا ہے جو آپ اپنے چند سال پہلے کے وجود کے لیے نہیں کر سکے؟ وہ جو آپ کو اس وقت کرنا چاہیے تھا؟
- (۹)۔ چند طور میں اپنے پرانے وجود کو بتائیں کہ آپ نے اس کو اس کی غلطیوں کے لیے معاف کر دیا ہے۔
- (۱۰)۔ اپنے پرانے وجود کو اپنے الفاظ میں بتائیں کہ آپ کو کیوں اب دنیا کو اس کی نظر سے نہیں دیکھنا، نہ اس کی مٹتی باتیں سننی ہیں۔
- (۱۱)۔ وہ کون سی خواہشات ہیں جن کے پیچھے بھاگتے ہوئے آپ ہمیشہ نقصان اٹھاتے ہیں؟
- (۱۲)۔ آپ کے خیال میں آپ کو اپنے اندر ایسی کیا تہذیبی لانی ہوگی جس پر عمل کر کے آپ انسانوں کے پیچھے بھاگنے سے خود کو روک سکیں؟

تیسرا دن

میں شاید چار سال کی تھی جب میکس میرے پاس آیا۔ وہ چلے بھروسے درگ کا بہت ہی خوبصورت سالبر اڈار (کٹا) تھا۔ ننھی کے چند خاص دوست جو مجھے آج تک ملے ہیں ان میں سے آدھے میرے کتے اور پرندے ہی رہے ہیں۔

میرے پاس مگر کے مختلف اودار میں مختلف جانور ہوا کرتے تھے۔ ایک دفعہ میرے گھروں ال سیشن کتے آئے۔ بھائی نے کہا کہ کتے کا نام "اسٹیو" رکھتے ہیں۔ میری بڑی بہن نے ٹھیک سے سنا نہیں۔ کہنے لگی "کیا؟ چیف؟ واو... کتنا اچھا نام ہے۔" تب سے ہم نے اس کتے کا نام چیف رکھ دیا۔

ایک دوسرے زمانے میں میرے پاس ایک پالتو کتا تھا جس کے پانچ بچے ننھے ننھے بچے تھے۔ ہمارے گھن کے دروازے کے ساتھ انگریزی بیلوں کا چھپرہ ہوتا تھا۔ چھپرے وہ کتا اس کی بڑی اور ان کے آدھ اور جن بچے بیٹھے ہوتے تھے۔ روز اسکول جاتے وقت میں ایک بچے کو اٹھا کے خوب بھیجنے کے خدا حافظ کہا کرتی تھی۔ میری دایہیں تک اس کا انتقال ہو چکا ہوتا تھا۔ آج تک میری سمجھ میں نہیں آیا کہ وہ کیوں مر جاتے تھے۔ غالباً پیدا ہوتی کتروں سے دور نہ میرا اس میں کوئی قصور نہ تھا۔ اچھا!!!

ایک دفعہ میں نے کبوتر بھی پالا۔ ہوا یہ کہ میرے ہاہم سب بہن بھائیوں کے لیے ایک ایک کبوتر لائے۔ سب کے کبوتر یا تو مر گئے یا اڑ گئے۔ لیکن میرا کبوتر میرا دوست بن گیا۔ وہ خاموشی سے ہر وقت میرے کندھے پہ بیٹھا رہتا تھا۔ نہ جھگڑتا تھا نہ کچھ اور۔ بس میرے ساتھ رہتا۔ میں اسے کندھے پہ بٹھائے اپنے بہن بھائیوں کو بھلاتے ہوئے گردن اٹھائے اصرار اور گڑا کرتی۔ جب میں سوتے لگتی تو وہ میرے پیٹ کے کراڈن پہ بیٹھ جاتا اور صبح مجھے دودھ پیتا۔

ایک روز ہمارے ملازموں کا کوئی مسئلہ ہو گیا اور ان کی ساری فیملی ہمارے کوارٹرز سے منتقل ہونے کا نوٹس دے گئی۔ ان کا ایک بچہ میرا ہم عمر تھا۔ اس کا نام شوکت تھا۔ آج بھی مجھے اس کا نام نہیں بھولا۔ وہ میرے کبوتر کی بیٹھ تک میں رہا کرتا تھا۔ جس صبح وہ لوگ نکلتے ہیں اسکول میں تھی۔ وہاں آئی تو میرا کبوتر 'جو ہر روز ہمارے برآمدے میں میرا انتظار کر رہا ہوتا تھا وہ وہاں نہیں تھا۔ اس روز کے بعد وہ مجھے کہیں نظر نہیں آیا۔ میرے اندر کے جہاں سکھ کی تفتیش کے مطابق ملازمین کا بچہ شوکت اس کو چوری کر کے لے گیا تھا۔ اس کی وجہ سے میں کافی عرصہ قحطی لڑا میں رہی۔ کبھی ملے مجھے وہ شوکت کا بچہ وہاں۔

میں نے انھیں بھی پالیں نہ لیاں بھی اور بچا رہی۔ لیکن میرے ہمارے پالتو جانور ایک طرف اور میکس ایک طرف۔

میرے تاج میکس کو اٹھینڈ سے لائے تھے۔ وہ چلے بھروسے درگ کا بچہ خوبصورت کتا تھا۔ وہ کی سال ہمارے مگر کے کین کی طرح

رہا۔ اور گھر کے ٹکین کی طرح ہی ہم نے اسے اودھان کہا تھا۔

مجھے آج بھی وہ صبح یاد ہے جب میں اسکول کے لیے تیار ہو کے باہر نکلی تو دیکھا۔ میکس پورچ کے فرش پہ بازو بچھالے اور حال ہی میں اس کی آنکھیں بند تھیں اور اس کی کمر پہ گہرا ڈنم نظر آ رہا تھا جس سے بہت خون اس وقت تک جم چکا تھا۔ چوٹیوں کی ایک قطار اس ڈنم کے اندر سے باہر آ رہی تھی اور دوسری قطار باہر سے اندر جا رہی تھی۔

اس زمانے میں اگر کوئی مجھ سے پوچھتا کہ تاریک خلا کیسا ہوتا ہے۔ تو میں کہتی کہ وہ میکس کے اس ڈنم جیسا ہوتا ہے۔ اس کے ڈنم میں گھسی چوڑیاں اتنی سیاہ تھیں کہ کیا ہی کوئی خلا۔ ایسا ہونا ہوگا۔

میکس کو کیا ہوا تھا؟ میں کبھی نہیں جان سکی۔ حالانکہ گزشتہ رات کالونی کے آوارہ کتوں نے اسے مارا تھا۔ وہ لڑکھڑاتے ہوئے واپس اس گھر کے دروازے تک آ چکا تھا جہاں کا وہ بکین تھا۔ جب تک میں اس کے قریب جھکی اور اسے غور سے دیکھا۔ میکس مر چکا تھا۔ مجھے اس کے ڈنم کی گہرائی چوٹیوں کی قطار اور فرش پہ رکھی اس کی تھوڑی اب بھی یاد ہے۔

میرے لیے میکس کی یاد میکس کی محبت سے بڑی تھی۔ حالانکہ وہ مجھ سے زیادہ نہیں کہتا تھا۔ شاید وہ مجھ سے اتنا پیار بھی نہیں کرتا تھا لیکن مجھے وہ یاد تھا۔ کیوں؟ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا۔

اس کے بعد کئی سال میں نے کتے پالے۔ چھوٹے بڑے۔ نسلی۔ عام سے۔ ہر نین اتناج میں آنے کے بعد ہم نے کتے رکھنے چھوڑ دیے کیونکہ پہلے تو کتا ان میں بندھا ہوتا تو ہم آرام سے اس سے کھیل سکتے تھے۔ گھڑوہ جو ٹیبلو کی طرح بڑے ہونے کے بعد لان میں جا کے کتوں سے کھیلنا ممکن نہ تھا کیونکہ وہاں ملازمین ہوتے تھے۔ گھر کے اندر ہم مذہبی وجوہات کی بنا پہ کتے نہیں لاسکتے تھے۔ اب اللہ تعالیٰ سے بندو کیا شکوہ کرے کہ آپ نے کتے کو گھر کے اندر لانا حلال کیوں نہیں بنایا۔ اللہ کی مسئلتیں اللہ ہی جانتے۔ خیر کئی برس ہم نے کتا نہیں پایا۔ لیکن جو بھی پالے ان میں سے کوئی بھی میکس جیسا نہ تھا۔ اس جیسا کوئی بوی نہیں سکتا تھا۔ جب مجھے کوئی چار برس پہلے بچھا آئی جب میں نے بہت عرصے بعد ایک کتا پایا۔

اس وقت گھر کی حفاظت کے لیے ایک کتا درکار تھا۔ یہ کتا میں نے خریدا تھا۔ وہ کافی مہنگا مگر بے حد کیوت تھا۔ جرمن شیفرڈ۔ ننھا سا بی۔ میں نے تجربہ کیا تھا کہ میں اس کا خیال رکھوں گی اور لگی کے کسی آوارہ کتے کو اسے مارنے کی اجازت نہیں دوں گی۔ اسے برس بعد میں میکس کی کمی کو پورا کرنے جا رہی تھی۔

وہ جرمن شیفرڈ موٹ تھی۔ چھوٹی سی کیوت سی بی۔ اس کا نام میں نے جینی Jennis رکھا تھا۔ جینی کا میں نے واقعتاً اچھا خیال رکھا کہ کیا ہی کسی انسان کا رکھا ہوگا۔ میں اس کی خوراک اپنے ہاتھ سے تیار کرتی تھی۔ میں جینی کی ہر ضرورت صحت و غیرہ سب کا خیال رکھتی تھی مگر میں اس سے کبھی محبت نہیں کر سکی۔

ہرگز رتے دن کے ساتھ میں جینی کو شدید پسند کرنے لگی تھی۔ میں اسے پیار نہیں کرتی تھی۔ میں صرف اس کا خیال کرتی تھی اور وہ گھر کی حفاظت کرتی تھی۔

لیکن جیسی مجھ سے زیادہ کرتی تھی۔ وہ لان میں بیٹھا کرتی تھی۔ میں اس کو کسی پٹے یا لانچ سے ٹکس ہانہ مٹاتی تھی۔ سو میں جیسے ہی کمر میں داخل ہوتی۔ وہ وہاں سے بھاگتی آتی اور میرے ہی اس میں پٹ بٹ جاتی۔

میں اسے کوئت سے بٹاتی۔ مجھے ہار ہار اس کو کھتی سے کہا چڑھا کہ... اور چلا مٹتی... اور چلا کے ٹھنڈا اور ٹھنڈا۔ میرے کپڑے سے ذرا ب

کر۔"

وہ لمبے لمبے کے لیے سم کے اور تھقی۔ میں آگے بڑھتی تو وہ اگلے ہی لمحے بہت سے جیسے بھاگ آتی۔ گیت سے پورے تک کا سفر میں بہت جھڑی سے ملے کیا کرتی تھی۔ اس کی جہ سے لان میں لٹکا غذا ب ہو گیا تھا۔

کیا کوئی کسی معصوم جانور کو اتکا پسند کر سکتا ہے؟ میرے پاس ساری عمر جانور اور چرند پرند رہے تھے مگر مجھے کبھی کسی سے ایسی چیز تھی جیسے جیسی سے تھی۔ ایک دفعہ میں اپنی ایک دوست کو کچھ تصاویر دکھا رہی تھی۔ اور میان میں جیسی کی تصویر آگئی۔ اس نے دیکھتے ہی کہا کہ اسے کتنا پیارا لگتا ہے تمہارا۔

"تمہیں پسند ہے تو تم لے لو۔" میرے منہ سے بے اختیار نکلا۔

وہ حیرت سے مجھے دیکھنے لگی۔ "تمہیں تو کتنے اتنے پسند تھے۔ اور یہ ہے بھی اپنی نسل کا کتا۔ ہر لحاظ سے قابل بہت۔ کھیلے کوئے کا شوقین۔ تمہیں یہ کیوں نہیں پسند؟"

"یہ میکس جیسا نہیں ہے۔"

"میکس کون؟"

"کوئی نہیں۔" میں تصاویر آگے سواپ کرتے لگی۔

اسے برس بعد میری کچھ میں آگیا تھا کہ جیسی مجھے پسند کیوں تھی۔

اب چند سال پہلے پیچھے جاتے ہیں۔

میرے لیے آج تک کوئی کتا میکس جیسا کیوں نہیں بن سکا؟ کیونکہ میکس کی عزت نفس بہت اونچی تھی۔ اس کو اپنی قدر و قیمت کا احساس تھا۔ اسے معلوم تھا کہ وہ خوبصورت ہے۔ اس کا جسم توانا اور نسل اعلیٰ ہے۔ اگر میں اسے اپنے گھر لائی ہوں تو وہ اس قابل ہے کہ اسے گھر دیا جائے۔

میکس بڑا ہی بے نیاز کتا تھا۔ وہ مجھے دیکھتے میری طرف پلٹے نہیں لگ جاتا تھا۔ بے لگ وہ مجھ سے زیادہ کرتا تھا لیکن اسے یہ خوف نہ تھا کہ میری نظر سے اونچل ہونے سے میں اسے بھلا دوں گی۔ اسے خود پاتا تھا یقین تھا کہ کوئی اسے بھلا نہیں سکتا تھا۔ سو وہ آرام سے لان میں بیٹھا رہتا۔ جب بلاؤ تو بھاگ کے آتا۔ پھر اٹکا کھیلتا جتنا کھیلتا چاہے۔ ابھی میرا دل پرانا بھرا ہوا کہ وہ اب بھی چلا جاتا۔

اگر میں مصروف ہوتی اور اسے کھیل نہ پاتی تو اسے فرق نہیں پڑتا تھا۔ وہ لان میں مزے سے لینا دھوپ بیٹھا رہتا۔ اسے کوئی "ان سکیم رلی" نہ تھی کہ اگر کوئی اسے وقت نہ دے تو اس کی اہمیت کم ہوگئی ہے۔ انہوں نے وہ اپنے آپ میں ایک بہت سکیم راہر ہائی ولیج کتا تھا۔ ہائی ولیج کھتے ہیں کیا ہوتا ہے؟ ایسا انسان (یا جانور) جس کی اپنی نظر میں اپنی اہمیت ہوتی ہے۔ اس کی عزت نفس اتنی زیادہ ہوتی ہے

کہ جہاں اسے لگے اس کا محبوب متوجہ نہیں ہے وہ خود اور ہٹ جاتا ہے۔ اسے خیرات میں محبت نہیں چاہیے ہوتی۔ اس کی اپنے محبوب کے علاوہ بھی ایک زندگی ہوتی ہے۔ یہ خصوصیت صرف ایسے انسان (یا جانور) میں ہوتی ہے جو خود سے محبت کرنا کچھ لیتا ہے۔

میکس بھی ایسا ہی تھا۔ میں متوجہ نہ ہوتی تو وہ توجہ لینے کی کوشش میں ہلاکت میں ہوتا تھا۔ ان میں خودی کھیلنا ہوتا۔ اس کے لیے ایک کینڈی کافی تھی۔

ایک آزاد خود انحصار اور اپنی ذات میں کافی کئے کو ان میں کھیلنے دیکھنا بہت مسکین نکھار دیتا ہے۔

آپ شاید یہ سوچ رہے ہوں کہ میرا کتنا ایک مفرد جانور تھا۔ پھر کیوں مجھے وہ اتنا پیارا تھا؟

کیونکہ میکس مجھے آپسیس دیتا تھا۔ اور آپسیس دینا کسی بھی انسان (یا جانور) کی وہ خصوصیت ہوتی ہے جو آپ کو اس کی محبت میں جگا کرتی ہے۔ آپسیس رشتوں میں جانور کا کام دیتی ہے۔ ہر رشتے کو آپسیس چاہیے ہوتی ہے تاکہ grow کر سکے۔ جڑ کو تنہا بن کے اپنی شاخیں پھیلانے کے لیے بھی آپسیس (جگہ) اور کار ہوتی ہے۔ ورنہ تنگ سی جگہ پہ گھٹن کا احساس ہوتا ہے۔

یعنی اس کے برعکس تھی۔ بے شک اس کی نسل اعلیٰ اور جسم خوبصورت تھا لیکن اس کی کوئی عزت نفس تھی نہ اس کو اپنی اہمیت کا اندازہ تھا۔ وہ ایک low-value جانور تھی۔ وہ محبت کے لیے needy (ضرورت مند) اور توجہ کے لیے clingy (چپکنے والی) تھی۔ یعنی صرف میرے ساتھ ایسی نہ تھی۔ وہ گھر میں داخل ہونے والے ہر شخص کے ساتھ اسی طرح چپکنی تھی۔

needy اور clingy ہونا۔ یہ وہ ایسی خصوصیات ہیں جو کسی انسان (یا جانور) کو انتہائی بے کشش بنا دیتی ہیں۔ یہ لوگوں کو آپ سے دور کرتی ہیں۔ انسان کا دل اللہ نے ایسا بنا دیا ہے کہ وہ فیڈی اور کلنگی برتاؤ سے چڑتا ہے۔ ایسے انسان (یا جانور) کی کوئی عزت نہیں کرنا جو خود کو اپنے محبوب کے پیروں میں رول دے اور جو ہر وقت اس کی محبت اور توجہ مانگے۔

یہ سچ تھی کہ میکس مجھے پسند تھا۔ اور یعنی مجھے پسند تھی۔

میں آپ کو یعنی اور میکس کا یہ قصہ کیوں سنارہی ہوں؟

کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ ”خود شناسی“ کے اس سفر پہ نکلنے ہوئے پہلا کام آپ اس معنی کو تلاش کرنے کا کریں جو آپ کے اندر موجود ہے۔ کہیں آپ تو کسی کی زندگی کا معنی نہیں ہیں؟

اس سوال کا جواب ڈھونڈنے میں اتنی جلدی نہ کریں۔ پہلے یہ سوچیں کہ معنی ایسی کیوں تھی؟ وہ کیوں ہر آنے جانے والے کے

قدموں میں خود کو رول دیتی تھی؟

یعنی دراصل ایک ایسا جانور تھی جس کی نظر میں اپنی کوئی اہمیت یا قدر نہیں تھی۔ مگر اس کے اندر ڈھیر ساری توانائی Love Energy بھری تھی۔ یہ ہر جانور میں ہوتی ہے۔ کسی میں کم۔ کسی میں زیادہ۔ مگر اس کے پاس اس محبت کی توانائی کو لٹانے کے لیے کوئی وجہ نہ تھا۔ سو وہ اسے ہر ایرے ایرے پہ لٹانے کے لیے تیار رہتی تھی۔ جیسے ہی کوئی ناگھنص ملا وہ اس کی محبت کی ضرورت میں جگا ہو جاتی تھی۔ وہ محبوب کو آپسیس نہیں دیتا جانتی تھی۔ اسے مسلسل توجہ چاہیے ہوتی تھی۔ کیوں؟ تاکہ محبوب کی نظر سے اوچل ہونے پر وہ اسے بھلا نہ دے۔ اسے لگتا تھا کہ اسے ہر وقت محبوب کے ذہن پہ سوار رہنے کی ضرورت ہے۔ سوائے جتنی محبت اور توجہ دے وہ اس کی تسکین نہیں

ہوتی تھی۔

کیوں؟

کیونکہ مجنی خود سے محبت نہیں کرتی تھی۔

اور جو خود سے محبت نہیں کرتا اس کو دنیا کے سارے لوگوں کی محبت ملی جائے تب بھی وہ اس کے لیے کافی نہیں ہوتی۔

مجنی کو زندگی کا سارا وسوسہ فارمولا نہیں معلوم تھا۔ کہ ہر جاندار کے اندر جو محبت کی توانائی رکھی گئی ہے اس کو جب تک وہ اپنی ذات پر نہیں لانا دو کسی اور سے محبت نہیں کر سکتا۔ جو خود سے محبت نہیں کر سکتا وہ نہ اللہ تعالیٰ سے محبت کر سکتا ہے نہ اللہ تعالیٰ کی دوسری مخلوق سے۔ جس کو اپنی محبت نہیں ملی ہوتی اسے کسی کی محبت سیر نہیں کر سکتی۔

میری اور میرے ہاتھ والوں کی کہانی کو سنیں چھوڑ کے ہم آپ کی طرف آتے ہیں۔

آپ کیا ہیں؟ ایک بائی ویلو انسان؟ یا ایک how ویلو انسان؟ کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کس طرح کے انسان ہیں؟

کچھ لوگ اس کا جواب جاننے کے لیے ایک سا سو سوال پوچھا کرتے ہیں۔

”کیا آپ blue ticks کے ساتھ رشتے میں جڑے ہیں؟“

یعنی کیا کوئی ایسا ہے آپ کی زندگی میں جس کو تنہا کرنے پر آپ کو صرف نپلے تک ملتے ہوں... لیکن آپ پھر بھی بے قراری سے اس شخص کے پیچھے بھاگ رہے ہیں؟

ہم یہاں حلال اور حرام محبت کی بحث میں نہیں چڑ رہے۔ بس آپ کا محبوب کوئی نیچر ہے کوئی سلیمہ بی بی ہے کوئی دوست ہے یا صرف محبوب ہے۔ گناہ و ثواب کوئی الحال چھوڑ دیں کیونکہ محبت مرضی سے نہیں ہوتی نہ اس پر اختیار ہوتا ہے۔ یہاں بات آپ کے رویے کی ہو رہی ہے۔

کیا کسی شخص سے آپ کو شدید قسم کا obsession ہے؟ کوئی ایسا شخص جو آپ سے دور ہے۔ آپ کی گرفت میں نہیں ہے۔ لیکن آپ کے ذہن پر ہمہ وقت سوار رہتا ہے۔ آپ ایک مریض سے اس کے پیچھے بھاگ رہے ہیں لیکن وہ آپ کو نہ قبول دیتا ہے نہ محبت۔ ہر گزرتے دن کے ساتھ آپ کی اس کے لیے بے قراری بڑھتی جاتی ہے لیکن اس کو آپ کی محبت کی کوئی پروا نہیں ہے۔ وہ آپ کا تنہا دل کچھ لے تب بھی اکثر جواب دینے کی زحمت نہیں کرتا۔ وہ آپ کی کالز نہیں اٹھاتا۔ وہ آپ سے دور بھاگتا ہے۔ اور کبھی کبھی اس کا سوا اچھا ہو جاتا ہے تو ایک دم آپ کو بہت قہر دے ڈالتا ہے... بس چند منٹ کے لیے آپ سیراب ہوتے ہیں۔ اس کے بعد وہ دور ہو جاتا ہے۔ پھر تہی بے قراری... اور یہ سائیکل کبھی ختم نہیں ہوتا۔

ہوسکتا ہے آپ فی الحال اس مسئلے کا شکار نہ ہوں۔ لیکن زندگی میں آپ کبھی کسی کے پیچھے بھاگے ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ اب آپ اس فیر سے نکل آئے ہوں۔ اب وہ شخص اہم نہ رہا ہو۔ لیکن یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم لوگوں کے پیچھے ایسے خود کو بے سول کر کے کیوں بھاگتے ہیں؟

آپ میں سے جو لوگ اس مسئلے سے فی الوقت گزر رہے ہیں اگر وہ اپنی زندگی کی کہانی پر غور کریں تو ان پر ایک عجیب انکشاف

ہوگا۔ یہ ان کا بی بیئرل بیئرل ذہن چکا ہے۔ ہر کچھ اسے بعد انہیں ایک خاص قسم کے لوگ پسند آتے ہیں اور پھر وہ ان سے قابض ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ کچھ سوجھتا ہی نہیں۔ ان کے سمجھنے کا انداز ان کے لاکھ کی قہار ان سے بات کرنے کی بے جا ماری زندگی کا مقصد بن جاتی ہے۔ دن میں بار بار فون چیک کرنا۔ اس شخص کی ہر آپ ڈیٹ رکن۔ اس کو اٹک کر۔

پھر یہ شخص بدل جاتا ہے۔ کوئی دوسرا، قابل رسائی کا حاصل اس شخص ان کو پسند آ جاتا ہے۔ اور یہ سائیکل پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ ہر ایسے فیئر میں ایک بات مشترک ہوتی ہے۔

وہ شخص آپ سے بے پروا ہے لیکن آپ کا دل چاہتا ہے کہ اس سے اپنی باتیں شیئر کریں۔ وہ آپ سے آپ کے مسئلے پر غور۔ وہ آپ سے ویسے زیادہ کرے جیسے آپ اس سے کرتے ہیں۔ آپ آئینے میں خود کو دیکھتے ہوئے اس سے موقع گفتگو کی پریکٹس کرنے لگتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں روز ایک نیا کالہ چل رہا ہوتا ہے کہ جب اس سے بات ہوگی تو اس کو یہ بتائیں گے۔ آپ اس کو ٹیکسٹ کرنے کے بہانے ڈھونڈتے ہیں۔ لیکن نہ جانے نہیں کیوں وہ بات کرنے سے بھی انہی نہیں بھرنا۔

پھر آپ ایک ایسے مقام پہ پہنچ جاتے ہیں جب آپ بہانے ڈھونڈنا چھوڑ دیتے ہیں۔ بس صبح شام اس کو ایک ٹیکسٹ کر دیتے ہیں۔ پھر اس کے جواب کا انتظار عادت بن جاتی ہے۔ دوسری جانب وہ شخص بھی کبھی آپ کو توجہ دے کر اکثر بے نیاز رہتا ہے۔ شروع میں اس کو آپ سے دلچسپی تھی۔ لیکن اب کم ہو گئی ہے۔

اس کی بے توجہی آپ کو تکلیف دینے لگتی ہے تو آپ اپنے دوستوں سے مشورہ مانگتے ہیں۔ کیا کروں؟ کیسے اس کو اپنے دل و دماغ سے نکالوں؟ دوست کہتے ہیں کہ اس سے بات کرنا چھوڑ دو۔ مرضی عشق کا علاج اکثر رابطہ منقطع کرنا بتایا جاتا ہے۔ میں نے بھی "نسل" میں یہی بتایا تھا۔ لیکن یہ مرضی عشق نہیں ہے۔ یہ عشق کی چاہ ہے اور یہ صرف روانوی محبت میں نہیں ہوتی۔ کسی دوست یا کسی بچہ کے ساتھ افلاطونی اور ہاؤب محبت میں بھی ہو سکتی ہے۔

دوستوں کا مشورہ قبول کر کے آپ رابطہ ختم کرنے کی کوشش کر کے بھی دیکھ لیتے ہیں۔ آپ ایک دن اس کو سمجھ نہیں کرتے۔ وہ دن۔ جیسے جیسے دورانیہ بڑھتا ہے آپ کا دل پوچھتا ہے... کیا اسے احساس ہوا ہوگا کہ میں نے اتنے دن اور اتنے کھٹے سے اسے سمجھ نہیں کیا؟ کیا وہ مجھے مس کر رہا ہوگا؟

دوسرے یا تیسرے دن بے اختیار آپ اس کو سمجھ کر بیٹھتے ہیں۔ اور اب پہلے سے زیادہ شدت سے سمجھ بیچنے لگتے ہیں۔ مگر اسے تو آپ کی غیر ماضی کا احساس تک نہ تھا۔ مس کر رہا تو دور کی بات۔

آپ ہر کچھ دن بعد یہ غیر ماضی والی ٹھیک استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا ابھی اس ٹھیک نے کام کیا؟ کیا اب ہے کہ دو تین دن سے زیادہ آپ اس شخص سے دور نہیں رہ پاتے؟ آپ دیکھیں ان کی طرف اس کی توجہ لینے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟ آپ اس کے پیروں میں خود کو گھسی کی طرف راہ لے کر تیار رہتے ہیں؟

پھر ایک دن آپ دونوں کا تعلق ختم ہو جاتا ہے۔ (اکثر اسی شخص کی طرف سے) پھر آپ کو ساری عمر اس سے گھر رہتا ہے کہ اس نے آپ کی قدر نہیں کی۔ آپ کو "گتا" ہے کہ آپ اس سے غرت کرتے ہیں لیکن وہ شخص یاد سے نہیں لگتا۔

اپنا مسئلہ کوئی کرتے ہیں۔ لوگوں سے پوچھتے ہیں۔ خود کو کسی مسئلے میں مصروف کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن کوئی شے کام نہیں کرتی۔ اس پتھر میں بھنسا آپ کا دل کئی برس سے بیمار ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کے لیے جتنی بے ہیں لیکن کوئی قدر آپ کو اس تعلق سے نہیں نکالتی۔ کیوں؟

کیونکہ یہ تہ اور صرف مرض کی علامت کو حل کر رہی تھیں۔ جیسے فرض کریں۔ آپ کے چہرے پر دانے لگیں ہیں اور آپ دلوں کی گرمیوں استعمال کرتے جائیں تو آپ علامات کا علاج کر رہے ہیں۔ دانہ کسی اندرونی بیماری کی علامت ہے۔ گرمی سے ۱۰ چہرے سے غائب ہو کے جسم کے کسی اور حصے پر لگیں آئے گا۔ جب تک آپ ایسی دوا نہیں لیں گے جو جسم کے اندر جا کے دانے کی جگہ کو تڑپا کر دے۔ اسے آپ شکاریاب نہیں ہوں گے۔

مرض کو دور کرنے کے لیے اس کی "علامت" دور "ہجہ" میں فرق کرنا ضروری ہے۔ مرض یہ ہے کہ آپ کو مسلسل کسی کی محبت اور توجہ چاہیے۔ علامت یہ ہے کہ آپ اس شخص کو ہار بار ٹکست کرتے ہیں۔ ٹکست نہ کرنے سے مرض دور نہیں ہوگا۔ رابطہ کاٹنے سے آپ کا دل شکاریاب نہیں ہوگا۔ آپ کو مرض کی ہجہ کا علاج کرنا ہے۔

آپ کو یہ مرض کیوں لاحق ہے؟ آپ کو کسی کی توجہ اور محبت میں ہر وقت کیوں درکار ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے لیے ہمیں اپنے اصل کی طرف لوٹنا پڑے گا۔ وہیں سے سارے مسائل کا حل ملتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے دونوں ہاتھ دابنے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان میں اپنی دونا میں سے بھرا رکھا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ کیا ہے؟

اللہ تعالیٰ سربا محبت ہے۔ وہ جو شے اپنے ہاتھ سے بنائے گا اور اس میں اپنی روح میں سے بھرنے کا اس میں ایک شے ضرور ہوگی۔ محبت۔ بے پناہ محبت۔

ہیں سمجھیں کہ ہمارے دل کے دو خانے ہیں۔ ایک خانہ لہالہب مجرا ہے اس محبت سے جو ہم کسی کو دیتے ہیں۔ وہ ہماری محبت کی توانائی کہلاتی ہے۔

دوسرا خانہ خالی ہے۔ اس میں وہ محبت آ کے ٹھہرتی ہے جو دنیا والے ہمیں دیتے ہیں۔ یہ محبت ہم اپنے اندر جمع کرتے رہتے ہیں اور وہ ہمیں طاقت دیتی ہے۔

مگر کچھ خاص معنی کی طرح کیوں بن جاتے ہیں؟ کیونکہ ان کے دلوں خانوں میں ایک شے کی کمی ہوتی ہے۔ حد بندی کی کمی۔ آپ تصور کریں کہ دل کے یہ دو خانے دو اشٹے کے جگ کی صورت میں آپ کے سامنے ہیں اور ان میں پانی بھرا ہوا ہے۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ ایک جگ کا پینڈا ٹوٹا ہوا ہے۔ اور دوسرے کا ڈھکن نہیں ہے۔

یعنی ان کے خالی خانے (محبت کو وصول کرنے کے خانے) کا کوئی پینڈا نہیں ہوتا۔ اس میں جو اندر آتا ہے نیچے سے نکل جاتا ہے۔ جیسے محبوب شخص چاہے روز کا کر کے چاہے پورا دن ساتھ رہے۔ مگر جیسے ہی وہ اوٹھ جاتا ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ وہ کھو گیا ہے۔ بے قراری دہاں آ جاتی ہے۔ دل سیر نہیں ہوتا۔ آپ کو ہر وقت اس کی محبت اور توجہ چاہیے ہوتی ہے۔

کیونکہ محبت کی وصولی کے خانے کا کوئی چیدہ نہیں۔

اور جو خانہ بھرا ہوا ہے۔ محبت دینے کا خانہ۔ اس کا کوئی دھکن نہیں ہے۔ کوئی کنارہ نہیں ہے۔ اس میں محبت اتنی زیادہ ہے کہ انداز کے باہر آ رہی ہے۔ اسی لیے آپ دوساری محبت کسی ایک شخص پر لٹا رہے ہوتے ہیں۔ ہر کھودا ہوا کسی نے شخص یا چیز یا شغل سے آپ کو آویٹھن ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ ہر چند ماہ بعد یا شوق اختیار کر لیتے ہیں اور وہ شوق بن کو کھانے لگتا ہے لیکن اس کے پیچھے بھاگتے رہتے ہیں۔ یہ لوگ بھی اسی کینگری میں آتے ہیں۔ جیسے جتنی اس ساری محبت کو میرے قدموں میں رول رہی تھی۔

اب آتے ہیں آپ کے محبوب کی طرف۔ وہ کچھ عرصے میں آپ سے اکٹا کیوں جاتا ہے؟ کیونکہ یہ سیلاب کی طرح باہر بجتی محبت وصول کرنا کسی ایک انسان کی محبت سے باہر ہوتا ہے۔ لوگ اس سے ٹھن کا شکار ہوتے گتے ہیں۔ انہی محبت دوسروں کو آپ سے دور کر دیتی ہے۔

یہاں تک کچھ میں آ گیا؟ اگر نہیں تو میں اپنی بات دہرائے دیتی ہوں۔

لوگوں کے پیچھے بھاگنے کے مرض کی "بج" یہ ہے کہ آپ کے دل کے ایک خانے کا چیدہ نہیں ہے۔ اور دوسرے کا دھکن نہیں ہے۔ ایک میں جو جائے دو خانے ہیں۔ دوسرے میں سے جو نکل رہا ہے اس کی کوئی حد نہیں۔ مگر ایسا صرف دل کے پیادوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اصل میں کیا ہونا چاہیے تھا؟

وہ جس خانے میں ایکسٹرا محبت بھری ہے۔ وہ لوگوں پر لٹانے کے لیے نہیں تھی۔ اس زمانہ محبت سے آپ نے خالی خانے کا چیدہ بنا لیا تھا۔ یہ جس محبت کی توانائی کو آپ کسی انسان پر لٹاتے بھر رہے ہیں یہ اصل دوسرے خانے کے لیے تھی جس کے چیدے سے آپ نے گارے کی طرح اس کو چپکا لیا تھا۔ یہ زمانہ محبت اس آپ نے اپنے دل کے ہی دوسرے خانے میں اٹھ بیٹھی تھی۔

یہ محبت آپ کے اپنے لیے تھی۔ یہ جب آپ کے اپنے دل کو ملے گی تو خالی خانے کا فرش بنے گا۔ اس کی بنیاد۔ میں آپ دنیا کی محبت وصول کرنے اور اس سے سیر ہونے کے قابل ہوں گے۔ صرف اسی طرح آپ اس کو دوسرے انسانوں کے قدموں میں دولٹے سے بھیجیں گے۔ آپ بھر دوسرے لوگوں کو صرف اتنی محبت دیں گے جو داخل ہے۔ میں ہر چیز بیلنس ہو جائے گی۔ دونوں خانے بھر رہے ہیں گے اور آپ کا دل صحت مند رہے گا۔

لیکن... اپنے ہی دل میں محبت کی منگلی کیسے کی جائے؟

ایک دفعہ بھر... ہم آپ کی کہانی اور دل کے فلسفوں کو سینیں چھوڑ کے میری کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

ہم جتنی اور میکس کی طرف واپس آتے ہیں۔

یعنی کو میں کتنا پیارا کر لیتی... وہ محبت اور توجہ کی بھوکا رہتی تھی۔ میکس کو میں تھوڑا سا پیارا کرتی یا نہ کرتی... وہ اپنے آپ میں کافی ہوتا تھا

۔ وہ گیند سے خود ہی کھیل رہا تھا۔ اور صوب میں بیٹھا اپنے بالوں کو خود ہی چاٹ رہا تھا۔

کیونکہ میکس کو خود سے محبت تھی۔ یعنی کو نہیں تھی۔

آپ نے اگر اپنے "محبت کی وصولی کے خانے" کا چیدہ بنانا ہے تاکہ لوگوں کی محبت ضائع نہ ہو تو آپ کو پہلا کام خود سے محبت

کر لے گا کہ ہر گز۔ جب تک آپ خود سے یاد نہیں کریں گے کوئی آپ سے یاد نہیں کرے گا۔

خود سے محبت کو کچھ لوگ خود پسندی اور خود قرار دیتے ہیں۔ خود یہ غلط ہے۔ میری یہ باری کتاب ہی خود سے محبت کے گہوارے ہیں۔ خود پسندی اور خود با اہل انگ جج ہیں اور وہ کتنی ہیں۔ ”میں دوسروں سے بہتر ہوں کیونکہ دوسرے مجھ سے کمتر ہیں۔“

مگر خود سے محبت کتنی ہے کہ ”میں خود سے واقف ہوں میں خود کو اپنی قوانین اور غامضوں کے ساتھ قبول کرتی ہوں۔ میں محبت اور توبہ کے قائل ہوں“ کیونکہ میں خود کو محبت اور توبہ دیتی ہوں۔ اور میں ہر وقت اپنی ذات کو بہتر بنانے پر کام کر رہی ہوں۔“

خود سے محبت کرنا ایک رو یہ ہے۔ ایک آواز ہے۔ ایک عادت ہے۔ جب انسان یہ سمجھ لیتا ہے تو وہ بدل جاتا ہے۔ اور جب انسان خود بدلے تو اس کے ارد گرد کی دنیا بدلے لگتی ہے۔ وہ پہلے خود کو بچا کر رہتا ہے پھر وہ اپنے بنانے والے سے محبت کرنے کے قائل ہوتا ہے۔ پھر لوگوں کی محبت اس کے دل کو پریشان نہیں کرتی۔ اس کا دل سیر ہو جاتا ہے۔

اور دل اللہ تعالیٰ کی محبت کے بغیر کبھی سیر نہیں ہوتا۔ آپ کے دل میں جس چیز کی محبت اللہ کی جگہ لیے ہوئے ہے اس کو وہاں سے نکالے بغیر دل سیر نہیں ہوگا۔ لیکن ”اللہ سے محبت کرو“ کہنا بہت آسان ہے۔ مگر اس کا طریقہ کیا ہے؟

اس کا طریقہ اپنی ذات سے واقف کرنا ہے۔ خود کو سمجھنا ہے۔ خود کو قبول کرنا ہے۔ خود کو معاف کرنا ہے۔ اور پھر.. خود سے محبت کرنا ہے۔ جیسے ہی آپ خود سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ ایک دم سے آپ پر کشش بن جاتے ہیں۔ ایک زمانہ آپ سے محبت کرنے لگتا ہے۔ آپ لوگوں کو انزیت کرنے لگ جاتے ہیں۔ لیکن ایسا انسان کیسے بنا جائے؟

میں ہمیشہ ایک بات کہتی ہوں کہ اگر آپ نے انہی باتیں سمجھیں ہیں تو نہ دیکھیں۔

آپ کو انہی باتیں اپنی ہیں تو نہ پتا کریں۔

نیکیاں کرنا چاہتے ہیں تو نہ کریں۔

آپ صرف بری باتیں پھوڑ دیں۔ اچھی باتیں خود بخود آپ کو تلاش کر لیں گی۔

آپ بری عادات ترک کریں۔ اچھی باتیں آپ کی زندگی میں خود بخود شامل ہو جائیں گی۔

آپ گناہ پھوڑ دیں۔ نیکوں کے مواقع آپ کو خود بخود جائیں گے۔

ایک ”خود سے محبت“ کرنے والا انسان بننا چاہتے ہیں تو اپنے اندر سے وہ رو بے نکال دیں جو جینے میں تھے۔ بطور انسان ہم ان انسانوں کو پسند کرتے ہیں جو نیکی (محبت کے مختصر) نہ ہوں۔ چپکے والے نہ ہوں۔ بلاوجہ بات کرنے کے بہانے ڈھونڈنے والے نہ ہوں۔

بہانوں بہانوں سے محبوب کے لیے نام بنے رہنے کی کوشش کرنے والے لوگ بھی توبہ کے طالب اور چپکے والے ہوتے ہیں۔ یہ روز انہیں اپنی محبت کے مرکز فطرت کی توبہ کی ضرورت رہتی ہے۔

مثلاً آپ کہیں کہ محبت میں بھی ایسا ہوتا ہے۔ لیکن نہیں۔ محبت میں ایسا نہیں ہوتا۔ محبت میں یہ جج وہ طرف ہوتی ہے اور بات کرنے کے لیے بہانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مگر جنوں ہاں کہ (قصان روا) ہوتا ہے۔ اس میں آپ کو بہانوں اور کہانیوں کی ضرورت رہتی

ہے۔ اور محبوب کی جتنی توجہ مل جائے وہ کافی نہیں ہوتی۔

اگر آپ خود کو کسی کے قدموں میں بھٹکی کی طرح ادل رہے ہیں تو میں یہ نہیں کہوں گی کہ ”اس شخص کو سمجھ کر چھوڑ دیں۔ وہ وہ نہیں ہیں۔ وہ ان کے وقتے دیں۔ وغیرہ وغیرہ“ جیسے اکثر لوگ کہتے ہیں۔ انہوں نے یہ مرض کی علامت کا علاج ہے۔ یہ کارگر نہیں ہوگا۔ سو آپ اس شخص کو سمجھ کر رہیں۔ لگاتار سمجھ جس طرح بھی کرتے ہیں کرتے رہیں۔ اس کو سمجھ کر بیمار مرض کی وجہ نہیں ہے۔

مرض کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو خود سے محبت نہیں ہے۔ آپ کی کوئی عیب نہیں ہیں اور آپ نے اس شخص کو اپنی عزت نفس سے اوپر رکھا ہوا ہے۔

بھٹکی کی سب سے بری عادت کیا تھی؟ اور دیکھ جانے کے بعد بتا دینے فوراً محبوب کی طرف واپس بھاگتی تھی۔ انسان بھٹکی والا وہ یہ اپنانے سے خود کو کم حیثیت کر دیتا ہے۔ اس کی عزت کم ہو جاتی ہے۔ جو لوگ کسی کے جواب نہ دینے کے باوجود بھی اس کو سمجھ کر رہتے ہیں ان میں عزت نفس کی شدید کمی ہوتی ہے۔ ایک بات بیٹھ پادری بھی۔ عزت نفس سے اوپر کوئی شے نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں ہر عزت پیدا کیا ہے۔ کیا اللہ کو یہ بات پسند آئے گی کہ ہم دوسروں کے پیچھے اٹھا بھاگیں کہ اس عزت کی ہر دہائی ضرور ہے جو اللہ نے ہمیں عطا کی تھی؟ کیا اللہ تعالیٰ کو ایسا انسان پسند ہوگا جو دوسروں کی توجہ پانے کے بہانے ذلیل ہوگا؟ نہیں۔ اللہ تعالیٰ کو بھٹکی انسان پسند نہیں۔ جو ہر اس چیز سے بے نیاز ہوں جو لوگ اسے دے سکتے ہوں۔

اور ایک حساس دل والا انسان دوسرے لوگوں سے کیا چاہتا ہے؟ محبت اور توجہ۔ اور یہی چاہتا ہے اسے دوسروں کے پیچھے بھاگ بھاگے تنہا رہتی ہے۔

اس سے بچنے کا طریقہ وہی ہے جو ہمارے دین نے بتا دیا ہے کہ جو لوگوں کے پاس ہے اس سے بے پروا ہو جاؤ۔ بھٹکی اس کی قنائن رکھو۔ یہ ایک آرٹ ہے جو انسان کو اپنے اندر پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اور اس آرٹ کو بچنے کے لیے خود سے محبت کرنا چاہیے۔

خود سے محبت کیسے کی جاتی ہے؟

اس بات کا جواب دینے کے لیے میں نے یہ پوری کتاب لکھی ہے۔ اس کے کئی اسٹیپ ہیں۔ ہم ایک ایک کر کے سب کو پڑھیں گے۔ لیکن پہلا اسٹیپ وہی ہے جو ہر محبت کے آغاز میں ہوتا ہے۔

خود سے محبت کو چھوڑیں۔ یہ بتائیں۔ کہ کسی بھی انسان سے محبت کیسے کی جاتی ہے؟ میرا مطلب ہے۔ وہ انسانوں کو ایک دوسرے سے محبت کیسے ”کر دانی“ جاسکتی ہے؟ ایک بڑی سی کوئی نلچہ درجے کی مثال دیتے جاری ہوں لیکن قلم سے میری بات سن لیں۔

ظہروں یا روناوی ناٹک میں جب ارد گرد کے لوگ ایک لڑکے اور لڑکی کو آپس میں ”سیٹ اپ“ کرنا چاہتے ہیں تو وہ کیا کرتے ہیں جس سے وہ دونوں ایک دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں؟

ہوں؟ کیا کرتے ہیں ہیر و ہیر و دن کے دوست؟

وہ ان دونوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ”وقت گزارنے کا موقع“ فراہم کرتے ہیں۔

کسی انسان سے اصل محبت یا انجنت آپ کو تب ہوتی ہے جب آپ اس کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ پہلے ملاقات ہوتی ہے پھر وقت گزارا جاتا ہے اور یوں ایک دوسرے کو جاننے کا موقع ملتا ہے۔ پھر اگر وہ کسی لیول پر connect کر جائے تو محبت کی ابتدا ہوتی ہے۔

سو خود سے محبت کا پہلا اسٹیپ آپ پہلے ایوان میں کر چکے ہیں۔ خود سے ایک ظاہری سی ملاقات۔ اب اگلے اسٹیپ کی طرف آئیں۔

آپ کو اگر خود اپنے ساتھ کنٹیکٹ ہے تو اپنے ساتھ وقت گزاریں۔ اس کو Me Time کہا جاتا ہے۔

کیا آپ کا کوئی "سی ہنٹ" ہے؟ اور آپ کے نزدیک سی ہنٹ کیا ہے؟

ایکے بیٹے کے ریٹیکس نامہ از میں کوئی سوادی دیکھا؟ (یا اپنے ساتھ وقت گزارنا تو نہ ہوا۔ یہ تو سوادی کے ساتھ وقت گزارنا ہوا۔)

یا کوئی اچھا کھانا کھانا؟ (یہ تو کھانے کے ساتھ وقت گزارنا ہوا۔)

یا وہ مجھے تنگ سوئل میڈ یا سکرول کرتے ہوئے دوسروں کی زندگیوں میں جھانکنا۔ (یہ تو سواہل کے ساتھ وقت گزارنا ہوا۔)

انہوں نے سی ہنٹ کا مطلب ہے وہ کوئی ہنٹ جو انسان اپنے ساتھ گزارے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو وقت انسان اپنے ساتھ

گزارے اس کی کوئی چیز کرے۔ اس وقت میں سواہل، سوادی، کھانے اور دوسرے انسانوں کے بھی کوئی دھیان ٹانے والی چیز نہ ہو۔ صرف آپ ہوں اور آپ کے ساتھ بھی آپ ہی ہوں۔

آج آپ کی اس کنٹیکٹ یہ ہے کہ آپ نے اپنے ساتھ کچھ وقت گزارنا ہے۔ سواہل اور انسانوں سے دور۔ آپ نے ایک داک پہ

جاتا ہے۔ داک پہ جانا اپنے ساتھ وقت گزارنے کی بہترین شکل ہے۔ لیکن کانوں میں ونڈ زفری نہ ہوں۔ نہ آپ سوچوں میں الجھے ہوئے

ہوں۔ آپ نے اپنی پریشانوں کے ساتھ وقت نہیں گزارنا۔ اپنے ساتھ گزارنا ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی پر لٹا مقام پہ بیٹھ جائیں۔ جیسے بالکنی، مین لان، وغیرہ۔ رات دیر سے بیٹھیں یا صبح سویرے تاکہ کوئی

دوسرا اس وقت میں غلغلہ نہ ڈالے۔ آنکھیں بند کر لیں اور بالکل ریٹیکسڈ ہو کے بیٹھ جائیں۔

داک پہ چلے ہوئے۔ یا آنکھیں بند کر کے بیٹھے ہوئے۔ آپ نے خود سے بات کرنی ہے۔ اپنے ماضی کے سہاف سے نہیں۔ اس

سے ایک نئے سے تازہ بات نہیں کرنی۔ اب آپ نے اپنے حال کے سہاف سے بات کرنی ہے۔ اس انسان سے جو آپ اب ہیں۔

خود سے ایک پیچڑا اور گہری گفتگو کریں۔ میں یہ کام داک کے دوران کیا کرتی ہوں۔ یہ خود کشی سے مختلف ہے۔ خود کشی میں موما

ہم خیالی لڑائیاں لڑتے ہیں کسی سے بحث کرتے ہیں یا کچھ جان کرتے ہیں۔ وہاں آواز بلند سوچنے جیسا ہے۔

یہ چیز مختلف ہے۔ اس میں آپ کو تنہا وقت اور کار ہوتا ہے۔ جیسے میں داک کرتے ہوئے خود سے بات کرتی ہوں۔ کہ ٹروہم کیسی ہو؟ آج

کل تمہارے ذہن میں کیا چل رہا ہے؟ تم کسی بات پہ پریشان ہو گیا؟ اگر ہو تو مجھے بتاؤ۔ ہم مل کے اس کا حل تلاش کریں گے۔

خود سے بات کرنا آپ کو خود سے بچے ہوئے کا موقع دیتا ہے۔ یہ خود کشی کی طرف ایک اہم قدم ہے۔ اور یہ قدم اٹھاتے ہی آپ

خود سے محبت نہیں کرنے لگ جائیں گے۔ یہ ایک لمبا سفر ہے مگر اس کی ابتدا انہیں سے ہوگی۔

کوشش کیا کریں کہ جو اسائنمنٹ میں آپ کو دے دی ہوں وہ آپ ضرور پوری کریں۔ اس میں میرا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ آپ کا ہے۔ میں نے اس کتاب کو بڑے مشکل وقت میں لکھا ہے جب میری مالی ایک بھر سرجری کے بعد مالی سی ہو میں اپنا موت تمیں۔ میں اکثر آئی سی یو کی کرسی پر بیٹھی اپنے لپ لپ آپ پر اس کی ایف بیٹنگ کر رہی ہوتی تھی اور میرے ارد گرد مٹھی لپٹ پڑتے تھے۔ لیکن ہوتے تھے۔ اگر آپ اس اسائنمنٹ پر عمل نہیں کرتے تو آپ میری رپائٹ کو ضائع کر رہے ہیں۔ ایمانہ کریں۔ میں نے یہ کتاب اس لیے لکھی ہے کہ جو لوگ میری بات دھیان سے سنتے ہیں وہ خود میں مثبت تبدیلی لائیں۔ یہ آپ پر امانت ہے۔ ان پھولی پھولی چیزوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنانے سے آپ کے حالات بہت بہتر ہو جائیں گے۔

ابن شہداء اللہ کل میں آپ کو ایک ایسے سفر کی داستان سناؤں گی جس پر جانے کے لیے میں نے سات سال کوشش کی تھی۔ لیکن آج کتاب دیکھنے سے قبل اپنی مشق عمل کرنا مت بھولے گا۔

آج کے سوالات:

- ۱۔ آپ کو اپنے بارے میں سب سے زیادہ کیا پسند ہے؟
- ۲۔ وہ کون سا کام ہے جو ہر روز آپ صرف اپنے لیے کرتے ہیں؟
- ۳۔ ایسا کیا کام ہے جس کو کرنے کے بعد آپ کو خود سے محبت محسوس نہیں ہوتی؟
- ۴۔ ایسا کیا کام ہے جس کو کرنے سے آپ کی خود سے محبت بڑھ جاتی ہے اور آپ خود کو ایک اچھا انسان محسوس کرتے ہیں؟
- ۵۔ ہادی چیزوں میں ایسی کیا چیز ہے جو آپ کو پر سکون کرتی ہے؟
- ۶۔ آپ دن میں کتنا وقت خود سے بات کرنے کے لیے نکالتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیا چیز آپ کو اپنے لیے وقت نکالنے سے روکتی ہے؟

ہے؟

- ۷۔ آج آپ نے ایسا کیا کام کیا ہے جو آپ کو نہیں کرنا چاہیے تھا؟
- ۸۔ اس ملاحظہ کام سے آپ کو کیا نقصان ہوا؟
- ۹۔ آپ کے خیال میں آپ خود کو وہ ملاحظہ کام کرنے سے کیوں نہیں روک سکتے؟
- ۱۰۔ اگلی دفعہ اس ملاحظہ کام سے بچنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۱۔ کوئی ایسا فیصلہ یا پریشانی تھی جسے آپ اپنے دل پر جو جھکی مٹانے کے لیے لے رہے ہیں؟
- ۱۲۔ اپنی کسی ایسی صفت یا خوبی کے بارے میں لکھیں جو آپ کے گھروالوں میں نہیں ہے اور یہ آپ کو ان سے منفرد بناتی ہے؟

اور مجھے میرا ہی ناقابل برداشت حد تک درد کر رہا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ میں یہ ایک لینے کے لیے رانا نہیں جانتی تھی کہ تک ہم پاکستان سے خارجہ احرام میں یہاں آئے تھے۔ کئی گھنٹوں کے سفر نے تھکاؤ بڑھا دیا۔ اب جتنی جلدی ضرور مکمل کر کے میں بسز پڑتی تھی بہتر تھا۔ میں یہ پاکستان سے اچھڑوں دعا نہیں سوچا کہ آئی تھی اب بس ایک ہی دعا مانگ رہی تھی۔ کہ اللہ میرا دل ٹھیک کر دے۔

اور بہت سی تکلیف دہ رات تھی۔ میں نے نکلوانگڑا کے اچھا مردہ مکمل کیا۔ پھر ہوئی وہی کا سفر نہ کرتے ہوئے بھی طویل ہو گیا۔ میں باقاعدہ خود کو تھکیٹ تھکیٹ کے چل رہی تھی۔ خیر اپنے بستر پہ جا کے کھلی تو ہانا آخر سکون آیا اور میں سو گئی۔

صبح اٹھی تو درد میں آرام تھا۔ میں خوش ہو گئی۔ لیکن جیسے ہی زمین پہ چڑھ کر دیکھی تو اس میں ہی کے وسط سے اٹھی۔ پہلا قدم اٹھانے کے ساتھ ہی رات والا درد پوری شدت سے واپس آ گیا۔ لیکن آج مجھے کوئی پریشانی نہیں تھی۔ میں اللہ کے حرم میں تھی۔ کعبہ چند سو فیٹ کی مسافت پہ تھا۔ میں نے کئی برس تک ایک بیٹرن کے تحت زندگی گزار لی تھی۔ جو نہیں مل رہا۔ وہ کعبہ جا کے مانگوں کی قوت مل جائے گا۔ میرا ایمان تھا کہ آج جب میں کعبہ جاؤں گی تو حرم کے برآمدے میں بیٹھ کے اس سیاہ خوبصورت گھر کو نظروں میں رکھ کے دعا مانگوں گی تو میرے سارے درد میرے سارے غم ہوا ہو جائیں گے۔

اس دن میں نکلوانے ہوئے حرم تک پہنچی لیکن میرا دل مطمئن تھا۔ خانہ کعبہ کو دیکھتے ہی میں نے اپنے جی کی تندرستی کے لیے دعا مانگی۔ پھر میں نے آپ ذمہ ذمہ کیا اور دعا مانگی۔ ہمیں یہی سکھایا گیا ہے کہ اللہ سے یقین سے مانگنا ہے۔ اور اللہ سے خدا کر کے مانگنا ہے۔

میں نے بھی سو لیصد یقین سے مانگا تھا اور جگہ یہ بھی کہا کہ اللہ تعالیٰ آج رات تک آپ مجھے شفا دے دیں تاکہ میں آگے چند دن سکون سے آپ کی عبادت کروں اپنی دعا کی مانگوں اور اس سفر کو بہترین انداز میں گزاروں۔ میں کافی دیر مطاف میں بیٹھی دعا مانگتی رہی۔ میں نے ہر وہ طریقہ اختیار کیا جو دعا کی قبولیت میں مدد دیتا ہے۔ ذمہ ذمہ ہی کے دعا مانگنا۔ یقین سے مانگنا۔ مقبول اوقات میں مانگنا۔ فرض نماز کے بعد مانگنا۔ اور ساتھ ہی خدا کر کے کہا کہ آج رات جب میں ہوئی مانگوں تو میں کھلی ہوتی ہو جاؤں۔

آپ کو کیا لگتا ہے کیا ہوا ہوگا؟ کیا میں رات سے پہلے ہی تندرست ہو گئی ہوں گی؟

نہیں۔ شام تک میرا درد تین گنا بڑھ چکا تھا۔ تکلیف اتنی زیادہ تھی کہ چلا نہیں جاتا تھا۔ میں طواف کے لیے جانے کو التجائی پھر درد سے دھنسا جاتی۔ اس روز میں نے طواف بھی نہیں کیا۔ بس عورتوں کی مسجد میں بیٹھی قرآن چڑھتی رہی۔ دعا مانگتی رہی۔ میری اکثر دعا نہیں میرے جی کی سمت پائی کے لیے تھیں۔ درد کے چڑھنے کے باوجود مجھے یقین سا تھا کہ آگے صبح جب میں حرم آ رہی ہوں گی تو میں بالکل ٹھیک ہوں گی۔

مگر آگے صبح میں پہلے سے زیادہ تکلیف سے لڑکھڑاتی ہوئی حرم آئی تھی۔ میں اس قابل بھی نہیں رہی کہ طواف کر سکتی۔ بس مطاف میں بیٹھی رہی۔ آپ ذمہ ذمہ کیا۔ خود پہ تھڑکا۔ سر پہ ڈالا۔ صدف کیا۔ دوسرے مایہوں سے کہا کہ میرے لیے دعا کریں۔ خصوصاً بڑے مایہوں کو۔ لیکن پھر بھی دعا قبول نہیں ہوئی۔

میری کچھ میں نہیں آ رہا تھا کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ میں کعبہ میں مانگوں وہ بھی آپ ذمہ ذمہ کے ساتھ اور میری دعا قبول نہ ہو؟ کعبہ جہاں بڑے سے بڑے گناہگار کی دعا قبول ہو جاتی ہے؟ آپ ذمہ ذمہ جو بڑی سے بڑی بیماری کو شفا دے دیتا ہے نہن سب

اسباب کے باوجود میرے جی کا درد سہا ہوتا تھا۔ ہاتھ میں چین گزر رہی تھی۔ کریم سے مساج بھی کر رہی تھی لیکن اتنی دیر بڑھتی جا رہی تھی۔

تین دن گزر گئے اور میں اٹھا کر نہیں کر سکی۔ فرسٹریشن اور سے زیادہ ہو گئی تو چوتھے روز میں نے فیصلہ کیا کہ بس بہت ہو گیا آج میرا جی درد کرے یا کیا۔ بس مر و کر دیں گی۔ اس صبح ہم مسجد جاکر گئے میں نے اس صبح کی نیت پڑھ لی اور قرآن کے کمرے کا آغاز کیا۔ اس روز تکلیف کے باوجود میں نے مطاف میں ہی سناٹ پکڑ رکھا۔ میں بمشکل کہہ سکتی تھی کہ میں اس کا خلاف کیا کرتی ہوں۔ جہاں دوسری بہت سی دعائیں کہیں وہاں اپنے جی کے لیے بھی کہیں۔ کیا اب کوئی کسر رہ گئی تھی دعا کی شدت میں؟

پھر میں سہی کرنے پر مجبور ہوئی۔ میرا اس وقت تک باطنی برداشت ہو چکا تھا۔ میں نے وہیں روکا پھر کھڑا لیکن اس طریق نہیں آیا۔ قوم نہ اٹھا تو ٹھیک۔ ذرا سا پلو تو آف آف۔

میں اپنے گھر والوں سے الگ ہو کے اپنی عبادات کر رہی تھی کیونکہ مجھے لگتا تھا کہ آج میں رونے لگ جاؤں گی اور میں نہیں چاہتی تھی کوئی مجھے دوتے دیکھے۔ مجھے اس قدر تک نظر آنے کا ویسے ہی بہت شوق ہے اور یہ میری آقا کے خلاف تھا کہ میں بالکل جھوٹے پروا کروں۔ نہیں سمجھتی۔ میں جیل جاتی ہوں۔

وہ سچی میری زندگی کا مشکل ترین سفر تھا۔ میں نے اس سے زیادہ جسمانی تکلیف بھی نہیں سہی۔ لگتا تھا تو کیلے کانٹوں پہ چڑھ کر رکھ کے چل رہی ہوں۔ سچی کدو میان ایک جگہ میں بیڑیوں پہ تھک کے بیٹھ گئی۔ وہی دلدہ میرا ایمان خطرناک ہوا تھا۔ کیا مسئلہ ہے؟ میری دعا کیوں قبول نہیں ہو رہی تھی؟ کیا میں کچھ ایسا لکھا کر رہی تھی جو میری دعاؤں کی قبولیت کے راستے میں رکاوٹ بن گیا تھا؟ کیونکہ جتنی میری دعا میں کی ہوگی۔ وہ نہ یہاں۔ اس جگہ... دعا کی جائے تو کیسے نہ قبول ہوتی۔ اور اگر میری یہ دعا قبول نہیں ہو رہی تو میری ہائی دعاؤں کا کیا؟

میرا دل ایک دم خالی ہو گیا۔ میں جسمانی تکلیف کے ساتھ شادی دینی لڑا سے بھی گزر رہی تھی۔ میں نے کئی برس ایک یقین کے ساتھ گزارے تھے۔ جتنی دعائیں پاکستان میں بار بار مانگتے کے باوجود پوری نہیں ہوئی تھیں۔ مجھے امید تھی کہ ایک روز جب میں اللہ کے کمر جاؤں گی تو اللہ تعالیٰ وہاں میری دعا کو نہیں کرے گا۔ لیکن یہاں تو سب ہی اللہ ہو گیا تھا۔

اپنے دوسرے عمرے کے دوران میرے ہونٹوں سے یہ الفاظ نکل رہے تھے

اللہ تعالیٰ۔ Heal me۔

ان دعاؤں میں میرے ہر جسمانی اور روحانی مسئلے کا حل تھا۔ لیکن درد کم ہی نہیں ہو رہا تھا۔

میں دعا نہیں لیتی رہی۔ کریم کی مائش کرتی رہی۔ مگر درد ٹھیک نہ ہوا۔ ہر وقت غیبتی آتی رہتی۔ لیکن آرام نہ آتا۔ آگے چند دن میں نے عمرہ نہیں کیا۔ صرف طواف کر لیتی۔ کبھی کبھار اس کے بھی سناٹ پکڑ پڑے نہ ہو پاتے کہ جی جواب دے جاتا۔ یہاں تک کہ ہم دینا چکے۔

دینا کے میں نے اپنے کزن کو فون کیا جو مجھ کے میں آ کر تھو پٹاک سر جی ہے۔ اس نے سنتے ہی کہہ دیا کہ تمہیں پلا تھو پٹاکس ہوا

ہے اور تمہیں ریت کی ضرورت ہے۔ تم نے کم از کم وہ تین دن تک بالکل نہیں چلنا۔

میں نے دل ہی دل میں اسے شدید برا بھلا کہا۔ آخر میں یہ کیسے کر سکتی تھی۔ میں دیند میں ہو کے بروہہ مبارک پہ جاضری نہ دوں؟ لیکن اس نے کہا کہ اگر میں وہ سے تین دن ریت کروں تو میرے باقی دن سکون سے گزار سکتے ہیں۔ وہ نہ ہر روز اور نہ ہر دن چلتا جائے گا۔ میں نے اس کی بات مان لی۔ میں وکیل جیڑ پہ آ گئی۔ ڈائل جیڑ پہ میں تین دن مسجد نبوی ﷺ جاتی رہی۔ جی کا درد کم ہونے لگا۔ لیکن اس عبادت کا حروی نہیں آتا تھا۔ پھر بھی میں باآخوذ کو ایک آخری عروہ کے لیے تیار کر رہی تھی۔ اب ہم نے کہ صرف وہ دن کے لیے جانا تھا اور پھر وہی تھی۔ اگر میں اچھا ریت کروں تو میں کم از کم ایک آخری عروہ کے بغیر کروں گی۔

کہہ دیجئے جانے سے ایک دن پہلے میں اپنے ہی دن پہ مسجد نبوی ﷺ گئی۔ وہ دن میرا ٹھیک گزارا۔ میرا جی بہت بہتر تھا۔ اسے صرف آرام نے بہتر کیا تھا۔ ہکا سارو تھا لیکن یہ قابل درداشت تھا۔ مسجد نبوی میں زیادہ چلتا نہیں پڑتا تھا سو مجھے لگا میں بہتر ہو رہی ہوں۔ میں خوش تھی۔ میں اپنا تیسرا اور آخری عروہ نکالتی سے کر سکیں گی۔ میں نے غرب آرام بھی کیا۔ اچھی غذا بھی کھائی۔ میں اپنی توانائی اس آخری عروہ کے لیے چھوڑی تھی۔

لیکن کیا واقعی؟

میں اپنی طرف سے خود کو تندرستی کا سرٹیفکیٹ دے کر دیند سے بس میں سوار ہوئی۔ اسام باعزہ رکھا تھا۔ چند گھنٹے بعد میں کہ میں ہوں گی۔ میں ایکسائیز تھی۔ میں تندرست محسوس کر رہی تھی۔

اور سفر کے میں چاق میں... ایک دم سے مجھے بخار چڑھنے لگا۔ گھا بھلی رات سے ہی شراب لگ رہا تھا لیکن میں نے انکوور کیے رکھا تھا۔ بس میں جانے کیا ہوا۔ دو گھنٹوں کے اندر اندر بخار اور غلو سے میری حالت بری ہو گئی۔ رات کے لیے کوئی بخار کی دوا بھی نہیں رہی تھی۔ ساری دوائیں ہی کے درد کے لیے تھیں۔ وہ اب ٹھیک ہوا تو جسم کا درد بخار غلو۔ میں وہیں بس میں بیٹھے بیٹھے نے لگ گئی۔

اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہوا کیوں کر رہا تھا؟ میں تھی جو سب گمراہوں سے سب کام پھڑا کے ان کو مرے کے لیے لے کر آئی تھی۔ بھیڑ خانے سے لے کر ایک ایک جنگ کر دینے تک میں نے ہر کام کی امداد لی تھی تا کہ کوئی مسئلہ پیش نہ آئے۔ اور اب جب سب حوے سے اپنے مرے کر رہے تھے کیا میں ایک عروہ کی تندرستی سے نہیں کر سکتی تھی؟ کیا بروہہ میری طبیعت شراب ہو جانا ضروری تھا؟ میرا قصور کیا تھا؟

بہت سی کوئی بے بسی والی کیفیت تھی۔ لڑا لگ تھا۔ میں اس رات کہ پہنچنے کے سیدھی حرم نہیں گئی بلکہ ہوئی جا کے بخند کی دوائے کر سو گئی۔ اگلی صبح میں اٹھی تو ہوئی میں کوئی نہیں تھا۔ سب نے رات میں عروہ کر لیا تھا اور اب سب اپنی اپنی عبادت کے لیے حرم ہا پچھے تھے۔

آج مجھے حرم کیلے جانا تھا۔ مگر میں وہیں بستر پہ لیٹی سوچتی رہی کہ میرے ساتھ یہ سب کیا ہوا ہے۔ میں اتنے سال سے جس جاضری کے لیے اتنی منظر ہو رہی تھی اس میں اللہ تعالیٰ مجھے اتنی تکلیف سے کیوں گزار رہا ہے؟ اللہ تعالیٰ میرے ساتھ یہ کیوں کر رہا ہے؟ جب ہی قدرے بہتر ہوا تو بخار اور غلو۔

کچھ غلط ہے۔ اس ساری انکلیٹیشن میں کہیں تو غلطی ہو رہی ہے۔ کچھ ہے جو مجھے سمجھا ہے۔

میں اپنے بارے میں ایک بات جانتی ہوں۔ میرے اندر کئی خامیاں ہیں۔ میری کئی عاداتیں میرے ارد گرد کے لوگوں پہنچ چکی ہیں۔ لیکن ایک غلطی میرے اندر ہے۔ میں جب بھی زندگی میں ہارتی ہوں میں تمناؤں کے self analysis ضرور کرتی ہوں۔ غلطی کہاں ہوتی۔ میں اس بات کا سراپا بننے کی کوشش ضرور کرتی ہوں۔

اور وہیں سوئی کے سر پر لیٹے لیٹے میں نے غصے ذہن کے ساتھ سارے معاملے پر غور کرنا شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ مجھے ناراض نہیں ہے۔ وہ مجھے نرم نگاہ سے دیکھتا ہے۔ اس نے مجھے حاضری کا موقع دیا۔ یعنی کچھ اور ہے جو میرا رب مجھے سمجھاتا تھا اور ہے۔

پھر ایک دم سے وہیں لیٹے لیٹے ایک عجیب بات میرے ذہن میں آئی۔ ایک انکشاف زندگی کے بارے میں اس وقت میرے اوپر ہوا تھا۔ شاید آپ سوچ رہے ہوں گے کہ "ایک چان ہم جانتے ہیں اور ایک چان تقدیر بتاتی ہے" وغیرہ "آپ کا کوئی سبق میں آپ کو دینے چاہتی ہوں۔ نہیں۔ بالکل نہیں۔ بس اس ایک لمحے میں مجھے کچھ سمجھ گیا تھا۔

میں اٹھی اور کیا۔ ۱۰۱۱ میں ایک لگا۔ ہر ۱۰۱ کی ۱۰۱۱ کو لیاں باہر نکالیں۔ میں کلرنگ جوائنٹ اور ٹیپ۔ سب کے چنگے مارے۔ ہائی پیا۔ اور تجاہد ہو گئی۔

کیونکہ چنگ پہ چھ قدم چلنے کے بعد اس میں ہونے لگا کہ کڑی بہت ہے لیکن خیر ہے۔ میں نے راستے سے اس ریل کے کنارے لیے۔ لیکن بالکل ۱۰۱۱ گھر کھانسی۔ ہائی راستے میں ایک ہاتھ والی عورت کو اسے دیا۔ میری طبیعت اتنی عجیب تھی کہ کچھ کھانا نہیں چاہا تھا۔ لیکن میں چلتی رہی۔ ۱۰۱۱ میں کا اثر ہونے لگا اور میرے سارے وجود کم ہوتے گئے۔

میں نے اس روز کعبہ کو دیکھتے ہی دعا مانگی کہ اللہ تعالیٰ... میں نے وہ سبق سیکھ لیا ہے جو آپ نے مجھے دیا ہے... بس میرا عمر ہونے دیں اللہ تعالیٰ۔ عمر کے دوران مجھے تکلیف نہ دے۔ باقی بعد میں دیکھی جائے گی۔

عمر کرتے وقت میں حیرت میں نہیں تھی لیکن مجھے تکلیف بھی نہیں ہو رہی تھی۔ یہ کارو کیا مجھے اپنے چہرے کی شکل محسوس ہو رہی تھی۔ میں نے جیسے جیسے عمر کر لیا اور جیسے ہی مضاف میں کعبہ کے سامنے ٹہکی سارے دولت آئے۔ سر کا درد۔ جسم کا درد۔ یہ کارو کھانسی۔ جھنجھکی۔

سب دیکھی آ گیا۔

اگلے روز ہم انہیں پاکستان آ گئے۔ آج اس عمر کے کو اچھا برس گزر چکا ہے۔ لیکن میرے ہی کارو ابھی تک عجیب نہیں ہوا۔ شروع میں وہ ریٹ سے باہر ہو گیا لیکن آج کل میرے دل میں آ گیا سو اب میں فروغ خیر الہی کہہ رہی ہوں جس سے امید ہے ایک ۱۰۱۱ میں ۱۰۱۱ ہو جائے گا۔

مگر جو سبق میں نے سیکھا۔ وہ آج تک بھی میرے ساتھ ہے۔

وہ کیا تھا؟ کچھ دیر کے لیے میری کہانی کو ایک کتاب کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔

اگر آپ میری طرح ہیں تو آپ کا اللہ تعالیٰ سے سب سے مضبوط رابطہ مائیک صورت میں ۲۰۱۱ ہوگا۔ آپ کو لگتا ہوگا کہ وہ باہر جڑ بدل

نکلتی ہے۔ یا آپ کے حالات ٹھیک کر سکتی ہے۔ جب آپ شدید ادا اس ہوتے ہوں گے... یا کسی چیز کی ڈپ آپ کو بے چین کرتی ہے تو آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہوں گے۔ کبھی روکے کبھی روئے بغیر۔ کبھی بغیر کے ساتھ۔ کبھی انہوں کے ساتھ۔ لیکن کچھ دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔

کیا آپ کی بھی کوئی ایسی دعا ہے جو قبول نہیں ہو رہی؟

ایک شے... جسے آپ دن رات اللہ سے مانگ رہے ہیں... جس کی آپ کو ادا اس رکھتی ہے۔ وہ ایک شے آپ کے حالات بدل سکتی ہے لیکن وہ آپ کو نہیں ملتی۔ آپ کے حالات نہیں بدلتے۔

کبھی کبھی آپ تھک کے دعا مانگنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ آپ کو دعا پہ یقین نہیں رہا۔ بس اب اسے مانگنے کی صحت نہیں رہی۔ آپ کچھ دما کر لیتے ہیں کہ میرے لیے نہیں ہے مجھے نہیں ملے گا۔ سو آپ اس نے کے بغیر کبھی کبھی زندگی گزار لے گئے ہیں۔

یا آپ یہ سچتے ہیں کہ میں ایسا کیا لفظ کر رہا ہوں جو یہ دعا قبول نہیں ہو رہی؟ ان میں حرام کما رہا ہوں۔ نہ میری مہارتوں میں کوئی کمی ہے۔ میں قبولیت کے اعلیٰ ترین اوقات میں دعا مانگ رہا ہوں۔ پھر شاید یہی وجہ ہوگی کہ وہ شے میرے لیے اچھی نہیں ہے؟ اللہ کی مصلحت؟

لیکن ہر دفعہ دل اس تو جیہہ کو نہیں مانگا۔ کیا ضروری ہے کہ کوئی دعا اس لیے قبول نہ ہو رہی ہو کہ وہ اسے لیے اچھی نہیں ہے؟ مجھے بتائیں۔ مگر روکنے کے لیے میرے دل کی تحدید تھی میرے لیے کیسے اچھی نہیں ہو سکتی تھی؟ اللہ تعالیٰ چاہتا تھا اسے میرے لیے اچھا بنا دیتا۔ اللہ چاہے تو آپ کی محبوب شے یا شخص آپ کے حق میں اچھا ہو جائے۔ لیکن پھر بھی وہ نہ ملے تو بندہ کیا کرے؟

اب آتے ہیں اس سختی کی طرف جو اس واقعے سے میں نے سیکھا۔

آپ نے اسکول کی سائنس میں کیمیکل ری ایکشن کے بارے میں پڑھا ہوا کہ کیسے ایک کیمیکل کو دوسرے میں اظہار جاتا ہے۔ دونوں میں کے کوئی نئی چیز نکلتی ہے۔ لیکن بعض کیمیکل آسانی سے نہیں نکلتے ملتے۔ سو ایک چھوٹی سی چیز ان کے اندر ڈالی جاتی ہے جو ان کو تیز سے آپس میں ملا رہی ہے۔ اس چیز کو کٹلیسٹ کہتے ہیں۔

یا اگر آپ کو سائنس زیادہ یاد نہیں تو کبھی چنے پکائے ہیں آپ نے؟ چنے سخت ہوں تو صرف پانی میں نہیں اٹکتے۔ ان کو نرم کرنے کے لیے ہم پٹھا سوزا ازال کے انہیں اٹالتے ہیں۔ یوں وہ جلدی نکلتے ہیں اور ان کا کچا پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

یہ پٹھا سوزا ایک کٹلیسٹ ہوتا ہے۔ سو کٹلیسٹ وہ شے ہے جو کسی عمل کو تیز کرنے میں مدد دے۔

اور دعا کیا ہوتی ہے؟ یہ چنے پانی آگ بھی نہیں ہوتی۔ دعا کٹلیسٹ ہوتی ہے۔ دعا پٹھا سوزا ہوتی ہے جو ایک عمل کو تیز کرتی ہے۔ لیکن صرف دعا مانگنے سے چنے نہیں نکلتے۔ سو کچے چنوں پہ پٹھا سوزا الگا کے رکھ دو تو کیا وہ گل جائیں گے؟ نہیں۔ پہلے چنوں کو کافی دیر

بھونڈا ہوتا ہے۔ پھر ان میں پانی ڈالتے ہیں۔ پھر نیچے آگ جلاتی پڑتی ہے۔ دعا صرف اس عمل کو تیز کرنے میں مدد دیتی ہے جسے شرعاً آپ کے ہاتھوں نے خود کیا ہوتا ہے۔ دعا خود سے کچھ نہیں کرتی۔

دعا کو نہ کار ہوتا ہے ایک پہلے سے جاری عمل... جس کے اندر وہ کس ہو سکے ممکن بنائے۔

اب آتے ہیں میری طرف۔ میری لٹلی کیا تھی؟

میں سات برس تک حرم کعبہ کے سڑکی کو خشک کرتی رہی۔ مجھے لگتا تھا کہ وہاں جا کے ساری دوائیاں قبول ہوتی ہیں اور مجھے درست کام تھا۔ کعبہ میں واقعی دوائیاں قبول ہوتی ہیں۔ لیکن دواؤں کو پہلے سے جاری عمل چاہیے ہوتا ہے۔ اور میں آگ جلائے الخیر۔ پتے بکھرے الخیر... دوا مانگ رہی تھی۔ کیونکہ میں یہ چاہتی تھی کہ خدا خود زمین پر آئے اور میرا مسئلہ حل کرے۔

میں یہ سمجھتی تھی کہ اگر میں دوا مانگوں گی تو اللہ تعالیٰ میرے لیے ایک فرشتہ بھیجے گا جس کے پاس تجزاتی جھڑی ہوگی۔ وہ میرے ہی طرف اشارہ کر کے جھڑی تھمائے گا اور ایک لمبے میں سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ فیری نیل اینڈنگ کی طرح۔

مگر ایسا نہیں ہوتا۔ خدا ہماری ایسی دواؤں کے جواب میں ہمارے لیے جھڑے نہیں اتارتا کیونکہ اس نے ہمیں ایک تجزہ بہت پہلے دے رکھا ہے۔ وہ تجزہ میرے پاس بھی تھا۔ اور وہ کیا تھا؟

میری عقل اور سمجھ بوجھ۔

وہ تجزہ میں خود ہوں۔ میں اپنی زندگی کا تجزہ ہوں۔ میں اپنا جاؤ ہوں۔ میں ہی اپنا کرشمہ ہوں۔
اللہ تعالیٰ کسی کی حالت نہیں بدلتا جب تک کہ وہ خود اپنی حالت نہ بدلتا چاہے۔ میں اپنا تجزہ خود ٹھیک کر سکتی تھی اگر میں چاہتی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے سب کچھ دے رکھا تھا۔ مجھے عمل خود شروع کرنا تھا۔ دوا دے دیتی ہے۔ بہت دیتی ہے۔ طاقت دیتی ہے۔ لیکن وہ آپ کے حالات بھی نہیں بدلے گی اگر آپ خود اپنے حالات بدلنے کے لیے ہاتھ جو نہیں ہائیں گے۔

یہ دنیا کا ز اور ایکٹ کے قانون پہ عمل رہی ہے۔ effect اور cause کا قانون جانتے ہیں آپ؟
اس کا مطلب ہے کہ ایک عمل دوسرے عمل کو ختم دیتا ہے۔ ایک عمل پیدا ہوتا ہے دوسرے عمل کے اثر امداد ہونے کی۔
اللہ تعالیٰ اس دنیا کو جاؤ سے وجود میں نہیں لایا تھا۔ اگر یہ دنیا جاؤ یا کرشموں کی بنیاد پہ بنی تو اللہ تعالیٰ اسے پلک جھپکے میں بنالیتا۔ اس پہ قادر ہے۔ لیکن اس نے اس دنیا کو اس قانون کے تحت بنایا جس پہ اسے آگے چلنا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کو سات دن اور سات راتوں میں بنایا۔ اس نے کہا "کن"۔ اس سے ایک عمل کی ابتدا ہوئی۔ ایک عمل نے دوسرے عمل کو ختم دیا۔ یوں یہ دنیا ایک سلسلے میں تخلیق ہوئی۔ ایک شے سے دوسری شے تخلیق ہوئی۔ اگر ہم نے اس دنیا میں رہتا ہے تو اس کے قانون کے مطابق رہتا ہے۔ یہاں تک جہاں سے کچھ نہیں ہوتا۔

جتنا پیچیدہ کام... اسکی وقت اور کوشش۔

اب آپ دل پہ ہاتھ رکھ کے خود سے پوچھیں کہ آپ کو اس وقت سب سے زیادہ کس چیز کی خواہش ہے؟

اپنے حالات کے بدلنے کی

موسما ہمارے ہر خواہش کے پیچھے یہی مقصد ہوتا ہے۔ کیرئیر بنانا۔ پیسے کمانا۔ شادی کی خواہش۔ بچوں کی آرزو۔ صحت کی دوا۔ بہت کچھ پالنے کی تمنا... یہ سب ہمیں کیوں چاہیے؟ کہ ہمارے حالات بدل سکیں۔ ہم اپنی رہنمائی کی زندگی سے تنگ آئے ہوتے ہیں۔ مگر اللہ تعالیٰ کسی کے حالات تب تک نہیں بدلتا جب تک کہ وہ خود انہیں نہ بدلے۔ یعنی یہ سب چیزیں آپ کو اس وقت ملیں گی جب آپ ان کے لیے کوشش کریں گے۔ آپ "عمل" کا آغاز کریں گے۔ پراسیس شروع کریں گے۔ پھر دوا کو اس میں داخل ملیں گے۔ تو پراسیس آگے بڑھے

کیا آپ کو معلوم ہے کہ ریلیشن شپ کیسے چلتے ہیں؟ اگر آپ اس لیے شادی کرنا چاہتے ہیں کہ یہ آپ کو خوشیاں دے گی تو یہ بھی آپ کی زندگی میں نہیں ہیں تو آپ غلط ہیں۔ ریلیشن شپ اس لیے نہیں بنائے جاتے کہ شریک حیات ایک دوسرے کو خوشی دیں۔ بلکہ اس لیے نہیں کی جاتی کہ آپ کو اس سے خوشی ملے۔ اس لیے کریں گے تو بھی خوش نہیں رہیں گے۔ شادی یا ریلیشن شپ سب کا حساب یہ ہے جب دو لوگ اپنے اپنے اندر کی خوشی ایک تعلق میں ملا لیں۔ پھر دونوں کو سکون ملتا ہے۔ دوسری صورت میں تعلق ٹکٹک بن جاتا ہے۔

آپ کو شادی کی آرزو ہے۔ ابھی بات ہے۔ سب کو کسی نہ کسی مقام پہ ہوتی ہے۔ لیکن کیا آپ کو ریلیشن شپ کی طرف بے معلوم ہے؟ کیا آپ نے ایک ہالی وڈیو شادی شدہ تعلق کو گھسنے کے لیے ایک بھی کتاب پڑھی ہے؟ شادی کے بعد ایک ہالازت اور ہالی وڈی پائپر کیسے بنا جاتا ہے؟ اور کیسے خود کو ٹکٹک ہونے سے بچایا جاسکتا ہے؟ کیا بھی آپ نے خود کو اس شے کے لیے تیار کیا ہے؟ یا آپ کے نزدیک شادی کی جاری پکڑے خریدنے سمجھ سیتے کرنے اور لیٹن بننے کے لیے دے پٹے ہونے کا نام ہے؟

اگر آپ کے بچے نہیں ہیں تو شاید آپ کو لگتا ہو کہ وہ بچے کے بعد آپ کی زندگی کے سارے مسئلے حل ہو جائیں گے۔ آپ کے گھر میں خوشی آئے گی۔ خاندان میں آپ کی اہمیت بنے گی۔ لیکن کیا آپ بچوں کے لیے تیار ہیں؟ بچے ذمہ داری کا دوسرا نام ہیں۔ کیا آپ نے خود کو ذمہ دار بننا شروع کیا ہے؟ کیا آپ نے ہسپانی طور پہ خود کو تیار کرنا شروع کیا ہے؟ کیا آپ کلیمٹکس اور ایکسرسائز وغیرہ سے اپنے جسم کو اس مشقت کے اٹھانے کے لیے تیار کر رہے ہیں؟ کیا بطور میاں بیوی آپ نے اپنے آئینے کے مسئلے حل کر لیے ہیں؟

آپ کے پاس پیسے نہیں ہیں۔ آپ محنت کر رہے ہیں اس مقام پہ پہنچنے کی جب آپ کے پاس بہت سے پیسے ہوں گے۔ لیکن کیا آپ اس پیسے کے لیے تیار ہیں؟ کیا آپ نے پانچک کی ہے کہ کتنا بھانا ہے کتنا خرچ کرنا ہے اور کتنا مزید انویسٹ کرنا ہے؟ اگر ابھی آپ کے مالی حالات اچھے نہیں ہیں لیکن پھر بھی آپ کو فضول خرچی کی عادت ہے تو آپ آگے کیسے پیسے جوڑیں گے؟ شاید اسی لیے زندگی کا راستہ مکمل نہیں رہا کیونکہ آپ کے پاس جو ہے آپ کو اس کی قدر کرنا نہیں آ رہا۔

آپ کو ایک نیک مسلمان بننا ہے لیکن اس کے لیے آپ نے کیا کیا ہے؟ ہسپانی اور روحانی پاکیزگی کے لیے کیا کیا ہے؟ آپ ایک ایسے انسان بننا چاہتے ہیں جس سے سب محبت کریں جس کی شخصیت سحر انگیز ہو لیکن وہ بننے کے لیے آپ نے کیا کیا ہے؟ کتنی تیاری کی ہے؟ کیا صرف صحیح فیزیکی عادت ڈالنی شروع کی ہے آپ نے؟

ادارہ مسئلہ یہ ہے کہ ہمیں اپنے حالات بدلنے ہیں۔ لیکن ہم بدلے ہوئے حالات کے لیے تیار نہیں ہیں۔ نہ ذہنی طور پہ۔ نہ جسمانی طور پہ۔ یا تو ہم کوشش نہیں کر رہے۔ اور اگر کر رہے ہیں تو صرف حالات کو بدلنے کی۔

حالات اللہ تعالیٰ نے بدلے ہیں۔ ہم نے دراصل "خود" کو بدلنا ہے۔ جس دن آپ خود کو بدل لیں گے اس دن حالات بھی بدلنے لگیں گے۔ یہ بات آپ لکھ کر دکھ لیں۔ معمول کے پی لیں۔ جب تک آپ اپنی کمزوریوں کو نہیں جانیں گے کہ کون کون سے کمزوریاں ہیں تو انہیں بدل نہیں سکتے۔ اور کمزوریاں کو جاننے کے لیے خود سے ملنا پڑتا ہے۔ انہیں دور کرنے کے لیے خود سے محبت کرنی پڑتی ہے۔ جب تک آپ کو اپنے اندر کے انسان سے محبت نہیں ہوگی اللہ کی مخلوق سے محبت نہیں ہوگی۔ مخلوق سے محبت نہیں ہوگی تو اللہ سے محبت نہیں ہوگی۔

مجھے ہر روز اپنی مظلوم اور بیوقوفانہ موصوفات ہوتے ہیں جن میں لڑکھائیاں اور لڑکے لکھتے ہیں کہ وہ بے باک اور ہیں۔ ان کی زندگی میں بہت ادا سی ہے۔ تجلی ہے۔ ایسے میں دیکھا کریں؟

میرے لیے ایسی اپنی مظلوم کا جواب دینا ممکن نہیں اور اس لیے میں ان سطور کے بارے میں ان سے پوچھنا چاہتی ہوں کہ اگر آپ اس چیز کو آپ نے اس عواصی کو دور کرنے کے لیے کیا کیا؟ مجھے اپنی ٹیبل کرانی؟ بس ایک دوستوں کے سامنے فراریشن نکال لی؟ خود سے کیا کیا؟ ہاتھ جو جلائے؟ اور اسی کی مہداحوظی؟ اس مہد کو دور کرنے کے لیے صحت کی؟ اپنے آپ کو طبیعت کاموں میں مصروف کرنے کی کوشش کی؟

یاد رکھیں نکل ڈپریشن ہے تو اس کو دور کرنے کے لیے کیا کیا؟ سائیکالوجسٹ کے پاس مجھے؟ نہیں گئے۔ کہاں؟ گھر والے نہیں مانے؟ تو ان کو مرنے کے لیے کیا کیا؟ اپنے لیے آواز اٹھائی؟ آج کل تو ان باتیں بھی سائیکالوجسٹ بول پل جاتی ہے۔ کیا انور انہیں کر سکتے؟ تو انور ان کرنے کے لیے کیا کیا؟ مجھے اپنی ٹیبل کر سکتے ہیں تو اعزیت ہے آپ کے پاس۔ مفت میں مہد اور ان لوگ ہو سکتا ہے۔ انہیں ہیں۔ کتابیں ہیں۔ cognitive بیویہ تصویر پانی کی ایکسرسائیز سے اعزیت بھرا ہوا ہے۔ اور اگر ایسی مہد چاہیے جو پیسے سے آتی ہے تو وہ پیرینج کرنے کے لیے کیا کیا؟ اپنے خزانے کم کیے؟ کچھ کیا آپ نے سوائے اپنے دوستوں سے مفت کی کاؤنسلنگ مانگنے کے؟

مجھے اپنی ٹیبل کرنا یا اپنے دوست کو گھنہ گھنہ اپنے مسائل کی داستان سنانا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ وہ مانگتا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ آپ اپنا تجربہ بھی خود ہیں۔ اپنی جاو کی چیزیں بھی خود ہیں۔ آپ کے فیصلے ہی آپ کی زندگی کو بدل دیں گے۔

آپ کی سب سے بڑی دعا شاید اس وقت قبول ہوگی جب آپ اس کے لیے تیار ہوں گے۔ نئے حالات کی تیاری کے لیے اپنی روحنی کو تیار ہونا ہے۔ آپ کو کچھ نیا کرنا ہوگا۔ کچھ ایسا جو آپ پہلے نہیں کرتے تھے۔ دنیا کا زور ایکٹ پہ بٹتی ہے۔ برٹل سے جائمل لکھتا ہے۔ ہر فیصلہ آپ کے راستے کو کسی ایک طرف موڑ دیتا ہے۔

آئیے آپ جب اس کتاب کو بند کریں۔ تو اس بات کو یاد کر لیں کہ آپ کو جو بھی چیز چاہیے اس کے لیے آپ نے آج سے تیاری شروع کرنی ہے۔ اپنی روحنی میں نئی چیزوں کو شامل کریں۔ ایکسرسائیز، ڈاک، گائیڈ، گرونگ اور دو تمام چیزیں جو خود سے صحت کے دائرہ کار میں آتی ہیں۔ اور جو آپ آگے اس کتاب میں بھی پڑھیں گے۔ ان چیزوں کو اپنی زندگی میں شامل کریں۔

آئیے آپ نے کوئی نئی عادت نہیں سیکھنی۔ بلکہ نئی عادتیں سیکھنے کا مہد خود سے لینا ہے۔ اس کتاب کے ہر باب میں آپ کو ہر روز اپنی زندگی میں شامل کرنے کے لیے ایک چھوٹی سی چیز سکھائی جائے گی۔ آج کا باب آپ کو اس تبدیلی کے لیے راضی کرنے کو کہتا ہے۔ آپ کے حالات صرف تب بدلیں گے جب آپ اپنی زندگی میں نئی عادات اور نئے آداب کو داخل کریں گے۔ سو کیا آپ اس کے لیے تیار ہیں؟ نئی چیزیں اچانے کا خیال انسان کو سب سے پہلے خوف دلاتا ہے۔ آپ کو بھی سوچ کے خوف ہی آئے گا۔

مگر آپ کس بات سے ڈرتے ہیں؟ کہ کہیں یہ نئی چیزیں آپ کی زندگی کو الٹ پلٹ نہ کر دیں؟

آپ کو کیا معلوم کہ آپ کی زندگی الٹ جانے کے بعد پہلے سے خوبصورت نہیں ہو جائے گی؟

آج کے سوالات

- ۱۔ ذاتی زندگی کے لحاظ سے آپ کی سب سے بڑی خواہش کیا ہے؟
- ۲۔ آپ نے ابھی تک اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے کیا کیا ہے؟
- ۳۔ آپ نے اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے ایسا کیا نہیں کیا جو کرنا چاہیے تھا؟
- ۴۔ جو کام آپ ابھی تک نہیں کر سکے ۱۰۰ کس رکاوٹ کے باعث نہیں کر سکے؟
- ۵۔ اس رکاوٹ ڈالنے والی شے رعادت رستی کو دور کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟
- ۶۔ جاب روڈک لائف تعلیم کے حوالے سے آپ کا سب سے بڑا گول کیا ہے؟
- ۷۔ آپ نے ابھی تک اس گول کو پورا کرنے کے لیے کیا کیا ہے؟
- ۸۔ آپ نے اس گول کو پورا کرنے کے لیے ایسا کیا نہیں کیا جو کرنا چاہیے تھا؟
- ۹۔ جو کام آپ ابھی تک نہیں کر سکے ۱۰۰ کس رکاوٹ کے باعث نہیں کر سکے؟
- ۱۰۔ اس رکاوٹ ڈالنے والی شے رعادت رستی کو دور کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

آج کی مشق

ایک گہری سانس اٹھ لیجیے اور اسے تنہی سیکنڈ کے لیے روکیں۔ پھر اس اتنی زور سے خارج کریں کہ آپ کو اپنا سانس "ٹٹائی" دے۔ اسی طرح دہری گہرے سانس لیں۔

ہر صبح اٹھ کے یہ مشق ایک دفعہ کیا کریں۔ جب آپ پریشان ہوں، یا کسی چیز پر اور تھک کر رہے ہوں، جب اس مشق کو دہرانے سے آپ کو خود پہ قابو پانے اور ریٹیکس ہونے میں مدد ملے گی۔

پانچواں دن

جب میں چھوٹی تھی... یعنی بہت چھوٹی... تو میری ایک عادت تھی جسے آج بھی میرے ماموں 'خلائیں' کو نڈو وغیرہ یاد کرتے ہیں۔ اور وہ تھی لٹیلے سناٹا۔ مجھے اور جنوں لٹیلے یاد ہوتے تھے اور میں ایک مغل میں بنے آرام سے چائیس پیاس لٹیلے سناٹا کرتی تھی۔ میرے لحاف عموماً طویل ہوتے تھے۔ حاضرینِ نماز سے سنتے... ساری نظریں مجھ پر ہوتیں... اور میں آخر میں بیچ لائن بتانے سے پہلے دھڑکایا کرتی تھی... پھر بیچ لائن سناتی... سامعین کو کہتے میں ایک سیکنڈ یا اس سے بھی کم وقت لگتا... اور پھر سب جسنے لگ جاتے۔ لٹیلے سناٹے کسی کو جھٹاتا اور اس کے جسنے کا انتہا کرنا کسی بھی story-teller کے لیے بہت مزے کا کام ہوتا ہے۔

میں بیٹھ سے ہی اسٹوری ٹیلر تھی۔ لیکن وقت کے ساتھ میری کہانیاں بدلتی گئیں۔ اب تو ایک لٹیلے ہے جس کو میں بیٹھ آج بھی سنا کرتی ہوں۔ وہ ہے سکھ اور الماری والی کہانی۔

جے تو یہ ایک اچھا خاصا racist لٹیلے لیکن یہ اس وقت کی بات ہے جب ہم racism سے آشنا نہیں تھے اور ہمارے غلطے میں لیبر اینڈ ٹولی کا نام لیبر اینڈ ٹولی ہی تھا۔

ہوا میں کو ایک سکھ ایک مسلمان کی دکان پر گیا اور اس سے پوچھا کہ یہ سرنگی رنگ کی الماری کتنے میں دو گے۔

مسلمان نے اسے سر سے ہرنگ دیکھا اور کہا: "ہم سکھوں کو مال نہیں بیچتے۔"

سکھ کو بہت ناگوار گزرا۔ لیکن وہ وہاں سے چلا گیا۔ اگلے دن وہ ایک مسلمان مولوی کا روپ و حمار کے آبا اور الماری کی قیمت پوچھی۔ مسلمان نے کہا: تمہیں کُل بھی بتایا تھا کہ ہم سکھوں کو مال نہیں بیچتے۔ جاؤ یہاں سے۔

سکھ حیران ہوا کہ اسے کیسے معلوم ہوا کہ میں وہی ہوں۔ مجھے تو اس طے میں کسی اور نے نہیں پہچانا۔ لیکن خیر... وہ چلا گیا۔ مگر الماری اسے بہت پسند آئی تھی۔ وہ اسے کسی بھی قیمت پر حاصل کرنا چاہتا تھا۔

اگلے روز وہ ایک بدصورت جھنڈو کے بھیس میں آیا۔ اس سے اگلے روز انگریز کے لباس میں لیجن ہر دھڑیلے ڈاڑھی موچھ اور آواز بدلتے کے ہوا جو بھی مسلمان دکاندار سے فوراً پہچان لیتا اور چنے کے کہتا: "ہم سکھوں کو مال نہیں بیچتے۔ جاؤ۔"

آخر میں سکھ بچک آ گیا۔ اس نے فیص سے نقلی ڈاڑھی موچھ اور جھنگلی اور بولا: "نہیں لیتا میں یہ الماری۔ دکھا اپنے پاس۔ بس مجھے دکھانا کہ تم مجھے ہر دھڑیلے پہچان کیسے جانتے ہو؟ مجھے تو اس طے میں میری ماں بھی نہیں پہچان سکتی۔"

اس پر مسلمان دکاندار نے فضا کی سانس بھری (وقف...) اور کہا۔

”وہ ایسے سردار تھے... کہ تم ہر دفعہ جس الماری کی قیمت دریافت کرتے ہو... وہ الماری نہیں... فرنگ ہے۔“

میں آپ کو بھنے کے لیے ایک لمبے کا وقت دیتی ہوں۔ پھر ہم چلتے ہیں اس بچہ کی طرف جس کے باعث میں آپ کو یہ کہہ سکتی ہوں۔

میری ایک ریڈر تھی۔ اس کا نام تھا کرشمہ۔ وہ بہت ذہین لڑکی تھی۔ اس کی عمر سولہ سال تھی جب اس نے مجھے پہلی ای میل بھیجی۔ میرے لیے ہر ای میل یا مسج کا جواب دینا ممکن نہیں ہوتا لیکن کرشمہ کی ذہانت باتوں اور حس مزاح نے مجھے بہت حیرت دیا تھا۔ وہ مجھے کافی دلچسپ لگی تھی۔ سو میں اکثر اس کی میل یا مسج کا جواب دے دیتی تھی۔

میرے بہت کم ایسے ریڈرز ہیں جن کے ساتھ میں آن اینڈ آف رابطے میں رہتی ہوں۔ اسی طرح کرشمہ کے ساتھ بھی رہا۔ استوار ہو گیا۔ لیکن یک روز بعد مجھے محسوس ہوا کہ کرشمہ کے پیچھے اداس ہوتے چارے ہیں۔ اداسی ایک ایسے سپرے کی طرح ہے جسے ایک کونے میں جھڑکا جائے تو اس کی مخصوص مہک سارے میں پھیل جاتی ہے۔ حساس انسان اس کو فوراً سونگھ لیتا ہے۔

میرے پوچھنے پر کرشمہ نے اپنی زندگی کے چند ایک مسئلے بیان کیے جو ہر ایک کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں۔ میں نے اس کو دو مل بتایا جو میرے ذہن میں ان مسئلوں کا بہترین حل تھا۔ یوں آہستہ آہستہ وہ مجھے اپنے مسئلے بتاتے گئی۔ میں بھی جواب دے پاتی۔ ابھی کئی کئی دن جواب نہ دے سکتی۔ لیکن کرشمہ کے مسائل غم نہیں ہوتے تھے۔ وہ ایک کے بعد ایک مسئلے میں پھنس جاتی تھی۔ پھر ایک روز کرشمہ نے مجھے بتایا کہ اسے برین نیورڈ الٹکوز ہوا تھا۔ اس کے بعد ایک تکلیف دہ دورانیے کا آغاز ہوا۔ اس کا شوکت غم میں طمان شروع ہوا اور اس کے پیچھے کی اداسی بڑھ گئی۔ ایک طرف وہ ہامید تھی کہ وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ لیکن دوسری جانب بیماری کے خوف نے اسے بہت مایوس بنا دیا تھا۔ اس کی باتوں میں اداسی خود بخود آتی اور کئی آنے لگی۔ میں نے آہستہ آہستہ اس سے بات کرنا کم کر دی۔

جب ڈاکٹر نے اسے صاف صاف بتا دیا کہ اس کے پاس چار سے چھ ماہ سے زیادہ وقت نہیں ہے تو وہ مزید مایوس ہو گئی۔ پہلی دفعہ اس نے خود اپنے ہاتھوں سے اپنی زندگی ختم کرنے کی بات کی۔ میں نے بس ایک دفعہ اسے سمجھایا کہ ایسا نہ سوچا کرے لیکن جب چلتے پھرتے اس نے شدید مایوسی کے عالم میں وہی بات دہرائی تو میں نے اس کو سمجھانا چھوڑ دیا۔ میں نے اس کی کال اٹھانا بھی ترک کر دی۔

میں ابھی اس کے مسج کا جواب دیتی تھی۔ ابھی نہ دیتی۔ اسے محسوس ہوا کہ میرا دلچسپ اس سے روکھا ہو رہا ہے تو وہ مزید پریشان ہو گئی۔ اس کو اندازہ ہو گیا کہ یہ سب خود بخود کی بات کے بعد شروع ہوا ہے سو اس نے ایک دن مجھے مسج کیا کہ آئندہ وہ ایسی بات نہیں کہے گی لیکن میرا دلچسپ ”ہوں! چلا، ٹھیک ہے“ سے زیادہ گرم جوش نہ ہوا۔

کرشمہ کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ میں اس کی ایک غلط بات پر اتنی ناراض کیوں ہو گئی ہوں۔ وہ بہت تکلیف سے بتاتی کہ اس کے پاس زندگی کم ہے اور اس کا کوئی دوست نہیں ہے۔ اگر میں بھی اسے یوں اٹھوڑ کر دوں گی تو اس کے یہ آخری ماہ مزید اذیت دے گا ہو جائے گا۔

لیکن میں نے اسے اگنور کرنا شروع کر دیا۔ بالکل اگنور۔ میرے رویے سے وہ کافی دلبرداشتہ ہوئی اور اس نے مجھے مسخج کرنا چھوڑ دیا۔ چند دن گزرے تو اس کی امی کا مجھے مسخج آیا کہ کرشمہ کی طبیعت بہت خراب ہے اور وہ ہاسپتال خزانہ ہو گئی ہے۔ آپ اس سے بات کر لیں۔ وہ آپ کو اچھا واحد دوست کہتی ہے۔

میں نے اس کی امی کو جواب میں لکھا کہ میں ضرور اس کو کال کروں گی۔ لیکن میں نے اسے کال نہیں کی۔ میں بالکل بے نیاز ہو گئی۔ مجھے اس کی امی کے دو تین دفعہ مسخج آئے۔ لیکن میں نے ان کا جواب نہیں دیا۔

قریباً ایک ماہ بعد مجھے پوسٹ میں ایک خط ملا جو پڑھیں پچیس صفحے کا تھا۔ وہ کرشمہ نے میرے لیے لکھا تھا۔ اس خط کی پہلی سطر یہ کہتی تھی کہ جب تک آپ کو یہ خط ملے گا میں اس دنیا سے جا بھکی ہوں گی۔ میں نے خط سرسری سا پڑھا۔ گویا بس نظر دوڑائی۔ پھر میں نے اپنا دماغ ایپ کھولا۔ کچھ دیر سوچتی رہی کہ اس کو مسخج کروں یا نہیں۔ پھر میں نے مسخج نہیں کیا۔ میں نے غن رکھ دیا۔

اگلے روز مجھے اس کی امی کا مسخج آیا۔ اس میں لکھا تھا کہ کرشمہ نے گزشتہ شب ہسپتال میں ہی خودکشی کر لی تھی۔ ساتھ ہی اس کی امی نے ایک جذباتی اور تفصیلی پیغام میرے لیے لکھا تھا۔ اس میں انہوں نے مجھے برا بھلا کہنے کے بعد لکھا تھا کہ کوئی اتنا سنگ دل کیسے ہو سکتا ہے؟ وہ آپ کی ریلے تھی۔ وہ ایک چار لڑکی تھی۔ آپ کا کوئی ریلہ آپ سے اتنی محبت اور عقیدت رکھتی لیکن آپ اس کو اس طرح نظر انداز کریں؟ کیا آپ کو میری بیٹی پڑاؤ میں نہیں آیا؟ کیا تھا جو مرنے سے پہلے آپ اس کو ذرا سی خوشی دے دیتیں؟ اس نے آپ کے رویے کی وجہ سے خودکشی کی ہے۔

میں کافی دیر سوچتی رہی کہ اس بات کا کیا جواب دوں۔ پھر میں نے کوئی جواب دیے، ہاں توں رکھ دیا اور اپنے کام میں مصروف ہو گئی۔

اس کے بعد مجھے اگلے پختے میں اس کی امی کی طرف سے چار پانچ مزید ای میلز موصول ہوئیں۔ ہر ای میل میں انہوں نے اپنے بڑھتے ہوئے غم اور ڈراما کا ذکر کیا۔ ہمارے دار مجھے قرار دیا تھا۔ ان ای میلز میں مجھے سے زیادہ حیرت ہوئی تھی کہ ماما کا آپ مصروف ہوتی ہیں لیکن ایک نیو مریک پوسٹ بیٹی کے لیے آپ کے پاس بڑا سا بھی وقت نہ تھا؟ آپ کو ذرا اس بیٹی پر ترس نہیں آیا؟

اس کی امی کی آخری ای میل کو میں کافی دیر دیکھتی رہی۔ سوچتی رہی کہ جواب لکھوں یا نہ لکھوں۔ میرا جواب پڑھ کے دوسری صاحب کی تکلیف بڑھ جائے گی۔ لیکن جواب لکھنا بھی ضروری تھا۔ بالآخر جواب لکھنا ضروری تھا۔

سو میں نے لکھنا شروع کیا۔

”میں نے آپ کی امی کی سبیل پڑھی۔ اور مجھے واقعی بہت افسوس ہوا۔ کس چیز کا افسوس؟ یہ میں آپ کو بتاتی ہوں۔ لیکن پہلے مجھے بتائیں۔ کیا آپ نے سکھ اور الماری والی کہانی سنی ہے؟ شاید نہیں۔ میں آپ کو سناتی ہوں۔ ایک سکھ ایک مسلمان کی دکان پر گیا اور اس سے پوچھا کہ یہ الماری کتنے کی دو گے؟.....“ میں نے ہر رات لکھا۔..... اور آخر میں سکھ کے پوچھنے پر مسلمان نے بتایا کہ اسے سکھ کی بچکان ایسے ہوتی تھی کیونکہ جس چیز کی وہ قیمت دریافت کر رہا تھا وہ الماری نہیں... فریج تھا۔“

میں غائب کرتی گئی۔

”وہ اصل سکھیلے بدل لیتا تھا لیکن اس کا دعویٰ ایک ہی رہتا تھا۔ وہ مختلف روپ و حمار کے آٹا لیکن ایک ہی چیز مانتا۔ وہ کہتا تھا اس کو اس کے بچس سے نہیں اس کی طلب سے بچتا تھا۔ آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ مجھ سے بار بار انداز دے رہی ہیں اور میرے پاس اپنے کے لیے کوئی انداز نہیں ہے۔“

میں نے اسی سہل بھجج دی اور پھر میں نے اس کو ہلاک کر دیا تاکہ وہ باروان کی کوئی ای میل مجھے اسٹریٹ نہ کرے۔ لیکن میں آپ کو یہ کہانی کیوں سنارہی ہوں؟

شاید آپ سمجھ گئے ہوں۔ شاید نہ سمجھ گئے ہوں۔

جس دن اس لڑکی نے مجھے یہ بتایا تھا کہ وہ خودکشی کرنے جا رہی ہے میں سمجھ گئی تھی کہ اس کو نہ برین ٹیوٹر ہے نہ وہ خودکشی کرنا چاہتی ہے۔ نہ وہ ہسپتال نزدیکی نہ ہی اس کی ماں مجھے ای میل کرتی تھی۔ وہ ای میل اپنی ماں کے نام سے کر رہی تھی۔ خودکشی کرتی تھی۔ بعد ازاں خودکشی بھی نہیں کی تھی۔ وہ زندہ تھی۔

میں اس کا راز نیلنگ انکل پچانی تھی۔ اتفاقاً ہم لکھنؤ میں کاہوم گراؤنڈ ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے ذریعے ہمارے ساتھ نہیں کیلینا چاہیے۔ مجھے لوگوں کی آواز میں بھول سکتی ہیں، مشکلیں سمجھ سکتی ہیں لیکن ہر شخص کا ٹیکسٹ جاب کرنے کا ایک منفرد انداز ہوتا ہے۔ کرشن اور اس کی ماں کا انداز ایک ساتھ تھا۔ وہ جتنے نام بنا کے مجھے ای میل کر لیتی تھیں اسے اس کے مے سے پہچان لیتی تھی۔ کیونکہ ہر بات کا اشارہ ایک ہی طرف تھا۔ ”مجھے توجہ دو۔“ مجھے تمہاری توجہ چاہیے۔ ”اس کے سارے مسائل جو وہ مجھے بتایا کرتی تھی، من گھڑت تھے۔ مجھے چند دن بعد سمجھ میں آنا شروع ہو گیا تھا۔ اس کی بیماری اور تکلیف کی داستان بھی من گھڑت تھی۔ وہ ہر ای میل میں مجھ سے انداز دیتی تھی۔

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ میں کتنی محنت ہوں جو اس کے غریب کو پہلے دن سے پہچان گئی تھی تو آپ غلط ہیں۔ میں اتنی محنت نہیں ہوں۔ لیکن میرے ساتھ ایسا پہلے ہو چکا تھا۔ کئی دہائیوں سے ایسے ریڈرز (یعنی نہیں) میرے سلہر نی سائیڈ سے جاؤ ہو کے ایسے کام کر چکے تھے۔ آہستہ آہستہ مجھے ان کی پہچان ہونے لگی۔ اور جب کرشن والا واقعہ ہوا تو مجھے شرماسی ہی سمجھ میں آ گیا۔

ماضی کی غلطیوں سے میں نے یہ سیکھا تھا کہ نیڈی (توجہ کے طالب) اور ٹکنگی (آپ کے چھپے گئے رہنے والے) مارو پکی جیسے ہی پہچان ہو جائے اس سے فوراً دور بھاگ جانا چاہیے۔

مجھے معلوم تھا کہ کرشن زندہ تھی اور ٹیک تھی۔ وہ یہ کہانیاں صرف میری توجہ حاصل کرنے کے لیے گھڑا کرتی تھی۔ میں جواب میں اسے کہہ سخت نہیں کہنا چاہتی تھی اس لیے میں اسے انکار کرنے لگ گئی تھی۔ یہ بھی میری غلطی تھی کیونکہ سائنٹسٹ لڑائی نقصان دہ ہوتی ہے آپ دونوں کے لیے۔ کسی کو چپ کی مار نہیں مارتی چاہیے۔ ہمیشہ گفتگو کر کے تعلق ختم کرنا چاہیے۔

اس واقعے کے کچھ عرصے بعد کرشن کو اپنی غلطی کا احساس ہوا اور اس نے مجھے اپنے نام سے ای میل کی اور کہا کہ وہ زندہ ہے۔ اس نے اپنے جھوٹ اور من گھڑت کہانوں کے لیے معافی بھی مانگی۔ میں نے اس سے ایک مہذب گفتگو کی اور میں نے اسے

موت بھی کرو یا لیکن میں وہ ہمارے اس لڑکی سے کوئی رابطہ نہیں رکھ سکتی۔ وہ آج بھی میری یادداشت میں ایک انجمن انسان ہی ہے۔ مجھے اس سے کوئی شک نہیں ہے۔ مگر میں اس کے لیے کچھ نہیں کر سکتی تھی۔ یہ معلوم ہونے کے باوجود کہ وہ ہر روز مجھے اپنے کسی نئے فرضی مسئلے کی کہانی سناتی ہے تاکہ میری توجہ لے سکے میں نے ایک مہینے تک اس کی کاوشنگ کی کوشش کی۔

لیکن اس کا کوئی فائدہ نہیں تھا۔ اس سے زیادہ میں اس کے لیے کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

سوال یہ ہے کہ وہ لڑکی ایسا کیوں کرتی تھی؟

میں نے آپ کو اپنے کئے بھنی کا قصہ سنایا تھا کہ کس طرح وہ ہر وقت توجہ کی غلط رہتی تھی۔ اور تنہا ذات کے لوگ کسی کی محبت میں جھکا ہو کے ان کے لیے بھنی بن جاتے ہیں۔ ہر وقت توجہ کے طالب۔ ان کو اپنے آپ سے محبت نہیں ہوتی۔ ان کے دل کا چہرہ نہیں ہوتا اور اس سے محبت کی توانائی اللہ اللہ کے باہر گر رہی ہوتی ہے۔

اس لیے وہ اس زمانہ محبت کو کسی ایک انسان پہ صرف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

لیکن زیادہ ذہین لوگ ایسی محبت کا مظہر ہو جائیں (جو روانوی اور افلاطونی دونوں ہو سکتی ہیں) تو وہ توجہ حاصل کرنے کے بجائے فاسد ہوتے ہیں۔ محبوب سے رابطے میں رہنے کی پچھلی نفس پیدا کرتے ہیں۔ شروع شروع میں وہ اصلی مسائل لے کر آتے ہیں۔ ان کی محبوب شخصیت ان کو مل کر رہتی رہتی ہے۔ لیکن اس سے ان کی تسکین نہیں ہوتی۔ آہستہ آہستہ ان کے پاس یہاں شتم ہونے لگتے ہیں تو وہ وہاں گھڑنا شروع کر دیتے ہیں۔

ایسے لوگ یہ کیوں کرتے ہیں؟

کیونکہ ان کو یہ یقین نہیں ہوتا کہ یہ شخص مجھ سے ہر کسی وجہ کے بھی محبت کر سکتا ہے۔ اپنی قدر و قیمت کا احساس نہ ہونے کے باعث انہیں اپنا آپ محبت کے حامل نہیں لگتا۔ ان کو لگتا ہے کہ محبت کروانی پڑتی ہے۔ ہاں وہ ایسی کہانیاں گھڑتے ہیں جس سے محبوب کو ان سے "بھدروی" محسوس ہو۔

یہ وہ فضا تھا جس کی طرف میں آ رہی تھی۔ میں آپ کو یہ کہانی کیوں سنارہی ہوں؟ کیونکہ آپ کی زندگی میں بھی شاید کوئی ایسا شخص آپ کے پیچھے چڑا ہو جس سے آپ کو گھٹن محسوس ہوتی ہو۔ یا ہو سکتا ہے آپ بھی کسی کی بھدروی اور توجہ کے طالب بنے ہوئے ہوں۔

کیا یہ یاد آپ کے اندر بھی ہے؟ یہ جاننے کے لیے سوچیں۔ کہ کہیں مجھے بھی کسی خاص شخص کی "بھدروی کی چاؤ" تو نہیں ہے؟ کیا کوئی ایسا شخص ہے جس کو آپ اپنا سر ہم بنانا چاہتے ہیں؟ دوسرے دکھ محسوس کرے۔ اس کو میری تکلیف کا احساس ہو۔ وہ نہ سہہ دلم کے راستے میرے اندر اترے۔ نہ کہ میرے دل کے راستے سے۔ کیا آپ ایسے انسان ہیں؟

اگر ہیں تو آپ کو ایسا انسان کیوں نہیں ہونا چاہیے؟

کیونکہ ایسا توجہ کا متقاضی انسان اپنے دلم کے راستے سے دوسرے کے دل میں اترنا چاہتا ہے۔ لیکن دلم بد بودار ہوتا ہے۔ اس پر گندافون بھا ہوتا ہے۔ آپ زبردستی کسی کو اپنے دلم کے قریب لا کے اسے بھا ہوا خون سونگھنے پر مجبور کریں تو وہ مردت میں

اسے سچھو تو لے گا، لیکن اس کے اندر ناگواریت بھر جائے گی۔ وہ فوراً پیچھے ہٹ جائے گا۔

ایسے ذہین عاشق اس بات سے ہواقتف ہوتے ہیں۔ وہ محبوب کے سامنے خود کو بے چارہ، کمزور اور بے بسی ظاہر کرتے ہیں، گویا یہ کہہ رہے ہوں کہ ہم جب تک ٹھیک رہیں گے جب تک تم ہمیں توجہ دیتے رہو گے۔ تم میرے دشمنوں کو بھرد۔ میرے مسئلوں کو سنو۔ مجھے مکمل کرو۔ مجھے تمہاری ضرورت ہے۔

ایسے ذہین عاشق کو واقعی محسوس ہوتا ہے کہ صرف اس کا محبوب ہی اس کا مسیحا بن کے اسے تندرست کر سکتا ہے۔ کرنا بھی چاہیے۔ ہم ڈائجسٹ کی کہانیوں یا فلموں ڈراموں میں اکثر یہ لائن سنتے ہیں۔ کہ تم میرے فلموں کو سیٹ لو۔ لیکن کوئی انسان کسی دوسرے کے فلم نہیں سیٹ سکتا۔ نہ کسی انسان سے دوستی یا قلمی خوشی حاصل کرنے کے لیے بنایا جاتا ہے۔ یہ بات ہم سب کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

ایسا عاشق چاہتا ہے کہ محبوب اس کے فلم سیٹ لے۔ لیکن محبوب ایسا نہیں کرتا۔ عاشق اس بات پر بے بسی اور خود ریزی کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ میرا درد کیوں نہیں محسوس کر رہا؟ میں روز اس کو اپنا ایک نیا فلم بنا رہا ہوں لیکن وہ مجھ سے دور کھینچ رہا ہے۔ کیوں؟ محبوب دن بدن اپنے عاشق سے اکتانے لگتا ہے۔ ایسے میں عاشق اپنے اندر محبوب سے شکوے پالنے لگتا ہے۔ اس کے دل میں ایسے خیال پلتے ہیں۔۔۔ "اس شخص کے پاس میرے دل کی چابی تھی پھر بھی اس نے میرا دل نہیں کیا؟ اس کا ایک سچا مجھے خوش کر سکتا تھا۔ ایک کال کر لیتا تو میرا دن اچھا گزر رہا۔ کتنا عالم اور بے حس شخص ہے یہ۔ مجھے اس سے کیوں اتنی محبت تھی؟ میں اس سے نفرت کرتا ہوں۔ مجھے اس سے نفرت ہے۔"

عاشق ایک وقت میں اس سے شدید نفرت کے ساتھ شدید محبت بھی کرتا ہے۔ محبوب ذرا توجہ دے تو وہ سب بھلا کے فوراً اس کی طرف پک جائے گا۔ محبوب اکتور کرے تو اس سے شدید نفرت کرے گا۔ اگر محبوب توجہ نہیں دے رہا تو اس کا مطلب ہے محبوب کو عاشق اب اچھا نہیں لگتا سو عاشق کو اپنا آپ بھی اچھا نہیں لگتا۔ محبوب اس کے سچا کا جواب نہ دے تو عاشق کا سارا دن برا گزر رہا ہے۔

دراصل وہ محبوب سے نفرت نہیں کرتا۔ وہ اپنے آپ سے نفرت کرنے لگتا ہے اور سمجھتا ہے کہ یہ محبوب ہے جو اب مجھے برا لگنے لگ گیا ہے۔

اس کو کہتے ہیں لڑا بوٹنگ۔ اپنے لڑا (فلم اصدے) کے ذریعے کسی سے جڑنے کی کوشش کرنا۔ دوسرے الفاظ میں۔۔۔ اپنے دلم کے راستے کسی کو خود سے محبت کروانے کی کوشش کرنا۔

یہاں لڑا بوٹنگ کی کوشش کرنے والے عاشق سے کون سی دو غلطیاں ہو رہی ہیں؟

پہلی اس کی لاطمی ہے۔ ایسے عاشق وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے کبھی کسی سے صحت مند اور متوازن تعلق نہیں بنایا ہوتا۔ بچپن میں ہونے والے برے واقعات یا کوئی پرانا لڑا جس سے وہ کبھی نکل نہیں سکتا ان سے بڑے ہو کے بھی ایسے نا کک تعلقات بن رہے ہیں۔

دیکھیں... جب انسان کبھی کسی صحت مند رشتے میں بندھا نہیں ہوتا تو اس کو معلوم نہیں ہوتا کہ صحت مند تعلق کیا ہوتا ہے۔ جیسے یہ بچی عمر میں چھوٹی تھی۔ اس کو تعلق بنانے کا پہلا اصول نہیں معلوم تھا کہ آپ کسی سے دوستی محبت یا لگان کا تعلق اس لیے نہیں جوڑنے کہ آپ کو خوشی ملے۔ اگر آپ خوشی کی تلاش میں رشتہ جوڑ رہے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ یہ رشتہ آپ کو خوش کرے گا تو ایسا نہیں ہوگا۔ آپ شادی یا دوستی یا اس تعلق کو پالینے کے بعد بھی خوش اور محروم ہی رہیں گے۔ ترسے ہوئے۔ کسی کی کاٹھن۔ بائبل۔ کیا آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں جو سمجھتے ہیں کہ جب ان کی شادی ہوگی تو وہ بہت خوش ہو جائیں گے؟ ان کی زندگی خیر ہی نکل جیسی ہو جائے گی؟ ان کو بہت خوشیاں ملیں گی؟

جاگ جائیں۔ اب آنکھیں کھولنے کا وقت ہے کیونکہ ایسا نہیں ہوتا۔ وہ لوگ غلط ہیں جو شادی اس لیے کرتے ہیں کہ ان کی زندگی میں خوشی آئے گی۔

آپ نے شادی شدہ لوگوں کو کہتے سنا ہوگا کہ شادی کے بعد حقیقی زندگی بڑی تلخ ہوتی ہے۔ خواب ٹوٹ جاتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ وہ لوگ بھی غلط ہیں۔ اس لیے کہ یہ وہی لوگ تھے جو خوشی حاصل کرنے کی فیکٹی کے ساتھ شادی کے تعلق میں بندھے تھے۔ لیکن شادی کے بعد ان کو خوشی نہیں ملتی تو وہ کہتے ہیں کہ یہ محبت وغیرہ بس خیر ہی نکل ہے۔ ہمارے پاس اکثر لوگوں کی شادی اور دوستی کے بارے میں اپروچ ہی غلط ہوتی ہے۔ آپ شادی یا کوئی بھی دوستانہ تعلق (بھلے وہ خیر رو یا ناخوشی ہو) اس لیے نہیں بناتے کہ وہ آپ کو خوشی دے گا۔ یا اس سے آپ کی بے دردی زندگی میں رنگ بھرے گا۔

پھر آپ کوئی رشتہ کیوں بناتے ہیں؟

تاکہ اپنے اندر کی خوشی کو اس رشتے میں "اڈاپٹ" کر سکیں۔ آپ بے دردی زندگی لیے کسی دوسرے انسان کی زندگی میں داخل ہو کے اس رشتے کے کامیاب ہونے کی توقع نہیں کر سکتے۔ آپ دوستی یا شادی سے پہلے اپنی زندگی میں خود خوشی بھرتے ہیں۔ پھر آپ اس خوشی کو اس نئے رشتے میں اڈاپٹ کرتے ہیں۔

باور رکھیں... آپ نے روکھے پھکے دل کے ساتھ خود کو کبھی کسی کی زندگی میں شامل نہیں کرنا۔ کیونکہ اگر آپ اس رشتے کو بچھڑا دے نہیں سکتے تو آپ اس سے اس کا سارا رنگ پھینچتے جائیں گے۔

رشتہ۔ شادی۔ دوستی... یہ سب بناتے وقت دونوں فریق اپنے اندر کی محبت اور خوشی اس رشتے میں ڈالتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ایک کامیاب رشتے میں دونوں لوگ بہت خوش ہوتے ہیں۔ انہیں۔ کوئی بھی ہر وقت خوش ہوا نہیں ہوا کرتا۔ لیکن کامیاب اور صحت مند تعلق وہ بنے ہیں جہاں دونوں فریق اپنے آپ سے محبت کرتے ہوں اپنے اندر سیکھ رہوں خود سے مطمئن ہوں اور اپنی زندگی میں مثبت اپروچ رکھتے ہوں۔ (یہ سب کیسے کرنا ہے؟ ہم آگے پڑھیں گے۔) پھر اس خوشی کو اس مثبت اپروچ کو وہ ہر اس رشتے میں اڈاپٹ کرتے ہیں جو وہ بناتے ہیں۔ اس کو کہتے ہیں صحت مند اور متوازن تعلق بنانا۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ لوگوں سے آپ بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت مثبت مسکرانے والے خوش مزاج لوگ ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ کوئی بھی کام کرنے میں حرا آتا ہے۔ ان کی زندگی میں بھی مسئلے ہوتے ہیں لیکن چونکہ انہیں اپنے آپ سے

محبت ہوتی ہے اس لیے وہ پہلے اپنی ذات اور اپنی ذاتی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ وہ اپنے اندر کے انسان کی حفاظت کرتے ہیں۔ وہ احقر سے اپنے لیے فیصلے لیتے ہیں۔ لوگوں سے اپنے لیے عزت اڑھا کر دیتے ہیں۔ پھر ان کی اقل عام ہوا تو کاتھو دا جی اس کے اپنے دشمنوں سے تعلقات اٹھاتے ہوئے ہیں۔

اور آپ نے ایسے فنی شہر بھی دیکھے ہوں گے دارمٹنے والوں سے قہقہے سننے والوں کے جہاں مردانہ بیادیں کو بٹکے ٹھیک جاملے اپنے ان کو کنٹرول کرتے ہیں ان پر ہر وقت نظریہ کرتے ہیں۔ وہ وہی میں نقص نکالتے ہیں۔ کیوں؟

کیونکہ وہ شادی کے وقت اس دشمن کے لیے تیار نہیں تھے۔ وہ ایک چارٹی لڑکی سے یہ سوچ کے شادی کرتے ہیں کہ اب وہ باقاعدہ خوش ہو جائیں گے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ شادی ان کو خوش نہیں کرتی۔ وہ اس کا قصور بھی بے چاری لڑکی پر ڈال دیتے ہیں کہ اسی میں مسئلہ ہے۔ اس کا تھوڑا سا گارنگٹ بٹے ہوئے نہ ہونا اس کے نیچے اٹنے سے سب ان کو ناخوش کر دیا ہے۔ وہ ہر روز کوئی نہ یہاں گھڑ لیتے ہیں یہ عزت کرنے کے لیے کہ ان کی ناخوشی کی وجہ وہی صورت ہے۔

کمزور اور کم عمر مصوم لڑکیاں ان کی بات کو جی بھوکے خود کو قصور وار کر دیتے گنتی ہیں۔ جبکہ یہ صرف اس لیے ہو رہا تھا کیونکہ وہ شہر شادی سے پہلے ایک بے رنگ دل لیے پھر رہا تھا۔ دوسرے انسانوں میں اپنی خوشی تلاش کر رہا تھا۔ وہ بھی اپنی ذات سے شادی نہیں تھا۔ اس کو معلوم ہی نہیں تھا کہ اسے خوش کیا شے دے سکتی ہے۔

ذات شے ہی اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ اپنی کسی کا اندازہ دیکھی دوسرے کو نہ ٹھہرائیں۔ آپ کے پاس آپ کی اپنی خوشی کا کوئی ذریعہ ہونا چاہیے۔ اس کا منبع آپ کی اپنی ذات میں کہیں بچھا ہے۔ تعلق اس لیے نہیں بنایا جاتا کہ یہ نہیں خوش کرے گا۔ تعلق نے آپ کو نہیں بنانا۔ آپ نے تعلق کو بنانا ہے۔

اب واپس آتے ہیں ایسے عاشقوں کی طرف جو توجہ کے طالب ہوتے ہیں۔

دوسری غلطی ایسے لوگوں سے یہ ہوتی ہے کہ وہ محبوب کو اپنے دھم کے ذریعے دل میں داخل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ اس کی بعد دی لے کر اس کو خود سے قریب کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن لوگوں کو دوسروں کے غم بھر کرتے ہیں۔ انکا بہت ہوتی ہے۔

میں آپ کو ایک مثال دیتی ہوں۔ میری ایک کزن ہے۔ اس کی شادی لیٹ نو بھیر میں ہوئی تھی۔ اس کی چند ماہ بعد ذاتی دوسری ہوئی۔ وہ ایک کیمیرا دہنی تھی۔ اس نے کام نہیں چھوڑا۔ اس نے کسی کو بیٹھ کے اپنی طلاق کے قصے نہیں سنائے۔ میں نے بھی اس کی اتنی صورت نہیں دیکھی۔ وہ آج ساری دنیا زبردست کرتی ہے۔ اپنی جاب میں نت نئے ایڈولڈ کرتی ہے۔ نجلی کی ساری برتھ ڈیج اور بچ کرتی ہے۔ اپنے بھائی بھائیوں کے مسئلے حل کرنے سے لے کر خاندان کے بہت سے معاملات نمٹاتی ہے۔ مختلف فوڈ پر مہنتی ہے۔ کھاتی جاتی ہے۔ وہ اپنے کام کے ساتھ خوش نظر آتی ہے۔ انداز سے اس کے بھی مسئلے ہوں گے۔ ایک بڑا مسئلہ ہوں گے۔ لیکن وہ اتنی سحر انگ ہے کہ بھی اپنے اچے خود تری کا لہا وہ نہیں اڑھتی۔ غموں کی داستان سنائے والے بیٹھ کر وہ نظر آتے ہیں۔ مضبوط لوگ ایسے نہیں ہوتے۔ وہ اپنی کامیابیوں اور اپنی اچھائیوں کے ذریعے دوسروں کے دل میں اترا جاتے ہیں۔

آپ کا رہا اپنے محبوب لوگوں کے ساتھ کیسا ہے؟

کیا آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ نت نئے لوگوں سے ملیں اور ان کے سامنے اپنا دل مکمل کھدو دیں؟ آپ چاہتے ہیں کہ وہ چاہیں کہ آپ سختی تکلیف سے گزر رہے ہیں اور وہ آپ سے متاثر ہوں کہ وہ... تم نے اتنا کچھ سہا... پھر بھی تم اسے مضبوط ہو۔ اور... لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ کوئی ایک دوا دلو سے زیادہ آپ کا غم نہیں مٹاتا۔

ہم دیکھیں گا اشتہار میں جاتے ہیں اور کوئی ہمارا دوا مگائے نہیں آتا۔

شاید آپ کہیں کہ... "نہیں! آپ غلط کہہ رہی ہیں۔ ہمارے دکھ لوگ سنتے ہیں اور انہیں مشورے بھی دیتے ہیں۔ دوا ہم سے کہتے بھی نہیں ہیں۔"

کیا واقعی؟ مانا کہ آپ نے جس کو بھی اپنے غم سنائے اس نے تسلی سے سن لیا۔

لیکن کیوں؟ ایسا کیوں ہے کہ آپ کو ہر چند دن بعد ایک نئے سامع کی ضرورت پڑتی ہے؟ ایک دوسری دوستوں کو اپنے غم بتانے سے آپ کی تسلی کیوں نہیں ہوتی؟ (یہ سوال آپ پہ جب لاگو ہوتا ہے جب آپ لڑنا بڑھنگ کی خواہش رکھتے والے ہوں۔ اگر آپ ایسے نہیں ہیں تو ان باتوں کو پر عمل نہ لیں۔ ان کو سمجھ کے چھو لیں۔ یہ آگے بھی آپ کے کام آئیں گی۔) انسان لڑنا کھڑے کسی سے بڑھنگ کی خواہش کب رکھتا ہے؟

جب اس کے پاس اچھے دوستوں کی کمی ہوتی ہے۔ اس کو محبت چاہیے ہوتی ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اپنا دل لوگوں کو دکھانے سے اس کے قریب ہو جائیں گے۔ وہ یہ سب لوگوں کی توجہ کے لیے کرتا ہے۔ میں بارہوں میں دیکھی ہوں تم مجھے صحت مند بنانا۔ تم میری دوا اٹھ جاتو۔ یہ لڑنا بڑھنگ ہے اور یہ سب سے نا پسندیدہ اور یہ ہے۔

اگر یہ دوا آپ کے اندر بھی ہے... تو ایک بات جان لیں کہ آپ اس دوا سے ابھی کسی کو اثر تک نہیں کر سکتے۔ یہ بات آج ذہن میں بٹھا لیں۔ اگر لڑنا بڑھنگ کام کرتی ہے تو صرف ان لوگوں کے لیے جہاں دوسرا فریق بھی ذہنی بیمار ہوتا ہے۔ اور دونوں ایک دوسرے کے ساتھ بڑھنگ ہو کے مزید بھتی میں گرتے جاتے ہیں۔ ذہنی طور پہ صحت مند لوگوں کے اوپر یہ کام نہیں کرتی۔ لوگ ایسے شخص کو سخت نا پسند کرتے ہیں جس کی زبان ہر وقت دیکھوں کی داستان سنائے۔ اور ذہنی طور پہ صحت مند انسان فوراً ایسے انسان کو تنگ کر لیتا ہے جو لڑنا کھڑے دوا لے اس کے اوپر انحصار کرنے کی خواہش رکھتے۔

میرے کئی ریڈرز مجھے مسیحا اور مہلو کرتے ہیں۔ میں بہت سوں کو جواب دیتی ہوں۔ لیکن مجھے جہاں بھی گئے کہ میری کوئی ریڈر مجھ سے آہستہ ہے کچھ زیادہ سی مسیحا کر رہی ہے ایسے جیسے اس کو میں نے جواب نہ دیا تو اس کا دل برا گزرتا ہے گا وہاں میں اس ریڈر کو فوراً جواب دینا ترک کر دیتی ہوں۔ شاید آپ کو لگے کہ میرا یہ دوا یہ سخت ہے۔ لیکن میں اپنی لڑکیوں کو مضبوط دیکھنا چاہتی ہوں۔ میں کبھی نہیں چاہوں گی کہ وہ میرے مسیحا کے انتکار میں وقت ضائع کریں۔ میں اس دوا کے کی حوصلہ شکنی کرتی ہوں۔

یہاں وہ ریڈرز مراد نہیں ہیں جن کو راستہ اگر ایک مسیحا کرے تو ان کا سارا دل اچھا گزرتا ہے۔ یہ تو ایک نیچرل سارا دوا ہے۔ میرے ٹورٹ ایکٹرز ڈانگز یا سلیر ٹیز آج بھی اگر میرے کسی کسٹ کو صرف لایک سی کر دیں تو میرا دل خوشی سے پھولے نہیں آتا۔ سارا دل اچھا گزرتا ہے۔ یہ بالکل مختلف چیز ہے۔ یہ فحش کرنگ ہے۔ مگر یہ ناکک تب بنے گی جب میں کرچی میٹر پتے سے

کسی سلیپر بنی کو بھیج کر وہ اس کو بار بار گھسوں کہ وہ مجھ سے دوستی کر لے اور میں اس سے دوستی کرنے کے خواب دیکھوں۔ وہ مجھ سے قریب ہو جائے۔ وہ میری زندگی کی کہانی سنے۔ اسے میرے بارے میں علم ہو۔ اور میں اس چیز کی کوشش بھی کر سکیں گے۔
جاؤں۔

نہیں بھئی۔ مجھے کیا ضرورت ہے اس سے قریب ہونے کی۔ کمٹ لائیگ کر دے۔ آنو گراف یا سیٹلی مل جائے۔ بات کا جواب دے دے۔ بس بہت ہے۔ وہ اپنی زندگی میں خوش۔ میں اپنی زندگی میں۔ میری خوشی اس پر منحصر تھوڑی سی ہے۔

میری ایک رازداری بھی رہی ہے جو نہیں اتنا میں مجھے بہت آسپین کے ساتھ بھیج کیا کرتی تھی۔ میں اس سے زیادہ بات نہیں کرتی تھی۔ اس نے ایک دفعہ مجھ پر چھی تو میں نے کہا۔ میں نہیں چاہتی کہ تم اپنی خوشی اسی لئے بھینا کر دیا کرو۔ میں کسی کی دوسا بھی نہیں بنا چاہتی۔ وہ لڑکی اس بات کو سمجھ گئی۔ وہ اس خبر سے لکھ آئی۔ میں نے اس لڑکی کو دھکا کر دیا ہوتا دیکھا۔ وہ اپنا بیرو خود بن گئی۔ آج وہ ایک کامیاب کیریئر وومن ہے اور اب اس کی میرے ساتھ بہت اچھی دوستی ہے کیونکہ جب میں نے اسے ایک آزاد خود انحصار انسان بنے دیکھا تو مجھے اس سے بات کرنا اور اس سے دوستی کرنا اچھا لگتا تھا۔ ہمارا تعلق پیش ہو گیا۔ لیکن کئی برس پہلے اگر میں ہر وقت اس کو توجہ دیتی اس کو فحش کرنے کی کوشش کرتی تو یہ چیز اس کو میرے اوپر انحصار کرنا سکھاتی۔ یہ ہم دونوں کے لیے نقصان دہ تھی۔ یوں وہ بھی آزاد نہ ہو سکتی۔ آپ کسی کو نصیحت کر سکتے ہیں راستہ دکھا سکتے ہیں۔ لیکن آپ اس کو اس کے راستے سے نہیں نکال سکتے سوائے اس کے کہ آپ ایک سائیکولوجسٹ ہوں۔ آپ نے کسی کا سائیکولوجسٹ بنا بھی نہیں ہے۔ آپ نے کسی دوسرے انسان کو بدلنے کی کوشش نہیں کرتی۔

اب آتے ہیں ایک اہم سوال کی طرف۔ اگر آپ کو یہ مرض لاحق ہے تو اس سے کیسے نکالا جائے؟

آپ نے اپنے ماضی کا جائزہ لینا ہے۔ اگر آج کل آپ کسی کی ایسی ہی محبت یا ہمدردی میں مبتلا ہیں تو میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ ایسا پہلی دفعہ نہیں ہوا۔ اس سے پہلے بھی کئی دفعہ آپ ایسے تعلقات میں بندھ چکے ہوں گے۔ یہ آپ کا پٹرین آف بی ریوئر بن گیا ہے۔

پٹرین آف بی ریوئر کسی ایسے عمل کو کہا جاتا ہے جو آپ بار بار اسی طرح کی بیچہ بینش میں گرفتار ہو جانے کے بعد کرتے ہیں۔ مثلاً آپ کو کوئی پسند آتا ہے، بالخصوص کوئی ٹیچر یا کوئی دوست۔ روانوی محبت کو چھوڑ دیں۔ سادہ صاف ستھری محبت کی بات کر لیں۔ آپ کو کوئی پسند آتا ہے۔ مگر چونکہ آپ کا بی ریوئر پٹرین مسلسل فلم سٹاک کے لوگوں کو اپنی طرف مائل کرنا ہے تو آپ ہر نئے محبوب کے ساتھ وہی کریں گے جو پہلے کے ساتھ کیا تھا۔ یہ ہر کچھ عرصے بعد کسی نئے انسان کے ساتھ جذباتی وابستگی ہو جانا دراصل محبت نہیں ہوتی۔ یہ ایک فٹل اینڈکشن ہوتی ہے جو صرف آپ اپنی توجہ کی کمی اور عرونی کو دور کرنے کے لیے قائم کرتے ہیں۔

آپ نے آج سے اس پٹرین کو توڑنا ہے۔

آئیے ابتدا کریں۔ یہ اصول بتائیں کہ جب تک کوئی آپ سے نہ پوچھے آپ اپنے غم نہیں ستائیں گے نہ آپ اپنی خوشی

جائیں گے۔ تم آپ نے اندر فحش کر لینے ہیں۔ آپ نے اپنی اسڑھگی کی داستان لوگوں کو نہیں سنائی۔ ہر بات ہر ایک کے لیے نہیں ہوتی۔

شاید آپ کہیں کہ ہانٹے سے فلم بکا ہوتا ہے۔ ہاں اس وقت جب آپ فلم سے "گزرتے" رہے ہیں۔ آپ صرف ایک دو لوگوں کے پاس جائیں ان سے مسئلے کا حل اور فحش کریں اور جب اس سے نکل آئیں تو اس بات کو بار بار نہ دہرائیں۔ فلم صرف تب سنائیں جب وہ تکلیف دہتا ہو۔ جب وہ ایسا کر لیا بن جائے جو کئی برس بعد بھی تکرر مست نہ ہو۔ تو آپ دوستوں سے بات کریں۔ نصیر اپنی میں جائیں۔

لیکن ماضی کے گزرنے فلم ہر ایک کو سنانے کے لیے نہیں ہوتے۔ محبوب کو سنانے کے لیے تو بالکل نہیں ہوتے۔ اس فلم میں اللہ تعالیٰ نے آپ کو اٹھایا۔ اس فلم سے اللہ تعالیٰ نے آپ کو نکال دیا ہے۔ یہ فکر کا وقت ہے نہ کہ گھر پہنچنے کا۔ اگر آپ بار بار ہر آئے گئے کے سامنے اپنے رونے روٹے رہیں گے تو آپ بھی آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ فلم آپ نے صرف اس شخص کو سنا ہے جو آپ کو کوئی ایسی بات بتا سکے جو آپ کو معلوم نہ ہو۔

جیسے میرنی ایک دوست کو بہت مر سے بعد معلوم ہوا کہ میں ایک عاوشے سے گزری ہوں۔ ہم ایک شہر میں رہتے تھے۔ پھر بھی کبھی میں نے اسے نہیں بتایا۔ اس نے بہت حیرت سے کہا کہ تم نے مجھ سے شہر بھی نہیں کیا۔ تو میں نے اسے کہا کہ ہاں۔ تم سے شہر کرنے کا حکم دیا تھا؟ تم مجھے کوئی ایسی بات نہیں بتا سکتی تھیں جو مجھے خود سے معلوم نہ ہو۔

ہماری کہانیوں اور ڈراموں میں لڑکیوں کو فحش فلموں والی شہزادیاں دکھایا جاتا ہے۔ کالج کی جوتی پہنے دو لوگوں کے مقام میں مل رہی ہوتی ہیں اور اگر ان کی زندگی میں کوئی خوشی آجائے تو ان کو ڈر ہوتا ہے کہ وہ بارہ بچے کے بعد ان سے جمن جائے گی۔ کیونکہ وہ صرف کدو اور چوبیس کی مستحق ہیں۔ شاہی بھیموں اور شہزادوں کی نہیں۔

ایسی لڑکیاں خود کو نازک اور پھوٹی موٹی سی ڈیسمل ان ڈسٹریس بنا کے رکھتی ہیں جو ڈیڑھی سے لگ کے کسی ایسے شخص کا انکار کرتی ہیں جو کالج کا سلیپر ہاتھ میں لیے ان کو اٹھاتا ہوا آئے گا۔ کالج کا جوتا پہنتے ہی (اوسرے الفاظ میں شادی ہوتے ہی) دو چار سے نئی سنوڑی شہزادی بن جائیں گی۔ وہ پرنس ساتھ ہوگا تو وہ ہر سو تیلے روپے سے لا جائیں گی۔

لیکن ہماری کہانیاں ہمیں یہ نہیں سکھاتیں کہ اصل شہزادی وہ ہوتی ہے جو کسی گلاس سلیپر کے فحش ہی اپنے پہننے والوں کے خلاف اٹھ کھڑی ہو۔ اگر شہزادے نے اس کو پسند کرنا ہے تو اس کی غربت اور مات کے لباس میں ہی پسند کرے گا۔ اسے اپنے جھوکے فحش اس کے مطابق گلاس سلیپر میں فٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی سوتیلی ماں کو اپنا یہ فٹ کرنے کی ضرورت ہے۔

سادہ خفگی شہزادہ کی اپنی تھی۔ اسے اپنی ماں بہنوں کے ساتھ بندہ ہوا۔ مقررہ کرتی تھیں۔ وہ بھی گھر کا کام کرے گی لیکن اس کی بکنیں بھی ساتھ ہی کام کریں گی۔ شہزادہ اس کا میا بن کے کیوں آئے؟ شہزادہ اس کے حالات دیکھ کے اس پر ترس کیوں کھائے؟ وہ اپنے حالات خود کیوں نہ دے؟

وہ ان سٹڈرٹ ماں بہنوں کا کھانا پکانا بند کر دیتی اور گھر کے کام کاغ سے ہاتھ داک لیتی تو کس طرح اس کی ماں بکنیں اپنا

روپہ درست نہ کر تھیں۔ وہ سنہریا پہ انحصار کرتی تھیں۔ سنہریا ان پہ نہیں۔ اچھا اگر وہ صحت اور قوت میں سنہریا سے کئی گنا زیادہ
تھیں تو سنہریا ان کو کئی دوسرے طریقوں سے تنگ کر کے اپنی ایمانزدہ توانائی تھی۔ لیکن سنہریا کو کیا زیادہ آرام دہا کا؟ یہ کہ وہ کسی
غیری گاؤں کا انتظار کرے جو اس کے حالات بدل دے۔ وہ کسی پرئس چارمنگ کے لیے آنکھیں بچھائے جو اس کو ان حالات سے
نکال کے لے جائے۔

اب نئی غیری بھڑ لکھنے کا وقت ہے۔ اب اپنی کہانیاں خود لکھنے کا زمانہ ہے۔

آپ میں اتنی سہولت رہی ہے کہ کسی کو خود پہ ترس نہ کھانے دیں۔ اپنے ساتھ پیش آئے برے واقعات کو
اپنے اندر جذب کر لینا چاہیے۔ میں یہ نہیں کہہ رہی کہ چھاپ لینا ہے یا ان پہ شرمندہ ہونا ہے۔ اگر ڈانڈا دوس ہوئی ہے اور کوئی سہ
یہ جیسے تو اتنا کہہ دینا کافی ہوتا ہے کہ بعض اوقات وہ ایسے لوگ بھی ایک ساتھ نہیں چل سکتے۔ پوری کہانی نہیں سنائی کہ میں تمہیں
نے ظلم کیے یا شوہر نے دوسری عورت کے پیچھے چھوڑ دیا۔ آج کل جاب نہیں کر رہے تو بس اتنا کہہ دیج کافی ہے کہ کچھ پلان کر دیا
ہوں، جلد تھوڑے گا۔ مایوسی کی داستان نہیں سنائی کہ مجھیلی جاب کیوں چھوٹی۔

ایک سطر کے سوال کا جواب ایک سطر میں کافی ہوتا ہے۔ میں نے ایسی لڑکیاں بھی دیکھی ہیں جو کسی سے پہلی ملاقات میں ملنے
ساتھ ہی اپنی زندگی کی ساری داستان سنا دیتی ہیں۔ کیوں بھئی؟ لوگ آپ کی طویل داستان سن کے آپ کی عزت نہیں کریں
گے جو مختصر جواب سے آپ کو ملے گی۔ ایک دم سنا جائے گا کہ اس شخص کو اپنی پرائیویسی کا خیال ہے۔ اس نے اپنی حدود و حدود متعین
کی ہیں اور مجھے اتنی جسارت نہیں کرنی چاہیے کہ میں اس سے ایسے سوال دوں ہارہ کروں۔

”میں اس بارے میں بات نہیں کرتا چاہتی۔“ کہہ کے رخ موڑ لینا کتنا مشکل ہے؟ لیکن یہی کلیہ لڑنا بونڈنگ کی خواہش رکھنے
والے کو معلوم نہیں ہوتا۔ وہ فہم سنانا کے لوگوں کی توجہ چاہتا ہے۔ حالانکہ یہ انسان کا ایک ”بادکار مسٹری“ ہوتا ہے جو اسے عزت دلاتا
ہے، لوگوں کو اس کی طرف متوجہ کرتا ہے اور اسے ہر کشش دلاتا ہے۔ محبت کروانے کے لیے سہاروں کی ضرورت نہیں ہے۔ جو شخص
آپ کو آپ کی وجہ سے توجہ نہیں دے سکتا، آپ کو اس کی توجہ مانگنی ہی نہیں چاہیے۔

لوگ لڑنا بونڈنگ سے اس لیے جڑنا چاہتے ہیں کیونکہ انہیں خود پہ یقین نہیں ہوتا۔ ان کی اپنی نظروں میں اپنی ذات کی قدراتی
کم ہوتی ہے کہ انہیں لگتا ہے، ”وہ اپنی اصل شخصیت سے کبھی کسی کو اثر دیکھ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ان کو سہارے چاہیے ہوتے
ہیں۔ بھوٹ کے۔ اپنی عروسیوں کے اٹھار کے۔ شاید اسی طرح وہ کسی کی توجہ گھرنے میں کامیاب ہو جائیں۔

لڑنا بونڈنگ کا مسئلہ یہ ہے کہ محبوب کی انداز (بے دینی لکھارویہ) بھی محبت شمار ہوتی ہے۔ محبوب آپ کا منہج انکوار کرنے آپ
کو برا بھلا کہنے لگتا ہے یا شادی شدہ زندگیوں میں شوہر کی صورت میں ہسانی اذیت دے۔ کسی بھی قسم کی اذیت دینے
کے بعد وہ اچھا ہو جائے اور پہلہ پیسہ مارا یہ اپنا لے تو عاشق سب بھول بھال جاتا ہے۔ کیونکہ وہ محبوب کو چھوڑ نہیں سکتا۔ وہ لڑنا کے
دارے خود کو اس کے ساتھ بونڈ (جوز) کر چکا ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی کے ساتھ لڑنا کے دارے جڑے ہیں۔ اور آپ کا محبوب ٹوڑ بھی ذاتی طور پہ بنا ہے تو وہ آپ کو اس قہقہے میں

ہم سے رکھے گا۔ لیکن اگر وہ اپنی طور پر محبت مند انسان ہے تو وہ آپ کو اپنی زندگی سے نکال دے گا کیونکہ اسے اپنی اپنی محبت عزیز ہے اور آپ اسے پریشان کر رہے ہیں۔

بھروسہ کیسے بنائے جائیں؟ کیسے لوگوں کو خود سے محبت کروائی جائے؟

اپنے اس پیڑن کو توڑ کے۔ لوگوں سے Authentic بننا تک کے درپے جڑ کے۔

Authentic یا "اصل" محبت سست روی سے آگے بڑھتی ہے۔ جیسے جیسے آپ انسان کو جانتے ہیں ویسے ویسے اس کی محبت میں گرفتار ہوتے ہیں۔ جبکہ لڑا بونڈ تک ایک جاہلوئی سا اثر ہوتا ہے۔ آپ کسی سے اتنے متاثر ہو جاتے ہیں اس کی محبت میں اتنے اندھے ہو جاتے ہیں کہ آپ کو ان کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا۔ بس آپ دونوں ہر وقت داپٹے میں رہیں۔ ہر وقت بات کرتے رہیں۔ وہ شخص گلو کوڑ کی ایک جوتی بن جاتا ہے جس سے قطرہ قطرہ دس کے آپ کے اندر چکا یا جا رہا ہوتا ہے۔ یہاں خواہ گہری یہاں آپ جلتے جی کی بیٹی کی طرح ادھر ادھر خطرہ میں پھرنے لگے۔ لڑا بونڈ تک میں جدائی بے قرار کر دیتی ہے۔ محبوب کا دور چاہے بھیمن کر دیتا ہے۔ یہ نازل نہیں ہے۔

اصل محبت آپ کو آزاد کر دیتی ہے۔ آپ کو دوست یا محبوب کی کھینچی خوش کرتی ہے اور اس کے دور جانے پہ بھٹے آپ اس کو پس کریں لیکن آپ کی اپنی بھی کوئی زندگی ہوتی ہے۔ اصل محبت توازن کے ساتھ ہوتی ہے۔ وہ مسکح کا جواب دے تو آپ سمجھ جاتے ہیں کہ وہ مسرور ہے اس کی بھی کوئی زندگی ہے جیسے آپ کی ہے۔

لڑا بونڈ تک میں آپ محبوب کے ساتھ خود کو خوش محسوس کرتے ہیں۔

اصل محبت میں آپ محبوب کے ساتھ خود کو "سیکچر" محسوس کرتے ہیں۔

لوگوں سے Authentic طریقے سے بونڈ ہونے کا طریقہ وہی پرانا ہے جس کے ذریعے ہر عظیم محبت جنم لیتی اور پروان چڑھتی ہے۔ اور وہ ہے۔ اپنے محبوب کو اپنے اندر کے اصل انسان سے ملوانا۔

کسی کو آپ سے محبت تب ہوگی جب وہ آپ کے اندر کے اصل انسان کو جانتے لگے گا۔ یعنی آپ کو کیا پسند ہے؟ کیا نا پسند... آپ کے شوق کیا ہیں؟ اولیہ ذکیا ہیں؟ کیا آپ لوگوں سے مہربانی کا رویہ رکھتے ہیں؟ دوسروں کی مدد کرتے ہیں؟ کیا آپ کی حس مزاج اچھی ہے؟ کیا آپ ایک ٹی پرن ہیں یا بونڈنگ؟ آپ لوگوں کو اپنے رویے باتوں اور اخلاق سے کنٹرول نہیں محسوس کر داتے ہیں یا نہیں؟ کیا آپ لوگوں کو ہکنا سکھاتے ہیں؟ کیا لوگ آپ کے پاس سے خوشی سے اٹھتے ہیں یا بھاری دل کے ساتھ؟

آپ کے بارے میں یہ باتیں جان لینے کے بعد کوئی شخص یا آپ سے دور چلا جاتا ہے یا آپ کے قریب آ جاتا ہے۔ یہ اس شخص پہ بھی منحصر ہے کہ وہ خود کس چیز کی قدر کرتا ہے۔ اگر آپ ایک مہربان انسان ہیں اور وہ خود غرض اور مفاہ پرست تو وہ آپ کو بے وقوف گردان کے دور ہو جائے گا۔ وہ آپ کے قابل ہی نہیں تھا۔

یاد رکھیں... آپ اپنے جیسے لوگوں کو انریکٹ کرتے ہیں۔ اسی لیے جب آپ خود کو مثبت جانتے ہیں تو آپ مثبت لوگوں کو انریکٹ کرنے لگ جاتے ہیں۔ اور منفی لوگوں کو جلد پہچان کے ان سے دور ہٹ جاتے ہیں۔ سو کہنے کا مقصد یہ ہے کہ یہ باتیں... یعنی

آپ کی شخصیت کہی ہے۔ یہ ہے وہ چیز جسے جان کے لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں۔ آپ نے اپنے فہموں کی داستان سے اس کو خود سے قریب نہیں کرنا۔ کھلی کتاب بن کے لوگوں کے سامنے نہیں نکھوڑنا۔

آپ نے لوگوں کو اپنی ذات خود اور پافٹ کرنے دینا ہے۔ آپ نے لوگوں کو اپنا تعاقب کرنے دینا ہے۔ دوسروں کو اجاگر کرنا اور وقت تو دینا کہ وہ آپ کی جستجو کے سفر پر نکلیں۔ وہ آپ کو تلاش کر سکیں۔ اور بہت دور بہت آپ کے اندر کے انسان کو نکھوڑیں۔ اگر وہ انسان مثبت اور اچھا ہے اپنے آپ سے محبت کرنے والا ہے تو لوگ خود بخود آپ سے محبت کرنے لگیں گے۔ کہنے کو یہ سبکی بات لگتی ہے لیکن جب تک آپ خود سے تعلق قائم نہیں کرتے دوسروں سے خود کو جوڑنا زری بے وقوفی ہے۔

اور خود سے تعلق کیسے قائم کرنا ہے؟ اسی آئینہ نگار کا ٹک سے جس سے بعد میں آپ نے دوسروں سے جڑنا ہے۔

یعنی اپنے اندر کے اچھے انسان سے مل کے۔ اپنے آپ کو جان کے۔ اپنی خوبیاں کو پہچان کے۔ جب آپ اپنے رویے کو جائزہ لینے لگتے ہیں اپنی خامیوں پر کام کرنے لگتے ہیں۔ جب آپ پا اپنی ہی ذات کے کچھ ایسے پہلو بھی نکھتے ہیں جن سے پہلے آپ نا آشنا تھے۔ جو آپ سے آپ کو جان کے بھی جڑ نہیں پا رہے۔ وہ آپ کے لیے ہے ہی نہیں۔ وہ اس قابل ہی نہیں کہ اس پر وقت ضائع کیا جائے۔ خود کو اس کے ساتھ کی کاٹیج کی جوتی میں لٹ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

یہاں تک ہم نے بات کی ایسے زمانہ بولنگ، بے کی جو آپ کے اندر شاید موجود ہو۔ شاید نہ ہو۔ لیکن شاید یہ سب کسی ایسے انسان میں موجود ہو جو آپ کے لیے اس وقت ایک آزمائش بنا ہو۔ کیا ایسا ہے؟ اپنی زندگی کا جائزہ لیں۔

کیا کوئی شخص اس وقت آپ کے ساتھ زمانہ کے ذریعے جڑنا چاہتا ہے؟

میں اسکول کالج کی لڑکیوں میں اکثر دیکھتی ہوں کہ وہ کسی لڑکی کو پسند نہ کرنے کے باوجود کہتی ہیں کہ یہ بے چاری مجھے بہت پسند کرتی ہے یہ کہتی ہے کہ میرے ساتھ بات کرنے سے اس کے مسئلے حل ہونے لگتے ہیں اس لیے میں اس سے دوستی رکھنے پر مجبور ہوں۔ ایسی محبت بظاہر مسموم ہوتی ہے۔ اس میں کچھ غلط فہمیاں اخلاقی نہیں ہوتی۔ لیکن یہ آپ کے لیے ناکام ہے۔ کہیں کوئی آپ کی زندگی میں زمانہ کے ذریعے آپ سے جڑنا تو نہیں چاہتا؟ اور کیسے معلوم ہوگا کہ ایسا شخص واقعی ناکام ہے یا نہیں؟ یہ جاننے کے لیے ایک ایک سرساز کریں۔

اپنے ذہن میں کسی ایسے شخص کو لائیں جو آپ سے شدید محبت کا دعویٰ کرتا ہو اور پھر درج ذیل سوالات کے جواب سوچیں۔

کیا جب وہ شخص آپ پر اپنا طعن یا جذباتی لاوا نکالتا ہے تو آپ اس کو یہ سوچ کے مصطفائی کرتے ہیں کہ وہ بے چارہ اپنی فرسٹریشن نکال رہا ہے؟

کیا اس کے ہر وقت آپ کے پیچھے پڑے رہنے کو آپ محبت گردانتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ وہ ایسا اس لیے کرتا ہے کیونکہ وہ آپ کے ساتھ سارا وقت گزارنا چاہتا ہے؟

آپ کو معلوم ہے کہ اس کے ساتھ کچھ مسئلے ہیں مگر کیا آپ اس شخص کو بخش کرنا چاہتے ہیں؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ اس کو آپ کی ضرورت ہے ورنہ وہ کہیں نکھو جائے گا۔ جاوہر جائے گا۔ اس کا آپ کے بغیر کیا ہے؟

کیا آپ اس کی باتیں اس لیے سنتے ہیں کیونکہ آپ کے خیال میں وہ آپ سے محبت کرتا ہے۔ البتہ آپ کو اس سے محبت نہیں ہے؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ اگر آپ نے اسے چھوڑ دیا تو وہ خود کو نقصان نہ پہنچا دے؟

کیا آپ یہ امید رکھتے ہیں کہ وہ کبھی بدل جائے گا۔ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ بھلے وہ آپ کے ساتھ جو بھی کرے؟

آپ کو اس پر یقین نہیں آتا۔ ترس آتا ہے اور آپ بس اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اس سے اختلاف کرنے سے احتراز کرتے ہیں کیونکہ اس کا اختلاف پہ جذباتی رد عمل بہت شدید ہوتا ہے اور آپ کے

اعداس سے ڈرلے کی توانائی نہیں ہے۔ وہ اکثر آپ کی اعلیٰ کو اپنی تباہی کی وجہ بناتا ہے اور آپ خود میں گھٹی محسوس کرنے لگتے

ہیں۔

آپ بار بار اس کو اس کے لفظ رویے کے لیے معاف کر دیتے ہیں۔

اگر درج بالا اس بات میں سے جن کے جملات بھی ہاں میں ہیں تو یہ جان لیجئے کہ آپ ایک نارمل ہونڈی میں پھنسے ہیں۔

اب چند باتیں ہیں جو آپ کو کچھ لینی چاہیے کیونکہ آپ اس پھونٹیشن میں "محبوب" ہیں۔

پہلی بات... وہ شخص کبھی نہیں بدلتا گا اور آپ کو اپنی ذہنی صحت کے لیے اس تعلق سے نکلنے کی ضرورت ہے۔ آپ اس کو

تجدد نہیں کر سکتے۔ اس شخص نے خود اپنے آپ کو تندرست کرنا ہے۔

دوسری بات... آپ اس کی اس بے بسی کمزور حالت کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ آپ اس کو فحش نہیں کر سکتے۔ یہ آپ کا کام نہیں

ہے۔ ایسے لوگ آپ کو گھٹی محسوس کر دیتے ہیں تاکہ آپ ان پر ترس کھا کے ان کو اپنی زندگی میں جکڑ دیں۔ آپ اس کی مدد کرنا چاہتے

ہیں لیکن اس کا ہر وقت آپ کی توجہ مانگتا ہر وقت آپ کے پیچھے بھاگتا آپ کی ذہنی صحت کے لیے ٹھیک نہیں ہے۔

تیسری بات... اس تعلق سے نکلنے کی کوشش کریں۔ لیکن مملکت ٹریڈنٹ کے ساتھ نہیں۔ چپ چاپ اس کو اپنی زندگی سے نہ

کاٹ دیں۔ وہ بھی غلط ہے۔ آپ ہمیشہ ایک مہذب گھنگھو ضرور کیا کریں۔ دیکھیں کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کو چھوڑنا چاہتا

ہے۔ ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔ لیکن اس کو ایک دفعہ تائیں ضرور کہ آپ کے تعلق میں کیا مسئلہ ہے۔ اور ہو سکے تو اس کو ایک چائس

دیں۔ اگر وہ پھر بھی اپنا رویہ درست نہیں کرتا تو اس کو اپنی زندگی سے نکال دیں۔ آپ اہم ہیں۔ آپ کی ذہنی صحت اہم ہے۔ اس کو

آپ کے بغیر کچھ نہیں ہوگا۔ یہ اس کی learning ہے۔ یہ اس کا سبق ہے۔ اس کو اس سے خود کچھ سیکھنا ہے۔ آپ اس کے ساتھ

مزید رہیں گے تو خود کو بھی ذہنی طور پر تیار کر دیں گے۔

نارمل ہونڈی کو اپنے اور دوسروں کے اندر بچا لانا خود کشی کی طرف ایک اور قدم ہے۔

آج بھی آپ کو چاہیے کہ چند منٹ خاموشی سے اپنے ساتھ گزاریں۔ اپنی زندگی میں موجود نارمل ہونڈی کو دھوڑیں۔ آپ

ماشتق ہیں یا محبوب... یہ بھی جاننے کی کوشش کریں۔ اور اس مسئلے سے نکلیں۔ یہ آسان نہیں ہوگا۔ اگر یہ آسان ہوتا تو سب کر لیتے۔

سارے لوگ کینسر کے علاج سے نہیں فائدہ جاتے۔ سارے لوگ کینسر سے مر بھی نہیں جاتے۔ بچتا ہی ہے جس کا مرض وقت پہ معلوم ہو جائے۔ وہ اپنا علاج جان لگا کے کرتے اس کو اچھا معالج ملے اور اللہ تعالیٰ اس کام میں اس کی مدد کرے۔ سو اپنا علاج کریں۔ اور اگر کسی اور کو یہ مرض ہے تو اس کو خود سے دور کریں۔ یہ مرض آپ کے اندر ہے تو کینسر ہے۔ اس کے اندر ہے تو چھوٹ ہے۔ اپنے آپ کو بچانے کے لیے اس کو دور کرنا ہی بہتر ہے کیونکہ آپ کسی کے ڈاکٹر نہیں ہیں۔

آپ کو صرف یہاں اپنی روح کا علاج کرنا ہے۔

یہ دنیا ایک قید خانہ ہے۔ یہاں سب اپنا اپنا وقت کاٹنے آئے ہیں۔ آپ نے بھی صرف اپنا وقت کاٹا ہے۔ کسی دوسرے کا نہیں۔

سید عالمؐ

چھٹا دن

آج جوتھ میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں یہ میری ٹین سٹج کے دنوں کا ہے۔

ہوا یہ کہ میری امی کئی سال سے سٹج پہ جانے کی کوشش کر رہی تھیں اور بالآخر اس سال ان کا بلاوا آن پہنچا تھا۔ اس برس سر بازار جگ کا موسم ساتھ ساتھ شروع ہوئے تھے۔ ملائش کی روانگی اور سردیوں کی شامیں ایک ساتھ شروع ہوئی تھیں۔

میری امی کھانا خود پکایا کرتی تھیں۔ ان کو کسی دوسرے کے ہاتھ کا کانا اعتبار ہوتا تھا انہیں حرا آتا تھا۔ لیکن ان کی غیر موجودگی میں ملازم کے ہاتھ کا کھانا کھانا ہماری مجبوری تھی۔ اس ملازم کو دو تین چیزیں پکانا آتی تھیں اور وہ انہی کو ہر روز ہر اس کے پکالتی تھی۔ ان میں سے ایک آلو کی بجلیا تھی۔ آلو کے سونے اور گول تھلے۔ ٹاہت سرخ مرغ۔ خوب سارے لٹا اور دلیسی تھی۔ دھل کے دو بجلیا دانی اور کیا لڈیہ بجلیا دانی۔ ہم واقعتاً الکیاں پالتے رہ جاتے تھے۔ ملازم کو دن میں دو مرتبہ ہٹل یا چڑھانی پڑتی تھی۔ پہلے جو کھانا ایک دن میں پورا ہو جاتا تھا وہ ایک وقت بھی پورا نہ ہو پاتا۔ لیکن ہم خوب مزے میں تھے۔

میرا سب سے چھوٹا بھائی جواب ٹین ایئر ہے اس وقت خانا پانچ بجے سال کا تھا اور وہ مگر کبے لی تھا۔ ملازم کو چونک سب سے زیادہ دلیسی تھی والی بجلیا ہی بنانا پسند تھا سو چھوٹے بھائی سمیت سب وہی کھاتے تھے۔ اور بار بار فرمائش کر کے ہواتے تھے۔

جنگ مکمل ہوا اور بالآخر امی خیر خیریت سے گمراہیں تو ہم سے مل کے جہاں وہ خوش ہوئیں۔ وہاں قدرے حیران۔ اور بحر پریشان بھی ہوئیں۔ انہوں نے میرے چھوٹے بھائی کو کندھوں سے ہٹا کے اوپر سے پچھلے لٹک دیکھا اور پریشانی سے بچ پھلا۔

”تم میرے پیچھے کیا کھاتے رہے ہو؟ اتنے سونے ہو گئے ہو۔“

اور جب ہمیں اندازہ ہوا کہ وہ درست کہہ رہی ہیں۔ چھوٹے بھائی کا قد دو تین انچ لو پھا ہو چکا تھا اور وزن چند کلو بڑھ چکا تھا۔ دو ایک دم سے امی کو اتنا بڑا بڑا اور سوجا سوتا لگا تھا کہ وہ حیران رہ گئیں کہ ابھی چالیس بیسالیس دن میں اس نے آخر کیا کھا لیا ہے جو یہ اتنے بدل گئے ہیں۔ اس وقت میری عمر کم تھی۔ اور تجربہ اس سے بھی کم۔ میں نے جب یہ تجربہ اند کیا کہ یہ دلیسی تھی والی آلو کی بجلیا تھی جس نے چھوٹے بھائی کو اتنا صحت مند کر دیا تھا۔ تھی اور آلو کی کیلوریز بھی تو اتنی زیادہ ہوتی ہیں۔ لیٹ اور کاربڈ۔ بس یہی بات تھی۔

امی نے آتے ساتھ ہی لیکن واپس سنبھال لیا۔ متوازن اور صحت افزا غذا تیار کرنا شروع کی اور کچھ عرصے میں سب کی صحت

توازن کے دائرے تک واپس پہنچ گئی۔

یہ دیکھی تھی اور آنوسی تھے۔ جب میں سوچا کرتی تھی۔ وہی مجرم تھے۔ وہی مسئلہ تھے۔ جیسے ہی وہ ہماری زندگی سے گئے اس طرح ہو گیا۔

لیکن کئی برس بعد ایک روز جیسے بیٹھے مجھے یہ فہم آیا۔ اب میرے پاس زندگی کا تجربہ قدرے زیادہ تھا۔ سو یہ بات یاد آئے ہی مجھے احساس ہوا کہ میرے بچپن بھائیوں کا وزن بڑھانے والے ویسی تھی اور انہیں تھے۔ میری وی خود بھی بچپن کی کاکھی استعمال کرتی ہیں جتنا وہ ملازمہ کیا کرتی تھی۔ عام حالات میں بھی ایسا ہی کھانا بنتا تھا۔ اسی کو کھانے کا اتنا شوق نہیں جتنا کھانے کا ہے۔ اسی کی موجودگی میں بھی کھانے پر کوئی روک ٹوک نہیں تھی۔ تب بھی سب اپنی مرضی سے خوب کھاتے تھے۔ ماشاء اللہ۔ لیکن ان کی غیر موجودگی میں ایسا کیا تھا جو بدل گیا تھا؟

بہت عرصے بعد میری سمجھ میں آیا کہ مسئلہ یہی تھی یا انہیں تھے۔

فرق یہ تھا کہ ہمارے سروں پر ہاں نہیں تھی۔ ہماری کوئی ایسی ہی خشک نہیں کر رہا تھا جو ہاں کیا کرتی ہے۔ یہ کام والد صاحب نہیں کر سکتے۔ اسی ہوتی تھیں تو روک ٹوک تھی۔ کھانا اپنی مرضی سے جتنا کھا دیکھیں اس کے علاوہ بھی بلو جلو۔ یہ نہیں کہ اسے توڑنے رہو۔ اسے پیچے اٹھو۔ اب نماز پڑھو۔ اب ٹی وی کے آگے سے بہت جاؤ۔ اب کھانا کھاؤ۔ ابھی کھانا نہ پھر نہیں لگاؤں گی۔ اب زیادہ ہاتھیں نہ ہلاؤ۔ (اور آخری جھجھکاؤ)۔ نماز پڑھو اور سو جاؤ۔

لیکن بچ کے ان چالیس پینتالیس دنوں میں بروقت کی روک ٹوک ختم ہو گئی۔ ہم سب ہو گئے۔ ہماری ایکٹوٹی ختم ہو گئی۔ اسکول کاٹی چلے جاتے لیکن اس کے بعد کوئی کام نہ کرتے۔ ٹی وی یا کمپیوٹر کے آگے بیٹھے رہتے۔ اور جب اس سے بور ہو جاتے تو کھاتے تھے۔ خوش ہوتے تھے تو کھاتے تھے۔ ہمارے بہت سے کام اور امور سے پرے تھے کیونکہ ہم سب بس سنی سے بڑھ رہے تھے۔ کوئی ہمیں اپنی اپنی جگہوں سے اٹھانے والا نہیں تھا۔

سو اس واقعے سے میں نے یہ سیکھا کہ جب بچوں کے سر پر ہاں نہیں ہوتی تو وہ کچھ چیزوں کی زیادتی اور کچھ کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہاں تو اذن رکھتی ہے اور ہاں نظر رکھتی ہے۔ اس تو اذن اور نظر رکھنے کو ہی خشک کہتے ہیں۔ میری کہانی یہاں ختم ہوئی۔

اب آپ کی کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

سترہ سال و سال کی عمر تک میں باپ آپ پر روک ٹوک کرتے ہیں۔ لیکن پھر خود بھی کی عمر کو پہنچ جاتے یا شادی ہو جانے کے بعد آپ اسے بڑے ہو جاتے ہیں کہ کوئی آپ پر روک ٹوک نہیں کر سکتا۔ نہ آپ سے کسی کی روک ٹوک برداشت ہوتی ہے۔ اس امر میں آپ جو چاہیں کھائیں۔ جب چاہیں کھائیں۔ آپ کی مرضی ہے تو کام کریں۔ نہیں ہے تو نہ کریں۔ آپ پھر خود بھی باپ کا جائیں یا سارا دن سو کے گزاریں اس عمر میں اس بات کی کچھ کہتے ہیں نہ ان کے کہنے کا اثر بھی نہیں ہوتا ہے۔ وہ جتنا کہہ لیں کہ آدمی آدمی رات تک نہ جا کر سو رہا نظر رکھو اور صبح جلدی اٹھو۔ فرق نہیں پڑتا۔ پھر وہ عموماً کہنا چھوڑ دیتے ہیں۔

میں اکثر کہتی اور لکھتی ہوں کہ اپنے پیر خود نہیں۔ لیکن وہی شخص اپنا پیر خود ہی سکتا ہے جو پہلے اپنا پیر نہ خود بنا سکے۔ اپنی

ہی ہے۔ خود چنوک ٹوک کر ہے۔ خود اپنی پاندی لگانے کا جگر بڑا کر ہے۔ خود کو کام کے لیے اٹھائے۔ کب کھانے سے ہاتھ روک لینا ہے اور کب ایک سرساز کے لیے اٹھ جانا ہے۔ اپنی ذات کی تعمیر اور دین کو بہتر بنانے والے کاموں پر اس عمر میں کوئی آپ کو مجبور نہیں کر سکتا۔ کوئی آپ سے یہ کام نہیں کروا سکتا۔ اور یہ کام نہ ہونے کی صورت میں کوئی آپ کو نقصان سے بچانے بھی نہیں آئے گا۔ کیا کرنا ہے اور کس سے رک جانا ہے۔ اپنی جرحنگ آپ نے اب خود ہی کرتی ہے۔ اس کو کہتے ہیں سیلف ڈسپلن۔ دی جرحنگ۔

لیکن آؤ۔ ایک یہ کام ہم سے نہیں ہوتا۔

مجھے نہیں معلوم کہ آپ اپنے کاموں اور وقت کو کیسے منظم رکھتے ہیں لیکن میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میں کیا کرتی ہوں۔ میں ایک رائٹر ہوں۔ اور میں ایک انٹرویوئر بھی ہوں۔ ایک طرف میرے کام سارا دن نہیں ختم ہوتے۔ میں ہر وقت ملٹی ٹاسک کر رہی ہوتی ہوں۔ یعنی ایک وقت میں بہت سے کام۔ لیکن دوسری طرف میں شدید سستی کا شکار ہوں۔ لیکن نہیں... اسے سستی نہیں کہتے۔ اس کو پریکسیٹیویشن کہتے ہیں۔ یعنی ایک کام کو تالا۔ میں کچھ کاموں میں خود کو الجھا کے کچھ کو بڑی ڈھٹائی سے ڈال دیتی ہوں۔

میں آپ کو اپنی زندگی کی روٹھن سے سمجھاتی ہوں کہ پریکسیٹیویشن کیا ہوتی ہے۔

میرا بنیادی کام ایک ہی ہے۔ لکھنا۔

میں ایک ناول شروع کرتی ہوں۔ چار پانچ دن میں شدید جوش سے چند صفحات لکھتی ہوں۔ پھر ایک دن میں لکھنے بھٹکتی ہوں تو مجھ سے لکھا نہیں جاتا۔ میں کاغذ قلم رکھ دیتی ہوں۔ اگلے دن لکھنے کا وقت ہونے لگے تو میں جان بوجھ کے دیر سے اٹھتی ہوں۔ دیر سے چائے پیتی ہوں۔ میں ارادہ وقت ضائع کرتی ہوں تاکہ لکھنے سے بچ لوں۔ کبھی سوپاگل اٹھا لیا۔ کبھی اوپر اوپر خراب کیا۔ کبھی ٹیبلٹس لگا لیا۔ کبھی انڈیا گرام پر کتے ملیوں کی ویڈیو یاد رکھ لی۔

میں جان بوجھ کے درک نخل کے قریب بھی نہیں پہنچتی۔ میں اس کو نظر انداز کر کے گزر جاتی ہوں۔ میرے اندر ایک آواز مسلسل آتی رہتی ہے کہ "نرود۔ ہمارے کام کا وقت ہو گیا ہے۔ ہمیں کام کرنا چاہیے۔ ہم اچھے رائٹر ہیں نرود۔ ہم کام کر رہی ہیں" نالتے۔ شاہاش "نرود۔ اٹھ جاؤ۔"

میں اس آواز کو اٹھا کر نہیں کرتی۔ میں اس کو نال دیتی ہوں۔ اس آواز کے بارے میں Matthew Siegel نے ایک بہت اچھی بات کہی تھی۔ میٹھی میرا رائٹنگ ٹیچر بھی رہا ہے اور وہ ایک بہت اچھا امریکی شاعر بھی ہے۔ میں نے ایک دفعہ اس سے پوچھا کہ میں ایسے کیوں کرتی ہوں اور اس رویے سے کیسے بچوں۔

"وہ کہنے لگا کہ میرا استاد کہتا تھا یہ ایک "کوا" ہے جو تمہارے کانہ سے پوچھا ہے۔ یہ کوا ہر وقت کانیں کانیں کر کے تمہارے اُتار کے رائٹر کو جکا تار ہٹاتا ہے۔ تمہیں ہمیشہ اس کو بے کی بات ماننی چاہیے۔ لیکن میں اکثر نہیں مانتی۔ البتہ میں اس کو بے کو اٹھا کر بھی نہیں کرتی۔ بس کہتی ہوں کہ ہاں میں کروں گی لیکن کچھ دیر بعد۔ صبح نہیں دوپہر میں۔ لیکن پہلے میں کھاؤ کھا لوں۔ دوپہر میں نہیں

شام میں۔ لیکن پہلے میں کافی پی ہوں۔ شام میں نہیں رات میں۔ پہلے میں دارا نے فیس اکاؤنٹس چیک کر لیں۔ شام میں نہیں رات میں۔ میں دارا "فرینڈز" کی کئی دھڑکی دیکھی گئی قسط دوبارہ دے دیکھ لیں۔

اور پھر رات اصل جاتی ہے۔ اہلی بروئے سنتی ہے کہ جو شخص رات کے دس بجے تک اپنا آدھا کام بھی مکمل نہیں کر پاتا توئی امکان ہے کہ وہ دوسرا آدھا اگلے دن کے لیے اصرار چھوڑ دے گا۔ سو جب رات اچلتی ہے اور میں ہمارے ان نہیں لکھ پاتی۔ تو میں در سے شہر بے زوری کا فکار ہو جاتی ہوں۔ اس وقت تک کوئی آواز ایسی ہو جاتی ہے جیسے لمبے ٹانگوں سے دھڑک کر چاہا ہے۔

الغرض۔ اگلے دن آجاتا ہے۔ میں دوسرے کئی کام کرتی رہتی ہوں مگر میں نہیں لکھتی۔ یہاں تک کہ رات اچلتی جاتی ہے اور میرا کاغذ تمام میرا انتظار کرتا رہتا ہے۔ دن پہ دن گزرتے جاتے ہیں۔ میں گھنٹے کے قریب بھی نہیں جاتی۔ کندھے پہ بیٹھے کوئے کا بوجھ بھاری ہونے لگتا ہے۔ ریڈر کھٹ کر کر کے کہہ رہے ہوتے ہیں کہ اگلی قسط کب آئے گی؟ دارا نروندہ کرتی ہیں تو ہمارا کیوں نہیں کرتی؟ میرے ایڈمن ڈارے ڈارے کہتے ہیں کہ پلیز قسط دے دیں۔ لوگ ہمیں مار ڈالیں گے۔ میں اس بات کا جواب ہی نہیں دیتی۔ ہا کہہ جاتی ہوں کہ مجھ سے کھانا نہیں چاہا۔

حالانکہ سچ یہ ہے کہ میں خود نہیں لکھ رہی ہوتی۔

اور یوں ہر گزرتے دن کے ساتھ کوئے کی چیخ و پکار بڑھتی جاتی ہے۔ گزرتا ہوا وقت ہاتھ سے نہیں بھسل رہا ہوتا۔ وہ اس کوئے کے منہ میں گرنا جاتا ہے اور اس کی آواز کو مزید غونک کر دیتا ہے۔ یوں "لکھنے" کا کام اپنے غم سے کہیں بڑا مظلوم ہونے لگتا ہے۔ اسی طرح میری یہ نالائقی کی عادت ہر چیز کے ساتھ منسلک ہے۔ کبھی یہ صرف اپنا کمرہ درست کرنے تک ہوتی ہے۔ ایک طرف میں بہت معافی پسند ہوں اور اپنے اور گرد و پیش کے آدمیوں کو ڈر لکھتی ہوں۔ دوسری طرف اگر میرے اوپر کوئی نغیر آیا ہو تو میں تین تین دن کمرہ درست نہیں کرتی۔ یا جیسے مہمان آئے۔ کمرہ اچھے سے سیٹ کیا۔ مگر وہ مجھے تو دو گلاس میٹل فیلٹ پہ رکھے، مجھے۔ گلاس ٹھنڈے کے تھے۔ ملازمہ کو کہہ کر وہ اٹھائے گی نہیں۔ اب دو گلاس تھیں دن دیں پڑے ہیں گے کیونکہ میرا دل نہیں چاہا ہا کہ میں اصول اور ان کو ان کی جگہ پہنچوں۔

یہ سستی نہ عادی کرنے پہ بھی ہوتی ہے۔ مجھے یونہی سنی کی تعلیم مکمل کیے عرصہ ہو گیا ہے لیکن میں ہنوز کوئی نہ کوئی کورس نہ چھوڑی ہوتی ہوں۔ میں اپنی انسانی اسائنمنٹ جب تک جاری نہیں کر لیں گی یا تجویز کردہ کتب نہیں پڑھوں گی جب تک آخری چارٹ نہیں آجائے گی۔ اور پھر رات بارہ سے پہلے جو رونا دھونا ہوتا ہے...

اسی طرح... کئی دن لکھنے کو ہالے کے بعد ایک صبح میں نیند سے جاگوں گی اور مجھے معلوم ہوگا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ میں وقت پہ لیکن میں جاؤں گی مگر اگر کم کافی ملاؤں گی اپنے رابطہ کاؤچ پہ بیٹھوں گی اور غم کا تھکا تھکا کے منہ کا لے کرتی جاؤں گی۔

اور اس دن مجھے لگتا ہے۔ اسے بس ۱۱ کا سا کام تھا اور میں نے اسے دن لگا دیے۔ یہ تو ہو چکی کیا۔

اور یوں سارا دن چھوڑا جاتا ہے گا۔ ساری ٹینشن ختم ہو جائے گی۔ کچھ دن میں ایسے ہی لکھوں گی۔ اور پھر اچانک سے میں لکھنا

چھوڑ دوں گی۔ ایک دفعہ پھر وہ دن آنے کا جب میں اپنے راتینک کا ذبح کر دیکھے لیکن اس کے سامنے سے گزرتے لوگوں کی۔ میں کام نہ لے لے لوں گی۔۔۔ اور۔۔۔ پراکسیٹی نیشن کا یہ پکر چکی ختم نہیں ہوگا۔

اس کی وجہ کیا ہے؟

میں پراکسیٹی نیٹ کیوں کرتی ہوں؟ کیوں آخری وقت تک ہاتھی رہتی ہوں کام کو؟

کیونکہ ان کاموں کو کرنے کے لیے مجھے میرے ماں باپ یا استاد مجبور نہیں کر سکتے۔ عمر کے اس حصے میں پہلی کے مجھے کوئی ملتی ہے یا روز بروز ہوتی ہے یہ کام نہیں کروا سکتا۔ یہ دل سے کرنے والے کام ہیں۔ یہ میرے اپنے بھلے کے لیے ہیں۔ ان کو کرنے کے لیے مجھے اپنا جی نہت خود بننا ہے۔ مجھے اپنے آپ کو خود اٹھانا ہے۔ مجھے خود کو خود مونی دینا ہے۔ کیا ہے؟

میں کئی برس تک اپنے اس رویے سے پریشان رہی تھی۔ پھر ایک دن میں نے میل رابرٹس Mel Robbins کی ایک ویڈیو دیکھی۔ میں اس سے پہلے کسی سونیویشنل اسپیکر کو فائو نہیں کرتی تھی۔ لیکن میل ایک ایسی عورت ہے جس کی ایک تین منٹ کی ویڈیو دیکھ کے میں انجی اور اپنے سارے ادھر سے کام کرنے لگی۔ میں سمجھنے کافی عرصے سے میل کو فائو کر رہی ہوں۔ اس کے الفاظ ہمیشہ میرے اوپر اثر کرتے ہیں۔ میل رابرٹس سے میں نے سیلف ہیپ کے سفر میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ میں نے بعد میں میل کا ایک کورس بھی لیا جس نے مجھے بہت کچھ سکھایا۔

سو۔۔۔ میل سے میں نے یہ سیکھا کہ انسان کے دماغ کے دو حصے ہیں۔ ایک مسلسل آٹو پائلٹ ہے۔ (یعنی وہ ایک روٹین میں بنا سوچے سمجھے کام کر رہا ہوتا ہے۔) اچھے کوئی چائے کاکہ سامنے رکھ دے۔ آپ خیالوں میں گم اس کے ٹھونٹہ برتے جائیں گے۔ آپ چائے کی طرف متوجہ نہیں ہیں لیکن اگر آپ کے من میں الٹی آئے گی تو آپ بنا سوچے سمجھے اس کو نکال کے پرتی میں رکھ دیں گے جیسے ہمیشہ کرتے تھے۔ آپ ذرا غصہ کر کے کہیں جا رہے ہیں۔ آپ سوچ میں گم ہیں۔ آپ ٹھیک ٹھیک موز سز جائیں گے لیکن آپ کو یاد نہیں رہے گا کہ راستے میں آپ نے کیا دیکھا۔ کیونکہ ایک کام کی آپ کی اتنی عادت بن چکی ہے کہ آپ منشی اعداد میں آٹو پائلٹ موز میں اسے کیے جاتے ہیں۔

انسان کے دماغ کا دوسرا حصہ (میل کے مطابق) ایمر جنسی بریک ہے۔

جب بھی آپ اپنی نارمل روٹین سے ہٹ کے کچھ بنا کر کرنے لگیں گے تو آپ کا ذہن فوراً سے ایمر جنسی بریک سمجھنے لگے گا۔ (نہیں۔ آج نہیں لکھا جا رہا۔ آج مشکل لگ رہا ہے۔ آج دل نہیں چاہ رہا کام کا۔ اور چونکہ ہمیں آٹو پائلٹ پسند ہے تو ہم اس اپنے آٹو پائلٹ پر ہیں گے۔ روٹین کے کام کرتے جائیں گے اور وہ مشکل کام جو ہم نے کرنا تھا وہ انوکھا کام جو آسان نہیں تھا وہ ہمارا دماغ ہمیں نہیں کرنے دیتا۔ کیونکہ اسے راحت پسند ہے۔ اسے آرام پسند ہے۔ وہ ایمر جنسی بریک سمجھنے دیتا ہے اور آپ اس کے تابع ہو جاتے ہیں۔

اور ہم سے زبردستی کون کام کروا سکتا ہے؟ ہمارے ماں باپ۔ ہمارا تو دل ہی نہیں چاہتا تھا فون پائی دی چھوڑنے کو۔ ہمارا دل چاہتا تھا کہ اسکول سے جھٹکی کر لیں۔ لیکن ماں باپ زبردستی بھیجا کرتے تھے۔ لیکن بڑے ہونے کے بعد آپ کو اپنا جی نہت خود بننا چاہتا

ہے۔

یاد رکھیں... زندگی میں جو کام بھی آپ کو کامیاب ہونے کے لیے کرتا ہے... اس کو کرنے کا بھی دل نہیں چاہے گا۔ کس کا دل کچ جلد اٹھنے کو چاہتا ہے؟ کس کا دل محنت کرنے کو چاہتا ہے؟ اور نہیں محنت کرنا بہت بوجھ ہے۔ لیکن ہمیں ہمیشہ اپنے دماغ کا اثر پائلٹ سوز سے نکال کے اسے اس کام کو کرنے کے لیے فوراً کرنا پڑتا ہے جو اسے مشکل لگ رہا ہے۔

لیکن ابھی میں نے کہا کہ دماغ ایمر جنسی بریک سمجھ دیتا ہے۔ پھر کیا کریں؟ اپنے نفس کو کیسے اپنے تابع کریں؟

یہاں پہ میں نے ایک اصول سکھا ہے میل رائزر سے جو میرے بہت کام آیا۔ میں آج وہ آپ کو سکھانے جا رہی ہوں۔

آپ کا دماغ آنو پائلٹ سوز سے ایمر جنسی بریک میں جانے کے لیے پانچ سیکنڈ لیتا ہے۔ جیسے آپ سڑک پہ اپنے خیالوں میں گم ذرا غرق کرتے جا رہے ہوں۔ اور اچانک سامنے کوئی ٹلی آجائے۔ تو آپ کو بریک لگانے میں پانچ سیکنڈ لگیں گے۔

جب صبح آپ کا الارم بجتا ہے۔ اور آپ آنو پائلٹ سوز میں ہیں (یعنی سو رہے ہیں) اور الارم بزن کے اٹھنے کا ارادہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ کا دماغ فوراً ایمر جنسی بریک کہتا ہے۔ (نہیں۔ ابھی تھوڑا اور سو جاؤ۔ چھوڑو باقی چیزوں کو۔) اور آپ الارم سنوڑ کر کے سو جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ فوراً کریں تو آپ کے "مجھے اٹھ جانا چاہیے" سے "نہیں ابھی تھوڑا اور سو جاتا ہوں" کے فیصلے کے درمیان میں پانچ سیکنڈ گزرتے ہیں۔ جب انسان کوئی فیصلہ کرتا ہے اور اس پہ پانچ سیکنڈ میں عمل نہیں کرتا تو اس کا دماغ ایمر جنسی بریک سمجھ دیتا ہے اور وہ وہاں سے اپنے آنو پائلٹ میں چلا جاتا ہے۔

آپ نے یہ پانچ سیکنڈ ضائع نہیں کرنے۔ جیسے ہی الارم بجے۔ آپ نے کہا ہے... غائب... فوراً... قہری... نو... دن... گو۔ اور آپ اٹھ جائیں۔ آپ یقین کریں آپ اٹھ جائیں گے۔ کیونکہ آپ نے اٹھنے کے فیصلے پہ نظر پانی کے لیے پانچ سیکنڈ نہیں لیے۔ آپ نے اپنے نفس کو سوچنے کا موقع ہی نہیں دیا۔ یہ پانچ سیکنڈ کا اصول میل رائزر نے دریافت کیا تھا اور اس نے دنیا بھر کے ہزاروں لاکھوں لوگوں کی زندگیوں میں مزید کارآمد بنائی ہیں۔

کلیہ یہ ہے کہ جب بھی کسی کام کا ارادہ کریں۔ اس پہ پانچ سیکنڈ میں عمل کریں۔ (الماری بری لگ رہی ہے۔ اس کو درست کر لیتی ہوں۔) سوچنے کے بعد فوراً اٹھ جائیں۔ اگر آپ نے اپنے ذہن کو پانچ سیکنڈ دے دیے تو وہ کہے گا (چھوڑو۔ ابھی دل نہیں چاہو رہا۔ کل کر لوں گی۔) اور وہ کل بھر کی دن تک نہیں آئے گا۔

لیکن اس کے باوجود پرو کیسٹی نیشن کا چکر کچھ دن بعد بھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

پہلے میں اپنے اس "رائزنگ بلاک" سے بہت تنگ تھی۔ اس سے لڑا کرتی تھی۔ اس پہ پریشان ہوتی تھی۔ اب نہیں ہوتی۔ اب میں نے جان لیا ہے کہ پرو کیسٹی نیشن زندگی کا حصہ ہے۔ یہ بیٹھ ہمارے ساتھ رہے گی۔ یہ کہ ہمیشہ کا نم ہے پہ میٹھا ہوتا رہے گا۔ یہ بوجھ سر پہ ہر روز بڑھتا جائے گا۔ کبھی ایک سرسائیز نہ کرنے کا گھٹ۔ کبھی اسٹنٹ نہ دیکھنے کی ٹیبلٹس۔ کبھی لمبیٹ کی تیاری نہ کرنے کا بوجھ۔ یہ سب ساتھ رہے گا اور یہ سارے اوزن کو اٹھائے ہم ڈھٹائی سے اٹھا کر ام پہ کتے بلیاں دیکھتے رہیں گے۔

ہم پرو کیسٹی نیشن کو اپنی زندگی سے نکال نہیں سکتے۔ ہمارے کچھ دن "کارا" اور کچھ دن "بے کار" ہی رہیں گے۔ کارا یعنی

productive دنوں میں ہم اپنا کام یا پڑھائی وغیرہ بہت اچھے سے کر رہے ہوتے ہیں۔ اور non-productive دنوں میں ہم جنوں بنے پھرتے ہیں۔ اس حقیقت کے ساتھ ہمیں رہنا ہے کہ سال کے تین سو پینسٹون کارآمد نہیں ہو سکتے۔ ہر روز آپ کا دماغ ایک جیسا زرخیز نہیں ہو سکتا۔ دماغ کو بھی کچھ دن کاریسٹ چاہیے ہوتا ہے۔

ہم پرائیمنٹی ٹینشن کو اپنی زندگی سے نہیں نکال سکتے لیکن ہم ایک دوسرا کام کر سکتے ہیں۔ ہم سمجھ داس "بے کار دماغ" کو کسی دوسرے کام میں صرف کر سکتے ہیں جو ہم نے گوے کی کائیں کائیں بن کے خود کو مامست کرنے کے لئے کرنا ہے۔

ہم کاموں کو کیوں ہالتے ہیں؟

کسی کام کو اس کے برآمد کی وجہ سے نہیں ہالا جاتا۔ نہ اس لیے کہ وہ مشکل ہے۔ اگر ہمارے کام مشکل ہوتے تو کیسے ہم ایک دن اپنا تک ان کو کر لیتے ہیں؟ کام مشکل ہے۔ نہ وقت طلب ہے۔ کام دلچسپ ہے۔ اس میں آپ کا فائدہ بھی ہے۔ آپ اسے بچہ رہیں کہ اپنا اچھا برا سمجھ سکیں۔ پھر بھی آپ اسے نہیں کر پا رہے۔ کیوں؟

کیونکہ آپ کو کسی دوسری چیز کا "اسٹریس" ہے۔

کوئی دینی دھاؤ ہے جو آپ کے دماغ کو جکڑے ہوئے ہے۔ یہی سستی پیدا کرتا ہے۔ یہی آپ سے آپ کے کام کو ہالتے کا کہتا ہے۔ اسی کے باعث آپ کا دل نہیں چاہتا کہ آپ اپنا کام یا پڑھائی کریں۔ آپ کو اپنا کام پسند ہے بلکہ اس سے عشق ہے لیکن کسی دوسری چیز نے آپ کو اتنا بوجھل کر رکھا ہے کہ آپ پہ بے زاری چھائی رہتی ہے۔

اس بے زاری کے حل کے لیے مجھے اور آپ کو داپس اپنے اصل کی طرف لوٹنا ہوگا۔ وہ اصل جہاں سے ہم سب تخلیق کیے گئے تھے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک آزاد انسان بنایا ہے۔ اللہ کی کتاب نے ہمیں ماضی کے غم اور مستقبل کے خوف سے نکلتا سکھایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بہت پہلے بتا دیا تھا کہ ہمارے گناہ ہمارے دل کو اندھا کر دیتے جائیں گے۔ ہر روز ہم اپنے گناہوں کی گھڑی کے ساتھ نماز کے لیے اللہ کے سامنے حاضر ہوں گے۔ اور اللہ کے آگے جھکے سے وہ گھڑی گر جائے گی۔

آپ کہیں گے کہ وہ گھڑی تو گناہوں کی گھڑی ہوتی ہے۔ اور یہاں بات دوسری ہے۔ دینی دھاؤ کی اور دینی دھاؤ ایک بالکل مختلف چیز ہے۔ آپ کی بات بالکل درست ہے۔ اسٹریس ٹینشن یا ڈپریشن کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ ہم برے ہیں یا ہم گناہگار ہیں یا اگر ہم دین پہ چلے گئیں تو ہم بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔ ایسا نہیں ہو سکتا۔ یہ ہمارے دل کے روگ ہیں۔ وہ علاوہ جو کہتے ہیں کہ ڈپریشن یا اسٹریس کچھ نہیں ہوتا سب دین سے اور دینی کا نتیجہ ہے وغیرہ وغیرہ... وہ غلط کہتے ہیں۔ ایسا نہیں ہوتا۔ یہ چیزیں دین سے الگ ہیں۔ یہ ایسے ہی ہیں جیسے بخار۔ بخار نہ کا فر کو دیکھتا ہے نہ مسلمان کو۔ بس ہو جاتا ہے۔ تو فرق کیا ہے؟

فرق یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکنا آپ کو ان چیزوں سے نکلنے کا راستہ دکھاتا ہے۔ دماغ اگلے سے دماغ کا بوجھ شاید دور نہ ہو۔ لیکن دماغ اگلے سے اللہ آپ کو اپنا طریقہ بھادیتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے موجودہ مسئلے کا حل تلاش کر سکیں۔ نماز اور قرآن آپ کے غم ختم نہیں کریں گے لیکن وہ آپ کو ایمان دیں گے۔

میں جانتی ہوں کہ نماز پڑھتے ہوئے جو گھڑی آپ کے سر سے گرتی ہے وہ گناہوں کی ہوتی ہے۔ لیکن بوجہ تو بوجہ ہے۔ اسٹریس بھی ایک بوجہ ہے۔ کیا معلوم نماز پڑھنے سے کسی حد تک اسٹریس کی گھڑی بھی گر جاتی ہو؟

آپ اپنے کاموں کو صرف تب شروع کر سکتے ہیں جب آپ کا ذہن اسٹریس سے آزاد ہو گا۔ اسٹریس ایک بوجہ ہے اور صرف اللہ تعالیٰ دیکھی دل کے بوجہ کو ہلکا کر سکتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے سورہ انعام میں وعدہ کیا ہے کہ وہ مقرب آپ کے بوجہ کو آپ کے اوپر سے جتا دے گا۔ یہ وعدہ ہر اس شخص سے ہے جو قرآن کھول کے وہ آیات پڑھتا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ آپ قرآن میں سے کب اور کیا پڑھ رہے ہیں یا یہ سب کچھ پہلے سے طے کیا جا چکا ہے۔ آپ قرآن خود نہیں پڑھتے۔ یہ پڑھا یا جا رہا ہے۔ اس میں آپ کے لیے تسلی بھی جاتی ہے۔ آپ جو بھی پڑھیں گے وہ آپ کو اس وقت مدد دے گا۔

تو یہ نماز آپ کی اور میری سستی کی کام کو نہ لے کر عادت ہے اس سے نکلنے کے لیے پہلی چیز تو نماز ہے۔ اس لیے کہ نماز آپ کو زبردستی اٹھاتی ہے۔ اذان سننے ہی آپ جو بھی کر رہے ہوں، آپ کو اسے چھوڑ کے اللہ کی خاطر اٹھنا پڑتا ہے۔ نماز آپ کو ایک (کلن) میں لاتی ہے۔ آپ کو اپنے نفس (ایمر جنسی بریک) کو مار کے خود کو ایک روحانی کا پابند کرنا سکھاتی ہے۔ نماز ایک طرح سے آپ کی ہی تنگ کرتی ہے۔

ایک اور چیز جو نفس کو مارنے میں شدید ہے۔ یعنی اس کو اپنے کنٹرول میں کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ ہے صبح میں ہلنا۔ اللہ۔ سورہ مزل میں آتا ہے کہ رات میں اللہ (یعنی نمر سے پہلے اللہ میرے کے وقت اللہ) شدید ہے نفس کو (مارنے کے لیے) اور بہترین وقت ہے قرآن پڑھنے کے لیے۔

آپ دنیا کے کامیاب ترین انسانوں کو دیکھیں۔ چاہے وہ مسلمان ہیں یا کسی اور سے مذہب کے بیگانہ۔ مگر وہ اپنی اپنی ٹیلڈ میں ترقی کے جھنڈے گاڑ رہے ہیں۔ جانتے ہیں وہ سب آپ کو کیا بتائیں گے؟ کہ وہ صبح چار بجے اللہ کے اپنا کام شروع کرتے ہیں۔ آپ جیسے جیسے رات کے اندر بڑھیں۔ وہ چار بجے اپنی کافی بنا کے اپنی راتنگ نخل پہ بیٹھتے ہیں۔ صبح کا اللہ کامیابی کے لیے ایسے بے جیسے گاڑی چلانے کے لیے اس میں نخل ڈالوا۔ پانی سے گاڑیاں نہیں پھینکتیں۔ دیر سے اٹھنے والے کامیاب نہیں ہوا کرتے۔

اب میں سمجھیں کہ آپ ایک ایسی روحانی کا حصہ بن چکے ہیں جو آپ کو ستھانے ہوئے ہے آپ سے کام نہیں اور ہے آپ جو روزانہ کام کو نالے جا رہے ہیں۔ تو سب سے پہلے آپ نے یہ نہیں کرنا کہ خود کو زبردستی مجبور کریں کام کے لیے۔ نہیں۔ اپنے آپ کو کوئی نہیں ہے۔ خود پہ سخت نہیں ہونا۔ اور جانتا ہے ایسے سب کے ساتھ ہوتا ہے۔ اب تک جتنا ہو گیا سو ہو گیا۔ اس کو معاف کریں۔

سب سے پہلے آپ نے اپنے آپ کو ایک کرسی پر بٹھانا ہے اور اپنے امد کے انسان کو اپنے سامنے بٹھانا ہے۔ ہم کوئی کام اس لیے نال رہے ہوتے ہیں کیونکہ ہم خود سے جھوٹ نال رہے ہوتے ہیں۔ کچھ کہنے کی جگہ نہیں ہوتی۔ اصل جگہ پہنچنے سے طرف آتا ہے یا شروع کی ہوتی ہے۔

میں جب راتوں رات بلاک کا شکار ہوتی ہوں تو میں خود سے کچھ نہیں بول رہی ہوتی۔ میں کہتی ہوں کہ میرا دل نہیں چاہ رہا۔ حقیقت یہ ہوتی ہے کہ مجھے اپنے کام پر یقین نہیں ہوتا۔ دل کا جو باب میں لکھنے جا رہی تھی اور جس میں پہ میں ایک نئی تھی وہ ابھی نہیں تھا۔ وہ مضبوط نہیں تھا۔ اس میں حزن نہیں آ رہا تھا۔ اور میں خود سے یہ اعتراف نہیں کر سکتی کہ میں کام ہو رہی ہوں سو میں لکھتی ہی نہیں ہوں۔ میرے اکثر اوقات راتوں رات بلاک میں کھلتے ہیں جب میں اپنی کہانی کو دہاتی ہوں یا اس باب میں کوئی اہم تبدیلی لاتی ہوں۔ ہر ایک دم سے میں ایک نئے ہو جاتی ہوں اور کثافت مٹنے کا لے کرتی ہاتی ہوں۔

آپ نے پہلے خود سے کچھ بولا ہے۔ کیا ہے جو میں اس کام کو نہیں کرنا چاہتی اصل مسئلہ کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے کہ انسان اپنے آپ کو سب سے بہتر جانتے والا ہے۔ آپ تہائی میں بیٹھ کے خود سے بات تو کریں۔ آپ فوراً جان لیں گے کہ مسئلہ کیا ہے۔

پھر اگلا اسٹیپ۔ آپ نے خود کو معاف کرنا ہے۔ خیر ہے ہو جاتی ہے سستی۔ ہو جاتے ہیں یہ سارے مسئلے۔ آپ انسان ہیں۔ آپ مشین نہیں ہیں۔ کری ایجنٹ کام تو ویسے ہی کسی فریم ورک میں قید کر کے نہیں کیا جاسکتا۔ جن کری ایجنٹ کام کیا جاسکتا ہے۔ لیکن خیر ہے۔ جو ہو گیا سو ہو گیا۔ خود کو کوئی اس کا حل نہیں ہے۔ بس آپ نے خود کو معاف کرنا ہے۔ اپنی ساری سستی اور کالی کے لیے۔ اور اگلے قدم کی طرف بڑھنا ہے۔

اگلا قدم ہے صبح جلد اٹنا۔

آپ خود سے کہیں کرکل سے میں نے جلد اٹنا ہے۔ قرآن میں آدمی رات میں اٹھنے کا ذکر ہے۔ یعنی تھک کے لیے اٹنا۔ اتنے تھک تو نہ آپ ہیں نہ میں۔ تھک کے لیے ہم اٹھنے والے ہوتے تو آج آدمی دنیا چھوڑ کر چکے ہوتے۔ اس لیے جو آپ اگلے سائیکل دن میرے ساتھ کرنے جا رہے ہیں گل سے۔ وہ صبح میں جاگنا۔

پھر آپ پڑھتے ہیں یا نہیں پڑھتے۔ یا پڑھ کے سو جاتے ہیں۔ اس پہ میں آپ کو کوئی نصیحت نہیں کر دوں گی۔ مسلمان کو نماز کی نصیحت کیا کی جائے۔ اس کے بغیر تو انسان مسلمان ہی نہیں ہوتا۔ امید ہے کہ پڑھتے ہوں گے۔ لیکن اگر آپ دیر سے اٹھنے کے عادی ہیں تو آپ صبح دیر سے سوتے ہوں گے۔ سو آپ کو اپنی روٹین فکس کرنی پڑے گی۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ جس وقت جاگتے ہیں (مثلاً دوپہر کے بارہ بجے) کل آپ نے اس سے دو گھنٹے پہلے جاگنا ہے۔ یعنی دس بجے۔ اور آپ نے زبردستی خود کو بیٹھنے سے اتارنا ہے۔ ایک دم سے آپ صبح چھ بجے نہیں اٹھ سکتے۔ آہستہ آہستہ عادت بنائیں اور ہر روز وقت ایک گھنٹہ پیچھے لے کر جائیں۔ جیسے ہی الارم بجے۔ آپ نے پانچ سیکنڈ تک گنا ہے اور اٹھ جانا ہے۔

آپ صبح جلد نہیں اٹھ سکتے اگر رات کو جلد نہ سوئیں۔ رات دس بجے آپ کو بستر میں ہونا چاہیے۔ اور اگر رات کو سو پاگل استعمال کرنے کی عادت ہے یا ڈرامے وغیرہ دیکھتے ہیں تو اس کام کو دوپہر چھ بجے کے بعد کر لیں۔ دوپہر میں آپ نے نہیں سونا۔ پورا دن خود کو تھکا دے۔ شب رات دس بجے نیند آئے گی۔ شروع میں رات کو نیند نہیں آ یا کرتی۔ سو آپ نے پہلے دن بس زبردستی صبح جلد اٹھ جانا ہے۔ اور چائے کافی پانی پیرا ہے۔ اوپر اور اندر بس اپنی طبیعت کو دیکھ لیں۔ ہر روز چیز جو آپ کو دگے رکھے۔ بے شک آپ کوئی کام

نہ کریں۔ صبح اٹھ کے سارا دن بیٹ فلپس دیکھتے رہیں۔ لیکن آپ نے صبح اٹھنا ہے۔ آہستہ آہستہ آپ صبح فریضی اٹھا کریں گے۔ پھر آپ صبح کام کر سکیں گے۔ ہلدا اٹھنے سے آپ کے آدھے مسائل حل ہو جائیں گے۔

بھر بھی کام کرنے کا دل نہ چاہے تو؟

الٹا قدم: آپ نماز پڑھیں۔ اور اوٹکل پڑھ کے کام شروع کریں۔ جب انسان سوتا ہے تو شیطان اس کے دل پہ تھیں کر رہی ہوتا ہے۔ پہلی گرو صبح اٹھ کے اللہ کا ہم لینے سے کھلتی ہے۔ آپ پانچ تک گھنٹے کی بجائے پانچ دفعہ اللہ کا نام بھی لے سکتے ہیں یا دعا جاننے کی دعا پڑھ کے بستر سے نکل سکتے ہیں۔ اس میں بھی اتنا ہی وقت لگتا ہے۔ دوسری گرو دھوکہ کرنے سے کھلتی ہے۔ اور تیسری گرو نماز پڑھنے سے۔ اگر آپ کو صبح فجر پہ جاننے کی عادت نہیں ہے تو اس عادت کو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس بجے بھی جائیں تو قضا نماز پڑھ لیں۔ پھر آہستہ آہستہ جاننے کا وقت پیچھے لے کر جائیں۔

عادتیں ایک دن میں نہیں بنتیں۔ آئی آپ سوئی وین ہوئے۔ سو جاگل سے ہلدا اٹھیں گے۔ صبح پانچ بجے کا الارم لگایا۔ رات بارو بجے تک جاگتے رہے۔ پھر سوئے اور پانچ بجے نہیں اٹھ سکے تو وہیں آپ کا الارم وزمن ہوس ہو گیا اور آپ نے ملے کر لیا کہ آپ ایک کام انسان ہیں۔ انہوں نے ایسے صبح فیزی کی عادت کسی کی نہیں بن سکتی۔ یہ عادت آہستہ آہستہ بنتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ نماز اور دعا کے باوجود آپ کا دل کام کے لیے نہ کرے۔ اور سستی دور نہ ہو۔ دعا کے بارے میں یاد رکھیں کہ یہ دعا کی طرح ہوتی ہے۔ ہر روز مخصوص اوقات میں باقاعدگی سے استعمال کرنی ہوتی ہے۔ صرف پہلی خود رک لے کر کبھی دعا سے فرقی کیا ہے؟ عموماً دو روز اور کسکون ہوتا ہے۔ دو چھوڑ دو تو چارویں پلٹ آتی ہے۔ سو روز دعا مانگیں۔ اوقات مخصوص کر کے اہتمام سے مانگیں۔ یہ بہت اثر کرتی ہے۔ اور قہور اس اوقات دیا کریں دعا کو۔ فوراً سے رزلٹ سامنے نہیں آتے۔ دنیا میں جاوہ نہیں ہے۔ آپ خود ہیں جاوہ۔ ہر چیز یہاں کا ز اور انیکٹ کے قانون کے تحت عمل کرتی ہے۔ دعا کے ساتھ دعا بھی کرنی پڑتی ہے۔ میں سستی کو دور کرنے اور اپنے کام مکمل کرنے کے لیے یہ تین دعائیں بہت مانگتی ہوں۔

”اللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْکَسَلِ“

(ترجمہ: اے اللہ میں آپ کی پناہ مانگتی ہوں سستی سے۔)

ریفرنس: مشکوٰۃ شریف۔ جلد دوم۔ پناہ مانگنے کا بیان۔ حدیث ۹۹۰

دوسری دعا ہے۔

”اللّٰهُمَّ بَارِكْ لِیْ فِیْ اَوْقَاتِیْ“

(ترجمہ: اے اللہ میرے وقت میں برکت دے)

یہ مسنون دعا نہیں ہے، لیکن اس کو مانگنے میں عرج نہیں ہے۔ آپ اردو، عربی یا کسی بھی زبان میں اسے مانگ سکتے ہیں۔
اور تیسری دعا۔

”رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي“

(ترجمہ: اے میرے رب میرا سینہ کھول دے۔ اور میرا کام آسان کر دے۔)

ریفرنس : یہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی دعا کا ایک حصہ ہے۔ سورۃ طہ: آیت : ۲۵ - ۲۶
یہ مسنون دعاؤں سے لی گئی ہیں۔ ان کو یاد کر لیں اور کام شروع کرتے وقت ان کو ضرور مانگ لیا کریں۔
اب آتے ہیں دعا کی طرف۔

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا تھا کہ جب جسمانی مشقت کا کام نہ ہو پار، یا تو ذہنی مشقت والا کام کیا کرو۔ جب ذہنی کام نہ ہو، یا تو ان دنوں جسمانی کام کیا کرو۔ سو جب مجھے ذہنی ہلاک آتا ہے تو میں جسمانی مشقت کا کام کرنے لگ جاتی ہوں۔ برتن دھونا، بھرتی کا کام ہے۔ یہ تو خیر ایک تعمیراتی ہے۔ یا اپنا ہاتھ روم دھونا۔ یا اپنا کمرہ صاف کرنا۔ یا پادریوں کو پانی دینا۔ مجھے اپنے ہاتھ کے بھرتی آہل پار برتن دھوتے، ڈسٹنگ کرتے اور بھرتی پوائنٹر چلاتے ہوئے آئے ہیں۔

صرف صبح اٹھنا فائدہ مند نہیں ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے جاگتے ہیں۔ آپ کی ایک مارنگ روٹین ہونی چاہیے۔ میں کی دن تک صبح جلد اٹھتی تھی۔ پھر دو تین سال کے لیے میں شدید ذہنی ٹرین میں رہی تھی تو میں دیر سے جاگنے لگی۔ جب میں واپس اپنی صبح کی روٹین پر آئی تو میں نے صبح کرنے کا پہلا کام دوڑے کیا جو مجھے خوشی دیتا تھا۔ جیسے کافی کے ساتھ کتاب پڑھنا۔ سو میں صبح جاگنے کے لیے ایکسٹرنل ہوئی تھی۔ سرچہ یو جو نہیں ہوتا تھا۔ میں صبح اٹھتی اور فریش ہو کے کافی کے ساتھ تھوڑی دیر کے لیے ریڈنگ کرتی۔ پھر اپنے دن کا آغاز کرتی۔

ایک بات یاد رکھیں۔ صبح اٹھ کے آپ نے اسکرین کا لہذا استعمال نہیں کرنا۔ اسکرین سے خود کو دور رکھنا ہے۔ سمجھو چیک کیے اسٹوڈنٹ کچھ نہیں۔ بہت ہے۔ جتنا زیادہ آپ صبح اسکرین دیکھیں گے آپ کا ذہن ریٹیکس حالت میں چلا جائے گا اور آپ کی تخلیقی صلاحیت مرنے لگے گی اور آپ سستی کا شکار ہو جائیں گے۔ فون آپ نے اس وقت دیکھا ہے جو ستانے کا وقت ہے۔ یعنی صبح اٹھ کے ادا نہیں دیکھنے لگ جاتا۔

ہم یہ کہہ سکتی ہیں کہ ہوتے اسل میں کس چیز کو ہل دے ہوتے ہیں؟ صرف اس کام کو نہیں۔ بلکہ اس کام کو شروع کرنے کے عمل کو۔ آپ نے نوٹ کیا کہ جس دن ہم اس کو شروع کر لیتے ہیں ہم بہت مزے سے اس کو ایڈجسٹ بھی کر لیتے ہیں۔ پس ایک شروع کرتے ہوئے سوت چلتی ہے۔ چلتی ہے؟ تو اب آپ نے وہی سوت نہیں بنانے دینی۔

آپ نے ”سستی“ اور ”کام کے پہلے قدم کے“ درمیانی فاصلے کو کاٹنا ہے۔ کیسے؟ میں نے سکل روٹر سے سنا تھا کہ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو بتائیں کہ بس میں پانچ منٹ کے لیے یہ کام کروں گا، پھر پھر دواں گا۔ لہذا پھر کام کرنے کے بجائے

صرف پانچ منٹ کے لیے کام کرنے پر غور کو مجبور کریں۔ ایک دفعہ آپ نے کام شروع کر دیا تو آپ غریب نہ بن جائیں گے۔ لیکن اگر آپ آج صرف پانچ منٹ کے لیے بھی کام کر کے اٹھ جائیں تو بھی اچھا ہے۔ کم از کم ایک دکانٹ آپ نے عبور کر لی۔

صبح جاگنے کے لیے اہم چیز ہے جلد سونا۔ آپ کو اگر جلد سونے کی عادت نہیں تو سونے سے پہلے خوب ساری داک کریں۔ یا کسی کمرے کی صفائی کریں۔ جسمانی مشقت والے کام سے غور کو تھکائیں۔ ابھی نیند آئے گی۔

اگر آپ ہر روز سورج کو طلوع ہوتے نہیں دیکھتے۔ اگر آپ صبح کی تازگی میں باہر جا کے نہیں بیٹھتے۔ اگر آپ صبح کے باقی آسمان سے دعائیں نہیں مانگتے۔ تو آپ کی زندگی آہستہ آہستہ رنگ آلود ہونے لگے گی۔ آپ کو اس عمر میں کوئی کچھ کرنے پر مجبور نہیں کر سکتا۔ اب نہیں کریں گے تو کب کریں گے؟ کتنا عرصہ مزید اپنی زندگی ضائع کریں گے؟

کل سے نہیں۔ آج سے۔ ابھی سے۔ تبدیلی کے اس سفر کو شروع کرتے ہیں۔ اللہ تم کو ہماری اور پانچ سیکنڈ کے اس دورانیے کو فتح کر لیں۔ پھر اللہ کا نام لیں اور اٹھ جائیں۔

اللہ کے نام کے ساتھ جو بہت صریح ہے بار بار دہرا کر رہے ہیں۔

آج کے سوالات

- ۱۔ آج کل ایسا کیا کام ہے جس کو آپ ہالے جا رہے ہیں؟
- ۲۔ کیا آپ اکثر ڈیٹ لائن کے قریب جا کے کام شروع کرتے ہیں؟ اگر ہاں۔۔۔ تو آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟
- ۳۔ کیا آپ کسی سے ملاقات کے لیے ہمیشہ دیر سے پہنچتے ہیں؟ اگر ہاں تو ایسی کیا چیز ہے جس کے باعث آپ کو دیر ہو جاتی ہے؟
- ۴۔ کیا آپ اپنے پرائیکٹس، ہوم ورک، سائنس کو آخری رات مکمل کرتے ہیں؟ اگر ہاں تو کیوں؟
- ۵۔ کیا کسی ایک کام کے درمیان میں اگر آپ کو ایک نیا اور اچھا آئیڈیا آجائے تو آپ پہلے کام کو چھوڑ کے اس پر لگ جاتے ہیں؟
- ۶۔ کیا آپ فیصلہ کرنے میں دیر لگاتے ہیں؟
- ۷۔ کیا آپ کسی چیز کو خریدنے کا فیصلہ سال سے کرتے ہیں یا جلدی کر لیتے ہیں؟ اور کیا اسے خرید لینے کے بعد گھرا کے آپ بچھڑاتے رہتے ہیں؟
- ۸۔ آپ رات دس بجے تک اپنے کتے کام مکمل کر لیتے ہیں؟ ایک چٹائی؟ آدھے کام؟ یا سارے کام؟
- ۹۔ کیا آپ کسی کام کو مکمل کرنے سے اس لیے بچتے بھرتے ہیں کیونکہ آپ کو ناکامی کا ڈر ہوتا ہے؟
- ۱۰۔ کیا آپ کاموں کو اس لیے ہالتے ہیں کیونکہ آپ کو ہر کام میں پرائیکٹس چاہیے اور اگر پرائیکٹس نہ ملے تو آپ کا کام میں دل نہیں لگتا؟

۱۱۔ کیا آپ کا کام کرنے میں دل اس لیے نہیں لگتا کیونکہ کام کافی وقت لے رہا ہوتا ہے اور آپ جلدی جلدی اسے ختم کر کے آگے بڑھنا چاہتے ہیں؟

۱۲۔ آپ کی کام کے لحاظ سے ترجیحات کیا ہیں؟ یعنی کیا آپ کاموں کو ارجنٹ، اہم اور غیر اہم میں تقسیم کرتے ہیں؟

آج کی مشق

اپنے اگلے چوبیس گھنٹوں میں کرنے والے کاموں کی فہرست بنائیں۔ کچھ کام ارجنٹ ہوتے ہیں جنہیں حل کرنا لازم ہے۔ کچھ کام اہم ہوتے ہیں جو ارجنٹ نہیں ہوتے لیکن ان کو زیادہ دن تک چلا بھی نہیں جاسکتا۔ اور کچھ کام غیر اہم ہوتے ہیں جن کو فوری کرنے کی ضرورت نہیں۔

ارجنٹ کام:

اہم کام:

غیر اہم:

اگلے چند گھنٹے آپ نے اس فہرست کو بار بار دیکھنا ہے۔ سب سے پہلے ارجنٹ کام ختم کریں۔ پھر اہم کی طرف آئیں۔ اور اگر وقت بچ جائے تو غیر اہم کریں۔ لیکن آپ نے اپنے کل کے کام اسی ترتیب سے کرنے ہیں۔

ساتواں دن....

میں نے اپنی زندگی میں جتنے بھی سفر کیے ہیں ترکی کا سفر ان سب میں یادگار ترین رہا ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ لیکن شروع سے آخر تک یہ ایک بہت سی مزیدار ٹریپ تھا۔ ہم وہ بکنس اور بھائی اپنی اپنی سیونگ جمع کر کے ترکی گئے تھے۔ ہم نے واقعی بہت انجوائے کیا۔ ہم استنبول کی گلیوں میں گھومتے تھے، ترکوں کے سامنے اردو میں ایک دوسرے کو لپٹے سلاتے ہوئے جتنے جاتے تھے۔

لیکن ترکی میں سب کچھ فیملی نکل کی طرح نہیں ہوا تھا۔ جگہ جگہ بہت سے مساکل کا سامنا کیا اور ان سے بہت کچھ سیکھا۔ آغا میں آپ کو ایک ایسا واقعہ سنانے جا رہی ہوں جس سے میں نے بہت سیکھا اور امید ہے کہ آپ بھی کچھ نہ کچھ سیکھیں گے۔

جب ہم پہلی صبح ہوئی سے نکل کے نئی مسجد جانے کے لیے روانہ ہوئے تو بھائی (جو پہلے ترکی آچکا تھا) ہم جنوں کے آگے آگے چل رہا تھا۔ سڑک کے قریب پہنچ کر وہ کار اور ہماری طرف سڑاں ہم سب بھی رگ گئے۔ یوں تصور کریں کہ ہم فٹ پاتھ پر رگے ہوئے جیڑا سامنے بھائی ہماری طرف چرو کر کے کھڑا ہے اور اس کے پیچھے سڑک پہ دونوں اطراف میں بھانگن ٹریک دکھائی دے رہا ہے۔ سڑک کے اس پار وہ درود تک کچھ عمارتیں نظر آرہی تھیں اور ان سب عمارتوں کے درمیان سرکالے ایک چارو کھڑا تھا۔ ”بھروسے پیچھے دیکھو۔۔۔ تم لوگوں کو سامنے کھڑا کار نظر آ رہا ہے۔ راحت؟“ وہ میں دیکھتے ہوئے بولا۔ ہم نے اس کے پیچھے دیکھا۔ چارو بہت دور تھا لیکن سامنے نظر آ رہا تھا۔

”ہم اس وقت ایکی لونو میں ہیں۔ اس علاقے میں ہم جب بھی راستہ بھولنے لگو۔۔۔ تو پوری بات یاد رکھنا۔ تم نے کھڑا کار کو سامنے دیکھ کر راستہ تلاش کرنا ہے۔ یہ تمہارا چارو تھا اسلئے ہے۔“

”اچھا وہ کیسے؟“

یہ میں تھی۔ سب لیکن بھائیوں میں ماشا اللہ سے جس کے امان میں سب سے امانی بی ایس فٹ ہے وہ میں ہوں۔ مجھے آپ میرے گھر سے پانچ سو فٹ کا پلے پہ بھی چھوڑ دیں تو میں لوکل کی مدد کے بغیر گھر نہیں پہنچ سکتی۔ میں ہر روز ایک سی راستے سے گزرنے کے باوجود اسے یاد رکھتی ہوں، اسے شہر کا نقشہ دیکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں نے بھائی سے سوال تو یہ چوبی لیکن مجھے یقین تھا کہ میں نے ویسے ہی استنبول میں کسی دن کھو جاتا ہے اس لیے بھائی جہ کہنے والا ہے میں نے اس کو سمجھنے کے لیے بریج پل

ضائع نہیں کرنے۔ بس سر بلا کے ظاہر کرنا ہے کہ مجھے سمجھ میں آ گیا ہے۔

"دیکھو... تم نے ہمیشہ گلاط نامور کو سامنے دکھنا ہے۔ اگر تم گلاط کی طرف مت کر کے کھڑی ہو تو نیلی مسجد کو جانے والا راستہ تمہارے دائیں ہاتھ ہوگا۔ اور ہوئی کو جانے والا راستہ بائیں ہاتھ۔"

میں نے سر ہلا دیا اور ساتھ ہی برین سکلز کو تختی سے تاکید کی اس ہدایت کو اپنے اندر محفوظ نہیں کرنا کیونکہ اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔

لیکن پتہ نہیں کیوں مجھے یاد دہ گیا کہ اگر گلاط سامنے ہو تو سلطان امت ہمیشہ دائیں جانب ہوگا۔

وہ علاقہ جہاں نیلی مسجد توپ قلعی محل اور آیا صوفیہ ساتھ ساتھ کھڑے ہیں اس علاقے کو "سلطان امت" کہتے ہیں (کیونکہ نیلی مسجد کا اصل نام سلطان امت جامع ہے)۔ یہ علاقہ سیاحوں کا گڑھ ہے اور سیاح استقبال آتے ہی سب سے پہلے یہیں جاتے ہیں۔ اور بہت سے لوگ سلطان امت کے علاوہ استقبال کی ایک دو جگہیں دیکھ کے ہی یہاں سے چلے جاتے ہیں۔ سو حکومت نے سیاحوں کے لیے تمام سہولیات اسی علاقے میں اکٹھی کر دی ہیں تاکہ انہیں کوئی مسئلہ نہ ہو۔

پہلے دن جب ہم نیلی مسجد گئے تو اس روز توپ قلعی محل بند تھا۔ پلٹے میں ایک دن وہ بند ہوتا ہے۔ ہم نے نیلی مسجد آیا صوفیہ وغیرہ سب دیکھ لیا اور سوچا کہ اگلے دن یہاں آئیں گے۔ یہ وہ پلان تھا جو میں نے ترتیب دیا تھا۔ میں نے کسی بھی موقع پر اپنے بہن بھائیوں کو اس اہم کی محسوس نہیں ہونے دی۔ میں نے اس بات کو یقینی بنایا کہ ان کو ان کے جیسے کی ڈانٹ لپٹ پڑتی رہے۔ یہ نہ کرنا نہ کرنا۔ افسانے پیسے کیوں خرچ کر رہے ہو؟ نہیں یہ ہوگا ہے۔ ہو یہاں سے۔ سارے نام نمل میں جاتی تھی۔ پیسے کتنے خرچ کرنے ہیں اور زیادہ خرچ ہو جانے پہ سب کو خوب سنائی ہیں۔ غرض یہ ساری سڑی ہوئی خصوصیات پر ان پر میرے ساتھ رہیں۔

اس روز ہم توپ قلعی محل نہیں جاسکے اور یہ بات مجھے پسند نہیں آئی کیونکہ میری کھڑو لنگ فطرت کے برعکس کچھ ہوا تھا۔ اور اس بات کی وجہ سے پلان خراب ہوا تھا۔ سو میں نے اگلے دن کا پلان پہلے سے ترتیب دے دیا۔

اسنے بجے ہم صبح توپ قلعی جائیں گے۔ پھر وہاں سے وہ لمبا باغیچہ پھیلے اور وہاں سے استقبال اسٹریٹ۔ اب یہ پلان باغیچہ کیر ہے اور یہ ذرا باغیچہ نہیں بلکہ خبردار جو تم لوگوں میں سے کوئی وقت نہ پنا جاگا۔ نماز پڑھا اور سو جاؤ۔

اگلی صبح ہم ہوئی سے نکلے اور داک کرتے ہوئے بس اسٹاپ تک گئے۔ سامنے سڑک تھی۔ اور اس کے پار دو کہیں گلاط نامور علاقوں میں سرکالے کھڑا تھا۔ بھائی نے کہا کہ آج ہم رام کے بجائے عام بس سے جائیں گے۔ وہ مارشل بس کا ٹرام سے کرایے وغیرہ کا فرق چیک کرنا چاہا اور ہاتھ اس کو ویسے بھی راستے ایک پلہ د کرنے کا شوق ہے اور مجھے پلان پہ کچھ بنے گا۔

اب آپ تصور کریں۔ ہم دو لڑکیاں دو لڑکے سڑک کنارے بس کے انتظار میں کھڑے ہیں۔ گلاط نامور سامنے ہے اور ہم نے اس بس کو بکڑنا ہے جو دائیں طرف لے کر جائے۔

ایک دائیں جانب کو جاتی بس اسٹاپ پر رکی تو بھائی نے پوچھا۔۔۔ "توپ تھی مٹلیس؟"

ڈرائیور نے کہا۔۔۔ "آپ سڑک کے دوسری جانب جائیں۔ وہاں جو بس آئے گی وہ توپ تھی جائے گی۔"

میں نے گردن اڑھائی کر کے سڑک کے دوسری طرف دیکھا۔ وہاں ٹریفک بائیں جانب کو جارہی تھی۔ پھر وہ توپ تھی چلی کیسے جائے گی؟ انہوں نے فرود۔ ان باتوں پر ہم نے اپنا دریاغ فریج نہیں کرنا۔ ہمارا دریاغ زیادہ اہم باتوں کے لیے ہے مثلاً اپنے بہن بھائیوں کی زندگی مزید کیسے اجڑن کرنی ہے۔ میں نے سربلا کے تمام خیالات کو بھٹک دیا۔

بھائی نے قریب چلتے ایک راگھیر سے پوچھا۔ اس نے بھی کہا کہ توپ تھی کی بس دوسری سٹ سے ملے گی۔

سو ہم سڑک عبور کر کے دوسری جانب چلے گئے۔ اب یہاں جو بھی بس گزرتی وہ بائیں جانب جارہی تھی۔ خیر مجھے راستوں کا نہیں پتہ چلتا۔ بھائی جو فیصلہ کر رہا ہے ٹھیک ہی کر رہا ہے۔ میں سوچ کے مطمئن ہو گئی۔

ایک بس رکی۔ بھائی نے ڈرائیور سے پوچھا "توپ تھی مٹلیس؟"

ڈرائیور نے ایسٹ (ہاں) کہہ کے دروازہ کھول دیا۔ ہم بیٹھ گئے۔ بس چل پڑی۔ گھاٹ سے بائیں جانب۔

میں نے سر جھکا کے بھائی سے پوچھا۔۔۔ "ہم نے گھاٹ سے دائیں طرف نہیں جانا تھا؟"

"ہاں۔۔۔ میں بھی یہی سوچ رہا تھا لیکن میرا خیال ہے یا آگے جا کے یوٹرن لے لی۔ سب کہہ رہے ہیں تو ایسا ہی ہو گا۔" وہ بھی تھوڑا کنفیوژڈ تھا لیکن خیر۔ میں مطمئن ہو گئی۔ یہ میرا مسئلہ نہیں تھا۔

بس چلتی گئی۔ چلتی گئی۔ چلتی گئی۔ یوٹرن نہیں آیا۔ ایک ایک اسٹاپ پر مسافر اترنے لگے۔ ہم سب کے فون میں جی پی ایس آن تھا۔ میں نے نیلی مسجد کی لوکیشن لگا کے چیک کیا۔ جی پی ایس کہہ رہا تھا کہ ہم نیلی مسجد سے دور جا رہے ہیں مگر بس یوٹرن نہیں لے رہی تھی۔ بھائی نے پھر ڈرائیور اور ایک مسافر سے پوچھا کہ بس توپ تھی ہی جارہی ہے؟

سب نے کہا ہاں بھئی۔ آخری اسٹاپ توپ تھی ہی ہے۔

(یعنی بس آخر میں کہیں سے ہاؤس یوٹرن لے لی۔) ہم مطمئن ہو گئے۔

بس آہستہ آہستہ خالی ہونے لگی۔ سڑک طویل ہونے لگا۔ ہاؤس ایک اسٹاپ پر بس رک گئی۔ آخری مسافر اتر ا اور اس کے بعد ڈرائیور نے اپنی نشست چھوڑی۔ اور کمزے ہو کے ہماری طرف مڑا۔ ہمیں دیکھا اور دونوں ہاتھ اٹھا کے زور سے دنگریزی میں بولا۔۔۔

"اسٹاپ۔ فٹس۔ تمام۔" اور باہر نکل گیا۔

اب ہم سب انتظار کرنے لگے کہ وہاں کی آگے گا اور ہمیں یوٹرن لے کر توپ تھی لے کر جائے گا مگر وہ کچھ دیر تک وہاں نہیں آیا۔ ہم خالی بس میں چرچان مینے رہے۔ پھر ہم باہر نکلے۔

اب کیا دیکھتے ہیں کہ ہم ایک بس اسٹاپ پر کمزے ہیں اور وہاں بہت سی سڑکی ہیں۔ بھائی نے کنفیوژن سے ایک بندے کو روک کے پوچھا کہ ہم نے توپ تھی جانا تھا۔ یہ بس والا ہمیں یہاں کہاں لے آیا ہے؟

اس نے دور سڑک کی طرف اشارہ کر کے کہا... وہ ہے توپ قہی۔

اور جانتے ہیں وہ کیا تھا؟

وہ شہر کی فیصل قہی۔

اور وہ۔۔۔

اصل میں ہوا یہ کہ "توپ قہی" کا مطلب ہے توپ دروازہ۔ احتیول شہر کی فیصل پہنچی تھیں وہ یہ دیکھ کر کہ "توپ قہی" کہا جاتا تھا جہاں دروازوں میں توپ لگی ہوتی تھی۔ دشمن فوجوں سے مقابلہ یہیں ہوتا تھا۔ یہ شہر کی حدود تھیں۔ آخری کنارہ۔

ہم جہاں جانا چاہ رہے تھے وہ توپ قہی گل تھا لیکن اس جگہ کو سیاح اور مقامی لوگ "سلطان امت" کہتے ہیں۔ گولیوں بھیں کہ احتیول میں وہ توپ قہی ہیں۔ ایک گل جسے سب دیکھنے آتے ہیں (جو "میرا سلطان" دارا سے میں دکھایا گیا تھا) اور دوسرا شہر کا توپ دروازہ۔ لیکن گل "نئی مسجد" آیا صوفیہ فیروز کا راستہ پوچھنے کے لیے آپ نے ایٹھ "مجھے سلطان امت جانا ہے" کہنا ہوتا ہے اور احتیول والے سمجھتے ہیں کہ آپ نے شہر کے توپ دروازے تک جانا ہے۔ اس اسٹاپ کا نام ہی توپ قہی تھا۔

اور یہ کیسی جگہ تھی؟ احتیول شہر کی رونق سے دور ایک بیابان۔ جہاں قریب میں کوئی ٹرام وے بھی نہیں تھا کہ ہم اسے پکڑ کے واپس چلے جاتے۔ اب کیا کریں؟

میں چونکہ بہت ہی کٹھن رنگ واقع ہوئی ہوں تو میرا سہرا تھا کہ گھسی پکڑیں اور واپس سلطان امت جائیں۔ مجھے ایڈوانس ہوا سر ہانڈ نہیں پسند۔ مجھے چیزیں پان شدہ آرگنائزڈ حالت میں درکار ہوتی ہیں۔ میں نے یہ اور یہ طے کر لیا ہے تو ایسے ہی ہونا چاہیے۔

مگر بھائی نے کہا کہ اب ہم اگر یہاں آئے ہی ہیں تو یہاں کی کوئی دوسری نورسٹ انریکشن دیکھ لیتے ہیں اور پھر چلتے ہیں۔ میرا پلانٹ یہ تھا کہ اس بیابان میں کیا نورسٹ انریکشن ہوتی ہے یا۔۔۔ سارا شینڈیل اوپر نیچے ہو جائے گا۔ ہمیں تین دوسری جگہیں بھی آج ہی کو کرنی تھیں۔ مگر بھائی نے کہا خیر ہے چلو ایکسپلور کرتے ہیں۔ یہی تو ایڈوانس ہے۔

مجھے بغیر طے شدہ چیزیں نہیں پسند۔ باقی تین ایک طرف ہو گئے اور میں بڑبڑاتے ہوئے ایک طرف۔ میری کچھ میں نہیں آ رہا تھا کہ یہ تین کیوں یہاں سڑک کنارے مزے سے دھوپ میں چلے جا رہے ہیں۔ ہم دو کیوں نہ کریں جو احتیول میں سیاح کرنے آتے ہیں؟ اسٹک نووی پلان؟

مگر بھائی نے بی بی ایس پر قریب میں کوئی میوزیم دیکھا تو کہا کہ وہاں چلتے ہیں۔

کوئی چند روٹ واک کر کے ہم وہاں گئے تو میرا موڈ شدید آف ہو چکا تھا۔ مجھے تو میوزیم میں ویسے ہی دلچسپی نہیں ہوتی۔ مجھے ان کی کچھ ہی نہیں آتی۔ جب میوزیم کے دروازے پہ پہنچے تو معلوم ہوا کہ ہر شخص کا ٹکٹ ایک ہزار پاکستانی روپے بتاتا تھا۔ میں تو آگئی کہ ہم نے چار ہزار نہیں جھونکتا لیکن بھائی نے کہا۔۔۔ خیر ہے میوزیم دیکھ لیتے ہیں۔ وہ بڑا ہی غلط اور کول آؤٹی ہے۔ سو ہم نے ٹکٹ لیے اور ایک سرنگ سی جگہ سے گزر کے اندر گئے۔ اندر کیا تھا۔ بولنگ سی میسر میں راہداریاں تھیں۔ ارد گرد

بس ترک ہی تھے۔ بیان نہیں تھے۔ سلطان امت کے ملائے میں ترک کم ہی ہوتے تھے۔ نوے فیصد سیاح ہوتے تھے۔ اگر یہ ہڈ اچھی ہوتی تو یہاں سیاح ہوتے۔ ہے؟

خیر.. ہم آگے بڑھتے گئے۔ وہاں دیواروں پہ چند پینٹنگز کے فریمز لگے ہیں۔ کچھ لوگ فاصلے فاصلے پہ کھڑے ان کو دیکھ رہے ہیں۔ خاموشی بھریت۔ تو یہ کیا ملتا ہے لوگوں کو ان بورنگ جگہوں پہ آگے۔ میں سرے سرے قدموں سے اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ چلتے گئی۔

دو جنگ کا میوزیم تھا۔ مجھے بس اتنا سمجھ آیا۔ وہاں جنگی پینٹنگز تھیں۔ پتہ نہیں اس میوزیم کو بنا کے ترکوں کو کیا ملا۔ ابویں ہمارا دن بڑا دلچسپ تھا۔ میں بٹے کئے انداز میں سوچ رہی تھی۔ پھر میں نے ایک آئینہ یا سوچا۔ اپنے بہن بھائیوں کو جلدی جلدی یہاں سے نکالنے کا ایک ہی طریقہ تھا کہ میں خود جلدی جلدی سب دیکھ لوں اور ان سے کہوں کہ آگے سب بہت بورنگ ہے۔ نکلو یہاں سے۔ سو میں ان سے آگے چلتی گئی۔ میں پینٹنگز تو دیکھ رہی تھی مگر میں نے محسوس کیا تھا کہ وہ کسی ایک ہی جنگ کا میوزیم تھا کیونکہ سب تصاویر ایک جتنی بورنگ تھیں۔ ہال کے اختتام پہ ایک جگہ میں رکی۔ وہاں ایک میز پہ ایک ماڈل رکھا تھا۔ میں بونٹی راک کے ماڈل دیکھنے لگی۔

وہ ایک چھوٹا سا ماڈل تھا۔ جتنا ڈول ہوا اس ہوتا ہے۔ بس اتنا سا۔ میں نے سر جھکا کر اسے دیکھا۔ وہ ماڈل گول تھا۔ بالکل گول۔ جیسے کھال کے اسٹیلیم ہوتے ہیں۔ وہ ایک میدان سا تھا۔ اس پہ جنگی ساز و سامان بکھرا تھا۔ اس کے اوپر ایک اٹھا ہوا ڈھکن سا رکھا تھا۔ میں نے گردن جھکا کر مزید اس کے اندر دیکھا۔ ڈھکن کے اندر وہی طرف آسمان کی منظر کشی کی گئی تھی۔ جنگ کے دھوئیں چوٹ کیے گئے تھے۔ میں نے سوچا کہ اگر میں چھوٹی سی بونی ہوتی اور اس ماڈل کے اندر گھس جاتی تو مجھے اپنے اوپر یہ چوٹ شدہ آسمان (ڈھکن) نظر آتا اور مجھے لگتا کہ میں جنگ کے منظر میں کھڑی ہوں۔ لیکن میں چھوٹی سی بونی نہیں تھی۔ میں ایک آف سوڈ والی لڑکی تھی جو اس بورنگ میوزیم میں وقت اور پیسے جھونک کے کھڑی تھی۔ مجھے یہاں سے ہانا تھا۔ کیا مصیبت ہے وار۔

میں نے مزے دیکھا۔ میرے بہن بھائی ابھی دور تھے۔ میں جہاں تھی وہاں میوزیم ختم تھا۔ ابھی ایک طرف حیر کے نکالوں سے سڑکیوں کی جانب اشارے بنائے گئے تھے۔ میں نے نوٹس کیا کہ لوگ اوپر جا رہے تھے۔ اور بہت سے لوگ سامنے ایک اور سڑک دیکھنے سے ٹپٹے ہوئے تھے۔

میرے بہن بھائی اوپر جانے میں وقت لگائیں گے۔ کیوں؟ میں خود پہلے اوپر دیکھ آؤں اور ان کو بتاؤں کہ وہاں کوئی خزانہ نہیں دہنی اور ہم یہاں سے واپس چلے جائیں؟ میرے ذہن نے پراگمٹ سازش بنی اور میں نے اپنے بھلا گئے گئی۔

دیکھتے بہت گول سے تھے۔ یہاں سے کچھ کچھ میں نہیں آ رہا تھا کہ اوپر کیا ہے۔ جیسے جیسے میں دیکھنے چڑھتی گئی سینا جیسا اندھیر ہوتا گیا۔ جیسے ہی آوازیں بھی سنائی دینے لگیں۔ بہت سا میوزک اور شور۔ لیکن یہ موسیقی اور گانوں والا میوزک نہ تھا۔ اوپر ایسا کیا تھا؟ میں کئی بار ڈھکی۔ نہ سنے ٹھہری نہیں اور ہے تھے۔ بالآخر جب آخری چار پانچ دیکھنے والے کو ہالائی منزل

کے تھوڑے داخل واضح ہونے لگے۔ میں نے گردن اونچی اٹھا کر دیکھا۔ اور میرا منہ رک گیا۔

بالکل سناکت سی میں آخری چاروں بے بیور کر کے اوپر آئی۔ وہاں ایک گولاٹی میں پلیٹ فارم بتا تھا جس کے وسط میں ڈیپے تھے۔ پلیٹ فارم کے چاروں اطراف دیوگ لگی تھی۔ بہت سے سپاہی اس دیوگ کے ساتھ کھڑے انہیں سے اس منظر کو دیکھ رہے تھے جو ان کے چاروں طرف گولاٹی میں بنایا گیا تھا۔ اور جانتے ہیں وہ منظر کیا تھا؟ اس اپنی اپنی جگہوں پر کھڑے کھڑے تھے۔ میں ایک چھوٹی سی بوٹی تھی اور میں جنگ کے اس ماحول کے اندر پہلی گئی تھی۔

وہ جو مائل نیچے دکھاتا تھا۔ وہ مائل یہاں بھی تھا۔ اس فرق یہ تھا کہ میں اس کے "اندہ" کھڑی تھی۔

میں کئی صدیوں پہلے کے ایک میدان جنگ میں کھڑی تھی۔

وہ ایک کولی سا ہال تھا جو کہ اصل ایک چوراما میوزیم تھا۔

بالکل مسرارہ ہونے میں دیوگ کے ساتھ ساتھ آگے بڑھنے لگی۔ دیوگ کے پار نیچے منی کا فرش تھا جس پر اسلی تو ہیں زبیاں اور جنگ کا نوڈا چھوڑا سا دوسرا مان بکھرا تھا۔ منی کے پار گولاٹی میں چار دیواری بنائی گئی تھی۔ چار دیواری کے اوپر جنگ کا منظر چھوٹا تھا۔ چھوٹا جتنی تھا کہ معلوم نہ ہو کہ اس اصل منی کہاں ختم ہو رہی ہے اور چھوٹا شہر دیواری کہاں سے شروع ہو رہی ہے۔

دیواری پر دشمن کی فوج دور سے آتی دکھائی دے رہی تھی۔ ہم جس جگہ سے جنگ کو دیکھ رہے تھے ایک زمانے میں لوگ توپ دورالے سے اسی طرح جنگ کو دیکھ کر تے تھے۔ شہر کی دیواری کے اوپر کھڑے ہو کر دشمن اتنا ہی دور نظر آتا تھا۔

اوپر نظر اٹھائی تو چھت کسی اٹنے لڑکی طرح گولاٹی میں بنی تھی اور اس پر آسمان چھوٹا کیا گیا تھا۔ کہیں سے نکلا کہیں سے جنگی آگ کے دھواں مارا تھا۔ اللہ اللہ... میں دیوگ پار گئے بڑھنے لگی۔ وہ میدان جنگ تھا۔ ہر طرف سے دشمن آ رہا تھا۔ کہیں دیواری فوج (یعنی ترک فوج) کے ہاؤس گھوڑوں پر ان کے طرف پکٹے دکھائی دے رہے تھے۔ کہیں توپ چل رہی تھی۔

کیا منظر کٹتی تھی۔ کیا پینٹنگ تھی۔ اور پیچھے جنگی موسیقی تھی۔ توپ کے گولوں کی آوازیں۔ انسانوں کی چیخاؤ۔ اللہ اللہ۔

استیول کہنے ہی سہا جانتے ہیں لیکن اس چوراما میوزیم کے بارے میں سیاحوں کو علم ہی نہیں ہے۔ وہاں موجود ۹۹ فیصد لوگ غافل ترک تھے۔ ہم شاید واحد سیاح تھے۔ یہ ترکوں کا قومی ورثہ تھا۔ وہ جب انٹرنیٹ میں اس کو دیکھنے آتے تھے۔

میں نے بہر حال پہلی دفعہ کوئی چوراما میوزیم دیکھا تھا۔ اور مجھے یقین ہے دنیا میں جتنے بھی چوراما میوزیم ہوں گے وہ استیول کے اس میوزیم جیسے نہیں ہو سکتے۔

میرا چچا اپنی ایک دم ہوا ہو گیا۔ میں تیزی سے نیچے بھاگی (ایزن لیا اور اپنے ہمین بھائیوں کو یہ کہہ کے بلاؤک جلدی سے اوپر آؤ... پیچھے پارے ہو گئے۔ وہ اوپر آئے تو ان کی بھی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ ہم لوگ کسی سواری دنیا میں تھے۔ اور یہ چچا بالکل سرخ اننگ تھی۔ نہ ہم نے اس کے بارے میں پڑھنا نہ تھا۔ سو اس تجربے کا کوئی بدل نہ تھا۔ ہم کتنی سی در اس گول چھوڑے چاروں سے ادھر گھومتے رہے اور تصاویر بناتے رہے۔ بے شک ہمارا پلان غراب ہو گیا تھا اور ہمارا شیڈیول مل گیا۔ لیکن ہم نے بعد میں ہمارے ہر گھر کے ساتھ قہر بھی دیکھا اور ہر گھر کا ایڈیشن دو لکھا ہوا تھا۔ اور ہم خوش تھے۔

مجھے نہ توپ تھی گل پسند آیا نہ ٹیلی مسجد نہ آیا صوفیہ۔ وہ لدا ہائے تموز بہت اچھا لگا۔ ایک ادا بہت زیادہ اچھا لگا۔ وہ ایسا ہی تو جیسا میں نے جنت کے پتے میں کھاتھا۔ لیکن سب سے زیادہ مجھے استقبال میں یہ چوراما میوزیم پسند آیا تھا۔

میری اس کہانی کو بھوز کے ہم آپ کی کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

کل ہم نے ایک چیز طے کی تھی کہ ہم صبح جلدی جائیں گے۔ میں آج جلدی جاگی ہوں۔ آپ کا نہیں معلوم۔ اگر آپ جلد نہیں اٹھ سکے تب بھی آپ کے پاس نئی عادت بنانے کے لیے کل کا دن ہے۔ جردن ایک نئی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ جردن آپ کے پاس چڑھیں ہوتی ہے کہ کیا آپ نے پہلے جیسا رہتا ہے یا بدلنا ہے؟

اور... ہم نے صبح بخیر کی عادت کیوں اپنائی ہے بھلا؟ تاکہ ہم اپنے نئے ہوئے کاموں کو کر سکیں۔ تاکہ ہم پروکیسٹی نیشن کے چکر کوڑا سکیں۔ لیکن ہم پروکیسٹی نیٹ کیوں کرتے ہیں؟ کسی دوسری چیز کے اسٹریس اور دیگر وجوہات کے باعث۔

میں نے اوپر درج واقعہ کیوں سنایا یہ میں بعد میں بتاؤں گی۔ پہلے ہم ان ظاہری وجوہات کی بات کرتے ہیں جن کے باعث ہم کسی کام کو نالائق رہتے ہیں۔

پروکیسٹی نیشن بعض دماغ صرف سستی سے جنم لیتی ہے۔ اس کا اصل خود کو اس کام پر مجبور کرنا ہوتا ہے۔ جیسے انجرام کے لیے پڑھائی کرنا۔ یا کسی ایلیٹ لائن کے قریب آنے پر خود سے زبردستی کام کرنا۔ ہمیں زبردستی اس لیے کرنی پڑتی ہے کیونکہ ہم نے وقت پر کام نہیں کیا ہوتا۔ اور ہم وقت پر کام اس لیے نہیں کرتے کہ ہمارا دل نہیں چاہتا تھا۔

کسی کام کو کرنے کا دل کب نہیں چاہتا؟ جب ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم کام کر کیوں رہے تھے۔ جی ہاں۔ کام کے اسٹریس اور مشقت میں آپ اس کام کو شروع کرنے کی اصل وجہ بھول چکے ہوتے ہیں۔ وہ دلچسپی اور جوش ٹھنڈا ہو چکا ہوتا ہے۔ آپ کو خود کو یاد کرنا پڑتا ہے۔ اس کام کے نتیجے پر بھرے یقین کو بڑھاتا ہے۔

یقین ایک انویسٹمنٹ ہے۔ جتنا ڈالیں گے اتنا ہی اچھا نتیجہ آئے گا۔ جیسے میں لکھتے لکھتے بے زار ہو جاتی ہوں اور کئی دن بھی لکھ پاتی تو اپنے ریڈرز کے پاس جاتی ہوں۔ نہیں بک یا انسٹاگرام پر ایک پوسٹ لگاتی ہوں تاکہ میرے ریڈرز مجھے یاد کرنا نہیں کہ میں بطور ناظران کی زندگیوں میں کیا کردار ادا کرتی رہی ہوں... کیسے میرے الفاظ نے انہیں مت دی۔ کب کب اللہ تعالیٰ نے انہیں میرے الفاظ کے ذریعے اند میرے سے نکالا۔ میرے ریڈرز مجھے وہ تمام باتیں یاد دلاتے ہیں جنہیں میں بھول چکی ہوتی ہوں۔ میں میرے اندر توانائی بھر رہی ہوں اور میں لکھتے لکھتی ہوں۔

جس کام کو آپ ہالہ ہے ہیں اس پر بھرے یقین کرنے کے لیے اپنے عزم کو از سر نو زندہ کرنا ہوگا۔ اس کام کے بارے میں ایک دفعہ پھر اپنے دل کو ٹھیک سیٹ کرنا ہوگا جیسے وہ پہلی دفعہ ہوا تھا۔ اگر پڑھائی نہیں ہو پادری تو یاد کریں کہ آپ پڑھیں رہے ہیں؟ کیوں چاہیے یا پھر دینی کی ڈگری؟ کیونکہ اس دنیا میں ڈگری کے بغیر نہ گزارا ہے نہ عزت۔ اسے گریڈز سے پاس نہیں ہوں گے تو کیا کریں گے۔ خاندان میں چند کھلے لڑکے لڑکیاں تو ہوں گے۔ ان کو یاد کریں۔ ان جیسا بننا ہے کیا آپ نے؟ وہ بہت کم لوگ ہوتے ہیں جن کا دماغ باطنی ڈگری کے بھی بھل جاتا ہے لیکن محنت وہ بھی کمال کرتے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں بھی اسٹیج جاز ہو یا ٹیلی ویژن

پانچویں ایک والا مادہ ذکر کریں گے۔ یہ سب بارہویہ سے باہر کر دیے گئے تھے۔ یہ اراپ آؤٹس تھے۔ انہوں نے دنیا بدل دی حالانکہ ان کے پاس ڈگری نہیں تھی۔

جی ہائیکل یہ اراپ آؤٹس تھے لیکن یہ بھی تو غور کریں کہ کہاں کے اراپ آؤٹس تھے؟ یہ بارہویہ کے اراپ آؤٹس تھے۔ اور بارہویہ تک پہنچنا کتنا مشکل ہے؟ یہ کسی عام سے اسکول کے اراپ آؤٹ نہیں تھے۔ کچھ تو بارہویہ پہنچے تھے۔ اور جوانیوں نے کیا یاد دہشتہ محنت کے بغیر ممکن نہیں ہوا تھا۔ سو اگر آپ پڑھائی نہیں کریں گے تو کچھ نہیں ملنا یہاں۔ نہ سیکو رٹو کری نہ کاروبار میں ترقی۔ نہ انوویشن۔ نہ آئیڈیاز۔ تعلیم آپ کا ذہن کھولتی ہے۔ عزت دیتی ہے۔ سو اب اس سہ تک جائیں جس کے باعث اس کام کو شروع کیا تھا۔ آپ کی کھوئی ہوئی دلچسپی آپ کو واپس ملے گی۔

چیزیں وہیں سے ملنا کرتی ہیں جہاں انہیں کھویا گیا تھا۔

بعض دفعہ یقین کے باوجود بھی کوئی کام نہیں ہو پا رہا ہوتا۔ ایسے میں پروفیکسٹی نیشن کے چکر کو توڑنے کا سب سے اچھا حل ہے فطرت کے قریب جانا۔ واک کرنا۔ تازہ ہوا میں باہر نکلیں۔ لمبی واک کریں اور خود سے باتیں کریں۔ یہ عمل ہر دفعہ آپ کا سوا درست کرے گا۔

ایک دوسری انیکسرس سائز ہے برتن دھونا۔ برتن دھونا تو باقاعدہ ایک تھیراپی ہے۔ یہ آپ کے ذہن پر نکلے مسئلے کو بھی بہت حد سے صاف کرتا ہے۔

میرا لکچر کہتا ہے کہ جب مجھے رائٹرز بلاک اور فٹس ہوتا ہے تو میں کسی میوزیم کی طرف نکل جاتا ہوں۔ آرٹ گیلریز میں جا کے آرٹ دیکھتا ہوں۔ کتابیں پڑھتا ہوں۔ ذرا سہ دیکھتا ہوں۔ آپ بھی کسی آرٹ ورک کو دیکھیں پڑھیں یا آرٹ کریں۔ اس سے بھی ذہن کھلتا ہے۔ جیسے ایک اچھی تحریر کا سووی ویک کے آپ کو لگتا ہے کہ آپ پہلے سے زیادہ ذہین ہو سکا تھے ہیں۔ ہے؟

ایک اور کام جو بہت فائدہ دیتا ہے وہ اپنے کئی اینڈ بلاک سے بھرتی کرنا اور جمل لکھنا ہے۔ یعنی کڑاٹری لکھنا۔ اور کوئی لمبی چٹائی دیکھ کر داستان نہیں لکھتی۔ آپ نے ہر روز مجھے ایسی چیزیں اس میں لکھنی ہیں جو آپ نے آج دیکھی ہیں۔ کوئی سے مجھے مشابہات۔ مختصر ترین الفاظ میں ان کو نوٹ کریں اور ڈاٹری بند کر دیں۔ یہ انیکسرس سائز آپ کا ذہن کھولے گی۔ پہلے دن تو آپ کو بھی لکھو لیس کے۔ لیکن اگلے دن سے آپ ہر چیز کو ایک لے ڈاٹری سے دیکھنے لگیں گے اور رات کو جب انہیں نوٹ کریں گے تو بہت حرا آئے گا۔

میں نے اپنے تجربے سے کہا کہ میں یہ سارے کام کر لیتی ہوں تب بھی کبھی کبھی مجھ سے لکھا نہیں جاتا۔ تو وہ بولا کہ لکھنے کے لئے دوسرے کام بھی کوئی برے کام نہیں ہوتے۔ جب لکھ نہ سکو تو خود کو معاف کر دیا کرو اور دوسرے کام کیا کرو۔

میں نے یہ بھی آزما کے دیکھا۔ کبھی کبھی یہ طریقہ بھی کام نہیں کرتا۔ تخلیقی کام۔ دل سے کرنے والے کاموں کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ یہ بارہویہ ہوتی سے نہیں ہوتے۔ یہ ایک سبیل کے درخت کی طرح ہیں جس کے اندر سے دس لکھنے کے الفاظ میں آپ بیاں لے کرے ہیں۔ دس آہستہ آہستہ لکھے گا۔ آپ درخت پہ چھلپیں چلائیں اس کو برا بھلا کہیں یا خود کو کوستے ہوئے ہلکے ہلکے

روئیں۔ بس مجھے کے عمل میں تیزی نہیں آئے گی۔ وہ آہستہ آہستہ اپنی رفتار سے ہی ٹپکے گا۔ ذہن بھی مکمل کاردرست ہے۔ سارے کپڑا زائے کر دغا کرنے سے سارے زائے ایک ساتھ نہیں مل جائیں گے۔ اس کے اندر سے خزانوں کو باہر آنے میں وقت لگتا ہے۔ ہر چیز اپنے وقت پہ ہوتی ہے۔ اس لیے کبھی کبھی اپنے ذہنی ہلاک کو خاموشی سے گزار لیا کریں۔ خود پہ صبر ہو۔

لیکن میں ایسا نہیں کر سکتی۔ میرا ایک چان ہوتا ہے کہ کبھی مجھے اسے وقت میں اٹھا کھٹا ہے تو کھٹا ہے۔ میں نے یہ کام کرنا ہے ابھی تو کرتا ہے۔ یہ کیوں نہیں ہو رہا؟ میری مرضی کے مطابق چیزیں کیوں نہیں ہو رہیں؟ اف میں کیا کروں؟ غلطی کہاں ہوئی؟ ہم نے غلطی کیوں بکری؟ اب میں یوٹرن کہاں سے لوں؟ میں گھلاط سے دائیں کی بجائے بائیں جانب کہاں آگئی ہوں؟ میں اس نقلی میدان جنگ میں کیوں کھڑی ہوں؟ میں دائیں اپنے چان پہ جانا چاہتی ہوں۔ مجھے اپنے دماغ نہیں کرنے۔

یہ ہے کیا۔ میں نے جب قرآن پڑھنا شروع کیا تھا۔ قریباً آج سے دس برس پہلے۔ یعنی تڑپے سے قرآن پڑھا تھا۔ کچھ کے۔ وہ قہر بھی کبھی سناؤں گی۔ تو میں اگلے کئی سال تک بہت سی زیادہ پر یقین ہو گئی تھی۔ یعنی میرا اللہ تعالیٰ اور دعا پا کر ایمان تھا کہ مدد نہیں۔ میرا تب خیال تھا کہ دعا ہی سب کچھ ہے۔ خود میں ہاتھ دینے نہ بھی ہلاؤں تب بھی ٹھیک ہے۔ پھر ایک وقت آیا جب مجھے احساس ہوا کہ کوشش ہی سب کچھ ہے۔

آپ نے اگر میری کتابیں پڑھی ہیں تو آپ کو لگتا ہوگا کہ میرے اندر یقین بہت زیادہ ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ میری زندگی میں تقریباً دوسے تین برس کا ایک ایسا عرصہ آیا جب میرے ساتھ معاملہ بالکل الٹ ہو گیا۔ میں نے یہ یقین کرنا چھوڑ دیا کہ اللہ کا چان بھی ہوتا ہے۔ مجھے یہ لگتا تھا کہ ہر شے کوشش سے ہوتی ہے۔ میں کوشش کروں گی تو مسئلے سلجھیں گے ورنہ نہیں۔ میں کوشش نہیں کروں گی اور بیٹھی رہوں گی تو کچھ بھی درست نہیں ہوگا۔ ایسا نہیں ہے کہ میں نے دعا کرنی چھوڑ دی لیکن میری دعا کا طریقہ بدل گیا۔ میں دعا اس طرح کیا کرتی تھی کہ اللہ تعالیٰ میں نے اس کام میں اتنی محنت اور کوشش ڈال دی ہے اب اس کو نکال اور نکال لیول تک آپ نے لے کر جانا ہے۔ میں نے کوشش کی اور دعا کی تو بس اب تو اس چیز کو ایسے ضرور ہونا چاہیے۔ اگر نہیں ہو رہا تو میری دعا اور کوشش میں کمی ہے۔

میں دوسرے آتش کے بارے میں سوچتی ہی نہیں تھی۔ دوسرا آتش یہ کہتا ہے کہ اگر اس کام میں کامیابی نہ ہوئی تو وہ اللہ کی مرضی ہوگی۔ وہ اللہ کا فیصلہ ہوگا اور اس کو تسلیم کرنا ہے۔ ایک طویل عرصے تک میرے نزدیک یہ کوئی آتش ہی نہیں تھا۔ میرا تجربہ دعا سے زیادہ کوشش پہ ہونے لگا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ میری ساری عبادتیں اپنی جگہ تھیں لیکن میری دعا کم ہوتی گئی۔ میرا وہ "ان دیکھے" پائیدار فہم ہوتا گیا جو ہمیں اندھیروں میں راستہ دکھاتا ہے۔

دیکھا جائے تو جب میرے پاس یہ ایمان تھا کہ میرے حالات زیادہ برے تھے۔ اس لیے میرے کہ کوئی عام لڑکی ان سے گزرنے کا سوچ بھی نہیں سکتی۔ لیکن تب مجھے ایک اندھا سا یقین تھا کہ اللہ تعالیٰ کوئی راستہ ضرور نکالے گا۔ پھر ایک وقت آیا کہ یہ یقین غم ہو گیا۔ بالکل غم۔ مستقبل تاریک لگتا تھا اور یوں محسوس ہوتا تھا کہ جو میں چان کروں گی بس وہی چان ہوگا۔ اور اگر کچھ نہیں

ہو ہا، ہا تو اس لیے کہ میں عجیب سے کوشش نہیں کر رہی۔
مگر اب نہیں ہوتا۔

آپ کا ایک بیان ہوتا ہے، عام طور پر لوگوں کے بیان کیا ہوتے ہیں؟ عمر کے اس میں تک شادی ہو جاتی ہے۔ شادی کے پہلے سال ہی بچہ ہو جاتا ہے۔ فلاں وقت تک حجاب میں ترقی مل جاتی ہے۔ بچوں کی تعلیم دینی تعلیمی کام ہوا ہوں یہاں یہاں یہاں تک جتنی جاتی ہے۔ اتنا دوسرا لکھنا چاہیے۔ اب تک میرے قلم کے پاس بھی ایک پلاٹ آ جاتا ہے کہ لکھو، ہر جگہ سب کے پلاٹ ہیں۔ میرے بچوں کو فلاں اسکول میں جڑنا چاہیے۔ بچوں منصوبوں کا پتہ چتا رہتا ہے اور آپ اس میں بیٹے رہتے ہیں۔

بعض اظہار یہ ہوتے ہیں۔ آپ ہوئی سے لگیں کے ساتھ بھی دائیں حجاب والی بس بکارتے ہیں اور اس طرف لگ جاتے ہیں جہاں ساری دنیا جا رہی ہوتی ہے۔ سارے بیان ہاتھ میں ایک ٹکڑ بکارتے لگتے ہیں اور اسی طے شدہ سڑک پر جاتے ہیں۔ شادی حجاب اپنے آپ اپنا ہر قدم ہانسنے کے مطابق بیان کرتے ہیں۔

لیکن بعض اظہار آپ ایک خلا میں سے گزر رہے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کوئی آپ کی بات نہیں سمجھ رہا۔ زندگی آپ کو باطل منشاء راستے پر لے جاتی ہے۔ آپ کو لگتا ہے آپ بھٹک رہے ہیں۔ چونکہ آپ کی فلاں خواہش پوری نہیں ہوئی اس لیے آپ کی زندگی بے کار ہے۔ اس کا نہ منحصوبہ نہ ہن مسائل سے نکلنے کا کوئی راستہ۔ آپ کو اس وقت کسی اور جگہ پر ہونا چاہیے تھا۔ آپ کو اس وقت تک شادی کر کے اپنے گھر میں بسٹل ہو جانا چاہیے تھا۔ حجاب میں ترقی مل جاتی ہے یہی قہمی۔ لیکن ایسا نہیں ہوا۔ آپ ابھی تک تھا رہے۔ ایک ہی مقام پر بیٹھے ہوئے ہیں۔

کیا ابھی ابھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں اپنی زندگی کے ساتھ؟ جیسے آپ کسی بس میں بیٹھے ہوں اور کسی ہارن کے انکار میں بیٹھے جا رہے ہوں۔ پھٹتے جا رہے ہوں۔ صبح اٹھتے ہیں کھاتے پیتے ہیں۔ باتیں کرتے ہیں۔ کام کرتے ہیں اور سو جاتے ہیں۔ یہ ذرا سو کے ہر رات کا انتظار کرتے ہیں۔ زندگی بس آپ کو گزرا رہے جا رہی ہے۔ اور آپ اپنی شادی کوشش اور فرسٹریشن کے ہاتھوں پر کھڑے ہیں۔

کیسے نہیں اس سے باز؟ آپ کو کسی اور مقام پر ہونا چاہیے تھا اس وقت۔ پھر آپ سوچتے ہیں۔ غلطی کہاں ہوئی۔ ہاں، بس اس وقت۔ فلاں دوست سے راستہ چھوٹا تھا۔ اس نے کہاں آپ نے۔ یا کسی دوسرے انسان نے لکھا راستہ دکھا دیا۔ اور آپ نے لکھا۔ کافی۔ "بس" نے آپ کو پھنسا دیا ہے۔ فلاں شخص اور فلاں فیصلے نے آپ کو پھنسا دیا ہے۔

پھر آپ سوچتے ہیں کہ اس اب اس غلطی کو غلط کرنا ہے۔ لیکن آپ کے دماغ کوئی آپ کی حالت سمجھ ہی نہیں رہا۔ ہارن لینے کا وقت بھی لگ چکا ہے۔ آپ میں اتنی قوت نہیں کہ آپ اس درست راستے پر چل سکیں یہاں آپ کو ہانا تھا۔ یہاں سب جا رہے تھے۔

لیکن کیا اور راستہ واقعی درست ہے؟ کیا وہ بس واقعی خلاقی؟

لیکن وہ جو قول ہے کہ جسیں کیسے معلوم کیا مگر تہااری زندگی اوپر سے نیچے تک الٹ جائے تو وہ پہلے سے زیادہ خوبصورت لگے ہو جائے گی؟

آپ کو کیسے معلوم کروا راستہ جس پر قدرت نے آپ کو ڈال دیا ہے۔ جو آپ کے جان میں شامل نہ تھا۔ وہ غلط ہے؟
 مانا کہ آپ وی کرنا چاہ رہے تھے جو آپ کی عمر کے دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ وقت پہ مٹا دیئے پہلے کہا نہیں
 کامیابی۔ مانا کہ آپ کو توپ فنی چلیس ہی جانا تھا جہاں سارے سیاح جاتے ہیں۔ وہ اسی کا خواب دیکھ کے اس سفر پہ نکلے
 ہیں۔۔۔ ترکی جانے لگو تو ہر نقشے یا ٹورسٹ گائیڈ بک پہ نئی مسجد یا آیا صوفیہ و فیروہ کی ہی تصاویر ہوتی ہیں۔ انہی جگہوں کو دیکھتے
 سارے سیاح وہاں جاتے ہیں جن کو انہوں نے تصاویر میں دیکھ رکھا ہوتا ہے۔ اور وہ بتگیں سیاحوں کو حیران یا مسحور نہیں کرتیں۔
 تصاویر سے پھوٹی ہیں۔ وہاں کوئی سر پر اڑ نہیں ہے۔ وہاں آپ روپوش کی طرح تصاویر سمجھتے ہیں۔ نگہ بستے پھرتے ہیں ہر
 دامن آجاتے ہیں۔۔۔ مانا کہ آپ وی کرنا چاہتے تھے جو سب کرتے ہیں۔ لیکن جس چیز کو آپ ایک غلط فیصلہ ایک عجیب موڑ ایک
 غیر متوقع صورت حال سمجھتے ہیں۔۔۔ دراصل وہ ایک ایسی بس ہے جس میں قدرت نے آپ کو سوار کر دیا ہے۔۔۔

آپ کے ساتھ اگر ایسا کوئی واقعہ ہوا ہے جو دوسروں کے ساتھ نہیں ہوتا۔ تو وہ کوئی بری چیز نہیں تھی۔ دراصل قدرت آپ کو
 ایک منفرد منظر میں لے آئی تھی۔ ایک بڑبڑدہ جنگ کے چوراما میں۔

یہ وہ تجربہ ہے جو ہر ایک نہیں کرتا۔ یہ وہ منظر ہے جو ہر ایک نہیں دیکھتا۔ اپنی زندگی کی کہانی کو ہی دیکھ لیں۔ آپ کے ساتھ جو
 ہوا وہ ہر ایک کے ساتھ نہیں ہوتا۔ اپنے کسی غم اور تکلیف میں آپ نے یہ ضرور سوچا ہوگا کہ دوسروں کے ساتھ تو یہ نہیں ہوتا۔ دوسرے
 لوگوں کے لیے راستے اسے مشکل نہیں ہوتے۔ یہی تو ساری بات ہے۔ آپ کے ساتھ جو مختلف ہوا ہے بظاہر وہ بہت چڑچڑا کر
 دینے والا ہے لیکن وہ ہر ایک کے ساتھ نہیں ہوتا۔

دوسرے تو بنے بنائے راستے پہ چل رہے ہیں۔ آپ نے ایک مختلف بس لی تھی۔ وہ غلط بس نہیں تھی۔ وہ صرف مختلف تھی۔
 آپ کو ایک ایسے اسٹاپ پر اتار کے چلی گئی ہے جہاں آپ اپنی منزل سے کافی دور آگئے ہیں۔ آپ کے پاس یہاں چند آئٹمن ہیں۔
 آپ آج بھی چاہیں تو تھیں کر دو راستے پہ جاسکتے ہیں۔ پیسے ہیں جیب میں۔ چاہیں تو ٹیکسی پکڑیں اور چلے جائیں۔
 یا پھر۔۔۔

آپ اسی جگہ کو ایکسپلورر کر سکتے ہیں۔ اس راستے پہ چل کے دیکھیں تو کسی کر اللہ تعالیٰ آپ کو وہاں کیوں لایا ہے؟ وہاں ایسا کیا
 ہے جو اللہ آپ کو دکھانا چاہتا ہے؟ ایسا کیا سبق ہے جو اللہ آپ کو سکھانا چاہتا ہے؟

نئے راستے پہ خود کو ایڈجسٹ کرتے وقت بھی آپ کو مشکل پیش آئے گی۔ آپ کو عادت نہیں ہے نا اس کی۔ آپ کے پاس
 یہاں بھی دو آئٹمن ہیں۔ یا میری طرح چڑچڑے ہو کے برے برے منہ ہانکے اس جگہ کو ایکسپلورر کریں۔ یا بھائی کی طرح خوش ولی
 اور دلچسپی سے ایک ایک چیز کو دیکھیں۔

میں نے آپ کو بتایا کہ میں نے ایک لمبا عرصہ دعا پتھن کرنا چھوڑ دیا تھا۔ دعا پتھن یہ کہتا ہے کہ اگر وہ قول نہیں ہو رہی تو

یہ اللہ کا فیصلہ ہے۔ میں نے یہ ماننا چھوڑ دیا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ ساری کوشش انسان خود کرتا ہے۔ ہم اپنی زندگی خود گزارتے ہیں خود سنارتے ہیں۔ اللہ ہماری مدد کرتا ہے جب ہم اپنی مدد کرتے ہیں۔ لیکن اگر میں اپنی مدد کرنے کی بھرپور کوشش کروں۔ تب بھی میں کامیاب نہ ہوں تو میں شدید فزیشن کا شکار ہوتی تھی۔ مجھے لگتا تھا کہ مسئلہ میرے اندر ہے۔ کی میری کوشش میں ہے۔ میں دعا کرتی تھی تو اس طرح کہ اللہ تعالیٰ بس میرا جی تھیک کر دے تاکہ میں عمرہ کر لوں۔ میرا خیال تھا کہ میری دعا بھی میری کوشش ہے۔ اور ہر چیز ویسے ہی ہو جیسے میں نے پلان کی ہے۔

پھر میں نے زندگی سے یہ سیکھا کہ نہیں... آپ جتنے پلان بنالیں... اللہ تعالیٰ کا پلان آپ کے لیے موجود ہے۔ اور پہلے یہ بات مجھے بہت فزیشن کرنے لگی۔ ایسا لگا کہ پھر ہماری کوشش کا کیا فائدہ؟ پھر میری کچھ میں آیا کہ دونوں چیزیں برابر کرتی ہیں۔ کوشش بھی اور دعا بھی۔ لیکن نہ کامی کو ہمیشہ بن میں رکھتا ہے۔ کامیابی کے لیے بھی تیار رہنا ہے۔

اور یہ خیال شروع شروع میں اچھا نہیں لگتا۔ میں کوشش کروں دعا کروں تب بھی کچھ نہ ہوتا تھی دفعہ کوشش اور دعا میں سے کسی ایک چیز میں کمی ہونے لگتی ہے۔ اب میں نے یہ توازن کچھ کچھ سیکھ لیا ہے۔ لیکن پھر بھی مجھے بہت عرصہ لگا اللہ تعالیٰ کی مرضی کے آگے سر جھکانے میں۔

بعض دفعہ آپ سے کوئی کام نہیں ہو رہا ہوتا۔ پرو کیسٹی نیشن ہم انہی کاموں پہ کرتے ہیں جو عموماً ہمارے کسی پراجیکٹ یا پڑھائی کا حصہ ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ آپ ایک پکڑ میں پھنسے ہوتے ہیں۔ کام نہیں ہو رہا اور آپ اس حصار کو توڑ کے باہر بھی نہیں نکل سکتے۔ اگر رابطہ ہے تو وہ کچھ نہیں پاردی۔ دیکھ رہے تو چھ نہیں پاردی۔ اسٹوڈنٹ ہے تو کتاب اٹھائی نہیں جاردی۔ جاب والے ہیں تو پراجیکٹ نہیں بن رہا۔ ہر چیز ٹیشن نہیں تیار ہو رہی۔ ہاؤس وانک ہیں تو گھر کے بہت سے امور سے کام جمع ہوتے جا رہے ہیں مگر کرنے کی ہمت نہیں ہے۔

ایسے میں آپ نے یہ دیکھنا ہے کہ اگر مجھ سے ایک کام نہیں ہو رہا اگر میری بس ایک مختلف سمت میں چل پڑی ہے تو بہانے اس کے کہ میں چیز چڑا رہا ہوں اور اس بوجھ کو سر پہ سوار کر لوں... کیوں نہ میں یہ دیکھوں کہ یہ بس مجھے لے کر کہاں جاردی ہے؟ کیوں نہ میں یہ دیکھوں کہ کون سا کام ہے جو میں ابھی بھی کر سکتا ہوں؟ کیا کام ہے جو مجھ سے "نہا" رہا ہے؟

ایک دم سے آپ کو محسوس ہو گا کہ کسی دوسرے کام کو کرنے کا آپ کا بہت دل چاہ رہا ہے۔ تو کر لیں اس کو اس بوجھ کو سر سے اتاریں اور نئے کام میں خود کو لگا دیں۔ مثبت کام بھی بھی برے نہیں ہوتے۔ اگر دوسرا کام مثبت ہے تو اس کو کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کا ذہن کھلنے لگا ہے۔ کچھ دن بعد آپ سے اصل کام دوبارہ سے ہونے لگے گا۔ اگلے دن آپ درست بس پکار کے توپ تھی مل۔ یکھنے پہلے جائیں گے۔ لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس "دھنی ہلاک" نے آپ کو کیا سکھایا؟

میرے اندر ایک ارے تک اللہ تعالیٰ پہ یقین کی کمی رہی ہے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کے پلان پہ یقین نہیں ہوتا تھا۔ میں ایک ہندگی میں پھنسی ہوئی تھی اور میری کچھ میں نہیں آتا تھا کہ میں دعا اور دعا دونوں کر رہی ہوں لیکن اللہ تعالیٰ مجھے یہاں سے نکال کیوں نہیں رہا؟ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہوا ہو گا۔ ایسے میں آپ کو اور مجھے کیا سمجھنے کی ضرورت ہے؟

یہ کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے اور آپ کو بنا دیا ہے۔ اس نے ہمارے اندر روح بھونکی ہے۔ ہمارے رزق، عمر اور بخت کا فیصلہ لکھ کر اپنی کتاب میں محفوظ کیا ہے۔ ہمارے لیے دنیا سجائی ہے۔ ہمیں لاوارث نہیں پیدا کیا۔ اپنے دو انسانوں کے گھر میں بیٹا کیا ہے۔ اس نے ہماری عقل مختلف بنائی ہے سب سے۔ کیا اس نے ہماری زندگی کا پیمانہ دوسروں جیسا بنایا ہوگا؟ کیا اللہ تعالیٰ نے آپ کے لیے کچھ ایسا لکھا ہے جو سب سے زیادہ اہم ہے؟ جتنی الگ آپ کی ضرورت ہے؟

آپ کوئی دوا لوگ بھی اپنی زندگی میں مجھے دھوکے دیکھا دیں جو ایک جیسے ہوں۔ اپنے بہن بھائیوں اور ماں باپ کو ہی دیکھ لیں۔ آپ ان کو اتنے اچھے سے جانتے ہوتے ہیں کہ معلوم ہوتا ہے وہ آپ کی کسی بات کے جواب میں کیا کہیں گے۔ بہن بھائی یا والدین کا رد عمل دینے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ کوئی دوا لوگ ہیں ایسے جو ہو بہو ایک دوسرے کی کاپی ہوں؟ جڑواں بہن بھائی بھی مختلف ہوتے ہیں۔ تو اللہ تعالیٰ آپ کا پیمانہ دوسروں جیسا تو ہی بنائے گا؟

سب سے پہلے آپ کو یہ یقین کرنا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے ایک پیمانہ رکھا ہے۔ میرے نصیب کی خوشیاں مجھے ضرور ملیں گی۔ جن چیزوں پر میرا اختیار نہیں ہے۔ جیسے شادی کب ہوتی ہے، کس سے ہونی ہے، بچے کب ہونے ہیں، صحت مند ہوں گے یا نہیں، جاب میں ترقی کب ملے گی اور رزق کب بڑھے گا... ان چیزوں کی فکر آپ نے اللہ تعالیٰ پر چھوڑنا سیکھنا ہے۔ یہ پریشاں اللہ تعالیٰ کے حوالے کرنی ہیں اور اس کے ہاں جو آپ کو اپنے مسئلے پر روز پاتا نہیں گے۔

سو آپ نے اللہ تعالیٰ کو بروہا بنانا ہے کہ اللہ میرا یہ مسئلہ میں نے آپ کے سپرد کیا۔ آپ کے خزانوں میں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ یہ کی میری زندگی میں ہے۔ میرے اس مسئلے کو اللہ تعالیٰ آپ نے حل کرنا ہے۔ میں اس کی فکر نہیں کروں گی آج سے کیونکہ مجھے آپ پر یقین ہے کہ آپ مجھے اکیلا نہیں چھوڑیں گے۔ آپ مجھے اتنا لبا عرصہ خوش نہیں رہنے دیں گے۔ آپ میرے غموں کو آہستہ آہستہ دور کرتے رہیں گے۔ آپ میری زندگی سے ان تکلیف دینے والے لوگوں کو نکال دیں گے۔ آپ مجھے میرے جیسے خوشیاں ضرور دیں گے۔ مجھے یقین ہے کہ میرے ساتھ پہلے جتنا برا ہوتا تھا ہو گیا۔ اب میرے ساتھ آپ کچھ برا نہیں ہونے دیں گے۔

یہ یقین آپ کو ایک دن میں نہیں آئے گا۔ یہ بار بار خود کو دلا لے سے آئے گا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ نماز کے بعد دعا مانگتے وقت اللہ تعالیٰ سے مکالمے کی صورت گفتگو کرنے کی عادت ڈالیں۔ اور اس گفتگو میں آپ نے اللہ تعالیٰ سے یقین مانگنا ہے۔ جب اللہ آپ کو غلامی میں سوار کر دے تو کسی اور ان اسباب پاترے وقت یہ یقین رکھنا کہ اللہ نے اس میں میرے لیے کوئی پیمانہ رکھا ہوگا۔ ایسا یقین چاہیے آپ کو۔ کبھی کام میں رکاوٹ آ جائے یا آپ اپنے شیڈیول سے ہٹ جائیں۔ تو مایوسی اور فرسٹریشن کو یہ سوچ کے ہٹانے کا یقین کہ جو اللہ مجھے یہاں تک لایا ہے... وہی مجھے اس سے نکال بھی لے گا۔

لیکن غلامی تو بہت سے لوگ بکارتے ہیں۔ بہت سوں کی بس دھستے میں خراب بھی ہو جاتی ہے۔ رک جاتی ہے۔ ان کا سفر ٹک جاتا ہے۔ پھر سب ہی لوگ کامیاب کیوں نہیں ہوتے؟ سب کو ہی پینٹ شدہ موز دیا کیوں نہیں دیکھتے کوئی؟
کیونکہ سب لوگ غلامی میں سوار ہونے پر ایک جیسا رد عمل نہیں دیتے۔ آپ کی بدبختی اور نیک ختی کو بعض دفعہ آپ کا رد عمل

منہیں کرتا ہے۔ اللہ چاہتا تو سب لوگ ہی اچھے اور نیک ہوتے۔ ہر مشکل پہ صابر اور بردبار رہنے والے۔

لیکن پھر امتحان پورا کر کیسا؟ سزا اور انعام کیسا؟

اگر آپ بس کے غلط روٹ پہ نکل جانے پہ غصے میں اسی اسٹاپ پہ بیٹھ جاتے ہیں۔۔۔ ہر آتے جاتے غصے کو اپنا مسئلہ مانتے ہیں۔۔۔ لوگوں سے بھیک کی صورت دے دیتے ہیں۔۔۔ دوا دیا کرتے ہیں۔۔۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ ہائے ہم کون تھے۔۔۔ بس اب تو ساری دنیا اندھیر ہو گئی۔۔۔ تو آپ نے خود کو اس امتحان میں ٹھیک کر دیا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ کوئی ترس کھا کے آپ کو اصل بس میں سوار کر دے اور وہ مصیبت ٹل جائے۔ زندگی کے جس کھن فیر میں اس وقت آپ ہیں وہ جلد ختم ہو جائے۔ لیکن کیا مشکلات سے صرف "کھانا" ہی کامیابی ہے؟ کیا ہم نے کچھ سیکھا نہیں تھا؟ کیا خود پہ مظلوم کا ٹیک لگا کے رو پیٹ کے اگر ہم اپنے اصل اسٹاپ تک واپس چلے بھی گئے تو ہم نے اللہ کے پان کو سمجھا ہی نہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں مشکل مرے تک لایا ہی کیوں تھا؟ اس نے بتایا ہے آپ کو۔ اس کو آپ کے اندر کی قوت کا اندازہ ہے۔ آپ نے رو دینا نہیں تھا۔ آپ نے میری طرح چڑا اور بڑبڑانا بھی نہیں تھا۔ آپ نے میرے بھائی کی طرح مسکرا کے دلچسپی سے اس جگہ کو ایکسپلور کرنا تھا۔ وضوح تھا کہ یہاں کیا ہے۔ جب زندگی آپ کو کسی غصے یا ماحول میں باندھ دے آپ خود کو قیدی تصور کریں۔۔۔ ایسے حالات میں بھی اپنے قائدے اور دلچسپی کے کام ڈھونڈیں۔ اپنی قید کو بھی نو بصورت بنائیں۔ مجھے اس حالت سے اللہ تعالیٰ کیا سکھانا چاہا رہا ہے؟ یہ سمجھنا ہے۔ کسی حالت میں آپ نے میرا سیکھنا ہے تو کسی میں شکر۔ بس ہر حالت میں وہ تلاش کرنا ہے جو اللہ نے آپ کے لیے دکھا ہے۔ لیکن بغیر دیکھے کسی فیر سے نہیں نکلتا۔ بغیر اس مسئلے کی وجہ سمجھے۔ میں اس میں کیوں ہوں۔ مجھے کچھ تلاش کرنا ہے۔۔۔ اپنے آپ کو تلاش کرنا ہے۔۔۔ جب خوشیاں بہت زیادہ ہوں تو انسان اپنے آپ کو تلاش نہیں کر پاتا۔۔۔ یہ غم ہوتے ہیں جو ہمیں ہماری ذات سے ملاتے ہیں۔۔۔ ہمارے مسئلے ہوتے ہیں جو ہمیں ہماری اُمول ذات کی طرف لے کر جاتے ہیں۔ جب کام کے درمیان رکاوٹ آئے۔۔۔ تو یہ سوچ کے نہیں بیٹھ جانا کہ جو اللہ کی مرضی۔۔۔ یہ تو سستی ہوگی۔ اللہ کی مرضی سوالات کے جواب ڈھونڈنے میں ہے۔ میں اس پہلو کھن میں کیوں ہوں۔ مجھے یہ راستہ کس طرف لے کر جانا ہے۔

ایک اور لفظی جو کچھ لوگ کرتے ہیں وہ یہ ہے کہ غلط راستے پہ نکل پڑیں تو اس کو ایکسپلور کر کے واپس نہیں آ جاتے بلکہ اسی پہ آگے بھٹکتے جاتے ہیں۔ یہ اللہ کی مرضی نہیں ہے۔ آپ نے جو راز ماد کیجے کے سہ پہر میں واپس تو پ قبی ضرور جانا ہے۔ شوق اپنی جگہ۔ ذمہ داری اپنی جگہ۔ آپ نے بھٹک نہیں جانا۔ اپنے اصل کام کی طرف واپس ضرور آنا ہے لیکن غلط راستے سے کچھ سیکھ کے۔ میں چند دن نہیں لکھ پاتی تو کچھ اور کرنے لگ جاتی ہوں۔ کوئی کمرہ سجانے۔۔۔ کپڑے گھونٹنے پھر نے۔۔۔ داک کرنے۔۔۔ اور ان سب تجربات سے جو سیکھ کے آتی ہوں اس کو چند دن بعد کھائی کی طرف واپس آ سکتی ہوں۔ یہی تحریر میں قنقرہ قنقرہ واٹھ پٹنے لگتی ہوں۔

مجھے واپس اپنے راجیگ ڈایک پہ آنا ہی ہوتا ہے۔ آپ کو واپس اپنے اصل کام اور اصل صلاحات میں آنا ہی ہوگا۔ لیکن وہ چند بے کار دن جو ہر کام کے درمیان میں آتے ہیں۔ ان کو ناکامی سمجھنا چھوڑ دیں۔ وہ صرف ایک غلط بس ہیں۔ ان کے راستے کا تعاقب کریں اور خود کو ایک چھوٹا سا رونا دھنا کے کسی پیٹ شدہ چورانا میں لے جائیں۔ یاد ہے؟ اٹیس کی کہانی میں دھڑلینڈ کا خرگوش

کیا کہتا تھا؟

دو کہتا تھا... باب تمہیں یہ معلوم نہ ہو کہ تمہیں کہاں جانا ہے... تو سارے راستے تمہیں وہیں لے جائیں گے۔

آج کے سوالات

- ۱۔ کوئی ایسا پلان جو آپ نے طویل عرصے سے بنا رکھا ہو، لیکن وہ پورا نہ ہو سکا ہو۔
- ۲۔ آپ اس پلان کے اب تک پورا نہ ہونے کا (مددگار کس کو ختم ہاتھ ہیں؟
- ۳۔ آپ کیا ایسا کر سکتے تھے کہ وہ پلان پایہ تکمیل تک پہنچ جاتا؟
- ۴۔ وہ کام جو آپ کو اپنے پلان کو پورا کرنے کے لیے کرنا چاہیے تھا، وہ آپ اب تک کیوں نہیں کر سکے؟
- ۵۔ آپ اپنی زندگی میں کیا تبدیلی لانا چاہتے ہیں؟
- ۶۔ اپنے دوستوں اور تعلقات میں آپ کس شے کی کمی محسوس کرتے ہیں؟
- ۷۔ آپ اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟
- ۸۔ جو کام آپ کو اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے کرنا چاہیے، وہ آپ اب تک کیوں نہیں کر سکے؟
- ۹۔ گزشتہ سال آپ کی زندگی میں ایسا کیا واقعہ یا تبدیلی رونما ہوئی ہے جو آپ نہیں چاہتے تھے، لیکن اسے روک بھی نہیں سکے۔ (ایسی تبدیلی یا واقعے کے بارے میں لکھیں جس سے آپ خوش نہیں ہیں۔)
- ۱۰۔ اس تبدیلی یا واقعے سے آپ کیوں خوش نہیں ہیں؟ آپ کو اس سے کیا شکایت ہے؟
- ۱۱۔ آپ کی زندگی میں یہ تبدیلی یا واقعہ کیا اچھے اثرات لایا؟ خوب یاد کر کے وہ ساری "خیر" لکھیں جو آپ کو اس شے سے ملی۔
- ۱۲۔ اپنی زندگی میں موجود تین ایسی نعمتوں کے بارے میں لکھیں جو آپ کو حاصل ہیں، لیکن آپ کے دوستوں یا کولیجز کے پاس نہیں ہیں۔

آٹھواں دن

مجھ سے اکثر لوگ پوچھتے ہیں کہ میں نے قرآن پڑھنا کب شروع کیا؟ بھروسہ اندازہ لگاتے ہیں کہ شاید میرا قرآن کے ساتھ بچپن سے ایک بہت گہرا تعلق رہا ہوگا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ مجھے بچپن میں قرآن پڑھنا پسند نہیں تھا۔ بلکہ پسند کیا یہ ایک ایسا کام تھا جس سے میں دور بھاگتی تھی۔ میرے والدین نے مجھے لڑائی میں لگے رکھ کر دیکھ کر دیکھ کر قرآن تھا جس کو وہ مجھے پڑھوانا بلکہ یاد کروانا چاہتے تھے۔ اور میں صرف ان کو خوش کرنے کے لیے نو سال کی عمر میں ایک قرآن اسکول میں داخل ہو گئی تھی۔ وہاں میں نے تین سال قرآن کی وہ تعلیم حاصل کی جو تعلیم نہیں تھی۔ بلکہ عربی کا زنا تھا۔ میں اس تجربے کو حفظ نہیں سمجھتی کیونکہ وہاں اساتذہ ایک سیپارہ پڑھا کے اگلے کی طرف بڑھ جاتے اور پہلے کو بھلا دیتے۔ جب استاد نہیں پوچھتا تو شاگردوں کو کیا پانی ہے کہ وہ اس سیپارے کی فکر کریں؟ بھول گیا سو بھول گیا۔ نو سال کے بچے کو ہر ماہ ایک سیپارہ یاد کروانا اور اگلے ماہ اس سیپارے کو نہ سننا تو وہ بھول ہی جاتا ہے۔ اس اسکول نے مجھے تیسویں سیپارے کے ختم ہوتے ہی ایک کارڈ بھی ایڈ کر دیا جس کے مطابق میں نے تیس کے تیس سیپارے حفظ کر لیے تھے لیکن میں جانتی تھی کہ مجھے کچھ بھی یاد نہیں۔ میرے سچے شمس اس بات کو لے کر بڑا پریشان ہوتے تھے۔ ان کو اندازہ تھا کہ اسلاک اسکول نے مجھے قرآن لکھک سے یاد نہیں کروایا سو انہوں نے مجھے ایک قاری صاحب رکھ دیے جو روز گھرا کے قرآن سنتے تھے۔

وہ قاری صاحب اس وقت ہمارے گھر آتے جب ان کو درپیر میں کسی اسکول سے گھر جانا ہوتا تھا۔ ہمارا گھر ان کے لیے ایک اسٹاپ تھا جہاں وہ رکتے کھانا کھاتے دینا کھاتے چائے پیٹے اور اگر بچی نے سبق سنا دیا تو ٹھیک۔ اور بچی اگر ان کو گھورتی رہے اور کہے کہ وہ کسی مال میں بھی سبق نہیں سناے گی تب بھی ٹھیک۔ وہ اپنا گھنٹہ پورا کر کے چلے جاتے۔

مجھے قاری صاحب کے اس ایک گھنٹے سے چڑ ہو گئی تھی۔ میرا دل قرآن سے اچاٹ ہو گیا تھا۔ یہ ایک کام تھا جو میں کرنا چاہتی تھی نہ مجھ سے ہوتا تھا۔ میرے اماں ابانے بہت کوشش کی۔ انہوں نے مجھے پیار سے کہا 'اے انٹ کے کہا' دو تین مولوی صاحب بدلتا کے اپنے ہر طرف سے اس قلم کو میرے لیے ہاسبولت بنایا۔ یہاں تک کہ خوراک نامول ہک فرض ہر چیز کا خیال رکھا اور کوشش کی کہ میں اپنا قرآن دیکھیں پڑھنے لگ جاؤں۔ میری اماں کوئی خاص قسم کا میوہ دیا وہ دھماکے مجھے دیتی تھیں جس سے دماغ تیز ہوگا اور مجھے قرآن یاد رہے گا۔ مگر مجھے ضد تھی کہ میں نے نہیں پڑھنا تو نہیں پڑھنا۔

میں اذیت بن کے قاری صاحب کے سامنے بیٹھی رہتی یہاں تک کہ وہ ٹھگ آ کے اٹھ جاتے۔ بچپن میں یہ ایک ضد تھی۔ لیکن

پھر یہ ایک مشکل کام بن گیا۔ میں جان بوجھ کر ایسے نہیں کرتی تھی۔ میرا دل نہیں چاہتا تھا۔ نہ مجھ سے قرآن پڑھا جاتا تھا۔

نہیں اس وجہ میں مجھے احساس ہونے لگا کہ مجھے واپس قرآن کی طرف جانا چاہیے۔ کبھی کبھی میں پیچھے مڑ کے دیکھوں تو میری زندگی قرآن کے ارد گرد ہی گھومتی رہی ہے۔ ایک ہی تھا جو زندگی کے ہر فیئر میں مشترک تھا۔ کبھی اس سے بھاگتا۔ کبھی اس کی طرف بھاگتا۔

تیرہ چودہ برس کی عمر میں میں نے کوشش کی کہ میں اسے دوا دوا سے یاد کروں لیکن یہ مجھ سے نہیں ہوا۔ میں ایک دفعہ کوشش کرتی لیکن میرا دل ایسا ہی نہیں کرتا تھا۔ الفاظ سامنے سے گزرتے تھے۔ اندر نہیں جاتے تھے۔

جب میری ایک فیملیسی ہوئی تھی کہ کاش کبھی میرے پاس ایک ایسا جادو آئے کہ جس کے ذریعے میں قرآن پڑھتی جاؤں اور سامنے ایک جادوئی اسکرین پہ الفاظ ظلم کی طرح چلنے لگیں۔ لیکن نہ جادو ملا نہ جادوئی اسکرین۔ میں ایک ہفتہ لگ کے قرآن یاد کرتی اور پھر ایک سال تک کوشش ہی نہ کر پائی۔ ہر چند ماہ بعد میں اس سرور قرآن یاد کرنا شروع کرتی لیکن پھر زندگی درمیان میں آجاتی۔ کبھی امتحان کبھی بکھ... کسی نہ کسی وجہ سے یہ ٹک جاتا۔ یہ کبھی ترمیمات میں تھا ہی نہیں۔ کبھی اس کو لگ کے پڑھا ہی نہیں۔

میں نہیں اسکرچی جب میری امی جج پہ گئیں۔ میرے اماں ابا کو بہت شوق تھا کہ ان کی بیٹی قرآن کو حفظ کرے اور تراویح پڑھا لے۔ لیکن ایک دوا دوا کے سوا میں کبھی یہ کام نہیں کر سکی۔ مجھ سے یہ نہیں ہوتا تھا۔ مگر جب میری امی جج پہ گئیں تو واپس آ کے انہوں نے بتایا کہ میں نے حرم کعبہ میں ہر جگہ... ہر ستون کے ساتھ... ہر حصے پہ جہاں مجھے جگہ ملی۔ کعبہ کا خلاف بکڑ کے... یہ دعا مانگی ہے کہ اللہ تعالیٰ میری بیٹی کے دل میں قرآن ڈال دے۔ میری امی نے بتایا کہ انہوں نے اتنی دفعہ رورہ کے لٹے سے یہ دعا مانگی ہے۔ اس دن میرا دل بہت دکھا تھا۔ میں نے سوچا کہ اب میں سنجیدہ ہو کے قرآن پڑھوں گی۔ میں اسے ایک دفعہ پھر کھولنے کی کوشش کروں گی۔ میں پھر سے اس پہ محنت کروں گی۔

میری امی کے ساتھ ان کے قریبی عزیز نے بھی جج کیا تھا۔ انہوں نے دعا مانگی کہ اللہ تعالیٰ ان کے بچہ کو ادا دینے کو ادا دے۔ جج سے واپس جاتے ہی اگلے مہینے ان کی دعا پوری ہونے کی نوید آگئی۔ مجھے لگا میری امی کی دعا بھی پوری ہو جائے گی۔

اور میں نے کوشش کی۔ پہلے سہارے سے یاد کرنے کی کوشش۔ لیکن ہر دفعہ کی طرح اس بار بھی میں سورہ البقرہ بھی پوری نہیں کر سکی۔ تیسویں پارے سے شروع کرتی تو پیچھے جاتے جاتے سورۃ الملک تک آنک جاتی تھی۔ ایک دفعہ پھر چند دن بعد ہی میں نے محنت ہار دی۔

لیکن جب اس دفعہ مجھ سے قرآن چھوٹا تو مجھے بہت غصہ آیا مگر مجھ پہ یہ واضح ہو گیا کہ اگر میری امی کی حرم کعبہ میں مانگی دعاؤں کے باوجود میں قرآن نہیں پڑھ سکی تو اب کبھی نہیں پڑھ سکوں گی۔

اس دن کے بعد میں نے کوشش چھوڑ دی۔ میں نے قرآن پہ give up کر دیا۔ بالکل قطع غلطی اختیار کر لی۔

اس کے کوئی دو سال بعد کی بات ہے۔ ایک دن میں اپنے رشتے داروں کے ہاں گئی ہوئی تھی۔ وہاں مجھے ایک بزرگ خاتون ملیں۔ میری ان سے پہلے کبھی ملاقات نہیں ہوئی تھی۔ مگر میں نے سنا تھا کہ وہ کسی اسلامی تعلیم کے ادارے میں پڑھاتی ہیں۔ شاید الہدیٰ تھا۔

الہدیٰ مجھے نہیں اتنا سے حق سخت ناپسند تھا کیونکہ میں نے کبھی ایسی خواتین کو دیکھا تھا جو الہدیٰ سے پڑھ کے نکلی تھیں لیکن ان کا وہ یہ عجیب مغرورانہ اور self-righteous سا ہونا گیا تھا۔ ان کا رویہ دیکھ کے میرا دل اس ادارے سے اکٹا گیا تھا۔ اب البتہ میں الہدیٰ کو ناپسند نہیں کرتی تھی۔ کیونکہ مجھے اپنی ناپسندیدگی بھول بھال گئی تھی۔

غیر میں ان آنٹی سے نارمل باتیں کرنے لگی۔ یہ چھ اگست 2010 کی شام کا قصہ ہے۔ آج سے پورے دس برس پہلے۔ ان آنٹی سے بات کر کے مجھے کافی اچھا لگا۔ انہوں نے مجھے یہ نہیں کہا کہ یہ حرام ہے، وہ حرام ہے، لوگ یہ اور یہ گناہ کر رہے ہیں اور قیامت کل ہی آ رہی ہے۔ نہیں۔ انہوں نے ویسے ہی رسول اللہ ﷺ کی زندگی سے چند واقعات بیان کیے۔ دراصل انہوں نے مجھے یاد دلایا ہے۔ مجھے کے دن کے بارے میں بتایا کہ میں جتنے کے وقت شاپنگ وغیرہ نہیں کرتی چاہیے اور ان کے کہنے کا انداز ایسا تھا کہ یہ حرام ہے وہ حرام ہے۔ بلکہ وہ یہ قاری تھیں کہ جب جتنے کو ایک تھارتی قافلہ آیا تو لوگ رسول اللہ ﷺ کو منبر پر طلبہ دیتے پھوڑ کے بھاگ کھڑے ہوئے۔ مجھے عجیب سا غصہ ہوا۔ مجھے دین کی کچھ بدھوت بھی کافی تھی۔ عمل البتہ نمازوں اور حجاب وغیرہ سے زیادہ نہ تھا۔ اس واقعے نے مجھ سے روح میں ڈاکا کر اللہ کے رسول کو پھوڑ کے دنیاوی چیزوں کی طرف بھاگنا؟ سچی بات۔

اس دن سے آج تک... میں جتنے کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ میرے بک اسٹور پہ جتنے کو چھٹی ہوتی ہے۔ اگر کام کرنا پڑے تو اگر گزرتا تو تھکنا کید ہوتی ہے کہ نماز کا طویل وقفہ کریں۔ خیر ان خاتون سے بات کر کے میں گمراہ گئی۔ لیکن دل کو ایک اسلامی واقعہ سنا اچھا لگا تھا۔ سو چاہی الہدیٰ میں شاید ایسے ہی اسلامی واقعات پڑھاتے ہوں گے۔ انٹر سٹنگ۔

اگلے روز ۷ اگست کی صبح... میں کچھ خریداری کرنے نیکٹر ایف سیون جاری تھی کہ راستے میں ایف ایٹ سے گزر رہا تھا۔ وہاں میں نے الہدیٰ کی بلڈنگ دیکھی۔ تب الہدیٰ ایف ایٹ کے ایک بڑے سے بنگلے میں تھا تھا۔ میں پہلے کبھی اس راستے پہ نہیں آئی تھی۔ اس روز پہ نہیں کہاں سے وہ بلڈنگ راستے میں نظر آ گئی۔ تو میں کار سے نیچے اتر آئی۔ سوچا چیک کرتی ہوں کہ اندر کیا پڑھاتے ہیں۔ حالانکہ میں ایسے راستے میں ان جاتی بھیبوں پہ نہیں اترا کرتی تھی۔ میں ہمیشہ سے پلان لے کر گھر سے نکلنے والی تھی۔ میں پلان شدہ راستے پہ جاتی تھی۔ یہ راستہ یہ عمارت اور میرا ریموٹی اس میں داخل ہوا۔ یہ میرے پلان کا حصہ تھا۔

اس بات کو دس سال بیت گئے ہیں مگر مجھے وہ دن آج بھی یاد ہے۔ اس صبح بارش ہوئی تھی اور سڑک گیلی تھی۔ جگہ جگہ پانی پڑا ہوا تھا۔ آسمان پہ بھی تک ہادل تھے اور ٹھنڈی چھایا ہر طرف تھی۔ میں گیٹ کر اس کر کے اندر آئی تو فرش بھی تک لم تھا۔

استقبالی ڈیسک پہ آ کے میں نے پوچھا کہ یہاں کیا پڑھاتے ہیں؟ اور اس ادارے کا طریقہ تعلیم کیا ہے؟

میرا اندازہ تھا کہ اسلامی تعلیم میں وہ یہ پڑھاتے ہوں گے کہ نماز کا طریقہ کیا ہے، حج عمرہ کو، وغیرہ کے مسائل، دنیاوی معاملات

رسول اللہ ﷺ کی حیات طیبہ کے واقعات میں نے سوچا مجھے یہاں اللہ لے لیا جا ہے۔ دینی تعلیم میں اضافہ ہوگا۔ کوئل۔
انٹرنیٹ۔

استنباط پہ بیٹھی لڑکی نے مسکرا کے فری سے کہا کہ گفت کو سزا ہے لیکن آپ ایک سال والا کورس کر لیں۔ ۱۰ ہاؤس یعنی ۱۰
اگست سے شروع ہو رہا ہے۔ (حب اتفاق تھا یہ۔ حب ہنس تھا یہ۔)

میں نے نہیں جع کر والی جو نہ ہونے کے برابر تھی۔ کتابیں خریدیں۔ وہ چند فقہی مسائل کی کتب تھیں۔ ہاں مجھے اندازہ تھا کہ
یہاں دینی مسائل اور نماز عمرے وغیرہ کے مسائل پر حوالے جائیں گے۔ اس کے علاوہ پیلا سپارہنگی مجھے فریہ ناچا۔ طبعی جلد ہمارے
سپارہ جس میں قرآن کا فقہی ترجمہ لکھا تھا۔

میں نے اس سے پہلے بھی قرآن کا ترجمہ پڑھا رکھا تھا۔ کئی جگہوں سے۔ شاید سارا نہیں۔ میں نے مولانا مودودی کی تفسیر بھی
پڑھ رکھی تھی۔ مجھے اندازہ تھا کہ یہاں بھی درس کی طرح قرآن کی تفسیر پڑھائی جائے گی۔ قرآنی واقعات بیان ہوں گے۔ ساتھ ہی
بتایا جائے گا کہ کیا حرام ہے کیا حلال ہے۔

میرے لیے دین کی تعلیم یہی تھی۔ ہذا حرام۔ ہذا حلال۔ فرائض و حقوق کا علم۔ جنت و جہنم کا احوال۔ یہی تو ہے دین۔ نماز روزہ
حج و کوا۔ تو حید۔ کبیرہ گناہوں سے بچنا۔ میں پہلے بھی ایک دین سے دور لڑکی نہیں تھی۔ نمازیں پڑھتی تھی۔ حجاب پہنتی تھی۔ میرے
لیے یہ سب مشکل نہیں ہوگا۔

اس وقت مجھے نہیں معلوم تھا کہ بے شک یہ چیزیں اس کورس میں پڑھائی جائے گی اہل تھیں لیکن یہ ثانوی حیثیت کی حامل
تھیں۔ یہ اس کورس کی اول ترجیح نہیں تھیں۔

اول پہ کچھ اور تھا۔ کچھ ایسا جو میں زندگی میں پہلی دفعہ دریافت کرنے جا رہی تھی۔

آج انہیں اپریل 2020 ہے جب میں یہ طور کھڑی ہوں۔ آج میرے حالات دس برس پہلے والے نہیں ہیں۔ آج میں
بہت اچھے حال میں ہوں۔ سکون میں ہوں۔ ایسوں کے ساتھ ہوں۔ اللہ نے مجھے بہت سی تکالیف سے نکال لیا ہے۔ آج میں اپنے
لیپ ٹاپ پہ یہ طور لکھتے ہوئے وقفہ وقفے سے کافی کے گک سے ایک گھنٹہ بھرتی ہوں۔

دس برس پہلے مجھے نہیں علم تھا کہ آج میں اس مقام پہ ہوں گی۔ اس باب کو لکھتے وقت۔ ان سطور کو لکھتے وقت۔ ہار ہار میری
آنکھوں میں آنسو آ رہے ہیں۔ اپنا دل کاٹ کے لکھتا آسان نہیں ہوتا۔ میں چاہتی ہوں کہ میں یہ باب روئے بغیر لکھوں۔ تاکہ میں
اگلا باب لکھ سکوں اور اس سے اگلا اور اس سے اگلا یہاں تک کہ یہ کتاب مکمل ہو جائے۔

لیکن میں اس باب کو آرام سے بھی لکھتا چاہتی ہوں۔ سکون سے اس ایک ایک لمحے کو محسوس کر کے لکھتا چاہتی ہوں جو اس
سال پہلے میں نے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

اس بارش سے پہلے صبح جب میں نے الہدی کا یہ نظام خریدے اور نیا بیگ لیا تو بالکل بیک نو اسکول والی لٹیکو آ رہی تھی۔ پیلا
دن اور پیشکش ڈالے تھا۔ ہماری گراپ انپارٹ بائی ہادی سب لڑکیوں سے پوچھ رہی تھیں کہ آپ سب کا یہاں آنے کا مقصد

کیا ہے۔

میں اس وقت ہر چیز کو فطری نظروں سے دیکھتی تھی۔ میں یہ نہیں جانتی تھی کہ اگر اس ادارے کے نظریات قدامت پر نہ ہیں تو وہ مجھے تبدیل کریں یا مجھے اپنے جیسا بنادیں۔ میں الہدی تبدیل ہونے کے لیے نہیں لی تھی۔ میرے ساتھ کوئی ایسا یا ان ایسا تھا بھی نہیں۔ میں وہاں دین کے عقائد کو دیکھنے لگی تھی۔

میں نے یہی بتایا کہ میں دین کو غور سے پڑھنا چاہتی ہوں تاکہ جگہ اور صوف میں لڑائی کر سکیں۔ تاکہ کوئی مجھ دین کے بارے میں کھینچ نہ کر سکے۔

غیر کلاسز کا آغاز ہوا۔ اولین دنوں میں ایک بائی نے ہمیں بتایا کہ آپ اگر چاہتے ہیں کہ قرآن آپ کو ملے تو آپ کو ایک کام کرنا ہوگا۔ وہ ایک بات میں نے دیکھا ہے جسے پڑھنے سے باندھ دلی۔ اور اس پہ عمل بھی کیا۔

وہ بات میں آپ کو بعد میں بتاؤں گی۔ پہلے یہ بتاتی ہوں کہ اس پہ عمل کرنے کے بعد کیا ہوا۔

میں نے پہلے تین چار دن سب کلاسز اینڈ کیم اور مجھے سب شنگ شنگ سی لگیں۔ سب سے طویل کلاس تفسیر کی تھی جو کہ وہ سے سوا دو گھنٹوں پہ عید تھی۔ اس میں استاد کے ریکارڈز لکچر پڑھتے تھے۔ آواز بہت گیسر تھی اور ساؤنڈ سسٹم اتنا اچھا تھا کہ ہر اور دیوار کے اندر سے آواز نکلتی ہوئی محسوس ہوتی لیکن شروعات میں مجھے ریکارڈ شدہ آواز سے پڑھنے میں کوفت ہوتی تھی۔ لیکن آہستہ آہستہ سمجھ آنے لگا۔

اور سمجھ گیا آیا۔ آیات کا فطری ترجمہ... ان سے جڑے امکانات... اللہ تعالیٰ کا تعارف... ہوں۔ انٹر شنگ ایک اچھا دینی بیگم ہمارے جیسے مسلمانوں کے دل پہ ایسے ہی اثر کرتا ہے تو ظاہر ہے اچھا لگا۔ مگر اس اتنا ہی اچھا لگا جتنا کسی دیگر لڑکا بیگم لگتا ہے۔ اس اس سے زیادہ نہیں۔ اس سے پہلے بھی ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے بیگم دس رکھے تھے تو کچھ یاد دہکنا نہیں لگا۔

غیر چند دن مزید گزرے۔ مجھے تفسیر کی کلاس میں بہت نیند آتی تھی۔ اور میں بے دھیانی سے آدمی باتیں سن رہی ہوتی تھی۔ ایک دن میں اپنے کسی مسئلے کی فکر میں الجھی غائب دماغی سے تفسیر سن رہی تھی جب استاد کے الفاظ میرے کان میں پڑے۔ میں رک گئی۔ تفسیر کے سننے لگی۔ استاد وہ کسی آیت کی تفسیر بیان کرتے ہوئے اس آیت پہ غور و فکر (تدبر) کر رہی تھیں۔ اس آیت میں جو کچھ بتایا ہوا تھا وہ میرا گزشتہ روز کا مسئلہ تھا جس کے بارے میں میں بہت پریشان تھی۔ مجھے یہ اتفاق کب لگا پھر میں نے سوچا کہ غیر یہ اتفاق ہی ہے۔ ایسے تو کتابوں میں بھی ہوتا ہے۔ آپ جو اصرار رہے ہوتے ہیں لیکن اپنے مطلب کی بات وہ آپ کو مل ہی جاتی ہے۔ نو بک ڈیل۔ سر جھٹک دیا۔

اگلے روز پھر یہی ہوا۔ اس دفعہ میرا مسئلہ بدل چکا تھا۔ اور نئے مسئلے کا ذکر بھی آج کے سبق میں ہو گیا۔

اور پھر یہ ہر روز ہونے لگا۔ میں جو سوچ رہی ہوتی... اس سے ملتی جلتی آیت آ جاتی۔ اور ایسا نہیں ہے کہ استاد کے اپنے الفاظ میرے مسئلے سے متعلق ہوتے۔ نہیں نہیں۔ بلکہ اس آیت کا جو واضح مطلب بننا... یا اس سے جزا کوئی سیرت طیبہ کا واقعہ استاد نے بتا تھا تو وہ میرے مسئلے جیسا ہوتا...

یہ ایک انوکھی دنیا تھی۔ جیسے میں محسوس کر سکتی تھی کہ کچھ دور رہا ہے۔ کچھ الگ دور رہا ہے۔ کچھ نیا دور رہا ہے۔ لیکن میں ہاتھ بڑھا کے اس شے کو چھو نہیں پا رہی تھی۔ میں جہاں نہیں پا رہی تھی کہ یہ کیوں دور رہا ہے۔

ایک دن تعمیر کی کلاس کے بعد ایک لڑکی نے گہری سانس لے کر میری طرف چہرہ کر کے کہا: "پتہ ہے کیا۔ میں روز بروز ہوتی ہوں یا جو میرے ساتھ مسئلہ درپیش آتا ہے۔ مجھے اس کا جواب اگلے دن کی پڑھی جانے والی آیات میں مل جاتا ہے۔"

اور میں بالکل سن رہ گئی۔ یہ تو میرے ساتھ بھی دور تھا۔

عجب سا خوف محسوس ہوا۔ عجب سی دلچسپی محسوس ہوئی۔

اور ساتھ میں ایک بات بری بھی لگی۔ مجھے زندگی کے ہیں سوال کسی نے نہیں بتایا۔ کسی بڑے کسی اسکالر کسی قرآن کے عالم نے نہیں بتایا۔ کہ قرآن حرام حلال کے احکامات کی کتاب نہیں ہے۔ وہ تو رات تھی۔

قرآن اخلاقیات کی کتاب بھی نہیں ہے۔ وہ انجیل تھی۔

قرآن دعاؤں کا مجموعہ بھی نہیں ہے۔ وہ زیور تھی۔

قرآن میں بس صرف دانائی کی باتیں نہیں ہیں۔ وہ تو اللہ تعالیٰ نے بہت سے آسمانی صحیفوں میں بھی ہازل کی تھیں۔

قرآن میرا ذکر ہے۔ میرا پناہ دہ۔

قرآن میرے بارے میں ہے۔ بے شک قرآن احکامات اخلاقیات قصوں اور دعاؤں سب کا مجموعہ ہے۔ لیکن ہر شے کا تعلق مجھ سے جڑا ہے۔ قرآن میں ہمارا ذکر ہے۔ ہم میں سے ہر اس شخص کا جو اس کتاب کو پڑھتا ہے۔ قرآن ایک کلام ہے۔ اللہ کی "بات" ہے۔ اسی لیے لگتا ہے کہ یہ ہم سے بات کرتا ہے کیونکہ یہ واقعی ہم سے بات کرتا ہے۔ یہ نری سے ہمارے ذہن کی الجھنیں سلجھاتا ہے۔ اس کے پاس ہمارے سارے جواب ہیں۔ اس کے پاس ہمارے مسئلوں کا حل ہے۔

میں جو سمجھتی تھی کہ الہدیٰ میں دین کے احکامات مطلق اور حرام حلال کے لڑائی پڑھائے جائیں گے تو میں غلط تھی۔ وہ سب بھی وہاں پڑھایا جاتا تھا۔ لیکن بعد میں۔ سب سے پہلے وہاں قرآن پڑھایا جاتا تھا۔ میں نے قرآن کو الہدیٰ کی اس سفید لٹریٹ میں دریافت کیا تھا۔

ایکدم سے میرا الہدیٰ کا دورانیہ بہت دلچسپ ہوتا گیا۔ میں روز تعمیر کے ان دو گھنٹوں کا بہت شوق سے انتظار کرتی اور دلچسپی سے سنتی کہ آج میرے لیے کیا آیات آئیں گی۔ یہ یقین بہت ہلتا ہو چکا تھا کہ قرآن میرے لیے ہازل کیا گیا ہے۔ یہ ایک ایسا کتاب تھی جو آپ کو سب بھلا دیتی تھی۔ مجھے بھول جاتا کہ یہ دوسروں کے لیے بھی ہے۔ یاد رہتا تو بس یہ کہ اس کی ہر آیت میری زندگی سے جڑی ہے۔

میں ان دنوں بہت تکلیف میں تھی۔ قرآن نے میری زندگی آسان کی۔ میری تکالیف کم نہیں ہوئیں لیکن میری زندگی میں ایک سکون آنے لگا۔ میں الہدیٰ آتی تو سب بھول جاتی۔ وہ اتنی خوبصورت اتنی پرسکون جگہ تھی۔ ہم کار پٹ پے لپے بیٹھے تھے۔ میں دوا دار ہو کے بیٹھے سر جھکائے روز اللہ کا کلام سنتی۔ وہ آیات میرے دل کو شفا دیتی تھیں۔ انہوں نے مجھے صبر سکھایا۔ مجھے نرمی سکھائی۔ مجھے

پڑائی سکھائی۔ میں اس بارے میں آگے بھی بیان کرتی رہوں گی لیکن مجھے قرآن سے الہدئی میں ایسی محبت ہوئی تھی جو کبھی کسی اور سے نہیں ہو سکی۔ نہ کسی شخص سے نہ کسی چیز سے۔ میں اللہ سے دعا کرتی تھی کہ اللہ تعالیٰ مجھے اس کتاب کی خدمت کو نصیب کرے۔ میں اب بھی یہی دعا کرتی ہوں کہ اللہ مجھے اسے وہاں اتنی محبت اور اتنی محبت دے کہ ہم اس کتاب کی خدمت کر سکیں۔

الہدئی نے میری ماں کی دعاؤں کو میرے لیے پورا کر دیا۔ الہدئی نے میرے دل میں قرآن کو داخل کر دیا۔ اور میں یہ سمجھتی تھی کہ میں کبھی کسی نے مجھے نہیں بتایا کہ قرآن تو میرے بارے میں ہے اس لیے لوگ بھاری بھاری الفاظ میں قرآن کے الفاظ کو ضرور بیان فرماتے تھے لیکن کوئی یہ کیوں نہیں بتاتا کہ قرآن آپ کے دل میں دل پہاں کر رہا ہے جیسے کوئی نہیں دیکھ سکتا؟ کیوں کوئی قرآن کو سادہ الفاظ میں بیان کر کے ہم تک نہیں پہنچاتا؟

تب میں نے سوچا تھا کہ میں یہ کراؤں گی۔ میری کلاس میں ایک لڑکی تھی محل۔ دو فارسی ہاں تھی۔ اس کی سنہری رنگ کی آنکھیں اور سہرے سے بال تھے۔ وہ اوپلی پونی ٹیل رکھتی تھی۔ وہ شادی شدہ تھی اور ان دنوں بچکھت تھی جب اس نے الہدئی کا کورس شروع کیا۔ مجھے نہیں معلوم کہ اس کی کیا کہانی تھی بلکہ مجھے ابھی تک اس کی کہانی نہیں معلوم لیکن میں نے اسی کے نام پر اپنی بیرونی کا نام رکھا۔ صحت کو میں نے الہدئی کے کورس کے دوران لکھا اور جب مصحف کی آخری تصدیق ہوئی۔ انہی دنوں ہمارا ایک سال کورس ختم ہوا تھا۔

قصہ طویل ہوتا جا رہا ہے۔ اس لیے میں دلچسپی اس حد تک اس طرف آؤں گی جس کے باعث میں آپ کو یہ قصہ سناری ہوں۔

اس کورس کے شروع میں وہ کیا بات تھی جس نے مجھے بہت فائدہ دیا۔ مجھے اتنی ہی سہولتوں اور پیغامات ملتے ہیں کہ ہم سبھی جیسا قرآن کیسے سیکھیں۔ میں عموماً الہدئی کا نام بتا رہی ہوں۔ لیکن بات یہ ہے کہ قرآن سیکھنے کے لیے صرف ایک ادارہ کافی نہیں ہوتا۔ آپ کو سب سے پہلے اس ایک بات پر عمل کرنا ہوتا ہے جو وہاں ہماری بانی نے بتائی تھی۔

آپ کو قرآن وصول کرنے کے لیے ایک قربانی کرنی پڑتی ہے۔ ہدایت اور اپنی اصلاح کے سفر کے آغاز میں ایک چیز آپ کو بھڑائی پڑتی ہے۔ اس کو چھوڑے بغیر دل میں نور نہیں اترتا۔ میں یہ نہیں کہتی کہ میرے دل میں نور پوری طرح داخل ہو گیا ہے۔ انسان اپنی ہی کوتاہیوں اور اپنے اصل سلیف سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آج بھی مجھے ایک ڈھنگ کا مسلمان بننے کے لیے مزید کتنی محنت درکار ہے۔ لیکن ہمارے دین میں اپنی بری باتوں کا تذکرہ منع ہے اس لیے میں اپنی خامیاں پبلک میں بیان نہیں کر سکتی۔

مگر یہ ایک شے کو چھوڑنے کا عمل آپ کو اس راستے پر ضرور ڈال دے گا جو اللہ کی کتاب کی طرف جا رہا ہے۔ اللہ کی کتاب بہت بھاری ہے اور اللہ کی کتاب بہت آسان بھی ہے۔ لیکن یہ اپنے آپ کو اس شخص پہ ڈال نہیں ہونے دیتی جو اس کے لیے کچھ قربان نہ کرے۔

”وہ شے کیا ہے جو آپ کو قربان کرنی چاہیے؟ یہ میں نہیں جانتی۔ یہ آپ جانتے ہیں۔ ہر شخص کے لیے وہ چیز مختلف ہوتی ہے۔ میری کچھ اور تھی۔ آپ کے لیے کچھ اور ہوگی۔ مگر اس کی پہچان اور علامات ایک ہی ہیں۔

یہ آپ کی ایک ایسی بری عادت ہے جو اللہ تعالیٰ کو نہیں پسند۔ آپ کو اچھی طرح یہ معلوم ہے۔ اور آپ اس کو چھوڑنا چاہتے ہیں لیکن چھوڑ نہیں پا رہے۔ آپ مسلسل ایک دائرے میں سفر کر رہے ہیں۔ کبھی آپ اس عادت کے بارے میں فکریں اٹھاتے ہیں کہ کبھی میں سمجھ رہا ہوں میں اپنی کام تو اچھے کر رہا ہوں ایک چھوٹا سا برا کام کرنے سے کیا ہو جائے گا میں نے اس میں اللہ کو ملے معاف کر دے گا یہ وہ۔ یہ تو جیج آپ کو سکون نہیں دیتی لیکن آپ خود کو یہی کہہ کے بھلا دیتے ہیں۔

کبھی آپ اس برے کام کو کر لینے کے بعد بہت پشیمان ہوتے ہیں۔ دل بھاری ہوتا ہے اور خود سے غرت محسوس ہوتی ہے۔ خود پہ طعنا آتا ہے۔ میں کیوں کرتا ہوں یہ؟ اب نہیں کروں گا۔ وعدہ میرے دل سے۔ پکا وعدہ۔ آپ قسمیں کھاتے ہیں۔ دیکھ کر دیتے ہیں۔ تو یہ کرتے ہیں۔ معافی کے بعد سے کرتے ہیں۔ کچھ دن اچھے گزارتے ہیں اور پھر وہ بار سے وہی پیکر شروع۔

کبھی آپ بالکل سخت اور بے حس ہو جاتے ہیں۔ اوجھٹ۔ پتھر دل۔ ہاں کرتا ہوں میں یہ۔ پھر کیا کروں؟ نہیں چھوڑی پہلی یہ شے مجھ سے۔ بار بار پلٹ جاتا ہوں اس کی طرف۔ آپ اپنا دل بالکل گناہ و ثواب کے سگے سے بند کر لیتے ہیں۔ قیامت کے دن کیا ہو گا دیکھی جائے گی۔ آپ اس بارے میں سوچتے ہی نہیں ہیں۔ آپ اتنے سماں سے اس پیکر میں پھنسے ہیں کہ آپ کہتے ہیں بس اب مجھے خود پہانجی ہو جانا چاہیے۔ نہیں لگائی ہاتھیں خود پہ اتنی پابندیوں۔ پہلے کم سگے ہیں میرے۔ چھوڑ دے۔

کبھی آپ پھر سے اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ آخر نہیٹ کھولتے ہیں۔ اس کو چھوڑنے کے طریقے دھونڈتے ہیں۔ روٹھن بیٹ کرتے ہیں۔ کوشش کرتے ہیں لیکن نہیں چھوڑ پاتے۔

جانتے ہیں کیوں؟ آپ اسے بری سے ایک بری عادت کے غلام کیوں بنے ہوئے ہیں؟ یہ عادت کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ کسی کے لیے یہ آدمی رات کو اٹھ کے جانوروں کی طرح کھانا کھانا بھی ہو سکتی ہے۔ بظاہر یہ گناہ نہیں ہے لیکن اس سے آپ کے جسم کا نقصان ہو رہا ہے سو یہ غلط ہے۔ کسی کے لیے یہ کوئی نشہ آور چیز ہو سکتی ہے۔ کسی کے لیے پاور فوگرانی کی اینٹیشن۔ کسی کے لیے فوکیں کی فحشیت کرنے سے ملنے والی زبان کی لذت۔ کسی کے لیے ہا سوپے جیسے جھوٹ بولنا اور باتیں چھپانا۔ اور کسی کے لیے لمبے میں بے قابو ہو جانا۔

اور کسی کے لیے ہنگام اور جس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔

آپ اس عادت کو اس لیے نہیں چھوڑ پا رہے کیونکہ آپ symptom کا علاج کر رہے ہیں اس عادت کی وجہ کا نہیں۔ دیکھیں بعض لوگوں کو کافی سے المیہ ہوتی ہے۔ وہ زیادہ کافی نہیں تو ان کے چہرے پہ دانے نکل آتے ہیں۔ دان ایک علامت ہے اور کافی پینا اس کی وجہ ہے۔ آپ دانے پہ غشی کر بیٹیں گالیں وہ ٹھیک نہیں ہو گا۔ ٹھیک ہو گیا تب بھی کچھ دن بعد کسی اور جگہ سے نکل آئے گا۔ آپ وجہ کا علاج نہیں کر رہے جو کہ کافی پینا ہے۔ آپ کو وجہ ختم کرنی ہے۔

رات کو اٹھ کے بے تھوٹا کھانے کی وجہ آپ کی بے وقت بھوک نہیں ہے۔ بلکہ فینڈ کا نا آنا ہے۔ آپ بھوکے نہیں تھے۔ آپ اور ہو رہے تھے اور آپ اسٹریسڈ تھے۔ آپ کھا کے خود کو تھکا نا چاہ رہے ہیں تاکہ آپ کو فینڈ آئے۔ آپ کو اپنی فینڈ کی روٹھن درست کرنی ہے اور جلدی سونا ہے۔ اس سے آپ کا یہ مسئلہ ٹھیک ہو سکتا ہے۔

آپ ہرگز کوئی اس لیے نہیں دیکھ رہے کیونکہ آپ ایک مہرے کردار کے انسان ہیں بلکہ اس لیے دیکھ رہے ہیں کیونکہ آپ کی شادی نہیں ہوئی یا ہونیس پارہی۔ ایسے لوگوں کے لیے رسول اللہ ﷺ نے روزے رکھنے کا ارشاد فرمایا ہے تاکہ ان کو خود پر کنٹرول آئے اور جب تک شادی نہیں ہوتی وہ خود کو بخل کرنا سیکھ سکیں۔

آپ اگر اس لیے نہیں چھوڑ پارہے کیونکہ آپ حقیقی زندگی کے مسئلوں اور اسٹریس کو نہیں نہیں کر پارہے۔ آپ اپنے لیے چاہتے ہیں کہ آپ کو کچھ پائے کیونکہ آپ کو ہر چیز کو کنٹرول میں رکھنا ہوتا ہے۔ آپ کو اپنی کنٹرولنگ نیچر کو توازن میں لانا ہے۔ آپ کا غور، غور، غور و غور ہو جائے گا۔

آپ کو اپنی اصلاح کے سفر پر نکلنے وقت اس کام کو لازمی چھوڑنا ہے جس کی وجہ سے آپ جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ سے ناراض ہے۔ میں نے جھپٹے ابواب میں کہا کہ آپ نے خود کو معاف کرنا ہے۔ لیکن کیا آپ نے اللہ تعالیٰ سے خود کو معافی مانگ لی ہے؟ کیا آپ کو اندر سے معلوم ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کے کسی خاص کام سے خوش نہیں ہے؟ اللہ خوش نہیں ہے تو انسان کے ہاتھ میں کچھ بھی نہیں ہے۔ نہ دیا میں۔ نہ آخرت میں۔

آپ ایک روز نہاتے ہیں۔ اگلے روز پھر سے میٹھے میٹھے بونے گتے ہیں۔ گرم ملاقوں میں رہنے والے جلدی میٹھے ہو جاتے ہیں۔ آج کل ساری دنیا ہی حرمین شریفین کے سوا گناہوں کے گرم ملاقوں جیسی بن گئی ہے۔ ہم بار بار میٹھے ہو جاتے ہیں۔ ہمیں اپنے بال اور جسم و انت اور چہرہ جس طرح ہر روز دھونے کی ضرورت ہے اسی طرح دل کو بھی بار بار دھونا پڑتا ہے۔

لیکن روزانہ کی صفائی تو بعد میں آئے گی... پہلے بتائیں... یہ جو بری عادت ہے جو آپ اپنے ساتھ لیے پھرتے ہیں... یہ آپ کے صاف لباس پہ نجاست کا ایک بہت بڑا سناٹا ہے... ذہن والے آپ کے وجود پہ یہ نجاست نہیں دیکھ سکتے... لیکن آسمان والے تو جانتے ہیں... اللہ کے فرشتے کیا نہیں دیکھتے ہوں گے کہ یہ شخص جو لوگوں کے سامنے اتنا نیک بنا پھرتا ہے... رات کی تہائی میں کیا کرتا ہے؟ اللہ تعالیٰ کو تو مانوس معلوم ہے ہی... لیکن سوچیں... اللہ کے فرشتے دن میں دو دفعہ آپ کا احوال نام لے کر رو پر جاتے ہیں... اور وہ ہر سو سوار اور جمعرات کو بھی آپ کے سارے بطن کی روداد لیے اللہ کے پاس جاتے ہیں... سو وہ ہر نفلے آپ کی تفصیلی کہانی اپنے رب کے سامنے پیش کرتے ہیں۔ یہ ان کی جاب ہے۔ آپ کے احوال ان کی فائبر میں درج ہو رہے ہیں۔ ہر نفلے کی جاب رہی ہے۔ سوچیں... فرشتے ہمارا ذکر کن الفاظ میں پیش کرتے ہوں گے؟ یہ جو لوگوں کے سامنے نیک ہے... اے ہمارے رب... یہ تہائی میں اتنا پارہا نہیں ہے... یہ جو رب کے ساتھ خوش اخلاق ہے... یہ اپنی ماں کے ساتھ نہان روزانہ ہے...

آخر کب چھوڑیں گے ہم اپنی اس عادت کو جس کا ذکر ہم فرشتوں سے نہیں تو آگیا اٹھانے کے قاتل خدا ہیں؟ کب تک ہم ان بری عادتوں کے غلام بنے رہیں گے؟ کب تک اللہ تعالیٰ اور اس کے بعد اس کے فرشتوں کے سامنے خود کو شرمندہ کرتے رہیں گے؟

اللہ دیکھ رہا ہے۔ اور اللہ کے فرشتے لکھ رہے ہیں۔ اب ہم نے یہ طے کرنا ہے کہ ہم اس سے کب نہیں گے۔ بعض دفعہ ہم خود کو یہ معافی بھی دیتے ہیں کہ ہم آہستہ آہستہ اس عادت سے نکلنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن میں نے بھی سیکھا

ہے کہ نشتہ کی عادت کے علاوہ اپنی بری عادتوں سے خود کو زہر سے بچنے کے لالچا نہ دے۔ شر میں بکھڑا نہ ہو کی تکلیف ہوگی لیکن اگر آسمان ہو جائے گا۔ آپ اس دنیا کا سب سے بڑا معجزہ ہیں۔ آپ سے زیادہ مضبوط کوئی نہیں۔ اور آپ سے زیادہ کمزور کوئی نہیں۔ خدا مہیا۔ اللہ تعالیٰ کو آپ کی کمزوری بھی معلوم ہے اور آپ کی قوت بھی۔ اس عادت کو کنٹرول کرنا آپ کے اختیار میں ہے۔ آپ کر سکتے ہیں۔ آپ اعتریف پہ جائیں اور اپنی اپنے کشتی کو سرخ کریں۔ اور وضو میں کر یہ کیوں ہوتی ہے اور اس سے نشتہ کا طریقہ ہے۔ آپ کو بہت دھڑلے کی۔

اب سوال یہ ہے کہ۔ اپنی بری عادت کو چھوڑنا کیوں ضروری ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ کیا تعلق ہے؟ آپ نے قرآن کی ایک آیت سن رکھی ہوگی۔ شاید پڑھی بھی ہو۔ جب آپ اللہ تعالیٰ کے راستے میں بکھڑا نہ کرتے ہیں تو اللہ اس کو سات سو گنا سے زیادہ عطا کرے گا۔ آپ کو دیکھیں کہ اللہ تعالیٰ بہت فیرت والا ہے۔ اس کو آپ سے بکھڑا نہیں چاہیے۔ اور آپ کو آپ کے اپنے شر سے بچانا چاہتا ہے۔ آپ نے خود کو برائی عادتوں کا غلام بنانے کا خراج نہیں کرتا۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے دے ہر کام کے لیے دیا تھا۔ یہ بری عادتیں آپ کی زندگی میں بے برکتی لاری ہیں۔ اس میں سے نور ختم ہو رہا ہے۔ اس عادت کو آپ نے جڑ سے اکھاڑنا ہے۔

آپ کو اس عادت سے کیا ملتا ہے؟ ڈانچہ۔ یہ موجود شخص کو آدمی رات کو فریج سے بکھڑا کر کے کھانے سے کیا ملتا ہے؟ کبھی کبھی فیرت کر کے کیا ملتا ہے؟ ملا جلی دیکھ کے کیا ملتا ہے؟ لذت۔ بلیو۔

مگر یہ بجا کر لذت ہے۔ سو اگر ہم اس لذت کو جو اندر سے ہمیں گت میں ڈالے ہوئے ہے۔ اللہ تعالیٰ کو خود سے راضی رکھنے کے لیے چھوڑ دیں۔ تو؟

تو اللہ تعالیٰ ہمیں اس سے سات سو گنا بڑی لذتیں عطا فرمائے گا۔ یہی ہے اللہ تعالیٰ کا وعدہ۔ آپ جو قربان کریں گے اس کو سات سو گنا سے زیادہ عطا کرے گا۔ آپ کو دے دیا جائے گا۔ آپ ایک حرام چیز چھوڑیں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو اس سے بہتر لذت اور خوشی عطا کرے گا۔ شر سے دیکھ کر دے گا۔ خود اس انتظار کرتا ہوتا ہے جس۔ میں نے کتنی ہی لوگوں کو دیکھا ہے جو بتاتے ہیں حرام لذت چھوڑنے کے چند دن یا بعض دفعہ چند ماہ بعد ہی ان کو وہی شے حلال سے ملے لگتی ہے۔ آپ کو چند سال بھی انتظار نہیں کرنا پڑے گا۔ اللہ تعالیٰ کی خاطر بکھڑا نہ کرنے کا نتیجہ بہت جلد سامنے آ جاتا ہے۔ اگر ہم علیہ السلام خواب سے اللہ کے بچے کو قربان کر دیکھ لے کر گئے تھے۔ بچے کی گردن پہ چھری رکھنے سے پہلے ان کو بنا کر مار دیا گیا تھا۔ آپ کو بھی حرام چھوڑنے پہ حلال کا انعام جلد ملے گا۔

پس اللہ تعالیٰ کے لیے اس شے کو چھوڑنے کی بہت آج سے کرنی ہے۔

جب بھی کسی بری عادت کو ترک کرنے لگیں تو یاد رکھیں۔ آپ نے عادت نہیں چھوڑنی اس کے لڑکے کو چھوڑنا ہے۔ اگر آدمی رات کو کھانا کھاتے ہیں تو کیا چیز ہے جو آپ کو اکساتی ہے؟ کیا چیز آپ کو لڑکے کرتی ہے؟ آپ نے اپنی بری عادت کا لڑکے کو چھوڑنا

ہے؟ کیا چڑ ہے جس کو دیکھنے سے آپ کا دل آلود ہو رہا ہے اور آپ کسی ایسے کام میں پڑنے سے خود کو روک نہیں سکتے جو آپ کا گھر آلود کر دیتا ہے؟ کیا چڑ ہے جو آپ کو فصد لاتی ہے اور آپ لوگوں سے بدتمیزی میں ایسی باتیں کہہ جاتے ہیں جن پر بعد میں آپ پھرتے ہیں؟

اپنا مزید غاش کریں۔ آپ یہ کرتے ہیں تو کیوں کرتے ہیں؟ پھر اس وجہ کو ختم کریں۔ بری عادت خود بخود ختم ہو جائے گی۔
 بری عادت ختم کرنے کا ایک اور طریقہ کبیر و گناہوں سے بچنا ہے۔ جب آپ غیرت جھوٹ چوری اور ایسے فحاشی سے بچتے ہیں جو کھانز میں شمار کیے جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ آپ کی چھوٹی موتی بری عادتیں خود بخود چھڑا دیتا ہے۔ یہ اللہ کا وعدہ ہے۔
 ایک لازمی بات... آپ نے اپنی بری عادت کسی سے بیان نہیں کرنی۔ اپنے گناہوں پر لوگوں کو کبھی گواہ نہیں دیتے۔ یہ آپ کے اور اللہ کے درمیان ہے۔ بس اس کو چھوڑ دیں۔ اللہ تعالیٰ کو خود سے راضی کریں۔ آپ نے آج سوئے سے پہلے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی ہے۔ میں مان ہی نہیں سکتی کہ ہم میں سے کسی کی زندگی میں کوئی ایسی عادت نہ ہو۔ ایک چھوڑتے ہیں تو کوئی نئی عادت اپنا لیتے ہیں۔ دس سال پہلے میں نے ایک عادت چھوڑی۔ دس برس میں کئی نئی عادتیں پالیں۔ آج یہ لکھتے ہوئے بھی میں نے اپنی ایک خانی کو دور کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ میں بھی اسے اللہ تعالیٰ کے لیے چھوڑتی ہوں۔ آپ بھی آج اپنی بری عادت اللہ تعالیٰ کے لیے چھوڑیں۔

پھر آپ دیکھیں گے کہ ہر گزرتے دن جب آپ خود پہ جبر کرتے ہوئے اس عادت کی طرف نہیں جائیں گے۔ تو آپ کے دل میں نور قطرہ قطرہ داخل ہونے لگے گا۔ یہاں تک کہ آپ کا دل نور سے بھر جائے گا۔ پھر یہ نور باہر کو بہنے لگے گا۔ یہ آپ کی زندگی کی برائے کو چھوٹنے لگے گا۔ آپ کا دل ایسا پارس بھربھرا بن جائے گا جو آپ سے ملنے والے ہر شخص کو نور عطا کرنے لگے گا۔
 آپ اگر اس سفر پر مسلسل اوپر کی طرف جاتے رہیں۔ اللہ کی کتاب کے ساتھ جڑے رہیں۔ تو آپ اپنی زندگی پر ایسی برکتیں دیکھیں گے کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔ ہمارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ اللہ کی آیات سے صرف آخرت میں کامیابی ملتی ہے۔ نہیں۔ آپ کو رزق اور اولاد اور اپنے کیرئیر میں آگے بڑھنے کے لیے بھی تسبیحات اور دعاؤں کی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سب بھی اللہ تعالیٰ کی تسبیح استغفار اور دعاؤں سے ہی ملتا ہے۔

انسان کا اپنے نفس کو پاک کر لینا بہت بڑا عمل ہے۔ انکا بڑا اک اللہ تعالیٰ نے کیا رہنمائی کھا کے اس کو بیان کیا۔
 بسم اللہ...

حکم ہے سورج کی

اور حکم ہے اس کی دھوپ کی

اور حکم ہے چاند کی جب وہ اس کے پیچھے آئے

اور حکم ہے دن کی جب وہ اسے روشن کرے

اور حکم ہے رات کی جب وہ اسے ڈھانپ لے

اور قسم ہے آسمان کی
 اور قسم ہے اس کی جس نے اس کو پیدا
 اور قسم ہے زمین کی
 اور قسم ہے اس کی جس نے اسے پیدا
 اور قسم ہے عرش کی
 اور قسم ہے اس کی جس نے اس کو درست کیا
 پھر اس کو اس کی جہی اور نیکی بھائی
 ہے شک وہ کامیاب ہے
 جس نے اپنے عرش کو پاک کر لیا
 اور ہے شک وہ بڑا ہو گیا
 جس نے اس کو تودہ کر دیا۔ (سورہ القس آیات ۱۰-۱۱)

آج کے سوالات

- ۱۔ کیا عادت ہے جو آج آپ اپنا لیں تو وہ آپ کو بہت فائدہ دے۔
- ۲۔ کیا آپ انکے چوبیس ٹھنوں میں اس عادت پر ایک دفعہ عمل کر سکتے ہیں؟
- ۳۔ اگر آپ اس عادت کو انکے ایک ماہ کے لیے اپنا لیں تو آپ کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوں گے؟
- ۴۔ کیا آپ صبح جلد اٹھتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں؟
- ۵۔ جس شے کی وجہ سے آپ رات کو بے سوتے ہیں، کیا آپ اس کو ترک کر سکتے ہیں؟
- ۶۔ اس شے کو ترک کرنے سے آپ کس چیز سے محروم ہوں گے؟
- ۷۔ صبح جلد اٹھنے سے آپ کی زندگی پر کیا اچھا اثر مرتب ہو گا؟ ایسے نین کا سونے کے بارے میں تمہیں جو جملہ ناطے کے باعث آپ عمل نہیں کر پاتے؟
- ۸۔ کیا آپ رات دیر تک سو اٹک پر عمل میں پڑا رکھتے رہتے ہیں؟ اگر ہاں تو اپنی اس عادت کو کنٹرول کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

ہاں کیا آپ صبح نماز کے لیے جاگتے ہیں؟ اگر ہاں تو کیا آپ اس کے بعد سو جاتے ہیں؟

آج کی مشق

آج رات آپ نے ایک تجربہ کرنا ہے۔ رات آنٹھ بجے کے بعد آپ نے بکسو نہیں کھاؤ۔ رات ہی بجے آپ نے بستر میں چلے جانا ہے۔ اور اپنا فون آف کر کے باتھ روم میں رکھ دینا ہے۔ فون چمک کر کمر کا درم پہلے سے آگاہی۔ بستر میں لیٹ کے آپ نے آنکھوں پر آئی ماسک یا کوئی دھندلکھانا ہے جس سے آنکھیں مکمل بند ہو جائیں۔ آپ کو بھلے بند آئے یا نہ آئے آپ نے آنکھوں کو زبردستی بند رکھنا ہے۔ صبح جلدانٹھ کے آپ نے نماز پڑھ لی ہے اور کھلی غذا میں جا کے بیٹھ جاتا ہے۔ اب آنکھیں بند کر کے آپ نے پانچ آوازیں سنیں ہیں۔ پانچ ایسی آوازیں جو ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہوں۔ ان آوازوں کو یہاں نوٹ کریں۔

پانچ آوازیں:

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۵۔

نواں دن....

ایک دفعہ پھر آئی میرے قرآن کے سڑکی بات کرتے ہیں۔ یہ میری زندگی کا ایک ایسا سال تھا جس کے بارے میں میں گمناموں بول سکتی ہوں۔ ان دنوں کا نا سٹیکل یا شاید مجھے سادہ مگر بے گناہ۔

میں نے قرآن پڑھنا شروع کیا قادیان کی تعلیم کے لیے۔ اپنے منزل نامی میں انسان کے لیے لیکن جیسے جیسے میں اس سفر میں آگے بڑھتی گئی... مجھے اس کتاب سے محبت ہوتی گئی۔ میں ان دنوں بہت تکلیف دہ حالات سے گزر رہی تھی۔ مجھے ہر طرف اندھیرا نظر آتا تھا۔ زندگی بندگی میں آ کے کھڑی ہو گئی تھی۔ ایسے وقت میں مجھے قرآن مل گیا۔ یا شاید... قرآن دے دیا گیا۔ میں ہانچ ہوں اسے برس گزر چکے اور میں نے اسے لوگوں کو پڑھانے کی اور اس کا اصل پیغام لوگوں تک پہنچانے کی بہت کوشش کی ہے۔ لیکن میں یہ بھی جانتی ہوں کہ میں اس کا حق ادا نہیں کر سکی۔ نہ میں نے اس علم کا حق ادا کیا ہے جو اللہ نے مجھے دیا تھا۔ میں اس سے زیادہ بڑھ سکتی تھی۔ میں نہیں کر سکی۔ اپنے بہت سے پرستار اپنی لائٹوں پر دیکھیں نیشن اور سستی کی وجہ سے میں اتنا نہیں لکھ سکی جتنا مجھے لکھنا چاہیے تھا۔ میں اس کے لیے جتنا افسوس کروں کم ہے۔ (یہ میں آپ سے کہہ رہی ہوں اللہ تعالیٰ۔)

الہدی کے دن بہت خوبصورت تھے۔ میں صبح ساڑھے چھ بجے گھر سے نکلتی تھی۔ دین باری باری سب لڑکیوں کو چمک کرتی تھی۔ ہونے آٹھ بیس ہو جاتے تھے۔ آٹھ بجے کلاس کا آواز ہوتا تھا۔ لیکن کبھی اتفاق سے اگر میں اس سے پہلے پہنچ جاتی تو صوبہ لاہور میں آجاتی۔ الہدی کی چھت اس وقت صبح کی دودھیا روشنی میں منور ہوتی تھی۔ منظر پر پڑھنے والے کہتے بیٹھے ہوتے تھے۔ جانے وہ کہاں سے آتے تھے۔

چھت کے ہر کونے میں کوئی نہ کوئی لڑکی اپنا قرآن لیے تجھائی بیٹھی ہوتی تھی۔ یہ وہ لڑکیاں تھیں جو داخل میں رہتی تھیں اور صبح جلد تیار ہو جاتی تھیں۔ اس وقت وہ اپنا سبق یاد کر رہی ہوتیں یا تجوید کی مشق کر رہی ہوتی تھیں۔ اکثر منہ پہ گلاس رکھ کے مشق کرتی تھیں۔ منہ پہ گلاس رکھنے سے ان کی آواز دور تک نہیں جاتی تھی اور ان کو مطلق پر راکھول کے آواز کا لےنے کی آزادی مل جاتی تھی۔ ہر ایک کا قرآن سے اپنی طرح کا پیار تھا۔ کوئی لڑکی اس کو پڑھنے کی مشق کر رہی ہوتی تو کوئی تفسیر پہ غور و فکر کرنے میں لگی ہوتی۔ کوئی نوٹس بن رہی ہوتی۔ تو کوئی اس کی آیات کو حفظ کرنے میں مشغول ہوتی۔

ایک دن میں صبح لاہور میں کے دروازے پر آئی تو وہاں ایک لڑکی ستون کے ساتھ بیٹھی تھی۔ قرآن بند کر کے دوپٹے اور غلامی دیکھتی دیکھتی سوچ رہی تھی۔ میں نے عادتاً اسے سلام کیا کیونکہ سلام یہاں فرض تھا۔ جس کا چہرہ دیکھو اس کو سلام کہہ دو۔ میرے سلام کا

جواب دے کر اس نے گردن اٹھا کے مجھے دیکھا اور بڑی خوشگوار نعت سے مسکرا کے بولی۔ "قرآن کتابا پادار ہے۔"

میں بے اختیار مسکرا دی۔ ابھی تک کسی نے ایک فقرے میں اور اتنے پیارے تاثرات کے ساتھ یہ بات مجھ سے نہیں کہی تھی۔ مجھے اس لڑکی کے تاثرات ہمیشہ یاد رہیں گے۔ میں اس کا نام بھی نہیں جانتی اور نہ کبھی میں وہ بارہا اس سے ملی۔ لیکن اس کی آنکھیں مجھے یاد رہ گئیں۔ ان میں تغیر بھی تھا اور ایک پیش قیمت در یافت کر لینے کی خوشی بھی۔ وہ جیسے ابھی تک مسرور و خوشی کر رہا انمول قرآن اسے کیسے مل گیا۔ جب آپ کو قرآن کی بھجوتے لگے تو آپ کے ساتھ یہی ہوتا ہے۔

قرآن نے جہاں مجھے بہت سے اسباق دیئے وہاں اس نے مجھے ایک بات آخری سپہاؤں میں جا کے بھولی۔ آج میں اسی بات کا ذکر کرنا چاہتی ہوں۔

ایک روز تفسیر سنتے ہوئے میں نے ایک ایسی آیت سنی جو مجھے کافی دنوں تک الجھائے رہی۔ یہ سورۃ النحل کی آیت نمبر ۳ تھی۔

"تسبیح کرتی ہے اللہ کی جو کچھ آسمان میں ہے اور جو زمین میں ہے۔"

اسی کے لیے ہے سب بادشاہی۔ اور اسی کے لیے ہے ساری تعریف۔

اور وہ ہر شے پہ قادر ہے۔"

وہی ہے جس نے پیدا کیا تم کو۔

پھر کوئی تم میں مومن ہے اور کوئی کافر۔

اور جو تم کو رہے ہوا ہے اللہ دیکھ رہا ہے۔

اس نے پیدا کیا آسمانوں اور زمین کو حق کے ساتھ۔

اور اس نے تمہاری صورتیں بنائیں۔

پھر کیسی اچھی صورتیں بنائیں اس نے تمہاری۔

اور اسی کی طرف لوٹنا ہے۔"

(سورۃ النحل بن آیات ۱-۳)

جب میں نے یہ آیات پڑھیں تو میں ایک دم ٹھہر گئی۔ میں نے سرائی کے اپنے ارد گرد دیکھا۔

تھاری کا اس میں ہلکے ہلکے اڑھائی سوڑے کپڑے تھے۔ نیچے اس کا رنگ اور سفید شلو اور قمیض پہنے ہوئے سر جھکانے اپنے سپہاؤں پہنچاؤں

لکھنے میں مصروف تھے۔ کوئی دروازہ تھی تو کوئی پہنہ تھا۔ کوئی گوری تھی تو کوئی کندہ دی رنگت کی۔ کسی کے چہرے پہ برص کے نشان تھے تو

کسی کی ناک ستواں تھی۔ کسی کی آنکھیں جڑی تھیں تو کسی کے ماتھے سے ہندوں تک زائے بالوں کا جال بچھا تھا۔ کسی کے چہرے پہ

دانے تھے تو کسی کے گال سرخ و ہید تھے۔ کوئی دھنل جھیر چھی تو کوئی ہلکت تھی۔

میں ایک وقت میں خوبصورت 'کم صورت' صحت مند اپناج... ہر طرح کی لڑکیاں دیکھ رہی تھی۔ لیکن میری ساتھیوں میں بتائی
 دینی آیت کہہ رہی تھی کہ اللہ نے کیسی اچھی صورتیں بتائی ہیں انسانوں کی۔

اچھی صورت کے لیے یہاں لفظ "احسن" استعمال کیا گیا ہے۔ احسن کا روٹ ورڈ "حسن" ہے۔ اس کا معانی ہے اچھا۔
 خوبصورت۔ اسی سے لفظ حسین ہے۔ احسن صرف اچھے کو نہیں کہتے بلکہ یہ موازنے کا مینڈ ہے۔ یعنی کہ ہر ایک سے حسین۔ بہت۔
 ہر ایک سے عمدہ اور اچھا۔ سب کے مقابلے میں بہترین۔

لیکن حقیقی زندگی میں ایسا نہیں ہے۔ آپ اپنے ارد گرد نظریں دوڑائیں۔ کیا سب انسان خوبصورت ہیں؟ نہیں۔ یہاں اخلاقی
 و کردار کی بات ہوئی نہیں رہی۔ یہاں صرف ظاہری صورتوں کی بات ہو رہی ہے۔ شکلوں کی۔ اور سب کی شکل تو حسین نہیں ہوتی۔
 لیکن اللہ کی بات اچھی غلط ہوئی ہے کیا؟ تو پھر اس آیت کا کیا مطلب ہے؟

مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کہ تفسیر میں استاذ نے کیا بیان فرمایا تھا۔ شاید کچھ اس طرح کہ... انسانوں کی صورت تمام جانداروں
 میں اچھی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں جانوروں کی صورت بھی دے سکتا تھا لیکن نہیں دی۔ انسان کا ایک ڈھانچہ بنایا۔ اس کو نقش دیے۔ اس
 کا ایک چہرہ بنایا جو اس کی پہچان دیتا ہے۔ ہر ایک کا چہرہ مختلف ہے۔ ہر ایک خوبصورت ہے و غیرہ وغیرہ۔ اللہ کے نزدیک خوبصورتی
 وہ نہیں ہے جو ہمارے نزدیک ہے۔ اس کے نزدیک اعمال اہم ہیں۔ و غیرہ وغیرہ۔

لیکن میں اس تفسیر اور تہہ بر سے مطمئن نہیں ہوئی تھی۔ یہ آیت میری ذہن میں انگ گئی۔ کیونکہ یہاں اللہ تعالیٰ اعمال و کردار کی
 بات نہیں کر رہا۔ یہاں بات ہی ظاہری صورتوں کی ہو رہی ہے۔

پھر میں نے قلم کا تھکنا سنبھالا اور سوچا کہ میں اس آیت پہ کچھ لکھتی ہوں۔ میں عموماً کلمہ کے اپنی الجھنیں سلجھایا کرتی ہوں۔ سوچ
 میں نے اپنے نوٹس میں لکھا اس کو مختصراً یہاں بیان کیے دیتی ہوں۔

ان آیات کو شروع سے پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ نے واضح بیان فرمایا کہ تم میں سے کوئی مومن ہے کوئی کافر... یہ انسان کے ظاہری
 عقائد ہیں جو سب کے سامنے کھل ہی جاتے ہیں۔ یعنی سب کا عقیدہ احسن نہیں ہے۔

پھر اس نے فرمایا کہ وہ جانتا ہے جو تم کرتے ہو۔ یہ انسان کے خفیہ اعمال ہیں جو اللہ کی نظر میں اس کے کردار کا تعین کرتے
 ہیں۔ یعنی ہر ایک کے اعمال ایک جیسے احسن نہیں ہیں۔

لیکن جب اللہ تعالیٰ نے صورتوں کی بات کی تو فرمایا کہ سب کی صورتیں احسن ہیں۔ اس کے لیے صورتوں کا بیان ایک ہی
 ہے۔ چاہے مومن ہے... چاہے کافر ہے... چاہے اس کو بظاہر دنیا کچھ اور سمجھتی ہے لیکن اللہ کی نظر میں وہ کچھ اور ہے... صورت سب
 کی اللہ نے احسن بنائی ہے۔ بے حد حسین...

یہ بات میری سمجھ میں نہیں آ رہی تھی۔ کیونکہ ہمارے ہاں خوبصورتی کا معیار مختلف ہے۔ ہمارے ہاں سب خوبصورت نہیں
 ہوتے اور اپنے آپ سے تو کوئی بھی شخص مطمئن نہیں ہے۔ بات گورے یا کالے کی نہیں ہے۔ بات نین بخش کی ہے جو کہ ایک
 حقیقت ہے کہ سب کے خوبصورت نہیں ہوتے۔

میری انھن کے اس قہے کو ہم ہمیں روک کے ابھی آپ کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔

میں نے یہ کتاب اس لیے لکھی ہے تاکہ ہم خود سے مل سکیں۔ خود سے ملنا کا آسان نہیں ہے جتنا کہ کتابوں میں لگتا ہے۔ اپنے آپ سے جڑنے کا سفر تکلیف دہ بھی ہے اور آج ہم ایک تکلیف دہ پہلو کو اٹھانے جا رہے ہیں۔ کیونکہ ہم تک آپ اس شے کو اپنے اندر سے نہیں نکالیں گے۔ اپنے سسٹم سے خارج نہیں کریں گے۔ آپ بھی ابھی اپنا سامنا نہیں کر سکتے۔

ہم سب کے اندر ایک چیز ہے جو ہمیں آگے نہیں بڑھنے دیتی۔ جو ہماری عقل میں ہمیں غیر آرام دہ کر دیتی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جس کے بارے میں ہم بات نہیں کرتے یا اگر کرتے ہیں تو یہ ہمیں اس کر دیتی ہے۔

یہ ہیں ہماری insecurities —

”ان سیکر رٹیز“ کیا ہوتی ہیں؟ اور میں اس کو عدم تحفظ پیدا کرنے والی شے کہا جا سکتا ہے جو کہ خود کا عقلی نقطہ ہے کہ اس کی بہت سے لوگوں کو کچھ ہی نہیں آتی۔ سو ہم اس کی جگہ ان سیکر رٹیز کا عقلی استعمال کریں گے۔

ان سیکر رٹیز ایک ایسی چیز ہے جو آپ کا اعتماد کم کرتی ہے۔ آپ کے جسم یا زندگی میں ایک ایسی چیز ہے جو اپنے بارے میں آپ کو یقینی نہیں ہے۔ آپ کا خیال ہے کہ یہ نہ ہوتی تو آپ بہت پرکشش ہوتے۔ کاش یہ زندگی سے بھلی جائے کیونکہ اسی کی وجہ سے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے۔ یہ آپ کو احساس کتری میں جھکا کیے رکھتی ہے۔ آپ بھی نہیں چاہتے کہ ہماری عقل میں کوئی اس کا تذکرہ بھی کرے۔ کیونکہ آپ شرمندہ اور دھمکی ہو جائیں گے۔ شاید آپ کی آواز رنڈھ جائے۔ آنکھوں میں آنسو آ جائیں۔

ہو سکتا ہے لوگوں کے سامنے آپ اس ذکر پر روتے نہ ہوں۔ بس پیکا سا سکرا دیتے ہوں۔ لیکن آپ اگر آئینہ دیکھ سکتے تو آپ کا چہرہ وسیع جڑ تاؤ دکھائی دیتا۔ اس شے کا ذکر آپ کا اعتماد بھیج لیتا ہے۔ آپ اچھے بھلے کسی سے بات کر رہے ہوں عقل میں فنی مذاق مل رہا ہو لیکن کوئی سنگ دل اچانک سے آپ کی کسی ان سیکر رٹیز کا ذکر بھیجے تو سارا موزا خراب ہو جاتا ہے۔ آپ کسی سے کہہ بھی نہیں سکتے کہ میری اس چیز کا ذکر نہ کیا کرو کیونکہ آپ اس پر شرمندہ ہیں۔

بعض دفعہ اس بات کا احساس دلانے والے بھی خود اپنے حق ہوتے ہیں۔ ایسے میں یہ شے آپ کو حریف اس کر دیتی ہے۔

زندگی کے ہر دور میں ہماری کوئی ایک ان سیکر رٹیز ہوتی ہے۔ کوئی شے ہے جو آپ کو احساس کتری کا شکار کیے ہوئے ہے۔ کبھی آپ اس شے کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں کبھی چھپانے کی۔ بعض اوقات یہ صرف اللہ کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ سو آپ بے بس ہیں۔

ان سیکر رٹیز ہمسائی بھی ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ قد۔

جن لوگوں کا قد چھوٹا ہوتا ہے لوگ ان کو ہر وقت سواڑنے اور مقابلے کی کسوٹی پر پرکھتے ہیں۔ بعض لوگ تو اسے بے شرم ہوتے ہیں کہ بہن بھائیوں کو ساتھ کھڑا کر کے ان کے قد مٹاتے ہیں کہ کون لمبا ہے کون چھوٹا۔ اور ان کی یہ حرکت چھوٹے قد والوں کے دل میں ساری عمر کے لیے احساس کتری ڈال دیتی ہے۔ اسے بچپن سے احساس دلایا جاتا ہے کہ تم بہت چھوٹے ہو۔

ایسے ہی کچھ لوگوں کا قد کچھ زیادہ ہی اونچا ہوتا ہے۔ ان کے اس اونچے قد پر اکثر چوٹ کی جاتی ہے۔ ان کو کہا جاتا ہے کہ

ہائے جنہیں اپنے سائے کے کپڑے کہاں سے ملتے ہیں؟ میں وہ آکر دھوس کر لے لیتے ہیں۔ لے لے کر والے لوگ جو پرانے نہیں ہوتے وہ اکثر جھکے کندھوں اور جھکے سر سے چلنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور پھولے قد والے اگر نکل نہ سکیں تو خود کو ہاتھ دھوس لیں کرتے۔

ہمارے معاشرے میں ایک اور ان سیکج رٹی رنگت کی ہوتی ہے۔ سائنوی کالی یا گندی رنگت کو پسند نہیں کیا جاتا اس رنگت کو دہی ہوئی رنگت کہا جاتا ہے۔ اگر آپ گورے نہیں ہیں اور آپ کے بہن بھائی گورے ہیں تو آپ کو ہر گھرا لے والا اس بات کا احساس ضرور دلائے گا۔ اور آپ کو تکلیف ہوگی۔

ایک اور ان سیکج رٹی وزن کی ہوتی ہے۔ کم وزن یا زیادہ وزن کی صورت میں آپ کو ہر ایک سے نفرت مشورے ملتے ہیں۔ آنکھوں پہ نظر کا چشمہ لگانا بھی بعض کے لیے ایک ان سیکج رٹی بنا دیا جاتا ہے۔ ہر وقت ہر کوئی لینز نہیں دیکھ سکتا۔ سو کسی شادی کے فکشن پہ گھاسڑ والی لڑکیاں خود کو بہت آکر دھوس کرتی ہیں۔

چہرے پہ دانوں والے لوگ بغیر غلظ کے تصور نہیں کھینچتے۔ کبیرہ آتے ہی اپنا چہرہ چھپانے لگتے ہیں۔ وہ تیار ہوئے بغیر۔ دانوں یا دانوں کے نشانات کو کور کیے بغیر کسی کے سامنے نہیں جاسکتے۔ اور اگر کسی مجبوری سے سامنے جانا پڑے تو ان کو گلٹا ہے کہ سب ان کے دانوں کو دیکھ رہے ہیں۔ کوئی بھی ان کو حسین نہیں سمجھتا کیونکہ ان کے چہرے پہ دانے ہیں۔

تھکنے والے بالوں والے لوگ ہر وقت یہی خواہش کرتے نظر آتے ہیں کہ کاش ان کے بال سیدھے ہوتے اور وہ کوئی اسٹائل بنا سکتے۔ ایسے ہی کسی کے اندر کسی طویل بیماری کے باعث کوئی جسمانی نقص رہ گیا ہو تو وہ ہمیشہ احساس کتری کا شکار رہتا ہے۔

ان سیکج رٹیز دوسری طرح کی بھی ہوتی ہیں۔

کسی کو گلٹا ہے کہ ہر کوئی میرے بارے میں بات کرتا ہے۔ سب میری برائیاں کر رہے ہیں۔ کسی کو گلٹا ہے کوئی میری عزت نہیں کرتا۔ اسے لوگوں کی ذرا سی خت بات بھی جھجکتی ہے اور وہ سوچتا ہے کہ دیکھو اس نے میری بے عزتی کر دی۔ جس بھوکے تعلیم کم ہوتی ہے اور اس کے مقابلے میں دیرانیاں جیٹھانیاں زیادہ پڑھی لکھی ہوتی ہیں اسے اپنے کم تعلیم یافتہ ہونے پہ شرمندگی رہتی ہے۔ جس بھائی یا داماد کی تنخواہ کم ہوتی ہے وہ ہر وقت دوسروں سے اپنا موازنہ کیے رکھتا ہے اور خود کو ان سے کمتر سمجھتا ہے۔ بعض اوقات ایک بہن کا شوہر امیر اور دوسری کا شوہر امیر نہیں ہوتا۔ ایسے میں کم حیثیت والی بہن ہر شے میں خود کو اور اپنے بچوں کو دوسری بہن سے کمتر سمجھتی ہے۔

یہ حسد نہیں ہوتا۔ یہ ان سیکج رٹی ہوتی ہے۔ احساس کتری۔ ایک اداسی۔

جس لڑکی کی شادی نہ ہوئی ہو... یا لڑکے کی بھی۔ اس کو بھری محفل میں اپنے رشتے کا ذکر چھڑ جانے پہ بہت غمی اور اداسی محسوس ہوتی ہے۔ جن میاں بچی کا بچہ شادی کے نو ماہ بعد دنیا میں نہ آئے ان سے معاشرہ سوال کر کر کے انہیں ان سیکج رٹی میں ازال دیتا ہے۔ وہ اس ذکر سے اتنے کانٹھس ہو جاتے ہیں کہ انہیں بے اولادی کے بارے میں کسی کے مشورے نہ مانیں اور چلنے سنا بھی پسند

نہیں ہوتا۔

شادی کے بعد طلاق ہو جانا یا شریک حیات کا دنیا سے چلے جانا۔ اس بات کا ذکر بھی دائرہ فطریہ کو شادی سے پہلے ہی اور تکلیف میں ہٹا کر دیتا ہے۔ ایسا شخص اس ذکر سے بچتا ہے باید ذکر ہونے پر اس کے دل کی دنیا ایران ہو جاتی ہے۔

مرکا بڑا صوفی بھی عدم تحفظ کا فکھ کرتا ہے بالخصوص جب جب آپ کی شادی نہ ہوئی ہو، بچے نہ ہوئے ہوں یا آپ نے خاطر خواہ کوئی نہ کی ہو۔

اپنے شریک حیات کے بارے میں بھی بعض لوگ ان سیکھ رہے ہیں کہ یہ مجھے چھوڑ کے چلا جائے گا یا بے وفائی کرے گا۔ کچھ کو بھی ان سیکھ رہی دوستوں کے بارے میں ہوتی ہے۔ وہ ایک یا دوست بناتے ہیں لیکن ان کو معلوم ہوتا ہے کہ شریک حیات ان کی بہت تیزی سے بہت اچھی دوستی ہو جائے گی لیکن آگے جا کے کچھ ایسا ضرور ہو گا کہ ان کی لڑائی ہو جائے گی۔ لوگ ان کو بیوہ چھوڑ جاتے ہیں یہ شخص بھی چھوڑ جائے گا۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ اپنے ہاتھوں سے بنانا یا کھیل بگاڑ دیتے ہیں۔ وہ خود ہی اپنے فیصلے یا بے عقلی میں کچھ ایسا ضرور کریں گے کہ دوست کو ناراض کر بیٹھیں گے۔ وہ رشتہ جاتے ساتھ ہی اس کے ٹوٹنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

ان سیکھ رہی کی طبعیت طویل ہے۔ لیکن اس سے نکلنے کا ایک ہی طریقہ ہے۔

اپنے اصل کی طرف چلتا۔ اللہ تعالیٰ کی بات پر غور کرنا۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اس نے سب کی صورتیں خوبصورت بنائی ہیں۔ اس نے ہر انسان کو اس کے لحاظ سے بہترین صورت عطا کی ہے۔ اس صورت میں اللہ کی نظر میں کسی شے کی کمی نہیں۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے اپنی تخلیق میں تبدیلی کرنا (جیسے پاسک سر جری وغیرہ) سے منع فرمایا ہے کیونکہ اللہ کہتا ہے... میں نے جو تمہاری صورت بنائی ہے وہ تمہارے لیے بہترین ہے۔

لیکن ہم ایسا نہیں سمجھتے۔ ہمیں یقین نہیں ہے کہ ہماری صورتیں بہترین ہیں۔ اسی لیے ہم ان کے لیے پریشان ہوتے رہتے ہیں۔ ہم پاسک کتری میں چلے جاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں یہ یقین نہیں ہے کہ ہم خوبصورت ہیں۔ ہمیں یہ یقین نہیں ہے کہ ہم انمول ہیں۔

آپ کے سامنے جب کوئی آپ کی دینی رحمت یا قدر یا وزن کا ذکر کرتا ہے تو آپ کو برا لگتا ہے؟ کسی کی تنقیدی بات سے تکلیف جانتے ہیں کب نہ ہوتی ہے؟

جب آپ کو اندر سے اس کی بات کا یقین ہو۔

اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو احسن صورتوں کے ساتھ ہی پیدا نہیں کیا بلکہ اس نے ہم سب کو عزت و کرم کے ساتھ بھی پیدا کیا ہے۔ اس نے آدم علیہ السلام کی اولاد کو با عزت بنایا ہے۔ کرم بنایا ہے۔ ہم اللہ کی ساری تخلیق میں سب سے زیادہ عزت دار پیدا کیے گئے ہیں۔ ہماری عزت جس انسان کو سب سے پہلے کرنی چاہیے تھی وہ ہمارا اپنا آپ تھا۔ اور ہم اسی ایک بات کو نہیں سمجھتے۔ ہم لوگوں سے عزت مانگتے ہیں۔ محبت مانگتے ہیں۔ یہ دونوں چیزیں ہمیں پہلے اپنے آپ سے مانگی تھیں۔ ہم لوگوں کی نظروں میں اپنے

ایچ کی پرواہ کرتے ہیں۔ ہماری اپنی نظروں میں ہمارا سیلف ایچ کیا ہے؟ اس پر نہ غور کرتے ہیں نہ اس کو بدلنے پر محنت کرتے ہیں۔

آج اگر آپ نے اپنے اندر کوئی تبدیلی لانی ہے تو وہ آپ نے اپنے سیلف ایچ میں لانی ہے۔ آپ کو لگتا ہے آپ کے جسم میں کی ہے۔ ہے؟

لیکن آپ کو لگتا لگتا ہے کیونکہ آپ کو اللہ تعالیٰ نے بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے چہرے کو اسی رنگ دیا ہے جو وہ چاہتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کی ہڈیوں کو اتنی ہی اونچا یا چوڑا بنایا ہے جتنا قد وہ آپ کو دینا چاہتا تھا۔ افعال آپ کے جو بھی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کہہ رہے کہ صورتیں اس نے آپ سب کی اچھی رکھی ہیں۔

پھر آپ نے اپنے بنانے والے نئے نگ نظر کیوں کر لیے؟ میں یہ نہیں کہہ رہی کہ آپ یہ سوچنے لگ جائیں کہ آپ حسین ہیں کیونکہ اگر آپ کو نہیں لگتا آپ حسین ہیں تو آپ کو اس بات پر یقین نہیں آئے گا۔

آپ نے صرف یہ سوچا ہے کہ آپ کی شکل بہت اچھی ہے۔ یا آپ کے مطابق ہے۔ یا آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ کی شکل اللہ تعالیٰ نے بنائی ہے جیسے اس کو لگا کہ بنائی جائے۔ آپ اس کو بدل نہیں سکتے۔ آپ اپنا قد اونچا نہیں کر سکتے۔ آپ رنگ موری یا ناک پتلی نہیں کر سکتے۔ اللہ تعالیٰ کو آپ کی صورت اسی طرح پسند ہے۔ پسند ہے تو اس نے کہا ہے کہ اس نے آپ کو بہترین صورت دی ہیں۔ اس کی چیز میں نقص لگانے کی بجائے اپنے ذہن کے نقص کو دور کرنا ہے۔

آپ کے ذہن کا فعل کیا ہے؟

کہ میں کاش اس سے بہتر ہوتی۔ کاش یہ اور یہ چیز نکل جائے میرے مانند سے تو میں اس سے زیادہ اچھی لگتی۔

نہیں۔ آپ کے اندر سے ہزار چیزیں نکل جائیں اور ہزار دوسری آجائیں تب بھی آپ کو اپنا آپ پسند نہ آئے۔ انسان اپنے جسم سے کبھی مطمئن نہیں ہوتا۔ آپ نے بس اپنے آپ سے ایک حد تک مطمئن ہوا دیکھنا ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ سب سے خوبصورت چہرے کون سے ہوتے ہیں؟ جو کالے ہوں یا گہرے ہوں؟ حسین ہوں یا بدس کے دل والے ہوں؟ نہیں۔

سب سے حسین چہرے "مسکراتے ہوئے چہرے" ہوتے ہیں۔

سب سے خوبصورت لوگ وہ ہوتے ہیں جو دوسروں پر ایک خوبصورت تاثر چھوڑتے ہیں۔

آپ نے ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جو حسین نہیں ہوتے لیکن ان سے مل کے ان سے بات کر کے بہت اچھا لگتا ہے۔ آپ کے جتنے بھی اچھے دوست ہیں وہ اسی طرح آپ کے دوست بنے تھے۔ آپ کی ملاقات ہوئی یا بات ہوئی اور آپ دونوں نے ایک دوسرے پر اچھا تاثر چھوڑا۔ خوبصورتی چہروں میں نہیں، امپریشن میں ہوتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی پر اچھا تاثر چھوڑا ہے؟ اپنی پوری زندگی میں یاد کر کے بتائیں کتنی دفعہ کسی نے آپ سے ملنے کے بعد کہا ہوگا کہ ہمیں بہت مزا آیا۔ آپ سے باتیں کر کے بہت اچھا لگا۔ ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ کسی نے آپ کو کبھی ایسے نہ کہا ہو۔ اس کا

مطلب ہے کہ آپ واقعی لوگوں پر غور و صورت ہاڑ چھوڑتے ہیں۔ شاید تو اتار سے نہیں۔ لیکن مکی تو غور و صورت ہاڑ چھوڑا ہوا کہ آپ نے۔۔۔

اگر ہاں تو آپ غور و صورت ہیں۔

سو آج سے اپنی ظاہری صورت سے لڑنا بند کر دیں۔ اس کو برا سمجھنا بھی بند کر دیں۔ آپ کو دل سے یہ یقین کرنا ہو گا کہ میری صورت بالی حالت شادی نہ ہونے والا لاد نہ ہونے کو میری کمزوری سمجھنا لوگوں کے دماغ کا مسئلہ ہے۔ یہ لوگوں کے پیمانے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کے پیمانے نہیں ہیں۔ یہ میرے پیمانے بھی نہیں ہونے چاہئیں۔ اور آپ تب تک اس پر یقین نہیں کر سکتے جب تک آپ اپنی اس کی کو قبول نہ کر لیں۔

اگر آپ کا قد چھوٹا ہے۔۔۔ یا زیادہ سی لہبا ہے۔ تو یہ آپ کے علاقے کے لوگوں کا پیمانہ ہے۔ جتنی باشندے دیکھیں۔ وہ اپنے چھوٹے قدوں کے ساتھ دنیا فتح کر رہے ہیں۔ روی یا خالص امریکی دیکھیں۔ ان کے ہاں لیے قد ہوتے ہیں۔ آپ اپنے قد کاٹھ کے کسی ایکسٹریا سٹیج پر بھی کو کو گل کریں اور اس کے چلنے کا انداز دیکھیں۔ اگر آپ کا قد چھوٹا ہے تو ای میل یا اکا راک کو کو گل کریں۔ وہ آپ سے چھوٹی سی ہوگی۔ لیکن وہ کتنی سی فلموں میں فلیٹ جوتوں کے ساتھ بھاگتی نظر آ رہی ہوگی۔ اس کا قد تو اس کے راستے میں رکاوٹ نہیں بنا۔ ہے ناں؟ وہ تو اپنے چھوٹے قد کے ساتھ اتنی پراعتماد ہے۔ آپ سوچیں گے کہ اس کی عقل اچھی ہے۔ لیکن آپ کو بہت عامی صورتوں کے چھوٹے قد والے لوگ بھی ملیں گے جو بہت کامیاب ہوں گے۔ اور پراعتماد بھی۔

تو پھر آپ ایسے کیوں نہیں ہو سکتے؟ آپ جس دن اپنی عقل اور قد کے خوف سے نکل جائیں گے۔ اس دن لوگ اس کو آپ کی کمزوری بنانا چھوڑ دیں گے۔

دیکھیں لوگ آپ کی ان سکیج رنی کو صرف تب استعمال کرتے ہیں جب وہ اس کو بھانپ لیتے ہیں۔ لوگ ان سکیج ریٹر سو گھلپا کرتے ہیں۔ وہ پھر جان بوجھ کے ان کو ایکسپلائیٹ کرتے ہیں۔

اس کا سب سے بہترین حل تو یہ ہے کہ آپ اپنی کسی جسمانی کمزوری کے تذکرے پہ مہیجہ کرنا شروع کر دیں۔ باوجود یہ ہر نقص میں ضروری ہوتی ہیں۔ کسی کو حتیٰ کہ آپ کے گھر والوں کو بھی آپ کی ان سکیج رنی کے بارے میں بات کرنے کی جرأت نہیں ہوتی چاہیے۔

آپ دو تین دفعہ اس بات پر اصرار نہیں۔ سختی مگر تہذیب سے سب کو بتا دیں کہ میں حریف اپنے قد تو دن یا فصل کے بارے میں بات نہیں مانتا چاہتا۔ تو گھر والے راک جائیں گے۔

باہر والوں کو یوں نہیں روکا جاسکتا۔ اس لیے ان کو اکتود کرنا بہتر ہے لیکن آپ صرف تب اکتود کر سکتے ہیں جب آپ کو کوئی احساس کمتری نہ ہو۔ آپ کو احساس کمتری ہے تو آپ ہلکے کے بنا یا چہرے کے دانوں کو چھپائے بنا گھر سے باہر نہیں نکلتے۔

کیسے معلوم ہو گا کہ کیا احساس کمتری آپ کے اندر سے نکل گیا ہے؟

جب آپ اصرار سے اپنے چھوٹے قد کے ساتھ بنا ہائی ہلکے پہنے لیے لوگوں کی مغل میں جائیں۔

جب آپ دھج گورا کرنے کے لیے خود پہ میک اپ قہوپ کے نہ جائیں اور اپنی اسی نیچرل رنگت کے ساتھ لوگوں کا منکرانے
ساتھ کر سکیں۔ لوگ اچھا دیکھی بھانپ لیتے ہیں۔ جب وہ دیکھیں گے کہ اس کو قد کا کپکپیس نہیں ہے کیونکہ یہ فلیٹ جوتے بھی پہنتی
ہے اور اٹھو بھی... بابا پنا میک اپ غصا سے کرتی ہے اور خود کو گورا کرنے کی کوشش نہیں کرتی... تو ان کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس
کو اپنی اس "خالی" کی پروا نہیں ہے۔

یہ صرف تب ہو گا جب آپ آئینے کے سامنے بیٹھ کے خود سے کہیں گے کہ میں اصول ہوں۔ میں خوبصورت ہوں۔ مجھے اللہ
تعالیٰ نے اسی طرح بنایا ہے۔ جیسے اس نے بنایا ہے میں اس میں راضی ہوں۔ میں خود کو نگہ کرنے اور خوبصورت بنانے کی سب
کوشش ضرور کرتی رہوں گی لیکن مجھے اپنی شکل یا قد پہ کوئی شرمندگی نہیں۔

ان سیکھ رتی غیباتی بھی ہو سکتی ہے۔ جیسے یہ سوچنا کہ لوگ آپ کو چھوڑ کے چلے جائیں گے۔ یا یہ کہ آپ کو جب بھی کوئی اچھا
انسان ملے گا آپ اس کو نکھو دیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ خود سے محبت نہیں کرتے۔ اپنے آپ سے شامسا نہیں ہیں۔ خود سے
محبت غور نہیں ہوتی۔ غور ہوتا ہے دوسروں کو کتر بکھنا اور خود کو برتر۔ خود سے محبت ہوتی ہے اپنی ذات کی خوبیوں خاصوں کو پہچانے
ہوئے اپنی عزت کرنا اپنے آپ کو قاطعی عزت اور قاطعی محبت بکھنا۔ ان سیکھ ر لوگ خود کو قاطعی محبت نہیں سمجھتے۔ جو لوگ سیکھ رہے ہوتے
ہیں ان کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کو چھوڑنا اٹھا آسان نہیں ہے اور جو چھوڑے گا خود ہی بچھٹائے گا۔ یہ اس کا نقصان ہے نہیں انہیں۔ ہاں
مجھے تکلیف ہوگی لیکن میرے پاس "میں" ہوں۔ اس کے پاس "میں" نہیں رہوں گا تو نقصان تو اس کا ہوتا۔

آپ نے کبھی سوچا کہ آپ نے اپنی زندگی میں جو کچھ حاصل کیا ہے... چاہے وہ آپ کے گھروالوں یا دوستوں کی محبت
ہو... چاہے وہ اپنے کیرئیر یا تعلیم میں کامیابیاں ہوں... وہ سب آپ نے اپنے اسی وجود کے ساتھ حاصل کیا ہے۔ آپ کے ہونے
یا چھوٹے یا لمبے یا سانسو لے یا دانوں سے بھرے چرے والے وجود کے ساتھ آپ نے یہ سب حاصل کیا ہے۔ آپ نے جو مشکلات
سہی ہیں وہ آپ کے اسی وجود نے سہی ہیں جس پہ آپ کو شرمندگی ہوتی ہے۔ آپ نے صبر کر کے اللہ تعالیٰ کی نظر میں جو مقام بنایا
ہے وہ اسی وجود کے ساتھ بنایا ہے۔ اپنے اس وجود سے نفرت کرنا یا اس پہ شرمندہ ہونا چھوڑ دیں۔ اپنے اس وجود کی قدر کریں۔
اور یہ کرنے کے لیے پہلے اپنی ان سیکھ رتی کو تلاش کر کے اسے ختم کرنا ہوگا۔

کیا جتن ہے جس کا آپ دوسروں کے سامنے ذکر پسند نہیں کرتے؟ کیا وہ آپ کی کوئی جسمانی خالی ہے یا آپ کا بیک گراؤنڈ؟
یا آپ کا خاندان؟ کس شے سے آپ کو لگتا ہے کہ اگر یہ ایسے نہ ہوتی تو آپ آج زیادہ اچھے حال میں ہوتے۔

میں آپ کو بتاؤں۔ آپ تب بھی سیکھ رہے ہیں۔ آپ کی اس کی نے آپ کو کبھی نقصان نہیں پہنچایا۔ لفظ سے دل سے
سوچیں۔ آپ کی رنگت یا میک اپ چھوڑا تو یا کم حیثیت خاندان... کچھ بھی آپ کے مقدور کا فیصلہ نہیں کر رہا۔ صرف آپ کی محنت اور
آپ کا رویہ آپ کو آگے لے کر رہا ہے۔ شکلوں سے مقدور نہیں بدلتے۔

کوئی آپ کی ان سیکھ رتی کا ذکر کرے تو آپ کو تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ کیونکہ اہم سے آپ کو اس کی بات پہ یقین
ہے۔ جب آپ اہم سے اس جتن پہ مطمئن ہو جائیں گے۔ تب کوئی اس بارے میں کچھ بھی کہے آپ منکرانے اس کو سر سے جھٹک

دیکھیں گے اور سر جھک کے آگے بڑھ جائیں گے۔ جس دن آپ لوگوں کی بات پہ یقین کرنا چھوڑیں گے۔ جس دن آپ اپنے روپے سے دنیا والوں کو احساس دلانیں گے تاکہ مجھے اس نے پہ کوئی شرمندگی نہیں اس دن آپ ایک نئی زندگی میں قدم رکھیں گے۔ ایسے جیسے اپنے اوپر سے ایک چمکا آپ نے اتار بیٹھنا ہے تاکہ نیچے سے تازہ جردا گل آئے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ... لوگوں کو احساس کیسے دلایا جائے؟ زبانی تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ دیکھیں میرے وزن یا قد کے بارے میں مزید ڈسکس نہ کریں۔ میں اس بارے میں مزید بات نہیں کرنا چاہتی۔ لیکن احوال الفاظ سے زیادہ اونچا بولتے ہیں۔ آپ نے اپنے مل سے غور کو باہر نکال کر رکھا ہے۔ اپنی اس چیز کو چھپا نہیں ہے۔ اس کو اپنی طاقت بتا رہا ہے۔ میں ایک بہت لمبی لڑکی کو جانتی ہوں۔ وہ تقریباً چھ فٹ ایک انچ لمبی ہے۔ (سوچا ہے؟ آپ نے دل میں ہائے اتنی لمبی لڑکی؟ کس نے بتائے ہیں ہمارے ذہن میں قد کے یہ پیمانے؟) وہ ایک دفعہ لڑکیوں کے ایک گروپ میں بیٹھی تھی۔ ایک لڑکی نے اس کے قد کو دیکھتے ہوئے کہا کہ میں بھی اگر تمہارے جتنی لمبی ہوتی تو لاہر پری کے اوپری فیلڈ سے کچھا لیا سکتی۔ لمبی لڑکی نے مسکرا کے کہا: "You wish" ان دو الفاظ نے سارے گروپ کو ہار کر دیا کہ وہ اپنے قد کو اپنی خوبی سمجھتی ہے غامی نہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اس پہ غور کریں یا دوسروں کو ان کی کمی کا احساس دلانیں۔ نہیں۔ بلکہ جب کوئی آپ پہ چوٹ کرے... اور انسان فوراً بھاپ لیتا ہے کہ کب چوٹ کی جا رہی ہے... تو اپنی اسی چیز کا ذکر فخر سے کیا کریں۔ اور اس کے ساتھ کمر نچل رہا کریں۔ جب آپ بہت کانٹنس ہوں گے تاکہ ہائے میں ٹیک کے ساتھ ایک فنکشن میں بری لگ رہی ہوں... یا میرا قد چھوٹا ہے اور میں نے ٹیک نہیں پہن رکھی... میں لوگوں کو کیسے نہیں کروں گی... جب ہی لوگوں کو معطوم ہوگا۔ کسی کے پاس ہماری ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کے بارے میں سوچنے کی فرصت نہیں ہوتی۔ لوگ جب کانٹنس ہوتے ہیں جب آپ یا آپ کے ماں باپ آپ کی کسی غامی یا کمی کا ذکر کرتے ہیں۔ براؤن فیمیلز کا تو خیر طریقہ کاری یہی ہے کہ اپنے بچے کی کسی غامی کو پکڑا اور پوری دنیا کے سامنے اس کا ذکر کرو۔ براؤن وٹس ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ وہ لوگوں کے دماغ سے سوچا رہے ہوتے ہیں۔ ان کی نظر اپنے بچوں کے فحاش پہ ہوتی ہے۔ دو جب بنی کو مہمانوں کے سامنے لڑائی لیے اندر آتے دیکھتے ہیں تو مہمان نے بھٹے عسوں کیا ہو یا نہ کیا ہو۔ لیکن براؤن جیروٹ چونکہ خود سارا وقت بنی کے قد یا چہرے کے دانوں کو لے کر غور مند رہتے ہیں سو وہ بنی کے داخل ہوتے ہی پہلی بات یہی کرتے ہیں۔ کہ یہ چائے بہت جتنی ہے اس لیے اس کو دانوں کا ایڈ ہے۔ وہ دیکھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے مونہے ہلکے کے مسئلے قد یا رنگت کو اس طرح چھپا رہے ہیں اس کو مضطرب کر رہے ہیں تاکہ کوئی ان پہ انگلی نہ اٹھا سکے۔ لیکن ہمارے دیسی والدین یہ بات بالکل نہیں سمجھتے کہ وہ خود اپنے بچے کو ان سیکڑ کر کے احساس کتری میں ڈال رہے ہیں۔ لوگ نہیں دیکھ رہے آپ کے بچے کی خامیاں۔ آپ خود دیکھ رہے ہیں اور آپ خود لوگوں کو احساس دلا رہے ہیں۔

بہت سے بچے ان احساسات کتری کے ساتھ بڑے ہوتے ہیں۔ اور پھر جوانی میں جا کے وہ خود اپنی ان سیکڑ ریٹز کا ذکر شرمندگی سے کرنے لگ جاتے ہیں جیسے مغالی دے رہے ہوں۔ آپ نے ایسے نہیں کرنا۔ یہ وہ بوجھ ہے جو آپ کے ہڈوں پہ بچپن میں لا دیا گیا ہے۔ یہ بوجھ آپ کو اڑنے نہیں دے گا۔ آپ کی یہ خامیاں کوئی خامیاں نہیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو خوبصورت بنایا

ہے۔ جو شکل اس کو بہترین لگی جو رنگ 'قد' کا ٹھہرا معیار اس کو بہترین لگے اس نے آپ کو دیے۔ جس جسمانی کمی کو آپ دیکھ کر غمی جیسے موہا پاپا جلد کے امراض اس کو دور کریں۔ لیکن اپنے مولے یا بیمار وجود سے غرت کر کے نہیں۔ اس کو قبول کر کے۔ کیونکہ زندگی میں اب تک جتنی جنگیں آپ نے جیتی ہیں۔ یہ اسی وجود کے ساتھ ہی جیتی ہیں جس کو آپ ناقص سمجھتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کو آپ کی شکل 'قد' رنگ اسی حالت میں احسن لگتی ہے۔ وہ آپ کے اعمال دیکھتا ہے۔ وہ آپ کا دل دیکھتا ہے۔ ہر لوگ بھی آپ کے اوپر حد سے لگا کے آپ کی یہ چیزیں نہیں نوٹ کرتے۔ آپ ان کو احساس دلاتے ہیں جب وہ نوٹس کرتے ہیں۔ آپ کا احساس کمتری اور کم اعتمادی سوگھ لی جاتی ہے۔ اس لیے اس کی بدبو کو خود سے اٹھنے نہ دیں۔ اس کو اپنے مسلم کے اندر سے کسی ناکک مادے کی طرح باہر نکال پھینکیں۔

آپ اصول ہیں۔ آپ جیسا کوئی نہیں ہے۔ نہ کسی کی شکل آپ بھی ہے۔ نہ کسی نے آپ کی زندگی گزاری ہے۔ آپ نے انسانوں پہ خوبصورت تاثر چھوڑا ہے۔ آپ نے اپنی شخصیت کو اکثرت بناتا ہے کہ جو آپ سے ملے وہ ہلکے دل کے ساتھ وہاں سے اٹھے۔

انسان مثبت صرف جب ہی سکتا ہے جب وہ مکمل میں حقیقی باتیں نہ کرے۔ نہ کسی کا مذاق اڑائے نہ نصیحت کرے نہ خود غریبی کی باتیں کرے اور نہ ہی گلے شکوے کرے۔ وہ امید کی باتیں کرے۔ مشکل میں گھرے انسان کو تسلی دینے کی باتیں کرے۔ ایک دوسرے کو اللہ کی رضا پر راضی رہنے کو کہے۔ ہاں جب... جب بنتا ہے انسان خوبصورت۔ کیونکہ وہ دوسروں کو خوبصورت محسوس کر دیتا ہے۔

اور سب سے زیادہ خوبصورت لوگ کون ہوتے ہیں؟
وہ جو سب سے زیادہ مسکراتے والے ہوتے ہیں۔

آج کی مشق:

درج ذیل سوالات خود سے پوچھیں اور ان کے جوابات تحریر کریں

- (۱)۔ اپنی کس جسمانی صفت پہ میں شرمندہ ہوں اور اسے لوگوں سے چھپانے کے لیے کوشاں ہوں؟
- (۲)۔ میرے اندر ایسا کیا ہے جس کو (میرے خیال میں) لوگ فوراً انوکھ کرتے ہیں اور اس کی وجہ سے مجھے پسند نہیں کرتے؟
- (۳)۔ میرے جاننے کے بعد (میرے خیال میں) لوگ میری کس کی صفائی کے بارے میں بات کرتے ہیں؟
- (۴)۔ میری یہ غامی زبان سیکھو رٹی مجھے عمر کے کس دور میں محسوس ہونا شروع ہوئی تھی؟
- (۵)۔ مجھے اس کا احساس خود سے ہوا تھا یا لوگوں نے دلا یا تھا؟

- ۶۔ اس خالی کو کم یا دور کرنے کے ٹل نے مجھے بہتر محسوس کروایا یا مجھے ذہنی طور پر تھکا دیا؟
- ۷۔ اگر میرے اندر سے یہ خالی نکل جائے تو کیا اس سے میرے تعلقات، جاب، تعلیم وغیرہ پر کوئی اثر پڑے گا؟
- ۸۔ کیا یہ خالی واقعی ایک نئی چیز ہے یا یہ صرف لوگوں کی نظر میں نئی ہے؟
- ۹۔ کیا اس کی یا خالی کی وجہ سے میرے اور اللہ تعالیٰ کے تعلق کو فرق پڑتا ہے؟
- ۱۰۔ کیا اس خالی کے ہوتے ہوئے میں ایک چھا انسان نہیں بن سکتا رہتی؟
- ۱۱۔ میں اس خالی کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتا رہتی ہوں؟
- ۱۲۔ اگر اس خالی کو دور کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے تو میں اس کے ساتھ اعتماد سے کیسے رہ سکتا رہتی ہوں؟

آج کی مشق

ایسے تین مشہور لوگوں کے نام تحریر کریں جن کے اندر آپ کے جیسی جسمانی خالی ہے لیکن وہ اس کو چھپاتے نہیں ہیں۔ (جیسے اگر آپ کا تہ چھوٹا ہے تو کسی ایسی اداکارہ کا نام لکھیں جس کا تہ آپ سے چھوٹا ہو لیکن وہ غلیٹ جوتے پہن کے گھومتی ہو۔ اگر آپ کو خود سے نہیں معلوم تو انٹرنیٹ پر سرچ کر لیں۔)

دسواں دن

آج سے چند ہی قبل میرے گھر کے قریب مارکیٹ میں ایک سو سے والا اپنا اسٹال لگاتا تھا۔ میں ہر روز ہی گروہری کے لیے گھر سے باہر نکلتا کرتی اور وہ سامنے ہی موجود ہوتا۔ میں نے چند دن اسے نظر انداز کیا۔ مجھے سو سے صرف اپنے اسکول کی کپڑیوں کے پسند تھے۔ بچپن میں جب بڑیک میں سخت بھوک لگی ہوتی تو گرم گرم سو سے من و سلوٹی لگا کرتے تھے۔ ان کا خستہ حصہ (بیسے) میں ہسٹ کپتی ہوں، انہ زیادہ سونا ہوتا نہ بہت پتلا۔ اور آلو کا آمیزہ۔ واہ واہ۔ کیا بات تھی۔ اس کے بعد جہاں بھی سو سے کھائے، مونے ہسٹ والے ہی کھائے۔ میری اماں کا خیال ہے کہ میرے اسکول کے سو سے لذیذ نہیں ہوتے تھے۔ یہ ہماری بھوک اور حکامات کا عالم ہوتا تھا جو عام سی چیز کو بھی شامہار جا کے پیش کرتا تھا۔

بات ہو رہی تھی اس چھوٹے پنخان لڑکے کی۔ چند دن تک اس کو نظر انداز کرنے کے بعد ایک دن مجھے اس پر ترس آ گیا۔ جگر بھی صاف ستھری تھی اور سو سے بھی اچھے تھے۔ لیکن اس دو پہر اس کے پاس کوئی گاہک نہ تھا۔ وہ اتنی بے چارگی سے ہر آتے جاتے کو دیکھتا تھا کہ میں نے سوچا... بارہ روپے کا ایک سو سے لینے میں میرا کیا نقصان ہے بھلا؟ لیکن ایک لپٹے ہوئے برا لگتا تھا تو میں نے دو سو سے لے لیے۔ چونکہ روپے کے دو سو سے۔

ایک روپے کا سکہ واپس کرتے ہوئے اس لڑکے کا چہرہ چمک اٹھا۔ اور مجھے لگا میں نے نیکی کمائی ہے۔ ان دنوں میں نے نفل لکھنا شروع نہیں کیا تھا۔ شاید بعد ازاں میں نے سعدی کے ریستوران والے پنخان بچے کا کردار اسی جذب سے لکھا تھا۔ میرا مارکیٹ روز چکر لگتا تھا کیونکہ میں ایک آدھ چیز ہر دھند خریدتا بھول جاتی تھی۔ یوں ہر چکر میں اس سے دو سو سے لینے لگی۔ سو سے تھے بھی عزیز اور ان کا ہسٹ نہ ہا ایک تھا نہ سونا۔ درمیانہ اور خست۔

یوں جو کام میں نے نیکی سمجھ کے شروع کیا وہ میرے دن کا ایک لازمی اسٹیک بن گیا۔

اس دو ٹخن کو قرب با سات آٹھ ماہ ہو گئے جب آہستہ آہستہ میرے کانوں میں ایک فخر و شالی رہنے لگا۔

یہ فخر جب آپ پہلی دفعہ سنتے ہیں تو محسوس نہیں ہوتا۔ لگتا ہے کسی اور کی بات ہو رہی ہے۔ آپ کے ساتھ تو ایسا ہو ہی نہیں سکتا۔ اور اگر ہوا بھی تو خیر ہے آپ سب لہیک کر لیں گے۔ پھر آہستہ آہستہ یہ فخر تو اتار سے گونجنے لگا۔

”تہار دوزن بڑھ رہا ہے۔“

پہلے میں اس کے بات اڑا دیتی تھی کیونکہ میری اانت میں بہت زیادہ فرق نہیں آتا تھا۔ میرا جتنا ہارم ویسے ہی بہت اچھا تھا۔ میں اچھا کھاتی دیتی تھی لیکن میرے اوپر بھی ایسے دوزن نہیں چڑھا تھا۔ سو میں اس بات کے بارے میں سو فی صدی نہیں مکتی تھی کہ

بھی میرا دوزن بھی بڑھ سکتا ہے۔

پہلے پہل میں نے پرہیز نہیں کی۔ کیونکہ میرا دوزن ذرا سادہ بن چکا تھا۔ اتنا بڑھ نہیں پاتا تھا۔ میں ’طہن تھی۔ اور پھر مجھے نہیں بک کے فلسفوں کے سارے اقوال بھی یاد تھے کہ کسی کو مونا نہیں کہتے نہ دوزن ہے جیسا ہے خود سے محبت کرنا خود کو اسی طرح قبول کرنا آپ جیسے ہیں اچھے ہیں وغیرہ وغیرہ جیسی دوساریں تسلیاں جو سوت اور سونے لوگ خود کو دیتے ہیں۔

نی ہاں... یہ صرف باتیں ہیں... اور یہ صرف تسلیاں ہیں... بھلا دے ہیں۔

لوگوں نے ہاڑی شینگ کو بہت وجہ دیا ہے۔ بھری مٹھل میں کسی کے دوزن کا ذکر کرنا ہاڑی شینگ ہے۔ سب کے سامنے کسی کو دوزن کے بارے میں ملت مشورے دینا ہاڑی شینگ ہے کیونکہ آپ کو نہیں معلوم کہ کوئی شخص اپنے دوت لہوں کے سفر میں پہلے ہی سختی کو شش کر رہا ہے۔

لیکن خجائی میں کسی سونے شخص کو نری سے یہ بتانا... اور سختی سے ڈانٹ بھی دینا (اگر فریبک نہیں کا رشتہ ہے) کہ تم سونے ہو رہے ہو اپنا احساس کرنا اور دوزن کم کرو... یہ کسی بھی صورت ہاڑی شینگ نہیں ہے۔ کیونکہ اگر یہ شینگ ہے تو کسی کو نماز کی تلقین کرنا بھی ”دین شینگ“ ہے۔ اپنے بچے سے اگر بد ہوتے تو اس کو نہانے کے لیے کہنا بھی ”شاد شینگ“ ہے۔

تو ہے۔ ایک تو ہمارے ہاں ہر چیز کا نام بتایا جاتا ہے۔

ہاڑی شینگ کسی کے جذبات کا احساس کیے بغیر اس پر تنقید کرنا با مذاق اڑانا ہے۔

مگر کسی کو تنہائی میں مشورہ دینا اور اس کی مدد کرنا کسی بھی صورت میں غلط نہیں ہے۔ کیونکہ مونا ہونا کسی بھی صورت میں قابل قبول نہیں ہونا چاہیے۔

اب آپ کہیں کے کہ یہ کیا بات ہوئی۔ ابھی اسی دن سے تو فرہ ہمیں روحانی صفائی اور خود سے محبت کا درس دے رہی تھیں۔ ظاہریت پر نہیں جانا چاہیے۔ اپنی ان سکیورٹی سے لٹکنا چاہیے وغیرہ وغیرہ... تو یہ مونا بچ میں کہاں سے آ گیا؟ ہمیں تو ظاہری شکل صورت سے فرق نہیں پڑنا چاہیے؟ ہمیں تو اللہ تعالیٰ نے ایسے ہی بتایا ہے؟

مگر اللہ تعالیٰ نے ہمیں مونا نہیں بتایا تھا۔ یہ ہم نے خود کیا جانے ساتھ۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں نہیں کہا تھا کہ روز دوسو سے کھا کھا کے خود پہ چربی چڑھاؤ۔ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ بھوک رکھ کے کھاؤ۔ بھوک رکھ کے کھانے والے بھی سونے نہیں ہوتے۔ اللہ کے رسول ﷺ اور صحابہ کرام اچھا اور مندرست لوگ تھے۔ رسول اللہ ﷺ نے تیرا کی گھڑ سواری اور حیرانہ بازی کی تربیت اپنے بچوں کو دینے کا حکم فرمایا ہے۔ یہ صرف جنگ کے لیے نہیں ہیں۔ یہ

ایکسر سائز ہیں۔ خود کو مضبوط بنانے کی ایکسر سائز۔

اللہ نے آپ کو نہیں کہا تھا کہ آپ Couch Potato بن جائیں۔ کاؤچ کا آلو جانتے ہیں کون ہوتا ہے؟ جیون دانہ کرسی کاؤچ اور بیڈ پہ ہی گزارتا ہے۔ چاہے آپ جتنی پڑھائیاں پڑھتے دفتری کام کر رہے ہوں، لیکن میں اتنی کوٹنگ کر رہے ہوں اگر آپ کا سارا دن کاؤچ سے لے کر کاؤچ تک واپس آنے تک محدود ہے تو آپ مقررہ مہلے ہو جائیں گے۔ یا آپ پہیلی مہلے ہو چکے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کو کئی دوسری مہلے کے مقابلے میں قوی مومن زیادہ پسند ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو یہ جسمانات میں دیا تھا۔ مہلے مہلے کا مطلب ہے کہ آپ نے اس امانت کا خیال نہیں کیا۔ آپ نے اس کو ضرورت سے زیادہ بھر لیا ہے۔ ہر روز کے دو مہلے آپ پر آہستہ آہستہ چربی پڑھاتے گئے ہیں اور اب تک آپ کو خبر ہوئی... بہت دیر ہو چکی تھی۔

ہمارے ملک کے بڑے شہروں میں نہ کوئی خاص میوزیم ہیں نہ قسیم پارکس۔ لوگوں کی آؤٹنگ کیا ہے؟ باہر چلو اور کھانا کھاؤ۔ جس کھانے جاؤ کھاتے جاؤ۔ اور چھوٹے شہروں میں؟ گھر میں ڈیلیوری منگواؤ۔ روٹ پر اٹھے شہر سے بڑے گز بیج... پختے میں اتنی پار ہم کھا لیتے ہیں یہ سب۔

ابھا کچھ لوگ کہتے ہیں کہ بھی بعض لوگوں کو میڈیکل اٹھاتا ہے اس لیے وہ مہلے ہوتے ہیں۔ لیکن بات یہ ہے کہ ہمارا پانی سے کوئی مونا نہیں ہوتا۔ پچانوے فیصد مہلے لوگوں کو کوئی میڈیکل اٹھاتا نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ اس لیے مہلے ہوتے ہیں کہ وہ زیادہ کھاتے ہیں۔

ہوسکتا ہے آپ بھی مہلے ہوں۔ ہوسکتا ہے آپ کو طم نہ ہو کہ آپ مہلے ہیں۔ اگر آپ اپنے موزوں وزن (جو ہر شخص کی عمر اور قد کے مطابق ہوتا ہے) سے پانچ کلو بھی زیادہ ہیں تو آپ کا سونا پاشروں ہو چکا ہے۔ شاید آپ کہیں کہ میں تو باہر سے کھانا نہیں کھاتا... مگر کای کھاتا ہوں... خوراک بھی خالص ہے... پھر میں سونا کیوں ہوں؟ اٹھنا یہ اسٹریس ہے... ہار موز ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ ایسے میں صرف ایک بات سوچیں۔

کیا آپ کے گھر کے کھانے میں تیل ہوتا ہے؟ کیا آپ دن میں ایک سے زیادہ چپاتی کھاتے ہیں؟ کیا آپ چاول کھاتے ہیں؟ کیا آپ بیضا کھاتے ہیں؟ چائے میں چینی تو لیتے ہیں؟ پراٹھے کھاتے ہیں؟ اگر ان میں سے تین سوالوں کے جواب بھی ہاں میں ہیں تو مبارک ہو... یا آپ مہلے ہو چکے ہیں یا آپ مہلے ہونے جا رہے ہیں۔ اور اگر آپ نے خود کو ابھی نہ دیکھا تو بہت جلد آپ کی زندگی بدرونی اور ڈال ہونے جا رہی ہے۔

میں اس چیز سے گزر چکی ہوں۔ میں نے ایسے کتنے لوگ دیکھے ہیں جن کو ان کے سونا پے نے ست اور بے روئی کر دیا تھا۔ ان پہ کچھ چٹا نہیں تھا۔ دوسرے سے ہر جگہ چٹائیں نکلتے تھے۔ لوگ ان پہ ہنستے تھے۔ ہے؟ آپ کی فٹل میں ایک لاکا یا لڑکی جس کو لوگ "سٹو" کہہ کے بلاتے ہیں؟ ہے؟ کوئی ایسا؟ اس کو دیکھیں۔ خود سے دیکھیں۔ اکثر مہلے لوگوں کی زندگی ست اور بے روئی ہوتی ہے۔ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اپنے اوپر ایکسٹریس کم کرنا ان پڑھانے رکھنا ٹھیک نہیں ہے۔

سوچنے کا "خود سے محبت" سے کیا تعلق ہے اور اس باب کو میں نے اپنی اس سہاف و باب یک میں کیوں شامل کیا ہے؟
کیونکہ موج پاسیف کثیر کے خلاف ہے۔ اور سہاف کثیر خود سے محبت کے ذریعوں میں سے ایک ذریعہ ہے۔

سوچنا آپ کی اپنے آپ سے غرت کرنے کی اولین و ہر بات میں سے ہے۔ سوچنے کی وجہ سے آپ آئینہ نہیں دیکھ پاتے۔ آپ کمر نچیل ہو کے لوگوں کے ساتھ نہیں بیٹھ سکتے۔ اور اگر آپ کی عمر اٹھارہ سال سے زیادہ ہے اور آپ مرنے میں تو اس کے برابر اور آپ کے ماں باپ نہیں ہیں۔ یہ آپ نے اپنے ساتھ خود کیا ہے۔ یہ ایک نقصان ہے جو آپ اپنے جسم کو دے رہے ہیں۔ جسمانی صحت کے بغیر دل ٹھیک سے صحت یاب نہیں ہو سکتا۔ ذرا سا بخار بھی ہو تو طبیعت کیسی چڑچڑی ہو جاتی ہے۔ سوچنا ضروری ہوتی بیماری ہے کہ یہ آپ کو لاحق ہو اور آپ کی ذاتی صحت متاثر نہ ہو یہ ہو نہیں سکتا۔

میں سوچنے کو ذاتی صحت سے الگ کر رہی نہیں سکتی۔ یہ نری بیماری ہے اور اس سے نہایت آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ سوچنا آپ سے آپ کا اعتماد و یقین لیتا ہے۔ یہ آپ کی پرستاشی کو گہرا دیتا ہے۔ آپ "موڈو" کے طور پر یاد کیے جاتے ہیں۔ جو بچے کاٹنی یا پندرہ سنی کے پہلے سال میں مرنے ہوتے ہیں وہ اگلے تمام سیکسز موڈو کے طور پر یاد کیے جاتے ہیں۔

اگر آپ کو سوچنا بالآخر ہے تو آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ جو رنگ بھی پہن لیں جیسے بھی چہرے کی کنٹورنگ کر لیں۔ آپ اچھے نہیں لگ رہے کیونکہ آپ کے اندر اعتماد نہیں ہوتا۔ شاید آپ نے چند مرنے لوگ دیکھے ہوں جو بہت پر اعتماد ہوتے ہوں۔ یہ معنی کے تھوڑے سے ہی ہوتے ہیں اور خانوے بعد مرنے لوگ اعتماد کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔

سوچنا آپ کی ادا ان سیکج رہتی ہے جسے آپ نے دور کرنا ہے۔ لیکن کیوں؟

سوچنے سے نہایت کیوں ضروری ہے؟

سب سے پہلے تو اس بات پر غور کرتے ہیں کہ وہ کیا مقاصد ہیں جن کو ذہن میں رکھ کے آپ نے وزن کم کرنے کا بھی نہیں

سوچنا۔

جیسے دو تین ماہ بعد ہونے والی کزن یا بہن بھائی کی شادی۔ یہ مقصد تو اپنے ذہن سے مٹا ڈالیں۔ کسی شادی کسی فنکشن کسی تہوار پر اچھا لگنے کے لیے آپ نے وزن کم نہیں کرنا۔ کیونکہ ایسی صورت میں آپ لوگوں کو دکھانے کے لیے پتلے ہو رہے ہیں۔ "میں لوگوں کی نظر میں اچھی لگوں" یہ ہارٹ نہیں رکھنا۔ مجھ پہ فلاں لباس اچھا لگے گا کہ سب میری تعریف کریں مجھے تو مسلمی نظر وال سے دیکھیں میں فنکشن میں داخل ہوں تو ساری نظریں میری طرف اٹھیں۔ یہ بڑی ہی کوئی بے شمار سی خواہش ہے۔ کسے نہیں ہوتی۔ لیکن اس کا نقصان کیا ہے؟

شادی تین یا دو ماہ بعد ہے۔ آپ ان دو ماہ میں پوری کوشش کر ڈالیں گے۔ تھوڑا سا وزن بھی کرے گا۔ لیکن پھر آپ سے مہر نہیں ہوگا۔ ڈاکٹر چھوڑ دیں گے۔ اور شدید ڈیپریشن ہوگا۔ خوف ہوگا۔ فرسٹیشن ہوگی۔ میں کیسے اچھی لگوں گی؟ اور شادی کا بدلہ رکھ کے وزن کم کرنے والوں میں سے پہلا تو ہے بعد لوگوں کا وزن کم نہیں ہوگا۔ شادی کے قریب اتنے کام ہوتے ہیں کہ آپ کھاتے ہی رہتے ہیں۔ اور پھر مزید ان سیکج رہ جاتے ہیں کہ الف۔ میں پتلی نہیں ہو سکی۔ تصویریں اچھی نہیں آئیں گی۔ وغیرہ

و غیرہ۔ اس لیے لائن کے پریش میں آپ زیادہ کھانسی نہیں گے اور اکثر وزن بڑھاتا ہے کم نہیں ہوتا۔ اپنی شادی ہوتی اور بات ہے۔ اپنی شادی کے لیے لوگ وزن کم کر لیتے ہیں کیونکہ مولی ویشن ایک فکشن سے زیادہ کی ہوتی ہے۔

اور کس وجہ سے وزن کم نہیں کرتا؟

کسی اور سے انسان کے لیے۔

اگر آپ خاتون ہیں تو بالخصوص کسی مرد کے لیے آپ نے وزن کم نہیں کرنا۔ کسی مرد کے دل میں جگہ ہانے کے لیے آپ نے بھی خود کو پریش میں ڈال کے وزن کم نہیں کرنا۔ کیونکہ پھر آپ ساری زندگی اس مرد کے سامنے ان سیکر رہیں گی۔ مردوں کو بہت آپ کے دبے پتے اور دسے نہیں ہوتی۔ مردوں کو بہت آپ کی اور آل پر حالی سے ہوتی ہے۔ اس میں سب کچھ شامل ہے۔ آپ نے اپنے دبے اور دسے کسی کو سٹریٹ نہیں کرنا۔ دبے اور دسے یا سہار نہیں سٹریٹ نہیں کرتی۔ شخصیت اس قدر اور دسے یا سٹریٹ کرنا ہے۔ جب بھی آپ کسی مرد سے اس حالت میں ملیں گی کہ آپ اپنے وزن کے بارے میں کانٹنس اور ان سیکر رہیں گی وہ فوراً بھاگ لے گا اور وہ اس کو پوائنٹ آؤٹ کرے گا کیونکہ اکثر مردوں کو عادت ہوتی ہے اپنی منگیتر محبوبہ یا بیوی کی ان سیکر رہنے کو پوائنٹ آؤٹ کرنا۔ ایسے میں آپ کو ٹکے کا کسی اگر میں ہتی ہوتی تو اس کو زیادہ اچھی لگتی۔ ایسا نہیں ہے۔ آپ نے کسی مرد یا عورت کو خوش کرنے کے لیے وزن کم نہیں کرنا۔

آپ نے "پتلا" ہونے کے لیے بھی وزن کم نہیں کرنا۔ آپ نے فٹ ہونا ہے پتلا نہیں ہونا۔ آپ نے بالی ڈاکی ہیروئن جیسا فٹ نہیں کرنا نہ ہی اپنی کالر کی بڑی پتلا ٹھہرانا ہے۔ آپ نے خوبصورت نظر آنے کے لیے خود کو سوکھ کے کاٹا نہیں کرنا۔ آپ نے فٹ ہونے کے لیے وزن کم کرنا ہے۔ آپ نے اپنا اعتماد بحال کرنے کے لیے خود کو ہیپ میں ڈالنا ہے کیونکہ موٹا ہونا انسان کا نقصان دہ ہے۔ موٹا ہونا ایک ایسی ان سیکر رہی ہے جس کو آپ نے دور کرنا ہے۔

اب بات کرتے ہیں اس امر کی کہ خود کو فٹ کرنا اور ایک ہیپ میں ڈالنا کیوں ضروری ہے؟

کیونکہ اس سے آپ کی جسمانی صحت بڑی ہے۔ موٹا ہونا آپ کو وقت سے پہلے بڑھا کر دیتا ہے۔ یا آپ کے مٹھنوں پر تاجروں والا ہے کہ وہ تاجروں کو دے دیتے تھے ہیں۔ یا آپ کے سارے اعضاء کو سٹریٹ کرنا ہے۔ اپنے اور گردہ پوزموں کو دیکھیں۔ ہم سب نے بڑھا ہونا ہے (اگر زندگی رہی تو)۔ آپ نے اپنے لیے خود کو ابھی سے مضبوط ہانا ہے تاکہ آپ کسی کے تاجروں نہ ہوں۔ خود اپنے کے ہاتھ و پاؤں ہانے کے قابل رہیں۔ شکایتی بہت بڑا عذاب ہے۔ اور وزن کم کرنا اپنے خیال کی طرف پیلا قدم ہے۔

خود کو جہاں میں ہی فٹ کر لینے اور ایک سرسبز بنانے سے آپ کو بڑھاپے میں کم مسئلے پیش آئیں گے۔ آپ نے خود کو فٹ کرنا ہے صرف اپنے لیے۔ کسی شادی کسی مرد کسی دکھاوے کسی اچھی تصویر کے لیے نہیں۔ آپ نے کسی کی تعریف نہیں سمجھی۔ یہ تعریف ملنے کی وہ نہیں ہے۔ اچھی لگنے کی لیکن اس کو بولس سمجھتا ہے۔ یا آپ کا مقصد نہیں ہے۔ مقصد ہے اپنے آپ سے محبت۔ اپنا خیال۔ اپنے آپ کو اپنے ہی ہیر کی طرح لے کر اپنی صحت کو سب سے مقدم رکھنا۔

بھی آپ نے سوچا۔ ہم سولے کیوں ہو جاتے ہیں؟ بلکہ نہیں۔ یہ پوچھنا چاہیے کہ ہم سولے تو ہو جاتے ہیں لیکن بعض دلوں

کئی کئی سال مرنے کیوں "رہتے" ہیں؟ اپنی ظاہری حالت سے بے پرواہ۔ جو ملا بہن لیا۔ نہ ملے پہ تو بددی نہ جسم پہ۔ اور اس شکل بنا کے اور دھر رکھتے رہے۔ یہاں پر ٹیشن میں لگی ہوتا ہے۔ طویل اداسی میں لگی۔ لیکن یہ ایک اور بہت سے بھی ہوتا ہے۔ خود سے بے پرواہی۔

آپ کو کئی کئی ماہ اور بعض اوقات کئی کئی سال تک نظری نہیں آتا کہ آپ کی حالت خراب ہے۔ پھر اچانک سے ایک دن کوئی کہتا ہے یا خود سے ہی خیال آ جاتا ہے۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ۔ ایں؟ اتنا عرصہ ہم نے سر جھلا منہ پھاڑ کیوں گزارا؟ ہمیں خیال کیوں نہیں آیا اپنی حالت کا؟ ایسے لگتا ہے جیسے اتنا عرصہ آپ اپنی ذات کو بھلائے ہوئے تھے اور ایک دم سے ہوش میں آئے ہیں۔ ہم اتنا لمبا عرصہ خود سے اتنے بے خبر کیسے رہ لیتے ہیں؟

اس بات کو سمجھنے کے لیے ہمیں واپس اپنے اصل... اپنے قرآن کی طرف لوٹنا ہوگا۔ قرآن اللہ تعالیٰ کی نازل کردہ وہ کتاب ہے جس کا موضوع ہے "انسان"۔ اور اگر آپ کو خود کو سمجھنا ہے تو اس کتاب پہ غور کرنا ہوگا۔ سارے جواب اسی کتاب میں ملیں گے۔ سارے راستے یہیں سے نکلیں گے۔ یہ کتاب آپ کو خود آپ سے ملوائے گی۔

اور یہ کتاب کتنی ہے کہ... "انہوں نے اپنے رب کو بھلا دیا تو ان کے دہ نے ان کو ان کے نفس فراموش کر دیا ہے۔" (سورۃ شراۃتہ ۱۹)

کئی برس پہلے جب میں نے یہ آیت پڑھی تھی تو میں سن ہو کر رہ گئی تھی۔ اللہ کو بھلا دینے سے... اللہ کے ذکر کو اپنی زندگی سے نکال دینے سے کیا ہوتا ہے؟ اللہ تعالیٰ انسان کو اس کا اپنا آپ بھلا دیتا ہے۔ آپ اپنے کام اپنے مسئلوں یا اپنی عیبت و مشرت میں اسے گن ہو جاتے ہیں کہ آپ کو اپنی ذات بھول جاتی ہے۔

یہاں نفس کا ذکر ہے جس میں بہت سی چیزیں آ جاتی ہیں۔ جسمانی صحت، ذہنی سکون، اپنی ذات کی قدر خود سے محبت... یہ ساری چیزیں آپ کے نفس کا حق ہیں۔ لیکن آپ ان کو بھول کے کسی دنیاوی مقصد میں لگ جاتے ہیں۔ خود سے ملنے کا وقت ہی نہیں رہتا۔ یہ سوچنے کا خیال ہی نہیں آتا کہ آپ کیا کر رہے ہیں اپنی زندگی کے ساتھ؟ کیوں آپ کو کافی عرصہ ہوش نہیں آتا؟ کیوں دماغ ایک کچھ پہ کھوکھلے کے نہیں بڑھ پارہا ہوتا؟

وقت نہیں دکتا۔ وقت آگے بڑھتا جاتا ہے اور ایک دن آپ کو احساس ہوتا ہے کہ اتنا وقت آپ نے یونہی گنوا دیا۔ کیسے؟ پہلے خیال کیوں نہیں آیا؟ اس کی وجہ کیا ہے؟

یہ خود فراموشی بھی ایک سزا ہے۔ اللہ تعالیٰ انسان اور اس کے دل کے درمیان مائل ہو جاتا ہے۔ سورہ الجن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ جو اپنے رب کے ذکر سے منہ موڑتا ہے اس کا رب اس کو شدید عذاب میں داخل کر دیتا ہے۔ عربی میں یہاں داخل کرنے کے لیے جہ لفظ استعمال ہوا ہے "دو" "بے شک" ہے۔ اس کا مطلب ہے کسی کو وہ چیزوں کے درمیان میں یوں داخل کرنا کہ ارد گرد کو دیکھ کر نظر نہ آئے۔ جیسے کسی کو دیوار میں چن دینا۔ ارد گرد اوچی اوچی دیواریں کھڑی کر دینا۔

جب ہم نماز اور قرآن کو بھول جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں ہمارا اپنا آپ بھلا دیتا ہے۔ ہم وہ فیصلے نہیں لے پاتے جو ہمارے

لے دیجئے تھے۔ اسی لیے ہم نقصان اٹھاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں اپنا خیال ہی نہیں ہوتا۔ ہمیں ہماری ذات سے بھی اللہ تعالیٰ ملنا ہے۔ اور اپنی ذات کو تلاش کرنے کے اس سفر پر نکلنے وقت آپ نے اگر کچھ نہیں چھوڑا تو وہ مرض نماز اور روزانہ پابندی سے قرآن پڑھنا ہے۔ یہ آپ کو آپ کی بہت سی مصیبتوں سے نکالے گا۔ بہت سے راستے کھولے گا اور بہت سی چیزیں واضح نظر آئیں گی۔

قرآن اور نماز آپ کی آنکھوں پر چھائی دھند دور کرتے ہیں۔ یہ آپ کو زندگی کی اور درد گرد کے لوگوں کی حقیقت دکھاتے ہیں۔ یہ آپ کو وہ نظر دیتے ہیں جو دھوکہ نہیں کھاتی۔ پھر آپ کی فراست بڑھ جائے گی۔ آپ بے فکر بہت جلد اٹھانے والے انسان ہوں گے۔ آپ کو انسانوں کی سمجھ بوجھ ہو لیکن اللہ تعالیٰ کا پابندگی سے ذکر کرنا آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اپنی نگاہ میں رکھتا ہے۔ کیونکہ اس کا ذکر کرنے والے اور اس کا ذکر نہ کرنے والے کی برابر ہو سکتے ہیں کیا؟ میں اپنے وزن پر مٹنے کا قصہ ہمیں روک رہی ہوں۔ اس قصے کو ہم کل مکمل کریں گے۔ میں آج آپ کو اس ایک خیال کے ساتھ چھوڑنا چاہتی ہوں۔

کیا آپ کو اپنا آپ یاد ہے؟ کیا آپ اپنی صحت اور وزن بھلا اور صلیب پر توجہ دیتے ہیں؟ کہیں آپ نے خود کو کسی غم میں یا کسی مصروفیت میں اتار گم تو نہیں کر لیا کہ آپ کو وہ ذات بھول گئی جس کا خیال رکھنے کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ نے آپ کو دی تھی؟ سوچیں۔۔۔ آج آپ صرف اس بات پر غور کریں۔ کہ آپ کس طرح اپنا خیال رکھتے ہیں۔ اور کس طرح اپنا خیال نہیں رکھتے۔ آج آپ کے لیے کوئی لمبا چوڑا اہم دور نہیں ہے۔ بس آپ نے آئینے کے سامنے جا کے خود کو دیکھنا ہے اور خود سے پوچھنا ہے کہ کیا آپ پہلے سے بہتر ہو رہے ہیں؟ یا آپ خود سے بے پرواہ ہوتے جا رہے ہیں؟

سارے جواب آپ کو آئینے میں مل جائیں گے۔

آج کے سوالات

- ۱۔ اپنی صحت کے لیے آپ روز کیا کرتے ہیں؟
- ۲۔ اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں کچھ کرنے کے لیے وقت نہیں نکالتے تو اس کی وجہ کیا ہے؟
- ۳۔ آپ ہر روز سوشل میڈیا کے لیے کتنا وقت نکالتے ہیں؟ (اپنے فون پر ہفتہ وار اسکرین ٹائم ایپریٹج دیکھ کے بتائیں)
- ۴۔ آپ نے آخری دفعہ اپنے وٹامن ڈی لیول کب چیک کروائے تھے؟
- ۵۔ کیا آپ ہر روز کیلشیم اور مختلف وٹامن کپسول کھاتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟
- ۶۔ کیا آپ ہر روز دوڑھچتے اور وی کھاتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟
- ۷۔ اگر صحت پر پیسے خرچ کرنے سے آپ گھبراتے ہیں تو وہ کون سے خرچے ہیں جن کو کم کر کے آپ صحت افزا اشیاء کے

لے پیے پھا سکتے ہیں؟ (مثلاً فاسٹ فوڈ، آن لائن مشاپنگ، اور ہریزن کے لیے ایک جوڑا کم لینا)

۸۔ آپ کے والدین یا ان کے والدین کو کون سی چیزیں لائق روہنگی ہیں؟

۹۔ اپنے بڑوں کی چیزوں سے بچنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

۱۰۔ کیا آپ اپنے دوستوں کی صفائی کا خیال رکھتے ہیں؟ برش کے علاوہ مسواک، ہتھوس اور ماسک وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں؟

بسم اللہ

گیارہواں دن...

میرا بھائی ایک سرجن ہے۔ کافی اچھا سرجن ہے۔ اس لیے نہیں کہہ دی کہ میرا بھائی ہے بلکہ واقعی اچھا سرجن ہے۔ کیونکہ میں بھائی والی بات ہوتی تو وہ بھی میری تعریف کرتا۔ اس سے اس کے ہاسپٹل میں ڈاکٹرز کے ایک گروہ نے آ کے بڑے جذباتی بنے۔ ایک دفعہ پوچھا کہ "اگر آپ کو نمر وارث کی کتابوں اور تاریخی کتب میں سے انتخاب کرنا پڑے تو کس کا کریں گے۔" آگے سے دو بولا کہ ظاہر ہے تاریخی کتب ہی پڑھوں گا۔ نمر وارث کی کتابیں کون پڑھتا ہے؟ دو ڈاکٹرز برلمان کے پولیس کو آپ کو نہیں معلوم ان کی کتابیں کیسی ہوتی ہیں؟ دو بولا... مجھے بس یہ معلوم ہے کہ بھائی ایسے ہی ہوتے ہیں۔

اس کی اس بے وفائی کے باوجود میں کہہ دی ہوں کہ وہ اچھا ڈاکٹر ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ماشاء اللہ واقعی اچھا ڈاکٹر ہے۔

ایک دفعہ اس کے پاس ایک مریض آئی۔ اس نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب میری طبیعت خراب رہتی ہے۔ کمر میں درد رہتا ہے۔ ذرا سا چلوں پھر دوں تو سانس پھول جاتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اٹھ کے بیٹھنا اور بیٹھ کے کھڑے ہونا تکلیف دہ لگتا ہے۔ جسم ہے کہ چھوٹا ہی جا رہا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ میرے جسم میں اتنی ہوا کیسے بھر گئی ہے۔ اتنی گریب سی کیوں ہو گئی ہوں میں۔ بھائی نے ضروری معائنے وغیرہ کے بعد کہا کہ بی بی میں آپ کو ایک اہم بات بتانے جا رہا ہوں جس کو آپ نے بہت اچھے سے سنا ہے اور اپنے جذبات پر کنٹرول کرنا ہے۔

دوبولی: ڈاکٹر صاحب.. میں بری سے بری خبر کے لیے تیار ہوں۔ بس آپ میرا مرض اور علاج بتائیں۔

بھائی نے کہا کہ جو میں بتانے جا رہا ہوں اس کو قبول کرنا آپ کے لیے آسان نہیں ہوگا۔ آپ نے دل تمام کے اس بات کو سنا ہے اور اس پر یقین بھی کرنا ہے۔

اور بیٹائی سے آگے ہوئی اور بولی کہ بتائیں میں تیار ہوں۔ مجھے کیا مسئلہ ہے؟

بھائی نے گہری سانس لی اور کہا... "بی بی.. آپ مولیٰ ہیں۔"

اس عورت کی آنکھیں حیرت سے کھلی گئیں۔ پھر ماتھے پر ہل پڑے۔ "اے ڈاکٹر صاحب.. یہ کیا کہہ رہے ہیں۔" وہاں تھا

برلمان کے بولی۔ "میرا جسم صرف پھولا ہوا ہے۔"

”ہی نہیں۔ آپ مولیٰ ہیں۔ شاباش وزن کم کریں اور مذاہن طیس کا علم رہے۔ اس کے علاوہ آپ کو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔“
لیکن اوپر سے وہاں سے بہت سی فضا لگی اور وہ بار بار بھائی کے پاس نہیں آتی۔

یہ سونے سونے کے بعد کا پہلا فیئر ہوتا ہے جب ارد گرد کے لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ آپ سونے ہو رہے ہیں لیکن ہم اچانک
(الکار کی کیفیت) میں ہوتے ہیں۔

اب ہم گل والے قصبے کی طرف واپس آتے ہیں۔

پندرہ برس پہلے جب میں ہر روز وہ سو سے کھانے لگ گئی تھی تو میرے ارد گرد کے لوگوں نے مجھے احساس دلا تا شروع کیا کہ میرا
وزن بڑھ رہا ہے۔

پہلا مرحلہ پانچ ٹیکل (الکار) کا تھا۔ شروع شروع میں جب لوگوں نے مجھے کہا شروع کیا کہ آپ کا وزن بڑھ رہا ہے تو میں
کدھے اچکا کے آگے بڑھ جاتی کہ مجھے اپنے آپ سے بہت محبت ہے اور میں کافی پرامن رہتی ہوں۔ سو میں بھی ہوں وہی
ٹھیک ہوں۔

اگلا مرحلہ وہ رہا یہ تھا جو معمولی کم آفرت سے متعلق ہم سب مسلمانوں کا ہوتا ہے۔ اچھا بھئی نیکیاں بڑھا پے میں کر لیں گے
۔ ابھی تو بہت زندگی چڑی ہے۔ اچھا بھئی کبھی نہ کبھی معافی مانگ لیں گے اللہ تعالیٰ سے۔ آخر میں اللہ تعالیٰ نے معاف کر دی دیا
ہے۔ آخر میں ہم ہر چیز ٹھیک کر دی لیں گے۔ ایسے ہی میں وزن کے بارے میں سوچتی تھی۔ وزن ہی ہے نا ذالمت کروں گی
انکسرا سنا کر کروں گی ٹھیک ہو جاؤں گی۔ پہلے بھی تو فٹ ہی تھی۔ جو چیز میں پہلے تھی وہ واپس ہونا میرے لیے مسئلہ نہیں ہوگا۔ میں
کر لوں گی۔

ہر شخص اپنے آپ کو عمومی اصولوں سے بالاتر اور مخصوص مراعات کا حامل سمجھتا ہے۔ ہاتی لوگوں کا علم نہیں لیکن میں تو اللہ تعالیٰ
معاف کر دی دے گا۔ ہم ہر چیز ٹھیک کر لیں گے۔ ہم پتے ہو ہی جائیں گے۔ مسئلہ کیا ہے۔

اگلا مرحلہ قدرے گھبرانے والا تھا۔ مجھے پہلی دفعہ اپنے وزن پر گھبراہٹ شروع ہوئی۔ کیا مصیبت ہے۔ یہ بڑھتا جا رہا
ہے۔ یہ کم کیوں نہیں ہو رہا۔ یہ کم کیوں نہیں رہا؟ مجھے کچھ کرنا ہوگا۔ کیا کروں؟

پھر میں نے اس ناپک کو دیر سرج کرنا شروع کیا۔ کنگل زندہ ہار۔ دو طرح طرح کی ذالمت سے بھرا تھا۔ کچھ بکھا آ رہا۔ کچھ
میں نہیں آیا۔ مگر میں نے سوچا کہ وہی کرنا چاہیے جو ساری دنیا بکھا ہونے کے لیے کرتی ہے۔

میں نے ذالمت شروع کی اور تیل والے کھانے چھوڑ دیے۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے داک شروع کی۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے داک آؤٹ ایس ڈاؤن کر کے انکسرا سنا بھی شروع کی۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں ایک سرساز کی مشین کمرالائی۔ میں نے ایکلوٹریو سے۔ میں نے ایک گامیٹ خریدی۔ میں نے اس سب کو استعمال کرنا شروع

کیا۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے پروفیشن ڈائنٹ شروع کی۔ یعنی Atkins اور کاربز (روٹی چاول وغیرہ) بھڑا دیے۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے کھانا کم کھانے کی کوشش کی۔ کاربز بس ان بڑی صورت میں لیتی۔ تیل ختم کر دیا۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے چاروشی کنٹرول شروع کیا۔ یعنی جو کہ اس کم کھاؤں۔ صرف صحت مند چیزیں کھاؤں۔ مختصر زندگی سے نکال دیا۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں بار بار ہر طریقہ استعمال کرتی رہی جو لوگ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن ہر دفعہ مجھے ناکامی ہوتی۔ ناکامی کے بعد میں چھوٹے

میں دیکھیں پرانی حالت پہنچ جاتی۔ کچھ دن سو سے کماتی۔ اور پھر وہ بارود سے پروگرام ہو کے ڈائنٹ اسٹارٹ کر دیتی۔ لیکن میرا وزن بتا

ہی نہیں تھا۔

میں ہر وزن کم کرنے والے سے پوچھتی کہ آپ نے وزن کیسے کم کیا۔ کوئی کہتا ہر دین ڈائنٹ۔ کوئی کہتا کینو ڈائنٹ۔ کوئی کہتا

سوانگ۔ تو کسی نے ایک سرساز کو کہہ دیا۔ کوئی پیزر سلاؤ کہتا۔ کوئی کہتا صبح نہارت لیٹوں پانی پیو۔ کوئی کہتا ٹی کے بعد پانی میں اپنی

سائیز دلا کے پیو۔ میں نے وزن بھی اٹھائے۔ یہ گامی کیا۔ میں نے سب کچھ کیا جو لوگ اور لوگ کہتے تھے۔

لیکن مجھے کوئی فرق نہیں پڑا۔ ایک دو کلو ہٹا کر کھتا اور پھر وزن اوپر تک جاتا۔

میں سوچتی لوگ کیسے وزن کم کر لیتے ہیں۔ ہوتے ہیں ایسے لوگ خاندان یا دوستوں میں جنہوں نے میں میں کھو وزن کم کر

کے اپنی زندگی بدل ڈالنی ہوتی ہے۔ میں نے ایسے لوگوں سے جب بھی پوچھا سب نے مختلف باتیں بتائیں۔ کیا لوگ درست

بتاتے ہیں؟ کیا لوگ جھوٹ بول کے اصل بات چھپا لیتے ہیں؟ وہ اصل فارمولہ جس کو استعمال کر کے ان کا وزن کم ہوا تھا۔ مجھے

دہانہ تھا۔

میں نے وہ سات دن والی ڈائنٹ بھی لرائی کی جس میں سات دن میں سات کلو وزن گرتا ہے۔ میرا اور تین کلو وزن گرا اور میرا

خود اسے چار کلو بڑھ گیا۔

یہ میری زندگی کا ایک بہت فزیشن پھر اور تھا۔ میری کچھ میں نہیں آتا تھا کہ ایسا کیا کروں جس سے وزن کم ہو جائے۔

آپ نے دو طرح کے سونے لوگ دیکھے ہوں گے۔ ایک وہ جو بے ہوئے ہو سکے اور سکرا کے سادگی سے کہہ دے جس کو بھی ہم

نے ہر دین ڈائنٹ یا کینو یا ایک سرساز کی اور پٹے ہو سکے۔

دوسرے دو جوان بھی تنگ مٹنے میں ہیں اور وہ بے چارے جھک کر کے کہتے ہیں کہ ہم نے سب آزمائی کیا لیکن ہم پہنچے نہیں ہو سکے۔
 وہ جھٹ نہیں بول رہے ہوتے۔ انہوں نے واقعی میری طرح سب آزمائی کیا ہو گی ہے۔ لیکن ان کا وزن نہیں کرتا۔ ان کو کوئی
 میڈیکل مشین بھی نہیں ہوتا۔ کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ بلکہ ان کا وزن نفس سے مٹ نہیں رہا۔
 اس کی کیا وجہ ہے؟

میں قہاروں تک اپنے وزن کو کم کرنے کی کوشش میں کام ہوتی رہی۔ ہر کچھ نفعے بعد پہلے کی ہڈی پٹن پڑ جاتی۔ بہت کچھ
 خود پھرام کر لیا لیکن میرا وزن وہیں رہا۔ بلکہ کبھی کبھی بڑھ بھی جاتا۔
 بلکہ ایک دن میں نے ایک طریقہ آزمائی کیا۔

اس طریقے کے بارے میں نہ میں نے اعتراف کیا نہ چاہا تھا نہ مجھے کسی نے بتا دیا تھا۔ شاید بتا دیا بھی ہو لیکن میں نے اس پر ایمان
 نہیں دیا تھا۔ یہ دور دراز ہے جو بہت سے لوگ بتا بھی دیتے ہیں لیکن اس کو ہم انکار کر دیتے ہیں۔ میں نے اس دستور کو دوبارہ سے
 وزن کم کرنے کی بہت سی کوششیں کی تو سچا کہ اس طریقے کو آزمائی کروں گی۔ اور جیسے ہی میں نے دو کتنا شروع کیا میرا وزن کم ہونے لگا۔ میں
 چھ ماہ میں کئی پانچ وزن کم کر کے ایک دفعہ پھر سے فٹ لوگوں کی فہرست میں آ گئی۔ لیکن مجھے حریف نہ ہونا تھا۔ اس کے بعد بھی
 میں اسی طریقے پر کار بند رہی اور زیادہ فٹ ہو گئی۔

بلکہ کچھ عرصہ میں نے لاہور وادی کی اور اس طریقے کو چھوڑ دیا تو میرا وزن دوبارہ سے بڑھ گیا لیکن مجھے معلوم تھا میں اسے کم کر
 لوں گی کیونکہ اب مجھے دور ازل گیا تھا جس سے دنیا کے ہر انسان نے آج تک وزن کم کیا ہے۔ وزن صرف اسی ایک طریقے سے کم
 ہوتا ہے۔ سب میرا وزن بڑھ جائے تو میں اسی طریقے پر واپس آ جاتی ہوں اور میرا وزن کم ہو جاتا ہے۔ کچھ مہینے میں اپنا خیال نہیں
 رکھتی اور واپس فاسٹ فوڈ کھانے لگتی ہوں لیکن جیسے ہی احساس ہوا اپنے اس غیر مجھے کی طرف واپس آ گئی۔ اور بس۔ ہر نفعے صحت
 معائنہ طریقے سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔

وزن کم کرنا اور وزن کم "رکنا" ایک لائف ٹوٹل اسٹریٹجی ہے۔ یہ زندگی کے ساتھ چلتی رہتی ہے۔ بس جب ایک دفعہ معلوم ہو
 جائے کہ وزن کیسے کم کرنا ہے تو آپ دوبارہ مٹنے مٹنے سے نہیں ڈرتے کیونکہ آپ کے ہاتھ میں دور دراز آ جاتا ہے جس کی
 مثال میں آج کل دنیا کا ہر تیسرا شخص بلکہ ہر ایک ہے۔

میں نے وزن کیسے کم کیا؟ وہ کیا طریقہ تھا جو میرے لیے کام کر گیا؟

آپ کے خیال میں وہ کیا ہو سکتا ہے؟

آپ نے سنا ہوگا کہ کچھ لوگ کیلنڈر اٹل کرتے ہیں اور اس سے وزن کم کر لیتے ہیں۔

نہیں۔ وہ لوگ آپ کو اصل بات نہیں بتاتے کیونکہ کیلنڈر سے وزن کم نہیں ہوتا۔

آپ نے سنا ہوگا کچھ لوگ ہارمونیں (ایسٹروجن) یعنی انگھڑی سے وزن کم کرتے ہیں۔

بالکل غلط اس وائٹ سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔

بکھو لوگ کہتے ہیں کہ انہوں نے کیلوری کنٹرول کیا۔ یعنی ہارٹن کنٹرول۔ سب کھاتے ہیں لیکن تھوڑا تھوڑا۔
انہوں نے ایک دلو بھر غلط۔ اس سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔

بکھو لوگ کہتے ہیں انہوں نے سونٹک کی انیکسرسائز کی۔ واک کی۔

آپ کی اطلاع کے لیے... ہارٹن سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔ سو یہ طریقہ بھی کارگر نہیں۔

بکھو لوگ کہتے ہیں ہم کارایا انیکسرسائز کرتے ہیں۔ بکھو کہتے ہیں ہم وزن اٹھانے والی اسٹریٹجی فریٹنگ کرتے ہیں۔ بکھو ہم

جوانی کرتے ہیں۔ بکھو سونٹک کرتے ہیں۔ مگر غلط۔ ان میں سے کوئی چیز وزن کم نہیں کرتی۔

بکھو کیلوریز کن کن کے کھاتے ہیں۔ جتنی کیلوریز روزانہ کھاتے ہیں اس سے کم کھاتے ہیں۔

مگر اس سے بھی وزن نہیں کم ہوتا۔

بکھو کہتے ہیں ہم صرف واک کرتے ہیں اور فٹ رہتے ہیں۔ یہ بھی غلط ہے کیونکہ واک سے وزن کم نہیں ہوتا۔

آج یہ ہے کہ وزن ان میں سے کسی ڈائٹ کسی انیکسرسائز سے کم نہیں ہوتا۔ یہ بات آپ آج کچھ کے رکھ لیں۔ وزن کمی

نوٹ کی کسی دوائی سے بھی کم نہیں ہوتا۔ وزن کسی میوں کے دس یا گریپس سے بھی کم نہیں ہوتا۔

وزن صرف اس ایک طریقے سے کم ہوتا ہے جس سے میں نے کم کیا۔ آج تک دنیا میں اگر کسی نے خود سے وزن کم کیا ہے تو

اسی طریقے سے کیا ہے۔ یہ ۱۱۱۱۱۱۱۱ طریقہ ہے جو کام کرتا ہے۔ یہ ۱۱۱۱۱۱۱۱ فارمولا ہے جس سے آپ فٹ اور پتلے ہو سکتے ہیں اور اس

کے علاوہ کسی طریقے کا آپ پہ کوئی اثر نہیں ہوگا۔

ہو سکتا ہے آپ کہیں کہ میں غلط کہہ رہی ہوں۔ آپ کہیں کہ لوگوں کا ڈائٹ یا انیکسرسائز سے وزن کم ہوتا ہے۔ نہیں۔ ایسا نہیں

ہے۔ ایسا ہوتا تو ہر ڈائٹ کرنے والا یا ہر جم جو انی کرنے والا انسان فٹ ہو جاتا۔ بکھو لوگ ہو جاتے ہیں۔ بکھو لوگ نہیں ہو پاتے۔

کیونکہ جو لوگ وزن کا میانی سے کم کر لیتے ہیں ۱۱۱۱۱۱۱ اصل ایک چیز کرتے ہیں۔ وہ ایک چیز میں نے بھی کی اور صرف وہی چیز

اثر کرتی ہے۔ اور وہ کیا ہے؟

کیا بھی آپ کی کوئی چیز کمرے میں کہیں کھوئی ہے؟ آپ سارے گھر میں اسے ڈھونڈتے ہیں لیکن وہ آخر میں آپ کو جہاں

سے ملتی ہے جہاں اسے کھوایا تھا۔ چاہی سائینڈیکل کے پیچھے ہی گری ہوتی ہے۔ والٹ ٹکے کے پیچھے ہی پڑا ہوتا ہے۔ چار جہاں میں وزن

میں ہوتا ہے جہاں اسے دکھایا تھا۔ آپ ادھر ادھر پر سے گھر میں جو چیز تلاش کر رہے تھے وہاں ہیں ہوتی ہے جہاں اسے کھوایا تھا۔

آپ نے سوچا ہے کہ ہاتھوں اپنی صحت کہاں کھوئی تھی؟ اگر آپ کو سوچا ہے کہ نہات چاہیے تو آپ کو وہاں اسی شے کی

طرف جانا ہوگا جس نے آپ کو سوچا یا دکھایا تھا۔

کیا سمجھے؟

جس چیز نے آپ کو سوچا کیا تھا صرف وہی چیز آپ کو وہاں فٹ کرے گی۔ کوئی ڈائٹ کوئی انیکسرسائز کوئی نوٹک آپ کو بچا

نہیں کر سکتا۔ صرف وہی چیز کرے گی۔ اور وہ شے کیا تھی؟

مجھے کس شے نے مونا پانچنا تھا؟

سموسوں نے؟ زیادہ کھانے پینے نے؟

نہیں۔ مجھے سموسوں نے مونا کیا تھا نہ جنگ خزانے۔ مجھے صرف ایک چیز نے مونا کیا تھا جس نے آج تک بیماری کے ہر مونا ہونے والوں کو مونا کیا ہے۔ اور یہی اوج ہے جس سے آج تک اگر کسی نے وزن گھٹایا ہے تو گھٹایا ہے۔ مونا پا اگر ایک بیماری ہے تو اس کا وائرس جو شے آپ کو لگاتی ہے وہی شے اس کی ویکسین بھی ہے۔ زہر بھی وہی ہے۔ تریاق بھی وہی ہے۔

آپ میری کہانی کو پھر سے یاد کریں۔ کیا میرا وزن سموسے کھانے سے بڑھا تھا؟
نہیں۔

میرا وزن ہر روز سموسے کھانے کی "عادت" سے بڑھا تھا۔

وہ ایک چیز جو مونا پا آپ کو بتاتی ہے... وہ ہے... "عادت"۔

روٹین۔ تسلسل۔ دہرائے جانے کا عمل۔

ہر روز پابندی سے زیادہ کھانے کی روٹین۔

ہر روز کی محنت۔ ہر روز کی کوشش۔ ہر روز کی عادت۔ یہاں تک کہ وہ عادت روٹین بن جاتی ہے۔ آپ پہلے دن موٹے نہیں ہوتے۔ کچھ دن کھا کے اس جنگ خزانے کو چھوڑ دیں جب بھی موٹے نہیں ہوتے۔ آپ کچھ ہفتے یا کچھ مہینے مسلسل ضرورت سے زیادہ کھانے کی عادت سے موٹے ہوتے ہیں۔

آپ کسی شے کو روٹین میں زیادہ کھالینے سے موٹے ہوتے ہیں۔

اور "روٹین" وہ واحد چیز ہے جو وزن گھٹانے کی نکتہ ہے۔ روٹین وہ واحد فارمولا ہے جس سے آج تک محنت کے ساتھ وزن گھٹانے والوں نے وزن گھٹایا ہے۔

کوئی ڈائٹ کام نہیں کرتی، کوئی ایکسرسائیز کوئی واک کام نہیں کرتی اگر وہ روٹین کے بغیر کی جائے۔

کوئی دوائی نہیں کرتی اگر وہ روٹین سے پابندی سے نہ لی جائے۔

آپ پتکے ہونے والوں سے اشتیاق اور حسرت سے پوچھتے ہیں کہ کس چیز سے انہوں نے اپنا وزن کم کیا اور وہ سادگی سے بتاتے ہیں کہ کینولڈائٹ یا پروٹین ڈائٹ یا فلاں ورک آؤٹ یا ہائیک۔

آپ ان سے یہ پوچھنا بھول جاتے ہیں کہ یہ چیز انہوں نے کتنے عرصے کی... اور کیا انہوں نے تاکہ کیا؟

کوئی شے خود سے وزن کم نہیں کر سکتی۔ اور اگر آپ ان تمام وزن کم کرنے والے نسخوں میں سے کسی ایک کو بھی اپنی زندگی میں شامل کر لیں... روٹین کے ساتھ اس کو اپنا لیں۔ تو پھر ہر چیز کام کرے گی۔ کوئی بھی ڈائٹ ہو کوئی بھی ایکسرسائیز ہو صرف واک ہی ہونا پرفیشن کنٹرول بھی ہو... ہر چیز کام کرے گی ہر چیز سے آپ کا وزن کم ہوگا لیکن صرف جب آپ اسے روٹین سے اپنائیں

کے۔

جب آپ روٹھیں سے ہر روز کسی پلان پہل کریں گے تو وزن فوراً کم ہوگا۔ پھر کتنا ڈائنٹ بھی اثر کرے گی۔ یہ روٹھیں ڈائنٹ بھی اثر کرے گی۔ واک بھی اثر کرے گی۔ ہم بھی اثر کرے گا۔ ہر ڈائنٹ اثر کرتی ہے اگر اسے روٹھیں سے کیا جائے۔
انٹرنیٹ پہ لے لے ڈائنٹ پلانز کے آخر میں ایک چھوٹی سی سطر ہوتی ہے کہ "اس پلان پہ تو اثر سے پہل کریں۔ اس کو روٹھیں کا حصہ بنائیں۔"

ایکسر سائنز کی لمبی لمبی ویڈیوز میں کہیں نہیز ایک چھوٹا سا فقرہ بول دیتا ہے کہ اس وارک آؤٹ کو نفع میں جانے سے بچنے اور لازمی کریں۔ اسے روٹھیں میں کریں۔ اور وہ چھوٹا فقرہ وہ سطر ہم نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم اس بلا سے ڈائنٹ پلان پہل شروع کر دیتے ہیں۔ خود کو وارک آؤٹ میں تھکا دیتے ہیں۔ لیکن اس ایک فقرے کو بھول جاتے ہیں۔

میرا وزن کیوں کم نہیں ہو رہا تھا؟

کیونکہ کبھی میں وارک آؤٹ شروع کرتی۔ وہ چار دن کر کے تھک جاتی اور چھوڑ دیتی۔ کیونکہ فرق نظر نہیں آتا تھا۔
پھر میں واک شروع کر دیتی۔ پھر وہ چھوڑ کے پھر روٹھیں ڈائنٹ اپنا لیتی۔ اس پہ بھی یقین نہ ہوتا تو کوئی نئی ڈائنٹ شروع کر دیتی۔
اور میرا وزن کب کم ہوا؟

جب میں نے صرف ایک ڈائنٹ بکازی۔ ہائی پروٹین اور لو کارب ڈائنٹ جو بہت صحت افزا ڈائنٹ ہے۔ میں نے بالکل کاربڑ چھوڑ نہیں دیے۔ اور میں نے کیلوری کنٹرول کیا۔ وزن گھٹانے کی ساری سائنس ہے ہی کیلوری کنٹرول کے اوپر۔ اور یہ کیا ہوتا ہے یہ میں آپ کو ابھی آگے بتاتی ہوں پہلے مجھے ڈراشٹ آف کرنے دیں کہ میں نے کیسے وزن کم کیا۔
اس تو میں کہہ رہی تھی کہ میں نے کیلوری کنٹرول کی۔ اور صرف واک کی۔ روز ایک گھنٹہ واک۔ میں نے تو اثر سے لگ کے واک کی۔ میں نے ایک ہی ڈائنٹ پلان پہل کیا اور میرا وزن پہلے ہی نفع میں کھٹنے لگا۔ شروع میں جو گھٹتا ہے وہ عموماً جسم کا زائد پانی ہوتا ہے۔ ہم شروع میں خوش ہو جاتے ہیں۔ پھر جب جی بلی ڈراشٹ دروی سے کھلتی ہے تو ہم کہتے ہیں وزن گھٹ نہیں رہا۔ اور یوں ہم ڈائنٹ چھوڑ دیتے ہیں۔

لفظی کیا ہے؟ ہم نے لگ کے روٹھیں میں ڈائنٹ پلان پہل نہیں کیا۔ ہم نے لگ کے روٹھیں میں وارک آؤٹ نہیں کیا۔

جو لوگ لگ کے روٹھیں میں یہ کام کرتے ہیں ان کا وزن گھٹتا ہے اور ضرور گھٹتا ہے۔

وزن گھٹنا کب دیکھا ہے؟ جب وہ ادھر ادھر منہ مارنے لگتے ہیں۔ چونک کر لگتے ہیں۔ ست اور لا پڑا ہوا ہو جاتے ہیں۔

آپ کیلوری کنٹرول کریں اور قصور اہبت نہیں ملے تو یہ ہو نہیں سکتا کہ آپ کا وزن کم نہ ہو۔

وزن دراصل کم کیسے ہوتا ہے۔ یہ ڈراشٹس بانٹیں ہیں اور مجھے سائنس نہ کی دلچسپ لگی ہے نہ میں اس میں جانا چاہتی ہوں۔

پہلے میں اس ایک اہم بات کی طرف آنا چاہتی ہوں جسے سمجھنا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ اس وقت سونے ہیں تو دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔ کیا آپ کل سونے ہوئے تھے؟ کیا آپ آج تک سے اسی نفع

مولے ہوئے ہیں اور لوگوں نے آپ کو کہنا شروع کر دیا ہے؟

نہیں۔ لوگ جب آپ کو مونا پے کا احساس دلاتے ہیں تب تک عموماً آپ کو مونا ہونے ایک لمبا عرصہ گزر چکا ہوتا ہے۔ یہ چربی آپ نے کئی سالوں تک مسلسل کھانے سے بڑھ چکی ہے۔ یہ وزن آپ نے ایک لمبے عرصے میں کمایا ہے۔ آپ کیسے امید کر سکتے ہیں کہ مچا لیوں پانی پینے سے "سات دن میں سات کلو وزن گٹائیں" جیسی چیزیں کام کر جائیں گی۔

یہ فوری رزلٹ والے کام آپ نے بھی نہیں کرنے۔ یہ صرف نقصان دہ ہوتے ہیں بلکہ سراسر دھوکا ہوتے ہیں۔ آپ کا وزن ایک مٹھکین پر واقعی کرے گا۔ سات دن تک قاتے جیسی ڈائٹ یا صرف ڈرگس پر گزارا کرنے سے آپ کا وزن واقعی سات کلو کم ہوگا لیکن وہ اندرونی ہوگا۔ زائد پانی۔ اور وہ آپ کے پٹوں کا وزن ہوگا جسے ٹیلا ڈائٹ کی وجہ سے آپ کھوتے جائیں گے۔ چھ آپ نے نہیں کھوتے تھے۔ آپ نے چربی کھائی تھی۔ چھ تو آپ کی صحت ہیں۔ اور جیسے ہی آپ اس ڈائٹ کو چھوڑیں گے وزن جو سات کلو گٹا تھا وہی کلو کی صورت واپس آ جائے گا۔

صحت مند طریقے سے جو وزن گھٹتا ہے وہ ہر دن کا ایک پاؤنڈ ہوتا ہے۔ دو دن میں ایک کلو گٹانا چاہیے۔ اس سے زیادہ نہیں۔ اب آپ منہ پر ہاتھ رکھ کے کہیں گے... ہائے۔ ایک ماہ میں صرف دو کلو وزن گٹانا ہے؟ ہمارا وزن تو وہی کلو گھٹنے کی ضرورت ہے۔ یعنی پانچ ماہ کیس گے اس مقام تک جانے میں؟ اتنا لمبا عرصہ؟ اور یہ بات آپ کو پسند نہیں آتی۔ آپ کو فوراً وزن گٹانا ہے۔ بس ایک دن میں سات کلو گٹ جائے تو کیا ہی بات ہے۔

آپ نے اس سوچ کو بدلتا ہے۔ جس وزن کو آپ نے پانچ سال میں چڑھایا ہے وہ پانچ ماہ میں بھی اتر جائے تو یہ بہت بڑی نعمت ہوگی۔ اور مجھے ایک بات بتائیں... اگلے پانچ ماہ ایسے بھی گزر رہی جانے ہیں۔ اللہ آپ کو زندگی صحت دے۔ اگلے پانچ ماہ آپ نے فاتح کھائی کے مزے مونا ہو کے گزارے ہیں یا بٹے ہونے کی کوشش میں گزارے ہیں۔ ہر روز آپ کے پاس یا سونچ ہے اپنی زندگی بدلنے کا۔ اور قوت ہو یا قوت کا زندگی بدل دیتا ہے۔ اگر آپ روٹھن میں پانچ ماہ کوشش نہیں کرتے تو کوئی دوسرا آپٹن ہے آپ کے پاس؟ نہیں نا۔ جیسے روٹھن میں کھا کھا کے وزن بڑھایا تھا ویسے ہی صحت سے وزن گٹانا ہے۔

یہ لفظ "صحت" اپنے دل پہ لکھ کے رکھ لیں۔ زندگی میں جو بھی کامیاب ہوا ہے صحت سے ہوا ہے۔ صحت بھی صحت سے ملتی ہے۔ دنیا کی فلاح بھی صحت سے ملتی ہے۔ رزق بھی صحت سے ملتا ہے اور دوائیں بھی صحت سے ملتی ہیں۔ صحت کیے بغیر خود کو زندگی کے دھارے پہ چھوڑ دینے سے مونا پا ملتا ہے۔ سستی ملتی ہے نا کالی ملتی ہے۔ اگر آپ کوٹ ہوتا ہے تو صحت کرنی پڑے گی۔ یہ بھول جائیں کہ اپنے اندر سیٹ کنٹرول پیدا کیے بغیر آپ فٹ ہو جائیں گے۔

اگر آپ مولے ہیں اور ابھی بھی آپ کا دل نہیں چاہو کہ آپ خود کو فٹ کرنے کی کوشش کریں۔ تو جاگ جائیں۔ کتنا کھانا ہے آپ کو؟ یہ جگہ فوراً یہ روٹھیں اپنا پرانے کھا کھا کے ہی یہ حالت ہوئی ہے۔ آپ کا اعتماد اسی شے نے گرایا ہے۔ بس کر دیں اپنے ساتھ یہ علم۔ بس کر دیں اپنے جسم کو یہ نقصان دہ چیزیں نکالنا۔ یہ جسم اللہ کی امانت ہے۔ اللہ تعالیٰ کو قوی مومن زیادہ پسند ہے۔ بہ نسبت کمزور مومن کے۔ اور مونا شخص کمزور دست اور کالی ہوتا ہے۔ مونا پا آپ کے جسم کو وقت سے پہلے بڑھا کر دیتا ہے۔ اور

سونا یا آپ کی روح کو جسم سے پہلے ہڑھا کر دیتا ہے۔

اب آتے ہیں پریٹیکل عمل کی طرف۔

روح نہیں سے کیا کیا جائے جس سے وزن کم ہو۔ اس کو سمجھنے کے لیے اپنے جسم کو سمجھنا ہوگا۔ میں سادہ الفاظ میں سمجھانا چاہتا ہوں۔

ہوں۔

گاڑی ہے آپ کے گھر میں کوئی؟ نہ بھی ہوتی یہ جانتے ہوں گے کہ ان میں ہاتھ دھکی سے فعلی ڈالنا ہے۔ پٹرول ڈیڑل یا میس۔ یہ ایک گاڑی کی خوراک ہے۔ آپ یوں سمجھیں کہ آپ کا جسم ایک گاڑی ہے۔ ہاں چونکہ مثال ہے مجھے معلوم ہے لیکن فرض کر لیں۔

فرض کریں کہ ایک گاڑی ہر روز دو ہزار روپے کا فیول کھاتی ہے۔ صبح آپ اس میں دو ہزار کا فیول ڈالوا لیں اور دو رات تک ٹم ہو جائے تو حساب برابر ہو گیا۔ ہر روز آپ دو ہزار کا فیول ڈالوا لیں۔ ہر روز دو اسے فیم کر لے۔ لیکن اگر کسی دن آپ نے تین ہزار کا فیول ڈالوا دیا تو جو ہزار روپے کا فیول بچ گیا اس کا کیا ہوگا؟

وہ اگلے دن استعمال ہوگا اور اگلے دن آپ دو ہزار کی بجائے ایک ہزار کا فیول ڈالوا لیں گے کیونکہ نیگی میں دو ہزار سے اوپر کا فیول ڈالوانے کی کھپائش نہیں ہے۔

لیکن جسم گاڑی نہیں ہے۔

جسم ایک بی بی سی کوئی حریص مشین ہے۔ جسم کا فیول ہے کیلو گرام۔ یہ خوراک سے ملتی ہیں۔ کسی سے زیادہ۔ کسی سے کم۔ جن سے زیادہ ملتی ہیں ان چیزوں کو کھانے کے طاقت ملتی ہے اور انسان خود کو سر محسوس کرتا ہے۔ جیسے روٹی کوشت پیرا سو سے۔ جس سے کم ملتی ہیں یا ان کو کھانے کی بجائے بند ہو جا رہا ہے۔ جیسے سلاو کے پتے یا کھیر سے۔

آپ کے جسم کو ہر روز دو ہزار کیلو گرام روزہ کار ہیں۔ (یہ ہر شخص کے قدر وزن اور عمر کے لحاظ سے دو ہزار سے تھوڑا اور بڑے ہوتی ہیں لیکن مثال کے لیے یہی سمجھ لیں۔) کیوں روزہ کار ہیں دو ہزار؟ کیونکہ آپ کا جسم سانس لینے میں خون اپنے اندر دوڑانے میں اور اندرونی پراسیس وغیرہ چلانے میں دو ہزار کیلو گرام خرچ کرتا ہے۔ اس لیے بھوک لگتی ہے کیونکہ جسم کو فیول چاہیے۔

آپ اگر روزہ دو ہزار کیلو گرام کھائیں تو جسم انہی کو خرچ کر کے اپنے پراسیس چلا لیتا ہے۔ اور خوش رہتا ہے۔ نہ آپ کا وزن بڑھتا ہے نہ گھٹتا ہے۔ سو سو سے پہلے سمجھیں میں روزہ دو ہزار کیلو گرام کھا رہی تھی۔ پھر سو سے میری زندگی میں آئے۔ میں سمجھ لیں کہ ایک سو سے میں اسی سو کیلو گرام ہوتی ہیں۔ دو سو سو میں پانچ سو ہوئیں۔ اس سے زیادہ ہوتی ہیں لیکن میری مثالوں کی آپ نے اس وقت autocorrection نہیں کرتی۔ بس خاموشی سے بات سمجھتی ہے۔

میں روزانہ سو سو کی بجائے میں ہر روز دو ہزار کی بجائے 2500 کا فیول کھانے لگی۔

اب پہلے دن جب میں نے 2500 کیلو گرام کھائیں تو میرا جسم حیران ہوا کہ ایکسٹر 500 کیلو گرام کہاں سے آگئی؟ لیکن چونکہ پاکستانی تھا اس لیے زیادہ شے ملنے پہ خوش ہوا اور اس نے خوش خوشی ان پانچ سو کیلو گرام کو اپنے اندر محفوظ کر لیا کہ شاید کل پڑی

چند سو کیلو پر کھائے تو میں ان پانچ سو کو استعمال کروں گا۔

اب اگلے دن اس لڑکی نے کیا کیا؟ اس نے میرے بچوں کو کھائیں۔ اب جسم کو بھڑائی کہ یہ دہریہ کرے گی اور پلٹی پھرتی زیادہ ہے نہیں نہ داک کرتی ہے نہ انگریز ساؤت اب مجھے ہی بگڑ کر رہا ہے گا۔ اس نے ملے لیا کہ دو ہزار کیلو ج سے اوپر یہ چلتی کیلو ج کھائے گی اور میں اپنے امداد محفوظ کروں گا۔

سو جسم نے زائد کیلو ج کو "جی بی" کی شکل دی اور ان کو سب سے پہلے پیٹ میں محفوظ کیا۔ میں ہر روز پانچ چھ سو کیلو ج اپنی ضرورت سے زائد کھاتی رہی۔ جسم خوشی خوشی ان کو محفوظ کرتا گیا۔ اس نے پورے جسم میں بار بار ان کو پھیلا دیا۔ آہستہ آہستہ سارے اعصاب پر جی بی چڑھ گئی۔ جسم کو امید رہی کہ کبھی یہ کھانا کم کرے گی تو میں ان کو استعمال کروں گا لیکن ایسا نہیں ہوا۔

ایک پاؤنڈ میں ساڑھے تین ہزار کیلو ج ہوتی ہیں۔ ہر روز پانچ سو کیلو ج زائد کھانے سے کتنے دن میں جسم نے ایک پاؤنڈ جی بی محفوظ کی؟ سات دن میں۔

یوں سات دن میں میرا وزن ایک پاؤنڈ بڑھا۔ صبحے میں دو کلو وزن بڑھا تو مجھے محسوس نہیں ہوا۔ چند مہینے بعد جب کئی کلو بڑھ گیا تب احساس ہوا۔ مگر جب تک بہت دیر ہو چکی تھی۔ میرا جسم اب سست پڑ چکا تھا۔ اس نے بھی کہا میں لاتے جاؤں میں اسٹور کرتا جاؤں گا۔ جب اس لڑکی کو خوراک اپنی صحت کی پرول نہیں ہے تو میں کیا کروں؟

اب اس مقام پر اگر میں سو سے چھوڑ بھی دوں۔ اور وہی اپنا دو ہزار کیلو ج بھٹا کھانا کھاؤں۔ تو جسم ہر روز ان دو ہزار کو خرچ تو کر لے گا۔ لیکن جو آٹا جی بی کا خزانہ اس نے محفوظ کر رکھا ہے، وہ تو جس سے کس نہیں ہوگا۔ میری لٹلٹی یہ تھی کہ میں ڈائٹ نوڈ کھانے کے ساتھ بھی دوسرا دوسرا چمکی چمکی کر لیتی تھی۔ دو ہزار کیلو ج ہوتی ہو جاتی تھی۔ وزن نہیں گھٹتا تھا۔

پھر میرا وزن کیسے گھٹا؟

میں نے یہ جان لیا کہ مجھے اپنی خوراک چند سو کیلو ج کرنی ہوگی۔ ہر روز کی خوراک سے مجھے پانچ سو کیلو ج کم کرنی ہوگی۔ اس سے کیا ہوا؟

ایک دن میں نے سترہ سو کیلو ج بھٹا کھانا کھا یا اور چالیس منٹ داک کر کے دو سو کیلو ج خرچ کر لیں۔ میں جسم کو اس روز اپنے پر ابھس کرنے کے لیے چند سو کیلو ج لٹیں۔ اس دن جسم حیران ہوا کہ اسے کیا ہوا ہے۔ اس کو آسانی کی عادت ہو گئی تھی۔ سو اس نے مجھے تھکات محسوس کروائی، بھوک لگوائی، میرے دل میں دیال ڈالا کہ یاد سنو۔ میں کڑواری محسوس کر رہی ہوں، تھوڑا سا اور کھالوں لیکن میں نے عزم کر لیا کہ میں نے اپنے جسم کو ہر روز نصف ختم دیتا ہے۔ سنو میں تمہیں ہر روز چند سو کیلو ج ہی دوں گی، اپنے خوراک میں ہارے کرو۔

جسم میری دل پاد کے تابع تھا۔ اس کے پاس کوئی راستہ نہ تھا۔ اس نے دو چار سو کیلو ج استعمال کیس جس نے آج اس کو دی تھیں۔ اور دل پہ چھر رکھ کے اس نے پرانی پانچ سو کیلو ج کی جی بی بھٹا دی۔ ہر روز میں اسے چند سو کیلو ج کا خرچہ دیتی رہی۔ دوسرے پانچ سو اپنے ایک اکاؤنٹ سے استعمال کرنے لگا۔ ایک لٹلے میں میرا وزن ایک پاؤنڈ گھٹتا گیا۔

اچھا اگر میں ہر روز چند دوسو کی جگہ ہزار کیلوری کھاتی اور جسم کو اپنے اکاؤنٹ سے ہر ہزار کا نوٹ لگانا نہ تا تو میرا ایک ہفتے میں دو پاؤں وزن کم ہوتا۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ زیادہ اسپینڈ والا کام ہوتا۔ ایک تو ہمیں اسپینڈ والے کام بہت پسند ہیں۔ اس لحاظ سے تو اگر میں پورا دن فائف کر کے صرف ایک کھجور پہ گزارا کروں تو میرا وزن زیادہ کم ہوتا چاہیے۔ مگر ایسا نہیں ہوتا۔

اگر میں ایک دم سے بہت کم کیلوری کھاؤں گی تو جسم کے اندر ریلاسٹل پٹے بچھنے لگے گا۔ بے چارہ باہر تو دیکھ نہیں سکتا اسے پتہ ہے کہ باہر کیا ہو رہا ہے۔ ہوا آدم کے زمانے سے وہ ایک ہی اصول پہ چل رہا ہے۔ اس کو قدرت نے یہ سمجھا رکھا ہے کہ اگر انسان ایک دم سے بارہ سو کیلوری سے کم کھانے لگے تو کچھ جاؤ کہ یہ بے چارہ کسی مصیبت میں ہے کسی سحرا میں پھنس گیا ہے یا دشمن نے قید کر رکھا ہے۔ مسلسل کم کھانے سے جسم اشارہ پیش ہوا میں چلا جائے گا۔ یعنی کھانے کی حالت میں۔ دو جہاں دو ہزار کیلوری بن بدن کرتا تھا وہیں وہ کم خرچ کرے گا۔ جتنا آپ اس کو کھلائیں گے اتنا ہی خرچ کرے گا تاکہ آپ کی چربی نہ پگھلے اور جو وہ خرچ کرے گا وہ دوسریاں سے سنیں... وہ بے بی نہیں ہوگی۔ وہ آپ کا لینا مسل (پٹھا) ہوگا۔ یہ بہت خطرناک بات ہے۔ سو یاد رکھیں... سات دن میں سات گھنٹہ وزن کم کرنے والے طریقوں سے آپ کے وہ پٹے ضائع ہونے لگیں گے جنہوں نے آپ کے جسم کو سہارا دے رکھا ہے اس لیے آپ تھکاوٹ اور غماہت محسوس کریں گے۔

اگر آپ نے پتکا ہونا ہے تو چربی پٹے سب کھٹالیں اور خود کوڑا چاہیے نکالیں۔ لیکن اگر آپ نے فٹ ہونا ہے تو صرف چربی کھٹلاتی ہے اور پٹوں کو مضبوط بناتا ہے۔ چربی کھٹلتی ہے ۸۰ فیصد ڈائنٹ اور ۲۰ فیصد ایکسٹریکٹ سے۔ لیکن پٹے مضبوط ہوتے اور بڑھتے ہیں صرف ورک آؤٹ سے اور کسی حد تک پروٹین والی غذا میں کھانے سے (جیسے انڈیا مرغی گوشت وغیرہ)۔ آپ نے فٹ ہونا ہے تو آپ کو یہ دونوں کام کرنے ہوں گے۔

لیکن کیا کریں۔ یہ ورزشیں ہم سے ہوتی نہیں ہیں۔ ایک دن کر دو پٹے اگلی صبح ایسے اکرے چڑے ہوتے ہیں کہ اللہ معاف کرے۔ سو اگر آپ بالکل ہی کاؤنچ کے آلو ہیں تو وی کریں جو میں نے کیا۔ انٹرنیٹ پہ ہائی پروٹین اور لو کارب ڈائنٹ کا پلان اصول ہیں۔ روٹی بالکل ختم نہ کریں بہت کم کریں۔ کہتے ہیں چار ڈیج "زندگی سے نکالو" چربی کھٹلتی ہے۔ چاول چینی پکنائی اور چپاتی۔ لیکن میں چاول اور چپاتی بالکل نکالے پہ یقین نہیں رکھتی۔ شروع میں تھوڑا بہت کھا لینے میں کوئی خرچ نہیں۔ لیکن پلیز کوئی ڈائنٹ پلان فالو کریں۔ خود سے نوٹ لگے نہ آ رہا نہیں۔ چینی اور پکنائی بہت حد تک چھوڑنی ہوگی۔ ساری ٹیم ہی کیلوری کنٹرول کی ہے۔ چینی بھی ڈائنٹس ہیں چاہے وہ کیٹو ہے یا ہائی پروٹین ڈائنٹ سب کیلوری کنٹرول کے اصول کے تحت ہی کام کر رہی ہیں یعنی کہ کم کھاؤ اور صاف کھاؤ۔

لیکن چونکہ آپ کاؤنچ کے آلو ہیں تو یاد رکھیں... ڈائنٹ پلان آپ نے پہلے دن سے ہی بالکل حرف پہ حرف فالو کرنا ہے۔ آپ نے خود سے کبھی چیٹنگ نہیں کرتی۔ آپ نے ایمان داری سے خود کو کنٹرول کر کے وزن کم کرنا ہے۔ ہر بار رات کو لیکن کے پکڑ نہ لگائیں اور جلدی سونے کی عادت ڈالیں اور رات میں ہمارے جسم میں ایسے ہارمونز ریلیز ہوتے ہیں جو بھوک لگاتے ہیں۔ جسم کو نیند نہیں آتی تو وہ کہتا ہے چلو فریج کا پکڑ لگا کے کچھ کھا کے آتے ہیں۔ اور اس وقت انسان جذباتی طور پہ کمزور ہوتا ہے۔ وہ فریج کا

ایک پھر سارے دن کی محنت ضائع کر دیتا ہے۔

آپ کو ایک بات یاد رکھنی ہے کہ ڈانٹنگ کے ساتھ ایک سرساز بہت ضروری ہے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ایک سرساز آپ ڈانٹ کر کے پہلے ہی دن بچاؤ منٹ اور آٹ کر کے ہیں اور اگلے سات دن مرے پڑے ہوتے ہیں۔

آپ اگر واقعی منٹ ہونا چاہتے ہیں تو آپ نے پانچ منٹ سے آغاز کرنا ہے۔ پہلے دن آپ نے پانچ منٹ سے زیادہ نہ داک کرتی ہے نہ داک آٹ۔ کاؤچ کے آلوں کے لیے بہترین نسخہ داک ہے۔ میں نے داک سے وزن کم کیا تھا۔ نہیں سوری۔ میں نے لکھا تھا۔ میں نے روٹھن میں تو اترے داک کر کے وزن کم کیا تھا۔ روٹھن والی میری تقریر نہیں بھائی۔ کوئی بھی چیز وزن کم نہیں کرے گی۔ صرف روٹھن کام کرتی ہے۔

میں نے پانچ منٹ سے داک شروع کی۔ پہلے دن دل بہت چاؤر ہا تھا کہ گھنٹہ داک کروں لیکن میں نے پانچ منٹ بعد ٹو دو داک دیا۔

اگلے دن میں نے پانچ منٹ بڑھا دیے۔ اگلے دن پھر پانچ منٹ سے زیادہ کی۔ میں مجھے قرعہ بابر دن لگے ایک گھنٹہ تک آنے میں۔ اس سے یہ ہوا کہ پھر اس کے بعد مجھ سے ایک گھنٹہ سے کم داک نہیں ہوتی تھی۔ میں ایک سے زائد گھنٹہ روز داک کرتی تھی اور مردہ آتا تھا۔ لیکن نہیں تھی۔ جب ہم سنتے ہیں کہ تھوڑے سے آغاز کریں تو سوچتے ہیں کہ یہ کیا بات ہوئی انہی جوش تازہ بنے جلدی وزن کم کرنا ہے پانچ منٹ میں تو پانچ کیلوریز ہی برن ہوتی ہیں انہیں جھوڑ و غرور کی باتوں کو میں پہلے ہی دن چالیس منٹ کروں گی۔ ٹھیک ہے۔ کریں۔ اگر عادت نہیں ہے تو آپ نے دو دن چالیس منٹ کر کے جھوڑ دینی ہے داک۔ لکھ کے دے رہی ہوں۔

عادتیں پلنے کرنے میں وقت لگتا ہے۔ صرف عادت ہے جو وزن کم کر دے گی۔ اگر آپ پانچ منٹ بڑھا دیا کا ایک گھنٹہ تک پہنچیں گے تو یہ آپ کی پہلی فتح ہوگی۔ اس کے بعد ہر روز ایک گھنٹہ داک کرنا آسان ہوگا۔

میں یہ تجویز کروں گی کہ شروع میں بہت اچھل کود الے داک آؤٹس سے پرہیز کریں کیونکہ پھر آپ کا دھڑکنے پڑا ہوگا اور آپ کا سارا ذہن پان ٹپ ہو جائے گا۔ تھوڑے سے شروع کر کے زیادہ کی طرف جائیں اور نہ دو چیز روٹھن نہیں بنے گی۔ اور وزن کیا چیز گھنٹی یا بڑھاتی ہے؟ روٹھن۔

ایک اہم بات۔ آپ نے جو بھی ذہن پان کا نوکرنا ہے اس کو مجھے ماضرور کرنا ہے۔ تین پختے بعد طرق نہا تار کچھ کے جھوڑ نہیں دیتا۔ مجھے ماؤ آپ کو زندگی بدلنے کے لیے چاہیے ہیں ورنہ اگر یہ اتنا آسان ہوتا تو سب کر لیتے۔ لیکن یہ اتنا مشکل بھی نہیں جتنا لوگ سمجھتے ہیں۔

بکریوں کو جسم کے ایک حصے کو جلد گھٹانے کا شوق ہوتا ہے۔ پیٹ یا چہرہ۔ دوپہر سے کی ایک سرساز کرتے ہیں۔ ابھی تک یہ بات ثابت نہیں ہے کہ یہ ایک سرساز کام کرتی ہیں یا نہیں لیکن ایک بات طے ہے۔ سپاٹ دی انٹشن ایک دھوکہ ہے۔ یعنی جسم کے کسی ایک حصے کا وزن الگ سے کم نہیں کیا جاسکتا۔ طوائف اور ایک سرساز کے صرف چہرہ جتنا کرنا ممکن ہے۔ ہر روز الٹک دھٹک

کر کے صرف پیٹ پٹا کرنا ممکن ہے۔ آپ جتنے کر پھر لگائیں پیٹ نہیں پٹا ہوگا کیونکہ جسم اپنے کام نہیں کرتا۔
جسم نے اپنا جی لی کا خزانہ سارے بدن پہ بھینا رکھا ہے۔ اور ک آؤٹ کرتا ہے تو سارے اعطاء کا کرنا ہوگا۔ ویسے تو سارا جسم
ایک ساتھ ہی دیا ہوگا لیکن کچھ اعطاء ایک دوسرے سے پہلے پہلے ہونے لگتے ہیں۔ کیونکہ سارے اعطاء ایک جتنے ہونے نہیں
ہوتے۔

اگر آپ خاتون ہیں تو سب سے پہلے پیر و اندر جانے لگے۔ پھر بیڈ پیر بازو اور انگوٹھیں اور آخر میں پیٹ۔
اگر آپ مرد ہیں تو پہلے ہاتھوں یا کپڑوں سے وزن کم ہوگا۔ پھر پیچ و پٹا ہوگا۔ پھر بازو کی چربی کم ہوگی۔ پھر کمر کا اوپری حصہ اور
آخر میں پیٹ۔ اور پیٹ کے بعد آخر میں سب سے مشکل سے "لوینڈل" سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ پیٹ اور کمر کی دو طرفہ چیز ہے
جس سے چربی لگ رہی ہوتی ہے۔

جو حصہ پیٹ سے جتنا دور ہوگا اس سے وزن سب سے پہلے کم ہوگا۔ آپ کا سارا خزانہ پیٹ میں دفن ہے۔ لیکن آپ کو سکرول
کر رہا ہے۔ موجد انسان ویسے ہی اس کے تابع ہوتا ہے۔ پیٹ چالاک ہوتا ہے۔ یہ جسم کے دوسرے حصوں کو پہلے چربی کھونے دیتا
ہے۔ اس کو لگتا ہے اس کی باری نہیں آئے گی۔ لیکن اگر آپ اپنی رونگٹھیں پہ کمر بند ہیں گے تو ایک دن اس کی باری بھی آ جائے گی۔
مگر ہم چاہتے ہیں کہ سب سے پہلے پیٹ کی ذمیت چربی کو کھلا دیں۔ اس بے چارے نے آپ کے دماغ پہ قبضہ کر کے اپنی
مشکل سے اچھا مال جمع کیا ہے۔ آپ کو کھلا کھلا کے اس نے اپنی یہ دولت ہٹائی ہے۔ دوسرے سے پہلے ہتھیار کیسے ڈالے گا؟ اتنی
آسانی سے ہار کیسے مانے گا؟ ہم کیوں اور ک آؤٹ اور ڈانٹ چھوڑ دیتے ہیں؟ کیونکہ ہم چاہتے ہیں سب سے پہلے پیٹ کم
ہو۔ پیٹ کیوں نہیں کم ہو رہا؟ یہ ڈانٹ ہی غلط ہے۔ کچھ اور لڑائی کرتی ہوں۔ اس سے تو فرق ہی نہیں آ رہا۔ مجھ سے نہیں ہوتی
ڈانٹ۔ اور آپ کی ایسی باتیں سن کے پیٹ مسکرا کے کہتا ہے "شکر مہری جان چھنی۔ شاہاش مہری بہن ایک چیز تو آزار
کرہ۔ دونوں مل کے کھائیں گے۔"

آپ ہونے اس لیے ہوتے ہیں کیونکہ آپ پیٹ سے سوچنے لگ جاتے ہیں۔ دماغ سے نہیں۔
دنیا کے کامیاب انسان ایک تو انسان ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ بہت اسٹارٹ ہوں لیکن ان میں سے اکثر فٹ ہوتے
ہیں۔ اور اصرار بھانگتے پھر رہے ہوتے ہیں۔ محنت ہے تو سب کچھ ہے۔ نہیں ہے تو بس پھر پیٹ ہی ہے۔

ایک بات بتاؤں جو آپ کے لیے جانتا بہت ضروری ہے؟

یہ پیٹ لگی پٹا نہیں ہوگا۔

آپ جتنی ڈانٹ لگ کر لیں جتنی ایکسرسائز کر لیں یہ ایک وقت میں ہو سکتا ہے طبعیت ہو بھی جائے لیکن کسی دن زیادہ کھانا
کھا لینے سے یہ پھر پھر دہرائے گا۔

طبعیت پیٹ آپ کی زندگی کا مقصد نہیں ہے۔ اپنے آئیڈیل وزن کے حصول میں خود کو پامل کر دینا آپ کی زندگی کا مقصد نہیں
ہے۔ وزن گھٹانے کو اپنی آہستہ آہستہ ڈائیٹ اور اس دنوں کے پیچھے کھانا دینا چھوڑ کے خود پہ اللہ کی نعمتیں حرام کر دینا۔ یہ آپ نے نہیں

کرے۔

ہم یہاں پہلے ہونے کی بات نہیں کر رہے۔ ہم صحت کے ساتھ فٹ ہونے کی بات کر رہے ہیں۔

آپ جتنے دبلے ہو جائیں آپ کو اپنا جسم کبھی اچھا نہیں لگے گا۔ یہ بات تو آج سمجھ لیں۔ آپ نے سب سے قابل قبول حالت تک واپس آنا ہے۔ میرے لیے وہ قابل قبول حالت میرے آئیڈیل وزن سے تھوڑی سا کم وزن کا وزن ہے۔ اور اس وزن پر آکے میں خوش ہو جاتی ہوں۔ میں اس سے زیادہ نیچے جانے کی کوشش نہیں کرتی۔ جب آپ فٹ اور اچھے ہوں گے تو آپ کو خود ہی معلوم ہو جائے گا کہ یہ فٹس میرے لیے اچھی ہے۔ یہ فٹس آپ کے اپنے لیے ہوگی۔ کسی کو کھانے کے لیے تعریف سینے کے لیے نہیں۔ ایک جنون کے پیچھے بھاگنے کے لیے نہیں۔ اس شے کو سر پر سوار کر کے روزانہ اپنا وزن چیک کرنے کے لیے نہیں۔ یہ فٹنی کام ہیں اور ہم نے فٹ ہونا ہے یا گل نہیں ہونا۔

لیکن یہ صرف تب ہو سکتا ہے جب آپ کو اپنے سونے وجود سے غرت نہ ہو۔ میں آپ کو یہاں ہرگز نہیں سکھادی کہ آپ اگر سونے ہیں تو برے ہیں۔ یا قابل محبت نہیں ہیں۔ میں نے اپنی بہت سی کامیابیاں تب سیکلی ہیں جب میرا وزن میرے پسندیدہ وزن سے چودہ پندرہ کلو زیادہ تھا۔ میں خود کو برا نہیں سمجھتی تھی نہ مجھے اپنے آپ کو کچھ کے برا لگتا تھا۔ میں کبھی بھی اپنے قریب وجود کو برا نہیں کہوں گی۔ وزن کا خیال نہ رکھتے کے باعث اس کے بڑھ جانے اور پھر اس کو واپس کم کرنے کے پر ایس نے مجھے بہت کچھ سکھایا ہے۔ سیلف کنٹرول کیا ہوتا ہے اور دل پاؤر کس چیز کا نام ہے۔ ہر شے انسان کے اختیار میں ہوتی ہے اگر اس کی نیت ہو خود کو بہانے کی۔ اور سب سے بڑھ کے... ہر وہ چیز جو منہ کے راستے سے معدے میں جا رہی ہے وہ آپ کے چاہنے یا نہ چاہنے کے باوجود آپ کے جسم پر اثر ڈالتی جائے گی۔ تو ہر وہ چیز جو آنکھوں اور کانوں کے ذریعے دل میں جا رہی ہے اگر اس پر چیک نہیں رکھیں گے تو یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ روح کو خراب نہ کرے؟

ہم ہر روز بہت سی چیزیں اپنے اندر جذب کر رہے ہوتے ہیں۔ کان بہت کچھ سنتے ہیں۔ آنکھیں بہت کچھ دیکھتی ہیں۔ اور ہم کہتے ہیں خیر ہے میں یہ گندو کچا اور سن لوں تو بھی کیا؟ مجھے اپنی حدود معلوم ہیں مجھے اپنے دین کا علم ہے میں نہیں بھٹوں گا۔ مجھے کچھ نہیں ہوگا۔ لیکن نہیں۔

سوشل میڈیا انٹرنیٹ 'قریبی لوگوں کی باتیں' سب آپ کے اندر اثر رہی ہیں۔ اگر یہ سب متلی ہے تو ایک حد تک آپ کے دل کا نظام اس کو فکڑ کرے گا جیسے جسم دو ہزار کیلو بڑھ کر برابہ کر دیتا ہے۔ جو زائد ہوگا وہ کہاں جائے گا؟ وہ دل پہ سیاہی لگاتا جائے گا۔ جس کو کیلو بڑھ کی گیم معلوم ہو جس کو صحت کے اصول معلوم ہوں جس کو یہ بھی معلوم ہو کہ اسے وزن کم کرنے کی ضرورت ہے لیکن پھر بھی وہ حیوانی طریقے سے کھاتا رہے تو کیا اس پر چہ بلی نہیں چڑھے گی؟ ضرور چڑھے گی۔ جو اس کے اندر اثر رہا ہے وہ اس سے بے نیاز ہے کہ اس نے والے کا علم اور سمجھا اور نیت کیا ہے۔ جو اندر اثر رہا ہے وہ اپنا کام کرے گا۔ جو دل میں آنکھوں اور کانوں کے ذریعے آپ کو یاد ہے جس کو آپ کی روح کو اسی طرح بتایا ہے۔ جسمانی صفائی کی ہر دوسرے دن ضرورت پڑتی ہے آپ

اللہ تعالیٰ نے آپ کے جسم اور آپ کی روح کو اسی طرح بتایا ہے۔ جسمانی صفائی کی ہر دوسرے دن ضرورت پڑتی ہے آپ

کی نیت تھی ہی صاف ہو آپ انہیں کڑے کڑے کھر میں بھی رہے ہوں فصل سے انکار وہ آپ نکال بھی لیں تو تیسرے دن آپ کواچ
وجود مہیا نہ گئے یہ ہو نہیں سکتا۔ کیونکہ ہر وہ چیز جو ہوا میں ہے اور جو آپ کے جسم سے پیسے کی صورت نکل رہی ہے وہ آپ کے جسم پر
اثر کر رہی ہے۔ اس لیے اس کو صاف کرنا لازم ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایسے کھانے کا ایسا ہے کہ ہمیں بار بار صفائی کی ضرورت نہ پڑے تاکہ ہم آرام سے نہ بیٹھ جائیں۔ ہمیں بار
رہے کہ دل کو بھی ایسے ہی بار بار صاف کرنا پڑے گا۔ دل کی صفائی تو بے سے ہے۔ تو پھر فصل کی طرح ہے جو بار بار کرنی پڑتی ہے۔ لیکن
بعض دفعہ آپ کے ہی دل کی اذیتوں کے پیچھے کی اسکن سخت ہو جاتی ہے۔ کھر دردی اور بھر بھری۔ صرف پانی بہانے سے وہ ٹھیک نہیں
ہوتی۔ اس کو گرم پانی میں کافی دیر ڈبو کے رکھنا ہوتا ہے تاکہ وہ نرم ہو۔ پھر اس کی سرور تہ آسانی سے اتر جاتی ہے۔ دل بھی ایسے ہر
جاتا ہے۔ عروہ اور کھر دردا۔

دل کی نرمی تین چیزوں سے ملتی ہے۔ بیمار کی عیادت سے۔ قبرستان یا کسی فوجی میں جانے سے۔ اور قرآن کی تلاوت
سے۔ قرآن سننا قرآن پڑھنا قرآن یاد کرنا قرآن کو ہر روز اپنی روح میں شامل کرنا۔ یہ سب دوائیں ہیں۔ دل کا درک آؤٹ
دل کی داک دل کی ڈاٹنگ قرآن کو اپنی روح میں شامل کرنے سے ہے۔ جن اصولوں پر جسم کام کرتا ہے انہی اصولوں پر دل کام
کرتا ہے۔ اس لیے احتیاط کریں۔ اپنی نظروں کی حفاظت کریں کیونکہ جو اندر داکا جا رہا ہے وہ اپنا کام لازمی کرے گا پھر آپ کی
نیت تھی ہی صاف نہیں نہ ہو۔

فٹ ہونے کے قتل کو روٹھن کا حصہ رہنا چاہیے لیکن اس کو آسپیشن نہیں ڈالینا چاہیے۔ پتلے ہونے کا آسپیشن کیا ہوتا ہے؟ کچھ
لاڑکیاں اینٹریکسک ہوتی ہیں۔ خود کو بھوکا رکھتی ہیں فاقے کرتی ہیں اگر بھوک سے بے قابو ہو کے کوئی ہائی فیت فوڈ کھالیں تو سلق
میں انگلی اداں کے تے کر دیتی ہیں۔ دوائیاں لیتی ہیں۔ فاقے کر کر کے خود کو کانا کر دیتی ہیں لیکن اپنے جسم کے ساتھ خوش نہیں
ہوتیں۔ آپ نے یہ کام نہیں کرتا کیونکہ یہ فٹ ہونا نہیں ہے۔ یہ آسپیشن ہے۔ جنون ہے۔ بیماری ہے۔

فٹ ہونے کا سطر صرف ڈاٹنگ پٹنی نہیں ہوتا۔ اس میں داک یا ایکسٹرا سائز اتنی ہی ضروری ہے۔ کیونکہ اگر آپ ان لاڑکیوں کی
طرح فاقے کریں گے تو آپ اپنے پٹھے لوڑ کرتے جائیں گے۔ جی پی وی کی سی رہے گی۔ آپ جسم کی طاقت کھو دیں گے۔
اگر آپ اس چیز کو آسپیشن بنالیں گے تو آپ کو اپنے وجود سے نفرت ہو جائے گی۔ آپ روز صبح دسٹ مشین پاناؤن ویکس
گے۔ کم ہوا ہے تو مزید فاقے کریں گے۔ نہیں کم ہوا تو ڈپریشن میں پلے جائیں گے۔ بار بار اپنی کھر کو انچی ٹیپ سے دھیں
گے۔ اپنے گالوں کو آئینے میں دیکھیں گے کہ جڑے کی ہڈی واضح ہونے لگی ہے یا نہیں۔ یوں آپ کبھی اپنے آپ سے خوش نہیں
ہوں گے۔

اپنے آپ سے خوش وہ لوگ ہوتے ہیں جو وزن کم کرنے کے سطر کے ہر مائل اسٹون کو انجوائے کرتے ہیں۔ ان کے لیے یہ
چھوٹے چھوٹے اہاف بہت اہم ہوتے ہیں۔ وہ دن جب وہ پہلی دفعہ اپنی داک کی رفتار کو ایک کھٹے تک لے جاتے ہیں۔ وہ دن
جب انہیں چٹھا کھائے ایک ہفتہ گزر چکا ہوتا ہے۔ وہ دن جب وہ اپنے ہٹ ورک آؤٹ کا پہلا شرطیہ مکمل کر لیتے ہیں۔ کیونکہ اگر

آپ ان چھوٹی قومیات کو سلیجھ بیٹ نہیں کرتے تو آپ بھی خواہے خوش نہیں ہوں گے۔

خود سے خوش ہونا سیکھیں۔ اور اگر آپ کاؤچ کے آئینہ بھی گلے ہیں تو کوئی بات نہیں۔ نئے سرے سے شروع کریں۔ ہر روز سورج غروب ہو کے روشن لگتا ہے تاکہ ہر انسان جان لے کہ شادی نامہ میرے میں ڈوب جانے کے بعد بھی اور روشن ہو کے ابھر سکتا ہے۔ ہر سہ فیصد کے بعد اگلی صبح آپ خود کو اٹھا سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں۔

ایسی مائیں ویٹ کم کرنے کی سڑک پہ تعینات دو ٹریک سار جنٹ ہوتی ہیں جو آپ کو درست سمت میں جاتے دیکھ کے بھی چالان پہ چالان کہے جاتا ہے۔ بلکہ ان کا بس پلے تو گرفتار کر کے آپ کو اس سڑک پہ جانے سے ہی روک دیں۔ اکثر بچوں کا وزن بڑھا یا بھی انہی ماؤں کے لڑنے ہوتا ہے۔ ہائے میرا بچہ بھوکا نہ رہ جائے۔ کھاؤ بیٹا اور کھاؤ۔ پراٹھے کھاؤ اپار کھاؤ کسٹرو کھاؤ۔ ہائے میرا بیٹا بھوکا نہ رہ گیا تو کیا ہوگا؟ ادھر بیٹے کا یہ حال ہوتا ہے کہ اتنی چربی ہے ماشا اللہ کہ اگر ایک بٹخے کے لیے صبر میں چھوڑ دو تب بھی گزارا ہو جائے گا۔ لیکن ان ماؤں کی محبت نے اولاد کو بہت خراب کر دیا ہوتا ہے۔ جب تک بچہ اٹھارہ سال کی عمر کو کراس کرتا ہے اس کے اندر فٹ میٹرز اتنے زیادہ بڑھ چکے ہوتے ہیں اور وہ اتنا سست ہو چکا ہوتا ہے کہ وہ ویٹ کم کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتا۔ ایسے بچوں کے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں ہے کہ وہ اپنی ماؤں کو انکوار کریں۔ بدتمیزی نہ کریں۔ جواب نہ دیں اور ماں کو سکھائیں مت۔ بس اچھا کھاؤ الگ بنائیں۔ ان کے ساتھ بیٹھ کے کھائیں لیکن کھاؤ الگ بنائیں اور وہ جو کھیں اسے سر جھکا کے سن لیں۔ اس کے علاوہ آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ میری امی جب بھی مجھے ڈانٹ پہ دیکھتی ہیں وہ جان بوجھ کے اتنے مزیدار کھانے بناتی ہیں تاکہ میرا دل ان حشر ٹلی ہو۔ آ جاؤ خیر۔ گرم دلی ہے۔ کر پلے تیرے۔ ذرا پھٹکا کر کھا ہے۔ اور مجھے یقین ہو جاتا ہے کہ ان کے گھر مجھے بچپن میں پرو فیسر فمیلڈ اور چھوڑ کے گیا تھا۔

نیت ٹیمک وہ نہیں ہے جو میں آپ کو بتا رہی ہوں۔ اسی طرح آپ نے اپنے خاندان یا دوستوں میں موجود ان سولے لوگوں کو فٹ ٹیم نہیں کرنا جو اچھا وزن کم نہیں کر پا رہے۔ آپ نے کسی کو اس کے سولے وجود کا احساس کسی تیرے شخص کی موجودگی میں نہیں دلاؤ۔

تجائی میں تائیں اور ضرور تائیں۔ اور اس کی مدد بھی کریں۔ اس کو ڈائیٹ پلان تائیں۔ اس کو تائیں کہ کسی ایک چیز کو بکڑو اور اسے روٹین میں اپنالو۔ لیکن خدا کے لیے بھری مٹھل میں مفت کے مشورے نہ دیں۔ خدا کے لیے سولے کھلو بچوں کو سب کے سامنے احساس کمتری میں جھکا نہ کیا کریں۔

2020ء میں خوبصورتی گوری رنگت اور لمبے قد کا نام نہیں ہے۔ اس دور میں ظاہری خوبصورتی تین چیزوں کا نام ہے۔ (ہم یہاں کردار اور انداز کی بات نہیں کر رہے)۔ ان تین چیزوں کا آپ کے تین نقش سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ کے نقش جیسے بھی ہوں آپ حسین دکھ سکتے ہیں متاثر کن ہو سکتے ہیں اگر آپ ان تین چیزوں کو اپنی پرستاشی میں شامل کر لیں۔

فٹ جسم۔ ایسا جسم جو کپڑا پہنتا ہے اس پہ اچھا لگتا ہے۔

اچھی اسکن۔ آپ کا رنگ جو بھی ہے جیسا بھی ہے آپ نے اپنے جسم کے جس حصے کی کٹیر بھی نہیں چھوڑنی وہ آپ کی اسکن

ہے۔

اور اسکو سوسے لوگوں کے ساتھ ڈیل کرنا۔

یہ تین چیزیں آپ اپنا لیں؟ آپ خوبصورت لگنے لگیں گے۔ یہ تین چیزیں آپ نہ اپنا سکیں تب بھی آپ اندر سے خوبصورت ہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہترین صورت پہ پیدا کیا ہے۔ آپ نے اپنی صورت کو خراب نہیں کرنا۔ اپنا خیال رکھا کریں۔ کیونکہ آپ اصول ہیں۔ اور اصول وہ ہوتا ہے جو بکنا نہیں ہے۔ اس کو کوئی خرید نہیں سکتا۔ کسی کی محبت کی تمنا اس کو نکال نہیں دے سکتی۔ کسی کی تعریف کی جاو اس کو خوار نہیں کر دے سکتی۔ اصول وہ ہوتا ہے جس کا کوئی انسان مول نہیں دے سکتا۔ سو کسی انسان کو پانے کے لیے آپ نے خود کو خوبصورت نہیں بنایا۔ جس واحد انسان کے لیے آپ نے خود پہ محنت کرتی ہے۔ وہ آپ خود ہیں۔

آج کے سوالات

- (۱) کیا آپ مولے ہیں؟ ہاں یا نہیں۔
- (۲) کیا آپ کو پتہ ہونے کی خواہش ہے یا نہ ہونے کی؟
- (۳) نہ ہونے کے لیے آپ نے آج تک کتنی دفعہ ڈائنٹ یا ایکسرسائز کی روٹین بنائی ہے؟
- (۴) کیا آپ کی ڈائنٹ یا ایکسرسائز روٹین کسی کامیاب ہوئی؟ اگر ہاں تو کتنے دن تک؟
- (۵) اگر آپ کی روٹین ہر دفعہ بن کے نوٹ جاتی تھی تو اس کی کیا وجہ تھی؟
- (۶) کیا آپ سارا دن ڈائنٹ کرنے کے بعد ایک دم خود پہ قابو نہ رکھتے ہوئے ڈیجر سارا کھانا کھا لیتے ہیں؟
- (۷) ڈائنٹ کے باوجود چٹ میل cheat meal کھا لینے کے بعد آپ کن کیلیات کا شکار ہوتے ہیں؟
- (۸) کیا چیز آپ کو ڈائنٹ کے باوجود چینگ کرنے پہ مجبور کرتی ہے؟ کوئی خاص وقت جیسے آدمی رات کو گھنے والی بھوک؟ کوئی خاص کام کرتے ہوئے کھانے کی طلب جیسے کوئی فلم دیکھتے ہوئے؟ یا کیا آپ صرف اسٹریس یا بوریت کے باعث کھاتے ہیں؟

آج کی مشق

بعض اوقات ڈائنٹ اس لیے کامیاب نہیں ہوتی کیونکہ آپ کے موجودہ وزن اور ہارٹ کے درمیان بہت بڑا گپ ہوتا ہے۔ مثلاً آپ ایک ہی ماہ میں بیس سے تیس کلو وزن کم کرنا چاہتے ہیں جو کہ ممکن نہیں ہے۔ اس لیے اس گپ کو کم کر کے چھوٹے ہارٹ بن کر لیں۔ جیسے ایک ماہ میں اس سے اعلیٰ کلو وزن گھٹانے کا ہارٹ رکھیں۔ یوں ہر ماہ ہارٹ مکمل ہونے پہ آپ کو مزید ہمت ملے گی۔

بار ہواں دن...

الہدی میں قرآن کی تعلیم حاصل کرتے ہوئے میری کوشش تھی کہ میں بالکل ویسی اسٹوڈنٹ بن سکے کہ وہاں ہمیں اس سکول اور کالج میں تھی۔

یعنی کہ بیک بکھر۔ وقت پر اسائنمنٹ نہ کرنے والی۔ ہوم ورک بھی نہ مکمل کرنے والی اور ٹیسٹ سے پہلے رات نہ سنے والی۔ اور ہاں۔۔۔ میری سب سے بڑی خرابی۔ ماشاء اللہ بہت پہنچیاں کرنے والی۔

میں ساری زندگی ایک بہت بری اسٹوڈنٹ رہی ہوں۔ مجھ سے ہر تھوڑی سی چیز کے کہیں جانے والے کا نہیں ہوتے۔ اس لیے میں بیٹھ اپنا کام کرتی ہوں جہاں میں اپنی مرضی سے جاؤں۔ کسی نے اس سلسلہ کرنا مجھے یاد کروا دیا ہے۔ اس لیے میرے لیے یاد نہیں تھا کہ وہاں کو چلتے کرتا بہت مشکل رہا ہے۔

ہاں تو میں کہہ رہی تھی کہ۔۔۔ الہدی میں بھی میں ایسی ہی اسٹوڈنٹ تھی۔ میں نکاس اینڈ کر لیتی تھی۔ چار پانچ روز بعد ایک بھنی لازما کرتی۔ اور اسٹینڈس جس دن جمع کروانی ہوتی تھی اس صبح الہدی جاتے ہوئے بیٹا لیس منٹ کے سڑکے دوپہن انہیں مل کر کرتی۔ اگر کسی دن کسی سپارے کا ٹیسٹ ہوتا تو میں وہ بھی دین میں تیار کرتی تھی۔ میں ہر اسپارہ الہدی کے راستے میں ہی دہ لیتی تھی۔ اور نکاس میں جا کے ٹیسٹ دے دیتی۔ میرے سو میں سے 93 یا 94 نمبر آ جاتے۔ اور میں اسی میں خوش تھی۔

میں بھی بھی لائق طالبات کی طرح نہیں تھی۔ 99.5 نمبر ز پائمر وہ بڑی ہوتی تھیں کہ ہمارا آدھا نمبر کہاں سے کتا کیسے کتا کیوں کتا۔ ابھی میرے لیے یہی بہت تھا کہ میں پاس ہو گئی میرے 93 نمبر آ گئے۔ میں خوش تھی۔ اسائنمنٹ بھی بھی ہو میں ہرے ہاتھ کر لیتی تھی اور مجھے بھی پروا نہیں ہوتی تھی کہ میرے کتنے نمبر آ رہے ہیں۔

مجھے الہدی میں اس نے میں زیادہ دلچسپی تھی کہ آج کے دن میں کون سی آیات پڑھنے جا رہی ہوں۔ آج اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں میرے لیے کیا پیغام رکھا ہے۔ ہر روز (مطلب پڑھنے کے چار یا پانچ روز) میں صبح الہدی جاتے ساتھ ہی اشتیاق سے اپنی تک پڑھ جاتی اور بہت دلچسپی سے سپارہ کھولتی کہ دیکھتے ہیں آج مجھے اپنی گزشتہ روز کی الجھنوں کا کیا جواب ملتا ہے۔ میں ایڈوائس میں لگی آیات نہیں پڑھا کرتی تھی۔ یہ بیک تھی۔ میں صرف اسی روز کی آیات پڑھتی اور سپارہ بند کر دیتی۔

مجھے یہاں کوئی دن نہیں یاد رہا جب مجھے قرآن سے میرے مسئلوں کے جواب نہ ملے ہوں۔

یہ سب میں کیوں بتا رہی ہوں؟ کیونکہ ظاہر ہے مجھے شرمندگی تھی کہ میں ایک ایسی اسٹوڈنٹ نہیں ہوں۔ مجھے کتاب سے دلچسپی

کے سائنٹسٹ مل کر نے جیسے کاموں میں کبھی الجھی نہیں ہوتی تھی۔ اسائنٹسٹس میں ایسے سوال ہوتے تھے جن کے جوابات نمبر سے

پچھرس کے نوٹس لینے والے ہی دے سکتے تھے۔ مجھے یہ کام ہانا چاہیے نہیں لگتا تھا۔ ہائے نوٹس کمون اسائنٹسٹس کے جواب دہ ہیں اور ان کو لکھتے ہوں۔ مجھے دیکھ کے لکھنا پسند نہیں تھا۔ مجھے وہ لکھنا پسند تھا جو پہلے سے لکھنا نہ کیا ہو نہ کہانہ کیا ہو نہ وہاں موجود نہ ہو۔ لیکن ہر ایک دن سب کچھ بدل گیا۔ ہرے لیے الہدی کا سارا تجربہ ہی بدل گیا۔ یہ وہ دن تھا جب ہم نے سورہ بنی اسرائیل مکمل کی۔

یہ کورس شروع کرنے کے چھ ماہ بعد کی بات ہے۔ سورہ بنی اسرائیل قرآن کے وسط میں ہے۔ کورس ایک برس کا تھا اور ہم نے قریب چھ ماہ میں اس کو آدھا مکمل کر لیا تھا۔ ان دنوں میں مصحف لکھنے کا آغاز کر رہی تھی ابھی دو اشاعت کے لیے نہیں کیا تھا۔ مصحف کی بیرونی کام میں نے مکمل اس لیے رکھا تھا کیونکہ ہماری کلاس میں ایک مکمل نام کی لڑکی تھی۔ وہ اسرائیلی تھی۔ اس کے ہاں سنہری تھے اور وہ اونٹنی ہوتی ہاں مٹی تھی۔ اس کی آنکھیں بھی شہر رنگ کی تھیں۔ وہ شادی شدہ تھی اور اس کی بیٹی ہمارے اس کورس کے دوران ہی پیدا ہوئی تھی۔ اس کے علاوہ میں اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتی۔ اس کی زندگی میں کیا چل رہا تھا مجھے علم نہیں۔ بس مجھے اس کا نام اچھا لگتا تھا سو میں نے رکھ لیا۔ ایسے ہی ہمارے کورس میں ایک ہائی تھیں جو کافی دیر بعد تھیں اور ان کی آنکھیں بھی سنہری تھیں۔ ان کو ذہن میں رکھ کے میں نے فرشتے کا کردار لکھا تھا۔

مصحف ان میں سے کسی کی بھی کہانی نہیں تھا۔ بس کرداروں کے لیے انپائریشن میں نے ان دائروں سے لی تھی۔ سو یہ مصحف کی پہلی قسط شائع ہونے سے دو ماہ قبل کا قصہ ہے جب ہم نے سورہ بنی اسرائیل مکمل کی۔ ہماری کورس اچھا رہا (کلاس لمچہ) نے ہمیں ایک سائنٹسٹ دی۔ یہ سائنٹسٹ چھ ماہ تک کی کئی تمام اسائنٹسٹس سے مختلف تھی۔

کورس اچھا رہنے نے کہا تھا کہ آپ نے اس سورہ کی تمام آیات پڑھ کر لکھ کے آنا ہے۔ اور جو تشریح یا تفسیر آپ لکھیں گی وہ کسی تفسیر کی کتاب سے مستعار لی گئی تفسیر نہیں ہونی چاہیے۔ وہ کسی کی کاپی نہ ہو۔ وہ آپ کی اپنی کچھ کے مطابق لکھی گئی ہو۔

ان دنوں میں اس ٹکٹ کا شکار تھی کہ میں ایک انجی اسٹوڈنٹ نہیں ہوں جو کہ میں واقعی نہیں تھی۔ اس روز جب کورس اچھا رہا سائنٹسٹ اناؤٹس کر رہی تھیں تو میں نے سوچا کہ یہ ایک سائنٹسٹ ہے جو میں لکھ سکتی ہوں۔ یہ ایک سائنٹسٹ ہے جو میں لکھوں گی۔

میں نے نیا ہائپر اور کانڈاں کا ایک تازہ دستہ خریدا۔ میں ہائپر کبھی بھی ہر استعمال نہیں کرتی۔ جب وہ چند مسئلے لکھ لے تو اس کی ٹوک دیکھی نہیں رہتی جیسے پہلی دن تھی۔ سو میں نیا ہائپر لے لیتی ہوں۔

ہوں نیا ہائپر اور تازہ مہک والے کانڈاں لیے میں گھر آئی اور مغرب کے بعد سیہارو لے کر بیٹھ گئی۔ میں نے بڑی خوشحالی سے سائنٹسٹ ہائی۔ ایک ایک آیت کو سیاہ کر کے لکھ کے نیچے نیچے ہائپر سے اس کا تذبذب لکھا۔

سورہ طویل تھی سو سائنٹسٹ بھی طویل ہوتی تھی لیکن دل نے کہا خیر ہے۔ یہ تو غرور کا پرانا مسئلہ ہے۔ نابل ہو یا قصہ اسے لیر

نمر و احمدی تفصیل میں جانے کی عادت ہے۔ نمر و احمد کے الفاظ ہیں "نمر و احمدی مرضی۔"

مجھ دین کے راستے میں میں نے اپنی کلاس فیلوز سے پوچھا کہ انہوں نے اسائنمنٹ کئی ہے یا نہیں۔ اور ان کے جوابات سن کے مجھے دھچکا سا لگا۔ جب گورس انچارج اسائنمنٹ آنا دیکھ کر وہی قسمی تو بکھڑکیں نے دھیان نہیں دیا۔ جس نے دھیان دیا اس نے اس کام کو سنجیدہ نہیں لیا کیونکہ یہ کوئی رسمی اسائنمنٹ نہیں تھی جس کے بارے میں رزلٹ میں جمع ہونے تھے۔ بہت کم لڑکیوں نے اسائنمنٹ دی تھی۔

بکواس میں جانے کے بعد جب میں نے اپنی ان کلاس فیلوز کی اسائنمنٹ دیکھی جنہوں نے کسی طرح اس کو دیا تھا تو میں کم مہم رو گئی۔ سب نے پوری سورۃ میں سے پانچ سے اس آیات پر چند طور کا تذکرہ لکھا تھا۔
"تکمل سورۃ نہیں کرتی تھی کیا؟" میں نے اپنا شک چھپاتے ہوئے پوچھا۔

"نہیں نا۔" میری پڑھا کو کلاس فیلو نے مزے سے بتایا "کلاس کے بعد ہم نے گورس انچارج باقی سے جانے پوچھا تھا کہ ساری سورۃ تو بہت طویل ہو جائے گی۔ ہم ایک دن میں کیسے کریں گے۔ تو انہوں نے کہا کہ بس دو چھ آیات کر لیں جنہوں نے آپ کو سب سے زیادہ متاثر کیا ہو۔" اس نے بڑے فخر سے اپنی احوالی صفحے کی اسائنمنٹ دکھائی۔

یہ ہوتے ہیں ایسے اسٹوڈنٹ۔ لیچر سے تفصیل سے بات پوچھ لیتے ہیں۔ میرے جیسے نہیں جن کو ٹیچر جانتے تھک نہیں اور جو اس ڈار سے سوال نہیں کرتے کہ کہیں کوئی ایسی بات نہ ہو جائے جس سے ظاہر ہو جائے کہ وہ کتنی پختیاں کرتے ہیں۔

"تم اپنی اسائنمنٹ دکھاؤ۔" میری دوست نے اب کے مجھ سے پوچھا۔

"دکھاتی ہوں۔ میں نے تم سے گل کے لیچر کے بارے میں کچھ پوچھا تھا۔ پہلے دوتاؤ۔" میں نے اپنی اسائنمنٹ کے کاغذ خریدے ایک کے اندر چھپاتے ہوئے بات بدل دی۔ میری یہ دوست قراقرم کا تاج گل کی بہت بڑی فین تھی۔ اس کو نہیں معلوم تھا کہ میں رائٹر نمر و احمد ہوں۔ کچھ روز قبل اس نے مجھے بڑے غصے سے بتایا تھا کہ قراقرم کا تاج گل کی رائٹر نے اسے بہت دلا یا قلعہ تاج اس کی بات پر مجھے اتنا غصہ آیا کہ سوچا کاش میں نے تمہیں زیادہ دلا یا ہو گا۔

جب اس انگلیس جمع ہونے لگیں تو میں گھٹے میں پڑ گئی۔ میں نے سوچا کہ میں اسائنمنٹ نہیں دیتی۔ اتنی بے جا طویل اسائنمنٹ کون پڑھے گا۔ میں نے اس کو ایسے نہیں لکھا جیسے لکھنا چاہیے تھا۔ میں نے اس کام کو over-dos کر دیا تھا۔ اگر میں انجی اسٹوڈنٹ ہوتی اور بیک ٹیر نہ ہوتی تو یہ نہ ہوتا۔ لیکن الہی میں پہلی دفعہ کوئی اسائنمنٹ گھر بیٹھ کے دیتی تھی۔ جمع تو کروانی تھی۔

اسائنمنٹ دینے کے بعد بھی مجھے سوہم سی امید تھی کہ شاید میری اسائنمنٹ گورس انچارج کو اچھی لگے۔ اور وہ مجھے ایک ایسے اسٹوڈنٹ کے طور پر یاد رکھیں۔ رائٹر کا یہی مسئلہ ہوتا ہے۔ انہیں زیادہ چاہیے ہوتا ہے جو ان کا کام پڑھے لکھے اور اس کی قدر کرے۔

دو تین دن بعد کی بات ہے۔ میں بیک فتم ہونے کے بعد وضو کرنے چلی گئی۔ بیک ٹیر کی ایک اور ٹکائی ہوتی ہے کہ بیک

کے بعد وہم میں دقت لگا دیتے ہیں اور پیچھے سے کلاس شروع ہو جاتی ہے۔ ڈائری مارنے کا کوئی موقع ہم ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔

میں وضو کر کے کلاس میں داخلہ آئی تو مجھے یاد ہے میرے ہارڈس سے پانی ٹپک رہا تھا اور میں آستینیں پیچے کھڑے ہوا۔ اندر داخل ہو رہی تھی۔ ہماری کلاس ایک بڑا سا ہال تھی۔ اس کی پچھتے بے تحاشا قیوں سے حیرت تھی۔ اس کی تین دیواریں پتھر کی کھڑکیاں تھیں جنہوں نے اسے مزید روشن کر رکھا تھا۔ ہر طرف ٹیلے، کارف اور سفید پورے دارم والی لڑکیاں زمین پر بیٹھی اپنے چھوٹے ڈیسک پر قرآن رکھے ہوئے تھیں۔ اوپر اونچے کورس انچارج بیٹھی تھیں۔ جیسے ہی میں نے ہال کے کلاس ڈور کے در قدم رکھا بہت سی لڑکیوں نے میری طرف بازو سے اشارہ کر کے کہا: ”یہ ہے نمرود۔“

میں وہیں رک گئی۔ میری نظریں فوراً کورس انچارج کی طرف اٹھیں جن کو لڑکیاں یہ معلومات فراہم کر رہی تھیں۔ دماغ نبی سے کام کرنے لگا۔ میرے جیسے اسٹوڈنٹ ایسے موقعوں پر فوراً سے یہ یاد کرنے لگتے ہیں کہ انہوں نے آخری لحاظ کام کن سال کیا تھا۔ سوچ نمرود۔ ان کو کیا بات معلوم ہوئی ہے؟ یہ کہ میں نے لاہور پری کالج گم جانے کے باوجود کتاب الٹا کر دئی ہے؟ یا کہ میں نے کلاس ٹیسٹ میں جھٹٹی کی تھی؟ یا۔۔۔ اور تو۔۔۔ شاید انہیں معلوم ہو گیا ہے کہ حدیث کی کلاس میں چٹ بھجج کے پتے جھٹے جانے کا ہفتیانہ سوال میں نے کیا تھا؟

کورس انچارج نے مسکرا کے مجھے اپنی سیٹ پر جانے کا اشارہ کیا۔ میں آستینیں پیچے کھڑے ہوتے اپنے ڈیسک تک آئی اور کارپٹ پر بیٹھ گئی۔ کورس انچارج ہائی نے میری طرف دیکھ کے ہانچک میں پوچھا: ”آپ ہیں نمرود یا زنی؟“

کلاس میں کافی حد تک خاموشی تھی۔ میں نے سر ہلا کے کہا ہائی میں ہوں۔ (بس لاہور پری کی کتاب کا ایڈیٹر ہوا تھا۔)

پراس جلدی داخل کر دوں گی۔

سلٹی ہائی نے پوچھا: ”یہ اسائنمنٹ آپ کی ہے؟“ ساتھ ہی کاغذات کا پلندہ دکھایا۔

”اوہ۔“ میرا دلچسپ حال ہوا۔

میرے آنے سے پہلے ہی اسائنمنٹس کا تذکرہ چھڑ چکا تھا۔ میں نے انہماک میں جواب دے دیا۔

”مجھے بہت سی اسائنمنٹس موصول ہوئی ہیں۔ لیکن۔۔۔ کوئی اسائنمنٹ اس جیسی نہیں تھی۔“ وہ ہانچک میں کلاس کو مخاطب کرتے

کہنے لگیں۔ ”میں آپ کے سامنے اس اسائنمنٹ کا ایک ایک صفحہ لگ کرتی جاؤں گی۔ آپ نے صرف صفحات گنتے ہیں۔“

کورس انچارج سلٹی ہائی کا مطلب تھا کہ باقی کلاس صفحات گن گن کے خود کو شرمندہ ہونے کا موقع دے۔

اور پھر سلٹی ہائی نے ایک ایک صفحہ پلٹنا شروع کیا۔ وہ ہانچک پر اور کلاس اور لمبی آواز میں گنتی جاری تھی۔ ایک۔۔۔ تین۔۔۔

پارے کچھ صفحات کی اسائنمنٹ۔ کچھ سائے نور سائے کے صفحات۔ جلائن خالی چھوڑے۔

کچھ سویرے صفحے تک پہنچ کے میرا غول سیروں بل بھجکا تھا۔ اور ہائی بہت سی خوش تھیں۔ انہوں نے میری بڑی تعریفیں کیں جو

یہاں بتاتے ہوئے ظاہر ہے مجھے شرمندگی محسوس ہوگی۔ خیر کوئی شرمندگی محسوس نہیں ہوگی۔ میں بتاتی رہتی ہوں۔

ابہوں نے کہا کہ اس بات کو میں ہائی نہیں ٹھیک جانتی لیکن اس کا نام مجھے یاد ہے گا یا نہ کہ میں صرف اس طرح کے اسٹوڈنٹس کے نام یاد رکھتی ہوں۔ جنہوں نے کچھ بہت اچھا کیا ہو یا کچھ بہت برا۔ اس نے جو کچھ لکھا ہے خود سے لکھا ہے کسی کتاب سے نقل نہیں کیا کسی اور کے الفاظ نہیں لکھے۔ اور یہ بالکل اسی قدر ہے جو میں چاہتی تھی کہ آپ لوگ لکھنا سیکھیں اور اس طرح قرآن پہ نور و فکر کرنا سیکھیں۔

مجھ سے لوگ پوچھتے ہیں میں کیسے قرآن پہ نور و فکر کر کے قدر لکھ لیتی ہوں۔ مجھے یہ چیز سہلی باتی نے سکھائی تھی۔ ان کا قدر بہت اچھا ہے۔ سب کا قدر وہ شہد کی مکھی والا قدر جو میں نے نقل میں لکھا تھا۔ وہ ان سے ایک علمی گفتگو کے دوران مجھے سمجھ میں آیا تھا۔ میری کتابوں میں لکھی بہت سی باتیں سہلی ہائی کے بیان کردہ قدر سے بھی گئی ہوتی ہیں۔ ایک سہلی ہائی اور ایک ڈاکٹر اور میں نے ان دونوں سے میں نے ڈاکٹر فرسٹ ہائی کے بعد بہت کچھ سیکھا ہے۔ نقل کیا یا نہیں لیکن سیکھا ضرور ہے۔

اس دن جب اسٹائنٹ مجھے واپس ملی تو میں نے دیکھا۔ ایک ایک آیت کے قدر پہ سہلی ہائی نے سرٹا چین سے دعا کی تھی

تھیں۔

اللہ آپ کے علم اور عمل میں برکت دے۔

اس دعا کو سہلی ہائی نے بار بار لکھا تھا۔ اس دن میں نے سوچا تھا کہ اب میں ہر سورۃ پہ قدر لکھا کروں گی۔ لیکن میں نہیں لکھ سکی۔ سوائے اپنے ہاتھوں میں تھوڑا بہت قدر شامل کرنے یا کبھی کبھار نہیں ہک یا آٹھنا گرام پہ پوسٹ کرنے کے میں اس طرح قدر نہیں لکھ سکی جس طرح میں لکھنا چاہتی تھی۔ میں ہر دفعہ آغاز کر کے چھوڑ دیا کرتی ہوں۔ مجھ سے روٹین میں کرنے والے کام نہیں ہوتے۔

میں یہ واقعہ آپ کو کیوں بتا رہی ہوں؟ کیونکہ یہ پہلی اور شاید آخری اسٹائنٹ تھی جو میں نے ایسے دل سے بتائی تھی۔ اور اگلے دن سے میں واپس اپنی روٹین پہ آ گئی۔ میں چھٹیاں کرنے لگ گئی اور میں وہی اسٹوڈنٹ بن گئی جو میں بیٹھ سے تھی۔ میرے لیے مائنس بنانا سب سے مشکل کام تھا۔

اس واقعے نے مجھے الہائی میں مشہور اور معروف کر دیا۔ بطور ڈاکٹر مجھے ایک دو لوگ جانتے تھے مگر اب بہت سے لوگ جانتے گئے جن میں میری دو بیویوں فلوائنٹ اور سلاو کی فین بھی تھی۔ میرے نرو و اندھ ہونے کا علم ہونے کے بعد اس نے ایک دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ دوسرے دن اس نے مجھ پہ شدید غصہ کیا اور ہر چیز کے بعد غصے سے مجھے گھور کے بتاتی رہی کہ میں نے اس کو نہ صرف دیا تھا بلکہ اپنے ڈاکٹر ہونے کا بھی نہیں بتایا تھا۔ بڑی مشکل سے اور راضی ہوئی۔

الہائی کا کوہ میں فتح ہوا تو اس کے بعد زندگی میں قرآن کا سلسلہ اس طرح سے برقرار نہ رہا۔ سہلی ہائی کہا کرتی تھیں کہ اس کتاب کو آپ نے چھوڑ دیا نہیں ہے۔ میں جو بھی کر لیتی تھی وہ پہلے بھی بات نہیں تھی۔ کہاں ہر روز کے چھ سات گھنٹے صرف قرآن پڑھنا اور اس کے بارے میں سیکھنا۔ اور کہاں روز صرف آدھ گھنٹہ یا چار گھنٹہ۔ اور بعض دفعہ کئی کئی دن کچھ نہ پڑھنا۔

یہ دونوں چیزیں بھی برادر نہیں ہو سکتی تھیں۔

پھر میں نے ایک کام کرنا شروع کیا۔

جب میرے ایمان کی حالت بہت سی دگرگوں ہو جاتی... اور یاد رکھیے ایمان کی حالت بدلتی رہتی ہے... تو میں الہدیٰ داناں آجاتی۔ صرف ایک دن گزارنے کے لیے۔ الہدیٰ مجھے ہمیشہ سکون دیتا ہے۔ اس کے درود پوار۔ اس کے اونٹے سلیو سٹون۔ اس میں کوئی قرآن کی تلاوت کی آوازیں۔ میں کسی گلاس وٹرو سے جھانکتے ہوئے اندر ہال میں سر جھکا کے بیٹھی لڑکیوں کو قرآن پڑھتے دیکھتی تو مجھے سکون ملتا۔ وہاں جگہ جگہ امدادیت اور آیات کے پوسٹرز لگے ہوتے تھے۔ میں ان کو پڑھ کے حریف دی فرمائی اور جاتی۔ وہاں کام کرنے والی بچھڑکیوں سے میری بہت دوستی تھی۔ میں الہدیٰ جاتی، کھوتی پھرتی، یادیں تازہ کرتی اور جب داناں آتی تو میرا ایمان دی فرمیش ہو چکا ہوتا۔

ایسے ہی ایک دن میں ایڈمنسٹریٹیشن کے آفس میں بیٹھی تھی اور میرے سامنے میری ایک بہت اچھی دوست بیٹھی تھیں۔ مریں، مجھ سے چار پانچ سال سی بڑی ہوگی لیکن اس لڑکی سے میں نے ہر دفعہ کچھ نیا سیکھا تھا۔ ہم روز قرآن پڑھنے کی روٹین بنانے کی بات کرنے لگے اور میں اسے بتانے لگی کہ کیسے میری بچی روٹین نہیں بن پاتی۔

اس نے برائے بات مجھے بتایا کہ اس کی ایک جاننے والی لڑکی ہے جس نے شادی کے بعد قرآن حفظ کرنا شروع کیا تھا۔ نبی سے۔ ہاں کسی استاد کے۔ اس کے دو بچے تھے بچے بھی ہوئے اور اس نے قرآن حفظ کر لیا اور اب وہ پانچ سپارے ہر روز سناتی ہے۔ پانچ سپارے؟ میری آنکھیں کھل گئیں۔ ہاں ٹھیک ہے میں نے قرآن حضرات کو روزانہ پانچ سات سپارے سناتے دیکھا اور تھا لیکن ایک شادی شدہ لڑکی جس پر گھر اور بچوں کی ذمہ داری ہو... وہ اگر روز کے پانچ سپارے سناتے تو یہ افوی بات تھی۔ میں بہت متاثر ہوئی تھی۔ میں شاید ہی کبھی کسی سے اتنی متاثر ہوئی ہوں جتنی میں اس لڑکی سے ہوئی۔

پانچ سپارے؟ سبحان اللہ! اگر یہ لڑکی کر سکتی ہے تو میں کیوں نہیں؟

اس روز گھر جا کے میں کافی دیر سوچ میں پڑی رہی۔ میں بالکل ایک سپارہ ستاروں، میری بس ہو جاتی ہے۔ اور یہاں بچے لوگ ہیں جو پانچ پانچ سپارے سنالیتے ہیں۔ میں تو اس کے مقابلے میں بہت پیچھے ہوں۔ وہ بھی تو انسان ہے۔ وہ کر سکتی ہے تو میں کیوں نہیں؟ مجھے اس لڑکی کے واقعے نے بہت مت دی۔ میں نے سوچا کہ میں اب سے اپنی قرآن کی روز کی دہرائی بڑھاتی جاؤں گی۔ وہ کر سکتی ہے تو میں کیوں نہیں؟

اور میں نے ایسے ہی کیا۔ وہ لڑکی جسے میں نے کبھی نہیں دیکھا تھا جس کا نام بھی میں نہیں جانتی تھی جس سے میں کبھی ملی نہیں۔ میں نے اس سے بات کر کے پوچھا کہ وہ ایسے کیسے کر لیتی ہے۔ وہ لڑکی میرا کوئی بن گئی۔ وہ میرا ایسا مارکٹ بن گئی جس تک پہنچنا میری ذمہ داری کا نسب اعلیٰ بن گیا۔ مجھے نہیں معلوم کہ وہ کیسے کرتی تھی لیکن میری عمر کی لڑکی جس کی ذمہ داریاں مجھ سے زیادہ ہیں اگر وہ کر سکتی ہے تو میرے پاس کوئی بہانہ نہیں ہے کہ میں یہ نہ کروں۔

اور میں نے اپنی فریڈ کوٹون پہ روز قرآن سنانا شروع کر دیا۔ اس کو میں نے کہا کہ اب ہم ہر روز مقدار بڑھاتے جائیں گے۔ وہ بھی بہت خوش ہوئی۔ اس نے کہا کہ ایسے زیادہ اچھا ہے۔ وہ بھی روز کا آدھا سپارہ یا ایک سپارہ دن کے پور ہو گئی تھی۔ یوں میں

بھی تازہ دم ہوئی۔

اب وہ ایک آن دیکھی اُن جانی لڑکی میری زندگی کی سب سے بڑی اسیا ٹرین تھی۔ میرا رگٹ پاؤں سپارے تھا۔ اور میں نے اس رگٹ کی طرف قدم بلا جانے شروع کیے۔ اور یہ میری زندگی کا سب سے مشکل کام ثابت ہوا۔ میں نے ایک سے سا پارہ کر دیا۔ سوائے راجہ۔ اور جب میں ہر روز راجہ سپارہ سنانے لگی تو مجھے پیچھے سے ہونے لگا۔

میں راجہ سے پونے دو سپارہاں تک آئی تو میری زندگی کے دوسرے کام گلاخہ ہونے لگے۔ میں ہاتھیں ہونٹ لگ گئی۔ میں پونے دو سے دو تک آئی تو میں نے لکھنا چھوڑ دیا۔ میرا کسی کام میں دل نہیں لگتا تھا۔ مجھے فضا چڑھنے لگ گیا۔ مجھے ہر بات پر شدید فضا آتا تھا۔ مجھے کوئی کچھ کہتا تو میرا دل کرتا تھا میں اس شخص کو کاٹ ڈالوں۔ کوئی مجھ سے بات نہ کرے۔ کوئی مجھے کچھ نہ کہے۔ مجھے اپنا رگٹ پارہ اکرنا ہے۔

میں دو سے سا پارہ سپارہ ہر روز کے سنانے لگی تو میرے پاس کسی سے بات کرنے کا وقت نہ رہا۔ میرے سارے کام اوسارے ہونے لگے۔ ہر جگہ آپس میں کس آپ ہونے لگی۔

میں سا پارہ سے ڈھائی سپارہ تک خود کو لائی اور میری فینڈا سٹریپ ہونے لگی۔ میرے ذہن میں ہر وقت قرآن کی آیات گردش کرتی تھیں۔ یہ اچھی بات تھی۔ ہے نا؟ آپ کے ذہن میں ہر وقت قرآن رہے اس سے زیادہ خوش نصیبی کی بات اور کیا ہو سکتی تھی؟ میں فینڈا میں سوتی جاگتی کیفیت میں آیات دہرانے لگتی۔ میں بچی فینڈا میں کوئی سورہ دہرانے لگتی اور کہیں سے کچھ بھول جاتا تو میں اس وقت اللہ کے قرآن کھول کے اگلی آیت دیکھتی پھر سے یاد کرتی۔ اور جا کے سوجاتی۔

میں ایک روز کے سنانے ہوئے ڈھائی سپارہ سے اگلے دن دو پارہ سنا دیتی اور جب بھی ان میں غلطیاں ہوتیں۔ مجھے ہر روز کی وہ آیت جو اچھے سے یاد ہوتی کسی دن اچانک بھول جاتی اور میں شدید فز سٹریٹشن کا شکار ہو جاتی۔ میری کچھ میں نہیں آتا تھا کہ میں اپنے بال نوچوں یا کسی کو مار دوں۔ میں اتنی محنت کر رہی ہوں۔ میں بار بار یہی آیات یاد کرتی ہوں۔ ہر کچھ دن بعد جب ان کی باری آتی ہے تو پھر سے وہی غلطیاں ہو جاتی ہیں۔ یا کوئی نئی غلطیاں۔ کیوں سب کچھ ازبر نہیں ہوتا؟

میں نے ڈھائی سے تین سپارے کرنے چاہے لیکن میں نہیں کر سکی۔ میری کمر میں درد شروع ہو گیا۔ میرے سر میں درد رہنے لگا۔ مجھے شدید فضا آتا تھا۔ اور ایک ناکامی کا احساس کہ میں اپنے گول سے بہت پیچھے ہوں۔

پھر آہستہ آہستہ مجھے ایک اور احساس شدت سے ہونے لگا۔ یہ کہ میں یہ نہیں کر پاؤں گی۔ میں ساری زندگی کے کام بھی ترک کر دوں تو میں یہ نہیں کر پاؤں گی۔ میرا اتنا اچھا ذہن بھی یہ نہیں کر سکے گا۔ میں کبھی اس لڑکی کی طرح روز کے پاؤں سپارے نہیں سنا سکیوں گی اور اس خیال کی وجہ سے میں مزید محنت کرنے لگی۔

میں نے زندگی میں کبھی کسی چیز پر ایسے دیوانہ وار محنت نہیں کی جیسے ان دنوں اپنی قرآن روئین اٹانے کے لیے کی تھی۔

اور پھر وہ ناکامی شدید محنت کے بعد... کیا میں پاؤں سپارہاں تک پہنچ گئی؟

نہیں۔ میں ڈھائی سپارے سے آگے نہیں بڑھ سکی۔ اور میں بہت برا محسوس کرنے لگی۔ میری کچھ میں نہیں آتا تھا کہ میں کیا

کروں۔ میں جتنا زیادہ سنا جاتا تھا اتنی ہی میری رفتار کم ہونے لگتی۔ میں احوالی سے دوپہا نہیں آنے لگی اور مجھے اتنی بے بسی نہ رہی کبھی اور محسوس ہوتی ہو۔

ایک دن میں اپنی فریڈ کو سورۃ المزمل سناری تھی۔ چونکہ مجھے قرآن کا ترجمہ بھی معلوم ہے یعنی کہ عربی آیت چھوٹی تو معلوم ہوتا ہے کہ کیا کہا جا رہا ہے تو میں اس سورۃ کے دوران بار بار اڑنے لگی۔ میری دوست کہنے لگی کہ یہ سورۃ تو تمہیں بہت اچھی آتی ہے اس میں کیوں اڑ رہی ہو۔ میں نے اسے جواب نہیں دیا۔ مجھے سورۃ یاد تھی۔ بس اس کا معانی کچھ ایسا تھا کہ میں سوچا میں چاہتی تھی کہ میرے لیے فرمایا جا رہا ہے؟ نہیں۔ یہ عام لوگوں کے لیے کہا گیا ہے۔ میرے لیے نہیں۔ میرا ابن اس سے کہیں بہتر ہے۔ میرے پاس کوئی رہا نہیں ہونا چاہیے۔

میں نے اس سورۃ کے معانی کو نظر انداز کیا۔ میں آگے چڑھتی تھی۔ سورۃ القیامہ کی ایک آیت پہ میری زبان پھر لڑکھانے لگی۔ بہت بار کی چڑھی آیت آج مختلف لگنے لگی۔ لیکن پھر بھی میں نے اسے نظر انداز کیا۔ یہ میرے لیے نہیں ہے۔ ہر آیت ہمارے لیے نہیں ہوتی شاید۔

اس روز سنی سنا کے بہت دفعہ مجھے وہ آیات یاد آئیں لیکن میں بھنڈ تھی کہ وہ میرے لیے نہیں ہیں۔ میرا مارگٹ دھڑکی تھی۔ ہاٹھی سپارے سنانے والی لڑکی۔

کچھ دن بعد مجھے وہ بارہ اشیاء اس سپارے سنانے کا موقع ملا۔ اس دفعہ جب میں اس کو یاد کرنے لگی تو مجھے وہ یاد ہی نہیں ہو رہا تھا۔ میں نے بہت بار کے قرآن رکھ دیا۔ اور پھر میں نے قرآن چھوڑ دیا۔

اگلے کئی ماہ تک میں قرآن نہیں چڑھ سکی۔ میں قرآن اٹھا بھی نہیں سکی۔ میں نے یہ جان لیا تھا کہ میں ناکام ہو گئی ہوں۔ اور ناکامی اتنی شدید تھی کہ مجھ سے قرآن اٹھا یا نہیں جاتا تھا۔ قرآن کا خیال ہی اٹکا تھا کہ دینے والا اٹکا بھاری ہوتا تھا کہ میرے سر میں درد شروع ہو جاتا۔

میں نے قرآن کو سرے سے چھوڑ ہی دیا۔

مرے بعد میں نے جب قرآن پھر سے اٹھا یا تو سب سے پہلے سورۃ المزمل کھولی۔ مجھے ایک طویل عرصہ کا قہا یہ سمجھنے میں کہ میں ہاٹھی سپاروں کے دف کو کیوں نہیں پہنچ سکتی تھی۔ اور کیوں میں نے قرآن چھوڑ دیا تھا۔ ایسا نہیں تھا کہ اللہ مجھ سے ناراض تھا۔ بس میں نے وہ نہیں کیا جو مجھے کرنا چاہیے تھا۔

مجھ سے لطفی کہاں ہوئی اور کیسے ہوئی۔ یہی بتانے کے لیے میں نے آپ کو یہ دو واقعات بتائے ہیں۔

ان واقعات کو نہیں چھوڑ کے واپس پیچھے جاتے ہیں۔ اپنے اصل کی طرف۔ اور ہمارا اصل کیا ہے؟ ہمارا اصل اللہ تعالیٰ کی کتاب ہے۔ اگر آپ کو خود کو سمجھنا ہے تو اس کتاب کو سمجھنا ہوگا۔ اس کی حکمت اور دانائی کو اپنے اندر جذب کرنا ہوگا۔ اور ہمارا اصل ہمارے رسول اللہ ﷺ کی سنت ہے۔ آپ ﷺ کی احادیث مبارکہ ہیں۔

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے۔ انہوں نے کہا: ہذا سند قبیلہ کی ایک عورت میرے پاس پہنچی تھی۔ اسے میں رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے پوچھا: یہ عورت کون ہے؟ میں نے کہا: لڑائی عورت ہے جو رات بھر نہیں سوتی، پھر اس کی نماز کا حال بیان کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اس اتکا مل کر دھنسنے کی طاقت ہے۔ اس لیے کہ اللہ تو ثواب دینے سے نہیں تھکتا۔ تم ہی (عمل کرتے کرتے) تھک جاؤ گے۔

اس بات کا کیا مطلب ہے؟ بندہ اپنی عبادت جتنی چاہے بڑھادے اللہ اس کی عبادت سے نہیں تھک سکتا۔ لیکن بندہ تھک جاتا ہے۔ بندے کو وہ عبادت کرنی چاہیے اور اتنی کرنی چاہیے جو اس کو اتنا نہ تھکائے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے۔ ”اللہ تعالیٰ کی طرف سب سے محبوب عمل وہ ہے جو ہمیشہ ہو، اگرچہ تھوڑا ہو۔“ (صحیح مسلم تصدیق العمل للدرام ۱۸۲۸) اللہ کو وہ اچھے اعمال پسند ہیں جن کو ہم خواہ تھوڑا کریں لیکن روٹھیں میں کریں۔ اپنی آسانی کے ساتھ کریں اور ان کو ”عادت“ میں ڈھال لیں۔

ان دونوں واقعات میں میں نے اپنی طرف سے قرآن کے لیے کچھ کرنا چاہا تھا۔ ایک واقعے میں میں پورے سال کچھ نہ کرنے والوں میں سے تھی اور سال میں میں نے صرف ایک اسائنمنٹ دل سے بنائی تھی۔ اور میں نے اس کو کچھ صفحات پہ پھیلا دیا تھا۔ ایک بڑا اثاثہ۔ اس وقت مجھے لگا تھا کہ اس میں سب سے اچھی اسائنمنٹ میری تھی۔ لیکن اب مجھے لگتا ہے کہ میرے مقابلے میں چار چار صفحات والی اسائنمنٹس اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسند آئی ہوں گی کیونکہ وہ اسٹوڈنٹس ہر روز دہرایا جانے والا ہوم ورک فور سے سختی تھیں اور اس پہ عمل کرتی تھیں۔ وہ اپنے استاد کی بات ماننے کو اپنی عادت کا حصہ بنا چکی تھیں۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک جتنا ان کی چھوٹی اسائنمنٹ زیادہ پسند کی جائے گی کیونکہ وہ ہر روز اپنی اچھی عادت پہ عمل کرتی تھیں۔

دوسرے واقعے میں میں نے وہ کیا جو میرے لیے نہیں تھا۔ اللہ تعالیٰ میرے پانچ سپہاؤں سے نہیں تھک سکتا تھا۔ میں تھک سکتی تھی۔ میں نے اپنا سوازن ایک دوسرے انسان سے کرنا شروع کیا جس کی ذہنی کیفیت ”روٹھن عادات“ گھر کا سسٹم... میں کچھ نہیں جانتی تھی۔ میں نے اپنا ایک گول بیٹ کر لیا اور مجھے بھول گیا کہ زندگی گزرتے ہوئے صورت نہیں بنتی۔ زندگی اس گول تک پہنچنے کے سفر سے خوبصورت بنتی ہے۔ زندگی منزل کا نام نہیں ہے۔ زندگی سفر کا نچوڑ ہے۔ زندگی لڑکی جس کے بارے میں میں کچھ نہیں جانتی تھی وہ میرا مقابلہ اور سوازن بن چکی تھی۔ ہو سکتا ہے وہ مجھ سے ذہین نہ ہو لیکن اس کے اندر مستقل مزاجی مجھ سے کہیں زیادہ ہوگی۔ وہ میری طرح نوٹی عاداتوں کا شکار نہیں ہوگی۔ اس کو عاداتیں بنانا اور انہیں برقرار رکھنا آتا ہوگا۔ وہ میری طرح کسی ایک شے کو آہستہ بنانے کے پیچھے نہیں بھاگتی ہوگی۔ وہ اپنی ایک عادت کے گرد اپنا شیڈ بول ایڈ جسٹ کرنا جانتی ہوگی۔

مجھے سورۃ المومل میں بار بار ایک بات بتائی گئی جس کو میں نظر انداز کرتی گئی۔ اللہ فرماتا ہے۔ ”فاقرءوا ما تیسرمن القرآن۔ تم قرآن میں سے پڑھو جتنا تم آسانی سے پڑھ سکو۔“ فاقراءوا ما تیسر۔ تم اس میں سے پڑھو جتنا آسانی سے پڑھ سکو۔

سورۃ القیامہ میں مجھے بار بار بتایا گیا۔ تم اپنی زبان کو اس قرآن کو پڑھنے کے لیے تیز چھو نہ بلاؤ۔ اس کو تم سے پڑھوانا اور یاد کروانا سزا دے دے ہے۔

میں روز پانچ سپہاؤں سے اس لیے دہرانا چاہتی تھی کیونکہ جتنے زیادہ سپہاؤں سے آپ ایک دن میں دہراتے ہیں اتنی جلدی ان کی

باری دو بارہ آتی ہے۔ پانچ سیپارے درود ہر او تو ساتویں دن انہی کی باری آ جائے گی اور وہ بھولیں گے نہیں۔ لیکن قرآن اللہ تعالیٰ آپ کو یاد کروا رہا ہے اور اللہ تعالیٰ آپ کو بھلوا رہا ہے۔ میں اگر قرآن کو عادت بنا کے درود تھوڑا تھوڑا اسی ستارہ جی لیکن ہر روز ستاتی اور کئی سال تک اس عادت کو برقرار رکھتی تو اسے سال ستانے کے بعد مجھے قرآن پکایا ہوا ہی جاتا۔

اللہ تعالیٰ کو ہمارے یہ بگ ٹائٹس نہیں پسند۔ اللہ تعالیٰ کو ہماری انجلی عادتیں پسند ہیں۔

عادتیں انسان کو کامیاب کرتی ہیں۔ عادتیں انسان کو کام کرتی ہیں۔

اس تجربے نے مجھے ایک چیز سکھائی جو میں آپ کو بتانے جا رہی ہوں۔ کہ اگر آپ کو زندگی میں کامیابی چاہیے تو آپ کو کچھ ایسی لائف لوگ عادتیں اپنانی ہوں گی جو کامیاب لوگ اپناتے ہیں۔ میں نے مشکل طریقے سے جانا لیکن جان لیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارا سسٹم ایسا بنایا ہے کہ جب ہم کسی شے کے پیچھے غور کو تو کھائیں گے تو ہم کامیاب نہیں ہوتے۔ کامیابی کے لیے ہمیں اس شے کو نرمی سے آہستہ سے اپنی زندگی میں داخل کرنا ہوگا۔ جیسے پانی کے بہاؤ کے لیے آپ ذرا ساداسٹ کھول دیں تو وہ باریک سی ندی کی صورت اندر آتا ہے اور آپ کی دنیا کو سیراب کر دیتا ہے۔ لیکن اگر آپ پانی کے دھارے کے سارے بند بڑھا دیں تو وہ کسی سیلاب کی طرح داخل ہوگا اور آپ کو بہا لے جائے گا یا ڈبوے گا۔ یوں آپ اپنا آپ اس پانی میں کھولیں گے جس کا مقصد آپ کو ہر گھبرا کر رہا تھا۔

ہم سب محنت کرنا اور کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ ہم سب "بڑے آدمی" بننا چاہتے ہیں۔ ہم سب کوئی بہت بڑا کام کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ہر بڑا کام بہت سی چھوٹی چھوٹی عادتوں سے مل کے بنتا ہے۔ آپ نے جہاں اپنی زندگی کے لیے گولڈ سینٹ کرنے ہیں وہاں آپ نے اپنا سسٹم بھی بنانا ہے۔ ایسا سسٹم جس کے ساتھ آپ چل سکیں۔ میرے لیے پانچ سیپاروں والا سسٹم کارآمد نہیں ہے۔ میرے لیے ایک سیپارے والا سسٹم کارآمد ہے۔ مجھے دو سسٹم اپنانا ہے جو میرے مطابق ہوں۔ انجلی عادتیں وہ ہوتی ہیں جو آپ کی روح میں کوڑا سرب نہ کریں نہ آپ کے دوسرے سسٹم تباہ کر دیں۔

آپ انجلی عادتیں کہاں سے اور کیسے بنانا شروع کریں گے؟

میں اس کتاب کو انجلیختوں کی کتاب کی بجائے "جو خود دیکھا ہے اس کو آگے سکھانے کی کتاب" بنانا چاہتی ہوں۔ تو میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میں نے انجلی عادتیں (جو تھوڑی بہت بنائی ہیں) وہ کہاں سے بنائی ہیں۔ میں عادتیں "اپنانے" کا لفظ نہیں استعمال کر رہی کیونکہ کچھ عادتیں آپ کو بنانی پڑتی ہیں۔

میں نے انجلی عادتوں کی ابتدا اپنے بیٹے سے کی۔ جی ہاں اپنے بیٹے سے۔

ایک دن میں نے ایک اینٹیگر کی ویڈیو دیکھی جس میں اس نے ایک عجیب سی بات کہی کہ اگر تم دنیا کو بدلنا چاہتے ہو تو صبح اٹھ کے اپنا بیڈ بنایا کرو۔ یعنی بستر جڑا کرو۔ ہے نا عجیب بات؟ لیکن اس ایک عجیب بات میں آج کے انسان کی کامیابی کا ایک بہت بڑا راز چھپا ہے۔

چاہے آپ گھر سے کام کرتے ہوں یا آپ ہر صبح آفس یا کسی تعلیمی ادارے میں جاتے ہوں۔ صبح اٹھنے ساتھ ہی اپنا بیڈ بنانا

کیوں ضروری ہے؟

میں نے جب سے سنا اٹھتے ہی اپنا بیڈ بنا کر شروع کیا کسی مذہبی لڑ بیٹے کی طرح تو مجھے احساس ادا کہ یہ چیز میری سستی اور کر رہی ہے۔ ہم ہر وقت سستی کی شکایت کرتے ہیں۔ جب تک چائے ملتی میں نہ اٹھتا ہوں میرے جیسے لوگوں کی تو سستی بھائی ہی نہیں ہے۔ لیکن ہم اپنا بیڈ نہیں بناتے۔ بستر جوڑنا آپ کو دھوکا دے گا کہ بستر میں جانے کی ترقیب سے روک دیتا ہے۔ یا آپ کو لڑائی کرتا ہے۔ میں صبح اٹھ کے اپنا بیڈ بناتی ہوں۔ بیڈ شیٹ بھڑا کے دو بارہ بچھاتی ہوں۔ چاروں اطراف سے اسے میٹرس کے اندر اڑھتی ہوں۔ بیڈ کوڑ یا پلیٹکٹ (موسم کی مناسبت سے) تیار کر کے لیرز میں ہوں بچھاتی ہوں کہ جب دو بارہ اس میں لیٹو یا بیٹھو تو آرام سا اٹھانے سے وہ کھل جائے نہ کہ پورا اٹھا کے کھولنا پڑے۔ پھر بزرگوں اس کو چار تھیں لگا کے بچھا دیتے ہیں۔ ایسے نہیں کرتا چاہیے۔ پھر میں اپنے بچے بھڑا کے بیٹ کرتی ہوں۔ بچے کے کھلے منہ کا رخ ایسے ہونا چاہیے کہ کمرے میں داخل ہوتے ہوئے وہ نظر نہ آئے۔ پھر میں کٹن بیٹ کرتی ہوں۔ سیاہ۔ سفید۔ گولڈن کٹن۔ مجھے بیڈ پہ کٹن رکھنا بہت پسند ہے۔

پھر میں سائیڈ ٹیبل سے رات کے منگ اور پانی کی بوتل وغیرہ اٹھا لیتی ہوں۔ اب میرا بیڈ بن چکا ہوتا ہے۔

اور یہ بنا ہوا نہیں بیڈ مجھے دوبارہ اپنے اندر جانے سے روکتا ہے۔ خود پہ جبر کر کے بھی لیکن میرے دل کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اب میرے پاس کوئی اور آٹیشن نہیں ہے سوائے اس کے کہ میں کام کرنے اپنی مخصوص جگہ پہ چلی جاؤں۔

بیڈ اٹھتے ساتھ ہی جوڑ دینا کیوں ضروری ہے؟ کیونکہ بیڈ آپ کو سست کرتا ہے۔ بیڈ آپ کو ہڈ پاتی کرتا ہے۔ لیٹے رہنے والے کبھی کا سیاب نہیں ہوتے۔ آپ کا اپنی نیوڑ آپ کو کامیاب بنا تا ہے۔ ہر دن ایک نیا دن ہوتا ہے۔ ہر دن آپ کے پاس موقع ہے اپنی زندگی بدلنے کا۔ یا ویسے ہی کاؤچ کے آلو بنے رہنے کا۔ اسی لیے یہ کچھ بنیادی عادتیں ہیں جو ہمیں ڈالتی ہوں گی جو ہماری کامیابی اور جتنی صحت کو جنم دیں گی۔

صبح اپنا بستر بنانا ایک عادت ہے جو اگر آپ کے اندر نہیں ہے تو اسے آج سے بنائیں۔

دوسری عادت کیا ہے جو آپ کو اپنے ذاتی سکون کے لیے بنانی چاہیے؟ شاید آپ کو سن کے چپ لگے لیکن یہ کرنے کے بعد آپ کو طم ہوگا کہ یہ کتنی ضروری ہے۔

وہ ہے آپ کی صبح اور رات کی اسکن کثیر روٹھن۔

اسکن کثیر روٹھن چند اسٹیپ ہوتے ہیں جن میں سے کچھ ہر روز کچھ ہفتے میں دو مرتبہ اور کچھ مہینے میں ایک مرتبہ کرنے ہوتے ہیں۔ آپ کی جلد آپ کے جسم کا ایک بہت اہم عضو ہے۔ بہترین اسکن کثیر روٹھن میری رائے میں کورین اسکن کثیر روٹھن ہے۔ اگر آپ کورین ڈرامے دیکھتے ہیں تو آپ نے دیکھا ہوگا کہ ان کے اداکاروں کے چہرے بہت چمکے چمکے اور ملائم سے ہوتے ہیں۔ کورین اس بات پر زیادہ دھیان دیتے ہیں کہ وہ میک اپ کے پلے کیا لگا رہے ہیں۔ چاہے آپ مرد ہیں یا عورت آپ کو اپنے آپ کو ان کا وقت دینا چاہیے کہ آپ اپنی اسکن کثیر روٹھن بنائیں۔

میں نہیں کہتی کہ آپ لمبے لمبے عمل کریں۔ لیکن صرف چار اسٹیپ ہر رات اور صبح میں کیے جاسکتے ہیں۔

۱۔ رات سونے سے پہلے گھنٹہ سے چھ دو گھنٹہ (اگر زیادہ صحتی اور کار ہے تو اٹل گھنٹہ استعمال کریں۔ یعنی پہلے آنکھیں بند کر لیں اور پھر سونے سے چھ دو گھنٹہ پہلے گھنٹہ سے دو بار چھ دو گھنٹہ)۔

۲۔ بھر پور سے پانی سے لوزنگا۔ نو زردی کے گالے پالکے کے جلد پہ لگانا بہترین طریقہ ہے۔

۳۔ بھر کوئی سا اچھا نمکسیر مہلگا۔

۴۔ اس کے اوپر آنے کی نائٹ کریم۔ (اور اگر دن کا وقت ہے تو اسے کریم یا سن بلاک)۔

ایک آخری اسٹیپ جو میں بہت شوق سے کرتی ہوں وہ ہے اسٹیکل آنکھ کا استعمال۔ یہ ایک خوشبودار سائیکس آنکھ ہوتا ہے جو چہرے کی جلد کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے دو قطرے اٹھیلوں پہ لیے ہاتھوں کو آپس میں دگر کے ہلکا سا گویا اس آنکھ کو گرم کیا اور پھر چہرے پہ خستہ ہانے والے لانداز میں زلی سے لگا دیا۔ آنکھ تمام سٹپس کے آخر میں آتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی میں چند چھوٹی چھوٹی چیزیں کرتی ہوں۔ جیسے میری ہینڈ سائیکل پل پہ ایک خوشبودار کینڈل لازمی ہڈی ہوتی ہے۔ کوئی ایک کتاب بھی میری سائیکل پل پہ موجود ہوتی ہے جس میں لگا بک مادک ہر روز چند سطریں آگے سفر کرتا ہے لیکن کم از کم وہ سفر کرتا ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی مادہ میں انسان کو کامیاب کرتی ہیں۔ ان چھوٹی چھوٹی مادہ کی روٹین کو سیلف کٹیر کہتے ہیں اور اگر آپ کو فوڈ سے محبت ہے تو سب سے پہلے سیلف کٹیر پہ توجہ دیں۔

ایک اور اچھی عادت جو آپ کو اتنی ہے... وہ ہے ہر رات سونے سے پہلے اپنے فون میں یا ڈائری میں جیسے باتیں لکھنا۔ تین ایسی چیزیں جو اگلے دن آپ نے ذاتی زندگی کے لحاظ سے لازماً کرنی ہیں۔ (جیسے الماری درست کرنا، کسی کو کال کر کے عیادت کرنا وغیرہ) اور تین ایسی چیزیں جو آپ نے اگلے دن پر فٹنل زندگی کے لحاظ سے کرنی ہیں۔ اگر آپ گھر پہ رہتے ہیں اور آپ کا کوئی پر فٹنل نہیں ہے تو آپ ان دھمے چیزوں کو ذاتی زندگی سے متعلق رکھیں گے۔

یہ دھمے چیزیں آپ نے اگلے دن صبح اٹھتے ہی دو بار سے دیکھنی ہیں اور سارا دن ان کو مکمل کرنے کی کوشش کرنی ہے۔ جو سکتا ہے یہ دھمے کی دھمے چیزیں آپ کرالیں۔ ہو سکتا ہے آپ ان کو نہ کر سکیں۔ درلٹ اہم نہیں ہے۔ کوشش اہم ہے۔ سزا اہم ہے۔ ان دھمے چیزوں کو ذہن میں رکھ کے ان پہ عمل کرنے کے لیے اپنے ٹیڈ ہل کو ادھر ادھر کرنا اہم ہے۔

انسان سات سال کی عمر تک جس وجہ سے بیکتا ہے وہ چمکس ہوتا ہے۔ یعنی جو اس کے ارد گرد کا معاشرہ اس کے ذہن پہ اثر ڈال رہا ہے وہ اس کو جذب کرتا جائے گا۔ سات سال کے بعد وہ دہرائے جانے کے عمل کے ذریعے بیکتا ہے۔ یعنی مادہ کی ذریعے۔ چیزوں کو ہار ہار کرنے سے۔ ہم اس کتاب میں کامیابی اور سیلف گروتھ کی جتنی باتیں پڑھتے آ رہے ہیں اچانک وہ اسکی کٹیر ہو یا ذہن کم کرنا ان سب میں ایک چیز مشترک ہے۔

نئی مادہ نہیں بنانا۔

ایسی چھوٹی مگر بنیادی اور مضبوط مادہ میں جو بڑے بڑے کاموں کو ختم دیں گی۔

لیکن... آپ نے شاید ان مادہ کو جاننے کی بہت دھمک کوشش کی ہوگی۔ لیکن آپ یہ نہیں کر سکتے۔ بھی سوچا ہے کہ کیوں؟ ہم

یہ مادہ تین کیوں نہیں بنا سکتے؟

کیونکہ ہم چیزوں کو عجیب و غریب دیکھتے ہیں۔

ہم ہر روز تھوڑا تھوڑا کرنے کی عادت نہیں رکھتے۔ ہمیں ایک ہی دن میں سب لگا کے پانچ بیہارے بنانے ہوتے ہیں۔ کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ کوئی کام آپ بہت جوش سے شروع کریں لیکن کچھ دن کے بعد آپ بے ہوش ہو جائیں اور اس کو ترک کر دیں؟ ایسا اس لیے ہے کہ آپ نے اس کام کو اپنا "گول" بنا لیا تھا۔ عادت نہیں۔ آپ سے جب بھی کوئی کام نہ ہو رہا ہو... آپ یہ فیصلہ کریں کہ کل میں اس کام کے صرف ایک حصے پر کام کروں گا۔ مجھے کل اپنی ادب سائنٹ پر کام کرنا ہے۔ میرا ادب سائنٹ ذرا پیچیدہ کب سے کہہ رہا ہے کہ اس پر کام کر لیں لیکن میں وقت نہیں نکال رہی۔ یہ طور لیتے ہوئے مجھے خود بھی احساس ہو رہا ہے کہ میں نے اس کام کو عجیب و غریب کر دیا ہے۔ مجھے اس کام کو مختلف حصوں میں بیک کرنا ہے۔ اس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں بانٹنا ہے۔ یوں ہر روز میں اس کام کے ایک ٹکڑے پر عمل کروں گی۔

میں نے الہدیٰ کے پورے سال میں ایک ہی دفعہ انکا لہا ساتھ رہ کر لکھ کر دیا۔ اس کے بعد کئی دفعہ کوشش کی لیکن ہر دفعہ میں جب بھی قدر لکھنے بیٹھی تھی اسے انکا لہا لکھ دیتی تھی کہ چند دن بعد تک کے چھوڑ دیتی۔ ہم مادہ تین اس لیے نہیں بنا سکتے کیونکہ ہم چیزوں کو بہت بڑا بنا دیتے ہیں۔

ہمیں چیزوں کو چھوٹا اور سادہ رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کسی شے کو عادت بنانا ہے تو اسے سادہ رکھیں۔ میں نے اسکن کیمبر روٹین صرف منہ دھو کے ہائٹ کریم لگانے اور صبح چہرہ دھو کے سن اسکرین لگانے سے شروع کی تھی۔ آج میں اس کے دس اسٹیپ آزمائی سے مکمل کرتی ہوں۔

آپ کی مادہ تین دو چیز ہیں جو آپ نے اپنی ذات کی کیماری میں بکھیر دی ہیں۔ ہر روز ان پر باقاعدگی سے عمل کرنا ان کو پانی دینے جیسا ہے۔ چند دن تک کوئی فرق نظر نہیں آئے گا پھر اچانک ایک دن آپ خود میں ایک کوئل پھونکنے دیکھیں گے۔ پھر آپ کے اندر سے شائیں نکلیں گی اور وہ ان سبوں میں جائیں گی جہاں سے آپ ہر وقت تھے۔ ان شائوں پر پھول بھی اگیں گے اور کانٹے بھی۔ یہ جتنا سکون دیں گی اتنی تکلیف بھی دیں گی۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کو اپنی اچھی عاداتوں کے روزانہ نظر آئیں گے۔ ایک کے بعد ایک مشکل مرحلہ آپ انہی چھوٹی چھوٹی عاداتوں کے باعث سر کر لیں گے۔

لیکن ایک بات!

مادہ تین ان کی کامیاب اور نجات ہوتی ہیں جو عادت کے راستے میں آنے والی رکاوٹوں کے لیے خود کو پہلے سے تیار کرتے ہیں۔ ان کے پاس پہلے سے ایک پلان اے اور بی ہوتا ہے کہ اگر فلاں شے راستے میں آئی تو میں اس کا یہ حل نکالوں گا تا کہ میری روٹین متاثر نہ ہو۔ اور عاداتوں کے راستے میں ایک چیز بار بار عاکل ہوتی ہے۔

اوپر زندگی۔

زندگی ہمیشہ راستے میں آئے گی۔ بار بار رکاوٹ ڈالے گی۔ آپ داک کی عادت ڈالنا چاہیں گے۔ مگر تیسرے روز آپ کی

ایزی میں درود شروع ہو جائے گا۔ آپ اس غواضت کریں گے چار دن بعد آپ کو کسی دوسرے شہر جانا پڑے گا جہاں رہنے والوں کے گھر رہنے کے باعث مرفن نڈا کھائی پڑے گی اور آپ کی ایک فریب ہو جائے گی۔ آپ اسٹن کچھ روٹن شروع کریں گے ہر دوسرے دس دن آپ کے ساتھ رات کو اپنے واقعات پیش آئیں گے آپ کا دل ہی نہیں جانتا ہے کہ آپ غور سے چرواہی اسی میں۔ صبح اٹھنے کی روک ٹوک کریں گے تو آفس پر بند رہی یا گھر کے کام اپنے آپ کو رات دیر تک چکا لیں گے صبح اٹھنا صحت مند بن جائے گا۔ کبھی کوئی مہمان آ جائے گا۔ کبھی آپ کو کہیں جانا پڑ جائے گا۔ یہ زندگی ہے۔ سوائے کرنا کی باتوں کے ہم انسان کب اسے دن تک کے گھر میں بیٹھے تھے؟ سوچا رہے ہیں۔ یہ سب ملتا ہے۔ زندگی بھر آپ کا راستہ کالے گی۔ آپ کے حالات اور گرد کے لوگ آپ کے اپنے بدلتے ہوئے۔ یہ سب "زندگی" ہے۔ لوگ مانتے انہی کے درمیان میں روکے جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو آپ نے یہاں نہیں جانا۔ ان کے لیے پہلے سے چار دن بتا ہے۔

جیسے کسی دن رات کو اسٹن کچھ روٹن کا سوا نہ ہو تو اس دن میں صرف چرواہے کے ہاتھ کریم لگا کے سو جاتی ہوں۔ صرف ایک اسٹیپ کر لینا بھی مجھے اس عادت میں رکھتا ہے۔ میں عادت چھو جاتی نہیں ہے۔ اگلے روز میں واپس اپنی روٹن میں آ جاؤں گی۔ کسی دن رات کو دوسرے سوچ پڑے اور صبح جلد نہ اٹھا جائے تو میں ان گھنٹوں کا حساب لگاؤں گی جو میں نے آج صبح دیر تک سونے میں ضائع کیے ہیں۔ سو اس دن میں کوئی تفریح "ڈرائے" سوشل میڈیا کو وقت نہیں دوں گی۔ میں وہاں سے اپنے کھٹے کات کے ہاتھ کام نکل کر ہوں گی۔ (انکی انجی ہوں نہیں میں۔ ایسے ہی مثال دے رہی ہوں۔)

آپ نے اپنے نفس کو اپنے تابع کرنا ہے۔ خود اپنے نفس کے تابع نہیں ہونا۔ نفس کیا ہوتا ہے؟ نفس ایک طرح سے آپ کا سوا ہوتا ہے۔ آپ کا دل ہوتا ہے۔ اس کو اسٹن کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کو ہر وہ چیز خدا کر رہی جو یہ مانگتا ہے۔ دل چاہتا ہے جو یہ چاہتا ہے۔ لیکن اس کی ہر خواہش پوری کی جائے تو یہ آپ کو بگاڑ دے گا۔ اس کو آپ نے چار دن بتا ہے اس کی ضرورتیں پوری کرتی ہیں لیکن اس کی ہر بات پہ ہار نہیں مان لیتی۔

آپ جو عادت بھی ڈالنے جا رہے ہیں اس کے راستے میں کیا رکاوٹیں آ سکتی ہیں؟ اس سوال کا جواب آپ کو اچھی طرح معلوم ہے۔ آپ کو اپنے حالات اور اپنے گرد کے لوگوں کے بارے میں بھی علم ہے۔ آپ نے پہلے سے ان حالات کے لیے تیار رہنا ہے۔ جس دن رکاوٹ آئے اس دن اپنی عادت کو بے فکر تھوڑا کر دیں لیکن اگلے دن واپس روٹن میں آ جائیں۔

جیسے جس دن میں قرآن کا نیا سبق نہ یاد کر سکوں اس روز میں گزشتہ روز والا سناتی ہوں لیکن نامہ نہیں آئے دیتی۔ کیونکہ پچھلا خارجہ یا اس کام کو تھوڑا کر لینا نہ کرنے سے بہتر ہے۔

ہر چیز نہ کرنے سے بہتر ہوتی ہے۔

آپ نے نوٹ کیا کہ ہمارے دین میں دنے کے روز کی سنتوں پہ نکتہ زور دیا گیا ہے۔ ہر دنے کو ہم لازمی فصل کرتے ہیں چاہے دنے کے باقی ہر دن فصل کرتے ہوں۔ ہم باطن تراشتے ہیں۔ خوشبو لگاتے ہیں۔ سواک کرتے ہیں۔ سورہ کھف کی تلاوت کرتے ہیں۔ درود شریف پڑھتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ سب دنے کے کسی ایک دن کرنا ایک طرح سے سسٹم کو اسٹن کرنے

کے لیے ہے۔ یہ "عادت" ڈالنے کے لیے ہے۔ جتنے کی سنتوں کو مکمل کرنے میں کوتاہی لگتا ہے؟ بہت سی تھوڑا۔ لیکن اگر آپ جتنے کی سنتوں کو سیر نہیں لیتے ہیں تو ہر جمعہ ہوتے ہی آپ کو کسی اوی اوی کے مریض کی طرح ان سنتوں کو پورا کرنے کی جلدی ہوتی ہے۔ جیسے یہ کیا تو اللہ کو مت دکھانے کے قابل نہیں رہیں گے۔

ہماری پانچ وقت کی نماز بھی ایک عادت ہے۔ اسی لیے نماز قائم کرنے کا کہا گیا ہے نماز پڑھنے کا نہیں۔ فجر اور مضاف کے علاوہ باقی نمازیں چونکہ آسان ہوتی ہیں اور نفس پہ ہماری نہیں ہوتیں اس لیے ان کو بہت سے لوگ پڑھ ہی لیتے ہیں۔ لیکن پانچ وقت کی نماز کو ان کے تمام فرائض کے ساتھ ان کے وقت پہ سنت طریقے سے ادا کرنا۔ یہ وہی لوگ کر سکتے ہیں جنہوں نے برسوں کی محنت سے نماز کی عادت بنائی ہوتی ہے۔

آج آپ کے لیے کرنے کا کام یہ ہے کہ آپ نے اپنا پھر دوسرے نایب کریم لگا کے سونا ہے۔ اگر نایب کریم نہیں ہے تو کوئی ساجھی موچر انڈر یا کریم لگالیں۔ لوشن ہی لگالیں۔ اور صبح اٹھ کے آپ نے فریض ہونے کے ساتھ ہی اپنا ستر جوڑنا ہے۔ آج کے دن آپ کو اس عمل سے نہ کوئی فائدہ ملے گا نہ آپ کی زندگی میں کوئی تبدیلی رونما ہوگی۔ لیکن آپ نے اس کو کرتے رہنا ہے۔ کیونکہ یہ عمل سچ ہے۔ اور اس کی عادت پانی۔

آج کے سوالات

- ۱۔ اپنی کس بری عادت سے آپ بہت تنگ ہیں؟
- ۲۔ اپنی بری عادت ترک کرنے کے لیے آپ نے اب تک کیا کوشش کی؟
- ۳۔ آپ کے خیال میں آپ اپنی بری عادت اب تک کیوں نہیں چھوڑ سکے؟
- ۴۔ اس بری عادت سے آپ کی زندگی کو کس طرح کا نقصان پہنچ رہا ہے؟
- ۵۔ گزشتہ پانچ برس میں آپ کی عادات کس حد تک بدلی ہیں؟ کیا آپ اپنے پانچ برس پرانے وجود سے بہتر ہیں یا اس جیسے ہیں؟

۶۔ دو کون سی بری عادتیں ہیں جو گزشتہ پانچ برس میں آپ نے ترک کی ہیں؟ یاد کر کے کم از کم ایک عادت کے بارے میں لکھیں۔

- ۷۔ ایک ایسی اچھی عادت جو آپ اپنے اندر پیدا کرنا چاہتے ہیں؟
- ۸۔ کیا اچھی عادت آپ کی زندگی میں کس طرح بہتری لاسکتی ہے؟
- ۹۔ اس اچھی عادت کے نہ ہونے سے آپ کو کس طرح کا نقصان ہو رہا ہے؟

- ۱۰۔ آپ اس اچھی عادت کو اب تک کیوں اپنے اندر پیدا نہیں کر سکے؟ کیا چیز اس کے راستے میں رکاوٹ بن جاتی ہے؟
- ۱۱۔ کسی ایسی اچھی عادت یا اچھی تبدیلی کے بارے میں لکھیں جو گزشتہ پانچ برس کے دوران آپ کے اندر پیدا ہوئی ہو۔
- ۱۲۔ پانچ سال پہلے والا آپ کا "کم عمرو جوڑا" اگر آج آپ کے سامنے آئے تو آپ کے خیال میں اس میں اور آپ میں کیا فرق ہوگا؟ ظاہری اور باطنی دونوں لحاظ سے تفصیلاً لکھیں۔

بسم اللہ

تیر ہواں دن...

میرے ایک ہی تایا تھے جن کو ہم بچہ کہا کرتے تھے۔ ہمارے خاندان میں تایا کا لفظ نہیں استعمال کیا جاتا نہ ہی چاچہ کہا جاتا ہے۔ والد کے بھائی ان سے بڑے ہوں یا چھوٹے، ان کو بچہ کہا جاتا ہے۔ اور اگر ان کی بیوی ہمارے خاندان سے ہوں جیسے بابا چچا وغیرہ کی کزن تو ان کو چچی کے بھائے بچھو کہا جاتا ہے۔

سوہم اپنی تائی اماں کو بچھو کہتے تھے۔ ان کے بچے نہیں تھے۔ اور ہم ہی ان کے بچے تھے۔ میرا بڑا بھائی جو جنرل سرجن ہے، اس کو وہ اپنا چچا کہتی اور مانتی تھیں۔ میری تائی بہت سی گرل فرینڈز خاتون تھیں۔ میں نے بھی اس صورت کو خود ترسی کا شکار نہیں دیکھا حالانکہ انہیں نے بڑے دکھا کھائے تھے۔ لیکن بڑی بہادر اور نفسیاتی صورت تھیں۔

اپنی وفات سے قبل جب میری تائی بیمار تھیں تو میں ان کے ساتھ کئی بار جا کے ہسپتال میں رہی تھی۔ وہی ایم ایچ راولپنڈی میں ایڈمٹ تھیں۔ کسی ہسپتال میں رہنا بھی ایک عجیب تجربہ ہوتا ہے۔

مریض کے نقطہ نظر سے دیکھو تو عجیب بے بسی کا عالم تھا۔ ایک زندگی سے لڑتا مریض آئی سی یو میں بے بسی سے پڑا ہر گھنٹے اپنے سامنے موجود مریضوں میں سے کسی کی حالت گزرتے دیکھتا ہے۔ پھر ایک دم ڈاکٹرز اور اسٹاف بھاگتے آتے ہیں۔ مشینوں کی آوازیں لوگوں کی اخراجی۔ اور پھر کوئی اعلان کرتا ہے کہ یہ وینٹ ایکسپائر ہو گیا ہے۔ سو ابھی یہ سب دیکھنے والے مریض کی کیا حالت ہوتی ہوگی؟

آئی سی یو میں تائی اماں کے سامنے ہر گھنٹہ دیکھنے بعد کوئی ڈکویٹ لکھا ہوا ہوتا تھا۔

آئی سی یو کے باہر سب مریضوں کی لمبیوز انٹنسی کٹری ہوتی تھیں۔ اندر کوئی جنرل صاحب کو امیں ہیں تو کسی ہر گھنٹہ نیری ماں وہاں داخل ہیں۔ باہر موجود لمبیوز گھنٹوں کا ریڈورڈ اور ویٹنگ رومز میں ایک ساتھ کٹری انتظار کرتی تھیں (کیونکہ دن میں ایک دو بار سے زیادہ مریض کو دیکھنے کی اجازت نہیں ہوتی تھی)۔ ان لمبیوز کی آپس میں دعا سلام سے شروع ہو کے اچھی خاصی دوستی ہو جاتی تھی۔ وہاں سب فلم کے ساتھی تھے۔

ہر روز صبح جب میں وہاں جاتی تھی تو نوٹ کرتی کہ کل جو لمبی یہاں تھی آج وہ نہیں ہے۔ پتہ چلا کہ ہر گھنٹہ نیری صاحب کی والدہ صبح انتقال کر گئی ہیں۔ وہ لوگ صبح بڑی لے کر چلے گئے ہیں۔ اسی طرح جتنے لوگوں سے میری وہاں بات چیت ہوتی تھی ان میں سے ہر ایک کا وینٹ میں نے اپنے سامنے مرتے دیکھا۔

اہلہ مجھے یقین تھا کہ میری جانی اس آئی سی یو سے کچھ سلامت واپس آئیں گی۔ وہ آئی سی یو سے اسپارٹنگ ہو گئیں لیکن

کچھ روز بعد ان کی طبیعت بگڑی اور وہ وہاں ہی رہا گیا لیکن راستے میں ہی ان کا انتقال ہو گیا۔ اللہ کی امانت تھی۔ اللہ نے لے لی۔ دعا ہے کہ اللہ ہم سب کو اچھی جگہ پہنچا دے اور دکھا کر دے۔

جو واقعہ میں سنانے جا رہی ہوں وہ تب کا ہے جب جانی کو آئی سی یو سے اسپارٹنگ کر کے پرائیویٹ روم میں منتقل کر دیا گیا تھا۔ روم کافی بڑا تھا اور اس میں دوسرا کوئی مریض نہ تھا۔ عموماً ایسے کمروں میں میں خوش ہوتی تھی کیونکہ مجھے پورا ہینڈل ہوتا تھا۔ ہم کئی دفعہ کئی کمروں میں اکیلے ہی رہے تھے۔ اس دفعہ اہلہ جب ہمیں پرائیویٹ کمر ملا تو ساتھ ہی ایک دوسری بھیلی آئی۔ کسی بریگیڈیئر صاحب کی سسر تھیں جو وہاں داخل ہوئی تھیں۔ ان کے ساتھ ان کی ایک بہشتہ دار خاتون تھیں۔

وہ خاتون جو اس مریض کی اینیڈنٹ تھیں دوسرے جگہ جاب میں تھیں۔ وہ مجھے اور میری جانی اس کو بھلی ہی نظر میں بہت اچھی لگیں۔ یعنی کچھ لوگ ہوتے ہیں جن کے سلام دعا ماننا مثلاً اللہ سبحانہ اللہ تعالیٰ اور ہر بات میں سنت طریقے پہ عمل کرنے سے دل میں عزت بڑھ جاتی ہے۔ آپ کہتے ہیں کہ یہ بہت نیک لوگ ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے بہت قریب ہیں۔ ہمیں بھی ایسی دیکھ کے اچھا لگا۔ میں نے ان سے کہا کہ میری جانی کے لیے دعا کریں۔

ان کی مریضہ بھی بہت ہی طہرہ تھیں۔ ان سے بھی اچھی خاصی بات چیت ہوئی۔ میں کبھی بھی یوں سر راہ ملنے والے لوگوں کو نہیں بتایا کرتی کہ میں کوئی راکٹر ہوں۔ میں عموماً اپنی شناخت کے بارے میں خاموش رہتی ہوں کیونکہ مجھے پرائیویٹ رہنا پسند ہے۔ اور یہاں بھی میں نے خود سے نہیں بتایا تھا۔ اتفاق ایسا ہوا کہ وہ خاتون اینیڈنٹ جو مریض کے ساتھ تھیں ان کا میرے کسی رشتے دار سے کوئی تعلق نکل آیا اور انہوں نے ساتھ ہی اس شخص کو پہنچا کر کے ان سے میرا ذکر کر دیا۔ تو ان کو ان کے رشتے دار نے بتایا کہ یہ نر اور اصل راکٹر نر دہم ہیں۔ تو وہ بڑی خوش ہوئیں اور کہنے لگیں کہ بڑا اچھا لگا آپ سے بات کر کے آپ تو بہت مشہور ہیں۔ میری بیٹیاں آپ کی بہت فحش ہیں۔

میں ایسی باتوں پہ عموماً جڑاک اللہ و طیرہ کہہ دیتی ہوں۔ سکرا کے سر ہلا دیتی ہوں۔ عموماً لوگ آنکراف مانگتے ہیں۔ بابا بکھو۔ تو میں ان سے دیکھ ہی بات چیت ہوتی رہی۔ پھر میں اپنی جانی کے ساتھ مصروف ہو گئی۔

اگلے دن وہ خاتون کچھ میرے پاس آئیں۔ انہوں نے کہا کہ مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے۔ میں نے کہا شیوہ۔ میری جانی اماں تب سو رہی تھیں۔ ان کی مریضہ بھی سو رہی تھیں۔ میں باہر ان کے ساتھ شنگ ایریا میں بیٹھ گئی۔

اب وہ خاتون بولنا شروع ہوئیں۔ اور میں ان کو سننے لگی۔

وہ بولتی گئیں۔

اور میں ان کو سننے لگی۔

انکا آدھہ گھنٹہ انہوں نے جو یہ اس کو اگر ایک لفظ میں بیان کروں تو ”زہر“ بہترین لفظ ہوگا۔

میری ذات میری تحریروں میری تربیت میرے مقام کے بارے میں جتنا زبردستیوں نے اگلا تھا اگل دیا۔ مجھے اندازہ بھی نہیں تھا کوئی ریڈر کسی دائرے سے اپنی شیعہ نفرت بھی کر سکتا ہے۔ جتنی ان خاتون کو مجھ سے تھی۔ انہوں نے مختلف ادارے اور قرآنی آیات سنا کے مجھے یہ کہا کہ آپ نہ صرف خود گمراہ ہیں بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو گمراہ کر رہی ہیں۔ آپ کی حقیقت کچھ اور ہے اور آپ لوگوں کے سامنے خود کو کچھ اور دکھاتی ہیں۔ آپ بالکل بھی نیک نہیں ہیں نہ آپ اللہ تعالیٰ کے قریب ہیں۔ آپ تو بالکل عام سی مسلمان ہیں۔ آپ میں کوئی خاص بات نہیں ہے۔ آپ معصوم بچوں کو گمراہ کر رہی ہیں اور انہوں کی بات ہے کہ آپ یہ دین کے نام پر کر رہی ہیں۔

میں بالکل خاموشی سے ان کی تقریر سنتی رہی۔ آخر میں میں نے پوچھا: ”کیا آپ نے بھی میری کتابیں پڑھی ہیں؟“
 ”نہیں۔ میں نے نہیں پڑھیں۔ میری بیویاں پڑھتی ہیں اور مجھے بھی انہوں سے کہتے لوگ آپ سے اسباڑ ہوتے ہیں لیکن آپ کے مقام غلط ہیں۔ آپ لوگوں کو غلط طرف لگا رہی ہیں۔ آپ خود بھی اللہ تعالیٰ کے قریب نہیں ہیں۔“
 کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی کسی کے سامنے بیٹھ کے اس کے منہ پر نرم آواز میں اس شخص کے بارے میں اتنا زہر اگلے اس کی ذات کو بالکل صفر کر دے اس کو ایک برا مسلمان ثابت کرے اور سامنے والا جس چپ کر کے اس کی ساری بات سن لے؟

بالآخر میں بولا شروع ہوئی۔ لیکن میں نے ٹولس کیا کہ میرے سوالات کے جواب میں ان کے پاس کوئی دلیل نہ تھی۔ انہوں نے بھی میری کتاب نہیں پڑھی تھی۔ میں ان سے صرف اپنی کتاب کے بارے میں سوال کرتی تو وہ کہیں۔ آپ میرے غلام اسکالر کی غلام کتاب پڑھیں اس میں آپ کو اس کا جواب ملے گا۔

میں نے مسکرا کے کہا مجھے نہیں پڑھنی آپ کے اسکالر کی کتاب۔ میں کیوں پڑھوں؟ آپ مجھے خود اس بات کا جواب دیں۔ مگر ان کے پاس جواب نہیں تھا۔ صرف نفرت تھی۔ انہوں نے آدمی گھٹے تک جتنی نفرت اٹھائی تھی جتنی تلخ باتیں کرتی تھیں میرے کام پر میری ذات پر وہ باتیں جو میں دہراتا نہیں چاہتی وہ انہوں نے کر ڈالیں۔

اب مجھے انہوں سے ہوتا ہے کہ میں نے ان کو اس وقت جواب کیوں نہیں دیے۔ میرے پاس ان کی ہر بات کا جواب تھا۔ لیکن اس کی دو وجوہات تھیں۔ ایک تو یہ کہ میں قدرے شاکہ ہو گئی تھی۔ دوسری وجہ یہ کہ میں ایک پبلک فگر ہوں۔ یوں کسی سے بدتمیزی نہیں کر سکتی۔ مگر کاروان نہیں چھوڑ سکتی ورنہ ان کے پاس ہر جگہ میرے خلاف بولنے کو بہت کچھ ہوتا۔ کچھ چیزیں پچھلے ہی ہوتی ہے۔ کچھ تاریخی تربیت ایسی ہے کہ ہم صبر کر کے راستہ بدل لیتے ہیں۔ میں نے کہا کہ آپ بھی میری کتابیں پڑھیں۔ آپ کو اپنی آراء پر انہوں سے ہو گا۔

ان کا مزید یہ کہنا تھا کہ میں ایک چھوٹی سی لڑکی ہوں۔ میرے پاس کوئی سرٹیفکیٹ نہیں ہے دین کی اشاعت کا۔ کوئی اجازت نہیں ہے۔ میں کیسے دین پھیلا سکتی ہوں۔ میں تو ایسی ہوں کہ میری تائی چار ہیں اور میں کالوں میں دو اونچی کے انٹرنگز لیکن کے بیٹھی ہوں۔

میں نے دوپٹہ کان سے ہٹایا اور ان کو اپنا تیر رنگ دکھایا جس میں چار شخ رنگ تھے۔ "یہ دواؤں کا نہیں ہے۔ یہ چار دواؤں کا ہے۔ میں اس سے بھی لمبے تیر رنگ پہنتی ہوتی ہوں۔ میں ہر وقت برہسلیٹ اور انگلیاں بھی پہن کے رکھتی ہوں۔ میری ہیر وخنو بھی میری طرح بہت صاف ستھری اور اچھے سے ڈریس اپ ہوتی ہیں۔ میں بھی ہوں میں ایسی ہی لڑکیاں اپنے ہاؤز میں دکھاتی ہوں۔"

مگر... میں نے بھی کسی عورت کو اتنا احمیت اور غرت میں اتنا اندھا نہیں دیکھا جتنی وہ خاتون تھیں۔ وہ بلا سے چاری تھیں۔ بولے چاری تھیں۔ وہ میری ریلو بھی نہیں تھیں اور وہ اتنی بچ مغل تھیں کہ حد نہیں۔ میں قہر سے انہیں سن رہی تھی۔ میں نے اس کے بعد ان سے بات نہیں کی۔ میں وہاں سے اٹھ گئی۔

میری مائی اس وقت موتی جاگتی کیفیت میں تھیں۔ دروازہ کھٹکھٹایا گیا۔ انہوں نے اکثر باتیں سن لی تھیں۔ انہوں نے مجھے بعد میں کہا کہ "اس عورت سے زیادہ بات نہ کرو۔ مجھے شروع میں اس کے سہانے لہجہ بڑا کم لگا تھا لیکن میں اس دین کو نہیں پہچانتی جو کسی کو یوں ہرٹ کرنے کی اجازت دے۔" اور پھر وہ مجھ پہ غصہ ہوئیں۔ "تم نے اس کو کھری کھری کیوں نہیں سنا کیوں؟"

میں نے غصہ سانس بھر کے سوچا کہ میں بھی نہ بھی جواب ضرور دوں گی۔ ہم راسخڑ ہیں۔ اور راسخڑ کا ایسے دل نہیں دکھانا چاہیے۔ وہ آپ کو کسی کتاب میں شامل کر کے بار بھی سیکھتے ہیں اور ان بھی بنا سکتے ہیں۔

اور دل تو میرا بہت دکھا تھا۔ میرا دل اتنا دکھا تھا کہ مجھے ہسانی طور پہ سینے پر درد شروع ہو گئی تھی۔ میرے ساتھ بہت کم دھمکی نے ایسی غرت کا اظہار کیا ہو گا۔ ایسے کتنے لوگ ہیں جن سے میری دوستی یا تعلق ختم ہو گیا لیکن وہ بھی مجھ سے ایسی غرت نہیں کرتے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کے بندوں میں سے کسی نے ایسی غرت بھی نہیں دی تھی جو میں نے اس عورت کے الفاظ میں اپنے لیے دیکھی۔ مجھے ان کی باتوں سے اتنی تکلیف ہوئی تھی کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔

کوئی جو آپ کو جانتا نہیں ہے۔ وہ کیسے کہہ سکتا ہے کہ آپ اللہ سے قریب نہیں ہیں؟ ہو سکتا ہے میں واقعی اللہ سے قریب نہ ہوں ہو سکتا ہے میں اتنی ہی بری ہوں جتنا اس نے مجھے پیش کیا تھا لیکن ان کو کس نے حق دیا تھا میرے من پہ مجھے یہ سب کہنے کا؟ میں ان کی باتوں سے اتنی زیادہ ہرٹ ہوئی کہ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ میں اس تکلیف کو اندر جذب کروں یا باہر اٹھ لوں۔ آنا تک مجھے ملنے والے کسی ریڈر نے ایسے نہیں کیا تھا۔ سوشل میڈیا پر کی بورڈ کے پیچھے چھپ کے تو بہت سے لوگ بہت کچھ کہہ رہے ہیں اور میں اکثر کی پروا نہیں کرتی لیکن میں میرے سامنے کسی نے بھی ایسی اتنی غرت کا اظہار نہیں کیا تھا۔ کیسے کر لیتے ہیں بار لوگ ایسے؟

میرا ہسپتال میں دم کھینٹنے لگ گیا تھا۔ شام ہوئی تو میں باہر ہوا خوری کے لیے نکل آئی۔ میں نے اپنی ایک دوست کو بلا لیا اور ہم دونوں ہی ایم ایچ کے ایک ہاسٹس میں جا کے بیٹھ گئے۔ سہا کے دن تھے۔ ہارٹ کچھ دیر ہوئے بری تھی اور اب ہوا خوری تھی۔ وہاں سرسبز گھاس کے قلعے بنے تھے جن میں بہت سے رنگوں کے پھول کھلے تھے لیکن مجھے کچھ بھی اچھا نہیں لگ رہا تھا۔

میری دوست نے مجھ سے پوچھا کہ تم اتنی اداس کیوں ہو۔ میں نے فیصلہ کیا کہ تکلیف کو باہر اڑا لیں دینا بہتر ہوتا ہے۔
 ”آج میں ایک عورت سے ملی جس نے ابھی مجھے نہیں پڑھا۔ صرف میرے کام کے بارے میں سن رہا تھا اور پھر انداز سے لگا
 رکھے تھے۔ اور اس نے مجھ سے اتنی نفرت انگیز باتیں کہیں کہ میں شاکہ ہوں۔“ میں وہ اتنا شاکہ کے عالم میں تارسی تھی۔ ”اور
 میں دہکی ہوں۔ کوئی مجھ سے اتنی نفرت کیسے کر سکتا ہے وہ ابھی دین کا نام لے کر؟“
 ”ہاں۔“ وہ غمیری سوا کی دانا انسان۔ سوچ سوچ کے بولنے لگی۔ ”بنیادی طور پر اس نے یہ کہا کہ تم اس قابل نہیں ہو کہ تم
 دین کے بارے میں بات کر سکو اور یہ کہ تم اللہ تعالیٰ کے قریب نہیں ہو۔“
 ”ہاں۔ ایسا ہی ہوا۔“ میں نے اثبات میں سر ہلایا۔

مجھے اندازہ تھا کہ میری دوست اب آگے سے مجھے دلاسا دے گی۔ وہ کہے گی کہ کسی کی تنقید پانچ دن نہیں ٹھہر کر سکتے اس کو
 دل سے نہیں لگاتے۔ وہ عورت تمہیں نہیں جانتی تھی۔ وغیرہ وغیرہ۔ وہی لٹو گل نصیحت جو ہر ایک کو آج کل دی جاتی ہے۔ اپنی
 دوست کو یہ سب بتاتے ہوئے ابھی مجھے لگ رہا تھا میں اپنے الفاظ ضائع کر رہی ہوں کیونکہ وہ مجھے کچھ بھی ایسا نہیں بتائے گی جو میں
 پہلے سے نہیں جانتی۔

لیکن میری دوست نے یہ سب نہیں کہا۔ وہ بڑی سادگی سے بولی۔ ”دراصل تم اس کی باتوں کی وجہ سے اپ سیٹ نہیں ہو۔“
 میں وہ اتنا حیران ہوئی کیونکہ میں اس کی توقع نہیں کر رہی تھی۔
 ”ظاہر ہے میں اس کی باتوں کی وجہ سے ہی اپ سیٹ ہوں۔“
 ”نہیں۔ اس کی باتوں نے تمہیں دکھ نہیں دیا۔ تمہیں دکھان باتوں پہ ”یقین“ کرنے کی وجہ سے ملا ہے۔ اور اندر تم خود بھی اس
 سے متفق ہو۔ اس نے وہی کہا ہے جو تم خود اپنے بارے میں سوچتی تھیں۔“
 میں آہستہ آہستہ ہلکی جھپک کے اسے دیکھ رہی تھی۔ میری زبان واقعتاً منطوق ہو چکی تھی۔

”تم اندر سے خود پہ شک کا شکار ہو۔ اس کو سیلف ڈاؤٹ کہتے ہیں۔“ وہ کہے جا رہی تھی۔ ”تمہیں اس کی باتیں درست لگ
 رہی ہیں۔ تم اپنے آپ کو اپنی نظروں میں ان الزامات سے بری نہیں کر پا رہیں۔ You do not approve of
 yourself۔ مسئلہ وہ عورت نہیں ہے۔ اس کی یا بزرگوں لاکھوں لوگوں کی سوچ بدلتا مسئلہ نہیں ہے۔ مسئلہ تمہارے اندر ہے۔“ اس
 نے اپنے سینے پہ مٹھی دبا کے دھک دی۔ ”مسئلہ یہاں ہے۔“

میری مائی کا بکھودن بعد انتقال ہو گیا۔ میں واپس گھر آ گئی۔ میری دوست کی باتیں اس عورت کی نفرت اور سی ایم ایچ پیچھے رہ
 گیا۔ آئی سی یو کے کتنے مریض اپنے پیروں پہ گھر گئے اور کتنے کدھوں پہ مجھے کچھ علم نہیں ہو سکا۔ مگر وہ عورت اس کی باتوں کی گئی اور
 میری دوست کے جی کی کڑواہٹ۔ یہ سب میرے ساتھ ہوا۔

کئی دن بالکل کئی ٹپٹے میں جیسی طور پر اس سب کے اثر سے نہیں اٹھ سکی۔ میں ان دنوں جس مائل کی قسط لکھ رہی تھی میں نے
 اسے سرے سے لکھنا چھوڑ دیا۔ الفاظ ذہن میں آتے تھے ساری کہانی ابھی معلوم تھی کہ وہ ابھی مت کرتے رہتے تھے کہ میں سنے

پاتا رہا لیکن میں نہیں کھو پاری تھی۔ میں اندر سے عجب جذبات کا فکار تھی۔ میں دنگی نہیں تھی۔ میں حیران تھی۔ مجھے خود پہ حیرت تھی کیونکہ مجھے ابھی تک یہ اندازہ نہیں ہوا تھا کہ میں سیلف ڈاؤنٹ کا فکار ہو سکتی ہوں۔ سیلف ڈاؤنٹ کا فکار وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے گھروالے ان کے کام پہ ہر وقت تنقید کرتے ہیں۔ ہر وقت کا حوصلہ شکن ماحول ان کو سیلف ڈاؤنٹ کا فکار بناتا ہے۔

میرے گھروالوں نے تو مجھے ہمیشہ حوصلہ افزا ماحول فراہم کیا تھا۔ میں نے جو لکھا جب لکھا کسی نے نا اعتراض کیا نہ حوصلہ شکنی کی۔ میری اماں آخر سے لوگوں کو بتاتی ہیں کہ نہرو میری بیٹی ہے اور لوگ ان سے میری تعریف کر کے پیار پیار سے کتابیں مانگ لیتے ہیں۔ ہر کچھ دن بعد اماں کے پاس میری کتابوں کی ساری کاپیکشن ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ اتنی نہرو احمد کی کتابیں کسی نے آج تک نہیں خریدیں جتنی میری اماں کے بک شاپ نے خریدی ہیں۔ میرے باپ میری کتابوں پہ عموماً غصہ دیتے ہیں۔ ان کو ابھی تک یقین نہیں ہے کہ پاکستان میں لوگ ناؤخر خرید کے پڑھتے ہیں۔ ان کو نہیں معلوم کہ میں کیا لکھتی ہوں۔ لیکن جب لوگ ان کو آ کے بتاتے ہیں تو مجھے معلوم ہے کہ ان کو آخر محسوس ہوتا ہے۔ میرے بہن بھائی اپنے عہدور ملی کالجز میں آخر سے میرا بتاتے ہیں اور اپنے دوستوں کے پیغامات مجھ تک پہنچاتے ہیں۔ جس دن عالم باغمل کی قسط آتی ہوتی تھی اس دن میرا سات آٹھ سال بھانجا اپنی اماں (میری بہن) کے لیے خود ہاشٹہ جاتا تھا تاکہ اس کی ماں وقت ضائع کیے بغیر اس کو کہانی سنائے۔ میری جیسے سالہ بھانجی نے نسل کی آخری اقساط میں خود سے تمیں کر لیا تھا کہ سرخ مقدر والا کون نکلے گا۔

میرے بہن بھائیوں نے آج تک مجھے اتنا نہیں کہا کہ کلاں ناول میں آپ نے یوں نہیں یوں کرنا تھا۔ ہاں بھانجے بھانجیوں کے تھوڑے بہت اعتراضات ہوتے ہیں جیسے جیسے سالہ بھانجی کا نسل کے اوپر سب سے بڑا اعتراض یہ تھا کہ۔۔۔ "بپ (مرکی لٹ میں پانی بھرا اور دوا دے گی تو آپ نے یہ نہیں بتایا کہ اس کے پرس اور موبائل کا کیا بنا؟" ہمارے پاکستان کو زمر کی فکر تھی۔ اور اس ختم نہ کو اس کے پرس اور موبائل کے گیلے ہونے کا خوف کھانے جا رہا تھا۔

ایسے ماحول میں لکھنے والی لڑکی سیلف ڈاؤنٹ کا فکار کیسے ہو سکتی ہے؟

سیلف ڈاؤنٹ تو ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کو اپنے آپ پہ یقین نہیں ہوتا۔ جن کی شخصیت کمزور ہوتی ہے۔ میرے ساتھ ہے شک بہت سے مسئلہ ہے جن جیسے میں نے اپنا ایسے خیال نہیں رکھا جیسے رکھنا چاہیے تھا لیکن میں ہمیشہ سے بہت مضبوط شخصیت کی رسی ہوں یعنی کہ اپنی کمزوریاں چھپا لیتی تھی۔ میرے خاندان میں سب کہتے ہیں کہ یہ بڑی امزرا لڑکی ہے۔ پھر میرے والد سیلف ڈاؤنٹ کہاں سے آ گیا؟

میں ایک دن ٹیلی یہ سب سوچنے لگی۔ میں اور سیلف ڈاؤنٹ؟ مجھے تو ہمیشہ احماد ملتا ہے۔ محبت ملی ہے۔

میں پریویلیجڈ privileged رسی ہوں اور۔۔۔

یہاں تک پہنچنے کے میں چونک گئی۔ جیسے کوئی گہری نیند سے آپ کو جگا دے اور اسنے برسوں بعد آپ کو سمجھائے کہ آپ میں سیلف ڈاؤنٹ کہاں سے آیا۔ ناؤخر مجھے اپنی الجھن کا سرا مل گیا تھا۔

میری کہانی کو ہمیں روک لیتے ہیں کیونکہ میری کہانی کوسرے کچھ کے لیے آپ کو پہلے یہاں اذات نہ کرنا ہوگا۔

یہاں اذات کیا ہے؟ یہ لوگوں میں کیا ہے جو اس سے مراد ہے؟ اب ہمیں جاننے چاہیے کہ اس کے مطابق آپ نے کیا کیا اور پرکھا ہے۔ کہیں آپ میں تو یہ موجود نہیں؟ اور اگر ہے تو اس کی جڑ تک پہنچنا ہے۔ اس کتاب میں جہاں یہ کہانی کے کسی اور آپ کی کہانی شروع ہوئی۔ یہ آپ کی اور میری۔ ہم دونوں کی کہانی ہے۔

یہاں کا مطلب ہے "ذات"۔ غرض "اور اذات اگر ذاتی میں کہتے ہیں"۔ کہ "ذات" یہ ایک ایک مطلب ہوا؟ یعنی اپنی ذات پر یقین نہ ہونا۔ اپنے کام پر اطمینان نہ ہونا۔ یہ سمجھنا کہ میں جو بھی کر رہا ہوں وہ بھی کافی نہیں ہوگا۔ میں سب کے لیے (یا کسی خاص شخص کے لیے) کبھی کافی نہیں ہوں گا۔ مجھ سے بہتر ٹھیک نہیں ہوتا۔ مجھ سے بھی بہتر ٹھیک نہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ یہاں اذات کا تصور ہیں تو آپ کو کوئی نیا کام شروع کرتے وقت دوسرے کے واسطے اپنی ہوجانے ہیں۔ آپ ایک نئی کام کو ہار دیا؟ اسی ٹھیک "کرتے ہیں کہ میں نے ٹھیک سے کیا ہے یا نہیں۔ کیونکہ آپ کو یقین ہوتا ہے کہ کیونکہ یہ مسئلہ ضرور ہوگا اور پھر مسئلہ ہو بھی جاتا ہے۔ آپ کو اپنا آپ بہت سے لوگوں کے مقابلے میں کھڑا ہوتا ہے کیونکہ جیسے ملاں شخص کام کرتا ہے یہ بھی میں تو ایسے کرتی نہیں سکتا۔

یہاں اذات آپ کے اندر کب شروع ہوتا ہے؟ عموماً ہمیں سے یا بعض اوقات نہیں آتی ہے۔ اگر آپ کے گھر، اسکول یا دوستوں میں کوئی ایسا شخص تھا جو ہمیشہ آپ پر تنقید کرتا تھا؟ آپ کے ہر کام میں نقص نکالتا تھا؟ جس کے ذمے آپ ہل نہیں سکتے تھے تو اس شخص کا یہ آپ کے اندر یہاں اذات پیدا کرتا ہے۔ آپ ہر دفعہ اپنے کام کو ہر طور پر کرنے کی کوشش کرتے تھے لیکن کچھ نہ کچھ تھلا ہو جاتا اور ان کو ہارنے کا موقع مل جاتا تھا۔ وہ آپ کی تعریف کرتے تھے لیکن بہت کم۔ بہت سی کم۔ البتہ وہ تعریفی کلمات آپ کو اتنی بھی یاد ہیں۔ جب جب ایسے شخص نے آپ کے بارے میں کچھ اچھا کہا؟ آپ کو یاد رہا؟ کیا کیونکہ یہ بہت کم ہوا۔ لیکن آپ کو یہ بھی یاد ہے کہ ان کی نظروں میں آپ ایک کمتر مقام پر رہے ہیں۔ اس شخص کے لیے آپ بڑے کرپس؟ آپ کبھی کافی نہیں ہو سکتے۔ کبھی آپ کو اس پر فخر آتا تھا لیکن اس کے باوجود آپ اکثر ایسے کام کرنے کی کوشش کرتے تھے جس سے وہ خوش ہو جاتے۔ اس شخص کی تعریف بہت معنی رکھتی تھی۔ اور اس کا "اپر ول" اس سے بھی زیادہ معنی رکھتا تھا۔

اپر ول کیا ہوتا ہے؟ کسی کا آپ کے کام ہذا ہذا یا ذات کو "اوسے" کر دینا۔ آپ کو قبول کرنا اور کہنا کہ ہاں تم ٹھیک کر رہے ہو۔ یہ ہوتا ہے کسی کو اپر دہ کرنا۔ لیکن آپ کے ہمیں سے اس شخص نے (جو ماں باپ نہ سے لیکن بھائی یا کوئی بچہ ہو سکتا ہے) بھی آپ کو یہ بتایا ہے کہ آپ نا بکھو ہیں؟ آپ میں اتنی عقل نہیں ہے؟ آپ کو کچھ پتہ نہیں چلتا؟ آپ کو اٹھک سے بکھ کر آتا ہے۔ اس نے یہ بھی بتایا ہے کہ آپ کے ہذا ہذا اور احساسات بھی درست نہیں۔ آپ کو یاد رہا؟ وہی حساس ہیں۔ آپ بر بات کو کیوں اتنا محسوس کرتے ہیں؟ یا آپ بالکل بھی محسوس نہیں؟ آپ کو کسی کی ہوا نہیں۔ آپ کا وہ یہ لاکہ ہے۔ آپ ال سے نہیں کہہ رہے۔ آپ کو کہاں کسی کی ہوا ہے یا فرق ہوتا ہے؟ آپ بہت اوشیاہ ہیں؟ ہلاک ہیں؟ اور خبر ہیں۔ مگر ہاں آپ کا فلاں لیکن بھائی زیادہ قابل ہے اور آپ اس جیسے کبھی نہیں ہو سکتے۔

اس طرح کی باتیں بچپن سے جب آپ کو بار بار بتائی جائیں تو آپ اپنے بارے میں شک کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ کی ذات مسخ ہو جاتی ہے۔ آپ دوسروں کی انحرے خود کو دیکھنے لگ جاتے ہیں۔ یہ اندرونی یا آئینے میں کوئی ایسا منظر ڈالیں جو جس کا کام ہی دوسروں کے کام پہ تنقید ہو تو اس کی مسلسل تنقید بھی آپ کو اپنے بارے میں ڈاکٹ کا شکار کر دیتی ہے۔

اور پھر آپ کیا کرتے ہیں؟

آپ ساری عمر اسی شخص کو خوش کرنے میں لگا دیتے ہیں۔

کیا آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ کوئی بڑا کارنامہ انجام دیں اور اس ایک شخص کو دکھائیں کہ اس کو اپہر لیں کر سکیں؟ اور ایک شخص ہم سب کی زندگی میں موجود ہے۔ کوئی رشتے دار کوئی بہن بھائی ماں باپ کوئی دوست۔ کوئی ہے جس کو آپ کچھ بن کے دکھانا چاہتے ہیں اس کو اپہر لیں کرنا چاہتے ہیں اور بعض اوقات دل چاہتا ہے کہ کچھ ناکارہ کریں کہ فلاں ہم سے بڑے۔

لیکن دراصل نہ آپ کسی کو دکھانا چاہتے ہیں نہ اپہر لیں کرنا اور نہ ہی تعریف کرنا۔ آپ کو صرف ان لوگوں کا اپہر دل چاہیے ہوتا ہے جنہوں نے بھی آپ کو اپہر نہیں کیا۔ لیکن اگر آپ کچھ بہت بڑا کر لیں تب کیا ہوتا ہے؟ وہ آپ کی تعریف نہیں کرتے لیکن بظاہر مسکرا کے سر ہلادیتے ہیں۔ اب کی بار وہ آپ کو ہجیکٹ نہیں کرتے۔ اب کئی برس گزر چکے ہیں۔ دویسے بدل چکے ہیں۔ وہ لوگ نرم پڑ چکے ہیں۔ اب تو وہ کچھ سخت بھی نہیں کہتے لیکن پھر بھی آپ کا دل خوش کیوں نہیں ہوتا؟ وہ تعریف کریں یا نہ کریں آپ کو ان کا اپہر دل چاہیے تھا اور کسی کا اپہر دل انکی چیز ہے جو ایک دفعہ ملنے سے دل نہیں بھرتا۔ دل خالی ہی رہتا ہے۔ یہ بار بار چاہیے ہوتا ہے۔ ایک دفعہ سے تسلی نہیں ہوتی۔ ایک چیز میں بھی تسلی نہیں ہوتی۔ یہ ہر بار ہر چیز میں درکار ہوتا ہے۔

ہمارے اکثر نفسیاتی مسئلوں کا سراں ہمارے بچپن میں چھپا ہوتا ہے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہماری جراثیم کے بارے میں کیا جانتا ہے کہ ہم ایک ایسی نسل ہیں جو خند سے جاگ رہی ہے۔ ہم سے کچھ نسل اپنی ذات کے بارے میں اتنی آگاہ نہیں تھی جتنے ہم ہیں۔ یا شاید ہم ہونے کی کوشش کر رہے ہیں۔ چونکہ ہم ابھی ابھی خند سے جاگے ہیں سو ہم اپنے مسائل کے سرے ڈھونڈنے میں لگے ہیں۔ کچھ سال بعد ہمارے ہاں شاید ماں باپ یا اساتذہ کو چھونے بچوں کی نفسیات کا خیال کرنا آ جائے۔ لیکن ہم سے کچھ نسل کو یہ نہیں معلوم تھا۔ سو عمر کے پہلے پانچ برس میں ہم جس طرح لوگوں کے ساتھ اچھوتے رہے ہیں اسی کو ہم نے زندگی کا پیڑ بنایا ہے۔

بہت سے لوگ یہ بات نہیں جانتے لیکن جو لوگ بڑے ہو کے بھی محبت اور نفرت میں stable نہیں ہوتے۔ یعنی شدید روپے کا شکار رہتے ہیں یا بے رہتے ہیں اہر وقت توبہ کے طالب رہتے ہیں۔ وہ ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ وہ بچپن میں کبھی محفوظ طریقے سے کسی سے جذباتی طور پہ اچھا نہیں ہو سکے تھے۔ اس کو سیکھ رائج صفت کہتے ہیں۔ یعنی صحت مندانہ اور محفوظ طریقے سے کسی کے ساتھ اچھا ہونا۔

ایسا کب ہوتا ہے؟ جب آپ کو کسی نے آپ کے لیے محبت نہ دی ہو تو جہنم کی ہو اور جب بھی کسی نے محبت کی اس نے بہت سی شرائط بانٹ دی ہیں۔ ہاں آپ بس ان کو خوش کرنے میں لگدے۔ آپ چاہتے تھے کہ ویسے بن جائیں اور وہ کام کریں جن سے وہ

انسان آپ سے خوش ہو۔ بعض اوقات ماں باپ بھی اپنی اولاد کو زانی ٹھیکڑ بکارتے ہیں۔ العیادت کی لڑائی جیت کے آئے وہ اچھے۔ اگر وہ کچھ جیت کے آئے گا تو اسے محبت اور تفریق ملے گی۔ اگر نہیں تو اسے صرف تنہید ملے گی۔ ماں باپ کو بچے کے اچھے گریڈز چاہیے ہوتے ہیں کیونکہ جن لوگوں کے ساتھ وہ اچھے جیتے ہیں ان کے بچوں سے وہ اپنے بچوں کا موازنہ کرتے ہیں۔ شاہین شاہینوں کے ساتھ اڑتا ہے کوا کواں کے ساتھ۔ وزیر و زبیراں کے ساتھ اٹھتا بیٹھا ہے اور چڑا ہی دوسرے چڑا سیوں کے ساتھ۔ لوگ اپنے جیسے لوگوں کے ساتھ مقابلہ اور موازنہ کرتے ہیں اور ایسے میں اپنی اولاد کو زانی ٹھیکڑ بکارتے ہیں۔ بچے کو لگتا ہے کہ اگر ہم نے ماں باپ کو خوش کرنے کا کام نہیں کیا تو وہ ہم سے محبت نہیں کریں گے۔ ایسے بچے کبھی اپنے ماں باپ سے غیر مشروط طریقے سے انجان نہیں ہو پاتے۔

ایسا نہیں ہے کہ ایسے ماں باپ کی محبت یا قربانی میں کوئی کمی ہے۔ میں نے کہا نا ہم سے کھجلی نسل ان چیزوں سے واقف نہیں تھی۔ اسی لیے ان میں سے اکثر کی توقعات اور طریقہ تربیت بچے کی شخصیت کو متاثر کر دیتی ہے۔ اگر آپ ایک ماں یا باپ ہیں تو اپنے بچے کی رائے اور چھوٹی چھوٹی کوششوں کو اپرو کرنا سیکھیں۔ اس کو سیکھو رنی کا احساس دلائیں۔ وہ آپ کو کامیابی نہیں لاکے دے گا جب بھی آپ اس سے محبت کریں گے۔ گل میری بھانجی ماؤ نور نے ایک پیشنگ بنا کے مجھے دانش ایپ کی۔ میں نے اس پیشنگ کی شان میں وہ قلابے ملائے اور کیا کہ میں بہت امیر رہنے ہوئی ہوں۔ اس نے کہا کہ اس نے یہ صرف ٹریس کی ہے۔ میں نے کہا جب بھی یہ بہت اچھی ہے۔ میں تو سیدھی لائن بھی نہیں لگا سکتی۔ وہ اتنی خوش ہوئی کہ اس کے روز اس نے مجھے پندرہ سو روپے کی ویڈیو بنا کے بھیجی جس میں اس نے یہ بتایا کہ اس نے یہ پیشنگ کیسے بنائی تھی۔ میرے تو فرشتوں کو بھی ہر دن نہیں تھی کہ اس نے کیسے بنائی۔ میرے اسنے کام تھے۔ میں سو چیزوں میں پھنسی ہوئی تھی لیکن اس کی ویڈیو میں نے دھیان سے دیکھی اور اس کو پورا فیڈ بیک دیا۔

میں نے نوٹ کیا کہ اس نے ویڈیو بناتے ہوئے بتایا کہ اس نے کونے میں جو رنگ کھیرے ہیں وہ اس نے ایک پرانے نوٹھ برش سے کیے ہیں۔ ایک بچہ پرانا نوٹھ برش اگر ہاتھ روم سے اٹھائے اور اس سے رنگ کرنے لگ جائے تو ہمارے ہاں کیا ہوتا ہے؟ میں روپے کے نوٹھ برش کے پیچھے مائیں ڈانٹ دیتی ہیں کہ ہائے تم نے اس کو ضائع کیوں کیا۔ آپ بچے کو اپنی مرضی سے ایک فیصلہ کرنے نہیں دے رہے اور آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے کا میاں انسان نہیں؟ ماؤ نور کو اس کے ماں باپ نے نوٹھ برش لینے دیا اور اس کو دوسرے دیا جو وہ کر رہی تھی تاکہ اس میں اعتماد پیدا ہو۔ اگر اس کے برعکس کیا جائے بچے کا ہر وہ فیصلہ جس میں آپ کا مداخلت نہیں ہے یا جو آپ کی سمجھ میں نہیں آتا اس پر تنقید کی جائے تو وہ یہ سمجھتا ہے کہ مجھے اپنے ماں باپ کی محبت صرف تب ملے گی جب میں ان کے لیے کوئی کارنامہ سرانجام دوں گا۔ وہ پھر ساری عمر ماں باپ کا اپروولی لینے اور ان کو خوش کرنے میں لگا رہتا ہے۔ اور جب وہ بڑا ہو گا اور کچھ دار ہو جاتا ہے تو ان سے بےزار ہو جاتا ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ یہ کبھی مجھ سے خوش نہیں ہوں گے۔

سیلف ڈانٹ کی ایک اور وجہ اپنی نظروں میں اپنا انجان کتر معلوم ہونا ہے۔ دوسرے الفاظ میں "Low Self Esteem" کا شکار ہونا۔ یہ کتر سیلف اسٹیم تو میری اس کتاب کے برسٹل کے پیچھے بھی ہے۔ اس کا ذکر آپ کو بار بار ملے گا۔ لیکن یہ ایک دم سے نہیں درست ہوگی۔ آپ کو اس ایک ایک مسئلے کو پکڑنا ہو گا جو آپ کی سیلف اسٹیم کو کم کر کے آپ کو سیلف

اڈاٹ کا فکا کرنا ہے اور پھر اپنا ملائی خود کرنا ہوگا۔

جس شخص کی سیلف اسٹیم کم ہوتی ہے وہ کہتا ہوتا ہے؟ "مری میں کہا جاتا ہے کہ جی میں اپنے اعضاء سے بچائی جاتی ہیں۔ اعضاء خود کی جتنی ہے۔ خود یعنی الٹ۔ مطلب یہ کہ جی میں اپنے الٹ سے بچائی جاتی ہیں۔ رات کی تعریف کیا ہوتی ہے؟ جب روشنی نسم ہو جائے۔ غریب کی تعریف کیا ہوتی ہے؟ جس کے پاس دولت نہ ہو۔ ایسے ہی کم تر سیلف اسٹیم والا شخص کون کون ہے؟

جس کی سیلف اسٹیم اونچی اور اعلیٰ نہ ہو۔

جس کی سیلف اسٹیم بہت اونچی ہوتی ہے وہ ایسا شخص ہوتا ہے جس کی اپنے بارے میں ایک اینٹ مائے ہوتی ہے اس کو غرور یا اگزویس ہوتی ہیں وہ خود کو کسی سے کم بھی نہیں سمجھتا۔ وہ اپنے آپ کو ایک اچھا شخصتی "ایماندار اور لگن سے کام کرنے والا" شخص خیال کرتا ہے۔ اسے اپنی قدر و قیمت کا احساس ہوتا ہے۔ اسے اپنی ذات پر شرمندگی ہوتی ہے نہ ہی خود کو وہ ٹاپینڈ کرتا ہے۔ وہ جیسا ہے اسی کی بنیاد پر وہ اپنے آپ سے محبت کرتا ہے کیونکہ وہ خود کو اپنی خوبیاں اور خامیوں کے ساتھ "قول" کر چکا ہے۔

کم تر سیلف اسٹیم والا شخص ایسے نہیں کرتا۔ چونکہ اس کے اندر اپنے لیے محبت نہیں ہوتی، وہ اپنی عزت نہیں کرتا اسے اپنی قدر و قیمت کا احساس نہیں ہوتا اور اس کے پاس اپنی کوئی definition نہیں ہوتی۔ آپ ایسے شخص سے کہیں کہ خود کو دیکھائی کر دو وہ نہیں کر پائے گا۔ وہ دوسروں کو اپنے آپ کو دیکھائی کرنے دیتا ہے کیونکہ اس کو اپنی پہچان نہیں ہوتی اس کی دلچیز کیا ہیں اس کی باؤنڈریز کیا ہیں جنہیں کسی کو عبور کرنے کی اجازت نہیں۔ اس نے اس سب کو کبھی بند کے طے ہی نہیں کیا تھا۔ (یہ سب طے کرنا ہم اگلے ابواب میں پڑھیں گے۔) اسی لیے اسے اپنے آپ پر ہمیشہ شک رہتا ہے۔

اب میری کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

یہ سب میرا مسئلہ نہیں تھا۔ بہت پہلے تھا لیکن جس وقت یہ سی ایم ایچ والا واقعہ پیش آیا میں اپنے اس طرح کے مسئلوں سے بہت آگے نکل چکی تھی۔ میری سیلف اسٹیم ہائی تھی میری عزت نفس بہت اونچی تھی میں تاکہ لوگوں کو اپنی زندگی سے کہن سے ہال کی طرح نکال چکی تھی۔ لیکن اس کے باوجود میں سیلف ڈاؤٹ کا شکار تھی۔

وہ ہوتا ہے؟ ایک مرحلہ جب آپ صرف حیران ہوتے ہیں کہ آپ کا تو خیال تھا آپ محدود ت ہو چکے ہیں اپنے نفسیاتی مسئلے حل کر چکے ہیں تو یہ کیا ہوا؟ یہ کون سا مسئلہ نکل آیا اور یہ کب سے آپ کے اندر تھا؟ کسی آئین کے سانپ کی طرح آپ اسے ہال رہے تھے اور یہ آپ کو تک مارے جا رہا تھا؟ آپ کیسے سمجھتے تھے خیر تھے؟

مجھے سیلف ڈاؤٹ کیوں تھا؟ حالانکہ مجھے بچپن سے ایک بہت اچھا ماحول ملا تھا۔ اب تو میری سیلف اسٹیم بھی اچھی تھی۔ پھر؟

دراصل میرا مسئلہ وہی تھا جو میرے جیسے بہت سے ہالی انڈورز (کامیاب) انسانوں کا ہوتا ہے۔ دنیا کے سامنے وہ ایک

کامیاب سلبر نی ہوتے ہیں لیکن اندر سے وہ سیلف ڈاؤٹ کا شکار رہتے ہیں۔ وہ خود کو چمکنے نہیں دیتے حالانکہ چمکانا ان کا حق بھی تھا

اور فرض بھی۔ حق ایسے کہ اللہ تعالیٰ نے ہم سب کے اندر ایک روشنی رکھی ہے۔ ہم سب کے اندر۔ پہلے ہم دیکھیں ہیں یا کم دیکھیں

جس باغریب۔ ہم نے اسے باہر آنے دیا ہے۔

اور فرض اس طرح کہ جب ہم اس روشنی کو چمکنے دیتے ہیں تو یہ ادارے اور دیگر دیکھائی ہے اور دوسرے لوگ اس کو دلچسپی کے اپنے اپنے اندر کی روشنی کو باہر لاتے ہیں۔ ہمارے چمکنے سے دوسرے چمکنے ہیں۔ جیسے ہمارے کوئی روشنی نہیں ہوتی لیکن سورج کی روشنی سے وہ چمکتا ہے اور اس کے بارے میں خدا و خال ظاہر و باہر نے نکلے ہیں۔ ایسے ہی اللہ کی ہر زمین جس پر ہم رہتے ہیں یا مٹی سورج کی روشنی سے چمکتی ہے۔ دن کا وقت ہمیں متحرک کر دیتا ہے۔ اور جب روشنی چلی جاتی ہے اور اللہ کا آسمان اور میرے لئے لگتا ہے تو سوا پنا پریشان اور اسی چمکانے لگتی ہے۔ روشنی ہمیں چمکنے کا موقع دیتی ہے۔ ہمارے چمکنے سے دوسرے بھی چمکنے ہیں۔ لیکن میرے جیسے بہت کم لوگ خود کو چمکنے دینے سے تنگھاتے ہیں۔

کیوں؟

کیونکہ ان کو لگتا ہے کہ وہ اس کے اہل نہیں۔

ان کو لگتا ہے کہ ان کی روشنی اصلی نہیں۔

ان کو لگتا ہے کہ وہ پریوٹیج ہیں۔ وہ جعلی ہیں۔ وہ ایہوسٹر ہیں۔

اس کو نفسیاتی اصطلاح میں "ایہوسٹر سنڈروم" کہا جاتا ہے۔ اور میں ایک ٹرنک ایہوسٹر سنڈروم کا فلاور ہوں۔

ایہوسٹر کے بارے میں ہم بعد میں بات کریں گے۔ پہلے ہم اس لفظ "پریوٹیج" کو سمجھتے ہیں۔

پریوٹیج انگریزی میں کہتے ہیں کسی خاص مراعات کہ خاص فوائد "تھیں" "انعامات" "سہولیات" جن لوگوں کو حاصل ہوں وہ پریوٹیج لوگ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو سہولیات کے ساتھ پیدا ہوئے آسانوں اور ٹھنڈوں میں پڑے ہوئے۔ ان کے پاس پیسہ بھی تھا اور معاشرے میں مقام بھی۔ اس لیے بہت سی چیزیں ان کے لیے آسان تھیں۔ بہت لوگوں کا پریوٹیج ان کی دولت اور معاشرتی انٹینس ہوتا ہے۔ میرا پریوٹیج یہ بھی تھا لیکن اس کے ساتھ میرا ذہن بھی تھا۔ مجھے اللہ تعالیٰ نے بہت اچھا ذہن عطا کر رکھا تھا۔ میں عام لوگوں سے جلدی چیزیں کچھ لیتی تھی۔ جلدی مسئلوں کے حل نکال لیتی تھی۔ میں ہر کام کو کرنے کا سب سے آسان اور سہو سہو کام کر دیتی تھی۔ میرے مقابلے میں میرے گھر کام کرنے والی مادی مسئلوں کے حل شاید ایسے نکال نکلتی ہو کیونکہ وہ پریوٹیج نہیں تھی۔ میں نے وہ مسئلے نہیں دیکھے جو اس نے دیکھے ہیں۔ رزق کے مسئلے، ہمسائیہ جادویوں کے مسئلے اور ایسے کئی مسئلے جن سے اللہ نے مجھے محفوظ رکھا۔

اس لیے اگر میں اچھا لکھ لیتی تھی تو اس میں میرا کمال نہ تھا۔ یہ اس لیے تھا کیونکہ میں پریوٹیج تھی۔ مجھے بہت جگہ محسوس ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے ہر طرف سے آسانوں میں رکھا تاکہ میں اپنی غریبوں پر فخر کر سکوں۔ میرے پاس یہ پریوٹیج نہ ہوتے تو میں راکٹروں بن سکتی۔ میں اپنے کامیاب راکٹر ہونے کا کریڈٹ اپنے پریوٹیج (مراعات) کو دیتی تھی۔ اور اس چیز نے میرے اندر ایک گھٹ پیدا کر دیا تھا۔ اس گھٹ نے مجھے یہ سکھا دیا کہ میں ایک ایہوسٹر (جعلی انسان) ہوں۔ ایہوسٹر وہ ہوتا ہے جو خود کو وہ ظاہر کرتا ہے جو وہ نہیں ہے۔ میرے نزدیک میں ایک ایہوسٹر تھی۔ میری کامیابیاں میری کامیابیاں نہیں تھیں کیونکہ یہ میرے پریوٹیج کی وجہ

سے مجھے فی حقیقت۔ جب لوگ میرے سامنے میرے کام کی تعریف کرتے تھے تو مجھے ہمیشہ لگتا تھا کہ یہ کسی اور کی بات کر رہے ہیں۔ یہ میری بات نہیں کر رہے۔ وہ مجھ سے بڑھتے تھے کہ آپ کیسے اتنا اچھا لکھ لیتی ہیں۔ اور میں کتنی تھی "ڈالر کے بلیک ہائپر سے" کیونکہ مجھے نہیں معلوم ہوتا تھا کہ اس بات کا دوسرا کیا جواب دوں۔ میں لکھنے بیٹھتی ہوں تو لکھا جاتا ہے۔ خود بخود۔ کبھی بالکل نہیں لکھا جاتا۔ ہر چیز اللہ کر دیتا ہے۔ اور میں اس لیے لکھ لیتی ہوں کیونکہ نہ میں غریب تھی نہ کنڈا بن۔ میری کہانی جب کہیں پھنس جاتی ہے تو میں اسے اس بندگی سے نکال ہی لیتی ہوں لیکن اس میں میرا کوئی کمال نہیں۔ یہاں تک ٹھیک تھا کیونکہ یہ عاجزی ہوتی ہے۔ لیکن خود کو اچھا ہر لکھنے والے لوگوں کے ساتھ اس سے آگے کا معاملہ ہوتا ہے۔

جب آپ دین پہ لکھتے تھے ہیں اللہ کی آیات کا ترجمہ بیان کرنے لگتے ہیں تو ایک طبقہ مسلسل آپ پہ تنقید کرنے لگتا ہے۔ اسی میں نے آپ کو بتایا کہ کس طرح کچھ بچوں کے والدین ان پہ تنقید کر کر کے ان کی شخصیت مسخ کر دیتے ہیں۔ اور وہ بچے پھر بھی ساری عمر انہی لوگوں کا اہم اول حاصل کرنے کی کوشش میں گزارتا ہے۔ بالکل ایسے ہی میرے اوپر مصحف کے بعد سے جب ایک کمرہ بھی طبع کی طرف سے تنقید شروع ہوئی تو بطور رازخو میری شخصیت مسخ ہونے لگی۔ جہاں کچھ لوگوں نے کہا کہ یوں تدبیر کرنا سرے سے غلط ہے وہاں کچھ لوگوں نے ایسا ہاتھ بھی نہیں کر "کیا آپ خود اس تدبیر کرنے کی اہل ہیں؟ کیا آپ خود اتنی اچھی مسلمان ہیں؟" اس پر یہ بات میرے دل میں کھیں بیٹھ گئی۔ مجھے خود بھی اندازہ نہیں ہوا۔ کی بورڈ کے پیچھے چھپ کے کئی جانے والی بات ویسے نہیں لگی تھی اس صورت کی بات لگی تھی لیکن نہیں نہ کہیں یہ دل میں بیٹھ گئی۔

ہر مسلمان ہر وقت اپنے اندر کے شیاطین سے لڑ رہا ہوتا ہے۔ اور روز گناہ کرتا ہے پھر معافی مانگتا ہے۔ پھر گناہ کرتا ہے۔ پھر معافی مانگتا ہے کہ اس کے اپنے گناہ ہی اس کو بچ کرنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اس دوران اگر دوسرے لوگ اس پہ انگلی اٹھانے لگ جائیں کہ "تم اس قائل نہیں ہو" یا "تم جو بھی کرو تم اس قائل بن ہی نہیں سکتیں کہ تم قرآن کا تدبیر بیان کر سکو" تو وہ اپنے اوپر خود ہی یقین کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ میں بھی اپنا یقین کھونے لگ گئی۔ میں نے نسل کی ہر قسم میں چند آیات پہ تدبیر لکھا۔ میری بہت خواہش تھی کہ میں پوری ایک کتاب لکھ سکوں جس میں اللہ تعالیٰ کی آیات پہ غور و فکر کیا گیا ہو لیکن میں نے یہ کچھ شروع کر دیا کہ میں اس قائل نہیں ہوں۔ اسی لیے شاید میں بھی اس سلسلے کو باقاعدگی سے شروع نہیں کر پائی۔ میں ہر دفعہ سیلف ڈاؤن میں چلی جاتی تھی کہ میں ابھی اس قائل نہیں ہوں۔ میں گناہ کرتی ہوں۔ میرے ایمان کا وہ لیول نہیں ہے جو ہونا چاہیے۔ میری پانچ نمازیں مشکل سے پوری ہوتی ہیں۔ مجھے ابھی تک اپنا فخر کنٹرول کرنا نہیں آیا جو کہ میری سب سے بڑی خافی ہے۔ میرے اندر ابھی تک بہت سے گناہ چھوڑنے کا ظرف پیدا نہیں ہوا تو میں کیسے اللہ کی آیات پہ تدبیر کروں؟

جب لوگ میرے تدبیر کی تعریف کرتے یا مجھے دعا دیتے یا کہتے کہ آپ بہت بڑا کام کر رہی ہیں تو میں سوچتی یہ میرے بارے میں بات نہیں کر رہے۔ یہ اس راز کے بارے میں بات کر رہے ہیں جس کو یہ اپنے خیال میں جانتے ہیں۔ سیلف ڈاؤن کا فکرا لوگ اکثر یہی سوچتے ہیں کہ لوگ ہمیں نہیں جانتے اس لیے ہمیں اتنا پسند کرتے ہیں۔ ان کی تعریف پہ ہمارا حق نہیں ہے۔ اپنے میں وہ اپنے اور لوگوں کے درمیان دھماکہ مچا کر دیتے ہیں۔

میں نے بھی ایک لہا عمر مہا اپنے اور اپنے ریا از کے اور مہاں ایک دیوار رکھی۔ میں بہت کم انکو ہزار دہائی تھی با سہا فل مہا با پ
پوشش رکاتی تھی۔ اگر آپ مجھے بطور ایک قادی کے جانتے ہیں تو آپ کا معلوم ہوگا کہ چند سال پہلے تک میں اکی ہوئی نہیں تھی۔ میں
اپنے ارد گرد کی دوسری نہیں کرتی تھی کیونکہ میں دماغی لوگ قریب کرتے تھے وہ میں نہیں تھی۔ لوگ مجھے نہیں جانتے تھے۔ وہ مجھے
میرے بادل کے کئی کردار کی طرف سمجھتے تھے۔ پر ٹیٹ۔ حالانکہ میری تمام مہاں بہت زیادہ تھیں اور جو خوبیاں تھیں وہ سب وہاں
تھیں۔ میں ان کے ساتھ بیٹھ ہوتی تھی۔ مجھے اللہ نے لکھنے کے لیے وقت دیا تھا فرصت ہی تھی۔ کئی امداد وہاں میرے وہاں سے بنا
تھی جس۔ اب ایسے میں نہیں نکال سکھتی تو کون نکلتا؟

اور پھر کیا ہوا؟

ی ایم ایچ میں بننے والی ایک انجینی عورت نے مجھے وہی باتیں کہیں جو میرے اندر کسی زہر پیلے جگ کی طرح وہی تھیں۔ اور اب
میں نے کیا سوچا۔ یہ ایسے نہ کہتی اگر اس نے میری کتابیں پڑھی ہوتیں۔ اگر یہ میری ریلو ہوتی تو یہ میرے لکھے کام کو سمجھتی ہوتی۔
اور اس دن مجھے احساس ہوا کہ میں جو سمجھتی تھی کہ میرے قارئین مجھے نہیں جانتے کیونکہ میں "وہ" نہیں ہوں جو وہ سمجھتے ہیں
تو میں غلط تھی۔ میرے قارئین ہی سب سے زیادہ مجھے جانتے ہیں کیونکہ میں جو ہوں میں اسی کو اللہ میں احوال کے نگہ داری ہوں۔
آپ وہ ہوتے ہیں جو آپ کے خیالات اور خواب ہوتے ہیں۔ وہ سب میری کتابوں میں لکھا ہے۔ مجھے کیوں نہیں تھا کہ اگر اس
نے میری کتابیں پڑھی ہوتیں تو وہ ایسے نہ کہتی؟ کیونکہ میری کتابیں ہی "میں خود" ہوں۔
اس دن مجھے معلوم ہوا کہ میں جعلی انسان نہیں ہوں۔ میں سچ ہوں۔ میں اصلی ہوں۔

پھر کیا ہوا؟ آہ..... میں پھر میں نے اپنے اندر سے سیلف ڈاؤٹ جڑ سے اکھاڑ کے پھینکا اور اس کے بعد مجھے کسی مذہبی طبقے کی
تجذیب کی پروہو ہونا بہت کم ہو گئی۔ اب مجھے کوئی کہتا ہے کہ کیا آپ مذہب لکھنے کی اہل ہیں؟ تو میں کہتی ہوں کہ بھی میں تو لکھوں گی اوسے
کی جنت پہ لکھوں گی جو کرتا ہے کرلو۔ میں کسی کو صفائیاں یا دلائل نہیں دیتی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اس کا قرآن اس لیے نہیں سکھایا تھا کہ
اسے اپنے تک مہر و دکھوں۔ اسے روک کے رکھوں۔ مجھے اس روشنی کو چکا تھا کہ اگر میرا چہا حال نامہ اس کا منور نہیں ہے تو پھر کیا ہوا؟
کس کا ہوتا ہے؟ اور ایک بات بتاؤں۔ اچھا ہے کہ میں بہت نیک نہیں ہوں۔ اگر میں نیک ہوتی تو میں کتنا گاروں کے سکے نہ سمجھ
کتی۔ وہ گناہ کی طرف کیوں جاتے ہیں اور بری مادہ میں کیوں نہیں چھوڑ سکتے؟

اگر میں بہت نیک ہوتی تو میں بھی کچھ نیک لوگوں کی طرح دوسروں کو سچ کر رہی ہوتی۔ میں بھی ی ایم ایچ میں بیٹھی کسی رابرٹر کو
تاری ہوتی کہ آپ اللہ سے قریب نہیں ہیں۔ مجھے لگتا ہے اللہ تعالیٰ نے مجھے بہت سی بری مادوں سے اس لیے گزارا تاکہ میں ان کا
عمل ٹال سکوں اور پھر اس کو آگے بیان کروں۔ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے بیان رکھا ہے۔ مجھے نہیں معلوم وہ ایک نقطے سے
اور سے نقطے تک کیا ہوگا لیکن کبھی جب میں پیچھے مڑ کے اپنی زندگی کے نقطے ملاؤں گی تو سارا غلط سمجھ میں آ جائے گا۔

جو صحت ہم اللہ کی طرف جانے کے لیے کرتے ہیں اسے "تخلیف" کہتے ہیں اور یہ تخلیف "میں" سے شروع ہوتی ہے۔ میں نے
اب یہ سبق کے تذکرہ وہاں سے شروع کیا ہے کہ میں ہر آیت سے اپنے لیے سبق نکالوں گی اپنے لیے تذکرہ کروں گی اور اسے پیش

کردوں گی۔ کوئی اس سے بچتا ہے تو یہ میرا دوسرا ہے۔ مگر اس تعلیم کی پہلی اسٹوڈنٹ میں خود ہوں گی۔ میں خود کو بڑھادی ہوں کسی اور کو نہیں۔

میں سیلف ڈاؤن سے کہے تھی؟ یہ اتنا آسان نہیں تھا۔ میں آپ کو چند طریقے بتا سکتی ہوں لیکن وہ کام صرف جب کریں گے جب آپ ہر سے دل سے ان پہ عمل کریں۔
پہلا کام... اپنے دل کو ٹھہریں۔

کیسے؟ آج آپ نے ان تمام لوگوں کو یاد کرنا ہے جو زندگی کے کسی موقع پہ آپ کے ساتھ تھے اور ان کی ہر وقت کی تحقیر نے آپ کو اندر سے سسکا کر دیا تھا۔ آپ کا آج بھی دل چاہتا ہے کہ ان لوگوں کو دکھائیں کہ آپ کہاں پہنچی گئے ہیں۔ یا آپ ان کو دکھا بھی دیتے ہیں لیکن دل بھر بھی غصہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی آپ کو یہ خوف بھی آتا ہے کہ آپ ان لوگوں جیسے نہ بن جائیں جن سے آپ عزت کرتے آئے ہیں۔ کبھی کبھی اسی لیے آپ خود کو گریڈ ٹ نہیں دیتے کیونکہ آپ مغرور نہیں ہونا چاہتے۔ ان نرکسیٹ کا دکھ لوگوں جیسے نہیں بننا چاہتے جنہوں نے آپ کی شخصیت کو سسکا کر دیا تھا۔

دو لوگ آپ کو بتاتے تھے کہ ”تم نہیں کر سکتے۔“ اور آپ دہریتے سے رد عمل دیتے تھے۔ یا تو بہت بار دیتے تھے اور کہنے لگتے تھے کہ ”نہیں۔ میں نہیں کر سکتا۔“

یا پھر زیادہ مزہم سے کہتے تھے کہ ”ہاں۔ میں کر سکتا ہوں اور کر کے دکھاؤں گا۔“

یہ دونوں رویے ایک ہی تھے کے دوسرا ہیں۔ دونوں صورتوں میں اس انسان کا اپر دل آپ کو آج بھی دکھا رہا ہے۔

اگر آپ کو ان کے اپر دل کی تلاوی سے لگتا ہے تو آپ کو یہ نہیں کہنا کہ ”نہیں یہ کر کے دکھاؤں گا۔“

آپ نے صرف خود سے یہ کہنا ہے کہ ”سوری۔ مجھے یہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔“

یہ بات آج آپ نے سمجھ لی ہے۔ آپ کو کوئی ضرورت نہیں ہے کسی ایسے کام میں خود کو بلکان کرنے کی جو آپ کسی کا اپر دل حاصل کرنے کے لیے یا خود کو کچھ ثابت کرنے کے لیے کر رہے ہوں۔ اگر خود کو کچھ ثابت کرنا ہے تو اپنی نظروں میں کرنا ہے اپنی زندگی کے چان کے مطابق کرنا ہے۔ ”مجھے ضرورت نہیں ہے یہ کرنے کی۔ جب ہوگی تب اپنے لیے کروں گا“ کے مطابق کرنا ہے۔ آپ نے کسی کو اپر لیں نہیں کرنا۔ کسی پہ کچھ ثابت نہیں کرنا۔ آپ نے کسی کو کچھ نہیں دکھانا۔ آپ نے صرف اپنی صلاح کے لیے کرنا ہے جو کرنا ہے۔ کوئی آپ کے کام کو دیکھ کے کیا سوچے گا اس بارے میں سوچنا اب مجھوڑ دیں۔

دو لوگ جو بھی تھے وہ اب زندگی میں کہیں بھیجے ہوئے گئے ہیں۔ اب آپ بڑے ہو چکے ہیں۔ مرکز ردی ہے۔ اب آپ کو اپنے کاموں کی ذمہ داری صرف اپنے لیے لینا پکھنی ہوگی۔ کسی دوسرے کے لیے آپ نے کچھ نہیں کرنا۔ اپنے اوپر شکب ہونا ہے جب آپ دوسروں کی نظر سے مسلسل خود کو دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

اگر اٹھارہ سال کی عمر کے بعد بھی آپ کی زندگی میں کوئی ایسا شخص ہے جو آپ کو ہر وقت تحقید کا نشانہ بناتا ہے یا آپ کو ہر وقت اس کو خوش کرنے کی کوشش کرتی ہوتی ہے اور وہ بھر بھی خوش نہیں ہوتا۔ تو آپ کو اپنی زندگی کے اوپر بہت زیادہ غور کرنے کی

ضرورت ہے کہ آپ کس ہانک، رشتے میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اگر تو یہ کوئی غریبی رشتہ ہے یا شاہی کا ہے پھر تو بہت مہر اور قیل کے ساتھ کام لینا پڑے گا اور بار بار آپ کو اپنے الفاظ اور عمل سے اس شخص کو بتانا ہوگا کہ آپ کو اس کا وہ یہ نہیں پسند۔ لیکن اگر یہ صرف دوستی و فیروہ کا تعلق ہے تو اس سے آپ کو نکلنے یا باؤ ظہر و جہت کرنے کی ضرورت ہے۔ ہانک، رشتے ہی اکثر میں اپنے اوپر ملک میں ڈال دیتے ہیں کیونکہ ہمیں لگتا ہے ہم ان کے معیار پر ہمارے نہیں اترتے۔

میرا کام میری نظر میں کیسا ہے؟ میں خود اپنی نظر میں کیا مقام رکھتی ہوں؟ یا ہم ہونا چاہیے۔ اس کو ہم کرنا چاہتا آسان نہیں ہے۔ لیکن یہ آپ بار بار کی پریکٹس سے کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے آپ نے اپنے آپ کو کریڈٹ دینا سیکھنا ہے۔ آپ کیوں خود کو کریڈٹ نہیں دیتے؟ میں بھی اپنے آپ کو کریڈٹ نہیں دیا کرتی تھی۔ میں سمجھتی تھی کہ میں بہت پریوٹیلنڈ (مراعات یافتہ) ہوں اس لیے میں نے جو کامیابی حاصل کی وہ واقعی نہیں ہے۔ لیکن پھر میں نے سوچا... مجھے میرے پاس معاشرے میں مقام تھا اور مالی حالات اچھے تھے لیکن کیا اللہ تعالیٰ نے مجھے ہمسائی، رومانوی اور جذباتی نکالیف سے نہیں گزارا؟ کیا اللہ نے میرے اوپر واقعی دباؤ، جذباتی دکھ، ہلکے بڑے بڑے زلماز آزمائش کی طرح نہیں مسلط کیے؟

معلوم نہیں میں کس آزمائش میں اللہ کے سامنے پاس ہوئی اور کس میں نکل۔ لیکن نکل تو ہر ایک سے آئی۔ میں ایک سرد اور ہوں۔ ہر شخص کا امتحان مختلف طرح کا ہوتا ہے۔ میرے پاس مادی پریوٹیلنڈ تھے۔ مراعات تھیں۔ لیکن جذباتی اور روحانی طور پر ایک کے بعد ایک ایک زلماز میں نے دیکھا۔ اگر میں نے بھولی عمر میں کچھ حاصل کیا تو بھولی عمر میں میں نے بڑے بڑے زلماز بھی دیکھے۔ میں نے ہر امتحان سے بہت کچھ سیکھا اور اسے کسی اور شکل میں احوال کما چکی کتابوں میں لکھا۔

لکھاری سٹار کی طرح ہوتے ہیں۔ وہ خود کو مادی جانے والی اینٹ کو اٹھا کے دیکھتے ہیں اور اس میں چمک تلاش کرتے ہیں۔ اس کو بھی سونا ہی دیکھتے ہیں۔ پھر اس کو خود سمیت آگ میں ڈال دیتے ہیں۔ اپنے دکھ کی اینٹ کو وہ بکھلا کے اسے کسی خوبصورت شکل میں ڈھالتے ہیں۔ اس کو گینوں سے حیرن کرتے ہیں اور لوگوں کے سامنے پیش کرتے ہیں۔ لوگ اس میں چمکتے کر دار اور دھنکی کہانیاں دیکھتے ہیں لیکن انہی سب کے اندر لکھاری کا اپنا دکھ چھپا ہوتا ہے۔ اپنے دکھ کو خوبصورت بنا کے پیش کرنا لکھاریوں کو آتا ہے۔ اور اگر اس کے قارئین اس کو اس کا کریڈٹ دیتے ہیں تو لکھاری کو کیوں لگتا ہے کہ قارئین اس کو نہیں جانتے؟

اور یوں میں نے جانا کہ میں ایسوز نہیں ہوں۔ مجھے سب سے زیادہ شاید میرے قارئین ہی جانتے ہیں۔ اس سے پہلے میں اپنے کردار اپنی دوجا میں دکھا کرتی تھی۔ پھر میں نے ان دوجاؤں میں روزانہ اپنے شروع کر دیے۔ میٹ اینڈ گریٹ ایج ٹمیں بھی کچھ نوسٹل میڈیا پینڈاؤ لوگوں سے خود کو جوڑنا شروع کیا اور اپنے ریڈرز سے اپنے تعلق کو مضبوط کیا۔

خود کو کریڈٹ دینا خود پسندی یا غرور نہیں ہوتا۔ غرور کہتے ہیں خود کو دوسروں سے اچھا سمجھنے کو۔ خود کو کریڈٹ دینا ہوتا ہے اپنے بہادر فیصلوں کا احساس ہونا۔ جب بھی آپ کو لگے کہ اب یہ مرحلہ بہت مشکل ہے کیسے پار کریں گے... اپنے ماضی کے بڑے بڑے کام یاد کیا کریں۔ وہ جو ساری کامیابیاں ہمیں آج بھی آپ نے ہی سہیلی تھیں۔ اچھے دکھوں سے گزر کے آج بھی اپنے ہیوں پہ جو

کھڑے دو آپ ہی ہیں۔

تیرا عمارت کو ہٹانے کے لیے لوہے کو آگ میں جمونکا پڑا ہے۔ پھر اس پر بار بار ضرب لگاتی جاتی ہے۔ ٹھک۔ ٹھک۔ ٹھک۔
قدرت کے امتحان ہتھکڑوں کی طرح بار بار آپ پر ہوتے رہے اور ہر ضرب آپ کو مضبوط بناتی گئی۔ جب آپ اپنے ہاتھ کام ہا
کریں گے تو خود پہ انداز محسوس ہوگا۔ ایک بات کا یقین کر لیں۔ آپ کی کامیابی ”رہنیں“ ہے۔ جو بھی آپ نے آج تک سہرا ہمارا ہا
ہے وہ سچی رکھتا ہے اور اس نے دوسری کئی کامیابیوں کو ختم دیا ہے۔ ایک عمل دوسرے عمل کی راہ دکھاتا ہے۔ سو آپ نے جو بھی کیا یہ
مست سوجھیں کہ وہ بے معنی ہو گیا۔ آپ نے محنت کی تھی۔ آپ کا سیلاب ہوئے تھے۔ اپنے محنت کرنے والے سیلاب کو کرناٹ وچ
بیکھیں۔

اپنے سیلاب ڈاؤن کو شکست دینے کا ایک اور طریقہ ہے لوگوں سے اپنے کام کی توثیق کی توقع نہ کرنا ناممکن۔

توثیق یا validation کیا ہوتی ہے؟ آپ کسی سے اپنے خیالات یا کام کی توثیق کیسے مانگتے ہیں؟

وقت سے پہلے اسے لوگوں کے سامنے بیان کر کے۔ اور پھر دوسرے سے اس کی تعریف چاہ کے۔ جو کام ابھی آپ نے مکمل
نہیں کیا اسے بیان نہ کیا کریں۔ اپنے پلانز ہر ایک کو نہ بتایا کریں۔ چپ چاپ خاموشی سے اپنے پلان پر عمل کریں۔ صرف اس کو
بتائیں جس سے واقعی آپ کو مشورہ اور کار ہو۔ وہ نہ لوگ ہر جہج کو خراب کر دیتے ہیں۔ نظر بھی لگا دیتے ہیں اور آپ کی فورا حوصلہ شکنی کر
دیتے ہیں۔ اپنے خواب بھی نہیں بتانے چاہئیں۔ خیمہ میں دیکھنے والے ابھی۔ اور جو زمین میں پکتے ہیں زمین کے لیے دل ہٹکتا ہے وہ
بھی۔ خواب بھی راز ہوتے ہیں۔ ان کو دل میں رکھنا آنا چاہیے۔

آپ کا دل ایک رنگین شیشے کی طرح ہے۔ جب سورج چمک رہا ہوتا ہے تو دل کو بھی چمکنا ہوتا ہے۔ لیکن جب اندھیرا ہر جہج پر
چھا جاتا ہے تب صرف وہی شیشے چمکتے ہیں جن کی روشنی ان کے اندر سے نکل رہی ہوتی ہے۔ آپ کو اپنے دل کے اندر خود سے دیا
جانا ہے۔ اپنی روح کے اندر ایک بار لگا لگا ہے۔ بار لگا بونے سے لگا دیا جاتا ہے۔ یہ جو سب آپ اس کتاب میں پڑھ رہے ہیں یہ
سچ ہیں۔ سیلاب کرناٹ اپنی ذات سے محبت اپنی عزت نفس اپنی ذات اور صحت کا خیال۔ یہ سب سچ ہیں جو آپ نے خدا اپنے
دل کی زمین پر بونے ہیں۔ ان پر بار بار عمل کرنا ان کو پانی دینا ہے۔ پانی بار بار دیا جائے تو پودے جڑ پکڑتے ہیں۔ دل کے اندر
روشنی برقرار رکھی جائے تو پودے بڑے ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ سچ بونے کے چھوڑ نہیں دیا جاتا۔

خود کو اہم سمجھنے والے لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ اپنے ذہن یا قائل نہیں ہیں جتنا دوسرے ان کو سمجھتے ہیں۔ اور یہ کہ لوگوں کو ان کی
اصلیت نہیں معلوم۔ اس لیے لوگ ان سے پیار کرتے ہیں۔ اگر اس سوچ سے خود کو نکالنا ہے تو یہ نہ سوچا کریں کہ میں اتنی محبت کے
قابل نہیں ہوں۔ محبت اور عزت کوئی بھی خیرات میں نہیں دیا کرتا۔ ہر انسان سے ان دیکھی شنائیں پھونتی ہیں۔ اگر آپ کا کوئی
ایک بھی دوست ہے جو آپ سے بہت انچھڑ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ میں کچھ تو ہے جو لوگ آپ کے ساتھ انچھڑ ہو جاتے
ہیں۔ اس میں غرور کی بات نہیں ہے۔ اپنی قدر و قیمت معلوم ہونے کی بات ہے۔

بعض دفعہ ہم سیلاب ڈاؤن کا فکار اس لیے بھی ہوتے ہیں کیونکہ ہمارے اندر احساس کی کمی ہوتی ہے۔ یہ کی اور مرد کے لوگوں کی

ایک لمبے عرصے تک بھی جانے والی باتوں کے باعث بھی ہو سکتی ہے اور اس لیے بھی کہ آپ کو کبھی چمکنے کا موقع نہیں ملا۔ اس لیے اپنی ذات کی تلاش بہت ضروری ہے۔ اپنی خوبیاں اور اپنی طاقت بھیجنا بہت ضروری ہے۔ اگر خود نہیں معلوم تو اپنے سے قلم دوستوں سے پوچھیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی کیا چیز ان کے دل کو بھاتی ہے۔ پھر اس چیز پر محنت کریں اور اس کو مزید خوبصورت بنائیں۔

احمد کی کمی کو دور کرنے کے لیے آپ کو ایک کام کرنا ہوگا۔ جس کام پر آپ کو اعتماد نہیں ہے اور آپ کہتے ہیں کہ ”یہ مجھ سے نہیں ہوگا“ یا ”میں کچھ نہ کچھ غلط کر ڈالوں گی“۔ اس کام کے پیچھے مت بھاگیں۔ وہ ایسے نسل کی طرف ہے جس کے پیچھے اگر آپ بھاگیں گے تو کچھ ہاتھ میں نہیں آئے گا۔ آپ اس کے پیچھے خوار ہو جائیں گے۔

آپ کام یہ ہے کہ اس کو اس کے سینگ سے پکڑا کریں۔ یعنی کہ تھوڑے کام سے شروع کریں۔ جو کام آپ سے نہیں ہوتا اس کو مختلف حصوں میں بانٹیں اور وہ اس کے ایک حصے کو کرنے کی کوشش کریں۔ بات آخر میں وہی ہے۔ تھوڑا کرنا لیکن ہر روز روٹین میں کرنا۔

بعض دفعہ ہم خود کو اس لیے بھی نہیں چمکنے دیتے کیونکہ ہم یہ نہیں چاہتے کہ ہماری وجہ سے ہمارے سامنے کوئی خود کو چھوٹا محسوس کرے۔ ہم خود کو اتنا عاجز بنا لیتے ہیں اتنا لوگوں کے پیروں میں رول دیتے ہیں کہ ہماری کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ ہمیں لگتا ہے ہم خود کو فرد سے بچانے کے لیے ایسا کر رہے ہیں۔ کیونکہ کبھی کبھی سیاتِ ذافٹ اس لیے نہیں ہوتا کہ ہمیں لگتا ہے ہم میں کمی ہے۔ بلکہ اس لیے ہوتا ہے کہ ہمیں یہ خوف ہوتا ہے کہ ہم دوسروں سے کہیں طاقتور ہیں۔

اپنے آپ کو بہت عاجز بنا کے رکھنے سے آہستہ آہستہ آپ کے اندر کا اعتماد کم ہوتا جائے گا۔ کئی ذہین اور ہلی اچھوڑ محرومیتوں میں پھنسا ہوتا ہے۔ اس خوف سے کہ ان کے شوہر ان کے سامنے ان سیکھ رہا کٹر محسوس نہ کریں وہ اپنی ذہانت کو چمکنے نہیں دیتیں۔ ان کا سیاہی نظریہ شوہر باب کا نظریہ ہوتا ہے۔ ان کے اندر جو چل رہا ہو زبان سے وہ اپنی رائے نہیں کہتیں کہ وہ کسی کو برا نہیں فعل کر دانا چاہیں۔ اس لیے آپ نے اپنی اپروچ بدلتی ہے۔ آپ کو خود کو چمکنے دینا ہے کیونکہ آپ کی چمک دوسروں کو کٹر نہیں کر دے گی بلکہ ان کو بھی چمکنے کا موقع دے گی۔ اگر کوئی پہلے سے ان سیکھ رہے تو یہ اس کا اپنا مسئلہ ہے۔ آپ نے دوسروں کی ذات کے مسئلے نہیں گل کرنے۔ اپنے اوپر کام کرنا ہے۔ اپنی قدر کر دانی ہے۔

سیاتِ ذافٹ ایسا کام کرتے وقت بھی ہوتا ہے جو آپ نے پہلے کیا ہو لیکن خراب ہو گیا ہو۔ جب بھی آپ وہ کام کریں گے آپ کا اعتماد کم ہوگا اور واقعی آپ اسے بگاڑ دیں گے۔ ایسے میں آپ نے وہی کرسی والی تکنیک کرنی ہے۔ خود کو اپنے سامنے کرسی پر بٹھائیں یا اپنے کے سامنے کھڑا کریں اور خود سے کہیں۔ ہاں لھیک ہے میں نے اسے پہلے کیا تھا۔ ہاں لھیک ہے یہ مجھ سے غلط تھا۔ لیکن اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ دوسری دفعہ کوئی کام کرنا آسان ہوتا ہے۔ چونکہ میں اسے ایک دفعہ کر چکی ہوں اب اسے کرنا آسان ہوگا۔ بس میں جو غلطی پہلے کی تھی اس کو درست کرنا ہے۔ غلطی نہیں دہرائی۔

سیاتِ ذافٹ کا اپنے دل سے اکھاڑ پھینکنے کے لیے ایک بہت اہم چیز ہے۔ اپنی نیت کو چمک کرنا۔

جیسے میں اس وقت اس کتاب کو لکھ رہی ہوں۔ ابھی تک میں نے اس کے بارہ ابواب لکھے ہیں۔ میرے پاس ایک ہزار چنان ہے کہ میں نے اسے کیسے لکھا ہے اور کب تک لکھا ہے۔ لیکن میں اس کو لکھتے ہوئے بہت دلدل سیٹ ڈاؤٹ کا شکار ہوئی ہوں۔ میں پہلی دلدل اسنے پڑے لیول پہن گئیں لکھنے جاری ہوں۔ میرے ریڈرز میرے ڈائریکشن سے پڑھتے ہیں۔ وہ لکھتے ریڈرز ہیں۔ کیا وہ ایک سیٹ واپس کتاب پڑھ لیں گے؟ کہیں یہ ان کے لیے بورنگ تو نہیں ہوگی؟ کیا واقعی کوئی اسے ۳۳ دن تک روز پڑھے گا؟ کتنے ہی لوگ درمیان میں اسے چھوڑ دیں گے کیونکہ اس میں کوئی کردار کوئی پلاٹ لائن کوئی ردائس نہیں ہے۔ اور کیا میری کتاب سے کسی کو فائدہ بھی ہوگا؟

کسی بھی کام کے میں درمیان میں پہنچ کے انسان کو سیٹ ڈاؤٹ ہونے لگتا ہے۔ جو آئینڈا آپ نے اتنی ایکسٹنٹ سے شروع کیا تھا درمیان میں پہنچ کے وہ بورنگ اور روکھا پیکا لگنے لگتا ہے۔ کسی چیز سے بہت زیادہ شناسائی سے اس کی کشش کم جاتی ہے۔ اسی لیے بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ ہم اس لیے رائٹ نہیں بن پاتے کیونکہ ہم کوئی ناول مکمل نہیں کر پاتے۔ درمیان میں اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ سے آپ کا کام "جوش" شروع کر داتا ہے۔ جوش کی عرصہ ہوتی ہے۔ یہ درمیان میں ہی غائب ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ پراجیکٹ آپ سے آپ کی "عادت" مکمل کرواتی ہے۔ ہر روز لکھنے کی عادت۔ میں جب بھی کچھ لکھ رہی ہوتی ہوں درمیان میں پہنچ کے میرا جوش کم جاتا ہے۔ جیسے اس کتاب کو لکھتے وقت میں سیٹ ڈاؤٹ کا شکار ہو رہی ہوں۔ کیا یہ کتاب کامیاب ہوگی؟

ایسے میں میں اس شک و شبہ سے ایک سی طریقے سے ٹھکا کرتی ہوں۔

میں اپنے اصل کی طرف واپس جاتی ہوں۔ یہ کتاب کامیاب ہوگی یا نہیں... اس بات کو چھوڑ دیتی ہوں۔ یہ سوجنی ہوں کہ میں یہ کتاب کیوں لکھ رہی ہوں؟

میں یہ کتاب اس علم کو آگے بڑھانے کے لیے لکھ رہی ہوں جو اللہ نے مجھے عطا کیا۔ کبھی کتابوں سے۔ کبھی تجربے سے۔ کبھی زندگی سے۔ میرا مقصد یہ ہے کہ اس کو پڑھ کے آپ اپنے دل کی زمین پہ چند اچھے بیج بویں۔ آپ کو احساس ہو کہ اپنی قد اور خود سے محبت کیسے کرنی ہے۔ میری خواہش ہے کہ اس کتاب سے آپ کچھ اچھی عادتیں ڈال لیں۔ میری اس کتاب کا مقصد خیر پھیلاؤ ہے۔ میرے ریڈرز اس کو پورا پڑھتے ہیں یا نہیں؟ بیج کو عادت کے پانی سے سیراب کرتے ہیں یا نہیں؟ یہ میری کوشش کا "نتیجہ" ہوگا جو میرے ہاتھ میں نہیں ہے۔ میرے ہاتھ میں نیت ہے۔ کوشش ہے۔ نتیجہ اللہ کے ذمے ہے۔ سو جب کسی کام میں شک آجائے یعنی کہ خود پہ شک آجائے کہ پتہ نہیں آگے کیا ہوگا؟ تو اپنی نیت کو تازہ کریں۔ میری نیت یہ ہے کہ میں انسان کو اللہ سے اور پھر خود انسان سے ملواؤں۔ اس کو اللہ کی اور اس کی اپنی پہچان کر داؤں۔ اب آگے کسی کو فائدہ ہو یا نہ ہو وہ میری حد سے باہر کی چیز ہے۔ آپ نے صرف اسی چیز کے لیے پریٹن ہونا ہے جو آپ کے اختیار میں ہے۔ یعنی آپ کا کام۔ نتیجہ اللہ پہ چھوڑنا ہے۔

نیت کو درست کرنے اور تازہ کرنے کے لیے ایک چیز بہت ضروری ہے۔ اس نیت کو اپنے کانوں میں دہرائنا۔ خود سے کہنا کہ میری یہ اور یہ نیت ہے۔ زبان سے نکلنے والا ہر لفظ طاقتور ہوتا ہے۔ آپ کے الفاظ کی ضرورت آپ کے اپنے کانوں کو بھی ہے۔ خود کو

بار بار کہا کریں۔ میں یہ بہت اچھے سے کر رہی ہوں۔ یا میں یہ اللہ کے لیے کر رہی ہوں۔ نیت پہلے خالص نہ ہو تب بھی بار بار یہ دہرانے سے وہ بہتر ہو جاتی ہے۔ جب انسان کی نیت صاف ہو تو نتیجہ اللہ تعالیٰ اچھا ہی کیا کرتا ہے۔ یا دنیا میں۔ یا آخرت میں۔ یا دونوں میں۔

سہاف ڈاؤنٹ ایسے کاموں میں بھی آتا ہے جو آپ پہلی دفعہ کر رہے ہوتے ہیں۔ نیا اور انوکھا کام جیسا کہ خواب جیسا ہے۔ کسی کو بتاتے ہوئے بھی ڈرو لگتا ہے کہ کہیں کوئی بری تعبیر نہ کر دے اور وہ امر ہو جائے۔ جیسے میں یہ ان گلشن کتاب نگہ رہی ہوں۔ مجھے نہیں معلوم اللہ مجھے اس کتاب کے ذریعے کہاں لے جائے گا۔ زندگی اس کے بعد کیسی ہوگی۔ میرا تحریری سفر کیا ہوگا۔ آپ کو بھی اپنے نئے کاموں پر ایسا لگتا ہوگا کہ کیا میں اسے واقعی کر بھی سکتا ہوں؟

ایسے میں یاد کریں۔ ایک وقت تھا جب آپ کی بیویاں چھوٹی اور دل نرم تھا۔ آپ کو چنانا نہیں آتا تھا۔ ایک وقت تھا جب آپ کے پاس ان کا علم اور تجربہ نہیں تھا جتنا آج ہے۔ بہت سی چیزیں اس سال پہلے آپ کو معلوم تھیں نہ کرنا آتی تھیں۔ اب آپ ان کو آرام سے کر لیتے ہیں۔ ان کا کچھ پہلے بھی تو سیکھا ہے، آپ نے زندگی سے۔ یہ بھی سیکھ جائیں گے۔ چنانا سیکھ لیا، بولنا سیکھ لیا، امر بڑھی تو لکھنا سیکھ لیا۔ لوگوں سے بات کرنے کا طریقہ آ گیا۔ کام کرنے کا ڈھنگ آ گیا۔ باب کرنا سیکھ گئے۔ یہ بھی کر لیں گے۔ اور اگر اس میں نہیں کر گئے تو کوئی بات نہیں۔ آپ انھیں کھڑے ہوں گے۔

جب آپ چھوٹے تھے تو آپ کو لوگوں کے پروول درکار ہوتے تھے۔ اب آپ کو نہیں درکار کیونکہ آپ بچے نہیں رہے۔ آپ کی تعلیم عمراور تجربے نے آپ کو سب سے مختلف انسان میں ڈھالا ہے۔ دنیا میں کوئی ایک بھی آپ جیسا نہیں ہے۔ سب مختلف ہیں۔ آپ سے اگر کوئی ملتا پیلتا ہوئے ہیں تو وہ "آپ" کے حصے کی غلطیاں ہیں۔ اور بعض دفعہ ہمیں خود کو اپنے حصے کی غلطیاں کرنے دینا پڑیں گی۔ ورنہ ہم بچکر کیسے ہوں گے؟

بعض دفعہ سیلف ڈاؤنٹ مقابلہ بازی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کسی اور سے نہیں خود سے مقابلہ۔ آپ سوچتے ہیں میں ایک بہت کامیاب کام کر کے نکلا ہوں۔ اگر میرا لکھا کام ان کا کامیاب نہ ہوا۔ اگر وہ پہلے جیسا نہ ہوا تو کیا ہوگا؟

اپنی اپنی درست کریں۔ آپ کو اپنا ہر نیا کام پچھلے کام جیسا کرنا ہی نہیں ہے۔ کوئی دوسرا ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ کوئی دو لوگ ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ ہر کام ہر نیا ہر ایک مختلف ہوتا ہے۔ زندگی میں آنے والے ہر نئے شخص کے ساتھ تعلق بھی مختلف ہوتا ہے۔ آپ ایک سی اور دوسرا نہیں اتر سکتے۔ گزشتہ کامیاب کام جب آپ نے کیا آپ یہ انسان نہیں تھے۔ آپ ہر پہل بدل رہے ہوتے ہیں۔ اب آپ ایک حربہ بیکرا انسان ہیں۔ آپ کا مقابلہ اپنے ساتھ صرف کوشش میں ہے۔ دنیا کی میں نہیں۔ آپ نے اپنی گزشتہ کامیابی کی فوٹو کو اپنی نہیں تیار کرنی۔ اس کامیابی کو آگے لے کر چلتا ہے۔ اس کو بڑھاتا ہے۔ ہر نئے کام کو الگ کام سمجھ کے لے کر کیا کریں تو اپنے کام پر شک کم ہونے لگے گا۔

اور آخر میں۔ آپ کا آج کا کام۔

آپ نے ایک جا لیٹا ہے۔ چھٹی پتی کا خالی ڈبہ ہی لے لیں۔ اس کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر کاغذ کی چند پرچیاں

کا نہیں۔ وہ یادیں سے تیار ہو رہی ہیں۔ ہر پرانی چٹاپے نے اپنی زندگی کی ایک کامیابی لکھنی ہے۔ یہ کامیابی کوئی بھی نہ ہو سکتی ہے۔ امتحان میں پڑھائی میں 'جواب میں کامیابی'۔ خاندان میں کسی کامیابی کرنے کی کامیابی۔ کسی کی زندگی بچہ کرنے کی کامیابی۔ اپنے آپ میں کوئی اچھی عادت ادا کر کے اس کا نتیجہ دیکھ لینے کی کامیابی۔ وزن کم کرنے کی کامیابی۔ اپنا کمروں کو دیکھ کر دیکھ کر کرنے کی کامیابی۔ کوئی بھی ایسا کام جس کو کر کے آپ کا دل اپنے آپ سے خوش ہو جائے۔ وہ کام ایک پرانی چٹاپے کے لئے ہے۔ اس کو بدل کر کے۔ اس بار میں ڈال لیں۔ یہ آپ کا "اچھی یادوں کا جادو" ہے۔ اس کو آپ نے فٹے میں ایک دھندلے ہونے پر ڈالا ہے۔۔۔ ایک ایک پرانی ٹکال کے پڑھنی ہے۔ اور اس کو دیکھ دیکھ رہا ہے۔ ہر فٹے اس میں ایک پرانی کامیابی لکھی ہوئی ہے۔ بظاہر یہ آپ کو کوئی عام سی عادت لگے گی لیکن میں نے کہا تھا۔ یہ چھوٹی چھوٹی عادتیں عام نہیں ہوتیں۔

یہ بتا رہی ہیں۔

ان کے وقت بننے میں وقت لگے گا۔

آج کے سوالات

- ۱۔ آپ کے خیال میں لوگوں کو آپ کی کیا بات پسند ہے جس کے بارے میں وہ آپ کے پیچھے باتیں کرتے ہیں؟
- ۲۔ اپنی ننھی اور لڑکی میں (جو کسب کی ہوتی ہے) اکثر مت کیجیے گا) جب آپ خود کو تصور کرتے ہیں تو ایسی کیا شے آپ کے تصوراتی وجود میں ہوتی ہے جو حقیقی زندگی میں آپ کے اندر موجود نہیں ہے۔
- ۳۔ وہ کون لوگ ہیں جن کا آپ اول آپ کو چاہیے ہوتا ہے؟ یعنی آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کی تعریف کریں اور آپ کی کامیابیوں کو تسلیم کریں؟
- ۴۔ اپنے کس طرف کے کاموں/خوبیوں پر آپ کو لوگوں کی تعریف تو صرف (چاہے سو مشکل میڈیا پر ہو یا حقیقت میں) کا انتقاد رہتا ہے؟

- ۵۔ کیا بچپن میں یا اسکول کانٹ میں آپ کی کسی غامی کا مذاق اڑایا جاتا تھا؟
- ۶۔ کیا کبھی کسی نے آپ کی کسی غلطی کی وجہ سے آپ کا کوئی ٹک نیم رکھا؟ اور کیا آپ کو وہ ٹک نیم پسند تھا؟
- ۷۔ کیا آپ نے اپنا لٹل ٹک نیم دیکھنے سے کسی کو منع نہیں کیا؟ کیا آپ اب لوگوں کو اس ٹک نیم سے خود کو بلانے سے منع کر سکتے ہیں؟

- ۸۔ لوگوں کی کس طرف کی باتیں آپ کو اپ بیٹ کرتی ہیں؟
- ۹۔ اپنی کس غامی کا تذکرہ ہونے پر آپ ہنسنے لگتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اس بارے میں کوئی بات نہ کرے؟
- ۱۰۔ آپ کو اپنے گمراہیوں یا اپنے قریبی دوستوں سے کس شے کی شکایت ہے؟
- ۱۱۔ جب کوئی کام مشکل ہو جائے تو آپ اسے چھوڑ دیتے ہیں یا آخر تک پہنچاتے ہیں؟

آج کی مشق

تجربہ ایسے کام لکھیں جو آپ اپنی شخصیت کی بہتری کے لیے کرنا چاہتے ہیں۔ مگر یہ نہ لکھیں کہ میں یہ کروں یا کرنا چاہتا ہوں۔
بلکہ میں لکھیں کہ میں اس کام کی کوشش کر رہا ہوں۔ جیسے "میں غصے پہ قابو پانے کی کوشش کر رہی ہوں۔"

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

چودھواں دن

نفسرے میں دین میں ملی تھی۔

جن دنوں میں الہدی میں پڑھتی تھی میں دین پڑھنے کے لیے آتی جاتی تھی۔ ایک میرا یہ بڑا مسئلہ ہے کہ میں ہر تعلیمی ادارے کو اسکول کہا کرتی ہوں۔ چاہے وہ اسکول ہونے لگا یا پورے نئے۔ تعلیمی لحاظ سے یہ درست بھی ہے۔ الہدی ایک اسلامک اسکول ہی تھا۔ سو میں کہہ رہی تھی کہ میری اسکول دین میں چند لڑکیاں میرے ساتھ آ کر تھیں۔ سب سے پہلی اسٹوڈنٹ میں تھی جسے دین پک کرتی تھی۔ اگلے آدھے گھنٹے تک میرے گھر کے اطراف کے بچکڑوں میں سے کئی لڑکیاں پک ہونگی۔ ہر ایک کے گھر کے دروازے اور ان کو مڑنے والے راستے مجھے حفظ ہو چکے تھے۔ قریب آدھے گھنٹے بعد جب تمام لڑکیاں دین میں سوار ہو جاتیں تو وہ ہاتھ الہدی کے راستے کی طرف روانہ ہو جاتی۔ راستہ پندرہ منٹ کا تھا۔ لیکن لڑکیوں کو پک کرنے کے باعث میں یہ بتا لیس منٹ میں الہدی پہنچا کرتی تھی۔ دابھی پہ سب سے آخر میں مجھے اتارا جاتا تھا۔ بے چاری میں۔ مجھے وہ لڑکی سب سے خوش قسمت تھی تھی جو سب سے آخر میں پک ہوتی اور سب سے پہلے ڈراپ ہوتی کیونکہ اس کا سفر صرف پندرہ منٹ کا تھا۔

ہمارا کورس ”تعلیم القرآن“ اگست میں شروع ہوا۔ یہ ایک سال کا کورس تھا۔ ایک اسی طرح کا کورس ”تعلیم الاسلام“ جنوری میں شروع ہوتا ہے۔ یعنی ہمارے کورس سے چھ ماہ بعد۔ سو جب مجھے الہدی میں چھ ماہ ہو گئے اور جنوری آ گیا تو دین میں ایک نئی لڑکی کا اضافہ ہوا۔ یہ دوسرے کورس کی تھی۔ یہ بے چاری مجھ سے بھی پہلے پک ہوتی تھی اور سب سے آخر میں ڈراپ ہوتی تھی۔ اس کا سفر پچاس منٹ کا تھا۔

ہم سب لڑکیاں ایک ہی کورس کی تھیں اور ہمارے اسکاٹف خلیے ہوتے تھے۔ صبح کے آسمان جیسے خلیے۔ اس لڑکی کا اسکاٹف سفید تھا۔ دودھ کی طرح سفید۔

اس کا نام نفسرہ تھا۔ یہ وہی نفسرہ ہے جس کے ساتھ میری لالک ڈرائیج کا قصہ آپ پہلے باب میں پڑھا ہے۔ لیکن یہ اس سے چھ سات سال پہلے کا قصہ ہے۔

میری دین کی تمام لڑکیاں میری کلاس فیلوز تھیں۔ میرے ان کے ساتھ چھ ماہ گزرے تھے۔ لیکن جس دن سے نفسرہ دین میں آنا شروع ہوئی میری اس سے اچھی سلام دعا ہونے لگی۔ وہ شریعہ اینڈ لاء میں ایل ایل ایم کر چکی تھی یعنی شریعہ لائبریری۔ ان دنوں استاد ”دوائے ثانی“ پڑھا رہی تھیں اور تمام کورسز دوائے ثانی کی کلاس اینڈ کرتے تھے۔ یہ وہی کتاب ہے جو نعل میں نہیں

چھڑا کرتی تھی۔ اس وقت میں مصحف لکھ رہی تھی لیکن میں نے سوچ رکھا تھا کہ کسی کوئی کتاب دو اے ثانی کے بارے میں بھی لکھوں گی۔

ایک دن دو اے ثانی کی کلاس میں شیخ ابن قیم کی تحریر کی کمرہ لی میں جاتے دو اے میں نے نور کیا کہ میں جواتے ہوں سے ایک ایسی مسئلہ کا ذکر تھی میرا وہ مسئلہ حل ہو گیا ہے۔ ایک فقرہ بعض اوقات کوئی برسوں پرانہ ظلم تھوڑا درست کر دیتا ہے۔ اس دن میں پھٹی کے بعد دین میں آئی تو بیٹھ کی طرح نفیسہ پہلے سے دین میں بیٹھی تھی۔ ہائی ٹریک ہاں دوسرے آتی تھیں۔ میں اندر آئی اور نفیسہ کو آج کے واقعے کے بارے میں بتانے کا سہ چاہی لیکن مجھ سے پہلے ہی دوبول تھی...

”بتا ہے فرد۔ میں بڑے عرصے سے ایک سوال کا جواب نہ دے سکی تھی۔ آج کی کلاس میں مجھے اس کا جواب مل گیا ہے۔“
 ”اوہ۔۔۔ یہ میرے ساتھ بھی ہوا ہے۔“

میں نے اس سے نہیں پوچھا کہ اس کا مسئلہ کیا تھا۔ اور نہ میں نے اسے اپنا مسئلہ بتا دیا کیونکہ یہ پرسئل تھا۔
 الہدیٰ چھوڑنے کے بعد بھی ہم اپنی اپنی زندگیوں میں مصروف ہو گئے لیکن نفیسہ اور میں جیسے ماہر بدل لیا کرتے تھے۔ ہماری دوستی ڈائل دوستی تھی۔ البتہ ہماری اس دو اے ثانی کی گفتگو کے کوئی چھ سات برس بعد۔ ہم دونوں جب اس دن لاٹک ڈرائیو پہ گئے۔ خزاں کی بدھ کے روز۔ تو ڈرائیو کرتے ہوئے اس نے اور میں نے اپنی سات سال پرانی گفتگو مکمل کی۔
 مجھے نہیں اندازہ تھا کہ دین میں اس روز بیٹھی نفیسہ کس تکلیف میں تھی اور نہ اس کو میری تکلیف کا اندازہ تھا۔ کتنی جیب سی بات ہے کہ آپ کسی کے ساتھ ہر روز بیٹھا نہیں منٹ آنے اور بیٹھا نہیں منٹ جانے کا سفر کرتے ہیں۔ لیکن پھر بھی آپ نہیں جانتے کہ اس کے اندر کیا چل رہا ہے۔

غیر وقت گزارنے کے ساتھ اللہ نے ہمارے مسئلے حل کر دیا۔ البتہ نفیسہ میری بہت خاص دوستوں میں بیٹھ سے تھی۔ وہ اپنے زمانے میں مقرر رہی تھی اور تقریری مقابلے جیتی تھی۔ وہ بہت حاضر جواب تھی اور سامنے والے کی پوری تقریر سن کے ایک مختصر فقرے میں ایسی دلیل دیتی تھی کہ جواب نہیں۔

الہدیٰ سے نکلنے کے بعد نفیسہ کی شادی ہو گئی تھی۔ اپنی پہلی بیٹی کا نام اس نے انجیل رکھا۔ جب میں نسل چان کر رہی تھی۔ میں نے سوچ لیا کہ صدی کی پچیسویں میری بیروئن کا نام انجیل ہو گا۔ مجھے یہ نام بہت پسند تھا۔ نفیسہ کو بتا بھی دیا۔ نسل کے پہلے ڈرافٹ میں مذکر کا نام انجیل تھا لیکن میری ڈیڈ میٹر نے اعتراض کیا کہ مذہبی تنازعہ بن جائے گا۔ حالانکہ علماء سے پوچھا بھی تھا۔ اس نام کو رکھنے میں کوئی مسئلہ نہیں تھا۔ لیکن تنازعے سے بچنے کے لیے میں نے نام بدل کے مذکر رکھ دیا۔

نفیسہ کو اس بات کا بڑا غصہ تھا۔ خیر اس لاٹک ڈرائیو پہ میں اس نے مجھ سے پوچھا کہ آج کل کیا کر رہی ہو۔ میں نے کہا نیا ہال ”حالم“ لکھنے جا رہی ہوں۔ نفیسہ نے پوچھا کہ عالم کا مطلب کیا ہوتا ہے۔ میں نے کہا خواب دیکھنے والا۔ ڈھنزی۔ اس وقت اس کی اندر وہاں تھیں۔ اس نے کہا کہ اگر اللہ نے مجھے دینا دیا تو اس کا نام عالم رکھوں گی۔ ہماری اس لاٹک ڈرائیو کے چند ماہ بعد جب اللہ نے اسے واقعی دینا عطا فرمایا ماشاء اللہ تو نفیسہ نے اس کا نام عالم رکھا۔

نفسہ میری وہ واحد دوست ہے جس کے لیے آج تک میں نے مگن میں کھڑے ہو کے خود کو تنگ کی ہے۔ اس کے علاوہ میں صرف ماجرہ کے لیے کچھ ہلکا بھلا ہوا لیکن غیر شب میرے گھر آتی ہیں اس کے لیے لہجہ ڈاکھانا بنایا کرتی تھی۔ اس کا میری زندگی پر ایک بہت بڑا اثر ہے۔ وہ میرے مشکل وقتوں میں نہ صرف میرے ساتھ کھڑی تھی بلکہ اس نے مجھے ان میں سے کچھ کے باہر نکلتے میں بھی میری مدد بھی کی۔ ہم اب بھی کئی کئی ماہ بات نہیں کر پاتے۔ لیکن وہ انہی لڑکی ہے کہ اس جیسا کوئی نہیں ہے۔

میں یہ قصہ آپ کو کیوں سنارہی ہوں؟

کیونکہ مجھے ایک ایسا واقعہ بیان کرنا ہے جو ان دنوں فیض آباد میں ایک ساتھ دین میں سڑ گیا کرتے تھے۔

اس سال پیچھے چلتے ہیں۔

2011ء کے جنوری میں جب نفسہ ہماری دین میں شامل ہوئی تو مجھے اس کے بارے میں ایک دلچسپ بات معلوم ہوئی۔ نفسہ نہ صرف ایک اچھی مقرر تھی بلکہ وہ اپنی یونیورسٹی کی طرف سے کسی ایسی ہیڈ کرام میں ترکی بھی گئی تھی۔ تب ہمارے ہاں تین ڈرامے نہیں گئے تھے۔ معنی منوع اس کے کوئی ڈیڑھ برس بعد لگا تھا۔ سو مجھے دلچسپی پیدا ہوئی۔

میں نے نفسہ سے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ اس سمس منڈس کا پانچ ماہ کا ایسی ہیڈ کرام تھا اور اس میں نفسہ سمیت سات لڑکیاں انجول کی سہائی ہوئے یعنی گئی تھیں۔ نفسہ شریہ ایڈ لاء کی تھی۔ باقی لڑکیاں انوائڈ منڈل سائنسز کی تھیں۔ اس کے ترکی کے قصے دلچسپ تھے کہ میں نے سوچا اس پر ایک ناول لکھوں گی۔ میں مومباہر منفرد چیز کو دیکھ کے بھی سوچتی ہوں۔

نفسہ سمیت نوٹل سات لڑکیاں ترکی گئی تھیں۔ سات لڑکیاں کہانی میں ڈالنا مشکل تھا۔ میں نے دو لڑکیاں کر دیں۔ نفسہ کے ساتھ جانے والی لڑکیوں میں سے ایک خدیجہ عرف ڈی ہے بھی تھی (جو الحمد للہ زندہ و سلامت اور خیر سے ہے)۔ وہ میک لگاتی تھی۔ اور اکثر واقعات جو میں نے لکھے تھے وہ سچ تھے۔ جیسے ڈی ہے اور میرین نے ایک دکان کا گھاس ڈور توڑا تھا۔ جیسے ان کے ساتھ فلسطینی لڑکے تھے معتم و فیروز جنہوں نے اسرائیلی لڑکی جلی سے فریڈم فلوٹیلہ جہاز کے اسرائیلی فوج کے ہاتھوں پکڑے جانے کے بعد بات کرنی چھوڑ دی تھی۔ اسی طرح بہت سی چھوٹی چھوٹی باتیں سچ تھیں۔

یاد رکھو کہ ادا کی تصاویر جب مجھے ڈی سے نے دکھائیں تو میں نے دیکھا کہ ایک پر ہل فراک والی بچی سڑک پر کھڑی تھی اور مسکرا کے فون پر کھینچ رہی تھی۔ میں نے جب اپنے نوٹس جمع کیے تو ہر ایک چیز کو کہیں نہ کہیں فٹ کیا۔ البتہ ان کی کہانی میں کوئی جہان تھا نہ کوئی مبداء رحمان پاشا۔ نفسہ اپنے گروپ کی واحد لڑکی تھی جو مبابا اور اسکراف لیتی تھی۔ اس کو دس کے دوران اس کے ابو کا آفسر کی طرف سے شاید ترکی کا وزٹ ہوا تو وہ لوگ اکٹھے نئی مسجد گئے تھے۔ آخری چھٹیوں میں وہ لڑکیاں کپادوکیہ و فیروز بھی گئی تھیں۔ اس طرح کے بہت سے واقعات جو میں نے جنت کے پتے میں لکھے وہ سچ تھے۔ باقی سب فکشن تھا۔

مگر میں یہ واقعہ کیوں سنارہی ہوں؟ بتاتی ہوں۔ مبر کریں۔

جب میں نے نفسہ سے ریسرچ ورک میں مدد مانگی کیونکہ جہاں لڑکی کا کردار لکھنے کے لیے ترکی سے بہتر لوکیشن کوئی نہ تھی تو اس نے فوراً مدد کی حامی بھری۔ میں تب مصنف لکھ رہی تھی لیکن اس کہانی کا خیال بار بار ذہن میں آتا تھا۔ یہ خیال آیا اور اصل میری کو دس

کی ایک لہجہ کی وجہ سے تھا۔ جب ہم آیات قرآن پڑھ رہے تھے تو ایک دن قراۃ العین نامی ایک بہت ہی خوبصورت اور دراز قد خجالی لڑکی کو ہماری کورس انچارج نے ہنگامہ دینے کے لیے بلا دیا۔ ہم ان کو بھیجی دہائی کہتے تھے۔ یعنی نے اسٹیج پر آ کے اپنے قبا کی داستان بانی کو کس طرح دہا کر کے گئیں۔ وہاں ایک مذہبی خلی سے ان کا تعارف ہوا۔ ان کی دہا خجالی بڑیاں تھیں۔ (ان سے انسپائرڈ ہو کے میں نے ماننے گل کا کر دیا تھا) ان کے ساتھ وقت گزار کے دو دین کے قریب ہوئیں۔ ایک دہا امریکہ میں وہ ایک جگہ بھی تھیں۔ سامنے ایک پلی تھا۔ وہاں انہوں نے پلی کے نیچے کھڑی کا جالہا رکھا۔ (اس سے انسپائرڈ ہو کے میں نے جنت کے پتے میں کھڑی کے جالے والا سین لکھا تھا اور اس پر غور کرنے ان کی سوچ کا رخ بدل دیا۔ پھر کس طرح امریکہ سے واپسی پر انہوں نے چاب لینا شروع کیا۔ ان کی فریڈ ڈکٹی تھیں (دنیا کی طرح) کہ لوگ مرے ج چا کے بدلنے ہیں یا امریکہ جا کے بدل گئیں۔ یعنی نے اپنی شادی میں گھوٹ گھٹ نکال کے پڑو کیا۔ یعنی کی ایک چار سال کی بیٹی تھی جو نفل سیلوٹوار تھیں۔ سنٹی تھی۔ میں نے اس لہجہ میں بیٹے بیٹے بڑے کیا تھا کہ ایک ہول بھی پہ بھی گھسوں گی۔ جو بعد میں جنت کے پتے کی صورت میں لکھا اس دن کے بعد میں نے کئی برس تک یعنی دہائی کو نہیں دیکھا۔

قریباً آٹھ سال بعد ایک دن میں الہدیٰ کی تو نوٹس بورڈ کے سامنے یعنی کھڑی تھی۔ میری اس سے ملاقات کئی برس بعد ہو رہی تھی لیکن میں نے اس کو پہچان لیا تھا۔ میں نے کہا کہ آپ بھی ہیں ہا۔ وہ کہنے لگی۔ جی۔ اور ناگھی سے مجھے دیکھا۔ ظاہر ہے وہ مجھے نہیں پہچانتی تھی۔

میں نے کہا آپ نے سات آٹھ برس پہلے ہماری کلاس میں اپنی کہانی سنائی تھی۔ اس سے متاثر ہو کے میں نے ایک ہول لکھا تھا جنت کے پتے۔ اور اس ہول نے جنت کے علم سے بہت سے لوگوں کی مدد کی۔

میں اسے برس سے یعنی سے ملنا چاہتی تھی (وہ کسی اور کورس کی لہجہ تھی اور ایک ہی دفعہ کلاس میں آئی تھی سو گئی وہ بارہوا بڑی نہیں ہوا تھا۔) آج ملی تو ایک ہی سانس میں سب بتا دیا۔

میں نے کبھی کسی کے چہرے پر ایک وقت میں اسے سارے اثرات آتے اور جاتے نہیں دیکھے۔ وہ اتنی حیران اور شگ تھی۔ اس کی سمجھ میں ہی نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کہے۔ کتنے حیرت کی بات ہے نا۔ ایک دن آپ نوٹس بورڈ کے سامنے کھڑے ہوں اور کوئی لڑکی آپ کو روک کے بتائے کہ بیلو۔ میں ایک رائٹر ہوں۔ اور اس ملک کے مشہور ترین ڈاکٹر میں سے ایک میں نے آپ کی زندگی پر لکھا ہے۔ اوکے ہائے۔ تو اس کی کیا حالت ہوگی؟

واپس آتے ہیں نفس کی طرف۔

جب یعنی اور نفسیہ دونوں کے تجربات ذہن میں اکٹھے ہو گئے تو میں نے سوچا کیوں نا ان کو ایک ہی کہانی میں لکھ دوں؟ خجالی لڑکی امریکہ جا کے نہیں تری جا کے خود کو بدلے۔ انٹر سٹنگ۔ جب میں نے نفس سے کہا کہ وہ فارغ وقت میں میرے ساتھ اپنے تجربات شیئر کرتی رہے۔ میں گھنٹی جاؤں گی۔ ہم نے ایک وقت بھی طے کر لیا۔ پھٹی دو بے ہوتی تھی اور احوالی بے تک لازم اس کو یں میں آتا ہوا تھا۔ وہ بے سب نماز پڑھتے ہیں۔ سوار تک ہر کوئی نماز سے فارغ ہو جاتا تھا۔ لڑکیاں الہدیٰ سے نکلے میں پندرہ

منٹ لگا دیتیں اور ڈھائی بجے تک سب دین میں ہوتے تھے۔ یہ چندرو منٹ بہت اہم تھے۔

ہم نے طے کیا کہ سوا دو بجے میں نفیر کی کلاس میں جاؤں گی۔ ہم اسٹنٹ بنیں گے۔ چندرو منٹ تک نفیر مجھے اپنے تجربات سنائے گی۔ میں نوٹ کرتی جاؤں گی۔ ڈھائی بجے ہم اسٹنٹ دین میں چلے جائیں گے۔

یہ کام دین کے بیٹھا بیس منٹ میں سب لڑکیوں کی موجودگی میں ممکن نہ تھا۔ سو یہ چندرو منٹ ایک قیمت تھے۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ہر روز نفیر نے چندرو منٹ تک مجھے اپنے تجربات سنائے ہوں گے اور یوں میں نے جنت کے پتے کے خوشی کھل کیے ہوں گے۔ مگر نہیں۔ ایسا نہیں ہوا۔

پہلے روز میں نے وضو پھینٹی سے پہلے کر لیا۔ تاکہ جلد نماز سے فارغ ہو جاؤں۔ دو بج کے دس منٹ پہ میں نماز سے فارغ ہو کر فوراً اور اپنی منزل پہ آئی۔ نفیر کی کلاس ہماری کلاس کے عین اوپر تھی۔ کلاس کے شیشے کے دروازوں سے لڑکیاں رینگنا اٹھائے ایک دوسرے کو سلام کہتی لگتی جاری تھیں۔ میں نے ادھر ادھر دیکھا تو نفیر کسی کونے میں کھڑی نماز پڑھ رہی تھی۔ کسی کی نماز کے وقت اس کے سر پہ نہیں کھڑے ہونا چاہیے۔ سو میں باہر آ گئی اور ایک جگہ کھڑے ہو کے اس کا انتظار کرنے لگی۔

پانچ منٹ بعد میں نے اندر جھانکا۔ نفیر ابھی نماز پڑھ رہی تھی۔

میں نے کہا ٹھیک ہے۔ جلد سے کو نماز میں اتنی دیر لگ ہی جاتی ہے۔ میں تو صرف فرض پڑھ کے آئی تھی کہ سنت راستے میں یا گھر میں پڑھ لوں گی۔ وہ بے چاری دھنیا پوری نماز پڑھ رہی ہوگی۔

پانچ منٹ بعد پھر جھانکا۔ وہ نماز پڑھ رہی تھی۔

جب تک نفیر باہر آئی ڈھائی بجنے والے تھے اور دین تک جانے کا وقت ہوا چاہتا تھا۔ نفیر نے مجھے سوری کہا اور بولی کہ کل سے وہ جلد فارغ ہونے کی کوشش کر رہی تھی۔

پہلا دن تھا۔ میں نے صبر کر لیا۔ البتہ اگلے روز میں ٹھیک دو بج کے دس منٹ پہ اس کی کلاس کے باہر آ گئی۔

جھانک کے دیکھا۔ سب لڑکیاں جاری تھیں اور نفیر نماز پڑھ رہی تھی۔ میں باہر انتظار کرنے لگی۔

دس منٹ... چندرو منٹ... بیس منٹ... وہ عین ڈھائی بجے باہر نکل۔ آج کے چندرو منٹ بھی ختم ہو گئے۔

مجھے بڑا غصہ آیا۔ مگر بظاہر نرمی سے کہا کہ تم راستے میں سنت اور نوافل پڑھ لیا کرو۔ تاکہ مجھے تمہارے ساتھ کام کا وقت مل جائے۔

"سنت اور نفل تو میں گھر جا کے ہی پڑھوں گی۔ میں تو صرف فرض پڑھ کے آئی ہوں۔" اس نے بتایا تو مجھے بہت حیرت ہوئی۔ فرض میں اتنی دیر کون لگا تا ہے۔ میرے مشکوک ذہن نے سوچا کوئی اور بات تو نہیں ہے۔ جب میری اس سے نئی نئی بات تھی۔ کیا معلوم وہ شیرازہ کرنا چاہ رہی ہو۔ کہیں میں اس کے پیچھے تو نہیں پڑ رہی؟ خیر۔ اگلے دن دوبارہ ایسے ہی ہوا۔ میں ڈائری اور ٹین باجھ میں لیے کلاس کے باہر اس کا انتظار کرتی۔ مگر نفیر ڈھائی بجے سے پہلے باہر نہ آئی۔ سو میرا کام شروع ہی نہ ہو سکا۔

آخر کار میرے صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا۔ ایک دن میں نے سوچا... میں اس کے سر پہ جا کے بیٹھ جاتی ہوں۔ میں بھی دیکھوں کہ وہ

اتنی دیر کس کام میں لگا رہی ہے۔ چار فرض پڑھنے میں کون کبھی منٹ لگا سکتا ہے۔ امام کعبہ کے چار فرض بھی اس سے جلدی ختم ہوتے ہیں۔ بھلا کوئی اور بات ہے۔

میرے پاس بھی چند رو منٹ ہوتے تھے۔ اگر خیرہ دو سے سوا رو تک اپنی نماز ختم کر لیتی تو سوا رو سے اٹھائی تک ہم کام کر سکتے تھے۔ باقی سارا دن ہمیں وقت نہیں ملتا تھا اور یہ فون پر کرنے والا کام نہ تھا۔ میں وقت کو اور اپنے کام کو بہت سیریسلی لیتی ہوں۔ میرے لیے یہ بہت قیمتی وقت تھا۔ خیرہ میرا بہت قیمتی سوارس تھی۔ میں اس کو گنوا نہیں چاہتی تھی۔ بھلا خیرہ اپنی نماز دیر سے شروع کرتی تھی۔ اپنی سستی کی وجہ سے وہ میرا بھی نقصان کر رہی تھی۔ میں نے سوچا لیا کہ آج میں اندر جا کے اس کا جائزہ لوں گی۔

اس دن میں کلاس ختم ہونے سے پہلے اپنی کلاس سے نکل آئی۔ الہدیٰ میں آنے جانے کی روک ٹوک نہیں ہوتی۔ قرآن پڑھانے والے آپ کو زبردستی نہیں بٹھاتے۔ میں نے اسٹاف روم میں نماز پڑھی۔ اور میں دو بجے خیرہ کی کلاس میں جا کے کونے میں بیٹھ گئی۔ وہ دیر بھٹی تھی۔ اس نے مجھے نہیں دیکھا۔ میں دیکھنا چاہتی تھی کہ اس کی اتنی دیر کی وجہ کیا ہے۔ کیا وہ نماز دیر سے شروع کرتی ہے۔ گپوں پر لگ جاتی ہے اور دھوکہ دے دیر سے جاتی ہے؟ وہ کیوں اتنی دیر لگاتی ہے؟

میں نے دیکھا وہ ٹھیک دو بجے دھوکہ لے گئی۔ اور جلدی واپس آ کے اس نے اپنی نماز شروع کر دی۔ میں اب اس کے قریب جا کے بیٹھ گئی لیکن اس کی میری طرف پشت تھی۔ واقعی دو بجے کے پانچ منٹ تک وہ نماز شروع کر چکی تھی۔ اس نے کہیں بھی وقت ضائع نہیں کیا تھا۔ اس کو نہیں معلوم تھا کہ میں پیچھے ہوں۔ کلاس روم دراصل ایک بڑا سا ہال تھا۔ ہر کونے میں لڑکیاں اپنی اپنی نمازیں پڑھ کے بیٹھ سیٹ رہی تھیں۔ میں اب خیرہ کا غور سے مشاہدہ کرنے لگی۔

اگلے کبھی منٹ تک میں نے جو دیکھا اس نے میری زندگی اور کام کرنے کا سارا طریقہ کاری بدل دیا۔ جیسے کوئی ایک واقعہ آپ کے ذہن کو بالکل الٹا کر رکھ دیتا ہے۔ آپ بالکل شکزدار اور شل رہ جاتے ہو۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ آپ سکور ہو جاتے ہو۔ خیرہ واقعی نمازی پڑھتی تھی۔ اور صرف چار فرض رکھتیں۔ مگر میں نے کسی کو آج تک ایسی نماز پڑھنے نہیں دیکھا تھا۔ میں نے کسی کو آج تک ایسی خوبصورت نماز پڑھنے نہیں دیکھا تھا۔ میں نہیں سن سکتی تھی کہ وہ اپنی نماز میں کیا کیا پڑھ رہی ہے لیکن جو میں نے دیکھا وہ بہت اصول تھا۔

خیرہ کی نماز بہت آہستہ تھی۔ اتنی آہستہ کہ گمان ہوتا وہ یا تو صلوٰۃ التہجد پڑھ رہی ہے۔ یا وہ جم ہو چکی ہے۔ وہ بہت دیر بعد رکوع میں جھکتی۔ اور اس کو قیام سے رکوع میں جھکے تک کی بیکٹھ لگے۔ واپس کھڑے ہونے میں کمی بیکٹھ لگے۔ وہ اتنی آہستہ نماز پڑھ رہی تھی کہ گناہ آپ کسی ظلم کو اس گنا سلوشن اسپیل میں دیکھ رہے ہیں۔

بعض لوگوں کی نماز اس لیے لمبی ہوتی ہے کہ وہ قرأت طویل کرتے ہیں۔ لیکن خیرہ کی نماز مختلف تھی۔ اس کے ایکشن آہستہ رفتار سے ہوتے تھے۔ اٹھنا بیٹھنا ہاتھ وجہ سے کی جگہ پر رکھنا۔ ایسی آہستہ آہستہ سے سکون سے پڑھی جانے والی نماز تھی وہ کہ میں نے سوا رو تک ایسے نماز پڑھنے ہوں گے۔ ان کی نماز تو اللہ کی دوسری مخلوق شاید خیرہ خیرہ کے دیکھتی ہوگی۔

میں آرام سے اٹھی اور اس کو اس طرح کیے بغیر باہر آ گئی۔ یہ طے تھا کہ خیرہ اس مادل میں میری مدد بہت کم کر سکتی تھی۔ سوا

روز میں نے اس سے کہا کہ میں تمہیں مزید تنگ نہیں کروں گی۔ تم مجھے اپنے گروپ کی دوسری لڑکیوں سے متعارف کروادو۔ اس نے مجھے ڈی بے اور میرین سے متعارف کروادیا۔ انہوں نے مجھے اچھا خاصا ناظم دیا۔ خوب سارا سودا اور قصا و پردیں۔ ہالے اور سے ہوا رابطہ کروادیا جس نے ترکیشی اینگل سے نکلنے میں بہت مدد دی۔ یوں میرا ناول مکمل ہو گیا۔ جب وہ چھپا تو میرین اور خدیجہ کی ایک دوست بیچو ان کے ساتھ ترکی گئی تھی اس نے ایک دن پریشانی کے عالم میں خدیجہ کو کال کر کے کہا کہ ”تم یقین نہیں کرو گی کہ کیا ہوا ہے۔ نمرہ احمد کا ایک ناول آج کل شائع ہو رہا ہے جو بالکل ہمارے ترکی میں گزارے ایام جیسا ہے۔ اوو گا۔“

اور خدیجہ نے جس کے اسے کہا کہ ریپس کرو۔ اس کو نکھوانے میں ہم نے نمرہ کی مدد کی ہے۔ میں نے یہ س سال پرانی کہانی آپ کو کیوں سنائی تھی؟ اس بات کو جاننے کے لیے میری کہانی کو ٹیکسٹ بوک کے ہمیں دہلیس آپ کی کہانی کی طرف آتا ہوگا۔ آپ کی زندگی کی طرف۔

آپ جب ایک جگہ سے دوسری جگہ ڈرائیج کر کے جا رہے ہوتے ہیں اور گوگل میپ لگاتے ہیں تو کون سا راستہ منتخب کرتے ہیں؟

جو سب سے چھوٹا ہو۔

جب آپ کا وزن بڑھ جاتا ہے اور کوئی ٹنکشن قریب ہوتا ہے تو آپ کس قسم کی ویڈیوز سرچ کرتے ہیں؟ جلد سے جلد وزن کم کرنے کا طریقہ۔

جب آپ کے چہرے پر دانوں کا مسئلہ ہو تو آپ کبھی کریم لاگو کرتے ہیں؟ جو جلد سے جلد دانے غائب کر دے۔

آپ ہارل داٹنگ مشین ہوتے ہوئے بھی کس چیز کی خواہش دل میں رہا کرتے ہوئے ہیں؟

فلی آؤٹنگ داٹنگ مشین کی جو جلد سے جلد کپڑے دھوے۔

آپ گوشت یا پتے ٹھنڈا بھر گانے کی بجائے پانچ منٹ کے لیے پریشر کک میں کیوں ڈال دیتے ہیں؟ کیونکہ وقت بچتا ہے۔

براؤن مرٹی کی نسبت ویسی مرٹی پکاتا کیوں مشکل لگتا ہے؟ کیونکہ وہ جلد نہیں نکلتی۔

ٹریک پیکسل توڑنے کا دل کیوں چاہتا ہے؟ کیونکہ کہیں کچھنے کی جلدی ہوتی ہے۔

یہ کمر میں استعمال ہونے والی مشینیں کیوں بنی تھیں؟ وقت بچانے کے لیے۔

یہ اسٹارٹ فون میں سب کیوں ڈال دیا تھا؟ تاکہ ای میل کے لیے کبھی ٹرا اور وقت کے لیے گھڑی نہ دیکھنی پڑے۔

ہر نیا کبھی ٹرا اور فون پہلے سے تیز کیوں ہوتا ہے؟ تاکہ اسٹارٹ اپ کا وہ چند سیکنڈز کا انتظار نہ کرنا پڑے۔

یہ ایس ایپ پہ گروپ کیوں بناتے ہیں ہم؟ تاکہ ایک جیسے لوگوں کو بار بار الگ الگ کچھ ہٹانے کے وقت متعلق نہ کرنا پڑے۔

یہ اسٹارٹ ڈاٹ کیوں بنی تھی؟ تاکہ گھڑی فون اور صحت کے سارے مسئلے الگ الگ نہ ہوں۔ سب کھائی میں ایک ساتھ

آجائیں۔

یہ یوٹیوب آپ کی دلچسپی کی ویڈیوز خود ہی کیوں سامنے لاتا ہے؟ تاکہ آپ کو انہیں تلاش کرنے میں وقت نہ صرف کرنا پڑے۔

”ہی منٹ میں سرئی من کے اس کتاب کا پورا پڑ جائیگا“ جیسی دیکھ بڑکیوں میں رہی ہیں؟ تاکہ وقت کم لگے۔ ہم آج کل کیسے کیڑے فریاد کرتے ہیں؟ ہر گھنٹہ میں ہوتے ہیں۔ چند دھانیوں کے بعد بے کار ہو جاتے ہیں لیکن سوتے ہوتے ہیں۔ کیونکہ فیشن بھی جلد بدل جاتا ہے۔

ہم ہر چیز میں شادیت کٹ دھونڈتے ہیں۔ جیسے جیسے ٹیکنالوجی عام ہوتی جا رہی ہے ہم ایک ایک منٹ چانے والے طریقے استعمال کرنے لگے ہیں۔ ہم ہر شے پر گرم کرنے کے بجائے مائیکرو ویو کر لیتے ہیں۔ کپڑی میں چائے پانے اور کپڑی دھونے میں وقت صرف کرنے کی بجائے الیکٹریک کھلی استعمال کرتے ہیں۔ پڑھائی کا جہاں تک تعلق ہے تو ہم ٹولس دھونڈتے ہیں۔ اہم سوالات مارک کرتے ہیں۔ ہر چیز کی سرئی چاہیے ہوتی ہے ہمیں۔

کوئی بہت طویل پوسٹ یا آرٹیکل پڑھنا پڑ جائے اور وقت نہ ہو تو ہم سرسری نظر دوڑا کے اہم نکات پڑھ لیتے ہیں۔ بھیجی میں بیڈنگ اس لیے ڈالتے تھے تاکہ جلدی جلدی میں چپک کرنے والا اسٹارٹ صرف بیڈنگ دیکھ کے ہی بچھو جائے۔ میٹنگز کی ریفنگ تیار ہوتی ہے۔ بات کو مختصر سے مختصر کر کے بتایا جاتا ہے۔

آج صبح سے کیے جانے والے اپنے کام دیکھیں۔ آپ کو اگر لائن کا سوچا بھی اور پیچھے کرنا ہے تو کمرے میں بیٹھا وہ شخص کہے گا جو سب سے قریب ہوگا۔ اگر آپ کو بادل خواست بند سے اتر کے لائن سوچا پیچھے کرنا بھی پڑے تو آپ کو بون سارا ست اختیار کریں گے؟ جو پھوٹا ہو۔ چاہے فرق چند سینکڑوں اور چند سو گنا ہو۔

ریسٹوران میں کھانا آرڈر کر کے بچوں منٹ انتظار کرنا مشکل ہوتا ہے۔ قطار میں لگ کے کسی چیز کا انتظار اس سے بھی مشکل ہوتا ہے۔ ہمیں سب کچھ جلد چاہیے۔ دولت چاہیے۔ منافعی چاہیے۔ وزن کم کرنا ہے۔ مگر جلد سے جلد۔ یاد ہیں تو سہرا ست ہوتا ہے جلد سے جلد۔ ہم ہر کام جلد کرنا چاہتے ہیں۔

ہم ایسا کیوں کرتے ہیں؟

کیونکہ ہمارے پاس وقت نہیں ہے۔ ہمارے سامنے کام ہیں ان سے مسئلے ہیں اور ہم طبعی طور پر اہلیت کے سامنے عادی ہو چکے ہیں کہ ہمیں جلد سے جلد ایک کام کو مکمل کر کے آگے بڑھنا ہے۔ کیوں؟ تاکہ ہم زیادہ سے زیادہ کام کر سکیں۔ ہم انجوائے بھی کر سکیں۔ ہم سب کچھ کر سکیں۔ ہمیں جلد ملنے والی چیز پسند ہے۔ ہمیں جلد سے جلد نتائج چاہیے ہوتے ہیں۔ جیسے ہی ہم کام شروع کریں وہ مکمل ہو جائے۔ اس کا نتیجہ سامنے آ جائے۔

ایسے ہی ہم تعلقات میں چاہتے ہیں۔ ہمیں کوئی اچھا لگتا ہے تو ایک دم سے اس کو دوست بنا لیتے ہیں۔ اس کو چھٹی دن میں ہمارے راز کھول کے بیان کر دیتے ہیں۔ کوئی دل کو پسند آ جائے تو ابھی تعلق کو چند منٹ بھی نہیں گزرے کہ اس کے ساتھ ساری زندگی چلنے لگتے ہیں۔ اور پھر بے چین رہتے ہیں کہ کب ہر چیز دھک آؤٹ ہوگی۔ جلدی تعلق بناتے ہیں۔ جلدی تعلق توڑتے ہیں۔

ذمہ داری ختم ہوگئی ہے تو فوراً شادی کرنی ہے۔ دیر نہیں کرنی۔ الف دیر کیوں ہو رہی ہے۔

ٹھاری ہو جائے تو نہیں جیتے پچھو میں اونا چاہیے اور نہ ہر طرح کے داعیوں میں آئے گئے ہیں۔

دل کو، لگ جائے تو، اور فوراً ٹھیک اونا چاہیے۔ اوسا ہی ہے نا پریشان ہے اس سے اٹھنا چاہو ہے میں لیکن انا کھڑا کھڑا کھڑا
تھیرا ہلی گی کروالی مگر کیوں اگل نہیں پار ہے اس سے؟ تھیرا ہلی سے پہلے ہی کشن پتہ آرام کیاں نہیں آ گیا؟

اور بہت سی چیزیں ہم جلد جلد حاصل کر رہی لیتے ہیں۔ ہم ناظر اور کر کے وقت پہا لیتے ہیں۔ رہنمائی میں اونا چاہو ہمارے
کے مجھس کے بجائے پھر دوست میں اپنا آواز سردی کر دیتے ہیں۔ لیکن پھر ہم کیا کرتے ہیں؟
او چند بیگنہ چند منٹ با چند گھنٹے پھا کے ہم کیا کرتے ہیں؟

کیا ہم اس وقت میں آرام کرتے ہیں؟ نہیں۔ ہم اپنے ذہن کو کہیں اور مصروف کر لیتے ہیں۔ کسی اور کام میں موزا کی پنا
سوتے ہیں۔ ہم کسی بھی وقت اپنے ذہن کو خالی نہیں ہونے دیتے۔ ہمیں ہر چیز میں غلبت درکار ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرما
ہے۔ ”تم محبت کرتے ہو جلد ملنے والی چیز سے۔ اور تم چھوڑ دیتے ہو دیر سے ملنے والی چیز۔“ (سورۃ القیامۃ آیت ۲۰-۲۱) یہاں
چھوڑنے کے لیے جو لطفہ استعمال کیا گیا ہے وہ تدر ہے۔ اس کا معنی ہے کسی چیز کو ترک کر دینا۔ یعنی آناٹن ہونے کے باوجود کسی چیز
سے منہ موڑ لینا۔ ہم دیر سے ملنے والی چیز کے لیے کوشش ہی نہیں کرتے۔

اب واپس اس قصے کی طرف آئیں جو میں نے آپ کو اوپر سنایا ہے۔

میں نے چند صفحات لگا کے آپ کو جو قصہ سنایا ہے اس کا لب لباب یہ تھا کہ ”میری ایک دوست نئی تھی الہدیٰ میں نام نہا
اس کا تھیں اس نے جنت کے پتے گھنٹے میں میری مدد کی۔ میں نے ایک دفعہ اسے نماز پڑھنے دیکھا۔ وہ بہت سکون سے آہستہ
آہستہ اور دیر لگا کے نماز پڑھتی تھی۔ وہ ایڑ۔ نعم شد۔“

ان دو فقروں میں وہی بات بتائی گئی ہے جو اوپر میں نے سات آٹھ صفحات میں بتائی ہے۔ مگر کیا یہ دونوں باتیں برابر ہیں؟
اگر نہیں تو کیوں نہیں؟

اس کیوں کو سمجھنے کے لیے آپ کو اپنے اصل کی طرف واپس آنا پڑے گا۔ ہمارا اصل ہماری یہ مٹی ہے جس سے ہم اٹھائے گئے
ہیں۔ قدرت کا نظام۔ درنہجہ۔ کبھی سوچا کہ قدرت کیسے کام کرتی ہے؟

جب اللہ تعالیٰ نے یہ دنیا بنائی تھی۔ تو اس نے کہا تھا ”کن“ ہو جا۔ اور وہ ہو گئی تھی۔ لیکن کیا وہ پلک جھپکتے میں ہو گئی تھی؟
نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے ”کن“ نے دنیا میں ایک پراسیس کا آغاز کیا تھا۔ زمین بنی آسمان بنے ایک طویل پراسیس سے گزر کے
یہاں حالت میں آئے۔ قرآن کہتا ہے کہ اس کو چھ دن لگے۔ یہ دن ہمارے چوبیس گھنٹے والے دن ہیں یا شاید اللہ کے دن (اور اللہ
کے ہاں ایک دن ایک ہزار سال کے برابر ہوتا ہے)۔ کہا جاتا ہے کہ یہ اللہ کے پیام ہی ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو اس دنیا کو
اس شکل میں آنے میں ایک لہا عمر ملے گا۔

اللہ تعالیٰ چاہتا تو ایک لمحے میں بھی یہ سب ہو جاتا۔ لیکن جس زمین کو وہ بنانے جا رہا تھا اس نے اس کے لیے چند قواعد
ضوابط بھی سیٹ کیے تھے۔ کہ یہ جو زمین ہے نا یہاں کوئی کام ایک ”پراسیس“ سے گزرے بغیر نہیں پورا ہوگا۔

پراسیس کیا ہوتا ہے؟

پراسیس ہوتا ہے کسی کام کو کئی مختلف مراحل سے گزار کے انجام دینا۔ جادوئی پہلڑی ہانے سے کہہ دو اور چہ ہے پندرہ کی گھسی نہیں بن جائیں گے۔ اگر پندرہ دیا کو اپنے ظالم خاندان سے نجات چاہیے تو اسے خود اپنے لیے کڑا ہونا پڑے گا۔ یہ پراسیس ہے۔ قدرت کے پراسیس مانگیر دو کی طرح کام نہیں کرتے۔ آپ ایک بیج بو کے دیکھیں۔ ایک ہفتے سے پہلے وہ بیج اٹکا۔ اس کا ایک اپنا پراسیس ہے۔ پہلے اس میں پانی بھرتا ہے وہ اندر موجود انزائمز کو خارج کرتا ہے۔ ایک مہل دوسرے کو ختم دیتا ہے اور پھر مٹی سے کوئلہ بھرتی ہے۔

رات ایک دم سے نہیں چمکتی۔ پہلے سورج کی گرمی کم ہوتی ہے۔ آسمان کا رنگ بدل ہے۔ دوسرے سے سفید سفید سے نکلا نیلے سے جانتی ہوتا ہے۔ پھر اس میں سرخیاں نکلتی ہیں جو تاریکی کس ہوتی ہیں۔ پھر وہ شدید جانتی ہونے لگتا ہے۔ ہاتھ خروسیاؤ نظر آتا ہے۔

پچ ایک سی دن میں ماں کے پیٹ سے نہیں نکلتا۔ اس کو نو ماہ گتے ہیں ایک چھوٹے سے قطرے سے ایک فٹ کا وجود بنے میں۔ جب وہ قطرہ تھا اسی وقت اس میں روح نہیں پھونک دی جاتی۔ اس میں روح چالیسویں دن پھونکی جاتی ہے۔ پہلے دن کیوں نہیں پھونکی گئی؟ کیونکہ یہ اس کے پراسیس کے خلاف تھا۔ جب تک اس کا جسم روح کو لینے کے قابل نہیں ہوگا اس کو روح مٹا نہیں کی جائے گی۔

پچ ایک سال میں اپنے پورے قد کو نہیں پہنچ جاتا۔ انوار برس تک اس کا قد تمام ہوتا ہے۔ ابھی اس سے بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔ چالیس برس تک اس کی عقل پیچیدہ ہوتی ہے۔ اللہ اس کی عقل کو نمونہ امتیاز میں پیچیدہ نہیں کرتا۔ اللہ تعالیٰ اس کو مختلف پراسیس سے گزار کے مختلف تعلیمیں اور دکھ دے کہ اس کو زندگی کی حقیقت سمجھاتا ہے۔ دو کئی تجربات کر کے سچ اور غلط کا فرق سمجھاتا ہے۔ تعلیم ایک ماہ میں نہیں حاصل کی جاسکتی۔ ڈاکٹر ایک سال میں نہیں بنا جاسکتا۔ مسلسل کئی برس تک پڑھنا پڑتا ہے۔

شادی ہونے کے ساتھ ہی ایک سی دن میں میاں بیوی ایک دوسرے کو نہیں سمجھ لیتے۔ اس طرح کتنی ہیں کہ صبرت کئے مگر میں ایڈجسٹ ہونے میں کم از کم پانچ سال لگتے ہیں۔ اس لیے بہت سی طلاقیں اس وقت ہوتی ہیں جب شادی کو پانچ مہینے سال گزرے ہوتے ہیں۔ آپ بروکن فیملی کے بچوں سے بھی سنیں تو وہ بتائیں گے کہ ہمارے ماں باپ کی طلاق جب ہوئی جب میری عمر چار یا پانچ سال تھی۔

دن ایک سی دن میں نہیں پڑھتا۔ اسے پڑھنے میں ایک لمبا پراسیس لگتا ہے۔ اس کو لگاتار میں ایک لمبا پراسیس لگتا ہے۔

کتاب ایک سی دن میں نہیں لکھی جاتی۔ ایک ماہ میں بھی نہیں لکھی جاتی۔

سب سے اچھا تعلیمی کام وہ ہوتا ہے جس کو وقت لگا کے آرام آرام سے لکھا جائے۔

بھڑی کھا دو ہوتا ہے جو بھی آٹے پکے۔ پریٹرنگر پکے کوٹ اور جیسی آٹے پکے کوٹ میں فرق واضح ہوتا ہے۔ دم پ

لگائے کھانوں کی اور بات ہوتی ہے۔

کھانا میز پر کھانے اور آہستہ آہستہ چہاچہا کے کھانے میں فرق ہے۔ دانشوں کا کام آسمان سے نہیں لینا چاہیے۔ جب آپ دانت سے دو دفعہ چہاچہا کے قدر اٹھ لیں اور آنت کو اس لئے کھول دیا جائے تو ہیٹ کے سہاکی شروع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ آپ نے پراسیس کی خلاف ورزی کی۔

میں ایک جہاں تھمتے میں پندرہ سال لگاتی ہوں۔ میں ایک سی ماہ میں ایک کہانی نہیں داتا کہ کھولتی کیونکہ اگر وہ کہانی کسی کے دل پر اثر کرتی چاہیے تو اس کو بہنے میں وقت لگتا ہے۔ پہلے کردار ختم ہوتے ہیں۔ ان کے اپنے مواز اور عادات ملتی ہیں۔ پھر ان کی کہانیاں ختم ہوتی ہیں۔ پھر ان کی زندگیوں مختلف مراحل سے گزرتی ہیں کیونکہ ہر سن دن میں مختلف مراحل سے گزرتی ہوتی ہوں۔ کیونکہ کہانی گزارنے کے ساتھ ساتھ بچہ ہونے لگتے ہیں کیونکہ ہر لحظے میں پہلے سے زیادہ بچہ ہوتی ہوتی ہوں۔ پہلی سی کتاب آپ کا بیسٹ کام نہیں ہو سکتی کیونکہ اگلی تو آپ نے خود کو ایک پراسیس سے گزارنا ہے۔ آہستہ آہستہ قلم میں بچہ رانی آتی ہے۔ اب دایس آتے ہیں بغیر کسی نماز کے قصے کی طرف۔

جلد جلد کام بچانا کوئی کتا نہیں ہے۔ کچھ کام میں واقعی اسپینڈ سے کرنے چاہئیں تاکہ زیادہ اہم کاموں کے لیے وقت نکال سکیں۔ میں صبح جلدی بند ہاتھ کے جلدی چائے ہاتھ کے آتی ہوں تاکہ میں سکون سے کھ سکوں۔ لیکن نماز قرآن اور دعا۔ یہ دو کام ہیں جن کو خیر و قدرتی سے کرنا ہی کو بہتر کر دیتا ہے۔

میں نے ایک دفعہ ایک سیمینار انیڈ کیا جس میں نماز کا طریقہ مختلف فقہاء کے نظریے سے بتایا گیا تھا۔ نماز کو کس طرف چڑھنا سنت کے زیادہ قریب ہے؟ یہ مختلف آخر کرام نے اپنی اپنی سمجھ اور علم کے مطابق بیان کیا ہے۔ میں نے امام ابوحنیفہ کا طریقہ بھی سنا اور باقی سب کا بھی۔ اور میں نے فوس کیا کہ ہمارے مولوی حضرات اس بات پر تو مسجدیں الگ کر دیتے ہیں کہ دفعہ پڑھنا کرنا ہے یا نہیں پڑھنا ایسے کہتے ہیں یا نہیں۔ لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہر امام نے جہاں نماز کے اہم ارکان بیان فرمائے (ارکان یعنی ایسی شرائط جن کو ہر ایک بغیر نماز نہیں ہوتی۔ جیسے لباس میں احتیاط وضو لازم وغیرہ) وہاں ایک اہم رکن پر سب نے زور دیا۔ یہ کہہ کے کہ یہ رکن ہے۔ یہ چائیں نہیں ہے کہ کرو یا نہیں۔ سی نہیں۔ یہ اتنا ہی اہم ہے جتنا وضو کے ساتھ نماز چڑھنا اور دو رکن ہے "سکون"۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ "سکون سے نماز چڑھنا" نماز کا اہم رکن ہے جس کے بغیر نماز پڑھنا ہو جاتی ہے۔ جیسے رکوع کرنا یا سجدہ کرنا نماز کے لیے اہم ہیں اسی طرح سکون بھی اہم ہے۔ آپ نماز میں لمبے اذکار یا لمبی قرأت نہ چڑھیں۔ لیکن اس کو سکون سے چڑھنا سیکھیں۔

رسول اللہ ﷺ نماز کیسے پڑھتے تھے؟ آپ ﷺ قرآن کی ہر آیت کے بعد سانس لیتے تھے۔ ہم کیا کرتے ہیں؟ ہم سب کو سورۃ فاتحہ ایسی انجلی زبانی پڑھنے کے خیر میں بھی پڑھ سکتے ہیں۔ لیکن ہم "سبحا تک الہم" سے "کلوا اے" تک ایک سی سانس میں پڑھ کے رکوع میں جھک جاتے ہیں۔ یہ اتنا ہی غلط ہے جتنا بغیر وضو کے نماز چڑھنا۔ آپ کو نماز میں ہر آیت کے بعد سانس لینا ہے۔ اور پھر اگلی آیت پڑھنی ہے۔ اس سے کیا ہوگا؟ تین منٹ کی نماز دس منٹ کی ہو جائے گی۔ ہے نا؟ تو جناب.. یہ سات منٹ

بچا کے آپ نے کیا کرنا تھا؟ اس سات منوں میں آپ کا تو بایا بلکہ فرج ہو جاتا ہے تو آپ نے اپنی مالی میں جان دیکھتے ہیں کوئی بہت برا چیز مار لیتا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ نماز میں کھنک کیسے ادا جائے؟

اب مجھے یہ مسئلہ درپیش آیا اور اپنی نماز پر بہت شرمندگی ہوئی تو میں نے سوچا کیا کروں۔ ایک دم سے توبہ والی نماز آہستہ نہیں کر سکتا کیونکہ ایک دم سے کیے جانے والے کام کی دہرائیں ہوتے۔ پچھلے ایوب میں ہم نے کیا سیکھا ہے؟ کہ نہ سے نہ؟ پورا زور ہو سکتا ہے اگر اس کام کو ہر روز کی روٹھیں جانے کے تصور تصور اٹھایا جائے۔ "ناروت" آپ کا وہ چھپا رہا ہے جو آپ کو کامیاب کرنا چاہتی ہے۔

اب آپ ہاں کریں کہ آٹن سے جو نماز بھی چاہیں۔ جیسے اگر علم کی چار رکعت فرض چاہ رہے ہیں تو یہ طے کر لیں کہ آخری رکعت میں کھنک سے ادا کروں گا۔ آخری رکعت میں کھڑے ہوتے ہی آپ اپنی رفتار باطل دیکھی کر لیں۔ ہر آیت کے بعد سانس لیں۔ آہستہ آہستہ کونٹا میں جھکیں۔ آہستہ سے کھڑے ہوں۔ آہستہ سے ہمدے میں جھکیں۔ واضح محسوس ہونا چاہیے کہ ناک پہلے اٹھی ہے یا ہاتھ پہلے۔ محسوس کریں کہ اسی زمین پر ہاتھ رکھ رہے ہیں جہاں بیٹھ رکھتے ہیں۔ محسوس کریں کہ اٹھ کے سامنے اپنے ماتھے کو بچ کے برابر لاد رہے ہیں۔

باقی رکعتیں اپنی اپنی رفتار میں چاہیں۔ صرف آخری رکعت آہستہ چار کے ساتھ پھیریں۔

یہ کام آپ صرف ایک ہفتہ کریں۔ ہفتے سے شروع کریں۔ ہفتے سے آپ کو یاد رہے گا۔ اگلے ہفتے آپ یہ طے کریں کہ آٹن سے آپ آخری دور رکعتوں کو آہستہ چاہیں گے۔ یوں ہر ہفتے ایک رکعت کا اضافہ کریں۔ چار ہفتے گزریں گے تو آپ کی نماز آٹن سے بہت بہتر ہوگی۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ہائے... چار ہفتے تو بہت دور ہیں... میں ابھی سے یہ جوش میں آ کے اپنی پوری نماز آہستہ چڑھوں گا۔ کوشش کر کے دیکھ لیں لیکن فائدہ نہیں ہوگا۔ برسوں کی عادات کو ختم کرنے میں چار ہفتے بھی کم ہیں۔ اصولاً یہ طریقہ آپ کو چار ماہ تک کرنا چاہیے۔ ہر ماہ ایک رکعت بڑھائیں۔ جو چیز آہستہ آہستہ زندگی میں داخل کریں گے وہ آہستہ آہستہ سی ٹھکے گی۔ ایک دم سے آپ اس کو پھر چھوڑیں گے بھی نہیں۔

قرآن کی طرف آئیں تو اس کو بھی اسپینڈ اسپینڈ چڑھنے کی جلدی ہوتی ہے کیونکہ سپارہ ختم کرنا ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ جلدی اس حفاظ کو کم ہوتی ہے جن کو جلد سے جلد زیادہ سے زیادہ یاد کرنے کا شوق ہوتا ہے۔ ایک سال میں قرآن حفظ کرنا ہے۔ بس یہ بڑا بڑا لائن ہے۔ اچھا اگر دو سال کی بجائے ایک سال میں حفظ کر بھی لیں تو اس ایک سال کو بچا کے آپ نے کیا کرنا ہے؟ کون سا بڑا کام سنا آپ کر لیں گے اس وقت میں جو ایک سال پہلے آپ قرآن کے لیے نکالا کرتے تھے؟ بس ہم جلدی سے اپنے کام سے فارغ ہو جائیں ہمیں اسی بات کا ذہن ہوتا ہے۔ قرآن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے خود قرآن میں فرمایا ہے کہ اس کو بخیر سے نہ پڑھو۔ اس کو جمع کروانا اور اس کو یاد کروانا ہمارے ذمے ہے۔ میرے تجربے سے یاد رکھیں... قرآن کو آپ جتنا آہستہ یاد کریں

کے یہاں آج آپ کو بھولے گا۔

ہی دعا تو اس کو بھی ہم چند قہروں میں فہم کرتے ہیں اور جاہل نماز قہر کر کے طے کی جلدی ہوتی ہے کہ نگاہ ہاری و بیکشلی والا۔
(یعنی ہمارا بیل خون) ہمارا انتظار کر رہا ہوتا ہے۔ دعا کے لیے وقت نکالتے نہیں ہیں لیکن چاہتے ہیں کہ وہ ایک جھپٹے میں پوری ہو۔
دعا کے بارے میں بھی ہمارے غلط نظریات ہیں۔ اللہ سے مانگو تو اللہ ہر چیز دیتا ہے۔ اللہ کی قسم اللہ ہر چیز دیتا ہے اگر آپ مانگیں۔ لیکن جلد بازی نہ کریں۔ جلد بازی یہ ہے کہ آپ کہیں۔ میں نے بہت دعا کی لیکن یہ چیز نہیں ملی۔ دعا بھی ایک پراسس سے گزر کے پوری ہوتی ہے۔ آپ کی دعا کے بعد اللہ تعالیٰ اس کو قبول کر کے جب کہ کہتا ہے تو وہ "کن" چند احوال کی سیرج کو ختم رہا ہے۔ آپ نے دو یو یو دیکھی ہیں جس میں بہت سے کارڈز قطار میں کھڑے ہوتے ہیں۔ پہلا کارڈ گراتے ہیں تو دوسرا گر جاتا ہے یوں ایک قطار میں باری باری سارے کارڈز گر جاتے ہیں۔ اس کو کہتے ہیں "سیرج آف ایکشنز"۔ یعنی احوال کا ایک سلسلہ آپ کی دعا پر اللہ تعالیٰ کا کہا جانے والا کن ایک عمل کو حرکت میں لاتا ہے۔ اس ایک عمل کا آپ کو علم بھی نہیں ہوتا۔

اس لیے آپ نے دعا کرتے رہنا ہے۔ ہر روز دعا کیا کریں دعا کی طرح۔ دعا ایک مقرر وقت پر روز کھائی جائے تو اتفاق ہوتا ہے۔ ایک ہی دن سے کچھ نہیں ہوتا۔ آپ دعا کرنا نہ چھوڑیں اور روز دعا کریں تو آپ کی ہر دعا ایک نئے عمل کو ختم دے گی۔ کارڈز کو ذہن میں رکھ لیں۔ کارڈز رکاوٹیں ہیں۔ ایک ایک کر کے رکاوٹیں گرتی جائیں گی۔ اگر درمیان میں آپ نے دعا چھوڑ دی کہ بھی میری تو دعا نہیں قبول ہوتی تو اگلے کارڈز کیسے گریں گے؟

دعا ایک پراسس ہے۔ یہ سوچ کے اسے مانگا ہے کہ کہیں دنیا میں کسی ان دیکھے طریقے سے اللہ کا "کن" آپ کے سامنے کی رکاوٹوں کو گرا رہا ہے۔ ایک دن آپ کی دعا قبول ہو جائے گی۔ ایک دن سارے کارڈز گر جائیں گے اور آپ کو وہ مل جائے گا جو آپ کو چاہیے۔ لیکن پراسس کے ساتھ۔ پراسس کے بغیر نہیں۔ وقت لگائے بغیر نہیں۔ محنت اور صبر سے انتظار کے بغیر نہیں۔ ہم اپنی زندگیوں میں بہت تیز تیز جا رہے ہیں۔ ہمیں محنت کا مسئلہ جلد سے جلد چاہیے۔ ہم سے انتظار نہیں ہوتا۔ لیکن انتظار ضروری ہے۔ ہمیں جلد پیر چاہیے۔ لیکن پیر ایک پراسس سے گزرے بغیر نہیں کیا جاسکتا۔

ہمیں کوئی پسند آ جائے تو ہمیں اس کو اپنی محبت میں جٹا کرنے کی جلدی ہوتی ہے۔ ہم اس کے دل میں جکڑنے کی کوشش کرتے ہیں اس کے لیے بہت سے کام کرتے ہیں لیکن جلد ہی ہم اکٹا جاتے ہیں کیونکہ توجہ نہیں نظر آ رہا ہوتا۔ محبت بھی ایک پراسس سے گزر کے ہوتی ہے۔ پہلی نظر کی محبت وجود رکھتی ہے یا نہیں لیکن اگر اس کے بعد محبت کو ایک پراسس سے نہ گزرا جائے تو وہ ایک نادانی سمجھ کے بھلا دی جاتی ہے۔ شادی کے بعد میاں بیوی کو ایک ساتھ ایڈجسٹ ہونے کے لیے بھی اپنے رشتے کو وقت اور پراسس کی بھی سے گزرا رہا ہوتا ہے۔

اپنی ذات کی اصلاح بھی ایک لہجہ پراسس ہے۔ ایک ہی دن تو بتا تب ہو کے آپ اگلے صبح سے نیک مسلمان بن ہی نہیں سکتے۔ ابھی تو آپ کا صرف ذہن صاف ہوا ہے۔ احوال نامہ صاف ہوا ہے۔ ابھی تو خود کو صاف بنانے کے لیے ایک لہجہ پراسس سے گزرا رہا ہے گا۔ ماضی کی زندگی بار بار سامنے آنے کی۔ اندر کے شیاطین سے لڑا ہوگا۔ ہر روز تھوڑا تھوڑا کریں گے تو کامیاب

ہوں گے۔ ایک دم سے کسی ایک چیز کو چھوڑ کے کسی نئی چیز کو اپنانے کی کوشش کریں گے تو کام ہوں گے۔
اب اپنی روزمرہ کی زندگی کی طرف آجائیں۔ اگر آپ ایک پروڈکٹر (کارآمد) انسان ہیں اور کاؤچی کے آؤٹٹین ہیں۔ یعنی
زندگی میں کھانے اور سونے کے علاوہ بھی کوئی کام کرتے ہیں۔ بھلے وہ کتا ہیں یا بھلا ہو۔۔۔ یا نور سٹی کی پڑھائی۔۔۔ یا جاب۔۔۔ یا کوئی
بھی چھٹی کام۔ جس میں دماغ لگا رہا ہے۔ تو آپ کو کیا مسئلہ نہیں کرنا پڑتا ہے؟
”کام کرنے کا دل نہیں چاہ رہا۔“

ہم نے اس بارے میں پیچھے پروڈکٹسٹی ٹیشن کے باب میں بھی پڑھا ہے۔ آج اس مسئلے کو ایک دوسرے ذریعے سے دیکھتے
ہیں۔ جب بھی آپ کوئی نیا کام سیکھنا چاہ رہے ہوتے ہیں تو آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ کو فوراً سے سب کچھ ٹھیک ٹھیک کرنا
آجائے۔ بس ایک دم سے ہی کاروبار میں منافع مل جائے۔ باب میں ترقی مل جائے۔ گریڈز بہترین ہو جائیں۔ لیکن اتنی جلدی تو
محسوس ہوا بھی جڑ نہیں پکڑتا۔ بڑی بڑی کامیابیاں کیسے مل سکتی ہیں۔

اگر آپ کسی چیز میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اسے ست روئی سے سمجھیں۔ جتنا آہستہ کسی چیز کی مشق کریں گے اتنی
دیر سے آپ کا ذہن اس کو بھلا پائے گا۔ اگر کسی چیز کو دیر سے دیر سے پریکٹس کریں گے۔ ہر روز تھوڑا تھوڑا کر کے۔ وہ بھی ایک
دم سے آپ کو بھول نہیں جائے گی۔ چاہے یہ نانو سیکھنا ہے۔ کوئی نئی زبان سیکھنا ہے۔ کسی پراجیکٹ پہ کام کرنا ہے۔ آپ نے اسے
آہستہ آہستہ کرنا ہے۔ چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے۔ ہر روز چھ منٹ کے لیے ایک چھوٹے حصے پہ کام کریں اور پھر اسے
پھوڑ دیں۔

بعض اوقات کسی پراجیکٹ کے درمیان میں پریشوار کا ہوتا ہے کہ آپ کا احساس ہوتا ہے کہ یاد میں بہت لیٹ ہو رہا ہوں مجھے
اسیڈنگ لگانے کی ضرورت ہے۔ جب بھی آپ کو لگے کہ آپ کی رفتار کم ہے وقت تھوڑا رہ گیا ہے جلدی سے کام ختم کرنا چاہیے ایسے
میں آپ فوراً سے الٹ کیا کریں۔ رفتار کو مزید گھٹا دیں۔ اس کام کو پھوڑ کے بریک لے لیں۔

بڑی کوئی اعتقاد بات لگ رہی ہوگی یہ ہے یا؟ لیکن ایسا ہی ہے۔ کیونکہ آپ کو رفتار کم کرنے کا خیال صرف جیرونی دباؤ کے
باٹ آتا ہے۔ اگر تو اسکول کالج کے ایگزیم کا معاملہ نہیں ہے (کیونکہ وہاں اگر سارا سال پڑھائی نہ کی ہو تو آخر میں رفتار بڑھائی
پڑتی ہے) تو آپ نے کام کو خیر نہیں کرنا۔ خود سے دباؤ ہٹانا ہے اور اس کے لیے جان بوجھ کے رفتار سست کر دینی ہے۔ اس سے آپ کا
ذہن آزاد ہوگا۔ دباؤ میں آپ کبھی بھی کوئی کام اچھے سے نہیں کر سکتے۔ چند دن اوپر لگ جائیں گے لیکن کام اچھا ہوگا۔

اسی طرح اگر آپ کوئی نیا کام شروع کرنے جا رہے ہیں تو اسے ست روئی سے شروع کریں۔ تیزی سے شروع کیا ہوا کام
تھوڑے دن بعد بد مزہ ہو جاتا ہے یا آپ اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ نے نیا کام بہت تھوڑے سے شروع کرنا ہے کیونکہ آپ کے
ذہن کو نئے کام کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کے لیے وقت دیا گیا ہوتا ہے۔ آپ کا ذہن قدرت نے دیا ہے۔ اس کا پراسس بھی
قدرتی طریقوں سے چلتا ہے۔ اس کو مانجیرو نہیں کر سکتے۔ اس کو الیکٹریک کھیل میں نہیں ڈال سکتے۔ یہ قدیم طریقوں کا عادی
ہے اسے سچ سے پڑا بننے کی رفتار سے کام کرنے کا شوق ہے۔ اسے پانی دینا پڑتا ہے۔ اس کا خیال کرنا پڑتا ہے۔ کچھ پڑوں کو ہر

ی ہائم ۱۱ وقت میں ہے جس میں آپ سارے دن کے کاموں سے فارغ ہو کے اپنے بیڈ میں بیٹھ کے خوب بائیںٹ فلکس
آن کر لیں۔ ی ہائم ۱۱ وقت ہے جس میں کوئی تیسرا نہ ہو۔ صرف آپ ہوں اور (جیسے ایک ادارے میں بھولا کوٹا تھا کہ) آپ کے
ساتھ بھی آپ ہی ہوں۔

آج سے آپ نے اپنے لیے ہر روز پانچ منٹ کا "ی ہائم" نکالنا ہے۔
کیسے؟ میں بتاتی ہوں۔

رات سونے سے پہلے۔ آپ نے اپنے بیڈ پر آنکھیں بند کر کے بیٹھا ہے۔ اور اپنا سانس اندر لے کر جاتا ہے۔ جتنا اندر تک
جاسکے۔ اور پھر اسے باہر نکالتا ہے۔ سو بائیںٹ پانچ منٹ کا نثر لکھیں اور اپنے سانس کو خوب اندر لے جائیں۔ خوب باہر
نکالیں۔ اس دوران آپ نے کچھ نہیں سوچنا۔ جو خیال بھی آئے اس کو جھٹک کے اپنے سانس کی آواز سنیں۔ اور اس کو اوپر نیچے
ہونے محسوس کریں۔ پھر سے پانچ منٹ تک آپ نے یہ کرنا ہے اور پھر آپ آنکھیں کھول کے اپنی مصروف دنیا میں واپس چلے
جائیں۔

یاد رکھیں۔ آپ اپنے آپ سے کیسے جڑتے ہیں؟ بڑی بڑی کامیابیوں سے انہیں۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے۔
اگر آپ صبح جلد اٹھ رہے ہیں۔ تو کل صبح آپ نے نثر کے بعد اندھیرے سے روشنی کا سفر دیکھا ہے۔ ایک کمری پر بیٹھ
جائیں اپنے لان مچھن یا بائیسے میں۔ اور اگر گھر میں لان نہیں ہے تو کسی کھڑکی سے باہر دیکھتے رہیں۔ سو بائیںٹ فون بند کر کے آپ
نے صرف کل کا ایک دن طلوع آفتاب کا منظر دیکھا ہے۔ آج رات سے الارم لگا کے سوئیں۔ اور یہ منظر دیکھتے ہوئے آپ نے وہ
سب سنا ہے جو آپ کے کانوں میں پڑے۔ وہ سب دیکھنا ہے کہ دن گھما گھما کے جو آنکھوں کو دکھائی دے۔ وہ سب سونگنا ہے جو
ناک سونگے۔ یہ آپ کا ہوم ورک ہے۔

ناشتہ کرتے وقت آپ نے اپنا ناشتہ ذخیرہ کرنا ہے۔ اگر آپ چائے کے ساتھ صرف ایک قوس بھی لیتے ہیں یا ایک چمچ
بھی کھاتے ہیں تو آج چائے کو کسی مختلف مک میں ڈالیں۔ قوس یا چمچ یا انڈے کو کسی مختلف طریقے سے اپنی سب سے اچھی پلیٹ
میں کھائیں (شاہنشاہ۔ اماں کے جہیز کے برتنوں کو ہوا لگوائیں!) اور ہر طرح کی عدالت کے بغیر تہائی میں ناشتہ کریں۔ یہ سہاوت
آپ نے اپنے لیے کی ہے۔ آہستہ آہستہ کھائیں۔ آہستہ آہستہ پیئیں۔

اور کھانے پینے کے بعد کل صبح آپ نے خود اپنا گ۔ اور پلیٹ دھوئی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کے گھر میں برتن دھونے کا کام ملازم
کرتے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ خود سارے گھر کے برتن دھوتی ہوں۔ لیکن کل جو یہ مک اور پلیٹ آپ دھوئیں گے اس کو آپ نے
روڈ کی طرح نہیں دھوا۔ (پانی ضائع کیے بغیر) اس کو آپ نے بہت آہستہ سے دھوا ہے۔ اسٹیج سے اس کا ایک ایک کوہار گزار کر کے
صاف کرنا ہے۔ برتن دھونا ایک تھیراپی ہے۔ میں برتن دھونے پر کتاب لکھ سکتی ہوں لیکن کوئی پڑھے گا نہیں۔ اس لیے کہہ رہی ہوں
کہ آپ نے اپنے ناشتے کے برتن بھی کل خود دھونے ہیں اور طلوع آفتاب کا نظارہ بھی کرنا ہے۔

ہر روز ایک نیا سورج نکلتا ہے۔ ہر روز ایک نئے رنگوں سے مزین دن طلوع ہوتا ہے۔

آج کا سورج کل نہیں نکلے گا۔ کل کا سورج ایک مختلف موسم مختلف تاریخ کا سورج ہوگا۔ اور آپ بھی وہ نہیں ہوں گے جو آپ آج تھے۔ آپ بریل بدل رہے ہیں۔ سورج بھی ہر روز ہزار ہا بار بدل رہا ہے۔ یہ چند برس۔ یا چند صدیاں حریف چمکے گا۔ اور پھر یہ ظم ہو جائے گا۔ آپ بھی چند دن یا چند سال حریف یا کچھ پائیں گے اور پھر اپنے رب کے پاس چلے جائیں گے۔

اس دنیا میں ہم تھوڑے دن کے لیے ہیں۔ کیوں؟ خود کو اس دنیا میں کم کرنے کے بجائے اس کی چھوٹی اور بڑی چیزوں کو گھر سے دیکھنا شروع کر دیں؟

کیوں؟ اس دنیا کو بیٹھ کے لیے چھوڑنے سے پہلے... ہم اس کو محسوس کرنا شروع کر دیں؟

کیونکہ مولا ناروی کہتے تھے...

میں نے یہ سیکھا ہے اس دنیا سے۔

کہ یہاں ہر کوئی عجبے کا موت کا مزد...

لیکن بہت کم ہوں گے

جو کچھ پائیں گے...

زندگی کو!

آج کی مشق

آج کے دن آپ کو یہ چند ایکسرسائیز ذکر کرنی ہیں۔ اور انہیں کرنے کے بعد ہر کس میں نکل لگاتا ہے۔

- (۱)۔ آپ نے کھانا کھاتے وقت نہ فی وی دیکھنا ہے، نہ کسی اور سے بات کرنی ہے۔ ہم اللہ اور الحمد للہ کے درمیان آپ نے صرف نوالے چبانے، کھانے کو گھر سے دیکھنے اور اس کے ذائقے کو زبان پر محسوس کرنے پر توجہ دینی ہے۔
- (۲)۔ آپ نے کل صبح اٹھ کے فجر کے بعد طلوع آفتاب کا منظر دیکھنا ہے۔ اس دوران آپ کا فون آپ کے ساتھ نہیں ہونا چاہیے۔
- (۳)۔ آپ نے اپنے لان، باغیچے، کیاری (یا گھر میں یا اسٹریٹ میں جہاں بھی گھس پودے ہوں) کے قریب جا کے مختلف پودوں کو گھٹا ہے۔ (زبریلے پودے یا جڑی بوٹی وغیرہ سے احتیاط!)

(۴)۔ آپ نے اپنے کمالے کے برتن خود دھونے ہیں۔ اور اس دوران نظریں ہتھے پانی پہ ہونی چاہئیں۔

- (۵)۔ آپ نے دن میں دو سے چار دفعہ آنکھیں بند کر کے سانس اندر کھینچنے اور باہر نکالنے کی مشق کرنی ہے۔ یاد رہے کہ جب سانس کو باہر نکالا جائے تو آپ کو اپنے سانس کی آواز آنی چاہیے۔

پندرہواں دن...

ہم یہ گفتگو اسٹیک اور فرنیچر فروغ کھاتے ہوئے کر رہے تھے۔ یہ ریستوران کی بالائی منزل تھی۔ ہماری میز ٹھٹھے کی دیوار کے ساتھ تھی۔ اور ان ٹیشوں سے نیچے سڑک پر دوں دوں مارے لگے۔ دکھائی دیتا تھا۔

میرے سامنے بیٹھی میری مہمان ایک انگریز لکھنوی تھی جو ایک اعلیٰ پائے کی آئی بی پی کمپنی میں کام کرتی تھیں۔ وہ اپنی دلچسپی ڈاکٹر تھیں اور انہوں نے اپنا نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پر "نعل" کے سرسبز درک میں میری مدد کرنے کی ہائی بھری تھی۔ دو بج کر ایک کے درمیان آفس سے اٹھ کے مجھ سے ملنے آئی تھیں اور اب میرے سامنے بیٹھی مجھے بتا رہی تھیں کہ "ہاتھ کا درد" کے کردار کو کس قسم کی شخصیت کا مالک ہونا چاہیے آئی بی پی کی ذکیسے کام کرتے ہیں ذیورہ و فیورہ ان کے ہاتھ میں بھری کاٹا تھا اور وہ اسٹیک کے ٹکڑے کاٹتے ہوئے بول رہی تھیں۔ میرے ہاتھ میں ٹوٹ بک اور قلم تھا لیکن میں ان کی باتوں کو لکھ نہیں رہی تھی۔ میں بس نوٹ بک پر بڑے بیٹھی انہیں کھاتے ہوئے ان کو سن رہی تھی اور دیکھ رہی تھی۔

"کیا میری باتیں تمہاری سمجھ میں آ رہی ہیں؟" گفتگو رک کے ایک دم سے انہوں نے پوچھا۔
"نہی بالکل۔" کو

"اچھا مجھے لگتا ہے میں بہت خشک گفتگو کر رہی ہوں اور تم میری آدمی باتیں دھیان سے نہیں سن رہی۔" وہ مجھے غور سے دیکھ کے مسکرائیں۔

"میں واقعی آپ کی آدمی باتیں سن رہی ہوں۔ میرے کام کے لیے یہ آدمی باتیں بہت ہیں۔ میں راضی ہوں۔ میں سن کے نہیں لگتی۔ میں دیکھ کے لگتی ہوں۔"

وہ حیرت سے مسکرائیں۔ مگر میں جانتی ہوں وہ میری بات نہیں سمجھتی تھیں۔ مگر مجھے اپنی بات سمجھ میں آگئی تھی۔ میں ان کو "دیکھ" رہی تھی۔ وہ جڑا جاتی تھیں۔ ان کے کانوں میں میرے کے جالی تھے اور ہاتھ میں پھول کی شکل کی بیروں سے مرصع آئینہ۔ میرے ذہن میں یہ دیکھ کے فادر کی معالج ڈاکٹر ایمین کا کردار آیا تھا اس ڈاکٹر کو ان کے جیسا ہونا چاہیے۔ (میں نے سہا)

میں یہ بھی دیکھ رہی تھی کہ ہم ریستوران کی بالائی منزل پہ لگاس وال کے ساتھ بیٹھے ہیں۔ کسی ریستوران کی لگاس وال سے شہر کے لڑکے کو دیکھنا وال کے مناظر کے لیے ایک اچھی سیٹنگ تھی۔ کیوں نہ سعدی کی فیملی کے پاس بھی ایک ایسا ہی ریستوران

ہو وہاں مختلف کرداروں کو اکٹھا کرنا آسان ہو گا۔ جس ٹھیک ہے۔ ان کو یہ دستور ان دے دیتی ہوں۔ میں ذہن میں اسی طرح کے بہت سے نوٹس لکھ دی تھی۔

لوگوں کو انداز دی نہیں ہوتا کہ وہ جسے خشک محفل سمجھ رہے ہوتے ہیں اور کیسے ایک رائٹر کو لکھنے کے لوازمات دیا کرتا ہے۔ اس وقت میری کہانی پوری طرح میرے ذہن میں نہیں تھی اس لیے ہم باہم کے کردار پر زیادہ بات نہیں کر سکے۔ اور محفل کا رخ میری قرآنی تعلیمات کی طرف مڑ گیا۔ ڈاکٹر امین (ان کو یہی کہہ لیں) نے مجھے کہا کہ انہوں نے سنا ہے میری کتاب صحت پڑھ کے بہت سی لڑکیوں نے الہدیٰ میں تعلیم حاصل کرنے کا آغاز کیا تھا۔ ساتھ ہی انہوں نے ڈاکٹر فرحت باغی کے بارے میں تو سبھی انداز میں گفتگو شروع کر دی۔ میں مسکرا کے سنتی رہی۔ انہوں نے پوچھا: ”وہ تمہارے ادارے کی سربراہ رہی ہیں۔ وہ تمہارے کام سے واقف تو ہوں گی۔“

میں نے مسکرا کے سر ہلایا اور کہا کہ جی ہاں۔

ڈاکٹر امین پوچھنے لگیں: ”تو کیا تمہاری ان سے ملاقات بلکہ ایک اچھا اسٹوڈنٹ نمبرر پلیٹین شپ ہے؟“ میں جبکہ کے دو انگلیوں سے جیس اٹھا کے کھانے لگی۔ ذرا دیر نہیں چھیں کے کنارے خستہ تھے۔ اور مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ میری اسٹیک سے زیادہ ڈاکٹر امین تھے کیونکہ اسٹیک ویلڈن تھی۔ سخت۔ مجھے اندر سے نرم اور ہلکی ہلکی اسٹیک پسند ہے۔ میں نے ڈاکٹر امین کی بات کا جواب دینے سے پہلے چند لمحوں کے لیے توقف کیا۔

ڈاکٹر فرحت باغی میری تفسیر لچر تھیں۔ تفسیر کلاسز میں وہ خود نہیں ہوتی تھیں۔ ان کی ریکاڈنگ ایپیکرڈ پہ چلتی تھی۔ البتہ میں نے ان سے لائو بھی چند کورسز پڑھے ہوئے ہیں جیسا کہ وہ اسے شافی۔ لیکن ان کورسز میں میرے ساتھ کوئی ایک ہزار لڑکیاں اور بھی ہوتی تھیں۔ ایسے میں جب کلاس ختم ہو جاتی تو کچھ لڑکیاں قطار کی صورت اسٹینج پہ جا کے ڈاکٹر فرحت سے ملا کرتی تھیں۔ جو آپ کو قرآن پڑھانے جس کی وجہ سے آپ کے دل کا رخ بدلے وہ آپ کو بیا راتو بوی جاتا ہے نا۔ ایسے ہی لڑکیاں محبت اور عقیدت میں ان سے ملتیں۔ وہ کلاس ختم ہونے کے بعد چند منٹ ملتیں ان بیا ر لڑکیوں سے ملاقات کرتیں اور پھر انھ کے چلی جاتیں۔ ۱۱۔ معرعاتون تھیں۔ ان کو کٹھنوں اور جوروں کے مرض لاحق تھے۔ مگر ان کا اخلاق بلند تھا۔ مسکرا کے ہر آنے والے سے ملتیں اور انھ کے چلی جاتیں۔

لیکن میں کبھی ان سے خطا سٹیج نہیں لگی۔

میں نے سنا تھا کہ لوگ ان سے میری کتابوں کا ذکر کرتے تھے۔ لیکن میں ان سے ملنے کبھی نہیں گئی۔ نہ میں نے ان کا نمبر لیا نہ ان کو بھی ای میل کی۔

الہدیٰ چھوڑنے کے بعد جب بھی کبھی میں الہدیٰ کا چکر لگاتی۔۔۔ با بعد میں جو تھوڑا بہت عرصہ میں نے وہاں کام کیا۔ وہاں مجھے اکثر استاد و سامنے دکھائی دیتی تھیں۔ ایک دن میں مین لابی میں کھڑی پوچھیں کیا کر رہی تھی کہ میں نے دیکھا۔ ڈاکٹر فرحت سامنے سے اکیلی چلتی آ رہی ہیں۔ وہاں آس پاس کوئی نہیں تھا۔ وہ لابی کے وسط میں رکیں جہاں ایک میز پر کچھ چیزیں رکھی تھیں۔ وہ ان کو

دیکھ کے قریب موجود کسی لڑکی سے کہنے لگیں کہ ان کی ترتیب ٹھیک نہیں ہے۔

میں قریب کمزری تھی نہیں نے ان کو سلام کیا اور کہا کہ یہ واقعی ٹھیک نہیں ہے۔ انہوں نے مجھے دیکھا مسکرا کے سلام کا جواب بھی دیا اور جاہلیت ادنیٰ کہ اس کو یوں اور یوں کر دیں۔ میں نے کبڑا درست کیا اور پیچھے ہٹ گئی۔ میں نے قریب جا کے تعارف کر دیا ان میں رہاں رکی۔ وہ ملی گئیں تو میں بھی ہانسی دیکھتا ہوں پانسوس کے وہاں سے چلی آئی۔ میری اس کے ماں اس وقت تک ان سے کوئی بات نہیں ہوئی تھی۔

جہیں کے چند کڑے کھاتے ہوئے میں نے یہ ساری بات ڈاکٹر ایمن کو بتائی۔ انہوں نے ٹیبلٹن سے ہاتھ صاف کیے اور مگر ٹیبلٹن سے تھیل جمائے (ایسے کہ ان کی میر سے کی انگوٹھی چمک رہی تھی اور دلچسپی سے مجھ سے پوچھا۔

”کیوں؟ تم نے بھی ان سے ملنے یا بات کرنے کی کوشش کیوں نہیں کی؟“ وہ ایک سلیم بنی ہیں۔ لوگ تو چاہتے ہیں کہ سلیم شیز ان کو جانیں۔ ان کو یاد رکھیں۔“

”میں بھی ان لوگوں میں سے ہوں جو استاد کے قریب ہونا چاہتے ہیں۔ میں بھی ان کے فون کی کامیکسٹ میں آنا چاہتی ہوں۔ لیکن میں خود سے ان کے قریب جانے کی کوشش نہیں کرتی۔“

”کیونکہ تمہیں لگتا ہے وہ تمہیں نوٹس نہیں کریں گی؟ یا وہ تمہیں انکوار کریں گی؟ تمہیں رجسٹریشن کا ڈر ہے؟“ ڈاکٹر ایمن آنکھوں میں چمک لیے دلچسپی سے پوچھ رہی تھیں۔ (جب میں فارس کی ڈاکٹر کا کردار لکھوں گی تو اس کی آنکھوں کی چمک کا ذکر ضرور کروں گی۔) انہوں نے ایک اور نوٹ لکھا۔

”انہوں۔ جو لوگ مجھے عام لوگوں سے زیادہ پسند ہوتے ہیں انہیں خود ہی ان کے قریب نہیں جاتی۔ اس ڈر سے نہیں کہ وہ مجھے انکوار کریں گے۔ بلکہ مجھے یہ ڈر ہے کہ وہ میرے بہت اچھے دوست بن جائیں گے۔“

”کانفیڈنٹ ٹیچ“ انہوں نے مسکرا کے ابرو اٹھایا۔

”کانفیڈنٹ کی بات نہیں ہے۔ آرٹ کی بات ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ اگر میں اپنے کسی ٹیبلٹ سلیم بنی سے اچھی شناسائی حاصل کرنا چاہوں تو آرام سے کر سکتی ہوں۔ کیونکہ میں نارل فین کر لڑکی طرح بی بیو نہیں کرتی۔ چونکہ میں خود مشہور ہوں اس لیے مجھے معلوم ہے کہ کسی مشہور شخص کو اس کے فیلو کی کیا بات یاد رہتی ہے۔ نہ تعریف نہ تنقید۔ یہ دونوں چیزیں توجہ نہیں کھینچیں۔ فین کا سلیم بنی کو اپنی طرف متوجہ کرنا ایک آرٹ ہے۔ یہ آرٹ بہت کم لوگوں کو آتا ہے۔ اسی لیے بہت سے سلیم شیز مجھے اپنی فین لسٹ میں کافی اوپر رکھتے ہیں۔ میری بات دھیان سے سنتے ہیں اور مجھے اہمیت دیتے ہیں۔ اتنا تو مجھے یقین ہے کہ میں اگر غلطی دل سے کسی بھی سلیم بنی (جس کو میں واقعی پسند کرتی ہوں) سے رابطہ کروں تو میں ان کی توجہ بھی لے لوں گی اور ان کے جاننے والوں کی ٹیبلٹ میں بھی شمار ہو جاؤں گی۔“

”ہوں۔“ ان کی دلچسپی مزید بڑھی۔ ”تمہیں رجسٹریشن کا خوف نہیں ہے بلکہ تمہیں کچھ یاد رہی اتنا ہے کہ وہ تمہیں پسند کرنے لگیں گی۔ انٹرنگ۔ پھر کیا وجہ ہے کہ تم اپنی استاد سے رابطہ کرنے کی کوشش نہیں کرتیں۔“

”کیونکہ۔“ میں نے مہر کی سانس لی۔ ”میں جب بھی کسی کو دوست بناتی ہوں گھڑی کی ٹک بگ شروع ہو جاتی ہے۔ اسی گھٹی۔ اور میں سوچتی ہوں کہ چلو پکھتے ہیں اس دلدھ کی کو مجھ سے شادی یا اس پاراض ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے۔“

”اور۔“ وہ چمکیں۔ ”تمہیں یہ خوف ہے کہ تم دوست چلو بالوں کی لیکن ان کو چلو کھو۔ کی۔“

”ہاں۔“ میں نے سادگی سے جواب دیا۔ ”میں کی دلدھ یہ تجربہ کر چکی ہوں۔ شروع شروع میں لوگ بہت شوق سے مجھ سے ٹھٹھٹے ملتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد مجھے محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ اب مجھ سے داییں اوچکے ہیں۔ میری کوئی نہ کوئی بات ان کو بری لگ جاتی ہے اور وہ میری عزت کو نام کر دیتے ہیں سو میں خود ہی پیچھے ہٹ جاتی ہوں۔ نئی دوستی کی بنیاد رکھتے وقت ہی مجھے پہلے معلوم ہوتا ہے کہ جو شخص اس وقت مجھے بہت پسند ہے میں اس کو چلو کھو دوں گی۔ کچھ ایسا ہو جائے گا کہ کچھ عرصے بعد میری ہی کسی بات کی وجہ سے اس دوست نے مجھے چھوڑ دینا ہے۔ اس لیے یا تو میں دوست بناتے وقت ہی خود کو اس دوست کو کھونے کے لیے چار رکھتی ہوں۔ یا میں ان لوگوں کے قریب ہی نہیں جاتی جو مجھے بہت عزیز ہوتے ہیں۔ بجائے یہ کہ وہ مجھے برے الفاظ میں یاد رکھیں یہ بہتر ہے کہ وہ مجھے نہ جانیں۔“

”ہوں۔“ وہ اپنے گلاس میں پیچے ہوئے مارگریٹا میں اسٹر اہلاتے ہوئے سوچتے ہوئے بولیں۔ ”ایسا کیا ہوتا ہے تم سے جس کے باعث لوگ تم سے پاراض ہو جاتے ہیں؟“

”کوئی نہ کوئی غلطی جو مجھ سے سرزد ہو جاتی ہے۔ ہر دفعہ میں کوشش کرتی ہوں کہ اس دلدھ کچھ خراب نہ ہو لیکن ہر بار مجھ سے کوئی غلط ایسا ہو جاتا ہے جس کے بعد ان کا رویہ مجھ سے بدل جاتا ہے۔“

”کیا لڑائی ہو جاتی ہے؟“

”نہیں۔ لڑائی تو شاید ہی کبھی ہوئی ہو۔ بس مجھے ان کا رویہ سرد ہوتا محسوس ہونے لگتا ہے۔ پھر احساس ہوتا ہے کہ میری گلاس بات کے بعد سے وہ اب میری عزت نہیں کرتے۔ وہ مجھ سے داییں ہوئے ہیں۔ اور میری عزت نفس اتنی اونچی ہے کہ جہاں مجھے رویوں میں کچھ دلدھ محسوس ہونے میں خود اسے پیچھے ہٹ جاتی ہوں۔ اور تعلقی ہی ختم کر دیتی ہوں۔“

”سو تمہیں لوگوں کے رویوں سے احساس ہو جاتا ہے کہ وہ تمہاری عزت نہیں کرتے۔“

”صرف میرے دوست نہیں۔“ میں نے زور دے کر کہا۔ ”اکثر لوگ جو مجھے ملتے ہیں اور مجھے پسند ہوتے ہیں میں نے نوٹس کیا ہے کہ وہ میری عزت نہیں کرتے۔ وہ مجھے کسی نہ کسی لحاظ سے کمتر سمجھتے ہیں۔ اور مجھے معلوم ہے کہ میں ایسا کیوں محسوس کرتی ہوں۔“

”اچھا۔ کیوں؟“ انہوں نے دلچسپی سے پوچھا۔ ان کا انداز بالکل سائیکولوجسٹ والا تھا۔ میں اپنی کہانی میں ان کو سائیکالوجسٹ یا سائیکولوجسٹ کی ڈگری ہی دوں گی۔ (ذہن نے ایک اور فیصلہ جاری کر دیا۔)

”کیونکہ میں بہت حساس ہوں۔“ میں نے شانے اچکا دیے۔ ”اور حساس لوگوں کا یہی مسئلہ ہے کہ وہ لوگوں کے رویوں کو چلو بہانہ پیتے ہیں۔“

ہوں۔ کیونکہ دنیا کی کوئی کامیابی جب تک آپ کی کامیابی بن نہیں سکتی جب تک آپ کی سیلف اسٹیم "پانی" نہ ہو۔ نہ دشتوں میں نہ کیرئیر میں۔

لیکن یہ سیلف اسٹیم ہوتی کیا ہے؟

آپ نے سیلف love، سیلف دلچسپی، سیلف رہنمائی، سیلف ایجوکیشن، سیلف اسٹیم نام کی بہت سی اصطلاحات سن رکھی ہوں گی۔ عموماً ہم سمجھتے ہیں کہ ان کا مطلب انسان کی اپنی عزت نفس ہے، ایک فیرت جو اللہ نے ہر انسان کے اندر ڈال رکھی ہوتی ہے۔ کوئی نہیں ڈرا سا موڑ دکھائے تو ہم فوراً اس سے کچھے کچھے ہو جاتے ہیں کیونکہ ہمیں برا لگتا ہے۔ جبکہ ایسا نہیں ہے۔ ان میں سے ہر اصطلاح الگ الگ معنی رکھتی ہے۔ اور ہر ایک بہت دلچسپ ہے۔

آج ہم بات کریں گے سیلف اسٹیم کے بارے میں۔

سیلف اسٹیم انسان کے ذہن میں فنٹ ایک ایسا کیلکولیٹر ہوتی ہے جس کے ذریعے وہ اپنی قدر و قیمت کا حساب کتاب رکھتا ہے۔ آپ کیا ہیں؟ آپ کی کیا اوقات ہیں؟ آپ کتنے پانی میں ہیں؟ آپ کتنے اہم انسان ہیں؟ انسان اس سب کو اپنے ذہن کے مطابق کیلکولیٹ کرتا ہے۔ غور واپس آئے آپ کو ہیں اسٹیم کرتی تھی کہ غور ہے تو ایک قابل لڑکی لوگ اسے جلد پسند کرنے لگ جاتے ہیں لیکن وہ اتنی قابل نہیں ہے کہ زیادہ دیر تک لوگ اس کو پسند کریں۔ وہ اتنی قابل بہت نہیں ہے کہ لوگ زیادہ دیر اس کے دوست رہیں۔ اس کی شخصیت ہی ایسی ہے کہ اسے لوگوں کو کھو دیتا ہے۔ وہ اتنی مضبوط اور محرک نہیں ہے کہ لوگوں کو زیادہ دیر تک اپنا ہا کے رکھے۔ اس میں کوئی ایسی خاصیت ہے ہی نہیں جو لوگوں کو اپنا ہا کے رکھ سکے۔

سیلف اسٹیم انسان کی اپنی اور آل قدر و قیمت کے اندازے کا نام ہے۔

دو کون لوگ ہوتے ہیں جن کی سیلف اسٹیم چند سال پہلے والی نرہ کی طرح کتر ہوتی ہے؟

میں آپ کو ان کی خصوصیات بتاتی ہوں۔ آپ نے صرف یہ دیکھا ہے کہ ان میں سے کوئی ایک خصوصیت کہیں آپ میں تو نہیں ہے؟

ایسے لوگوں کا زندگی کو دیکھنے کا انداز منفی ہوتا ہے۔ منفی کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنے ساتھ کچھ اچھا ہو جانے پہ بھی برے کے فخر رہتے ہیں۔ ان کو کچھ اچھا مل جائے تو یہ ڈرنا رہتا ہے کہ یہ بھن جائے گا۔ وہ اس قابل کہاں کہ زیادہ دیر اچھی چیز ان کے پاس رہے۔

کوئی اچھا شخص دوست بن جائے تو ایسے لوگ سوچتے ہیں کہ یہ بس ایک خوبصورت اتفاق تھا۔ بس اللہ نے اس کے دل میں میرے لیے محبت ڈال دی ہے اور نہ میں اس قابل نہیں تھا۔ اور جب یہ شخص مجھے اچھے سے جاننے لگے گا تو یہ مجھے پسند کرنے لگ جائے گا۔ میں اسے کھو دوں گا۔ اس لیے مجھے ابھی سے تیار رہنا چاہیے اس وقت کے لیے جب میں نے اس کو کھو لیا ہے۔ میں وہاں گا اس کے بغیر۔ ہاں میں اتنا سزاگم تو ہوں کہ اس کے بغیر وہاں گا۔

روحانی کے ابتدائی مرحلے میں ہی کمتر سیلف اسٹیم والے لوگ ایسی باتیں سوچنے لگتے ہیں۔

ایسے لوگ امتداد کی کمی کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ ۱۱۰۰ مردوں کی آراء سے اس آراء سے اختلاف نہیں کرتے کہ یہ شخص ان سے پاراض نہ ہو جائے۔ وہ اپنی آراء کا اعتبار کچھ لوگوں کے سامنے کر لیں گے لیکن ۱۱۰۰ طرح کے لوگوں کے سامنے نہیں کریں گے۔ ایک ۱۱۰ جن سے دو ڈرتے ہوں اور دوسرے ۱۱۰ جن سے ۱۱۰ شہید محبت کرتے ہوں اور ان کو کھونٹے سے آرتے ہوں۔ ایسے لوگوں کے سامنے ۱۱۰ جس ان کی ہاں میں ہاں ملائے رہیں گے۔

اور کیا شکافی ہے کٹر سیلف انٹیم والوں کی؟ ایسے لوگ اپنی ضروریات ٹھیک سے بیان نہیں کر سکتے۔ ان کو کسی سے کچھ مانگنا اچھا نہیں لگتا۔ وہ کسی سے ذرا سی بھی کوئی چیز مانگ کر نہیں تو اپنا آپ کسی پر بوجھ لگنے لگتا ہے۔ کچھ لوگ یہ عزت نفس کی وجہ سے کرتے ہیں اور کسی کا احسان نہیں لینا چاہتے۔ وہ بالکل الگ چیز ہے۔ مگر کٹر سیلف انٹیم والے لوگوں پر اگر کوئی مانگے احسان کر دے تو وہ اس لیے بوجھل محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ خود کو اس مراعات کے قابل نہیں سمجھتے تھے۔ وہ یہ مانگ رہے نہیں کرتے۔ اسی لیے وہ لوگوں سے اپنی ضروریات نہیں کہہ سکتے۔ کیوں بعض عورتیں abusive marriages میں اتنے سال گزار دیتی ہیں اور اپنی ضروریات اپنے شوہر سے نہیں کہہ پاتیں؟ کیونکہ مسلسل ذہنی تشدد نے ان کے ذہن کو اتنا جھنجھکیا ہوا ہے کہ ان کی نظر میں ان کی اپنی ذات ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ وہ اپنی ضروریات کو پس پشت ڈال دیتی ہیں۔ اپنے آپ کو فوراً سے مایوس کر دیتی ہیں۔ انہیں کچھ چاہیے ہو تو وہ کسی کو بتاتی نہیں ہیں اور اس شے کے بغیر گزارا کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔

اسی طرح کچھ بچے گھر کے مسلسل تنہیدی ماحول کے باعث اپنے آپ کو اتنا اردن سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ اپنے ماں باپ کو یہ نہیں بتا سکتے کہ جس فیلڈ میں وہ ان کو بھیجا چاہتے ہیں اس میں ان کا دل نہیں لگتا۔ بچوں کو جو چاہیے وہ بتا دے اور اس کو بیان نہ کر سکیں تو اس کا ساف مطلب ہے کہ اس بچے کی اپنی نظر میں اس کی اپنی ذات کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔

ایسے لوگ گھر میں ہر ایک کا بوجھ اٹھانے لگ جاتے ہیں۔ کوئی انہیں کام کہنے پر انکار نہیں کرتے۔ بھلے یہ تھک جائیں بوجھ سے نوٹے لگ جائیں مگر یہ کسی کو ہاں نہیں کہہ سکتے۔ ان کو جہاں کسی کے کام اور اپنی ذات کے درمیان میں سے کسی کا انتخاب کرنا پڑے یہ اپنی ذات پر سمجھوتہ کر کے اپنے آرام کو پس پشت ڈال کے دوسرے کام کرنے لگ جائیں گے۔ آفس میں کوئی یہی شخص ہونے لگا تو سب اس پر اپنے کام کا بوجھ بے شرعی سے ڈالے جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کہیں کہ ایسا شخص تو ایثار اور قربانی کا مظاہرہ کر رہا ہے اس کو تو نیک اجر ملنا چاہیے۔ مگر نہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ کے نزدیک ابن آدم سے زیادہ عزت والی کوئی چیز نہیں ہے۔ آپ سے ہر جھگڑا فرشتے بھی نہیں؟ آپ نے فرمایا وہ تو سورج اور چاند کی طرح مجبور ہیں۔ (شعب الایمان ۱۵۴)۔ اور جب بھی آپ ہا کسی کے سامنے اس کے کاموں کا بوجھ اٹھائیں گے (سوائے اس کے کہ وہ آپ کے والدین ہیں یا ان سے ایسا قائل ہے جہاں یہ کام آپ کا فرض ہے) وہاں سب آپ سے کام بھی کر جائیں گے اور کوئی آپ کی عزت بھی نہیں کرے گا۔ کیونکہ آپ نے خود اپنی عزت ہائی ہی نہیں کی۔

آپ کو معلوم ہے ماضی کی غلطیوں اور ناکامیوں پر سب سے زیادہ رنجیدہ اور مٹھنی کون لوگ رہتے ہیں؟ بالکل سیلف انٹیم والے۔ ان کے گلے شرمندگی، غرور، کلامت کرتے رہنے کا عمل بھی ختم نہیں ہوتا۔ ان کو ہر روز ایسے کئی واقعات یاد آتے ہیں جب

انہوں نے کسی اپنے کو ناراض کیا یا خود سے باہس کر دیا۔ وہ اپنی اس حرکت پر غصہ اور جے ہیں خود کو عاصت کہتے رہتے ہیں اور وہ بھی خود کو اپنی غلطیوں کے لیے معاف نہیں کرتے۔

اب آپ کہیں گے کہ یہ تو حمیر کے زعم و ہونے کی عاصت ہے۔ بطور مسلمان ہمیں اپنے گناہ و بار رکھنے چاہیں اور بار بار استغفار کرنا چاہیے۔

ہاں یہ ہے کہ استغفار بار بار اللہ کے حضور کرنا چاہیے اپنی ذات کے کثر سے میں نہیں۔ خود کو عاصت کہتے رہنا مکرر غصہ کی عاصت ہے۔ اللہ تعالیٰ کو ہمیں ہماری ہی عاصت نہیں چاہیے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں سے یکسویں اور ان کو نہ دہرائیں۔ ہمیں ان کو نہیں بھولنا چاہیے۔ جب وہ بار آئیں تو اللہ سے معافی مانگی جائے اور بار وہ اس طرح کا کام نہیں کرتا چاہیے۔ غلطی سے سچنے کے لیے یہ سوچنا چاہیے کہ ہم نے یہ کیا ہی کیوں۔ یہ جو چنانچہ بن کے آپ کے گناہ یا غلطیاں آپ کے دل میں چبے ہیں نا۔ یہ چنانچہ سب غلطی کی جب آپ اس کو کسی اور دہلی سے دیکھیں گے۔ یہ دیکھیں کہ میں نے یہ کیوں کیا۔ وہ کیا عواصر تھے جو مجھے اس گناہ کی طرف لے کر گئے۔ اگلی دفعہ میں اس سے کیسے بچ سکتا ہوں اور مجھے اس سے کیا سبق سیکھنا ہے۔ میں اس کا مدد کیسے کر سکتا ہوں۔ یہ وہ اس رویے سے مختلف ہے جو آپ کو ہر وقت مفہوم رکھتا ہے اور آپ اپنی ہی ذات سے لڑتے کرتے گتے ہیں۔ ”مجھ سے تو کوئی شک نہیں ہوتا“ والا اور یہ تو بہ کرنے والے لوگوں کا نہیں ہوتا۔

اگر آپ کم سیلف انٹیم کا دکھار ہیں تو آپ کی توجہ بیٹھ اپنی خامیوں اور کمزوریوں پر رہے گی۔ چاہے وہ آپ کی ظاہری شخصیت میں ہوں جیسے آپ کی ان سبکیاں رنڈز آپ کا سیلف ڈاؤن آپ کا چھوٹا قد، بڑھا ہوا وزن، نساواری رنگت یا ایسی کوئی چیز جو آپ کو خود میں نہیں پسند۔ آپ بیٹھ سوچیں گے کہ لوگ میرے اندر ایسی نوٹ کر رہے ہیں۔ چونکہ آپ اپنی عزت نہیں کرتے اس لیے کوئی ذرا اور آپ کو ٹیگسٹ پہ جواب دے تو آپ کو گے گا بس یہ مجھ سے ناراض ہو گیا ہے اب میں اس کو کھڑوں گا۔

اگر آپ کی ذات آپ کے نزدیک کمتر ہے تو آپ بیٹھ فرار و محو فریں گے آپ لوگوں کو نہیں نہیں کر سکیں گے۔ یہ نہیں ہے کہ آپ بالکل کسی سے ٹھیک نہیں لیں گے نہیں۔ انہوں نے آپ لوگوں کو تب نہیں نہیں کر سکیں گے جب آپ کو گے کہ آپ نے کچھ غلط کیا ہے۔ جیسے کسی سرکاری رشتے دار کی آپ نے کال نہیں اٹھائی۔ اب آپ اگلی دفعہ اس کی کال نہیں اٹھائیں گی کیونکہ آپ کو ابراہیم کا الف اب کھلی دفعہ کی وضاحت دینی پڑے گی۔ اس سے اگلی دفعہ پھر آپ اس کی کال نہیں اٹھائیں گی۔ ہر دفعہ اس کا خبر دیکھ کے آپ کے دل پر بوجھ بڑھتا جائے گا۔ اور جب جواب دینا پڑ جائے تو بجائے اس کے کہ آپ کہیں کہ بھئی میں مصروف تھی اب بات نہیں کر سکتی اب مصروف نہیں ہوں اب بات کر رہی ہوں آپ سو طرح کی وضاحتیں دیں گی۔ شرمندہ ہوں گی اور آپ کو دل میں حسرتوں ہوگا کہ وہ اب آپ کی عزت نہیں کرتے۔

مسئلہ کیا تھا؟ مسئلہ یہ تھا کہ آپ نے اپنی عزت نہیں کی۔ اپنی عزت کی ہوتی تو آپ سرائی کے کہیں کہ بھئی میں کوئی عارنا تھوڑی ہوں میرے سو کام ہیں کبھی بندے کا موافق نہیں ہوتا بات کرنے کا اب سوا ہے فرصت ہے وقت ہے تو بات کر رہی ہوں۔ بس۔

ایسے لوگوں کو ہمیشہ لگتا ہے کہ دوسرے ان سے بہتر ہیں اور چونکہ وہ ان سے بہتر ہے ان لیے دوسرے ان کو کچھ سمجھتے نہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کچھ لوگ ہمیشہ اپنے رشتے داروں کی ذرا ذرا سی بات پر مایہ کر جاتے ہیں کہ فلاں نے ہمارے ساتھ مذاق نہیں کیا، بلکہ ہمارا مذاق اڑایا ہے، ہم پر طنز کیا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ دراصل وہ اپنی عزت خود نہیں کرتے، ان کی نظر ہمیشہ اپنی کمزوریوں پر ہوتی ہے ان لیے ان کو دوسروں کی ہر بات بری لگتی ہے۔ وہ اپنی کمزوریوں کے بارے میں اسنے کا نفس ہوتے ہیں کہ انہیں لگتا ہے ہر کوئی ان کی کمزوری کو چاہتا ہے، اس کو ٹوٹ کر دے رہا ہے اور ابھی کوئی ان پر ہانک مارے گا۔

ایسے لوگوں کو اپنے بارے میں تعریفی اور مسلی فیڈ بیک قبول کرنا مشکل لگتا ہے۔ کوئی ان کی تعریف کرے تو بظاہر یہ مسکرا کے قریب اصول کر لیں گے لیکن اندر سے یہ سوچیں گے کہ یہ مجھے اچھا اس لیے کہتے ہیں کیونکہ یہ مجھے نہیں جانتے۔ یا یہ میری جس چیز کی تعریف کر رہے ہیں وہ بے شک اچھی ہے لیکن میری کچھ بری سائیڈز راجی بری ہیں کہ جس ان ان کو ان کاظم ہوا، مجھ سے دوستی چھوڑ دیں گے۔ میں ان کی تعریف پر کیسے خوش ہوں؟ میں تو اصل میں ان کو محکوم کر رہا ہوں۔

اور کیا نشانی ہے کٹر سیلف اسٹیم والے شخص کی؟

ایسے لوگوں کو ایک ذرا ہمیشہ رہتا ہے۔ ناکامی کا۔ اور ان جہاں جڑ کا۔ اس کو کہتے ہیں فیر آف آن نوٹ۔ Fear of unknown یہ کوئی بلا اور سک لینے سے ڈرتے رہتے ہیں کہ پڑ نہیں کیا ہو جائے گا۔ میں ابھی ایک زمانے میں اپنے ہاتھ میں کوئی ہالڈنگ پک چھنے سے ڈرتی تھی کہ پڑ نہیں میں یہ کرنے کے قابل ہوں یا نہیں۔ سیلف ڈاؤٹ بھی اسی کٹر سیلف اسٹیم سے جنم لیتا ہے۔

اور یہ کٹر سیلف اسٹیم خود کسی چیز سے جنم لیتی ہے؟

یہ عموماً بچپن سے شروع ہوتی ہے یا پھر کسی خاص ماحول کی دین ہوتی ہے۔ بعض دفعہ کک لوگوں کی دوستی اور ان کا رویہ بھی آپ کی شخصیت کو متاثر کر دیتا ہے۔ اگر کوئی مسلسل آپ کے ارد گرد آپ کی ذات پر تنقید کرتا رہے یا آپ کو کٹر ثابت کرنے کی کوشش کرے تو آپ کا اپنی نظروں میں سیلف ایجسٹمنٹ ہونے لگتا ہے۔ مسلسل دہائی آپ کو یہ مانتے پھیر کر دیتا ہے کہ آپ واقعی اتنے ہی برے ہیں جتنا کوئی آپ کے بارے میں کہہ رہا ہے۔ بعض اوقات کوئی بیماری کوئی آپریشن کا فیئر یا کوئی حادثہ جو آپ کی خوشیاں گلے لے آپ کی ذات کی قدر و قیمت آپ کی نظروں میں کم کر دیتا ہے۔ بعض دلوں کٹر مالی حالات بھی آپ کو احساس کمتری کا دکھ کر دیتے ہیں۔ ماضی میں کسی نے آپ کو ٹھکرایا ہو آپ کی ذات کی ٹٹی کی ہو یہ چیز بھی آپ کا سیلف ایجسٹمنٹ کرتی ہے۔

اور اگر یہ سب نہ ہو... تو انسان کا مسئلہ یہ رہتا ہے کہ اس نے اپنے لیے اتنے لانچے معیار طے کر لیے ہوتے ہیں جن تک وہ محنت سے بھی پہنچ نہیں پاتا اور ناکامی اس کو اپنے بارے میں کٹر محسوس کر دیتی ہے۔

اگر آپ کی سیلف اسٹیم کم ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

آپ خود کو چھپاتے ہیں۔ فرار و صوفتے ہیں۔ آپ کا اعتماد کم ہو جاتا ہے اور آپ لوگوں کے ساتھ گلٹنا مانا کم کر دیتے ہیں۔ آپ ٹی ٹی چیزیں نہیں کرتے کیونکہ آپ ان کے ساتھ آرام دہ نہیں ہوتے۔ ہر وقت اپنے بارے میں کا نفس رہتے ہیں۔ آپ خود کو

ماورن زمانے کی کہانیوں کے تمام عناصر موجود ہیں۔ محبت، نفرت، حسد، سازش اور پھر آخر میں محبت اور حلی کرداروں کا ایک گریڈ شو ڈان۔ یوسف کے والد یعقوب کو اپنے بیٹے سے بہت محبت تھی۔ عزیز مصر کی بیوی بھی یوسف کی محبت میں گرفتار ہوئی۔ یوسف کے بھائیوں کو ان سے حسد تھا اور انہوں نے سازش کر کے یوسف کو اپنے باپ کی نظر سے دور کر دیا۔ مصر میں بھی یوسف کے ساتھ کئی زیادچاں ہوئیں۔ جب انہوں نے عزیز مصر کی بیوی کے غیر اخلاقی رجحانات سے کو قبول نہیں کیا تو اس نے ان کو قید میں ڈالوا دیا۔ لیکن آخر میں یوسف کو اللہ تعالیٰ نے ایک عزت دار مہم سے پہنچایا اور ان کی کہانی کے تمام کردار وہاں جمع ہوئے اور سب ان کے آگے تھکیرا جھک گئے۔

یہ ہے اس قصے کا مختصر سا احوال۔

اب اسی قصے کو ایک دوسری نظر سے دیکھیں۔

یوسف علیہ السلام کے بارے میں ہم بچپن سے کیا پڑھتے آئے ہیں؟ کہ وہ بہت حسین و جمیل تھے۔ قرآن میں البتہ اللہ تعالیٰ نے ان کے حسن کے بارے میں کچھ نہیں کہا۔ صرف مصر کی عورتوں کا تہرہ دیا ان فرمایا ہے کہ جب انہوں نے یوسف کو دیکھا تو حیرت سے بولیں کہ یہ تو جیسے کوئی فرشتہ ہے۔

یوسف کو اس دنیا کا آدھا حسن دیا گیا تھا لیکن قرآن میں اللہ تعالیٰ نے یوسف کی دوسری خوبیوں کا تذکرہ کیا ہے حسن کا نہیں۔

یوسف کی کہانی کو قدم بہ قدم دیکھیں۔

یوسف اپنے بچپن سے ہی اپنے باپ کو سب سے زیادہ محبوب تھے۔ اس شے نے دوسرے بھائیوں کے دل میں ان کے لیے حسد اُل دیا تھا۔ جب آپ کسی ایسے خاندان سے تعلق رکھتے ہوں یا آپ کا سسرال ایسا ہو جہاں لوگ آپ سے جلتے ہوں اور ہر وقت آپ کو برا بھلا بت کرتے ہوں، ایسے میں اللہ تعالیٰ آپ کو ایسے مواقع فراہم کرتا ہے جن میں آپ کو زیادہ عزت مل سکتی ہے۔ بشرط یہ کہ آپ ان مواقع کو بچپائی میں اور اپنی عزت کو رائیں۔ اللہ کسی قوم کی حالت نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنی حالت نہ بدلے۔ کیا آپ ان مواقع کا فائدہ اٹھاتے ہیں؟ یا آپ خود تری کا شکار بن رہے داروں کی باتوں پہ کڑھتے رہتے ہیں اور ان کی سازشوں کا جواب دینے میں ہی خود کو الجھائے رکھتے ہیں؟ اگر آپ ان کے لیول پہ اترا آئیں گے تو آپ اپنی عزت بڑھانے کا موقع کھو دیں گے۔

یوسف کی عزت کیسے بڑھی تھی؟

ان کے بچے سے۔ انہوں نے ایک خواب دیکھا اور ٹھیک ٹھیک اسے جا کے اپنے باپ کو سنا دیا۔ باپ نے متح کیا کہ اسے بھائیوں کو نہ سنا۔ کیوں نہ سنا؟ کیونکہ اگر آپ کو ایک ہائی ویلو انسان بتا ہے تو آپ کی کچھ حدود ہونی چاہیے ہیں۔ آپ کے جذبات آپ کی آستین سے نہیں لینے ہونے چاہئیں کہ جس سے ہاتھ ملاؤ اس کو اپنے جذبات کھول کے دکھاؤ۔ ہر ایک کے سامنے دل کھول کے رکھ دینے والے اپنی نظروں میں بھی با عزت نہیں رہتے۔ اپنی پرائیویسی کا خیال رکھنے والے اور اپنے گھر والوں کے

ساتھ بھی چند حدود قائم رکھنے والے ہی معزز شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

یوسف کو اپنی باؤنڈریز (حدود) کا تعین کرنا بھیجیے سے ہی آتا تھا۔ جس شخص کی عزت اللہ الٰہی ہوتی ہے وہ اپنا راز ہر ایک سے شہر نہیں کرتا۔ جب آپ اپنے راز ہی نہ سنجال سکیں تو اللہ آپ کو مزید سنبھالنے کے لیے کیا دے گا؟ اللہ جب آپ کو کوئی راز عطا ہے تو وہ آپ کا احسان ہوتا ہے کہ آپ اس کو سنبھال کے اگلے راز کے مطالبہ کرنے کے حق دار بننے میں یا نہیں؟ اپنی نظروں میں با عزت ہونے کا پہلا اصول ہے۔ اپنی پراپیٹی کی کاوشیاں رکھنا۔

یوسف کے قصے میں آگے بڑھیں۔

ایک بچے کو گھر بدر کر کے کوئیں میں پھینک دیا گیا۔ وہاں سے اس کو ایک قافلہ آکر لے جاتا ہے اور چند بیویوں کے غرض اس کو فروخت کر دیتا ہے۔ چونکہ بچہ بیچارہ تھا اور اچھے خاندان کا لگتا تھا اور ایک جیسے لوگ ایک دوسرے کو ہمیشہ اثر کھینچتے ہیں اس شہر کے مزے نے اس بچے کو خرید لیا اور اس کو اپنے پاس لے گیا۔ آپ نے پہری سورہ یوسف میں کہیں نہیں پڑھا ہو گا کہ یوسف نے اس نئے شہر میں کسی کے سامنے اپنے دکھوں کی داستان رکھی ہو۔ خود ترسی سے بھری گنگو کی ہو آجیں بھری ہوں۔ یا اپنے گھر والوں کی بدائی میں درود کے خود کو بالکل ایک بے کار انسان بنا دیا ہو۔

یعقوب کے غم کا ذکر ملتا ہے۔ ان کا غم مختلف تھا۔ مگر یوسف کے غم کا ذکر آپ کو ان کے آنسوؤں کی زبان سے نہیں ملے گا۔ لیکن کیا یوسف کو غم نہیں تھا؟ ضرور تھا۔ لیکن انہوں نے اپنے غم کو پبلک نہیں کیا تھا۔ اس کا اشتہار نہیں لگایا تھا۔ اس غم کو دل میں دبائے رکھا سو اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن میں ان کے غم کو ایسے بیان نہیں کیا جیسے یعقوب کے غم کو کیا۔ (یہاں یہ مطلب نہیں ہے کہ یعقوب نے اپنے غم میں رو کے کوئی نلکا کام کیا۔ یعقوب کا غم مختلف تھا۔ ان کا غم یہ تھا کہ ان کے بیٹوں نے ایک معصوم کے ساتھ ظلم کیا ہے۔ ان کا غم اپنے ایک بیٹے کی موت اور دس بیٹوں کی آخرت کی بظاہر تباہی نظر آنے کا غم تھا۔)

سو جس شخص کو اپنی قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے وہ جانتا ہے کہ مجھے کہاں اپنے غم کا اظہار کرنا ہے اور کہاں نہیں۔ یوسف ایک نئے شہر میں بطور غلام رہ رہے تھے۔ انہوں نے اپنے غموں کا اشتہار نہیں لگایا تھا کیونکہ یہ ایسی جگہ نہیں تھی جہاں کوئی ان کا اپنا تھا۔ عزت دار انسان اپنوں اور غیروں کا فرق خوب سمجھتا ہے۔ وہ اپنے اصل کو نہیں بھولتا۔

اپنی سیلف اسٹیم کو بہتر کرنے کے لیے آپ نے اپنے اصل کو نہیں بھولنا اس پر شرمندہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کے والدین کا نقص کسی گاؤں سے تھا۔ اگر آپ کی والدہ بڑھی لکھی نہیں ہیں۔ یا آپ آج بھی میدان کرنے کاؤں جاتے ہیں۔ تو یہ بات دوستوں سے چھپانے کی نہیں ہوتی۔ آپ کو ان باتوں کو اون کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے اصل پر بھی شرمندہ نہیں ہونا بلکہ فخر کرنا ہے۔ اور ہر کسی کے والدین کا تعلق پیچھے سے کسی نہ کسی گاؤں سے ہی ہوتا ہے۔ کسی کے والدین اگر ساری عمر بڑے شہروں میں رہے ہیں تو ان کے دادا پھر بھی گاؤں کے ہوں گے۔ آپ دنیا کے کسی ملک یا کسی کھنڈ میں چلے جائیں، آپ کو اپنا علاقہ اور اپنی جڑیں نہیں بھلا دینی۔ کسی دوسرے ماحول میں جا کے ان کے رنگ میں رنگ نہیں جاتا۔ جیسے کسی بہت ماؤرن رشتے دار کے ہاں آپ کسی شادی پر جائیں۔ اور ان کے ہاں دولت رنگوں اور روشنیوں کی بہار دیکھ کے آپ کو اگر اپنا آپ کم حیثیت لگے تو آپ کو سیر پرسی اپنی سیلف اسٹیم پر کام

کرنے کی ضرورت ہے۔ نہ آپ نے ان جیسا بننے کی کوشش کرتی ہے نہ آپ آپ کو کم تر سمجھتا ہے۔ آپ کے ذہن میں اپنا ہی سناٹا ہی اچھا اپنی دلچسپ اور اپنی حدود کا ٹھیک ٹھیک اندازہ ہونا چاہیے۔ یہ کام ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ یہ کام ہیں جو آپ نہیں کر سکتے۔ سہی۔ آپ کی کچھ باؤں پر ہیں۔ آپ کسی کوشش کرنے کے لیے اپنے اصولوں کو نہیں توڑیں گے۔

اس کے علاوہ یوسف میں اور کیا تھا جو ان کو با عزت بناتا تھا؟

اللہ تعالیٰ نے آگے بیان کیا ہے کہ اس نے یوسف کو مصر میں آباد کیا۔ اس کو تاویل الاماہیٹ کا علم سکھایا۔ اس کو علم اور حکمت عطا کی۔ تاویل الاماہیٹ سے مراد ہے "باتوں کی گہرائی میں جا کے ان کے معنی و صوفیہ کا علم"۔ جیسے خواب کی تعبیر۔ خواب میں نمودار عاقلین نظر آتی ہیں۔ کیا چیز کس واقعے کی طرف اشارہ کرتی ہے؟ یہ سمجھنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ علم یوسف کو عطا کیا اور آگے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "اسی طرح ہم اجر دیتے ہیں احسان کرنے والوں کو۔"

یعنی یوسف کو یہ سب ملنا ایسے نہ تھا کہ ایک انسان کو اللہ تعالیٰ نے بس منتخب کر لیا ہے اور اس کو یہ سب بونس کے طور پر مل رہا ہے۔ یہ یوسف کا اجر تھا۔ کس چیز کا اجر؟ ابھی تک یوسف کے کسی ایسے واقعے کا ذکر نہیں ہوا جس میں انہوں نے کوئی بہت بڑا کام کیا ہو۔ اور تو ایک غلام بنالے گئے تھے اور ایک پرانے ملک میں تھے۔

میں نے یہ آیات بار بار پڑھیں کہ ان میں یوسف نے ایسا کیا احسان کیا ہے جس کے باعث اللہ تعالیٰ نے ان کو اتنا اجر دیا؟
اللہ نے یوسف کو احسان کرنے والا کیوں کہا؟

احسان ہوتا کیا ہے؟ کسی کو اس کے حق سے بڑھ کے کچھ دینا۔ کسی کام کو اتنے اچھے سے کرنا جتنا آپ کا فرض نہ تھا۔ یعنی پرفیکشن اور ایکسی لینس کے لیول پر کام کرنا۔

یوسف نے کیا کیا تھا ایسا؟ میں نے کئی دفعہ یہ آیات پڑھیں اور مجھے یہی سمجھا آیا کہ یہ پوری سورۃ سمجھنا بھی تاویل الاماہیٹ کو سمجھنا جیسا ہے۔ علامتوں اور عجیب باتوں کا اس میں لٹک ہے۔ جیسے یوسف کا کرتا ایک کرتا وہ تھا جس پر خون لگا کے ان کے بھائی اپنے باپ کے پاس لائے۔ وہ کرتا ان کے بھائیوں کی بے گناہی کا ثبوت تھا اور اس کرتے نے ان کے باپ کو غم ناک کر دیا حالانکہ باپ کو کئی معلوم ہو گیا تھا کہ یہ خون جھوٹا ہے۔

ایک کرتا وہ تھا جو عزیز مصر کی بیوی نے جب یوسف کو مائل کرتا تھا اور وہ کمرے سے باہر کو لپکے تو وہ کرتا اس عورت سے پھٹ گیا۔ اس کرتے کو پیچھے سے پھنکے دیکھ کے عزیز کو سمجھا گیا کہ یوسف سچا ہے۔ لیکن پھر بھی یوسف کو قید میں ڈالوا دیا گیا۔ وہ کرتا سہائی ثابت کرنے کے باوجود بھی یوسف کو بچا نہیں سکا۔

ایک تیسرا کرتا وہ تھا جو یوسف نے اپنے بھائیوں کے ہاتھ اپنے باپ کو سمجھا۔ اس کرتے نے بھی سچ بتا دیا۔ اس کرتے نے آپ کی بھائی واپس کر دی۔ کرتے کا موضوع بہت لمبا اور دلچسپ ہے لیکن میرا نکتہ یہ ہے کہ اس سورۃ میں بعض باتیں کہی نہیں گئیں لیکن آپ نے انہیں وضوح دے دی ہے۔ یوسف کے کسی خاص عمل کا ذکر کیے بغیر اللہ تعالیٰ نے کہہ دیا کہ وہ احسان کرنے والے تھے۔

میں ان آیات کو پڑھتے ہوئے ان احوال پر فکس کر رہی تھی جو یوسف نے کیے۔ پھر میں نے سوچا۔ کیا معلوم یہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہو جو ان احوال کے جو یوسف نے "نہیں" کیے۔ اپنی پرائیویسی کو پامال نہیں کیا۔ اپنے باپ کی بات کا مان نہیں توڑا۔ اپنا راز نہیں کھولا۔ اپنے خواب کا راز نہیں کھولا۔ نے شہر میں آ کے لوگوں کے سامنے گر یہ دزداری نہیں کی۔ دیکھوں کی داستان نہیں بنائی۔ ان کو کوئی میں اللہ تعالیٰ نے وہی کے ذریعے بتا دیا تھا کہ ایک وقت آئے گا جب تم اپنے بھائیوں کو ان کا عظیم جنازہ گے۔ اس ایک بات پر پھر سو کر کے یوسف نے اپنے اللہ کی عبادت نہیں چھوڑی۔ وہ انبیاء کی اولاد تھے۔ ان کو معلوم تھا کہ اللہ کی جتنی عبادتیں ہیں ان کو وہ نہیں توڑ سکتے۔ جیسے اولوالامر کا حکم ماننا۔ (حاکم کا حکم ماننا) اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اس وقت کے قانون کے تحت کسی کے حکم تھے۔ اپنے آقا کا حکم ماننا ان پر فرض تھا۔ یوسف نے اس شخص (عزیز مصر) کی غلامی سے بھاگنے کی کوشش نہیں کی۔ کیا یوسف بھاگ کے اپنے ملک واپس نہیں جاسکتے تھے؟ وہ کیوں نہیں بھاگے؟

کیونکہ عزیز مصر جب ان کو خرید کے گمراہ یا تو اس نے اپنی بیوی سے کہا (قرآن میں بیان ہے) کہ "اس کو رکھو عزت و اکرام سے... شاید کہ یہ ہمیں فائدہ دے یا ہم بانیس اس کو بنائے۔" آپ نے نوٹس کیا؟ یہاں بھی وہی لفظ استعمال ہوا ہے "کریم" (عزت) یعنی اس کو نگریم سے رکھو۔ عزت سے رکھو۔

یوسف کو اس شخص نے عزت دی تھی۔ اس کے اس ایک قفل کی وجہ سے یوسف کتنے سال اس گھر میں ٹکے رہے۔ انہوں نے اللہ کے فیصلے کو مانا اور اس ملک میں اپنی جگہ بنانے کی کوشش کی۔ اپنے مالک کے ساتھ احسان کا سلوک کیا۔ نتیجہ یوسف اپنے مالک کے کام بھری طور پر کرتے ہوں گے۔ وہ اپنے مالک سے خیانت نہیں کرتے ہوں گے کیونکہ اس شخص نے یوسف کو اپنے گھر میں پناہ دی تھی جب ان کے اپنے بھائیوں نے ان کو کوئی میں پھینک دیا تھا۔ یوسف نے اس شخص کا احسان یاد رکھا اور اس کا بدلہ دینے کی کوشش کی۔ احسان کا بدلہ احسان کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔

یہ چیز آپ کی سیلف اسٹیم کو بڑھانے کے لیے بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا مقام پہچانیں۔ جس کو اللہ نے عزت دی ہے اس کو آپ عزت دیں۔ یعنی جس کو آپ سے اوپر کوئی دیکھ دیا ہے اس کے اس درجے کی عزت کریں۔ اور جو آپ کی عزت کرے اس کو عزت دیں۔ عزت عزت دلائی ہے۔ کم سیلف اسٹیم والے لوگ ایسے نہیں کر سکتے۔ ان کو کوئی اچھا شخص مل جائے تو وہ دیکھتے ہیں کہ ہم اس قابل نہیں تھے اور جلد یا بدیر ہم اس کو کھودیں گے۔ اس خوف اور ان سیکر رٹی کے ہاتھوں وہ خود ہی اپنی حرکتوں سے اس شخص کو کھود دیتے ہیں۔ یوسف نے ایسے نہیں کیا۔ ان کو اپنی قدر و قیمت کا اندازہ بھی تھا اور مالک کے احسان کا بھی۔ ان کو یہ خوف نہ تھا کہ وہ اسے کھودیں گے یا اگر اس نے ان کو کٹال دیا تو کہاں جائیں گے۔ وہ اس شخص کے گھر میں بڑے ہوئے اور اس کے لیے ایمانداری سے کام کیا۔ میں نے نوٹس کیا ہے کہ یوسف نے اپنے مالک سے ایک بہت ہی دلچسپ شپ رکھا ہوا تھا۔ سو اپنی سیلف اسٹیم بڑھانے کے لیے دوسروں کی قدر و قیمت کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔

جب عزیز کی بیوی نے یوسف کو مانگ کرنا چاہا اور اسے کمرے میں کہا کہ میری طرف آؤ تو یوسف نے کیا کہا؟ انہوں نے کہا... بحوالہ اللہ... وہ (عزیز مصر) میرا آقا ہے اس نے مجھے بہت اچھے سے رکھا ہوا ہے۔ اور اللہ ظلم کرنے والوں کو کامیاب نہیں

کرتا۔" (سورہ یوسف آیت ۲۳)

یہاں آقا کے لیے "رب" کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ اس سورہ میں مالک کے لیے اکثر یہی لفظ استعمال ہوا ہے۔ یہ سورہ انسانوں میں سے ایک کریم انسان کے نام کی سورہ ہے۔ اس میں کوازت چاہیے ان کو اپنے سے بڑوں یا اپنے اوپر خیرات کسی مہربان کی عزت کرتی ہوگی۔ نہ اپنی قدر و قیمت سمجھاتی ہے نہ دوسرے کی۔

یوسف نے اس عورت کا اظہار اس لیے بھی قبول نہیں کیا کہ ان کو اپنا مقام یا رتھا۔ حالانکہ وہ ایک غلام تھے۔ اس زمانے کے قائمہ قانون کے مطابق غلام کو بدکاری کی سزا کم از کم تھی کیونکہ اس سے نیکو کاری کی توقع کم ہوتی تھی۔ وہ اپنے ملک سے دور تھے۔ وہاں کون جانتا تھا کہ وہ انبیاء کی اولاد ہیں۔ ان کو سوائے ایمان کے کسی شے کو کھانے کا ذرا حقانہ انداز ان کی ایک بانی کے دافعہ ہونے کا خدشہ تھا۔ غلام نہ بڑا دھڑلی ایسے کام پہ مائل ہو سکتا ہے بہت آذر انسان کے۔ لیکن یوسف نے ماحول کے ساتھ اپنا رنگ نہیں بدلا۔ انہوں نے غلامی میں بھی اپنے اصول اور حدود کو نہیں چھوڑا۔ چاہے آپ جتنے بڑے حالات میں ہوں آپ نے اپنی اخلاقی حدود نہیں چھوڑی ہیں۔ ان لوگوں کی کوئی عزت نہیں کرتا جو ملازمین قسم کے دوست بنا کے ان کے رنگ میں رنگ جاتے ہیں۔ آپ کا اپنا ایک رنگ ہونا چاہیے۔ آپ کی اپنی ولیغیر اپنی آراء ہونی چاہیے۔ کیوں آپ کسی کی محبت میں اس کے رنگ میں رنگ جائیں؟

اس کے لیے سب سے ضروری ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ خود کون ہیں۔ اپنی حدود اپنی ولیغیر اپنے اصول آپ کے ذہن میں بہت گہرے ہونے چاہئیں۔ نئی جاب شروع کریں یا خود نئی جوائن کریں یا سسرال میں قدم رکھیں۔ آپ کے پاس پہلے دن سے اپنے سینہ اصول ہونے چاہئیں کہ فلاں اور فلاں کام میں نہیں کروں گی۔ میں خود کو گروم ضرور کروں گی بہتر بھانوں گی بھانوں گی لیکن یہ اصول ہیں جو میں کسی کے کہنے پر نہیں توڑوں گی۔

لیکن کیا ہمارے پاس کچھ اصول بھی ہیں؟

اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہر روز اپنے کچھ اصول بتائیں۔ جیسے کسی کے گھر جاتے ہیں تو جاننے سے پہلے سوچا کریں کہ میں وہاں کیوں جا رہی ہوں۔ اور جا کے میں نے کیا کرنا ہے کیا نہیں کرنا۔ مثلاً اس گھر والوں کو نصیحت کی بری عادت ہے۔ آپ یہ اصول لے کر جائیں گی کہ وہاں زبان کی ذرا سی لذت کے لیے میں کسی نصیحت کا حصہ نہیں بنوں گی۔ اگر کسی کی برائی کی جا رہی ہے تو میں بطور مسلمان اس کا دفاع کروں گی۔ میں دیکھا دیکھی دوسروں کے رنگ میں نہیں رنگ جاؤں گی۔ ایسے شخص کی تو کوئی پرستانی ہی نہیں ہوتی۔

یوسف پہ جب اس عورت نے الزام لگایا تو کیا آپ خاموش رہے؟ نہیں۔ آپ نے ایک دفعہ بڑے مضبوط طریقے سے اپنی صفائی دی۔ ہمارے اکثر ذرا سوں میں ایک مظلوم لڑکی پہ جب الزام لگتے دکھاتے ہیں تو وہ من من کرتی رہ جاتی ہے اس میں اتنی ہمت نہیں ہوتی کہ وہ ایک دفعہ اپنی صفائی دے۔ یہ امتحان کی ہوتی ہے۔ جس شخص کو اپنی ذات پہ محروس ہونا ہے وہ ایک دفعہ مضبوطی سے اپنی صفائی ضرور دیتا ہے۔ یوں چپ کر کے ظلم نہیں برداشت کرتا۔ یوسف کے مالک نے بھی ان کی بات مان لی اور اس

عورت سے کہا کہ تم نے غلطی کی ہے تم معافی مانگو۔

ابنہ وہ عورت ہار نہیں آئی۔ اس نے شرکی عورتوں سے کہا کہ اگر یہ میری بات نہیں مانے گا تو میں اس کو قید کر دوں گی۔ پھر پھر یہی ہوا۔ یوسف کو قید میں ڈال دیا گیا۔

قید خانے میں ان کو دو قیدیوں نے اپنا خواب سنا کے تعبیر پہ بھی تو یوسف نے ان میں سے ایک کو دہلی دوسرے کو سولی جھکے کی تعبیر بیان فرمائی۔ کہا جاتا ہے کہ تعبیر سن کے سولی جھکے والا ہلاک کر میں تو ایسے ہی کہہ دیتا تھا۔ یوسف نے فرمایا کہ میں اب تعبیر ہو چکی۔ ہمارے جس خواب کی تعبیر ہو چکی ہوئی ہے تو وہ ضرور وقوع پذیر ہو جائے گا جس لیے برا خواب کسی کو بتاؤ نہ کریں۔

جس شخص نے رہا ہوا تھا اس کو یوسف نے کہا کہ اپنے مالک سے میرا ذکر کرنا۔ وہ بادشاہ کا ساتھی تھا۔ کئی سال بعد اس کو پھانسی اور بادشاہ کے ایک خواب کے سلسلے میں وہ یوسف کے پاس آیا۔ یوسف نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر بیان کر دی۔ اس ساتھی نے جب تعبیر بادشاہ کو بتائی تو بادشاہ نے متاثر ہو کے یوسف کو رہا بھیجا۔

مگر یوسف نے کہا: نہیں... واپس جاؤ اپنے مالک (بادشاہ) کے پاس اور پوچھو اس سے کہ کیا قصہ ہے ان عورتوں کا جنہوں نے اپنے ہاتھ کاٹ لیے تھے؟

یہ آیات مجھے ہمیشہ امید کرتی ہیں۔ حاشا اللہ! یہ ہوتا ہے عزت دار شخص جس کی اپنی نظروں میں اپنی اتنی عزت ہوتی ہے کہ وہ بادشاہ کا بڑا دوا دوا نہیں سمجھتا ہے اور کہتا ہے کہ نہیں... پہلے میرا نام پکارتے کہ تا کہ کوئی میرے اوپر ہانگی نہ اٹھا سکے۔ یوسف اس حالت میں بادشاہ کے پاس نہیں گئے کہ ان کا نام داندلار ہو اور بعد میں کوئی درباری ان پر اس عورت کے حوالے سے کوئی الزام لگائے۔ انہیں... واپس جاؤ اپنے بادشاہ کے پاس پہلے اس سے کہو کہ میرا بیک گردن چیک کر واسے۔ میرے اوپر سے الزام ہے۔ پھر میں باہر آؤں گا۔

یوسف کو یوں کسی کے ظہور میں دی ہوئی رہائی قبول نہیں تھی۔ وہ انصاف سے واپس آنا چاہتے تھے۔ انہوں نے خواب کی تعبیر بتائی یعنی بادشاہ کو ظہور دیا۔ لیکن خود ظہور نہیں لیا۔ یہ نہیں کہا کہ پہلا میرا کام کرو پھر میں تعبیر بتاؤں گا۔ مظلوم تھا کہ جب بادشاہ تحقیق کرے گا تو یوسف کا حق ثابت ہو جائے گا۔ پھر ان کو رہا کر دیا بادشاہ کا احسان نہیں ہوگا۔ وہ یوسف کا حق ہوگا۔

جس انسان کی اپنی نظروں میں قدر و قیمت ہوتی ہے وہ دوسروں کے ظہور پر نظر نہیں بٹھائے بیٹھا ہوتا۔ اس کو دوسروں سے کہو نہیں چاہیے ہوتا۔ یوسف کو انصاف چاہیے تھا۔ کسی کا ظہور نہیں۔ اگر آپ کو اپنی سیلف اسٹیم اوہنی کرنی ہے تو جو لوگوں کے پاس ہے اس سے بے نیاز ہونا پڑے گا۔ کسی کا تھوڑا کسی کی توجہ کسی کا وقت ان چیزوں سے اوپر اٹھ جائیں۔ کسی کے سچا کار پائی تک آپ کو نہیں چاہیے۔ اگر آپ کی خوشی کسی کے دکھ پائی نہ کرنے سے عارت ہو جاتی ہے تو آپ کم سیلف اسٹیم کے مالک ہیں۔ آپ کو اپنی اتنی قدر ہوئی چاہیے کہ آپ ان چیزوں کے لالچی میں نہ رہیں جو دوسرے آپ کے لیے کر سکتے ہیں۔

مجھے مثلاً اپنے کسی امیر دوست سے یہ امید رکھنا کہ وہ فلاں چیز آپ کو تحفے میں لے دے اچھی بات نہیں ہے۔ یعنی کہ آپ کو اپنی ذات پاتا بھی مجھ دوسرے نہیں ہے کہ یہ چیز آپ خود کا کے فرید ہیں اور اپنے آپ کو تحفے میں دیں؟ کسی اور سے اپنی خوشی کی توقع

کجا عزت و ادب بات نہیں ہے۔

اپنی نظر میں کریم انسان خود کو اتنا قابل سمجھتا ہے کہ وہ اپنی ذات کو یہ سارے حقے خود لے کر اے سکے۔ اس کے کچھ چھوٹے چھوٹے طریقے میں آگے بیان کرنے جا رہی ہوں۔ پہلے ہم سورۃ یوسف کو مکمل کر لیتے ہیں۔

ہم نے اب تک یہ سمجھا ہے کہ یوسف چاہے نکلائی میں حقے چاہے قید میں انہوں نے خود کو دوسروں کے رنگ میں نہیں دکھایا کسی اور سے اپنے لیے نفوذ کی امید نہیں رکھی۔ حدود نہیں توڑیں۔ اپنا مقام نہیں بھلا یا۔ ان کو اپنی کمزوری (اپنی نکلائی اور معاشرتی مقام) کا احساس تھا۔ اپنے اوپر لگے الزام سے خود کو لائق خطرے کا احساس بھی تھا۔ لیکن ساتھ ساتھ یوسف کو اپنی قوت کا احساس بھی تھا۔ جب یوسف کی سچائی ثابت ہو گئی اور بادشاہ نے ان کو اپنا مصائب خاص بنا لیا تو یوسف نے بادشاہ کو کہا کہ مجھے خزانے کا نگہبان مقرر کرویں۔ میں حفاظت کرنے والا بھی ہوں اور ظلم رکھنے والا بھی۔

یوسف نے اپنی وہ ایسی خصوصیات بتائیں جو بادشاہ کے سامنے ثابت بھی ہو چکی تھیں۔ جس شخص نے اپنے مالک کے بیٹے بچھے اس سے خیانت نہیں کی۔ اور جس نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر بتا کے اس کو نیک سالی سے نکلنے کا اچھا مشورہ دیا۔ وہ حفاظت کرنے والا بھی تھا اور اس کے پاس ظلم بھی تھا۔ یہ ہوتا ہے اپنی قدر و قیمت کا درست اندازہ لگانا۔

یوسف کے قصے میں عزیمت بیان کرنے کے لیے بہت کچھ ہے لیکن اگر کریم کی بات کی جائے۔ تو آخر میں یوسف نے اپنے ماں باپ کو عزت دی۔ اور کریم سے اوپر بڑھایا۔ عزت و ادب لوگ ہی دوسروں کی عزت کرتے ہیں اور عزت و ادب انسان وہی ہوتا ہے جو اپنی نظروں میں بھی معزز ہو۔

سو۔۔۔ کیا اضمیمہ کیا ہوتی ہے؟ یہ اپنی خوبیوں اور خامیوں کا ٹھیک ٹھیک اندازہ ہوتی ہے۔ اگر آپ کو صرف اپنی خامیاں نظر آتی ہیں تو آپ کی سوچ غلطی ہے کیونکہ ایسا ہو نہیں سکتا کہ آپ میں کوئی ٹیلنٹ کوئی ہنر کوئی اچھی بات موجود ہی نہ ہو۔ مہذبت کے ساتھ لیکن خوبیاں تو ابھی میں بھی ہیں۔ ابھی بڑا مستقل مزاج ہے۔ بہت نہیں ہارتا۔ آخری وقت تک نگار ہوتا ہے۔ اللہ کی رحمت سے ماہوس ہے لیکن اپنی محنت سے ماہوس نہیں ہوتا۔ بیان کرتا ہے، عمل کرتا ہے اور جب اللہ اس کو کام کرتا ہے تو وہ کسی دوسری صورت میں رہا نہیں آ جاتا ہے۔ وہ اپنی خوبیوں کو غلط چیز کے لیے استعمال کرتا ہے۔ آپ کے اندر بھی خوبیاں ہوں گی۔ صرف ان کو جاننے کی ضرورت ہے۔

کیا آپ کو اپنے بارے میں ٹھیک ٹھیک معلوم ہے کہ آپ کیا ہیں؟ کیا آپ کو اپنی خوبیوں اور خامیوں کا ادراک ہے؟

اگر آپ کو اپنے اندر کوئی بھلی بات معلوم نہیں ہوتی تو آپ کی سوچ غلطی ہے۔

اور مجھے کیسے یقین ہے کہ آپ کے اندر بہت سی اچھی باتیں ہوں گی۔ کیونکہ آپ کو اللہ تعالیٰ نے بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ انسان کو اللہ نے کمزوری سے پیدا کر کے بھی اس میں بہت سی طاقت رکھی ہے۔ اس کو اللہ تعالیٰ نے سزا دینے کا سکھایا ہے۔ ہر انسان کے اندر جب ماں کے پیٹ میں روح پھونکی جاتی ہے تو اس کے بارے میں چند بڑے فیصلے اللہ کی طرف سے لکھے جاتے ہیں۔ اس کا رزق کتنا ہوگا۔ نیک بخت ہوگا یا بد بخت۔ اور اس کو موت کب آئے گی۔ یہ فیصلے اس کی ساری

زندگی کی کہانی کو سرا رکھ دیتے ہیں۔ آپ اپنی نظر میں اہم ہیں یا نہیں؟ اللہ کے ہاں آپ بہت اہم ہیں۔ آپ کی عزت اللہ تعالیٰ کے حرم کعبہ سے زیادہ ہے۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے ایمان دیا آپ کو مسلمان کمرالے میں پیدا کیا آپ کو بہت سے اچھے مسئلے نہیں ہونے دیے جو دنیا میں بہت سے لوگوں کو اور غمش ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو کتنے ہی مواقع پر مشکل سے کمسن سے اہل کی طرف سے اور جب آپ کو لگتا تھا کہ آپ اس سے نہیں نکل پائیں گے۔ جب آپ کی عزت اور زندگی تباہ ہونے والی تھی۔ اور کی مقامات پر آپ کو نقصان بھی پہنچا لیکن امید ہے کہ سال بعد پیچھے مڑ کے دیکھیں تو اس میں بھی کوئی بہتری ہی نظر آئے گی۔

آپ کی اپنی نظر میں شاید کوئی اہمیت نہ ہو۔ لیکن وہ اللہ جس کی خلقت میں اس وقت اربوں انسان سانس لے رہے ہیں۔ آپ کے چھوٹے سے چھوٹے مسئلے پر بھی آپ کی مدد کرتا ہے۔ کبھی آسمان سے یہ زمین دیکھو تو انسان کیڑے مکوڑوں جیسے نظر آئیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ آپ کو کیڑا مکوڑا نہیں سمجھتا۔ وہ آپ کو انسان سمجھتا ہے۔ وہ آپ کے جذبات سمجھتا ہے۔ اس کو آپ کی تکلیف کا بھی احساس ہے اور آپ کے مسئلوں کا بھی۔ لیکن وہ آپ کی مدد کے لیے زمین پر نہیں آئے گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کی حالت تب بدلے گا جب آپ اپنی حالت بدلیں گے۔ اور حالت بدلنے کے لیے سوچ بدلنا ضروری ہے۔

اللہ تعالیٰ مختلف طریقوں سے آپ کی طرف ایسے لوگ ایسی باتیں اور ایسی کتابیں بھیجتا ہے جو آپ کو اس کے بارے میں بتاتے ہیں۔ آپ اہم ہیں... ورنہ اللہ تعالیٰ آپ کو دنیا میں اکیلا چھوڑ چکا ہوتا۔ اس کو آپ سے اپنی زندگی بہتر بنانے کی امید ہے۔ نہ ہوتی تو وہ آپ کو کیوں مثبت باتیں سناتا؟ وہ چاہتا ہے کہ آپ مضبوط انسان بنیں۔ ورنہ اللہ تعالیٰ بھی آپ کو اتنی ہمت نہ دے گا کہ آپ کے اندر بہتر بننے کی خواہش جاگے۔ یہ خواہش آپ کے دل میں ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں۔ جیسے اللہ تعالیٰ نے یوسف کو کنوئیں کے اندر مردوں میں تنہا نہیں چھوڑا، ویسے ہی اللہ تعالیٰ آپ کے مسئلوں میں آپ کو تنہا نہیں چھوڑے گا۔

آپ اپنی سوچ کو مثبت کرنے کی کوشش کریں... پہلا قدم اٹھائیں... وہ آپ کو مزید ہمت دے گا۔ لیکن کرنا آپ کو خود پڑے گا۔

ک۔

آج سے آپ نے اپنے بارے میں عزت سے سوچنا ہے۔ اپنا مقام سمجھنا ہے۔ آپ اہم ہیں۔ کسی انسان کے لیے اگر نہیں ہیں تو کیا ہوا؟ اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں۔ اور اس کے بعد... خود اپنے لیے ہیں۔ آپ نے اپنی سیلف انیم کو اوپر اٹھانا ہے۔ اس کے کئی طریقے ہیں لیکن آج ہم ایک ہی طریقے پر بات کریں گے اور اگلے ابواب میں ایک ایک کر کے دیگر طریقوں کو دیکھیں گے۔

اپنی عزت نفس کو اونچا کرنے کے لیے پہلی شے ہے خود سے آگاہی۔ اپنا سیلف ایج۔ آپ نے آج کی مشق کے علاوہ کسی کاغذ پر اپنے بارے میں کچھ لکھا ہے۔ آپ کی نظر میں آپ کا اپنا سیلف ایج کیا ہے؟ آپ کس قسم کے انسان ہیں؟ آپ کی اچھائیاں کیا ہیں؟ اور وہ کون سی اچھی باتیں ہیں جو آپ خود میں پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ہو سکتا ہے ان سوالات کے جوابات آپ ابھی نہ دے سکیں لیکن آپ نے ان پر سوچنا ضرور ہے۔

آپ کون ہیں؟ اپنی نظروں میں آپ کیا ہیں؟

آپ نے سچا ہے۔ کہ... مجھے مولانا رومی کہا کرتے تھے۔

جو آپ دنیا کو نظر آ رہے ہیں...

اگر وہ آپ نہیں ہیں...

تو آپ کون ہیں؟

اگر یہ ایک لہار ہے

تو آپ نے اوزار کھنسا ہے...

تو وہ کون ہے

تو آپ بھپا رہے ہیں؟

آج کے سوالات

۱۔ وہ کون لوگ ہیں جو اتنے مثبت ہیں کہ ان کے ساتھ ہوتے ہوئے آپ کو اپنا آپ معجزہ اور اچھا لگتا ہے؟ ایسے تین سے پانچ لوگوں کے نام لکھیں۔

۲۔ چھوٹی خوشیوں لکھیں جنہیں کرنے سے آپ ان مثبت لوگوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار سکتے ہیں۔

۳۔ وہ کون لوگ ہیں جو اتنے حقیقی ہیں کہ ان کے ساتھ وقت گزارنے کے بعد آپ تھک جاتے ہیں اور آپ کا دل جو محسوس ہو جاتا ہے؟

۴۔ آپ کی طریقوں سے ان حقیقی لوگوں کے ساتھ کم سے کم وقت گزار سکتے ہیں؟ وہ اقدام لکھیں جنہیں کرنے سے آپ کو ان سے بہت کم بات کرنی پڑے۔

۵۔ وہ کیا کام ہیں جن کو کرنے سے آپ کو اپنا آپ بہت قابل اور اچھا لگتا ہے؟

۶۔ ایسے مثبت کاموں کو آپ زیادہ سے زیادہ وقت کس طرح دے سکتے ہیں؟ وہ اقدام لکھیں جو ان کاموں کو زیادہ سے زیادہ کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ (جیسے جلد لکھنا، بے مقصد کاموں کو ترک کرنا وغیرہ)

۷۔ مشہور سلیخہ فیروز میں سے کس سے آپ اپنے آپ کو کسی بھی لحاظ سے قریب محسوس کرتے ہیں؟ (آج آپ نے اس شخصیت کی زندگی، سوشل میڈیا اور انٹرویوز کا مطالعہ کرنا ہے اور دیکھنا ہے کہ وہ ایسا کیا کر رہے ہیں جو آپ نہیں کر رہے مگر کر سکتے ہیں)

۸۔ آپ کے اندر ایسی کیا خوبیاں ہیں جو آپ کو محبت کے قابل بناتی ہیں؟ (آپ نے کم از کم تین خوبیاں ضرور لکھنی ہیں)

۹۔ اپنے بارے میں حال ہی میں کہا گیا کوئی تعریفی فقرہ لکھیں۔

۱۰۔ پچھلے ایک سال میں کسے نے ایسے کام لکھیں جن کو کرنے سے آپ نے کسی انسان کی مدد کی ہو۔

۱۱۔ کوئی ایسا فیصلہ جو آپ نے سب کی مخالفت کے باوجود لیا ہو اور وہ درست ثابت ہوا ہو۔

۱۲۔ آپ کے خیال میں آپ نے یہ فیصلہ اپنی کس خوبی یا صفت کی وجہ سے لیا تھا کیونکہ وہ اتفاق یا جگہ نہیں تھا۔

۱۳۔ کسی شخص کے بارے میں آپ کا پہلا اندازہ جو بعد میں بالکل درست ثابت ہوا ہو؟

۱۴۔ آپ نے یہ درست اندازہ اس شخص کے بارے میں کیسے لگایا؟ اور اس کے درست ثابت ہونے پر آپ کو اپنی کس خوبی کا ادراک ہوا تھا؟ خوب یاد کر کے لکھیں۔

سولہواں دن

میرے لیے دنیا بھر میں موجود اپنے لاکھوں کارکن کے لیے درجن بھر کتابیں لکھتا تھا مشکل نہیں تھا جتنا مامور اور رات کو ہیرات کہانی سنا۔

یہ دونوں میری بہن اقصیٰ کے بچے ہیں۔ مامور سات سال کی ہے اور احمد نو سال کا۔ کچھ عرصہ قبل یہ تھارے پاس رہنے آئے تھے اور انہوں نے رات کو کہانی سنانے کی فرمائش کی۔ ان کا خیال تھا کہ چونکہ ان کی خالہ دائر ہے تو اس کی زبان کی خاک پہ کہانیاں ہی کہانیاں ہوں گی۔ میرا بھی یہی خیال تھا۔ اس سے پہلے یہ جب بھی رہنے آتے تھے میں صرف حیا کو کہانی سنانا چھی۔ حیا ان کی چار سال بہن ہے جو کہانی کے درمیان میں بہت بولتی ہے۔ پہلے بہتر تھی۔ اب تو وہ ہر فقرے پہ بولنے لگ گئی تھی۔

میں کہانی شروع کرتی..." ایک تھی ریڈ رائیڈنگ ہڈ..."

"نہیں۔" وہ اپنا سکلپر "نہیں" "پکارا تھی۔" "پرہل رائیڈنگ ہڈ۔" میڈم کا پسندیدہ دھڑک پرہل اور پسندیدہ جانور یونی کورن تھا۔ اس ایک بیگ کے گھوڑے نے بڑا خراب کیا ہے میری کہانیوں کو ویسے۔ اس کو ہر کہانی میں یونی کورن چاہیے ہوتا تھا۔

"اچھا۔ پرہل رائیڈنگ ہڈ ایک دن اپنی دادی سے ملنے جا رہی تھی..."

"نہیں۔ اپنی نیچر سے ملنے جا رہی تھی..."

(حیا کے نزدیک اسکول جا کے نیچر کا سامنا کرنا دنیا کا سب سے بھیاک کام تھا۔)

"اچھا۔ پرہل رائیڈنگ ہڈ اپنی نیچر سے ملنے ایک جنگل میں سے گزر رہی تھی۔ پتہ ہے حیا۔ جنگل میں کون رہتا تھا؟ Big

bad wolf" میں نے آواز کوڑاؤٹاؤٹاؤٹا پاپا۔

"نہیں۔ جنگل میں Big bad monkey رہتا تھا۔"

"نکل باؤ تم میرے بیڈ سے۔ میں نے نہیں سنا تمہیں کہانی۔"

اس کے باوجود مجھے اس کو ہیرات کہانی سنانا ہوتی تھی۔ اس کہانی میں اڑنے والے جانور ہوتے سارے زمانے کی جانور

تھیں ہوتیں اور جب تک حیا سو نہیں جاتی کہانی میں سائینس کے تمام اصولوں کی خلاف ورزی ہوتی رہتی۔

لیکن مامور اور احمد کا معاملہ مختلف تھا۔ وہ دونوں سمجھدار بچے تھے اور انہوں نے ساری فیری ٹیلو پڑھ کر کئی قصے اُڑانی سو پڑا دیے

دیکھی تھیں۔ میں جب ان کو ایک رات کہانی سنانے لگی تو احساس ہوا کہ مجھے کوئی ایسی کہانی نہیں آتی جو انہوں نے سن نہ سکی ہو۔ میں نے بیٹ سے کوئی بیڑہ نام اسٹوری کھول کے ان کو سنائی۔

اگلے روز ان کا مطالبہ بدل گیا۔ ”کہانی اصلی ہونی چاہیے نہ نہرو خانہ۔ آپ نے خود نہیں بنائی۔“

اصلی سے مراد ایسی کہانی تھی جو کسی کتاب میں موجود ہو۔ میں نے خود سے بیٹھے بیٹھے نہ گزری ہو۔ اگر میں کہانی سنانے کے درمیان وقفہ لیتی تو وہ دونوں فوراً کہتے کہ نہرو خانہ اب آپ آگے کہانی بھاری ہیں نا۔ میں ان کو پارے دھوکے سے کہتی کہ نہیں پاپیک واقعہ کہانی ہے جو اصل میں کسی نے بنائی ہے۔ بچوں کو لگتا کہ کہانی کے لیے یہی سرٹیفکیٹ کافی ہے کہ وہ کسی اور نے کسی اور وقت میں لکھی ہے اور میں نے کہیں چڑھی ہوگی۔ اگر نہیں لگتا کہ کہانی میں نے اسی وقت گزری ہے تو وہ بدل ہو جاتے۔ حالانکہ دونوں صورتوں میں کہانیاں فرضی ہوتی ہیں لیکن اگر وہ فرق کر سکتے تو بچے نہ ہوتے۔

یہ الگ بات ہے کہ میں نے شروع کے دو تین دن ان کو خود سے گزری کہانیاں سنائیں لیکن اس کے بعد میرا ذہن جواب دے گیا۔ ایک رات وہ دونوں میرے دائیں بائیں سونے لیتے تو مجھے ایک خیال آیا۔

”کیا تم نے الف لیلہ لیلہ سنی ہے؟ ایک ہزار اور ایک رات؟“

”A Thousand and One Nights“ وہ بہت سکور ہوئے۔ ”نہیں تو۔“

اب میں نے ان کو الف لیلہ لیلہ کا پس منظر بتانا شروع کیا۔ دراصل عربوں نے اپنی فیری ٹیلو کو ایک کتاب میں مادل کی صورت جمع کیا ہے۔ اس کتاب میں ایک ہزار ایک فیری ٹیلو ہیں جو شیرزاہر رات سلطان شہزادہ کو سناتی تھی۔

”ایک بادشاہ تھا۔ وہ ہر روز نئی شادی کرتا اور ہر اگلی صبح اپنی دلہن کو قتل کر دیتا۔“ یہاں تک بتا کے میں چپ ہو گئی۔ سوچا بچوں پر کیا اثر ہو اس قتل و غارت کا۔ مائوٹور نے آنکھیں اٹھا کے مجھے دیکھا۔

”بادشاہ روز شادی کرتا تھا؟“

”ہاں۔“

”مطلب اس کے گھر روز پارٹی ہوتی تھی؟“

میں ہنس چڑی۔ خیر کہانی شروع کی۔ ایک دن وزیر کی بھعدار بیٹی شیرزاہہ نے کہا کہ وہ اس قتل و غارت کو روکنے کے لیے بادشاہ سے شادی کرے گی۔ پہلی رات اس نے بادشاہ کو ایک کہانی سنائی لیکن ایک اہم سوز پہ روک دی۔ بادشاہ کو ایڈ جاننا تھا سو اس نے اگلی صبح اس کو قتل نہیں کر دیا۔ یوں ہر رات وہ مجھلی کہانی مکمل کر کے نئی شروع کر دیتی اور اہم جگہ پہ روک دیتی۔ ایسے ہی وہ ایک ہزار ایک راتوں تک بادشاہ کو کہانیاں سناتی رہی اور آخر میں بادشاہ نے خود کو ایک اچھا انسان بنالیا اور یوں وہ اور شیرزاہہ ملٹی خوشی رہنے لگے۔

”نہرو خانہ...“ مائوٹور بہت بلب کی روشنی میں چست کو دیکھتے ہوئے بولی... ”ایک ہزار ایک راتوں میں کتنے سال ہوتے

”جی ہاں“

میں نے کہا۔ ”تقریباً تین سال۔“

”نہرو خالہ کوئی تین سال تک کہانیاں کیسے سنا سکتا ہے؟“ وہ اس کے بولی۔ یہ آج کل کے بچے۔

”ہم مجھے جیسے سال میزن والے ڈرامے فالو کرتے ہیں۔ ایسے ہی۔“

خیر میں نے شیرزاد کی سنائی داستانوں میں سے ایک سنائی شروع کی۔ لیکن اٹھ کی پندرہ۔ ان کہانوں میں جو من رائٹس کی اتنی خلاف ورزی تھی اور پادشاہوں کو یہ حق تھا کہ جسے چاہے معاف کریں جسے چاہیں اپنا وزیر بنادیں اور جس کی چاہیں گردن اڑادیں کہ میں ان سے شک آگئی۔ (اب تو ایسا نہیں ہوتا۔ ہے؟) میں ان کہانوں کو بدل بدل کے سنانے لگی۔ میں انصاف کرتی تھی اور میرے نزدیک سلطان شیریار سینکڑوں لڑکیوں کا قاتل تھا اور آخر میں شیرزاد کو چاہیے تھا کہ اس کو چھوڑ دے اور خود اپنا انتخاب کرے۔ لیکن بے چاری شیرزاد 2020ء میں ہوتی تو ایسے بندے کو ٹھیک کرنے کے لیے اس سے شادی ہی کیوں کرتی۔

خیر ایک دن میری بہن نے بتایا کہ ماہ نور کا اسکول بھیجے ہوئے جا رہا ہے۔ ماہ نور کی پچھلے اسکول میں بھی بس ایک سی دوست تھی کیونکہ وہ دوستوں کے معاملے میں بہت چڑی ہے۔ میں نے سوچا کہ بچی کی کادیکسلگ کرتی ہوں۔ سو میں نے الف لیلہ میں سے ایک کہانی پکڑی اور اسے دوستی کا تذکرہ لگا کے سنایا۔ کہانی کے بعد میں نے اسے بتاؤ شروع کیا کہ دوست کتنے ضروری ہوتے ہیں اور انسان کوڑھوروں دوست بنانے چاہیے۔ اور یہ کہ جب دوست اسکول جائے تو بہت سے دوست بنائے۔

وہ میری ساری بات آنکھیں کھلا کر سمجھنے لگی۔ ”کیا میں آپ سے ایک پرسن کو لکھیں کر سکتی ہوں؟“

”فرمائیے۔“

”آپ کے کتنے دوست ہیں؟“

مجھے اس سوال کی توقع نہیں تھی۔ لیکن پھر بھی میں نے کہا کہ بہت سے ہیں۔ جب وہ پوچھنے لگی کہ کتنے۔ گن کے بتائیں ہاں ہوں کے ساتھ۔ اور وہ بھی بیٹ فریڈز۔

میں نے گنا شروع کیا۔ میرے تعلقات اور دوست ان گنت ہیں۔ روز نئے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ نئی جگہوں پر کام کرتی ہوں۔ ہر سال میں کسی نئے پراجیکٹ کا حصہ ہوتی ہوں۔ میرا دل اس لیے بھٹا خاموش نہیں ہوتا۔ سیکڑائی بھڑائی ایم۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ چل رہا ہے۔ میں نے گنا شروع کیا۔

ایک۔ دو۔ تین۔ پہلی انگلی کے پورے ختم ہوئے اور بات دوسری انگلی تک نہیں گئی۔ میں بالکل خاموش ہو گئی۔ میری بھانجی اٹھ کے بیٹھ گئی۔ کبھی مجھے پتہ نہ چلے اس نے ڈرامائی انداز میں آنکھیں کھول کے مجھے دیکھا۔

”فری فریڈز؟ بیٹ فریڈز؟“

میں سوچ رہی تھی کہ پتہ تھے نام کو دوستوں کی فہرست میں شامل کروں یا نہیں۔ انہوں نہیں۔

”ہاں تھیں۔ میری تھیں ہی بیٹ فریڈز ہیں۔“ میں نے خود کو کہتے سنا۔ اور یہ اعتراف جیسا سا تھا۔

کھینچے بیوقوف معلوم ہو کہ ساری دنیا میں سے صرف تین لوگ ہیں جن کو آپ دوست کہہ سکتے ہیں۔ تو وہ اپنی سارے لوگ جن سے روز کا واسطہ ہے؟ وہ اچھے بنا سنا ہیں اچھے دوست بھی ہیں مگر بیٹ فریڈ نہیں۔

ماہود کو میں نے ایک اور کہانی سنا کے بات بدل دی لیکن یہ بات مجھے بہت کچھ یاد کروا گئی۔ جو مجھے یاد آیا وہ میں آپ کو ابی سنا چاہتی ہوں۔

دوستی کا معاملہ میرے لیے ہمیشہ سے پیچیدہ رہا ہے۔ جب میں بہت چھوٹی تھی 'جب ایک کلاس فیلو میری بہت اچھی دوست تھی۔ ہم بیٹ فیلو بھی تھے۔ اس وقت لگتا تھا کہ جس کے ساتھ بیٹھا جائے' جس کے ساتھ کینٹین میں کچھ کھایا جائے' اسے دوست کہتے ہیں۔ لگتا لگتا تھا۔ لیکن خیر۔ اس کا نام مہر بھ لیں۔ اصل نام اس لیے نہیں لکھ سکتی کیونکہ یہ حقیقی واقعات ہیں اور مجھے ان تمام لوگوں کی پرائیویسی کا خیال بھی کرتا ہے۔ اب آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ مجھے چاہیے تھا کہ میں ان کے بارے میں اپنی برائی یادیں نہ لکھتی۔ تو خیر وہ تو میں لکھوں گی۔ اسی لیے کہتے ہیں رائیڈز کو ناراض نہیں کرتے۔ وہ آپ کو اپنی کتابوں میں ذال کے بار بھی لکھتے ہیں اور وہ ان بھی بنا سکتے ہیں۔

خیر۔ میری دوست مہر اور میں کئی سال ایک ساتھ رہے۔ ہائی اسکول تک وہی میری بہترین دوست ہوا کرتی تھی۔ اور مجھے معلوم تھا کہ وہ دل کی اچھی ہے اور میرے ساتھ گلش ہے۔ لیکن وہ زبان کی اچھی نہیں تھی۔ وہ بہت بھڑکتی تھی۔ اکثر ناراض ہو جاتی۔ ہماری لڑائیاں بہت ہوتی تھیں۔ لڑائی کے بعد وہ سیٹ بدل لیتی۔ مجھ سے انکی سیٹ پہ چلی جاتی۔ اور ہر روز ایک دفعہ وہ میری طرف مزے کوئی جھپتی ہوئی بات کہہ جاتی تھی۔ میں اس کی بات نہ لیتی جاتی تھی۔ اس کی طرف سے غور کو منگانی دے دیا کرتی تھی۔ میرا ساری زندگی ایک مسئلہ رہا ہے کہ اپنے لیے آواز اٹھانا مجھے بہت مشکل لگتا تھا۔ میں تو بڑی سی people pleaser بھی تھی۔ میں دوسرے کی خوشی کو مقدم رکھ دیا کرتی تھی۔

مجھے کئی سال لگے یہ سمجھنے میں کہ وہ میری اچھی دوست نہیں تھی۔ وہ مجھے bully کرتی تھی اور میں bully ہو جاتی تھی۔ وہ ان سیکے رہی تھی۔ حالانکہ اس میں کسی شے کی کمی نہیں تھی لیکن وہ اپنے احساس کسٹری کے ہاتھوں میرے ساتھ تڑپ رہی یہ اچھے نہ سمجھتی تھی۔ اگر کوئی مجھے زیادہ توجہ دیتا تو وہ خفا ہو جاتی تھی۔

میری اس سے دوستی ایک دم سے ختم ہوئی تھی۔ ایک روز میری ایک اور کلاس فیلو سے لڑائی چل رہی تھی۔ (تو بہت کئی لڑائیاں ہوتی تھیں ان دنوں۔ اب تو نہیں ہوتیں۔ ہے؟) میں نے دیکھا کہ مہر کا سٹل پہ کھڑی چہیں کھاری ہے۔ وہ میرے پاس آئی۔ اس نے میرے لیے آواز بلند کی۔ اس دن کے بعد میں مہر سے ناراض ہو گئی۔ اور صرف ناراض نہیں میں اس سے دور ہو گئی اور سبکیا میرا پیارو ٹیرل پیرن رہا ہے۔ میں ایک طویل عرصہ لوگوں کے ساتھ گزار دیتی ہوں اور ان کو نہیں بتاتی کہ مجھے ان کی کیا بات بری لگ رہی ہے۔ میں خاموشی سے ناراض ہو جاتی ہوں پھر خود ہی ان کو معاف بھی کر دیتی ہوں۔ لیکن ایک حد تک اس ہوتی ہے جب میں ان کے سامنے پھٹ پڑتی ہوں اور دوستی ختم کر دیتی ہوں۔ پھر میں یوں کنارہ کش ہو جاتی ہوں جیسے وہ لوگ میری زندگی میں آئے ہی نہیں تھے۔

ایسے رویے کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ دوسرا شخص کچھ نہیں چاہتا کہ اس نے ایسا کیا کر دیا کہ بدلے میں تعلقات ہی ختم کر دیے جائیں۔ وہ یہ نہیں جان پاتا کہ اس کے بہت سے قصور اکٹھے ہو گئے تھے۔ اس کا قصور اتنا نہیں ہوتا جتنا میری خاموشی کا ہوتا ہے۔ میں یہ توقع کرتی ہوں کہ جب لوگ میرا دل دکھائیں تو انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ انہوں نے میرا دل دکھا دیا ہے اور وہ اس پر تادم ہو کے معذرت کریں۔ لیکن اس دنیا میں پرزہ آواز نہ کالے تو کوئی مشین میں تیل بھی نہیں ڈالتا۔ ہم ظہرے انسان۔ لیکن یہ نین اتاج کی بات ہے۔ اس وقت تک مجھے اپنے اس رویے کی اتنی کچھ نہیں تھی۔

ایسا رویہ جو ہم بار بار دہراتے ہیں اور ہمارا پیڑن بن جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہماری حفاظت کرنے کے لیے ہمیں انہی راستوں پہ چلاتا ہے جن پہ ہم گزرنے کے عادی تھے۔ اپنے پیڑن پہ شرمندہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس کو درست کرنے کی کوشش ضرور کریں لیکن اس کو قبول کر لیں۔ ذہن کو ”فیئر متو قع“ چیزیں نہیں پسند۔ وہ اسی لیے پرانا پیڑن دہرانے لگ جاتا ہے۔ اس کو نئے راستے نہیں پسند۔ اسی لیے ہمیں اپنے پرانے پیڑن کو توڑ کے نئی اور اچھی عادات ڈالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

میرا بھی یہ ایک پیڑن رہا ہے کہ میں لوگوں کے ساتھ ایک عرصے تک دوستی رکھتی ہوں اور ان کی کوئی بات اگر بری لگے تب بھی اس کا ذکر نہیں کرتی۔ اور جب باتیں ملتے ہو جائیں تو ایک دم سے ان سے الگ ہو جاتی ہوں۔

نین اتاج سے نکلنے کے بعد میں نے ایک دوست بنائی تھی۔ ویسے تو میرے بہت سے دوست تھے جن سے مجھے کبھی جگہ نہیں رہا اور اب بھی وہ دوستی کی خبرست میں ہیں لیکن وہ ایک دوست تھی جو بہت خاص تھی کیونکہ میں یہ سمجھتی تھی کہ وہ میرے ساتھ تخلص ہے وفادار ہے اور قابلِ بھروسہ ہے۔

اس کا نام تھا سمجھ لیں۔ میں اور میرا تعلق عجیب تھا۔ ہماری دوستی کی سال پہلی اور پھر ایک دن اچانک ختم ہو گئی۔ درمیان میں چند ایک دفعہ ہمارے اختلافات بھی ہوئے لیکن ہر دفعہ میں ان اختلافات کو یہ سوچ کے معاف کر دیتی یا یوں کہتا چاہیے کہ وہ پس پلٹ جاتی تھی کیونکہ وہ میری دوست تھی اور دوستی ختم کرنا بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ حتمی پری اکٹھا توں اور کاموں پہ تنقید کرتی تھی لیکن اس کا انداز یوں ہوتا تھا گویا وہ میرے فائدے کے لیے کہتی ہے۔ اس کا کہنا تھا کہ تم بہت بڑی عورت ہو تم سے بڑی ہوں میں نہیں سمجھا رہی ہوں۔ اور میں اس کی بات کا احترام کرتی تھی۔ وہ تخلص وفادار اور قابلِ بھروسہ دوست تھی۔

اس کو میرے فیصلوں پہ اعتراض ہوتا تھا اور اس کو میری آراء سے ہمیشہ اختلاف ہوتا تھا۔ لیکن وہ تخلص وفادار اور قابلِ بھروسہ تھی۔

اس کو میرے برے دوست سے مسئلہ ہوتا تھا۔ اور وہ چاہتی تھی کہ میں صرف اس کی دوست رہوں۔ وہ مجھے اکثر میرے دوستوں سے بدظن کرنے کے لیے باتیں کہا کرتی تھی۔ لیکن وہ تخلص وفادار اور قابلِ بھروسہ تھی۔

اس کو میرے ٹھکرات سے شدید اختلاف ہوتا تھا۔ کوئی ایسا فیصلہ جو میں خود سے لیتی اور اس کو امتحان دیکھا کرتی تھی۔ میں جب بھی اس سے بات کر کے فنی میرا دل بوجھل ہوتا تھا۔ میں اس سے بات کرنے سے کڑا نے گی تھی کیونکہ مجھے ڈر ہوتا تھا کہ وہ کوئی ایسا بات کہہ دے گی جو مجھے ہرٹ کرے گی۔ مگر میں نے دوستی ترک نہیں کی کیونکہ وہ تخلص وفادار اور قابلِ بھروسہ تھی۔

جو لوگ میری زندگی میں میرے لیے بہت اہم تھے اور جن سے میں شدید محبت کیا کرتی تھی ان کے بارے میں بہت جلد سے بات کروا کرتی تھی اور میں اس سے اس بات پر ناراض ہو جایا کرتی تھی۔ لیکن کچھ دن بعد میں اسے معاف کر دیتی تھی کیونکہ وہ میرے ہر اس رد عمل پر ایسے حیرت اور افسوس کا اظہار کر کے کہتی کہ تم غلط محسوس کر رہی ہو۔ تمہیں برداشت کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ تمہیں اپنے اندر مزید قہر پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ مجھے لگتا تھا وہ اس کا نہیں ہے۔ بس میں ڈراما بند باقی ہوں، مجھے خود کو اظہار کرنے کی ضرورت ہے۔ ورنہ وہ تو غلطی اور بات ایرواٹ ایرواٹ ہے۔

ایک دن میں اس سے بات کر رہی تھی اور موضوع میرے کسی ایسے قریبی شخص کی جانب مڑ گیا جس سے مجھے بہت محبت تھی۔ اس نے بیشک کی طرح ان کے بارے میں بڑے طریقے سے بات کی۔ بھڑکیا۔ ایک طرف سے قطعاً دیا۔ میں اتنے برس سے اس کی سختی آدمی تھی اپنی عقلی کا اعتبار بھی کر دیتی تھی اور یہ جان بھکی تھی کہ وہ نہیں بدلے گی۔ لیکن اس دن میں خاموشی نہیں رہی اور میں نے ٹھیک ٹھاک اپنی ناراضی کا اظہار کر دیا کہ آج تو جو ہو گیا وہ ہو گیا۔ اس کو میں نے معاف کیا لیکن آج کے بعد تم میرے قریبی لوگوں کے بارے میں ایسے بات نہیں کر سکتیں ورنہ تم میری آواز دو بارہ نہیں سنو گی۔ اس نے بیشک کی طرح مذاق میں بات اڑاتے ہوئے کہا کہ تمہیں مزید برداشت اپنے اندر پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ اور یہ جرم محسوس کر رہی ہو یہ لگتا ہے۔ تمہارا محسوس کرنے کا طریقہ لگتا ہے۔

میں خاموش ہو گئی۔ بات ختم ہو گئی۔

لیکن اس روز میں نے اس لڑکی کو پھر سے اپنے سامنے کرسی پر بٹھایا۔ وہی لڑکی جو میرا بنگر سیلف تھی۔ وہ کزور لڑکی جو لوگوں کے سامنے اپنے لیے آواز نہیں اٹھا سکتی تھی۔ میں نے اس پرانی نرہ کو سامنے کرسی پر بٹھایا اور اس کے چہرے کو دیکھا۔ وہ پریشان تھی۔ عجیب کو کو کیفیت میں تھی۔ میں سامنے بیٹھی اور سوال جواب شروع کیے۔

”تمہیں معلوم ہے تمہاری دوست ایک ٹاکس انسان ہے۔ اس کے اندر خفیہ پن بھرا ہے اور وہ تمہیں ایک ایسے کاربٹ کی طرح استعمال کر رہی ہے جس سے وہ جب چاہے اپنے جوتے صاف کر لے۔ تم اتنے عرصے سے اس کو یہ کرنے کیوں اسے رہی ہو؟“

”کیونکہ... وہ میرے ساتھ غلط ہے۔ وہ فائدہ دار ہے۔ کبھی مجھے دھوکہ نہیں دے سکتی۔ وہ امانت دار بھی ہے۔ اور وہ دل کی اچھی ہے۔“ اس کزور لڑکی کے پاس بہت سے بہانے تھے۔

”تمہیں معلوم بھی ہے کہ تم ایک ٹاکس دوستی میں رہ رہی ہو یا نہیں؟“ میں نے خود سے پوچھا۔
”وہ ایک بہت اچھی انسان ہے۔“

”مائی بنگر سیلف“ ضروری نہیں ہے کہ ہر اچھا انسان اچھا دوست بھی ہو۔“ میں نے ماتھے کو پھیرا۔ ”وہ ایک ٹاکس لڑکی ہے۔ دوسروں کے لیے شاید نہ ہو لیکن تمہارے لیے ہے۔ تمہیں معلوم ہے ٹاکس دوست کون ہوتے ہیں؟“
”وہ غلطی دلاتا...“

”مخلص، رفا دار اور قاضی بھروسہ ہونا دوست ہونے کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ یہ انسان کے ذاتی خواہش ہیں۔ اس کی شخصیت کا حصہ ہیں۔ ان کو دیکھ کے پرکھ کے ہی دوستی کی جاتی ہے لیکن اس رشتے کے بھی کچھ حقوق و فرائض ہوتے ہیں۔ کچھ آداب ہوتے ہیں۔ ان کے بارے میں کبھی سوچا ہے؟“

تب میں نے اس لڑکی سے چند سوالات شروع کیے جو میں چاہتی ہوں کہ آپ بھی آٹھ اپنے اندر کے بہت کو اپنے سامنے رکھنا کے ہجھیں۔

میں نے پوچھا: ”کسی انسان میں سو خوبیاں ہوں لیکن انسان جب بھی کسی سے تعلق بناتا ہے اسے اس تعلق کے آداب کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ہر تعلق انسان کو بدلتا ہے۔ اس کو صیقل کرتا ہے۔“

”کیا دوست کا اچھا ہونا کافی نہیں؟“ وہ لڑکی بول اٹھی۔

”نہیں۔“ میں اس حقیقت کو دیر سے کسی لیکن جان گئی تھی۔ ”دوستی ایک جب بنتی ہے جب دوست تمہیں کھٹ نہ کر رہا ہو۔ تم اپنے دوست کے پاس جاتی ہو تکلیف میں۔ کنفیوژن میں۔ خود کو ریٹیکس کرنے کے لیے۔ ایسے میں جو دوست تمہیں ہر شے کا منتی رنگ دکھائے وہ ناکک ہوتا ہے۔“

میرے اندر باہر خاموشی تھی۔ پھر اس لڑکی نے جیسی آواز میں پوچھا۔

”اور کیسا ہوتا ہے ناکک دوست؟“

”جس کی زبان سے تمہارا دل محفوظ نہ رہے۔ اس کی نیت پہ نہ جائے اس کی زبان پہ جائے۔ دیکھو کہ وہ کیا کہہ رہا ہے۔ کیا وہ تمہاری ذات پہ طنز کر جاتی ہے؟ کیا وہ تمہیں خود کو بدلنے کے لیے کہتی ہے؟“

”ہاں لہجہ ہے کہ وہ مجھے ہر وقت کہتی ہے کہ مجھے خود کو بدلنے کی ضرورت ہے۔ لیکن کسی دوست میں اچھی تبدیلی کی خواہش کرنا لگتا ہے کیا؟“

”بالکل۔ یہ غلط ہے۔ یہ ہر لیول پہ غلط ہے۔ آپ لوگوں سے دوستی یا شادی ان کو بدلنے کے لیے نہیں کرتے۔ آپ ان کے ماں باپ نہیں ہیں۔ ان کو آپ نے ویسا ہی قبول کرنا ہے جیسا کہ وہ ہیں۔ اگر تمہاری دوست کو تمہاری ذات کی کچھ چیزیں نہیں پسند تو اسے کس نے حق دیا ہے کہ وہ تمہیں کہے کہ تم خود کو بدل لو۔ کسی کو دوسرے کو بدلنے کی خواہش نہیں کرنی چاہیے۔ نہ اپنے نظریات کسی پہ توہین چاہیں۔ اگر تمہارے دوست کو تمہارے طریقہ زندگی سے مسئلہ ہے تو اسے یہ دوستی شروع ہی نہیں کرنی چاہیے۔“

ایک دفعہ پھر... سنا... !!!

”اور کیسا ہوتا ہے ناکک فریڈ؟“

”جو تمہیں اپنی مرضی پہ چلاتا چاہے۔ جو تمہارے فیصلوں پہ اثر انداز ہونے لگے۔ جو تم سے توقع رکھے کہ تم اس سے ہجھ کے فیصلہ کرو گی۔“

”کیا مشورہ دینا میری بات ہے؟“ وہ براہمان گئی۔

”نہیں لیکن مشورہ صرف تب دینا چاہیے جب وہ مانگا جائے۔ تمہاری تاکہ دوست دکھانے کے مشورے دیتا ہے۔“
تمہاری حد کو کس کر رہی ہے اور تم اس کو کرنے سے دی ہو۔“

”حد وہ کیسی؟ دوستوں میں کون سی حد ہوتی ہیں؟ دوستوں میں تو فریک نہیں ہوتی ہے۔“

اور میں نے گہری سانس لی۔ ”ہر شے میں حد ہوتی ہیں۔ تم ایک دائرے میں گھوم رہی ہو۔ تمہارا ایک دائرہ ہے۔ تم سے
زندگی میں مختلف لوگ آ کے ٹکرائیں گے۔ وہ سب بھی اپنے اپنے دائرے میں گھوم رہے ہیں۔ جہاں ان کے دائرے تمہارے دائرے
اور لپ کر رہیں گے وہاں پہ تم دونوں کا حقیقی شروع ہوگا۔ یہاں تک آ گیا جہاں میں؟“
”ہاں۔“

”دیکھو دیکھو لوگ تم سے تمہارے اسٹڈی جی یو کے اور ان لمیں گے۔ کچھ خاندانی دوست ہوں گے۔ کچھ باب گے۔ کچھ
انٹریٹ پہ مشورہ کہ شوق وغیرہ کی وجہ سے بنے ہوئے۔ یہ سب مختلف لوگ ہیں۔ ان سب کے دائرے کھینچ لیں۔ تم سے ملنے
ہیں۔ تم نے بس ان لوگوں کو ان کے ان چھوٹے سے گھر سے نکال دیا۔ کتنا ہے جہاں وہ تم سے ٹکراتے ہیں۔ وہاں کی حد وہ ہے۔ ہر
دوست کی آپ کی زندگی میں ایک حد ہوتی ہے۔ اس سے آگے اس کو آنے کی اجازت نہیں دینی چاہیے۔“
”مگر وہ ایک بہت اچھی دوست ہے۔ ایسے میں حد وہ؟“

”حد وہ تو سب کے لیے ہیں۔ پہلی حد ادب ہے۔ اگر تمہاری دوست تمہارا ادب نہیں کرتی، تمہارے خیالات کا احترام نہیں
کرتی، تمہارے لائف اسٹائل کے بارے میں برٹ کرنے والی باتیں کرتی ہے تو اسے تمہاری حد وہ کا احترام نہیں ہے۔“
”اور دوسری حد؟“

”دوسری حد کھڑے ہے۔ کیا تمہارا دوست غیر مناسب باتیں کر کے تمہارا دل دکھا رہا ہے؟ تم کھڑے کے دائرے سے نکل
گئی ہو؟ تم اس کے ساتھ ان کھڑے نکل ہو؟ تم اس کی زبان کی ترشی سے ڈرنے لگی ہو؟“
اس نے سر ہلادیا۔

”تیسری حد انٹینی کا لمس ہے۔ تمہارا تاکہ دوست تمہارے کالکس پہ پہنچے خوشی یا جوش کے جذبات کو بیٹھا انٹینی کا لمس دے
گا۔ تم کسی بات پہ خوش ہو تو وہ تمہیں خوشی رسوا دکھائے گا۔ تم کسی غصے کے ساتھ خوش ہو تو وہ کسی نہ کسی طرح تمہیں کہے گا کہ تمہیں
لوگوں کا اعتبار نہیں کرنا چاہیے۔ اگر تم جوش سے کوئی ناپاکان شیئر کر رہی ہو تو وہ مستقبل کا برا نقشہ کھینچ کے اس جوش کو مٹا کر دے گا۔ تم
جب بھی خوشی کی کوئی بات اس سے صبر کر دو گی، تم محسوس کرو گی کہ تم اب خوش اور ایکساٹڈ نہیں ہو۔ تمہارا دل وہاں میں گھر جائے
گا۔“

”اور چوتھی حد؟“

”تمہارے دوست کی نظر تمہاری برائی پہ لگی ہوگی۔ وہ تمہاری اچھائی دیکھے گا تو پی جائے گا یا سرسری قریب کرے گا لیکن
تمہاری برائی کو سب کے سامنے ضرور بیان کرے گا۔“

”ہو سکتا ہے وہ مجھے میری خامیاں اس لیے بتائے تاکہ میں ان کو اپہرہ کر سکوں۔“

”کیا وہ اپنی خامیاں ویسے ہی سن سکتی ہے؟ نہیں۔ وہ اتنی لمبی بحث شروع کر دے گی کہ تم بھی اس کو اس کی خامیاں نہیں بتا سکو گی۔ کیونکہ وہ نہیں سن سکتی۔ کوئی بھی نہیں سن سکتا۔ یہ ایک سوئیں صدی ہے۔ اس دور میں ہم وہ سچی اپنی اصلاح کے لیے نہیں کرتے۔ کمرٹ کے لیے کرتے ہیں۔ جو دوست دوسرے کو کمرٹ ہی نہ مہیا کر سکے وہ دوست نہیں ہے۔ تم ایک ٹاکس فٹے میں بی رہی ہو۔ اور جانتی ہو اس میں قصور کس کا ہے؟“

”کس کا؟“ میرے کم مریٹف نے پوچھا۔

”میرا۔“ میں نے سنجیدگی سے کہا تھا۔ ”میں نے اور تم نے ایک طویل عرصہ ایک ساتھ گزارا ہے۔ لیکن میں اتنے عرصے بعد تم سے ملی۔ میں اپنی زندگی اور اپنے کاموں میں اتنی مصروف رہی کہ مجھے معلوم ہی نہ ہو۔ تاکہ تمہیں کس چیز سے ڈر لگتا ہے تمہارے اندرونی خوف کیا ہیں تمہارا ہیڈن آف لی ہو ٹیر کیا ہے۔ تم بار بار ایک ہی طرح کے لوگوں سے کیوں دہکتی کر کے bully ہو جاتی ہو۔“

اور جب آپ اپنے ٹیگر سیلف کو اپنے سامنے بٹھائیں تو اس سے ایک دلہنہ میری طرح معافی ضرور مانگیں۔ جیسے میں نے مانگی تھی۔

میں نے خود سے کہا تھا۔ ”میں چاہتی ہوں کہ تم مجھے معاف کر دو۔ میں تمہارا خیال نہیں رکھ سکی جیسا کہ مجھے رکھنا چاہیے تھا۔ میں تمہیں ٹاکس لوگوں سے نہیں بچا سکی جیسا کہ مجھے بچانا چاہیے تھا۔ میں تمہیں اتنے سالوں اس ایک لڑکی کی زبان سے برٹ ہوتے دیکھے مٹی اور میں نے کچھ نہیں کیا لیکن اب نہیں۔“

”اب ہم کیا کریں گے؟“ اوپر بیٹھن تھی اور خوفزدہ تھی۔

”اب ہم مل کے اپنی حدود کا تعین کریں گے۔ آج میں نے اس لڑکی سے کہا ہے کہ اگر وہ بارہا اس نے تمہیں برٹ کیا تو تمہاری وہ سچی ختم ہو جائے گی۔ یہ ایک ٹیکر ہے جسے آج ہم نے سمجھ دیا ہے۔“

”اس کا کیا مطلب؟“

”اس کا مطلب یہ ہے کہ حدود اور الفاظ سے نہیں بٹائی جاتیں۔ حدود اعمال سے بٹائی جاتی ہیں۔ تم نے آج ایک حد مقرر کی ہے۔ اس کو توڑی کر اس نہیں کر سکتی۔ تم نے اب اپنی بات پہ قائم رہنا ہے۔“

”تمہاری کئی دلدل لڑائی کے بعد صلح ہو چکی ہے۔ وہ ہر دفعہ حد کس کرتی ہے اور میں اس کو معاف کر دیتی ہوں۔“

”کیونکہ تم نے کبھی اپنی حدود اس سے سنوائی ہی نہیں ہیں۔ تم نے کبھی اس کو اپنے مل سے نہیں بتایا کہ تمہاری حدود پامال کرنے کی صورت میں وہ سچی ختم بھی ہو سکتی ہے۔ اب جتنا نقصان خود کو تم دے سکتی تھیں تم نے اسے پایا۔ اب حریف نہیں۔“

”یعنی اب اگر اس نے دوبارہ میرا دل دکھایا؟“

”تو تم اسے اٹھا چالیں نہیں دو گی۔ حدود کو منوانے کا طریقہ ہی یہ ہے کہ جب بھی کوئی تمہاری حدود زلے تم دے کر دوسری کی تم

نے دھکی دی تھی۔ اور نہ تو تہداری، محکم مذاق بن جانے کی اور تہداری حدود و پارہ پارہ مال کی جانیں گی۔
 ”کیا میں بار بار ایسی بات پر دوستی قائم کروں؟“ وہ لڑکی بہت سی ٹولڈو دیتی تھی۔

”اگر تہداری دوست اسے نہ کھک ہیں تو ان سے دوستی قائم کرنا ہی بہتر ہے۔ اس دنیا میں سارے قصے سب انسان ہیں۔
 ایک چاہا کیا تو اس کی جگہ دوسرا لے لے گا۔ تہداری عزت نفس اس طرح کے دوستوں سے زیادہ اہم ہے۔“

ہماری گفتگو ختم ہوئی اور اس رات میں نے بیٹو کے بہت سوچا۔ وہ ایسی کیاں ہے؟
 میں اس کے بارے میں آپ کو اس لیے بتا رہی ہوں کہ دوسکا ہے آپ کی زندگی میں بھی کوئی نہ کھک نہیں ہو جو اسی طرح آپ
 کی اپنی محنت کو متاثر نہ کر رہا ہو۔

کچھ لوگوں کے اعداد و ارقام تھی بن کر رہا ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کو مثبت سوچنے دیکھ نہیں سکتے۔ ان کو لگتا ہے کہ وہ اصلاح کر رہے
 ہیں جبکہ وہ خدا کو کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کو بڑا نظر آنے کا بھی شوق ہوتا ہے۔ اگر وہ تنقید نہیں کریں گے اور ساری دنیا کی طرح آپ
 کی تعریف ہی کریں گے تو وہ دوسری کیسے ہوں گے؟ منفرد کیسے نظر آئیں گے؟ اور اگر وہ آپ کو باتے نہیں رہیں گے تو وہ آپ کو اپنے
 قریب کیسے رکھ سکیں گے؟ اگر انہوں نے آپ کو اپنے اندر کافی بننے دیا، مثبت بننے دیا تو آپ ان کے چنگل سے دور نکل جائیں
 گے۔

ایسے لوگ آپ پر اثر انداز ہو گئے آپ کو اپنی ذات میں کمزور محسوس کرنا کے چاہتے ہیں کہ آپ ان پر انحصار کریں۔ وہ چاہتے
 ہیں کہ وہ آپ کے لیے ضروری ہو جائیں تاکہ آپ ان کو نہ چھوڑیں۔ وہ آپ کو ایک ایسا کارپنٹ بنالیتے ہیں جس پر قدم رکھتے ہی وہ
 اپنے حق ذہن کا گندہ صاف کر سکیں اور پھر سے صاف نظر آئیں۔ آپ ان کا punching بک بن جاتے ہیں اور وہ اپنی
 فرسٹریشن نکالنے کے لیے آپ کو مار رہے ہیں۔

مگر سوال یہ ہے کہ آپ انہیں ایسے کرنے کیوں دیتے ہیں؟

کیا وہ ہے کہ ایک نہ کھک دوست بار بار مجھے ہرٹ کرتی آ رہی ہے اور میں اسے برداشت کر رہی ہوں؟ کیوں؟
 اگر آپ کو بھی دوستوں کے معاملے میں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس کے لیے آپ کو اس مسئلے کی جڑ تک جانا ہوگا۔ آپ کو
 وہ وجہ صحتی ہوگی جو مجھے اور آپ کو لوگوں کے ہاتھوں ملی ہونے دیتی ہے۔

ہم کیوں نہ کھک لوگوں کو برداشت کرتے ہیں اگر ہمارا ان سے خون واکلاں کا تعلق نہیں ہے؟ کاغذی یا خاندانی رشتوں کی
 بات الگ ہو جاتی ہے لیکن جہاں صرف دوستی کا رشتہ ہو وہاں ہم کیوں سمجھ کر لیتے ہیں؟ کیوں ”عام“ پہ خود کو ماضی کر لیتے ہیں؟
 کیوں مہلک لوگوں کو اپنی قسمت سمجھ کر قبول کر لیتے ہیں؟

ایک جہ یہ ہے کہ ہم عموماً انسانوں کی صرف مثبت سائیڈ دیکھتے ہیں۔ ہم لوگوں کے اعداد و ارقام تلاش کرتے ہیں۔ یہ تعریف
 نہیں ہے۔ یہ ایک طرح سے کمزوری ہے۔ میری نیچر ہمیشہ سے اعتبار کرنے والی رہی ہے۔ میں بہت جلدی اعتبار کر لیتی ہوں
 ۔ میری ایک دوسری خالی یہ ہے کہ میں سمجھتی ہوں کہ ہم انسانوں کو بدل سکتے ہیں۔ اپنی اچھائی، اخلاق اور مثبت سوچ سے ہم اپنے

اور اگر کے انسانوں کو مثبت انسان بنا سکتے ہیں۔ لیکن یہاں تک کہ لوگ نہیں دیتے۔ آپ کو دوست بنانے جانتے ہیں۔ لوگ بھر دہرے جانتے ہیں ان کی سوچ میں قصوری بہت تبدیلی آ سکتی ہے انہوں میں اگر ان کی سرگرم ہو۔ لیکن بالغ افراد انسان نہیں بنا کر سکتے۔ دوست کو یہی ہی قبول کرنا ہوتا ہے جیسا کہ وہ ہے اور اگر وہ آپ کے پیار کا نہیں ہے تو اس کو شروع سے قبول ہی نہیں کرنا چاہیے۔

معیار... اور یہ ہے لفظ میرے سامنے میں آتا جیسے مجھے میرے مسئلے کی تفسیر مل گئی۔

معیار... سارے مسئلے معیار سے شروع ہوتے ہیں۔ میری غلطی پر قحی کہ میں نے کبھی انسانوں کا معیار ہی نہیں سمجھا تھا۔ کیا آپ نے کیا ہے؟ میں آپ کو سمجھاتی ہوں کہ کیسے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان پر خود کئی حرام کی ہے۔ کیوں؟ کیونکہ یہ ہم اللہ تعالیٰ کی امانت ہے۔ یہ دین اول اور ہر دوشے جو ہمارے اندر ہے وہ اللہ تعالیٰ کی امانت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے سامنے کرسی پر بیٹھی اس کو زور اور پریشان لڑکی کو میرے حوالے کیا ہے۔ میں کون ہوں اس کی "مصلحت" جو اس کے لیے فیصلے کرتی ہے۔ وہ جسم اور اول ہے۔ میں اس کا دماغ ہوں۔ مجھے اس لڑکی کی امدادی سونپی گئی قحی اور مجھے علم دیا گیا تھا کہ میں اس کو نقصان نہیں پہنچاؤں گی۔ میں اس کی جان کو ہلاکت میں نہیں ڈالوں گی۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے بہت عقل دی وسائل دیے لوگ دیے تاکہ میں ہرگز رستے ان کے ساتھ مزید سمجھا دیتی جاؤں۔ پھر اس نے میری زندگی میں امتحان رکھے جن سے گزر کے میں مزید مضبوط بن جاؤں۔ پھر اس نے مجھے مختلف لوگوں سے ملوایا تاکہ میں انسانوں میں فرق کرنا سیکھ سکوں۔

یہ سارا ہر ایسی جس سے اللہ تعالیٰ نے مجھے گزارا وہ اس لیے تھا کہ میں ایک ہی طرح کی غلطی بار بار نہ کروں۔ میں ایک ہی سوراخ سے ایک ہی طرح کے لوگوں سے بار بار نہ ڈی جاؤں۔ میں اپنے اندر کے انسان کی حفاظت کروں۔ اللہ تعالیٰ کے سارے احکامات کو اگر غور سے سوچو تو وہ اس انسان کی بھلائی اور حفاظت کے لیے ہوتے ہیں جو آپ کو محفوظ بنایا گیا ہے۔ کرنے کے کام اس لیے کرو تا کہ اس انسان کا ایمان مضبوط ہو اس کو کامیابی ملے۔ جو نہیں کرنا وہ اس لیے نہ کرو تا کہ تمہارے اندر کا انسان یعنی تمہاری روح دونوں جہانوں کی آگ سے محفوظ رہے۔

ہر چیز کو ہم بھر کے ایک ہی جگہ آرکتی ہے کہ اپنے اندر کے انسان سے ملو... اس کا خیال رکھو... وہی قسمیں تمہارے رب سے ملو گے گا۔ جب تک خود سے بچے نہیں ہو گئے اپنا اصل روپ نہیں دیکھو گئے اپنی قدر و منزلت نہیں سمجھو گئے تم کا حساب نہیں ہو گے۔

اور پھر جب انسان کی عقل اللہ تعالیٰ کو بھلا دیتی ہے تو اللہ قرآن میں فرماتا ہے کہ اور تم ان لوگوں کی طرح مت ہو جانا جنہوں نے اللہ (کے احکام) کو بھلا دیا تو اللہ نے بھی انہیں اپنی جانوں سے غافل کر دیا (سورۃ العنکبوت آیت ۱۹)۔ سمجھ رہے ہیں آپ؟ اگر میں اللہ تعالیٰ کو بھول جاؤں تو اللہ تعالیٰ مجھے کرسی پر بیٹھی لڑکی کو بھلا دے گا۔ میں اس کا خیال نہیں رکھ سکوں گی۔ میں اس کے لیے سچے فیصلے نہیں کر سکوں گی۔ میں دنیا میں اتنی مصروف ہو جاؤں گی کہ مجھے بھول جائے گا کہ ہم دو ہیں جو ایک جسم میں رہ رہے ہیں۔ ہم ایک نہیں ہیں۔

ہو سکتا ہے مجھے ساری دنیا کی اصلاح کرنا تو یاد رہے لیکن مجھے اپنا نفس بھول جائے۔ ساری دنیا کی خدمت یاد رہے مگر اپنا خیال رکھنا بھول جائے۔ اللہ تعالیٰ ہم سے یہ نہیں چاہتا کہ ہم اپنے آپ کو بھول جائیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ لوگوں کے ساتھ ان کے مراتب کے لحاظ سے سلوک کرو۔ (مسند ابوداؤد) مگر ہم ایسے نہیں کرتے۔ ہم لوگوں کو ان کے مقام پہنچیں، رکھ پائیں اور اس توازن کے بگڑنے پہ ہماری ذمہ گیاں خراب ہونے لگتی ہیں۔

میرے جیسے لوگ جب اسلام کے دائرے میں آتے ہیں تو انہیں بتایا جاتا ہے کہ لوگوں سے درگزر کرنا چاہیے مہربان کرنا چاہیے۔ وہ اس بات کو اختیار پا لے جاتے ہیں۔ وہ برے رویوں کو درگزر کرتے ہیں۔ نظر انداز کرتے ہیں۔ کسی کے برے کئےس پہ مہربان کرتے ہیں۔ سوچتے ہیں میری اچھائی اور اخلاق ان کو بدل دے گا۔ یوں اللہ تعالیٰ کا پیغام ہم بالکل غلط زاویے سے لیتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے علم پہ خاموش رہنے سے منع کیا ہے۔ اب آپ کہیں گے کہ ہمارے یہ دوست کوئی بھارتی فوج کی طرح کے علم پہ نہیں ڈھارہے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہماری داخل زندگیاں میں فوج والے علم تو کوئی ڈھاتا بھی نہیں ہے۔ توپ کوئی نہیں چلاتا۔ الفاظ ہی ڈنکی کرتے ہیں۔ علم کہتے ہیں کسی کے حق میں کسی کرنے کو۔ اگر کوئی اپنے الفاظ سے میری صدا کو پامال کر رہا ہے تو یہ میرے اوپر علم ہے۔ عزت میرا حق ہے۔ اللہ نے مجھے ہدایت پیدا کیا تھا۔ کوئی میرے حق میں کی کر رہا ہے لیکن میں آواز نہیں اٹھادی۔ میں چپ چاپ رہے جارہی ہوں۔ ایسے میں سارا قصور میری دوست کا نہیں ہے۔ میرا انداز کا قصور ہے اس میں۔ ہم دونوں ایک چال کے دو ٹکڑے بن گئے ہیں۔ یہ ٹل جب تک نہیں رک سکتا جب تک ایک ٹکڑا خود کو الگ نہ کر لے۔

میں سوچنے لگی کہ پھر ایسا کیوں ہے کہ میں نے اب تک آواز نہیں اٹھائی۔ کرسی پہ بیٹھی اس لڑکی کے لیے مجھے بار بار آواز اٹھانی چاہیے تھی۔ اپنی دوست کو بتانا چاہیے تھا کہ اس کے الفاظ میرے اندر کے انسان کو تکلیف دیتے ہیں وہ اپنا رویہ بدلے۔ لیکن میں نے ایسا کیوں نہیں کیا؟

کون ہے جو ایک سوراخ سے نہیں ڈسا جاتا؟ وہ جس کا ایمان مضبوط ہو۔ کون ہے جو بار بار ایک ہی طرح کے لوگوں سے ڈسا جاتا ہے؟ وہ جس کا ایمان کمزور ہو۔ گھوم پھر کے بات آپ کے ایمان پہ آ جاتی ہے۔ سو بنیادی طور پہ ہم جیسے لوگ جو ایک ہی طرح کے لوگوں کے ہاتھوں ہرٹ ہوتے رہتے ہیں ہمارا مسئلہ ہمارا ایمان ہوتا ہے۔

ایمان کا کمزور ہونا انسان کے اندر ان سیکڑوں کی پیدا کرتا ہے۔ بے چینی۔ تحفظ سے خالی وجود۔ ہمیں لگتا ہے کہ اگر اس شخص کا ہمارا رخ کرے یا تو ہمیں مزید کوئی دوست نہیں ملے گا۔ ہم دوستی کے دشتے سے ہی محروم ہو جائیں گے۔ ہمارا کمزور ایمان ہمیں کہتا ہے کہ ہم اپنی خوشی کے لیے اس شخص کے بھگت ہیں۔ ہماری کمزورت اس شخص پہ منحصر ہے۔ یہ زندگی سے نکل کر کیا تو جتنی تکلیف ہوگی کہ اس کا ہم نہیں نہیں گے۔ اس تکلیف سے کیسے گزریں گے؟

اس وقت ہمیں یہ بھول جانا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں یہ انسانی جان اس لیے نہیں سونپی تھی کہ ہم اس کا خیال نہ رکھیں۔ اگر اس کا خیال رکھنے کے لیے ہمیں چند لوگوں کو زندگی سے نکالنا پڑے تو اللہ تعالیٰ ہمیں سنبھال لے گا۔ ہمارے قلوب اور دیکھوں پہ مہم رکھ دے گا۔ بھئی ساڑھے چھ ارب انسان ہیں اس دنیا میں۔ ایک دوست کیا تو اس اور مل جائیں گے۔ مہربان کی باتوں پہ نہیں

کر رہا ہے۔ پہلے سے کہ ان کو نوکری سے مایوس کر رہا ہے۔ جب کہ وہ ہے۔
میرا فہم یہ کہ وہ ہے۔ علم و فہم۔

یہ کہ وہ ہے۔ پہلے سے کہ ان کو نوکری سے مایوس کر رہا ہے۔ جب کہ وہ ہے۔
میرا فہم یہ کہ وہ ہے۔ علم و فہم۔

ایکے میں اس بات میں سوچنے لگی کہ پھر میں اب تک کوارڈیشن کیوں نہیں ہوئی؟ میں کیوں خود کو ایک صوبہ دار و مقامی قیام
کرنے پر مجبور کرتی رہی؟ جب وہی اہول اس نے میرا دل دکھایا میں نے وہیں سے اپنی حد کا تعین کیوں نہیں کیا؟
کیا آپ بھی ایسے ہی کرتے ہیں؟ خود کو mediocre دوستوں کو قبول کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں؟ ان کو چھوڑ نہیں سکتے؟
اپنی عزت نفس کی قربانی دے دیتے ہیں؟ ہم کیوں کرتے ہی ہیں؟

اس لیے کہ ہم اپنی عزت نہیں کرتے۔ آپ کی عزت صرف تب کی جاتی ہے جب آپ سب سے پہلے اپنی عزت خود کو
نہیں۔ اور عزت کو دینی جاتی ہے جو مقرر کرنے سے۔ جیسے باپ یا دادا کی عزت کیسے کی جاتی ہے؟ ہمیں مضمون ہوتا ہے کہ ان سے
بات کرنے یا ان سے مذاقی کرنے کی ایک حد ہے۔ ہم ان کو کراس نہیں کر سکتے۔ ان کا ایک صوبہ دار ہے ہمارے دلوں میں۔ ہم
ان کو ہمال کرنے سے ڈرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے ہمیں سے اپنی عزت کو دینی ہوئی ہے۔ ان کو اپنے قصص کی عزت کا پتہ ہوتا
ہے۔ ہم اپنی حد کی گیر دہن کو نہیں اپ کر دیتے ہیں یہاں تک کہ وہ حد دلی ہو جاتی ہیں۔

کیا آپ اپنی عزت کرتے ہیں؟ کیا آپ کریں؟ اپنے آپ کو جو کی عزت کرتے ہیں؟ اتنی عزت کہ کسی کو اسے ہے عزت
کرتے بلکہ یہ تو فرما رہے ہیں۔ اگلی اگلی کے اس شخص کو رک نہیں کہ نہیں تم مجھ سے ایسے بات نہیں کر سکتے اور اگر وہ ہمارے
تو ہم یہی فعل نہیں دیکھو گے۔ بات یہ نہیں ہے کہ آپ کے دوست نے آپ کا دل دکھایا۔ دل تو بہت بعد میں آتا ہے۔ آپ کے
دل پر عزت کا غول چڑھا ہے اس کی ہامی پہلے آتی ہے۔

آپ اپنی عزت کیوں نہیں کرتے؟ آپ کو اپنے آپ عزت کیوں نہیں ہے؟

کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ آپ اس قابل نہیں ہیں کہ آپ کی عزت کی جائے۔ آپ کے اندر کوئی کی یا غالی ہے۔ آپ کا کوئی
مصدقہ ہوتی ہے کہ جو آپ کو اپنی دوستی سے دور رہا ہے وہ آپ قبول کر لیں گے یا ہے اس دوستی کے ساتھ ہے تو تحریر ہی کیوں نہ
تھی ہو۔ آپ کے بہت سے پارہ دوست نہیں ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ جو دوست ہیں وہ آپ سے ہمیں ہائیں گے اگر آپ بات بات
پہن کا اپنی حد پار کر دیتے رہیں۔ آپ لوگوں کو کھولنے سے ڈرتے ہیں کیونکہ اندر سے آپ ان سے گور ہیں۔ آپ کو اپنی قدر و قیمت
کا اندازہ ہی نہیں ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا کوئی نیلٹ نہیں ہے اور اگر ہے تو وہ صوبہ دار ہے۔ آپ انکا ہمارا نہیں لکھتے جتنا آپ

کھو سکتے تھے کیونکہ آپ کی دوست آپ کو بھی دیتی ہے۔ تو پھر آپ کی دوست نے آپ سے دوستی کیوں کی؟ اگر اسے کھینچے گا، چھوڑے گا تو دور انہر کیوں نہیں بنی؟ آپ کیوں نہیں رہے؟ انہر؟ انہر میں آپ سے بات کر رہی ہوں۔ اگر اسے آپ سے اچھا کمرہ نکال دیتے کہ آتا تھا کیونکہ آپ کا نکور شہ و کمرہ و کچ کے دو خانہ میاں نکالتی تھی تو اس کا اپنا گھر کیوں چھا ہوا نہیں ہے؟ اگر اسے آپ کا کیا چاہن ہی کے اس میں کپڑے کاٹنے ہیں تو وہ خود آپ تک کسی چاہن کے بغیر کیوں ہے؟

آپ کو لوگ بالکل ویسے ہی تربیت کریں گے جیسے آپ اپنے انہر کے انسان کو کریں گے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ لوگوں کو وہ نہ خواہ صورت ہوتے ہیں نہ بہت پر کشش، لیکن ان کی شخصیت حاذقہ ہوتی ہے۔ وہ محفل میں جاتے ہیں تو سب ان کے گرد پروانوں کی طرح منڈلانے لگتے ہیں۔ ان کی عزت کرنے کو دل چاہتا ہے۔ ان کے مدد سے آپ بے بس ہو جاتے ہیں۔

کیوں؟ کیونکہ وہ انسان خود کو بہت عزت دیتے ہیں۔ وہ اپنے کام اپنی ذات اپنے آئینہ باز اور آرام کے بارے میں بہت احمق اور عزت سے بات کرتے ہیں۔ ان کو اپنے بارے میں کوئی ان سیکو رٹی نہیں ہوتی۔ ان کو معلوم ہوتا ہے کہ ہر انسان عزت کے قابل ہے اپنی تمام کی وجوہات کے ساتھ۔ کیا ہوا جہان کے ساتھ چند مسئلے جڑے ہیں۔ وہ ان کو بہتر بنائیں گے۔ لیکن وہ ابھی پیسے ہیں تو لوگوں کو انہیں ہی طرح قبول بھی کرنا ہوگا اور ان کو عزت بھی دینی ہوگی ورنہ وہ ایسی مخلوق کا حصہ نہیں بنیں گے جہاں ان کی قدر نہ ہو۔ وہ خود کے ساتھ وہاں سے نکل جائیں گے۔

میں اب ایک ایسی ہی انسان ہوں۔ لیکن میری دوست نے اپنی دوست کے اس واقعے سے میں نے سیکھا کہ مجھے اپنی حدود کا تعین کرنا ہے۔ اس روز میں نے چند نکات یاد کیے۔

چند نکتے گزروں اور میری دوست نے ایک دفعہ پھر میری حدود کو پامال کیا کیونکہ اس کی یہ عادت تھی۔ یوں میں اس سے الگ ہو گئی۔ نہ میں نے کڑائی کی نہ میں نے اس سے بحث کی۔ بس یہی کہا کہ اب ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔ بیٹ آف لگ۔ یوں ہماری دوستی ختم ہو گئی۔ میری دوست بیٹھ بیٹھ کبھی تھی کہ میں غلط محسوس کرتی ہوں۔ لیکن یاد رکھیں۔ کوئی شخص غلط محسوس نہیں کرتا۔ کسی کو یہ حق نہیں کہ آپ کے محسوسات کی نفی کریں۔ ہمیں لوگ جیسا محسوس کر دیتے ہیں ہم ویسا ہی محسوس کرتے ہیں۔ غلط محسوس کرنا تو کوئی چیز ہی نہیں ہے۔ جب کوئی بات بری ہوتی ہے تو بری لگتی ہے۔ جہاں خون یا کالج کا کارڈ نہ ہو وہاں آپ لوگوں کو بہت آرام سے چھوڑ سکتے ہیں۔ ناراض کیے بغیر بھی ہر ایک آپ کا پاس سکتا ہے۔ ناراضی وہ ہوتی ہے جس میں مانگا سنا ہوتا ہے۔ ہر ایک لوگوں کو زندگی سے نکالنا دوسری بات ہے۔

وہ دن اور آج کا دن۔ میں نے اپنی حدود مقرر کر لیں۔ جیسے ہی کوئی ان حدود کو پامال کرے گا میں اسے وہ لوگ انہر میں آگاہ کر دوں گی کہ تم مجھ سے ایسے بات نہیں کر سکتے۔ میں اپنی بہت عزت کرتی ہوں۔ میری آرام کی عزت اور مجھ سے جڑے لوگوں کی عزت قسمیں بھی کرتی ہے۔ نہیں تو ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔

میں اب لوگوں کو صرف ایک بار دہا پسند دیتی ہوں۔ وہ ایک دفعہ حدود توڑیں تو انہیں آگاہ کر دیتی ہوں۔ دوسری دفعہ توڑیں تو ایک دفعہ پھر بتا دیتی ہوں۔ اس کے بعد میں الگ ہو جاتی ہوں۔ بالکل بے نیاز اور بے پروا۔ کیونکہ میں اپنی عزت کرنے لگ گئی

ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ میں یہ یارز رو نہیں کرتی۔ جب میں کسی کا دل نہیں دکھائی تو کسی کو حق نہیں ہے کہ وہ میرا دل دکھائے۔ کسی کو حق نہیں ہے کہ وہ مجھ پر غر کرے۔ جو کرے گا میں ایک دلوں کا احتجاج کروں گی اور دوسری دنیا الگ ہو جائے گی۔ کیونکہ میں عزت کے قابل ہوں۔ مجھے اللہ تعالیٰ نے آزاد انسان پیدا کیا ہے۔ میں کسی کے رویے کی تلاشی نہیں کروں گی۔

جب آپ اپنی عزت خود کو تانے لگتے جاتے ہیں اس وقت جب دوسرے احتیاط کرنے لگتے ہیں۔ یہ غر نہیں ہے نہ خود پسندی ہے۔ یہ خود آگاہی ہے۔ اپنی قدر کرنا ہے۔ اس کو ہم عزت نفس کہتے ہیں۔ غرور یا خود پسندی یہ ہے کہ میں دوسروں سے بہتر ہوں دوسرے میرے مقابلے میں کمتر ہیں۔ عزت نفس یہ ہے کہ میں ایک قابل عزت انسان ہوں جیسے سب انسان ہیں۔ نہ میں کسی کو بے توقیر کروں گی نہ خود کو ہونے دوں گی۔

آج کا دن آپ نے بیٹھ کے یہ سوچنا ہے کہ کیا آپ کی زندگی میں بھی ناکک لوگ ہیں؟ کیا وہ آپ کی عزت نفس کو ہمال کرتے جا رہے ہیں اور آپ بھر بھی ان کو برداشت کیے ہوئے ہیں؟ کیا آپ کو اپنی ذات کے کسی حصے سے اتنی نفرت ہے کہ آپ نے خود کے بے توقیری کے قابل سمجھ لیا ہے؟ آپ نے کمتر دوستیوں کو قبول کر لیا ہے؟ آپ بھی ایسے ہی اپنی عزت نفس پہ سمجھ کر لیتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو ایسا کیوں ہے؟ آپ اپنی عزت کیوں نہیں کرتے؟

اور اب آپ اپنی عزت کیسے کرنا سیکھیں گے؟

ایک چیز جو آپ نے نہیں کرنی اور بالکل نہیں کرنی دو بھڑک کے ابھی فون اٹھا کے تمام ناکک لوگوں کو لیے سمجھ لکھ کے ان سے الگ ہونے کا کام ہے۔ یہ آپ نے نہیں کرنا۔ یہ کتاب آپ کو اس لیے نہیں پڑھائی جا رہی کہ آپ بھڑک کے لوگوں سے لڑائی کر لیں۔ نہیں۔ آپ نے صرف کل سے اپنی حدود کا تعین کرنا ہے اور لوگوں کے رویے پر نظر رکھنی ہے۔ جہاں کوئی آپ کی حدود ہمال کرے آپ نے بہت مہذب انداز میں اس کو آگاہ کرنا ہے کہ وہ بارہا ایسے نہیں ہونا چاہیے۔ آپ نے کبھی کسی کو ایک پیچور منگلو کے بغیر نہیں چھوڑا؟ تو آپ زندگی میں لوگوں کو چھوڑتے ہی رہیں گے۔ اگر بار بار کوئی آپ کی حدود ہمال کر رہا ہے تو بار بار طریقے سے الگ ہو جائیں۔ لیے سمجھ لکھ کے بھڑاس نکالنا اسے عرصے سے اندر دبا لے لاوے کو باہر نکالنا یہ کام آپ نے نہیں کرنا۔ کیونکہ اسے عرصے سے جو ہوتا آ رہا ہے اس میں آپ بھی برابر کے حصے دار ہیں۔ اس نے عظیم کیا۔ آپ نے سب لیا۔ فنی فنی۔ اس وقت نہیں بتایا تو اب مظلوم بننے کا وقت نکل چکا ہے۔ اب آگے کو دیکھیں۔ کیا معلوم ایک دلوں کی سمجھ سے آپ کا دوست کا نفس ہو جائے اور آپ کی دوستی ختم ہو جائے۔

لیکن یاد رکھیں عزت نفس دوستی سے زیادہ اہم ہے۔

جب آپ نے کسی چیز کو بڑھا دیا ہے تو کیا کرتے ہیں؟ اگر دکھائے کو لیکن زیادہ کرنا ہے تو بڑھانے لگتے ہیں تاکہ وہ بڑھا دیا نہ ہو۔ کچھ بڑھانے کے لیے کچھ گھٹا دینا ہے۔ اپنی سیلف اسٹیم کو اونچا کرنے کے لیے آپ کو وہ چیزیں ہٹانی ہوں گی جو اس کو کم کرتی ہیں۔

اپنے ارد گرد سے ناکک لوگوں کو ہٹائیں۔ اگر یہ لوگ آپ کے دوست ہیں تو آپ ان کو اپنی زندگی سے بہت آسانی سے نکال

سمجھتے ہیں۔ یہ آپ کی سوچی سے زیادہ آسان ہے۔ ہر شخص ہر آپ کے اور مسلسل تنقید کرتا ہے اور آپ کی عزت نہیں کر رہا جس سے اگر کوئی بات شادی کا تعلق نہیں ہے تو اس کو اپنی زندگی سے نکال دیں۔ اس کے اثر سے دور ہٹ جائیں گے کہ یہ شخص آپ کی زندگی کو خراب کر رہا ہے۔ آپ اپنی ذات کو اس کی باتوں کی وجہ سے متاثر نہ کر رہے ہیں۔ اس کو ہٹائے لیکن آپ کا اپنی ذات پر ہر حال نہیں ہوگا۔

اگر یہ شخص آپ کے گھر میں موجود ہے یا ایسا تعلق ہے جس کو آپ فتح نہیں کر سکتے۔ تو آپ کو اس تک اپنی بات کہنا بند کرنے کی ضرورت ہے۔ جیسے مثلاً آپ کا شوہر ہر وقت آپ پر تنقید کرتا ہے تو آپ کو یہ بات اس کو ہر ممکن طریقے سے بتانی ہے کہ آپ کو برا لگ رہا ہے۔ آپ ہرٹ ہوتی ہیں۔ عزت کروانی پڑتی ہے۔ یہ خیرات میں نہیں ملتی۔ اور عزت کروانی جاتی ہے۔ حد متعین کرنے سے۔ اور حد متعین کی جاتی ہیں اعمال سے۔ زبان سے نہیں۔ جب بھی کوئی آپ کی حد کو توڑے گا۔ آپ اس میں ملے گی (اپنے عمل سے) تب اگلی دفعہ وہ اس کو توڑنے سے باز رہے گا۔ اگر ہر دفعہ آپ کی حد توڑے گا کوئی آپ سے ملانی مانگ لے اور ہر دفعہ آپ اس کو معاف کرتی آئیں تو آپ کی حد وہ غنا بن جائیں گی۔ بعض دفعہ لڑکیاں شادی کے شروع میں ہی اپنی حد وہ نہیں منواتیں اور بعد میں کارہٹ بن جاتی ہیں۔ ایسے میں بہت دیر ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ نہیں ہے کہ اب وہ کچھ نہیں کر سکتیں۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہوتا۔ آپ ہر وقت کچھ نہ کچھ کر سکتے ہیں۔ اب یہ زیادہ مشکل ہو گا لیکن آپ کو اس شخص کو احساس دہا دیجئے گا۔ بار بار۔ کہ آپ پیدا یہ برداشت نہیں کر سکتے۔ یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے درست نہیں ہے۔

اگر اس شخص کو احساس نہ ہو۔۔۔ وہ خود کو نہ بد لے۔۔۔ اور آپ اس کے ساتھ رہنے پر مجبور ہوں؟

پھر مبر کرتا پڑ جاتا ہے۔ لیکن مبر کا یہ مطلب نہیں کہ کوشش چھوڑ کے بیٹھ جائیں۔ وہ جب تک نہ سمجھے کہ آپ تک کوشش کرتے رہیں۔ اس نے تنقید نہیں چھوڑنی تو آپ نے کوشش نہیں چھوڑنی۔ لیکن ساتھ ساتھ آپ نے اپنی زندگی کو مثبت لوگوں سے بھرنا ہے۔

اپنے ایسے دوستوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے ساتھ ہمیشہ شائستگی اور قدردانی سے بات کرتے ہیں۔ جو آپ کے لیے اچھے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو پسند کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اپنے گرد ذاتی تعداد میں جمع کریں کہ ان ایک دو لوگوں کی کڑوی باتوں کا اثر کم ہو جائے۔ ایسا نہیں ہے کہ آپ ان مثبت لوگوں میں اپنی خوشی تلاش کر رہے ہیں۔ انہوں نے۔ یہ لوگ صرف آپ کی خوشی تک پہنچنے کا ذریعہ ہیں۔ یہ آپ کا اتحاد بحال کرنے کے لیے ہیں۔ ہر شخص کو تعریف اور قدردانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ میری سیلف انٹیم جہاں ہوئی جب میں نے اپنے گرد سے ہر ایک لوگوں کو دور کیا ایک ایک کدک دوست کے ساتھ حد کا تعین کیا اور جب انہوں نے میری حد پار کی میں نے کچھ کو بڑے آرام سے اور کچھ کو بڑی تکلیف سے زندگی سے نکالا۔ لیکن اس کے بعد کافی سکون میسر ہو گیا۔

ایک اور مرحلہ جو آپ کے ساتھ پیش آئے گا اور جو میرے ساتھ بھی آیا تھا وہ ہر ایک لوگوں کو زندگی سے نکالنے کے بعد کا تھا۔ میں نے بڑی حیرت اور بے یقینی سے کرسی پر بیٹھی کمرور لڑکی کو دیکھ کے کہا تھا کہ تم نے آخر اتنا عرصہ یہ سب برداشت کیوں کیا؟ تم

ایک لی کے ساتھ کیوں دوستی رکھتی آئیں؟ تم نے پہلے دن یا پہلے مہینے ہی اس کو اپنی زندگی سے نکال دیا کیوں نہ کیا؟ مگر آپ نے یہ نہیں کرنا۔ اپنے پرانے وجود کو الزام دینے یا اپنی کمزوری کے ٹکٹ میں دھار دینے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ آپ نے اس سے آگے بڑھا ہے۔ آپ نے اس لڑکی کو معاف کر دیا ہے۔ اس نے جو بھی کیا انجی نہت سے کیا۔ وہ تمہاری کمزوری تھی اور تمہاری انجی تھی۔ اسے زبان کے تیر چھانے نہیں آتے تھے۔ وہ سمجھتی تھی کہ ایسے لوگوں کو ہدا ہاتا ہے۔ ایسے لوگ آپ کے ساتھ اچھے ہو جاتے ہیں۔ اسے دیر سے ہی سہی لیکن اب سمجھ آ گیا کہ ایسے نہیں ہوتا۔ اسے الزام نہ دیں۔ آگے بڑھ جائیں۔ کیونکہ بالآخر اسے سمجھ آ گیا ہے کہ لوگ نہیں بدلتے۔

دوست بدلنے پڑتے ہیں۔

دوست ہماری ذات پر لگے مختلف تاہوں کی چابیوں ہوتے ہیں۔

اور ہر چابی ہر تالے کے لیے نہیں ہوتی۔

آج کی مشق:

اگر آپ کسی تا کک شخص کے ساتھ کسی تعلق میں وابستہ ہیں تو یہ جاننے کے لیے کہ وہ واقعی تا کک ہے یا نہیں۔ متعدد ذیل سوالات کے جواب میں تک یا کر اس لگا نہیں۔

(۱) کیا اس شخص کے ساتھ وقت گزارنے کے بعد آپ کو جہنی اور جسمانی طور پر تھکاوٹ ہوتی ہے؟

(۲) جب آپ اسے کوئی نیا آئینہ دیتے ہیں تو کیا وہ آپ کو ایک سنگسار اور حقیقت پسندانہ تجزیہ دیتا ہے جس سے آپ کا جوش ماند پڑ جاتا ہے؟

(۳) جب آپ اس سے اپنے خواب یا مقاصد شیئر کریں تو اس کا تہروہن کے آپ کو اچھا مقصد حقیر اور بے کار محسوس ہونے لگتا ہے؟

(۴) کیا آپ اس کی موجودگی میں خود کو کم محض اور اس کو تھکدے سمجھتے ہیں؟

(۵) کیا وہ مذاق مذاق میں آپ کے بارے میں ایسی باتیں کہہ دیتا رہتی ہے جو آپ کو بالکل اچھی نہیں لگتیں؟

(۶) کیا آپ کے تعلق میں برابری کی کمی ہے؟ ایک شخص زیادہ شیئر کرنے اور دوسرے سے ملنے کا شوقین ہے جبکہ دوسرے کے اندر یہ جذبہ کم ہے؟

(۷) کیا اس تعلق کی بنیاد محبت یا کسرت کی بجائے کسی منفی جذبے سے ہوئی تھی؟ (جیسے آپ کی کسی سے دوستی اس لیے ہو جاتی ہے کہ کد آپ دونوں مل کے کسی تیسرے شخص کے بارے میں کوسپ کر کے دل ہکا کرتے ہیں؟ یا کسی کی حالت میں ایک ساتھ کام

کرنے لگتے ہیں؟

- (۸)۔ کیا آپ کچھ باتیں اس سے اس لیے چھپا لیتے ہیں یا اتانے سے ڈرتے ہیں کیونکہ وہ آپ کو بچ کرے گا؟
 (۹)۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی ایسا سنگ مراد اٹھ ہو تو کیا آپ اس سے شیز کرنے سے ہٹ چکا جاتے ہیں کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ اس نے کچھ ایسا کہا ہے جو آپ کی خوشی کو کم کر دے گا؟

(۱۰)۔ کیا وہ آپ کے خیالات کی توجہ کرتا ہے؟ (خیالات کی عزت نہ کرنے سے مراد یہ ہے کہ اگر آپ اس کو بتائیں کہ مجھے آپ کی نظاں بات بری لگی ہے یا آپ کے اس رویے سے میں غیر آرام دہ محسوس کر رہا ہوں، تو وہ آپ کے خیالات کو گھسنے کی بجائے دلائل دے کر یہ ثابت کرے کہ ایسی بات نہیں ہے، آپ غلط سمجھ رہے ہیں۔)

(۱۱)۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ دونوں ہمیشہ ایک نہ ختم ہونے والے مقابلے کی دوڑ کا حصہ بنے ہوئے ہیں اور دونوں کو ہر وقت ایک دوسرے پہ کچھ ثابت کرنے کی ضرورت رہتی ہے؟

(۱۲)۔ کیا وہ آپ کی بات نہیں سنتا یا اس کے اس کی نفی کرتا ہے اور کہتا ہے کہ اصل میں آپ غلط محسوس کر رہے ہیں، مسئلہ آپ کی سوچ کے ساتھ ہے، اس شخص کے رویے میں تو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

(۱۳)۔ اس سے مسئلہ یا پریشانی شیز کرنے کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے کی بجائے مزید قہقہہ دباؤ میں محسوس کرتے ہیں جیسے آپ کے دل کا بوجھ بڑھ گیا ہو؟

(۱۴)۔ کیا وہ خود کو ہر وقت آپ سے زیادہ سمجھدار ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے؟

(۱۵)۔ کیا وہ آپ کے پسندیدہ لوگوں یا آپ کے سیاسی و مذہبی نظریات کی عزت کرنے کی بجائے ان کے بارے میں آپ پہ ہلکے پھلکے طعنے کرتا رہتا ہے؟

اگر مندرجہ بالا سوالات میں سے پانچ سوالات کے جواب "ہاں" میں ہیں تو یہ جان لیجئے کہ آپ ایک ہلکے شخص کے ساتھ تعلق میں گرفتار ہیں۔

وہ اپنا رویہ کبھی نہیں بدلتا گا اور آپ اس کے سمیاد کو پھینچنے پھینچنے تک جائیں گے۔ اس لیے خود کو پھینکنا فیصلہ کریں۔

اس طرح کے شخص سے ایل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(۱)۔ اگر وہ کوئی دوست ہے تو اس کے ساتھ ایک غیر جذباتی اور پیچیدہ گفتگو کر کے اس کو یہ بتائیں کہ اس کا رویہ آپ کو تکلیف دے رہا ہے اور اس کو آپ کے خیالات اور محسوسات کی عزت کرنی چاہیے۔ اگر وہ اپنا رویہ بدلے تو دوستی رکھیں ورنہ ہلاک ہوں آپ کا دوست ہے۔ اس سے دور ہٹ جائیں۔ لیکن اسے چانس دیے بغیر تعلق ختم نہ کریں۔ اپنی حد و سیٹ کریں اور اس کو وہ حد بتائیں۔ اگر وہ انہیں دور دھار توڑے تو پھر آپ اس تعلق سے نکل جائیں۔

(۲)۔ اگر وہ شخص کوئی فیملی ممبر ہے تو اس سے تعلق توڑنے کی اجازت اللہ تعالیٰ نے آپ کو نہیں دی۔ آپ کو اس کے ساتھ چند حد قائم کرنی ہوں گی۔ گفتگو کے ذریعے اسے اس کے رویے کا احساس دلائیں اور پھر اس کی اپنی زندگی میں مداخلت کم سے کم کر دیں۔

جو باتیں آپ اس سے شیئر کرتے ہیں اور وہ آگے سے آپ کا دل دکھا دیتا ہے، وہ باتیں آپ اس سے شیئر نہ کریں اور صرف ان لوگوں سے شیئر کریں جو آپ کو بہتر محسوس کر دیتے ہوں۔ باقی ایک روٹین کام مہربان اور نرم رویہ اپنے پہلی نمبر کے ساتھ قائم رکھیں۔ صرف یہ توقع کرنا چھوڑ دیں کہ وہ آپ کی بات سمجھے گا۔

۳۔ اگر ایسا تاکک شخص آپ کا لائف پارٹنر ہے تو یہاں آپ نہ تعلق ختم کر سکتے ہیں، نہ ہی اس کی مداخلت محدود کر سکتے ہیں۔ یہاں آپ کو اپنی بہت سی کلیئر حدود قائم کرنی پڑیں گی اور اس کو نیچر ٹھنکو کے ذریعے احساس دلانا پڑے گا۔ اپنے خیالات اس تک پہنچانے ہوں گے کہ مجھے تمہاری اس بات سے تکلیف ہو رہی ہے۔ قوی امکان ہے کہ وہ اس بات پہ غصہ کرے، تعلق توڑنے کی دھمکی دے یا اس کا رویہ بد صورت ہو جائے۔ ایسے میں اگر آپ فوراً اپنے جائز خیالات کی نفی کر کے معذرت کر لیں گے تو وہ اپنا رویہ کبھی نہیں بدلے گا۔ آپ جو محسوس کر رہے ہیں، وہ بالکل ٹھیک کر رہے ہیں۔ ہائی ویلج انسان اپنے محسوسات سے پیچھے نہیں ہٹتا۔ وہ اپنے لائف پارٹنر کو نرمی سے بتاتا ہے کہ دیکھو۔۔۔ میرے ساتھ عزت سے بات کرو۔۔۔ مجھے برا محسوس نہ کرواؤ۔۔۔ اور پھر اس بات پہ قائم رہتا ہے جب تک کہ لائف پارٹنر اپنا رویہ نہیں بدلتا۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا شروع میں کرنا چاہیے تھا۔ اب بہت دیر ہو چکی ہے۔ حدود سیت کرنے کے لیے دیر کبھی نہیں ہوتی۔

ستر ہواں دن...

یہ جب کی بات ہے جب ہم سنے سنے اکیسویں صدی میں داخل ہوئے تھے۔ میں تب دس گیارہ سال کی تھی۔ ہمارے گھر کیمبرج اور انگریزیت جو وقت تھا جبکہ اس وقت اس کا انکار ہوا تھا۔ یہ ایم ایس این میٹرو کے دن تھے۔ ہاٹ میل اور ہارٹ میل کا استعمال میں ہوتے تھے۔ ایسے میں میرے جانے والوں میں ایک لڑکی تھی جو قریب میں رہتی تھی اور ہمارے کیمبرج پہ اسی میل چیک کرنے آتی تھی۔ دو عمر میں مجھ سے کافی بڑی تھی یعنی اس وقت دو پندرہ سنی سے فارغ التحصیل ہو چکی تھی جب میں ایک نو سال کی بچی تھی۔ اس کی کچھ عرصہ ایک جگہ ملنگی رہی اور پھر اپنا ایک دو ملنگی ختم ہو گئی۔ یہ بات بھی میں نے ادھر ادھر سے سنی تھی۔

خیر ایک روز وہ اسی میل چیک کرنے آئی تو میں ساتھ ہی بیٹھی تھی۔ اس زمانے میں بچوں کی عادت ہوتی تھی کہ دونوں کو کیمبرج پہ گرم کھیت دیکھنے ساتھ بیٹھ جاتے اور کھیتوں پر خیل پہنوزی دھماکے والی بچہ سے اسکرین پہ نظریں دھماکے رکھتے تھے۔ اب تو بچے اپنے کچھ ہاتھ میں لیے کانوں میں ایئر فونز ڈالے سر ہلکائے اپنا دنیا میں گمن ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی اور کی دنیا میں گمن ہوا کرتے تھے۔

سو میرا اس کے یا کسی بھی کیمبرج استعمال کرنے والے کے ساتھ ملنا۔ ممول کی بات تھی۔ مجھے اسی میل ۵۰ آ گیا تھا لیکن میری انگریزی کمزور تھی سو میں چند فقرہ کے علاوہ زیادہ کچھ لکھ اور پڑھ نہیں سکتی تھی۔ اس لڑکی کو بھی معلوم تھا کہ اس بچی کو کیا سمجھتا ہے۔ سو وہ میرے سامنے اپنی اسی ملنگ آرام سے کھول لیا کرتی تھی۔ ایک دن اسی طرح وہ بیٹھی اسی میل چیک کر رہی تھی جب سفر پہ ایک نو ٹیکٹیکیشن سائیڈ سے چو کوڑا بے کی صورت ابھرا۔ اس پہ لکھا تھا۔ "ایک نیا اسی میل مسیح"۔ اور جس شخص کا نام اس پہ لکھا تھا وہ پڑھتے ہی میری آنکھوں میں دلچسپی ابھرا آئی۔ یہ اس کے ایکس مینجر کا نام تھا جس سے اس کی دو ہفتے پہلے ملنگی ٹوٹی تھی۔

مجھے کہانیوں کا تعاقب کرنے کی عادت بچپن سے تھی۔ کس کی کیا کہانی ہے؟ ان دونوں کی ملنگ کیوں ٹوٹی؟ اور یہی اسٹرینک۔ مجھے انہی طرح یاد ہے کہ وہ اس اسی میل پہ کنفیوز ہو گئی۔ بلکہ ذرا ہلکی پڑ گئی۔ چند لمحوں سو جی رہی۔ شاید یہ کہ مجھے وہاں سے کیسے بھاگائے۔ (میں نے کون سا بھاگ جانا تھا۔) پھر اس نے سوچا ہوگا کہ اس کو کیا سمجھتا ہے۔ اور اس نے اسی میل کھول لی۔

میں بھی ڈھیت کی ڈھیت جم کے بیٹھی رہی اور بڑے ہی اشتیاق سے مائیز کی بڑی سی اسکرین کو دیکھا۔ وہاں دو ہی اگراف کی اسی میل تھی۔ خالص اور گاڑھی انگریزی میں لکھی اسی میل۔ میں نے پڑھنے کی کوشش کی۔ اڈ ایم ای بڑی آئی۔ ان الفاظ کے علاوہ

مجھے کچھ نہیں آیا۔ اسی مشکل انگریزی تھی۔ اب۔ اور میری تو انگریزی بہت سی کمزور تھی۔ مجھے سادہ سے نفس بھی نہیں آتے تھے۔ میں حفظ کے لیے جس قرآن اسکول میں داخل رہی تھی وہاں عام تعلیم انجلی نہیں تھی اور میں انگریزی اور پنجس میں بہت پیچھے

تھی۔ سو ایک سادہ سی ای میل بھی مجھ سے ہر مئی نہیں جاری تھی۔

مجھے بڑا پنجس تھا کہ اس ای میل میں کیا لکھا ہے۔ میں نے بعد میں سارا قصہ اپنی بہنوں اور کزنز کو جوئے تھا۔ (استغفر اللہ) لیکن کچھ نہیں زار با تھا۔ کیسے کچھوں اس مشکل انگریزی کو؟

وہ لڑکی اس ای میل کو پڑھ کے اداس ہو گئی یا کیا۔ وہ کافی دیر تک ای میل کو دیکھتی رہی۔ بار بار پڑھتی رہی۔ میں اپنی پریشانی میں بھی تھی کہ جیسے اس کا مطلب کچھوں۔ (ایک دفعہ ہمارا مستغفر اللہ کہ اب میرے پاس وہی پائی اس صحت تھی اس ای میل کا لکھتے ہو رہی بہنوں کے پاس ایک چٹ پنا تھا لے جانے کو۔ کیونکہ ہم سب کو بڑا پنجس تھا کہ اس کی معافی کیوں نہ تھی۔

گیارہ سال کی عمر کو ایک سی مل نظر آیا۔ انگریزی خراب تھی مگر مانگا اچھا تھا۔ میں نے ای میل کے چند سولے سولے الفاظ دل ہی دل میں اسپیلنگ کے ساتھ یاد کرنے شروع کیے۔ مطلب بعد میں بیک کر دی گئی۔ پہلے ای میل حفظ کر لوں۔

جب مجھے دس بار وہ الفاظ یاد ہو گئے تو اس لڑکی نے جواب لکھے بغیر ای میل بند کر دی۔ وہ بے چاری اپنے دل کو قفل کرنا سے گزر رہی تھی اور میں اپنی پریشانی میں تھی کہ یہ الفاظ مجھے بھول نہ جائیں۔ اس کے ای میل بند کرتے ہی میں جو پوری ای میل کے وہاں وصیت بن کے بھی رہی تھی کسی بہانے سے انجلی اور اپنے کمرے کی طرف بھاگی۔

تقریباً ایک صحت لگا مجھے اپنی ڈسٹری و صحت نے میں۔ مجھے وہ سارا سمن ابھی تک حفظ ہے۔ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ میں نے الماری کا اوپر والا دروازہ کھولا تو مجھے ڈسٹری نگر آ گئی۔ وہ آئینش نو اور ڈسٹری تھی۔ اس کی جلد بھٹی ہوئی تھی اور وہ سادہ سی لکھت تھی۔ دو اونچے موٹی۔

میں نے پورے مائیسوں کے ساتھ ڈسٹری کے مسئلے چٹائے۔

پہلا لفظ جس کے ساتھ متحرک لکھا تھا اور مجھے یاد تھا وہ apologise تھا۔ اس دن معلوم ہوا کہ اس کا مطلب معذرت کرنا یا معافی مانگنا تھا۔

دوسرا لفظ culture تھا۔ (ثقافت؟ ایس؟ یہ کیا ہوتا ہے؟) اور تیسرا لفظ difference تھا۔ اچھا اچھا یعنی دو ٹکڑے انگریز کی وجہ سے معافی نہ ہونے پر معافی مانگنا تھا۔

چوتھا لفظ interference تھا۔ (اردو میں لکھا تھا 'مداخلت'۔ ایس؟ یہ کیا ہوتا ہے؟) اور پانچواں لفظ۔ اور میں نے بے قیمتی سے چیرا اٹھا یا۔ مجھے لگے سارے الفاظ بھول چکے تھے۔ یہ چار الفاظ سناٹے میں ہی اتنی دیر لگی تھی کہ باقی الفاظ ذہن سے محو ہو گئے تھے۔

تھک ہار کے میں نے ڈسٹری رکھ دی۔ مجھے شدید مایوسی ہوئی تھی۔ چھوٹی عمر میں میں بہت پنجس ہوتا ہے کہ کئی کاروشہ کی

سے کیوں نوتا۔ اور جن لوگوں کی عمر بڑھ جاتی ہے لیکن ذہنی طور پر وہ گرو نہیں کیے ہوتے۔ وہ بڑے ہو کے بھی۔ عمر رسیدہ ہو کے بھی۔ لوگوں سے ان کے بریک اپ کی وجہ پر پچھتے ہیں جو کسی بھی شخص کے لیے ایک بہت تکلیف دہ ناپک ہوتا ہے۔ آپ کا تجسس کسی کا رونا ہوتا ہے۔ اس لیے اس تجسس میں نہیں پڑنا چاہیے کہ کسی کا تعلق کیوں نوتا۔ تعلق عموماً ایک سی وجہ سے نوتا ہے۔ کہ وہ لوگوں کی آپس میں بن نہیں سکتی۔ کچھ کچھ لوگوں بات کا احساس عقلی کے بعد ہو جاتا ہے۔ کچھ کو شادی کے کئی سال بعد۔ مگر یہی بنیادی طور پر ہر بریک اپ کی وجہ ہوتی ہے۔ دس گیارہ سال کی بچی کو یہ تجسس معاف ہو سکتا ہے لیکن اب اس عمر میں مجھے اور آپ کو اس کی وجہ کی فہم نہیں مل سکتی۔ مجھے یاد ہے میرے اپنے میٹ اینڈ گرینٹ اینٹ پر کچھ لوگ میری بھینچ اور نیم سے میری ذاتی زندگی کے بارے میں ایسے ہی سوالات کر رہے تھے۔ اور میں نے گہری سانس لے کر سوچا تھا۔ یہ تجسس کسی کو معاف نہیں ہونا چاہیے۔

مگر میں یہ قصہ اس بات کی وجہ سے نہیں سنارہی۔

چند مہینے آگے چلتے ہیں۔

میری گیارہویں سالگرہ کے تیسرے دن ایک واقعہ ہوا۔ نائن الیون کا واقعہ جس نے دنیا بدل ڈال۔ میرے گھر بی بی وی آبا رہا تھا۔ اور شاید بی بی وی ورلڈ بھی۔ لیکن اس واقعے کی وجہ سے بی بی وی نے سی این این کی براؤ کاسٹ دکھانی شروع کر دی۔ اس روز باقی دنیا کی طرح میں بھی یہی کچھ دیکھ رہی تھی۔ جب میں نے نیچے نکھا انگریزی نگر پڑھا جس کا مطلب مجھے یہ کچھ آیا کہ صدر بش نے اس واقعے کو میرا رزم کا نام دیا ہے۔ میری انگریزی آج بھی اتنی ہی کنزروہ تھی۔ فقرہ سمجھ میں آ گیا۔ اس لفظ کا مطلب نہیں سمجھا آیا کیونکہ یہ لفظ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ سنا تھا۔ میں اندر گئی۔ اسی الماری کے پہلے دروازہ کو کھولا اور اندر سے وی ڈسٹری لگال۔ "ٹی" کو کھولا۔ صفحے پلٹائے۔ اور میرا رزم نکالا۔ "دہشت گردی۔"

میں کوئی دوسرا مطلب تلاش کرنے لگی۔ بار بار اسپلنگ چیک کیے لیکن میرا رزم کا یہی مطلب تھا۔ میری سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ دہشت گردی کیا ہوتی ہے۔ اس کا تو مطلب ہوتا ہے جیسے کوئی دہشت پھیلا رہا ہو۔ دہشت یعنی خوف۔ یا رعب۔ کچھ ایسا ہی ذہن میں آتا تھا۔ صدر بش کس کو الزام دے رہا ہے۔ دہشت گردی کا کیا واسطہ۔

کچھ عرصے بعد جب میں نے اخبار کچھ زیادہ سی پڑھنی شروع کی تو یہ ماجرا سمجھ میں آیا۔ لیکن دو الگ بات ہے۔ وہ ایس اپنی کہانی کی طرف آجائیں۔

میں ٹاپا بارہ برس کی تھی جب ہمارے گھر بچوں کا اسلام آیا کرتا تھا۔ تھوڑا سا شدت پسند رسالہ تھا لیکن مجھے پسند تھا۔ میں نے اسے پہلے شمارے سے لے کر کئی برس تک پڑھا ہے۔ ایک دن میں نے اور اقصیٰ (بڑی بہن) نے ایک اسلامی سچے واقعات پر مبنی ایک کتاب میں ایک بہت خوبصورت واقعہ پڑھا جس کا نام تھا انڈس کا سوداگر۔ ہم دونوں نے سوچا کہ اس کو بچوں کا اسلام میں بھیجے ہیں۔ ہم نے اس واقعے کو خوشحالی سے ری رائٹ کیا۔ (ساتھ یہ بھی لکھا کہ یہ سچا واقعہ ہے)۔

چونکہ واقعہ طویل تھا سو ہم نے اسے اردو میں قدرے مختصر کر کے لکھا۔ اس میں ایک منظر تھا جس میں مجھے فقرہں میا امیر المومنین کے کسی کھیلوں کے مقابلے میں آنے کا منظر بیان کیا جا رہا تھا۔ کتاب میں کچھ یوں لکھا تھا کہ "امیر کبھی میں تشریف

لائے۔ ان کی کبھی کبھار ہکارتی۔ امیر نے قدم پیچھد کھا۔ کھاس اور ملاں سے ملاکات کی۔ انہوں نے انتظامات کا جائزہ لیا۔ اور اپنی نشست پر بیٹھ گئے۔ جلی بھائی اور مقابلے کا آغاز ہوا۔ ”میں نے اور انہوں نے سوچا کہ ہم اس کہانی کو ایکسٹ لیول پر لے کر جاتے ہیں۔

ہم نے امیر سے چارے کو کبھی سے اس کی نشست تک بڑے ہی مایوسان طریقے سے پہنچایا۔ بھلا کیسے؟ ہم نے ہر خمرے میں امیر کی جگہ اس کا متبادل فقط استعمال کیا۔ امیر المومنین کبھی میں بیٹھے۔ سلطان کی کبھی آگے بڑھی۔ غلیظ کبھی سے پیچے اترے۔ بادشاہ نے گردن موڑ کے انتظامات کا جائزہ لیا۔ شہنشاہ نے جلی بھاکے مقابلے کا آغاز کرنے کی اجازت دی۔ اور ایسے ہی پتہ نہیں کون کون سے الفاظ استعمال کیے۔ ہر وہی کہانی میں یہ سین ہر ایسا بندہ دھوا کیا کہ بھئی۔ ہم نے ادب کا ایک شاہکار سین نکھڑا۔ کوئی ایسا سین نہیں لکھ سکتا بھئی۔ کیا بات ہے۔ واو واو ہو جائے گی۔

(خیر... میں پہلے (دراپس لوں)۔)

خیر... کہانی بھیجنے کے کوئی ہفتے بھر بعد ہمارے ہائی ہی ایل بھر پائیک فون کال آئی۔ اشتیاق احمد کی۔ جی ہاں انہی اشتیاق احمد کی جن کو ہم میں سے بہت سے لوگ جانتے ہیں۔ بڑا ہی کوئی فین مومن تھا۔ انہوں نے بس یہی پوچھا کہ یہ جو اقترا آپ نے لکھا ہے اس کا حوالہ کیا ہے۔ میں گڑ بڑا گئی۔ حوالہ کیا ہوتا ہے؟ انہوں نے سمجھایا کہ ریفرنس تلاش کریں۔ میں نے کتاب سے تلاش کیا۔ کچھ نہیں ملا۔ انہوں نے کہا... کہانی چھپ جائے گی لیکن آپ کے نام کی جگہ بہت نیازی لگیں گے اور وہ اس کہانی کو قبول نہیں کریں گے کیونکہ اس کا کوئی حوالہ نہیں ہے کہ یہ کتنی کہانی ہے۔

خیر کہانی چھپ گئی دو اقساط میں۔ مگر انہوں نے اس کی غیر ضروری تفصیلات کو کات کات کے اسے بہت چھوٹا کر دیا۔ اور میرا دو لکھوٹ سین۔ اس کو ایک ہی خمرے میں ”امیر المومنین تشریف لائے اور جلی بھاکے مقابلے کا آغاز کیا“ کہہ کے ختم کر دیا۔ میں اس کہانی کے چھپنے پر جہاں خوش ہوئی۔ وہاں میں اس ایک سین کے نہ چھپنے پر شکوہ بھی ہوئی۔ کافی عرصے تک میری کچھ میں نہیں آیا کہ اشتیاق احمد نے وہ ادب کا شاہکار سین کیوں کٹ کر دیا۔ میں نے تو اسے مشکل الفاظ جن جن کے لکھے تھے۔

انسان کو جنت نصیب فرمائے۔ بڑے ٹیک اور اعلیٰ پایے کے انسان تھے۔

میرے اس زمانے میں ایک نیشن نیچر تھے۔ سرچشٹی۔ کبھی ان کے بارے میں کوئی تفصیلی نوٹ لکھوں گی۔ بہت ہی کوئی پڑھنے لکھنے والے انسان تھے۔ میں نے ایک دن ان سے پوچھا کہ میری کہانی سے اسنے اچھے الفاظ کیوں کات دیے گئے؟ تو انہوں نے مسکرائے کہا کہ ”مشکل الفاظ اڑ نہیں کرتے۔ شراف کے لیے ہوتے ہیں۔ اثر صرف آسان الفاظ کرتے ہیں۔“

یہ بات میرے ذہن میں تب سے آگئی ہے اور آج تک موجود ہے۔ میری کتابیں انھا کے دیکھ لیں... میں بہت آسان الفاظ استعمال کرتی ہوں۔ مگر مقصد علم بھارنا نہ ہو اور اپنی بات سمجھانا ہو تو الفاظ کا چناؤ سادہ ہونا چاہیے۔

سرچشٹی نے مجھے ایک اور نصیحت کی تھی۔ انہوں نے مجھے ایک کتاب خریدنے اور پڑھنے کا مشورہ دیا تھا۔ انہوں نے کہا تھا کہ یہ کتاب میرے بہت کام آئے گی۔ اس کتاب سے میرا زندگی کو دیکھنے کا انداز بدل جائے گا۔ میں چھوٹے شہر میں رہتی تھی اور یہ

کتاب جلد خریدنا ممکن نہ تھا۔ سرچشتی ان دنوں اسلام آباد جا رہے تھے۔ میں نے ان کو پیسے جمع کر کے دیے۔ غالباً اس زمانے میں بھی ہزار پندرہ سو روپے کی آئی تھی وہ کتاب۔ سر میر سے لیے ایک اچھے بک اسٹور سے وہ کتاب خریدائے۔ وہ مجھے انجی مولیٰ تھی۔ میں نے اس کو دو جلدوں میں جلد کرالیا اور دو اپنے پاس رکھ لی۔ پھر وہ کتاب میں نے پڑھنی شروع کی۔

وہ میری زندگی کی سب سے دلچسپ کتاب تھی۔ اس میں نہ کوئی کہانی تھی نہ آرنیکل نہ شاعری نہ اسلامی معلومات۔ نہ اس میں ہن کھٹن تھا نہ گھٹن۔ نہ حالات حاضرہ۔ نہ ہی بکھاور۔ لیکن اس کتاب میں سب کچھ تھا۔ وہ کتاب مجھے دنیا کے بارے میں بتاتی تھی۔ وہ کتاب میری دور بین تھی جس میں دور کی دنیا کو کچھ ملتی تھی۔ وہ کتاب میری مانیکرہ اسکوپ تھی جس سے میں قریب کی زندگی کو کچھ ملتی تھی۔ میں نے اگلے چند سال اس کتاب کو بار بار پڑھا۔ ہر روز پڑھا۔ اس نے مجھے اتنا فائدہ دیا کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ اس کتاب میں کیا تھا؟

اس کتاب میں وہ تھا جو میرے اوپر بیان کیے گئے تئیں واقعات میں مشترک ہے۔ اس لڑکی کے منگیتری ای میل سے میں نے کیا یاد کیا تھا؟ سی این این کے نئے ڈکٹر میں مجھے کس چیز کی سمجھ نہیں آئی تھی؟ اپنی پہلی کہانی کو میں نے کس چیز سے خوبصورت بنانے کی ناکام کوشش کی تھی؟

الفاظ۔

یہ الفاظ تھے جو مجھے سحر کرتے تھے۔ یہ الفاظ تھے جو مجھے کچھ میں نہیں آتے تھے۔ اور یہ الفاظ تھے جو میں جانتا چاہتی تھی۔ وہ کتاب آکسفورڈ کی انگلش نو انگلش ڈکشنری تھی۔

میرے سر کہتے تھے کہ تم اس ڈکشنری کو فارغ وقت میں ایسے ہی کھول کے پڑھتی رہا کرو۔ میں ان دنوں اسلامک اسکول سے واپس اپنے دنیاوی اسکول آئی تھی۔ سو میری انگریزی اپنی کلاس کی لڑکیوں کی انگریزی سے تین سال پیچھے تھی۔ مجھے ٹینس بھی نہیں آتے تھے۔ مجھے احساس تھا کہ یہ میری کمزوری ہیں اور میں نے ان کو دور کرنا ہے۔ سرچشتی نے میرے منہ پر بہت محنت کی۔ وہ روز مجھ سے انگریز سائیڈ کر داتے تھے۔ پاسٹ پر پڑت 'فٹو جے۔ پٹ نہیں کیا کیا۔ میں روز گرائمر کی کتاب سے اردو سے انگریزی کی مشقیں حل کرتی تھی۔ تھک جاتی تھی لیکن کرتی تھی۔ اور میں جب فارغ ہوتی 'تیں ڈکشنری پر تھی۔ میں اس وقت کوئی خاص ناول نہیں پڑھتی تھی۔ شاید کوئی قصہ بہت پڑھے ہوں جو زیادہ تر اردو کے تھے۔ جیسے نیم جلازی۔ لیکن انگریزی کمزور تھی سو پڑھ نہیں سکتی تھی۔ لیکن پھر اگلے ایک سال میں نے بہت محنت کی۔ میں نے ڈکشنری کھول کھول کے پڑھی اور بہت پڑھی۔

انگلش نو انگلش ڈکشنری کا کیا فائدہ ہے؟

دیکھیں۔ انگلش نو اردو ڈکشنری میں ایک مشکل انگریزی لفظ کا مشکل اردو مطلب بیان کر دیا جاتا ہے۔ "اسٹریٹس کا مطلب ہے عمارت۔" لیکن انگلش نو انگلش میں اس لفظ کا سادہ انگریزی مفہوم بیان کیا جاتا ہے۔ یوں مجھے "الفاظ" سمجھ میں آنے لگے۔ ایک سال بعد میری انگریزی اتنی اچھی ہوئی کہ میں میری پاور سیریز پڑھنے کے قابل ہو گئی۔ میں آدراہل سٹائن کو پڑھنے لگی۔ مجھے زندگی میں جو کچھ میں نہا تھا میں اسے ڈکشنری میں ڈھونڈتی۔ جی کہہ دو اور تکلیف کے مطلب کو بھی۔

میں یہ تھے آپ کو کیوں بتا رہی ہوں؟

کیونکہ الفاظ مجھے نہیں سنیت کرتے تھے۔ الفاظ مجھے سہراؤ کرتے تھے۔ اور میں نے یہ سیکھا کہ اگر میں نے کسی اور کو سہراؤ کرنا ہے تو سادہ سے سادہ الفاظ سے کرنا ہے۔ مشکل اصطلاحات اثر نہیں کرتیں۔ اور میں نے الفاظ سیکھنے شروع کر دیے۔ تیرہ سال کی عمر میں میں نے باقاعدہ انگریزی مسٹری ٹیوٹر لکھنے شروع کر دیے جن کا قصہ میں پھر کہی سناؤں گی۔

جب میں الہدی گئی۔ انیس سال کی عمر میں تو مجھے سب سے دلچسپ چیز وہ طریقہ نکاح جس کے مطابق وہاں قرآن پڑھایا جاتا تھا۔ وہاں ہر لفظ کے لغوی معنی کے مطابق قرآن پڑھاتے تھے۔ جیسے اگر استاد کوئی آیت پڑھا رہی ہیں جس میں ممبر کا ذکر ہے تو وہ ایک مختصر نصیحت نہیں کریں گی کہ ممبر کرنا چاہیے ممبر کرنے پر جنت ملے گی یہ۔ وہ۔ انہوں۔ وہ ممبر کا فطری مطلب بتاتی تھیں۔ ممبر عربی میں کہتے ہیں جانور کا جہر باندھ کے رکھنے کو۔ جب آپ کسی لفظ کا فطری لغوی معنی یعنی "ڈسٹری کا معنی" دیکھتے ہیں تو ذہن میں ایک تصویر بنتی ہے۔ جب مشکل وقت پڑتا ہے تو آپ کو لغوی معنی یاد آتا ہے اور سمجھ میں آتا ہے کہ ممبر ہے کیا۔ آپ کا قصہ باقی تمام آپ کو بھرے ہوئے اونٹ کی طرح بے قابو کر دیتا ہے۔ آپ دی خدوا کے بھاگن چاہتے ہیں لیکن آپ کا جہر جو چیز باندھتی ہے اس کو ممبر کہتے ہیں۔ یوں قرآن پڑھنا میرے لیے بہت دلچسپ ہو گیا۔

مجھے الفاظ ہمیشہ سے سکور کرتے تھے۔ اردو اپنی زبان قحی اس کی اہمیت اپنی جگہ تھی۔ لیکن مجھے اسی لیے بچپن سے انگریزی پسند تھی کیونکہ انگریزی بہت اپنی میڈ زبان ہے۔ اس میں کیفیات کو بیان کرنے کے لیے بہت سادہ مگر خوبصورت الفاظ موجود ہیں۔ لیکن عربی کی تو کیا ہی بات ہے۔ مجھے انیس برس کی عمر میں عربی سے محبت ہوئی تھی۔ یہ انگریزی اور اردو کی طرح نہیں ہے۔ یہ بہت گہری ہے۔ اس میں ایک ایک لفظ کا مطلب اتنا گہرا ہے کہ کیا کہوں۔ عربی ہر شے کی ایک ایک تعریف بیان کر کے اس کا تصور ذہن میں پلٹ کر دیتی ہے۔ ایسی کوئی دوسری زبان نہیں ہے۔ جیسے ماں اپنی اولاد کو سب سے بہتر جانتی ہے ویسے ہی عربی تمام کیفیات اور اشیاء کو سب سے بہتر بیان کرنا جانتی ہے۔

یہاں ہم میری کہانی کو روک کے آپ کی کہانی کی طرف جاتے ہیں۔

کئی سال فاسٹ فاورڈ کریں تو آج میں ایک رمانٹر ہوں جو زیادہ تر comforting اور relatable کشش لگتی ہے۔ میں اکثر ایک بات پڑھتی ہوں کہ اپنے ٹیلٹ کو اچھے کاموں میں استعمال کریں۔ اپنا ٹیلٹ ڈھونڈیں۔ اپنے ٹیلٹ سے خود کو بچائیں۔

اور برس پہلے جب میں نے چند میٹ اینڈ گریٹ ایوشنس لائیجے کی تو مجھے میرے قارئین سے براہ راست مخاطب ہونے کا موقع ملا۔ میرے اکثر قارئین مجھ سے ایک سوال پوچھتے تھے۔ ہم مضبوط کیسے بنیں۔ اور میں کہتی تھی "اپنے ٹیلٹ کو اپنی طاقت بنائیں کیونکہ ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے کوئی نہ کوئی ٹیلٹ عطا کر رکھا ہوتا ہے۔"

اور اگلا سوال ہوتا تھا۔ "بہیں کیسے معلوم ہو کہ ہمارا ٹیلٹ کیا ہے؟"

میں اس سوال کے چند رٹے دیتے جوابات دے دیتی تھی۔ میں زیادہ اس کے جوابات کو سوچتی نہیں تھی۔ اپنا ٹیلٹ ہر

انسان کو معلوم ہونا چاہیے۔ یہ تو ایسی طاقت ہے جو انسان کو نمودار کرتی ہوتی ہے۔ میں کسی کو ہانے اٹھے اسے کیسے جانتی ہوں کہ اس کا ٹیلٹ کیا ہے؟ میں یہ سوچ کے آگے بڑھ جاتی تھی۔ میرے خیال میں مجھے یہ ٹیلٹ یعنی ”کھونا“ بچپن سے معلوم تھا۔ یہ خیال تھا کہ باقی سب کو بھی معلوم ہوتا ہے یا ہونا چاہیے۔

پھر ایک دن میری دوست عاجزہ مجھ سے ملنے آئی۔ جب وہ ہانے لگی تو جانتے جانتے اس نے مجھ سے کہا کہ تم انگریزی دور ہمیں اپنے ٹیلٹ کو اپنی طاقت مانا چاہیے مگر میرا تو کوئی ٹیلٹ ہی نہیں ہے۔ مجھے آج تک اپنا ٹیلٹ نہیں ملا۔ میں کیا کریں؟ میں اس کی اس بات پر بہت حیران ہوئی۔ عاجزہ ایک کوالیفائیڈ انکسپٹریٹ ہے۔ بیٹھ سے ہی بہت انکسپٹریٹ اور مہینہ رہی ہے اس کے ماشاء اللہ دو بچے ہیں۔ اپنا گھر پارشل ہر مسرول سب سنبھال رہی ہے۔ بڑی قابل لڑکی ہے۔ اس کو ابھی تک اپنا ٹیلٹ نہیں معلوم؟ میں چپ ہو گئی۔ پھر میں نے کوئی ناملے والا جواب دے دیا لیکن عاجزہ کی اس بات نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا کہ میں اس سوال کا جواب نکال دے رہی ہوں۔ میں لوگوں کو کہہ رہی ہوں کہ اپنا ٹیلٹ ڈھونڈیں۔ اپنا ٹیلٹ خود معلوم کریں۔ لیکن بہت سے لوگوں کو اپنا ٹیلٹ معلوم نہیں ہو پاتا۔ ایسے لوگ کیا کریں؟

میں نے سوچنا شروع کیا۔ اپنا ٹیلٹ کیسے معلوم کیا جائے؟ میرا ٹیلٹ ہے اللہ کے ہاتھ کے ہونے دوسرے لوگوں کی اپنے اتفاق سے مدد کرنا۔ سو مجھے اس سوال کا جواب ڈھونڈنے والوں کی مدد کرنی ہے۔ میں نے چند تصویروں لکھیں۔ چند طریقے سوچے لیکن وہ ہر ایک کے لیے کام نہیں کرتے تھے۔ کچھ لوگوں کے لیے زندگی آسان ہوتی ہے۔ ان کو بچپن سے ہی معلوم ہوتا ہے کہ وہ رائنر بننا چاہتے ہیں سو ان کا ٹیلٹ ان کے سامنے نکلا ہوا ہوتا ہے۔ جیسے میں تھی۔

ایک دن میں یہی سوچ رہی تھی جب مجھے احساس ہوا کہ میں غلط سوچ رہی ہوں۔ کسی انسان کو پیدا ہوتے ہی اپنا ٹیلٹ معلوم نہیں ہوتا۔ ایک عمر میں جا کے علم ہوتا ہے۔ کسی کو جلدی اور کسی کو دیر سے۔ مجھے بھی بیٹھ سے نہیں معلوم تھا۔ تو مجھے کیسے معلوم ہوا؟ وہ کیا چیز ہے جو آپ کو آپ کے ٹیلٹ کی طرف لے کر جاتی ہے؟

اور جب میرے اوپر ایک بہت سی عجیب انکشاف ہوا۔ میں ایک عرصے تک بگھتی رہی تھی کہ میں بچپن سے رائنر بننا چاہتی تھی۔ لیکن ایسا نہیں تھا۔ میں نے نو سال کی عمر سے لے کر سولہ برس کی عمر تک چند احموری کہانیاں ضرور لکھی تھیں لیکن احموری کہانیاں لکھنے والے رائنر نہیں بنتے۔ رائنر مکمل کہانیاں لکھنے کا پختہ ارادہ کرنے والے بنتے ہیں اور یہ خیال مجھے سولہ برس کی عمر میں آیا تھا۔ نو برس کی عمر سے سولہ برس کی عمر تک... مجھے سات سال لگے اپنا ٹیلٹ تلاش کرنے میں۔ کہانیاں تو میں نے کتنی کی پانچ صفے لکھی تھیں وہ بھی احموری۔ چند نظمیں بھی لکھی تھیں۔ مگر میں شاعر نہیں بنی۔ سو اپنا ٹیلٹ مجھے خود بھی معلوم نہ تھا۔ وہ کیا چیز تھی جو مجھے اس مقام تک لائی جب مجھے احساس ہوا کہ مجھے رائنر بننا ہے... مجھے کتا نہیں لگھنی ہیں۔ وہ کیا چیز تھی؟

جب یہ سارے واقعات میرے ذہن میں آئے جو آج میں نے آپ کو سنائے ہیں۔ اور جب مجھے معلوم ہوا کہ اگر آپ کو اپنا ٹیلٹ نہیں معلوم تو بے فکر رہیں... آپ کو اپنا ٹیلٹ معلوم کرنا بھی نہیں ہے۔ آپ کو بالکل بھی ضرورت نہیں ہے کہ آپ اپنے ٹیلٹ کے پیچھے بھاگیں۔

آپ کو ایک دوسری چیز تلاش کرنی ہے۔ جب آپ اس کو تلاش کر لیں گے تو آپ کا ٹیلٹ آپ کو خود احوال لے گا۔ آپ نے اس کے پیچھے نہیں جانا۔ آپ نے اس بحث میں بھی نہیں بڑھنا کہ آپ کا ٹیلٹ passion کیا ہے۔ مگر پہلے یہ جان لیں کہ ٹیلٹ اور فوٹن ہوتا کیا ہے؟

فوٹن کا مطلب ہے... کوئی ایسی چیز جس کو کرنے میں حرا آئے۔ اس کو کرنے کے آپ غکھر رہیں۔ وہ آپ کو مولی دیت کرے۔ آپ اپنی زندگی کا فوٹن اس چیز کے ساتھ قیقین کریں۔ کسی چیز کے بارے میں فوٹن passionate ہونے کا مطلب ہے کہ جس چیز سے محبت ہے اس کے لیے ہر حد تک جانے کے لیے راضی رہنا۔ اس چیز کے لیے تکلیف اٹھانے کے لیے بھی تیار رہنا۔ ایسے تو آپ کو بہت سے کام پسند ہوں گے۔ لیکن ہر کام آپ کا فوٹن نہیں ہے۔ فوٹن صرف وہ کام ہے جس کی خواہش اور محبت کی وجہ سے آپ دوسرے کاموں کی قربانی اسنے کے لیے تیار ہیں۔ صرف اس ایک کام پر وقت صرف کرنے کے لیے آپ دوسرے کاموں سے وقت نکالتے ہیں۔ جو لوگ کہتے ہیں کہ فلاں چیز کا بہت شوق ہے لیکن وقت نہیں ملتا ان کو اس چیز کا شوق نہیں ہوتا۔ وہ خود سے بچے نہیں ہوتے کیونکہ جس چیز کا آپ کو فوٹن کی حد تک شوق ہوتا ہے اس کے لیے آپ وقت نکال لیتے ہیں۔

مگر آپ نے اپنا فوٹن نہیں تلاش کرنا۔ یہ آپ کو خود تلاش کرے گا۔

اور ٹیلٹ کیا ہوتا ہے؟

ٹیلٹ اس ہنر یا اس اسکل کا نام ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں رکھی ہے۔ ہر انسان کسی ایک یا ایک سے زیادہ کاموں میں اچھا ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنے ٹیلٹ کو احوال لیتے ہیں وہ کامیاب رہتے ہیں۔ جیسے آپ اپنی ناک خود نہیں دیکھ سکتے ایسے ہی اکثر آپ اپنا ٹیلٹ بھی خود نہیں دیکھ سکتے اور دوسرے آپ کو اس کے بارے میں آگاہ کرتے ہیں۔ لیکن اگر وہ آگاہ نہ کریں تب بھی آپ نے اپنا ٹیلٹ نہیں احوال لیا۔

نہ شوق نہ ٹیلٹ ان دونوں چیزوں کی تلاش میں آپ نے خود کو نہیں چھکا نا۔ کیونکہ اگر آپ کو ابھی تک اپنا ٹیلٹ اور شوق نہیں معلوم تو یہیں معلوم نہیں ہو سکے گا۔

آپ نے کچھ اور احوال لیا ہے۔ وہ چیز جو میں نے احوال لی تھی رائٹر بننے سے بہت پہلے سے۔

اور وہ چیز ہے...

انرٹی۔ توانائی۔

آپ نے صرف وہ کام یا شے تلاش کرنی ہے جو آپ کو انرٹی دیتی ہے۔ آپ کو توانائی سے محروم دیتی ہے۔ جس کا سوجا کے ہی آپ کو ایکساٹنٹ ہوتی ہے۔ جو آپ کو اچھا محسوس کرواتی ہے۔ جو آپ کو ذرا رنج کرتی ہے۔ جس کو کرنے کا سوجا کے ہی آپ کو حرا آتا ہے۔ اس کو کرنے میں آپ کی محنت لگتی ہے یا نہیں لگتی۔ لیکن اس کام میں ایک اپنا لطف ہے۔ وہ کام جو آپ کو تسکین دیتا ہے۔

میرا لطف "الفاظ" میں تھا۔ مجھے لگتا ہے ہرگز معلوم نہ تھا کہ میں الفاظ "لکھ" سکتی ہوں۔ اس وقت میں الفاظ "پڑھا"

کرتی تھی۔ ان کے معافی گہرائی میں جانا کرتی تھی۔ میں نے الفاظ سیکھا کرتی تھی۔ میں نے الفاظ، لئے کی کوشش کرتی تھی۔ مجھے دبا نہیں سیکھنے کا شوق تھا۔ میں نے اردو اور انگریزی کے بعد قرآن کی عربی سیکھی اور آج کل میں ترکیش سیکھ رہی ہوں۔ مجھے اب بعد میں اردو ہے کہ زندگی رہی تو میں اسپیشلسٹ سیکھوں گی۔ مجھے نے الفاظ سیکھنے کا شوق تھا۔ پہلے بھی اور آج بھی۔ مجھے الفاظ طلب اپنے تھے۔ مجھے الفاظ کے گہرے معانی جان کے حرا آتا تھا۔

الفاظ دینا جانتے ہیں۔ الفاظ دینا بگاڑتے ہیں۔

الفاظ مجھے انگریزی دیتے تھے۔ اس انگریزی نے مجھے ایک راستہ دکھایا۔ اس نے مجھے بتایا کہ میں ان الفاظ کو جوڑ جوڑ کے کچھ بنا سکتی ہوں۔ میں نے ان کو جوڑنا شروع کیا۔ ان کو جوڑنا تو کتنا میں بنے تھیں۔ کہا نہیں بنے تھیں۔ میرے خاندان والے اور دوست جانتے ہیں کہ میں کاؤنسلنگ میں ابھی ہوں۔ میں لوگوں کو ہمت اور امید کے الفاظ تھمایا کرتی ہوں۔ آہستہ آہستہ مجھے احساس ہوا کہ کسی طرح کے الفاظ حالت رکھتے ہیں۔ وہ جو سادہ ہوں۔ جن سے روایت کیا جائے۔ جو سیدھے دل سے نکلے ہوں۔ یوں میں نے اپنے قلم سے الفاظ کا استعمال کرنا شروع کیا۔

اور میں راکٹر بن گئی۔

اس کے علاوہ مجھے رنگوں کو خلاصت سے سمجھنے کا شوق ہے۔ چاہے وہ خوبصورت کتا نہیں، پٹا ہو، آرٹ ورک پر ڈکھیں ہوں یا ہوم ڈیکور ان میں سے ہر شے میں رنگ غالب آ جاتے ہیں۔ میں ڈرائنگ نہیں کر سکتی۔ میں سیدھی لائن بھی نہیں کھینچ سکتی۔ لیکن میں پیارے پیارے رنگ ڈیزائن کروا کے فن کو پرنٹ کرنا سکتی ہوں۔ میں دیواریں پینٹ کر سکتی ہوں۔ ان کو نئی بنائی چیزوں سے سما سکتی ہوں۔ میں ہاتھ سے کوئی پینٹنگ بنانے کے بجائے ایک چیز ڈیزائن کروا کے پرنٹ کر لوں گی۔ مجھے ایک کانڈر پر رنگ بھرنا انگریزی نہیں دیتا۔ مجھے ایک نئی بنائی خوبصورت چیز انگریزی دیتی ہے۔

انگریزی دو لفظ ہے جس کا آپ نے تعاقب کرنا ہے۔ یہ لفظ آپ پر نئے دروازے کھولے گا۔ دو کیا چیز ہے جس کو پانے کا باجس کو کرنے کا آپ کو شوق ہے؟ دو کیا چیز ہے جو آپ کو انر جائیز کرتی ہے؟ آپ کو اچھا محسوس کرواتی ہے؟

آج آپ نے یہی اموٹھا ہے۔

آپ نے ٹیلنٹ، وطن، زندگی کا مقصد... جیسی اصطلاحات سنی ہوں گی اور آپ سوچتے ہوں گے کہ میں اپنی زندگی میں یہ کیسے محسوس ہوں؟ گیس واٹ... آپ نے یہ نہیں تلاش کرنی۔ کیونکہ یہ بذات خود انسان ہیں نہ جگہ ہیں نہ چیز۔ تین چیزیں ہوتی ہیں جن کو دیکھا اور چھوا جاسکتا ہے۔ انسان، جگہ، چیز۔ ٹیلنٹ اور وطن وغیرہ یہ نہیں ہوتے۔ ٹیلنٹ اور وطن بنیادی طور پر ایک "فیلنگ" کا نام ہے۔ ایک ایسی فیلنگ جو آپ کو توانائی دیتی ہے۔ تو کیوں نہ آپ اپنے ٹیلنٹ کے پیچھے بھاگنے کی بجائے اپنی توانائی کے پیچھے بھاگیں؟ ٹیلنٹ خود ہی آپ کو محسوس لے گا۔

دو کیا ہے جو آپ کو ایک دم سے تازہ دم کر دیتا ہے؟

صرف آج کے دن کا سوچیں... آج میری کتاب بند کر کے جب آپ اٹھیں اور اچھا محسوس کر رہے ہوں تو وہ کیا چیز ہے جس

کر کے سے آپ کو لگے کہ آپ کے اندر توانائی بھر جائے گی؟

دن کی میں کس طرح کے کاموں میں آپ کو مڑا آتا ہے؟

کیا آپ کو پیسے کمانے کی آرزو ہے؟ آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ کے پاس بہت سا پیسہ ہو اور آپ بہت کچھ کر سکیں؟ اس خواہش میں کوئی برائی نہیں ہے۔ ہمیں عموماً یہ سکھایا جاتا ہے کہ پیسے کے پیچھے نہیں بھاگنا چاہیے۔ لیکن پھر ہر دلت ہر ایک کی ضرورت ہے۔ سو اگر پیر آپ کو انرجا کر رہا ہے تو آپ کو پیر کمانا چاہیے۔ اپنے ٹیلٹ اور وٹن کو سائیز پر لگیں اور نت نئے ایسی کام سوچیں جو آپ کو پیر کمانے میں مدد دیں۔ اگر پیر کمانا برنس کرنا چاہا جس میں ترقی کرنا یہ چیزیں آپ کو موٹو بن کر دیتی ہیں تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ جس میں ایسے مرد دیکھتی ہوں جو اپنے گھر والوں کو پیسے کا کدو بننے کے اہل نہیں ہوتے جو اپنے دوستوں کے ساتھ سوچ سستی میں وقت تاتے ہیں انجھ ایک جگہ تک کے کام نہیں کر سکتے تو میں ان لوگوں کی بہت قدر کرتی ہوں جو اپنی جاب یا برنس میں انرجا کر رہے ہوتے ہیں۔ پیسے بڑے ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ do-ers ہوتے ہیں۔ کچھ کر کے دکھانے والے لوگ۔

کیا آپ کو دنیا گھومنے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے آپ کو کئی چیزیں ایکسپلور کرنے کا نئے لوگوں سے ملنے کا شوق ہے۔ آپ کو سڑ کرنے کا شوق ہے۔ آپ آج کا دن دنیا نہیں گھوم سکتے لیکن آپ اس کے بارے میں جان سکتے ہیں۔ آپ کچھ وقت نکال کے لوگوں پر ان ممالک کو سرچ کیا کریں جہاں آپ کو جانے کا شوق ہے۔ ان کا پلنگر ان کا کھانا پوتا اور ان کی تاریخ کے بارے میں پڑھیں۔ جو چیز آپ کو توانائی دیتی ہے آپ نے اس کو زیادہ سے زیادہ کرنا شروع کرنا ہے۔ ابھی سڑ نہیں کر سکتے تو نیٹ پر دنیا گھومیں۔ اور اس کام کے لیے پیسے جوڑیں۔ پیر کمانے کے ذرائع و صورتیں سمجھ کریں۔ اسی سڑ کے درمیان کہیں آپ کو آپ کا ٹیلٹ مل جائے گا۔ خود ہی۔

کیا آپ کو اچھے کھانے کھانے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے آپ کونٹ نئے تجربات کا شوق ہے۔ یہ بہت بڑی کوالٹی ہوتی ہے۔ تبدیلی کی خواہش کرنا۔ اور نہ اکثر لوگ تو اپنی کمزور ذہن سے باہر نہیں نکلتے۔ اگر آپ کو لذت کھانے کھانے کا شوق ہے تو آپ اپنے اس شوق کو ایک اسٹیپ آگے بڑھائیں۔ ان کھانوں میں آپ کو کیا پسند ہے؟ ان کا ذائقہ؟ (اس کا مطلب ہے آپ چیزوں کو انجوائے کرنا جانتے ہیں۔ نئے تجربات کرنا چاہتے ہیں۔) ان کی پرجنٹیشن؟ (یعنی آپ کی ہسٹریک سہلں ابھی ہے۔ آپ کرلی اینڈ ہیں۔) یا ان کا منفرد ہونا؟ یعنی کسی اور پلنگر سے ہونا۔ (اس کا مطلب ہے آپ کو دوسرے پلنگر کو ایکسپیرنس کرنے کا شوق ہے۔) آپ اگر آج کچھ نیا کھا نہیں سکتے تو کھانوں کے بارے میں پڑھنا شروع کریں۔ آپ آج ہائی فی نہیں کر سکتے تو نیٹ پر پڑھیں کہ ہائی فی اصل میں کیا ہوتی تھی۔ یہ جاپانیوں نے ایچ کی تھی۔ ہولی اور ہائی فی کے نام سے دو طرح کی دوا تھی ہوتی تھی۔ اپنے فیورٹ فوڈ کو سرچ کرنا شروع کر دیں۔ اس کے بارے میں پڑھیں۔

کیا آپ کو کوکٹ کا شوق ہے؟ اگر ہے تو کیا پسند ہے؟ کچھ بنا کے خود کھانا؟ (اس کا مطلب وہی اوپر والا ہے اگر آپ جس میں آپ کونٹ نئے تجربات کا شوق ہے۔) کچھ بنا کے دوسروں کو کھانا کے تحریف لینا۔ (یعنی آپ کو قدر دانی اچھی لگتی ہے۔ کسی کو راحت دینا پسند ہے۔ دوسروں کا خیال رکھنا پسند ہے۔) یا ان کھانوں کی خوبصورت پرجنٹیشن کرنا۔ (یعنی آپ اندر سے آرٹسٹ

ہیں۔ کری ایچ ہیں۔ اگر کوئی کاشق ہے تو نہ ہی دیکھیں۔ غور کیا کرنا دیکھیں۔ مختلف کھانے لڑائی کریں۔ ہو سکتا ہے کسی دن آپ اپنی کھیرنگ سرورس گھر میں ہی کھول لیں اس سے چیر کائیں اور باہر کی دنیا میں داخل کریں۔ آپ کو اپنا ٹیلٹ اسی راستے چل جائے گا۔

کیا آپ کو کتابیں پڑھنے کا شوق ہے؟ کیا پڑھنا آپ کو انرٹی دیتا ہے؟ تو پڑھیں۔ اس کام کو مزید اوپر لے کر جائیں۔ اپنے لیے ایلی لائن رکھیں۔ مجھے چار دن میں ایک کتاب ختم کرنی ہے۔ روز کے سہ صفحات پڑھتے ہیں۔ آپ پڑھیں۔ آپ ہر چیز پڑھیں۔ ہر طرح کی کتابیں پڑھیں۔ اور جو آپ پڑھیں گے وہی آپ کو راستہ دکھائے گا۔ جو آپ کو کرنا آتا ہے نا وہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کو مزید کیا کرنا ہے۔

سو جو کرنا آتا ہے اسے زیادہ کریں۔ دیکھیں کہ کس قسم کی کتابیں آپ کو زیادہ لطف دیتی ہیں۔ ان میں کیا مشترک ہے۔ وہ ہیں کہیں آپ کے ٹیلٹ کا سراغ آپ کو خود مل جائے گا۔

کیا آپ کو فوٹو گرافی کا شوق ہے؟ تو کریں نا فوٹو گرافی۔ زیادہ سے زیادہ کریں۔ اس سے حلقہ جزی خریہ ہیں۔ نہیں انورا کر سکتے تو تھوڑے سے شروع کریں اور پیسے جڑیں۔ پیر کھانے کے طریقے ڈھونڈیں۔ سارے لوگ امیر نہیں پیدا ہوتے۔ مگر سارے لوگ غریب بھی نہیں مرتے۔ آپ میں سے ہر شخص کے پاس اپنی ذاتی اکھ کا ذریعہ ہونا چاہیے۔ اپنی تھوڑی بہت پاکت خلی کا کوئی ذریعہ اپنی محنت سے۔ کوشش سے۔ محال سے۔ یہ آج کے دور میں بہت ضروری ہے۔

کیا آپ کو اسپورٹس کا شوق ہے؟ تو اسی پہ محنت کریں۔ اس کو ایک اسٹیپ آگے لے جائیں۔ ورک آؤٹ یا ایکسرسائز کا شوق ہے؟ اس سے انرٹی ملتی ہے؟ تو اس کو زیادہ کریں۔

یاد رکھیں... نیٹ فلکس اور یوٹیوب دیکھنا کوئی ٹیلٹ ٹوشن یا انرٹی ڈھونڈنے کا طریقہ نہیں ہے۔ فلمیں ڈرامے دیکھنے سے آپ کو کوئی انرٹی نہیں مل رہی۔ صرف لطف مل رہا ہے۔ یہ آپ کو ست کرتے ہیں۔ لیکن ان سے بھی آپ اپنا ٹوشن ڈھونڈ سکتے ہیں۔ وہ ایسے کہ ٹوٹ کریں آپ کو کس قسم کی مودیر اور ڈرامے پسند ہیں؟ پرانے زمانے کی جنگوں والے؟ سائنس فکشن؟ پیر ہیرو؟ میرا مشورہ ہے کہ جو چیز آپ کو پسند ہو اس سے متعلق کتابیں پڑھیں۔ ڈرامے دیکھیں۔ لیکن کتابیں ضرور پڑھیں۔

کیا آپ کو اچھے کپڑے پہننے کا شوق ہے؟ شاید کپڑے ڈیزائن کرنے کا بھی ہو۔ تو اس پہ محنت کریں۔

کیا آپ کو میک اپ کا یا اپنے ہال سنوارنے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے آپ اپنی شخصیت پہ محنت کرنا چاہتے ہیں۔ تو کریں نا زیادہ کریں۔ اس بارے میں نیوٹوریل دیکھیں۔ پڑھیں۔ دیکھیں۔

کیا اپنے دوستوں کی کاؤنسلنگ کر کے آپ کو خوشی ہوتی ہے؟ کیا آپ کے دوست آپ کے پاس کاؤنسلنگ لینے آتے ہیں؟ اس کا مطلب ہے آپ کا ٹیلٹ امید تھا نا ہے۔ آپ اس پہ محنت کریں۔ اور پازٹیو کتابیں پڑھیں۔ اس چیز کو پڑھیں کہ کیسے لوگوں کو امید دی جاتی ہے۔ آپ اس کام میں مزید اچھے ہو جائیں گے۔ بالخصوص holistic psychology کے بارے میں

کیا آپ کو دنیا کو بدلنے کا شوق ہے؟ اچھے کام کرنے کا شوق ہے؟ حیرانی کا شوق ہے؟ سوشل ورک؟ تو کریں نا۔ اس کو زیادہ کریں۔

کیا آپ کو ہمدردی ہے؟ اس کا مطلب ہے کہ آپ ایک آدمی کو دیکھیں جس کی تک ہمدردی ہے اس کی طرح خیال دیکھنا پڑتا ہے۔ یہ ایک ذمہ داری ہے۔ آج سے چند نئے ہمدردی لگائیں۔

لیکن یاد رکھیں۔ ہر وہ کام جو آپ کو توانائی دے گا ہے۔ اس کو توانائی کے اصول پر ہی دیکھیں۔ توانائی بدلتی ہے۔ ایک شکل سے دوسری شکل میں بدل جاتی ہے۔ پائپ کے معدوم ہو جاتی ہے۔ جب کسی کام کو آپ بہت کرنا شروع کر دیتے ہیں تو کچھ عرصے بعد اس کی توانائی ختم ہو جاتی ہے۔ آپ ایک حد تک چرسٹاپ لیتے ہیں پھر پیرہٹانے میں حوصلہ نہیں رہتا۔ آپ کہتے ہیں میں بے سکون ہوں۔ میرا بھی کبھی کبھی گھسنے سے دل اکٹا جاتا ہے۔ سو جتنی ہوں کچھ نیا کروں۔ پھر ایسے میں کیا کریں؟

ظاہر ہے کچھ نیا کریں۔ کیونکہ پہلے آپ کو اس چیز کی توانائی دے دی تھی۔ اب نہیں دے دی۔ اب آپ نے کوئی اور شے ڈھونڈنی ہے جو آپ کو توانائی دے۔ مجھے کبھی ہوم ڈیکور کا شوق ہوتا ہے۔ کبھی زبانیں سیکھنے کا۔ کبھی ہمدردی لگانے کا۔ میں خود کو محدود نہیں کرتی کہ میں ایک چیز کے پیچھے ہی بھاگتی رہوں۔ گھسنے کا دل نہ چاہو رہا ہو تب بھی زبردستی لکھتی رہوں۔ انہوں۔ وہ کریں جس کا دل چاہو رہا ہے۔ کبھی زنجیل پہ کوئی پراڈکٹ کری ایٹ کرنے کا دل چاہو رہا ہو تو اسے کری ایٹ کرتی ہوں۔ اس میں رنگ بھرتی ہوں۔ کبھی لوگوں سے ملنے کا دل ہو تو میٹ ایڈگرٹ رکھتی ہوں۔ کبھی سکرپشن باکس بناتی ہوں۔ کبھی کتاب لکھتی ہوں۔ کبھی اپنا کمپیوٹر کر کے ماں کی سلوائن بناتی ہوں۔

جس کام میں دل ہو نہیں دیتی کریں۔ زبردستی کچھ نہیں کرنا۔

اور جب کبھی اپنا ٹیلنٹ معلوم ہو جائے تو اس کو کرنے میں جان مار دینی ہے۔ اس کو ایسے کرنا ہے جیسے کبھی کبھار نہ کیا تھا۔ اس کو کئی کئی گھنٹے کرنا ہے۔ اس کو جوش سے کرنا ہے اور اس کو کرنے میں سستی نہیں کرنی۔

کیونکہ مولا ناروی کہتے تھے۔۔۔

ہم کبھی مار ڈھونڈتے ہیں

ایک سلامیت

جو مل سکے اور بدل سکے۔۔۔

یہاں ہم گرم اور ہم دل

کی کوئی جگہ نہیں۔۔۔

آج کے سوالات

(۱)۔ آپ اپنا فارغ وقت کس کام میں صرف کرتے ہیں؟

(۲)۔ آپ سوشل میڈیا یا انٹرنیٹ پر سب سے زیادہ کس طرح کی چیزیں شوق سے دیکھتے ہیں؟

(۳)۔ کسی سودی، ڈرامے یا کتاب میں کسی کردار کو ایک خاص پروفیشن میں دیکھ کے آپ کو وہی بننے کا شوق ہوا ہو؟

(۴)۔ کیا اس افسانوی پروفیشن کو آپ نے کبھی اپنانے کی کوشش کی؟ اگر نہیں تو کیا چیز رکاوٹ بنی؟

(۵)۔ کیا آپ اب بھی اس پروفیشن کو اپنا سکتے ہیں؟ اگر ہاں تو اس کے لیے آپ کو کیسی رکاوٹیں عبور کرنی ہوں گی؟ اگر نہیں تو

کیوں نہیں؟

(۶)۔ آپ کو کس چیز کے متعلق کتابیں پڑھنے یا ڈاکومنٹریز دیکھنے کا شوق ہے؟

(۷)۔ کوئی ایسی زبان یا کام جو آپ اب بھی سیکھنا چاہتے ہیں لیکن وقت یا موقع نہیں ملتا؟

(۸)۔ آپ اپنا پیسہ کہاں خرچ کرتے ہیں؟

(۹)۔ کوئی ایسا کام جس کو کرتے وقت آپ کو کھانا کھانا بھول جائے؟

(۱۰)۔ ایک ایسا موضوع جس پر آپ گھنٹوں بات کر سکیں (اگر کوئی سننے والا ہو)؟

(۱۱)۔ اگر آپ کے پاس بینک میں بہت سے پیسے ہوں اور آپ کو زیادہ کام وغیرہ نہ کرنا پڑے تو آپ اپنا فارغ وقت کس کام

میں گزارنا چاہیں گے؟

(۱۲)۔ اس وقت زندگی میں ایسا کیا کام ہے جس کو کرنے میں آپ کو مزہ آتا ہے؟ اور جسمانی تھکاوٹ جیسی ہو جائے، آپ کا

ذہن اس کام کو کرنے سے نہیں تھکتا۔

اٹھارہواں دن

پہلے ایک رات نیند آنے کی وجہ سے شروع ہوا تھا۔

نیند میری زندگی کے اہم مسئلوں میں سے ایک ہے۔ اس کا بہت آنا میری ایسی صفت ہے جس پہ مجھے کوئی شرمندگی نہیں ہوتی۔ اگر میری زندگی ساٹھ سال کی ہوئی (نہیں معلوم تھی ہوگی) تو مجھے لگتا ہے ان میں سے تیس سال میں نے صرف سو کے گزرائے ہوں گے۔ مجھے کچھ نہ کرنا ہو یا میں بہت تھکی ہوئی ہوں تو ساٹھ سال سے میں ہا کی دقت کے میں گھٹنے لگا کر سو سکتی ہوں۔ اسی طرح ایک دفعہ میں دن کے وقت بہت سوئی۔ رات کو کھانا کھا کے دوبارہ سونے لگی تو نیند ہی نہیں آ رہی تھی۔ سو بائیں پہ کسی چیز میں دل نہیں لگا تو میں پونجی سو پڑی میں گم لگی رہی۔ یہاں تک کہ سو بھی ختم ہو گئیں۔ رات کے ایک (دو) بج گئے۔ اب کیا کروں؟

میں لینے لینے پردوں کو دیکھ رہی تھی۔ کمرے میں ٹائٹ بلب جلا تھا۔ دوسرے کمرے کے پردے تھے۔ ان کو دیکھتے ہوئے سوچا کہ ان کو بدلوا لیتی ہوں۔ کسی دن مارکیٹ جا کے نئے پردے خریدتی ہوں۔ ویسے نئے پردے کیسے ہونے چاہئیں؟ مجھے ہوم ڈیکور پیکسوراپے کا نہ خوشی تھا نہ کچھ تھی۔

ایسے میں میں بیٹھ ایک پرانے دوست کے پاس جا کر رہتی ہوں جس کے پاس میرے اکثر مسئلوں کا حل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کوکل۔

میں نے کوکل کو کھانا اور پردوں کے ڈیزائن سرج کرنے کی۔ میں کوئی ہوم کرل نہیں تھی۔ اپنی مسئلہ میں ابھی تھی لیکن کمرو فیرو کو راجی سا صاف اور راجی سا آرگنائزڈ رکھتی تھی۔ لیکن پردے دیکھتے دیکھتے مجھے ایک ویب سائٹ اتفاقاً مل گئی۔ اس کا نام تھا "بیکر ہومز اینڈ گارڈنز"۔

Better Homes and Gardens

بیکر ہومز اور باغات۔

وہاں مجھے ایک تصویر نظر آئی۔ پہلے اور بعد ایک ہاتھروم تھا۔ میں اسے کبھی نہیں بھولوں گی۔ پہلے وہ بالکل مختلف تھا اور بعد کی تصویر میں وہ اتنا خوبصورت نظر آ رہا تھا کہ حد نہیں۔ میں نے دل میں دوا دوا کی۔ ابھی چیرا ہوتا بندہ سب کچھ کر لیتا ہے۔ پھر ایک

دم میں تجزی سے اٹھ کے بیٹھ گئی۔ میں نے تصویر دم کی اور میری آنکھیں کھلی گئیں۔

اس ہاتھ دم میں کچھ بھی نہیں بدلا تھا۔ پہلے گوالی بھولوں کا وال بچہ لگا تھا۔ پھر ارک-آؤ بلارے کے رنگ کا پینٹ کر دیا گیا

تھا۔ وہی سفید کورڈ اور جس وغیرہ جو پہلے نظر آرہے تھے وہ اب بھی وہیں تھے۔ بس دیوار کے ارک پینٹ کی جہ سے چپکنے لگے تھے۔ آئینہ بدل گیا تھا۔ وہ پیسنگز رنگ کر دی گئی تھیں۔ اور بس۔ کوئی خاص چیز نہیں لگا تھا وہاں۔ اور بنڈو ٹائٹ نہیں تھی۔ اور بی مالنگ تھی۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے گھر کو خوبصورت بنا دیا۔

میرے اندر اس روز ایک نئی شے نے انگڑائی لی۔ میں صبح سویرے نکلے تک اسی ایب سائٹ کو مسکراہو کے دیکھے گئی۔ وہاں ہی طرح لافندہ اور میں عام سے گھروں کو پہلے اور بعد دکھایا گیا تھا۔

اس روز میرا ایک دوسرا شوق ڈیوٹیلپ ہوا جو مجھے اتنا ہی پیارا ہے جتنا کہ گھنٹا۔ وہ ہے ہوم ڈیکور۔ مجھے بس آپ کوئی خالی کمرہ دے دیں میں خود اس کوری ماڈل کرنے لگ جاؤں گی۔ میں گھنٹوں بیٹھ کے کسی بھی کمرے کو ری ماڈل کرنے کے بارے میں سوچ سوچ کے خوش ہو سکتی ہوں۔

اگلے ہی روز میں نے اپنے گھر کے ہر کمرے کو ری ماڈل کرنے کا حلیہ کر لیا۔ میں گھنٹوں فینٹسی میں ڈوبی رہتی کہ یہاں یہ لگا دوں اس دیوار کو ایسا کروں۔ مجھے اسی سے تسکین ملتی تھی۔ مجھے باہر سے پیئرز بلوانے کے بجائے خود پینٹ کرنا پسند تھا۔ میں پیسنگ یعنی مسوری نہیں کر سکتی۔ میں سیدھی لیکر بھی نہیں کھینچ سکتی۔ لیکن ایک ہی رنگ سے چھری دیوار کو رنگ کرنا۔ یہ مجھے بہت پسند ہے۔ میں نے دیواروں کو گزرا بھی ہے پلستر بھی کیا ہے میں نے ڈسٹمبر بھی خود کیا ہے۔ مردوں سے بھری پینٹ مارکیٹ میں جا کے خود پینٹ اور فوٹو وغیرہ خریدتی رہی ہوں۔ میں نے پیسنگ کو بہت دیر سرج کر کے پڑھا۔ پھر میں نے اپنے گھر کے سب کمرہ کو سنوار لیا۔ لیکن کو بہت سی کیوٹ کر دیا۔ ہاتھ رومز نہیں کر لیے۔ ذرا رنگ روم کو ہوئی ٹائپ لک دے دی۔ سوائے ایک کمرے کے۔ اس ایک کمرے نے مجھے ہر دیا۔

وہ ایک چھوٹا سا بیڈ روم تھا۔ میں نے سوچا کہ اس کو گلاں اور گلاں طریقے سے ڈیکوریٹ کرتی ہوں۔ بڑے پلان بنا کے میں نے اس کمرے کا فرنیچر نکالا اور اسے صاف کیا۔ پہلا کام تھا دیواروں کو لٹیک کرنا۔ کونے سے دیوار کا پینٹ اکھڑا ہوا تھا۔ میں نے اسکرپ سے لوڈ پینٹ کو اکھاڑا تاکہ اسے نئے سرے سے پینٹ کر سکوں۔ لیکن ساتھ ہی پینٹ کے کچھ گڈے بھی اکھڑنے لگے۔ میں نے دیوار صاف کر دی۔ کچھ ڈب کھڑے ہو گئی۔ اب میں نے اسے سفید پینٹ سے پینٹ کیا۔

پینٹ سوکھا تو دیکھا اندر گڑھے بے نظر آرہے تھے۔ بھلے گڑھے اب رنگدار ہو گئے تھے مگر نظر آتے تھے۔ مجھے لفظی کا احساس ہوا۔ مجھے گڑھے بھرنے چاہیے تھے۔ اس سے پہلے کسی دیوار پہ یہ مسئلہ نہیں ہوا تھا۔ فوراً کوئل کیا کہ اس کا حل کیا ہے۔۔ پلستر کرنا ہے۔ گڈ۔ پلستر خرید لائی۔ ان گڑھوں کو بھرا۔ تھوڑا سا پلستر ابھرا ابھرا سا رہ گیا۔ میں نے ایسے ہی سوکھنے دیا۔ سوکھا تو اس کے اوپر پینٹ کیا۔

میں سوچ رہی تھی چنٹ بھر سے دیوار کو برابر کر دے گا لیکن ایسے نہ ہوا۔ اب گڑھوں میں نیلے اور پہاڑیاں نکل آ رہی تھیں۔
 کوئی نے بتایا کہ ان کو رنگ مال سے سینڈ کر کے برابر کرنا تھا۔ سینڈ کیا تو تازہ سوکھا چنٹ بھی اترنے لگا۔ وصول لانے لگی۔ میں تھک
 تھک گئی لیکن وہ دیوار برابر نہیں ہوئی۔ ایک جگہ سے ہوئی تو سب سے دوسرا کونا اکڑنے لگا۔ جب میں ڈراما تجربہ کار بھی تھی۔ میں بار
 بار کہیں سے پستر کرتی۔ کچھ جلدی سوکھ جاتا۔ کچھ گھبراہٹ کے موم ہو جاتا۔ اتنا کہ سینڈ نہ ہو سکتا۔

میں نے بہت کوشش کی کہ چنٹ سے اس دیوار کے خوب پھپھالوں لیکن یہ نہ ہو سکا۔ وہ دیوار عیب دار رہی۔ ایک ہی رنگ
 ہونے کے باوجود دیوار عیب بد صورت رہی۔ میں نے آخر میں اس کے سامنے ہار مان لی کیونکہ اسے فیکس کرنا پڑے لیٹھو کا کام تھا میرا
 نہیں۔

اس دیوار کا کیا مسئلہ تھا؟ اس کو سنے سرے سے ہوا کلیئر کرنا تھا۔ یعنی تمام اوڑ چنٹ اکھاڑنا تھا۔ نئے سرے سے سینڈ لگا کے
 پستر کرنا تھا۔ بھر چنٹ کی جھیں بچھانی تھیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ چند ماہ میں پہلے جیسے ہو جانی تھی کیونکہ اس کا اندرونی مسئلہ سبب
 تھا۔ اوپر چست پہ کہیں پانی کا پائپ ٹیک ہوتا تھا۔ پانی رس رس کے دیوار کے اندر سبب کر گیا تھا اور اسے خراب کر رہا تھا۔ جب تک
 وہ مسئلہ حل نہیں ہوگا اس دیوار کا "ٹیک اپ" کر دینے سے وہ ٹھیک نہیں ہوگی۔

وہ دیوار احمد سے بھاڑ تھی۔ میں نے اس دیوار سے جو سبق لیا وہ بتانے کے لیے میں یہ اب نہیں لکھ رہی۔ سب سے پہلے یہ لیا
 کہ جب تک انسان کا اندر سے مسئلہ ٹھیک نہ ہو ظاہری تبدیلی اسے تندرست نہیں کر سکتی۔ لیکن اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ میں پورا
 باب اسی بات پہ لکھوں گی تو آپ غلط ہیں۔ میں کچھ اور بتانا چاہ رہی ہوں۔ یہ سبق حاصل کرنے کے بعد مجھے ایک آئینہ یاد آیا۔
 دیوار سے ہار مان کے میرے دماغ نے ایک اور شے سوچی۔ کہ میں اس بارے میں کچھ لکھوں۔

اگر آپ میرے ریڈر ہیں تو آپ کے خیال میں اس دیوار کو دیکھ کے میں نے خنیں یوسف کا کردار لکھا ہوگا۔ ایک لڑکی جو ہوم
 رہی ماڈلنگ خود ہی سیکھتی ہے۔ نہیں۔ اس دیوار کو دیکھ کے میں نے ایک اور کردار سوچا۔
 ہاشم کا کردار۔

وہ اس دیوار کی طرح تھا۔ وہ احمد سے بھاڑ تھا۔ وہ اپنے آپ کو کتنی ہی دلچسپ تبدیلی کرنا چاہتا تھا اچھا ہونا چاہتا تھا لیکن جب تک
 وہ اپنے اندر کو نہ بدلے ظاہری طور پہ سجدی سے معاملات ٹھیک کرنے یا زندگی کو نئے سرے سے آغاز کرنے سے کچھ نہیں
 ہوتا تھا۔ اسی لیے ہاشم نہیں بدل سکا۔ کیونکہ یہ دیوار اس کی زندگی کو زچائیں کرتی تھی۔

اس انکڑی ہوئی بد صورت دیوار سے نکل کے کردار تخلیق ہوئے۔ اور اس ناول نے مجھے کردار سازی سکھائی۔

کردار سازی... یہ ہے ہمارے آج کے باب کا موضوع۔

میں کردار بناتے وقت اس کی پہلی چیز کیا طے کرتی ہوں؟ کیا میں اس کی ظاہری صورت، تعلیم، ہال، قہار، رنگ کا انتخاب

سوچتی ہوں؟

نہیں۔

کیا میں اس کی کہانی پہلے سوچتی ہوں؟ نہیں۔

میں پہلے اس کا کردار سوچتی ہوں۔ یہ کس قسم کا انسان ہے؟ اور اس کی قسم کا تعین کرنے کے لیے میں اس کردار کی پہلی چیز یہ طے کرتی ہوں کہ اس شخص کا دلچسپ قسم کیا ہے۔ میں اپنے ناول کے کردار کا پہلے دلچسپ طے کرتی ہوں پھر کہانی سوچتی ہوں۔ پھر ان کرداروں کو انسانوں کے خدوخال دیتی ہوں۔ دولت، تعلیم، عقل و صورت۔ اور کہانی کے قلمز بعد میں آتے ہیں۔ سب سے پہلے آتا ہے اس شخص کا دلچسپ قسم۔

اس انسان کی کیا دلچیز ہیں؟ باہمی کی کیا دلچیز ہیں؟ حتمی کی کیا دلچیز ہیں؟ اور جو اہرات کی کوئی دلچیز ہیں بھی یا نہیں؟ کسی بھی انسان کو جانتے ہو اس کے اعمال سے زیادہ اس کی دلچیز کرتی ہیں۔ اصل میں اس کی دلچیز ہوتی ہیں جو اس کے اعمال کو خوب کرتی ہیں۔ اس کا کردار بدلتی ہیں۔ انمول انسان بننے کے لیے آپ کا ہائی دلچیز ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ ایک low-value انسان ہیں تو آپ بے مول ہیں۔

مگر ہائی دلچیز انسان بننے کے لیے ہمیں پہلے یہ سمجھنا ہوگا کہ ہائی دلچیز انسان ہوتا کیا ہے؟ ہم میں سے کئی لوگ یہ سمجھ نہیں جاتے ہوتے کہ "دلچیز" کیا ہوتی ہیں۔ اور سب سے اہم سوال۔ آپ کی زندگی میں کیا دلچیز ہیں؟ ذاتی۔ پروفیشنل۔ دلچیز۔ کیا آپ نے اپنی دلچیز کا تعین بھی کیا ہے؟

میں نے ایک مرتبہ ان سب کا تعین نہیں کیا تھا۔ لیکن جب میں نے ناول لکھنا شروع کیے اور ایک کے بعد ایک کہانی لکھتی گئی۔ اور کردار بنانے کے لیے میں نے سب سے پہلے ان کی دلچیز کا تعین کرنا شروع کیا تو ایک دن میں نے بیٹھ کے سوچا کہ میری دلچیز کیا ہیں؟

مجھے کیا چیز ڈیٹائن کرتی ہے؟ اور میرے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔ مجھے معلوم ہی نہیں تھا کہ میرا دلچیز قسم کیا ہے۔ وہ کون سی دلچیز ہیں جو میرا تعارف ہیں؟ میں نے اگر خود سے ملنا ہوتا تو میں نمرہ کو کیا بتاؤں گی کہ نمرہ کون ہے؟

اور چند دن تک تو مجھے بہت سوچنے پہ بھی کچھ نہیں آیا۔ کیا میری دلچیز یہ ہیں کہ میں لکھتی ہوں اور ایماندار لڑکی ہوں؟ لیکن میں ہمیشہ تو بچ نہیں بھرتی۔ مصلحت کے تحت (بہانہ) میں بھی کج سے احترام کر جاتی ہوں۔ کیا میں ایک مصلحتی لڑکی ہوں؟ لیکن میں کئی کئی دن سستی اور پروکسیٹیشن کی نذر کر دیتی ہوں۔ کیا میں ایک مذہبی لڑکی ہوں؟ لیکن میرے اوپر کئی نان مذہبی دن بھی آتے ہیں جب میں اپریشن میں دین دیا چھوڑ چھاڑ کے بیٹھ جاتی ہوں۔ کیا میں ایک خوش اخلاق اور ملسار لڑکی ہوں؟ لیکن میں ہمیشہ خوش اخلاق نہیں ہوتی۔ میں اپنے غصے میں لوگوں پہ شدید گرجا کر بھی کر دیتی ہوں۔

میری تو کوئی دلچیز ہی نہیں ہیں۔ میں کس چیز سے خود کو ڈیٹائن کروں۔ میں تو کسی ایک بھی چیز میں مستقل مزاج نہیں ہوں۔ رات بھر ہونا کوئی دلچیز نہیں ہے۔ یہ تو ایک نیلٹ اور ہنر ہے۔ دلچیز اور چیز ہوتی ہے۔

جب میں نے یہ سب سوچا تو میں میں ایک مجھے میں الجھ گئی۔ میں خود کو کیسے ڈیٹائن کروں؟ میں کیا ہوں؟ میں کون ہوں؟ اور جب مجھے احساس ہوا کہ ہماری اصل دلچیز کی پہچان ان دلچیز سے ہوتی ہے جو ہمارے اندر "نہیں" ہوتی ہیں۔

سمجھ میں آیا؟

میں اپنی بچکان ان ویلیوز سے کرنا چاہ رہی تھی جو میرے اندر تھیں۔ بچائی ان انعامی نعمتوں کو مانیتے۔ مگر میں ان سب میں کیسی تھی۔ مگر میں نے خود کو ان ویلیوز سے بچانا چاہا جو میرے اندر تھیں اور تب میں نے خود کو واقعی جاننا شروع کیا۔ میں وہ ہوں جو میں "نہیں" ہوں۔ چیزیں اپنے الٹ سے بچائی جاتی ہیں۔ میری ویلیوز بھی ایسے ہی مجھے معلوم ہو گئیں۔ میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میری ویلیوز کیا ہیں۔ جب عالم پرنٹ ہوا تو میری لم نے تمام تیاری کر رکھی تھی۔ ہم اس سے قبل کتاب پکٹ میں ایل کے پیچھے تھے مگر وہ پھٹ جاتی تھی۔ اس دلو ہم نے corrugated boxes لے آئے تھے کیونکہ میں کہانی پر کچھ مانیٹر نہیں کرنا چاہتی تھی۔

کتاب چھپ کے آئی تو وہ ایک کلو سے کوئی دس بیس گرام کم تھی۔ گورنر کمپنی میں جب وزن ایک کلو سے بڑھ جائے۔ چاہے دس گرام بڑھے چاہے پانچ سو گرام تو اگلا کلو تصور کیا جاتا ہے۔ اگر کتاب کا وزن ایک کلو سے ڈراما بھی زیادہ ہو جائے تو ہمیں اس کا وزن دو کلو لکھنا ہوتا ہے۔ براہ راستی کلو کے تقریباً دو ڈھائی سو روپے ڈیوری پڑ جاتی ہے۔

ہم کسٹمرز سے ڈیڑھ سو سے ڈھائی سو تک ڈیوری چارج کرتے ہیں اور اگر اوپر پڑ جائے تو وہ اپنے پرائنٹ میں سے کاٹتے ہیں۔

سو اگر وزن ایک کلو سے بڑھ جائے تو جب اسٹور کو نقصان ہوتا ہے کیونکہ لوگ پانچ سو روپے ڈیوری دینے کو تیار نہیں ہوتے۔ عالم حصہ دوم کا وزن ایک کلو سے کم تھا لیکن جڑا ہے میں نے کتاب کو محفوظ رکھنے کے لیے ڈھانے تھے وہ ایک سو دس گرام کے تھے۔ ڈھانے میں ڈالنے کے بعد۔ پیک کرنے کے بعد کتاب کا وزن ایک کلو اور ایک سو دس گرام بنتا تھا۔ صرف ایک سو دس گرام کی وجہ سے ہمیں وزن دو کلو پڑنا تھا۔ یعنی ہر کتاب پر ہمیں ڈھائی سو کا نقصان تھا۔ قیمت اور ڈیوری چارج کا نقصان تب ہوا تھا جب یہ بات ہمیں نہیں معلوم تھی۔

ہر کتاب پر ڈھائی سو روپے کا نقصان۔

ہر دس کتابوں پر ڈھائی ہزار کا نقصان۔

ہر سو کتابوں پر پچیس ہزار روپے کا نقصان۔

ہر ایک ہزار کتابوں پر ڈھائی لاکھ روپے کا نقصان۔

اور کتابیں تو ماشاء اللہ ہزاروں میں بکتی ہیں۔ یہ نقصان بہت زیادہ تھا۔

میں نے گورنر کمپنی سے بات کی کہ کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ اپنے کاٹریکٹ میں لڑی کرتے ہوئے ہمیں ایک سو دس گرام معاف کر کے ایک کلو چارج کریں۔ کیونکہ ایک سو دس گرام بہت واجب سائز ہے۔ گورنر کمپنی کے سیکریٹری نے مجھے کہا کہ ہم ایسے نہیں ہو سکتے۔ دس گرام بھی اوپر وزن ہو تو دوسرا کلو چارج ہوتا ہے۔ البتہ اس کا ایک اور طریقہ ہے۔

میں نے پوچھا کہ وہ کیا۔ تو وہ بولے کہ آپ ہوں کریں سب ڈھانے وقت وزن ایک کلو لکھیں۔ ہوں آپ کو ایک کلو چارج

ہوگا۔

میں نے کہا: "اوقات ہی بات تھی۔ ٹھیک ہے۔ ہم وزن ایک کلو گرام ہیں گے۔"

انہوں نے کہا کہ: "مگر ہم... آہم... آپ... اور کراچی اسلام آباد پٹنہ اور لیصل آباد کو بھڑکے اقامی سب میں ان کے لیے ایک کلو گرام... ان شروں کے لیے اصل وزن نہیں۔"

میں حیران ہوئی۔ کہہ دو کیوں؟ تو انہوں نے بڑی سادگی سے بتایا کہ ان شروں میں کچھ رتی زیادہ ہوتی ہے۔ یہاں پر اس جاتا ہے تو چیک ہوتا ہے کہ اصل وزن کیا ہے۔ مگر اصل وزن کے لحاظ سے پیسے کتنے ہیں۔ مجھے شروں میں بڑھ چکے ہیں ہوتی۔ وہاں آپ ایک کلو گرام ہیں ہم لوکل اسٹاف سے بات کر لیں گے۔ وہ آپ کے پارسل گزر جانے دیں گے۔

میں تو وہیں انہی کھڑی ہوئی۔ میرا پارہ آسمان کو چھونے لگا۔ میں نے کہا آپ کا مطلب ہے کہ آپ کی کھنی ۱۱ مارے چار جرم نہیں کر رہی۔ آپ ہمیں رعایت نہیں دے رہے ہیں بلکہ آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ میں وزن کم نہیں تاکہ دھوکے سے میرے کھسے وزن پر اعتبار کر کے لوکل اسٹاف اسی کے مطابق کم چارج کرے۔ میں تو ایسا بھی نہیں کروں گی۔

اسٹاف نے مجھے کئی مختلف طریقوں سے سمجھایا کہ یہ دھوکہ نہیں ہے ہم اسٹاف ہیں ہم کہہ رہے ہیں تو آپ یہ کر لیں۔

میں نے کہا آپ کھنی کے مالک نہیں ہیں۔ آپ اسٹاف ہیں۔ یہ غلط ہے سچی تو آپ نے کہا ہے کہ بڑے شروں میں یہ کام چکرا جائے گا۔ یعنی یہ غلط ہے۔ کھنی کے اصول بھلے بھگے ہوں بھلے میرا نقصان ہو لیکن میں آپ قول میں کی کروں؟ میں غلط وزن نہیں؟ چند لاکھ روپے بھانے کے لیے؟ اور جو میں نے اس کتاب میں لکھا ہے... سچائی اور ایمان داری کا... وہ تو سب مایا سیت ہو گیا۔ میں تو ایسے بھی نہیں کروں گی۔

میرے اندر بہت خامیاں ہوں گی۔ میں قصہ جلد کرتی ہوں میں اپنے کام میں سستی بھی کر جاتی ہوں۔ میں بہت سے اور عیوب کا بھی فکار ہوں لیکن میں آپ قول میں کی نہیں کروں گی۔ میں حرام نہیں کھاؤں گی۔ یہ کام ہے جو میں نہیں کروں گی۔ میں کسی کا قانون نافذ نہیں کروں تو یہاں تک کے کہہ دیتی ہوں کہ میں بڑی تھی۔ لیکن میں اس قسم کا بھڑکا وزن نہیں لکھوں گی۔

میرے پاس دوسرا طریقہ تھا کہ میں ہاکس کے بغیر کتاب بھیجوں۔ لیکن ایک تو یہ کہ میں اسے بھگے ہاکسز خواہی تھی دوسرا یہ کہ میں ہاکس میں کتاب لگاؤں تو میرے دل کو تسلی نہ ہوتی۔ میں بعد لوگوں کو کتاب بھیجی ہوئی تھی۔ یہ مجھے گوارا نہیں تھا۔ سو میں نے وہ کلو وزن ہی لکھا۔ میں نے ہاکس میں ہی کتاب بھیجی۔ میں نے ایک سو اس گرام کے پیچھے ہر کتاب چار اعلیٰ سورہ پابلی عیب سے ادا کیے۔

اور اس دن مجھے پابلی ۱۱ واپس معلوم ہوئیں۔

ایک یہ کہ میں مالی معاملات میں خیانت بھی نہیں کرتی۔ میں حرام کارڈی نہیں کھاؤں پاتی۔ میں قیمتی برائے اس کو سستا نہیں کروں گی لیکن میں آپ قول میں کی بھی نہیں کروں گی۔ دوسری یہ کہ میں اپنے کام کی کو انی کے ساتھ سمجھوتہ نہیں کرتی۔

خیانت بھی ایک ولیعہد ہے۔ نیکو ولیعہد کو اپنی میں ڈھری مار جانا بھی ایک نیکو ولیعہد ہے۔ یہ دو حلی ولیعہد میرے اندر نہیں ہیں۔ اور ان کے نہ ہونے سے مجھے اپنی دو مثبت ولیعہد مظلوم ہوتیں۔ کہ میں مالی معاملات میں بہت ایماندار ہوں۔ اور میں اپنے کام کے ساتھ بہت غلط ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کو میرا کام نہ پسند ہو لیکن میں اپنا کام اس لیول پہ کرتی ہوں جہاں میرا دل مطمئن ہو جائے کہ ہاں میں نے اس کا حق ادا کر دیا۔ میں بھلے اپنے کام میں کتنی سستی کروں لیکن میں کو اپنی میں ڈھری نہیں مارتی۔

اپنے کردار نکلتے وقت میں پہلے یہ سوچتی ہوں کہ میرے کردار میں کیا نہیں ہوگا۔ سعدی یوسف اپنے پہلے ہی سین میں کہتا ہے کہ اس نے ایک اسکول کا آرڈر نوٹ کر لیا تھا جو وہ بتانا بھول گیا۔ اب وہ اپنا کام چھوڑ کے اطمینان کا اور خود اس آرڈر کو مکمل کرے گا کیونکہ وہ بات سے نہیں پھرا کرتا۔ سو سعدی کی بچکان اس ولیعہد سے ہوتی ہے جو اس میں نہیں قہمی۔ یعنی بات کر کے اس کو پرانا نہ کرے۔ یہ وہ نہیں کرتا تھا۔ سعدی اپنے خاندان کو چھوڑ دینے والوں میں سے نہیں تھا۔ کہنے کا مقصد یہ تھا کہ ہماری بچکان ان چیزوں سے بھی ہوتی ہے جو ہم میں نہیں ہوتیں۔

میری کہانی یہیں تک قہمی۔ میری کہانی کو اب روک دیتے ہیں اور آپ کی کہانی کی طرف چلتے ہیں۔ آپ کی ولیعہد کیا ہیں؟ یہ جاننے کے لیے آپ کو یہ جاننا ہوگا کہ آپ کی ولیعہد کیا کیا نہیں ہیں۔ یوں آپ خود کو تلاش کر پائیں گے۔ لیکن اس سے پہلے۔۔۔ سب سے اہم سوال۔۔۔ ولیعہد ہوتی کیا ہیں؟ ولیعہد کو اردو میں اقدار کہتے ہیں۔ یہ لفظ ہم بہت جڑھنے اور تلخ آئے ہیں۔ معاشرتی اقدار، خاندانی اقدار، ولیعہد، ولیعہد۔ مگر کبھی سوچا یہ کیا ہوتی ہیں؟

ولیعہد (اقدار) کہتے ہیں ان اصولوں کو جن پہ آپ کو پکا یقین ہوتا ہے کہ یہ آپ کے لیے لازم ہیں اور آپ اپنے فیصلے ان اصولوں کے مطابق ہی لیتے ہیں۔ کبھی آپ ان اصولوں پہ سوچ کچھ کے عمل کرتے ہیں۔ کبھی آپ بغیر سوچے کچھ بھی وہی فیصلے کرتے ہیں جو ان اقدار کے مطابق ہوتے ہیں۔ یہ اقدار آپ کی شخصیت میں اتنی رچ بس جاتی ہیں کہ یہ آپ کو "آپ" بناتی ہیں۔ یہ آپ کی بچکان بن جاتی ہیں۔ وہ لوگوں کے بارے میں آپ کہتے ہیں کہ فلاں بات کا بہت پکا ہے فلاں جو وقت دیتا ہے اس کے مطابق پہنچ جاتا ہے فلاں کبھی ہمیں ہرٹ کرنے والا کام نہیں کرے گا۔ فلاں بہت کھلے دل سے مہمان نوازی کرتا ہے کیونکہ اس میں تواضع کا عنصر بہت ہے۔

جیسے میری بڑی بہن فہیمت نہیں کرتی، کوسپ نہیں کرتی۔ اس کی یہ ولیعہد سب کو مظلوم ہے۔ اس کے ساتھ بیٹے کے کوئی کسی کی فہیمت نہیں کر سکتا۔ اسی طرح یہاں لوگوں کی ولیعہد ہیں جو ان کی بچکان بن گئی ہیں۔

ولیعہد آپ کی عادتیں نہیں ہوتیں۔ یہ وہ اصول ہیں جو آپ کی عادتوں کو بناتے ہیں اور یہ آپ کے اندر چھپ چکے ہیں۔

آپ کی ولیعہد کیا ہیں؟ اور آپ کی ولیعہد کیا نہیں ہیں؟ ان سوالات کے جواب صرف آپ دے سکتے ہیں۔ اور آپ نے اس باب کے آخر میں آج کی مشق کرتے ہوئے اپنے اندر جھانکنا ہے۔

یہاں میں آپ کو بتانے جا رہی ہوں وہ چند طریقہ جو آپ کو ایک اپنی طریقہ انسان بناتی ہیں۔ اور ابھی ابھی ان کو اپنے اندر آپ
بیٹا کر سکتے ہیں۔ اب ابھی دیر نہیں ہوئی۔

سب سے پہلے آتی ہے آپ کی ذات۔ آپ کی ہر عمل طریقہ۔ ایک اپنی طریقہ انسان۔ ایک اصول انسان کی ذاتی طریقہ دنیا ہوئی
چاہئیں؟

تین ذاتی طریقہ جو آپ کو عزت دلاتی ہیں۔ دوسروں سے زیادہ خود اپنی نظر میں عزت دار بناتی ہیں۔

پہلی چیز جو آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں لاتی ہے۔ وہ ہے جھوٹ نہ بولنا۔ یہ بہت سی مشکل کام ہے۔ لیکن یہ آپ کو بہادر بناتا
ہے۔ میں نے یہ نہیں کہا کہ آپ سچ بولیں۔ میں کہہ رہی ہوں کہ آپ اپنی طریقہ بنائیں کہ ”مجھے جھوٹ نہیں بولنا۔“ نیکی طریقہ کو اپنے
اندر سے ختم کرنے سے آغاز کریں۔ جھوٹ بولنے سے ہر دھڑکی کی حد تک انکار کرنا آپ کو اپنی طریقہ انسان بناتا ہے۔ جب آپ
ات بات جائیں کہ میں نے جھوٹ نہیں بولنا مجھے ملو بات نہیں کہنی خوشی میں بات بڑھا چہ حاکم نہیں پیش کرتی فلم میں کسی پہ بہتان
نہیں ہمارے ساتھ فاکس کے لیے کسی کی خوشامد میں جھوٹ نہیں بولنا نقصان کے خوف سے سچ کو چھپا کے جھوٹ کا سہارا نہیں لینا جب
کہیں جائے کہ آپ ایک اپنی طریقہ انسان بننے ہیں۔

جھوٹ کے سب سے بڑے پھندے دو چیزوں میں آتے ہیں۔ اپنا فائدہ یا کسی کا خوف۔ ان دونوں حالتوں میں آپ جھوٹ
بولنا چھوڑ دیں۔ اس چیز کو اپنی طریقہ بنالیں۔

دوسری چیز ہے... معافی۔ اپنی ذات کی معافی اور سیلف گنہگارانی ہی ضروری ہے جتنا کہ دوسری چیزیں۔ یہ آپ کو اپنی اور
دوسروں کی نظر میں معتبر کرتی ہیں۔ اس کا ایک ہی اصول ہے۔ فصل کرنا اور ہر روز کرنا۔ ہر روز صاف استری شدہ کپڑے پہننا۔ اور
یہ یاد رکھنا کہ ہر ٹیوم فصل کا مقابل نہیں ہے۔ خود سے بد ہونا آنے دینا۔ اور وہ کیسے ممکن ہے؟ جب انسان اپنے بظنوں کے بالوں کو ہر
پختہ صاف کرنے کی عادت ڈالے اور نہانے کے بعد غسل میں ڈیوڈنٹ لگائے۔ جب آپ اپنے کمرے سے روز سچ نکلیں تو آپ
سے بد ہونا آ رہی ہو۔ آپ کے دانت برش یا مسواک کیے ہوں۔ اور آپ کے بال بنے ہوں۔ آپ سر جھڑکتے چھاڑتے ہوں۔ آپ
ننگے پیر زمین پہ بھرنے کے عادی نہ ہوں۔ آپ کے اندر نفاس ہونی چاہیے۔ میلے کپڑے لوگ جتنے بھی زمین ہوں جتنے بھی خوش
اخلاق ہوں کوئی ان کو پسند نہیں کرتا۔ کوئی ان کی کہنی میں زیادہ دیر نہیں رہنا چاہتا۔

تیسری پریش طریقہ جو آپ کو معتبر بناتی ہے وہ اپنی بات پہ قائم رہنا اور اسے پورا کرنا ہے۔ آپ نے اپنے اندر سے ایک نیکی
و طریقہ ختم کر لی ہے جو کہ ہے ”اپنی گفت توڑنا۔ اپنے وعدے توڑنا۔ اور یہاں تک کہ اپنی ڈیل لائن پوری نہ کر سکتا۔“ ان طریقہ کو
زندگی سے نکالیں۔ اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ اور کس نہ کیا کریں۔ لوگوں سے صرف اسی شے کا وعدہ کریں جو پورا کر سکیں۔
جو کام کر نہیں سکتے اس کی مائی نہ بھریں۔ الفاظ سوچ سمجھ کے ادا کریں۔ یوں آپ کو اپنے الفاظ کی اہمیت معلوم ہوگی۔ آپ کو اپنے
الفاظ پہ خود یقین آنے لگے گا۔ جب آپ کو یقین ہوگا تو دوسروں کو ہوگا۔ آپ کی بات کی قدر جب آپ اس کی قدر
کروائیں گے۔ اور یہی صورت ممکن ہے جب آپ اپنی بات سے نہ بھریں۔

ویسے تو ہر عمل و طبعہ بہت سی چیزیں ہیں یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ کسی ایک چیز کو دوسری سے زیادہ دلچسپ کرتے ہیں۔ لیکن میں یہاں ہر شعبہ زندگی کی تین تین و طبعہ کا ذکر کروں گی۔ اس سے زیادہ ذکر کیا تو آپ کو بھول جائے گا۔ اب آتے ہیں فیملی لائف کی طرف۔

ہم ایک اصطلاح بہت سنے ہیں ”فیملی و طبعہ“۔ یہ کیا ہوتی ہے؟ یہ سب کے لیے مختلف ہوتی ہیں لیکن وہ فیملی و طبعہ ایک باہمی و طبعہ انسان میں ضرور ہونی چاہیے۔

ایک یہ کہ آپ کو اپنی فیملی کی عزت کرنا آنا چاہیے۔ ماں باپ کی عزت کرنے کا اصول یہ ہے کہ ان کے سامنے مل کے نہ بیٹے بکاڑ بکاڑ کے بات نہیں کرنی چاہیے۔ ان کے سامنے افس نہیں کرنی چاہیے۔ ان سے بدتمیزی نہیں کرنی اور ان کی بات ماننی ہے۔ چھوٹوں کی عزت یہ ہے کہ انہیں سب کے سامنے نہیں ٹوکانا چاہیے اور ان سے نرمی سے بات کرنی چاہیے۔ اور اگر ان کو ڈانٹنا پڑے تو اکیلے میں ڈانٹیں۔ ان کی عزت نفس کا خیال رکھیں۔ بنیادی طور پر اپنے گھر والوں کی عزت نفس کا خیال رکھنا ایک بہت بڑی فیملی و طبعہ ہے جو آپ میں ہونی چاہیے۔

دوسری فیملی و طبعہ جسے اپنانے کی ضرورت ہے وہ عموماً لوگوں میں قدرتی طور پر ہوتی ہے یا بالکل نہیں ہوتی۔ اس کو سیکھنا بڑا مشکل اور محنت کا کام ہے۔ اس لیے اگر یہ آپ میں نہیں ہے اور آپ اس کو سیکھ لیں تو یہ اس کا اجر بھی بہت ہوگا۔ اور وہ ہے اپنی فیملی کے لیے کھیر بھگ ہو جانا۔ کھیر بھگ ہونے کے کئی طریقے ہیں۔ جن طریقوں پر میں فوکس کرتی ہوں وہ ہے اپنی فیملی کی جسمانی اور ذہنی صحت کی خبر گیری کرتے رہنا۔ کسی کی طبیعت خراب ہے تو اس کا خیال رکھنا۔ کسی کا سوزا خراب ہے تو اسے پریشان باہر نکالنے پر حوصلہ افزائی کرنا۔ اپنے گھر والوں کے لیے آسانیاں پیدا کرنا۔ اور ان کے لیے جگہ ملانا۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے: اسے مسلمانو! جب تم سے کہا جائے کہ مجلسوں میں ذرا کشادگی پیدا کرو تو تم جگہ کشادہ کرو۔ اللہ تمہیں کشادگی دے گا۔ (سورۃ البجادۃ آیت ۱۱) جتنا آپ دوسروں کے لیے جگہ بنائیں گے ان کو آسانیاں دیں گے انکا اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کی ذاتی اور پرورشش زندگی میں آسانی دے گا۔

سوشل لائف میں آپ کی و طبعہ کیا ہونی چاہیے ہیں؟ سوشل لائف ہوتی ہے دوستوں اور رشتے داروں وغیرہ کے ساتھ میل جول۔ قطعاً آپ کو سوشل لائف کا مطلب معلوم ہوگا لیکن میں نے یہ لکھا ہے کہ جو الفاظ ہم بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں وہ اکثر اچھا معنی کھودیتے ہیں۔ اس لیے ان کا لغوی معنی ایک دفعہ پھر سے ذہن میں تازہ کروانا چاہیے۔

سوشل لائف میں لوگوں کی نیکی و طبعہ کیا ہوتی ہے؟ ایک مثال سے بتاتی ہوں۔ آپ نے اپنے کسی بہن بھائی میں شاید دیکھا ہو کہ وہ اپنے بہن بھائیوں کے سامنے اپنے دوستوں سے ملنے سے شرمندہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ اپنے گھر میں ایک مختلف انسان ہوتے ہیں۔ اور دوستوں کے سامنے انہوں نے خود کو کچھ اور بنا کے پیش کر رکھا ہوتا ہے۔ یہ نہیں احتجاج تک تقریباً ہر کسی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد جب آپ ایک بالغ انسان بن چکے ہوتے ہیں سمجھو ہو چکے ہوتے ہیں تو آپ کی ایک کچی سوشل و طبعہ ہونی چاہیے کہ میں گھر والوں اور دوستوں کے سامنے ایک سی شخص رہوں۔ مجھے کبھی بھی اپنی بہنوں کے ساتھ اپنی فریڈز سے ملنے میں مسئلہ نہیں ہوا کیونکہ

میرے اندر کئی عیب ہوں گے لیکن مجھے یہ یاد نہیں ہوتا کہ میرے بہن بھائی کیا کہیں گے کہ اس کی قانون ہی پہنچ ہوئی ہے۔ یہ تو نون پہنچ ہو جاتا ہے تا یہ آپ نے نہیں کرنا۔ ایک ہی طرح سے بولیں۔ ایک ہی طرح سے نہیں۔ خود سے بچے نہیں۔

سوشل لائف میں دوسری قابل قدر چیز ہے خود کو ایک قابل اعتبار انسان کے طور پر ثابت کرنا۔ صرف قابل اعتبار نہیں بلکہ ثابت بھی کرنا۔ اور ثبوت اعمال سے دے جاتے ہیں۔ آپ اگر کوپ نہ کریں اور ہر بات اور نہ کریں اور کسی کا راز کسی دوسرے کے سامنے نہ کھولیں تو آپ قابل اعتبار بن جائیں گے۔ اور جب آپ اٹھارہ سال کی عمر پار کر لیں یعنی تین سے ہو جائیں تو ایک بات کی ذہن میں بٹھالیں کہ جس راز کی آپ حفاظت نہیں کر سکے اس کی کوئی اور بھی نہیں کر سکے گا۔ جو راز آپ کسی کو دیں گے وہ کسی تیسرے کو ضرور بتائے گا۔ کیا آپ اس راز کا بتایا جانا افسوس کر سکتے ہیں؟ ایسی چیزیں عمر بھر کے لیے کریڈٹیشنل ثواب کرتی ہیں۔ اس لیے ان سے بچا کریں۔

پروفیشنل لائف میں آپ کی کیا ویلوز ہونی چاہئیں؟

اپنے کام کو احسان کے درجے پر کرنا۔ اس کے ساتھ تھکس ہونا۔ اور یہ ویلوز زندگی میں لانے کے لیے آپ کو اس کی الٹ ویلوز نکالنی پڑے گی۔ اور وہ ہے اپنے کام میں ڈپٹی مارنر۔ اپنے کام کا اختتام بالخصوص جلدی جلدی کرنا۔ جان چھڑانے والا کام کرنا۔ سستی کرنا۔ یہ سب بیکھ پروفیشنل ویلوز ہیں۔ جب یہ آپ کی زندگی سے تھکس گی تو آپ خود بخود احسان کے درجے پر کام کرنے لگ جائیں گے۔

میری ایک لچر اپنے اسٹوڈنٹس کے ہجڑ بہت آہستہ آہستہ چیک کرتی ہیں۔ ایک دفعہ وہ کہتی ہیں کہ انہوں نے جلدی میں ہجڑ چیک کیے مارنگ کی اور ہجڑ رکھ دیے۔ لیکن ان کو رات میں نیند نہیں آتی۔ کروٹیں بدلتی رہیں۔ پھر وہ انہیں اور ہجڑ بھر سے اٹھالے۔ ایک ایک ہجڑ دوبارہ چیک کیا۔ جب جا کے دل کو سکون ملا۔ جب مثبت ویلوز آپ کے اندر راسخ ہو جاتی ہیں تو آپ کے دل کو جان چھڑانے والے کام سے سکون نہیں ملتا۔

آپ کی مالی زندگی میں کیا ویلوز ہونی چاہئیں؟

اپنی چاروں کچھ کے پاؤں پھیلاؤ اور فضول خرچی نہ کرنا۔ بڑی محنت سے کمایا جاتا ہے۔ میں نے کسی سے سنا تھا کہ اگر آپ مارکیٹ جائیں اور آپ کو کوئی ایسی شے نظر آئے... کوئی ایسی شے اور انوکھی شے... جس کے بارے میں آپ کو یہ معلوم ہو کہ وہ کیا ہے اور اس کا استعمال کیا ہے... تو قوی امکان ہے کہ آپ کو اس کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت ہوتی تو آپ کو معلوم ہوتا کہ وہ کیا ہے۔

بڑی خرچ کرتے وقت ایک بات سوچا کریں۔ یہ چیز جو اتنے ہزار میں لینے جا رہی ہوں... یہ اتنے ہزار روپے میں نے یا میرے اما یا شہر نے کتنے گھنٹوں یا دنوں کی محنت میں کمائے ہیں؟ کیا یہ چیز اتنے گھنٹوں کی محنت کے قابل ہے؟ اگر آپ کی گلوں میں ہزار روپے ہے تو آپ ہر روز سات گھنٹے کام کرنے کا ایک ہزار کماتی ہیں۔ اگر آپ کوئی پانچ ہزار کی چیز لے رہے ہیں تو سوچیں... کیا یہ میری پانچ دن کی کمائی کے قابل ہے؟ ایک دفعت اپنی مالی ویلوز ریٹ کر لیں تو مستقبل میں بہت سے مسئلوں سے بچا جاتا

سکتا ہے کیونکہ جسے ہر ایک کی ہر وقت ضرورت ہوتا ہے۔

اور آخر میں۔ آپ کی اخلاقی ویلیوز...

بہرور ایک مسلمان کے آپ کے اعداد کچھ اخلاقی ویلیوز ہوتی چاہئیں جو آپ پر آپ کے اللہ تعالیٰ نے لازم کی ہیں۔ مثلاً اپنے مخالف صنف سے بات کرتے وقت آپ کو محتاط ہونا چاہیے۔

محتاط ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ایکسٹ یا کال پہ بھی صرف وہ بات کریں جو دن کی روشنی میں سب کے سامنے کر سکیں۔ چھپ کے کرنے والا کام نہ کریں۔ فحش نہ کریں۔ اور دھوکے بیس پہ ایک اصول نکالیں کہ کسی کو خود سے فحش کرنے بھی نہیں دینا۔ اپنی اخلاقی اقدار کا تعین آپ نے مخالف صنف کے ساتھ کام کرتے وقت پہلے ہی دن سے کر لینا ہے۔ اور آپ کو اللہ الہی اقدار پہ آزمائے گا بھی سکیں۔ آپ نے بس کہے رہنا ہے کہ اخلاقیات میں میری یہ اقدار ہیں۔ یہ میں نوٹے نہیں دوں گی۔ ان کی پاسداری میں نے لازمی کرتی ہے۔ اسی طرح آپ اپنی زندگی میں چند اقدار سیٹ کر سکتے ہیں۔ اس سال اپنی زندگی میں پانچ نئی اقدار شامل کریں۔ تین سے پانچ اقدار بہت ہوتی ہیں ایک سال میں سیکھنے کے لیے۔ میں سست روی مگر مستقل حرارتی سے چلنے کی عادی ہوں۔

آپ نے آج خود کو اپنے پاس انہما کے خود سے پوچھنا ہے کہ... سنو میرے ہم نام... کیا ہیں تمہاری زندگی کی ویلیوز ۱۲ اور کوئی ہیں بھی یا نہیں؟ ایسی کیا چیزیں ہیں جن پہ تم کھوتے نہیں کر سکتے ۱۲ ایسے کیا اصول ہیں جن کو تم توڑی نہیں سکتے ۱۲ اور اگر توڑ دو تو تمہارے دل کو سکون نہیں ملتا اور تب تک جھگ نہیں آتا جب تک تم اس چیز کو ابھریں نہیں کہ لو!

اگر آپ ایک ہائی ویلیو انسان بننا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنی اقدار اور اپنے اصول بھی اونچے رکھنے ہوں گے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کوئی خود پسند اور مغرور انسان بن جائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کچھ اہل اصول نکالیں اور ان کے مطابق فیصلے کریں۔ اپنے اعداد سے ٹکھو ویلیوز نکالیں گے تو خود بخود مثبت ویلیوز آپ کا حصہ بن جائیں گی۔

یہ مت سوچیں کہ آج سے میں نے کچھ بولنا ہے۔ یہ سوچیں کہ آج سے میں نے جھوٹ نہیں بولنا۔

یہ مت سوچیں کہ اپنے وعدے پورے کرنے ہیں۔ یہ طے کرنا ہے کہ کیا وعدہ کرنا ہی نہیں ہے جو پورا نہ کر سکیں۔

یہ مت سوچیں کہ اب سے مجھے بہت صاف سحرار ہونا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا ہے کہ میں نے بدکردار اور سیلا کچھ نہیں دینا۔

یہ مت سوچیں کہ سب کا خیال رکھنا ہے۔ یہ لازم کریں کہ کسی کو مشکل میں تنہا نہیں چھوڑنا۔

یہ مت سوچیں کہ سب کی عزت کرتی ہے۔ یہ طے کریں کہ کسی کی عزت نفس کو مجروح نہیں ہونے دینا۔

یہ مت سوچیں کہ بہت اچھا کام کرنا ہے۔ یہ ارادہ کریں کہ کسی بھی کام میں ڈنڈی نہیں مارتی اور جان نہیں بھڑاتی۔

یہ مت سوچیں کہ مجھے قابل اعتبار کیسے بننا ہے۔ یہ طے کریں کہ کسی کا راز آگے نہیں دینا۔ اور امانت میں خیانت نہیں کرتی۔

آپ نے اگر ہائی ویلیوز دیکھی ہیں تو پہلے اپنے اعداد سے low values نکالیں ہوں گی۔ یہ ویلیوز سلیم ہیں جو میں کسی کہانی میں کرداروں کے لیے طے کرتی ہوں۔ یہی میرے کرداروں کی پہچان بن جاتے ہیں۔ تو کیا یہ انسانوں کی پہچان نہیں بنتے

ہوں گے؟ آپ کو کیا لگتا ہے کہ لوگ ان کو انور کر دیتے ہوں گے؟ نہیں۔ لوگ ان چیزوں کو ٹوٹ کر دیتے ہیں۔ لوگ آپ کو آپ کی دلچسپی سے پار دیتے ہیں۔ اور دلچسپی تو مجھے نہیں رہی۔ یہ سامنے آجاتی ہیں۔ آپ اپنے اصل کو یاد اور نہیں چھپا سکتے۔ اس لیے اپنے اور رنگ و روغن نہ چن سائیں۔ اپنی دلچسپی کی بنیاد کو ٹھیک کریں۔ اپنی دوجہ میں رستے ہم کے پانی کا علاج کریں۔ دوجہ اور ہر سے خود بخود ٹھیک ہو جائے گی۔ مگر جب آپ اس پہ رنگ چن سائیں گے تو اس میں عیب نہیں ہوں گے۔ ہر رنگ اس پہ چٹکے گا۔ اس پہ جو بھی سائیں گے وہ اچھے اچھے ہونے کا۔

جب آپ کی دوجہ کی پہلی جڑ ٹھیک ہوگی تو آپ کے پاس ایک صاف کیون ہوگا۔ اسے جس رنگ سے بھی سائیں۔ جس رنگ سے اس کی زینت کریں۔ اسے کسی بھی پھول سے مل کر کریں۔ یا اس میں کوئی کڑی کھول کے روشنی کو اندر آنے دیں۔ جب تک آپ کی دوجہ کا اندر سے بنیادی مسئلہ نہیں حل ہوگا وہ عیب داری رہے گی۔ کسی انسان کو اپنے گناہ اس کی شکل بنو یا اس کے پاس موجود نعمتیں نہیں ہوتیں۔ انسان کو چنانچہ ہے اس کا کردار۔ اس کی ایمانداری۔ اس کی دانائی۔

اس کی دماغ۔

اس کی محبت۔

اس کی دوستی۔

اور یہی ہے انسان کی میراث۔

آج کے سوالات

- ۱۔ آپ کی تین ایسی دلچسپی زراقتہ در کیا ہیں جو آپ کی ذات سے متعلق ہیں اور آپ ان پہ سختی سے عملدرآمد کرتے ہیں؟ (جیسے دیانت داری، سہائی، کثرت پوری کرنا وغیرہ)
- ۲۔ اپنی ہر فیصلہ نافک یا کالج لائف کی ایسی تین اقدار بیان کریں جن کو آپ ہمیشہ قائم رکھتے ہیں؟
- ۳۔ کیا آپ ان اقدار کو "لوگ کیا سمجھیں گے" کے خوف سے توڑ دیتے ہیں؟
- ۴۔ کیا آپ ان اقدار پہ کسی کی محبت یا خوف میں سمجھوتہ کر لیتے ہیں؟
- ۵۔ اپنی موت کے بعد آپ لوگوں سے اپنے جنازے پہ اپنے بارے میں کون سی اچھی بات سننا چاہتے ہیں؟ (یہ شخص ملاں اور ملاں اقدار کی ہمیشہ پاسداری کرتا تھا وغیرہ)
- ۶۔ آپ کو کس چیز کی زیادہ پروا ہے جس کے لیے آپ کوشش کرتے ہیں؟ آپ کی زندگی بظاہر کیسی دکھائی دیتی ہے؟ یا آپ کی زندگی آپ کو کیسا محسوس کرواتی ہے؟

- ۷۔ اگر کل آپ کی زندگی کا آخری دن ہو تو آپ کو اب تک کی زندگی میں سب سے زیادہ بچھتاوا کیا کام نہ کرنے کا ہوگا؟
- ۸۔ آپ اس کام کو اپنی زندگی میں آج سے شامل کیوں نہیں کر سکتے؟ دیا اندازی سے بچے تحریر کریں۔
- ۹۔ اپنی کس عادت پہ عمل کر کے آپ کو اپنا آپ با عزت اور محترم لگتا ہے؟
- ۱۰۔ آپ کو دوسرے لوگوں کی کون سی اقدار پسند ہیں جو آپ کے اندر موجود نہیں ہیں؟
- ۱۱۔ تین ایسی اقدار جو اپنی ذاتی زندگی میں آپ اپنے اندر پیدا کرنا چاہیں گے؟
- ۱۲۔ تین ایسی اقدار جو اپنی گھر سے باہر کی زندگی میں آپ اپنے اندر پیدا کرنا چاہیں گے؟
- ۱۳۔ آپ کے خیال میں آپ کے ارد گرد کے لوگ آپ کی کن اقدار کی تعریف کرتے ہوں گے؟

بِسْمِ اللّٰهِ

انیسواں دن

میرے پسندیدہ خوابوں میں سے ایک لائبریری کا بھی ہے۔ میں ان خوابوں کی بات کر رہی ہوں جو ہم جاگتی آنکھوں سے دیکھتے ہیں۔ ابھی تک میں اپنی کتب مختلف کمروں میں موجود یک حلیف زمیں رکھتی آئی ہوں۔ میرے پاس ابھی تک اپنی کوئی ذاتی لائبریری نہیں ہے۔ میں اپنے کمرہوں کو اکثر لائبریریوں کی شکل دیتی رہتی ہوں۔ قلم کی ڈرامائی جھنجھٹ سے میں ایلم بن محمد کو میرے ہاٹے اس کو ایک فرش سے چھت تک لائبریری عمارت کر سکتی ہوں یا ہاشم کا دروازہ جیسے تین بھرا انسان کو بھی کتابوں کا شلف دکھا کر سکتی ہوں۔ لیکن اپنے لیے میں ابھی تک لائبریری نہیں بنا سکی۔ سو جتنی رہتی ہوں لیکن عمل نہیں کرتی۔

میرے لیے اپنی ذاتی لائبریری ایک سرگمیز اور پرسوں سا خیال ہے۔ ایک لوہی کڑکیوں والا اسٹڈی روم ہو... کڑکی کے ساتھ شیخ یا کاؤن ہو۔ ارد گرد یک حلیف ہوں جن میں جدید اور قدیم کتابیں بھری ہوں... میں کڑکی کی سیٹ پہ بیٹھی ہوں... مکمل حوں پڑا لے کافی کا گرم گ پیتے ہوئے میں ایک کتاب انجوائے کر رہی ہوں۔ یہ کیسا دلچسپ منظر ہوگا...

مگر ایسی ایک لائبریری آج بھی میرے کمر میں ہے۔ کیا آپ یقین کریں گے؟ ہمارے گھر کی بالائی منزل پہ میرے مرحوم تایا نے ایک کمرہ صرف کتابوں کے نام قفس کیا اور اپنی کتابوں کی درختی ٹیکیشن ادھر منتقل کر دی۔ میرے دادا برفش آری میں کرتی تھے۔ ان کو بھی پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ دادا اور تایا کے بعد یہ شوق میرے اندر آیا۔ ایک طرح سے دادا جان اور تایا جان کی کتابیں مجھے دے گئے تھیں۔ اور کیا اچھی کتابیں ہیں وہ۔

دکنورین دور کے انگلش ناٹک... اور تو اور کتنے ہی کلاسکس کے پہلے اور دوسرے ایڈیشن بھی میرے پاس موجود ہیں۔ پرانے ریڈرڈ انجسٹ سے لے کر تاریخ و ادب کی انگریزی اور اردو فارسی کی بے تحاشا کتابیں... وہ سب میرے تایا نے بالائی منزل کے اس اسٹڈی روم میں رکھوائیں۔

اس کا نقش آپ کو بتاتی ہوں۔

ایک کمرے کا تصور کریں جس کی دو دیواریں چھت تک کڑکیوں سے لٹکی ہیں۔ کڑکی سے نیچے لان اور دوسری طرف سڑک کے پار گرین ہلٹ کا دیکھنا آتا ہے۔ ایک طرف دکنورین نی ہے جس میں بیٹھ کے کتاب پڑھنے کا مزہ قابل بیان ہے۔ ایک کونے میں اسٹڈی ٹیبل ہے جس کے اوپر ایک بلب لمبی تاری سے لٹک رہا ہے۔ وہاں بیٹھ کے لیپ ٹاپ پہ کام کرنے یا لکھنے کا

کمرٹ الگ ہے۔

چونکہ اسٹڈی ہالائی منزل پہ ہے تو خاموشی کا تقدس پا مال نہیں ہو جا اور آپ سکون سے بیٹھ کے کھنوں کسی کتاب میں گم ہو سکتے

ہیں۔ وہ اردوں میں نصب بک شیلف اپنے اندر دنیا بھر کی کتابیں سہائے مختصر ہیں کہ میں انہیں پڑھوں۔
کہ میں بھی تو ان کو پڑھوں۔

اور ان سب لوازمات کے ہونے کے باوجود... اس ڈراما بھری کے ہونے کے باوجود... میں وہاں بیٹھ کے کتابیں نہیں
پڑھتی۔

میں اس کے بک ریکس سے کوئی کتاب نکالتی بھی نہیں ہوں۔ وہاں موجود دنیا بھر کے علم سے بھرپور کتابیں جو کسی بھی کتابوں
کے ماضی کے لیے سب سے بڑی نعمت ہو سکتی ہیں۔ میں ان کو ہاتھ بھی نہیں لگاتی۔ کئی کئی ماہ گئے بھولا رہتا ہے کہ وہاں کتابیں رکھی
ہیں۔

تیار آج کا باب کتابوں والا بھری کی اہمیت کے بارے میں بالکل نہیں ہے۔ نہ یہ پڑھنے کے شوق کے بارے میں ہے جو
آج کل کے لوگوں میں پایید ہوتا جا رہا ہے۔ یہ اس وجہ کے بارے میں ہے جو مجھے اتنی قیمتی لا بھری سے دور رکھتی ہے۔
میں ایک دن بیٹھ کے سوچنے لگی کہ اتنے برس سے وہ لا بھری میرے گھر کی ہالائی منزل پہ بنی ہے۔ اس کے اندر صرف
ملازمین جا کے صفائی کر کے آ جاتے ہیں۔ یہ ان کتابوں کی قیمتی ناقدری ہے کہ میں انہیں نہیں پڑھتی۔ کیوں نہیں پڑھتی؟ یہ مجھے یاد
نہیں آ رہا تھا۔ میں نے ذہن پہ زور ڈالنے کی کوشش کی۔ جب میں دس گیارہ سال کی تھی تب تایا جان نے وہ لا بھری بخلائی تھی۔
شروع شروع میں میں وہاں جایا کرتی تھی لیکن پھر میں نے جانا چھوڑ دیا۔ کیا وجہ تھی؟ میں نے سوچا مگر مجھے یاد آ رہا۔
سوا یک دن میں نے بڑے جوش سے کافی بنائی اور فریش ہو کے صبح اوپر آ گئی۔ لا بھری اپنی اہمیت کتابیں لیے اور اسی سے
کسی پڑھنے والے کی منتظر تھی۔

میں اندر آئی اور ایک کے بعد ایک بک شیلف دیکھنے لگی۔ واؤ۔ مجھے تو بھول ہی گیا تھا کہ یہاں کھانا اور کھانا کتاب بھی رکھی
تھی۔ میں نے لپٹائے ہوئے دل کے ساتھ ایک کلاسک ناول نکالا اور ڈیوٹی تک گئی۔
لیکن اس ناول کو کھولنے سے پہلے ہی مجھے یاد آ گیا تھا کہ میں یہاں کیوں نہیں آتی۔ اور میں ان کتابوں کو کیوں نہیں چھوتی۔
وہ کچھ اور نہیں بھری ایک نعمت ہے جو کبھی کبھی مجھے ایک curse بھی لگتی ہے لیکن وقت کے ساتھ میں نے جان لیا کہ یہ ایک
نعمت ہی ہے۔ میرے بہن بھائی اس کو میری ہر پار بھی کہتے ہیں اور اس سے بچتے بھی ہیں۔ مجھے اس نعمت نے بہت دلفراکندہ
بھی دیا اور بہت دفعہ اس کی وجہ سے میری جسمانی اور ذہنی صحت بھی متاثر رہی ہے۔
میں نے وہ کتاب دیکھیں بند کی اور کافی لیے تیزی سے باہر نکلی آئی۔ جلدی جلدی میز صیباں پھلائیں اور نیچے آ کے کھلی ہوا میں
تیزی سے گہرے گہرے سانس اندر کھینچنے اور باہر نکالے۔

میری یہ نعمت ہے... میری حس شامہ۔ سانس آف اسمیل۔ sense of smell۔ سو گھسنے کی شادی تھو جس...

سو گھسنے کی حس تمام صحت مند انسانوں میں ہوتی ہے۔ لیکن کچھ لوگ اس معاملے میں کچھ زیادہ ہی حساس ہوتے ہیں۔ میری یہ حس جانے کب اتنی زیادہ بلیب ہونا شروع ہوئی لیکن بچپن سے ہی مجھے آدمی کے آنے سے کئی گھنٹے پہلے انھیں گڑبڑ میں ہونے لگتی تھی اور میں اپنے بہن بھائیوں کو کہتی تھی کہ آدمی آنے والی ہے۔ وہ مجھے سیر نہیں لیتے تھے۔ وہ مجھے اب بھی سیر نہیں لیتے جب میں پیٹھے پیٹھے sniff sniff کر کے کہتی ہوں۔ "کچھ جل رہا ہے۔" میرا چھوٹا بھائی کہتا ہے۔ "آپ مجھ سے مل رہی ہیں۔" لیکن عموماً کچھ جل ہی رہا ہوتا ہے۔ کھانا جلنے کی بو الگ ہوتی ہے۔ پلگ کے اوپر لگے پلاسٹک کے پٹلے کی بو مختلف ہوتی ہے۔ استری کے کپڑے جلانے کی بو الگ ہوتی ہے۔ اور کسی انسان سے جلنے کی بو تو بھیگی مسکراہٹوں سے پہچان لی جاتی ہے۔ سوئی گیس ایک ہوا کسی جگہ کسی نے سگریٹ پیا ہوا یا کہیں تازہ وینٹ ہوئے کچھ دن گزر چکے ہوں میں کسی جگہ داخل ہوتے ہی بتا دیتی ہوں کہ یہاں ایسا کیا ہوا تھا جس کی مہک ابھی تک فضا میں کھڑی ہے۔ کچھ چیزوں کی اسمیل مجھ سے برداشت نہیں ہوتی۔ وہ میری ناک کے اندر گھس کے گویا دماغ کی چوٹیں ہلا دیتی ہے۔ جیسے شاپش کی بو۔ مجھے کبھی جوتے پاش کرنے پڑ جائیں تو ناک بند کر کے کرتی ہوں۔ یا جیسے پرانی کتابوں کے اندر موجود مٹی کے ذروں کی بو۔ میری موجودگی میں کوئی ایئر فریشر بھی پھڑکے تو میری ناک کو درد بہت تیز لگتا ہے۔ یا کسی کیمیکل کے تازہ ہوا مجھے بہترین لگتی ہے۔ مجھ سے مصنوعی بو برداشت نہیں ہوتی۔ کسی نے کمرے میں استری بھی کی ہو تو اس کی کپڑے کو گرم کرتے ہوئے بننے والی اسمیل ہوا میں غمر جاتی ہے۔ میں کمرے میں آؤں تو مطمئن ہو جاتا ہے کہ کچھ دیر پہلے کسی نے یہاں استری کی ہے۔

میرا اسمیل کے ساتھ یہ محبت نفرت کا قہقش بہت پرانا ہے۔ میں لوگوں کے پرفیوم پہچان لیتی ہوں۔ مجھے کسی ایک کے پرفیوم سے کسی دوسرے شخص، یا شے یا شہر کا خیال آ جاتا ہے۔ پرفیوم کی مہک میرے لیے سٹیکچا کا کام دیتی ہے۔ میں لوگوں کو ان کی خوشبو کے ساتھ یاد کرتی ہوں۔ اپنی زندگی کے سب سے بدترین لمحوں میں بھی مجھے یاد ہے کہ انھیں اس وقت کس چیز کی مہک یاد ہو تھی۔ مجھے ایک مہک سونگھ کے اس سے جڑا واقعہ فوراً یاد آ جاتا ہے۔ میری بہن نے مجھے جیس جیس پلٹن کا ایک بیش قیمت پرفیوم بیٹ کنٹ کیا۔ میں اس کو بہت شوق سے استعمال کرتی تھی۔ اس کی مہک بہت اچھی اور بہت خوبصورت تھی۔ میں کمرے سے باہر جاتے ہوئے پرفیوم نہیں لگاتی کیونکہ دین میں اس بات کا خیال رکھنے کو کہا گیا ہے۔ جب لگاتی ہوں جب اپنی کار میں سفر کرتا ہوں۔ ایک دفعہ میں اس پرفیوم کو لگانے کا میں ایک شہر سے دوسرے شہر جا رہی تھی۔ راستے میں میری طبیعت خراب ہوئی اور مجھے جلی ہونے لگی۔ بے شک میری طبیعت ٹھیک ہو گئی اور مجھے کوئی تھو غیر نہیں آئی۔ لیکن میں دابہس آ کے دوبارہ بھی اس پرفیوم کا استعمال نہیں کر سکی۔ ایک دفعہ سے دوبارہ پھڑکا تو وہی واقعہ یاد آیا اور مجھے جلی ہونے لگی۔

مجھے ڈانچہ دہس کے اندر جاتے ہی اس کی خصوصیت مہک سے جلی ہوتی ہے۔ مجھے ڈانچہ دے لے لے پاش کو کھولنے ہی جلی ہوتی ہے اور اسی طرح یہ مہک کا مسئلہ بہت سی چیزوں پہ میری طبیعت خراب کر دیتا ہے۔ میں کیا کروں یہ میری نعمت بھی ہے اور یہ مجھے شدید مشکل میں بھی ڈال دیتی ہے۔

اسی طرح میں اپنے تپا کی لائبریری میں نہیں بیٹھ سکتی کیونکہ وہاں کتابوں میں مٹی کی بو ہوتی ہے۔ پرانی کتابوں کو جتنا صاف کر لوں گے اندر کی مٹی نہیں جاتی۔ میں اس بو کو برداشت نہیں کر سکتی اور اسی لیے ان کتابوں سے محروم ہوں۔

مجھے خوشبو نہیں پسند بھی ہیں۔ میں خوشبوؤں کے سوس کو تصور کر لیتی ہوں۔ بعض خوشبوؤں کی فعل کباب کی طرح ہوتی ہے۔ بعض گٹا ہے کسی نیلے پانی سے لگی ہیں۔ بعض خوشبوئیں صرف سو گھنٹے پہلے سے لگتی ہیں۔ ایسے ہی بعض بھبھوں کی اپنی خوشبو ہوتی ہے۔ میرے ماموں کا لائبریری میں ایک پرانا گھر تھا اس کی خوشبو کا رنگ گہرا لہلا تھا۔ اسلام آباد شہر کی ایک ٹھوس خوشبو ہے جس کا رنگ بڑی مائل نکلا ہے۔ میں اپنے میٹا اینڈ گرینڈ ایٹش کے لیے ٹس ہوٹل میں جاتی تھی اس کی خوشبو کا رنگ شریخ گاڑی تھا۔

لیکن میں آپ کو اپنی مس شامہ کا قصہ کیوں سنارہی ہوں؟ کیونکہ میری اس مس نے جہاں مجھے چند قیمتی کتابوں سے محروم رکھا وہاں اس نے مجھے ایک چیز سکھائی۔ اور وہی چیز میں آپ کو آج سکھانا چاہتی ہوں۔

بہت سی اسمبلر مجھے پسند ہیں۔ بہت سی نا پسند ہیں۔ کسی کو سگھ کے خوشگوار یادیں یاد آتی ہیں۔ کسی کو سگھ کے طبیعت کندہ ہونے لگتی ہے۔ لیکن اتنے برسوں میں ایک چیز نہیں بدلی۔ ایک اسمبلر ایسی ہے جو میں دور سے سگھ لیتی ہوں جو مجھے شدید ناگوار گزرتی ہے جس کے ساتھ میں ایک پلی نہیں گزار سکتی کیونکہ مجھے ٹھنک ہونے لگتی ہے۔ اور وہ ہے کسی انسان سے آتی پرانے پیسنے کی بدبو۔

کسی ہال میں چلتے ہوئے بعض خالی جگہوں سے میں تیزی سے گزرتی ہوں۔ حالانکہ وہ خالی قطعے ہوتے ہیں لیکن میں سگھ سکتی ہوں کہ ابھی کوئی میلا پچھلا پیسنے کی بدبو دلا انسان وہاں سے گزرا تھا۔ شاید آپ کو میرا یہی کہنا اچھا نہ لگے آپ کہیں کہ خیر ہے... پیسنے تو سب کو آتا ہے۔ لیکن یہ صرف میں نہیں ہوں۔ ہر انسان جس کی حس شامہ اچھی ہے اس کو یہ بو ناگوار گزرتی ہے۔ پیسنے سب کو آتا ہے۔ لیکن پہلا پیسنے کی بدبو پیدا نہیں کرتا۔ جب وہ پیسنے لگتا ہو جاتا ہے اور انسان نہاتا نہیں ہے اس جگہ کو دھونا نہیں ہے اور بالخصوص اپنے بظلوں کے نیچے کے بال اکھاڑ کے صاف نہیں کرتا تو وہ پیسنے میں لگا رہتا ہے۔ وہ پکڑوں کے اس حصے پر بھی لگ جاتا ہے جو بظلوں کو چھوتا ہے۔ اگر انسان کو اس کے بعد دوبارہ پیسنے آئے تو پہلا پیسنے اسمبلر پیدا کرتا ہے اور وہیں ایک صاف انسان "میلا پچھلا انسان" بن جاتا ہے۔

مجھے میری مس شامہ نے ہیٹھ سے ہی صفائی سحرانی کے بارے میں بہت کاغذیں کر دیا تھا۔ لیکن اتنا سے لگن کے تو میں ادنیٰ ذی کی حد تک صفائی رکھنے لگی تھی۔ کسی کو مجھ سے اسمبلر نہ آئے یہ میرا سب سے بڑا خوف ہے۔ مجھے ہر وقت صاف سحر رہتا چاہیے کیونکہ کسی سے آتی بری اسمبلر سگھ لینا ایک بہت بڑی لذت ہوتی ہے۔

میں یہ دعویٰ نہیں کرتی کہ میں بہت صاف سحری ہوں۔ ہم سب پہ برسے دن آتے ہیں جب ہمارا منہ دھونے کا بھی دل نہیں کرتا۔ لیکن ہر گزرتے سال کے ساتھ میں نے خود کو صفائی سحرانی کے زیادہ قریب کیا ہے۔ اسمبلر ہم سب سے آتی ہے۔ صاف انسان وہ ہوتا ہے جو اسمبلر کے بارے میں کاغذیں ہو اور اس کو زیادہ دیر تک ٹھہرنے نہ دے۔ فوراً نہائے اور ڈیوڈنٹ لگائے۔ اور ہفتے کے ہفتے اپنے غیر ضروری بال اکھاڑے۔ حدیث میں بظلوں کے بالوں کو اکھاڑنے کا حکم ہے۔ یہ انبیاء کی سنت ہے۔ بہت سے لوگ ان بالوں کو کترتے ہیں یا دیت جھسی کر یہوں سے صاف کرتے ہیں لیکن اکھاڑتے نہیں ہیں۔ یہ غلط

ہے۔ انبیاء سے زیادہ صاف ختم اور پاکیزہ کوئی نہیں تھا۔ اگر وہ ان کو اکھاڑتے تھے تو آپ کو بھی اکھاڑنا چاہیے۔ ان بالوں کو ان کوئی نہیں۔ کان ایسے ہے جیسے چوڑے کو اور سے کاٹ دیا جائے لیکن اس کی گندی ہڑ کو نہ اکھاڑا جائے۔ یہ وہ نہ گندہ کی ہڑ میں اٹھتی ہوتی ہے۔ مگر آپ اور ہر سے اسے صاف کیے جا رہے ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ ان بالوں کو ان کی ہڑ سے نکالیں۔ ایک ٹنگ یا ایسی لیلر کے دار ہے۔ تاکہ اندر سے آپ کے بال کی لڑ میں صاف ہو اور پسینہ کم سے کم ہو پیدا کرے۔ اور فصل کے بعد رول آن یا دیوارت لازمی استعمال کریں تاکہ چوڑی کھٹے ٹنگ ہو نہ بیچ ہون اس کی بر آئے۔ یہ ایک بنیادی صفائی ہے جو ہر انسان کو رکھنی چاہیے۔ جو یہ نہیں دیکھتا وہ ”گندہ“ انسان سمجھا اور جانا جاتا ہے۔ لوگ مت پہ نہیں کہتے۔ لیکن دل میں لوگ یہی سوچتے ہیں۔ خود سے پوچھتے پوچھتے پوچھتے لیکن دوسرے کی تو بہت جملہ محسوس ہو جاتی ہے۔

اپنی ذاتی صفائی دیکھنا ایک پائی و لٹیو انسان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ کیونکہ ذاتی صفائی سیلف کئیر کا پہلا اسٹیپ ہے۔ اور سیلف کئیر وہ اسٹیپ ہے جس کے بغیر کوئی انسان ”خود سے محبت“ کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔

سیلف کئیر کہتے ہیں اپنا خیال رکھنے کو۔ اپنا خیال رکھنے کی اولین صورت خود کو صاف دیکھنا ہے۔ ہم بھیجن سے پڑھتے آتے ہیں کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ جس کے بعد ہفتہ وار صفائی لازمی کی جائے۔ وغیرہ وغیرہ۔ لیکن ہم سیلف کئیر کیوں کرتے ہیں؟ ہماری کہانی اور فلسفے تو سبیں، روک کے واپس اپنے اصل کی طرف جاتے ہیں۔

یہاں مجھے اللہ تعالیٰ کی کتاب کی ایک آیت یاد آ رہی ہے جو کہ سورۃ فاطر میں سے ہے۔ فاطر کا مطلب ہے تخلیق کرنے والا۔ کسی چیز کا اور نیک بنانے والا۔ کری ایٹر۔ لفظ فطرت سبیں سے نکلا ہے۔ یعنی کسی انسان کا ”اصل“۔ اس کی نیچر۔ سو فاطر ہے وہ رب جس نے ہماری نیچر بنائی ہے۔ اس سورۃ کا دوسرا نام ال ملائکہ بھی ہے۔ لیکن ابھی میں لفظ فاطر کے پس منظر میں اسی سورۃ کی ایک آیت کو دکھائیں گے کہ چاہتی ہوں۔

اللہ تعالیٰ ہمارا فاطر ہے۔ اس نے ہماری فطرت بنائی ہے۔ اس سورۃ کی ایک آیت میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔۔۔

”جو پاکیزگی اختیار کرتا ہے وہ پاک ہوتا ہے صرف اپنے لیے۔

اور اللہ کی طرف ہی لوٹا ہے۔

اور نہیں براہر ہو سکتے اندھا اور آنکھ والا۔

اور شاخ ہیرے اور نہ روشنی۔

اور نہ سایہ اور نہ صوب۔

اور نہ براہر ہو سکتے ہیں زندہ اور نہ مردہ لوگ۔

یعنی اللہ بنا دیتا ہے جس کو وہ چاہتا ہے۔

اور نہیں تم بنا سکتے ان کو جو قبروں میں ہیں۔“ (آیت نمبر ۱۸-۲۲)

یہ بات میں آپ کو کیوں ستا رہی ہوں؟ کیونکہ اگر ہمیں اپنی ذات کو پہچاننا ہے تو اس لطافت کو پہچاننا اور اس کا جس پائلے نے ہمیں دکھایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو ایسے دکھایا ہے کہ اسے اپنی ذات کو پہچاننے کے لیے ہر وقت محنت کرتے رہنا ہوگی اور نہ دنیا کی آکٹیشن اس کو پہنچنے نہیں کی۔ بار بار خود سے ان کو صاف کرنا ہوگا۔

جب انسان اپنے آپ کو گندگی سے پاک کرتا ہے تو وہ یہ صرف اپنی ذات کے لیے کرتا ہے۔ اگر وہ یہ سب کسی کو دکھانے کے لیے پاکسازی کی عہد کے باعث کرتا ہے تو اس کا یہ عمل فطرت کے خلاف ہے۔ یعنی ایسے عمل کا اس کو فائدہ نہیں ہوگا۔ جو چیزیں فطرت کے خلاف ہوتی ہیں اور پادار نہیں مل سکتیں۔ جیسے جو لوگ مہمانوں کے آنے پر پاکسازی کے کمر ہاتے وقت ہی چادر ہوتے ہیں اور اپنے لیے پاکیزگی اختیار نہیں کرتے۔ دوسروں کے لیے کرتے ہیں۔ دوسروں کے سامنے اپنا منہ دکھانے کے لیے کرتے ہیں۔ اس لیے وہ گھر میں سر جھانڈا نہ بھاڑا بلکہ رہتے ہیں کیونکہ وہ اپنی اپنی کچلی ذات کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔ جو لوگ اپنے لیے صاف رہتے ہیں ان کی صفائی مختلف ہوتی ہے۔ ان سے جیسے ہی اسکی آئے لگتی ہے ان کو احساس ہو جاتا ہے اور وہ غسل کر لیتے ہیں۔ کیونکہ اگر وہ اپنا خیال نہ دیکھیں تو وہ اچھا محسوس نہیں کرتے۔

یہ وہ لفظ تھا جس کی طرف میں آ رہی تھی۔ اپنا خیال رکھنا آپ کو ”اچھا محسوس“ کر دیتا ہے۔ صاف سحر سے رہنا بڑی اچھی چیز ہے۔ یہ آپ کا سوا بھی بحال کر دیتی ہے۔

ایک زمانے میں میں سمجھا کرتی تھی کہ سیلف کچھ اپنے لیے کوئی ایک رکھنے کا نام ہے۔ آپ صاف سحر سے ہیں کچھ سے استری شدہ ہیں بال بنے ہوئے ہیں ناخن دانت وغیرہ صاف ہیں اور اور آل آپ کا طبع غلاست کا ثبوت دیتا ہے تو آپ کو سیلف کچھ میں پورے سو فیصد ملے۔

جب کوئی آپ سے بدبو نہیں سونگھ سکتا تو آپ اپنا خیال رکھنے والے ہیں۔ دوسری گند۔

لیکن کیا انسان دوسرے انسان کی صرف بدبو سونگھ لیتے ہیں؟

نہیں۔

مجھے نہیں معلوم آپ کی اس وقت کیا عمر ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو دنیا کا بہت تجربہ ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کم عمر ہوں اور ابھی آپ نے عمل کے دریا نہ دیکھی ہو۔ لیکن جب آپ دنیا والوں میں چلتے پھرتے ہیں۔ یعنی باب وغیرہ کرتے ہیں یا شادی کے بعد سسرال والوں کے ساتھ نئے تعلق میں بندھتے ہیں۔ جب آپ پر کچھ لائف میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ زندگی مختلف ہوتی ہے۔ یہ گھبراہٹ یا زندگی کی زندگی جیسی نہیں ہوتی۔ یہاں آپ کو بہت کم دوست ملتے ہیں۔ اکثر لوگ دو چہرے والے ہوتے ہیں۔ مگر اپنے دونوں چہروں سے دوسرے سونگھ سکتے ہیں۔

اور یہ صرف جسم کی بدبو نہیں ہے جس کو دوسرے سونگھ سکتے ہیں۔ لوگ اور بھی بہت کچھ سونگھ لیتے ہیں۔

وہ سونگھتے ہیں شخصیت کی کمزوریاں۔ وہ سونگھتے ہیں آپ کی ذات کے وہ کمزور پہلو جن کو وہ استعمال کر سکیں۔ وہ سونگھتے ہیں آپ کی مجبوریوں۔ وہ سونگھتے ہیں آپ کی عادات۔ اور جہاں لوگوں کو لگتا ہے کہ اس شخص میں ایک ایسی خالی ہے جس کے باعث

میں اس سے جو چاہے کروا سکتا ہوں اور آپ کی اس غالی کو ہاتھ میں لے کے آپ سے اپنے مطلب اٹھاؤں گے۔
 بہت اچھی نیچر کا ہونا بھی ایک غالی بن جاتا ہے۔ کیونکہ آپ کو کسی کو ہاں کہہ نہیں آتا۔ سو آپ لوگوں کو خوش کرنے کے چکر
 میں ان کے ہاتھوں استعمال ہوتے جاتے ہیں۔ کتنے ہی لوگوں سے آپ یہ سنتے ہیں کہ ”لوگ مجھے اگلی پناہ دیتے ہیں“
 مجھے استعمال کر کے نکل جاتے ہیں۔ میری تعمیر کرتے ہیں۔“

اس میں قصور کس کا ہے؟ ظالم اور مظلوم دونوں کا۔ کیونکہ اگر وہ ظالم تھا تو آپ نے خود پہ ظلم کیوں ہونے دیا؟ جو لوگ اپنی
 ذات کا خیال نہیں رکھتے اور دوسروں کو خود پہ ظلم کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں۔

میں نے زندگی میں دیکھا ہے۔ ہمیں جہاں بھی دھوکے ملے ہیں یا کسی نے ہمارے ساتھ زیادتی کی ہے۔ بالخصوص ہرک
 شخص پہ۔ یہ تب ہوتا ہے جب آپ اپنا اصول اس شخص کے لیے توڑتے ہیں اور اپنی حد اور سیٹ نہیں کرتے۔ کیوں نہیں کرتے؟
 کیونکہ ہم میں سے اکثر لوگ بنیادی طور پر people pleasers ہیں۔ ہمیں لوگوں کو خوش کرنے کا اتنا شوق ہوتا ہے کہ ہم ان کو
 اٹھل دیتے جاتے ہیں۔ کوئی ہماری حد کراس کرتا ہے تو ہم اپنی حد کی بکیر کو مزید پیچھے کر لیتے ہیں۔ ہم لوگوں کو ٹھونڈ پہ ٹھونڈ دیتے
 ہیں اور جب وہ ہم سے فائدہ اٹھا کے پھلتے پھٹتے جاتے ہیں تو ہم آدمی زندگی انہی کو احترام دینے میں لگا دیتے ہیں۔

ایک بچہ اور باقی ویلیو انسان دوسروں کو احترام دینے والا نہیں بلکہ اپنی غلطیوں کی ذمہ داری لینے والا ہوتا ہے۔ جیسے اگر کوئی شخص
 میلا بیگلا ہے اس سے بدبو آ رہی ہے اور آپ اس سے پرہیز نہیں کر سکتے تو کہیں کہ ”مجھے آفس میں فلاں نے اتنا کام
 دے دیا کہ مجھے چاروں سے نہانے کا ہوش نہیں ہے۔“ تو آپ کیا کہیں گے؟ ایمان سے بتائیں آپ کس کو غلطی پہ سمجھیں گے؟
 کوئی بھی سمجھدار آدمی یہ بات نہیں مان سکتا کہ کوئی انسان اتنا مصروف ہو سکتا ہے کہ اس کے پاس نہانے کے لیے پانچ منٹ نہ
 ہوں۔ نہانے میں پانچ سے دس منٹ لگتے ہیں۔ اگر کوئی چاروں سے نہیں نہایا تو بھی وہ مصروف نہیں ہے۔ وہ بنیادی طور پر ایک میلا
 پکلیا انسان ہے۔ اس کو سیٹ کھیر کا سنس نہیں ہے۔ آپ ایسے شخص سے کہتے ہیں کہ ”بھئی تم اتنا کام لینے سے انکار کر دیتے یا اپنے
 لیے خود وقت نکالتے۔ اپنی ذات کو ترجیح دیتے تو کوئی مسئلہ ہوتا۔“

لیکن جب ہمارے دوست ہمارے پاس کاؤنسلنگ کے لیے آتے ہیں کہ فلاں نے مجھے دھوکہ دیا میرا دل تو زودیا تو ہم بیٹو
 کے اس شخص کو برا بھلا کہنے لگ جاتے ہیں جس نے ہمارے دوست کے ساتھ برا کیا ہوتا ہے۔ اپنے دوستوں کو حقیقت دکھانے کی
 عادت ڈالیں کہ سوری بھی... غلطی آپ کی اپنی ہے۔ کس نے کہا تھا اس شخص کو اتنا فریج کر دے؟ کیوں آپ نے اپنی ذات کو ترجیح نہیں
 دی؟ کیوں اپنی حد دیکھیں رکھیں؟ ایسا کر کے تو ایسا ہوگا۔ آئندہ سے اپنی حد اور سیٹ کر دے۔ اگلے دن اس غلطی سے بچنے کے لیے جو کرنا
 چاہیے وہ کر دے۔

یہ بڑی افسوس ناک بات ہے کہ ہمارے معاشرے میں بالخصوص لڑکیوں کو یہ نہیں سکھایا جاتا کہ تم نے زندگی میں ہر شخص کے
 ساتھ حد اور مکھی ہیں اور اپنی ذات کو ترجیح دینی ہے۔ لڑکیوں کی شادی ہوتی ہے تو مانیں کتنی ہیں بلکہ مانیں کیا ڈانچست کے باڈی بھی
 کہتے ہیں کہ ”بھئی اچھا کر دے تو اچھا ہوگا۔ سب کے ساتھ اچھے رہو۔ چند دن سب ظلم کریں گے پھر آہستہ آہستہ آپ کے سنی

سادہ تر بننے پر سب کا رویہ آپ سے بدل جائے گا۔ ہم سب... مجھ سمیت... ہم سب انہی نظریات پر ڈسے کیے گئے ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ جب پہلی دفعہ کسی کے آپ پر قلم کرنے پر آپ پر ہاتھ اٹھانے یا آپ سے اونٹنی آواز سے بات کرنے پر آپ اس کو نہیں ٹوکتے اپنی حدود و سیٹ نہیں کرتے کہ آپ دو بار دھ سے ایسے بات نہیں کریں گے تو لوگ بھی آپ کے ساتھ رویہ نہیں بدلیں گے۔ یہ سب ہی ممکن ہے جب آپ سیلف کنٹرول کرنا جانتے ہوں۔

سیلف کنٹرول کیا ہوتی ہے؟ اپنا خیال رکھنا۔ اور اس کے دو اصول ہیں۔ ان دو اصولوں پر میری یہ پوری کتاب مبنی ہے اور انہی دو اصولوں کو اگر آپ یاد کر لیں تو آپ ایک باقی و پلید انسان بن سکتے ہیں۔

پہلا اصول ہے "خود کو سب سے اوپر رکھنا۔"

اور دوسرا اصول ہے "حدود۔ حدود۔ حدود۔"

خود کو سب سے اوپر رکھنا کیا ہوتا ہے؟ خود کو ترجیح کیسے دی جاتی ہے؟ آپ کہیں گے۔ یہ تو خود فرضی ہے۔ نہیں۔ خود فرضی کہتے ہیں کوئی اچھی چیز دیکھنا اور اس پر حق نہ ہوتے ہوئے بھی اس کو بھیت لینا۔ خود فرضی کسی اور کا حق مارنے ہوئے سب کچھ خود لینے کا نام ہے۔ خود کو ترجیح دینا یہ نہیں ہے۔ خود کو ترجیح دینے کا مطلب ہے کہ اپنی ذات کے لیے درست فیصلے لینا۔ اپنا حق مانگنا اور اس کے لیے لڑنا۔ اپنا خیال رکھنا کیونکہ آپ کا کسی دوسرے کا خیال رکھنا ہی ممکن ہے جب آپ خود ٹھیک ہوں گے۔ اپنی ذات کو نقصان دہ چیز سے روک کے فائدہ مند چیز اس لیے دلانا کیونکہ آپ کی ذات کا آپ پر حق ہے۔ آپ نے خود کو تندرست رکھنا ہے۔ اپنے سارے کام چھوڑ کے نہانے کے لیے اپنا اپنی ذات کے لیے ایک بہتر فیصلہ لینا ہے۔

جہاز میں جب کوئی مسئلہ ہو اور آئسکین کم ہو جائے تو اوپر سے آئسکین ماسک گرتے ہیں۔ مسافروں کو کہا جاتا ہے کہ پہلے آپ نے خود ماسک پہننا ہے پھر اپنے بچے کو پہننا ہے۔ اگر آپ خود ماسک پہنے بغیر اپنے بچے کو ماسک پہنانے لگ جائیں گے تو آپ کے مرنے کا خطرہ ہے۔ اگر آپ کو کچھ ہوا تو آپ کا بچہ بھی محفوظ نہیں رہے گا۔ خود ماسک پہنیں گے تو بچے کو پہنا سکیں گے۔ اپنا خیال اس لیے رکھا جاتا ہے کیونکہ اس کے بغیر کسی دوسرے کا خیال رکھنا ممکن ہی نہیں۔ کسی کی خدمت میں خود کو گھسا دینا غلط ہے۔ یہ قربانی نہیں ہے۔ یہ اپنی ذات سے غفلت ہے۔ عبادت بھی ایسی کرنا کہ اپنی ذات کو بھلا دینا اور خود کو بھلا کر لینا۔ یہ وہ بھی دین میں منع ہے۔

انسان تھک جاتا ہے اللہ نہیں تھکتا۔ ہمیں کیوں ہر روز غلطی روزہ رکھنے سے منع کیا جاتا ہے؟ سوائے رمضان اور چند دیگر ایام کے ایک دن چھوڑ کے روزہ رکھنا کیوں بہتر ہے؟ کیونکہ اپنی صحت کو آپ نے بیوقوفانہ طور پر رکھنا ہے۔ یہ سیلف کنٹرول نہیں ہمارے دین نے سکھائی ہے۔ ہمیں کہا گیا ہے کہ جب دعا کے لیے ہاتھ اٹھاؤ تو پہلے اپنے لیے مانگو پھر دوسروں کے لیے مانگو۔ آپ نے اس اصول کو زندگی میں یاد رکھنا ہے کہ کسی بھی پجوشن میں پہلے اپنی آسانی دیکھنی ہے پھر کسی دوسرے کا فائدہ۔

ایک پجوشن یہ ہوتی ہے کہ آپ کو کسی کی جان بچانا ہو اور آپ خود کو خطرے میں ڈال کے اس کو بچائیں۔ وہ ایک بالکل مختلف پجوشن ہے۔ ایسے ہی اپنے گھر والوں یا دوستوں کے لیے آؤٹ آف دی وے ہا کے کچھ کرنا الگ بات ہے۔ وہ انسانیت ہے۔ وہ

مجھے آپ کے لیے یہ سب کریں گے۔ یہاں بات دہری ہے، دہریہ کے واقعات کی۔ جب بھی آپ سے کوئی کسی کام کے لیے کہے تو آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ کیا یہ کام میرے لیے اچھا ہے؟ میری امانت کو اس سے نقصان تو نہیں ہوگا؟ کسی اور کا کام، صرف جب کروا رہے ہیں جب اپنا نقصان نہ ہو۔

کون لوگ اپنا نقصان کروا کے دوسروں کا فائدہ کرواتے ہیں؟ وہ جو people pleasers کہلاتے ہیں۔ ہر وقت انسانوں کی خوشنودی چاہنے والے۔ میں سب کو خوش کر سکوں۔ تجاں کو فائدہ دوں۔ فلاں کا کام کروں۔ بس سب مجھ سے خوش رہیں۔ کیونکہ اس سے میری امانت تکلیف پڑتی ہے اور مجھے اپنا آپ کسی قحطی محسوس ہوتا ہے۔

لوگوں کو خوش کرنے کا ایک پتہ ہے۔ ایک دائرہ جس میں آپ کو مل گھومتے ہیں۔ یہاں کچھ صرف ہمسائی نہیں ہوتی۔ یہ برائے مثال اور فحش مثال سب میں پائی پائی ہوتی ہے۔ اگر آپ لوگوں کو خوش کرنے میں لگے گدے جتے ہیں تو آپ اور یہ کچھ اس طرح سے ہوگا۔

آپ کو یہ خوف رہتا ہے کہ کوئی آپ سے ناراض نہ ہو جائے۔

کوئی کام کہتا ہے اور آپ کا دل نہیں چاہو، بائیس اس کو خود سے خفا کرنے کے بجائے آپ جھٹ ہاں کہہ دیتے ہیں۔

اب آپ اس جملہ باتوں میں ہاں کہہ دینے سے بوجھ محسوس کرتے ہیں۔

مجھوری میں آپ کو ان کا کیا کام کرتا ہے جانتا ہے حالانکہ آپ کا دل نہیں چاہو رہا ہوتا۔

آپ خود سے وعدہ کرتے ہیں کہ کبھی وہ آپ بالکل ایسا نہیں کریں گے۔ یہ آخری بار تھا۔

آپ کو یہ خوف لاحق ہو جاتا ہے کہ کوئی آپ سے ناراض نہ ہو جائے۔ اور یوں یہ پتھر کھی ختم نہیں ہوتا۔

اپنی سیٹ کچھ کرنے کے لیے آپ کو اس پتھر کو توڑنا ہوگا۔

کیسے؟

جب یہ خوف ہو کہ کوئی ہم سے خفا نہ ہو جائے، بائیس اس کی کاسٹ مل کرنے کے قائل نہیں ہوں کیا؟ تو بار

رہیں۔ آپ کے پاس چرائس ہے۔ آپ کے پاس بیٹھ چرائس ہوتی ہے۔ جب کوئی آپ سے کوئی کام کہے تو فوراً ہاں نہ کہیں۔

بلکہ دقت مانگیں۔ ("بلیس۔ میں آپ کو سوئی کے بتاتی ہوں۔") یہاں اس کی ناراضی کو دوسرے ذہن سے نکال دیں کہ اس کا دل

برا ہو جائے گا۔ ہمارے اس کا دل برا۔ دینے کے سوجھیں۔ کیا یہ کام میرے لیے لھیک ہے؟ کیا میرے پاس ان کا وقت اور توانائی ہے

کہ میں اس کا کام کروں؟ کیا میرا دل چاہو رہا ہے؟ کیا میرے مقاصد میں یہ کام مجھے مدد کرے گا؟ ("ہائے نہیں۔ اس نے مجھے اپنا

مجھ کے کام کہا تھا۔ میں نے نہ کیا تو وہ بے چارہ کیسے کرے گا۔") اس طرح کے خیالات کو کنٹرول کریں۔ یہ اس کا سٹر

ہے۔ آپ کا نہیں۔ اگر یہ کام آپ کے لیے برا نہیں ہے اور آپ کو خود چاہو بھی نہیں محسوس ہو رہا تو کریں۔ نہیں تو شائستگی سے

"ہاں" کہہ دیں۔ ایک ایسا آپ کو بہت سے مسئلوں سے بچاتا ہے۔

میں ایسی چوبیس میں کیا کرتی ہوں؟ میں اصل میں خود ایک بہت بڑی پھلی، پلیز رو، مکی ہوں ماشاء اللہ سے اور مجھے اس کہنا

ایک زمانے میں بالکل نہیں آتا تھا۔ میں خود پہ بوجھ لے کر ہر کسی کا کام کر رہی ہوتی تھی۔ اب بھی مجھے ہاں کہنا بہت مشکل لگتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ ہاتھ اس کو ہراگ جائے گا۔ لیکن ہاں کہہ کے جو سکون آپ کو ملتا ہے... وہ آپ کی ذات کے لیے بہت ضروری ہے۔

خود کو ترجیح دینے کے لیے ہاں کہنا بہت ضروری ہے۔ سنا سوچے کچھ ہر ایک کی بات ماننے والے نقصان اٹھاتے ہیں۔ اس لیے ہاں کہنا سیکھیں۔ پیار سے کہیں۔ شائستگی سے کہیں۔ لیکن ہر اس چیز کو انکار کریں جو آپ کی ذات کے لیے اچھی نہیں ہے۔ اچھی کل ہی کی بات ہے۔ میں اور میرا ایک کزن آئیٹس میں ایک ایسے موضوع پر گزشتہ تین چار دن سے بات کیے جا رہے تھے جو ناکام تھا۔ اس کا کوئی فائدہ نہ تھا اور وہ موضوع بار بار میرا سوا خواب کر رہا تھا۔ کل رات مجھے احساس ہوا کہ گو کہ اس ناپک پہ بات کرنے میں حرا آ رہا ہے (یعنی کس کو کسپ کرنے میں حرا نہیں آتا بھلا؟) اور ہم دونوں کو اس بات میں بہت اعتراض ہے کہ اب اس ناپک کا آگے کیا جائے گا لیکن اس ایک مسئلے کی وجہ سے میرا ذہن بٹ گیا ہے۔ تین چار دن سے میں نے کچھ نہیں کھلا۔ یہ گفتگو میری ذات کو فائدہ نہیں دے رہی۔ اگر جڑی میں کہتے ہیں یہ چیز مجھے serve نہیں کر رہی۔ مجھے اس کا نقصان ہو رہا ہے۔ سوچو نو واٹ... ہم نے اس موضوع سے بیک لینا ہے۔ اس نے وہ بار بار اس بارے میں بات کی تو میں نے کہا نہیں۔ اب ہم بات نہیں کریں گے کیونکہ میری ذات اس سے متاثر ہو رہی ہے۔ یہ ہوتا ہے خود کو اوپر رکھنا۔ خود کو ہر تقریب سے بھی اوپر رکھنا۔ پوری رات سوچ رہا تھا کہ یہ سب کچھ میں بڑا حرا آتا ہے۔ لیکن اگر یہ چیز آپ سے آپ کی سچا سمجھ رہی ہے تو صبح جس میں آپ بڑا حرا آ رہے ہیں وہ کام کرتے ہیں جو آپ کو کامیابی کے لیے درکار ہیں تو آپ نے خود کو اس لذت سے اوپر رکھنا ہوگا جو آپ کو ان چیزوں سے مل رہی ہے۔

سیلف کئیر کا دوسرا اصول میں بار بار دہرائی ہوں... حدود... حدود...

حدود وہ کئیریں ہیں جو آپ اپنے گرد کھینچتے ہیں۔ یہ آپ کی اولیئرز سے بنتی ہیں اور ان کو عبور کرنے کی اجازت کسی انسان حتیٰ کہ آپ کی فیملی کو بھی نہیں ہونی چاہیے۔ جب بھی آپ ان کو کسی کے لیے نرم کریں گے تو اس نرمی کو سگھ لے گا اور اس کا فائدہ اٹھا کے آپ کو نقصان دے گا۔ حدود بنانے کا مطلب ہے ہر انسان کو ایک حد میں رکھنا تاکہ وہ آپ کو نقصان نہ دے۔ موبائل ایک حد میں استعمال کرنا (یہ ہم سب کے لیے بڑا ہی مشکل کام ہے)۔ لوگوں کو ایک حد میں رکھنا اور ان پہ یہ بات واضح کر دینا کہ اس سے آگے آپ نہیں اٹھ سکتے۔

حدود کیسے قائم کی جاتی ہیں؟ حدود بیٹا اعمال اور رویے سے سیٹ کی جاتی ہیں یا حق سے نہیں۔ لیکن ایک دفعہ ان کو اپنے الفاظ سے بار کر دیا جاتا ہے۔ اگر لوگوں کو خوش کرنے کے لیے آپ اپنی حد نرم کریں گے تو آپ کا سارا اولیئرز سسٹم اٹھے جائے گا۔ آپ کی حدود کی کوئی عزت ہی نہیں کرے گا۔ آپ اس بات کو جتنا نبھیں گے تو اتنا ہی اندر گھستا آئے گا۔ اس لیے حدود قائم کرنا سیکھیں۔ دوسرے لوگ خود بخود اپنی حد میں چلے جائیں گے۔ اور پھر آپ کو صرف وہی دوست ملیں گے جو واقعتاً آپ کے ساتھ آپ کے لیے ہوں گے۔ لیکن حدود آپ ان کے لیے بھی نہیں اٹھلائیں گے۔ یہ آپ کی ذات کے لیے ضروری ہے۔ اپنی ذات کو

ان ناکک عادتوں سے پاک کرنا ضروری ہے۔

جہاں ذات کو ان چیزوں سے پاک کرنا ہے وہ اسے اپنے لیے کرتا ہے۔

سیلف کنٹرول کہاں کہاں کرتی پڑتی ہے؟ سب سے پہلے میں بات کرنا چاہتی ہوں "ذاتی سیلف کنٹرول" ہے۔ نہیں نہیں۔ کپڑوں اور غسل کی نہیں۔ نہ ہی روحانی پاکیزگی کی۔ بلکہ اپنی ذات کی کنٹرول۔

اپنے جذبات کی کنٹرول کرنا سیکھیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ "کسی کو اجازت نہ دیں کہ وہ مجھے ہرٹ نہ کرے۔" ایسا ہوی نہیں سکتا کیونکہ جب تک ہم زندہ ہیں ہم ہرٹ ہوں گے۔ جذبات کا خیال ایسے رکھا جاتا ہے کہ دن کے آخر میں خود سے پوچھیں۔ میں آج کیا محسوس کر رہی ہوں؟ کیا چیز مجھے بوچھل کیے ہوئے ہے؟ آج میری کون سی غلطی تھی جس نے مجھے بچھتاوا سے میں ڈالا ہوا ہے؟ آج میں نے کیا غلط کیا اور اس کی وجہ کیا تھی۔

جیسے میرا مسئلہ ہے میرا نفس۔ میں ایک دم سے پھٹ پڑتی ہوں۔ میں نے جب اس پر کام کرنا شروع کیا تو میں نے یہ سوچا کہ مجھے کیا چیز ٹرigger کرتی ہے یعنی کراساقتی ہے اور میں پھٹ پڑتی ہوں۔ میں نے ریٹلائز کیا کہ جب دوسرے میری توقعات پر پورا نہیں اترتے تو مجھے صدمہ آتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ میں توقعات کو کم کر دوں۔ اس سے مجھے بہت مدد ملی۔ سو اپنے جذبات کو پراسیس کرنا سیکھیں۔ فون دکھ کے تھائی میں بیٹھ کے سوچیں کہ میں کیا محسوس کر رہی ہوں؟ کیوں کر رہی ہوں اور ایسا کیا کروں جو آئندہ وہ کام نہ ہو؟

پھر اپنے جذبات کو بیان کرنا سیکھیں۔

جب دل بوچھل ہو تو کسی دوست سے بات کیا کریں۔ اس طرح خود کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ یا اپنے جرنل میں اپنے جذبات کو لکھا کریں۔ کھانا کس ہر صورت میں اچھا ہے۔ چاہے بول کے کڑوا چاہے لکھ کے۔ میں نے اپنی کتاب میں یہ سوال اس لیے رکھے ہیں تاکہ آپ ہر روز جرنل لکھنے کی عادت ڈالیں۔ اس کتاب کو پڑھ کے ان باتوں کے جواب لکھنے والے لوگ اور نہ لکھنے والے لوگ کبھی برابر نہیں ہو سکتے جیسے سورج فاطمہ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ اندھا اور دیکھنے والا برابر نہیں ہو سکتے۔ خود کو دیکھنے اور خود کو نہ دیکھنے والے کبھی برابر نہیں ہو سکتے۔

سیلف کنٹرول کرنے کے لیے دوسروں کو ہاں کہنے کے ساتھ "خود کو ہاں کہنا" بھی بہت ضروری ہے۔ جب تھک جاؤ تو خود سے پوچھو۔ کیا مجھے بریک کی ضرورت ہے؟ کیا مجھے بیٹھ کے پانچ منٹ چائے پی لینا چاہیے؟ کیا مجھے اس کام کو لینے کے اٹار کر دینا چاہیے کیونکہ میں بوچھل محسوس کر رہی ہوں؟ یہ چیز مجھے نقصان دے رہی ہے تو کیا مجھے اس کو چھوڑ دینا چاہیے؟ اور پھر خود کو ہاں کہیں۔ بہت زیادہ کام کرنا ہر وقت دوسروں کی خدمت میں جتے رہنا اور اپنے لیے وقت نہ نکالنا قربانی نہیں ہے۔ یہ اپنی ذات کو انڈال کرنا ہے۔ ہر اس چیز کو ہاں کہیں جو آپ کے ذہن کو بلیکس کرے۔

دارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ مضبوط ہونے کا مطلب ہے آپ کو کسی کی ضرورت نہیں۔ مگر والے بھی اسی ایک شخص پر بوجھ ڈالے جاتے ہیں جو ساری ذمہ داریاں اپنے کندھوں پر لیتا چارہا ہو۔ نہیں۔ دماغ ٹکنا سیکھیں۔ جب تھک جائیں تو اپنے قریبی

لوگوں سے کہیں کہ مجھ سے نہیں جو رہا میرے ساتھ کام ہاتھ۔ میں اپنی ٹیٹن میں ہوں میرا دکھ ہاتھ۔ مجھے کھینچنے کیلئے چاہیے میرے لیے سانگیلو جسٹ تک جانے کا مسئلہ آسان کرو۔ میں بچے کو ہر وقت اکیلے نہیں سنبھال سکتی۔ تم بھی میری مدد کرو۔ مدد مانگنا اپنی ذات کے لیے بہت ضروری ہے۔ سارا بوجھ خود پہ لینا بے وقوفی ہے۔ ایسا مومنا ہوا ایک فیملی سسٹم یا باب پہ گروپ ہاؤسنگس میں ہوتا ہے۔ جب تک آپ لوگوں کو احساس نہیں دلائیں گے۔ بار بار بدل کے۔ کہ مجھے مدد چاہیے یہ بہت بوجھل کرنے والا کام ہے کسی کو آپ کی تکان کا احساس نہیں ہوگا۔

آپ ڈائجسٹ کی کہانیوں میں دو بہنوں کی کہانی اکثر پڑھتے ہیں۔ ایک ہر وقت بٹنے سونے میں لگی رہتی تھی اور دوسری بہن کے کام کرتے کرتے مایہ نگی تھی۔ دس سال پہلے ہمیں لگا کرتا تھا کہ انہی بہنوں دو ہے جو سب کی خدمت میں لگی ہے۔ اور دوسری دن ہے۔ مگر یہاں نہیں ہے۔ دوسری بھلے خود غرض تھی۔ مگر خدمت گزار بہن یعنی "انجی بہن" دراصل ایک low self value کی مالک لڑکی تھی۔ سٹڈیٹ این کے زندگی نہیں گزار رہی تھی کیونکہ یہاں کوئی کالج کی جوتی لے کر ہمارے لیے نہیں آتا۔ "انجی بہن" دراصل کمزور تھی اور اپنی سیلٹ کھیر نہیں کرتی تھی۔ اس کو ذمہ داریاں باٹنی چاہیے تھیں۔ اس لیے اپنے ارد گرد کے لوگوں کو ان کہیں اور ذمہ داریاں باٹنی سیکھیں۔

کیا آپ کو بھی میری طرح ایک زمانے میں بار بار سوری کہنے کی عادت تھی؟ کیا کہا؟ اب بھی ہے؟ کیا کسی کا فون نہ اٹھانے پہ آپ اس کو سوری کہتے ہیں؟ کسی کو انکار کرتے وقت آپ اس کو پہلے سوری کہتے ہیں؟ کسی کے لیے وقت نہ نکال سکنے پہ آپ اس کو سوری کہتے ہیں؟ کیوں؟ آپ اس کا سوری کیوں کہتے ہیں؟ "سوری میں آپ کی کال نہیں اٹھا سکی" کہنا غلط ہے۔ آپ جب کسی کو کال بیک کر سکیں تو کال کر کے کہا کریں کہ جس وقت آپ کا فون آیا میں مصروف تھی۔ اب فارغ ہوئی ہوں۔ اب آپ بتائیں۔ کیا حاکم ہے۔ اس میں معذرت کرنے والی کون سی بات ہے؟ کسی کا فون نہ اٹھانا آپ کی مرضی ہے جرم نہیں۔

کوئی آپ کو کام کہے اور آپ کہیں۔۔۔ سو سوری۔ میں یہ نہیں کر سکتی۔ یہ غلط ہے۔ اس کے بجائے "میں یہ نہیں کر سکتی کیونکہ مجھے یہ اور یہ مسئلہ ہے۔" کہنا سیکھیں۔

"سوری میں کل آپ کے ساتھ یہ کام نہیں کروا سکوں گی۔" کی جگہ "نہیں۔ کل میں مصروف ہوں۔ کل نہیں کروا سکوں گی۔" کہنا سیکھیں۔

مجھے میری ایک منجھ نے ایک شہری اصول سمجھا یا تھا کہ درک ٹیس پہ یا پروفیشنل معاملات میں جب تک آپ ذرا (بدقیتر) نہ ہوں آپ کو سوری نہیں کہنا ہوتا۔ آپ کسی اپوائنٹمنٹ پہ نہیں پہنچ سکتے تو وقت پہ بتادیں اور کہہ دیں کہ میں خود کو اس کام سے ایکسکلیوڈ کر رہی ہوں۔ ہر بات پہ سوری کہنا اچھا نہیں ہوتا۔ سوری صرف تب کہیں جب اپنے رویے کے لیے آپ کو دل سے شرمندگی اور افسوس ہو۔ یا جب آپ نے کچھ بہت غلط کیا ہو۔

اس کے علاوہ اپنے جذبات کا خیال رکھنے کے لیے اپنا ایک coping mechanism بہت ضروری ہے۔ کوپنگ میکانزم اس طریقے کو کہتے ہیں جس سے آپ اپنے آپ سے "منفست" ہیں۔ کچھ میں آیا؟ آپ پریشانی یا دکھ میں خود کو پرسکون کرنے

کے لیے کیا اسٹرٹجی بناتے ہیں؟ کیا آپ کے پاس اپنا کوئی کوہنگ منکھوم ہے بھی کسی؟ جب دل بوجھل ہو تو آپ اس کو کیسے ہلکا کرتے ہیں؟

جیسے ہر مسئلہ ہے ہر افسوس میں کسی سے ٹھٹھا ہو جاؤں یا گڑباز تو اس کے بعد دو چیزیں ہو سکتی ہیں۔ میں اس معاملے پہ مسلسل سوچتی رہوں گی، کڑھتی رہوں گی کہ اس نے میرے ساتھ کتنا غلط کیا۔ میں اپنا سوا آلف کر دوں گی۔ چھٹے دن یہ معاملہ چلے گا یہ میری توانائی چوس رہا ہے گا۔ یہ مجھے تھکا دے گا۔

دوسرا یہ ہو سکتا ہے کہ میں بیخود کے سوچوں میں لے کیا غلط کیا۔ اگر میں نے غلط نہیں کیا اور میرے ساتھ غلط ہوا ہے تو میں کسی اور سے بات کر کے اپنے جذبات کو پراسیس کر کے اس کا حل نکال لیتی ہوں۔ یوں میرا دل ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اکثر ایسا نہیں ہوتا۔ اکثر ذہن بتاتا ہے کہ لفظی تم سے سی ہوئی ہے۔ سو اس کا حل یہ ہے کہ اگلے ہی روز.... یا تیسرے روز کا اسلام میں تین دن تک ناراضی کی اجازت تو ہے نا... میں اس شخص سے معذرت کر لوں اس سے بات کر لوں اور ہم دونوں اپنا سوا نمیک کر لیں۔ یوں میرا سوا بھی نمیک ہو جائے گا۔

یہ اب میرا کوہنگ منکھوم بننا چاہا ہے۔ ہر ایسے برے واقفے کے بعد بیخود کے سوچنا کہ مجھ سے کیا غلط ہوا کیوں ہوا کیا چیز حرکت نی اور اگلی دفعہ کے لیے یہ اصول بنانا کہ یہ کام نہیں کرنا۔ اگر غصا آ یا ہے اور پھٹ پڑی ہوں تو میں یہ اصول نہیں بناتی کہ اگلی دفعہ غصا نہیں کرنا۔ میں یہ اصول بناتی ہوں کہ مجھے غصا اس لیے آیا کہ میں نے اس شخص سے ایک غلط توقع وابستہ کی تھی۔ اب مجھے یہ سمجھ لینا ہے کہ یہ بندہ یہ کام نہیں کرے گا۔ سو میں نے اب اس سے یہ توقع ہی نہیں رکھنی۔

کسی بھی پریشانی یا اسٹرٹجی کو ذیل کرنے کے لیے آپ کے پاس اسٹرٹجی ہونی چاہیے۔ اور یہ آپ ہر روز خود پہ تجربہ کر کے سیکیس گے کہ کیا چیز آپ کے لیے کام کر رہی ہے اور کیا نہیں۔

سیلف کنٹرول ہی درست طریقے سے ہو سکتی ہے جب آپ خود سے بات کرنا سیکھیں۔ تنہائی میں خود سے پوچھیں کہ مجھے کیا چیز تنگ کر رہی ہے۔ میں کیا محسوس کر رہا ہوں اور کیوں محسوس کر رہا ہوں۔ کیا مجھے کوئی مسئلہ ہے؟ اگر ہے تو اس کی وجہ کیا ہے اور اس کا حل کیا ہے۔ جہاں صوفیہ نے کا طریقہ یہ ہے کہ سوچیں... کیا باطنی میں مجھے یہ مسئلہ پیش آیا ہے؟ (جیسے کیا پہلے کبھی میں ہوں غصے سے پھٹ پڑی ہوں؟) جواب ہوگا "ہاں"۔ پھر ایسے تمام واقعات یاد کریں۔ وہ کیسے حل ہوئے تھے۔ ان سب واقعات میں مشترک کیا تھا۔ یونہی کوئی راہ نکلے گی۔

یہ تو حقیقی ذاتی سیلف کنٹرول۔ اب روحانی سیلف کنٹرول کی طرف آئیں۔ اس کا کیا طریقہ ہے؟ اور یہ ہوتی کیا ہے؟

اپنی روح کا خیال رکھنے کا مطلب ہے اپنی روح کی غذا کا خیال رکھنا۔

روح کے دو سوراخ ہوتے ہیں جن کے ذریعے کچھ اس کے اندر داخل ہوا جاسکتا ہے۔ آنکھیں اور کان۔ جو آپ دیکھتے ہیں اور جو سنتے ہیں اُنہ نہ چاہتے ہوئے بھی آپ کی روح کا حصہ بننا جاتا ہے۔ آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ میں اگر کچھ غلط دیکھ رہا ہوں تو میں اس پہ عمل نہیں کروں گا کیونکہ مجھے اچھے برے کا فرق معلوم ہے میری نیت درست ہے۔ انہوں نے کبھی نہ کبھی آپ اس پہ عمل کر نہیں

۔

اگر آپ ایسے لوگوں کی کھنچی میں ہیں جو ہر وقت گوسپ کرتے ہیں (یعنی دوسرے انسانوں کی خامیوں کی باتیں کرتے ہیں) یا آپ نے سوشل میڈیا پر ایسے جج لائیک کیے ہوئے ہیں جو ہر وقت چٹ پٹا خبریں، لمبی زبان یا فنی پروپیگنڈا بھجوا رہے ہیں تو یہ باتیں آپ کے اندر داخل ہوتی جا رہی ہیں۔ ان کو نہ دیکھا کریں۔ ان کو نہ سنا کریں۔ اپنی نائم لائن یا فیلڈ میں مثبت باتیں لکھیں۔ ہدایت پسند لوگوں کو لائیک نہ کریں۔ سیلف ہیلمپ یا اچھے اقوال والے پیجز لائیک کریں۔ ایکسر سائز یا صحت افزا نہیں والے پیج جوائن کریں۔ تاکہ جب آپ سوشل میڈیا پر آپ کے سامنے کچھ مثبت ہو کیونکہ وہ آپ کی روح کے اندر جا رہا ہے۔

ایک اور چیز جو روح کا خیال رکھنے کے لیے ضروری ہے وہ ہے اپنے عقائد کا خیال رکھنا اور ان کے لیے آواز اٹھانا۔ اب یہاں پہ سوشل میڈیا کی باتیں ہر بات میں نہیں بولنا چاہیے کوئی کچھ کہتا ہے تو اس کو کہنے دو۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ آپ نے اپنے روحانی عقائد پہ ہمیشہ سینڈ لینا ہے۔ اللہ کی خلاف ورزی کی بات پہ ہمیشہ آواز اٹھانی ہے۔

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ غیر مسلموں کے پیجز پہ جا کے ان کو گالیاں دینا شروع کر دیں۔ انہوں نے آپ کے فریڈم یا فلوٹ سٹیج پر سوشل میڈیا پر جس کو آپ پسند کرتے ہیں اگر وہ کسی ایسی بات کو پروموت کرتا ہے جو آپ کے عقائد کے خلاف ہے اور اگر وہ خود بھی مسلمان ہے۔ تو آپ اپنا احتجاج ہمیشہ اس کے کمینس میں دیکارڈ کر دائیں گے۔ سیاسی نظریات پہ نہیں۔ ذاتی پسند پسند پہ بھی نہیں۔ لیکن روحانی عقائد اور اخلاقیات کے لیے ہمیشہ آواز اٹھانی ہے۔

جیسے آپ کا کوئی دوست یا مسلمان سلیپر بنی ایل جی بی لی (ہم جنس پرستوں) کے حق میں کچھ پوسٹ کرتا ہے تو آپ نے وہاں جا کے اپنا احتجاج اور ناپسندیدگی ہمیشہ دیکارڈ کر دینی ہے۔ بات پبلک میں ہے تو احتجاج پبلک میں ہوگا۔ بات پرائیویٹ ہے تو احتجاج پرائیویٹ میں ہوگا۔ لیکن غلط کو غلط کہنا سیکھیں۔ اس ڈر سے کہ وہ ناراض ہو جائے گا غلط بات پہ چپ نہیں رہنا۔ اگر آپ خاموشی کے نظر انداز کریں گے تو آپ اپنی حد کو کوڑم کر رہے ہیں۔ آپ اپنا ویلجیوس سسٹم توڑ رہے ہیں۔ یہ چیز آپ کی روح کو آہستہ آہستہ کھا جائے گی۔ آپ کی خاموشی اس چیز کو روح میں جذب کر دے گی۔ غلط چیز آپ کے لیے "نارمل" بن جائے گی۔

صحت کی سیلف کئیر میں بھی آپ کو خود کو ہر شے سے دور رکھنا ہے۔ جب فوڈ کو ہاں کہتی ہے اور ان کھانوں کو ہاں کہتا ہے جو آپ کو توانائی اور صحت دونوں دیں لیکن آپ کو مونا پے سے بچائیں۔ ڈیٹا پیس بہت سے کیموس میں مونا پے کے باعث ہوتا ہے۔ اگر آپ ابھی نہیں باتیں کی وہاں میں ہیں تو کھانے پینے میں احتیاط شروع کر دیں۔ ایک دفعہ جب انسان کو شوگر کے سسٹم لائق ہو جائیں اور اس کو کنٹرول نہ کیا جائے تو جتنی دیر خون میں شوگر بڑھی رہے گی آپ کے اعضاء متاثر ہوتے رہیں گے۔ لوگوں کی ہانگیں کٹ جاتی ہیں۔ بازو کٹ جاتے ہیں۔ دھاتی پٹی لگاتی ہے۔ ذہن پاٹر پڑنے لگتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ کھانے پینے میں احتیاط نہیں کی احتیاط میں روکے جھٹائیں کھا یا ذہن نہیں گھٹا یا... یہ چیز آگے جا کے آپ کے اعضاء کھانے لگ جائے گی۔ کھانے پینے کی بری عادتیں لایم لیم میں آپ کو بہت نقصان دیں گی۔ صحت سے بڑھ کے کچھ نہیں ہے۔ ہم ابھی احتیاط کریں گے تو وقت سے پہلے بڑھ چکے نہیں ہوں گے۔

ایک اور چیز بھی ضروری ہے۔ بریک لینا۔ آپ کے جسم کو مسلسل کام کے دوران ریست چاہیے ہوتا ہے۔ تھارے ہاں آٹس جاب کرنے والی لڑکیاں یا وہ جو سارا دن بیٹھ کے ٹائپ کرنے کا کام کرتی ہیں ان میں کمزور گردن کے مسائل اور زیادہ فون استعمال کرنے سے انگوٹھے کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔ میں یہاں زیادہ طبی باتیں نہیں دیکھ کر چاہتی۔ صرف ایک بات کہنا چاہوں گی کہ ایک اصول بنا کے آپ کمر کے درد سے بچ سکتے ہیں۔ وہ اصول جس کی میں نے کئی سال خلاف ورزی کی اور پھر اس کا نتیجہ دیکھا۔

اور وہ ہے بیڈ کوکری کی طرح استعمال نہ کرنا۔

نہیں سمجھے؟

اچھا آپ بیڈ پہ خلاف ورزی نہ کریں لیکن لیجی کر کے بیڈ کراؤن سے ٹیک لگا کے بیٹھتے ہیں؟ اسے کہتے ہیں نیم دراز ہونا۔ ایسے کہ کمر بیڈ کراؤن سے ملتی ہوئی ہے اور ٹانگیں سیدھی ہوتی ہیں۔ یوں بیٹھ کے آپ گور میں لیپ ٹاپ یا کتاب رکھ کے لکھنے پڑھنے کا کام کرتے ہیں۔ اسی پوزیشن میں ہم گھٹنوں بیٹھ کے فون پر ایڈیٹ بھی دیکھتے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ یہ بیڈ کوکری کے طور پر استعمال کرنا ہے جو کہ آپ نے بالکل نہیں کرنا۔ بیڈ لینے کے لیے ہے۔ لمبا لینے کے لیے۔ سر اور گردنوں میٹریس پہ ہونے چاہئیں۔ اور کمری بیٹھنے کے لیے ہے۔ ابھی آپ کو احساس نہیں ہوگا لیکن آہستہ آہستہ جب کمر کے سہرے خراب ہونے لگیں گے اور جوتانی میں بڑھاپے والی دروزی شروع ہوں گی اور آپ چپک اپ کے لیے جائیں گے تو ڈاکٹر بتائے گا کہ آپ تو جی بیٹھتے ہی غلط تھے۔ اس وقت آپ کہیں گے کہ کاش کئی برس پہلے یہ بات کسی نے بتائی ہوتی۔ اسی لیے میں بتا رہی ہوں۔ میں اس چیز سے گزر چکی ہوں۔ آپ نہ گزریں۔ کام کریں۔ اور بیڈ پہ جو کرنا ہے سیدھے لیٹ کے کریں۔

دوست بنانا سوشل سیلف ٹیکر کا نام ہے۔ جیسے ہم کہتے ہیں کہ ٹیک لوگوں کو زندگی سے نکالیں (مگر ایک یا دو چانسز دے کر اور ہمیشہ پیچھے ہٹ کر کر کے) ایسے ہی ہم یہ بھی کہتے ہیں کہ مثبت لوگوں کو زندگی میں داخل کریں۔ دوست قسمت سے ملتے ہیں۔ یہ بتائے نہیں جاتے۔ آپ کی فریکوئنسی کسی سے مل جاتی ہے اور آپ ایک دوسرے کے ساتھ کھلے ہو جاتے ہیں۔ یہ آپ کی سانی سیلف ٹیکر ہے۔ اپنے آپ کو بھر محسوس کروانے کے لیے آپ اپنے ارد گرد دوستوں کا ایک سپورٹ سسٹم بناتے ہیں تاکہ مشکل یا انٹری میں ان سے فیلڈ کر کے اپنے آپ کو سہارا دے سکیں۔

دوستوں میں بھی حدود کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر دوست آپ کی زندگی کے ہر پہلو کے لیے نہیں ہوتا۔ ایک دوست ہے جو جاب پہ ہوتا ہے۔ اس کو اپنی ذاتی زندگی کے دائرے میں نہ گھسائیں۔ ایک دوست ہے جو دین کا دوست ہے۔ اس کے ساتھ اپنے پروفیشنل خواب شیئر کرنا اور توقع کرنا کہ وہ آپ کا جوش شیئر کرے گا بے وقوفی ہے۔ کام کے دوستوں کے ساتھ کام دیکس کیا جاتا ہے۔ ذاتی دوستوں کے ساتھ ذات۔

فرض دوست وہ چاہیاں ہوتے ہیں جو آپ کی ذات کے مختلف ٹالے کھولتے ہیں۔ کسی ایک چابی کو آپ اپنے ہر ٹالے میں گھسائیں گے تو وہ کہیں نہ کہیں پھنس کے لوٹ جائے گی۔ ایک دوست کو اپنے ہر پہلو سے بوجھل نہ کریں۔ میری ایک دوست ہے

جس سے میں روایات کرتی ہوں، ہم ساتھ کام بھی کرتے ہیں اور قریباً ہر وقت ایک دوسرے سے جڑے رہتے ہیں لیکن ہم میں سے دونوں کو پچیس معلوم کہ دوسرے کے گھر میں کیا ہو رہا ہے کیونکہ ہم کام کے دوست ہیں۔ ۱۰۰ وقتوں سے اوٹھ کر رہیں جو آپ دونوں کے درمیان مشترک ہے۔

سوشل میڈیا پبلیک کیرئیر کی جانے والا ایک سادہ سائل ہے۔ میرا بیٹا بھائی مجھے ایک دفعہ کسی سوشل میڈیا پبلیکری کے بارے میں بتاتے ہوئے کہہ رہا تھا کہ وہاں بہت اچھا دوسرے۔ میں نے پوچھا۔ وہ کیا ہوتا ہے؟ وہ تو کہہ کر وہی دوسروں کے کام کو دوست کرتا ہے۔ یعنی میں پبلیکری کا میڈیا ویڈیو بناتا ہے جو کسی کرتا ہے۔

میں نے کہا اور کچھ بچے۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ کیا اس بندے کا اپنا کوئی ٹیلنٹ نہیں ہے اور اس کی شہرت کا ذریعہ یہ کسی دوسرے کے کام پر تنقید کرنا ہے؟ میرا بھائی چونکہ جرنلسٹری ڈی سے تعلق رکھتا ہے اس لیے اس کو اپنی جرنلسٹری کی طرح لگتا ہے کہ اسے جڑوں سے لڑا دے معلوم ہے تو وہ مجھے کہنے لگا کہ آپ کو نہیں پتا۔ آج کل رومنڈر بنے ان ہوتے ہیں۔ میں نے کہا۔ دیکھو... بہت اصول سارے زمانوں کے لیے ایک ہیں۔ مثلی کام آپ کو قافی شہرت دیتا ہے عزت نہیں۔ دوسرا بلا کے اٹھ گیا۔ اسے میری بات پسند نہیں آتی تھی۔

قریباً ایک سال بعد وہ مجھے بتانے لگا کہ اس دوسرے کو اب بہت گالیاں اسے رہے ہیں کیونکہ وہ کچھ زیادہ ہی مثلی تھا۔ میں نے کہا۔ میں تمہیں یہی بات کہتی تھی کہ مثلی پن آپ کو دنیا میں کبھی نہیں لے کر جاتا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ اب جب کہ وہ بندہ لوگوں کا فخر ہے نہیں رہا تو تم اس کو کیوں دیکھتے ہو۔ اس نے کہا کہ وہ ناٹم لائن پہ نظر آ جاتا ہے تو میں اسے دیکھ لیتا ہوں۔

سویڈن میں آپ کو سوشل میڈیا پبلیک کیرئیر کا ایک اہم اصول بتانے جا رہی ہوں۔ ہم میں سے کوئی نواوا کاٹا نہیں ہے کہ کسی مثلی بات کا اثر نہیں لے گا۔ ہم سب کمزور انسان ہیں۔ گارے کے بنے ہیں۔ پچھنے گارے پہ کوئی بھی چیز اپنا نشان آسانی سے مہر جھڑکتی ہے۔ اس لیے مثلی چیز دن کو نہ دیکھا کریں۔ آج بیٹھ کے اپنے نہیں بک لو بیٹھ کر امیر وغیرہ کے وہ سب کاؤتس دیکھیں جو آپ نے فالو کر رکھے ہیں۔ ان میں سے کون مثلی ہے کون مثبت... کون آئیڈل باز پہ بات کرتا ہے اور کون انسانوں کی برائی کرتا ہے... اس کا جائزہ لیں اور مثلی لوگوں کو وہاں سے نکالیں۔ پھر صرف مثبت کاؤتس سے اپنی ناٹم لائن بھریں۔ جیسے مثلی چیزیں دوسرے کے اندر اترتی ہیں ویسے ہی مثبت چیزیں فطر و فطرہ کے جہزول پہ چھتی رہتی ہیں۔

سوشل میڈیا پبلیکریاں خیال رکھنے کا دوسرا طریقہ بھی نہ ختم ہونے والی اسکرولنگ سے بچنا ہے۔ ہمارا انگریزانا سوچے بچے اسکرین نیچے کرتا جاتا ہے کہ جاتا ہے اور ہم ہر اچھی بری چیز اعداد شمارتے جاتے ہیں۔ اسی لیے رات کو سونے سے پہلے سر بھاری محسوس ہوتا ہے۔ یہ بات اکثر کہی جاتی ہے کہ سوشل میڈیا پبلیکری دوسروں کی پرفیکٹ لائف دیکھ کے ان سے اپنا مقابلہ نہ کریں وغیرہ وغیرہ اب تک ہم سب یہ بات جان گئے ہیں کہ لوگ اسٹے پرفیکٹ نہیں ہوتے پتے وہ خود کو سوشل میڈیا پبلیکری پر ظاہر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود بہت لوگ وہاں اسٹے رشک میگزین نظر آ رہے ہوتے ہیں کہ دل کو کچھ ہوتا ہے۔ ایسے وقت میں اللہ تعالیٰ کی وہ آیت یاد کیا کریں جس میں اللہ نے فرمایا ہے کہ ”نہ دیکھو اس کو جو ہم نے عطا کیا ہے دوسرے جہزول کو۔“ (سورۃ الجبر آیت نمبر ۸۸)

پر بیکھل زندگی میں سیلف کبھر کیسے کیا جائے؟

اپنا ہاتھ کنٹرول کر کے۔ چاروں کچ کے جی پھیلا کے۔ چاہے آن لائن شاپنگ ہو یا کسی دکان پر جا کے کچھ خریدا ہو یا ہم لوگ بڑے بچے کچھ چیزیں انکشی کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ جو ہزار روپے کی چیز افورڈ کر سکتا ہے وہ اسے کی غیر ضروری چیز لے لیتا ہے۔ جو ہزار جھونکن افورڈ کر سکتا ہے وہ ہمارے کام ہزاروں ہزار جھونک کے آتا ہے۔ جو بہت مشکل سے کمایا جاتا ہے۔ وہ بیچ نہیں جس کا کوئی مقصد ہو۔ انسان اپنی دولت اور چیزوں پر خرچ کرتا ہے جو اس کو نصیب ہوتی ہیں۔ باقی تو سب وارثوں کا ہوتا ہے۔ ایک بے کھانا اور ایک بے پرستار کھانے اور پینے پر خرچ کرنا عیاشی نہیں ہے۔ اچھا کھائیں۔ اچھا پہنائیں۔ کیونکہ یہی وہی ہے جو آپ خود پہنا رہے ہیں۔ لیکن اپنی چاروں کچ کے۔ اسی طرح وہ چیزیں نہیں جو آپ کی ذات کو انٹریکٹ فائدہ پہنچائیں۔ جیسے علم پر خرچ کرنا۔ کسی کو دس کو پڑھنے پر خرچ کرنا۔ اپنی صحت پر خرچ کرنا۔ کتابوں پر خرچ کرنا۔ اپنے آپ پر خرچ کرنا۔

ہر فیشنل سیلف کبھر کیا ہے؟ اپنے کو لیگز کے ساتھ مددور رکھنا۔ مدد دہاری زندگی کے ہر شعبے اور ہر انسان کے لیے ضروری ہیں۔ جن کی مدد نہیں ہوتیں ان کی عزت نہیں ہوتی۔ جو آپ ماضی میں کر چکے ہیں اس پر نہ بھجھتائیں۔ آگے کا سوچیں۔ آج سے کیسے میں اپنے کو لیگز کے ساتھ مددور رکھ سکتی ہوں؟ کہیں میں ایک کو لیگ سے کسی دوسرے کی برائی تو نہیں کری؟ کہیں میں دوسری دوسری تو نہیں کر رہی؟ کہیں میں اپنے گھر کے معاملات اپنے کو لیگز کو تو نہیں بتا رہی؟ کہیں میں نے لوگوں کو اتنا فریڈ تو نہیں کر رکھا کہ وہ میرے ساتھ مدد سے زیادہ انہی مذاقی کریں اور مجھے تک نیم سے نکالیں؟ اور اگر کوئی آپ کے ساتھ ورک نہیں پا رہے کرنا ہے تو آپ اس کو زہانی بھی بتائیں گے اور اپنے رویے سے بھی بتائیں گے کہ تمہیں وہ ایمان کرے کہ نکلا آپ کو یہ بات نہیں پسند۔ سیلف کبھر ہے خود کو دوسروں کے شر سے بچانا۔ جاب کی جگہ پر اگر کوئی آپ سے کچھ ایسا کہتا ہے جو اخلاقی لحاظ سے غلط ہے تو آپ نے وہیں اسی وقت اسٹینڈ لینا ہے۔ میں نے ایک دفعہ ایک بہت بڑے سوشل میڈیا اینکٹیویسٹ سے پوچھا کہ جاب پر اگر کوئی آپ کو کچھ غلط کہے یا ہراس کرے تو آپ کے خیال میں انسان کو کیا کرنا چاہیے؟

اس نے کافی دیر سوچا اور پھر وہ کہنے لگا... کہ اس سیکے کا ایک ہی حل ہے۔ وہیں اسی وقت رولا ڈال لو۔ خود بھاؤ۔ ہنگامہ کرو۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ لوگوں کو اکٹھا کر کے ہنگامہ کریں۔ جو ٹھک کر رہے اس کے سامنے ہنگامہ کریں۔ اس کو نوٹیں۔ اس کو واضح الاٹ میں منع کریں۔ یہ بدقیمری نہیں ہے۔ یہ اپنی ذات کا خیال رکھنا ہے۔ خود سے محبت کرو۔۔۔

سب سے پہلے خود سے محبت کرو۔۔۔

اور تم دیکھو گے کہ ہر چیز اپنی ترتیب خود بخود لے گی۔

خود کو بہت زیادہ وقار بان نہ کرو۔۔۔

کیونکہ بہت زیادہ وقار بانا دینے سے...

تمہارے پاس نہیں بچے گا مزید کچھ دینے کے لیے۔

تہوار اصل امتحان پر لگت ہو نہیں ہے۔
 خود کو اپنی ذات سے مکمل کرتا ہے۔
 خود سے محبت کرتا ایک آدمی ہے۔
 اور جو تہوار ہوتا سیکھ سکتا ہے وہی اس کا راز جان سکتا ہے۔
 کیونکہ جب ہم جنہاں کو قبول کرتے ہیں
 تب ہی ہم دوسروں کے ساتھ محبت سے رو سکتے ہیں۔
 اور ان کو ایک فرد کے طور پر استعمال نہیں کرتے۔
 کیونکہ سب سے اہم رشتہ جو تم نے بنانا ہے۔
 وہ اپنے ساتھ بنانا ہے۔

آج کے سوالات

- (۱) کیا آپ آٹھ گھنٹے کی نیند روزانہ لیتے ہیں؟ اگر نہیں تو وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کی نیند کو خراب کیے ہوئے ہیں؟
- (۲) کیا آپ ہر روز کا آدھا گھنٹہ کسی ایسے کام کے لیے نکالتے ہیں جو آپ کو امداد سے خوشی دیتا ہے؟ (مثلاً میلے یا باڈی ماسے دیکھنا میں شامل نہیں ہے۔)
- (۳) کیا آپ اپنے روز کے کاموں کی فہرست کو بہت بوجھل کرنے کے بجائے اس کو "اہم کام سب سے پہلے" کے لحاظ سے بناتے ہیں؟
- (۴) کیا آپ کے پاس ایک سے زیادہ ایسے دوست ہیں جن سے آپ اس وقت بات کر سکیں جب آپ شدید پریشان اور ذہنی دباؤ میں ہوں؟
- (۵) جب آپ کسی کام یا بات پر خود کو بوجھل محسوس کرتے ہیں تو چپ چاپ سہ لینے کے بجائے اپنے محسوسات دوسروں تک پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں؟
- (۶) کیا آپ چوکنی آپ کی استطاعت سے بڑھ کے امداداری ذال دے تو کیا آپ اس کام کا بکھوڑ لینے سے یہ کہہ کے معذرت کر سکتے ہیں کہ آپ یہ نہیں کر سکیں گے؟
- (۷) کیا آپ ضرورت سے زیادہ دوسری کہتے ہیں؟
- (۸) کیا آپ لوگوں کو یا مارا حق کرنے کے خوف سے اپنے اوپر کاموں کا بوجھ لیتے جانتے ہیں؟

- (۹)۔ آپ اپنے آرام کو پہلے دیکھتے ہیں یا دوسرے کے آرام کو؟ اگر آپ اپنے آرام کو ترجیح نہیں دیتے تو کیوں؟ کیا آپ اس کو خود غرضی سمجھتے ہیں؟
- (۱۰)۔ کیا کسی طویل کام کے دوران آپ سنانے کے لیے چھوٹی چھوٹی بریکس لیتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟
- (۱۱)۔ گزشتہ ایک ہفتے کو ذہن میں لا کے سوچیں۔ جتنے مسئلوں پہ آپ پریشان ہوئے ہیں، یا سر کھپاتے رہے ہیں، ان میں سے کتنے مسئلے دوسروں کے مسئلے تھے اور کتنے مسئلوں کا تعلق سیدھا سیدھا آپ کی ذات سے تھا؟ (تفصیل سے دو مسئلے اور ان کا تجزیہ تحریر کریں۔)

بسم اللہ

بیسواں دن

میں نے پہلی دفعہ کسی سے دو ایک خاص لفظ کب کہا تھا؟ اس واسطے کے بعد جس کی ابتدا ایک غیر متوقع فون کال سے ہوئی تھی۔

ہاں... دو تب پہلی دفعہ تھا جب میں نے دو حروف پ یعنی دو لفظ استعمال کیا تھا۔

دو ایک لفظ جس نے مجھے دنیا جہان کی بے سکونی عطا کر کے سارے جہان کا سکون عطا کیا تھا۔

یہ ان دنوں کی بات ہے جب میں نسل کے اختتامی ہواب گھردی تھی۔ ساتھ ہی میں نے اپنا پانچواں ایک اسٹور شروع کیا تھا۔ اس کو منیج کرنا نسل کا اختتام لکھنا اور ایک نیا پراڈکٹ (جنت کے پتے کی ڈائری) بنانا پھر اس کی ڈیزائننگ اور کو انی کنٹرول پہ محنت کرنا۔ فرض اس وقت میں سرے ہی کے انگوٹھے تک کام میں پھنسی ہوئی تھی۔ میرا ایک اسٹور کا نیا نیا کام شروع ہوا تھا اور مجھ سے اکثر فیصلے اسٹریس کر رہا تھا۔ ہمیں معلوم بھی نہیں ہوتا اور بعض فیصلے ہمارا ذہن نہیں ہمارا اسٹریس ہم سے گروا رہا ہوتا ہے۔

ایسے میں ایک دن... تصور کریں... میں اپنی رائیٹنگ ٹیبل پہ بیٹھی ہوں... میرے سامنے کاغذات کے پلندے بکھرے پڑے ہیں۔ میں نسل گھردی ہوں لیکن درمیان میں مجھے جنت کے پتے پھر سے پڑھنی پڑی ہے کیونکہ میں اس کی ڈائری نگاری ہوں۔ میرا مانع ایک کتاب سے دوسری سے واپس تیسری (ڈائری) تک الجھا تھا جب میرے فون کی گھنٹی بجی۔ میری ایک دوست کی کال آ رہی تھی۔ اٹھاؤں؟ نہ اٹھاؤں؟ اتنا کام پڑا ہے۔ آف۔

خیر... میں نے کال اٹھائی۔ چند الفاظ ابھی کہے تھے جب وہ فوراً مے پائی۔

"سنو... دو تمہارے بچا۔" دو مجھ سے میرے ان بچا کے بارے میں پوچھنے لگی جو ایک اٹلی مہدے پہ قاتر تھے اور اکڑ لوگ

ان سے کسی کام کے لیے مجھے کال کر لیتے تھے۔

"ہاں بتاؤ۔ ان سے کوئی کام ہے کیا؟" میں نے میکانگی سے انداز میں پوچھا۔ یہ میرے ساتھ بہت دلدہ ہوتا ہے۔ لفظی سے

بھی آپ کا کوئی رشتہ دار دنیاوی لحاظ سے کسی اٹلی مہدے پہ قاتر ہو جائے سٹارٹوں اور کاموں کے فون بھی رکھتے ہی نہیں ہیں۔

میں مومنا کی کاکڑ کے جوب میں کبر ویا کرتی ہوں کہ یاد میرے بڑے شے وار تو میری ملتے ہی نہیں ہیں۔ میری تو کوئی اوقات ہی نہیں ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ اب بھی میں ایسا ہی کچھ کہنے والی تھی جب وہ بولی۔

”وارث نصیر صاحب تمہارے بچا سے ملنا چاہتے ہیں۔“

مجھے ایک لمحے کے لیے لگا کہ میں نے غلط سنا ہے۔ نہیں۔ شاید یہ کوئی اور وارث صاحب ہوں گے۔ یہ وارث صاحب نہیں

ہو سکتے جن کو میں جانتی ہوں۔ میں ایک دم پوری طرح ارٹ ہو گئی۔

”وارث صاحب؟ وہ والے؟“

”ہاں ہاں وہی وارث صاحب۔“ جب میں نے وہ فونڈ کنٹریشن مانگی تو وہ انیس کے بولی۔ میں چند لمحے کے لیے شاک میں پھنسی گئی اور پھر میرا فین مومنٹ شروع ہوا۔ میری آنکھیں خوشگوار حیرت سے کھلی گئیں۔

”وارث نصیر صاحب؟ واقعی؟ واؤ۔“

اب میں آپ کو بتاتی ہوں کہ وارث صاحب کون تھے۔ میں اس کتاب میں لوگوں کے حقیقی نام اور پروفیشن نہیں جاسکتی۔ میں یہ سمجھ لیں کہ وارث صاحب اپنی فیلڈ کے ایک نامور بہت قابل اور بہت معروف انسان ہیں اور ان سے صرف بات کرنا ہی ہم جیسے لوگوں کے لیے بہت بڑی سعادت کی بات ہوتی ہے۔ سوشل میڈیا پر ان کے فالوورز کئی ٹین میں ہیں۔ وہ ایک سلبرٹی تھے۔ میں ایک زمانے میں ان سے ملنے کے خواب دیکھا کرتی تھی۔ ان سے صرف بات کرنا ہی مجھے فین مومنٹ میں ڈال دیتا تھا کھان کے کسی کام آتا۔

میری دوست کہہ رہی تھی۔ ”سنو تم دیکھ لیں اگر ممکن ہو۔ اور تمہارے بچا کے پاس وقت ہو تو تم ایسا کرنا کہ ان سے وارث صاحب کی ایک ملاقات اسٹیج کروا دینا۔“

”نہیں۔ آف کورس“ میں تجزی سے بولی۔ ”نہیں آف کورس میں یہ کر سکتی ہوں۔ کیوں نہیں۔“ میں چند لمحے کے لیے اچھا سارا کام بھول بھال گئی۔ میں اس وقت کاؤنڈائزن پہ تھی۔

”اوکے۔ ان کے آفس میں سے کوئی تم سے رابطہ کر لے گا۔ تم پلیز ملاقات اسٹیج کروا دینا۔ وارث صاحب کے پاس ایک بہت اچھا آئیڈیا ہے جسے وہ تمہارے بچا کے ساتھ ایکس کرنا چاہتے ہیں۔“

”شیو۔ شیو۔ واسے مات۔“

میں نے کہا کہ میرا نمبر ان کے اسٹاف کو دے دینا۔ میں جانتی تھی کہ میری تو شاید وارث صاحب سے بات بھی نہ ہو سکے لیکن میں ان کے کسی کام آؤں میرے لیے یہ اعزاز کی بات تھی۔ میں نہ بہت جلدی لوگوں سے اہم رہنما ہوتی ہوں نہ ان کے رعب میں آتی ہوں۔ مگر کچھ لوگ ہیں جو واقعی اسنے اپنی وارنٹس ہوتے ہیں کہ میں خود کو کونفر سے ان کا نمبر کتنی ہوں۔ وارث صاحب بھی ایسے ہی انسان تھے۔

ایک دو دن خاموشی سے گزر گئے۔ پھر ایک رات میں سونے سے پہلے اپنے کام بھاری قحی دب میرا فون بجا۔ کوئی غیر شناسا نمبر تھا۔ میرے ذہن میں وارنٹ صاحب کے اسٹاف کا لیال تک نہیں آیا کیونکہ میں ان دنوں بہت مصروف قحی۔

”ہیلو؟“ میں نے فون اٹھایا۔

”نمر و احمد بات کر رہی ہیں؟“ کوئی آ رہی تھا۔

”ہی۔ کون؟“

”میں وارنٹ نصیر بات کر رہا ہوں۔ مجھے آپ سے بات کرنے کو کہا گیا تھا۔“

آپ سوچ سکتے ہیں میں اس وقت کس کلاؤڈ ٹائپ پر قحی؟ یہ بالکل ایک خواب تھا جو حقیقت بن گیا تھا۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی قحی کہ وہ مجھے خود کال کریں گے۔ میں نے بظاہر بڑی تنہیدگی سے سلام کہا لیکن اندر سے میرا سانس بالکل رک گیا تھا۔

ایک بہت مہذب تنہید کے بعد وہ دے پائے۔ ”میں آپ کے بچاتے ملنا چاہتا تھا۔“

”ہیس۔ آف کورس۔ ہو جائے گا۔ میں کروادوں گی۔ کوئی ایٹو نہیں ہے۔“ مجھے یاد ہے کہ میں ایسا ہی کچھ کہے جا رہی قحی۔ پھر خیال آیا کہ پوچھوں انہوں نے ملنا کیوں ہے۔ کیونکہ ایسے ہی کسی کی ملاقات تو ارجح نہیں کروائی جاسکتی۔

جواب میں جو آئیڈیا انہوں نے مجھے بتایا اور جس پراجیکٹ پر وہ کام کرنا چاہ رہے تھے اسے سن کے میرے منہ سے بے اختیار سبحان اللہ نکلا۔ اللہ بعض لوگوں کو کیسے ذریعہ نواز دیتا ہے۔ وہ کیا سے کیا سوچ لیتے ہیں۔ ان کا آئیڈیا اتنا زبردست اور نیک تھا کہ میں جو یہ سب کچھ فین سوسٹ میں کر رہی قحی اب پورے دل سے اس کا رفریم حصہ اپنے دل میں دیکھنی لیتے گی۔

ان کے پاس ایک پیگا پراجیکٹ کا آئیڈیا تھا جو مغرب میں پھیلے اسلاموفوبیا سے متعلق تھا۔ میں نے ان سے وعدہ کر لیا کہ میں اپنے بچاتے ان کی بات کروادوں گی۔

اب مرحلہ آیا بچا جان سے بات کرنے کا۔ وہ وارنٹ صاحب کو نہیں جانتے تھے۔ میں نے تعارف کر دیا۔ اچھی طرح بریف کیا کہ وہ کون ہیں۔ ان کے کریڈٹ پر کتنے بڑے کام اور کتنی کتابیں ہیں۔ میرے بچا کا کافی امپریشنڈ ہوئے۔ پھر میں نے ان سے کہا کہ وہ ایک دفعہ وارنٹ صاحب سے مل لیں اور ان کا آئیڈیا سن لیں۔ بچانے مجھ سے پوچھا کہ آئیڈیا ہے کیا۔

میں خود بتا دیتی لیکن میرے الفاظ میں وہ تاثیر نہ ہوتی جو وارنٹ صاحب کے الفاظ میں ہوتی قحی۔ میں نے کہا کہ وہ خود اپنا آئیڈیا اسکس کریں گے۔ بچانے مجھ سے وعدہ کیا کہ وہ وارنٹ صاحب سے ضرور ملیں گے۔ اس ملاقات کو ممکن بنانے میں مجھے دو ہفتے لگے۔

یہ میرے کام کے لحاظ سے اہم ترین دو ہفتے تھے۔ میں ہر چیز کو ایک ساتھ اختتامی مراحل میں لے کر جا رہی قحی۔ میرے کام کرنے کے بھی مخصوص اوقات اور مخصوص سواڑ ہوتے ہیں۔ اگر کوئی کام میں گل ہو تو مجھ سے کام نہیں ہوتا اور پھر سارا دن کام نہیں ہوتا۔ اب یہ ہونے لگا کہ اور میں کام کے لیے بیٹھتی تو وارنٹ صاحب کی سیکرٹری کا فون آ جاتا کہ ملاقات کا کیا بنا۔ کون سا دن سوٹ کرنا ہے۔ میں ساتھ ساتھ یہ معاملہ بھی کوآرڈینیٹ کر رہی قحی۔ کبھی کبھی میرے بچا بھی درمیان میں ناظم دے کر ناظم دے

ہاتے۔

مجھے اس بات کا شدید اسٹرینس ہونے لگا کہ کہیں میں شرمندہ نہ ہو جاؤں۔ ہر وارث صاحب وارث صاحب سے بات ہوتی تو ان کے پاس اس پرائیویٹ کے حلقے سے لیا آئیڈ یا ہوتا۔ میرا اسٹرینس بڑھنے لگا۔ میں خود کو ایک بوجھ سمجھ کر رہنے لگی۔ یہ ایک بہت نیک کام تھا جو ہو سکتا تھا اگر... اگر میں ان دونوں صاحبان کی ملاقات کو نہیں اپن کر دوں۔ مجھے بار بار ٹنگ رہا تھا کہ میری کسی مس کیونٹیکیشن کی وجہ سے کوئی مسئلہ نہ ہو جائے۔

ہاتھ خروہون آگیا جب وارث صاحب اور چچا جان کی ملاقات ہونی تھی۔ چچا نے مجھے کہا کہ تم بھی ساتھ آنا لیکن میں کاموں میں اتنی پھنسی ہوئی تھی کہ میں نہیں جاسکتی تھی۔ البتہ میں نے ان سے کہا کہ میں آپ کے سیکرٹری سے کہوں گی کہ درمیان میں مجھے بھی لائن پہ لے۔ اور ایسی ہی ہوا۔ انکل کے سیکرٹری نے مجھے کال پہ لے لیا اور فون میز پر رکھ دیا۔

میں کچھ کرنا نہیں چاہتی تھی۔ میں صرف سننا چاہتی تھی کہ انکل کو وارث صاحب کا آئیڈ یا پسند آتا ہے یا نہیں۔ اور وہ عجیب و غریب اس پر کام کرنے کے لیے یا نہیں۔ یہ بات مجھے بعد میں کوئی نہیں بتا سکتا تھا۔ نا انکل نہ وارث صاحب نہ ان کا سیکرٹری۔ میں ان کے پہلے الفاظ سننا چاہتی تھی۔ ملاقات سے پہلے میں نے وارث صاحب سے دوبارہ بات کی اور انہیں کہا کہ انہوں نے ملے ساتھ ہی اچھا آئیڈ یا اس اور اس طرح سے بیان کرنا ہے کیونکہ چچا لمبی تھکیلات سے بور ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے میری بات سے اتفاق کیا۔

مجھے دو دن آج بھی یاد ہے کیونکہ اسی دن کے بعد سے وہ دوسری نقطہ میری زندگی کا حصہ بنا تھا۔ میں اپنی اسٹڈی ٹیبل پر بیٹھی ساتھ ساتھ اپنے کام بھی کر رہی تھی اور کانوں میں ایر فونز ڈالے ان کی گفتگو بھی سن رہی تھی۔ کال آن تھی اور مجھے سینکڑوں میل دور بچا کے آفس میں ہونے والی وارث صاحب سے ملاقات سنائی دے رہی تھی۔

بچا کے سیکرٹری سے صرف ایک لمبی ہوئی۔

وہ وارث صاحب کو یہ بتانا بھول گیا کہ میں بھی لائن پہ ہوں۔

وارث صاحب آئے تو بچا نے ان سے سلام کہا۔ دونوں کے درمیان حال احوال کا چارہ ہوا۔ میں مسکراتے ہوئے کی بورڈ پہ اٹھیاں چلاتے ہوئے گفتگو سن رہی تھی۔ وارث صاحب ان کو بتانے لگے کہ وہ کون ہیں۔ اور پھر... وہ بتاتے گئے۔ میں کہاں پیدا ہوا۔ میں کہاں سے پڑھا۔ میں نے کتنی کتابیں لکھیں۔ میرے فیس بک پہ کتنے فالوورز ہیں۔ میں غلاں ملک کے صدر سے ملا تو اس سے میری کیا بات چیت ہوئی۔ میں اس بڑے آدمی کے ساتھ بیٹھا تو میں نے اسے یہ آئیڈ یا دیا۔

کی بورڈ پہ چلتی میری اٹھیاں تھمیں۔ میں نے گھڑی دیکھی۔ دس منٹ گزر چکے تھے اور وہ ابھی تک اپنے ہارے میں تیار ہے۔ چچا کے "ہوں... ہوں" سے گٹا تھا وہ بور ہو رہے ہیں لیکن وارث صاحب بولے گئے۔ چلو اچھا ہے۔ اپنا تعارف کروادیں۔ گٹ۔ میں قدرے سست روی سے نام پکارتی گئی۔ کچھ تھا جو میرے اندر سے مجھے ہچکلی کاٹ رہا تھا۔ لیکن میں نے اسے جھٹک دیا۔

پھر میں نے کی بورا سے اٹھیاں بنادیں۔ اور کانوں میں لگے ایئر فونز مزید اندر گھسائے گو یا میں کچھ ایسا سنتا جاوری تھی جو وہاں کہا ہی نہیں جا رہا تھا۔

چند دن تک تعارف چلا۔ پھر مذہب کے کسی نقطے پر بحث ہونے لگی۔ میں چاہتی تھی کہ وہ اس نقطے پر بات نہ کریں کیونکہ یہاں ان دونوں کے نظریات مختلف تھے۔ میں وارث صاحب کے نظریات سے واقف تھی۔ اور بچپان کے سامنے اگر وہ اختلاف کریں گے تو مسئلہ ہوگا۔

لیکن میں نے فوٹس کیا کہ وارث صاحب نے بچپان سے کوئی بحث نہیں کی بلکہ ان کا نظریہ مان لیا۔ ملاقات اب بیسویں منٹ میں داخل ہو چکی تھی اور وارث صاحب نے ابھی تک وہاں بیٹھا پیش نہیں کیا تھا جس کے لیے ملاقات طے کی گئی تھی۔ اور یہ پہلی دفعہ تھا جب مجھے احساس ہوا کہ میں اتنی محنت نہیں ہوں جتنا میں خود کو سمجھتی تھی۔

میں اپنی کرسی پر پہلو بدلتے لگی۔ یہ دسے پہ کیوں نہیں آرہے؟ میں درمیان میں بولوں؟ لیکن ان کے بیکر ٹری کو میں نہ کہہ سکتی تھی کہ میں نہیں بولوں گی! اس بیکر آف دکن (تاکہ میری طرف کا شور نہ جائے) میں اب کچھ کہہ بھی نہیں سکتی تھی۔

تیسرے منٹ ہو چکے تھے اور وہ دونوں ادھر ادھر کی باتیں کر رہے تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ بچپان بار ایک بات دہرا رہے تھے۔ "نہرو چاہتی تھی کہ میں آپ سے مل لوں۔ سو آپ کس سلسلے میں ملنا چاہتے تھے؟"

اور پھر وارث صاحب ہاتھ خرد سے پاتے۔

"مجھے دراصل آپ سے ایک فہم چاہیے تھا۔ میں اپنے برفس کو ایکسپوٹ کر رہا ہوں۔ مجھے آپ کے شہر میں ایک گریڈ اوپننگ کرنی ہے اور..."

اور جب مجھے احساس ہوا کہ ہر چھٹی چیز سوائے نہیں ہوتی۔ مجھے احساس ہوا کہ ہر ایک کو "دو حرفی" نہیں کہنے کے بجائے "دو حرفی" کہنے کا آرٹ سیکھنا چاہیے۔

اگلے دن منٹ تک وارث صاحب اپنا ایک ذاتی فہم مانگتے رہے۔ بچپان ہوں کہہ کے سنتے رہے۔ پھر آخر میں انہوں نے شائستگی سے "اچھا دیکھتے ہیں مجھے ابھی کہیں پہنچنا ہے" کہہ کے نشست پر غصہ کر دی۔

ملاقات ختم ہوئی اور میں اپنے کمرے میں بالکل چپ چاپ بیٹھی ہوئی تھی فہم ہی تھے! فہم رکھے میں اپنے ذہن میں اس سب کو پامیس کر رہی تھی جو ابھی ہوا تھا۔ اسی اثناء میں مجھے وارث صاحب کی کال موصول ہوئی۔

"ہمارے مینٹک غرضکار ماحول میں ہوئی۔"

"مجھے معلوم ہے۔ مجھے ان کے اصرار نے کٹھن پہ لے لیا تھا۔" میرا لہجہ سنجیدہ تھا۔

"اور۔۔۔ وہ ایک لمحے کے لیے خاموش ہو گئے۔" پھر تو آپ کو معلوم ہوگا۔ بالکل پہلے ملاقات تھی۔ ابھی روکی۔"

"آپ نے ان کو اس پراجیکٹ کا نہیں بتایا جو ہم نے ڈسکس کیا تھا۔"

"پہلی ہی ملاقات میں اتنا بھاری بھر کم آئیڈیا میں کیسے پیش کرتا۔ ان شاء اللہ آئندہ ہمیں گے تو وہ ان کے سامنے دکھوں گا۔"

”ہوں۔ ٹھیک ہے۔“ میں نے فون رکھ دیا۔ مگر میرا دل الجھ گیا تھا۔ شاید ۱۱۱۱ درست کہہ رہے تھے۔

پھر میں نے فون اٹھا دیا اور وارنٹ صاحب کی سیکرٹری کو کال کیا۔ ”آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کے پاس کی بجائے سائل سے ملاقات ہو گئی ہے۔“

”ہی۔ ہی۔ ہائل۔“ وہ خوشگوار انداز میں بولی۔

”میں چاروری تھی کہ آپ لوگ مجھے اپنے پراجیکٹ کا پروپوزل تحریری صورت میں دے دیں۔ تاکہ میں اس پر کام شروع کر سکوں۔“ میں سوچ سوچ کے بول رہی تھی۔

”سوہی.. کون سا پراجیکٹ؟“

”اوپر پراجیکٹ جس کے سلسلے میں ہم بات کر رہے ہیں۔ وہاں پر دستہ آئیڈیاز وارنٹ صاحب نے میرے سائل سے مانگے تھے۔“

”میں سمجھی نہیں۔ میں کسی پراجیکٹ کے بارے میں نہیں جانتی۔“

”تو میں اور آپ دونوں سے بات کیوں کر رہے ہیں؟“

”کیونکہ میرے پاس کو آپ کے سائل سے ملاقات کرنی تھی۔ میں تو صرف وہاں پہنچ کر رہی تھی۔ پراجیکٹ کا تو مجھے علم نہیں ہے۔“

”کیا آپ کے پاس نے آپ سے ملاقات کا ایجنڈا (سکس نہیں کیا؟“

وہ خاموش ہو گئی اور میں نے فون رکھ دیا۔ ان کی سیکرٹری نے مجھ سے صرف ملاقات کی بات کی تھی۔ وہ تمام آئیڈیاز وارنٹ صاحب نے خود مجھ سے (سکس کیے تھے۔ اگر انسان کی سیکرٹری کو ان کے آئیڈیاز پر پراجیکٹس کے بارے میں علم نہیں تھا تو ایسا کوئی پراجیکٹ وجود ہی نہیں رکھتا تھا۔

مجھے احساس ہوا کہ مجھے استعمال کیا گیا ہے۔ پراجیکٹ بھی کوئی تعاقب نہیں۔ ان صاحب کو صرف ایک کاروباری فیوچر چاہیے تھا اور ان کو ایک سوشل کامیٹ بنانا تھا۔ انہوں نے کسی پراجیکٹ پر کام ہی نہیں کرنا تھا۔ انہوں نے صرف اپنا ذاتی کام کر دینا تھا۔ مجھے یہ بات بہت بری لگی تھی۔ اگر انہیں صرف کام ہی کرنا تھا تو مجھ سے صاف بات کرتے۔ میں بچا سے کہہ دیتی (اور بچا نے انکاری کر دیا۔) لیکن مجھے دین کے نام پر ایک اتنے اچھے پراجیکٹ کا سہارا ملے کیوں دکھایا؟

دو تین دن گزرے تو مجھے وارنٹ صاحب کی کال موصول ہوئی۔ میں ابھی تک کنفیوژن کا شکار تھی۔ بچا سے تو میں نے ڈار کے بارے بات ہی نہیں کی تھی کہ وہ کیا کہیں گے؟ تم نے اتنے دن میرا سراں لیے دکھایا کہ کسی کو ذاتی فیوچر چاہیے تھا جو کہ ناجائز تھا؟ یا شاید... کہیں میں غلط گمان تو نہیں کر رہی؟ مجھے ایسے کسی کی نسبت پر شک نہیں کرنا چاہیے۔ سو میں نے کال پک کر لی۔

”میں آپ کے سائل کے سیکرٹری کو کال کر رہا تھا۔ وہ فون نہیں اٹھا رہا تھا۔“

”آپ مجھے بتائیں.. کیا کام ہے؟“

"میں دراصل یہاں آپ کے شہر میں اپنے بزنس کی ایک برانچ کھولنا چاہ رہا تھا۔ اس کے لیے مجھے ان سے کچھ مدد کار تھا جس کا انہوں نے مجھ سے وعدہ کیا تھا۔"

"میرا نہیں خیال انہوں نے اس بیج کا وعدہ کیا تھا۔ انہوں نے کہا تھا کہ دیکھیں گے۔"

دو دروہ کو خاموش ہوئے۔ "اگر آپ ان کو میری فائل پہنچا دیں گی۔"

"میں اس پراجیکٹ کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہوں جو آپ کرنا چاہتے تھے۔" میں نے ان کو وہ پہلا آئیڈیہ یاد کروانے کی کوشش کی۔

"اچھا۔۔۔ وہ اس صورت میں ہو سکے گا جب میں یہاں اپنا بزنس لانچ کر سکوں۔ اس کے بغیر میرے لیے مشکل ہوگا۔ سو پہلے اس معاملے کو حل کر لیتے ہیں۔ آپ مجھے بتائیں میں دو بارہ آپ کے انگل سے کب مل سکتا ہوں۔"

میں نے گہری سانس لی۔ اور تب میں نے دو حرفی لفظ بولا جو نمرود کے لیے بولنا کی سال بہت مشکل رہا تھا۔

یہ دو حرفی لفظ جو ایک دم بہت بے سکون کر دیتا ہے اور پھر۔۔۔ ڈیڑھ سو سال سے لکھا جاتا ہے۔

یہ دو حرفی لفظ جو آج کے دور میں جس کی ڈسٹری میں نہیں ہوتا وہ شدید خسارے میں رہتا ہے۔

اور پھر۔۔۔ میں نے وہ لفظ بول دیا۔

"نو۔"

"نو کیا؟" وہ حیران ہوئے۔

"میں کہہ رہی ہوں کہ۔۔۔ نو۔۔۔ یعنی نہیں۔ میں آپ کی فائل آگے بھجوں گی۔ نہ اب آپ میرے انگل سے مل سکیں گے۔ نہ ان

کا سیکرٹری فون اٹھائے گا۔ میں آپ کو انکار کر رہی ہوں اور اس صاحب۔"

وہ بہت حیران ہوئے اور میرے رویے کی وجہ نہ تھی۔ میں نے انہیں وجہ بتادی۔ انہوں نے مجھے ایک بات کہی اور وہاں جا

کے دوسری بات کہی۔ انہوں نے مجھے استعمال کیا اپنے ذاتی مقاصد کے لیے۔ میں نے ہا کسی جذباتیت کے ساری باتیں کہیں۔

انہوں نے مجھے لمبی چوڑی وضاحتیں دیں لیکن وہ سب بربادی تھی۔ ہماری گفتگو پر پیشگی طریقے سے قلم ہو گئی میں نے ان کو

انسٹاگرام تک سے آن فالو کر دیا اور اس کے بعد میں نے ان کا فون بھی نہیں اٹھایا۔

اس دن میں نے سیکھا تھا "ہاں" کہنا۔ اور میں نے یہ گفتگو آسانی سے نہیں کر لی تھی۔ میں نے ان سے گفتگو کرنے سے قبل دو

نہیں دن تک چند لوگوں سے بات کی تھی۔ سارا معاملہ بیان کیا تھا۔ اس پر بہت سوچا تھا۔ تھوڑا بہت ریسرچ کیا تھا۔ اور بالآخر میں

اس نتیجے پہ پہنچی تھی کہ میں اس پراجیکٹ میں استعمال ہوئی ہوں اور مجھے اب ان صاحب کو صاف انکار کرنا ہے۔ اور جب میں نے ان

کو انکار کیا تو میں نے قلم بہرہ کنز کی طرح خشک لہجے میں بات کر کے کال نہیں کاٹ دی تھی۔ میری آواز بھلے سنجیدہ تھی میرا دل بڑی

طرح ادب رہا تھا، تھیلیوں پہ پین تھا اور اس کال کے بعد کئی دن میں انسردہ اور ڈسٹرب رہی تھی۔

استعمال ہونا بری بات نہیں ہوتی۔ استحصال بری بات ہوتی ہے۔ کسی اچھے مقصد کے لیے استعمال ہونا اپنے وقت اور وسائل

استعمال کر کے کسی کارِ خیر میں حصہ ڈالنا کوئی بری بات نہیں ہے۔ ہم سب ایک دوسرے کو ہر وقت استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ لیکن کنٹنٹ توڑنا بیک اور استعمال کرنا اعتقاد کو نہیں پہنچاتا۔ یہ جج میں جہاں آجائیں وہاں سے اراضی برتنا چاہیے۔ اس معاملے سے نکل جانا چاہیے۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ اور وہ معاملہ ختم ہو گیا۔

لیکن اس ایک واقعے نے میرے لوہے ایک انسان کی شخصیت کا وہ پہلو کھول دیا جس سے میں پہلے ناواقف تھی۔ اور یہ پہلو میرے لیے بہت سی پریشان کن تھا۔ میں واقعی چند دن شدید شاک میں رہی۔ آپ سمجھ رہے ہوں گے کہ میں وارنٹ صاحب کی بات کر رہی ہوں۔ نہیں۔ میں اس انسان کی بات کر رہی ہوں جو اس واقعے سے قبل "میں" تھی۔ مجھے وارنٹ صاحب پر وہ بے کاغذی احساس ہوا لیکن انہوں نے وہی کیا جو اکثر دنیا والے کرتے ہیں۔ مسئلہ میرے اندر کے انسان میں تھا۔

جانتے ہیں میرا مسئلہ کیا تھا؟ وہی جہاں آپ میں سے بہت سے لوگوں کا مسئلہ ہے۔

میں ایک people pleaser تھی۔

اپنا "پتھیل پلیئر" ثابت ہونا میرے لیے واقعی ایک شاک تھا کیونکہ میں خود کو اتنے اچھے سے نہیں جانتی تھی جتنا میں سمجھتی تھی۔ لیکن پہلے ہم اس لفظ کو دیکھیں کرتے ہیں کیونکہ ہم میں سے اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ "پتھیل پلیئر" کیا ہوتا ہے۔ پتھیل پلیئر وہ انسان ہوتا ہے جو ہر وقت دوسرے لوگوں کو خوش کرنے میں لگا ہوتا ہے۔ اب آپ سوچیں گے کہ ایسے غمزدہ تو ہم ہیں ہی نہیں۔ مگر نہیں۔ اس کا مطلب لطفے نہانے والا انسان نہیں ہوتا۔ یہ کھواہر ہوتا ہے۔

کیا آپ مومو لوگوں کے اختلاف کے خوف سے اپنی رائے چھوڑ کے ان سے اتفاق کر لیتے ہیں؟ کیا آپ لوگوں کی ہر مرضی کے خوف سے ان کی ہاں میں ہاں ملا دیتے ہیں؟ اگر آپ کو کوئی کامیابی ملے تو آپ اپنے برابر کے کسی شخص کے لیے دل میں پریشان رہتے ہیں جو اچھا محسوس نہیں کر رہا ہوگا؟ آپ دوسروں کے محسوسات کے لیے اکثر خود کو ذمہ دار سمجھتے ہیں؟ ("لف.. میری وجہ سے وہ آپ سیٹ ہو گیا۔ میری بات سن کے وہ منہ بنا کے اٹھ گیا۔ میری بات ہی غلط تھی اس لیے اس نے مجھے ٹکٹ کا جواب نہیں دیا۔ الف اب کیا کروں؟") آپ بات بات پہ سو رہی کرتے ہیں؟ آپ کو کہیں پہنچنے میں دیر ہو جائے یا کسی بھی شخص سے کوئی کنٹنٹ کر رہی ہو اور اس کا فون آ جائے تو آپ اس خوف سے اٹھانے سے ڈرتے ہیں کہ ہائے یا ابھی اس معاملے کے بارے میں پوچھے گا... سو آپ چھوٹی سی سواری کہہ دیتے ہیں؟ آپ کے اوپر کاموں کا بوجھ بڑھتا جاتا ہے؟ آپ بہت سارے لوگوں کے بہت سے کام کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ ان کے چہرے پہ خوشی دیکھنا چاہتے ہیں۔

لیکن اس کے باوجود کہیں نہ کہیں کی رہ جاتی ہے۔ کوئی نہ کوئی ناراض ہو جاتا ہے۔ جب کوئی آپ کا شکریہ ادا کرتا ہے تو آپ کو اندر سے شدید خوشی ہوتی ہے۔ اگر آپ کسی کا کام کر کے دیں اور وہ خوش نہ ہو تو آپ کو عجیب سی بے چینی یا بد مزگی محسوس ہوتی ہے۔ آپ سے کوئی انسان کوئی کام کہے تو آپ فوراً مان جاتے ہیں لیکن بعد میں اکثر آپ اسے نالٹے رہتے ہیں۔ آپ ان کا فون نہیں اٹھاتے یا بیماری کا بہانہ بنا دیتے ہیں۔ اگر کوئی آپ سے ناراض ہو جائے تو آپ کی جان پہ بن جاتی ہے۔ کوئی ذرا سا آپ کو مڑا دکھائے تو آپ اسے بے محنت ہو جاتے ہیں کہ آپ سے کچھ نہیں ہوتا۔

آپ جن لوگوں کے ساتھ ہوتے ہیں انہی کی طرح ہونا اور جتنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ کا لہجہ اور باتیں انہی جیسی ہو جاتی ہیں۔ اپنی تعریف سب کو اچھی لگتی ہے۔ لیکن آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے کے لیے بھی تعریفیں اور کار ہوتی ہیں۔ کوئی آپ کی تعریف کرے تو آپ اچھا محسوس کرتے ہیں اور نہ کسی کی تنقید آپ کو اپنی نظروں میں گرا دیتی ہے۔ آپ کو اپنی داؤد بڑی تگتے لگ جاتی ہے جس کے بارے میں کوئی دیکھنا بول دے۔ آپ کسی بھی قسم کے ناز سے یا مسکے سے بچنے کے لیے ہر ممکن حد تک جانتے ہیں۔ بس کسی کو برا نہ لگ جائے۔ بس کوئی مسئلہ نہ ہو جائے۔ اور جب آپ کو کسی کی بات بڑی لگتی ہے تو آپ بتا نہیں سکتے۔ کم از کم درست وقت اور درست جگہ پہ اس شخص کو نہیں بتا سکتے جس نے آپ کو دکھو دیا ہو۔

یہ ہوتا ہے ہر ایک کو خوش کرنے والا شخص۔ اسے سب میں مین کہتے ہیں کیونکہ وہاں کہنے سے بچتا ہے۔ یہ ہوتا ہے پتیل پلیز۔

ضروری نہیں ہے کہ یہ ساری خصوصیات آپ میں یا ہر ایک پتیل پلیز میں ہوں لیکن اگر ان میں سے آدمی بھی کسی انسان میں ہیں تو وہ لوگوں کو خوش کرنے کے ایک ایسے چکر میں پھنسا ہے جسے توڑنے بغیر اس میں سے نکلتا ممکن نہیں ہے۔ اور یہ بیان کر دے میرے قصے میں میری لفظی کیا تھی؟ اس لفظی کو کبھی بغیر ہم آگے نہیں بڑھا سکتے۔

میری "ذمہ داری" کی سنس ضرورت سے زیادہ پیلیپ تھی۔ یعنی میں اپنی ذمہ داریوں کے ساتھ ان چیزوں کی ذمہ داری بھی لے رہی تھی جو میرا مسئلہ نہیں تھیں۔ اور اس چیز کی وجہ سے میں کاموں کے بوجھ تلے پھنسی تھی۔ میں اپنی ضروریات یعنی اپنے کام کو نظر انداز کر کے کسی اور کی ضرورت پوری کر رہی تھی۔ میں کسی دوسرے کا کام کر دیتے کر دیتے شدید بوجھ کا شکار تھی۔

میرے بچے کو وارث صاحب پسند آتے ہیں یا نہیں یہ میرا مسئلہ نہیں تھا۔ میرا کام صرف ان دونوں کو ملوانا پانا تھا۔ میں بچے کے محسوسات کی ذمہ داری لے رہی تھی جن پہ میرا کوئی کنٹرول نہیں تھا۔ وارث صاحب کو بچے نے اگر توجہ نہ دی تو ان کو کتنا برا لگے گا۔ میں اس گت کا شکار تھی جو ہر پتیل پلیز کے دل میں بیٹھا ہوتا ہے۔ اور میں یہ سب اس لیے کر رہی تھی کیونکہ میں ایک وقت کسی کو بھی خود سے مایوس نہیں کرنا چاہتی تھی۔

جب آپ ایک معروف دانشور ہوتے ہیں اور ہر وقت نقادوں کی باتیں سنتے ہیں تو آپ کی توجہ ہر وقت اپنے کام کو بہتر بنانے میں لگی رہتی ہے کیونکہ نہ چاہتے ہوئے بھی آپ ہر ایک ریڈر کو خوش کرنا چاہتے ہیں۔ جہاں مجھے میری مایوسی نے بہت دکھ دیا تھا وہاں اس نے مجھے کسی حد تک پتیل پلیز رہی بنا دیا تھا۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ میں لوگوں کی خواہشات کے مطابق کرداروں کے انہام کرتی تھی۔ نہیں۔ میں کرداروں کا انہام اپنی مرضی سے کرتی تھی کوئی روئے یا انتہاف کرنے مجھے فرق نہیں پڑتا تھا۔ لیکن میں امتزاعات سے ڈرتی تھی۔ ہر سکن کی ٹوک پک آخر تک سنواری تھی کہ کہیں کسی کو امتزاض اٹھانے کا موقع نہ ملے۔ ایک طرح سے یہ اپنے کام کے ساتھ تھکس ہوتا ہے۔ لیکن اس چیز کی بنا ہر ایک کو خوش کرنے کی نلی میں جوت ہے۔ نلی کے بعد میں نے یہ کام چھوڑ دیا۔ میں نے ایک سیاسی ناول لکھا

اور کسی سے دارے بغیر کھسا کیونکہ میں ہاؤس ٹریبل پلیز تک کے سائیکل سے ملنے آتی تھی۔

لیکن کیسے؟ میں نے لوگوں کو ہر وقت راضی کرتے رہنے والا یہ کیسے بنا دیا؟

میں ہمیشہ ایک بات کیا کرتی ہوں۔ بچوں کو وہی بات کہنا چاہتا ہے جہاں ان کو کھانا تھا۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ہمیں اس مسئلے کے اندر جانا پڑا۔ میں آج آپ سے کہوں۔ لوگوں کو انکار کرنا سیکھیں اپنے حق کے لیے آواز اٹھانا سیکھیں۔ تو کیا ایک منٹ میں آپ سیکھ جائیں گے؟ ظاہر ہے نہیں۔ کیونکہ ہم خود کو تب جان پاتے ہیں جب ہم اپنا "کیوں" جان لیتے ہیں۔ یہ کافی نہیں ہے کہ آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ ایک کام کرتے ہیں۔ آپ کے لیے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ یہ کام کیوں کرتے ہیں؟

ہم ہر وقت لوگوں کو راضی کرنے میں کیوں لگے رہتے ہیں؟

کیا اس لیے کہ ہم ان کو خوش کرنا چاہتے ہیں؟ نہیں۔ بلکہ اس کی وجہ ہماری ذات کے ایک تاریک حصے میں چھپی ہوئی ہے جس کا ہم سامنا نہیں کرنا چاہتے۔

اکثر ہی نفس اپنے بچوں کو اپنی ذات کی ایک ایجنٹیشن دیکھتے ہیں۔ سو وہ اس بارے میں بہت کانفیس ہوتے ہیں کہ ان کے بچے کے رویے کی وجہ سے ان کا کیا امپریشن جا رہا ہے۔ وہ بچوں کو تیز تہذیب سکھاتے سکھاتے ان کو ہر وقت "لوگ کیا کہیں گے" سکھانے لگ جاتے ہیں۔ آپ نے اکثر ماؤں سے یہ ڈائیلاگ سنا ہوگا "فلاں کیا سوچتا ہو گا تم کس طرح کے ہو۔" یا "وہ سوچتے ہوں گے انہوں نے یہ کام اس وجہ سے کیا ہے۔"

ایسا بچہ بچپن سے ہی بظاہر بہت ذمہ دار ہو جاتا ہے خود کو ہر وقت ہر فیصلے کی کوشش میں ہوتا ہے لیکن جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا ہے اس کا ذہن اپنے آپ کو لوگوں کی رائے کے مطابق دیکھتا ہے۔ وہ اپنے رویے کو ہر وقت درست رکھتا ہے لوگوں سے اختلاف سے احتراز کرتا ہے کسی کا کہا فوراً ماننے کو تیار ہو جاتا ہے اور اگر وہ کسی کے کام آئے تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔

کیوں؟

کیونکہ ایسے انسان کو لگتا ہے کہ وہ دوسروں کی اپنے بارے میں رائے کو کنٹرول کر رہا ہے۔ اور جب وہ ایسا نہیں کر سکتا۔ یعنی اس کی کسی بات سے کسی کا موڈ خراب ہو جاتا ہے تو وہ اندر سے بہت برا محسوس کرتا ہے۔ دوسروں کی باتوں سے اس کا موڈ شدید بگھ جاتا ہے کیونکہ وہ اتنی محنت کے باوجود اس کی رائے کو کنٹرول نہیں کر سکا۔

مثیل پلیز تک کے رویے کی ایک اور بڑی وجہ بھی کم عمری میں جنم لیتی ہے۔ ماں باپ بہن بھائی یا لائف پارٹنر۔ اگر یہ بنیادی طور پر خود نشی اور تنہائی ذہن کے مالک ہوں اور ہر وقت روک ٹوک اور تنقید کرتے ہوں یا اپنی بات نہ مانے جانے پر بہت غصہ کرتے ہوں تو ایسے شخص کو وہ تعریف اور قدر دانی نہیں ملتی جو ہر انسان کا حق ہوتی ہے۔ اگر انسان کی شخصیت کوئی پودا ہوتی تو قدر دانی اس کا سونچا ہوتا۔ حوصلہ افزائی پانی ہوتی اور تعریف کھاد ہوتی۔ انسان کو جہاں سے یہ پھس کی وہ بے قراری سے اسی طرف کا رخ کر لے گا جیسے پودے روشنی کی طرف خود کو موڑ لیتے ہیں۔

جب انسان کو اپنے قریبی لوگوں سے قدر دانی نہیں ملتی اور باہر سے قدر دانی لوگ نہیں ملتے تو دماغی قریبی لوگوں کا اپرہول لینے کی کوشش میں لگ جاتا ہے۔ کسی کے اپرہول لینے کا مطلب ہے کہ آپ جب کوئی کام کریں تو اس کام سے جب تک مطمئن نہ ہوں جب تک کوئی خاص شخص اس کو دیکھ کے اس کی تعریف نہ کرے۔ اگر دیکھے یا چمکے تو آپ کو وہ اچھا لگے۔ اگر دیکھے کہ کیا بکواس ہے تو آپ کو وہ بکواس لگے۔ اگر آپ کی سوچ ایسے کام کرتی ہے تو یہ صحت مند نہیں ہے۔ اس کو کیسے بدلنا ہے؟ وہ ہم آگے جا کے پڑھیں گے۔

اپرہول کی تلاش انسان کو ایک پتیل پلیئر بنا دیتی ہے۔ اسے اپنے یا اپنے کام کے بارے میں کوئی چیز تب تک پسند نہیں آتی جب تک کہ دوسرے لوگ اس کو پسند نہ کر لیں۔ ایسا شخص ہر وقت دوسروں کی پسند کے معیار پر اترتا چلتا ہے۔ بات وہی ہے۔ لوگوں کی اپنے بارے میں رائے کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا۔

جن گھرانوں میں گوسپ کا بہت رواج ہو وہاں بھی یہ رویہ جنم لیتا ہے۔ آپ اپنی فیملی کو ہر وقت جب لوگوں کے رنگ ورن کپڑوں، مالی حالات اور رویے کے بارے میں گوسپ کرتے نہیں تو آپ کے ذہن میں ایک تصور چٹو جاتا ہے کہ آپ کو لوگوں کی آراء کے بارے میں کانٹھیں رہنا پڑے گا۔ یوں لوگوں کی رائے آپ کی ذات کو صیپ کرنے لگ جاتی ہے۔ آپ اپنے بارے میں خود کیا محسوس کرتے ہیں؟ یہ اہم نہیں ہے۔ بلکہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے؟ یہ اہم ہے۔ جیسے کوئی کام کر کے آپ کو خوشی ملتی ہے لیکن خاندان والوں کے لیے یہ عجیب ہے تو آپ اس کو اپنانے سے ہچکچاتے رہیں۔ کیونکہ آپ کو اپنی ذات کی "سینس" لوگوں کے ذہنوں سے پٹائی ہے۔

پتیل پلیئر تک میں آپ اس بات سے نظریں ہچالیتے ہیں کہ آپ خود کیا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ بس یہ سوچتے ہیں کہ دوسرے کیا سوچ رہے ہیں۔ جیسے میں مسلسل وارنٹ صاحب اور انگل کی بیننگ کرانے کے پکر میں خود کو پوجھل کیے جا رہی تھی۔ لیکن میں اپنے بارے میں نہیں سوچ رہی تھی۔

اس رویے کی ایک اور وجہ ہمارے اندر کا وہ انسان ہے جو دوسروں کو خفا کرنے یا خود سے الگ ہونے سے ڈرتا ہے۔ کیونکہ وہ تنہا ہے۔ اسے دوست چاہیے۔ اسے رشتے چاہیے۔ وہ کیسے کسی سے اختلاف کرے؟ وہ کیسے کسی کو ناں کہے؟ اگر اس نے یہ کیا تو وہ اس شخص کو کھو دے گا۔ جب انسان کے پاس دوست اور رشتے کم ہوتے ہیں تو جو ایک دوست ہوتے ہیں وہ ان کے لیے خود کو کارہنٹ بناتا ہے۔ خبر ہے اگر کوئی میرے اوپر جوتے صاف کر لے یا میرے اندر اپنے سامان رکھ رکھ کے ڈھونڈے کم از کم میں اس کا سامان لینے والا کارہنٹ ہوں انگی میں پھینکا کارہنٹ تو نہیں ہوں۔ مجھے اس نے اپنے گھر سے نکال دیا تو میں کیسے ہوں گا۔

یہ رویہ انسان کے ذاتی گھٹ کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ بعض دفعہ والدین میں کوئی اثر ہوتا ہے۔ جیسے ماں باپ کی آپس کی لڑائی۔ ماں باپ ایک دوسرے پر عداوت کرنے کے لیے بچے کی کسی بات کا بہانہ بنا دیتے ہیں۔ اور بچہ گھٹ میں چلا جاتا ہے۔ بڑے ہر وقت تنقید کریں تو بچہ گھٹ میں چلا جاتا ہے کہ میرے ساتھ ہی کوئی مسئلہ ہو گا۔ کم عمری میں کوئی کبیرہ گناہ ہو جائے تو انسان ایسے غلطی گھٹ میں جاتا ہے جس کے باعث اسے لگتا ہے کہ وہ کبھی سزا دیا کے نہیں ملے گا۔ اس کی سیلف اسٹیم کم ہو جاتی ہے اور وہ ہر وقت

اچھا بننے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اپنی شرمندگی چھپا سکے۔ وہ اپنے کناہ و پاماشی کو اپنے آپ سے بھی چھپا لیتا ہے۔

کم عمری میں رجحانات ہونا بھی انسان کو ایسا ہی یہ عزت کرتا ہے۔ یہ رجحانات کسی بھی طرح کا ہو سکتا ہے۔ آپ خود کو ایسا بنا لیتے ہیں اور ہر ایک کی ہر بات پر یس کہنے لگ جاتے ہیں کیونکہ آپ رجحانات سے ڈرتے ہیں۔ ماں باپ کا بچوں سے اونٹنی تو قہات رکھتا بالخصوص گریڈ تعلیم جاب و غیرہ کے لحاظ سے بچوں کو پھیل پلیر بنا دیتا ہے۔ وہ ان تو قہات پر ہمارا ترسے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر نہیں اتر سکتے تو دوسرے معاملات میں خود کو پھیل پلیر بنا لیتے ہیں۔

اس رویے کی ایک اور وجہ تھائی بھی ہے۔ جب آپ کے پاس زندگی میں کبھی کوئی سچا خاص اور صحت مند تعلق نہیں بنا ہوتا تو آپ کو مطمئن نہیں ہوتا کہ صحت مند تعلق بنا کیسے ہے۔ سہ آپ لوگوں سے تعلق بنانے اور ان کی محبت حاصل کرنے کے لیے ان کو ہر وقت راضی رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ لڑائی دہرائیں جاتے ہیں۔ میں کچھ بیت کے آؤں گا تو مجھے انعام ملے گا۔ میں کسی کا کام کر دوں گا تو وہ مجھ سے خوش ہو گا اور اس سے بچے گا کہ میں کتنا اچھا ہوں اور یوں اس کا اور میرا تعلق مزید مضبوط ہو جائے گا۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ یہ ساری وجوہات وہ نتیجہ نہیں لاتیں جو آپ چاہتے تھے۔ اور آخر میں کیا ہوتا ہے؟

آپ کسی کی رائے کو کنٹرول نہیں کر سکتے۔

آپ کو کچھ خاص لوگوں کا اپنا دل کبھی نہیں ملتا۔

لوگوں کا آپ کے بارے میں تاثر نہیں بدلتا۔

آپ کا لوگوں کو کھودینے کا خوف کبھی نہیں ختم ہوتا۔

آپ کے اندر کے گھٹ اور بچھاوے جان نہیں چھوڑتے۔

رجحانات آج بھی ایک تہوار کی طرح آپ کے سر پر لگ رہا ہے کیونکہ آپ کی کنٹرولنگ اسٹیٹمنٹ اونٹنی نہیں ہو سکی۔

اور...

آپ کو وہ محبت اب بھی نہیں ملی جو چاہیے تھی۔ اپنے اندر آپ ابھی تھک رہی ہیں۔

آہ... کیا فائدہ اس ساری لوگوں کو خوش کرنے کی کوشش کا جس کا نتیجہ کچھ بھی نہیں ہے۔ کچھ لوگ بہت محنت کرنے والے لیکن

صرف جھگڑنے والے ہیں۔ ان کی ساری کوششیں رائیگاں جاتی ہیں کیونکہ وہ دوسروں کی رائے کو کنٹرول کرنے کے لیے قہیں۔ اور وہ

کھتے ہیں کہ وہ اچھے کام کر رہے ہیں۔

پھیل پلیر ابھی سمجھتا ہے کہ وہ بہت اچھا کام کر رہا ہے۔ وہ تو سب کے کام آ رہا ہے۔ وہ تو سب کے لیے اتنی محنت کر رہا

ہے۔ پھر بھی لوگ اس کے کام میں نقص نکال کے آگے کیوں بڑھ جاتے ہیں؟

اگر آپ بھی اس پکر میں پھنسے ہیں تو اس کی وجہ کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ آپ اپنی وجہ کچھ سکتے ہیں مگر اپنی زندگی کو کسی بدل کی طرح

حل کرنے کی کوشش کریں۔ پاماشی میں جائیں۔ اپنی استوری کی سنس بنائیں۔ اپنے والدین اور اپنا تعلق یاد کریں۔ اپنے بہن

بھائیوں سے اپنا تعلق یاد کریں۔ اپنے اولین دوستوں سے آخری دوستوں تک سب کے درمیان پھور کریں۔ جو کچھ آپ نے آج

تجربے محبوب لوگوں کے لیے کیا وہ کیوں کیا؟ کس بات پر سب سے زیادہ مایوسی ہوئی؟

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے والدین یا بہن بھائیوں یا اپنے دوستوں کو قصور وار سمجھیں کہ ان کی وجہ سے آپ کی شخصیت میں یہ ٹکس رہ گیا۔ نہیں۔ وہ یہ جان بوجھ کے نہیں کرتے تھے۔ ان کے یہ مسائل ان کے اپنے والدین یا قریبی لوگوں کی وجہ سے پیدا ہوئے تھے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ نے اپنی شخصیت پر کام نہیں کیا تو آپ یہ مسائل اگلی نسل کو منتقل کر دیں گے اور اپنے ساتھ بہت سی زندگیوں کو خفی طریقے سے متاثر کریں گے جیسے کچھ لوگوں نے آپ کی زندگی کو متاثر کیا۔ اپنے بڑوں کو براہ نام نہیں دینا۔ ان سے نفرت نہیں کرنا۔

دو انسان ہیں اور ان کے اپنے ٹراumas Unresolved traumas

اس پتھر کو توڑنے کا طریقہ اس کی ایک ایک وجہ پر کام کرنا ہے۔ اگر آپ اوپر بیان کی گئی تمام وجوہات پر بھی کام کر لیں تو آپ بہت حد تک اس سائیکل سے نکل سکتے ہیں۔

پہلی وجہ ہم نے بیان کی تھی۔ لوگوں کی رائے کو کنٹرول کرنا۔ ہمیں ہر پڑھا لکھا نمونہ پیش کرنا چاہیے کہ اپنے بارے میں لوگوں کی رائے کو کنٹرول نہ کریں۔ ویسے ہم لوگوں کی رائے کو کنٹرول کرتے ہی کیوں ہیں؟

ہم دو طرح کے لوگوں کی رائے پر اثر انداز ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک وہ جن سے ہم محبت کرتے ہیں اور ان کی توجہ و قدر دانی چاہتے ہیں۔ دوسرے وہ جو ہمیں ماضی میں تپسند کرتے رہے ہیں یا ہم پر بے جا تنقید کرتے رہے ہیں۔

ہم ان کی رائے کو ایک سیٹھ کے لیے کنٹرول کرنا چاہتے ہیں۔ ان کی محبت اور توجہ پانے کے لیے۔ وہ ہمیں جو سمجھتے ہیں اس سے بہتر سمجھیں۔ ان کی نظر میں ہمارا بیچ بہتر ہو جائے۔ اتنا کہ وہ ہم سے محبت کریں۔ وہ ہمارے شکر گزار ہوں۔ ہمارے اندر ایک ترسا ہوا چھوٹا سا بچہ ہے جو محبت اور توجہ کے پیچھے پھنسا ہے۔ وہ لوگوں کو خوش کرنے کے طریقے ڈھونڈتا ہے تاکہ لوگ اس سے راضی ہوں اور اس کے رستے متعلق اور مجتنبی بہتر ہو جائیں۔ ہم یہ بے جا نفور و بگاڑ اپنی اوقات سے زیادہ تھانک دینا اپنی ضروریات کی پروا کیے بغیر دوسروں کے لیے جان لگا دینا اس کے چہرے پر اپنے لیے قدر دانی کا تاثر دیکھنے کے لیے کرتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سوں کو کئی سال یہ علم نہیں ہو پاتا کہ یہ کوئی اچھی عادت نہیں ہے۔ یہ ایک بری عادت ہے بلکہ یہ ایک نشہ ہے۔ ایڈکشن ہے۔ آپ کو لوگوں کی اپنے بارے میں رائے کو اپنی کوشش سے بہتر بنانے کی اتنی عادت ہو جاتی ہے کہ آپ زندگی میں بٹھے والے ہر شخص کے ساتھ ویسا ہی سلوک کرتے ہیں۔ ہر ایک کے لیے آؤٹ آف دی ویسے ہاتھ ہیں۔

ایک ہائی ویلج انسان ایسا نہیں کرتا۔ وہ کسی کو اپنی حیثیت سے اونچے تھانک نہیں دیتا۔ وہ خوراہر بات پر پس سر نہیں کہتا بلکہ کسی بھی کام کی عادی جب بھرتا ہے جب اس کے پاس ذاتی وقت ہو اور وہ یہ کام کر سکتا ہو۔ وہ اپنے آپ کو اوپر رکھتا ہے اور یہ خود غرضی نہیں ہے۔ یہ سیلف کچر ہے۔

ہائی ویلج انسان ایسا کیوں کرتا ہے؟

کیونکہ اسے معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں کسی کو خود سے محبت کروانے اور اس کی توجہ کے لیے محنت کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ

اور چیز ہے جو محبت سے حاصل نہیں ہوتی۔ یاد رکھیں! لوگ آپ کے کاموں کی وجہ سے آپ سے محبت نہیں کرتے نہ ہی وہ جب آپ سے محبت کریں گے جب آپ ان کے لیے سارے قہر لائیں گے۔ لوگ آپ کی شخصیت سے محبت کرتے ہیں اور یہ وہ حقیقت ہے جو کبھی نہیں بدلے گی۔ وہ آپ کی اور آل پر سنائی سے بچھڑتے ہیں۔ آپ کی عادات سے۔ آپ کی قوت اور ٹیلنٹ سے۔ وہ آپ کے صرف ان کارناموں کی وجہ سے آپ سے محبت کر سکتے ہیں جو آپ نے اپنے لیے کیے ہوں۔ جیسے اگر آپ ایک کامیاب انسان ہیں آپ کے کریڈٹ پر بہت سی کامیابیاں ہیں تو لوگوں کو وہی نظر آتی ہیں۔ کیریئر ٹیلنٹ محنت... یہ سب انسان کی ذاتی کامیابیاں ہوتی ہیں اور یہی عزت کا موجب بنتی ہیں۔ نہ کہ وہ بے انتہا وقت اور بے انتہا کوشش جو آپ دوسروں کے لیے کرتے ہیں۔ آپ جب بھی کسی کی بات پر فوراً ہنس کہہ دیں گے لوگ سمجھیں گے کہ اس کے پاس اپنا کوئی کام نہیں ہے۔ اپنی کوئی مائنٹ نہیں ہے۔ اس نے میرا کام ہی کرنا ہے نا۔ اور اس نے کہاں وقت لگانا ہے؟ آپ کے وقت اور توانائی کی قدر اگر آپ خود نہیں کرنا نہیں گے تو کوئی نہیں کرے گا۔

آپ کے کسی سے تعلقات ان کاموں کی وجہ سے اچھے نہیں ہوں گے جو آپ آؤٹ آف دی دے جا کے کرتے ہیں۔ کوئی آپ کو ان قیمتی تحائف کی وجہ سے بہت اچھا نہیں سمجھے گا کیونکہ لوگ ہر چیز کو ایسے لینے ہیں جیسے وہ اس کے مستحق ہیں۔ آپ کسی کی رائے کو نہیں کنٹرول کر سکتے۔ رائے آپ کے بارے میں صرف تب بدلے گی جب لوگ آپ کے اندر ایک اعلیٰ ویلیو تسلیم کیجیں گے۔ آپ کی ویلیو۔ آپ کے اصول جن کو آپ نہیں توڑیں گے۔ اور سب سے بڑھ کے۔ آپ کی اپنے آپ کی قدر۔ اپنے وقت کی قدر۔ اپنی توانائی اور صحت کی قدر۔ جو کام آپ کی انڈسٹری بول اور صحت کے خلاف ہو اسے آپ لینے سے انکار کریں گے تو آپ کی قدر بڑھے گی۔

یہ ایک ایسا یونیورسل سچ ہے جو ہر رنگ و نسل کے لوگوں پر لاگو ہوتا ہے۔

جن لوگوں کی رائے آپ کے بارے میں بری تھی۔ اس رائے کو بھی آپ نہیں بدل سکتے۔ میں اس کی ایک مثال دیتی ہوں۔ میری ایک دوست کہتی ہے کہ اسے کچھ دن کے لیے انگریزوں کی وجہ سے ایک دوسرے شہر میں اپنے تایا کے گھر ٹھہرنا پڑ گیا۔ گرمیوں کے دن تھے اور وہ تھی بھی اکیلی لڑکی۔ تایا اب بہت خوش ہوئے۔ اسے کہا کہ اس گھر کو اپنا گھر سمجھو۔ اور پر والے پورشن میں اسے ایک کمرہ دیا۔ کہا کہ جو بھی چاہیے ہوتا ہے وہی کو تیار دیا کرے۔ اب تائی اسی ٹھہریں لکھنؤ تائی امی۔ جب تایا ابانا ہوتے تو وہ اس کو اچھے بیٹھے سنوا تیں کہ ان کا اے سی کامل اس دفعہ بہت آئے گا۔ یا آج کل دورہ کے ڈیڑھ کا بہت خرچہ ہو رہا ہے۔ سو اس بے چاری نے پہلے دن سے ہی اے سی نہیں چھوڑا۔ اور چائے کے لیے کہنا چھوڑ دیا۔ دو بجے ایک دن بڑی تکلیف میں فون کر کے کہنے لگی کہ میں بہت ہی بے بسی کے عالم میں رہ رہی ہوں یہاں۔ کیسے مبر کروں؟ کس چیز کی دعا مانگوں؟ انگریز سر پر ہیں اور گری تائی کی باتوں اور چائے کی کمی کی وجہ سے بڑھ چکی نہیں ہوتی۔ میں اللہ سے کیا مانگوں؟

میں نے کہا۔۔۔ "بھئی۔ اللہ نے اے سی کا ریوٹ تمہیں دے رکھا ہے۔ اے سی چلاؤ! لیکن میں جا کے انہی کے دورہ سے چائے بناؤ اور ڈھیٹ بن کے بڑھ چائی کرو۔"

”مگر جلی ماں کا موزا مزے خراب ہو جائے گا۔“

”تو ہونے دو۔ تمہیں کس نے کہا ہے کہ تم ممبر کرو؟ ممبر اس مصیبت پہ کیا جاتا ہے لڑکی جس سے لفظ کا راستہ نہ ہو۔ تمہارے تو سارے راستے کھلے ہیں۔ جب مگر کے مالک نے اجازت دے دی تو تم اس اجازت کا فائدہ اٹھاؤ۔ تم اسے ہی چلاؤ۔ اس کا ہی چلاؤ جتنا مگر کے باقی لوگ چلا رہے ہیں۔ اور اتنی ہی چائے یہ جتنی تم پینا چاہتی ہو۔“

وہ اس بات پہ بڑی حیران ہوئی۔ اس نے کہا کہ اس طرح تو میں مزے جلی ماں کی بیڑ بکس میں آ جاؤں گی۔ میں نے اسے کہا کہ دیکھو۔ تمہاری جلی تمہیں دہنہ کرتی ہیں۔ کرتی ہیں یا نہیں؟

وہ بولی ہاں۔ ہمیشہ سے۔ تب میں نے اسے ایک بات کہی جو آپ بھی اپنے رشتے داروں کے بارے میں ذہن میں لٹھا لیں۔

”ایک بات قبول کر لو کہ وہ بھی نہیں بد لیں گی نہ وہ تمہارے بارے میں اپنی رائے بد لیں گی۔ تم اسے ہی نہیں چلاؤ گی تو کیا وہ تمہیں سناؤ؟ چھوڑ دیں گی؟ وہ کہتی ہوں گی کہ یہ بات کو اسے ہی چلا دیتی ہوگی۔ ہمیں کیا پتہ۔ تم اسے ہی نہیں چلاؤ گی۔ تب بھی ان کا مل بچاں بزار آئے گا۔ تم اسے ہی چلاؤ گی تو زیادہ سے زیادہ بچپن بزار آ جائے گا۔ جو بچاں بزار افورڈ کر سکتا ہے وہ پانچ دس بزار اور بھی افورڈ کر سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھنا۔ ان کا مل بھٹا بھی آئے گا انہوں نے اسے تمہارے کھاتے میں ہی ڈالنا ہے چاہے تم ایک دن بھی اسے نہ چلاؤ۔ سوئم ڈنگے کی چوٹ پہ اسے ہی چلاؤ۔ اور اپنی پڑھائی پہ فکس کرو۔ اپنے آپ کو اور رکھو۔ اگر تم ان چھوٹے مسئلوں میں پڑی رہو گی۔ سوچو گی اسے نہ چلاؤں یا دور احتیاج استعمال نہ کروں تو جلی کا رویہ بہتر ہو جائے گا تو تم غلط ہو۔ لوگ نہیں بدلتے۔ ہمیں صرف ان کے ساتھ امن سے رہنے کا فن آنا چاہیے۔ تمہارے اسے ہی نہ چلانے سے وہ تمہیں اچھا نہیں سمجھتے گلیں گی۔ سوچو کہ یہ اپنی ذات کو اولین ترجیح بنا کے کرو۔“

کیا آپ کو میرا اہانت سمجھ میں آیا؟ ہم اپنی آدمی زندگی دوسروں کی رائے کو کنٹرول کرنے میں مگن رہتے ہیں۔ وہ میرے بارے میں برا نہ سوچے۔ وہ مجھے اچھا سمجھے۔ وہ مجھ سے ناراض نہ ہو۔ مگر اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے کیونکہ لوگوں کی رائے۔ سواری۔ بہت سواری۔ لیکن لوگوں کی رائے ہمارے بارے میں نہیں بدلتی۔ جو رشتے دار آپ کو شروع سے پسند کرتا ہے وہ ہمیشہ کرے گا۔ جس کو آپ سے شروع سے مسئلہ ہے اس کو ہمیشہ مسئلہ ہے گا۔ اپنا آرام دسکون ان کے لیے خراب کرنا چھوڑ دیں۔ میرے خاندان میں بھی بہت سی ایسی خواتین ہیں اور مرد بھی جو ہمیشہ ایسے ایٹوڈ کری ورت کرتے رہتے ہیں۔ میں کیا کرتی ہوں؟ میں ان کی رائے کی پروا نہیں کرتی کیونکہ میں سمجھتی ہوں یہ قارغ لوگوں کے کام ہیں۔ ان کی زندگی میں کوئی بڑا مقصد نہیں ہے۔ انہوں نے اپنی زندگی کو ارد گرد کے انسانوں کے بارے میں گسپ کرنے تک خود ہی محدود کر دیا ہے سو اب وہ ملک کی اکالونی تو دیکھیں نہیں کریں گے۔ دوسروں کے بارے میں باتیں ہی بنائیں گے۔ تو جانے دو۔ جن کی زندگی میں کوئی بڑا مقصد ہوتا ہے وہ ایسے لوگوں کی رائے کی پروا نہیں کرتے۔

ایک دفعہ میں اپنے کچھ رشتے داروں کے رویے سے بہت ہرٹ ہوئی۔ پھر رات کو میں بیٹھی اور ڈائری پہ ایک لست

بنائی۔ نکال میرے ساتھ اچھا ہے۔ اور نکال برا ہے۔ میں نے مجھے چند سالوں کو ان میں لا کے سہا۔ میں نے سب کے ساتھ اچھا ہی کیا ہے لیکن دونوں طرح کے لوگ ہمیشہ ویسے ہی رہے۔ اچھا اچھا رہا۔ برا برا رہا۔ یا کے لگی ایسے ہی رہیں گے سو آج سے میں نے ان کی بات کی پروا نہیں کرتی۔ لوگوں کا آپ کے بارے میں تاثر نہیں بدلتا۔ صرف ایک چیز لوگوں کو مرعوب کر سکتی ہے۔ اور وہ ہے آپ کا اپنی دلچسپی پہ بھروسہ نہ کرنا۔ وہ جب بھی آپ کو پسند نہیں کریں گے لیکن یہ جان لیں گے کہ اس شخص کو اس کی دلچسپی سے بٹانا ناممکن ہے۔

ہمیں ناظر میں بھی کیسے لوگ پسند آتے ہیں؟ جو ہر ایک کے سامنے بچھ جاتے ہیں یا جو دوسروں کو مان کہنے کا فن جانتے

ہیں؟

دوسری چیز جس کے باعث ہم لوگوں کو خود سے خوش کرنے میں گدے جتے ہیں۔ وہ ہے۔ کچھ خاص لوگوں کا اپرہ دل لینا۔ عموماً یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو آپ کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں لیکن یہ آپ کی تعریف نہیں کرتے۔ یہ آپ کے کام کو دیکھتے نہیں کرتے۔ سو آپ کو جب موقع ملتا ہے آپ ان کو خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ آپ کو ایک آواز دیں آپ بھانے چلے آتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ آپ کو ان کا اپرہ دل چاہیے۔

لیکن دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔ کیا آپ کو ان لوگوں کا اپرہ دل مل گیا؟ سب سے زیادہ ماں باپ کا اپرہ دل چاہیے ہوتا ہے ہمیں۔ ماں باپ کو خوش کرنا چاہیے لیکن ان کے اپنے لیے۔ ان کی آنکھوں کی ٹھنڈک بننے کے لیے۔ اللہ کو راضی کرنے کے لیے۔ ان کا اپرہ دل جیتنے کے لیے نہیں۔ کیونکہ اگر ان کو آپ کا کوئی کام یا دوست پسند نہیں ہے تو جھر پھیر کر طرح نکھولیں۔ آپ کو ان کا اپرہ دل کبھی نہیں ملے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ آپ کے کام یا دوست یا شوق وغیرہ کو سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ اگر وہ ان کا اپرہ دل سے آپ کا یہ شوق اچھا ہے لیکن اس پہ ماں باپ تعریف نہیں کرتے تو ایک بات ذہن میں رکھنا چاہیے کہ وہ اس کو کبھی نہیں سمجھیں گے۔ سو ان سے توقعات رکھنا چھوڑ دیں۔ ان کی تعریف اور تحقید اہم ہی نہیں ہے کیونکہ وہ آپ کے کام کو سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ اسی توقع کی وجہ سے آپ کا ان سے تعلق درست ہونے کے بجائے خراب ہوتا جا رہا ہے۔

ایک اور چیز جس کے باعث آپ دوسروں کو بے جا خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ان کو ناراضی کرنے کا خوف ہوتا ہے۔ ہمیں کیوں ہوتا ہے یہ خوف؟ کیونکہ ہم ان کو نکھونے سے ڈرتے ہیں۔ اگر میرے انکار پہ اس کو برا لگا تو یہ مجھ سے دور ہو جائے گا۔ میں کیا کروں گی پھر؟ نہیں نہیں۔ میں فوراً ہاں کہہ دیتی ہوں تاکہ یہ ناراض نہ ہو۔

یہ وہ انسان کا صرف ایک قسمی کے ساتھ ہونا چاہیے اور وہ ہے اللہ تعالیٰ۔ ہم لوگوں کو خوش کرنے کے چکر میں ان کو اپنا خدا بنا لیتے ہیں۔ ہم ان کو انکار نہیں کر سکتے حالانکہ صرف اللہ تعالیٰ ہے جس کو انکار نہیں کیا جاتا۔ اللہ ہے وہ جس کی پکار آئے تو اپنے سب کام چھوڑ کے اس کے طرف لپکا جاتا ہے۔ اللہ ہے وہ جس کا کام کرنا اولین ترجیح ہونی چاہیے۔ ہم جب انسانوں کو اپنے دل میں اللہ کا مقام دے دیتے ہیں تو ہم غلط کرتے ہیں۔ پہلی بلینز تک اس لیے بھی انتہائی نقصان دہ ہے کیونکہ یہ آپ کے دل میں خدا کا مقام لے لیتی ہے۔ صرف اللہ کو نکھونے کے خوف سے اسے انکار نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے بعد ماں باپ کو۔ لیکن یہاں ایک نکھرہ قائم

کرنے کی ضرورت ہے۔

ماں باپ کی اطاعت فرض ہے ان کو افس کہنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ لیکن جب بھی آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے والدین یا مگر والے آپ کی حدود کو کراس کر رہے ہیں وہاں ان کو روکنا بہت ضروری ہے۔ یہ بات ماں باپ کی اطاعت کے خلاف نہیں ہے۔ جیسے ایک شخص امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ کے پاس آیا اور کہا کہ میرے باپ نے کہا ہے اپنی بیوی کو طلاق دے ۱۱۔ عثرین خطاب کے بیٹے نے بھی اپنے باپ کے کہنے پر اپنی بیوی کو طلاق دی تھی۔ تو کیا میں بھی دے دوں؟ اس پر امام احمد بن حنبل نے پوچھا کہ کیا تمہارا باپ مڑ جیسا ہے؟

(رد المحتار ذی القعدة والجماعۃ ۲/۶)

آپ ماں باپ کی ایسی کوئی بات نہیں مان سکتے جس میں آپ کی ذات کا نقصان ہو۔ شرک اور اللہ کی نافرمانی آپ ماں باپ کے لیے بھی نہیں کر سکتے۔ اللہ کی نافرمانی کیا ہے؟ اللہ نے فرمایا ہے کہ آپ کے نفس کا اور آپ کی جان کا بھی آپ پہنچ ہے۔ جب آپ اپنے نفس کا حق اس لیے نہیں دیتے کہ ماں باپ آپ کو ہر وقت کاموں میں لگا کے آپ کو آپ کی بڑھائی یا اہم کام نہیں کرنے دے رہے ہوتے تو یہ بھی غلط ہے۔ اس لیے ان کو اب سے بڑا ضروری ہے۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ میری اماں بیمار ہیں۔ اب بہتر ہو رہی ہیں ماشاء اللہ۔ وہ میرے کمرے میں میرے ساتھ سوتی ہیں۔ میں بہت الٹ نیند سوتی ہوں۔ نیند میں وہ کراہیں بھی تو میں اٹھ جاتی ہوں۔ اگر وہ مجھے رات کے تین بجے بھی آواز دے کے کچھ کرنے کو کہیں گی تو میں بسم اللہ کر کے فوراً اٹھ جاؤں گی۔ میں اپنے آرام اور سکون کی پروا نہیں کروں گی۔ وہ دن میں مجھے ایک ہزار روپے چھوٹے بڑے کاموں کے لیے اٹھائیں گی۔ اللہ جاؤں گی۔

لیکن جب میرے کہنے کا وقت ہوتا ہے۔ یعنی دن کے ایک سے دو گھنٹے جب میں اپنے کام میں بڑی ہوتی ہوں تو میں کام شروع کرنے سے پہلے ان کے سارے کام کر دیتی ہوں۔ دوا رکھ دیا۔ پانی رکھ دیا۔ کسی بھائی یا ملازم کو ان کے ساتھ بٹھا دیا۔ اور میں کبھی ہوں کہ اب یہ میرے کام کا وقت ہے۔ میں آپ کے سامنے اپنی ٹیکل پہنچی ہوں۔ میں کام کر رہی ہوں۔ اس دوران آپ مجھے نہیں اٹھائیں گی کیونکہ ایک دفعہ میری یکسو توجہ ٹوٹی تو پھر مجھ سے کام نہیں ہو سکے گا۔ اور وہ مجھے نہیں اٹھائیں۔ وہ دوسرے بہن بھائیوں کو آواز دے دیں گی یا کسی ملازم کو بلا لیں گی لیکن مجھے وہ اس وقت ابیس دیں گی۔ سو آپ نے اپنا آرام سکون نیند ہر چیز ماں باپ پر قربان کرنی ہے لیکن اپنی بڑھائی یا کام کا نقصان نہیں کرنا۔ اس کو پہنچ کرنا ہے۔

ماں باپ کے علاوہ... دوسرے لوگوں کو آپ دل کھول کے انکار کر سکتے ہیں اور کرنا بھی چاہیے۔

آپ اگر کسی کو کھونے سے ڈرتے ہیں تو آپ لگتا ہیں۔ اول تو آپ کے انکار پر آپ کی اہمیت بڑھتی ہے کم نہیں ہوتی۔ یہ بات کلمہ کے دل پہ لگائیں۔ انکار کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس ان کے کام سے زیادہ اہم کام ہیں۔ دوسری بات... اگر کوئی صرف آپ کے انکار کی وجہ سے ناراض ہو گیا ہے تو وہ شخص آپ کو سمجھتا ہی نہیں ہے۔ آری شیور آپ اس شخص کے ساتھ تعلق میں حریص آگے جانا چاہتے ہیں جو آپ کو سمجھتا ہی نہیں ہے؟ انکار کے بعد اگر کوئی آپ کو سوڈ دکھاتا ہے اور آپ گھٹ میں جھکا ہو کے اس سے معافی

مانگتے ہیں اس کا کام فوراً سے کرنے کی حالی مہر لیتے ہیں اور اس کو مٹانے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ بہت ہی قہقہہ کرتے ہیں۔ جو شخص آپ کی مجبوری نہیں سمجھتا جس کو آپ کے وقت کی عزت نہیں کرنا آتی جس کو آپ کے اپنے کاموں کی قدر نہیں ہے۔ اس سے آپ نے انکی معافی نہیں مانگی۔

اب آتے ہیں انکار کی طرف۔ یہ ایک ماں کہہ دینا زندگی کو بہت آسان کر دیتا ہے۔ یہ آپ کی شخصیت کو مضبوطی اور وقار دیتا ہے۔ آپ کو صوف صوف کے بولنے کی عادت چلتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو بہتر جانتے سمجھتے ہیں۔ مگر انکار کرنے کا طریقہ کیا ہونا چاہیے۔

”سوری میرے پاس وقت نہیں ہے۔ نہ میں فارغ ہوں۔“ یہ غلط طریقہ ہے۔ سب سے پہلے اس میں سے سوری کو نکالیں۔ آپ کو اپنے وقت کو اہمیت دینے پر کسی سے مطرد کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بات بات پر سوری کہنے والوں کی کوئی عزت نہیں ہوتی۔ آپ کیوں شرمندہ ہیں مہی؟ آپ نے سوچا۔ کیا میں یہ کام کر سکتی ہوں؟ لیکن آپ کے پاس نہ وقت تھا نہ فرصت۔ سو آپ نے انکار کر دیا۔ اس میں شرمندگی اور گھٹ والی کوئی بات نہیں ہے۔ انکار ایسے کیا جاتا ہے۔

”یہ بہت دلچسپ آئیڈیا ہے۔ میں ضرور اس پر آپ کے ساتھ کام کرتی لیکن میرے لیے وقت کچھ کر مشکل ہوگا۔“

”کیا میں آپ کو خود اس وقت کے تا سکتی ہوں؟ مجھے اپنی پڑھائی چاہیہ وغیرہ کا شیڈول دیکھ کے بتانا ہوگا۔“

”یہ بہت اچھا کام ہے لیکن میں نہیں کر سکیں گی۔ میرے لیے ان دنوں یہ ممکن نہیں ہوگا۔“

دوسری اہم بات۔ انکار کرتے ہوئے کسی وجہ یا لمبی چوڑی وضاحت کا بتانا ضروری نہیں ہوتا۔ ہمارے پاس خواتین بالخصوص اگر انکار کر بھی دیں تو گھٹ میں آ کے اپنی لمبی کہانی سناتی ہیں کہ کہیں اگلا ماہیہ نہ کر جائے۔ دیکھیں جو لوگ اس طرح کی باتوں پر مانتے کرتے ہیں ان کی رائے نہ آپ بدل سکتے ہیں نہ وہ کبھی آپ سے خوش ہوں گے۔ بغیر کسی وجہ کے صرف وقت کی کمی کا کہہ کے بھی آپ انکار کر سکتے ہیں۔

انکار کرنا یا ہاں کہنا آسان نہیں ہوتا۔ اعصاب جواب دینے لگتے ہیں۔ دل گھبراتا ہے۔ گھٹ ڈنک مارتا ہے۔ لوگوں کو کھو دینے کا خوف۔ ان کے غصے یا مایوسی کا ڈر۔ اس سب سے لانا ایک دم ہی ممکن نہیں ہے۔ آپ آج یہ کتاب پڑھ لیں اور کل ہی اٹھ کے ہر ایک کو انکار کرنے لگ جائیں یہ ممکن نہیں ہے۔ ہر چیز ایک پراسس ہوتی ہے۔ انکار کرنا بھی سیکھنا ہوتا ہے۔ یہ ایک پراسس کی طرف آپ نے آہستہ آہستہ سیکھنا ہے اور اس کو بہتر بنانا ہے۔

اس عمل کو سیکھنے کے دو آسان طریقے ہیں۔

پہلا۔ اپنی ضروریات بیان کرنے کی عادت ڈالیں۔ آپ کو کوئی چیز چاہیے تو اپنے گھر والوں... جیسے والد صاحب یا شوہر سے کہنا سیکھیں۔ آپ کو آج کیا چاہیے؟ جو شخص ضروریات پوری کر سکے اس کو بتائیں۔ کوئی مادی چیز چاہیے... یا کسی مسئلے سے آپ ڈر رہے ہیں... جب تک آپ اپنی ضروریات کہنا نہیں سیکھیں گے آپ کو خود بھی یقین نہیں ہوگا کہ آپ کو بھی کچھ درکار

ہو سکتا ہے۔ جب یہ یقین ہو گا۔ جب ہی آپ اپنی ضروریات اور وقت کی اہمیت کو دوسروں کے لیے جانکاڑوں سے اوپر رکھ سکیں گے۔

اس کا دوسرا طریقہ ہے اپنی رائے ہر چیز میں رکھ دینا۔ یعنی کہ ہر گفتگو میں اپنی رائے مانگ لیا جائے۔ ظاہر یہ ہے کہ کوئی چاہے کتنی ہی والا طریقہ لگ رہا ہے لیکن مجھے سچ نہ کریں۔ بلکہ یہ آپ کی اپنی ذات کے لیے بہت اہم ہے۔ گھر میں خاندان میں یا دوستوں میں جب بھی کوئی سیاسی یا نظریاتی مسئلہ سکس ہو رہا ہو تو سوچ کے اپنی رائے ضرور دیں۔ اسی عمل سے آپ دوسروں کی آراء کی پروا نہ کرنا سیکھیں گے۔

رائے دینے کا مطلب لوگوں سے بحث کرنا نہیں ہے۔ اس کا مطلب ہے دوسرے کی بات کو اٹھنے سے من لینا اور بھرپور سے انداز میں کہنا کہ ”آپ کا پوائنٹ میری سمجھ میں آ گیا ہے۔ لیکن میں اس چیز کے بارے میں یہ نہیں سمجھتی۔ میں سوچتی ہوں کہ یہ اس طرح ہونے کے ساتھ اس طرح بھی ہے۔“

آپ نے ان لوگوں جیسا نہیں جتنا جو بحث و مباحثے میں ہر چیز کے جذبات کو کاغذ میں نہیں رکھ سکتے۔ طے کر جاتے ہیں۔ لڑ جاتے ہیں۔ ہر بات کو پرسئلے لیے لیتے ہیں۔ یاد دے لگ جاتے ہیں۔ آپ نے کبھی سوچا کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ کیونکہ ایسے لوگ دو ہوتے ہیں جن کو کبھی کسی نے اپنے آپ کو ”بیان“ کرنا نہیں سکھایا۔ انھیں سے ان لوگوں کو اپنے خیالات کا اظہار (ایکپھر لیں کرنا) نہیں سکھایا گیا۔ اس کی جڑ بھی انھیں میں نہیں دہی ہے۔ جب آپ کو ڈانٹ کے چپ کر دیا جائے یا آپ کی رائے کو اہمیت نہ دی جائے تو بچہ خود کو ایکپھر لیں کرنا نہیں سیکھ پاتا۔ ایسے خاندان جہاں بچوں کی رائے کو طر یا اختلاف کے ساتھ سنا جائے بچے کو ”تمہیں نہیں پتہ“ کہہ کے چپ کر دیا جائے۔ اہاں کے بچے ایسے بالغ مرد اور خواتین بنتے ہیں جن کو نہ فیسے یا آنسوؤں کے اپنی بات منوانا نہیں آتا۔ دوشوہرین جاتیں اور کچھ موڈ کے خلاف ہوتے قہقہے چلاتے ہیں۔ کیونکہ انہیں یقین نہیں ہوتا کہ غلطی طریقے سے کی جانے والی بات کوئی سمجھ سکتا ہے۔ باپ ہوتے ہیں تو رعب جہاں کے فیسے سے ہر وقت روک روک کرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے یہی سیکھا ہوتا ہے۔ کسی کمزور پوزیشن پہ ہوتے ہیں جیسے یہی ہیں یا نچلے اسٹاف میں سے ہیں تو وہ ”ڈرامہ“ کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ ڈرامے کا مطلب یہ نہیں کہ اداکاری کرتے ہیں۔ بلکہ وہ اپنی بات روئے دھوئے بغیر چھوٹی سی بات کا ہتھکڑ بنائے بغیر اور خود دوسری سے ”میرے ساتھ یہ وہ ہو گیا“ کہے بغیر نہیں بیان کر سکتے۔ انہیں ہنگامہ کھڑا کیے بغیر اپنے لیے آواز اٹھانا نہیں آتی۔ کیونکہ جب تک تھانہ ہو جائے ان کو لگتا ہے کوئی اس کی بات نہیں سمجھے گا۔

ہم میں سے ہر ایک کی کہانی کی جڑ اس کے بچپن میں چھپی ہوتی ہے۔ ہم بچپن میں مختلف رویوں کے باعث مختلف شخصیات میں ڈھلتے ہیں۔ لیکن ان چیزوں کو اپنے اوپر سے اتارا جاسکتا ہے۔ ان کو unlearn کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ہر طے ہوئے... ہر جذباتی ہوئے... ہر آنکھ میں آنسو لائے... اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات بتاتی ہوں گی اور پھر ان کو منوانے کے لیے اٹ جانا ہوگا۔ ان پہ بار بار صبر کرنا ہوگا۔ یہ نہیں کہ ایک دفعہ کہہ کے پیچھے ہٹ گئے۔

آپ کو ناں کہنے کے بہت سے مواقع ہر روز ملیں گے۔ ہاں کہنے کی عادت ڈالیں۔ اور یہ بھی یاد کریں کہ آپ ہمیشہ ہاں کیوں

کہتے ہیں۔ اس کا جواب بھی آپ کو کہیں نہ کہیں اپنے بچپن کی کہانی سے مل ہی جائے گا۔

بہت سے بچے اس لیے بڑے ہونا چاہتے ہیں۔ کیونکہ انہیں لگتا ہے کہ بڑے ہو کے ان کو اپنے لڑا سے نہایت مل جائے گی۔
وہ آزاد ہو جائیں گے۔

لیکن جب تک وہ اس لڑا کا سامنا نہیں کرتے

وہ اس کے قیدی رہتے ہیں۔

قصہ ان کا نہیں تھا۔

قصہ ان کے بڑوں کا بھی نہیں تھا۔

بس ان کے بڑے یہ نہیں سمجھ سکے...

کہ بچے اپنے بڑوں کو فائدہ دینے کے لیے نہیں پیدا ہوتے۔

بچے اپنے خاندان والوں کی ملکیت بھی نہیں ہوتے۔

بچے مستقبل کے ہوتے ہیں۔

جس دنیا کے لیے بڑے ان کو تیار کرتے ہیں

ان کے بڑے ہونے تک....

دنیا وہ نہیں رہتی۔

یہ ہماری پوری نسل کا لڑا ہے۔

اور ہمیں اس سے جا گنا ہے۔

آج کے سوالات:

کیا کسی بھی کام یا ذمہ داری کو قبول کرتے وقت آپ ان باتوں کو مد نظر رکھتے ہیں؟

(۱)۔ کیا اس کام کا میرے ذاتی مقاصد سے تعلق ہے؟ یہ میرے مقاصد پورا کرتا ہے یا ان کی راہ میں رکاوٹ ہے؟

(۲)۔ کیا یہ کام میری صلاحیت کے مطابق ہے؟ یعنی مجھے یا حسن طریقے سے کرنا آتا بھی ہے یا نہیں؟

(۳)۔ کیا میں اس کام کے لیے پُر جوش ہوں اور اس کو کرتے وقت بھی مجھے حرا آتا ہے؟

(۴)۔ کیا یہ کام بورنگ ہے اور مجھے تھکا دیتا ہے؟

(۵)۔ کیا میں یہ کام کرنے کے لیے واحد انسان ہوں؟ کیا کوئی دوسرا شخص یہ کام ان کے لیے نہیں کر سکتا جو یہ مجھے کرنے کو کہہ رہے ہیں؟

- (۶)۔ کیا جو مجھے یہ کام کرنے کے لیے کہہ رہا ہے، میرا اس شخص سے محبت، عقیدت یا کینہ کا کوئی تعلق ہے؟
- (۷)۔ کیا میرے پاس یہ کام کرنے کا وقت ہے؟ اور اگر میں اسے کروں تو میرے اپنے کام متاثر تو نہیں ہوں گے؟
- (۸)۔ کیا میں واقعی یہ کام کرنا چاہتا ہوں؟ میرا دل کیا کہتا ہے؟
- (۹)۔ اس کام کو کرنے کے لیے مجھے اپنا کون سا کام چھوڑنا پڑے گا؟ کیا میرا اپنا کام اس سے کم اہم ہے؟
- (۱۰)۔ کیا یہ کام کر دینے کے بعد وہ شخص اس کی قدر روائی کرے گا؟ شکر یہ کہے گا؟ مجھے اپریشی ایٹ کرے گا؟
- (۱۱)۔ کیا میری جسمانی یا ذہنی صحت اس کام کی اجازت دیتی ہے؟
- (۱۲)۔ کیا اس کام سے میری عزت یا ریوینش کو کوئی خطرہ تو نہیں؟ میرے اوپر بات تو نہیں آئے گی؟

آج کی مشق

کسی ذمہ داری کو قبول کرنے سے پہلے ان سوالات کو ذہن میں رکھیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ فہرست چھ ایک دفعہ دیکھنی پڑے گی۔ پھر آپ کو یہ زبانی یاد ہو جائے گی۔ کسی بھی ذمہ داری کو فوراً "جی اچھا" کہہ کے قبول کرنے کی بجائے سوچنے کا وقت مانگیں۔ اور اگر وہ ذمہ داری آپ کے لیے ایک تھکا دینے والا ایسا بوجھ ہے جس کے لیے کوئی آپ کا احسان مند بھی نہیں ہوگا، تو اس ذمہ داری کو قبول کرنے سے شائستگی سے انکار کر دیجیے۔ لوگوں کو مایوس یا ناراض کرنے کے خوف کے بجائے اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کی پرواہ کریں۔ "نہاں" کہنے کا فن سیکھے بغیر کوئی شخص مضبوط انسان نہیں بن سکتا کیونکہ ہاں تو بھی کہہ لیتے ہیں۔

اکیسواں دن...

یہ ایک ایسی صبح کا قصہ ہے جو گزشتہ رات کی بارش میں بھجکتی رہی تھی اور اب کھڑکیوں سے باہر کھڑی غمخیز رہی تھی۔ میں اپنی اسٹڈی ٹیبل پر بیٹھی لپ لپ تپ کی اسکرین کو دیکھتے ہوئے کام کو ہانے کے بہانے ڈھونڈ رہی تھی۔ چند اٹھاؤ گھم کے میں دکنی کافی کا گھونٹ بھرتی اور فون اٹھا کے دوسروں کی مصنوعی زندگیوں میں پلاسا جھانک لیتی۔ پھر فون رکھ دیتی۔ پھر اٹھا لیتی۔

ایسے میں کسی کا اسٹینس میری نظر سے گزرا جس میں شارٹ برہنہ کی کتاب جین آؤنظر آ رہی تھی۔

میں مسکرا دی۔ اس لیے نہیں کہ میں نے وہ کتاب پڑھا تھی یا وہ مجھے بہت پسند تھی۔ بلکہ اس لیے کہ میں فخر سے کہہ سکتی تھی کہ میرے پاس اس کتاب کا ایک قدیم ایڈیشن موجود تھا جو قریباً آج سے سو سال پہلے چھپا تھا۔ میرے دادا کتابوں کے شوقین تھے۔ ان کے پاس لاتعداد بیش قیمت کتابیں تھیں جو ہمیں دہائے میں ملی تھیں۔ میں نے بہت کم ان کتب کو پڑھا تھا (وہی مٹی کی بر والا مسئلہ) لیکن ان کو سیٹ وغیرہ کرتی رہتی تھی۔ ایسے ہی ان کی کتابیں صاف کرتے ہوئے آج سے کئی برس پہلے مجھے دادا جان کا خریدا گیا جین آؤنظر ملا تھا۔

گوکہ میں نے اسے نہیں پڑھا لیکن وہ کتاب مجھے اب بھی یاد تھی۔ سیاہ جلد والی بڑی ہی نمونی سی کتاب جو کافی وزنی تھی۔ اتنی بڑی کتاب میں اس وقت پڑھنے کی ہمت نہیں رکھتی تھی سو نہیں پڑھ سکی۔ لیکن وہ میری یادداشت سے نہیں نکلی۔ اس صبح کئی برس بعد کسی کے اسٹینس میں جین آؤنظر دیکھا تو میں مسکرا دی۔ اس مسکراہٹ میں فخر بھی تھا کیونکہ تصویر میں نظر آتی جین آؤنظر چھوٹی سی پتلی ہی ہجے بیک کتاب تھی۔ میری کتاب اور اس کتاب میں سونے اور چمک جیسا فرق تھا۔

مجھے دل میں بہت فخر محسوس ہوا کہ میرے پاس اتنی قیمتی کتاب موجود ہے۔ اگر میں اسے آکشن پر رکھوں تو ہزاروں ڈالرز میں بک جائے گی۔ لیکن ایسی اصول کتابوں کا کوئی مول نہیں ہوتا۔

میں نے اس تصویر کو زوم کر کے دیکھا... یہ والی جین آؤنظر کچھ زیادہ ہی دلی پتلی تھی۔ میری جین آؤنظر کے کم از کم ہزار بارہ مصطلحات تھے۔ اتنے ضخیم کتاب کو انہوں نے کون سے میں کیسے بند کیا؟ شاید پتلا ہیچر استعمال کیا ہو۔ شاید یہ کوئی مختصر ایڈیشن ہو جیسے اسکولز میں کلاسکس کو مختصر کر کے پڑھاتے ہیں۔ میں نے فون رکھ دیا اور کام کی طرف متوجہ ہو گئی۔

کچھ روز بعد میری ایک کزن سے کتابوں کے بارے میں گفتگو ہو رہی تھی تو یحییٰ جین آنر کا ذکر آیا۔ میں نے سوچا تو ہوا سا شاک کرنے میں کیا جاتا ہے۔ بلاے فکر سے بتایا کہ میرے پاس جین آنر کا ایک صدی پرانا نسخہ ہے جس کے صفحات شاید ہزار بارہ سو تھے۔ میری کزن چند لمبے کے لیے خاموش ہوئی۔

”جین آنر کے صرف چار پانچ سو صفحات ہیں۔“

”وہ اب ہوں گے نا۔ اور پیکل کے زیادہ تھے۔“

”آریہ قصور نمرہ؟ الفاظ جتنے بھی کھلے کھلے پرنٹ کیے جائیں چار پانچ سو صفحات کی کتاب اتنی ضخیم نہیں ہو سکتی۔ شاید تمہارے ایڈیشن میں سو کاغذ ہو۔“

”نہیں کاغذ تو پرانے زمانے والا ہی تھا۔ پتلا سا۔ اور الفاظ بھی مجھے اچھے سے یاد ہیں بہت تنگ لکھے گئے تھے۔ ایک صفحے پر اتنی زیادہ سطور تھیں کہ میں پڑھ نہیں سکتی۔ میرے ایڈیشن کے صفحات زیادہ تھے اچھا۔ پتہ نہیں تم لوگ کون سا ایڈیشن پڑھ رہے ہو۔“ میں باقاعدہ براہمان لگی۔ میری دس ہزار دہائیوں تک جاننے والی کتاب کی کرینڈیبلٹی کا سوال تھا۔ ہونہ۔

”اچھا۔“ وہ بے چاری چپ ہو گئی۔ البتہ میرے ذہن میں یہ بات اٹک گئی۔

مجھے ابھی طرح یاد تھا کہ جین آنر بہت دیر ناول تھا۔ میرے ناول ٹل کے جیسے آخر کیسے موجودہ پر غور نے ہزار صفحات کو چار پانچ سو صفحات میں قید کیا؟ اور ہاں... میری دالی جین آنر ساڑھے تین سو سے زائد کی تھی یعنی اس کی لمبائی چھوٹی اور وہ اس کی طرح کافی زیادہ تھی۔ اور صفحات بھی زیادہ تھے کیونکہ وہ بہت بھاری تھی۔ الفاظ بھی چھوٹے چھوٹے لکھے تھے۔ پھر اس ضخیم کتاب کو آج کل کے پرنٹرز نے اتنا سارٹ کیسے کر لیا؟

اس مسز کو مل کرنے کی ایک ہی صورت تھی۔ میں موجودہ ایڈیشن کا اپنے قدیم نسخے سے موازنہ کر کے دیکھوں۔ کیا معلوم انہوں نے کتاب کے اہم حصے کاٹ دیے ہوں۔ میرے ذہن میں بہت سی سازشی تصویروں جنم لینے لگی۔

کیا معلوم آج کے بکسٹاگر امرز اور بلوگرز کے پاس پرانا ایڈیشن نہ ہو؟ وہ ایک نسخہ ایڈیشن پڑھ رہے ہوں؟ ایسے میں اگر میں قدیم ایڈیشن کو انٹرنیٹ پر اپ لوڈ کر دوں؟ جس سے لوگ وہ سب بھی پڑھ لیں جو ان کی دلیوں سے ان کی جین آنر سے حذف کر دیا گیا تھا؟ اوکے اوکے... مجھے یہاں تک پہنچنے کے خود اعتماد ہو گیا تھا کہ اب میں اور ہو رہی ہوں اس لیے آپ کو تاک بھوں نے معاملے کی ضرورت نہیں ہے۔

چند دن تک میں اس کام کو نالائق رہی۔ پھر ایک روز دوبارہ اذیتا مگرام پہ مجھے جین آنر کی نظر آئی تو میں مت کر کے اٹھی اور جا کے دادا جان کی لماری کھولی سی لی۔ اور چند منٹ کی تک دو دو کے بعد با آفر قدیم جین آنر ڈھونڈ لی۔

آہ۔ سیاہ جلد والی قدیم کتاب۔ میں نے اسے دونوں ہاتھوں میں لیے اور ابراہا۔

اور پھر کئی ہفتوں کی دو مسز می مل ہوئی۔

وہ قدیم کتاب جو اس وقت میرے ہاتھ میں تھی... وہ ایک چھوٹی اور دلی پکی کتاب سی تھی۔

اور اس کے صفحات صرف تین سہاگے تھے۔

کتنی ہی دیر میں شاگ کے عالم میں کتاب کو الٹ پلٹ کر دیکھتی رہی۔ کیا یہ ہی کتاب تھی؟ ہاں تھی تو ہی۔ کہیں سہاگے آخر سے غائب تو نہیں؟ لیکن نہیں۔ وہ کتاب مکمل اور جامع تھی۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ مجھے اچھی طرح یاد تھا کہ وہ کتاب بہت بڑی اور وزنی تھی۔ پھر وہ ایک دم چھوٹی کیسے ہو گئی؟

اگر یہ بیٹھ سے اتنی ہی چھوٹی تھی تو کئی برس پہلے یہ مجھے وزنی اور بڑی کیوں لگی تھی؟
کیونکہ میں چھوٹی تھی۔

اور اس وقت۔ اس گرد کی تھک لیے قدیم کتاب کو دیکھتے ہوئے میرے اوپر ایک حقیقت کھلی تھی۔ وہی حقیقت جو میں آپ کو سمجھا رہی تھی۔

جب میں چھوٹی تھی تو میرے ہاتھ بھی چھوٹے تھے۔ قد بھی چھوٹا تھا۔ ذہن بھی چھوٹا تھا۔ میں اکتا وزن نہیں اٹھا سکتی تھی۔ ہر میری مناسبت سے وہ بھاری اور وزنی ہی تھی۔ میں چھوٹی تھی سو ہر شے مجھ سے بڑی تھی۔ لیکن جیسے جیسے میں بڑی ہوئی میں نے دیکھا کہ جن چیزوں کو میں بہت بھاری اور قد آور خیال کرتی تھی وہ اتنی بڑی نہیں تھیں۔ ایک زمانے میں جو چیزیں مجھے اپنے بوجھ تلے دبانے سے ڈرا دیا کرتی تھیں اب ان سے ڈر نہیں لگتا۔

ہم سب نے ماضی میں کتنے ہی غلط فیصلے اور انتخاب کیے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ ہم چھوٹے تھے اور ان لوگوں یا حالات کا خوف اکتا بڑا تھا کہ وہ ہم پر چھایا ہوا تھا۔ بچپن یا نین اکتا میں کچھ چیزیں ہمیں بہت مشکل لگتی تھیں لیکن آگے جا کے انسان کو احساس ہوتا ہے کہ وہ اتنی مشکل نہیں تھیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہم نے اس وقت ایسے غلط فیصلے کیوں کیے؟ ہم بےوقوف تھے؟ نہیں۔ ہم چھوٹے تھے۔ اس وقت ہمیں چین آ کر وزنی ہی لگتی تھی کیونکہ ہمارے ہاتھ چھوٹے تھے۔ وہ اکتا بوجھ نہیں اٹھا سکتے تھے۔ سو جو ہم نے کیا اپنی استعداد کے مطابق کیا۔ اب ہم چین آ کر اٹھا سکتے ہیں۔ انکو طے اور ایک انگلی کے درمیان بھی اٹھا سکتے ہیں۔ سو ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ اس بات کا احساس کرتے رہنا چاہیے کہ کیوں ہم نے اس کتاب کو اکتا بھاری سمجھا جو ہلکی ہی تھی؟
یا اس بات کو کچھ لینا چاہیے کہ انسان اپنے اندر قوت آہستہ آہستہ پیدا کرتا ہے۔

میں یہ تھا آپ کو کیوں بتا رہی ہوں؟ کیونکہ آج جس موضوع پر ہم بات کرنے جا رہے ہیں اس کو پڑھنے کے بعد شاید ہر کوئی یہ سوچیں کہ ہم نے تو ایک مرکز اردی لیکن اپنے لیے ایسا کوئی قدم نہیں اٹھایا۔ یہ خیال ان کو یہ سوچنے پر مجبور کرے گا کہ اب بہت دیر ہو چکی ہے۔ وہ ہر اس وقت کے لیے چھٹاتے رہیں گے جب ماضی میں وہ یہ قدم نہیں اٹھا سکے۔ اس قسم کو سنانے کا مقصد آپ کو اس طرح کی سوچوں سے نکال کے یہ سمجھانا تھا کہ جو ماضی میں ہوا وہ آپ کی اس وقت کی اوصالی قوت کے مطابق تھا۔ لیکن اب آپ خود کو مزید مضبوط بنا سکتے ہیں۔ اب آپ تھوڑی سی پریکٹس سے بھاری کتب اٹھا سکتے ہیں۔

وہ ایک چیز جس کے لیے ہر انسان کو ہر وقت کا نفس رہنا چاہیے وہ انسان کی "عزت نفس" ہوتی ہے۔ اور جیسے بچپن میں مجھے چین آ کر بہت بھاری لگتی تھی ویسے ہی مجھے اپنے وہ دستوں کے سامنے اپنی عزت نفس کے لیے کھڑے ہونا بہت مشکل لگتا تھا۔

اپنی زندگی کے کچھ بچھتاواں میں میرا سب سے بڑا بچھتاوا بہت سے موقعوں پر اپنی عزت نفس کے لیے کھڑے نہ ہوا ہے۔
 کبھی خوف میں۔ کبھی محبت میں۔ کبھی کسی دوست کو کھو دینے کے ارے۔ لیکن چند برس پہلے غزاں کی ایک صبح نصیر کے ساتھ
 لانگ ڈرائیو پہ جاتے ہوئے مجھے یہ احساس ہوا تھا کہ اگر میں نے غور کو بدلنا ہے تو مجھے سب سے پہلے اپنے لیے کھڑا ہونا چاہیے۔
 فیرواں کے سامنے نہیں۔ اپناں کے سامنے۔

فیرواں کے سامنے کھڑے ہونا میرے لیے کبھی مسئلہ نہیں رہا۔ چاہے ہالیوڈک کے معاملات ہوں یا قانونی معاملات میں ہر
 جگہ اپنے حق کے لیے آواز اٹھاتی ہوں۔ لیکن جیسے میری پاور میں بے کے روٹنگ لگتی ہیں... کہ دشمنوں کے سامنے ڈٹ جانا اتنا
 مشکل نہیں جتنا دوستوں کے سامنے ڈٹ جانا ہوتا ہے۔ اسی کے صدق میرے لیے اپنے ان دوستوں کو ٹوکنا بہت مشکل رہا ہے
 جو کسی بھی طرح میرا حصول کر رہے ہوں۔ لیکن جب میں نے اپنی ذات پر کام کرنا شروع کیا تو اپنے اس لائٹ کو بھی ایلرکس کیا۔
 میں نے آپ کو بھیجی میں اپنی اس کلاس فیلو کا قصہ سنایا تھا جو ہر وقت مجھے اسکول میں "ننگی" کیا کرتی تھی۔ وہ اگلی سیٹ پر بیٹھی
 تھی اور ایک دم محکم کے مجھے کچھ برا کہہ دیتی اور وہاں ہی مڑ جاتی۔ میں اس کی زبان کے کھٹنے سے ہی ڈرنے لگ گئی تھی۔ میں سر جھکا
 کے اس کی بات کو انور کرتی کیونکہ میرے اندر اس کی بات کا جواب دینے کی ہمت نہیں تھی۔ وہ میری دوست تھی۔

آج سے دو تین ماہ قبل... 2020ء کے موسم گرما میں... ایک روز میری ایک اور اچھی دوست نے مجھے کسی بات پر قدرے
 قہقہری انداز میں کچھ سنایا تو میں نے اسے بہت عجیبگی سے کہا کہ کچھ میرے ساتھ اس طرح بات نہ کرو۔ مجھے یہ بات اچھی نہیں
 لگی۔ میں دوستی میں بھی ایسی بات کو درگزر نہیں کر سکتی۔ امید ہے کہ تم آئندہ وہ خیال رد کرو گی۔

اور چند دن بعد ایک روز مجھے یونہی یہ بات یاد آئی تو میں ذرا دیر کے لیے غصہ مچی۔ مجھے برسوں پہلے کی وہ کلاس فیلو اور اس کا اپنی
 نشست پر محکم کے مجھے برا بھلا کہنا یاد آیا۔ اور میں نے سوچا کہ چند سال میں میں کہاں سے کہاں آگئی؟ اب بھی میں وہاں نہیں ہوں
 جہاں ہونا چاہیے لیکن پہلے سے بہت بہتر ہوں۔ اس رویے کو خود میں پیدا کرنے کے لیے سالوں کی پریکٹس چاہیے لیکن اس تک
 جانے کا پہلا قدم اپنی سوچ درست کرنا ہے۔

عزت نفس کیا ہوتی ہے؟ کیوں ہوتی ہے اور کیسے ہوتی ہے؟

اس کتاب میں ہم اب تک کئی موضوعات کو چھوٹے آئے ہیں۔ سیلف ٹو... سیلف کچھ... سیلف انشیم۔

آج جس موضوع پر ہم بات کرنے جا رہے ہیں اس کا نام ہے "سیلف ریسیکٹ"۔ اس کو اردو میں عزت نفس کہا جاتا ہے۔
 یہ سیلف انشیم سے مختلف ہوتی ہے۔ سیلف انشیم اپنی ذات کی اپنی نظروں میں قدر وادار عزت کرنے کا نام ہے۔

سیلف ریسیکٹ اس عزت کو کہتے ہیں جو آپ دوسروں سے اپنے لیے ڈیمانڈ کرتے ہیں۔ وہ عزت جس کی توقع آپ کو
 دوسروں سے ہوتی ہے اور جس کے پامال ہونے پر آپ کو غصہ اور افسوس ہوتا ہے اور آپ کہتے ہیں کہ فلاں نے میری سیلف
 ریسیکٹ کو برٹ کیا ہے۔

سیلف انشیم وہ عزت ہے جو آپ خود اپنی کرتے ہیں۔ اور سیلف ریسیکٹ وہ عزت ہے جو دوسرے آپ کی کرتے ہیں۔ یہاں

تک سمجھ میں آیا؟

آپ اپنے گرد جہاں بھی دیکھیں آپ کو "بے ادبی" ہر جگہ جھڑے گاڑے نظر آئے گی۔ بچے اب اسے باادب نہیں رہے جیسے ہمارے زمانے کے ہوا کرتے تھے۔ انٹرنیٹ پر کسٹ سیکشن پڑھ لیں! سیاستدانوں کو دیکھ لیں! سٹریٹ کو دیکھ لیں! اب ایک دوسرے کی طرف بے ادب گفتگو اچھالنے نظر آئیں گے۔ آج کا انسان سمجھتا ہے کہ اس کے پاس ہر شے کا جواب ہے۔ سو بہت کم معلوم ہوا بھی انسان کو قدرے بے ادب بنا دیتا ہے۔ ہمارے پاس ردِ مال مائٹری بھی کی ہے۔ سلمہ بنی ز سے لے کر سیاستدانوں تک کوئی اخلاقیات اور ادب آباد کا لحاظ رکھتا نظر نہیں آتا۔

سیلف دسکٹ کیسے ہرٹ کی جاتی ہے؟ اس کی مختلف صورتیں ہیں۔ مثلاً جب کوئی آپ کی بات نہ سنے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ کوئی آپ کو بولنے سے منع کر دے۔ بلکہ جب آپ دو بیان کریں جو آپ واقعی سوچتے ہیں تو آپ کے خیالات کو وہ عزت نہ دے۔ بلکہ آپ کو کہے کہ نہیں آپ تو ہیں ہی غلط۔

آپ کہیں میں یہ محسوس کر رہا ہوں۔ اور وہ کہے کہ آپ غلط محسوس کر رہے ہیں۔ یہ بہت بڑی بے عزتی ہوتی ہے جسے لوگ سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ انسان غلط نہ ہو سکتا ہے بلکہ بول سکتا ہے لیکن کوئی انسان کبھی بھی غلط محسوس نہیں کر سکتا۔ وہ جو محسوس کرتا ہے سو کرتا ہے۔ کسی کے محسوسات سے آپ کا متعلق ہونا ضروری نہیں ہے۔ اس میں کی اتنی عکرم ضروری ہے کہ انہیں کہا جائے کہ ہاں میں کچھ سکتی ہوں کہ تمہیں یہ محسوس ہوا ہے۔ کوئی اپنے محسوسات بتائے اور اس کو غور سے رد کر دیا جائے یا اختلاف کیا جائے یہ اس شخص کی توہین ہے۔ دوائے سے اختلاف ہو سکتا ہے محسوسات سے نہیں۔

کسی کو کھری کھری سنا دینا بے ادبی ہے۔ کسی کا مذاق اڑانا یا اس پر ہنسا بے ادبی ہے۔ مذاق اور مذاح میں فرق ہوتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ کوئی بھری مغل میں آپ کا مذاق بتائے تو آپ کو تھک سے اسے رد کرنا بھی نہیں آتا۔ مثلاً ایک نین اچھ بچہ ہے جو کہ مرنا ہے۔ اپنے خاندان کے ہی کسی ایسے بچے کو تصور میں لائیں جس کا وزن زیادہ ہو۔ بھری مغل میں اس کے وزن کا ذکر چھڑ جائے اور وہ ذکر فحش ہی نہ ہو تو بچہ کیا کرتا ہے؟ وہ پھیکا سا مسکراتا رہتا ہے۔ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ رونے لگ جائے۔ اگر وہ رو یا تو اسے شرمندگی ہوگی اور وہ کمزور لگے گا۔ خود کو مضبوط ظاہر کرنے کے لیے جب ہمارا مذاق اڑایا جائے تو ہم پھیکا سا مسکراتے ہیں کیونکہ ہمیں اپنے جذبات صرف رد کے بیان کرنے آتے ہیں۔ آپ نے کبھی محسوس کیا کہ کیوں جب آپ کسی کے سامنے اپنے حق کے لیے بولیں تو آپ کا دل کا پتہ لگتا ہے "گوارہ نہ جاتا ہے یا آپ رونے لگ جاتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یا اپنے آپ کو ایک کپڑا نہیں کرتے ہوئے آپ فیسے سے بولنے لگ جاتے ہیں؟ یہ ان لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن کو انجمن میں اپنے خیالات اور محسوسات کو بیان کرنا نہیں سکھا دیا ہوتا۔

محسوسات کو بیان کرنا کیسے سکھایا جاتا ہے؟ جب بچہ کہے کہ تو اس کو سن لیا جائے۔ اس پر غصہ کیا جائے۔ اس کی حوصلہ شکنی کی جائے۔ جہاں ایسا نہیں ہوتا اور بچے کو بات بات پر ڈانٹ دیا جائے وہاں بچہ کو یہ لگتا ہے کہ مجھے کوئی انڈراستینڈنٹ نہیں کر سکتا۔ یا تو اس کی شخصیت بالکل دب جاتی ہے یا وہ بہت مہارت سے جھوٹ بولنا سیکھ لیتا ہے۔ ایسے بچے بڑے ہو کے پمپل پلیر

بن جاتے ہیں۔ میں اگر آج اپنے پہلے ملیر رشتے کی جڑ کو دھن کے سوچوں تو مجھے اپنے اسلاک اسکول کے چند بچہ زیادہ آتے ہیں جو اسے تنقیدی اور اسے مایوس ذہن کے مالک تھے کہ بس... وہ بچوں کی ہر بات پہ میں کر دیا کرتے تھے۔ سو اگر آپ کا کوئی بڑا بہن بھائی والدین یا کوئی استاد آپ پہ بے جا تنقید کرتا ہے تو آپ کو اپنے آپ کو جان کرنے کا اتفاق نہیں ملتا۔ مگر آپ اپنے حق کے لیے آواز اٹھاتے ہوئے یا تو رونے لگ جاتے ہیں یا ایسے سے چپکے لگ جاتے ہیں۔

آپ کی بے عزتی کرنے کی ایک اور شکل آپ سے جھوٹ بولنا ہے۔ جھوٹ اتنی بری لغت ہے جو جب کسی رشتے میں آئے اس کی برکت لے جاتی ہے۔ آپ سے سچ نہ بولنا آپ کی توہین ہے۔ ایسے میں آپ کو بھی سوچنا چاہیے کہ کہیں آپ نے کسی انسان کے لیے خود سے سچ بولنا مشکل تو نہیں کر رکھا؟ کہیں آپ کا اپنا رویہ اتنا؟ کلک تو نہیں ہے کہ لوگ آپ کو دل کی بات بتانے سے گھرا جاتے ہیں؟

آپ کی حدود کو عبور کرنا بے ادبی کی سب سے بڑی شکل ہے اور بنیادی طور پہ یہیں سے ساری بے ادبی ظہور لیتی ہے۔ حدود کو ہم اگلے باب میں تحصیل سے پڑھیں گے۔ میں ہر وقت حدود کا ذکر کرتی ہوں۔ یہ آخر ہے کیا۔ یہ آگے پڑھیں گے۔ فی الحال ہم یہ پڑھنے جارہے ہیں کہ آپ کو اپنی سیلف ریسکٹ کیسے اٹھانی ہے۔

جب آپ کی سیلف اسٹیم اونچی ہوتی ہے تو سیلف ریسکٹ خود بخود اونچی ہو جاتی ہے۔ اور سیلف اسٹیم (اپنی ذات کی قدروں اوریت) بلند کی جاتی ہے خود سے محبت کر کے اپنا ذلیل رکھ کے خود کو معاف کر کے اور اپنی ذات کو سب سے مقدم رکھ کے۔ جب یہ عاداتیں آپ اپنے اندر ڈال لیتے ہیں تو آپ کی عزت نفس خود بخود اونچی ہو جاتی ہے۔ عزت نفس وہ عزت ہے جو آپ اپنے عمل کے ذریعے دوسروں سے ڈیماؤ کرتے ہیں۔ عزت اخلاق سے نہیں مانگی جاتی۔ حدود کے قائم کرنے سے مانگی جاتی ہے۔

اس کا ایک سادہ سا فارمولا ہے۔ عزت نفس کے معاملے میں آپ کے لیے سب برابر ہونے چاہئیں۔ کسی کو اشتہار حاصل نہیں۔ ہمارے بہت سے سکے شروع تب ہوتے ہیں جب ہم کچھ لوگوں کو رعایت دے دیتے ہیں۔ ایک شخص جو آپ کو بہت پسند ہے وہ آپ کے سچا کا جواب بھلے نہ دے اس کے لیے آپ اپنی عزت نفس پہ بھر رکھ کے اس کو بار بار سچا کرتے رہیں گے۔ جس۔ عزت نفس سب کے لیے ایک ہونی چاہیے۔ جب بھی جہاں بھی آپ نے کسی کو اس میں رعایت دی وہاں وہ آپ کی حدود عبور کرے گا اور آخر میں نقصان آپ کا ہی ہوگا۔

اپنی عزت نفس کو پر اٹھانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

سب سے پہلے۔ بار بار لوگوں کو سوری کہنا چھوڑنا ہوگا۔ سوری کا لفظ صرف تب آپ نے منہ سے نکالنا ہے جب آپ کو اپنے کسی عمل پہ بے حد شرمندگی ہو۔ "سوری میں دیر سے پہنچا" کہنے کی بجائے "آپ کا شکریہ کہ آپ نے اتنی دیر تک میرا انتظار کیا" کہنا شروع کریں۔ سوری کو حقیقت سے بدلنا نہیں سیکھیں۔

عزت نفس کو اوپر اٹھانے کے لیے مزید کیا کرنا ہے؟ اپنا دلچسپ سسٹم بنانا ہے۔ وہ دلچسپ سسٹم آپ کو ڈیٹائن کرے گا۔ میری بڑی بہن کی زندگی کا ایک اصول ہے کہ وہ کسی کی نصیحت نہیں کرتی۔ آپ اس لڑکی کے سامنے کسی کی برائی کر ہی نہیں سکتے۔ وہ کال چھوڑ

کے چلی جاتی ہے یا وہ بات پہنچ کر دیتی ہے۔ یہاں تک کہ یہ دیکھو اس کی پہچان نہ کی جی۔ اب سب کو معلوم ہے کہ حصر سامنے نہیں ہے تو آپ کسی دوسرے انسان کی برائی کر ہی نہیں سکتے۔ سو کوئی اس کی حدود کو عبور کرنے کی کوشش نہیں کرتا۔ اسی طرح آپ کی دیکھو دلچیز ہونی چاہیے۔ جیسے آپ کے بارے میں سب کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ یہ لڑکی جھوٹ نہیں بلکہ سچی ہے۔ یہ لڑکی لفظ بات پر خاموش نہیں رہے گی۔

ایک اور چیز جو عزت پانے کے لیے بہت اہم ہے۔ وہ ہے اپنے وعدوں کی پاسداری۔ آپ نے جب گفتگو کی ہے تو اسے پورا کرنا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ لوگوں کے ہراس ہونے کے خوف سے اپنے قول پورا کریں۔ بلکہ اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ اپنے قول کی عزت کریں اور کسی کو اپنی زبان جب دہریں جب پوری کر سکیں۔ خواہ تو اور رکٹ نہ کریں۔ اس سے آپ کا اعتبار چلا جاتا ہے۔

قرآن میں اللہ فرماتا ہے کہ جو چاہتا ہے عزت۔ تو وہ جان لے کہ ساری عزت اللہ کے لیے ہی ہے۔ (سورہ قاطر آیت ۱۰) اس آیت سے میں یہ سبق لیتی ہوں کہ انسان جب اللہ کے مسلوں پر چلتا ہے اور ہر کام اللہ تعالیٰ کی رضا کو ذہن میں رکھ کر کرتا ہے تو اس کو عزت ملتی ہے۔ سچ اللہ کو پسند ہے۔ نیکیت نہ کرنا اللہ کو پسند ہے۔ وعدے پورے کرنا اللہ کو پسند ہے۔ عزت کا راستہ اللہ کے پاس سے ہی نکلتا ہے۔ لوگوں کے خوف اور محبت کے پھر میں جو لوگ اپنی عزت پر سمجھوتہ کر لیتے ہیں ان کا مقام اور قدر خود بخود کم ہو جاتی ہے۔

میری ایک نچر کہا کرتی تھیں کہ جب بھی آپ کو کسی چیز سے نفع حاصل کرنا ہو تو اس کی عزت کرنا شروع کر دیں۔ استاد سے غم دیکھتا ہے تو اس کی عزت کریں۔ قرآن سے نفع اٹھاتا ہے تو قرآن کو عزت سے رکھیں۔ تعلیم میں بہتر ہونا ہے تو اپنی کتابوں، قلم، کتابت کو عزت دیں۔ اپنے کھیتے پڑھنے کی جگہ کو عزت دیں۔ نماز کے مصلے کو عزت دیں۔ اللہ تعالیٰ کی یاد دلانے والی چیزوں (شعائر اللہ) کا احترام کریں۔ اذان پاؤں سے خاموش ہو جائیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں بڑی بڑی کامیابیوں کا موجب بنتی ہیں۔

عزت غم جو چیزیں گھناتی ہیں ان میں سے ایک ہم سب کی بری عادت ہے۔ لوگوں کے پیٹہ پیچھاں کی برائی کرنا۔ آپ جب بھی اپنے منہ سے کسی دوسرے انسان کے بارے میں منفی بات نکالنے ہیں آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کیسے لگ رہے ہیں۔ آپ کا بیچ ایک دم سامنے والے کی نظر میں گھٹ جاتا ہے۔ چاہے سامنے والا خود بھی لاگوں لوگوں کی برائی کرتا ہو۔ سو جس پھر ان کی نظر میں کتنا بیچ گھٹا ہوگا۔ یہ طور کھینچتے وقت میں ہاتھی ہوں کہ آپ بھی میرے ساتھ خود سے اس بات کا عہد کریں کہ آج کے بعد ہم نے کسی کی برائی نہیں کرنی۔ ایک ایک دن کا مارگٹ رکھیں۔ آج کا دن کسی کے خلاف نہیں بولنا۔ پورا دن گزار جائے گا اور یقین کریں آپ زندہ رہیں گے۔ اور بہتر ہوں گے۔ اس کا کلیہ یہ ہے کہ جب بھی کسی کے بارے میں بات کریں یا تصور کریں کہ وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔

آپ کی عزت ہر وقت لوگوں کو خوش کرنے سے بھی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک انسان جو ہر وقت ہر کسی کا کام کرنے کو تیار ہو بالکل بھی قابل عزت نہیں ہوتا۔ عزت چاہیے تو خود کو اور اپنے وقت کو عزت دیں۔ پھر لوگ آپ کے وقت کو عزت

ہیں گے۔ اپنے وقت کی اہمیت لوگوں کو بتانے کے لیے ان سے لڑنا پڑے گا۔ ضروری نہیں ہے کہ ہر شے بد صورت ہو جائے گی۔ آپ اپنی ضروریات بتاتے ہوئے ضرور اس لیے کرتے ہیں یا دہاتے اس لیے ہیں کیونکہ آپ کو کسی نے اپنے محسوسات سادہ طریقے سے بیان کرنا نہیں سکھائے۔

اپنے محسوسات بیان کرنا سیکھنے کے لیے مشق کریں۔ ہر روز اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات بیان کرنا شروع کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ لوگوں سے پیسے یا ٹیوٹل مانگتے لگ جائیں۔ یا توجہ اور محبت۔ انہوں نے آپ کو اپنا کام کرنے کے لیے کیا چاہیے؟ کوئی خالی کمرہ؟ پرسکون ماحول؟ اپنے بہن بھائیوں کو بتائیں کہ جب آپ یہاں جا رہے ہوں تو وہ کالینڈر لی اوٹرن آئیں یا شور نہ کریں۔ آپ جب اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات کہنا شروع کریں گے تب ہی آپ اپنی بی بی ضروریات جہاں جاتی ہوئے بغیر کہہ سکیں گے۔

اپنی عزت پر جانے کا ایک اور طریقہ ہے عاجزی۔ عاجزی کیا ہے؟ جب آپ غلطی تو غلطی تسلیم کریں۔ جب آپ واقعی شرمندہ ہوں تو معافی مانگ لیں۔ جب کوئی آپ سے ناراض ہو کیونکہ آپ نے اس کے ساتھ غلطی کی ہو کیا ہے تو اس کو منانے میں ہلک کریں۔ یہ چیزیں عزت نفس کے خلاف نہیں ہیں۔ یہ مظلومانہ ان کے خلاف ہیں۔ آپ کی غلطی نہیں تھی ہے تب بھی کسی کو منانے کے لیے آپ کا ہلک کرنا آپ کی عزت پر جانے کا ہے۔ وہ جو میں نے اوپر کہا کہ بات بات پر سوری کہنا چھوڑ دیں وہ ہر وقت کے لیے ہے۔ آپ اگر ہر بات پر سوری کہیں گے تو اس سوری کی کوئی وقعت نہیں۔ نہ آپ کی نظروں میں نہ کسی اور کی۔ اور وہ آپ کو ہر وقت گھٹی دیکھتی گی۔

عاجزی کا مطلب یہ بھی ہے کہ بحث کے دوران اگر گلے کر سنا منے والا درست کہہ رہا ہے تو اس کی بات مان لیں۔ اعتراف کر لیں کہ اس کا پامنا بحث درست ہے۔ یہ بڑا مشکل کام ہے۔ ہم آپس کی ضد کے باعث آخری دم تک خود کو درست ثابت کرنے کے لیے لڑتے رہتے ہیں۔

آپ کی عزت نفس مزید کس چیز سے بڑھتی ہے؟ دلچسپی لینے سے۔ دلچسپی لینا کیا ہوتا ہے؟ یعنی جب کسی کی بات یا جواب یا حتیٰ کہ گھبراہٹوں کے ساتھ کسی جگہ آپ کام کر رہے ہوں تو آپ میں اتنی عزت نفس ہونی چاہیے کہ آپ اپنی ذمہ داری پوری طرح سے نبھائیں۔ اور آپ اپنی طرف سے بہترین کوشش اس کام میں ڈالیں۔ ہر فیملی کا ایک مشترکہ مفاد ہوتا ہے جس کے لیے سارے گھروالوں کو کام کرنا ہوتا ہے۔ جیسے مہمان آئے ہیں جو سب نے مل کے انتظام کرنا ہوتا ہے۔ بے شک کسی ایک بہن یا بھائی کے سوال والے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ باقی ایسے ہی بیٹھے ہیں گے کہ ہم کسی اور کا کام کیوں کریں؟ سارے گھر کی عزت ایک دوسرے سے جڑی ہوتی ہے۔ سو کام میں برابر کا حصہ لیں۔ انسان میں اتنی عزت ہونی چاہیے کہ وہ کال لوگوں کی طرح بیٹھا نہ رہے بلکہ سب کا ہاتھ دلائے۔

ایک اور چیز جو آپ کی عزت گھٹاتی ہے وہ اپنی تعریفیں کرنا ہے۔ اپنی تعریف اپنے منہ سے کرنا بڑی سوزی مرضی ہے۔ یہ انسان جب کرتا ہے جب اسے مسلسل دوسروں کا اپنا دل چاہیے ہوتا ہے۔ آپ کا مل آپ کی تعریف کے لیے کافی ہونا چاہیے۔ اپنی

کا مبادیاس شیئر کرنا بری بات نہیں ہے۔ لیکن اپنے منہ سے اپنی تعریفیں دوسروں کو غیر آرام دہ کرتی ہیں۔

اب ہم آتے ہیں ان حالات کی طرف جو اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب آپ کی عزت نفس ہرٹ کی جائے۔ ایسے میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

پہلی چیز، حدود۔ آپ کی تکمیر حدود ہونی چاہئیں اور جیسے ہی کوئی ان کی توہین کرے۔ آپ نے بولنا ہے۔ آپ نے بولا ہے۔ اور آپ نے بولنا ہے۔ کوئی چیز آپ کی عزت نفس کو دوبارہ ہرٹ ہونے سے نہیں بچا سکتی اگر آپ پہلی دفعہ ایسے واقعے پر آمادہ نہیں اٹھائیں گے۔ آپ کے لب آزاد ہیں۔ جو دوسروں کے پاس ہے اس سے نفی ہو جائیں۔ اور دوسروں کے پاس کیا ہے؟ محبت۔ توجہ۔ امانت۔ یا کسی چیز کی طرح یا لالچی جو آپ کو ان سے ہے۔ کہ اگر اس کو برا خیال کر دیا تو یہ مجھے غلام چیز دینے سے منع نہ کرے۔ انہوں۔ ان سب چیزوں سے بے نیاز ہو کے اپنی عزت نفس کو اپہر لیں۔

جہاں کوئی الفاظ کے ذریعے آپ کی توہین کرنے اور آپ چپ ہو جائیں کیونکہ بعض دفعہ اس وقت سمجھ نہیں آتا کہ انسان آگے سے کیا کہے۔ تو بعد میں اس بارے میں سوچیں۔ اور پھر جا کے اس شخص کو بتائیں۔ بتائیں اسے کہ آپ کو یہ بات بری لگی ہے۔ یہ دوبارہ نہیں ہونی چاہیے اور نہ وہ آپ کو کھو دے گا۔ اور یہ بات آپ تب ہی اسے یقین سے کہہ سکتے ہیں جب آپ واقعی دوبارہ عزت نفس بحال ہونے پر داک آؤٹ کرنے کا حوصلہ رکھتے ہوں۔

یہ بہت مشکل بات کہنے چاہی ہوں گی۔

کیا آپ اپنی عزت نفس بحال ہونے پر داک آؤٹ ہونے کا حوصلہ رکھتے ہیں؟ یعنی کیا آپ کسی کے آپ کی توہین کرنے پر اسے چھوڑنے کی ہمت رکھتے ہیں؟

اگر سامنے دوست ہے تو اپنے اندر ہمت پیدا کریں اور اس حوصلے کو اپنے اندر لائیں۔ یہ طے کر لیں کہ اس نے بار بار میرے منع کرنے کے باوجود میری عزت نفس کو بحال نہ کرنا چھوڑا تو میں واقعی اس کو چھوڑ دوں گی۔ تب آئے گی آپ کے اندر یہ بے یار واری جو انسان کو لوگوں سے نفی کر دیتی ہے۔ اگر سامنے گھروں والا یا ایسا شخص ہے جس سے رحم کا رشتہ ہے۔ تو اس کو آپ چھوڑ نہیں سکتے لیکن آپ اس کو اپنی زندگی سے محدود کر سکتے ہیں۔

(کیسے؟ یہ ہم حدود کے باب میں پڑھیں گے)

سب سے مشکل داک آؤٹ کرنا یہاں بھی کہہ رہے ہیں کہ ہوتا ہے بالخصوص جہاں بچے انوکھے ہوں۔ مگر یاد رکھیں۔ آپ نے پانچویں کو یہ بتانے کے لیے کہ میری عزت نفس بحال نہ کرنا کبھی دیر نہیں ہوتی۔ اگر کسی سال سے بھی آپ ایک ایذا دہ abusive فعل میں ہیں یا لگا لگا کر آپ کی عزت نفس کو دوبارہ بحال کرتا ہے تب بھی دیر نہیں ہوتی۔ آہستہ آہستہ اپنے لیے آواز اٹھائیں۔ چھوٹی ضرورت بات سے شروع کریں۔ اور اگر وہ نہ مانے تو پیچھے ہٹ جائیں۔ کیونکہ کیٹ کریں۔ کیونکہ کیٹیں یعنی کھٹکھٹ کرنا بہت ضروری ہے۔ اسی سے مسئلہ حل ہوتے ہیں۔ شاید لگا لگا کر آپ کی عزت نہ کرے۔ شاید وہ پہلے سے بدتر ہو جائے۔ لیکن آپ نے آواز اٹھانا نہیں چھوڑنی۔

مگر میں خداد کے خوف سے جو عورتیں دہی رہتی ہیں اور آواز نہیں اٹھاتیں ان کی کبھی کوئی عزت نہیں ہوتی۔ بچوں کی جہ سے جو ماں نہیں خوش شادیوں میں رہتی ہیں وہ یہ نہیں سمجھتیں کہ روز کے شجرہاں سے بچے کی ذہنی صحت پہلے ہی تباہ ہو رہی ہے۔ آپ نے اپنے بچے کو ایک ناکک ماحول میں رکھا ہوا ہے۔ اگر ایک شخص بار بار آپ کے منع کرنے کے باوجود آپ کی عزت نہیں کرتا آپ پہ ہاتھ اٹھاتا ہے یا بہت سخت باتیں کہہ جاتا ہے اور پھر آ کے معافی مانگ لیتا ہے اور آپ ہر دفعہ اس کی معافی قبول کر لیتی ہیں۔ تو ایک بات یاد رکھیں۔ وہ کبھی نہیں بدلے گا۔ اس بات پہ یقین کرنا چھوڑ دیں کہ ایسا شخص بدل جائے گا۔ جو انسان دو تین دفعہ کہنے پہ آپ کی حدود کا خیال رکھنے لگے وہ بدل سکتا ہے۔ لیکن بار بار حدود روکنے والا نہیں بدلا کرتا۔ واک آؤٹ کرنا۔ چاہے وہ شادی سے ہو۔ چاہے وہ دوستی سے ہو۔ ہمیشہ ایک ایسا آپٹن ہے جو آپ کے پاس ہوتا ہے۔ میں کتنی ہی لڑکیوں اور بعض دفعہ لڑکوں کو دیکھتی ہوں جو ایک ناکک پارٹنر کے ساتھ رہ رہے ہوتے ہیں۔ اور برسوں رہتے جاتے ہیں۔ اس امید پہ کہ یہ بدل جائے گا۔ دنیا والے کیا کہیں گے اس کو چھوڑا تو کہاں جائیں گے۔ ڈائجسٹ کی کہانیاں ہوں یاٹی وی ڈرامے ہوں۔ ہمیں چپ کر کے صبر سکھایا جاتا ہے۔ حالانکہ صبر چپ کرنے کا نام نہیں ہے۔ صبر اس مصیبت پہ کیا جاتا ہے جس سے نکلنے کا راستہ نہ ہو۔ صبر عظم نہیں کیا جاتا۔ ناکک پارٹنر کے ساتھ رہنا عظم میں اس کا ساتھ دینا ہے۔ میں یہ نہیں کہہ رہی کہ اسے چھوڑ دیں۔ لیکن اس کو کہیں کہا جانا رہے بدلے۔

اللہ کی دنیا بہت بڑی ہے۔ اگر آپ ایک ناکک شادی میں پھنسے ہوئے ہیں۔ تو اپنے پارٹنر سے بات کریں۔ اس سے بار بار بات کریں اور اس سے کہیں کہ آپ کی عزت نفس کو بھروسہ نہ کرے۔ بھٹکے سوکھی روٹی کھائے بھٹکے آپ کو دنیا بھر کی آسائشیں دے لیکن عزت نہ کرے۔ زبان درست رکھے۔ ہاتھ نہ اٹھائے۔ اور اگر وہ نہیں مانتا۔ اور ہر دفعہ آپ اسے معاف کر دیتے ہیں۔ تو آپ خالم کے ساتھ مظلوم بنے ہوئے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک خالم اور مظلوم دونوں گناہگار ہیں کیونکہ مظلوم اپنے لیے آواز نہیں اٹھاتا۔ اللہ کی دنیا بہت بڑی ہے۔ آپ کو وہ عہدہ ساری دنیا کی آسائشیں بھی دے مگر عزت نہ دے تو آپ کو اس تعلق میں بنا عزت کے کبھی نہیں ٹھہرنا چاہیے۔ شادیاں اور طلاق ہمیشہ پراسر ہوتی ہیں۔ ان کو کرنے یا کسی جہ سے توڑنے پا لہذا ناراض نہیں ہوتا۔ ایک عورت کو رسول اللہ ﷺ نے صرف اس بات پہ شادی ختم کرنے کی اجازت دے دی تھی کہ اسے اپنے شوہر کی صورت نہیں پسند تھی۔ یہاں عورتیں بد صورت رویوں کے ساتھ ساری زندگی کو لہو کا نکل بنی گزار دیتی ہیں۔ زیادہ اور نہ ب دوہوں ایسے تھے لیکن ساتھ نہیں رہ سکے تو الگ ہو گئے۔ اگر آپ صحابہ کرام کا زمانہ دیکھیں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ وہاں عزت کے نام پہ برسوں ایک شخص کی توجہ براہ راست نہیں کی جاتی تھی۔ وہاں جہت شادی ہوتی نہ وہاں نہیں تو طلاق لے کر دوسری شادی کر لی جاتی تھی۔ جب دو لوگ ساتھ نہیں چل سکتے تو اپنی زندگی برباد کرنے سے بہتر ہے کہ اس تعلق سے نکل آئیں۔ ہر ممکن کوشش کریں اس تعلق کو درست کرنے کی لیکن اگر نہیں ہو سکا تو پھر اس شخص کو چھوڑنے کا حوصلہ رکھیں۔ عزت پہ سمجھوتہ نہیں کیا جاتا۔ کسی کا ہاتھ جانور بن کے نہیں رہا جاتا۔

میں اب 2020ء میں ڈائجسٹ میں کیوں کہانیاں نہیں لکھتی؟ کیونکہ میں ڈائجسٹ میں ایسی کہانیاں چھتی ہوں جہاں ایک مفرد ہیرو کی کو پہلے شادی ہو چکی ہے اس پہ ظلم کرتا ہے اور پھر لڑکی کا چپ رہنا جسے صبر کہا جاتا ہے اس پہ لڑکے کا دل نرم ہو جاتا

ہے اور وہ اس کی محبت میں گرفتار ہو جاتا ہے اور یوں دونوں سیٹ ہو جاتے ہیں۔ مطلب اس لڑکی کی تو کوئی عزت ہی نہیں ہے۔ یہ کیا پڑھا یا جا رہا ہے ہمیں؟ اپنی عزت کے لیے عورت کا آواز اٹھا لہجہ نرم نہیں ہے نہ اسے مغربی تہذیب کی نکالی کہنا چاہیے۔ نہ ہی یہ کوئی مغربی ایجنڈا ہے۔ عورت کو اپنے شوہر کے رویے کے خلاف نکالت کرنا یا اپنے خاندان کو انکار کرنا یا اس سے قطع مانگنا۔ یہ سب حقوق اسلام نے عورت کو دیے ہیں۔ یہ رسول اللہ ﷺ کے معاشرے میں عورت کے حقوق تھے۔ خاندان کی عزت کے نام پر اس کو ہندو معاشرے میں تباہ کیا گیا ہے۔ اور نہ آج اگر ہم چند سو سال پہلے کے عرب معاشرے میں ہوتے تو طلاق لینا اور دوسری تیسری چوتھی شادی کرنا بہت آسان ہوتا۔ خاندان کی عزت آپ کی ذات کی عزت سے بڑھ کے نہیں ہوتی۔ بروقت ایک ہی بات کہی جاتی ہے کہ طلاق اللہ کے نزدیک ناپسندیدہ کام ہے۔ مگر یاد رکھیں اس کام کو ناپسند کرنے کے باوجود اس کو اللہ نے حلال بتایا ہے۔ مگر ٹوٹنا بہت تکلیف دہ عمل ہے۔ لیکن اس کا کوئی گناہ نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ سورۃ النساء میں فرماتا ہے: اور اگر وہ ایک دوسرے سے جدا ہو جائیں تو اللہ ہر ایک کو اپنی کٹکٹائی سے نفی کر دے گا۔ اور اللہ کٹکٹائی والا سخت والا ہے۔ (سورۃ النساء آیت ۱۳۰)

اگر آپ کا پارنر آپ کی عزت نہیں کرتا تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اس کو چھوڑ دیں۔ اس طرح تو آپ ساری عمر لوگوں کو چھوڑتے رہیں گے۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ میری عزت کیوں نہیں کرتا؟ مسئلہ اس کے اندر ہے یا میرے اندر؟ کیا میں نے پہلے دن سے اپنی عزت کروائی ہے؟ اور اس مسئلے کو جان کے اس کو فکس کریں۔

اس لیے اگر آپ شادی کے رشتے میں بندھنے جا رہے ہیں یا بندھ چکے ہیں تو یاد رکھیں۔ عزت جس رشتے میں نہ ہو وہ رشتہ آپ کو کبھی سکون نہیں دے گا۔ آپ نے پہلے دن سے اپنی عزت کروائی ہے۔ اگر آپ پہلے دن سے ہی اپنی عزت پہ بھروسہ نہ کریں تو یہ مسائل شروع میں ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ مسئلہ ہاں بڑھتا ہے جہاں آپ ہمیشہ سہہ جاتے ہیں ہمیشہ معاف کر دیتے ہیں۔ اس لیے ابھی سے اپنا دلچسپ سسٹم مضبوط کریں اور حدود بنائیں کریں۔

کسی بھی تعلق میں۔ بھلے وہ کوہنہ کا ہو یا دوستوں کا اگر آپ کی عزت نفس مجروح ہو رہی ہے تو آپ نے فوراً آواز اٹھانی ہے۔ اور آپ نے سامنے والے شخص کو یہ سمجھانا ہے کہ اگر میری عزت نفس دوبارہ مجروح کی گئی تو میں اس تعلق کو چھوڑ دینے کا حوصلہ رکھتی ہوں۔ اور یہ بات آپ نفس طریقے سے تب ہی کہہ سکتے ہیں جب آپ کے اندر واقعی یہ حوصلہ ہو۔ آپ نے کسی کو عزت نفس مجروح کرنے پر صرف ایک دفعہ معاف کر کے وارن کرنا ہے۔ دوسری دفعہ نہیں۔ اس اصول کو اپنے دل پہ لکھ لیں۔

آخر میں اسی بات۔ ساری عزت اللہ کے لیے ہی ہے۔

عزت تب ملے گی جب اللہ تعالیٰ کی بات کو سب سے اوپر رکھا جائے گا۔

عزت تب قائم رہے گی جب ظلم کے خلاف آواز اٹھائی جائے گی۔

عزت تب حاصل ہوگی جب آپ ہر اس چیز سے بے نیاز ہو جائیں گے جو لوگوں کے پاس ہے۔

اللہ عزت اسی کو دیتا ہے جس کو وہ چاہتا ہے۔

عزت کمائی جاتی ہے۔ اپنے عمل سے۔ اپنی حدود سے۔ اپنے دلچسپ سسٹم سے۔

کسی کی محبت اور خوف کو آپ کی عزت سے بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کی رضا کا سوا چاہ کریں۔

کیونکہ اللہ تعالیٰ

ہر اس چیز سے بڑا ہے

جس سے ہم اترتے ہیں

یا

جس سے ہم

محبت کرتے ہیں۔

آج کی مشق:

اپنا عزت نفس کو مزید مضبوط بنانے کے لیے مندرجہ ذیل نہیں پھل کریں۔

(۱)۔ اپنے آپ سے اچھی باتیں کہیں۔ جب کوئی اچھا کام کریں تو اپنے الفاظ میں خود کو سراہیں۔

(۲)۔ اپنا سوازنہ دوسروں سے کراڑ کر دیں۔ آپ اس دنیا میں ایک ہی ہیں اور اللہ تعالیٰ نے آپ کو اسی طرح بنایا ہے۔

(۳)۔ زیادہ سے زیادہ مسکراتے کی کوشش کریں۔

(۴)۔ جیسے کسی دوست کی ہمت بندھانے کے لیے اسے اچھی نصیحتیں کرتے ہیں۔ ویسے ہی خود کو بھی اچھی نصیحتیں کیا کریں۔

(۵)۔ ان مشکل دنوں کو یاد کریں جب آپ کسی کراٹسو میں پھنسے ہوئے تھے اور پھر اللہ کی مدد سے اس سے نکلے۔ اس واقعے

نے آپ کو مضبوط بنایا۔ خود کو اس مشکل دور کو سردانچہ کر لینے پر سراہا کریں۔ ہر انسان اس مشکل کو ایسے نہیں گزار سکتا تھا جیسے آپ نے گزارا ہے۔

(۶)۔ خود کو جسمانی طور پر یکسو نہ کریں۔ مومن است لوگ کم احتیادی کا فکار ہو جاتے ہیں۔

(۷)۔ اپنے ہاتھ سے اپنا کام کرنے کی عادت ڈالیں۔ اپنے کام دوسروں پر بھروسہ دینے والے سستی اور کم احتیادی کا فکار ہوتے

ہیں۔

(۸)۔ اپنے ظاہری طے پہ محنت کریں۔ لباس، اٹھنے بیٹھنے کے طریقے اور بالوں کے انداز کو گروم کریں کیونکہ اللہ تعالیٰ

خوبصورت ہے اور خوبصورتی کو پسند کرتا ہے۔

(۹)۔ کفر نبیل اور اچھا جوتا استعمال کریں۔ اچھا جوتا آپ کو احاطہ دیتا ہے۔

(۱۰)۔ اپنے کپڑوں اور بالوں میں ہاتھ چلانا چھوڑ دیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں آپ کو ایک کم اعتماد شخص ثابت کرتی ہیں۔ ان کو ایک ہی دفعہ سیٹ کریں اور پھر ان کے بارے میں کانٹکس نہ ہوں۔

(۱۱)۔ بھری محفل میں اپنی رائے دینا سیکھیں۔ غصے یا جذبات کے بغیر ٹھنڈے انداز میں اختلاف کرنے کی عادت ڈالیں۔

(۱۲)۔ دکاندار جو ریٹ بتائے، اسے فوراً نہ مان لیا کریں بلکہ اختلاف ضرور کریں۔ اور دوسرے کے اپنی بات پاڑ جانے سے فوراً پیچھے نہ ہٹ جائیں بلکہ اپنی بات پوری اور اخلاق کے دائرے میں رہ کے قائم رہیں۔

بسم اللہ

بائیسواں دن

کالونی کی سڑک ایک ڈھلان پہ نئی تھی۔ ایک جانب سے اونچی تھی اور دوسرے سرے تک چبچے چبچے گہرے خلیب میں جاتی۔ میں اور میری نیچر خلیب سے اونچائی کی طرف جا رہے تھے۔ شام کا وقت تھا اور آسمان صاف مگر کھرا نکلا تھا۔ کالونی کا اونچا سرا ابھی کافی دور تھا اور میں جانتی تھی کہ وہاں پہنچ کے میں مارنگ کی پہاڑیاں ٹھہرانے لگیں گی۔

میں خاموشی سے شام کی فضا کو نبھانے کرتا چاہتی تھی۔ لیکن میری نیچر کا ایسا کوئی ارادہ نہیں تھا۔

اپنے سے کہیں زیادہ عظم عقل اور فہم کے مالک لوگوں کے ساتھ داک کرتا بھی ایک منظر دیکھ رہا ہے۔ ہم اس داک پاس لیے آئے تھے کیونکہ میں ان دنوں بہت اداس تھی۔ اس کی ایک وجہ میرے بہت سے ایسے دوست تھے جو کسی نہ کسی طرح میری زندگی کو متاثر کر رہے تھے اور میں سمجھ نہیں پاتی تھی کہ میں اپنے سوا کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں کیسے لوں۔ میں نے ایک دن اپنی ایک بہت اچھی نیچر کو سمجھ کر کے اپنے مسئلے کا ذکر کیا تو انہوں نے کہا کہ کیوں نہ ہم داک پہ چلیں۔

میں اکی دن بعد داک پہ چلی تھی۔ میرا دل باتیں کرنے کو نہیں چاہ رہا تھا۔ میں خاموشی سے منظر سامنا نبھانے کرتا چاہتی تھی۔ لیکن میں نے نوٹس کیا کہ میری نیچر ایسی نہیں تھیں۔ وہ کسی نہ کسی موضوع کو جھپٹے ہوئے تھیں۔ استاد استاد ہوتا ہے۔ ہاتھ کھڑا کر کے جواب دیتا اور اپنے نمبر مانا دے دیتے بھی میرے جیسے اسٹوڈنٹس کی عادت ہوتی ہے۔ سو میں ان کی ہر بات کا جواب دے دیتی تھی۔ ہم میرے مسئلے کی بات کریں نہیں رہے تھے۔ ہم دنیا کی باقی ساری چیزوں کی باتیں کر رہے تھے۔

ہم چلتے چلتے ڈھلان کے قریب آ کر کے۔ یہاں سڑک دو مختلف اطراف میں مڑ جاتی تھی۔ ڈھلان کے اوپر کالونی کا آخری گھر تھا اور اس کی دیوار چھوٹی تھی۔ دراصل وہ گہرا ہموار جگہ پہ تھا۔ اونچائی سے شروع ہو کے خلیب تک جاتا۔ گھر کیا ہمارا نکل تھا۔ سڑک کے قریب اس کی دوسری منزل آتی تھی۔ وہ بڑا ایسا گھر تھا ویسے۔ سرخ پتھر والے والا اور کھال کا گھر جس کے آگے پیچھے لان ہی لان تھے۔

”تمہارا اس گھر کے بارے میں کیا خیال ہے؟“

میں نے کچھ دیر بیٹھے پچھلے گھر کو دیکھا جس کا اونچا نیچا لان صاف دکھائی دے رہا تھا۔

”اس گھر کے کچھ پرندے پالنے کے شوقین ہیں۔ دیکھیں... سوروں کا بچہ... ایک طرف مریوں کا بچہ...“

”ہو سکتا ہے وہ صرف آرٹیکل نوڈ کے شوقین ہوں۔ کیونکہ مرنیاں دیکھی ہیں۔“

(اچھا نیم۔ آپ کو زیادہ معلوم ہوگا۔) میں نے گہری سانس لی۔ پھر میری نظر دیوار پر پڑی تو میں نے سوچا کہ خود کو قہر ڈاؤن دیا
لکھا جا بہت کرنے کے لیے کوئی غلطی ہول کے اپنی نیچر کو متاثر کرنا ضروری ہے۔ گھر کی چار دیواری کی منڈیر پر برقی تاریں لگی تھیں
اور جگہ جگہ سائن بورڈ لگے تھے جن پر ڈھانچے ہانکے کرنٹ والی تاروں سے خیر و شر کیا گیا تھا۔

میں نے بے نیازی سے کندھے اچکا کے کہا۔ ”کتنی عجیب بات ہے۔ انہوں نے تاریں بھی لگائی ہیں اور سائن بورڈ
بھی۔ حالانکہ سائن بورڈ کی ضرورت نہیں تھی۔“

”کیوں؟ سائن بورڈ کی ضرورت کیوں نہیں تھی؟“ میں نے سنجیدگی سے پوچھا۔

”کیونکہ بات ہو یا دن۔ دور سے معلوم ہو رہا ہے کہ یہ تاریں برقی ہیں اور ان کو چور ڈاکوؤں سے بچاؤ کے لیے لگایا گیا
ہے۔ عام آدمی دیواری نہیں چھانے گا۔ اور جرات کو چھانے کا وہ صرف چور ہوگا اور اسے پہلے سے معلوم ہوگا کہ تاروں میں کرنٹ
ہے۔ سو اس ڈھانچے والے سائن بورڈ کی کیا ضرورت تھی؟“ میرے غلطی نے بھی ہار نہیں مانی۔

”تمہارا مطلب ہے کہ باؤنڈری وال پر برقی تاریں لگا کے ان پر سائن بورڈ نہیں لگانے چاہئیں؟“

”جی ہمم۔ کیونکہ ان کی ضرورت نہیں ہے۔“

”میرا خیال ہے ان کی بہت ضرورت ہے۔“

”برقی تاریں صاف نظر آرہی ہیں نیم۔ ان پر سائن بورڈ لگانا پیسے کا نسیار ہے۔“

”یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جو غلطی سے دیوار چھانے لگیں۔ اگر سائن بورڈ نہ ہو تو ان کی جان جا سکتی ہے۔ یہ تو ظلم ہے۔“

”لیکن کوئی غلطی سے کسی کے گھر کی فصیل کیوں پھلانگے گا؟ نیم؟ اتنی اونچی دیواریں تو صرف قصبہ زن پھلانگیں گے نا۔ اور

ان میں اتنی تو فصل ہوتی ہے کہ یہ برقی تاریں ہیں۔ پھر اس سائن بورڈ کا مقصد۔“

”اسے انسانیت کہتے ہیں۔ حدود بنانے والے کو اس حدود کی نشانی بھی لگانی چاہیے تاکہ کوئی غلطی سے بھی اس کو عبور کرنے

کی کوشش نہ کرے۔ پھر سائن بورڈ کے برقی تاروں کی حدود بنانا قلم ہے۔ سنا کی ہے۔ جب انسان حدود پر سائن بورڈ لگا دے تو

اس کی طرف سے حجت تمام ہو جاتی ہے۔“

وہ بات اس وقت میرے سر سے گزر گئی۔ ہماری داک آکے بازو گئی اور پھر زندگی بھی۔ کئی سال بعد آج کے دن جب میں یہ

باب لکھنے بیٹھی تو میں ایک اور واقعے سے شروع کرنا چاہتی تھی لیکن دفعتاً مجھے وہ داک یاد آئی۔ اور ہماری وہ گفتگو۔ اسنے برس بعد آج

مجھے احساس ہوا کہ میری نیچر نے اس برقی تاروں والے گھر کو تھرے کے لیے کیوں چنا تھا اور وہ مجھے کیا سمجھا رہا تھا جی نہیں۔

مگر اس گفتگو کو ہمیں داک کے ہم اس واقعے کی طرف بلا رہے ہیں جس سے آج کا یہ باب میں شروع کرنا چاہتی تھی۔

آج سے چند ماہ قبل میری ایک بہت اچھی دوست کا مجھے سچا موصول ہوا۔ میں نے مسکرا کے سچا کھولا کیونکہ وہ ایک بہت

اچھی دوست تھی اور میرے دل میں اس کے لیے ایک خاص مقام تھا۔ لیکن سچا پڑھتے ہی میری مسکراہٹ غائب ہو گئی۔ اس نے

اپنے پیغام میں میرے ایک عزیز کے بارے میں لکھا تھا کہ اسے ان کی نگاہوں میں ہٹا دیا گیا ہے۔ آپ انہیں سمجھاتی ہیں؟

میں چند منٹ سوچا کہ میں نے سوچتی رہی کہ مجھے کیا کرنا چاہیے۔ کیا میری حدود مجھے اس دوست سے زیادہ عزیز ہیں؟ لیکن کیا اس کو میری حدود معلوم بھی ہیں؟ کیا میری حدود پہ کوئی سائن بورڈ لگا ہے؟ اگر نہیں تو اب سائن بورڈ لگانے کا وقت ہے۔

"دیکھیں... دو میرے عزیز ہیں اور مجھے بہت عزیز ہیں۔ اگر آپ کو ان کے کسی کام سے مسئلہ ہے تو آپ متعلقہ ادارہ سے رجوع کریں لیکن اگر آپ میرے پاس ان کی شکایت لے کر آئیں اور ان کے بارے میں مزید الفاظ کہیں تو میں برا مانوں گی۔ ایک تیسرے شخص کی وجہ سے ہمارا تعلق خراب نہیں ہونا چاہیے۔ امید ہے آپ آئندہ خیال رکھیں گی۔"

اس نے معذرت کر لی اپنی بات کو مضبوطی بھی کیا لیکن خیر بات ختم ہو گئی۔ چند ہفتے بعد میں نے ٹیس بک پہ اپنی ایک پروفیشنل کامیابی کے بارے میں لکھا تو میری اسی دوست نے پیچھے کھینچ لیا کہ ابھی جن کے عزیز اسے اپنے عہدوں پہ فائز ہوں ان کو اس طرح کے عہدے مل جاتے ہیں۔ مجھے بہت برا لگا۔ میں نے اس کو تسکین کیا اور کہا کہ دیکھیں... مجھے آپ کی بات بری لگی ہے کیونکہ آپ نے ایک ہی صفت میں میری تمام کریڈیٹیں اور میرٹ کو ختم کر دیا ہے۔ کیا آپ کے نزدیک میرے اندر کوئی قابلیت نہ تھی کہ مجھے یہ پروفیشن ملتی؟ آپ کو میرے عزیز کے خلاف قصب میں انصاف کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے تھا۔ اس نے معذرت کر لی تو میں نے کہا کہ کوشش کریں آئندہ واپس نہ ہو کیونکہ مجھے یہ بات تکلیف دے رہی ہے اور اس طرح کی باتوں سے آپ مجھے کھو دیں گی۔

چند ہفتے گزرے اور مجھے اس کی طرف سے ایک اور پیغام موصول ہوا۔ جس میں اس نے ایک دفعہ پھر اسی طرح ٹاکبک ہانسی کی ہوئی تھی۔ دو تمام باتیں جنہیں کرنے سے میں نے اس کو منع کیا تھا۔

میں نے جواب میں بس ایک گہری سانس لی اور ایک آخری میسج ٹاپ کیا۔ میں نے لکھا کہ آپ نے اپنے قصب کو پریشاں دیا ہے۔ اور مجھے یہ گوارا نہیں ہے۔ میں نے آپ کو بار بار کہا تھا کہ آپ اس طرح کرنے سے مجھے کھو دیں گی۔

اس نے خیرت سے کہا کہ آپ ایک تیسرے شخص کی وجہ سے مجھ سے دوستی ختم کر گئی ہیں؟ میں نے کہا کہ دیکھیں تیسرا شخص تو درمیان میں آیا ہی نہیں۔ آپ تیسرے شخص کے پاس نہیں گئیں۔ آپ میرے پاس آئیں۔ میں نے آپ سے کھینچی کہا تھا کہ مجھے یوں برٹ اور اونیڈ نہ کریں لیکن آپ نے "میری بات" کی عزت نہیں کی۔ آپ نے یہ الفاظ کہتے ہوئے میری اس بات پہ یقین نہیں کیا کہ آپ مجھے کھو دیں گی۔ کیونکہ آپ میری عزت نہیں کرتیں۔ جبکہ میں اپنی بات پہ قائم ہوں۔ میں نے آپ کو دو تین دفعہ سمجھایا ہے کہ مجھے ان کو ٹریجڈی نہ کریں۔ لیکن آپ نے وہی کیا۔ جبکہ میں نے ہمیشہ آپ کی اور آپ کے عزیز دوستوں کی عزت کی ہے۔ میں اپنے لیے بھی وہی عزت ڈیٹا کرتی ہوں۔ لیکن آپ مجھے وہ نہیں دے سکتیں اس لیے ہمارا تعلق پہلے جیسا نہیں رہ سکتا۔

یہ واقعہ دو اور حدود کے اوپر لگے سائن بورڈ کی ایک بہترین مثال ہے۔ بلکہ یہ ایک آئینہ بل مثال ہے۔ مختصر الفاظ میں...

ایک دوست نے مجھے سخت باتیں سنا کے لائن کرنا چاہی۔ میں نے اپنی حدود پہ ”آگے ٹھہرو“ کا سائن بورڈ لگا کر اسے روکنا چاہا۔ مگر دماغ یہی کام ہوا لیکن اس نے پھر بھی میری بات کا احترام نہیں کیا اور میری حدود کو اس کیس۔ نتیجہ یہ نکلا کہ میں نے اسے اپنے زندگی کی چار دیواری سے باہر محدود کر دیا۔ نہ کوئی جھگڑا ہوا۔ نہ کوئی کشمکش۔ ایک چمکھڑے طریقے سے میں نے اپنی فریڈم حدود کا احساس دلایا۔ اس نے احساس نہیں کیا تو باقاعدہ فرم سے اس سے خود کو غاصلے پہ کرنا پڑا۔ ہم اب بھی بات کر لیتے ہیں لیکن پہلا والی بات نہیں رہی۔

لیکن کیا میں ہمیشہ سے لوگوں کو اتنی ہی چھوڑتی سے لے کر کرتی تھی؟

نہیں۔ میں ہمیشہ سے حدود سمجھنے کی عادی تھی لیکن میں حدود پہ سائن بورڈ نہیں لگایا کرتی تھی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب مجھے کوئی ہرٹ کرتا تو میں برداشت کر لیتی اور اس کو نہ مانتی۔ چنانچہ دماغ ایسا ہوتا تو میں خاموشی سے اس سے کشمکش کو ہٹاتی۔ اس کو ”اسٹون وال“ کرنا یا سرد رویہ دینا کہتے ہیں۔ میں اس سے بات کرنا ترک کر دیتی۔ اس کو اپنی زندگی سے خاموشی سے نکال دیتی۔ اور آگے بڑھ جاتی۔

لیکن یہ بہادر ہی نہیں ہے۔ یہ بزدلی ہے کیونکہ ایسے آپ اپنے اور اس کے جذبات کا سامنا کرنے سے بچ جاتے ہیں۔ یہ دوسرے شخص کے ساتھ بھی زیادتی ہے۔ وہ غلطی سے نادانی سے آپ کی حدود کو پھلانگنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اس کو وارننگ اور سائن بورڈ دونوں ملنے چاہئیں۔ یہ اس کا حق تھا۔

ہمارے ہاں حدود قائم کرنے کا سبق نہ ماں باپ دیتے ہیں نہ اسکول کالج۔ جس کی اپنی حدود نہ ہوں اسے دوسرے کی حدود کا کیا احساس ہوگا۔ یہ ایسے ہے کہ کسی جھگڑے کی چار دیواری پہ لگی برقی تاروں کے بارے میں چوڑا اکوڑس کو تو معلوم ہوگا کہ ان سے کھنٹ کا اندیشہ ہے لیکن کسی دیہات سے آئے ان پڑھا آدمی کا کیا جو پڑا کے لیے کسی کی دیوار پھانسنے کی کوشش کرے؟ ایسے ہی آپ کے کچھ دوست ہوں گے جن کی اپنی حدود نہیں ہوتیں تو انہیں احساس نہیں ہوتا کہ دوسرے کی حدود کا احترام کرنا ہے۔ ایسے میں اگر آپ سائن بورڈ نہیں لگائیں گے تو اپنی حدود کا بار بار احساس نہیں دلائیں گے تو یہ دوسرے کے ساتھ بھی غلطی اور زیادتی ہے۔ یہ دوسرے اپنے اعدا سے ختم کرنے میں مجھے کی برس لگے۔ اور میں چاہتی ہوں کہ اگر آپ بھی اس رویے کا افکار ہیں تو اس رویے کو ایک بھڑکے (سائن بورڈ) کے ساتھ ہی چھٹس کرنے کی کوشش کریں۔

حدود کیا ہوتی ہیں؟ اور یہ کیوں ضروری ہیں؟ ہر ذہنی صحت کا ماہر انسان ہمیشہ حدود پہ زور دے گا۔

کیونکہ حدود کے بغیر انسان کی زندگی کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ حدود ایک دائرے کی مانند ہیں جو آپ کے گرد پھیلا ہے۔ ہر شخص کے گرد ایسا ہی ایک دائرہ ہے۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کے دائرے آپ کے دائرے کے اندر توڑے سے داخل ہوتے ہیں۔ (یعنی اور لپ کرتے ہیں) کوئی دوستی کے مقام سے کوئی خاندان کے مقام سے کوئی کام کے مقام سے۔ ہر شخص آپ کے دائرے میں کسی ایک جگہ سے توڑا سا داخل ہوتا ہے۔ وہ توڑی ہی جگہ آپ کا اور اس کا مشترکہ ملنا ہوتا ہے۔ جیسے کسی کزن سے آپ کی اچھی دوستی ہے۔ تو اس سے آپ خاندان وغیرہ کی باتیں کریں گے۔ لیکن اپنے ورک پلیس کے کوئی ایک سے آپ کی دوستی ہے تو

اس سے آپ بالکل مختلف طرح کی باتیں کریں گے۔ یہ ایک ذہنی طور پر مضبوط انسان کا دائرہ ہوتا ہے۔ یعنی کناروں کناروں سے اس کے دائرے میں بہت سے لوگ شامل ہو رہے ہوں لیکن اس کا وسط ہمیشہ خالی رہے۔ وسط آپ کی اپنی ذات ہے جو اپنے رب کے لیے ہے۔ اس وسط میں کسی انسان کو نہیں آنا چاہیے۔ وہاں آپ نے اپنے رب کی محبت کو رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ ابھی اپنے رب کی پیروی اور محبت کے مقام پر نہیں پہنچے تب بھی آپ کو اس وسط کو خالی رکھنا ہے۔ انسانوں سے دور۔

مسکے کب شروع ہوتا ہے؟

جب آپ کسی دوسرے کے دائرے کو اپنے اندر... بہت اندر تک آنے کی اجازت دیں۔ اس کا دائرہ آپ کے وسط تک چلا آئے اور سارا توازن بگڑ جائے آپ نے دیکھا ہوگا کہ کسی ایک دوست سے جب آپ کو 'خاندان' 'باب' 'برج' 'پتھر' کرنے لگ جائیں تو کچھ عرصے بعد آپ کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ آپ اس پر انحصار کرنے لگ گئے تھے لیکن ایک دم سے دوسری خراب ہو جاتی ہے۔ کیونکہ آپ نے توازن کھو یا تھا۔

یہ اس شخص کے ساتھ ہوتا ہے جس کی حدود نہیں ہوتیں۔

حدود یا باؤنڈریز کیوں ضروری ہیں؟

اگر انسان کی باؤنڈریز نہیں ہوتیں تو وہ ہر وقت دوسروں کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ لوگ اسے بتاتے ہیں کہ اسے کیا محسوس کرتا ہے؟ کیا سوچتا ہے؟ اور کیا فعل کرتا ہے۔ باؤنڈریز نہ ہونے سے انسان ہر وقت ان کاموں کو کرنے میں لگا رہتا ہے جو دوسرے اس سے کر رہے ہوتے ہیں اور وہ اس کام کو نہیں کر پاتا جو وہ خود کرنا چاہتا ہے۔ خود شناسی کے سفر کو طے کرنے کے لیے اپنی زندگی میں باؤنڈریز لگانا اس لیے بہت ضروری ہیں کیونکہ آپ تب ہی ایک آزاد انسان بن سکتے ہیں۔

کیا آپ کی حدود ہیں؟ کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کی حدود ہیں بھی یا نہیں؟ اس کے لیے چند ایسی مثالیں دیکھتے ہیں جہاں حدود نہیں ہوتیں۔ کیونکہ چیزوں کو پہچاننے کے لیے ان کے الٹ کو جاننا ضروری ہے۔

کیا آپ کسی ایسے تعلق میں ہیں جہاں دوسرا شخص مسلسل آپ کو کنٹرول کیے ہوئے ہے؟ آپ اس کو جانتے ہیں کہ سکتے ہیں اندر سے آپ کو مضبوط ہو چکے ہیں۔ چونکہ آپ کی باؤنڈریز نہیں ہیں یا بہت کم ہیں، سو لوگ اس شے کو سنبھال لیتے ہیں اور ایسے بہت سے لوگ آپ کی طرف انریکٹ ہوتے ہیں جو دراصل آپ کو کنٹرول کرنا چاہتے ہیں۔ شادی، خاندان، باجپا، پارک کوئی ایسا تعلق مسلسل آپ کو ذہنی یا جسمانی ہار چر دے ہوئے ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے اس شخص کے ساتھ باؤنڈریز میٹ نہیں کیں۔

کیا آپ کو یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ خود کیا چاہتے ہیں؟ اور آپ دن کا بڑا حصہ دوسروں کے کام کرنے میں گزار دیتے ہیں؟ آپ سب کی خواہشات پوری کر رہے ہیں لیکن آپ کو کیا چاہیے؟ یہ نہیں معلوم؟ اگر ہاں تو آپ کی زندگی میں باؤنڈریز کی کمی ہے۔

کیا آپ دوسرے کے کپے پہن رہے ہیں یا کہہ دیتے ہیں کیونکہ آپ کسی کو بھی انکار کر کے مانس نہیں کرنا چاہتے؟ اور کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ آپ بہت مانس ہیں؟ نہیں۔ آپ مانس نہیں ہیں۔ آپ نے باؤنڈریز نہیں میٹ کر رکھی۔

کیا آپ کے گھر میں کسی ایک شخص کے سوا خراب ہونے سے سارے گھر کا ماحول متاثر ہوتا ہے؟ آپ ایک فرد کے قدر کرنے یا ناراضی کے اظہار کے بعد گھنٹوں اور اس رہتے ہیں؟ اگر ہاں۔ تو آپ کے گھر میں باؤنڈریز کی حدود کی ہے۔ کسی بھی صحت مند گھرانے میں ایک شخص کا سوا چند منٹ سے زیادہ دوسرے فرد پر اثر انداز نہیں ہونا چاہیے۔

کیا آپ کو بات بات پہ ٹکٹ اور بے چینی محسوس ہوتی ہے؟ آپ کو اپنے قریبی لوگوں کا خراب سوا شادی بے چینی میں مبتلا کر دیتا ہے اور آپ ان کے رویے میں اپنی غلطی تلاش کرنے لگ جاتے ہیں؟ یہ اس لیے نہیں ہوتا کہ آپ غصہ دار ہیں بلکہ یہ اس لیے ہے کہ واصل آپ نے باؤنڈریز ہی نہیں سیٹ کر رکھی۔ اسی لیے آپ خود کو دوسروں کی ناخوشی کے لیے ذمہ دار سمجھتے ہیں۔

آپ نئے لوگوں سے جلدی مکمل مل جاتے ہیں اور بہت جلد ان سے اپنی زندگی کی بڑی چھوٹی بات شیئر کر لیتے ہیں۔ اور جو لوگ آپ کے بہت قریب ہوتے ہیں ان سے آپ کچھ شیئر نہیں کرتے۔ اور عموماً نئے ملنے والے بعد میں آپ کو کسی طرح ہرٹ کر جاتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ یہاں باؤنڈریز کی کمی ہے۔

آپ عموماً کسی نہ کسی مسئلے میں دکھ بٹے ہوتے ہیں۔ ہر دفعہ لوگ آپ کے ساتھ ہی برا کر جاتے ہیں یا ہمیشہ مسئلے آپ کے ساتھ ہی ہوتے ہیں۔ اگر ہاں۔ تو یہ باؤنڈریز کی کمی کی نشانی ہے۔

آپ کو لگتا ہے کہ لوگ آپ کی عزت اور قدر نہیں کرتے۔ وہ آپ کے پیچھے آپ کے بارے میں اچھے الفاظ میں بات نہیں کرتے۔ لیکن اس کے باوجود آپ لوگوں کو کھونے سے ڈرتے ہیں۔ آپ کے ساتھ لفظ برتاؤ کیا جاتے برابر وہ رکھا جائے تب بھی آپ اپنے لیے آواز نہیں اٹھا سکتے۔ آپ اپنا بہت زیادہ وقت لوگوں کو دے جاتے ہیں۔ جب آپ کو اپنی ذات کو وقت دینا پڑے تو آپ بہت گھٹی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو بعض دوستوں کی بعض باتیں بہت بری لگتی ہیں خصوصاً اگر وہ آپ کے حوالے سے ہوں لیکن پھر بھی آپ ان کو ٹوک نہیں سکتے۔ اس ڈر سے کہ وہ ناراض نہ ہو جائیں۔ یہ سب باؤنڈریز کی کمی کی علامات ہیں۔

آپ کسی ناکام رشتے میں پھنسے ہیں جہاں آپ دیے ہی جا رہے ہیں اور انکا فرد جس لیے جا رہا ہے۔ آپ خود کو ہر وقت مظلوم مظلوم محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو بہت سی اچھا بڑا چاہیے تاکہ لوگ آپ کی عزت کریں۔ آپ لوگوں کے ہاں پچھلے اپنی ذاتی فیکٹور شیئر کرنے لگ جاتے ہیں۔ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے یہ خوف ہر وقت آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ آپ کسی سے دھوکا کھانے کے بعد اس کے ہنس ہو جانے پر ایک دم قہر مل جاتے ہیں اور دل صاف کر لیتے ہیں۔ اور وہ ایک دفعہ پھر آپ کے ساتھ وہی دھوکہ کرتا ہے۔ اور یوں آپ اس سانپ میں پھنسے رہتے ہیں۔

یہ سب باتیں یا ان میں سے دو تین باتیں بھی اگر آپ میں ہیں تو آپ واضح طور پر باؤنڈریز کی عدم موجودگی کا فکار ہیں۔ لیکن باہر ہونے کی ضرورت نہیں۔ میں ایسے کتنے ہی کامیاب لوگوں کو جانتی ہوں جنہوں نے نہیں پتہ تھیں برس کی عمر میں چاہے باؤنڈریز بنانا شروع نہیں۔ سو باؤنڈریز کے لیے کبھی بھی دیر نہیں ہوتی۔ آپ آج سے بھی ان کو بنا سکتے ہیں۔

لیکن پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ ہم ایک عرصہ باؤنڈریز کیوں نہیں قائم کر سکے؟ ہمیں کیوں ہاں باپ اور اسکول نے یہ نہیں

سکھایا کہ انسان کی ذاتی صحت کا آپ حیات باؤنڈریز ہیں؟

انسان ایک مرکب باؤنڈریز کیوں نہیں بناتا؟ ایسا مومنان بڑوں کے ساتھ ہوتا ہے جنہوں نے بچپن میں جلی کے کسی ایک فرد کے ہذات کو ہر وقت محسوس کیا تھا۔ نہیں بکھو میں آیا؟ میں سمجھاتی ہوں۔

انسان لوگوں سے انکے کیسے ہوتا ہے؟ اس علم سے جو اس نے پانچ برس کی عمر سے پہلے سیکھا ہوتا ہے۔ زندگی کے پہلے پانچ سے سات برسوں میں اگر ایک بچہ گھر میں صحت مند نہ ماحول نہیں دیکھتا تو وہ کبھی بھی آگے ہانکے صحت مندانہ انکے منت نہیں بنا سکتا۔ مثلاً پانچ برس کی عمر تک ایک لڑکی نے گھر میں کبھی دیکھا ہے کہ باپ ماں کو مارتا ہے یا نازیبا سلوک کرتا ہے۔ ماں روٹی چلاتی ہے۔ پھر رات کو باپ شرمندگی سے باہر سے کھانا یا کوئی تحفہ لے آتا ہے ماں اپنا سوا ٹھیک کر لیتی ہے اور دونوں میں صلح ہو جاتی ہے۔ ایسے ماں باپ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچے کے لیے کچھ دماؤ کر رہے ہیں۔ ہم بچے کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ رو رہے ہیں۔ لیکن وہ حقیقت میں بچے کے ذہن کو نقصان دے رہے ہوتے ہیں۔ وہ بچی جو چپ چاپ یہ سب دیکھ رہی ہوتی ہے نہ جانتے ہیں وہ کیا سمجھتی ہے؟

وہ بچی ایک پیڑن سیکھ لیتی ہے۔ کہ محبت حاصل کرنے کے لیے پہلے اذیت سے گزرنا ضروری ہوتا ہے۔ وہی بچی جب بڑی ہوتی ہے اور اگر محبت کے پتھر میں داخل ہوتی ہے تو وہ اپنے منگیز محبوب یا شوہر سے اسی طرح انکے ہونا چاہتی ہے جیسے اس کی ماں اس کے باپ سے تھی۔ محبت ملے گی شدید اذیت کے بعد۔ محبت ملے گی شدید تماشے کے بعد۔ کیوں عورتیں برسوں abusive بنادیں میں رہ لیتی ہیں؟ کیونکہ وہ بچپن کی اس تکلیف (جوان کو یاد نہیں لیکن ان کے ذہن کو یاد ہے) سے خود کو بچانے کے لیے نہ چاہتے ہوئے بھی اسی پیڑن بن لیتی ہیں۔

جڑ کا ایسی تکلیف سے گزرتا ہے وہ بڑا ہو کے کیا کرتا ہے؟ وہ پرکار مرین جاتا ہے۔ لوگوں کو خوش کرنے والا۔ یادہروں کو کنٹرول کرنے والا۔ واجب اسے کوئی چیز نہ ملے تو وہ تماشہ کرتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ لوگ ریٹیلین شپس میں بہت ادا مانگ ہوتے ہیں۔ انہیں ہر وقت ایک انٹو چاہیے ہوتا ہے اپنے پارنر سے لانے کا۔ اس کی توجہ لینے کا۔ کیونکہ پانچ برس کی عمر تک ان کے بچے ذہن نے کبھی دیکھا ہوتا ہے کہ محبت ایک بڑے جھگڑے کے بعد ملتی ہے۔ سو وہ ”سیکھ رانک منٹ“ (مختلط طریقے سے کسی سے مانگ ہونا) نہیں سیکھ سکتے۔ وہ رانا کے ذریعے ہی لوگوں سے انکے ہونا چاہتے ہیں۔

ہمارے اکثر نفسیاتی مسائل کی جڑیں ہمارے بچپن کی کہانی میں جڑست ہوتی ہیں۔ ہم میں سے اکثر ان کو بھول چکے ہیں۔ لیکن ہمارا ذہن نہیں بھولتا۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے ماں باپ لڑائی جھگڑے یا جسمانی مار پیٹ کم کر دیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ بچوں نے بچے کو نہیں سمجھائی تھی اب یہ بڑا ہو رہا ہے اب یہ اثر ملے گا۔ اس لیے ہم خود کو سدھار لیں۔ لیکن وہ نہیں جانتے کہ اصل اثر بچے لے چکا ہوتا ہے۔ پانچ سے سات برس تک اس کے ذہن نے جو جذبہ کیا اس کی ساری زندگی کی دوستیاں سمجھتیں اور دشمنی اسی پیڑن پہنیں گے۔

ہو سکتا ہے ماں باپ آپس میں نہ لڑتے ہوں۔ لیکن جب گھر کا کوئی بڑا بات بات پہ بچے کو اٹھا ہوا ہے سر رو رہا ہو یا اس کو مارا ہو اور ماں ہر وقت بچے کے ذہن میں باپ کا یا دادا یا بڑے بھائی کا خوف بھاتی ہو تو بچہ کیا سمجھتا ہے؟ کہ وہ ایک لڑائی دار ہے۔

لوگ اس سے جب خوش ہوں گے جب وہ کچھ اچھا کر کے لائے گا۔ اور جب وہ لوگوں کی توقعات پہ پورا نہیں اترے گا تو لوگ اس سے ناراض ہوں گے۔ سو وہ بچہ بڑا ہو کے پتیل پلیئر (لوگوں کو خوش کرنے والا) بن جاتا ہے۔

کیوں آپ لوگوں کے کام ہر وقت کرتے رہتے ہیں؟ کیوں آپ لوگوں کو ناراض کرنے سے ڈرتے ہیں؟ کیوں آپ بات بات پہ سوری بولتے ہیں؟ کیوں آپ جب کوئی نیا تعلق بناتے ہیں تو اس سے ایڈکشن کی حد تک انکج ہو جاتے ہیں اور وہ شخص ناراض ہو جائے تو کبھی نہ کوئی لگتا ہے؟

یہ محبت نہیں ہوتی۔ یہ ایو مفل ایڈکشن ہوتی ہے جو ایسے انسان کو ہر کچھ دن بعد کسی نئے انسان یا نئے شوق سے ہو جاتی ہے۔ ایسا شخص ہمیشہ لوگوں کو کھونے سے ڈرتا ہے۔ اس کو چھوٹی سے چھوٹی بات بری لگ جاتی ہے اور وہ ایک دم پامچر ہو کے تماشہ کھڑا کر دیتا ہے۔ اس کے اندر ایک ترسا ہوا جھونا بچہ ہوتا ہے جس کا دل چاہتا ہے کہ کوئی آئے اور اسے بچائے۔ کوئی اس کو اس کی تکلیف سے نکالے۔ دو محبت لینے کے لیے خود کو اذیت سے اس لیے گزارتا ہے کہ تک اس کے خیال میں محبت لینے کا بھی ایک طریقہ ہے۔

میں نے جب ٹل لکھا تو اس میں جنین کا کوئی ہیر نہیں تھا۔ کسی ریڈر نے مجھے کہا کہ باقی سب ٹھیک تھا لیکن کاش آپ جنین کا کوئی ہیر دیا دیتیں تاکہ اس کی زندگی میں کوئی خوشی آجاتی اور اس کا کردار مکمل ہو جاتا۔ مجھے اتنا افسوس ہوا کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔ کس نے سکھا دیا ہے ہمارے لوگوں کو یہ کانسپٹ کہ انسان کو اپنی تکمیل کے لیے دوسرے انسان کی ضرورت ہے؟ اس کو تو سا نیگلویٹی میں co-dependancy کہا جاتا ہے جو کہ ایک شدید عقلی رویہ ہے۔ اس میں آپ کو اپنی خوشی دوسرے انسان کے ذریعے تلاش کرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ یاد رکھیں۔ ہماری زندگی کو مکمل کرنے دوسرے انسانوں کا کام نہیں ہے۔ دوسرے انسان آپ کے کچھ حصوں کی چابی ہیں۔ لیکن آپ کوئی ایسا صندوق نہیں ہیں جسے کسی دوسرے انسان کے حوالے کر دیا جائے۔ آپ کو اپنی خوشی اپنے اندر اور اپنی زندگی کے کسی خاص مقصد میں تلاش کرنی ہوتی ہے۔ دوسرے انسان صرف آپ کے لیے ایک پونس ہیں۔ ان کی تعریف و قدر دانی ملے تو بہت اچھے۔ نہ ملے تو ہمیں اپنی قدر خود معلوم ہونی چاہیے۔ ہمیں کسی کا ہر اول نہیں چاہیے خود کو اچھا سمجھنے کے لیے۔

باؤنڈریز کے اس قہر کو جسکے روک کے چودہ سو سال پیچھے جاتے ہیں۔ میں نے کافی عرصہ پہلے ایک حدیث پڑھی تھی۔

حضرت سیدنا یحیٰ بن شعیب رحمۃ اللہ علیہ سے مروی ہے کہ امام المؤمنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس ایک فقیر آیا تو آپ نے اسے ایک ٹکڑا دے دیا۔ پھر آپ کے پاس ایک ایسا آدمی آیا جو کہ اچھے کپڑے پہنے ہوئے تھا۔ آپ نے اسے بٹھایا۔ پھر اس نے کھانا کھایا۔ آپ نے اس فرق کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ نے جواب دیا کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم دیا کہ: "لوگوں کے ساتھ ان کے مہربانی کے لحاظ سے سلوک کرو۔" اس حدیث پاک کو امام ابو داؤد نے روایت کیا۔

ایسا کیوں کیا آپ ﷺ نے؟ کیونکہ ہر شخص کا آپ کی زندگی میں مختلف مقام ہوتا ہے۔ ہر ایک سے مختلف فریکس لول ہوتا ہے۔ یہ نہیں کہ کوئی اچھا ہے اور کوئی کم اچھا۔ بات تعلق کے نوعیت کی ہے۔ ایک کے ساتھ اتنا تعلق ہوتا ہے کہ بندہ اس کے ساتھ دینے

کے کھانا کھائے۔ دوسرے کو غار مل طریقے سے کمزے کمزے بات کر کے لانا دیا جاتا ہے۔ یہ باؤظریز کی اعلیٰ ترین مثال ہے جو رسول اللہ ﷺ نے قائم کر رکھی تھیں۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے کہ اگر بندے کو ہر وہ چیز مل جائے جو وہ چاہتا ہے تو وہ اپنی حدود توڑ کے باہر نکل جائے۔ اس آیت میں سرکشی کے لیے طغی کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ طغی کا مطلب ہوتا ہے حدود توڑ کے بے قابو ہو کے باہر نکل جانا۔ انسان حدود کو توڑتا ہے؟ جب اسے ہر چیز عطا کر دی جائے۔ جب اسے کچھ کھانے کا خوف نہ رہے۔ کچھ خرید پانے کی تمنا نہ رہے۔ سو جب آپ اپنا آپ پیٹ میں رکھ کے کسی انسان کو پیش کرتے ہیں تب اس کو آپ کو ہرٹ کرنے کی جھوٹ ہوتی ہے آپ کو کھانے کا خوف نہیں ہوتا۔ کدو جو کر لے آپ نے اس کو نہیں چھوڑنا اور چونکہ آپ نے اپنا آپ کھول کے بیان کر دیا ہے سو اسے خرید آپ کے بارے میں جاننے میں دلچسپی نہیں ہوتی۔ میں دو آپ کی حدود توڑنے لگتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں اگر آپ کو حدود قائم کرنی ہیں تو آپ نے قرآن کی یہ آیت یاد رکھنی ہے۔ لوگ حدود جب توڑتے ہیں جب انہیں ہر شے مل جائے۔ سو آپ نے اپنی زندگی میں آنے والے کسی شخص کو ہر چیز نہیں دی۔ سہل۔ سب کو اپنی ذات تک تھوڑی تھوڑی رسائی دی ہے۔

اب آتے ہیں سب سے اہم سوال کی جانب۔ ہم نے ایک عرصہ بغیر باؤظریز کے اگر زندگی گزار دی ہے تو اب کیسے باؤظریز طے کریں؟ یہ کوئی اچھا مشکل کام نہیں ہے۔ آپ نے کوئی لکیر نہیں کھینچی۔ صرف ذہن میں ایک فیصلہ کرتا ہے۔ اور بس۔ یہ ہو گیا۔ سہل۔

اگر انسان کے ذہن نے سات برس کی عمر تک عدم تحفظ کے فکار رشتے دیکھے اور انہی کو جذب کیا ہے اور بڑے ہو کے اس نے اسی پیٹرن کو اپنا لیا ہے۔ اور اگر آپ ایسے ہی انسان ہیں۔ تب بھی مایوسی کی ضرورت نہیں ہے۔ کوئی ایسی بیماری نہیں ہے جس کی اللہ نے شفا نہ بخار دی ہو۔ کوئی ایسا پیٹرن نہیں ہے جسے unlearn نہ کیا جاسکتا ہو۔ آپ آج سے نئے پیٹرن بنا سکتے ہیں۔

اب ایک ایک کر کے ان بنیادی باؤظریز کی بات کرتے ہیں جو آپ کی زندگی میں ہونا ضروری ہیں۔ جتنی مضبوط باؤظریز ہوں گی اتنے مضبوط آپ انسان ہوں گے۔

باؤظری کیسے سیٹ کی جاتی ہے؟ اس کے چار اسٹیپ ہیں۔

ہم: آپ کی باؤظری کا نام کیا ہے؟ اس کی شناخت کیا ہے۔ آپ کو اپنی باؤظری کو نام دینا ہوگا۔ میرے قصے میں میری باؤظری کیا تھی؟ (میں اپنے مزید لوگوں کی برائی برداشت نہیں کر سکتی۔)

مفتلک: آپ نے اس باؤظری کو ایک سائن بورڈ کی طرح دوسرے شخص کو بتاتا ہے۔ مفتلک کے ذریعے اس کو واضح کرتا ہے۔

(”آپ مجھ سے میرے مزید لوگوں کو (کس نے کیا کریں۔ میں ان کی برائی برداشت نہیں کروں گی۔“)

سادگی: باؤظری طے کرتے وقت آپ کو سادہ اور مختصر دینا چاہیے۔ آپ کو لمبی تقریر کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ کیوں آپ ایسا محسوس کرتے ہیں۔ کیوں تو کبھی نہیں بتاتا۔ یہ آپ کا حق ہے۔ اور آپ پہلے نہیں کرتا۔ (“میں اس بات سے پرمانوں کی اور

ہیں! بات ختم۔

سناج سے آگاہی: آپ نے دوسرے شخص کو ان سناج کے بارے میں خبردار کرنا ہے جو آپ کی باؤنڈری توڑنے کی صورت میں ہو سکتے ہیں۔ ("اگر آپ نے وہ بار دوسرے ساتھ میرے مزاج کی برائی کی تو آپ کا اور میرا تعلق خراب ہو گا۔ آپ مجھے کمزوری کی۔")

اور پھر... پھر آپ اس باؤنڈری پر قائم رہتے ہیں۔ آپ انسانیت کے نامے کسی کو ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا چانس دے سکتے ہیں۔ لیکن چوتھا چانس دینا بڑی بے وقوفی ہے۔ پھر تو آپ کی کوئی باؤنڈری ہی نہ ہوتی۔

اب آپ نے کرنا یہ ہے کہ آج دن کے کچھ ایسے رویوں کے بارے میں سوچنا ہے جو آپ کو بڑے تگتے ہیں۔ پھر آپ نے طے کرنا ہے کہ کسی طرح آپ ان رویوں کے بارے میں دوسروں کو آگاہ کریں گے۔ باؤنڈری کا مطلب ہے یہاں میری حد ختم ہوتی ہے اور یہاں سے آپ کی حد شروع ہوتی ہے۔ ہم دونوں کو ایک دوسرے کی حد کا اس نہیں کرتی۔

آپ نے اپنی پرسنل باؤنڈریز خود طے کرتی ہیں۔ میں یہاں پہ چھوڑا ہوا باؤنڈریز کا ذکر کرنے جا رہی ہوں جو بطور ایک باعزت انسان آپ کے اندر ہونی چاہیے۔

سب سے پہلے۔ ورک ٹیمز یعنی آپ کی جاب کی جگہ کی باؤنڈریز کا ذکر کرتے ہیں۔ اگر آپ جاب نہیں کرتے تو آپ کے کالنگ کارڈ پر خود غرضی پہ بھی انہی باؤنڈریز کا اطلاق ہو گا۔ بعد میں کبھی نہ کبھی اگر آپ کو کام کرنا پڑے تو آپ کو یہ باتیں یاد دہانی چاہئیں۔ سب سے خوش اور پرامن دور کر رہتے ہیں جن کی مضبوط باؤنڈریز ہوتی ہیں۔ انہی کی عزت ہوتی ہے۔ انہی کو سب اہمیت دیتے ہیں۔ میں ہمیشہ اپنے ہاؤس میں گھسکتی ہوں کہ اپنی عزت کرائیں۔ لوگ پوچھتے ہیں کیسے کرواتیں؟ تو جناب اپنی باؤنڈریز سے کرواتیں۔ یہی چیز انسان کو انسانی اور پروڈیوسر زندگی میں عزت دلاتی ہے۔

ورک ٹیمز پہ باؤنڈریز پہلے ہی دن میٹ کی جاتی ہیں۔ جیسے آپ کتنے گھنٹے کام کریں گے، آپ کی تنخواہ، بزنس وغیرہ کیا ہو گا، آپ کب اور کب اور عاقبت کریں گے اور کب بالکل نہیں کریں گے اور آپ کو کتنی پھلیاں ملیں گی۔ یہ اس لیے ضروری ہے کیونکہ ہر شخص کا کوئی سائیڈ مشن ہوتا ہے۔ کوئی ایسا مشغلہ جسے آپ وقت دینا چاہتے ہیں۔ آپ نے ہمیشہ اپنے پاس کو بتا دینا ہے کہ مجھے فلاں کام کو بھی وقت دینا ہوتا ہے سو میں اور عاقبت نہیں کر سکتا یا کبھی کبھی کر سکتا ہوں۔ اس کو کہتے ہیں اپنا ویلویو سسٹم بنانا۔ میری زندگی میں فلاں اور فلاں چیزیں بھی ہیں سو میں امتحال میں رو کے کام کروں گا۔

دوسری چیز... کیوریکیشن۔ آپ نے بہت گھبرائی اپنے کو لیگز کو بتانا ہے کہ کام کے بعد دوسرے اوقات میں وہ آپ کو کال نہیں کر سکتے یا کس اور کس وقت وہ آپ کو کال کر سکتے ہیں۔ ہرپ میں اسے رائٹ ٹو اسکلیکٹ (منقطع ہونے کا حق) کہا جاتا ہے۔ آپ کو جسے بے کے بعد کام سے منقطع کر کے خود کو ان چیزوں یا لوگوں کے ساتھ جڑنا ہوتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ اس لیے آپ کو اپنے کو لیگز کو پہلے دن سے بتانا ہے کہ صرف فلاں چیزیں میری زندگی میں شامل ہوتی ہیں اس کے لیے آپ مجھے کال کر سکتے ہیں لیکن اس کے علاوہ کسی کام کے لیے نہیں۔ پھر آپ اپنے عمل سے اس باؤنڈری کا اطلاق کریں گے۔ کیسے؟ آپ کو ایک کی کال مان اور ملک

آورد میں نہیں اٹھائیں گے۔ آپ صبح واپس کام پہ جائیں گے اور اسے کہیں گے کہ میں مگر یہ کام نہیں کرتا سوا اب آپ مجھے بتائیں کہ مسئلہ کیا ہے۔

تیسری چیز... جب بھی ہاؤنڈری کی خلاف ورزی ہو اس کو فوراً نوٹس میں لایا جاتا ہے۔ فوراً آواز اٹھائی جاتی ہے۔ یہ ”ٹی نو موومنٹ“ کیوں شروع ہوئی؟ کیونکہ بہت عرصے تک عورتیں خاموش رہیں اور ورک پلیس پہ ہر اس منٹ کے خلاف آواز نہیں اٹھائیں۔ کیونکہ ہمیں یہ سکھایا ہی نہیں جاتا کہ آواز فوراً اٹھانی ہے۔ اس لیے جب بھی کوئی آپ کی ہاؤنڈری توڑنے آپ نے فوراً احتجاج کرتا ہے۔

چوتھی چیز... ہاؤنڈری کی واپٹیشن کے لیے پلان تیار رکھیں۔ لوگ آپ کی ہاؤنڈری شروع میں کراس کریں گے۔ لاڈما کریں گے۔ اس کے بعد کیا پلان ہے؟ آپ پریشان ہوں گے؟ اس پہ غصہ کریں گے؟ یا سنجیدگی سے اس سے بات کر کے اس کو اس کے رویے کا احساس دلائیں گے؟ آپ نے پلان ضرور بنانا ہے۔ یاد رکھیں... ورک پلیس پہ آپ کو سوری تب تک نہیں کہنا ہوتا جب تک آپ دوا نہ ہوں۔ لمبی وضاحتیں نہیں دینا ہوتیں۔ بس اتنا کہنا کافی ہوتا ہے کہ یہ کام میرے لیے ممکن نہیں ہے۔ یہ رویہ مجھے پسند نہیں ہے۔

پانچویں چیز... اگر ملاقات شراب ہوں یا حامل خراب ہو یا لوگ آپ کو بہت تنگ کرنے لگیں تو پہلے کسی بڑے کو فکارت لگائیں اور اگر معاملہ نہ سدھرے تو ورک پلیس چھوڑ دیں۔ اس جاب سے نکل آئیں۔ کوئی بھی نوکری دنیا کی آخری نوکری نہیں ہوتی۔ آپ کی ذہنی صحت زیادہ اہم ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو نواخواہی کی سیاح سے نکالیں۔

چھٹی چیز... ورک پلیس پہ دوست نہ بنائیں۔ یہ بات ہر کوئی ہمیں کہتا ہے لیکن پھر بھی ہم انسان ہیں۔ بنا لیتے ہیں دوست۔ میں خود بنا لیتی ہوں دوست۔ اگر بنا لیں تو انہیں کام تک محدود کریں۔ اور شیئر نہ کریں۔ ان کو ذاتی باتیں نہ بتائیں۔ ذرا سے نیچے یا کوئی گھوٹلی لاشوؤ سکس کریں۔ لیکن اپنی جاب کے مسئلے کسی اپنے کو لیگز سے شیئر نہ کریں۔ نہ دوسرے کو لیگز کے بارے میں ان کے پیچھے باتیں کریں۔ یہ چیزیں آپ کی کریڈیٹبلٹی بھی خراب کرتی ہیں اور آگے جا کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

آخری چیز... اگر آپ نو جوان ہیں اور آپ کی شادی نہیں ہوئی... تو ہو سکتا ہے کہ جب آپ کسی جگہ جاب کرنے لگیں تو آپ کا ذہن ہر دوسرے کو لیگ میں ایک لائف پارٹنر ڈھونڈنے لگے۔ اس میں کوئی برائی نہیں ہے۔ یہ آپ کے اختیار میں نہیں ہے۔ دل چاہتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔ ایسے میں قوی امکان ہے کہ آپ کو کوئی کو لیگ پسند آ جائے اور آپ کی اس سے دوستی ہو جائے۔

اب لوگ غلطی کہاں کرتے ہیں؟ وہ تمام کو لیگز کے ساتھ ہاؤنڈریز رکھتے ہیں سوائے اس ایک کو لیگ کے ساتھ جو ان کو پسند ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ اصولوں پہ سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔ جیسے اگر آپ تصاویر نہیں شیئر کرتیں یا کسی کو اپنی فیس بک پروفائل میں ایڈ نہیں کرتیں لیکن آپ کو ایک ساتھی کو لیگ پسند ہے تو آپ اس کو اپنی فیس بک میں ایڈ کر لیں گی۔ آپ اس پہ ڈسٹ کریں گی کہ خیر ہے یہ میری تصویر دیکھ لے تو کیا ہوگا۔ یوں آپ اس کے لیے اپنی ایک ہاؤنڈری توڑیں گی۔ ہو سکتا ہے وہ اچھا ہو۔ ہو سکتا ہے آپ دونوں مل کر جاکے کسی تعلق میں بند نہ جائیں۔ لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا۔ ایسے میں یہ بات آگے جا کے آپ کو بہت ہرٹ کرے گی۔ یہ

آپ کی ایک کمزوری ہے جسے دوسرا بندہ بھانپ جاتا ہے اور آپ کو استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس چیز سے بچنے کا ایک ہی طریقہ ہے۔ آپ کو کوئی شخص جتنا بھی پسند ہو، آپ نے سب کے لیے ہاؤنڈریز برابر کی رکھنی ہیں۔ کسی ایک فرد کے لیے اصول نہیں توڑنا۔ ورنہ آپ بھٹائیں گے۔

گھر میں ہاؤنڈریز کیا ہوتی ہیں؟

ایک حدیث میں آتا ہے کہ جس نے کسی کی تحریر پر نظر ڈالی اس نے گویا آگ پہ نظر ڈالی۔ کسی کی ذاتی چیز ہڑھٹا یا اس کی پرائیویسی میں مداخلت کرنا ہے۔ اخلاقی جرم ہے۔ کسی گھر والے کو آپ کی الماری کھولنے یا اس کے اندر بھاگنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ نہ آپ کے ماں باپ کو۔ نہ بہن بھائیوں کو۔ (خیر جو لوگ اپنی الماریاں میٹ نہیں کرتے ان کی ماؤں کو یہ کام کرنا ہوتا ہے۔ لیکن یہ بات آپ نے اپنے گھر میں کہہ دی ہوتی ہے کہ کوئی آپ کے فون الماری یا ڈرائیو وغیرہ میں تا کا بھاگی نہیں کرے گا۔) بعض والدین طرز سے کہتے ہیں کہ کیوں آپ کیا چھپا رہے ہیں۔ ایسی باتوں کو آپ نے انکور کرنا ہے اور اپنی ہاؤنڈریز قائم رہنا ہے۔ بات چھپانے کی نہیں ہوتی۔ انسان لباس بھی تو پہنتا ہے۔ کیوں؟ تا کا اس کی پرائیویسی ہو۔ اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ اس کے جسم میں کوئی میب ہے جسے وہ چھپا رہا ہے۔

گھر والوں کے ساتھ ایک اور ہاؤنڈری کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ وہ یہ کہ جب آپ کے کسی اہم کام کا وقت ہو جیسے پڑھائی۔ اس وقت وہ آپ کو ابھیں دیں گے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ گھر کا کوئی کام نہ کریں بلکہ اپنے حصے کے کام پہلے سے کر کے رکھیں۔ اپنی ذمہ داری پوری کرنا آپ کا کام ہے۔ اگر امی نے برتن دھونے کی ذمہ داری دی ہے تو یہ آپ کا کام ہے کسی دوسرے کا نہیں۔ اس کو یہ سوچ کے چھوڑ دینا کہ نمرہ احمد کی کتاب میں پڑھا تھا کہ دوسروں کو خود کو استعمال نہیں کرنے دینا سراسر غلط ہے۔ میں جن کاموں کا بوجھ اٹھانے سے منع کرتی ہوں وہ دوسروں کی اپنی ذمہ داریاں ہیں۔ اپنی ذمہ داری آپ نے خود اٹھانی ہے۔

جیسے اگر ماں اپنے بچے کے لیے کچھ کرتی ہے تو وہ اس کی ذمہ داری ہے اس کا اپنا کام ہے۔ وہ بچے کا کام نہیں اپنا کام کر رہی ہے۔ ہم اپنے ماں باپ کی خدمت کرتے ہیں یا فیملی کی زندگیوں میں آسانیاں لاتے ہیں تو یہ ہماری ذمہ داری ہے ہمارا اپنا کام ہے۔

دوسرے کا بوجھ اٹھانا یہ نہیں ہے کہ ماں بچے کے لیے کھانا بنائے۔ بلکہ یہ ہے کہ ماں اپنے بچے کا ہوم ورک کر کے دے۔ یہ غلط ہے۔ ہوم ورک بچے کی ذمہ داری ہے۔ آپ نے وہ کام نہیں کرنا جو آپ کی ذمہ داری نہیں ہے۔ لیکن جو آپ کی ذمہ داری ہے اس کو چھوڑنا نہیں ہے۔ انسان کی عزت اپنی ذمہ داریاں اٹھانے سے ہوتی ہے۔

ایک اور ہاؤنڈری جس کی ضرورت گھر میں ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ کے کسی جسمانی نقص مثلاً سوجہ پے یا چھوٹے قد کا مذاق نہ بنایا جائے نہ اس کا ذکر کیا جائے۔ یہ باتیں شخصیت کو بہت بری طرح سے متاثر کرتی ہیں۔ آپ لطف نہیں ہیں جس پہ کوئی شخص آپ کو اللہ تعالیٰ نے عزت دار انسان بنایا ہے۔ ایسے میں جب بھی فیملی اکٹھی ہو اور کوئی آپ کے جسمانی میب (جو کہ کوئی

میب نہیں ہے آپ بات کرے تو آپ نے قہر سے منع کرنا ہے۔ روکے یا قہر کر کے اوپنی آواز سے منع وہ لوگ کرتے ہیں جن کو اپنے خیالات کا اظہار کرنا نہیں آتا۔ اس لیے پہلے اظہار نہ کیجیں۔ ہم نے بیچے پڑھا ہے کہ بھولی بھولی ضرور بات بیان کرنا سیکھیں۔ اور یوں آپ اس مقام تک پہنچی جائیں گے جس میں آپ جذباتی ہوئے بغیر کسی کو پتہ لاق دنانے سے قویٰ نہیں۔

میاں بیوی کے درمیان بھی اسی طرح کئی باؤڈریز ہوتی ہیں۔ میں چند ایک کا ذکر کرنا چاہوں گی کیونکہ یہ ایک بہت وسیع

ہمک ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کو اپنی جسمانی میوب پہ بات کرنے سے روکنا چاہیے۔ اپنے اوپر کاموں کا بے جا بوجھ ڈالنے سے بھی روکنا چاہیے۔ اپنا قصہ دوسرے شخص پہ ٹکالنے سے بھی روکنا چاہیے۔ یہ کیسے کیا جاتا ہے؟ اکثر یہ ہوتا ہے کہ شوہر بچہ چلا رہے ہوتے ہیں اور بیوی مظلومیت سے سر جھکانے لگتی ہے۔ یہ غلط ہے۔ یہ بریلو پہ غلط ہے۔ کسی بھی انسان کا سوڈا سارے گھر کا محسوس نہیں ہونا چاہیے۔

باؤڈری کھینچنا ایسے ہوتا ہے جیسے آپ کہیں۔

”آپ میرے ساتھ اس طرح بات نہ کریں۔ اگر آپ اسی طرح میرے اوپر نہیں لگتے تو میں یہاں سے اٹھ جاؤں گی۔“

”میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کا سوڈا خراب ہے لیکن اگر آپ اسی طرح میرے اوپر قصہ ٹکالیں گے تو مجھے یہاں سے جانا پڑے گا۔“

”میں نے وہ کیا جو میری سمجھ کے مطابق درست تھا۔ میں انسان ہوں۔ غلطی کر سکتی ہوں۔ لیکن میں اس طرح چلائے جانے کی مستحق نہیں ہوں۔“

”مجھے آپ کی بات سمجھ میں آ رہی ہے لیکن مجھے اس محفل سے بریک لینے کی ضرورت ہے۔“

”میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کو میرے دشمنے داروں سے مسئلہ ہے لیکن مجھے وہ مزید ہیں اور میں ان کی برائی نہیں سن سکتی۔“

یہ وہ الفاظ ہوتے ہیں جس سے پڑھے لکھے لوگ ایک دوسرے کو باور کرواتے ہیں کہ وہ آپ کی حد کس کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی فیملی ممبر کے برے رویے پہ پہلی دفعہ اس کو اپنی باؤڈری نہیں یاد کرواتیں گے تو یہ ہمیشہ ہوگا۔ آپ میں سے بہت سی خواتین یہ کہیں گی کہ ایسا نہیں ہوتا۔ آپ شوہروں کے سامنے ایسے نہیں بول سکتیں۔ آپ کو شوہروں کے سوا دیکھنے پڑتے ہیں۔

آپ کی بات غلط نہیں ہے۔ ایسا اس لیے نہیں ہوتا کیونکہ سمجھنا سے ہم نے باؤڈریز نہ سن سکتی ہوتی ہیں نہ دیکھی ہوتی ہیں۔ یہ مسئلہ ہے۔ ہم ایک ایسی نسل ہیں جہاں ابھی جاگتی ہے۔ ہم نے ان چیزوں کو بدلنا ہے۔

اپنے ساتھ برے سلوک پہ آپ نے ہمیشہ آواز اٹھانی ہے۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے اس بات کا حق دیا ہے۔ آپ کو کوئی دفعی یا جسمانی اذیت دے تو اس کا مطلب ہے وہ آپ کی عزت نہیں کرتا۔ لیکن میں یہ نہیں کہہ رہی کہ آپ بدتمیزی سے اس کو برا بھلا کہنا شروع کر دیں۔ وہ چلا رہا ہے تو آپ بھی چلائیں۔ باؤڈریز کو ہمیشہ قہر اور تھذیب سے کیونکہ کیٹ کیا جاتا ہے۔ جب لمحے کا فیر ختم ہو جائے تو اس پہ سائن بورڈ لگانے جاتے ہیں۔ ایک دم سے اس شخص سے الگ نہیں ہوا جاتا۔ اس طرح تو آپ ساری عمر لوگوں کو

چھوڑتے رہیں گے۔ رشتوں میں دل کی بات کہنے کی عادت ڈالیں چاہے مگلا اس کو برداشت کر سکتا ہے یا نہیں۔

ایک بات ہمیشہ سوچنی ہے کہ جس مسئلے کے لیے آپ غور اور ہے ہیں یا کھپ رہے ہیں؟ وہ آپ کا مسئلہ ہے یا کسی اور کا؟ بعض دلوں چھوٹے بھائیوں کے مسئلوں میں بڑی بینش آتی تاہم ان کو بڑھاتی ہیں کہ اپنا ذاتی سکون عمارت کر دیتی ہیں۔ ان کو ڈر ہوتا ہے کہ چھوٹے بہن بھائی بھگ نہ جائیں۔ میں خود ایک زمانے میں ایسی تھی۔ مگر میں نے یہ سمجھ لیا کہ دوسرے انسانوں کی قسمت کیا ہوگی؟ یہ میرا مسئلہ نہیں ہے۔ جس کا مسئلہ ہے اس کو اپنا مسئلہ حل کرنے دیں۔ چھوٹوں کو خود بڑا ہونے دیں۔ ان کو اپنے حصے کی غلطیاں کرنے دیں۔ یہ بہت اہم بات ہے۔ ہم جنوبی ایشیاء کے بچپن اپنے چھوٹوں کی زندگی کے بارے میں اتنے کنٹرولنگ ہوتے ہیں کہ بس چاہتے ہیں کہ وہ بالکل نہ بھٹکیں اور ہر چیز ٹھیک کریں اور وہ بس فکس ہو جائیں۔ آپ نے کچھ چیزوں میں ان کو ان کے معاملہ پر چھوڑ دینا ہے۔ کچھ غلطیاں آپ نے ان کو کرنے دینی ہیں۔ بس اپنا اور ان کا تعلق ٹھیک رکھیں تاکہ وہ غلطی کر کے جب آپ کے پاس آئیں تو ان کو کوئی سنبھالنے والا ہو۔ میں چاہتی ہوں کہ یہ سوچ کے تکلیف ہوتی ہے کہ ہمارے چھوٹوں کو کوئی الیت ملے۔ لیکن اللہ ان کا بھی ہے جیسے وہ آپ کا ہے۔ ان کے لیے دعا کیا کریں اور ان کی باؤڈریز کو کراس نہ کریں۔ جس دنیا میں آپ کو آپ کے والدین نے بڑا کیا تھا وہ دنیا اب نہیں رہی۔ ان چھوٹوں کی دنیا الگ ہے۔ آپ کو اس کے مطابق خود کو ایڈجسٹ کرنا پڑے گا۔

یا انکی تحسین حقیقت ہے جسے ہر نسل کو سمجھنا ہوتا ہے۔

یا ایک ایسی تحسین حقیقت ہے جسے کوئی نسل سمجھنے کے لیے تیار نہیں ہوتی۔

ہم ایک نئے زمانے میں داخل ہو چکے ہیں۔ ہمیں اپنے لیے بھی حد درجہ سہولتیں اور دوسروں کے لیے بھی۔

ہم نے بھی دوسروں کی حد کو نہیں کراس کرنا۔ کسی کی انجی نیچر کا قاعدہ اٹھا کے اس پر کاموں کا بوجھ نہیں ڈالنا۔

کسی کے محسوسات کی یہ کہہ کے حقیر نہیں کرنی کہ تم جو محسوس کر رہے ہو وہ غلط ہے۔ کوئی بھی غلط محسوس نہیں کرتا۔

لوگ باتیں بھول جاتے ہیں۔ لوگ واقعات بھول جاتے ہیں۔ لوگ لوگوں کو بھول جاتے ہیں۔

لیکن کوئی انسان یہ نہیں بھولتا کہ کسی نے اسے کیا محسوس کروایا تھا۔

ہم نے دوسروں کے لیے بھی وہی چاہنا ہے جو اپنے لیے چاہتے ہیں۔

اپنے حد میں رہنا ہے اور کسی دوسرے کی حد پامال نہیں کرنی۔

ہمیں ایسا انسان نہیں بننا

جس کی وجہ سے کوئی اپنے محسوسات کا اظہار چھوڑ دے۔

جس کی وجہ سے کوئی سچی بولنا چھوڑ دے۔

کوئی آواز اٹھانا چھوڑ دے۔

کوئی رنگ کرنا یا کہانی لکھنا چھوڑ دے۔

ہمیں ایسا انسان نہیں بننا...

جس کی وجہ سے کوئی بچہ...

البتہ کو محبت بھرا شہر بن کر رہے۔

آج کے سوالات:

مندرجہ ذیل بیانات کو غور سے پڑھیں۔ اگر ان کے جوابات ہاں میں ہیں تو آپ کو یہاں حدود کی ضرورت ہے۔

(۱) کیا آپ کے قریبی لوگ ہر وقت اپنے مسئلوں کے لیے آپ کا رخ کرتے ہیں؟ اور کیا آپ ان کے مسئلے سلجھا سلجھا کے ذاتی طور پر چھک چھکے ہیں یا منقریب چھک جائیں گے؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۲) کیا لوگ آپ کو غار گراہز لینے ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگ اپنے کام آپ کو اس طرح صدمہ کے چلے جاتے ہیں جیسے ان کے لیے آپ کے پاس بہت وقت، توانائی یا وسائل ہیں؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۳) کیا آپ پر پیشکش لائف میں ملنے والے لوگوں سے بہت جلد اپنی ذاتی زندگی یا گھریلو باتیں شیئر کرنے لگ جاتے ہیں؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۴) کیا آپ نئے دوست بنانے کے بہت جلد ان کو اپنے راز بتانے لگ جاتے ہیں؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں حدود کی ضرورت ہے۔

(۵) کیا آپ انٹرنیٹ پر ملنے والوں کو بہت جلد اپنے گھر اور خاندان کے بارے میں بتانے لگ جاتے ہیں؟ اگر ہاں تو آپ کو حدود قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۶) کیا آپ کسی ایک دوست یا کوئی کام کے لیے بھیج کرتے رہتے ہیں؟ کسی ایک شخص پر اپنا سارا بوجھ ڈالتے رہتے ہیں؟ اگر ہاں تو اسے Co-dependency کہا جاتا ہے اور اس کو ختم کرنے کے لیے آپ کو ان تعلقات کو حد میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

(۷) کیا کوئی آپ سے اونچی آواز میں بات کرے یا آپ پر چلائے تو آپ اپنے رویے یا الفاظ سے اس کو اس بات کا احساس دلاتے ہیں کہ وہ آپ سے اس طرح احمقہ و کبھی بات نہ کرے۔ اگر نہیں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۸) کیا کوئی آپ پر ہاتھ اٹھائے یا جسمانی تکلیف دے تو آپ اس کو یہ کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس نے دوبارہ یہ کیا تو آپ اس کو

چھوڑ دیں گے؟ اگر نہیں تو آپ کو شدید قسم کی حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

(۹)۔ اگر کوئی آپ پہ بات بے بات طنز کرے تو کیا آپ ایک میچور گفتگو کے ذریعے اگلے کے غصے یا ناراضگی کی پروا کے بغیر اسے یہ بتاتے ہیں کہ اس کی باتیں آپ کو اذیت دے رہی ہیں اور اسے اپنا رویہ بدلنا ہوگا؟ اگر نہیں تو آپ کو یہ حدود قائم کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

(۱۰)۔ اگر کوئی ایسا شخص آپ کی عزت نفس، خیالات یا احساسات کی توہین کرے جو آپ کو محبوب بھی بہت ہو، تو کیا آپ اپنے لیے آواز اٹھاتے ہیں؟ اگر نہیں تو یہاں آپ کو اپنے لیے ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ چیز آپ کے تعلق کے لیے بہت نقصان دہ ہوگی۔

(۱۱)۔ کیا آپ ساری حدود بتاتے قائم کرتے ہیں؟ ان کے اوپر زبرد جھڑے نہیں گاڑتے؟ سائن بورڈ نہیں بناتے؟ یعنی اپنے الفاظ اور عمل سے پہلے اپنی حدود کا تعین نہیں کرتے اور کسی کے ایک ہی دفعہ ان کو عبور کر لینے پہ اس سے قطع تعلق کر لیتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو یہ نہ کریں۔ بلکہ اپنی حدود کو بار بار دہرائیں۔ اس کے بعد اگر نہیں توڑا جائے تو اٹھا نہیں۔

بے سامک

تیسواں دن

میں ہال میں داخل ہوئی تو دو انسانوں اور اندھیروں سے خالی تھا۔ وہاں بس روشنی تھی۔ امید تھی۔ احساں تھا۔ میں نے گردن اٹھا کر دیکھا تو چھت سے قطار در قطار قانوس ٹنگے دکھائی دے رہے تھے۔ ان کی روشنیاں آنکھوں کو خیرہ کر رہی تھی۔ میں بالآخر مسکرا دی۔ اس ہال میں چند گھنٹے بعد میرا ایک میٹ اینڈ کریٹ ایونٹ منعقد ہونے جا رہا تھا اور مجھے کوئی چیز اپنی خوشی نہیں دے سکتی تھی جتنا اپنے ریڈرز سے ملاقات کرتا۔

ہر چیز چلان کے مطابق جا رہی تھی۔ صبح ایونٹ ہونا تھا اور یہ پچھلی رات کا قصہ ہے جب میں اپنی نیم کے ساتھ وہاں تیاری کے لیے آئی ہوئی تھی۔ اور اب۔۔۔ ان جگہ گاتے قانوسوں کی روشنی سے کمزے میں سوچ رہی تھی کہ سب کچھ کتنا اچھا ہو گیا۔۔۔ بغیر کسی سپانسر کسی انویسٹر کے میں خود اپنی چند بیس بائیس برس کی لڑکیوں کے ساتھ اگلا بڑا ایونٹ کرنے جا رہی تھی۔ کیسے میں ایک شائے لڑکی سے اتنی باتا تھا اور مضبوط لڑکی بن گئی۔ میں نے اس مقام پر کمزے ہو کے اس بات کا شکرا ادا کیا کہ میں نے کبھی ہمت نہیں ہاری! بیٹہ بولا فیصلے لیتی گئی اور دیکھو آج میں نے کتنا بڑا ایونٹ اتنے احساں سے اریج کر لیا۔ تقریباً میں نے ذہن میں قحج کی۔۔۔ تقریباً اریج کر لیا کیونکہ ایونٹ ابھی ہوا نہیں تھا اور ابھی بیس ہال میں ڈیکور وغیرہ کرنا تھا۔ لیکن دو کون سا کوئی بڑا مسئلہ تھا۔ جیسے پہلے سب اچھا ہو گیا ہے تو ایسے ہی آگے بھی سب اچھا ہو جائے گا۔

اور یہ سوچتے ہوئے مجھے نہیں معلوم تھا کہ چند گھنٹے بعد سب کچھ میرے سر پا آن کرنے والا ہے۔ مگر کہیں۔۔۔ اس قہقہے کو کہیں روک کے۔۔۔ تھوڑا پیچھے جاتے ہیں۔

میں نے کہا کہ میں ایک شائے لڑکی سے ایک پراہم لڑکی بن گئی۔ حیرت ہے۔۔۔ میرے کچھ نئے دوست شاید اس بات سے اختلاف کریں اور کہیں کہ میں ہمیشہ سے ہی ایک پراہم لڑکی رہی ہوں۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ میں بچپن اور نوجوانی میں کافی پراہم تھی لیکن جیسے جیسے مجھے شہرت اور کامیابی ملی کچھ شکلوں کی وجہ سے میں نے اپنی ذات کا احساں دکھو دیا۔ میں سیلف ڈاؤن اور کم سیلف اسٹیم کا شکار ہو گئی۔ میری اپنے نظروں میں اپنا بیج بھی کم ہو گیا۔ میں ان تمام مسائل کا شکار رہی ہوں جن کا میں نے پچھلے ایام میں ذکر کیا ہے۔

لیکن پھر میں نے سیلف ہیپ کا سطر شروع کیا۔ میں نے اپنی مادہیں درست کیں۔ اپنی زندگی میں چھوٹی چھوٹی مثبت

تہذیبیوں والی۔ میں نے خود کو اپنے خوف اور ان سچے رنجیز سے نکالا۔ میں نے اپنی انا کا احوال دیکھنا حاصل کیا اور باؤنڈریز میں ایک ایسی خاص اسٹراٹجی نظر آنے والی لڑکی بن گئی۔ اور جس وقت کا یہ قصہ میں بیان کر رہی ہوں اس وقت میں کافی حد تک سیات

ہیلپ کے سفر میں آگے اٹھ چکی تھی اور بہت بچہ اور کپڑا ہو چکی تھی۔

کبھی کبھی میں سڑک کے کنارے سیات کو سمجھتی تو حیران ہوتی کہ کبھی میں اتنی کم ہمت بھی تھی کہ بہت سے لوگ کچے کے میں گھبراہٹ کا اظہار ہو جاتی تھی۔ میرے ہاتھ کاپٹے لگتے تھے۔ الفاظ طلق میں پھنس جاتے تھے۔ دل گھبرائے لگتا تھا۔ اور آج دیکھو۔ میں اتنے بڑے ایجنٹ کر رہی ہوں۔ مجھے سچے پتھر کا کوئی خوف نہیں ہے۔ میں کتنی ہمت اور بہادری ہو گئی ہوں؟

یہ ستمبر 2018ء کی بات ہے۔ اس سے ایک ماہ قبل میرا ہیڈ امیٹ اینڈ گریٹ ہو چکا تھا۔ اس کو منعقد کرتے وقت بھی میں ڈری نہیں تھی۔ میں پرامن تھی۔ وہ ایجنٹ بہت اچھا لگتا تھا۔ سو اس دفعہ ہم نے بڑا ایجنٹ منعقد کیا۔ سینکڑوں خواتین اور لڑکیاں دور دور کے شہروں سے آ رہی تھیں۔ ہم نے میوزیم پر پہلے سیٹنگس بچھوائے تھے۔ فلکس پہ سوہا ہال اور قعر کاردار (ٹھل ٹھل) میں بیان کیے گئے (دیکھو) کی تصاویر بچھوائی گئی تھیں۔ سب کو وہ وقت سے پہلے کر لیا تھا تاکہ مین وقت پہ کوئی مسئلہ نہ ہو۔

اور یوں میں آج رات ایجنٹ سے پہلے جب اپنی ٹیم کے ساتھ ہال میں آئی تو ہر چیز تقریباً تیار تھی۔ فلکس ہمارے دیگر ہاؤس سے آ گیا تھا۔ پارٹی ایکورڈز آنے والا تھا۔ سب کچھ گئے والا تھا۔ لیکن اب نہیں تھا۔ سب کچھ ہونے والا تھا مگر ہوا نہیں تھا۔

اور ان دونوں چیزوں میں بہت فرق ہوتا ہے۔ اندھیروں اور روشنیوں جیسا فرق۔

ہمارے آنے سے قبل ہال میں کوئی میوزیکل ٹائٹ ہو رہی تھی۔ اس کے ختم ہونے تک ہمیں انتظار کرنا تھا۔ وہ رات کے بارہ بجے ختم ہوئی تو ہماری ٹیم نے اپنا کام کرنا شروع کیا۔ پہلا کام فلکس لگانے کا تھا جو کہ ایجنٹ آرگنائزنگ نے آگے لگا تھا۔ وہ آنے والے تھے۔ وقت بچانے کے لیے لڑکیوں نے پہلے ہی سامان رکھنا شروع کر دیا۔ ایسے میں دھڑکیوں نے فلکس کھولا۔

مگر یہ کیا۔ ایک ماہ پہلے سے بچے فلکس کو کسی نے تہہ کر کے رکھ دیا تھا۔ فلکس کو رول کیا جاتا ہے تاکہ اس پہ سٹو نہیں نہ پڑیں۔ ایک ماہ تک جبر شدہ فلکس ٹکٹوں سے بھرنا تھا۔ اسے دیکھ کے میرے دل کو کچھ ہوا لیکن خیر ہے۔ کوئی بات نہیں۔ میں نے خود کو اور سب کو تسلی دی۔ ابھی ایجنٹ ٹیم آ کے جب اس کو اسٹینڈ کے ساتھ کھڑا کرے گی تو یہ بالکل سیدھا ہو جائے گا۔

ایجنٹ ٹیم بہت دیر سے پہنچی۔ جب تک مجھے دیکھو انکی شروع ہو گئی تھی۔ رات کا ایک بج گیا تھا۔ ہم مگر کب جائیں گے؟ آرام کب کریں گے؟ کچھ سات بجے ہمیں واپس ہال میں ہونا تھا کیونکہ دس بجے ایجنٹ شروع ہونا تھا۔ میرے بھائی میرے ساتھ تھے اور وہ اب شادی پور ہو رہے تھے۔

اللہ اللہ کہ ایجنٹ ایکورڈیشن کے لیے ٹیم آئی۔ اور اپنے ساتھ بہت سے مسئلے لائی۔ وہ ایکورڈ کے لیے جڑھارے لائے تھے ان کا رنگ لگا تھا۔ میں نے کولڈن کہے تھے۔ وہ پہلے ہمارے اٹھائے تھے۔ جس چیز کے لیے میں نے پے کیا تھا یہ وہ چیز نہیں

تھی۔ ان سے بہت بحث و مباحثہ ہوا لیکن اب کیا ہو سکتا تھا۔

انہوں نے شکلوں سے ہمرالیکس کھڑا کیا۔ دو ہانگ اچھا نہیں لگ رہا تھا۔ ہمرالیکس نے غباروں کی لڑیاں بنا کے اسٹینچ لگائیں۔ وہ بھی ٹھیک سے نہیں کھڑی ہو رہی تھیں۔ مجھے احساس ہوا کہ تارے آرگن ٹورجن کوہم نے باز کیا تھا ہانگ بھی اچھے نہیں تھے۔ لیکن اب کیا ہو سکتا تھا۔ ہم نے ایک کوزہ نکالتا تھا اور اس کے لیے پروجیکٹر پر پرنٹیشن دکھائی تھی۔ ہم نے پروجیکٹر کے لیے ایکسٹرا چار جڑ ادا کیے تھے لیکن رات دو بجے تک ہوئی انتظام ایک پروجیکٹر کا بندوبست نہیں کر سکی۔ ہوئی ٹچمنٹ نے کہا کہ صبح آپ آئیں گی تو پروجیکٹر لگا دے گا۔ میں رات دو بجے گھر آئی لیکن میرا دل ہانگ بھی خوش نہیں تھا۔ کچھ بھی ٹھیک سے نہیں ہو رہا تھا۔

مجھے صبح چار بجے پیدا آئی۔ میرا دماغ سوچ سوچ کے پھٹا جا رہا تھا کہ سب کیسے ٹھیک ہوگا۔ جاتے ہوئے میں نے ہال کو جس حالت میں دیکھا تھا وہ مجھے پسند نہیں آیا تھا۔ کیا غباروں کا ڈیکور صبح تک قائم رہے گا؟ کیا پروجیکٹر کا بندوبست ہو پائے گا؟ الیکس کی شکلیں سیڑھی ہوں گی؟ مجھے لگ رہا تھا سب کچھ غلط ہونے جا رہا ہے۔

میں صبح چھ بجے اٹھ گئی اور سوسائٹ میں تیار ہو کے ہوئی پہنچ گئی۔ میں دو راتوں سے جاگی ہوئی تھی۔ میں نے پانچ انچ کی ہاک مٹلو لیکن رکھی تھیں جنہوں نے پہلے کبھی میرے بیروں کو ٹھک نہیں کیا تھا لیکن اس دن میری پنڈلیوں کے پٹھے درد کرنے لگے تھے۔ شاید یہ صرف اسٹریس تھا۔

میں ہوئی پہنچی تو میں کل والی پراحتہ دلائی نہیں تھی۔ میرا دل گھبراہٹ کا شکار تھا۔

میں نے کارڈ ریڈر عبور کیا اور ہال میں قدم رکھا تو میرا دل دھک سے دوڑ گیا۔ رہا سہا انداز بھی غائب ہو گیا۔

سارے غبارے زمین بوس ہو چکے تھے۔ اسٹینڈ سے کھڑا الیکس ابھی تک ٹھکن آلود تھا۔ جیسے کسی نے باکسٹری کے پکڑے لیکن لیے ہوں۔ پروجیکٹر کا نام نشان تک نہ تھا۔ کچھ بھی ٹھیک نہیں تھا۔ میری نیم ادھر ادھر پھر رہی تھی۔ کسی کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ ہم کیا کریں۔ میں نے وہی کیا جو ایسے موقعوں پہ میں کرتی ہوں۔ میں نے ٹیسے سے چھانا شروع کر دیا۔

پہلے میں نے ہوئی کے ڈیٹیکٹ منیجر کو بلایا اور پھر رات والے ملے کو۔ اور پھر میں نے ملے کے مل چلاتے ہوئے ان کو وہ سٹائپس کا ارد گرد کھڑے ہوئی کے ملازم ہم گئے۔ پھر ان کی دوڑیں لگ گئیں۔ ایک اچھا سا منیجر اپنے سوت سیٹ بھاگ بھاگ کے غبارے ٹھیک کرنے لگا۔ مجھے ہوئی ٹچمنٹ پہ اتنا طے تھا کہ بتا نہیں سکتی۔ وہ کام کرنے لگ گئے تب بھی میں چلا چلا کے ان کو کتنی دہی کہ یہاں وہ کھینچنے میں ہینکڑوں لوگ موجود ہوں گے اور آپ لوگوں نے ایک چیز ہمیں ڈھنگ سے مہیا نہیں کی۔

وہ کھینچنے بعد آنے والے میرے ریڈر میرا مسکراتا چہرہ اور نرم ہاتھیں سن کے والہ بھی یقین نہیں کر سکیں گے کہ یہ لڑکی ابھی وہ کھینچنے پہلے یہاں کھڑی تھی۔ حتیٰ کہ بعد میں جب میں اسٹینچ پہ کھڑی مسکرا کے تقریر کر رہی تھی یا اپنے ریڈر سے مسکرا کے مل رہی تھی تو میں محسوس کر سکتی تھی کہ ہوئی منیجر ذرا کھٹے ہو کے کھڑے مجھے گھور رہے تھے۔ (بی بی۔ آپ کر لیں شائع کی باتیں۔ آپ کی اصل آواز ہم سن چکے ہیں۔) ظاہر ہے وہ ایسا نہیں سوچ رہے ہوں گے۔ یہ میرا لگت تھا۔

خیر، سچے ٹھیک سے سیٹ نہیں ہو۔ نا، فہارے آدھے لڑھکتے رہے۔ ہر جیکٹر آگیا لیکن چل ہی نہیں رہا تھا۔ پرجہ تیش بھی ٹھیک نہیں تھی۔ ہر چیز ٹھیک ہو رہی تھی۔ بد انتظامی ہی تھی جو ہر جگہ پھیلی تھی۔

جس نیم کی ایجنسی انتہائی پہنچی اس نے ہر مہمان کے آتے ہی اس کا رجسٹریشن کوڈ پرچہ کے اس کو اس کے نام سے مائل شدہ آؤٹ کرکٹ کارڈ دینا تھا۔ میں نے آؤٹ کرکٹ کارڈ کو ناموں اور کوڈز کی ترتیب سے بلڈ ٹر میں دیکھا تھا اور بلڈ ٹر کوڈ بیڈ سے باہر جا تھا۔ تاکہ میری لڑکیوں کو تین بیڈ میں کوڈ سے مہمان کا کارڈ مل جائے۔

گھر آفرین ہے میری نیم کی ایک لڑکی پہ (اور مجھے نہیں معلوم کہ وہ کون تھی کیونکہ بعد میں کسی نے اس کی ذمہ داری نہیں لی) جس نے بیڈ سے سڑے سے ریڈ بیڈ کمر کے سارے کارڈز دیکھ کر دیے۔ مہمان اپنی سیٹ تک جا نہیں سکتا تھا جب تک اس کو کارڈ نہ ملتا جو کہ اس کا سکیورٹی پاس بھی تھا۔ ہاں ہمارا کمانڈر سکیورٹی کونٹریولس پہ لگ رہا تھا۔

مجھے اپنی کچھ سو سالہ دوستوں پہ بھی ضرور تھا۔ ان کو میں نے ایجنٹ کے لیے بلایا تھا اور کہا تھا کہ وہ میری نیم کی مدد کریں۔ یہ وہ لوگ تھے جن کے میں کئی سال کام آتی رہی تھی۔ دیکھو وہ میں ساتھ رہی تھی۔ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ ان کو کوئی کام کہا تھا۔ ایک دن تم لوگ میرے لیے کال لو۔ لیکن میں نے دیکھا کہ میری وہ فریڈ ز بہت سی احسان کر کے آئیں اور آنے کے بعد بددیانتی انتہائی ہوئی لگ رہی تھیں۔ اور بیڈرومی دستی سے ادھر ادھر ٹپل رہی تھیں۔ میری نیم کے کٹر لوگ یا تو کام نہیں کر رہے تھے یا اپنی تصویریں اٹوانے میں مصروف تھے۔

میں ہیف ٹیسٹ تھی۔ میں پہلے سونے سے اٹھ کے ان سے کام بھی نہیں کر سکتی تھی۔ میں اس وقت وہاں کسی کو اور تھپڑ بھی نہیں لگا سکتی تھی۔ آپ میری فرسٹریشن اور فہارن الفاظ سے قصور کر سکتے ہیں۔

ریڈ ز امداد شروع ہو چکے تھے۔ شو شروع ہو چکا تھا مگر ہر جیکٹر ہی نہیں چل رہا تھا۔ ایک کا بھی مسئلہ تھا۔ کسی کو آواز نہیں آ رہی تھی۔ عجیب شور تھا۔ میرا دل بہت ہی طرح گھبرانے لگا۔ سب ٹھیک ہو رہا تھا۔ اور سب سے بڑھ کے۔ میری امی نہیں آ سکی تھیں۔ کسی ایسی ٹیکنیشن میں ان کی ماضی ضروری تھی اور ان کو دوسرے شہر جانا پڑ گیا تھا۔ میں فرنٹ صوف پہ بیٹھی تھی اور وہاں مگر ایس (میری نیم سیٹ) کی امی نے آ کے پوچھا۔۔۔

”نہرو آپ کی امی نہیں آئیں؟“

اور بس اس بات پہ ایک دم میری آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ میں نے کہا آئی، بلکہ میری امی کا کوئی ذکر نہ کرے اس وقت۔ میری وہ بدترین سنگدہانی تھی جس کی برس پیچھے چھوڑ آئی تھی اور وہاں آگئی تھی۔ میرے پردوں کے ٹکڑے اکڑ گئے تھے۔ آنکھوں میں آنسو تھے۔ میری ریڈرومی طرف پشت تھی کیونکہ میں پہلے سونے پہ تھی۔ وہ نہیں دیکھ سکتے تھے کہ میری اصل پاس وقت کیا لکھا تھا۔ میرے ساتھ اس وقت میری نیم نمبر لاس آ کے بیٹھی۔ وہ کراہتی سے بالخصوص میرے لیے آئی تھی۔ اس نے میری اصل دیکھی تو میرا ہاتھ پکڑ کے اور شریف پڑ گئی۔ وہ مجھے کہہ رہی تھی کہ ہائیکس ہو۔ لیکن مجھ سے وہ ہائیکس نہیں ہوا ہمارا ہاتھ۔ مجھے لگے۔ ہاتھ میں کئی برس پہلے والی لڑکی بن گئی ہوں۔ وہی میرا بگڑ سیلف واہس آ گیا تھا۔ میں خوف کا شکار ہو گئی۔

میں نے کیوں ایٹم کیا؟ کیوں میں نے اسے سارے لوگوں کو بلا دیا؟ یہ سب یہاں سے مایاں جا گئیں گے۔ ہر چیز خراب ہو جائے گی۔

درمیان میں میں کچھ دیر کے لیے اٹھ کے اسٹینج کے پیچھے چلی گئی۔ وہاں ایک تاریک سا کارپڈور تھا۔ میں وہیں کھڑے ہو کے اپنا سانس بحال کرنے لگی۔ بہت بجمت کی اور واپس آئی۔ پھر اسٹینج پہ جا کے تقریر کی۔ تقریر کے دوران مجھے لگا کہ میرا اعتماد واپس آ گیا ہے۔

میں ٹھیک بول رہی تھی۔ ذرا بہت بجمت بول رہی تھی۔ تقریر کے بعد میں اسٹینج سے نیچے اتری اور کہا کہ ریڈر ریفرمنٹ کھاتے ہوئے ہال میں چلتے پھرتے مجھ سے مل سکتے ہیں۔

اور وہ آئینڈیا بری طرح غلاب ہو گیا۔ ایک دم سے میرا گردن اٹکا ٹھکنا لگ گیا کہ میں شدید لنگوائی میں چلی گئی۔ مجھے تھوڑا سا کھانسی آئی تھی۔ یعنی تنگ جگہوں پہ گھٹن ہوتی ہے۔ سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ ہر طرف سے اتنی خواتین اپنی محبت اور پیاری باتیں لیے آ رہی تھیں۔ مگر میرا سانس خراب ہو رہا تھا۔ ہڈی کے پٹے کھینچے جا رہے تھے۔ میں محذرت کر کے پھر اسٹینج کے پیچھے چلی گئی۔ اس تاریک کارپڈور میں اسٹاف کے لیے چند میزیں رکھی تھیں جہاں ایکسٹرا رتن رکھے تھے۔ دیگر میزیں سے گزر کے رتن احمد لا رہے تھے۔ میں وہیں ایک میز کے اوپر چڑھ کے منظمی اور مہلک اتار کے زمین پہ پھینکیں۔ منال (میری اسٹنٹ) میرے ساتھ آکھڑی ہوئی۔ اس نے میرا ہیک تھا رہا تھا۔ میں نے چند منٹ تک گہرے سانس لے کر ٹھنک بھال کیا۔ ایسے لگتا تھا ہر چیز میرے سر پہ گر رہی ہے۔ بدانتھائی کی انتہا ہو گئی تھی۔ میں کیسے لوگوں کی اسٹے لوگوں سے؟

دیگر گزرتے ہوئے مجھے خفا نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ اچھا اچھا ٹھیک ہے سب نے تم سب پہ فصر کیا۔ جاؤ بھئی۔

بدقت میں میز سے اتری، سیاہ ملبوہ نہیں اور اپنا ہارنس فیس آن کر کے مسکراہٹ اس پہ بھائے واپس آئی۔

لوگوں سے ملاقات کا سلسلہ شروع ہو گیا لیکن بدانتھائی کی وجہ سے بہت سے ایسے لوگ تھے جو ملنے سے روکھے۔ پر بڑے تیش

غلاب گئی۔ اسٹینج ڈیکور غلاب گیا۔ ہر چیز ہی غلاب چکی۔ میرا دل بہت خراب تھا۔

ایونٹ فٹم ہوا تو میں شدید متھمل محسوس کر رہی تھی۔ میں گہرا آئی اور بینہ پہ لیٹ گئی۔ مجھے اتنی بری لنگوائی ہو رہی تھی کہ مجھ سے

الٹا نہیں جا رہا تھا۔ میں مصر کے وقت سے لے کر مشاء تک وہیں لیٹی رہی۔ میں جتنا آج کے غلاب شو کے بارے میں سوچتی تھی اتنا

میرا دل برا ہوتا تھا۔ آپ نے اگر بڑی میں سنا ہوگا کہتے ہوئے کہ Things were falling apart... بس وہی ہو رہا تھا

میرے ساتھ۔ میرے ارد گرد سب کچھ جیسے نوٹ نوٹ کے گر رہا تھا۔

سب سے بڑا کہ مجھے اس چیز کا تھا کہ اسٹے لوگ مجھ سے ملنے آئے اور میں نے انہیں مایاں کیا۔ میں کچھ لوگوں سے ٹھنک

لگی۔ وہ کیا سوچتے ہوں گے۔ وہ گہرا جا کے کیا بتائیں گے؟ میں کیسے اس چیز کا داوا کروں گی؟ کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوا تھا اور میں

ایک موقعی بہت بڑے مقام پہ تھی۔ میرا سارا اعتماد فٹم ہو چکا تھا۔ ماضی کے اس بنگر سیلف کے ساتھ چنے سارے آسیب واپس آ گئے

تھے۔ سیلف ڈاؤن اپنی نظروں میں اپنا کم ترانچ ان سکا رٹیز... دوسروں کو خود سے مایاں ہونے کا خوف... چند گھنٹے نے میری کئی

برس کی منت پہ گویا پانی بھیرا ہوا تھا۔

میں اس رات بھی نہیں سوئی۔ میں صبح چار بجے تک جاگتی رہی۔ اگلی صبح دوسرا ایونٹ تھا۔ کاش میں اسے کیمنسل کر سکتی لیکن اب انوائٹمنس بٹ پچھے تھے۔ لوگ دو پار کے شہروں سے آرہے تھے۔ اب ہم کسی کو نہیں منع کر سکتے تھے۔ اب کچھ نہیں ہو سکتا تھا۔ اب مزید ایک شگاپ دن میں کیسے برداشت کروں گی؟ کل کیا ہوگا؟

میں آپ کو یہ قصہ کیوں سنارہی ہوں؟ اس ایونٹ میں آنے والے اکثر لوگ ان باتوں سے واقف ہی نہیں ہوں گے۔ جو غلطیاں اور مسئلے مجھے نظر آرہے تھے وہ ان کو معلوم ہی نہیں تھے۔ اکثر لوگوں کی مجھ سے ملاقات بھی ہوگئی تھی۔ اور ہم نے ہر ایک کو مسکرا کر اے یہی بتا دیا تھا کہ ہمارا ایونٹ کامیاب ہوا تھا۔

ظاہر ہمارا ایونٹ کامیاب ہی تھا لیکن میں خوش نہیں تھی۔ میں ناخوش تھی اور میں جبراً ان بھی تھی۔ انسان اسنے برس خود پہ منت کرے خود کو گرم کرے اور ایک واقعے سے اس کی ہانکل کا باہی پلٹ جائے؟ ساری منت مایاں چلی جائے؟ وہاں اس انگرائی کے اسی مقام پہ آکر آہو؟ اب کیا کروں میں؟ یہاں سے میں کس کی مددوں؟

جب ہم سیلف ہیپ کا سفر شروع کرتے ہیں تو ہمیں بہت سی باتیں ایسی معلوم ہوتی ہیں جو ہمیں پہلے کسی نے بتائی تھیں۔۔۔ سکھائی تھیں۔ ہم ان کو اپنی زندگی پہ اپنائی کرتے ہیں اور ہمیں مایہ زنگ جیسے ملتے ہیں۔ ہم مزید بہتر ہوتے جاتے ہیں۔ ہمیں لگتا ہے اب ہم لہیک ہو رہے ہیں۔

لیکن کبھی کبھی ہمیں ایسے زوال ملتے ہیں کہ ہم مستحضر رہ جاتے ہیں۔ اس مقام پہ کوئی سیلف ہیپ کوئی پیچھے کوئی تسلی کام نہیں کرتی۔ ایک دم سے آپ کا بڑا پالش شدہ اور ڈن پارٹ کے پانی سے کا جمل کی طرح بہ جاتا ہے اور نیچے سے وہی پرانا کڑوا دم اجڑا ورڈن نکل آتا ہے۔ آپ ایک دم سے تنہا ہو جاتے ہیں۔ دکھ شگاپ ہونے کا نہیں ہوتا۔ دکھ سے زیادہ بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس بات کا صدمہ کہ یہ کیا ہوا؟ میں تو بہتری کی طرف گامزن تھا۔ میں تو جذباتی طور پہ مضبوط انسان بننے جا رہا تھا۔ کیا اتنا ظلم اور سیلف ہیپ حاصل کرنے کے بعد خود کو بچھنے اور خود سے ملنے کے بعد اب جب کہ میں بالآخر خود سے پیار کرنے لگا تھا تو ایک دم سے میرے سامنے آئیپ کہاں سے واپس آ گئے؟

اور پھر ایک خوف آپ کو جکڑ لیتا ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ میں کبھی نہیں بدل سکتی۔ میں کبھی بھی بہتر اور مضبوط نہیں ہو سکتی۔ میں جتنے سال منت کرتی رہوں میں ایسا ہی رہوں گی۔ باہر سے ہاریل بھی سخت۔ اور اندر سے بے رنگ پانی۔ میں خود کو دھوکہ دے رہی ہوں۔ اور میں مایوسی چھانے لگتی ہے۔

میں وہ سب سے رات اور تک اسی مایوسی کے ساتھ ستر پہ لیٹی رہی۔ میں بالآخر خود کو چار محسوس کر رہی تھی۔

میں صبح چار بجے تک جاگتی رہی۔ گھڑی میرے مقابل دیوار پہ نصب تھی۔ میں اس کی سوئی کو دو قفے قفے سے چلتے ہوئے دیکھ رہی تھی۔ تک تک تک۔۔۔ یہاں تک کہ چار بج گئے۔ میں سوچ رہی تھی کہ کل کیا ہوگا۔ کیا کل ایک اور شگاپ شو ہوا تھا یا اور

بہی میری غلط ہوگی؟ سینکڑوں بچیاں اور خواتین میرے لیے آ رہے ہیں۔ میں سب سے نہیں مل سکوں گی۔ کچھ ٹھیک نہیں ہوگا۔ اور یہ اس سال کا آخری ایونٹ تھا۔ یہ خراب ہوا تو میں کتنا عرصہ دل پہ جو لیے بھروں گی؟

قربا چار... یا... ہوا چار ہے میں نے ایک فیصلہ کیا۔ اس فیصلے پہ میں نے اس سے چند وقت لگائے۔ فیصلہ کر کے میں ایک دم پرسکون ہو گئی۔ سارا مے چار کے قریب میں ہو گیا۔

لگے دن کیا ہوا؟ کیا شوقا پ ہوا؟

نہیں۔ لگے روز سب اچھا ہو گیا۔ میں سچ سارا مے چار جے جا کی اور سارا مے سات کے قریب میں تیار ہو کے ہال پہنچ گئی۔ میں نے ڈیکور فکس کر دیا۔ میں نے ٹیم کا انتظام فکس کر دیا۔ میں ہانگل نارل اور پرجوش ہو گئی تھی۔ میں نے اسٹیج پہ اچھی سی تقریر کی۔ اس کے بعد میں قارئین کی نشستوں پہ گئی۔ میں ایک ایک مہمان سے ملی اور سب سے اتنی بات کی کہ سب اس روز خوش محسوس تھے۔ میری ٹیم خوش تھی۔ میں خوش تھی۔ سب کچھ اس روز بھر ہو گیا۔ میرے ایک فیصلے کی وجہ سے جو میں نے سچ کے ہوا چار جے کیا تھا۔

میں آپ کو یہ قصہ اسی فیصلے کی وجہ سے سناری ہوں۔ کیونکہ جب آپ سیلف ہیپ ٹھوسٹائی اور خود سے محبت کا سفر شروع کرتے ہیں آپ اپنا خیال رکھنا شروع کرتے ہیں اتنی لوگوں کو زندگی سے محروم کرتے ہیں صبح جلدی اٹھتے ہیں اپنی زندگی میں اچھی عادات اپناتے ہیں تو آپ کی زندگی بہتر ہونے لگتی ہے۔ آپ خود کو بخیر دوست ہوتا محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کے اندر کا پرانا کمزور وجود بازو کے ایک ڈھم کی طرح بن جاتا ہے جو بالآخر بھرنے لگتا ہے اور جب اس کا کمر ٹھ منسل ہونے والا ہوتا ہے... جب... جب آپ ایک سے آپ کے دوسرے بازو پہ گھاؤ لگتا ہے۔

اس نئے گھاؤ کا شاک اس کی تکلیف سے بڑا ہوتا ہے۔ کیونکہ آپ نے اس کی توقع نہیں کی ہوتی۔ آپ ایک کے بعد ایک سیلف ہیپ کتاب پڑھتے ہیں مونیو فیصل اپیکرز کو سنتے ہیں اگر آپ مذہبی، تھان رکھتے ہیں تو مختلف اسکالرز کے ایمان افراد، پیگمزر سنتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ زندگی کے بارے میں سب جان گئے ہیں اور اب آپ ان پرانے آسپیوں کو خود پہ کبھی پڑھنے نہیں دیں گے۔ اب کبھی آپ کو low فیز نہیں آئے گا۔ اب آپ ہمیشہ "ہائی" پڑھیں گے۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ یہ آسپ جان نہیں چھوڑتے۔ جیسے ٹیز ڈفرینا کے مریضوں کو خیالی لوگ دکھائی دیتے ہیں... دیکھیں کسی کونے میں دیکھیں یہ آسپ موقع کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ اور ان کو موقع مل ہی جاتا ہے۔ ایک واقعہ کسی کے الفاظ ایک حادثہ ایک مرض ایک نوٹارل ایک برادر... ایک چھوٹی سی چیز آپ کو اب اس پستی میں رکھتی رہتی ہے۔

اور آپ سوچتے ہیں کہ پہلے تو آپ کو مثبت باتوں اور سیلف ہیپ نے اس میں سے نکال دیا تھا اب کون نکالے گا؟

ایسے میں کیا کیا جائے؟

وہی جو میں نے کیا۔ وہی جس کے لیے میں آپ کو یہ قصہ سناری ہوں کیونکہ آپ آگے بھی زندگی میں کئی جگہ بری طرح کام ہوں گے۔ آپ کا دل نوٹے گا۔ آپ کے پلان درست سمت کام نہیں کریں گے۔ سب کچھ آپ کے سر پہ آن کرے گا۔ آپ کے

اور ابھی کئی ذوال آئیں گے جیسے میرے اوپر آئیں گے۔ یہ جو ہم سمجھتے ہیں تاکہ ہم نے زندگی کے بارے میں سب جان لیا ہے یہی تو اصل دھوکہ ہے۔ آپ موت تک زندگی کے بارے میں سب نہیں جان سکیں گے۔ ہم پہ بار بار مروج آئیں گے جب ہم بہت اچھا محسوس کریں گے۔ ہم پہ بار بار ذوال آئیں گے جب ہم بہت برا محسوس کریں گے۔

ایسے میں کیا کرنا ہے؟ مروج کے دور ایسے کو بڑھانا ہے۔ اور ذوال کے دور ایسے کو اپنی کوشش سے کم کرنا ہے۔ اور ایسے میں آپ نے میری طرح ایک فیصلہ کرنا ہے۔ سوا چار بجے میں نے فیصلہ کیا تھا ایک ٹیبرسٹ بنانے کا۔ آپ نے میری اس ٹیبرسٹ کو یاد رکھنا ہے جو میں نے ان دنوں سے چند ہفتے میں بنائی تھی۔ میں نے اس ٹیبرسٹ پہ عمل کیا اور سب کچھ ٹھیک ہو گیا۔ ہر دفعہ یہ ٹیبرسٹ آپ کی مدد نہیں کرے گی۔ لیکن اکثر دفعہ کر جائے گی۔ آپ کا ذوال اور بستی کا دور ایسے ختم نہیں ہوگا۔ اور بار بار آئے گا۔ یہی زندگی ہے۔ آپ اس کو سکون سکون کے کم کر سکتے ہیں۔

میں نے اوپر ایک انگریزی کی اصطلاح استعمال کی تھی When everything falls apart

اس کا مطلب ہے... جب ہر چیز ٹوٹ ٹوٹ رہی ہو۔ جیسے آپ ایک چتر کا بھرہ ہوں۔ اور آپ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کے بچے گرنے لگیں۔ آپ خود کو پسٹو سننے دیکھیں اور اس شاک اور خوف میں رہیں کہ بہت جلد آپ خود کو کھو دیں گے۔ ایسے میں آپ کو ایک فیصلہ کرنا ہوتا ہے۔ یہاں میں انگریزی کی ایک اور اصطلاح استعمال کرنے جا رہی ہوں۔

Pull yourself together.

آپ اپنے ٹوٹے اجزاء کے ساتھ بٹکتے ہیں اور ایک ایک کر کے سارے چتر اٹھا اٹھا کے اپنے جسم پہ جوڑتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ ایک مکمل وجود ابھی بھر سے بن جاتے ہیں۔ اس کو خود کو جوڑنا کہتے ہیں۔

اس نیا سوا چار کے قریب جب میں یہ سوچ رہی تھی کہ میں تو کبھی تھی کہ زندگی اب ٹیٹ ہوگئی ہے لیکن زندگی تو پھر تکلیف میں پھنسی گئی ہے۔ وہاں بیٹھے بیٹھے میرے ذہن میں ہلکے برائینے کا ایک فقرہ گونجا کہ "زندگی تکلیف کا نام ہے۔ اور جو کہتا ہے کہ زندگی تکلیف نہیں ہے... وہ کچھ بچے کی کوشش کر رہا ہے۔"

میں دیر سے ساتھ کے بیٹھ گئی۔ جب میرے اوپر زندگی کا ایک اور انکشاف ہوا۔ اور وہ میری ٹیبرسٹ کا پہلا ٹکڑہ ہے۔ زندگی تکلیف ہے۔

ایک بار دو کا ڈرم بھر جانا یہ گارتی کب رچا ہے کہ دوسرے بار دو پہ گھاؤ نہیں لگے گا؟ ڈرم تو آئیں گے۔ بار بار آئیں گے۔ میری طرح آپ نے یہ ٹکڑا آج ذہن میں بٹھال لیا ہے کہ زندگی تکلیفوں سے مہارت ہے۔ اس میں ہر دوسرے دن ہمیں آکھینیں لیں گی۔ ہم ٹم اٹھا نہیں گے۔ تاکہ ہم ہوں گے۔ ہم اپنے بہت سے محبوب لوگوں کو لفظی لفظی قسمی قسمت یا موت کے ہاتھوں کھو دیں گے۔ یہ سب ہوگا۔ ہوتا رہے گا۔ ہم اس میں اکیلے نہیں ہیں۔ یہ سب کے ساتھ ہوتا ہے۔ کوئی اس سے نہیں بچ سکتا۔ کیا بادشاہ اور کیا فقیر۔ سب اس سے گزرتے ہیں۔ بڑے بڑے سولیویشنل انجینئرز کا حکام سے تقریر کرتے ہوئے ہم سوچتے ہیں کہ یہ جو ہمیں اپنے مسئلوں سے نکالنا سکا رہا ہے ہیں ان کو اول تو مسئلے نہیں ہوتے اور اگر ہوں تو یہ کتنی مضبوطی سے اس میں سے نکل جاتے ہوں گے۔

ان کو کسی کی بات سے فرق ہی نہیں پڑتا ہوگا۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ ایسے بظاہر مضبوط لوگ بھی ہر وقت اپنے مسکوں سے لڑ رہے ہوتے ہیں۔ اگر کوئی ہمیشہ مضبوط اور بے نیاز رہتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ ہے۔ اس کے سوا سب کمزور ہیں۔ کیا انسان کیا بناتے کیا فرشتے۔ سب کے ہاتھ اور دل بندھے ہیں۔ سب اپنے اپنے مسکوں سے لڑ رہے ہیں اور ہمیشہ لڑتے رہیں گے۔

۲۔ زندگی تکلیف ہے۔ اور کارآمد عمل اس کا سر ہم ہے۔

میں نے سوچا کہ اگر زندگی تکلیف کا نام ہے۔ تو پھر سیلف ہیپ لینے اور ہمیشہ صحت نہ ہارنے کا کیا فائدہ؟ لیکن نہیں۔ کمزور لوگوں میں اور بظاہر مضبوط نظر آنے والے لوگوں میں کیا فرق ہے؟ مسئلے دونوں کو پیش آتے ہیں۔ لیکن بہادر لوگ ان کا مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ فائٹ بیک کرتے ہیں۔ وہ اپنے نوے ٹکڑوں کو باہر سے خود پہنچا کر لے لیتے ہیں۔ ان کا رد عمل یہ نہیں ہوتا کہ وہ آٹھ گھنٹے بستر پہ لیٹے رہیں۔ بلکہ وہ اپنا ذہن استعمال کرتے ہیں کہ ہم نے اس مسئلے سے کیسے نکلنا ہے۔ اس منہج اور سے نکلنے کا کوئی راستہ ہوگا۔ ہر مسئلے سے نکلنے کا راستہ ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔

آپ جب بھی ایسے مقام پہ آئیں جہاں زندگی آپ کو کسی ناکامی صدمے یا سیٹ بیک کا رطم دے۔ آپ وقتی طور پہ شاک میں جا کے مفلوج ضرور ہو جائیں گے۔ لیکن سیلف ہیپ لینے کا یہی فائدہ ہے کہ آپ کو اس سے نکلنے کا راستہ تلاش کرنے کی ذہنی استطاعت بھی ملے گی۔ جب جان ناکام ہو جائے تو اس کو کھٹک کرنے کے لیے کیا کیا جاتا ہے؟ کیا بتایا جاتا ہے اسے دن تک میں نے آپ کو کتنی جہاں کھوئی وہ وہیں سے ملتی ہیں۔ جان ناکام ہو تو واپس کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی جان ہی بٹایا جاتا ہے۔ مگر کیسے؟

۳۔ زندگی تکلیف ہے۔ اور تکلیف کو کم کرنے کے لیے اپنے "موز" کو حرکت دینا ہوتی ہے۔

نیپا جان ہانے کے لیے اپنے موز کو "حرکت" دینا ہوتی ہے۔ آپ نے موز کو بہتر کرنا تو سنا ہوگا۔ لیکن موز کو حرکت دینا کیا ہوتا ہے؟ دراصل ایک بات جو اکثر لوگ آپ سے کہتے ہیں تاکہ "اپنا موز درست کرؤ" یہ بات فضول ہے۔ یہ بات اتنی بڑی فضولیات ہے کہ اس سے بڑی فضولیات کوئی ہو نہیں سکتی۔ انسان جاوڑ کی پھڑکی گھما کے موز بہتر نہیں کر سکتا یا۔ انسان صرف موز کو حرکت دے سکتا ہے۔ حرکت دینے سے وہ خود بخود بہتر ہوتا ہے۔

اور موز کو حرکت کیسے دی جاتی ہے؟

آپ جسم کو حرکت دیں گے تو آپ کا ذہن حرکت میں آئے گا۔ جب ذہن حرکت میں آئے گا تو جذبات حرکت میں آئیں گے۔ جب جذبات حرکت میں آئیں گے تو موز حرکت میں آئے گا۔ یہ ایک جھین ری ایکشن ہے۔ پہلا عمل ہوگا تو خود بخود نکلنا ہوگا۔ آپ نے کارڈز کی قطار دیکھی ہوگی؟ جو درلڈر چکارا جیسے پروگرامز میں لوگ دیتے ہیں۔ وہ کارڈز کو ایسے سینٹ کرتے ہیں کہ ایک کارڈ کو گراتے ہیں تو وہ اگلے کو گراتا ہے اور اس سے اگلے کو اور یوں ایک قطار میں سارے کارڈز گر جاتے ہیں۔ جب بھی آپ کا

سوزِ غراب ہو آپ نے تاش کے تلوں کی اس قطار کو یاد رکھنا ہے۔ پہلا پتا جو آپ نے گرایا ہے۔ وہ ہے۔ اپنے جسم کو حرکت دینا۔ جب بھی آپ کا سوزِ غراب ہو آپ کیا کرتے ہیں؟ آپ بستر پہ لیٹ جاتے ہیں۔ بستر آپ کا دوست نہیں ہے۔ یہ ایک ایسا ambitious ملازم ہے جسے آپ نے خود کو راحت دینے کے لیے نوکری دی ہے لیکن اس کا دل اس سے نہیں بھرتا۔ یہ آپ کے اوپر قبضہ کرنا چاہتا ہے سو یہ آپ کو خود سے جوڑے دکھاتا ہے۔ یہ آپ کی توانائی کو چوستا ہے۔ اس کو اپنی زندگی میں اتار دیتا ہے۔ اس کی اوقات ہے۔ جب بھی برا محسوس ہو۔ بستر سے اٹھ جائیں۔ درنہ آپ کا ذہنی دباؤ اور تکاؤ بڑھتا جائے گا۔ اپنے جسم کو حرکت دیں۔ داک کریں۔ ایکسرسائز کریں۔ یوگا کریں۔ یا بھر دھ کریں جو میں نے کیا۔ میں بستر سے اٹھی اور کمرے میں چکر کاٹنے لگی۔ دائیں سے دائیں۔ بائیں سے دائیں۔ پہلے چھ ناگوں میں جاں محسوس نہیں ہو رہی تھی۔ آہستہ آہستہ وہ واپس آنے لگی۔ میں نے کمرے کے کمرے سانس لیے۔ سانس لینا سوزِ غراب کو حرکت دینے کے لیے ایک بہت اچھی ایکسرسائز ہے۔

جسم کو حرکت دینے سے ذہن حرکت کرتا ہے۔ آپ نے صرف سوچنا نہیں ہے بلکہ آپ نے ذہن کا یوگا کرتا ہے۔ ذہن کا یوگا کیا ہوتا ہے؟ یوگا کے لیے ایک یوگا میٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ ذہن کا یوگا میٹ کاغذ ہوتا ہے۔ اور جیسے انسان یوگا کرتے وقت میٹ پر لٹے ہوئے ہوتا ہے ویسے ہی آپ نے قلم کا کاغذ پر آگے پیچھے حرکت دینی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ۔ ذہن کا یوگا ہے "لکھنا۔"

چھ منٹ تک داک کر کے اور سانس لے کر۔ میں کرسی پر بیٹھی اور اپنی تقریر وال کاغذ نکالا۔ اس پر میں نے تقریر کے پانچ سو کچھ روز پہلے لکھ رکھے تھے۔ میں نے اس کاغذ کو ایک رجسٹر پر رکھا اور اس کی پشت پر قلم سے لکھنے لگی۔ لکھنے سے میرے جذبات حرکت میں آئے تو مجھے ان کی سمجھ آنے لگی۔ جذبات سے میرا سوزِ حرکت میں آنے لگا یعنی بہتر ہونے لگا۔ سوزِ غراب کو بہتر کرنے کا طریقہ ہے۔ جسم کو سوز کرنا تاکہ ذہن سوز ہو۔ اس سے جذبات سوز ہوں گے اور اس سے سوزِ غراب ہوگا۔ اور وہ خود بخود بہتر ہو جائے گا۔ اب سوال یہ ہے کہ کاغذ پر لکھنا کیا ہے؟ وہ میری لہرست کے اگلے نکتے میں بیان ہوگا۔

سوائی غلطیوں کی نشاندہی کر کے ان کو لکھیں۔

اب آپ نے اپنا ایسا انداز سے تجزیہ کرنا ہے۔ آپ نے اپنی غلطیاں لکھنی ہیں۔ جو واقعات آپ کے لیے اذیت کا سبب بنائے اس کی وجہ کیا تھی؟ کیا کیا لگتا ہوا؟ اور آگے ہر لگتا ہونے والی چیز کی وجہ لکھنی ہے۔ کہاں مجھ سے غلطی ہوئی کہاں میری ایم سے غلطی ہوئی۔ سب لکھتے جاتا ہے۔ میں نے چھوٹے چھوٹے پانچ سو دن کی صورت میں سارے ایونٹ کی غلطیاں لکھ ڈالیں۔

پھر ہر نکتے کے آگے میں نے لکھا کہ اس غلطی کو کیسے دور کرنا ہے اور اصل میں ہونا کیا چاہیے تھا۔

۱۔ میں ہر ایک سے فیکل لگتی تھی۔۔۔ کیونکہ میں نے ہر کسی ڈیپن کے ہر ایک کو اسٹے ملنے کے لیے کہہ دیا جس سے جھوم لگ

کیا۔۔۔ مجھے ہر ایک سے باری باری اس کی نشست پہ بلانا چاہیے تھا کہ دیکھیں وہ کس طرح ہیں اور ڈیپن قائم رہے۔

یوں میں نے ایک اور پلان ترتیب دیا۔ اپنی غلطیوں کا جائزہ لے کر وہ سب لکھا جو نہیں ہوا لیکن ہونا چاہیے تھا۔ ابھی بھی وقت

تھا۔ میں سب کچھ بخش کر سکتی تھی۔

سو جب بھی آپ کو لگے کہ ہر چیز آپ کے گردنوں کے ٹکڑی ہے تو اپنی لاپٹیوں کا تجزیہ کریں۔ اور ان کا حل "نکلیں"۔ صرف سوچنا نہیں ہے۔ ان کو نکالنا بھی ہے۔ جو بھی سمجھ میں آئے وہ نکلیں۔ بس نکلیں۔ لکھنا آپ کا ذہن کھیر کرتا ہے۔ لکھنا آپ کے اضطراب اور بے چینی کو پرسکون کرتا ہے۔

۵۔ خود کو خفی باتوں سے دور رکھیں۔

اگلا کام جو آپ نے کرنا ہے۔ وہ ایک ایسا کام ہے جو آپ نے نہیں کرنا۔ یعنی خود کو اس شدید اسٹریس کی حالت میں لوگوں کی خفی باتوں سے دور رکھنا ہے۔ جیسے میں اس رات جب ٹرسٹ بنا کے لکھی تو میں نے فون نہیں چیک کیا۔ میں کسی کی خفی رائے مہمانوں کی مایوسی یا اپنی فریڈز کا تنہا ("کھانا اتنا اچھا نہیں تھا") ٹائپ چیزیں نہیں پڑھنا چاہتی تھی۔ جب آپ ایک برے دن کے درمیان میں ہوں تو آپ پہلے ہی بہت حساس ہوتے ہیں۔ ایسے میں خفی باتیں پڑھ کر ہر گز کے یاسن سن کے آپ اپنے آپ کو مزید اذیت دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ نہ کریں۔ خود پر دم کھائیں۔ خود کو ایک ہمارے کی طرح ٹریٹ کریں جس کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی دیکھا ہے کیسے ہمارے بچے کے گروسب شش شش کرتے ہیں تاکہ کوئی آواز اس تک نہ پہنچے اور اس کی تکلیف میں اضافہ نہ ہو جائے۔ سو کم از کم ایک دن تک دوسروں کی آوازیں اپنے کانوں تک نہ پہنچنے دیں۔

۶۔ اپنا کنٹرول واپس لینا۔

جب آپ ان سرطوں سے گزر جائیں گے... یعنی اپنا جسم جذبات ذہن اور موڈ کو حرکت دے ڈالیں گے۔ جب جا کے آپ اس قابل ہوں گے کہ اپنا کنٹرول واپس حاصل کر سکیں۔ ہم بہت سستے ہیں یہ بات کہ اپنا کنٹرول واپس لینا چاہیے۔ اپنی زندگی اور اپنے موڈ کو اپنے کنٹرول میں کرنا چاہیے۔ یہ کام آخر کیا کیسے جاتا ہے؟ انسان کے ہاتھ سے کام لگنا چاہیے۔ سب خراب ہو رہا ہو۔ مگر میں اچانک مہمان آجائیں اور افراتفری مچ جائے... کچھ میں نہ آئے کہ کہاں سے شروع کریں... ایسی مگر نہیں ہیں... فریڈز میں کچھ خاص نہیں ہے۔ مگر صاف نہیں ہے... کیا کریں؟ ایسے میں انسان گھبرا جاتا ہے۔ کیا کریں؟ کیسے چیزوں کو اپنے کنٹرول میں کریں؟

اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ نے وہ کام کرنے ہیں۔

اولاً آپ نے یاد کرنا ہے کہ آپ کو جو کرنا ہے وہ آپ کر کیوں رہے تھے؟ کیا وہ تھی جس سے یہ سب شروع ہوا تھا؟ خود کو وہ یاد دلائیں۔ گھٹ اور اسٹریس کی دھند دماغ پاتی پھلتی ہوتی ہے کہ انسان وہ وہ بھول جاتا ہے جس کے باعث کسی کام کو شروع کر کے بعد میں خود کو اس میں کھودا تھا۔ مہمان آپ کے مگر کھانا کھانے نہیں آپ سے ملنے آئے ہیں۔ میرے یاد دہانے اس ایونٹ پر انکھود دیکھنے یا پرنٹیشن دیکھنے نہیں انھو سے ملنے آئے تھے۔ جب میں نے اس سارے معاملے کی وجہ یاد کی تو مجھے لگا یہ سب اتنا

وجہ یہ نہیں ہے۔ یہ سادہ ہے۔ کنٹرول واپس حاصل کرنے کا مطلب ہے سب سے سادہ طریقہ اختیار کرنا۔ کام کو تقسیم کرنا۔ میں نے وقت کو تقسیم کیا۔ میرے پاس نہیں گھٹتے تھے اور میں اگر ہر مہمان کو اتنے اتنے منٹ دوں تو میں سب سے مل سکتی تھی۔ سب سے اہم کام کو اوپر رکھیں تو باقی سارے کام خود بخود اپنی ترتیب میں چلے جاتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے آپ واپس اپنا کنٹرول منہاں لے چکے ہیں۔

دوسرا کام جو اپنا کنٹرول حاصل کرنے کے لیے آپ کو کرنا ہے وہ آپ نے کام کو ٹیلی گیت کرنا ہے۔ کسی کام کو ٹیلی گیت کرنا ایک آرٹ ہے اور یہ کامیابی کا راز ہے۔ کام کو ٹیلی گیت کرنے کا مطلب ہے۔ صرف اپنے کام کے حصے کریں۔ اور بہت سا کام مختلف لوگوں کو سونپیں۔ تم یہ کرو۔ تم وہ کرو۔ تم اس حصے کو سنبھالو۔ تم یہ سنبھالو۔ آپ صرف پیراوا کریں۔ اس کو کہتے ہیں میکر و منیجر۔ یعنی اوپر سے کام کو پیراوا کرنا۔ جو لوگ مینجر و منیجر کرتے ہیں یعنی اپنے کام کا چھوٹے سے چھوٹا حصہ بھی خود کرتے ہیں تو آپ کسی بھی وقت کو لوپس کر سکتے ہیں۔

سو جن لوگوں پر آپ کا زور چلتا ہے ان کو حکم دیں کہ تم یہ اور یہ کام کرو۔ میری طرح پہلے دن چلیں چلائیں نہیں۔ غصے سے آپ خود کھڑے نکلتے ہیں۔ (میں نے بعد میں ہونٹ اسٹاف سے معذرت بھی کر لی تھی ویسے۔) اگلے دن جب میں نے اپنا کنٹرول واپس لیا تو میں نے صبح ساڑھے سات بجے ہی نیم کو ہونٹ بلوایا۔ گزشتہ روز کی غلطیاں مجھے یاد تھیں۔ میں نے نیم سے کہا کہ خبردار جو میں نے کسی کو اپنی تصاویر میں گھن دیکھا۔ یہاں فوٹو شوٹ نہیں کرنے آئے۔ یہاں سب کام کرنے آئے ہیں۔ سب کام کریں گے۔ تمہاری یہ جگہ ہے تمہاری یہ جگہ ہے۔ کوئی اپنی جگہ نہیں چھوڑے گا۔ اگر کوئی اپنی جگہ سے ہٹا تو مجھ سے برا کوئی نہیں ہوگا۔ میں نے اپنی نیم کو تختی سے کام ٹیلی گیت کیے۔ ایک ایک جہایت دی اور پھر میں آرام سے اپنی سیٹ پہنچ گئی۔

میں نے پریزینٹیشن کینسل کر دی۔ اس کا وقت نہیں تھا۔ غبارے سارے گر کے اسٹیج پر آ گئے تھے۔ میں نے کہا کہ ان کو یہیں رہنے دو۔ یہ ایسے ہی فیک گھر ہے ہیں۔ لوگ یہاں غبارے دو پکھنے نہیں آئے تھے۔ لٹیکس ادون سے کڑے رہنے کے بعد بڑا جو کے باعث کافی حد تک خود ہی سیدھے ہو گئے تھے۔ مگر مجھے اب ان مادی چیزوں کی پروا نہیں تھی۔ لوگ مجھ سے ملنے آئے تھے۔ میں کیا محسوس کر رہی ہوں؟ یہ اہم تھا۔

اس کے بعد کچھ غلط نہیں ہوا۔ سب اچھا ہو گیا۔ میرا دل مطمئن تھا۔ مگر میں نے اس واقعے سے بہت کچھ سیکھا۔ میری کم اعتمادی اس لیے لوٹ کے آئی تھی کیونکہ بہت سے لوگوں کی طرح میں بھی کم اعتمادی کا شکار ایک مرتبہ رہی ہوں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ ایک مرتبہ کم اعتماد رہتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہم بھی ان چند لوگوں کی طرح چھوٹا اور بولڈ ہو جائیں جو ہمیں بہت پسند ہیں۔ انٹرویوٹ پہ کتنا سیر نکل موجود ہے کتنی ویڈیوز ہیں کہ خود کو با اعتماد بنائیں لیکن ہم شان کو دیکھتے ہیں نہ ہم ان پہ عمل کر پاتے ہیں۔ انکا سیلف ویلپ سیر نکل موجود ہونے کے باوجود ہم کیوں پر اعتماد نہیں بن پاتے؟

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم اپنے فوٹوٹ با اعتماد لوگوں کو پس کا پی کر لیں اور ان جیسے بن جائیں؟ لیکن نہیں۔ ایسا نہیں ہوتا۔ ہر

کچھ دن بعد میں کسی فکشن میں کسی کید رنگ میں لوگوں کے سامنے ایسے مواقع نہیں کرنے پاتے ہیں کہ ہم شروع ہو جاتے ہیں۔ کسی دوسرے کو اچھے احساس نہ ہو لیکن ہمیں خود غیبی ہزیمت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم جو محفل الی کے ساتھ انکی محفلوں سے الٹے کرتے ہیں۔ ہمارے فیورٹ لوگ ہم سے احاد سے چند سوال پوچھتے ہیں اور ہم گڑبڑا کے کچھ کہہ نہیں پاتے اور بعد میں ہمارے جواب یاد آتے ہیں۔ اور یہ طعنا اور سبکی جان نہیں چھوڑتی کہ اس وقت کیوں کچھ نہیں کہا۔ کوئی منہ پھڑک رہا ہے تو ہمیں بڑائی کے بعد مکا یاد آتا ہے اور اسے اپنے منہ پر مارنے کو دل کرتا ہے۔ ہم موقع پر رجعت گفتگو نہیں کر سکتے۔ اپنے دوستوں یا بہن بھائیوں کے ساتھ ہم بڑے کاغذ ٹٹ ہوتے ہیں لیکن جہاں ہم سے بہتر اور مرعوب کرنے والے عمر انگیز لوگ آجائیں وہاں ہم ہانگل پس نظر میں چلے جاتے ہیں۔

کبھی کبھی ہم ایسے مواقع کے آنے سے پہلے ان کی چوڑی بھی کرتے ہیں۔ ہم خوب اچھا تیار ہو کے جاتے ہیں۔ اپنے کپڑوں اور جوتوں میں سے بہترین ڈرب تن کرتے ہیں۔ ٹانگ پہ ٹانگ بھا کے احاد سے منبختے ہیں۔ لیکن پھر بھی جب ہم اس محفل سے اترتے ہیں تو خالی ہاتھ اور دل لیے آتے ہیں۔ ہماری سیلف اسٹیم سڑی ہو ہو جاتی ہے کیونکہ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ وہاں کوئی بھی ہم سے مرعوب نہیں ہوا۔ وہاں لوگ ہم سے بہتر لگ رہے تھے۔

اس کم احادی کی سب سے بڑی وجہ ہماری ان سبکی ریز ہیں۔ جسمانی خدو خال یا مالی حیثیت میں کوئی کمی نہیں کم احاد کو درجی ہے۔ ہم اس بارے میں بھیچے ایک باب میں تفصیلی گفتگو کر چکے ہیں۔ یاد رکھیں۔ آپ کا لباس صاف ہونا بہت ہوتا ہے۔ لباس اور جوتے آپ کو اچھا ضرور دکھاتے ہیں لیکن لباس کا صاف اور استری ہونا کافی ہوتا ہے۔ جوتے کا کمزور نعل ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ہونگا ہونا نہیں۔ کوئی بھی کپڑے جوتے دیکھ کے اس پر رستہ نہیں ہوتا۔ جو ہوتا ہے وہ ذرا دیر کے لیے ہوتا ہے۔ آپ اگر لوگوں سے ظاہری حیثیت میں مقابلہ اور موازنہ کرتے تھیں گے تو تھک جائیں گے۔

یہی میری بھی لفظی تھی۔ میں ڈیکور فلیکس پر پرنٹیشن وغیرہ کی پروا نہ کر رہی تھی۔ مجھے یہ دیکھنا چاہیے تھا کہ "میں" کیا محسوس کر رہی ہوں۔ یہ مادی چیزیں خوشی نہیں دیتیں۔ سکون نہیں دیتیں۔ خوشی ائمہ ہونی چاہیے (اس بارے میں آگے ہم پڑھیں گے) لیکن آپ کو اگر اپنی ذات میں احاد دلانا ہے تو آپ کو ایسی محفل میں جانے سے پہلے سوچنا ہے کہ میں آج کیا محسوس کر رہا ہوں۔ کیا میں کمزور نعل ہوں؟ میری ضروریات کیا ہیں؟

اپنے ائمہ احاد کیسے پیدا کیا جائے؟

کسی بھی محفل میں... آپ نے اپنے طریقے سے چلنا ہے۔ آپ نے اپنی رائے دی ہے اور اس سے بھیچے نہیں ہٹا۔ غرور ہو کے رائے دینا اور اختلاف کرنا انسان کو احاد دلانا ہے۔ جن لوگوں کے سامنے آپ مرعوب ہو جاتے ہیں... بھلے دور شستے دار ہیں یا کسی لٹلا سے سلیم ہیں... ان کے سامنے ادب اور شائستگی سے اپنی رائے دینا شروع کریں۔ خود سے بچ بولیں۔ جب میں اس بات سے متفق ہی نہیں ہوں تو میں کیوں جی بی کر کے گردن ہلاؤں۔ نہیں سر۔ آپ کی بات اپنی جگہ ٹھیک ہے لیکن میں یہ سمجھتی ہوں کہ یہ ایسے فکس ایسے ہونا چاہیے۔ پھر بحث نہ کریں۔ بحث آپ کو بہت خراب کرے گی۔ اپنی رائے پاڑ نہ جائیں۔ ایک دفعہ رائے دیں

اور دوسرے کی رائے سن کے اچھا کہہ کے سر ہٹا دیں۔ نہ خود کو ٹھیس ہوں نہ دوسروں کو ٹھیس کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آزاد ہو جائیں نہ کریں۔ سکون سے رائے دیں۔ اور اگر گلے کر آپ کی رائے غلط ہے اور دوسرے کی درست تو اسے مان لیں۔

اور کیسے اعتماد پیدا کیا جائے؟

ماضی کے اس واقعے کو یاد کریں جب آپ نے کسی دن خود کو بہت پر اعتماد محسوس کیا ہو۔ کن لوگوں کے ساتھ آپ کا اعتماد بحال ہوتا ہے؟ اور کن لوگوں کے ساتھ یہ کم ہوتا ہے؟ سکون سے جینے کا کیلے میں جائزہ لیں۔ خوف آپ کا اعتماد کم کرتا ہے یا محبت؟ اور آخر میں ایک بات۔ اعتماد بے خوف ہونے سے آتا ہے۔ جب آپ زیادہ لوگوں سے ملتے جلتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کا لوگوں کو ٹھکانے کا خوف نکل جاتا ہے۔ اس لیے اپنا سوشل سرکل وسیع کریں۔ مختلف طرح کے دوست بنائیں۔ ایک دوست پہ بوجھ ڈال ڈال کے آپ خود بھی تھک جائیں گے اور اس کو بھی تھکا دیں گے۔ لوگوں کو ناراض کرنے کا خوف یعنی پینل پلیرنگ کی عادت سے نکل جائے اور دلالتا ہے۔

سو جب بھی اعتماد ٹھکانے لگیں۔ آپ کے گرد ہر جہج ٹوٹ ٹوٹ کے بکھرنے لگے۔ میری فہرست یاد رکھیں۔

جسم کو حرکت میں لائیں تاکہ جذبات حرکت میں آئیں۔

جذبات حرکت میں لائیں تاکہ ذہن حرکت میں آئے۔

ذہن حرکت میں لائیں تاکہ موز حرکت میں آئے۔

جب تک آپ ذرا مدد ہیں اسے واقعات بھی ہوں گے۔ تاکہ میاں بھی ہوں گی۔

موز بھی خراب ہوگا۔ جھگڑے اور راج سب بھی ہوں گی۔

ان سب کو ہونے دیں۔ صرف ایک جہج نہ چھوڑیں۔

حرکت۔

ہم سب پہ مروج بھی آئیں گے اور زوال بھی۔

ہم کیسے انسان بنے ہیں؟ یہ طے کرے گا اور اور عمل جو ہم زوال میں رہتے ہیں۔

زوال میں ہمیں صبر نہیں ہارنی کوڑ لڑتے رہنا ہے۔ خود کو بار بار جوڑتے رہنا ہے۔

مروج میں ہمیں اپنی کامیابی پہ خوش ہو کے بہک نہیں جانا۔

ہنگام مروج کو مزید لہا سمجھنے کے لیے پہلے سے زیادہ صبر کرنی ہے۔

اس سے پہلے کہ۔

روا آخری زوال شروع ہو۔

جو ایک نایک دن ہم سب کے لوہا ہوتا ہے۔

آج کے سوالات

- ۱۔ کس انسان کی موجودگی میں آپ خود کو بہت پراعتماد محسوس کرتے ہیں اور کیوں؟
- ۲۔ کس انسان کی موجودگی میں آپ خود کو بہت کم پراعتماد محسوس کرتے ہیں اور کیوں؟
- ۳۔ کس طرح کے لوگوں کے درمیان آپ کا اعتماد ان کے خوف کے باعث متزلزل ہوتا ہے؟
- ۴۔ کس طرح کے لوگوں سے آپ جلد مرعوب اور متاثر ہو جاتے ہیں اور اپنا آپ کم پراعتماد محسوس ہوتا ہے؟
- ۵۔ کوئی ایسا انسان جس کی پراعتماد شخصیت آپ کو بہت پسند ہو؟ اس انسان کی وہ تمام خصوصیات لکھیں جو آپ کے خیال میں آپ کے اندر موجود نہیں ہیں۔
- ۶۔ آپ کے ظاہری طبع میں وہ کیا شے ہے جو اگر درست نہ ہو تو آپ کسی کے سامنے اعتماد سے نہیں جاسکتے؟
- ۷۔ آپ کے سامنے کن موضوعات پہ بات کی جائے تو آپ خود کو کمتر محسوس کرتے ہیں اور ان پہ بات نہیں کر سکتے؟
- ۸۔ ایک ایسا کام جس میں آپ بہت اچھے ہیں؟
- ۹۔ اپنے الفاظ میں اپنی تین مختلف خوبیوں کی تعریف کریں۔
- ۱۰۔ ماضی میں ایسا وقت یاد کریں جب آپ نے خود کو بہت پراعتماد محسوس کیا۔ آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ تھی؟
- ۱۱۔ کیا آپ حاضرہ مبالغہ انسان ہیں؟ یا لوگوں کے درمیان بیٹھے ہوئے آپ کا دماغ مختلف جگہوں پہ گھوم رہا ہوتا ہے؟

آج کی مشق

بعض اوقات آپ کی خامیاں صرف آپ کو نظر آ رہی ہوتی ہیں۔ دوسروں کو نہیں۔ اس لیے ان کو قبول کرنا سیکھیں۔ اپنی خوبیاں اور خامیوں کو قبول کرنا اور خود کو حال میں حاضر رکھنا ہی خود اعتمادی کی بنیاد ہے۔

چوبیسواں دن

دو در ایک چھوٹی سی لہر سے شروع ہوا تھا۔ جسے بڑھیل میں پھینکا تھا سا چم ہو۔ وہ پانی میں گرتا ہے اور تیزی سے بڑھتا ہوا دائرے بناتا کیسے ڈوب جاتا ہے۔ ہر دائرہ پچھلے دائرے سے بڑا ہوتا ہے۔ لیکن جھیل کے قطر اور اس دور میں فرق یہ تھا کہ یہ گلر جیسا تھا اور نہ یہ ڈوبنے پر خاموشی تھا۔ یہ آہستہ آہستہ اپنے دائرے بڑے کر رہا تھا۔

مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کہ مجھے اس کی پہلی لہر کب محسوس ہوئی تھی۔ میں اپنے کسی کام میں مصروف ہوں گی، لکھ رہی ہوں گی، کھانا کھا رہی ہوں گی۔ ایسی ہی زندگی کی کسی مصروفیت میں یہ درد پہلی دفعہ اٹھا ہو گا۔ لیکن میں نے اسے نظر انداز کیا تھا۔ ہم ہمیشہ چھوٹے دکھ چھوٹے گناہوں اور اپنے سے چھوٹے لوگوں کو جب تک خاطر میں نہیں لاتے جب تک ان کا قدم ہم سے اونچا نہ ہو جائے۔ بالآخر یہ درد اتنا بڑھنے لگا کہ مجھے اچھے اچھے محسوس ہونے لگا اور جب تک میں نے اسے چوری شدت سے محسوس کیا یہ بہت شدید ہو چکا تھا۔

مجھے زندگی میں کبھی اس طرح کا سرد درد نہیں ہوا تھا۔ یہ ان دنوں کا قصہ ہے جب نفیسہ اور میں ایک لانگ ڈرائیو پر گئے تھے اور اس کے بعد میں نے سیلف ہیپ لینا شروع کر دی تھی۔ میں اپنی صحت 'ہیلا رائیٹنگ' 'پزنس' 'فیلٹی'۔ ہر چیز پر توجہ دے رہی تھی اور بالآخر مجھے اپنا آپ بہت بہادر اور مضبوط محسوس ہو رہا تھا۔ نفیسہ اور میری لانگ ڈرائیو کو غلابا دو ماہ گزر چکے تھے جب اچانک سے میرے سر میں درد اٹھنے لگا تھا۔

میں عموماً ہر مسئلے کو کوگل کرنے کی عادی ہوں۔ اب یہ کام میں نے ترک کر دیا ہے لیکن پہلے مجھے ذرا سا بھی درد اٹھتا تو پہلے میں کوگل کرتی۔ کوگل ہر چھوٹی بڑی بات کا انجام برین نیو مرٹا تا تو میں جگ آ کے اصل ڈاکٹرز سے رجوع کرتی۔ سو میں نے اپنی علامات کوگل کیں۔ علامات کے مطابق یہ "ٹینشن ہیڈک" تھا جو کہ اچھے والے حصے میں ایک جینڈ کی صورت میں ہوتا تھا۔ لیکن مجھے تو کسی چیز کی ٹینشن نہیں تھی۔ میں اگر ڈھن پڑ رہی تھی تب بھی مجھے کوئی بات یاد نہ آتی جو مجھے پریشان کر رہی تھی۔ میرا لکھا میرا قس ٹیسٹ ہوتا ہے۔ قس ٹیسٹ سمجھتے ہیں ۲۲ ایک خاص کاغذ کی اسٹریپ کو ایک گلول میں ڈبوایا جاتا ہے۔ وہ یا سرخ ہو جاتا ہے یا نیلا۔ یوں معلوم ہوتا ہے کہ گلول ایسڈ تھا یا نہیں۔ لکھا بھی میرا ٹیسٹ ہے۔ اگر میں آج کل لکھ رہی ہوں تو میں ٹھیک ہوں۔ اگر میں

نکد نہیں پاری تو اس کا مطلب ہے میرے ذہن پہ کچھ اور چھایا ہے جو مجھے لکھنے نہیں دے رہا۔ ان دنوں میں ٹھیک ٹھاک لکھ رہی تھی۔ سو صاف بات تھی کہ مجھے کوئی ٹینشن یا پریشانی بھی نہیں تھی اور میں صاف صلیب کی وجہ سے ویسے ہی خود کو بہت مضبوط محسوس کرتی تھی۔

میرے سر کا درد مزید بڑھنے لگا تو میں ڈاکٹرز کے پاس جانے لگی۔ پہلے فیملی ڈاکٹرز سے مشورہ کیا۔ مگر ڈاکٹر کو جب تک نہیں دیا مریض ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ تو ایک ایسا اصول ہے جو ہر مریض پہ لاگو ہوتا ہے کیونکہ مفت مشوروں پہ کوئی عمل کرتا ہے نہ جلد درست ہوتا ہے۔ بات آپ اسی ڈاکٹر کی مانتے ہیں جس کو آپ پے کرتے ہیں کیونکہ جب آپ کو اس کی ایڈوائس کی قدر ہوتی ہے۔ میں یہ کتاب لکھ کے مفت میں انٹرنیٹ پر اپ لوڈ بھی کر سکتی تھی۔ میرا کیا ہوتا تھا۔ مجھے دو سو سالی ہزار روپے کی کتاب چھاپنے اور آپ تک اسے پہنچانے کا تردد کرنے کی ضرورت کیا تھی؟

لیکن پھر اس کتاب کی دلیلیت ہوتی۔ جب تک آپ پیر جمع کر کے ایک کتاب میں انویسٹ نہیں کریں گے آپ اس کو میر نہیں نہیں لیں گے۔ اگر کوئی اس کتاب کو غیر قانونی طور پر اپ لوڈ کر بھی دے اور کوئی ہاپیے خرچ کیے اس کو منگوانے میں اپنا وقت صرف کیے بغیر اور اس کی ایکسٹرا سائز روز لکھنے میں اپنی توانائی صرف کیے بغیر اس کو پڑھ بھی لے تو یہ کتاب بھی اس کو فائدہ نہیں دے گی کیونکہ نہ صرف یہ خیانت ہوگی بلکہ یہ ہر کسی تردد کے حل جانے والی ایک ایسی مفت چیز ہوگی جس پہ کوئی عمل نہیں کرے گا۔

اسی طرح فیملی ڈاکٹرز کو جب میں نے مسئلہ بتایا تو ان کا بھی کہنا تھا کہ تم کسی چیز کا اسٹریس لے رہی ہو۔ یا شاید نظر چیک کرنا ہے۔ یوں کرو نظر چیک کرنا۔ مگر جریں کھانا۔ (یہ میری کام دہلی ماسی نے کہا تھا ویسے)۔ مگر جب ایسی کوئی بات تھی ہی نہیں تو میں کیا کہتی۔ سو میں نے ہا قاعدہ اصلی ڈاکٹرز کے پاس ہا شروع کیا (فیملی والے ڈاکٹرز اصل تھوڑے ہوتے ہیں)۔ لیکن میرا مسئلہ ان کو بھی سمجھ میں نہیں آتا تھا۔ میں کہتی تھی کہ میرے سر کے سامنے والے حصے میں درد الٹا ہے۔ ہر وقت درد ہوتا ہے۔ یہ آدھے سر کا درد نہیں ہے۔ میں میگزین کی علامات چیک کر چکی تھی۔ میں نے چند نیسٹ بھی کرائے۔ مگر ہر چیز ٹھیک تھی۔ لی ہا کا بھی مسئلہ نہیں تھا۔

جس آخری ڈاکٹر کے پاس میں گئی ان پہ مجھے بہت بھروسہ تھا۔ وہ میرے آئی سرجن تھے اور انہوں نے چند برس پہلے میری آنکھوں کا آپریشن کیا تھا۔ جب میں نے انہیں اپنا مسئلہ تفصیل سے سمجھایا تو انہوں نے سنجیدگی سے میری بات سنی۔ میں نے کہا کہ میری نظر چیک کر لیں کہیں یہ تو نہیں مرنے لگی۔ انہوں نے کہا... نہیں... نظر کا مسئلہ نہیں ہے۔

”تب یہ مت کہیے گا کہ ٹینشن یا اسٹریس نہیں ہے۔“

”انہوں نے۔“ وہ آہستہ آہستہ بولتے تھے۔ ایک ایک مریض پہ کافی دیر لگاتے۔ یعنی ہر مریض کو اتنا وقت دیتے کہ وہ مطمئن ہو

کے ہا تا۔ درمیان میں جانے کافی بھی ہلاتے۔

”جانے ہو گی؟“

میں تب جانے نہیں چاہتی تھی۔ سوال کار کر دیا۔ (بھئی میرا مسئلہ حل کریں۔ کیا جانے کافی کا پوچھ رہے ہیں۔)

”تم کب سوتی ہو؟“

”رات کو دیر سے سوتی ہوں۔ تقریباً دو اداہلی بیگے۔“

”ہاگتی کب ہو؟“

مجھے لازماً چڑھ کے سو جانے کی عادت تھی اور میں دوپہر میں جاگا کرتی تھی۔ میں نے بتا دیا۔

”کیا تمہاری صبح کی روٹین ہمیشہ سے یہی تھی؟“

میں نے سوچنا شروع کیا۔ نہیں۔ یہ کچھ عرصے سے ہوئی ہے۔ ورنہ میں ہمیشہ صبح سات بجے دن کا آغاز کرنے والوں میں

سے تھی۔ اب میں کام کی وجہ سے دیر تک جاگتی ہوں۔

”کیا میرا درد جاننے کی وجہ سے ہے؟“

”نہیں نہیں۔ ایسے ہی پوچھ رہا تھا۔“ وہ دیر سے یہی نہیں آرہے تھے۔ تھیلیاں ٹھوڑی پور کے بنگلہ دارا لمر کے بولے۔ ”اپنے

زندگی میں سب ٹھیک چل رہا ہے؟“

”جی۔ میری نئی جگہ آنے والی ہے۔ پرنس بھی اچھا جا رہا ہے۔ خوب خرچے میں ہوں۔“

”ہوں۔“ ایک اور بنگلہ دارا۔ ایک اور چائے کا گھونٹ۔ ”چائے جیتی ہوا؟“

”نہیں اور میرا نہیں خیال کہ میرا درد چائے سے ٹھیک ہوگا۔ سر۔“ میں اب مضطرب ہو گئی تھی۔ اور قدرے خفا بھی۔

”تمہاری کوئی فریڈ ز ہیں؟“

”جی۔ بہت ہیں۔“

”تم ان سے بات کرتی رہتی ہو۔“

”ہاں۔ (خیر کے سوا)۔ نہیں۔ زیادہ نہیں۔ آج کل کام بہت ہے۔“ میں نے پہلو بدلا۔ اگر انہوں نے بھی کہا کہ مجھے

پینشن بیڈنگ ہے تو میں نے ابھی یہاں سے اٹھ جانا ہے۔ مگر ان سے مجھے امید تھی کہ وہ میرا مسئلہ سمجھیں گے۔ وہ سائیکالوجسٹ

نہیں تھے۔ آنکھوں کے ڈاکٹر تھے۔ لیکن وہ بڑے قابل انسان ہیں۔

”ہوں۔“ انہوں نے لمبی سانس لی تھی۔ وہ کسی اسکرپٹ کے تحت بول رہے تھے۔ جیسے ان کو معلوم تھا کہ انہوں نے اٹکا سوال

کیا کرتا ہے۔

”کیا کبھی کبھی جب تم سے کوئی کام نہ ہو رہا ہو... جیسے کوئی کام پھنس جائے... تو تمہیں لگتا ہے؟ اٹکا شروع کر دینے کا

دل چاہتا ہو۔ بہت زیادہ روئے گا۔“

”نہیں۔“ میں رکی۔ دو بارہ سوچا۔ ”ہاں۔ اوتا ہے ایسے۔ جو تو میرا کام بہت اچھا جا رہا ہے۔ میں انکسرسائیڈ کرتی

ہوں۔ بچاگا کرتی ہوں۔ لیکن اگر کچھ سے کوئی بچاگا سڑی ٹھیک سے نہ ہو رہا ہو تو میرا دل چاہتا ہے کہ میں روئے لگ جاؤں۔ مگر میں

روتی نہیں ہوں۔ میں اتنی بھی کوئی بے بی کرل نہیں ہوں جو اپنے روئے لگ جاؤں۔“

”اور جب ختم ہو گئی ہو۔ تو کیا تمہیں کبھی تہیاری انسٹرکشنز نے یہ کہا کہ تم سانس لینا بھول جاتی ہو۔“
اور میں ایک دم بالکل ٹل رہی تھی۔ ”آپ کو کیسے معلوم ہوا؟“

میرا سانس لینا بھول جانا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے جو کئی برس سے میرے ساتھ ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ جب میں بہت اکیسا بننے
ہوئے کچھ بول رہی ہوں یا میں انگریز سائیز کرتے ہوئے کوئی ایسا انسٹرکشن کروں جس پر مجھے بہت فکس کرنا پڑے تو میں سانس روک
لیتی ہوں۔ اور بار بار میری انسٹرکشنز کو کہنا پڑتا تھا کہ تم سانس نہیں لے رہی ہیں۔ یہ بہت خطرناک بات ہے۔

”کیا میرا سر کا درد سانس روک دینے کی وجہ سے ہوتا ہے؟“ میں اب بھی کنفیوژڈ تھی کیونکہ میں آج کل سانس لینے کی
انگریز سائز بھی کیا کرتی تھی اور اس سے میرا یہ مسئلہ کافی بہتر ہو رہا تھا۔

”نہیں۔ اس کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ لیکن سانس لیتی رہا کرو۔ انسان کو سانس لینے رہنا چاہیے۔ اور چائے پیا کرو۔ ٹھیک ہو
جائے گا۔“

میں مطمئن نہیں ہوئی لیکن خاموش ہونے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔ سر سے ہمارے پرانے چمیلی لڑکھی تھے اس لیے وہ نہیں
نہیں لینے تھے۔ سو یہ طے تھا کہ ڈاکٹر کو نہیں لے دو تو بندہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ انہوں نے کوئی دوا دی۔ نہ میرے سر کا درد ٹھیک ہوا۔ البتہ
انہوں نے مجھے واضح طور پر کچھ بتایا بھی نہیں۔ میں ابھی ہوئی سی وہاں سے اٹھی۔

بعد میں میں نے اپنے بھائی سے کہا کہ سر کو سمجھنا کہ کاپی طرف سے پوچھیں کہ سرے سر میں درد کی وجہ سے ہے؟

بھائی نے سر سے پوچھا۔ اور سر نے اگلے ہی منٹ سادہ سا جواب دے دیا۔ ”یہ ٹینشن ہیڈک ہے۔“

چلوئی۔ میں واپس اسکوائر ڈون پتھر کی گزری ہوئی تھی۔ کیا مسئلہ ہے۔ ہاں۔ کسی کو میرا مسئلہ کچھ میں کیوں نہیں آتا آخر؟ مجھے نہیں
ہے کوئی ٹینشن۔ مجھے بس سر درد کی ٹینشن ہے کہ یہ ختم کیوں نہیں ہوتا۔

چند دن مزید گزرے۔ میں نے ڈاکٹر کو دکھایا، چھوڑ دیا اور پیناڈول کا استعمال شروع کیا۔ تھوڑا بہت ہی فرق آیا۔ دوا کا اثر ختم
ہوتا تو پھر سے درد شروع ہو جاتا۔ مسئلہ کیا ہے آخر؟

اب اٹھتے بیٹھتے میرے سر میں درد اٹھنے لگا۔ میں نے کسی کو اپنا درد بتانا ہی چھوڑ دیا کیونکہ آگے سے ایک ہی مصیبت سوال سننے
کوئی۔

”اوہو۔۔۔ سر میں درد ہے۔۔۔ تم کسی چیز کی ٹینشن تو نہیں لے رہی ہیں؟“

(ہاں جی۔۔۔ بس یہی ٹینشن ہے کہ آپ کی موت میرے ہاتھوں کب ہوگی؟)

انہی دنوں میری اپنی ایک دور کی کزن سے ملاقات ہوئی۔ اس کا نکاح ہوا تھا اپنے کزن کے ساتھ۔ وہی ٹیچنگ اسٹوری کہ
لڑکے نے باہر جا کے دوسری شادی کر لی تو اس لڑکی کو جب معلوم ہوا تو اس نے بڑا فیصلہ کیا اور اس لڑکے سے خود طے کی اختیار کر
لی۔ اور اس فیصلے سے مطمئن تھی۔ اس بات کو کچھ عرصہ گزر چکا تھا اور اب وہ اپنی زندگی میں بیکل ہو رہی تھی۔ مجھے بھی اس سے مل گئے
اس کو کچھ کے اچھا لگا۔ اس نے جاب انٹارٹ کر دی تھی۔ اس کے حالات بہت اچھے نہیں تھے لیکن اب وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہو

رہی تھی۔ اس کی کہیں اور منتقلی بھی ہو گئی تھی۔ سوا یک طرفہ سے وہ اپنی زندگی میں بیٹ ہو گئی تھی اور اس کے اس فیصلے اور ہمت کو دیکھ کے مجھے بہت اچھا لگا۔

اس دن ہم دونوں لاؤنج میں بیٹھے باتیں کر رہے تھے۔ ہم ایک قہری سہل صوفے پر بیٹھے تھے۔ صوفے کا رنگ سرمئی اور سیاہ تھا۔ ہمارے درمیان گرے اور سرخ رنگ کے کٹن روکے تھے۔ میرا ایک بازو صوفے کی پشت پر تھا دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے میں کٹن پر کول کول انگلی پھیرتی نقش بناتی مسکرا کے اس کو سن رہی تھی۔ وہ ایکسٹنٹ سے اپنی شادی کی تیاری کا بتا رہی تھی۔ اس روز میری انگلی میں میرے نام کی انگریزی بھی تھی جس میں ایک سفید موتی لگا تھا۔ ہمارے سامنے لاؤنج کی سینٹر ٹیبل کے ساتھ زمین پر بیٹھی ماز کی بیٹی کتاب پڑھ رہی تھی۔

مجھے اپنی زندگی کے بڑے بڑے انکشافات والے مناظر ہماری جزئیات سے یاد ہوتے ہیں۔

ایکسٹنٹ سے بولتے بولتے میری کزن ایک دم رکی اور کہنے لگی۔

”بس ایک مسئلہ ہے۔“ اس کے چہرے کی خوشی چند لمحوں کو ماحول بن گئی۔ آنکھوں میں الجھن سی ابھری۔ میں فکر مندی سے

سیدھی ہوئی۔ مجھے یقین ہے میرے تاثرات بھی اس کے چہرے پر عکس ہو گئے ہوں گے جیسے ہم فی وی دیکھتے ہوئے کمن سے لڑاکاروں والے تاثرات نکالتے ہیں اور ہمیں علم بھی نہیں ہوتا۔

”اور کیا؟“ میں نے تشویش سے پوچھا۔ شاید اسے آئندہ زندگی یا ہونے والے شوہر کے بارے میں تھنکناٹ ہوئی۔

”میرے سر میں درد ہوتا ہے بار۔“ جب سا اور ہے۔ ماتھے میں اٹتا ہے۔ دو الے کر بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔“

میرے اندر بے یقینی سے اٹھے۔ لیکن میں نے بظاہر نارمل انداز میں پوچھا۔

”تم نے کسی ڈاکٹر کو دکھایا؟“ میری انگلی اب کٹن پر حرکت کر رہی تھی۔

”ہاں یار۔“ جس میں تو معلوم ہے میں کتنی ہانپ کر ڈاکٹر ایک (صحت کا خیال رکھنے والی) ہوں۔ میں نے تو ایم آر آئی بھی کروایا۔ لیکن

”کچھ نہیں نکلا۔“

وہاں ہی تھی جیسے اس کی خواہش ہو کہ کچھ نکلا جاوے۔

”ڈاکٹر کیا کہتے ہیں؟“ میں ہلکا ہلکا ہنسنے لگی تھی۔ میں واقعی سانس لینا بھول گئی تھی۔

”وہ کہتے ہیں کہ یہ مینشن بیڈک ہے۔“ ماتھے کے جینڈا ایریا میں ہوتا ہے (انگلی سے اپنے ماتھے کی طرف اشارہ کیا)۔ وہ کہتے

ہیں کہ میں کسی چیز کی مینشن لے رہی ہوں۔ ”وہاں بھی، ابھی ہی بول رہی تھی۔“

”تو کیا تم کسی چیز کی مینشن لے رہی ہو؟“ میں نے بظاہر سرسری سے انداز میں پوچھا۔

”نہیں یار۔“ لیکن تو مسئلہ ہے۔ بالآخر میں اپنی زندگی میں خوش ہوں۔ میں اپنی شادی کی شاپنگ کر رہی ہوں۔ میں آگے بڑھ

رہی ہوں۔ میں تو ان گھٹیا لوگوں (پچھلے سسرال والوں کے بارے میں چند افواہات) کے بارے میں سوچتی تک نہیں ہوں۔ میں تو اتنی خوش ہوں اپنی زندگی میں۔ مجھے کیا مینشن ہو سکتی ہے یار۔ مگر ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مجھے کوئی مینشن ہے۔ عجیب۔“

میں عموماً لوگوں کو بہت اچھی سمجھتی دیا کرتی ہوں۔ کاؤنسلنگ کردانی ہو یا کسی کو بچھڑا دانا ہو میں خوشی خوشی سمجھتا ہر عمل سکتی ہوں۔ لیکن یہاں آ کے میں اس سے دیکھ کے رو گئی۔ بالوں میں اٹھیاں پھیریں۔ ٹھوڑی کھائی۔ کان کی نوٹلی۔ میں اس لڑکی کو کیا مشورہ دوں؟

اب بات ایک دوست کے مسئلے تک محدود نہیں رہی تھی۔ اب یہ ایک مسز بن گئی تھی۔

"مسز ا" میں پوری اس کی طرف کھوم گئی اور سرخ کشن اٹھا کے گود میں رکھا۔ ایک خیال میرے ذہن میں آیا

تو "سنو... تمہارے سر کا دروازہ ایک مسز بن چکا ہے جس کو کوئی دوسرا مل نہیں کر سکا۔"

"جسے کوئی دوسرا مل نہیں کر سکا۔" دوسرے کے میرے الفاظ و براری تھی۔

ملازمت کی بچی رنگ مہرتے ہوئے گا ہے ہکا ہے سرائے کے ہمیں دیکھتی اور ہر مصروف ہو جاتی۔

"ہم اس کیس کو حل کرتے ہیں۔ اب اسے detective کا ڈور ڈارے ہماری نظروں سے گزر چکے ہیں کہ ہمیں معلوم

ہے کہ مسز کیسے حل کی جاتی ہے۔"

میں نے سرخ اجڑک پرنٹ کا کشن اٹھا کے اپنے اور اس کے درمیان میں رکھا۔ اور اٹھ کے اس بچی کی ایک دوسری کاپی

اٹھالی۔ اس نے ٹکڑے کرتے ہوئے سرائے کے ملاتی نظروں سے مجھے دیکھا اور واپس ٹکڑے میں مصروف ہو گئی۔ وہ ہماری ملازمت کی

بچی تھی۔ اس کا والد میرے ماسوں کا داماد ہے۔ وہ میرے ماسوں کو "ابو" کہتی ہے جیسے ماسوں کے بچے کہتے ہیں۔ میرے

ماسوں ڈاکٹر ہیں۔ ایک دفعتاً اسکول میں اس کی لمبھر نے پوچھا کہ تمہارے ابو کیا کرتے ہیں تو بولی۔ "دو ڈاکٹر ہیں۔"

ایک بچے نے کہا کہ "نہیں، ہم۔ اس کے ابو داماد ہیں۔" تو وہ بڑے مزے سے بولی کہ وہ تو میرے چچا ہیں۔ میرے چچا

میرے ابو کے داماد ہیں۔" (اسکول والوں نے اس کی ماں کو بلوایا اور آفس میں بٹھا کے اس مسز کو حل کیا کہ کسی کا چچا اس کے ابو

کا داماد کیسے ہو سکتا ہے۔)

اور اب چاکی پرنس مجھے اپنی کاپی لیتے دیکھ کے ناک بھوں چڑھا کے رو گئی لیکن کچھ کر نہیں سکتی تھی۔ خیر۔ میں واپس مہرے

پہنچی اور اسی کی ایک دھمیں فیل سے کاپی پکیریں لگے گئی۔ "ہم تمہارے مسئلے کے حل کے لیے ڈیکٹیم ڈیکٹیم بھیجے جا رہے ہیں۔"

میری دوست ایکسا بنڈی ہو گئی۔ آنکھوں میں چمک کے ساتھ فکڑ بھی آ گیا۔ "ہائے۔ تم میرے لیے اتنا کرو گی؟"

میں اٹھا ہر بڑی سخاوت اور بے نیازی سے مصنوعی مسکرائی۔ "ہاں نا۔ دوستوں کے لیے کچھ بھی۔"

حاتم طائی نے بھی اپنی قبر میں دو چار کرو نہیں لی ہوں گی۔

"آج ہم اس پر اسرار سرور کی وجہ جان کے رہیں گے۔" میں نے کاپی پر ایک چوکور ڈبہ بنایا۔ "یہ کرائم سین ہے۔ وہ جگہ

جہاں جرم ہوا ہے۔"

"یعنی میرے سر کا سامنے دلا صاحب۔" وہ بھی گیم میں پوری طرح انورالو تھی۔

"ہاں۔ اور اس میں ایک "مہرم" درو پیدا کر کے چلا جاتا ہے۔ وہ مہرم غائب ہے۔ اسے کسی نے نہیں دیکھا نا اسے کوئی کچھ

سکتا ہے۔ ہم نے یہ اصراف نہ ہے کہ وہ مجرم۔ یعنی اور کی وجہ کیا ہے۔"

وہ سوچنے لگی۔ "الو بسنی کھڑے سے پہلے کیا کرتا ہے؟"

"کرائم سین کا دورہ۔" میں تجزی سے مزید نکیریں سمجھنے لگی۔ "کیا وہاں کوئی ثبوت ہے؟ کوئی نشان؟ کوئی سراغ جو مجرم تک لے جائے؟"

"انہوں نے۔" وہ ہنس ہوئی۔ "میں اس درد کو کسی کو دکھا نہیں سکتی۔ یہ ان دیکھا ہے۔ نہ کوئی رزم ہے نہ خون۔ اس کا کوئی نام، نشان نہیں ہے۔"

"ہوں..." میں نے لکھا۔ "الو بسنی کھڑے کو کرائم سین پہ کوئی ثبوت، کوئی سراغ نہیں ملا۔ ایسے میں لو۔ بسنی کھڑے کیا کرے گا؟"

"وہ usual suspects کو تفتیش کے لیے بلائے گا۔" وہ آنکھوں میں چمک لیے ہوئی۔ میں نے سر اٹھا کے اسے دیکھا۔ (وہ کتابوں اور ڈراموں نے ہمیں کتنا چمیلیں بنادیا ہے۔)

"عمومی مشتبہ افراد" یا Usual suspects وہ لوگ ہوتے ہیں جو ہر علاقے میں چھوٹے موٹے جرائم میں ملوث پائے جاتے ہیں۔ جب کوئی جرم ہوتا ہے تو پولیس سب سے پہلے اس علاقے کے مشتبہ افراد کو بلاتی ہے اور پوچھ گچھ کرتی ہے۔ کہانوں میں عموماً مجرم کوئی ایسا شخص نکلتا ہے جس پہ کسی کا شک بھی نہیں جاتا۔ لیکن حقیقی زندگی میں ۹۹ فیصد وقت قتل کے چند گھنٹے کے اندر سب کو معلوم ہوتا ہے کہ اصل قاتل کون ہے۔ اور چوری، ہتھیاری کی عام وارداتوں میں عموماً مشتبہ افراد ہی ملوث نکلتے ہیں۔ لیکن ہم دونوں عام لڑکیاں نہیں تھیں نہ ہمارے مسئلے عام تھے۔

"اور ہمارے ڈاکٹر نے؟" مشتبہ افراد؟ "کن کو قرار دیا ہے؟" میں نے چند پرچیاں پھاڑیں اور ایک ایک پہ لکھتی تھی۔

"نظر کزور ہوتا۔ ٹینشن۔ میگرین۔ بی پی کا سٹک۔" یہ سرور کی عمومی وجوہات تھیں۔

میں ایک ایک پر ہتی اسے دیتی گئی اور وہ انہیں مردہ مردہ کے فرش پہ پھیلتی گئی۔ "ان میں سے کوئی بھی مجرم نہیں ہے۔"

بیبا کی پرنس نے اتنی بڑی لڑکیوں کو یوں بکرا کرنے پہ سراٹھا کے دیکھا، تاک سکڑی اور وہاں رنگ کرنے میں معرول ہو گئی۔

میں نے رتھین چنل لبوں پہ دکھ کے سوچا۔ "اگلا کام پولیس کیا کرتی ہے؟"

"وہ علاقے کے لوگوں کو تفتیش کے لیے بلاتی ہے۔" میری کزن جیٹ ہوئی۔ "قتل ہونے والے کے دوست، رشتے دار۔"

"لیکن یہاں قتل نہیں ہوا۔ کرم (مظلوم) زندہ ہے۔ تم موجود ہو۔ (دل میں سوچا میں بھی موجود ہوں۔) سوب سے پہلے تم

تم سے تحقیق کرتے ہیں۔" میں نے کاپی کا اگلا صفحہ پلٹایا۔ انگریزی کی چار چار لکیروں والا صفحہ ایک گلابی نکیر۔ اور باقی تین سرخی۔ (آہ... کبھی ہم بھی انہی پہ لکھتے تھے۔)

"مٹی تو تباہی مادہ، آپ کا نام؟ پروفیشن؟" میں نے الو۔ بسنی کھڑے کے چند غیر ضروری سوالات پوچھے۔ وہ گہری سانس لے کرتا لگی۔

”آپ کو کبھی کسی نے دھکی دی؟ کوئی پر اسرار شخص؟“ میں بھرا ہر جھجک سے ہا چہرہ ہی تھی لیکن مجھے احساس ہو رہا تھا کہ یہ ابھیرونی بے کار ہے اور اس کا کوئی سر ہی نہیں۔ لیکن وہ بے چاری میری تھکیک پہ یقین کیے بتا رہی تھی۔

”نہیں۔ ایسا کوئی نہیں ہے۔“

”آپ کو کس پر شک ہے؟ سر میں درد پیدا کرنے والا کون ہو سکتا ہے؟“

”مجھ کو معلوم نہیں۔ کچھ میں ہی نہیں آتا۔“ اس نے بے چارگی سے کندھے اچکائے۔ میں اس بے چارگی کو بچپانی تھی۔

”آپ کی کسی سے دشمنی؟ کوئی ایسا شخص جس سے آپ کو غنا ہو؟“

”نہیں۔ نہ کوئی میرا دشمن ہے نہ میرے دل میں کسی کے لیے بغض ہے۔ میں تو اپنی زندگی میں بہت اچھی چارہ ہی ہوں۔“

میں نے گہری سانس لی۔ اب میں کہنے والی تھی کہ شاید یہ جاوہ ہے۔ جاوہ یا نظر ہمارا آخری مل ہوتا ہے۔ جب کچھ میں نہ آئے تو بس کہہ دو کہ جاوہ ہے۔ اور یہ لفظ میرے لبوں پہ تھا جب۔ ایک دم میرے امداد کھٹے ہوئے۔

”ایک منٹ۔ ایک منٹ۔ تم نے کہا تمہارے دل میں کسی کے لیے کوئی بغض نہیں؟“

اس نے دائیں بائیں گردن ہلائی۔ ”نہیں ہے۔“

”اوہ ویلو؟ چارہ پہلے تمہاری مشکلی ٹوٹی تھی۔ تمہیں اپنے ایکس سرال والوں اور ایکس فائسی سے شکوے تو ہوں گے۔“

”ہوں۔“ اس نے ہونٹوں پہ انگلی رکھ کے سوچا۔ پھر لمبی میں گردن ہلائی۔ ”نہیں ہیں۔ میں ان کے بارے میں سوچتی ہی نہیں ہوں۔ میں تو اگلی زندگی کی تیاری میں مگن ہوں۔۔۔“

”نہیں۔ نہیں۔ آگے نہ جاؤ۔ واپس پیچھے آؤ۔“ میں سیدھی ہو کے بیٹھ گئی۔ ”یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ تمہیں اپنے سرال والوں سے شکوے نہ ہوں۔ انہوں نے تمہارے ساتھ بہت برا کیا تھا۔ تم نے مجھے خود ہٹا دیا تھا۔“

”ہاں لیکن میں ان کے بارے میں نہیں سوچتی۔“

”لڑکی؟“ میں نے ہٹا چنگ جھپکائے اس کی آنکھوں میں جھانکا۔ ”انہوں نے تمہارے ساتھ کیا؟“

”بہت کچھ کیا تھا انہوں نے۔“ وہ ہر کی۔ ”مجھے ایڑی کا کوئی دانتہ یاد نہیں ہے۔“

”لڑکی۔ تم ویرانہ سال تک ایک دھتے میں بندھی رہیں۔ تم روز اس بندے سے بات کرتی تھیں۔ اس نے تمہیں ویرانہ سال خفک ہوا زور دکھائے۔ تمہاری بات بات پہ خفگی کی۔ آخر میں اس نے تمہیں چھوڑ دیا۔ وہ لگی کسی دوسری عورت کے لیے۔ اور تمہیں یاد نہیں ہے؟“

”کیونکہ میں مود آن کر چکی ہوں۔“ وہ خود بھی تھوڑی سی الجھی۔ ”مجھے یہ معلوم ہے کہ انہوں نے کیا کیا میرے ساتھ۔ لیکن مجھے بھلی کہ۔۔۔ مجھے واقعات کسی فلم کی طرح یاد نہیں ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ میں یاد کرنا نہیں چاہتی۔ مجھے واقعی یاد آتے نہیں ہیں۔ میں سوچوں بھی تو تھوڑی دیر بعد دماغ جھک جاتا ہے۔ مجھے نہ وہ بندہ یاد آتا ہے نہ اس سے بڑے او ویرانہ سال۔ ایسا لگتا ہے وہ وقت میری زندگی سے نکل گیا۔ ڈیلیٹ ہو گیا۔“

”جسہیں کچھ بھی یاد نہیں؟“ میں نے بے چینی سے اسے دیکھا۔

”ہاں۔۔۔ میں نے ایک اور دفعہ کوشش بھی کی کہ اس کے تمام مظالم کو یاد کروں۔ لیکن نہیں یاد آیا۔ میرا دماغ اس طرف تو کسی نہیں کرتا۔ کبھی تو میں اب اپنی نئی زندگی میں خوش ہوں۔ میں نے شاید سب کو معاف کر دیا ہے۔ یا شاید مجھے ان لوگوں کے بارے میں کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا۔“

میں نے کاپی ایک طرف رکھ دی۔

مجھے ہانا غر معلوم تھا کہ مجھے اس سے کیا پوچھنا ہے۔ ”چائے پیو گی؟“

”نہیں۔ میں چائے نہیں پیتی۔“

”تمہاری بیٹھ سے سونے جاگنے کی کیا روٹیں رہی ہیں؟“ میں کسی اسکرپٹ کے تحت پوچھ رہی تھی۔

”میں عموماً صبح جلد اٹھتی ہوں۔“ ”دور کی۔“ ”تھی۔ اب ذرا دیر سے اٹھتی ہوں۔“

”تم رات میں دیر سے سوتی ہو؟“

”ہاں۔“

”اوسٹو دیر سے جاگتی ہوگی۔“ میں نے صوفے کی پشت پر بازو بھیلایا اور آرام سے پوچھنے لگی۔

”ہاں۔ مگر اس کا میرے سر درد سے کیا تعلق؟“

مگر مجھے اپنا اسکرپٹ یاد تھا۔

”کبھی کبھی تمہارا دل چاہتا ہے کہ تم ایک دم بہت روؤ۔ جب تم سے کوئی کام لیک سے نہ ہو یا ہو یا کسی ناگامی کا سامنا ہو۔“

”ہاں۔ کبھی کبھی۔ جب چیزیں میرے کنٹرول میں نہ ہوں۔ مگر میں روتی نہیں ہوں۔“

”اور کیا تم ایکسٹریکٹ کے دوران سانس لینا بھول جاتی ہو؟“ میں غور سے اسے دیکھ رہی تھی۔

”پتہ نہیں۔ کبھی سانس نہیں لیا۔“

”اُنہوں نے کیا بات ہے۔ تم سانس لینا بھول جاتی ہو۔ انسان کو سانس لینے رہنا چاہیے۔“

میں نے جھک کے فرش پر گرے مڑے کاغذوں کو اٹھایا پلٹایا۔ پھر ایک کاغذ اٹھا کے اس کی منہ کی طرف دیکھا۔

”یہ ہے تمہارا مجرم۔“

”اے؟“ اس نے قہقہے سے مڑاؤ کاغذ کھولا۔

اس پر لکھا تھا۔ ”میشن ہیڈک۔“

اس نے بے چینی اور قدرے غلطی سے مجھے دیکھا۔ ”میشن ہیڈک؟ مگر مجھے تو کوئی میشن نہیں ہے۔“

”یہ میشن ہیڈک ہی ہے۔ جسہیں میشن اور اسٹریٹس ہے۔“

”مگر مجھے کوئی میشن نہیں ہے۔“ اس نے بے بسی سے بات پتہ در دیا۔

میں نے کابی مضل میز پر رکھی۔ سرخ کشن مونس نے چرکھا اور ٹک لگا کے بیٹھی۔ "تمہیں معلوم ہے چند ماہ قبل میں اپنی فریڈ لیب کے ساتھ ایک لانگ ڈرائیو چکی تھی۔ اس ڈرائیو نے میری زندگی بدل دی تھی۔ اس سے پہلے میں بہت سے مسئلوں کا شکار تھی۔"

"اور۔۔۔ اس کے بارے میں کچھ سے سنا ہے۔"

"میں نے صرف اپریشن میں تھی بلکہ میں چند برے واقعات سے گزر رہی تھی۔ مجھے لوگ استعمال کر کے میرا دل دکھا کے گزر جاتے تھے۔ کچھ لوگوں نے میرے ساتھ بہت برا کیا تھا۔ مجھے ان لوگوں کے نام یاد ہیں مجھے دوسری یاد دہاں بھی یاد ہیں اور وہ دھوکے بھی جنہوں نے مجھے لوگوں سے دور کر دیا تھا۔ میں ایک روٹن میں پھنسی ہوئی تھی۔ میں لوگوں سے کٹ آف ہوتی جا رہی تھی۔ میں نے اپنی ایک کسٹمڈ ڈون مٹائی تھی اور میں وہ بارہ ہرٹ ہونے کے خوف سے اس سے نہیں نکلتی تھی۔"

میں کہے جا رہی تھی اور وہ سنے جا رہی تھی۔

"لیکن پھر مجھے اس لانگ ڈرائیو میں احساس ہوا کہ میں اپنی زندگی متاثر کر رہی ہوں۔ مجھے اپنے آپ کو ایسی جڑنا ہے۔ سو میں نے ٹکڑا ٹکڑا کر کے اپنی ذات کو سمیٹا۔ اپنی عادات درست کیں۔ اپنی زندگی میں مثبت اقدام اٹھائے۔ بزنس اسٹارٹ کیا۔ اپنے آپ کو لوگوں کی قید سے آزاد کیا۔ لوگوں کو خوش کرنا چھوڑ دیا۔ اپنی ذات پہ کام شروع کیا۔ میں نے ان دوستوں اور رشتے داروں سے سوہان کر لیا جنہوں نے مجھے دکھ دیے تھے۔ مجھے وہ دکھ بھی یاد ہیں وہ لوگ بھی یاد ہیں۔ لیکن ایک بات بتاؤں۔" میں نے توقف کیا۔ "مجھے وہ واقعات نہیں یاد۔"

اور میں بتا سکتی تھی کہ وہ سانس لینا بھول گئی تھی۔ ہم دونوں کا یہی مسئلہ تھا۔ ہم سانس لینا بھول رہے تھے۔

"میں اگر سوچنا بھی چاہوں کہ ان لوگوں نے میرے ساتھ کیا کیا" برا کیا تھا تو مجھے یاد نہیں آتا کہ انہوں نے کیا کیا تھا۔ کبھی کوئی واقعہ یاد آتا ہے کبھی کوئی۔ لیکن اس کی تفصیل یاد نہیں آتی۔ اور میں چند سیکنڈ سے زیادہ اس پہ سوچ نہیں پاتی اور میرا دماغ دایم حال میں آ جاتا ہے۔"

"کیونکہ تم سوہان کر چکی ہو۔ راست؟"

"نہیں۔" میں نے اسی سے مسکرا کے ٹپٹی میں سر ہلایا۔ "مجھے بھی کچھ عرصے سے سر میں درد ہوتا ہے۔ وہی ہمارا درد۔ اور یہ

اس لیے ہوتا ہے کیونکہ ہمیں وہ یاد نہیں جو ہمارے ساتھ ہوا تھا۔"

"میں نہیں سمجھتی۔" اس نے شاید ایسا ہی کچھ کہا تھا۔

"تم نے اور میں نے ایسے لوگوں کے قہر سے سنے ہیں جو ہر وقت باغی میں رہتے ہیں۔ ہر وقت اپنے گھون اور عروسیوں کو یاد کر کے دوتے رہتے ہیں۔ مگر ہم ایسے نہیں تھے۔ ہم حال میں جینے والے تھے۔ ہم دونوں نے اپنی اپنی زندگی کو بہتر کیا۔ خود پہ کام کیا۔ اور میں اس لوگوں کو بھول گئی جنہوں نے میرے ساتھ برا کیا۔ تم اپنے ایکس اور سسرال والوں کو بھول گئی۔ اور ہم نے سمجھا کہ ہم سوہان کر چکے ہیں۔"

”کیونکہ ہم سوہاؤں کر گئے ہیں۔“

”تم مجھے ایک بات بتاؤ۔ تم اٹھارہ ماہ ایک رشتے میں بندھی رہیں ایک شخص سے بات کرتی رہیں تم کیسے اس کو ہار ماہ میں بھول سکتی ہو؟“

”کیونکہ... کیونکہ میں اسراٹک ہوں۔ اور... اور بازو طبع ہوں؟“ وہ خود بھی کنفیوزڈ تھی۔

”نہیں۔ کیونکہ تمہارا ذہن تمہارے ساتھ ایک کھیل کھیل رہا ہے۔“

میں اور وہ اگلے کئی منٹ بولتے رہے۔ اور جب ہم وہاں سے اٹھے تو ہم دونوں کی بہت حد تک تسلی ہو چکی تھی۔

اس کے بعد کچھ دن بعد میرے سر کا درد ٹھیک ہونے لگا۔ وہ دن اور آج کا دن مجھے دوبارہ اس طرح کا درد نہیں ہوا۔

میں نے اور میری کزن نے کیا باتیں کیں... ان کو یہاں بتانے کی بجائے میں تفصیل سے آپ کو اپنا کھتہ سمجھا رہا ہوں۔

اس کے لیے ہمیں پیچھے ہٹنا ہو گا۔ میری کہانی میں پیچھے نہیں میری اس کتاب میں پیچھے۔

اس کتاب کے پہلے باب میں میں نے آپ کو اپنی اور نصیر کی ایک لاگ ڈرائیو کا قصہ بتایا تھا۔ اس وقت میں بہت سے

مسائل کا شکار تھی۔ البتہ مجھے ان کی تفصیلات یاد نہیں ہیں۔ میں سوچنا چاہوں تب بھی مجھے یاد نہیں آتا۔

اب کتاب کے دوسرے باب میں جائیں۔ میں نے آپ کو اپنے شہری ایک ایسی لڑکی کا قصہ سنایا تھا جو فی دی ماڈل بنی تو وہ

اپنے اصل کی ذمہ داری قبول کرنے سے انکاری ہو گئی۔ میں نے اس سے یہ سبق لیا کہ مجھے اپنے پرانے ورژن کے ساتھ جڑ کے

بات کرنی چاہیے۔ ہم سب کو کرنی چاہیے۔ یوں میں نے اپنے امداد کی اس پرانی لڑکی کو معاف بھی کر دیا اور ہر اس لفظ کی ذمہ داری

قبول کر لی جو میں نے ماضی میں کی تھی۔ اپنے امداد کے پرانے سیلف سے معاملہ صاف کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اس کو نہیں کہہ

اپنے خفیہ تجربوں سے آپ کی زندگی پر اثر انداز ہونا چھوڑ دے کیونکہ اب آپ ایک لائق انسان ہیں۔ آپ نے اب آگے بڑھنا ہے

اور خود کو معاف کر دینا ہے۔ یہ کام میں نے کر لیا۔

لیکن...

میں نے ہر اس لفظ کی ذمہ داری تو قبول کر لی جو مجھ سے سرزد ہوئی۔ لیکن ان دکھوں کا کیا جو لوگوں نے مجھے دیے؟

ماضی کے دکھ یا صدمے کے لیے ہم ”لڑنا“ کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔ لڑنا ایسا صدمہ حادثہ یا بری ٹریجڈی ہوتی ہے جو

آپ کی جتنی محنت کو بہت بری طرح متاثر کرتی ہے۔ لوگ لڑنا سے گزرنے کے بعد بعض اوقات برسوں اپنے قلوب اور عمر میں اس

یاد کر کے پر مال رہتے ہیں۔ لیکن سب کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

جب لڑنا یا حادثہ ہو کہ انسان کا ذہن اس کو برداشت نہ کر سکے تو ہمارا ذہن ہمارے ساتھ ایک کھیل کھیلتا ہے۔

وہ کھیل کیا ہے؟ آج ہم اس کے بارے میں بات کریں گے۔

آپ کا ذہن ہر اس فلم کو یاد رکھتا ہے جو آپ کی برداشت کے مطابق تھا۔ لیکن کچھ فلم برداشت سے باہر ہوتے ہیں۔ ان کی

تکلیف اتنی شدید ہوتی ہے کہ ذہن ان کی یادداشتوں کو اپنے اندر محفوظ نہیں رکھتا۔ یعنی آپ کے ”سلم“ میں بیٹھ رہے گا کہ آپ کو

لگاں نے غلاں دکھو یا تھا لیکن اس واقعے کی تفصیل... کب کیسے کیا کیا ہوا... یہ آپ کے ذہن میں محفوظ نہیں ہوتا۔ آپ کا ذہن اپنی حفاظت کے لیے... آپ کو اس واقعے سے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس واقعے کی یادداشت کو اپنے کسی نہاں خانے میں دھکیل دیتا ہے جہاں سے آپ اس کو نکال نہ سکیں۔ آپ کو اپنی بہت سی تکلیف یاد رہتی ہیں لیکن چند تکلیف بلکہ بعض اوقات کئی کئی ماویا کی کئی سال کا دورانیہ انسان بھلا دیتا ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ قلموں ڈراموں کی طرح انسان کی یادداشت کھو جاتی ہے۔ کوئی نشانی کوئی رجحان نہ دیکھنے پہ اس تکلیف دینے والے انسان کی کوئی بات یاد آ جاتی ہے۔ اور آ کے گزر جاتی ہے۔ ایسے ہی کبھی کبھی یہ واقعات یاد آتے رہتے ہیں لیکن ہم ہر تکلیف دو یا دو کی یہاں بات نہیں کر رہے۔ ہم ان یادوں کی بات کر رہے ہیں جن سے آپ ایک دم جلدی سے رتی کوڑ کر لیتے ہیں... میرے اور میری کزن کی طرح۔ اور اس تکلیف دو دور ایسے کو بھول بھال جاتے ہیں۔

لیکن کیا یہ تارل ہے؟ کیا کوئی انسان اسے برس ایک فرما سے گزرے اور مسلسل گزرے... تو اس کا ذہن اس کے ساتھ جتنے کھیل کھیلے جتنا اس یادداشت کو پرے دھکیلے... کیا یہ تارل ہے کہ انسان کے اوپر اس تکلیف کا اثر نہ ہو؟

یہ تارل نہیں ہے۔ یہ دماغ کا سیلف ڈینس میکانزم ہے۔ وہ آپ کی ذات کو تکلیف سے بچانے کے لیے اس واقعے کو بھلا دیتا ہے۔ ایسے بھولے ہوئے دکھ کو ہم *unhealed and unresolved trauma* کہتے ہیں۔ ایسا فرما جس سے آپ گزرے لیکن اس کے بعد آپ کی زندگی نے ایک مثبت لائن لیا اور آپ اس سے آگے بڑھ گئے۔

لیکن... آپ نے اس کے ساتھ ڈیل نہیں کیا۔ آپ نے اس تکلیف اور اس ذہنیت کو "پراسیس" نہیں کیا۔ ہم کو اپنے اندر سے باہر نکالنے کا بھی ایک پراسیس ہوتا ہے۔ آپ نے اپنے فم کو اس پراسیس سے نہیں گزارا۔ کیونکہ ذہن نے نہیں گزارنے دیا۔ یاد رکھیں... وہ ذہنیت آپ کے دل کو پہنچائی گئی تھی۔ دل جسم کا حصہ ہے۔ ذہن بھی جسم کا حصہ ہے۔ ہر عضو جسم کا حصہ ہے۔ اور آپ بے شک اس دھوکے میں رہیں کہ مجھے وہ لوگ یاد نہیں آتے میں اس واقعے سے آگے بڑھ چکا ہوں مجھے اب ان سے فرق نہیں پڑتا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ فم "بھول" جانے سے دور رو کرنا چھوڑ نہیں دیتا۔

آپ کا ذہن آپ کو بچانے کے لیے اس واقعے کو بھلا دیتا ہے لیکن... جسم نہیں بھولتا۔ جسم کو معلوم ہوتا ہے کہ میرے ساتھ کچھ برا ہوا تھا۔ وہ فرما اس کے اندر رو جاتا ہے۔ وہ درد آپ کے اندر رو جاتا ہے۔ ذہن اس کو بھلانے کی پوری کوشش کر رہا ہوتا ہے اس کو ربا رہا ہوتا ہے آپ کو "تم فائن ہو۔ تم بائگل ٹھیک ہو۔" کہہ رہا ہوتا ہے۔ آپ کو جیسے ہی اس شخص یاد آنے سے جڑی کوئی بات یاد آتی ہے ذہن فوراً سے حرکت میں آتا ہے اور آپ کا دھیان ٹاوتا ہے۔ آپ اس بارے میں سوچ ہی نہیں سکتے۔ اور آگے بڑھ جاتے ہیں۔

اس بارے پراسیس میں سب سے زیادہ کھپ کون رہا ہوتا ہے؟

آپ کا ذہن۔ وہ مسلسل ایک کھیل کھیل رہا ہوتا ہے اور یہ کھیل اسے تھکانے لگتا ہے۔ اور ہاں... وہ واقعہ جو آپ کے ساتھ ہوا جس کی یاد کو ذہن نے بھلوانا چاہا... وہ یاد جو دور ہے... وہ ایک ایسی لاش ہے جسے وہ تھکانے لگا تا چاہتا ہے ذہن کرنا چاہتا ہے

لیکن اپنے اندر نہیں۔ مگر اس نے اپنے اندر اس یاد کی لاش کو چھپایا تو کبھی نہ کبھی آپ اس کو پالیں گے۔ اور آپ کو تکلیف ہوگی۔ آپ کا ذہن آپ کو تکلیف میں نہیں دیکھ سکتا۔ اس لیے وہ اس "یاد" کو اپنے قریبی ترین حصے میں محفوظ کر دیتا ہے۔ یہ میں یہ خود سے نہیں کہہ دی۔ آپ اس پر دیر سوچ کر سکتے ہیں۔ آپ کو جو یہ دکھ ملتے ہیں تا یہ صرف ہوا میں نہیں ہوتے۔ یہ فزیکل ہوتے ہیں۔ دکھ کا وجود ہوتا ہے۔ لڑنا کا بھی وجود ہوتا ہے۔ ذہن اس کو اپنے اندر محفوظ نہیں رکھتا اور قریبی حصے میں بچھ کر رکھتا ہے۔ اس حصے کے نشتر میں وہ یادداشت محفوظ ہو جاتی ہے۔ آپ کو کل کر کے اس کے بارے میں مزید بھی پڑھ سکتے ہیں لیکن میں آپ کو سادہ الفاظ میں بتاتی ہوں۔

ماہے میں درد... کمر میں درد... گردن کے نیچے درد... یہ ان کے قریبی حصوں میں آپ کے بہت سے دکھ اور درد چھپے ہیں۔ آپ کے لڑنا دل میں ہیں۔ جسم ان کو نہیں بھولتا۔ اس کو خود پہ چار درد یاد ہے۔ وہ اس درد کو اپنے اندر سے نکالنا چاہتا ہے لیکن ذہن راضی نہیں ہے۔ سو وہ آپ کو تکلیف محسوس کر دے لگتا ہے۔ یہ تکلیف جسم کے کسی حصے کا درد ذہن کے سامنے آتی ہے۔

ڈاکٹر ز آپ کو کہتے ہیں کہ آپ کسی چیز کا اسٹریس دے رہے ہیں اور آپ نہیں مانتے کیونکہ آپ کو تو بظاہر کوئی پریشانی لاحق ہی نہیں ہے۔ آپ اپنی زندگی میں آگے بڑھ چکے ہیں۔ خاندان میں آپ کی مضبوطی کی مثالیں دی جاتی ہیں۔ آپ تو اس لڑنا کو بھول چکے ہیں بار۔ لیکن جسم نہیں بھولتا۔

جسم اپنے لڑنا کو بھولنے کے آگے نہیں بڑھ سکتا۔ ہم جب تک اس لڑنا کو باہر نکالنے کا موقع نہیں دیں گے تو ٹھیک نہیں ہوگا۔

ہمارا ذہن کیوں نہیں بھرتا؟ کیونکہ ہم نے یا ہمارے ذہن نے اسے بھرنے کا موقع نہیں دیا۔ کیونکہ ہم نے خود کو سوہان آن کرنے میں اتنا مصروف کر لیا کہ ہم سانس لینا بھول گئے۔

سانس لینے کا مطلب ہے... صاف ہوا کو کھینچنے کے اپنے اندر لے جانا... اور آلودہ ہوا کو اندر سے باہر نکالنا۔ صاف چیز اندر لانا۔ گندمی چیز باہر نکالنا۔ تاکہ چیز کو اگل دیتا۔ جب ہم سیلف ہیپ لینے لگتے ہیں خود کو اچھا کرنے لگتے ہیں اپنی زندگی میں مثبت باتیں لاتے ہیں تو ہم ایک کام کرنا بھول جاتے ہیں۔ ہم سانس روک لینے ہیں۔ یعنی اندر کھینچنے کے صاف ہوا لے گئے۔ لیکن غیر صاف ہوا کو باہر نکالنا بھول گئے۔

سانس لینا جیسے جسم کے لیے ضروری ہے ویسے ہی آپ کی ذہنی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ آپ کو جہاں اپنی زندگی میں مثبت چیزیں شامل کرنی تھیں وہاں اتنا ہی وقت اس لڑنا کو باہر نکالنے میں بھی لگانا تھا جو اندر گند بنے بیٹھا ہے۔

میں نے اپنی کزن سے ایک بات پوچھی۔ تم دیر سے کیوں سوتی ہو؟ وہ کہنے لگی کہ میں دیر تک فون ہڈ کرتی رہتی ہوں۔ میں نے اسے کہا کہ فون مسئلہ نہیں ہے۔ تم کہتی ہو کہ تم ان لوگوں کو بھول گئی ہو لیکن کیا وہ لوگ تمہیں خواب میں نظر آتے ہیں؟

وہ اس بات پہ چمک گئی۔ اس نے کہا کہ ہاں واقعی۔ میں اکثر ان کو خواب میں دیکھتی ہوں۔ میں دیکھتی ہوں کہ میں ان لوگوں کے ساتھ وہاں ان کے گھر میں چلی گئی ہوں۔ وہ میرے اندر دردمند وجود ہیں۔ میں پھر سے وہاں پہنچ گئی ہوں۔ میں خوف اور بے بسی محسوس کرتی ہوں۔

اس کا کیا مطلب ہے؟ اس کا مطلب ہے کہ اس کے اندر ایک غیر مل شدہ لڑا میٹھا ہے جو کسی اس نے پرویس ہی نہیں کیا۔ انسان کے ذہنی مسائل کا اندازہ اس کے خوابوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو خواب میں وہی پرانی پوزیشن یاد آتی ہے جس میں آپ ایک دفعہ پھنسے تھے اور سر و انجول موڑ میں زندگی گزار رہے تھے۔ تو اس کا مطلب ہے آپ کا لڑا اندر درست نہیں ہوا۔ وہ آپ کے ذہن نے شعور سے لاشعور میں دیکھل دیا ہے لیکن خواب میں آپ کا عکس اس کو وہاں سے کھینچ کے سامنے لے آتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم آپ کی ذات آپ سے کہہ رہی ہے۔ کہ مجھے ٹھیک کر دو۔ میں ٹھیک نہیں ہوں۔ میرا ایک حصہ بیمار ہے۔ اس حصے کی دوا کرو۔ مجھے توجہ دو۔ لیکن صبح اٹھ کے آپ چند منٹ بعد اپنے اس برے خواب کو بھول جاتے ہیں (کیونکہ ذہن جاگ گیا ہے) اور خود کو کسی دوسرے کام میں مصروف کر لیتے ہیں۔

یوں آپ سانس لینا بھول جاتے ہیں۔

انسان کا ذہن لڑا کو بھلانے کی جتنی کوشش کرے لڑا ہمارے جسم میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ لڑا اور اٹھتا ہمارے جسم کے نشوونما میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ مثلاً جسم کو یاد ہوتا ہے کہ کسی نے کبھی آپ پہ ہاتھ اٹھایا تھا آپ بے شک اس واقعے کو بھول جائیں لیکن اگلی دفعہ کوئی آپ پہ ہاتھ اٹھائے یا ہاتھ قریب لے کر آئے تو اسی لمحے جسم جھٹکے سے پیچھے ہٹتا ہے۔ آپ یہ خود نہیں کرتے۔ یہ جسم کرتا ہے۔ ایک دفعہ جہاں سے ہاتھ جلا تھا اس درم کو آپ بھول بھی جائیں تب بھی اس کی اذیت کی یادداشت جسم میں محفوظ ہوتی ہے۔ دوا ہمارے آپ سب سے کچھ جیالکی ہر چیز سے دور رہتے ہیں۔ جو لوگ کسی ذہنی یا جسمانی تشدد دینے والے پادھر کے ساتھ گزارا کرتے ہیں وہ اس ریلیشن سے نکل جائیں تب بھی کوئی اچانک سے ان کے سر پہ آ کے اونچی آواز میں بولے۔ تو وہ جھٹکا کھاتے ہیں۔ چونک جاتے ہیں۔ کبھی کسی ایسی ہاؤس وانف کو دیکھیں جو کسی ذہنی مارچ دینے والے بندے کے ساتھ گزارا کرتی ہو۔ وہ ہمیشہ ایک edge پر رہتی ہے۔ ہمیشہ jerky رہتی ہے۔ ذرا سی بات پہ چونک چونک اٹھتی ہے۔ کیونکہ اس کے جسم کو لڑا یاد ہوتا ہے۔ مجھے اس عمل کو ایک دفعہ بھر سمجھانے دیں۔

جب ہمارے ساتھ کوئی شدید برا واقعہ پیش آتا ہے۔ تو ہمارا جسم فوراً ایک حفاظتی قدم اٹھاتا ہے۔ انسان جب کسی واقعے کو بھٹل کرنے کی استطاعت نہیں رکھتا تو اس کا اعصابی نظام اور لوڈ ہو جاتا ہے۔ یعنی اس پہ ضرورت سے زیادہ وزن پڑ جاتا ہے۔ یہاں تک سمجھ میں آیا؟

جب آپ کے اعصاب پاتا ہو جو پڑتا ہے تو دوا لڑا کو پرویس کرنے سے روک دیتے ہیں۔ آپ کا جسم فائٹ یا فلیٹ موڈ میں چلا جاتا ہے (یعنی فوراً اپنے پہاڑ کے طریقے کرتا ہے) سو دوا لڑا آپ کے اس جسم کے کسی حصے کے بھول کو دوا کر کے نشوونما میں محفوظ ہو جاتا ہے۔

جب لڑا جسم کے کسی حصے میں محفوظ ہو جاتا ہے تو ہمارا ذہن فوراً خود کو اس حصے سے منقطع کر لیتا ہے۔ ذہن ایک طرف سے اس سارے واقعے کو ہلاک کر دیتا ہے تاکہ اسے دوا ہمارے واقعہ یاد نہ آئے اور اسے تکلیف نہ ہو۔ ہمارا ذہن ہمارا سب سے نازک عضو ہے۔ یہ اپنے آپ کو بچانے کے لیے جسم کے کسی حصے کی قربانی دے دیتا ہے۔ اور یوں وہ حصہ جو ذہن سے کٹ جاتا ہے۔ بے

تک ایک چھوٹے لیول پر۔ اس کے اندر فرما محفوظ پڑا رہا تھا ہے۔

ذہن نے خود کو اس حصے سے کاٹ لیا تھا۔ سو وہ فرما اور کرنے لگتا ہے۔ میرے سر کا درد مجھے یہ بتا رہا تھا کہ ”میرے اندر ایک ذہنی فرما پڑا ہے۔ اس کو نکالو۔۔۔ مجھے ٹھیک کر۔“ مگر ہم جسم کے اس حصے کی بات نہیں سنتے کیونکہ ہمیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہم نے اپنی ہر تکلیف کو ہوس پس کرنا تھا۔ وقتی طور پر ذہن تکلیف کو ہٹا کر دے گا۔ لیکن ہم پڑے نگھے انسان ہیں۔ ہمیں اتنی آگاہی ہونی چاہیے کہ بعد میں جب ہم بھر ہونے لگیں تو سب سے پہلے اپنی تکلیف کو ہوس پس کریں۔ لیکن ہم نہیں کرتے۔ کیونکہ ہمیں کبھی کسی نے بتایا ہی نہیں ہے کہ یا وہ انہیں جسم میں بھی بنتی ہیں پنوں میں بھی بنتی ہیں اور نشو و نما میں بھی بنتی ہیں۔

ہم نے میری اس کتاب میں یہ بھی پڑھا ہے کہ ہر چیز۔۔۔ اس دنیا کی ہر قدرتی چیز ایک ست ہوس کا نام ہے۔ دنیا ایک لمبے میں نہیں بنتی۔ جیسے ان میں بنی۔ کیونکہ اس دنیا میں جلدی سے کوئی قدرتی کام نہیں ہوتا۔ مگر ہم چونکہ ایک کو ٹیک فکس جڑیشن ہیں سو ہم مارتے ہیں کہ سب کچھ جلدی ٹھیک ہو جائے۔ ہم کسی فرما سے جلدی سے نکل بھی آئیں اور جلدی سے سوہا آن بھی کر لیں۔ لیکن اس دنیا کے ہر دوسرے عمل کی طرح۔ اس میں بھی وقت لگتا ہے۔ فرما کے تندرست ہونے میں بھی وقت لگتا ہے۔ سو میرا اور میری کزن کا مسئلہ کیا تھا؟ ہمارا ذہن مسلسل فرما کو بھلانے کے اس طریق میں تھا اور چونکہ ہم اس کو تندرست نہیں کر رہے تھے اس لیے یہ چیز ہمیں تکلیف دے رہی تھی۔

اب آتے ہیں فرما کی پہچان کی طرف۔ آپ کو کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی فرما ذہنی پڑا ہے جو ہر نہیں نکل رہا۔ پہلے دیکھتے ہیں کہ فرما ہوتا کیا ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں۔ اگر ایسا کوئی واقعہ اس سے ملتا جلتا فرما آپ کے ساتھ خوش آیا ہے اور آپ نے اس کو ہوس پس نہیں کیا تو شاید وہ آج بھی آپ کے اندر موجود ہو۔

بچپن میں بنی کیا جاتا یعنی کسی بڑے کا مسلسل آپ کو تنقید کا نشانہ بنانا ماں باپ کی لڑائیاں اور ان کے درمیان ایک برا تعلق دیکھنا کسی بہت قریبی انسان کے سر جانے یا اس کو کھودینے کا فرما کسی بیماری کو کالنے کا فرما جسمانی یا جنسی تنہا کا فرما اپنے دوست یا لائف پارٹنر کے انہوں کو جلی لڑتے اٹھانے کا فرما یا باپ یا استاد یا بڑے کی مار پیٹ۔ اپنے کسی جسمانی صیب پر ہر وقت باتیں سننا۔ دل ٹوٹنے کا فرما۔ رجحانیت ہونے کا فرما۔

ابھی اس میں سے کچھ ہوا ہے آپ کے ساتھ؟ اگر ہوا ہے تو کیا اس کو ہوس پس کیا تھا؟ پھر نکالا تھا؟

اگر آپ کسی ذہنی فرما کے ساتھ رہ رہے ہیں تو اس کی علامات ضروری نہیں ہے کہ جسمانی درد کی صورت میں ہی ظاہر ہو۔ یا یہ کہ آپ کو اٹھنے والا ہر درد ای جی سے ہے۔ نہیں۔ ہم اس سرورڈ پنوں اور کمر کے درد کی بات کر رہے ہیں جسے لاکٹر جینٹیشن یا اسٹریس کا نام دیتے ہیں اور ہم نہیں مانتے۔ وہ یہی ہوتا ہے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ کو درد نہ ہو۔ یہ کچھ دوسری صورتوں میں آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اب جب آپ کو کوئی خوشی یا کامیابی ملے اور آپ کو لگے کہ آپ اس کے مستحق نہیں ہیں! آپ خوش سے زیادہ حیران ہوں! آپ خود کو تعریف کا اہل نہ سمجھیں اور آپ کو لگے کہ آپ دراصل ایک ایہو سٹر (جعلی انسان) ہیں جس کی اصلیت جب لوگوں کو معلوم ہوگی

تو اس کو چھوڑ دیں گے۔ تو آپ کے اندر کوئی ڈھکی لڑا ہوا ہے۔

۴۔ آپ کی سیلف انجم بہت کم ہو جائے۔ اپنی نظروں میں اپنی وقعت کم ہو۔ اپنا منج بہت کم ہو۔ اپنا آپ کا کام وجود گئے تو آپ ایک ڈھکی لڑا ہوا کے ساتھ رہ رہے ہیں۔

۵۔ اپنی زندگی میں آنے والے ہر نئے شخص یا تبدیلی کو شک سے دیکھنا۔ سمجھا بھانسنے پر شرمندگی یا محکمت محسوس کرنا بھی اسی چیز کی علامت ہے۔

۶۔ آپ کو ہر وقت کلامی کا خوف ہو۔ ایک دفعہ دل نوا ہو تو دوبارہ کسی سے قطع ہی نہ بنائیں کہ آپ کی بار اول نوا تو کیسے ہے۔ پانچ گے؟ یہ بھی لڑا ہوا کی نشانی ہے۔

۷۔ آپ لوگوں کو اپنی بات کہہ نہ سکیں۔ اپنی ضروریات نہ بتا سکیں۔ آپ کو لوگوں سے کیونکیت کرنا آتا ہو۔ خود اعتمادی کم ہو۔ آپ دوسروں کو خوش کرنے کے جکر میں اپنی ضروریات میں پشت اٹھالیں۔ سبکی اندر کوئی لڑا ہوا سانس لے رہا ہے۔

۸۔ آپ کو تبدیلی یا کامیابی کا خوف لاحق ہو۔ (یہ نا عجیب بات؟) آپ اس بات سے ڈریں کہ اگر آپ ملاں کام میں کامیاب ہو گئے تو وہ جو آپ کے پاس ہے آپ اس کو کھو نہ دیں۔ ایسا خوف عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں کم عمری میں لوگوں نے چھوڑ دیا ہوتا ہے۔ وہ کامیاب ہونے سے بھی ڈرتے ہیں اور اسی لیے محنت نہیں کرتے۔

۹۔ ہر چیز جان کرنا ہر چیز اپنے کنٹرول میں رکھنے کی خواہش کسی ایسے لڑا ہوا کا نتیجہ ہے جس میں آپ بالکل بے بس اور کمزور تھے اور آپ کو لوگ دوند کے گزر جاتے تھے۔ میں ابھی تک ایک کنٹرول فریک ہوں۔ اپنے اس لڑا ہوا کی وجہ سے جو شاید کبھی بخیر نہ رہے۔ نہیں ہو گا۔ آپ کو ہر چیز اپنے جان کے مطابق چاہیے ہوتی ہے۔ اور اگر کچھ آپ کی مرضی سے ہٹ کے ہو جائے تو آپ لمحے سے ہلکے ہونے لگتے ہیں کیونکہ ایک طرح سے آپ خود چاہا اور نہ چاہا دونوں پاتھ نہیں کرتے۔

۱۰۔ لمحے کے دورے چڑنا جس میں آپ لوگوں کو اتنی اذیت دے کہ ہاتھ کھینچیں اور بعد میں بچھتا نہیں۔ مجھ سے ایک دفعہ کسی نے کہا تھا۔ مجھ سے دو بارہ کیونکیت مت کرنا۔ میں میری ایک دوست سے میری لڑائی ہوئی تھی اور ہماری دوستی ختم ہو گئی تھی۔ لیکن وہ بات میرے اندر رو گئی۔ میں جب بھی کسی سے لڑاؤں یا اس سے ملجھتا ہوں میں وہی سطر استعمال کرتی ہوں۔ مجھ سے دو بارہ کیونکیت مت کرنا۔ یہ ایک طرح سے میرا لڑا ہوا ہے جو میرے اندر نہیں موجود ہے اور میں اسے دوسروں کو ہٹ کر کے دو بارہ سے بچتی ہوں۔ ہمارے دل دو بارہ بھی عجیب کھیل کھیلتے ہیں ہمارے ساتھ۔ ہے؟

۱۱۔ نئے دوست بناتے وقت یہ خوف کہ ہاتھ نہیں دے گا مجھے کیسے دیکھتے ہوں گے۔

۱۲۔ لائق طریقوں سے خود کو ہر وقت معصوم رکھنا جیسے سوشل میڈیا اسکرولنگ، ہر وقت ذہن میں کہانیاں بنانا اور ٹیلیفونی اور لٹ میں رہنا کسی شخص کی عادت میں چڑھنا کسی روانہ کوئی تعلق میں اپنے کشن کی حد تک چڑھنا۔ ہر وقت اپنا سوا لڑنا دوسروں سے کرنا۔ اپنے ساتھ سخت ہو اور خود کو ہر وقت بچ کرتے رہنا۔

۱۳۔ مسلسل ایک جنونی سی خواہش ہونا کہ مجھے کوئی منتخب کر لے۔ بالخصوص اگر ایک بری شادی یا تعلق سے آپ نکلے ہیں تو آپ

کے اندر یہ تڑپ ہوتا کہ جلد وہ بارہ شادی ہو جائے یا کوئی مجھے پسند کر لے۔ اور آپ یہ باطل نہ سوچیں کہ میرا جسم اور میرا ذہن اس نئے تعلق کو کیسے لے رہا ہے۔ یہ ایک بہت فطریہ کام است ہے لڑائی۔ آپ نے ایک تعلق تو نئے کے ذریعہ بند کیا، دوسرا تعلق نہیں بنا۔ بالخصوص عورت کے لیے۔ اسکا لڑ کہتے ہیں کہ عورت اللہ نے اس لیے رکھی ہے تاکہ عورت کا حمل اگر ہے تو ظاہر ہو جائے۔ لیکن مجھے ہمیشہ یہ محسوس ہے کہ اللہ نے عورت بھلے اسی لیے رکھی ہو لیکن شاید اس کی ایک اور وجہ لڑنا سے نکلنے کے لیے خود کو وقت دینا بھی ہے۔ جیسے عورت کو اس دوران پیچھے دوست بنانا بھی منع ہیں۔ یعنی کسی مرد سے رابطہ تک نہ کریں کیونکہ آپ اس وقت ایسا موقعی امن حاصل ہوں گی۔ عورت کی عورت زیادہ ہے۔ اس کا فہم زیادہ ہے۔ عورت کی عورت کم ہے۔ تین ماہ۔ اس کو تین ماہ کم از کم چاہیے ہیں سو وہ آن کرنے کے لیے کیونکہ اس کو اس کی مرضی سے نہیں چھوڑا گیا۔ اسے کسی نے چھوڑا ہے۔ لیکن طبع لینے والی عورت کی عورت ایک ماہ ہے۔ بس ایک ماہ۔ اگر بات صرف مل کی ہوتی تو طبع لینے والی عورت کی عورت ایک ماہ نہ ہوتی کیونکہ جو عورت خود ایک مرد کو چھوڑتی ہے وہ بہت سے ایسا موقع لڑنا سے پہلے ہی گزر چکی ہوتی ہے۔ سو اس کے لیے ایک ماہ کافی ہے۔

یہ ہے وہ امید جو میں آپ کو حواء چاہتی تھی۔ یہ بتا رہے اندر چھپاؤ بھی لڑنا ہے ہمارا ذہن بھول چکا ہے مگر جسم کو یاد ہے یہ عورت ہو سکتا ہے۔ یہ چند نئے یا چند ماہ میں عورت ہو جائیگا کہ آپ اس پر قہوڑی ہی منت کریں۔ میرے نزدیک عورت کی عورت ہی ایک طرح سے قدرت کا کوئی حساب کتاب ہے جس کے مطابق عورت کسی کے سر جانے کے فہم سے چار ماہ اور اس دن میں بہتر ہو سکتی ہے۔ عورت میں عورت کیا کرتی ہے؟ وہ بڑیکہ لگتی ہے۔ دنیا سے کٹ آف کرتی ہے۔ (یہ ضروری نہیں ہے ایسے لیکن عمومی بات کر رہی ہوں) شام کو وہ اپنے گھر ہوتی ہے۔ وہ اپنی ذات پر فخر کر رہی ہے۔ اسے سوچنے اور اپنی تکلیف کو ہر کسی کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کسی اپنے کے مرنے کا لڑا بہت بڑا لڑا ہے۔ یہ بھی نہیں جانتا۔ یہ ہمیشہ ساتھ رہتا ہے۔ بس اس کو ہر کسی کرنا ضروری ہوتا ہے۔

لوگ کہتے ہیں خود کو کام میں مصروف کر لو اور زندگی کی طرف لوٹ آؤ۔ لیکن یاد رکھیں... آپ نے اپنی تکلیف کو ہر کسی کے بغیر زندگی کی طرف نہیں لوٹا۔ پہلے اس کو ہر کسی کرتا ہے۔

میں اس باب میں ایک لفظ بار بار استعمال کر رہی ہوں کہ اپنی تکلیف کو ہر کسی کرتا ہے۔ یہ ہر کسی کرنا کیا ہوتا ہے؟ کسی بھی لڑنا کو ہر کسی تین طرحوں سے کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے تو لڑنا کو ایک عاصب جی بھنا چھوڑ دیں۔ یہ کوئی امن دیکھی ہوئی بات نہیں ہے۔ یہ ایک غصے کی چیز ہے۔ میں یہ بات کیسے سمجھاؤں؟

دیکھیں... مثلاً... آپ کا کوئی عزیز شخص آپ کو ایک تکلیف دہ بات کہتا ہے۔ "میں تمہاری عقل نہیں دیکھتا جانتا۔" یہ بات تکلیف دہ اس لیے ہے کیونکہ آپ کو اس سے محبت ہے۔ یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے۔ اور آپ تک پہنچے۔ الفاظ کا بھی قسم ہوتا ہے۔ جیسا کہ ہم ان کو یاد کر لیتے ہیں۔ ہوں سمجھیں شعاعیں ہی جس جس کے منہ سے نکلیں اور کانوں کے ذریعے آپ کے دماغ تک آئیں لیکن دماغ نے خود اسے اپنے گرد یاد رکھا۔ اس نے کہا میں اس کو برداشت نہیں کر سکتا اس لیے اس نے اس شعاع کا رخ موڑ دیا۔ مومنا یہ کمر کے اوپر ہی مجھے میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ دوسرے کسی مجھے میں۔ ایک کدھوں وغیرہ میں۔

سویا الفاظ دماغ نے پڑوسیں نہیں کیے کیونکہ آپ کے اندر اتنی قوت نہیں تھی۔ اور اس نے یہ الفاظ (مثلاً) آپ کی کمر میں محفوظ کر دیے۔

مگر آپ نے ساری عمر اس کو کمر میں محفوظ نہیں رکھا تھا۔ آپ نے اپنے اندر وہ قوت پیدا کرنی تھی جو ان الفاظ کو برداشت کر سکے تاکہ وہ دماغ میں واپس آئیں اور پھر فائدہ ہو جائیں۔ لیکن جب آپ خود کو مصروف کر لیتے ہیں اور اس تکلیف کو پڑوسیں نہیں کرتے تو یہ قوت پیدا نہیں ہوتی۔ سو کچھ عرصے بعد جسم کا وہ حصہ رد کرنے لگتا ہے۔ سو تکلیف کو۔ یعنی ٹراما کو۔ تین طریقے ایک ساتھ کرنے سے پڑوسیں کیا جاتا ہے۔

۱۔ ان منفی الفاظ کو سننے کے لیے ”اپنے اندر قوت پیدا کرنا“ جو ان الفاظ کے کہے جانے کے وقت وہاں موجود نہیں تھی۔

۲۔ جسم میں اس ٹراما کی ”انرجی کو حرکت کرنے کی جگہ فراہم کرنا۔“ جب تک اس کو جگہ نہیں ملے گی وہ باہر نہیں نکلے گا۔

۳۔ ذہن کا جسم کے ٹراما سے متاثر ہونے عضو سے دوبارہ سے تعلق بنانا۔ (پاور بکس)۔ ذہن نے اس عضو کو کٹ آف کر رکھا

(ہے۔)

مجھے امید ہے آپ کو ان تینوں باتوں کی سمجھ نہیں آئی ہوگی کیونکہ یہاں میں نے سائنسی زبان استعمال کی ہے۔

اب ہم سادہ زبان استعمال کرتے ہیں۔

اول۔۔۔ منفی الفاظ کو سننے کی قوت۔۔۔ یہ آپ کے اندر کسی سائیکولوجسٹ کے پاس ہا کے تھیراپی کر دانے سے پیدا کرنی ہوگی۔

تھیراپی ہر انسان کو زندگی میں ایک دفعہ کم از کم کروانی چاہیے کیونکہ یہ آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔ بالخصوص اگر آپ کا دل ٹوتا ہے یا کوئی تعلق ٹوتا ہے یا کسی کو موت کے ہاتھوں کھو چکا ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ ہمارا معاشرہ یا ہمارے مالی حالات تھیراپی کی اجازت نہیں دیتے۔ سو آپ یا تو آن لائن تھیراپی کی کوشش کریں یا

پھر کوئل پی سی بی ٹی کو سرچ کریں اور اس کی ایکسٹرنائز کریں cognitive behavioural therapy کی مشقیں بہت

کا مدد دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو ایسی کتابیں پڑھنی چاہئیں جو holistic psychology کے بارے میں ہوں۔ ہولسٹک

سائیکولوجی کا مطلب ہے کہ تھیراپی کی طرف جانے کی بجائے اپنا علاج خود کرو۔ میری ناقص دوائے میں یہ خاص دعا مہربان کو فائدہ

دیتی ہے اور اس کو ضرور ٹرائی کرنا چاہیے۔ لیکن تھیراپی کی اہمیت کم نہیں کی جاسکتی۔ ایک اچھا سائیکولوجسٹ جس طرح آپ کی مدد کر

سکتا ہے اس کا متبادل بہت مشکل ہے۔ اگر آپ کے پاس تھیراپی کے وسائل بھی نہیں ہیں تو پھر سیلف ہیلپ کتابوں سے مدد لیں۔

خود کو سمجھیں اور خود میں وہ قوت پیدا کریں۔ یہ قوت ان چیزوں سے ملتی ہے جن کو ہم پہلے پڑے چکے ہیں اور آگے بھی پڑیں گے۔

دوسری اور تیسری چیز۔ یعنی ٹراما انرجی کو باہر نکلنے کے لیے جگہ فراہم کرنا اور جسم کا اس متاثرہ عضو سے تعلق بنانا۔ اس کا مل

اپنے جسم کو مضبوط بنانے میں ہے۔ وزن گھٹانے کے تو پٹے مضبوط ہوں گے۔ اور وزن ڈالنے کے ساتھ ایکسٹرنائز اور یوگا سے

گھٹانا چاہیے۔ اسٹریچس stretches بہت ضروری ہیں۔ اپنے جسم کو جتنا اسٹریچ کریں گے اور پلک دار بنائیں گے اتنی ہی پنوں

کے اندر جتنے ہوئے تھوڑے تھوڑے باہر نکلنے کی جگہ ملے گی۔

ایک اور اہم چیز مساج یا مالش کروانا ہے۔ آپ کہیں گے... دل کے دکھوں کا مساج سے کیا تعلق؟ لیکن دل کے دکھ جسم میں محفوظ ہو رہے ہیں۔ اس کو مایع فیٹل قحیرانی کہتے ہیں۔ فیٹا آپ کی جلد سے ہلکی تہہ کا نام ہے۔ اسی کے اندر درد اٹھا کرتا ہے۔ آپ ڈپریشن کا شکار لوگوں کو دیکھیں گے ان کے جسم میں ہمیشہ درد نہیں نہ کہیں اختار بتاتا ہے۔ چونکہ لڑاکا کو پروسیس نہیں کیا جا رہا ہوتا سو وہ جسم میں ظاہر ہونے لگتا ہے۔ مایع فیٹل قحیرانی سے اس سے مدد ملتی ہے... بلیس اس کو چھوڑیں۔ ہمیں یہ کام مشکل لگتے ہیں۔ ۲۴۔۔۔ سو صرف مساج کروانے سے۔ اور یوگا اور دوسری صحت افزا ایکسرسائیز کرنے سے بھی آپ بہت حد تک تندرست ہو سکتے ہیں۔

مگر یاد رکھیں... مساج اور ورزش... یہ دونوں چیزیں آپ نے نفسیاتی قحیرانی کے ساتھ کرنی ہیں۔ اور قحیرانی نہ کروانے کا آپشن آپ نے صرف تب لینا ہے جب آپ قحیرانی کروانے کے لیے جان مارویں۔ لوگوں کی پروا نہ کریں۔ صرف انورڈ نہ کرنے کا مسئلہ ہو جب آپ قحیرانی نہیں کروا سکتے۔ لیکن اگر انورڈ کر سکتے ہیں تو اس کے بہت طریقے ہیں۔ بس یہ یاد رکھیں کہ قحیراپسٹ وہ نہیں اچھا ہوتا جو کھنڈ بھر آپ کی سنتا ہے۔ جدید بی بی ٹی اہروڈی کے ذریعے جو قحیراپسٹ علاج کرتے ہیں وہ کھنڈ کھنڈ بھر (ظلموں کی طرح) مریضوں کو نہیں سنتے۔ وہ لمبے قحہ سننے والے طریقے گئے۔ اچھا سائیکلوڈسٹ آپ کی لمبی داستان نہیں سنتا۔ وہ مریض کو کرنے کا کام دیتا ہے۔ وہ ایکسرسائیز دیتا ہے۔ جیسے میں آپ کو ہر باب کے آخر میں دیتی ہوں۔

آپ نے اس قحیراپسٹ کے پاس جاتے رہنا ہے جو آپ سے ایکسرسائیز کروائے۔ آپ سے کہے کہ اپنے جرجل میں یہ اور یہ لکھو اور اگلے نئے چھٹے کے اپنا جرجل دکھاؤ۔ مگر ہم سب لوگ ہیں۔ کھنڈ مشکل لگتا ہے سو ہم قحیراپسٹ کے پاس جانا چھوڑ دیتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس قحیراپسٹ کے پاس جائیں جو بڑے مفید سے آپس میں بیٹھا ہو... وہ آپ کو کاؤنچ پہ لانا کے آپ کی کھانسنے اور آپ کو مشورہ دے۔ اس کام کے لیے دوست ہوتے ہیں۔ قحیراپسٹ نے آپ کا علاج کرنا ہے۔ وہ ایک ہی دلدھ مسکتے سنتا ہے اور پھر علاج کی طرف آتا ہے۔ سی بی ٹی (قحیرانی) آپ کو چند بحثوں میں ان تمام ہتھیاروں سے لیس کر دیتی ہے جو آپ کو مستقبل میں اپنی ذاتی قوت پیدا کرنے اور مسائل کا مقابلہ کرنے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ جو قحیراپسٹ آپ کی کھانسنے دیتے ہیں آپ ان کے کھنڈ ہو جاتے ہیں۔ آپ نے قحیراپسٹ کا کھنڈ نہیں ہونا۔ اچھا قحیراپسٹ آپ کو ساری زندگی کے لیے خود کفیل کر کے چند بحثوں یا مینوں میں تندرست کر کے بھیج دیتا ہے۔

یہ سب طریقے ملا جلا کے استعمال کرنے سے آپ کا لڑاکا تندرست ہونے لگے گا۔ اور کیسے معلوم ہوگا کہ آپ تندرست ہو رہے ہیں؟

یا ایک سست مگر دیر پا پروسیس ہوگا۔ آپ کو یہ خود محسوس ہوگا جب۔۔

جب آپ اپنے والدین کو انعام دینا چھوڑ دیں گے اور آپ ان کو وہ ایسے انسان سمجھنے لگیں گے جو اپنے اپنے غیر تندرست شدہ لڑاکا کے ساتھ رو رہے تھے۔ انہوں نے آپ کے ساتھ کچھ برا نہیں کیا تھا۔ انہوں نے اپنے ہی تجربے کو پروسچکٹ کر دیا تھا۔

جب آپ لوگوں کے ساتھ باؤنڈریز بنانے لگیں گے۔ اور اگر لوگ آپ کی باؤنڈریز کا احترام نہیں کریں گے تو آپ جان

لیں گے کہ اس میں مجھے اہلی کوئی بات نہیں۔ یہ لوگ بس ان لوگوں کے لیے جگہ خالی کر رہے ہیں جو میری باؤنڈریز کا احترام کریں گے۔ ہوں آپ کے لیے بہادب لوگوں کو زندگی سے نکالنا بہت آسان ہو جائے گا۔

جب آپ اکیلے وقت گزارنے کو انجوائے کرنے لگیں گے اور آپ کو اچھا محسوس کرنے کے لیے کسی خاص شخص کے مسیحا یا کال کا انتظار نہیں کرنا پڑے گا۔

جب آپ ہر بات پر شدید رد عمل دینے کے بجائے صرف اس بات کا جواب دیتے لگیں گے۔ جب کوئی آپ کو غلط سمجھے یا آپ کے بارے میں اچھا نہ سمجھے تو آپ کدھے اپکا کتے کے بڑبڑانے کی طرح جواب دیں گے اور آپ کو براہ نہیں ہوگی کہ وہ کیا سوچتے ہیں۔

جب آپ کو خطر آنے لگے گا کہ کس طرح آپ اپنے ماضی کے تجربات کو اپنے حال میں پرہیزگار کرنے لگ جاتے ہیں اور ہوں آپ ایسا کرنے سے کانٹھیں بہ جائیں گے۔

جب آپ کو اپنے ذہن میں چلتے خیالات کی ٹرین کی کھڑائی نہ لگے گی۔

اور جب آپ کو اپنے اندر ایک روحانی طور پر دنیا کو محسوس کرنے والا وجود ملنے لگے گا جو لوگوں سے ان کی ولیجز اور عزت کے ساتھ جڑنا پسند کرتا ہے نہ کہ ظاہری چیزوں کی وجہ سے۔ آپ جب روحانی طور پر اپنے رب سے اور اپنے آپ سے۔ اور ہر لوگوں سے جڑنے لگیں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ تنہا دست ہو رہے ہیں۔

فرما ایک ایسی چیز ہے جو ہماری زندگیوں کے ساتھ جڑی ہے۔ لوگ ہمیں دکھ دیں گے۔ ہم تکلیف سے گزریں گے۔ مگر تکلیف کوئی بری چیز نہیں ہوتی۔ فرما انسان سے کچھ چھیننے نہیں آتا۔ یہ دراصل ہمیں کچھ عطا کرنے آتا ہے۔ یہ ہمیں عطا کرتا ہے اپنی ذات سے آخر ہوگا۔ اس خواب سے جاگنا جس میں ہم نے خود کو سلا یا ہوتا ہے۔ دوسرے انسانوں پر رحم کرنا۔ مہربان ہونا۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے خود میں مزید قوت پیدا کرنا۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے عاجزی اور انکساری۔ یہ ہمیں ہمارے اللہ تعالیٰ کے ساتھ جڑنے کے لیے ایک روحانی درجہ عطا کرتا ہے۔ اور یہ ہمیں ہماری زندگی کا مقصد دکھاتا ہے۔ فرما سے سکھو گے۔ لوگوں کی قید سے آزاد ہو گے ہی انسان اپنی زندگی کا مقصد جان سکتا ہے۔

آپ بھی جان لیں گے۔ جب آپ اس سے پوری طرح غفلت کریں گے۔

اور فرما سے غفلت کے لیے سب سے زیادہ جو چیز ضروری ہے۔ وہ ہے اپنے آپ کو محال کرنا۔ اور اپنے ساتھ مہربان ہونا۔ اپنے اوپر رحم کرنا۔ اپنے ساتھ اس نری سے پیش آنا جیسے کسی بچے کے ساتھ پیش آیا جاتا ہے۔ جیسے اپنے دوست کو پیار سے سمجھایا جاتا ہے۔

اپنے آپ کو ایک ذہنی اور جذباتی طرح تربیت کریں۔ اپنے اوپر اتنا زیادہ سخت ہونا چھوڑ دیں۔ خیر ہے اگر آج آپ زیادہ کھا لیں گے۔ خیر ہے اگر آپ ایک اینڈرینٹ فلکس پہ کوئی خود کیچھے ہوئے گزاردیں گے۔ خیر ہے اگر کسی دن آپ بڑھائی یا کام نہیں کرتے اور وہ دن آپ کا ضائع جاتا ہے۔ آپ کو بھی بیک درکار ہے۔ سب کو درکار ہوتی ہے۔

کبھی جب رات کو شوخ مایوسی کے عالم میں آپ لیٹے ہوں اور خود سے خاموشی انداز میں باتیں کر رہے ہوں تو اپنی باتیں سنا

کریں۔ ہم اپنے آپ کو بعض اوقات ایسی سخت اور سناک باتیں کہہ جاتے ہیں جو کوئی سن لے تو ہم سب کو اپنی امراض کے پہاڑ میں داخل کر دے۔ ہم یہ باتیں خود سے کیوں کہتے ہیں؟ کیونکہ کسی زمانے میں کسی نے ہمیں یہ کہا ہوتا ہے۔ خود سے ایسی باتیں نہ کہا کریں۔ خود کو ابھی باتیں کہا کریں۔ اپنے ساتھ مہربان ہونا سیکھیں۔

جو تکلیف آپ نے پروسس نہیں کی تھی اس کو پروسس کریں۔ بات کریں اس کے بارے میں۔ آپ کب کسی تکلیف کو ایک حد تک پروسس کر چکے ہوتے ہیں؟ جب آپ روئے بغیر اس کے بارے میں بات کر سکیں۔ بظاہر آپ کو لگتا ہوگا کہ مجھے اس بات یا ان لوگوں سے اب فرق نہیں پڑتا۔ لیکن اس کا ایک سادہ حل یہ ہے کہ کسی دن کسی قابل بھروسہ دوست کو اپنے کہانی سنائیں۔ الب سے بے شک اس ایک لڑائی کہانی سنائیں۔ آپ کو بہت کچھ بھولا ہوا یاد آ جائے گا۔ اور پھر دیکھیں کہ آپ سچ میں روتے ہیں یا نہیں۔ اگر ہاں تو اس کا مطلب ہے کہ ظلم ابھی کچا ہے۔

میں نے زندگی سے یہ سیکھا ہے کہ لڑائی بڑھ سوری طرح ہوتا ہے۔ بڑھ سوریہتے ہیں؟ مریضوں کے ایک ہی جگہ لینے رہنے سے مٹھگی ان کی کمر کے تل میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ اور بار بار صفائی نہ کی جائے اور ان کو کروٹیں نہ دلائی جائیں تو وہاں بڑھ سوری ہاتے ہیں۔ بڑھ سوریہٹک ہوتے ہیں۔ ان سے بہت کم لوگ بچ پاتے ہیں۔ اور بڑھ سوریہ کیا چیز سب سے تیزی سے ٹھیک کرتی ہے؟ روشنی اور ہوا۔ لڑنا ابھی ایسا ہی ہے۔ اس کو روشنی اور ہوا گھسنے دیں۔ اس کو کھلا چھوڑ دیں۔ یہ ایسے ہی تندرست ہوگا۔ اس کا ذکر خود سے بھی کریں اور کسی ایک دوست کو بھی بتا دیں۔ میں انہوں کے اشتہار لگانے سے ہمیشہ منع کرتی ہوں۔ لیکن ظلم کسی قریبی شخص کے ساتھ شیئر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ اس کو ہلکا کرتا ہے۔

جس دن آپ بظاہر اپنے ساتھ جیتے ظلم کا قصہ سنائیں گے۔۔۔ ہاں اس دن آپ شطایاب ہو جائیں گے۔ اور یوں آپ کا جسم واپس ایک بلیٹس میں چلا جائے گا۔ لیکن مستقبل میں کسی ایسے لڑنا سے بچنے کے لیے آپ کو مسلسل برقی تکلیف کو پروسس کرتے رہنا ہوگا۔ کسی تکلیف کو بڑھ سوریہ بننے دینا۔ جیسے ہی قہقہے آئے اس کے بارے میں کسی سے بات کیا کریں یا مخصوص اسی شخص سے جس نے تکلیف دی ہے۔ تاکہ آپ اس تکلیف کو پروسس کر سکیں۔ ظلم میں خاموشی سے گھلنا اس کو لڑنا بنا دیتا ہے۔ اپنے لڑنا کو بڑھ سوریہ نہ بننے دیں کیونکہ بڑھ سوریہ مارا لاکرتے ہیں۔

جب آپ تندرست ہونے لگیں گے تو سب سے پہلے آپ نوٹس کریں گے کہ آپ کے تعلقات کیسے ہیں اور کس بنیاد پر بنائے جاتے ہیں۔ لڑنا سے لگنا آپ کو اپنے رویے اور لوگوں سے اپنے تعلق کو غور سے دیکھنا سکھاتا ہے۔ آپ اپنے ریلیٹو شخص میں کیسے ہیں؟ کیا باتیں کرتے ہیں؟ کس طرح وقت ساتھ گزارتے ہیں؟ اور ایک ساتھ وقت گزارنے کے آپ کیسے محسوس کرتے ہیں؟

جب آپ لڑنا سے شطایاب ہوتے ہیں تو آپ کو سمجھ آتا ہے کہ لوگوں کا آپ کی زندگی سے جانا اتنا ہی عام ہے جتنا ان کا آنا۔ یہ عام اور نیچرل پروسس ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایک تعلق کا ختم ہونا۔۔۔ دوستی کا ٹوٹنا یا میاں بیوی کی طلاق ہونا ایک ناگہانی سمجھا جاتا ہے۔ رشتے کا ختم ہونا ایسا بے خوف سمجھا جاتا ہے کہ جیسے اس کے بعد انسان بے چارہ ہو گیا۔ اس کا سب کچھ ختم ہو گیا۔ جبکہ ایسا نہیں ہے۔

جب آپ بچہ رہتے ہیں اور اپنے زمانے سے غور کو خود نکالتے ہیں تو آپ دنیا کا ایک راز پا لیتے ہیں۔
 کہ ہمیں وقت اور عمر کے ساتھ رشتوں کو آؤٹ گرو (outgrow) کرنا پڑتا ہے۔
 جیسے قد بڑھنے سے کپڑے چھوٹے اور تنگ پڑ جاتے ہیں۔
 ویسے ہی جب انسان اپنی روح کا خیال رکھنا شروع کرتا ہے
 تو کچھ لوگ اس کے دل کو تنگ اور چھوٹے پڑ جاتے ہیں۔
 وہ ان کے ساتھ رہے تو اسے ٹھنسن ہوتی ہے۔
 رشتے انہارا آئینہ ہوتے ہیں۔

وہ ہمیں ان حوصلوں کا ٹکس دکھاتے ہیں جن کو تندرست ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔
 جیسے آپ زندگی میں آگے بڑھیں گے
 کچھ نئے حریف گھبرے اور مضبوط ہونے جائیں گے۔
 اور کچھ نئے دھندلے ہو کے پس منظر میں چلے جائیں گے۔
 رشتے کا ختم ہونا ناکامی نہیں ہے۔
 یہ بچہ دہلی ہے۔
 یہ ڈاٹل تندرستی کی طرف ایک اہم قدم ہے۔

آج کی مشق

- اپنی ڈائری میں چار خانوں والا ایک کالم بنائیں۔
- اپنے آج کے دن کے پانچ سے دس خیالات اس کالم کے پہلے خانے میں لکھیں۔
- دوسرے خانے میں اس جذبے کا نام لکھیں جو ان خیالات کو ختم دے رہا ہے۔ (جیسے خوشی، اداسی، حسد، خوف، تنہائی، مایوسی، لگت، شرمندگی، غصہ، حیرت وغیرہ)
- تیسرے خانے میں اس خیال کا ثبوت لکھیں۔ ثبوت سے مراد کسی انسان کا قول یا عمل ہے۔
- جیسے اگر آپ کا خیال یہ ہے کہ ”بھری، لیکن مجھ سے غرت کرتی ہے۔“ تو اس کا ثبوت آپ کی بہن کا اپنے منہ سے یہ کہنا ہے کہ میں تم سے غرت کرتی ہوں یا اس کا کوئی شدید غرت انگیز عمل کرتا ہے، جیسے آپ کو نقصان پہنچانے کی کوئی بہت بڑی کوشش۔ صرف آپ کا یہ تصور کرنا کہ ”وہ ایسے سوچتی ہے، یا میرے خیال میں وہ مجھ سے غرت کرتی ہے“ ثبوت نہیں ہے۔
- کسی کا آپ کو تنگ کرنا یا جواب نہ دینے کا مطلب یہ نکالنا کہ وہ مجھے پسند نہیں کرتا، یا مجھ سے اسکا کیا ہے، کوئی ثبوت نہیں ہے۔

• اگر آپ کے پاس آپ کے خیال کا ثبوت نہ ہو، تو اس خانے میں "میرے پاس اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔" لکھ دیں۔

• جو تھے خانے میں خود کو نام سے مخاطب کر کے ایک مثبت فقرہ لکھیں جو اس خیال کی نفی ہو۔۔۔ جیسے۔۔۔ "کوئی تم سے نفرت نہیں کر سکتا، تم سے اکٹھا سکتا ہے۔ تمہارے اندر ایسی بہت سی خوبیاں ہیں جو تمہیں محبت کے قابل بناتی ہیں۔"

یہ ممکن

پچیسواں دن

زمرہ ایک ہنز رنگ کا قیمتی ہجر ہوتا ہے۔ اس کے دوسرے استعمال مجھے معلوم نہیں لیکن یہ پردات میں جزا ہو بہت خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ زمرہ رنگ اور زمرہ ہجر ہمیشہ سے میرے فہرست رہے ہیں۔ میں جیولرز پہ جا کے کافی دیر تک درجنوں سیٹ دیکھتی رہتی ہوں اور آخر میں ہنز اسٹونز والے سیٹ ہی پسند کر کے آتی ہوں۔ عمر کے ایک لمبے عرصے تک میری اس ہجر سے کشش صرف اس کی خوبصورتی کی وجہ سے تھی۔ لیکن کچھ عرصے سے یہ ہجر میرے لیے ایک سہل بن گیا۔ ایک علامت۔ جیسے بعض خوشبوئیں کسی خاص شخص یا جگہ کی یاد دلاتی ہیں ویسے ہی یہ ہجر مجھے ایک واقعے کی یاد دلاتا ہے۔ اور وہ ایک واقعہ اس سے جڑے کئی واقعات کی یاد دلاتا ہے۔

میری چھوٹی بہن کی مہندی کے فنکشن میں میں نے ایک گھو بندہ اور مہنگے پہنے جو سہری رنگ کے تھے اور ان میں بڑے بڑے نعلی زمرہ جڑے تھے۔ وہ سیٹ میں نے لبرٹی سے لیا تھا۔ آج کل آرٹیفیشل جیولری اتنی اچھی مل جاتی ہے کہ بظاہر اصلی لگتی ہے۔ مہندی کے فنکشن پہ میری اماں اور خالہ کے درمیان میں ایک آنٹی بیٹھی تھیں۔ میں ان سے ملی تو انہوں نے فوراً سناٹائی انداز میں کہا کہ تمہارا سیٹ بہت اچھا ہے۔

”جیک یو۔“ میں نے انہی گردن سے چپکے ہنز ہجر پہ بھیری۔ وہ غصا سا تھا۔ ”ویسے یہ آرٹیفیشل ہے۔ لبرٹی سے لیا تھا۔“ میں نے وضاحت دی۔ آنٹی نے مسکرا کے سر ہلا دیا۔ وہ آنٹی اٹھ کے گئیں تو میری خالہ نے آدمی نظروں سے مجھے دیکھا۔ ”جسمیں یہ کہنے کی کیا ضرورت تھی کہ یہ آرٹیفیشل ہے؟“

اب آپ جتنی بڑی رائٹر ہوں اماں اور خالہ کے درمیان آپ ایک چھوٹی بیٹی ہی رہتی ہیں جس کو ڈانٹ کے سہا دیا جاتا ہے۔ ”او۔۔۔ وہ سوچ رہی ہوں گی کہ اس نے اتنا بھاری گولڈ کا سیٹ کیوں رکھا ہے۔ میں نے سوچا تھا وہ۔۔۔“

”کیا انہوں نے تم سے پوچھا تھا؟“ جس وقت خالہ نے مجھ سے یہ بات کہی میں انہی اسی ہنز ہجر پہ بھیر رہی تھی۔ اس کی ٹھٹھک اور ان کے الفاظ کہیں میرے دماغ میں الجھ گئے۔ مہندی کے فنکشن کی مصروفیات کے باوجود میرا ذہن پیچھے چلا گیا۔ میں اپنی ایک کزن کے ساتھ بیٹھی تھی اور اس نے کہا تھا کہ تمہارے انیر رنگز بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ میں نے آگے سے کہا

تھا...

"جھک... یہ میرے لیے میری بہن لائی تھی۔ بلکہ وہ ہم تین بہنوں کے لیے ایک ہی طرح کے لائی تھی۔ میرے گولڈ ہیں۔ ان کے سطور۔"

میں ایک انرپٹ موجود تھی اور کسی نے میرے کپڑوں کی تعریف کی تھی۔ میں نے کہا تھا...

"شکر ہے۔ یہ میں نے کھاؤ سے لیا تھا، کچھ لی اس کی فرٹ ڈل ہی تھی اور بیک برائٹ تھی تو میں نے بیک کی فرٹ بنوائی۔"

میں اپنی بھانجی کے لیے ایک فرائڈ لائی اور اس نے کسی دعوت پر پہنچی۔ کسی نے تعریف کی تو انھی نے ہنسی سے مسکرا کر کہا کہ یہ نمرہ خالہ اجنبی سے لائی تھیں۔ میں نے کہا: "نہیں میں یہ ٹیچر (ترکی کے ایک ساحلی شہر) سے لائی تھی۔ وہاں ایک مال میں بیٹل لگی تھی۔ ہم نے بہت سے کپڑے لیے تھے۔"

میرا داماد مزید پیچھے گیا... سبز ہاتھ کی ٹھنڈک میرے اندر سے جاری تھی...

"نمرہ تم اپنا مسودہ کاغذ پہ لکھتی ہو یا لپ ٹاپ پہ؟" کبھی کوئی پوچھتا تو میرا جواب ہوتا۔

"میں کاغذ پہ لکھتی ہوں۔ پھر میری اسسٹنٹ اسے لپ ٹاپ پہ ڈالتی ہے۔ ہلو، ہنگر و سوفٹ ورا کی طرح کا ایک سافٹ ویئر ہوتا ہے۔ اس کا نام ہے "ان ٹیج"۔ میں اس پر کتاب کو ایڈٹ کرتی ہوں۔ شروعات میں میں صرف کاغذ پہ لکھتی تھی۔ پھر..."

"جس میں پڑھنے کا بہت شوق ہے؟" کسی نے میرے کمرے میں موجود بک شیلف کو دیکھ کر کہا تھا۔ "تمہارا بک شیلف بہت بڑا ہے۔"

"ہاں لیکن یہ والا بک شیلف صرف ڈیکور کے لیے ہے۔ اس میں صرف ڈائری رکھی ہیں۔ کیونکہ شیلف بیک ہے۔ جو شیلف میری اسٹڈی میں ہے اس میں وہ اصل کتابیں ہیں جو میں پڑھتی ہوں۔ یہ تو بس ڈیکور رکھی ہیں۔ وہ دوسری والی..."

میں نے سر ہلکا اور وہاں سے اٹھ کھڑی ہوئی۔ سبز ہاتھ سے میں نے ہاتھ ہٹا لیا تھا۔ اس وقت... مہندی کے فلکشن کی روایتی اور آوازوں کے شور میں بھی مجھے اپنا ایک مسئلہ سمجھ میں آ گیا تھا۔

وہ سبز ہاتھ آج تک میرے لیے ایک علامت ہے۔

جاننے کی علامت۔ سنبھل جانے کی علامت۔

اپنی بات کی گہرائی میں جانے سے پہلے میں چند ایک حریف قہقہے سنائے دیتی ہوں جو اس وقت مجھے یاد نہیں آئے تھے لیکن اب آ رہے ہیں۔

ایک دفعہ میں نے ڈاکٹر سے اپنا کلنٹ لی ہوئی تھی۔ لیکن میں اس وقت مجھے ایک بہت اہم کام آن پڑا۔ مجھے وہ کام یاد نہیں لیکن مجھے وہ معذرت یاد ہے جو میں نے بہت برا محسوس کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحبہ کو بھیجی تھی۔

"آئی ایم سوسری۔ مجھے لگاں جگہ جانا پڑ گیا ہے۔ میں ضرور آتی اپنا کلنٹ پہ لیکن مجھے اس وقت کوئی ڈراپ نہیں کر سکے

میں اور میں ڈرا نیچ نہیں کرتی۔ تو میں۔۔۔“

ایک دفعہ مجھے ایک کزن کے سرہال میں فونگی کا سنا تو مجھے اسے تعزیت کا فون کرنا تھا۔ میں پہلے دن نہیں کر سکی۔ دوسرے دن مجھے بھول گیا۔ تیسرے دن میں نے سوچا ابھی کرتی ہوں۔ اور پھر کئی دن تک وہ کام نکار دیا یہاں تک کہ وہ کام ایک بوجھ بن گیا اور میرے دل میں مسلسل یہ ڈر بیٹھا رہا کہ آف میں اسے کیسے فیس کروں گی۔ سوچے ہی میں نے کوئی ایک ماہ بعد اسے کال کی میں نے بات یوں شروع کی۔۔۔ ”آئی ایم سوسری میں بہت مصروف تھی میں کال کرنا چاہ رہی تھی لیکن بھلاں اور بھلاں مسئلہ ہو گیا۔ میری سستی بھی آڑے آگئی۔ میں۔۔۔“

اور یہ بہر انکی سال تک ایک ہجرتن آف ہی وجہ تیر رہا ہے۔ اگر میں کسی کی کال نہ اٹھا سکوں تو میں کئی دن تک اس سے بات نہیں کر سکتی یہ سوچ کے کہ آف اب اس کو کیا وضاحت دوں کہ کیوں نہیں اٹھائی۔ اچھا کروں گی کسی دن اس کو فون۔ لیکن پچھلی کال نہ اٹھانے کی وضاحت جو نہیں دی تھی وہ وہی طرح دل پہ بھائی رہتی ہے۔

ایک دفعہ مہمان آئے تو میں اور ک آؤٹ کے لباس میں تھی۔ ملازمہ نے ان کو ٹیگ روٹم میں بٹھایا۔ اسی ان کے پاس چلی گئیں۔ میں نے تیار ہونے میں دس چندرہ منٹ لگائے۔ میں باہر آئی تو وہ جانے والے تھے۔ تھوڑی دیر کے لیے آئے تھے۔ چند منٹ بیٹھے اور چلے گئے۔ لیکن میں نے یہ چند منٹ یہ وضاحت دینے میں لگائے کہ آئی ایم سوسری۔ یہ میرا ورک آؤٹ ٹائم تھا اور مجھے جلد دست کرنے میں وقت لگ گیا سوسری۔ اور بعد میں مجھے کئی دفعہ اس بات کا گلہ دیا کہ وہ کیا کہتے ہوں گے۔

لیکن یہ عادت قسم کیے یا بہت حد تک کم کیے مجھے ایک عرصہ گزر چکا ہے۔ آج جب میں یہ باپ لکھ رہی ہوں۔ تو آپ جانتے ہوں گے کہ میری انی بیمار ہیں۔ اس کتاب کو شروع کرنے وقت وہ تندرست تھیں۔ وہ اس کتاب کے ساتھ ہی بیمار ہوئیں ان کا آپریشن ہوا اور اب وہ گھر آ چکی ہیں۔ ان کی ہر روز فزینجیور اپنی ہوتی ہے۔ روز ایک گھنٹے کے لیے فزینجیور اپسٹ آ کے ان کی تصویر اپنی کروا کے جاتی ہے۔ وہ ایک گھنٹہ شام پانچ سے چھ بجے کا ہوتا ہے۔

آج کی نمرہ کیسی ہے؟ ایسی کہ اگر چاہے مہا کی کوئی فریڈ آئی مجھے کال کریں کہ جیٹا ہم آپ کی طرف آ جائیں تو میں کہتی ہوں۔۔۔ آئی آپ مجھے بجے کے بعد آئیں تاکہ مافریوز سے فارغ ہو چکی ہوں۔

اگر کوئی آئی نہ پاتا تو سو پانچ بجے آ جائیں اور میری ملازمہ آ کے بتائے کہ گیسٹ آئے ہیں تو میں اسے کہتی ہوں۔ ان کو بٹھاؤ اور کہو کہ مہمان بچے سے پہلے باہر نہیں آ سکتیں۔ پھر میں خود باہر جا کے کہتی ہوں کہ آئی معذرت لیکن آپ کو ویٹ کرنا ہوگا۔ ان کی فزینجیور ہی ہے۔ اگر آپ تادیتیں تو میں آپ کو مجھے کے بعد آنے کا کہتی۔ اور میں اس بات کی پروا وہ کیے بغیر کہ وہ کیا سوچتی ہیں انہیں آ جاتی ہوں۔ پھر میں ان کی فزینجیور کروا کے چھ بجے ہی کمرے سے باہر آتی ہوں۔ میں اب کسی کے سوچنے کی پروا کرتے ہوئے خود کو اور ماما کو گلے میں نہیں ڈالتی۔ مہمانوں کو بتا کے آنا چاہیے تھا۔ اگر وہ بتا کے آتے تو میں اپنا ٹینڈر ہل اسی لحاظ سے ترتیب دیتی۔ ان کو انڈر اسٹینڈ کرنا چاہیے۔ اور اگر وہ کسی فلڈ جنسی کا شکار ہوتے ہیں تو کوئی بات نہیں۔ وہ مجھ پر بالغ لوگ ہیں۔ میں مجھ پر بالغ انسان

میرے اندر اب بس انڈر اسٹینڈ ہونے کا خوف ختم ہو گیا ہے۔

یہ لفظ ہے جس کی طرف میں آرہی تھی۔ بس انڈر اسٹینڈ ہونے کا خوف۔ یعنی یہ خوف کہ لوگ ہمیں غلط نہ سمجھیں۔ یہ خوف انسان کو لمبی لمبی وضاحتوں پہ مجبور کرتا ہے۔ اس کو کہتے ہیں اور اوور ایکسپلین کرنا۔

Chronic over-explaining ایک ایسی عادت ہے جو کم مری سے کچھ لوگوں میں پخت ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ ہمارا غلط سمجھے جانے کا خوف ہے۔ ہمارا وہ خوف کہ ”لوگ کیا کہیں گے“ ہم سے اور وضاحتیں کر دیتا ہے۔

آپ نے آج کل بہت سنا ہو گا کہ ”لوگ کیا کہیں گے“ کی پروا کرنا چھوڑ دینی چاہیے۔ لیکن کیسے؟ ہم کیوں نہیں چھوڑ پاتے اس چیز کی پروا کرنا۔ کیونکہ ہم اس ناکک عادت کی وجہ کو نہیں سمجھ پاتے۔ ہم جب تک اس کا ہیروئن نہیں سمجھیں گے ہم اس عادت سے نہیں نکل سکیں گے۔

میں اس عادت سے کیسے نکلے۔ اور میں نے اس عادت کو کیسے سمجھا۔ آج ہم اسی موضوع پر بات کریں گے۔
ہم اور وضاحتیں کیوں دیتے ہیں؟ ہم سے جتنی بات پوچھی جائے ہم اتنی کیوں نہیں بتاتے؟ ہم آس پاس کی کہانیاں کیوں شروع کر دیتے ہیں؟ ہم ہر بات کا سیاق و سباق کیوں بتانے لگ جاتے ہیں؟

اس کی پہلی وجہ ہمارا اپنا ”لوگوں کو خوش کرنے“ والا رویہ ہے جس کے بارے میں ہم پیچھے پڑ چکے ہیں۔ کیونکہ ہمیں یہ ادھرتی لفظ ”تو“ نہیں کرنا آتا۔ ہم لوگوں کو انکار نہیں کر سکتے۔ لیکن جب ہمیں انکار کرنا پڑے تو ہماری اصل وجہ ہمارے نزدیک اس قابل نہیں ہوتی کہ لوگ اس کو سمجھ سکیں۔ سو ہم اپنی وجہ کو اہم بنانے کے لیے اس کو چند لیول اوپر لے جاتے ہیں۔

مثلاً کسی نے آپ کو زہر پاناوایت کیا ہے۔ آپ ویک اینڈ کی رات اپنے گھر میں سکون سے کوئی کتاب پڑھتے یا آرام دیکھتے گزارنا چاہتے ہیں۔ لیکن چونکہ آپ کو اپنے آپ پر اعتماد نہیں ہے سو آپ کہتے ہیں کہ سوری میں نہیں آسکوں گا میرا آج کل آفس میں کام بہت ہے میں بہت تھک گیا ہوں ویک اینڈ پہ میں شاید کام کروں شاید آرام کروں میرے لیے بہت مشکل ہو گا۔ آج کل میں بہت مسئلوں میں ہوں۔ اور میں آپ ایک لمبی گھنٹی سی تقریر کر ڈالتے ہیں۔۔۔ جب کہ آپ کہہ سکتے تھے کہ ”میرے لیے آج پکار لگانا ممکن نہیں ہے۔ کسی اور دن آ جاؤں گا۔“ مگر اگر آپ سے وجہ پوچھی جاتی تو تب آپ کہہ سکتے تھے کہ ”میں تھکا ہوا ہوں۔ ویک اینڈ کی ڈنٹ میں مگر گزارنا چاہتا ہوں۔“ اور بات ختم ہو جاتی۔ لیکن چونکہ آپ خود غور سے گھنٹی ہیں کہ آپ کسی کو ہنس کر رہے ہیں سو آپ اتنی لمبی وضاحت دے کر خود کو یقین دلارہے ہوتے ہیں کہ میں لھیک کر رہا ہوں۔

ہم اور وضاحتیں خوف کے باعث بھی دیتے ہیں۔ غلط سمجھے جانے کا خوف۔ کوئی میرے بارے میں غلط نہ سمجھے کوئی مجھ سے ناراض نہ ہو جائے کسی کا دل میری طرف سے خراب نہ ہو۔ سو آپ اور وضاحت دے کر اس کی رائے کو کنٹرول کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ حالانکہ آپ صرف اپنی نیت کے لیے ذمہ دار ہیں۔ میری نیت میرے مہمانوں کو انتظار کروا کے لذت دینا نہیں تھی۔ اگر وہ بتا کے آتے تو میں پہنچ کر لیتی۔ انہوں نے نہیں بتایا سو انہیں مجھے تیار ہونے کا وقت دینا چاہیے۔ اگر وہ اس بات کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے تو بھی کوئی بات نہیں۔ یہ اتنا اہم نہیں ہے۔

اور وضاحتیں دینے کی وجہ ہمارا پرفیکشن کا جنون مکی ہوتا ہے۔ جیسے میں نے اپنے کمرے میں ایک بک فیلڈ اٹایا۔ اس کے دونوں اطراف سے کارہنر نے دو دو انچ کی جگہ خالی چھوڑ دی۔ یعنی وہاں سے خالی دیر نظر آتی تھی۔ مجھے دو ایک چھوٹی سی "اسپر فیکشن" بہت کھل رہی تھی۔ چند نئے تک وہ کام مکمل نہیں ہو سکا۔ جو مکی میرا بک فیلڈ دیکھ کے اس کی تعریف کرتا میں کہتی: "جنگ ہو۔ بس اس کا دیوار کے ساتھ جو گیپ ہے وہ وہیں کچھ دن میں فیکشن ہو جائے گا۔" لوگ مسکرا کے سر ہلا دیتے۔ جس دن کارہنر نے دو گیپ ختم کیا تو میں بہت خوش تھی۔ اس گیپ کو کارہنر نے بہت نیٹ طریقے سے گھڑی کے پینل لگا کے جوڑ دیا تھا۔ جب بھائی کمرے میں آیا تو میں نے کہا: "دیکھو گیپ ختم ہو گیا۔ اس نے حیرت سے مجھے دیکھا اور پوچھا کہ اچھا یہاں کوئی گیپ بھی تھا؟ مجھے تو کبھی بلبل نہیں ہوا۔"

لوگوں کو نہیں فرق پڑتا کہ میرے بک فیلڈ کی گھڑی میں ڈراما سا قصہ رو گیا تھا۔ لیکن میرا یہ خوف کہ میری چیز کے بارے میں کوئی کیا سوچ رہا ہوگا مجھے اور وضاحت دینے پر مجبور کرتا ہے۔

ہم بعض دلدہ چنگہ خود بخود بگھٹی ہوتے ہیں اس لیے ضرورت سے زیادہ بول کے اپنے کسی عمل یا انتخاب کو مستحالی کر رہے ہوتے ہیں۔ اپنے اعمال کو دوسروں کے سامنے ثابت کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیں اپنا آپ ایکسپلین کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن ہم ہر وقت بھی سوچ رہے ہوتے ہیں کہ حقاً لوگ یہ سوچیں گے کہ وہ دل میں کہیں گے یا ایسا ہے ویسا ہے۔ بعض لوگ جب کسی ایسے شخص کے ساتھ بہت سادقت گزارتے ہیں جو بہت تنقیدی ہو: "جیسے والدین بڑے لیکن بھائی استاذ یا لانک پائٹرن۔ جو ان کو عادت ہو جاتی ہے اپنے بھائے اس کے دماغ سے سوچنے کی۔ آپ نے اپنی بڑی بڑی بیویوں کو دیکھا ہوگا وہ ہر وقت اپنے شہروں کو صفائیاں پیش کر رہی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان کے زمانے کے شوہر (اور آج کل کے شوہر بھی) بیویوں پر بھگت مچنی کر کر کے ان کو انکسپلینڈ ڈاؤٹ کا شکار کر دیتے ہیں کہ وہ اپنے ہر عمل کی وجہ بیان کرنا ضروری سمجھتی ہیں۔"

اور اگر وہ شخص زندگی سے نکل بھی جائے یا ہمارے بھی بدل لے۔ جب بھی وہ عادت آپ کی شخصیت کا حصہ بن جائے گی۔ یا یہ عادت بنا کسی وجہ کے بھی آپ کے اندر ہو سکتی ہے جیسے مجھے خود نہیں معلوم کہ میں اتنا اور ایکسپلین کیوں کرتی تھی۔ میرے سیلف ڈاؤٹ کی ایک بہت بڑی وجہ میرے غلط تھے جو میری تعادیر کے ہر وقت نئے اوپن کرتے تھے۔ سو شل میڈ یا ٹرونگ۔ سو مجھے لیکن اتنا سے ہی ہر بات کو ایکسپلین کرنے کی عادت ہو گئی تھی۔

ہم چنگہ اپنی چٹائو کے بارے میں ہر وقت ان سیکر ررہتے ہیں کہ پتہ نہیں ہم نے ٹھیک کیا؟ نہیں کیا۔ ہم نے اچھی چیز خریدی۔ نہیں خریدی۔ سو ہم لمبی صفائی اسے کر دوسرے کے منہ سے تعریف سننے کے منتظر ہوتے ہیں۔ validation چیز کی تعریف کرے تو ہماری چیز validate ہو جائے گی۔ یعنی اس کی توثیق ہو جائے گی۔ اس کو کہتے ہیں کسی دوسرے سے validation چاہتا۔ یعنی آپ کو اپنی چیز پاتا ہو دوسری نہ ہو سو آپ دوسرے سے اس کے بارے میں اچھے کنکشن سننے کے خواہشمند ہوں تاکہ آپ کو بھی اوجھڑا بھی لگے۔

میں آپ کو ایک مثال دیتی ہوں۔ میرے کمرے میں ایک گرے دیوار ہے۔ اس پر سفید رنگ کے نمونے بڑے بڑے فریم

آویں اس ہیں۔ وہ میں نے "آئی کیا" سے لیے تھے۔ (آپ نے نہیں پوچھا لیکن میں بھر بھی بتا رہی ہوں۔ کہ وہ اول فریم ہیں اور ان کی شکل ایسی ہے جیسے اسنو ایت کے آئینے کی ہوتی تھی۔ ان فریمز کے اندر کوئی تصویر یا کوئی شیشہ کچھ نہیں لگا۔ وہ تو فریم خالی دیوار پر آویں ہیں اور ان کے بیضوی دائرے سے دیوار نظر آتی ہے۔ اس کو کہتے ہیں ہلیک فریم ڈیکور۔ گہری گرے دیوار پر سفید اچلے خالی فریم۔ یہ ایک آرٹ ہے اور بہت خوبصورت لگتا ہے۔ لیکن دیکھیں ٹیسٹ والے لوگ جب میرے کمرے میں آتے ہیں تو پوچھتے ہیں۔ ان فریمز میں کچھ لگا کیوں نہیں ہوا؟ فردان میں کچھ لگا نہیں ہے؟ یہ خالی کیوں ہے؟

ایسے میں میں گہری سانس لے کر کہتی ہوں۔ نہیں آئی۔ یہ ہلیک فریم ڈیکور ہے۔ یہ ایسے ہی اچھا لگتا ہے۔ (دارک گرے وال پوائنٹ فریم تاکہ وہ اچھ کئے گئے)۔

جس شخص کو اس ڈیکور کی سبب نہیں ہوتی وہ اس کو نہیں سمجھ سکتا۔ یہ آرٹ ہے۔ اور مجھے یہ ایسے ہی پسند ہے۔ سو مجھے کوئی کتا ہی کہے کہ اس فریم میں کچھ لگاؤ نہیں کہتی ہوں نہیں۔ یہ خالی ہلیک ہیں۔ یہ "آئی کیا" پہ بھی خالی ہی تھے۔ (دل چاہتا ہے کہ جب کوئی پوچھے۔ اس میں کچھ لگاؤ مگی کیا۔ تو کیوں۔ ہاں۔۔۔ ہر اس شخص کی گردن جو یہ سوال پوچھتا گا) لیکن میں پرہیز نہیں کرتی کیونکہ مجھے اپنے ڈیکور سبب پہ اس ڈیکور میں کوئی خالی نظر نہیں آتی۔ میں نے ایک دفعہ بھی کسی کا مشورہ نہیں مانا نہ میں نے مانا ہے کیونکہ مجھے معلوم ہے "تقرری کراؤ" دیکھو کیسے ہوتا ہے اس میں کتنا پرسنٹ کتنا کھرا استعمال کرتے ہیں اور جو لوگ مجھے مشورے دیتے ہیں ان میں نے ان کے گھر بھی دیکھ رکھے ہیں۔ (سوری)۔ سو اگر آپ ہر ایک کا مشورہ ماننے یا سننے لگ جائیں تو اپنے سبب پہ بس شک ہی کرتے رہیں گے۔

ہم ایک اور جہ سے بھی اور ایک پہلو سے کرتے ہیں۔ وہ ہے کسی شخص سے گہرا تعلق بنانے کے لیے۔ ہم فریک ہونا چاہتے ہیں۔ جلد دوستی کر کے جلد ہی کسی تعلق میں آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ سو ہم بہت جلد لوگوں کے سامنے کھانا شروع کر دیتے ہیں کیونکہ ہمارے اندر وہ جو خواہش ہے تاکہ بس ہمیں ہر کوئی پسند کر لیا کرے۔ وہ خواہش نہیں جاتی۔ وہ خواہش ہم سے ایسی حرکتیں کراتی ہے۔ دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔ کتنی دفعہ آپ کسی انسان سے لڑائی یا دکھ سے طعنے دیتے ہوئے ہوں اور آپ کو ہر اس لمبی بات پہ افسوس ہوا ہو جو آپ نے اس کو خواہ مخواہ بتائی تھی۔ بعد میں کتنا افسوس ہوتا ہے کہ کیوں ہم اتنی اور شیرجگ کر دیتے تھے؟ کیوں اتنی جلدی پر عمل ہو جاتے تھے۔

یہاں وہی پرانا سبق دہرانے کی ضرورت ہے جو میں ازل سے اس کتاب میں دیتی آ رہی ہوں۔ ہاؤنڈریج۔ ہمیں ہاؤنڈریج کی ضرورت ہے۔ ہمیں لوگوں کو موقع اور وقت دینا ہے خود کو جاننے کے لیے۔ لوگوں کو خود ہمیں اور پالت کرنا چاہیے۔ ہم نے اپنا آپ کھول کے نہیں دکھوایا۔

ہمیں کب وضاحت دینی چاہیے؟ جب ہم سے سوال کیا جائے۔ اور کتنی دفعہ وضاحت دینی چاہیے؟

اس سوال کا جواب جاننے کے لیے ایک دفعہ پھر ہم اپنے اصل کی طرف لوٹتے ہیں۔ ہمارا اصل اللہ کی کتاب میں جان کر دیا گیا ہے۔ عظیم انسان کن ولیڈز کے ساتھ رہتے تھے اور ان کا کیا کردار تھا؟ وہ سب ہمیں اللہ کی کتاب سے ہی ملے گا۔

سورہ یوسف قصوں میں بہترین قصہ اس لیے ہے کہ اس میں انسان کو اپنی کردار سازی کرنے کے لیے بہت کچھ ملتا ہے۔ کچھ روز قبل ہم نے عزت پائے اور دینے کی بات کی۔ آج ہم دناسوں کی بات کرتے ہیں۔

ہم لوگ تو خیر سے ہر چھوٹی بڑی بات کی صفائیاں دینے کے عادی ہو چکے ہیں لیکن عظیم انسان ایسے نہیں تھے۔ آپ یوسف علیہ السلام کا قصہ دیکھ لیں۔ اس قصے میں پیداوار، تعہد ان کے خواب کا ہے۔ یوسف نے اپنا خواب اپنے والد یعقوبؑ سے بیان فرمایا۔ یہ ایک پر عمل چیز تھی۔ یعقوبؑ نے بیٹے سے فرمایا کہ اس کو اپنے بھائیوں سے بھی نہ شیئر کرنا کیونکہ وہ ان کے فحشی رد عمل سے یوسف کو بچانا چاہ رہے تھے۔

ہم نے کیا سیکھا؟ ہر بات ہر ایک کو بتانے کے لیے نہیں ہوتی۔ اور شیئرنگ نہیں کرنی چاہیے۔ کسی کو کیا معلوم یوسفؑ کو خواب میں کیا آیا ہے؟ بالخصوص جو انہی باتیں یا جیسے پرجیکٹ یا آئیڈیاز جن کو ابھی آپ نے مکمل نہیں کیا ہو ان کو بتانے سے منع فرمایا گیا ہے۔ کیونکہ میں نے ہیٹھ دیکھا ہے کہ جب ہم اوجھڑے کام یا یکساںیت میں سب کو بتا دیں تو وہ پورے نہیں ہو پاتے۔ یا ایسے نہیں ہو پاتے جیسے ہم چاہتے تھے۔ ایسے جیسے کسی چیز کا ڈانڈہ سر ہوتا ہے۔

یوسفؑ کے بھائی جب ان کو کنوئیں میں ڈال کے... کرتے پھوٹ موٹ کا خون لگا کے آئے تو انہوں نے اپنے باپ کو ایک لمبی وضاحت دی۔ کہ ”ہم تھیلے لگ گئے یوسفؑ کو سامان کے پاس چھوڑ گئے۔ اسے بھول یا کھا گیا۔ اور تم نہیں یقین کرو گے ہمارا بے شک ہم سچے بھی ہوں۔“ اور واقعی یعقوبؑ نے ان کا یقین نہیں کیا۔ کیونکہ وہ اپنے گھٹ کے باعث خود کو اور انکی پہچان کر رہے تھے۔

ہم نے کیا سیکھا؟ جب کچھ غلط ہو جائے اور ہم سب سے غلط ہوئی جاتا ہے کچھ نہ کچھ تو زبانی اور انکی پہچان کرنا آپ کو محرم ثابت کری دیتا ہے۔ اور زبانی و صفائیاں دینے والا ایسے ہی مجرم لگتا ہے۔

آگے کیا ہوا؟ مزید کی بیوی نے یوسفؑ کو مال کرنا چاہا لیکن انہوں نے انکار کر دیا۔ ایک سطر میں انکار کی وجہ بھی بتادی۔ اللہ کا خوف۔ اور یہ کہ ”تمہارے شوہر نے مجھے بہت اچھے سے رکھا ہے“ سو اس سے خیانت کا سوچنا بھی یوسفؑ کے لیے ناممکن تھا۔ ہم نے کیا سیکھا؟ اپنی دلچسپ کے لیے ہا کسی گھٹ کے ایک سطر میں انکار کیا جاسکتا ہے۔ لوگوں کو خوف کرنے کے لیے ان کی ہر بات نہیں مانی جاتی۔ اور انکار کے لیے لمبی چوڑی صفائیوں کی ضرورت نہیں ہے۔

مزید کی بیوی اور یوسفؑ کو اس کرے سے ٹکٹے جب مزید نے دیکھ لیا اور بیوی نے جان لیا کہ وہ بکلائی گئی ہے تو اس نے فوراً یوسفؑ پر الزام لگادیا کہ کیا سزا ہونی چاہیے اس شخص کی جو تمہاری بیوی کے ساتھ برائی کا ارادہ کرے؟ اس بات پر یوسفؑ نے ایک ہی سطر میں اپنی صفائی دی۔ ایک الزام لگا۔ سوا ایک وضاحت دی۔

آپ اس الزام کے جواب میں یوسفؑ کو لمبی وضاحت کرتے نہیں دیکھتے۔ نہ انہوں نے اگلے پچھلے حساب نکال لیے۔ انہوں نے ایک سطر میں اپنی ہر پیش واضح کر دی۔ ایک گواہ نے گواہی بھی دے دی۔ اور ان کی بے گناہی ثابت بھی ہو گئی۔ لیکن مزید کی بیوی نے جب لوگوں کو ہاتھ کرتے سنا تو اس نے عجوبوں کو بایا اور سب کے ہاتھوں میں چھریاں تھما دیں۔ پھر اس نے یوسفؑ

کو بلایا تو ان کا رعب حسن دیکھ کے وہ عورتیں اتنی دم بخود ہو گئیں کہ انہوں نے چہرے سے اپنے ہاتھ کاٹ لیے۔ اس پر عزیز کی بیوی نے ان عورتوں کو اپنے یوسف کے لیے احساسات بیان کر دیے۔ میں یہ واقعہ پڑھتے ہوئے سوچ رہی تھی کہ وہ بڑی بے خوف عورت تھی۔ اس کو معلوم تھا کہ لوگوں کے پوچھے بتاؤ یہ سب بتا کے خواخو واد اپنی عزت مزید خراب کر رہی ہے۔ اس کے شوہر کو پہلے سے ہی سب معلوم تھا۔ لیکن اس نے بھڑکی یہ کیا۔

ہمارے لیے کیا سستی ہے؟ کہ اپنی پرست بائیس یوں دوستوں کی محفل میں نہیں کرنی چاہئیں۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ کیونکہ آگے یہ بات بادشاہ کے محل تک پہنچ گئی تھی۔ سو اپنی ہر بات ہر ایک کے سامنے بتا دینا صرف اپنی انا کی تسکین کے لیے کوئی عقلمندی نہیں ہے۔ یہ آخر میں انسان کو ذلیل کر دیتی ہے۔

اب یوسف قید خانے میں قید کر دیے گئے۔ انہوں نے ان عورتوں کے بلوڑا رے سے بہتر قید کو سمجھا۔ سب کو معلوم تھا کہ یوسف بے گناہ ہیں بھڑکی کسی نے ان سے وضاحت نہیں مانگی نہ انہوں نے خواخو واد ہر ایک کے سامنے اپنی صفائی دی۔ قید خانے میں ۱۱ قیدیوں نے ان سے اپنے خواب شیئر کیے۔ یوسف نے کہا کہ میں تمہیں ان کی تعبیر کھانا آنے سے پہلے بتا دوں گا۔ لیکن یہاں انہوں نے تعبیر فوراً نہیں بتائی۔

وہ یوسف جو اپنی صفائی صرف ایک سطر میں دیا کرتے تھے انہی یوسف نے ایک طویل بحث میں ان قیدیوں کو پہلے اللہ کی باتیں بتائیں۔ انہوں نے ان قیدیوں کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ کون ہے۔ اور وہ ہم سے کیا چاہتا ہے۔ آپ جب ایک روز میں یہ سورۃ پڑھ رہے ہوتے ہیں تو اس مقام پر قہر ان ہو جاتے ہیں کہ عام طور پر سوچ سوچ کے بولنے والے یوسف نے ہٹا کسی کے پوچھے جب اللہ کی باتوں کا ذکر کیا تو اس کو طویل کیا۔ یہ ایک ایسی چیز تھی جس کی وضاحت کسی نے نہیں مانگی۔

ہم نے کیا سیکھا؟ صرف اللہ کی بات بتانے کے لیے لمبی لمبی باتیں کرنی چاہئیں۔ پرست بائیس کو ہر ایک پر آشکار کرنے کے لیے نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے بارے میں جتنا بھی بولنا کہہ لیا لکھ لو... آپ مشکل میں نہیں پڑیں گے۔ آپ کے خیالات سے لوگ اختلاف کر سکتے ہیں آپ کی بات کو رد کر سکتے ہیں آپ ان سے بحث میں پڑ سکتے ہیں تو انہی ضائع کر سکتے ہیں جیسے سوشل میڈیا پر اکثر لوگ بحث میں پڑ کے کیا کرتے ہیں۔ لیکن... اللہ تعالیٰ کے بارے میں لمبی لمبی باتیں کرنا آپ کو مشکل میں نہیں ڈالے گا۔ یہ آپ کو بچھڑے میں نہیں ڈالے گا جتنی اپنے بارے میں باتیں کھولتے رہنے سے ہوتا ہے۔ سو اگر آپ کو ہر وقت بولنے کی عادت ہے تو اللہ تعالیٰ کے بارے میں باتیں کیا کریں۔ یہ آپ کو کبھی بھی بچھڑانے نہیں دیں گی۔

جب یوسف کو بادشاہ نے اچھی تعبیر کرنے اور تہذیب دینے پر بلوایا تو یوسف نہیں گئے۔ انہوں نے کہا کہ "بادشاہ سے کچھ پہلے معلوم کریں کیا باطن عورتوں کا جنہوں نے اپنے ہاتھ کاٹ لیے تھے۔" یعنی انہوں نے یہاں بھی یہ نہیں کیا کہ بادشاہ کے پاس جا کے پہلے اپنی صفائی دیتے۔ یا اس عورت کے خلاف بولتے۔ جس انسان کا خمیر صاف ہوتا ہے نا وہ دوسرے کا طرف آزماتا ہے۔ دیکھتے ہیں کہ بادشاہ کتنا دانا ہے۔ وہ خود معلوم کرے کہ میری رپورٹیشن کیا ہے۔ وہ خود تحقیق کرے اور مجھے ہر الزام سے بری کرے۔ سوائت ہوا کہ خواخو واد کو ایک سیلین کرتے رہنا آپ کی عزت نفس کے خلاف ہوتا ہے۔ معزز لوگ یہ نہیں کرتے۔

جب باؤا خراس مروت نے آ کے یوسف کے حق میں گواہی دے کر اپنی قلمی کا اعتراف کر لیا تب ہا کے یوسف نے فرمایا کہ میں اپنے قلم کو بری الذمہ نہیں قرار دیتا۔ وہ بھی وضاحت نہیں تھی۔ وہ صرف اس بات کا اعتراف تھا کہ میں انسان ہوں۔ اس کو عاجزی کہتے ہیں۔ سو اگر ہمیں بھی اپنے آپ کی وضاحت دینی پڑے تو اپنی قلمی پڑاٹے رہنے کی بجائے یوسف کی طرح اپنے انسان ہونے کی وضاحت دے دیا کریں۔ ان کی تو کوئی قلمی بھی نہیں تھی۔

اس کے علاوہ کب دلی یوسف نے اپنے ہارے میں وضاحت؟

جب بادشاہ نے ان کو اپنا مشیر مقرر کرنا چاہا۔ تب یوسف نے اپنی خوبیاں بیان کر کے کہا کہ مجھے خزانے پہ مقرر کر دیں۔ بے شک میں حفاظت بھی کر سکتا ہوں اور علم والا بھی ہوں۔ سو اپنی خوبیاں صرف اس وقت بیان کرنا جب آپ کسی کام میں کوئی دلچسپی نہ رکھیں (کسی کو نفع دے سکیں)۔ یہ ہمیں کرنا چاہیے۔ یہاں بھی بادشاہ نے نہیں پوچھا کہ تم کس کام میں اچھے ہو۔ یوسف نے خود بتایا۔ سو ہم نے کیا سیکھا؟ کہ جب ہم اپنی خوبیاں دلائے پاس موجود کسی اچھی چیز سے کسی کام میں دلچسپی نہ رکھیں تو ہمیں اپنی اس خوبی صلاحیت یا چیز کے ہارے میں اتار دینا چاہیے۔ لیکن صرف اس کے ہارے میں جس کے ہارے میں ہم بہت کاغذ خرابت ہوں۔ اور یہ جب ہو سکتا ہے جب ہمیں اپنی قدر معلوم ہو۔

جب یوسف نے ایک تدبیر کے ذریعے اپنے بھائی کو اپنے پاس روک لیا (ظاہر چوری کے الزام میں) اور وہی سین دوا دیا بتایا جو ان کے بھائیوں نے ان کے ساتھ بچپن میں کیا تھا تو بھائی روتے پیتے واپس گئے اور اپنے باپ سے کہا کہ حیرے بیٹے نے چوری کی ہے اس لیے اس کو گریز نے روک لیا ہے۔ اور یہ سچ ہے۔ بے شک پوچھ لو قافلے والوں سے۔ بے شک پوچھ لو قسطنطنیہ والوں سے۔ فلاں سے پوچھو۔ بے شک فلاں سے پوچھو۔

یہ کون کہتا ہے؟ جو گھٹی ہوتا ہے۔ جو جھوٹا ہوتا ہے۔ حالانکہ وہ لوگ جھوٹ نہیں بول رہے تھے۔ لیکن جو ایک دفعہ جھوٹ بول چکا ہو اس کا اپنے اور ہر سے اعتبار ختم ہو جاتا ہے۔ وہ سیلف ڈائزٹ میں پڑ جاتا ہے۔ اور یوں وہ وضاحتیں دینے لگتا ہے۔ ہم نے کیا سیکھا؟ ہر حالت میں بھی اور صاف بات کرنی چاہیے تاکہ ہم لمبی وضاحتوں سے خود کو بچا سکیں اور ہمارا سسٹم بچس ہو جائے۔

سورہ یوسف کو ہمیں کھل کر کے ہم اپنی زندگیوں کی طرف آتے ہیں۔ آپ کیسے اپنی روزمرہ کی زندگیوں میں اور وضاحتیں دینے سے بچ سکتے ہیں؟

ا۔ آپ کو کیا چیز وضاحت دینے پر کساتی ہے؟

اس کو انگریزی میں ٹریڈر کہتے ہیں۔ جیسے ہسٹل کا ٹریڈر ہانے سے گوئی آگ کی طرح باہر نکل کے تہائی کر دیتی ہے ذریعہ سی ہمارا کوئی ایک ٹریڈر ہوتا ہے جو ہٹا سو ہے کچے ہم سے کوئی کام کر دیتا ہے۔ آپ کا ٹریڈر کیا ہے؟ آپ کب ایک دم سے وضاحتیں دینے لگ جاتے ہیں؟ کوئی ہمیں برا نہ سمجھے؟ کوئی ہماری سیت پہ ٹک نہ کرے؟ کوئی یہ نہ کہے کہ یہ فضول خرچ ہے اور اصل چیز لری پہ اسنے پیسے خرچ کرتی ہے سو آپ اس کو ضرور بتائیں کہ نہیں میں نے یہ لبرٹی سے ہزار روپے میں لیا تھا۔ (ہاں ہاں)۔ کر لیں آپ دیکھ لگتا۔ اجازت ہے)۔ اچھا آپ کسی سے دوستی کرنا چاہیں؟ کسی کے قریب ہونا چاہیں؟ کب آپ بہت بولتے ہیں؟ جب کسی کو

اپہرئیں کرنا ہوا؟ جب آپ کو لگے کہ سب آپ کو گھیر کے آپ پہ حملہ کر رہے ہیں؟

اپنے اس نزدیک کو بچا نہیں اور اگلی دفعہ اس پریکٹس میں جائیں تو پہلے سے ہی خود کو خبردار کر لیں۔

۲۔ اپنے الفاظ کو مختصر رکھنا سیکھیں۔ یہ وہ چیز ہے جس کی پریکٹس آپ ابھی اس کتاب کو بند کرنے کے بعد سے شروع کر سکتے

ہیں۔ آئیے آپ جس کو بھی ٹیکٹ کریں یا جس سے بھی بات کریں کیونکہ آپ جس دنیا اور جس موبائل میں رہتے ہیں وہ انسانوں

سے بھرے ہیں سو آپ کو مسلسل لوگوں سے بات کرنی ہوتی ہے۔ اپنے ٹیکٹ اور الفاظ کو چھوٹا رکھیں۔ جو پوچھا جائے وہی

بتائیں۔ اس چیز کو آہستہ آہستہ پریکٹس کریں۔ میں نے جتنے بھی ایسے لوگ زندگی میں دیکھے ہیں جو بہت افسانہ نگار بن گئے ہوں یا مقرب رہ

ہوں یا جن سے میں بہت متاثر رہی ہوں ان کے ٹیکٹ بیٹھ مختصر مگر جامع ہوتے ہیں۔ الفاظ جتنے مختصر مگر جامع ہوں اُسے پراثر

ہوتے ہیں۔ الفاظ جتنے زیادہ ہوتے ہیں اتنی ہی ان کی قدر کم ہوتی ہے۔ (یہاں رابرٹ اور ان کی کتابوں کی بات نہیں ہو رہی۔ ہمیں

انسٹنس بے لمبی لمبی کتابیں لکھنے کا اچھا۔)

۳۔ وضاحتوں کی جگہ سوال پوچھا کریں۔

اگر آپ کو بھی وضاحتیں دینے کی عادت ہے اور یہ کم نہیں ہو پاری تو اس کو سوالات سے بدل دیں۔ جب کسی ایسی محفل میں

ٹھہریں جہاں آپ ہر دفعہ بہت بول جاتے ہوں وہاں سوال پوچھا کریں۔ بجائے اس کے کہ آپ لوگوں کو وضاحتیں دیں لمبی لمبی

باتیں۔ آپ لوگوں سے سوال پوچھا کریں۔ کیونکہ اگر آپ کو بولنے کا شوق ہے تو آپ اپنی نیچر نہیں بدل سکتے۔ آپ نے خود کو

مجبور نہیں کرنا۔ بس اپنے بارے میں بتانے کے بجائے زندگی والے ذائقہ کی کتاب۔ ایسی چیزوں پہ بات کریں۔ یا سوال پوچھا

کریں۔

کوئی کہے کہ ”تمہارا بیکلیس بہت اچھا لگ رہا ہے۔“ تو کہیں۔

”تھیک ہے۔ آپ پہ بھی یہ کمر بہت سوٹ کر رہا ہے۔ آپ کہاں سے لیتی ہیں اسے اچھے پرنٹس۔“

کیا یہ بھڑ نہیں ہے؟ لبرٹی کی ٹاپک بتانے سے تو بہتر ہے نا۔

بھیس کیوں اپنا آپ اور ایک سلیپن نہیں کرنا چاہیے؟ کیونکہ یہ ہمارا اعتماد ختم کرتا ہے اور ہم اس سائیکل سے کبھی نہیں نکل پاتے

کہ اوہو کتنی دو میرے بارے میں یہ نہ سوچے۔ بھئی اس کو سوچنے وہ جو وہ سوچتا ہے۔ وہ ایک بالغ انسان ہے اس کی اپنی سوچ

ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا اگر وہ آپ کو غلط سمجھے۔ بھڑی کس چیز کا نام ہے؟ ”بھڑی“ ”مس انڈر اسٹوڈ“ (غلط سمجھے جانے)

کو قبول کرنے کا نام ہے۔ لوگ بہت دفعہ آپ کو غلط سمجھیں گے۔ یہ ہوگا۔ یہ ضرور ہوگا۔ لوگ آپ کی صلاحیت آپ کی نیت آپ کی

قابلیت ہر چیز کو غلط سمجھیں گے۔ اس لیے زندگی میں ایک اپنی نیو بہت ضروری ہے کہ ”یہ اتنا اہم نہیں ہے کہ میں اس کے اوپر اپنا

سکون برپا کروں۔“

جیسے جیسے آپ اپنے اندر کے انسان سے واقف ہونے لگتے ہیں آپ کے اندر ایک سکون آنے لگتا ہے۔ آپ کو اچھے لگتے ہیں

اور ہر سکون قسم کے لوگ جو ہر وقت بڑے غلط سے رہتے ہیں؟ جن کو بات بات پہ نصیحتیں آتی ہیں اور بڑے سے بڑے کرائس کے

وقت بھی دو قلم سے اس کا عمل نکالتے ہیں؟ آپ بتانا چاہتے ہیں یا ایسے؟ لیکن یہ عیب مانا جاسکتا ہے جب آپ خود سے واقف ہوں۔ آپ کو معلوم ہو کہ بھری کمرہ دہی کیا ہے۔ مجھے کیا چیز فرنگ کر رہی ہے؟ مجھے کیا چیز کمرہ دہی کرتی ہے؟ کس قسم کے لوگوں کے ساتھ مجھ اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے؟ کس طرح کی باتیں مجھے برٹ کرتی ہیں؟

آپ ایک ایسی کتاب ہیں

مجھے آپ دونوں باتوں میں پکڑے دوسروں کو کھول کے دکھا رہے ہیں۔

ایسے کہ آپ کو اس کا صرف سرورق نظر آ رہا ہے۔

مگر دوسرا اندرونی صفحات ٹھیک ٹھیک پڑھ سکتا ہے۔

اور وہ پڑھ کے گزر جاتا ہے۔

آپ نے اس کتاب کا رخ موزا ہے۔

دوسروں کو صرف سرورق نظر آتا ہے۔

یاد رہے کہ کتاب کی پشت پہ لکھا ایک جہاں

جس میں کتاب کا تعارف ہوتا ہے۔

لیکن وہ بہت ہے۔

جب آپ اس کتاب کا رخ موزا لیں گے۔

تو یہ خود بخود دوسروں کے سامنے سے ہٹ جائے گی۔

اور یہ تب ہوگا۔

جب آپ خود کو پڑھنے لگیں گے۔

آج کے سوالات

۱۔ اس صفحہ دو کیا کام ہے جس سے آپ بچتے پھر رہے ہیں اور اس کے بارے میں سوچنا نہیں چاہتے؟

۲۔ آج کل دو کون سا انسان ہے جس کا آپ سامنا نہیں کرنا چاہتے، اس سے بات کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ کو خوف ہے

کہ وہ کوئی ایسا کہوے گا جس سے آپ کا دل دگے گا؟

۳۔ کیا آپ لوگوں کو کمال تک اس خوف سے نہیں کرتے کہ وہ آپ کو اتنی دیر سے کال کرنے پہ سوراخاں مٹھرائیں گے؟

۴۔ ایسا کوئی موضوع جس کا تذکرہ بھری محفل میں ہونے پہ آپ غیر آراماء ہو جاتے ہیں اور کہیں؟

آج کی مشق

گزشتہ روز کی طرح 3 اتری میں چار لائن کا کالم بنا کر اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی اور اپنے لیے بہت
پیغامات لکھیں۔

.....

بسم اللہ

چھبیسواں دن

آج جو کہانی میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں، وہ ایک سادہ سی کہانی ہے۔
گھاپی اور شہری کہانی۔

میرے کزن کی نو سالہ بیٹی بہت پیاری ہے۔ ماشاء اللہ۔ اس کی شکل اور عادات مجھے بہت اپنے جیسی لگتی ہیں۔ اس نے وقت سے پہلے تھوڑا سا اور اب وہ ہمارے ساتھ ٹھکانے لڑکیوں کی طرح باتیں کرتی ہے۔ ایک دن میں اس کے گھر گئی تو میں نے دیکھا اس کے پیروں میں گھاپی سلپرز تھے۔ آپ تصور کریں۔ اس بیٹی کے پیروں پر سڑاؤ پیدا ہے۔ اوپر سے پارلی پنک ٹکڑے ریز کے سلپرز۔ ان کے اوپر گھاپی رنگ کے ہی ریز کے پھول بنے تھے اور ان پھولوں پر سنہرے موتی جڑے تھے۔ میں نے اس سے اس دکان کا نام وغیرہ پوچھ لیا جہاں سے اس نے وہ سلپرز لیے تھے۔

میں اگلے دو تین ماہ جب بھی اس سے ملتی اس کے کپڑے سے سلپرز دیکھ کے سوچتی کہ میں بھی ایسا کریم جا کے بھی لے کر آؤں گی۔ دو تین ماہ بعد باؤا خرا ایک دن مال میں پھرتے ہوئے مجھے وہی دکان نظر آئی تو میں نے وہ سلپرز ڈھونڈ لیے۔ ٹھکرے میرے ساتھ میں بھی مل گئے۔ میں ان دنوں ترکی جانے کے لیے شاپنگ کر رہی تھی۔ اور ہمارا ارادہ تھا کہ ہم ترکی کے چھوٹے اور ساحلی شہروں میں بھی جائیں گے۔ میں نے سوچا کہ ان سلپرز کو میں ابھی استعمال نہیں کروں گی۔ بلکہ میں ترکی کے کسی ساحل کی ریت پر ان کو پہنوں گی۔ (وہی ٹھکرے پاکستانی سوچ کے ہر چیز مستقبل کے لیے سنبھال رکھتا۔)

میں ان نئے جوتوں کو پاسنگ میں اچھی طرح دیکھ کر کہنے لگی کہ اس نے ساتھ ترکی لے گئی۔ (میں ٹھکرے) اسٹول میں کئی دن جو گزرے چلتے رہنے کے بعد میرے پیروں میں چھالے پڑ گئے۔ میرے پاس ایک ایسی سلپرز تھی۔ سو میں نے اسٹول سے کہا دو کیے جاتے وقت ان کو سرے سے نکالا اور بائیں لیا۔ حالانکہ میں کبھی فلیٹ جوتے میں سفر نہیں کرتی لیکن مجھے پیروں کو ہوا لگنے دینی تھی۔ اور ایسے بھی بس کاراستہ تھا۔ بارہ گھنٹے کا سفر تھا۔ ہم رات بارہ بجے بس میں بیٹھے اور اگلے روز دن کے بارہ بجے ہم بس سے اترے۔

کہاؤ کہ ترکی کا ایک چھوٹا شہر ہے لیکن اس کے لوگ بڑے دل والے ہیں۔ میں نے جنت کے پتے کے لیے اس شہر کے واسے میں جو ریسرچ کی تھی یہ شہر اور اس کے لوگ اس سے کہیں زیادہ پیارے تھے۔ ہم نے کہاؤ کہ میں کسی ہوٹل کی بنگ نہیں کروائی تھی۔ بھائی پہلے ترکی جا چکا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ چھوٹے شہر میں آپ کسی بھی ہوٹل میں چلے جائیں وہاں کے لوگوں کا غلوں ہی آپ کو اتنا پسند آئے گا کہ آپ قیمت وغیرہ نہیں دیکھیں گے۔ مجھے اس خیال سے شدید اختلاف تھا اور میرا ماننا تھا کہ بھائی بنگ

نہ کروا کے بچھڑائے گا۔ اچھا ہے۔ بچھڑانے دو۔ (یہاں وہ شیطانی مسکراہٹ والی ایسوی خودی تصور کر لیں)

ہم آؤ گاؤ (جس انیشین) سے اترے اور میں سنی کی طرف پیدل چلے گئے۔ چونکہ یہ ایک چھوٹا شہر تھا یہاں سڑکوں کے کناروں پہ مٹی جی سویرے لگا بی سلیبرز پہ مٹی لگنے لگی۔ دور بڑ کے بچے تھے اس لیے مجھے کوئی ٹینشن نہیں تھی۔ میں کسی بھی وقت ان کو دھوکئی تھی اور وہ خراب نہ ہوتے۔

میں جو پہلا ہوئی نظر آیا اس کا نام تھا "نیل اسٹوری ہاؤس" NIL STORY HOUSE

مجھے یہ نام بہت دلچسپ لگا۔ خیر ہم اندر گئے تو چھوٹا سا بڑا آدھا تھا جس کے اوپر درختوں اور بیلوں کا سایہ تھا۔ چھروں سے بڑا یہ چھوٹا سا ہوئی بہت عطر اسانا پیارا سا تھا۔ ہوئی منیجر لطفی نام کا ایک نوجوان تھا۔ اس کے ماں باپ بھی اس کے ساتھ ہوئی پھرتے تھے۔ لطفی کا علاقہ اتنا اچھا تھا کہ ہم نے وہیں کمرہ لے لیا۔

اگلے روز جب ہم ناشتے پہ ہوئی کے محسن نما آشیانے میں گئے تو لطفی وہیں بیٹھا ناشتہ کر رہا تھا۔ ایک طرف مگن کا دروازہ تھا۔ اسی مگن نما ہال میں میز پائنتے کا بنے لگا تھا۔ سب وہاں سے ناشتہ ایل ڈال کے باہر ادا رہے تھے۔

میں اپنا ناشتہ لینے مگن ہال میں گئی تو دیکھا۔ ایک کاؤنٹر تھا جس کے پیچھے ایک عورت چولہے پہ کام کر رہی ہے۔ سلیو اسکراف اور اسکرٹ سوئٹروالی عورت گوری اور لگائی ہی تھی۔ وہ لطفی کی ماں تھی۔ اس کا نام نورۃ العین تھا۔

نورۃ العین کی بیوی کیونٹ سی بدصیا قصید۔ وہ سارا کھانا جاتی تھی۔ بہت مسکراتی تھی۔ لیکن اس کو اگر جی نہیں آتی تھی۔ میں کاؤنٹر کے پیچھے کھڑی ہو کے اس کو سلام کر کے پلیٹ میں اپنا ناشتہ لگائے گی۔ کسی کام کے لیے وہ بڑی خاتون نورۃ العین کاؤنٹر سے باہر آئی تو میرے پاس دکی۔ اس کی نظر میرے جیروں پہ پڑی۔ پھر نورۃ العین نے مسکرا کے مجھے ترکش میں بٹھو کہا۔ میں نے مسکرا کے ناگی سے لطفی کو دیکھا۔

اس نے اگر جی میں اتایا۔ "میری آنے کہہ دی ہے کہ آپ کے جوتے بہت پیارے ہیں۔"

میں نے اس کا شکریہ ادا کیا۔ وہ کہتا گیا۔

"آنے کہہ دی ہے اس نے آج تک اتنے پیارے جوتے نہیں دیکھے۔ وہ ان جوتوں کو دیکھ کے امیر ڈ ہے۔"

میں نے کہا کہ پاکستان سے سارے جوتے اتنے ہی پیارے ملتے ہیں اور دنیا کے سب سے اچھے سلیبرز ہمارے ملک میں بنتے ہیں۔ (اس نے کون سا چیک کر لیا تھا۔)

ہم باہر بیٹھ کے ناشتہ کرنے گئے۔ ہم آج کا دن یہاں تھے اور گل ہم نے پلے ہانا تھا۔ ناشتہ کرتے ہوئے لطفی اور اس کے ۱۱ بھی ہمارے پاس آ گئے۔

"آپ کے ہوئی کا نام بہت دلچسپ ہے۔ نیل اسٹوری۔ اس کا کیا مطلب ہوا؟" میں نے ناشتے کے دوران لطفی سے پوچھا۔ وہ سمجھانے لگا۔

"یہ NIL ہے۔"

(N) سے نور آئین

(آئی) سے میرے ابا کا نام بیٹی

اور "اہل" سے لفظی۔ ہم تجوں کے نام کے پہلے حروف کو ملا کے بناتے ہیں "علی"

پھر اس نے زمین پر بارہ بچا کے بیٹھے اپنے کتے کو دیکھ کے کہا۔

"ہے تو یہ بھی ہمارا فیملی ممبر لیکن اس بے چارے کا نام ہم ایڈ کرنا بھول گئے تھے۔" اس کتے کا نام مونچہ کر کے رکھ دیا۔

نیک سے بات نہیں۔ اگر آپ ٹرپ ایڈ وائزر پہ کیا دیکھ کے قیاس سوری پاؤں کو کوٹھل کریں تو آپ کو لفظی نور آبلہ یعنی آبی اور ان کے کتے کی تصاویر بھی مل جائیں گی۔ موصاف اور میں یہ تجوں ایک ساتھ ہوئی کے باہر کھڑے نظر آتے ہیں۔

میں نے دل میں سوچا کہ میں کو نہیں معلوم کہ مگر یہی میں "نیل" "نور" کو کہتے ہیں۔ کل یعنی عمارت۔ سفر۔ برج کا اختتام۔

اس ایک دن میں ان لوگوں کا اتفاق ہمارے ساتھ اٹا اچھا تھا کہ جس۔ وہ ہم سے پہلی کی طرح کہیں مار رہے ہیں شام کی

چائے پر وہ ہمیں سو یا کے چائے کھانے کے لیے لا کے دے رہے ہیں گزرتے گزرتے مسکرا رہے ہیں جو کس کر رہے ہیں۔ ہمیں

بہت مزہ آیا۔ ہم نے ان کے دل کے لیے کوئی اور ہوئی سوچائی نہیں۔ وہیں رہتے رہے۔

اگلی صبح ہم سیر کے لیے جانے لگے تو میں نے اپنے گلابی جوتے پہن رکھے تھے۔ نور آبلہ نے جاتے وقت مجھے جیب میں

بیٹھے دیکھا تو میرے جوتوں کو دیکھتے ہوئے بولیں۔ "چوک گزرا" (بہت خوبصورت)

میں نے "تفکرے درم" کہا۔ دل ہی دل میں میں نے ایک فیصلہ کر لیا تھا۔ اور اگر آپ مجھے جانتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا

کہ میں نے رات کو ہوئی وہاں آتے ہی پہلا کام کیا کرنے کا سوچا تھا؟ کیا مجھے بتانے کی ضرورت ہے؟

میں سیر کے دوران سوچتی رہی کہ میں یہ کروں گی ضرور۔ لیکن میں یہ "کیسے" کروں گی۔ کیا وہ اسے قبول کریں گی؟ کیا کوئی

عورت کسی کا اترا ہوا جوتا لینا پسند کرتی ہے؟ میں نور آبلہ کو کسی بھی طرح سے اونیٹ (توہین) نہیں کرنا چاہتی تھی۔ لیکن وہ جوتے ان کو

پسند آگئے تھے۔ میں وہاں کو رہنا چاہتی تھی۔ کیسے وہاں؟ انہیں وہاں تو نہیں مان جائیں گی؟

اس روز ہم سیر سے واپس آئے تو میں نے ہوئی کے قریبی مارٹ سے نوٹھ برش اور ڈائری جنٹ خریدا۔ ایک تو ترکی میں ساٹھ

پکٹ ہی نہیں ملا تھا۔ ایک کلو کا پکٹ لینا پڑا۔ میں ہوئی آئی تو میں نے گلابی جوتے اتار دیے۔ اور ہاتھ روم کے سبک میں پانی جمع

کر کے ان کو ڈائری جنٹ ڈال کے بھگوایا۔ ان کی ساری میل گھل گئی۔ پھر میں نے ان کو دھو یا تو وہ اوپر سے چمک گئے لیکن تلوں پر گرد

جی تھی۔ میں نے نوٹھ برش پر سرف لگا کے اس کو خوب دگڑا یہاں تک کہ وہ اوپر پیچے سے ایک جیسے چمکتے ہوئے گلابی نکل آئے۔ میں

نے ان کو کھسکا یا تو وہ بالکل نئے نکل آئے۔ پھر ایک گنٹ بیک میں ڈالا۔ لیکن یہ سب کرتے ہوئے میں جہان کا شکار تھی۔ کیا وہ خوش

ہوں گی؟ کیا وہ براہ من جائیں گی؟ میں مارکیٹ سے کوئی نئی چیز لے کر تھک دے رہی۔ لیکن ان کو یہ پسند تھے۔ کیا مجھے یہ دینے

چاہیے؟ یہ میری اتاری ہوئی جوتی ہے۔ جوتا عورت کے لیے لینا اور دینا دونوں بہت سخی رکھتا ہے۔ لیکن کیا وہ اس کا اچھا معنی لیں

کی؟

میں نے بہت سے ڈائیاگ چہرے کیے۔ میں ان سے کہوں گی کہ ہمارے ملک میں روانہ ہے کہ کسی کو کسی کا کچھ پسند آجائے تو وہ اس کو تحفے میں دے دیا جاتا ہے۔ (اس نے کون سا بیک کر لینا ہے؟)۔ یا ایسا ہی کچھ۔ پھر میں دھڑکتے دل کے ساتھ وہ گنٹ بیک لیے کچن میں چلی آئی۔ لطفی وہیں نورآبلہ کے ساتھ کھڑا تھا۔ میں نے کچھ نظر پر بیک دکھا اور کہا کہ "پلیز اپنی آنے کو بتاؤ میں ان کے لیے ایک گنٹ لاتی ہوں۔"

لطفی نے توجہ کر کے ماں کو بتایا۔ گلابی سفید چہرے والی بوڑھی خاتون بہت خوش ہوئی۔ وہ ترک زبان میں کہنے لگی کہ "شکر یہ شکر یہ لیکن اس کی کیا ضرورت تھی۔" زہی باتیں۔

میں نے کہا کہ دیکھ تو لیں کہ میں کیا لاتی ہوں۔ لطفی میرے ساتھ کھڑا تھا۔ اس نے بیک میں جھانکا تو اس کے منہ سے نکلا۔ "اللہ اللہ۔"

اب کے میں واقعی تھوڑا سا زہمی۔ (کیا میں ٹھیک کر رہی تھی؟) میں نے دھڑکتے دل کے ساتھ نورآبلہ کو بیک تھمایا۔ وہ بیک لے کر بھی تفکر تفکر کہتی رہی، مسکرا کے شکر یہ کہتی رہی۔ اس نے ابھی تک بیک میں نہیں جھانکا تھا۔ میرا دل واقعی زور زور سے دھڑکنے لگا۔ کیا وہ اسے پسند کرے گی؟ یا اس کو تھوڑی سی اور اسی ہوگی کہ میں نے اسے اپنی بہنی ہوئی چیز دی؟

لطفی نے اپنی ماں کے تفکر تفکر کی گردان کو ٹوکا۔ "آنے... پہلے اندر تو دیکھو۔" ترکشل نہ جاننے کے باوجود میں سمجھ گئی کہ وہ ایسا ہی کچھ کہہ رہا ہے۔ میں بہت سی ملی ملی کیفیات میں گہری کھڑی تھی۔ لطفی کی ماں نے مسکرا کے سر جھکایا۔ بیک کا وہ نہ کھولا۔ اندر جھانکا۔ اس کو صرف گلابی رنگ کی جھلک نظر آئی ہوگی کیونکہ جتنی جلدی میں اس نے سر اٹھایا تھا اتنی دیر میں... سیکھنے کے بڑا دریا جسے میں... وہ جھلک سے زیادہ نہیں دیکھ پائی ہوگی۔

اور پھر... لطفی کی ماں کا رد عمل... میں اس کو لفظوں میں بیان نہیں کر پا سکتی۔ میں سمجھی اس کو ٹھیک سے بیان نہیں کر پاؤں گی۔ وہ ترک صورت پہلے خوشی سے اللہ اللہ بولی... بیٹے پہ ہاتھ رکھا۔ بے چینی سے مجھے دیکھا... اور پھر... پھر وہ بچوں کی طرح اچھلی... دائیں بائیں ہر باری باری زمین پہ تیز چڑھارتی وہ منہ میں بیک جکڑے اچھل رہی تھی۔ وہ بیک وقت ہنس رہی تھی اور وہ رو رہی تھی۔ اس نے بیک دکھا اور مجھے زور سے گلے سے لگا دیا۔

میں لطفی سے کہہ رہی تھی کہ آنے کو بتائے کہ یہ سننے جوتے ہیں میں نے انہیں صرف دو دفعہ پہتا ہے میں نے ان کو سال بھی کیا ہے؟ اس انٹیکٹ کیا ہے... مگر لطفی کچھ بھی ترجمہ نہیں کر رہا تھا۔ وہ بس مسکرا کے شانے اچکا کے اپنی ماں کو دیکھ رہا تھا کیونکہ اس کی ماں اس وقت کچھ بھی سننے کی پوزیشن میں نہیں تھی۔ وہ مجھے بار بار گلے لگا رہی تھی۔ وہ میرے ہاتھ جو رہی تھی۔ اس کا چہرہ ان جوتوں سے زیادہ گلابی ہو گیا تھا۔ وہ اتنی خوش تھی کہ میں یہاں نہیں کر سکتی۔

اس صورت نے نہیں دیکھا کہ جوتے سننے ہیں یا پرانے۔ اس صورت نے نہیں سوچا کہ یہ کسی کی اتارن ہیں۔ اس نے تکلف بھی نہیں کیا کہ میں یہ نہیں لے سکتی۔ وہ واقعی خوش تھی۔ وہ اتنی خوش تھی کہ میرے پاس وہ لمحہ بیان کرنے کے لیے الفاظ نہیں ہیں۔ میں جو بہت سی وضاحتیں دینا چاہ رہی تھی... میرے سارے الفاظ ختم ہو گئے تھے۔ وہ بار بار ترکشل میں کچھ کہتی تھی۔ میں نے لطفی سے پوچھا کہ

وہ کیا کہتی ہے۔ کوئی ایک شعر تھا جو وہ بار بار دہراتی تھی۔

"My Anne says that she will not forget this gesture her whole life.

She says she will never forget how happy you made her."

اور مجھے بھی ان کے وہ الفاظ ابھی نہیں بھولیں گے۔

تھوڑی دیر بعد نور آبلہ میرے لیے کچھ تھنے اٹھائی۔ وہ کوئی نو اور دلت ٹاپ بھل برتن تھے۔ ایک ان میں لہ آزدی طرح کا سرخ پلازہ بھی تھا۔ اس عورت کے پاس جوئی چیز پڑی تھی اس نے وہ اٹھائی اور میں ایک دفعہ بھر اس کی مقررہ ہو گئی۔

میں نے اس وقت کہا وہ کیے کے اس غار نما ہونٹ بگن میں کھڑے ہو کے سوچا تھا کہ میں واپس جا کے اپنے ریڈر کو یہ کہانی سناؤں گی۔ لیکن میں نے سوچا تھا کہ میں آپ کو مکمل کہانی سناؤں گی۔ جو کہانی کہانی میں نے ابھی تک آپ کو سنائی ہے یہ مکمل نہیں ہے۔ یہ اصراری ہے۔ اس کا ایک سنہری حصہ ابھی منگ ہے۔

میں نے یہ عمل کیوں کیا تھا؟ مجھے کس چیز نے اس عورت کو اپنے جوتے دینے پر مجبور کیا تھا؟

وہ سنہرا حصہ سنائے کے لیے میں آپ کو یہ کہانی کہانی سناری تھی۔

چند روز پہلے جاتے ہیں۔ کہا وہ کیے کے سفر کو یاد دہندہ کرتے ہیں۔ واپس اٹھول جاتے ہیں۔

میرا اٹھول میں تیسرا بار تھا وہ تھا۔ ہم لوگ گلاط اور ہارے تھے۔ مجھے ہارے ترکی میں جو جگہ سب سے زیادہ پسند آئی تھی وہ گلاط اور تھا۔ اس جگہ کا کوئی مقابلہ نہیں ہے۔ جب آپ اونچائی کی سمت چلتے چلتے جاتے ہیں اچلتے جاتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ یہ سفر کبھی ختم نہیں ہوگا اور پھر ایک دم سامنے سے گلاط نظر آ جاتا ہے۔ خمریوں کا ہا ایک بہت اونچا اور... آپ گردن اٹھا کے دیکھتے ہیں... اور وہیں مصر کے سورج کی سنہری کرنیں دلہنوں کے بالوں کی طرح ہار پہ بھسلتی ہوئی نیچے آ رہی ہوتی ہیں۔ اس منظر کا کوئی مقابلہ نہیں ہے۔

وہ جگہ اتنی بڑی اور خوبصورت تھی۔ وہاں اتنا ٹھنڈی مٹی سی دھوپ چھائی تھی کہ میرا دل چاہا اور شام کبھی ختم نہ ہو۔ ہم چاروں بن بھائی اندر آئے اور ٹکٹ لے کر اوپر آ گئے۔ گلاط کی ہانگونی سے سارے شہر کو دیکھنا ایسا تجربہ تھا جس کے لیے لوگ گھنٹوں قطار میں کھڑے ہوتے تھے۔ ہم بھی ٹکٹ لینے سے پہلے قریب اڑھائی گھنٹہ قطار میں لگے تھے۔

جب تک ہماری باری آئی آدھے ہار پہ دھوپ اور باقی آدھے پہ چھایا چھائی تھی۔ ہم ہاٹھ اور کی ہانگونی پہ کھڑے ہوئے۔ وہاں ٹکٹ گول سارا سا تھا۔ پورے ہار کے گرد گول ہانگونی تھی۔ ٹکٹ سی جگہ پہ آپ کچھ دیر کھڑے ہو کے سارے شہر اور پوسٹوں کا نظارہ کر سکتے تھے۔ نیلے سمندر پہ سنہری کرنیں گرتی نظر آ رہی تھیں۔ ریٹک پہ آرائشی چتر لگے تھے جن پہ محبت کرنے والوں نے کھرج کھرج کے اپنے نام چتر میں لکیر کیے ہوئے تھے۔ فلاں فلاں فلاں۔ ساتھ دل کا نشان۔ چہ نہیں وہ ہے چارے ایک دوسرے کی زندگیوں میں ملاں بھی ہوئے یا مائیس ہو گئے۔ میں سمندر دیکھنے کے بجائے ان بے چاروں کے ہارے میں سوچ رہی تھی اب محسوس ہوا کہ کوئی میرے بالکل بائیں ہاتھ آٹھ آن کھڑا ہوا ہے۔

میں نے چونک کے دیکھا تو سلید وردی والا ایک اور جڑ مرچ پھس آیا فیر تھا۔ اس نے سن گلاسز لگا رکھی تھیں۔ میں اس کی طرف چہرہ موزنی تو دھوپ ڈائریکٹ میری آنکھوں میں آتی سو میں واپس سندھ اور نیچے نظر آتے شہر کو دیکھنے لگی۔ لیکن مجھے محسوس ہوا کہ وہ مسلسل مجھے دیکھ رہا تھا۔ وہ ڈیوٹی پہ مامور تھا۔ اس کی اس نام ہمارے اوپر شفٹ تھی۔ میں اور میرے بہن بھائی ٹک سی جگہ پہ ساتھ ساتھ کھڑے تھے۔ ہم نگارہ دیکھ رہے تھے اور قصاصہ کھینچ رہے تھے۔ ایسے میں کوئی مسلسل آپ کی طرف دیکھ رہا ہو تو کوفت ہوتی ہے۔ اور وہ صرف ہم چاروں کو دیکھ رہا تھا۔ ہمارے ساتھ فرانسیسی اور اٹلی بھی تھے۔ وہ سن کی طرف متوجہ نہیں تھا۔

میں نے چہرہ موز کے اسے دیکھا اور مسکرا کے سلام کیا۔ اس نے سلام کیا۔ پھر ہنگامہ کے بولا۔

”کیون آئی تاک تو یو؟“ (کہا میں آپ سے مخاطب ہو سکتا ہوں؟)

اس کی انگریزی دوسرے ترکوں کی طرح ہی تھی۔ نے کو تے اور ڈال کو دال بولا تھا۔ بھائی اور میں اس کی طرف متوجہ ہوئے۔

”جی تا نہیں؟“

”آپ لوگ کہاں سے ہیں؟“

ایک یہ بڑا مسئلہ تھا۔ پاکستانی خواتین مہلایا کم لیتی ہیں۔ وہ چادر یا شٹلر لٹھیں یا مغربی لباس پہنتی ہیں۔ مہلایا اسٹارف والی لڑکیوں کو ترک کی میں عربی یا ایرانی سمجھا جاتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ سعودی عرب میں عرب عورتیں مجھے اور میری بہن کو ترک سمجھتی تھیں۔ ایک عرب لڑکی مدینہ میں بڑی خوش خوش میرے پاس آئی اور بولی۔ آپ ترکش ہیں؟ میں نے کہا نہیں۔ وہ ادا کر کے باہر سے پیچھے ہٹ گئی۔ میں سوچنے لگی کہ ایسا کیوں ہوا۔ تو حجاب بولی کہ یہ ترکش ڈرامے دیکھتی ہوگی۔ بے چاری سوچتی ہوگی ہم اردو مغرب کے کچھ لگتے ہیں۔

”ہم پاکستان سے ہیں۔“ ہم نے گھاطہ نادر کی بالکونی میں کھڑے اس ترک پر پھس آیا فیر کو بتایا۔

”اوکے۔ اوکے۔“ اس نے دو دفعہ سر ہلایا۔ جیسے وہ کچھ کہنا چاہتا تھا لیکن کہہ نہیں پا رہا تھا۔

”آپ پاکستانیوں کو جانتے ہیں؟“ میں نے اس کی حوصلہ افزائی کرنے کو پوچھا۔ کچھ تھا جو وہ کہہ نہیں پا رہا تھا۔

”لیس لیس۔ وی نو پاکستان۔ ہم پاکستانیوں کو جانتے ہیں۔ ہم پاکستان کو جانتے ہیں۔“ پاک ترک کارڈش۔“ (پاک ترک

بھائی بھائی)۔ اس نے دونوں ہاتھوں کی انگوٹھ شہادت ملا کے کہا۔ سب ترک پاکستان کا نام سن کے کھل اٹھ کے بھی کیا کرتے تھے۔ لیکن وہ اور جڑ مرچ پھس آیا فیر سمجھا اور بھی کہنا چاہتا تھا۔ کچھ ایسا جو دوسرے نہیں کہتے تھے۔

”یو نو۔ ہم نے پڑھا ہے پاکستان کے بارے میں۔ ہمیں پڑھایا جاتا ہے۔“ وہ نوٹی پھوٹی انگریزی میں کہنے لگا۔ ”جب

تحریک خلافت ہوئی تھی تو پاکستانی عورتوں نے۔“ اس نے رینگ پڑ رکھے اپنے ہاتھ کی گلائی سے دوسرے ہاتھ کا دائرہ بنایا۔

پاکستانی عورتوں نے۔“ اس کو فٹہ نہیں مل رہا تھا۔

”جیولری انہوں نے اپنی جیولری دی تھی۔“ میں نے اس کی مدد کی۔ اس نے سرائیات میں ہلایا۔

”نہیں۔ نہیں۔ انہوں نے اپنی جیولری دی تھی۔ ان کا بہت احسان تھا ہم پر۔ پاکستانی لوگ۔“ اس نے ٹٹھی اپنے دل پر رکھی۔ ”ہمارے یہاں بچے ہیں۔ اور پاکستانی عورتیں۔ ہم ان کو یہاں قصور کرتے ہیں۔“

وہ اپنا ہاتھ اپنے سر سے ایک فٹ اوپر لے گیا۔ میں نے اس کی طرف پورا چہرہ موڑا۔ اس کے سر اور ہاتھ کے درمیان سے مجھے احتیال کا نیلا پانی اور گھروں کی گھائی پچھیس نظر آ رہی تھیں۔ سنہری کرنیں اس ایک فٹ کے فاصلے میں سے نکل نکل کے میری آنکھوں کو چند حیرا رہی تھیں۔

سارا احتیال چھاؤں میں تھا۔ صرف گلاٹل پہ صوب تھی۔

اور میں نے دیکھا یہ الفاظ کہتے ہوئے اس آدمی کی آنکھوں میں آنسو تھے۔ گھائی ہی تھی۔

”بہت شکریہ۔“ میں اور بھائی بار بار اپنے پہ ہاتھ رکھنے چوک ساؤ چوک ساؤ (بہت شکریہ) کہتے رہے۔ لیکن ہمارا کوئی شکر یہ کافی نہیں تھا۔ وہ آدمی ہمیں سلام کر کے مڑ گیا۔ اس کی شفٹ ختم ہو گئی۔ اسے ہمیں کچھ مزے نہیں کہا تھا۔ جو اس کے دل میں تھا وہ اس کی آنکھوں کی گھائی تھی نے کہہ دیا تھا۔ وہاں سے جاتے ہوئے میں نے اسے ڈھونڈنا پایا لیکن وہ جا چکا تھا اور کوئی دوسرا ترک آفیسر اس پوسٹ پہ آچکا تھا۔

اس سنہری سہ پہر میں... اس آدمی نے آنکھوں میں گھائی تھی لیے ہمیں کیا دیا تھا؟ اس نے ہمیں چند الفاظ دیے تھے۔ ہم اس کے کون تھے؟ وہ عورتیں جنہوں نے اپنے زہر دیے تھے وہ تو پاکستانی عورتیں تھیں ہی نہیں۔ وہ برصغیر کی مسلمان عورتیں تھیں۔ جب تو پاکستان بھی نہیں بنا تھا۔ وہ عورتیں ہم نہیں تھیں۔ لیکن اس کو ہمارے آباء کے قتل کی قدر تھی۔ اس کو اور اس کی قوم کو ان کے آباء نے دلچیزا علاقیات اور اٹھائیس سکھائے تھے۔ وہ اپنے ساتھ اچھا کرنے والے کو بھولے نہیں تھے۔ وہ اچھائی کی قدر کرتے تھے۔

انہوں نے مجھے کیا دیا؟ انہوں نے مجھے چند الفاظ دیے۔ کسی کے دل کو خوش کرنے کے لیے کسی کو اچھا محسوس کروانے کے لیے چند الفاظ۔ اس کو مرانی کہتے ہیں۔ اس کو کا پینڈ فیس کہتے ہیں۔ مہربان دہ یہ کرونا کی طرح ہوتا ہے۔ یہ ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ اس کی موجودگی میں سانس بھی ٹوٹ نہ چاہے ہوئے بھی یہ آپ کے اندر داخل ہو جاتا ہے۔ آپ کو معلوم بھی نہیں ہوتا اور آپ اس کو کسی دوسرے کو منتقل کرنے لگ جاتے ہیں۔ اچھی عادتیں بھی بھوت اور کرونا جیسی ہوتی ہیں۔ یہ ایک سے دوسرے میں پہنچتی ہیں۔

جب آپ میری یہ کتاب پڑھیں وہاں بہت بڑے تھیں تو اس کا ایک خفی نتیجہ یہ نکلا ہے کہ ہماری بکھے لگتا ہے کہ ہمیں ہر چیز میں بس اپنے آپ کو اوپر رکھنا ہے۔ اپنے بارے میں پہلے سوچنا ہے۔ اپنے آپ سے محبت کرنی ہے۔ اپنی اپنی صحت کا سوچنا ہے۔ اپنا آپ۔ اپنا آپ۔ جب آپ ایک کتاب کے ساتھ چند دن گزارتے ہیں تو آپ اس کی کچھ باتوں کا بہت اثر لے لیتے ہیں۔ ایسے میں ایک ایسا باب ڈالنا بہت ضروری تھا جو ان دونوں انتہاؤں کو ختم کر سکے۔

خود غرض ہونا اور خود سے محبت کرنا۔ الگ الگ چیزیں ہیں۔ مطالعہ پرست ہونا اور اپنا خیال رکھنا۔ الگ چیزیں ہیں۔ ہم ان میں کیسے فرق کریں؟ میں تو آپ کو بتا رہی ہوں کہ اپنی خوشی کو اوپر رکھوں پھر میں نے اس صورت کو وہ جوتے کیوں دیے جو میں نے

اسے شوق سے اپنے لیے خریدے تھے؟ میں نے آپ سے کہا کہ لوگوں کو خوش کرنے میں نہیں گئے رہنا چاہیے تو پھر میں نے اس صورت کو خوش کیوں کرنا چاہا؟ میں نے آپ سے کہا کہ لوگوں سے ایک واسطہ رکھیں اور اپنے دل کی بات نہ کہہ دیا کریں۔ مگر اس پولیس آفیسر نے تو فوراً سے کسی باؤڈری کی پروا کیے بغیر اپنے دل کی بات کہہ دی؟ ایسے میں انسان کیا کرے؟

اپنی خوشی اپنا خیال اور اپنی صحت کو مقدم رکھنے کا مطلب ہے اپنی ذمہ داری کو اوپر رکھنا۔ اور دوسروں کی ذمہ داریاں نہ اٹھاتے رہنا جو آپ کا فرض نہیں ہیں۔ اور جنہیں کرنے سے آپ ان کو صرف اور صرف اسپائل کر رہے ہیں۔ میں نے کہا کہ ہر وقت دوسروں کے کاموں میں نہ گئے رہا کریں۔ لیکن ماں تو ہر وقت بچوں کے کاموں میں لگی رہتی ہے۔ کیوں؟ کیونکہ وہ ماں کی ذمہ داری ہے۔ اس کے بچے کا کام اس کا اپنا کام ہے۔ اس کو اس کام کو ہر کام پر فوقیت دینی چاہیے۔ اس کو کھلے دالوں یا رشتے داروں کے کاموں کے پیچھے اپنے بچے کو اگور نہیں کرنا چاہیے۔ لیکن اپنے بچے کے لیے بھی کیا ایسا کام ہے جو اسے نہیں کرنا چاہیے؟ اپنے بچے کا ہوم ورک خود سے کر دینا۔ یہ بچے کو اسپائل کرے گا۔ یہ ایک مثال ہے۔ اسی طرح لوگوں کے وہ کام اپنے ذمہ لے کر (جو ان کی اپنی ذمہ داری تھے) ہم ان کو شراب کرتے ہیں۔

کسی کو ایسی خوشی دینا جس میں انسان خود اداں نہ ہو، جو انسان کو خود تھکا دے، یہ "پتھل پلیزنگ" میں نہیں آتا۔ حضور ﷺ نے فرمایا ہے: "بہترین صدقہ وہ ہے جس کے بعد (بھی) خوشحالی قائم رہے۔" (یعنی دوسروں کو دے کر خود خالی ہو کر نہ رہے جاؤ)۔ (بخاری کتاب الصدقات ص ۲۸۸) انسان کے اپنے نفس کا بھی اس پہ حق ہے۔ ہمیں ایک واضح باؤڈری کھینچنے کی ضرورت ہے کہ کون سی خوشی ہم کی کو دے سکتے ہیں اپنا سکون قربان کر کے۔ اور کون سی خوشی ہم کسی کو اپنا سکون قربان کیے بغیر دے سکتے ہیں۔ جو کام انسان کسی دوسرے کے لیے کرے اور اس میں اپنے آپ کو بھی تھکائے لیکن اس کا مقصد اس انسان کی خوشنودی ہو۔ کہ (یہ تا کہ بہت اہم ہے) تا کہ وہ انسان اس سے محبت کرے اس سے اہم ریٹھ ہو اس کو اچھا سمجھے۔ یہ پتھل پلیزنگ ہے۔ کیونکہ اس میں آپ کوئی کام اللہ کی رضا کے لیے نہیں کر رہے بلکہ کسی انسان کی رضا کے لیے کر رہے ہیں۔ آپ میرے کثیر کو نہیں پہنچا سکتے جب تک کہ آپ اپنی سب سے محبوب شے اللہ کے لیے قربان نہ کر دیں۔ پھر آپ کے اوپر خیر کے دروازے کھلے لگتے ہیں اور زندگی پر کئی تاریں نازل ہوتی ہیں۔ وہ محبوب چیز لگائی جوتے بھی ہو سکتے ہیں اور اپنی انا بھی۔ وہ محبوب شے وہ یہ ہے جو بھی ہو سکتا ہے اور اپنی نیند بھی۔ لیکن نیت یہ ہونی چاہیے کہ اگر میں کسی کو اچھا محسوس کروں تو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ کے سامنے میرا ہریشن درست ہو۔ میرے دو گناہ اور وہ خیاں تھیں جن سے صرف اللہ واقف ہے وہ میرے اس ایک اچھے کام کی وجہ سے دخل جائیں۔

اپنے قریبی لوگوں کا خیال رکھنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا اپنا۔ پہلے اپنا خیال رکھنا ہے اور پھر دوسروں کا۔ جیسے جہاز میں آئیں تاکہ جب گرتے ہیں تو اصول یہ ہے کہ پہلے آپ نے خود پہننا ہے پھر بچے کو پہنانا ہے۔ بچے کو پہلے پہنا یا تو پہنانے کے عمل میں آئیں کی کمی سے آپ کی جان جا سکتی ہے۔ پھر بچے کو کون پہنائے گا۔ سو آپ اگر اپنا خیال نہیں رکھیں گے تو دوسروں کا خیال کون رکھے گا؟ کسی کا خیال رکھنے کے لیے بھی اپنا خیال ضروری ہے۔

آج دنیا میں سب انسان کیا چاہتے ہیں؟ سب کو کامیابی چاہیے۔ اپنی مضبوط شخصیت چاہیے۔ سب کو ایک در کتاب سے

شروع کر کے جف جف کی طرح امیر بننا ہے۔ سب کو ایک چھوٹی سی ایپ سے مارک ذکر برگ بننا ہے۔ سب کو دنیا میں کوئی ایسا انوکھا کام کرنا ہے جس سے وہ مشہور بھی ہوں اور کامیاب بھی۔ مہربانی ہماری دنیا سے ختم ہوتی جا رہی ہے۔

دیکھا جائے تو انسان کے پیدا ہونے کا عمل بہت طویل ہوتا ہے۔ وہ ایک دم سے نہیں پیدا ہوتا۔ وہ کی ماہرہ کزوری کی حالت میں پیدا ہوتا ہے اور وہ دوسرے انسانوں پر مدد کے لیے انحصار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے دوسرے انسانوں کے دل میں اس کے لیے رحم والا ہوتا ہے تاکہ وہ اس کو بڑا کر سکیں۔ ہماری دنیا کو اس وقت اسی رحم اور مہربانی کی ضرورت ہے۔ اچھے انسان کے اندر جو جذبے ہوئے چاہیں وہ مہربانی عزت و سب اور خیال کرتا ہے۔ یہی چیزیں غیر مشروط محبت کو ختم دیتی ہیں۔ یہی چیزیں دوستی اور چھتوں کو پائیدار بناتی ہیں۔

کیا جب ہے کہ ہم بطور انسان مہربانی اور رحم سے دور ہوتے جا رہے ہیں؟ ہم اندر سے اسے طر مریض ہیں کہ سوشل میڈیا پر کسی کی پوسٹ کے نیچے کسٹ کر کے اپنے سارے دل کی ہلڑ اس نکال آتے ہیں۔ ہم اسے مادیت پرست ہو گئے ہیں کہ ہم ہر چیز کو فائدے اور نقصان میں تو لیتے ہیں۔ میں جہاں اپنی ذات سے محبت کی بات کرتی ہوں وہاں لیے کرتی ہوں کہ آپ کی شخصیت کے احترام اور مضبوطی کے لیے سیلف سے محبت اور سیلف کثیر بہت ضروری ہے۔ لیکن صرف ان چیزوں کے ساتھ آپ ایک مظلوم انسان بھی بن سکتے ہیں۔ مظلوم اور غددی لوگ بھی تو خود سے محبت کرتے ہیں صرف اپنا خیال کرتے ہیں۔ ان میں اور آپ میں کیا فرق ہونا چاہیے؟

یہی کہ آپ کو دوسروں سے محبت بھی کرنی ہے۔

جب انسان ان سارے اسٹپس سے گزرتا ہے۔ وہ تکلیف کو سہہ لیتا ہے۔ اور اپنی ذات کو بچانے لگتا ہے۔ جب وہ اللہ تعالیٰ کو بچاتا ہے۔ اسے اپنے ہانے دلے کی کھاتی ہے کہ اس نے مجھے کن خوبیوں کے ساتھ بنایا۔ اگر آپ کو ایک غصے سے حراج کا نہیں انسان بننا ہے تو سب سے پہلے آپ کو اپنے ساتھ تنہائی میں وقت گزارنا ہوگا۔ اور جب آپ خود کو جانے لگیں گے اور خود کو معاف کرنا سیکھ لیں گے تو آپ کو اللہ کی پہچان ہوگی۔ اللہ تعالیٰ کے بارے میں آپ کا نظریہ بدلے گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کی غلطیاں پکڑنے کے انتظار میں نہیں بیٹھا وہ آپ کے ماضی کے گناہوں کی وجہ سے آپ کو ناپسند کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بہت دلدہ معاف کرتا آیا ہے اور آگے بھی کرے گا کیونکہ وہ بہت مہربان ہے۔ اسے آپ کا خیال ہے۔ وہ آپ کو دیکھ رہا ہے۔ یہی وہ آپ کو پیغام بھیجتا ہے۔ یہی اس کی طرف سے خاموشی ہوتی ہے۔ لیکن آپ اس کی نظر سے بھی نہیں بچے۔ وہ آپ کو دوسرے انسانوں کے قدموں میں نہیں روکنا چاہتا۔ وہ آپ سے ایسے عمل کی توقع رکھتا ہے جس سے آپ خود کو دوسرے انسانوں کے قدموں میں خود نہیں بلکہ ان کے دل میں جگہ بنائیں۔

جب اللہ کسی سے محبت کرتا ہے تو فرشتے اس سے محبت کرتے ہیں۔ پھر وہ اس شخص کی محبت دوسرے انسانوں کے دل میں ادا کرتا ہے۔ جو مثبت لوگ ہمیں بہت اچھے لگتے ہیں۔ ہم ان کو جاننے بھی نہیں ہوتے۔ سوشل میڈیا پر ان کو دیکھا ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے وہ دین کے بہت سے اصولوں سے دور ہوں ہو سکتا ہے قریب ہوں لیکن اللہ نے آپ کے دل میں ان کے لیے اتنا پیارا والا ہوتا

ہے۔ ان کے فعل سے ان کے اخلاق اور رویے سے آپ ان سے محبت کرنے لگ جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے وہ بہت سی چیزیں ان میں بظاہر اچھے کا حکم نہ مانتے ہوں لیکن وہ مہربان ہوتے ہیں۔ وہ دوسرے انسانوں کے لیے کام کرتے ہیں۔ ان پر رحم کھاتے ہیں۔ ان کا خیال کرتے ہیں ہر کسی مسئلے کی تمنا کے۔

کیا آپ ایسے انسان بننا چاہتے ہیں جس کے دل میں اللہ نے بہت سارا رحم ڈال رکھا ہو؟ ایسا بننے کے لیے بہترین راستہ کیا ہے؟

انسانوں میں سب سے با اخلاق اور نرم مزاج کے انسان کی عادات کا جائزہ لیتا۔ اور جیسے آپ سمجھتے کیا کرتے تھے وہی کام کرتا۔ ان سے زیادہ نکالیف کسی نے نہیں سہی ہوں گی لیکن ان سے زیادہ مسکرائے والا ابھی کوئی نہیں تھا۔ ان سے زیادہ اخلاقی کس کا تھا۔ ان سے زیادہ مہذب کس کے تھے۔ ان سے زیادہ بڑوں کا ادب کون کرتا تھا؟ ان سے زیادہ چھوٹوں کا خیال کون رکھتا تھا؟ انہیں بہت چھوٹے تھے جب وہ رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے تھے۔ وہ کئی سال رسول اللہ ﷺ کے ساتھ رہے۔ وہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے کسی کام کے بارے میں جو میں نے کیا ہو، کبھی نہیں فرمایا کہ تو نے یہ کام اس طرح کیوں کیا۔ یا کچھ نہیں فرمایا کہ یہ نہیں فرمایا کہ کیوں نہیں کیا۔ (مسلم باب احسن الناس خلقا، ۲۳۰۹) رسول اللہ ﷺ بچوں کو نوکرتے نہیں تھے۔ ان کی زندگی میں انہیں غیر نہیں کرتے تھے۔ ان کو دیکھ کے اٹھ کھڑے ہوتے تھے۔ ان سے پیار کرتے تھے۔

ہم کیا کرتے ہیں؟ ہم (اور ہم سے مراد میں خود بھی ہوں) ہر وقت اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی زندگی میں جا بھاؤں کوک کرتے ہیں۔ میں اب اس عادت کو بہت حد تک کنٹرول کر رہی ہوں۔ لیکن یہ مکمل طور پر نہیں جاتی۔ جیسے میں نے فریج میں اپنا ہار گر رکھا کہ آدھی رات کو آرام سے کام سے خارج ہو کے کوئی کتاب پڑھتے ہوئے کھاؤں گی۔ اور جب آدھی رات کو میں جا کے فریج میں دیکھوں کہ ہار گر موجود نہیں ہے تو اس کے بعد میری زبان ہوتی ہے اور میرے چھوٹے بھائیوں کی گردنیں ہوتی ہیں۔ ہم اسے کوئی کنٹرول فریکس ہیں، تاکہ جیسے ہی چیزیں ہمارے کنٹرول سے باہر جائیں ہم پاگل ہونے لگتے ہیں۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کا سارا اخلاق مہربانی اور اچھائی صرف ایک جگہ آ کے ڈھیر ہوتی ہے۔ وہ ہے غصہ۔ اور دوسری ہے مایوسی۔

غصہ جو ہم اپنے انہوں پر کر جاتے ہیں اور پھر بچھڑاتے ہیں۔ اور مایوسی جو ہمیں اپنے انہوں سے ہوتی ہے اور ہمیں دکھ دیتی ہے۔

ہم سارا دن اچھے کام کرتے ہیں۔ لیکن پھر گھر والوں کی کسی بات پر ایک دم بیچ پڑتے ہیں۔ اگلے دن پھر مہم کرتے ہیں کہ آج سے ہم اچھے ہوں گے لیکن نہیں ہو پاتے۔ جب کوئی دوسرا ہمارے گھر والوں کے سامنے ہماری تعریف کرتا ہے تو دل میں ہم سوچتے ہیں کہ ہمارے گھر والوں کو ہماری ساری خامیاں یاد ہیں اور وہ اس تعریف پر دل میں سوچ رہے ہوں گے کہ لوگوں کو کیا پتہ یہ کتنی بدتمیز ہے یا کتنی جھگڑالو ہے۔ اور یہ چیز خود سے غرت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

ہم اپنے غصے کو قابو میں کیوں نہیں کر پاتے؟ ہم ہر دفعہ کوشش کر کے تاکام کیوں ہو جاتے ہیں؟

کیونکہ ہم غلط چیز کو قابو میں کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں طے کو قابو میں نہیں کرنا۔ فصد جب آجاتا ہے تو قابو میں آوی نہیں ہو سکتا۔ ہمیں فصد پہنچا کر سنے والے لڑیکہ کو قابو میں کرنا ہے۔

۱۱ جنچ۔ ۱۱ کام۔ ۱۱ ہجہ جو ہمیں فصد دلاتی ہے۔ اس کو قابو میں کرنا ہے۔ ہمارا اخلاق اس کے بغیر درست نہیں ہو سکتا۔ سو ہمیں آپ کو فصد کب زیادہ آتا ہے؟ جب لوگ آپ کی توقعات پہ پورے نہ آتے ہیں آپ نے ان سے کچھ کرنے یا نہ کرنے کو کہا ہوا اور وہ اس کے الٹ کر دیں۔ اس چیز سے ہم بے بسی محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے کہا گیا ہے کہ فصد کرنے والا کمزور ہوتا ہے۔ فصد کمزوری کی پوزیشن سے کیا جاتا ہے۔ فصد طاقت کی پوزیشن سے نہیں کیا جاتا۔ جب آپ خود کو بے بسی سمجھیں اور آپ کے پاس پوزیشن کا کوئی مل نہ ہو تو آپ سچ کے اپنی بات بتاتے ہیں۔

اس کا پہلا طریقہ سچ اپنی بات آرام سے بیان کرنے کی عادت ڈالنا۔ اس کو کہتے ہیں کیونٹیکٹ کرنے کا آرٹ۔ آپ دوسروں میں اپنے محسوسات آسان اور سادہ الفاظ میں بیان کرنے کی عادت ڈالیں۔ امن کے دنوں میں امن سے بات کریں گے تو فصد کے وقت امن سے اپنے احساسات بیان کر سکیں گے۔ جو لوگ شدید اکسائے جانے پہ بھی غصہ طریتے سے اپنی بات کہتے ہیں زیادہ ہوتے ہیں جو عام حالات میں اعتبار سے اپنے محسوسات بیان کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کو چھوٹی سی بات بھی بری لگے تو وہ فوراً اس شخص سے غصہ طریتے سے کہہ دیتے ہیں جس کی بات بری لگی ہو۔ اگر آپ وہی دفعہ کسی کو نہیں بتائیں گے تو وہ بات دل میں جمع ہو جائے گی۔ اگلی دفعہ ایک اور بات ہوگی۔ آپ بظاہر سمجھیں گے کہ میں برداشت کر رہا ہوں میں یہ اسی صابر شا کر ہوں۔ لیکن نہیں۔ صابر شا کر کو بس اسے آراء میں رہنے دیں۔ آپ نے پہلی سی دفعہ اپنے محسوسات کو نہ بتایا تو وہ سب اندر جمع ہو جائے گا اور ایک لاوا کی طرح کسی دن باہر نکلے گا اور آپ اسکی باتیں کہہ دیں گے جن سے آپ بعد میں پچھتائیں گے۔

آپ ان باتوں پہ غور کریں جو آپ کو فصد دلاتی ہیں۔ ان لڑیکوں کو سوچیں۔ آخری دفعہ چھوٹے بھائی پہ فصد کب کیا تھا؟ جب اس نے کچھ ایسا غیر ذمہ دارانہ کام کیا تھا جس سے آپ کو شدید بے بسی محسوس ہوئی کہ اب میں اس کا کیا کروں۔ اور آپ نے اس شخص کا اعہاد سچ کے کیا۔ جب آپ اس لڑیکہ کو پہچان جائیں گے تو آپ ایک اصول بنا سکتے ہیں کہ میں نے چھوٹے بھائی سے ذمہ داری کی توقع کرتی ہی نہیں ہے۔ دیکھیں آپ کا کام اس کو فکس کرنا نہیں ہے۔ اچھا بھلا ہاتا کے اس کو اس کے حال پہ چھوڑنا ہے۔ اب آپ کہیں گے کہ اس طرح تو چھوٹے بھڑ جائیں گے۔ لیکن مجھے یہ بتائیں کہ ہمارے طے سے کیا وہ ٹھیک ہو رہے ہیں؟ ان کی دنیام سے مختلف ہے۔ ان کو ان کے حصے کی غلطیاں کرنے دیں۔ ایک وقت آتا ہے جب پرندے بھی اپنے بچوں کو آزادی سے اڑنے دیتے ہیں۔ ہم تو پھر انسان ہیں۔ چھوٹوں کو ان کی غلطی کا احساس دلانا ہے تو غصہ طریتے سے گفتگو کے ذریعے دلائیں۔ آپ کسی کو کسی کام سے اس دور میں نہیں روک سکتے۔ سو پہلے اپنا آکسیجن ماسک درست کریں۔ اگر چھوٹے کے ساتھ مسئلہ ہے تو مسئلہ آپ کے ساتھ بھی ہے۔ آپ کا مسئلہ ہے آپ کا فصد آپ نے فی الحال چھوٹے کی تربیت سے پہلے اپنے ایگریمنٹ پہ کام کرنا ہے۔

عموماً ہمارے طے کا لڑیکہ لوگوں کا ہماری توقعات پہ پورا نہ آتا ہوتا ہے۔ تو کیا کریں؟ اس کے بارے میں ایک مثال ہے کہ

میں اور میرا بھائی ایک دفعہ کہیں باہر نکلے ہوئے تھے۔ بھائی نے شاپ میں کسی چیز کے بارے میں کہا کہ اس کی قیمت پچھڑا میں گئی اور پچھڑا چھوڑا معلوم ہوا وہ بہت ہی مہنگی تھی۔ مجھے بہت فضا یاد۔ میں واپس گئی اور کہا بھائی تو داسے ہزار کی ہے۔ بھائی نے کہا..."تو پھر ہم نہیں لیں گے۔"

میں نے ایک دفعہ بھائی سے کہا کہ پتہ ہے ملاں جگہ کا بٹے کتابہنگا ہے۔ اولاد... ٹھیک ہے۔... پھر ہم وہاں نہیں کھائیں گے۔ ضرورت رک کرنے کا طریقہ یہی اپنا لٹو ہے۔ بھئی اب میں تم سے توقع ہی نہیں کروں گا کہ تم مجھے سمجھو۔ ہمیں سب سے زیادہ ضرورت آتا ہے؟ جب ہم لوگوں سے توقع کرتے ہیں کہ وہ ہمیں سمجھیں اور وہ ہمیں نہیں سمجھتے۔ میں نے ایک لمبے عرصے بعد کہہ لوگوں سے کچھ چیزوں کی توقع چھوڑ دی تھی۔ ان کو نہیں سمجھتے تھے کہ میرا کام کیوں ضروری ہے بالکل چیز مجھے کیوں چاہیے۔ تو میں بیٹھ کے ان کو کیوں سمجھاؤں؟

دوسرا جذبہ مایوسی ہے جو ہمارا اخلاق مار دیتی ہے۔ کسی کے لیے کچھ اچھا کرتے ہیں اور جواب میں وہ شخص اس چیز کی قدر نہیں کرتا تو ہمارا دل بہت خراب ہوتا ہے۔ ایسے میں ہم کیا کریں اور اس مایوسی سے بچیں جو ہمیں لوگوں کی طرف سے ملتی ہے؟ ہم اوصاف کریں جو ہمیں خود کو کھانا نہ کرے۔ ہم کسی کے ساتھ اتنی مہربانی کریں جو ہمیں اپنے اندر کی خوشی سے نکال نہ کر دے۔ ہم کسی کے لیے اتنی بڑی قربانی نہ دیں جس کے بعد اگر وہ ہمیں کچھ نہ لوٹائے تو ہم نکال ہو جائیں۔ بچنے والے کی جگہ جتنی تھوڑی دیں۔ مہنگا تھوڑا نکال کر دے گا۔ لوگوں کی فیکٹوری کو یہی پروا کیت کریں۔ یہی پروا کیت کا مطلب ہوتا ہے وہ جتنا آپ کے لیے محسوس کرتے ہیں ان کے ساتھ اتنی ہی بھلائی کیا کریں۔ کسی سے آپ کا معاملہ تعلق ہے اور آپ اس کے لیے سونے کی انگوٹھی خرید کے لے جاتے ہیں تو یہ مہربانی یا بھلائی میں نہیں آتا۔ یہ چیزوں کو overdo limit کرنا ہے۔ اللہ تعالیٰ تب بھی خوش ہوتا اگر آپ اس کے لیے ایک بھول لے جاتے۔ لیکن آپ اتنی مہنگی چیز اس لیے دے رہے ہیں کیونکہ آپ اس کو اپنے سے محبت کرنا چاہتے ہیں یا اپنا تعلق بڑھ کر چاہتے ہیں۔ آپ اس شخص کو اپنا شکر گزار کرنا چاہتے تھے۔ آپ چاہتے تھے کہ وہ آپ کا شکر یا ادا کرے۔ آپ کا ممنون ہو۔ وہ آپ کے احسان تلخ ہائے۔ تھوڑے سے محبت بڑھتی ہے۔ اس لیے بس تھوڑی دیں۔ خود کو کھانا نہ کرنے والا تھوڑی دیں۔ شاپنے والے کے کسی کو خریدنے کی کوشش کریں۔

اور اس چیز کا ایک ہی عمل ہے۔ کہ تھوڑے سے اور قربانیاں اللہ تعالیٰ کے لیے دی جائیں۔ کیا میرا یہ کام اللہ کو خوش کرے گا؟ میں اس کو سونے کی انگوٹھی کی جگہ بھول بھی دوں تو اللہ تعالیٰ خوش ہوگا کیونکہ میں یہ محبت سے کر رہی ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ کو سونے کی چیز متاثر نہیں کرے گی۔ اللہ کو میری خالص نیت متاثر کرے گی۔ اگر افرار کر سکتے ہیں تو ضرور دیں سونے کی انگوٹھی۔ لیکن اس لیے کہ اللہ آپ کے اس عمل سے خوش ہو۔ اور یہ چیز اس شخص کے دل کو اچھی لگے۔ یا کوئی ایسی قیمتی چیز دیں جو اس کے کام آئے۔ میں اپنے تمام اعمال کو اگر آپ یہ سوچ کے کریں کہ اللہ تعالیٰ ان سے خوش ہوگا یا نہیں تو ایک دم سے سارا معاملہ آسان ہو جاتا ہے۔ دوسرے انسان کو خوشی دے کر ظاہری بات ہے ہمیں خود بھی خوش ہوتی ہے لیکن اگر آپ کسی کو خوشی اللہ تعالیٰ کے لیے دیں تو اس خوشی کو کوئی جھین نہیں سکتا کیونکہ صرف اللہ تعالیٰ انسان کو ہاں نہیں کرتا۔ وہ آپ کے دل میں ایسا سکون ڈال دیتا ہے کہ آپ کو

گنا ہے اللہ مجھ سے خوش ہے۔ اللہ نے مجھے معاف کر دیا ہے۔ اور راضی ہے تو وہ میرے بہت سے بوجھ بٹا دے گا۔ اور راضی ہے اور میں اس سے راضی ہوں۔

میں نے اس منہری ناور پہ ملنے والے پولیس آفیسر سے کیا سیکھا؟ کہ میرانی کے کام کرنے کے لیے بڑے بڑے کارنامے کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایک اچھی بات اور کسی کو معاف کر دینا اس احسان سے اچھا ہے جس کے پیچھے اذیت ہو۔ (سورۃ البقرہ آیت ۲۶۳)

ایک اچھی بات کہہ دینا... کسی کی تعریف کر دینا... کسی کا دل دکھ لینا... کسی کو خوشی دینا... یہ اچھوت کی بنیادی جیسے کام ہیں۔ ہب کوئی ہمارے ساتھ کرتا ہے اور ہمارا دل زندہ ہے تو ہم اس کو آگے بھجواتے ہیں۔ اس آدمی نے اپنی باتوں سے میرا دل خرید لیا۔ اس نے ایک انجینی ملک میں مجھے خوشی اور عزت دی۔ میں ایک دوسرے انجینی شہر میں ہا کے اسی خوشی کو ایک انجینی عورت کی طرف لوٹا جا چاہتی تھی۔ ہمیں میرانی اور اچھائی کے یہ کام زندہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں دوسروں کو اچھا محسوس کرانے کی ضرورت ہے۔ کسی کا دل اپنے الفاظ سے بڑا کر دینا... کسی سے محبت سے بات کر لینا... کسی کی اپنے الفاظ سے مدد کر دینا... آپ کی پہنچ میں رکھو ہے جو اس کی پہنچ میں نہیں... ساس کو دلا دینا... یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں مل کے اس دنیا کو رہنے کے قابل بناتی ہیں۔

آج انسان کو بڑی بڑی کامیابیاں چاہئیں۔ بڑے بڑے مہدے۔ کسی بڑے فقیر کے پاس لوگ جاتے ہیں تو کیا مانگتے ہیں؟ دنیا کی بڑی بڑی چیزیں۔ میرا رشتہ ہو جائے۔ میرا سفر ہو جائے۔ باہر کا بڑا لنگ جائے۔ چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہم سب بھولتے جا رہے ہیں۔

پروفیسر ڈیلا اور کہتا ہے...

ہماری اس دنیا کو مشہور اور کامیاب لوگوں کی اتنی ضرورت نہیں ہے

جتنی ضرورت ہے امن قائم کرنے والوں کی...

سمہ درست کرنے والوں کی...

جوڑنے والوں کی...

کہانیاں سنانے والوں کی...

اور محبت کرنے والوں کی...

اس کو ان لوگوں کی ضرورت ہے

جو اپنے حال میں اچھے سے رہتے ہیں۔

جن میں اتنی اخلاقی جرأت ہو کہ

وہ اس دنیا کو مزید انسان پسند اور رہنے کے قابل بنائیں۔

کیونکہ کامیابی شاید وہ نہیں ہے

جسے ہم انسان کا میاں سمجھتے ہیں۔

آج کے سوالات

۱۔ آپ دوسروں سے اپنی بات کس طرح منواتے ہیں؟ فہم سے چچا کے، بھڑک کر کے یا نرمی سے سمجھا کے؟

۲۔ آپ کو کیا چیز دوسروں پہ فہم دلاتی ہے؟

۳۔ گزشتہ ایک ہفتے میں آپ کی گمراہیوں سے کس کس بات پہ لڑائی ہوئی؟ ہر دفعہ جو چیز جب نبی، بظاہر وہ مختلف ہوگی لیکن ان تمام واقعات کو سوچ کے ان میں مشترک شے ڈھونڈنے کی کوشش کریں اور اپنی ذائری میں لکھیں۔

آج کی مشق

فہم عموماً دوسروں کی بات کی بنا پہ آتا ہے۔ اپنا کنٹرول کھودینا اور لوگوں کا آپ کی توقعات پہ پورا نہ اترنا۔ بظاہر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو فہم اس لیے آیا ہے کہ کسی نے آپ کے سامنے بدتمیزی کی، یا آپ کا کہا نہیں مانا، یا چھوٹے بھوٹی نے آپ کی کوئی شے خراب کر دی۔ ان سب باتوں کے پیچھے یہی وجہ ہے۔ ”لوگوں پہ اپنا کنٹرول کھودینا۔ لوگوں کے عمل کو قابو کرنے کی کوشش میں ناکامی۔ دوسروں کا آپ کی توقعات پہ پورا نہ اترنا۔“ فہم کو قابو میں کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے ٹریگرز کو پہچانیں۔ ان باتوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو فہم دلاتی ہیں۔ دوسروں کے اعمال کو کنٹرول کرنا چھوڑ دیں۔ ہر کوئی آپ کی ہر بات نہیں مان سکتا۔ اور ہر ایک سے توقع لگانا چھوڑ دیں کہ وہ آپ کی دی گئی ذمہ داری کو ایسے ہی پورا کرے گا جیسے آپ چاہتے ہیں۔

پہلے کی طرح اپنی ذائری میں چار لائن کا کالم بنا کے اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات تحریر کیجیے۔

ستا کیسواں دن

کیا کبھی آپ کا واسطہ کسی ایسے دولٹے انسان سے چڑا ہے جو آپ کے ساتھ بظاہر بہت اچھا ہو لیکن ایک عرصے بعد آپ پر یہ حقیقت کھلے کہ وہ دراصل ایک مظاہرہ ست انسان تھا جو آپ کو اپنے کسی مقصد کے لیے استعمال کر رہا تھا؟ میں نے ملنے والے لوگوں کے بارے میں بہت جلد رائے قائم کر لیتی ہوں۔ سیاہ سفید یا سر مٹی رائے۔ وہ رائے کبھی درست نکلتی ہے۔ کبھی غلط۔ لیکن میں جس سے بھی ملوں اس کے بارے میں رائے شروع سے ہی میرے پاس ہوتی ہے۔ سوائے ایک انسان کے۔

میں ایک دفعہ ایک ایسے انسان سے ملی جس نے میرے دماغ کو اوپر سے نیچے تک کنفیوژن کا شکار کر دیا۔ کیسے؟ یہ قصہ میں آج آپ کو سناتے جا رہی ہوں۔

رائٹنگ میرا وہ پروفیشن ہے جس کے حوالے سے مجھے جانا جاتا ہے۔ لیکن میں اس کے علاوہ بھی چند ایک کام کرتی رہتی ہوں جن کے بارے میں میں پبلک میں بات نہیں کرتی۔ فی الحال میں ایک ادارے میں جاب کرتی ہوں۔ لیکن چند جگہ جاب کی نوعیت حساس ہے سو میں آج کی کہانی میں نہ کسی کا نام لے سکتی ہوں نہ اس کی جاب ڈسکرپشن بتا سکتی ہوں کیونکہ ان معلومات کو لکھنے کی مجھے اجازت نہیں ہے۔ لیکن ان معلومات کی ہمیں ضرورت بھی نہیں ہے۔ میرا یہ قصہ بھگنے کے لیے اس ادارے چکر میں پڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں قصے کو سادہ رکھوں گی۔

میں نے یہ جاب اس طرح شروع کی کہ میں اس ادارے کے فاؤنڈر CEO کو ہانپی تھی۔ ان کو ایک اسٹینٹ کی ضرورت تھی جو ان کے پاس ادارے کے ملازمین کی طرف سے آنے والی شکایات کو سننے اور حل کرے۔ ادارہ بہت بڑا تھا اور میں سمجھیں کہ پہلے ملک میں پھیلا تھا۔ سو میں نے اس پوسٹ کے لیے حافی بھری۔ ایسے کہ مجھے صرف اپنے پاس کو رپورٹ کرنا ہوتا تھا۔ میرے پاس یعنی سی ای او۔ میں ان کو اس کہانی میں "ہاس" کہوں گی۔ ہاس مجھے خود ادارے میں لے آئے اور میں نے کام شروع کر دیا۔

میرا کام سادہ الفاظ میں یہ تھا کہ میں ہاس کو ملنے والی تمام شکایات کو نوٹ کرتی تھی اور ان کے ازالے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتی تھی۔ میرا دل ویسے ہی شکایات اور دوسروں کی تکالیف پہ جلد پھسل جاتا تھا (ہنس لیں آپ!) سو میں کسی کا مسئلہ حل کر دینے کے لیے آخری حد تک جایا کرتی تھی۔ وہاں سب پراڈیکٹس پہ کام کرتے تھے۔ کسی کے پاس انسانوں کے مسائل پہ کام کرنے کے

لیے وقت نہ تھا۔ (میری ہاب اس سے کہیں عجیب ہے لیکن میں اس کو سادہ ترین الفاظ میں بیان کر رہی ہوں۔) میں ہر روز نئے نئے دانی شکایات کو نور سے پرستی تھی۔ کچھ شکایات بالکل بے کار ہوتی تھیں۔ میں ان کو پوس نہیں کرتی تھی۔ لیکن ہر وہ کیس جو مجھے قابلِ مہمت لگتا میں اس کی فائل بنا کے ہاس کے پاس لے جاتی تھی۔ ہاس اس کو مختلط ڈائریکٹر یا ایم ڈی کو بھیج دیا کرتے تھے۔

اور ہمارے ایم ڈی وہ انسان ہیں جن کا قصہ میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں۔

ایم ڈی صاحب میرے ہاس کے ماتحت تھے۔ ایک طرح سے وہ ہاس کے رائٹ ہینڈ تھے۔ وہ ایک ساٹھ بیسٹھ سال کے ریٹائرڈ یورو کریٹ تھے۔ میں نے صرف ان کا نام سن رکھا تھا۔ دن میں ان سے واقف نہیں تھی۔ شروع کے کچھ عرصہ میرا ان سے واسطہ نہ لگا بھی میری ان سے بات ہوئی۔

پھر ایک روز میں اپنے ساتھ والے پارٹنٹ کے کچھ لوگوں کے ساتھ ایک زوم میٹنگ میں موجود تھی۔ میٹنگ ختم ہوئی اور کچھ لوگ الٹھ کے چلے گئے تو مجھے رو جانے والوں نے گپ شپ شروع کر دی۔ ان میں سے ایک لڑکے نے کسی بات پہ کہا کہ ہمارے ڈائریکٹر صاحب (یعنی اس کے ڈیپارٹمنٹ کا ڈائریکٹر) اور ایم ڈی کی لڑائی چل رہی ہے۔

میں قدرے حیران ہوئی۔ میں ایم ڈی کو نہیں جانتی تھی لیکن میں اس ڈائریکٹر کو جانتی تھی جن کا ذکر ہو رہا تھا۔ وہ یورو آف ڈائریکٹر میں سے ایک تھے میرے ہاس کے اچھے دوست بھی تھے اور میری ان سے بہت اچھی سلام دعا تھی۔ اب سے ہم ان تیسرے صاحب کو (جو میرے کالج کے ہاس تھے) اس کہانی میں "ڈائریکٹر صاحب" کہیں گے۔

سوائس کہانی کے تین کردار ہیں۔ میرے ہاس۔ ڈائریکٹر صاحب۔ اور ایم ڈی صاحب۔

میں نے ان کو لیکر کوڈک کے پچھا کہ "ایم ڈی صاحب کی ڈائریکٹر صاحب سے کیا لڑائی ہے؟"

اس پوچھ لوگ مسکرائے۔ "کبھی تمہاری نہیں۔" آپ ایم ڈی کو نہیں جانتیں شاید۔

"جی میں نہیں جانتی۔ میں نے تو صرف ان کا نام سنا ہے۔"

"ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ایم ڈی کیسے انسان ہیں۔" وہ لوگ ایک دم پرجوش ہو گئے۔ "ایم ڈی صاحب انجیلی مہنڈی"

مطہر اور بدنیت انسان ہیں۔" وہ سب ایک ساتھ ہی شروع ہو گئے۔ سرنگی میں ہلاتے بے بسی ہمارے السوس سے کہتے ہوئے۔

"آپ نے ایم ڈی جیسا کارکن اور دانا انسان کبھی نہیں دیکھا ہوگا۔"

"لیکن پھر وہ اس ادارے کے ایم ڈی کیسے ہیں؟" میرا پہلا سوال بھی تھا۔

"کیونکہ وہ بہت شاطر ہیں۔ انہوں نے آپ کے ہاس کو شیشے میں اتارا ہوا ہے۔ اور آپ کے پاس نے ان کو اپنا رائٹ ہینڈ

بنایا ہوا ہے۔ وہ کارروائی ڈالے کر کہتے ہیں۔ لیکن گراؤنڈ پہ کوئی کام نہیں کرتے۔"

"اور پتہ ہے کیا؟" ایک لڑکی آگے ہو کے جذباتی ہو کے بولی۔ "ہم یہاں اسکا کام کرتے ہیں لیکن ہماری فائل بپ بھی ایم

ڈی کے پاس پہنچتی ہے وہ ہمارا کام روک دیتے ہیں۔ ان کی ریلینپ اتنی سخت ہوتی ہے کہ ہماری ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے۔"

اباں سب کے پاس ایم ڈی کے خلاف حکایتوں کا ذکر تھا۔

”اصل میں ان کی تارے ڈائریکٹر صاحب سے لڑائی ہے، سو وہ ہم لوگوں کو جان بوجھ کے لڑیتے دیتے ہیں۔ ہماری فائزر آگے پر ہنس نہیں سکتی۔ ہمیں ہر قدم پر مشکل کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔“

”تو انہوں نے میرے پاس کو کیسے شخصے میں اتارا ہوا ہے؟ جتنا بہت خوش اخلاق سے ہوں گے۔“ مجھے لگ رہا تھا کہ وہ لوگ بڑے سچے بات کر رہے ہیں۔ اتنی بھی بات نہیں ہوگی۔

"خوش اخلاق؟ اونہ۔" ایک کو لیک جہا۔ "یہ آدمی بہت ہی بد تمیز ہے۔ یہ ابھی تک بیوروکری کے خمار سے نہیں اٹھا۔ یہ لوگوں کی غلط افواہ کے پھینک دیتا ہے۔ اس کو جو رو کر پسند نہ آئے یہ اس کو آتش باد کے اس سے استغنیٰ لے لیا کرتا ہے۔ کوئی انکار کرے تو یہ فون اٹھاتا ہے ایجنج آر میں ملاتا ہے اور کہتا ہے اس کا ریجنیشن لیٹر ایٹھ کرو اور ایسا ایٹھ کرو وگرنہ اس کو آئندہ وچا بن لے۔ سو لوگوں کو مزید دقت دہاؤ میں آ کے استغنیٰ دینا پڑتا ہے۔"

میں بہت غیر آراستہ و محسوس کرنے لگی۔ جس ادارے میں میں کام کر رہی ہوں وہاں کا ایم ڈی ایس انسان ہے؟ افس۔
 ”ایم ڈی کی وجہ سے اس ادارے میں بہت سے مسئلے آ رہے ہیں۔ یہ اس ادارے کا سب سے بڑا اختیار انسان ہے۔ اگر یہ
 چاہتا تو بہت بڑے بڑے کام کر سکتا تھا لیکن یہ آدمی بہت دوغلا اور مکار ہے۔ اس نے اپنی مالی بددلی ہوئی ہے۔ لوگوں کی کمزوریاں
 اس کے ہاتھ میں ہیں اور کوئی اس کے خلاف آپ کے پاس کو شکایت لگانے کی جرأت نہیں کر سکتا۔“

”آپ ابھی نئی آئی ہیں۔ ہم یہاں دو سال سے کام کر رہے ہیں۔ آپ کو جلد ان کا لگ چڑ جائے گا۔“ وہ لوگ بے بس بھی تھے اور مفہوم بھی۔ ایسے جیسے ان کی سمجھ میں نہ آتا ہو وہ ایم ڈی کے بنائے سسٹم سے کیسے لڑیں۔

میرا ہونگا۔ ایم ڈی سے کبھی واسطہ نہیں پڑا تھا سو میں کندھے اچکا کے دو گئی۔ یہ ان کے آہس کے مسکے تھے۔ مجھے کیا؟ میرا دل بڑا ہوا تھا لیکن میں نے سوچا کہ... میرا کام تو بس میرے پاس کے ساتھ تھا۔ میرا کون سا ایم ڈی سے واسطہ پڑا تھا۔ لیکن میں ملوث تھی۔

دو تین دن بعد کی بات ہے۔۔۔ میں نے اس کو کسی کی شکایت کی فائل دی تھی اور اس نے کہا تھا کہ وہ ایم ڈی سے کہہ کے اس کو ہراس کر دوں گی۔ لیکن جب دو دن بعد بھی مجھے شکایت کنندہ کی ای میل موصول ہوئی کہ اس کے مسئلے پر کام نہیں ہوا تو مجھے بہت حیرت ہوئی۔ میں نے اس کو ٹیکسٹ کیا تو وہ ایک میسج میں تھے۔ انہوں نے مجھے ایم ڈی کا نمبر دیا اور کہا کہ میں ان سے ڈائریکٹ بات کر کے مسئلہ حل کروں۔

میرے ذہن میں ایم ڈی صاحب کے بارے میں لوگوں کی کئی دو قلم باقی گردش کرنے لگیں لیکن میں نے سر جھٹک دیا۔ خیر میں نے ایم ڈی کو پہنچ کر اپنا تعارف کر دیا۔ اور قائل کے بارے میں جو چھانچا، انہوں نے جو ہا مجھے کال پر کر لی۔

”اس نے آپ کو ایک فائل بھیجی ہوگی جس میں ایک شکایت تھی۔ دو مل نہیں ہوئی ابھی تک۔“ میں کہہ رہی تھی کہ انہوں نے دکنائی سے میری بات کافی۔

"میدم مجھے دن میں چھ سو شکایات موصول ہوتی ہیں۔ آپ کس کی بات کر رہی ہیں؟"

ان کا بولنے کا انداز اتنا سخت تھا کہ مجھے اچھا نہیں لگا۔ میرے ماتھے پر تل پڑ گئے۔

"میں اس کی بات کر رہی ہوں جو آپ کو ہاس نے بھیجی تھی۔ ہاس آپ کو دن میں چھ سو شکایات بھیجتے ہوں گے نا۔"

"آپ مجھے دو بار دہرا بھیج سکتی ہیں؟ میرے پاس اب چیک کرنے کا وقت نہیں ہے۔"

"شیور۔" میں بھی رکھائی سے بولی۔

"آپ کے پاس میرا ای میل ایڈریس ہے؟" انہوں نے اسی رکھائی سے پوچھا۔

"میرے پاس سب کے سب ای میل ایڈریس ہیں۔" میں نے بھی اسی ٹون میں کہہ کے کھٹاک سے فون رکھ دیا۔ فورواردیے

بھی میرا ایک مسئلہ رہا ہے۔ میں ایک فلوئرنگر ہو جاؤں تو میرا فلوئر کافی دیر تک نہیں اترتا۔ مجھے ان کا رویہ اچھا نہیں لگتا تھا لیکن آخر میں نے ان کو فائل ای میل کر دی۔ انہوں نے نہ مجھے جواب بھیج کیا نہ ای میل کی۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ انہوں نے اس شکایت کو حل نہیں کیا۔

اگلے روز میں ہاس کے پاس میں ایک اور کیس لے کر گئی تو انہوں نے بڑے حوصلے سے کہا۔ تم اب ڈائریکٹ میرا پوئلے کر ایم ڈی کے پاس کیسز لے جایا کرو۔ میرے پاس ان چیزوں کے لیے وقت نہیں ہے۔ تم خود ان شکایات کو ایم ڈی کے ساتھ فالو اپ کر لیا کرو۔ کوئی مسئلہ تو نہیں ہے نا؟"

اور میں گہری سانس لے کر رہ گئی۔ میں شکایتی لوگوں میں سے نہیں ہوں۔ نہ میں کراتے بے ہوش ہوں کہ وہاں بیٹھ کے ایم ڈی کے گلے کرنے لگ جاتی۔ جی اچھا کہہ کے سر جھکا دیا۔

پھر میں نے اس نئے کیس کی فائل ایم ڈی کو بھیج دی۔ مجھ میں اب ہمت نہیں تھی کہ پچھلے فائل کا پوچھتی۔ یہ نہ ہو وہ مجھے باتیں سنائیں۔

ایم ڈی صاحب نے میرے بھیجے کا جواب نہیں دیا۔ میں نے اپنے کو لیگنز سے اس بات کا ذکر کیا کہ میں اب ڈائریکٹ ایم ڈی کے ساتھ کام کر رہی ہوں تو وہ مسکرا کے بولے۔ "یعنی اب سے کوئی شکایت حل نہیں ہوا کرے گی کیونکہ ایم ڈی صاحب کو دوسرے انسانوں میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔"

"اور ہاں خیر۔ انہوں نے کچھ دن میں آپ کو اتنی الیٹ دینی ہے کہ بس۔"

میرا دل عجیب سا ہو گیا۔ یعنی میری اتنی محنت کا کوئی فائدہ نہیں تھا؟

رات کو مجھے ایم ڈی صاحب کا بھیج ملا۔ انہوں نے مجھے ایک رپورٹ فارورڈ کی تھی جو اس پہلی شکایت کے متعلق تھی۔ اس رپورٹ کے مطابق وہ شکایت حل کر لی گئی تھی۔ میں نے شکایت کنندہ سے چیک کیا۔ مسئلہ آسانی حل ہو گیا تھا۔

میں ادا حیران ہوئی۔ مجھے ان سے یہ امید نہیں تھی کیونکہ جتنے وہ میرے ساتھ کال پر رہتے انہوں نے میرا مسئلہ کیسے حل کر لیا؟ جب۔ آخر میں نے ان کو ٹھیکس کہہ دیا۔

اگلے روز ان کے آفس نے مجھے اس دوسرے کیس کی فائل بھی پر دے دی۔ وہ کیس بھی چند گھنٹوں میں حل ہو گیا تھا۔ مجھے اس کیس کے بارے میں ایم ڈی صاحب سے کچھ اضافی پوچھنا تھا۔ سو میں نے ان کو کال کی۔

میری توقع کے برخلاف ان کا رویہ مجھ سے بہت اچھا تھا۔ وہ بڑے ہنس مٹاتے سے بات کر رہے تھے۔ میں نے کام کی بات پوچھ کے ان کا شکریہ ادا کیا۔ اور بات ختم ہو گئی۔ البتہ میں ڈراؤ لگتی۔

ایم ڈی صاحب اسنے ہنس کیوں تھے؟ کل تک تو وہ مجھ سے بڑی رکھائی سے بات کر رہے تھے۔ لیکن انہوں نے میری فائل نہیں روکی۔ انہوں نے سارا کام کروا دیا۔ اور وہ مجھ سے اچھے طریقے سے بات بھی کر رہے ہیں۔ اگر وہ اچھے ہیں تو سب ان کی برائی کیوں کرتے ہیں؟ اگر وہ برے ہیں تو وہ میرے ساتھ ایک دم اچھے کیسے ہو گئے؟

پھر یہ روز کا معمول بن گیا۔ میں فائلز ان کے آفس بھیجتی اور وہ نہ صرف اس کو پڑھیں کرتے بلکہ مجھے وائس ایپ پر باقاعدہ رپورٹ بھیجا کرتے تھے جو ان کا اسٹاف ان کو دیتا تھا۔ میں نے اپنے کوئیگز سے ایک دن گپ شپ کے اور ان کہا کہ تم لوگ ایسے ہی ایم ڈی کے پیچھے نہ رہتے ہو۔ مجھے تو اور پورٹ بھی دیتے ہیں۔

پہلے وہ لوگ بہت حیران ہوئے کہ یہ مجھ کیسے ہوا۔ پھر ایک نے سر ہلا کے بگھتے ہوئے کہا۔ ”اچھا۔ آپ کے ہاں ان کے بھی ہاں ہیں؟ سو آپ کے بارے میں آپ کے ہاں نے ان کو کہا ہوگا کہ ان کو سیر نیسلٹی ڈیل کریں۔“

اور اب مجھے کچھ میں آیا کہ وہ میرے ساتھ ہنس کیوں تھے۔ یقیناً میرے ہاں نے کہا ہوگا۔ سب جانتے تھے کہ میرے ہاں مجھے ڈاکی طور پر جانتے ہیں اور میرے لیے انہوں نے یہ پوسٹ بنائی ہے۔ یقیناً انہوں نے ایم ڈی سے کہا ہوگا کہ اس کے ساتھ اپنا رویہ درست رکھیں۔

میں جانتا چاہتی تھی کہ انہوں نے ایم ڈی کے سامنے کیا کہا ہوگا۔ مجھے قہقہے ہونے لگے۔ ہم رائٹرز کا یہ بڑا مسئلہ ہے۔ پوری کہانی بس جلدی سے مکمل کے ہمارے سامنے آ جائے۔

ایک دن یونٹی میں نے ہاں سے پوچھا کہ آپ نے میرے بارے میں ایم ڈی سے کچھ کہا ہے۔ ہاں نے ماتھے کو جھڑکے کہا۔ اور میں تو اتنا مصروف رہا کہ میری تو اس سے تہہ ہارے ہارے میں بات ہی نہیں ہوئی۔ تم نے اسے اپنا تعارف کروا دیا تھا؟ کام ٹھیک چل رہا ہے؟ اور وہ آگے بڑھ گئے۔

اب کے میں واقعتاً کنفیوزڈ ہو گئی۔ میں کبھی تھی ہاں نے یا تو میری تعریف کی ہوگی یا اور ان کیا ہوگا کہ اس کے ساتھ آپ نے ٹھیک سے کام کرنا ہے۔ لیکن ہاں نے تو ان سے میرا ذکر بھی نہیں کیا تھا۔ نہ ہاں کے آفس نے ایم ڈی کو میرے بارے میں کوئی نوٹی ٹیکیشن بھیجا تھا (یہ میں نے بعد میں چیک کر لیا تھا)۔ میں نے ایم ڈی کو جو بتایا خود بتایا۔ انہوں نے ایک دفعہ بھی کاؤنٹر چیک نہیں کیا۔

ایم ڈی سے میں نے ایک دن باتوں میں پوچھا کہ آپ نے ویسے بھی ہاں سے کفرم نہیں کیا کہ جو فائلز میں آپ کا بھیجتی ہوں وہ ہاں نے اپنی ویسٹی کی ہیں یا نہیں۔ میں تو آپ کو کہہ دیتی ہوں کہ ہاں نے اپنا کردی ہیں۔ لیکن کیا آپ ان سے کفرم کرتے

ہیں؟

”مجھے کھڑم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔“ وہ مسکرائے۔ ”مجھے معلوم ہے آپ جاکر رہی ہیں۔ میں گٹ فیلنگ گا feeling پہ یقین رکھتا ہوں۔“

اچھا۔ میں تھوڑی حیران ہوئی۔ یعنی وہ میری کبھی فائل کو کھڑم بھی نہیں کرتے اور پراسس کر دیتے ہیں کیونکہ ان کو میری ایمانداری پر یقین ہے؟ لیکن وہ مجھے بالکل نہیں جانتے۔ نہ ان کو معلوم ہے کہ میں کوئی رائٹر ہوں یا کچھ اور۔ وہ کیوں میری بات پر اعتماد کرتے ہیں؟ کچھ ہے جو میں سمجھ کر رہی ہوں۔ کوئی گزب ہے۔

ایک دن میرے کوئیگز ایم ڈی کی برائی کر رہے تھے تو مجھے اچھا نہیں لگا۔ وہ میرے ساتھ اسٹے ہاؤس تھے اور سارا کام ٹھیک سے کرتے تھے۔ سو میں نے ایم ڈی کا دفاع کرتے ہوئے کہا کہ بھی میری تو وہ ہر فائل پر دیکھ کر دیتے ہیں۔ ایسے ہی تم لوگ ان کے پیچھے پڑ رہے ہو۔

اس پر میرا ایک کوئیگز بولا۔ ”مجھے معلوم ہے کہ وہ آپ کے ساتھ کیوں ہاؤس ہو رہے ہیں؟“

”اچھا کیوں؟“

”کیونکہ آپ ہگ ہاس کی گڈ بک میں ہیں۔“ (ایک تو یہ بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کو کسی ادارے کا ہاس خود لے کر آئے تو سب کو لگتا ہے کہ آپ بڑا سٹارٹی ہیں یا بہت بڑی چیز ہیں۔)

”اس کا ان کو کیا فائدہ؟“

”دیکھو... وہ آپ کو اپنے مقصد کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ ہم ان کی اصلیت جانتے ہیں۔ ہم یہاں دو سال سے ہیں۔ آپ نئی آئی ہیں۔ وہ آپ کی ہر فائل پر دیکھ کر میں کے کیونکر جیسے آج آپ ہمارے سامنے ان کی تعریف کر رہی ہیں کل کو ہاس کے سامنے کریں گی۔ ہوں ان کے نمبر نہیں گے۔ وہ ہاس کے سارے دوستوں کے ساتھ یو جی ہاؤس ہیں۔ وہ آپ کو استعمال کر رہے ہیں۔ جس دن آپ ہاس کی گڈ بک سے قطعی ہاس دن وہ آپ کی فائلز بھی روک لیا کریں گے۔“

”پتہ نہیں۔“ میں ہمارے کنفیوڈ ہو گئی۔ مجھے احساس ہوا کہ واقعی جب وہ ہر کام کر دیتے تھے تو میں ہاس سے ان کی تعریف کیا کرتی تھی۔ کیا میں استعمال ہو رہی تھی؟ اف... یہ شخص کیا تجھ ہے؟ ایک زمانہ اس کی برائی کرتا ہے۔ لیکن میرے ساتھ یہ ہر دن اچھے سے اچھے ہوتے جا رہے ہیں۔ میں ان کا مقصد کچھ نہیں پاری تھی۔

پھر میں نے ہاس سے ان کی تعریف کرنی چھوڑ دی۔ لیکن ان کا رویہ مجھ سے نہ بدلا۔ میری فائلز اسی طرح پر دیکھ رہی رہیں۔ میرے کوئیگز کی فائلز اسی طرح رکھی رہیں۔ میں ہر روز آفس کے لوگوں سے ایک نیا قہہ سننے لگی کہ کس طرح ایم ڈی نے فلاں کا نام میٹنگ سے غائب کر دیا فلاں کے پروجیکٹ کے فنڈز روک دیئے فلاں کو سیمینار میں بلانے سے روک دیا۔ فلاں ایگریمینٹ پہ ہاس کے دستخط کرنے کا کام نہ لے رہے۔

ہر روز دوسرے کاموں میں رکاوٹ آتی رہی۔ اور ہر روز میری بھیجی گئی فائلز پر دیکھ رہی رہیں۔

ایم ڈی کا نہ صرف رویہ میرے ساتھ کسی اکل کی طرح شفقت بھرا تھا بلکہ وہ مجھ سے بہت پیار سے بات کرتے تھے۔ میں ان سے سادہ سی بات بھی پوچھتی تو وہ مجھے اپنی مادری زبان میں جواب دیتے۔ میرے دل میں ان کے لیے کوئی برائی میرے کالج کی باتوں کے باوجود نہیں بیٹھ پاتی تھی۔ میں نے بھی ان کی مادری زبان کے چند الفاظ سیکھ لیے تھے۔ مجھے دور سے نہیں لگتے تھے۔ سب کہتے تھے کہ بہت جلد آپ کے ساتھ انہوں نے کچھ اتکارا کرنا ہے کہ آپ پچھتا نہیں کی ہیں میں یقین نہیں کر سکتی تھی کہ وہ اندر سے دولٹے ہیں۔ کوئی آپ کے ساتھ اتکا چھا ہوتا تو وہ نکلا کیسے ہو سکتا ہے؟ لیکن مجھے ان کے ساتھ پہلی کال بھی یاد تھی۔ کیسے انہوں نے مجھ سے رکھائی سے بات کی تھی۔ (مجھے ان میں چھ سو شکایات ملتی ہیں۔) اور یہاں پہ میں کنفیوژڈ ہو جاتی تھی۔ ان کی اصلیت کیا تھی؟ وہ پہلی کال والی یا اس کے بعد کا رویہ؟ کیا میں واقعی ان کے ہاتھوں استعمال ہو رہی تھی؟ وہ میرے ذریعے پاس کے سامنے نمبر زبانا رہے تھے؟

یاد وہ واقعی ایک اچھا انسان تھے اور لوگ ان کے بارے میں جھوٹ کہتے تھے؟

میں کبھی ان کو بالکل مطمئن ہو کے پسند نہیں کر سکی۔ میں کبھی ان کو غیر مطمئن ہو کے پسند نہیں کر سکی۔

ایک دن ہمارے ڈیپارٹمنٹ میں ایک اعلیٰ عہدے پر تنویاتی کے لیے دو امیدوار شارٹ لسٹ ہوئے۔ ہاس فیصلہ نہیں کر پا رہے تھے کہ کس کو رکھیں اور کس کو فارغ کریں۔ میں چونک اس ادارے کے لیے اب ایک کنسلٹنٹ بھی تھی سو ہاس نے میری رائے مانگی۔ ان میں سے ایک آدمی تھا۔ ایک عورت۔ میں ان دونوں کو جانتی تھی اور میں نے عورت کے حق میں رائے دی کیونکہ اس کی گزشتہ جاب کرپڈنٹو تعلیم سب بہت اعلیٰ تھا۔

ہاس نے اس کے کب دیا۔ ان کو بھی عورت نہ یا وہ پسند آئی تھی کیونکہ اس کا ریکارڈ بہت اچھا تھا۔

لیکن اگلے روز مجھے معلوم ہوا کہ ہاس نے دونوں کو پروموشن پر رکھ لیا ہے۔ کیوں؟

"کیونکہ آپ کے فیورٹ ایم ڈی نے اس دوسرے بندے کے حق میں اجی پیوٹی کا زور لگایا ہے۔" ایک کوٹیک نے اطلاع دی۔

سب ہاں حیران تھے کہ اس بندے کو کیوں رکھا گیا ہے۔ وہ اس عورت کے مقابلے میں کچھ نہیں تھا۔

"ایم ڈی کافی حد تک سوچتے ہیں۔ وہ عورتوں کی عزت نہیں کرتے اور عورتوں کو اہم ہسٹ دینے کے خلاف ہیں۔"

کسی نے مجھے بتایا۔ مجھے اچھا نہیں لگا۔ ایم ڈی کو ایسے نہیں کرنا چاہیے تھا۔ لیکن اپنے دل میں میں نے ان کے رویے کو

جستجائی کر دیا۔ ہو سکتا ہے ان کو اس بندے کی قابلیت پر زیادہ مہمور ہو۔

کچھ دن گزرے تو میں نے نوٹ کیا کہ ایم ڈی کا بندہ (اب ہم اس کو ایم ڈی کا بندہ کہیں گے) اس عورت کے راستے میں کافی

روڑے لگا رہا ہے۔ میں نے ہاس کو بتایا تو انہوں نے کہا وہ اس بندے کو جلد فارغ کر دیں گے لیکن ایم ڈی نے اگلے کچھ روز میں

ہاس کو اسے فارغ نہ کرنے پر مجبور کر لیا۔ ہوں وہ دونوں لوگ کام کرنے پر مجبور تھے۔ دونوں کی نوکریاں درمیان میں لگی ہوئی تھیں۔

وہ خاتون بہت سی جیب سی جوتیشن میں گھر گئی تھیں۔ وہ ایک بہت اچھی جاب چھوڑ کے یہاں آئی تھیں لیکن ہاس نے ان کو

درمیان میں ٹھکرا دیا تھا۔ وہ کہتی تھیں کہ یا مجھے رکھو یا اس بندے کو۔ مجھے فارغ کرنا ہے تو کر دتا کہ میں کہیں اور جا کے جاب کروں

۔ اس جب بھی اس کی اپائنٹ ہوئی کرنے گئے ایم ڈی اور میاں میں آجاتے۔ اس خاتون سے میں نے سنا تھا کہ ایم ڈی کا رویہ ان کے ساتھ بہت برا تھا۔ وہ ان کو لفٹ نہیں کرواتے تھے۔ بلکہ وہ مسیج کرتیں تو بات کا جواب تک نہیں دیتے تھے۔ وہ ایک دوسرے ایم ڈی سے ملنے گئیں تو ایم ڈی نے بڑی رکھائی سے ان سے کہا (بعد میں ان خاتون نے باہر آ کے سرخا پیرے کے ساتھ بتایا کہ) ”لی بی مجھے آپ پر اعتبار نہیں ہے۔ آپ اس ادارے میں کسی دوسرے مقصد کے لیے آئی ہیں۔ جب وہ پورا ہو جائے گا تو آپ نے ہمیں چھوڑنے میں ایک منٹ نہیں لگاؤ۔ آپ جا سکتی ہیں۔“

مجھے یہ بات پسند نہیں آئی۔ وہ اس بے چاری عورت کے ساتھ اتنے روکھے کیوں تھے؟

ایک دن مجھے ایم ڈی صاحب کا اچانک مسیج آیا۔ انہوں نے پوچھا کہ آپ کی اس بندے کے بارے میں کیا رائے ہے؟ آپ کو وہ پریوینٹس کیسا لگتا ہے؟ (یہ سوال اس بندے کے بارے میں تھا جو ایم ڈی نے اس عورت کے مقابلے پر دکھایا تھا۔) میں بہت حیران ہوئی کیونکہ ایم ڈی اس پورے ادارے کو چلا رہے تھے۔ میں تو ایک چھوٹی سی پوسٹ پر تھی۔ وہ مجھ سے رائے کیوں مانگ رہے تھے؟ کیا وہ جانتا چلا رہے تھے کہ میں کس کی سائیڈ پر ہوں؟ میں نے کہا کہ کیا میں آپ کو اپنی ایمانداریاں رائے دوں؟ انہوں نے کہا میں اس سے کم کی توقع بھی نہیں کرتا۔

میں نے اپنی ایمانداریاں رائے دے دی۔ مجھے وہ بندہ اتنا خاص نہیں لگا تھا۔ جو مجھے لگتا تھا میں نے بتا دیا۔ میرا خیال تھا پے بندے کی برائی پورہ برہان جائیں گے اور ان کو اچھا نہیں لگے گا۔ لیکن ان کا رویہ میرے ساتھ نہیں بدلا۔ البتہ انہوں نے پھر بھی اس بندے کا ساتھ دیا اور اس عورت کی مخالفت کرتے رہے۔

ایک دن میں نے ان سے پوچھا کہ انہوں نے دوسری عورت کی مخالفت کیوں کی۔

انہوں نے سادگی سے کہا کہ وہ یہاں ادارے کے لیے نہیں اپنے کا ٹکٹس بنانے آئی ہے۔ اور وہ جلد ہمیں چھوڑ کے پرائیوٹ سیکٹر چلی جائیں گی اور ان کا ٹکٹس کو پیش کرائیں گی۔

میں بہت حیران ہوئی اور پوچھا کہ آپ کو کیسے معلوم۔

انہوں نے بے نیازی سے کہا۔ ”میری گٹ فیلنگ کہتی ہے۔“

میں غامض ہو گئی۔ کیا ایم ڈی صاحب اتنا بڑا ادارہ اپنی گٹ فیلنگ پر چلا رہے ہیں۔ عجیب۔

کچھ عرصے بعد وہ عورت واقعی کام چھوڑ کے چلی گئی۔ اس کا کہنا تھا کہ ایم ڈی اور ان کے بندے نے اسے اتنا تنگ کیا ہے کہ اب وہ کام نہیں کر سکتی۔ اس کا کوئی قصور نہیں تھا۔ مجھے اس کا یہ افسوس تھا۔ لیکن پھر وہ واقعی پرائیوٹ سیکٹر چلی گئی اور اس ادارے سے بچنے کا ٹکٹس اس کے کام آئے۔ اس نے کائناتس اپنی طرف موڑنے شروع کر دیے جس سے ہمارے ادارے کو نقصان ہونے لگا۔ بالکل وہی ہوا جو ایم ڈی نے کہا تھا۔

اس دوران میری فائٹر اسی طرح پریس ہوئی رہی۔ اور میرے کوئیکز کے کام رکستے رہے۔ ایک دن ہم کوئیکز اسٹے کال پر بات کر رہے تھے جب میری ایک کوئیک نے ایک فائل کا ذکر کیا۔ کسی عورت کی شکایت تھی اور اس کی داوری ضروری تھی۔ لیکن وہ ایم

ڈی کے پاس یہ فائل لے جانے سے ہنگامہ ہی تھی۔

”ایم ڈی میرے پاس یعنی ڈائریکٹر صاحب سے شروع غارت کرتے ہیں۔ مجھے ان کا چہرہ مجھ کے وہ میری لائی فائل کو دیکھے بغیر خشکت کر دیں گے۔“ وہ اپنی ہنگامہ کی وجہ بیان کر رہی تھی۔

آپ کو یاد ہیں نا ہماری کہانی کے تیسرے کردار۔ ڈائریکٹر صاحب؟

میں نے کچھ روز پہلے ایم ڈی سے پوچھا تھا کہ آپ ڈائریکٹر صاحب کو پسند کیوں نہیں کرتے؟ (میں یہ سوال خود ایم ڈی کو سمجھنے کے لیے کرتی تھی کیونکہ اب یہ تو نہیں پوچھ سکتی تھی تاکہ بھی آپ دن ہیں یا اچھے کردار ہیں شروع سے ہی بتا دیں تاکہ میں پوری کہانی پر اتنا حسرت کھاؤں۔ لیکن کہانیاں زندگی جیسی نہیں ہوتیں۔ زندگی زیادہ عجیب ہے۔)

جواب میں ایم ڈی نے کہا تھا کہ ”ڈائریکٹر کا دین ایمان صرف پیسہ ہے، وہ اس کمپنی کے ساتھ وفادار نہیں ہیں اور وہ فنانس میں خود مدد کرتے ہیں۔ اور وہ ڈائریکٹر کے یہ سوچے جن کے ساتھ آپ بہت وقت گزارتی ہیں ان سے بھی ذرا خیردار ہیں ان کی وفاداری صرف ڈائریکٹر کے ساتھ ہے۔ نہ کہ کمپنی یا جگہ اس کے ساتھ۔“

اب یہاں میں گہری سانس لے کر رہ گئی کیونکہ ان کی گرد و بندیاں بھی نا عجیب تھیں۔ خیر واپس اس کال کی طرف آئیں۔ جب اس کو لیگ نے ایک فائل کا ذکر کیا جو کسی عورت کے حقیقی مسئلے کے بارے میں تھی تو مجھے ایک آئینہ یاد آیا۔

”سنو۔ تم یہ فائل مجھے دو۔ میں اس کو پروسس کروانے جاتی ہوں۔ اگر یہ میرٹ پر نہیں ہوئی تو وہ میرے کہنے پر بھی اس کو پروسس نہیں کریں گے۔“

”آج تک تمہاری کوئی فائل رکی ہے؟ وہ تمہاری فائلز میرٹ کی وجہ سے پروسس نہیں کرتے۔ بلکہ اس لیے کرتے ہیں کیونکہ تم جگہ اس کی گولڈکس میں ہو۔“ میری کو لیگ نے مجھے حقیقت کا دوسرا سراں دکھانا چاہا۔

”آج دیکھ لیتے ہیں تاکہ مسئلہ تمہاری فائل میں ہے یا تمہارے ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنے کی وجہ سے وہ تمہارے ساتھ دشمنی نکالتے ہیں۔“ میں نے اس سے فائل لے لی۔ آج میں اس مسئلے کو حل کرنے جا رہی تھی۔ کیا ایم ڈی ان بے چارے کو لیگز کے ساتھ قصب سے کام لیتے تھے؟ یا ان کی فائلز واقعی حل کرنے کے قابل نہیں ہوتی تھیں؟

میں نے اس فائل کی کچھ چیزیں بدل دیں۔ اب ایم ڈی کو نہیں معلوم ہو سکتا تھا کہ شکایت مجھے خود موصول ہوئی تھی یا کسی دوسرے کو لیگ کا کیس تھا۔ (اب جہاں سکندر کا کردار کھینے والوں کو اتنی سی دوغیری کی اجازت تو ہے نا۔) آج مجھے معلوم ہو جائے گا کہ ایم ڈی میرے کہیں کیوں حل کرتے تھے؟

میں نے فائل ایم ڈی کو اسے دی۔ اور اس دوران میرا دل بہت بری طرح دھڑک رہا تھا۔ ایم ڈی نے میری کوئی فائل بھی نہیں رکی تھی۔ وہ ہر چیز پر کہتے تھے ”میں نے نوٹ کر لیا ہے اور میں اس کو دیکھ لوں گا۔“ اور وہ دیکھ بھی لیتے تھے۔

البتہ اس فائل کو بچھنے میں ایم ڈی نے کافی دیر لگائی۔ پھر وہ کہنے لگے۔

”میں اس کو پروسس نہیں کر سکتا۔“

"کیوں؟" میں دھک سے رو گئی۔

"کیونکہ یہ خاتون اپنا ٹرانسفر دوسرے ڈیپارٹمنٹ میں کروانا چاہ رہی ہیں۔ یہ شکایت نہیں ہے۔ یہ سفارش ہے۔"

"سرور لڑکی نئی نئی شادی ہو کے اسلام آباد گئی ہے۔ وہ لاہور شفٹ ہونا چاہتی ہے۔ تاکہ میاں اور گھر کو ملے دقت نہ پڑے۔"

اس کی شادی شدہ زندگی اس کی ہسٹنگ کی وجہ سے خراب ہو رہی ہے۔ کیا ہم ایک لڑکی کی مدد نہیں کر سکتے؟"

"مگر اسے جاب لینے سے پہلے معلوم تھا کہ اسے ایک سال اسلام آباد میں نوکری کرنی ہوگی۔ یا تو وہ پہلے جاب نہ کرتی۔ مگر یہ

ہے تو اس کو اپنا تاخیر پر اکرنا ہوگا۔"

"اور سرائیت کا کیا؟ کیا ہم کسی کے لیے آسانی نہیں پیدا کر سکتے؟ لوگوں کی مجبوری بھی تو ہو سکتی ہے۔"

"وہ کرز کو چاہے کہ وہ اپنی مجبوریوں کو چھوڑ کے آئیں۔ سو رہی۔ میں اس کو پروسس نہیں کر سکتا۔" وہ بالکل رکھائی سے کہہ

رہے تھے۔ میں خاموش ہو گئی۔ شاید وہ درست کہہ رہے تھے۔ ابھی میں یہ سوچ رہی تھی کہ...

"یہ فائل ایسے کسی اور نے دی ہے آپ کو۔ ہے نا؟"

میرا سانس بالکل رک گیا۔ "آپ کو ایسا کیوں لگا؟"

وہ مسکرائے۔ "میری گٹ فیلنگ کہتی ہے۔"

ایک تو اس بندے کی گٹ فیلنگ میری کچھ سے باہر تھی۔ مگر یہ طے تھا کہ انہوں نے جان بوجھ کے فائل پر دس بیس نہیں کی تھی۔

ان کو معلوم ہو گیا تھا کہ یہ میرے انٹی کوئیکز نے دی ہوگی جو ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں ان کے ساتھ بہت اچھی بیٹھتی

تھی۔ یعنی انہوں نے بنیادی طور پر وہ فائل اسی لیے ریجسٹر کی تھی کیونکہ وہ منسوب تھے۔

میں اس واقعے پر بہت اداس رہی۔ پہلی دفعہ ایم ڈی نے میری فائل ریجسٹر کی۔ لیکن اس کے بعد انہوں نے میری رولز مرنر

کی فائلز اسی طرح پروسس کیں۔ میں اب بھی ان کو کچھ نہیں پتا رہی تھی۔

پھر ایک روز میری نظر سے ایسی معلومات گزریں جو کسی اعلیٰ عہدیدار کے متعلق تھیں اور ان کا پاس کو علم ہونا ضروری تھا۔ میں

نے اسکرین شاٹ لیے اور پاس کو بھیج دیے۔ ساتھ ہی وہ معلومات میں نے ایم ڈی کو بھی بھیج دیں۔ ایم ڈی کو پاس نے ویسے بھی

بھیجی ہی دینی تھی کیونکہ اس معاملے کی تحقیقات ضروری تھیں۔ ایم ڈی نے کون سا کسی کو بتایا تھا کہ یہ حساس خبر ان کو میں نے دی ہے

۔ میں یہ سوچ کے مطمئن ہو گئی۔ ایم ڈی اور پاس دونوں نے یقین دلایا کہ اس ایٹھ پر وہ کام کریں گے۔

دو روز بعد ایک دوسرے ادارے نے اسی معلومات کو نوٹ کر دیا۔ اس نوٹ سے ادارے آفس کو کافی نقصان ہوا۔ وہ بات

جو کہنی کا ایک راز تھی اس کو پبلک نہیں ہونا چاہیے تھا وہ پبلک ہو گئی تھی۔ اور اس کا سب سے زیادہ فائدہ ایم ڈی کے اس بندے کو جاتا

تھا جس کی وجہ سے وہ عورت کام چھوڑ کے گئی تھی۔

مجھے اس بات کا بہت افسوس ہوا۔ یہ بات باہر نہیں جانی چاہیے تھی۔ لیکن اب کیا ہو سکتا تھا۔ جتنا سرف میں نہیں تھی جس نے

اس معاملے کو کھوجا تھا۔ کوئی اور بھی اس معاملے کے پیچھے پڑا ہوگا۔ کسی نے بات نکال دی ہوگی۔ مجھے کیا۔ میں نے شکر کیا کہ کسی کو یہ

نہیں معلوم کر میں نے یہ بات پہلے ہی ایم ڈی اور اس کو بتادی تھی اور تا'فس' والے شاید کہتے کہ میں نے خبر باہر نکالی ہے کیونکہ ایم ڈی اور اس تو اس بات کو باہر نکال نہیں سکتے تھے۔ ہے نا؟

دو تین روز بعد یونٹی میں نوٹیفکیشن دیا گیا کہ جب میں نے دو نوٹیفکیشن دو پارہ دیکھی جہاں اس معلومات کے اسکرین شاٹ پوسٹ تھے۔ میں نے ہائم دیکھا۔ اس ننگ کے چوہے میں منٹ۔ اسکرین شاٹ پہ جس طرح وقت لکھا تھا جس طرح تلف ایف کے نوٹی فیکیشن نظر آ رہے تھے... میں نے سوچا یہ جس نے بھی خبر لیک کی ہے اس کا فون ہانگل میرے جیسا ہے۔ اور پھر میری گردن سیدھی ہوئی۔ ایک منٹ۔ یہ تو میرا فون تھا۔ یہ میرے اسکرین شاٹ تھے۔

میں نے جلدی سے فون گیلری سے اسکرین شاٹ کا الیم کھولا۔ اس تاریخ تک مٹی اور وہ چارہ اسکرین شاٹ نکالے جو میں نے لیے تھے۔ اس ننگ کے چوہے میں منٹ۔ وہ ہوا ہوا ایک جیسے تھے۔

اس کا مطلب تھا کسی اور نے اس معاملے کی تحقیق نہیں کی تھی۔ یہ معاملہ میری ہی تفتیش کی وجہ سے باہر نکلا تھا۔ اوروں۔ اور میں نے یہ اسکرین شاٹ صرف دو لوگوں کو بھیجے تھے۔ اس اور ایم ڈی۔ اس ایسا بھی نہیں کریں گے تو کیا ایم ڈی... میں ہانگل بن رہی تھی۔

ایم ڈی نے ایسا کیوں کیا؟ میں اپنی بات ٹھیک سے واضح نہیں کر پاؤں گی لیکن یوں سمجھ لیں کہ وہ اسکرین شاٹ باہر نہیں جانے چاہیے تھے۔ یہ بہت غلط حرکت تھی۔ اور اس کا سب سے زیادہ فائدہ ایم ڈی کے بندے کو تھا۔ یہ کیوں ہوا۔ یہ کیسے ہوا۔ مجھے ایم ڈی سے اس عمل کی توقع نہیں تھی۔ میں کافی دیر ہانگل بن بیٹھی رہی۔ ایم ڈی نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ یہ بات ہمارے درمیان رہے گی۔ پھر یہ کیسے باہر نکلے؟

یہ کام ایم ڈی کے علاوہ کوئی نہیں کر سکتا تھا۔ اس ایسا بھی نہ کرتے۔ میں نے ظاہر ہے نہیں کیا تھا۔ پیچھے ایم ڈی رو گئے تھے۔ مجھے تمام کام کیونکر نے وارن کیا تھا پھر بھی میں ایم ڈی کو کبھی دل سے برا نہیں سمجھتی تھی۔ انہوں نے ایسی حرکت کیوں کی؟ کیا میں ان سے پوچھوں؟ کیا میں ان کو کنٹرول کروں؟ لیکن نہیں... وہ ایسا نہیں کر سکتے۔ اب بھی کوئی مجھے کہہ رہا تھا کہ ہو سکتا ہے ایم ڈی نے یہ نہ کیا ہو۔ اس تو کر ہی نہیں سکتے تھے۔ لیکن پھر کون؟

میں نے ایم ڈی کی واٹس ایپ چیٹ کی دفعہ کھولی۔ مٹی دفعہ میں نے ایک مسیج لکھا تھا چاہیے چیت بند کر دی۔ میں ان کو کچھ لکھا تھا جتنی تھی۔ ان کو برا بھلا کہنا چاہتی تھی۔ لیکن میرا دل نہیں مانتا تھا۔ چلو ٹھیک ہے۔ میں ان کو لازم نہیں دیتی۔ لیکن میں ان سے پوچھ تو سکتی ہوں تاکہ آپ نے یہ اسکرین شاٹ کسی کو آگے بھجوا دیا تھا؟

میں ان کی چیٹ میں اوپر لگی اور اس اسکرین شاٹ کو ٹیک کیا تاکہ ان سے سوال پوچھوں...

پھر میں دیکھی۔ میں نے اسکرین شاٹ پورا کھول کے غور سے دیکھا۔

cropped تھا۔ اس پہ ہائم اسٹیپ نہیں تھی۔ میں نے ایم ڈی اور اس دونوں کو اسکرین شاٹ بہت سوچی سمجھی کے اگلے دن بھیجا تھا اور پیچھے وقت کر پ کر دیا تھا۔ میں واقعی انھ کے بیٹھ گئی۔ اور سب سے اہم بات... میں نے چارہ اسکرین شاٹ

لیے تھے۔ اس ذریعہ میں چار کے چار اسکرین شاٹ موجود تھے۔ البتہ میں نے ایم ڈی اور ہاس کو صرف وہ اہم ترین اسکرین شاٹ بھیجے تھے وہ بھی کرپ کر کے۔ صاف سترے میٹ طریقے سے۔

بلیر میرے فون کے چار اسکرین شاٹ کسی کی ذریعہ میں کیا کر رہے تھے؟

میں اب کے مزید کنفیوذا ہوئی۔ ایم ڈی نے وہ اسکرین شاٹ ایک نہیں کیے تھے۔ تو کیا میرا فون ایک ہوا تھا؟ میرے فون سے کیسے کسی نے چاروں اسکرین شاٹ نکال لیے؟

میں موما اسکرین شاٹ کو صاف سترے طریقے سے ناٹم و فیرو کرپ کر کے پھینکے کی عادی ہوں۔ میں ناٹم اسٹیمپ کے ساتھ اسکرین شاٹ بھی نہیں بھیجتی... سوائے اس کے کہ میں بہت جلدی میں ہوں اور... اور جب مجھے یاد آیا۔ میں نے وہ اسکرین شاٹ ایک اور شخص کو بھیجے تھے۔

میں اپنی بیٹ وڈا بچے کرتی تھی۔ میری وی وی کو ایک جو میرے پاس فائل لے کر آئی تھی میں نے وہ اسکرین شاٹ لینے ساتھ ہی اس کو دکھائے تھے کیونکہ وہ میری بڑی اچھی دوست بھی تھی۔ بلکہ میں نے صرف اسی کو دکھائے تھے کیونکہ میں ٹاکڈ اور جبران تھی کہ یہ سب کیا ہے۔ میں نے جلدی میں اس کو یہ دکھائے تھے۔ میں جلدی میں اس کی رائے لینا چاہتی تھی۔ اور جلدی میں میں نے ناٹم اسٹیمپ کرپ نہیں کی تھی۔ اور ہاں... میں نے اس لڑکی کو چاروں کے چاروں اسکرین شاٹ بھیجے تھے۔

(مکھون بعد یہ بات مکمل گئی کہ ان کو اسی لڑکی نے ایک کیا تھا۔ لیکن اس وقت تک یہ کسی کو نہیں معلوم تھا۔)

ایم ڈی نے وہ بات ایک نہیں کی تھی۔ میں نے بیٹھ کے سوچا کہ کیا مجھے ان پہ شک کرنے پہ افسوس ہوا ہے؟ بلیر مجھے احساس ہوا کہ مجھے افسوس افسوس نہیں ہو رہا کیونکہ میں ان پہ شک ہی نہیں کر سکتی تھی۔ اگر مجھے شک ہوتا تو میں ان کو فیسے میں ایک بھیج کر کڑکا بھی ہوتی (میرے فیسے کا جواب تک آپ کو معلوم ہو ہی گیا ہوگا) لیکن میرا دل نہیں مان رہا تھا۔ میرا دل کیوں نہیں مان رہا تھا؟ کیونکہ میری گٹ فیلنگ کہتی تھی کہ وہ ایسے نہیں کر سکتے۔

ایم ڈی صاحبہ میری کہانی کے ان نہیں تھے۔ میرے کو بلیر اصل دن تھے۔

اس روز میں نے ایم ڈی صاحبہ کو کال کی اور ان سے ایک بات پوچھی۔ "آپ کو اس دن کیسے معلوم ہوا تھا کہ وہ فائل میں اپنی طرف سے آپ کے پاس نہیں لائی تھی؟"

"میری گٹ فیلنگ کہتی تھی۔ کیونکہ..." انہوں نے سادگی سے بتایا۔ "تم بھی میرے پاس کوئی ایسا کیس نہیں لائی تھیں جو لیٹر نہ ہوتا۔ جو میرٹ پہ نہ ہوتا۔ جو کیس تم اس روز لائی تھیں وہ ایک سیدھی سادی سفارش تھی۔ اس کو بہت اچھے طریقے سے شو کر کوٹ کیا گیا تھا۔ تم ایسے بھی نہیں کرتیں۔ اور چونکہ وہ تمہارا کیس نہیں تھا سو تم نے اس کو فور سے پڑھا نہیں تھا۔ میں نے اس کو پڑھیں اس لیے نہیں کیا تھا کہ اگر ہم اس طرح جھوٹی کی بنیاد پہ ورائسٹر کرنے لگیں تو یہ ان تمام صورتوں کے ساتھ زیادتی ہے جو اپنی مجبور ہوں کے باوجود اپنی اپنی ہسٹ پہ جاب کر رہی ہیں۔ اس طرح تو ہمیں سب کا مرضی کی جگہ ورائسٹر کرنا پڑے گا اور سارا نظام ڈھے جائے گا۔ وہ کیس میرٹ کے خلاف تھا۔"

”اور آپ میرے کوئیکز کی فائلز اس لیے روکتے ہیں کیونکہ وہ آپ کے پاس میرٹ پر کیس نہیں لاتے تھے۔“ بات خرمیری کچھ میں سب سمجھا رہا تھا۔

”ایسا ہی ہے۔ وہ میرے پاس صرف وہی کیس لاتے ہیں جس میں ان کے کسی جاننے والے کا یا ان کا اپنا مفاد ہوتا ہے۔“

”اسی لیے وہ آپ کو پسند نہیں کرتے۔“

”نرو۔ میں اس کرسی پر اس لیے نہیں بیٹھا کہ لوگ مجھے پسند کریں۔ میں یہاں اس لیے بیٹھا ہوں تاکہ میں میرٹ پر کام

کروں۔“

”مگر ایک بات میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

یہاں میں نے ان سے دو سوال پوچھا جس کے جواب کو جان کرنے کے لیے میں نے آپ کو یہ پورا قصہ سنا دیا ہے۔

”مجھے آپ نے وارن کیا ایم ڈی صاحب کہ یہ لوگ یعنی میرے کوئیک بظاہر میرے ساتھ اچھے ہیں لیکن یہ وہ ظلم ہیں پھر

ابھی میں ان کو اچھا سمجھتی رہی۔ مجھے ان کو کھٹے میں بہت دیر لگی۔ کیوں میں ان کو کچھ نہیں مکی؟ کیوں میں نے اس فائل کو فور سے نہیں

پڑھا اور میں اس کے اندر چھپا ان کا مفاد نہیں سمجھ سکی؟ آپ اپنی گٹ فیلنگ پر محروم کرتے ہیں۔ لیکن میری گٹ فیلنگ نے مجھے

کہا تھا کہ یہ کیس میرٹ پر ہے۔ یعنی میری گٹ فیلنگ غلط تھی۔ آپ کی گٹ فیلنگ ہر دفعہ ٹھیک کیسے ہوتی ہے؟“

یہاں انہوں نے مجھے ایک بات بتائی۔ وہ بات مجھے کبھی نہیں بھولے گی۔ میں نے اس کے بعد کی اپنی زندگی اسی ایک اصول

کے تحت استوار کرنی شروع کر دی۔

میں اب بھی ایم ڈی صاحب کے ساتھ کام کرتی ہوں۔ ہم آج بھی بہت اچھے دوست ہیں کیونکہ مجھے آہستہ آہستہ ان لوگوں

کی حقیقت سمجھ میں آنے لگ گئی تھی جو ایم ڈی صاحب کو برا بھلا کہتے تھے۔ ڈائریکٹر صاحب کچھ عرصے بعد ہر طرف گردے مگنے

کیونکہ ان پر فائرس میں بے ضابطگیوں کا بہت ہو چکی تھیں۔ وہ قانون واقعی پر انیوٹیکٹر میں چلی گئیں اور انہوں نے ہمارے کاغذات

کو جس طرح استعمال کیا یہ بھی مجھے نظر آنے لگا۔ ایم ڈی صاحب اور میں اب بھی لوگوں کے مسائل ایک ساتھ حل کرتے ہیں۔ مکی

جک ہمارا اختلاف ہوتا ہے لیکن ہمارا اور کنگ ریلیشن اب بھی قائم ہے۔ ایک دفعہ میں نے ٹھگ آ کے استغاثی دینے کا سوچا اور ان کو کہا

کہ منڈے سے میں کام نہیں کروں گی آپ مجھے سس کریں گے۔ وہ آگے سے بولے کہ میں آپ کو بالکل سس نہیں کروں گا کیونکہ

آپ استغاثی نہیں دیں گی۔ یہ میری گٹ فیلنگ ہے۔ میں اس وقت بڑی شہرہ تھی کہ میں یہ کام چھوڑ رہی ہوں لیکن واقعی اتوار کے بعد

سوموار آ اور میں نے استغاثی نہیں دیا۔ میں quitter نہیں ہوں۔

کچھ روز پہلے ایم ڈی صاحب کا امریکا ٹریس میں ٹرانسفر کے لیے نام دیا جانے لگا۔ مجھے جب معلوم ہوا تو میں نے انہیں مسیحا

کھا کہ میں بہت خوش ہوں کہ آپ کی اتنے اعلیٰ عہدے پر پہنچ گئی ہے۔ مبارک ہو وغیرہ وغیرہ۔

انہوں نے آگے سے شکر یہ کہا۔ میں کچھ دیر سوچتی رہی۔ یہ جھوٹ تھا۔ یہ بدایا تھی۔

پھر میں نے ان کو مسیحا کھا کر نہیں۔ سوری۔ میں سچ نہیں بول رہی تھی۔ میں بالکل بھی خوش نہیں ہوں کہ آپ کا ٹرانسفر ہو رہا

ہے۔ میں نہیں چاہتی کہ آپ کا ٹرانسفر ہو۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ ہینک رہیں۔ اور ہم آپ کے ساتھ کام کرتے رہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ جانتے تھے اور وہ خود بھی اس ٹرانسفر پہ خوش نہیں تھے۔

جب میں یہ سطور لکھ رہی ہوں تب تک ان کا ٹرانسفر امریکہ نہیں ہوا۔ اور ہم ایک ساتھ کام کر رہے ہیں۔ آگے ہم ساتھ کام کریں گے یا نہیں یہ میں نہیں جانتی۔ لیکن جو میں نے ان سے سیکھا وہ میں کبھی نہیں بھولوں گی۔

ایک دفعہ میں نے ایم ڈی صاحب کے پی اے کو روک کے پوچھا۔ (مجھے پہلی کال کی نفی یاد تھی) کہ کیا واقعی ایم ڈی صاحب کو ایک دن میں چھ سو فکایات موصول ہوتی ہیں؟

اس نے مہربانی سے کہا۔ ”نہیں سیم۔ ایم ڈی صاحب کو ایک گھنٹے میں چھ سو فکایات موصول ہوتی ہیں۔“ جب کوئی انسان اتنا مصروف ہو اس کے پاس اتنی فکایات آتی ہوں تو پہلی کال میں وہ خشک اور پرفیکشنسٹ رہتے ہیں۔ اس وقت وہ مجھے ہانٹتے نہیں تھے اور انہوں نے بھی اپنے کو لیگز کی طرح سمجھا تھا کہ شاید یہ اپنے مفاد کا کوئی کیس لے کر آئی ہے۔

اب آتے ہیں اس بات کی طرف جو ایم ڈی صاحب نے مجھے بتائی اور جس نے مجھے بہت مدد دی۔ انہوں نے کہا تھا۔ اگر تمہیں لگتا ہے کہ تمہاری گٹ فیلنگ دھوکہ دے جاتی ہے تو ایک ایسا کام کرو جس کے بعد تمہاری گٹ فیلنگ کبھی بھی لگنا نہیں ہوگی۔ وہ ہے اپنی نیت صاف رکھنا۔

Your gut feeling will always be right if you do not have a personal axe

to grind

اگر آپ کا کوئی ذاتی مفاد نہیں ہے کسی سرکاری کام میں آپ کی کوئی غرض نہیں شامل۔ تو آپ کی اس کام یا اس شخص کے بارے میں گٹ فیلنگ ہمیشہ درست ہوگی۔ ہمیشہ اپنی گٹ فیلنگ پہ بھروسہ کرو۔ جب آپ کسی ذاتی غرض کا شکار ہو جاتے ہیں تب آپ اپنی گٹ فیلنگ پہ بھروسہ کرنے کی بجائے اس شخص کے عمل کو مستحالی کریں گے۔“

میں نے سوچا کہ مجھے کیوں نہیں معلوم ہوسکا کہ وہ فائل میرے کے خلاف تھی؟ کیونکہ میرا تو کس اپنے کو لیگ کو خوش کرنا تھا۔ میرا تو کس میری ذاتی مسزئی سلو کرنا تھا۔ پھر میں نے پچھلے دو تین سال میں ان تمام لوگوں کے بارے میں سوچا جن کے بارے میں میری گٹ فیلنگ غلط ثابت ہوئی تھی۔ ہر دفعہ میرا کوئی ذاتی مفاد شامل تھا۔ جیسے میں کسی کو خوش کرنا چاہ رہی تھی۔ یا میں کسی کے سامنے اچھی بننا چاہ رہی تھی یا کچھ اور۔

جب آپ کسی انسان سے کسی مفاد کے لیے تعلق رکھتے ہیں تو آپ کی اس کے بارے میں گٹ فیلنگ درست نہیں ہوتی۔ یہ مفاد کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ محبت کی تمنا بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تھنوں کی تمنا بھی ہو سکتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ان اچھے بھلے لڑکے لڑکیوں کو جو بالکل فارغ قسم کے لوگوں کے عشق میں پھنسے ہوتے ہیں اور ان کو نظر نہیں آ رہا ہوتا کہ ان کے ساتھ ہو کیا رہا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ ان کا اپنے اس شخص سے روانہ ہونا درست ہوتا ہے۔ ان کو اس سے اتنی محبت نہیں ہوتی جتنا یہ خوف ہوتا ہے کہ اس نے مجھ سے محبت نہ کی تو میں اکیلا رہ جاؤں گا۔ میرا کیا ہوگا۔ سو محبت کی یہ تمنا اور سرفراخ کرنے کی یہ خواہش ان کو اس شخص سے

باندھے رکھتی ہے۔ ایسا کم تر سہل انجیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔

جب انسان لوگوں کو خوش کرنے کی دوز سے آزاد ہو جاتا ہے اور وہ لوگوں سے غلوں کے ساتھ قفل رکھتا ہے تو مفاد اس میں سے لگ جاتا ہے۔ پھر ہوتی ہے اسے انسانوں کی اصل پہچان۔ پھر وہ کسی بھی انسان و کام کے بارے میں اپنی گٹ فیلنگ پہ محروس کر سکتا ہے۔ گٹ فیلنگ اس احساس کو کہتے ہیں جو انسان کو بس دل میں ایک دم سے کسی کے بارے میں ہو جاتا ہے۔ آپ نے وہ حدیث بھی سنی ہے اب تک کتنی دفعہ سنی ہوگی کہ مومن ایک سوراخ سے بار بار نہیں ڈسا جاتا۔

مومن کیوں ایک سوراخ سے بار بار نہیں ڈسا جاتا؟ اور ہم کیوں بار بار ایک ہی جیسے سوراخوں سے ڈسے جاتے ہیں؟
آج ہم اسی حدیث کے بارے میں بات کریں گے۔

مومن کی فراست کبھی خطا نہیں ہوتی کیونکہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ (سنن ترمذی ۱۳۹۵)۔ اس کا کیا مطلب ہے؟
جب میں نے قرآن اور حدیث کی تعلیم حاصل کرنی شروع کی تو مجھے یہ سمجھ میں آیا کہ جیسے الفاظ دنیا بناتے ہیں ویسے ہی الفاظ دین کو سمجھنے کے لیے ضروری ہیں۔ اگر آپ کو کوئی بات سمجھ میں نہیں آ رہی (جیسے مومن ایک سوراخ سے بار بار نہیں ڈسا جاتا) والی حدیث سمجھنے میں مجھے ایک عمر لگی تو آپ "الفاظ" کا پوچھا کریں۔ الفاظ آپ کا ہاتھ پکڑ کے آپ کو درست سمت لے جائیں گے۔ الفاظ اس ثبوت کی طرح ہیں جو کسی کرائم سین پہ جگہ جگہ بکھرے ہیں۔ آپ کے پاس ایک کس مل کرنے کے لیے صرف الفاظ ہیں۔ سو آپ ان کا پوچھا کریں۔ الفاظ آپ پہ علم کھولیں گے۔ الفاظ آپ کا دل کھولیں گے۔

مومن کی فراست کبھی خطا نہیں ہوتی کیونکہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ اس حدیث میں وہ الفاظ ہیں جن کا آج ہم تعاقب کریں گے۔ ایک "مومن" اور دوسرا "نور"۔ اس حدیث کو سمجھنے کے لیے ان الفاظ کا پوچھا کرنا پڑے گا۔

"مومن" کیا ہوتا ہے؟ وہ جس کے پاس ایمان ہوتا ہے۔ اس لفظ کے راستے پہ آگے بڑھیں۔ اس لفظ کو ایک پہلو پر کریں۔

اس حدیث میں یہ نہیں کہا گیا کہ "ایمان والا اللہ کے نور سے دیکھتا ہے" بلکہ یہ کہا ہے کہ مومن اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔

مومن اس شخص کو کہتے ہیں جس کے دل میں ایمان اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ وہ ایمان اس کی پہچان میں جاتا ہے۔ "ایمان والے"

اور "مومن" میں کیا فرق ہے؟ ایمان والا ہر وہ شخص ہے جو ایمان لاتا ہے اللہ پہ ایمان رکھتا ہے اللہ کے وعدوں پہ ایمان رکھتا

ہے۔ ایمان اس کے لیے ایک کام ہے جسے وہ ضروری نہیں ہے کہ ہمیشہ کرتا ہو۔ لیکن مومن ایسا نہیں ہوتا۔ ایمان لانا اس کا کام نہیں

اس کا وہ یہ ہوتا ہے۔ اس کی عادت ہوتی ہے۔ وہ اس کام کو دن میں بار بار کرتا ہے اور اتنا کرتا ہے کہ یہ اس کی شخصیت کا حصہ بن جاتا

ہے۔ وہ اس ایمان سے بچتا جاتا ہے۔

لفظ "مومن" کا راستہ آپ کو اب ایک دوسرے لفظ "ایمان" کے راستے کی طرف موڑ رہا ہے۔ آئیے... اس راستے پہ آگے

بڑھتے ہیں۔

ایمان ان پائی و لپیڈ کا نام ہے جو اللہ تعالیٰ کے سب سے معزز بندوں میں پائی جاتی ہیں۔ ایمان اس یقین کو کہتے ہیں جس کو

انسان اللہ تعالیٰ پہ کرنے کے بعد خود کو بہت سی زنجیروں سے آزاد کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ بار بار قرآن میں فرماتا ہے کہ مومن کو خوف

ہوتا ہے نہ فہم۔ یعنی مومن وہ ہے جو خود کو ماضی کے فہم اور مستقبل کے خوف سے نکال لے۔

ماضی کے فہم سے خود کو کیسے نکالا جاتا ہے؟ ہم یہ اس کتاب میں بہت دفعہ پڑھ چکے ہیں۔ خود کو معاف کر کے اپنی غلطیوں کا غور سے اعتراف کر کے اپنے پرانے سیلف سے ملاقات کر کے۔ اس کو یہ سمجھا کے کہ اب وہ آپ کو تنگ نہ کرے کیونکہ اب آپ ایک بھتر انسان بن رہے ہیں۔ آپ اس جیسے نہیں رہے۔ مومن اسی لیے ایک سوراخ سے بار بار ڈسائیں جاتا کیونکہ اس نے اپنے ماضی کو بھلایا نہیں ہوتا بلکہ اس سے سیکھا ہوتا ہے اور وہ احتیاط کرتا ہے۔ اس کو اپنی ذات کی شناسی ہوتی ہے۔ وہ اس بات کو اسطوری کرتا ہے کہ وہ پہلے سوراخ سے کیوں ڈسا گیا؟ اس کی کیا کمزوری اس کو اس سوراخ کے قریب لے کر گئی تھی؟ وہ اپنی اس کمزوری سے پہلے خود کو آگاہ کرتا ہے۔ پھر اس پر کام کرتا ہے۔ سواگی دفعہ جب وہ ایسا سوراخ دیکھتا ہے تو اسے یاد آ جاتا ہے کہ یہ پہلے سوچا ہے۔ اب میں نے وہ غلطی نہیں دہرائی۔

اور مومن خود کو مستقبل کے خوف سے کیسے نکالتا ہے؟

جب وہ لوگوں سے آزاد چھوڑ دیتا ہے۔ جب وہ اپنا خیال رکھتا ہے اور اپنی ذات کو اہمیت دیتا ہے۔ وہ اپنی صحت، ذمہ داری اور مقصد کو دوسروں کی ذمہ داریوں سے دور رکھتا ہے۔ وہ لوگوں کو کھونے سے نہیں ڈرتا۔ وہ اپنی باؤنڈریز سمجھتا ہے کہ جہاں کسی نے ان کو کراس کیا۔ وہاں وہ اس شخص کو احساس دلانے گا۔ ہم باؤنڈریز لوگوں کی ناراضی یا ان کو کھونے کے خوف سے نہیں سمجھتے۔ ہم ڈرتے ہیں کہ ہم سب کچھ ہار نہ بیٹھیں۔ اس لیے ہم لوگوں کو خوش کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ جب انسان اس جھیل پلیئرنگ سے آزاد ہو جاتا ہے تب وہ مومن بنتا ہے۔ جب انسان دوسروں کی رائے سے آزاد ہو جاتا ہے اسے اپنے آپ کے بارے میں اچھا محسوس کرنے کے لیے کسی کا پرہیز دل نہیں ہوگا رہتا ہاں تب وہ مومن بنتا ہے۔

اور یہ سب کیسے کیا جاتا ہے؟ اپنی ان سکیگ وٹیز سے آزاد ہو کے۔ ہم اس سب کے بارے میں اس کتاب میں پڑھ چکے ہیں۔ یہ سب وہ ہائی ویلووز ہیں جو انسان کو مومن بناتی ہیں۔ جب ہم لوگوں کو خوش کرنے میں نہیں لگے رہتے تو لوگوں کے سوز نہیں دیکھتے۔ کوئی ڈراما ہم سے ناراض ہو جائے تو ہم دل چھوڑ کے نہیں دینا جاتے تب جا کے ہم مومن بنتے ہیں۔ اور یہ سارے رویے کیسے نیکھے جاتے ہیں؟ اپنی ذات کی شناسی سے۔ اپنے ماضی سے سیکھ کے۔ خود کو پہلے رکھ کے۔ اپنے آپ کو اہمیت دے کر۔ اپنے لیے آواز اٹھانے کے۔

کیونکہ جب ہمیں اللہ تعالیٰ پر ایمان ہوتا ہے ہم جان لیتے ہیں کہ یہ شخص دنیا کا آخری شخص نہیں ہے۔ یہ ہمیں چھوڑ دے تو بھی ختم ہے۔ دنیا میں اور بہت لوگ نہیں گے لیکن ہماری عزت نفس نہیں کھوئی جائے۔ یہ ہماری باتیں تب انسان کے اندر آتی ہیں جب وہ اپنی عزت نفس کے مطابق فیصلے لے۔ عزت نفس کا خیال ہوگا تو وہ لوگوں کو خوش کرنے کے چکر میں خود کو کارہنٹ نہیں بنائے گا۔ عزت نفس کا خیال ہوگا تو وہ کسی کے آگے جھجھے نہیں پھرے گا۔

سو ثابت ہوا کہ مومن کا لفظ ہمیں خوف اور فہم سے آزاد انسان کی طرف لے کر جاتا ہے جس کو اپنی عزت نفس مزید ہوتی ہے۔ جس کے اندر اعلیٰ ویلووز ہوتی ہیں۔ جو اپنے وقت کو اہمیت دیتا ہے اور دوسروں کو خوش کرے میں نہیں پڑا رہتا۔

اگر آپ لوگوں کے دھوکے سے بچنا چاہتے ہیں اور لوگوں کی درست پہچان کرنے کی فراست حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو پہلے اپنی عزت نفس کو اونچا کرنا ہوگا۔ پھر آگے سے یہ ایک جھین ری ایکشن ہوگا۔ جیسے تاش کے پتوں کو لائن میں کھڑا کرو۔ پہلے کو گراؤ تو دوسرے کو گراتا ہے۔ دوسرے کو۔ اور یوں ایک ایک کارڈ گرتا جاتا ہے۔ سوائی عزت نفس پہ کام کرنے سے ایک ذخیرہ کی طرح کامل شرماع ہوگا جو آخر میں آپ کو آزاد کر دے گا۔

دوسرا نقطہ اس حدیث میں "نور" ہے۔ نور کیا ہوتا ہے؟ نور اللہ کا قرآن ہوتا ہے۔ لیکن کوئی شخص قرآن سے کیسے دیکھ سکتا ہے؟ کیا مطلب ہوا اس بات کا کہ کوئی اللہ کے نور سے دیکھتا ہے؟

نور و علم ہے جو قرآن ہمیں عطا کرتا ہے۔ نور ایک بینک ہے۔ اس سے وہی دیکھ سکتا ہے جو اس کو چہنہ۔ جو اس کو جیب میں رکھ لے اس کو یہ فائدہ نہیں دیتا۔ اسے اس بینک کو ناک کے اوپر رکھنا ہوگا اور اپنے کانوں سے بانہ منا ہوگا۔ جب اس کی آنکھیں دنیا کو اس بینک کے ذریعے دیکھیں گی۔

جب ہم قرآن میں دیے گئے علم پہ عمل کرتے ہیں تو ہم اس بینک کو بھن لینے ہیں۔ میں یہاں قرآن کے ان ڈیروں اور نکات کی بات نہیں کر رہی۔ میں قرآن و حدیث کے ان چند نکات کی بات کر رہی ہوں جو... اپنے پہلے والے نقطہ پہ واپس چائیں... جو انسان کو "مومن" بناتے ہیں۔ نور کو دیکھنے کے لیے مومن کے لفظ کا ہی ہاتھ پکڑا ہوگا۔

مومن کون ہوتا ہے؟ کیا بتاتی رہی ہوں میں آپ کو؟ کسی چیز کو کیسے پہچانا جاتا ہے؟

ان کے اٹ سے۔ مومن کو بھی اس کے اٹ سے پہچانیں۔ اسے ان کاموں سے پہچانیں جو وہ نہیں کرتا۔ مومن جھوٹ نہیں دیتا۔

جھوٹ کس چیز کو کہتے ہیں؟ جھوٹ ہر وہ بات ہے جو حقیقت نہیں ہے۔ آپ کو خود بھی معلوم ہے کہ جو آپ کہہ رہے ہیں وہ درست نہیں ہے۔ لیکن آپ اپنی ضد پہ از جائیں اور صرف کسی بحث میں جیتنے کے لیے غلط بات کہے جائیں۔ کسی کی ساری ریاضت کو "تم میرے لیے کچھ نہیں کرتے" کہہ کے ضائع کر دینا بھی جھوٹ ہے۔ کسی کی اتنی قریب کرنا جو اس میں موجود ہی نہیں، بھی جھوٹ ہے۔ آپ کا کسی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہو اور کوئی آپ کو کام حوالے تو اس کو انکار نہ کرنا بھی جھوٹ ہے۔ وہ کہے کہ میں آپ کو زیادہ بڑا تو نہیں کر رہا لیکن آپ مسکرا کے (اس کو خوش کرنے کے لیے) کہیں کہ نہیں نہیں آئی ایم او کے دوس۔ یہ بھی جھوٹ ہے۔ خود کو اون پر نہ دیکھنا بھی جھوٹ ہے۔ اپنی صحت کا خیال نہ رکھنا جھوٹ ہے کیونکہ آپ خود کو کہہ رہے ہوتے ہیں کہ کچھ نہیں ہوگا لیکن اندر سے آپ کو معلوم ہے کہ آپ غلط کر رہے ہیں۔ بات کو بڑھا چڑھا کے بتانا بھی جھوٹ ہے۔ کسی بات کو اپنے مقصد کے لیے چھاپنا بھی جھوٹ ہے۔

جھوٹ صرف وہ نہیں ہے کہ کوئی ہم سے بڑھنے یہ کام کیا ہے تو ہم کہہ دیں کہ ہاں کر لیا ہے۔ کسی کام کے لیے کمنٹ کرنا جو آپ نے نہیں کرنا بھی جھوٹ ہے۔ جھوٹا وعدہ کرنا بھی ایسا ہی ہے۔ مومن ایسا نہیں کرتا۔ وہ اپنے الفاظ کی اہمیت کو سمجھتا ہے۔ وہ وہی کہتا ہے جو وہ کر سکتا ہے اور جو وہ نہیں کر سکتا وہ اس کا بوجھ نہیں لیتا۔

اس کے علاوہ مومن کیا نہیں کرتا؟

مومن چوری نہیں کرتا۔

مومن جب اپنے کام کی جگہ پہنچتا ہے یا سرال میں ہوتا ہے (یہ باتیں آپ کو درک مجلس یا سرال دونوں جگہوں پہ فائدہ دے گی) تو وہ چوری نہیں کرتا۔ چوری صرف پیسے چرانے یا کسی کی قیمتی چیز اٹھا لینا نہیں ہے۔ کسی کا وقت ضائع کرنا بھی چوری ہے۔ اپنی ذمہ داری پوری نہ کرنا بھی چوری ہے جس کو ہم کام چوری کہتے ہیں۔ کسی کو کوئی ایسا کام دے دینا جس کا کوئی نتیجہ نہ ہو یہ بھی چوری ہے کہ آپ نے اس کی محنت ضائع کر دئی ہے۔ کسی کے کام میں بس چھجھا دینا اور اس کا کریڈٹ لے لینا بھی چوری ہے۔

میں نے ایک دفعہ اسٹیک بنائے۔ میری بھانجی سالو چب شاید ۳ برس کی تھی۔ وہ بچن کاؤنٹر پہ بیٹھ گئی اور مجھے چیزیں اٹھا کر کے دینے لگی۔ گرمیوں کے دن تھے۔ اسٹیک ہا کے سیٹھ آلودہ غیر دس تیار کر کے میں نے سالو سے کہا کہ اب ہم تھوڑی دیر میں اسٹیک کھائیں گے۔ وہ اسٹیک کو سکیت skate کہتی تھی۔ وہ خوش ہو گئی۔

میں بچن سے باہر آئی اور اپنی بھولی بہن عمار سے کہا کہ میں فریش ہونے جا رہی ہوں تم تب تک سب کو ٹیبل پہ بلاؤ اور کھانا لگاؤ۔ میں چلی گئی اور عمار آستینیں چڑھا کے بچن میں آئی۔ اس نے برتن ٹرے میں رکھے۔ اسٹیک کی ڈش سجائی اور بھانجیوں کو آواز دینے لگی کہ آ جاؤ سب۔ اسٹیک بنے ہیں۔

سالو نے پہلے حیرت سے اسے دیکھا پھر بے بسی بھرے غصے سے کاؤنٹر سے اترتی اور اس کے پیچھے بھاگتی آئی۔ جب تک عمار نے ٹیبل پہ برتن لاکے رکھے سالو آستینیں چڑھا کر غصے سے بولی۔ "ایک منٹ۔ ایک منٹ۔ یہ ضرور خالہ نے بنائے ہیں سکیت۔ آپ نے نہیں بنائے۔ آپ کہاں سے لارہی ہیں؟"

عمار و منس پڑی اور اس نے کہا کہ وہ اسی اماں میں کریڈٹ نہیں چوری کر رہی۔ مجھے بھی تمہاری خالہ نے ہی کہا ہے یہ کرنے کو۔ بنانے کا مقصد یہ تھا کہ بچہ اچھائی کی فطرت پہ ہوتا ہے۔ ایک چار سالہ بچے کو بھی معلوم ہے کہ کسی کا کریڈٹ نہیں چوری کیا جاتا۔ اور ہمارے آئسز یا گھروں میں یہ چیز ہر وقت ہوتی ہے۔ اگر آپ مومن بننا چاہتے ہیں تو آپ کو کریڈٹ لینے کی دوا سے بھی نکلنا ہوگا۔

اس کے علاوہ مومن کیا نہیں کرتا؟

وہ گالی نہیں دیتا۔ وہ لفظ زبان استعمال نہیں کرتا۔ اس کو اپنے غصے پہ کنٹرول ہوتا ہے۔ غصے پہ کنٹرول آتا ہے فصد دلانے والے ٹریگرز پہ کنٹرول حاصل کر کے۔ پہلے ان کو پہچانیں پھر ان پہ کام کریں۔ یہ نہ سوچیں کہ بس آج سے میں غصہ نہیں کروں گی۔ میں ادب چاہتی ہوں۔ آج سے میں اچھی ہو جاؤں گی۔ ایسے کوئی فصد کنٹرول نہیں کر سکتا۔ فصد میرا پناہ بہت بڑا مسئلہ ہے۔ میں "ایگری" ہو کے کات کھانے کو تیار ہوتی ہوں۔ میں نے جب اس پہ کام کرنا شروع کیا تو مجھے احساس ہوا کہ جب فصد آ جائے تو وہ نہیں دکتا۔ اس کو آنے سے "پہلے" کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔ سو ایک مومن یعنی ایک ہائی ویلیو شخص کا اخلاق اچھا ہوتا ہے۔ وہ لوگوں کی ان حرکتوں کی وجہ سمجھتا ہے جس کے باعث لوگ فصد دلانے والے کام کرتے ہیں۔ میرے بھائی اگر میرے کمرے سے میرے

برش اٹھائیں اور میں جب ڈار میر مرد کے سامنے آؤں اور مجھے میر برش نہ ملے تو مجھے شدید غصہ پڑتا ہے۔ مطلب کہ گھر میں ایک سو ایک برش ہیں۔ تم دونوں اپنے کمرے میں جھانگو تو تین چار برش پڑے ہوں گے۔ لیکن میری برش کیوں اٹھاتے ہو؟ کیونکہ میرا برش بیٹ صاف سٹرا سا سامنے اپنی جگہ پڑا ہوتا ہے۔ اپنے برشز انہوں نے بھیگ دیکھے ہوتے ہیں۔ ان کو وقت پڑتا ہے۔ اور لڑکے غصہ سے لا پڑا ہوا۔ بار بار ان پر غصہ کرنے سے یہ مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ سو میں نے یہ طے کر لیا ہے کہ ٹھیک نہیں ہوں گے۔ میں اس جگہ کو ہی ختم کر دیتی ہوں۔

میں نے ان پر غصہ کرنا نہیں چھوڑا۔ میں نے اپنا برش ہی الماری میں اسکی جگہ رکھنا شروع کر دیا ہے کہ ان کو وہاں سے نکالی نہیں ہے۔ بے چارے کمرے میں آتے ہیں ڈار میر مرد کے سامنے رک کے ادھر ادھر دیکھتے ہیں اور واپس چلے جاتے ہیں۔ ٹھیک ہوتے تو مطمئن ہوتا کہ الماری میں جھانک لیں۔ (بابا بابا)

اس کے علاوہ سو من کیا نہیں کرتا؟ وہ او اور کھٹ نہیں کرتا۔ دھڑے کی خلاف ورزی نہیں کرتا۔

اور کیا نہیں کرتا سو من؟ وہ خوبت نہیں کرتا۔

لوگ آپ کے پاس آ کے دوسروں کی برائی کریں گے۔ جیسے میرے ایک کو ایک نے بکھودن پہلے استغاثی ویا۔ اب جب کہ میں یہ باب لکھ رہی ہوں تو وہی اوپر پہلے مجھے ایک دوسرے کو ایک کا متحج آیا جس کو میں زیادہ جانتی نہیں ہوں۔

اس نے لکھا "کہ یہ بہت عجیب بات ہے کہ اس لڑکے نے استغاثی دے دیا اس کو ایسا نہیں کرتا چاہیے تھا" لیکن میرے اور آپ کے درمیان رہے تو ایک بات کہوں؟ اس لڑکے کا کام کاموڈی نہیں تھا۔ وہ تھا ہی لا پڑا ہوا۔"

اب یہاں پر میری اپنی کوئی غرض نہیں ہے۔ مجھے اس کو ایک کو خوش کرنے کا شوق نہیں ہے۔ مجھے اپنی کریم پلانی زیادہ عزیز ہے۔ ہم نصرت میں شامل ہوتے ہیں دوسرے کو خوش کرنے کے لیے کہ وہ کبھی ہم میں جیسا سوچتے ہیں۔ لیکن چونکہ میرا استاد نہیں ہے سو میں جانتی ہوں کہ یہ اصل میں مجھ سے اس لڑکے کے کام چھوڑنے کی وجہ پوچھتا چاہا ہے۔

سو میں اسے جواب میں کہتی ہوں کہ میں بھی بہت ادا اس ہوں کہ وہ چلا گیا لیکن وہ بہت کارآمد لڑکا تھا۔ میری تو اس نے بہت مدد کی تھی۔ وہ بہت ذہین تھا۔ کاش وہ کام نہ چھوڑتا۔ میری خواہش ہے کہ وہ واپس آ جائے۔

اس سے کیا ہوا؟ وہ کو ایک چپ ہو گیا۔ میرے ساتھ آفس میں جب بھی کوئی کسی کی برائی کرتا ہے تو میں اس کی تعریفیں بیان کرتی ہوں۔ آپ تعریف کر کے بھی نہیں پھنستے۔ آپ برائی کر کے پھنستے ہیں۔ آپ برائی میں شامل ہو کے پھنستے ہیں۔ کیونکہ ہر کوئی آپ کو quote کر سکتا ہے کہ نمر و احمد آپ کے بارے میں ملاں بات کہہ رہی تھی حالانکہ نمر و احمد نے بات شروع نہیں کی ہوتی۔ آپ کہیں گے کہ کوئی آپ کے بارے میں جھوٹ بھی تو بول سکتا ہے۔ وہ فیصد لہذا یہ نہیں ہوتا۔ آپ نے برائی کی ہوتی ہے جب ہی آپ پھنستے ہیں۔ آپ جب کسی کی برائی نہیں کریں گے تب آپ کو یہ خوف نہیں ہوگا کہ کوئی آپ کو جواب سے نکال نہ دے کیونکہ آپ نے کوئی لفظ کام نہیں کیا ہوگا۔

ایم ڈی کو لوگ مضر کہیں کہتے تھے؟ کیونکہ لوگ ہماری دلچیز کا آئینہ ہوتے ہیں۔ ہمیں اپنی دلچیز ان میں دکھائی دیتی

ہیں۔ میرے دو کوٹنگز جو اپنے مفاد کے لیے ایم ڈی کو گٹھڑ بیٹھتے تھے ان کو اپنی ویلیوز (ذاتی مفاد کے لیے اپنے جاننے والوں کو خوش کرنا وغیرہ) ایم ڈی میں نہیں ملتی تھیں۔ ("کسی کا کام نہیں کر کے دیتے۔ کسی سے بنا کے نہیں دیکھتے۔") ایم ڈی کو انہماک کہتے تھے۔ میری یہ ویلیوز نہیں تھیں۔ میں اپنی تفریہ نہیں کر رہی۔ صرف سمجھا رہی ہوں۔ کہ میری ویلیوز یہ تھیں کہ اپنی ذاتی کام نہیں کہنا۔ دوسروں کے مسئلے حل کرنے ہیں۔ ایم ڈی کو پہلے دن سے میری ویلیوز پر ہند تھیں۔ اب بھی ہم ویلیوز کی وجہ سے ساتھ مل رہے ہیں کیونکہ ہماری ویلیوز ایک جہتی تھیں۔

اور کیا ہے جو مومن نہیں کرتا؟ مومن اور مری بات اور نہیں لگا تا۔ یہ بظاہر ایک بہت معصومانہ حرکت ہوتی ہے۔ آپ بہت بددلی سے کسی کو بتاتے ہیں کہ فلاں آپ کے بارے میں یہ کہہ رہا تھا۔ یا ایسے بے چسپے کسی نے کسی کو سیر مارا لیکن دوسرے میں کر کہا اور آپ نے راستے میں گرا سیر اٹھایا اور اس شخص کو جاگھوٹا کر دیکھو فلاں نے یہ تمہارے لیے بھیجا تھا تم تک پہنچ نہیں سکا۔

اس طرح کی حرکتیں ہمارے اندر سے ایمان کے نور کو بجھا دیتی ہیں۔ کسی کی جیٹ کا اسکرین شاٹ کسی کو بھیجے سے پہلے بھی آنکھس کا ڈیبل رکھنا چاہیے۔ آنکھس کہتے ہیں کہ کسی کی ایسی بات جو اس نے اعتماد کر کے آپ کو بتائی ہو اسے آگے نہیں جاتا چاہیے۔ کسی سے آپ کی دوستی ختم ہو گئی ہے تو اس کی دوسروں کے سامنے برائی نہیں کرنی چاہیے بلکہ اس کا پردہ رکھنا چاہیے۔ یہ دھار ہے۔ آپ نے کچھ سلیر شیڈ کو دیکھا ہوگا۔ وہ شادی ختم ہونے کے بعد بھی اپنی ایکس وائلف کے بارے میں کچھ برا نہیں بولتے۔ کیا ان کو اپنی جی پرنڈ تھی؟ نہیں۔ وہ بہت برٹ ہوں گے۔ لیکن وہ دنیا کے سامنے اسے برا بھلا نہیں کہیں گے کیونکہ جو وقت آپ نے ساتھ گزارا ہوتا ہے یہ اس کی ریسکٹ کے خلاف ہے کہ آپ تعلق ختم ہونے کے بعد اس شخص کو بھارتیہ کر رہیں۔

جب آپ کے اندر یہ تمام اقدار ہوں گی تب کہیں جا کے آپ کو وہ فراست ملے گی جو خطا نہیں ہوگی۔ جب بھی آپ کی غرض کسی معاملے میں شامل ہوگی آپ کی بیج منٹ دھو کر کھا جائے گی۔ کبھی ہوتا ہے ایسے کہ آپ مارکیٹ سے کچھ لے کر آتے ہیں اور گھر آ کے پریشان ہوتے ہیں کہ ہائے مہنگے آئے اس نے ہمیں ٹوٹ لیا۔ لیکن مارکیٹ میں کسی نے زبردستی آپ کو وہ اسٹم نہیں دیا تھا۔ دکاندار نے کیسے آپ کو وہ چیز بیچ دی؟ کیونکہ آپ کے دل کو وہ چیز بھاگتی تھی۔ آپ کو اس وقت بھی معلوم تھا کہ آپ بھی لے رہے ہیں لیکن آپ نے خود کو تھوڑا سا پاک ہونے کی رعایت دے دی۔ اگر آپ کسی اور کے بیسوں سے کسی اور کے لیے لے رہے ہوتے تو آپ بہت احتیاط کرتے۔

ایسے ہی ہماری بیج منٹ ان لوگوں کے ساتھ بھی دھو کر کھا جاتی ہے جن سے ہم محبت کرتے ہیں یا محبت کی تمنا رکھتے ہیں۔ وہاں آپ ہیٹ امید لگائیں گے اور امیدیں ٹوٹیں گی۔ محبت کے تعلق میں آپ نے اپنے ساتھ اتنا سخت نہیں ہونا۔ میں یہاں منٹ لیا تک کی بات پر پیشیش یا سہمی طور پر ملنے والے لوگوں کے تاجر میں کر رہی ہوں۔ یا سنے سنے رشتے دار بننے والے لوگ۔ ان سب کی آپ کو درست پہچان چاہو گی جب آپ ہر اس چیز سے خود کو بے نیاز کر لیں گے جو لوگ آپ کو دے سکتے ہیں۔

اس فراست کو حاصل کرنے کا ایک ہی طریقہ ہے۔ نیت کا غلطوں۔ نیت وہ ہوجاتی ہے جو آپ سے کوئی کام کرواتا ہے۔ آپ نے ہر کام کرتے وقت اپنی نیت کا جائزہ لیتا ہے۔ میری مادری زبان میں بوزمی خوانین کسی کو کو بیس تو کہتی ہیں کہ خدا تمہیں

تہداری نیت کا بھل دے۔ سو نیت کا بھل انسان کو مٹا ہے۔ اس لیے نیت اللہ کے لیے رکھنی چاہیے۔

اللہ کے لیے نیت رکھنا کیا ہوتا ہے؟

برائے کرنے سے پہلے سوچنا۔ کیا اس کو کرونا میرا اور اللہ تعالیٰ کا تعلق بگاڑے گا یا بہتر بنائے گا؟ جب کسی برائی کی ترغیب ملے تو سوچنا کہ اگر میں نے یہ کر دیا تو کیا اللہ تعالیٰ اور میرے درمیان فاصلہ بڑھ جائے گا یا گھٹ جائے گا؟ میرے اس عمل سے اللہ تعالیٰ کے نزدیک میرا کیا امیر بنیں گا یا بے؟ میرے اس فیصلے سے اللہ تعالیٰ مجھ سے خوش ہو گا یا وہ مجھ سے بد بھیرے گا؟

لوگوں کے دل اللہ کے ہاتھ میں ہوتے ہیں۔ جب آپ لوگوں کو خوش کرنے کے پتھر سے نکل آتے ہیں اور یہ جان لیتے ہیں کہ لوگ آپ کو نہ سمجھیں تب بھی خیر ہے۔ وہ آپ کی پروا نہ کریں تب بھی خیر ہے۔ آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کافی ہے۔ آپ کو اللہ نے ہدایت پیدا کیا ہے اور اس عزت کی حفاظت آپ نے کرنی ہے۔ کوئی مریض ہوتا ہے تو ہو جائے۔ جب آپ اس مقام پہ پہنچ جاتے ہیں اور اپنے ہر کام اور فیصلے کو کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچتے ہیں۔ جب اللہ تعالیٰ ایسے بندے سے پہلے سے زیادہ محبت کرنے لگتا ہے۔

ایسے وہ ہم سے ہمیشہ ہی محبت کرتا ہے کیونکہ اس نے ہمیں بنایا ہے۔ ہم اس کی کزور اور نادان مخلوق ہیں۔ ہم غلطیاں کرتے ہیں، لاپرواہی سے پھٹتے ہیں، لوگوں کے قدموں میں خود کو روالتے ہیں لیکن جب کوئی راستہ سمجھ میں نہیں آتا تو ہم اسی کے پاس سر جھکا کے وابستہ جاتے ہیں کہ ہمیں بچالے ہمارے رب۔ ہم پناہ مانگتے ہیں۔

ہمارے رب نے بھی یہ نہیں کہا کہ اس کے بندے پر ٹیکٹ ہوں گے۔ اس نے کہا ہے کہ آدمی کی اولاد میں سب گناہ کریں گے اور ان میں بہترین وہ ہوں گے جو اپنے گناہوں پہ توبہ کرنے والے ہوں گے۔ سو میں اپنی نیتیں درست کرتی ہیں۔ ہر کام اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچ کے کرتا ہے اور جب اللہ تعالیٰ آپ سے بہت محبت کرے گا۔ اور وہ لوگوں کے دلوں میں خود بخود آپ کے لیے محبت ڈال دے گا۔ آپ کو نہ کسی کے چروں میں خود کو روکنا پڑے گا نہ کسی کو خوش کرنے کے لیے آؤٹ آف دی ویسے جانا ہوگا۔ آپ کو محبت اللہ تعالیٰ کے پاس سے ہی ملے گی۔ محبت رزق کی طرح اوپر سے اتاری جاتی ہے۔ یہ نصیب سے ملتی ہے اور اگر ابھی آپ کے پاس نہیں ہے تو آپ ہر کام میں اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں۔ دھیرے دھیرے آپ کے گرد کی دنیا بدلنے لگ جائے گی۔

پھر آپ کی گت لینک بھی لگا نہیں ہوگی۔ آپ چاہے ایک بے وقوف انسان بھی ہوں تب بھی آپ کو اللہ کی "رکھ" میر ہوگی۔ یعنی اللہ کی حفاظت اور پناہ۔ وہ دھوکے باز لوگوں کی حقیقت آپ کو دکھائے گا۔ وہ آپ کو بہت سے شیطانوں کے درمیان سے حفاظت سے نکال لے گا۔

ایک اور دعا جو میں بہت پڑھتی ہوں... اور جب بھی مجھے کسی شخص کے بارے میں کنفیوژن ہو تو میں یہ دعا مانگنے لگ جاتی ہوں۔ اس کی اردو صرف یاد کر لیں۔ مگر میں عربی میں بھی لکھ کے دے رہی ہوں۔ واللہ یہ دعا بھڑے کرتی ہے۔ اس کو مانگنے سے ایک دم دماغ کی دھند مٹ جاتی ہے۔ آپ کا ذہن بکھیر ہو جاتا ہے اور آپ کو سب کی ٹھیک ٹھیک سمجھ جاتی ہے۔

وہ دعا رسول اللہ ﷺ نے سکھائی ہے اور وہ کچھ یوں ہے۔

اے اللہ مجھے حق کو حق بنا کے دکھا اور مجھے اس کی بروری کی توفیق دے۔ مجھے باطل کو باطل بنا کے دکھا اور مجھے اس سے اجتناب کی توفیق دے۔

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ، وَارْزُقْنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا اجْتِنَاءَهُ.

آج اس کتاب کو بند کرنے سے قبل اس دعا کو چند ایک بار پڑھ کے سوئیں۔ بلکہ اس کو روز پڑھا کریں۔

کتنی دفعہ پڑھا ہے؟

یہ آپ کی مرضی ہے۔

کیونکہ اگر ذکر بہتا ہے

مٹ نہیں...

جو کچھ گن کے کیا جائے۔

اسے بے حساب کیا کریں۔

ہاں اللہ آپ کو ہر کسی حساب کتاب کے نعمتیں اور رحمتیں عطا فرمائے۔

آمین۔

آج کے سوالات

- ۱۔ وہ کون سا دوست یا چمکی نمبر ہے جس کے ساتھ آپ ہر ایک انسان کو دیکھ کر کہیں؟
- ۲۔ جب آپ کے سامنے کوئی انسان کسی دوسرے کی برائی کرتا ہے تو آپ کے ذہن پہ برائی کرنے والے اور جس کی برائی ہو رہی ہے دونوں کا کیا ایجنڈا ہے؟
- ۳۔ کسی گوسپ کو کون کے اچھے طور پہ مرہ آتا ہے لیکن کیا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ اس محفل سے اٹھنے کے بعد آپ کا دل بوجھل ہے؟

۴۔ کیا جب آپ کے سامنے کسی کی برائی ہو رہی ہو تو آپ اس غیر موجود شخص کا دفاع کرتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟

۵۔ کیا آپ لوگوں کو اس خوف سے کسی کی برائی کرنے سے نہیں روکتے کہ وہ براہم نہ ہو جائیں؟

۶۔ اپنی ڈائری میں چار خانوں والا کالم بنا کے اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت بیانات تحریر کیجیے۔

بسم اللہ

اٹھائیسواں دن...

اس جاب کا آغاز خوش اخلاقی سے ہوا تھا۔

مسکراہٹیں... خوش مزاجی... استقبال...

مجھے سب نے وہاں بہت جوش سے خوش آمد یہ کہا تھا۔ پھر ملائکہ نے میرا ان دونوں سے تعارف کروایا۔ ان دونوں نے مسکرا کر مجھے دیکھ لیا۔ اور میں نے مسکرا کر شکر یہ کہا۔ اور جب ہم لوگ اپنی پہلی میٹنگ کے بعد جدا ہوئے تو مجھے معلوم ہوا کہ یہ مسکراہٹیں اور خوش اخلاقی سب بھولی تھیں۔

اور ہم قریب اس دنیا کے سب سے بڑے دشمن بن گئے۔

اور یہی ہوا۔

آج جو واقعہ میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں وہ اس کتاب کو لکھنے کے دوران پیش آیا۔ اس کتاب کو لکھنے میں مجھ سے جتنی تاخیر ہوئی اس میں اگر ساتھ فیصد ہاتھ میری ای کی بیماری کا تھا تو چالیس فیصد ہاتھ ان دونوں کا بھی تھا۔ یہ دونوں کون تھے؟ میں ابھی آپ کو تفصیل سے بتاتی ہوں۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ رائٹر کو تنگ نہیں کرتے۔ بالخصوص کسی کتاب کے لکھنے کے دوران... کیونکہ وہ آپ کو اسی کتاب میں ڈال کے آپ کے ساتھ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔

ہوا یہ کہ قرطیظ کے دنوں میں... یعنی کفرم کے سال 2020 کے مارچ میں... مجھ سے میری ایک بہت اچھی دوست ملائکہ نے رابطہ کیا۔ اس کو اپنی فرم میں پراڈکٹ مارکیٹنگ کے لیے نئے آنیلا پاز کی ضرورت تھی اور وہ کسی ڈیجیٹل میڈیا کنسلٹنٹ کو ہائر کرنا چاہتی تھی۔ میرے پاس وقت بھی تھا اور میں باقی سب کی طرح قرطیظ میں بور بھی ہو رہی تھی۔ تب میری اماں چاچا نہیں ہوئی تھیں۔ میں صرف میں انمول لکھتی تھی اور باقی دن بے کار کاموں میں گزارتا تھا۔ کوئی نیا پراڈکٹ بھی نہیں بنا سکتی تھی کہ سب کچھ بند پڑا تھا۔ یہ کام آن لائن کرنا تھا۔ سو میں نے مامی بھری۔

میں یہ کام بنا کسی تکنیک کے کر رہی تھی کیونکہ میں واقعی اس کی مدد کرنا چاہتی تھی۔ میں سمجھ لیں کہ جس Cause کی وہ مارکیٹنگ کرنے جا رہی تھی وہ میرے دل سے بہت قریب تھی۔ وہ بہت خوش ہوئی کیونکہ ایک طرح سے میں اس کا سارا بوجھ پاؤں رہی تھی۔ کام بھی مجھے پسند تھا۔ اور جتنے بوجھ اور مسئلوں میں وہ ان دنوں پھنسی ہوئی تھی، میں دل سے چاہتی تھی کہ اس کو مدد دوں۔

سارا کام آن لائن تھا۔ مجھے مگر سے بھی نہیں ملتا تھا۔ بس اپنے دماغ کا استعمال کرتا تھا۔ میرے ساتھ ایک اور لڑکے نے بھی

اس کا ذکر جو ان کیا جو میرا کسی اور جگہ کو لیک۔ وہ چکا تھا۔ اس کا نام احمد کچھ نہیں۔

میں نے ملائکہ سے کہا کہ میرے پاس اس کے لیے چند بہت اچھے آئینہ یار ہیں۔ ملائکہ خوش ہو گئی۔ آئینہ یار میرے پاس ایک دو ہی تھے۔ لیکن اگلے روز مجھے احمد نے بتایا کہ ملائکہ کسی جگہ بڑی خوشی سے کہہ رہی تھی کہ نمرہ ہماری ٹیم جو ان کر رہی ہے اور اس کے پاس بہت اچھے آئینہ یار ہیں سو ہم لوگ بس بے فکر ہو جائیں۔ دو آتی ایکس آئینہ یار کی کہ میں ڈراما گزیرا گئی۔ وہی برسوں پرانا سیلف ڈاؤن دوبارہ عود آیا کہ کہیں میں ان کو مایوس نہ کر دوں کہیں وہ مجھے اور اسٹیشنریت نہ کر لیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن پھر میں نے خود کو انہوں کہہ کے ٹوکا۔ میں ایک سیلف ہیپ کتاب لکھ رہی ہوں مجھے تو ان سب چیزوں سے بہت اوپر ہونا چاہیے۔ مجھے تو اب تک سب کچھ سیکھ لینا چاہیے۔

لیکن آپ بھی زندگی سے اوپر نہیں جاسکتے۔ زندگی ہر شے کے راستے میں آئی جاتی ہے اور اپنی اصلیت دکھائی دیتی ہے۔ میں نے سب کچھ فکر آؤٹ کر لیا ہے۔ یہ سب سے بڑا اصول ہے۔

جس ٹیم میں اس نے مجھے داخل کیا۔ اور ان سے میرا تعارف کروایا۔ وہ دلاڑیوں کی ٹیم تھی۔ یعنی میرے اور احمد کے علاوہ وہاں پہلے سے وہ لڑکے موجود تھے۔ اب تک انہوں نے کام سنبھالا ہوا تھا۔ انہوں نے بظاہر مجھے بہت خوش اخلاقی سے دیکھ کر کہا لیکن دور اندیش میں جانتی تھی کہ میرا ان کے ساتھ گزارا ممکن نہیں ہے۔

میں نے پہلے دن جب ان کی پرانی مارکیٹنگ اسٹریٹجی افکار دیکھی تو مجھے دیکھتے ہی صاف نظر آ گیا کہ اس میں کچھ دوسرے لوگوں کی بخالی کی گئی ہے۔ یعنی کچھ بھی نیا اور کئی ایجنٹ نہیں تھا۔

ملائکہ نے مجھے کہا کہ دیکھو تمہارے پاس فری ہینڈ ہے۔ تم جو کرنا چاہو کرو پیسے کرنا چاہو کرو۔ کوئی تمہارے کام میں مداخلت نہیں کرے گا۔ تم نے بس مجھے پر فارمنس دی ہے۔ اس کا ذکر کوڈیکسٹل میڈیا پائپ لائن ہے۔ پھر قدرے ہتھکڑا کے دوہری۔

”جو دلاڑی کے پہلے سے کام کر رہے ہیں وہ اتنا اچھا کام نہیں کر رہے مگر میں ان کو ایک دم سے نکال نہیں سکتی۔ میں ان کو آہستہ آہستہ قہور داس مہر میں لے جاؤں گی۔ تم اپنی ٹیم بناؤ۔ اپنے لوگ چار کرو۔“

”یعنی ان کو میرا آپنا پسند نہیں آیا؟“ میں بھاپ گئی تھی کہ اس کو اتنے دن مجھے سیٹ اپ کرنے میں اس لیے لگے کیونکہ ان لڑکوں کو میری شمولیت پسند نہیں آئی تھی۔

اس نے کندھے اچکا دیا۔ ”میں ان کو سمجھاؤں گی کہ یہی تم لوگ بھی تو کام نہیں کر رہے تھے۔ لیکن تمہیں رزٹنس دینے ہوں گے۔ تب ہی یہ کام اس بلندی تک جائے گا جہاں میں اس کو لے کر جانا چاہتی ہوں۔“

خیر میں نے سوچا کہ اب مجھے اپنے فیسے پڑا کنٹرول ہے اور میں ان چھوٹی چھوٹی باتوں سے بہت اوپر ہوں (ظہریں میں ڈراما نویس) تو مجھے ان لڑکوں کی پسندیدگی یا مخالفت سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں اپنے کام سے کام لے رہی ہوں۔ بات ختم۔

البتہ مجھے اندازہ تھا کہ یہ مجھے اتنی آسانی سے قبول نہیں کریں گے۔ اور اسے سیل ورک ٹیمر کہتے ہیں جو امریکہ میں بھی ایسا ہی ہے اور پاکستان میں بھی۔ ہم لڑکیوں کو دو گنا کام کرنا پڑتا ہے اور ہمیں آدمی قدر دانی ملتی ہے۔ اب آپ چاہے اس کو فیمینزم کہیں

یا کچھ اور... یہ ایک حقیقت ہے کہ لڑکیوں کو درک نہیں ہے آسانی سے قبول نہیں کیا جاتا۔ بالخصوص کسی ایسی جگہ۔ جہاں اور کو کوئی دوسری لڑکی نہ ہو۔

میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے اس سے پہلے کبھی کسی کی اس طرح کی مانتی میں کام نہیں کیا تھا۔ یعنی میں ہمیشہ اپنی ہاس خود رہی تھی۔ اور اگر میں نے کبھی جاب کی جیسے ایم ڈی صاحب کے ساتھ یا میرے ہاس کے ساتھ تو یا دوسری لڑکی کے در سے پہنچا یا میں صرف ہاس کو در پہنچ کر تھی جو مجھے خود آٹس میں لائے تھے۔ اور میرا واسطہ ایم ڈی صاحب جیسے لوگوں سے تھا جو میری عزت کرتے تھے۔ سو مجھے کبھی کوئی درک نہیں کی سیاست کے حوالے سے مسئلہ نہیں ہوا تھا۔ میرے ساتھ سب ہی اچھے ہوتے تھے۔ رنجھیل کے اندر میں خود ہاس تھی اور میری ساری ٹیم ایک مقصد کے لیے کام کرتی تھی۔ رائجنگ فیلڈ میں 'میں رائجنگ تھی اور میرے ایٹم بیز اور ہائیڈرو گلو گلو گلو سے وہ بے میں کافی اور تھے لیکن ان سے میری ہمیشہ دوستی رہی تھی۔ وہ میرے کسی عمل کو کبھی نہیں کرتے تھے۔ میرے ہائیڈرو گلو گلو بہت ہی اچھے لوگ ہیں۔ میری ہر بات مان لیتے ہیں۔ ہمیشہ عزت دیتے ہیں۔

یہاں معاملہ مختلف تھا۔ یہاں مجھے برابری کی بنیاد پر ایک ایسی ٹیم کے ساتھ کام کرنا تھا جس میں پہلے سے موجود دونوں لڑکی نہ تھیں۔ مجھ سے زیادہ تھیں نہ عقل اور نہ ہڈیاں تھیں۔ مگر مجھے ان سے بڑے کھنکھن تھی۔ تاکہ میری طرف سے کوئی ایسی بات نہ ہو جو کسی جھگڑے یا اخلاقی کا سبب بنے۔ میں وہاں ملازمہ کے ایک اچھے مقصد میں اس کی مدد کرنے آئی تھی۔ نہ کہ اس کا بوجھ بڑھانے۔

میں نے عقل پہ آنے ہی سب سے پہلے گزشتہ پورٹس الٹا کے دیکھیں۔ جو پہلی چیز میں نے نوٹس کی وہ یہ تھی کہ ان دونوں لڑکیوں کو قانونیشن کے فکڑے سے کچھ ایسی مراعات دی جا رہی تھیں جو حاصل کرنا نہ صرف قانونیشن کے قانون کے خلاف تھا بلکہ اخلاقی لحاظ سے بھی غلط تھا۔ چونکہ میں اب ایڈمنسٹریشن تھی سو میرے ایک کلک سے ان کی یہ مراعات کینسل ہو گئی تھیں۔

میں وہ لوگوں کو خوش کرنے والی ہر ایک کا اپنا دل چاہنے والی لڑکی نہیں تھی۔ میں صاف نیت سے آئی تھی اور میرے لیے ان لڑکیوں کو بڑا بہت آسان تھا کیونکہ میں نے کوئی ذاتی مفاد نہیں رکھا تھا۔ میں ایم ڈی صاحب سے اتنے درک آٹھکس یکے بعد دیگرے کہ میں نے اپنا درک اپنی لڑکیوں جیسا کر لیا تھا۔ میں نے بڑا کسی جھگڑے کے کینسل کاٹن دیا اور آٹھکس کینسل کو سہج دی جس کے مطابق یہ مراعات غلط ہیں اور کینسل کی جائیں۔ نہ مجھے ایسی کوئی شے دی جائے نہ ان لڑکیوں کو۔

ساتھ ہی میں نے ملازمہ کو مطلع کر دیا کہ میں نے یہ بے ضابطگی نوٹس کی ہے جو امید ہے کہ آپ کے علم میں نہیں ہوگی۔ میں نے اس کو بتا دیا ہے۔ اگر میں نے کچھ غلط کیا ہے تو آپ میری اصلاح کر دیں۔

اس بے چاری کو تو اس بے ضابطگی کا علم ہی نہیں تھا۔ اس نے بے اختیار ماتھے کو چھوا اور پھر کہا کہ تم نے اچھا کیا۔ اگر کوئی پوچھے تو میرے اوپر ذمہ داری کہ میں نے ایسے کرنے کو کہا تھا۔ میں نے کہا شیو۔

چونکہ وہ مراعات لینا غیر قانونی کے ساتھ غیر اخلاقی بھی تھا سو کسی لڑکی کے میں ہمت نہیں ہوئی کہ وہ مجھ سے سوال کر سکے۔ میں نے پہلی میٹنگ میں ہی اسٹریٹجی پر پوز کی جس پر میں نے کچھ دن کام کیا تھا اور اگلے دو ماہ کا پلان بتایا۔

میرے پلان کو سن کے جہاں احمد اور ملازمہ نے اس کے حق میں بات کی وہاں ان دو لڑکیوں نے فوراً اس پر اعتراض

الہ آباد۔ ہماری گروپ کال میں انہوں نے اس پانچواں پائیسی ایسے کچھ اٹھائے کہ میرے دماغ کے غلیوں تک نے ہاتھ جوڑ لیے کہ ہاں یہ کیسے ہوگیا۔

مطلب میں ان کو کبھی کہ ہم نے اگر بہترین بننا ہے تو ہماری گاؤں میں ان کو اس گاؤں میں کے لیول پر کام کرنا ہوگا جو اسی لیول سے متعلق ہے اور پوری دنیا میں بہترین ہے۔ میں نے اپنے جیسی ان گاؤں میں کام دیکھا جو امریکہ، انڈیا اور ترکی میں تھے۔ میرا کہنا یہ تھا کہ ان کو ہم نے اپنا گول بنانا ہے اور ہم نے اس لیول کا کام کرنا ہے۔ انٹر نیشنل لیول کا معیار رکھنا ہے۔

وہ لا کا ہوا کہ بھئی! ہمیں ان کو فائدہ کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ امریکہ کے لوگ فرق ہیں، ہمارے فرق۔ ہمارے لوگوں کو یہ باتیں نہیں سمجھیں آئیں۔ آپ ان سے مقابلہ کیوں کرتی ہیں۔

میں اس لاجبک پر حیران پریشان رہ گئی۔ میں نے کہا... میرے بھائی بھرم شاپک، ان کیوں جانتے ہیں؟ ہم انہیں کیوں کھڑی کرتے ہیں؟ جدید آئی فون کیوں استعمال کرتے ہیں؟ ہم اپنے ملک میں میٹر اور ٹرام سسٹم کیوں لانا چاہتے ہیں؟ کیونکہ ہم نئی ٹیکنالوجی کو اپنے ہاں متعارف کروانا چاہتے ہیں؟ ہم ان کی غلطی نہیں کر رہے۔ ہم ان سے سیکھ رہے ہیں۔ جو ٹیل فون آپ استعمال کر رہے ہیں یہ بھی گوروں نے بنایا ہے اپنی مہم کے لیے۔

مگر اس لاکھ کو میری لاجبک ہی نہ سمجھ میں آئے۔ وہ آگے سے بولنا کیا ہو گیا۔ بھرم لاکھ نے اس کو لاکھ کہہ کر وہ کی پالیسی پر عمل کرنے میں کیا حرج ہے؟ وہ دھتکے دیکھ لیتے ہیں۔

اس گروپ کال سے مجھے دو باتیں معلوم ہوئیں۔ پہلی، وہ لاکھ کے تبدیلی سے غور و خوض نہ کر رہے تھے اور ان کو یہ ان سیکورٹی لاجبک تھی کہ اگر گوروں نے انہیں ہر کارمنس دی تو ہم ہر مہر میں چلے جائیں گے۔

دوسری بات جو میں نے نوٹس کی... وہ یہ تھی کہ بھلم لاکھ ان کی ہر دھتک تھی لیکن وہ ان کے سامنے اپنی مضبوطی نہیں تھی جتنا کہ اسے ہونا چاہیے تھا۔ لاکھ ان سے دب جاتی تھی اور ان سے کسی حد تک خائف بھی تھی۔

یہاں میں یہ بتا دوں کہ وہ لاکھس پہ مجھے آج تک جتنے لوگ ملے ہیں لاکھ ان میں سے ایک ایسی انسان ہے جس کی میں دل سے بہت عزت کرتی ہوں۔ اس کے اندر وہ تمام ویلیوز ہیں جو کسی honourable انسان میں ہوتی ہیں۔ وہ کئی سال سے بنا کسی پیسے یا مفاد کے ایک ایسی کار کے ساتھ جڑی ہے۔ جہاں سے وہ ایک روپیہ بھی نہیں لیتی۔ وہ کوئی ذاتی فائدہ نہیں لیتی۔ وہ صرف اپنے یقین اور اپنی اچھائی کی وجہ سے کام کر رہی ہے۔ مگر میں اس کتاب کو حقیقی رکھنا چاہتی ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ لاکھ اس کو پڑھنے (مجھے امید ہے کہ وہ اگلے کئی سال تک میری کتاب نہیں پڑھ سکے گی کیونکہ وہ بہت مصروف ہوتی ہے۔) تو میں اس کو یہ بتانا چاہتی ہوں کہ آگے جو کچھ ہوا مجھے اس سے کوئی شک نہیں ہے۔ وہ کل بھی اور آج بھی میرے دل میں ہمیشہ اہمیت اور احترام رکھ رہی گی۔ لہذا لاکھ کو گوروں کی۔ اور میں گوروں نہیں تھی۔ ہم میں بھی فرق تھا۔

میں نے ایک دفعہ اپنے اہل کرام پہ لکھا بھی تھا کہ میری ایک دوست سے میری دوستی خراب ہوئی تھی جس کا مجھے بہت افسوس ہے۔ آج اس باب کے ذریعے میں آپ کو وہی قصہ سنانے جا رہی ہوں۔

واپس آتے ہیں ہماری گروپ کال کی طرف۔۔۔

میں کتنے سالوں سے لکھ رہی ہوں۔ میں ہمیشہ کوشش کرتی ہوں کہ بین الاقوامی لیول کا لٹریچر لکھوں نہ کہ لوکل لیول کا۔ مجھے معلوم ہے کہ پاکستان میں ڈائجسٹ کے لیول کا لٹریچر سب پر حاوی ہے لیتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم اپنے لوگوں کو بین الاقوامی چیز نہیں پڑھائیں گے تو وہ نہیں سمجھ پائیں گے۔ انہوں نے ہمارے لوگ بہت مجھ اور جی اور ان کا ٹیسٹ بہت اعلیٰ ہے۔ وہ لوکل لیول پر سمجھتے ہیں اس لیے کرتے ہیں کیونکہ ان کے پاس آپشن کوئی نہیں ہوتا۔ ڈرامے تو وہ انگریزی سب ناٹکل کے ساتھ دیکھ لیتے ہیں لیکن دوسرے ممالک کا لٹریچر ترجمہ ہو کے یہاں بہت کم آتا ہے۔

اس آدمی کی لاجب بالکل ایسی تھی جیسے میں اگر یہ کہوں کہ ہمیں ترکش ڈراموں جیسے ڈرامے بنانے چاہئیں تو وہ آگے سے کہے کہ ان کے ڈراموں کی مثال نہ کریں۔ مگر میرا جواب تھا کہ ہم مثالی نہیں کر رہے۔ مثالی کا مطلب ہے ان کا اسکرپٹ بنانا۔ میں سمجھنے کی بات کر رہی ہوں۔ ان سے سمجھنے کا مطلب ہے کہ ان جیسا کیرئیر ورک استعمال کرنا ان جیسی اداکاری اور نیچرل گھر کی کہانی بنانا۔ ان دونوں چیزوں میں فرق ہے۔ عوام ساری دنیا کی ایک سمجھتی ہوتی ہے اور اچھی چیز سب کے دل کو بھاتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی مثال قرطیب کے دن تھے جب ساری دنیا کے انسانوں نے ایک جیسا ہی بی بیو کیا۔ واجب ہماری عوام کو افسوس دیکھنے کو ملا تو انہوں نے اسے شوق سے دیکھا کیونکہ وہ اچھے اور برے کا فرق بہت اچھے سے سمجھتے ہیں۔

لیکن ان لوگوں نے طے کر رکھا تھا کہ میری ہر بات کی انہوں نے مخالفت کرتی ہے۔ ملاک نے کہا کہ نئی اسٹریٹجی اپنائی کر کے دیکھتے ہیں۔ وہ لڑکا کہنے لگا کہ یہ ایک بولڈ اسٹیپ ہو گا۔ اٹکا بولڈ نہ جائیں۔ اگر ناکام ہو گیا تو۔

میرا دل چاہا میں اپنا سر بیٹ لوں۔ بھئی جو ڈوبنے سے ڈرتا رہے گا وہ حیرنا کیسے سکھے گا؟ لیکن مجھے اپنا طرہ کنٹرول کرنا تھا۔ میں نے یہ طے کر رکھا تھا کہ میں بڑک نہیں اٹھوں گی۔ میں بری نہیں ہوں گی۔ خیر آخر میں یہی بات طے ہوئی کہ نئی اسٹریٹجی اپنائی کی جائے گی۔

اگلے روز سے میں نے کام شروع کر دیا۔ احمد میرے ساتھ سارے کام کر داتا تھا۔ وہ بہت مددگار ثابت ہوا۔ ایک ہفتے بعد ہماری پرفارمنس کا گراف منجھڑ فیصد اوپر چلا گیا۔ اگلے ہفتے اس سے بھی اوپر۔ اور یوں ایک دم سے ہمارا کام ترقی کرنے لگا۔ ملاک بہت خوش تھی۔ وہ احمد اور میرے کام سے مطمئن تھی۔

ہم اس کام کو بہت انجوائے کر رہے تھے۔ دونوں لڑکے بھی خاموش ہو گئے تھے۔ کبھی کبھاری بات ہوتی تو وہ ڈائل طریقے سے بات کرتے۔ البتہ میں ان کی فون میں ایک ٹینشن محسوس کرتی۔ میں جانتی تھی وہ مجھے پسند نہیں کرتے مگر میری پوری کوشش تھی کہ ہمارے درمیان کوئی بد مزگی نہ ہو۔ اپنے آپ سے مجھے کوئی خطرہ نہ تھا کیونکہ بھی میں ایک سیلف ہیپ کتاب لکھ رہی تھی۔ مجھے اپنے ٹریگرڈ معلوم تھے۔ اپنی خامیوں کا ادراک تھا۔ مجھے اپنے آپ پر کنٹرول تھا۔ میں ہائی ویلڈ انسان تھی اور میں نے ہڈی طور پر سمجھ رکھی تھیں۔ مجھے اپنے آپ سے کسی لٹل روٹل کی توقع نہیں تھی۔ کیونکہ میں اپنی طور پر ان سے کہیں بچھڑاؤ پر سکون واقع ہوئی تھی۔

لیکن کیا واقعی؟

ہوا یہ کہ ایک روز مجھ سے کام میں ایک غلطی ہوئی۔ وہ بظاہر ایک معمولاتی غلطی تھی۔ اور اس کو میں نے دو گھنٹے بعد فکس بھی کر لیا لیکن اس دو گھنٹے میں جو کئی نقصان ہوا اس کے اسکرین شاٹس اور پرنٹس اس کے پاس گئے تھے۔ وہ دنوں لاکھوں کے ٹیم کے گروپ اور میری پرنٹ ڈیٹ پیکجے رہے۔

میں جڑ بھینسی تھی کہ مجھے اپنے غصے پہ قابو پانا آ گیا ہے میں غلط تھی۔ مجھے خود پہ نصرت آ یا کہ یہ مجھ سے کیسے ہوا۔ اور مجھے ان پہ بھی نصرت آنے لگا۔ یاد کیا مسئلہ ہے ان کو۔ غلطی تھی۔ ہو گئی۔ فکس کر لی۔ ٹیم کا کام ایک دوسرے کی طاقت بننا ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کو مکران نہیں۔ نہ الجھن میں ہم روز غلطیاں کرتے ہیں لیکن ساری ٹیم ایک ساتھ ایک مقصد کے لیے کام کرتی ہے سو وہ اس کو اسکی فکس بھی کرتی ہے۔ یہاں عجیب حساب تھا۔ خیر میں نے گروپ پہ مسیحا بھیجا کہ کل کی غلطی کی ذمہ داری میں قبول کرتی ہوں۔ آئندہ ہم یہ اور یہ کریں گے جس سے ایسا نہ ہو۔ میری عادت بن گئی ہے کہ اپنی غلطی کی ذمہ داری ہیٹھ قبول کرنی ہے لیکن وہاں ایسا کوئی ماحول نہ تھا۔ وہ لوگ اس کو گزرواری سمجھتے تھے۔ ملائکہ نے فوراً مجھے کہا کہ اس اوکے وہ کوئی ایسی غلطی نہیں تھی جس پہ چٹو منٹ سے زیادہ پریکٹان ہوا جائے۔ البتہ وہ ٹرک کے خاموش رہے۔

خیر بات ختم ہو گئی۔ اگلے روز مجھے معلوم ہوا کہ احمد نے ٹیم چھوڑ دی ہے۔ مجھے افسوس ہوا اور حیرت بھی ہوئی۔ میں نے اس سے پوچھا کہ کیا ہوا تھا تو اس نے بتایا کہ وہ اس طرح کے ماحول میں کام نہیں کر سکتا جہاں ہر وقت اس کی باتیں کچھنی جاری ہوں۔ اس نے بتایا کہ یہ دنوں لاکھوں کے روز اس کو پرنٹ ڈیٹ میں کچھ بھیج کے اس کی چھوٹی چھوٹی غلطیاں نکالتے تھے۔ جس چیز سے میں ایک دن کے لیے گزری تھی وہ لاکھوں چیز سے روز گزرتا تھا یہاں تک کہ اس نے کام ہی چھوڑ دیا۔

احمد کے جانے سے مجھے بہت بڑا ادھچکا لگا کیونکہ وہ میری ٹیم کا سب سے ذرخیز دماغ تھا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں ٹیم میں اکیلی رہ گئی ہوں۔ ملائکہ نے اس کو روکنے کی کوشش کی لیکن وہ نہیں رکا۔ وہ کہتا تھا کہ اس کی پینٹل ہیٹھ سٹاژ ہو رہی ہے۔ وہ اس ٹانگہ ماحول میں کام نہیں کر سکتا۔ وہ ملائکہ کی مدد کرنے آیا تھا ہر روز ڈیبل ہونے نہیں۔

ملائکہ اتنی اچھی تھی کہ احمد کو اپنی جاب چھوڑنے سے زیادہ ملائکہ کو لیت ڈاؤن کرنے کا افسوس تھا۔ میں نے اسے کہا کہ وہ نہ جائے تو اس نے کہا کہ اسے ملائکہ سے دوستی اور اپنی ذہنی صحت میں سے ایک کو چننا تھا اس نے اپنا انتخاب کیا۔

”ایک وقت آئے گا فرہ جب تمہیں بھی ملائکہ اور اپنے آپ میں سے ایک کو چننا ہوگا۔“ اس نے مجھے وارن کیا تھا۔

مجھے امید تھی کہ ایسا نہیں ہوگا۔ ظاہر ہے کہ میری امید غلط تھی۔

احمد کے جانے کے بعد میں ایک دم سے تنہا ہو گئی۔ ملائکہ اپنے کاموں میں مصروف ہوئی تھی۔ اس کے پاس ٹیم کو دیکھنے کا وقت نہیں ہوتا تھا کہ اس کے دوسرے بوجھ بہت تھے۔ اسی لیے تو میں ٹیم میں آئی تھی۔ تاکہ اس کا بوجھ بانٹ سکوں۔ میں اپنی اسٹریٹیجی اسی طرح اپنالی کرنے لگی لیکن میری اس ایک غلطی اور احمد کے استغنی کے بعد ایک نیا معمول بن گیا۔

دنوں میں سارے دن کے کاموں کے بعد شام کو اپنا لپاپ لپے اپنے راجیک کارڈز میں بیٹھتی۔ اپنے ساتھ کافی یا

چائے کا بھاپ اڑا جنگ دھکتی۔ خاموشی سے میں فریش دھن کے ساتھ... لکھنے کا ماحول بنا کے... اپنے خیالات کو جمع کرتی۔ اور اس وقت میرا فون بٹکا۔ میں فون کو آف بھی نہیں کر سکتی تھی۔ میں فون دیکھتی تو ان لڑکوں میں سے ایک کا منہ کھج آیا ہوتا۔ اور وہ منہ کھج میرا سا ہوتا۔

مونا میری شام اور میرا وقت برباد کرنے کے لیے کافی ہوتا۔ اس منہ کھج میں میرے کام میں کوئی نہ کوئی غلطی نکال کے بھیجی مٹی ہوتی کہ آپ نے یہ غلط کیا ہے۔ یوں نہیں یوں کرنا تھا۔ جب آپ دوسرے لگا کے کسی کا کام دیکھیں گے تو آپ کو اس میں سو غامیاں نظر آئیں گی۔ آپ نے کام کا رزلٹ دیکھا ہوتا ہے۔ میرے رزلٹ بہت اچھے تھے لیکن میرے کام میں کوئی نہ کوئی غامی ان کو مل ہی جاتی تھی۔ اور نہیں تو اسپیلنگ مسلک۔ اور ہاں سے مقابلہ نہیں کرتے تھے۔ اور مجھ سے مقابلہ کر رہے تھے۔

اور یوں میری ہر شام ہر دو پہر برباد ہونے لگی۔ ایسے لگتا تھا جیسے دونوں سارا دن بیٹھ کے چان کرتے تھے کہ آج اس کو کس سے طریقے سے شک کرنا ہے۔ وہ ایسی بات کہتے تھے جس کو میں رد نہیں کر سکتی تھی۔ یعنی کہ وہ حقیقت ہوتی تھی۔ لیکن وہ اتنی استوہنا ہوتی تھی کہ میرا خون کھولنے لگتا تھا۔ مگر میں بہت قہر سے جواب دیتی کہ نہیں میرے بھائی یہ اس اور اس سے کیا گیا ہے۔ لیکن یہ چیز بڑھتی مٹی۔ ہر روز ان کے سیکھری شدت میں اضافہ ہونے لگا۔ میں نے شک آ کے ایک دن ملائکہ سے کہا کہ یہ لوگ مجھے کام نہیں کرنے دے رہے۔ تو اس نے کہا کہ تم ان کی نہ سنو۔ ان سے بات ہی نہ کرو۔ بس اپنا کام کرو۔ جیسے کرنا ہے ویسے کرو۔

میں یہ سمجھنے سے قاصر تھی کہ اگر سارا کام میں کر رہی ہوں اور ملائکہ دیکھ رہی ہے کہ وہ مجھے شک کر رہے ہیں تو وہ ان کو روکتی کیوں نہیں ہے؟ وہ ان لڑکوں کا پیار منٹ بدل کیوں نہیں دیتی؟ میں ایسے کام نہیں کرتی تھی۔ جو کام نہ کرے یا میری ٹیم کے کام میں روٹے لٹکائے وہ اگلے ہی دن غائب ہو جاتا تھا۔ آپ کو تھوڑا سا خال عالم بننا پڑتا ہے۔ آپ کی ذرا ٹھہر میں جو سب سے کمزور کڑی ہوتی ہے اس کو نکال لے بغیر ٹیم مضبوط نہیں بنتی۔

اسٹیو جاز نے جب ایک ایسا ماؤس بنا دیا جو ہر ڈائریکشن میں موڑ کرے تو اس کے انھیر نے کہا کہ ایسا ماؤس نہیں بن سکتا۔ اگلے روز اس انھیر کو فائر کر دیا گیا اور جو دوسرا انھیر اس کی جگہ رکھا گیا اس نے آتے ساتھ ہی پہلی بات یہ کہی کہ ایسا ماؤس میں نے بھی بنایا نہیں ہے لیکن میں ہاتھوں لگا۔ آج اپنی کہاں سے کہاں پہنچ گیا ہے۔ اسٹیو جاز کی اسی killer اپروچ کی وجہ سے۔

لیکن یہ میرا ایک استوہنا نہیں تھا جہاں میں اپنی مرضی کر سکتی۔ ایک طرح سے میں کر سکتی تھی۔ میں ملائکہ کو کسی کرائے بے بی بی کی طرح ان کی اتنی شکایات لگاتی اور اسکرین شاٹس دکھاتی کہ وہ واقعی ان کو فارغ کر دیتی۔ لیکن کیا یہ میں تھی؟ کیا میں یہاں لوگوں کو فائر کرنے آئی تھی؟ میں تو اس کا بوجھ ہانپنے آئی تھی نہ کہ اس کے مسئلے بڑھانے۔

میرے پاس دو آپٹن تھے۔ ایک یہ کہ میں وہاں ملائکہ کو فٹس دے دوں کہ یا میں کام کروں گی یا یہ لڑے۔ دوسرا آپٹن یہ تھا کہ میں ان کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے چلنے کی کوشش کروں۔ میں ان سے ہٹا کے رکھوں۔ میں ان کی ان حرکتوں کو انگور کروں۔ میں بس ان کے مقابلے میں بھڑکام کروں۔ کیونکہ وہ اب ہر چیز میں میرا مقابلہ کرنے لگے تھے۔ وہ ایک

وقت میں میری اسٹریٹجی سے الٹ اسٹریٹجی اپنائی کرنے لگے تھے جس سے میرا کام کیٹنسل ہو رہا تھا۔ مجھے بہت محنت کرنا پڑی تھی صرف اپنے کام کو بچانے کے لیے۔

ایسے میں میں کیا کروں؟ اوپر سے وہ لوگ مجھے دوز مینج کر کے کسی نہ کسی بات پہ میری ٹاپلی ٹالنے تھے۔ اس کو کہتے ہیں کسی کو lease کرنا۔ اور یہ سب کچھ اس وقت کے دوران ہو رہا تھا جب میں ایک سیلف ہیپ کتاب لکھ رہی تھی اور ساری انسانیت کو غور کو سب سے اوپر رکھنے اور اپنے لیے آواز اٹھانے کا درس دے رہی تھی۔ اتنی جہد باقی بچھوڑ لی اور مضبوطی کے بعد بھی میں ان لوگوں سے ڈیل نہیں کر پا رہی تھی تو اس کا ایک ہی مطلب تھا۔ کہ ہم لوگ کبھی بھی پر لیکھلی بچھوڑ نہیں ہو سکتے۔ ہم بیٹھ جاتا ہوں گے۔ ہم بیٹھ لوگوں کی رائے کا اثر لیں گے۔ ہمارے موڈ ہمیشہ لوگ اپنے تابع کرنا چاہیں گے۔ یہ ہر روز کی اسٹریٹجی ہے۔ ہم کسی بھی وقت اپنے بارے میں یہ نہیں کہہ سکتے کہ اب میں بالکل پرفیکٹ ہوں۔ بہت سی ہائی ویلو ہوں سو اب مجھے کوئی انسان ہریشان نہیں کر سکتا۔ انہیں۔ ہوتا رہا ہے اور ہوتا رہے گا۔

میں اس پروجیکشن سے کافی دلبرداشتہ تھی۔ احمد سے بات کی تو اس نے کہا کہ یا تو آپ یہ کام چھوڑ دیں یا ملائکہ سے کہیں کہ وہ ان کو ٹالے اور آپ کو کام کرنے دے۔

میں نے کہا کہ میں کام نہیں چھوڑوں گی۔ میں احمد نہیں تھی۔ میں ایسے کام چھوڑ کے بزدلوں کی طرح بھاگنے والوں میں سے نہیں تھی۔ میں نے ملائکہ سے کٹ منٹ کی تھی۔ مجھے کام بھی پسند تھا۔ میں کام کرنا چاہتی تھی۔ لیکن کیا مجھے ان لڑکوں کو فائر کر دینا چاہیے؟ والد یہ مشکل نہیں تھا۔ لیکن میں کسی کو ایسے فائر نہیں کر داسکتی۔

مجھے اس صورت حال میں کوئی حل نہیں نظر آ رہا تھا۔ میں نے ایک دو دوستوں سے بات کی۔ انہوں نے کہا کہ ان لوگوں کو کسی کام میں تنہا کر دو۔ ان کو کوئی کام دے دو اور اسٹریٹجی اپنی چلاؤ۔ میں نے ایسے کرنا چاہا لیکن وہ لڑکے کام کر کے ہی نہیں دیتے تھے۔ کسی نے کہا کہ ان کو انکوری کر دو۔ میں نے وہ بھی فراموش کیا۔ میں گروپ پاس کا میسج انکوری کرتی تو وہ ہر سئل پہ بھیج دیتا۔

پھر ایک دن میں نے سوچا کہ مجھے ایک بہت واضح باؤنڈری کھینچنے کی ضرورت ہے۔ میں نے ان لڑکوں سے کہا کہ آج کے بعد آپ مجھے ہر سئل ہیٹ پہ بھیج نہیں کریں گے۔ جو بات ہوگی وہ گروپ میں ہوگی۔ لیکن اگر میرا یہ خیال تھا کہ ایسے کہنے سے ان کی طرح کی عادت ختم ہو جائے گی تو میں غلط تھی۔ وہ گروپ پاس بٹن انٹراڈ اٹھانے لگے۔ ہر شام اسی طرح گروپ پاس بٹن سارو اور مصوم انداز میں کوئی بات کہی جاتی کہ وہ بے سے بھی نہ بنتے اور میرے سر پہ ہانکے گنتی اور ٹکوں پہ بھتی۔

والد ان کو مسئلہ کیا ہے؟ یہ کیوں مجھے ہر روز تنگ کرتے ہیں؟ میں اپنی ایک فرینڈ سے بات کر رہی تھی کہ وہ میان میں کسی لڑکے کا گروپ پہ بھیج آیا۔

”کیونکہ تم تنگ ہو رہی ہو۔“ اس نے بہت سی مادگی سے کہا تو میں بالکل رک گئی۔

”لیکن میں ان کو انکوری کرتی ہوں یا ان کو سارو سا جواب دے کر بات ختم کر دیتی ہوں۔“

”نہیں۔ اگر وہ تمہیں ہار دے تنگ کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے ان کو ابھی طرح مضبوط ہے کہ تم تنگ ہو رہی ہو۔ وہ اسی لیے

یہ کر رہے ہیں۔"

اور واقعی یہی بات تھی۔ انہوں نے احمد کو اتنا تنگ کیا کہ وہ کام چھوڑ کے چلا گیا۔ اب وہ اپنی اسٹریٹنگ میسرے اور پرائیویٹی کر رہے تھے کہ شاید میں بھی کام چھوڑ کے چلی جاؤں۔ اور وہ جہاں ہیں وہیں رہیں۔ وہ مجھے اس لیے تنگ کر رہے تھے کیونکہ ان کو معلوم تھا کہ میں تنگ ہو رہی ہوں۔ ایسے میں میں کیا کروں؟ ان کو کتنا اگنور کروں؟ ان کے ساتھ کتنا مقابلہ کروں؟ میں تھک گئی تھی۔

یہ لوگ میرے حواسوں پہ اس بری طرح سے سوار ہونے لگے تھے کہ میری مینٹل ہیلتھ متاثر ہو رہی تھی۔ میں ایک روز درک آؤٹ کر رہی تھی اور اپنے سینہ کرتے ہوئے مجھے انہی کا خیال آ رہا تھا۔ آج انہوں نے فلاں بات کہی ہے۔ اف میں ان کو کس طرح جواب دوں اس اسٹوڈنٹ بات کا آگیا اگنور کروں؟

جس وقت میں یہ سوچ رہی تھی میری ٹریڈ میرے قدموں کے قریب ٹنچی میرے ٹخنوں پہ ویٹ بانڈ ہو رہی تھی۔ یہ ایکسرسائز کا حصہ تھا۔ مجھے اپنا پاؤں سیدھا اٹھانا تھا۔ پہلے وہ صرف دو کلو کا ویٹ بانڈ تھی۔ آج اس نے تین کلو کا ویٹ بانڈ عطا کیا۔ میں غائب و غافل سے باری باری جی اٹھانے لگی۔ آج ویٹ زیادہ تھا اس کی resistance محسوس ہو رہی تھی۔ تاکہ سیدھی اٹھانا مشکل لگ رہا تھا کیونکہ وزن زیادہ ہو چکا تھا۔ لیکن اگر آپ درک آؤٹ کرتے رہتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ایکسٹرا وزن کے باوجود کے باوجود تنگ پوری اٹھالینا کتنا تسکین دینے والا کام ہے۔

شروع میں ٹریڈز چھوڑا وزن ڈالتے ہیں۔ لیکن ہر روز ایک جتنا وزن اٹھانے کے آپ کے پٹھے اس وزن کے عادی ہو جاتے ہیں اور بڑھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کو مزید مضبوط بنانے کے لیے بتدریج وزن بڑھانا ہوتا ہے۔ پٹھے جتنا زور لگاتے ہیں اوتنی ہی تیزی سے اندر سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اسی لیے جب ہم نئی نئی ایکسرسائز شروع کرتے ہیں تو دوسرے دن شدید درد ہوتا ہے کیونکہ اندر سے پٹھے کھینچ کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ سو کے اٹھو تو پٹھے اکڑے پڑے ہوتے ہیں۔ ان کو کھلیاں پڑ جانا بھی کہتے ہیں۔ لیکن ان کھلیوں کا ایک ہی حل ہے کہ ایکسرسائز بلا تانہ کیے جاؤ۔ آپ نے ایکسرسائز چھوڑنی نہیں ہوتی۔ آپ نے اسے روز کرنا ہے اور آہستہ آہستہ اس کا وقت اور شدت بڑھا دینی ہے تاکہ پٹھے بار بار ٹوٹیں۔ پٹھوں کا یہ ٹوٹنا اچھی بات ہے کیونکہ جب وہ ٹوٹتے ہیں تو ہیرنولڈ ہوا حصے نئے حصے کو جنم دیتا ہے۔ یوں اس کا سائز بڑھتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ان میں توڑ پھوڑ ضروری ہوتی ہے۔ ان کو ہر طرف سے کھینچنا پڑتا ہے۔ ان کے اوپر وزن بڑھانا ہوتا ہے۔ جتنی زیادہ مزاحمت ہوگی اتنے زیادہ وہ مضبوط ہوں گے۔

اور یہ سب سوچتے ہوئے مجھے اپنے مسئلے کا حل مل گیا تھا۔

میرا مسئلہ کیا تھا؟ کہ درک ٹنچیں پہ چند لوگ میرے کام میں مزاحمت کر رہے تھے؟ نہیں۔ یہ مسئلہ تو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ سے رہے گا۔ میرا مسئلہ وہ تھا جو آپ کے ساتھ بھی ہوتا ہے مالا مال آپ میں سے بہت سے لوگ جاب نہیں کرتے ہوں گے۔ اور ۱۱ یہ کہ لوگ میرے سر کے اندر ٹھس پٹے تھے۔ اس کو انگریزی میں کہتے ہیں

They were getting into my head

اور مجھے ان لوگوں کو اپنے دماغ سے نکالنا تھا۔

جب کوئی آپ کے دماغ کے اندر گھس جاتا ہے تو وہ آپ کی بیچ منہ کو دھندلا کر دیتا ہے۔ آپ کے سر پہ لٹیر مارا جاتا ہے اور دھڑا آپ سے فیصلے کرواتا ہے۔ کسی ادارہ کی طرح یہ لوگ آپ کے نواز کو اراج کرتے ہیں۔ جن کو انور کرنا ان کے خلاف دہلیات کرنا یہ سب بعد کی باتیں ہیں۔ ایک ہائی ولیج انسان کا سب سے بڑا مسئلہ ان کو اپنے سر کے اندر سے نکالنا ہوتا ہے تاکہ اسے اپنے سوز کا سکڑا دل دیکھیں مل سکے۔

ایسے لوگ اس وزن کی طرح ہیں جو اللہ تعالیٰ آپ کے دل و دماغ کی مضبوطی کے لیے آپ کے اوپر ڈالتا ہے۔ یہ آپ کے اندر توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔ آپ بہت عرصے سے ایک ہی طرح کے ماحول میں کام کرنے کے عادی تھے۔ یہ لوگ آپ کے ہٹھے کھینچتے ہیں۔ ان میں دور پیدا کرتے ہیں۔ ان کے آگے ہار مان جانا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ آپ کو اپنے پنوں کو گرو کرنے دینا ہوگا۔ اور اس کے لیے ضروری ہے کہ ان کا دیا اور آپ کے پنوں میں رہے آپ کے سر تک نہ پہنچے۔

یہ فرد کوئی بھی ہو سکتا ہے جو آپ کو روزانہ کی بنیاد پر جھگ کرتا ہو۔ یہ کوئی گھر کا فرد کوئی سرکاری رشتے دار کوئی کاں ٹیلز کوئی دوست۔ یا کوئی کوئی۔ یہ کوئی بھی ہو سکتا ہے جو ہر روز باقاعدہ بیان دے گا کہ آپ کو کوئی ایسی جھپتی ہوئی بات کہتا ہو جس سے آپ کا سارا دل بے ہوا ہو جاتا ہو۔ وہ شخص ایسے کیوں کرتا ہے؟ کیونکہ اسے معلوم ہے کہ وہ آپ کے سر کے اندر گھس چکا ہے۔ اسے اپنے سر سے نکالنا آپ کا کام ہے۔

میں نے ان لوگوں کو پہلے اپنے سر سے نکالا (کیسے؟ یہ میں آگے بتاؤں گی) اور پھر میں ملائکہ کے پاس گئی۔ میں نے اسے کہا کہ یہ میرے ساتھ یہ اور یہ کر رہے ہیں تم لیکن آف کمانڈ بدل دو۔ تین دفعہ ان لڑکوں نے مجھ سے بدتمیزی کی۔ میں تین دفعہ ملائکہ کے پاس گئی۔ تین دفعہ ملائکہ نے صلح صفائی سے معاملہ ختم کر دیا۔ اور مجھے احساس ہو گیا کہ ملائکہ ان کو کبھی نہیں نکالے گی۔ ہر دفعہ میری شکایت کے بعد بھی وہ مجھے پہلے سے زیادہ جھگ کرتے۔ ملائکہ میری بات کو سیر نہیں نہیں لے رہی تھی کیونکہ اس کے نزدیک یہ اتنا بڑا مسئلہ نہیں تھا۔

پانچویں دفعہ جب یہ ہوا تو مجھے احمد کی بات یاد آئی۔ میرا کام اور ذہنی صحت اس حد تک متاثر ہو رہی تھی کہ مجھے ملائکہ اور اپنی ذہنی صحت میں سے ایک کو چننا تھا۔ سو میں نے خود کو چن لیا۔ مجھے ملائکہ سے اپنی دوستی کو اپنی ذہنی صحت پر قربان کرنا پڑا۔

کیا میں نے احمد کی طرح استغاثی دے دیا؟ نہیں۔ میں نے کہا نام میں کام چھوڑنے والوں میں سے نہیں ہوں۔ یہ تو قرار ہے۔ پانچویں دفعہ جب انہوں نے میرے ساتھ شدید قسم کی بدتمیزی کی۔ تو میں ملائکہ کے پاس نہیں گئی۔ میں ملائکہ کے پاس کے پاس گئی۔ میری حاج آہ کے پاس گئی۔ میں نے سارا معاملہ ان کے سامنے رکھا۔ ان لڑکوں نے اٹھکس کی اتنی دفعہ خلاف ورزی کی تھی کہ حاج آہ نے فوراً ایکشن لینے ہوئے نہ صرف ان کو فائر کیا بلکہ (ایک چیز جو میں نہیں چاہتی تھی) ملائکہ کے پاس نے ملائکہ کو فون کر کے غصہ ڈالنا کہ یہ لڑکی اتنی دفعہ آپ کے پاس آئی آپ نے ایکشن کیوں نہیں لیا؟

ملائکہ ایک دم سے بہت بری پوزیشن پر آ گئی۔ ملائکہ کو ان لڑکوں کو ٹریننگ کرنا پڑا اور انہوں نے ہر جگہ ملائکہ کے خلاف محاذ کھول لیا۔ دوسرے ملائکہ کو اپنی والدین کو بہت سی امنا تھیں دینی پڑیں۔ اور اس سب میں میری اور اس کی دوستی بہت متاثر ہوئی۔ وہ اس

بات پہ ہرٹ ہوئی کہ میں اس کے پاس کیوں نہیں آئی؟ میں اور کیوں گئی؟ میرا کہنا تھا کہ میں تین دفعہ تمہارے پاس آئی۔ تم نے کچھ نہیں کیا۔ چوٹی دفعہ میں نے اپنے لیے ایک فیصلہ لیا۔

ٹانگہ اور میری بات چیت ختم نہیں ہوئی۔ ہم اگلے ہی روز ایک دوسرے کے ساتھ ٹھیک ہو گئے۔ ہم نے دوبارہ اس بات کو ریکس نہیں کیا اور میں سکون سے اپنا کام کرنے لگ گئی۔ ہم اب بھی ساتھ کام کرتے ہیں بلکہ یہ طور گھنٹے سے پہلے ٹانگہ کا کسی بات کے لیے فون آیا تھا اور ہم نے فیس فیس کے ایک دوسرے سے جتنی بات کی جتنی دوکلیز کر سکتے ہیں۔

لیکن مجھے پتہ ہے کہ دور اندر ہم دوست نہیں رہے۔ ہمارے درمیان کوئی شے ریگ کے آگئی ہے۔ ایک ٹینشن ہے جو میں محسوس کرتی ہوں۔ ہم نے دوبارہ کبھی اس موضوع پہ بات نہیں کی۔ لیکن مجھے معلوم ہے کہ ہماری دوستی اس چٹاؤ میں کیسے کم ہو گئی ہے۔ ایک چیز جس کا مجھے ہیٹھ فیسوس رہے گا (بچتا دائیں)۔ صرف فیسوس) کہ مجھے اپنی ذہنی صحت کی حفاظت کے لیے اپنی دوست کو بانی پاس کر کے اس کے پاس کے پاس جانا پڑا۔ زندگی بیک اینڈ وائٹ نہیں ہوتی۔ زندگی گرسے ہوتی ہے۔ وہ اپنی جگہ درست تھی۔ میں اپنی جگہ۔

اب آتے ہیں آج کے موضوع کی طرف۔

کسی انسان کو آپ اپنے سر کے اندر سے کیسے نکالتے ہیں؟

آپ کا بھائی ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہوگا جو ہر کچھ وقت کے بعد آپ کو ایک جھپتی ہوئی بات کہہ کے آپ کا موڈ غارت کر دیتے ہوں گے۔ ایسے لوگ ناکک نہیں ہوتے۔ ان کا رویہ ناکک ہوتا ہے۔ ہم ناکک دوستوں کے بارے میں بات کر چکے ہیں لیکن یہ لوگ دوست نہیں ہوتے۔ یہ کسی اور طرح سے آپ کی زندگی پہ اثر انداز ہو رہے ہوتے ہیں۔ ان کو نکالنا مسئلہ حل نہیں کرتا۔ مسئلہ ان کے ساتھ نہیں آپ کے ساتھ ہے۔ مسئلہ آپ کی اپنی لگا میں ہیں جو آپ کسی اور کے ہاتھ میں دے رہے ہیں۔ اس ذہنی اذیت سے بچنے کے لیے آپ نے وی کرنا ہے جو میں نے کیا۔

سب سے پہلی چیز جو میں نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کی وہ اس کو ایک فرینڈ کے ساتھ ریکس کرنا تھا۔ ایک غیر جانبدار شخص جو باہر سے ساری پکٹیشن کو دیکھتا ہے وہ بعض دفعہ زیادہ اچھے طریقے سے آپ کو اصل مسئلہ بتا سکتا ہے۔ جیسے کہ میری دوست نے کہا کہ وہ تمہارے سر کے اندر گھس رہے ہیں کیونکہ تم ان کو ٹھنسنے دے رہی ہو۔ لیکن ہیٹھ کوشش کریں کہ صرف ایسے شخص سے مسئلے کا حل پوچھیں جس کے حالات آپ جیسے ہوں۔ جیسے میری دوست ایک درنگ دوست ہے اور اس کو درک ٹھنسنے کے مسئلے پر کافی طرح سے اندازہ تھا۔

دوسری چیز... ہاؤنڈ ریز۔ یہ لفظ تو ہماری ذہنی صحت کے لیے آپ حیات کا کام کرتا ہے۔ آپ کو جب کسی کی کوئی چیز تنگ کرے گی تو آپ اس شخص کو بتائیں گے یا کسی ایسے شخص کو بتائیں گے جس کا اس پہ تسلط ہو۔ میں نے ان لوگوں سے کہا کہ اب وہ مجھے ہائل ہیٹ میں مسکھا نہیں سمجھیں گے (کیونکہ میں ان کے پیچھے سے ڈسٹرب ہو رہی تھی)۔ اور وہ بات کریں گے کہ وہ آپ میں سب کے سامنے کریں گے۔ دوسرا یہ کہ میں نے ٹانگہ کو بار بار مطلع کیا کہ میں اس رویے سے اپ ہیٹ ہوں اور چھٹیر ہاؤنڈ ریز سمجھا رہی

ہوں۔ یا الگ بات ہے کہ اس کے باوجود ان لڑکوں نے گروپ دہشت میں مجھے تنگ کرنے کے لئے طرے کاٹل کر لیے۔ میں ایک دفعہ پھر سے ان کی باتوں کی وجہ سے ٹھیس کا شکار ہونے لگی۔

یہ سب باتیں اس شے کی علامت تھیں کہ میں اپنے اوپر اپنا کنٹرول کمرہی تھی۔ سیلف کنٹرول انسان کو طاقتور بناتا ہے اور اپنے آپ سے کنٹرول کھو دیتا۔ جیسے ٹھیس میں کسی کو سنا دینا۔ یہ چیزیں انسان کو کمزور اور بے بس بناتی ہیں۔ اسی لیے حدیث میں سب سے زیادہ قوی اس شخص کو کہا گیا ہے جو پہلوان نہ ہو بلکہ جو ٹھیس کو چابو میں رکھتا ہو۔ پہلوان کسی دوسرے انسان کو کنٹرول کر لیتا ہے۔ اس کو گرو دیتا ہے اور بٹے بٹے سے روک دیتا ہے۔ لیکن جس شخص کو اپنا ٹھیس کنٹرول کرنا آتا ہو وہ ”خود“ کو کنٹرول کرنا جانتا ہوتا ہے۔ دوسروں کو کنٹرول کرنے سے زیادہ ضروری خود پہ کنٹرول سیکھنا ہے۔

جب ڈائٹنگ سے آپ کا وزن کم ہونے لگتا ہے تو آپ کیوں خوش ہوتے ہیں؟ کیونکہ آپ کا اپنے اوپر کنٹرول بحال ہو رہا ہوتا ہے۔ جب آپ جاب میں ترقی کر رہے ہوتے ہیں یا مہمانوں کو اچھی طرح سے سمجھنا چاہتے ہیں تو خود کو بہت ہلکا محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہر چیز آپ کے کنٹرول میں ہوتی ہے۔ اور ایسے تاکہ روئے آپ کا خود سے کنٹرول ہلکا ہوتا ہے۔ ایسے میں سب سے ضروری ہے اپنا کنٹرول واپس لینا۔

تیسری اور سب سے اہم چیز... جو آپ کو کسی بھی تاکہ روئے کے جواب میں کرنی ہے... وہ ہے... بریک لینا۔
بریک لینا ایسے ہے جیسے کسی زخم کی دوا اور مرہم پٹی۔ جیسے تاکہ روئے ایک چھری کی مانند ہے جو ہر روز آپ کی کلائی پہ چلائی جاتی ہے۔ آپ نے اپنا ہاتھ پیچھے کر دینا ہے۔ چھری کی حدود سے بالکل دور۔

میں نے اس کاٹل ہوں لگا لاک میں نے ایک دم اس سارے معاملے سے خود کو الگ کر دیا۔ وہ ہر روز گروپ میں میرے خلاف کوئی نہ کوئی پوائنٹ لے آتے تھے۔ میں جواب دیتے پہ مجبور ہوتی تھی۔ ایک صبح میں انہی اور میں نے گروپ کے سیکھ صرف سین زون کرنے (دیکھنے) شروع کیے لیکن جواب نہیں دیا۔ بریک لینے کا مطلب ہے رد عمل نہ دینا۔ بالکل چپ ہو کے اس معاملے سے خود کو الگ کر لینا۔

ایک دم سے جب میں نے ان سے بات کرنا یا ان کے کسی معاملے میں عمل دخل دینا چھوڑ دیا تو چوبیس گھنٹے کے اندر اندر میری ذہنی صحت بہتر ہونے لگی۔ ہر وقت ہر چیز انسان کو اپنے کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ صرف خود کو کنٹرول میں رکھنا ہوتا ہے۔ میں نے کام اسٹریٹجی ”تھرڈ زاننا ٹینس“ ہر چیز سے اپنا کنٹرول چھوڑ دیا۔ میں نے چند دن کی چھٹی لے لی۔

اس بریک نے میرے ذہن کو کھیر پٹی دی۔ مجھے ٹھیک ٹھیک سب نظر آنے لگا۔ میں نے آگے کا لائحہ عمل تیار کیا۔ اگر وہ بارہ ایسے ہوتا اس دفعہ مجھے ملائکہ کے پاس نہیں اسکے پاس کے پاس جانا تھا کیونکہ یہ طے تھا کہ ملائکہ ان کو نہیں لگا لے گی۔

چھٹی سے واپسی کے بعد میں نے ان کو رد عمل دینا چھوڑ دیا۔ چاہے مجھے ان کی کسی بات پہ کتنا ہی غصہ کیوں نہ آیا ہوتا میں رد عمل نہیں دیتی تھی۔ اس کو کہتے ہیں انکوری کرنا۔ ہم اکثر دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم غرت انگیز باتوں کو انکوری کرتے ہیں۔ لیکن جب تک ہم ان پہ سوچے رہتے ہیں ان کا ذکر کرتے رہتے ہیں ان پہ رد عمل دیتے رہتے ہیں ہم ان کو انکوری نہیں کر رہے ہوتے۔ ہم ان کو اپنے سر

میں گھسنے اے رہے ہوتے ہیں۔

اس لیے جب بھی کسی ناکک شخص کی وجہ سے آپ کی ذہنی صحت خراب ہونے لگے تو خود کو اس سارے معاملے سے تھوڑی دیر کے لیے دور لے جائیں۔ وقت کو گزرنے دیں۔ اپنے اہل خانہ کو سانس لینے دیں۔ جب تک آپ والہیں آئیں گے آپ کا اپنے اس کنٹرول بحال ہو چکا ہوگا۔ اس کے بعد آپ دوبارہ مل دینا چھوڑ دیں۔ لوگ بدلائیں کرتے۔ یہ بھول جائیں کہ جو لوگ ابھی آپ کے ساتھ اچھے نہیں ہیں وہ آگے جا کے اچھے ہو جائیں گے۔ بس آپ نے اپنی کمال کو مزید سونا بنا لینا ہے جس کا انگریزی میں مطلب ہے کہ اپنی برداشت کے واسطے کو مزید بڑھا لینا ہے۔

ایسے لوگ آپ کو ہر جگہ ہر دور میں نہیں گے اور یہ دوزن ہے جو آپ کے پٹوں کو پہلے توڑے گا اور پھر ان کو مضبوط کرے گا۔ ایسے لوگوں کے لیے ہمیں شکر گزار ہونا چاہیے کیونکہ یہ ہمیں مزید صحت مند ہونے کا چانس دیتے ہیں۔ ان کی مخالفت کی پروا کیے بغیر ہمیں اپنے آپ کو اس سمت میں دھکیلتے رہنا ہوتا ہے جس طرف ہم جا رہے تھے۔ جتنا دوزن یہ ہمارے اوپر ڈالیں گے اتنے زور سے ہم ان کو دھکیلیں گے اور اتنی ہی ہمارے اندر مضبوطی پیدا ہوگی۔

اور آخر میں... خود کو چننا۔ بہت سے معاملات میں آپ کو خود کو چننا پڑے گا۔ مظلوم بن کے کسی کی abuse کو برداشت نہیں کرنا۔ اپنے حق کے لیے کھڑے ہونا ہے۔ میں وہاں ٹانگہ کے لیے آئی تھی۔ میں اس کے لیے کام کر رہی تھی۔ میں اس کی مدد کر رہی تھی اور وہ میں اب بھی کرتی ہوں۔ لیکن اپنی ذہنی صحت کی قیمت پر نہیں۔ اپنی ذہنی صحت کی قیمت پر آپ نے کبھی کچھ نہیں کرنا۔

اس ساری پکونجیشن کو ہٹانے کا مقصد ایک اور بھی تھا۔ جب آپ healing کے سفر پہ لگتے ہیں... وہ بھی سیلف ہیپ کے ذریعے خود کو تندرست کرنے کے سفر پہ... تو کہیں نہ کہیں سے ایسے حالات بن جاتے ہیں کہ آپ کے پرانے پیٹرن پرانے مسئلے اور پرانی عادتوں کا پھر سامنے آ جاتا ہے۔ اور آپ کو لگتا ہے کہ اچھے بھلے پختے پختے ہم پھر راستے سے اتر گئے ہیں۔ یا... ہم تو ٹھیک جا رہے تھے ذہنی طور پر صحت یاب ہو رہے تھے لوگوں کی پروا نہ کرنا چھوڑ چکے تھے... پھر اچانک سے یہ کیا ہو گیا؟ ہم وہی پہلے والے جذباتی امیجور اور شدید رد عمل دینے والے کیسے بن گئے؟

ایسے میں سب سے پہلا ایک بات ذہن میں رکھنا ہے۔

جب آپ self healing کا سفر شروع کر دیتے ہیں... تو پھر وہی کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ کوئی بھی چیز آپ کو آپ کے پرانے سیلف جیسا نہیں بنائے گی۔ میں اس روز کہیں پڑھ رہی تھی کہ ہمیں بطور انسان بچپن سے ہی گریڈ لینے کا عادی بنایا جاتا ہے۔ نیچر ڈاؤر والدین ہمیں اچھا برا بچہ کہتے ہیں۔ اسکول سسٹم ہماری پروگرامس کو گن گن کے مارک کرتا ہے۔ سو ہم کسی بھی چیز میں ترقی کو اپنے اور ماپنے لگ جاتے ہیں۔ اسی طرح ہم اپنی ذہنی تندرستی کے سفر کو بھی اچھے اور برے مارک دینے لگ جاتے ہیں۔ جبکہ سیلف ہیپ کا یہ سفر ہے ہی خود کو معاف کر دینے اور خود کو رعایت دینے کا نام۔ یہ سراسر ساری زندگی کا ہے۔ ان اصولوں کو ہم بار بار بھولیں گے ان کو ہمیں بار بار خود کو یاد کرنا پڑے گا۔ ہم بار بار فیصہ محبت، ندرت، فیصلی کا شکار ہوں گے۔ بار بار لوگوں کی توجہ اور محبت کے لیے ان کے پیچھے بھاگیں گے۔ لیکن آپ میں اور ایک کم تر وعلیہ شخص میں پتہ ہے کیا فرق ہوگا؟

کہ جب آپ ایسے کسی پتھر میں پھنسیں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ میں کہاں پھنس رہا ہوں کیوں پھنس رہا ہوں اور پہلے کب ایسے پھنسا تھا۔ ہر دفعہ آپ کے پاس اس پتھر سے نکلنے کا حل نہیں ہوگا۔ لیکن کم از کم آپ باخبر ہوں گے۔ آپ کو اپنے بیڑن معلوم ہوں گے۔ آگاہی بہت بڑی نعمت ہے۔ یہی آگاہی آپ کو اس مسئلے سے نکالے گی۔

اس سفر کے دوران بھی آپ کے اوپر مختلف احوال گزر رہے ہوں گے۔ کبھی آپ کو شدید جسم کی ذات شناسی رہنے لگے گی۔ آپ اپنے ہر فعل کو اس طریقے سے اعلیٰ و علیہ کو طوع و خاطر رکھتے ہوئے کریں گے۔ آپ صبح جلد اٹھیں گے۔ صحت مندانہ کام کریں گے۔ اپنا خیال دیکھیں گے۔ اپنی ذات کو دیکھیں گے۔ آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں گے۔

اور پھر چند دن ایسے آئیں گے جب آپ اپنا خیال نہیں دیکھیں گے۔ آپ اپنی لائسنس اور طبی دوسروں پہ لکائیں گے۔ اپنی پرانی عادتوں پہ واپس چلے جائیں گے۔ انہی پتھروں میں پھر سے خود کو پھنسا دیں گے۔ اور آپ کو لگے گا میں تو اسے سال بعد بھی وہی کمزور انسان ہوں۔

نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ آپ نے یاد رکھنا ہے کہ دور اور اچھا تھا نہ یہ دور برا ہے۔ ان میں سے نہ کچھ اچھا ہے نہ برا۔ یہ بس ایک فیئر ہے۔ ایک مرحلہ۔ اور یہ گزر جائے گا۔ آپ ایک ایسی ورزش کے درمیان میں ہیں جس میں مختلف طرح کے میٹ ہیں۔ کسی میٹ میں آپ کو بھر جاتے ہیں کسی میں بازو۔ کسی میں وزن کے ذریعے آپ کی قوت بڑھاتی جا رہی ہے۔ کوئی وزن کے بغیر ہے۔ کسی اسٹیپ کو کرتے ہوئے آپ کو حرا آتا ہے۔ کسی اسٹیپ کو کرتے ہوئے آپ تھک جاتے ہیں۔ لیکن آپ اسے کر رہے ہیں۔

سیلف ہیپ کی اس ورزش کے اندر آپ داخل ہو چکے ہیں اور ہر لمحہ آپ کو سکھانے کے لیے ہے۔ آپ جب تک ذمہ داری آپ اپنے ورزش کے میٹ پہ رہیں گے۔ ایک دفعہ آپ خود کو سندرست کرنے کے راستے پہ چل نکلیں تو کوئی دباہی لیکن نہیں ہے۔ کیونکہ دیکھیں... آپ ورزش کے میٹ پہ کھڑے ہیں نا۔ آپ کم از کم ورزش چھوڑ کے بھاگے نہیں ہیں۔

ایک دفعہ جب آپ کو اپنی ذات کے مسئلوں کا علم ہو جائے گا تو اس کے بعد ہر نیا مسئلہ آپ کو کچھ سکھانے کے لیے آئے گا۔ ہر مسئلے کو حل کرنے کے بعد آپ خود کو زیادہ طاقت ور اور مجبور محسوس کریں گے۔ اس لیے خود پہ غصہ ہونا چھوڑ دیں۔

میں جب یہ سیلف ہیپ کتاب لکھ رہی ہوں تو اس وقت کے دوران بھی میرے اوپر شدید قسم کے تین چار فیئر گزر چکے ہیں۔ سب کچھ جاننے کے باوجود بھی میں ان کا فکار ہوتی رہی ہوں کیونکہ انسان کبھی بھی سب کچھ نہیں جان پاتا۔ وہ ہر روز ایک نئے طریقے سے اپنے مسئلوں سے لکھنا سیکھتا ہے۔

ہر روز ایک نیا دن ہوتا ہے۔

ہر روز ایک نیا مسئلہ آتا ہے۔

ہر روز ایک نیا حل ملتا ہے۔

ہر روز ایک نیا سبق حاصل ہوتا ہے۔

کوئی مسئلہ آخری نہیں ہے۔

کوئی مل واحد نہیں ہے۔

کوئی سبق مکمل نہیں ہے۔

بس جو بھی ہو۔ جیسے بھی ہو۔

آپ نے دردِش کے میٹ پر رہنا ہے۔

آپ نے دردِش کے وزن سے گھبرا کے

بھاگنا نہیں ہے۔

آج کی مشق

اپنی دائری میں پہلے کی طرح چار خانوں والا کالم بنائیں اور اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور مثبت بیانات لکھیں۔

انتیسواں دن

یہ چند برس پہلے کی بات ہے۔ مجھے دو وقت اور جگہ یاد ہے۔ میں مہمانوں کی محفل میں چٹنی پوریات سے بحث مباحثے میں رہی تھی۔ کوئی ایسا ناپک و سکس ہو رہا تھا جس پر اگر میں رائے دیجی تو میرے وارفتے وار پھر میرے وارفتے وار نہ دے۔ سو میں بڑے ضبط سے سر جھکائے فون پر لگی تھی۔

تب ہی مجھے اپنی ایک دوست کا سچے موصول ہوا۔ وہ میری بہت اچھی دوست تھی اور ہمارا ایک دوسرے کے کمروں میں آتا جاتا۔
میں نے سچے میں بتایا کہ اس کی شادی کی تاریخ طے ہو چکی ہے۔ اور اگلے ماہ اس کی شادی ہے۔

مجھے نہیں یاد پچھلے کچھ برسوں میں کسی دوست کی شادی کا سن کے مجھے اتنی خوشی ہوئی ہو جو اس سچکے نے مجھے دی تھی۔ کتنے سال سے میری کسی دوست کی شادی نہیں ہوئی تھی۔ سب کے بڑیک اپ ہی ہوئے تھے۔ (سوری)۔ اور اب بالآخر ایک دوست کی شادی ہونے جا رہی تھی۔ میں فارغ تھی۔ ان دنوں جاز و جاز و کوئی کتاب قسم ہوئی تھی سو میرے پاس وقت تھا۔ شادی اینیڈ کر سکتی تھی اور شادی کی تیاری بھی کر سکتی تھی۔ اور سب سے بڑھ کے... اس شادی پر مجھے اپنی بہت سی پرانی دوستیں ملنے والی تھیں۔

نہیں اس کے بعد اگلے ایک ماہ تک ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا۔ فریڈ زکا پرانا گروپ اکیٹو ہو گیا۔ شادی کی تیاریاں ویکس ہونے لگیں۔ تم کب آؤ گی۔ تم کیا بہن رہی ہو۔ ایک ہی ٹکڑے پر پتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور میں ہم سب نے اپنے اپنے طریقے سے تیاری شروع کر دی۔

میں بہت عرصے بعد کسی دوست کی شادی میں شرکت کرنے جا رہی تھی۔ اور میں بھی سوچ کے ایکسٹینڈ تھی کہ بہت مزا آئے گا۔ میں نے بہت دل سے شاہجک کی تھی۔ ایک سواری میں باپ افسوس سے اپنی بیٹی سے کہتا ہے کہ کاش تمہارے پاس بھی زندگی کی کوئی ڈائریکشن ہوتی تو وہ کبھی ہے کہ میرے پاس ڈائریکشن موجود ہے۔ اس کا بھائی کہتا ہے ہاں۔ تمہارے پاس ڈائریکشن موجود ہے جو شاہجک مال کی طرف جاتی ہے۔ سو میری ڈائریکشن بھی عموماً مالز سے شروع ہو کے مالز تک فتم ہوا کرتی ہے۔ مجھے آپ کسی بھی مال میں بھیج دیں۔ میں کچھ نہ بھی خریدوں تب بھی میرا موڈ اچھا ہو جاتا ہے۔ کسی اور کا کارڈ سواپ کرنا ہو تو موڈ اور بھی

اچھا ہو جاتا ہے۔

سو میں کہہ رہی تھی کہ میں اس فنکشن کے لیے بہت دل سے تیار ہوئی تھی۔ کیونکہ مجھے معلوم تھا کہ وہاں بہت حرا آئے گا۔

اور جانتے ہیں، شادی کیسی رہی؟

بہت بورنگ۔ بہت بہت بورنگ۔

بھندی کے فنکشن میں جب میں پہلی تو وہاں واقعی ہماری پرانی فرینڈز آئی ہوئی تھیں۔ لیکن اب نہ وہ وقت رہا تھا نہ وہ لوگ رہے تھے۔ انسان ایک ہی دور یا میں وہاں نہیں اتر سکتا۔ ہم بہت کہتے ہیں کہ گلاں ہمارے بچپن کا دوست ہے، ہمارے بڑے ہوتے ہیں گزرے۔ لیکن آپ کے دوست وہی ہوتے ہیں جو آج، حال میں۔ آپ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جو پیچھے رہ جاتے ہیں ان سے اب ملو تو ان کے خیالات اور ذہن بہن آپ جیسا نہیں ہوتا۔ سوائے اس کے کہ آپ وہاں بیٹھ ان کی رہیں اور ایک ساتھ آگے بڑھیں۔

ہر شخص مختلف طریقے سے گزر رہا ہوتا ہے۔ آپ کی سال بعد اپنے فرینڈز سے ملیں تو نہ ان کا حلیہ دیکھا ہوتا ہے نہ ان کی شخصیت۔ آپ کے اور ان کے درمیان شائستگی محبت اور اپنائیت بے شک ویسی ہی رہے لیکن کچھ بدل چکا ہے۔ آپ کے درمیان کچھ کامن نہیں رہتا۔

میری فرینڈز اب بھی بدل گئی تھیں۔ میں بھی بدل گئی تھی۔ زمانہ بدل گیا تھا۔ اور مجھے کچھ ایسے لوگ بھی نظر آئے جن کو میں کئی برس پہلے سے چہرہ نہ کرتی آئی تھی کیونکہ وہ مجھے چہرہ نہ کرتی تھیں۔ مجھے احساس نہیں ہوا تھا کہ یہ لوگ بھی یہاں موجود ہوں گے۔ اور مجھے ان کی طرف سے ماضی میں دکھ بھی ملے تھے۔ سو ایک دم پرانے ڈھم بھی تازہ ہو گئے۔

شادی بہت ہی بورنگ ہوتی ہے اگر وہ آپ کے بہن بھائی کی نہ ہوں۔ یا کسی بہت قریبی کزن کی۔ صرف تب آپ ان کو انجوائے کرتے ہیں۔ ورنہ آپ مہمانوں کی طرح پیٹھے دہچے ہیں۔ کھاتے ہیں۔ کھانے پہ تفرہ کرتے ہیں اور چلے جاتے ہیں۔ میں اتنی بور ہوئی کہ اگلے فنکشن پہ جانے کو میرا دل ہی نہیں چاہا۔ اور میں زبردستی تیار ہوئی۔ مجھے حرا نہیں آیا تھا۔ اور بات کا فنکشن اتنا ہی بورنگ تھا۔ جیسے ہر شادی ہوتی ہے۔۔۔ پلان شدہ۔ بس چار سو کے کمرے ہو جاؤ، تصویریں کھینچو۔ مسکرا مسکرا کے مصنوعی چہروں کے ساتھ تصویریں کھینچو۔ اور واپس آ جاؤ۔ تصویر نہیں ہے تو کچھ یہ ہوا ہی نہیں۔

اس شادی میں صرف ایک ہی بات اچھی تھی۔ جس نے مجھے چند لمحے کی خوشی دی۔ وہ تھا ایک لیڈی بک۔ شادی اور بہن بھائی تھی اور بڑے سے لان میں تھی۔ سو چروں کے نیچے گھاس تھا۔ اور وہاں جگہ جگہ لیڈی بک گھوم رہے تھے۔ ایک لیڈی بک ہماری میز پہ چڑھا یا۔ اب میری پرانی دوستیں ہالے کیا باتیں کر رہی تھیں اور میں سر جھکا کے مسکراتے ہوئے بس اس لیڈی بک کو اپنی میز پہ واک کرتے ہوئے دیکھ رہی تھی۔ جب وہ میری میز سے چلا گیا تو فنکشن ایک دفعہ بھر بور ہو گیا۔

بات سے میں اتنی بور ہو کے لوٹی کہ اگلے روز ویسے پہ میں گئی ہی نہیں۔ میری فرینڈز نے مسیحا کیا کہ تم آئی نہیں ہو۔ میں نے جواب ہی نہیں دیا۔ تین دن بعد لکھا کہ ہاں بڑی تھی۔ بک اینڈ ڈراپ کا مسئلہ تھا۔ اپنے نہیں کوئی ایسا بہانہ لکھا جو جابھی تھا لیکن میں

پہنچتی تو اس کے ہاں جو آسکتی تھی لیکن میں مزید بڑھ نہیں سکتا چاہتی تھی۔

اس شادی کا مجھے کئی ماہ تک المیہ رہا۔ میں نے اسے بڑے غصے کے لیے چھوڑ دی۔ میں اتنی پریشانی تھی کہ پارس اب بہت مڑا آئے گا۔ میں بہت خوش ہوں گی۔ میں اس ایجنٹ کا انتظار کرتی رہی تو مجھے خوش کرے گا لیکن ایسا نہیں ہوا۔ میں بالکل بھی خوش نہیں ہوئی۔ میں اگلے کئی ماہ تک جب بھی اس شادی کے بارے میں سوچتی، میرے دل پر ایک بوجھ سا ہوتا۔ کاش وہ شادی ایسی ہارونی اور مزے دار ہوتی کہ بندے کو حیرت آجاتا۔

میں نے کئی دفعہ سوچنا چاہا کہ اس شادی میں کس چیز کی کمی تھی جو وہ مجھے خوش نہیں کر سکی؟ مگر شادی پر فکرت تھی۔ بلکہ بہت اچھی تھی۔ اس میں میوزک وغیرہ نہ تھا اور دلہن نے اپنے حجاب کا بھی خیال نہ رکھا تھا۔ اچھی کپڑے نہ تھے۔ اچھے لوگ تھے۔ اچھا ماحول تھا اور اچھا کھانا تھا۔ لیکن سوائے ایک ٹینڈی بگ کے مجھے کسی چیز میں حیران نہیں آتا تھا۔ اس وقت میں نے یہی نتیجہ نکالا کہ یہی شادی یہ توقعات ہوتی ہیں جو صدمہ کہلاتی ہیں وغیرہ وغیرہ اور اچھا میری توقعات بہت زیادہ تھیں۔ میں نے یہ نہیں کیا سوچ لیا تھا۔ اگر میں توقعات پیچھے رکھتی تو میں خوش رہتی۔ یہی بات ہوگی۔

لیکن کیا ایسا ہی تھا؟

نہیں۔

مجھے ایک مہرہ لگا ایک بات سمجھنے میں۔ اور وہی بات میں آج آپ کو اس باب کے ذریعے سمجھا چاہتی ہوں۔

میں اس باب کو آخری صفحات میں اس لیے رکھنا چاہتی تھی کہ اس بات کو سمجھنے کے لیے آپ کو عزت نفس، خود سے محبت وغیرہ کے سارے قارئین سمجھنے ہوں گے۔ ایک دفعہ جب آپ ان باتوں کو سمجھ لیں گے تب کہیں جا کے آپ کو اس بات کی سمجھ آئے گی جو میں اب بیان کرنے جا رہی ہوں۔

کیا امتحانوں کے دنوں میں کبھی ایسا ہوا ہے کہ ایک دم سے آپ کو بہت سارے کام یاد آجائیں۔ آپ کا بے دل پن حائل میں سمجھنے لگے تو ذہن ایک طویل فہرست تیار کرتا جائے کہ جیسے ہی آخری صفحہ ختم ہوگا میں یہ اور یہ کروں گی۔ اب میں کتنی خوش ہوں گی اس دن۔ کبھی سوچا وہ کام آپ نے گزشتہ سارا سال کیوں نہیں کیے؟ اور کیا کبھی امتحانات کے بعد آپ نے وہ کام کر بھی لیے یا وہ بھول گئے؟

کیا کبھی آپ نے کسی ایجنٹ کا انتظار کیا ہے اور اس کی چھٹی پر وقت اور محنت یہ سوچ کے لگائی ہے کہ اس کے ہونے سے میں خوش ہوں گی؟ لیکن جب وہ دن آیا تو وہ ایک ہارل سا دن تھا۔ آپ کو نہ حیرت آتی نہ خوشی ہوتی۔

کیا آپ اپنی زندگی میں کسی اہم واقعے کا انتظار کر رہے ہیں؟ کسی ایسی دعا کے قبول ہونے کا جو آپ کو خوشی دے گی؟ کوئی خاص چیز جو آپ کو ملے گی تو آپ خوش ہو جائیں گے؟ کوئی ایسا شخص جو آپ کی زندگی میں آئے گا تو آپ بہت خوش ہوں گے۔

سربراہ سربراہ۔ آپ کو وہ چیز یا شخص مل جائے۔ تب بھی آپ خوش نہیں ہوں گے۔ آپ کے اندر کا ادھر اپنی غم نہیں ہوگا۔ آپ اپنی خوشی کے پیچھے بھاگتے رہتے ہیں لیکن وہ ہاتھ ہی نہیں آتی۔ ہے نا۔

میری ایک دوست تھی۔ خیر۔ اور میری مشترکہ دوست۔ اس کے بچے نہیں تھے اور اس کا شوہر اس سے بہت سی لڑائی لڑ کر رہ گیا تھا۔ وہ ہر چیز کو اولاد ہونے سے منسلک کر دیتا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ جب تم پر تکلیف ہوگی تو تم لینا نکالنا چڑ۔ جب ہم کہیں گئے پھر نے جائیں گے۔ جب ہمارا بچہ ہوگا تب ہم اپنا گھر بنائیں گے۔ تب ہم نیا کاروبار شروع کریں گے۔ وہ اداہالی سال تک اپنی ہاتھی سخی رہی۔ اس کی ماہ پیٹ تک سخی رہی لیکن پھر بھی اسے یقین تھا کہ بچوں کے بعد وہ بدل جائے گا۔

ایک دن ہم تینوں اکٹھے نچ پٹھے ہوئے تھے۔ اس نے ایک شاپ پر ایک اور نچ فراک دیکھا۔ وہ کاہل فرارک تھا اور وہی تک آتا تھا۔ میں نے اسے کہا کہ اگر اس کو پسند ہے تو وہ اسے خرید لے۔ اس نے آؤ بھر کے کہا کہ وہ اپنے شوہر سے کہے گی کہ وہ اسے یہ دلا دے۔ لیکن وہ اسے یہ تب ہی دلا کہ اسے گاہب وہاں بنے گی۔ اور ابھی یہ بچنے کا کیا فائدہ۔ ابھی یہ اسے خوش نہیں کرے گا۔ جب وہ پر تکلیف ہوگی تب وہ اس کو بہن کے خوشی بھی ہوگی۔

خیر نظیری وکیل۔ آستیں چڑھا کے بولی۔ سنو لڑکی۔ اس کا رو یہ تھا کہ اسے ساتھ نہیں بدلے گا۔ تم بچے کے بغیر بھی اس کے لیے اہم ہوتی چاہیے ہو۔

وہ بولی کہ نہیں۔ دیکھا جب بچے ہو جائیں گے تو وہ بدل جائے گا۔ وہ میرا خیال رکھے گا۔ ہاؤ خر میں ہمیش سے رہوں گی۔ میں نے خیر کو اشارہ کیا کہ اس کو نہ سمجھائے۔ وہ نہیں سمجھے گی۔

کچھ ماہ بعد اس لڑکی نے گھر پر تکلیف ہیٹ کیا تو وہ پارٹیاں آیا۔ (وہ دراصل فاس پارٹیاں تھا۔ یعنی لفظی تھی)۔ وہ پر یقین نہیں تھی لیکن دونوں میاں بڑی نے یہی سمجھا کہ وہ ہاؤ خر پر تکلیف ہو گئی ہے۔ اس کا شوہر بہت خوش ہوا۔ بالکل ویسے جیسے اس نے سوچا تھا۔ وہ تسلی کے لیے بلڈ ٹیسٹ دینے کی بگڑ گئی۔ رزلٹ اگلے دن ملتا تھا۔ جب وہ گھر واپس آئے تو اس کے شوہر نے کہا کہ میری نکالنا شرٹ دھو دینا۔ اس لڑکی نے کہا کہ صبح کام دال سے کہوں گی ابھی میری کمر میں بہت درد ہو رہا ہے۔ تو وہ بکڑ کے بولا۔ اب اتنی بھی بات نہیں ہے۔ تم کوئی پہلی عورت تھوڑی ہو جو پر تکلیف ہوئی ہو۔ ہماری مائیں خالائیں سب آٹھ آٹھ بچے پیدا کرتی تھیں اور ساتھ ہی سارا کام کر لیتی تھیں۔ اس میں کمر درد والی کیا بات ہے۔

اور اس دن اس کو احساس ہوا کہ وہ نہیں بدلے گا۔ جس ہارنگی فراک کے انتظار میں وہ اپنی زندگی ضائع کر رہی تھی اس کی ماہ پیٹ سہ رہی تھی اس کی زبان کے نشتر برداشت کر رہی تھی وہ کچھ بھی تبدیل ہونے والا نہیں تھا کیونکہ بچے بھی اس شخص کو خوشی نہیں دے سکتے تھے۔

اگلے روز اس کو معلوم ہوا کہ اس کا ٹیسٹ فاس پارٹیاں تھا۔ اور اس کے بعد اس کے شوہر کا اس پر تشدد بڑھ گیا۔ وہ ماہ بعد اس نے خیر سے آ کے بڑی سادگی سے کہا کہ میری صلیق قائل کر دو۔ میں وہ ہارنگی فراک خود اپنے لیے لے لوں گی۔ مجھے اس کی اتنی ہماری قیمت نہیں ادا کرنی چاہیے۔

ہم لوگ ایسے کیوں سوچتے ہیں؟ کہ جب نکالنا چیز ملے گی تو ہم خوش ہوں گے؟ ہم ہارنگی فراک خریدنے کے لیے کسی دوسرے انسان کی ان کے منہ پر کھڑکیوں دیتے ہیں؟

کیونکہ ہمارا ذہن جب موجود تکلیف و زندگی کو برداشت نہیں کر سکتا تو وہ ہمیں فرار کا راستہ دکھاتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ابھی تم خوش نہیں ہو تو اس کی وجہ کھان چیز کی کمی ہے۔ تمہاری خاموشی کی وجہ یہ ہے کہ تمہارے بچے نہیں ہیں۔ یا یہاں نہیں ہے۔ یا تمہارے پاس ابھی نوکری نہیں ہے۔ یا تمہارے پاس چور نہیں ہے۔ یا اپنا کمر نہیں ہے۔ یا تمہاری شادی نہیں ہو چکی۔ یا یہی وجہ ہے کہ تم اس ہوا اور برائی زندگی گزار رہے ہو۔ اگر تمہیں یہ مل جائے تو تم بہت خوش ہو گے۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ وہ چیز نہ ملے تب بھی ہم خاموش رہتے ہیں۔ مل جائے تب بھی وہ اپنی رشتائی کمزوری ہے یا ہم اپنی رشتائی کمزوری ہے۔ کوئی ایک کمی ہے ہم سب کی زندگیوں میں جس کے پورا ہونے کے ہم منتظر ہیں۔ لیکن کیا میں آپ کو بتاؤں کہ انسانوں میں سب سے زیادہ خود کو محسوس کرنے والے کون ہیں؟ وہ جو خوشی کا انتظار کرتے ہیں۔ وہ جو خوشی کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ وہ جنہیں لگتا ہے کہ ان کی خوشی کسی چیز واقعے یا انسان سے جڑی ہے۔

خوشی ایسی نہیں ہوتی۔ آپ کی خوشی کسی دوسرے انسان چیز یا جگہ سے منسلک نہیں ہوتی۔ خوشی اور محبت۔ ان دو چیزوں کے پیچھے بھی بھاگ نہیں جاتا کیونکہ یہ تعاقب کرنے سے ہاتھ نہیں آتیں۔

محبت آپ کو خود موندتی ہے۔

اور خوشی آپ "خلق" کرتے ہیں۔

سمجھ میں آئی بات؟ خوشی کا انتظار نہیں کرتے۔ خوشی کے پیچھے بھاگتے نہیں ہیں۔ خوشی کو کسی شخص یا چیز سے منسلک نہیں کر لیتے۔ خوشی کو خود بناتے ہیں۔

ایسا نہیں ہے کہ جب آپ کی زندگی کی کمی پوری ہوگی جیسے شادی ہوگی یا بچے ہوں گے یا رزق بڑھے گا تو آپ خوش نہیں ہوں گے۔ آپ علیٰ خاموش ہوں گے۔ لیکن اگر یہ چیزیں نہیں ہوں گی اور آپ اس حالت میں بھی خوش نہیں ہوں گے تو پھر آپ بھی خوش نہیں ہو سکتے۔

ہے؟ عجیب سی بات؟ یہی خوشی کا فلسفہ ہے۔ یہی خوشی کی حقیقت ہے۔

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کو اچھا لائف پارٹنر مل جائے گا اور آپ خوش ہو جائیں گے تو آپ غلط ہیں۔ آپ شادی خوش ہونے کے لیے نہیں کرتے۔ آپ شادی تعلق بنانے کے لیے کرتے ہیں اور پھر اس تعلق میں اپنے اندر کی خوشی اظہار کرتے ہیں۔ آپ نے بہت سنا ہوگا کہ خوشی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ لیکن مجھے اور آپ کو بڑی مدت تک کچھ میں نہیں آتا کہ انسان کے اندر خوشی کیسے ہوتی ہے؟ انسان اپنی خوشی خود کیسے تخلیق کرتا ہے؟ ہم خوشی کو واقعات، نعمتوں اور آسانوں کے مترادف سمجھتے ہیں۔

اولاد کا ملنا ایک نعمت ہے۔ اچھے بندے سے شادی ہونا ایک نعمت ہے۔ رزق میں اضافہ ایک نعمت ہے۔ ان کو پانے کی خوشی بھی آپ کو تب محسوس ہوگی جب آپ بغیر نعمتوں کے خوش ہونا سیکھیں گے۔ ہے؟ عجیب بات؟ بغیر نعمتوں کے بھی کوئی خوش ہو سکتا ہے کیا؟

تو پھر کیوں بعض لوگ جھوٹے میں بھی خوش رہتے ہیں؟ اور بعض محل میں پہنچنے کے بھی ادا رہتے ہیں؟

کیونکہ خوشی انسان خود بخود ہوتا ہے خوشی انسان خود احمول ہوتا ہے۔ خوشی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ اس کو پس منظر کرنا چاہیے ہے۔ لیکن ہم اس کو تلاش نہیں کرتے۔ ہم نعمتوں کو تلاش کرتے ہیں۔ ہم محبت کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ ہم چیزوں کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ ہم لوگوں کو خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ جبکہ ہمیں اپنی ذات کو دائمی خوشی دینی چاہی۔

لیکن کیسے؟ کیسے ہم اپنی خوشی خود بخود کریں؟ کیسے ہم اپنی خوشی خود دریافت کریں۔

میں نے آپ کو کیا سمجھا یا اب تک؟ چیزیں جہاں کھڑی ہیں وہاں ہی ملتی ہیں۔ چیزوں کو سمجھنے کے لیے ان کے الٹ کو سمجھنا پڑتا ہے۔ اندر میرے کو سمجھنے کے لیے سورج کے اوقات سمجھنے پڑتے ہیں۔

انسان اپنے اندر اپنی خوشی کیسے تلاش کرے؟ یہ سمجھنے کے لیے پہلے یہ سمجھنا ہوگا کہ جو انسان اپنے اندر اپنی خوشی "نہیں" تلاش کرتے وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟

میں نے ایسے لوگوں کو اسلڈی کرنا شروع کر دیا۔ ان تمام لوگوں کا مطالعہ شروع کر دیا جو اگر کامیاب نہیں ہوئے تو اس بات کی اسناد ملی ان واقعات پر اہل دیتے ہیں جو تو سچ پتہ نہیں ہو سکے۔

مجھے یہ مہر ملی جاتا تو میں بھی کچھ کر کے دکھا دیتا۔ میرے بچے ہوتے تو میرے گھر میں رہتی ہوتی اور شوہر میرے ساتھ ہوتا۔ میرے پاس کالمیکس ہوتے تو مجھے بھی اچھی جاہل مل جاتی۔

لوگ ایسے کیوں کرتے ہیں؟ کیونکہ وہ اپنی ناکامی کا الزام کسی ایسے واقعے کو دینا چاہتے ہیں جو ہوا نہیں ہے۔ میری دوست کے شوہر کا کیا مسئلہ تھا؟ وہ اندر سے ایک خوش انسان تھا۔ اس کو عورت کی عزت کرنا نہیں آتی تھی۔ وہ سمجھتا تھا کہ بچے ہوں گے تو وہ خوش ہو جائے گا۔ اس کے خیال میں اس کی ناخوشی اور چڑچڑ سے بچنے کی وجہ اولاد کا نہ ہونا ہے۔ وہ اپنی بیوی سے خوش نہیں تھا کیونکہ اس نے "خوشی" ہونے کے لیے شادی کی تھی۔ اور شادی اس لیے نہیں کی جاتی۔ شادی ایک انسان کے ساتھ تعلق بنا کے اس تعلق میں خوشی ادا دینے کے لیے کی جاتی ہے۔ وہ انسان ایک ساتھ زندگی میں آگے grow کرتے ہیں۔ اور پھر وہ ایک نئی زندگی کو جنم دیتے ہیں۔ نئی زندگی اگر اولاد کی صورت میں نہیں ہوتی تب بھی وہ ان دونوں کی اپنی زندگی ہو سکتی ہے جس کو وہ مل کے بنا کر سکتے ہیں۔ غمزدہ زمین پہ بھی سچا لگا ہے؟ پہلے زمین کو زرخیز کرنا پڑتا ہے۔ پھر اس میں سچا لگا کے پانی اور روشنی سپلا کر کے تو وہ اگے گا۔ غمزدہ انسان شادی کر کے بہتر کی توقع نہیں کر سکتا۔ وہ سچ کو الزام دیتا ہے۔ قصور سچ کا نہیں ہے۔ زمین نے پہلے خود کو زرخیز کرنا ہوتا ہے۔ آسمان سے گرنے والے پانی کا اپنے اندر سمونا ہوتا ہے۔ پھر وہ سچ کو قبول کرنے کے قابل ہوتی ہے۔

آپ نے ایسے کتنے واقعات دیکھے ہوں گے جن میں لوگ اپنے آوارہ بیٹوں کی شادیاں اس لیے کرتے ہیں کہ شادی کے بعد یہ سنبھل جائے گا۔ اس کی بیوی اس کو لہجہ کر دے گی۔ کیوں بھی؟ جس کو اس کی ماں نہیں لہجہ کر سکتی اس کو بیوی کیوں لہجہ کرے گی؟ کوئی عورت یہ زبردستی نہیں کرتی کہ اس کو ایک غمزدہ شوہر دیا جائے۔ کوئی مرد یہ زبردستی نہیں کرتا کہ اس کو ایک غمزدہ بیوی دیا جائے۔ اور جب ایسا ہوتا ہے سب سے پہلے ان سے شروع ہو جاتے ہیں۔ میری دوست کے شوہر کا مسئلہ کیا تھا؟ اس کی زندگی میں کوئی

اس کی اپنی خوشی نہیں سمجھتا تھا کہ اس کی خوشی بچوں میں ہے۔ ایسے نہیں ہوتا۔ اس کی خوشی اس کے اندر تھی۔ اس نے کبھی اس کو تلاش ہی نہیں کیا۔

ایسا نہیں ہے کہ شادی اپنے باجواب میں ترقی... یا تعلیمی کامیابیوں انسان کو خوش نہیں کرتیں یا انسان کو ان کی ضرورت نہیں ہے۔ انسان کو ان کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جب آدم اور حوا کو آسمان سے نیچے اتارا تھا تو ان کو ایک ساتھ نہیں رکھا تھا۔ بلکہ ان کو الگ الگ جگہوں پر اتارا تھا۔ وہ کئی سو سال ایک دوسرے سے دور جھکتے اللہ سے توبہ کرتے ایک دوسرے کو تلاش کرتے رہے تھے۔ میں سوچتی ہوں یہ دنیا کے پہلے مرد اور عورت کا soul searching کا سفر تھا۔ انہوں نے اس سفر میں اللہ کے ساتھ اپنا معاملہ بھی درست کیا خود کو بھی تلاش کیا اور ایک دوسرے کو بھی۔ آدم علیہ السلام نے اس ایک غلطی پر اتنے آنسو بہائے تھے کہ ان کے بعد قیامت تک کے انسانوں کے آنسوؤں کو ملا دیا جائے تب بھی آدم کے آنسوؤں سے زیادہ نہیں بنتے۔

توبہ اور خود کی تلاش کے سفر کے باوجود آدم اور حوا کو ایک دوسرے کی ضرورت تھی۔ آپ کو بھی رہے گی۔ لیلیٰ کی۔ الٹک پارٹنر کی۔ بچوں کی۔ دوستوں کی۔ باجواب تعلیم میں کامیابی کی۔ اور پیسے کی۔ یہ ضرورتیں آپ کے ساتھ ہمیشہ رہیں گی۔ لیکن آپ کی خوشی ان پر منحصر نہیں ہے۔ بیوی بچوں میں اللہ نے انسان کی آنکھوں کی خطیہ رکھی ہے۔ وہ سکون دیتے ہیں۔ ماں باپ کے ساتھ ہونا انسان کو سکون دیتا ہے۔ سکون الگ چیز ہے۔ یہ طمانیت کا ایک احساس ہے۔

خوشی الگ چیز ہے۔ خوشی جب نہیں ہوتی انسان کے پاس تو وہ شدید مضطرب ہوتا ہے۔ بیوی بچوں سے ذرا سادہ رہا کے انسان ایسے مضطرب نہیں ہوتا۔ آپ ریٹیکلڈ ہوتے ہیں کہ وہ ہیں۔ اتنا ہی کافی ہوتا ہے۔ آپ نے ایسے شور بدیکھے ہوں گے جو بیویوں کو خود سے دور نہیں جانے دیتے۔ وہ ان سکج رہتے ہیں۔ وہ کسی انسان کی کہنی دور ہوتے ہی خود کو کم مایہ محسوس کرنے لگتے ہیں اس لیے بیوی کے دور ہوتے ہی خود کو ان سکج محسوس کرنے لگتے ہیں۔

انسان ایسے کیوں کرتا ہے؟ کیونکہ جو اس کے پاس ہے وہ اس پر شکر گزار نہیں ہوتا۔ خوشی دراصل شکرگزاری اور قدردانی سے ملتی جلتی چیز ہے۔ اس کو اپنے اندر تلاش کرنے کا مطلب ہے ان چیزوں پر شکر کرنا جو انسان کے پاس موجود ہیں۔ اس کو تخلیق کرنے کا مطلب ہے کہ ان چیزوں کو استعمال کرنا جو انسان کے پاس موجود ہیں۔ آپ اپنی خوشی انہی چیزوں سے نکالتے ہیں جو آپ کے پاس حال میں موجود ہیں۔ مستقبل کی خوشی کچھ نہیں ہوتی۔ خوشی حال میں ہوتی ہے۔ جس لمحے میں آپ ہیں۔ زندگی کے جس دور میں آپ ہیں۔ اگر آپ اپنی اس حالت پر اللہ کا شکر نہیں ادا کرتے... اور ہر وقت ان چیزوں کے لیے کڑھتے رہتے ہیں جن سے آپ محروم ہیں تو آپ کبھی خوش نہیں ہوں گے۔

خوشی لوگ شکر گزار لوگ ہوتے ہیں۔ جو ہے وہ اس کو دیکھتے ہیں۔ جو نہیں ہے وہ اللہ سے اس کی امید رکھتے ہیں۔ اور اگر وہ ان کو ملے تب بھی وہ مایوس نہیں ہونے لگتے۔

خوشی مایوسی کا الٹ ہے۔ خوشی امید ہے۔

خوشی بڑی چیزوں میں نہیں ہوتی۔ خوشی چھوٹی چیزوں میں ہوتی ہے۔

اپنی خوشی خود کیسے کری ایسے (تخلیق) کی جاتی ہے؟

سب سے پہلے... آپ اس وقت زندگی کے جس حال میں ہیں اس پر اللہ سے راضی ہو جائیں۔ یہ آسان کام نہیں ہے۔ راضی ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اس حال کو بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ آپ خود کو بدل سکتے ہیں لیکن اپنے اور گرد کے لوگوں کو نہیں۔ اپنے خاندانی بیک گراؤ کو نہیں۔ جس شہر یا علاقے میں رہنا پڑ رہا ہے اس کو نہیں۔ جس شخص کے ساتھ رہنا پڑ رہا ہے اس کو نہیں۔ آپ بہت سی مجبور ہیں کی وجہ سے بہت سے لوگوں کے ساتھ بندھے ہوئے ہیں۔ مالی حالات پابندیاں مجبوریاں بنیں سے آپ نہیں نکل سکتے۔ جہاں علم ہو وہاں آپ اس سے نکلنے کی کوشش کریں۔ لیکن جہاں آپ کچھ بھی نہ کر سکیں۔ وہاں آپ اللہ سے راضی ہو جائیں۔ یہ اللہ تعالیٰ ہے جس نے آپ کو اس ماحول میں رکھا ہوا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ ہے جو آپ کو زندگی کے اس دور میں الایا ہے۔ آپ نے بار بار ربانی ہول کے اللہ تعالیٰ سے کہا ہے کہ اللہ تعالیٰ میں آپ سے راضی ہوں۔ تب ہی یہ حقیقت آپ کے کان سن گئی کہ آپ کے دل میں آمادریں گے۔

دوسری چیز۔ ”منزل“ کو ذہن سے نکال دیں۔ اگر غمرو یہ سوچتی ہے کہ غمرو تب خوش ہوگی جب وہ اس کتاب کو ختم کر لے گی تو غمرو غلا ہے۔ اگر میں اس کتاب کو ”کھینچے وقت“ انجوائے نہیں کر رہی ہوں تو اس کو ختم کر کے بھی میں بے حس ہی رہوں گی۔ خوشی کسی منزل کے ساتھ وابستہ نہیں ہے۔ اس کو ”ذہنی نیشن اینڈ کٹن“ (منزل تک پہنچنے کی لت) کہا جاتا ہے۔ یعنی آپ اپنی خوشی کسی خاص مقام پہ پہنچنے سے وابستہ کر لیں اور اس کی جستجو کے سفر میں خود کو اتکا تھکا دیں اتکا پاگل کر دیں کہ بس۔ پھر ایک منزل پہ پہنچنے کے خوش نہ ہوں تو دوسری منزل سیٹ کر لیں۔ پھر خود کو دوبارہ سفر میں تھکا لیں۔ ایسے آپ خوش نہیں ہوں گے۔ خوشی منزل میں نہیں ہے۔ خوشی سفر کو انجوائے کرنے میں ہے۔ گول غمرو سیٹ کریں۔ ایک کے بعد ایک سفر کر کے نئی منزلوں پہ پہنچیں لیکن خوشی سفر میں ڈھونڈیں۔ وہ منزل پہ نہیں ملتی۔

تیسری چیز۔ خوشی پیسے میں نہیں ہوتی۔ خوشی نعمتوں کے ملے میں نہیں ہوتی۔ خوشی خریدی نہیں جاتی۔ پھر کہاں ہے خوشی؟ خوشی اس نعمت کو انجوائے کرنے میں ہے۔ خوشی اس پیسے کو بنانے کے لیے وہ ہدفیشن اختیار کرنے میں ہے جس کو کرنے میں آپ کو حرا آتا ہے۔ خوشی خریدی نہیں جاتی لیکن پیسے کی شکر گزاری میں ہے۔

خوشی شکر گزاری میں ہے۔ جو بندوں کا شکر گزار نہیں ہوتا وہ اللہ کا شکر گزار نہیں ہوتا۔ انسانوں کا شکر یہ کیا ہوتا ہے؟ ان کو جھک کر کہہ دینا؟ نہیں۔ انسان کا شکر یہ اس کے احسان کی قدر ہوتا ہے۔ اس کو کرپٹ دینا ہوتا ہے۔

کیا آپ انسانوں کو کرپٹ دیتے ہیں؟

سب سے زیادہ ناخوش لوگ کیا کرتے ہیں؟ ہر وقت دوسروں کے گلے شکوے کرتے رہتے ہیں۔ اس کا الٹ کیا ہے؟ لوگوں کے پیچھے ان کی تعریف کرنا۔ ہر شخص کے ٹیلٹ کو سراہنا۔ جس نے آپ کے ساتھ اچھائی کی ہے اس کی عزت کرنا۔ دوسروں کو اس کے بارے میں اچھی بات بتانا۔ کسی کا احسان ماننا۔ یہ ہے بندوں کا شکر۔ جو آپ کے ساتھ احسان کرے اس کی عزت بڑھاؤ اور اس کے ساتھ احسان کرو۔

میں ایک خاتون کو جانتی ہوں جن کے بچے نہیں ہیں۔ وہ سارا وقت اداس رہتی ہیں۔ میں ان سے ہمیشہ کہتی ہوں کہ اگر آپ کے پاس بچے نہیں ہیں تو آپ کے پاس صحت ہے، وقت اور پیسہ ہے۔ آپ نے قرآن بھی پڑھا ہوا ہے۔ آپ کوئی کام کیوں نہیں کرتیں؟ کوئی بزنس کریں۔ کسی مشغلے میں خود کو لگائیں۔ اور نہیں تو بچوں کو قرآن پڑھائیں۔ وہ بھی میری بات نہیں سمجھتیں۔ وہ کہتی ہیں کہ اگر میرے بچے ہوتے تو میری زندگی میں کوئی خوشی ہوتی۔ تب میں یہ کام کر سکتی۔ اب مجھے کچھ بھی خوشی نہیں دیتا۔

اگر آپ یہ پڑھ رہے ہیں اور آپ کو بھی ایسا ہی مسئلہ لاحق ہے۔ جیسے آپ کے بچے نہیں ہیں۔ تو میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کتنی تکلیف میں ہیں۔ یہ سب کہنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ آپ کی تکلیف چھوٹی ہے۔ میں بہت اچھے سے اس تکلیف کو سمجھتی ہوں۔ لیکن مجھ سے زیادہ اللہ تعالیٰ آپ کی تکلیف کو سمجھتا ہے۔ وہ ضرور آپ کو یہ نصرت دے گا۔ جو بھی آپ کو چاہیے زندگی میں اس سے مانگیں وہ دے گا۔ لیکن اپنے وقت پر۔ جب تک اس نے نہیں دیا اس وقت کو بنا کسی مقصد کے نہ گزاریں۔ اپنی کسی دعا کسی خواہش کو انسان کو اپنا الہ (معبود) نہیں بنانا چاہیے۔ کہ وہ نہ ملے تو سب دیران ہے۔ نہیں۔ میرے پاس بھی بہت کچھ نہیں ہے زندگی میں۔ پروردگار میں اللہ نے کوئی نہ کوئی عرصہ ضرور رکھی ہے۔ اور میں ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی شکر گزاری نہیں رہی۔ لیکن اب میں ہوں۔ معلوم نہیں کب تک رہتی ہوں۔ لیکن یہ لکھتے ہوئے میں سوچ رہی ہوں کہ ہم نے بس خود سے کہا ہوتا ہے اور پھر دل یقین کرنے لگتا ہے۔

خوشی اور کس چیز میں ہوتی ہے؟ خوشی کسی مقصد میں ہوتی ہے۔ آدم اور حوا کو ایک دوسرے کو تلاش کرنے میں کئی سو سال لگے کیونکہ ان کی زندگی کا مقصد ایک دوسرے کو تلاش کرنا نہیں تھا۔ وہ زندگی کا حصہ تھا۔ مقصد کچھ اور تھا۔ مقصد تھا خود کو پہچانا اپنے رب کو پہچانا اور دوسرے انسانوں کو ان کے رب سے متعارف کروانا۔ یہی آپ کی اور میری زندگی کا بھی مقصد ہے۔ پہلے ہم نے خود کو سمجھا ہے اور اپنے رب کو سمجھا ہے۔ اس کو جانتا ہے۔ اور پھر اپنی حیثیت کے مطابق دوسرے انسانوں کو بھی رب کی پہچان کروانی ہے۔

دوسرے انسانوں کو اللہ کی پہچان امید دینے سے کرواتا جاتی ہے۔ جب آپ ہسپتال بنا کے لوگوں کی مدد کرتے ہیں یا ان کو تعلیم دیتے ہیں تو آپ ان کو امید دھاتے ہیں۔ جب آپ کسی کا مسئلہ سن کے اس کو مشورہ دیتے ہیں تو اس کو امید دیتے ہیں۔ یہ امید کہ اللہ تعالیٰ ہے۔ وہ ان کے لیے کافی ہے۔ آپ لوگوں کی مدد اس لیے کریں کہ وہ اللہ پر پھر سے یقین کرنے لگیں یا آپ کی زندگی کا مقصد ہونا چاہیے۔ اور یہی خوشی دیتا ہے۔ دوسرے انسانوں کو خوشی دینا خوشی دیتا ہے۔ دوسرے انسانوں کو خوش کرتے رہنا خوشی نہیں دیتا۔ ان کو امید دھانا خوشی دیتا ہے۔ کسی کی مدد کرنا خوشی دیتا ہے۔ جب زندگی کا مقصد نہ ہو تو انسان اپنی خواہشات کو اپنا "الہ" (خدا) بنا لیتا ہے۔ شادی کی تمنا، اولاد کی تمنا، بیوی کی تمنا، بڑے گھر کی تمنا، شہرت کی تمنا۔ یہ سب چیزیں زندگی کا حصہ ہیں۔ ان کے لیے محنت کرنی چاہیے لیکن یہ زندگی کا مقصد نہیں ہیں۔ ان سے خوشی کو منسلک نہیں کرنا چاہیے۔

خوشی چھوٹے پھوٹے کاموں میں ہوتی ہے۔ اس کو بڑے بڑے واقعات کے ساتھ منسلک نہ کریں۔ اس کو چھوٹی چیزوں میں روزانہ ملے۔ خوشی ایک عادت ہے۔ یہ بنائی جاتی ہے۔ اس کے پیچھے بھاگنا نہیں جانتا اس کا انتظار کیا جاتا ہے۔

کچھ دن ہمارے اوپر بڑے بھاری گزرتے ہیں۔ تب کچھ بھی اچھا نہیں لگتا۔ ان دنوں میں خوشی بنانے سے بھی نہیں بچتے

گی۔ مشکل دنوں کو صبر سے گزاریا کریں۔ لیکن جب زندگی میں سکون آنے لگے اور اللہ سب کو سکون کے دن بھی دیتا ہے، جن کو ہم بورنگ مامردین کے دن کہتے ہیں ان دنوں میں خوشی کو بٹایا کریں۔

خوشی یہ کتاب کھل کر کے اس کی بہت سی کاپیاں بچ لینے میں نہیں ہے۔ خوشی اس کتاب کو ہرجا، جب سب سو رہے ہوں، جب کافی کے گرم گمک اور پرندوں کی آوازیں سننے کے ساتھ لکھنے میں ہے۔ اور یہ سوچنے میں ہے کہ اگر کسی کی زندگی اس سے بدل جائے تو کتنا اچھا ہو۔ خوشی اس کتاب کے کور کا کاغذ سلیکٹ کرنے میں ہے۔ وہ اس کے لایڈ آؤٹ پر کام کرنے میں ہے۔ خوشی کتاب ہاتھ میں آنے کے بعد نہیں اس سے ”پیلے“ ہوتی ہے۔ خوشی پڑھیں میں ہے۔ تکمیل میں نہیں۔

خوشی ہر روز چند منٹ کے لیے کوئی کتاب پڑھنے میں ہے۔ خوشی کوئی من پسند چیز دیکھتے ہوئے ساتھ بکھ کھانے میں ہے۔ خوشی ہر روز اپنے لیے تھوڑا وقت لگاتے میں ہے۔ چاہے اس وقت آپ مساج کروائیں، یوگا کریں، سر میں تیل لگوائیں، یا دن کو گرم پانی میں ڈبو کے کوئی کتاب پڑھیں یا پتا کرو اور سوت کریں۔ خوشی اپنے لیے وقت لگاتے میں ہے۔ خوشی کیا ہے؟ خوشی وہ کام کرنا نہیں ہے جو آپ کو پیرہنا کے دے۔ بلکہ وہ کام کرنا ہے جو آپ کو پسند ہے اور پھر اس سے آپ پیرہنا کریں۔ جو پسند ہے اس کے لیے وقت نکالیں۔

خوشی دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کرنے کا نام ہے۔ کس کے پاس کیا ہے؟ آپ کے پاس کیا نہیں ہے... یہ سب خوشی کرنے والی باتیں ہیں۔ آپ جہاں ہیں، جس حال میں ہیں، بہت سوں سے اچھے ہیں۔ اس سے بھی اچھے ہوتے جائیں گے اگر موازنہ اور مقابلے نہیں کریں گے۔ اپنا گھر سجا لیں، لیکن کسی دوسرے کے گھر سے اپنا موازنہ نہ کریں۔

مزید کیسے اپنی زندگی میں خوشی پیدا کریں؟ ان لوگوں کے ساتھ وقت گزار کے جو آپ کو سکھانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ اپنی دلچسوز اور افتادہ اور اصولوں پر سمجھوتہ نہیں کریں۔ ان پر ثابت قدم رہنا آپ کو خوش کرتا ہے۔ آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔

خوشی ہاں کہنے میں بھی ہے۔ جہاں مشکل پلیزنگ اور کک لوگوں کو آپ نے ہاں کہنی ہے، وہیں اچھے لوگوں کو ہاں کہنی ہے۔ نئے مواقع کو ہاں کہنا ہے۔

اور خوشی دل کی بات سننے کا نام ہے۔ جو دل چاہتا ہے اس کو کر دینے کا نام ہے۔ خوشی اپنے خوابوں کو پورا کرنے کا نہیں ان کے لیے امید کے ساتھ محنت کرنے کا نام ہے۔ خوشی رہنا ایک عادت ہے۔

خوشی صبح کا سورج خاموشی سے دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی رات میں آسمان پر بارے دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی بارش میں چھپنے کا نام ہے۔ خوشی ہر روز آپ کے پاس آتی ہے۔ ہر روز۔ واللہ ہر روز آپ اس کو قہقہے نہیں ہیں تو وہ ہلکی جاتی ہے۔

جن بڑے بڑے واقعات کے آپ غصہ ہیں وہ آپ کو خوش نہیں کر سکتے اگر آپ ”ابھی“ خوش نہیں ہیں۔ مگر آپ ابھی خوش ہونا سیکھ لیں۔ تو پھر آپ کو بڑا واقعہ بھی خوش کرے گا اور چھوٹا واقعہ بھی۔ اور نہ کوئی چیز آپ کا من نہیں بھر سکے گی۔

خوشی چھوٹے چھوٹے گول پیٹ کرنے میں ہے۔ اگر آپ خود کو آئینے میں دیکھتے ہیں اور اپنا آپ سونا لگتا ہے اور آپ اس

دن کے انتھار میں ہیں جب آپ ایک فٹ اور سہارٹ انسان بن جائیں گے تو وہ دن آپ کو خوشی نہیں دے گا۔ آپ نے جہونا گول بیٹ کرنا ہے۔ ہر نئے ایک پاؤں وزن کم کرنے کا گول۔ خوشی چھونے گول کو حاصل کر لینے میں ہے۔

میں جب کوئی پورا لگاتی ہوں تو اس کی شانچہ جب کوئی نیا ہوا گنا ہے تو مجھے خوشی ہوتی ہے۔ خوشی نیا ہوا نیا بھول دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی اپنے آپ سے روز کیے وعدے پورے کرنے کا نام ہے۔ خوشی اللہ تعالیٰ سے وعدے پورے کرنے کا نام ہے۔

کیا آپ اپنے آپ کو خوشی دیتے ہیں؟

ہر روز آپ اپنی اصول ذات کو خوش کر سکتے ہیں اگر آپ چاہیں۔

جو آپ کے پاس ہے اس کو جوڑیں۔ اس کو ملائیں۔ اس کو آپس میں کس کریں۔ اور اپنی خوشی خود بخود کریں۔

جو ہے اس میں خوش رہیں خود کو۔

پھر جو ابھی نہیں ملا۔

اس کی تمنا آپ کو بے چین نہیں کرے گی۔

خوش ہونے کی عادت ڈالیں۔

خوشی عادت کا نام ہے۔

اور زیادہ سے زیادہ مسکرایا کریں۔

دنیا کے سب سے خوبصورت چہرے

مسکراتے والے چہرے ہوتے ہیں۔

آج کے سوالات

۱۔ آج کل آپ سب سے زیادہ خوش ہوتے ہیں جب۔۔۔

۲۔ آپ کس انسان کے ساتھ چند گھنٹے گزار کے بہت خوش ہوتے ہیں؟

۳۔ سارے دن کی مصروفیات کے بعد کس ایک کام کے لیے دل چاہتا ہے؟ ایسا کام جو آپ کی تحسین دور کر دے اور آپ کو

راحت بھی دے۔

۴۔ کس شے سے آپ کا سوا ایک دم بہتر ہو جاتا ہے؟

۵۔ اس سال کی آپ کی سب سے خوشگوار یاد کیا ہے؟

۶۔ اپنی ڈائری میں پہلے کی طرح کالم بنانا آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات

نویس کیجیے۔

تیسواں دن...

بس مک سے مدینہ جا رہی تھی۔ میں کڑکی والی طرف جھنکی تھی اور میرا بھائی ساتھ والی نشست پر تھا۔ ہم دونوں اپنے اپنے فون پر لگے تھے۔ یہ ان دنوں کی بات ہے جب میرا جیو بہت دور کرنا تھا۔ اولین جواب میں سے ایک میں نے اس کا ذکر کیا تھا۔ دور کے باعث میں نے جیو سے ملنا چاہا پر رکھ کے ان کو سہارا دینے کی کوشش کی تھی۔ یہ ایک غیر آرام دہ پوزیشن تھی اور بھائی نے مجھے دو تین دفعہ کہا اگلی کر پرس اوپر چن کر پیری کیا نمٹ میں رکھ دو لیکن میں نے کہا کہ نہیں... مجھے اپنے جیو اس پرس سے زیادہ عزیز تھا۔

تیسری دفعہ جب میں نے یہی بات کہی تو اس نے فون سے نظریں ہٹا کے میرے پرس کو دیکھا۔
 "یہ اچھا خاصا پرس لگ رہا ہے اور تم اس کو جیو میں رکھ کے خراب کر دو گی۔"
 "یہ خراب نہیں ہوگا۔ یہ کروڑوں اکل اسکن سے بنا ہے۔ اور اس کے اوپر براس کا کلپ لگا ہے۔ یہ آسانی سے صاف ہو جاتا ہے۔" میں مسکراتے ہوئے بولی۔

"ہوں۔ آخر تنگ۔" اس نے پہلی دفعہ میرے مزاح سٹریک کو دلچسپی سے دیکھا۔ "رالف اورین۔ یہ اور بجلی ہے؟"
 "نہی ہیں۔"

"ہوں... کتنے کاہوتا ہے رالف اورین کا ایک اور بجلی پرس؟"
 لڑکوں کو ان باتوں کا عموماً علم نہیں ہوتا سو اس نے سادگی سے پوچھا۔ میں نے جواب میں آواز کو سرسری سا بجاتے ہوئے قہرے تائی۔

بھائی نے بے چینی سے چہرہ موڑ کے مجھ کو دیکھا۔ "آرہ میرے تم نے اتنے پیسے ایک... ایک مگر پچھ کی جلد والے پرس پر بھونک دیے؟"

"جیسے آپ لڑکے سو بائیں اور گازیوں پر جھونکتے ہیں اویسے ہی۔" میں براہی گئی۔
 "یہ ایک پرس ہے۔ جسٹ اسے پرس۔" اس کی آنکھیں پوری کھل گئی تھیں۔ "تم لڑکیوں کو مزاح سٹریک پرس سے کیا غرضی ملتی ہے؟ دو تین ہزار روپے کا ساوا سا پاکستانی پرس بھی تم لے سکتی نہیں۔"

”پہلے دی لیتی تھی۔ لیکن وہ ہر چند نفع استعمال کے بعد خراب ہو جاتے ہیں۔ اور سے ان کی اسکن اترنے لگتی ہے۔ نیلے ہو جاتے ہیں۔ شان بلی جاتی ہے۔ یہ بیک۔“ میں نے بیک اٹھا کے اسے دکھا پایا۔ ”کرنا کوا اکل کی اسکن کا ہونا ہے۔ یہ خراب نہیں ہوگا۔ پونے گا نہیں۔ اس کے اوپر لگے برس کی بیک نہیں جاسے گی۔ یہ اس میں ہر روز استعمال کروں جب بھی یہ خراب نہیں ہوگا۔ میں اسے دو سال سے استعمال کر رہی ہوں۔ برس ایک عورت کی بہت بڑی ضرورت ہوتا ہے۔ اس میں میری ایک دیانت آتی ہے۔ یہ لگنے لگی برس خراب نہیں ہوگا۔ بجائے اس کے کہ میں ہر روز ماہ بعد نیا برس لوں ایک ہی دفعہ اچھا پس نہ لے لوں؟“

”اور اگر یہ چوری ہو گیا؟“ وہ تپانے والی مسکراہٹ سے پوچھا۔ میں ہوش کر کے گردن موڑ گئی۔ وہ استغفر اللہ کہہ کے سر ہچکائے اپنے فون میں بڑی ہو گیا۔

”اتنا بڑی برس۔ تو بچہ۔۔۔“ ساتھ ہی بڑبڑا بھی رہا تھا۔

”حضرت مہینہ سو دینار کی ایک شال پہنا کرتے تھے۔ کیونکہ ان کو پسند تھی اور وہ افروز کر سکتے تھے۔ اچھا۔“ (کرامات خان فقی) میں نے اپنی مہنگی شاپنگ پوئل دی۔ مگر اس کی توجہ یہ نہیں ختم ہوئی تھی۔

میں نے فون رکھ دیا اور کھڑکی سے باہر دیکھنے لگی۔ مکے سے مدینہ کے درمیان کی دنیا بھر اور وہیں تھی۔ نہ کوئی مہرہ تھا۔ نہ کوئی زیادہ درخت تھے۔ میں ان خشک ٹیلوں کو گزرتے ہوئے اس مسکراہٹ کے ساتھ دیکھنے لگی۔

میں نے اپنے بھائی کو وہ بات نہیں بتائی جو میں آج یہاں لکھنے جا رہی ہوں۔ اور یہ لکھتے آسان نہیں تھا۔

قریباً آج سے دس برس پہلے میرے اوپر ایک ایسا ناخوش کن سفر گزرا تھا جس میں میں قریباً تین سال تک گرفتار رہی تھی۔ الہدیٰ میں داخلہ لینے سے قبل میں نے قمر و انیس میں کالج چھوڑ دیا تھا کیونکہ مجھے پڑھائی میں کبھی دلچسپی نہیں رہی۔ (سودی) الہدیٰ میں داخلے کے بعد اس وقت میرے پاس جتنے پیسے تھے ان سے میں نے الہدیٰ کی فیس دی اور کتابیں خرید لیں۔ حالانکہ الہدیٰ کی کتابیں مہنگی تھیں نہ فیس۔ پھر بھی میرے پاس پیسے نہیں بچے کہ میں ایک ”بیک“ خریدوں جس میں میں کتابیں رکھ کے الہدیٰ لے جایا کروں۔

آج سے دس برس پہلے میرے پاس ایک بیک خریدنے کے پیسے نہیں تھے۔

میں نے بھین سے روپے پیسے کے معاملے میں بے فکری دیکھی تھی۔ کبھی مالی حالات خراب نہیں ہوئے تھے۔ کبھی پیسوں کا کوئی ایسا مسئلہ نہیں ہوا تھا کہ میرے پاس بیک خریدنے کے پیسے نہ ہوں۔ لیکن پھر ایک وقت ایسا آیا جب واقعی میں پیسوں کی کمی کی وجہ سے ایک بیک تک نہیں لے سکتی تھی۔

سو میں نے ایک شاہرہ لیا اور اس میں کتابیں ڈال کے الہدیٰ لے جانے لگی۔ وہ بہت برے دن تھے۔ اس اور بھیل۔ مالی مسائل کے ساتھ دوسرے بھی کئی مسائل زندگی میں چل رہے تھے۔ میں ایک نیلے شاہرہ میں کتابیں ڈالتی تھی اور قرآن ہاتھ میں پکڑتی تھی۔ دین میں میری ایک کلاس فیلو جس کے بیگز اس کے جوتوں سے بھجی کرتے ہوئے ہوتے تھے وہ ایک دن مجھے کہنے لگی کہ تم کتابیں بیک میں کیوں نہیں لاتیں۔

میں نے اسے کہا کہ بیک کی اسٹریپ سے میرا کندھا دکھتا ہے۔ میں ہاتھ میں رکھ کے ایڑی دھکتی ہوں۔ ظاہر ہے یہ جھوٹ تھا۔ حقیقت یہ تھی کہ میرے پاس بیک خریدنے کے پیسے نہیں تھے۔ جو پیسے میرے پاس ہوتے تھے وہ گھر کی دوسری ضروریات پر لگ جاتے تھے۔ ایسے میں جب ایک پانچ روپے کے شاہرے سے کام چل رہا ہوتا تو بیک خریدنے کی میاشتی کون کرے؟ اور یہ جھوٹ۔ اپنا بھرم قائم رکھنے کا جھوٹ میں نے بہت سے اور لوگوں کے سامنے بھی قائم رکھا۔ اپنے صاف کپڑے بہت مہمانوں کی خاطر عدالت ان سب چیزوں پر میں پیسے خرچ کر لیتی تھی تاکہ کسی کو معلوم نہ ہو کہ میرے مالی حالات کسے ہیں۔ لیکن بیک کے لیے پیسے نہیں پہنچتے تھے۔

کچھ دن بعد میرا ایسا شاہرہ کنوں سے پہننے لگا کیونکہ وہاں کتابوں کے نوکیلے کونے اسے پہنچتے تھے۔ جب شاہرہ یاد دلائی ہو گی تو مجھے احساس ہوا کہ مجھے بیک کی ضرورت ہے۔ میں نے دوسرے خرچوں سے سات سو روپے کے قریب بچائے اور مارکیٹ جا کے ایک بیک خریدا۔

اس بیک کا رنگ سفید تھا اور اس کے سارے کناروں پر نیلی پانچنگ تھی۔ مجھے وہ اپنے سفید اور نیلے یونیفارم سے بچنگ لگا سو میں نے خریدا لیا۔ پھر میں اس میں کتابیں لے جانے لگی۔ میری دین فیلو لڑکی نے اسے دیکھتے ہی ہنس کے کہا تھا کہ شکر ہے نہ تو نے آج بیک خریدا لیا۔ آپ جتنے بھی بھرم کھڑا لوگوں کو ظلم ہو ہی جاتا ہے۔ لیکن میں ان باتوں پر چپ رہتی تھی۔

چند دن بعد مجھے احساس ہوا کہ مجھے سفید بیک نہیں لینا چاہیے تھا۔ کیونکہ وہ سیلا ہونے لگا تھا۔ میں نے اسے دھو یا لیکن اس کا بیلر مل ایسا تھا کہ دھونے سے وہ مزید خراب ہو گیا۔ اس پر داغ پڑ گئے جو اترتے ہی نہیں تھے۔ میں روز میکان وین میں چلتی تو اپنے اسکارف کے ٹکڑے کونے سے بیک کا دھبہ چھپا دیتی جس پر داغ پڑا تھا۔ میں سمجھتی تھی کہ میری کھاس فیلوڑ کو یوں میرا انداز بیک نہیں نظر آئے گا۔ لیکن اب مجھے لگتا ہے کہ وہ دونوں کرتی تھیں۔ بس کبھی نہیں تھیں۔

آہستہ آہستہ وہ بیک کنوں سے پہننے لگا۔ اس کی سلائی جگہ جگہ سے ادھرنے لگی اور وہ دھونے کے باوجود سیلا ہو گیا تھا۔ میں نے ایک دو دفعہ اس کو سی لیا لیکن سلائی ادھرنے لگی۔ سفید رنگ کا یہی مسئلہ ہے۔ مگر میرے پاس اسے پیسے نہیں تھے کہ میں اس کو تھریل کر سکوں۔ یہ وقت تھا جب نئے رائیڈز کو معاوضہ بہت کم ملتا تھا۔ اور ان سے دس دس سال کے لیے ان کی کتاب خرید لی جاتی تھی اور اس کے بدلے میں جو پیسے ملتے وہ بہت کم ہوتے تھے۔

میں بہت لمبے کے بعد ایک کتاب مکمل کرتی تھی۔ میرا نیا ناول سال یا دو سال بعد آتا تھا۔ یہ وہ دن تھے جب میں نیلی رائیڈز کے بعد مصنف لکھ رہی تھی۔ اور اب تک میری صرف ایک کتاب کتابی شکل میں آئی تھی جس کا نام تھا قراقرم کا جگمگ۔ اور اس کو جس نے چلش کیا تھا اس نے اس کا معاوضہ مجھے دو سال پہلے دے دیا تھا جو کہ آج میں سوچوں تو مجھے ہنسی آتی ہے کہ وہ کتنا کم تھا۔ لیکن کتاب انہوں نے بہت دیر سے چلش کی۔ جب تک ان بیویوں کا ذکر ہی کیا۔ ڈائجسٹ والے ویسے ہی بے چارے بہت کم پے کرتے تھے لیکن غیر مجھے ان سے کوئی لکھ نہیں۔ انہوں نے میری کہانیوں کو چائس دیا۔ یہی بہت تھا۔

سو میں کہہ رہی تھی کہ میرے پاس نیا بیک خریدنے کے پیسے نہیں تھے سو الہدی کا پورا سال میں نے اسی مجھے پٹے بیک کو

چلایا۔ جب وہ بہت زیادہ پھٹ گیا تو میری دین فیلوز کہنے لگیں کہ اس کو بدل کو لیکن میری دوسری ضروریات کے سامنے نیا بیک نہ چن سکیں تھا۔ جب تک وہ کتابیں سنبھال رہا ہے وہ ٹھیک ہے۔ جب وہ بالکل ناکارہ ہو جائے گا تب دیکھیں گے۔

بالآخر ایک دن وہ بیک بری طرح سے پھٹ گیا۔ میرے لیے وہ بیک برائیں نہیں تھا نہ مجھے اس سے عزت تھی۔ وہ بیک میرے دین کی وہ کتابیں سنبھال تھا جن کے علم نے مجھے ساری دنیا میں عزت بخشی تھی۔ وہ بیک اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی کتابیں سنبھال تھا۔ مجھے کبھی اس بیک پر شرمندگی نہیں تھی۔ مجھے اس بیک کی جہ سے اپنے آپ پر شرمندگی نہیں تھی۔ اس میں اسے اسکول کے کونے سے اس لیے چھپاتی تھی کیونکہ میں یہ نہیں چاہتی تھی کہ کوئی میرے بیک کے یوب دیکھے اور اسے برا یا مجھے فریب کہے۔ نہ میں کسی سے مدد مانگتی تھی۔ میں کبھی پیسے مانگنے اپنے ماں باپ کے پاس بھی نہیں لاتی تھی۔ میں نے کبھی ہا کے بن بھانوں سے ادھار نہیں مانگے۔ اگر میرے اوپر ایک برادرت تھا تو میں اس کا اشتہار نہیں لگاؤں گی۔ میں اسی پھنے ہوئے بیک کے ساتھ گزارا کروں گی لیکن میں کسی سے ہا کے پیسے نہیں مانگوں گی۔ یہ طے تھا۔

ایسا نہیں ہے کہ میں بہت غربت میں تھی۔ میں اچھا کھاتی تھی اچھا پہنتی تھی لیکن میرے پاس کوئی سیوا بیک نہیں تھی۔ میں ایک سٹرا چیزیں نہیں لے سکتی تھی۔ میں زیادہ شاپنگ نہیں کر سکتی تھی۔ میں اکثر گھر دوسری اسٹور کے اندر فرامی دیکھتے ہوئے ضرورت کی چیزیں فرامی میں ڈالتی اور پاسٹا کریم چیز پیٹ بڑھ اور ایسی چیزیں کو بس ایک نظر دیکھ کے گزر جاتی کیونکہ میں یہ لینا انور نہیں کر سکتی تھی۔ میں مہنگے بدیسی کھانے جانا پارہ اسٹور میں کھانا انور نہیں کر سکتی تھی۔ میں ان تین سالوں میں ایک انور ایک ریستوران گئی اور وہ بھی جب جس کسی دعوت پہ میں مدعو تھی۔ تین برس تک میں نے خود خرید کے ریستوران کا کھانا نہیں کھا یا تھا۔

میں صرف باہر سے ایک چیز لے کر کھاتی تھی جو فریڈسکو بیکری کی برنی تھی۔ مجھے بیٹھا نہیں پسند۔ زیادہ نہیں کھا سکتی۔ لیکن میں جب بھی گھر دوسری کے لیے باہر جاتی میں فریڈسکو بیکری پہنکتی اور کاؤنٹر پہ جا کے کہتی کہ مجھے بیس روپے کی برنی چاہیے۔ میں نے بچپن سے بہت نعمتیں اور آسائشیں دیکھی تھیں۔ سوہاں۔ یہ چند سال مشکل تھے۔ کاؤنٹر پہ جا کے بیس روپے کی برنی لینا مشکل تھا۔ لیکن جیسی دلد کے بعد یہ مشکل نہیں لگتا۔ میں آرام سے جا کے ہر دوسرے روز برنی خرید لیتی تھی۔ بیس روپے میں برنی کے تین سفید سفید سے نکلاے آتے تھے۔ فریڈسکو بیکری والا سلا مین مجھے دیکھتے ہی جان جاتا کہ اس کو بیس روپے کی برنی چاہیے ہوگی۔ ایک ڈیڑھ سال کے بعد میں بیس سے بچس روپے کی برنی خریدنے لگی کیونکہ اب تین نکلاے بچس روپے میں آتے تھے۔ وہ چھوٹے چھوٹے تین نکلاے میری واحد گھڑی تھے۔ دوسرے سال میری اس گھڑی میں وہ پیر کے دو سو سے بھی شامل ہو گئے جن کا قصہ میں آپ کو بتا چکی ہوں۔ یہ میری واحد گھٹی چل رہی تھی۔

میں نے ایک سال بیک تبدیل نہیں کیا۔ یہاں تک وہ بالکل پھٹ گیا۔ اس کے بعد میں شاہر استعمال کرنے لگی۔ ایک شاہر کے کونے ڈھکی ہوئے تو میں نیا شاہر لے لیتی۔ لیکن میں نے کبھی کسی سے ہا کے پیسے نہیں کہا کہ میں گلاں اور گلاں چیز انور نہیں کر سکتی۔ میں آن دیکھتی ہوں لوگ ڈیجیٹل کے بیج پٹا کے لکھ دیتے ہیں کہ ہم گلاں چیز خرید نہیں سکتے ہمیں گنت کر دیں۔ مجھے یہ کبھی اچھا نہیں لگتا۔ میں بھی ایک زمانے میں چیزیں انور نہیں کر سکتی تھی۔ میں اس چیز سے گزری ہوئی ہوں۔ جب گھر دوسری اور دوسرے ملی

سب سے بڑے مسئلے تھے۔ جب ایک ہزار روپے کا بیگ لینے سے قبل میں بہت دھند سوچتی اور اردو بدل دیتی کیونکہ ہزار روپے کے دوسرے کی استعمال تھے۔ اس ہزار سے بہت کچھ آسکا تھا۔ میں اسے ایک ایسے بیگ کے لیے ضائع نہیں کر سکتی تھی جس کی جاک میں شاپر استعمال کر سکتی تھی۔

میرا الہدائی کا سال ختم ہو گیا اور میں نے اپنی پڑھائی پھر سے شروع کر دی۔ نعل لکھنے کے دوران میں نے کلچر اور مائٹرز کیا۔ پھر بتدریج میرے مالی حالات بہتر ہو گئے اور میں نے نیا بیگ لے لیا لیکن مجھے یاد نہیں کہ وہ نیا بیگ کیسا تھا۔ شاید اس لیے کہ میرے حالات بہتر ہو گئے تھے اور مجھے اپنے بیگ کے دانغ یا سوراخ چھپانے نہیں پڑتے تھے۔

میں آپ کو یہ کہانی کیوں سنارہی ہوں؟ کیونکہ میں نے وہ مشکل وقت دیکھ رکھا ہے۔ وہ وقت جب آپ گن گن کے پیسے لگاتے ہیں۔ جب آپ لوگوں کو بچکے تھے ویسے ہوئے حیران ہو کے دیکھتے ہیں۔ میری بہن جب کہتی تھی کہ وہ اپنے شوہر کی دینی ملی پاکستان ملی سے پیسے بچاتی ہے کیونکہ اسے جرنے اور بیگ لینے کا شوق تھا تو میں سوچتی تھی یہ اتنے بچکے ڈیزائز بیگ کا کیا کرے گی؟ لیکن وہ انورز کر سکتی تھی۔ میں نہیں کر سکتی۔ لیکن میں نے یہ بھی نہیں کیا کہ میں ڈیزائز شاپس پہ جا کے ان کے دروازے پہ لکھواؤں کہ آپ اتنی بھگی چیزیں کیوں دے رہے ہیں؟ یا ایسا کہہ دوں کہ ”میری طرح کے لوگوں کا کیا ہو گا جو ان کو نہ خرید سکیں۔“ کیونکہ مجھے معلوم تھا کہ وہ نیا میں ہر طرح کی چیزیں بختی ہیں۔ جو انورز کر سکتے ہیں وہ خریدتے ہیں۔ جو نہیں کر سکتے وہ عزت سے دوسری طرف نکل جاتے ہیں یا خود کو انورز کرنے کے قابل دہاتے ہیں۔

جنت کے پتے گھٹنے کے دوران میرے مالی حالات بہت برے تھے۔ میں نے ڈائجسٹ والوں سے کہا کہ میرا معاوضہ بڑھائیں اور انہوں نے تھوڑا بہت بڑھایا بھی۔ وہ میرے ساتھ اسٹو ایجھے تھے انہوں نے مجھے لکھنے کا پائلس دیا انہوں نے ہمیشہ میرا خیال رکھا میں کیا کئے کئے کے پیچھے ان سے لڑتی؟ مجھے اچھا نہیں لگتا تھا۔ میں نے بھی اپنے ہیلپئرز سے بہت زیادہ بھلاؤ؟ نہیں کیا۔ وہ ہمیشہ میرا مان رکھتے ہیں۔ بلکہ میرے ہیلپئرز اور ڈائجسٹ والے سب نے ہی میرے ساتھ ہمیشہ عزت سے معاملہ کیا ہے۔

مگر ایک بات یاد رکھیں۔ پیسہ ہر وقت ہر ایک کی ضرورت ہوتا ہے۔ مجھے بھی تھا۔ سو مجھے ان دنوں ایک دوسرے ڈائجسٹ سے آفر آئی کہ آپ ہمارے لیے لکھیں۔ وہ مجھے بہتر معاوضہ دے رہے تھے۔ سو میں نے سوچا کہ ان کے لیے ایک ناول لکھوں۔ میں نے اگلے چند ماہ کوشش کی کہ میں ان کے لیے لکھوں۔ میں نے دو نین بھولی کہانیاں اور ایک ناول پارس کیا۔ لیکن مجھے وہ ناول یاد نہیں ہے۔ مجھے اس کے کردار یاد نہیں ہیں۔ کیونکہ میں نے وہ ناول سے نہیں لکھا۔ میں نے وہ رزق کے لیے لکھا۔ کہنے کو وہ اچھا ناول تھا اس میں سچی آموز باتیں تھیں ’مراد مسٹری تھی لیکن مجھے نہ وہ ڈائجسٹ پسند آیا نہ مجھے ان کے لیے لکھنے میں حرا آیا کیونکہ “میرے اصل ریڈرز“ وہاں نہیں تھے۔ میرے ریڈرز شعراء اور خواتین ڈائجسٹ میں تھے۔ میں نے اس ناول کی پہلی قسط کے بعد ہی فیصلہ کر لیا تھا کہ پیسے کے لیے لکھی جانے والی یہ میری آخری چیز ہوگی۔ میں کبھی بھی آئندہ وہ پیسے کوڑہن میں رکھ کے نہیں لکھوں گی کیونکہ میرے کام کی کوئی حاشہ ہوتی ہے۔ میں تین سال میں ایک ناول بھی لکھوں تو لکھوں لیکن وہ صرف اور صرف قلم کی خدمت

ان دنوں مجھے ٹی وی ڈراما سے آفرز آنے لگی۔ مجھے جتنی آفرز آئیں اتنی ہی لمبی لمبی رقموں کا بتایا جانے لگا۔ ایک رات نے میرے بارے میں یہ بھی کہا کہ اگر نرو کو معلوم ہوا کہ ایک ڈرامے سے آپ تیس چالیس لاکھ کما سکتے ہیں تو وہ ضرور ڈراما کے لیے نکلتی۔

لیکن میں نہیں لکھ سکتی۔ پہلی بات... مجھے شوق نہیں ہے۔ کیونکہ میرے دائرے ایسے تھے ہی نہیں جن پہ ٹی وی ڈراما بن سکتا۔ میں اتنی کنٹرول فریک ہوں کہ میں اس چیز سے کبھی خوش نہ ہوتی جو انہوں نے بنائی ہے۔

دوسری چیز... ہمارے ڈراما میں اتنے ایسے عوامل شامل ہو جاتے ہیں جیسے میوزک یا شادی بے پردگی جو مجھے اللہ کی کتاب سے دور کر دیتے۔ میں یہ نہیں سمجھتی کہ ڈراما بظاہر حرام ہے یا وہ کائناتی حرام ہے۔ اچھے ڈرامے بھی بنتے ہیں جو اللہ کے قریب کرتے ہیں۔ مطلقاً کوئی کچھ نہیں۔ ایرانی فلمیں اٹھا کے دیکھ لیں۔ کوئی ایسا ڈائریکٹر میرے کھسے پہ ہائے نا تو میں آج اس کو اپنی کتاب دے دوں گی۔ لیکن یہاں کوئی بھی میری کتاب پہ میری ویڈیوز کو نہ نظر رکھ کے ڈراما نہیں بنا سکتا۔ یہ غرور نہیں ہے۔ بات اتنی ہے کہ اگر مجھے ایسا موقع ملا جہاں مجھے کسی ایسے موضوع پہ کچھ لکھنا ہو جو چوری دنیا میں قرآن کا پیغام پہنچانے کا سبب بنے تو میں ضرور ڈراما یا فلم بناؤں گی۔ لیکن اگر میں یہاں اپنا ہول دیتی ہوں تو وہ صرف اور صرف خراب ہوگا اور یہ جانتے ہوئے کہ میں اس سے مطمئن نہیں ہوں گی میں یہ کام کیوں کروں گی؟ سراسر پیسے کے لیے۔

اور غرو پیسے کے لیے نہیں لکھتی۔ میں نے پارس لکھنے کے بعد فیصلہ کیا تھا کہ میں اپنا کام نہیں چھوڑوں گی۔ میں اس کی اجرت لوں گی۔ میں اپنی محنت کا معاوضہ لوں گی۔ میں دکانوں کی۔ اجروں کی۔ میں اس کا اگلے جہاں حساب بھی دوں گی۔ لیکن میں اس کو چھوڑوں گی نہیں۔ میں اپنا قلم گروئی نہیں لکھوں گی۔ جس چیز سے میرا دل خوش نہیں ہو میں کسی کو نہیں دوں گی۔ بھلے مجھے وہ اس کے بدلے شہرت اور دنیا بھر میں ناموری دے یا بہت سے پیسے۔

اپنی زندگی کے ان تین سالوں میں جب میں شدید مالی کراٹسو سے گزر رہی تھی میں نے تب بھی اپنا ہول ٹی وی ٹیوٹو کو نہیں دیا کیونکہ یہ میرے کام کے ساتھ بدو یا جاتی تھی۔

میں ڈراما کی طرف گئی نہ میں نے کسی دوسرے ڈائجسٹ کے لیے پھر لکھا۔ میں اپنا لکھتی تھی اسی میں خوش رہتی تھی۔ پچھلے میرا وہ سال میں ایک ہول آنا پچھلے مجھے تھوڑے پیسے ملتے تھے لیکن میرا دل مطمئن تھا۔ مجھے ہمیشہ یہ سکون رہا ہے کہ میں نے اپنے کام کے ساتھ بدو یا جاتی نہیں کی۔

اس سب کے باوجود مجھے بیسوں کی ضرورت تھی۔ اپنی چھوٹی چھوٹی خواہشات پوری کرنے کے لیے۔ لیکن میں نے کبھی یہ باتیں کسی کو نہیں بتائیں۔ میرے قریبی دوست بھی نہیں جانتے۔ میں کوئی باب نہیں کر سکتی تھی کہ میرا ذہن ایسا نہیں ہے۔ میرا کسی کے ماتحت نہ یا۔ دوسرے گزرا نہیں ہوتا۔ میں روٹھن میں صبح اٹھ کے کہیں جانے کی کلفٹ نہیں کر سکتی تھی۔ مجھے باب ہینچنگ آٹسو یہ سب ہر گھنگ لگتا تھا۔ میں اس کی جگہ دیکھ کر کام کرتی تھی۔ کبھی کسی کے ساتھ۔ کبھی کسی کے ساتھ۔ لیکن میں نے اس کا کبھی معاوضہ

نہیں لیا۔

میں نے بچپن میں غیر ایف لولی کی دو سیریز دیکھی تھی جس میں ان موتوں کی کہانوں پر ادا سے بنے تھے جو جنت سے اپنا بزنس چلا رہی ہوتی تھیں۔ مجھے دو سیریز بہت پسند تھیں۔ میں تب دن میں خواب دیکھتی تھی کہ کبھی میں بھی ایسے ہی کپڑے کا کام شروع کروں گی۔ ہزار روپے کا سامان لیا۔ دو ہزار کا بیچا۔ پھر ان دو ہزار سے سامان لے کر چار ہزار کا بیچا۔ کتنا حرا آئے گا۔ مجھے پیسے سے نہیں اس حاکیت میں دلچسپی تھی جو ایک بزنس وومن میں ہوتی ہے۔ ہاس لینڈی۔ جب انگریز ام میں مجھ سے پڑھائی نہ ہو رہی ہوتی تھی تو میں سوچتی تھی (اے ڈارہنگ) کہ میں کبھی اتنے پورے پکڑی ہوں گی اپنے سامان کے کارٹن اپنے ورکرز سے اٹھا رہی ہوں گی۔ ایک جگہ خالی کرو کر اے پ لے کر ہم اپنا آفس بنوائیں گے۔ اور اس کرے سے شروع ہونے والا تمارا کاروبار ایک دن ایک بہت بڑی عمارت پہ پھیلا ہوگا۔ ایک ایسا سین اسی ادا سے میں دیکھا تھا۔ پھر میں اس خیال کو جھٹک دیتی۔ کہاں میں۔ کہاں بزنس۔ بزنس تو بی بی کی کوئی ناممکن چیز لگتا تھا۔ سو لو مارا انگریز ام دینے سے پہلے جب میرا مانا مجھے پڑھائی سے بھٹکانے لگا تو میں سوچتی کہ اگر میں ملک کی وزیراعظم بن جاؤں تو کتنا حرا آئے۔ جب شوکت عزیز ملک کے وزیراعظم تھے۔ ان سے تو کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ میں آئی تو یہ اور یہ ٹھیک کر دوں گی۔ میرا خیال ہے میں اپنی ٹیلیفونی کو سیکس روک دوں۔ مجھے خود بھی فنی آ رہی ہے۔

جن دنوں میں نے نسل شروع کیا میرے مالی حالات قدرے بہتر ہونے لگے۔ جنت کے پتے کے کاغذ بکٹ سے مجھے جو پیسے ملے تھے وہ اس وقت تو کافی زیادہ لگے لیکن بعد میں مجھے احساس ہوا کہ میں نے لفظی کی ہے۔ میں نے دس سال کا کاغذ بکٹ کر لیا۔ یعنی مجھے ایک ہی دفعہ پیسے ملیں گے اور دس سال تک جنت کے پتے کی جتنی کتابیں چھاپی جائیں جتنی کتابیں چھاپی جائیں مجھے بس وہی شروع میں پیسے ملیں گے۔ اس کے بعد نہیں۔ جنت کے پتے پاکستان کی سب سے زیادہ چنگا جانے والی کتابوں میں سے ہے۔ اس کی توجہ سے بنانے پہ پائری بھی ہوتی رہی ہے اور ابھی تک ہو رہی ہے۔ لیکن مجھے اس کے پیسے نہیں ملتے۔ مجھے اس لفظی کا احساس کئی دفعہ ہوا لیکن سچ پوچھیں تو مجھے کبھی انسوس نہیں ہوا۔ اول تو اس میں میرے پبلیشرز کی لفظی نہیں تھی۔ انہوں نے اپنی طرف سے مجھے اچھا پے کیا تھا۔ مجھے اپنے حقوق خود معلوم ہونے چاہیے تھے۔ دوسرا ان کو کیا معلوم تھا کہ یہ ناول بیسٹ سکرین بنائے گا۔ تیسرا۔ مجھے اس ناول کے پیسے بھلے نہیں مجھے اس کا ٹیک اجر تو ملتا رہے گا نا۔ لوگ مجھے اس کے حوالے سے جانتے ہیں۔ یاد کرتے ہیں۔ دعا دیتے ہیں۔

لیکن غیر۔ ایک دفعہ پھر میں اسکوئر دن پہ کھڑی تھی۔ میرے مالی حالات قدرے بہتر ہوئے تھے لیکن میں آج بھی بکسوں روپے کی برنی اور دس ہزار روپے والے سو سے لیا کرتی تھی۔ میں اب بھی بی بی نٹ ہزار اور کریم چیز نہیں لے سکتی تھی۔ میں گرامس لان کے دو سٹے جوڑے لے سکتی تھی۔ اور میں سردیوں میں سٹے جوڑے نہیں لیا کرتی تھی۔ میں جوئے کا ایک جوڑا لیتی اور اسے گر اور باہر ہر جگہ پہنتی جب تک کہ وہ بالکل ناکارہ نہ ہو جاتا۔ پھر میں دوسرا جوڑا لیا کرتی۔ میرا ایک جوڑا قریباً سال بھر چلتا تھا۔ باقی پانچاویں ماہ بیل کے ٹوٹ جاتے تھے۔

مسل جب قسط وار شائع ہونے لگا تو میں نے اپنے لیے آواز بلند کرنی شروع کی۔ میں نے ڈائجسٹ والوں سے کہا کہ پیسے بڑھائیں۔ انہوں نے اس کام میں چند ماہ لگائے اور بالآخر پیسے بڑھا دیے۔ میری ہر دفعہ لٹلٹی یہ ہوتی تھی کہ میں نے ہاول کے شروع ہونے ہی اس کی کتاب کا کنٹریکٹ کرتی تھی۔ اس دفعہ میں نے کہا کہ نہیں۔ انتظار کریں۔ جب تک ہاول مکمل ہونے کے قریب نہیں ہو گا میں کا کنٹریکٹ نہیں کروں گی کیونکہ بھٹی ہاول کی بائپ ہی ان دنوں بنتی ہے۔ ورنہ میں اس کے بدلے ابھی راشی مانگنے کی اخلاقی جرأت نہیں کر سکتی تھی۔

مسل کی دفعہ بہت سے پبلیشرز کو میں نالتی رہی۔ جتنی میں دیر لگاؤں کی اتنی ہی راشی بڑھتی جائے گی کیونکہ ہر قسط کے ساتھ ہاول کی قدر و قیمت اور ڈیمانڈ میں اضافہ ہو رہا تھا۔ پھر بھی مجھے معلوم تھا کہ مجھے جو بھی راشی ملے گی وہ چند ماہ میں ختم ہو جائے گی۔ اور میں تین سال بعد ایک کتاب مارکیٹ میں لارہی ہوں۔ میرے پاس اپنا کوئی مسلسل سوریس آف انکم نہیں ہے جو مجھے ہر ماہ بے فکر کر دے۔ مجھے دو تھوڑا بڑا لیکن ہر ماہ چلا رہے۔ میں پیسے کے لیے بہت جلد کوئی نئی کہانی نہیں لکھنا چاہتی تھی۔ پیسے کے لیے لکھی کہانی نہ مجھے خوش کرے گی نہ مطمئن۔ پھر میں ایسا کیا کروں جو مجھے کبھی مالی طور پر فکر مند نہ بنائے؟ کبھی مجھے پیسے کے لیے اپنے کام کو چھٹانے پڑے؟

ایک روز... مسل نکسنے کے دوران ہی... میں صبح میں قرآن پڑھ رہی تھی جب سورۃ الطلاق کی آیات میری نظروں سے گزریں۔ الطلاق سے وہی آیات میں نے گزشتہ روز کہیں سوئل میڈیا پر دیکھی تھیں۔ اور رات کو وہ بارہ سے قرآن کا وہی صفحہ مکمل کیا۔ ایک دن میں تین دفعہ مختلف طریقے سے ایک ہی آیت میری نظر سے گزری۔ وہ آیت تھی...

”اور جو کوئی ڈرے گا اللہ سے... وہ پیدا کر دے گا اس کے لیے نجات کا راستہ۔

اور وہ رزق دے گا اس کو ایسی جگہ سے جہاں سے اس کو کمان بھی نہ ہوگا۔

اور جو کوئی بھروسہ رکھے گا اللہ پر تو وہ اس کے لیے کافی ہوگا۔

بے شک اللہ چارہ کر دیتا ہے اپنے کام۔

جاشہ مقرر کر رکھا ہے اللہ نے ہر چیز کا ایک اندازہ۔“ (سورۃ الطلاق آیت ۲-۳)

مجھے بڑی حیرت ہوئی۔ لیکن مجھے احساس تک نہ ہوا کہ یہ سب کیوں ہو رہا ہے۔ میں کیوں کہتی ہوں کہ آپ قرآن ایسے ہی نہیں پڑھ لیتے۔ یہ آپ کو پڑھوایا جاتا ہے۔ ایک ایک آیت کا وقت مقرر ہے۔ شاید آپ کی زندگیوں آیات کے ساتھ پلان شدہ ہیں۔

اوتھن روز بعد کی بات ہے۔ میں صبح دیر سے اٹھی اور مگر مہمان آنے کا شور مچ گیا۔ میں بہت سستی سے ان کے لیے تیار ہوئی۔ یہ میرے دلچسپ مہمان کے دنوں کا تذکرہ ہے۔ نفیس اور میری لاگ (رائیو اس کے سال بھر بعد میں ہوئی تھی۔ میں نے بہت سستی سے چیزیں تیار کیں۔ مجھے شادی بند آئی ہوئی تھی اور مجھے اس وقت وہ مہمان بہت بڑے لگ رہے تھے۔ لیکن میں جانتی تھی کہ مجھے ان کے سامنے بیٹھنا بھی ہے اور مسکرایا بھی ہے۔

سو میں ان کے سامنے ہر چیز سرور کرنے کے بعد بیٹھ گئی۔ اس زمانے میں میں چائے نہیں پیتی تھی سو فیڈ بھانے کا کوئی طریقہ معلوم نہیں تھا سوائے اس کے کہ وہ بارہ سو جاؤں۔ مجھے اتنی شدید فیڈ آئی ہوئی تھی کہ آج میرا کسی کو کوئی کر لسی دکھانے کا سو فیڈ نہیں تھا۔ کسی کو برا لگتا ہے تو لگے۔ میں عجیب سڑی ہوئی سی بھر رہی تھی۔ بس یونہی بیٹھ گئی اور غلام میں گھورنے لگی۔

مہمان دوسرے گمرہ والوں سے باتیں کرنے لگے اور میں بس لاؤنج کی سفید دیوار کو دیکھنے لگی۔ بھانیاں روکتے ہوئے دیوار کے اوپر اونچے نیچے لگے چنٹ کے نشان، امپر فیکشن میں سب دیکھتی رہی۔ آنکھیں بار بار بند ہو رہی تھیں۔ میں بے حوصلہ بن کر گھومتی اور دیوار کو گھورے گئی۔ (کاش مہمان چلے جائیں۔ پلیز چلے جائیں۔ تاکہ میں جا کے سو جاؤں۔) مجھے دیکھ کے لگ رہا ہو گا کہ کوئی بت بیٹھا ہے جو بس ٹکٹیں بچھک رہا ہے۔

مجھے وہ دن یاد ہے۔ سردیوں کے دن تھے۔ میں نے نیلے رنگ کے کپڑے پہن رکھے تھے جن میں ہنزہ و عماریاں تھیں۔ سامنے والے صوفے پر تین لوگ بیٹھے آپس میں بات کر رہے تھے اور میں ان کے پیچھے سفید دیوار کو دیکھ رہی تھی۔

اور جب ہی معلوم نہیں کہاں سے... میرے ذہن میں ایک خیال آیا۔ میں آج بیٹھ کے سوچوں تو مجھے اس خیال کا کوئی سراہی نہیں نظر آتا۔ یہ آئیڈیا کسی انسان کی کسی بات نے بھی میرے ذہن میں نہیں ڈالا تھا۔ کسی نے اس کا ذکر بھی نہیں کیا تھا۔ کسی سے مجھے انپائریشن بھی نہیں آئی تھی۔ پتہ نہیں یہ آئیڈیا کہاں سے ذہن میں آیا۔

یونہی اس سفید دیوار کو دیکھتے ہوئے میرے اندر کوئی بولا... سنو لڑکی۔ تمہارے پاس پیسے کم ہوتے ہیں۔ تم جاب نہیں کر سکتیں کیونکہ تمہارا امپورمنٹ سی نہیں ہے۔ لیکن تمہیں مالی خود بخاری چاہیے۔ تم ٹریول کرنا چاہتی ہو۔ دنیا دیکھنا چاہتی ہو۔ تم بہت کچھ کرنا چاہتی ہو۔ کہاں سے لاؤنجی اس کے لیے پیسے؟ اور وسائل؟

میں نے اس کہنے والے کو جواب میں کہا... جب نمل فتم ہوگا تو اس سے اگلے سال میں ایک اور ناول لکھوں گی اور... وہ جو میرے اندر تھا وہ بولا... "تم کب تک تین سال میں ایک کتاب لکھ کے اس کے معاوضے کا انتظار کروں گی؟ اور کتاب تو تم معاوضے کا سوچ کے لکھتی ہی نہیں ہو۔ کیا کرو گی نمرہ؟

میں باہری سے سوچ رہی تھی۔ کتاب سے کون سا مجھے کوئی خاص آمدنی ہوتی ہے۔ اصل آمدنی تو اسے ہوتی ہے جو اس کو چھاپا ہے اور اس کو بیچتا ہے۔ جتنی کتاب بکے بیچنے والے کو فائدہ ہے۔ لکھنے والے کو تو چند سال تک ایک گنا ہوا معاوضہ چھاپا جاتا ہے۔ (میرا دماغ جھگٹنے لگا) ویسے میرے پبلیشرز کے فیس بک پیج پر فالوورز بہت کم ہیں اور وہ ٹھہرے اولڈ اسکول۔ آگے انٹرنیٹ اور ڈیجیٹل میڈیا کا دور ہے۔ وہ پورے پاکستان میں میری کتابیں بیچتے ہیں لیکن اگر ان کے پاس سوشل میڈیا چلانے کے لیے بہتر لوگ ہوتے تو وہ میری کتاب کو آن لائن فروخت کرتے اور ان کی سیلز بہت بڑھ جاتیں۔

اور یہ وہ لمحہ تھا جب اگر دیوار پہ آئینہ ہوتا تو میں اپنی مصنوں کو اکٹھے ہوتے دیکھ لیتی۔ شاید گردن نیڑی ہوئی ہو۔ جیسے انسان ایک عجیب سے خیال میں گھر کے چوکٹا ہے۔ جیسے وہ فیڈ سے جا کتا ہے۔

ایک منٹ... میرے فیس بک پیج کی آن لائن پیفج بہت دور تک ہے۔ جنت کے پتے جب شائع ہوا تو بہت سے لوگوں نے

ہیں کیا کہ ہمیں کتاب آن لائن خریدنے کا طریقہ بتائیں۔ میرے پلیئر نے ان کو ٹیک سے ایل نہیں کیا اور اس موقع کو ضائع کر دیا۔ کیونکہ ان کے پاس سب کچھ اولڈ اسکول (پرانے زمانے کا) ہے۔ لیکن... یہ کام تو میں بھی کر سکتی ہوں۔ اگر میں ان سے اپنی ہی کتابیں خرید لوں... جیسے دوسرے بک اسٹورز کو بیچتے ہیں... یعنی کتاب کی اصل قیمت سے کچھ کم میں... تو میں اس کتاب کو آگے بچھڑا سکتی ہوں۔ میرے ریڈرز آن لائن ہیں۔ ان کو کمر بیٹے کتاب مل جائے گی۔ اور مجھے کبھی زندگی میں پیسے کے لیے لکھنا پڑے گا نہ پریشان ہونا پڑے گا۔ میرے پاس ایک بزنس چل پڑے گا۔ میں نسل کیا اپنی ساری کتابوں کو آن لائن لاکتی ہوں۔ میرے پاس اتنے پیسے ہو جائیں گے کہ مجھے کچھس روپے کی برقی نہ لگنی پڑے گی میں بیک پیمنٹ پر نیا بیک جملہ لے لیا کروں اور میرے پاس مجھے بونک چلانے کے لیے ایک ٹیکس دو جنوں کے جوڑے ہوں۔

مجھے نہیں معلوم اس روز مہمان کیوں آئے تھے اور وہ کیا باتیں کر رہے تھے۔ میں ہوں ہوں کہہ کے چونک کے ان کی کوئی بات سنتی لیکن میں ان کو جواب نہیں دے پا رہی تھی۔ میرا دماغ نہیں اور تھا۔ آخر میں ان آنٹی کو بھی سمجھ میں آ گیا کہ یہ کہیں اور ہے سو وہ میری طرف سے بالکل ہی لاعلم ہو کے دوسرے لوگوں سے باتیں کرنے لگیں۔

پہلے چند منٹ میں حیرت میں ڈوبی رہی۔ یہ کیسا عجیب سا آئیڈیا ہے۔ میں رائٹر ہو کے اپنی کتاب بیل کروں؟ عجیب تو نہیں لگے؟ پھر میں نے اپنی بہن عمارہ کو وہیں بیٹھے بیٹھے بھیج دیا۔

یہ 16 جنوری 2016 کی بات ہے۔ مجھے دو دن کبھی نہیں بھولے گا کیونکہ اس دن میں نے اپنے لیے ایک بہت بڑا فیصلہ لیا

تھا۔

میں نے عمارہ کو بھیج لکھا کہ میں سوچ رہی ہوں کہ اپنا ایک آن لائن بک اسٹور کھولوں جس سے میں اپنی کتابیں خود بیل کروں۔ بھیج بھیج کے مجھے شدید خوف لاحق ہوا کہ اس کا رد عمل کیا ہوگا۔ کیا وہ کہے گی کہ کیا اسٹورپ آئیڈیا ہے۔ لوگ کیا کہیں گے۔

"یہ تو بڑا دلچسپ آئیڈیا ہے۔ پلیس پلیس... اس پر کام کرتے ہیں۔" وہ آن لائن تھی اور اس کا جواب فوراً آیا تھا۔ اگر وہ اس آئیڈیے کو رد ٹھیک کر دیتی تو شاید تب بھی میں یہ سب شروع نہ کرتی لیکن مجھے ہمت بکھڑانے میں بہت دن لگتے۔ سوا گر کبھی کوئی آپ سے اپنا آئیڈیا شیئر کرے تو اس کی حوصلہ شکنی نہ کیا کریں۔ آپ کی ذرا سی حوصلہ افزائی کسی کو کہاں سے کہاں لے جاسکتی ہے۔

میرے مہمانوں کے اٹھنے سے پہلے میرے ذہن میں ایک بک اسٹور کا تصور آچکا تھا۔ مجھے یاد بھی نہیں کہ میں نے انہیں خدا حافظ کہا یا نہیں۔ بس میں وہاں سے اٹھی تو میں نے طے کر لیا تھا کہ میں ایک بک اسٹور کھولنے جا رہی ہوں۔

خدا حافظ کہا یا نہیں۔ بس میں وہاں سے اٹھی تو میں نے طے کر لیا تھا کہ میں ایک بک اسٹور کھولنے جا رہی ہوں۔ میں نے وضو کیا اور استخارے کے دو نفل پڑھے۔ استخارہ عموماً لوگ رات کو کرتے ہیں لیکن یہ کبھی کسی وقت بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد میں نے پلیئرنگ کی دنیا کا اپنے تمام روابط سے بات کرنی شروع کی۔

"میں اپنا آن لائن بک اسٹور بنا کے اپنی کتابوں کو اپنے ریڈرز تک آسانی سے پہنچانا چاہتی ہوں۔"

وہ لوگ عمارہ جیسے نہیں تھے۔ کسی کو میرا آئیڈیا پسند نہیں آیا۔ انہوں نے مجھے کہا کہ آپ یہ کام نہ کریں۔ کیا ضرورت ہے رائٹر کو

اپنا بک اسٹور کھولنے کی۔ رائٹر کا یہ کام تھوڑا ہی ہے۔ لوگ کیا کہیں گے کہ رائٹر پیسے کما رہی ہے؟

”کیوں؟ لوگوں کے اپنے باپ بھائی باپ پ پیسے نہیں کمانے جاتے؟“ لوگ خود خریداری درست کے چوں سے کرتے ہیں؟
 ”میں اس لاجبک پہ بڑی حیران ہوئی تھی۔ کیا اپنے ہاتھوں سے محنت کر کے کمانے میں کوئی عرق ہے؟“
 لیکن آنے والے دنوں میں مجھے معلوم ہوا کہ اگر عورت کمائی کرنے لگے تو اس کو اپنی اور پیسے کے بیچے بھانجے والی سمجھا جاتا ہے۔ اگر وہ رائٹر ہو (جو ویسے underpaid ہوتے ہیں) اور وہ اپنی ہی کتابیں اپنے ریڈر تک پہنچانا چاہے تو اس کو ”کتاب تو جس یہ بزنس میں چڑھ گئی ہیں“ کہا جاتا ہے۔ میرے لیے یہ بڑا عجیب تھا۔

ہمارا معاشرہ ویسا ہے جہاں بہت سی شادیوں میں لیے غریب ہوتی ہیں کیونکہ مرد کمائی نہیں کرتے۔ وہ گھر میں بیٹھ کے بیوی پہ تنقید کرتے ہیں۔ بیوی کمائی کرے تب بھی اس کی عزت نہیں ہوتی۔ ایسے معاشرے میں۔۔۔ مردوں کے معاشرے میں۔۔۔ اگر ایک عورت کام کرنے لگے۔۔۔ اور وہ بھی گھر میں رہے۔۔۔ نہ اسے بازاروں میں اسٹور کھولنے چاہیں نہ اسے کچھ اور کرنا پڑے۔ بلکہ وہ انٹرنیٹ کو استعمال کر کے اپنا بزنس سیٹ کرے۔۔۔ وہ انٹرنیٹ جہاں لوگ مومنًا صرف وقت ضائع کرتے ہیں۔۔۔ وہ عورت وقت ضائع نہ کرے بلکہ اس کو کسی مثبت کام میں استعمال کرے۔۔۔ تو بہت سے لوگ اس بات کو پسند نہیں کرتے۔ ایک بات مجھے میرے بزنس نے سکھادی کہ بڑی کرتی عورت کسی کو اچھی نہیں لگتی۔ لوگ اس سے ان سکیج رہو جاتے ہیں۔ اس کو کرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور اگر عورت رائٹر ہو تو اس کو اخراجات کے حق چڑھائے جانے لگتے ہیں کہ ہائے۔ اچھا نہیں لگے گا۔ لوگ کیا کہیں گے۔ آپ اپنی کتابیں کیوں بیچ رہی ہیں؟ مفت میں کیوں نہیں دیتیں؟ آپ کتابوں کی اتنی قیمت کیوں رکھتی ہیں؟ آپ یہ کیا پروڈکٹس بنا رہی ہیں؟ مسئلہ یہ ہے کہ یہ سب کہنے والے میرے bills نہیں مہر سکتے۔ یہ لوگ یہ نہیں جانتے کہ میری سب سے زیادہ بکھے والی کتاب کی دس سال تک مجھے کوئی رائٹس نہیں ملے گی۔ یہ لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ اگر مجھے کام چھوڑنا پڑے تو میں اپنی ویڈیوز پہ بھروسہ کر کے ٹی وی کو اپنا کام دے کر چند لاکھ کما لیتی۔ لیکن وہ چند لاکھ ختم ہو جاتے۔ کتنے ماہ یا سال چلتے؟ وہ ختم ہو جاتے اور میں اپنے ظمیر کا سامنا نہ کر پاتی۔ زنجبیل سے۔۔۔ اپنے بزنس سے۔۔۔ اگر میں مینے کے چند ہزار بھی کماؤں گی تو مجھے ایک کنٹرول کا احساس رہے گا۔ میں کسی اور کی ملازمت نہیں ہوں۔ مجھے پیسے کے لیے نہیں لکھنا پڑا۔ میں آزاد ہوں۔

اسی سبب آف empowerment کے لیے میں اپنا بزنس سیٹ کرنا چاہتی تھی۔

میں نے زنجبیل کیسے شروع کیا؟ سارا مے سات ہزار روپے سے جو میں نے کسی سے ادھار لیے تھے۔ میرے پاس اس وقت سارا مے سات ہزار روپے بھی نہیں تھے۔ اور آج زنجبیل کہاں پہنچ گیا ہے؟ آپ انٹرنیٹ کھول کے دیکھ سکتے ہیں۔ سب تعریف اللہ کے لیے ہے۔ سب شکر اللہ کے لیے ہے۔ اگلے کر بھی آتا ہے اور دے کر بھی آتا ہے۔

بزنس کرنے پہ میرے اوپر بہت تنقید ہوئی۔ سب سے زیادہ یہ کہا گیا اور اب بھی کہا جاتا ہے کہ آپ اپنی کتابیں مفت میں کیوں نہیں انٹرنیٹ پر ڈال دیتیں؟ ان کو بیچتی کیوں ہیں؟

میں کبھی اس بات کو سمجھ نہیں سکی۔ کیوں بھی؟ اسکول کالج کی کتابیں کوئی مفت میں دیا کرتا تھا کیا؟ اسکول کالج کی نہیں کیا بھی ان کہنے والوں نے نہیں ادا کی؟ تعلیم بھی مفت میں نہیں ملتی۔ قرآن پڑھانے آنے والے قاری صاحب کو بھی اجرت دینی پڑتی

ہے۔ ایک شخص نے سورۃ فاتحہ پڑھ کے کسی کو دم کیا اور رسول اللہ ﷺ نے اس کو اس کی اجرت لینے کی بھی اجازت دی۔ کیونکہ وہ ہر روز میں ہر ایک کی ہر وقت ضرورت ہوتا ہے۔ میں (سوائے اس کتاب کے جو آپ کے ہاتھ میں ہے) اپنی کتابیں فری میں اغزیث پڑا رہتی ہوں۔ لیکن جب کتابی قفل میں وہ آجاتی ہے تو میں اس کو ہٹا لیتی ہوں کیونکہ کاغذ اور گھنے کی اس کتاب سے بہت سے لوگوں کا رزق وابستہ ہوتا ہے۔

اپنی کتاب چھنا تو وہ کام ہے جو دنیا کا ہر دانشور کر رہا ہے۔ فرق یہ ہے کہ باہر دانشور کو ہر کتاب کہنے کا فیصلہ ملتا ہے۔ بے کے روٹک کیسے اتنی امیر ہوئی؟ کیونکہ اس کو ہر کتاب میں سے چند پاؤں ڈر جاتے ہیں۔ جتنی کتابیں کہیں کی انکا منافع۔ پاکستان میں ایسا نہیں ہوتا۔ میں بھی چاہوں تو پبلیشرز سے کہوں کہ مجھے ہر کتاب میں سے منافع دیں۔ لیکن ہم دانشور ایسا کیوں نہیں کہتے؟ کیونکہ (معدرت کے ساتھ) ہمارے ہاں پبلیشرز ہمیں بتاتے نہیں ہیں کہ ہماری کتاب کتنی بک رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں آپ کی کتاب اتنی نہیں بکی۔ چند کاپیاں ہی بچی ہیں۔ ہم اس طرح کی ذلیل کر بھی لیں تو وہ کہیں گے کہ آپ کی کتاب کی بس دو ہزار کاپیاں بچی ہیں جبکہ درحقیقت پچاس ہزار کاپیاں نکل چکی ہوتی ہیں۔ میرے پبلیشرز اب اس معاملے میں شروع دن سے دیانت دار رہے۔ انہوں نے پہلے روز سے مجھے بتا دیا کہ ہم سے حساب نہیں رکھا جاتا اس لیے ایک ہی دفعہ انٹیلی لے لیں۔

لوگ ان باتوں کو نہیں جانتے ہوتے۔ لیکن ابھر بھی مجھے بہت باتیں سننی پڑیں کہ آپ اپنا پانس کھول کر دی ہیں؟ اب آپ پیسے کی دوز میں پڑ جائیں گی تو دیکھنا آپ کے الفاظ سے تاثير ختم ہو جائے گی۔ میں نے ایک دفعہ اس بات کے جواب میں صرف اتنا کہا تھا کہ آپ کو اللہ تعالیٰ نے اپنا سیکرٹری کب مقرر کیا تھا جو آپ قسمت کے فیصلے کرنے لگے ہیں؟ میرے الفاظ میں تاثير جب تک رہے گی جب تک میں اللہ کی بات کروں گی۔ اگر اللہ نے مجھے کبھی جھکا دیا۔ تو میں کچھ بھی نہیں سکوں گی۔ میں اللہ کی بات کرنے کا معاوضہ نہیں لیتی۔ میں اپنے وقت اور محنت کا معاوضہ لیتی ہوں۔

اور صرف اس لیے کہ میں اللہ تعالیٰ کی بات کرتی ہوں مجھے کیوں کہا جاتا ہے کہ اس کو مفت میں دیں۔ کیوں؟ اللہ کی بات آپ کو اتنی ارزاں لگتی ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے تو سورۃ فاتحہ دم کرنے کی اجرت لینے کی بھی حوصلہ افزائی کی تھی۔ میں یہاں اپنی محنت وقت اور قوت لگاتی ہوں۔ مجھے تو وہ اجرت بھی نہیں ملتی جو باہر پوری دنیا میں دانشور کو ملتی ہے۔ یہ تو میرا حق ہے۔ اپنا حق انسان چھوڑتا نہیں ہے اور دوسرے کا حق مارتا نہیں ہے۔ یہ اصول ہے۔

مجھے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ آپ کی کتابیں منگی ہوتی ہیں۔ اس لیے کیونکہ کاغذ مہنگا ہے۔ جیسے ہی ڈالر بڑھتا ہے کاغذ کی قیمت اور بڑھتی جاتی ہے۔ میری کتاب سال دو سال بعد آتی ہے۔ کوئی زبردستی نہیں ہے کہ اسے لازمی لیا جائے۔ کتاب ایک ٹکڑی ہے۔ اس کو وہ لے جو غور کر سکتا ہے۔ جن دلوں میں ایک نیا ایک انورڈ نہیں کر سکتی تھی ان دلوں میں نے چند ناگزیر خریدے تھے کیونکہ کتابیں میرے لیے ترجیح تھیں۔

کتاب ارزاں نہیں ہوتی۔ نہ خرید سکیں آپ تب بھی اس بات کا اشتہار نہیں لگانا چاہیے۔ اپنے مالی کرائس میں بھی میں نے کسی بک اسٹور پر جا کے یہ نہیں کہا کہ مجھے اپنی کتاب مفت میں دے دو۔ میں کیوں کہتی؟ یہ تو اجتماعی شرمناک بات ہے کہ آپ کسی

دکان پہ جا کے کہیں کہ میں یہ افورڈ نہیں کر سکتا۔ لڑتے دار انسان ایسا نہیں کرتا۔ ۱۰۰ روپے اس بیچ کے پاس سے گزر جاتا ہے جسے وہ افورڈ نہیں کر سکتا۔ میری کتابوں پہ سال میں کئی دفعہ میل لگتی ہے۔ ۱۰۰ تین لوگ مل کے ایک کتاب خرید سکتے ہیں۔ میں یہ سب اس لیے کہہ رہی ہوں کیونکہ میں ان حالات سے گزر چکی ہوں جن میں انسان افورڈ نہیں کر سکتا۔ اور تب بھی انسان ۱۰۰ سب کچھ افورڈ کر سکتا ہے جو اس کی ترجیح ہو۔ اگر کتاب آپ کی ترجیح نہیں ہے تو آپ اس کو نہ لیں۔ لیکن دالٹون اور ہیلبرڈ کو کتاب بیچنے پر برا بھلا نہ کہیں۔ آپ ہائی چیزیں بھی دولت کے چوں سے نہیں خرید رہے۔ بیروں سے ہی خرید رہے ہیں۔

میں اپنا قلم نہیں چھڑی۔ اپنا کام نہیں چھڑی۔ میں کتاب بیچ رہی ہوں۔ اگر مجھے لکھنے سے پیسے بنانے ہوتے تو میں فی دی کے لیے لکھتی۔ دوسرے انجسٹ کے لیے لکھتی۔ دوسرے ہٹانے کے بہت طریقے ہیں۔ لیکن میں وہ بناتی ہوں جو مجھے پسند ہے۔ مجھے دیکھیں کافڈوں اور لکھوں کو خوبصورت ہٹانے کا پیش کر رہا ہوں۔ سو میں نے جب اپنے بک اسٹور سے نکل کتاب لایا تو میں نے ساتھ ایک فری گفٹ بھی بنایا۔ دو ہفت کے پتے کی ایک ڈائری تھی۔ اس کو بنانے پر میرا بہت پیسہ خرچ ہوا۔ اور میں دوسرا چھٹی اس وقت۔ میں وہ نہ بناتی تب بھی میری کتاب اتنی ہی مکی تھی۔ لیکن یہ میرا شوق ہے۔ جیسے لکھنا میرا شوق ہے۔ ایسے ہی مجھے کافڈوں سے پراڈکس بنانے کا شوق ہے۔ ایسے میں جب کچھ ایسے لوگ جو عورت کو ترقی کرتے دیکھ کے خوش نہیں ہوتے میرے بیچ پانے کے لکھتے ہیں کہ آپ بزنس کیوں کر رہی ہیں تو مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ کچھ میں میرا دل دکھتا ہے۔

بزنس کرنا کوئی کٹاؤ نہیں ہے۔ یہ بی بی خدیجہ کا پیش تھا۔ وہ کرتی تھیں یہ کام۔ تجارت۔ مال خریدتیں اور اسے فروخت کرتیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ ان کی اس کام میں مدد فرماتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو اس کام میں برکت دی تھی۔ میں بھی کام کرتی ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں مجھے بہت برکت دی۔ میں نے چند اصول بنالے ہیں۔ میں مفرد چیزیں بناتاؤں گی۔ میرا ہر پراڈکٹ ہاں مقصد ہوگا۔ اس پہ لکھی سطر پڑھ کے کسی کو بہت طے مثبت سوچ ملے تو بس اس کا مقصد پورا ہو گیا۔ میں ایسے پراڈکٹ بنائوں گی جو فلم کے وقت میں یاد دہانی کروا دیا کریں۔ جو پانڈیٹ ہوں۔

میں نے "ہوم گرل" اور اب "میں اصول" خود پبلیش کی۔ میں نے کافڈ سے لے کر ٹیکس کی کوئی شے ہر چیز پر ملت کی۔ اس کو بیسٹ رکھا۔ میں ایک سٹا سٹائیلیشن بھی چھاپ سکتی تھی۔ لیکن میرا دل اس سے خوش نہ ہوتا۔ میں اس کتاب کو اپنی طریقے سے چھاپ کے مفت میں بھی دے سکتی تھی کیونکہ اب مجھے روپے بیسوں کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ میرے پاس اللہ کا دیا سب کچھ ہے۔ لیکن میں اسے اگر مفت میں دوں گی تو آپ کو کبھی اس کی قدر نہیں ہوگی۔ مفت میں ملی چیز کی کوئی قدر نہیں کرتا۔ آپ جب تک اپنے پیسے ایک ہلکے ہلکے کتاب میں انویسٹ نہیں کریں گے آپ نے اس کو کبھی سیر نہیں نہیں لیا۔

آپ اگر کسی امریکی مونیویشنل اسٹیکر کا سیلف ہیلپ کورس کریں تو میں ان کا ایک کورس ساٹھ ستر ہزار روپے سے کم میں نہیں ہوتا۔ اور لوگ اس میں انویسٹ کرتے ہیں اور اسی لیے وہ کچھ کچھ کے بھی لگتے ہیں کہ ہم یہاں اتنا پیسہ خرچ کر رہے ہیں تو اس کو ضائع نہ کریں۔ میری یہ کتاب (سوری لیکن) ایسے بہت سے کورسز سے بہتر ہے۔ میں نے یہ بھی اصول بنایا ہوا ہے کہ جو پراڈکٹ خود بنائوں گی اس پہ خوب ملت کروں گی۔ میرا پیشہ جب میرے شوق سے مل جائے گا تب کہیں جا کے اس کام میں برکت پڑے گی

اور میرا دل اس سے خوش ہوگا۔

میں نے برنس میں چند دوسرے اصول بھی پڑائے ہیں۔ اپنے مال کا میب نہیں چھپانا۔ اگر مال میب دار لگے تو اس کو واپس کر کے نئی چیز اسے دینا۔ فوراً ادنیٰ ٹیکس منٹ بھیجنا۔ وہ چند پیسے اہم ٹیکس ہیں جو ایک کتاب کے پگنے سے ملتے ہیں۔ وہ گلائٹ اہم ہے جس کی کتاب خراب لگی ہے۔ ہمیں جلد از جلد اس کو نئی کتاب بھیجی جاتی ہے تاکہ اس کا دل خراب نہ ہو۔ جب آپ کسی کا دل خراب کرنے سے بچتے ہیں تب اللہ تعالیٰ آپ کے کام میں برکت ڈالتا ہے۔ ان تمام اصولوں کے باوجود ہم سے بھی غلطیاں ہوتی ہیں۔ گلائٹ ہزاروں بھی ہو جاتے ہیں لیکن اور آئی ایم کوشش کرتے ہیں کہ ایسا کم سے کم ہو۔

ایک اور چیز جو میں نے اپنے ایک اسٹور میں رائج کی وہ عورتوں کو ہار کر ناقہ میں صرف عورتوں کو ہار کرتی ہوں۔ کہیں نہ کہیں مردوں سے کام لینا چاہیے۔ جیسے پہلا ٹیڈز یا ویڈیوز یا پرنٹرز ہو گئے۔ لیکن ڈیجیٹل کی اپنی اور کرڈ صرف عورتیں ہوتی ہیں۔ اور پھر ڈیجیٹل ان کو بہت اچھا معاوضہ دیتا ہے کیونکہ میرا یہ ماننا ہے کہ سب کو مل کے کمانا چاہیے۔ اور آپ نے اپنے پرافٹ اپنے ورکرز سے شیئر کرنے ہوتے ہیں۔

میں اپنی لڑکیوں سے جان سے لگوا کے کام لیتی ہوں۔ لیکن میں ان کو ہیٹ اچھی سکری اور اچھے یونٹس دیتی ہوں۔ کچھ لڑکیاں جو نچوڑنی اسٹوڈنٹس ہیں۔ انہوں نے اس عمر میں کبھی سوچا ہی نہیں تھا کہ وہ فیکٹری خود پانچواں کر لے لگیں گی۔ کچھ لڑکیاں چرچی نکسی نہیں ہیں۔ کوئی سنگل مرد ہے تو کسی کی اور رائج ہونے کے باعث شادی نہیں ہوتی۔ کوئی بیوہ ہے جس کو اپنے بچے عزت سے پالنے ہیں۔ تو کسی کا شوہر کمائی نہیں کر کے دیتا۔ آئی یہ سب خواتین عزت سے گھر میں رہ کے کمادری ہیں۔ کسی کو مردوں سے بات نہیں کرنی پڑتی۔ کسی کو گھر سے ٹیکس لگھنا پڑتا۔ یہ سارے کام میں کرتی ہوں۔

میرے پاس ایک بچی کام کرتی تھی جو میرے ساتھ عالم کی کتابیں سائن کر داتی تھی۔ اے بے پائی تھی۔ کتاب کھول کے میرے سامنے رکھتی اور میں سائن کرتی۔ (میں کوئی ملکہ نہیں ہوں جو ایسے کام کر داتی تھی۔ ان دنوں کتابیں سائن کرنے سے میری کھائی میں بہت درد تھا سو وہ لڑکیاں کتابیں کھول کے رکھتیں اور پھر اسے واپس اٹھا لیتیں۔ اس سے وقت بھی بچتا تھا۔ جتنی زیادہ کتابیں وہ کھول کے دیں گی ان کو اتنے پیسے ملیں گے۔)

ایک دن میں نے بک سائن کرتے ہوئے ان میں سے ایک بچی سے پوچھا کہ تم ان چیزوں کا کیا کرو گی جو تم عالم کی پینٹنگ وغیرہ سے کمادری ہو۔ وہ بولی۔ "ہائی میں کھیل لوں گی"۔ میں بڑی حیران ہوئی۔ میں نے کہا کھیل؟ کھیل کیوں؟ معلوم ہوا اس کو ٹینس کھیل کا شوق تھا اور وہ چیز بھاری تھی۔ میں نے اس کی بات سن کے سوچا کہ غریب کے پاس جو پیسے ہوں وہ اس کو زیادہ سے زیادہ کھانے یا کپڑوں جو توں پہناتا ہے۔ اور لوگ ان میں کپڑے جوتے دے دیتے ہیں بلکہ کبھی نئے کپڑے جوتے بھی لے دیتے ہیں۔ لیکن کھیل اور ستر کوئی نیا نہیں رہتا۔ غریب لوگ برسوں سے ایک ہی کھیل استعمال کر رہے ہوتے ہیں کیونکہ کھیل استعمال سے خراب نہیں ہوتے۔ ایسے میں کسی غریب انسان کے لیے کھیل ترجیح نہیں ہوتا۔ اسکول بچہ ترجیح نہیں ہوتا۔

اس بچی نے اچھا سارا چیز ڈیجیٹل کی کمائی سے جوڑا۔ کتنی ہی عورتیں ہیں ہمارے پاس جن کے گھر آپ کے ان چیزوں سے چل

رہے ہیں جو آپ ایک کتاب میں انویسٹ کرتے ہیں۔ یہ وہ عورتیں ہیں جن کو کہیں عزت سے کوئی دوسرا کام نہیں مل سکتا تھا۔ میں نے ایک دفعہ اپنے فیکس لائبر کو ریٹرن جمع کرواتے ہوئے اپنی ان ورکرز کی سٹوری بتائی تو وہ بولا۔ آپ ان کو کچھ یاد دہانہ کرتی ہیں۔ مجھے اس کی بات سے بہت تکلیف ہوئی۔ میں نے کہا یہ وہ عورتیں ہیں جو میرا بوجھ بٹھائے ہوئے ہیں۔ میں ان کی وجہ سے یہ دس ٹیس چلا رہی ہوں۔ یہ اس کی سختی ہیں۔ بلکہ یہی تو کام کر رہی ہیں۔ میرا تو صرف دماغ چل رہا ہے۔ اس لیے انسان کو اپنے ورکرز کا حق نہیں کھانا چاہیے۔ وہ لڑکیاں اتنی خوشی اور اتنے آخر سے ذبحیل کا کام کرتی ہیں کہ میں بتا نہیں سکتی۔

زخمیل میرا بے بی ہے۔ مجھے یہ بہت یاد آ رہا ہے۔ اس نے مجھے فنا غلطی اپنے جی دہاں پہ کھڑا کر دیا۔ ایسا نہیں ہے کہ میں اس سے کراؤ جی بن گئی۔ یا اس سے پہلے میں بہت بری حالت میں تھی۔ (میں بچیس روپے کی برقی لے لی تھی۔ ا کے ا)۔ مسئلہ یہ تھا کہ میں اور گردو کے لوگوں سے پیسے نہیں مانگتی تھی۔ اور جب گھر کے کمانے والے کے اپنے مالی حالات غراب ہوں تو باقی گھرا لے اس چاہنا ہو نہیں دالتے۔ میں بہت سی چیزیں لے سکتی تھی تب بھی۔ لیکن ایک تک پہنچنے تک میرے پیسے ختم ہو چکے ہوتے تھے۔

ایسے میں زخمیمل نے مجھے ایک آزادی دی۔ اس نے مجھے کمائی کے خوف سے نکال دیا۔ اس نے مجھے مسرتوں سے نکال دیا۔ یہاں تک کہ میرا دل پیسے کی طرف سے بے نیاز ہو گیا۔ میں جو کمائی ہوں اس کا اکثر حصہ خرچ کر دیتی ہوں۔ میں پلاٹ اور زمینیں لینے میں اب یقین نہیں رکھتی۔ انسان کو لینی چاہیے سیوگ۔ لازمی کرنی چاہیے لیکن جب آپ ایک پلاٹ لیتے ہیں تو آپ پیسہ روک دیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنی سیوگ کسی بزنس میں انویسٹ کرتے ہیں تو ایک مین دی ایکشن چل پڑتا ہے۔ آپ کے حرد اور عمل پیرے کاتے ہیں۔ جن پر غرر سے آپ کتاب چھو رہے ہیں ان کا عمل پیرے کاتا ہے۔ سو یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں سب کمائی کرتے ہیں۔ سب کا رازق بنتا ہے۔ جب آپ پیسے سے سونا چاندی یا پلاٹ وغیرہ خرید کے اس کو جمع کرتے جاتے ہیں تو وہ پیرے رک جاتا ہے۔ پیسے کو سائیکل میں رہنا چاہیے۔

میں نے ڈیجیٹل سارا مے سات ہزار روپے سے شروع کیا تھا۔ اور وہ میں نے کسی سے ادھار لیے تھے۔ آج ڈیجیٹل اس قابل ہے ماشاء اللہ کہ جب میرے ساتھ کام کرنے والی کسی لڑکی کو اپنا بزنس شروع کرنا ہوتا ہے تو ہم اس کو ادھار دے سکتے ہیں۔ ہم اس کی مدد کرتے ہیں۔

میں آپ کو اپنی کہانی کیوں سنارہی ہوں؟ یہ کہانی میں نے کبھی کسی کو نہیں سنائی۔ سو اس کو ایک کتاب میں لکھنا میرے لیے بہت بڑا قدم ہے۔ میں نے کبھی سوائے اپنے گھروالوں کے کسی کو نہیں علم ہونے دیا کہ میں ایسے مالی حالات سے بھی گزری ہوں۔ اس لیے اگر میں اپنے اس باب کو یہاں کھول کے بیان کر رہی ہوں تو اس کا ایک ہی مقصد ہے۔

وہ یہ کہ میں آپ کو... ہاں آپ جو پڑھ رہے ہیں... آپ کو یہ بتانا چاہتی ہوں کہ آج کے دور میں ہر انسان کے لیے فائیکل اڈاپٹیشن بہت ضروری ہے۔ بالخصوص عورتوں کے لیے۔ میں یہ نہیں کہتی کہ عورتیں مرد بن جائیں اور ان کی طرح بننے کی کوشش کریں۔ عورت کو عورت ہی رہنا چاہیے۔ مگر عورت کو اپنے عیروں پر ضرور کھڑے ہونا چاہیے کیونکہ یہ چیز اس کی ذات کو بگاڑ دیتی ہے۔

آپ کے پاس دو چار کمزریں۔ یا تو آپ اپنے تنگ مالی حالات کے ساتھ گزارا کریں۔ یا آپ محنت کر کے ان کو بدل لیں۔ آپ کو اپنے بہت سے خواب پورے کرنے کے لیے عیسویوں کی ضرورت پڑے گی۔ یہ دنیا ہے اور اس میں ایسے ہی رہنا ہے۔ مالی طور پر مستحکم ہونا آپ کو دوسرے انسانوں کا غلام بننے سے بچائے گا۔ یا آپ کی عزت نفس کے لیے بھی ضروری ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کی بات اس لیے ماننے پر مجبور ہوتے ہیں اور اپنے ساتھ زیادتی پاتاؤ نہیں اٹھا سکتے کیونکہ وہ لوگ مالی لحاظ سے آپ سے بہتر ہوتے ہیں۔

خود کو ناقصی مستحکم کرنا صرف پیسے کے لالچ میں نہیں ہوتا۔ میرے ایک بہت بھد کی چیز ہے۔ اس کی اصل ضرورت انسان کو بالخصوص عورت کو اس لیے ہوتی ہے کیونکہ کسی "کام" کے بغیر وہ ادھوری رہتی ہے۔ عورت کی زندگی بچن سے لے کر بچن تک محدود کس نے کی ہے؟ عورت کو گھر تک محدود کس نے کیا ہے؟ یہ اسلام نے نہیں کیا۔ یہ ہندو معاشرے نے کیا ہے۔ اسلام میں تو عورتیں تجارت کرتی تھیں۔ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں عورتیں بہت سے کام سنبھالتی تھیں۔ عورت کی اپنی ایک "چیز" ہونی چاہیے کہ یہ میرا کام ہے یہ میرا پروڈیوٹ ہے یہ میرا مقصد ہے جس کو میں نے پورا کرنا ہے۔ انسان کو ہمیشہ ایک ہدف چاہیے ہوتا ہے۔ ہدف کے بغیر زندگی بے کار ہے۔

کیوں عورتیں بیٹھ کے گھروں میں سازشیں بنتی ہیں ہر ایک پہ نظر کرتی ہیں اور لڑائی جھگڑے کرتی ہیں؟ کیونکہ ان کے پاس کرنے کو کوئی کام نہیں ہوتا۔ گھر کے کام ہدف نہیں ہوتے۔ اور انہیں ہوتے ہیں۔ یا بیچنا بیچنا کی دیوار کی طرح۔ رات کو ختم کر دو مچائے سرے سے نکل آتے ہیں۔ عورت اور مرد دونوں کو گھر کے کام کرنے چاہیے لیکن ان کے ساتھ ساتھ آپ کے پاس کچھ اپنا بھی ہونا چاہیے۔ کوئی کام کوئی جاب کوئی مشغلہ کوئی بزنس۔ اور اگر ان میں سے کچھ نہیں کر سکتیں تو بچوں کو قرآن تو پڑھا سکتی ہیں ۲۴

پیسے والا کام بھی اور بغیر پیسے والا کام بھی۔ ہر طرح کی ایکٹیوٹی میں خود کو شامل رکھنا چاہیے۔ یہ چیزیں آپ کی شخصیت نکھارتی ہیں۔ ذہن کھولتی ہیں۔ ہر روز جاب یا ورکرز کے ساتھ نئے نئے جھگڑے بھی انسان کو بہت کچھ سکھاتے ہیں۔ غارغ بیٹھنے سے آپ کا سیکھنے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کہیں گے کہ عورتیں جو گھر میں بیٹھی ہوتی ہیں وہ غارغ نہیں ہوتیں ان کے بہت کام ہوتے ہیں۔ بات صرف اتنی ہے کہ مرد انسان غارغ ہے جس کی زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہے اور اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے اس نے کوئی ہدف نہیں رکھے۔ بجلے دو مچ شام کام کر رہا ہے اگر اس کی زندگی کی کوئی ڈائریکشن نہیں ہے تو وہ بے کار ہے۔

کیا آپ کی زندگی اپنا گھر صاف کرنے کھانا بنانے گھر والوں کو کھانا کھلانے "ٹی وی دیکھنے" موبائل پر ساری دنیا دیکھنے اور سہانے تک محدود ہے؟ ایسے تو جانور رہتے ہیں۔ کھاتے ہیں سوتے ہیں اپنے پارٹر سے محبت کرتے ہیں بچے پیدا کرتے ہیں اپنی جگہ وہ بھی دم سے صاف کرتے ہیں۔ ایسے انسان نہیں رہتے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے اچھا پہنچا رکھا ہے کہ یہ اس کی توہین ہے کہ اس کو کہاں محدود کر دیا جائے۔ انسان کسی بڑے ہدف کے لیے جیتا ہے۔

ضروری نہیں ہے کہ ساری عورتیں بزنس اسٹارٹ کر دیں یا کوئی جاب کریں۔ آپ اپنی پڑھائی پھر سے شروع کر سکتی ہیں۔

آپ کو مرکز کر سکتی ہیں۔ مگر بیٹے تین لائن کوئی کر لیں۔ اگر کوئی کنگ کا شوق ہے تو کوئی کنگ کا کوئی کر لیں۔ مگر سنانے کا شوق ہے تو اخیر پیرا پیرا کنگ کی دینے پر دیکھیں اس سے بیکسیں۔ اور پھر دوسروں کو سکھائیں۔ علم سکھانے سے بڑھتا ہے عمل کرنے سے بڑھتا ہے۔ خالی سینے سے علم بھول جاتا ہے۔ کسی کام کا شوق ہے تو اسے بڑے لیل پہ کریں۔ اس کو بزنس بنائیں۔ اپنے شوق کو بزنس یا حباب میں ڈالنا بہت بڑی نعمت ہے۔ آپ روز صبح اٹھ کے اپنا کام خوشی سے کرتے ہیں۔ آپ ایکسٹینڈ ہوتے ہیں۔ آپ پر جوش ہوتے ہیں۔ آپ اس کے لیے جان مارتے ہیں۔ یہی تو ہے خوشی۔ وہ خوشی جس کے پیچھے ہم بھاگتے ہیں۔ اپنی خوشی اپنے شوق میں ڈال دیتے ہیں۔

اگر آپ مالی لحاظ سے مطمئن نہیں ہیں لیکن آپ شادی کے انتظار میں ہیں کہ وہ ہوگی تو آپ کی خواہشات پوری ہو جائیں گی۔ تو آپ کی اپنی وجہ غلط ہے۔ اپنی خواہشات کو شادی کے ساتھ نہ منی کرنا غلط ہے۔ اس طرح آپ کسی دوسرے انسان سے وہ توقعات باندھ رہی ہیں جو شاید وہ پوری نہ کر سکے۔ اور ہو سکتا ہے کہ آپ شادی کا انتظار صرف اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے نہ کر رہی ہوں۔ بلکہ آپ بس منتظر ہوں۔ فارغ نہیں ہوں اور انتظار کر رہی ہوں کہ کب میری شادی ہوگی۔ یا آپ ایک شادی شدہ خاتون ہیں اور بچے بننے کی منتظر ہیں۔ بچوں کے بڑے ہونے کی۔ یا آپ کسی بے کار حباب میں پھنسے ہوئے ہیں اور اس ترقی کا انتظار کر رہے ہیں جو قریب میں ہوتی دکھائی نہیں دے رہی۔

انتظار نہ کریں۔ جو چیز آپ کے ہاتھ میں نہیں ہے اس کا انتظار نہ کریں۔ کیوں کر؟ ہے آپ نے انتظار؟ اس کے بجائے آپ اس وقت کو کسی کام میں کیوں نہ لائیں؟ آپ فارغ کیوں نہیں؟ اگر زندگی میں مقصد نہیں ہے نا تو ہوم گرل بنے رہنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اگر گھر سے نکلنے کی اجازت نہیں ہے تو گھر میں روکے کچھ کریں۔ میں نے خیر و کتا میں گھر میں روکے کچھ ہی ہیں۔ میں نے ڈیجیٹل گھر میں روکے بنایا ہے۔ ایک وقت تھا میرے پاس ایک خریدنے کے پیچھے نہیں تھے۔ میں چھبیس روپے کی برقی نہیں خرید سکتی تھی۔ ایک وقت تھا جب میں سوچا کرتی تھی میں ایک بزنس دو من جنوں کی جو اخیر پیرا ہٹ جا کے اپنا سامان پک کرے گی (ایسے ہی ایک تصور تھا وہ من میں ڈرامہ دیکھ کے لایا میں ملک کی وزیراعظم بنوں گی اور لوگوں کے مسئلے حل کروں گی۔

آج میں کہاں ہوں؟ اللہ تعالیٰ نے مجھے کہاں سے کہاں پہنچا دیا؟

میں اخیر پیرا ہٹ جا کے اپنا سامان وصول کرتی ہوں۔ میں ملک کے موجود وزیراعظم کے ساتھ کام بھی کرتی ہوں اور لوگوں کی شکایات اور مسائل حل کر داتی ہوں۔ مگر یہاں پہنچنے میں میرا کوئی کمال نہیں تھا۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا کرم تھا اور اس کی آزمائش تھی۔ اب بھی وہ مجھے دے کر آ رہا ہے۔ وہ کسی بھی وقت یہ سب لے سکتا ہے۔ وہ کئی دفعہ مجھ سے بہت کچھ لے چکا ہے۔ اور پھر وہ اس سے بہتر دے دیا کرتا ہے۔ کئی دفعہ میں بالکل خالی ہاتھ رو جاتی ہوں۔ بالی طور پہ بھی کئی دفعہ میں بالکل نکال ہو جاتی ہوں۔ جیسے میں نے سوہ چال بالکل بنایا (میرے اسٹور کا ایک پراڈکٹ) تو میں نے ڈیجیٹل اور اپنی تمام جمع پونجی اس میں لگا دی۔ ان دنوں میں ایک دفعہ پھر غریب ہو گئی تو میرے اندر سے دوبارہ "غریب" ہونے کا خوف اٹھ گیا۔ میں فیس فیس کے اپنے بہن بھائیوں کو اپنے بینک اکاؤنٹ کی اسٹینٹ بھیجی تھی جس میں دو ہزار ایک سو انیس روپے درج تھے۔ اللہ تعالیٰ نے اس پراجیکٹ کو کامیاب کر دیا۔

بروز میرا ہر ہائیٹ کامیاب نہیں ہوتا۔ کسی دفعہ اللہ تعالیٰ علیٰ رجا اور کسی دفعہ صرف ایک سختی۔

برنس کے چارکٹ آف ایچ سے بات کروں تو میرا برنس کیسے اپنے جیروں پہ کھڑا ہوا؟ میرے نزدیک اللہ تعالیٰ نے ہی اس کو کامیاب کر دیا۔ کیونکہ وہی برکت والا ہے۔ وہی آئیڈیلز دیتا ہے۔ اور وہی ناکامیاں دے کر سختی دیتا ہے۔ میں نے یہ سیکھا ہے اور اگر آپ اپنا برنس کامیاب کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو بھی یہ جاننے کی ضرورت ہے۔ کہ برنس محنت اور مسلسل محنت سے کامیاب ہوتا ہے۔ لوگوں کے برنس کیوں ناکام ہوتے ہیں؟ کیونکہ جب انہیں کوئی سیٹ بیک (نقصان) ملتا ہے تو وہ کہتے ہیں کہ یہ کام نہیں چلے گا۔ کوئی اور کام کرتے ہیں۔ یوں وہ کام چھوڑ دیتے ہیں۔ مجھے سیٹ بیک ملتا ہے تو میں کہتی ہوں اس کو چلانے کے لیے کوئی دوسرا طریقہ کرتے ہیں۔ میں کام نہیں چھوڑتی۔ میں دوسرا طریقہ ڈھونڈ لیتی ہوں۔ وہ کام نہ کرے تو تیسرا طریقہ آگے اللہ تعالیٰ کامیابی دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ بہت لگاتار ہے۔ لیکن صرف کوشش کرنے والوں کو۔ صرف ان کو جو اپنے حالات خود بدلانا چاہیں۔

برنس کی کامیابی کے لیے آپ نے آئیڈیلز پر کام کرنا ہے محنت مسلسل کرنی ہے نقصان پہ محنت نہیں ہارنی معیار پہ سمجھنا نہیں کرنا چھوٹے چھوٹے مبالغوں کے پیچھے عزت خراب نہیں کرنی اور سب سے اہم چیز۔ مارکیٹنگ کرنی ہے۔ مارکیٹنگ پہ پہلے وقت اور دماغ کو فریج کرنا ہے۔ آج کل کے دور میں مارکیٹنگ بہت اہم ہے۔

ہم سب کو اللہ تعالیٰ نے دنیا میں کیوں بھیجا تھا؟ اپنی عبادت کے لیے۔ لیکن انسان یہ کام اپنی فری ویل (مرضی) سے کرتا ہے۔ یہی چیز اس کو فرشتوں پہ برتری دیتی ہے۔ انسان کو اللہ نے دنیا میں اپنا غلیظ ہاتھ بھیجا تھا کہ وہ اللہ کی زمین پہ اللہ کے اصراف کو قائم کرے۔ دو کج کج ہاتھ دکھائے اور باطل کو باطل کہہ سکے۔ یہی میری اور آپ کی زندگی کا مقصد ہے۔ آپ اپنی وصعت میں دیکھیں۔ اپنی حیثیت میں دیکھیں۔ آپ کیا کر سکتی ہیں؟ آپ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ آپ کا ٹیلنٹ آپ کے اندر موجود ہے۔ اللہ نے ہائیٹلٹ کے کسی کو نہیں پیدا کیا۔ سب کے اندر کچھ نہ کچھ ہوتا ہے۔ آپ نے صرف اس کو محفوظ رکھا ہے۔ اور ٹیلنٹ کو محفوظ رکھے جاتا ہے؟ اس چیز کا مقابلہ کر کے جو آپ کو توانائی دیتی ہے۔ اور چیز آپ کو آپ کے ٹیلنٹ تک لے جائے گی۔

اب آتے ہیں سب سے اہم سوال کی طرف۔ آپ چاہتے ہیں کہ کوئی کام کریں۔ کوئی برنس۔ کوئی کورس۔ کوئی جاگ۔ کچھ شروع کرنا چاہتے ہیں آپ لیکن کب کریں؟ اس کام کو شروع کرنے سے پہلے آپ کو کتنا ہوم ورک کرنا چاہیے؟ کتنا ریڈی ہونا چاہیے؟ آپ کو کتنے وقت میں یہ کام شروع کرنا چاہیے۔

میرے پاس اس کا جواب بہت سادہ ہے۔

آپ کو وہ کام مہمانوں کے گھرنے سے پہلے کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنی بہن کو یہ بتانا چاہیے کہ اس وقت کرنا ہے جب آئیڈیلز آپ کے ذہن میں آ گیا۔ مہمانوں کے جانے کا بھی انتظار نہیں کرنا۔ کسی بھی کام کو کرنے کا بہترین وقت "ابھی" ہوتا ہے۔ اور آئیڈیلز اس دنیا کا سب سے طاقتور ہتھیار ہے۔ یہ آئیڈیلز ہوتے ہیں جو ملک بناتے ہیں اور ملک جاو کرتے ہیں۔ آپ کا آئیڈیلز اتنا اور اس نہیں ہے کہ آپ اس کو بے کار سمجھیں۔

ہم آئیڈیلز آنے کے بعد شرم سے کسی کو بتاتے نہیں ہیں کیونکہ ہمیں ڈر ہوتا ہے کہ وہ اس کو رنجش نہ کر دے۔ آپ نے غصہ

ضرر و سختی ہے لیکن آپ کو اپنے آئیڈیا کے لیے کسی کا ہر دہل نہیں چاہیے۔ میں ایسے عقلمند لوگوں کو جانتی ہوں جو ہر ایک پہلو پر غور کرتے ہیں ہر ایک کی فصاحت سنتے ہیں زبردستی کرنے سے پہلے کہتے ہیں کہ نہیں پہلے غلاں چیز دیکھ لیں یہ بھی دیکھ لیں اس کا بھی جائزہ لے لیں اور آخر میں ان سے کچھ بھی نہیں ہوتا کیونکہ وہ چیزوں کو پیچیدہ بنا دیتے ہیں۔ ہر نرس ہر سک کا نام ہے۔ آپ نے محنت کرنی ہے آئیڈیا پر عمل کرنے پر۔ آئیڈیا کو سوچنے پر نہیں۔ آپ نے تھوڑے سے شروع کر کے بڑے تک جانا ہے لیکن آپ نے اگر سہاف ڈاؤٹ میں پڑ کے آئیڈیا کو گنوا دیا تو آپ کا ہر نرس بھی کامیاب نہیں ہوتا۔

چیز وہ بنائیں جو کوئی اور نہ بنا رہا ہو۔

کام وہ کریں جو کوئی اور نہ کر رہا ہو۔

اور اگر آپ وہی چیز بنا رہے ہیں جو سب بنا رہے ہیں

تو اس کو اس طریقے سے بنائیں جیسے کوئی نہیں بناتا۔

اس کام پر بھر محنت کریں۔ صحیح جگہ اٹھ کے اس پر کام کریں۔

اس پر اپنی جان لگا دیں۔

پختے میں کسی کام کو آپ اگر سانچے سے ستر گھنٹے دیں گے...

تب وہ کامیاب ہوگا۔

اگر ہر روز ایک دو گھنٹے کام کرنے سے

کوئی انسان کامیاب ہو سکتا ہوتا...

تو یہ دنیا کامیاب لوگوں سے بھری پڑی ہوتی....

آج کی مشق

اپنی ڈائری میں کالم بنا کے اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور مثبت پیغام لکھیں۔

اکیسواں دن

میں یہ قصہ ہمیشہ سنایا کرتی ہوں جب مجھے اپنا ایک نکتہ واضح کرنا ہو۔ ہے تو یہ ایک سفر کا قصہ اور میرے ساتھ موما ایسے سنی آموز واقعات سفر میں ہی پیش آتے ہیں۔ انسان سفر میں ملنے والوں سے بہت کچھ سیکھتا ہے (کیونکہ اپنے اہل ابا سے سیکھنے کی تو ہم کوشش ہی نہیں کرتے۔) اسی لیے سفر انسان پاس کی اپنی فطرت بھی کھولتا ہے۔ سب سے بڑے کے۔ انسان اپنے آپ سے ملتا ہے۔ اس لیے داک کرو تو سوز و غمگوار ہو جاتا ہے کیونکہ داک تو مومن کا ایک سفر ہے۔

یہ قصہ ہے بیک ادا کے سفر کا۔

بیک ادا احتیول کے قریب واقع جزیروں میں سب سے بڑا جزیرہ ہے۔ مجھے سارے احتیول میں سب سے اچھی جگہ بھی گئی۔ یہ ایک بھائی پر سکون جزیرہ ہے۔ اس تک جانے اور واپسی کے لیے فیوری استعمال کی جاتی ہے۔ فیوری ایک چھوٹا سا بھری جہاز ہوتا ہے جس کے فرشے پر سائڈ والی جگہ لینا ہم پاکستانیوں کے لیے سب سے بڑی کامیابی تصور کی جاتی ہے۔

ہم بیک ادا اور دفعہ گئے تھے۔ آخری دفعہ جب ہم بیک ادا گئے تو اگلے روز ہماری واپسی کی فلائٹ تھی۔ یعنی ہمارے لیے یہ لازم تھا کہ شام کی آخری فیوری سے احتیول واپس لوٹ جائیں اور نکل صبح کی فلائٹ میں ہو جاتی۔ بڑے بھائی کی طبیعت خراب تھی سو وہ ہوٹل میں رکا رہا۔ اور میں خراب اور چھوٹا بھائی شاد رخ اکیلے بیک ادا گئے۔ اکیلے کا مطلب یہ ہے کہ ہمارا لیزر اور گا بنڈ بھائی ہوتا تھا۔ سارے مسئلے سنبھال۔ اس دفعہ ہمیں میپ خود دیکھنا تھا اور آنکھیں کھلی رکھنی تھیں۔ اور آپ کو تو معلوم ہے کہ مجھے راستوں کا دھیان رکھنا کتنا پسند رہا ہے۔ مگر آج ہم نے ہوٹل سے نکل کے لڑام خود پکڑنی تھی وہاں سے کوئی کوئے پہنچا تھا جہاں سے فیوری پکڑ کے ادا لار جانا تھا اور شام میں آخری فیوری سے احتیول واپس آنا تھا کیونکہ اگر ہم نہ پہنچ سکے اور فلائٹ میں ہو گئی تو بھائی نے ہم سب کو اس روئے زمین سے ”بس“ کروا دینا تھا۔

مجھے پورا اعتماد تھا کہ ہم کہیں نہیں کھوئیں گے بلکہ ٹھیک ٹھاک واپس پہنچ جائیں گے۔ اور واقعی ہم زیادہ نہیں بس تین دفعہ کھوئے دفعہ لگا دیتے پہ گئے اور زیادہ نہیں بس گھنٹہ بھر ضائع کیا۔ اور ہاں... بھاگ بھاگ کے جب لڑام تک آئے تو میرے کارڈ کا پینٹس فٹ تھا۔ ایسی باتوں کا دھیان بھائی رکھتا ہوتا تھا۔ شاد رخ اور حرا کے کارڈ کے بھی آخری چند لیراز رو گئے تھے۔ وہ دونوں آؤ چک رہا کے دوسری طرف چلے گئے۔ اور میں کارڈ سواپ کروں تو آگے سے مشین نے مجھے مسکرا کے بتایا کہ غریب لڑکی پیسے

بھراؤ۔

اس راؤ کو بھانگنا ایک بیکھڑا کام ہے۔ وہاں کوئی گارڈ نہیں کھڑا تھا۔ لیکن اب اسے آٹھس تو تھے کہ میں راؤ نہ بھانگتی۔ البتہ وقت نہیں تھا کہ شاپ پہ جا کے کارڈری چارج کرواتی (وہ کارڈ امارا بس کا ٹکٹ تھا جیسے پاکستان میں میٹرو اور ٹیرو کے ہوتے ہیں۔) میرے ساتھ ایک ترک آدمی اندر داخل ہو رہا تھا۔ اس نے ہمیں بوکھلائے ہوئے دیکھا (کہ وہ ایک طرف ہیں اور ایک لڑکی ایک طرف) تو کچھ گیا کہ مسئلہ کیا ہے۔ اس نے اپنا کارڈ دو اور سو اوپ کیا اور مجھے گزرنے دیا۔ لیکن اس نے مجھ سے دو دلیروں کیلئے جو اس نے میری طرف سے ادا کیے تھے۔ ترک بڑی سی کوئی باخلاق قوم ہے۔ میں نے دیکھا تھا کہ بھائی بھی کئی دفعہ کسی بڈ سے یا کسی کمزور عاتق کے لیے خاموشی سے کارڈ سو اوپ کر دیتا تھا۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں مل کے اس دنیا کو رہنے کے قابل بناتی ہیں۔

خیر فی الحال ہمارا مسئلہ دنیا کو رہنے کے قابل بنانا نہیں وقت پہ اڑا رہا جاتا تھا۔ بھٹکل ہم نے بھاگ بھاگ کے فیروی پکڑی۔ اور پھر دو گھنٹے ٹھیک جڑے پہ انجوائے کیا۔ میں نے اپنے وزن سے بڑی ہائی سائیکل کرائے پہ لی اور جنت کے پتے جیسے ایک سفید گل کے سامنے اسے کھڑا کر کے اس کی تصویر لی۔ پھر میں وہاں سے ہٹ گئی کہ کہیں امداد سے کوئی عبدالرحمن یا اس کی ماں نہ نکل آئے۔

یہ کہ ادا سے جب ہم گھوم پھر کے واپس جانے لگے تو اس شام کی آخری فیروی جاری تھی۔ میں اور میرے بہن بھائی بھاگ بھاگ کے ٹکٹ کی لائن میں لگ رہے تھے۔ بس کسی طرح یہ فیروی مل جائے کیونکہ ش بہت تھا۔ اور اگر ہم نے یہ فیروی نہ پکڑی تو کسی عبدالرحمن اور اس کی ماں سے نہ ملنا پڑ جائے۔ (جنت کے پتے جنہوں نے چڑھی ہوگی ان کو یہ قصہ یاد ہوگا،) لیکن صد شکر کہ نہ صرف ہمیں فیروی مل گئی بلکہ مرتے پاک خالی بچ بھی مل گیا۔

مرتے پائے سامنے بچہ بنے تھے۔ اور جیت تھی۔ اور دائیں جانب سے نیلا سمندر نظر آتا تھا۔

میری اور حرا کی نظر عموماً وہ خالی پل پر ہوتی تھی۔ کیونکہ وہ پل کی صورت میں ہم دونوں آئے سامنے بیٹھ جاتے۔ سمندر والی سائیڈ پہ۔ جیسے بس میں کمزوری والی طرف بیٹھنے پہ بہن بھائیوں کی لڑائی ہوتی ہے۔ ہماری یہاں لڑائی دوسروں سے ہوتی تھی۔ آتے ہوئے سمندر کی سائیڈ پہ آئے سامنے دو عورتیں بیٹھی تھیں۔ ہم دونوں ان کے ساتھ بیٹھ گئے۔ وہ سارا راستہ سو ہانک پہ لگی رہیں۔ انہوں نے سمندر نہیں دیکھا۔ اور ہم ان کے دائیں بائیں سے گردن نکال نکال کے سمندر دیکھنے کی کوشش کرتے رہے۔

اب کی دفعہ حرا اول تھا کہ ہم دونوں کو سمندر والی جگہ ملے۔ لیکن جن دو بچوں پہ ہمیں جگہ نظر آئی۔ وہاں ایک بچہ پہ پہلے ہی ۱۱ افراد بیٹھے تھے۔ سو میں اور حرا دوسرے بچہ پہ بیٹھ گئے۔ حرا سمندر والی سائیڈ پہ اور میں اس کے ساتھ۔

ہماری ایک عادت تھی کہ ہم اسٹینل یا کہیں بھی اگر سفر کریں تو ہم ساتھ بیٹھنے والے لوگوں سے مخاطب ضرور ہوتے تھے۔ میں ہمیشہ لوگوں سے بات کرتی ہوں۔ ان کی کہانی جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔ وہ کہاں سے آئے ہیں۔ کیوں آئے ہیں؟ انہیں یہ جگہ کیسی ملی؟ ان کی زندگی میں کیا چل رہا ہے؟ میں نے ترکی کے سفر کے دوران بہت سی کہانیاں سنیں۔ بہت سی کہانیاں اٹھیں کیں۔ اور بہت سی کہانیاں جوڑیں۔ (کبھی نکھوں کی سفر نامہ۔)

اب اس سفر میں ہمارے پاس دو آئٹمن تھے۔ اور ہاں۔ یہ کہ ادا سے اسٹینل ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کا سفر تھا۔ سو اس ڈیڑھ

میں نے باقہ ہم سمندر کچ کے خاموشی سے بیٹھے رہے اور تصویریں اٹارتے رہے... یا ہم ان دو افراد سے بات کرتے جو ہمارے ماننے بیٹھے ہوئے تھے۔

ہمارے درمیان بمشکل دو فٹ کا گپ تھا۔ ہم نے بیٹھے ساتھ ہی پہلے ان دو افراد کو ایک ٹالسٹ سے دیکھا... کہ ان سے بات کرتے ہیں... لیکن پھر میری اور حرا کی ہمنوی ایک ساتھ اکٹھی ہو گئیں۔ ہم نے آپس میں ایک دوسرے کو دیکھا اور لگا ہوں ہی لگا ہوں میں غنی میں سر ہلایا۔ ایک لمحے میں یہ طے کر لیا کہ ہم نے ان سے بات نہیں کرتی۔ ہم نے ان دونوں اجنبیوں سے نہ خطاب ہونا ہے نہ ان سے فری ہونا ہے... کیونکہ ہم جانتے تھے کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتے اور ہم ان کو۔ سو ہم دونوں خاموشی سے اپنا سمندر دیکھنے لگے۔ اور وہ اپنا سمندر دیکھے لگے۔

آخر ہمارے سامنے بیٹھے دو لوگ کون تھے جن کو ایک نظر دیکھنے کے بعد ہی ہمیں اندازہ ہو گیا تھا کہ ہمیں ان سے خطاب ہونے کی ضرورت نہیں ہے؟ ہمیں کیسے معلوم تھا کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتے اور ہم انہیں؟

ان میں سے ایک اوجڑ عمر عورت تھی۔ اس نے سیاہ مہیا یا بن رکھا تھا اور سیاہ اسکارف سے اس کا گورا چہرہ نظر آرہا تھا۔ وہ گردن موڑے سمندر دیکھ رہی تھی۔ دوسرا ایک نوجوان تھا جو بتایا اس عورت کا بیٹا تھا۔ اس نے سفیدی شرٹ پہن رکھی تھی اور آنکھوں پر سن لکڑ تھے۔ وہ بھی اپنی ماں کی طرح سمندر کو دیکھ رہا تھا۔

ہم ان دونوں سے بات نہیں کرنا چاہتے تھے اور یہ ایک ان کہا بکٹ تھا جو میری بہن اور میں نے جہاز کا تھا۔ دیکھنے میں ہمیں وہ اچھے لگے تھے۔ لیکن... ان سے خطاب ہونے سے پہلے... ہم نے ان کو آپس میں بات کرتے سن لیا تھا۔ صاف واضح تھا کہ وہ مرنا بول رہے تھے۔ یعنی کہ وہ عرب تھے اور ہم عربوں سے خطاب ہونا پسند نہیں کرتے تھے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ کسی عربی کو گلی پر برتری نہیں ہے۔ لیکن آل سعود اس بات پر یقین نہیں رکھتے۔ وہ اپنے آپ کو بر مسلمان سے اوپر سمجھتے ہیں۔ اگر آپ کا واسطہ بھی آل سعود سے پڑا ہو اور آپ پاکستانی ہوں... ایک بھکاری قوم جہان کے کھڑاں پر ہل رہی ہے... کیونکہ وہ ایسے ہی سمجھتے ہیں... جو آپ کو اندازہ ہو گا کہ سعودی کیسے لوگ ہوتے ہیں۔ یہ امریکی اور یہودیوں کے قدموں میں بیٹھے ہوتے ہیں لیکن مسلمان ملکوں سے آئے لوگ بالخصوص اذہین مسلم پاکستانیوں اور بنگلہ دیشیوں کو یہ کچھ نہیں سمجھتے۔

ہمارے عرب ایسے نہیں ہوتے۔ لیکن آل سعود کے ساتھ جب بھی بطور پاکستانی مسلمان آپ کا واسطہ پڑے گا وہ آپ کو ایسے ہی لگیں گے۔ ان کے روپے میں اپنے لیے تکبر اور دوسرے مسلمانوں کے لیے اتنی عقارت ہوتی ہے کہ میری قومی غیرت اور حیثیت کو انہیں کرتی کہ میں ان سے بات کرتی۔ اسی لیے چونکہ ہمارے سعودیوں کے ساتھ بڑے تجربات ہو چکے تھے اور جس طرح یہ ماں بچا تہذیبی پڑھا کے خاموشی سے بیٹھے تھے ہم نے جان لیا تھا کہ کسی تیل کے کنویں کے مالک یہ مغرور عرب ہیں جن سے بات کرنا بھی فضول ہے کیونکہ ہمیں جواب میں صرف مغرورانہ اپنی نیوٹا ملے گا۔

میں کچھ دیر قبل اٹالیہ کے ایک دائر پارک میں کئی تھی۔ مجھے دائر پارکس نہ پسند ہیں نہ بھی پسند ہوں گے۔ یہ ٹرپ بھی ایک غلط

جی کی وجہ سے ہوا۔ ہم اس پارک میں ہانا نہیں چاہتے تھے لیکن ایک غلطی سے ہم اس طرف اٹھ گئے۔ وہ ایک الگ و جدا جگہ ہے۔ لیکن میں دائر پارک میں بالکل خوش نہیں تھی۔ مجھے سب سے زیادہ اس بات نے ناخوش کیا کہ وہ جی کی اس دائر پارک کے قریب ساحل پہنچا رہی ہو نظر ہے تھے۔ وہاں عرب امراء اپنی لمبیلو کے ساتھ آ کے کھڑے تھے۔ اور پھر وہ اس دائر پارک میں آ کے اپنے اہل گزرا کے گھارے کے ساتھ کھڑے ہو گئے۔ کھالے کھالے اور روایا زلے کر جاتے تھے۔ اس دائر پارک میں پانی کی چھوٹی بھی جس میں ایک گھاس پانی ہوتا ہے قریباً چوبیس سو پاکستانی روپے کی جی۔ اب آپ مجھے دقتاؤں کی کہیں دیتا ہوگی۔ یہ عرب اس جگہ پانی کی طرح بہا رہے تھے اور ان کو ذرا شرم نہیں آتی تھی۔ وہ دائر پارک کوئی اتنا خاص نہ تھا۔ اس سے کہیں سستے پارکس استعمال میں تھے۔ لیکن عربوں کے پاس جو یہی اتنا ہے کہ انہوں نے کہیں نہ کہیں لگا دیا ہے۔ گورے ایسے نہیں ہوتے۔ گورا نورست بہت کچھ ہوتا ہے۔ چمک بس پہ سڑک رہا ہے۔ مجھے ہونے ہوئی میں رو کے جوڑ بھاتا ہے۔ اور پھر پیسے کو درست چمک رہا ہے۔ لیکن عرب بس جوڑ بھاتے ہیں۔ میں نے پیسے کی ایسی بے حسی کی کہیں نہیں دیکھی۔ مجھے ہوں لگ رہا تھا کہ یہ پیسے ہوا میں ازار ہے ہیں۔ اور گاؤں۔ لگو اس جگہ ہے۔

دنیا کے بڑے بڑے دائر پارکس میں گورے ہوں ایٹھ ٹی ہوں یا عرب۔ ہر کوئی جوڑ ازار ہے۔ سب ایک جیسے ہیں۔ میں جانتی ہوں۔ لیکن چونکہ یہاں صرف عرب تھے اور جس بے دردی سے وہ جوڑ فرق کر رہے تھے۔ مجھے ان کا عمل نہیں پسند آیا تھا۔ ویسے جی میں نے عربوں کو ہمیشہ اکڑ اور بد مزاج پایا تھا۔ یہ racism نہیں ہے ان کے خلاف۔ یہ آل سعود racism ہے ہم چھوٹے ملکوں کے پاکستانیوں کے خلاف۔ میں کوئی racist نہیں ہوں جو یہ باتیں کہہ رہی ہوں۔ اگر میں نسل پرست ہوتی تو عربوں کو برا بھلا کہتی لیکن میں بس عربوں سے دور رہتی تھی کیونکہ مجھے معلوم تھا کہ مجھے ان کے ہاں سے صرف خدات ملے گی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سارے عرب ایسے نہیں ہوتے۔ دوسرے ممالک کے عرب ایسے نہیں ہوتے۔ لیکن آل سعود میں سے اکثر ایسے ہی ہیں۔

سو آج بھی جب میں نے اپنے سامنے عرب بیٹھے دیکھے تو میں نے غلے کر لیا تھا کہ میں نے ان سے بات نہیں کرنی۔ میں ان کو پسند نہیں کرتی اور یہ ہمیں خدات سے دیکھتے ہیں۔ سو بڑے کہ بات نہ کی جائے۔ وہ اپنے ملک روانہ ہو جائیں اور ہم اپنے ملک۔ ترک قوم ہم پاکستانیوں کو بہت پسند کرتی ہے لیکن عربوں کے ساتھ وہ شدید تنگ رو یہ دیکھتے ہیں۔ وہ بھی عربوں کو پسند نہیں کرتے کیونکہ اور آل امت مسلمہ کے لیے عرب کچھ نہیں کرتے۔ وہ مسیحیوں اور امریکیوں کے غلام بنے بیٹھے رہتے ہیں۔ اور اب بھارت کے۔ عربوں نے کشمیر کے مسئلے پہ بھی بھارت کا ساتھ دیا ہمارا نہیں۔ اور اب تو سبحان اللہ وہ اسرائیل کو تسلیم کر کے ابراہیم اکوڑ بھی سائن کر چکے ہیں۔ محمد بن سلمان نے امت مسلمہ کو جتنا نقصان دیا ہے وہ شاید اب اسے وائٹس نے بھی نہ دیا ہو۔

ہمیں ایک کویتی ٹیلی استعمال میں ملی تھی۔ اور بھلے وہ عرب تھے لیکن وہ بہت اچھے تھے (کہا تا سب عرب ایک جیسے نہیں ہوتے) مگر انہوں نے ہمیں بتایا کہ یہ ترک ہم سے ایسے بات نہیں کرتے جیسے پارس آپ پاکستانیوں سے بات کرتے ہیں۔ میں نے اور حوالے دی ہی شراغینز کا حوالہ سکرانٹ سے ایک دوسرے کو دیکھا تھا۔ (چلو کہیں تو ہماری بھی عزت ہے۔)

ایڑھ گھنٹے کے سفر میں سے بہت سا کڑ رہ چکا تھا۔ قریباً بیس منٹ باقی تھے اور ابھی تک ہم دونوں اور دونوں سمندر کو دیکھ رہے تھے۔ ایسے میں ایک عجیب سا واقعہ ہوا۔

ان عربوں کے پیچھے بھی بچوں کی پوری قطار بنی تھی جہاں مسافر بیٹھے تھے۔ وہیں ان قطاروں کے درمیان گھنٹہ وار ٹک پٹے کھیل رہے تھے۔ ایک بچے کے ہاتھ میں چھوٹا سا درخت کا ٹکڑا تھا جسے وہ نوڈل کر کے بار بار دہرایا کرتا تھا اور دوسرے بچے اٹھا کے لٹا۔ شدید بے کار سا کھیل تھا لیکن بچوں کے کھیل میں کوئی لالچ نہیں ہوتی۔ میں یونہی ان بچوں کو دیکھنے لگی۔ اور اسی وقت ایک بچے نے مڑا تو اکاؤرڈ زور سے ہماری طرف پھینکا۔ وہ اس عرب نوجوان کے سر پر لگا۔

جب آپ کے سر پر اچانک سے کوئی ٹوکیلی چیز آکے لگے تو آپ کے جوتا اثرات بنتے ہیں... وی اس نوجوان کے بٹے۔
لھے اور شاک سے آنکھیں گھومیں۔ پھر سر پر ہاتھ دیکھے گردن دائیں بائیں مڑی۔ جیسے جانتا چاہتا ہو کہ کس نے اس کو مارا ہے۔

میں ایک دم زور سے بولی.... It's a child. Just a child.

مجھے یونہی لگا کہ کہیں وہ وی کا تھک چکا تھا کہ وہ اس بچے کو نہ مارے۔

اس بات پر اس عرب کے تاثرات ایک دم بدل گئے۔ وہ فوراً مسکرا پڑا اور کارڈ زمین سے اٹھا کے اس ٹھل ہونے بچے کی طرف بڑھا دیا۔ اس کی ماں نے بھی مسکرا کے گردن نکال کے بچے کو دیکھا۔ اور پھر واپس سمندر کو دیکھنے لگی۔

عرب اور اتنی مسکراہٹ؟ حرا اور میں نے مشکوک نظروں سے ایک دوسرے کو دیکھا۔

"یہ عرب ہی ہیں؟" "سرگوشی کی۔" "عرب اسے ہنس تو نہیں ہوتے۔"

"بہل تو عرب ہی رہے تھے۔" "وہ سوچ میں پڑ گئی۔"

"آپ عرب ہیں؟" میں نے آواز بلند کر کے پوچھا۔ وہ نہ بھرنے لپٹے یہ مسٹری میرے دماغ میں اٹھ رہی تھی۔

ان دونوں نے چونک کے ہمیں دیکھا اور پھر پورے مسکراہٹ کے ساتھ بولے۔

"جی۔ ہم عرب ہیں۔"

ہمارا جوش مائل پڑ گیا کہ شاید یہ کسی اور قوم سے ہوں۔ میں سمجھا کہ انہی نے کتنی گھراس آدمی نے پوچھا۔

"آپ کہاں سے ہیں؟"

"ہم پاکستانی ہیں۔" میں نے قدرے خشکی سے بتایا۔ حرا گردن مڑ کے سمندر کو دیکھنے لگی تھی۔

"اور پاکستان۔ ہم بہت پسند کرتے ہیں پاکستان کو۔" "خاتون بولیں۔"

میں نے مشکوک نظروں سے انہیں دیکھا۔ یہ عرب ہو کے اسے ہنس کیوں ہو رہے ہیں۔

"اچھا؟ آپ لوگ پاکستان کو پسند کیوں کرتے ہیں؟" میرا لہجہ مشکوک تھا۔ جہاں تک مجھے پتا تھا... عربوں کے لیے ہم بس

ایک مزاحیہ قوم تھے۔ یہ محبت و محبت کہاں سے آگئی؟

"کیونکہ پاکستان کے لوگ ہمیں جب بھی ملتے ہیں وہ ہم سے بہت محبت سے پیش آتے ہیں۔" "تو جوں ہی مسکراہٹ سے"

۱۰۔

بکھلا تھا۔ اس ساری کھنگھ میں بکھلا تھا۔ پاکستانوں کو کب سے سمجھیں سے اتنی محبت ہونے لگی اور ایک دم میں

رہی۔

”آپ سمجھ رہے ہیں؟“

”نہیں۔“ عرب عورت مسکرا کے بولی۔ ”ہم فلسطینی ہیں۔“

میرے اور حرا کے تاثرات ایک دم بدلے۔ ہم دونوں ایک ساتھ اپنی اپنی نشستوں پر آگے ہوئے۔ انھیں غور سے حرا کے
شاک سے کلیں۔

”اللہ اللہ... آپ لوگ فلسطینی ہیں۔ آپ نے پہلے کیوں نہیں بتایا؟ ہم تو فلسطینی لوگوں کو بہت پسند کرتے ہیں۔“ ہمارے حرا
میں جو آ رہا تھا ہم کہہ رہے تھے۔

”ہم بھی پاکستان کو بہت پسند کرتے ہیں۔“

”اے آپ لوگ فلسطین سے ہیں۔ کیسے ہیں آپ؟ کیسے حالات ہیں وہاں؟ آپ کا گھر ٹھیک ہے۔ اور۔ اور۔ اسرائیلی آپ کے
ساتھ کیا سلوک کرتے ہیں۔ ہم اس کے بارے میں سنتے رہتے ہیں۔ اور آپ نے پہلے کیوں نہیں بتایا کہ آپ فلسطینی ہیں؟“

”نہیں سارے فلسطین میں اسرائیلی ایسے نہیں کرتے۔ ہمارا علاقہ قدرے محفوظ ہے۔“ فلسطینی نوجوان بتا رہا تھا۔ ”لیکن غیر
اثر تو ہوتا ہے۔ ہمیں بھی ترک اور پاکستانی بہت پسند کرتے ہیں اور ہم ان کو۔ ترکی اور پاکستان ہمارے لیے آواز اٹھاتے ہیں۔ ہمیں

یاد رکھتے ہیں۔ ہمیں سارے عرب نے بھلا دیا لیکن یہ لوگ ہمیں نہیں بھولے۔“

اس نوجوان کا نام عبدالرحمن تھا اور اس کی ماں کا نام ہالہ۔ سوٹے ہوا کہ اگر آپ بیوک ادا کی آخری فیوری بس نہ کریں تب بھی
آپ کسی عبدالرحمن اور اس کی ماں سے مل سکتے ہیں۔

سڑک کے آخری چند سوٹ میں ہم چاروں نے سمندر کو بھول کے خوب باتیں کیں۔ وہ اتنے ہنس اور اچھے لوگ تھے کہ ہمیں
بہت حرا آیا۔ ہم نے ان سے فلسطین کے حالات سے لے کر ترکی کے کھانوں تک سب کچھ سنا لیا۔ ہالہ نے ہمیں اپنی جوانی کی
تصاویر دکھائیں۔ اپنے بچوں کے بارے میں بتایا۔ ہالہ کی بہت سے شادی شدہ بیٹے بیٹیاں تھیں اور ان کے بھی بچے تھے۔ ۱۹۴۷ء
اور دہائی دونوں تھیں۔ ان کا ایک بیٹا ترکی رہتا تھا جس سے ملے عبدالرحمن اور ہالہ یہاں آئے تھے اور وہ چند دن گھوم بھر کے وہاں
سے جانے والے تھے۔ عبدالرحمن ایک انجینئر تھا اور کسی انجینئرنگ فرم میں کام کرتا تھا۔ وہ اسرائیلی چاریت کے علاقوں سے دور
رہتے تھے اور قدرے پرسکون تھے۔

ہم فیوری سے اترے ایک دوسرے کو الوداع کہا اور الگ ہو گئے۔ ہالہ اور عبدالرحمن وہیں کبھی ریش میں کھو گئے۔

ساتھ ہی کدی کوئے کا لڑام اٹھیں تھا۔ بھائی ہمیں وہاں پک کرنے آیا تھا۔ ہم نے بھائی کو کئی دفعہ کھو جانے اور راست بھول
جانے اور مانگے کے کارڈ سے بس میں سوار ہونے کا واقعہ بالکل نہیں بتایا۔ ہم نے ظاہر کیا کہ ہمیں کوئی مسئلہ ہی نہیں ہوا تھا۔ ہم کچھ

دراشتن کے کیلے میں بیٹھ کے کافی پیتے رہے۔ استنبول کا بہترین دھڑ میں لے کئی کوٹے کے اشتن پہ کھایا تھا۔

کچھ دیر بعد ہم وہاں سے اٹھے اور لرام کی طرف بڑھ گئے۔ جیسے ہی لرام میں داخل ہوئے تو وہاں ہمیں ہال اور مہاجرین مل گئے۔ ہم لوگ بہت خستہ۔ ہم ہمارا ایک دوسرے سے ٹکرا رہے تھے۔ ہم نے وہاں کھڑے کھڑے حریف پائے تھے۔ یہاں تک کہ وہ کسی اور اسٹاپ پوائنٹ پر گئے اور ہم آگے بڑھ گئے۔

ہال اور مہاجرین آج بھی ہر اسلامی تہوار پہ مجھے بھیجتے تھے۔ ہم سوشل میڈیا پر ایک دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔ میں نے ان سے وعدے رکھا ہے کہ اگر کبھی میں فلسطین پہ نال کھوں تو وہ میری مدد کریں گے۔ اور انہوں نے میرے ساتھ کئی گفت کر رکھی ہے کہ وہ میرا نال ضرور کھل کر دلائیں گے۔

میں آپ کو یہ قصہ کیوں سنارہی ہوں؟

کیا اس لیے کہ نسل تعصب کی حوصلہ شکنی کرنی چاہیے؟ ہاں یہ بھی ایک وجہ ہے۔ اگر چند ایک دفعہ عربوں سے اچھا تقریب نہیں رہا تو دیکھا جائے تو اپنے ہی ملک میں پاکستانوں سے ہمارے کتنے بڑے قربات ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن ہم اپنی قوم کو برا نہیں کہتے۔ سو چند آل سعود اگر مجھے نہیں تھے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ تمام آل سعود اچھے نہیں ہیں۔ یا تمام عرب ایک جیسے ہیں۔

عرب بڑے پیار کرنے والے اور دعائیں دینے والے لوگ ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ان سے تعصب نہ پائیں اور نہ ان کو چاہیے کہ ہم پاکستانوں کو حقارت کی نظر سے دیکھیں۔ جیسے گوروں کو کالوں پہ یا کالوں کو گوروں پہ تعصبات نہیں ہے۔ اسی طرح عربی اور انجلی برابر ہیں۔ کسی کو کسی پاس کی قومیت کی وجہ سے برتری حاصل نہیں ہے۔

لیکن میں یہ قصہ آپ کو اس لیے نہیں سنارہی تھی۔ کیونکہ آپ میں سے اکثر لوگوں کا ہر روز کسی عربی یا فلسطینی سے واسطہ نہیں پڑتا۔ ہمارا یہ دیر جو کسی حد تک نسل تعصب یا racism کو ختم دیتا ہے اور اسے اندر تب بھی موجود ہوتا ہے جب ہم کسی دوسرے ملک سفر نہیں کر رہے ہوتے یا کسی دوسری قوم کے ساتھ نہیں بیٹھے ہوتے۔ تب بھی ہم اس رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں اور یہ نسل تعصب نہیں ہوتا۔ یہ تعصب بھی نہیں ہوتا۔

اس کو کہتے ہیں presupposition۔ پہلے سے باتیں فرض کر لینا۔

پری سپوزیشن کیا ہوتا ہے؟ یہ وہ ہوتا ہے جو ہم سب کرتے ہیں۔

کوئی ہمیں بھیجے گا جواب نہ دے تو ہم سوچتے ہیں کہ وہ اب ہمیں پسند نہیں کرتا، وہ ہم سے ٹکرا گیا ہے۔ یا ہمارے سے ہی کچھ ایسا ہوا ہوگا۔

لیچر ہمارے ہاتھ اٹھانے کے باوجود ہماری طرف متوجہ نہ ہوا اس کا مطلب ہے کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتا۔ اس کا ہمیں دیکھنے کا طریقہ ہی یہ بتاتا ہے۔ اسی لیے امتحان میں ہمارے مارکس کم آتے ہیں کیونکہ لیچر کو معلوم نہیں کہیں ہم سے چڑ ہے۔

جواب میں غلاں سپروانڈر ہمارے ساتھ انصاف نہیں کرتا۔ وہ کسی دوسرے کو فائدہ دیتا ہے۔ اس نے میرا کام اس لیے رچھٹ کیا کیونکہ اس نے کسی دوسرے کو فائدہ دیتا تھا۔

میری ویسی قدر نہیں کی جاتی جیسی میری دیرمائی کی جاتی ہے کیونکہ اس کے ہاں جتنا ہے اور میری ریتیاں۔
یہ سب کیا ہے؟

یہ سب گمان ہیں۔ پہلے سے فرض کر لیا ہے۔ خود سے فرض کرنا اور اس کی بنیاد پر دائے قائم کر کے کسی کے لیے دل میں تعصب ہال لینا۔ نسلی تعصب بھی ہمیں سے جنم لیتا ہے کیونکہ گورے دیکھتے ہیں کہ کالے ہیں ہی خطرناک اور برے۔ ان سے ہمیں صرف نقصان ہی پہنچے گا۔ مالا نکرا یا نہیں ہے۔

نسلی تعصب کے خلاف چلنے والے اس سال کی سب سے بڑی تحریک بلیک لائبریری میٹر کیا ہے؟ یہ دراصل سیاہ فام لوگوں کا دنیا والوں کو کہنا ہے کہ ہمیں پہلے سے بچ نہ کرو۔ ہمارے بارے میں پہلے سے فرض نہ کر لیا کرو کہ ہمارا بچہ جیپ میں ہاتھ ڈالے گا تو اندر سے ہسٹل ہی ڈالے گا۔ کتنے لڑکے امریکی پولیس والوں نے صرف اس لیے شوٹ کر دیے کیونکہ ان کا ہاتھ جیپ تک گیا تھا۔ وہ سواہلی ڈالنے لگے تھے یا کچا اور۔ کسی کی جیپ سے ہسٹل نہیں نکالا لیکن یہ تعصب گورے پولیس مین کے ذہن میں اتنا پختہ تھا کہ اس نے فرض کر لیا کہ یہ کالا ہے یہ خطرناک ہے اور یہ مجھے نقصان دے گا۔ سو اس نے کالے کو شوٹ کر دیا۔

ہم سفید فام پولیس ڈالے نہیں ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہم لوگوں کے ساتھ ایسے نہیں کرتے۔ لیکن ہم کرتے ہیں۔ ہم ہر ایک کے ساتھ ایسے کرتے ہیں۔ دکاندار قتل زیادہ ہوتے تو ہم سوچتے ہیں کہ وہ ہمیں بے خوف بنادے گا۔ وہ ہمیں لونا چاہتا ہے۔ چور سڑک سے نہ اس کا ہنگام بن جائے گا نہ آپ کا ہمتا ہوا ہنگام رک جائے گا۔ وہ آپ کو بے خوف نہیں بنادے گا۔ وہ چور پیسے کمانا چاہتا ہے کیونکہ پورے سب کی ضرورت ہوتا ہے۔ اس کے گھر والوں کی بھی ضرورت ہے۔ وہ اپنا فائدہ دیکھ رہا ہے اور آپ اپنا۔

کوئی ہماری کار کو اور ٹیک کرے تو وہ ہمیں ہراساں چاہتا ہے۔ وہ ہمیں بچاؤ دکھانا چاہتا ہے۔ کوئی پارکنگ میں ہماری جگہ پہلے سے لے لے تو وہ ہم سے مقابلہ کرنا چاہتا تھا اور دیکھو ہم ہار گئے۔

نہیں۔ ایسا نہیں تھا۔ ہو سکتا ہے اس کی کوئی مجبوری ہو۔ وہ جلدی میں ہو۔ اسے کہیں پہنچنا ہو۔ جیسے آپ کو بھی جلدی ہوتی ہے۔

آپ خاندان کی کسی لڑکی کو بزنس میٹ کرتے دیکھیں تو آپ سوچیں یہ کتنی لالچی ہے۔ اس کو پیسے کا لالچ ہے۔ پیسے کے پیچھے یہ دن رات ایک کر رہی ہے۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ وہ لیلٹھ ہے۔ وہ اپنے حیران پہ کھڑی ہو رہی ہے۔ وہ کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلا رہی۔ آپ کو اس سے بچنا چاہیے نہ کہ اس کے بارے میں برا گمان کرنا چاہیے۔

کسی لڑکی کی شادی لیٹ ہو اور وہ نوکری کر رہی ہو تو کہا جاتا ہے کہ اس کے پاس باپ اس کی کمائی کھا رہے ہیں۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ اس کے پاس باپ اس کو شادی کے انتظام میں گھر میں ڈپریشن کا شکار ہو کے مضامین نہیں چاہتے۔ ہو سکتا ہے وہ اپنی بیٹی کو اس لیے کام کرنے دیتے ہوں تاکہ وہ گھنے ہوئے ماحول سے نکلے اور فریٹل رہے۔

کوئی ہمیں تنگ نہ کرے تو وہ ہمارے ساتھ نہیں مزید تعلق نہیں رکھنا چاہتا۔ کوئی ہم سے سرو لچے میں بات کرے تو ہم یہ نہیں سوچتے کہ اس کو کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے بلکہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ اس کو ہم سے محبت نہیں رہی۔ کوئی ہم پر غصہ کرے تو ہم اس کو اتنا سا

دارجن نہیں دیتے کہ ہوسکا ہے وہ پہلے ہی کسی بڑے دن سے گزر رہا ہو۔ نہیں۔ اس نے بدتمیزی کی کیونکہ وہ ہماری عزت نہیں کرتا۔ کوئی ہمارے ساتھ آ کے بیٹھے اور مرلی بولے تو ہم اس لیے ایک گھنٹہ اور دس منٹ ضائع کر دیتے ہیں کیونکہ وہ مرلی ہے اور ہمیں پسند نہیں کرتا سو ہم بھی اپنی انا میں اس سے بات نہیں کریں گے۔

ہم ہر چیز کو اپنے بارے میں جان لیتے ہیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا ہمارے گرد گھومتی ہے۔ کسی نے مسیح کا جواب نہیں دیا یا غلطی تک دے دیے تو یا ہم نے کوئی اتنی بڑی لٹلٹی کی ہوگی جس کے باعث وہ ناراض ہے یا اس کو ہم سے دوسری محبت نہیں رہی۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ دنیا ہمارے گرد نہیں گھومتی۔ دنیا میرے اور آپ کے گرد نہیں گھومتی۔ اس شخص کی دنیا اس کے گرد گھومتی ہے اور آپ کی دنیا آپ کے گرد۔ اس کی دنیا میں بہت سے ایسے مسئلے یا مصروفیات ہو سکتی ہیں جو اس کا رویہ آج کے دن روکھا پھیکا کر رہی ہیں۔ ہر چیز آپ کے بارے میں نہیں ہوتی۔

گمان کرنے سے بچنے کو کہا گیا ہے۔ اللہ نے بھی اور اس کے رسول ﷺ نے بھی۔ کسی انسان کے بارے میں ہاں کسی ٹھوس ثبوت کے گمان کرنا گناہ کی طرف لے کر جاتا ہے۔ یہ دلوں میں نفرت پالتا ہے۔ یہ شیطان کو موقع دیتا ہے کہ وہ آپ کے جذبات کے ساتھ کھیلے۔ یا آپ سے آپ کا وقت ضائع کر دیتا ہے۔ آپ ایک گھنٹہ میں منٹ اپنے بڑے گمان کے ہاتھوں بیٹھے ضائع کر دیتے ہیں اور جب تک آپ کو خیال آتا ہے کہ آپ مظلوم ہیں تو آپ کے ہاتھ تک آپ کی کشتی سائل تک پہنچ چکی ہوتی ہے۔

ہم لوگوں سے برا گمان کیوں رکھتے ہیں؟

اس کی سب سے بڑی وجہ انسان کو اپنی کم مانگی کا احساس ہونا ہے۔ جس کو کم تر سیلف انیم کہتے ہیں۔ جب انسان کو اپنی قدر نہیں ہوتی تو وہ اپنا سیلف ایج اسی کو دیتا ہے جو (اس کے خیال میں) لوگوں کے ذہن میں ہوتا ہے۔ وہ لوگوں کے ذہن سے سوچتا ہے۔ اسے خود پامنا نہیں ہوتا۔ وہ یہ سوچتا ہے کہ لوگ مجھے کمتر سمجھتے ہیں سو میں کمتر ہوں۔

مجھے میرے کہیں میں میری قومیت کی وجہ سے میں کمتر سیلف انیم کا فکاڑھی کہہ سکتی ہوں پاکستانی تو ان کی نظر میں ہیں ہی کم تر۔ میری ذاتی سیلف انیم بہت ہائی تھی لیکن میری اور عموماً ہر پاکستانی کی قومی سیلف انیم کمتری ہے اور ایک مرتبہ تک رہے کی جب تک ہم بحیثیت قوم اپنی عزت نہیں کر دانا شروع کرتے۔ سو کسی احساس کمتری میں جھا ہونے کی وجہ سے ہم بیٹھ اعدی گھٹ کا فکاڑہ ہوتے ہیں۔ اور وہ گھٹ ہم کسی دوسرے انسان سے برا گمان رکھ کے اس پر نکال دیتے ہیں کہ یہ مجھے کمتر سمجھتا ہے کیونکہ میرے پاس فلاں شے کی کمی ہے۔ یہ مجھے جواب نہیں دے رہا کیونکہ میں غریب صورت نہیں ہوں۔ یہ مجھے اہمیت نہیں دے رہا ہے کیونکہ میرے بچے نہیں ہیں۔ رشتے دار محفل میں مجھ سے بات نہیں کر رہے کیونکہ میں فاضل کمزور ہوں۔ بس یہی بات ہے۔

ایسے میں انسان کو کیا کرنا چاہیے؟

پیلا اسٹیپ ہے۔۔۔ برا گمان چھوڑنا۔

اگر کوئی آپ کو جواب نہیں دے رہا تو آپ نے اس سے اچھا گمان رکھنا ہے۔ اچھے گمان کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ سوچیں نہیں نہیں وہ تو اتنا اچھا ہے کہ اگر وہ مجھے جواب نہیں دے رہا تو لیجئے اس میں بھی میری فائدہ ہے وہ مجھے کچھ سکھار رہا ہے وہ اتنا بڑا

انسان ہے۔ وہ مجھے جواب دے تب بھی خیر ہے۔ یا چھاگمان نہیں دیتا۔ یہ خود کو سوکھ دیتا ہے۔

اچھے گمان کا مطلب ہے سادہ گمان۔ سب سے سادہ وضاحت آپ نے خود کو دینی ہے۔ آج کے دور میں کسی کے آپ کو جواب نہ دینے کی سب سے سادہ وجہ کیا ہوتی ہے؟
کہ بھی وہ مصروف ہے۔ سہل۔ بات ختم۔

دیکھیں آج کے دور میں اگر آپ کسی کے بھیج کا انتظار چار گھنٹے تک کرتے ہیں تو آپ بہت فاسد ہیں۔ نہ صرف آپ کی سیلف اسٹیم کم ہے بلکہ آپ کی اپنی کوئی ٹانگ نہیں ہے۔ جب آپ کی اپنی کوئی زندگی ہوتی ہے۔ اپنے شوق، مصروفیات، سرگرم لوگ ہوتے ہیں تب آپ چار گھنٹے موہاٹل سے نظریں نہا کے نہیں بیٹھ سکتے۔ کسی کے جواب نہ دینے سے آپ کا دل تب بھی دکھ ہے لیکن آپ اپنے مصروف ہونے ہیں کہ اس بات پہ زیادہ برسر نہیں کھا سکتے۔

آج کے دور میں سب مصروف ہیں۔ اور مصروف ہونا بھی چاہیے۔ سو جب بھی کسی کے بھیج نہ کرنے پہ دل خراب ہو کسی کے آپ کو اہمیت نہ دینے پہ موخراب ہو۔ یہ سوچیں کہ وہ مصروف ہے اور میں بہت فاسد ہوں۔ میں فاسد کیوں ہوں؟ یہاں آپ کا احساس کمتری ہو کر آجائے گا کہ مجھے غلاں اور ملاں مسئلہ لاحق ہے۔ تو یقیناً اللہ تعالیٰ نے آپ میں کچھ اچھا بھی رکھا ہوگا جس کو آپ نے ڈھونڈا ہے۔

میرے والدس اپ پ بہت سی جنٹلس بنا پڑھے رکھی ہوتی ہیں۔ میں ان کو آدکا نیچ کر کے بھول جاتی ہوں۔ کچھ دن بعد آدکا نیچ فوڈر چیک کیا چپٹ دیکھی تو جواب دے دیا۔ ایسے میں میری ایک جاننے والی ہیں جو اس بات کا بہت برا مانتی ہیں کہ تم جواب نہیں دیتیں۔ دو ساتھ یہ بھی کہتی ہیں کہ ”چونکہ میں مالی طور پہ مستحکم نہیں ہوں“ میں امیر نہیں ہوں اس لیے کوئی میری بھیج کا جواب نہیں دیتا۔“

میں ان کی ان باتوں کو انکود کرتی ہوں۔ کیونکہ مجھے ان کی کم تر سیلف اسٹیم صاف نظر آ رہی ہوتی ہے۔ اگر وہ مجھے خود سے یہ بات نہ کہیں تو مجھے یاد بھی نہیں تھا کہ ان کی مالی حالت کیا ہے۔ مجھے ان کے بارے میں صرف مثبت باتیں معلوم تھیں۔ اور مجھے تو ان کی مالی حالت ہمیشہ اچھی لگی تھی۔ مجھے ان کا راجدار ہونا اور بھی زیادہ پسند تھا۔ اس لیے میں ممکن ہے کہ اپنے جس احساس کمتری کو لے کر آپ فکر مند بیٹھے ہوں وہ کسی دوسرے کے ذہن سے گزرے ہی نہ ہوں۔

لوگوں سے اچھا گمان رکھیں۔ سادہ گمان اچھا گمان ہوتا ہے۔ اور اگر وہ بار بار آپ کو جواب نہ دیں یا آپ کے ساتھ برا سلوک کریں تو باؤڈری کنٹینیں اور پیچھے ہٹ جائیں۔ نہ آپ نے کسی کے پیچھے بھاگنا ہے نہ کسی کی اپنے بارے میں رائے کو لے کر پریشان ہونا ہے۔

سزا نچوائے کریں۔

سند اور ہنگام نچوائے کریں۔

فلسطینی لوگوں سے بات کریں۔

اور ان کی کہانی کو سمجھیں۔

ایک گھنٹہ اور دس منٹ اپنے برے گمان میں ضائع نہ کریں۔

لوگوں کی کہانی سمجھا کریں۔

ہر شخص کی اپنی ایک کہانی ہوتی ہے۔

ہو سکتا ہے آپ اس کی کہانی کے نہ ولن ہوں

نہ ہیرو۔۔۔

ہو سکتا ہے آپ اس کی کہانی میں بکھو گئی نہ ہوں۔

دوسروں کی نظروں میں اپنی اہمیت نہ اضمحلت کریں۔

دوسروں کے لیے اہم بننے کا خواب نہ رکھیں۔

ان کا اپنا ایک مستند ہے۔

آپ کا اپنا مستند اپنا راستہ ہے۔

کوئی محبت اور توجہ دے تو اس کے پیچھے نہ بھاگیں۔

اپنے اسٹیشن پر اپنے چان کے مطابق اتریں۔

اس کو اس بات کا مار جنہاں۔۔۔

کہ اس کی بھی ایک کہانی ہے۔

جس سے آپ ناواقف ہیں۔

لوگوں کا پیچھا نہ کریں۔۔۔

کہانوں کا تعاقب کریں۔

کہانوں کو کوٹھیں۔

اور آہستہ آہستہ آپ کو

ہر انسان کی سمجھانے لگے گی۔

آج کے سوالات

۱۔ ایک چھ کام آج آپ نے کیا ہو؟

۲۔ اس اچھے کام کو کرنے کے بعد آپ کو کیا محسوس ہوا؟

- (۳)۔ آج کے دن آپ سے کیا لفظی ہوئی جو آپ کا دل بوجھل کیے ہوئے ہے؟
- (۴)۔ اس لفظی کی وجہ کیا تھی؟ خوب سوچ کے ایمانداری سے دو وجہ تحریر کریں۔
- (۵)۔ مستقبل میں آپ کو کن کن باتوں سے بچنا ہو گا تاکہ یہ لفظی نہ دہرائی جائے؟

آج کی مشق

اپنی ڈائری میں کالم بنا کے اپنے آج کی خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات تحریر کیجیے۔

بسم اللہ

بتیسواں دن

آج میں آپ کو ایک ایسا قصہ سنانے جا رہی ہوں جو ”کتابوں“ کے بارے میں ہے۔
 ہر قصے کی ایک سینگ (جگہ) ہوتی ہے جہاں وہ وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اس کا ایک وقت ہوتا ہے۔ اس میں ہیرو اور ولن ہوتے
 ہیں۔ اور وہ کسی شے کو ختم دینے کا باعث بنتا ہے۔
 اس قصے میں یہ سب چیزیں کتابیں تھیں۔ یہ کتابوں کے درمیان پیش آیا۔ یہ اس وقت پیش آیا جب میں ایک کتاب (نمل)
 لکھ رہی تھی۔ اس میں ہیرو بھی کتابیں تھیں اور ولن بھی کتابیں تھیں۔ اور اس نے جس شے کو ختم دیا وہ کتاب کے اندر ایک کتاب تھی۔
 یعنی نمل میں جنین جیسے کتاب کے اندر کتاب چڑھتی ہے۔ اس خیال کو اسی کتابی قصے نے جنم دیا تھا۔
 سو میں کہہ رہی تھی کہ یہ قصہ اس جگہ پیش آیا جہاں کتابیں ہی کتابیں ہوتی ہیں۔ اور اسکی جگہ ہر شے میں ہوتی ہے۔
 یعنی کہ لاہیری۔

تو جناب۔۔۔ یہ اس وقت کا ذکر ہے جب نور و اجسام دن کے لیے لاہیری بن گئی تھی۔
 ہوا یہ کہ میں نے الہدی کے کورس میں تقریباً پچاس جھڑیاں کی تھیں۔ بلکہ اس سے زیادہ کی تھیں (بتایا تھا کہ مجھے جھڑیاں کرنا
 بہت پسند تھا اور میں کبھی بھی ریگولر اسٹوڈنٹ نہیں رہی تھی) لیکن ڈگری کے لیے مجھے ان پچاس دنوں کا کفارہ دینا تھا۔ کفارے کی دو
 صورتیں تھیں۔ مجھے کورس ختم ہونے کے بعد پچاس دن تک الہدی میں کلاسز اینڈ کرنی تھیں یا مجھے پچاس دن تک وہاں انتظامیہ
 میں کام کرنا تھا۔ میں نے سوچا اب کون پچاس دن تک دوبارہ کلاسز اینڈ کرے۔ میں کام کر لوں گی۔ نیا ایکسپیرینس ہوگا۔ اس سے
 دن جلدی گزرے گا۔

مجھے وہاں چند دن کے لیے کسی ایسے ڈیپارٹمنٹ میں کام کرنا تھا جہاں ضرورت ہوتی۔ ان دنوں لاہیری نے کہہ رکھا تھا
 کہ انہیں لاہیری میں ایک ایکسٹرنل کی ضرورت ہے۔ مجھے وہاں بھیج دیا گیا۔ میں نے سوچا لاہیری میں کیا کام ہوگا؟ کتابوں
 کی ڈسٹنگ کرنی ہو شاید۔ خیر میں مزے سے لاہیری آ گئی۔

وہاں جا کے مجھے معلوم ہوا کہ لاہیری سائنس باقاعدہ ایک فیلڈ ہے۔ لوگ لاہیری سائنسز کو نہ صرف پڑھتے ہیں بلکہ اس
 میں پی ایچ ڈی بھی کرتے ہیں۔ پہلے میں حیران ہوئی۔ اس کام کو پڑھنے کی کیا ضرورت؟ بس کتابوں کو ترتیب سے سیکشنز میں
 رکھو۔ ان کا ڈیٹا کمپیوٹر میں ڈالو اور کسی سافٹ ویئر کی مدد سے ان کا حساب کتاب رکھو۔

مگر وہاں چاکے معلوم ہوا کہ کتابوں کی رکھوالی بس ایسے نہیں ہو جاتی۔ کتابیں جو علم کا خزانہ ہیں ان کی حفاظت پر مامور لوگوں کو یہ علم سکھانا پڑتا ہے۔

اس کی ایک مثال ملتی ہے۔ مجھے وہاں ایک سی کام دیا گیا۔

میں نے کتابوں کا نیکرٹ کوڈ لکھنا ہے۔

نیکرٹ کوڈ؟ وہ کیا ہوتا ہے؟ میں حیران ہوئی۔

معلوم ہوا کہ کتابیں پڑھنے والے ناقابل اعتبار بھی ہو سکتے ہیں۔ ہاں جی۔ بالکل۔ لوگ کتابیں چوری کر لیتے ہیں۔ یا اصرار لے کر واپس نہیں کرتے۔ اگر آپ نے کبھی لائبریری سے کتاب اسٹوکروائی ہے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ پہلے صفحے پر لائبریری کی سر اور کچھ نمبرز لکھے ہوتے ہیں۔ اسٹوڈنٹ کتاب اسٹوکروائے یا ایسے ہی بک میں چھپا کے لے جاتے تھے۔ اگر ان سے کتاب واپس مانگو تو کہتے کہ یہ ہماری اپنی کتاب ہے۔ (ایسا ہر ادارے میں ہوتا ہے۔ الہدیٰ میں ایسا بہت کم ہوتا تھا لیکن لائبریری سائنس کے مطابق اس مسئلے کا حل چار رکھنا ضروری تھا)۔ اگر اسٹوڈنٹ کی تلاش لی جاتی تو وہ کتاب کو اپنی جاہت کرنے کی کوشش کرتے۔ کیسے؟ وہ پہلا صفحہ معافی سے چھڑا لیتے (جس پر سر اور کوڈ لکھا تھا) تاکہ ثبوت نہ رہے۔

ایسے میں لائبریری والے اپنی کتاب کی حفاظت کے لیے ایک کام کیا کرتے ہیں۔ وہ ہر کتاب کے ایک مخصوص صفحے کے اندر بالکل جلد کے قریب اپنی سرنگ کے اس کتاب کا رجسٹریشن کوڈ لکھتے ہیں۔ وہ کوڈ اسٹوکروائے کے لکھا گیا ہوتا ہے کہ کتاب پڑھنے والے کو بھی اس کا علم نہیں ہو پاتا۔ اسے عموماً کوئی نوٹ نہیں کرتا۔

کوئی لائبریری کی امانت کتاب کو اپنی کہے۔ تو لائبریری میں کتاب کا وہ مخصوص صفحہ کھول کے اپنا کوڈ دکھا کے اس کا ثبوت جاہت کر سکتے ہیں۔

نیکرٹ کوڈ کے لیے ہر لائبریری کا ایک صفحہ خاص ہوتا ہے۔ الہدیٰ کی لائبریری کا یہ صفحہ نمبر 73 تھا۔ (نمبر کچھ اور تھا لیکن اصل نمبر میں جانا نہیں چاہتی تھیں کہ ان کی کتابیں محفوظ رہیں۔) آپ اسے صفحہ نمبر 73 سمجھ لیں۔

سیری ڈیوٹی یہ تھی کہ میں ایک رجسٹر میں ہر کتاب کی اینٹری کروں۔ کتاب کے پہلے صفحے پر سرنگاؤں اور وہاں اس کا رجسٹریشن کوڈ لکھوں۔ پھر یہی سر اور نیکرٹ کوڈ اس کتاب کے صفحہ نمبر 73 کی جلد کے اندر اندر... چھپا کے... چھوٹا سا درج کروں۔ کتاب بند کر کے رکھ دوں اور اگلی کتاب اٹھا لوں۔ اس پر بھی یہی کوڈ وغیرہ لکھوں اور اس سے اگلی کتاب اٹھا لوں۔

بس اتنا سا کام تھا۔

"لائبریری کے کچھ سیکشن ہیں جن کو آپ نے آرگنائز کرنا ہے۔ آپ ان چالیس بیچاس دلوں میں اگر دو تین سو کتابیں بھی

کر لیں تو بہت بڑی بات ہے۔" لائبریری میں جانی نے مجھے بڑے مان سے کہا تو میں حیران ہوئی۔ (بس؟ دو تین سو کتابیں؟)

میں نے ایک کتاب کی اینٹری کر کے کوڈ وغیرہ لکھ کے وقت نوٹ کیا۔ تو تقریباً اس کام میں ایک سے دو منٹ لگتے تھے۔ میں

نے سوچا کہ میں تو تین دن میں تین سو کتابیں کر سکتی ہوں۔ روز مجھے سے ساتھ کھٹے مجھے کام کرنا تھا۔ میں ہر کھٹے میں تین سو کتابیں کر

تختی تھی۔ ایک دن میں کم سے کم 100 کتابیں تو کروں گی۔

اور یہ لوگ کب رہے ہیں کہ چالیس پچاس دن میں تین سو کتابیں کروں؟ دل ہی دل میں سوچنے لگی کہ یہ مجھے اظہارِ مسئلہ نہ کر رہی ہیں۔ دیکھنا ایسا آرگنائز کروں گی یہ ادا کروں گی۔ سوچیں گی کیا لڑکی آتی تھی ہمارے پاس۔

میں نے آستین چڑھائے اور کام میں جت لگی۔ لاہوری کے ایک پرسکون گوشے میں اپنا سامان بیٹھ کیا۔ پھر ایک بیٹھن سے پوری ایک سو کتابیں اٹھائیں اور اپنے سامنے کارپٹ پہ بٹائیں۔ دونوں لاہوریوں مجھے مسکرا کر دیکھنے لگیں۔ ایسے لگا آپس میں شرط لگا رہی ہیں کہ پہلیس کر سکے گی۔ مجھے امداد سے قند بھی آیا اور فانی بھی۔ میں تو آرگنائزیشن کی شوقین رہی ہوں۔ ابھی دیکھنا تختی جلدی کرتی ہوں میں ایک سو کتابیں۔ اس کام میں ان لوگوں نے پہلے نہیں کتابت لگا دیا۔ ہونہ۔

میں نے کام کا آغاز کیا۔ یہ دنیا کے آسان ترین کاموں میں سے ایک تھا۔

میں نے پہلی کتاب اٹھائی اور کوڑا کھینے لگی۔

آپ نہیں کریں گے میں نے پہلے دن تختی کتابیں کیں؟

ہر کتاب پہ تین منٹ لگتے تھے۔ اور میں سات گھنٹے تک ہر ایک کے علاوہ سارا وقت کام میں جتی رہی۔

جانتے ہیں میں نے پہلے دن تختی کتابیں ایگز کریں؟

پچاس؟ ستر؟ ایک سو؟ کیا کہا؟ دو سو؟

میں اس واقعے کا کٹڑ اپنے بیٹ ایڈ گریڈ گریڈ اور سوشل کیریئر میں فخر سے بتا رہی ہوں۔ سب سے پہلے جانتی ہوں کہ گیس

کرو جب نمرہ لاہوریوں نے تو اس نے پہلے دن تختی کتابوں کی ایگزری کی۔ پھر قند دے کر جزائرت دیکھتی ہوں۔ جوابات اور اعزازے سنتی ہوں۔ کوئی کہتا ہے ایک سو۔ کوئی دو سو تک جا پہنچتا ہے۔ کوئی یہ بھی کہتا ہے کہ شاید پہلے ہی دن تین سو کتابیں کی ہوں گی۔ میں خوب مظلوم ہوتی ہوں اور پھر اصل جواب بتاتی ہوں۔

میں نے پہلے دن تختی کتابیں کیں؟

تین۔

صرف تین۔

میں نے سات گھنٹے میں صرف تین کتابوں کی ایگزری کی۔

میں نے اگلے پچاس دن مشکل سے تیس چالیس کتابوں کی کل ایگزری کی۔

لاہوریوں میں فخر کے کہتی تھیں کہ ہمیں معلوم تھا کہ تم نہیں کر سکو گی۔ یہ سب سے مشکل کام ہے۔ تمہارے جیسے لوگ تو بالکل

نہیں کر سکتے۔

کیا کہا؟ میں نے اس لیے پہلے دن صرف تین کتابیں کیں کیونکہ میں بور ہو گئی ہوں گی اور کام چھوڑ دیا ہوگا؟

نہیں۔ میں سات گھنٹے انہی کتابوں پہ لگی رہی۔ میں ہر روز جیسے سات گھنٹے انہی کتابوں میں سروپے بیٹھ رہتی لیکن میں ایک

دن میں صرف تین چار کتابیں کر پاتی تھی۔ کیوں؟

حالانکہ کیا کام تھا؟ دو صفحات پہ مہر لگاؤ اور دو الفاظ لکھنا۔ اتنے آسان سے کام کو کون پائل اتنا اٹکا سکتا ہے؟ مگر میں نے کہا
”... کتابیں میری ہیرو تھیں۔ اور کتابیں میری دن بھی تھیں۔“

ہوایہ کہ۔ پہلے صفحے پہ مہر لگاؤ آسان تھا۔ ہر کتاب کے پہلے صفحے پہ صرف اس کتاب کا نام لکھا ہوتا ہے۔ یا سادہ نگہاری کا نام
اور ہوتا ہے۔ اگر میں کوئی کتاب کا اٹکا صفحہ پلٹ بھی لیتی تو وہاں سے کتاب شروع ہو رہی ہوتی۔ کتاب کا پہلا صفحہ ضروری نہیں ہے کہ
دلچسپ ہو۔

مگر صفحہ نمبر 73 سے ہر کتاب بہت دلچسپ ہوتی تھی۔

میں جب 73 نمبر صفحہ کھولتی تو اندر مہر لگا کے اسے بند کرنے سے پہلے کسی سطر پہ میری نگاہ اٹک جاتی۔ اور میں کتاب بند
کرتے کرتے رک جاتی۔ میں اس ایک سطر کو پڑھنے لگ جاتی۔ ایک سطر سے دوسری پڑھنا شروع کر دیتی۔ وہاں نگہیں کتابیں
تھیں۔ کوئی کہانی تو تھی نہیں کہ شروع سے پڑھنا ضروری ہوتا۔ میں وہاں سے پڑھنے لگ جاتی اور اگلے دو گھنٹے اسے پڑھتی رہتی۔ یا
کتاب ختم ہو جاتی پالا بھیرین آ کے میرے پاس پہنچی بجا کے کہتی...

”نمرہ، آپ ہر کتاب پڑھنے لگ گئیں؟“ اور میں چونک کے سر اٹھاتی اور پھر ہوش میں آتی۔

میں جتنی کوشش کرتی کہ کوئی لکھ کے کتاب بند کر دوں اتنی ہی میں کام ہو جاتی۔ کتابیں کسی دن کی طرح مسکرا کے کہیں۔ تھوڑا
اور نمرہ۔ تھوڑا اور پڑا تو... کچھ نہیں ہوگا۔ اور دو تین گھنٹے بیٹھیں کھل جاتے۔

میری وجہ سے لا بھیری والوں کا کوئی فائدہ نہیں ہوا کیونکہ میں نے تیس چالیس کتابیں ہی انگریز کیں... لیکن داد داد... جو فائدہ
میرا ہوا... جو کتابیں میں نے اس دور ایسے میں پڑھیں اور جو میں نے سیکھا... وہ ناقابل بیان ہے۔

اسلامی تاریخ... فقہ... غیر مسلموں کی کتابیں... تواریخ اور زبور کے ترجمے... کیا کیا نہیں پڑھا میں نے... مگر ساری کتابیں صفحہ
نمبر 73 سے پڑھنا شروع کیں۔ مجھے اس دوران بہت حیرت آیا۔ بعض دفعہ مجھے صرف کتابیں دی جاتیں کہ ان کو اس ایک میں رکھ
آؤ (یعنی کہ ان پہ کچھ نہ لکھو بی بی بس ان کو ترتیب سے ایک میں جوڑ آؤ...) اور میں جی اچھا کہہ کے کتابوں کے ڈبیر لیے ایک ایک
کی طرف جاتی... اور پھر دو گھنٹے بعد لا بھیرین آ کے دیکھتی تو ترتیب ایک طرف... میں کار پٹ پہ کتابوں کے ڈبیر کے دوران جتنی کسی
کتاب کے مطالعے کے دوران چہرے کے مختلف زاویے بن رہی ہوتی تھی۔

ایک دفعہ لا بھیرین ہانی نے مجھے ڈانٹا بھی کہ آپ ٹھیک سے کام نہیں کر رہیں۔ میں نے ان سے کہا کہ رائیڈ کو کھانا نہیں
کرتے... وہ آپ کو اپنی کہانی میں ڈال کے دن بھی بنا سکتے ہیں اور مار بھی سکتے ہیں۔ وہ جی کچھ گئیں اور پھر انہوں نے مجھے میرے
حال پہ پھوڑ دیا۔

میرے چچا اس دن ختم ہوئے تو میں ڈگری لے کر حیرے سے گھر چلی گئی اور بے چاری لا بھیری کے دو بیٹھیں ویسے ہی
ادھر سے رو گئے۔ کسی اور کے انتظار میں۔ وہ خواہش کرتے ہوں گے کہ بس... آپ ہمیں سنوارنے آنے والی لڑکی کوئی پڑھنے کی

اس واقعے نے ایک ایسے کردار کو جنم دیا جو imaginative ہے۔ وہ کتاب پڑھے تو ارد گرد کو بھلا کے اسی زمانے میں چلی جائے۔ اسے لگے جس شیخ کی کتاب وہ پڑھ رہی ہے وہ اس کے سامنے موجود ہیں۔ میں نے امام ابن قیم کی کتاب میں اس دوران بہت دلچسپی سے پڑھی تھیں۔ اور سوچا کہ ایک ایسی لڑکی کی کہانی کھوں کی جو امام ابن قیم کی کتاب پڑھ کے مرضِ عشق کا علاج کرے گی۔ یہاں سے میں نے خمن یوسف کا کردار لکھنا شروع کیا۔

یوں نمل تخلیق ہوا۔ یوں نمل آپ نے پڑھا۔ اور اس ناول نے مجھے کردار سازی سکھائی۔

آگے بڑھنے سے پہلے میں ایک اور واقعہ سنانا چاہتی ہوں۔

جب میں اپنے شوہر ڈیوڈ ریٹن کے دور سے گزر رہی تھی تو ایک دن میں نے اپنی ایک نیچر کو بھیج کیا کہ میں بہت اذیتا ہوں اور اچھا محسوس نہیں کر رہی۔ (یہ میری وہ نیچر تھیں جن کے ساتھ میں واک پٹنگی تھی۔) انہوں نے کہا کہ ٹھیک ہے نمل ایک جگہ میں نے جانا ہے کیوں نہ ہم ساتھ چلیں؟

میں نے سوچا کہ ٹھیک ہے۔ اس طرح راستے میں میں اپنی نیچر کو اپنے مسائل بتا دوں گی اور ہم مل کے ان کا کوئی حل نکالیں گے۔

میں ان سے ملنے سے ایک روز نمل دینے کے دوسارے ہائٹس سوچتی رہی جو مجھے ان کو بتانے تھے۔ ان کو سوچ سوچ کے میں مزید لڑا میں جاتی رہی۔ کیونکہ اپنی تعلیموں کو از سر نو سوچنا آسان نہیں ہوتا۔ میں مزید اضطراب ہوگی۔ لیکن میں نے ملے کر لیا کہ یہ اور یہ بات میں لازمی ان کو بتاؤں گی تاکہ مجھے اپنے مسائل کا حل مل سکے۔

میری نیچر نے ایک جگہ اس پر جانا تھا۔ وہ شہر سے دور ایک فارم ہاؤس تھا۔ ہم اگلے وہاں جا رہے تھے۔ میں نے سوچا تھا کہ راستے میں ان کو بتا دوں گی۔ لیکن جب میں ان کی کار میں مگنٹی بیٹ پٹنٹی تو مجھے احساس ہوا کہ میری نیچر ضعیف ہیں وہ تو ذرا رنج نہیں کر سکتیں۔ سو ذرا رنج و لازمی تھا۔ اور نہ صرف ذرا رنج بلکہ میری نیچر کی اسٹاف بھی ان کے ساتھ تھیں۔

ان دونوں کو دیکھ کے میرا چہرہ اتر گیا۔ اب ان کے سامنے تو کوئی بات ہوئی نہیں سکتی تھی۔ میں مجھے دل کے ساتھ پیچھے بٹھی۔ میرے ساتھ ان کی خاموش طبع اسٹاف تھیں۔ فرنٹ بیٹ پٹنٹی میری نیچر تھیں۔ اور ڈرائیور نے اسٹیئرنگ سنبھال لیا۔

اب ہماری ایک گھنٹہ کی لاکھ ذرا رنج شروع ہوئی۔

بعض لاکھ ذرا رنج تو آپ کو کیسے کیسے سختی دے جاتی ہیں۔ ہے نا؟

مجھے معلوم تھا وہاں جا کے ہمیں آپس میں بات کرنے کا وقت نہیں ملے گا۔ ہم صرف گاڑی میں بات کر سکتے تھے۔ لیکن یہاں میں ان سے کیا بات کروں؟ ذرا رنج و جیسا ہے۔ ان کی اسٹیئر بٹنٹی ہیں۔ اب تو کوئی ذاتی لومیت کی بات ہوئی نہیں سکتی۔ میری نیچر کو بھی معلوم تھا کہ یہ سب ساتھ ہوں گے۔ تو انہوں نے یہ کیوں نہیں سوچا؟

میری نیچر بہت ہی جہانگیرہ اور رانا خاتون ہیں۔ ان کو بھی اس بات کا احساس ہوگا کہ یہ لوگ ساتھ ہوں گے۔ اس کے

ہا جیو! مجھے لگتا ہے کہ ڈرائیو پہ ساتھ لائیں۔ وہ مجھ سے سڑک میں کہا بات کریں گی؟ کچھ تو تھا ان کے ذہن میں۔

میں نے ان پہ بھروسہ کرنے کا سوچا اور خود کو رہائش کر دیا۔ دیکھتے ہیں یہ لگتا ہے ڈرائیو میں کہاں لے کر جاتی ہے۔

سڑک شروع ہوا۔ ہم لائو کی سڑکوں پہ سی بھر رہے تھے۔ میری لچر لائو سے ٹکلی تھیں۔ وہ کم کم یہاں آتی تھیں۔ اسٹار کے ساتھ سڑک چاہے کار میں ہو چاہے کشتی میں۔ شاگرد کو مہر کرنا ہوتا ہے اور کسی چیز کے بارے میں سوال نہیں کرنے ہوتے۔ اسٹار دیکھتا ہے کہ یہ میرے ساتھ کتنا مہر کر سکتا ہے۔ اور شاگرد بعض دفعہ اس مہر کی استطاعت نہیں دیکھتا ہوتا۔ لیکن کچھ شاگرد مہر کر بھی لیتے ہیں کیونکہ ان کے پاس کوئی دوسری چوائس نہیں ہوتی۔

ہمارا سفر کشتی کا سفر تھا۔ ہمارا سفر وہ پہر میں اسی والی کار میں تھا۔ سڑکوں پہ رش تھا۔ ٹریفک تھا۔ ہم سست روی سے چل رہے تھے۔ میں سب معمول شے سے باہر دیکھتے ہوئے سوچ میں گم ہو گئی تھی۔

”یہ کون سا ہل ہے؟“ میری لچر نے ڈرائیو سے پوچھا۔ میں نے بھی گردن نکال کے دیکھا۔ میں اس راستے پہ اسٹار آتی تھی لیکن مجھے ہلوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔

ڈرائیو نے نام بتایا۔

میں واپس سڑک کنارے بھاگتے درختوں کے دیکھنے لگی۔

”یہ کون سی روڈ ہے؟“ لچر کی آواز بھر کو گئی۔ میں پھر چٹک کے متوجہ ہوئی۔ گردن موڑ کے باہر دیکھا۔ پتہ نہیں کون سی روڈ تھی۔ میں نے بتایا، میرا لٹی بی ایس بیوٹ ہی خراب رہا ہے۔ مجھے راستوں کا علم نہیں ہوتا۔

ڈرائیو نے سڑک کا نام بتایا۔

”اور یہ وہ کس طرف جا رہی ہے؟“ وہ ڈرائیو سے پوچھ رہی تھیں۔

”یہ کون سی بلڈنگ ہے؟“

”وہ کس چیز کی باڈی ہے؟“ ان کے سوالات ختم نہیں ہو رہے تھے۔ میں شے سے باہر دیکھتے ہوئے اپنے خیالات کی راہ کو

کہیں اور بھٹکا، چاہے وہی تھی لیکن ان کی آواز بار بار تھل کر دیتی۔ میں پھر سر نکال کے اس شے کو دیکھتی جس کی طرف اشارہ کر۔

ہوئے وہ ڈرائیو سے پوچھ رہی ہو تھیں۔ اور مجھے احساس ہوا کہ مجھے اس روڈ کی طرف اشارے کا نام نہیں معلوم ہوتا تھا۔

”یہ کس چیز کا درخت ہے؟“ وہ بہت دلچسپی سے سڑک کنارے گزرتے ہر درخت کو دیکھ رہی تھیں۔ جس کا نام نہ معلوم ہوتا

نورا پوچھتی تھیں۔ ڈرائیو ہر شے سے واقف تھا۔ وہ بڑے ہی قہر سے نام بتاتا تھا۔

اس پارے سڑک میں نے اسی علاقے کا ہر درخت ہر موڑ ہر سڑک غور سے دیکھی جہاں میں روز سڑک کرتی تھی۔

ہم سڑک میں اپنی کوئی بات نہیں کر سکے۔ سڑک نام ہو گیا۔ واپسی پہ راستہ وہی تھا لیکن میری لچر کو سوال کرنے کے لیے عطف

جزیرہ مل گئیں۔ وہ پوچھتی گئیں۔ ڈرائیو جواب دیتا گیا۔ کبھی مجھ سے بھی کوئی ریڈم سا سوال پوچھ لیتیں۔ میری کوشش تھی کہ مجھ

سے ارد گرد کا نام پوچھیں کیونکہ مجھے ان چیزوں کے بارے میں کم ہی معلوم ہوتا ہے۔

وہ یہ بھی بتا رہی تھیں کہ گزشتہ بار جب وہ لاہور آئی تھیں، فلاں اور فلاں چیز ایسی نہیں تھی۔ فلاں جگہ یہ عمارت نہیں تھی۔ فلاں جگہ یہ دستور ان نہیں تھا۔

میں نے بھی لاہور کو اسے طور سے نہیں دیکھا تھا۔ میں ہر روز انہی راستوں پہ سفر کرتی تھی لیکن مجھے ان کے نام یاد نہیں تھے۔ میں کوگل میپ پہ بھروسہ کرتی ہوں۔ کوگل مجھے جہاں پہنچا دے وہ پہنچا دے۔ تو یہ (ترکی) میں نے کوگل میپ پہ لاہور کی نقشہ کی لوکیشن ڈالی۔ اور ہم ایک سمت میں چل پڑے۔ اب راستے میں کسی راگبیر سے پوچھ تو دیتا تا کہ وہ بھائی... کہہ کر جا رہے ہو اس طرف نہیں ہے مولانا کا مقبرہ۔ لیکن میں نے کسی کی نہیں سنی۔ ابھی میپ نے کہہ دیا کہ یہاں ہے تو یہاں ہے۔

میپ جہاں ختم ہوا وہ چوک تھا۔ جی میں... ہم ایک چوک کے درمیان آ کر کے اور ہمارے چاروں طرف سڑکیں تھیں۔ تیز لڑیکہ تھا۔ وہاں جا کے لوکیشن ختم ہو گئی اور کوگل والی اسن ہوئی کہ یہ لوکیشن از آن دی ایلیٹ۔

ہر طرف اتنی تیزی سے گاڑیاں گزر رہی تھیں کہ یہاں سے مولانا روٹی تک پہنچنے کا ایک ہی راستہ تھا کہ بندہ کسی گاڑی سے آجائے اور اگلے جہاں میں مولانا سے ملنے کی امید رکھے۔

بعد میں ظہر ہوا کہ میپ غلط تھا۔ لوکیشن غلط درج تھی۔ اور مولانا کا مقبرہ وہاں سے کوئی دیکھو بیٹروہ رہا۔

میں اپنی اس لانگ ڈرائیو میں اپنی نیچر سے کوئی ذاتی بات نہیں کر سکی۔ میرے سارے مسئلے ان کے دماغ سے میرے سارے سوال اور صور سے ہی ختم ہو گئے۔ وہ سارا راستہ ڈرائیو سے اپنے اور گرد کی چیزوں کے بارے میں دلچسپی سے پوچھتی رہی۔ اور میں سختی رہی۔

اور میں نے کیا سیکھا؟ وہی جو وہ مجھے سکھانا چاہتی تھیں۔

کہ اپنی سوچوں سے نگل کے حال میں رہنا سیکھو۔ جو حال میں بھرے اس کو کھو جو اس کے بارے میں سوال کرو۔ ماضی کو چھوڑ دو۔

اور آج ہم اسی کے بارے میں بات کرنے جا رہے ہیں۔

مجھ سمیت بہت سے لوگوں کا مسئلہ ہے "ماہیہ لیس نہیں"۔ غیر حاضر دماغی۔ ہم لاہور کی کئی کئی کڑیوں کو اسٹپ کرنے کے بجائے ان کو ہڑھنے میں خود کو کھود رہے ہیں۔ ہم سفر کرتے ہوئے اللہ کی ہڈی دنیا کو دیکھنے کی بجائے اپنی سوچوں میں گم رہ جاتے ہیں۔ ہم زندگی کو انجوائے نہیں کر رہے۔ ہم زندگی کو گزار رہے ہیں۔ ہم ایک دور میں ہوتے ہوئے دوسرے دور میں کی رہے ہیں۔ ہم حال میں موجود نہیں ہیں۔ ہم اپنے فون میں اپنے مسئلوں میں کسی کی محبت میں یا کسی کے فم میں جی رہے ہیں۔ ہم اپنے اور گرد کی دنیا سے واقف نہیں ہیں۔ ہم بعض اوقات اندھوں کی طرح ان رات گزار رہے ہیں کیونکہ ہماری آنکھیں وہ نہیں دیکھ رہیں جو جو ہو رہا ہے۔ ہم آنکھوں پہ مسکوں کی پٹی باندھے گھوم رہے ہیں۔ ہم حالت خند میں اپنے دن گزار رہے ہیں۔

کیا ایسا نہیں ہے؟ کیا ہم صبح اٹھتے ہی اپنا فون دیکھنے میں غرق ہوتے ہیں یا ہم سورج کو طلوع ہوتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں؟ ہم اللہ کی ہڈی دنیا نہیں دیکھتے۔ ہم اپنے ذہن میں ہڈی دنیا میں رہ رہے ہیں۔

اس کو مانجھ لیں نہیں کہتے ہیں۔ غائب دائمی۔

غائب دائمی کیا ہوتی ہے؟ کم از کم وہ نہیں ہوتی جس کے بارے میں ہم یقین میں غائب دائمی پر وغیرہ کے لحاظ سے کرتے تھے۔ غائب دائمی اس سے زیادہ وسیع ہوتی ہے۔

غائب دائمی بے خبر ہونے کا نام نہیں ہے۔ یہ بے پرواہ ہونے کا نام بھی نہیں ہے۔

یہ آپ کے دماغ کی ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں دماغ ماضی کے تجربے اور اصولوں پر محروسہ کرنے لگتا ہے۔ جیسے ماضی میں ایک کام آپ نے بار بار کیا ہو... مثلاً ہر روز درانج کر کے بخیر نہونی جانا۔ ایسے میں آپ اکثر کار میں نہیں کے گور سارا راستہ اپنی سوچوں میں گم رہیں گے لیکن آپ کے ہاتھ درانج کرتے رہیں گے۔ ہاکی ایکسٹنٹ کے آپ بخیر نہونی کے دروازے تک پہنچیں گے تو آپ کو خیال آئے گا کہ او... آپ نے اتنا سڑے کر لیا۔ لیکن آپ کو یہ یاد نہیں ہوگا کہ راستے میں آپ نے کیا کیا دیکھا۔ کیونکہ آپ ماضی کے ہٹائے گئے ایک طریقے پر عمل کر رہے تھے۔ آپ کے ہاتھ اور ذہن اور انھیں اس طریقے کو اپنے اندر اتار دیتے ہیں کہ آپ کسی صورت اس سے اختلاف نہیں کرتے۔ آپ اسی طرح کرتے ہیں جیسے آپ بھٹ کرتے آئے تھے۔

دہرائے جانے والا عمل آپ کو غائب دائمی کر دیتا ہے۔ اسی طرح ایک دوسرا عمل بھی آپ کو غائب دائمی کرتا ہے۔ وہ جس کو آپ نے بار بار مشق کر کے سیکھا ہو۔ کوئی ہنر کوئی کام جس میں آپ نے اتنی مہارت حاصل کی ہو کہ بے دھیانی اور غائب دائمی کی حالت میں بھی آپ کچھ اور سوچتے ہوئے بھی اس کو کرتے جائیں۔ جیسے چائے بنانا۔ جیسے لون کا سوئیٹر بٹنا۔ یہ سیدھے سادے راستے پر سفر کرنے جیسا نہیں ہے۔ لیکن آپ اس کو کر لیتے ہیں۔ آپ بڑی مہارت سے اس کو کر لیتے ہیں۔ میں کتاب کی ایڈیٹنگ بالکل برین ڈیڈ حالت میں بھی کر لیتی ہوں کیونکہ اس میں دماغ نہیں خرچ کرنا پڑتا۔ لیکن غائب دائمی کی حالت میں میں سے سرے سے پہلی دفعہ لکھ نہیں سکتی کیونکہ میرے دماغ کے لیے ایک نیا راستہ ہوتا ہے۔ دماغ کو نہیں معلوم کہ اس راستے پر کبے سفر کرنا ہے۔ ہمارے دماغ کو نئے راستے نہیں پسند۔ اسی لیے کتنی دفعہ میرا لکھنے کوئی نہیں چاہتا۔ میرا دماغ حیلوں بہانوں سے مجھے کام نہیں کرنے دیتا کیونکہ اس کو ایک انجانا راستہ نہیں پسند۔ لیکن جب مجھے ایڈیٹنگ کی کتاب کی ایڈیٹنگ کرنی ہو تو میں کسی بھی وقت بٹو کے کر لیتی ہوں۔ کیونکہ اس میں دماغ نہیں خرچ ہو رہا۔ وہ ایک دیکھا بھلا راستہ ہے۔

سو غائب دائمی کیا ہے؟

یہ آپ کے ماضی کا وہ راستہ ہے جس پر آپ کا دماغ چلنے کا عادی ہے۔ اور یہ صرف جسمانی کام کاج تک محدود نہیں ہے۔ آپ ماضی کی عادتوں اور رویوں کے بھی غلام بنے رہتے ہیں۔ جیسے آپ ہمیشہ کرتے آئے ہیں غائب دائمی لوگ آگے بھی دی کرتے رہیں گے کیونکہ ان کا دماغ ماضی پر محروسہ کرتا ہے نہ کہ اپنے ارد گرد واقع ہونے والی تبدیلیوں پر۔

ہمارے گرد دنیا ہر ہل بدل رہی ہے۔ ہم نے بھی خود کو ہر ہل بدلنا اور بہتر کرنا ہے۔ لیکن جو لوگ ماضی کی عادتوں کے غلام رہتے ہیں ان کا دماغ ماضی نے جکڑ رکھا ہوتا ہے۔ وہ ”تبدیلی“ نہیں چاہتے۔ وہ ہر دفعہ ان سے ایک ہی ڈیڑھ ان کا سوئیٹر بننے رہتے ہیں۔ وہ زندگی میں آنے والے ہر انسان کے ساتھ ایک ہی طرح کا سلوک کرتے ہیں۔ وہ سب انسانوں کو ایک ہی طرح سے

کھو بیچے ہیں۔

غائب دماغی انسان کے ذہن کو قید کر دیتی ہے۔ ہمارے سیاسی نظریات کو ہی لے لیں۔ امریکہ ہو یا پاکستان جو جس سیاسی پارٹی کے لیے اپنا ذہن بٹا چکا ہے وہ اس کا ہی وقار رہے گا۔ مذہبی نظریات کو لے لیں۔ ہمارے سب کے اپنے حرام اور حلال ہیں۔ جو ذہن نے گھڑ لیے بس وہ بچے ہیں۔ اس کو کھٹکلیج کر دتھ کہتے ہیں۔ ایسا کج جو ہر انسان کا اپنا ہوتا ہے۔ اس کے مقابلے میں ہوتا ہے آٹھ کھٹکلیج کر دتھ۔ ایسا کج جو سب انسانوں کے لیے یکساں ہو۔ جیسے اللہ کا دین۔ جیسے دین کے اصول۔ جیسے اچھائی اور برائی۔

غائب دماغی کیوں اچھی چیز نہیں ہے؟

کیونکہ انسان کو اس کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ ہمارے گرد ہر چیز بدل رہی ہے۔ یہاں تک کہ ہمارے جسم کے ٹیٹے بھی مر رہے ہیں اور نئے ٹیٹے بن رہے ہیں۔ سات سال کے بعد آپ کے جسم کے سارے ٹیٹے تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ یعنی تمام قلیوں کو ایک ایک کر کے مرنے اور نئے بننے میں سات سال لگتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو کسی لائف پانٹر سے جھڑے سات سال ہو چکے ہیں۔ تو آپ وہ انسان نہیں رہے جو کبھی اس شخص کے ساتھ تھا۔ آپ کا سارا جسم بدل چکا ہے۔ آپ کا جسم وہ نہیں رہا جو اس شخص کے ساتھ تھا۔ ہے نا عجیب بات۔ لیکن ذہن وہی کیوں ہے؟

ذہن پرانا اس لیے ہے کیونکہ ذہن نے جب بھی کچھ سیکھا پورے حقوق سے سیکھا۔ اور اس پہ کبھی سوال نہیں اٹھایا۔ جو گمراہوں اور سادہ ذہن نے چھوڑ دیا ذہن میں راسخ بنھا دیا وہ ذہن نے اپنے اندر پکا کر دیا۔ میں روٹی کی پیٹ دائیں طرف رکھتی ہوں۔ آپ اس کو بائیں جانب بھی رکھ سکتے ہیں کیونکہ دین میں دائیں ہاتھ سے کھانے کو کہا ہے۔ آپ دائیں ہاتھ سے کھا لیں لیکن پیٹ کبھی بھی رکھ دیں۔

لیکن نہیں۔ میں روٹی کی پیٹ دائیں طرف ہی رکھوں گی کیونکہ میرے نزدیک ایسے ہی ہوتا ہے۔ روٹی کی پیٹ دائیں طرف ہی رکھی جاتی ہے۔ حالانکہ کہاں کھسا ہے یہ؟ اور اگر کہیں کھسا بھی ہو تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟ دین کے مواسب کے اصول بدل سکتے ہیں۔ پھر میرا اصول کیوں نہیں بدلتا؟ کیونکہ بچپن میں کسی نے مجھے کہا تھا کہ روٹی کی پیٹ دائیں طرف رکھی جاتی ہے۔ چلیا اسی نے کہا ہوگا۔ میں نے ان سے سوال نہیں کیا کہ ایسا کیوں ہے۔ میں نے اس بات کو اسی طرح مان لیا۔ بچپن سے ہمارے گھرانوں میں اسی طرح چند عادات بھی چھائے جاتے ہیں جن کا دین سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ جیسے عورت کی جگہ بچن میں ہی ہے۔ جیسے بیٹوں اور شوہر کے کام کرنا عورت کی ذمہ داری ہے۔ ہم نہیں پوچھتے کہ رسول اللہ ﷺ تو اپنے کام خود کرتے تھے۔ اسلام تو ہر انسان کو کہتا ہے کہ اپنے کام خود کرے۔ پھر ہم اپنے بیٹوں کو کام کیوں نہیں سکھاتے؟ ہم ”کیوں“ نہیں پوچھتے۔

جب ہم ”کیوں“ نہیں پوچھتے تو ہم ایک ہی راستے پہ سڑ کرتے رہتے ہیں۔ ہم زیادہ استاء کی پلو نہیں کرتے۔ ہم اس راستے کے دو میدان سے گزرنے والی ہر روز مختلف قسم کی چیزیں نہیں دیکھتے۔ چونکہ ہمارے ذہن کو کھو جانے کی اتنی عادت ہے کہ وہ ابھری کی ہر گاتے لگاتے کھو کے اپنے شوق کا کام بھی کر سب یعنی کرنے لگ جاتا ہے۔ کیونکہ ذہن کو ”حال“ میں رہنے کی عادت نہیں ہے۔ ماضی میں جب بھی میرے ذہن کو کتاب دی جاتی تو سکون ماحول اور خاموشی مہیا کی جاتی تھی۔ تو وہ کیا کرتا تھا؟ وہ کھو جاتا

قلم و کتاب پڑھنے میں مشغول ہو جانا تھا۔ اس کو یہ سب محال ہو گئے تو وہ دوا دیکھ کر بے گارہ اس کو جیسے ہی لائبریری کا ماحول اور کتاب ملے گی وہ اس کو پڑھنے لگ جائے گا کیونکہ اس کو اسی کی عادت ہے۔

کیونکہ ذہن کے پاس ماحضرو مافی نہیں ہے۔

ماحضرو مافی کیا ہوتی ہے؟

یہ حال میں ماحضر رہنے کا نام ہے۔ یہ اپنے ارد گرد ہونے والی تبدیلیوں کو نوٹس کرنے کا نام ہے۔ یہ اپنے ارد گرد چھوٹی چھوٹی چیزوں کو نوٹس کرنے کا نام ہے۔ صرف ایک منٹ کے لیے سرائی کے اس کمرے کا جائزہ لیں جہاں آپ بیٹھے ہیں۔ اس تک کتنے ہوئے اس کمرے کا جائزہ لیں۔

اب سوچیں اس کمرے میں کیا کیا خراب ہے؟ کون سی جگہ سے وٹ آکر ہوا ہے؟ کہاں سے فرش خراب ہے؟ کہاں کچھ نہ ہوا ہے؟ آپ کو ایسی کم از کم بھی تین چیزیں نظر آئیں گی جو پہلے آپ نے نہیں دیکھیں گی۔ کیونکہ آپ کے ذہن کو عادت نہیں ہے چیزیں نوٹس کرنے کی۔

ماحضرو مافی اپنے ارد گرد کے ماحول کے ساتھ انوالو ہونے اور آگے ہونے کا نام ہے۔ انوالو اور آگے کا مطلب ہے کہ آپ اپنی نظروں اور کانوں کو ماحول کے ساتھ جوڑیں۔ غور سے دیکھیں اور غور سے سنیں۔ اور آگے ہونے کا مطلب ہے کہ اپنے ہاتھ اور زبان سے اس ماحول میں حصہ لیں۔ اپنے آپ کو حال میں رکھیں۔ ماضی کے تجربات سے گائیڈنس لیں۔ گورننس نہیں۔ یعنی کہ ماضی کی عادت اور روٹین آپ کو راستہ ضرور سمجھائے لیکن آپ پر حکومت نہ کرے۔

اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہر انسان کو ہر روز کیا ملتا ہے؟ کسی کو کوئی نعمت کسی کو آزمائش ملتی ہے۔ لیکن ایک چیز ہے جو میرا ملتا ہے کہ اللہ تعالیٰ انسان کو ہر روز دیتا ہے۔
وہ ہے تبدیلی۔

اللہ تعالیٰ ہر روز آپ کی زندگی میں کوئی تبدیلی بھیجتا ہے۔ لیکن کیا ہم اس کو نوٹس کر پاتے ہیں؟

ہم بعض اوقات کئی کئی دن ایک ایسے فخر میں گزارتے ہیں جس میں ہم اپنے ارد گرد کے ماحول کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ ہم غائب و مانع ہوتے ہیں۔ ہم زندگی کو گزار رہے ہوتے ہیں۔ ہم ہر روز اللہ تعالیٰ کی طرف سے دی گئی تھیں ہی تبدیلیوں کو نوٹس نہیں کرتے۔ ہم ان کو ریت کی طرح ہاتھ سے پھسل جانے دیتے ہیں کیونکہ ہم ماحول پہ بیٹھے سندھ کو دیکھتے ہوئے سوچوں میں گم تھے۔ ہم ریت اور ریت میں چبے سب اور موتی دیکھ ہی نہیں رہے تھے۔

تبدیلی آپ کے پاس روز آتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں میں۔ چھوٹے چھوٹے رویوں میں۔ لیکن ہم اس کو نوٹس نہیں کرتے کیونکہ ہمارے ذہن کو نوٹس کرنے کی عادت نہیں ہے۔

ذہن کو ماحضر کیسے بتائیں؟ ایسے کہ وہ حال میں رہے۔ وہ بار بار ماضی کی طرف نہ بھٹک جائے۔ وہ سوچوں اور خیالات سے نکل کے موجودہ لمحے میں رہنا سکھے۔

۱۔ سانس لینا۔

میں سانس لینے کی ایک سرساز بہت یقین رکھتی ہوں۔ یہ آپ کے ذہن کو متنج کرتی ہے۔ یہ آپ کے بارے جسم کے لیے اچھی ہے۔ آپ نے دن میں چند ایک بار... کم از کم سونے سے پہلے صرف پانچ منٹ کے لیے... ہر چیز خاموش کر کے... جی بھا کے... اندر صبر سے... تاک کے ذریعے سانس اندر کھینچتا ہے اور منٹ کے ذریعے نکالتا ہے۔ آپ نے اپنے سانس کی آواز سنی ہے۔ آپ نے سانس کو سمجھو دوں میں بگڑتے سنتا ہے اور اس کو اونٹوں سے خار بن ہوتے سنتا ہے۔

۲۔ ذہن کو خالی کرنا۔

یہ ایک سرساز اکثر تھیراپسٹ بتاتے ہیں اور یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ آپ نے سونے سے پہلے اندر صبر سے میں پانچ منٹ کے لیے آنکھیں بند کرتی ہیں اور ذہن کو خالی کرتا ہے۔ آپ کو سوچیں آئیں گی اور آپ نے ان کو ذہن سے جھٹکتا ہے۔ آپ نے سوچوں کی لڑین کے پیچھے نہیں بھاگتا۔ بار بار اپنے سانس پر فوکس کرتا ہے۔

۳۔ حاضرہ مافی کے لیے سب سے اچھی مشق میڈیٹیشن ہے۔

میڈیٹیشن meditation کیا ہوتی ہے؟

سادہ الفاظ میں آپ نے کرنا یہ ہے کہ صبح کے وقت... باہر کھلی فضا میں... آلتی پالتی کر کے بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ اور اپنے ارد گرد جو بھی سنائی دے رہا ہے اس کو سنیں۔ سوچوں کی طرف ذہن نہ بٹکائیں۔ نہ اس کو جھٹکتے دیں۔ سنیں۔ کسی کس شے کی آواز سنائی دیتی ہے؟ جلد پہ کیا محسوس ہو رہا ہے؟ ہوا آپ کے جسم کو کیسے چھو رہی ہے؟

اسی طرح جب کسی مسئلے کا فکار ہوں تو اسی پوزیشن میں بیٹھ جائیں... بے شک کمرے کے اندر ہی... آنکھیں بند کر لیں اور اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ جس منٹ تک آپ نے صرف اور صرف اس مسئلے کے بارے میں غور کرتا ہے۔

ایک اور طریقہ میڈیٹیشن کرنے کا یہ بھی ہے کہ اسی طرح آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور جس منٹ کے لیے ذہن کو جھٹکتے دیں۔ جو جو خیال ذہن میں آتا ہے اس کو آنے دیں۔ لیکن ہر خیال کو نوٹس کرتے جائیں۔ ہر خیال کو یاد رکھیں۔ آپ کو یوں معلوم ہوگا کہ آپ کے ذہن میں چل کیا رہا ہے۔ کیا چیز آپ کو اسٹرب کر رہی ہے۔ کسی مسئلے کا حل ٹھیک سے نہیں نکلا۔ یوں باری باری ذہن کی گرہیں کھلیں گی۔

میڈیٹیشن ایک دوا ہے اور کوئی بھی دوا تب تک اثر نہیں کرتی جب تک اسے روغن میں واقعہ گی سے نہ لیا جائے۔ آپ اگر ہر روز میڈیٹیشن کریں گے تب آپ ایک حاضرہ مافی انسان بن جائیں گے۔ یہ دوا ان کر کے چھوڑ دینے والا کام نہیں ہے۔

۴۔ خود کو حاضرہ مافی کرنے کا ایک اور طریقہ چھاپا کے آہستہ آہستہ کھانا ہے۔ اپنے کھانے کو محسوس کریں۔ ایک ایک لقمہ دھیرے سے توڑیں اس کو غور سے دیکھیں اس کی خوشبو محسوس کریں۔ کھانے کو غور سے کھائیں۔ غور سے کھانے کا مطلب ہے کھانے پر فوکس کر کے کھائیں۔ اس دور میں ہاتھیں کرنے ٹوفن دیکھنے یا سوچوں میں گم ہوئے بغیر۔

۵۔ ایک بہت اہم چیز جو دماغ کو کھلتی ہے وہ باہر وقت گزارنا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ شبلی علاقہ جات میں سیر کو نکلیں

جائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنی کالونی کا ہی ایک چکر لگائیں اور راستے میں ہر چیز کو نوٹس کریں۔ تازہ ہوا ذائقہ چمکے گا۔ صاف کرتی ہے۔ آپ نے خود کو اگر تازہ کرنا ہے تو اس کے لیے آپ کو ہوا اور سورج کی روشنی کی ضرورت ہے۔

۶۔ ہر رات اپنی ڈائری میں پانچ سے دس ایسی چیزیں لکھیں جو اس روز آپ نے نوٹس کی ہوں۔ چاہے وہ لوگوں کا وہ یہ ہو کوئی مادی چیز ہو کسی پرندے کی آواز ہو یا کیا۔ پہلے روز آپ کی پوری دس چیزیں مکمل نہیں ہوں گی لیکن اس کے بعد ہر روز جب آپ کو احساس ہوگا کہ آج رات مجھے ڈائری میں کچھ لکھنا ہے تو آپ چیزیں زیادہ غور سے نوٹس کرنے لگ جائیں گے۔

جب ہم عاصب و مارا رہتے ہیں تو جہاں ہم زندگی کی تبدیلیوں کو بس آؤٹ کرنے لگ جاتے ہیں وہاں ہم اپنے بہت سے کام بھی دقت پہ پارے نہیں کر پاتے کیونکہ ہم شدید سستی اور کالونی کا فکرا ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے خیالات اور فکروں کے باعث اپنے مال کو نظر انداز کرنے لگ جاتے ہیں۔ میں بہت سے ہمارے کام ایک دوسرے کے اوپر اکٹھے ہو کے ایسا ڈھیر بنا دیتے ہیں جو ہر صبح جاگنے پہ ہمیں ڈراتا ہے اور جتنی دوا کا فکرا کر دیتا ہے۔

ایسے میں ایک ہی راستہ بھائی دیتا ہے کہ سر واپس نیچے پہنچنے کے سو جاؤں اور کاموں کو نظر انداز کروں۔ یعنی کہ فرار۔ فرار غائب و مافی کاسب سے بڑا اختیار ہے۔

سوا کر کسی دن آپ صبح جاگیں اور آپ کو کاموں کا انجا بوجھ محسوس ہو کہ آپ کو لگے آپ ایک گھن چکر میں پھنسے ہوئے ہیں۔ تو یاد رکھیں... سب کچھ آج ایک ساتھ نہیں کرنا آپ نے اس دنیا میں ہر کام ایک سست پر ایس کے ذریعے ہوتا ہے اور ہونا ہی چاہیے۔ ہر عمل دقت لیتا ہے آپ نے ایک ساتھ سب کچھ نہیں کرنا۔ آپ نے سب سے اہم کام آج کرنا ہے۔ باسب سے غیر اہم کام آج کرنا ہے۔ آپ نے صرف ایک کام کرنا ہے۔

آپ نے یہ سوچنا ہے کہ مجھے آج کیا کرنا ہے۔ آج کے کام میں کون میری مدد کر سکتا ہے اور مجھے یہ کس دقت کرنا ہے۔ اپنے کاموں کی فہرست میں سے صرف ایک کام اٹھائیں۔ یاد رکھیں اس کو آج کے دن مکمل کرنا بھی ضروری نہیں ہے۔ کوئی قیامت نہیں آئے گی۔ کچھ نہیں ہوگا۔ آپ نے صرف کام کو شروع کرنا ہے۔ آپ نے صرف کام کو آگے بڑھانا ہے۔ آپ نے ہر نئے دن کو ایک ایک دن کر کے لینا ہے۔

برنیاؤن آپ کے لیے کوئی تبدیلی ضرور لاتا ہے۔ اس تبدیلی کو ڈھونڈیں۔ سوچیں۔ کسی پتیلی کی طرح راستہ تلاش کریں۔ کہاں ہے یہ تبدیلی؟ آپ کو دکھائی کیوں نہیں دے رہی؟
دکھائی دے گی۔ ضرور دکھائی دے گی۔

جب آنکھیں کھلیں گی۔ کان کھلیں گے اور ذہن کھلے گا۔

پھر غرائز کی آپ کو ہر روز ایک نئی چیز

جہاں آپ کی زندگی میں شامل ہوتی جا رہی ہے۔

نہیں یقین آیا؟

نہیں آپ یقین کر ہر روز آپ کی زندگی میں ایک تبدیلی آتی ہے؟
کیوں؟ کیا آپ کو اپنی زندگی ہر روز ایک جیسی لگتی ہے؟
توپلٹ کے دیکھیں۔

آج سے ایک سال پہلے کیا زندگی ایسی ہی تھی؟
آج سے پانچ سال پہلے کیا زندگی ایسی تھی؟
کیا یہ آہستہ آہستہ بدل نہیں گئی؟

اگر ایک سال پہلے والی آپ کی زندگی بالکل آج کے جیسی تھی...
اگر آپ بالکل آج کے جیسے تھے...
تو آپ آنکھیں بند کیے ہوئے ہیں۔
آپ کا دماغ حاضر نہیں ہے۔
اس کو کھولیں۔

ہر دن کو ایک دن کر کے لیں۔

One day at a time...

آج کے سوالات

- ۱۔ کس طرح کے خیالات آپ کے ذہن میں ہر وقت چلتے رہتے ہیں؟
- ۲۔ کیا آپ ایک ساتھ کئی کام کرنے کے عادی ہیں؟
- ۳۔ کیا آپ کا ذہن بھری مغل میں بھی تصوراتی دنیا میں گھوم رہا ہے؟
- ۴۔ کیا کتابیں پڑھتے وقت آپ کا ذہن بار بار بھٹکتا ہے؟ یا آپ بار بار سو بائل چپک کرتے ہیں؟
- ۵۔ آپ کے خیال میں آپ کے ذہن کے بھٹکنے کی سب سے بڑی وجہ کیا ہے اور آپ کن باتوں سے غصے کے اسے کنٹرول کر سکتے ہیں؟

آج کی مشق

خاموش کمرے یا کھلی گھاس میں بیٹھ کر اپنے آنکھیں بند کریں اور دس دلدہ سانس اندر لے جانے، تھوڑی دیر روکنے اور پھر آواز کے ساتھ باہر نکالنے کی مشق کریں۔ اس مشق کو صبح اور رات میں دہرائیں۔

رات کو اپنے بستر پہ لیٹ کے پورے پانچ منٹ کے لیے آنکھیں بند کریں اور اپنے ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کریں۔ تصور کریں کہ آپ کا جسم ہلکا ہے، آپ کے دو ہنڈ ہیں اور آپ اعضا میں اڑ رہے ہیں۔ پہاڑوں، ندیوں اور سرسبز باغات کے اوپر... کسی پرندے کی طرح۔ بادلوں کے بیچ... نیلے آسمان میں... اس دوران جو بھی خیال آپ کے ذہن میں آئے، اس کو جھٹک کے صرف اس منظر نامے پہ فوکس کریں جس کے اندر آپ ہیں۔

بسم اللہ

تینتیسواں دن...

یہ قصہ میں نے سب سے آخری باب کے لیے سنبھال کے رکھا تھا۔
یہ وہ قصہ ہے جس سے ہر شے کی ابتدا ہوتی تھی۔
میرے اور آپ کے تعلق کی ابتدا۔
لیکن میں اس کو سب سے آخر میں سنانا چاہتی تھی۔
جیسے کھانے کا سب سے لذیذ بانٹ آپ آخر کے لیے بچا کر رکھتے ہیں۔

یہ سب ایک یون فائر سے شروع ہوا تھا۔ بحرِ عید کا دن تھا۔ آج سے کئی برس پہلے۔ جب بحرِ عید سرور ہیں میں آیا کرتی تھی۔ ہم سب کزنز نے گھن میں گلیاں جمع کر کے آگ بھائی تھی۔ اور اب ہم اس آگ کے گرد بیٹھ کے ہاتھ پیکتے ہوئے باتیں کیے جا رہے تھے۔ میں شاید تب حیر و برسر کی تھی۔ ان دنوں میں میری پہنڑ کی بہت ٹھن ہوا کرتی تھی۔ یہ کتاب تب بھی میری پسندیدہ تھی اور آج بھی میری پسندیدہ ہے۔ اس کتاب جیسا کچھ بھی میں نے کبھی نہیں پڑھا۔ اس سے بہتر کتابیں بھی ہیں اور ٹکسی جائیں گی لیکن اس "جیسی" کوئی کتاب کبھی نہیں ٹکسی جائے گی۔

یون فائر کے گرد بچھی ایک کزن نے سوال کیا کہ سب اپنی سب سے بڑی خواہش بتائیں۔ ایک دوسری کزن نے جواب میں کہا کہ "میں ایک کتاب لکھنا چاہتی ہوں۔"

اس کی بات پر میرے دل کو کچھ ہوا۔ جیسے ایک غریب مزدور ہر روز کی دیہاڑی جمع کر کے دہی جانے کا خواب دیکھتا ہو۔ اور وہ اس خواب کو سب سے چھپا کر رکھتا ہو۔ خود سے بھی کہنے سے ڈرتا ہو کہ کہیں اس کے خواب کو نظر نہ لگ جائے۔ ایسے میں کوئی اس کے سامنے بیٹھ کے دہی کا ٹکٹ خریدنے کی بات کرے تو وہ کہتا کہ یہ سب محسوس کرے گا۔ کہ جس بات کو میں خود سے کہنے سے بھی ڈرتا ہوں "کیا واقعی آسان اور ارزاں ہے کہ کوئی بھی اس کو کہہ دے؟"

اس کزن کی بات پر سب نے داد دہی کی۔ میں نے بھی سر ہلا۔ دل میں مجھے عجیب سا محسوس ہوا۔ کتاب لکھنے کے خواب کا ذکر میرے کانوں نے پہلی دفعہ سنا تھا اور یہ ذکر میری زبان سے ادا نہیں ہوا تھا۔

اگلی کزن کی بھاری آئی تو اس نے کہا کہ میرا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی ایک کتاب لکھوں۔ اس دفعہ دادو اور راکم ہوئی۔ آئیڈیا پاسی محسوس ہوا۔ وہ ہوتا ہے تا ایک دوسرے کی عقل میں سب شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن مجھے دو پہلے سے زیادہ وزنی لگا۔ خوفناک اور بھاری۔

اب کے میری بھاری آئی۔ مجھ سے پوچھا گیا کہ تمہارا سب سے بڑا خواب کیا ہے۔ میں اکثر اس واقعے کو سناتے ہوئے بتاتی ہوں کہ میرا سب سے بڑا خواب اس وقت کیا تھا۔ لیکن اگر میں یاد کروں۔ اور لھیک سے یاد کروں تو میں نے اپنا سب سے بڑا خواب اس وقت کسی کو نہیں سنا یا تھا۔ مجھے نہیں یاد کہ میں نے جواب میں کیا کہا تھا۔ لیکن مجھے یہ یاد ہے کہ میں نے وہ نہیں کہا تھا جو میرا سب سے بڑا خواب تھا۔ میرا خواب کیا تھا؟ یہ اس یون فائر کو دیکھتے ہوئے مجھے معلوم ہوا تھا۔ لیکن یہ اتنا بڑا تھا کہ اس کو کہنے کی ہمت میرے اندر نہیں تھی۔

میرا خواب تھا میری پڑا سے موتی کتاب لکھنا جو ایسے مشہور ہو جیسے میری پڑا مشہور ہے۔ اور ہاں۔ اس کا مونا ہونا ایک شرط ہے جس پہ کوئی کھنکھ نہیں ہوگا۔

ہم سب اس یون فائر سے اٹھ گئے لیکن میرا دل سب سے زیادہ بھاری تھا۔ کیونکہ میں اپنا خواب نہیں بیان کر سکی۔ کیونکہ میرا خواب بہت بھاری تھا۔ خواب بھاری ہوں تو وہ ہمیں ڈراتے ہیں۔ ہمیں اپنا آپ ان کے مقابلے میں بہت چھوٹا محسوس ہوتا ہے۔ میں کیسے کتاب لکھ سکتی تھی؟ کتاب لکھنا ایک بہت عجیبہ اور طویل عمل معلوم ہوتا تھا۔ کتاب کیسے لکھی جاتی ہے اس کو چھپایا کیسے جاتا ہے وہ لوگوں تک کیسے پہنچتی ہے میں اس میں سے کسی شے سے واقف نہیں تھی لیکن میں اتنا جانتی تھی کہ بھلے میرا خواب بھاری ہے وہ ”ہے“..... اور چونکہ وہ ”ہے“ سو مجھے کسی بھی طرح اس پہ عمل کرنا ہوگا۔

میں نے اس یون فائر سے پہلے۔۔۔ چند سال پہلے۔۔۔ غلاما نو برس کی عمر میں اپنی پہلی کہانی لکھی تھی۔ اس میں کسی ملک پر ایک بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ اس کی ایک ملکہ تھی۔ اور ایک بیٹی۔ پھر ایک دن بادشاہ مر گیا۔ اس کی ملکہ بھی مر گئی۔ اور بیٹی بھی۔ کہانی تینوں قسم ہو گئی۔ میرے بھائی نے پڑھی تو وہ بہت ہنسا اور مجھے بہت فخر آیا۔ وہ فخر کے کہنے لگا کہ ایک دم سے سب کیسے مر سکتے ہیں۔ میں اس وقت چپ ہو گئی تھی۔

ذرا آ 2020ء میں پڑھیں میرا بھائی مجھ سے یہی سوال تو میں بتاؤں گی کہ شاید اس ملک میں بھی کرونا ہی آیا ہو۔ خیر۔ اس یون فائر کے بعد۔۔۔ میں نے ایک ناول لکھنا شروع کیا۔ اس سے پہلے میں نے ایک دو دفعہ کہانیاں ہی لکھی تھیں جن کا ذکر شاید میں پہلے کر چکی ہوں۔ انھیں کلاس میں میں نے باقاعدہ ناول لکھنا شروع کیا۔ یہ ایک انگریزی کا ناول تھا اور اس کا ہیرو مرڈر مسٹری تھا۔ اب لھیک سے یاد نہیں لیکن کوئی جوائنٹ فیملی سسٹم تھا جس کا سربراہ ایک کمزور سا بوڑھا تھا۔ ان کے خاندان میں ایک فرد کا انوار کے بعد قتل کر دیا گیا تھا۔ مجھے بس اتنا یاد ہے کہ قتل اصل میں وہی کمزور بوڑھا تھا لیکن یہ بات کوئی بھی نہیں جان سکا۔

اس خاندان کا کوئی فرد اس راز کو نہیں پانتا...

کیونکہ وہ ناول بھی مکمل ہی نہیں ہوا۔

میں درمیان میں اس سے پوچھ گئی اور میں نے ایک اور ناول اسٹارٹ کر دیا۔ اکتا یا دو ہے کہ اس میں دو لڑکیاں تھیں۔ جیسا اور یہاں۔ ان دو لڑکیوں کی زندگی میں بھی کوئی قتل ہو گیا تھا۔ شاید ان کے جیم بھائی کا۔ کس نے کیا وہ بھی نہیں جان سکیں کیونکہ یہ ناول بھی میں نے مکمل نہیں کیا۔

اس کے بعد میں نے ایک ناول لکھنا شروع کیا جو ایک چھوٹی سنہرے بالوں والی آرٹسٹ لڑکی پر تھا۔ اس کے گھر کے قریب ایک پراسرار پروفیسر آ کے ڈانٹ پڑے جو جاتا ہے جو کمزری سے اس کو دیکھتا رہتا ہے۔ وہ بچی بیٹنگز ہال کرتی تھی جن میں اوکسی ایک خاص چیز کو بار بار پینٹ کرتی تھی۔

اس پروفیسر کا مقصد اور اس بچی کو بھی معلوم نہیں ہو سکا کیونکہ وہ بچی بھی بڑی نہیں ہوئی۔ وہ ابھی چھوٹی ہی تھی جب سر وہ اس ناول سے پور ہو گئی اور اسے ادھر اچھوڑ دیا۔

جب رائٹر کوئی ناول مکمل کرتا ہے تو اس کے کردار ایک ان دیکھی خاک بن کے ہوا میں اڑ جاتے ہیں۔ گویا امر ہو جاتے ہیں۔ وہ مر نہیں جاتے۔ وہ مکمل ہو جاتے ہیں۔ ایک سکون میں آ جاتے ہیں۔ لیکن جب کوئی ناول درمیان میں ادھر اچھوڑ دیا جائے تو وہ ایسے ہے جیسے کسی علاقے کا درجہ حرارت ایک دم سے منفی چالیس کر دو تو جو جہاں ہے وہیں رک جائے گا۔ برف کا بن جائے گا۔ ادھر سے ناول کے کردار بھی اپنی زندگیوں میں برف بنے۔ وہیں انہی کا قدروں کے درمیان رک جاتے ہیں۔ پلکیں جھپکے سانس لیے بغیر جسموں کی طرح کمز سے رہتے ہیں۔ کیونکہ رائٹر کے اندر سے جوش کی وہ گری نکل چکی ہوتی ہے جو ان کو سانس دے رہی تھی۔

اور ان ادھر سے ناول میں دو سال مزید گزر گئے۔ میں چند و سال کی تھی جب ایک روز میری ایک کلاس فیلو نے کہا کہ وہ ایک ناول لکھنا چاہتی ہے۔ کیوں نا ہم مل کے ایک ناول لکھیں۔ مل کے لکھنے والا آئیڈیا میرے لیے بہت دلچسپ تھا۔ میں فوراً راضی ہو گئی۔

اور یوں ہم نے اسکول بریک کے دوران مل کے ایک ناول لکھنا شروع کیا۔

پہلے کے چار ججز فریڈ اور ایک کونے میں بیٹھ گئے۔ پہلا صفحہ کھولا۔ چند تفصیلات ڈسکس کیں۔ ہیرو کا نام کیا ہوگا۔

ٹائٹل ریخ۔ یا کوئی ایسا ہی نام تھا۔ وہ بولی نہیں ٹائٹل ریخ۔ میں نے کہا اچھا ٹھیک ہے۔ اس نے کہا بیرڈن کا نام؟ میں نے کہا لاہ ریخ۔ اس نے کہا نہیں کلاس پاٹھوں۔ میں نے کہا... نہیں نہیں لاہ ریخ ہوگا۔ یوں بڑی مشکل سے پہلے دن ہم نے ہیرو بیرڈن کے نام ان کی مشقیں اور ان کی ڈگری ایسا ہیڈ کی۔ کہانی ہمیں ابھی معلوم نہیں تھی۔

اگلے دن ہم لکھتے بیٹھے تو اس نے کہا کہ وہ دونوں پونڈرشی میں پڑھتے ہیں۔ میں نے کہا کہ کل تک تو وہ انیس میں ساتھ کام کرتے تھے۔ اس نے کہا نہیں وہ پونڈرشی میں ہی پڑھتے ہیں۔ مجھے بڑا غصہ آیا لیکن میں چپ ہو گئی۔

اور ہاں۔ گزشتہ روز ہم نے الوداع کے بال گھٹن پرالے ایسا بنڈ کیے تھے لیکن آج اس نے کہا کہ بال سیدھے کر دیتے ہیں۔ میں نے کہا نہیں گھٹن پرالے ہوں گے۔ اس نے کہا نہیں سیدھے ہوں گے اور ساتھ دو لکھا شروع ہو گئی۔ میں خود کو خوب بے بسی بھرے لمحے میں محسوس کرنے لگی۔ میری مرضی ہی نہیں چلی رہی تھی۔

لیکن خیر ہم نے لکھنے کا آغاز کیا۔ ایک گھنٹے کی بحث "یوں نہیں ہوں کرو" کے بعد ہم نے ہاتھ ٹھیک صفحہ اور اس کے اوپر دو لکھی اور کسٹر لکھیں۔ مجھے دو نئے صفحے کی پہلی دو سطروں یاد ہیں۔ "میرا دن کاروبار میں کوئی کاغذ گرا دیتا ہے" (گھٹن سے) اور "میرا دن اس کے پیچھے جاتا ہے اور اس کے کندھے پہ لگ" lug کر کے کہتا ہے کہ میں...

اور یہی ہے میری اور اس لڑکی کی لڑائی ہو گئی۔

میرا کہنا تھا کہ میرا دن اس کے کندھے پہ لگ" lug کیوں کر ہے گا؟ اس لفظ کو اردو میں گھٹن۔ اس نے کہا کہ نہیں۔ ہاتھ کے اور میرا دن جو انگریزی کے لفظ ہوتے ہیں ان سے رامنڈ پر حاکم لکھا تھا ہے اور لوگ امپریسڈ ہوتے ہیں۔ مجھے اس بات پہ تب بھی اعتراض تھا اور آج بھی ہے۔ مجھے کسی لڑکی کے کاغذ کرنے پہ بھی اعتراض تھا۔ میں نے کہا کہ یہ تو بہت لمبے کاغذ کی کہانی ہے۔ لیکن اس کا کہنا تھا کہ ہم نے لمبے کاغذ کی کہانی کو ہی اس کا اچھا لکھا ہے کہ وہ شاعر ہو جائے۔

مجھے بہر حال بالکل بھی یہ آئیڈیا پسند نہیں آیا اور اس روز ہماری گھٹن پر غصہ ہونے کے بعد میں نے سوچا کہ میں نے اس لڑکی کے ساتھ کہانی نہیں لکھی۔ بلکہ میں نے اپنی کہانی الگ سے لکھنی ہے۔ خود سے۔ (یہاں شیطانی اسٹائل والا دعویٰ آپ خود ہی اپنے کرویں۔) ایک ایسی کہانی جہاں میں اپنی مرضی کے نام رکھ سکوں کر داروں کو اپنی مرضی کے بال دے سکوں اور جہاں کوئی کسی کے کندھے کو لگ نہ کرے۔

میں گھر گئی کاغذات کا ایک پلندہ نکالا اور میں نے ایک کہانی لکھنی شروع کی۔ مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کہ اس کہانی میں کیا ہوا تھا لیکن دو کوئی سو صفحات کی کہانی تھی جو میں نے مبینہ بھرپور لکھی تھی لیکن جب میں اس کا اینڈ کرنے لگی تو ایک دم میرے ذہن پہ بوجھ آئے گا۔ مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کہ کیا ہوا تھا لیکن میری کسی سے لڑائی ہوئی تھی اور میں اپ سیٹ تھی۔ ایسے میں میں اپنے کمرے میں آئی اور کاغذات کے اس پلندے کو دیکھا تو سوچا کہ میں یہ کیا کر رہی ہوں۔ میں کس کام میں لگی ہوں۔ میری کہانی میرے علاوہ کوئی نہیں پڑھے گا۔ میں کیوں اس کہانی کو لکھ رہی ہوں؟

میں پوچھنے کے پاس گئی۔ دو زمیں پہ رکھا گیس والا چل رہا تھا۔ میں نے اس جلا یا اور اس میں ایک ایک کر کے کاغذ ڈالتی رہی۔ مجھے اس کہانی کو جلا دینا چاہیے کیونکہ مجھے اپنی پڑھائی کرنی تھی۔ مجھے ڈاکٹر بننا تھا۔ مجھے دوسرے کام کرنے تھے۔ میں یہ کیوں کاموں میں خود کو تھکا رہی ہوں؟

یوں ایک ایک کر کے دوسرے کاغذ جل گئے۔ ایک دوسرے پہ دیکھے کاغذ سیاہ ایک کی صورت خست ہو گئے۔

اس دن مجھے لگا کہ میں نے ایک خواب کو جلا دیا ہے۔ مجھے نہیں یاد میں نے یہ کیوں کیا تھا لیکن میں کسی وجہ سے اپ سیٹ تھی اور میرا پہلا ری ایکشن اپنے خواب سے دستبردار رہی کا تھا۔ جیسے میں نے خود کو اس قابل ہی نہیں سمجھا تھا کہ میں زندگی میں کچھ کر پاؤں

گی۔ کچھ مختلف۔ نہیں۔ مجھے وی کرنا تھا جو ہر ایک ایس ہی کی لڑکی کرتی ہے۔ مجھے ڈاکٹر بننا تھا۔ اسی راستے پہ چلنا تھا جس پہ سب چل رہے تھے۔ گھوڑوں کی کرسی کی طرح۔

یہ چند دن بعد کا قصہ ہے۔ یا شاید چند ملتے بعد کا۔ میں ایک دن قرآن پڑھ رہی تھی اور ان دنوں میں بہت دل لگا کے قرآن نہیں پڑھا کرتی تھی۔ مجھے ساتھ ساتھ نیند بھی آرہی تھی۔ یہ 2006 کے وسط کی بات ہے۔ میں نیند کی ہی کیفیت میں ملتے پہ نظریں جمائے بیٹھی تھی۔ قاری صاحب چونکہ سامنے بیٹھے تھے سو میرے پاس زبردستی سر جھکائے رکھنے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔

مومنا جب میں کسی کلاس میں یا قاری صاحب کے سامنے بہت پور ہوتی تھی تو میں اپنے ذہن میں ایک لڑکے کی طرح کرتی تھی۔ اس سے میری ہریت دور ہو جاتی تھی۔ اب بھی وہ لڑکے میٹنگز کے دوران جب میں شدید پور ہو رہی ہوں تو میں ایمائی روکتے ہوئے "وہی کام" کرتی ہوں۔

اس وقت نیند کی ہی سوتی جاگتی کیفیت میں میں نے اپنے دماغ کے ساتھ وی کیا جو میں کرتی تھی۔ لیکن اس وقت وہ مختلف ہوا۔ جیسے آپ معمول کی طرح ایک ایک کمرے کا ضمن چلاتے جائیں لیکن ایک دم سے روشنی ہوئے آپ کو، نظر آئے جو پہلے نہیں نظر آتا تھا۔

میں ایک دم چمک گئی۔ میری آنکھ کھل گئی۔ میں ہانکل اڑت ہو کے سیدھی ہو کے بیٹھ گئی۔ ایک شے تھی جو میرے ذہن میں آئی تھی۔ وہ شے کیا تھی یہ میں آپ کو بعد میں بتاؤں گی۔ لیکن اس شے نے مجھ سے کیا کر دیا؟ یہ میں آپ کو پہلے بتاتی ہوں۔ میں قاری صاحب کے پاس سے اٹھی تو میں ہانکل اڑت تھی۔ میں پرجوش تھی۔ میں ایکسا بکھڑ تھی۔ میں نے کاندھوں کا ایک نیا جوڑی روپے کا دست اور دس روپے کا سیاہ پلاسٹر منگوایا اور جب تک ملازم نے وہاں کے نہیں دیا میں بٹے جی کی بیٹی کی طرح مگن میں پتھر کا تھی رہی۔ جیسے ہی نیا کاندھا اور قلم آئے میں میز پہ بیٹھی اور لکھنا شروع ہو گئی۔

میں ایک ناول لکھنے جا رہی تھی۔ ایک ایسا ناول جو پورے ملک میں مشہور ہوگا اور جو مجھے ایک رائلٹے دے گا۔ اور میرے ذہن میں اس وقت کوئی شک نہیں تھا کہ میں ایک کامیاب رائلٹے بننے جا رہی ہوں کیونکہ وہ ایک شے جو میرے ذہن میں بیٹھ چکی تھی وہ میری مدد کر رہی تھی۔

جب میں نے ناول لکھنا شروع کیا تو یہ ایک آسان مرحلہ نہیں تھا۔ مجھے اس ناول کو لکھنے میں پورا ایک سال لگا۔ اور اس کا اختتام کرنے سے پہلے میں اسی مایوسی اور برے موڈ کا شکار ہونے لگی جو ہمیشہ خرمی میں مجھ سے کوئی کام غراب کر دیتا ہے۔ لیکن اس وقت میں نے اسے نظر انداز کیا کیونکہ جو شے مجھے معلوم تھی وہ اس سب کا مقابلہ کرنے کے لیے کافی تھی۔

میں نے اس ناول کو تقریباً مکمل کر لیا اور ایک دن میں نے ڈائجسٹ کال کی۔ میں یہ پوچھنا چاہتی تھی کہ جب میں ناول کو بیٹ کر کے لکھوں تو ایک لائن چھوڑوں یا نہ چھوڑوں۔ میں ان سے یہ ہرگز نہیں پوچھنا چاہتی تھی کہ میں ناول لکھنے کی عمر میں ہوں یا نہیں۔ میں صرف اصول و ضوابط کے بارے میں پوچھ رہی تھی۔

"میں نے ایک کہانی لکھی ہے اور میں اسے آپ کے پاس بھیجنا چاہتی ہوں تو میں یہ پوچھنا چاہتی تھی کہ۔"

”آپ کیا کرتی ہیں؟“ سوال دانا گیا۔

”میں۔ میں ایف ایس سی کی اسٹوڈنٹ ہوں۔“

”اور۔“ خاتون کا ہنس سا ”اور“ سنائی دیا۔ ”ایسا ہے کہ ابھی آپ اس کام کے لیے بہت چھوٹی ہیں۔ آپ ابھی باچہ چارہ
وسیع کریں۔ بلکہ مزید کتابیں پڑھیں۔ بڑے رائنڈ کو پڑھیں۔ جیسے ہانو قد سید فیرو۔ اور پھر آپ کے ائمہ دارا چھوٹی آسے کی۔ کم
از کم آپ بچھڑا پلاسٹرڈ کر لیں۔ پھر آپ کہانی لکھیں۔ ابھی آپ کی عمر میں ناچنگی ہوگی۔“

”نہیں۔ لیکن۔ میں یہ پچھوری ہوں کہ سٹے کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کے لکھنا ضروری ہے؟“ میرا دماغ وہیں اٹکا ہوا
تھا۔

”میں آپ سے کہہ رہی ہوں تاکہ قصوری آپ کی عمر بڑی ہو جائے اگر کی حاصل کر لیں۔ پھر آپ لکھیے گا۔“ انہوں نے فون
بند کر دیا۔

اگر آپ یہ سمجھ رہے ہیں کہ اس کے بعد میں دل ہار کے افسردہ ہو کے بند گئی تو ایسا نہیں ہوا۔ مجھے غصوں نہیں ہوں۔ اس فطر
آیا۔ یہ خاتون کون ہوتی ہیں مجھے یہ بتانے والی کہ میں کیا کر سکتی ہوں کیا نہیں؟ یہ مجھے لپٹاؤں نہیں کر سکتیں۔ میں نے خود اپنے آپ کو
اور اپنے خوب کو ڈیٹاؤن کرنا ہے۔

میں نے فون رکھا اور اپنے ناول میں واپس جت گئی۔ اب مجھے اس بات پہ فنی آ رہی ہے کہ اس وقت بھی میرا دماغ ہی چل
میں اٹکا تھا کہ سٹے کے ایک طرف لکھا اور سطر چھوڑنا ضروری ہے یا نہیں۔ میں سٹے کے ایک طرف لکھتی تھی لیکن سطر نہیں چھوڑتی
تھی۔ اس سے مجھے حرج نہیں آتا تھا۔ کہیں اس اصول کی پاسداری نہ کرنے سے میری کہانی رجسٹرڈ نہ ہو جائے گی؟ مجھے اس
بات میں کوئی شک نہیں تھا کہ میری کہانی کسی اور جہ سے رجسٹرڈ ہو سکتی ہے کیونکہ میں نے کہا تھا۔ میرے پاس ایک نئے فنی۔ میرے
ذہن میں۔ اور وہ شے مجھے صحت نہیں ہارنے دیتی تھی۔

میں نے کہانی مکمل کی اور ڈائجسٹ کو ارسال کر دی۔ تین یا چار دن کے بعد مجھے ڈائجسٹ کی طرف سے فون آ گیا۔
ڈائجسٹ ایڈیٹر کا نام امت الصبور تھا اور وہ ایک اعلیٰ ادبی ذوق کی مالک بہت سلیبی ہوئی اور متساار خاتون تھیں۔ (یہ وہ خاتون
نہیں تھیں جنہوں نے ڈائجسٹ میں میری پہلی کال انیڈ کی تھی۔ بعد ازاں معلوم ہوا کہ وہ کوئی نئی انٹرن تھی۔)

امت الصبور نے میری کہانی کی بہت تعریف کی۔ میری بہت حوصلہ افزائی کی۔ میری تعلیم یا عمر کیا ہے ان کو اس سے غرض نہیں
تھا۔ انہوں نے البتہ مجھے ایک بات کہی جو کافی عرصے تک میرے ساتھ رہی۔ انہوں نے کہا۔ ”نہرو میں آپ کے پہلے کام سے تا
سکتی ہوں کہ ایک دن آپ کا نام اردو ادب کے آسمان پہ ستارے کی طرح چمک رہا ہوگا۔ آج سے دس سال بعد آپ پاکستان کی
سب سے زیادہ پڑھی جانے والی رائنڈ میں سے ہوں گی۔“

کیا میں نے ان کی اس بات پہ یقین کر لیا؟ جی ہاں۔ میں نے فوراً یقین کر لیا۔ مجھے اس بات میں کوئی شک نہیں تھا کہ ایسا
نہیں ہوگا۔ ایسا ہونا تھا اور ایسا ضرور ہونا تھا۔

اصل کی بات درست ثابت ہوئی۔ میں دس سال بعد جب نعل کو دیکھ رہی تھی تو نہ صرف میں پاکستان کی سب سے زیادہ پڑھی جانے والی رائٹرز میں سے تھی بلکہ میرا ایک ”میری پلٹ سے مولیٰ کتاب“ چھاپنے کا خواب بھی پورا ہو چکا تھا۔ لیکن یہ پہلے دس سال کا سفر کیسا گزرا؟ اس میں کیا کیا ہوا؟

واپس اسی دن کی طرف جاتے ہیں جب اصل نے مجھے یہ بتایا کہ ”میرا ناول ان کے ڈائجسٹ میں ضرور چھپے گا۔ لیکن ایک مسئلہ ہے۔“

میں نے کہیں پڑھا تھا کہ انسان ”لیکن“ سے پہلے جو کہتا ہے وہ سب نہیں کرتا۔ لیکن کے بعد بھی جانے والی بات اس کی پہلی ماری بات کی ٹہنی کی طرح ہے۔

لیکن کے بعد اصل نے کہا شروع کیا۔ ”لیکن مسئلہ یہ ہے کہ خواتین ڈائجسٹ میں اس وقت بہت سی بڑی رائٹرز کی کہانیاں چھپ رہی ہیں جو کہ قسط دار ہیں۔ آپ کا ناول طویل ہے۔ دو اقساط میں شائع ہوگا۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہم اس کو چھاپنے سے پہلے بڑی رائٹرز کی کہانیاں ختم ہونے کا انتظار کریں۔“

”مگر کیوں؟“ یہ منطقی میری سمجھ سے باہر تھی۔

”کیونکہ ان کی کہانیاں آپ کی کہانی کو آؤٹ سٹائن کر دیں گی۔ آپ ایک نئی رائٹر ہیں۔ آپ کی کہانی کو جگہ بنانے کے لیے درست وقت چاہیے۔“

ان کی بات درست تھی۔ وہ دو ڈائجسٹ چلا رہی تھیں۔ ایک کا نام تھا خواتین ڈائجسٹ جو کہ بہت پرانا اور مستحضر ڈائجسٹ تھا۔ دوسرا اس کا سسر ڈائجسٹ شعلات تھا۔ وہ قدرے نیا تھا اور اس میں ناپختہ کہانیاں بھی شائع کر دی جاتی تھیں البتہ خواتین کا معیار اصلی دیکھنے کے اصول پر اصل ہمیشہ کاربند رہی تھیں۔ خواتین ڈائجسٹ ان کا پہلا عشق تھا اور وہ چاہتی تھیں کہ میری کہانی خواتین میں ہی چھپے۔

مجھے صرف کہانی کے شائع ہونے سے غرض تھا۔ دونوں ڈائجسٹ میرے لیے برابر تھے۔ مجھے ان دونوں میں کوئی خاص فرق نہیں نظر آتا تھا۔

سو میں انتظار کرنے لگی۔ ایک ماہ۔ دو ماہ۔ میں ہر ماہ ڈائجسٹ کھولتی اس امید کے ساتھ کہ میری کہانی چھپی ہوگی۔ شاید بڑی رائٹرز کی کہانیوں کی آخری قسط چھپی ہوگی۔ لیکن ایسا نہیں ہوا۔ کہانیوں پر کہانیاں چھتی رہیں۔ قسطوں پر قسطیں آتی رہیں۔ مگر میری کہانی نہیں چھپائی گئی۔

میں دو مہینے میں ایک دلدھ فون کر کے اصل سے پہنچتی تھی کہ کیا میری کہانی اگلے ماہ آئے گی۔ وہ کہیں کہہ دیتے ہیں شاید کھائش لگے۔ وہ غلوں نیٹ سے یہ چاہتی تھیں کہ میری کہانی خواتین میں ہی لگے کیونکہ اس کا معیار زیادہ بہتر تھا۔ لیکن ہر دفعہ ڈائجسٹ کھولنے پر انا ہم اند کچھ کے میرا دل بھج جاتا تھا۔ میں ہر ماہ ان کو فون نہیں کرتا چاہتی تھی۔ میری مزے ٹھس مٹا رہی تھی۔

پانچ ماہ گزر گئے تو میں نے ایک دن اصل کو فون کیا۔ آج میں قدرے خفا تھی۔ میں نے کہا کہ آخر میری کہانی کب لگے

کی؟ انہوں نے کہا کہ خواتین میں ابھی بھی ایک بڑی رائٹر کی کہانی کی نہیں چار اقساط رہتی ہیں۔

”تو شعاع میں لگا دیں۔ ایک ہی بات ہے۔“ اصل کے لیے یہ ایک بات نہیں تھی۔ لیکن انہوں نے کہا کہ اگر تم چاہتی ہو تو میں اگلے ہی ماہ شعاع میں لگا دیتی ہوں۔ اگر تم انتظار کر سکو تو دو تین ماہ انتظار کرو۔ لیکن میری یہ منطق تھی کہ ہاتھ کا پتہ دھماڑی کے دوران دیکھے پرندوں سے بھرتا ہے۔

میں نے کہا آپ اس شعاع میں لگا دیں۔ انہوں نے کہا یہ تو کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔

اور یوں میری کہانی شعاع میں گئی۔ وہ پسند بھی کی گئی۔ ریلوے نے ایک نئی رائٹر کو دریافت کرنا شروع کیا۔ میرے اوپر پتھر بھی کی گئی کہ میرے کام میں بہت سے انگریزی رائٹرز کے کام کی جھلک ہے۔ یہ تنقید کچھ ملا نہیں تھی۔ جب آپ کچھ شروع کرتے ہیں تو آپ کے اولین کام میں ہر اس رائٹر کے کام کی جھلک ہوتی ہے جو اس کو پسند ہوتا ہے۔ اسٹیفن کنگ نے اپنی پہلی کہانی جب لکھی تو وہ کسی اور کی کہانی کی حرف بہ حرف نقل تھی۔ آپ کو چند کہانیاں دیکھ کر ہوتی ہیں اپنا قلم کھولنے کے لیے اور پھر آپ اپنا مکمل خود در یافت کرتے ہیں۔

میں نے اس دوران وہ ایسی کہانیاں لکھیں جو اصل نے رجسٹر کر دیں۔ انہوں نے کہا یہ اچھی نہیں ہیں اور ان سے آپ کا نام خراب ہوگا۔ کیا میں نے بہت بار وہی؟ نہیں۔ مجھے زیادہ فرق نہیں پڑا کیونکہ وہ نئے تھے میرے دماغ میں۔ اس نے مجھے بہت دلانی گئی۔

میری ایک دو کہانیاں ایسی بھی اصل نے حوصلہ افزائی کے لیے چھاپیں جن کو آج میرا پڑھنے کا دل بھی نہیں چاہتا۔ مجھے ان پہ دراصل شرمندگی ہے کیونکہ وہ بہت ہی ناچنے تھیں۔ لیکن انہوں نے بھی مجھے سکھایا۔ ”پہلاڑی کا قیدی“ سے میں نے اپنا مکمل دریافت کرنا شروع کیا۔ میں نیرٹو نہیں لکھ سکتی۔ میں ڈرامائی لکھ سکتی ہوں۔ ڈرامائی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ حقیقت سے دور لکھنا۔ بلکہ ڈرامائی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ جیسے کسی ڈراما میں آپ پورا سین کری ایٹ کرتے ہیں اور ڈائلاگ کے ذریعے کہانی آگے بڑھاتے ہیں۔ کہانی سناتے نہیں ”دکھاتے“ ہیں۔ وہ تھا میرا پسندیدہ اسٹائل۔ اس کو لکھنے میں مزہ آتا تھا۔ قراقرم کا تاج گل نے میرے اسٹائل کو مزید نکھارا۔ میں نے وہ ناول بڑے پیار سے لکھا تھا۔ اس کے لیے بڑی محنت کی تھی۔ بہت لوگوں کا اعتراف کیا۔ یعنی خوب مزہ آیا۔

اس سب کے باوجود میں ابھی تک کتاب کی مالک نہیں تھی۔ میرے کسی ناول کو ڈائجسٹ نے کتاب کے لیے نہیں لیا کیونکہ کتاب ایک بہت بڑی انویسٹمنٹ تھی جو سوچ سمجھ کے کی جاتی تھی۔ قراقرم کا تاج گل میں نے ایک نئے پبلیشرنگ ہاؤس کو کتاب کے لیے دے دیا جنہوں نے اس کو چھاپنے میں بہت دیر لگا دی۔ ان کا بھی اس میں قصور نہیں تھا۔ وہ ایک نیا ادارہ تھا۔ ان کو فہم جانے میں وقت لگتا تھا۔ لفظی میری تھی۔ لیکن میں نہیں ایلکڑ تھی۔ میں زیادہ لوگوں کو جانتی نہیں تھی۔

اس کتاب کو چھپنے میں کوئی اڑبھ سال سے زیادہ کا عرصہ لگ گیا اور جب وہ چھپ کے آئی تو وہ بالکل بھی پیاری نہیں تھی۔ لیکن مجھے وہ پھر بھی عزیز تھی کیونکہ وہ میری پہلی کتاب تھی۔

قرآنم کو لکھنے کے بعد جہاں ریڈرز نے اس کی پڑھائی کی وہاں ایک اور طبقے نے ختم کیا جس کو میں نمرود امرو ہیٹ کلب کہتی ہوں۔ اور چونکہ میں ”میں اصول“ کوال میں قلم ادا کے لکھ رہی ہوں اس لیے میں صاف بات کروں گی۔ کہ اس غرت سے میرے کلب کے پیچھے رائٹرز ہی تھیں۔ اور رائٹرز جو ایک نئی چھوٹی رائٹری کامیابی سے ان سکالر ہو گئی تھیں، حالانکہ وہ مجھ سے کہیں زیادہ کامیاب تھیں اور انہوں نے اس گروہ کو بڑھاتا شروع کر دیا۔ یہ ایک بہت تکلیف دہ وقت تھا۔ یہ لوگ میری ہر کتاب پر کہانی کو کسی نہ کسی انگریزی کتاب سے ملاتے جو میں نے پڑھی بھی نہ ہوتی تھی۔ یہ ایسے امتحان گزارے ملاتے کہ حد نہیں۔ یہ لوگ یہ ماننے کے لیے تیار نہیں تھے کہ نمرود امرو سے لکھ رہی ہے یا نمرود ایک اور پتھر رائٹر ہے۔ نہیں۔ نمرود نے کسی نہ کسی کام چاہا ہے۔

اگر میں کو بیانی پہ کتاب لکھ رہی ہوں تو بھی یہ ایک بڑا ہے۔ اس پہ ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں لیکن وہ کسی کی ایک کتاب بکڑ کے دکھاتے کہ یہ دیکھیں اس کتاب میں بھی اسی پہاڑ کا ذکر ہے سوئی۔ نمرود نے یہ کہاں سے چاہا ہے۔ نمرود کی کتاب میں چائے کے کپ کا ذکر ہے؟ تو اس... اس چائے کے کپ کا ذکر تو فلاں انگریزی رائٹری کتاب میں بھی ہے۔ دیکھا نمرود نے اس کام چاہا ہے۔

ان لوگوں نے میری مستقل سلسلہ کو بہت حقارت کیا۔ ان لوگوں کے پیچھے جو رائٹرز ان کو جرأت دے رہی تھیں وہ وہابی مغللوں میں بیٹھ کے میرے بارے میں ایسی ہی باتیں کرتی تھیں۔ آپ کو کہیں نہ کہیں سے خبر مل جاتی ہے۔ مجھے بھی مل جاتی تھی۔ میرا فحش بیٹھ گیا۔ قرآنم کے بعد ایک سال تک میں نے ان کی اسی تنقید کی وجہ سے کچھ نہیں لکھا۔ لیکن پھر... پھر میں نے دوبارہ سے بہت بکڑی۔

میں نے یہ جان لیا کہ یہ لوگ اس لیے یہ کرتے ہیں تاکہ میں لکھتا چھوڑ دوں۔ ان دنوں کسی نے مجھے ایک بات بتائی تھی کہ کسی کی کھینچی کیر کو بغیر کانے چھوٹا کیسے کیا جاتا ہے؟ اس کیر کو مٹایا نہیں جاتا۔ اس کے ساتھ اس سے لمبی کیر کھینچی دی جائے تو وہ خود بخود چھوٹی ہو جائے گی۔ مجھے ان کی سازشوں اور غرتوں کا جواب دینے کی ضرورت نہیں تھی۔ مجھے خود کو ان کاموں میں الجھانے کی بھی ضرورت نہیں تھی۔ مجھے صرف زیادہ لمبی کیر کھینچنی تھی۔ اور میں نے ایسے ہی کیا۔ میں نے بنی راجہ میں لکھی اور ان کی تنقید کی ہوا وہ کرنی چھوڑ دی۔ میں نے اس شے کو دیکھا کہ دوبارہ یاد کیا جو مجھے ہمیشہ سے یاد کرتی تھی۔ اور اس ایک شے نے مجھے اس ڈارک فیر سے نکال دیا۔

جب میں الہدی میں گئی تو میری ایک سیٹ ٹیلو اکٹر قرآنم کی باتیں کیا کرتی تھی۔ وہ کہتی تھی کہ اس مال کو پڑھ کے میرا دل جاتا تھا کہ میں بھی کو بیٹھوں۔ (یہ وہی تھی جو بعد میں میرے رائٹر ہونے کا ذکر سن کے بڑی غصہ ہوئی تھی۔)

میں جب اس کی باتیں سنتی تو سوچ میں پڑ جاتی۔ یہ بات میرے کتنے ہی ریڈرز کہتے تھے لیکن قرآن پڑھنے کے بعد یہ بات مجھے بہت زیادہ چٹ کرنے لگی۔ میں ایک دن بیٹھ کے سوچنے لگی کہ قرآنم کا مانع کل لکھنے میں مجھے آخراہ لگے۔ میں نے آخراہ تک اتنی محنت کی۔ اتنا سیرج کیا۔ اتنے شوق سے ہل لکھا۔ لیکن اس کے بعد اتنی ریاضت کے بعد... اگر مجھے صرف یہی سننے کو ملے کہ لوگ اس کو پڑھ کے کسی پہاڑ پہ چڑھنا چاہتے ہیں تو نمرود نے زندگی میں کیا کیا؟ کو بیٹھائی اچھی چیز ہے۔ اٹھ کی زمین کا سطر

ابھی چھ ہے۔ لیکن کیا میرے سنے ماہ کی محنت کا اس میں بھی نتیجہ ہے کہ میں لوگوں کو اس کو بیانی کی ترغیب دے رہی ہوں؟ میں نے کہا کیا؟

مجھے ایک بات معلوم تھی۔ رؤوف خالد جنہوں نے انکار دواہی اور لاک جیسے ڈرامے لکھے تھے اس وقت وہ زندہ تھے۔ ایک دوسرے میری ان سے بات ہوئی تو انہوں نے مجھے کہا کہ تمہارا اصل ہنر اسکرپٹ کی طرح ڈرامائی انداز میں لکھنا ہے اور تمہاری طاقت چھ دن کو خوبصورت خاکے پیش کرنا ہے۔ انکا خوبصورت اور حقیقی کہ آپ کو اس پر یقین ہونے لگے۔ سو قرآن پڑھنے کے بعد میں نے سوچا کہ کیا میں اپنی اس صلاحیت کا درست استعمال کر رہی ہوں؟

قرآن کی ایک آیت نے مجھے بہت زیادہ الجھن میں ڈالا۔ سوچنے پہ مجبور کیا۔ کہ ہر چھ سند کی جھاگ کی طرح ہے جو بے جا بنے گی۔ سوائے اس کے کہ جو لوگوں کو نفع دے۔ صرف وہ باقی رہ جائے گا۔ میں سوچنے لگی کہ کیا میں ایسا کچھ لکھ سکتی ہوں جو لوگوں کو نفع دے؟

الہدی کے دور ایسے میں میں ایک کہانی "میری سریم" لکھنے جا رہی تھی لیکن میں نے اس کہانی کو بھرنے کے باعث اس کے کاغذوں میں ہی ختمد چھوڑ دیا۔ ایسے ہی ایک ناول سلطنت کو میں نے اوجھڑا رہے تھے۔ ہر ناول مکمل نہیں کیا جاسکتا۔ ہر کہانی لکھنے کے قابل نہیں ہوتی۔ جب کہانی ایک دھندل سے اتر جائے تو اس کو دوبارہ نہیں لکھا جاسکتا۔ کہانی ایک ہڈیا کی طرح ہے۔ جلد بھر لو تو ہنسی رہ جاتی ہے۔ دیر لگا دو تو جل جاتی ہے۔

اور جب میں نے مصحف لکھنا شروع کیا۔ اور میں اس کو قسط وار لکھتی تھی۔ قسط وار لکھنے سے میں باؤنڈ ہو جاتی تھی۔ جب بھی میرا شوق ختم ہونے لگتا مجھے زبردستی اس کو کام سمجھ کے کرنا پڑتا کیونکہ اس کو مکمل کرنے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔ کہانی چھپ رہی ہو تو اس کو مکمل کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔

مصحف کے دوران ہی ایک وقت ایسا آیا جب میرا دل اکتانے لگا۔ عام انسان کے ساتھ ایک شیطان لگا ہوتا ہے۔ قرآن کے طالب علم کے ساتھ سات سو شیطان لگے ہوتے ہیں کیونکہ ان کا مقابلہ قرآن کی طاقت سے ہوتا ہے۔ سو میرا دل بھیجے لگا کہ یہ کس شے میں میں نے ہاتھ ڈال دیا ہے۔ میں کیوں قرآن پہ کتاب لکھ رہی ہوں؟ لوگ تنقید کریں گے۔ میں کوئی عالم نہیں ہوں۔ میں نے اپنے سے بڑا کام کیوں جنم لیا؟ کیوں شروع کر دیا میں نے مصحف؟

ان دنوں میرے کندھوں اور سر پہ بہت بوجھ رہے لگا۔ میں خود سے مایوس ہونے لگی۔ میں کیا کر رہی ہوں؟ دماغ خالی سا ہونے لگا۔ کچھ دن تک میں کچھ بھی نہیں سکی۔

پھر ایک روز سورۃ اللہ پڑھتے ہوئے ہم آیت اللہ پڑھنے پہ پہنچے۔ اس میں بتایا جا رہا تھا کہ

"اور نازل کیا ہم نے حدید (لوہے) کو

اس میں ہے ذور (جنگ کی سی) شدت کا

اور فائزے ہیں لوگوں کے لیے

اور تاکہ معلوم کرے اللہ کہ کون اس کی مدد کرتا ہے

اور اس کے رسولوں کی

بشارت کیجئے۔۔۔" (سورۃ الحديد آیت ۲۵)

میں سوچتے تھے کہ اللہ تعالیٰ نے لوہے کو اس دنیا کے اندر نہیں پیدا کیا تھا۔ آپ یعنی بھی حقیقتاتِ اعلیٰ کے دیکھ لیں! لوہے کے بارے میں یوں لگتا ہے کہ جیسے وہ کسی اور سیارے سے ٹوٹ کے زمین پہ آن کر تھا۔ لوہا ہماری زمین کے اندر کہیں بھی پیدا نہیں ہوتا۔ یہ زمین کا حصہ نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے "ہم نے حدید کو نازل کیا ہے" کے الفاظ اور شاندار فرمائے ہیں۔ یعنی حدید (لوہے) کو نازل کیا گیا تھا۔ آسمان سے کسی خاص مقصد کے لیے اہرا گیا تھا۔

اس میں جنگ کی سی سختی ہے۔ اور لوگوں کے لیے ناکسے ہیں۔ تاکہ اللہ دیکھ لے کہ کون اللہ اور اس کے رسولوں کی مدد کرتا ہے۔

اللہ کو مدد کی ضرورت نہیں ہے۔ اللہ کے بندوں کو ہے۔ اللہ دیکھنا چاہتا ہے کہ اس کی نعمت سے کون زمین پہ اللہ کا انصاف قائم کرتا ہے اور لوگوں کو اللہ کی طرف بلاتا ہے۔

میں نے سوچا کہ جو انسان کوئی بڑا کام کرتا ہے، وہ لوہے سے کرتا ہے۔ نئی دلی، کبیٹر سب لوہے سے بنے ہیں۔ بڑی بڑی مشینیں لوہے سے بنی ہیں۔ لوہا بلاے بلاے کام کرتا ہے۔ میں ایسا کوئی کام نہیں کرتی جو لوہے سے ہو۔ میں تو کاغذ اور قلم سے لکھتی ہوں۔ کیا میں کوئی بڑا کام کر رہی ہوں؟

یہ سوچتے ہوئے میں نے اپنے قلم کی کیپ اتاری اور اسے آنکھوں کے سامنے لے جا کر دیکھا۔

اس کی سب لوہے کی بنی تھی!

میں کتنی ہی دیر بالکل شل بیٹھی رہی۔ میں نے تو بھی ایسے سوچا ہی نہیں تھا۔

ادوان اور آج کا دن! میرے دل میں میرے کام کے متعلق جتنے شک و شبہات تھے وہ دور ہوتے گئے۔ مجھے اس بات میں کوئی شک نہیں رہا کہ میں درست راستے پہ ہوں۔ لوگ مجھے آکے کہتے ہیں کہ آپ کیسے ہانسی سرٹیکٹ کے دین کی اشاعت کر رہی ہیں۔ میں اس بات کی پروا ہی نہیں کرتی کیونکہ مجھے اللہ نے حدید سے ہا قلم دیا ہے۔ اس حدید کو اللہ تعالیٰ نے آسمانوں سے اہرا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے صلاحیت دی ہے۔

اللہ تعالیٰ زمین پہ نہیں آ کر تا۔ وہ ہر شے بنا کے پلیٹ میں ہمیں نہیں دیا کرتا۔ ہم نے خود اپنے پاس موجود Ingredients کو ملا جلا کے کچھ بنا دیا ہے۔ اپنے راستہ خود تلاش کرنا ہوتا ہے۔ بس وہ ایک فیر تھا جب میں اپنے کام کو ارداس لکھنے لگی تھی۔ اس کے بعد ایسا بھی نہیں ہوا۔

اوشے جو میرے دماغ میں تھی۔۔۔ وہ اب بھی میرے ساتھ تھی۔ ہر مشکل مرحلے سے مجھے نکال لیا کرتی تھی۔ بس ایک اسی شے کی بہت سے میں سے سرے سے محنت کرنے لگ جاتی تھی۔

کھینے کے سفر کے یہ ۱۰۰ برس آسان نہیں تھے۔ میں نے جب بھی کسی کتاب میں کسی خاص مسئلے پر لکھا ان لوگوں نے کہا کہ کیونکہ پانچ سو برس ساتھ پیش آ رہا تھا میں نے ابھی ابھی زندگی میں ۱۰۰ برس کیلکھا تھا۔ میں وہی گھنٹی اوں جو میں خود گھنٹی ہوں۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے میرے کھے ہر لفظ پر مجھے آزمائش میں ڈالا۔ میں سب سیکھ کے ی گھنٹی تھی لیکن میرے جہول کے بعد اس جہول میں بتائے گئے میرے سبق پر ملے میرا امتحان لینا تھا۔ آپ اتنی جڑی جڑی باتیں لکھوا لیں اور آپ آزمائے نہ جائیں؟ ایسا ہو ہی نہیں سکتا۔

مجھے اس طرح کی تنقید نے بیٹھ برت کیا۔

ایک دو کہ جب لوگ میرے کام کو چوری شدہ کہتے تھے۔ اور یہ وہی لوگ تھے جنہوں نے اس جنازے کے ایک دو انگریز بی جہول چمے ہوتے تھے۔ اس طرح کے ایک دو داسے دیکھے ہوتے یا ظہیں دیکھی ہوتیں۔ میرے پاس ان کی ہر بات کا جواب ہوتا تھا لیکن میں نے یہ سیکھا کہ ایسی باتوں پر خاموشی بہتر ہوتی ہے۔

اور اس کے بعد کیا ہوا؟ جب آپ کسی پے کسی ایسی شے کا التزام لگاتے ہیں جو اس کے اندر نہ ہو یا دواسے ڈک کر چکا ہوتا میرے سے پہلے آپ اس کام میں ضرور جھکا ہوتے ہیں۔ یہ کام انہی قلم کہتے تھے۔ سو دو گروہ جو میرے اوپر التزام لگایا کرتا تھا کہ میں نقل کرتی ہوں۔ جانتے ہیں انہوں نے کیا کیا؟ انہوں نے میرے فیس بک چینج کا کوئیٹ نقل کرنا شروع کر دیا۔ میں نے جب ڈیجیٹل بک اسٹوریج کیا تو جس طرح کی مارکیٹنگ کیمپین میں نے چلائی جو جو انعامی آفرز اور کوڈز پر دو گرام رکھے کیا آپ یقین کریں گے کہ ان لوگوں نے اپنے جھج پر وہی کام کاپی کرنے شروع کر دیے؟ کم از کم دن تو بدل دیتے۔ نہیں... ہفتے کا دن ہی رکھا۔ اچھا وقت بدل دیتے۔ نہیں... وقت بھی وہی رکھا۔ ایک ایک چیز ہماری کاپی شروع ہو گئی۔ اور میں آج تک حیران ہوں کہ ایسے لوگ آجینے میں خود کو کیسے دیکھتے ہوں گے۔ خود سے نظریں کیسے ملاتے ہوں گے۔ میرے اوپر اتنے سال تک آپ کچھ اچھالتے رہے اور جب آپ کو نیا آئیڈیا پائے تھا تو آپ نے میری آئیڈیا کاپی کرنا شروع کر دیا؟

اور جب مجھے احساس ہوا کہ میں کتنی کوئی بے وقوف تھی۔ میں ان لوگوں کی پروا نہ کرتی تھی؟ یہ تو میرے ہی کام کی دواصل اتنی قدر کرتے ہیں کہ اس کو کاپی کرتے ہیں۔ مجھے ان کا اپروا دل چاہیے تھا؟ اس ایک واقعے نے میرے دل سے ان کی پروا پوری طرح سے ختم کر دی۔

دوسری تنقید جو ہمیشہ مجھے بری لگی وہ یہ تھی جب لوگ مجھے کہتے تھے کہ آپ دین کی اشاعت کیوں کرتی ہیں۔ میں ایک زمانے میں اس کی وضاحت دیا کرتی تھی۔ اب میں یہ کہتی ہوں کہ یہ دو جہاز میں ہے۔ ہر انسان کو آزادی دینے کا حق ہے۔ میں اپنا حق استعمال کر رہی ہوں۔ چھٹی محنت آپ لوگ مجھے کینسل کرنے میں لگا رہے ہیں اتنی محنت ان لوگوں کے خلاف لگائیں جو برائی کو پھیلانا رہے ہیں۔ ہم اللہ کے دین اور اللہ کے قرآن کی بات کرتے تھے کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ ہم قرآن کا قدر بھی بیان کریں گے اور قرآن کی آیات سے جو سبق سیکھا وہ بھی آگے پھیلائیں گے۔ ہم یہ کریں گے اور ضرور کریں گے۔ کوئی روک کے دکھائے۔ اگر ہم غلط ہیں (ہم سے مراد میں اور میرے ریلے رٹ) تو اللہ ہمیں خود ہی سزا دے گا یا ہماری اصلاح کر دے گا۔ اور اگر ہم درست ہیں تو

اللہ تعالیٰ ہمارے کام کو باقی رکھے گا۔ سہاف ڈاؤٹ سے ٹھٹھے کے بعد کافی حد تک میں نے ان مذہبی جہاد یوں کی پروا نہ کرنی چھوڑ دی۔

لیکن ایسا نہیں ہے کہ مجھے تنقید نہیں چھیتی۔ سب کو چھیتی ہے۔ سب کو ہرت کرتی ہے۔ بس میں کو شش کرتی ہوں کہ اگر کسی کی بات نے میرا آج کا دن خراب کیا ہے تو آج بھلے میں سارا دن برے موڈ میں رہوں! اگلی صبح جب میں انہوں تو اس بات کو پیچھے چھوڑ دوں۔ ہر دن ایک نیا دن ہوتا ہے۔ نئے دن کو پرانے دن کی ہاسی باتوں سے خراب نہیں کرنا چاہیے۔

کبھی میں اس چیز میں کامیاب ہوتی ہوں کبھی نہیں۔ ہم سب کمزور انسان ہیں۔ کیا کریں۔

لیکن وہ جو پہلے دن سے میرے ذہن میں ایک چیز بیٹھ گئی تھی اس چیز نے مجھ سے اتنے سال بہت محنت کروائی ہے۔ کامیابی کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہے۔ کامیابی جلدی نہیں ملتی۔ اس کے لیے آپ کو ہر روز کئی گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر آپ ایک پلٹے میں ساتھ سے ستر گھنٹے کام نہیں کر رہے تو آئی ایم سوری لیکن آپ کامیاب نہیں ہوں گے۔ کامیابی کے لیے صبح جلد اٹھنا پڑتا ہے۔ اپنے ہاتھ کو کھینچ کر رہتا ہے۔ میں جب بھی سست پڑتی ہوں مجھ سے کام نہیں ہوتا میں اس بار روز والی بات کو یاد کرتی ہوں۔ وہ شے میرے ذہن میں کسی امر تیل کی طرح چپکی ہے اور وہ ہمیشہ مجھے ہمت دے کر محنت کرواتی ہے۔

میں نے بہت سی رائٹرز کو کہتے سنا ہے کہ ہم ایک دفعہ کے لکھے کو دوبارہ دیکھتے تک نہیں ہیں۔ ویسے ہی اشاعت کے لیے دے دیتے ہیں۔ اور یہ بات ادبی حلقوں میں بہت غرور سے کہی جاتی ہے۔ سوری مگر میرا تو پہلی دفعہ کا لکھا میونسکریپٹ خود میرے دوبارہ پڑھنے کے قابل نہیں ہوتا۔ وہ اتنا پختہ اور کچا ہوتا ہے کہ اس کو کم از کم دو بار دوبارہ لکھنا پڑتا ہے۔ میں کہانی کو دوبارہ دیکھنا دیکھنا کرتی ہوں اور پھر پیچھے سے اسے دوبارہ پڑھ کے اس کی ایڈیٹنگ کرتی ہوں۔ ٹوک چک سہاوتی ہوں۔ میں جب تک کام کو ہر رنگ میں نہیں دیتی جب تک میں اس سے مطمئن نہ ہو جاؤں۔ اس لیے میں نے رائٹرز کو کہنا چاہوں گی کہ ان ضروریات باتوں کو نہ سنا کریں نہ ان پر دھیان دیا کریں۔ اچھا رائٹر خود کو غلطیوں سے پاک نہیں سمجھتا۔ ہم سب غلطیاں کرتے ہیں۔ ہمارا کام کبھی پرفیکٹ نہیں ہو سکتا۔ آپ نے کم از کم ایک دفعہ اپنے کام کو ری رائٹ ضرور کرنا ہے۔

مجھے کبھی اپنے کام کو دوبارہ اپہرہ کرنے میں سستی آنے لگے میں اس "شے" کو سوچتی ہوں اور میری ساری سستی ہوا ہو جاتی

ہے۔

میں آپ کو اپنی کہانی کیوں سنارہی ہوں؟ کیونکہ مجھے لکھنے کے سفر میں ٹھکڑوں نے بھی مسئلہ دیے اور کچھ ایجنوں نے بھی۔ لیکن امت الصبور سے لے کر ظلم و عرفان و پلیٹرز کے گل فراز صاحب تک مجھے بہت اچھے اور اعلیٰ اقدار کے حامل لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا موقع بھی ملا۔ اصل نے مجھے رائٹرز پن میں اور اپنے کام کو اپہرہ کرنے میں بہت مدد دی۔ وہ بہت اچھی بہت تجربہ کار اور بہت اعلیٰ ذوق کی خاتون ہیں۔ گل فراز صاحب نے میری کتابوں کو شائع کرنے کے کام میں ہمیشہ میری بات کا مان رکھا۔ خود بھلے وہ کچھ اور کرنا چاہتے ہوں وہ میری بات کو مان نہیں کرتے تھے۔ تنقید کرنے والوں کے علاوہ اگر وہ دیکھا جائے تو میرے اس سفر میں میرا مقابلہ کسی انسان سے نہیں تھا۔ یعنی یہ انسان نہیں تھے جنہوں نے میرے راستے میں روڑے اٹھائے۔ واقعی طور پر کچھ لوگوں کی

ہاتوں سے میں سناڑ ہو جاتی تھی لیکن یہ ایک ماریشی شے تھی۔

اس پر رے سڑ میں اگر میرا مقابلہ کسی اور سے تھا۔ وہ جو میرے راستے کی سب سے بڑی رکاوٹ تھی۔
اور وہ میں خود تھی۔

مجھے اپنے ہی ذہن سے لڑنا تھا۔ میرا مقابلہ خود سے تھا۔ مجھے خود کو صبح اٹھا کے زبردستی کام کی تکمیل پہلانا تھا۔ جب سب گھر میں
مہمانوں کی تکمیل میں انجوائے کر رہے ہوں تو مجھے اپنے کمرے میں اکیلے بیٹھ کے زبردستی لکھنا تھا۔ مجھے بعض اوقات کافی شب میں
سات سات گھنٹے کا تیار بیٹھ کے لکھنا تھا اور ان سات گھنٹے میں میں صرف اسپر سو کے دو شائٹ جیتی تھی۔ میری اماں جب یاد تھیں تو
ان کے ساتھ آئی سی یو کی کرسی پہ بھی مجھے رات میں بیٹھ کے خود کو کام کے لیے خود مجبور کرتا تھا۔

میرا مقابلہ میری رکاوٹ میرا سب سے بڑا دشمن... یہ سب میں خود تھی۔ مجھے جس خود سے مقابلہ کرنا ہوتا تھا۔ کیونکہ ایک دلد
جب میں کچھ لکھ لیتی ہوں تو وہ اللہ کے حوالے ہوتا ہے۔ اس کو لوگوں تک پہنچانا اور اس کو آپ کے دل میں اتارنا اللہ تعالیٰ کے ہاتھ
میں ہے۔ میرے بچا کہتے ہیں کہ انسان کے ہاتھ میں صرف ریت اور کوشش ہے۔

میں کوشش کر کے تھوڑا اللہ تعالیٰ پہ چھوڑ دیتی ہوں اور پہلے سے زیادہ محنت کرتی ہوں۔ کامیابی یا ناکامی وہی دیتا ہے۔ وہ قبول کر
لے۔ وہ معاف کر دے۔ اور میرے کام کے ثبوت چھپا دے۔ اور لوگوں کی نظر میں اس کو خواہ صورت دے۔ بس اور کیا چاہیے۔
خود سے مقابلہ کرنے کی ہمت اگر کسی چیز نے دی۔ خود کو محنت کرنے کے لیے مجبور کرنے کا کام اگر کسی شے نے کیا۔ تو یہ وہی
"شے" تھی جو آج سے کئی برس پہلے۔ قاری صاحب کے سامنے۔ سپارو پڑھتے ہوئے سوتی جاگتی سی کیفیت میں میرے ذہن میں
آئی تھی۔ اس ایک شے نے میری آنکھیں کھول دی تھیں۔ اس ایک شے کو جب میں نے تھا تو یہ مجھے کامیابی کی طرف لے گئی۔
راستے میں جتنی کامیابیاں آئیں جتنے مسئلے آئے اس ایک شے نے ہمیشہ مجھے ہمت دلائی۔
"وہ شے کیا تھی؟"

میں یہی بتانے کے لیے آپ کو اپنی کہانی سنانے جا رہی ہوں کیونکہ اگر آپ کا میری طرح کوئی خواب ہے تو وہ تب پورا ہوگا
... آپ اس کے لیے شب محنت کریں گے۔ جب آپ اس ایک شے کو اپنے ذہن میں بٹھالیں گے۔
"وہ ایک شے کیا تھی؟"

آج سے کئی برس پہلے جاتے ہیں... میں سپارو پڑھ رہی تھی۔ میری آنکھیں سوتی جاگتی کیفیت میں بند ہو رہی تھیں۔ میں
قاری صاحب کے چٹنی کر کے رخصت ہونے کا انتظار کر رہی تھی۔ ایسے میں میرا دل سپارو سے پوچھتا رہا کہ میں نے سوچا کہ میں اسے لکھ کے کیا کہیں چھپواؤں گی بھی یا نہیں؟
کیا کوئی اسے چھاپے گا؟ کیا مجھے اس چھپوانا چاہیے؟ مجھے اس وقت صرف لکھنے میں دلچسپی تھی۔ چھپوانے کا میں نے نہیں سوچا تھا۔
اور تب میرے ذہن میں ایک خیال آیا۔ میں نے آنکھیں بند کیں۔ اور میں نے سوچا۔

میں نے "سوچا۔"

میں اپنے ذہن میں بہت سے لوگوں کی طرح ایک ٹوک کھیتی ہوں۔ میں خود کو کسی اور جگہ تصور کرتی ہوں اور اس تصور سے میری ہریت اور ہو جاتی ہے۔ سو میں نے اس وقت بھی ایک "تصور" بنا شروع کیا۔

میں نے سوچا۔ اگر میرا ناول چھپ گیا۔ تو یہ کچھ عرصے بعد کتاب کی صورت میں بک اسٹور پہ جائے گا۔ ہر ایک کے بعد میری ایک کتاب آئے گی۔ میں ایک رائٹر بن جاؤں گی۔ میں کتابوں سے میرے ایک کمرے میں ہوں گی۔ اور میں ہر پہ رنگی کتابیں سائن کر رہی ہوں گی۔ اور میرے ساتھ بہت سے ایسے لوگ اپنی کتاب لیے کمرے ہوں گے جن کو میرے کام سے محبت ہوگی۔ جیسے مجھے ہے کہ دولک کے کام سے محبت ہے۔ جیسے ہے کہ دولک بیٹو کے بک سٹینڈ کرتی ہے۔ میں بھی آج سے پندرہ سال بعد ایسے ہی بیٹو کے کتابیں سائن کروں گی کیونکہ میں اس ملک کی ٹاپ کی رائٹر ہوں گی۔

اور جب ایسا ہو جائے گا تو میں کیسا محسوس کروں گی؟

میں نے آنکھیں بند کر کے اس "فلینک" کو تصور کرنا چاہا جو مجھے اس وقت محسوس ہوگی۔

اور وہ فلینک وہ احساس بہت اچھا تھا۔ میرے اندر تک توانائی بھرتی تھی۔ مجھے لگا مجھے رات دکھانے والا وہ سنہری پنکھل گیا ہے جو ہوا میں اڑتے ہوئے ایک راہ کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ "فلینک" کہ جب میرا خواب پورا ہوگا میں کیسا محسوس کروں گی۔ یہ فلینک میں لفظوں میں بیان نہیں کر سکتی۔ اس ایک فلینک نے مجھے اس سستی سے دگایا جس کا حصار بہت سے ٹھن انگریز ہوتے ہیں۔

میں وہاں سے اٹھی تو میں نے ہاول کھینے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ بلکہ میں نے ہاول "پہنوائے" کا فیصلہ کر لیا تھا۔ جب بھی مجھے سستی ہوتی یا کوئی مسئلہ درپیش ہوتا۔ میں آنکھیں بند کر کے اس شے کو تصور کرتی۔ جب میں فلاں اور فلاں مقام پہ ہوں گی تو میں کتنا اچھا محسوس کروں گی؟

سو وہ شے جو آج عرصے تک میرے ذہن میں رہی وہ میرا "تصور" تھا۔ میں نے اس تصور کو مضبوط بنایا۔ میں نے اس تصور کا پتہ کیا۔ نہ صرف تصور بلکہ اس "فلینک"۔ اس احساس کا پتہ کیا جو مجھے اس وقت محسوس ہوگا۔

انسان کا سبائی کیوں حاصل کرنا چاہتا ہے؟ انسان کسی مقام پہ کیوں پہنچنا چاہتا ہے؟ اس ایک احساس کے لیے۔ کسی تہوار کا سن کے ہم خوش کیوں ہوتے ہیں؟ ایکسا بیلڈ کیوں ہوتے ہیں؟ کیونکہ ہم اس احساس کے لیے ایکسا بیلڈ ہوتے ہیں جو ایسا ہونے کے بعد ہم محسوس کریں گے۔ وہ احساس آپ کے خواب کی سب سے بڑی طاقت ہے۔ اس احساس کو پانے کے لیے آپ نے محنت کرنی ہوتی ہے۔

یہ تھی وہ چیز جس نے مجھ سے اتنے برس محنت کروائی ہے۔ یہ تصور اور یہ احساس۔ یہ وہ چیزیں ایک ساتھ مجھے چلائی رکھتی ہیں۔ یہ مجھ سے محنت کروائی ہیں۔ یہ مجھے کام کرنے پہ مجبور کرتی ہیں۔

Eyes on the prize

اور آپ کا پرائز نہ شہرت ہے نہ دولت نہ اس کام کا انجام۔ آپ کے خواب کا پرائز ہے وہ احساس۔

میری کہانی اس واقعے کے ساتھ مکمل ہوئی۔

یعنی وہ کہانی جو میں نے آپ کو اس کتاب کے ذریعے سنائی تھی۔ کیونکہ ہماری کہانیاں تو ہماری سانس کے ساتھ ہی مکمل ہوتی ہیں۔ ہم اپنی کہانی کا اس ایک حصہ کسی کے سامنے دکھ سکتے ہیں۔

لوگ ہمارے مختلف حصوں کی کہانیاں ہوتے ہیں۔ اور میرے یہ روز کی کہانی سے میرے اس حصے کا مکمل مکمل اظہار ہو سکتا ہے۔ کتاب میں تمام ہو چکا ہے۔

لیکن آپ کی کہانی ساتھ ساتھ جاری ہے۔

آپ میں سے ہر ایک اپنی کہانی اپنی زندگی میں اپنے افعال اور انتخابات کے ساتھ لکھے جا رہا ہے۔

اس کتاب کا مقصد تھا آپ کو آپ کی ذات سے ملوانا... خود سے باخبر کرنا... اپنی ذات کے بند کمرے کھولنا... ہر کمرے میں مہمان... کچھ کمروں میں لگے جالے صاف کرنا... اور کچھ کی کھڑکیاں... اور یہاں آپ کے اندر مزید روشنی داخل ہوگی۔ آپ بہتر سوچ سکیں گے۔ اپنے جذبات کو بہتر طور پر پرہیز کر سکیں گے۔ آپ خود سے بات کرنا سیکھ جائیں گے۔ آپ خود کو سمجھنا سیکھ جائیں گے۔ میں ایسا کرتا ہوں تو کیوں کرتا ہوں؟ میرا دل اگر بوجھل ہے تو کیوں؟ مجھے کیا بات ٹھک کر رہی ہے؟ اپنے جذبات کو manage کرنا سیکھنے کا نام سیلف ہیپ ہے۔ اور اس کتاب کا مقصد آپ کو اسی راستے پہ چلانا تھا۔

میں آپ کو اس راستے کی طرف صرف لے کر جا سکتی ہوں۔ اس پہ آپ نے قدم خود رکھنا ہے۔ ایک کے بعد ایک قدم خوں اٹھانا ہے۔ اور وہ کچھ جو ہوا میں اڑتا ہوا آپ کو آگے لے جاتا جائے گا اور پھر آپ کے خواب کا تصور ہے۔ اس کو آپ چھو نہیں سکتے لیکن وہی آپ کو آگے بڑھنے کی ہمت دے گا۔

آپ کا بھی کوئی خواب ہوگا۔ وہ بہت عام سا خواب بھی ہو سکتا ہے جیسے وہ بکھوڑا کم کرنا۔ یا وہ بہت خاص خواب بھی ہو سکتا ہے کہ ایک بہت بڑا بزنس چلانا۔ خواب جو بھی ہو... اس کو پورا کرنے کے لیے محنت کرنا ہوتی ہے۔ لیکن محنت سے پہلے... ہر چیز سے پہلے... خواب "دیکھنا" اور اس کو "محسوس" کرنا ضروری ہوتا ہے۔

اور جب بات ہو خوابوں کی "مقامہ کی" گولڑکی... تو ان کو بھی ایسے ہی دیکھا جانا چاہیے جیسے سوتے میں انسان خواب دیکھتا

ہے۔

آپ نے صرف خواب دیکھنے کی عادت ڈالنی ہے۔

آنکھیں بند کریں۔ کسی خاموش کمرے میں بیٹھ کے... تجھائی میں... آنکھیں بند کریں اور اپنے اس خواب کو تصور میں لائیں جو آپ پورا کرنا چاہتے ہیں۔ چاہے وہ چھوٹا سا ہے کہ اس پہ آپ کو شرمندگی ہو۔ چاہے وہ اتنا بڑا ہو کہ آپ کو اس سے خوف محسوس ہوگا ہو۔ خواب کو دیکھیں۔ اس کو سوچیں۔

اور پھر... اس کو تصور کریں۔ اس وقت کو تصور کریں جب آپ اس خواب کو پورا کر لیں گے۔ اگر وزن کم کرنا ایک خواب ہے تو خود کو کسٹم کپڑوں میں اچھے سے چار ہوا تصور کریں۔ اگر بزنس چلانا خواب ہے تو خود کو شیشوں سے بنی عمارت کے کارپوریٹ میں اپنے

ایک کورب سے ہدایت دیتے ہوئے تصور کریں۔ اگر ڈاکٹر جنا خواب ہے تو خود کو دانت کوٹ میں ہسپتال کے کارڈر میں چلتے یا آپریشن قیڑ میں گرین اسکرپ پہنے کام کرتے ہوئے تصور کریں۔

آپ کا جو بھی خواب ہے۔ اس کے آپ پہ خود کو تصور کریں۔ بالکل آپ پہ۔ آپ اس خواب کو پورا کر چکے ہیں۔ اب آپ بہترین مقام پہ ہیں۔ آپ اپنی فیلڈ میں بہنل ہیں۔ آپ باقاعدہ ہیں اور آپ خود کفیل ہیں۔ آپ انسانوں کے راستے میں خود کو نہیں بھجوا رہے۔ آپ ایک کامیاب اور ایک مخلصی انسان ہیں۔ آپ خود سے محبت کرتے ہیں اور اپنا فیمل رکھتے ہیں۔ آپ بے پناہ ہیں اور آپ لوگوں کے پیچھے نہیں بھاگتے۔ لوگ آپ کے پیچھے بھاگتے ہیں لیکن آپ کو ان کی پروا نہیں ہے کیونکہ آپ ان چیزوں سے اوپر اٹھ چکے ہیں۔

خود کو اپنے خواب کے سب سے بہترین مقام پہ تصور کریں۔

اور دوسری شے جو آپ نے تصور کرتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ آپ وہاں پہنچنے کے کیا محسوس کر رہے ہیں؟

وہ احساس۔ وہ خوشی۔ وہ عظمت۔ وہ آپ ایک دم سے اپنے اندر محسوس کریں گے۔ یہ اس بڑے احساس کی ایک چھوٹی سی کاپی ہوگی۔ ایک بڑے سے درست کا نسخا سا پتہ جو اڑتا ہوا آپ کو راستہ دکھائے گا اور اس کے تعاقب میں آپ اس درست تک پہنچ جائیں گے۔

بس اس احساس کا آپ نے دیکھا کرنا ہے۔ جب بھی باہر ہونے لگیں کوئی کام نہ ہو رہا ہو یا سستی آڑے آئے تو آنکھیں بند کر کے نہیں۔ اور تصور کریں کہ آپ نے اپنے خواب کو چاہا ہے۔ اور پھر اس کو پانے کے بعد جو احساس آپ کو محسوس ہوا ہے اس کو بھی تصور کریں۔ اپنے اس تصور کے ساتھ کم از کم پانچ منٹ تک رہیں۔ اور پھر آنکھیں کھول دیں۔ اور واپس اپنی محنت کی دنیا میں چلے جائیں۔

محنت کے بغیر کامیابی نہیں ملتی۔ کامیابی کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہے۔ اس کے لیے ہر روز محنت کرنا پڑتی ہے۔ خود کو اور اپنے کام کو دوسرے لوگوں کے مسائل سے اوپر رکھنا پڑتا ہے۔ خود کو دوسروں کی باتوں سے بھی اوپر رکھنا پڑتا ہے۔ کامیابی کے لیے خوابوں کو تصور کرنا ہوتا ہے۔ تب ہی آپ کو یقین آتا ہے کہ وہ پورے ہو چکیں گے۔

یہ عمل میں ایک طویل عرصے سے ذہن میں رہتی آئی تھی۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ آج اس عمل کے بارے میں کتابیں لکھی گئی ہیں۔ اس کو ایک بہترین قیڑ دیا جاتا ہے جو آپ کو خواب پورے کرنے میں مدد دیتا ہے۔ موٹیویشنل اسپیکرز اس عمل کی بات کرتے ہیں اور سینکڑوں ہزاروں لوگ برسوں سے اسی عمل کو دہرا رہے ہیں۔ وہ یہاں پہنچے ہی تب تھے جب انہوں نے اپنے خوابوں کو تصور کرنا شروع کیا۔ مجھے کبھی اس بات میں شک نہیں رہا کہ میں ایک بڑی رائٹر نہیں بن سکتی کیونکہ میں نے اس خواب کو زندگی کے سب سے تکلیف دہ دنوں میں تصور کر کے اپنی ہار دیکھا تھا اور محسوس کیا تھا کہ مجھے اس پہ یقین آ گیا تھا۔

خوابوں پہ یقین کرنے کے لیے انہیں دیکھنا اور محسوس کرنا ضروری ہے۔

آج اس کتاب کو بند کرتے وقت میں چاہتی ہوں کہ

آپ اپنے کسی خواب کو تصور میں لائیں
اور اس احساس کو محسوس کریں جو آپ کو اس خواب کی تکمیل کے وقت ہوگا۔
اپنے خوابوں کو imagine کرنا سیکھیں۔
اپنے خوابوں کو feel کرنا سیکھیں۔

اپنے خوابوں کو اپنی زبان سے اپنے کانوں میں اتنی وضاحت ملیں
کہ وہ آپ کے ذہن میں بیٹھ جائیں۔

پھر کوئی آپ کا خواب آپ سے نہیں چرا سکے گا۔
کوئی آپ کو بھونپنا یا کم زخمی نہیں کر دے گا۔

آپ کا خواب آپ کو وہاں لے جائے گا جہاں آپ جانا چاہتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو آپ کرنا چاہتے ہیں وہ سستی اور خوف کے
دوسرے پار موجود ہے۔ آپ نہیں تو کب؟ آپ نہیں تو کون؟

میں نے چودہ برس پہلے ایک خواب دیکھا تھا۔ پچھلے چودہ برس میں نے اس خواب کی تکمیل میں لگائے ہیں۔

آج سے تین برس پہلے میں نے ایک اور خواب دیکھنا شروع کیا تھا۔ یہ کسی بزنس، کسی پراکٹ، کسی کاروبار کا خواب نہیں
ہے۔ یہ ایک اور خواب ہے۔ ایک نیا اور اچھا خواب۔ ابھی یہ مجھے ڈار ہا ہے۔ یہ کہہ رہا ہے کہ تم یہ نہیں کر سکتیں۔ میرے پاس اس
کو کرنے کے لیے کوئی وقت نہیں ہے۔ سو سال ہیں۔ نہ مجھے یہ معلوم ہے کہ کون میری مدد کرے گا، میں اس کو کیسے مکمل کروں
گی۔ یہ کئی سال پہلے ایک طویل پرائیس ہوگا اور اس میں جگہ جگہ ناکامی کا سامنا ہوگا۔ مجھے اس کے لیے سب سے پہلے سے جلد اٹھنا ہوگا۔
مجھے پہلے سے زیادہ محنت کرنی ہوگی۔ کچھ مہینے تک میں کوئی نیا اور بادل بھی نہیں لکھ سکوں گی شاید کیونکہ مجھے اپنے اس نئے خواب کو
وقت دینا ہے۔ تو دائمی دینی ہے۔ اپنا دل اور خون دینا ہے۔

لیکن کیا مجھے معلوم ہے کہ میں اسے چرا کر پاؤں گی؟

اگر زندگی دینی تو ہاں۔ میں اسے ضرور مکمل کروں گی۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا تو وہ ایک دن ضرور چرا ہوگا۔ میں نے اسے تصور کر لیا
ہے۔ اور میرا یہ تصور مجھے آگے لے کر جائے گا۔

مجھے نہیں معلوم کہ یہ خواب مکمل کرنے کے لیے مجھے کون سے پیچیدگیوں کا سامنا کرنے پڑیں گے۔ لیکن مجھے بس یہ معلوم ہے کہ مجھے
پہلا کام کیا کرنا ہے۔ مجھے شروع کہاں سے کرنا ہے۔

اور آج جب آپ اس کتاب کو مکمل کر رہے ہیں تو میں اپنے اس نئے خواب کے سفر پہ نکل رہی ہوں۔ خوابوں کو وقت سے
پہلے نہیں بتاتے۔ ورنہ وہ پورے نہیں ہوتے۔ ان کو کسی راز کی طرح سینے میں چھپا کے رکھتے ہیں۔ آپ کی کامیابی دنیا کو ان کے
پورے ہونے کی خبر دیتی ہے۔

میری خواہش ہے کہ میں آپ کو اپنے اس خواب کی کامیابی کی خبر بھی سن سکوں۔

اگر زندگی رہی۔
 اگر اللہ تعالیٰ نے چاہا۔
 اگر ساری دنیا نے مل کے میرے حق میں سازش کی...
 اگر میں اتنی محنت کر سکی جتنی مجھے کرنی چاہیے...
 تو میرا نیا خواب بھی ضرور مکمل ہوگا۔
 کب؟ کیسے؟ مجھے نہیں معلوم۔
 بس اتنا معلوم ہے کہ
 اس کے پورے ہونے سے
 شاید میری ساری زندگی ہی الٹ جائے۔
 لیکن شمس تجریزی کہتے تھے...
 تمہیں کیا معلوم اے انسان...
 کہ تمہاری زندگی الٹ جانے کے بعد
 پہلے سے خوبصورت نہیں ہو جائے گی؟

نمرہ احمد

ستمبر 2020ء

(ختم شد)