نمرہ احمد

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

میں انمول

نمرہ احمد

زنجبیل
0332-0340083
www.zanjabeelbookstore.com
fb.com/zanjabeelbookstore
Instagram : @zanjabeelofficial

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ

نام کتاب	:	میں انمول
مصنف	:	نمرہ احمد
کمپوزر	:	علینا عرفان
پروف خوانی	:	عاصمہ انجم
ناشر	:	نمرہ احمد
	:	زنجبیل بک اسٹور
مطبع	:	Printickle Pvt Ltd.
سن اشاعت	:	اکتوبر 2020
قیمت	:	-/2500 روپے

کتاب کی ڈسٹری بیوشن اور سیلز کے لیے رابطہ کریں

زنجبیل بک اسٹور

0332-0340083

"میں انمول" کے جملہ حقوق بحق مصنف اور بحق ناشر محفوظ ہیں۔

انتباہ: اس کتاب کے جملہ حقوق بحق مصنف نمرہ احمد اور بحق ناشر زنجبیل بک اسٹور یا نمرہ احمد محفوظ ہیں۔ اس کتاب کو انٹرنیٹ پہ کسی بھی صورت میں اپ لوڈ کرنا یا اس کو پائریسی کے ذریعے چھاپنا غیر قانونی اور ممنوع ہے۔ جو فرد یا ادارہ اس کتاب کو انٹرنیٹ پہ ڈالنے یا چھاپنے کی کوشش کرے گا اس کے خلاف ایف آئی اے سائبر کرائم ایکٹ اور کاپی رائٹ ایکٹ کے تحت قانونی کارروائی کی جائے گی۔

نوٹ: یہ انتباہ اس لیے کیا جا رہا ہے کیونکہ جب آپ کسی کتاب کو بنا اجازت انٹرنیٹ پہ ڈالتے ہیں تو آپ ان بہت سے محنت کش لوگوں کا رزق چھین رہے ہوتے ہیں جنھوں نے اس کتاب کو پرنٹ کیا، صفحات کی کٹنگ کی، اپنے ہاتھوں سے گوند لگا کے اس کی جلد چپکائی، اور اس کتاب کو آپ تک پہنچایا۔ بہت سے محنتی ہاتھوں کا رزق ان کتابوں سے وابستہ ہے۔ اس لیے ان کو بنا اجازت انٹرنیٹ پہ ڈال کے امانت میں خیانت نہ کریں۔ شکریہ۔

انتساب!

اس لڑکی کے نام
جس کو میں نے اس کی تمام کمزوریوں
اور خامیوں کے لئے معاف کر دیا ہے۔
جس کو میں نے اس کے ہر غم
اور خوف کے ساتھ قبول کر لیا ہے۔
میں اس کتاب کو
اپنے دس سال پرانے
younger self
کے نام کرتی ہوں۔

نمرہ تمہارے نام!

”میں انمول“

”میں انمول“ ایک کہانی ہے۔

میری بھی۔ اور آپ کی بھی۔

مگر جیسے انسان اپنی ساری زندگی ایک دن میں نہیں جی سکتا، ایسے ہی اس کتاب کو ایک ہی نشست میں نہیں پڑھا جا سکتا۔

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 پہ 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 شفایاب نہیں ہو سکتا اگر وہ خود شفایاب نہ ہونا چاہے۔

میں انمول کن لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے؟

وہ جو مضبوط اور سحر انگیز شخصیت کے مالک بننا چاہتے ہیں لیکن اندر سے کمزور ہیں۔ انہیں بہت سے احساسِ کمتری لاحق ہیں۔ ان کو اپنا ٹیلنٹ نہیں معلوم اور وہ ماضی کے پچھتاووں سے نکل نہیں پا رہے۔ وہ اندر سے اداس اور تنہا ہیں۔ ان کے پاس اچھے دوست ہیں نہ ان کے رشتے ان کی قدر کرتے ہیں۔

اور میں انمول 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 ملا نہ فرصت۔ وہ اپنا ہیرو خود بننا چاہتے ہیں۔ وہ لوگوں سے عزت و حمایت چاہتے ہیں... لیکن انہیں یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اس سفر کی ابتدا کیسے کریں۔

تو آیئے... میں اور آپ مل کے تینتیس دن کے اس سفر پہ نکلتے ہیں اور اپنی انمول ذات سے ملاقات کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

شروع اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ۔

نمرہ احمد

اگست 2020

لاہور

تعارف

میرا نام نمرہ ہے اور میں ایک رائٹر ہوں۔

شاید آپ مجھ سے واقف ہوں، شاید نہیں۔ اس لیے میں اپنا تعارف کروا دیتی ہوں کیونکہ یہ کتاب جو آپ پڑھنے جا رہے ہیں، یہ ایک طرح سے میری ہی کہانی ہے۔ وہ سب جو میں نے زندگی سے سیکھا اس کا ایک حصہ میں نے اس کتاب میں لانے کی کوشش کی ہے۔

میں ان لکھاریوں میں سے ہوں جو اپنی تصاویر منظر عام پر نہیں لاتے بلکہ الفاظ کے ذریعے اپنے قارئین سے رابطہ برقرار رکھتے ہیں۔ لکھاری ہونے کے باعث اللہ تعالیٰ نے مجھے بہت عزت دی۔ میرے ناول عموماً مضبوط عورتوں کے گرد گھومتے ہیں جو اپنا ہیرو خود ہوتی ہیں۔ وہ با اعتماد بھی ہوتی ہیں اور بے خوف بھی۔ میں روتی دھوتی مظلوم عورتوں کی کہانیاں نہیں لکھتی۔ مجھے بہادر اور بولڈ کردار لکھ کے لوگوں کو انسپائر کرنا اچھا لگتا 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 اقدار والا انسان بننا ہے، میں وہاں یہ کیوں نہیں بتا رہی کہ ایسا انسان بنا کیسے جائے؟

اور تب میں نے سوچا کہ کیا ایسا انسان بننا ممکن ہے؟ کیا کمزور اور خود سے مایوس 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 ہمیشہ 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 سیکیورٹیز اور کمزوریوں سے ایک طویل جنگ لڑی ہے۔ ایک طرح سے اب بھی لڑ رہی ہوں کیونکہ ذات کے بڑھنے کا سفر کبھی ختم نہیں ہونا چاہیے۔

لیکن میں نے یہ سفر کیسے طے کیا؟ میں نے اپنی ذات کے کمزور پہلوؤں کو کیسے پکڑا اور ان پر محنت کیسے کی؟

اپنی ذات سے ملاقات کر کے۔ جب تک آپ خود کو جان نہیں پاتے، آپ خود کو بہتر بنا ہی نہیں سکتے۔

یہ کتاب آپ کو آپ سے ملانے کا ایک سفر ہے۔ اس سفر کو ایک دم سے طے نہیں کیا جا سکتا اسی لیے میں نے اس کے پہلے مرحلے کا وقت ۲۳ دن طے کیا ہے۔ اس کتاب کو پڑھ کے تئیس دن میں آپ بدل نہیں جائیں گے لیکن کم از کم اس کے آخر تک پہنچ کے آپ خود سے ملاقات ضرور کر لیں گے۔

مجھ سے اکثر لوگ پوچھتے ہیں کہ ہمیں 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 کبھی خود سے ملے ہیں؟ کیونکہ آپ کا ٹیلنٹ آپ کو آپ کے اندر کا انسان ہی بتا سکتا ہے۔ لیکن ہم میں سے اکثر لوگ ایک عمر گزار دینے کے باوجود اپنے آپ سے ملاقات نہیں کر پاتے۔ ان کو اپنے اندر کے انسان کو جاننے کا وقت

ملتا ہے نہ سکون۔ وہ اپنی خوشی کہیں 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 ہو گا 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 محفل 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 ہو گا؟

کیا آپ مجھے اپنا نام بتائیں گے؟ لیکن وہ تو ایک لفظ 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 ایک علاقے کی طرف نسبت کرتی ہے جہاں سے آپ کا تعلق ہے۔ آپ کے علاقے کے تو بہت سے لوگ اور گھرانے ہوں گے۔

کیا آپ مجھے اپنا پیشہ بتائیں گے؟ ڈاکٹر... انجینئر... ماسٹر... 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 پتہ چلے کہ آپ کون ہیں؟

عربی میں ایک کہاوت ہے کہ "چیزیں اپنے اضداد سے پہچانی جاتی ہیں۔" اضداد، ضد کی جمع ہے۔ ضد یعنی الٹ۔ کسی چیز کی پہچان اس کے الٹ سے کی جاتی ہے۔ اندھیرا روشنی کے نہ ہونے کا نام ہے۔ گرمی، سردی کی غیر موجودگی کا نام ہے۔ ایک کو جانے بغیر دوسرے کو نہیں سمجھا جا سکتا۔

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 ہو ہی نہیں سکتا کہ آپ کو اس دنیا میں کوئی ایک شخص بھی ایسا ملا ہو جو بالکل آپ کے جیسا ہو۔ ناممکن۔

آپ وہ ہیں جو آپ کی نیچر ہے۔ آپ کی اچھی عادتیں... آپ کی بری عادتیں، آپ کی کمزوریاں... آپ کی طاقتیں... آپ کے خوف... آپ کا اعتماد... آپ کا رویہ... آپ کا اخلاق... آپ کا طرز زندگی... حتیٰ کہ آپ کا ماضی بھی۔ یہ سب آپ کی شخصیت کو بناتے یا بگاڑتے ہیں۔ اور یہ کتاب انہی کے بارے میں ہے۔ خود کو سمجھنے کے لیے آپ کو ان سب کو سمجھنا ہو گا۔ 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 بدلنا تو چاہتے ہیں لیکن انہیں محنت یا وقت لگانا 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 کہی سی کمی کا شکار ہیں۔ ان کے دل انہیں یہ بتاتے ہیں کہ وہ اتنے اچھے نہیں جتنا ان کو ہونا چاہیے۔ ان کی کچھ بری عادتیں چھوٹ نہیں پا رہیں۔ ان کے کام درمیان میں اٹک جاتے ہیں۔ ان کو لگتا ہے کہ وہ اپنی زندگی ضائع کر رہے ہیں' لیکن وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ زندگی کی گتھی کو کس سرے سے پکڑ کے سلجھانے کی کوشش کریں۔

یہ کتاب کوشش کرنے والوں کے لیے ہے۔

اگر آپ اس کتاب کے سفر پہ 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 پہ 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 قلم بند کر 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 سودا اور میرے لیے صدقہ جاریہ ہوگا۔ ان شاء اللہ آمین۔

پہلا دن...

یہ سب تو اس کی ایک روشن بھیگی سی بدھ سے شروع ہوا تھا۔ بلکہ ایک رات پہلے سے جب نفیسہ نے مجھے کال کی تھی۔

نفیسہ 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۔

منگل کی رات نفیسہ 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۔

نفیسہ 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 چینج کی بھی ضرورت ہے۔ ہم نے طے کیا کہ صبح ہم کہیں ملیں گے۔ اپنے گھروں سے دور۔ کسی اچھی جگہ کھانا کھائیں گے۔ خوب انجوائے کریں گے اور فریش ہو کے اپنی زندگیوں میں واپس جائیں گے۔ وہ ایک گرلز ڈے آؤٹ تھا۔

بدھ کی صبح نفیسہ آٹھ بجے ہی مجھے پک کرنے پہنچ گئی۔ وہ اچھی ڈرائیونگ کرتی تھی۔ نہ جھٹکے دیتی، نہ تیز چلاتی۔ اور نہ جگہ جگہ رکتی۔ اس کی باتیں بھی اس کی ڈرائیونگ جیسی ہوتی تھیں۔ سکون سے چلتی جاتیں، چلتی جاتیں۔

مجھے پک کر کے اس نے کار سڑک پہ ڈال دی اور حسب روایت بولنا شروع ہو گئی۔ یہ دن نفیسہ کے نام تھا۔ میں اپنی فرینڈز میں ایک اچھی کاؤنسلر کے طور پہ جانی جاتی ہوں۔ کسی کو کاؤنسلنگ کی ضرورت ہو، میں حاضر ہوتی ہوں۔ میں اس روز نفیسہ کے ساتھ اس لیے باہر 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 نفیسہ ہلکے دل کے ساتھ گھر واپس جائے گی۔

ابھی صبح کے آٹھ بجے تھے۔ کوئی ریسٹوران نہیں کھلا تھا۔ نفیسہ کار ہماری یونیورسٹی کے پارکنگ ایریا میں لے آئی۔ گو کہ پارکنگ لاٹ ابھی نیم ویران تھا مگر وہاں ہر جگہ پرانی یادوں کا ہجوم اکٹھا تھا۔ ہم دونوں کار میں بیٹھے ہوئے باتیں کرنے لگے۔

میں نے اس سے اس کا مسئلہ پوچھنا چاہا۔ وہ بتانے لگی لیکن مجھے اس کی بات سمجھ میں نہیں آئی... اس کے الفاظ آپس میں گڈمڈ ہونے لگے۔ مجھے اتنا یاد ہے کہ میں نے نفیسہ کو چند فقروں کے بعد کہتے سنا۔

''تم مجھے ویسے تسلی نہیں دے رہیں جیسے دیا کرتی ہو۔ سنو... کیا تم ٹھیک ہو؟ تم بہت ڈل لگ رہی ہو۔ نہیں، تم ٹھیک نہیں ہو۔''

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

میں کافی عرصے سے ٹھیک نہیں تھی۔

مجھے بہت عرصے بعد جیسے کسی نے جھنجھوڑا تھا۔ میں گہری 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 منظر 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 جگاتے کیونکہ اس کی وجہ سے ان کی نقلی دنیا مکمل ہوتی ہے۔ کوئی اسے کیوں نیند سے اٹھائے گا؟

ایسے میں غافل سوئے شخص کو باہر کے کسی شخص کی آواز جادو کی اس سوئی کی طرح چبھتی ہے جو کہانیوں میں شہزادیوں کو نیند کی وادی میں اتارا کرتی تھی۔ لیکن ساری کہانیاں سچ نہیں ہوتیں۔ اور ساری سوئیاں سلاتی نہیں ہیں۔

نفیسہ کی آواز پہ مجھے ویسی ہی چبھن محسوس ہوئی تھی۔ پھر خون رسنے لگا۔ اور تب... ایک دم سے... درد کا احساس جاگا۔

کوئی لمحہ آپ کی زندگی میں ایسا آتا ہے جہاں سے زندگی بدلنا شروع ہوتی ہے۔ آپ خواب سے جاگتے ہیں۔ آپ کے گرد بنی شیشے کی نقلی دنیا چھناکے سے ٹوٹ جاتی ہے۔ پھر کئی برس گزر جائیں... تب بھی آپ کو وہ شخص، مقام، وقت... ہر شے یاد رہتی ہے جس نے آپ کو جھنجھوڑ کے جگایا ہوتا ہے۔ مجھے یونیورسٹی کا پارکنگ لاٹ... نفیسہ کی کار کی ونڈ اسکرین سے باہر نظر آتا منظر... اکتوبر کی وہ اداس صبح... سب یاد ہے۔

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

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

جب نفیسہ نے مجھے کہا کہ "تم ٹھیک نہیں ہو۔ میں تمہیں جانتی ہوں۔ تم یقیناً کسی ڈارک فیز میں ہو۔"... تب مجھے احساس ہوا کہ میں نے اپنے اردگرد جو "سب ٹھیک ہے" کی دیواریں کھڑی کر رکھی ہیں، وہ حقیقی نہیں ہیں۔ ایک ذرا سی چبھن پہ وہ ٹوٹے کانچ کی طرح تڑخنے لگی تھیں۔

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

آپ کی زندگی بظاہر دوسروں کو پرفیکٹ نظر آتی ہے۔ آپ کامیاب ہیں۔ مشہور ہیں۔ آپ کی کتابیں ملک میں سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں سے ہیں۔ لوگ آپ کی عزت کرتے ہیں۔ خاندان ہو یا کولیگز... ہر جگہ لوگ آپ سے پیار کرتے ہیں۔ اور چونکہ آپ کو ہمیشہ مثبت رہنے اور مسکرانے کی عادت ہے سو لوگ آپ کو خوش باش مسکراتا ہوا ہی دیکھتے ہیں۔ اور اس رنگ دار بلبلے میں رہتے رہتے آپ خود بھی اس الوژن پہ یقین کرنے لگ جاتے ہیں جو آپ دوسروں کو دکھا رہے ہوتے ہیں۔

پھر بھلے آپ اندر سے خوش نہ ہوں، آپ کو بہت سے اندرونی مسائل درپیش ہوں... لیکن صرف یہ ثابت کرنے کے لیے کہ میں بہت مضبوط ہوں اور میں اپنے مسئلے خود ہینڈل کر سکتی ہوں، آپ اپنے اوپر کمزور لمحہ آنے ہی نہیں دیتے۔

نفیسہ نے مجھے بہت عرصے بعد دیکھا تھا اور وہ مجھے برسوں سے جانتی تھی۔ اس کو دیکھتے ہی معلوم ہو گیا کہ میں اتنی شدید ڈپریسڈ ہوں کہ اب میری اینگزائٹی 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 مشین کی طرح ایک روٹین 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 کمفرٹیبل ہو گئی ہوں۔

اپنے حالات میں کچھ زیادہ ہی کمفرٹیبل 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 کمفرٹ زون سے باہر نکلنا چھوڑ دیا تھا۔ خود کو چیلنج کرنا چھوڑ دیا تھا۔ یہاں تک کہ میں نے لوگوں سے ملنا جلنا چھوڑ دیا تھا۔ میں نے نئے دوست بنانے چھوڑ دیے تھے۔ میں جیسی تھی ویسے ہی رہنا چاہتی تھی۔

بعض اوقات پھل اندر سے گل رہا ہوتا ہے۔ یہی اپنے دل کے مقام سے۔ لیکن اس کا خوشنما رنگ دیکھ کے کسی کو معلوم نہیں ہو پاتا۔ میرا دل بھی کسی پھل کی طرح گل رہا تھا اور میں نہیں جانتی تھی کہ خود کو کاٹے بغیر اس گلے ہوئے حصے کو کیسے باہر نکال پھینکوں۔

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 کینسر بن جاتی ہے۔

اگلے چند گھنٹے نفیسہ شہر کی سڑکوں پہ گاڑی دوڑاتے مجھے سنتی اور خود بولتی رہی۔ بلکہ ہم دونوں ہی بولتے رہے۔ جو جو میرے اندر تھا وہ باہر آنے لگا۔ اور میری آنکھوں سے ایک پردہ سا ہٹنے لگا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں نے اس پنجرے میں خود کو خود ہی ڈال رکھا تھا۔ میں اپنے ساتھ سچ نہیں بول رہی تھی۔ میں نے خود کو اتنی کمفرٹ 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 کمفرٹ اسٹیج بنا رکھا تھا۔ جس انسان کو میں نمرہ کے طور پہ جانتی تھی وہ میں نہیں تھی۔

”تمہیں اپنی زندگی کو بدلنا ہے۔ اس مسئلے کا اور کوئی حل نہیں ہے۔“ نفیسہ ڈرائیو کرتے ہوئے بار بار ایک ہی بات کہہ رہی تھی۔ ”تمہیں آج سے اپنی زندگی کا پہیہ الٹا چلانے کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ بھی اس کی مدد نہیں کرتا جو اپنی مدد خود نہ کرے۔“

میں نفیسہ کی ان باتوں سے خوش نہیں ہو رہی تھی۔ بلکہ میں الجھ رہی تھی۔ سوتے شخص کو نیند سے جگاؤ تو چند لمحے تک اسے معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اسے کیوں جگایا جا رہا ہے۔

”تم کیسے اتنے 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 بیٹھ کے سوچوں تو یہ وہ بات تھی جس نے میری زندگی بدل دی تھی۔ میں چونک گئی تھی۔ اگر زندگی جمود کا شکار ہو جائے اور ہم اس کو نہ بدلیں تو... تو اس کا مطلب ہے کہ ہم اگلے کئی سال اس میں پھنسے رہیں گے؟ ہمیں کیا معلوم کہ دوسرے سرے پہ ہمارے لیے اس سے بہتر زندگی موجود ہو؟

یہ وہ دن 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 سیلف کے قریب لانا شروع کیا تھا۔

وہ دن اور آج کا دن... میرے اوپر کئی موسم آئے... اچھے برے... لیکن جو سفر میں نے اس روز شروع کیا تھا اسے رکنے 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 بدلتے ہیں 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 کو نہیں ہوتی۔ ایک ان دونوں کے درمیان کا مقام ہوتا ہے... عام اداسی سے زیادہ شدید۔ مگر ڈپریشن سے کم۔ اگر اس کو بروقت علاج نہ کیا جائے تو وہ بیماری میں بدل جاتا ہے۔

آج کئی برس بعد میں اس کتاب میں وہ سب لکھنے جا رہی 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 کہیں نہ کہیں اٹکے ہوئے ہیں۔

یہ کتاب ڈپریشن کا علاج ہرگز نہیں ہے۔ ڈپریشن کا علاج کلینیکل ہیلپ 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 انمول "ذات" سے شناسائی دلانے کے لیے لکھی گئی ہے۔

میں ان تینتیس ابواب میں وہ بیان کرنے جا رہی ہوں جس نے میری اس تاریک دور سے نکلنے میں مدد کی۔ نفیسہ کے ساتھ اس لانگ ڈرائیو سے واپس آ کے میں نے ایک فیصلہ کیا تھا۔

اپنی حالت کو بدلنے کا۔

میری کہانی کو یہیں 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۔

جیسے ہماری یہ اداسی... جو ہر شام سورج ڈھلتے ہی شدید ہونے لگتی ہے۔ یہ اداسی ایک سیاہ خلا کی طرح آپ کے دل میں بھی اتری ہوئی ہے۔ دنیا کی مصروفیات اور خوشیاں آپ کے دل کو وقتی طور پہ بھر دیتی ہیں، لیکن یہ پھر سے خالی ہو جاتا ہے۔ آپ کسی خاص واقعے کے ہونے یا کسی شے کے حصول کے منتظر رہتے ہیں کہ جب وہ ہوگا تو آپ خوش ہوں گے۔

اور پھر لوگ کہتے ہیں اور کتابیں کہتی ہیں کہ... اگر آپ کے اندر خوشی نہ ہو تو باہر بھی محسوس نہیں ہوتی وغیرہ وغیرہ... مگر مجھے اور آپ کو سمجھ میں ہی نہیں آتا کہ اندر کی خوشی کیا ہوتی ہے۔ ہر اقوال زریں کی کتاب میں یہی بات لکھی ہوتی ہے۔ ہر موٹیویشنل اسپیکر

یہ جب پاس ہی چیز کو ڈھونڈنے کا درس دے رہا ہوتا ہے۔ اندر کی خوشی۔۔۔ آخر ہوتی کیا ہے یہ بلا؟

اپنی زندگی میں تھوڑا پیچھے جائیں۔ چند سال پہلے تک ذرا سا گناہ ہو جاتا تو لگتا تھا اللہ تعالیٰ ناراض ہے۔۔۔ فوراً سے معافی مانگی جاتی تھی۔ پھر دنیا کی گرد آپ کے دل پہ جمنے لگی۔ اب گناہ بھی ہوتا ہے اور احساس گناہ بھی لیکن اندر کچھ پتھر کا بن گیا ہے۔ اب لگتا ہے کہ یہ ہمارا حق ہے کہ ہم جتنے دکھ سے گزر رہے ہیں اس میں ہم تھوڑے سے تلخ اور چڑچڑے سے بن جائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اتنی مشکل زندگی میں ڈال دیا ہے کہ ہمارے رویے اب حلال ہوتے محسوس ہوتے ہیں۔

مگر کیا واقعی؟

آپ اس وقت کہاں کھڑے ہیں؟ مجھے بوجھنے 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 دھتکارا۔ اگر وہ لوگ اب آپ کی زندگی سے دور جا چکے ہیں تو کہیں راہ چلتے ان کی شکل دیکھ لینے سے سارے غم تازہ ہو جاتے ہیں۔ اپنی قربانیوں اور خدمتوں پہ غصہ آتا ہے۔ کیوں تھے ہم ان کے ساتھ اتنے اچھے؟ مگر اب آپ کچھ بھی نہیں کر سکتے کیونکہ وہ لوگ اپنی دنیا میں مگن آپ سے بے پرواہ ہیں۔

یا شاید آپ کو کسی لاحاصل محبت کی تمنا نے بیمار 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 زخم آپ صرف اس کو دکھانا چاہتے تھے۔ مگر وہ آپ کا نہیں ہو سکا۔ اتنی نمازوں، دعاؤں اور آنسوؤں 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 سفر 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 کمی نے آپ کو اندر سے تلخ کر رکھا ہے۔ اس کے نہ ہونے سے ساری زندگی ڈسٹرب ہے۔ خوشی اور غم کے مواقع پہ رشتے دار اسی شے کا سوال کرتے ہیں۔ کبھی سامنے اور کبھی سمجھ میں آ جانے والی سرگوشیوں کی صورت میں۔

شادی کیوں نہیں ہو رہی؟ جاب کیوں نہیں لگ رہی؟ اتنے سال ہو گئے شادی کو، اب تک خوشخبری کیوں نہیں ملی؟ ایسے جیسے آپ کی عمر کا کیلکولیٹر لوگوں کے ہاتھ میں ہر وقت موجود ہو۔ اور اگر تیس سال کی عمر کا ہندسہ قریب آ رہا ہو تو آپ پریشانی کے ساتھ خوف کا بھی شکار 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 ارد گرد کے لوگوں میں نہیں ہے۔ لیکن نہ جانے کیوں اللہ تعالیٰ نے آپ کے اندر رکھ چھوڑی ہے۔ کتنے ٹوٹکے کیے، کتنی کوششیں کیں۔ مگر بے سود۔ یہ کمی نہ ہوتی تو آپ بھی خوبصورت ہوتے۔ وہ جس نے آپ کو چھوڑ دیا وہ نہ چھوڑتا۔ یا آپ کو اپنے حصے کی خوشیاں جلد مل جاتیں۔

یا شاید... 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 لائف پارٹنر وہ نہیں ہے جو ہونا چاہیے۔ آپ کو اپنے اردگرد آئیڈیل لوگ نہیں ملے۔ آپ غلط لوگوں میں پیدا ہو گئے ہیں۔ بہت سے مسئلے آپ کو نہ درپیش ہوتے اگر آپ ان لوگوں میں پیدا کیے جاتے جو آپ کو اچھے لگتے ہیں، جن کو ہر شے کی آزادی حاصل ہے۔

یا شاید... آپ کے اندر ایک طلب ہے جسے صرف مالی آسودگی ہی بجھا سکتی ہے مگر وہ مالی آسودگی مل کے ہی نہیں دے رہی۔ آپ ہر چیز نہیں خرید سکتے۔ آپ کو کھینچ تان کے گزارا کرنا پڑتا ہے۔ اور پھر حسرت بھری نگاہ ان پر اٹھتی ہے جن کو اللہ نے سب دے رکھا ہے۔ ایک بہن جس کی شادی امیر خاندان میں ہو گئی۔ ایک کزن جو سب کچھ افورڈ کر سکتا ہے... ایک دوست جو ریستوران میں بل دیکھے بغیر کارڈ ویٹر 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 فلموں میں ہوتے ہیں۔ آپ امیر اور خوبصورت بھی ہوں گے مگر نہیں ہو پا رہے۔ شاید کبھی نہیں ہوں گے۔ آپ صرف انسٹاگرام پہ لوگوں کی خوبصورت چیزیں اور سیر و تفریح کی تصاویر ہی دیکھتے رہیں گے۔

یا شاید آپ کو بھی اپنی خیالی 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 کامیاب ہیں۔ سب آپ سے محبت کرتے ہیں بلکہ نہیں۔ صرف محبت کافی نہیں۔ سب آپ سے امپریسڈ بھی ہیں۔ آپ کا رعب اس فرضی خاندان اور فرضی کولیگز پہ چھایا ہے۔ آپ کے پاس ایک من 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 و بے ضرر سی حرکت ہے جس میں آپ خود سے باتیں کرتے ہیں اور آپ کے اردگرد ہر شے آپ کی پسند کی ہو جاتی ہے۔ اس کہانی میں جب آپ ناراض ہو جائیں تو لوگ آپ کو منانے آتے ہیں۔ آپ کسی کے پیچھے نہیں جاتے۔ آپ بے نیاز اور بے پرواہ 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۔

یا شاید... 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 شخص 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۔

یا شاید... لوگ آپ کے زیادہ دیر تک دوست نہیں رہ سکتے۔ نہ جانے کیوں شروع میں دوست آپ کو بہت پسند کرتے ہیں، لمبی لمبی 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 مدھم پڑ جاتا ہے اور پھر بالکل غائب ہو جاتا ہے۔ آپ کو سمجھ میں نہیں آتا کہ لوگ آپ کے ساتھ ایسا کیوں کرتے ہیں۔ اور یہ آپ کی زندگی کا بی ہیویئرل پیٹرن (بار بار دہرایا 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 وہیں رہتے ہیں۔ مگر آپ سے ہمیشہ خاص محبتیں کھو جاتی ہیں۔ ہر نئے تعلق کو بناتے وقت ہی آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ جلد ختم ہو جائے گا۔ کیونکہ جب آپ کا محبوب شخص آپ کو ٹھیک سے جاننے لگے گا تو آپ کو ناپسند کرنے لگے گا اور دور ہو جائے گا۔

یا شاید... آپ کی زندگی میں کوئی دوست نہیں ہے۔ کسی کے پاس ایک لمحہ بھی نہیں ہے آپ کے دکھ سننے کے لیے۔ آپ کے غم اتنے بڑے اور کرب ناک ہیں کہ کسی کو بھی رلا دیں۔ اس لیے آپ کا دل چاہتا ہے کہ جو بھی نیا شخص آپ سے ملے، وہ جلدی 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 کاؤنسل 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۔ اداسی۔ شدید اداسی۔

اس اداسی سے بچنے کے لیے آپ اپنی زندگی کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ خود کو ڈسپلن کرنے اور اپنے کاموں میں کامیابی حاصل کرنے کی کوشش۔ کبھی آپ ایک نیا ٹائم ٹیبل بناتے ہیں۔ پڑھائی کا... کام کا... صبح جلد اٹھنے کا... نمازوں کا... مگر وہ چار دن سے زیادہ اس پہ عمل نہیں کیا جاتا۔

کبھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بڑھتا وزن آپ کی راہ کی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ آپ نیا ڈائٹ پلان شروع کرتے ہیں۔ پورا دن بھوک کاٹتے ہیں، صرف صحت افزا اشیا کھاتے ہیں اور پھر آدھی رات کو فرسٹریشن کے ہاتھوں فریج کھول کے جو جنک فوڈ سامنے آئے وہ کھا لیتے ہیں اور پھر فرسٹریشن بڑھ جاتی ہے۔ ہر صبح خود سے وعدہ کیا جاتا ہے کہ آج سے ڈائٹنگ شروع... لیکن ہر دوسری رات چیٹ میل کھا لیتے ہیں۔ کچھ دن بعد واپس پرانی روٹین شروع ہو جاتی ہے۔

کبھی آپ خود کو فٹ کرنے کے لیے ایکسر سائز کرنا شروع کرتے ہیں۔ لوازمات خرید کے... ایکسر سائز کی مشین گھر لا کے... جم جوائن کر کے... یا کوئی ورک آؤٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے دو دن بہت اچھا ورک آؤٹ کرتے ہیں لیکن پھر... پٹھوں کے درد شروع ہو جاتے ہیں۔ آپ ایک دن کا بریک لیتے ہیں اور پھر بریک کبھی ختم نہیں ہوتا۔ اور ٹریڈمل بس کپڑے سکھانے کے لیے رہ جاتا ہے۔

کبھی آپ کام کرنے کا وقت مقرر کرتے ہیں لیکن پروکریسٹی نیشن (کام کو ٹالتے 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 تلافی کا سلسلہ شروع ہوتا ہے اور پھر عہد 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 گلٹ ہوا کرتا تھا۔ اب بڑھتی عمر کے ساتھ گلٹ بھی کم ہوتا ہے۔

کبھی آپ نمازوں کی روٹین بناتے ہیں۔ فجر پہ بیدار ہونے کی قسمیں کھائی جاتی ہیں۔ ہر روز قرآن پڑھنے کا عزم کیا جاتا ہے۔ لیکن تیسرے دن سے سستی غالب آجاتی ہے۔

کیا آپ کو بھی ہر گزرتے دن کے ساتھ محسوس ہوتا ہے کہ آپ اپنی زندگی کو ضائع کر رہے ہیں۔ آپ اسے نہیں گزار رہے... یہ آپ کو گزار رہی ہے۔ آپ اپنی زندگی واقعی بدلنا چاہتے ہیں لیکن اس کے لیے آپ جو بھی روٹین اپناتا چاہتے ہیں وہ چل 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 آجاتے ہیں جہاں سے چلے تھے۔

اس دائرے سے کیسے نکلا جاتا ہے؟ کیونکہ کامیاب 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 کلمہ 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 بنا تھا' میں ان سے پوچھتی ہوں کہ... "ایمان کی کیا حالت ہے؟" یہ میرا اور نفیسہ 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 تازہ 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 پودا مرجھا رہا ہو تو اس مٹی کی طرف توجہ کرنی ہوتی ہے جس سے وہ جنم 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 کمی 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 ڈھیر ہوں۔

کیا واقعی آپ کو لگتا ہے کہ ایک بری عادت نہ چھوڑ سکنے سے اللہ آپ سے دور چلا جائے گا؟

آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کیا ہے؟

ایک ایسا بزرگ جو کیلکولیٹر لے کر آپ کے نمبر کٹنے کا انتظار کر رہا ہے؟ نعوذ باللہ۔ ایک استاد جو آپ کو امتحانی پرچہ تھما کے آپ پر کڑی نظر رکھے بیٹھا ہے۔ ادھر آپ نے بے ایمانی کی ادھر اس نے آپ کو پکڑ لیا؟ کیا اللہ ایک غصے والا، جلد ناراض ہونے والا خدا ہے جس کو صرف آپ کی پرفارمنس چاہیے اور جس کو آپ کی فیلنگز سے کوئی غرض نہیں؟ بس اس کو آپ کی نمازیں اور صدقے چاہیے ہیں تا کہ وہ آپ کو نمبر دے سکے۔ اور جیسے ہی آپ سے کوئی غلطی ہوئی اس نے جھٹ سے آپ کی ساری پرفارمنس پہ کاٹا لگا دیا 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، ناکامیاں... اس کو ان سب کی پرواہ نہیں؟

ہم میں سے اکثر لوگوں کے لیے اللہ ایسا ہی خدا ہے۔ جیسے ہی ہمارے ساتھ کچھ برا ہوتا ہے، ہم فوراً سوچتے ہیں کہ ہائے آج صبح ایک گناہ جو 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 کرو تو وہ 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 بھی تھما دے گا، 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 جو میں نے اوپر بیان کیا ہے۔ میرا رب ایسا نہیں ہے۔

جانتے ہیں اوپر والی خصوصیات کس کی ہیں؟ یہ حساب کتاب کرنا، یہ ذرا سے گناہ پہ ناراض ہو کے ساری نیکیوں پہ کاٹا پھیر دینا... یہ کس کی خصوصیات ہیں؟

آپ کی!

یہ سب آپ کی اپنی 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 گلٹی تھے۔ مگر آپ اسے اللہ قہار و جبار 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 ملتا ہے وہ اپنا انعام لگتی 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 جمع تفریق سے بہت اوپر 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 پھلکا اور خوش محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی ساری کیلکولیشن فرشتے کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کو بھی یہ حساب کتاب معلوم ہے۔ وہ ہر چیز سے واقف ہے اور قیامت کے دن وہ اسی کی بنیاد پہ 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 تولے گا۔

میں یہ نہیں کہہ رہی کہ گناہوں کی سزا نہیں ملتی۔ ظاہر ہے اعمال کے مطابق ہی آپ کو سزا و جزا ملے گی لیکن قیامت کے دن۔ البتہ کچھ گناہ ہیں جیسے والدین کی نافرمانی، فحاشی پھیلانا، قطع رحمی اور سرکشی جن کی سزا دنیا میں اللہ تعالیٰ دیتا ہے اور اس کے علاوہ بھی کچھ چیزیں ہیں جن کے مکافاتِ 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 رد نہیں کر دیتا۔ یہ جو ہمارا کانسیپٹ ہے نا کہ اللہ تعالیٰ ایک دم ہمارے اوپر کاٹا پھیر دیتا ہے یہ غلط ہے۔

جب تک آپ زندہ ہیں، اللہ تعالیٰ نے آپ کو مہلت دی ہوئی ہے۔ جب تک آپ زندہ ہیں اللہ تعالیٰ آپ سے مایوس نہیں ہوا۔ اس کا اور آپ کا تعلق سزا اور جزا سے ہٹ کے کچھ اور بھی ہے۔ اس نے اپنے ننانوے نام آپ کو کیوں عطا کیے تھے؟ تاکہ آپ الجبار، القہار پہ ہی نہ اٹکے رہ جائیں بلکہ 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 احسنِ تقویم سے پیدا کیا ہے۔ بہترین سانچے میں پیدا کیا ہے۔ اس کو اللہ نے اپنے ہاتھوں سے بنایا ہے۔ جس شے کو اتنے پیار سے بنایا جائے، کیا ذرا ذرا سی باتوں پہ اس کا مالک اس کو ناپسند کرنے لگتا ہے؟

ہم نے دراصل کبھی اللہ تعالیٰ کو سمجھا ہی نہیں ہے۔

آپ نے کبھی نومولود بچے کو ہاتھ میں پکڑ کے دیکھا ہے؟ وہ اتنا چھوٹا، اتنا نرم و نازک ہوتا ہے کہ لگتا ہے... زیادہ زور سے چھوا تو اس کی جلد پہ نشان پڑ جائیں گے۔ ہاتھ سے پھسلا تو پگھلا جائے گا۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کو بھی کبھی ایسے ہی بنایا تھا۔ اپنے ہاتھوں سے۔ اتنا ہی نازک اور حساس۔ چھوٹا اور معصوم۔ آپ میں اللہ نے اپنی روح میں سے پھونکا 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 کسی کا بچہ مر جائے تو ماں باپ کو لوگ تسلی 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 سونپے گئے تھے۔ اللہ

تعالیٰ نے آپ کے اردگرد ایسے لوگ بنائے جو آپ کی حفاظت کریں اور آپ کے نگہبان بن جائیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کے دلوں میں آپ کے لیے محبت بھی ڈال دی تاکہ وہ آپ کا خیال خوشی خوشی رکھیں۔ آپ ان کے پاس اللہ کی امانت تھے۔ اور جب وہ بوڑھے 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 اچھے 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۔ بس اس نے مختلف 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 کرتا رہا، اور اس کے حکم سے اردگرد کے لوگ کرتے رہے۔

مگر پھر آپ کے دل پہ زنگ لگنے لگا۔ 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 ہر دکھ کا گواہ بھی ہے۔

ہم نے کبھی ٹھیک سے اللہ کو سمجھا ہی نہیں ہوتا۔ اسی لیے ہم خود کو سمجھ نہیں پاتے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اللہ سے صرف اپنی نیکیوں کی وجہ سے connect ہوتے ہیں۔ باقی ہمارے احساسات، خواہشات، دل میں چلنے والے خیالات، معصوم حسرتیں... یہ سب اللہ تعالیٰ کا فیلڈ ہی نہیں ہے۔ اس کو تو اللہ تعالیٰ سمجھتا ہی نہیں ہے۔ وہ تو بس حرام حلال گنتا ہے۔ مگر ایسا 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۔ جب آپ کا جسم مضبوط نہیں تھا۔ اب آپ کا قد بڑھ چکا ہے، عقل ذرا زیادہ آ گئی 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 چھ 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 ہمیشہ سے تھے۔ اس لیے ایسا نہ سوچا کریں کہ آپ اتنے گناہ گار ہیں اسی لیے وہ آپ کو بھول گیا ہے۔ یا وہ آپ کو سمجھتا نہیں ہے۔ یہ درست ہے کہ اب آپ پہلے جیسے نیک نہیں ہوں گے۔ لیکن شاید ہم میں سے کوئی بھی کبھی بھی نیک نہیں تھا۔ ہم سب اوپر نیچے ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ آج بھی ہمارا 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 ڈھونڈتے ہیں۔ بعض دفعہ آپ کی معذرت کے بغیر آپ کو خود سے معاف کر دیتے ہیں۔ محبت کرنے والے کیلکولیٹر ہاتھ میں لیے غصے سے آپ پہ نظر نہیں رکھے ہوتے۔ وہ آپ کو ڈھیل دیتے ہیں۔ آپ سے اگر کسی بات پہ ناراض ہو بھی جائیں تو اتنی جلدی آپ کو unlove نہیں کر دیتے۔ ناراضی اپنی جگہ، گناہ اپنی جگہ، وہ پھر 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 جبار اور قہار ہو سکتا ہے جبکہ ابھی اس نے آپ کو زندہ رکھا ہوا ہے۔ ابھی 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 وہی طاری کرتا ہے۔ کبھی سوچا ہے بہت رونے کے بعد اونگھ کیوں آتی ہے؟

وہ آپ سے ناراض 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 کھوجے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر آپ یہ پڑھ رہے ہیں تو اسے اللہ تعالیٰ نے آپ تک پہنچایا ہے، آپ کی قوت خرید نے 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 دیتا ہے جن سے وہ ناراض نہیں ہوتا۔ جن سے اسے امید ہوتی ہے کہ وہ اس کی محبت کو کھوجیں گے۔

آپ کا رب آپ کو کبھی نہیں چھوڑتا۔ وہ دور نہیں جاتا۔ آپ دور جاتے ہیں۔ آپ نے اس سے بات کرنا کم کر دی ہے۔ مسئلہ آپ میں ہے۔ ورنہ وہ آج بھی آپ کو اپنی نظر میں رکھے ہوئے ہے۔

اب میری کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

پارکنگ ایریا سے نکل کے نفیسہ اور میں اگلے کئی گھنٹے شہر کی سڑکوں پہ ڈرائیو کرتے رہے تھے۔ ہماری اس لانگ ڈرائیو 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 تھک 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 مایوس تھی۔ اپنی زندگی سے۔ اپنی زندگی میں موجود لوگوں سے۔ میں لوگوں سے دور ایک خول میں رہا کرتی تھی اور میں کسی کو اس خول کو توڑنے کی اجازت نہیں دیتی تھی۔ لیکن میں نے اپنے اس تاریک خول میں ایک چیز کبھی نہیں چھوڑی۔

وہ تھی اچھے وقت کا انتظار۔ اور دعا۔

میں جیسے چل جا رہی تھی اس امید کے ساتھ کہ ایک دن اللہ تعالیٰ سب کچھ ٹھیک کر دے گا۔

اور اس لانگ ڈرائیو کے دوران شہر کی نیم ویران 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 بدلنی ہے تو مجھے خود کچھ کرنا ہوگا۔ صبر' دعا سب ضروری ہے۔ لیکن ہاتھ پہ ہاتھ دھرے نہیں۔ بیٹھوں۔ مجھے اپنی مدد خود کرنی ہوگی۔

یوں اگلے چند سال میں نے "سیلف ہیلپ" لیتے ہوئے گزارے۔ اللہ صرف ان کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ اپنی مدد آپ کرنے کو سیلف ہیلپ کہتے ہیں۔ میں اپنے آپ کو اس انسان کے قریب لے آئی جو میں ہمیشہ سے بننا چاہتی تھی۔ میں ابھی مکمل طور پہ وہاں نہیں پہنچی لیکن میں کوشش کر رہی ہوں۔ یہ سفر مشکل تھا مگر ناممکن نہیں۔

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

اللہ تعالیٰ دنیا والے کسی استاد کی طرح نہیں ہے جو آپ کی اچھی پرفارمنس کے باعث ہی آپ سے خوش ہوگا۔ نہ وہ باس کی طرح ہے جو آپ کے حالات دیکھے بغیر آپ پہ بڑے بڑے بوجھ لاد دے گا۔

اللہ تعالیٰ ستر ماؤں سے زیادہ محبت کرنے والا ہے۔ اپنی ماں کو ذہن میں لائیں۔ مائیں ہمیں تنگ نہیں کرتیں۔ روک ٹوک کرتی ہیں۔ ڈانٹ بھی دیتی ہیں لیکن وہ دوسروں کے سامنے ہمیں بچانے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ ہمیں ہرٹ نہیں ہونے دیتیں۔ وہ ہمارے اوپر کام کا اتنا بوجھ ڈالتی ہیں جتنا ہماری ٹریننگ کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ لیکن جہاں کوئی اور ہم پہ 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 کھیلیں۔ کبھی کبھی اسی لیے وہ ان لوگوں کی حقیقت ہمیں دکھا کے ہمارا دل ان کے ہاتھوں سے توڑ دیتا 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 ٹریننگ کے لیے ہوتا ہے۔ لیکن اس کو یہ نہیں پسند کہ دوسرے انسان آپ پہ بوجھ ڈالیں۔ یا آپ کے دل کو قید کر لیں۔

سیلف ہیلپ اپنی ذات کو انسانوں کی قید سے نکالنے کا نام ہے۔ سیلف ہیلپ اپنے دل کو آزاد کرنے کا نام ہے۔ سیلف ہیلپ اپنی زندگی پہ اپنا کنٹرول واپس لینے کا نام ہے۔ سیلف ہیلپ خود کو انمول سمجھ کے اپنی قدر کرنے کا نام ہے۔ آپ انمول ہیں۔ میں انمول 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۔ نیچے دیے گئے سوالات کے جوابات آپ کو اپنی LoveBook میں "پہلے دن" کے نیچے لکھنے ہیں۔ اگر آپ کے پاس "لو بک" نہیں ہے تو ان سوالات کے جوابات کسی ڈائری میں نوٹ کر لیں۔

کل ہم ملیں گے ایک نئی کہانی اور اس سے سیکھے جانے والے چند نئے اسباق کے ساتھ۔ ان شاءاللہ۔

....

آج کے سوالات:

۱) آپ کو اللہ تعالیٰ کا خیال کب زیادہ آتا ہے؟ غلطی کرنے پہ؟ یا نیکی کرنے پہ؟

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 کلامی کے ذریعے؟

۴) اگر آپ اٹھتے بیٹھتے اللہ تعالیٰ سے مخاطب نہیں ہوتے تو اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ دعا سے پہلے وضو، نماز، سر پہ دوپٹہ یا ٹوپی یا پروٹوکول کی ضرورت ہوتی ہے؟

۵) کیا آپ کبھی کبھی اس لیے دعا نہیں مانگتے کیونکہ آپ نے تازہ تازہ کوئی گناہ کیا ہوتا ہے؟

۶) کیا گناہ کے بعد دعا مانگنے سے آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ ایک مطلبی اور خود غرض انسان ہیں جو صرف کام کے لیے اللہ کو یاد کر رہا ہے؟

۷) جب ایسے ملامتی 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 ناپسند کرتا ہے؟

۹) کیا آپ اپنی فیلنگز دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کے ساتھ شیئر کرتے ہیں؟

۱۰) کیا آپ کو لگتا ہے کہ اللہ تعالیٰ صرف آپ کی نیکیوں اور گناہوں میں انٹرسٹڈ ہے؟ اور وہ آپ کے دل کے مسئلوں کو انڈرسٹینڈ نہیں کرتا؟

دوسرا دن...

ایک لڑکی جو میں کبھی نہیں بننا چاہتی تھی' وہ گل تھی۔

ایسا نہیں تھا کہ مجھے گل ناپسند تھی یا مجھے اس سے کوئی مسئلہ تھا۔ مگر مجھے اس طریقۂ زندگی سے مسئلہ تھا جو گل نے اپنا رکھا تھا۔

پہلے میں آپ کو بتاتی ہوں کہ گل کون تھی۔

کئی برس پہلے... میرے پرانے اسکول میں... میرے ساتھ ایک لڑکی پڑھتی تھی۔ اس کا نام گل 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 ولن بھی بنا سکتے ہیں اور مار بھی سکتے ہیں۔

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

گل اور میں کلاس فیلوز 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 ذہین لڑکی تھی۔ اس کا تعلق ایک سفید پوش گھرانے سے تھا۔ وہ پڑھائی میں لائق نہیں تھی لیکن دوسرے معاملات میں کافی سمجھدار تھی۔

پھر اسکول بدلا' جگہ بدلی تو تعلق بھی ختم ہو گیا۔ یہاں تک کہ میں گل کو بھول بھال گئی۔

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

ہم کئی برس بعد ملے تھے اور میں اسے دیکھ کے خوش ہوئی تھی۔ وہ کافی بدل گئی تھی۔ گرونڈ ہو گئی تھی۔ گو کہ اسکارف اور عبایا لیتی

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

گل بھی مجھے دیکھ کے خوش ہوئی۔ ہم نے پرانے دنوں 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 ثانیہ کسی آرمی آفیسر کی بیٹی تھی اور بہت لائق تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ اس کے آنے کے بعد گل مجھ سے بات چیت نہیں کر رہی بلکہ مجھے ایک دم اگنور کرنے لگی ہے۔ پہلے میں سمجھی کہ یہ میرا وہم ہے لیکن اگلے دو تین روز میں نے واضح محسوس کیا کہ گل میرے ساتھ صرف تب بولتی جب وہ لڑکی موجود نہ ہوتی۔

ایک دن بریک میں ہم تینوں باتیں کرنے لگے تو ثانیہ کو محسوس ہوا کہ گل اور میں ایک دوسرے کو جانتے ہیں۔ اس نے پوچھا۔ "نمرہ۔ تم لوگ کیا پہلے بھی ملے ہو؟"

اس سے پہلے کہ میں جواب دیتی۔ گل فوراً سے بولی: "نہیں تو۔ ہماری یہیں ملاقات ہوئی ہے۔" اور اس کی رنگت یہ کہتے ہوئے قدرے پھیکی پڑ گئی تھی۔ میں نے اتنا واضح کسی کا رنگ اڑتے شاید اتنے قریب سے پہلی دفعہ دیکھا تھا۔

لیکن میں تو بھر میں تھی۔ میں پوری اس کی طرف گھومی اور کہا۔ "اصل میں ہمارا ہوم ٹاؤن ایک ہی ہے۔"

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

اس کے بعد گل مجھ سے کھنچی کھنچی رہنے لگی۔ وہ ایلیٹ قسم کی لڑکیوں کے گروپ میں خوش باش بیٹھی ہوتی لیکن اگر میں قریب سے گزرتی تو وہ بولتے بولتے رک جاتی۔ بے چین اور ان سیکیور ہو جاتی۔

میں سمجھ گئی کہ اس کا مسئلہ کیا ہے۔ اللہ گواہ ہے، میں نے پھر کبھی کسی کو یہ نہیں بتایا کہ میں اسے پیچھے سے جانتی ہوں یا یہ کہ اس کے والد کا پیشہ/ 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 بیگ لینا افورڈ نہیں کر سکتی تھی اور اپنے تعلیمی ادارے میں میں نے ایک سال تک ایک ہی بیگ استعمال کیا جس کا رنگ نیلا اور سفید تھا اور وہ جگہ جگہ سے خراب ہو کے پھٹ گیا تھا۔ ایسے کہ دوبارہ سینے کے قابل بھی نہیں تھا۔

میں اس کے پھٹے ہوئے حصے کو اپنے اسکارف سے ڈھانک دیتی تھی کیونکہ میرے پاس ہزار پندرہ سو کا ایک خریدنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے۔ ان ہزار پندرہ سو سے میں ضرورت کی کوئی ایسی چیز لے سکتی تھی جو بیگ سے زیادہ کارآمد تھی۔ پھر وہ برا وقت چلا گیا۔ انسان پہ اچھے برے وقت آتے رہتے ہیں۔ یہ ادوار آپ کو ڈیفائن نہیں کر سکتے۔ آپ کو ان چیزوں سے اوپر ہونا چاہیے۔ لیکن گل شاید ایسا نہیں سوچتی تھی۔

گل اور میں شاید دو ماہ تک کلاس فیلو رہے اور ایک دفعہ پھر ہم الگ ہو گئے۔

چند سال مزید گزرے۔ ایک روز میں ایک میگزین کے صفحے الٹ رہی تھی جب ایک جگہ میں رکی۔ کسی جیولری ڈیزائنر کے

میں انمول

جیت کو گردن میں پہنے نظر آتی ماڈل کا چہرہ دیکھا دیکھا سا تھا۔ میں نے چند لمحے کے لیے سوچا۔

یہ لڑکی میں نے کہاں دیکھی ہے؟ میک اپ کی تہہ' اسموکی آئیز' بے داغ اسکن اور گردن کے گرد نگینوں کی زنجیر۔

او... یہ گل تھی۔ ارے... گل نے ماڈلنگ شروع کر دی تھی؟ انٹرسٹنگ۔ خیر۔ مجھے کیا... میں کندھے اچکا کے آگے بڑھ گئی۔

میری گل سے اگلی ملاقات کئی برس بعد ایک دن اچانک سے ہوئی۔ ہماری ملاقاتیں یونہی اتفاق سے ہوا کرتی تھیں۔ ایک روز اسلام آباد میں کسی کے گھر ڈنر پہ مجھے گل نظر آ گئی۔ اس وقت وہ ایک بیوروکریٹ کی بہو بن چکی تھی۔ اس کی انگلیوں میں ڈائمنڈز تھے' کہیں پہ ڈیزائنر بیگ تھا' خود کو اس نے پلاسٹک پلاسٹک سا کر لیا تھا۔ ناک کی سرجری' واضح بوٹوکس... وہ بالکل ایک مختلف انسان بن چکی تھی۔

گرومڈ' امیر' ماڈرن لڑکی۔ مگر مجھے بہر حال اسے دیکھ کے خوشی ہوئی تھی۔

وہ بھی مجھے دیکھ کے بہت خوش ہوئی۔ گل کے پیچھے سے لاکھ اختلاف سہی' مگر گل ایک اچھی لڑکی تھی۔ اس کو اس بات کا کریڈٹ دینا چاہیے کہ وہ ایک پسماندہ علاقے سے آئی تھی' مگر اس نے خود کو گروم بھی کر لیا تھا' اچھے لڑکے سے شادی بھی کر لی تھی' اپنا کیریئر بھی بنا لیا تھا۔ گل جیت گئی تھی اور اس کو دیکھ کے اچھا لگا تھا۔

کھانے کے دوران ہمیں باتیں کرتے دیکھ کے اس کے سسر نے دلچسپی سے پوچھا کہ کیا آپ دونوں پہلے بھی ایک دوسرے کو جانتی ہیں۔ میں نے جواب دینے سے پہلے گل کو دیکھا۔ اور تب مجھے احساس ہوا کہ اپنی تمام تبدیلیوں کے باوجود آج بھی وہی گل تھی۔

اس کی رنگت پھیکی پڑ گئی۔ پہلو بدلا اور تیزی سے بولی۔ "ہم ایک کالج میں کلاس فیلوز رہے ہیں۔"

میں مسکرا دی اور اسے ایک کارڈ دیا۔ وہ آج بھی اپنے چھوٹے شہر کا نام نہیں سننا چاہتی تھی۔

اس کے سسر کو میں کسی اور حوالے سے بھی جانتی تھی سو وہ مجھ سے میری کتابوں کے بارے میں مختلف باتیں پوچھنے لگے۔ وہی جنرل سوالات جو عموماً لوگ پوچھا کرتے ہیں۔

انسپائریشن کہاں سے ملتی ہے لکھنے کی؟ کیسے لکھ لیتی ہو؟

(بھئی میں ڈائننگ ٹیبل پہ بیٹھ کے کیسے بتاؤں کہ انسپائریشن کہاں سے ملتی ہے؟ کھانا تو پورا کھانے دیا کرو یار۔ مجھے تو خود یاد ہی نہیں رہتا۔ کیا آپ کو کبھی یاد رہا ہے کہ سوتے میں جو آپ نے خواب دیکھا تھا وہ شروع کہاں سے ہوا تھا؟ نہیں نا۔ صرف درمیان یاد رہتا ہے یا اینڈ۔ مگر خیر... میں نے ایسے سوالوں کے چند رٹے رٹائے جواب گھڑے ہوئے ہیں اور ایسے موقعوں پہ میں وہی دہرا دیتی ہوں۔

"میں زندگی سے متاثر ہوں۔ میں جو محسوس کرتی ہوں اس کے بارے میں کسی اینگل سے لکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔" وغیرہ وغیرہ

وہ مجھ سے پوچھنے لگے کہ میں اپنی کتابوں کے ذریعے کیا اثر کرنا چاہتی ہوں۔ میں نے انکھیوں سے گل کو دیکھا اور گہری سانس لے کر بولی۔

"میں ویمن فکشن 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 سکیور رہتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ لڑکیاں سمجھیں کہ ہمارا اصل تو ہمارا بہترین دوست ہے۔ وہ ہے تو ہم ہیں۔ اس کو گلے لگانا ضروری ہے۔ اس کو اپنا فخر بنانا ضروری ہے۔"

بیورو کریٹ صاحب نے دلچسپی سے پوچھا۔ "اور کیا آپ خود بھی ایسی ہیں؟"

میں نے بڑی سادگی سے جواب دیا کہ ... "جی بالکل۔ مجھے اپنے اصل پہ کوئی شرمندگی نہیں ہے۔ میں پڑھے لکھے لوگوں کی محفل میں اپنی مادری زبان سرائیکی بول 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 سے شہر میں کوئی شاپنگ مال نہیں ہے اور نہ خواتین ہوٹلنگ کرنے ریستوران وغیرہ جا سکتی 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 اب مجھے یاد نہیں۔ میں گل پہ طنز نہیں کر رہی تھی۔ میں اسے بالواسطہ اس کے اس خوف سے نکالنا چاہتی تھی جس کا وہ شکار تھی۔

میری اس تقریر کے دوران گل کے چہرے پہ کئی رنگ آئے اور گزر گئے۔ اس کی رنگت پھیکی پڑ گئی تھی۔ وہ شدید مضطرب تھی۔ وہاں اس کے سسرال والے تھے۔ ان کے درمیان وہ ایک سٹیچو بنی 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 دوبارہ گل سے کبھی نہیں ملی۔

ایک شخص جو میں زندگی میں کبھی نہیں بننا 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 کمتری نہیں جڑا جو بوجھ کی طرح میرا سر کسی بھی وقت جھکا سکتا ہو۔ میں نے خود پہ کبھی جھوٹے ملمع نہیں چڑھائے سو مجھے بھری محفل میں یہ ڈر نہیں ہوتا کہ کوئی مجھ سے میرے اصل کے بارے میں سوال نہ کر لے۔ جو میں ہوں' وہ سب کے سامنے ہوں۔ اچھی' بری جیسی بھی ہوں' سب کے سامنے ہوں۔

شکر ہے کہ میں گل جیسی نہیں ہوں۔

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

میں گل سے بھی بدتر مقام پہ تھی۔

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

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

آپ زندگی میں ناکامی یا کمزوری کے مقام پہ کھڑے ہوں۔ یعنی کہ آپ کو اچھے سے معلوم ہو کہ آپ کو مدد درکار ہے اور اسی لیے آپ اس طرح کی کتابوں سے مدد لینا شروع کر چکے ہوں۔

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

میرے لیے یہ ماننا بہت مشکل تھا کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔ اتنا مضبوط ہونا بھی اچھا نہیں ہوتا کیونکہ اس کا مطلب ہوتا ہے کہ ہم اپنی کمزوری سے بھاگ رہے ہیں۔ میں بہتر تب ہوئی جب میں نے اپنے مسئلوں کا سامنا شروع کیا۔ یہاں پہ میری کہانی کو روک کے ہر مسئلے کی اصل کی طرف آتے ہیں۔ ہمارا اصل وہیں ہے جہاں سے ہمارے اندر روح پھونکی گئی تھی۔

اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے چار کتابیں اتاری ہیں۔ توراۃ قوانین کی کتاب ہے۔ انجیل اخلاقیات کی۔ زبور دعاؤں 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 الدھر (الدھر یعنی زمانہ)۔۔ اس کا دوسرا نام سورۃ الانسان ہے۔ اس کی پہلی آیت میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔۔۔

"کیا گزرا ہے انسان پر
ایک وقت زمانے میں
کہ نہ تھا وہ
کوئی قابل ذکر شے؟"

یعنی۔ کیا انسان پہ وہ وقت نہیں آیا جب وہ کوئی قابل ذکر شے 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 ناشکری کرے۔

اسی طرح اس سورۃ میں بہت سی باتیں کی گئی ہیں لیکن آج ہم صرف اس کی پہلی آیت پہ 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 گل کا خیال آیا۔ وہ ان لوگوں میں سے تھی جو اپنے اصل سے بھاگ گئے تھے۔ وہ اس وقت کو اپنی تاریخ سے کھرچ دینا چاہتی تھی جب وہ کچھ بھی نہیں تھی۔ اور تب یکایک مجھے اپنی استاذہ 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 گل کے بارے میں نہیں، نمرہ کے بارے میں ہے۔

کیا مجھے وہ وقت یاد نہیں جب میں کوئی قابلِ ذکر شے نہ تھی؟

مجھے تو یاد ہے۔ میں نے سوچا۔ مجھے تو اپنے اصل پہ کوئی شرمندگی نہیں۔ میں تو اپنی ذات سے نہیں بھاگی۔ تو پھر یہ آیت 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 قابلِ ذکر چیز؟"

میرے اوپر برے مالی حالات بھی گزرے ہیں اور ایسا وقت بھی جب میں رائٹرز بلاک کا شکار رہی ہوں۔ میں نے شہرت سے پہلے کا وقت بھی دیکھا ہوا ہے اور بعد کا بھی۔ اور مجھے کبھی میری شہرت نے غرور نہیں دیا۔ میرے ارد گرد کے لوگ جانتے ہیں کہ میرے اندر بہت سی خامیاں ہو سکتی ہیں لیکن شہرت یا کامیابی نے کبھی میرے دوسروں کے ساتھ سلوک کو نہیں بدلا۔ مجھے تو سب یاد ہے۔ پھر کیا ہے جو میں مس کر گئی ہوں؟

"کیا نہیں گزرا انسان پہ وہ وقت زمانے میں جب نہ تھا وہ کوئی قابلِ ذکر شے؟"

شاید یہ آیت میرے بارے میں نہیں ہے۔ سب جانتے ہیں کہ میں اپنے اصل سے کبھی 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 دس بارہ سال پہلے والی لڑکی کو نہ جان سکے جو کمزور تھی اور غلط فیصلے لے کر پچھتاتی 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 بھاگی تھی۔ میرے پاس تو آگاہی بھی نہیں تھی۔ میں اس سے بھی برے مقام پہ کھڑی تھی۔ جہاں مجھے وہ 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 کمزور انسان بھی ہو سکتا ہے جس کو آپ یاد نہیں کرنا چاہتے۔

تب مجھے احساس ہوا کہ میں زمانے بھر کی سیلف ہیلپ لے لوں یا گھنگل ہیلپ تک چلی جاؤں، میں خود شناسی کا یہ سفر اس وقت تک شروع نہیں کر سکتی جب تک میں اس ایک شخص کا سامنا نہ کر لوں 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 مسئلے حل کرے گا نہ آپ کے۔ ہمیں اس ایک شخص کا سامنا کرنا ہوگا۔

وہ ایک شخص کئی برس پہلے والی نمرہ تھی جس کو ایک دفعہ پھر اپنے سامنے لانا ضروری تھا۔

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

آپ کو اگر خود کو جاننا ہے تو پہلے اپنے اس younger self سے ملاقات کرنی ہوگی جو آپ کے لیے سوائے ندامت اور شرمندگی کے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ آپ کا وہ پرانا ورژن ہے جو میچور نہیں تھا۔ اس سے کئی غلطیاں سرزد ہوئیں۔ اس نے غلط لوگوں پہ بھروسہ کیا۔ غلط جگہ اپنے احساسات لٹائے۔ آپ کا یہ پرانا ورژن اپنے حق کے لیے درست موقع پہ نہیں بول سکا۔ اس کو جس نے

جب جاب ہرٹ کیا۔ آپ کو اپنے اس پرانے "گزرے وجود" پہ بہت غصہ 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 مگن ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اپنے پچھتاوے جیسے ہی ہمیں یاد آتے ہیں' ہمیں تکلیف اور شرمندگی ہوتی ہے۔ سو ہمارا سیلف ڈیفنس میکنزم یہی بن جاتا ہے کہ ہم اس وجود کو اپنے دل کی زمین میں دفن کر دیں۔

مگر دل کوئی قبرستان تھوڑی ہے؟ قبریں تو مردہ زمین پہ کھودی جاتی ہیں... اور دل زندہ زمین ہے۔ اس میں جو بھی دفن کرو وہ بیج کی طرح ہے۔ کئی گنا بڑا ہو کے واپس اگ آتا ہے۔ دل اگر زندان 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 سمجھنا بھول ہے کہ وہ خود ہی بھوک پیاس سے مر جائے گا۔ وہ ایسے نہیں مرتا۔ آپ کے اندر آپ کا ہی وجود کیسے مر سکتا ہے؟ آپ کے پچھتاوے اس کی غذا ہیں۔ آپ کی اس سے بھاگنے کی کوشش اس کی آکسیجن ہے۔ وہ ایک کال کوٹھڑی میں اب بھی بیٹھا ہے۔ ٹانگوں کے گرد بازو لپیٹے' گھٹنوں پہ ٹھوڑی ٹکائے' وہ آپ کی واپسی کا انتظار کر رہا ہے۔

دل کا قید خانہ اس وجود کی جگہ نہیں تھی۔ یہ وہ وجود ہے جو زمانے میں آپ پہ بیت چکا ہے۔ اس کو آپ جتنا بھلا دیں' جتنا اندر دفن کریں' یہ آپ کو آوازیں دیتا رہتا ہے۔ کبھی قید خانے کی اونچی 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 بھروسہ 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 جتنی باتوں سے واپس اسکوائر ون پہ لا کھڑا 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' تو وہ آپ کو چھوڑ جائیں گے۔

کبھی آپ کو اس بات سے ڈر لگا ہے کہ اگر نئے ملنے والے کچھ لوگ میرا ماضی جان لیں تو میں انہیں کھو دوں گا؟ یہ بات آپ کے ذہن میں کون ڈالتا ہے؟ دل کی کال کوٹھڑی میں بیٹھا یہ اداس وجود۔

آپ اس سے اب تک پیچھا کیوں نہیں چھڑا سکے؟ کیونکہ آپ سمجھتے ہیں یہ کوئی اور ہے۔ چونکہ اب آپ بدل چکے ہیں' سو بے وقوف' گناہگار شخص آپ کی ایک کینچلی تھی جسے سانپ کی طرح آپ نے اتار کے پھینک دیا ہے۔ مگر آپ غلط ہیں۔

یہ آپ ہی ہیں۔ یہ آپ ہی تھے۔ وہ سارے غلط فیصلے، وہ سارے گناہ، وہ ساری نادانیاں آپ نے خود کی تھیں۔ آپ کو کسی نے وہ سب کرنے پہ نہیں ورغلایا تھا۔ ان پچھتاووں میں دوسروں کا حصہ نکالنا چھوڑ دیں۔ وہ سب آپ نے خود کیا تھا۔ کیونکہ اس وقت آپ کی عقل یہی سمجھاتی تھی۔ آپ کو اپنے پچھتاووں کو اپنانا ہوگا۔ وہ زندگی کا سیاہ دور نہیں تھا۔ وہ ایک تجربہ تھا۔

سیلف ہیلپ کا سفر شروع کرنے سے پہلے میں نے جان لیا تھا کہ مجھے پرانی نمرہ 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 پہ اس حد تک شرمندہ ہیں کہ اپنے پرانے وجود کو بھلا دینا چاہتے ہیں تو آپ وہی غلطی کر رہے ہیں جو نمل نے کی۔ جو میں نے کی۔ یہ غلطی ہمیں ہمیشہ بے چین رکھتی ہے۔ ہم اپنے ماضی سے نظریں ملانے سے ڈرتے ہیں۔ نمل نے خود کو اتنا گروم کر لیا کہ کسی کو معلوم نہ ہو سکے وہ کبھی ایسی ماڈرن اور ویل ڈریسڈ 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 نمل کو ہر ایک کو پکڑ پکڑ کے بتانا چاہیے کہ اس کا ایک گرومڈ کیا ہے۔ یا مجھے اس بات کا اشتہار لگانا چاہیے کہ میں بھی 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 سیٹل کرنی ہیں۔ تاکہ وہ دوبارہ کبھی ماضی کا ذکر ہمیں اذیت نہ دے۔

بہت عرصے بعد میں نے دل کے قید خانے سے اس لڑکی کو نکالا اور اپنے سامنے بٹھایا۔ سائیکالوجی میں اس کو "خالی کرسی کی تکنیک" یا ایسا ہی کچھ کہتے ہیں۔ میں نے اپنے سامنے ایک خالی کرسی رکھی اور تصور کیا کہ اس پہ میرا چند سال پرانا ورژن بیٹھا ہے۔ وہ کمزور اور احمق لڑکی جس نے بہت سی غلطیاں کیں، اور جس کی اچھائیوں 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 غصہ آتا تھا اور شرمندگی ہوتی تھی۔

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

آپ نے اس سے نفرت نہیں کرنی۔ اپنے ماضی سے آپ نے نہ نفرت کرنی ہے، نہ بھاگنا ہے۔ اس کو سامنے بٹھانا 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 پوچھنا 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 ہاں یہ میں نے خود کیا ہے۔ مجھے یہ درست لگا میرے پاس جو آپشن تھے ان میں یہی بہترین حل تھا۔ مجھے یہ نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اس کام کے نتائج غلط نکلے۔ میں اس پہ شرمندہ ہوں۔ مگر میں اس تجربے سے سیکھی جانے والی غلطیوں کو نہیں دہراؤں گی۔

ذمہ داری نہ لینا کیا ہے؟ فلاں نے میرے ساتھ ظلم کیا۔ فلاں نے مجھے ورغلایا۔ فلاں نے فلاں کو میرے خلاف بہکا دیا۔ فلاں نے مجھے اتنا پریشر دیا کہ مجھ سے وہ غلط فیصلہ ہو گیا۔ میرے ماں باپ نے یہ کر دیا۔ قسمت تھی جو میری آنکھوں پہ اس وقت پٹی بندھ گئی تھی ورنہ میں ایسی نہ تھی۔ یا میرے اوپر کسی نے جادو کر کے میرا دماغ اپنے قبضے میں کر لیا تھا۔ ورنہ میں ایسا کیسے کر سکتی تھی؟

ذمہ داری لینے کا مطلب ہے کہ نہیں بھئی... 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 پہ اتنی شرمندگی ہو کہ اس سے منہ چھپا 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 پہ نقصان اٹھانے کی "وجہ" اس کو یاد ہو۔ اگر آپ اپنے ماضی کو بھلانے کی کوشش کریں گے تو آپ کو کیسے یاد رہیں گی وہ غلطیاں جو آپ نے کی تھیں؟

توبہ اور اصلاح اپنے گناہ کی وجہ ڈھونڈنے 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 پھندے میں پھانستی 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 پہ یقین نہ آئے لیکن اپنی جس پرانی غلطی پہ آپ کو شرمندگی تھی، وہ زندگی کے کسی موڑ پہ آپ کو کسی دوسری شکل میں ترغیب دلائے گی۔ جس شخص نے آپ کو دھوکہ دیا تھا، ویسا ہی ایک شخص بعد میں بھی آپ کو ملے گا۔ کئی ماہ، کئی سال، کئی دہائیوں بعد سہی لیکن ملے گا۔ اگر یہ یاد نہ ہو کہ اس کی کیا بات آپ کو اس کے جال میں پھنسا دیتی تھی، تو اس نئے وار سے کیسے بچ پائیں 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 پہ ایسا وقت زمانے میں جب آپ ایک بے قدر و قیمت انسان تھے؟ اور اگر ایسے تھے تو کیوں تھے؟ بٹھائیں 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 سکی۔ میں تمہیں لوگوں کے شر سے نہیں بچا سکی۔ میں اتنی عقلمند اور مضبوط نہیں تھی۔ کاش ہوتی۔ مجھے تمہارے لیے آواز اٹھانی چاہیے تھی۔ میں نہیں اٹھا سکی۔ میرے نظریات غلط تھے۔ مجھے تمہاری خوشی کو سب سے مقدم رکھنا چاہیے تھا۔ مگر میں نہیں رکھ سکی۔ میں دوسروں کے لیے تمہیں تھکاتی 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 دینا 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 فیصلے کے لیے جو تم نے لیا۔ ہر اس موقع کے لیے جب تم نے خود کو بے مول کروایا۔ خود کو الزام دینا بند کرو۔ مانا کہ تم نے غلط فیصلے کیے۔ لیکن اس میں تمہارا قصور نہیں ہے۔ تمہاری عمر کم تھی۔ تمہیں تجربہ نہیں تھا۔ تمہاری عقل سمجھ کے مطابق اس وقت تمہیں جو بہترین لگا تھا تم نے وہ کیا۔ سو میں نے تمہیں معاف کیا۔

آپ نے اپنے اندر کے انسان سے معافی بھی مانگنی 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 پہ فوقیت 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 اداس 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 ذہنی 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 باآواز کہنا ہے کہ اب تم مجھے نہیں بتاؤ گے کہ میرے ساتھ ہمیشہ غلط ہوگا۔ جس پہ بھی میں اعتبار کرنے لگوں وہ غلط ہی نکلے گا۔ مجھے اپنے عمل پہ شرمندگی ہے۔ لیکن مجھے اپنے آپ پہ کوئی شرمندگی نہیں ہے۔ کیونکہ آپ کا ماضی جب کہتا ہے کہ آپ کے ساتھ ایک دفعہ پھر 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۔ وہ سب میرے پرانے وجود کے ساتھ ہوتا تھا۔ جب میں پرانی نمرہ جیسی رہوں گی ہی نہیں تو میرے ساتھ وہ سب کیسے ہوگا جو پہلے ہوا کرتا تھا؟

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

میں نے کرسی پہ بیٹھی اس لڑکی سے کہا کہ میری اینڈنگ تم سے مختلف ہوگی۔ میں تمہارے جیسی نہیں ہوں۔ بھلے 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 نازک سا وجود ہوں جسے اس نے کئی برس پہلے دنیا میں دو انسانوں کے سپرد بطور امانت کیا تھا۔

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

اپنی پرانی غلطیوں کو یاد کر کے اپنے کم عمر وجود سے بات کرنا ایک ایکسرسائز ہے جو آپ کو کم از کم ایک ہفتے تک ہر رات پانچ سے دس منٹ تک کرنی چاہیے۔ اس کے بعد بھی آپ کو 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 روٹین بنا لی۔ میں جب بھی کچھ نیا کرنے لگتی یا کوئی بڑا فیصلہ لینے کے قریب ہوتی اور میرے اندر موجود یہ لڑکی مجھے کچھ برا یاد کرواتی' تو میں اس کو کہتی کہ تم ابھی خاموش رہو۔ میں تم سے بعد میں بات کروں گی اور پھر میں اسے اگنور کرنے لگی۔ یہ ماضی کو بھلانے جیسا نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہے جیسے آپ ایک ناسمجھ شخص کو اگنور کرتے ہیں۔ میں ایک زمانے میں ناسمجھ تھی۔ آج کے حالات مختلف تھے۔

آپ کا ماضی آپ کا اصل ہے جس کو اپنا لینا چاہیے لیکن اب آپ اس کے تجربے کی بنیاد پہ زندگی نہیں گزار سکتے۔ ماضی میں جو جواب تھے وہ نہیں ہوگا اگر آپ ایک مختلف انسان بن جائیں۔ جیسے گل بڑے شہر میں موو کر جانے کے بعد چھوٹے شہر کے طریقوں کے مطابق زندگی نہیں بسر کر سکتی تھی۔

ایک اور چیز جس نے مجھے ماضی کے پچھتاووں سے نکلنے میں بہت مدد دی وہ ایک سطر تھی۔ کہتے ہیں جب کسی تاریکی سے نکلنا ہو تو ایک سطر تھام لو۔ ایک لائن۔ ایک ڈائیلاگ۔ چند الفاظ۔ پھر اس کو خود سے دہراتے رہو۔ میں نے بھی ایک سطر تھام لی اور اسے خود سے دہراتی رہی۔ اور وہ سطر یہ تھی کہ "میرے ساتھ دوبارہ وہ نہیں ہوگا جو پہلے ہوا کیونکہ اب میں وہ شخص نہیں رہی۔"

دھیرے دھیرے اس چھوٹی انسان کی آوازیں مدھم ہونے لگیں گی۔ یہ مکمل طور پہ آپ کی جان نہیں چھوڑے گی لیکن آپ اسے بنا کسی اذیت کے پس منظر میں دھکیلنے 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 کرنی ہیں۔ جب ہم قابل ذکر نہیں تھے تب بھی۔ اور جب ہم قابل ذکر بن جاتے ہیں تب بھی۔ مگر اللہ تعالیٰ کو وہ خطاوار پسند ہیں جو اپنی غلطیوں سے سیکھنے والے ہوں اور ان پہ نادم ہوں۔ نہ کہ ان کو بھلا کے ان سے نظریں چرانے والے ہوں۔

سو آج سے ایک سطر تھام لیں۔ ضروری نہیں ہے کہ وہ سچ ہو۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ کو اس پہ یقین بھی ہو۔ بس جب بھی پچھتاوا ہو' اس سطر کو خود سے دہراتے رہیں۔

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

کتاب بند کرنے سے پہلے آج کی مشق کرنا مت بھولیے گا۔

آج کے سوالات۔

۱)۔ماضی کے کس غلط فیصلے پہ 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 کھنچے چلے 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)۔تلخ ماضی کی یادوں نے پہ 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 سطور 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 منفی 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 تبدیلی لانی ہوگی جس پہ 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 ہلکے بھورے رنگ کا بہت ہی خوبصورت سا لیبراڈار (کتا) تھا۔ گنتی کے چند مخلص دوست جو مجھے آج تک ملے ہیں ان میں سے آدھے میرے کتے اور پرندے ہی رہے ہیں۔

میرے پاس عمر کے مختلف ادوار میں مختلف جانور ہوا کرتے تھے۔ ایک دفعہ میرے گھر دو السیشن 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 چھوٹے ننھے ننھے بچے تھے۔ ہمارے صحن کے دروازے کے ساتھ انگوروں کی بیلوں کا چھپر بنا ہوا تھا۔ چھپر تلے وہ کتا اس کی بیوی اور ان کے آدھ درجن بچے بیٹھے ہوتے تھے۔ روز اسکول جاتے وقت میں ایک بچے کو اٹھا کے خوب بھینچ کے خدا حافظ کیا کرتی تھی۔ میری واپسی تک اس کا انتقال ہو چکا ہوتا تھا۔ آج تک میری سمجھ میں نہیں آیا کہ وہ کیوں مر جاتے تھے۔ غالباً پیدائشی کمزور تھے ورنہ میرا اس میں کوئی قصور نہ تھا۔ اچھا!!!

ایک دفعہ میں نے کبوتر بھی پالا۔ ہوا یہ کہ میرے ابا ہم 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 تنگ کرتا تھا نہ کچھ اور۔ بس میرے ساتھ رہتا۔ میں اسے کندھے پہ بٹھائے اپنے بہن بھائیوں کو جلاتے ہوئے گردن فخر سے اٹھا کے ادھر ادھر گزرا کرتی۔ جب میں سونے لگتی تو وہ میرے بیڈ کے کراؤن پہ بیٹھ جاتا اور صبح مجھے وہ وہیں ملتا۔

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 جیلسی میں رہا کرتا تھا۔ جس صبح وہ لوگ گئے میں اسکول میں تھی۔ واپس 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 ابو کے چیف سیکورٹی کی تفتیش کے مطابق ملازمین کا بچہ شوکت اس کو چوری کر کے لے گیا تھا۔ اس کی وجہ سے میں کافی عرصہ دل زدہ اداس رہی۔ کبھی ملے مجھے وہ شوکت کا بچہ دوبارہ۔

میں نے بلیاں بھی پالیں' مرغیاں بھی اور بچھو بھی۔ لیکن میرے سارے پالتو جانور ایک طرف اور میکس ایک طرف۔

میرے بابا میکس کو انگلینڈ سے لائے تھے۔ وہ ہلکے بھورے رنگ کا بے حد خوبصورت کتا تھا۔ وہ کئی سال ہمارے گھر کے مکین کی طرح

رہا۔ اور گھر کے مکین کی طرح ہی ہم نے اسے الوداع کیا تھا۔

مجھے آج بھی وہ صبح یاد ہے جب میں اسکول کے لیے تیار ہو کے باہر گئی تو دیکھا۔ میکس پورچ کے فرش پہ بازو بچھائے اوندھا لیٹا تھا۔ اس کی آنکھیں بند تھیں اور اس کی کمر پہ گہرا زخم نظر آ رہا تھا جس سے بہتا خون اس وقت تک جم چکا تھا۔ چیونٹیوں کی ایک قطار اس زخم 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 زخم جیسا ہوتا ہے۔ اس کے زخم میں گھسی چیونٹیاں اتنی سیاہ تھیں کہ گویا ہی کوئی خلا، ایسا ہوتا ہوگا۔

میکس کو کیا ہوا تھا؟ میں کبھی نہیں جان سکی۔ شاید گزشتہ رات کالونی کے آوارہ کتوں نے اسے مارا تھا۔ وہ لڑکھڑاتے ہوئے واپس اس گھر کے دروازے تک آیا تھا جہاں کا وہ مکین تھا۔ جب تک میں اس کے قریب گئی اور اسے غور سے دیکھا، میکس مر چکا تھا۔ مجھے اس کے زخم کی گہرائی، چیونٹیوں 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 کھیلتا تھا۔ شاید وہ مجھ سے اتنا پیار بھی نہیں کرتا تھا لیکن مجھے وہ پیارا تھا۔ کیوں؟ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا۔

اس کے بعد کئی سال میں نے کتے پالے۔ چھوٹے بڑے۔ نسلی۔ عام سے۔ پھر میں اتنی میں آنے کے بعد ہم نے کتے رکھنے چھوڑ دیے کیونکہ پہلے تو کتا لان میں بندھا ہوتا تو ہم آرام سے اس سے کھیل سکتے تھے۔ مگر دو تین ٹیلیوں 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 لا سکتے تھے۔ اب اللہ تعالیٰ سے بندہ کیا شکوہ کرے کہ آپ نے کتے کو گھر کے اندر لانا حلال کیوں نہیں بنایا۔ اللہ کی مصلحتیں اللہ ہی جانے۔ خیر کئی برس ہم نے کتا نہیں پالا۔ لیکن جو بھی پالے ان میں سے کوئی بھی میکس جیسا نہ تھا۔ اس جیسا کوئی ہو ہی نہیں سکتا تھا۔ جب مجھے کوئی چار برس پہلے سمجھ آئی جب میں نے بہت عرصے بعد ایک کتا پالا۔

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

وہ جرمن شیفرڈ سوئٹ تھی۔ چھوٹی سی کیوٹ سی پپی۔ اس کا نام میں نے جینی Jennie رکھا تھا۔ جینی کا میں نے واقعتاً اتنا خیال رکھا کہ گویا ہی کسی انسان کا رکھا ہوگا۔ میں اس کی خوراک اپنے ہاتھ سے تیار کرتی تھی۔ میں جینی کی ہر ضرورت، صحت وغیرہ سب کا خیال رکھتی تھی مگر میں اس سے کبھی محبت نہیں کر سکی۔

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

لیکن جینی مجھ سے پیار کرتی تھی۔ وہ لان میں بیٹھا کرتی تھی۔ میں اس کو کسی پنجرے یا زنجیر سے نہیں باندھتی تھی۔ سو میں جیسے ہی گھر میں داخل ہوتی، وہ دور سے بھاگتی آتی اور میرے پیروں میں لپٹ جاتی۔

میں اسے کوفت سے ہٹاتی۔ مجھے بار بار اس کو سختی سے کہنا پڑتا کہ "دور جاؤ جینی... ادھر جا کے بیٹھو۔ دور رہو۔ میرے کپڑے نہ خراب کرو۔"

وہ لمحے بھر کے لیے سہم کے دور رہتی۔ میں آگے بڑھتی تو وہ اگلے ہی لمحے محبت سے پیچھے بھاگ آتی۔ گیٹ سے پورچ تک کا سفر میں بہت تیزی سے طے کیا کرتی تھی۔ اس کی وجہ سے لان میں آنا عذاب ہو گیا تھا۔

کیا کوئی کسی معصوم جانور کو اتنا ناپسند کر سکتا ہے؟ میرے پاس ساری عمر جانور اور چرند پرند رہے تھے مگر مجھے کبھی کسی سے ایسی چڑ نہ تھی جیسے جینی سے تھی۔ ایک دفعہ میں اپنی ایک دوست کو کچھ تصاویر دکھا رہی تھی۔ درمیان میں جینی کی تصویر آ گئی۔ اس نے دیکھتے ہی کہا کہ ہائے کتنا پیارا کتا ہے تمہارا۔

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

وہ حیرت سے مجھے دیکھنے لگی۔ "تمہیں تو کتے اتنے پسند تھے۔ اور یہ بھی اعلیٰ نسل کا کتا۔ ہر لحاظ سے قابلِ محبت۔ کھیلنے کودنے کا شوقین۔ تمہیں یہ کیوں نہیں پسند؟"

"یہ میکس جیسا نہیں ہے۔"

"میکس کون؟"

"کوئی نہیں۔" میں تصاویر آگے سوائپ کرنے لگی۔

اتنے برس بعد میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ جینی مجھے ناپسند کیوں تھی۔

اب چند سال پہلے پیچھے جاتے ہیں۔

میرے لیے آج تک کوئی کتا میکس جیسا کیوں نہیں بن سکا؟ کیونکہ میکس کی عزتِ 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 لایا جائے۔

میکس بڑا ہی بے نیاز کتا تھا۔ وہ مجھے دیکھتے میری طرف لپکنے نہیں لگ جاتا تھا۔ بے شک وہ مجھ سے پیار کرتا تھا لیکن اسے یہ خوف نہ تھا کہ میری نظر سے اوجھل ہونے پہ میں اسے بھلا دوں گی۔ اسے خود پہ اتنا یقین تھا کہ کوئی اسے بھلا نہیں سکتا تھا۔ سو وہ آرام سے لان میں بیٹھا رہتا۔ جب بلاؤ تو بھاگ کے آتا۔ پھر اتنا کھیلتا جتنا کھیلنا چاہے۔ ابھی میرا دل پورا نہ بھرا ہوتا کہ وہ واپس چلا جاتا۔

اگر میں مصروف ہوتی اور اسے کھیل نہ پاتی تو اسے فرق نہیں پڑتا تھا۔ وہ لان میں مزے سے لیٹا دھوپ سینکتا رہتا۔ اسے کوئی "ان سیکیورٹی" نہیں تھی کہ اگر کوئی اسے وقت نہ دے تو اس کی اہمیت کم ہو گئی ہے۔ اونہوں۔ وہ اپنے آپ میں ایک بہت سیکیور اور ہائی ویلیو کتا تھا۔ ہائی ویلیو کسے کہتے ہیں کیا ہوتا ہے؟ ایسا انسان (یا جانور) جس کی اپنی نظر میں اپنی اہمیت ہوتی ہے۔ اس کی عزتِ نفس اتنی زیادہ ہوتی ہے

کہ جہاں اسے لگے اس کا محبوب متوجہ نہیں ہے وہ فوراً دور 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 سیکھ لیتا ہے۔

میکس بھی ایسا ہی تھا۔ میں متوجہ نہ ہوتی تو وہ توجہ لینے کی کوشش میں ہلکان نہیں ہوتا تھا۔ لان میں خود ہی کھیلتا رہتا۔ اس کے لیے ایک گیند ہی کافی تھی۔

ایک آزاد، خود انحصار اور اپنی ذات میں کافی کتے کو لان میں کھیلتے دیکھنا بہت حسین نظارہ ہوتا ہے۔

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

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

جینی 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 جاندار تھی۔ وہ محبت کے لیے needy (ضرورت مند) اور توجہ کے لیے clingy (چپکنے والی) تھی۔ جینی صرف میرے ساتھ ایسی نہ تھی۔ وہ گھر میں داخل ہونے والے ہر شخص کے ساتھ اسی طرح چپکتی 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 بنایا ہے کہ وہ نیڈی اور کلنگی برتاؤ سے چڑتا ہے۔ ایسے انسان (یا جانور) کی کوئی عزت نہیں کرتا جو خود کو اپنے محبوب کے پیروں میں رول دے اور جو ہر وقت اس کی محبت اور توجہ مانگے۔

یہ وجہ تھی کہ میکس مجھے پسند تھا۔ اور جینی مجھے ناپسند تھی۔

میں آپ کو جینی اور میکس کا یہ قصہ کیوں سنا رہی ہوں؟

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

اس سوال کا جواب ڈھونڈنے میں اتنی جلدی نہ کریں۔ پہلے یہ سوچیں کہ جینی ایسی کیوں تھی؟ وہ کیوں ہر آنے جانے والے کے قدموں میں خود کو رول دیتی تھی؟

جینی دراصل ایک ایسا جاندار تھی جس کی نظر میں اپنی کوئی اہمیت یا قدر نہیں تھی۔ مگر اس کے اندر ڈھیر ساری لو انرجی Love Energy بھری تھی۔ یہ ہر جاندار میں ہوتی ہے۔ کسی میں کم۔ کسی میں زیادہ۔ مگر اس کے پاس اس محبت کی توانائی کو لٹانے کے لیے کوئی وجود نہ تھا۔ سو وہ اسے ہر ایرے غیرے پہ لٹانے کے لیے تیار رہتی تھی۔ جیسے ہی کوئی نیا شخص ملا وہ اس کی محبت کی ضرورت میں مبتلا ہو جاتی تھی۔ وہ محبوب کو اسپیس نہیں دیا جانتی تھی۔ اسے مسلسل توجہ چاہیے ہوتی تھی۔ کیوں؟ تاکہ محبوب کی نظر سے اوجھل ہونے پہ وہ اسے بھلا نہ دے۔ اسے لگتا تھا کہ اسے ہر وقت محبوب کے ذہن پہ سوار رہنے کی ضرورت ہے۔ سو اسے جتنی محبت اور توجہ دے دو، اس کی تسکین نہیں

ہوتی تھی۔

کیوں؟

کیونکہ جینی خود سے محبت نہیں کرتی تھی۔

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

جینی کو زندگی کا سادہ سا فارمولا نہیں معلوم تھا۔ کہ ہر جاندار کے اندر جو محبت کی تواہلی رکھی گئی ہے اس کو جب تک وہ اپنی ذات پہ نہیں لٹاتا وہ 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 پالتو جانوروں کی کہانی کو یہیں چھوڑ کے ہم آپ کی طرف آتے ہیں۔

آپ کیا ہیں؟ ایک ہائی ویلیو انسان؟ یا ایک low ویلیو انسان؟ کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کس طرح کے انسان ہیں؟

کچھ لوگ اس کا جواب جاننے کے لیے ایک سادہ سا 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 میسج کرنے پہ آپ کو صرف نیلے ٹک 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 پڑ رہے۔ بھلے آپ کا محبوب کوئی ٹیچر ہے' کوئی سلیبریٹی ہے' کوئی دوست ہے یا صرف محبوب ہے۔ گناہ و ثواب کو فی الحال چھوڑ دیں کیونکہ محبت مرضی سے نہیں ہوتی نہ اس پہ 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 پہ ہر وقت سوار رہتا ہے۔ آپ ایک عرصے سے اس کے پیچھے بھاگ رہے ہیں لیکن وہ آپ کو نہ توجہ 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 پرواہ نہیں ہے۔ وہ آپ کا میسج دیکھ لے تب بھی اکثر جواب دینے کی زحمت نہیں کرتا۔ وہ آپ کی کال نہیں اٹھاتا۔ وہ آپ سے دور بھاگتا ہے۔ اور کبھی کبھی اس کا موڈ اچھا ہو جاتا ہے' وہ ایک دم آپ کو بہت توجہ دے ڈالتا ہے۔۔۔ بس چند منٹ کے لیے آپ سیراب ہوتے ہیں۔ اس کے بعد وہ دور ہو جاتا ہے۔ پھر سے وہی بے قراری۔ اور یہ سائیکل کبھی ختم نہیں ہوتا۔

ہو سکتا 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 فیز 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 مول کر کے کیوں بھاگتے ہیں؟

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

ہوگا۔ یہ ان کا بی ہیویئرل پیٹرن بن چکا ہے۔ ہر کچھ عرصے بعد انہیں ایک خاص قسم کے لوگ پسند آتے ہیں اور پھر وہ ان سے آبسیسڈ ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ کچھ سوجھتا ہی نہیں۔ ان کے میسج کا انتظار، ان کے لاگ ان کی تمنا، ان سے بات کرنے کی بے تابی ساری زندگی کا مقصد بن جاتی ہے۔ دن میں بار بار فون چیک کرنا۔ اس شخص کی ہر اپ ڈیٹ رکھنا۔ اس کو اسٹاک کرنا۔

پھر یہ شخص بدل جاتا ہے۔ کوئی دوسرا ناقابل رسائی لاحاصل سا شخص ان کو پسند آجاتا ہے۔ اور یہ سائیکل پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ ہر ایسے کرش 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 پوچھے۔ وہ آپ سے ویسے پیار کرے جیسے آپ اس سے کرتے ہیں۔ آپ آئینے میں خود کو دیکھتے ہوئے اس سے متوقع گفتگو کی پریکٹس کرتے رہتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں روز ایک نیا مکالمہ 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 روز بات کرنے سے بھی جی نہیں بھرتا۔

پھر آپ ایک ایسے مقام پر 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 کبھی 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 رخی آپ کو تکلیف دینے لگی 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۔ مرض عشق کا علاج اکثر رابطہ منقطع کرنا بتایا جاتا ہے۔ میں نے بھی "نمل" میں یہی بتایا تھا۔ لیکن یہ مرض عشق نہیں ہے۔ یہ عشق کی چاہ ہے اور یہ صرف رومانوی محبت میں نہیں ہوتی۔ کسی دوست یا کسی ٹیچر کے ساتھ افلاطونی اور باادب 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 میسج نہیں کرتے۔ وہ دن۔ جیسے جیسے وہ دن آگے بڑھتا ہے، آپ کا دل پوچھتا ہے... کیا اسے احساس ہوا ہوگا کہ میں نے اتنے دن اور اتنے گھنٹے سے اسے میسج نہیں کیا؟ کیا وہ مجھے مس کر رہا ہوگا؟

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

آپ ہر کچھ دن بعد یہ غیر حاضری والی تکنیک استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا کبھی اس تکنیک نے کام کیا؟ کیا وجہ ہے کہ دو تین دن سے زیادہ آپ اس شخص سے دور نہیں رہ پاتے؟ آپ دیوانوں کی طرح اس کی توجہ لینے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟ آپ اس کے پیروں میں خود کو بھکاری کی طرح رولنے کو 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 گلہ رہتا ہے کہ اس نے آپ کی قدر نہیں کی۔ آپ کو "لگتا" ہے کہ آپ اس سے نفرت کرتے ہیں لیکن وہ شخص یاد سے نہیں نکلتا۔

اپنا مسئلہ کو حل کرتے ہیں۔ لوگوں سے پوچھتے ہیں۔ خود کو کسی مشغلے میں مصروف کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن کوئی شے کام نہیں کرتی۔ اس چکر میں پھنسا آپ کا دل کئی برس سے بیمار ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کے لیے جنتی بنے ہیں لیکن کوئی تدبیر آپ کو اس تکلیف سے نہیں نکالتی۔ کیوں؟

کیونکہ یہ تدابیر صرف مرض کی علامت کو حل کر رہی تھیں۔ جیسے فرض کریں، آپ کے چہرے پہ دانے نکل آئیں اور آپ دانوں کی کریمیں استعمال کرتے جائیں تو آپ علامات کا علاج کر رہے ہیں۔ دانے کسی اندرونی بیماری کی علامت ہے۔ کریم سے وہ چہرے سے غائب ہو کے جسم کے کسی اور حصے پہ نکل آئے گا۔ جب تک آپ ایسی دوائیں نہیں لیں گے جو جسم کے اندر جا کے دانے کی وجہ کو جڑ سے اکھاڑ دے، آپ شفایاب نہیں ہوں گے۔

مرض کو دور کرنے کے لیے اس کی "علامت" اور "وجہ" 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 بار بار ٹیکسٹ کرتے ہیں۔ ٹیکسٹ نہ کرنے سے مرض دور نہیں ہوگا۔ رابطہ کاٹنے سے آپ کا دل شفایاب نہیں ہوگا۔ آپ کو مرض کی وجہ کا علاج کرنا ہے۔

آپ کو یہ مرض کیوں لاحق ہے؟ آپ کو کسی کی توجہ اور محبت یوں 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 داہنے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان میں اپنی روح میں سے پھونکا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ کیا ہے؟

اللہ تعالیٰ سراپا محبت ہے۔ وہ جو شے اپنے ہاتھ سے بنائے گا اور اس میں اپنی روح میں سے پھونکے گا اس میں ایک شے ضرور ہوگی۔

محبت۔ بے پناہ محبت۔

یوں سمجھیں کہ ہمارے دل کے دو خانے ہیں۔ ایک خانہ لبالب بھرا 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 یہ ہمیں طاقت دیتی ہے۔

مگر کچھ انسان بھکاری کی طرح کیوں بن جاتے ہیں؟ کیونکہ ان کے دونوں خانوں میں ایک شے کی کمی ہوتی ہے۔ حد بندی کی کمی۔

آپ تصور کریں کہ دل کے یہ دو خانے دو شیشے کے جگ کی صورت میں آپ کے سامنے ہیں اور ان میں پانی بھرا جا رہا ہے۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ ایک جگ کا پیندا ٹوٹا ہوا ہے۔ اور دوسرے کا ڈھکن نہیں ہے۔

یعنی ان کے خالی خانے (محبت کو وصول کرنے کے خانے) کا کوئی پیندا نہیں ہوتا۔ اس میں جو اندر آتا ہے پیچھے سے نکل جاتا ہے۔ جیسے محبوب شخص چاہے روز کال کرے، چاہے پورا دن ساتھ رہے... مگر جیسے ہی وہ اوجھل ہوگا... آپ کو لگتا ہے کہ وہ کھو گیا ہے۔ بے قراری واپس آ جاتی ہے۔ دل سیر ہی نہیں ہوتا۔ آپ کو ہر وقت اس کی محبت اور توجہ چاہیے ہوتی ہے۔

کیونکہ محبت کی وصولی کے خانے کا کوئی پیندا نہیں۔

اور جو خانہ بھرا ہوا ہے۔ محبت دینے کا خانہ... اس کا کوئی ڈھکن نہیں ہے۔ کوئی کنارہ نہیں ہے۔ اس میں محبت اتنی زیادہ ہے کہ اُمڈ اُمڈ کے باہر آ رہی ہے۔ اسی لیے آپ وہ ساری محبت کسی ایک شخص پہ لٹا رہے ہوتے ہیں۔ پر کچھ دن بعد کسی نئے شخص یا چیز یا مشغلے سے آپ کو آبسیشن ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ ہر چند ماہ بعد نیا شوق اختیار کر لیتے ہیں اور وہ شوق ان کو کھانے لگتا ہے لیکن وہ اس کے پیچھے بھاگتے رہتے ہیں۔ یہ لوگ بھی اسی کیٹگری میں آتے ہیں۔ جیسے جینی اس ساری محبت کو میرے قدموں میں رول رہی تھی۔

اب آتے ہیں آپ کے محبوب کی طرف۔ وہ کچھ عرصے میں آپ سے اکتا کیوں جاتا ہے؟ کیونکہ یہ سیلاب کی طرح باہر بہتی محبت وصول کرنا کسی ایک انسان کی ہمت سے باہر ہوتا ہے۔ لوگ اس سے گھٹن کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اتنی محبت دوسروں کو آپ سے دور کر دیتی ہے۔

یہاں تک سمجھ میں آ گیا؟ اگر نہیں تو میں اپنی بات دہرا دیتی ہوں۔

لوگوں کے پیچھے بھاگنے کے مرض کی "وجہ" یہ ہے کہ آپ کے دل کے ایک خانے کا پیندا نہیں ہے۔ اور دوسرے کا ڈھکن نہیں ہے۔ ایک میں جو جائے وہ ضائع ہے۔ دوسرے میں سے جو نکل رہا ہے اس کی کوئی حد نہیں۔ مگر ایسا صرف دل کے بیماروں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اصل میں کیا ہونا چاہیے تھا؟

وہ جس خانے میں ایکسٹرا محبت بھری ہے نا... وہ لوگوں پہ لٹانے کے لیے نہیں تھی۔ اس زائد محبت سے آپ نے خالی خانے کا پیندا بنانا تھا۔ یہ جس محبت کی توانائی کو آپ کسی انسان پہ لٹاتے پھر رہے ہیں یہ دراصل دوسرے خانے کے لیے تھی جس کے پیندے پہ آپ نے گارے کی طرح اس کو چپکانا تھا۔ یہ زائد محبت اس آپ نے اپنے دل کے ہی دوسرے خانے میں انڈیلنی 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۔ یوں 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 رولنے سے بچیں گے۔ آپ پھر دوسرے لوگوں کو صرف اتنی محبت دیں گے جو نارمل ہے۔ یوں ہر چیز بیلنس ہو جائے گی۔ دونوں خانے بھرے رہیں گے اور آپ کا دل صحت مند رہے گا۔

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

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

ہم جینی اور میکس کی طرف واپس آتے ہیں۔

جینی کو میں کتنا پیار کرتی... وہ محبت اور توجہ کی بھوکی رہتی تھی۔ میکس کو میں تھوڑا سا پیار کرتی یا نہ کرتی... وہ اپنے آپ میں کافی ہوتا تھا۔ وہ گیند سے خود ہی کھیلتا رہتا۔ وہ دھوپ میں بیٹھا اپنے بالوں کو خود ہی چاٹتا رہتا۔

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

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

کرنے کو کہہ رہا ہوگا۔ جب تک آپ خود سے پیار نہیں کریں گے کوئی آپ سے پیار نہیں کرے گا۔

خود سے محبت کو کچھ لوگ خود پسندی اور غرور قرار دیتے ہیں۔ یہ رویہ غلط ہے۔ میری یہ پوری کتاب ہی خود سے محبت کے گرد گھومتی ہے۔ خود پسندی اور غرور بالکل الگ چیز ہیں اور وہ کہتی ہیں۔ "میں دوسروں سے بہتر ہوں کیونکہ دوسرے مجھ سے کمتر ہیں۔"

مگر خود سے محبت کہتی ہے کہ "میں خود سے واقف ہوں میں خود کو اپنی خوبیوں اور خامیوں کے ساتھ قبول کرتی ہوں۔ میں محبت اور توجہ کے قابل ہوں کیونکہ میں خود کو محبت اور توجہ دیتی ہوں۔ اور میں ہر وقت اپنی ذات کو بہتر بنانے پہ کام کر رہی ہوں۔"

خود سے محبت کرنا ایک رویہ ہے۔ ایک آرٹ ہے۔ ایک عادت ہے۔ جب انسان یہ سیکھ لیتا ہے تو وہ بدل جاتا ہے۔ اور جب انسان خود بدلتا ہے تو اس کے اردگرد کی دنیا بدلنے لگتی ہے۔ وہ پہلے خود کو پہچانتا ہے پھر وہ اپنے بنانے والے سے محبت کرنے کے قابل 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 ملاقات 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 پرکشش بن جاتے ہیں۔ ایک زمانہ آپ سے محبت کرنے لگتا ہے۔ آپ لوگوں کو اٹریکٹ کرنے لگ جاتے ہیں۔ لیکن ایسا انسان کیسے بنا جائے؟

میں ہمیشہ ایک بات کہتی ہوں کہ اگر آپ نے اچھی باتیں سیکھنی ہیں تو نہ سیکھیں۔

آپ کو اچھی عادتیں اپنانی ہیں تو نہ اپنائیں۔

نیکیاں کرنا چاہتے ہیں تو نہ کریں۔

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

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

آپ گناہ چھوڑ دیں۔ نیکیوں کے مواقع آپ کو خود مل جائیں گے۔

ایک "خود سے محبت" کرنے والا انسان بننا چاہتے ہیں تو اپنے اندر سے وہ رویے نکال دیں جو منفی میں تھے۔ بطور انسان ہم ان انسانوں کو پسند کرتے ہیں جو نیڈی (محبت کے منتظر) نہ ہوں۔ چپکنے والے نہ ہوں۔ بلاوجہ بات کرنے کے بہانے ڈھونڈنے والے نہ ہوں۔

بہانوں بہانوں سے محبوب کے لیے اہم بنے رہنے کی کوشش کرنے والے لوگ بھی توجہ کے طالب اور چپکنے والے ہوتے ہیں۔ وہ روز انہیں اپنی محبت کے مرکز شخص کی توجہ کی ضرورت رہتی ہے۔

شاید آپ کہیں کہ محبت میں بھی ایسا ہوتا ہے۔ لیکن نہیں۔ محبت میں ایسا نہیں ہوتا۔ محبت میں یہ چیز دو طرفہ ہوتی ہے اور بات کرنے کے لیے بہانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مگر جنون تو کنگ (نقصان دہ) ہوتا ہے۔ اس میں آپ کو بہانوں اور کہانیوں کی ضرورت رہتی

ہے۔ اور محبوب کی خفگی تو جھیل جائے وہ کافی نہیں ہوتی۔

اگر آپ خود کو کسی کے قدموں میں خفگی کی طرح رول رہے ہیں تو میں یہ نہیں کہوں گی کہ "اس شخص کو میسج کرنا چھوڑ دیں۔ دو دو تین تین دن کے وقفے دیں۔ وغیرہ وغیرہ" جیسے اکثر لوگ کہتے ہیں۔ اونہوں۔ یہ مرض کی علامت کا علاج ہے۔ یہ کارگر نہیں ہوگا۔ سو آپ اس شخص کو میسج کرتے رہیں۔ غلط، ٹھیک جس طرح بھی کرتے ہیں، کرتے رہیں۔ اس کو میسج کرنا مرض کی وجہ نہیں ہے۔

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

خفگی کی سب سے بری عادت کیا تھی؟ وہ دھتکارے جانے کے بعد بہانے سے فوراً محبوب کی طرف واپس بھاگتی تھی۔ انسان خفگی والا رویہ 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 میسج کرتے رہتے ہیں، ان میں عزت نفس کی شدید کمی ہوتی ہے۔ ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔ عزت نفس سے اوپر کوئی شے نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں باعزت پیدا کیا ہے۔ کیا اللہ کو یہ بات پسند آئے گی کہ ہم دوسروں کے پیچھے اتنا بھاگیں کہ اس عزت کی پرواہ ہی نہ رہے جو اللہ نے ہمیں عطا کی تھی؟ کیا اللہ تعالیٰ کو ایسا انسان پسند ہوگا جو دوسروں کی توجہ پانے کے بہانے ڈھونڈتا ہوگا؟ نہیں۔ اللہ تعالیٰ کو غنی انسان پسند ہیں۔ 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 چاہت اسے دوسروں کے پیچھے بھگا بھگا کے تھکا دیتی ہے۔

اس سے بچنے کا طریقہ وہی ہے جو ہمارے دین نے بتا دیا ہے کہ جو لوگوں کے پاس ہے، اس سے بے پرواہ ہو جاؤ۔ یعنی اس کی تمنا نہ رکھو۔ یہ ایک آرٹ ہے جو انسان کو اپنے اندر پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اور اس آرٹ کو سیکھنے کے لیے خود سے محبت کرنا سیکھیں۔

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... دو انسانوں کو ایک دوسرے سے محبت کیسے "کروائی" جا سکتی ہے؟ ایک بڑی ہی کوئی نچلے درجے کی مثال دینے جا رہی ہوں لیکن تحمل سے میری بات سن لیں۔

فلموں یا رومانوی ناولز 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 ہیرو ہیروئن کے دوست؟

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

کسی انسان سے اصل محبت یا انسیت 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 پہ connect کر جائیں تو محبت کی ابتدا ہوتی ہے۔

سو خود سے محبت کا پہلا اسٹیپ آپ پچھلے ابواب میں کر چکے ہیں۔ خود سے ایک ظاہری سی ملاقات۔ اب اگلے اسٹیپ کی طرف آ گئے۔

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

کیا آپ کا کوئی "می ٹائم" ہے؟ اور آپ کے نزدیک می ٹائم ہے کیا؟

اکیلے بیٹھ کے ریلیکس انداز میں کوئی مووی دیکھنا؟ (یہ اپنے ساتھ وقت گزارنا تو نہ ہوا۔ یہ تو مووی کے ساتھ وقت گزارنا ہوا۔)

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

یا دو گھنٹے تک سوشل میڈیا پہ اسکرول کرتے ہوئے دوسروں کی زندگیوں میں جھانکنا۔ (یہ تو موبائل کے ساتھ وقت گزارنا ہوا۔)

اونہوں۔ می ٹائم کا مطلب ہے وہ کوالٹی ٹائم جو انسان اپنے ساتھ گزارے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو وقت انسان اپنے ساتھ گزارے اس کی کوالٹی کو بہتر کرے۔ اس وقت میں موبائل، مووی، کھانے اور دوسرے انسانوں کے جیسی کوئی دھیان بٹانے والی چیز نہ ہو۔ صرف آپ ہوں اور آپ کے ساتھ بھی آپ ہی ہوں۔

آج آپ کی اسائنمنٹ یہ ہے کہ آپ نے اپنے ساتھ کچھ وقت گزارنا ہے۔ موبائل اور انسانوں سے دور... آپ نے ایک واک پہ جانا ہے۔ واک پہ جانا اپنے ساتھ وقت گزارنے کی بہترین شکل ہے۔ لیکن کانوں میں ہیڈفونز نہ ہوں۔ نہ آپ سوچوں میں الجھے ہوئے ہوں۔ آپ نے اپنی پریشانیوں کے ساتھ وقت نہیں گزارنا۔ اپنے ساتھ گزارنا ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی پرفضا مقام پہ بیٹھ جائیں۔ جیسے بالکونی، صحن، لان وغیرہ۔ رات دیر سے بیٹھیں یا صبح سویرے تا کہ کوئی دوسرا اس وقت میں خلل نہ ڈالے۔ آنکھیں بند کر لیں اور بالکل ریلیکس ہو کے بیٹھ جائیں۔

واک پہ چلتے ہوئے... یا آنکھیں بند کر کے بیٹھے ہوئے۔ آپ نے خود سے بات کرنی ہے۔ اپنے ماضی کے سیلف سے نہیں۔ اس سے ایک ہفتے سے زیادہ بات نہیں کرنی۔ اب آپ نے اپنے حال کے سیلف سے بات کرنی ہے۔ اس انسان سے جو آپ اب ہیں۔

خود سے ایک سیریس اور گہری گفتگو کریں۔ میں یہ کام واک کے دوران کیا کرتی ہوں۔ یہ خود کلامی سے مختلف ہے۔ خود کلامی میں عموماً ہم خیالی لڑائیاں لڑتے ہیں، کسی سے بحث کرتے ہیں یا کچھ پلان کرتے ہیں۔ وہ با آواز بلند سوچنے جیسا ہے۔

یہ چیز مختلف ہے۔ اس میں تو آپ کو تنہا وقت درکار ہوتا ہے۔ جیسے میں واک کرتے ہوئے خود سے پوچھتی ہوں... کہ نمرہ تم کیسی ہو؟ آج کل تمہارے ذہن میں کیا چل رہا ہے؟ تم کسی بات پہ پریشان ہو کیا؟ اگر ہو تو مجھے بتاؤ۔ ہم مل کے اس کا حل تلاش کریں گے۔

خود سے بات کرنا آپ کو خود سے سچے ہونے کا موقع دیتا ہے۔ یہ خود شناسی کی طرف ایک اہم قدم ہے۔ اور یہ قدم اٹھاتے ہی آپ خود سے محبت محسوس کرنے لگ جائیں گے۔ یہ ایک لمبا سفر ہے مگر اس کی ابتدا یہیں سے ہوگی۔

کوشش کیا کریں کہ جو اسائنمنٹ میں آپ کو دے رہی 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 امی ایک میجر سرجری کے بعد آئی سی یو میں ایڈمٹ تھیں۔ میں اکثر آئی سی یو کی کرسی پہ بیٹھی اپنے لیپ ٹاپ پہ اس کی ایڈیٹنگ کر رہی ہوتی تھی اور میرے اردگرد وینٹی لیٹر پہ لیٹے کئی وجود لیٹے ہوتے تھے۔ اگر آپ اس اسائنمنٹ پہ عمل نہیں کرتے تو آپ میری ریاضت کو ضائع کر رہے ہیں۔ ایسا نہ 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 پہ لازم ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لینے سے آپ کے حالات بہت بہتر ہو جائیں گے۔

ان شاءاللہ کل میں آپ کو ایک ایسے سفر کی داستان سناؤں گی جس پہ جانے کے لیے میں نے سات سال کوشش کی تھی۔ لیکن آج کتاب رکھنے سے قبل اپنی مشق مکمل کرنا مت بھولیے 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)۔ ساری چیزوں میں ایسی کیا چیز ہے جو آپ کو پرسکون 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؟

۷)۔ آج آپ نے ایسا کیا کام کیا ہے جو آپ کو نہیں کرنا چاہیے تھا؟

۸)۔ اس غلط کام سے آپ کو کیا نقصان ہوا؟

۹)۔ آپ کے خیال میں آپ خود کو وہ غلط کام کرنے سے کیوں نہیں روک سکے؟

۱۰)۔ اگلی دفعہ اس غلط کام سے بچنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

۱۱)۔ کوئی ایسا فکر یا پریشانی جسے آپ اپنے دل پہ بوجھ کی طرح لیے پھر رہے ہیں؟

۱۲)۔ اپنی کسی ایسی صفت یا خوبی کے بارے میں لکھیں جو آپ کے گھر والوں میں نہیں ہے اور یہ آپ کو ان سے منفرد بناتی ہے؟

چوتھا دن...

آج میں آپ کو ایک ایسے سفر کا قصہ سنانے جا رہی ہوں جس کے لیے میں نے سات سال تک کوشش کی تھی۔ وہ سفر جسے کرنا میرے لیے شوق سے زیادہ جنون بن چکا تھا۔ ہم ساری دنیا اپنی مرضی سے گھوم سکتے ہیں۔ لیکن ایک ملک ایسا ہے جس کا سفر آپ کی مرضی سے نہیں ہوتا، نصیب سے ہوتا ہے۔

اس کا اپنا وقت ہے اور اپنا طریقہ کار۔

اور یہ ہے اللہ کے گھر کا سفر۔

میں نے اپنا پاسپورٹ حج کے لیے بنوایا تھا۔ میں ہر سال حج پہ جانے کی کوشش کرتی۔ لیکن کوئی نہ کوئی مسئلہ آڑے آ جاتا۔ یوں پانچ دفعہ حج کا موسم آیا اور بیت گیا۔ پانچویں برس میں نے عمرے کا سوچا مگر اس پلان کو حقیقت بنتے بنتے دو سال لگ گئے۔ حج نہ سہی' عمرہ سہی۔ مجھے بس اللہ تعالیٰ کے گھر جانا تھا۔

اس کی دو بڑی وجوہات تھیں۔ اول' ایک مذہبی مائل اسٹون پورا ہو جائے گا۔ حج اگر نہیں ہو پا رہا تو کم از کم بیت اللہ میں حاضری ہی ہو جائے گی۔ اور دوسری وجہ تھی۔ میرا ایمان۔ میرا یقین کہ کعبہ میں ساری دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ جب میری کوئی دعا قبول نہ ہو پاتی تو میں اسے کعبہ کے لیے سنبھال رکھتی کہ خیر ہے۔ کعبہ جا کے دعا مانگوں گی... پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔

یوں اللہ کے گھر جانا میری ہر دعا کا محور بن گیا۔ میں یہ بھی دعا مانگتی تھی کہ اے اللہ۔ جب میں کعبہ جا کے دعا مانگوں تو میری ساری دعائیں قبول کر لینا۔ میں نے اتنی دعائیں شاید کسی چیز کے لئے نہیں مانگی ہوں گی جتنی کعبہ میں دعاؤں کی قبولیت کے لیے مانگی تھیں۔

سات سال بعد میں بالآخر کعبہ پہنچ گئی۔ میں بہت خوش تھی۔ مگر میں تھک بھی گئی تھی۔ میں پہلی دفعہ حرم پاک آئی تھی اور مجھے اندازہ نہیں ہوا تھا کہ وہاں اتنا زیادہ چلنا ہو گا۔ چلنا میرے لیے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنے ٹرینرز میں واک کی عادی ہوں۔ لیکن ننگے پیر؟ اس کی مشق مجھے نہیں تھی۔

طواف کے دوسرے چکر کے دوران مجھے پیر میں درد محسوس ہونے لگا۔ جیسے میرے دائیں پیر کے درمیان سے کچھ کھنچ رہا ہو۔ جیسے پٹھہ کھنچنے کی تکلیف ہوتی ہے۔ آپ فوراً پوزیشن چینج کرتے ہیں اور وہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مگر میں چلتے ہوئے کیا پوزیشن بدلتی۔ مجھے اسی طرح چلنا تھا سو چلتی رہی۔

رش کے باعث ہم بالائی منزل کے برآمدے میں طواف کر رہے تھے۔ چوتھے چکر تک میں لنگڑانے لگی اور جب تک ہم سعی کرنے

اور مجھے میرا پیر ناقابلِ برداشت حد تک درد کر رہا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ میں بریک لینے کے لیے رکنا نہیں چاہتی تھی کیونکہ ہم پاکستان سے حالتِ احرام میں یہاں آئے تھے۔ کئی گھنٹوں کے سفر نے تھکا دیا تھا۔ اب جتنی جلدی عمرہ مکمل کر کے میں بستر پہ پہنچتی بہتر تھا۔ میں جو پاکستان سے ڈھیروں دعائیں سوچ کے آئی تھی اب بس ایک ہی دعا مانگ رہی تھی۔ کہ اے اللہ میرا درد ٹھیک کر دے۔

وہ بہت ہی تکلیف دہ رات تھی۔ میں نے لنگڑا لنگڑا کے اپنا عمرہ مکمل کیا۔ پھر ہوٹل واپسی کا سفر نہ کرتے ہوئے بھی طویل ہو گیا۔ میں باقاعدہ خود کو گھسیٹ گھسیٹ کے چل رہی تھی۔ خیر اپنے بستر پہ جا کے لیٹی تو بالآخر سکون آیا اور میں سو گئی۔

صبح اٹھی تو درد میں آرام تھا۔ میں خوش ہو گئی۔ لیکن جیسے ہی زمین پہ پیر رکھا۔ درد کی ٹیس میں پیر 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 فٹ کی مسافت پہ تھا۔ میں نے کئی برس تک ایک پیٹرن کے تحت زندگی گزاری تھی۔ جو نہیں مل رہا، وہ کعبہ جا کے مانگوں گی تو 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 لنگڑاتے ہوئے حرم تک پہنچی لیکن میرا دل مطمئن تھا۔ خانہ کعبہ کو دیکھتے ہی میں نے اپنے پیر کی تندرستی کے لیے دعا مانگی۔ پھر میں نے آبِ زم زم پیا اور دعا مانگی۔ ہمیں یہی سکھایا گیا ہے کہ اللہ سے یقین سے مانگنا ہے۔ اور اللہ سے ضد کر کے مانگنا ہے۔

میں نے بھی سو فیصد یقین سے مانگا تھا اور بلکہ یہ بھی کہا کہ اللہ تعالیٰ آج رات تک آپ مجھے شفا دے دیں تا کہ میں اگلے چند دن سکون سے آپ کی عبادت کروں، اپنی دعائیں 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۔ زم زم پی کے دعا مانگنا۔۔ یقین سے مانگنا۔۔ مقبول اوقات میں مانگنا۔۔ فرض نماز کے بعد مانگنا۔۔ اور ساتھ ہی ضد کر کے کہا کہ آج رات جب میں ہوٹل واپس جاؤں تو میں مکمل ٹھیک 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 اٹھتی پھر درد سے بیٹھ جاتی۔ اس روز میں نے طواف بھی نہیں کیا۔ بس عورتوں کی مسجد میں بیٹھی قرآن پڑھتی رہی۔ دعا مانگتی رہی۔ میری اکثر دعائیں میرے پیر کی صحت یابی کے لیے تھیں۔ درد کے بڑھنے کے باوجود مجھے یقین سا تھا کہ اگلی صبح جب میں حرم آ رہی ہوں گی تو میں بالکل ٹھیک ہوں گی۔

مگر اگلی 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۔ آبِ زم زم پیا۔ خود پہ چھڑکا۔ سر پہ ڈالا۔ صدقہ کیا۔ دوسرے حاجیوں سے کہا کہ میرے لیے دعا کریں۔ خصوصاً بوڑھے حاجیوں کو۔ لیکن پھر بھی دعا قبول نہیں ہوئی۔

میری سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ میں کعبہ میں مانگوں، وہ بھی آبِ زم زم کے ساتھ اور میری دعا قبول نہ ہو؟ کعبہ جہاں بڑے سے بڑے گناہ گار کی دعا قبول ہو جاتی ہے، آبِ زم زم جو بڑی سے بڑی بیماری کو شفا دے دیتا ہے، ان سب

اسباب کے باوجود میرے پیر کا درد سوا ہوتا جا رہا تھا۔ میں پین کلرز بھی لے رہی تھی۔ کریم سے مساج بھی کر رہی تھی لیکن تین دن بعد بھی فرق نہیں ہوا۔

تین دن گزر گئے اور میں کوئی عمرہ نہیں کر سکی۔ فرسٹریشن رونے سے زیادہ ہو گئی تو چوتھے روز میں نے فیصلہ کیا کہ بس بہت ہو گیا۔ آج میں یہ درد دور کر کے رہوں گی۔ میں عمرہ کروں گی۔ اس صبح ہم مسجد عائشہ گئے۔ میں نے احرام کی نیت باندھی اور حرم آ کے عمرے کا آغاز کیا۔

اس روز تکلیف کے باوجود میں نے مطاف میں ہی سات چکر مکمل کیے۔ میں بمشکل کعبہ تک بھی پہنچی اور اس کا غلاف پکڑ کے جہاں دوسری بہت سی دعائیں کیں وہاں اپنے پیر کے لیے بھی کیں۔ کیا اب کوئی کسر رہ گئی تھی دعا کی شدت میں؟

پھر میں سعی کرنے نچلے فلور پہ آئی۔ میرا درد اس وقت تک ناقابلِ برداشت ہو چکا تھا۔ میں نے وہیں دوا کا پھکا مارا لیکن ذرا فرق نہیں آیا۔ قدم نہ اٹھاؤ تو ٹھیک۔ ذرا سا چلو تو اف اف۔

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 روتے دیکھے۔ مجھے اسٹرانگ نظر آنے کا ویسے ہی بہت شوق ہے اور یہ میری انا کے خلاف تھا کہ میں وہیل چیئر پہ سعی کروں۔ نہیں بھئی۔ میں چل سکتی ہوں۔

وہ سعی میری زندگی کا مشکل ترین سفر تھا۔ میں نے اس سے زیادہ جسمانی تکلیف کبھی نہیں سہی۔ لگتا تھا جیسے کانٹوں پہ پیر رکھ کے چل رہی ہوں۔ سعی کے درمیان ایک جگہ میں سیڑھیوں پہ تھک کے بیٹھ گئی۔ پہلی دفعہ میرا ایمان متزلزل ہوا تھا۔

کیا مسئلہ ہے؟ میری دعا کیوں قبول نہیں ہو رہی تھی؟ کیا میں کوئی ایسی غلطی کر رہی تھی جو میری دعاؤں کی قبولیت کے راستے میں رکاوٹ بن گیا تھا؟ کیونکہ یقیناً میری ہی دعاؤں میں کمی ہو گی۔ ورنہ یہاں، اس جگہ... دعا کی جائے تو کیسے نہ قبول ہوتی۔ اور اگر میری یہ دعا قبول نہیں ہو رہی، تو میری باقی دعاؤں کا کیا؟

میرا دل ایک دم خالی ہو گیا۔ میں جسمانی تکلیف کے ساتھ شدید ذہنی اذیت سے بھی گزر رہی تھی۔ میں نے کئی برس ایک یقین کے ساتھ گزارے تھے۔ جتنی دعائیں پاکستان میں بار بار مانگنے کے باوجود پوری نہیں ہوئی تھیں، مجھے امید تھی کہ ایک روز جب میں اللہ کے گھر جاؤں گی، تو اللہ تعالیٰ وہاں میری دعا رد نہیں کرے گا۔ لیکن یہاں تو سب ہی الٹا ہو گیا تھا۔

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

اللہ تعالیٰ... Heal me۔

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

میں دوائیں لیتی رہی۔ کریم کی مالش کرتی رہی۔ مگر درد ٹھیک نہ ہوا۔ ہر وقت نیند سی آئی رہتی۔ لیکن آرام نہ تھا۔ اگلے چند دن میں نے عمرہ نہیں کیا۔ صرف طواف کر لیتی۔ کبھی کبھار اس کے بھی سات چکر پورے نہ ہو پاتے کہ پیر جواب دے جاتا۔ یہاں تک کہ ہم مدینہ گئے۔

مدینہ آ کے میں نے اپنے کزن کو فون کیا جو یو کے میں آرتھوپیڈک سرجن ہے۔ اس نے سنتے ہی کہہ دیا کہ تمہیں پلانٹر فیشائٹس ہوا

ہے اور تمہیں ریسٹ کی ضرورت ہے۔ تم نے کم از کم دو 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 مدینہ میں ہو کے روضہ مبارک پہ حاضری نہ دوں؟ لیکن اس نے کہا کہ اگر میں دو سے تین دن ریسٹ کروں تو میرے باقی دن سکون سے گزر سکتے ہیں۔ ورنہ ہر روز درد بڑھتا جائے گا۔

میں نے اس کی بات مان لی۔ میں وہیل چیئر پہ آ گئی۔ وہیل چیئر پہ میں تین دن مسجد نبوی ﷺ جاتی رہی۔ پیر کا درد کم ہونے لگا۔ لیکن اس عبادت کا مزہ وہی نہیں آتا تھا۔ پھر بھی میں بالآخر خود کو ایک آخری عمرہ کے لیے تیار کر رہی تھی۔ اب ہم نے مکہ صرف دو دن کے لیے جانا تھا اور پھر واپسی تھی۔ اگر میں اچھا ریسٹ کروں تو میں کم از کم ایک آخری عمرہ درد کے بغیر کر لوں گی۔

مکہ واپس جانے سے ایک دن پہلے میں اپنے پیروں پہ مسجد نبوی ﷺ گئی۔ وہ دن میرا ٹھیک گزرا۔ میرا پاؤں بہت بہتر تھا۔ اسے صرف آرام نے بہتر کیا تھا۔ پاؤں سارا درد تھا لیکن یہ قابل برداشت تھا۔ مسجد نبوی میں زیادہ چلنا نہیں پڑتا تھا سو مجھے لگا میں بہتر ہو رہی ہوں۔ میں خوش تھی۔ میں اپنا تیسرا اور آخری عمرہ تندرستی سے کر سکوں گی۔ میں نے خوب آرام بھی کیا، اچھی غذا بھی کھائی۔ میں اپنی توانائی اس آخری عمرے کے لیے بچا رہی تھی۔

لیکن کیا واقعی؟

میں اپنی طرف سے خود کو تندرستی کا سرٹیفکیٹ دے کر مدینہ سے بس میں سوار ہوئی۔ احرام باندھ رکھا تھا۔ چند گھنٹے بعد میں مکہ میں ہوں گی۔ میں کیسا پُرجوش تھی۔ میں تندرست محسوس کر رہی تھی۔

اور سفر کے عین بیچ میں... ایک دم سے مجھے بخار چڑھنے لگا۔ گلا پچھلی رات سے ہی خراب لگ رہا تھا لیکن میں نے اگنور کیے رکھا تھا۔ بس میں جانے کیا ہوا۔ دو گھنٹوں کے اندر اندر بخار اور گلے سے میری حالت بری ہو گئی۔ راستے کے لیے کوئی بخار کی دوا بھی نہیں رکھی تھی۔ ساری دوائیں پیر کے درد کے لیے تھیں۔ وہ اب ٹھیک ہوا تو جسم کا درد، بخار، گلا۔

میں وہیں بس میں بیٹھے بیٹھے رونے لگ گئی۔

اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ایسا کیوں کر رہا تھا؟ میں تھی جو سب گھر والوں سے سب کام چھڑوا کے ان کو عمرے کے لیے لے کر آئی تھی۔ ویزے لگوانے سے لے کر ایک ایک بکنگ کروانے تک میں نے ہر کام کی ذمہ داری لی تھی تاکہ کوئی مسئلہ درپیش نہ آئے۔ اور اب جب سب مزے سے اپنے اپنے عمرے کر رہے تھے کیا میں ایک عمرہ بھی تندرستی سے نہیں کر سکتی تھی؟ کیا ہر دفعہ میری طبیعت خراب ہو جانا ضروری تھا؟ میرا قصور کیا تھا؟

بہت ہی کوئی بے بسی والی کیفیت تھی۔ بڑا برا لگ رہا تھا۔ میں اس رات مکہ پہنچ کے سیدھی حرم نہیں گئی بلکہ ہوٹل جا کے نیند کی دوا لے کر سو گئی۔ اگلی صبح میں اٹھی تو ہوٹل میں کوئی نہیں تھا۔ سب نے رات میں عمرہ کر لیا تھا اور اب سب اپنی اپنی عبادت کے لیے حرم جا چکے تھے۔

آج مجھے حرم اکیلے جانا تھا۔ مگر میں وہیں بستر پہ لیٹی سوچتی رہی کہ میرے ساتھ یہ سب کیا ہوا ہے۔ میں اتنے سال سے جس حاضری کے لیے اتنی مضطرب 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 ذرا قدرے بہتر ہوا تو بخار اور گلا...

کچھ غلط ہے۔۔اس ساری ایکویشن میں کہیں تو غلطی ہو رہی ہے۔ کچھ ہے جو مجھے کھٹکتا ہے۔

میں اپنے بارے میں ایک بات جانتی ہوں۔ میرے اندر کئی خامیاں ہیں۔ میری کئی عادتیں میرے اردگرد کے لوگوں کو ناپسند۔ لیکن ایک خوبی میرے اندر ہے۔ میں جب بھی زندگی میں ہارتی ہوں، میں تنہا بیٹھ کے self analysis ضرور کرتی ہوں۔ غلطی کہاں ہوئی۔ میں اس بات کا سرا پکڑنے کی کوشش ضرور کرتی ہوں۔

اور وہیں، ہوٹل کے بستر پہ لیٹے لیٹے۔۔میں نے ٹھنڈے ذہن کے ساتھ سارے معاملے پہ غور کرنا شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ مجھ سے ناراض نہیں ہے۔ وہ مجھے حرم تک لے آیا۔ اس نے مجھے حاضری کا موقع دیا۔ یقیناً کچھ اور ہے جو میرا رب مجھے سمجھانا چاہ رہا 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 پلان ہم بناتے ہیں اور ایک پلان تقدیر بناتی ہے" وغیرہ تو آپ کو کوئی سبق میں آپ کو دینے جا رہی ہوں۔ نہیں۔ بالکل نہیں۔ بس اس ایک لمحے میں مجھے کچھ سمجھ میں آ گیا تھا۔

میں اٹھی، وضو کیا۔ دوائیوں کا بیگ نکالا۔ ہر دوا کی دو دو گولیاں باہر نکالیں۔ پین کلرز، پیناڈول وغیرہ۔ سب کے پھکے مارے، پانی پیا۔ اور تنہا باہر نکلی۔

کعبہ تک چوک پہ چند قدم چلنے کے بعد احساس ہونے لگا کہ کمزوری بہت ہے لیکن خیر ہے۔ میں نے راستے سے دس ریال کے انگور لیے۔ لیکن بمشکل دو انگور کھا سکی۔ باقی راستے میں ایک مانگنے والی عورت کو دے دیے۔ میری طبیعت اتنی عجیب تھی کہ کچھ کھایا نہیں جا رہا تھا۔ لیکن میں چلتی رہی۔ دوائیوں کا اثر ہونے لگا اور میرے سارے درد 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 عمرہ ہونے دیں اللہ تعالیٰ۔ عمرے کے دوران مجھے تکلیف نہ دیجئے۔ باقی بعد میں دیکھی جائے گی۔

عمرہ کرتے وقت میں تندرست نہیں تھی لیکن مجھے تکلیف بھی نہیں ہو رہی تھی۔ پیر کا درد گیا۔ مجھے اپنے پیر بھی نہیں محسوس ہو رہے تھے۔ میں نے جیسے تیسے عمرہ کر لیا اور جیسے ہی مطاف میں کعبہ کے سامنے بیٹھی، سارے درد لوٹ آئے۔ سر کا درد۔ جسم کا درد۔ پیر کا درد۔ کھانسی۔ چھینکیں۔

سب واپس آ گیا۔

اگلے روز ہم واپس پاکستان آ گئے۔ آج اس عمرے کو ڈیڑھ برس گزر چکا ہے۔ لیکن میرے پیر کا درد ابھی تک ٹھیک نہیں ہوا۔ شروع میں دو ویک ریسٹ سے بہتر ہو گیا لیکن آج کل پھر سے واپس آ گیا اور اب میں فزیوتھراپی کروا رہی ہوں جس سے امید ہے ایک دو ماہ میں وہ ختم 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 روک کے آپ کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔

اگر آپ میری طرح ہیں تو آپ کا اللہ تعالیٰ سے سب سے مضبوط رابطہ دعا کی صورت میں ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ دعا ہر چیز بدل

سکتی ہے۔ یا آپ کے حالات ٹھیک کر سکتی ہے۔ جب آپ شدید اداس ہوتے ہوں گے... یا کسی چیز کی تڑپ آپ کو بے چین کرتی ہے تو آپ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتے ہوں گے۔ کبھی رو کے' کبھی روئے بغیر۔ کبھی یقین کے ساتھ۔ کبھی آنسوؤں 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 کمی آپ کو اداس 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 ہمت نہیں رہی۔ آپ کمپرومائز کر لیتے ہیں کہ یہ میرے لیے نہیں ہے مجھے نہیں ملے گا۔ سو آپ اس شے کے بغیر رو کبھی ہنس کے زندگی گزارنے لگتے ہیں۔

یا آپ یہ سوچتے ہیں کہ میں ایسا کیا غلط کر رہا ہوں جو یہ دعا قبول نہیں ہو رہی؟ نہ میں حرام کھا رہا ہوں۔ نہ میری عبادتوں 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 توجیہہ کو نہیں مانتا۔ کیا ضروری ہے کہ کوئی دعا اس لیے قبول نہ ہو رہی ہو کہ وہ ہمارے لیے اچھی نہیں ہے؟ مجھے بتائیں... عمرہ کرنے کے لیے میرے بیٹی کی تندرستی میرے لیے کیسے اچھی نہیں ہو سکتی تھی؟ اللہ تعالیٰ چاہتا تو اسے میرے لیے اچھا بنا دیتا۔ اللہ چاہے تو آپ کی مجبوب شے یا شخص آپ کے حق میں اچھا ہو جائے۔ لیکن پھر بھی وہ نہ ملے تو بندہ کیا کرے؟

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

آپ نے اسکول کی سائنس میں کیمیکل ری ایکشن کے بارے میں پڑھا ہوگا کہ کیسے ایک کیمیکل کو دوسرے میں انڈیلا جاتا ہے۔ دونوں مل کے کوئی نئی چیز بنا دیتے ہیں۔ لیکن بعض کیمیکل آسانی سے نہیں گھلتے ملتے۔ سو ایک چھوٹی سی چیز ان کے اندر ڈالی جاتی ہے جو ان کو تیزی سے آپس میں ملا دیتی ہے۔ اس چیز کو کیٹلسٹ 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 ابلتے۔ ان کو نرم کرنے کے لیے ہم میٹھا سوڈا ڈال کے انہیں ابالتے ہیں۔ یوں وہ جلدی گلتے ہیں اور ان کا کچا پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

یہ میٹھا سوڈا ایک کیٹلسٹ ہوتا ہے۔ سو کیٹلسٹ وہ شے ہے جو کسی عمل کو تیز کرنے میں مدد دے۔

اور دعا کیا ہوتی ہے؟ یہ چنے' پانی' آگ جیسی نہیں ہوتی۔ دعا کیٹلسٹ ہوتی ہے۔ دعا میٹھا سوڈا ہوتی ہے جو ایک عمل کو تیز کرتی ہے۔ لیکن صرف دعا مانگنے سے چنے نہیں گلتے۔ سوکھے چنوں پہ میٹھا سوڈا لگا کے رکھ دو تو کیا وہ گل جائیں گے؟ نہیں۔ پہلے چنوں کو کافی دیر بھگونا پڑتا ہے۔ پھر ان میں پانی ڈالتے ہیں۔ پھر نیچے آگ جلانی پڑتی ہے۔ دعا صرف اس عمل کو تیز کرنے میں مدد دیتی ہے جسے شروع آپ کے ہاتھوں نے خود کیا ہوتا ہے۔ دعا خود سے کچھ نہیں کرتی۔

دعا کو درکار ہوتا ہے ایک پہلے سے جاری عمل... جس کے اندر وہ مکس ہو کے اسے مکمل بنائے۔

اب آتے ہیں میری طرف۔ میری غلطی کیا تھی؟

میں سات برس تک حرم کعبہ کے سفر کی کوشش کرتی رہی۔ مجھے لگتا تھا کہ وہاں جا کے ساری دعائیں قبول ہوتی ہیں اور مجھے درست لگا تھا۔ کعبہ میں واقعی دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ لیکن دعاؤں کو پہلے سے جاری عمل چاہیے ہوتا ہے۔ اور میں آگ جلائے بغیر... پتے جھڑے بغیر... دعا مانگ رہی تھی۔ کیونکہ میں یہ چاہتی تھی کہ خدا خود زمین پہ آئے اور میرا مسئلہ حل کرے۔

میں یہ سمجھتی تھی کہ اگر میں دعا مانگوں گی تو اللہ تعالیٰ میرے لیے ایک فرشتہ بھیجے گا جس کے پاس معجزاتی چھڑی ہوگی۔ وہ میری طرف اشارہ کر کے چھڑی گھمائے گا اور ایک لمحے میں سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ فیری ٹیل اینڈنگ کی طرح۔

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

میری عقل اور سمجھ بوجھ۔

وہ معجزہ میں خود ہوں۔ میں اپنی زندگی کا معجزہ ہوں۔ میں اپنا جادو ہوں۔ میں ہی اپنا کرشمہ ہوں۔

اللہ تعالیٰ کسی کی حالت نہیں بدلتا جب تک کہ وہ خود اپنی حالت نہ بدلنا چاہے۔ میں اپنا آپ خود ٹھیک کر سکتی تھی اگر میں چاہتی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے سب کچھ دے رکھا تھا۔ مجھے عمل خود شروع کرنا تھا۔ دعا مدد کرتی ہے۔ ہمت دیتی ہے۔ طاقت دیتی ہے۔ لیکن وہ آپ کے حالات کبھی نہیں بدلے گی اگر آپ خود اپنے حالات بدلنے کے لیے ہاتھ پیر نہیں ہلائیں گے۔

یہ دنیا کاز اور افیکٹ کے قانون پہ چل رہی ہے۔ cause اور effect کا قانون جانتے ہیں آپ؟

اس کا مطلب ہے کہ ایک عمل دوسرے عمل کو جنم دیتا ہے۔ ایک عمل وجہ بنتا ہے دوسرے عمل کے اثر انداز ہونے کی۔

اللہ تعالیٰ اس دنیا کو جادو سے وجود میں نہیں لایا تھا۔ اگر یہ دنیا جادو یا کرشموں کی بنیاد پہ ہوتی تو اللہ تعالیٰ اسے پلک جھپکنے میں بنا سکتا۔ وہ اس پہ قادر ہے۔ لیکن اس نے اس دنیا کو اسی 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 جنم دیا۔ یوں یہ دنیا ایک سیارے میں ڈھلتی گئی۔ ایک شے سے دوسری شے تخلیق کی۔ اگر ہم نے اس دنیا میں رہنا ہے تو اس کے قانون کے مطابق رہنا ہے۔ یہاں چٹکی بجانے سے کچھ نہیں ہوتا۔

جتنا پیچیدہ کام... اتنا ہی 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!

عموماً ہماری ہر خواہش کے پیچھے یہی مقصد ہوتا ہے۔ کیریئر بنانا۔ پیسے کمانا۔ شادی کی خواہش۔ بچوں کی آرزو۔ صحت کی دعا۔ محبت کو پا لینے کی تمنا... یہ سب ہمیں کیوں چاہیے؟ تاکہ ہمارے حالات بدلیں۔ ہم اپنی روٹین 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۔ پراسس شروع کریں گے۔ پھر دعا کو اس میں ملائیں گے... تو پراسس آگے بڑھے

گا۔ لیکن ساری بات کوشش سے شروع ہوگی۔

شاید آپ کہیں کہ جو آپ کو چاہیے اس کے لیے آپ نے بڑی کوشش کی۔ پھر بھی وہ نہیں ملا۔ اب کیا کریں؟

مگر... کوشش تو میں نے بھی کی تھی۔ میں نے پاسپورٹ بنوایا۔ گھر والوں کو ساتھ چلنے پہ راضی کیا۔ ایک ایک ڈاکومنٹ پورا کیا۔ ہوٹل٬ ٹکٹس بکنگ٬ وہاں لے جانے والا سامان سب کچھ تیار کیا۔ پھر بھی میں عبادات کا لطف کیوں نہیں لے پا رہی تھی؟

کیونکہ میں نے صرف ''کوشش'' کی تھی۔ تیاری نہیں۔ میں نے خود کو دراصل تیار نہیں کیا تھا۔

میں اپنا سب سے بڑا تجربہ خود ہوں۔ مجھے اللہ تعالیٰ نے عقل دے رکھی تھی۔ میں نے سن بھی رکھا تھا کہ عمرے پہ بہت چلنا پڑتا ہے۔ مجھے کئی ماہ پہلے سے واک کی عادت ڈال لینی چاہیے تھی تاکہ میں اس مشقت کے لیے تیار ہو سکوں۔ اگر میں خود کو تیار کرتی تو مجھے خود بخود معلوم ہو جاتا کہ میرے پیر اور جوتوں کی کمزوری کیا ہے۔ مجھے پیروں کے لیے ان سولز لینے چاہیے تھے جو میرے تلووں کو سپورٹ دیتے۔ مجھے وٹامن ڈی مسلسل لینا چاہیے تھا تاکہ مجھے ایسے مسئلے نہ ہوں۔ مجھے فلو شاٹس لگوا کے جانا چاہیے تھا۔ میں نے جب ہوٹل کی بکنگ کی تو مجھے معلوم تھا کہ وہ کعبہ سے کتنے سو میٹر دور ہے۔ میں نے کیوں نہیں سوچا کہ مجھے روزانہ اتنے سو میٹر چل کے آنا اور واپس جانا ہوگا۔ میں نے کیوں نہیں چیک کیا کہ ایوریج طواف کتنے میٹر کا ہوتا ہے۔ مجھے روزانہ اتنی واک کرنے کی پریکٹس ہونی چاہیے تھی۔ مجھے سپلیمنٹس لینے چاہیے تھے تاکہ میری قوت مدافعت مضبوط ہو۔

مجھے اللہ تعالیٰ نے انٹرنیٹ دے رکھا تھا٬ دماغ دے رکھا تھا٬ تیاری کی مالی استطاعت دے رکھی تھی۔ سارے تجربے میرے پاس تھے۔ اب میں کعبہ کے سامنے کھڑی اللہ سے کس منہ سے شکوہ کر سکتی تھی کہ آپ میرے پاؤں کے ساتھ ایسے کیوں کر رہے ہیں؟ ایسے میں آپ کے خیال میں اللہ تعالیٰ مجھے کیسے دیکھ رہا ہوگا؟ کہ یہ کیا چاہتی ہے؟ میں زمین پہ آ جاؤں اس کے لیے؟ میں فرشتے اتاروں اس کے لیے؟ میں نے اس کو سب کچھ دے رکھا تھا۔ اس نے خود یہ چیلنج سوال لیا ہے۔ پھر اس نے خود کو اس چیلنج کے لیے تیار کیوں نہیں کیا؟

کیا آپ نے خود کو اس نعمت کے لیے تیار کیا ہے٬ جس کو حاصل کرنا آپ کی سب سے بڑی خواہش ہے؟

مثلاً آپ کی شادی کا نہ ہونا اس وقت آپ کا سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ جو ملتا ہے یہی پوچھتا ہے۔ آپ سے نہیں تو والدین سے۔ اور یہ سوالات آپ کو ڈپریشن میں دھکیل رہے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ شادی ہو جائے گی تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ لیکن کیا آپ نے شادی کی تیاری کی ہے؟ نہیں۔ میری مراد جہیز یا گھرداری سیکھنے سے نہیں ہے۔ اور اگر آپ مرد ہیں تو میرا اشارہ آپ کی جاب یا مالی حیثیت کی طرف نہیں ہے۔

کیا آپ نے خود کو ایک ریلیشن شپ کے لیے تیار کیا ہے؟ کیا آپ نے جسمانی طور پہ خود کو بہتر کرنے کے لیے محنت کی ہے؟ اور بالکل بھی سوشل میڈیا کے ان اقوال زریں پہ یقین نہ کیا کریں جو کہتے ہیں کہ آپ جیسے ہیں ویسے ہی ٹھیک ہیں۔ نہیں۔ اگر آپ نے خود کو گروم نہیں کیا٬ معاشرے کے آداب و اطوار نہیں سیکھے٬ اپنی ذاتی صفائی پہ توجہ نہیں دی٬ اپنی صحت اور نفس کو بہتر نہیں کیا٬ خود کو آپ اسٹینڈرڈ کے مطابق سنوار نہیں رکھ سکتے تو آپ شادی کے بعد یہ کیسے کریں گے؟ کیونکہ میلے کچیلے٬ بد سلیقے اور بنیادی تمیز سے عاری شریک حیات فوراً دل سے اتر جاتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ ریلیشن شپ کیسے چلتے ہیں؟ اگر آپ اس لیے شادی کرنا چاہتے ہیں کہ یہ آپ کو وہ خوشیاں دے گی جو ابھی آپ کی زندگی میں نہیں ہیں تو آپ غلط ہیں۔ ریلیشن شپ اس لیے نہیں بنائے جاتے کہ شریکِ حیات ایک دوسرے کو خوشی دیں۔ شادی اس لیے نہیں کی جاتی کہ آپ کو اس سے خوشی ملے۔ اس لیے کریں گے تو کبھی خوش نہیں رہیں گے۔ شادی یا ریلیشن شپ تب کامیاب ہوتا ہے جب دو لوگ اپنے اپنے اندر کی خوشی ایک تعلق میں انڈیلیں۔ پھر دونوں کو سکون ملتا ہے۔ دوسری صورت میں تعلق ناکام ہو جاتا ہے۔

آپ کو شادی کی آرزو ہے۔ اچھی بات ہے۔ سب کو کسی نہ کسی مقام پہ ہوتی ہے۔ لیکن کیا آپ کو ریلیشن شپ کی الف بے معلوم ہے؟ کیا آپ نے ایک ہائی ویلیو شادی شدہ تعلق کو سمجھنے کے لیے ایک بھی کتاب پڑھی ہے؟ شادی کے بعد ایک باعزت اور ہائی ویلیو پارٹنر کیسے بنا جاتا ہے؟ اور کیسے خود کو ٹاکسک ہونے سے بچایا جا سکتا ہے؟ کیا کبھی آپ نے خود کو اس شے کے لیے تیار کیا ہے؟ یا آپ کے نزدیک شادی کی تیاری کپڑے خریدنے، جہیز سیٹ کرنے اور دلہن بننے کے لیے دبلے پتلے ہونے کا نام ہے؟

اگر آپ کے بچے نہیں ہیں تو شاید آپ کو لگتا ہو اولاد ہونے 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 بنانا شروع کیا ہے؟ کیا آپ نے جسمانی طور پہ خود کو تیار کرنا شروع کیا ہے؟ کیا آپ کیلشیم اور ایکسرسائز وغیرہ سے اپنے جسم کو اس مشقت کے اٹھانے کے لیے تیار کر رہے ہیں؟ کیا بطور میاں بیوی آپ نے اپنے آپس 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 پلاننگ کی ہے کہ کتنا بچانا 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 رزق کا راستہ کھل 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؟ جسمانی 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 صبح خیزی کی عادت ڈالنی شروع کی ہے آپ نے؟

ہمارا 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 بدلنے 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 کے رکھ لیں۔ گھول کے پی لیں۔ جب تک آپ اپنی کمزوریوں کو نہیں جانیں گے، ان کو دور نہیں کریں گے، کچھ نہیں بدلے گا۔ اور کمزوریوں 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 نہیں ہوگی۔

مجھے ہر روز ای میلز اور پیغامات موصول ہوتے ہیں جن میں لڑکیاں اور لڑکے لکھتے ہیں کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ان کی زندگی میں بہت اداسی ہے۔ تنگی ہے۔ ایسے میں وہ کیا کریں؟

میرے لیے ای میلز کا جواب دینا ممکن نہیں ہوتا اس لیے میں ان سطور کے ذریعے ان سے پوچھنا چاہتی ہوں کہ اگر آپ اداس ہیں تو آپ نے اس اداسی کو دور کرنے کے لیے کیا کیا؟ مجھے ای میل کر دی؟ بس؟ ایک دو دوستوں کے سامنے فرسٹریشن نکال دی؟ خود سے کیا کیا؟ ہاتھ پیر ہلائے؟ اداسی کی وجہ ڈھونڈی؟ اس وجہ کو دور کرنے کے لیے محنت کی؟ اپنے آپ کو مثبت کاموں میں مصروف کرنے کی کوشش کی؟

اگر کلینکل ڈپریشن ہے تو اس کو دور کرنے کے لیے کیا کیا؟ سائیکولوجسٹ کے پاس گئے؟ نہیں گئے۔ کیوں؟ گھر والے نہیں مانے؟ تو ان کو منانے کے لیے کیا کیا؟ اپنے لیے آواز اٹھائی؟ آج کل تو آن لائن بھی سائیکولوجیکل ہیلپ مل جاتی ہے۔ کیا افورڈ نہیں کر سکتے؟ تو افورڈ کرنے کے لیے کیا کیا؟ مجھے ای میل کر سکتے ہیں تو انٹرنیٹ ہے آپ کے پاس۔ مفت میں مواد ڈاؤن لوڈ ہو سکتا ہے۔ اچھی کتابیں ہیں۔ cognitive بیہیویئرل تھیراپی کی ایکسرسائز سے انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے۔ اور اگر ایسی مدد چاہیے جو پیسے سے آتی ہے تو وہ پیسہ جمع کرنے کے لیے کیا کیا؟ اپنے خرچے کم کیے؟ یا کیا آپ نے صرف اپنے دوستوں سے مفت کی کاؤنسلنگ مانگتے رہے؟

مجھے ای میل کرنا یا اپنے دوست کو گھنٹوں گھنٹوں اپنے مسائل کی داستان سنانا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ مدد مانگنا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ آپ اپنا معجزہ بھی خود ہیں۔ اپنی جادو کی چھڑی بھی خود ہیں۔ آپ کے فیصلے ہی آپ کی زندگی کو بدلیں 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 پرانی روٹین کو توڑنا ہوتا ہے۔ آپ کو کچھ نیا کرنا ہوگا۔ کچھ ایسا جو آپ پہلے نہیں کرتے تھے۔ دنیا کا زور ایکشن پہ چلتی ہے۔ ہر عمل سے نیا عمل نکلتا ہے۔ ہر فیصلہ آپ کے راستے کو کسی ایک طرف موڑ دیتا ہے۔

آج آپ جب اس کتاب کو بند کریں، تو اس بات کو یاد رکھیں کہ آپ کو جو بھی چیز چاہیے اس کے لیے آپ نے آج سے تیاری شروع کرنی ہے۔ اپنی روٹین میں نئی چیزوں کو شامل کریں۔ ایکسرسائز، واک، یوگا، سیلف گرومنگ اور وہ تمام چیزیں جو خود سے محبت کے دائرہ کار میں آتی ہیں... اور جو آپ آگے اس کتاب میں بھی پڑھیں گے... ان چیزوں کو اپنی زندگی میں شامل کریں۔

آج آپ نے کوئی نئی عادت نہیں سیکھنی۔ بلکہ نئی عادتیں سیکھنے کا عہد 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 لکھا گیا تھا۔ آپ کے حالات صرف تب بدلیں گے جب آپ اپنی زندگی میں نئی عادات اور نئے آداب کو داخل کریں گے۔ تو کیا آپ اس کے لیے تیار ہیں؟

نئی چیزیں اپنانے 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، وہ کس رکاوٹ کے باعث نہیں کر سکے؟

۵)۔ اس رکاوٹ ڈالنے والی شے/عادت/سستی کو دور کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

۶)۔ جاب/ورک 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، وہ کس رکاوٹ کے باعث نہیں کر سکے؟

۱۰)۔ اس رکاوٹ ڈالنے والی شے/عادت/سستی کو دور کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

آج کی مشق

ایک گہری سانس اندر کھینچیں اور اسے تین سیکنڈ کے لیے روکیں۔ پھر اسے اتنی زور سے خارج کریں کہ آپ کو اپنا سانس "سنائی" دے۔ اسی طرح دس گہرے سانس لیں۔

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

پانچواں دن

جب میں چھوٹی تھی... یعنی بہت چھوٹی... تو میری ایک عادت تھی جسے آج بھی میرے ماموں، خالائیں، کزنز وغیرہ یاد کرتے ہیں۔ اور وہ تھی لطیفے سنانا۔ مجھے درجنوں لطیفے یاد ہوتے تھے اور میں ایک محفل میں بڑے آرام سے چالیس پچاس لطیفے سنا دیا کرتی تھی۔ میرے لطائف عموماً طویل ہوتے تھے۔ حاضرین غور سے سنتے... ساری نظریں مجھ پہ ہوتیں... اور میں آخر میں پنچ لائن بتانے سے پہلے وقفہ لیا کرتی تھی... پھر پنچ لائن سناتی... سامعین کو سمجھنے میں ایک سیکنڈ یا اس سے بھی کم وقت لگتا... اور پھر سب ہنسنے لگ جاتے۔ لطیفہ سنا کے کسی کو ہنسانا اور اس کے ہنسنے کا انتظار کرنا کسی بھی story-teller کے لیے بہت مزے کا کام ہوتا ہے۔

میں ہمیشہ سے ہی اسٹوری ٹیلر تھی۔ لیکن وقت کے ساتھ میری کہانیاں بدلتی گئیں۔ البتہ ایک لطیفہ ہے جس کو میں ہمیشہ آج بھی سنایا کرتی ہوں۔ وہ ہے سکھ اور الماری والی کہانی۔

ہے تو یہ ایک اچھا خاصا racist لطیفہ لیکن یہ اس وقت کی بات ہے جب ہم racism سے آشنا نہیں تھے اور ہمارے خطے میں فیئر اینڈ لولی کا نام فیئر اینڈ لولی ہی تھا۔

ہوا یوں کہ ایک سکھ ایک مسلمان کی دکان پہ گیا اور اس سے پوچھا کہ یہ سرخ رنگ کی الماری کتنے میں دو گے۔

مسلمان نے اسے سر سے پیر تک 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 دھار کے آیا اور الماری کی قیمت پوچھی۔ مسلمان نے کہا "تمہیں کل 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 حلیے میں کسی اور نے نہیں پہچانا۔ لیکن خیر... وہ چلا گیا۔ مگر الماری اسے بہت پسند آئی تھی۔ وہ اسے کسی بھی قیمت پہ حاصل کرنا چاہتا تھا۔

اگلے روز وہ ایک بدھسٹ بھکشو کے بھیس میں آیا۔ اس سے اگلے روز انگریز کے لباس میں لیکن ہر دفعہ حلیہ، داڑھی مونچھ اور آواز بدلنے کے باوجود بھی مسلمان دکاندار اسے فوراً پہچان لیتا اور چڑ کے کہتا: "ہم سکھوں کو مال نہیں بیچتے۔ جاؤ۔"

آخر میں سکھ تنگ آ گیا۔ اس نے غصے سے نقلی داڑھی مونچھ اتار پھینکی اور بولا "نہیں لیتا میں یہ الماری۔ رکھو اپنے پاس۔ بس مجھے اتنا بتا دو کہ تم مجھے ہر دفعہ پہچان کیسے جاتے ہو؟ مجھے تو اس حلیے میں میری ماں بھی نہیں پہچان سکتی۔"

اس پہ مسلمان دکاندار نے ٹھنڈی سانس بھری (وقفہ...) اور کہا۔

"وہ ایسے سردار جی... کہ تم ہر دفعہ جس الماری کی قیمت دریافت کرتے ہو... وہ الماری نہیں... فریج ہے۔"

میں آپ کو ہنسنے کے لیے ایک لمحے کا وقت دیتی ہوں۔ پھر ہم چلتے ہیں اس وجہ کی طرف جس کے باعث میں آپ کو یہ کہانی سنا رہی ہوں۔

میری ایک ریڈر تھی۔ اس کا نام تھا کرشہ۔ 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 میسج کا جواب دینا ممکن نہیں ہوتا لیکن کرشہ کی ذہانت، باتوں اور حس مزاح نے مجھے بہت متاثر کیا تھا۔ وہ مجھے کافی دلچسپ لگی تھی۔ سو میں اکثر اس کی میل یا میسج کا جواب دے دیتی تھی۔

میرے بہت کم ایسے ریڈرز ہیں جن کے ساتھ میں آن اینڈ آف رابطے میں رہتی ہوں۔ اسی طرح کرشہ کے ساتھ بھی رابطہ استوار ہو گیا۔ لیکن کچھ روز بعد مجھے محسوس ہوا کہ کرشہ کے میسجز اداس ہوتے جا رہے ہیں۔ اداسی ایک ایسے اسپرے کی طرح ہے جسے ایک کونے میں چھڑکا جائے تو اس کی مخصوص مہک سارے میں پھیل جاتی ہے۔ حساس انسان اس کو فوراً سونگھ لیتا ہے۔

میرے پوچھنے پر کرشہ نے اپنی زندگی کے چند ایک مسئلے بیان کیے جو ہر ایک کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں۔ میں نے اس کو وہ حل بتایا جو میرے ذہن میں ان مسئلوں کا بہترین حل تھا۔ یوں آہستہ آہستہ وہ مجھے اپنے مسئلے بتانے لگی۔ میں کبھی جواب دے پاتی۔ کبھی کئی کئی دن جواب نہ دے سکتی۔ لیکن کرشہ کے مسائل ختم نہیں ہوتے تھے۔ وہ ایک کے بعد ایک مسئلے میں پھنس جاتی تھی۔

پھر ایک روز کرشہ نے مجھے بتایا کہ اسے برین ٹیومر ڈائگنوز ہوا تھا۔ اس کے بعد ایک تکلیف دہ دورانیے کا آغاز ہوا۔ اس کا شوکت خانم میں علاج شروع ہوا اور اس کے میسجز کی اداسی بڑھ گئی۔ ایک طرف وہ پر امید 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، خودترسی اور تلخی آنے لگی۔ میں نے آہستہ آہستہ اس سے بات کرنا کم کر دی۔

جب ڈاکٹرز 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 پھر بعد 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 کبھی اس کے میسج کا جواب دیتی، کبھی نہ دیتی۔ اسے محسوس ہوا کہ میرا رویہ اس سے روکھا ہو رہا ہے تو وہ مزید پریشان ہو گئی۔ اس کو اندازہ ہو گیا کہ یہ سب خودکشی کی بات کے بعد شروع ہوا ہے سو اس نے ایک دن مجھے میسج کیا کہ آئندہ وہ ایسی بات نہیں کرے گی لیکن میرا رویہ "ہوں، اچھا، ٹھیک ہے" سے زیادہ گرم جوش نہ ہوا۔

کرشہ کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ میں اس کی ایک غلط بات پہ 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 اگنور کروں گی تو اس کے یہ آخری ماہ مزید اذیت ناک ہو جائیں گے۔

لیکن میں نے اسے اگنور کرنا شروع کر دیا۔ بالکل اگنور۔ میرے رویے سے وہ کافی دلبرداشتہ ہوئی اور اس نے مجھے میسج کرنا چھوڑ دیا۔ چند دن گزرے تو اس کی امی کا مجھے میسج آیا کہ کرشمہ کی طبیعت بہت خراب ہے اور وہ ہاسپٹلائزڈ ہو گئی ہے۔ آپ اس سے بات کر لیں۔ وہ آپ کو اپنا 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 میسج آئے۔ لیکن میں نے ان کا جواب نہیں دیا۔

قریباً ایک ماہ بعد مجھے پوسٹ میں ایک خط ملا جو بیس 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 چکی ہوں گی۔ میں نے خط سرسری سا پڑھا۔ گویا بس نظر دوڑائی۔ پھر میں نے اپنا واٹس ایپ کھولا۔ کچھ دیر سوچتی رہی کہ اس کو میسج کروں یا نہیں۔ پھر میں نے میسج نہیں کیا۔ میں نے فون رکھ دیا۔

اگلے روز مجھے اس کی امی کا میسج 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 غصیلا 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 ریڈر تھی۔ وہ ایک بیمار لڑکی تھی۔ آپ کا کوئی ریڈر آپ سے اتنی محبت اور عقیدت رکھے لیکن آپ اس کو اس طرح نظر انداز کریں؟ کیا آپ کو میری بچی پر ذرا ترس 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 بنا فون رکھ دیا اور اپنے کام میں مصروف ہو گئی۔

اس کے بعد مجھے اگلے ہفتے 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 رنج کا ذمہ دار مجھے قرار دیا تھا۔ ان ای میلز میں غصے سے زیادہ حیرت ہوتی تھی کہ مانا کہ آپ مصروف ہوتی ہیں لیکن ایک نو عمر کی دوست بچی کے لیے آپ کے پاس ذرا سا بھی وقت نہ تھا؟ آپ کو ذرا اس بچی 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 جانب 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 ای میل 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 پہ گیا اور اس سے پوچھا کہ یہ الماری کتنے کی دو گے؟..... "میں نے پورا قصہ لکھا۔"..... اور آخر میں سکھ کے پوچھنے پہ مسلمان نے بتایا کہ اسے سکھ کی پہچان ایسے ہوتی تھی کیونکہ جس چیز کی وہ قیمت دریافت کر رہا تھا وہ الماری نہیں... فریج تھا۔"

میں ٹائپ کرتی گئی۔

میں اصول

"دراصل سکھ جیسے بدل لیتا تھا لیکن اس کا مدعا ایک ہی رہتا تھا۔ وہ مختلف روپ دھار کے آتا لیکن ایک ہی چیز مانگتا۔ وہ کا تعاون
اس کو اس کے بھیس سے نہیں، اس کی طلب سے پہچانتا تھا۔ آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ مجھ سے بار بار اداکاری مانگ رہی ہیں اور
میرے پاس دینے کے لیے کوئی اداکاری نہیں ہے۔"

میں نے ای میل بھیج دی اور پھر میں نے اس کو بلاک کر دیا تاکہ وہ دوبارہ ان کی کوئی ای میل مجھے ڈسٹرب نہ کرے۔

لیکن میں آپ کو یہ کہانی کیوں سنا رہی ہوں؟

شاید آپ سمجھ گئے ہوں۔ شاید نہ سمجھے 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 ٹیومر ہے نہ وہ خودکشی کرنا چاہتی ہے۔ نہ وہ ہاسپٹلائزڈ تھی، نہ ہی اس کی ماں مجھے ای میلز کرتی تھی۔ وہ ای میلز اپنی ماں کے نام سے کرشمہ خود ہی کرتی تھی۔ کرشمہ نے بعد ازاں خودکشی بھی نہیں کی تھی۔ وہ زندہ تھی۔

میں اس کو رائٹنگ اسٹائل سے پہچان گئی تھی۔ الفاظ ہم لکھاریوں کا ہوم گراؤنڈ ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے ذریعے ہمارے ساتھ نہیں کھیلنا چاہیے۔ مجھے لوگوں کی آوازیں بھول سکتی ہیں، شکلیں بھول سکتی ہیں، لیکن ہر شخص کا ٹیکسٹ ٹائپ کرنے کا ایک منفرد انداز ہوتا ہے۔ کرشمہ اور اس کی ماں کا انداز ایک سا تھا۔ وہ جتنے نئے نام بنا کے مجھے ای میلز کرتی، میں اسے اس کے مدعے 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 سنایا 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 اداکاری مانگتی تھی۔

اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ میں کتنی عقلمند ہوں جو اس کے فریب کو پہلے دن سے پہچان گئی تھی تو آپ غلط ہیں۔ میں اتنی عقلمند نہیں ہوں۔ لیکن میرے ساتھ ایسا پہلے ہو چکا تھا۔ کئی دفعہ بہت سے ایسے ریڈرز (یقین کیجیے) میرے سلیبرٹی سائیڈ سے متاثر ہو کے ایسے کام کر چکے تھے۔ آہستہ آہستہ مجھے ان کی پہچان ہونے لگی۔ اور جب کرشمہ والا واقعہ ہوا تو مجھے شروع میں ہی سمجھ میں آ گیا۔

ماضی کی غلطیوں سے میں نے یہ سیکھا تھا کہ نیڈی (توجہ کے طالب) اور کلنگی (آپ کے پیچھے لگے رہنے والے) لوگوں کی جیسے ہی پہچان ہو جائے، اس سے فوراً دور بھاگ جانا چاہیے۔

مجھے معلوم تھا کہ کرشمہ زندہ تھی اور ٹھیک تھی۔ وہ یہ کہانیاں صرف میری توجہ حاصل کرنے کے لیے گھڑا کرتی تھی۔ میں جواب میں اسے کچھ سخت نہیں کہنا چاہتی تھی، اس لیے میں اسے اگنور کرنے لگ گئی تھی۔ یہ بھی میری غلطی تھی کیونکہ سائلنٹ ٹریٹمنٹ بھی نقصان دہ ہوتی ہے آپ دونوں کے لیے۔ کسی کو چپ کی مار نہیں مارنی چاہیے۔ ہمیشہ گفتگو کر کے تعلق ختم کرنا چاہیے۔

اس واقعے کے کچھ عرصے بعد کرشمہ 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 کہانیوں کے لیے معافی بھی مانگی۔ میں نے اس سے ایک مہذب گفتگو کی اور میں نے اسے

معاف بھی کر دیا لیکن میں دوبارہ اس لڑکی سے کوئی رابطہ نہیں رکھوں گی۔ وہ آج بھی میری یادداشت میں ایک اچھی انسان ہی ہے۔ مجھے اس سے کوئی شکوہ 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 زخمی مسئلے کی کہانی سناتی ہے تاکہ میری توجہ لے سکے، میں نے ایک عرصے تک اس کی کاؤنسلنگ 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 کتے گنجی کا قصہ سنایا تھا کہ کس طرح وہ ہر وقت توجہ کی منتظر رہتی تھی۔ ایوریج ذہانت کے لوگ کسی کی محبت میں مبتلا ہو کے ان کے لیے گنجی بن جاتے ہیں۔ ہر وقت توجہ کے طالب۔ ان کو اپنے آپ سے محبت نہیں ہوتی۔ سو ان کے دل کا پیالہ نہیں بھرتا اور اس سے محبت کی توانائی اندر کے باہر گر رہی ہوتی ہے۔

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

لیکن زیادہ ذہین لوگ ایسی محبت کا شکار ہو جائیں (جو رومانوی اور افلاطونی دونوں ہو سکتی ہیں) تو وہ توجہ حاصل کرنے کے بہانے ڈھونڈتے ہیں۔ محبوب سے رابطے میں رہنے کی سچوئیشن پیدا کرتے ہیں۔ شروع شروع میں وہ اصلی مسائل لے کر آتے ہیں۔ ان کی محبوب شخصیت ان کو حل کرتی رہتی ہے۔ لیکن اس سے ان کی تسکین نہیں ہوتی۔ آہستہ آہستہ ان کے پاس بہانے ختم ہونے لگتے ہیں تو وہ بہانے گھڑنا شروع کر دیتے ہیں۔

ایسے لوگ یہ کیوں کرتے ہیں؟

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

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

کیا یہ رویہ آپ کے اندر بھی ہے؟ یہ جاننے کے لیے سوچیں... کہ کہیں مجھے بھی کسی خاص شخص کی ”ہمدردی کی چاہ“ تو نہیں ہے؟ کیا کوئی ایسا شخص ہے جس کو آپ اپنا مرہم بنانا چاہتے ہیں؟ وہ میرے دکھ محسوس کرے۔ اس کو میری تکلیف کا احساس ہو۔ وہ میرے زخم 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 زخم کے راستے سے دوسرے کے دل میں اترنا چاہتا ہے۔ لیکن زخم بدبودار ہوتا ہے۔ اس پہ گندا خون جما ہوتا ہے۔ آپ زبردستی کسی کو اپنے زخم کے قریب لا کے اسے جما ہوا خون سونگھنے پہ مجبور کریں تو وہ مروت میں

اسے سونگھ تو لے گا، لیکن اس کے اندر رنج کو اذیت بھر جائے گی۔ وہ ذرا پیچھے ہٹ جائے گا۔

ایسے ذہین عاشق اس بات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ وہ محبوب کے سامنے خود کو بے چارہ، کمزور اور بے بس ظاہر کرتے ہیں، گویا یہ کہہ رہے ہوں کہ ہم تب تک ٹھیک رہیں گے جب تک تم ہمیں توجہ دیتے رہو گے۔ تم میرے زخموں کو بھرو۔ 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 غموں کو سمیٹ لو۔ لیکن کوئی انسان کسی دوسرے کے غم نہیں سمیٹ سکتا۔ نہ کسی انسان سے دوستی یا تعلق 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 غم سمیٹ لے۔ لیکن محبوب ایسا نہیں کرتا۔ عاشق اس بات پہ بے بسی اور خود ترسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ میرا درد کیوں نہیں محسوس کر رہا؟ میں روز اس کو اپنا ایک نیا غم سناتا ہوں لیکن وہ مجھ سے دور کھنچ 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 چلتے ہیں... "اس شخص کے پاس میرے دل کی چابی تھی پھر بھی اس نے میرا علاج نہیں کیا؟ اس کا ایک میسج مجھے خوش کر سکتا تھا۔ ایک کال کر لیتا تو میرا دن اچھا گزرتا۔ کتنا ظالم 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 لپک جائے گا۔ محبوب اگنور 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 میسج کا جواب نہ دے تو عاشق کا سارا دن برا گزرتا 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 ٹراما بونڈنگ۔ اپنے ٹراما (زخم صدمے) کے ذریعے کسی سے جڑنے کی کوشش کرنا۔ دوسرے الفاظ میں... اپنے زخم کے راستے کسی کو خود سے محبت کروانے کی کوشش کرنا۔

یہاں ٹراما بونڈنگ کی کوشش کرنے والے عاشق سے کون سی دو غلطیاں ہو رہی ہیں؟

پہلی اس کی غلطی 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 برا ٹراما جس سے وہ کبھی نکل نہیں سکے ان سے بڑے ہو کے بھی ایسے ٹاکسک تعلقات بنواتا ہے۔ نہیں سمجھے؟

دیکھیں... جب انسان بھی 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 نکاح کا تعلق اس لیے نہیں جوڑتے 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 پا لینے کے بعد بھی ناخوش اور محروم ہی رہیں گے۔ ترستے ہوئے۔ کسی کمی کا شکار... نامکمل۔

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 فیری ٹیل 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 یوں 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 خواہش 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 فیری ٹیل ہے۔ ہمارے ہاں اکثر لوگوں کی شادی اور دوستی کے بارے میں اپروچ ہی غلط ہوتی ہے۔ آپ شادی یا کوئی بھی دوستانہ تعلق (چاہے وہ غیر رومانوی ہو) اس لیے نہیں بناتے کہ وہ آپ کو خوشی دے گا۔ یا اس سے آپ کی بے رونق زندگی میں رنگ بھرے گا۔

پھر آپ کوئی رشتہ کیوں بناتے ہیں؟

تاکہ اپنے اندر کی خوشی کو اس رشتے میں "انڈیل" سکیں۔ آپ بے رونق 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 انڈیلتے ہیں۔

یاد رکھیں... آپ نے روکھے پھیکے دل کے ساتھ خود کو بھی کسی کی زندگی میں شامل نہیں کرنا۔ کیونکہ اگر آپ اس رشتے کو کچھ دے نہیں سکتے تو آپ اس سے اس کا سارا رنگ کھینچتے 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 باش ہوتے ہیں۔ ہرگز نہیں۔ کوئی بھی ہر وقت خوش باش نہیں ہوا کرتا۔ لیکن کامیاب اور صحت مند تعلق وہیں بنتے ہیں جہاں دونوں فریق اپنے آپ سے محبت کرتے ہوں، اپنے اندر سیکیور ہوں، خود سے مطمئن ہوں اور اپنی زندگی میں مثبت اپروچ رکھتے ہوں۔ (یہ سب کیسے کرنا ہے یہ ہم آگے پڑھیں گے۔) پھر اس خوشی کو اس مثبت اپروچ کو وہ ہر اس رشتے میں انڈیلتے 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 مزا 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 ذہنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ وہ اپنے اندر کے انسان کی حفاظت کرتے ہیں۔ وہ اعتماد سے اپنے لیے فیصلے لیتے ہیں۔ لوگوں سے اپنے لیے عزت ڈیمانڈ کرتے ہیں۔ پھر ان کی شکل عام ہو یا قد کاٹھ وہی ان کے اپنے رشتوں سے تعلقات اچھے ہوتے ہیں۔

اور آپ نے ایسے کئی شوہر بھی دیکھے ہوں گے یا رشتے داروں سے قصے سنے ہوں گے جہاں مرد اپنی بیویوں کو نیچے 'نہیں جانے دیتے' ان کو کنٹرول کرتے ہیں ان پہ ہر وقت تنقید کرتے ہیں۔ وہ بیوی میں نقص نکالتے ہیں۔ کیوں؟

کیونکہ وہ شادی کے وقت اس رشتے کے لیے تیار نہیں تھے۔ وہ ایک پیاری لڑکی سے یہ سوچ کے شادی کرتے ہیں کہ اب وہ بالآخر خوش ہو جائیں گے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ شادی ان کو خوش نہیں کرتی۔ وہ اس کا قصور بھی بے چاری لڑکی پہ ڈال دیتے ہیں کہ اسی میں مسئلہ ہے۔ اس کا قد، اس کا رنگ، بچے ہونا نہ ہونا، اس کے میکے والے، یہ سب ان کو ناخوش کر رہا ہے۔ وہ ہر روز کوئی نیا بہانہ گھڑ لیتے ہیں یہ ثابت کرنے کے لیے کہ ان کی ناخوشی کی وجہ وہی عورت ہے۔

کمزور اور کم عمر معصوم لڑکیاں ان کی بات کو سچ سمجھ کے خود کو قصوروار گردانے لگتی ہیں۔ جبکہ ایسا صرف اس لیے ہو رہا تھا کیونکہ وہ شوہر شادی سے پہلے ایک بے رنگ دل لیے پھر رہا تھا۔ وہ دوسرے انسانوں میں اپنی خوشی تلاش کر رہا تھا۔ وہ کبھی اپنی ذات سے ملا ہی نہیں تھا۔ اس کو معلوم ہی نہیں تھا کہ اسے خوشی کیا شے دے سکتی ہے۔

ذات شناسی اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ اپنی کمی کا ذمہ دار کسی 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 چھپا ہے۔ تعلق اس لیے نہیں بنایا جاتا کہ یہ ہمیں 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 زخم کے ذریعے دل میں داخل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ اس کی ہمدردی لے کر اس کو خود سے قریب کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن لوگوں کو دوسروں کے غم بور کرتے ہیں۔ اکتاہٹ ہوتی ہے۔

میں آپ کو ایک مثال دیتی ہوں۔ میری ایک کزن ہے۔ اس کی شادی لیٹ ٹوئنٹیز میں ہوئی تھی۔ اس کی چند ماہ بعد ڈائیوورس ہوئی۔ وہ ایک کیریئر وومن تھی۔ اس نے کام نہیں چھوڑا۔ اس نے کسی کو بیٹھ کے اپنی طلاق کے قصے نہیں سنائے۔ میں نے کبھی اس کی اتری صورت نہیں دیکھی۔ وہ آج ساری دنیا ٹریول کرتی ہے۔ اپنی جاب میں نت نئے ایڈونچر کرتی ہے۔ فیملی کی ساری برتھ ڈیز ارینج کرتی ہے۔ اپنے بھانجے بھانجیوں کے مسئلے حل کرنے سے لے کر خاندان کے بہت سے معاملات نمٹاتی ہے۔ مختلف فورمز پہ جاتی ہے۔ کھانا پکاتی ہے۔ وہ اپنے کام کے ساتھ خوش نظر آتی ہے۔ اندر سے اس کے بھی مسئلے ہوں گے۔ ایک ہزار مسئلے ہوں گے۔ لیکن وہ اتنی اسٹرانگ ہے کہ کبھی اپنے اوپر خود ترسی کا لبادہ نہیں اوڑھتی۔ غموں کی داستان سنانے والے ہمیشہ کمزور نظر آتے ہیں۔ مضبوط لوگ ایسے نہیں ہوتے۔ وہ اپنی کامیابیوں اور اپنی اچھائیوں کے ذریعے دوسروں کے دل میں اترتا جاتے ہیں۔

آپ کا رویہ 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 کھول کے رکھ دیں؟ آپ چاہتے ہیں کہ وہ جانیں کہ آپ کتنی تکلیف سے گزر رہے ہیں اور وہ آپ سے متاثر ہوں کہ واہ... تم نے اتنا کچھ سہا۔ پھر بھی تم اتنے مضبوط ہو۔ واہ۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ کوئی ایک دو دفعہ سے زیادہ آپ کا غم نہیں سنتا۔

ہم دکھوں کا اشتہار بن جاتے ہیں اور کوئی ہمارا دام لگانے نہیں آتا۔

شاید آپ کہیں کہ... ''نہیں! آپ غلط کہہ رہی ہیں۔ ہمارے دکھ لوگ سنتے ہیں اور اچھے مشورے بھی دیتے ہیں۔ وہ ہم سے اکتاتے بھی نہیں ہیں۔''

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

لیکن کیوں؟ ایسا کیوں ہے کہ آپ کو ہر چند دن بعد ایک نئے سامع کی ضرورت پڑتی ہے؟ ایک دو قریبی دوستوں کو اپنے غم بتانے سے آپ کی تسلی کیوں نہیں ہوتی؟ (یہ سوال آپ پر تب لاگو ہوتا ہے جب آپ ڈراما بونڈنگ کی خواہش رکھنے والے ہوں۔ اگر آپ ایسے نہیں ہیں تو ان باتوں کو پرسنل نہ لیں۔ ان کو سمجھ کے پڑھ لیں۔ یہ آگے بھی آپ کے کام آئیں گی۔)

انسان ڈراما کے ذریعے کسی سے بونڈنگ 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 دکھی دل لوگوں کو دکھانے سے وہ اس کے قریب ہو جائیں گے۔ وہ یہ سب لوگوں کی توجہ کے لیے کرتا ہے۔ میں بیمار ہوں۔ میں دکھی ہوں۔ تم مجھے صحت مند بناؤ۔ تم میری دوا بن جاؤ۔ یہ ڈراما بونڈنگ ہے اور یہ سب سے ناپسندیدہ رویہ ہے۔

اگر یہ رویہ آپ کے اندر بھی ہے... تو ایک بات جان لیں کہ آپ اس رویے سے بھی کسی کو اٹریکٹ نہیں کر سکتے۔ یہ بات آج ذہن میں بٹھا لیں۔ اگر ڈراما بونڈنگ کام کرتی ہے تو صرف ان لوگوں کے لیے جہاں دوسرا فریق بھی ذہنی بیمار ہوتا ہے۔ اور دونوں ایک دوسرے کے ساتھ بونڈ ہو کے مزید پستی میں گرتے جاتے ہیں۔ ذہنی طور پہ صحت مند لوگوں کے اوپر یہ کام نہیں کرتی۔ لوگ ایسے شخص کو سخت ناپسند کرتے ہیں جس کی زبان ہر وقت دکھوں کی داستان سنائے۔ اور ذہنی طور پہ صحت مند انسان فوراً ایسے انسان کو سونگھ لیتا ہے جو ڈراما کے ذریعے اس کے اوپر انحصار کرنے کی خواہش رکھے۔

میرے کئی ریڈرز مجھے میسج اور میلز کرتے ہیں۔ میں بہت سوں کو جواب دیتی ہوں۔ لیکن مجھے جہاں بھی لگے کہ میری کوئی ریڈر مجھ سے اٹیچڈ ہے' کچھ زیادہ ہی میسج کر رہی ہے' ایسے جیسے اس کو میں نے جواب نہ دیا تو اس کا دن برا گزرے گا' وہاں میں اس ریڈر کو فوراً جواب دینا ترک کر دیتی ہوں۔ شاید آپ کو لگے کہ میرا یہ رویہ سخت ہے۔ لیکن میں اپنی لڑکیوں کو مضبوط دیکھنا چاہتی ہوں۔ میں کبھی نہیں چاہوں گی کہ وہ میرے میسج کے انتظار میں وقت ضائع کریں۔ میں اس رویے کی حوصلہ شکنی کرتی ہوں۔

جہاں وہ ریڈرز مراد نہیں ہیں جن کو رائٹر اگر ایک میسج کرے تو ان کا سارا دن اچھا گزرتا ہے۔ یہ تو ایک نیچرل سا رویہ ہے۔ میرے فیورٹ ایکٹرز، رائٹرز یا سلیبریٹیز آج بھی اگر میرے کسی کمنٹ کو صرف لائک ہی کر دیں تو میرا دل خوشی سے پھولے نہیں سماتا۔ سارا دن اچھا گزرتا ہے۔ یہ بالکل مختلف چیز ہے۔ یہ فین گرلنگ ہے۔ مگر یہ اٹیچمنٹ تب بنے گی جب میں کریزی طرح سے

کسی سلیبریٹی کو میسج کروں اس کو بار بار لکھوں کہ وہ مجھ سے دوستی کرلے 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 کرنے لگ جاؤں۔

نہیں بھئی... مجھے کیا ضرورت ہے اس سے قریب ہونے کی۔ کمنٹ لائیک کر دے۔ آٹوگراف یا سیلفی مل جائے۔ بات کا جواب دے دے۔ بس بہت ہے۔ وہ اپنی زندگی میں خوش۔ میں اپنی زندگی میں۔ میری خوشی اس پہ منحصر تھوڑا ہی ہے۔

میری ایک ریڈر ایسی بھی رہی ہے جو شروع میں مجھے بہت اٹیچمنٹ کے ساتھ میسج کیا کرتی تھی۔ میں اس سے زیادہ بات نہیں کرتی تھی۔ اس نے ایک دفعہ وجہ پوچھی تو میں نے کہا... میں نہیں چاہتی کہ تم اپنی خوشی ڈھونڈنے کے لیے مجھ جیسا بھی بنو۔ میں کسی کی جیسا بھی نہیں بننا چاہتی۔ وہ لڑکی اس بات کو سمجھ گئی۔ وہ اس فیز سے نکل آئی۔ میں نے اس لڑکی کو واقعتاً گرو ہوتے دیکھا۔ وہ اپنا ہیرو 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 بنتے دیکھا تو مجھے اس سے بات کرنا اور اس سے دوستی کرنا اچھا لگنے لگا۔ ہمارا تعلق ہیلدی ہو گیا۔ لیکن کئی برس پہلے اگر میں ہر وقت اس کو توجہ دیتی، اس کوشش کرنے کی کوشش کرتی تو یہ چیز اس کو مزید میرے اوپر انحصار کرنا سکھاتی۔ یہ ہم دونوں کے لیے نقصان دہ تھی۔ یوں وہ کبھی آزاد نہ ہو سکتی۔ آپ کسی کو نصیحت کر سکتے ہیں، راستہ دکھا سکتے ہیں۔ لیکن آپ اس کو اس کے ڈراما سے نہیں نکال سکتے سوائے اس کے کہ آپ ایک سائیکولوجسٹ ہوں۔ آپ نے کسی کا سائیکولوجسٹ بننا بھی نہیں ہے۔ آپ نے کسی دوسرے انسان کو بدلنے کی کوشش نہیں کرنی۔

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

آپ نے اپنے ماضی کا جائزہ لینا ہے۔ اگر آج کل آپ کسی کی ایسی ہی محبت یا ایڈورنگ 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 پیٹرن آف بی ہیویر بن گیا ہے۔

پیٹرن آف بی ہیویر کسی ایسے عمل کو کہا جاتا ہے جو آپ بار بار اسی طرح کی سچویشن میں گرفتار ہو جانے کے بعد کرتے ہیں۔ مثلاً آپ کو کوئی پسند آ جاتا ہے، بالفرض کوئی ٹیچر یا کوئی دوست... وہ ماورائی محبت کو چھوڑ دیں... سادہ صاف ستھری محبت کی بات کر لیں۔ آپ کو کوئی پسند آ جاتا ہے۔ مگر چونکہ آپ کا بی ہیویرل پیٹرن مسلسل غم سنا کے لوگوں کو اپنی طرف مائل کرتا ہے تو آپ ہر نئے محبوب کے ساتھ وہی کریں گے جو پچھلے کے ساتھ کیا تھا۔ یہ ہر کچھ عرصے بعد کسی نئے انسان کے ساتھ جذباتی وابستگی ہو جانا دراصل محبت نہیں ہوتی۔ یہ ایموشنل ایڈکشن ہوتی ہے جو صرف آپ اپنی توجہ کی اور محرومی کو دور کرنے کے لیے قائم کرتے ہیں۔

آپ نے آج سے اس پیٹرن کو توڑنا ہے۔

آج سے ابتدا کریں۔ یہ اصول بنائیں کہ جب تک کوئی آپ سے نہ پوچھے، آپ اپنے غم نہیں سنائیں گے نہ آپ اپنی خوشی

سنائیں گے۔ غم آپ نے اندر دفن کر لیتے ہیں۔ آپ نے اپنی اسٹرگل کی داستان لوگوں کو نہیں سنائی۔ ہر بات ہر ایک کے لیے نہیں ہوتی۔

شاید آپ کہیں کہ بانٹنے سے غم ہلکا ہوتا ہے۔ ہاں اس وقت جب آپ غم سے "گزر" رہے ہوں۔ آپ صرف ایک دو لوگوں کے پاس جائیں ان سے مسئلے کا حل دریافت کریں اور جب اس سے نکل آئیں تو اس بات کو بار بار نہ دہرائیں۔ غم صرف تب سنائیں جب وہ تکلیف دیتا ہو۔ جب وہ ایسا ٹراما بن جائے جو کئی برس بعد بھی ٹھیک/درست نہ ہو۔ تو آپ دوستوں سے بات کریں۔ تھیراپی میں جائیں۔

لیکن ماضی کے گزرے غم ہر ایک کو سنانے کے لیے نہیں ہوتے۔ محبوب کو سنانے کے لیے تو بالکل نہیں ہوتے۔

اس غم میں اللہ تعالیٰ نے آپ کو ڈالا تھا۔ اس غم سے اللہ تعالیٰ نے آپ کو نکال دیا ہے۔ یہ شکر کا وقت ہے نہ کہ لکیر پیٹنے کا۔ اگر آپ بار بار جڑ/پرانے گلے کے سامنے اپنے رونے روتے رہیں گے تو آپ کبھی آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ غم آپ نے صرف اس شخص کو سنانا ہے جو آپ کو کوئی ایسی بات بتا سکے جو آپ کو معلوم نہ ہو۔

جیسے میری ایک دوست کو بہت عرصے بعد معلوم ہوا کہ میں ایک حادثے 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 شیئر بھی نہیں کیا۔ تو میں نے اسے کہا کہ ہاں۔ تم سے شیئر کرنے کا فائدہ کیا تھا؟ تم مجھے کوئی ایسی بات نہیں بتا سکتی تھیں جو مجھے خود سے معلوم نہ ہو۔

ہماری کہانیوں اور ڈراموں میں لڑکیوں کو فیری ٹیلز والی شہزادیاں دکھایا جاتا ہے۔ کانچ کی جوتی پہنے دوسروں کے مظالم جھیل رہی ہوتی ہیں اور اگر ان کی زندگی میں کوئی خوشی آ جائے تو ان کو ڈر ہوتا ہے کہ وہ بارہ بجے کے بعد ان سے چھن جائے گی۔ کیونکہ وہ صرف گدڑی اور چیتھڑوں کی مستحق ہیں۔ شاہی جبوں اور شہزادوں کی نہیں۔

ایسی لڑکیاں خود کو نازک اور چھوٹی موٹی سی ڈیسل ان ڈسٹریس بنا کے رکھتی ہیں جو دراصل سے الگ کسی ایسے شخص کا انتظار کرتی ہیں جو کانچ کا سلیپر ہاتھ میں لیے ان کو ڈھونڈتا ہوا آئے گا۔ کانچ کا جوتا پہنتے ہی (دوسرے الفاظ میں شادی ہوتے ہی) وہ گھر سے بنی سنوری شہزادی بن جائیں گی۔ وہ پرنس ساتھ ہوگا تو وہ ہر سوتیلے رویے سے لڑ جائیں گی۔

لیکن ہماری کہانیاں ہمیں یہ نہیں سکھاتیں کہ اصل شہزادی وہ ہوتی ہے جو کسی کانچ سلیپر کے بغیر ہی اپنے پہ ظلم کرنے والوں کے خلاف اٹھ کھڑی ہو۔ اگر شہزادے نے اس کو پسند کرنا ہے تو اس کی غربت اور حالات کے لباس میں ہی پسند کرے۔ اسے اپنے آپ کو شہزادے کے مطابق کانچ سلیپر میں فٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی سوتیلی ماں کو اپنا رویہ فٹ کرنے کی ضرورت ہے۔

ساری غلطی سنڈریلا کی اپنی تھی۔ اسے اپنی ماں بہنوں کے ساتھ چند حدود مقرر کرنی تھیں۔ وہ بھی گھر کا کام کرے گی لیکن اس کی بہنیں بھی ساتھ ہی کام کریں گی۔ شہزادہ اس کا مسیحا بن کے کیوں آئے؟ شہزادہ اس کے حالات دیکھ کے اس پہ ترس کیوں کھائے؟ وہ اپنے حالات خود کیوں نہ بدلے؟

وہ سنڈریلا ان ماں بہنوں کا کھانا پکانا بند کر دیتی اور گھر کے کام کاج سے ہاتھ روک لیتی تو کس طرح اس کی ماں بہنیں اپنا

رویہ درست نہ کرتی۔ وہ سنڈریلا پہ انحصار کرتی تھیں۔ سنڈریلا ان پہ نہیں۔ اچھا اگر وہ صحت اور قوت میں سنڈریلا سے کئی گنا زیادہ تھیں تو سنڈریلا ان کو کئی دوسرے طریقوں سے تنگ کر کے اپنی ایمانداری منوا سکتی تھی۔ لیکن سنڈریلا کو کیا زیادہ آرام دہ لگا؟ یہ کہ وہ کسی فیری گاڈمدر کا انتظار کرے جو اس کے حالات بدل دے۔ وہ کسی پرنس چارمنگ کے لیے آنکھیں بچھائے جو اس کو ان حالات سے نکال کے لے جائے۔

اب نئی فیری ٹیلز لکھنے کا وقت ہے۔ اب اپنی کہانیاں خود لکھنے کا زمانہ ہے۔

آپ میں اتنی سیلف ریسپیکٹ اور وقار ہونا چاہیے 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 چھپا لینا ہے یا ان پہ شرمندہ ہونا ہے۔ اگر ڈائیورس ہوئی ہے اور کوئی پوچھے تو اتنا کہہ دینا کافی ہوتا ہے کہ بعض اوقات دو اچھے لوگ بھی ایک ساتھ نہیں چل سکتے۔ پوری کہانی نہیں سنانی کہ ساس نندوں نے ظلم کیے یا شوہر نے دوسری عورت کے پیچھے چھوڑ دیا۔ آج کل جاب نہیں کر رہے تو بس اتنا کہہ دینا کافی ہے کہ کچھ پلان کر رہا ہوں جلد بتاؤں گی۔ مایوسی کی داستان نہیں سنانی کہ پچھلی 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 ملتے ساتھ ہی اپنی زندگی کی ساری داستان سنا دیتی ہیں۔ کیوں بھئی؟ لوگ آپ کی طویل داستان سن کے آپ کی وہ عزت نہیں کریں گے جو مختصر جواب سے آپ کو ملے گی۔ ایک رعب سا آ جائے گا کہ اس شخص کو اپنی پرائیویسی کا خیال ہے۔ اس نے اپنی حدود خود متعین کی ہیں اور مجھے اتنی جسارت نہیں کرنی چاہیے کہ میں اس سے ایسے سوال دوبارہ کروں۔

''میں اس بارے میں بات نہیں کرنا چاہتی۔'' کہہ کے رخ موڑ لینا کتنا مشکل ہے؟ لیکن یہی کلیہ ڈراما بونڈنگ کی خواہش رکھنے والے کو معلوم نہیں ہوتا۔ وہ غم سنا سنا کے لوگوں کی توجہ چاہتا ہے۔ حالانکہ یہ انسان کا ایک ''باوقار مسٹری'' ہونا ہے جو اسے عزت دلاتا ہے، لوگوں کو اس کی طرف متوجہ کرتا ہے اور اسے پرکشش بناتا 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 ڈراما بونڈنگ سے اس لیے جڑنا چاہتے ہیں کیونکہ انہیں خود پہ یقین نہیں ہوتا۔ ان کی اپنی نظروں میں اپنی ذات کی قدر اتنی کم ہوتی ہے کہ انہیں لگتا ہے، وہ اپنی اصل شخصیت سے کبھی کسی کو اٹریکٹ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ان کو سہارے چاہیے ہوتے ہیں۔ جھوٹ کے، اپنی محرومیوں کے اظہار کے۔ شاید اسی طرح وہ کسی کی توجہ کھینچنے میں کامیاب ہو جائیں۔

ڈراما بونڈنگ کا مسئلہ یہ ہے کہ محبوب کی ابیوز (بے رخی لتاڑ دینا) بھی محبت شمار ہوتی ہے۔ محبوب آپ کا میسج اگنور کرے، آپ کو برا بھلا کہے، اپنی انا دکھائے، یا شادی شدہ زندگیوں میں شوہر کی صورت میں جسمانی اذیت دے۔ کسی بھی قسم کی اذیت دینے کے بعد وہ اچھا ہو جائے اور پہلے جیسا رویہ اپنا لے تو عاشق سب بھول بھال جاتا ہے۔ کیونکہ وہ محبوب کو چھوڑ نہیں سکتا۔ وہ ڈرامے کے ذریعے خود کو اس کے ساتھ بونڈ (جوڑ) کر چکا ہوتا ہے۔

اگر آپ کسی کے ساتھ ڈرامے کے ذریعے جڑے ہیں... اور آپ کا محبوب خود بھی ذہنی طور پہ بیمار ہے، تو وہ آپ کو اس تعلق میں

باندھے رکھے گا۔ لیکن اگر وہ ذہنی طور پہ صحت مند انسان ہے تو وہ آپ کو اپنی زندگی سے نکال دے گا کیونکہ اسے اپنی ذہنی صحت عزیز ہے اور آپ اسے پریشان کر رہے ہیں۔

پھر دوست کیسے بنائے جائیں؟ کیسے لوگوں کو خود سے محبت کروائی جائے؟

اپنے اس پیٹرن کو توڑ کے۔ لوگوں سے آتھینٹک authentic بونڈنگ کے ذریعے جڑ کے۔

آتھینٹک 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 ٹراما بونڈنگ ایک جادوئی 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 رابطے میں رہیں۔ ہر وقت بات کرتے رہیں۔ وہ شخص گلوکوز کی ایک بوتل بن جاتا ہے جس سے قطرہ قطرہ رس کے آپ کے اندر ٹپکایا جا رہا ہوتا ہے۔ یہاں خوراک رکی' یہاں آپ جلے پیر کی بلی کی طرح ادھر ادھر اضطراب میں چکر کاٹنے لگے۔ ٹراما بونڈنگ میں جدائی بے قرار کر دیتی ہے۔ محبوب کا دور جانا بے چین کر دیتا ہے۔ یہ نارمل نہیں ہے۔

اصل محبت آپ کو آزاد کر دیتی ہے۔ آپ کو دوست یا محبوب کی کمپنی خوش کرتی ہے اور اس کے دور جانے پہ بھلے آپ اس کو مس کریں' لیکن آپ کی اپنی بھی کوئی زندگی ہوتی ہے۔ اصل محبت توازن کے ساتھ ہوتی ہے۔ وہ میسج کا جواب نہ دے تو آپ سمجھ جاتے ہیں کہ وہ مصروف ہے اس کی بھی کوئی زندگی ہے جیسے آپ کی ہے۔

ٹراما بونڈنگ میں آپ محبوب کے ساتھ خود کو خوش محسوس کرتے ہیں۔

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

لوگوں سے آتھینٹک 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 جاننے لگے گا۔ یعنی آپ کو کیا پسند ہے' کیا ناپسند... آپ کے شوق کیا ہیں؟ ویلیوز کیا ہیں؟ کیا آپ لوگوں سے مہربانی کا رویہ رکھتے ہیں؟ دوسروں کی مدد کرتے ہیں؟ کیا آپ کی حس مزاح اچھی ہے؟ کیا آپ ایک فن پرسن ہیں یا بورنگ؟ آپ لوگوں کو اپنے رویے باتوں اور اخلاق سے کمفرٹیبل محسوس کرواتے ہیں یا نہیں؟ کیا آپ لوگوں کو کچھ نیا 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 مفاد 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 اٹریکٹ کرتے ہیں۔ اسی لیے جب آپ خود کو مثبت بناتے ہیں تو آپ مثبت لوگوں کو اٹریکٹ 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 کیسی ہے۔۔۔ یہ ہے وہ چیز جسے جان کے لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں۔ آپ نے اپنے غموں کی داستان سے ان کو خود سے قریب نہیں کرنا۔ کھلی کتاب بن کے لوگوں کے سامنے نہیں گھومنا۔

آپ نے لوگوں کو اپنی ذات خود دریافت کرنے دینا ہے۔ آپ نے لوگوں کو اپنا تعاقب کرنے دینا ہے۔ دوسروں کو اتنا موقع اور وقت تو دیں کہ وہ آپ کی جستجو کے سفر پہ نکلیں۔ وہ آپ کو تلاش کریں۔ اور بہت دور بہت آپ کے اندر کے انسان کو کھوجیں۔ یہ اگر وہ انسان مثبت اور اچھا ہے' اپنے آپ سے محبت کرنے والا ہے تو لوگ خود بخود آپ سے محبت کرنے لگیں گے۔ کچھ کو یہ کتابی بات لگتی ہے لیکن جب تک آپ خود سے تعلق قائم نہیں کرتے' دوسروں سے خود کو جوڑنا نری بے وقوفی ہے۔

اور خود سے تعلق کیسے قائم کرتا ہے؟ اسی آتھینٹک بونڈنگ سے جس کے بعد میں آپ نے دوسروں سے جڑنا ہے۔

یعنی اپنے اندر کے اچھے انسان سے مل کے۔ اپنے آپ کو جان کے۔ اپنی خوبیوں کو پہچان کے۔ جب آپ اپنے رویے کا جائزہ لینے لگتے ہیں اپنی خامیوں پہ کام کرنے لگتے ہیں۔ تب آپ پہ اپنی ہی ذات کے کچھ ایسے پہلو بھی کھلتے ہیں جن سے پہلے آپ ناآشنا تھے۔ جو آپ سے آپ کو جان کے بھی جڑ نہیں پا رہا۔۔۔ وہ آپ کے لیے ہے ہی نہیں۔ وہ اس قابل ہی نہیں کہ اس پہ وقت ضائع کیا جائے۔ خود کو اس کے سائز کی کانچ کی جوتی میں فٹ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

یہاں تک ہم نے بات کی ایسے ڈراما بونڈنگ رویے 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 ڈراما 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 پہ مجبور ہوں۔ ایسی محبت بظاہر معصوم ہوتی ہے۔ اس میں کچھ غلط یا غیر اخلاقی نہیں ہوتا۔ لیکن یہ آپ کے لیے ٹاکسک ہے۔ کہیں کوئی آپ کی زندگی میں ڈراما کے ذریعے آپ سے جڑنا تو نہیں چاہتا؟ اور کیسے معلوم ہو گا کہ ایسا شخص واقعی ٹاکسک ہے یا نہیں؟ یہ جاننے کے لیے ایک ایکسرسائز 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 پہ اپنا غصہ یا جذباتی لاوا اگلتا ہے تو آپ اس کو یہ سوچ کے جسٹیفائی 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 ٹھیک کرنا چاہتے ہیں؟

کیا آپ کو لگتا ہے کہ اس کو آپ کی ضرورت ہے ورنہ وہ کہیں کھو جائے گا۔ تباہ ہو جائے گا۔ اس کا آپ کے بغیر کیا بنے گا؟

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 لے؟

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 پہ پیار 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 ردعمل بہت شدید ہوتا ہے اور آپ کے اندر اس سے ڈیل کرنے کی توانائی نہیں ہے۔ وہ اکثر آپ کی لاتعلقی کو اپنی تباہی کی وجہ بتاتا ہے اور آپ خود میں گلٹی محسوس کرنے لگتے ہیں۔

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

اگر درج بالا سوالات میں سے تین کے جوابات بھی ہاں میں ہیں، تو یہ جان لیجئے کہ آپ ایک ٹراما بونڈنگ میں پھنسے ہیں۔

اب چند باتیں ہیں جو آپ کو سمجھنی چاہیے کیونکہ آپ اس سچویشن میں "محبوب" ہیں۔

پہلی بات... وہ شخص کبھی نہیں بدلے گا اور آپ کو اپنی ذہنی صحت کے لیے اس تعلق سے نکلنے کی ضرورت ہے۔ آپ اس کو تندرست نہیں کر سکتے۔ اس شخص نے خود اپنے آپ کو تندرست کرنا ہے۔

دوسری بات... آپ اس کی اس بے بس، کمزور حالت کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ آپ اس کو فکس نہیں کر سکتے۔ یہ آپ کا کام نہیں ہے۔ ایسے لوگ آپ کو گلٹی محسوس کرواتے ہیں تاکہ آپ ان پر ترس کھا کے ان کو اپنی زندگی میں جگہ دیں۔ آپ اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کا ہر وقت آپ کی توجہ مانگنا، ہر وقت آپ کے پیچھے بھاگنا آپ کی ذہنی صحت کے لیے ٹھیک نہیں ہے۔

تیسری بات... اس تعلق سے نکلنے کی کوشش کریں۔ لیکن سائلنٹ ریزنٹمنٹ کے ساتھ نہیں۔ چپ چاپ اس کو اپنی زندگی سے نہ کاٹ دیں۔ وہ بھی غلط ہے۔ آپ ہمیشہ ایک مہذب گفتگو ضرور کیا کریں۔ دیکھیں کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کو چھوڑنا پڑتا ہے۔ ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔ لیکن اس کو ایک دفعہ بتا دیں ضرور کہ آپ کے تعلق میں کیا مسئلہ ہے۔ اور ہو سکے تو اس کو ایک چانس 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 پہ بیمار کر دیں گے۔

ٹراما بونڈنگ کو اپنے اور دوسروں کے اندر پہچاننا خود شناسی کی طرف ایک اور قدم ہے۔

آج بھی آپ کو چاہیے کہ چند منٹ خاموشی سے اپنے ساتھ گزاریں۔ اپنی زندگی میں موجود ٹراما بونڈنگ کو ڈھونڈیں۔ آپ عاشق 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 بچ جاتے۔ سارے لوگ کینسر سے مر بھی نہیں جاتے۔ پیٹنا وہی ہے، جس کا مرض وقت پہ معلوم ہو جائے' وہ اپنا علاج جان لگا کے کرے' 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 چھوت 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 کاٹنا ہے۔ کسی دوسرے کا نہیں۔

چھٹا دِن

آج جو قصہ میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں یہ میری ٹین ایج کے دنوں کا ہے۔

ہوا یہ کہ میری امی کئی سال سے حج پہ جانے کی کوشش کر رہی تھیں اور بالآخر اس سال ان کا بلاوا آن پہنچا تھا۔ اس برس سرما اور حج کا موسم ساتھ ساتھ شروع ہوئے تھے۔ فلائٹس 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 نہ اعتبار ہوتا تھا نہ انہیں مزہ آتا تھا۔ لیکن ان کی غیر موجودگی میں ملازمہ کے ہاتھ کا کھانا کھانا ہماری مجبوری تھی۔ اس ملازمہ کو دو تین چیزیں پکانا آتی تھیں اور وہ امی کو دہرا دہرا کے پکا لیتی تھی۔ ان میں سے ایک آلو کی بھجیا تھی۔ آلو کے موٹے اور گول ٹکڑے... خالص سرخ مرچ... خوب سارے ٹماٹر اور دیسی گھی ڈال کے وہ بھجیا بناتی اور کیا لذیذ بھجیا بناتی۔ ہم واقعتاً انگلیاں چاٹتے رہ جاتے تھے۔ ملازمہ کو دن میں دو مرتبہ بھجیا 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 جو اب ٹین ایجر ہے اس وقت غالباً پانچ چھے سال کا تھا اور وہ گھر کا بے بی تھا۔ ملازمہ کو چونکہ سب سے زیادہ دیسی گھی والی بھجیا ہی بنانا پسند تھا سو چھوٹے بھائی سمیت سب وہی کھاتے تھے۔ اور بار بار فرمائش کر کے بنواتے تھے۔

حج مکمل ہوا اور بالآخر امی خیر خیریت سے گھر آئیں تو ہم سے مل کے جہاں وہ خوش ہوئیں، وہاں قدرے حیران۔ اور پھر پریشان بھی ہوئیں۔ انہوں نے میرے چھوٹے بھائی کو کندھوں سے پکڑ کے اوپر سے نیچے تک دیکھا اور پریشانی سے پوچھا...

"تم میرے پیچھے کیا کھاتے رہے ہو؟ اتنے موٹے ہو گئے ہو۔"

اور تب ہمیں اندازہ ہوا کہ وہ درست کہہ رہی ہیں۔ چھوٹے بھائی کا قد دو تین انچ اونچا ہو چکا تھا اور وزن چند کلو بڑھ چکا تھا۔ وہ ایک دم سے امی کو اتنا بڑا اور موٹا موٹا لگا تھا کہ وہ حیران رہ گئیں کہ بھئی چالیس پینتالیس 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 تب یہ نتیجہ اخذ کیا کہ یہ دیسی گھی والی آلو کی بھجیا تھی جس نے چھوٹے بہن بھائیوں کو اتنا صحت مند کر دیا تھا۔ گھی اور آلو کی کیلوریز بھی تو اتنی زیادہ ہوتی ہیں۔ فیٹ اور کاربز۔ بس یہی بات تھی۔

امی نے آتے ساتھ ہی کچن 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 دیسی گھی اور آلو ہی تھے۔ تب میں سوچا کرتی تھی۔ وہی مجرم تھے۔ وہی مسئلہ تھے۔ جیسے ہی وہ ہماری زندگی سے گئے مسئلہ حل ہو گیا۔

لیکن کئی برس بعد ایک روز بیٹھے بیٹھے مجھے یہ قصہ یاد آیا۔ اب میرے پاس زندگی کا تجربہ قدرے زیادہ تھا۔ سو یہ بات یاد آتے ہی مجھے احساس ہوا کہ میرے بہن بھائیوں کا وزن بڑھانے والے دیسی گھی اور آلو نہیں تھے۔ میری امی خود بھی چکنائی کا اتنا ہی استعمال کرتی ہیں جتنا وہ پہلے کیا کرتی تھیں۔ عام حالات میں بھی ایسا ہی کھانا بنتا تھا۔ امی کو کھانے کا اتنا شوق نہیں جتنا کھلانے کا ہے۔ امی کی موجودگی میں بھی کھانے پہ کوئی روک ٹوک نہیں تھی۔ تب بھی سب اپنی مرضی سے خوب کھاتے تھے۔ ماشاءاللہ۔ لیکن ان کی غیر موجودگی میں ایسا کیا تھا جو بدل گیا تھا؟

بہت عرصے بعد میری سمجھ میں آیا کہ مسئلہ دیسی گھی یا آلو نہیں تھے۔

فرق یہ تھا کہ ہمارے سروں پہ ماں نہیں تھی۔ ہماری کوئی ایسی پیرنٹنگ نہیں کر رہا تھا جو ماں کیا کرتی ہے۔ یہ کام والد صاحب نہیں کر سکتے۔ امی ہوتی تھیں تو روکتی ٹوکتی تھیں۔ کھانا اپنی مرضی سے جتنا کھاؤ لیکن اس کے علاوہ بھی ہلو جلو۔ یہ نہیں کہ بستر توڑتے رہو۔ اتنے بجے اٹھو۔ اب نماز پڑھو۔ اب ٹی وی کے آگے سے ہٹ جاؤ۔ اب کھانا کھاؤ۔ ابھی کھاؤ ورنہ پھر نہیں لگاؤں گی۔ اچھا زیادہ باتیں نہ بناؤ۔ (اور آخری ہتھیار)۔۔۔ نماز پڑھو اور سو جاؤ۔

لیکن حج کے ان چالیس پینتالیس دنوں میں ہر وقت کی روک ٹوک ختم ہو گئی۔ ہم سست ہو گئے۔ ہماری ایکٹیویٹی ختم ہو گئی۔ اسکول کالج 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 ادھورے پڑے تھے کیونکہ ہم سب بس سستی سے پڑے رہتے تھے۔ کوئی ہمیں اپنی اپنی جگہوں سے اٹھانے والا نہیں تھا۔

سو اس واقعے سے میں نے یہ سیکھا کہ جب بچوں کے سر پہ ماں نہیں ہوتی تو وہ کچھ چیزوں کی زیادتی اور کچھ کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں توازن رکھتی ہے اور ماں نظر رکھتی ہے۔ اس توازن اور نظر رکھنے کو پیرنٹنگ کہتے ہیں۔

میری کہانی یہاں ختم ہوئی۔

اب آپ کی کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

سترہ اٹھارہ سال کی عمر تک ماں باپ آپ پہ روک ٹوک کرتے ہیں۔ لیکن یونیورسٹی کی عمر کو پہنچ جانے یا شادی ہو جانے کے بعد آپ اتنے بڑے ہو جاتے ہیں کہ کوئی آپ پہ روک ٹوک نہیں کر سکتا۔ نہ آپ سے کسی کی روک ٹوک برداشت ہوتی ہے۔ اس عمر میں آپ جو چاہیں کھائیں۔ جب چاہیں کھائیں۔ آپ کی مرضی ہے تو کام کریں۔ نہیں ہے تو نہ کریں۔ آپ یونیورسٹی یا جاب پہ جائیں یا سارا دن سو کے گزار دیں اس عمر میں اماں ابا کم ہی کچھ کہتے ہیں نہ ان کے کہنے کا اثر ہمیں ویسا ہوتا ہے۔ وہ جتنا کہہ لیں کہ آدھی آدھی رات تک نہ جاگو سویا کرو اور صبح جلدی اٹھو۔ فرق نہیں پڑتا۔ پھر وہ عموماً کہنا چھوڑ دیتے ہیں۔

میں اکثر کہتی اور لکھتی ہوں کہ اپنے ہیرو خود بنیں۔ لیکن وہی شخص اپنا ہیرو خود بن سکتا ہے جو پہلے اپنا پیرنٹ خود بننا سیکھے۔ اپنا

رہی ہے۔ خود پہ روک ٹوک کرے۔ خود پہ پابندی لگانے کا جگرا پیدا کرے۔ خود کو کام کے لیے اٹھائے۔ کب کھانے سے ہاتھ روک لینا ہے اور کب ایکسرسائز کے لیے اٹھ جانا ہے۔ اپنی ذات' کیریئر اور دین کو بہتر بنانے والے کاموں پہ 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 پیرنٹنگ آپ نے اب خود ہی کرنی ہے۔ اس کو کہتے ہیں سیلف ڈسپلن۔۔۔ ری پیرنٹنگ۔۔۔

لیکن آہ۔۔۔ ایک یہ کام ہم سے نہیں ہوتا۔

مجھے نہیں معلوم کہ آپ اپنے کاموں اور وقت کو کیسے منظم کرتے ہیں لیکن میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میں کیا کرتی ہوں۔

میں ایک رائٹر ہوں۔ اور میں ایک انٹرپرینیور بھی ہوں۔ ایک طرف میرے کام سارا دن نہیں ختم ہوتے۔ میں ہر وقت ملٹی ٹاسکنگ 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 پروکریسٹی نیشن کہتے ہیں۔ یعنی ایک کام کو ٹالنا۔ میں کچھ کاموں میں خود کو الجھا کے کچھ کو بڑی ڈھٹائی سے ٹالے رکھتی ہوں۔

میں آپ کو اپنی زندگی کی روٹین سے سمجھاتی ہوں کہ پروکریسٹی نیشن 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 بیٹھتی ہوں تو مجھ سے لکھا نہیں جاتا۔ میں کاغذ قلم رکھ دیتی ہوں۔ اگلے دن لکھنے کا وقت ہونے لگتا ہے تو میں جان بوجھ کے دیر سے اٹھتی ہوں۔ دیر سے چائے پیتی ہوں۔ میں ارادتاً وقت ضائع کرتی ہوں تاکہ لکھنے سے بچ سکوں۔ کبھی موبائل اٹھا لیا۔ کبھی ادھر ادھر ٹہل لیا۔ کبھی نیٹ فلکس لگا لیا۔ کبھی انسٹاگرام پہ کتے بلیوں کی ویڈیوز دیکھ لیں۔

میں جان بوجھ کے ورک ٹیبل کے قریب بھی نہیں پھٹکتی۔ میں اس کو نظرانداز کر کے گزر جاتی ہوں۔ میرے اندر ایک آواز مسلسل آتی رہتی ہے کہ "نمرہ۔۔۔ تمہارے کام کا وقت ہو گیا ہے۔ تمہیں کام کرنا چاہیے۔ ہم اچھے رائٹرز ہیں' نمرہ۔ ہم کام کو یوں نہیں ٹالتے۔ شاباش' نمرہ۔ اٹھ جاؤ۔"

میں اس آواز کو انکار نہیں کرتی۔ میں اس کو ٹال دیتی ہوں۔ اس آواز کے بارے میں Matthew Siegel نے ایک بہت اچھی بات کہی تھی۔ میتھیو 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 کاندھے پہ بیٹھا ہے۔ یہ 'کوا' ہر وقت کائیں کائیں کر کے تمہارے اندر کے رائٹر کو جگاتا رہتا ہے۔ تمہیں ہمیشہ اس کوے کی بات ماننی چاہیے۔ لیکن میں اکثر نہیں مانتی۔ البتہ میں اس کوے کو انکار بھی نہیں کرتی۔ بس کہتی ہوں کہ ہاں میں کروں گی لیکن کچھ دیر بعد۔ صبح نہیں دوپہر میں۔ لیکن پہلے میں کھانا کھا لوں۔ دوپہر میں نہیں

شام میں۔ لیکن پہلے میں کافی پی لوں۔ شام میں نہیں رات میں۔ پہلے میں ذرا ریڈرز اکاؤنٹس چیک کر لوں۔ شام میں نہیں رات میں۔ میں ذرا "فرینڈز" کی کئی واں کی دیکھی گئی قسط دوبارہ سے دیکھ لوں۔

اور پھر رات ڈھل جاتی ہے۔ ایمیلی برونٹے کہتی ہے کہ جو شخص رات کے اس پہر تک اپنا آدھا کام بھی مکمل نہیں کر پاتا تو اس کا امکان ہے کہ وہ دوسرا آدھا اگلے دن کے لیے ادھورا چھوڑ دے گا۔ سو جب رات ڈھلتی ہے اور میں پورا دن نہیں لکھ پاتی تو میں شدید بے زاری کا شکار ہو جاتی ہوں۔ اس وقت تک کوے کی آواز ایسی ہو جاتی ہے جیسے لمبے ناخنوں سے دیوار کو کھرچا جائے۔

اف ف ف۔

اگلا دن آ جاتا ہے۔ میں دوسرے کئی کام کرتی رہتی ہوں مگر میں نہیں لکھتی۔ یہاں تک کہ رات ڈھل جاتی ہے اور میرا کاغذ قلم میرا انتظار کرتا رہتا ہے۔ دن پہ دن گزرتے جاتے ہیں۔ میں لکھنے کے قریب بھی نہیں جاتی۔ کندھے پہ بیٹھے کوے کا بوجھ بھاری ہونے لگتا ہے۔ ریڈرز کمنٹ کر کر کے بے تاب ہوتے ہیں کہ اگلی قسط کب آئے گی؟ رائٹر وعدہ کرتی ہیں تو پورا کیوں نہیں کرتیں؟ میرے ایڈمن ڈرتے ڈرتے کہتے ہیں کہ پلیز قسط دے دیں۔ لوگ ہمیں مار ڈالیں گے۔ میں اس بات کا جواب ہی نہیں دیتی یا کہہ دیتی ہوں کہ مجھ سے لکھا نہیں جا رہا۔

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

اور یوں ہر گزرتے دن کے ساتھ کوے کی چیخ و پکار بڑھتی جاتی ہے۔ گزرتا ہوا وقت ہاتھ سے نہیں پھسل رہا ہوتا۔ وہ اس کوے کے حلق میں گرتا جاتا ہے اور اس کی آواز کو مزید خوفناک کر دیتا ہے۔ یوں "لکھنے" کا کام اپنے حجم سے کہیں بڑا معلوم ہونے لگتا ہے۔

اسی طرح میری یہ ٹالنے کی عادت ہر چیز کے ساتھ منسلک ہے۔ کبھی یہ صرف اپنا کمرہ درست کرنے تک ہوتی ہے۔ ایک طرف میں بہت صفائی پسند ہوں اور اپنے اردگرد ہر شے آرگنائزڈ رکھتی ہوں۔ دوسری طرف اگر میرے اوپر کوئی فیز آیا ہو تو میں تین تین دن کمرہ درست نہیں کرتی۔ یا جیسے مہمان آئے۔ کمرہ اچھے سے سیٹ کیا۔ مگر وہ گئے تو وہ گلاس مینٹل شیلف پہ رکھے رہ گئے۔ گلاس شیشے کے تھے۔ ملازمہ کو نہ کہو تو وہ اٹھائے گی نہیں۔ اب وہ گلاس تین دن وہیں پڑے رہیں گے کیونکہ میرا دل نہیں چاہ رہا کہ میں اٹھوں اور ان کو ان کی جگہ پہ رکھوں۔

یہ سستی پڑھائی کرنے پہ بھی ہوتی ہے۔ مجھے یونیورسٹی کی تعلیم مکمل کیے عرصہ ہو گیا ہے لیکن میں ہنوز کوئی نہ کوئی کورس پڑھ رہی ہوتی ہوں۔ میں اپنی نصابی اسائنمنٹ تب تک تیار نہیں کروں گی یا تجویز کردہ کتب نہیں پڑھوں گی جب تک آخری تاریخ نہیں آ جائے گی۔ اور پھر رات بارہ سے پہلے جو رفتار پکڑتی ہوں تو بس...

اسی طرح... کئی دن لکھنے کو ٹالنے کے بعد ایک صبح میں نیند سے جاگوں گی اور مجھے معلوم ہو گا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ میں وقت پہ کچن میں جاؤں گی، گرما گرم کافی بناؤں گی، اپنے رائٹنگ کاؤچ پہ بیٹھوں گی اور قلم کاغذ پکڑ کے صفحے کالے کرتی جاؤں گی۔

اور اس دن مجھے لگتا ہے۔ ارے بس!!! اتنا سا کام تھا اور میں نے اتنے دن لگا دیے۔ یہ تو ہو بھی گیا۔

اور یوں سارا بوجھ اتر جائے 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 آئے گا جب میں اپنے رائٹنگ کا ڈیسک دیکھوں گی اس کے سامنے سے گزرنے لگوں گی۔ میں کام ٹالنے لگوں گی... اور... پروکیسٹی نیشن کا یہ چکر کبھی ختم نہیں ہوگا۔

اس کی وجہ کیا ہے؟

میں پروکیسٹی نیٹ کیوں کرتی ہوں؟ کیوں آخری وقت تک ٹالتی 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 پہنچ کے مجھے کوئی شخص یا زور زبردستی سے 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 پیرنٹ خود بننا ہے۔ مجھے اپنے آپ کو خود اٹھانا ہے۔ مجھے خود کو خود موٹی ویٹ کرنا ہے۔ کیسے؟

میں کئی برس تک اپنے اس رویے سے پریشان رہی تھی۔ پھر ایک دن میں نے میل رابنز Mel Robbins کی ایک ویڈیو دیکھی۔ میں اس سے پہلے کسی موٹیویشنل اسپیکر کو فالو نہیں کرتی تھی۔ لیکن میل ایک ایسی عورت ہے جس کی ایک تین منٹ کی ویڈیو دیکھ کے میں اٹھی اور اپنے سارے ادھورے کام کرنے لگی۔ میں پچھلے کافی عرصے سے میل کو فالو کر رہی ہوں۔ اس کے الفاظ ہمیشہ میرے اوپر اثر کرتے ہیں۔ میل رابنز سے میں نے سیلف ہیلپ 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 پہ ہے۔ (یعنی وہ ایک روٹین میں بنا سوچے سمجھے کام کر رہا ہوتا ہے۔) جیسے کوئی چائے کا مگ سامنے رکھ دے۔ آپ خیالوں میں گم اس کے گھونٹ بھرتے جائیں گے۔ آپ چائے کی طرف متوجہ نہیں ہیں لیکن اگر آپ کے منہ میں الائچی آئے گی تو آپ بنا سوچے سمجھے اس کو نکال کے پرچ میں رکھ دیں گے جیسے ہمیشہ کرتے تھے۔ آپ ڈرائیو کر کے کہیں جا رہے ہیں۔ آپ سوچ میں گم ہیں۔ آپ ٹھیک ٹھیک موڑ مڑ 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 مشینی انداز میں آٹو پائلٹ موڈ میں اسے کیے جاتے ہیں۔

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

جب بھی آپ اپنی نارمل روٹین سے ہٹ کے کچھ نیا کرنے لگیں گے تو آپ کا ذہن فوراً سے ایمرجنسی بریک کھینچ دے گا۔ (نہیں۔ آج نہیں لکھا جا رہا۔ آج مشکل لگ رہا ہے۔ آج دل نہیں چاہ رہا کام کو۔) اور چونکہ ہمیں آٹو پائلٹ پسند ہے تو ہم بس اپنے آٹو پائلٹ پہ رہیں 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 ایمرجنسی بریک کھینچ 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 یا ٹی وی چھوڑنے کو۔ ہمارا دل چاہتا تھا کہ اسکول سے چھٹی کر لیں۔ لیکن ماں باپ زبردستی بھیجا کرتے تھے۔ لیکن بڑے ہونے کے بعد آپ کو اپنا پیرنٹ خود بننا پڑتا

ہے۔

یاد رکھیں... زندگی میں جو کام بھی آپ کو کامیاب ہونے کے لیے کرنا ہے... اس کو کرنے کا کبھی دل نہیں چاہے گا۔ کس کا دل صبح جلدی اٹھنے کو چاہتا ہے؟ کس کا دل محنت کرنے کو چاہتا ہے؟ روٹین میں محنت کرنا بہت بورنگ ہے۔ لیکن ہمیں ہمیشہ اپنے دماغ کو آٹو پائلٹ موڈ سے نکال کے اسے اس کام کو کرنے کے لیے فورس کرنا پڑتا ہے جو اسے مشکل لگ رہا ہے۔

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

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

آپ کا دماغ آٹو پائلٹ موڈ سے ایمرجنسی بریک میں جانے کے لیے پانچ سیکنڈ لیتا ہے۔ جیسے آپ سڑک پہ اپنے خیالوں میں گم ڈرائیو کرتے جا رہے ہوں... اور اچانک سامنے کوئی بلی آ جائے... تو آپ کو بریک لگانے میں پانچ سیکنڈ لگیں گے۔

جب صبح آپ کا الارم بجتا ہے۔ اور آپ آٹو پائلٹ موڈ میں ہیں (یعنی سو رہے ہیں) اور الارم سن کے اٹھنے کا ارادہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ کا دماغ فوراً ایمرجنسی بریک کھینچتا ہے۔ (نہیں۔ ابھی تھوڑا اور سو جاؤ۔ چھوڑو باقی چیزوں کو۔) اور آپ الارم سنوز کر کے سو جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ غور 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 نیا فیصلہ کرتا ہے اور اس پہ پانچ سیکنڈ میں عمل نہیں کرتا تو اس کا دماغ ایمرجنسی بریک کھینچ دیتا ہے اور وہ واپس اپنے آٹو پائلٹ میں چلا جاتا ہے۔

آپ نے یہ پانچ سیکنڈ ضائع نہیں کرنے۔ جیسے ہی الارم بجے۔ آپ نے کہنا ہے... فائیو... فور... تھری... ٹو... ون... گو۔ اور آپ اٹھ جائیں۔ آپ یقین کریں آپ اٹھ جائیں گے۔ کیونکہ آپ نے اٹھنے کے فیصلے پہ نظرثانی کے لیے پانچ سیکنڈ نہیں لیے۔ آپ نے اپنے نفس کو سوچنے کا موقع ہی نہیں دیا۔ یہ پانچ سیکنڈ کا اصول میل رابنز نے دریافت کیا تھا اور اس نے دنیا بھر کے ہزاروں لاکھوں لوگوں کی زندگیاں 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 چاہ رہا۔ کل کر لوں گی۔) اور وہ کل پھر کئی دن تک نہیں آئے گا۔

لیکن اس کے باوجود پروکریسٹی نیشن کا چکر کچھ دن بعد پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

پہلے میں اپنے اس "رائٹرز 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 پروکریسٹی نیشن زندگی کا حصہ ہے۔ یہ ہمیشہ ہمارے ساتھ رہے گی۔ یہ ہمیشہ کاندھے پہ بیٹھا ہوتا رہے گا۔ یہ بوجھ سر پہ ہر روز بڑھتا جائے گا۔ کبھی ایکسرسائز نہ کرنے کا گلٹ۔ کبھی اسائنمنٹ نہ بنا سکنے کی ٹینشن۔ کبھی ٹیسٹ کی تیاری نہ کرنے کا بوجھ۔ یہ سب ساتھ رہے گا اور یہ سارے وزن کو اٹھائے ہم وحشانی سے انسٹاگرام پہ کتے بلیاں دیکھتے رہیں گے۔

ہم پروکریسٹی نیشن کو اپنی زندگی سے نکال نہیں سکتے۔ ہمارے کچھ دن "کارآمد" اور کچھ دن "بےکار" ہی رہیں گے۔ کارآمد یعنی

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

ہم پروکیسٹی نیشن کو اپنی زندگی سے نہیں نکال سکتے لیکن ہم ایک دوسرا کام کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے اس "بے کار دورانیے" کو کسی دوسرے کام میں صرف کر سکتے ہیں جو ہم نے کوسنے کی بجائے یونہی خود کو ملامت کرتے گزارا ہے۔

ہم کاموں کو کیوں ٹالتے ہیں؟

کسی کام کو اس کے بوجھ کی وجہ سے نہیں ٹالا جاتا۔ نہ اس لیے کہ وہ مشکل ہے۔ اگر ہمارے کام مشکل ہوتے تو کیسے ہم ایک دن اچانک ان کو کر لیتے ہیں؟ کام مشکل ہے نہ وقت طلب۔ کام دلچسپ ہے۔ اس میں آپ کا فائدہ بھی ہے۔ آپ اتنے مجبور ہیں 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 ذہنی دباؤ ہے جو آپ کے دماغ کو جکڑے ہوئے ہے۔ یہی سستی پیدا کرتا ہے۔ یہی آپ سے آپ کے کام کو ٹالنے 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 بیزاری چھائی رہتی ہے۔

اس بیزاری کے حل کے لیے مجھے اور آپ کو واپس 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 نکلنا سکھایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بہت پہلے بتا دیا تھا کہ ہمارے گناہ ہمارے دل کو داغدار کرتے جائیں گے۔ ہر روز ہم اپنے گناہوں کی گٹھڑی کے ساتھ نماز کے لیے اللہ کے سامنے حاضر ہوں گے۔ اور اللہ کے آگے جھکنے سے وہ گٹھڑی گر جائے گی۔

آپ کہیں گے کہ وہ گٹھڑی تو گناہوں کی گٹھڑی ہوتی ہے۔ اور یہاں بات ہو رہی ہے ذہنی دباؤ کی اور ذہنی دباؤ 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 چلنے لگیں تو ہم بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔ ایسا نہیں ہو سکتا۔ یہ ہمارے دل کے روگ ہیں۔ وہ علماء جو کہتے ہیں کہ ڈپریشن یا اسٹریس کچھ نہیں ہوتا سب دین سے دوری 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 کافر کو بھی لگتا ہے مسلمان کو بھی۔ 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۔ دعا مانگنے سے دماغ کا بوجھ شاید دور نہ ہو۔ لیکن دعا مانگنے سے اللہ آپ کو ایسا طریقہ سجھا دیتا 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 گٹھڑی آپ کے سر سے گرتی ہے' وہ گناہوں کی ہوتی ہے۔ لیکن بوجھ تو بوجھ ہے۔ اسٹریس بھی ایک بوجھ ہے۔ کیا معلوم نماز پڑھنے سے کسی حد تک اسٹریس کی گٹھڑی بھی گر جاتی ہو؟

آپ اپنے کاموں کو صرف تب شروع کر سکتے ہیں جب آپ کا ذہن اسٹریس سے آزاد ہوگا۔ اسٹریس ایک بوجھ ہے اور صرف اللہ تعالیٰ دکھی دل کے بوجھ کو ہلکا کر سکتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے سورۃ الانشراح میں وعدہ کیا ہے کہ وہ عنقریب آپ کے بوجھ کو آپ کے اوپر سے ہٹا 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' یہ سب کچھ پہلے سے طے کیا جا چکا ہے۔ آپ قرآن خود نہیں پڑھتے۔ یہ پڑھوایا جاتا ہے۔ اس میں آپ کے لیے تسلی بھیجی جاتی ہے۔ آپ جو بھی پڑھیں گے وہ آپ کو اس وقت مدد دے گا۔

تو یہ جو آپ کی اور میری سستی کی' کام کو ٹالنے کی عادت ہے' اس سے نکلنے کے لیے پہلی چیز تو نماز ہے۔ اس لیے کہ نماز آپ کو زبردستی اٹھاتی ہے۔ اذان سنتے ہی آپ جو بھی کر رہے ہوں' آپ کو اسے چھوڑ کے اللہ کی خاطر اٹھنا پڑتا ہے۔ نماز آپ کو ایک ڈسپلن میں لاتی ہے۔ آپ کو اپنے نفس (ایز جسٹ بریک) کو مار کے خود کو ایک روٹین کا پابند کرنا سکھاتی ہے۔ نماز ایک طرح سے آپ کی ورزش 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 جلد اٹھنا۔ سورۃ مزمل میں آتا ہے کہ رات میں اٹھنا (یعنی فجر سے پہلے اندھیرے کے وقت اٹھنا) 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 دوسرے مذہب کے پیروکار۔ مگر وہ اپنی اپنی فیلڈ میں ترقی کے جھنڈے گاڑ رہے ہیں...جانتے ہیں وہ سب آپ کو کیا بتائیں گے؟ کہ وہ صبح چار بجے اٹھ کے اپنا کام شروع کرتے ہیں۔ آپ بڑے بڑے ماسٹرز کے انٹرویوز سنیں۔ وہ چار بجے اپنی کافی لا کے اپنی رائٹنگ ٹیبل پہ بیٹھتے ہیں۔ صبح کا اٹھنا کامیابی کے لیے ایسے ہے جیسے گاڑی چلانے کے لیے اس میں تیل ڈلوانا۔ پانی سے گاڑیاں نہیں چلتیں۔ دیر سے اٹھنے والے کامیاب نہیں ہوا کرتے۔

اب یوں سمجھیں کہ آپ ایک ایسی روٹین کا حصہ بن چکے ہیں جو آپ کو سست بنائے ہوئے ہے' آپ سے کام نہیں ہو رہے' آپ ہر روز اہم کام کو ٹالے 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 کوسنا نہیں ہے۔ خود پہ سختی نہیں ہوتا۔ ہو جاتا ہے ایسے۔ سب کے ساتھ ہوتا ہے۔ اب تک جتنا ہو گیا سو ہو گیا۔ اس کو معاف کر دیں۔

سب سے پہلے آپ نے اپنے آپ کو ایک کرسی پہ بٹھانا ہے اور اپنے اندر کے انسان کو اپنے سامنے بٹھانا ہے۔ ہم کوئی کام اس لیے ٹال رہے ہوتے ہیں کیونکہ ہم خود سے جھوٹ بول رہے ہوتے ہیں۔ سچ کہنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ اصل وجہ تک پہنچنے سے خوف آتا ہے یا شرمندگی ہوتی ہے۔

میں جب رائٹرز بلاک کا شکار ہوتی ہوں تو میں خود سے سچ نہیں بول رہی ہوتی۔ میں کہتی ہوں کہ میرا ناول نہیں چل رہا۔ حقیقت یہ ہوتی ہے کہ مجھے اپنے کام پہ یقین نہیں ہوتا۔ ناول کا جو باب میں لکھنے جا رہی تھی اور جس سین پہ میں اٹک گئی تھی وہ اتنا اچھا نہیں تھا۔ وہ مضبوط نہیں تھا۔ اس میں مزا نہیں آ رہا تھا۔ اور میں خود سے یہ اعتراف نہیں کر سکتی کہ میں یہ کام ہو رہی ہوں سو میں لکھتی ہی نہیں ہوں۔ میرے اکثر اوقات رائٹرز بلاک یوں کھلتے ہیں جب میں اپنی کہانی کو بدلتی ہوں یا اس باب میں کوئی اہم تبدیلی لاتی ہوں۔ پھر ایک دم سے میں ایکسائٹڈ ہو جاتی ہوں اور ٹاف صفحے کالے کرتی جاتی ہوں۔

آپ نے پہلے خود سے سچ بولنا ہے۔ کیا وجہ 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 جاننے والا ہے۔ آپ تنہائی 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 ایٹو کام ویسے ہی کسی فریم ورک میں قید کر کے نہیں کیا جا سکتا۔ ہاں کری ایٹو کام کیا جا سکتا ہے۔ لیکن خیر ہے۔ جو ہو گیا سو ہو گیا۔ خود کو کوسنا اس کا حل نہیں ہے۔ بس آپ نے خود کو معاف کرنا ہے۔ اپنی ساری سستی اور کاہلی کے لیے۔ اور اگلے قدم کی طرف بڑھنا ہے۔

اگلا قدم ہے صبح جلد اٹھنا۔

آپ خود سے کہیں کہ کل سے میں نے جلد اٹھنا ہے۔ قرآن میں آدھی رات میں اٹھنے کا ذکر ہے۔ یعنی تہجد کے لیے اٹھنا۔ اتنے نیک تو نہ آپ ہیں نہ میں۔ تہجد کے لیے ہم اٹھنے والے ہوتے تو آج آدھی دنیا فتح کر چکے ہوتے۔ اس لیے جو آپ اگلے ستائیس دن میرے ساتھ کرنے جا رہے ہیں کل سے۔۔ وہ ہے صبح میں جاگنا۔

فجر آپ پڑھتے ہیں یا نہیں پڑھتے۔ یا پڑھ کے سو جاتے ہیں۔۔ اس پہ میں آپ کو کوئی نصیحت نہیں کروں 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 یقیناً 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 بیڈ 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 گننا 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 موبائل استعمال کرنے کی عادت ہے یا ڈرامے وغیرہ دیکھتے ہیں تو اس کام کو دوپہر لنچ کے بعد رکھ لیں۔ دوپہر میں آپ نے نہیں سونا۔ پورا دن خود کو تھکانا ہے۔ تب رات دس بجے گیارہ بجے نیند آئے گی۔ شروع میں رات کو نیند نہیں آیا کرتی۔ سو آپ نے پہلے دن بس زبردستی صبح جلد اٹھ جانا ہے اور جاگنے کا فائدہ پانی پر شاید پہ اوپر اور اندر بس اٹھا لی لینی ہے۔ ہر وہ چیز جو آپ کو جگائے رکھے۔ بے شک آپ کوئی کام

نہ کریں۔ صبح اٹھ کے سارا دن نیٹ فلکس دیکھتے رہیں۔ لیکن آپ نے صبح اٹھنا ہے۔ آہستہ آہستہ آپ صبح فریش اٹھا کریں گے۔ جو آپ صبح کام کریں گے۔ جلدی اٹھنے سے آپ کے آدھے مسائل حل ہو جائیں گے۔

پھر بھی کام کرنے کا دل نہ چاہے تو؟

اگلا قدم: آپ نماز پڑھیں۔ اور وہ نفل پڑھ کے کام شروع کریں۔ جب انسان سوتا ہے تو شیطان اس کے دل پہ تین گرہیں لگاتا ہے۔ پہلی گرہ صبح اٹھ کے اللہ کا نام لینے سے کھلتی ہے۔ آپ پانچ تک گننے کی بجائے پانچ دفعہ اللہ کا نام بھی لے سکتے ہیں یا جاگنے کی دعا پڑھ کے بستر سے نکل سکتے ہیں۔ اس میں بھی اتنا ہی وقت لگتا ہے۔ دوسری گرہ وضو کرنے سے کھلتی ہے۔ اور تیسری گرہ نماز پڑھنے سے۔ اگر آپ کو صبح فجر پہ جاگنے کی عادت نہیں ہے تو اس عادت کو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ دس بجے بھی جاگیں تو قضا نماز پڑھ لیں۔ پھر آہستہ آہستہ جاگنے کا وقت پیچھے کر جائیں۔

عادتیں ایک دن میں نہیں بنتیں۔ آج آپ موٹی ویٹ ہوئے۔ سوچا کل سے جلدی اٹھیں گے۔ صبح پانچ بجے کا الارم لگایا۔ رات بارہ بجے تک جاگتے رہے۔ پھر سوئے اور پانچ بجے نہیں اٹھ سکے تو وہیں آپ کا ارادہ زمین بوس ہو گیا اور آپ نے طے کر لیا کہ آپ ایک ناکام انسان ہیں۔ اونہوں۔ ایسے صبح خیزی 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 دوا کی طرح ہوتی ہے۔ ہر دوا مخصوص اوقات میں باقاعدگی سے استعمال کرنی ہوتی ہے۔ صرف پہلی خوراک لے کر بھی دوا سے فرق پڑا ہے؟ عموماً دوا دو ہفتے کا کورس ہوتا ہے۔ دوا چھوڑ دو تو بیماری پلٹ آتی ہے۔ سو روز دعا مانگیں۔ اوقات مخصوص کر کے اہتمام سے مانگیں۔ یہ بہت اثر کرتی ہے۔ اور تھوڑا سا وقت دیا کریں دعا کو۔ فوراً سے رزلٹ سامنے نہیں آتے۔ دنیا میں جادو نہیں ہے۔ آپ خود ہیں جادو۔ ہر چیز یہاں کاز اور ایفیکٹ کے قانون کے تحت عمل کرتی ہے۔ دعا کے ساتھ دوا بھی کرنی پڑتی ہے۔

میں سستی کو دور کرنے اور اپنے کام مکمل کرنے کے لیے یہ تین دعائیں بہت مانگتی ہوں۔

"اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْكَسَلِ"۔

(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۔

"اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لِیْ فِیْ اَوْقَاتِیْ"

(ترجمہ: اے اللہ میرے وقت میں برکت دے)

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

اور تیسری دعا۔

"رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ۔ وَيَسِّرْ لِيْ أَمْرِيْ۔"

(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 طٰہٰ: آیت: ۲۵ ـ ۲۶

یہ مسنون دعاؤں سے لی گئی ہیں۔ ان کو یاد کریں اور کام شروع کرتے وقت ان کو ضرور مانگ لیا کریں۔

اب آتے ہیں دوا کی طرف۔

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا تھا کہ جب جسمانی مشقت کا کام نہ ہو پا رہا ہو تو ذہنی مشقت والا کام کیا کرو۔ جب ذہنی کام نہ ہو پا رہا ہو تو ان دنوں جسمانی کام کیا کرو۔ سو جب مجھے ذہنی بلاک آتا ہے تو میں جسمانی مشقت کا کام کرنے لگ جاتی ہوں۔ برتن دھونا بہترین کام ہے۔ یہ تو خیر ایک تھیراپی ہے۔ یا اپنا باتھ روم دھونا۔ یا اپنا کمرہ صاف کرنا۔ یا پودوں کو پانی دینا۔ مجھے اپنے ناولز کے بہترین آئیڈیاز برتن دھوتے' ڈسٹنگ کرتے' اور ٹیرس پہ وائپر چلاتے ہوئے آتے ہیں۔

صرف صبح اٹھنا فائدہ مند نہیں ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے جاگتے ہیں؟ آپ کی ایک مارننگ روٹین ہونی چاہیے۔ میں کئی برس تک صبح جلد اٹھتی تھی۔ پھر دو تین سال کے لیے میں شدید ڈپریشن میں چلی گئی تو میں دیر سے جاگنے لگی۔ جب میں واپس اپنی صبح کی روٹین پہ آئی تو میں نے صبح کرنے کا پہلا کام وہ طے کیا جو مجھے خوشی دیتا تھا۔ جیسے کافی کے ساتھ کتاب پڑھنا۔ سو میں صبح جاگنے کے لیے ایکسائیٹڈ ہوتی تھی۔ سر پہ بوجھ 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 لمبا استعمال نہیں کرنا۔ اسکرین سے خود کو دور رکھنا ہے۔ میسجز چیک کیجیے، اسٹوریز دیکھ لیں۔ بہت ہے۔ جتنا زیادہ آپ صبح اسکرین دیکھیں گے' آپ کا ذہن ریلیکس حالت میں چلا جائے گا اور آپ کی تخلیقی صلاحیت مرتی جائے گی اور آپ سستی کا شکار ہو جائیں گے۔ فون آپ نے اس وقت دیکھنا ہے جو ستانے کا وقت ہے۔ یعنی صبح اٹھ کے ارادے نہیں دیکھنے لگ جانا۔

ہم پروکریسٹینیٹ کرتے ہوئے اصل میں کس چیز کو ٹال رہے 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 اینڈ بھی کر لیتے ہیں۔ بس ایک شروع کرتے ہوئے موت پڑتی ہے۔ پڑتی ہے نا؟ تو اب آپ نے وہی موت نہیں پڑنے دینی۔

آپ نے "سستی" اور "کام کے پہلے قدم کے" درمیانی فاصلے کو کاٹنا ہے۔ کیسے؟ میں نے میل رابنز 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 چھوڑ دوں گا۔ لمبا چوڑا کام کرنے کے بجائے

میں اصول

صرف پانچ منٹ کے لیے کام کرنے پہ خود کو مجبور کریں۔ ایک دفعہ آپ نے کام شروع کر دیا تو آپ آخر تک 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 رکاوٹ 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 واک کریں۔ یا کسی گھر کی صفائی کریں۔ جسمانی مشقت والے کام سے خود کو تھکائیں۔ اچھی 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 جاگتی آسمان سے دعائیں نہیں مانگتے... تو آپ کی زندگی آہستہ آہستہ زنگ آلود ہونے لگے گی۔ آپ کو اس عمر میں کوئی کچھ کرنے پہ 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۔ الارم لگائیں اور پانچ سیکنڈ کے اس دورانیے کو ختم کر لیں۔ پھر اللہ کا نام لیں اور اٹھ جائیں۔

اللہ کے نام کے ساتھ جو بہت مہربان بے حد بار بار رحم کرنے والا ہے۔

آج کے سوالات

۱)۔ آج کل ایسا کیا کام ہے جس کو آپ ٹالے جا رہے ہیں؟

۲)۔ کیا آپ اکثر ڈیڈ 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 پراجیکٹس، ہوم ورک، اسائمنٹس کو آخری رات مکمل کرتے ہیں؟ اگر ہاں تو کیوں؟

۵)۔ کیا کسی ایک کام کے درمیان میں اگر آپ کو ایک نیا اور اچھوتا آئیڈیا آ جائے تو آپ پہلے کام کو چھوڑ کے اس پہ لگ جاتے ہیں؟

۶)۔ کیا آپ فیصلہ کرنے میں دیر لگاتے ہیں؟

۷)۔ کیا آپ کسی چیز کو خریدنے کا فیصلہ تامل سے کرتے ہیں یا جلدی کر لیتے ہیں؟ اور کیا اسے خرید لینے کے بعد گھر آ کے آپ پچھتاتے رہتے ہیں؟

۸)۔ آپ رات دس بجے تک اپنے کتنے کام مکمل کر لیتے ہیں؟ ایک تہائی؟ آدھے کام؟ یا سارے کام؟

۹)۔ کیا آپ کسی کام کو مکمل کرنے سے اس لیے پیچھے ہٹتے ہیں کیونکہ آپ کو ناکامی کا ڈر ہوتا ہے؟

۱۰)۔ کیا آپ کاموں کو اس لیے ٹالتے ہیں کیونکہ آپ کو ہر کام میں پرفیکشن چاہیے اور اگر پرفیکشن 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 کل کرنا لازم ہے۔ کچھ کام اہم ہوتے ہیں جو ارجنٹ نہیں ہوتے لیکن ان کو زیادہ دن تک ٹالا بھی نہیں جا سکتا۔ 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۔ یعنی 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 ہی مزیدار ٹرپ تھا۔ ہم دو بہنیں 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 لطیفے سناتے ہوئے ہنستے جاتے تھے۔

لیکن ترکی میں سب کچھ فیری ٹیل کی طرح نہیں ہوا تھا۔ جگہ جگہ بہت سے مسائل کا سامنا کیا اور ان سے بہت کچھ سیکھا بھی۔ آج 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 ضرور سیکھیں گے۔

جب ہم پہلی صبح ہوٹل سے نکل کے نیلی مسجد جانے کے لیے روانہ ہوئے تو بھائی (جو پہلے ترکی آ چکا تھا) ہم تینوں سے آگے آگے چل رہا تھا۔ سڑک کے قریب پہنچ کے وہ رکا اور ہماری طرف مڑا۔ ہم سب بھی رک گئے۔ یوں تصور کریں کہ ہم فٹ پاتھ پہ رکے ہوئے ہیں، سامنے بھائی ہماری طرف چہرہ کر کے کھڑا ہے اور اس کے پیچھے سڑک پہ دونوں اطراف میں بھاگتا ٹریفک دکھائی دے رہا ہے۔ سڑک کے اس پار دور دور تک کچھ عمارتیں نظر آ رہی تھیں اور ان سب عمارتوں کے درمیان سر اٹھائے ایک ٹاور کھڑا تھا۔

"میرے پیچھے دیکھو... تم لوگوں کو سامنے گلاطہ ٹاور نظر آ رہا ہے، رائٹ؟" وہ ہمیں دیکھتے ہوئے بولا۔ ہم نے اس کے پیچھے دیکھا۔ ٹاور بہت دور تھا لیکن صاف نظر آتا تھا۔

"ہم اس وقت ایمی نونو میں ہیں۔ اس علاقے میں تم جب بھی راستہ بھولنے لگو... تو میری بات یاد رکھنا۔ تم نے گلاطہ ٹاور کو سامنے رکھ کے راستہ تلاش کرنا ہے۔ یہ تمہارا نارتھ اسٹار ہے۔"

"اچھا وہ کیسے؟"

یہ میں تھی۔ سب بہن بھائیوں میں ماشاءاللہ سے جس کے دماغ میں سب سے الٹا جی پی ایس فٹ ہے، وہ میں ہوں۔ مجھے آپ میرے گھر سے پانچ منٹ کے فاصلے پہ بھی چھوڑ دیں تو میں گوگل کی مدد کے بغیر گھر نہیں پہنچ سکتی۔ میں ہر روز ایک ہی راستے سے گزرنے کے باوجود اسے یاد رکھتی ہوں نہ اپنے شہر کا نقشہ سیکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں نے بھائی سے سوال تو پوچھ لیا لیکن مجھے یقین تھا کہ میں نے ویسے ہی استنبول میں کسی دن کھو جانا ہے، اس لیے بھائی جو کہنے والا ہے میں نے اس کو سمجھنے کے لیے برین سیل

ضائع نہیں کرتے۔ بس سر ہلا کے ظاہر کرتا ہے کہ مجھے سمجھ میں آ گیا ہے۔

"دیکھو... تم نے ہمیشہ گلاطا ٹاور کو سامنے رکھنا ہے۔ اگر تم گلاطا کی طرف منہ کر کے کھڑی ہو تو نیلی مسجد کو جانے والا راستہ تمہارے دائیں ہاتھ ہوگا۔ اور ہوٹل کو جانے والا راستہ بائیں ہاتھ۔"

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

لیکن پتہ نہیں کیوں مجھے یاد رہ گیا کہ اگر گلاطا سامنے ہو تو سلطان احمت ہمیشہ دائیں جانب ہوگا۔

وہ علاقہ جہاں نیلی مسجد، توپ قپی محل اور آیا صوفیہ ساتھ ساتھ کھڑے ہیں اس علاقے کو "سلطان احمت" کہتے ہیں (کیونکہ نیلی مسجد کا اصل نام سلطان احمت جامع ہے)۔ یہ علاقہ سیاحوں کا گڑھ ہے اور سیاح استنبول آتے ہی سب سے پہلے یہیں جاتے ہیں۔ اور بہت سے لوگ سلطان احمت کے علاوہ استنبول 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 قپی محل بند تھا۔ ہفتے 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 پہ اپنے بہن بھائیوں کو اماں ابا کی کمی محسوس نہیں ہونے دی۔ میں نے اس بات کو یقینی بنایا کہ ان کو ان کے حصے کی ڈانٹ ڈپٹ پڑتی رہے۔ یہ نہ کرو وہ نہ کرو۔ اف اتنے پیسے کیوں خرچ کر رہے ہو؟ نہیں یہ مہنگا ہے۔ ہٹو یہاں سے۔ سارے ٹائم ٹینشن میں رہتی تھی۔ پیسے کتنے خرچ کرنے ہیں اور زیادہ خرچ ہو جانے پہ سب کو خوب سناتی ہیں۔ غرض یہ ساری سڑی ہوئی خصوصیات پورا ٹرپ میرے ساتھ رہیں۔

اس روز ہم توپ قپی محل نہیں جا سکے اور یہ بات مجھے پسند نہیں آئی کیونکہ میری کنٹرولنگ 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۔

اتنے بجے ہم صبح توپ قپی جائیں گے۔ پھر وہاں سے دولما باشے پیلس اور وہاں سے استقلال اسٹریٹ۔ اب یہ پلان پتھر پہ لکیر ہے اور یہ ذرا بھی نہیں ہلنا۔ خبردار جو تم لوگوں میں سے کوئی وقت پہ نہ جاگا۔ نماز پڑھو اور سو جاؤ۔

اگلی صبح ہم ہوٹل سے نکلے اور واک کرتے ہوئے بس اسٹاپ تک گئے۔ سامنے سڑک تھی۔ اور اس کے پار دور کہیں گلاطا ٹاور عمارتوں میں سر اٹھائے کھڑا تھا۔ بھائی نے کہا کہ آج ہم ٹرام کے بجائے عام بس سے جائیں گے۔ وہ عام بس کا ٹرام سے کرایہ وغیرہ کا فرق چیک کرنا چاہ رہا تھا۔ اس کو ویسے بھی راستے ایکسپلور کرنے کا شوق ہے اور مجھے پلان پہ چپکے رہنے کا۔

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

ایک دائیں جانب کو جاتی بس اسٹاپ پہ رکی تو بھائی نے پوچھا... "توپ قپی پیلس؟"

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

میں نے گردن اونچی کر کے سڑک کے دوسری طرف دیکھا۔ وہاں ٹریفک بائیں جانب کو جا رہی تھی۔ پھر وہ توپ قپی پیلس کیسے جائے گی؟ اوہو نمرہ۔ ان باتوں پہ ہم نے اپنا دماغ خرچ نہیں کرنا۔ ہمارا دماغ زیادہ اہم باتوں کے لیے ہے مثلاً اپنے بہن بھائیوں کی زندگی مزید کیسے اجیرن کرنی ہے۔ میں نے سر ہلا کے تمام خیالات کو جھٹک دیا۔

بھائی نے قریب چلتے ایک راہگیر سے پوچھا۔ اس نے بھی کہا کہ توپ قپی کی بس دوسری سمت سے ملے گی۔

سو ہم سڑک عبور کر کے دوسری جانب چلے گئے۔ اب یہاں جو بھی بس گزرتی وہ بائیں جانب جا رہی 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 قپی پیلس؟"

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

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

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

بس چلتی گئی... چلتی گئی... یوٹرن نہیں آیا۔ ایک ایک اسٹاپ پہ 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 قپی ہی جا رہی ہے نا؟

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

(یعنی بس آخر میں کہیں سے بالآخر یوٹرن لے گی۔) ہم مطمئن ہو گئے۔

بس آہستہ آہستہ خالی ہونے لگی۔ سفر طویل ہونے لگا۔ بالآخر ایک اسٹاپ پہ بس رک گئی۔ آخری مسافر اترا اور اس کے بعد ڈرائیور نے اپنی نشست چھوڑی۔ اور کھڑے ہو کے ہماری طرف مڑا۔ ہمیں دیکھا اور دونوں ہاتھ اٹھا کے زور سے انگریزی میں بولا...

"اسٹاپ۔ فنش۔ تمام۔" اور باہر نکل گیا۔

اب ہم سب انتظار کرنے لگے کہ وہ واپس آئے گا اور ہمیں یوٹرن لے کر توپ قپی لے کر جائے گا مگر وہ کچھ دیر تک واپس نہیں آیا۔ ہم خالی بس میں پریشان بیٹھے رہے۔ پھر ہم باہر نکلے۔

اب کیا دیکھتے ہیں کہ ہم ایک بس اسٹاپ پہ کھڑے ہیں اور وہاں بہت سی بسیں رکی ہیں۔ بھائی نے کنفیوژن سے ایک بندے کو روک کے پوچھا کہ ہم نے توپ قپی جانا تھا۔ یہ بس والا ہمیں یہاں کہاں لے آیا ہے؟

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

اور جانتے ہیں وہ کیا تھا؟

وہ شہر کی فصیل تھی۔

اوہ تو...

اصل میں ہوا یہ کہ "توپ قپی" کا مطلب ہے توپ دروازہ۔ استنبول شہر کی فصیل پہ بنی تین رویہ دیوار کو "توپ قپی" کہا جاتا تھا جہاں دروازوں میں توپ لگی ہوتی تھی۔ دشمن فوجوں سے مقابلہ بھی ہوتا تھا۔ یہ شہر کی حدود تھیں۔ آخری کنارہ۔

ہم جہاں جانا چاہ رہے تھے وہ توپ قپی محل تھا جس اس جگہ کو سیاح اور مقامی لوگ "سلطان احمت" کہتے ہیں۔ گویا یوں سمجھیں کہ استنبول میں دو توپ قپی ہیں۔ ایک محل جسے سب دیکھنے آتے ہیں (جو "میرا سلطان" ڈرامے میں دکھایا گیا تھا) اور دوسرا شہر کا توپ دروازہ۔ جس محل' نیلی مسجد' آیا صوفیہ وغیرہ کا راستہ پوچھنے کے لیے آپ نے ہمیشہ "مجھے سلطان احمت جانا ہے" کہنا ہوتا ہے ورنہ استنبول والے سمجھتے ہیں کہ آپ نے شہر کے توپ دروازے تک جانا ہے۔ اس اسٹاپ کا نام ہی توپ قپی تھا۔

اور یہ کیسی جگہ تھی؟ استنبول 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 کنٹرولنگ واقع ہوئی ہوں تو میرا اصرار تھا کہ ٹیکسی پکڑیں اور واپس سلطان احمت جائیں۔ مجھے ایڈونچر یا سرپرائز نہیں پسند۔ مجھے چیزیں پلان 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 ٹورسٹ اٹریکشن دیکھ لیتے ہیں اور پھر چلتے ہیں۔

میرا پوائنٹ یہ تھا کہ اس بیابان میں کیا ٹورسٹ اٹریکشن ہوتی ہے یار۔ سارا شیڈول اوپر نیچے ہو جائے گا۔ ہمیں تین دوسری جگہیں بھی آج ہی کور کرنی تھیں۔ مگر بھائی نے کہا خیر ہے چلو ایکسپلور کرتے ہیں۔ یہی تو ایڈونچر ہے۔

مجھے بغیر طے شدہ چیزیں نہیں پسند۔ باقی تین ایک طرف ہو گئے اور میں بڑبڑاتے ہوئے ایک طرف۔ میری سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ یہ تینوں کیوں یہاں سڑک کنارے مزے سے دھوپ میں چلتے جا رہے ہیں۔ ہم وہ کیوں نہ کریں جو استنبول میں سیاح کرنے آتے ہیں؟ اسٹک ٹو دی پلان؟

مگر بھائی نے جی پی ایس پہ قریب میں کوئی میوزیم دیکھا تو کہا کہ وہاں چلتے ہیں۔

کوئی پندرہ منٹ 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 سمجھ ہی نہیں آتی۔ جب میوزیم کے دروازے پہ پہنچے تو معلوم ہوا کہ ہر شخص کا ٹکٹ ایک ہزار پاکستانی روپے بنتا تھا۔ میں تو اڑ گئی کہ ہم نے چار ہزار نہیں جھونکنا لیکن بھائی نے کہا۔ خیر ہے میوزیم دیکھ لیتے ہیں۔ وہ بڑا ہی ٹھنڈا اور کول آدمی ہے۔

سو ہم نے ٹکٹ لیے اور ایک سرنگ سی جگہ سے گزر کے اندر گئے۔ اندر کیا تھا... بورنگ سی لمبی مرمریں راہداریاں تھیں۔ اور گرد

میں انمول

بس ترک ہی تھے۔ سیاح نہیں تھے۔ سلطان احمت کے علاقے میں ترک کم ہی ہوتے تھے۔ نوے فیصد سیاح ہوتے تھے۔ اگر یہ جگہ اچھی ہوتی تو یہاں سیاح ہوتے۔ ہے نا؟

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 بوریت۔ تو پہ کیا ملتا ہے لوگوں کو ان بورنگ جگہوں پہ آ کے۔ میں مرے مرے قدموں سے اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ چلنے لگی۔

وہ جنگ کا میوزیم تھا۔ مجھے بس اتنا سمجھ آیا۔ وہاں جنگی پینٹنگز تھیں۔ پتہ نہیں اس میوزیم کو بنا کے ترکوں کو کیا ملا۔ اوئی اما دن برباد کیا۔ میں چلنے کے انداز میں سوچ رہی تھی۔ پھر میں نے ایک آئیڈیا 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 ہی نہیں رہی تھی مگر میں نے محسوس کیا تھا کہ وہ کسی ایک ہی جنگ کا میوزیم تھا کیونکہ سب تصاویر ایک جیسی بورنگ تھیں۔ ہال کے اختتام پہ ایک جگہ میں رکی۔ وہاں ایک میز پہ ایک ماڈل رکھا تھا۔ میں یونہی رک کے ماڈل دیکھنے لگی۔

وہ ایک چھوٹا سا ماڈل تھا۔ جیسے ڈول ہاؤس ہوتا ہے نا۔ بس اتنا سا۔ میں نے سر جھکا کے اسے دیکھا۔

وہ ماڈل گول تھا۔ بالکل گول۔ جیسے فٹبال کے اسٹیڈیم 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 کے مزید اس کے اندر جھانکا۔

ڈھکن کے اندرونی طرف آسمان کی منظر کشی کی گئی تھی۔ جنگ کے دھوئیں پینٹ 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 پینٹ 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 موڈ والی لڑکی تھی جو اس بورنگ میوزیم میں وقت اور پیسے جھونک کے کھڑی تھی۔ مجھے یہاں سے جانا تھا۔ کیا مصیبت ہے یار۔

میں نے مڑ کے دیکھا۔ میرے بہن بھائی ابھی دور تھے۔ میں جہاں تھی وہاں میوزیم ختم تھا۔ البتہ ایک طرف تیر کے نشانوں سے سیڑھیوں کی جانب اشارے بنائے گئے تھے۔ میں نے نوٹس کیا کہ لوگ اوپر جا رہے تھے۔ اور بہت سے لوگ سامنے ایک دوسرے زینے سے نیچے اتر رہے تھے۔

میرے بہن بھائی اوپر جانے میں وقت لگائیں گے۔ کیوں نہ میں خود پہلے اوپر دیکھ آؤں اور ان کو بتاؤں کہ وہاں کوئی خزانہ نہیں رکھا اور ہم یہاں سے واپس چلے جائیں؟ میرے ذہن نے چالاک سازش کی اور میں زینے پھلانگنے لگی۔

زینے بہت گول سے تھے۔ یہاں سے کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ اوپر کیا ہے۔ جیسے جیسے میں زینے چڑھتی گئی سینما جیسا اندھیرا ہوتا گیا۔ عجیب سی آوازیں بھی سنائی دینے لگیں۔ بہت سا میوزک اور شور۔ لیکن یہ موسیقی اور گانوں والا میوزک نہ تھا۔

اوپر ایسا کیا تھا؟ میں کنفیوزڈ ہوئی۔ زینے ختم ہی نہیں ہو رہے تھے۔ بالآخر جب آخری چار پانچ زینے رہ گئے تو بالائی منزل

کے خدوخال واضح ہونے لگے... میں نے گردن اونچی اٹھا کے دیکھا... اور میرا سانس رک گیا۔

بالکل ساکت سی میں آخری چار زینے عبور کر کے اوپر آئی۔ وہاں ایک گولائی میں پلیٹ فارم بنا تھا جس کے وسط میں زینے تھے۔ پلیٹ فارم کے چاروں اطراف ریلنگ لگی تھی۔ بہت سے سیاح اس ریلنگ کے ساتھ کھڑے دلچسپی سے اس منظر کو دیکھ رہے تھے جو ان کے چاروں طرف گولائی میں بنایا گیا تھا۔ اور جانتے ہیں وہ منظر کیا تھا؟ میں اپنی ایڑیوں پہ گول گول گھومی۔

میں ایک چھوٹی سی بونی تھی اور میں جنگ کے اس ماڈل کے اندر چلی گئی تھی۔

وہ جو ماڈل نیچے رکھا تھا... وہ ماڈل یہاں بھی تھا... بس فرق یہ تھا کہ میں اس کے "اندر" کھڑی تھی۔

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

وہ ایک گول سا ہال تھا جو کہ دراصل ایک پینوراما میوزیم تھا۔

بالکل مسحور ہوتے میں ریلنگ کے ساتھ ساتھ آگے بڑھنے لگی۔ ریلنگ کے پار نیچے مٹی کا فرش تھا جس پہ اصلی توپیں، رسیاں اور جنگ کا ٹوٹا پھوٹا ساز و سامان بکھرا تھا۔ مٹی کے پار گولائی میں چار دیواری بنائی گئی تھی۔ چار دیواری کے اوپر جنگ کا منظر پینٹ تھا۔ پینٹ اتنا حقیقی تھا کہ معلوم نہ ہوتا تھا کہ اصل مٹی کہاں ختم ہو رہی ہے اور پینٹ شدہ دیوار کہاں سے شروع ہو رہی ہے۔

دیوار پہ دشمن کی فوج دور سے آتی دکھائی دے رہی تھی۔ ہم جس جگہ سے جنگ کو دیکھ رہے تھے ایک زمانے میں لوگ توپ دروازے سے اسی طرح جنگ کو دیکھا کرتے تھے۔ شہر کی دیوار کے اوپر کھڑے ہو کے دشمن اتنا ہی دور نظر آتا تھا۔

اوپر نظر اٹھائی تو چھت کسی الٹے لٹو کی طرح گولائی میں بنی تھی اور اس پہ آسمان پینٹ کیا گیا تھا۔ کہیں سے نیلا کہیں سے جنگی آگ کے باعث نارنجی۔ اللہ اللہ... میں ریلنگ پہ آگے بڑھنے لگی... وہ میدان جنگ تھا۔ ہر طرف سے دشمن آ رہا تھا۔ کہیں ہماری فوج (عثمانی ترک فوج) کے جانباز گھوڑوں پہ ان کی طرف لپکتے دکھائی دے رہے تھے۔ کہیں توپ چل رہی تھی۔

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

استنبول کتنے ہی سیاح جاتے ہیں لیکن اس پینوراما میوزیم کے بارے میں سیاحوں کو علم ہی نہیں ہے۔ وہاں موجود 90 فیصد لوگ خالص ترک تھے۔ ہم شاید واحد سیاح تھے۔ یہ ترکوں کا قومی ورثہ تھا۔ وہ حب الوطنی میں اس کو دیکھنے آتے تھے۔

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

میرا جیسے اپنا ایک دم ہوا ہو گیا۔ میں تیزی سے نیچے بھاگی (ایڑیاں اٹھا کر) اور اپنے بہن بھائیوں کو یہ کہہ کے بلایا کہ جلدی سے اوپر آؤ... پیسے پورے ہو گئے۔ وہ اوپر آئے تو ان کی بھی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ ہم لوگ کسی اور ہی دنیا میں تھے۔ اور یہ چیز بالکل سرپرائزنگ تھی۔ نہ ہم نے اس کے بارے میں پڑھا نہ سنا تھا۔ سو اس تجربے کا کوئی بدل نہ تھا۔ ہم کتنی ہی دیر اس گول چبوترے پہ ادھر سے ادھر گھومتے رہے اور تصاویر بناتے رہے۔ بے شک ہمارا پلان خراب ہو گیا تھا اور ہمارا شیڈول ہل گیا۔ لیکن ہم نے بعد میں جا کے بورنگ سا توپ قپی محل بھی دیکھ لیا اور بورنگ مگر عالیشان دولما باشے بھی۔ اور ہم خوش تھے۔

مجھے تو آپ کی بھی کل پسند آیا نہ نیلی مسجد نہ آیا صوفیہ۔ وہ لمبا سا تھوڑا بہت اچھا لگا۔ یوں کہو زیادہ اچھا لگا۔ وہ ایسا ہی تو جیسا میں نے جنت کے پتے میں لکھا تھا۔ لیکن سب سے زیادہ مجھے استنبول میں یہ چورا میوزیم پسند آیا تھا۔

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

کل ہم نے ایک چیز طے کی تھی کہ ہم صبح جلدی جاگیں 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۔ ہر دن ایک نئی زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ ہر دن آپ کے پاس چوائس ہوتی ہے کہ کیا آپ نے پہلے جیسا رہنا ہے یا بدلنا ہے؟

اور... ہم نے صبح خیزی کی عادت کیوں اپنائی ہے بھلا؟ تاکہ ہم اپنے ٹالے ہوئے کاموں کو کر سکیں۔ تاکہ ہم پروکیسٹی نیشن کے چکر کو توڑ 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 ٹالتے رہتے ہیں۔

پروکیسٹی نیشن بعض دفعہ صرف سستی سے جنم لیتی ہے۔ اس کا حل خود کو اس کام پہ مجبور کرنا ہوتا ہے۔ جیسے ایگزام کے لیے پڑھائی کرنا۔ یا کسی ڈیڈ لائن کے قریب آنے پہ خود سے زبردستی کام کروانا۔ ہمیں زبردستی اس لیے کرنی پڑتی ہے کیونکہ ہم نے وقت پہ کام نہیں کیا ہوتا۔ اور ہم وقت پہ کام اس لیے نہیں کرتے کہ ہمارا دل نہیں چاہ رہا 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 کروانا پڑتا ہے... اس کام کے نتیجے پہ پھر سے یقین کرنا پڑتا 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 نہیں لکھ پاتی تو اپنے ریڈرز کے پاس جاتی ہوں۔ فیس بک یا انسٹاگرام پہ ایک پوسٹ لگاتی ہوں تاکہ میرے ریڈرز مجھے یاد کروائیں کہ میں بطور رائٹر ان کی زندگیوں میں کیا کردار ادا کرتی رہی ہوں... کیسے میرے الفاظ نے انہیں ہمت دی... کب کب اللہ تعالیٰ نے انہیں میرے الفاظ کے ذریعے اندھیرے سے نکالا۔ میرے ریڈرز مجھے وہ تمام باتیں یاد دلاتے ہیں جنہیں میں بھول چکی ہوتی ہوں۔ یوں میرے اندر توانائی پھر سے بھر جاتی ہے اور میں لکھنے لگتی ہوں۔

جس کام کو آپ ٹال رہے ہیں اس پہ پھر سے یقین کرنے کے لیے اپنے عزم کو از سر نو زندہ کرنا ہوگا۔ اس کام کے بارے میں ایک دفعہ پھر اپنے دل کو ایکسائٹ کرنا ہوگا جیسے وہ پہلی دفعہ ہوا تھا۔ اگر پڑھائی نہیں ہو پا رہی تو یاد کریں کہ آپ پڑھ کیوں رہے ہیں؟ کیوں چاہیے یونیورسٹی کی ڈگری؟ کیونکہ اس دنیا میں ڈگری کے بغیر گزارا ہے نہ عزت۔ اچھے گریڈز آپ کے پاس نہیں ہوں گے تو کیا کریں گے۔ خاندان میں چند پڑھے لکھے لڑکے لڑکیاں تو ہوں گے نا۔ ان کو یاد کریں۔ ان جیسا بننا ہے کیا آپ نے؟ وہ بہت کم لوگ ہوتے ہیں جن کا کاروبار بنا اعلیٰ ڈگری کے بھی چل جاتا ہے لیکن محنت وہ بھی کمال کرتے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں بھئی اسٹیو جابز ہو یا بل گیٹس

پالیس ہیک، وال مارک، زکر برگ۔۔۔ یہ سب ہارورڈ سے باہر کر دیے گئے تھے۔ یہ ڈراپ آؤٹس تھے۔۔ انہوں نے دنیا بدل دی حالانکہ ان کے پاس ڈگری نہیں تھی۔

جی بالکل یہ ڈراپ آؤٹس تھے لیکن یہ بھی تو غور کریں کہ کہاں کے ڈراپ آؤٹس تھے؟ یہ ہارورڈ کے ڈراپ آؤٹس تھے۔ اور ہارورڈ تک پہنچنا کتنا مشکل ہے؟ یہ کسی عام سے اسکول کے ڈراپ آؤٹ نہیں تھے۔ کچھ تھا تو ہارورڈ پہنچے تھے نا۔ اور جو انہوں نے کیا وہ شدید محنت کے بغیر ممکن نہیں ہوا تھا۔ سو اگر آپ پڑھائی نہیں کریں گے تو کچھ نہیں ملتا یہاں۔ نہ کیریئر، نہ نوکری، نہ کاروبار میں ترقی، نہ انوویشن، نہ آئیڈیاز۔ تعلیم آپ کا ذہن کھولتی ہے۔ عزت دیتی ہے۔ سو واپس اس حد تک جائیں جس کے باعث اس کام کو شروع کیا تھا۔ آپ کی کھوئی ہوئی دلچسپی آپ کو وہیں ملے گی۔

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

بعض دفعہ یقین کے باوجود بھی کوئی کام نہیں ہو پا رہا ہوتا۔ ایسے میں پروکریسٹی 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 موڈ درست کرے گا۔

ایک دوسری ایکسر سائز ہے برتن دھونا۔ برتن دھونا تو باقاعدہ ایک تھیراپی ہے۔ یہ آپ کے ذہن پہ لگے میل کو بھی بہت طرح سے صاف کرتا ہے۔

میرا ایڈیٹر کہتا ہے کہ جب مجھے رائٹرز بلاک ہو رہا ہوتا ہے تو میں کسی میوزیم کی طرف نکل جاتا ہوں۔ آرٹ گیلریز میں جا کے آرٹ دیکھتا ہوں۔ کتابیں پڑھتا ہوں۔ ڈرامے دیکھتا ہوں۔ آپ بھی کسی آرٹ ورک کو دیکھیں، پڑھیں یا وزٹ کریں۔ اس سے بھی ذہن کھلتا ہے۔ جیسے ایک اچھی تھرلنگ مووی دیکھ کے آپ کو لگتا ہے کہ آپ پہلے سے زیادہ ذہین ہو کے اٹھے ہیں۔ ہے نا؟

ایک اور کام جو بہت فائدہ دیتا ہے وہ اپنے کری ایٹو بلاک سے سمجھوتہ کرنا اور جرنل لکھنا ہے۔ یعنی کہ ڈائری لکھنا۔ اور کوئی بھی چھوٹی دکھ کی داستان نہیں لکھنی۔ آپ نے ہر روز چھے ایسی چیزیں اس میں لکھنی ہیں جو آپ نے آج دیکھی ہیں۔ کوئی سے چھے مشاہدات۔ مختصر ترین الفاظ میں ان کو نوٹ کریں اور ڈائری بند کر دیں۔ یہ ایکسر سائز آپ کا ذہن کھولے گی۔ پہلے دن تو آپ یونہی لکھ لیں گے۔ لیکن اگلے دن سے آپ ہر چیز کو ایک نئے زاویے سے دیکھنے لگیں گے اور رات کو جب انہیں نوٹ کریں گے تو بہت مزا آئے گا۔

میں نے اپنے ایڈیٹر 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 علاوہ 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 زور زبردستی سے نہیں ہوتے۔ یہ ایک میپل کے درخت کی طرح ہیں جس کے اندر سے رس نکلنے کے انتظار میں آپ پیالہ لیے کھڑے ہیں۔ رس آہستہ آہستہ نکلے گا۔ آپ درخت پہ چیخیں چلائیں اس کو برا بھلا کہیں یا خود کو کوستے ہوئے بلک بلک کے

رو میں... رس نکلنے کے عمل میں تیزی نہیں آئے گی۔ وہ آہستہ آہستہ اپنی رفتار سے ہی نکلے گا۔ ذہن بھی سنبل کا درخت ہے۔ اسے کلہاڑے کر ذبح کرنے سے سونے کے سارے انڈے 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 بلاک کو خاموشی سے گزار لیا کریں۔ خود پہ غصہ کیے بغیر۔ خود کو برا بھلا کہے بغیر...

لیکن میں ایسا نہیں کر سکتی۔ میرا ایک پلان ہوتا ہے کہ مجھے اتنے وقت میں اتنا لکھنا ہے تو لکھنا ہے۔ میں نے یہ کام کرنا ہے ابھی تو کرنا ہے۔ یہ کیوں نہیں ہو رہا؟ میری مرضی کے مطابق چیزیں کیوں نہیں ہو رہیں؟ اف میں کیا کروں؟ غلطی کہاں ہوئی؟ ہم نے غلط بس کیوں پکڑی؟ اب میں یوٹرن کہاں سے لوں؟ میں غلط طرف سے دائیں کی بجائے بائیں جانب کہاں آ گئی ہوں؟ میں اس غلط میدان جنگ میں کیوں کھڑی ہوں؟ میں واپس اپنے پلان پہ جانا چاہتی ہوں۔ مجھے ایڈونچرز نہیں کرنے۔

پتہ ہے کیا... میں نے جب قرآن پڑھنا شروع کیا تھا.. تقریباً آج سے دس برس پہلے.... یعنی ترجمے سے قرآن پڑھا تھا۔ کچھ کے... وہ قصہ بھی کبھی سناؤں گی... تو میں اگلے کئی سال تک بہت ہی زیادہ پر یقین ہو گئی تھی۔ یعنی میرا اللہ تعالیٰ اور دعا پہ اتنا ایمان تھا کہ حد نہیں۔ میرا تب خیال تھا کہ دعا ہی سب کچھ ہے۔ خود میں ہاتھ پیر 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 ہو گا کہ میرے اندر یقین بہت زیادہ ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ میری زندگی میں تقریباً دو سے 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 پلان 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 ہو گا۔ 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 فلاں اور فلاں 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 آپشن کے بارے میں سوچتی ہی نہیں تھی۔ دوسرا آپشن یہ کہتا ہے کہ اگر اس کام میں کامیابی نہ ہوئی تو وہ اللہ کی مرضی ہو گی۔ وہ اللہ کا فیصلہ ہو گا اور اس کو تسلیم کرنا ہے۔ ایک طویل عرصے تک میرے نزدیک یہ کوئی آپشن ہی نہیں تھا۔ میرا بھروسہ 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" پہ ایمان ختم ہو گیا جو ہمیں اندھیروں میں راستہ دکھاتا ہے۔

دیکھا جائے تو جب میرے پاس یہ ایمان تھا تب میرے حالات زیادہ برے تھے۔ اتنے برے 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 ختم ہو گیا۔ بالکل ختم۔ مستقبل تاریک لگتا تھا اور یوں محسوس ہوتا تھا کہ جو میں پلان کروں گی بس وہی پلان ہو گا۔ اور اگر کچھ نہیں

ہو پا رہا تو اس لیے کہ میں ٹھیک سے کوشش نہیں کر رہی۔

مگر ایسا نہیں ہوتا۔

آپ کا ایک پلان ہوتا ہے۔ عام طور پہ لوگوں کے پلان کیا ہوتے ہیں؟ عمر کے اس سن تک شادی ہو جانی چاہیے۔ شادی کے پہلے سال ہی بچہ ہو جانا چاہیے۔ فلاں وقت تک جاب میں ترقی مل جانی چاہیے۔ بچوں کی تعلیم یا اپنی تعلیمی کامیابیاں یہاں تک پہنچ جانی چاہیے ہیں۔ اتنا پیسہ کما لینا چاہیے۔ اب تک میرے شوہر کے پاس بھی ایک پلاٹ آ جانا چاہیے کیونکہ میرے جیٹھ سب کے پلاٹ ہیں۔ میرے بچوں کو فلاں اسکول میں پڑھنا چاہیے۔ یوں منصوبوں کا یہ چکر چلتا رہتا ہے اور آپ اس میں پھنسے رہتے ہیں۔

بعض دفعہ یہ پورے ہوتے ہیں۔ آپ ہوٹل سے نکل کے سیدھی دائیں جانب والی بس پکڑتے ہیں اور اس طرف نکل جاتے ہیں جہاں ساری دنیا جا رہی ہوتی ہے۔ سارے سیاح ہاتھ میں ایک نقشہ پکڑے نکلتے ہیں اور اسی طے شدہ سڑک پہ جاتے ہیں۔ شادی، جاب، بچے... آپ اپنا ہر قدم زمانے کے مطابق پلان کرتے ہیں۔

لیکن بعض دفعہ آپ ایک غلط بس میں سوار ہو جاتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کوئی آپ کی بات نہیں سمجھ رہا۔ زندگی آپ کو بالکل مختلف راستے پہ 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 مقصد ہے نہ ان مسائل سے نکلنے کا کوئی راستہ۔ آپ کو اس وقت کسی اور جگہ پہ ہونا چاہیے تھا۔ آپ کو اس وقت تک شادی کر کے اپنے گھر میں سیٹل ہو جانا چاہیے تھا۔ جاب میں ترقی مل جانی چاہیے تھی۔ لیکن ایسا نہیں ہوا۔ آپ ابھی تک تنہا ہیں۔ یا ایسے ہی مقام پہ پھنسے ہوئے ہیں۔

کیا کبھی آپ کو لگتا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں اپنی زندگی کے ساتھ؟ جیسے آپ کسی بس میں بیٹھے ہوں اور کسی پلان کے انتظار میں بیٹھے جا رہے ہوں۔ بیٹھے جا رہے ہوں۔ صبح اٹھتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں۔ باتیں کرتے ہیں۔ کام کرتے ہیں اور سو جاتے ہیں۔ پھر روز اٹھ کے نئی رات کا انتظار کرتے ہیں۔ زندگی بس آپ کو گزارے جا رہی ہے۔ اور آپ اپنی شدید کوشش اور فرسٹریشن کے باوجود اسے پکڑ نہیں پا رہے۔

کیسے نکلیں اس سے باہر؟ آپ کو کسی اور مقام پہ ہونا چاہیے تھا اس وقت۔ پھر آپ سوچتے ہیں۔ غلطی کہاں ہوئی۔ ہاں... اس اسٹیشن پہ۔ فلاں دوست سے راستہ پوچھا تھا۔ اس نے یا ماں باپ نے۔ یا کسی دوسرے انسان نے غلط راستہ دکھا دیا۔ اور آپ نے غلط بس پکڑ لی۔ "اس نے" آپ کو پھنسا دیا ہے۔ فلاں شخص اور فلاں فیصلے نے آپ کو پھنسا دیا ہے۔

پھر آپ سوچتے ہیں کہ بس اب اس غلطی کو ٹھیک کرنا ہے۔ لیکن آپ کے ارد گرد کوئی آپ کی حالت سمجھ ہی نہیں رہا۔ پلان بدلنے کا وقت بھی نکل چکا ہے۔ آپ میں اتنی قوت نہیں کہ کیسے اس درست راستے پہ چلیں جہاں آپ کو جانا تھا۔ جہاں سب جا رہے تھے۔

لیکن کیا وہ راستہ واقعی درست تھا؟ کیا وہ بس واقعی غلط تھی؟

لیکن وہ جو قول ہے کہ تمہیں کیسے معلوم کہ اگر تمہاری زندگی اوپر سے نیچے تک الٹ جائے تو وہ پہلے سے زیادہ خوبصورت نہیں ہو جائے گی؟

آپ کو کیسے معلوم کہ وہ راستہ جس پہ قدرت نے آپ کو ڈال دیا ہے... جو آپ کے پلان میں شامل نہ تھا... وہ غلط ہے؟

مانا کہ آپ وہی کرنا چاہ رہے تھے جو آپ کی عمر کے دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ وقت پہ شادی، بچے، پیسے کمانا، تعلیمی کامیابی... مانا کہ آپ کو تو پھر بھی ویسی ہی جانا تھا جہاں سارے سیاح جاتے ہیں... وہ اسی کا خواب دیکھ کے اس عمر پہنچے ہیں... ترکی جانے لگو تو ہر نقشے یا ٹورسٹ گائیڈ بک پہ نیلی مسجد یا آیا صوفیہ وغیرہ کی ہی تصاویر ہوتی ہیں... انہی جگہوں کو دیکھنے سارے سیاح وہاں جاتے ہیں جن کو انہوں نے تصاویر میں دیکھ رکھا ہوتا ہے... اور وہ جگہیں سیاحوں کو حیران یا مسحور نہیں کرتیں۔ وہ تصاویر سے چھوٹی ہیں... وہاں کوئی سرپرائز نہیں ہے... وہاں آپ روبوٹ کی طرح تصاویر کھنچواتے ہیں، گھومتے پھرتے ہیں اور واپس آ جاتے ہیں... مانا کہ آپ وہی کرنا چاہتے تھے جو سب کرتے ہیں... لیکن جس چیز کو آپ ایک غلط فیصلہ، ایک عجیب موڑ، ایک غیر متوقع صورتحال 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 پینٹ شدہ جنگ کے چوراہا 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 اتنے 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۔ وہ آپ کو ایک ایسے اسٹاپ پہ اتار کے چلی گئی ہے جہاں آپ اپنی منزل سے کافی دور آ گئے ہیں۔ آپ کے پاس یہاں چند آپشن ہیں۔ آپ آج بھی چاہیں تو متعین کردہ راستے پہ جا سکتے ہیں۔ پیسے ہیں جیب میں۔ چاہیں تو ٹیکسی پکڑیں اور چلے جائیں۔

یا پھر...

آپ اسی جگہ کو ایکسپلور کر سکتے ہیں۔ اس راستے پہ چل کے دیکھیں تو سہی کہ 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 آپشن ہیں۔ یا میری طرح چڑچڑے ہو کے برے برے منہ بنا کے اس جگہ کو ایکسپلور کریں۔ یا بھائی کی طرح خوش دلی اور دلچسپی سے ایک ایک چیز کو دیکھیں۔

میں نے آپ کو بتایا نا کہ میں نے ایک لمبا عرصہ دعا پہ یقین کرنا چھوڑ دیا تھا۔ دعا پہ یقین یہ کہتا ہے کہ اگر وہ قبول نہیں ہوئی تو

یا 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 بگاڑتے ہیں، خود سنوارتے ہیں۔ اللہ ہماری مدد تب کرتا ہے جب ہم اپنی مدد کرنا چاہیں۔ لیکن اگر میں اپنی مدد کرنے کی بھرپور کوشش کروں... تب بھی میں کامیاب نہ ہوں تو میں شدید فرسٹریشن کا شکار ہوتی تھی۔ مجھے لگتا تھا کہ مسئلہ میرے اندر ہے۔ کمی میری کوشش میں ہے۔ میں دعا کرتی تھی تو اس طرح کہ اللہ تعالیٰ بس میرا ہر پلان ٹھیک کر دے تاکہ میں عمرہ کروں۔ 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 بنا لیں... اللہ تعالیٰ کا پلان آپ کے لیے موجود ہے۔ اور پہلے یہ بات مجھے بہت فرسٹریٹ کرنے لگی۔ ایسا لگا کہ پھر ہماری کوشش کا کیا فائدہ؟ پھر میری سمجھ میں آیا کہ دونوں چیزیں برابر کرتی ہیں۔ کوشش بھی اور دعا بھی۔ لیکن ناکامی کو ہمیشہ ذہن میں رکھنا 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 ہو تو اگلی 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۔ پروکریسٹی نیشن ہم انہی کاموں پر کرتے ہیں جو عموماً ہمارے کسی پراجیکٹ یا پڑھائی کا حصہ ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ آپ ایک چکر میں پھنسے ہوتے ہیں۔ کام نہیں ہو رہا اور آپ اس حصار کو توڑ کے باہر بھی نہیں نکل سکتے۔ اگر رائٹر ہے تو وہ لکھ نہیں پا رہی۔ ریڈر ہے تو پڑھ نہیں پا رہی۔ اسٹوڈنٹ ہے تو کتاب اٹھائی نہیں جا رہی۔ جاب والے ہیں تو پراجیکٹ نہیں بن رہا۔ پریزنٹیشن نہیں تیار ہو رہی۔ ہاؤس وائف ہیں تو گھر کے بہت سے ادھورے 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 بجائے اس کے کہ میں چڑچڑی اور بےزار ہو جاؤں اور اس بوجھ کو سر پہ سوار کروں... کیوں نہ میں یہ دیکھوں کہ یہ بس مجھے لے کر کہاں جا رہی ہے؟ کیوں نہ میں یہ دیکھوں کہ کون سا کام ہے جو میں ابھی بھی کر سکتی ہوں؟ کیا کام ہے جو مجھ سے "ہو" رہا ہے؟

ایک دم سے آپ کو محسوس ہوگا 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 کبھی 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 پکڑ کے تو آپ بھی کل دیکھنے چلے جائیں گے۔ لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس "ذہنی بلاک" نے آپ کو کیا سکھایا؟

میرے اندر ایک عرصے تک اللہ تعالیٰ پہ یقین کی کمی رہی ہے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کے پلان پہ یقین نہیں ہوتا تھا۔ میں ایک گندگی میں پھنسی ہوئی تھی اور میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ میں دعا اور دوا دونوں کر رہی ہوں لیکن اللہ تعالیٰ مجھے یہاں سے نکال کیوں نہیں رہا؟ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہوتا ہوگا۔ ایسے میں آپ کو اور مجھے کیا سمجھنے کی ضرورت ہے؟

یہ کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے اور آپ کو بنایا ہے۔ اس نے ہمارے اندر روح پھونکی ہے۔ ہمارے رزق، عمر اور جنت کا فیصلہ لکھ کے اپنی کتاب میں محفوظ کیا ہے۔ ہمارے لیے دنیا سجائی ہے۔ ہمیں لاوارث نہیں پیدا کیا۔ اپنے دو انسانوں کے گھر میں پیدا کیا ہے۔ اس نے ہماری شکل مختلف بنائی ہے سب سے۔ کیا اس نے ہماری زندگی کا پلان دوسروں جیسا بنایا ہوگا؟ کیا اللہ تعالیٰ نے آپ کے لیے کچھ اتنا الگ نہیں سوچا ہوگا جتنا الگ آپ کا چہرہ ہے؟ جتنی الگ آپ کی طبیعت ہے؟

آپ کوئی دو لوگ بھی اپنی زندگی میں مجھے ڈھونڈ کے دکھا 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۔ ہر بہن بھائی یا والدین کا ردعمل دینے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ کوئی دو لوگ ہیں ایسے جو ہو بہو ایک دوسرے کی کاپی ہوں؟ جڑواں بہن بھائی بھی مختلف ہوتے ہیں۔ تو اللہ تعالیٰ آپ کا پلان دوسروں جیسا تھوڑا ہی بنائے گا؟

سب سے پہلے آپ کو یہ یقین کرنا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے ایک پلان رکھا ہے۔ میرے نصیب کی خوشیاں مجھے ضرور ملیں گی۔ جن چیزوں پہ میرا اختیار نہیں ہے... جیسے شادی کب ہوتی ہے، کس سے ہوتی ہے، بچے کب ہوتے 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 پہ چھوڑنا سیکھنا ہے۔ یہ پریشانیاں اللہ تعالیٰ کے حوالے کرنی ہیں اور اس کے باوجود آپ کو اپنے مسئلے ہر روز یاد آئیں گے۔

سو آپ نے اللہ تعالیٰ کو ہر روز بتانا ہے کہ اللہ میرا یہ مسئلہ میں نے آپ کے سپرد کیا۔ آپ کے خزانوں میں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ یہ کمی 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 پہ یقین ہے کہ آپ مجھے اکیلا نہیں چھوڑیں گے۔ آپ مجھے اتنا لمبا عرصہ ناخوش 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 حصے کی خوشیاں ضرور دیں گے۔ مجھے یقین ہے کہ میرے ساتھ پہلے جتنا برا ہونا 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 دلانے 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 غلط بس میں سوار کروا دے تو کسی ویران اسٹاپ پہ اترتے وقت یہ یقین رکھنا کہ اللہ نے اس میں میرے لیے کوئی پلان رکھا ہوگا... ایسا یقین چاہیے آپ کو۔ کبھی کام میں رکاوٹ آ جائے یا آپ اپنے شیڈول سے ہٹ جائیں... تو مایوسی اور فرسٹریشن کو یہ سوچ کے بھگانے کا یقین کہ جو اللہ مجھے یہاں تک لایا ہے... وہی مجھے اس سے نکال بھی لے گا۔

لیکن غلط بس تو بہت سے لوگ پکڑتے ہیں۔ بہت سوں کی بس راستے میں خراب بھی ہو جاتی ہے۔ رک جاتی ہے۔ ان کا سفر تنگ ہو جاتا ہے۔ پھر سب ہی لوگ کامیاب کیوں نہیں ہوتے؟ سب کو وہی پینٹ شدہ دیوار کیوں نہیں دیکھنے کو ملتی؟

کیونکہ سب لوگ غلط بس میں سوار ہونے پہ ایک جیسا ردعمل نہیں دیتے۔ آپ کی بدقسمتی اور نیک بختی کو بعض دفعہ آپ کا ردعمل

متعین کرتا ہے۔ اللہ چاہتا تو سب لوگ ہی اچھے اور نیک ہوتے۔ ہر مشکل پہ صابر اور ہر وقت یقین کرنے والے۔

لیکن پھر امتحان پہ اجر 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 شخص کو اپنا مسئلہ سناتے ہیں... لوگوں سے بھیک کی صورت مدد مانگتے ہیں... واویلا کرتے ہیں... اور یہ سمجھتے ہیں کہ ہائے ہم کھو گئے... بس اب تو ساری دنیا اندھیر ہو گئی... تو آپ نے خود کو اس امتحان میں فیل کر دیا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ کوئی ترس کھا کے آپ کو اصل بس میں سوار کروا دے اور وہ مصیبت ٹل جائے... زندگی کے جس کٹھن فیز میں اس وقت آپ ہیں وہ جلد ختم ہو جائے... لیکن کیا مشکلات سے صرف "نکلنا" ہی کامیابی ہے؟ کیا ہم نے کچھ سیکھنا نہیں تھا؟ کیا خود پہ مظلومیت کا ٹیگ لگا کے رو دھو کے اگر ہم اپنے اصل اسٹاپ تک واپس چلے بھی گئے تو ہم نے اللہ کے پلان کو سمجھا ہی نہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں مشکل مرحلے تک لایا ہی کیوں تھا؟ اس نے بتایا ہے آپ کو۔ اس کو آپ کے اندر کی قوت کا اندازہ ہے۔ آپ نے رو دھو کے بیٹھنا نہیں تھا۔ آپ نے میری طرح چیخنا اور بڑبڑانا بھی نہیں تھا۔ آپ نے میرے بھائی کی طرح مسکرا کے دلچسپی سے اس جگہ کو ایکسپلور کرنا تھا۔ ڈھونڈنا تھا کہ یہاں کیا ہے۔ جب زندگی آپ کو کسی شخص یا ماحول میں باندھ دے تو آپ خود کو قیدی تصور کریں... ایسے حالات میں بھی اپنے فائدے اور دلچسپی کے کام ڈھونڈیں۔ اپنی قید کو بھی خوبصورت بنائیں۔ مجھے اس حالت سے اللہ تعالیٰ کیا سکھانا چاہ رہا ہے؟ یہ سمجھنا ہے۔ کسی حالت میں آپ نے صبر سیکھنا ہے تو کسی میں شکر۔ بس ہر حالت میں وہ تلاش کرنا ہے جو اللہ نے آپ کے لیے رکھا ہے۔ لیکن بغیر سیکھے کسی فیز سے نہیں نکلنا۔ 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 انمول 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 سچویشن میں کیوں ہوں... مجھے یہ راستہ کس طرف لے کر جا رہا ہے...

ایک اور غلطی 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 ویو راما دیکھ کے سب پیپر میں واپس تو پہنچ ہی 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... کہیں گھومنے پھرنے... واک کرنے... اور ان سب تجربات سے جو سیکھ کے آتی ہوں اس کو چند دن بعد لکھائی کی طرف واپس آ کے اپنی تحریر میں تھوڑا تھوڑا ڈالنے لگتی ہوں۔

مجھے واپس اپنے رائٹنگ ڈیسک پہ آنا ہی ہوتا ہے۔ آپ کو واپس اپنے اصل کام اور اصل حالات 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 ایڈونچر کر کے کسی چینج شدہ ویو راما میں لے جائیں۔ یاد ہے نا ایلس کی کہانی میں ونڈر لینڈ کا خرگوش

کیا کہتا تھا؟

وہ کہتا تھا... جب 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 ذمہ دار کس کو ٹھہراتے 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 رشتوں 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 کولیگز کے پاس نہیں ہیں۔

آٹھواں دن

مجھ سے اکثر لوگ پوچھتے ہیں کہ میں نے قرآن پڑھنا کب شروع کیا؟ پھر وہ اندازہ لگاتے ہیں کہ یقیناً 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 ناپسند کیا۔ یہ ایک ایسا کام تھا جس سے میں دور بھاگتی تھی۔ میرے والدین نے مجھے زندگی میں کبھی کچھ کرنے سے نہیں روکا۔ بس ایک 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 رٹا تھا۔ میں اس تجربے کو حفظ نہیں کہتی کیونکہ وہاں اساتذہ ایک سپارہ پڑھا کے اگلے کی طرف بڑھ جاتے اور پہلے کو بھلا دیتے۔ جب استاد نہیں پوچھتا تو شاگردوں کو کیا پڑی ہے کہ وہ اس سپارے کی فکر کریں؟ بھول گیا سو بھول گیا۔ نو سال کے بچے کو ہر ماہ ایک سپارہ یاد کرواؤ اور اگلے ماہ اس سپارے کو تو وہ بھول ہی جاتا ہے۔ اس اسکول نے مجھے تیسویں سپارے کے ختم ہوتے ہی ایک کارڈ بھی ایشو کر دیا جس کے مطابق میں نے تیس کے تیس سپارے حفظ کر لیے تھے لیکن میں جانتی تھی کہ مجھے کچھ بھی یاد نہیں۔ میرے پیرنٹس اس بات کو لے کر بڑا پریشان ہوتے تھے۔ ان کو اندازہ تھا کہ اسلامک اسکول نے مجھے قرآن ٹھیک سے یاد نہیں کروایا سو انہوں نے مجھے ایک قاری صاحب رکھ دیے جو روز گھر آ کے قرآن سنتے تھے۔

وہ قاری صاحب اس وقت ہمارے گھر آتے جب ان کو دوپہر میں کسی اسکول سے گھر جانا ہوتا تھا۔ ہمارا گھر ان کے لیے ایک اسٹاپ تھا جہاں وہ رکتے' کھانا کھاتے' میٹھا کھاتے' چائے پیتے اور اگر بچی نے سبق سنا دیا تو ٹھیک۔ اور بچی اگر ان کو گھورتی رہے اور کہے کہ وہ کسی حال میں بھی سبق نہیں سنائے 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 ابا نے بہت کوشش کی۔ انہوں نے مجھے پیار سے کہا' ڈانٹ کے کہا' دو تین مولوی صاحب بدلوا کے دیکھے' ہر طرح سے اس عمل کو میرے لیے باسہولت بنایا۔۔۔ یہاں تک کہ خود اک 'ماحول' بنا کر غرض ہر چیز کا خیال رکھا اور کوشش کی کہ میں اپنا قرآن واپس پڑھنے لگ جاؤں۔ میری اماں کوئی خاص قسم کا میوؤں والا دودھ بنا کے 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 ڈھیٹ بن کے قاری صاحب کے سامنے بیٹھی رہتی یہاں تک کہ وہ تنگ آ کے اٹھ جاتے۔ بچپن میں یہ ایک ضد تھی۔ لیکن

پھر یہ ایک مشکل کام بن گیا۔ میں جان بوجھ کے ایسے نہیں کرتی تھی۔ میرا دل نہیں چاہتا تھا۔ نہ مجھ سے قرآن پڑھا جاتا تھا۔

ٹین ایج 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 یہی تھا جو زندگی کے ہر فیز میں مشترک تھا۔ کبھی اس سے بھاگنا۔ کبھی اس کی طرف بھاگنا۔

تیرہ چودہ برس کی عمر میں میں نے کوشش کی کہ میں اسے دوبارہ سے یاد کروں لیکن یہ مجھ سے نہیں ہوا۔ میں ایک ہفتہ کوشش کرتی لیکن میرا دماغ یاد ہی نہیں کرتا تھا۔ الفاظ سامنے سے گزرتے تھے۔ اندر نہیں جاتے تھے۔

تب میری ایک فینٹیسی ہوتی 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 فلم 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 پاتی۔ ہر چند ماہ بعد میں ازسرِ نو قرآن یاد کرنا شروع کرتی لیکن پھر زندگی درمیان میں آجاتی۔ کبھی امتحان کبھی کچھ... کسی نہ کسی وجہ سے یہ لنگ جاتا۔ یہ کبھی ترجیحات میں تھا ہی نہیں۔ کبھی اس کو لگ کے پڑھا ہی نہیں۔

میں ٹین ایجر تھی جب میری امی حج پہ گئیں۔ میرے اماں ابا کو بہت شوق تھا کہ ان کی بیٹی قرآن کو حفظ کرے اور تراویح پڑھائے۔ لیکن ایک دو دفعہ کے سوا میں کبھی یہ کام نہیں کر سکی۔ مجھ سے یہ نہیں ہوتا تھا۔ مگر جب میری امی حج پہ گئیں تو واپس آکے انہوں نے بتایا کہ میں نے حرم کعبہ میں ہر جگہ... ہر ستون کے ساتھ... ہر مصلے پہ جہاں مجھے جگہ ملی۔ کعبہ کا غلاف پکڑ 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 رو رو کے اللہ 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 حج کیا تھا۔ انہوں نے دعا مانگی کہ اللہ تعالیٰ ان کے بے اولاد بیٹے کو اولاد سے نوازے۔ حج 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 سیپارے 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 اٹک جاتی تھی۔ ایک دفعہ پھر چند دن بعد ہی میں نے ہمت 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 تعلق 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 میں۔

الہدیٰ مجھے شروع سے ہی سخت ناپسند تھا کیونکہ میں نے چند ایک خواتین کو دیکھا تھا جو الہدیٰ سے پڑھ کے نکلی تھیں لیکن ان کا رویہ عجیب مغرورانہ اور self-righteous سا ہو گیا تھا۔ ان کا رویہ دیکھ کے میرا دل اس ادارے سے اکتا گیا تھا۔ اب البتہ میں الہدیٰ کو ناپسند نہیں کرتی تھی۔ کیونکہ مجھے اپنی ناپسندیدگی بھول بھال گئی تھی۔

خیر 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 آ رہا ہے... جمعے کے دن کے بارے میں بتایا کہ عین جمعے کے وقت شاپنگ وغیرہ نہیں کرنی چاہیے اور ان کے کہنے کا انداز ایسا نہ تھا کہ یہ حرام ہے، وہ حرام ہے۔ بلکہ وہ یہ بتا رہی تھیں کہ جب جمعے کو ایک تجارتی قافلہ آیا تو لوگ رسول اللہ ﷺ کو منبر پہ خطبہ دیتے چھوڑ کے بھاگ کھڑے ہوئے۔ مجھے عجیب سا افسوس ہوا۔ مجھے دین کی سمجھ بوجھ تب بھی کافی تھی۔ عمل البتہ نمازوں اور حجاب وغیرہ سے زیادہ نہ تھا۔ اس واقعے نے عجیب سے رنج میں ڈالا کہ اللہ کے رسول کو چھوڑ کے دنیاوی چیزوں کی طرف بھاگ گئے؟ چ چ۔

اس دن سے آج تک... میں جمعے کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ میرے بک اسٹور پہ جمعے کو چھٹی ہوتی ہے۔ اگر کام کرنا پڑے تو ورکرز کو سخت تاکید ہوتی ہے کہ نماز کا طویل وقفہ کریں۔ خیر ان خاتون سے بات کر کے میں گھر آ گئی۔ لیکن دل کو ایک اسلامی واقعہ سنا اچھا لگا تھا۔ سوچا الہدیٰ میں شاید ایسے ہی اسلامی واقعات پڑھاتے ہوں گے۔ انٹرسٹنگ۔

اگلے روز سات اگست کی صبح... میں کچھ خریداری کرنے سیکٹر ایف سیون جا رہی تھی کہ راستے میں ایف ایٹ سے گزر ہوا۔ وہاں میں نے الہدیٰ کی بلڈنگ دیکھی۔ تب الہدیٰ ایف ایٹ کے ایک بڑے سے بنگلے میں ہوتا تھا۔ میں پہلے کبھی اس راستے پہ نہیں آئی تھی۔ اس روز پتہ 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 انجانی جگہوں پہ نہیں اترا کرتی تھی۔ میں ہمیشہ سے پلان کر کے گھر سے نکلنے والی تھی۔ میں پلان شدہ راستے پہ جاتی تھی۔ یہ راستہ، یہ عمارت اور میرا یوں اس میں داخل ہونا... یہ میرے پلان کا حصہ نہ 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 ابھی تک بادل تھے اور ٹھنڈی چھاؤں ہر طرف تھی۔ میں گیٹ کراس کر کے اندر آئی تو فرش ابھی تک نم تھا۔

استقبالیہ 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 زکوٰۃ وغیرہ کے مسائل، بنیادی عقائد،

رسول اللہ ﷺ کی حیاتِ طیبہ کے واقعات... میں نے سوچا مجھے یہاں داخلہ لے لینا چاہیے۔ دینی تعلیم میں اضافہ ہو گا۔ کول۔ اینڈ سٹف۔

استقبالیہ پہ بیٹھی لڑکی نے مسکرا کے نرمی سے کہا کہ مختلف کورسز ہیں لیکن آپ ایک سال والا کورس کر لیں۔ وہ پرسوں یعنی ۶ اگست سے شروع ہو رہا ہے۔ (عجیب اتفاق تھا یہ۔ عجیب ٹائمنگ تھی۔)

میں نے فیس جمع کروائی جو نہ ہونے کے برابر تھی۔ کتابیں خریدیں۔ وہ چند فقہی مسائل کی کتب تھیں۔ ہاں مجھے اندازہ تھا کہ یہاں دینی مسائل وضو نماز عمرے وغیرہ کے مسائل پڑھائے جائیں گے۔ اس کے علاوہ پہلا سپارہ بھی مجھے خریدنا پڑا۔ سفید جلد والا سپارہ جس میں قرآن کا لفظی ترجمہ لکھا تھا۔

میں نے اس سے پہلے بھی قرآن کا ترجمہ پڑھ 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 یہ بتایا جائے گا کہ کیا حرام ہے، کیا حلال ہے۔

میرے لیے دین کی تعلیم یہی تھی۔ یہ حرام۔ یہ حلال۔ فرائض و حقوق کا علم۔ جنت جہنم کا احوال۔ یہی تو ہے دین۔ نماز روزہ حج زکوٰۃ۔ توحید۔ کبیرہ گناہوں سے بچنا۔ میں پہلے بھی ایک دین سے دور لڑکی نہیں تھی۔ نمازیں پڑھتی تھی۔ حجاب پہنتی تھی۔ میرے لیے یہ اتنا مشکل نہیں ہو گا۔

اس وقت مجھے نہیں معلوم تھا کہ بے شک یہ چیزیں اس کورس میں پڑھائی جانے والی 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 انیس اپریل 2020 ہے جب میں یہ سطور لکھ رہی ہوں۔ آج میرے حالات دس برس پہلے والے نہیں ہیں۔ آج میں بہت اچھے حال میں ہوں۔ سکون میں ہوں۔ اپنوں کے ساتھ ہوں۔ اللہ نے مجھے بہت سی تکالیف سے نکال لیا ہے۔ آج میں اپنے لیپ ٹاپ پہ یہ سطور لکھتے ہوئے وقفے وقفے سے کافی کے مگ سے ایک گھونٹ 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... بار بار میری آنکھوں میں آنسو آ رہے ہیں۔ اپنا دل کاٹ کے لکھنا 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 لکھنا چاہتی ہوں۔ سکون سے اس ایک ایک لمحے کو محسوس کر کے لکھنا چاہتی ہوں جو دس سال پہلے میں نے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

اس بارش سے بھیگی صبح جب میں نے الہدیٰ کا یونیفارم خریدا اور نیا بیگ لیا تو بالکل نیو اسکول والی فیلنگز آ رہی تھیں۔ پہلا دن اورینٹیشن ڈے تھا۔ ہماری گروپ انچارج باجی باری باری سب لڑکیوں سے پوچھ رہی تھیں کہ آپ سب کا یہاں آنے کا مقصد

کیا ہے۔

میں اس وقت ہر چیز کو شکی نظروں سے دیکھتی تھی۔ میں یہ نہیں جانتی تھی کہ اگر اس ادارے کے نظریات قدامت پسند ہیں تو وہ مجھے تبدیل کریں یا مجھے اپنے جیسا بنا دیں۔ میں الحمدللہ تبدیل ہونے کے لیے نہیں گئی تھی۔ میرے ساتھ کوئی ایسا ارادہ تھا بھی نہیں۔ میں وہاں دین کے مطالعہ کو سمجھنے گئی تھی۔

میں نے بھی بتایا کہ میں دین کو خود سے پڑھنا چاہتی ہوں تاکہ سچ اور جھوٹ میں فرق کر سکوں۔۔تاکہ کوئی مجھے دین کے بارے میں کنفیوز نہ کر سکے۔

خیر کلاسز کا آغاز ہوا۔ اولین دنوں میں ایک باجی نے ہمیں بتایا کہ آپ اگر چاہتے ہیں کہ قرآن آپ کو ملے تو آپ کو ایک کام کرنا ہو گا۔ وہ ایک بات میں نے بنا سوچے سمجھے پلے سے باندھ لی۔ 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 اٹینڈ کیں اور مجھے سب خشک خشک سی لگیں۔ سب سے طویل کلاس تفسیر کی تھی جو کہ دو سے سوا دو گھنٹوں پہ محیط تھی۔ اس میں استاذہ کے ریکارڈڈ لیکچرز چلتے تھے۔ آواز بہت کلیئر تھی اور ساؤنڈ سسٹم اتنا اچھا تھا کہ ہر در و دیوار کے اندر سے آواز نکلتی ہوئی محسوس ہوتی لیکن شروع میں مجھے ریکارڈ شدہ آواز سے پڑھنے میں کوفت ہوتی تھی۔ لیکن آہستہ آہستہ مزہ آنے لگا۔

اور مزہ کیا آیا۔ آیات کا لفظی ترجمہ۔۔۔ان سے جڑے احکامات۔۔۔اللہ تعالیٰ کا تعارف۔۔۔ہوں۔۔۔انٹرسٹنگ۔۔۔ایک اچھا دینی لیکچر ہمارے جیسے مسلمانوں کے دل پہ ویسے ہی اثر کرتا ہے تو ظاہر ہے اچھا لگا۔ مگر بس اتنا ہی اچھا لگا جتنا کسی اسکالر کا لیکچر لگتا ہے۔ بس اس سے زیادہ نہیں۔ اس سے پہلے بھی ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے لیکچرز سن رکھے تھے تو کچھ زیادہ کچھ نیا نہیں لگا۔

خیر چند دن مزید گزرے۔ مجھے تفسیر کی کلاس میں بہت نیند آتی تھی۔ اور میں بے دھیانی سے آدھی باتیں سن رہی ہوتی تھی۔ ایک دن میں اپنے کسی مسئلے کی فکر میں الجھی غائب دماغی سے تفسیر سن رہی تھی جب استاذہ کے الفاظ میرے کان میں پڑے۔

میں رک گئی۔ تفسیر کے سننے لگی۔ استاذہ کسی آیت کی تفسیر بیان کرتے ہوئے اس آیت پہ غور و فکر (تدبر) کر رہی تھیں۔ اس آیت میں جو کچھ بتایا جا رہا تھا وہ میرا گزشتہ روز کا مسئلہ تھا جس کے بارے میں میں بہت پریشان تھی۔ مجھے یہ اتفاق عجیب لگا پھر میں نے سوچا کہ خیر یہ اتفاق ہی ہے۔ ایسے تو کتابوں میں بھی ہوتا ہے۔ آپ جو ڈھونڈ رہے ہوتے ہیں یعنی اپنے مطلب کی بات وہ آپ کو مل ہی جاتی ہے۔ تو ٹھیک ہے۔ 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 استاذہ کے اپنے الفاظ میرے مسئلے سے متعلق ہوتے۔ نہیں نہیں۔ بلکہ اس آیت کا جو واضح مطلب بنتا۔۔۔یا اس سے جڑا کوئی سیرت طیبہ کا واقعہ استاذہ سناتیں تو وہ میرے مسئلے جیسا ہوتا۔۔۔

یہ ایک انوکھی فیلنگ تھی۔ جیسے میں محسوس کر سکتی تھی کہ کچھ ہو رہا ہے... کچھ الگ ہو رہا ہے... کچھ نیا ہو رہا ہے... لیکن میں با ہو بڑھا کے اس شے کو چھو نہیں پا رہی تھی۔ میں جان نہیں پا رہی تھی کہ یہ کیوں ہو رہا ہے۔

ایک دن تفسیر کی کلاس کے بعد ایک لڑکی نے گہری سانس لے کر میری طرف چہرہ کر کے کہا۔ ''پتہ ہے کیا... میں روز جو سوچتی 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 ہو رہا تھا۔

عجیب سا خوف محسوس ہوا۔ عجیب سی دلچسپی محسوس ہوئی۔

اور ساتھ میں ایک بات بری بھی لگی۔ مجھے زندگی کے بیس سال 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 زبور تھی۔

قرآن میں بس صرف دانائی کی باتیں نہیں ہیں۔ وہ تو اللہ تعالیٰ نے بہت سے آسمانی صحیفوں میں بھی نازل کی تھیں۔

قرآن میرا ذکر ہے۔ میرا اپنا ذکر۔

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 نرمی سے ہمارے ذہن کی الجھنیں سلجھاتا ہے۔ اس کے پاس ہمارے سارے جواب ہیں۔ اس کے پاس سارے مسئلوں کا حل ہے۔

میں جو سمجھتی تھی کہ الہدیٰ میں دین کے احکامات' عقائد اور حرام حلال کے فتاویٰ 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 عمارت میں دریافت کیا تھا۔

ایکدم سے میرا الہدیٰ کا دورانیہ بہت دلچسپ ہو گیا۔ میں روز تفسیر 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 پختہ ہو چکا تھا کہ قرآن میرے لیے نازل کیا گیا ہے۔ یہ ایک ایسی 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 کارپٹ پہ بیٹھتے تھے۔ میں دو زانو 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

پڑھائی سکھائی۔ میں اس بارے میں آگے بھی بیان کرتی رہوں گی لیکن مجھے قرآن سے الہدیٰ میں وہی محبت ہوئی تھی جو کبھی کسی اور سے نہیں ہوگی۔ نہ کسی شخص سے نہ کسی چیز سے۔ میں اللہ سے دعا کرتی تھی کہ اللہ تعالیٰ مجھے اس کتاب کی خدمت کرنا نصیب کرے۔ میں اب بھی یہی دعا کرتی ہوں کہ اللہ مجھے اتنے وسائل اتنی ہمت اور اتنی صحت دے کہ ہم اس کتاب کی خدمت کر سکیں۔

الہدیٰ نے میری ماں کی دعاؤں کو میرے لیے پورا کر دیا۔ الہدیٰ نے میرے دل میں قرآن کو داخل کر دیا۔ اور میں یہ سوچتی تھی کہ کیوں کبھی کسی نے مجھے نہیں بتایا کہ قرآن تو میرے بارے میں ہے؟ سب لوگ بھاری بھاری الفاظ میں قرآن کے فضائل ضرور بیان فرماتے تھے لیکن کوئی یہ کیوں نہیں بتاتا کہ قرآن آپ کے زخمی دل پہ یوں مرہم رکھتا ہے جیسے کوئی نہیں رکھ سکتا؟ کیوں کوئی قرآن کو سادہ الفاظ میں بیان کر کے ہم تک نہیں پہنچاتا؟

تب میں نے سوچا تھا کہ میں یہ کروں گی۔ میری کلاس میں ایک لڑکی تھی محمل۔ وہ فاری بان تھی۔ اس کی سنہری رنگ کی آنکھیں اور سنہرے بال تھے۔ وہ اونچی پونی ٹیل بناتی تھی۔ وہ شادی شدہ تھی اور ان دنوں پریگننٹ تھی جب اس نے الہدیٰ 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 پہ اپنی ہیروئن کا نام رکھا۔ مصحف کو میں نے الہدیٰ کے کورس کے دوران لکھا اور جب مصحف کی آخری قسط شائع ہوئی۔۔ انہی دنوں ہمارا ایک سالہ کورس ختم ہوا تھا۔

قصہ طویل ہوتا جا رہا ہے۔ اس لیے میں واپس اس بحث کی طرف آؤں گی جس کے باعث میں آپ کو یہ قصہ سنا رہی ہوں۔

اس کورس کے شروع میں وہ کیا بات تھی جس نے مجھے بہت فائدہ دیا۔ مجھے اتنی ای میلز، خطوط اور پیغامات ملتے ہیں کہ ہم محمل جیسا قرآن کیسے سیکھیں۔ میں عموماً الہدیٰ کا نام بتا دیا کرتی ہوں۔ لیکن بات یہ ہے کہ قرآن سیکھنے کے لیے صرف ایک ادارہ کافی نہیں ہوتا۔ آپ کو سب سے پہلے اس ایک بات پہ عمل کرنا ہوتا ہے جو وہاں ہماری باجی نے بتائی تھی۔

آپ کو قرآن وصول کرنے کے لیے ایک قربانی دینی پڑتی ہے۔ ہدایت اور اپنی اصلاح کے سفر کے آغاز میں ایک چیز آپ کو چھوڑنی 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 کوتاہیوں اور اپنے اصل سیلف 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 کرنا 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 پہ ضرور ڈال دے گا جو اللہ کی کتاب کی طرف جاتا ہے۔ اللہ کی کتاب بہت بھاری ہے اور اللہ کی کتاب بہت آسان بھی ہے۔ لیکن یہ اپنے آپ کو اس شخص پہ نازل 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 سی 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 حسنِ ظن کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں کہ ابھی میں مجبور ہوں میں باقی کام تو اچھے کر رہا ہوں ایک چھوٹا سا برا کام کرنے سے کیا ہو جائے گا میں بے بس ہوں اللہ مجھے معاف کر دے گا۔ یہ دو... یہ توجیح آپ کو سکون نہیں دیتی لیکن آپ خود کو یہی کہہ کے بہلاتے رہتے ہیں۔

کبھی آپ اس برے کام کو کر لینے کے بعد بہت پشیمان ہوتے ہیں۔ دل بھاری ہوتا ہے اور خود سے نفرت محسوس ہوتی ہے۔ خود پہ غصہ آتا ہے۔ میں کیوں کرتا ہوں یہ؟ اب نہیں کروں گا۔ وعدہ میرے رب۔ پکا وعدہ۔ آپ قسمیں کھاتے ہیں۔ دعائیں کرتے ہیں۔ توبہ کرتے ہیں۔ معافی کے سجدے کرتے ہیں۔ کچھ دن اچھے گزرتے ہیں اور پھر دوبارہ سے وہی چکر شروع۔

کبھی آپ بالکل سخت اور بے حس ہو جاتے ہیں۔ ڈھیٹ۔ پتھر دل۔ ہاں کرتا ہوں میں یہ۔ پھر کیا کروں؟ نہیں چھوڑی جاتی یہ مجھ سے۔ بار بار پلٹ جاتا ہوں اس کی طرف۔ آپ اپنا دل بالکل گناہ و ثواب کے مسئلے سے بند کر لیتے ہیں۔ قیامت کے دن کیا ہوگا دیکھی جائے گی۔ آپ اس بارے میں سوچتے ہی نہیں ہیں۔ آپ اتنے سالوں سے اس چکر میں پھنسے ہیں کہ آپ کہتے ہیں بس اب مجھے خود پہ یہ بری ہو جانا چاہیے۔ نہیں لگائی جاتیں خود پہ آتی پابندیاں۔ پہلے کم مسئلے ہیں میرے۔ چھوڑو سب۔

کبھی آپ پھر سے اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ انٹرنیٹ کھولتے ہیں۔ اس کو چھوڑنے کے طریقے ڈھونڈتے ہیں۔ روٹین سیٹ کرتے ہیں۔ کوشش کرتے ہیں لیکن نہیں چھوڑ پاتے۔

جانتے ہیں کیوں؟؟ آپ اتنے برس سے ایک بری عادت کے غلام کیوں بنے ہوئے ہیں؟ یہ عادت کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ کسی کے لیے یہ آدھی رات کو اٹھ کے جانوروں کی طرح کھانا کھانا بھی ہو سکتی ہے۔ بظاہر یہ گناہ نہیں ہے لیکن اس سے آپ کے جسم کو نقصان ہو رہا ہے سو یہ غلط ہے۔ کسی کے لیے یہ کوئی نشہ آور چیز ہو سکتی ہے۔ کسی کے لیے پورنوگرافی کی ایڈکشن۔ کسی کے لیے لوگوں کی غیبت کرنے سے ملنے والی زبان کی لذت۔ کسی کے لیے بنا سوچے سمجھے جھوٹ بولنا اور باتیں چھپانا۔ اور کسی کے لیے غصے میں بے قابو ہو جانا۔

اور کسی کے لیے کچھ 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 الرجی ہوتی ہے۔ وہ زیادہ کافی پئیں تو ان کے چہرے پہ دانے نکل آتے ہیں۔ دانہ ایک علامت ہے اور کافی پینا اس کی وجہ ہے۔ آپ دانے پہ جتنی کریمیں لگا لیں وہ ٹھیک نہیں ہوگا۔ 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 تحاشا کھانے کی وجہ آپ کی بے وقت بھوک نہیں ہے۔ بلکہ نیند کا نہ آنا ہے۔ آپ بھوکے نہیں تھے۔ آپ بور ہو رہے تھے اور آپ اسٹریسڈ تھے۔ آپ کھا کے خود کو تھکانا چاہ رہے ہیں تاکہ آپ کو نیند آئے۔ آپ کو اپنی نیند کی روٹین درست کرنی ہے اور جلدی سونا ہے۔ اس سے آپ کا یہ مسئلہ ٹھیک ہو سکتا ہے۔

آپ پورنوگرافی اس لیے نہیں دیکھ رہے کیونکہ آپ ایک برے کردار کے انسان ہیں بلکہ اس لیے دیکھ رہے ہیں کیونکہ آپ کی شادی نہیں ہوئی یا ہو نہیں پا رہی۔ ایسے لوگوں کے لیے رسول اللہ ﷺ نے روزے رکھنے کا ارشاد فرمایا ہے تاکہ ان کو خود پہ کنٹرول آئے اور جب تک شادی نہیں ہوتی' وہ خود کو بیلنس کرنا سیکھ سکیں۔

آپ ڈرگز اس لیے نہیں چھوڑ پا رہے کیونکہ آپ حقیقی زندگی کے مسئلوں اور اسٹریس کو فیس نہیں کر پا رہے۔ آپ اپنے غصے پہ اس لیے قابو نہیں رکھ پاتے کیونکہ آپ کو ہر چیز کو کنٹرول میں رکھنا ہوتا ہے۔ آپ اپنی کنٹرولنگ نیچر کو توازن میں لاتا ہے۔ آپ کا غصہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔

آپ کو اپنی اصلاح کے سفر پہ نکلتے وقت اس کام کو لازمی چھوڑنا ہے جس کی وجہ سے آپ جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ سے ناراض ہے۔ میں نے پچھلے ابواب میں کہا کہ آپ نے خود کو معاف کرنا ہے۔ لیکن کیا آپ نے اللہ تعالیٰ سے خود کو معافی دلوائی 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 دنیا میں۔ نہ آخرت میں۔

آپ ایک روز نہاتے ہیں۔ اگلے روز پھر سے میلے میلے ہونے لگتے ہیں۔ گرم علاقوں میں رہنے والے جلدی میلے ہو جاتے ہیں۔ آج کل ساری دنیا ہی حرمین شریفین کے سوا، گناہوں کے گرم علاقوں جیسی بن گئی ہے۔ ہم بار بار میلے ہو جاتے ہیں۔ ہمیں اپنے بال اور جسم' دانت 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 تو یہ… یہ جو بری عادت ہے نا جو آپ اپنے ساتھ لیے پھر رہے ہیں… یہ آپ کے صاف لباس پہ نجاست کا ایک بہت بڑا سا ٹکڑا ہے… زمین والے آپ کے وجود پہ یہ نجاست نہیں دیکھ سکتے… لیکن آسمان والے تو جانتے ہیں نا۔ اللہ کے فرشتے کیا نہیں دیکھتے ہوں گے کہ یہ شخص جو لوگوں کے سامنے اتنا نیک بنا پھرتا ہے… رات کی تنہائی میں کیا کرتا ہے؟ اللہ تعالیٰ کو تو ما سب معلوم ہے ہی… لیکن سوچیں۔ اللہ کے فرشتے دن میں دو دفعہ آپ کا اعمال نامہ لے کر اوپر جاتے ہیں… اور وہ ہر سوموار اور جمعرات کو بھی آپ کے سارے ہفتے کی روداد لیے اللہ کے پاس جاتے ہیں۔ سو وہ ہر ہفتے آپ کی تفصیلی کہانی اپنے رب کے سامنے پیش کرتے ہیں۔ یہ ان کی جاب ہے۔ آپ کے اعمال ان کی ڈائری میں درج ہو رہے ہیں۔ ہر لمحے لکھی جا رہی ہے۔ سوچیں… فرشتے ہمارا ذکر کن الفاظ میں پیش کرتے ہوں گے؟ یہ جو لوگوں کے سامنے نیک ہے نا اے ہمارے رب… یہ تنہائی میں اتنا پارسا نہیں ہے۔ یہ جو سب کے ساتھ خوش اخلاق ہے نا… یہ اپنی ماں کے ساتھ زبان دراز ہے…

آخر کب چھوڑیں گے ہم اپنی اس عادت کو جس کا ذکر ہم فرشتوں سے سن لیں تو آنکھ اٹھانے کے قابل نہ رہیں؟ 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 نکلیں گے۔

بعض دفعہ ہم خود کو یہ صفائی بھی دیتے ہیں کہ ہم آہستہ آہستہ اس عادت سے نکلنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن میں نے یہی سیکھا

ہے کہ نشے کی عادت کے علاوہ باقی بری عادتوں سے خود کو اس سے کھینچ کے نکالنا پڑتا ہے۔ شروع میں کچھ دن تکلیف ہوگی لیکن پھر یہ آسان 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 بنا گیا۔ 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 یہ کر سکتے ہیں۔ آپ انٹرنیٹ پہ جائیں اور اپنی ایڈکشن کو سرچ کریں۔ اور ڈھونڈیں کہ یہ کیوں ہوتی ہے اور اس سے نکلنے کا طریقہ کیا ہے۔ آپ کو بہت مدد ملے گی۔

اب سوال یہ ہے کہ... اپنی بری عادت کو چھوڑنا کیوں ضروری ہے؟ اس کا ہدایت سے کیا تعلق ہے؟

آپ نے قرآن کی ایک آیت سن رکھی ہوگی۔ شاید پڑھی بھی ہو۔ جب آپ اللہ تعالیٰ کے راستے میں کچھ صدقہ کرتے ہیں تو اللہ اس کو سات سو گنا سے زیادہ بڑھا کے آپ کو واپس کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ بہت غیرت والا ہے۔ اس کو آپ سے کچھ نہیں چاہیے۔ وہ آپ کو آپ کے اپنے شر سے بچانا چاہتا ہے۔ آپ نے خود کو بری عادتوں کا غلام بنا کے ضائع نہیں کرنا۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے بڑے مقاصد کے لیے بنایا تھا۔ یہ بری عادتیں آپ کی زندگی میں بے برکتی لا رہی 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؟ ڈائیٹنگ پہ موجود شخص کو آدھی رات کو فریج سے کچھ الا بلا کے کھانے سے کیا ملتا ہے؟ کسی کی غیبت کر کے کیا ملتا ہے؟ غلط چیزیں دیکھ کے کیا ملتا ہے؟

لذت۔ مزہ۔

مگر یہ ناجائز لذت ہے۔ سو اگر ہم اس لذت کو جو اصل میں ہمیں گھٹن 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 بڑھا کے آپ کو دے دیا جائے گا۔ آپ ایک حرام چیز چھوڑیں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو اس سے بہتر لذت اور خوشی حلال چیزوں سے دینا شروع کر دے گا۔ تھوڑا سا انتظار کرنا ہوتا ہے بس۔ میں نے کتنے 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 ملنے لگتی ہے۔ آپ کو چند سال بھی انتظار نہیں کرنا پڑے گا۔ اللہ تعالیٰ کی خاطر کچھ قربان کرنے کا نتیجہ بہت جلد سامنے آتا ہے۔ ابراہیم علیہ السلام خواب سے اٹھ کے بیٹے کو قربان گاہ تک لے کر گئے تھے۔ بیٹے کی گردن پہ چھری رکھنے سے پہلے ان کو بدلہ دے دیا گیا تھا۔ آپ کو بھی حرام چھوڑنے پہ حلال کا انعام جلد ملے گا۔

بس اللہ تعالیٰ کے لیے اس شے کو چھوڑنے کی ہمت آج سے کرنی ہے۔

جب بھی کسی بری عادت کو ترک کرنے لگیں تو یاد رکھیں۔ آپ نے عادت نہیں چھوڑنی اس کے ٹریگر کو چھوڑنا ہے۔ اگر آدھی رات کو کھانا کھاتے ہیں تو کیا چیز ہے جو آپ کو اکساتی ہے؟ کیا چیز آپ کو ٹریگر کرتی ہے؟ آپ نے اپنی بری عادت کا ٹریگر ڈھونڈنا

ہے؟ کیا چیز ہے جس کو دیکھنے سے آپ کا دل آلودہ ہوتا ہے اور آپ کسی ایسے کام میں پڑنے سے خود کو روک نہیں سکتے جو آپ کا نفس آلودہ کر دیتا ہے؟ کیا چیز ہے جو آپ کو غصہ دلاتی ہے اور آپ لوگوں سے بدتمیزی میں ایسی باتیں کہہ جاتے ہیں جن پہ بعد میں آپ پچھتاتے ہیں؟

اپنا ٹریگر تلاش 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 کبیرہ گناہوں سے بچنا ہے۔ جب آپ غیبت، جھوٹ، چوری اور ایسے فواحش سے بچتے ہیں جو کبائر میں شمار کیے جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ آپ کی چھوٹی موٹی بری عادتیں خود بخود چھڑوا دیتا ہے۔ یہ اللہ کا وعدہ ہے۔

ایک لازمی بات... آپ نے اپنی بری عادت کسی سے بیان نہیں کرنی۔ اپنے گناہوں پہ لوگوں کو کبھی گواہ نہیں بناتے۔ یہ آپ کے اور اللہ کے درمیان ہے۔ بس اس کو چھوڑ دیں۔ اللہ تعالیٰ کو خود سے راضی کریں۔ آپ نے آج سونے سے پہلے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگنی ہے۔ میں مان ہی نہیں سکتی کہ ہم میں سے کسی کی زندگی میں کوئی بری 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 خامی 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 ہر شے کو چھونے لگے گا۔ آپ کا دل ایسا پارس پتھر بن جائے گا جو آپ سے ملنے والے ہر شخص کو نور عطا کرنے لگے گا۔

آپ اگر اس سفر پہ مسلسل اوپر کی طرف جاتے رہیں۔ اللہ کی کتاب کے ساتھ جڑے رہیں... تو آپ اپنی زندگی پہ 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، اولاد اور اپنے کیریئر 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۔ اتنا بڑا کہ اللہ تعالیٰ نے گیارہ قسمیں کھا کے اس کو بیان کیا۔

بسم اللہ...

قسم ہے سورج کی
اور قسم ہے اس کی دھوپ کی
اور قسم ہے چاند کی جب وہ اس کے پیچھے آئے
اور قسم ہے دن کی جب وہ اسے روشن کرے
اور قسم ہے رات کی جب وہ اسے ڈھانپ لے

اور قسم ہے آسمان کی
اور قسم ہے اس کی جس نے اس کو بنایا
اور قسم ہے زمین کی
اور قسم ہے اس کی جس نے اسے بچھایا
اور قسم ہے نفس کی
اور قسم ہے اس کی جس نے اس کو درست کیا
پھر اس کو اس کی بدی اور نیکی سمجھائی
بے شک وہ کامیاب ہوا
جس نے اپنے نفس کو پاک کر لیا
اور بے شک وہ برباد ہو گیا
جس نے اس کو آلودہ کر دیا۔ (سورۃ الشمس آیات ۵-۱۰)

آج کے سوالات

۱)۔ وہ کیا عادت ہے جو آج آپ اپنا لیں تو وہ آپ کو بہت فائدہ دے۔

۲)۔ کیا آپ اگلے چوبیس گھنٹوں میں اس عادت پہ ایک دفعہ عمل کر سکتے ہیں؟

۳)۔ اگر آپ اس عادت کو اگلے ایک ماہ کے لیے اپنا لیں تو آپ کی زندگی پہ 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 دیر سے 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 پہ کیا اچھا اثر مرتب ہو گا؟ ایسے تین کاموں کے بارے میں لکھیں جو جلد نہ اٹھنے کے باعث آپ عمل نہیں کر پاتے؟

۸)۔ کیا آپ رات دیر تک موبائل پہ سوشل میڈیا دیکھتے رہتے ہیں؟ اگر ہاں تو اپنی اس عادت کو کنٹرول کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

۹)۔ 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 آٹھ بجے کے بعد آپ نے کچھ نہیں کھانا۔ رات دس بجے آپ نے بستر میں چلے جانا ہے۔ اور اپنا فون آف کر کے باتھ روم میں رکھ دینا ہے۔ فون پہ صبح فجر کا الارم پہلے سے لگا لیں۔

بستر میں لیٹ کے آپ نے آنکھوں پہ آئی ماسک یا کوئی دوپٹہ رکھ لینا ہے جس سے آنکھیں مکمل بند ہو جائیں۔

آپ کو جلدی نیند آئے یا نہ آئے، آپ نے آنکھوں کو زبردستی بند رکھنا ہے۔

صبح جلدی اٹھ کے آپ نے نماز پڑھنی ہے اور کھلی فضا میں جا کے بیٹھ جانا ہے۔ اب آنکھیں بند کر کے آپ نے پانچ آوازیں سننی 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 آج میرے قرآن کے سفر کی بات کرتے ہیں۔ یہ میری زندگی کا ایک ایسا سال تھا جس کے بارے میں میں گھنٹوں بول سکتی ہوں۔ ان دنوں کا ناسٹلجیا شاید مجھے ساری عمر رہے گا۔

میں نے قرآن پڑھنا شروع کیا تھا دین کی تعلیم کے لیے۔ اپنے جنرل نالج میں اضافے کے لیے لیکن جیسے جیسے میں اس 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 بند گلی میں آ کے کھڑی ہو گئی تھی۔ ایسے وقت میں مجھے قرآن مل گیا۔ یا شاید... قرآن دے دیا گیا۔ میں جانتی ہوں اتنے برس گزر گئے 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 کر سکتی تھی۔ میں نہیں کر سکی۔ اپنے بہت سے پرسنالٹی ایشوز، پروکیسٹی 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۔)

الہدیٰ کے دن بہت خوبصورت تھے۔ میں صبح ساڑھے چھ بجے گھر سے نکلتی تھی۔ وین باری باری سب لڑکیوں کو پک کرتی تھی۔ پونے آٹھ ہمیں ہو جاتے تھے۔ آٹھ بجے کلاس کا آغاز ہوتا تھا۔ لیکن کبھی اتفاق سے اگر میں اس سے پہلے پہنچ جاتی تو میں لائبریری میں آ جاتی۔ الہدیٰ کی چھت اس وقت صبح کی دودھیا روشنی میں منور ہوتی تھی۔ منڈیر پہ ڈھیروں کبوتر بیٹھے ہوتے تھے۔ جانے وہ کہاں سے آتے تھے۔

چھت کے ہر کونے میں کوئی نہ کوئی لڑکی اپنا قرآن لیے تنہا بیٹھی ہوتی تھی۔ یہ وہ لڑکیاں تھیں جو ہاسٹل 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 حلق پورا کھول کے آواز نکالنے 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 بنا رہی ہوتی۔ تو کوئی اس کی آیات کو حفظ کرنے میں مشغول ہوتی۔

ایک دن میں صبح لائبریری کے دروازے پہ آئی تو وہاں ایک لڑکی ستون کے ساتھ بیٹھی تھی۔ قرآن بند کر کے وہ بس دور خلا میں دیکھتی کچھ سوچ رہی تھی۔ میں نے عادتاً اسے سلام کیا کیونکہ سلام یہاں فرض تھا۔ جس کا چہرہ دیکھو اس کو سلام کہو۔ وہ... میرے سلام کا

جواب دے کر اس نے گردن اٹھا کے مجھے دیکھا اور بڑی خوشگوار حیرت سے مسکرا کے بولی۔ "قرآن کتنا پیارا ہے نا۔"

میں بے اختیار مسکرا دی۔ ابھی تک کسی نے ایک فقرے میں اور اتنے پیارے تاثرات کے ساتھ یہ بات مجھ سے نہیں کی تھی۔ مجھے اس لڑکی کے تاثرات ہمیشہ یاد رہیں گے۔ میں اس کا نام بھی نہیں جانتی اور نہ کبھی میں دوبارہ اس سے ملی۔ لیکن اس کی آنکھیں مجھے یاد رہ گئیں۔ ان میں تحیر بھی تھا اور ایک بیش قیمت دریافت کر لینے کی خوشی بھی۔ وہ جیسے ابھی تک مسرور تھی کہ اتنا انمول خزانہ اسے کیسے مل گیا۔ جب آپ کو قرآن کی سمجھ آنے لگتی ہے تو آپ کے ساتھ یہی ہوتا ہے۔

قرآن نے جہاں مجھے بہت سے اسباق دیئے وہاں اس نے مجھے ایک بات آخری سپاروں میں جا کے سمجھائی۔ 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 التغابن 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 کرتے ہو اسے 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 التغابن آیات ۱۔۳)

جب میں نے یہ آیات پڑھیں تو میں ایک دم ٹھہر گئی۔ میں نے سر اٹھا کے اپنے ارد گرد دیکھا۔

ہماری کلاس میں لگ بھگ ڈھائی سو لڑکیاں تھیں۔ نیلے اسکارف اور سفید شلوار قمیص پہنے وہ سر جھکائے اپنے سپاروں پہ نوٹس لکھنے میں مصروف تھیں۔ کوئی دراز قد تھی تو کوئی پست قد۔ کوئی گوری تھی تو کوئی گندمی رنگت کی۔ کسی کے چہرے پہ پمپلز کے نشان تھے تو کسی کی ناک ستواں تھی۔ کسی کی آنکھیں بڑی تھیں تو کسی کے ماتھے سے بھنووں تک زائد بالوں کا جال بچھا تھا۔ کسی کے چہرے پہ دانے تھے تو کسی کے گال سرخ و سپید تھے۔ کوئی دبلی پتلی تھی تو کوئی پر کشش تھی۔

میں ایک وقت میں خوبصورت، کم صورت، صحت مند، اپاہج... ہر طرح کی لڑکیاں دیکھ رہی تھی۔ لیکن میری سماعتوں میں سنائی دیتی آیت کہہ رہی تھی کہ اللہ نے کیسی اچھی صورتیں بنائی 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 صیغہ ہے۔ یعنی کہ ہر ایک سے حسین۔ بیسٹ۔ ہر ایک سے عمدہ اور اچھا۔ سب کے مقابلے میں بہترین۔

لیکن حقیقی زندگی میں ایسا نہیں ہے۔ آپ اپنے اردگرد نظریں دوڑائیں۔ کیا سب انسان خوبصورت ہیں؟ نہیں۔ یہاں اخلاق و کردار کی بات ہو ہی 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 بھی غلط ہوئی ہے کیا؟! تو پھر اس آیت کا کیا مطلب ہے؟

مجھے ٹھیک سے یاد نہیں کہ تفسیر میں استاد 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 بنتا ہے۔ ہر ایک کا چہرہ مختلف ہے۔ ہر ایک خوبصورت ہے وغیرہ وغیرہ۔ اللہ کے نزدیک خوبصورتی وہ نہیں ہے جو ہمارے نزدیک ہے۔ اس کے نزدیک اعمال اہم ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔

لیکن میں اس تفسیر اور تدبر سے مطمئن نہیں ہوئی تھی۔ یہ آیت میری ذہن میں اٹک 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 کاغذ سنبھالا اور سوچا کہ میں اس آیت پہ کچھ لکھتی ہوں۔ میں عموماً لکھ کے اپنی الجھنیں سلجھایا کرتی ہوں۔ سو جو 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 عملی 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 پیمانہ 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 نقش کی ہے جو کہ ایک حقیقت ہے کہ سب کے خوبصورت نہیں ہوتے۔

میری الجھن کے اس قصے کو ہم یہیں روک کے واپس آپ کی کہانی کی طرف آتے ہیں۔

میں نے یہ کتاب اس لیے لکھی ہے تا کہ ہم خود سے مل سکیں۔ خود سے ملنا اتنا آسان نہیں ہے جتنا یہ 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 جب تک آپ اس شے کو اپنے اندر سے نہیں نکالیں گے۔ اپنے سسٹم سے خارج نہیں کریں گے۔ آپ کبھی بھی اپنا سامنا نہیں کر سکتے۔

ہم سب کے اندر ایک چیز ہے جو ہمیں آگے نہیں بڑھنے دیتی۔ جو بھری محفل میں ہمیں غیر آرام دہ کر دیتی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جس کے بارے میں ہم بات نہیں کرتے یا ذکر کرتے ہیں تو یہ ہمیں اداس کر دیتی ہے۔

یہ ہیں ہماری insecurities ...

"ان سکیورٹیز" کیا ہوتی ہیں؟ اردو میں اس کو عدم تحفظ پیدا کرنے والی شے کہا جا سکتا ہے جو کہ خود اتنا مشکل لفظ ہے کہ اس کی بہت سے لوگوں کو سمجھ ہی نہیں آتی۔ سو ہم اس کی جگہ ان سکیورٹی کا لفظ ہی استعمال کریں گے۔

ان سکیورٹی 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 بری لگتی ہے۔ آپ کا خیال ہے کہ یہ نہ ہوتی تو آپ بہت پرکشش ہوتے۔ کاش یہ زندگی سے نکل جائے کیونکہ اسی کی وجہ سے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے۔ یہ آپ کو احساس کمتری میں مبتلا کیے رکھتی ہے۔ آپ کبھی نہیں چاہتے کہ بھری محفل میں کوئی اس کا ذکر کر دے۔ کیونکہ آپ شرمندہ اور دکھی ہو جائیں گے۔ شاید آپ کی آواز رندھ جائے۔ آنکھوں میں آنسو آ جائیں۔

ہو سکتا ہے لوگوں کے سامنے آپ اس ذکر پہ روتے نہ ہوں۔ بس پھیکا سا مسکرا دیتے ہوں۔ لیکن آپ اگر آئینہ دیکھ سکتے تو آپ کا چہرہ سفید پڑتا دکھائی دیتا۔ اس شے کا ذکر آپ کا اعتماد چھین لیتا ہے۔ آپ اچھے بھلے کسی سے بات کر رہے ہوں، محفل میں ہنسی مذاق چل رہا ہو لیکن کوئی سنگ دل اچانک سے آپ کی کسی ان سکیورٹی کا ذکر چھیڑ دے تو سارا موڈ خراب ہو جاتا ہے۔ آپ کسی سے کہہ بھی نہیں سکتے کہ میری اس چیز کا ذکر نہ کیا کرو کیونکہ آپ اس پہ شرمندہ ہیں۔

بعض دفعہ اس بات کا احساس دلانے والے بھی خود اپنے ہی ہوتے ہیں۔ ایسے میں یہ شے آپ کو مزید اداس کر دیتی ہے۔

زندگی کے ہر دور میں ہماری کوئی ایک ان سکیورٹی ہوتی ہے۔ کوئی شے ہے جو آپ کو احساس کمتری 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 سکیورٹی جسمانی بھی ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ قد۔

جن لوگوں کا قد چھوٹا ہوتا ہے لوگ ان کو ہر وقت موازنے اور مقابلے کی کسوٹی پہ پرکھتے ہیں۔ بعض لوگ تو اتنے بے شرم ہوتے ہیں کہ بہن بھائیوں کو ساتھ کھڑا کر کے ان کے قد ملاتے ہیں کہ کون لمبا ہے کون چھوٹا۔ اور ان کی یہ حرکت چھوٹے قد والوں کے دل میں ساری عمر کے لیے احساس کمتری 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 پہ اکثر چوٹ کی جاتی ہے۔ ان کو کہا جاتا ہے کہ

ہائے تمہیں اپنے سائز کے کپڑے کہاں سے ملتے ہیں؟ یوں وہ آکورڈ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ لمبے قد والے لوگ جو پراعتماد نہیں ہوتے وہ اکثر جھکے کندھوں اور جھکے سر سے چلنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور چھوٹے قد والے اگر ہیل نہ پہنیں تو خود کو بااعتماد محسوس نہیں کرتے۔

ہمارے معاشرے میں ایک اور ان سکیورٹی رنگت کی ہوتی ہے۔ سانولی کالی یا گندمی رنگت کو پسند نہیں کیا جاتا۔ اس رنگت کو دبی ہوئی رنگت کہا جاتا ہے۔ اگر آپ گورے نہیں ہیں اور آپ کے بہن بھائی گورے ہیں تو آپ کو ہر گھر آنے والا اس بات کا احساس ضرور دلائے گا۔ اور آپ کو تکلیف ہوگی۔

ایک اور ان سکیورٹی وزن کی ہوتی ہے۔ کم وزن یا زیادہ وزن کی صورت میں آپ کو ہر ایک سے مفت مشورے ملتے ہیں۔

آنکھوں پہ نظر کا چشمہ لگانا بھی بعض کے لیے ایک ان سکیورٹی بنا دیا جاتا ہے۔ ہر وقت ہر کوئی لینز نہیں پہن سکتا۔ سو کسی شادی کے فنکشن پہ گلاسز والی لڑکیاں خود کو بہت آکورڈ محسوس کرتی ہیں۔

چہرے پہ داغوں والے لوگ بغیر فلٹر کے تصویر نہیں کھنچواتے۔ کیمرہ آتے ہی اپنا چہرہ چھپانے لگتے ہیں۔ وہ تیار ہوئے بغیر۔ داغوں یا دانوں کے نشانات کو کور کیے بغیر کسی کے سامنے نہیں جا سکتے۔ اور اگر کسی مجبوری سے سامنے جانا پڑے تو ان کو لگتا ہے کہ سب ان کے داغوں کو دیکھ رہے ہیں۔ کوئی بھی ان کو حسین نہیں سمجھتا کیونکہ ان کے چہرے پہ دانے ہیں۔

گھنگھریالے 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 کمتری کا شکار رہتا ہے۔

ان سکیورٹیز دوسری طرح کی بھی ہوتی ہیں۔

کسی کو لگتا ہے کہ ہر کوئی میرے بارے میں بات کرتا ہے۔ سب میری برائیاں کر رہے ہیں۔ کسی کو لگتا ہے کوئی میری عزت نہیں کرتا۔ اسے لوگوں کی ذرا سی سخت بات بھی چبھتی ہے اور وہ سوچتا ہے کہ دیکھو اس نے میری بے عزتی کر دی۔ جس بیوی کی تعلیم کم ہوتی ہے اور اس کے مقابلے میں دیورانیاں 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 سکیورٹی ہوتی ہے۔ احساس کمتری۔ 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 تنگی اور اداسی محسوس ہوتی ہے۔ جن میاں بیوی کا بچہ شادی کے نو ماہ بعد دنیا میں نہ آئے ان سے معاشرہ سوال کر کر کے انہیں ان سکیورٹی میں ڈال دیتا ہے۔ وہ اس ذکر سے اتنے کانشس ہو جاتے ہیں کہ انہیں بے اولادی کے بارے میں کسی کے مشورے دعائیں وظیفے سننا بھی پسند

نہیں ہوتا۔

شادی کے بعد طلاق ہو جانا یا شریک حیات کا دنیا سے چلے جانا... اس بات کا ذکر بھی متاثرہ شخص کو شدید بے چینی اور تکلیف میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ایسا شخص اس ذکر سے بچتا ہے یا یہ ذکر ہونے پہ اس کے دل کی دنیا ویران ہو جاتی ہے۔

عمر کا بڑھنا بھی عدم تحفظ کا شکار کرتا ہے بالخصوص تب جب آپ کی شادی نہ ہوئی ہو، بچے نہ ہوئے ہوں یا آپ نے خاطر خواہ کمائی نہ کی ہو۔

اپنے شریک حیات کے بارے میں بھی بعض لوگ ان سکیور رہتے ہیں کہ یہ مجھے چھوڑ کے چلا جائے گا یا بے وفائی کرے گا۔ کچھ کو یہی ان سکیورٹی دوستوں کے بارے میں ہوتی ہے۔ وہ ایک نیا دوست بناتے ہیں لیکن ان کو معلوم ہوتا ہے کہ شروع میں ان کی بہت تیزی سے بہت اچھی دوستی ہو جائے گی لیکن آگے جا کے کچھ ایسا ضرور ہوگا کہ ان کی لڑائی ہو جائے گی۔ لوگ ان کو ہمیشہ چھوڑ جاتے ہیں، یہ شخص بھی چھوڑ جائے گا۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ اپنے ہاتھوں سے بنا بنایا کھیل بگاڑ دیتے ہیں۔ وہ خود ہی اپنے غصے یا بے وقوفی میں کچھ ایسا ضرور کریں گے کہ دوست کو ناراض کر بیٹھیں گے۔ وہ رشتہ بناتے ساتھ ہی اس کے ٹوٹنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

ان سکیورٹیز کی فہرست طویل ہے۔ لیکن اس سے نکلنے کا ایک ہی طریقہ ہے۔

اپنے اصل کی طرف پلٹنا۔ اللہ تعالیٰ کی بات پہ 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 پلاسٹک سرجری 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۔ ان پہ احساس کمتری میں چلے جاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں یہ یقین نہیں ہے کہ ہم خوبصورت ہیں۔ ہمیں یہ یقین نہیں ہے کہ ہم اصول ہیں۔

آپ کے سامنے جب کوئی آپ کی رنگت یا قد یا وزن کا ذکر کرتا ہے تو آپ کو برا لگتا ہے نا؟ کسی کی تنقیدی بات سے تکلیف جانتے ہیں کب 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 تکریم کے ساتھ بھی پیدا کیا ہے۔ اس نے آدم علیہ السلام کی اولاد کو باعزت بنایا ہے۔ مکرم 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 مانگنی تھیں۔ ہم لوگوں کی نظروں میں اپنے

امیج کی پرواہ کرتے ہیں۔ ہماری اپنی نظروں میں ہمارا سیلف امیج کیا ہے؟ اس پہ نہ غور کرتے ہیں نہ اس کو بدلنے پہ محنت کرتے ہیں۔

آج اگر آپ نے اپنے اندر کوئی تبدیلی لانی ہے تو وہ آپ نے اپنے سیلف امیج میں لانی ہے۔ آپ کو لگتا ہے آپ کے جسم میں کمی ہے۔۔ ہے؟؟

لیکن آپ کو غلط لگتا ہے کیونکہ آپ کو اللہ تعالیٰ نے بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے چہرے کو وہی رنگ دیا ہے جو وہ چاہتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کی ہڈیوں کو اتنا ہی اونچا یا چھوٹا بنایا ہے جتنا قد وہ آپ کو دینا چاہتا تھا۔ اعمال آپ کے جو بھی ہوں۔۔۔ اللہ تعالیٰ کہہ رہا ہے کہ صورتیں اس نے آپ سب کی اچھی بنائی ہیں۔

پھر آپ نے اپنے بارے اتنے تنگ نظریے 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 پہ یقین نہیں آئے گا۔

آپ نے صرف یہ سوچنا ہے کہ آپ کی شکل بہت اچھی ہے۔ یہ آپ کے مطابق ہے۔ یہ آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ کی شکل اللہ تعالیٰ نے بنائی ہے جیسے اس کو لگا کہ بنائی جانی چاہیے۔ آپ اس کو بدل نہیں سکتے۔ آپ اپنا قد اونچا نہیں کر سکتے۔ آپ رنگت گوری یا ایک دم 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 صورتیں دی ہیں۔ اس کی چیز میں نقص نکالنے کی بجائے اپنے ذہن کے نقص کو دور کرنا ہے۔

آپ کے ذہن کا نقص کیا ہے؟

کہ میں کاش اس سے بہتر ہوتی۔ کاش یہ اور یہ چیز نکل جائے میرے اندر سے تو میں اس سے زیادہ اچھی لگتی۔

نہیں۔ آپ کے اندر سے ہزار چیزیں نکل جائیں اور ہزار دوسری آ جائیں تب بھی آپ کو اپنا آپ پسند نہ آتا۔ انسان اپنے جسم سے کبھی مطمئن نہیں ہوتا۔ آپ نے بس اپنے آپ سے ایک حد تک مطمئن ہونا سیکھنا ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ سب سے خوبصورت چہرے کون سے ہوتے ہیں؟ جو کالے ہوں یا گورے ہوں؟ حسین ہوں یا پمپل کے داغ والے ہوں؟ نہیں۔

سب سے حسین چہرے "مسکراتے ہوئے چہرے" ہوتے ہیں۔

سب سے خوبصورت لوگ وہ ہوتے ہیں جو دوسروں پہ 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 پہ اچھا تاثر چھوڑا۔ خوبصورتی چہروں میں نہیں امپریشن میں ہوتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی پہ 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 پہ خوبصورت تاثر چھوڑتے ہیں۔ شاید تو اترتے نہیں... لیکن کبھی تو خوبصورت تاثر چھوڑا ہوگا نا آپ نے...

اگر ہاں تو آپ خوبصورت 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 ہوگا کہ میری صورت، مالی حالت، شادی نہ ہونے یا اولاد 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 پہ یقین نہیں کر سکتے جب تک آپ اپنی اس کمی کو قبول نہ کر لیں۔

اگر آپ کا قد چھوٹا ہے... یا زیادہ ہی لمبا ہے... تو یہ آپ کے علاقے کے لوگوں کا پیمانہ ہے۔ چینی باشندے دیکھیں... وہ اپنے چھوٹے قدوں کے ساتھ دنیا فتح کر رہے ہیں... روسی یا خاص امریکی دیکھیں۔ ان کے ہاں لمبے قد ہوتے ہیں۔ آپ اپنے قد کاٹھ کے کسی ایکٹر یا سلیبریٹی کو گوگل کریں اور اس کے چلنے کا انداز دیکھیں۔ اگر آپ کا قد چھوٹا ہے تو ایمیلیا کلارک کو گوگل کریں۔ وہ آپ سے چھوٹی ہی ہوگی۔ لیکن وہ کتنی ہی فلموں میں فلیٹ جوتوں کے ساتھ بھاگتی نظر آ رہی ہوگی۔ اس کا قد تو اس کے راستے میں رکاوٹ نہیں بنا۔ ہے نا؟ وہ تو اپنے چھوٹے قد کے ساتھ اتنی پراعتماد ہے۔ آپ سوچیں گے کہ اس کی شکل اچھی ہے۔ لیکن آپ کو بہت عام سی 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 شکل 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 سکیورٹی کو صرف تب استعمال کرتے ہیں جب وہ اس کو بھانپ لیتے ہیں۔ لوگ ان سکیورٹیز سونگھ لیا 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 ایجنڈ کرنا شروع کریں۔ باؤنڈریز ہر تعلق میں ضروری ہوتی ہیں۔ کسی کو حتیٰ کہ آپ کے گھر والوں کو بھی آپ کی ان سکیورٹی کے بارے میں بات کرنے کی جرأت نہیں ہونی چاہیے۔

آپ دو تین دفعہ اس بات پہ برا منائیں... سختی مگر تہذیب سے سب کو بتا دیں کہ میں مزید اپنے قد، وزن یا شکل کے بارے میں باتیں نہیں سننا چاہتا... تو گھر والے رک جائیں گے۔

باہر والوں کو یوں نہیں روکا جا سکتا۔ اس لیے ان کو اگنور کرنا بہتر ہے لیکن آپ صرف تب اگنور کر سکتے ہیں جب آپ کو کوئی احساس کمتری نہ ہو۔ آپ کو احساس کمتری ہے تو آپ ہیلز کے بنا یا چہرے کے داغوں کو چھپائے بنا گھر سے باہر نہیں نکلتے۔

کیسے معلوم ہوگا کہ یہ احساس کمتری آپ کے اندر سے نکل گیا ہے؟

جب آپ اعتماد سے اپنے چھوٹے قد کے ساتھ بنا ہائی ہیلز پہنے لمبے لوگوں کی محفل میں جائیں۔

جب آپ رنگ گورا کرنے کے لیے خود پہ میک اپ تھوپ کے نہ جائیں اور اپنی اسی نیچرل رنگت کے ساتھ لوگوں کا سامنا کریں۔ لوگ اعتماد بھی بھانپ لیتے ہیں۔ جب وہ دیکھیں گے کہ اس کو قد کا کمپلیکس نہیں ہے کیونکہ یہ فلیٹ جوتے بھی پہنتی ہے اور ہیلز بھی... یا یہ اپنا میک اپ نفاست سے کرتی ہے اور خود کو گورا کرنے کی کوشش نہیں کرتی... تو ان کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس کو اپنی اس "خامی" کی پرواہ نہیں ہے۔

یہ صرف تب ہوگا جب آپ آئینے کے سامنے بیٹھ کے خود سے کہیں گے کہ میں انمول 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 نکھارنے اور خوبصورت بنانے کی سعی کوشش ضرور کرتی رہوں گی لیکن مجھے اپنی شکل یا قد پہ کوئی شرمندگی نہیں۔

ان سیکیورٹی نفسیاتی 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 کھو دیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ خود سے محبت نہیں کرتے۔ اپنے آپ سے شناسا نہیں ہیں۔ خود سے محبت غرور نہیں ہوتی۔ غرور ہوتا ہے دوسروں کو کمتر سمجھنا اور خود کو برتر۔ خود سے محبت ہوتی ہے اپنی ذات کی خوبیوں خامیوں کو جانتے ہوئے اپنی عزت کرنا' اپنے آپ کو قابل عزت اور قابل محبت سمجھنا۔ ان سیکیور لوگ خود کو قابل محبت نہیں سمجھتے۔ جو لوگ سیکیور ہوتے ہیں ان کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کو چھوڑنا اتنا آسان نہیں ہے اور جو چھوڑے گا خود ہی پچھتائے گا۔ یہ اس کا نقصان ہے میرا نہیں۔ ہاں مجھے تکلیف ہوگی لیکن میرے پاس "میں" ہوں۔ اس کے پاس "میں" نہیں رہوں گا تو نقصان تو اس کا ہوا نا۔

آپ نے کبھی سوچا کہ آپ نے اپنی زندگی میں جو کچھ حاصل کیا ہے... چاہے وہ آپ کے گھر والوں یا دوستوں کی محبت ہو... چاہے وہ اپنے کیریئر یا تعلیم میں کامیابیاں ہوں... وہ سب آپ نے اپنے اسی وجود کے ساتھ حاصل کیا ہے۔ آپ کے موٹے یا چھوٹے یا لمبے یا سانولے یا دانوں سے بھرے چہرے 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 سیکیورٹی کو تلاش کر کے اسے ختم کرنا ہوگا۔

کیا چیز ہے جس کا آپ دوسروں کے سامنے ذکر پسند نہیں کرتے؟ کیا وہ آپ کی کوئی جسمانی خامی 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 یہیں ہوتے۔ آپ کی اس کمی نے آپ کو کبھی نقصان نہیں پہنچایا۔ ٹھنڈے دل سے سوچیں... آپ کی رنگت یا عینک یا چھوٹا قد یا کم حیثیت خاندان... کچھ بھی آپ کے مقدر کا فیصلہ نہیں کر رہا۔ صرف آپ کی محنت اور آپ کا رویہ آپ کو آگے لے کر جاتا ہے۔ شکلوں سے مقدر نہیں بدلتے۔

کوئی آپ کی ان سیکیورٹی کا ذکر کرے تو آپ کو تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ کیونکہ اندر سے آپ کو اس کی بات پہ یقین ہے۔ جب آپ اندر سے اس چیز پہ مطمئن ہو جائیں گے نا... تب کوئی اس بارے میں کچھ بھی کہے' آپ مسکرا کے اس کو مرے ہوئے طریقے...

دیکھیں گے اور سر جھٹک کے آگے بڑھ جائیں گے۔ جس دن آپ لوگوں کی بات پہ یقین کرنا چھوڑیں گے نا... جس دن آپ اپنے رویے سے دنیا والوں کو احساس دلائیں گے نا کہ مجھے اس شے پہ کوئی شرمندگی نہیں اس دن آپ ایک نئی زندگی میں قدم رکھیں گے۔ ایسے جیسے اپنے اوپر سے ایک چھلکا آپ نے اتار پھینکا ہے تاکہ نیچے سے تازہ وجود نکل 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 اعمال الفاظ سے زیادہ اونچا بولتے ہیں۔ آپ نے اپنے عمل سے خود کو بااعتماد ظاہر کرنا ہے۔ اپنی اس چیز کو چھپانا نہیں ہے۔ اس کو اپنی طاقت بنا لینا ہے۔ میں ایک بہت لمبی لڑکی کو جانتی ہوں۔ وہ قریبا 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؟) تو 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 لائبریری کے اوپری شیلف سے کچھ اٹھا سکتی۔ لمبی لڑکی نے مسکرا کے کہا: "You wish"

ان دو الفاظ نے سارے گروپ کو یاد کروا دیا کہ وہ اپنے قد کو اپنی خوبی سمجھتی ہے خامی نہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اس پہ غرور کریں یا دوسروں کو ان کی کمی کا احساس دلائیں۔ نہیں۔ بلکہ جب کوئی آپ پہ چوٹ کرے... اور انسان فورا بھانپ لیتا ہے کہ کب چوٹ کی جا رہی ہے... تو اپنی اس چیز کا ذکر فخر سے کیا کریں۔ اور اس کے ساتھ کمفرٹیبل رہا کریں۔ جب آپ بہت کانشس ہوں گے نا کہ ہائے میں عینک کے ساتھ ایک فنکشن میں بری لگ رہی ہوں... یا میرا قد چھوٹا ہے اور میں نے ہیل نہیں پہن رکھی... میں لوگوں کو کیسے فیس کروں گی... تب ہی لوگوں کو معلوم ہوگا۔ کسی کے پاس ہماری ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کے بارے میں سوچنے کی فرصت نہیں ہوتی۔ لوگ تب کانشس ہوتے ہیں جب آپ یا آپ کے ماں باپ آپ کی کسی خامی یا کمی کا ذکر کرتے ہیں۔ براؤن فیملیز کا تو خیر طریقہ کار ہی یہی ہے کہ اپنے بچے کی کسی خامی کو پکڑو اور پوری دنیا کے سامنے اس کا ذکر کرو۔ براؤن پیرنٹس ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ وہ لوگوں کے دماغ سے سوچ رہے ہوتے ہیں۔ ان کی نظر اپنے بچوں کے نقائص پہ ہوتی ہے۔ وہ جب بیٹی کو مہمانوں کے سامنے ٹرالی لیے اندر آتے دیکھتے ہیں تو مہمان نے بھلے محسوس کیا ہو یا نہ کیا ہو۔ لیکن براؤن پیرنٹ چونکہ خود سارا وقت بیٹی کے قد یا چہرے کے دانوں کو لے کر فکرمند رہتے ہیں سو وہ بیٹی کے داخل ہوتے ہی پہلی بات یہی کرتے ہیں۔ کہ یہ چائے بہت پیتی ہے اس لیے اس کو دانوں کا ایشو ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے موٹاپے، جلد کے مسئلے، قد یا رنگت کو اس طرح چھپا رہے ہیں، اس کو جسٹیفائی 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 سکیور کر کے احساس کمتری 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 کمتری کے ساتھ بڑے ہوتے ہیں۔ اور پھر جوانی میں جا کے وہ خود اپنی ان سکیورٹیز کا ذکر شرمندگی سے کرنے لگ جاتے ہیں جیسے صفائی دے رہے ہوں۔ آپ نے ایسے نہیں کرنا۔ یہ وہ بوجھ ہے جو آپ کے پروں پہ بچپن میں لاد 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 رنگت، قد کاٹھ، اعضاء اس کو بہترین لگے اس نے آپ کو دیے۔ جس جسمانی کمی کو آپ دور کر سکیں جیسے موٹاپا یا جلد کے امراض اس کو دور کریں... لیکن اپنے موٹے یا بیمار وجود سے نفرت کر کے نہیں۔ اس کو قبول کر کے۔ کیونکہ زندگی میں اب تک جتنی جنگیں آپ نے جیتی ہیں نا... یہ اسی وجود کے ساتھ ہی جیتی ہیں جس کو آپ ناقص سمجھتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کو آپ کی شکل، قد، رنگت اسی حالت میں احسن لگتی ہے۔ وہ آپ کے اعمال دیکھتا ہے۔ وہ آپ کا دل دیکھتا ہے۔ اور لوگ بھی آپ کے اوپر عدسے لگا کے آپ کی یہ چیزیں نہیں نوٹ کرتے۔ آپ ان کو احساس دلاتے ہیں تب وہ نوٹس کرتے ہیں۔ آپ کا احساسِ کمتری اور کم اعتمادی سونگھ لی جاتی ہے۔ اس لیے اس کی بدبو کو خود سے اٹھنے نہ دیں۔ اس کو اپنے سسٹم کے اندر سے کسی ناکارہ مادے کی طرح باہر نکال پھینکیں۔

آپ انمول ہیں۔ آپ جیسا کوئی نہیں ہے۔ نہ کسی کی شکل آپ جیسی ہے۔ نہ کسی نے آپ کی سی زندگی گزاری ہے۔ آپ نے انسانوں پہ خوبصورت تاثر چھوڑنا ہے۔ آپ نے اپنی شخصیت کو اتنا مثبت بنانا ہے کہ جو آپ سے ملے وہ اچھے دل کے ساتھ وہاں سے اٹھے۔

انسان مثبت صرف تب بن سکتا ہے جب وہ محفل میں منفی باتیں نہ کرے۔ نہ کسی کا مذاق اڑائے نہ غیبت کرے نہ خود ترسی 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 پہ راضی رہنے کو کہے۔ ہاں تب... تب بنتا ہے انسان خوبصورت۔ کیونکہ وہ دوسروں کو خوبصورت محسوس کرواتا ہے۔

اور سب سے زیادہ خوبصورت لوگ کون ہوتے ہیں؟

وہ جو سب سے زیادہ مسکرانے 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 نوٹس کرتے ہیں اور اس کی وجہ سے مجھے پسند نہیں کرتے؟

۳)۔ میرے جانے کے بعد (میرے خیال میں) لوگ میری کس کمی/خامی کے بارے میں بات کرتے ہیں؟

۴)۔ میری یہ خامی اور انسکیورٹی مجھے عمر کے کس دور میں محسوس ہونا شروع ہوئی تھی؟

۵)۔ مجھے اس کا احساس خود سے ہوا تھا یا لوگوں نے دلایا تھا؟

۶)۔ اس خامی کو کم یا دور کرنے کے عمل نے مجھے بہتر محسوس کروایا یا مجھے ذہنی طور پہ تھکا دیا؟

۷)۔ اگر میرے اندر سے یہ خامی نکل جائے تو کیا اس سے میرے تعلقات، حجاب، تعلیم وغیرہ پہ کوئی اثر پڑے گا؟

۸)۔ کیا یہ خامی واقعی ایک بری چیز ہے یا یہ صرف لوگوں کی نظر میں بری ہے؟

۹)۔ کیا اس کمی یا خامی کی وجہ سے میرے اور اللہ تعالیٰ کے تعلق کو فرق پڑتا ہے؟

۱۰)۔ کیا اس خامی کے ہوتے ہوئے میں ایک اچھا انسان نہیں بن سکتا/سکتی؟

۱۱)۔ میں اس خامی کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

۱۲)۔ اگر اس خامی کو دور کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے تو میں اس کے ساتھ اعتماد سے کیسے رہ سکتا/سکتی ہوں؟

آج کی مشق

ایسے تین مشہور لوگوں کے نام تحریر کریں جن کے اندر آپ کے جیسی جسمانی خامی ہے لیکن وہ اس کو چھپاتے نہیں ہیں۔ (جیسے اگر آپ کا قد چھوٹا ہے تو کسی ایسی اداکارہ کا نام لکھیں جس کا قد آپ سے چھوٹا ہو لیکن وہ فلیٹ جوتے پہن کے گھومتی ہو۔ اگر آپ کو خود سے نہیں معلوم تو انٹرنیٹ پہ سرچ کر لیں۔)

دسواں دن

آج سے چند برس قبل میرے گھر کے قریب مارکیٹ میں ایک سموسے والا اپنا اسٹال لگاتا تھا۔ میں ہر روز ہی گروسری کے لیے گھر سے باہر نکلا کرتی اور وہ سامنے ہی موجود ہوتا۔ میں نے چند دن اسے نظر انداز کیا۔ مجھے سموسے صرف اپنے اسکول کی کینٹین کے پسند تھے۔ بچپن میں جب بریک میں سخت بھوک لگی ہوتی، وہ گرم گرم سموسے من و سلویٰ لگا کرتے تھے۔ ان کا خستہ حصہ (جسے میں بسکٹ کہتی ہوں) نہ زیادہ موٹا ہوتا نہ بہت پتلا۔ اور آلو کا آمیزہ۔ واہ واہ۔ کیا بات تھی۔ اس کے بعد جہاں بھی سموسے کھائے موٹے بسکٹ والے ہی کھائے۔ میری اماں کا خیال ہے کہ میرے اسکول کے سموسے لذیذ نہیں ہوتے تھے۔ یہ ہماری بھوک اور تھکاوٹ کا عالم ہوتا تھا جو عام سی چیز کو بھی شاندار بنا کے پیش کرتا تھا۔

بات ہو رہی تھی اس چھوٹے پٹھان لڑکے کی... چند دن تک اس کو نظر انداز کرنے کے بعد ایک دن مجھے اس پر ترس آ گیا۔ جگہ بھی صاف ستھری تھی اور سموسے بھی اچھے تھے۔ لیکن اس دوپہر 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 سموسہ لینے میں میرا کیا نقصان ہے بھلا؟ لیکن ایک لیتے ہوئے برا لگتا تھا تو میں نے دو سموسے لے لیے۔ چوبیس روپے کے دو سموسے۔

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 نمل لکھنا شروع نہیں کیا تھا۔ شاید بعد ازاں میں نے سعدی کے ریستوران والے پٹھان بچے کا کردار اسی وجہ سے لکھا تھا۔

میرا مارکیٹ روز چکر لگتا تھا کیونکہ میں ایک آدھ چیز ہر دفعہ خریدنا بھول جاتی تھی۔ یوں ہر چکر پہ میں اس سے دو سموسے لینے لگی۔ سموسے تھے بھی مزیدار اور ان کا بسکٹ نہ باریک تھا نہ موٹا۔ درمیانہ اور خستہ۔

یوں جو کام میں نے نیکی سمجھ کے شروع کیا وہ میرے دن کا ایک لازمی اسٹیپ بن گیا۔

اس روٹین کو تقریباً سات آٹھ ماہ ہو گئے جب آہستہ آہستہ میرے کانوں میں ایک فقرہ سنائی دینے لگا۔

یہ فقرہ 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 ٹھیک کر لیں گے۔ پھر آہستہ آہستہ یہ فقرہ تواتر سے گونجنے لگا۔

"تمہارا وزن بڑھ رہا ہے۔"

پہلے میں ہنس کے بات اڑا دیتی تھی کیونکہ میری ہائٹ میں بہت زیادہ فرق نہیں آیا تھا۔ میرا میٹابولزم ویسے ہی بہت اچھا تھا۔ میں اچھا کھاتی پیتی تھی لیکن میرے اوپر کبھی ایسے وزن نہیں چڑھتا تھا۔ سو میں اس بات کے بارے میں سوچ ہی نہیں سکتی تھی کہ

کبھی میرا وزن بھی بڑھ سکتا ہے۔

پہلے پہل میں نے پرواہ نہیں کی۔ کیونکہ میرا وزن ذرا سا ہی بڑھا تھا۔ اتنا پتہ نہیں چلتا تھا۔ میں مطمئن تھی۔ اور پھر مجھے فیس بک کے فلسفیوں کے سارے اقوال بھی یاد تھے کہ کسی کو موٹا نہیں کہتے' جو وزن ہے جیسا ہے خود سے محبت کرو' خود کو اسی طرح قبول کرو' آپ جیسے ہیں اچھے ہیں وغیرہ وغیرہ جیسی وہ ساری تسلیاں جو سست اور موٹے لوگ خود کو دیتے ہیں۔

جی ہاں... یہ صرف باتیں ہیں... اور یہ صرف تسلیاں ہیں... بہلاوے ہیں۔

لوگوں نے باڈی شیمنگ کو بہت پیچیدہ بنا دیا ہے۔ بھری محفل میں کسی کے وزن کا ذکر کرنا باڈی شیمنگ ہے۔ سب کے سامنے کسی کو وزن کے بارے میں مفت مشورے دینا باڈی شیمنگ ہے کیونکہ آپ کو نہیں معلوم کہ کوئی شخص اپنے ویٹ لوس کے سفر میں پہلے ہی کتنی کوشش کر رہا ہے۔

لیکن تنہائی میں کسی موٹے شخص کو نرمی سے بتانا... اور سختی سے ڈانٹ بھی دینا (اگر قریبی کا رشتہ ہے) کہ تم موٹے ہو رہے ہو اپنا احساس کرو اور وزن کم کرو... یہ کسی بھی صورت باڈی شیمنگ نہیں ہے۔ کیونکہ اگر یہ شیمنگ ہے تو کسی کو نماز کی تلقین کرنا بھی "دین شیمنگ" ہے۔ اپنے بچے سے اگر بدبو آئے تو اس کو نہانے کے لیے کہنا بھی "شاور شیمنگ" ہے۔

تو یہ ہے۔ ایک تو ہمارے ہاں ہر چیز کا نام بنا لیا جاتا ہے۔

باڈی شیمنگ کسی کے جذبات کا احساس کیے بغیر اس پہ تنقید کرنا یا مذاق اڑانا ہے۔

مگر کسی کو تنہائی میں مشورہ دینا اور اس کی مدد کرنا کسی بھی صورت میں غلط نہیں ہے۔ کیونکہ موٹا ہونا کسی بھی صورت میں قابل قبول نہیں ہونا چاہیے۔

اب آپ کہیں گے کہ یہ کیا بات ہوئی۔ ابھی اتنے دن سے تو نمرہ ہمیں روحانی صفائی اور خود سے محبت کا درس دے رہی تھیں۔ ظاہریت پہ نہیں جانا چاہیے۔ اپنی ان سکیورٹی سے نکلنا چاہیے وغیرہ وغیرہ... تو یہ موٹاپا بیچ میں کہاں سے آ گیا؟ ہمیں تو ظاہری شکل و صورت سے فرق نہیں پڑنا چاہیے؟ ہمیں تو اللہ تعالیٰ نے ایسے ہی بنایا ہے نا؟

مگر اللہ تعالیٰ نے ہمیں موٹا نہیں بنایا تھا۔ یہ ہم نے خود کیا ہے اپنے ساتھ۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں نہیں کہا تھا کہ روز دو سموسے کھا کھا کے خود پہ چربی چڑھاؤ۔ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ بھوک رکھ کے کھاؤ۔ بھوک رکھ کے کھانے والے کبھی موٹے نہیں ہوتے۔ اللہ کے رسول ﷺ اور صحابہ کرام ایکٹو اور تندرست لوگ تھے۔ رسول اللہ ﷺ نے تیراکی گھڑ سواری اور تیر اندازی کی تربیت اپنے بچوں کو دینے کا حکم فرمایا ہے۔ یہ صرف جنگ کے لیے نہیں ہیں۔ یہ

ایکسرسائزز ہیں۔ خود کو مضبوط بنانے کی ایکسرسائز۔

اللہ نے آپ کو نہیں کہا تھا کہ آپ Couch Patato بن جائیں۔ کاؤچ کا آلو جانتے ہیں کون ہوتا ہے؟ جو دن رات کرسی، کاؤچ اور بیڈ پہ ہی گزارتا ہے۔ چاہے آپ جتنی پڑھائیاں، جتنے دفتری کام کر رہے ہوں، کچن میں کتنی کوکنگ کر رہے ہوں، اگر آپ کا سارا دن کاؤچ سے لے کر کاؤچ تک واپس آنے تک محدود ہے تو آپ عنقریب موٹے ہو جائیں گے۔ یا آپ پہلے ہی موٹے ہو چکے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کو کمزور مومن کے مقابلے میں قوی مومن زیادہ پسند ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو یہ جسم امانت میں دیا تھا۔ موٹے ہونے 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 سموسے آپ پہ آہستہ آہستہ چربی چڑھاتے گئے ہیں اور جب تک آپ کو خبر ہوئی... بہت دیر ہو چکی تھی۔

ہمارے ملک کے بڑے شہروں میں نہ کوئی خاص میوزیم ہیں نہ تفریحی پارکس۔ لوگوں کی آؤٹنگ کیا ہے؟ باہر چلو اور کھانا کھاؤ۔ بس کھاتے جاؤ کھاتے جاؤ۔ اور چھوٹے شہروں میں؟ گھر میں ڈلیوری منگوا لو۔ رول پراٹھے، شوارمے، برگرز، پیزا... ہفتے میں کتنی بار ہم کھا لیتے ہیں یہ سب۔

اچھا کچھ لوگ کہتے ہیں کہ جی بعض لوگوں کو میڈیکل ایشو ہوتا ہے اس لیے وہ موٹے ہوتے ہیں۔ لیکن بات یہ ہے کہ ہوا اور پانی سے کوئی موٹا نہیں ہوتا۔ ننانوے فیصد موٹے لوگوں کو کوئی میڈیکل ایشو نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ اس لیے موٹے ہوتے ہیں کیونکہ وہ زیادہ کھاتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ بھی موٹے ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کو علم نہ ہو کہ آپ موٹے 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 موٹاپا شروع ہو چکا ہے۔ شاید آپ کہیں کہ میں تو باہر سے کھانا نہیں کھاتا... گھر کا ہی کھاتا ہوں... خوراک بھی خاص ہے... پھر میں موٹا کیوں ہوں؟ یقیناً یہ اسٹریس ہے... ہارمونز 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 میٹھا 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 موٹے ہو چکے ہیں یا آپ موٹے ہونے جا رہے ہیں۔ اور اگر آپ نے خود کو ابھی نہ روکا تو بہت جلد آپ کی زندگی بے رونق اور ڈل ہونے جا رہی ہے۔

میں اس چیز سے گزر چکی ہوں۔ میں نے ایسے کتنے لوگ دیکھے ہیں جن کو ان کے موٹاپے نے سست اور بے رونق کر دیا تھا۔ ان پہ کچھ جچتا نہیں تھا۔ وہ مرضی سے ہر جگہ جا نہیں سکتے تھے۔ لوگ ان پہ ہنستے تھے۔ ہے تو آپ کی فیملی میں ایک لڑکا یا لڑکی جس کو لوگ "موٹو" کہہ کے بلاتے ہیں؟ ہے نا کوئی ایسا؟؟ اس کو دیکھیں۔ غور سے دیکھیں۔ اکثر موٹے لوگوں کی زندگی سست اور بے رونق ہوتی ہے۔ یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اپنے اوپر ایکسٹرا بیس کلو وزن چڑھائے رکھنا ٹھیک نہیں ہے۔

موٹاپے کا "خود سے محبت" سے کیا تعلق ہے اور اس باب کو میں نے اپنی اس سیلف ہیلپ بک میں کیوں شامل کیا ہے؟
کیونکہ موٹاپا سیلف کیئر کے خلاف ہے۔ اور سیلف کیئر خود سے محبت کے زینوں میں سے ایک زینہ ہے۔

موٹاپا آپ کی اپنے آپ سے نفرت کرنے کی اولین وجوہات میں سے ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے آپ آئینہ نہیں دیکھ پاتے۔ آپ کمفرٹیبل ہو کے لوگوں کے ساتھ نہیں بیٹھ سکتے۔ اور اگر آپ کی عمر اٹھارہ سال سے زیادہ ہے اور آپ موٹے ہیں تو اس کے ذمہ دار 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۔ موٹاپا خود اتنی بڑی بیماری ہے کہ یہ آپ کو لاحق ہو اور آپ کی ذاتی صحت متاثر نہ ہو، یہ ہو نہیں سکتا۔

میں موٹاپے کو ذہنی صحت سے الگ کر ہی نہیں سکتی۔ یہ ذہنی بیماری ہے اور اس سے نجات آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ موٹاپا آپ سے آپ کا اعتماد چھین لیتا ہے۔ یہ آپ کی پرسنالٹی کو گہنا رہتا ہے۔ آپ "موٹو" کے طور پہ یاد کیے جاتے ہیں۔ جو بچے کالج یا یونیورسٹی کے پہلے سال میں موٹے ہوتے ہیں وہ آگے تمام عمر موٹو کے طور پہ یاد کیے جاتے ہیں۔

اگر آپ کو موٹاپا لاحق 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 موٹے لوگ دیکھے ہوں جو بہت پر اعتماد ہوتے ہوں۔ یہ گنتی کے تھوڑے سے ہی ہوتے ہیں اور نناوے فیصد موٹے لوگ اعتمادی کی کا شکار ہوتے ہیں۔

موٹاپا آپ کی وہ ان سکیور رئی ہے جسے آپ نے دور کرنا ہے۔ لیکن کیوں؟

موٹاپے سے نجات کیوں ضروری ہے؟

سب سے پہلے تو اس بات پہ غور کرتے ہیں کہ وہ کیا مقاصد ہیں جن کو ذہن میں رکھ کے آپ نے وزن کم کرنے کا کبھی نہیں سوچنا۔

جیسے دو تین ماہ بعد ہونے والی کزن یا بہن بھائی کی شادی۔ یہ مقصد تو اپنے ذہن سے مٹا دالیں۔ کسی شادی، کسی فنکشن، کسی تہوار پہ 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 ٹارگٹ نہیں رکھنا۔ مجھ پہ فلاں لباس اچھا لگے تاکہ سب میری تعریف کریں، مجھے توصیفی نظروں سے دیکھیں، میں فنکشن میں داخل ہوں تو ساری نظریں میری طرف اٹھیں۔ یہ بڑی ہی کوئی یونیورسل 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 دالیں گے۔ تھوڑا سا وزن بھی کرے گا۔ لیکن پھر آپ سے صبر نہیں ہوگا۔ ڈائٹ چھوڑ دیں گے۔ اور شدید ڈپریشن ہوگا۔ خوف ہوگا۔ فرسٹریشن ہوگی۔ میں کیسے اچھی لگوں گی؟ اور شادی کا ہدف رکھ کے وزن کم کرنے والوں میں سے ننانوے فیصد لوگوں کا وزن کم نہیں ہوتا۔ شادی کے قریب اتنے کام ہوتے ہیں کہ آپ کھاتے ہی رہتے ہیں۔ اور پھر مزید ان سکیور ہو جاتے ہیں کہ اف... میں پتلی نہیں ہو سکی... تصویریں اچھی نہیں آئیں گی۔ وغیرہ

وغیرہ۔ اس ڈپریشن کے پریشر میں آپ زیادہ کھانا کھائیں گے اور آپ کا وزن بڑھ جاتا ہے، کم نہیں ہوتا۔ اپنی شادی ہو تو اور بات ہے۔ اپنی شادی کے لیے لوگ وزن کم کر لیتے ہیں کیونکہ موٹی ویشن ایک فنکشن سے زیادہ ہوتی ہے۔

اور کس وجہ سے وزن کم نہیں کرنا؟

کسی دوسرے 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 بنانے کے لیے آپ نے کبھی خود کو پریشر میں ڈال کے وزن کم نہیں کرنا۔ کیونکہ پھر آپ ساری زندگی اس مرد کے سامنے ان سکیور رہیں گی۔ مردوں کو محبت آپ کے دبلے پتلے وجود سے نہیں ہوتی۔ مردوں کو محبت آپ کی اوور آل پرسنالٹی سے ہوتی ہے۔ اس میں سب کچھ شامل ہے۔ آپ نے اپنے دبلے وجود سے کسی کو متاثر نہیں کرنا۔ دبلے وجود یا اسمارٹنس متاثر نہیں کرتی۔ شخصیت، اعتماد اور رویہ متاثر کرتا ہے۔ جب بھی آپ کسی مرد سے اس حالت میں ملیں گی کہ آپ اپنے وزن کے بارے میں کانشس اور ان سکیور رہیں گی تو وہ بھانپ لے گا اور وہ اس کو پوائنٹ آؤٹ کرے گا کیونکہ اکثر مردوں کو عادت ہوتی ہے اپنی منگیتر، محبوبہ یا بیوی کی ان سکیورٹیز کو پوائنٹ آؤٹ کرنا۔ ایسے میں آپ کو لگے گا کہ اگر میں پتلی 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 یالی ووڈ کی ہیروئن جیسا فلیٹ پیٹ نہیں کرنا نہ ہی اپنی کالر کی ہڈی پہ سکہ ٹھہرانا ہے۔ آپ نے خوبصورت نظر آنے کے لیے خود کو بھوک سے مار نہیں دینا۔ آپ نے فٹ ہونے کے لیے وزن کم کرنا ہے۔ آپ نے اپنا اعتماد بحال کرنے کے لیے خود کو شیپ میں لانا ہے کیونکہ موٹا ہونا انسان کا اعتماد گھٹا دیتا ہے۔ موٹاپا ایک ایسی ان سکیورٹی ہے جس کو آپ نے دور کرنا ہے۔

اب بات کرتے ہیں اس امر کی کہ خود کو فٹ کرنا اور ایک شیپ میں لانا کیوں ضروری ہے؟

کیونکہ اس سے آپ کی جسمانی صحت جڑی ہے۔ موٹاپا آپ کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتا ہے۔ یہ آپ کے گھٹنوں پہ اتنا زور ڈالتا ہے کہ وہ کمزور ہونے لگتے ہیں۔ یہ آپ کے سارے اعضاء کو متاثر کرتا ہے۔ اپنے ارد گرد بوڑھوں کو دیکھیں۔ ہم سب نے بوڑھا ہونا ہے (اگر زندگی رہی تو)۔ آپ نے اپنے لیے خود کو ابھی سے مضبوط بنانا ہے تاکہ آپ کسی کے محتاج نہ ہوں۔ خود اٹھ کے باتھ روم جانے کے قابل رہ سکیں، یہ بھی بہت بڑا انعام ہے۔ اور وزن کم کرنا اپنے خیال کی طرف پہلا قدم ہے۔

خود کو جوانی میں ہی فٹ کر لینے اور ایکسرسائز کرنے 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 سمیٹنی۔ جو تعریف ملے گی وہ بونس ہے۔ اچھی لگے گی لیکن اس کو بونس سمجھنا ہے۔ یہ آپ کا مقصد نہیں ہے۔ مقصد ہے اپنے آپ سے محبت، اپنا خیال، اپنے آپ کو اپنے ہی ہیرو کی طرح ٹریٹ کرنا۔ اپنی صحت کو سب سے مقدم رکھنا۔

کبھی آپ نے سوچا، ہم موٹے کیوں ہو جاتے ہیں؟ بلکہ نہیں، یہ پوچھنا چاہیے کہ ہم موٹے تو ہو جاتے ہیں لیکن بعض دفعہ

کئی کئی سال موٹے کیوں "رہتے" ہیں؟؟ اپنی ظاہری حالت سے بے پرواہ۔ جو ملا وہ پہن لیا۔ نہ جانے پہ توجہ دی نہ جسم پہ۔ اداس شکل بنا کے ادھر ادھر گھومتے رہے۔ یہ ڈپریشن میں بھی ہوتا ہے۔ طویل اداسی میں بھی۔ لیکن یہ ایک اور وجہ سے بھی ہوتا ہے۔

خود سے بے پرواہی۔

آپ کو کئی کئی ماہ اور بعض اوقات کئی کئی سال تک نظر ہی نہیں آتا کہ آپ کی حالت خراب ہے۔ پھر اچانک سے ایک دن کوئی کہتا ہے یا خود سے ہی خیال آجاتا ہے۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ۔۔ایں؟؟ اتنا عرصہ ہم نے سر جھاڑ منہ پہاڑ 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 کھلیں گے۔ یہ کتاب آپ کو خود آپ سے ملوائے گی۔

اور یہ کتاب کہتی ہے کہ۔۔۔"انہوں نے اپنے رب کو بھلا دیا تو ان کے رب نے ان کو ان کے نفس فراموش کروا دیے۔" (سورۃ حشر آیت ۱۹)

کئی برس پہلے جب میں نے یہ آیت پڑھی تھی تو میں سن ہو کے 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 بھلوا دیتا ہے۔ آپ اپنے کام اپنے مسئلوں یا اپنی عیش و عشرت میں اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ آپ کو اپنی ذات بھول جاتی ہے۔

یہاں نفس کا ذکر ہے جس میں بہت سی چیزیں آجاتی 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 نکتے پہ گھوم کے آگے نہیں بڑھ پا رہا ہوتا؟

وقت نہیں رکتا۔ 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 حائل 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 جو لفظ استعمال ہوا ہے وہ "یسلک" ہے۔ اس کا مطلب ہے کسی کو دو چیزوں کے درمیان میں یوں داخل کرنا کہ ارد گرد کچھ نظر نہ آئے۔ جیسے کسی کو دیوار میں چن دینا۔ ارد گرد دو اونچی 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 رہے تھے۔ اسی لیے ہم نقصان اٹھاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں اپنا خیال ہی نہیں ہوتا۔ ہمیں ہماری ذات سے بھی اللہ تعالیٰ ملوا رہا ہے۔ اور اپنی ذات کو تلاش کرنے کے اس سفر پہ نکلتے وقت آپ نے اگر کچھ نہیں چھوڑنا تو وہ فرض 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 پہ چھائی دھند دور کرتے ہیں۔ یہ آپ کو زندگی کی اور اردگرد کے لوگوں کی حقیقت دکھاتے ہیں۔ یہ آپ کو وہ نظر دیتے ہیں جو دھوکہ نہیں کھاتی۔ پھر آپ کی فراست غلط نہیں ہوتی۔ آپ بے شک بہت جلد اعتبار کرنے والے انسان ہوں' بے شک آپ کو انسانوں کی سمجھ بوجھ نہ ہو' لیکن اللہ تعالیٰ کا باقاعدگی 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 کبھی برابر ہو سکتے ہیں کیا؟

میں اپنے وزن بڑھنے کا قصہ یہیں 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' وزن' جلد اور حلیے پہ توجہ دیتے ہیں؟ کہیں آپ نے خود کو کسی غم میں یا کسی مصروفیت میں اتنا 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 پہ غور کریں... کہ آپ کس طرح اپنا خیال رکھتے ہیں۔ اور کس طرح اپنا خیال نہیں رکھتے۔

آج آپ کے لیے کوئی لمبا چوڑا ہوم ورک 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 پہ ہفتہ وار اسکرین ٹائم ایوریج 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 کیپسول کھاتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟

۶)۔ کیا آپ ہر روز دودھ پیتے اور دہی کھاتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیوں نہیں؟

۷)۔ اگر صحت پہ پیسے خرچ کرنے سے آپ گھبراتے ہیں تو وہ کون سے خرچے ہیں جن کو کم کر کے آپ صحت افزا اشیاء کے

لیے پیسے بچا سکتے ہیں؟ (مثلاً فاسٹ فوڈ، آن لائن شاپنگ، اور ہر سیزن کے لیے ایک جوڑا کم لینا)

8)۔ آپ کے والدین یا ان کے والدین کو کون سی بیماریاں لاحق رہ چکی ہیں؟

9)۔ اپنے بڑوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

10)۔ کیا آپ اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھتے ہیں؟ برش کے علاوہ مسواک، فلوس اور ماؤتھ واش کا استعمال کرتے ہیں؟

گیارہواں دن...

میرا بھائی ایک سرجن ہے۔ کافی اچھا سرجن ہے۔ اس لیے نہیں کہہ رہی کہ میرا بھائی ہے بلکہ واقعی اچھا سرجن ہے۔ کیونکہ بہن بھائی والی بات ہوتی تو وہ بھی میری تعریف کرتا۔ اس سے اس کے ہاسپٹل میں ڈاکٹرز کے ایک گروہ نے آگے بڑھ کے جذباتی لہجے سے ایک دفعہ پوچھا کہ "اگر آپ کو نمرہ احمد کی کتابوں اور تاریخی کتب میں سے انتخاب کرنا پڑے تو کس کا کریں گے۔"

آگے سے وہ بولا کہ ظاہر ہے تاریخی کتب ہی پڑھوں گا۔ نمرہ کی کتابیں کون پڑھتا ہے؟

وہ ڈاکٹرز برا مان کے بولیں کہ آپ کو نہیں معلوم ان کی کتابیں کیسی ہوتی ہیں؟

وہ بولا... مجھے بس یہ معلوم ہے کہ بھائی ایسے ہی ہوتے ہیں۔

اس کی اس بے وفائی کے باوجود میں کہہ رہی ہوں کہ وہ اچھا ڈاکٹر ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ماشاءاللہ واقعی اچھا ڈاکٹر ہے۔

ایک دفعہ اس کے پاس ایک مریضہ آئی۔ اس نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب میری طبیعت خراب رہتی ہے۔ کمر میں درد رہتا ہے۔ ذرا سا چلوں پھروں تو سانس پھول جاتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کے کھڑے ہونے تکلیف دہ لگتا ہے۔ جسم ہے کہ پھولتا ہی جا رہا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ میرے جسم میں اتنی ہوا کیسے بھر گئی ہے۔ اتنی عجیب 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 تحمل سے سننا ہے اور اپنے جذبات پہ کنٹرول کرنا ہے۔

وہ بولی.. 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 تھام کے اس بات کو سننا ہے اور اس پہ یقین بھی کرنا ہے۔

وہ پریشانی سے آگے ہوئی اور بولی کہ بتائیں میں تیار ہوں۔ مجھے کیا مسئلہ ہے؟

بھائی نے گہری سانس لی اور کہا... "بی بی.. آپ موٹی ہیں۔"

اس عورت کی آنکھیں حیرت سے پھیل گئیں۔ پھر ماتھے پہ بل پڑے۔ "ہائے ڈاکٹر صاحب۔ یہ کیا کہہ رہے ہیں۔" وہ باقاعدہ برا مان کے بولی۔ "میرا جسم صرف پھولا ہوا ہے..."

”جی نہیں، آپ موٹی ہیں۔ شاباش وزن کم کریں ورنہ ذیابطیس کا خطرہ ہے۔ اس کے علاوہ آپ کو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔“

لیکن وہ عورت وہاں سے بہت ہی خفا اٹھی اور دوبارہ اس بھائی کے پاس نہیں آئی۔

یہ موٹے ہونے کے بعد کا پہلا فیز ہوتا ہے جب اردگرد کے لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ آپ موٹے ہو رہے ہیں لیکن ہم ڈینائل (انکار کی کیفیت) میں ہوتے ہیں۔

اب ہم کل والے قصے کی طرف واپس آتے ہیں۔

چند برس پہلے جب میں ہر روز دو سموسے کھانے لگ گئی تھی تو میرے اردگرد کے لوگوں نے مجھے احساس دلانا شروع کیا کہ میرا وزن بڑھ رہا ہے۔

پہلا مرحلہ ڈینائل (انکار) کا تھا۔ شروع شروع میں جب لوگوں نے مجھے کہنا شروع کیا کہ آپ کا وزن بڑھ رہا ہے تو میں کندھے اچکا کے آگے بڑھ جاتی کہ بھئی مجھے اپنے آپ سے بہت محبت ہے اور میں کافی پراعتماد بھی ہوں۔ سو میں جیسی ہوں ویسی ٹھیک ہوں۔

اگلا مرحلہ وہ رویہ تھا جو عموماً ہم آخرت سے متعلق ہم سب مسلمانوں کا ہوتا ہے۔ اچھا بھئی نیکیاں بڑھاپے میں کریں گے۔ ابھی تو بہت زندگی پڑی ہے۔ اچھا بھئی کبھی نہ کبھی معافی مانگ لیں گے اللہ تعالیٰ سے۔ آخر میں اللہ تعالیٰ نے معاف کر ہی دینا ہے۔ آخر میں ہم ہر چیز ٹھیک کر ہی لیں گے۔ ایسے ہی میں وزن کے بارے میں سوچتی تھی۔ وزن ہی ہے نا 'ڈائیٹ کروں گی' 'ایکسرسائز کروں گی' ٹھیک ہو جاؤں گی۔ پہلے بھی تو فٹ ہی تھی۔ جو چیز میں پہلے تھی وہ واپس ہونا میرے لیے مسئلہ نہیں ہو گا۔ میں کر لوں گی۔

ہر شخص اپنے آپ کو عمومی اصولوں سے بالاتر اور مخصوص مراعات کا حامل سمجھتا ہے۔ باقی لوگوں کا علم نہیں لیکن ہمیں تو اللہ تعالیٰ معاف کر ہی دے گا۔ ہم ہر چیز ٹھیک کر لیں گے۔ ہم پتلے ہو ہی جائیں گے۔ مسئلہ کیا ہے۔

اگلا مرحلہ قدرے گھبرانے والا تھا۔ مجھے پہلی دفعہ اپنے وزن پہ گھبراہٹ شروع ہوئی۔ کیا مصیبت ہے۔ یہ بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ کم کیوں نہیں ہو رہا۔ یہ رک کیوں نہیں رہا؟ مجھے کچھ کرنا ہو گا۔ کیا کروں؟

پھر میں نے اس ٹاپک پر ریسرچ کرنا شروع کیا۔ گوگل زندہ باد۔ وہ طرح طرح کی ڈائیٹ سے بھرا تھا۔ کچھ سمجھ آیا۔ کچھ سمجھ میں نہیں آیا۔ مگر میں نے سوچا کہ وہی کرنا چاہیے جو ساری دنیا پتلا ہونے کے لیے کرتی ہے۔

میں نے ڈائٹ شروع کی اور تیل والے کھانے چھوڑ دیے۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے واک شروع کی۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے ورک آؤٹ ایپس ڈاؤن لوڈ کر کے ایکسرسائز بھی شروع کی۔

میں اصول

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں ایکسرسائز کی مشین گھر لائی۔ میں نے ڈمبلز خریدے۔ میں نے یوگا میٹ خریدا۔ میں نے ان سب کو استعمال کرنا شروع کیا۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے پروٹین ڈائٹ شروع کی۔ یعنی ATKINS کی اور کاربز (روٹی چاول وغیرہ) چھوڑ دیے۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے کھانا کم کھانے کی کوشش کی۔ کاربز جس دوران بریڈ کی صورت میں لیتی۔ تیل ختم کر دیا۔

میرا وزن کم نہیں ہوا۔

میں نے پورشن کنٹرول شروع کیا یعنی جو کھاؤں کم کھاؤں۔ صرف صحت مند چیزیں کھاؤں۔ میٹھا تو 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 چند ہفتے میں واپس پرانی حالت پہ آ جاتی۔ کچھ دن سوگ مناتی۔ اور پھر دوبارہ سے پرعزم ہو کے ڈائیٹ اسٹارٹ کر دیتی۔ لیکن میرا وزن گھٹتا ہی نہیں تھا۔

میں ہر وزن کم کرنے والے سے پوچھتی کہ آپ نے وزن کیسے کم کیا۔ کوئی کہتا پروٹین ڈائٹ، کوئی کہتا کیٹو ڈائٹ، کوئی کہتا سوئمنگ تو کسی نے ایکسرسائز کو وجہ بتایا۔ کوئی سیزر سلاد کہتا۔ کوئی کہتا صبح نہار منہ لیموں پانی پیو۔ کوئی کہتا کھانے کے بعد پانی میں اجوائن ملا کے پیو۔ میں نے وزن بھی اٹھائے۔ یوگا بھی کیا۔ میں نے سب کچھ کیا جو لوگ اور گوگل کہتے تھے۔

لیکن مجھے کوئی فرق نہیں پڑا۔ ایک دو کلو مشکل گھٹتا اور پھر وزن وہیں رک جاتا۔

میں سوچتی لوگ کیسے وزن کم کر لیتے ہیں۔ ہوتے ہیں نا ایسے لوگ خاندان یا دوستوں میں جنہوں نے بیس بیس کلو وزن کم کر کے اپنی زندگی بدل ڈالی ہوتی ہے۔ میں نے ایسے لوگوں سے جب بھی پوچھا سب نے مختلف باتیں بتائیں۔ کیا لوگ درست بتاتے ہیں؟ یا کیا لوگ جھوٹ بول کے اصل بات چھپا لیتے ہیں؟ وہ اصل فارمولا جس کو استعمال کر کے ان کا وزن کم ہوا تھا۔ مجھے وہ چاہیے تھا۔

میں نے وہ سات دن والی ڈائٹ بھی کر ڈالی جس میں سات دن میں سات کلو وزن گرتا ہے۔ میرا دو تین کلو وزن گرا اور پھر فوراً سے چار کلو بڑھ گیا۔

یہ میری زندگی کا ایک بہت فرسٹریشن بھرا دور تھا۔ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ایسا کیا کروں جس سے وزن کم ہو جائے۔

آپ نے دو طرح کے موٹے لوگ دیکھے ہوں گے۔ ایک وہ جو بیٹھے ہوں گے اور مسکرا کے سادگی سے کہہ دیتے ہیں کہ بھئی ہم نے پروٹین ڈائٹ یا کیٹو یا ایکسرسائز کی اور پتلے ہو گئے۔

دوسرے وہ جو ابھی تک موٹے ہیں اور وہ بے چارے تھک ہار کے کہتے ہیں کہ ہم نے سب آزمائی کیا لیکن ہم پتلے نہیں ہو سکے۔
وہ جھوٹ نہیں بول رہے ہوتے۔ انہوں نے واقعی میری طرح سب آزمائی کیا ہوتا ہے۔ لیکن ان کا وزن نہیں گرتا۔ ان کو کوئی میڈیکل ایشو بھی نہیں ہوتا۔ کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ پھر بھی ان کا وزن ٹس سے مس نہیں ہوتا۔
اس کی کیا وجہ ہے؟

میں قریباً دو برس تک اپنے وزن کو کم کرنے کی کوشش میں ناکام ہوتی رہی۔ ہر کچھ ہفتے بعد پہلی کی پوزیشن پہ آجاتی۔ بہت کچھ خود پہ حرام کر لیا لیکن میرا وزن وہیں رہا۔ بلکہ کبھی کبھی بڑھ بھی جاتا۔
پھر ایک دن میں نے ایک طریقہ آزمائی کیا۔

اس طریقے کے بارے میں نہ میں نے انٹرنیٹ پہ پڑھا تھا نہ مجھے کسی نے بتایا تھا۔ شاید بتایا بھی ہو لیکن میں نے اس پہ دھیان نہیں دیا تھا۔ یہ وہ راز ہے جو بہت سے لوگ بتا بھی دیتے ہیں لیکن اس کو ہم اگنور کر دیتے ہیں۔ میں نے اس دفعہ جب دوبارہ سے وزن کم کرنے کی ہمت کی تو سوچا کہ اس طریقے کو آزمائی کروں گی۔ اور جیسے ہی میں نے وہ کرنا شروع کیا میرا وزن کم ہونے لگا۔ میں چند ماہ میں کئی پاؤنڈ وزن کم کر کے ایک دفعہ پھر سے فٹ لوگوں کی فہرست میں آ گئی۔ لیکن مجھے حیرت ہوتا تھا۔ اس کے بعد بھی میں اسی طریقے پہ کاربند رہی اور زیادہ فٹ ہو گئی۔

پھر کچھ عرصہ میں نے لاپرواہی 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 وہ راز مل گیا تھا جس سے دنیا کے ہر انسان نے آج تک وزن کم کیا ہے۔ وزن صرف اسی ایک طریقے سے کم ہوتا ہے۔ سو اب میرا وزن بڑھ جائے تو میں اسی طریقے پہ واپس آجاتی 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 خفیہ گُر کی طرف واپس آ گئی۔ اور بس... بتدریج صحت مندانہ طریقے سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔

وزن کم کرنا اور وزن کم "رکھنا" ایک لائف لونگ اسٹرگل ہے۔ یہ زندگی کے ساتھ چلتی رہتی ہے۔ بس جب ایک دفعہ معلوم ہو جائے نا کہ وزن کیسے کم کرنا ہے تو آپ دوبارہ موٹے ہونے سے نہیں ڈرتے کیونکہ آپ کے ہاتھ میں وہ راز آجاتا ہے جس کی تلاش میں آج کل دنیا کا ہر تیسرا شخص پھر رہا 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 ہو گا کہ کچھ لوگ کیٹو ڈائٹ کرتے ہیں اور اس سے وہ وزن کم کر لیتے ہیں۔
غلط۔ وہ لوگ آپ کو اصل بات نہیں بتاتے کیونکہ کیٹو سے وزن کم نہیں ہوتا۔
آپ نے سنا ہو گا کچھ لوگ پروٹین ڈائٹ یعنی انڈوں سے وزن کم کرتے ہیں۔
بالکل غلط۔ اس ڈائٹ سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہوں نے کیلوری کنٹرول کیا۔ یعنی پورشن کنٹرول۔ سب کھاتے ہیں لیکن تھوڑا تھوڑا۔

اونہوں۔ ایک دفعہ پھر غلط۔ اس سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔

کچھ لوگ کہتے ہیں انہوں نے سوئمنگ کی ایکسر سائز کی۔ واک کی۔

آپ کی اطلاع کے لیے.. ورزش سے بھی وزن کم نہیں ہوتا۔ سو یہ طریقہ بھی کارگر نہیں۔

کچھ لوگ کہتے ہیں ہم کارڈیو ایکسر سائز کرتے ہیں۔ کچھ کہتے ہیں ہم وزن اٹھانے والی اسٹرینتھ ٹریننگ کرتے ہیں۔ کچھ جم جوائن کرتے ہیں۔ کچھ سوئمنگ کرتے ہیں۔ مگر غلط۔ ان میں سے کوئی چیز وزن کم نہیں کرتی۔

کچھ کیلوریز گن گن کے کھاتے ہیں۔ جتنی کیلوریز روزبرن کرتے ہیں اس سے کم کھاتے ہیں۔

مگر اس سے بھی وزن نہیں کم ہوتا۔

کچھ کہتے ہیں ہم صرف واک کرتے ہیں اور فٹ رہتے ہیں۔ یہ بھی غلط ہے کیونکہ واک سے وزن کم نہیں ہوتا۔

سچ یہ ہے کہ وزن ان میں سے کسی ڈائٹ' کسی ایکسر سائیز سے کم نہیں ہوتا۔ یہ بات آپ آج لکھ کے رکھ لیں۔ وزن کسی ٹوٹکے' کسی دوائی سے بھی کم نہیں ہوتا۔ وزن کسی لیموں کے رس یا گرین ٹی 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 وہ واحد طریقہ ہے جو کام کرتا ہے۔ یہ وہ واحد 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 ایکسر سائز سے وزن کم ہوتا ہے۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ ایسا ہوتا تو ہر ڈائٹ کرنے والا یا ہر جم جوائن کرنے والا انسان فٹ ہو جاتا۔ کچھ لوگ ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ نہیں ہو پاتے۔

کیونکہ جو لوگ وزن کامیابی سے کم کر لیتے ہیں وہ در اصل ایک چیز کرتے ہیں۔ وہ ایک چیز میں نے بھی کی اور صرف وہی چیز اثر کرتی ہے۔ اور وہ کیا ہے؟

کیا کبھی آپ کی کوئی چیز کمرے میں کہیں کھوئی ہے؟ آپ سارے گھر میں اسے ڈھونڈتے ہیں لیکن وہ آخر میں آپ کو وہیں سے ملتی ہے جہاں اسے کھویا تھا۔ چابی سائیڈ ٹیبل کے پیچھے ہی گری ہوتی ہے۔ والٹ تکیے کے نیچے ہی پڑا ہوتا ہے۔ چارجر اسی دراز میں ہوتا ہے جہاں اسے رکھا تھا۔ آپ ادھر ادھر پورے گھر میں جو چیز تلاش کر رہے تھے وہ وہیں ہوتی ہے' جہاں اسے کھویا تھا۔

آپ نے موٹاپے کے ہاتھوں اپنی صحت کہاں کھوئی تھی؟؟ اگر آپ کو موٹاپے سے نجات چاہیے تو آپ کو واپس اسی شے کی طرف جانا ہوگا جس نے آپ کو موٹاپا عطا کیا تھا۔

کیا سمجھے؟

جس چیز نے آپ کو موٹا کیا تھا صرف وہی چیز آپ کو واپس فٹ کرے گی۔ کوئی ڈائیٹ' کوئی ایکسر سائیز' کوئی ٹوٹکا آپ کو پتلا نہیں کر سکتا۔ صرف وہی چیز کرے گی۔ اور وہ شے کیا تھی؟

مجھے کس شے نے موٹاپا بخشا تھا؟

سموسوں نے؟ زیادہ کھانے پینے نے؟

نہیں۔ مجھے نہ سموسوں نے موٹا کیا تھا، نہ جنک فوڈ نے۔ مجھے صرف ایک چیز نے موٹا کیا تھا جس نے آج تک دنیا بھر کے ہر موٹا ہونے والوں کو موٹا کیا ہے۔ اور یہی وہ چیز ہے جس سے آج تک اگر کسی نے وزن گھٹایا ہے تو گھٹایا ہے۔

موٹاپا 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 موٹاپا آپ کو بخشتا 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 جنک فوڈ کو چھوڑ دیں تب 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 کھا لینے سے موٹے ہوتے ہیں۔

اور "روٹین" وہ واحد چیز ہے جو وزن گھٹا بھی سکتی ہے۔ روٹین وہ واحد فارمولا ہے جس سے آج تک صحت کے ساتھ وزن گھٹانے والوں نے وزن گھٹایا ہے۔

کوئی ڈائٹ کام نہیں کرتی، کوئی ایکسر سائز، کوئی واک کام نہیں کرتی اگر وہ روٹین کے بغیر کی جائے۔

کوئی دوا اثر نہیں کرتی اگر وہ روٹین سے پابندی سے نہ لی جائے۔

آپ پتلے 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 کیٹو ڈائٹ یا پروٹین ڈائٹ یا فلاں ورک آؤٹ یا جاگنگ۔

آپ ان سے یہ پوچھنا بھول جاتے ہیں کہ یہ چیز انہوں نے کتنے عرصے کی... اور کیا انہوں نے ناغہ 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 ایکسر سائز ہو، صرف واک ہی ہو یا پورشن کنٹرول بھی ہو... ہر چیز کام کرے گی، ہر چیز سے آپ کا وزن کم ہوگا، لیکن صرف تب جب آپ اسے روٹین سے اپنا لیں

گے۔

جب آپ روٹین سے ہر روز کسی پلان پہ عمل کریں گے تو وزن فوراً کم ہوگا۔ پھر کوئی ڈائٹ بھی اثر کرے گی۔ پروٹین ڈائٹ بھی اثر کرے گی۔ واک بھی اثر کرے گی۔ جم بھی اثر کرے گا۔ ہر ڈائٹ اثر کرتی ہے اگر اسے روٹین سے کیا جائے۔

انٹرنیٹ پہ لیے لیے ڈائٹ پلانز کے آخر میں ایک چھوٹی سی سطر ہوتی ہے کہ "اس پلان پہ تواتر سے عمل کریں۔ اس کو روٹین کا حصہ بنائیں۔"

ایکسرسائز کی لمبی لمبی ویڈیوز میں کہیں ٹرینر ایک چھوٹا سا فقرہ بول دیتا ہے کہ اس ورک آؤٹ کو ہفتے میں پانچ سے چھے دن لازمی کریں۔ اسے روٹین میں کریں۔ اور وہ چھوٹا فقرہ وہ سطر ہم نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم اس بڑے سے ڈائٹ پلان پہ عمل شروع کر دیتے ہیں۔ خود کو ورک آؤٹ میں تھکا دیتے ہیں۔ لیکن اس ایک فقرے کو بھول جاتے ہیں۔

میرا وزن کیوں کم نہیں ہو رہا تھا؟

کیونکہ کبھی میں ورک 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 پروٹین ڈائٹ اپنا لیتی۔ اس پہ بھی یقین نہ ہوتا تو کوئی نئی ڈائٹ شروع کر دیتی۔

اور میرا وزن کب کم ہوا؟

جب میں نے صرف ایک ڈائٹ پکڑی۔ ہائی پروٹین اور لو کارب ڈائٹ جو بہت صحت افزا ڈائٹ ہے۔ میں نے بالکل کاربز 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 ذرا شو آف کرنے دیں کہ میں نے کیسے وزن کم کیا۔

ہاں تو میں کہہ رہی تھی کہ میں نے کیلوری کنٹرول کی۔ اور صرف واک کی۔ روز ایک گھنٹہ واک۔ میں نے تواتر سے لگ کے واک کی۔ میں نے ایک ہی ڈائٹ پلان پہ عمل کیا اور میرا وزن پہلے ہی ہفتے میں گھٹنے لگا۔ شروع میں جو گھٹتا ہے وہ عموماً جسم کا زائد پانی ہوتا ہے۔ ہم شروع میں خوش ہو جاتے ہیں۔ پھر جب چربی ذرا سست روی سے گھلتی ہے تو ہم کہتے ہیں وزن گھٹ نہیں رہا۔ اور یوں ہم ڈائٹ چھوڑ دیتے ہیں۔

غلطی کیا ہے؟ ہم نے لگ کے روٹین میں ڈائٹ پلان پہ عمل نہیں کیا۔ ہم نے لگ کے روٹین میں ورک آؤٹ نہیں کیا۔

جو لوگ لگ کے روٹین میں یہ کام کرتے ہیں ان کا وزن گھٹتا ہے اور ضرور گھٹتا ہے۔

وزن گھٹنا کب رکتا ہے؟ جب وہ ادھر ادھر منہ مارنے لگتے ہیں۔ چیٹنگ کرنے لگتے ہیں۔ سست اور لاپرواہ ہو جاتے ہیں۔

آپ کیلوری کنٹرول کریں اور تھوڑا بہت چلیں پھریں تو یہ ہو نہیں سکتا کہ آپ کا وزن کم نہ ہو۔

وزن دراصل کم کیسے ہوتا ہے۔ یہ ذرا سائنسی باتیں ہیں اور مجھے سائنس نہ کبھی 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 موٹے ہیں تو دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔ کیا آپ کل موٹے ہوئے تھے؟ کیا آپ اچانک سے ایک ہفتے

موٹے ہوتے ہیں اور لوگوں نے آپ کو کہنا شروع کر دیا ہے؟

نہیں۔ لوگ جب آپ کو موٹاپے کا احساس دلاتے ہیں تب تک عموماً آپ کو موٹا ہوئے ایک لمبا عرصہ گزر چکا ہوتا ہے۔ یہ چربی آپ نے کئی سالوں تک مسلسل کھانے سے چڑھائی ہے۔ یہ وزن آپ نے ایک لمبے عرصے میں کمایا ہے۔ آپ کیسے امید کر سکتے ہیں کہ صبح لیموں پانی پینے سے "سات دن میں سات کلو وزن گھٹائیں" جیسی چیزیں کام کر جائیں گی۔

یہ فوری رزلٹ والے کام آپ نے کبھی نہیں کرنے۔ یہ نہ صرف نقصان دہ ہوتے ہیں بلکہ سراسر دھوکہ ہوتے ہیں۔ آپ کا وزن ویٹ مشین پہ واقعی کم ہو گا۔ سات دن تک فاقے جیسی ڈائٹ یا صرف ڈرنکس پہ گزارا کرنے سے آپ کا وزن واقعی سات کلو کم ہو گا لیکن وہ واٹر ویٹ ہو گا۔ زائد پانی۔ اور وہ آپ کے پٹھوں کا وزن ہو گا جسے غلط ڈائٹ کی وجہ سے آپ کھوتے جائیں گے۔ پٹھے آپ نے نہیں کھونے تھے۔ آپ نے چربی کھونی تھی۔ پٹھے تو آپ کی صحت ہیں۔ اور جیسے ہی آپ اس ڈائٹ کو چھوڑیں گے وزن جو سات کلو گھٹا تھا دس کلو کی صورت واپس آ جائے گا۔

صحت مند طریقے سے جو وزن گھٹتا ہے وہ ہر ہفتے کا ایک پاؤنڈ ہوتا ہے۔ دو ہفتے میں ایک کلو گھٹنا چاہیے۔ اس سے زیادہ نہیں۔ اب آپ منہ پہ ہاتھ رکھ کے کہیں گے... ہائے... ایک ماہ میں صرف دو کلو وزن گھٹتا ہے؟ ہمارا وزن تو دس کلو گھٹنے کی ضرورت ہے۔ یعنی پانچ ماہ لگیں گے اس مقام تک جانے میں!! اتنا لمبا عرصہ؟ اور یہ بات آپ کو پسند نہیں آتی۔ آپ کو فوراً وزن گھٹانا ہے۔ بس ایک ہفتے میں سات کلو گھٹ جائے تو کیا ہی بات ہے۔

آپ نے اس سوچ کو بدلنا ہے۔ جس وزن کو آپ نے پانچ سال میں چڑھایا ہے وہ پانچ ماہ میں بھی اتر جائے تو یہ بہت بڑی نعمت ہو گی۔ اور مجھے ایک بات بتائیں... اگلے پانچ ماہ ویسے بھی گزر ہی جانے ہیں۔ اللہ آپ کو زندگی صحت دے۔ اگلے پانچ ماہ آپ نے یا تو کھا پی کے مزید موٹا ہو کے گزارنے ہیں یا دبلے ہونے کی کوشش میں گزرنے ہیں۔ ہر روز آپ کے پاس نیا موقع ہے اپنی زندگی بدلنے کا۔ اور وقت ہوتا ہوا تحفہ زندگی بدل دیتا ہے۔ اگر آپ روٹین میں پانچ ماہ کوشش نہیں کرتے تو کوئی دوسرا آپشن ہے آپ کے پاس؟ نہیں نا۔ جیسے روٹین میں کھا کھا کے وزن بڑھایا تھا ویسے ہی محنت سے وزن گھٹانا ہے۔

یہ لفظ "محنت" اپنے دل پہ لکھ کے رکھ لیں۔ زندگی میں جو بھی کامیاب ہوا ہے محنت سے ہوا ہے۔ جنت بھی محنت سے ملتی ہے۔ دنیا کی فلاح بھی محنت سے ملتی ہے۔ رزق بھی محنت سے ملتا ہے اور دعائیں بھی محنت سے ملتی ہیں۔ محنت کیے بغیر خود کو زندگی کے دھارے پہ چھوڑ دینے سے موٹاپا ملتا ہے، سستی ملتی ہے، ناکامی ملتی ہے۔ اگر آپ کو فٹ ہونا ہے تو محنت کرنی پڑے گی۔ یہ بھول جائیں کہ اپنے اوپر سیلف کنٹرول پیدا کیے بغیر آپ فٹ ہو جائیں گے۔

اگر آپ موٹے ہیں اور ابھی بھی آپ کا دل نہیں چاہ رہا کہ آپ خود کو فٹ کرنے کی کوشش کریں... تو جاگ جائیں۔ کتنا کھانا ہے آپ کو؟ یہ جنک فوڈ، یہ روٹیاں، اچار، پراٹھے کھا کھا کے ہی یہ حالت ہوئی ہے۔ آپ کا اعتماد اسی نے گرایا ہے۔ بس کر دیں اپنے ساتھ یہ ظلم۔ بس کر دیں اپنے جسم کو یہ نقصان دہ چیزیں کھلانا۔ یہ جسم اللہ کی امانت ہے۔ اللہ تعالیٰ کو قوی مومن زیادہ پسند ہے بہ نسبت کمزور مومن کے۔ اور موٹا شخص کمزور، سست اور کاہل ہوتا ہے۔ موٹاپا آپ کے جسم کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتا ہے۔ اور

موٹاپا آپ کی روح کو جسم سے پہلے بوڑھا کر دیتا ہے۔

اب آتے ہیں پریکٹیکل حل کی طرف۔

روٹین سے کیا کیا جائے جس سے وزن کم ہو۔ اس کو سمجھنے کے لیے اپنے جسم کو سمجھنا ہوگا۔ میں سادہ الفاظ میں سمجھانا چاہتی ہوں۔

گاڑی ہے آپ کے گھر میں کوئی؟ نہ بھی ہو تو یہ جانتے ہوں گے کہ ان میں باقاعدگی سے فیول ڈالنا پڑتا ہے۔ پیٹرول، ڈیزل یا گیس۔ یہ ایک گاڑی کی خوراک ہے۔ آپ یوں سمجھیں کہ آپ کا جسم ایک گاڑی ہے۔ ہاں بچگانہ 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 ڈلوائیں اور وہ رات تک ختم ہو جائے تو حساب برابر ہو گیا۔ ہر روز آپ دو ہزار کا فیول ڈلوائیں۔ ہر روز وہ اسے ختم کر لے۔ لیکن اگر کسی دن آپ نے تین ہزار کا فیول ڈلوا 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 جگہ ایک ہزار کا فیول ڈلوائیں گے کیونکہ ٹینکی میں دو ہزار سے اوپر کا فیول ڈلوانے کی گنجائش نہیں ہے۔

لیکن جسم گاڑی نہیں ہے۔

جسم ایک بڑی ہی کوئی حیرت انگیز مشین ہے۔ جسم کا فیول ہے کیلوریز۔ یہ خوراک سے ملتی ہیں۔ کسی سے زیادہ، کسی سے کم۔ جن سے زیادہ ملتی ہیں ان چیزوں کو کھا کے طاقت ملتی ہے اور انسان خود کو سیر محسوس کرتا ہے۔ جیسے روٹی، گوشت، پیزا، سموسے۔ جن سے کم ملتی ہیں یا ان کو کھا کے بھی بندہ بھوکا رہتا ہے۔ جیسے سلاد کے پتے یا کھیرے۔

آپ کے جسم کو ہر روز دو ہزار کیلوریز درکار ہیں۔ (یہ ہر شخص کے قد، وزن اور عمر کے لحاظ سے دو ہزار سے تھوڑا اوپر نیچے ہوتی ہیں لیکن مثال کے لیے یہی سمجھ لیں۔) کیوں درکار ہیں دو ہزار؟ کیونکہ آپ کا جسم سانس لینے میں، خون اپنے اندر دوڑانے میں اور اندرونی پراسیس وغیرہ چلانے میں دو ہزار کیلوریز خرچ کرتا ہے۔ اس لیے بھوک لگتی ہے کیونکہ جسم کو فیول چاہیے۔

آپ اگر روز دو ہزار کیلوری 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۔ سموسوں سے پہلے سمجھیں میں روز دو ہزار کیلوریز کھا رہی تھی۔ پھر سموسے میری زندگی میں آئے۔ یوں کہہ لیں کہ ایک سموسے میں ڈھائی سو کیلوریز ہوتی ہیں۔ دو سموسوں میں پانچ سو ہو گئیں۔ اس سے زیادہ ہوتی ہیں لیکن میری مثالوں کی آپ نے اس وقت autocorrection نہیں کرنی۔ بس خاموشی سے بات سمجھنی ہے۔

یوں روزانہ دو سموسوں کی وجہ سے میں ہر روز دو ہزار کی جگہ 2500 کا فیول کھانے لگی۔

اب پہلے دن جب میں نے 2500 کیلوریز کھائیں تو میرا جسم حیران ہوا کہ یہ ایکسٹرا 500 کیلوریز کہاں سے آ گئیں۔ لیکن چونکہ پاکستانی تھا اس لیے زیادہ شے ملنے پہ خوش ہوا اور اس نے خوشی خوشی ان پانچ سو کیلوریز کو اپنے اندر محفوظ کر لیا کہ شاید کل پڑ گی

پندرہ سو کیلوریز کھائے تو میں ان پانچ سو کو استعمال کروں گا۔

اب اگلے دن اس لڑکی نے کیا کیا؟ اس نے پھر سے بیس سو کھائیں۔ اب جسم کو سمجھ آئی کہ یہ روز ہی ایسے کرے گی اور چلتی پھرتی زیادہ ہے نہیں نہ واک کرتی ہے نہ ایکسرسائز اب مجھے ہی کچھ کرنا پڑے گا۔ اس نے طے کیا کہ روز دو ہزار کیلوریز سے اوپر جتنی کیلوریز کھائے گی وہ میں اپنے اندر محفوظ کروں گا۔

سو جسم نے زائد کیلوریز کو "چربی" کی شکل دی اور ان کو سب سے پہلے پیٹ میں محفوظ کیا۔ میں ہر روز پانچ سو کیلوریز اپنی ضرورت سے زائد کھاتی رہی۔ جسم خوشی خوشی ان کو محفوظ کرتا گیا۔ اس نے پورے جسم میں برابر ان کو پھیلا دیا۔ آہستہ آہستہ سارے اعضاء پہ چربی بڑھتی 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 کیلوریز ہوتی ہیں۔ ہر روز پانچ سو کیلوریز زیادہ کھانے سے کتنے دن میں جسم نے ایک پاؤنڈ چربی محفوظ کی؟ سات دن میں۔

یوں سات دن میں میرا وزن ایک پاؤنڈ بڑھا۔ مہینے میں دو کلو وزن بڑھا تو مجھے محسوس نہیں ہوا۔ چند مہینے بعد جب کئی کلو بڑھ گیا تب احساس ہوا۔ مگر تب تک بہت دیر ہو چکی تھی۔ میرا جسم اب سست پڑ چکا تھا۔ اس نے بھی کہا بس لاتے جاؤ' میں اسٹور کرتا جاؤں گا۔ جب اس لڑکی کو خود اپنی صحت کی پرواہ نہیں ہے تو میں کیا کروں؟

اب اس مقام پہ اگر میں سوڈا چھوڑ بھی دوں... اور واپس اپنا دو ہزار کیلوری جتنا کھانا کھاؤں... تو جسم ہر روز ان دو ہزار کو خرچ تو کرے گا... لیکن جو اتنا چربی کا خزانہ اس نے محفوظ کر رکھا ہے' وہ تو ٹس سے مس نہیں ہوگا۔ میری غلطی یہ تھی کہ میں ڈائٹ تو کھانے کے ساتھ بھی ادھر ادھر چکھا چکھی کر لیتی تھی۔ دو ہزار کیلوریز پوری ہو جاتی تھیں۔ وزن نہیں گھٹتا تھا۔

پھر میرا وزن کیسے گھٹا؟

میں نے یہ جان لیا کہ مجھے اپنی خوراک پندرہ سو کیلوری کرنی ہوگی۔ ہر روز کی خوراک سے مجھے پانچ سو کیلوری کم کرنی ہوگی۔ اس سے کیا ہوا؟

ایک دن میں نے سترہ سو کیلوری جتنا کھانا کھایا' اور چالیس منٹ واک کر کے دو سو کیلوریز خرچ کر لیں۔ یوں جسم کو اس روز اپنے پراسس کرنے کے لیے پندرہ سو کیلوریز ملیں۔ اس دن جسم حیران ہوا کہ اسے کیا ہوا ہے۔ اس کو آسانی کی عادت ہو گئی تھی۔ سو اس نے مجھے تھکاوٹ محسوس کروائی' بھوک لگوائی' میرے دل میں خیال ڈالا کہ یار سنو... میں کمزوری محسوس کر رہی ہوں' تھوڑا سا اور کھاؤں' لیکن میں نے عزم کر لیا کہ میں نے اپنے جسم کو ہر روز ٹف ٹائم دینا ہے۔ سنو میں تمہیں ہر روز پندرہ سو کیلوریز ہی دوں گی' اپنے خرچے اسی میں پورے کرو۔

جسم میری ول پاور کے تابع تھا۔ اس کے پاس کوئی راستہ نہ تھا۔ اس نے وہ پندرہ سو کیلوریز استعمال کیں جو میں نے آج اس کو دی تھیں۔ اور دل پہ پتھر رکھ کے اس نے پرانی پانچ سو کیلوریز کی چربی پگھلا دی۔ ہر روز میں اسے پندرہ سو کیلوریز کا خرچہ دیتی رہی۔ وہ مزید پانچ سو اپنے بینک اکاؤنٹ سے استعمال کرنے لگا۔ ایک ہفتے میں میرا وزن ایک پاؤنڈ گھٹ گیا۔

اچھا اگر میں ہر روز پندرہ سو کی جگہ ہزار کیلوری کھاتی اور جسم کو اپنے اکاؤنٹ سے پورا ہزار کا نوٹ لگانا پڑتا تو میرا ایک ہفتے میں دو پاؤنڈ وزن کم ہوتا۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ زیادہ اسپیڈ والا کام ہوتا۔ ایک تو ہمیں اسپیڈ والے کام بہت پسند ہیں۔ اس لحاظ سے تو اگر میں پورا دن فاقہ کر کے صرف ایک کھجور پہ گزارا کر وں تو میرا وزن زیادہ کم ہونا چاہیے۔ مگر ایسا نہیں ہوتا۔

اگر میں ایک دم سے بہت کم کیلوریز کھاؤں گی تو جسم کے اندر ریڈ الرٹ کی گھنٹیاں بجنے لگیں گی۔ بے چارہ باہر تو دیکھ نہیں سکتا نا اسے پتہ ہے کہ باہر کیا ہو رہا ہے۔ بابا 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 سمجھ جاؤ کہ یہ بے چارہ کسی مصیبت میں ہے۔ کسی صحرا میں پھنس گیا ہے یا دشمن نے قید کر رکھا ہے۔ مسلسل کم کھانے سے جسم اسٹارویشن موڈ میں چلا جائے گا۔ یعنی کہ فاقے کی حالت میں۔ وہ جہاں دو ہزار کیلوریز برن کرتا تھا وہاں 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۔۔۔ دھیان سے سنیں۔۔۔ وہ چربی نہیں ہوگی۔ وہ آپ کا لین مسل (پٹھا) ہوگا۔ یہ بہت خطرناک بات ہے۔ سو یاد رکھیں۔۔۔ سات دن میں سات کلو وزن کم کرنے والے طریقوں سے آپ کے وہ پٹھے ضائع ہونے لگیں گے جنہوں نے آپ کے جسم کو سہارا دے رکھا ہے اس لیے آپ تھکاوٹ اور نقاہت محسوس کریں گے۔

اگر آپ نے پتلا ہونا ہے تو چربی پٹھے سب پگھلا لیں اور خود کو ڈھانچہ بنا لیں۔ لیکن اگر آپ نے فٹ ہونا ہے تو صرف چربی پگھلانی ہے اور پٹھوں کو مضبوط بنانا ہے۔ چربی پگھلتی ہے ۸۰ فیصد ڈائٹ اور ۲۰ فیصد ایکسرسائز سے۔ لیکن پٹھے مضبوط ہوتے اور بڑھتے ہیں صرف ورک آؤٹ سے اور کسی حد تک پروٹین والی غذائیں کھانے سے (جیسے انڈا، 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 کرو تو پٹھے اگلی صبح ایسے اکڑے پڑے ہوتے ہیں کہ اللہ معاف کرے۔ سو اگر آپ بالکل ہی کاؤچ کے آلو ہیں تو وہی کریں جو میں نے کیا۔ انٹرنیٹ پہ ہائی پروٹین اور لو کارب ڈائٹ کا پلان ڈھونڈیں۔ روٹی بالکل ختم نہ کریں، بہت کم کر دیں۔ کہتے ہیں چار "چ" زندگی سے نکالو تو "چربی" پگھلتی ہے۔ چاول، چینی، چکنائی اور چپاتی۔ لیکن میں چاول اور چپاتی بالکل نکالنے پہ یقین نہیں رکھتی۔ شروع میں تھوڑا بہت کھا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن پلیز کوئی ڈائٹ پلان فالو کریں۔ خود سے ٹوٹکے نہ آزمائیں۔ چینی اور چکنائی بہت حد تک چھوڑنی ہوگی۔ ساری گیم ہی کیلوری کنٹرول کی ہے۔ جتنی بھی ڈائٹس ہیں، چاہے وہ کیٹو ہے یا ہائی پروٹین ڈائٹ، سب کیلوری کنٹرول کے اصول کے تحت ہی کام کر رہی ہیں یعنی کہ کم کھاؤ اور صاف کھاؤ۔

لیکن چونکہ آپ کاؤچ کے آلو ہیں تو یاد رکھیں۔۔۔ ڈائٹ پلان آپ نے پہلے دن سے ہی بالکل حرف بہ حرف فالو کرنا ہے۔ آپ نے خود سے کبھی چیٹنگ نہیں کرنی۔ آپ نے ایمانداری سے خود کو کنٹرول کر کے وزن کم کرنا ہے۔ بار بار رات کو کچن کے چکر نہ لگائیں اور جلدی سونے کی عادت ڈالیں ورنہ 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 چکر لگا کے کچھ کھا کے آتے ہیں۔ اور اس وقت انسان جذباتی طور پہ کمزور ہوتا ہے۔ وہ فریج کا

ایک پچر سارے دن کی محنت ضائع کر دیتا ہے۔

آپ کو ایک بات یاد رکھنی ہے کہ ڈائٹنگ کے ساتھ ایکسرسائز بہت ضروری ہے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ایکسرسائز ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے پہلے ہی دن پچاس منٹ ورک آؤٹ کرتے ہیں اور اگلے سات دن مرے پڑے ہوتے ہیں۔

آپ اگر واقعی فٹ ہونا چاہتے ہیں تو آپ نے پانچ منٹ سے آغاز کرنا ہے۔ پہلے دن آپ نے پانچ منٹ سے زیادہ واک کرنی ہے نہ ورک آؤٹ۔ کارڈیو کے آلووں کے لیے بہترین نسخہ واک ہے۔ میں نے واک سے وزن کم کیا تھا۔ نہیں سوری۔ میں نے غلط کہا۔ میں نے روٹین میں تواتر سے واک کر کے وزن کم کیا تھا۔ روٹین والی میری تقریر نہیں بھلائی۔ کوئی بھی چیز ورنہ کام نہیں کرے گی۔ صرف روٹین کام کرتی ہے۔

میں نے پانچ منٹ سے واک شروع کی۔ پہلے دن دل بہت چاہ رہا تھا کہ گھنٹہ واک کروں لیکن میں نے پانچ منٹ بعد خود کو روک دیا۔

اگلے دن میں نے پانچ منٹ بڑھا دیے۔ اگلے دن پھر پانچ منٹ زیادہ کی۔ یوں مجھے تقریباً بارہ دن لگے ایک گھنٹے تک آنے میں۔ اس سے یہ ہوا کہ پھر اس کے بعد مجھ سے ایک گھنٹے سے کم واک نہیں ہوتی تھی۔ میں ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ روز واک کرتی تھی اور مزہ آتا تھا۔ تھکن نہیں ہوتی تھی۔ جب ہم سنتے ہیں کہ تھوڑے سے آغاز کریں تو سوچتے ہیں کہ یہ کیا بات ہوئی ابھی جوش تازہ ہے جلدی وزن کم کرنا ہے پانچ منٹ میں تو پانچ کیلوریز ہی برن ہوتی ہیں نہیں چھوڑو نمرہ 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 چھوڑ دینی ہے واک۔ لکھ کے دے رہی ہوں۔

عادتیں پختہ کرنے میں وقت لگتا ہے۔ صرف عادت ہے جو وزن کم کروائے گی۔ اگر آپ پانچ منٹ بڑھا بڑھا کے ایک گھنٹے تک پہنچیں گے نا تو یہ آپ کی پہلی فتح ہو گی۔ اس کے بعد ہر روز ایک گھنٹہ واک کرنا آسان ہو گا۔

میں یہ تجویز کروں گی کہ شروع میں بہت اچھل کود والے ورک آؤٹس سے پرہیز کریں کیونکہ پھر آپ کا معدہ کھچا پڑا ہو گا اور آپ کا سارا ڈائٹ پلان ٹھپ ہو جائے گا۔ تھوڑے سے شروع کر کے زیادہ کی طرف جائیں ورنہ وہ چیز روٹین نہیں بنے گی۔ اور وزن کیا چیز گھٹاتی یا بڑھاتی ہے؟ روٹین۔

ایک اہم بات۔۔ آپ نے جو بھی ڈائٹ پلان فالو کرنا ہے اس کو چھ ماہ ضرور کرنا ہے۔ تین ہفتے بعد فرق نہ آتا دیکھ کے چھوڑ نہیں دینا۔ چھ ماہ 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۔

کچھ لوگوں کو جسم کے ایک حصے کو جلد گھٹانے کا شوق ہوتا ہے۔ جیسے پیٹ یا چہرہ۔ وہ چہرے کی ایکسرسائز کرتے ہیں۔ ابھی تک یہ بات ثابت نہیں ہے کہ یہ ایکسرسائز کام کرتی ہیں یا نہیں۔ لیکن ایک بات طے ہے۔ اسپاٹ ریڈکشن ایک دھوکہ ہے۔ یعنی جسم کے کسی ایک حصے کا وزن الگ سے کم نہیں کیا جا سکتا۔ بنا ڈائٹ اور ایکسرسائز کے صرف چہرہ پتلا کرنا ناممکن ہے۔ ہر روز الٹا لٹک

کرکے صرف پیٹ پتلا کرنا ممکن ہے۔ آپ جتنے کرنچز کرلیں، پیٹ نہیں پتلا ہوگا کیونکہ جسم ایسے کام نہیں کرتا۔

جسم نے اپنی چربی کا خزانہ سارے جسم پہ پھیلا رکھا ہے۔ ورک آؤٹ کرتے ہیں تو سارے اعضا کو کرنا ہوگا۔ ویسے تو سارا جسم ایک ساتھ ہی دبلا ہوگا لیکن کچھ اعضا ایک دوسرے سے پہلے پتلے ہونے لگتے ہیں۔ کیونکہ سارے اعضا ایک جتنے موٹے نہیں ہوتے۔

اگر آپ خاتون ہیں تو سب سے پہلے چہرہ اندر جائے گا۔ پھر سینہ، پھر بازو اور ٹانگیں اور آخر میں پیٹ۔

اگر آپ مرد ہیں تو پہلے ہاتھوں یا کولہوں سے وزن کم ہوگا۔ پھر چہرہ پتلا 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 "لو ہینڈلز" سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ پیٹ اور کمر کی دو طرفہ دیوار ہے جس سے چربی لٹک 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۔ یہی آپ کو کنٹرول کر رہا ہے۔ موٹا 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 روٹین پہ کاربند رہیں گے تو ایک دن اس کی باری بھی آ جائے گی۔

مگر ہم چاہتے ہیں کہ سب سے پہلے پیٹ کی وسیع چربی کو پگھلا دیں۔ اس بے چارے نے آپ کے دماغ پہ قبضہ کر کے اتنی مشکل سے اتنا مال جمع کیا ہے۔ آپ کو کھلا کھلا کے اس نے اپنی یہ دولت بنائی ہے۔ وہ سب سے پہلے ہتھیار کیسے ڈالے گا؟ اتنی آسانی سے ہار کیسے مانے گا؟ ہم کیوں ورک آؤٹ اور ڈائٹ چھوڑ دیتے ہیں؟ کیونکہ ہم چاہتے ہیں سب سے پہلے پیٹ کم ہو۔ پیٹ کیوں نہیں کم ہو رہا؟ یہ ڈائٹ ہی غلط ہے۔ کچھ اور ٹرائی کرتی ہوں۔ اس سے تو فرق ہی نہیں آ رہا۔ مجھ سے نہیں ہوتی ڈائٹنگ۔ اور آپ کی ایسی باتیں سن کے پیٹ مسکرا کے کہتا ہے: شکر میری جان چھٹی۔ شاباش میری بہن! ایک پیزا تو آرڈر کرو۔ دونوں مل کے کھائیں گے۔

آپ موٹے اس لیے ہوتے ہیں کیونکہ آپ پیٹ سے سوچنے لگ جاتے ہیں۔ دماغ سے نہیں۔

دنیا کے کامیاب انسان 'ایکٹو انسان' ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ بہت اسمارٹ ہوں لیکن ان میں سے اکثر فٹ ہوتے ہیں۔ ادھر ادھر بھاگتے پھر رہے ہوتے ہیں۔ صحت ہے تو سب کچھ ہے۔ نہیں ہے تو بس پھر پیٹ ہی ہے۔

ایک بات بتاؤں جو آپ کے لیے جاننا بہت ضروری ہے؟

یہ پیٹ کبھی پتلا نہیں ہوگا۔

آپ جتنی ڈائٹنگ کرلیں، جتنی ایکسرسائز کرلیں، یہ ایک وقت میں ہو سکتا ہے فلیٹ ہو بھی جائے لیکن کسی دن زیادہ کھانا کھا لینے سے یہ پھر پھولا ہوا لگے گا۔

فلیٹ پیٹ آپ کی زندگی کا مقصد نہیں ہے۔ اپنے آئیڈیل وزن کے حصول میں خود کو پاگل کر دینا آپ کی زندگی کا مقصد نہیں ہے۔ وزن گھٹانے کو اپنی آبسیشن بنا لینا اور اس جنون کے پیچھے کھانا پینا چھوڑ کے خود پہ اللہ کی نعمتیں حرام کر دینا... یہ آپ نے نہیں

کرتا۔

ہم یہاں پتلے 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 چھ سات کلو زیادہ کا وزن ہے۔ اور اس وزن پہ آ کے میں خوش ہو جاتی ہوں۔ میں اس سے زیادہ نیچے جانے کی کوشش نہیں کرتی۔ جب آپ فٹ اور ایکٹو ہوں گے تو آپ کو خود ہی معلوم ہو جائے گا کہ یہ فٹنس میرے لیے اچھی ہے۔ یہ فٹنس آپ کے اپنے لیے ہو گی۔ کسی کو دکھانے کے لیے، تعریف سمیٹنے کے لیے نہیں۔ ایک جنون کے پیچھے بھاگنے کے لیے نہیں۔ اس مشین کے اوپر سوار ہو کے روز اپنا وزن چیک کرنے کے لیے نہیں۔ یہ منفی کام ہیں اور ہم نے فٹ ہونا ہے، پاگل نہیں ہونا۔

لیکن یہ صرف تب ہو سکتا ہے جب آپ کو اپنے موٹے وجود سے نفرت نہ ہو۔ میں آپ کو یہاں ہرگز نہیں سکھا رہی کہ آپ اگر موٹے ہیں تو برے ہیں۔ یا قابل محبت نہیں ہیں۔ میں نے اپنی بہت سی کامیابیاں تب سمیٹی ہیں جب میرا وزن میرے پسندیدہ وزن سے چودہ پندرہ کلو زیادہ تھا۔ میں خود کو بری نہیں سمجھتی تھی نہ مجھے اپنے آپ کو دیکھ کے برا لگتا تھا۔ میں کبھی بھی اپنے فربہ وجود کو برا نہیں کہوں گی۔ وزن کا خیال نہ رکھنے کے باعث اس کے بڑھ جانے اور پھر اس کو واپس کم کرنے کے پراسس نے مجھے بہت کچھ سکھایا ہے۔ سیلف کنٹرول کیا ہوتا ہے اور ول پاور کس چڑیا کا نام ہے۔ ہر شے انسان کے اختیار میں ہوتی ہے اگر اس کی نیت ہو خود کو بدلنے کی۔ اور سب سے بڑھ کے... ہر وہ چیز جو منہ کے راستے معدے میں جا رہی ہے، وہ آپ کے چاہنے یا نہ چاہنے کے باوجود آپ کے جسم پہ اثر ڈالتی جائے گی۔ تو ہر وہ چیز جو آنکھوں اور کانوں کے ذریعے دل میں جا رہی ہے اگر اس پہ 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 گندہ دیکھ اور سن لوں تو بھی کیا؟ مجھے اپنی حدود معلوم ہیں، مجھے اپنے دین کا علم ہے میں نہیں بھٹکوں گا۔ مجھے کچھ نہیں ہو گا۔ لیکن نہیں۔

سوشل میڈیا، انٹرنیٹ، قریبی لوگوں کی باتیں سب آپ کے اندر اتر رہی ہیں۔ اگر یہ سب منفی ہے تو ایک حد تک آپ کے دل کا نظام اس کو فلٹر کرے گا جیسے جسم دو ہزار کیلوریز کو برابر کر دیتا ہے۔ جو زائد ہو گا وہ کہاں جائے گا؟ وہ دل پہ سیاہ دھبے لگاتا جائے گا۔ جس کو کیلوریز 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 کھا رہا ہے تو کیا اس پہ چربی نہیں چڑھے گی؟ ضرور چڑھے گی۔ جو اس کے اندر اتر رہا ہے وہ اس سے بے نیاز ہے کہ اتارنے والے کا علم اور سمجھ اور نیت کیا ہے۔ جو اندر اتر رہا ہے وہ اپنا کام کرے گا۔ جو دل میں آنکھوں اور کانوں کے ذریعے آپ اتار رہے ہیں وہ اپنا کام کرے گا۔ یہ ہو نہیں سکتا کہ وہ اثر نہ ڈالے۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کے جسم اور آپ کی روح کو اسی طرح بنایا ہے۔ جسمانی صفائی کی ہر دوسرے دن ضرورت پڑتی ہے۔ آپ

کی نیت کتنی ہی صاف ہو' آپ ایئر کنڈیشنڈ گھر میں بھی رہتے ہوں' غسل سے اگلا روز آپ نکال بھی لیں تو تیسرے دن آپ کا وجود میلا نہ لگے' یہ ہو نہیں سکتا۔ کیونکہ ہر وہ چیز جو ہوا میں ہے اور جو آپ کے جسم سے پسینے 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 کیوں بنایا ہے کہ ہمیں بار بار صفائی کی ضرورت پڑے؟ تاکہ ہم آرام سے نہ بیٹھ جائیں۔ ہمیں یاد رہے کہ دل کو بھی ایسے ہی بار بار صاف کرنا پڑے گا۔ دل کی صفائی توبہ سے ہے۔ توبہ غسل کی طرح ہے جو بار بار کرنی پڑتی ہے۔ بعض دفعہ آپ کے پاؤں کی ایڑیوں کے پیچھے کی اسکن سخت ہو جاتی ہے۔ کھردری اور بھربھری۔ 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 مردہ تہہ آسانی سے اتر جاتی ہے۔ دل بھی ایسے ہو جاتا ہے۔ مردہ اور کھردرا۔

دل کی نرمی تین چیزوں سے ملتی ہے۔ بیمار کی عیادت سے۔ قبرستان یا کسی فوتگی میں جانے سے۔ اور۔۔۔ قرآن کی تلاوت سے۔ قرآن سننا' قرآن پڑھنا' قرآن یاد کرنا' قرآن کو ہر روز اپنی روٹین میں شامل کرنا۔ یہ سب دوائیں ہیں۔ دل کا ورک آؤٹ' دل کی واک' دل کی ڈائیٹنگ قرآن کو اپنی روٹین میں شامل کرنے سے ہے۔ جن اصولوں پہ جسم کام کرتا ہے' انہی اصولوں پہ دل کام کرتا ہے۔ اس لیے احتیاط کریں۔ اپنی نظروں کی حفاظت کریں کیونکہ جو اندر دل تک جا رہا ہے' وہ اپنا کام لازمی کرے گا بھلے آپ کی نیت کتنی ہی صاف کیوں نہ ہو۔

فٹ ہونے کے عمل کو روٹین کا حصہ رہنا چاہیے لیکن اس کو آبسیشن نہیں بنانا چاہیے۔ پتلے ہونے کا آبسیشن کیا ہوتا ہے؟ کچھ لڑکیاں اینوریکسک ہوتی ہیں۔ خود کو بھوکا رکھتی ہیں' فاقے کرتی ہیں' اگر بھوک سے بے قابو ہو کے کوئی ہائی فیٹ فوڈ کھا لیں تو حلق میں انگلی ڈال کے قے کر دیتی ہیں۔ دوائیاں لیتی ہیں۔ فاقے کر کر کے خود کو کانٹا کر دیتی ہیں لیکن اپنے جسم کے ساتھ خوش نہیں ہوتیں۔ آپ نے یہ کام نہیں کرنا کیونکہ یہ فٹ ہونا نہیں ہے۔ یہ آبسیشن ہے۔ جنون ہے۔ بیماری ہے۔

فٹ ہونے کا سفر صرف ڈائیٹنگ پہ ختم نہیں ہوتا۔ اس میں واک یا ایکسرسائز اتنی ہی ضروری ہے۔ کیونکہ اگر آپ ان لڑکیوں کی طرح فاقے کریں گے تو آپ اپنے پٹھے لوز کرتے جائیں گے۔ چربی ویسی ہی رہے گی۔ آپ جسم کی طاقت کھو دیں گے۔

اگر آپ اس چیز کو آبسیشن بنا لیں گے' تو آپ کو اپنے وجود سے نفرت ہو جائے گی۔ آپ روز صبح ویٹ مشین پہ اپنا وزن دیکھیں گے۔ کم ہوا ہے تو مزید فاقے کریں گے۔ نہیں کم ہوا تو ڈپریشن میں چلے جائیں گے۔ بار بار اپنی کمر کو انچی ٹیپ سے ناپیں گے۔ اپنے گالوں کو آئینے میں دیکھیں گے کہ جبڑے 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 سفر کے ہر مائل اسٹون کو انجوائے کرتے ہیں۔ ان کے لیے یہ چھوٹے چھوٹے اہداف بہت اہم ہوتے ہیں۔ وہ دن جب وہ پہلی دفعہ اپنی واک کی رفتار کو ایک گھنٹے تک لے جاتے ہیں۔۔۔ وہ دن جب انہیں میٹھا کھائے ایک ہفتہ گزر چکا ہوتا ہے۔ وہ دن جب وہ اپنے بٹ ورک آؤٹ کا پہلا شریڈ مکمل کر لیتے ہیں۔۔۔ کیونکہ اگر

آپ ان چھوٹی فتوحات کو سیلیبریٹ نہیں کرتے تو آپ کبھی خود سے خوش نہیں ہوں گے۔

خود سے خوش ہو جائیں۔ اور اگر آپ کا آج کے آٹھ دن بھی گئے ہیں تو کوئی بات نہیں۔ نئے سرے سے شروع کریں۔ ہر روز سورج غروب ہو کے روشن اٹھتا ہے تاکہ ہر انسان جان لے کہ شدید اندھیرے میں ڈوب جانے کے بعد بھی وہ روشن ہو کے ابھر سکتا ہے۔ ہر برے فیز کے بعد اگلی صبح آپ خود کو اٹھا سکتے ہیں... اگر آپ چاہیں۔

ویسی مائیں وزن کم کرنے کی سڑک پہ تعینات وہ ٹریفک سارجنٹ ہوتی ہیں جو آپ کو درست سمت میں جاتے دیکھ کے بھی چالان پہ چالان کیے جاتا ہے۔ بلکہ ان کا بس چلے تو گرفتار کر کے آپ کو اس سڑک پہ جانے سے ہی روک دیں۔ اکثر بچوں کا وزن بڑھانا بھی انہی ماؤں کے لاڈ نے ہوتا ہے۔ ہائے میرا بچہ بھوکا نہ رہ جائے۔ کھاؤ بیٹا اور کھاؤ۔ پراٹھے کھاؤ' اچار کھاؤ' کسٹرڈ کھاؤ۔ ہائے میرا بیٹا بھوکا رہ گیا تو کیا ہوگا؟ ادھر بیٹے کا یہ حال ہوتا ہے کہ اتنی چربی ہے ماشاءاللہ کہ اگر ایک ہفتے کے لیے صحرا 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 فیٹ سیلز اتنے زیادہ بڑھ چکے ہوتے ہیں اور وہ اتنا سست ہو چکا ہوتا ہے کہ وہ وزن کم کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتا۔

ایسے بچوں کے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں ہے کہ وہ اپنی ماؤں کو اگنور کریں۔ بدتمیزی نہ کریں۔ جواب نہ دیں اور ماں کو سمجھائیں مت۔ بس اپنا کھانا الگ بنائیں۔ ان کے ساتھ بیٹھ کے کھائیں لیکن کھانا الگ بنائیں اور وہ جو کہیں اسے سر جھکا کے سن لیں۔ اس کے علاوہ آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ میری امی جب بھی مجھے ڈائٹ پہ دیکھتی ہیں وہ جان بوجھ کے اتنے مزیدار کھانے بناتی ہیں تاکہ میرا ایمان متزلزل ہو۔ آ جاؤ نمرہ... گرم روٹی ہے... کریلے قیمہ ہے... ذرا چکھ کر دیکھنا ہے... اور مجھے یقین ہو جاتا ہے کہ ان کے گھر مجھے بچپن میں پروفیسر ڈمبلڈور چھوڑ کے گیا تھا۔

فیٹ شیمنگ وہ نہیں ہے جو میں آپ کو بتا رہی ہوں۔ اسی طرح آپ نے اپنے خاندان یا دوستوں میں موجود ان موٹے لوگوں کو فیٹ شیم نہیں کرنا جو اپنا وزن کم نہیں کر پا رہے۔ آپ نے کسی کو اس کے موٹے وجود کا احساس کسی تیسرے شخص کی موجودگی میں نہیں دلانا۔

تنہائی میں بتائیں اور ضرور بتائیں۔ اور اس کی مدد بھی کریں۔ اس کو ڈائٹ پلان بتائیں۔ اس کو بتائیں کہ کسی ایک چیز کو پکڑو اور اسے روٹین میں اپنا لو۔ لیکن خدا کے لیے بھری محفل میں مفت کے مشورے نہ دیں۔ خدا کے لیے موٹے گولو بچوں کو سب کے سامنے احساس کمتری میں مبتلا 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 اقدار کی بات نہیں کر رہے)۔ ان تین چیزوں کا آپ کے نین 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 پرسنالٹی 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 کیئر کبھی نہیں چھوڑنی وہ آپ کی اسکن

ہے۔

اور اعتماد سے لوگوں کے ساتھ ڈیل کرنا۔

یہ تین چیزیں آپ اپنا لیں' آپ خوبصورت لگنے لگیں گے۔ یہ تین چیزیں آپ نہ اپنا ئیں' 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 بکتا نہیں ہے۔ اس کو کوئی خرید نہیں سکتا۔ کسی کی محبت کی تمنا اس کو غلام نہیں بنا سکتی۔ کسی کی تعریف کی چاہ اس کو خوار نہیں کروا 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 بنانا۔ جس واحد انسان کے لیے آپ نے خود پہ محنت کرنی ہے۔۔۔وہ آپ خود ہیں۔

آج کے سوالات

۱)۔ کیا آپ موٹے ہیں؟ ہاں یا نہیں۔

۲)۔ کیا آپ کو پتلا ہونے کی خواہش ہے یا فٹ ہونے کی؟

۳)۔ فٹ ہونے کے لیے آپ نے آج تک کتنی دفعہ ڈائٹ یا ایکسر سائز کی روٹین بنائی ہے؟

۴)۔ کیا آپ کی ڈائٹ یا ایکسر سائز روٹین کبھی کامیاب ہوئی؟ اگر ہاں تو کتنے دن تک؟

۵)۔ اگر آپ کی روٹین ہر دفعہ بن کے ٹوٹ جاتی تھی تو اس کی کیا وجہ تھی؟

۶)۔ کیا آپ سارا دن ڈائٹ کرنے کے بعد ایک دم خود پہ قابو نہ رکھتے ہوئے ڈھیر سارا کھانا کھا لیتے ہیں؟

۷)۔ ڈائٹ کے باوجود چیٹ میل cheat meal کھا لینے کے بعد آپ کن کیفیات کا شکار ہوتے ہیں؟

۸)۔ کیا چیز آپ کو ڈائٹ کے باوجود چیٹنگ کرنے پہ مجبور کرتی ہے؟ کوئی خاص وقت جیسے آدھی رات کو لگنے 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 ڈائٹ اس لیے کامیاب نہیں ہوتی کیونکہ آپ کے موجودہ وزن اور ٹارگٹ کے درمیان بہت بڑا گیپ 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 گیپ کو کم کر کے چھوٹے ٹارگٹ سیٹ کریں۔ جیسے ایک ماہ میں دو سے ڈھائی کلو وزن گھٹانے کا ٹارگٹ رکھیں۔ یوں ہر ماہ ٹارگٹ مکمل ہونے پہ آپ کو مزید ہمت ملے گی۔

بارہواں دن...

الہدیٰ میں قرآن کی تعلیم حاصل کرتے ہوئے میری کوشش تھی کہ میں بالکل ویسی اسٹوڈنٹ بن کے دکھاؤں جیسی میں اسکول اور کالج میں تھی۔

یعنی کریک ٹیچر۔ وقت پہ اسائنمنٹ نہ کرنے والی۔ ہوم ورک بھی نہ مکمل کرنے والی اور ٹیسٹ سے پچھلی رات پڑھنے والی۔

اور ہاں۔۔میری سب سے بڑی خوبی۔۔۔ماشاءاللہ بہت چھٹیاں کرنے والی۔

میں ساری زندگی ایک بہت بری اسٹوڈنٹ رہی ہوں۔ مجھ سے باقاعدگی سے صبح اٹھ کے کہیں جانے والے کام نہیں ہوتے۔ اس لیے میں ہمیشہ اپنا کام کرتی ہوں جہاں میں اپنی مرضی سے جاؤں۔ کسی شے کو مسلسل کرنا مجھے بور کر دیتا ہے۔ اس لیے میرے لیے مدارس جانا اور ان کو چلتے کرنا بہت مشکل رہا ہے۔

ہاں تو میں کہہ رہی تھی کہ۔ الہدیٰ میں بھی میں ایسی ہی اسٹوڈنٹ تھی۔ میں کلاس اٹینڈ کر لیتی تھی۔ چار پانچ روز بعد ایک چھٹی لازما کرتی۔ اور اسائنمنٹس جس دن جمع کروانی ہوتیں میں اس صبح الہدیٰ جاتے ہوئے پچاس منٹ کے سفر کے دوران انہیں حل کرتی۔ اگر کسی دن کسی سیپارے کا ٹیسٹ ہوتا تو میں وہ بھی وین میں تیار کرتی تھی۔ میں پورا سیپارہ الہدیٰ کے راستے میں ہی دہرا لیتی تھی۔ اور کلاس میں جا کے ٹیسٹ دے دیتی۔ میرے سو میں سے 93 یا 94 نمبر آ جاتے۔ اور میں اسی میں خوش تھی۔

میں کبھی بھی لائق طالبات کی طرح نہیں تھی جو 99.5 نمبرز پہ افسردہ بیٹھی ہوتی تھیں کہ ہمارا آدھا نمبر کہاں سے کٹا' کیسے کٹا' کیوں کٹا۔ یعنی میرے لیے یہی بہت تھا کہ میں پاس ہوگئی میرے 93 نمبر آ گئے۔ میں خوش تھی۔ اسائنمنٹ جیسی بھی ہو میں وہ بنا کے کر لیتی تھی اور مجھے کبھی پرواہ نہیں ہوتی تھی کہ میرے کتنے نمبر آ رہے ہیں۔

مجھے الہدیٰ میں اس شے 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 ہفتے کے چار یا پانچ روز) میں صبح الہدیٰ جاتے ساتھ ہی اشتیاق سے اپنی جگہ پہ بیٹھ جاتی اور بہت دلچسپی سے سیپارہ کھولتی کہ دیکھتے ہیں آج مجھے اپنی گزشتہ روز کی الجھنوں کا کیا جواب ملتا ہے۔ میں ایڈوانس میں اگلی آیات نہیں پڑھا کرتی تھی۔ یہ چیٹنگ تھی۔ میں صرف اسی روز کی آیات پڑھتی اور سیپارہ بند کر دیتی۔

مجھے ایسا کوئی دن نہیں یاد 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 اچھی اسٹوڈنٹ نہیں ہوں۔ مجھے کتاب سے دیکھ

کے اسائنمنٹ حل کرنے جیسے کاموں میں کبھی دلچسپی نہیں ہوتی تھی۔ اسائنمنٹس میں ایسے سوال ہوتے تھے جن کے جوابات فوراً سے

ٹیچرس کے نوٹس لینے والے ہی دے سکتے تھے۔ مجھے یہ کام اتنا دلچسپ نہیں لگتا تھا۔ پرانے نوٹس کھولو، اسائنمنٹس کے جواب ڈھونڈو، اور ان کو لکھتے جاؤ۔ مجھے دیکھ کے لکھنا پسند نہیں تھا۔ مجھے وہ لکھنا پسند تھا جو پہلے سے لکھا نہ گیا ہو، جو کہا نہ گیا ہو، جو ہوا ہی موجود نہ ہو۔

لیکن پھر ایک دن سب کچھ بدل گیا۔ میرے لیے الہدیٰ کا سارا تجربہ ہی بدل گیا۔

یہ وہ دن تھا جب ہم نے سورۃ بنی اسرائیل مکمل کی۔

یہ کورس شروع کرنے کے چھٹے ماہ بعد کی بات ہے۔ سورۃ بنی اسرائیل قرآن کے وسط میں ہے۔ کورس ایک برس کا تھا اور ہم نے ٹھیک چھٹے ماہ میں اس کو آدھا مکمل کر لیا تھا۔ ان دنوں میں مصحف لکھنے کا آغاز کر رہی تھی البتہ ابھی وہ اشاعت کے لیے نہیں گیا تھا۔ مصحف کی ہیروئن کا نام میں نے محمل اس لیے رکھا تھا کیونکہ ہماری کلاس میں ایک محمل نام کی لڑکی تھی۔ وہ ایرانی تھی۔ اس کے بال سنہری تھے اور وہ اونچی پونی باندھتی تھی۔ اس کی آنکھیں بھی شہد 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 باجی تھیں جو کافی دراز قد 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 انسپائریشن میں نے ان دو لڑکیوں سے لی تھی۔

سو یہ مصحف کی پہلی قسط شائع ہونے سے دو ماہ قبل کا قصہ ہے جب ہم نے سورۃ بنی اسرائیل مکمل کی۔ ہماری کورس انچارج (کلاس ٹیچر) نے ہمیں ایک اسائنمنٹ دی۔ یہ اسائنمنٹ چھٹے ماہ تک کی گئی تمام اسائنمنٹس سے مختلف تھی۔

کورس انچارج نے کہا تھا کہ آپ نے اس سورۃ کی تمام آیات پہ تدبر لکھ کے آنا ہے۔ اور جو تشریح یا تدبر 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 سمجھ کے مطابق لکھی گئی ہو۔

ان دنوں میں اس کشمکش کا شکار تھی کہ میں ایک اچھی اسٹوڈنٹ نہیں ہوں جو کہ میں واقعی نہیں تھی۔ اس روز جب کورس انچارج اسائنمنٹ اناؤنس کر رہی تھیں تو میں نے سوچا کہ یہ ایک اسائنمنٹ ہے جو میں لکھ سکتی ہوں۔

یہ ایک اسائنمنٹ ہے جو میں لکھوں گی۔

میں نے نیا پوائنٹر اور کاغذوں کا ایک تازہ دستہ خریدا۔ میں پوائنٹر کبھی بھی پورا استعمال نہیں کرتی۔ جب وہ چند صفحے لکھ لے تو اس کی نوک ویسی نہیں رہتی جیسے پہلے دن تھی۔ سو میں نیا پوائنٹر لے لیتی ہوں۔

یوں نیا پوائنٹر اور تازہ مہک والے کاغذ لیے میں گھر آئی اور مغرب کے بعد سیپارہ لے کر بیٹھ گئی۔ میں نے بڑی خوشدلی سے اسائنمنٹ شروع کی۔ ایک ایک آیت کو سیاہ مارکر سے لکھ کے نیچے نیلے پوائنٹر سے اس کا تدبر لکھا۔

سورۃ طویل تھی سو اسائنمنٹ بھی طویل ہوتی گئی لیکن دل نے کہا خیر ہے۔ یہ تو نمرہ کا پرانا مسئلہ ہے۔ ناول ہو یا قصہ اسے تیر

ضروری تفصیل میں جانے کی عادت ہے۔ نمرہ کے الفاظ ہیں' نمرہ کی مرضی۔

صبح وین کے راستے میں میں نے اپنی کلاس فیلوز سے پوچھا کہ انہوں نے اسائنمنٹ بنائی ہے یا نہیں۔ اور ان کے جوابات سن کے مجھے دھچکا سا لگا۔ جب کورس انچارج اسائنمنٹ اناؤنس کر رہی تھیں تو کئی لڑکیوں 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 مارکس لازم رزلٹ میں جمع ہونے تھے۔ بہت کم لڑکیوں نے اسائنمنٹ بنائی تھی۔

کلاس میں جانے کے بعد جب میں نے اپنی ان کلاس فیلوز کی اسائنمنٹ دیکھی جنہوں نے کسی طرح اس کو بنایا تھا تو میں گم صم رہ گئی۔ سب نے پوری سورۃ میں سے پانچ سے دس آیات پہ چند سطور کا تدبر لکھا تھا۔

"مکمل سورۃ نہیں کرنی تھی کیا؟" میں نے اپنا شاک چھپاتے ہوئے پوچھا۔

"نہیں تو۔" میری پڑھاکو کلاس فیلو نے حیرت سے بتایا۔ "کلاس کے بعد ہم نے کورس انچارج باجی سے جا کے پوچھا تھا کہ ساری سورۃ تو بہت طویل ہو جائے گی۔ ہم ایک دن میں کیسے کریں گے۔ تو انہوں نے کہا کہ بس وہ چند آیات کر لیں جنہوں نے آپ کو سب سے زیادہ متاثر کیا ہو۔" اس نے بڑے فخر سے اپنی ڈھائی صفحے کی اسائنمنٹ دکھائی۔

یہ ہوتے ہیں اچھے اسٹوڈنٹ۔ ٹیچر سے تفصیل سے بات پوچھ لیتے ہیں۔ میرے جیسے نہیں جن کو ٹیچرز جانتے تک نہیں اور جو اس ڈر سے سوال نہیں کرتے کہ کہیں کوئی ایسی بات نہ ہو جائے جس سے ظاہر ہو جائے کہ وہ کتنی چھٹیاں کرتے ہیں۔

"تم اپنی اسائنمنٹ دکھاؤ۔" میری دوست نے اب کے مجھ سے پوچھا۔

"دکھاتی ہوں۔ میں نے تم سے کل کے لیکچر کے بارے میں کچھ پوچھنا تھا۔ پہلے وہ بتاؤ۔" میں نے اپنی اسائنمنٹ کے کاغذ ہینڈ بیگ کے اندر چھپاتے ہوئے بات بدل دی۔ میری یہ دوست قراقرم کا تاج محل کی بہت بڑی فین تھی۔ اس کو نہیں معلوم تھا کہ میں رائٹر نمرہ احمد ہوں۔ کچھ روز قبل اس نے مجھے بڑے افسوس سے بتایا تھا کہ قراقرم کا تاج محل کی رائٹر نے اسے بہت رلایا تھا۔ تب اس کی بات پہ مجھے اتنا غصہ آیا کہ سوچا کاش میں نے تمہیں زیادہ رلایا ہوتا۔

جب اسائنمنٹس جمع ہونے لگیں تو میں مخمصے میں پڑ گئی۔ میں نے سوچا کہ میں اسائنمنٹ نہیں دیتی۔ اتنی بے جا طویل اسائنمنٹ کون پڑھے گا۔ میں نے اس کو ویسے نہیں لکھا جیسے لکھنا چاہیے تھا۔ میں نے اس کام کو over-do کر دیا تھا۔ اگر میں اچھی اسٹوڈنٹ ہوتی اور بیک بینچر نہ ہوتی تو یہ نہ ہوتا۔ لیکن الحمد للہ میں پہلی دفعہ کوئی اسائنمنٹ گھر بیٹھ کے بنائی تھی۔ جمع تو کروانی تھی۔

اسائنمنٹ دینے کے بعد بھی مجھے موہوم سی امید تھی کہ شاید میری اسائنمنٹ کورس انچارج کو اچھی لگے۔ اور وہ مجھے ایک اچھے اسٹوڈنٹ کے طور پہ یاد رکھیں۔ رائٹرز کا یہی مسئلہ ہوتا ہے۔ انہیں ریڈر چاہیے ہوتا ہے جو ان کا کام پڑھے' سمجھے اور اس کی قدر کرے۔

دو تین دن بعد کی بات ہے۔ میں بریک ختم ہونے کے بعد وضو کرنے چلی گئی۔ بیک بینچرز کی ایک اور نشانی ہوتی ہے کہ بریک

کے بعد وضو میں وقت لگا دیتے ہیں اور پیچھے سے کلاس شروع ہو جاتی ہے۔ ڈنڈی مارنے کا کوئی موقع ہم ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔

میں وضو کر کے کلاس میں واپس آئی تو مجھے یاد ہے میرے بازوؤں سے پانی ٹپک رہا تھا اور میں آستین نیچے کرتے ہوئے اندر داخل ہو رہی تھی۔ ہماری کلاس ایک بڑا سا ہال تھی۔ اس کی چھت بے تحاشا قمقموں سے مزین تھی۔ اس کی تین دیواروں پہ بڑی کھڑکیاں تھیں جنہوں نے اسے مزید روشن کر رکھا تھا۔ ہر طرف نیلے اسکارف اور سفید یونیفارم والی لڑکیاں زمین پہ بیٹھی اپنے چھوٹے ڈیسک پہ قرآن رکھے ہوئے تھیں۔ اور اسٹیج پہ کورس انچارج بیٹھی تھیں۔ جیسے ہی میں نے ہال کے کلاس روم کے اندر قدم رکھا بہت سی لڑکیوں نے میری طرف بازو سے اشارہ کر کے کہا۔ "یہ ہے نمرہ۔"

میں وہیں رک گئی۔ میری نظریں فوراً کورس انچارج کی طرف اٹھیں جن کو لڑکیاں یہ معلومات فراہم کر رہی تھیں۔ دماغ تیزی سے کام کرنے لگا۔ میرے جیسے اسٹوڈنٹ ایسے موقعوں پہ فوراً سے یاد کرنے لگتے ہیں کہ انہوں نے آخری غلط کام کون سا کیا تھا۔ سوچو نمرہ... ان کو کیا بات معلوم ہوئی ہے؟؟ یہ کہ میں نے لائبریری کارڈ گم جانے کے باوجود کتاب ایشو کروائی ہے؟ یا یہ کہ میں نے فلاں ٹیسٹ میں چیٹنگ کی تھی؟ یا... اوہ نو... شاید انہیں معلوم ہو گیا ہے کہ حدیث کی کلاس میں چٹ بھیج کے پوچھے جانے والا بیہودہ سوال میں نے کیا تھا؟

کورس انچارج نے مسکرا کے مجھے اپنی سیٹ پہ جانے کا اشارہ کیا۔ میں آستین نیچے کرتے ہوئے اپنے ڈیسک تک آئی اور کارپٹ پہ بیٹھ گئی۔ کورس انچارج باجی نے میری طرف دیکھ کے مائیک میں پوچھا۔ "آپ ہیں نمرہ نیازی؟"

کلاس میں کافی حد تک خاموشی تھی۔ میں نے سر ہلا کے کہا جی میں ہوں۔ (بس لائبریری کی کتاب کا ایشو ہو اللہ تعالیٰ۔ پلیز جلدی واپس کر دوں گی۔)

سلمیٰ باجی نے پوچھا۔ "یہ اسائنمنٹ آپ کی ہے؟" ساتھ ہی کاغذات کا پلندہ دکھایا۔

"اوہ۔" میرا سانس بحال ہوا۔

میرے آنے سے پہلے یقیناً اسائنمنٹس کا تذکرہ چھڑ چکا تھا۔ میں نے اثبات میں جواب دے دیا۔

"مجھے بہت سی اسائنمنٹس موصول ہوئی ہیں۔ لیکن... کوئی اسائنمنٹ اس جیسی نہیں تھی۔" وہ مائیک میں کلاس کو مخاطب کر کے کہنے لگیں۔ "میں آپ کے سامنے اس اسائنمنٹ کا ایک ایک صفحہ الگ کرتی جاؤں گی۔ آپ نے صرف صفحات گننے ہیں۔"

کورس انچارج سلمیٰ باجی کا مطلب تھا کہ باقی کلاس صفحات گن گن کے خود کو شرمندہ ہونے کا موقع دے۔

اور پھر سلمیٰ باجی نے ایک ایک صفحہ پلٹنا شروع کیا۔ وہ مائیک پہ اور کلاس اونچی آواز میں گنتی جا رہی تھی۔ ایک... دو... تین... پورے چھبیس صفحات کی اسائنمنٹ۔ چھبیس اے فور سائز کے صفحات۔ بلا لائن خالی چھوڑے۔

چھبیسویں صفحے تک پہنچ کے میرا خون سیروں بڑھ چکا تھا۔ اور باجی بہت ہی خوش تھیں۔ انہوں نے میری بڑی تعریفیں کیں جو یہاں بتاتے ہوئے ظاہر ہے مجھے شرمندگی محسوس ہو گی۔ خیر کوئی شرمندگی محسوس نہیں ہو گی۔ میں بتا ہی دیتی ہوں۔

انہوں نے کہا کہ اس بچی کو میں ہائی فیس نہیں جانتی لیکن اس کا نام مجھے یاد ہے کیونکہ میں صرف دو طرح کے اسٹوڈنٹس کے نام یاد رکھتی ہوں۔ جنہوں نے کچھ بہت اچھا کیا ہو یا کچھ بہت برا۔ اس نے جو بھی لکھا ہے خود سے لکھا ہے کسی کتاب سے نقل نہیں کیا کسی اور کے الفاظ نہیں لکھے۔ اور یہ بالکل وہی تدبر ہے جو میں چاہتی تھی کہ آپ دل کھول کے لکھیں اور اس طرح قرآن پہ غور و فکر کر سکیں۔

مجھ سے لوگ پوچھتے ہیں میں کیسے قرآن پہ غور و فکر کر کے تدبر لکھ لیتی ہوں۔ مجھے یہ چیز سلمیٰ باجی نے سکھائی تھی۔ ان کا تدبر بہت اعلیٰ درجے کا تھا۔ وہ شہد کی مکھی والا تدبر جو میں نے نمل میں لکھا تھا... وہ ان سے ایک علمی گفتگو کے دوران مجھے سمجھ میں آیا تھا۔ میری کتابوں میں لکھی بہت سی باتیں سلمیٰ باجی کے بیان کردہ تدبر سے بھیگی ہوتی ہیں۔ ایک سلمیٰ باجی اور ایک ڈاکٹر ادریس زبیر۔ ان دونوں سے میں نے ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے بعد بہت کچھ سیکھا ہے۔ عمل کیا یا نہیں لیکن سیکھا ضرور ہے۔

اس دن جب اسائنمنٹ مجھے واپس ملی تو میں نے دیکھا... ایک ایک آیت کے تدبر پہ سلمیٰ باجی نے سرخ پین سے دعائیں لکھی تھیں۔

اللہ آپ کے علم اور عمل میں برکت دے۔

اس دعا کو سلمیٰ باجی نے بار بار لکھا تھا۔ اس دن میں نے سوچا تھا کہ اب میں ہر سورۃ پہ تدبر لکھا کروں گی۔ لیکن میں نہیں لکھ سکی۔ سوائے اپنے ناولز میں تھوڑا بہت تدبر شامل کرنے یا کبھی کبھار فیس بک یا انسٹاگرام پہ پوسٹ کرنے کے میں اس طرح تدبر 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 سنا رہی ہوں؟ کیونکہ یہ پہلی اور شاید آخری اسائنمنٹ تھی جو میں نے اپنے دل سے بنائی تھی۔ اور اگلے دن سے میں واپس اپنی روٹین پہ آگئی۔ میں چھٹیاں کرنے لگ گئی اور میں وہی اسٹوڈنٹ بن گئی جو میں ہمیشہ سے تھی۔ میرے لیے عادتیں بدلنا سب سے مشکل کام تھا۔

اس واقعے نے مجھے الہدیٰ میں مشہور اور معروف کر دیا۔ بطور رائٹر مجھے ایک دو لوگ جانتے تھے مگر اب بہت سے لوگ جاننے لگے جن میں میری دوکلاس فیلو اقرا سلطان کی بہن بھی تھی۔ میرے نمرہ احمد 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 بریک کے بعد غصے سے مجھے گھور کے بتاتی رہی کہ میں نے اس کو صرف دوست بنایا تھا لیکن اپنے رائٹر ہونے کا بھی نہیں بتایا تھا۔ بڑی مشکل سے وہ راضی ہوئی۔

الہدیٰ کا کورس ختم ہوا تو اس کے بعد زندگی میں قرآن کا سلسلہ اس طرح سے برقرار نہ رہا۔ سلمیٰ باجی کہا کرتی تھیں کہ اس کتاب کو آپ نے چھوڑنا نہیں ہے۔ میں جو بھی کر لیتی وہ پہلے جیسی 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 سپارہ پڑھ لینا۔ اور بعض دفعہ کئی کئی دن کھول کے نہ پڑھنا۔

یہ دونوں چیزیں کبھی بھی برابر نہیں ہو سکتی تھیں۔

میں اصول

پھر میں نے ایک کام کرنا شروع کیا۔

جب میرے ایمان کی حالت بہت ہی دگرگوں ہو جاتی... اور یاد رکھیے ایمان کی حالت بدلتی رہتی ہے... تو میں الہدیٰ چلی آجاتی۔ صرف ایک دن گزارنے کے لیے۔ الہدیٰ مجھے ہمیشہ سکون دیتا ہے۔ اس کے در و دیوار۔ اس کے اونچے سفید ستون۔ اس میں گونجتی قرآن کی تلاوت کی آوازیں۔ میں کسی کلاس ونڈو سے جھانکتے ہوئے اندر ہال میں سر جھکائے بیٹھی لڑکیوں کو قرآن پڑھتے دیکھتی تو مجھے سکون ملتا۔ وہاں جگہ جگہ احادیث اور آیات کے پوسٹرز لگے ہوتے تھے۔ میں ان کو پڑھ کے مزید ری فریش ہو جاتی۔ وہاں کام کرنے والی کچھ لڑکیوں سے میری بہت دوستی تھی۔ میں الہدیٰ جاتی، گھومتی پھرتی، یادیں تازہ کرتی اور جب واپس آتی تو میرا ایمان ری فریش ہو چکا ہوتا۔

ایسے ہی ایک دن میں ایڈمنسٹریشن کے آفس میں بیٹھی تھی اور میرے سامنے میری ایک بہت اچھی دوست بیٹھی تھیں۔ عمر میں وہ مجھ سے چار پانچ سال ہی بڑی ہوں گی 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 یہ 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، وہ بھی بنا کسی استاد کے۔ اس کے دو یا تین 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 قرآء حضرات کو روزانہ پانچ سات سپارے سناتے دیکھا ہوا تھا لیکن ایک شادی شدہ لڑکی جس پہ گھر اور بچوں کی ذمہ داری ہو... وہ اگر روز کے پانچ سپارے سنائے تو یہ انوکھی 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 بمشکل ایک سپارہ سنا دوں، میری بس ہو جاتی ہے۔ اور یہاں ایسے لوگ ہیں جو پانچ پانچ سپارے سنا لیتے 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 ہمت 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، نہ میں نے اس سے بات کر کے پوچھا کہ وہ ایسے کیسے کر لیتی ہے... وہ لڑکی میرا رول ماڈل بن گئی۔ وہ میرا ایسا ٹارگٹ بن گئی جس تک پہنچنا میری زندگی کا نصب العین 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 فرینڈ کو فون 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 سن کے بور ہو گئی تھی۔ یوں میں

بھی بدتر ہو گئی۔

اب وہ ایک ان دیکھی ان جانی لڑکی میری زندگی کی سب سے بڑی انسپائریشن تھی۔ میرا ٹارگٹ پانچ سیپارے تھا۔ اور میں نے اس ٹارگٹ کی طرف قدم بڑھانے شروع کیے۔ اور یہ میری زندگی کا سب سے مشکل کام ثابت ہوا۔ میں نے ایک سے سوا پارہ کر دیا، سوا سے ڈیڑھ۔ اور جب میں ہر روز ڈیڑھ سیپارہ سنانے لگی تو مجھے پیچھے سے ہونے لگا۔

میں ڈیڑھ سے پونے دو سیپاروں تک آئی تو میری زندگی کے دوسرے کام گڈمڈ ہونے لگے۔ میں باتیں بھولنے لگی۔

میں پونے دو سے دو تک آئی تو میں نے لکھنا چھوڑ دیا۔ میرا کسی کام میں دل نہیں لگتا تھا۔ مجھے غصہ چڑھنے لگ گیا۔ مجھے ہر بات پہ شدید غصہ 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 ٹارگٹ پورا کرنا ہے۔

میں دو سے سوا دو سیپارے روز کے سنانے لگی تو میرے پاس کسی سے بات کرنے کا وقت نہ رہا۔ میرے سارے کام ادھورے ہونے لگے۔ ہر چیز آپس میں مکس اپ ہونے لگی۔

میں سوا دو سے ڈھائی سیپارے تک خود کو لائی اور میری نیند ڈسٹرب 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 نیند میں سوتی جاگتی کیفیت میں آیات دہرانے لگتی۔ میں کچی نیند میں کوئی سورۃ دہرانے لگتی اور کہیں سے کچھ بھول جاتا تو میں اسی وقت اٹھ کے قرآن کھول کے وہی آیت دیکھتی پھر سے یاد کرتی۔ اور جا کے سو جاتی۔

میں ایک روز کے سنائے ہوئے ڈھائی سیپارے اگلے دن دوبارہ سنا دیتی اور تب بھی ان میں غلطیاں ہوتیں۔ مجھے ہر روز کی وہ آیت جو اچھے سے یاد ہوتی کسی دن اچانک بھول جاتی اور میں شدید فرسٹریشن کا شکار ہو جاتی۔ میری سمجھ 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 یاد نہیں ہوتا؟

میں نے ڈھائی سے تین سیپارے کرنے چاہے لیکن میں نہیں کر سکی۔ میری کمر میں درد شروع ہو گیا۔ میرے سر میں درد رہنے لگا۔ مجھے شدید غصہ 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 بھی اس لڑکی کی طرح روز کے پانچ سیپارے نہیں سنا سکوں گی اور اس خیال کی وجہ سے میں مزید محنت کرنے لگی۔

میں نے زندگی میں کبھی کسی چیز پہ ایسے دیوانہ وار محنت نہیں کی جیسے ان دنوں اپنی قرآن روٹین بنانے کے لیے کی تھی۔

اور پھر دو ماہ کی شدید محنت کے بعد... کیا میں پانچ سیپاروں تک پہنچ گئی؟

نہیں۔ میں ڈھائی سیپارے سے آگے نہیں بڑھ سکی۔ اور میں بہت برا محسوس کرنے لگی۔ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ میں کیا

کروں۔ میں جتنا زیادہ سنانا چاہتی اتنی ہی میری رفتار کم ہونے لگتی۔ میں اعمال سے دوبارہ واپس آنے لگی اور مجھے اتنی بے بسی شاید ہی کبھی اور محسوس ہوئی ہو۔

ایک دن میں اپنی فرینڈ کو سورۃ المزمل سنا رہی تھی۔ چونکہ مجھے قرآن کا ترجمہ بھی معلوم ہے یعنی کہ عربی آیت پڑھوں تو معلوم ہوتا ہے کہ کیا کہا جا رہا ہے، تو میں اس سورۃ کے دوران بار بار اٹکنے لگی۔ میری دوست کہنے لگی کہ یہ سورۃ تو تمہیں بہت اچھی آتی ہے، اس میں کیوں اٹک رہی ہو۔ میں نے اسے جواب نہیں دیا۔ مجھے سورۃ یاد تھی۔ بس اس کا معانی کچھ ایسا تھا کہ میں سوچ میں پڑ گئی۔ کیا یہ میرے لیے فرمایا جا رہا ہے؟ نہیں۔ یہ عام لوگوں کے لیے کہا گیا ہے۔ میرے لیے نہیں۔ میرا ایمان اس سے کہیں بہتر ہے۔ میرے پاس کوئی بہانہ نہیں ہونا چاہیے۔

میں نے اس سورۃ کے معانی کو نظر انداز کیا۔ میں آگے پڑھتی گئی۔ سورۃ القیامۃ کی ایک آیت پہ میری زبان پھر لڑکھڑانے لگی۔ بہت بار کی پڑھی 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 سبق سنا کے بہت دفعہ مجھے وہ آیات یاد آئیں لیکن میں بضد تھی کہ وہ میرے لیے نہیں ہیں۔ میں اراگنٹ والی لڑکی تھی۔ وہ پانچ سیپارے سنانے والی لڑکی۔

کچھ دن بعد مجھے دوبارہ انتیسواں سیپارہ سنانے کا موقع ملا۔ اس دفعہ جب میں اس کو یاد کرنے لگی تو مجھے وہ یاد ہی نہیں ہو رہا تھا۔ میں نے ہمت ہار کے قرآن رکھ دیا۔

اور پھر میں نے قرآن چھوڑ دیا۔

اگلے کئی ماہ تک میں قرآن نہیں پڑھ 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 اٹھایا نہیں جاتا تھا۔ قرآن کا خیال ہی اتنا تھکا دینے والا، اتنا بھاری ہوتا تھا کہ میرے سر میں درد شروع ہو جاتا۔

میں نے قرآن کو سرے سے چھوڑ ہی دیا۔

عرصے بعد میں نے جب قرآن پھر سے اٹھایا تو سب سے پہلے سورۃ المزمل کھولی۔ مجھے ایک طویل عرصہ لگا تھا یہ سمجھنے میں کہ میں پانچ سیپاروں کے ہدف کو کیوں نہیں پہنچ سکی 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 غلطی کہاں ہوئی اور کیسے ہوئی۔ یہی بتانے کے لیے میں نے آپ کو یہ دو واقعات بتائے ہیں۔

ان واقعات کو یہیں 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: بنو اسد قبیلہ کی ایک عورت میرے پاس بیٹھی تھی۔ اتنے میں رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے پوچھا: یہ عورت کون ہے؟ میں نے کہا: فلانی عورت ہے جو رات بھر نہیں سوتی۔ پھر اس کی نماز کا حال بیان کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: بس اتنا عمل کرو جتنے 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 بڑھا دے، 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 فضیلۃ العمل الدائم ۱۸۲۸) اللہ کو وہ اچھے اعمال پسند ہیں جن کو ہم خواہ تھوڑا کریں لیکن روٹین 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 پورا 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 بیس صفحات پہ پھیلا دیا تھا۔ ایک بڑا اشاث۔ اس وقت مجھے لگا تھا کلاس 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 دیا جانے والا ہوم ورک غور سے حل کرتی 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 یقیناً 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 سپاروں سے نہیں تھک سکتا تھا۔ میں تھک سکتی تھی۔ میں نے اپنا موازنہ ایک دوسرے انسان سے کرنا شروع کیا جس کی ذہنی کیفیت، روٹین، عادات، گھر کا سسٹم... میں کچھ نہیں جانتی تھی۔ میں نے اپنا ایک گول سیٹ کر لیا اور مجھے بھول گیا کہ زندگی گول سے خوبصورت نہیں بنتی۔ زندگی اس گول تک پہنچنے کے سفر سے خوبصورت بنتی ہے۔ زندگی منزل کا نام نہیں ہے۔ زندگی سفر کو انجوائے کرنے کا نام ہے۔ ایک لڑکی جس کے بارے میں میں کچھ نہیں جانتی تھی وہ میرا مقابلہ اور موازنہ 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 عادتوں کا شکار نہیں ہوگی۔ اس کو عادتیں بنانا اور انہیں برقرار رکھنا آتا ہوگا۔ وہ میری طرح کسی ایک شے کو ابسیشن بنا کے اس کے پیچھے نہیں بھاگتی ہوگی۔ وہ اپنی ایک عادت کے گرد اپنا شیڈیول ایڈجسٹ کرنا جانتی ہوگی۔

مجھے سورۃ المزمل میں بار بار ایک بات بتائی گئی جس کو میں نظرانداز کرتی گئی۔ اللہ فرماتا ہے۔ فاقرءوا ما تیسر من القرآن۔ تم قرآن میں سے پڑھو جتنا تم آسانی سے پڑھ سکو۔ فاقرءوا ما تیسر منہ۔ 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 تیز نہ ہلاؤ۔ اس کو تم سے پڑھوانا اور یاد کروانا ہمارے ذمے ہے۔

میں روز پانچ سپارے اس لیے دہرانا چاہتی تھی کیونکہ جتنے زیادہ سپارے آپ ایک دن میں دہراتے ہیں اتنی جلدی ان کی

باری دوبارہ آتی ہے۔ پانچ سپارے روز دہراؤ تو ساتویں دن انھی کی باری آ جائے گی اور وہ بھولیں گے نہیں۔ لیکن قرآن اللہ تعالیٰ آپ کو یاد کرواتا ہے اور اللہ تعالیٰ آپ کو بھلواتا ہے۔ میں اگر قرآن کو عادت بنا کے روز تھوڑا تھوڑا ہی سنا دوں لیکن ہر روز سناتی اور کئی سال تک اس عادت کو برقرار رکھتی تو اتنے سال سنانے کے بعد مجھے قرآن پکا یاد ہو ہی جاتا۔

اللہ تعالیٰ کو ہمارے بیگ شاٹس نہیں پسند۔ اللہ تعالیٰ کو ہماری اچھی عادتیں پسند ہیں۔

عادتیں انسان کو کامیاب کرتی ہیں۔ عادتیں انسان کو وہ 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 لونگ 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 خود کو تھکا دیں گے تو ہم کامیاب نہیں ہو سکتے۔ 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 سا راستہ کھول دیں تو وہ بار یک سی ندی کی صورت اندر آتا ہے اور آپ کی دنیا کو سیراب کر دیتا ہے۔ لیکن اگر آپ پانی کے راستے کے سارے بند ڈھا دیں تو وہ کسی سیلاب کی طرح داخل ہوگا اور آپ کو بہالے جائے گا یا ڈبو دے گا۔ یوں آپ اپنا آپ اس پانی میں کھو دیں گے جس کا مقصد آپ کو ہرا بھرا کرنا 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 گول سیٹ کرنے ہیں، وہاں آپ نے اپنا سسٹم بھی بنانا ہے۔ ایسا سسٹم جس کے ساتھ آپ چل سکیں۔ میرے لیے پانچ سپاروں والا سسٹم کارآمد نہیں ہے۔ میرے لیے ایک سپارے والا سسٹم کارآمد ہے۔ مجھے وہ سسٹم اپنانا ہے جو میرے مطابق ہو۔ اچھی عادتیں وہ ہوتی ہیں جو آپ کی روٹین کو ڈسٹرب نہ کریں نہ آپ کے دوسرے سسٹم تباہ کر دیں۔

آپ اچھی عادتیں کہاں سے اور کیسے بنانا شروع کریں گے؟

میں اس کتاب کو نصیحتوں کی کتاب کی بجائے "جو خود سیکھا ہے اس کو آگے سکھانے کی کتاب" بنانا چاہتی ہوں۔ تو میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میں نے اچھی 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 اچھی عادتوں کی ابتدا اپنے بیڈ سے کی۔ جی ہاں اپنے بیڈ سے۔

ایک دن میں نے ایک امریکی کی ویڈیو دیکھی جس میں اس نے ایک عجیب سی بات کی کہ اگر تم دنیا کو بدلنا چاہتے ہو تو صبح اٹھ کے اپنا بیڈ بنایا کرو۔ یعنی بستر جوڑا 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 اٹھتے ساتھ ہی اپنا بیڈ بنانا

کیوں ضروری ہے؟

میں نے جب سے صبح اٹھتے ہی اپنا بیڈ بنانا شروع کیا' کسی مذہبی فریضے کی طرح' تو مجھے احساس ہوا کہ یہ چیز میری سستی دور کر رہی ہے۔ ہم ہر وقت سستی کی شکایت کرتے ہیں۔ جب تک چائے حلق میں نہ انڈیلو میرے جیسے لوگوں کی تو سستی بھاگتی ہی نہیں ہے۔ لیکن ہم اپنا بیڈ نہیں بناتے۔ بستر جوڑنا آپ کو واپس بستر میں جانے کی ترغیب سے روک دیتا ہے۔ یہ آپ کو فریش کرتا ہے۔

میں صبح صبح اٹھ کے اپنا بیڈ بناتی ہوں۔ بیڈ شیٹ جھاڑ کے دوبارہ بچھاتی ہوں۔ چاروں اطراف سے اسے میٹرس کے اندر اڑستی ہوں۔ بیڈ کور یا بلینکٹ (موسم کی مناسبت سے) تہہ کر کے لیئرز میں یوں بچھاتی ہوں کہ جب دوبارہ اس میں لیٹو یا بیٹھو تو ذرا سا اٹھانے سے وہ کھل جائے نہ کہ پورا اٹھا کے کھولنا پڑے۔ کچھ بڑے لوگ اس کو چار تہیں لگا کے بچھا دیتے ہیں۔ ایسے نہیں کرنا چاہیے۔ پھر میں اپنے تکیے جھاڑ کے سیٹ کرتی ہوں۔ تکیے کے کھلے منہ کا رخ ایسے ہونا چاہیے کہ کمرے میں داخل ہوتے ہوئے وہ نظر نہ آئے۔ پھر میں کشن سیٹ کرتی ہوں۔ سیاہ۔ سفید۔ گولڈن کشن۔ مجھے بیڈ پہ کشن رکھنا بہت پسند ہے۔

پھر میں سائیڈ ٹیبل سے رات کے مگ اور پانی کی بوتل وغیرہ اٹھاتی ہوں۔ اب میرا بیڈ بن چکا ہوتا ہے۔

اور یہ بنا ہوا نفیس بیڈ مجھے دوبارہ اپنے اندر جانے سے روکتا ہے۔ خود پہ جبر کر کے ہی لیکن میرے دن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اب میرے پاس کوئی اور آپشن 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 جذباتی کرتا ہے۔ لیٹے رہنے والے کبھی کامیاب نہیں ہوتے۔ آپ کا ایٹی ٹیوڈ آپ کو کامیاب بناتا 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 نہیں ڈالتی ہوں گی جو ہماری کامیابی اور ذہنی 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 ذہنی سکون کے لیے بنانی چاہیے؟ شاید آپ کو ان کے عجیب لگے لیکن یہ کرنے کے بعد آپ کو علم ہو گا کہ یہ کتنی ضروری ہے۔

وہ ہے آپ کی صبح اور رات کی اسکن کیئر روٹین۔

اسکن کیئر روٹین 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 کیئر روٹین میری رائے میں کورین اسکن کیئر روٹین ہے۔ اگر آپ کورین ڈرامے دیکھتے ہیں تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ ان کے اداکاروں کے چہرے بہت چکنے چکنے اور ملائم سے ہوتے ہیں۔ کورین اس بات پہ زیادہ دھیان دیتے ہیں کہ وہ میک اپ کے پیچھے کیا لگا رہے ہیں۔ چاہے آپ مرد ہیں یا عورت آپ کو اپنے آپ کو اتنا وقت دینا چاہیے کہ آپ اپنی اسکن کیئر روٹین بنائیں۔

میں نہیں کہتی کہ آپ لمبے لمبے عمل کریں۔ لیکن صرف چار اسٹیپ ہر رات اور صبح میں کیے جا سکتے ہیں۔

میں اصول

۱۔ رات سونے سے پہلے کلینزر سے چہرہ دھونا (اگر زیادہ صفائی درکار ہے تو ڈبل کلینزر استعمال کریں یعنی پہلے آئل بیسڈ کلینزر سے چہرہ دھویا۔ پھر واٹر بیسڈ کلینزر سے دوبارہ چہرہ دھویا۔)

۲۔ پھر چہرے پہ نرمی سے ٹونر لگانا۔ ٹونر روئی کے گالے پہ لگا کے جلد پہ لگانا بہترین طریقہ ہے۔

۳۔ پھر کوئی سا اچھا فیس سیرم لگانا۔

۴۔ اس کے اوپر آنے کی نائٹ کریم۔ (اور اگر دن کا وقت ہے تو ڈے کریم یا سن بلاک)

ایک آخری اسٹیپ جو میں بہت شوق سے کرتی ہوں وہ ہے اسکلین آئل کا استعمال۔ یہ ایک خوشبودار سا فیس آئل ہوتا ہے جو چہرے کی جلد کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے دو قطرے انگلیوں پہ لیے ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کے ہلکا سا گویا اس آئل کو گرم کیا اور پھر چہرے پہ تھپتھپانے والے انداز میں نرمی سے لگا دیا۔ آئل تمام اسٹیپس کے آخر میں آتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی میں چند چھوٹی چھوٹی چیزیں کرتی ہوں۔ جیسے میری بیڈ سائیڈ ٹیبل پہ ایک خوشبودار کینڈل لازمی پڑی ہوتی ہے۔ کوئی ایک کتاب بھی میری سائیڈ ٹیبل پہ موجود ہوتی ہے جس میں لگا بک مارک ہر روز چند صفحے ہی آگے سفر کرتا ہے لیکن کم از کم وہ سفر کرتا ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی عادتیں انسان کو کامیاب کرتی ہیں۔ ان چھوٹی چھوٹی عادتوں کی روٹین کو سیلف کیئر کہتے ہیں اور اگر آپ کو خود سے محبت ہے تو سب سے پہلے سیلف کیئر پہ توجہ دیں۔

ایک اور اچھی عادت جو آپ کو ڈالنی ہے... وہ ہے ہر رات سونے سے پہلے اپنے فون میں یا ڈائری میں چھ 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 پروفیشنل زندگی کے لحاظ سے کرنی ہیں۔ اگر آپ گھر پہ رہتے ہیں اور آپ کا کوئی پروفیشن نہیں ہے تو آپ ان چھ چیزوں کو ذاتی زندگی سے متعلق رکھیں گے۔

یہ چھ چیزیں آپ نے اگلے دن صبح اٹھتے ہی دوبارہ سے دیکھنی ہیں اور سارا دن ان کو مکمل کرنے کی کوشش کرنی ہے۔ ہو سکتا ہے یہ چھ کی چھ چیزیں آپ کر لیں۔ ہو سکتا ہے آپ ان کو نہ کر سکیں۔ رزلٹ اہم نہیں ہے۔ کوشش اہم ہے۔ سفر اہم ہے۔ ان چھ چیزوں کو ذہن میں رکھ کے ان پہ عمل کرنے کے لیے اپنے شیڈیول کو ادھر ادھر کرنا اہم ہے۔

انسان سات سال کی عمر تک جس وجہ سے سیکھتا ہے وہ چوسس ہوتا ہے۔ یعنی جو اس کے اردگرد 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 سیکھتا ہے۔ یعنی عادتوں کے ذریعے۔ چیزوں کو بار بار کرنے سے۔ ہم اس کتاب میں کامیابی اور سیلف گروتھ کی جتنی باتیں پڑھتے آ رہے ہیں، چاہے وہ اسکن کیئر ہو یا وزن کم کرنا، ان سب میں ایک چیز مشترک ہے۔

نئی عادتیں بنانا۔

ایسی چھوٹی مگر بنیادی اور مضبوط عادتیں جو بڑے بڑے کاموں کو جنم دیں گی۔

لیکن... آپ نے شاید ان عادتوں کو بنانے کی بہت دفعہ کوشش کی ہوگی۔ لیکن آپ ایسا نہیں کر سکے۔ کبھی سوچا ہے کہ کیوں؟ ہم

یہ عادتیں کیوں نہیں اپنا سکتے؟

کیونکہ ہم چیزوں کو پیچیدہ بنا دیتے ہیں۔

ہم ہر روز تھوڑا تھوڑا کرنے کی حکمت نہیں سمجھتے۔ ہمیں ایک ہی دن میں جمپ لگا کے پانچ سیپارے سنانے ہوتے ہیں۔ کیا آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ کوئی کام آپ بہت جوش سے شروع کریں لیکن کچھ دن کے بعد آپ بور ہو جائیں اور اس کو ترک کر دیں؟ ایسا اس لیے ہے کہ آپ نے اس کام کو اپنا "گول" بنایا 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 پہ کام کروں گی۔ جیسے مجھے کل اپنی ویب سائٹ پہ کام کرنا ہے۔ میرا ویب سائٹ ڈیویلپر کب سے کہہ رہا ہے کہ اس پہ کام کر لیں لیکن میں وقت نہیں نکال رہی۔ یہ سطور لکھتے ہوئے مجھے خود بھی احساس ہو رہا ہے کہ میں نے اس کام کو پیچیدہ کر دیا ہے۔ مجھے اس کام کو مختلف حصوں میں بریک کرنا ہے۔ اس کو چھوٹے ٹکڑوں میں بانٹنا ہے۔ یوں ہر روز میں اس کام کے ایک ٹکڑے پہ عمل کروں گی۔

میں نے الہدیٰ کے پورے سال میں ایک ہی دفعہ اتنا لمبا سا تدبر لکھ کے دیا۔ اس کے بعد کئی دفعہ کوشش کی لیکن ہر دفعہ میں جب بھی تدبر لکھنے بیٹھی میں اسے اتنا لمبا لکھ دیتی تھی کہ چند دن بعد تھک کے چھوڑ دیتی۔ ہم عادتیں 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 کیئر روٹین صرف منہ دھو کے ہاتھ کریم لگانے اور صبح چہرہ دھو کے سن اسکرین لگانے سے شروع کی تھی۔ آج میں اس کے دس اسٹیپ آسانی سے مکمل کرتی ہوں۔

آپ کی عادتیں وہ بیج ہیں جو آپ نے اپنی ذات کی کیاری میں بکھیر دیے ہیں۔ ہر روز ان پہ 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 کونپل پھوٹتے دیکھیں گے۔ پھر آپ کے اندر سے شاخیں نکلیں گی اور وہ ان سمتوں میں جائیں گی جہاں سے آپ ناواقف تھے۔ ان شاخوں پہ پھول بھی اگیں گے اور کانٹے بھی۔ یہ جتنا سکون دیں گی اتنی تکلیف بھی دیں گی۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کو اپنی اچھی عادتوں کے ثمرات نظر آئیں گے۔ ایک کے بعد ایک مشکل مرحلہ آپ انہی چھوٹی چھوٹی عادتوں کے باعث سر کر لیں گے۔

لیکن ایک بات!

عادتیں ان کی کامیاب اور پختہ 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 تاکہ میری روٹین متاثر نہ ہو۔ اور عادتوں کے راستے میں ایک چیز بار بار حائل ہوتی ہے۔

وہ ہے زندگی۔

زندگی ہمیشہ راستے میں آئے گی۔ بار بار رکاوٹ ڈالے گی۔ آپ واک کی عادت ڈالنا چاہیں گے۔ مگر تیسرے روز آپ کی

ایڑی میں درد شروع ہو جائے گا۔ آپ واک خود اسٹارٹ کریں گے چار دن بعد آپ کو کسی دوسرے شہر جانا پڑے گا جہاں رشتے داروں کے گھر رہنے کے باعث مرغن غذا کھانی پڑے گی اور آپ کی ڈائیٹ خراب ہو جائے گی۔ آپ اسکن کیئر روٹین شروع کریں گے جو دوسرے تیسرے دن آپ کے ساتھ رات کو ایسے واقعات پیش آئیں گے کہ آپ کا دل ہی نہیں چاہے گا کہ آپ منہ اور چہرہ بھی دھوئیں۔ صبح اٹھنے کی روز کوشش کریں گے تو آفس، یونیورسٹی یا گھر کے کام ایسے آپ کو رات دیر تک جگائیں گے کہ صبح اٹھنا مشکل بن جائے گا۔ کبھی کوئی مہمان آ جائے گا۔ کبھی آپ کو کہیں جانا پڑ جائے گا۔ یہ زندگی ہے۔ سوائے کرونا کی وبا کے دنوں کے ہم انسان کب اتنے دن تک گھر میں بیٹھے تھے؟ سو یاد رکھیں۔۔۔ یہ نارمل ہے۔۔۔ زندگی بار بار آپ کا راستہ کاٹے گی۔ آپ کے حالات، ارد گرد کے لوگ، آپ کے اپنے بدلتے موڈ۔۔۔ یہ سب "زندگی" ہے۔ لوگ عادتیں انہی کے درمیان میں رہ کے بناتے ہیں۔ اس لیے ان کو آپ نے بہانہ نہیں بنانا۔ ان کے لیے پہلے سے تیار رہنا ہے۔

جیسے کسی دن رات کو اسکن کیئر روٹین کا موڈ نہ ہو تو اس دن میں صرف چہرہ دھو کے نائٹ کریم لگا کے سو جاتی ہوں۔ صرف ایک اسٹیپ کر لینا بھی مجھے اس عادت میں رکھتا ہے۔ یوں عادت چھوٹتی نہیں ہے۔ اگلے روز میں واپس اپنی روٹین میں آ جاؤں گی۔ کسی دن رات کو دیر سے سونا پڑے اور صبح جلدی 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، ڈرامے، سوشل میڈیا کو وقت نہیں دوں گی۔ میں وہاں سے اپنے گھنٹے کاٹ کے اپنا کام مکمل کروں گی۔ (ابھی اچھی ہوں نہیں میں۔ ویسے 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 موڈ ہوتا ہے۔ آپ کا دل ہوتا ہے۔ اس کو ڈسپلن کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کو ہر وہ چیز نہ دیا کریں 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 پیار دینا ہے، اس کی ضرورتیں پوری کرنی ہیں، لیکن اس کی ہر بات پہ ہاں نہیں ملانی۔

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 ارد 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 شک تھوڑا کر دیں لیکن اگلے دن واپس روٹین میں آ جائیں۔

جیسے جس دن میں قرآن کا نیا سبق نہ یاد کر سکوں اس روز میں گزشتہ روز والا سنا دیتی ہوں لیکن ناغہ نہیں آنے دیتی۔ کیونکہ پچھلا سنا دینا یا اس کام کو تھوڑا کر لینا ناغہ کرنے سے بہتر ہے۔

ہر چیز ناغہ کرنے سے بہتر ہوتی ہے۔

آپ نے نوٹ کیا کہ ہمارے دین میں جمعے کے روز کی سنتوں پہ کتنا زور دیا گیا ہے۔ ہر جمعے کو ہم لازمی غسل کرتے ہیں چاہے ہفتے کے باقی ہر دن غسل کرتے ہوں۔ ہم ناخن تراشتے ہیں۔ خوشبو لگاتے ہیں۔ مسواک کرتے ہیں۔ سورہ کہف کی تلاوت کرتے ہیں۔ درود شریف پڑھتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ سب ہفتے کے کسی ایک دن کرنا ایک طرح سے مسلمانوں کو ڈسپلن کرنے

کے لیے ہے۔ یہ "عادت" ڈالنے کے لیے ہے۔ جمعے کی سنتوں کو مکمل کرنے میں کتنا وقت لگتا ہے؟ بہت ہی تھوڑا۔ لیکن اگر آپ جمعے کی سنتوں کو سیریس لیتے ہیں تو ہر جمعہ ہوتے ہی آپ کو کسی او سی ڈی کے مریض کی طرح ان سنتوں کو پورا کرنے کی جلدی ہوتی ہے۔ جیسے یہ نہ کیا تو اللہ کو منہ 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 عشاء کے علاوہ باقی نمازیں چونکہ آسان ہوتی ہیں اور نفس پہ بھاری 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 ڈالی ہوتی ہے۔

آج آپ کے لیے کرنے کا کام یہ ہے کہ آپ نے اپنا چہرہ دھو کے نائٹ کریم لگا کے سونا ہے۔ اگر نائٹ کریم نہیں ہے تو کوئی سا بھی موئسچرائزر یا کریم لگا لیں۔ لوشن ہی لگا لیں۔ اور صبح اٹھ کے آپ نے فریش ہونے کے ساتھ ہی اپنا بستر 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 بیج 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)۔ وہ 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)۔ یہ اچھی عادت آپ کی زندگی میں کس طرح بہتری لا سکتی 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 عمر وجود" 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۔

تیرھواں دن...

میرے ایک ہی تایا تھے جن کو ہم چچا کہا کرتے تھے۔ ہمارے خاندان میں تایا کا لفظ نہیں استعمال کیا جاتا' نہ ہی چاچو کہا جاتا ہے۔ والد کے بھائی ان سے بڑے ہوں یا چھوٹے' ان کو چچا کہا جاتا ہے۔ اور اگر ان کی بیوی ہمارے خاندان سے ہوں جیسے ابا چچا وغیرہ کی کزن تو ان کو چچی کے بجائے پھپھو کہا جاتا ہے۔

سو ہم اپنی تائی اماں کو پھپھو 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 بیٹا کہتی اور مانتی تھیں۔ میری تائی بہت ہی گریس فل خاتون تھیں۔ میں نے کبھی اس عورت کو خود ترسی کا شکار نہیں دیکھا حالانکہ انہوں نے بڑے دکھ اٹھائے تھے۔ لیکن بڑی بہادر اور نفیس سی عورت تھیں۔

اپنی وفات سے قبل جب میری تائی بیمار تھیں تو میں ان کے ساتھ کئی بار جا کے ہسپتال میں رہی تھی۔ وہ سی 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 بگڑتے دیکھتا ہے۔ پھر ایک دم ڈاکٹرز اور اسٹاف بھاگتے آتے ہیں۔ مشینوں کی آوازیں' لوگوں کی افراتفری۔۔۔ اور پھر کوئی اعلان کرتا ہے کہ یہ پیشنٹ ایکسپائر ہو گیا ہے۔ سوچیں یہ سب دیکھنے والے مریض کی کیا حالت ہوتی ہوگی؟

آئی سی یو میں تائی اماں کے سامنے ہر گھنٹے دو گھنٹے بعد کوئی نہ کوئی ایکسپائر ہوتا تھا۔

آئی سی یو کے باہر سب مریضوں کی فیملیز اکٹھی کھڑی ہوتی تھیں۔ اندر کوئی جنرل صاحب کی ماں ہیں تو کسی بریگیڈیئر کی ماں وہاں داخل ہیں۔ باہر موجود فیملیز گھنٹوں کاریڈورز اور ویٹنگ رومز میں ایک ساتھ کھڑی انتظار کرتی تھیں (کیونکہ دن میں ایک دو بار سے زیادہ مریض کو دیکھنے کی اجازت نہیں ہوتی تھی)۔ ان فیملیز کی آپس میں دعا سلام سے شروع ہو کے اچھی خاصی دوستی ہو جاتی تھی۔ وہاں سب غم کے ساتھی تھے۔

ہر روز صبح جب میں وہاں جاتی تھی تو نوٹ کرتی کہ کل جو فیملی یہاں تھی' آج وہ نہیں ہے۔ پتہ چلتا کہ بریگیڈیئر صاحب کی والدہ صبح انتقال کر گئی ہیں۔ وہ لوگ صبح باڈی لے کر چلے گئے ہیں۔ اسی طرح جتنے لوگوں سے میری وہاں بات چیت ہوتی تھی' ان میں سے ہر ایک کا پیشنٹ میں نے اپنے سامنے مرتے دیکھا۔

البتہ مجھے یقین تھا کہ میری نانی اماں آئی سی یو سے صحیح سلامت واپس آ جائیں گی۔ وہ واقعی آئی سی یو سے ڈسچارج ہو گئیں لیکن

کچھ روز بعد ان کی طبیعت بگڑی اور وہ دوبارہ ہسپتال لے جایا 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 پہ دوبارہ اکٹھا کرے۔

جو واقعہ میں سنانے جا رہی ہوں وہ تب کا ہے جب نانی کو آئی سی یو سے ڈسچارج کر کے پرائیویٹ روم میں شفٹ 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 پرائیویسی مل جاتی تھی۔ ہم کئی دفعہ کئی کمروں میں اکیلے ہی رہے تھے۔ اس دفعہ البتہ جب ہمیں پرائیویٹ کمرہ ملا تو ساتھ ہی ایک دوسری فیملی آ گئی۔ کسی بریگیڈیئر صاحب کی مسز تھیں جو وہاں داخل ہوئی تھیں۔ ان کے ساتھ ان کی ایک رشتے دار خاتون تھیں۔

وہ خاتون جو اس مریضہ کی اٹینڈنٹ تھیں، وہ سر سے پیر تک حجاب میں تھیں۔ وہ مجھے اور میری نانی اماں کو پہلی ہی نظر میں بہت اچھی لگیں۔ یعنی کچھ لوگ ہوتے ہیں نا جن کے سلام دعا، ماشاءاللہ، سبحان اللہ، حجاب 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 یہی دیکھ کے اچھا لگا۔ میں نے ان سے کہا کہ میری نانی کے لیے دعا کریں۔

ان کی مریضہ بھی بہت ہی ملنسار 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 رائٹر 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 اٹینڈنٹ جو مریض کے ساتھ تھیں ان کا میرے کسی رشتے دار سے کوئی تعلق نکل آیا اور انہوں نے ساتھ ہی اس شخص کو میسج کر کے ان سے میرا ذکر کر دیا۔ تو ان کو ان کے رشتے دار نے بتایا کہ یہ نمرہ دراصل رائٹر نمرہ احمد 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 فین ہیں۔

میں ایسی باتوں پہ عموماً جزاک اللہ وغیرہ کہہ دیتی ہوں۔ مسکرا کے سر ہلا دیتی ہوں۔ عموماً لوگ آٹوگراف مانگتے ہیں۔ یا ایسا کچھ۔ تو یوں ان سے رسمی سی بات چیت ہوتی رہی۔ پھر میں اپنی نانی کے ساتھ مصروف ہو گئی۔

اگلے دن وہ خاتون صبح میرے پاس آئیں۔ انہوں نے کہا کہ مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے۔ میں نے کہا شیور۔ میری نانی اماں تب سو رہی تھیں۔ ان کی مریضہ بھی سو رہی تھیں۔ میں باہر ان کے ساتھ سٹنگ ایریا میں بیٹھ گئی۔

اب وہ خاتون بولنا شروع ہوئیں۔ اور میں ان کو سننے لگی۔

وہ بولتی گئیں۔

اور میں ان کو سنتی گئی۔

اگلا آدھا گھنٹہ انہوں نے جو بولا اس کو اگر ایک لفظ میں بیان کروں تو "زہر" بہترین لفظ ہو گا۔

میری ذات، میری تحریروں، میری تربیت، میرے عقائد کے بارے میں جتنا زہر انہوں نے اگلنا تھا اگل دیا۔ مجھے اندازہ بھی نہیں تھا کوئی ریڈر کسی رائٹر سے اتنی شدید نفرت بھی کر سکتا ہے جتنی ان خاتون کو مجھ سے تھی۔ انہوں نے مختلف احادیث 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 بچیوں کو گمراہ کر رہی ہیں اور افسوس کی بات ہے کہ آپ یہ دین کے نام پہ کر رہی ہیں۔

میں بالکل خاموشی سے ان کی تقریر سنتی رہی۔ آخر میں میں نے پوچھا۔ "کیا آپ نے کبھی میری کتابیں پڑھی ہیں؟"

"نہیں۔ میں نے نہیں پڑھیں۔ میری بیٹیاں پڑھتی ہیں اور مجھے یہی افسوس ہے کہ کتنے لوگ آپ سے انسپائر ہوتے ہیں لیکن آپ کے عقائد 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 پہ، 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 بس چپ کر کے اس کی ساری بات سن لے؟

بالآخر میں بولنا شروع ہوئی۔ لیکن میں نے نوٹس کیا کہ میرے سوالات کے جواب میں ان کے پاس کوئی دلیل نہ تھی۔ انہوں نے کبھی میری کتاب نہیں پڑھی تھی۔ میں ان سے صرف اپنی کتاب کے بارے میں سوال کرتی تو وہ کہتیں۔ آپ میرے فلاں اسکالر کی فلاں 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 آدھے گھنٹے تک جتنی نفرت انڈیلنی تھی، جتنی تلخ باتیں کرنی تھیں میرے کام پہ، میری ذات پہ، وہ باتیں جو میں دہرانا نہیں چاہتی، وہ انہوں نے کر ڈالیں۔

اب مجھے افسوس 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 شاکڈ ہو گئی تھی۔ دوسری وجہ یہ کہ میں ایک پبلک فگر ہوں۔ یوں کسی سے بدتمیزی نہیں کر سکتی۔ صبر کا دامن نہیں چھوڑ سکتی ورنہ ان کے پاس ہر جگہ میرے خلاف بولنے کو بہت کچھ ہوتا۔ کچھ چیزوں پہ چپ اچھی ہوتی ہے۔ کچھ ہماری تربیت ایسی ہے کہ ہم صبر کر کے راستہ بدل لیتے ہیں۔ میں نے کہا کہ آپ کبھی میری کتابیں پڑھیں۔ آپ کو اپنی آراء پہ افسوس ہوگا۔

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 بیمار ہیں اور میں کانوں میں دو انچ کے ایئر رنگز پہن کے بیٹھی ہوں۔

میں نے دوپٹہ کان سے ہٹایا اور ان کو اپنا ایئر رنگ دکھایا جس میں چار شوخ رنگ تھے۔ "یہ دو انچ کا نہیں ہے۔ یہ چار انچ کا ہے۔ میں اس سے بھی لمبے ایئر رنگز پہنتی ہوتی ہوں۔ میں ہر وقت بریسلیٹ اور انگوٹھیاں بھی پہن کے رکھتی ہوں۔ میری ہیروئنز بھی میری طرح بہت صاف ستھری اور اچھے سے ڈریس اپ ہوتی ہیں۔ میں جیسی ہوں میں ویسی ہی لڑکیاں اپنے ناولز میں دکھاتی ہوں۔"

مگر... میں نے کبھی کسی عورت کو اتنا ذہنیت اور نفرت میں اتنا اندھا نہیں دیکھا جتنی وہ خاتون تھیں۔ وہ بولے جا رہی تھیں۔ بولے جا رہی تھیں۔ وہ میری ریڈر بھی نہیں تھیں اور وہ اتنی ججمنٹل تھیں کہ حد نہیں۔ میں تحیر سے انہیں سن رہی تھی۔ میں نے اس کے بعد ان سے بات نہیں کی۔ میں وہاں سے اٹھ گئی۔

میری امی اس وقت سوتی جاگتی کیفیت میں تھیں۔ دروازہ کھلا تھا یا کیا۔ 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 'سبحان اللہ' 'جزاک اللہ' نے متاثر کیا تھا لیکن میں اس دین کو نہیں پہچانتی جو کسی کو یوں ہرٹ کرنے کی اجازت دے۔" اور پھر وہ مجھ پہ خفا ہوئیں۔ "تم نے اس کو کھری کھری کیوں نہیں سنائیں؟"

میں نے ٹھنڈی سانس بھر کے سوچا کہ میں کبھی نہ کبھی جواب ضرور دوں گی۔ ہم رائٹرز ہیں۔ اور رائٹرز کا ایسے دل نہیں دکھانا چاہیے۔ وہ آپ کو کسی کتاب میں شامل کر کے مار بھی سکتے ہیں اور ولن بھی بنا سکتے ہیں۔

اور دل تو میرا بہت دکھا تھا۔ میرا دل اتنا دکھا تھا کہ مجھے جسمانی طور پہ سینے پہ درد شروع ہو گئی تھی۔ میرے ساتھ بہت کم دفعہ کسی نے ایسی نفرت کا اظہار کیا ہو گا۔ ایسے کتنے لوگ ہیں جن سے میری دوستی یا تعلق ختم ہو گیا لیکن وہ بھی مجھ سے ایسی نفرت نہیں کرتے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کے بندوں میں سے کسی نے ایسی نفرت کبھی 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 منہ 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 انڈیلوں۔ آج تک مجھے ملنے والے کسی ریڈر نے ایسے نہیں کیا تھا۔ سوشل میڈیا پہ کی بورڈ کے پیچھے چھپ کے تو بہت سے لوگ بہت کچھ کہہ دیتے ہیں اور میں اکثر کی پرواہ نہیں کرتی... لیکن یوں میرے سامنے کسی نے کبھی ایسے اتنی نفرت کا اظہار نہیں کیا تھا۔ کیسے کر لیتے ہیں یار لوگ ایسے؟

میرا اسپتال میں دم گھٹنے 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 سی ایم ایچ کے ایک باغیچے میں جا کے بیٹھ گئے۔ سرما کے دن تھے۔ بارش کچھ دیر ہوئے رکی تھی اور اب ہوا ٹھنڈی تھی۔ وہاں سرسبز گھاس کے قطعے 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 انڈیل دینا بہتر ہوتا ہے۔

"آج میں ایک عورت سے ملی جس نے کبھی مجھے نہیں پڑھا۔ صرف میرے کام کے بارے میں سن رکھا تھا اور کچھ اندازے لگا رکھے تھے۔ اور اس نے مجھ سے اتنی نفرت انگیز باتیں کہیں کہ میں شاکڈ ہوں۔" میں واقعتاً شاک کے عالم میں بتا رہی تھی۔ "اور میں دکھی ہوں۔ کوئی مجھ سے اتنی نفرت کیسے کر سکتا ہے وہ بھی دین کا نام لے کر؟"

"ہوں۔" وہ میری سدا کی دانا انسان۔ سوچ سوچ کے بولنے لگی۔ "بنیادی طور پہ 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 پہ اپنا دن نہیں خراب کرتے اس کو دل سے نہیں لگاتے۔ وہ عورت تمہیں نہیں جانتی تھی۔ وغیرہ وغیرہ۔ وہی ٹیپیکل نصیحت جو ہر ایک کو آج کل دی جاتی ہے۔ اپنی دوست کو یہ سب بتاتے ہوئے بھی مجھے لگ رہا تھا میں اپنے الفاظ ضائع کر رہی ہوں کیونکہ وہ مجھے کچھ بھی ایسا نہیں بتا سکے 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 واقعتاً 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 دکھ ان باتوں پہ "یقین" کرنے کی وجہ سے ملا ہے۔ دراصل تم خود بھی اس سے متفق ہو۔ اس نے وہی کہا ہے جو تم خود اپنے بارے میں سوچتی تھیں۔"

میں آہستہ آہستہ پلکیں جھپک کے اسے دیکھ رہی تھی۔ میری زبان واقعتاً مفلوج 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 ہزاروں لاکھوں لوگوں کی سوچ بدلنا مسئلہ نہیں ہے۔ مسئلہ تمہارے اندر ہے۔" اس نے اپنے سینے پہ مٹھی بنا کے دستک دی۔ "مسئلہ یہاں ہے۔"

میری نانی کا کچھ دن 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 کندھوں پہ مجھے کچھ علم نہیں ہو سکا۔ مگر وہ عورت اس کی باتوں کی گتھی اور میری دوست کے بیچ کی کڑواہٹ۔۔۔ یہ سب میرے ساتھ رہا۔

کئی دن بلکہ کئی ہفتے میں ذہنی طور پہ اس سب کے اثر سے نہیں نکل سکی۔ میں ان دنوں جس ناول کی قسط لکھ رہی تھی میں نے اسے سرے سے لکھنا چھوڑ دیا۔ الفاظ ذہن میں آتے تھے۔ ساری کہانی بھی معلوم تھی۔ کردار بھی محنت کرتے رہتے تھے کہ میں لکھے

پا تا روجین میں نہیں لکھ پا رہی تھی۔ میں اندر سے عجیب جذبات کا شکار تھی۔ میں دکھی نہیں تھی۔ میں حیران تھی۔

مجھے خود پہ حیرت تھی کیونکہ مجھے ابھی تک یہ اندازہ نہیں ہوا تھا کہ میں سیلف ڈاؤٹ کا شکار ہو سکتی ہوں۔ سیلف ڈاؤٹ کا شکار تو وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے گھر والے ان کے کام پہ ہر وقت تنقید کرتے ہیں۔ ہر وقت کا حوصلہ شکن ماحول ان کو سیلف ڈاؤٹ کا شکار بنا دیتا ہے۔

میرے گھر والوں نے تو مجھے ہمیشہ حوصلہ افزا ماحول فراہم کیا تھا۔ میں نے جو لکھا، جب لکھا، کسی نے نہ اعتراض کیا، نہ حوصلہ شکنی کی۔ میری اماں فخر سے لوگوں کو بتاتی ہیں کہ نمرہ میری بیٹی ہے اور لوگ ان سے میری تعریف کر کے پیار سے کتابیں مانگ لیتے ہیں۔ ہر کچھ دن بعد اماں کے پاس میری کتابوں کی ساری کلیکشن ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ اتنی نمرہ احمد کی کتابیں کسی نے آج تک نہیں خریدیں جتنی میری اماں کے ایک شیلف نے خرید لی ہیں۔ میرے ابا میری کتابوں پہ عموماً ہنس دیتے ہیں۔ ان کو ابھی تک یقین نہیں ہے کہ پاکستان میں لوگ ناول 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 فخر محسوس ہوتا ہے۔ میرے بہن بھائی اپنے یونیورسٹی کالجز میں فخر سے میرا بتاتے ہیں اور اپنے دوستوں کے پیغامات مجھ تک پہنچاتے ہیں۔ جس دن حالم یا نمل کی قسط آئی ہوتی تھی اس دن میرا سات آٹھ سالہ بھانجا اپنی ماں (میری بہن) کے لیے خود ناشتہ بناتا تھا تاکہ اس کی ماں وقت ضائع کیے بغیر اس کو کہانی سنائے۔ میری چھے سالہ بھانجی نے نمل کی آخری قسط میں خود سے گیس کر لیا تھا کہ سرخ مفلر والا کون نکلے گا۔

میرے بہن بھائیوں نے آج تک مجھے اتنا نہیں کہا کہ فلاں ناول میں آپ نے یوں نہیں یوں کرنا تھا۔ ہاں بھانجے بھانجیوں کے تھوڑے بہت اعتراضات ہوتے ہیں جیسے چھے سالہ بھانجی کا نمل کے اوپر سب سے بڑا اعتراض یہ تھا کہ... "جب زمر کی لفٹ میں پانی بھرا اور وہ ڈوبنے لگی تو آپ نے یہ نہیں بتایا کہ اس کے پرس اور موبائل کا کیا بنا؟" پورے پاکستان کو زمر کی فکر تھی۔ اور اس محترمہ کو اس کے پرس اور موبائل کے گیلے ہونے کا خوف کھائے جا رہا تھا۔

ایسے ماحول میں لکھنے والی لڑکی سیلف ڈاؤٹ کا شکار کیسے ہو سکتی ہے؟

سیلف ڈاؤٹ تو ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کو اپنے آپ پہ یقین نہیں ہوتا۔ جن کی شخصیت کمزور ہوتی ہے۔ میرے ساتھ بے شک بہت سے مسئلے رہے ہیں جیسے میں نے اپنا ایسے خیال نہیں رکھا جیسے رکھنا چاہیے تھا لیکن میں ہمیشہ سے بہت مضبوط شخصیت کی رہی ہوں۔ یعنی کہ اپنی کمزوریاں چھپا لیتی تھی۔ میرے خاندان میں سب کہتے ہیں کہ یہ بڑی اسٹرانگ لڑکی ہے۔ پھر میرے اندر سیلف ڈاؤٹ کہاں سے آ گیا؟

میں ایک دن بیٹھی یہ سب سوچنے لگی۔ میں اور سیلف ڈاؤٹ؟ مجھے تو ہمیشہ اعتماد ملا ہے۔ محبت ملی ہے۔ میں بہت privileged رہی ہوں اور......

یہاں تک پہنچ کے میں چونک گئی۔ جیسے کوئی گہری نیند سے آپ کو جگا دے اور اتنے برسوں بعد آپ کو سمجھائے کہ آپ میں سیلف ڈاؤٹ کہاں سے آیا۔ بالآخر مجھے اپنی الجھن کا سرا مل گیا تھا۔

میری کہانی کو نہیں روک لیتے ہیں کیونکہ میری کہانی کو سمجھنے کے لیے آپ کو پہلے سیلف ڈاؤٹ کو سمجھنا ہوگا۔

سیلف ڈاؤٹ کیا ہے؟ یہ لوگوں میں کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اب جو میں بتانے جا رہی ہوں اس کے مطابق آپ نے خود کو پرکھنا ہے۔ کہیں آپ میں تو یہ موجود نہیں؟ اور اگر ہے تو اس کی جڑ تک پہنچنا ہے۔ اس کتاب میں جہاں میری کہانی ہے وہیں آپ کی کہانی شروع ہوگی۔ یہ آپ کی اور میری۔ ہم دونوں کی کہانی ہے۔

سیلف کا مطلب ہے "ذات، نفس" اور ڈاؤٹ انگریزی میں کہتے ہیں "شک" کو۔ ذات پہ شک کا کیا مطلب ہوا؟ یعنی اپنی ذات پہ یقین نہ ہونا۔ اپنے کام پہ اعتماد نہ ہونا۔ یہ سمجھنا کہ میں جو بھی کروں وہ کبھی کافی نہیں ہوگا۔ میں سب کے لیے (یا کسی خاص شخص کے لیے) کبھی کافی نہیں ہوں گا۔ مجھ سے کچھ ٹھیک نہیں ہوتا۔ مجھ سے کبھی کچھ ٹھیک ہوا ہی نہیں۔

اگر آپ سیلف ڈاؤٹ کا شکار ہیں تو آپ کوئی نیا کام شروع کرتے وقت معمول سے زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ ایک ہی کام کو بار بار "ری چیک" کرتے ہیں کہ میں نے ٹھیک سے کیا ہے یا نہیں۔ کیونکہ آپ کو یقین ہوتا ہے کہ کچھ نہ کچھ مسئلہ ضرور ہوگا اور پھر سستی ہو بھی جاتی ہے۔ آپ کو اپنا آپ بہت سے لوگوں کے مقابلے میں کمتر لگتا ہے کیونکہ جیسے فلاں شخص کام کرتا ہے، میں تو ویسے کر ہی نہیں سکتا۔

سیلف ڈاؤٹ آپ کے اندر کب شروع ہوتا ہے؟ عموماً بچپن سے یا بعض اوقات ٹین ایج سے۔ اگر آپ کے گھر، اسکول یا دوستوں میں کوئی ایسا شخص تھا جو ہمیشہ آپ پہ تنقید کرتا تھا، آپ کے ہر کام میں نقص نکالتا تھا، جس کے آگے آپ بول نہیں سکتے تھے تو اس شخص کا رویہ آپ کے اندر سیلف ڈاؤٹ پیدا کرتا ہے۔ آپ ہر دفعہ اپنے کام کو بہتر طور پہ کرنے کی کوشش کرتے تھے لیکن کچھ نہ کچھ غلط ہو جاتا اور اس کو بولنے کا موقع مل جاتا تھا۔ وہ آپ کی تعریف کرتے تھے لیکن بہت کم۔ بہت ہی کم۔ البتہ وہ تعریفی کلمات آپ کو آج بھی یاد ہیں۔ جب جب ایسے شخص نے آپ کے بارے میں کچھ اچھا کہا، آپ کو وہ یاد رہ گیا کیونکہ ایسا بہت کم ہوا۔

لیکن آپ کو یہ بھی یاد ہے کہ ان کی نظروں میں آپ ایک کمتر مقام پہ رہے ہیں۔ اس شخص کے لیے آپ جو کر لیں، آپ کبھی کافی نہیں ہو سکتے۔ کبھی آپ کو اس پہ غصہ آتا تھا لیکن اس کے باوجود آپ ایسے کام کرنے کی کوشش کرتے تھے جس سے وہ خوش ہو جائے۔ اس شخص کی تعریف بہت معنی رکھتی تھی۔ اور اس کا "اپروول" اس سے بھی زیادہ معنی رکھتا تھا۔

اپروول کیا ہوتا ہے؟ کسی کا آپ کے کام، جذبات یا ذات کو "اوکے" کر دینا۔ آپ کو قبول کرنا اور کہنا کہ ہاں تم ٹھیک کر رہے ہو۔ یہ ہوتا ہے کسی کو اپروو کرنا۔ لیکن آپ کے بچپن سے اس شخص نے (جو ماں باپ، بڑے بہن بھائی یا کوئی ٹیچر ہو سکتا ہے) ہمیشہ آپ کو یہ بتایا ہے کہ آپ نا سمجھ ہیں، آپ میں اتنی عقل نہیں ہے، آپ کو کچھ پتہ نہیں چلتا، آپ کو ڈھنگ سے کچھ کرنا آتا ہے۔ اس نے یہ بھی بتایا ہے کہ آپ کے جذبات اور احساسات بھی درست نہیں۔ آپ کچھ زیادہ ہی حساس ہیں۔ آپ ہر بات کو کیوں اتنا محسوس کرتے ہیں؟ یا۔۔۔ آپ بالکل بھی حساس نہیں، آپ کو کسی کی پرواہ نہیں۔ آپ کا رویہ fake ہے۔ آپ دل سے نہیں کہہ رہے۔ آپ کو کہاں کسی کی پرواہ ہے یا فرق پڑتا ہے؟ آپ بہت ہوشیار ہیں، چالاک ہیں، دو نمبر ہیں۔۔۔ مگر ہاں، آپ کا فلاں بہن 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 نظر سے خود کو دیکھنے لگ جاتے ہیں۔ یونیورسٹی یا آفس میں کوئی ایسا ٹیچر یا باس ہو جس کا کام ہی دوسروں کے کام پہ تنقید ہو تو اس کی مسلسل تنقید بھی آپ کو اپنے بارے میں ڈاؤٹ 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 دکھا کے اس کو امپریس کر سکیں؟ وہ 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 امپریس کرنا چاہتے ہیں اور بعض اوقات دل چاہتا ہے کہ کچھ اتنا بڑا کر لیں کہ فلاں ہم سے جلے۔

لیکن دراصل نہ آپ کسی کو جلانا چاہتے ہیں نہ امپریس کرنا اور نہ ہی تعریف کروانا۔ آپ کو صرف ان لوگوں کا اپروول چاہیے ہوتا ہے جنہوں نے کبھی آپ کو اپروو 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 ہلا دیتے ہیں۔ اب کی بار وہ آپ کو ریجیکٹ نہیں کرتے۔ اب کئی برس گزر چکے ہیں۔ رویے 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 اپروول چاہیے تھا اور کسی کا اپروول ایسی 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 سرا ہمارے بچپن میں چھپا ہوتا ہے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہماری جنریشن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ہم ایک ایسی نسل ہیں جو نیند سے جاگ رہی ہے۔ ہم سے پچھلی 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 نیند سے جاگے ہیں' سو ہم اپنے مسائل کے سرے ڈھونڈنے میں لگے ہیں۔ کچھ سال بعد ہمارے ہاں شاید ماں باپ یا اساتذہ کو چھوٹے بچوں کی نفسیات کا خیال کرنا آ جائے۔ لیکن ہم سے پچھلی نسل کو یہ نہیں معلوم تھا۔ سو عمر کے پہلے پانچ برس میں ہم جس طرح لوگوں کے ساتھ انگیج ہوتے رہے ہیں اسی کو ہم نے زندگی کا پیٹرن بنا لیا ہے۔

بہت سے لوگ یہ بات نہیں جانتے لیکن جو لوگ بڑے ہو کے بھی محبت اور نفرت میں stable نہیں ہوتے... یعنی شدید رویے کا شکار رہتے ہیں' پیاسے رہتے ہیں' ہر وقت توجہ کے طالب رہتے ہیں... وہ ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ وہ بچپن میں کبھی محفوظ طریقے سے کسی سے جذباتی طور پہ انگیج نہیں ہو سکے تھے۔ اس کو سیکیور اٹیچمنٹ کہتے ہیں۔ یعنی صحت مندانہ اور محفوظ طریقے سے کسی کے ساتھ انگیج ہونا۔

ایسا کب ہوتا ہے؟ جب آپ کو کسی نے آپ کے لیے محبت نہ دی ہو توجہ نہ دی ہو اور جب بھی کسی نے محبت کی اس نے بہت سی شرائط باندھیں۔ یوں آپ بس ان کو خوش کرنے میں لگے رہے۔ 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 ٹرافی کڈز بنا دیتے ہیں۔ انعامات کی ٹرافی جیت کر آنے والا بچہ۔ اگر وہ کچھ جیت کے آئے گا تو اسے محبت اور تعریف ملے گی۔ اگر نہیں تو اسے صرف تنقید ملے گی۔ ماں باپ کو بچے کے اچھے گریڈز چاہیے ہوتے ہیں کیونکہ جن لوگوں کے ساتھ وہ اٹھتے بیٹھتے ہیں ان کے بچوں سے وہ اپنے بچوں کا موازنہ کرتے ہیں۔ شاہین شاہینوں کے ساتھ اڑتا ہے' کوا کووں کے ساتھ۔ وزیر وزیروں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے اور چپڑاسی دوسرے چپڑاسیوں کے ساتھ۔ لوگ اپنے جیسے لوگوں کے ساتھ مقابلہ اور موازنہ کرتے ہیں اور ایسے میں اپنی اولاد کو ٹرافی کڈز بنا دیتے 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 بھی اپنے ماں باپ سے غیر مشروط طریقے سے اٹیچ نہیں ہو پاتے۔

ایسا نہیں ہے کہ ایسے ماں باپ کی محبت یا قربانی میں کوئی کمی ہے۔ میں نے کہا نا ہم سے پچھلی نسل ان چیزوں سے واقف نہیں تھی۔ اسی لیے ان میں سے اکثر کی توقعات اور طریقہ تربیت بچے کی شخصیت کو مسخ کر دیتی ہے۔ اگر آپ ایک ماں یا باپ ہیں تو اپنے بچے کی رائے اور چھوٹی چھوٹی کوششوں کو اپروو کرنا سیکھیں۔ اس کو سیکیورٹی کا احساس دلائیں۔ وہ آپ کو کامیابی نہیں لا کے دے گا تب بھی آپ اس سے محبت کریں گے۔ کل میری بھانجی مادونور نے ایک پینٹنگ بنا کے مجھے واٹس ایپ کی۔ میں نے اس پینٹنگ کی شان میں وہ قلابے ملائے اور کہا کہ میں بہت امپریسڈ ہوئی ہوں۔ اس نے کہا کہ اس نے یہ صرف ٹریس کی ہے۔ میں نے کہا تب بھی یہ بہت اچھی ہے۔ میں تو سیدھی لائن بھی نہیں لگا سکتی۔ وہ اتنی خوش ہوئی کہ اگلے روز اس نے مجھے چند منٹ کی ویڈیو بنا کے بھیجی جس میں اس نے یہ بتایا کہ اس نے یہ پینٹنگ کیسے بنائی تھی۔ میرے تو فرشتوں کو بھی پروا نہیں تھی کہ اس نے کیسے بنائی۔ میرے اتنے 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 بکھیرے ہیں' وہ اس نے ایک پرانے ٹوتھ برش سے کیے ہیں۔ ایک بچہ پرانا ٹوتھ برش اگر باتھ روم سے اٹھائے اور اس سے رنگ کرنے لگ جائے تو ہمارے ہاں کیا ہوتا ہے؟ بیس روپے کے ٹوتھ 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 کامیاب انسان بنیں؟ مادونور کو اس کے ماں باپ نے ٹوتھ برش لینے دیا اور اس کو وہ سب کرنے دیا جو وہ کر رہی تھی تا کہ اس میں اعتماد پیدا ہو۔ اگر اس کے برعکس کیا جائے' بچے کا ہر وہ فیصلہ جس میں آپ کا مفاد نہیں ہے' یا جو آپ کی سمجھ میں نہیں آتا' اس پہ 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 اپروول لینے اور ان کو خوش کرنے میں لگا رہتا ہے۔ اور جب وہ بڑا اور سمجھدار ہو جاتا ہے تو ان سے بےزار ہو جاتا ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ یہ کبھی مجھ سے خوش نہیں ہوں گے۔

سیلف ڈاؤٹ کی ایک اور وجہ اپنی نظروں میں اپنا امیج کمتر معلوم ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں "Low Self Esteem" کا ہونا۔ یہ کمتر سیلف اسٹیم تو میری اس کتاب کے ہر مسئلے کے پیچھے چھپی 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 ہوگا جو آپ کی سیلف اسٹیم کو کم کر کے آپ کو سیلف

ڈاؤٹ کا شکار کرتا ہے اور پھر اپنا علاج خود کرنا ہوگا۔

جس شخص کی سیلف اسٹیم کم ہوتی ہے وہ کیسا ہوتا ہے؟ عربی میں کہا جاتا ہے کہ چیزیں اپنے اضداد سے پہچانی جاتی ہیں۔ اضداد ضد کی جمع ہے۔ ضد یعنی الٹ۔ مطلب یہ کہ چیزیں اپنے الٹ سے پہچانی جاتی ہیں۔ رات کی تعریف کیا ہوتی ہے؟ جب روشنی ختم ہو جائے۔ غریب کی تعریف کیا ہوتی ہے؟ جس کے پاس دولت نہ ہو۔ ایسے ہی کم تر سیلف اسٹیم والا شخص کون ہوتا ہے؟

جس کی سیلف اسٹیم اونچی اور اصلی نہ ہو۔

جس کی سیلف اسٹیم بہت اونچی ہوتی ہے' وہ ایسا شخص ہوتا ہے جس کی اپنے بارے میں ایک ایمنٹ رائے ہوتی ہے۔ اس کو غرور یا اکڑ نہیں ہوتی لیکن وہ خود کو کسی سے کم بھی نہیں سمجھتا۔ وہ اپنے آپ کو ایک اچھا محنتی ایماندار اور لگن سے کام کرنے والا شخص خیال کرتا ہے۔ اسے اپنی قدر و قیمت کا احساس ہوتا ہے۔ اسے اپنی ذات پہ نہ شرمندگی ہوتی ہے نہ ہی خود کو وہ ناپسند کرتا ہے۔ وہ جیسا ہے اسی کی بنیاد پہ وہ اپنے آپ سے محبت کرتا ہے کیونکہ وہ خود کو اپنی خوبیوں اور خامیوں کے ساتھ "قبول" 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 ڈیفائن کرو تو وہ نہیں کر پائے گا۔ وہ دوسروں کو اپنے آپ کو ڈیفائن کرنے دیتا ہے کیونکہ اس کو اپنی پہچان نہیں ہوتی' اس کی ویلیوز کیا ہیں اس کی باؤنڈریز کیا ہیں جنہیں کسی کو عبور کرنے کی اجازت نہیں... اس نے اس سب کو کبھی بیٹھ کے طے ہی نہیں کیا تھا۔ (یہ سب طے کرنا ہم اگلے ابواب میں پڑھیں گے۔) اسی لیے اسے اپنے آپ پہ ہمیشہ شک رہتا ہے۔

اب میری کہانی کی طرف واپس آتے ہیں۔

یہ سب میرا مسئلہ نہیں تھا۔ بہت پہلے تھا لیکن جس وقت پی 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 ٹاکسک لوگوں کو اپنی زندگی سے مکھن سے بال کی طرح نکال چکی تھی... لیکن اس کے باوجود میں سیلف ڈاؤٹ کا شکار تھی۔

وہ ہوتا ہے نا ایک مرحلہ جب آپ صرف حیران ہوتے ہیں کہ آپ کا تو خیال تھا آپ تندرست 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 آستین کے سانپ کی طرح آپ اسے پال رہے تھے اور یہ آپ کو ڈنک مارے جا رہا تھا؟ آپ کیسے اتنے بے خبر 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 ہائی اچیورز (کامیاب) انسانوں کا ہوتا ہے۔ دنیا کے سامنے وہ ایک کامیاب سلیبرٹی ہوتے ہیں لیکن اندر سے وہ سیلف ڈاؤٹ کا شکار رہتے ہیں۔ وہ خود کو چمکنے نہیں دیتے حالانکہ چمکنا 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... بھلے ہم ذہین ہیں یا کم ذہین ہیں

ہیں یا فریب۔ ہم نے اسے باہر آنے دیتا ہے۔

اور فرض اس طرح کہ جب ہم اس روشنی کو چمکنے دیتے ہیں تو یہ ہمارے ارد گرد چھلکتی ہے اور دوسرے لوگ اس کو دیکھ کے اپنے اپنے اندر کی روشنی کو باہر لاتے ہیں۔ ہمارے چمکنے سے دوسرے چمکتے ہیں۔ جیسے چاند کی کوئی روشنی نہیں ہوتی لیکن سورج کی روشنی سے وہ چمکتا ہے اور اس کے تاریک خدوخال خوبصورت نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسے ہی اللہ کی یہ دنیا جس پہ ہم رہتے ہیں یہ بھی سورج کی روشنی سے چمکتی ہے۔ دن کا وقت ہمیں متحرک کر دیتا ہے۔ اور جب روشنی چلی جاتی ہے اور رات کا آسمان اندھیرا ہونے لگتا ہے تو ہوا پر یشان اور اداسی چھانے لگتی ہے۔ روشنی ہمیں چمکنے کا موقع دیتی ہے۔ ہمارے چمکنے سے دوسرے بھی چمکتے ہیں۔

لیکن میرے جیسے کچھ لوگ خود کو چمکنے دینے سے ہچکچاتے 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 پر یولیجڈ ہیں۔ وہ جعلی ہیں۔ وہ امپوسٹر ہیں۔

اس کو نفسیاتی اصطلاح میں "امپوسٹر سنڈروم" کہا جاتا ہے۔ اور میں ایک عرصے تک امپوسٹر سنڈروم کا شکار رہی ہوں۔

امپوسٹر کے بارے میں ہم بعد میں بات کریں گے۔ پہلے ہم اس لفظ "پر یولیجڈ" کو سمجھتے ہیں۔

پر یولیج انگریزی میں کہتے ہیں کسی خاص مراعات کو۔ خاص فوائد، نعمتیں، انعامات، سہولیات جن لوگوں کو حاصل ہوں وہ پر یولیجڈ لوگ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو سہولیات کے ساتھ پیدا ہوئے، آسانیوں اور محبتوں میں بڑے ہوئے۔ ان کے پاس پیسہ بھی تھا اور معاشرے میں مقام بھی۔ اس لیے بہت سی چیزیں ان کے لیے آسان تھیں۔ کچھ لوگوں کا پر یولیج ان کی دولت اور معاشرتی اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ میرا پر یولیج 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 سمجھ لیتی تھی۔ جلدی مسئلوں کے حل نکال لیتی تھی۔ میں ہر کام کو کرنے کا سب سے آسان اور سمجھ دار طریقہ ڈھونڈ کے کام کرتی تھی۔ میرے مقابلے میں میرے گھر کام کرنے والی ماسی مسئلوں کے حل شاید ایسے نہ نکال سکتی ہو کیونکہ وہ پر یولیجڈ نہیں تھی۔ میں نے وہ مسئلے نہیں دیکھے جو اس نے دیکھے ہیں۔ رزق کے مسئلے، جسمانی بیماریوں 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 پر یولیجڈ تھی۔ مجھے بہت جگہ محسوس ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے ہر طرف سے آسانیوں میں رکھا تا کہ میں اپنی تحریروں پہ فوکس کر سکوں۔ میرے پاس یہ پر یولیجز نہ ہوتے تو میں رائٹر نہ بن سکتی۔ میں اپنے کامیاب رائٹر ہونے کا کریڈٹ اپنے پر یولیجز (مراعات) کو دیتی تھی۔ اور اس چیز نے میرے اندر ایک گلٹ پیدا کر دیا تھا۔ اس گلٹ نے مجھے یہ سکھایا کہ میں ایک امپوسٹر (جعلی انسان) ہوں۔ امپوسٹر وہ ہوتا ہے جو خود کو وہ ظاہر کرتا ہے جو وہ ہوتا نہیں ہے۔ میرے نزدیک میں ایک امپوسٹر تھی۔ میری کامیابیاں میری کامیابیاں نہیں تھیں کیونکہ یہ میرے پر یولیجز کی وجہ

سے مجھے ملی تھیں۔ 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 پوچھتے تھے کہ آپ کیسے اتنا اچھا لکھ لیتی ہیں۔ اور میں کہتی تھی "ڈاکٹر کے بلیک پوائنٹ 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۔ جو بھی اللہ کرواتا ہے۔ اور میں اس لیے لکھ لیتی ہوں کیونکہ میں قریب تھی نہ کہ ذہین۔ میری کہانی جب کہیں پھنس جاتی ہے تو
میں اسے اس بند گلی 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 نہ سمجھنے والے لوگوں کے ساتھ اس سے آگے کا معاملہ ہوتا ہے۔

جب آپ دین پہ لکھنے لگتے ہیں اللہ کی آیات کا تدبر بیان کرنے لگتے ہیں تو ایک طبقہ مسلسل آپ پہ تنقید کرنے لگتا ہے۔ ابھی
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 بچہ پھر بھی ساری
عمر انہی لوگوں کا اپروول حاصل کرنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ بالکل ایسے ہی میرے اوپر مصحف کے بعد سے جب ایک مذہبی
طبقے کی طرف سے تنقید شروع ہوئی تو بطور رائٹر میری شخصیت مسخ ہونے لگی۔ جہاں کچھ لوگوں نے کہا کہ یوں تدبر کرنا سرے سے غلط
ہے وہاں کچھ لوگوں نے ایسی باتیں بھی کہیں کہ "کیا آپ خود اس تدبر کرنے کی اہل ہیں؟ کیا آپ خود اتنی اچھی مسلمان ہیں؟" اور
یہ بات میرے دل میں کہیں بیٹھ گئی۔ مجھے خود بھی اندازہ نہیں ہوا۔ کسی بورڈ کے پیچھے چھپ کے کہی جانے والی بات ویسے نہیں لگی جیسی
اس عورت کی بات لگی تھی لیکن کہیں نہ کہیں یہ دل میں بیٹھ گئی۔

ہر مسلمان ہر وقت اپنے اندر کے شیاطین سے لڑ رہا ہوتا ہے۔ وہ روز گناہ کرتا ہے پھر معافی مانگتا ہے۔ پھر گناہ کرتا ہے۔ پھر
معافی مانگتا ہے کیونکہ اس کے اپنے گلٹ ہی اس کو تنگ کرنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اس دوران اگر دوسرے لوگ اس پہ انگلی اٹھانے
لگ جائیں کہ "تم اس قابل نہیں ہو" یا "تم جو بھی کر لو تم اس قابل بن ہی نہیں سکتیں کہ تم قرآن کا تدبر بیان کر سکو" تو وہ اپنے اوپر خود
ہی یقین کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ میں بھی اپنا یقین کھونے لگ گئی۔ میں نے نمل کی ہر قسط میں چند آیات پہ تدبر 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 سمجھنا شروع کر دیا کہ میں اس
قابل نہیں ہوں۔ اسی لیے شاید میں کبھی اس سلسلے کو باقاعدگی سے شروع نہیں کر پائی۔ میں ہر دفعہ سیلف ڈاؤٹ میں چلی جاتی تھی کہ
میں ابھی اس قابل 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 غصہ کنٹرول کرنا نہیں آیا جو کہ میری سب سے بڑی خامی ہے۔ میرے اندر ابھی تک بہت
سے گناہ چھوڑنے کا عزم پیدا نہیں ہوا تو میں کیسے اللہ کی آیات پہ تدبر کروں؟

جب لوگ میرے تدبر 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 رائٹر کے بارے میں بات کر رہے ہیں جس کو یہ اپنے خیال میں جانتے ہیں۔ سیلف ڈاؤٹ کا شکار
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۔ ایسے
میں وہ اپنے اور لوگوں کے درمیان دیوار کھڑی کر دیتے ہیں۔

میں نے بھی ایک لمبا عرصہ اپنے اور اپنے ریڈرز کے درمیان ایک دیوار رکھی۔ میں بہت کم انٹرویوز دیتی تھی یا سوشل میڈیا پہ پوسٹ لگاتی تھی۔ اگر آپ مجھے بطور ایک قاری کے جانتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ چند سال پہلے تک میں ایسی ہی ہوتی تھی۔ میں اپنے اردگرد کی دیواریں نہیں گراتی تھی کیونکہ جس رائٹر کی لوگ تعریف کرتے تھے وہ میں نہیں تھی۔ لوگ مجھے نہیں جانتے تھے۔ وہ مجھے میرے ناول کے کسی کردار کی طرح سمجھتے تھے۔ پرفیکٹ۔ حالانکہ میری خامیاں بہت زیادہ تھیں اور جو خوبیاں تھیں وہ میری اپنی پونجی تھیں۔ میں ان کے ساتھ پیدا ہوئی تھی۔ مجھے اللہ نے لکھنے کے لیے وقت دیا تھا فرصت دی تھی۔ کئی ذمہ داریاں میرے اوپر سے ہٹا دی تھیں۔ اب ایسے میں میں اتنا نہ لکھتی تو کون لکھتا؟

اور پھر کیا ہوا؟

سی ایم ایچ میں ملنے والی ایک اجنبی عورت نے مجھے وہی باتیں کہیں جو میرے اندر کسی زہریلے بیج کی طرح دبی تھیں۔ اور تب میں نے کیا سوچا۔۔۔ یا ایسے نہ کہتی اگر اس نے میری کتابیں پڑھی ہوتیں۔ اگر یہ میری ریڈر 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 الفاظ میں ڈھال کے لکھ دیتی ہوں۔ آپ وہ ہوتے ہیں جو آپ کے خیالات اور خواب ہوتے ہیں۔ وہ سب میری کتابوں میں لکھا ہے۔ مجھے کیوں یقین 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 سچی ہوں۔ میں اصلی ہوں۔

پھر کیا ہوا؟ تو... بس پھر میں نے اپنے اندر سے سیلف ڈاؤٹ جڑ سے اکھاڑ کے پھینکا اور اس کے بعد مجھے کسی مذہبی طبقے کی تنقید کی پرواہ بہت کم ہوگئی۔ اب مجھے کوئی کہتا ہے کہ کیا آپ تدبر لکھنے کی اہل ہیں؟ تو میں کہتی ہوں کہ بھئی میں تو تفسیروں کی ڈنکے کی چوٹ پہ لکھوں گی جو کرنا ہے کرلو۔ میں کسی کو صفائیاں یا دلائل نہیں دیتی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اتنا قرآن اس لیے نہیں سکھایا تھا کہ اسے اپنے تک محدود رکھوں۔ اسے روک کے رکھوں۔ مجھے اس روشنی کو پھیلانا تھا۔ اگر میرا اپنا اعمال نامہ اتنا 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 گناہگاروں کے مسئلے نہ سمجھ سکتی۔ وہ گناہوں کی طرف کیوں جاتے ہیں اور بری عادتیں کیوں نہیں چھوڑ سکتے؟

اگر میں بہت نیک ہوتی تو میں بھی کچھ نیک لوگوں کی طرح دوسروں کو جج کر رہی ہوتی۔ میں بھی سی ایم ایچ میں بیٹھی کسی رائٹر کو بتا رہی ہوتی کہ آپ اللہ سے قریب نہیں ہیں۔ مجھے لگتا ہے اللہ تعالیٰ نے مجھے بہت سی بری عادتوں سے اس لیے گزارا تا کہ میں ان کا حل نکال سکوں' اور پھر اس کو آگے بیان کروں۔ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے پلان رکھا ہے۔ مجھے نہیں معلوم وہ ایک نقطے سے دوسرے نقطے تک کیا ہوگا لیکن کبھی جب میں پیچھے مڑ کے اپنی زندگی کے نقطے ملاؤں گی تو سارا نقشہ سمجھ میں آجائے گا۔

جو محنت ہم اللہ کی طرف بلانے کے لیے کرتے ہیں اسے "تبلیغ" کہتے ہیں اور یہ تبلیغ "میں" سے شروع ہوتی ہے۔ میں نے اب یہ سوچ کے تدبر دوبارہ سے شروع کیا ہے کہ میں ہر آیت سے اپنے لیے سبق نکالوں گی اپنے لیے تدبر کروں گی اور اسے پبلش

کروں گی۔ کوئی اس سے سیکھتا ہے تو یہ میرا بونس ہے۔ مگر اس تعلیم کی پہلی اسٹوڈنٹ میں خود ہوں گی۔ میں خود کو پڑھا رہی ہوں کسی اور کو نہیں۔

میں سیلف ڈاؤٹ سے کیسے نکلی؟ یہ اتنا آسان نہیں تھا۔ میں آپ کو چند طریقے بتا سکتی ہوں لیکن وہ کام صرف تب کریں گے جب آپ پورے دل سے ان پہ عمل کریں۔

پہلا کام... اپنے دل کو ٹٹولیں۔

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 تنقید نے آپ کو اندر سے مسخ کر دیا تھا۔ آپ کا آج بھی دل چاہتا ہے کہ ان لوگوں کو دکھائیں کہ آپ کہاں پہنچ گئے ہیں۔ یا آپ ان کو دکھا بھی دیتے ہیں لیکن دل پھر بھی مطمئن نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی آپ کو یہ خوف بھی آتا ہے کہ آپ ان لوگوں جیسے نہ بن جائیں جن سے آپ نفرت کرتے آئے ہیں۔ کبھی کبھی اسی لیے آپ خود کو کریڈٹ نہیں دیتے کیونکہ آپ مغرور نہیں ہونا چاہتے۔ ان نرگسیت کا شکار لوگوں جیسے نہیں بننا چاہتے جنہوں نے آپ کی شخصیت کو مسخ کیا تھا۔

وہ لوگ آپ کو بتاتے تھے کہ "تم نہیں کر سکتے۔" اور آپ دو طریقے سے ردعمل دیتے تھے۔ یا تو ہمت ہار دیتے تھے اور کہتے تھے کہ "نہیں۔ میں نہیں کر سکتا۔"

یا پھر زیادہ عزم سے کہتے تھے کہ "ہاں۔ میں کر سکتا ہوں اور کر کے دکھاؤں گا۔"

یہ دونوں رویے ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں۔ دونوں صورتوں میں اس انسان کا اپروول آپ کو آج بھی درکار ہے۔

اگر آپ کو ان کے اپروول کی غلامی سے نکلنا ہے تو آپ کو یہ نہیں کہنا کہ "میں 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 لینی ہے۔ آپ کو کوئی ضرورت نہیں ہے کسی ایسے کام میں خود کو ہلکان کرنے کی جو آپ کسی کا اپروول 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 پلان 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 امپریس نہیں کرنا۔ کسی پہ کچھ ثابت نہیں کرنا۔ آپ نے کسی کو کچھ نہیں دکھانا۔ آپ نے صرف اپنی فلاح کے لیے کرنا ہے جو کرنا ہے۔ کوئی آپ کے کام کو دیکھ کے کیا سوچے گا اس بارے میں سوچنا اب چھوڑ دیں۔

وہ لوگ جو بھی تھے وہ اب زندگی میں کہیں پیچھے رہ گئے ہیں۔ اب آپ بڑے ہو چکے ہیں۔ عمر گزر رہی ہے۔ اب آپ کو اپنے کاموں کی ذمہ داری صرف اپنے لیے لینا سیکھنی ہوگی۔ کسی دوسرے کے لیے آپ نے کچھ نہیں کرنا۔ اپنے اوپر شک تب ہوتا 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 تنقید کا نشانہ بناتا ہے' یا آپ کو ہر وقت اس کو خوش کرنے کی کوشش کرنی ہوتی ہے اور وہ پھر بھی خوش نہیں ہوتا... تو آپ کو اپنی زندگی کے اوپر بہت زیادہ غور کرنے کی

ضرورت ہے کہ آپ کس ٹاکسک رشتے میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اگر تو یہ کوئی خونی رشتہ ہے یا شادی کا ہے پھر تو بہت صبر اور تحمل 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 رویہ نہیں پسند۔ لیکن اگر یہ صرف دوستی وغیرہ کا تعلق ہے تو اس سے آپ کو نکلنے یا باؤنڈریز سیٹ کرنے کی ضرورت ہے۔ ٹاکسک رشتے ہی اکثر ہمیں اپنے اوپر شک میں ڈال دیتے ہیں کیونکہ ہمیں لگتا ہے ہم ان کے معیار پہ پورے نہیں اترتے۔

میرا کام میری نظر میں کیسا ہے؟ میں خود اپنی نظر میں کیا مقام رکھتی ہوں؟ یہ اہم ہونا چاہیے۔ اس کو اہم کرانا اتنا 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 پریویلیجڈ (مراعات یافتہ) ہوں اس لیے میں نے جو کامیابی حاصل کی وہ حقیقی 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 جسمانی، روحانی اور جذباتی تکالیف سے نہیں گزارا؟ کیا اللہ نے میرے اوپر ذہنی دباؤ، جذباتی دکھ بلکہ بڑے بڑے ٹراماز آزمائش کی طرح نہیں مسلط کیے؟

معلوم نہیں میں کس آزمائش میں اللہ کے سامنے پاس ہوئی اور کس میں فیل۔ لیکن نکل تو ہر ایک سے آئی۔ میں ایک سروائیور ہوں۔ ہر شخص کا امتحان مختلف طرح کا ہوتا ہے۔ میرے پاس مادی پریویلیجز تھے۔ مراعات تھیں۔ لیکن جذباتی اور روحانی طور پہ ایک کے بعد ایک ٹراما میں نے دیکھا۔ اگر میں نے چھوٹی عمر میں کچھ حاصل کیا تو چھوٹی عمر میں میں نے بڑے بڑے ٹراماز بھی دیکھے۔ میں نے ہر امتحان سے بہت کچھ سیکھا اور اسے کسی اور شکل میں ڈھال کے اپنی کتابوں میں لکھا۔

لکھاری ستاروں کی طرح ہوتے ہیں۔ وہ خود کو ماری جانے والی اینٹ کو اٹھا کے دیکھتے ہیں اور اس میں چمک تلاش کرتے ہیں۔ وہ اس کو بھی سونا ہی سمجھتے ہیں۔ پھر اس کو خود سمیت آگ میں ڈال دیتے ہیں۔ اپنے دکھ کی اینٹ کو وہ پگھلا کے اسے کسی خوبصورت شکل میں ڈھالتے ہیں۔ اس کو نگینوں سے مزین کرتے ہیں اور لوگوں کے سامنے پیش کرتے ہیں۔ لوگ اس میں چمکتے کردار اور دلکش کہانیاں دیکھتے ہیں لیکن ان 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 امپوسٹر نہیں ہوں۔ مجھے سب سے زیادہ شاید میرے قارئین ہی جانتے ہیں۔ اس سے پہلے میں اپنے گرد اونچی دیواریں رکھا کرتی تھی۔ پھر میں نے ان دیواروں میں روزن بنانے شروع کر دیے۔ میٹ اینڈ گریٹ ایونٹس بھی کیے سوشل میڈیا پہ زیادہ 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 اف یہ مرحلہ بہت مشکل ہے، کیسے پار کریں گے... اپنے ماضی کے بڑے بڑے کام یاد کیا کریں۔ وہ جو ساری کامیابیاں سمیٹیں، وہ بھی آپ نے ہی سمیٹی تھیں۔ اتنے دکھوں سے گزر کے آج بھی اپنے قدموں پہ جو

کھرا ہے' وہ آپ ہی ہیں۔

تیز دھار تلوار بنانے کے لیے لوہے کو آگ میں جھونکنا پڑتا ہے۔ پھر اس پہ بار بار ضرب لگانی پڑتی ہے۔ ٹھک۔ ٹھک۔ ٹھک۔ قدرت کے امتحان ہتھوڑوں کی طرح بار بار آپ پہ برستے رہے اور ہر ضرب آپ کو مضبوط بناتی گئی۔ جب آپ اپنے سارے کام پورا کریں گے تو خود پہ اعتماد محسوس ہوگا۔ ایک بات کا یقین کرلیں۔ آپ کی کامیابی "رئیل" ہے۔ جو بھی آپ نے آج تک حاصل کیا ہے' وہ معنی رکھتا ہے اور اس نے دوسری کئی کامیابیوں کو جنم دیا ہے۔ ایک عمل دوسرے عمل کی راہ کھولتا ہے۔ سو آپ نے جو بھی کیا' یہ مت سوچیں کہ وہ بے معنی ہو گیا۔ آپ نے محنت کی تھی۔ آپ کامیاب ہوئے تھے۔ اپنے محنت کرنے والے سیلف کو کریڈٹ دینا سیکھیں۔

اپنے سیلف ڈاؤٹ کو شکست دینے کا ایک اور طریقہ ہے لوگوں سے اپنے کام کی توثیق کی توقع نہ کرنا' نہ مانگنا۔

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 پہ عمل کریں۔ صرف ان کو بتائیں جس سے واقعی آپ کو مشورہ درکار ہو۔ ورنہ لوگ ہر چیز کو خراب کر دیتے ہیں۔ نظر بھی لگا دیتے ہیں اور آپ کی ذرا سا حوصلہ شکنی کر دیتے ہیں۔ اپنے خواب بھی نہیں بتانے چاہئیں۔ نیند میں دیکھنے والے بھی۔ اور جو ذہن میں پکتے ہیں' جن کے لیے دل بھٹکتا 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 طرف 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 جلانا ہے۔ اپنی روح کے اندر ایک باغ لگانا ہے۔ باغ بیج بونے سے اگایا جاتا ہے۔ یہ جو سب آپ اس کتاب میں پڑھ رہے ہیں' یہ بیج ہیں۔ سیلف کریڈٹ' اپنی ذات سے محبت' اپنی عزت نفس' اپنی ذات اور صحت کا خیال... یہ سب بیج ہیں جو آپ نے خود اپنے دل کی زمین پہ بونے ہیں۔ ان پہ 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 بیج بو کے چھوڑ نہیں دیا جاتا۔

خود کو امپوسٹر سمجھنے والے لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ اتنے ذہین یا قابل 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 شعاعیں پھوٹتی ہیں۔ اگر آپ کا کوئی ایک بھی دوست ہے جو آپ سے بہت اٹیچڈ ہے' تو اس کا مطلب ہے کہ آپ میں کچھ تو ہے جو لوگ آپ کے ساتھ اٹیچ ہو جاتے ہیں۔ اس میں غرور کی بات نہیں ہے۔ اپنی قدر و قیمت معلوم ہونے کی بات ہے۔

بعض دفعہ ہم سیلف ڈاؤٹ کا شکار اس لیے بھی ہوتے ہیں کیونکہ ہمارے اندر اعتماد کی کمی ہوتی ہے۔ یہی اردگرد کے لوگوں کی

ایک لیے عرصے تک کی 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 پہچاننا بہت ضروری ہے۔ اگر خود نہیں معلوم تو اپنے مخلص دوستوں سے پوچھیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی کیا چیز ان کے دل کو بھاتی ہے۔ پھر اس چیز پہ محنت کریں اور اس کو مزید خوبصورت بنائیں۔

احساسِ کمتری کو دور کرنے کے لیے آپ کو ایک کام کرنا ہوگا۔ جس کام پہ آپ کو اعتماد نہیں ہے اور آپ کہتے ہیں کہ "یہ مجھ سے نہیں ہوگا" یا "میں کچھ نہ کچھ غلط کر دوں گی"... اس کام کے پیچھے مت بھاگیں۔ وہ ایسے تتلی کی طرح ہے جس کے پیچھے اگر آپ بھاگیں گے تو کچھ ہاتھ میں نہیں آئے گا۔ آپ اس کے پیچھے خوار ہو جائیں گے۔

آپ کا 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 روز 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 غرور سے بچانے کے لیے ایسا کر رہے ہیں۔ کیونکہ کبھی کبھی سیلف ڈاؤٹ 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 اہلِ اختیار عورتوں میں یہ مسئلہ ہوتا ہے۔ اس خوف سے کہ ان کے شوہر ان کے سامنے ان سیکیور یا کمتر محسوس نہ کریں، وہ اپنی ذہانت کو چمکنے نہیں دیتیں۔ ان کا سارا نظریہ شوہر یا باپ کا نظریہ ہوتا ہے۔ ان کے اندر جو چل رہا ہو زبان سے وہ اپنی رائے نہیں کہتیں کہ وہ کسی کو برا نہیں محسوس کروانا چاہتیں۔ اس لیے آپ نے اپنی اپروچ بدلنی ہے۔ آپ کو خود کو چمکنے دینا ہے کیونکہ آپ کی چمک دوسروں کو کمتر نہیں کر دے گی بلکہ ان کو بھی چمکنے کا موقع دے گی۔ اگر کوئی پہلے سے ان سیکیور ہے تو یہ اس کا اپنا مسئلہ ہے۔ آپ نے دوسروں کی ذات کے مسئلے نہیں حل کرنے، اپنے اوپر کام کرنا ہے۔ اپنی قدر کروانی ہے۔

سیلف ڈاؤٹ 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 پہ بٹھائیں یا آئینے کے سامنے کھڑا کریں اور خود سے کہیں.. ہاں ٹھیک ہے میں نے اسے پہلے کیا تھا۔ ہاں ٹھیک ہے یہ مجھ سے غلط ہوا 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۔ اس میں جو غلطی پہلے کی تھی اس کو درست کرنا ہے۔ غلطی نہیں دوہرانی۔

سیلف ڈاؤٹ کو اپنے دل سے اکھاڑ پھینکنے کے لیے ایک بہت اہم چیز ہے... اپنی نیت کو چیک کرنا۔

جیسے میں اس وقت اس کتاب کو لکھ رہی ہوں۔ ابھی تک میں نے اس کے بارہ ابواب لکھے ہیں۔ میرے پاس ایک پورا پلان ہے کہ میں نے اسے کیسے لکھنا ہے اور کب تک لکھنا ہے۔ لیکن میں اس کو لکھتے ہوئے بہت دفعہ سیلف ڈاؤٹ کا شکار ہوئی ہوں۔ میں پہلی دفعہ اتنے بڑے لیول پہ نان فکشن لکھنے جا رہی ہوں۔ میرے ریڈرز میرے ناولز شوق سے پڑھتے ہیں۔ وہ فکشن ریڈرز ہیں۔ کیا وہ ایک سیلف ہیلپ 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 رومانس نہیں ہے۔

اور کیا میری کتاب سے کسی کو فائدہ بھی ہوگا؟

کسی بھی کام کے عین درمیان میں پہنچ کے انسان کو سیلف ڈاؤٹ ہونے لگتا ہے۔ جو آئیڈیا آپ نے اتنی ایکسائٹمنٹ سے شروع کیا تھا، درمیان میں پہنچ کے وہ بورنگ اور روکھا پھیکا لگنے لگتا ہے۔ کسی چیز سے بہت زیادہ شناسائی سے اس کی کشش کم ہو جاتی ہے۔ اسی لیے بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ ہم اس لیے رائٹر نہیں بن پاتے کیونکہ ہم کوئی ناول مکمل نہیں کر پاتے۔ درمیان میں اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ سے آپ کا کام "جوش" شروع کرواتا ہے۔ جوش کی عمر کم 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 کھو جاتا ہے۔ جیسے اس کتاب کو لکھتے وقت میں سیلف ڈاؤٹ کا شکار ہو رہی ہوں۔ کیا یہ کتاب کامیاب ہوگی؟

ایسے میں میں اس شک و شبہے سے ایک ہی طریقے سے نکلا کرتی ہوں۔

میں اپنے اصل کی طرف واپس جاتی ہوں۔ یہ کتاب کامیاب ہوگی یا نہیں... اس بات کو چھوڑ دیتی ہوں۔ یہ سوچتی ہوں کہ میں یہ کتاب کیوں لکھ رہی ہوں؟

میں یہ کتاب اس علم کو آگے پہنچانے 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 بو سکیں۔ آپ کو احساس ہو کہ اپنی قدر 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 پھیلانا 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 آ جائے، یعنی کہ خود پہ شک آ جائے 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 کرواؤں۔ اب آگے کسی کو فائدہ ہو یا نہ ہو، وہ میری حد سے باہر کی چیز ہے۔ آپ نے صرف اسی چیز کے لیے پریشان 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 دہرانا۔ 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 کیا 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۔

سیلف ڈاؤٹ ایسے کاموں میں بھی آتا ہے جو آپ پہلی دفعہ کر رہے ہوتے ہیں۔ نیا اور انوکھا کام بھیانک خواب جیسا ہے۔ کسی کو بتاتے ہوئے بھی ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی بری تعبیر نہ کر دے اور وہ امر ہو جائے۔ جیسے میں یہ نان فکشن کتاب لکھ رہی ہوں۔ مجھے نہیں معلوم اللہ مجھے اس کتاب کے ذریعے کہاں لے جائے گا۔ زندگی اس کے بعد کیسی ہوگی۔ میرا تحریری سفر کیسا ہوگا۔ آپ کو بھی اپنے نئے کاموں پہ ایسا لگتا ہوگا کہ کیا میں اسے واقعی کر بھی سکتا ہوں؟

ایسے میں یاد کریں۔ ایک وقت تھا جب آپ کی ہڈیاں چھوٹی اور دل نرم تھا۔ آپ کو چلنا نہیں آتا تھا۔ ایک وقت تھا جب آپ کے پاس اتنا علم اور تجربہ نہیں تھا جتنا آج ہے۔ بہت سی چیزیں دس سال پہلے آپ کو معلوم تھیں نہ کرنا آتی تھیں۔ اب آپ ان کو آرام سے کر لیتے ہیں۔ اتنا کچھ پہلے بھی تو سیکھا ہے نا آپ نے زندگی سے۔ یہ بھی سیکھ جائیں گے۔ چلنا سیکھ لیا' بولنا سیکھ لیا' عمر بڑی ہوئی تو لکھنا پڑھنا سیکھ لیا۔ لوگوں سے بات کرنے کا طریقہ آ گیا۔ کام کرنے کا ڈھنگ آ گیا۔ جاب کرنا سیکھ گئے۔ یہ بھی کر لیں گے۔ اور اگر اس میں کہیں گر گئے تو کوئی بات نہیں۔ آپ اٹھ کھڑے ہوں گے۔

جب آپ چھوٹے تھے تو آپ کو لوگوں کے اپروول درکار ہوتے تھے۔ اب آپ کو نہیں درکار کیونکہ آپ بچے نہیں رہے۔ آپ کی تعلیم' عمر اور 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 غلط فیصلے ہوئے ہیں تو وہ ''آپ'' کے حصے کی غلطیاں ہیں۔ اور بعض دفعہ ہمیں خود کو اپنے حصے کی غلطیاں کرنے دینا چاہیئں۔ ورنہ ہم میچور کیسے ہوں گے؟

بعض دفعہ سیلف ڈاؤٹ 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 اگلا کام اتنا کامیاب نہ ہوا۔۔ اگر وہ پہلے جیسا نہ ہوا تو کیا ہوگا؟

اپنی اپروچ درست کریں۔ آپ کو اپنا ہر نیا کام پچھلے کام جیسا کرنا ہی نہیں ہے۔ کوئی دو سفر ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ کوئی دو لوگ ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ ہر کام ہر نیا پراجیکٹ مختلف ہوتا ہے۔ زندگی میں آنے والے ہر نئے شخص کے ساتھ تعلق بھی مختلف ہوتا ہے۔ آپ ایک ہی دریا میں دو بار نہیں اتر سکتے۔ گزشتہ کامیاب کام جب آپ نے کیا' آپ یہ انسان نہیں تھے۔ آپ ہر پل بدل رہے ہوتے ہیں۔ اب آپ ایک مزید میچور انسان ہیں۔ آپ کا مقابلہ اپنے ساتھ صرف کوشش میں ہے۔ نتائج میں نہیں۔ آپ نے اپنی گزشتہ کامیابی کی فوٹو کاپی نہیں تیار کرنی۔ اس کامیابی کو آگے لے کر چلنا ہے۔ اس کو بڑھانا ہے۔ ہر نئے کام کو الگ کام سمجھ کے ٹریٹ کیا کریں تو اپنے کام پہ شک کم ہونے لگے گا۔

اور آخر میں۔۔ آپ کا آج کا کام۔

آپ نے ایک جار لینا ہے۔ تیگی بچی کا خالی ڈبہ ہی لے لیں۔ اس کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر کاغذ کی چند پرچیاں

کاغذ ہیں۔ دس یا اس سے زیادہ پرچیاں۔ ہر پرچی پہ آپ نے اپنی زندگی کی ایک کامیابی لکھنی ہے۔ یہ کامیابی کوئی بھی ہو سکتی ہے۔ امتحان میں، پڑھائی میں، جاب میں کامیابی۔ خاندان میں کسی کا مسئلہ حل کرنے کی کامیابی۔ کسی کی زندگی بہتر کرنے کی کامیابی۔ اپنے آپ میں کوئی اچھی عادت ڈال کے اس کا نتیجہ دیکھ لینے کی کامیابی۔ وزن کم کرنے کی کامیابی۔ اپنا کمرہ سیٹ کرنے کی کامیابی۔ کوئی بھی ایسا کام جس کو کر کے آپ کا دل اپنے آپ سے خوش ہوا ہو... وہ کام ایک پرچی پہ لکھ کے... اس کو رول کر کے... اس جار میں ڈال لیں۔ یہ آپ کا "اچھی یادوں کا جار" ہے۔ اس کو آپ نے ہفتے میں ایک دفعہ اپنے بیڈ پہ انڈیلنا ہے... ایک ایک پرچی نکال کے پڑھنی ہے... اور اس کو واپس رکھ دینا ہے۔ ہر ہفتے اس میں ایک پرچی کا اضافہ کر دیا کریں۔

بظاہر یہ آپ کو کوئی عام سی عادت لگے گی لیکن میں نے کہا نا... یہ چھوٹی چھوٹی عادتیں عام نہیں ہوتیں۔

یہ بیج ہیں۔

ان کے درخت بننے میں وقت لگے گا۔

آج کے سوالات

1۔ آپ کے خیال میں لوگوں کو آپ کی کیا بات ناپسند ہے جس کے بارے میں وہ آپ کے پیچھے باتیں کرتے ہیں؟

2۔ اپنی فینٹسی ورلڈ میں (جو کہ سب کی ہوتی ہے، انکار 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۔

3۔ وہ کون لوگ ہیں جن کا اپروول آپ کو چاہیے ہوتا ہے؟ یعنی آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کی تعریف کریں اور آپ کی کامیابیوں کو تسلیم کریں؟

4۔ اپنے کس طرح کے کاموں، خوبیوں پہ آپ کو لوگوں کی تعریف و توصیف (چاہے سوشل میڈیا پہ ہو یا حقیقت میں) کا انتظار رہتا ہے؟

5۔ کیا بچپن میں یا اسکول کالج میں آپ کی کسی خامی کا مذاق اڑایا جاتا تھا؟

6۔ کیا کبھی کسی نے آپ کی کسی صفت کی وجہ سے آپ کا کوئی نک نیم رکھا؟ اور کیا آپ کو وہ نک نیم پسند تھا؟

7۔ کیا آپ نے اپنا غلط نک نیم رکھنے سے کسی کو منع نہیں کیا؟ کیا آپ اب لوگوں کو اس نک نیم سے خود کو بلانے سے منع کر سکتے ہیں؟

8۔ لوگوں کی کس طرح کی باتیں آپ کو اپ سیٹ کرتی ہیں؟

9۔ اپنی کس خامی کا تذکرہ ہونے پہ آپ جذباتی ہو جاتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اس بارے میں کوئی بات نہ کرے؟

10۔ آپ کو اپنے گھر والوں یا اپنے قریبی دوستوں سے کس شے کی شکایت ہے؟

11۔ جب کوئی کام مشکل ہو جائے تو آپ اسے چھوڑ دیتے ہیں یا آخر تک پہنچاتے ہیں؟

آج کی مشق

تین 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 یوں لکھیں کہ میں اس کام کی کوشش کر رہا ہوں۔ جیسے "میں غصے پہ قابو پانے کی کوشش کر رہی ہوں۔"

۱۔۔۔

۲۔۔۔

۳۔۔۔

چودھواں دن

نفیسہ سے میں وین میں ملی تھی۔

جن دنوں میں الہدیٰ میں پڑھتی تھی، میں وین پہ اسکول آتی جاتی تھی۔ ایک میرا یہ بڑا مسئلہ ہے کہ میں ہر تعلیمی ادارے کو اسکول کہا کرتی ہوں۔ چاہے وہ اسکول ہو، مدرسہ، کالج یا یونیورسٹی۔ تکنیکی لحاظ سے یہ درست بھی ہے۔ الہدیٰ ایک اسلامک اسکول ہی تھا۔

سو میں کہہ رہی تھی کہ میری اسکول وین میں چند لڑکیاں میرے ساتھ آیا کرتی تھیں۔ سب سے پہلی اسٹوڈنٹ میں تھی جسے وین پک کرتی تھی۔ اگلے آدھے گھنٹے تک میرے گھر کے اطراف کے سیکٹرز میں سے کئی لڑکیاں پک ہوتیں۔ ہر ایک کے گھر کے دروازے اور ان کو جڑنے والے راستے مجھے حفظ ہو چکے تھے۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد جب تمام لڑکیاں وین میں سوار ہو جاتیں تو وہ بالآخر الہدیٰ کے راستے کی طرف روانہ ہو جاتی۔ راستہ پندرہ منٹ کا تھا۔ لیکن لڑکیوں کو پک کرنے کے باعث میں پینتالیس منٹ میں الہدیٰ پہنچا کرتی تھی۔ واپسی پہ سب سے آخر میں مجھے اتارا جاتا تھا۔ بے چاری میں۔ مجھے وہ لڑکی سب سے خوش قسمت لگتی 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 چھے ماہ بعد۔ سو جب مجھے الہدیٰ میں چھے ماہ ہو گئے اور جنوری آ گیا تو وین 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 اسکارف نیلے ہوتے تھے۔ صبح کے آسمان جیسے نیلے۔ اس لڑکی کا اسکارف سفید تھا۔ دودھ کی طرح سفید۔

اس کا نام نفیسہ تھا۔ یہ وہی نفیسہ ہے جس کے ساتھ میری لانگ ڈرائیو کا قصہ آپ پہلے باب میں پڑھ چکے ہیں۔ لیکن یہ اس سے چھے سات سال پہلے کا قصہ ہے۔

میری وین کی تمام لڑکیاں میری کلاس فیلوز تھیں۔ میرے ان کے ساتھ چھے ماہ گزرے تھے۔ لیکن جس دن سے نفیسہ وین 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 لائیر تھی۔ ان دنوں استاذہ ”زواجِ شافی“ پڑھا رہی تھیں اور تمام کورسز زوادِ شافی کی کلاس اٹینڈ کرتے تھے۔ یہ وہی کتاب ہے جو کل میں تھی

پڑھا کرتی تھی۔ اس وقت میں مصحف لکھ رہی تھی لیکن میں نے سوچ رکھا تھا کہ کبھی کوئی کتاب دوورۂ شافی کے بارے میں بھی لکھوں گی۔

ایک دن دوورۂ شافی کی کلاس میں شیخ ابن قیم کی تحریری کمرۂ میں جاتے ہوئے میں نے غور کیا کہ میں جو اتنے برس سے ایک الجھن ایک مسئلے کا شکار تھی میرا وہ مسئلہ حل ہو گیا ہے۔ ایک تحریر بعض اوقات کوئی برسوں پرانا زخم تندرست کر دیتا ہے۔ اس دن میں چھٹی کے بعد وین میں آئی تو ہمیشہ کی طرح نفیسہ پہلے سے وین میں بیٹھی تھی۔ باقی لڑکیاں دیر سے آتی تھیں۔ میں اندر آئی اور نفیسہ کو آج کے واقعے کے بارے میں بتانے کا سوچا لیکن مجھ سے پہلے ہی وہ بول اٹھی...

"پتہ ہے نمرہ... میں بڑے عرصے سے ایک سوال کا جواب ڈھونڈ رہی 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 بتایا کیونکہ یہ پرسنل تھا۔

الہدیٰ چھوڑنے کے بعد بھی ہم اپنی اپنی زندگیوں میں مصروف ہو گئے لیکن نفیسہ اور میں چھٹے ماہ بعد مل لیا کرتے تھے۔ ہماری دوستی بحال رہتی تھی۔ البتہ ہماری اس دوورۂ شافی کی گفتگو کے کوئی چھے سات برس بعد... ہم دونوں جب اس دن لانگ ڈرائیو پہ نکلے... خزاں کی دھوپ کے روز۔ تو ڈرائیو کرتے ہوئے اس نے اور میں نے اپنی سات سال پرانی گفتگو مکمل کی۔

مجھے نہیں اندازہ تھا کہ وین میں اس روز بیٹھی نفیسہ کس تکلیف میں تھی اور نہ اس کو میری تکلیف کا اندازہ تھا۔ کتنی عجیب سی بات ہے نا کہ آپ کسی کے ساتھ ہر روز پینتالیس منٹ آنے اور پینتالیس منٹ جانے کا سفر کرتے ہیں۔ لیکن پھر بھی آپ نہیں جانتے کہ اس کے اندر کیا چل رہا ہے۔

خیر وقت گزرنے کے ساتھ اللہ نے ہمارے مسئلے حل کروا دیے۔ البتہ نفیسہ میری بہت خاص دوستوں میں ہمیشہ سے تھی۔ وہ اپنے زمانے میں مقرر رہی تھی اور تقریری مقابلے جیتتی تھی۔ وہ بہت حاضر جواب تھی اور سامنے والے کی پوری تقریر 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 نمل پلان کر رہی تھی۔ میں نے سوچ لیا کہ سعدی کی پھپھو یعنی میری ہیروئن کا نام انجیل ہو گا۔ مجھے یہ نام بہت پسند تھا۔ نفیسہ کو بتا بھی دیا۔ نمل کے پہلے ڈرافٹ میں زمر کا نام انجیل تھا لیکن میری ایڈیٹر 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 زمر رکھ دیا۔

نفیسہ کو اس بات کا بڑا افسوس تھا۔ خیر اس لانگ ڈرائیو پہ میں اس نے مجھ سے پوچھا کہ آج کل کیا کر رہی ہو۔ میں نے کہا نیا ناول "حالم" لکھنے جا رہی ہوں۔ نفیسہ نے پوچھا کہ حالم کا مطلب کیا ہوتا ہے۔ میں نے کہا خواب دیکھنے والا۔ وژنری۔ اس وقت اس کی دو بیٹیاں تھیں۔ اس نے کہا کہ اگر اللہ نے مجھے بیٹا دیا تو اس کا نام حالم رکھوں گی۔ ہماری اس لانگ ڈرائیو کے چند ماہ بعد جب اللہ نے اسے واقعی بیٹا عطا فرمایا ماشاءاللہ تو نفیسہ نے اس کا نام حالم رکھا۔

میں استنبول

نفیسہ میری وہ واحد دوست ہے جس کے لیے آج تک میں نے کچن میں کھڑے ہو کے خود کوکنگ کی ہے۔ اس کے علاوہ یا صرف ماجدہ کے لیے کچھ بار کچھ پکا یا ہو۔ لیکن نفیسہ جب میرے گھر آتی' میں اس کے لیے لمبا چوڑا کھانا بنایا کرتی تھی۔ اس کا میری زندگی پہ ایک بہت بڑا اثر ہے۔ وہ میرے مشکل وقتوں میں نہ صرف میرے ساتھ کھڑی تھی بلکہ اس نے مجھے ان میں سے کھینچ کے باہر نکلنے میں بھی میری مدد بھی کی۔ ہم اب بھی کئی کئی ماہ بات نہیں کر پاتے۔ لیکن وہ ایسی لڑکی ہے کہ اس جیسا کوئی نہیں ہے۔

میں یہ قصہ آپ کو کیوں سنا رہی ہوں؟

کیونکہ مجھے ایک ایسا واقعہ بیان کرنا ہے جو ان دنوں پیش آیا جب نفیسہ اور میں ایک ساتھ وین میں سفر کیا کرتے تھے۔

دس سال پیچھے چلتے ہیں۔

2011ء کے جنوری میں جب نفیسہ ہماری وین میں شامل ہوئی تو مجھے اس کے بارے میں ایک دلچسپ بات معلوم ہوئی۔ نفیسہ نہ صرف ایک اچھی مقررہ تھی بلکہ وہ اپنی یونیورسٹی کی طرف سے کسی ایکسچینج پروگرام میں ترکی بھی گئی تھی۔ تب ہمارے ہاں ترکش ڈرامے نہیں لگتے تھے۔ عشق ممنوع اس کے کوئی ڈیڑھ دو برس بعد لگا تھا۔ سو مجھے دلچسپی پیدا ہوئی۔

میں نے نفیسہ سے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ ایرسمس منڈس کا پانچ ماہ کا ایکسچینج پروگرام تھا اور اس میں نفیسہ سمیت سات لڑکیاں استنبول کی سبانجی یونیورسٹی گئی تھیں۔ نفیسہ شریعہ اینڈ لاء کی تھی۔ باقی لڑکیاں انوائرمنٹل سائنسز کی تھیں۔ اس کے ترکی کے قصے اتنے دلچسپ تھے کہ میں نے سوچا اس پہ ایک ناول لکھوں گی۔ میں عموماً ہر منفرد چیز کو دیکھ کے یہی سوچتی ہوں۔

نفیسہ سمیت ٹوٹل سات لڑکیاں ترکی گئی تھیں۔ سات لڑکیاں کہانی میں ڈالنا مشکل تھا۔ میں نے دو لڑکیاں کر دیں۔ نفیسہ کے ساتھ جانے والی لڑکیوں میں سے ایک خدیجہ عرف ڈی جے بھی تھی (جو الحمدللہ زندہ سلامت اور خیر سے ہے)۔ وہ عینک لگاتی تھی۔ اور اکثر واقعات جو میں نے لکھے تھے وہ سچ تھے۔ جیسے ڈی جے اور حرین نے ایک دکان کا گلاس ڈور توڑا تھا۔ جیسے ان کے ساتھ فلسطینی لڑکے تھے معتصم وغیرہ جنہوں نے اسرائیلی لڑکی حالی سے فریڈم فلوٹیلا جہاز کے اسرائیلی فوج کے ہاتھوں پکڑے جانے کے بعد بات کرنی چھوڑ دی تھی۔ اسی طرح بہت سی چھوٹی چھوٹی باتیں سچ تھیں۔

یوک ادا کی تصاویر جب مجھے ڈی جے نے دکھائیں تو میں نے دیکھا کہ ایک پرپل فراک والی بچی سڑک پہ کھڑی تھی اور سب کے فوٹوز 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 عبدالرحمان پاشا۔ نفیسہ اپنے گروپ کی واحد لڑکی تھی جو عبایا اور اسکارف لیتی تھی۔ اس کورس کے دوران اس کے ابو کا آفس کی طرف سے شاید ترکی کا وزٹ ہوا تو وہ لوگ اکٹھے نیلی مسجد گئے تھے۔ آخری چھٹیوں میں وہ لڑکیاں کپادوکیہ وغیرہ 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 سنا رہی ہوں؟ بتاتی ہوں۔ صبر کریں۔

جب میں نے نفیسہ سے ریسرچ ورک میں مدد مانگی کیونکہ حجابی لڑکی کا کردار لکھنے کے لیے ترکی سے بہتر لوکیشن کوئی نہ تھی تو اس نے فوراً مدد کی حامی بھر لی۔ میں تب مصحف لکھ رہی تھی لیکن اس کہانی کا خیال بار بار ذہن میں آتا تھا۔ یہ خیال آیا در اصل میری کورس

کی ایک ٹیچر کی وجہ سے تھا۔ جب ہم آیات حجاب پڑھ رہے تھے تو ایک دن قرآن کلاس والی ایک بہت ہی خوبصورت اور دراز قد جاپانی لڑکی کو ہماری کورس انچارج نے لیکچر دینے کے لیے بلایا۔ ہم ان کو ہتنی بابی کہتے تھے۔ ہتنی نے اسٹیج پہ آ کے اپنے حجاب کی داستان سنائی کہ کس طرح وہ امریکہ گئیں۔ وہاں ایک مذہبی فیملی سے ان کا تعارف ہوا۔ ان کی دو جاپانی بیٹیاں تھیں۔ (ان سے انسپائرڈ ہو کے میں نے مائشے گل کا کردار لکھا) ان کے ساتھ وقت گزار کے وہ دین کے قریب ہوئیں۔ ایک دفعہ امریکہ میں وہ ایک جگہ بیٹھی تھیں... سامنے ایک پل تھا۔ وہاں انہوں نے پل کے پیچھے مکڑی کا جالا بنا دیکھا۔ (اس سے انسپائرڈ ہو کے میں نے جنت کے پتے میں مکڑی کے جالے والا سین لکھا تھا) اور اس پہ غور و فکر نے ان کی سوچ کا رخ بدل دیا۔ پھر کس طرح امریکہ سے واپسی پہ انہوں نے حجاب لینا شروع کیا۔ ان کی فرینڈز کہتی تھیں (حیا کی طرح) کہ لوگ عمرے حج پہ جا کے بدلتے ہیں یا امریکہ جا کے بدل گئیں۔ ہتنی نے اپنی شادی میں خوبصورت نقاب کے پردہ کیا۔ ہتنی کی ایک چار سال کی بیٹی تھی جو بلیو شلوار قمیض پہنتی تھی۔ میں نے اس لیکچر میں بیٹھے بیٹھے طے کیا تھا کہ ایک ناول ہتنی پہ بھی لکھوں گی۔ جو بعد میں جنت کے پتے کی صورت میں لکھا۔ اس دن کے بعد میں نے کئی برس تک ہتنی بابی کو نہیں دیکھا۔

تقریباً آٹھ سال بعد ایک دن میں الہدیٰ گئی تو نوٹس بورڈ کے سامنے ہتنی 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 ہتنی ہیں نا۔ وہ کہنے لگی... جی۔ اور ذرا حیرت سے مجھے دیکھا۔ ظاہر ہے وہ مجھے نہیں جانتی 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 ناول لکھا تھا جنت کے پتے۔ اور اس ناول نے اللہ کے حکم سے بہت سے لوگوں کی مدد کی۔

میں اتنے برس سے ہتنی سے ملنا چاہتی تھی (وہ کسی اور کورس کی ٹیچر تھی اور ایک ہی دفعہ کلاس میں آئی تھی سو کبھی دوبارہ رابطہ نہیں ہوا تھا۔) آج ملی تو ایک ہی سانس میں سب بتا دیا۔

میں نے کبھی کسی کے چہرے پہ ایک وقت میں اتنے سارے تاثرات آتے اور جاتے نہیں دیکھے۔ وہ اتنی حیران اور شل تھی۔ اس کی سمجھ میں ہی نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کہے۔ کتنے مزے کی بات ہے نا۔ ایک دن آپ نوٹس بورڈ کے سامنے کھڑے ہوں اور کوئی لڑکی آپ کو روک کے بتائے کہ ہیلو.. میں ایک رائٹر ہوں۔ اور اس ملک کے مشہور ترین ناولز میں سے ایک میں نے آپ کی زندگی پہ لکھا ہے۔ او کے بائے۔ تو اس کی کیا حالت ہو گی؟

واپس آتے ہیں نفیسہ کی طرف۔

جب ہتنی اور نفیسہ دونوں کے تجربات ذہن میں اکٹھے ہو گئے تو میں نے سوچا کیوں نا ان کو ایک ہی کہانی میں لکھ دوں؟ جاپانی لڑکی امریکہ جا کے نہیں ترکی جا کے خود کو بدلے۔ اور فرسٹنگ۔ تب میں نے نفیسہ سے کہا کہ وہ فارغ وقت میں میرے ساتھ اپنے تجربات شیئر کرتی رہے۔ میں لکھتی جاؤں گی۔ ہم نے ایک وقت بھی طے کر لیا۔ چھٹی دو بجے ہوتی تھی اور ڈھائی بجے تک لازماً سب کو وین میں آنا ہوتا تھا۔ دو بجے سب نماز پڑھتے ہیں۔ سوا دو تک ہر کوئی نماز سے فارغ ہو جاتا تھا۔ لڑکیاں الہدیٰ سے نکلنے میں پندرہ

منٹ لگا دیتیں اور ڈھائی بجے تک سب وین میں ہوتے تھے۔ یہ پندرہ منٹ بہت اہم تھے۔

ہم نے طے کیا کہ سوا دو بجے میں نفیسہ کی کلاس میں جاؤں گی۔ ہم اکٹھے بیٹھیں گے۔ پندرہ منٹ تک نفیسہ مجھے اپنے تجربات سنائے گی۔ میں نوٹ کرتی جاؤں گی۔ ڈھائی بجے ہم اکٹھے وین میں چلے جائیں گے۔

یہ کام وین کے پچیس منٹ میں سب لڑکیوں کی موجودگی میں ممکن نہ تھا۔ سو یہ پندرہ منٹ ایک غنیمت تھے۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ہر روز نفیسہ نے پندرہ منٹ تک مجھے اپنے تجربات سنائے ہوں گے اور یوں میں نے جنت کے پتے کے نوٹس مکمل کیے ہوں گے۔ مگر نہیں۔ ایسا نہیں ہوا۔

پہلے روز میں نے وضو چھٹی سے پہلے کر لیا۔ تاکہ جلد نماز سے فارغ ہو جاؤں۔ دو بج کے دس منٹ پہ میں نماز سے فارغ ہو کے فوراً اوپری منزل پہ آئی۔ نفیسہ کی کلاس ہماری کلاس کے عین اوپر تھی۔ کلاس کے شیشے کے دروازوں سے لڑکیاں بیگز اٹھائے ایک دوسرے کو سلام کہتی نکلتی جا رہی تھیں۔ میں نے ادھر ادھر دیکھا تو نفیسہ 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۔ نفیسہ ابھی نماز پڑھ رہی تھی۔

میں نے کہا ٹھیک ہے۔ بندے 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 تو شاید پوری نماز پڑھ رہی ہو گی۔

پانچ منٹ بعد پھر جھانکا۔ وہ نماز پڑھ رہی تھی۔

جب تک نفیسہ باہر آئی ڈھائی بجنے والے تھے اور وین تک جانے کا وقت ہوا چاہتا تھا۔ نفیسہ نے مجھے سوری کہا اور بولی کہ کل سے وہ جلد فارغ ہونے کی کوشش کرے گی۔

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 جا رہی تھیں اور نفیسہ نماز پڑھ رہی تھی۔ میں باہر انتظار کرنے لگی۔

دس منٹ... پندرہ منٹ... بیس منٹ... وہ عین ڈھائی بجے باہر نکلی۔ آج کے پندرہ 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 لگاتا ہے۔ میرے مشکوک ذہن نے سوچا کوئی اور بات تو نہیں ہے۔ تب میری اس سے نئی نئی دوستی تھی۔ کیا معلوم وہ شیئر نہ کرنا چاہ رہی ہو۔ کہیں میں اس کے پیچھے تو نہیں پڑ رہی؟ خیر۔ اگلے دن دوبارہ ایسے ہی ہوا۔ میں ڈائری اور پین ہاتھ میں لیے کلاس کے باہر اس کا انتظار کرتی۔ مگر نفیسہ ڈھائی بجے سے پہلے باہر نہ آتی۔ سو میرا کام شروع ہی نہ ہو سکا۔

آخرکار 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 پچیس منٹ لگا سکتا ہے۔ امام کعبہ کے چار فرض بھی اس سے جلدی ختم ہوتے ہیں۔ یقیناً کوئی اور بات ہے۔

میرے پاس بھی پندرہ منٹ ہوتے تھے۔ اگر نفیسہ دو سے سوا دو تک اپنی نماز ختم کر لیتی تو سوا دو سے ڈھائی تک ہم کام کر سکتے تھے۔ باقی سارا دن ہمیں وقت نہیں ملتا تھا اور یہ فون پہ کرنے والا کام نہ تھا۔ میں وقت کو اور اپنے کام کو بہت سیریس لیتی ہوں۔ میرے لیے یہ بہت قیمتی وقت تھا۔ نفیسہ میرا بہت قیمتی وقت ضائع کر رہی تھی۔ میں اس کو گنوانا نہیں چاہتی تھی۔ یقیناً نفیسہ اپنی نماز دیر سے شروع کرتی تھی۔ اپنی سستی کی وجہ سے وہ میرا بھی نقصان کر رہی تھی۔ میں نے سوچ 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 عین دو بجے نفیسہ کی کلاس میں جا کے کونے میں بیٹھ گئی۔ وہ وہاں بیٹھی 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۔ کیوں پہ لگ جاتی ہے اور وضو کرنے دیر سے جاتی ہے؟ وہ کیوں اتنی دیر لگاتی ہے؟

میں نے دیکھا وہ ٹھیک دو بجے وضو کے لیے 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 وہ دو بج 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 بیگز سیٹ رہی تھیں۔ میں اب نفیسہ کا غور سے مشاہدہ کرنے لگی۔

اگلے بیس منٹ تک میں نے جو دیکھا اس نے میری زندگی اور کام کرنے کا سارا طریقہ کار ہی بدل دیا۔ جیسے کوئی ایک واقعہ آپ کے ذہن کو بالکل الٹا کے رکھ دیتا ہے۔ آپ بالکل شاکڈ اور شل رہ جاتے ہو۔ یوں کہنا چاہیے کہ آپ مسحور ہو جاتے ہو۔

نفیسہ واقعی نماز ہی پڑھ رہی تھی۔ اور صرف چار فرض ہی پڑھ رہی تھیں۔ مگر میں نے کسی کو آج تک ایسی نماز پڑھتے نہیں دیکھا تھا۔ میں نے کسی کو آج تک ایسی خوبصورت نماز پڑھتے 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 انمول تھا۔

نفیسہ کی نماز بہت آہستہ تھی۔ اتنی آہستہ کہ گمان ہوتا وہ یا تو صلوٰۃ التسبیح پڑھ رہی ہے۔ یا وہ جم گئی ہے۔ وہ بہت دیر بعد رکوع میں جھکی۔ اور اس کو قیام سے رکوع میں جھکنے تک کئی سیکنڈ لگے۔ واپس کھڑے ہونے میں کئی سیکنڈ لگے۔ وہ اتنی آہستہ آہستہ نماز پڑھ رہی تھی گویا آپ کسی فلم کو اس کی سلو موشن اسپیڈ میں دیکھ رہے ہیں۔

بعض لوگوں کی نماز اس لیے لمبی ہوتی ہے کہ وہ قرأت طویل کرتے ہیں۔ لیکن نفیسہ کی نماز مختلف تھی۔ اس کے ایکشن آہستہ رفتار سے ہوتے تھے۔ التحیات بیٹھنا ہاتھ سجدے کی جگہ پہ رکھنا۔ ایسی آہستہ آہستہ سکون سے پڑھی جانے والی نماز تھی وہ کہ میں نے سوچا۔ جو لوگ ایسے نماز پڑھتے ہوں گے ان کی نماز تو اللہ کی دوسری مخلوق شاید ٹھہر ٹھہر کے دیکھتی ہو گی۔

میں آرام سے اٹھی اور اس کو مغرب کے لیے ٹھہر باہر آ گئی۔ یہ طے تھا کہ نفیسہ اس ناول میں میری مدد بہت کم کر سکتی تھی۔ سو اس

روز میں نے اس سے کہا کہ میں تمہیں مزید تنگ نہیں کروں گی۔ تم مجھے اپنے گروپ کی دوسری لڑکیوں سے متعارف کروا دو۔ اس نے مجھے زی یے اور مہرین سے متعارف کروا دیا۔ انہوں نے مجھے اچھا خاصا ٹائم دیا۔ تو سب سارا مواد اور تصاویر دیں۔ بلکہ ایک اور سے میرا رابطہ کروا دیا جس نے ترکش انگلش سے لکھنے میں بہت مدد دی۔ یوں میرا ناول مکمل ہو گیا۔ جب وہ چھپا تو مہرین اور خدیجہ کی ایک دوست جو 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 کیا ہوا ہے۔ نمرہ احمد کا ایک ناول آج کل شائع ہو رہا ہے جو بالکل ہمارے ترکی میں گزارے ایام جیسا ہے۔ او مائی گاڈ۔"

اور خدیجہ نے جس کے اسے کہا کہ ریلیکس کرو۔ اس کو لکھوانے میں ہم نے نمرہ کی مدد کی ہے۔

میں نے یہ دس سال پرانی کہانی آپ کو کیوں سنائی تھی؟ اس بات کو جاننے کے لیے میری کہانی کو یہیں روک کے ہمیں واپس آپ کی کہانی کی طرف آنا ہوگا۔ آپ کی زندگی کی طرف۔

آپ جب ایک جگہ سے دوسری جگہ ڈرائیو 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 فنکشن قریب ہوتا ہے تو آپ کس قسم کی ویڈیوز سرچ کرتے ہیں؟

جلد سے جلد وزن کم کرنے کا طریقہ۔

جب آپ کے چہرے پہ دانوں کا مسئلہ ہو تو آپ کیسی کریم ڈھونڈتے ہیں؟ جو جلد سے جلد دانے غائب کر دے۔

آپ نارمل واشنگ مشین ہوتے ہوئے بھی کس چیز کی خواہش دل میں دبائے ہوئے ہیں؟

فل آٹومیٹک واشنگ مشین کی جو جلد سے جلد کپڑے دھوئے۔

آپ گوشت یا چنے گھنٹہ بھر گلانے کی بجائے پانچ منٹ کے لیے پریشر ککر میں کیوں ڈال دیتے ہیں؟ کیونکہ وقت بچتا ہے۔

برائلر مرغی کی نسبت دیسی مرغی پکانا کیوں مشکل لگتا ہے؟ کیونکہ وہ جلدی نہیں گلتی۔

ٹریفک پہ سگنل توڑنے کا دل کیوں چاہتا ہے؟ کیونکہ کہیں پہنچنے کی جلدی ہوتی ہے۔

یہ گھر میں استعمال ہونے والی مشینیں کیوں بنی تھیں؟ وقت بچانے کے لیے۔

یہ اسمارٹ فون میں سب کیوں ڈال دیا گیا تھا؟ تاکہ ای میل کے لیے کمپیوٹر اور وقت کے لیے گھڑی نہ دیکھنی پڑے۔

ہر نیا کمپیوٹر اور فون پہلے سے تیز کیوں ہوتا ہے؟ تاکہ اسمارٹ ایپ کا وہ چند سیکنڈز کا انتظار نہ کرنا پڑے۔

یہ واٹس ایپ پہ گروپ کیوں بناتے ہیں ہم؟ تاکہ ایک جیسے لوگوں کو بار بار الگ الگ پیغام بھیجنے کا وقت ضائع نہ کرنا پڑے۔

یہ اسمارٹ واچ کیوں بنی تھی؟ تاکہ گھڑی، فون اور صحت کے سارے مسئلے الگ الگ نہ ہوں۔ سب کلائی میں ایک ساتھ آجائیں۔

یہ یوٹیوب آپ کی دلچسپی کی ویڈیوز خود ہی کیوں سامنے لاتا ہے؟ تاکہ آپ کو انہیں ڈھونڈنے میں وقت نہ صرف کرنا پڑے۔

''اس مدت میں سمری سن کے اس کتاب کا نچوڑ پڑھ لیں'' ہمیں ویڈیوز کیوں سمری ہی میں چاہیے ہیں؟ تاکہ وقت کم لگے۔

ہم آج کل کیسے کپڑے خریدتے ہیں؟ جو فاسٹ فیشن ہوتے ہیں۔ چند دھلائیوں کے بعد بے کار ہو جاتے ہیں لیکن سستے ہوتے ہیں۔ کیونکہ فیشن بھی جلد بدل جاتا ہے۔

ہم ہر چیز میں شارٹ کٹ ڈھونڈتے ہیں۔ جیسے جیسے ٹیکنالوجی عام ہوتی جا رہی ہے، ہم ایک ایک منٹ بچانے والے طریقے استعمال کرنے لگے ہیں۔ ہم چولہے پر گرم کرنے کے بجائے مائیکروویو کر لیتے ہیں۔ کیتلی میں چائے بنانے اور کیتلی دھونے میں وقت صرف کرنے کی بجائے الیکٹرک کیتلی استعمال کرتے ہیں۔ پڑھائی کا جہاں تک تعلق ہے تو ہم نوٹس ڈھونڈتے ہیں۔ اہم سوالات مارک کرتے ہیں۔ ہر چیز کی سمری 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۔ پیپر میں ہیڈنگ اس لیے ڈالتے تھے تاکہ جلدی جلدی میں چیک کرنے والا استاد صرف ہیڈنگ دیکھ کے ہی سمجھ جائے۔

میٹنگز کی بریفنگ 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 لاؤنج کا سوئچ بھی اوپر نیچے کرنا ہے تو کمرے میں بیٹھا وہ شخص کرے گا جو سب سے قریب ہوگا۔ اگر آپ کو پانی خود اٹھ کے لاؤنج سے اتر کے لانا ہو گا یا کرنا بھی پڑے تو آپ کون سا راستہ اختیار کریں گے؟ جو چھوٹا ہو۔ چاہے فرق چند سیکنڈ اور چند قدموں کا ہی ہو۔

ریستوران میں کھانا آرڈر کر کے پچیس 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۔ منافع چاہیے۔ وزن کم کرنا ہے۔ مگر جلد سے جلد۔ بیمار ہیں تو تندرست ہونا ہے جلد سے جلد۔ ہم ہر کام جلد کرنا چاہتے ہیں۔

ہم ایسا کیوں کرتے ہیں؟

کیونکہ ہمارے پاس وقت نہیں ہے۔ ہمارے اتنے کام ہیں اتنے مسئلے ہیں اور ہم طبعی طور پر عجلت کے اتنے 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 چند ہی دن میں سارے راز کھول کے بیان کر دیتے ہیں۔ کوئی دل کو پسند آ جائے تو ابھی تعلق کو چند ہفتے بھی نہیں گزرے کہ اس کے ساتھ ساری زندگی پلان کر لیتے ہیں۔ اور پھر بے چین رہتے ہیں کہ کب ہر چیز ورک آؤٹ ہو گی۔ جلدی تعلق بناتے ہیں۔ جلدی تعلق توڑتے ہیں۔

ڈگری ختم ہو گئی ہے تو فوراً شادی کرنی ہے۔ دیر نہیں کرنی۔ الف، دیر کیوں ہو رہی ہے۔

شادی ہو جائے تو نویں مہینے بچہ گود میں ہونا چاہیے ورنہ ہر طرح کے وسوسے ذہن میں آنے لگتے ہیں۔

دل کو روگ لگ جائے تو وہ فوراً ٹھیک ہونا چاہیے۔ اداسی ہے ڈپریشن ہے اس سے نکلنا چاہ رہے ہیں لیکن ڈاکٹرز کو بھی دکھایا تھیراپی بھی کروالی مگر کیوں افاقہ نہیں ہو رہا ہے اس سے؟ تھیراپی سے پہلے ہی سیشن پہ آرام کیوں نہیں آ گیا؟

اور بہت سی چیزیں ہم جلد جلد حاصل کر بھی لیتے ہیں۔ ہم مائیکرو ویو کر کے وقت بچا لیتے ہیں۔ ریستورانوں میں ویٹرز پہ شور کر کے گھنٹوں کے بجائے پندرہ منٹ میں اپنا آرڈر سرو بھی کروا لیتے ہیں۔ لیکن پھر ہم کیا کرتے ہیں؟

وہ چند سیکنڈز، چند منٹ یا چند گھنٹے بچا 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، موبائل پہ، ٹی وی پہ سونے میں۔ ہم کسی بھی وقت اپنے ذہن کو خالی نہیں ہونے دیتے۔ ہمیں ہر چیز میں عجلت درکار ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا 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 لفظ استعمال کیا گیا ہے وہ "تذرون" ہے۔ اس کا معنی ہے کسی چیز کو ترک کر دینا۔ یعنی آپشن 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، 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 تھی الہدیٰ میں۔ نام تھا اس کا تحیہ۔ اس نے جنت کے پتے لکھنے میں میری مدد کی۔ میں نے ایک دفعہ اسے نماز پڑھتے دیکھا۔ وہ بہت سکون سے آہستہ آہستہ اور دیر لگا کے نماز پڑھتی تھی۔ دی اینڈ۔ ختم 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۔ مدر نیچر۔ 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 یہ اس 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 ایام ہی ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو اس دنیا کو اس شکل میں آنے میں ایک لمبا عرصہ لگا۔

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 و ضوابط بھی سیٹ کیے تھے۔ کہ یہ جو زمین ہے نا یہاں کوئی کام ایک "پراسیس" سے گزرے بغیر نہیں پورا ہوگا۔

پراسس کیا ہوتا ہے؟

پراسس ہوتا ہے کسی کام کو کئی مختلف مراحل سے گزار کے انجام دینا۔ جادوئی چھڑی ہلانے سے کدو اور چوہے سنڈریلا کی بگھی نہیں بن جائیں گے۔ اگر سنڈریلا کو اپنے ظالم خاندان سے نجات چاہیے تو اسے خود اپنے لیے کھڑا ہونا پڑے گا۔ یہ پراسس ہے۔

قدرت کے پراسس ساحروں کی طرح کام نہیں کرتے۔ آپ ایک بیج بو کے دیکھیں۔ ایک ہفتے سے پہلے وہ نہیں اگتا۔ اس کا ایک اپنا پراسس ہے۔ پہلے اس میں پانی بھرتا ہے، وہ اندر موجود انزائم کو خارج کرتا ہے۔ ایک عمل دوسرے کو جنم دیتا ہے اور پھر مٹی سے کونپل پھوٹتی ہے۔

رات ایک دم سے نہیں چھاتی۔ پہلے سورج کی گرمی کم ہوتی ہے۔ آسمان کا رنگ بدلتا ہے۔ وہ سنہرے سے سفید، سفید سے نیلا، نیلے سے جامنی ہوتا ہے۔ پھر اس میں سرخیاں گھلتی ہیں جو نارنجی سی ہوتی ہیں۔ پھر وہ شدید جامنی ہونے لگتا ہے۔ بالآخر وہ سیاہ نظر آتا ہے۔

بچہ ایک ہی دن میں ماں کے پیٹ سے نہیں نکلتا۔ اس کو نو ماہ لگتے ہیں ایک چھوٹے سے قطرے سے ایک فٹ کا وجود بننے 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 پراسس کے خلاف تھا۔ جب تک اس کا جسم روح کو لینے کے قابل نہیں ہوگا اس کو روح عطا نہیں کی جائے گی۔

بچہ ایک سال میں اپنے پورے قد کو نہیں پہنچ جاتا۔ اٹھارہ برس تک اس کا قد تمام ہوتا ہے۔ کبھی اس سے بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔ چالیس برس تک اس کی عقل میچور ہوتی ہے۔ اللہ اس کی عقل کو کمسن ایج میں میچور نہیں کرتا۔ اللہ تعالیٰ اس کو مختلف پراسس سے گزار کے مختلف تکلیفیں اور دکھ دے کر اس کو زندگی کی حقیقت سمجھاتا ہے۔ وہ کئی تجربات کر کے صحیح اور غلط کا فرق سیکھتا ہے۔

تعلیم ایک ماہ میں نہیں حاصل کی جا سکتی۔ ڈاکٹر ایک سال میں نہیں بنا جا سکتا۔ مسلسل کئی برس تک پڑھنا پڑتا ہے۔

شادی ہونے کے ساتھ ہی ایک ہی دن میں میاں بیوی ایک دوسرے کو نہیں سمجھ لیتے۔ اسٹڈیز کہتی ہیں کہ عورت کو نئے گھر میں ایڈجسٹ ہونے میں کم از کم پانچ سال لگتے ہیں۔ اسی لیے بہت سی طلاقیں اس وقت ہوتی ہیں جب شادی کو پانچ چھ سال گزرے ہوتے ہیں۔ آپ بروکن فیملیز کے بچوں سے کبھی سنیں تو وہ بتائیں گے کہ ہمارے ماں باپ کی طلاق تب ہوئی جب میری عمر چار یا پانچ سال تھی۔

وزن ایک ہی دن میں نہیں بڑھتا۔ اسے بڑھنے میں ایک لمبا پراسس لگتا ہے۔ اس کو گھٹانے میں ایک لمبا پراسس لگتا ہے۔

کتاب ایک ہی دن میں نہیں لکھی جاتی۔ ایک ماہ میں بھی نہیں لکھی جاتی۔

سب سے اچھا تخلیقی کام وہ ہوتا ہے جس کو وقت لگا کے آرام آرام سے لکھا جائے۔

بہترین کھانا وہ ہوتا ہے جو دھیمی آنچ پہ پکے۔ پریشر ککر پہ گلے گوشت اور دھیمی آنچ پہ گلے گوشت میں فرق واضح ہوتا ہے۔ دم پہ پکائے کھانوں کی اور بات ہوتی ہے۔

کھانا تیز تیز کھانے اور آہستہ آہستہ چبا چبا کے کھانے میں فرق ہے۔ دانتوں کا کام آنتوں سے نہیں لینا چاہیے۔ جب آپ دانت سے وہ وظیفہ چبانے کا ترک کر لیں اور آنت کو اس تھکے کو توڑنا پڑ جائے تو پیٹ کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ آپ نے پراسس کی خلاف ورزی کی۔

میں ایک ناول لکھنے میں چند سال لگاتی ہوں۔ میں ایک ہی دن میں ایک کہانی نہیں بنا کے لکھ سکتی کیونکہ اگر وہ کہانی کسی کے دل پہ اثر کرنی چاہیے تو اس کو بننے میں وقت لگتا ہے۔ پہلے کردار جنم لیتے ہیں۔ ان کے اپنے موڈز اور عادات ہوتی ہیں۔ پھر ان کی کہانیاں جنم لیتی ہیں۔ پھر ان کی زندگیاں مختلف مراحل سے گزرتی ہیں کیونکہ ہر نئے دن میں مختلف مراحل سے گزر رہی ہوتی ہوں۔ اور کہانی گزرنے کے ساتھ ساتھ میچور ہونے لگتے ہیں کیونکہ ہر نئے دن میں پہلے سے زیادہ میچور ہو رہی ہوتی ہوں۔ ویکلی کی کتاب آپ کو بیسٹ کام نہیں دے سکتی کیونکہ ابھی تو آپ نے خود کو ایک پراسس سے گزارنا ہے۔ آہستہ آہستہ قلم میں میچورٹی آتی ہے۔

اب واپس آتے ہیں نفیسہ کی نماز کے قصے کی طرف۔

جلد جلد کام نپٹانا کوئی کمال نہیں ہے۔ کچھ کام ہمیں واقعی اسپیڈ سے کرنے چاہئیں تاکہ زیادہ اہم کاموں کے لیے وقت بچا سکیں۔ میں صبح جلدی چائے بنا کے آتی ہوں تاکہ میں سکون سے لکھ سکوں۔ لیکن نماز، قرآن اور دعا... یہ وہ کام ہیں جن کو تیز رفتاری سے کرنا ان کو بے اثر کر دیتا ہے۔

میں نے ایک دفعہ ایک سیمینار اٹینڈ کیا جس میں نماز کا طریقہ مختلف فقہاء کے نظریے سے بتایا گیا تھا۔ نماز کو کس طرح پڑھنا سنت کے زیادہ قریب ہے؟ یہ مختلف آئمہ کرام نے اپنی اپنی سمجھ اور علم کے مطابق بیان کیا ہے۔ میں نے امام ابو حنیفہ کا طریقہ بھی سنا اور باقی سب کا بھی۔ اور میں نے نوٹس کیا کہ ہمارے مولوی حضرات اس بات پہ مسجدیں الگ کر دیتے ہیں کہ رفع یدین کرنا ہے یا نہیں، یا ہاتھ ایسے رکھنے 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 پورا کیے بغیر نماز نہیں ہوتی۔ جیسے لباس میں احتیاط، وضو لازم وغیرہ) وہاں ایک اہم رکن پہ سب نے زور دیا۔ یہ کہہ کے کہ یہ رکن ہے۔ یہ چوائس نہیں ہے کہ کر دیا نہیں۔ سکی نہیں۔ یہ اتنا ہی اہم ہے جتنا وضو کے ساتھ نماز پڑھنا۔ اور وہ رکن ہے "سکون"۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ "سکون سے نماز پڑھنا" نماز کا اہم رکن ہے جس کے بغیر نماز بے اثر 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 پڑھیں... لیکن اس کو سکون سے پڑھنا 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 اتنی اچھی زبانی یاد ہے کہ نیند میں بھی پڑھ سکتے ہیں۔ لیکن ہم "سبحانک اللھم" سے "کفواً احد" تک ایک ہی سانس میں پڑھ کے رکوع میں جھک جاتے ہیں۔ یہ اتنا ہی غلط ہے جتنا بغیر وضو کے نماز پڑھنا۔ 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

بجائے آپ نے کیا کر لینا تھا؟ ان سات منٹوں میں آپ کا وزن تو نہیں کم ہو جانا۔ نہ آپ نے پڑھائی میں یا پراجیکٹ میں کوئی بہت بڑا تیر مار لینا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ نماز میں سکون کیسے لایا جائے؟

جب مجھے یہ سب دریافت ہوا اور اپنی نماز پہ بہت شرمندگی ہوئی تو میں نے سوچا کیا کروں۔ ایک دم سے تو میں اپنی نماز آہستہ نہیں کر سکتی کیونکہ ایک دم سے کیے جانے والے کام کبھی دیرپا نہیں ہوتے۔ پچھلے ابواب میں ہم نے کیا سیکھا ہے؟ کہ بڑے سے بڑا پہاڑ عبور ہو سکتا ہے اگر اس کام کو ہر روز کی روٹین بنا کے تھوڑا تھوڑا کیا جائے۔ "عادت" آپ کا وہ ہتھیار ہے جو آپ کو کامیاب کر سکتی ہے۔

سو آپ یوں کریں کہ آج سے جو نماز بھی پڑھیں... جیسے اگر ظہر کی چار رکعت فرض پڑھ رہے ہیں تو یہ طے کر لیں کہ آخری رکعت میں سکون سے ادا کروں گی۔ آخری رکعت میں کھڑے ہوتے ہی آپ اپنی رفتار بالکل دھیمی کر لیں۔ ہر آیت کے بعد سانس لیں۔ آہستہ آہستہ رکوع میں جھکیں۔ آہستہ سے کھڑے ہوں۔ آہستہ سے سجدے میں جھکیں... واضح محسوس ہونا چاہیے کہ آپ پہلے رکی ہیں یا اٹھی پہلے... محسوس کریں کہ اسی زمین پہ ماتھا رکھ رہی ہیں جہاں پیر رکھتے ہیں۔ محسوس کریں کہ اللہ کے سامنے اپنے ماتھے کو پیر کے برابر لا رہی ہیں۔

باقی رکعتیں اپنی نارمل رفتار میں پڑھیں۔ صرف آخری رکعت آہستہ پڑھ کے سلام 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 آج سے آپ آخری دو رکعتوں کو آہستہ پڑھیں گے۔ یوں ہر ہفتے ایک رکعت کا اضافہ کریں۔ چار ہفتے گزریں گے تو آپ کی نماز آج سے بہت بہتر ہوگی۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ہائے... چار ہفتے تو بہت دور ہیں... میں ابھی سے ہی جوش میں آ کے اپنی پوری نماز آہستہ پڑھوں گا۔ کوشش کر کے دیکھ لیں لیکن فائدہ نہیں ہوگا۔ برسوں کی عادتوں 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 ہی نکلے گی۔ ایک دم سے آپ اس کو پکڑ چھوڑیں گے بھی نہیں۔

قرآن کی طرف آئیں تو اس کو بھی اسپیڈ اسپیڈ پڑھنے کی جلدی ہوتی ہے کیونکہ سیپارہ ختم کرنا ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ جلدی ان حفاظ کرام کو 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 ڈیڈ 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 کارنامہ آپ کر لیں گے اس وقت میں جو ایک سال پہلے آپ قرآن کے لیے لگا رہے تھے؟ بس ہم جلدی سے اپنے کام سے فارغ ہو جائیں۔ ہمیں اسی بات کا جنون ہوتا ہے۔ قرآن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے خود قرآن میں فرمایا ہے کہ اس کو تیزی 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

گئے یا اتنا آہستہ آپ کو بھولے گا۔

رہی دعا تو اس کو بھی ہم چند فقروں میں ختم کرتے ہیں اور جا نماز تہہ کر کے اٹھنے کی جلدی ہوتی ہے کیونکہ ہماری ڈیجیٹل اولاد (یعنی ہمارا سیل فون) ہمارا انتظار کر رہا ہوتا ہے۔ دعا کے لیے وقت نکالتے نہیں ہیں لیکن چاہتے ہیں کہ وہ پلک جھپکنے 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 کن کہتا ہے تو وہ "کن" چند اعمال کی سیریز کو جنم دیتا ہے۔ آپ نے وہ ویڈیوز دیکھی ہیں جس میں بہت سے کارڈز قطار میں کھڑے ہوتے ہیں۔ پہلا کارڈ گراتے ہیں تو دوسرا گرتا ہے۔ یوں ایک قطار میں باری باری سارے کارڈز گر جاتے ہیں۔ اس کو کہتے ہیں "سیریز آف ایکشنز"۔ یعنی اعمال 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 دوا کی طرح۔ دوا ایک مقررہ وقت پہ روز کھائی جائے تو افاقہ 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 جنم 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 بھئی میری تو دعا نہیں قبول ہوتی تو آگے کارڈز کیسے گریں گے؟

دعا ایک پراسس ہے۔ یہ سوچ کے اسے مانگنا ہے کہ کہیں دنیا میں کسی ان دیکھے طریقے سے اللہ کا "کن" آپ کے راستے 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 صلہ جلد سے جلد چاہیے۔ ہم سے انتظار نہیں ہوتا۔ لیکن انتظار ضروری ہے۔ ہمیں جلد پیسہ چاہیے۔ لیکن پیسہ ایک پراسس سے گزرے بغیر نہیں کمایا جا سکتا۔

ہمیں کوئی پسند آ جائے تو ہمیں اس کو اپنی محبت میں مبتلا کرنے کی جلدی ہوتی ہے۔ سو ہم اس کے دل میں جگہ بنانے کی کوشش کرتے ہیں اس کے لیے بہت سے کام کرتے ہیں لیکن جلدی ہم اکتا جاتے ہیں کیونکہ نتیجہ 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 گزارا 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 بھٹی سے گزارنا پڑتا ہے۔

اپنی ذات کی اصلاح بھی ایک لمبا پراسس ہے۔ ایک ہی دن توبہ تائب ہو کے آپ اگلے صبح سے نیک مسلمان بن ہی نہیں سکتے۔ ابھی تو آپ کا صرف ذہن صاف ہوا ہے۔ اعمال نامہ صاف ہوا ہے۔ ابھی تو خود کو صالح بنانے کے لیے ایک لمبے پراسس سے گزرنا پڑے گا۔ ماضی کی زندگی بار بار سامنے آئے گی۔ اندر کے شیاطین سے لڑنا 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 ناکام ہوں گے۔

اب اپنی روزمرہ کی زندگی کی طرف آجائیں۔ اگر آپ ایک پروڈکٹو (کارآمد) انسان ہیں اور کاؤچ کے آلو نہیں ہیں... یعنی زندگی میں کھانے اور سونے کے علاوہ بھی کوئی کام کرتے ہیں... بھلے وہ کتابیں پڑھنا ہو... یا یونیورسٹی کی پڑھائی... یا جاب... یا کوئی بھی تخلیقی کام۔ جس میں دماغ لگانا پڑے... تو آپ کو کیا مسئلہ فیس کرنا پڑتا ہے؟

"کام کرنے کا دل نہیں چاہ رہا۔"

ہم نے اس بارے میں پیچھے پروکریسٹی نیشن کے باب میں بھی پڑھا ہے۔ آج اس مسئلے کو ایک دوسرے زاویے 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 کرنا آجائے۔ بس ایک دم سے ہی کاروبار میں منافع مل جائے۔ جاب میں ترقی مل جائے۔ گریڈز بہترین ہو جائیں۔ لیکن اتنی جلدی تو تھوڑا سا پودا بھی جڑ نہیں پکڑتا۔ بڑی بڑی کامیابیاں کیسے مل سکتی ہیں۔

اگر آپ کسی چیز میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اسے سست روی سے سیکھیں۔ جتنا آہستہ کسی چیز کی مشق کریں گے' اتنی دیر سے آپ کا ذہن اس کو بھلا پائے گا۔ اگر کسی چیز کو دھیرے دھیرے پریکٹس کریں گے... ہر روز تھوڑا تھوڑا کر کے... وہ کبھی ایک دم سے آپ کو بھول نہیں جائے گی۔ چاہے پیانو 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 چند منٹ کے لیے ایک چھوٹے حصے پہ کام کریں اور پھر اسے چھوڑ دیں۔

بعض اوقات کسی پراجیکٹ کے درمیان میں پہنچ کر اتنا ہوتا ہے کہ آپ کو احساس ہوتا ہے کہ یار میں بہت لیٹ ہو رہا ہوں' مجھے اسپیڈ 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۔ یا اس کام کو چھوڑ کے بریک لے لیں۔

بڑی کوئی احمقانہ بات لگ رہی ہو گی یہ۔ ہے نا؟ لیکن ایسا ہی ہے۔ کیونکہ آپ کو رفتار تیز کرنے کا خیال صرف بیرونی دباؤ کے باعث آتا ہے۔ اگر تو اسکول کالج کے ایگزام کا معاملہ نہیں ہے (کیونکہ وہاں اگر سارا سال پڑھائی نہ کی ہو تو آخر میں رفتار بڑھانی پڑتی ہے) تو آپ نے کام کو تیز نہیں کرنا۔ خود سے دباؤ ہٹانا ہے اور اس کے لیے جان بوجھ کے رفتار سلو کر دینی ہے۔ اس سے آپ کا ذہن آزاد ہو گا۔ دباؤ میں آپ کبھی بھی کوئی کام اچھے سے نہیں کر سکتے۔ چند دن اوپر لگ جائیں گے لیکن کام اچھا ہو گا۔

اسی طرح اگر آپ کوئی نیا کام شروع کرنے جا رہے ہیں تو اسے سست روی سے شروع کریں۔ تیزی سے شروع کیا ہوا کام تھوڑے دن بعد بدمزہ 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 درکار ہوتا ہے۔ آپ کا ذہن قدرت نے بنایا ہے۔ اس کا پراسیس بھی قدرتی طریقوں سے چلتا ہے۔ اس کو مائیکروویو نہیں کر سکتے۔ اس کو الیکٹرک کیتل میں نہیں ڈال سکتے۔ یہ قدیم طریقوں کا عادی ہے۔ جیسے بیج سے پودا بننے کی رفتار سے کام کرنے کا شوق ہے۔ اسے پانی دینا پڑتا ہے۔ اس کا خیال کرنا پڑتا ہے۔ کچھ پودوں کو ہر

میں اصول

روز پانی نہیں دیا جاتا۔ پودوں کو ہر روز دھوپ نہیں لگوائی جاتی۔ پودوں کو دھوپ میں کھلا چھوڑا بھی نہیں جا سکتا۔ پودے آہستہ سے یہ پالش ہوتے ہیں جو ہوا سے بڑے ہوتے ہیں۔ ذہن بھی تھک جاتا ہے۔ اپنے ذہن کو پہلے اس نئے کام سے ایڈجسٹ کروائیں۔ آہستہ آہستہ۔ درمیان میں پہنچ کے آپ کا ذہن خود بخود رفتار پکڑے گا کیونکہ یاد رکھیں۔ جلدی کا کام شیطان کا ہوتا ہے۔

میں کیوں کاموں کو آہستہ آہستہ کرنے پہ زور دیتی ہوں؟ کیونکہ آہستہ کام کرنے سے ذہن پہ سے بلاک کھلتے ہیں۔ کسی کام کو دھیمی رفتار سے شروع کریں۔ آپ کو تھکاتا نہیں ہے۔ آہستہ آہستہ رفتار بڑھاتا ہے۔ آپ کو بوجھل نہیں کرتا۔ یہ کامیاب ہونے والے لوگوں کا راز ہے۔

تیز کام کرنا ایسا ہے جیسے جمی ہوئی اسٹیک کو فریزر سے نکالتے ساتھ ہی چولہے پہ رکھو اور جلدی جلدی پلٹ دو۔ وہ اوپر نیچے سے پک جائے گی لیکن اندر سے ٹھنڈی اور کچی رہ جائے گی۔ تیزی سے کام کو شروع کرنا ایسے ہی ہے۔

شکاری ہوں یا جانور... وہ اپنے شکار کا خاموشی سے دھیرے دھیرے تعاقب کرتے ہیں۔ اس کی گھات میں بیٹھتے ہیں۔ انتظار کرتے ہیں۔ بالکل آہستہ سے یہ سارا کام کرتے ہیں۔ اور پھر جب شکار پہنچ میں ہوتا ہے تو جست لگاتے ہیں۔ اگر وہ شروع میں ہی شکار کو دیکھ کے دور سے بھاگتے ہوئے آئیں تو کیا وہ شکار کر پائیں؟

ٹیکنالوجی نے ہماری رفتار بڑھا دی ہے۔ ہم جلد ایک کام سے خود کو فارغ کر لیتے ہیں۔ کوئی اپنا نمبر بتانے لگے تو ہم اس کو لکھتے نہیں ہیں اس کو کہتے ہیں ہمیں میسج کر دو۔ ہم ہر جگہ سے چند منٹ بچاتے ہیں۔ اور یہ وقت بچا کے ہم اپنے ذہن کو آرام نہیں دیتے۔ (سوشل میڈیا پہ بیٹھنا یا ڈرامے فلمیں دیکھنا ذہن کو آرام دینا نہیں ہے)۔ ہم اس فارغ وقت میں بھی مزید کام ڈھونڈ لیتے ہیں۔ اور ان کاموں نے ہمیں بہت مصروف اور بہت مس اپ کر دیا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ شکایت کرتے ہیں کہ انہیں انسانوں کی پہچان نہیں ہے اور وہ دھوکے کھاتے ہیں۔ یہ اس لیے ہے کہ ہم انسانوں کے ساتھ روابط بڑھانے میں بہت جلد بازی سے کام لیتے ہیں۔ جلدی بھروسہ کرتے ہیں۔ آزماتے نہیں ہیں۔ پرکھتے نہیں ہیں۔ تعلق کو وقت نہیں دیتے اور پہلے ہی سارے راز اس کے سامنے کھول کے رکھ دیتے ہیں۔ وہ شخص اچھا نہ نکلے تو پھر پچھتاتے ہیں۔ یا وہی گھسا پٹا جملہ دہراتے ہیں کہ لوگ دھوکہ نہیں دیتے" توقعات دھوکہ دیتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔ توقعات لگانا انسانوں کی مجبوری ہے بھئی۔ ہم توقعات لگاتے ہیں اور لگاتے رہیں گے۔ یہ ہو ہی نہیں سکتا کہ ہم کسی سے کچھ توقع نہ کریں۔ توقعات لگانا غلط نہیں ہے۔ دوسرے انسانوں کو پرکھنا ضروری ہے۔ اس کو پرکھنے میں وقت لگانا ضروری ہے۔ رشتوں کو وقت دیا کریں۔ جلدی سے فیصلے پہ نہ پہنچ جایا کریں۔ نہ کام میں۔ نہ انسانوں کے بارے میں۔

میری اس ساری تقریر کا کیا نتیجہ نکلا؟ کہ آپ کو کاموں، لوگوں اور خود کو وقت دینے کی ضرورت ہے۔ کاموں اور لوگوں کو وقت دینے تک تو ٹھیک ہے... لیکن خود کو وقت؟

آپ کا "می ٹائم"!

کیا آپ کے چوبیس گھنٹوں میں کوئی وقت or Me Time ہے؟

می ٹائم وہ وقت نہیں ہے جس میں آپ سارے دن کے کاموں سے فارغ ہو کے اپنے بیڈ میں بیٹھ کے یوٹیوب یا نیٹ فلکس آن کر لیں۔ می ٹائم وہ وقت ہے جس میں کوئی تیسرا نہ ہو۔ صرف آپ ہوں اور (جیسے ایک ڈرامے میں بولا گیا تھا کہ) آپ کے ساتھ بھی آپ ہی ہوں۔

آج سے آپ نے اپنے لیے ہر روز پانچ منٹ کا "می ٹائم" نکالنا ہے۔

کیسے؟ میں بتاتی ہوں۔

رات سونے سے پہلے... آپ نے اپنے بیڈ پہ آنکھیں بند کر کے بیٹھنا ہے... اور اپنا سانس اندر لے کر جانا ہے... جتنا اندر تک جا سکے... اور پھر اسے باہر نکالنا ہے... موبائل پہ پانچ منٹ کا ٹائمر لگائیں اور اپنے سانس کو خوب اندر لے جائیں... خوب باہر چھوڑیں... 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 ہوتا محسوس کریں۔ پورے 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؟ نہیں۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے۔

اگر آپ صبح جلد اٹھ رہے ہیں... تو کل صبح آپ نے فجر کے بعد اندھیرے سے روشنی کا سفر دیکھنا ہے۔ ایک کرسی پہ بیٹھ جائیں، اپنے لان، صحن یا باغیچے میں... اور اگر گھر میں لان نہیں ہے تو کسی کھڑکی سے باہر دیکھتے رہیں... موبائل فون بند کر کے آپ نے صرف کل کا ایک دن طلوع آفتاب کا منظر دیکھنا ہے۔ آج رات سے الارم لگا کے سوئیں۔ اور یہ منظر دیکھتے ہوئے آپ نے وہ سب سننا ہے جو آپ کے کانوں میں پڑے۔ وہ سب دیکھنا ہے گردن گھما گھما کے جو آنکھوں کو دکھائی دے۔ وہ سب سونگھنا ہے جو ناک سونگھ سکے۔ یہ آپ کا ہوم ورک ہے۔

ناشتہ کرتے وقت آپ نے اپنا ناشتہ ڈیکوریٹ کرنا ہے۔ اگر آپ چائے کے ساتھ صرف ایک توس بھی لیتے ہیں یا ایک پھل بھی کھاتے ہیں تو آج چائے کو کسی مختلف مگ میں ڈالیں... توس یا پھل یا انڈے کو کسی مختلف طریقے سے اپنی سب سے اچھی پلیٹ میں سجائیں (شاباش... اماں کے جہیز کے برتنوں کو ہوا لگوائیں!) اور ہر طرح کی مداخلت کے بغیر تنہائی میں ناشتہ کریں۔ یہ سجاوٹ آپ نے اپنے لیے کی ہے۔ آہستہ آہستہ کھائیں۔ آہستہ آہستہ پئیں۔

اور کھانے پینے کے بعد کل صبح آپ نے خود اپنا مگ اور پلیٹ دھونی 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 مگ اور پلیٹ آپ دھوئیں گی اس کو آپ نے روز کی طرح نہیں دھونا۔ (پانی ضائع کیے بغیر) اس کو آپ نے بہت آہستہ سے دھونا ہے۔ آہستگی سے اس کا ایک ایک کونا رگڑ رگڑ کے صاف کرنا ہے۔ برتن دھونا ایک تھیراپی ہے۔ میں برتن دھونے پہ 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 ہر پل بدل رہے ہیں۔ سورج بھی ہر روز بوڑھا ہو رہا ہے۔ یہ چند برس۔ یا چند صدیاں مزید چمکے گا۔ اور پھر ختم ہو جائے گا۔ آپ بھی چند دن یا چند سال مزید اس کو دیکھ پائیں گے اور پھر اپنے رب کے پاس چلے جائیں گے۔

اس دنیا میں ہم تھوڑے دن کے لیے ہیں۔ کیوں نا خود کو اس دنیا میں گم کرنے کے بجائے اس کی چھوٹی اور بڑی چیزوں کو غور سے دیکھنا شروع کر دیں؟

کیوں نا اس دنیا کو ہمیشہ کے لیے چھوڑنے سے پہلے... ہم اس کو محسوس کرنا شروع کر دیں؟

کیونکہ مولانا رومی کہتے تھے...

میں نے یہ دیکھا ہے اس دنیا سے...

کہ یہاں ہر کوئی چکھے گا موت کا مزہ...

لیکن بہت کم ہوں گے

جو چکھ پائیں گے...

زندگی کو!

آج کی مشق

آج کے دن آپ کو یہ چند ایکسرسائیز کرنی ہیں۔ اور انہیں کرنے کے بعد باکس میں ٹک لگانا ہے۔

۱)۔ آپ نے کھانا کھاتے وقت نہ ٹی وی دیکھنا ہے، نہ کسی اور سے بات کرنی ہے۔ بسم اللہ اور الحمدللہ کے درمیان آپ نے صرف نوالے چبانے، کھانے کو غور سے دیکھنے اور اس کے ذائقے کو زبان پہ محسوس کرنے پہ 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 اپارٹمنٹ میں جہاں بھی کہیں پودے ہوں) کے قریب جا کے مختلف پودوں کو سونگھنا ہے۔ (زہریلے پودے یا جڑی بوٹی وغیرہ سے احتیاط!)

۴)۔ آپ نے اپنے کھانے کے برتن خود دھونے ہیں۔ اور اس دوران نظریں بہتے پانی پہ ہونی چاہییں۔

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 فرنچ فرائز کھاتے ہوئے کر رہے تھے۔ یہ ریستوران کی بالائی منزل تھی۔ ہماری میز شیشے کی دیوار کے ساتھ تھی۔ اور ان شیشوں سے نیچے سڑک پر رواں دواں ٹریفک دکھائی دیتا تھا۔

میرے سامنے بیٹھی میری مہمان ایک ایگزیکٹو تھیں جو ایک اعلیٰ پائے کی آئی پی پی کمپنی میں کام کرتی تھیں۔ وہ پی ایچ ڈی ڈاکٹر تھیں اور انہوں نے اپنا نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پہ "انمول" کے ریسرچ ورک میں میری مدد کرنے کی ہامی بھری تھی۔ وہ لنچ بریک کے دوران آفس سے اٹھ کے مجھ سے ملنے آئی تھیں اور اب میرے سامنے بیٹھی مجھے بتا رہی تھیں کہ "ہاشم کاردار" کے کردار کو کس قسم کی شخصیت کا مالک ہونا چاہیے' آئی پی پیز کیسے کام کرتے ہیں' وغیرہ وغیرہ۔ ان کے ہاتھ میں چھری کانٹا تھا اور وہ اسٹیک کے ٹکڑے کاٹتے ہوئے بول رہی تھیں۔ میرے ہاتھ میں نوٹ بک اور قلم تھا لیکن میں ان کی باتوں کو لکھ نہیں رہی تھی۔ میں بس نوٹ بک پکڑے بیٹھی چپس کھاتے ہوئے ان کو سن رہی تھی اور دیکھ رہی تھی۔

"کیا میری باتیں تمہاری سمجھ میں آ رہی ہیں؟" گفتگو روک کے ایک دم سے انہوں نے پوچھا۔

"جی بالکل۔"

"اچھا مجھے لگا شاید میں بہت خشک گفتگو کر رہی ہوں اور تم میری آدھی باتیں دھیان سے نہیں سن رہیں۔" وہ مجھے غور سے دیکھ کے مسکرائیں۔

"میں واقعی آپ کی آدھی باتیں سن رہی ہوں۔ میرے کام کے لیے یہ آدھی باتیں بہت ہیں۔ میں رائٹر ہوں۔ میں سن کے نہیں لکھتی۔ میں دیکھ کے لکھتی ہوں۔"

وہ حیرت سے مسکرائیں۔ مگر میں جانتی ہوں وہ میری بات نہیں سمجھی تھیں۔ مگر مجھے اپنی بات سمجھ میں آ گئی تھی۔ میں ان کو "دیکھ" رہی تھی۔ وہ جوڑا بناتی تھیں۔ ان کے کانوں میں ہیرے کے ٹاپس تھے اور ہاتھ میں پھول کی شکل کی ہیروں سے مرصع انگوٹھی۔ میرے ذہن میں یہ دیکھ کے فارس کی معالج ڈاکٹر ایمن کا کردار آیا تھا۔ اس ڈاکٹر کو ان کے جیسا ہونا چاہیے۔ (میں نے سوچا)

میں یہ بھی دیکھ رہی تھی کہ ہم ریستوران کی بالائی منزل پہ گلاس وال کے ساتھ بیٹھے ہیں۔ کسی ریستوران کی گلاس وال سے شہر کے ٹریفک کو دیکھنا ناول 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 ہوگا۔ بس ٹھیک ہے۔ ان کو یہ ریسٹورنٹ دے دیتی ہوں۔ میں ذہن میں اسی طرح کے بہت سے نوٹس لکھ رہی تھی۔

لوگوں کو اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ جسے خشک گفتگو سمجھ رہے ہوتے ہیں وہ کیسے ایک رائٹر کو لکھنے کے لوازمات عطا کر دیتی ہے۔

اس وقت میری کہانی پوری طرح میرے ذہن میں نہیں بنی تھی اس لیے ہم ہاشم کے کردار پر زیادہ بات نہیں کر سکے۔ اور گفتگو کا رخ میری قرآنی تعلیمات کی طرف مڑ گیا۔ ڈاکٹر ایمن (ان کو یہی کہہ لیں) نے مجھے کہا کہ انہوں نے سنا ہے میری کتاب مصحف پڑھ کے بہت سی لڑکیوں نے الہدیٰ میں تعلیم حاصل کرنے کا آغاز کیا تھا۔ ساتھ ہی انہوں نے ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے بارے میں توصیفی 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 ایمن پوچھنے لگیں: "تو کیا تمہاری ان سے ملاقات بلکہ ایک اچھا اسٹوڈنٹ ٹیچر ریلیشن شپ ہے؟"

میں جھک کے دو انگلیوں سے چپس اٹھا کے کھانے لگی۔ زرد سنہری چپس کے کنارے خستہ تھے۔ اور مجھے اچھی طرح یاد ہے یہ میری اسٹیک سے زیادہ ذائقہ دار تھے کیونکہ اسٹیک ویل ڈن تھی۔ سخت۔ مجھے اندر سے نرم اور ہلکی کچی اسٹیک پسند ہے۔

میں نے ڈاکٹر ایمن کی بات کا جواب دینے سے پہلے چند لمحوں کے لیے توقف کیا۔

ڈاکٹر فرحت ہاشمی میری تفسیر ٹیچر تھیں۔ تفسیر کلاسز میں وہ خود نہیں ہوتی تھیں۔ ان کی ریکارڈنگ اسپیکرز پہ چلتی تھی۔ البتہ میں نے ان سے لائیو بھی چند کورسز پڑھے ہوئے ہیں جیسا کہ دورہ 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 اسٹیج پہ جا کے ڈاکٹر فرحت سے ملا کرتی تھیں۔ جو آپ کو قرآن پڑھا دے' جس کی وجہ سے آپ کے دل کا رخ بدلے وہ آپ کو پیارا تو ہو ہی جاتا ہے نا۔ ایسے ہی لڑکیاں محبت اور عقیدت میں ان سے ملتیں۔ وہ کلاس ختم ہونے کے بعد چند منٹ بیٹھتیں ان پیاری لڑکیوں سے ملاقات کرتیں اور پھر اٹھ کے چلی جاتیں۔ وہ معمر خاتون تھیں۔ ان کو گھٹنوں اور جوڑوں کے مرض لاحق تھے۔ مگر ان کا اخلاق بلند تھا۔ مسکرا مسکرا کے ہر آنے والے سے ملتیں اور اٹھ کے چلی جاتیں۔

لیکن میں کبھی ان سے ملنے اسٹیج پہ نہیں گئی۔

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 کبھی ای میل کی۔

الہدیٰ چھوڑنے کے بعد جب بھی کبھی میں الہدیٰ کا چکر لگاتی... یا بعد میں جو تھوڑا بہت عرصہ میں نے وہاں کام کیا۔ وہاں مجھے اکثر استاذہ سامنے دکھائی دیتی تھیں۔ ایک دن میں مین لابی میں کھڑی پتہ نہیں 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 پہ 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 کھڑی تھی۔ میں 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 ہدایت دی کہ اس کو یوں اور یوں کر دیں۔ میں نے کپڑا درست کیا اور پیچھے ہٹ گئی۔ میں نے قریب جا کے تعارف کروایا نہ میں وہاں رکی۔ وہ چلی گئیں تو میں بھی بنا کسی پچھتاوے یا افسوس کے وہاں سے چلی آئی۔ میری اس کے علاوہ اس وقت تک ان سے کوئی بات نہیں ہوئی تھی۔

چپس کے چند ٹکڑے کھاتے ہوئے میں نے یہ ساری بات ڈاکٹر ایمن کو بتائی۔ انہوں نے نیپکن سے ہاتھ صاف کیے اور پھر ٹھوڑی تلے ہتھیلی جمائے (ایسے کہ ان کی ہیرے کی انگوٹھی چمک رہی تھی) اور دلچسپی سے مجھ سے پوچھا۔

"کیوں؟ تم نے کبھی ان سے ملنے یا بات کرنے کی کوشش کیوں نہیں کی؟ وہ ایک سلیبرٹی ہیں۔ لوگ تو چاہتے ہیں کہ سلیبرٹیز ان کو جانیں۔ ان کو یاد رکھیں۔"

"میں بھی ان لوگوں میں سے ہوں جو استادوں کے قریب ہونا چاہتے ہیں۔ میں بھی ان کے فون کی کانٹیکٹ لسٹ 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 اگنور کر دیں گی؟ تمہیں ریجیکشن 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۔ ذہن نے ایک اور نوٹ لکھا۔)

"او نہوں۔ جو لوگ مجھے عام لوگوں سے زیادہ پسند ہوتے ہیں میں خود ہی ان کے قریب نہیں جاتی۔ اس ڈر سے نہیں کہ وہ مجھے اگنور کریں گے۔ بلکہ مجھے یہ ڈر ہے کہ وہ میرے بہت اچھے دوست بن جائیں گے۔"

"کانفیڈنٹ ہو؟" انہوں نے مسکرا کے ابرو اٹھایا۔

"کانفیڈنس کی بات نہیں ہے۔ آرٹ کی بات ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ اگر میں اپنے کسی فیورٹ سلیبرٹی سے اچھی شناسائی حاصل کرنا چاہوں تو آرام سے کر سکتی ہوں۔ کیونکہ میں نارمل فین گرلز کی طرح بی ہیو نہیں کرتی۔ چونکہ میں خود مشہور ہوں اس لیے مجھے معلوم ہے کہ کسی مشہور شخص کو اس کے فینز کی کیا بات یاد رہتی ہے۔ نہ تعریف نہ تنقید۔ یہ دونوں چیزیں توجہ نہیں کھینچتیں۔ فین کا سلیبرٹی کو اپنی طرف متوجہ کرنا ایک آرٹ ہے۔ یہ آرٹ بہت کم لوگوں کو آتا ہے۔ اسی لیے بہت سے سلیبرٹیز 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 خلوص دل سے کسی بھی سلیبرٹی (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 فہرست میں بھی شمار ہو جاؤں گی۔"

"ہوں۔" ان کی دلچسپی مزید بڑھی۔ "تمہیں ریجیکشن کا خوف نہیں ہے بلکہ تمہیں کچھ زیادہ ہی اعتماد ہے کہ وہ تمہیں پسند کرنے لگیں گی۔ انٹرسٹنگ۔ پھر کیا وجہ ہے کہ تم اپنی استادوں سے رابطہ کرنے کی کوشش نہیں کرتیں۔"

"کیونکہ۔" میں نے گہری سانس لی۔ "میں جب بھی کسی کو دوست بناتی ہوں، گھڑی کی ٹک ٹک شروع ہو جاتی ہے۔ الٹی گنتی۔ اور میں سوچتی ہوں کہ چلو، دیکھتے ہیں، اس دفعہ کسی کو مجھ سے شدید مایوس یا ناراض ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے۔"

"اوہ۔" وہ چونکیں۔ "تمہیں یہ خوف ہے کہ تم دوست جلد بنا لو گی لیکن ان کو جلد کھو دو گی۔"

"بالکل۔" میں نے سادگی سے جواب دیا۔ "میں کئی دفعہ یہ تجربہ کر چکی ہوں۔ شروع شروع میں لوگ بہت شوق سے مجھ سے ملتے ہیں، لیکن کچھ عرصے بعد مجھے محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ اب مجھ سے مایوس ہو چکے ہیں۔ میری کوئی نہ کوئی بات ان کو بری لگ جاتی ہے اور وہ میری عزت کرنا کم 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 جلد 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 تیار 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 بچے ہوئے مارگریٹا میں اسٹرا ہلاتے ہوئے سوچتے ہوئے بولیں۔ "ایسا کیا ہوتا ہے تم سے جس کے باعث لوگ تم سے ناراض ہو جاتے ہیں؟"

"کوئی نہ کوئی غلطی جو مجھ سے سرزد ہو جاتی ہے۔ ہر دفعہ میں کوشش کرتی ہوں کہ اس دفعہ کچھ خراب نہ ہو لیکن پھر بھی مجھ سے کوئی عمل 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 فلاں بات کے بعد سے وہ اب میری عزت نہیں کرتے۔ وہ مجھ سے مایوس ہوئے ہیں۔ اور میری عزتِ نفس اتنی اونچی ہے کہ جہاں مجھے رویوں میں کھنچاؤ محسوس ہو، میں فوراً سے پیچھے ہٹ جاتی ہوں۔ اور تعلق 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 سائیکالوجسٹ والا تھا۔ میں اپنی کہانی میں ان کو سائیکاٹرسٹ یا سائیکالوجسٹ 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 جلد بھانپ لیتے ہیں۔"

"میں تمہیں ایک بات بتاتی ہوں' نمرہ۔ اور یہ بات شاید تمہارے کسی کام آئے۔" انہوں نے نظریں جھکا کے اسٹرا چینی برف میں گھماتے ہوئے کہا۔ "تمہارے جیسے بہت سے لوگ دوستی کرنے سے پہلے ہی اس بات کا احساس کر لیتے ہیں کہ ان کا دوست جلد ان سے بور ہو جائے گا، ان کو چھوڑ دے گا یا وہ اس کو کھو دیں گے اور اس کو خود سے مایوس کر دیں گے۔ لیکن یہ اس وجہ سے نہیں ہوتا کہ تمہارے جیسے لوگ بہت حساس ہوتے ہیں۔" انہوں نے توقف کیا۔ "یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ تمہارے جیسے لوگوں کی سیلف اسٹیم بہت کم ہوتی ہے۔"

مجھے دھچکا لگا تھا۔

"آپ یہ کہہ رہی ہیں کہ میں low سیلف اسٹیم کا شکار ہوں؟" شاید زندگی میں پہلی دفعہ کسی نے میرے منہ پہ کہا تھا کہ تمہاری سیلف اسٹیم کم ہے۔ لیکن میری سیلف اسٹیم کیسے کم ہو سکتی تھی؟ میں تو بہت باعتماد اور اپنے آپ سے آگاہ لڑکی رہی تھی۔

"اگر ایسا نہیں ہے تو تم مجھے بتاؤ۔ تمہاری نظروں میں تمہارا سیلف امیج کیا ہے؟"

"سیلف امیج؟" میں نے کچھ کہنا چاہا لیکن میں کہہ نہیں سکی۔ میں نے اس سوال کا جواب کبھی نہیں سوچا تھا۔

"ہاں۔ تمہارا سیلف امیج کیا ہے؟ تم اپنی نظروں میں کیا ہو؟"

میرے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔

"دیکھو، تم اس بات کا جواب اس لیے نہیں دے رہیں کیونکہ تم نے کبھی اپنی نظروں میں اپنا سیلف امیج بنایا ہی نہیں۔ تمہیں لگتا ہے لوگ تم سے مایوس ہو جاتے ہیں، تمہاری عزت نہیں کرتے۔ حالانکہ میں یقین سے کہہ رہی ہوں جن لوگوں کے بارے میں تم یہ سوچتی ہو گی ان کو خود بھی معلوم نہیں ہو گا کہ تمہارے دل میں یہ چل رہا ہے۔ لوگ تمہاری عزت کرتے ہیں۔ تم اپنی عزت نہیں کرتیں۔"

اس کے بعد انہوں نے اس موضوع کو نہیں چھیڑا۔ ہم دوسری باتیں کرنے لگے۔ میں اس عورت سے زندگی میں بس چار دفعہ ملی ہوں۔ لیکن مجھے ان کی ہر بات یاد ہے۔ ہر ملاقات میں وہ اس موضوع کو ہلکا سا چھیڑ کے بات بدل دیا کرتی تھیں۔ ان کا انداز بہت نرم اور سمجھانے والا ہوتا۔ زیادہ وہ بات نہیں کرتی تھیں۔

ہماری ملاقاتیں ختم ہو گئیں۔ میں نے ناول بھی لکھ لیا۔ اپنی سیلف اسٹیم پہ کام بھی شروع کیا اور پھر میرا استادہ سے تعارف بھی ہو گیا۔ آج استادہ مجھے جانتی ہیں اور میں انہیں۔ ہمارے درمیان ایک بہت اچھا اسٹوڈنٹ اور ٹیچر کا رشتہ ہے۔ الحمدللہ وہ مجھ سے کبھی مایوس نہیں ہوئیں۔ اب لوگ واقعی میری عزت کرتے ہیں کیونکہ میں اپنی عزت کرتی ہوں۔

لیکن کیا یہ سب اتنا آسان تھا جتنا میں نے چار فقروں میں بیان کر دیا؟

نہیں۔

ایسے پراسس کبھی آسان اور مختصر نہیں ہوتے۔ ان پہ ایک لمبے عرصے تک کام کرنا ہوتا ہے۔ ابھی بھی مجھے اس پہ بہت کام کرنے کی ضرورت ہے لیکن مجھے معلوم ہے کہ میں چند برس پہلے سے بہتر مقام پہ ہوں۔ اسی مقام پہ میں آپ کو دیکھنا چاہتی

ہوں۔ کیونکہ دنیا کی کوئی کامیابی تب تک آپ کی کامیابی بن نہیں سکتی جب تک آپ کی سیلف اسٹیم "ہائی" نہ ہو۔ نہ رشتوں میں، نہ کیریئر میں۔

لیکن... یہ سیلف اسٹیم ہوتی کیا ہے؟

آپ نے سیلف love، سیلف ویلیو، سیلف ریسپیکٹ، 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 غیرت جو اللہ نے ہر انسان کے اندر ڈال رکھی ہوتی ہے۔ کوئی ہمیں ذرا سا موڈ دکھائے تو ہم فوراً اس سے کھنچے کھنچے 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 فٹ 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 ہے، آپ کتنے پانی میں ہیں، آپ کتنے اہم انسان ہیں... انسان اس سب کو اپنے ذہن کے مطابق کیلکولیٹ کرتا ہے۔ نمرہ اپنے آپ کو یوں اسٹیم کرتی تھی کہ نمرہ ہے تو ایک قابل لڑکی لوگ اسے جلد پسند کرنے لگ جاتے ہیں لیکن وہ واقعی قابل نہیں ہے کہ زیادہ دیر تک لوگ اس کو پسند کریں۔ وہ واقعی قابل محبت نہیں ہے کہ لوگ زیادہ دیر اس کے دوست رہیں۔ اس کی شخصیت ہی ایسی ہے کہ اسے لوگوں کو کھو دینا ہے۔ وہ اتنی مضبوط اور سحر انگیز نہیں ہے کہ لوگوں کو زیادہ دیر تک اپنا بنا کے رکھ سکے۔ اس میں کوئی ایسی خاصیت ہے ہی نہیں جو لوگوں کو اپنا بنا کے رکھ سکے۔

سیلف اسٹیم انسان کی اپنی اور اپنی قدر و قیمت کے اندازے کا نام ہے۔

وہ کون لوگ ہوتے ہیں جن کی سیلف اسٹیم چند سال پہلے والی نمرہ کی طرح کمتر ہوتی ہے؟

میں آپ کو ان کی خصوصیات بتاتی ہوں۔ آپ نے صرف یہ دیکھنا 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 پر بھی برے کے منتظر رہتے ہیں۔ ان کو کچھ اچھا مل جائے تو یہ ڈر لگا رہتا ہے کہ یہ چھن 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 ورنہ میں اس قابل نہیں تھا۔ اور جب یہ شخص مجھے اچھے سے جاننے لگے گا تو یہ مجھے ناپسند 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 کھونا ہے۔ میں رووں گا اس کے بغیر۔ ہاں میں اتنا اسٹرانگ تو ہوں کہ اس کے بغیر رہ لوں گا۔

دوستی کے ابتدائی مرحلے میں ہی کمتر سیلف اسٹیم والے لوگ ایسی باتیں سوچنے لگتے ہیں۔

ایسے لوگ اختلافِ رائے کی کمی کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں کی آراء سے اس ڈر سے اختلاف نہیں کرتے کہ یہ شخص ان سے ناراض نہ ہو جائے۔ وہ اپنی آراء کا اظہار کچھ لوگوں کے سامنے کریں گے لیکن دو طرح کے لوگوں کے سامنے نہیں کریں گے۔ ایک وہ جن سے وہ ڈرتے ہوں اور دوسرے وہ جن سے وہ شدید محبت کرتے ہوں اور ان کو کھونے سے ڈرتے ہوں۔ ایسے لوگوں کے سامنے وہ بس ان کی ہاں میں ہاں ملاتے رہیں گے۔

اور کیا نشانی ہے کم تر سیلف اسٹیم 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 بیٹھیں تو اپنا آپ کسی پہ بوجھ لگنے لگتا ہے۔ کچھ لوگ ایسا عزت نفس کی وجہ سے کرتے ہیں، وہ کسی کا احسان نہیں لینا چاہتے۔ وہ بالکل الگ چیز ہے۔ مگر کم تر سیلف اسٹیم والے لوگوں پہ اگر کوئی بنا مانگے احسان کرے تو وہ اس لیے بوجھل محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ خود کو اس مراعات کے قابل نہیں سمجھتے۔ وہ یہ برداشت نہیں کرتے۔ اسی لیے وہ لوگوں سے اپنی ضرورتیں 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 چھلنی کر دیا ہوتا ہے کہ ان کی نظر میں ان کی اپنی ذات ختم ہو کے رہ جاتی ہے۔ وہ اپنی ضرورت کو پس پشت ڈال دیتی ہیں۔ اپنے آپ کو خود اسے ایڈجسٹ کر لیتی 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 تنقیدی ماحول کے باعث اپنے آپ کو اتنا ارزاں سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ اپنے ماں باپ کو یہ نہیں بتا سکتے کہ جس فیلڈ میں وہ ان کو بھیجنا چاہتے ہیں اس میں ان کا دل نہیں لگتا۔ بچوں کو جو چاہیے ہوتا ہے وہ اگر اس کو بیان نہ کر سکیں تو اس کا صاف 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 کہے یہ انکار نہیں کرتے۔ بھلے یہ تھک جائیں، بوجھ سے ڈھنے لگ جائیں، مگر یہ کسی کو ناں نہیں کہہ سکتے۔ ان کو جہاں کسی کے کام اور اپنی ذات کے درمیان میں سے کسی کا انتخاب کرنا پڑے، یہ اپنی ذات پہ سمجھوتہ کر کے اپنے آرام کو پس پشت ڈال کے دوسرے کا کام کرنے لگ جائیں گے۔ آفس میں کوئی ایسا شخص ہو تو سب اس پہ اپنے کام کا بوجھ بے شرمی 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 پوچھا گیا: فرشتے بھی نہیں؟ آپ نے فرمایا: وہ تو سورج اور چاند کی طرح مجبور ہیں۔ (شعب الایمان ۱۵۲، ۱۵۳)۔ اور جب بھی آپ ہر کسی کے مانگے اس کے کاموں کا بوجھ اٹھا لیں گے (سوائے اس کے کہ وہ آپ کے والدین ہیں یا ان سے ایسا تعلق ہے جہاں یہ کام آپ کا فرض ہے) وہاں سب آپ سے کام بھی کروائیں گے اور کوئی آپ کی عزت بھی نہیں کرے گا کیونکہ آپ نے خود اپنی عزت ہونے ہی نہیں دی۔

آپ کو معلوم ہے ماضی کی غلطیوں اور ناکامیوں پہ سب سے زیادہ رنجیدہ اور گلٹی کون لوگ رہتے ہیں؟ ہلکی سیلف اسٹیم والے۔ ان کے گلٹ، شرمندگی، خود کو ملامت کرتے رہنے کا عمل کبھی ختم نہیں ہوتا۔ ان کو ہر روز ایسے کئی واقعات یاد آتے ہیں جب

انہوں نے کسی اپنے کو ناراض کیا' یا خود سے مایوس کر دیا۔ وہ اپنی اس حرکت پہ شرمندہ رہتے ہیں' خود کو ملامت کرتے رہتے ہیں اور وہ کبھی خود کو اپنی غلطیوں کے لیے معاف نہیں کرتے۔

اب آپ کہیں گے کہ یہ تو ضمیر کے زندہ ہونے کی علامت ہے۔ بطور مسلمان ہمیں اپنے گناہ یاد رکھنے چاہئیں اور بار بار استغفار کرنا چاہیے۔

بات یہ ہے کہ استغفار بار بار اللہ کے حضور کرنا چاہیے' اپنی ذات کے کٹہرے میں نہیں۔ خود کو ملامت کرتے رہنا کمزور شخصیت کی علامت ہے۔ اللہ تعالیٰ کو ہمیں ہماری ہی ملامت نہیں چاہیے۔ اللہ تعالیٰ چاہتا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور ان کو دہرائیں۔ ہمیں ان کو نہیں بھولنا چاہیے۔ جب وہ یاد آئیں تو اللہ سے معافی مانگنی چاہیے اور دوبارہ اس طرح کا کام نہیں کرنا چاہیے۔

غلطی سے سیکھنے کے لیے یہ سوچنا چاہیے کہ ہم نے یہ کیا ہی کیوں۔ یہ جو چانس ہیں کہ آپ کے گناہ یا غلطیاں آپ کے دل میں چھپے ہیں نا' یہ چانس تب لگے گی جب آپ ان کو کسی اور زاویے سے دیکھیں گے۔ یہ دیکھیں کہ میں نے یہ کیوں کیا۔ وہ کیا عوامل 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 مداوا کیسے کر سکتا ہوں۔ یہ رویہ اس رویے سے مختلف ہے جو آپ کو ہر وقت مغموم رکھتا ہے اور آپ اپنی ہی ذات سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ "مجھ سے تو کچھ ٹھیک نہیں ہوتا" والا رویہ توبہ کرنے والے لوگوں کا نہیں ہوتا۔

اگر آپ کم سیلف اسٹیم کا شکار ہیں تو آپ کی توجہ ہمیشہ اپنی خامیوں اور کمزوریوں پہ رہے گی۔ چاہے وہ آپ کی ظاہری شخصیت میں ہوں جیسے آپ کی ان سیکیورٹیز' آپ کا سیلف ڈاؤٹ' آپ کا چھوٹا قد' بڑھا ہوا وزن' سانولی رنگت یا ایسی کوئی چیز جو آپ کو خود میں نہیں پسند۔ آپ ہمیشہ سوچیں گے کہ لوگ میرے اندر یہی نوٹ کر رہے ہیں۔ چونکہ آپ اپنی عزت نہیں کرتے اس لیے کوئی ذرا دیر آپ کو ٹیکسٹ پہ جواب نہ دے تو آپ کو لگے گا بس یہ مجھ سے ناراض ہو گیا ہے' اب میں اس کو کھو دوں گا۔

اگر آپ کی ذات آپ کے نزدیک کمتر ہے تو آپ ہمیشہ فرار ڈھونڈیں گے۔ آپ لوگوں کو فیس نہیں کر سکیں گے۔ یہ نہیں ہے کہ آپ بالکل کسی سے گھلیں ملیں گے نہیں۔ ملیں گے۔ آپ لوگوں کو تب فیس نہیں کر سکیں گے جب آپ کو لگے کہ آپ نے کچھ غلط کیا ہے۔ جیسے کسی سسرالی رشتے دار کی آپ نے کال نہیں اٹھائی۔ اب آپ اگلی دفعہ اس کی کال نہیں اٹھائیں گی کیونکہ آپ کو ڈر ہو گا کہ اف اب پچھلی دفعہ کی وضاحت دینی پڑے گی۔ اس سے اگلی دفعہ پھر آپ اس کی کال نہیں اٹھائیں گی۔ ہر دفعہ اس کا نمبر دیکھ کے آپ کے دل پہ بوجھ بڑھتا جائے گا۔ اور جب جواب دینا پڑ جائے تو بجائے اس کے کہ آپ کہیں کہ میں مصروف تھی' تب بات نہیں کر سکی' اب مصروف نہیں ہوں' اب بات کر رہی ہوں' آپ سو طرح کی وضاحتیں دیں گی۔ شرمندہ ہوں گی اور آپ کو دل میں محسوس ہو گا 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 سر اٹھا کے کہتیں کہ میں کوئی فارغ تھوڑی ہوں' میرے سو کام ہیں' مجھی اللہ سے کا موڈ ہی نہیں ہوتا بات کرنے کا' اب موڈ 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 ہیں اس لیے دوسرے ان کو کچھ سمجھتے نہیں۔

آپ نے دیکھا ہوگا کچھ لوگ ہمیشہ اپنے رشتے داروں کی ذرا ذرا سی بات پہ مائنڈ کر جاتے ہیں کہ فلاں نے ہمارے ساتھ مذاق نہیں کیا' بلکہ ہمارا مذاق اڑایا ہے' ہم پہ طنز کیا ہے' وغیرہ وغیرہ۔ دراصل وہ اپنی عزت خود نہیں کرتے' ان کی نظر ہمیشہ اپنی کمزوریوں پہ ہوتی ہے اس لیے ان کو دوسروں کی ہر بات بری لگتی ہے۔ وہ اپنی کمزوریوں کے بارے میں اتنے کانشس ہوتے ہیں کہ انہیں لگتا ہے ہر کوئی ان کی کمزوری کو جانتا ہے' اس کو نوٹ کر رہا ہے اور ابھی کوئی ان پہ پوائنٹ مارے گا۔

ایسے لوگوں کو اپنے بارے میں تعریفی' دوستی فیڈ بیک قبول کرنا مشکل لگتا ہے۔ کوئی ان کی تعریف کرے تو بظاہر یہ مسکرا کے تعریف وصول کر لیں گے لیکن اندر سے یہ سوچیں گے کہ یہ مجھے اچھا اس لیے سمجھتے 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 ایسی بری ہیں کہ جس دن ان کو ان کا علم ہوا وہ مجھ سے دوستی چھوڑ دیں گے۔ میں ان کی تعریف پہ کیسے خوش ہوں؟ میں تو اصل میں ان کو دھوکہ دے رہا ہوں۔

اور کیا نشانی ہے کمتر سیلف اسٹیم والے شخص کی؟

ایسے لوگوں کو ایک ڈر ہمیشہ رہتا ہے۔ ناکامی کا۔ اور ان جان چیز کا۔ اس کو کہتے ہیں فیئر آف ان نون۔ Fear of unknown یہ کوئی بڑا رسک لینے سے ڈرتے رہتے ہیں کہ پتہ نہیں کیا ہو جائے گا۔ میں بھی ایک زمانے میں اپنے ناول میں کوئی بولڈ ٹاپک چھیڑنے سے ڈرتی تھی کہ پتہ نہیں میں یہ کرنے کے قابل ہوں یا نہیں۔ سیلف ڈاؤٹ بھی اسی کمتر سیلف اسٹیم سے جنم لیتا ہے۔

اور یہ کمتر سیلف اسٹیم خود کس چیز سے جنم لیتی ہے؟

یہ عموماً بچپن سے شروع ہوتی ہے یا پھر کسی خاص ماحول کی دین ہوتی ہے۔ بعض دفعہ ٹاکسک لوگوں کی دوستی اور ان کا رویہ بھی آپ کی شخصیت کو مسخ کر دیتا ہے۔ اگر کوئی مسلسل آپ کے ارد گرد آپ کی ذات پہ تنقید کرتا ہے یا آپ کو کمتر ثابت کرنے کی کوشش کرے' تو آپ کا اپنی نظروں میں سیلف امیج مسخ ہونے لگتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ آپ کو یہ ماننے پہ مجبور کر دیتا ہے کہ آپ واقعی اتنے ہی برے ہیں جتنا کوئی آپ کے بارے میں کہہ رہا ہے۔ بعض اوقات کوئی بیماری' کوئی اپریشن کا نشان' یا کوئی حادثہ جو آپ کی خوشیاں نگل لے' آپ کی ذات کی قدر و قیمت آپ کی نظروں میں کم کر دیتا ہے۔ بعض دفعہ کمتر مالی حالات بھی آپ کو احساس کمتری کا شکار کر دیتے ہیں۔ ماضی میں کسی نے آپ کو ٹھکرایا ہو' آپ کی ذات کی تذلیل کی ہو' یہ چیز بھی آپ کا سیلف امیج متاثر کرتی ہے۔

اور اگر یہ سب نہ ہو... تو انسان کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ اس نے اپنے لیے اتنے اونچے معیار طے کر لیے ہوتے ہیں جن تک وہ محنت سے بھی پہنچ نہیں پاتا اور ناکامی اس کو اپنے بارے میں کمتر محسوس کرواتی ہے۔

اگر آپ کی سیلف اسٹیم کم ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟

آپ خود کو چھپاتے ہیں۔ فرار ڈھونڈتے ہیں۔ آپ کا اعتماد کم ہو جاتا ہے اور آپ لوگوں کے ساتھ گھلنا ملنا کم کر دیتے ہیں۔ آپ نئی چیزیں ٹرائی نہیں کرتے کیونکہ آپ ان کے ساتھ آرام دہ نہیں ہوتے۔ ہر وقت اپنے بارے میں کانشس رہتے ہیں۔ آپ خود کو

چیلنج نہیں کرتے۔ آپ ڈل اور روکھے پھیکے ہو جاتے ہیں۔ میں نے زندگی کے کئی سال... جی ہاں کئی سال ڈل اور روکھے پھیکے سے گزارے ہوئے ہیں سو مجھے معلوم ہے کہ کم تر سیلف اسٹیم اور اپنی ذات سے پیار نہ کرنا انسان کے لیے کتنا نقصان دہ ہوتا ہے۔

آپ کو ہر کام میں فرار چاہیے ہوتا ہے۔ آپ کو مصیبت کا مقابلہ نہ کرنا پڑے' بس مصیبت ٹل جائے۔ آپ کو کسی کے سامنے کچھ کہنا نہ پڑے۔ کوئی اور آپ کے لیے بولے۔ کوئی اور آپ کے لیے لڑے۔ بس آپ محفوظ رہیں۔ فرار آپ کو محفوظ محسوس کرواتا ہے۔ آپ فیری ٹیلز والی شہزادی بن جاتے ہیں جو چاہتی ہے کہ کوئی سفید گھوڑے پہ آئے اور اس کو بچا کے لے جائے۔ بس اس کو ہاتھ بھی نہ ہلانے پڑیں۔ اور وہ اسے بچا کے کہاں لے جائے؟ کہیں دور جہاں یہ مسئلے نہ ہوں۔ ویل... ہیلو!!! جب تک آپ زندہ ہیں مسئلے ہوں گے اس لیے مردوں سے زندگی گزارنا چھوڑیں انہیں اور اپنی سیلف اسٹیم کو اوپر لے کر آئیں۔

کتنا اوپر لانا چاہیے اپنی سیلف اسٹیم کو؟ ہوں؟

آپ کو کون لوگ شدید ناپسند ہوتے ہیں؟ بہت فخر کرنے والے' بہت اترانے والے' بہت اکڑنے والے' خود کو کوئی بڑی چیز سمجھنے والے۔ ایسے مغرور لوگوں کو نرگسی لوگ کہا جاتا ہے۔ نارسیسٹ۔ ان کی سیلف اسٹیم اتنی ہائی ہوتی ہے کہ حد نہیں۔ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی ذات بہت ہی اعلیٰ و ارفع ہے' سو ان کے لیے سب جائز ہے۔ یہ دوسروں کی تحقیر کریں' کسی کو چوٹ دے دیں' بھی ان کے لیے سب جائز ہے۔ یہ غرور ہے۔ یہ آپ نے اپنے اندر پیدا نہیں کرنا۔ آپ نے صرف اپنی سیلف اسٹیم کو اوپر کرنا ہے۔

اونچی سیلف اسٹیم والے نرم اور عاجز لوگ ہوتے ہیں۔ ان سے محبت ہو جایا کرتی ہے' ان کی شخصیت سحر انگیز بن جایا کرتی ہے' مگر ان سے کسی کو کوفت نہیں ہوتی۔ مغرور لوگوں سے کوفت ہوتی ہے۔ آپ کو دو انتہاؤں کے درمیان میں اپنا توازن برقرار رکھنا ہے۔ آپ نے اپنی سیلف اسٹیم کو مثبت مگر حقیقت پسندانہ رکھنا ہے۔

اور حقیقت کیا ہے؟ آپ کی حقیقت کیا ہے؟

آیئے... ایک دفعہ پھر لوٹتے ہیں اپنے اصل کی طرف.....

اللہ تعالیٰ سورۃ بنی اسرائیل میں فرماتا ہے... اور ہم نے بخشی بنی آدم کو عزت... (سورۃ بنی اسرائیل آیت ۷۰)

یہاں اللہ تعالیٰ نے "کرم" کا لفظ استعمال کیا ہے۔ یعنی ہم نے بنی آدم کو کریم بنایا ہے۔ کریم یعنی نوبل۔ اور رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ یوسف بن یعقوب بن اسحاق بن ابراہیم خلیل الرحمن (علیہم السلام) کریم بن کریم بن کریم بن کریم تھے۔ (البخاری کتاب المناقب ۳/۱۴۹۸) جب میں یہ حدیث پڑھ رہی تھی تو میں نے سوچا کہ یوسف سب سے عزت دار کیوں تھے؟

ان کی وہ کیا خصوصیات تھیں جو ان کو باعزت بناتی تھیں؟ کیا صرف ان کے آباؤ اجداد کا نبی ہونا؟

اگر ہمیں اپنی سیلف اسٹیم اس لیول پہ لے کر جانی ہے جہاں ہم اپنی نظروں میں بھی کریم یعنی عزت دار ہو جائیں تو اس کے لیے ہمیں اپنے والد یوسف علیہ السلام کی زندگی کو غور سے دیکھنا ہوگا۔

یوسف کا قصہ ہم بچپن سے سنتے آ رہے ہیں۔ یہ قرآن کے قصہ جات میں ہمیں عموماً سب سے دلچسپ لگتا ہے کیونکہ اس میں

ماڈرن زمانے کی کہانیوں کے تمام عناصر موجود ہیں۔ محبت، نفرت، حسد، سازش اور پھر آخر میں مثبت اور منفی کرداروں کا ایک گرینڈ شو ڈاؤن۔ یوسف کے والد یعقوبؑ 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 زیادتیاں ہوئیں۔ جب انہوں نے عزیز مصر کی بیوی کے غیر اخلاقی دعوت نامے کو قبول نہیں کیا تو اس نے ان کو قید میں ڈلوا دیا۔ لیکن آخر میں یوسف کو اللہ تعالیٰ نے ایک عزت دار عہدے پہ پہنچایا اور ان کی کہانی کے تمام کردار وہاں جمع ہوئے اور سب ان کے آگے تعظیماً 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 تبصرہ بیان فرمایا ہے کہ جب انہوں نے یوسفؑ کو دیکھا تو حیرت سے بولیں کہ یہ تو جیسے کوئی فرشتہ ہے۔

یوسفؑ 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 ڈال 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 بے عزت کرنے کی کوشش کرتے ہوں، ایسے میں اللہ تعالیٰ آپ کو ایسے مواقع فراہم کرتا ہے جن میں آپ کو زیادہ عزت مل سکتی ہے۔ بشرطیکہ آپ ان مواقع کو پہچانیں اور اپنی عزت کروائیں۔ 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 ترسی کا شکار ان رشتے 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 اتر آئیں گے تو آپ اپنی عزت بڑھانے کا موقع کھو دیں گے۔

یوسف کی عزت کیسے بڑھی تھی؟

ان کے بچپن سے۔ انہوں نے ایک خواب دیکھا اور ٹھیک ٹھیک اسے جا کے اپنے باپ کو سنا دیا۔ باپ نے منع کیا کہ اسے بھائیوں کو نہ سنانا۔ کیوں نہ سنانا؟ کیونکہ اگر آپ کو ایک ہائی ویلیو انسان بننا ہے تو آپ کی کچھ حدود ہونی چاہیے ہیں۔ آپ کے جذبات آپ کی آستین سے نہیں لٹکے ہونے چاہییں کہ جس سے ہاتھ ملاؤ اس کو اپنے جذبات کھول کے دکھا دو۔ ہر ایک کے سامنے دل کھول کے رکھ دینے والے اپنی نظروں میں بھی باعزت 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۔

یوسفؑ کو اپنی باؤنڈریز (حدود) کا تعین کرنا بچپن سے ہی آتا تھا۔ جس شخص کی عزت نفس اونچی ہوتی ہے وہ اپنا راز ہر ایک سے شیئر نہیں کرتا۔ جب آپ اپنے راز ہی نہ سنبھال سکیں تو اللہ آپ کو مزید سنبھالنے کے لیے کیا دے گا؟ اللہ جب آپ کو کوئی راز تھماتا ہے تو وہ آپ کا امتحان ہوتا ہے کہ آپ اس کو سنبھال کے اگلے راز کے عطا ہونے کے حقدار بنتے ہیں یا نہیں؟

اپنی نظروں میں باعزت ہونے کا پہلا اصول ہے۔۔ اپنی پرائیویسی کا دھیان رکھنا۔

یوسفؑ کے قصے میں آگے بڑھیں۔

ایک بچے کو گھر سے دور کر کے کنویں میں پھینک دیا گیا۔ وہاں سے اس کو ایک قافلہ آ کر لے جاتا ہے اور چند پیسوں کے عوض اس کو فروخت کر دیتا ہے۔ چونکہ بچہ پیارا تھا اور اچھے خاندان کا لگتا تھا' اور ایک جیسے لوگ ایک دوسرے کو ہمیشہ اٹریکٹ کرتے ہیں سو شہر کے عزیز نے اس بچے کو خرید لیا اور اس کو اپنے پاس لے گیا۔ آپ نے پوری سورۃ یوسف میں کہیں نہیں پڑھا ہوگا کہ یوسفؑ نے اس نئے شہر میں کسی کے سامنے اپنے دکھوں کی داستان رکھی ہو۔ خود ترسی سے بھری گفتگو کی ہو' آہیں بھری ہوں۔ یا اپنے گھر والوں کی جدائی میں رو رو کے خود کو بالکل ایک بے کار انسان بنا دیا ہو۔

یعقوبؑ کے غم کا ذکر ملتا ہے۔ ان کا غم مختلف تھا۔ مگر یوسفؑ کے غم کا ذکر آپ کو ان کے آنسوؤں کی زبانی کہیں نہیں ملے گا۔ لیکن کیا یوسفؑ 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 یعقوبؑ کے غم کو کیا۔ (یہاں یہ مطلب نہیں ہے کہ یعقوبؑ نے اپنے غم میں رو کے کوئی غلط کام کیا۔ یعقوبؑ 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۔ یوسفؑ 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 نہ اس پہ شرمندہ ہونا ہے۔ اگر آپ کے والدین کا تعلق کسی گاؤں سے تھا۔۔ اگر آپ کی والدہ پڑھی لکھی نہیں ہیں۔۔ یا آپ آج بھی عید کرنے گاؤں جاتے ہیں۔۔ تو یہ بات دوستوں سے چھپانے کی نہیں ہوتی۔ آپ کو ان باتوں کو اون کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے اصل پہ کبھی 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 کلچر 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 جانا۔ جیسے کسی بہت ماڈرن رشتے دار کے ہاں آپ کسی شادی پہ جائیں اور ان کے ہاں دولت' رنگوں اور روشنیوں کی بہار دیکھ کے آپ کو اگر اپنا آپ کم حیثیت لگے تو آپ کو سیریسلی اپنی سیلف اسٹیم پہ کام

کرنے کی ضرورت ہے۔ نہ آپ نے ان جیسا بننے کی کوشش کرنی ہے نہ اپنے آپ کو کمتر سمجھنا ہے۔ آپ کے ذہن میں اپنا پرسنالٹی امیج، اپنی ویلیوز 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۔ سوری۔ آپ کی کچھ باؤنڈریز ہیں۔ آپ کسی کو خوش کرنے کے لیے اپنے اصولوں کو نہیں توڑیں گے۔

اس کے علاوہ یوسف میں اور کیا تھا جو ان کو باعزت بناتا تھا؟

اللہ تعالیٰ نے آگے بیان کیا ہے کہ اس نے یوسف کو مصر میں آباد کیا۔ اس کو تاویل الاحادیث کا علم سکھایا۔ اس کو علم اور حکمت عطا کی۔ تاویل الاحادیث سے مراد ہے "باتوں کی گہرائی میں جا کے ان کے معنی ڈھونڈنے کا علم"۔ جیسے خواب کی تعبیر۔ خواب میں عموماً علامتیں 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 پہ 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۔ وہ تو ایک غلام بنا لیے گئے تھے اور ایک پرائے 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 پہ کام کرنا۔

یوسف نے کیا کیا تھا ایسا؟ میں نے کئی دفعہ یہ آیات پڑھیں اور مجھے یہی سمجھ آیا کہ یہ پوری سورۃ سمجھنا بھی تاویل الاحادیث کو سمجھنے جیسا ہے۔ علامتوں اور چھپی باتوں کا اس میں لنک ہے۔ جیسے یوسف کا کرتا۔ ایک کرتا وہ تھا جس پہ 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 تو معلوم ہو گیا تھا کہ یہ خون جھوٹا ہے۔

ایک کرتا وہ تھا جو عزیز مصر کی بیوی نے جب یوسف کو مائل کرنا چاہا اور وہ کمرے سے باہر کو لپکے تو وہ کرتا اس عورت سے پھٹ گیا۔ اس کرتے کو پیچھے سے پھٹے دیکھ کے عزیز کو سمجھ آ گیا کہ یوسف سچا ہے۔ لیکن پھر بھی یوسف کو قید میں ڈلوا دیا گیا۔ وہ کرتا سچائی 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 بھیجا۔ اس کرتے نے بھی سچ بتا دیا۔ اس کرتے نے باپ کی بینائی 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 ڈھونڈنا ہے۔ یوسف کے کسی خاص عمل کا ذکر کیے بغیر اللہ تعالیٰ نے کہہ دیا کہ وہ احسان کرنے والے تھے۔ کیوں؟

میں ان آیات کو پڑھتے ہوئے ان اعمال پہ غور کر رہی تھی جو یوسف نے کیے۔ پھر میں نے سوچا۔ کیا معلوم یہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہو بیٹا۔ ان اعمال کے جو یوسف نے "نہیں" کیے۔ اپنی پرائیویسی کو پامال نہیں کیا۔ اپنے باپ کی بات کا مان نہیں توڑا۔ اپنا دل نہیں کھولا۔ اپنے خواب کا راز نہیں کھولا۔ نئے شہر میں آ کے لوگوں کے سامنے گریہ وزاری نہیں کی۔ دکھوں کی داستان نہیں سنائی۔ اس کنویں میں اللہ تعالیٰ نے وحی کے ذریعے بتا دیا تھا کہ ایک وقت آئے گا جب تم اپنے بھائیوں کو ان کا عمل جتاؤ گے۔ اس ایک بات پہ بھروسہ کر کے یوسف نے اپنے اللہ کی عبادت نہیں چھوڑی۔ وہ انبیاء کی اولاد تھے۔ ان کو معلوم تھا کہ اللہ کی کچھ حدود ہیں جن 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 غلام تھے۔ اپنے آقا کا حکم ماننا ان پہ فرض تھا۔ یوسف نے اس شخص (عزیز مصر) کی غلامی سے بھاگنے کی کوشش نہیں کی۔ کیا یوسف بھاگ کے اپنے ملک واپس نہیں جا سکتے تھے؟ وہ کیوں نہیں بھاگے؟

کیونکہ عزیز مصر جب ان کو خرید کے گھر لایا تو اس نے اپنی بیوی سے کہا (قرآن میں بیان ہے) کہ "اس کو عزت و اکرام سے... شاید کہ یہ ہمیں فائدہ دے یا ہم بنا لیں اس کو بیٹا۔" آپ نے نوٹس کیا؟ یہاں بھی وہی لفظ استعمال ہوا ہے "کرم" (عزت) یعنی اس کو تکریم سے رکھو۔ عزت سے رکھو۔

یوسف کو اس شخص نے عزت دی تھی۔ اس کے اس ایک عمل 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۔ یقیناً یوسف اپنے مالک کے کام بہترین طور پہ 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 کنویں 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 درجہ دیا ہے اس کے اس درجے کی عزت کریں۔ اور جو آپ کی عزت کرے اس کو مزید عزت دیں۔ عزت عزت دلواتی ہے۔ کم سیلف اسٹیم والے لوگ ایسے نہیں کر سکتے۔ ان کو کوئی اچھا شخص مل جائے تو وہ سمجھتے ہیں کہ ہم اس قابل نہیں تھے اور جلد یا بدیر ہم اس کو کھو دیں گے۔ اس خوف اور ان سیکیورٹی کے ہاتھوں وہ خود ہی اپنی حرکتوں سے اس شخص کو کھو 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 کھو دیں گے یا اگر اس نے ان کو نکال 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 ہیلدی ریلیشن شپ رکھا ہوا تھا۔ سو اپنی سیلف اسٹیم بہتر کرنے کے لیے دوسروں کی قدر و قیمت کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔

جب عزیز کی بیوی نے یوسف کو مائل کرنا چاہا اور اکیلے کمرے میں کہا کہ میری طرف آؤ تو یوسف نے کیا کہا؟ انہوں نے کہا ..معاذ 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۔" (سورۃ یوسف آیت ۲۳)

یہاں آقا کے لیے "رب" کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ اس سورۃ میں مالک کے لیے اکثر یہی لفظ استعمال ہوا ہے۔ یہ سورۃ انسانوں میں سے ایک کریم انسان کے نام کی سورۃ ہے۔ سو جس کو عزت چاہیے' اس کو اپنے سے بڑوں یا اپنے اوپر تعینات کسی عہدیدار کی عزت کرنی ہوگی۔ نہ اپنی قدر و قیمت بھلانی ہے نہ دوسرے کی۔

یوسف نے اس عورت کا التفات اس لیے بھی قبول نہیں کیا کہ ان کو اپنا مقام یاد تھا۔ حالانکہ وہ ایک غلام تھے۔ اس زمانے کے قاعدے قانون کے مطابق غلام کو بدکاری کی سزا کم ملتی تھی کیونکہ اس سے نیکوکاری 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 کھونے کا ڈر تھا نہ خاندان کی نیک نامی کے داغدار ہونے کا خدشہ تھا۔ غلام زیادہ جلدی ایسے کام پہ مائل ہو سکتا ہے بہ نسبت آزاد انسان کے۔ لیکن یوسف نے اصول کے ساتھ اپنا رنگ نہیں بدلا۔ انہوں نے غلامی میں بھی اپنے اصول اور حدود کو نہیں چھوڑا۔ چاہے آپ جتنے برے حالات میں ہوں' آپ نے اپنی اخلاقی حدود نہیں چھوڑنی ہیں۔ ان لوگوں کی کوئی عزت نہیں کرتا جو ہر طرح قسم کے دوست بنا کے ان کے رنگ میں رنگ جاتے ہیں۔ آپ کا اپنا ایک رنگ ہونا چاہیے۔ آپ کی اپنی ویلیوز' 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 ویلیوز' اپنے اصول آپ کے ذہن میں بہت کلیئر ہونے چاہئیں۔ نئی جاب شروع کریں' یونیورسٹی جوائن کریں یا سسرال میں قدم رکھیں۔۔ آپ کے پاس پہلے دن سے اپنے سیٹ اصول ہونے چاہئیں کہ فلاں اور فلاں کام میں نہیں کروں گی۔ میں خود کو گروم ضرور کروں گی' بہتر بناؤں گی' سیکھوں گی' لیکن یہ اصول ہیں جو میں کسی کے کہنے پہ نہیں توڑوں گی۔

لیکن کیا ہمارے پاس کچھ اصول بھی ہیں؟

اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہر روز اپنے کچھ اصول بنائیں۔ جیسے کسی کے گھر جاتے ہیں تو جانے 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 غیبت کی بری عادت ہے۔ آپ یہ اصول لے کر جائیں گی کہ وہاں زبان کی ذرا سی لذت کے لیے میں کسی غیبت 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 پرستائش 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 ڈراموں میں ایک مظلوم لڑکی پہ جب الزام لگتے دکھاتے ہیں تو وہ سن سن کرتی رہ جاتی ہے' اس میں اتنی ہمت نہیں ہوتی کہ وہ ایک دفعہ اپنی صفائی دے۔ یہ اعتماد کی کمی ہوتی ہے۔ جس شخص کو اپنی ذات پہ بھروسہ ہوتا 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۔

البتہ وہ عورت باز نہیں آئی۔ اس نے شہر کی عورتوں سے کہا کہ اگر یہ میری بات نہیں مانے گا تو میں اس کو قید کروا دوں گی۔ اور پھر یہی ہوا۔ یوسف کو قید میں ڈال دیا گیا۔

قید خانے میں ان کو دو قیدیوں نے اپنا خواب سنا کے تعبیر پوچھی تو یوسف نے ان میں سے ایک کو رہائی اور دوسرے کو سولی لگنے کی تعبیر بیان فرمائی۔ کہا جاتا ہے کہ تعبیر سن کے سولی لگنے والا بولا کہ میں تو ایسے ہی کہہ رہا تھا۔ یوسف نے فرمایا کہ نہیں اب تعبیر ہو چکی۔ یاد رکھیں جب خواب کی تعبیر ہو چکی ہوتی ہے تو وہ ضرور وقوع پذیر ہو جاتا ہے اس لیے برا خواب کسی کو نہ بتایا کریں۔

جس شخص نے رہا ہونا تھا اس کو یوسف نے کہا کہ اپنے مالک سے میرا ذکر کرنا۔ وہ بادشاہ کا ساقی تھا۔ کئی سال بعد اس کو یاد آیا اور بادشاہ کے ایک خواب کے سلسلے میں وہ یوسف کے پاس آیا۔ یوسف نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر بیان کر دی۔ اس ساقی نے جب تعبیر بادشاہ کو بتائی تو بادشاہ نے متاثر ہو کے یوسف کو بلا 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 بہت امپریس کرتی ہیں۔ ماشاءاللہ یہ ہوتا ہے عزت دار شخص جس کی اپنی نظروں میں اپنی اتنی عزت ہوتی ہے کہ وہ بادشاہ کا بلاوا واپس پھیرتا ہے اور کہتا ہے کہ نہیں... پہلے میرا نام کلیئر کرو تاکہ کوئی میرے اوپر انگلی نہ اٹھا سکے۔ یوسف اس حالت میں بادشاہ کے پاس نہیں گئے کہ ان کا نام داغدار ہو اور بعد میں کوئی درباری ان پہ اس عورت کے حوالے سے کوئی الزام لگائے۔ نہیں۔ واپس جاؤ اپنے بادشاہ کے پاس پہلے اس سے کہو کہ میرا کیریکٹر چیک کروائے۔ میرے اوپر سے الزام ہٹے۔ پھر میں باہر آؤں گا۔

یوسف کو یوں کسی کے فیور میں دی ہوئی رہائی قبول نہیں تھی۔ وہ انصاف سے واپس آنا چاہتے تھے۔ انہوں نے خواب کی تعبیر بتائی یعنی بادشاہ کو فیور دیا۔ لیکن خود فیور نہیں لیا۔ یہ نہیں کہا کہ پہلا میرا کام کرو پھر میں تعبیر بتاؤں گا۔ معلوم تھا کہ جب بادشاہ تحقیق کرے گا تو یوسف کا حق ثابت ہو جائے گا۔ پھر ان کو رہا کروانا بادشاہ کا احسان نہیں ہوگا۔ وہ یوسف کا حق ہوگا۔

جس انسان کی اپنی نظروں میں قدر و قیمت ہوتی ہے وہ دوسروں کے فیورز پہ نظر نہیں جمائے بیٹھا ہوتا۔ اس کو دوسروں سے کچھ نہیں چاہیے ہوتا۔ یوسف کو انصاف چاہیے تھا۔ کسی کا فیور نہیں۔ اگر آپ کو اپنی سیلف اسٹیم اونچی کرنی ہے تو جو لوگوں کے پاس ہے اس سے بے نیاز ہونا پڑے گا۔ کسی کا تحفہ کسی کی توجہ کسی کا وقت ان چیزوں سے اوپر اٹھ جائیں۔ کسی کے میسج کا ریپلائی تک آپ کو نہیں چاہیے۔ اگر آپ کی خوشی کسی کے ریپلائی نہ کرنے سے غارت ہو جاتی ہے تو آپ کم سیلف اسٹیم کے مالک ہیں۔ آپ کو اپنی اتنی قدر ہونی چاہیے کہ آپ ان چیزوں کے لالچ میں نہ رہیں جو دوسرے آپ کے لیے کر سکتے ہیں۔

جیسے 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 پہ اتنا بھی بھروسہ نہیں ہے کہ یہ چیز آپ خود کما کے خرید لیں اور اپنے آپ کو تحفے میں دیں؟ کسی اور سے اپنی خوشی کی توقع

لگانا عزت دار بات نہیں ہے۔

اپنی نظر میں کریم انسان خود کو اتنا قابل سمجھتا ہے کہ وہ اپنی ذات کو یہ سارے تحفے خود دے کر دے 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 غلامی میں تھے' چاہے قید میں انہوں نے خود کو دوسروں کے رنگ میں نہیں رنگا' کسی اور سے اپنے لیے فیورز کی امید نہیں رکھی۔ حدود نہیں توڑیں۔ اپنا مقام نہیں بھلایا۔ ان کو اپنی کمزوری (اپنی غلامی اور معاشرتی مقام) کا احساس تھا۔ اپنے اوپر لگے الزام سے خود کو لاحق خطرے کا احساس بھی تھا۔ لیکن ساتھ ساتھ یوسف کو اپنی قوت کا احساس بھی تھا۔ جب یوسف کی سچائی ثابت ہوگئی اور بادشاہ نے ان کو اپنا مصاحب خاص بنانا چاہا تو یوسف نے بادشاہ کو کہا کہ مجھے خزانے کا نگہبان مقرر کریں۔ میں حفاظت کرنے والا بھی ہوں اور علم رکھنے والا بھی۔

یوسف نے اپنی دو ایسی خصوصیات بتائیں جو بادشاہ کے سامنے ثابت بھی ہو چکی تھیں۔ جس شخص نے اپنے مالک کے پیٹھ پیچھے اس سے خیانت نہیں کی... اور جس نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر بتا کے اس کو قحط سالی سے نکلنے کا اچھا مشورہ دیا... وہ حفاظت کرنے والا بھی تھا اور اس کے پاس علم بھی تھا۔ یہ ہوتا ہے اپنی قدر و قیمت کا درست اندازہ لگانا۔

یوسف کے قصے میں مزید بیان کرنے کے لیے بہت کچھ ہے لیکن اگر تکریم کی بات کی جائے... تو آخر میں یوسف نے اپنے ماں باپ کو عزت دی... اور تکریم سے اوپر بٹھایا۔ عزت دار لوگ ہی دوسروں کی عزت کرتے ہیں اور عزت دار انسان وہی ہوتا ہے جو اپنی نظروں میں بھی معزز ہو۔

سو... سیلف اسٹیم 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 منفی ہے کیونکہ ایسا ہو نہیں سکتا کہ آپ میں کوئی ٹیلنٹ' کوئی ہنر' کوئی اچھی بات موجود ہی نہ ہو۔ معذرت کے ساتھ لیکن خوبیاں تو ابلیس میں بھی ہیں۔ ابلیس بڑا مستقل مزاج ہے۔ ہمت نہیں ہارتا۔ آخری وقت تک لگا رہتا ہے۔ اللہ کی رحمت سے مایوس ہے لیکن اپنی محنت سے مایوس نہیں ہوتا۔ پلان کرتا ہے' حملہ کرتا ہے' اور جب اللہ اس کو ناکام کرتا ہے تو وہ کسی دوسری صورت میں واپس 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 منفی 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 سر اٹھانا 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 بدبخت۔ اور اس کو موت کب آئے گی۔ یہ فیصلے اس کی ساری

زندگی کی کہانی کو سرانداز کر 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 گھرانے میں پیدا کیا، آپ کو بہت سے ایسے مسئلے نہیں ہونے دیے جو دنیا میں بہت سے لوگوں کو درپیش ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو کتنے ہی مواقع پہ مشکل سے مکھن سے بال کی طرح نکالا جب آپ کو لگتا تھا کہ آپ اس سے نہیں نکل پائیں گے۔ جب آپ کی عزت اور زندگی تباہ ہونے والی تھی۔ اور کئی مقامات پہ جو نقصان بھی پہنچا لیکن امید ہے کئی 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، وہ آپ کے چھوٹے سے چھوٹے مسئلے پہ 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 پہ 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 کہ 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 سنواتا؟ وہ چاہتا ہے کہ آپ مضبوط انسان بنیں۔ ورنہ اللہ تعالیٰ کبھی آپ کو اتنی ہمت نہ دیتا 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 یوسفؑ کو کنویں کے اندھیروں 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۔

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 اسٹیم کو اوپر اٹھانا ہے۔ اس کے کئی طریقے ہیں لیکن آج ہم ایک ہی طریقے پہ 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 امیج۔ آپ نے آج کی مشق کے علاوہ کسی کاغذ پہ اپنے بارے میں کچھ لکھنا ہے۔ آپ کی نظر میں آپ کا اپنا سیلف امیج 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 پہ سوچنا ضرور ہے۔

آپ کون ہیں؟؟ اپنی نظروں میں آپ کیا ہیں؟

آپ نے سوچا ہے... کہ... جیسے مولانا روم کیا کرتے تھے...

جو آپ دنیا کو نظر آ رہے ہیں...

اگر وہ آپ نہیں ہیں...

تو آپ کون ہیں؟

اگر یہ ایک لبادہ ہے

جسے آپ نے اوڑھ رکھا ہے...

تو وہ کون ہے

جسے آپ چھپا رہے ہیں؟

آج کے سوالات

۱)۔ وہ کون لوگ ہیں جو اتنے مثبت ہیں کہ ان کے ساتھ ہوتے ہوئے آپ کو اپنا آپ معتبر اور اچھا لگتا ہے؟ ایسے تین سے پانچ لوگوں کے نام لکھیں۔

۲)۔ چند ایسی کوششیں لکھیں جنہیں کرنے سے آپ ان مثبت لوگوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار سکتے ہیں۔

۳)۔ وہ کون لوگ ہیں جو اتنے منفی ہیں کہ ان کے ساتھ وقت گزارنے کے بعد آپ تھک جاتے ہیں اور آپ کا دل بوجھل ہو جاتا ہے؟

۴)۔ آپ کن طریقوں سے ان منفی 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 صبح جلد اٹھنا، بے مقصد کاموں کو ترک کرنا وغیرہ)

۷)۔ مشہور سیلیبریٹیز 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 کیے گئے تین ایسے اچھے 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 تکا 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 قارئین کے لیے درجن بھر کتابیں لکھنا اتنا مشکل نہیں تھا جتنا ماہ نور اور احمد کو ہر رات کہانی سنانا۔

یہ دونوں میری بہن اقصیٰ کے بچے ہیں۔ ماہ نور سات سال کی ہے اور احمد نو سال کا۔ کچھ عرصہ قبل یہ ہمارے پاس رہنے آئے تھے اور انہوں نے رات کو کہانی سنانے کی فرمائش کی۔ ان کا خیال تھا کہ چونکہ ان کی خالہ رائٹر ہے تو اس کی زبان کی نوک 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 سناتی تھی۔ حیا ان کی چار سالہ بہن ہے جو کہانی کے درمیان میں بہت بولتی ہے۔ پہلے بہتر تھی۔ اب تو وہ ہر فقرے پہ ٹوکنے لگ گئی تھی۔

میں کہانی شروع کرتی... "ایک تھی ریڈ رائیڈنگ ہڈ..."

"نہیں۔" وہ اپنا سگنیچر "نہیں" پکار اٹھتی۔ "پرپل رائیڈنگ ہڈ۔" میڈم کا پسندیدہ کلر پرپل اور پسندیدہ جانور یونی کورن تھا۔
اس ایک سینگ کے گھوڑے نے بڑا خراب کیا ہے میری کہانیوں کو ویسے۔ اس کو ہر کہانی میں یونی کورن چاہیے ہوتا تھا۔

"اچھا۔ پرپل رائیڈنگ ہڈ ایک دن اپنی دادی سے ملنے جا رہی تھی..."

"نہیں۔ اپنی ٹیچر سے ملنے جا رہی تھی..."

(حیا کے نزدیک اسکول جا کے ٹیچر کا سامنا کرنا دنیا کا سب سے بھیانک کام تھا۔)

"اچھا نا۔ پرپل رائیڈنگ ہڈ اپنی ٹیچر سے ملنے ایک جنگل میں سے گزر رہی تھی۔ پتہ ہے حیا... جنگل میں کون رہتا تھا؟ Big bad wolf" میں نے آواز کو ڈراؤنا بنانا چاہا۔

"نہیں۔ جنگل میں Big bad monkey رہتا تھا۔"

"نکل جاؤ تم میرے بیڈ سے۔ میں نے نہیں سنانی تمہیں کہانی۔"

اس کے باوجود مجھے اس کو ہر رات کہانی سنانی ہوتی تھی۔ اس کہانی میں اڑنے والے جانور ہوتے، سارے زمانے کی چاکلیٹی چیزیں ہوتیں اور جب تک حیا سو نہیں جاتی، کہانی میں سائنس کے تمام اصولوں کی خلاف ورزی ہوتی رہتی۔

لیکن ماہ نور اور احمد کا معاملہ مختلف تھا۔ وہ دونوں سمجھدار بچے تھے اور انہوں نے ساری فیری ٹیلز پڑھ رکھی تھیں زبانی سو یہ دیکھ

رکھی تھیں۔ میں جب ان کو ایک رات کہانی سنانے لگی تو احساس ہوا کہ مجھے کوئی ایسی کہانی نہیں آتی جو انہوں نے نہ سن رکھی ہو۔ میں نے نیٹ سے کوئی بیڈ ٹائم اسٹوری کھول کے ان کو سنا دی۔

اگلے روز ان کا مطالبہ بدل گیا۔ ”کہانی اصلی ہونی چاہیے“ نمرہ خالہ آپ نے خود نہیں بنانی۔“

اصلی سے مراد ایسی کہانی تھی جو کسی کتاب میں موجود ہو۔ میں نے خود سے بیٹھے بیٹھے نہ گھڑی ہو۔ اگر میں کہانی سنانے کے درمیان وقفہ لیتی تو وہ دونوں فوراً کہتے کہ نمرہ خالہ اب آپ آگے کہانی بنا رہی ہیں نا۔ میں ان کو پورے وثوق سے کہتی کہ نہیں، یہ ایک واقعتاً کہانی ہے جو اصل میں کسی نے بنائی ہے۔ یوں لگتا کہ کہانی کے لیے یہی سرٹیفکیٹ کافی ہے کہ وہ کسی اور نے کسی اور وقت میں لکھی ہے اور میں نے کہیں پڑھی ہوگی۔ اگر انہیں لگتا کہ کہانی میں نے اسی وقت گھڑی ہے تو وہ بددل 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 گھڑی کہانیاں سنائیں لیکن اس کے بعد میرا ذہن جواب دے گیا۔ ایک رات وہ دونوں میرے دائیں بائیں سونے لیٹے تو مجھے ایک خیال آیا۔

”کیا تم نے الف لیلیٰ ولیلیٰ سنی ہے؟ ایک ہزار اور ایک رات؟“

”A Thousand and One Nights?“ وہ بہت محظوظ ہوئے۔ ”نہیں تو۔“

اب میں نے ان کو الف لیلیٰ ولیلیٰ کا پس منظر بتانا شروع کیا۔ دراصل عربوں نے اپنی فیری ٹیلز کو ایک کتاب میں ناول کی صورت جمع کیا ہے۔ اس کتاب میں ایک ہزار ایک فیری ٹیلز ہیں جو شہرزاد ہر رات سلطان شہریار کو سناتی تھی۔

”ایک بادشاہ تھا۔ وہ ہر روز نئی شادی کرتا اور ہر اگلی صبح اپنی دلہن کو قتل کروا دیتا۔“ یہاں تک بتا کے میں چپ ہو گئی۔ سوچا بچوں پہ کیا اثر ہوا اس قتل و غارت کا۔ ماہ نور نے آنکھیں اٹھا کے مجھے دیکھا۔

”بادشاہ روز شادی کرتا تھا؟“

”ہاں۔“

”مطلب اس کے گھر روز پارٹی ہوتی تھی؟“

میں ہنس پڑی۔ خیر کہانی شروع کی۔ ایک دن وزیر کی سمجھدار بیٹی شہرزاد 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 موڑ پہ روک دی۔ بادشاہ کو اینڈ جاننا تھا سو اس نے اگلی صبح اس کو قتل نہیں کروایا۔ یوں ہر رات وہ پچھلی 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 بنا لیا اور یوں وہ اور شہرزاد خوشی خوشی رہنے لگے۔

”نمرہ خالہ...“ ماہ نور نائٹ بلب کی روشنی میں چھت کو دیکھتے ہوئے بولی... ”ایک ہزار ایک راتوں میں کتنے سال ہوتے

ہیں؟"

میں نے گنا۔ "تقریباً تین سال۔"

"نمرہ خالہ کوئی تین سال تک کہانیاں کیسے سنا سکتا ہے؟" وہ ہنس کے بولی۔ یہ آج کل کے بچے۔

"ہم بھی تو سال سیزن والے ڈرامے فالو کرتے ہیں نا۔ ایسے ہی۔"

خیر میں نے شہرزاد کی سنائی داستانوں میں سے ایک سنانی شروع کی۔ لیکن اللہ کی پناہ۔ ان کہانیوں میں ہیومن رائٹس کی اتنی خلاف ورزی تھی' اور بادشاہوں کو یہ حق تھا کہ جسے چاہے معاف کریں' جسے چاہیں اپنا وزیر بنا دیں اور جس کی چاہیں گردن اڑا دیں کہ میں ان سے تنگ آ گئی۔ (اب تو ایسا نہیں ہوتا۔ ہے نا؟) میں ان کہانیوں کو بدل بدل کے سنانے لگی۔ میں انصاف کرتی تھی اور میرے نزدیک سلطان شہریار سینکڑوں لڑکیوں کا قاتل تھا اور آخر میں شہرزاد کو چاہیے تھا کہ اس کو چھوڑ دے اور خود اپنا انتخاب کرے۔ لیکن بے چاری شہرزاد اگر 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 ماورہ کا اسکول چینج ہونے جا رہا ہے۔ ماورہ کی پچھلے اسکول میں بھی بس ایک ہی دوست تھی کیونکہ وہ دوستوں کے معاملے میں بہت چوزی ہے۔ میں نے سوچا کہ بچی کی کاؤنسلنگ کرتی ہوں۔ سو میں نے الف لیلہ میں سے ایک کہانی پکڑی اور اسے دوستی کا تڑکا لگا کے سنایا۔ کہانی کے بعد میں نے اسے بتانا شروع کیا کہ دوست کتنے ضروری ہوتے ہیں' اور انسان کو ڈھیروں دوست بنانے چاہئیں۔ اور یہ کہ جب وہ نئے اسکول جائے تو بہت سے دوست بنائے۔

وہ میری ساری بات آنکھیں گھما گھما کے سنتی رہی' پھر سنجیدگی سے بولی۔ "کیا میں آپ سے ایک پرسنل کوئسچن 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۔ تب وہ پوچھنے لگی کہ کتنے۔ گن کے بتائیں۔ ناموں کے ساتھ۔ اور وہ بھی بیسٹ فرینڈز۔

میں نے گننا شروع کیا۔ میرے تعلقات اور دوست ان گنت ہیں۔ روز نئے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ نئی جگہوں پہ کام کرتی ہوں۔ ہر سال میں کسی نئے پراجیکٹ کا حصہ ہوتی ہوں۔ میرا واٹس ایپ کبھی خاموش نہیں ہوتا۔ میسجز اِن باکس، ڈی ایم۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ چلتا رہتا ہے۔ میں نے گننا 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۔ کہنی تکیے پہ ٹکائے اس نے ڈرامائی انداز میں آنکھیں کھول کے مجھے دیکھا۔

"تھری فرینڈز؟ یو جسٹ ہیو تھری فرینڈز؟"

میں سوچ رہی تھی کہ چوتھے نام کو دوستوں کی فہرست میں شامل کروں یا نہیں۔ اونہوں، نہیں۔

"ہاں تین۔ میری تین ہی بیسٹ فرینڈز ہیں۔" میں نے خود کو کہتے سنا۔ اور یہ اعتراف عجیب سا تھا۔

کتنے عجیب تو معلوم ہو کہ ساری دنیا میں سے صرف تین لوگ ہیں جن کو آپ دوست کہہ سکتے ہیں۔ تو وہ باقی سارے لوگ جن سے روز کا واسطہ ہے؟ وہ جو شناسا ہیں اچھے دوست بھی ہیں مگر بیسٹ فرینڈ نہیں۔

ماورا 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 آج سنانا چاہتی ہوں۔

دوستی کا معاملہ میرے لیے ہمیشہ سے پیچیدہ رہا ہے۔ جب میں بہت چھوٹی تھی تب ایک کلاس فیلو میری بہت اچھی دوست تھی۔ ہم سیٹ 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۔ غلط لگتا تھا۔ لیکن خیر۔ اس کا نام میرب سمجھ لیں۔ اصل نام اس لیے نہیں لکھ سکتی کیونکہ یہ حقیقی واقعات ہیں اور مجھے ان تمام لوگوں کی پرائیویسی کا خیال بھی کرنا ہے۔ اب آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ مجھے چاہیے تھا کہ میں ان کے بارے میں اپنی بری یادیں نہ لکھتی۔ تو خیر وہ تو میں لکھوں گی۔ اسی لیے کہتے ہیں رائٹرز کو ناراض نہیں کرتے۔ وہ آپ کو اپنی کتابوں میں ڈال کے مار بھی سکتے ہیں اور ولن بھی بنا سکتے ہیں۔

خیر... میری دوست میرب 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 مخلص ہے۔ لیکن وہ زبان کی اچھی نہیں تھی۔ وہ بہت طنز کرتی تھی۔ اکثر ناراض ہو جاتی۔ ہماری لڑائیاں بہت ہوتی تھیں۔ لڑائی کے بعد وہ سیٹ بدل لیتی۔ مجھ سے اگلی سیٹ پہ چلی جاتی۔ اور ہر روز ایک دفعہ وہ میری طرف مڑ کے کوئی چبھتی ہوئی بات کہہ جاتی تھی۔ میں اس کی بات پی جاتی تھی۔ اس کی طرف سے خود کو صفائی دے دیا کرتی تھی۔ میرا ساری زندگی ایک مسئلہ رہا ہے کہ اپنے لیے آواز اٹھانا مجھے بہت مشکل لگتا تھا۔ میں تھوڑی 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 سیکیور رہتی تھی۔ حالانکہ اس میں کسی شے کی کمی نہیں تھی لیکن وہ اپنے احساس کمتری کے ہاتھوں میرے ساتھ ترش رویہ اپنائے رکھتی تھی۔ اگر کوئی مجھے زیادہ توجہ دے 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 یہ کتنی لڑائیاں ہوتی تھیں ان دنوں۔ اب تو نہیں ہوتیں۔ ہے نا؟) میں نے دیکھا کہ میرب فاصلے پہ کھڑی چپس کھا رہی ہے۔ وہ میرے پاس آئی نہ اس نے میرے لیے آواز بلند کی۔ اس دن کے بعد میں میرب سے ناراض ہو گئی۔ اور صرف ناراض نہیں' میں اس سے دور ہو گئی اور یہی میرا بیہیویرل پیٹرن 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 کراس 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 سمجھ نہیں پا رہا ہوتا 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 دکھایا ہے اور وہ اس پہ نادم ہو کے معذرت کریں۔ لیکن اس دنیا میں پرزہ آواز نہ نکالے تو کوئی مشین میں تیل بھی نہیں ڈالتا۔ ہم ٹھہرے انسان۔ لیکن یہ نمل ایج کی بات ہے۔ اس وقت تک مجھے اپنے اس رویے کی اتنی سمجھ نہیں تھی۔

ایسا رویہ جو ہم بار بار دہراتے ہیں، وہ ہمارا پیٹرن بن جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہماری حفاظت کرنے کے لیے ہمیں انہی راستوں پہ چلاتا ہے جن پہ ہم گزرنے کے عادی تھے۔ اپنے پیٹرن پہ شرمندہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس کو درست کرنے کی کوشش ضرور کریں لیکن اس کو قبول کر لیں۔ ذہن کو "غیر متوقع" چیزیں نہیں پسند۔ وہ اسی لیے پرانا پیٹرن دہرانے لگ جاتا ہے۔ اس کو نئے راستے نہیں پسند۔ اسی لیے ہمیں اپنے پرانے پیٹرن کو توڑ کے نئی اور اچھی عادات ڈالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

میرا بھی یہ ایک پیٹرن 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 جمع ہو جائیں تو ایک دم سے ان سے الگ ہو جاتی ہوں۔

نمل ایج سے نکلنے کے بعد میں نے ایک دوست بنائی تھی۔ ویسے تو میرے بہت سے دوست تھے جن سے مجھے کبھی گلہ نہیں رہا اور اب بھی وہ دوستی کی فہرست میں ہیں لیکن وہ ایک دوست تھی جو بہت خاص تھی کیونکہ میں یہ سمجھتی تھی کہ وہ میرے ساتھ مخلص ہے، وفادار ہے اور قابل بھروسہ ہے۔

اس کا نام حنا سمجھ لیں۔ حنا اور میرا تعلق عجیب تھا۔ ہماری دوستی کئی سال چلی 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 کہنا چاہیے کہ واپس پلٹ جاتی تھی کیونکہ وہ میری دوست تھی اور دوستی ختم کرنا بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ حنا میری اکثر باتوں 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 نا سمجھ ہو، میں عمر میں تم سے بڑی ہوں، میں تمہیں سمجھا رہی ہوں۔ اور میں اس کی بات کا احترام کرتی تھی۔ وہ مخلص، وفادار اور قابل بھروسہ دوست تھی۔

اس کو میرے فیصلوں پہ اعتراض ہوتا تھا اور اس کو میری آراء سے ہمیشہ اختلاف ہوتا تھا۔ لیکن وہ مخلص، وفادار اور قابل بھروسہ تھی۔

اس کو میرے ہر نئے 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 مخلص، وفادار اور قابل بھروسہ تھی۔

اس کو میرے نظریات سے شدید اختلاف ہوتا تھا۔ کوئی ایسا فیصلہ جو میں خود سے لیتی، وہ اس کا استہزا کیا کرتی تھی۔ میں جب بھی اس سے بات کر کے اٹھتی میرا دل بوجھل ہوتا تھا۔ میں اس سے بات کرنے سے کترانے لگی تھی کیونکہ مجھے ڈر ہوتا تھا کہ وہ کوئی ایسی بات کہہ دے گی جو مجھے ہرٹ کرے گی۔ مگر میں نے دوستی ترک نہیں کی کیونکہ وہ مخلص، وفادار اور قابل بھروسہ تھی۔

جو لوگ میری زندگی میں میرے لیے بہت اہم تھے اور جن سے میں شدید محبت کیا کرتی تھی، وہ ان کے بارے میں بہت ہلکے سے بات کر دیا کرتی تھی اور میں اس سے اس بات پہ ناراض ہو جایا کرتی تھی۔ لیکن کچھ دن بعد میں اسے معاف کر دیتی تھی کیونکہ وہ میرے ہر اس ردعمل پہ 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 تحمل پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ مجھے لگتا قصور اس کا نہیں ہے۔ بس میں ذرا جذباتی ہوں۔ مجھے خود کو امپروو کرنے کی ضرورت ہے۔ ورنہ وہ تو مخلص اور وفادار 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 ہمیشہ کی طرح ان کے بارے میں برے طریقے سے بات کی۔ طنز کیا۔ ایک طرح سے طعنہ دیا۔

میں اتنے برس سے اس کی سنتی آ رہی تھی، اپنی خفگی کا اظہار بھی کر دیتی تھی اور یہ جان چکی تھی کہ وہ نہیں بدلے گی۔ لیکن اس دفعہ میں خاموش 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 دوبارہ نہیں سنو گی۔

اس نے ہمیشہ کی طرح مذاق میں بات اڑاتے ہوئے کہا کہ تمہیں مزید برداشت اپنے اندر پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ اور یہ جو تم محسوس کر رہی ہو، یہ غلط ہے۔ تمہارا محسوس کرنے کا طریقہ غلط ہے۔

میں خاموش ہو گئی۔ بات ختم ہو گئی۔

لیکن اس روز میں نے اس لڑکی کو پھر سے اپنے سامنے کرسی پہ بٹھایا۔ وہی لڑکی جو میرا ینگر سیلف تھی۔ وہ کمزور لڑکی جو لوگوں کے سامنے اپنے لیے آواز نہیں اٹھا سکتی تھی۔ میں نے اس پرانی نمرہ کو سامنے کرسی پہ بٹھایا اور اس کے چہرے کو دیکھا۔ وہ پریشان تھی۔ عجیب گومگو کیفیت میں تھی۔ میں سامنے بیٹھی اور سوال جواب شروع کیے۔

"تمہیں معلوم ہے تمہاری دوست ایک ٹاکسک انسان ہے۔ اس کے اندر منفی پن بھرا ہے اور وہ تمہیں ایک ایسے کارپٹ 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 دے رہی ہو؟"

"کیونکہ... وہ میرے ساتھ مخلص ہے۔ وہ وفادار ہے۔ کبھی مجھے دھوکہ نہیں دے سکتی۔ وہ امانت دار بھی ہے۔ اور وہ دل کی اچھی ہے۔" اس کمزور لڑکی کے پاس بہت سے بہانے تھے۔

"تمہیں معلوم بھی ہے کہ تم ایک ٹاکسک دوستی میں رہ رہی ہو یا نہیں؟" میں نے خود سے پوچھا۔

"وہ ایک بہت اچھی انسان ہے۔"

"مائی ینگر سیلف، ضروری نہیں ہے کہ ہر اچھا انسان اچھا دوست بھی ہو۔" میں نے ماتھے کو چھوا۔ "وہ ایک ٹاکسک لڑکی ہے۔ دوسروں کے لیے شاید نہ ہو لیکن تمہارے لیے ہے۔ تمہیں معلوم ہے ٹاکسک دوست کون ہوتے ہیں؟"

"وہ مخلص، وفا..."

"مخلص، وفادار اور قابل بھروسہ ہونا دوست ہونے کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ یہ انسان کے ذاتی خواص 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 آج اپنے اندر کے سیلف کو اپنے سامنے بٹھا کے پوچھیں۔

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 شیپ کرتا ہے۔"

"کیا دوست کا اچھا ہونا کافی نہیں؟" وہ لڑکی بول اٹھی۔

"نہیں۔" میں اس حقیقت کو دیر سے سہی لیکن جان گئی تھی۔ "دوستی ٹاکسک تب بنتی ہے جب دوست تمہیں کمفرٹ نہ کر رہا ہو۔ تم اپنے دوست کے پاس جاتی ہو تکلیف میں۔ کنفیوژن میں۔ خود کو ریلیکس کرنے کے لیے۔ ایسے میں جو دوست تمہیں ہر شے کا منفی رخ دکھائے' وہ ٹاکسک ہوتا ہے۔"

میرے اندر باہر خاموشی تھی۔ پھر اس لڑکی نے دھیمی آواز میں پوچھا۔

"اور کیسا ہوتا ہے ٹاکسک دوست؟"

"جس کی زبان سے تمہارا دل کھٹکتا رہے۔ اس کی نیت پہ نہ جاؤ۔ اس کی زبان پہ جاؤ۔ 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 ٹھیک 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 غلط 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 بدلو۔ کسی کو دوسرے کو بدلنے کی خواہش نہیں کرنی چاہیے۔ نہ اپنے نظریات کسی پہ تھوپنے چاہئیں۔ اگر تمہارے دوست کو تمہارے طریقہ زندگی سے مسئلہ ہے تو اسے یہ دوستی شروع ہی نہیں کرنی چاہیے تھی۔"

ایک دفعہ پھر... سناٹا۔۔۔!!!

"اور کیسا ہوتا ہے ٹاکسک فرینڈ؟"

"جو تمہیں اپنی مرضی پہ چلانا چاہے۔ جو تمہارے فیصلوں پہ اثر انداز ہونے لگے۔ جو تم سے توقع رکھے کہ تم اس سے پوچھ کے فیصلہ کرو گی۔"

"کیا مشورہ دینا بری بات ہے؟" وہ حیران ہوئی۔

"نہیں لیکن مشورہ صرف تب دینا چاہیے جب وہ مانگا جائے۔ تمہاری ٹاکسک دوست بنا مانگے کے مشورے دیتی ہے۔ وہ تمہاری حدود کو کراس کر رہی ہے اور تم اس کو کرنے دے رہی ہو۔"

"حدود کیسی؟ دوستوں میں کون سی حدود ہوتی ہیں؟ دوستوں میں تو فرینک نیس ہوتی ہے۔"

اور میں نے گہری سانس لی۔ "ہر رشتے میں حدود 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 کو اوورلیپ کریں گے وہاں پہ تم دونوں کا تعلق شروع ہوگا۔ یہاں تک آ گیا سمجھ میں؟"

"ہاں۔"

"دیکھو کچھ لوگ تم سے تمہارے اسٹڈی پیریڈ کے دوران ملیں گے۔ کچھ خاندانی دوست ہوں گے۔ کچھ جاب سے۔ کچھ انٹرنیٹ پہ مشترکہ شوق وغیرہ کی وجہ سے بنے ہوئے۔ یہ سب مختلف لوگ ہیں۔ ان سب کے دائرے کہیں نہ کہیں آ کے تم سے ملتے ہیں۔ تم نے بس ان لوگوں کو ان کے ان چھونے سے ٹکڑے تک محدود رکھنا ہے جہاں وہ تم سے ٹکراتے ہیں۔ وہ ان کی حدود 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 حدود؟"

"حدود 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 ہرٹ کرنے والی باتیں کہتی ہے تو اسے تمہاری حدود کا احترام نہیں ہے۔"

"اور دوسری حد؟"

"دوسری حد کمفرٹ ہے۔ کیا تمہارا دوست غیر مناسب باتیں کر کے تمہارا دل دکھا رہا ہے؟ تم کمفرٹ کے دائرے سے نکل گئی ہو؟ تم اس کے ساتھ ان کمفرٹیبل ہو؟ تم اس کی زبان کی ترشی سے ڈرنے لگی ہو؟"

اس نے سر ہلا دیا۔

"تیسری حد اینٹی کلائمکس ہے۔ تمہارا ٹاکسک دوست تمہارے کلائمکس پہ پہنچے خوشی یا جوش کے جذبات کو ہمیشہ اینٹی کلائمکس دے گا۔ تم کسی بات پہ خوش ہو تو وہ تمہیں حقیقی رخ دکھائے گا۔ تم کسی نئے شخص 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 نیا پلان شیئر کر رہی ہو تو وہ مستقبل کا برا نقشہ کھینچ کے اس جوش کو ماند کر دے گا۔ تم جب بھی خوشی کی کوئی بات اس سے شیئر کرو گی' تم محسوس کرو گی کہ تم اب خوش اور ایکسائیٹڈ نہیں ہو۔ تمہارا دل واہموں میں گھر جائے گا۔"

"اور چوتھی حد؟"

"تمہارے دوست کی نظر تمہاری برائی پہ لگی ہو گی۔ وہ تمہاری اچھائی دیکھے گا تو پی جائے گا یا سرسری تعریف کرے گا لیکن تمہاری برائی کو سب کے سامنے ضرور بیان کرے گا۔"

"ہوسکتا ہے وہ مجھے میری خامیاں اس لیے بتائے تاکہ میں ان کو امپروو کرسکوں۔"

"کیا وہ اپنی خامیاں ویسے ہی سن سکتی ہے؟ نہیں۔ وہ اتنی لمبی بحث شروع کردے گی کہ تم کبھی اس کو اس کی خامیاں نہیں بتا سکو گی۔ کیونکہ وہ نہیں سن سکتی۔ کوئی بھی نہیں سن سکتا۔ یہ اکیسویں صدی ہے۔ اس دور میں ہم دوستی اپنی اصلاح کے لیے نہیں کرتے۔ کمفرٹ کے لیے کرتے ہیں۔ جو دوست دوسرے کو کمفرٹ ہی نہ مہیا کرسکے وہ دوست نہیں ہے۔ تم ایک ٹاکسک رشتے میں جی رہی ہو۔ اور جانتی ہو اس میں قصور کس کا ہے؟"

"کس کا؟" میرے کم عمر سیلف 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 ہوسکا کہ تمہیں کس چیز سے ڈر لگتا ہے، تمہارے اندرونی خوف کیا ہیں، تمہارا پیٹرن آف بی ہیویئر کیا ہے۔ تم بار بار ایک ہی طرح کے لوگوں سے کیوں دوستی کرکے bully ہو جاتی ہو۔"

اور جب آپ اپنے ینگر سیلف کو اپنے سامنے بٹھائیں تو اس سے ایک دفعہ میری طرح معافی ضرور مانگیں۔ جیسے میں نے مانگی تھی۔

میں نے خود سے کہا تھا... "میں چاہتی ہوں کہ تم مجھے معاف کردو۔ میں تمہارا خیال نہیں رکھ سکی جیسا کہ مجھے رکھنا چاہیے تھا۔ میں تمہیں ٹاکسک لوگوں سے نہیں بچا سکی جیسا کہ مجھے بچانا چاہیے تھا۔ میں تمہیں اتنے سالوں اس ایک لڑکی کی زبان سے ہرٹ ہوتے دیکھتی رہی اور میں نے کچھ نہیں کیا لیکن اب نہیں۔"

"اب ہم کیا کریں گے؟" وہ پریشان تھی اور خوفزدہ بھی۔

"اب ہم مل کے اپنی حدود کا تعین کریں گے۔ آج میں نے اس لڑکی سے کہا ہے کہ اگر دوبارہ اس نے تمہیں ہرٹ کیا تو تمہاری دوستی ختم ہو جائے گی۔ یہ ایک لکیر ہے جسے آج ہم نے کھینچ دیا ہے۔"

"اس کا کیا مطلب؟"

"اس کا مطلب یہ ہے کہ حدود الفاظ سے نہیں بنائی جاتیں۔ حدود اعمال سے بنائی جاتی ہیں۔ تم نے آج ایک حد مقرر کی ہے۔ اس کو وہ پار کر اس نہیں کرسکتی۔ تم نے اب اپنی بات پہ قائم رہنا ہے۔"

"مگر ہماری کئی دفعہ لڑائی کے بعد صلح ہو چکی ہے۔ وہ ہر دفعہ حد کراس کرتی ہے اور میں اس کو معاف کر دیتی ہوں۔"

"کیونکہ تم نے کبھی اپنی حدود اس سے منوائی ہی نہیں ہیں۔ تم نے کبھی اس کو اپنے عمل سے نہیں بتایا کہ تمہاری حدود پامال کرنے کی صورت میں دوستی ختم بھی ہو سکتی ہے۔ اب جتنا نقصان خود کو تم دے سکتی تھیں تم نے دے دیا۔ اب مزید نہیں۔"

"یعنی اب اگر اس نے دوبارہ میرا دل دکھایا؟"

"تو تم اسے اگلا چانس نہیں دو گی۔ حدود کو منوانے کا طریقہ ہی یہ ہے کہ جب بھی کوئی تمہاری حد توڑے تم وہی کرو جس کی تم

نے دھمکی دی تھی۔ ورنہ تو تمہاری دھمکی مذاق بن جائے گی اور تمہاری حدود بار بار پامال کی جائیں گی۔"

"کیا میں دوبارہ اسی بات پہ دوستی ختم کر دوں؟" وہ ابھی بھی بہت ہی خوفزدہ تھی۔

"اگر تمہارے دوست اتنے ٹاکسک ہیں تو ان سے دوستی ختم کر دینا ہی بہتر ہے۔ اس دنیا میں ساڑھے سات ارب انسان ہیں۔ ایک چلا گیا تو اس کی جگہ دوسرا لے لے گا۔ تمہاری عزت نفس اس طرح کے دوستوں سے زیادہ اہم ہے۔"

ہماری گفتگو ختم ہوئی اور اس رات میں نے بیٹھ کے بہت سوچا۔ وہ ایسی کیوں ہے؟

میں اس کے بارے میں آپ کو اس لیے بتا رہی ہوں کہ ہو سکتا ہے آپ کی زندگی میں بھی کوئی ٹاکسک شخص ہو جو اسی طرح آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر رہا ہو۔

کچھ لوگوں کے اندر اتنا منفی پن بھرا ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کو مثبت سوچتے دیکھ نہیں سکتے۔ ان کو لگتا ہے کہ وہ اصلاح کر رہے ہیں جبکہ وہ فساد 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 ناقد کیسے ہوں گے؟ منفرد کیسے نظر آئیں گے؟ اور اگر وہ آپ کو دبائے نہیں رہیں گے تو وہ آپ کو اپنے قریب کیسے رکھ سکیں گے؟ اگر انہوں نے آپ کو اپنے اندر کا فی بننے دیا' مثبت بننے دیا' تو آپ ان کے چنگل سے دور نکل جائیں گے۔

ایسے لوگ آپ پہ اثر انداز ہو کے آپ کو اپنی ذات میں کمتر محسوس کروا کے چاہتے ہیں کہ آپ ان پہ انحصار کریں۔ وہ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے ضروری ہو جائیں تاکہ آپ ان کو نہ چھوڑیں۔ وہ آپ کو ایک ایسا کارپٹ بنا لیتے ہیں جس پہ قدم رکھتے ہی وہ اپنے منفی ذہن کا گند صاف کر سکیں اور پھر سے صاف نظر آئیں۔ آپ ان کا punching بیگ بن جاتے ہیں اور وہ اپنی فرسٹریشن نکالنے کے لیے آپ کو مارتے رہتے ہیں۔

مگر سوال یہ ہے کہ آپ انہیں ایسے کرنے کیوں دیتے ہیں؟

کیا وجہ ہے کہ ایک ٹاکسک 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 ڈھونڈنی ہوگی جو مجھے اور آپ کو لوگوں کے ہاتھوں ہلی ہونے دیتی ہے۔

ہم کیوں ٹاکسک لوگوں کو برداشت کرتے ہیں اگر ہمارا ان سے خون یا نکاح کا تعلق نہیں ہے؟ کاغذی یا خاندانی رشتوں کی بات الگ ہو جاتی ہے لیکن جہاں صرف دوستی کا رشتہ ہو وہاں ہم کیوں سمجھوتہ کر لیتے ہیں؟ کیوں "عام" پہ خود کو راضی کر لیتے ہیں؟ کیوں مہلک لوگوں کو اپنی قسمت سمجھ کے قبول کر لیتے ہیں؟

ایک وجہ یہ ہے کہ ہم عموماً انسانوں کی صرف مثبت سائیڈ دیکھتے ہیں۔ ہم لوگوں کے اندر اچھائی 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 خامی یہ ہے کہ میں سمجھتی ہوں کہ ہم انسانوں کو بدل سکتے ہیں۔ اپنی اچھائی' اخلاق اور مثبت سوچ سے ہم اپنے

میں اصول

اور کرے۔ انسانوں کو ثبت انسان رہ سکتے ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ لوگ نہیں بدلتے۔ آپ کو دوست بدلنے پڑتے ہیں۔ لوگ بہتر ہو سکتے ہیں ان کی سوچ میں تھوڑی بہت تبدیلی آ سکتی ہے بالخصوص اگر ان کی عمر کم ہو۔ لیکن بالغ یا معمور انسان نہیں بدلا کرتے۔ دوست کو ویسا ہی قبول کرنا ہوتا ہے جیسا کہ وہ ہے اور اگر وہ آپ کے معیار کا نہیں ہے تو اس کو شروع سے قبول ہی نہیں کرنا چاہیے۔

معیار... اور جب یہ لفظ میرے ذہن میں آیا تو جیسے مجھے میرے مسئلے کی جڑ مل گئی۔

معیار... سارے مسئلے معیار سے شروع ہوتے ہیں۔ میری غلطی یہی تھی کہ میں نے کبھی انسانوں کا معیار ہی نہیں سیٹ کیا تھا۔ کیا آپ نے کیا ہے؟ میں آپ کو سمجھاتی ہوں کہ کیسے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان پہ خودکشی حرام کی ہے۔ کیوں؟ کیونکہ یہ جسم اللہ تعالیٰ کی امانت ہے۔ یہ روح، دل اور ہر وہ شے جو ہمارے اندر ہے وہ اللہ تعالیٰ کی امانت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے سامنے کرسی پہ بیٹھی اس کمزور اور پریشان لڑکی کو میرے حوالے کیا ہے۔ میں کون ہوں؟ اس کی "عقل" جو اس کے لیے فیصلے کرتی ہے۔ وہ جسم اور دل ہے۔ میں اس کا دماغ ہوں۔ مجھے اس لڑکی کی ذمہ داری سونپی گئی تھی اور مجھے حکم 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 ہر گزرتے دن کے ساتھ مزید سمجھدار ہوتی 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 پراسیس 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 ڈسی 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 تفویض کیا گیا ہے۔ کرنے کے کام اس لیے کرو تاکہ اس انسان کا ایمان مضبوط ہو اس کو کامیابی ملے۔ جو نہیں کرنا وہ اس لیے نہ کرو تاکہ تمہارے اندر کا انسان یعنی تمہاری روح دونوں جہانوں کی آگ سے محفوظ رہے۔

ہر چیز گھوم پھر کے ایک ہی جگہ آ رکتی ہے کہ اپنے اندر کے انسان سے ملو... اس کا خیال رکھو... وہی تمہیں تمہارے رب سے ملائے گا۔ جب تک خود سے سچے نہیں ہو گے اپنا اصل روپ نہیں دیکھو گے اپنی قدر و منزلت نہیں سمجھو گے تم کامیاب 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 الحشر آیت ۱۹)۔ سمجھ رہے ہیں آپ؟ اگر میں اللہ تعالیٰ کو بھول جاؤں تو اللہ تعالیٰ مجھے کرسی پہ بیٹھی لڑکی کو بھلا دے گا۔ میں اس کا خیال نہیں رکھ سکوں گی۔ میں اس کے لیے صحیح 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۔ (سنن ابوداود) مگر ہم ایسے نہیں کرتے۔ ہم لوگوں کو ان کے مقام پہ نہیں رکھ پاتے اور اس توازن کے بگڑنے پہ ہماری زندگیاں 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 صبر کرنا چاہیے۔ وہ اس بات کو انتہا پہ لے جاتے ہیں۔ وہ برے رویوں کو درگزر کرتے ہیں۔ نظر انداز کرتے ہیں۔ کسی کے برے عمل پہ صبر 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 ظلم پہ خاموش رہنے سے منع کیا ہے۔ اب آپ کہیں گے کہ ہمارے یہ دوست کوئی بھارتی فوج کی طرح کے ظلم نہیں ڈھا رہے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہماری نارمل زندگیوں میں فوج والے ظلم تو کوئی ڈھاتا بھی نہیں ہے۔ توپ کوئی نہیں چلاتا۔ الفاظ ہی زخمی کرتے ہیں۔ ظلم کہتے ہیں کسی کے حق میں کمی کرنے کو۔ اگر کوئی اپنے الفاظ سے میری حدود کو پامال کر رہا ہے تو یہ میرے اوپر ظلم ہے۔ عزت میرا حق ہے۔ اللہ نے مجھے باعزت پیدا کیا تھا۔ کوئی میرے حق میں کمی کر رہا ہے لیکن میں آواز نہیں اٹھا رہی۔ میں چپ چاپ سہے جا رہی ہوں۔ ایسے میں سارا قصور میری دوست کا نہیں ہے۔ میرا برابر کا قصور ہے اس میں۔ ہم دونوں ایک پزل کے دو ٹکڑے بن گئے ہیں۔ یہ عمل تب تک نہیں رک سکتا جب تک ایک ٹکڑا خود کو الگ نہ کرلے۔

میں سوچتی تھی کہ پھر ایسا کیوں ہے کہ میں نے اب تک آواز نہیں اٹھائی۔ کرسی پہ بیٹھی اس لڑکی کے لیے مجھے بار ہا 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 آجاتی 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 سیکیورٹی پیدا کرتا ہے۔ بے یقینی۔ تحفظ سے خالی وجود۔ ہمیں لگتا ہے کہ اگر اس شخص کو ناراض کر دیا تو ہمیں مزید کوئی دوست نہیں ملے گا۔ ہم دوستی کے رشتے سے ہی محروم ہو جائیں گے۔ ہمارا کمزور ایمان ہمیں کہتا ہے کہ ہم اپنی خوشی کے لیے اس شخص کے محتاج ہیں۔ ہماری کمفرٹ اس شخص پہ منحصر ہے۔ یہ زندگی سے نکل گیا تو اتنی تکلیف ہوگی کہ اس کو سہہ نہیں سکیں گے۔ اس تکلیف سے کیسے گزریں گے؟

اس وقت ہمیں یہ بھول جاتا 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 غموں اور دکھوں پہ مرہم رکھوا دے گا۔ ابھی ساڑھے چھ ارب انسان ہیں اس دنیا میں۔ ایک دوست گیا تو دس اور مل جائیں گے۔ صبر ان کی باتوں پہ نہیں

کرتا۔ جب وہ سے نیچے سے اس کو زندگی سے مائنس کر رہا ہے۔ تب کر رہا ہے میں۔

میرا قصور کیا ہوتا ہے۔ مگر نہیں۔

کچھ دوست ایسے ہوتے ہیں کہ اگر آپ اُن کی کوئی بات رد کریں گے اور آپ اُن کو احساس دلائیں تو وہ خفا ہو جاتے ہیں اور وہ دوبارہ ایسے نہیں کرتے۔ وہ اپنی اصلاح کر لیتے ہیں۔ لیکن میری دوست اُن لوگوں میں سے نہ تھی۔ وہ نہیں مانتی تھی۔ نہ اسے کبھی سمجھ میں آ سکتا تھا کہ اُس کو مستحق کیا تھا۔ وہ کبھی اس بات کو ماننے پہ تیار نہیں ہوتی تھی کہ وہ اپنے رویے سے دوسرے کو تکلیف دے رہی ہے۔ اور یہ صرف میں نہیں تھی۔ ہمارے چند دوسرے کلاس فیلوز بھی اس کی بچھو کے ڈنگ جیسی باتوں تنگ تھے اور کچھ تو اس سے کنارہ کش بھی ہو چکے تھے۔

ایسے میں اس رات میں سوچتی رہی کہ میں اب تک کنارہ کش کیوں نہیں ہوئی؟ میں کیوں خود کو کسی عیب دار دوستیاں قبول کرنے پہ مجبور کرتی رہی؟ جب بھی وہ اس نے میرا دل دکھایا میں نے وہیں سے اپنی حد۔۔۔ کو متعین کیوں نہیں کیا؟

کیا آپ بھی ایسے ہی کرتے ہیں؟ خود کو mediocre دوستیوں کو قبول کرنے پہ مجبور کر دیتے ہیں؟ ان کو چھوڑ نہیں سکتے؟ اپنی عزت نفس کی قربانی دے دیتے ہیں؟ ہم کیوں کرتے ہی ایسا؟

اس لیے کہ ہم اپنی عزت نہیں کرتے۔ آپ کی عزت صرف تب کی جاتی ہے جب آپ سب سے پہلے اپنی عزت خود کرنا سیکھیں۔ اور عزت کروائی جاتی ہے حد مقرر کرنے سے۔ جیسے باپ دادا کی عزت کیسے کی جاتی ہے؟ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ان سے بات کرنے یا ان سے مذاق کرنے کی ایک حد ہے۔ ہم اس کو پار نہیں کر سکتے۔ ان کا ایک رعب ہوتا ہے ہمارے دلوں میں۔ ہم ان کو پامال کرنے سے ڈرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے بچپن سے اپنی عزت کروائی ہوتی ہے۔ ان کو اپنے تعلق کی عزت کا پتہ ہوتا ہے۔ ہم اپنی حدود کی لکیروں کو مس اپ کر دیتے ہیں یہاں تک کہ وہ معدوم ہو جاتی ہیں۔

کیا آپ اپنی عزت کرتے ہیں؟ کیا آپ کرسی پہ بیٹھے اپنے وجود کی عزت کرتے ہیں؟ اتنی عزت کہ کسی کو اسے بے عزت کرتے دیکھیں تو فوراً سے ٹوک دیں۔ اگلی دفعہ اس شخص کو روک دیں کہ نہیں "تم مجھ سے ایسے بات نہیں کر سکتے" اور اگر وہ "یار وہ تو مذاق" میں ٹال دیں تو میرے دل میں کچھ 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 اپنے عزت کا قول چاہے "اس کی پامالی پہلے آتی ہے۔

آپ اپنی عزت کیوں نہیں کرتے؟ آپ کو اپنا آپ عزیز کیوں نہیں ہے؟

کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ آپ اس قابل نہیں ہیں کہ آپ کی عزت کی جائے۔ آپ کے اندر کوئی کمی یا خامی ہے۔ آپ کا کوئی حصہ اتنا معمولی ہے کہ جو آپ کو اپنی دوستی دے رہا ہے وہ آپ قبول کریں گے چاہے اس دوستی کے ساتھ بے توقیری ہی کیوں نہ دی ہو۔ آپ کے بہت زیادہ دوست نہیں ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ جو دوست ہیں وہ آپ سے چھن جائیں گے اگر آپ بات بات پہ ان کو اپنی حدود یاد کرواتے رہیں۔ آپ لوگوں کو کھونے سے ڈرتے ہیں کیونکہ اندر سے آپ ان کو چاہ رہے ہیں۔ آپ کو اپنی قدر و قیمت کا اندازہ ہی نہیں ہے۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا کوئی ٹیلنٹ نہیں ہے اور اگر ہے تو وہ عیب دار ہے۔ آپ اتنا اچھا نہیں لکھتے جتنا آپ

چھوڑ سکتے تھے کیونکہ آپ کی دوست آپ کو بھی اتنی ہے۔ تو پھر آپ کی دوست نے آپ سے دوستی کیوں کی؟ اگر اسے مجھے کو اتنا ہی بُرا تھا تو وہ ایگری کیوں نہیں تھی؟ آپ کیوں تھیں اس سے؟ نمرہ میں آپ سے بات کر رہی ہوں۔ اگر اسے آپ سے اچھا گروہ مل سکتا تو آ جاتا تھا کیونکہ آپ کو ڈائیورس شدہ گروہ دیکھ کے وہ خامیاں نظر آتی تھیں تو اس کو اپنا گھر کیوں سجا ہوا نہیں ہے؟ اگر اسے آپ کا اپنا پن ہی کے اس میں کیڑے نکالتے ہیں تو وہ خود اب تک کسی پلان کے بغیر کیوں ہے؟

آپ کو لوگ بالکل ویسے ہی ٹریٹ کریں گے جیسے آپ اپنے اندر کے انسان کو کریں گے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کچھ لوگوں کو، وہ نہ خوبصورت ہوتے ہیں نہ بہت پرکشش، لیکن ان کی شخصیت متاثر کن 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 رعب کے آگے آپ بے بس ہو جاتے ہیں۔

کیوں؟ کیونکہ وہ انسان خود کو بہت عزت دیتے ہیں۔ وہ اپنے کام، اپنی ذات، اپنے آئیڈیاز اور آراء کے بارے میں بہت اعتماد اور عزت سے بات کرتے ہیں۔ ان کو اپنے بارے میں کوئی ان سکیورٹی نہیں ہوتی۔ ان کو معلوم ہوتا ہے کہ ہر انسان عزت کے قابل ہے اپنی تمام کمزوریوں کے ساتھ۔ کیا ہوا جو ان کے ساتھ چند مسئلے جڑے ہیں۔ وہ ان کو بہتر بنا لیں گے۔ لیکن وہ ابھی جیسے ہیں لوگوں کو انہیں اسی طرح قبول بھی کرنا ہوگا اور ان کو عزت بھی دینی ہوگی ورنہ وہ ایسی محفلوں کا حصہ نہیں بنیں گے جہاں ان کی قدر نہ ہو۔ وہ وقار کے ساتھ وہاں سے نکل جائیں گے۔

میں اب ایک ایسی ہی انسان ہوں۔ لیکن ہمیشہ سے نہیں تھی۔ اپنی دوست کے اس واقعے سے میں نے سیکھا کہ مجھے اپنی حدود کا تعین کرنا ہے۔ اس روز میں نے چند لکیریں لگا دیں۔

چند ہفتے گزرے 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 لڑائی کی نہ میں نے اس سے بحث کی۔ بس یہی کہا کہ اب ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔ بیسٹ آف لک۔ یوں ہماری دوستی ختم ہو گئی۔ میری دوست ہمیشہ مجھے کہتی 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 کرواتے 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 نکاح کا رشتہ نہ ہو وہاں آپ لوگوں کو بہت آرام سے چھوڑ سکتے ہیں۔ ناراضی کیے بغیر بھی بریک اپ کیا جا سکتا ہے۔ ناراضی وہ ہوتی ہے جس میں ماننا منانا ہوتا ہے۔ ٹاکسک 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 دو ٹوک انداز میں آگاہ کر دوں گی کہ تم مجھ سے ایسے بات نہیں کر سکتے۔ میں اپنی بہت عزت کرتی ہوں۔ میری آراء کی عزت اور مجھ سے جڑے لوگوں کی عزت تمہیں بھی کرنی ہے۔ نہیں تو ہم ساتھ نہیں چل سکتے۔

میں اب لوگوں کو صرف ایک یا دو چانسز 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 پرواہ۔ کیونکہ میں اپنی عزت کرنے لگ گئی

ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ میں بیجا پرواہ نہیں کرتی۔ جب میں کسی کا دل نہیں دکھا رہی تو کسی کو حق نہیں ہے کہ وہ میرا دل دکھائے۔ کسی کو حق نہیں ہے کہ وہ مجھ پہ طنز کرے۔ جو کرے گا' میں ایک دفعہ احتجاج کروں گی اور دوسری دفعہ الگ ہو جاؤں گی۔ کیونکہ میں عزت کے قابل ہوں۔ مجھے اللہ تعالیٰ نے آزاد انسان پیدا کیا ہے۔ میں کسی کے رویے کی غلامی نہیں کروں گی۔

جب آپ اپنی عزت خود کرنا سیکھ جاتے ہیں' صرف تب دوسرے احتیاط کرنے لگتے ہیں۔ یہ غرور 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 ٹاکسک لوگ ہیں؟ کیا وہ آپ کی عزت نفس کو پامال کرتے جا رہے ہیں اور آپ پھر بھی ان کو برداشت کیے ہوئے ہیں؟ کیا آپ کو اپنی ذات کے کسی حصے سے اتنی نفرت ہے کہ آپ نے خود کو بے توقیری کے قابل سمجھ لیا ہے؟ آپ نے کمتر دوستیوں کو قبول کر لیا ہے؟ آپ بھی ایسے ہی اپنی عزت نفس پہ سمجھوتہ 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 وہ بھڑک کے ابھی فون اٹھا کے تمام ٹاکسک لوگوں کو لمبے میسجز 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 کریں۔ نہیں۔ آپ نے صرف کل سے اپنی حدود کا تعین کرنا ہے اور لوگوں کے رویے پہ نظر رکھنی ہے۔ جہاں کوئی آپ کی حدود پامال کرے' آپ نے بہت مہذب انداز میں اس کو آگاہ کرنا ہے کہ دوبارہ ایسے نہیں ہونا چاہیے۔ آپ نے کبھی کسی کو ایک سنجیدہ گفتگو کے بغیر نہیں چھوڑنا ورنہ تو آپ زندگی میں لوگوں کو چھوڑتے ہی رہیں گے۔ اگر بار بار کوئی آپ کی حدود پامال کر رہا ہے' تو باوقار طریقے سے الگ ہو جائیں۔ لمبے میسجز لکھ کے بھڑاس نکالنا' اتنے عرصے سے اندر دبائے لاوے کو باہر نکالنا' یہ کام آپ نے نہیں کرنا۔ کیونکہ اتنے عرصے سے جو ہوتا آ رہا ہے اس میں آپ بھی برابر کے حصے دار ہیں۔ اس نے ظلم کیا۔ آپ نے سہہ لیا۔ ففٹی ففٹی۔ اس وقت نہیں بتایا تو اب مظلوم بننے کا وقت نکل چکا ہے۔ اب آگے کو دیکھیں۔ کیا معلوم ایک دفعہ کی تنبیہ سے آپ کا دوست کانشس ہو جائے اور آپ کی دوستی بچ جائے۔

لیکن یاد رکھیں' عزت نفس دوستی سے زیادہ اہم ہے۔

جب آپ نے کسی چیز کو بڑھانا ہوتا ہے تو کیا کرتے ہیں؟ اگر کھانے کو نمکین زیادہ کرنا ہے تو پیاز کم ڈالتے ہیں تاکہ وہ میٹھا نہ ہو۔ کچھ بڑھانے کے لیے کچھ گھٹانا پڑتا ہے۔ اپنی سیلف اسٹیم کو اونچا کرنے کے لیے آپ کو وہ چیزیں ہٹانی ہوں گی جو اس کو کم کرتی ہیں۔

اپنے اردگرد سے ٹاکسک لوگوں کو ہٹائیں۔ اگر یہ لوگ آپ کے دوست ہیں تو آپ ان کو اپنی زندگی سے بہت آسانی سے نکال

سکتے ہیں۔ یہ آپ کی سوچ سے زیادہ آسان ہوتا ہے۔ ہر وہ شخص جو آپ کے اوپر مسلسل تنقید کرتا ہے اور آپ کی عزت نہیں کرتا۔ اس سے اگر خون یا شادی کا تعلق نہیں ہے، تو اس کو اپنی زندگی سے نکال دیں۔ اس کے اثر سے وہ دور ہٹ جائیں کیونکہ یہ شخص آپ کی زندگی کو خراب کر رہا ہے۔ آپ اپنی ذات کو اس کی باتوں کی وجہ سے مسخ کر رہے ہیں۔ اس کو ہٹائے بغیر آپ کا اپنی ذات پہ اعتماد بحال نہیں ہوگا۔

اگر یہ شخص آپ کے گھر میں موجود ہے یا ایسا تعلق ہے جس کو آپ ختم نہیں کر سکتے... تو آپ کو اس تک اپنی بات کو واضح کرنے کی ضرورت ہے۔ جیسے مثلاً آپ کا شوہر ہر وقت آپ پہ 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 کروائی جاتی ہے حدود متعین کرنے سے۔ اور حدود متعین کی جاتی ہیں اعمال سے۔ زبان سے نہیں۔ جب بھی کوئی آپ کی حدود کو توڑے گا، آپ رد عمل دیں گی (اپنے عمل سے) تب اگلی دفعہ وہ اس کو توڑنے سے ڈرے گا۔ اگر ہر دفعہ آپ کی حد توڑ کے کوئی آپ سے معافی مانگ لے اور ہر دفعہ آپ اس کو معاف کرتی آئیں تو آپ کی حدود مذاق بن جائیں گی۔ بعض دفعہ لڑکیاں شادی کے شروع میں ہی اپنی حدود نہیں منواتیں اور بعد میں کارپٹ 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 ہوگا لیکن آپ کو اس شخص کو احساس دلانا پڑے گا... بار بار... کہ آپ یہ رویہ 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 بدلے... اور آپ اس کے ساتھ رہنے پہ مجبور ہوں؟

پھر صبر کرنا پڑ جاتا ہے۔ لیکن صبر کا یہ مطلب نہیں کہ کوشش چھوڑ کے بیٹھ جائیں۔ وہ جب تک نہ سمجھے، آپ تب تک کوشش کرتے رہیں۔ اس نے تنقید نہیں چھوڑی 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 قدر دانی سے بات کرتے ہیں۔ جو آپ کے لیے اچھے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو پسند کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اپنے گرد اتنی 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۔ او نہوں۔ یہ لوگ صرف آپ کی خوشی تک پہنچنے کا ذریعہ ہیں۔ یہ آپ کا اعتماد بحال کرنے کے لیے ہیں۔ ہر شخص کو تعریف اور قدر دانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ میری سیلف اسٹیم تب بحال ہوئی جب میں نے اپنے گرد سے ٹاکسک لوگوں کو دور کیا۔ ایک ایک ٹاکسک دوست کے ساتھ حد کا تعین کیا اور جب انہوں نے میری حدود پار کیں، میں نے ان کو بڑے آرام سے اور مجھ 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 ٹاکسک لوگوں کو زندگی سے نکالنے کے بعد کا تھا۔ میں نے بڑی حیرت اور بے یقینی سے کرسی پہ بیٹھی کمزور لڑکی کو دیکھ کے کہا تھا کہ تم نے آخر اتنا عرصہ یہ سب برداشت کیوں کیا؟ تم

ایک بلی کے ساتھ کیوں دوستی رکھتی آ رہیں؟ تم نے پہلے دن یا پہلے مہینے ہی اس کو اپنی زندگی سے نکال باہر کیوں نہ کیا؟ مگر آپ نے یہ نہیں کرنا۔ اپنے پرانے وجود کو الزام دینے یا اپنی کمزوری کے گلٹ میں جلتا رہنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ آپ نے اس سے آگے بڑھنا ہے۔ آپ نے اس لڑکی کو معاف کر دینا ہے۔ اس نے جو بھی کیا اچھی نیت سے کیا۔ وہ تھوڑی کمزور تھی اور تھوڑی اچھی تھی۔ اسے زبان کے تیر چلانے نہیں آتے تھے۔ وہ سمجھتی تھی کہ ایسے لوگوں کو بدلا جا سکتا 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 پہ لگے مختلف تالوں کی چابیاں ہوتے ہیں۔

اور ہر چابی ہر تالے کے لیے نہیں ہوتی۔

....

آج کی مشق:

اگر آپ کسی ٹاکسک شخص کے ساتھ کسی تعلق میں وابستہ ہیں تو یہ جاننے کے لیے کہ وہ واقعی ٹاکسک ہے یا نہیں، مندرجہ ذیل سوالات کے جواب میں ٹک یا کراس لگائیں۔

۱)۔ کیا اس شخص کے ساتھ وقت گزارنے کے بعد آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پہ تھکاوٹ ہوتی ہے؟

۲)۔ جب آپ اسے کوئی نیا آئیڈیا بتائیں تو کیا وہ آپ کو ایک تلخ 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 تبصرہ سن کے آپ کو اپنا مقصد حقیر اور بے کار محسوس ہونے لگتا ہے؟

۴)۔ کیا آپ اس کی موجودگی میں خود کو کم عقل اور اس کو عقلمند سمجھتے ہیں؟

۵)۔ کیا وہ مذاق مذاق میں آپ کے بارے میں ایسی باتیں کہہ جاتا 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 کمفرٹ کی بجائے کسی منفی جذبے سے ہوئی تھی؟ (جیسے آپ کی کسی سے دوستی اس لیے ہو جاتی ہے کیونکہ آپ دونوں مل کے کسی تیسرے شخص کے بارے میں گوسپ کر کے دل ہلکا کرتے ہیں؟ یا کسی کی مخالفت میں ایک ساتھ کام

کرنے لگتے ہیں؟

۸)۔ کیا آپ کچھ باتیں اس سے اس لیے چھپا لیتے ہیں یا بتانے سے ڈرتے ہیں کیونکہ وہ آپ کو جج کرے گا؟

۹)۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی ایکسائٹنگ سا واقعہ ہو تو کیا آپ اس سے شیئر کرنے سے ہچکچاتے ہیں کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ اس نے کچھ ایسا کہنا ہے جو آپ کی خوشی کو کم کر دے گا؟

۱۰)۔ کیا وہ آپ کے خیالات کی توہین کرتا ہے؟ (خیالات کی عزت نہ کرنے سے مراد یہ ہے کہ اگر آپ اس کو بتائیں کہ مجھے آپ کی فلاں بات بری لگی ہے یا آپ کے اس رویے سے میں غیر آرام دہ محسوس کر رہا ہوں، تو وہ آپ کے خیالات کو سمجھنے 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 شیئر کرنے کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے کی بجائے مزید 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 چھبتے چھبتے طنز کرتا رہتا ہے؟

اگر مندرجہ بالا سوالات میں سے پانچ سوالات کے جواب "ہاں" میں ہیں تو یہ جان لیجیے کہ آپ ایک ٹاکسک شخص کے ساتھ تعلق میں گرفتار ہیں۔

وہ اپنا رویہ کبھی نہیں بدلے گا اور آپ اس کے معیار کو پہنچتے پہنچتے تھک جائیں گے۔ اس لیے خود کو چننے کا فیصلہ کریں۔

اس طرح کے شخص سے ڈیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

۱)۔ اگر وہ کوئی دوست ہے تو اس کے ساتھ ایک غیر جذباتی اور میچور 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 یاد رکھیں وہ آپ کا دوست ہے۔ اس سے دور ہٹ جائیں۔ لیکن اسے چانس دیے بغیر تعلق ختم نہ کریں۔ اپنی حدود سیٹ کریں اور اس کو وہ حدود بتائیں۔ اگر وہ انہیں دوبارہ 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 حدود 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 کرواتے ہوں۔ باقی ایک روٹین کا مہربان اور نرم رویہ اپنے فیملی ممبر کے ساتھ قائم رکھیں۔ صرف یہ توقع کرنا چھوڑ دیں کہ وہ آپ کی بات سمجھے گا۔

۳) اگر ایسا ٹاکسک 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 ہی کلیئر حدود قائم کرنی پڑیں گی اور اس کو میچور گفتگو 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 بدصورت 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 ویلیو 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 سیٹ کرنے کے لیے دیر کبھی نہیں ہوتی۔

سترہواں دِن...

یہ تب کی بات ہے جب ہم نئے اکیسویں صدی میں داخل ہوئے تھے۔ میں تب دس گیارہ سال کی تھی۔ ہمارے گھر کمپیوٹر اور انٹرنیٹ موجود تھا جبکہ اس وقت اس کا اتنا رواج نہ تھا۔ یہ ایم ایس این میسنجر کے دن تھے۔ ہاٹ میل اور یاہو میل ہی استعمال میں ہوتے تھے۔ ایسے میں میرے جاننے والوں میں ایک لڑکی تھی جو قریب میں رہتی تھی اور ہمارے کمپیوٹر پہ ای میل چیک کرنے آتی تھی۔ وہ عمر میں مجھ سے کافی بڑی تھی یعنی اس وقت وہ یونیورسٹی سے فارغ التحصیل ہو چکی تھی جب میں ایک نو سال کی بچی تھی۔ اس کی کچھ عرصہ ایک جگہ منگنی رہی اور پھر اچانک وہ منگنی ختم ہو گئی۔ یہ بات بھی میں نے ادھر ادھر سے سنی تھی۔

خیر ایک روز وہ ای میل چیک کرنے آئی تو میں ساتھ ہی بیٹھی تھی۔ اس زمانے میں بچوں کی عادت ہوتی تھی کہ وہ دوسروں کو کمپیوٹر پہ گیم کھیلتے دیکھنے ساتھ بیٹھ جاتے اور گھنٹوں ہتھیلی پہ تھوڑی جمائے دلچسپی سے اسکرین پہ نظریں جمائے رکھتے تھے۔ اب تو بچے اپنے گیجٹ ہاتھ میں لیے کانوں میں ایئرفونز ڈالے سر جھکائے اپنی دنیا میں گم ہوتے ہیں۔ تب ہم کسی اور کی دنیا میں گم ہوا کرتے تھے۔

سو میرا اس کے پاس کسی بھی کمپیوٹر استعمال کرنے والے کے ساتھ بیٹھنا معمول کی بات تھی۔ مجھے ای میل وغیرہ آ گیا تھا لیکن میری انگریزی کمزور تھی سو میں چند فقروں کے علاوہ زیادہ کچھ لکھ اور پڑھ نہیں سکتی تھی۔ اس لڑکی کو بھی معلوم تھا کہ اس بچی کو کیا سمجھ آتا ہے۔ سو وہ میرے سامنے اپنی ای میلز آرام سے کھول لیا کرتی تھی۔ ایک دن اسی طرح وہ بیٹھی ای میل چیک کر رہی تھی جب سکرین پہ ایک نوٹیفکیشن سائیڈ سے چوکور ڈبے کی صورت ابھرا۔ اس پہ لکھا تھا... "ایک نیا ای میل میسج۔" اور جس شخص کا نام اس پہ لکھا تھا وہ پڑھتے ہی میری آنکھوں میں دلچسپی ابھر آئی۔ یہ اس کے ایکس منگیتر کا نام تھا جس سے اس کی دو ہفتے پہلے منگنی ٹوٹی تھی۔

مجھے کہانیوں کا تعاقب کرنے کی عادت بچپن سے تھی۔ کس کی کیا کہانی ہے؟ ان دونوں کی منگنی کیوں ٹوٹی؟ ویری انٹرسٹنگ۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ وہ اس ای میل پہ کنفیوز ہو گئی۔ بلکہ ذرا جھجک سی گئی۔ چند لمحے سوچتی رہی۔ شاید یہ کہ مجھے وہاں سے کیسے بھگائے۔ (میں نے کون سا بھاگ جانا تھا۔) پھر اس نے سوچا ہو گا کہ اس کو کیا سمجھ آتا ہے۔ اور اس نے ای میل کھول لی۔

میں بھی ڈھیٹ کی ڈھیٹ جم کے بیٹھی رہی اور بڑے ہی اشتیاق سے مانیٹر کی بڑی سی اسکرین کو دیکھا۔ وہاں دو پیراگراف کی ای میل تھی۔ خالص اور گاڑھی انگریزی میں لکھی ای میل۔ میں نے پڑھنے کی کوشش کی۔ ڈئیر۔ ایم بی یو آئی... ان الفاظ کے علاوہ

مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آیا۔ اتنی مشکل انگریزی تھی۔ اف۔ اور میری تو انگریزی بہت ہی کمزور تھی۔ مجھے سادہ سے لفظ بھی نہیں آتے تھے۔ میں حفظ کے لیے جس قرآن اسکول میں داخل رہی تھی وہاں عام تعلیم اچھی نہیں تھی اور میں انگریزی اور میتھس میں بہت پیچھے

تھی۔ سو ایک سادہ سی ای میل بھی مجھ سے پڑھی نہیں جا رہی تھی۔

مجھے بڑا تجسس تھا کہ اس ای میل میں کیا لکھا ہے۔ میں نے بعد میں سارا قصہ اپنی بہنوں اور کزنز کو سنانا تھا۔ (استغفر اللہ) لیکن کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا۔ کیسے سمجھوں 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 بیٹھی تھی کہ کیسے اس کا مطلب سمجھوں۔ (ایک دفعہ پھر استغفر اللہ) اب میرے پاس وہی پانچ دس منٹ تھے اس ای میل کو سمجھنے اور اپنی بہنوں کے پاس ایک چٹ پٹا قصہ لے جانے کو۔ کیونکہ ہم سب کو بڑا تجسس تھا کہ اس کی منگنی کیوں ٹوٹی۔

گیارہ سال کی نمرہ کو ایک ہی حل نظر آیا۔ انگریزی خراب تھی مگر حافظہ اچھا تھا۔ میں نے ای میل کے چند موٹے موٹے الفاظ دل ہی دل میں اسپیلنگ کے ساتھ یاد کرنے شروع کیے۔ مطلب بعد میں چیک کروں گی... پہلے ای میل حفظ کر لوں۔

جب مجھے دس بارہ الفاظ یاد ہو گئے تو اس لڑکی نے جواب لکھے بغیر ای میل بند کر دی۔ وہ بے چاری اپنے ایموشنل ٹراما 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 دوران وہیں ان کے بیچ بیٹھی رہی تھی کسی بہانے سے اٹھی اور اپنے کمرے کی طرف بھاگی۔

تقریباً ایک منٹ لگا مجھے اپنی ڈکشنری ڈھونڈنے میں۔ مجھے وہ سارا سین ابھی تک حفظ ہے۔ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ میں نے الماری کا اوپر والا دراز کھولا تو مجھے ڈکشنری نظر آ گئی۔ وہ انگلش ٹو اردو ڈکشنری تھی۔ اس کی جلد پھٹی ہوئی تھی اور وہ سادہ سی لغت تھی۔ وہ واقعی سوئی۔

میں نے پھولے سانسوں کے ساتھ ڈکشنری کے صفحے پلٹائے۔

پہلا لفظ جو اس کے سابقہ منگیتر نے 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؟ ایں؟ یہ کیا ہوتا ہے؟) اور تیسرا لفظ difference تھا۔ اچھا اچھا یعنی وہ کلچر کے فرق کی وجہ سے منگنی توڑنے پہ معافی مانگ رہا تھا۔

چوتھا لفظ interference تھا۔ (اردو میں لکھا تھا 'مداخلت'۔ ایں؟ یہ کیا ہوتا ہے؟) اور پانچواں لفظ... اور میں نے بے بسی سے چہرہ اٹھایا۔ مجھے سارے الفاظ بھول چکے تھے۔ یہ چار الفاظ ڈھونڈنے میں ہی اتنی دیر لگی تھی کہ باقی الفاظ ذہن سے محو ہو گئے تھے۔

تھک ہار کے میں نے ڈکشنری رکھ دی۔ مجھے شدید مایوسی ہوئی تھی۔ چھوٹی عمر میں ہمیں بہت تجسس ہوتا ہے کہ کسی کا رشتہ کسی

سے کیوں ٹوٹا۔ اور جن لوگوں کی عمر ہو جاتی ہے لیکن ذاتی طور پہ وہ گرو نہیں کیے ہوتے" وہ بڑے ہو کے بھی۔ عمر رسیدہ ہو کے بھی، لوگوں سے ان کے بریک اپ کی وجہ پوچھتے ہیں جو کسی بھی شخص کے لیے ایک بہت تکلیف دہ ٹاپک ہوتا ہے۔ آپ کو تجسس کس کا ہوتا ہے۔ اس لیے اس تجسس میں نہیں پڑنا چاہیے کہ کسی کا تعلق کیوں ٹوٹا۔ تعلق عموماً ایک ہی وجہ سے ٹوٹتا ہے۔ کہ دو لوگوں کی آپس میں بن نہیں سکی۔ کچھ کو اس بات کا احساس منگنی کے بعد ہو جاتا ہے۔ کچھ کو شادی کے کئی سال بعد۔ مگر یہی بنیادی طور پہ 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 معافی نہیں مل سکتی۔ مجھے یاد ہے میرے اپنے میٹ اینڈ گریٹ ایونٹ پہ کچھ لوگ میری مینیجر اور ٹیم 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 سنا رہی۔

چند مہینے آگے چلتے ہیں۔

میری گیارہویں سالگرہ کے تیسرے دن ایک واقعہ ہوا۔ نائن الیون کا واقعہ جس نے دنیا بدل ڈالی۔ میرے گھر پی ٹی وی آیا کرتا تھا۔ اور شاید پی ٹی وی ورلڈ بھی۔ لیکن اس واقعے کی وجہ سے پی ٹی وی نے سی این این کی براہ راست دکھانی شروع کر دی۔ اس روز باقی دنیا کی طرح میں بھی یہی کچھ دیکھ رہی تھی۔ جب میں نے نیچے لکھا انگریزی فقرہ پڑھا جس کا مطلب مجھے یہ سمجھ آیا کہ صدر بش نے اس واقعے کو ٹیررازم کا نام دیا ہے۔ میری انگریزی آج بھی اتنی ہی کمزور تھی۔ فقرہ سمجھ میں آ گیا۔ اس لفظ کا مطلب نہیں سمجھ آیا کیونکہ یہ لفظ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ سنا تھا۔ میں اندر گئی۔ اس الماری کے پہلے دراز کو کھولا اور اندر سے وہی ڈکشنری نکالی۔ "ٹی" کو کھولا۔ صفحے پلٹائے۔ اور ٹیررازم نکالا۔ "دہشت گردی۔"

میں کوئی دوسرا مطلب تلاش کرنے لگی۔ بار بار اسپیلنگ چیک کیے لیکن ٹیررازم 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 ہی پڑھنی شروع کی تو یہ ماجرا سمجھ میں آیا۔ لیکن وہ الگ بات ہے۔ واپس اپنی کہانی کی طرف آ جائیں۔

میں غالباً 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 قصیٰ (بڑی بہن) نے ایک اسلامی سچے واقعات پہ مبنی ایک کتاب میں ایک بہت خوبصورت واقعہ پڑھا جس کا نام تھا اندلس کا سوداگر۔ ہم دونوں نے سوچا کہ اس کو بچوں کا اسلام میں بھیجتے ہیں۔ ہم نے اس واقعے کو خوشخطی 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 چھ فقروں میں امیر المومنین کے کسی کھلاڑیوں کے مقابلے میں آنے کا منظر بیان کیا جا رہا تھا۔ کتاب میں کچھ یوں لکھا تھا کہ "امیر مجلس میں تشریف

لائے۔ ان کی بگھی فلاں جگہ اتری۔ امیر نے قدم پیچھے رکھا۔ فلاں اور فلاں سے ملاقات کی۔ انہوں نے انتظامات کا جائزہ لیا۔ اور اپنی نشست پہ بیٹھ گئے۔ تالی بجائی اور مقابلے کا آغاز ہوا۔" میں نے اور قصی نے سوچا کہ ہم اس کہانی کو نیکسٹ لیول پہ لے کر جاتے ہیں۔

ہم نے امیر بے چارے کو بگھی سے اس کی نشست تک بڑے ہی عالیشان طریقے سے پہنچایا۔ بھلا کیسے؟ ہم نے ہر فقرے میں امیر کی جگہ اس کا متبادل لفظ استعمال کیا۔ امیر المومنین بگھی میں بیٹھے۔ سلطان کی بگھی آگے بڑھی۔ خلیفہ بگھی سے نیچے اترے۔ بادشاہ نے گردو نواح کے انتظامات کا جائزہ لیا۔ شہنشاہ نے تالی بجا کے مقابلے کا آغاز کرنے کی اجازت دی۔" اور ایسے ہی پتہ نہیں کون کون سے الا بلا الفاظ استعمال کیے۔ پوری کہانی میں یہ سین میرا پسندیدہ ہوتا کیونکہ بھئی... ہم نے ادب کا ایک شاہکار سین لکھا تھا۔ کوئی ایسا سین نہیں لکھ سکتا بھئی۔ کیا بات ہے۔ واہ واہ ہو جائے گی۔

(ٹھہریں... میں پہلے ذرا ہنس لوں۔)

خیر... کہانی بھیجنے کے کوئی ہفتے بھر بعد ہمارے پی ٹی سی ایل نمبر پہ ایک فون کال آئی۔ اشتیاق احمد کی۔ جی ہاں! وہی اشتیاق احمد کہ جن کو ہم میں سے بہت سے لوگ جانتے ہیں۔ بڑا ہی کوئی قیمتی موومنٹ تھا۔ انہوں نے بس یہی پوچھا کہ یہ جو واقعہ آپ نے لکھا ہے اس کا حوالہ کیا ہے۔ میں گڑبڑا 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 بنت نیازی لکھیں گے اور وہ اس کہانی کو تھوڑا چینج کریں گے کیونکہ اس کا کوئی حوالہ نہیں ہے کہ یہ سچی کہانی ہے۔

خیر کہانی چھپ گئی دو اقساط میں۔ مگر انہوں نے اس کی غیر ضروری تفصیلات کو کاٹ کاٹ کے اسے بہت چھوٹا کر دیا۔ اور میرا وہ خوبصورت سین... اس کو ایک ہی فقرے میں "امیر المومنین تشریف لائے اور تالی بجا کے مقابلے کا آغاز کیا" کہہ کے نمٹا دیا۔ میں اس کہانی کے چھپنے پہ جہاں خوش ہوئی۔ وہاں میں اس ایک سین کے نہ چھپنے پہ ناراض بھی ہوئی۔ کافی عرصے تک میری سمجھ میں نہیں آیا کہ اشتیاق احمد نے وہ ادب کا شاہکار سین کیوں کٹ کر دیا۔ میں نے تو اتنے مشکل الفاظ چن چن کے لکھے تھے۔

اللہ ان کو جنت نصیب فرمائے۔ بڑے نیک اور اعلیٰ پائے کے انسان تھے۔

میرے اس زمانے میں ایک ٹیوشن ٹیچر تھے۔ سر چشتی۔ 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 اتنے اچھے الفاظ کیوں کاٹ دیے گئے؟ تو انہوں نے مسکرا کے کہا کہ "مشکل الفاظ اثر نہیں کرتے۔ شو آف کے لیے ہوتے ہیں۔ اثر صرف آسان الفاظ کرتے ہیں۔"

یہ بات میرے ذہن میں تب سے اٹکی ہے اور آج تک موجود ہے۔ میری کتابیں اٹھا کے دیکھ لیں... میں بہت آسان الفاظ استعمال کرتی ہوں۔ اگر مقصد علم جھاڑنا نہ ہو اور اپنی بات سمجھانا ہو تو الفاظ کا چناؤ سادہ ہونا چاہیے۔

سر چشتی 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۔ سر چشتی 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 آتی تھی وہ کتاب۔ سر میرے لیے ایک اچھے بک اسٹور سے وہ کتاب خرید لائے۔ وہ بہت اچھی موٹی تھی۔ میں نے اس کو دو جلدوں میں جلد کروا لیا اور وہ 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 آرٹیکل نہ شاعری نہ اسلامی معلومات۔ نہ اس میں نان فکشن تھا نہ فکشن۔ نہ حالات حاضرہ۔ نہ ہی کچھ اور۔ لیکن اس کتاب میں سب کچھ تھا۔ وہ کتاب مجھے دنیا کے بارے میں بتاتی تھی۔ وہ کتاب میری دوربین تھی جس میں دور کی دنیا کو دیکھ سکتی تھی۔ وہ کتاب میری مائیکروسکوپ تھی جس سے میں قریب کی زندگی کو دیکھ سکتی 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 تینوں واقعات میں مشترک ہے۔ اس لڑکی کے منگیتر کی ای میل سے میں نے کیا پایا تھا؟ سی این این کے نیوز اینکر 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 مسحور کرتے تھے۔ یہ الفاظ تھے جو مجھے سمجھ میں نہیں آتے تھے۔ اور یہ الفاظ تھے جو میں جاننا چاہتی تھی۔

وہ کتاب آکسفورڈ کی انگلش ٹو 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۔ سر چشتی نے میرے ٹینسز پہ بہت محنت کی۔ وہ روز مجھ سے ایکسرسائز کرواتے تھے۔ پاسٹ، پریزنٹ، فیوچر... پتہ نہیں کیا کیا۔ میں روز گرامر کی کتاب سے اردو سے انگریزی کی مشقیں حل کرتی تھی۔ تھک جاتی تھی لیکن کرتی تھی۔ اور میں جب فارغ ہوتی، میں ڈکشنری پڑھتی۔ میں اس وقت کوئی خاص ناول نہیں پڑھتی تھی۔ شاید کوئی تھوڑے بہت پڑھے ہوں جو زیادہ تر اردو کے تھے۔ جیسے نسیم حجازی۔ 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 ٹو انگلش ڈکشنری کا کیا فائدہ ہے؟

دیکھیں... انگلش ٹو اردو ڈکشنری میں ایک مشکل انگریزی لفظ کا مشکل اردو مطلب بیان کر دیا جاتا ہے۔ "انٹرفیرنس کا مطلب ہے مداخلت۔" لیکن انگلش ٹو 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 ہو گئی کہ میں ہیری پوٹر سیریز پڑھنے کے قابل ہو گئی۔ میں آر ایل سٹائن کو پڑھنے لگی۔ مجھے زندگی میں جو سمجھ میں نہ آتا تھا میں اسے ڈکشنری میں ڈھونڈتی۔ حتیٰ کہ محبت اور تکلیف کے مطلب کو بھی۔

میں یہ قصے آپ کو کیوں سنا رہی ہوں؟

کیونکہ الفاظ مجھے فیسی نیٹ کرتے تھے۔ الفاظ مجھے مسمرائز کرتے تھے۔ اور میں نے یہ سیکھا کہ اگر میں نے کسی اور کو مسمرائز کرنا ہے تو سادہ سے سادہ الفاظ سے کرنا ہے۔ مشکل اصطلاحات متاثر نہیں کرتیں۔ اور یوں میں نے الفاظ سیکھنے شروع کر دیے۔ تیرہ سال کی عمر میں میں نے باقاعدہ انگریزی مسٹری ناولز لکھنے شروع کر دیے جن کا قصہ میں پھر کبھی سناؤں گی۔

جب میں الہدیٰ گئی.. انیس سال کی عمر میں، تو مجھے سب سے دلچسپ چیز وہ طریقہ لگا جس کے مطابق وہاں قرآن پڑھایا جاتا تھا۔ وہاں ہر لفظ کے لغوی معنی کے مطابق قرآن پڑھاتے تھے۔ جیسے اگر استاذہ کوئی آیت پڑھا رہی ہیں جس میں صبر کا ذکر ہے، تو وہ ایک محض نصیحت نہیں کریں گی کہ صبر کرنا چاہیے ’صبر کرنے پہ جنت ملے گی‘ یہ وہ۔ ہاں، وہ صبر کا لفظی مطلب بتاتی تھیں۔ صبر عربی میں کہتے ہیں جانور کو باندھ کے رکھنے کو۔ جب آپ کسی لفظ کا لفظی لغوی معنی یعنی ’’ڈکشنری کا معنی‘‘ دیکھتے ہیں تو ذہن میں الگ تصویر بنتی ہے۔ جب مشکل وقت پڑتا ہے تو آپ کو لغوی معنی یاد آتا ہے اور سمجھ میں آتا ہے کہ صبر ہے کیا۔ آپ کا غصہ یا غم آپ کو بپھرے ہوئے اونٹ کی طرح بے قابو کر دیتا ہے۔ آپ رسی تڑوا کے بھاگنا چاہتے ہیں لیکن آپ کا جو چیز باندھتی ہے اس کو صبر کہتے ہیں۔ یوں قرآن پڑھنا میرے لیے بہت دلچسپ ہو گیا۔

مجھے الفاظ ہمیشہ سے مسحور کرتے تھے۔ اردو اپنی زبان تھی، اس کی اہمیت اپنی جگہ تھی۔ لیکن مجھے اسی لیے بچپن سے انگریزی پسند تھی کیونکہ انگریزی بہت اپنی صیغہ 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 الگ الگ تعریف بیان کر کے اس کا تصور ذہن میں پختہ 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 ڈیفائن کرتا جاتی ہے۔

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

کئی سال فاسٹ فارورڈ کریں تو آج میں ایک رائٹر ہوں جو زیادہ تر comforting//relatable فکشن لکھتی ہے۔

میں اکثر ایک بات پہ زور دیتی ہوں کہ اپنے ٹیلنٹ کو اچھے کاموں میں استعمال کریں۔ اپنا ٹیلنٹ ڈھونڈیں۔ اپنے ٹیلنٹ سے خود کو پہچانیں۔

دو برس پہلے جب میں نے چند میٹ اینڈ گریٹ ایونٹس لانچ کیے 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 ٹیلنٹ کو اپنی طاقت بنائیں کیونکہ ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے کوئی نہ کوئی ٹیلنٹ عطا کر رکھا ہوتا ہے۔‘‘

اور اگلا سوال ہوتا تھا۔ ’’ہمیں کیسے معلوم ہو کہ ہمارا ٹیلنٹ کیا ہے؟‘‘

میں اس سوال کے چند رٹے رٹائے جوابات دے دیتی تھی۔ میں زیادہ اس کے جوابات کو سوچتی نہیں تھی۔ اپنا ٹیلنٹ ہر

انسان کو معلوم ہونا چاہیے۔ یہ تو ایسی دریافت ہے جو انسان کو خود کرنی ہوتی ہے۔ میں کسی کو جانے بغیر اسے کیسے بتا سکتی ہوں کہ اس کا ٹیلنٹ کیا ہے؟ میں یہ سوچ کے آگے بڑھ جاتی تھی۔ میرے خیال میں مجھے میرا ٹیلنٹ یعنی ''لکھنا'' بچپن سے معلوم تھا، میرا خیال تھا کہ باقی سب کو بھی معلوم ہوتا ہے یا ہونا چاہیے۔

پھر ایک دن میری دوست حاجرہ مجھ سے ملنے آئی۔ جب وہ جانے لگی تو جاتے جاتے اس نے مجھ سے کہا کہ تم لوگ کہتی ہو، ہمیں اپنے ٹیلنٹ کو اپنی طاقت بنانا چاہیے مگر میرا تو کوئی ٹیلنٹ ہی نہیں ہے۔ مجھے آج تک اپنا ٹیلنٹ نہیں ملا۔ میں کیا کروں؟

میں اس کی اس بات پہ بہت حیران ہوئی۔ حاجرہ ایک کوالیفائیڈ ڈاکٹر ہے۔ ہمیشہ سے ہی بہت لائق اور ذہین رہی ہے۔ اس کے ماشاءاللہ دو بچے ہیں۔ اپنا گھر بار، شوہر، سسرال سب سنبھال رہی ہے۔ بڑی قابل لڑکی ہے۔ اس کو ابھی تک اپنا ٹیلنٹ نہیں معلوم؟ میں چپ ہو گئی۔ پھر میں نے کوئی ٹالنے والا جواب دے دیا لیکن حاجرہ کی اس بات نے مجھے سوچنے پہ مجبور کر دیا کہ میں اس سوال کا جواب غلط دے رہی ہوں۔ میں لوگوں کو کہہ رہی ہوں کہ اپنا ٹیلنٹ ڈھونڈیں، اپنا ٹیلنٹ خود معلوم کریں۔ لیکن بہت سے لوگوں کو اپنا ٹیلنٹ معلوم نہیں ہو پاتا۔ ایسے لوگ کیا کریں؟

میں نے سوچنا شروع کیا۔ اپنا ٹیلنٹ کیسے معلوم کیا جائے؟ میرا ٹیلنٹ ہے اللہ کے بتائے ہوئے دوسرے لوگوں کی اپنے الفاظ سے مدد کرنا۔ سو مجھے اس سوال کا جواب ڈھونڈنے والوں کی مدد کرنی ہے۔ میں نے چند تھیوریز پڑھیں۔ 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 رائٹر بننا چاہتے ہیں۔ سو ان کا ٹیلنٹ ان کے سامنے کھلا 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 ٹیلنٹ معلوم نہیں ہوتا۔ ایک عمر میں جا کے علم ہوتا ہے۔ کسی کو جلدی اور کسی کو دیر سے۔ مجھے بھی ہمیشہ سے نہیں معلوم تھا۔ تو مجھے کیسے معلوم ہوا؟ وہ کیا چیز ہے جو آپ کو آپ کے ٹیلنٹ کی طرف لے کر جاتی ہے؟

اور تب میرے اوپر ایک بہت ہی عجیب انکشاف ہوا۔ میں ایک عرصے تک سمجھتی رہی تھی کہ میں بچپن سے رائٹر بننا چاہتی تھی۔ لیکن ایسا نہیں تھا۔ میں نے نو سال کی عمر سے لے کر سولہ برس کی عمر تک چند ادھوری کہانیاں ضرور لکھی تھیں لیکن ادھوری کہانیاں لکھنے والے رائٹر نہیں بنتے۔ رائٹر 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 ٹیلنٹ تلاش کرنے میں۔ کہانیاں تو میں نے گنتی کی پانچ چھ لکھی تھیں وہ بھی ادھوری۔ چند نظمیں بھی لکھی تھیں۔ مگر میں شاعر نہیں بنی۔ سو اپنا ٹیلنٹ مجھے خود بھی معلوم نہ تھا۔ وہ کیا چیز تھی جو مجھے اس مقام تک لائی جب مجھے احساس ہوا کہ مجھے رائٹر بننا ہے... مجھے کتابیں لکھنی ہیں۔ وہ کیا چیز تھی؟

تب یہ سارے واقعات میرے ذہن میں آئے جو آج میں نے آپ کو سنائے ہیں۔ اور تب مجھے معلوم ہوا کہ اگر آپ کو اپنا ٹیلنٹ نہیں معلوم تو بے فکر رہیں... آپ کو اپنا ٹیلنٹ معلوم کرنا بھی نہیں ہے۔ آپ کو بالکل بھی ضرورت نہیں ہے کہ آپ اپنے ٹیلنٹ کے پیچھے بھاگیں۔

آپ کو ایک دوسری چیز تلاش کرنی ہے۔ جب آپ اس کو تلاش کر لیں گے تو آپ کا ٹیلنٹ آپ کو خود ڈھونڈ لے گا۔ آپ نے اس کے پیچھے نہیں جانا۔ آپ نے اس بحث میں بھی نہیں پڑنا کہ آپ کا ٹیلنٹ یا passion کیا ہے۔

مگر پہلے یہ جان لیں کہ ٹیلنٹ اور پیشن ہوتا کیا ہے؟

پیشن کا مطلب ہے۔۔ کوئی ایسی چیز جس کو کرنے میں مزا آئے۔ اس کو کرنے کے آپ منتظر رہیں۔ وہ آپ کو موٹی ویٹ کرے۔ آپ اپنی زندگی کا فوکس اس چیز کے ساتھ متعین کریں۔ کسی چیز کے بارے میں پیشنیٹ 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 پیشن نہیں ہے۔ پیشن صرف وہ کام ہے جس کی خواہش اور محبت کی وجہ سے آپ دوسرے کاموں کی قربانی دینے کے لیے تیار رہیں۔ صرف اس ایک کام پہ 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 سچے نہیں ہوتے کیونکہ جس چیز کا آپ کو پیشن کی حد تک شوق ہوتا ہے اس کے لیے آپ وقت نکال لیتے ہیں۔

مگر آپ نے اپنا پیشن نہیں تلاش کرنا۔ یہ آپ کو خود تلاش کرے گا۔

اور ٹیلنٹ کیا ہوتا ہے؟

ٹیلنٹ 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 ٹیلنٹ کو ڈھونڈ لیتے ہیں وہ کامیاب رہتے ہیں۔ جیسے آپ اپنی ناک خود نہیں دیکھ سکتے' ایسے ہی اکثر آپ اپنا ٹیلنٹ 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 ٹیلنٹ نہیں ڈھونڈنا۔

نہ شوق نہ ٹیلنٹ ان دونوں چیزوں کی تلاش میں آپ نے خود کو نہیں تھکانا۔ کیونکہ اگر آپ کو ابھی تک اپنا ٹیلنٹ اور شوق نہیں معلوم تو یوں معلوم نہیں ہو سکے گا۔

آپ نے کچھ اور ڈھونڈنا ہے۔ وہ چیز جو میں نے ڈھونڈی تھی رائٹر بننے سے بہت پہلے سے۔

اور وہ چیز ہے۔۔۔

انرجی۔ توانائی۔

آپ نے صرف وہ کام یا شے تلاش کرنی ہے جو آپ کو انرجی دیتی ہے۔ آپ کو توانائی سے بھر دیتی ہے۔ جس کا سوچ کے ہی آپ کو ایک سا لطف ہوتی ہے۔ جو آپ کو اچھا محسوس کرواتی ہے۔ جو آپ کو وارم کرتی ہے۔ جس کو کرنے کا سوچ کے ہی آپ کو مزا 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 بچپن سے ہرگز معلوم نہ تھا کہ میں الفاظ "لکھ" سکتی ہوں۔ اس وقت میں الفاظ "پڑھتا"

کرتی تھی۔ ان کے معانی گہرائی میں جانا کرتی تھی۔ میں نئے الفاظ سیکھا کرتی تھی۔ میں نئے الفاظ بولنے کی کوشش کرتی تھی۔ مجھے زبانیں سیکھنے کا شوق تھا۔ میں نے اردو اور انگریزی کے بعد قرآن کی عربی سیکھی اور آج کل میں ترکش سیکھ رہی ہوں۔ مجھے یاد ہے میرا ارادہ ہے کہ زندگی رہی تو میں اسپینش سیکھوں گی۔ مجھے نئے الفاظ سیکھنے کا شوق تھا۔ پہلے بھی اور آج بھی۔ مجھے الفاظ لطف دیتے تھے۔ مجھے الفاظ کے گہرے معانی جان کے مزا آتا تھا۔

الفاظ دنیا بناتے ہیں۔ الفاظ دنیا کو توڑتے ہیں۔

الفاظ مجھے انرجی دیتے تھے۔ اس انرجی 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 جوڑا تو کتابیں بننے لگیں۔ کہانیاں بننے لگیں۔ میرے خاندان والے اور دوست جانتے ہیں کہ میں کاؤنسلنگ میں اچھی ہوں۔ میں لوگوں کو ہمت اور امید کے الفاظ تھمایا کرتی ہوں۔ آہستہ آہستہ مجھے احساس ہوا کہ کس طرح کے الفاظ طاقت رکھتے ہیں۔ وہ جو سادہ ہوں۔ جن سے ریلیٹ کیا جا سکے۔ جو سیدھے دل سے نکلے ہوں۔ یوں میں نے اپنے قلم سے الفاظ کا استعمال کرنا شروع کیا۔

اور میں رائٹر بن گئی۔

اس کے علاوہ مجھے رنگوں کو نفاست سے سجانے کا شوق ہے۔ چاہے وہ خوبصورت کتابیں بنانا ہو، آرٹ ورک پراجیکٹس 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 ان کو پرنٹ کروا سکتی ہوں۔ میں دیواریں پینٹ کر سکتی ہوں۔ ان کو نئی نئی چیزوں سے سجا سکتی ہوں۔ میں ہاتھ سے کوئی پینٹنگ بنانے کے بجائے ایک چیز ڈیزائن کروا کے پرنٹ کروا لوں گی۔ مجھے ایک کاغذ پر رنگ بھرنا انرجی نہیں دیتا۔ مجھے ایک نئی نئی خوبصورت چیز انرجی دیتی ہے۔

انرجی وہ لفظ ہے جس کا آپ نے تعاقب کرنا ہے۔ یہ لفظ آپ پہ نئے دروازے کھولے گا۔ وہ کیا چیز ہے جس کو پانے کا یا جس کو کرنے کا آپ کو شوق ہے؟ وہ کیا چیز ہے جو آپ کو انرجائز کرتی ہے؟ آپ کو اچھا محسوس کرواتی ہے؟

آج آپ نے یہی ڈھونڈنا ہے۔

آپ نے ٹیلنٹ، پیشن، زندگی کا مقصد... جیسی اصطلاحات سنی ہوں گی اور آپ سوچتے ہوں گے کہ میں اپنی زندگی میں یہ کیسے ڈھونڈوں؟ گیس واٹ... آپ نے یہ نہیں تلاش کرنی۔ کیونکہ یہ بذات خود نہ انسان ہیں نہ جگہ ہیں نہ چیز۔ تین چیزیں ہوتی ہیں جن کو دیکھا اور چھوا جا سکتا ہے۔ انسان، جگہ، چیز۔ ٹیلنٹ اور پیشن وغیرہ یہ نہیں ہوتے۔ ٹیلنٹ اور پیشن بنیادی طور پہ 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 ڈھونڈ لے گا۔

وہ 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

کو کرنے سے آپ کو لگے کہ آپ کے اندر توانائی بھر جائے گی؟

زندگی میں کس طرح کے کاموں میں آپ کو مزا 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 پیسہ ہر وقت ہر ایک کی ضرورت ہے۔ سو اگر پیسہ آپ کو انسپائر کرتا ہے تو آپ کو پیسہ کمانا چاہیے۔ اپنے ٹیلنٹ اور پیشن کو سائیڈ پہ رکھیں اور ان سے ایسی کام سوچیں جو آپ کو پیسہ کمانے میں مدد دیں۔ اگر پیسہ کمانا' بزنس کرنا' جاب میں ترقی کرنا' یہ چیزیں آپ کو موٹیویٹ کرتی ہیں تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ جب میں ایسے مرد دیکھتی ہوں جو اپنے گھر والوں کو پیسے کما کے دینے کے اہل نہیں ہوتے' جو اپنے دوستوں کے ساتھ موج مستی میں وقت بتاتے ہیں جو ایک جگہ ٹک کے کام نہیں کر سکتے تو میں ان لوگوں کی بہت قدر کرتی ہوں جو اپنی جاب یا بزنس میں انسپائرڈ ہوتے ہیں۔ پیسے بنا رہے 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 نئی چیزیں ایکسپلور کرنے کا نئے لوگوں سے ملنے کا شوق ہے۔ آپ کو سفر 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 گوگل پہ ان ممالک کو سرچ کیا کریں جہاں آپ کو جانے کا شوق ہے۔ ان کا کلچر ان کا کھانا پینا 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 سفر نہیں کر سکتے تو نیٹ پہ دنیا گھومیں۔ اور اس کام کے لیے پیسے جوڑیں۔ پیسہ کمانے کے ذرائع ڈھونڈیں' محنت کریں۔ اسی سفر کے درمیان کہیں آپ کو آپ کا ٹیلنٹ مل جائے گا۔ خود ہی۔

کیا آپ کو اچھے کھانے کھانے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے آپ کو نت نئے تجربات کا شوق ہے۔ یہ بہت بڑی کوالٹی ہوتی ہے۔ تبدیلی کی خواہش کرنا۔ ورنہ اکثر لوگ تو اپنی کمفرٹ زون سے باہر نہیں نکلتے۔ اگر آپ کو لذیذ 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 پریزینٹیشن؟ (یعنی آپ کی ایستھیٹک سینس اچھی ہے۔ آپ کری ایٹو ہیں۔) یا ان کا منفرد ہونا؟ یعنی کسی اور کلچر سے ہونا۔ (اس کا مطلب ہے آپ کو دوسرے کلچرز کو ایکسپلور کرنے کا شوق ہے۔) آپ اگر آج کچھ نیا نہیں کھا سکتے تو کھانوں کے بارے میں پڑھنا شروع کریں۔ آپ آج ہائی ٹی نہیں کر سکتے تو نیٹ پہ پڑھیں کہ ہائی ٹی اصل میں کیا ہوتی تھی۔ یہ جاپانیوں نے ایجاد کی تھی۔ لوئی اور ہائی ٹی کے نام سے دو طرح کی ہوتی تھیں۔ اپنے فیورٹ فوڈ کو سرچ کرنا شروع کر دیں۔ اس کے بارے میں پڑھیں۔

کیا آپ کو کوکنگ کا شوق ہے؟ اگر ہے تو کیا پسند ہے؟ کچھ بنا کے خود کھانا؟ (اس کا مطلب وہی اوپر والا پیراگراف ہے جس میں آپ کو نت نئے تجربات کا شوق ہے۔) کچھ بنا کے دوسروں کو کھلا کے تعریف لینا۔ (یعنی آپ کو قدردانی اچھی لگتی ہے۔ کسی کو راحت دینا پسند ہے۔ دوسروں کا خیال رکھنا پسند ہے۔) یا ان کھانوں کی خوبصورت پریزنٹیشن کرنا۔ (یعنی آپ اندر سے آرٹسٹ

ہیں۔ کری ایٹو ہیں۔۔ اگر کوکنگ کا شوق ہے تو نت نئی ریسی پیز سیکھیں۔ فوڈ بلاگز دیکھیں۔ مختلف کھانے ٹرائی کریں۔ ہو سکتا ہے کسی دن آپ اپنی کیٹرنگ سروس گھر میں ہی کھول لیں اس سے پیسہ کمائیں اور باہر کی دنیا میں ڈیل کریں۔ آپ کو اپنا ٹیلنٹ اسی راستے مل جائے گا۔

کیا آپ کو کتابیں پڑھنے کا شوق ہے؟ کیا پڑھنا آپ کو انرجی دیتا ہے؟ تو پڑھیں۔ اس کام کو مزید اوپر لے کر جائیں۔ اپنے لیے ڈیڈ لائن رکھیں۔ مجھے چار دن میں ایک کتاب ختم کرنی ہے۔ روز کے سو صفحات پڑھنے 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؟ 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۔ وہیں کہیں آپ کے ٹیلنٹ کا سراغ آپ کو مل جائے گا۔

کیا آپ کو فوٹوگرافی کا شوق ہے؟ تو کریں نا فوٹوگرافی۔ زیادہ سے زیادہ کریں۔ اس سے متعلق چیزیں خریدیں۔ نہیں افورڈ کر سکتے تو تھوڑے سے شروع کریں اور پیسے جوڑیں۔ پیسہ کمانے 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 انکم کا ذریعہ ہونا چاہیے۔ اپنی تھوڑی بہت پاکٹ منی کا کوئی ذریعہ۔ اپنی محنت سے۔ کوشش سے۔ حلال 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 انرجی ملتی ہے؟ تو اس کو زیادہ کریں۔

یاد رکھیں۔۔ نیٹ فلکس اور یوٹیوب دیکھنا کوئی ٹیلنٹ پیشن یا انرجی ڈھونڈنے کا طریقہ نہیں ہے۔ فلمیں ڈرامے دیکھنے سے آپ کو کوئی انرجی نہیں مل رہی۔ صرف لطف مل رہا ہے۔ یہ آپ کو ویسٹ کرتے ہیں۔ لیکن ان سے بھی آپ اپنا پیشن ڈھونڈ سکتے ہیں۔ وہ ایسے کہ نوٹ کریں آپ کو کس قسم کی موویز اور ڈرامے پسند ہیں؟ پرانے زمانے کی جنگوں والے؟ سائنس فکشن؟ سپر ہیرو؟ میرا مشورہ ہے کہ جو ژونرا آپ کو پسند ہو، اس سے متعلق کتابیں پڑھیں۔ ڈرامے دیکھیں نہ 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 بال سنوارنے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے آپ اپنی شخصیت پہ محنت کرنا چاہتے ہیں۔ تو کریں نا۔ زیادہ کریں۔ اس بارے میں ٹیوٹوریل دیکھیں۔ پڑھیں۔ سیکھیں۔

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 ٹیلنٹ امید تھمانا ہے۔ آپ اس پہ محنت کریں۔ اور پازیٹو 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 پڑھیں۔

کیا آپ کو دنیا کو بدلنے کا شوق ہے؟ اچھے کام کرنے کا شوق ہے؟ چیریٹی کا شوق ہے سوشل ورک؟ تو کریں نا۔ اس کو زیادہ کریں۔

کیا آپ کو پودے اگانے کا شوق ہے؟ اس کا مطلب ہے کہ آپ ایک ذمہ دار شخص ہیں کیونکہ پودے کا بچے کی طرح خیال رکھنا پڑتا ہے۔ یہ ایک ذمہ داری ہے۔ آج سے چند نئے پودے اگائیں۔

لیکن یاد رکھیں... ہر وہ کام جو آپ کو توانائی دیتا ہے... اس کو توانائی کے اصول پہ ہی دیکھیں۔ توانائی بدلتی ہے۔ ایک شکل سے دوسری شکل میں ڈھل جاتی ہے۔ یا پھر 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 پیسہ بنا لیتے ہیں پھر پیسہ بنانے میں مزہ نہیں رہتا۔ آپ کہتے ہیں میں بے سکون ہوں۔ میرا ابھی کبھی کبھی لکھنے سے دل اکتا جاتا ہے۔ سوچتی ہوں کچھ نیا کروں۔ پھر ایسے میں کیا کریں؟

ظاہر ہے کچھ نیا کریں۔ کیونکہ پہلے آپ کو اس چیز کی تمنا انرجی دے رہی تھی۔ اب نہیں دے رہی۔ اب آپ نے کوئی اور شے ڈھونڈنی ہے جو آپ کو انرجی دے۔ مجھے کبھی ہوم ڈیکور کا شوق ہوتا ہے۔ کبھی زبانیں سیکھنے کا۔ کبھی پودے اگانے کا۔ میں خود کو محدود نہیں کرتی کہ میں ایک چیز کے پیچھے ہی بھاگتی رہوں۔ لکھنے کا دل نہ چاہ رہا ہو تب بھی زبردستی لکھتی رہوں۔ او نہوں۔ وہ کریں جس کا دل چاہ رہا ہے۔ کبھی زنجبیل پہ کوئی پراڈکٹ کری ایٹ کرنے کا دل چاہ رہا ہو تو اسے کری ایٹ کرتی ہوں۔ اس میں رنگ بھرتی ہوں۔ کبھی لوگوں سے ملنے کا دل ہو تو میٹ اینڈ گریٹ رکھتی ہوں۔ کبھی سکرپشن پاس بناتی ہوں۔ کبھی کتاب لکھتی ہوں۔ کبھی اپنا کمرہ سیٹ کر کے اماں کی صلواتیں سنتی ہوں۔

جس کام میں دل ہو بس وہی 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 کچھ 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 مولانا روم کہتے تھے...

ہم کیمیا گر ڈھونڈتے ہیں

ایسی صلاحیت

جو جل سکے اور بدل سکے...

یہاں نیم گرم اور نیم 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 پہ سب سے زیادہ کس طرح کی چیزیں شوق سے دیکھتے ہیں؟

۳)۔ کسی مووی، 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 بھول جائے؟

۱۰)۔ ایک ایسا موضوع جس پہ 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 بھی ہو جائے، آپ کا ذہن اس کام کو کرنے سے نہیں تھکتا۔

اٹھارھواں دن

یہ سب ایک رات نیند نہ 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 کتنی ہوگی) تو مجھے لگتا ہے ان میں سے تیس سال میں نے صرف سو کے گزارے ہوں گے۔ مجھے بخار ہو یا میں بہت تھکی ہوئی ہوں تو ماشاءاللہ سے میں دن یا کسی وقت کے بیس گھنٹے لگاتار 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 آرہی تھی۔ موبائل پہ کسی چیز میں دل نہیں لگا تو میں یونہی سوچوں میں گم لیٹی رہی۔ یہاں تک کہ سوچیں ختم ہو گئیں۔ رات کے ایک اور دو بج گئے۔ اب کیا کروں؟

میں لیٹے لیٹے پردوں کو دیکھ رہی تھی۔ کمرے میں نائٹ بلب جل رہا تھا۔ وہ رسٹ کلر 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 یا میک اپ کا نہ شوق تھا نہ سمجھ تھی۔

ایسے میں، میں ہمیشہ ایک پرانے دوست کے پاس جایا کرتی ہوں جس کے پاس میرے اکثر مسئلوں کا حل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر گوگل۔

میں نے گوگل کھولا اور پردوں کے ڈیزائن سرچ کرنے لگی۔ میں کوئی ہوم گرل نہیں تھی۔ اپنی صفائی میں اچھی تھی لیکن گھر وغیرہ کو واجبی سا صاف اور واجبی سا آرگنائز کر رکھتی تھی۔ لیکن پردے دیکھتے دیکھتے مجھے ایک ویب سائٹ اتفاقاً مل گئی۔ اس کا نام تھا "بیٹر ہومز اینڈ گارڈنز"۔

Better Homes and Gardens

بہتر گھر اور باغات۔

وہاں مجھے ایک تصویر نظر آئی۔ پہلے اور بعد۔ ایک باتھ روم تھا وہ۔ میں اسے کبھی نہیں بھولوں گی۔ پہلے وہ بالکل مختلف تھا اور بعد کی تصویر میں وہ اتنا خوبصورت نظر آرہا تھا کہ حد نہیں۔ میں نے دل میں واہ واہ کی۔ کبھی پیسہ ہو تو بندہ سب کچھ کر لیتا ہے۔ پھر ایک

دم میں تیزی سے اٹھ کے بیٹھ گئی۔ میں نے تصویر زوم کی اور میری آنکھیں پھیل گئیں۔

اس باتھ روم میں کچھ بھی نہیں ہوا تھا۔ پہلے گلابی پھولوں کا وال پیپر لگا تھا۔ پھر ڈارک آف وائٹ سے کے رنگ کو پینٹ کر دیا گیا

تھا۔ وہی سفید کموڈ اور بیسن وغیرہ جو پہلے نظر آ رہے تھے وہ اب بھی وہیں تھے۔ بس دیوار کے ڈارک پینٹ کی وجہ سے چمکنے لگے تھے۔ آئینہ بدل گیا تھا۔ دو پینٹنگز ہینگ کر دی گئی تھیں۔ اور بس۔ کوئی خاص پیسہ نہیں لگا تھا وہاں۔ وہ رینوویشن نہیں تھی۔ وہ ری ماڈلنگ تھی۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے گھر کو خوبصورت بنانا۔

میرے اندر اس روز ایک نئی شے نے انگڑائی لی۔ میں صبح سورج نکلنے تک اسی ویب سائٹ کو مسحور ہو کے دیکھتی گئی۔ وہاں اسی طرح لاتعداد تصاویر میں عام سے گھروں کو پہلے اور بعد دکھایا گیا تھا۔

اس روز میرا ایک دوسرا شوق ڈیولپ ہوا جو مجھے اتنا ہی پیارا ہے جتنا کہ لکھنا۔ وہ ہے ہوم ڈیکور۔ مجھے بس آپ کوئی خالی کمرہ دے دیں میں خود اس کو ری 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 تہیہ کر لیا۔ میں گھنٹوں فینٹیسی میں ڈوبی رہتی کہ یہاں یہ لگا دوں اس دیوار کو ایسا کر دوں۔ مجھے اسی سے تسکین ملتی تھی۔ مجھے باہر سے پینٹرز بلوانے کے بجائے خود پینٹ کرنا پسند تھا۔ میں پینٹنگ یعنی مصوری نہیں کر سکتی۔ میں سیدھی لکیر بھی نہیں کھینچ سکتی۔ لیکن ایک ہی رنگ سے پوری دیوار کو رنگ کرنا... یہ مجھے بہت پسند ہے۔ میں نے دیواروں کو رگڑا بھی ہے پلستر بھی کیا ہے میں نے ڈسٹیمپر بھی خود کیا ہے۔ مردوں سے بھری پینٹ مارکیٹ میں جا کے خود پینٹ اور رولر وغیرہ خریدتی رہی ہوں۔ میں نے پینٹنگ کو بہت ریسرچ کر کے پڑھا۔ پھر میں نے اپنے گھر کے سب کمروں کو سنوار لیا۔ کچن کو بہت ہی کیوٹ کر دیا۔ باتھ رومز فینسی کر لیے۔ ڈرائنگ روم کو ہوٹل نما لک دے دی۔

سوائے ایک کمرے کے۔ اس ایک کمرے نے مجھے ہرا دیا۔

وہ ایک چھوٹا سا بیڈ روم تھا۔ میں نے سوچا کہ اس کو فلاں اور فلاں 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 ٹھیک کرنا۔ کونے سے دیوار کا پینٹ اکھڑا ہوا تھا۔ میں نے اسکریپر سے لوز پینٹ کو اکھاڑا تا کہ اسے نئے سرے سے پینٹ کر سکوں۔ لیکن ساتھ ہی سیمنٹ کے کچھ ٹکڑے بھی اکھڑنے لگے۔ میں نے دیوار صاف کر دی۔ کچھ ڈب کھڑبہ ہو گئی۔ اب میں نے اسے سفید پینٹ سے پینٹ کیا۔

پینٹ سوکھا تو دیکھا اندر گڑھے سے نظر آ رہے تھے۔ پہلے گڑھے اب رنگدار ہو گئے تھے مگر نظر آتے تھے۔ مجھے غلطی کا احساس ہوا۔ مجھے گڑھے بھرنے چاہیے تھے۔ اس سے پہلے کسی دیوار پہ یہ مسئلہ نہیں ہوا تھا۔ فوراً گوگل 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 پینٹ پھر سے دیوار کو برابر کر دے گا لیکن ایسے نہ ہوا۔ اب گڑھوں میں نیلے اور پہاڑیاں نظر آ رہی تھیں۔ گوگل نے بتایا کہ ان کو ریگ مال سے سینڈ کر کے برابر کرنا تھا۔ سینڈ کیا تو تازہ سوکھا پینٹ بھی اترنے لگا۔ دھول اڑنے لگی۔ میں تھک تھک گئی لیکن وہ دیوار برابر نہیں ہوئی۔ ایک جگہ سے ہوئی تو سیم سے دوسرا کونا اکھڑنے لگا۔ تب میں ذرا تجربہ کار بھی تھی۔ میں بار بار کہیں سے پلستر کرتی۔ کچھ جلدی سوکھ جاتا۔ کچھ گیلا ہو کے موٹا ہو جاتا۔ اتنا کہ سینڈ نہ ہو سکتا۔

میں نے بہت کوشش کی کہ پینٹ سے اس دیوار کے عیب چھپا لوں لیکن یہ نہ ہو سکا۔ وہ دیوار عیب دار رہی۔ ایک ہی رنگ ہونے کے باوجود وہ دیوار عجیب بدصورت رہی۔ میں نے آخر میں اس کے سامنے ہار مان لی کیونکہ اسے فکس کرنا پروفیشنلز کا کام تھا میرا نہیں۔

اس دیوار کا کیا مسئلہ تھا؟ اس کو نئے سرے سے پورا پلستر کرنا تھا یعنی تمام اوڑ پینٹ اکھاڑنا تھا۔ نئے سرے سے سیمنٹ لگا کے پلستر کرنا تھا۔ پھر پینٹ کی تہیں بچھانی تھیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ چند ماہ میں پہلے جیسے ہو جاتی تھی کیونکہ اس کا اندرونی مسئلہ سیم تھا۔ اوپر چھت پہ کہیں پانی کا پائپ لیک ہوتا تھا۔ پانی رس رس کے دیوار کے اندر سیپ کر گیا تھا اور اسے خراب کر رہا تھا۔ جب تک وہ مسئلہ حل نہیں ہوگا اس دیوار کا "میک اپ" کر دینے سے وہ ٹھیک نہیں ہوگی۔

وہ دیوار اندر سے بیمار تھی۔ میں نے اس دیوار سے جو سبق لیا وہ بتانے کے لیے میں یہ باب نہیں لکھ رہی۔ سبق میں نے 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 آئیڈیا آیا۔

دیوار سے ہار ماننے کے بعد 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 حنین یوسف کا کردار لکھا ہوگا۔ ایک لڑکی جو ہوم ری 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 اندر سے بیمار تھا۔ وہ اپنے آپ کو کتنی ہی دفعہ تبدیل کرنا چاہتا تھا اچھا ہونا چاہتا تھا لیکن جب تک وہ اپنے اندر کو نہ بدلتا' ظاہری طور پہ سطحی 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 ڈیفائن کرتی تھی۔

اس اکھڑی ہوئی بدصورت دیوار سے نمل 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' بال' قد یا ڈریسنگ کا اسٹائل 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 ویلیو سسٹم کیا ہے۔ میں اپنے ناول کے ہر کردار کا پہلے ویلیو سسٹم طے کرتی ہوں پھر کہانی سوچتی ہوں۔ پھر ان کرداروں کو انسانوں کے خدوخال دیتی ہوں۔ دولت، تعلیم، شکل وصورت... اور کہانی کے فریز بعد میں آتے ہیں۔ سب سے پہلے آتا ہے اس شخص کا ویلیو سسٹم۔

اس انسان کی کیا ویلیوز ہیں؟ ہاشم کی کیا ویلیوز ہیں؟ حنین کی کیا ویلیوز ہیں؟ اور جواہرات کی کوئی ویلیوز ہیں بھی یا نہیں؟

کسی بھی انسان کو ڈیفائن اس کے اعمال سے زیادہ اس کی ویلیوز کرتی ہیں۔ اصل میں اس کی ویلیوز ہوتی ہیں جو اس کے اعمال کو شیپ کرتی ہیں۔ اس کا کردار بناتی ہیں۔ باصول انسان بننے کے لیے آپ کا ہائی ویلیو ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ ایک low-value انسان ہیں تو آپ بے اصول ہیں۔

مگر ہائی ویلیو انسان بننے کے لیے ہمیں پہلے یہ سمجھنا ہوگا کہ ہائی ویلیو انسان ہونا کیا ہے؟ ہم میں سے کئی لوگ یہ تک نہیں جانتے ہوتے کہ "ویلیوز" کیا ہوتی ہیں۔ اور سب سے اہم سوال۔ آپ کی زندگی میں کیا ویلیوز ہیں؟

ذاتی... پروفیشنل... ویلیوز... کیا آپ نے اپنی ویلیوز کا تعین کبھی کیا ہے؟

میں نے ایک عمر تک ان سب کا تعین نہیں کیا تھا۔ لیکن جب میں نے ناول لکھنا شروع کیے اور ایک کے بعد ایک کہانی لکھی گئی... اور کردار بنانے کے لیے میں نے سب سے پہلے ان کی ویلیوز کا تعین کرنا شروع کیا تو ایک دن میں نے بیٹھ کے سوچا کہ میری ویلیوز کیا ہیں؟

مجھے کیا چیز ڈیفائن کرتی ہے؟ اور میرے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔ مجھے معلوم ہی نہیں تھا کہ میرا ویلیو سسٹم کیا ہے۔ وہ کون سی ویلیوز ہیں جو میرا تعارف ہیں؟ میں نے اگر خود سے ملنا ہو تو میں نمرہ کو کیا بتاؤں گی کہ نمرہ کون ہے؟

اور چند دن تک تو مجھے بہت سوچنے پہ بھی سمجھ میں نہیں آیا۔ کیا میری ویلیوز یہ ہیں کہ میں سچی اور ایماندار لڑکی ہوں؟ لیکن میں ہمیشہ تو سچ نہیں بولتی۔ مصلحت کے تحت (بہانہ) میں بھی سچ سے احتراز کر جاتی ہوں۔ کیا میں ایک محنتی لڑکی ہوں؟ لیکن میں کئی کئی دن سستی اور پروکرسٹی نیشن کی نذر کر دیتی ہوں۔ کیا میں ایک مذہبی لڑکی ہوں؟ لیکن میرے اوپر کئی نان مذہبی دن بھی آتے ہیں جب میں ڈپریشن میں دین دنیا چھوڑ چھاڑ کے بیٹھ جاتی ہوں۔ کیا میں ایک خوش اخلاق اور ملنسار لڑکی ہوں؟ لیکن میں ہمیشہ خوش اخلاق نہیں ہوتی۔ میں اپنے غصے میں لوگوں پہ شدید گرج برس بھی کر دیا کرتی ہوں۔

میری تو کوئی ویلیوز ہی نہیں ہیں۔ میں کس چیز سے خود کو ڈیفائن کروں۔ میں تو کسی ایک بھی چیز میں مستقل مزاج نہیں ہوں۔ رائٹر ہونا کوئی ویلیو نہیں ہے۔ یہ تو ایک ٹیلنٹ اور ہنر ہے۔ ویلیو اور چیز ہوتی ہے۔

جب میں نے یہ سب سوچا تو میں ایک مخمصے میں الجھ گئی۔ میں خود کو کیسے ڈیفائن کروں؟ میں کیا ہوں؟ میں کون ہوں؟

اور تب مجھے احساس ہوا کہ ہماری اصل ویلیوز کی پہچان ان ویلیوز سے ہوتی ہے جو ہمارے اندر "نہیں" ہوتیں۔

سمجھ میں آیا؟

میں اپنی پہچان ان ویلیوز سے کرنا چاہ رہی تھی جو میرے اندر تھیں۔ سچائی، ایمانداری، محنت، رومانیت... مگر میں ان سب میں کچی تھی۔ پھر میں نے خود کو ان ویلیوز سے پہچاننا چاہا جو میرے اندر نہیں تھیں اور تب میں نے خود کو دریافت کرنا شروع کیا۔

میں وہ ہوں جو میں "نہیں" ہوں۔ چیزیں اپنے الٹ سے پہچانی جاتی ہیں۔ میری ویلیوز بھی ایسے ہی مجھے معلوم ہوئیں۔

میں آپ کو بتاتی ہوں کہ میری ویلیوز کیا ہیں۔ جب حالم پرنٹ ہوا تو میری ٹیم نے تمام تیاری کر رکھی تھی۔ ہم اس سے قبل کتاب پیکٹ میں ڈال کے بھیجتے تھے مگر وہ پھٹ جاتی تھی۔ اس دفعہ ہم نے corrugated boxes بنوائے کیونکہ میں کوالٹی پہ کمپرومائز نہیں کرنا چاہتی تھی۔

کتاب چھپ کے آئی تو وہ ایک کلو سے کوئی دس بیس گرام کم تھی۔ کوریئر 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 ذرا سا بھی زیادہ ہو جائے تو ہمیں اس کا وزن دو کلو لکھنا ہوتا ہے۔ ہر اضافی کلو کے تقریباً دو ڈھائی سو روپے ڈلیوری پڑ جاتی ہے۔

ہم کسٹمرز سے ڈیڑھ سو سے ڈھائی سو تک ڈلیوری چارج کرتے ہیں اور اگر اوپر پڑ جائے تو وہ اپنے پرافٹ میں سے کاٹتے ہیں۔

سو اگر وزن ایک کلو سے بڑھ جائے تو بک اسٹور کو نقصان ہوتا ہے کیونکہ لوگ پانچ سو روپے ڈلیوری دینے کو تیار نہیں ہوتے۔

حالم حصہ دوم کا وزن ایک کلو سے کم تھا لیکن جو ڈبے میں نے کتاب کو محفوظ رکھنے کے لیے بنائے تھے وہ ایک سو دس گرام کے تھے۔ ڈبے 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 پڑتا تھا۔ یعنی ہر کتاب پہ ہمیں ڈھائی سو کا نقصان تھا۔ قیمت اور ڈلیوری چارجز کا تعین تب ہوا تھا جب یہ بات ہمیں نہیں معلوم تھی۔

ہر کتاب پہ ڈھائی سو روپے کا نقصان۔

ہر دس کتابوں پہ ڈھائی ہزار کا نقصان۔

ہر سو کتابوں پہ پچیس ہزار روپے کا نقصان۔

ہر ایک ہزار کتابوں پہ ڈھائی لاکھ روپے کا نقصان۔

اور کتابیں تو ماشاءاللہ ہزاروں میں بکتی ہیں۔ یہ نقصان بہت زیادہ تھا۔

میں نے کوریئر کمپنی سے بات کی کہ کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ اپنے کانٹریکٹ میں نرمی کرتے ہوئے ہمیں ایک سو دس گرام معاف کر کے ایک کلو چارج کریں۔ کیونکہ ایک سو دس گرام بہت واجبی سا وزن ہے۔ کوریئر کمپنی کے سیلز مینیجر نے مجھے کہا کہ ہم ایسے نہیں ہو سکتا۔ 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 یوں کریں، سلپ بناتے وقت وزن ایک کلو لکھیں۔ یوں آپ کو ایک کلو چارج

ہوگا۔

میں نے کہا۔ وہ واقعی ہی بات تھی۔ ٹھیک ہے۔ ہم وزن ایک کلو لکھ دیں گے۔

انہوں نے کہا کہ "مگر ہم... ہم... آپ لاہور، کراچی، اسلام آباد، پشاور اور فیصل آباد کو چھوڑ کے باقی سب شہروں کے لیے ایک کلو لکھیں۔ ان شہروں کے لیے اصل وزن لکھیں۔"

میں حیران ہوئی۔ کہ وہ کیوں؟ تو انہوں نے بڑی سادگی سے بتایا کہ ان شہروں میں سکیورٹی زیادہ ہوتی ہے۔ یہاں پارسل جاتا ہے تو چیک ہوتا ہے کہ اصل وزن کیا ہے۔ پھر اصل وزن کے لحاظ سے پیسے کٹتے ہیں۔ چھوٹے شہروں میں چیکنگ نہیں ہوتی۔ وہاں آپ ایک کلو لکھ دیں ہم لوکل اسٹاف سے بات کر لیں گے... وہ آپ کے پارسل گزر جانے دیں گے۔

میں تو وہیں اٹھ کھڑی ہوئی۔ میرا پارہ آسمان کو چھونے لگا۔ میں نے کہا آپ کا مطلب ہے کہ آپ کی کمپنی ہمارے ساتھ کرم نہیں کر رہی۔ آپ ہمیں رعایت نہیں دے رہے بلکہ آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ میں وزن کم لکھوں تاکہ دھوکے سے میرے لکھے وزن پہ اعتبار کر کے لوکل اسٹاف اسی کے مطابق کم چارج کرے۔ میں تو ایسا کبھی 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 کمپنی کے مالک نہیں ہیں۔ آپ اسٹاف ہیں۔ یہ غلط ہے تبھی تو آپ نے کہا ہے کہ بڑے شہروں میں یہ کام پکڑا جائے گا۔ یعنی یہ غلط ہے۔ کمپنی کے اصول بھلے جیسے ہوں، بھلے میرا نقصان ہو، لیکن میں ناپ تول میں کمی کروں؟ میں غلط وزن لکھوں؟ چند لاکھ روپے بچانے کے لیے؟ اور جو میں نے اس کتاب میں لکھا ہے... سچائی اور ایمانداری کا... وہ تو سب ملیامیٹ ہو گیا نا۔ میں تو ایسے کبھی نہیں کروں گی۔

میرے اندر بہت خامیاں ہوں گی۔ میں غصہ جلد کرتی ہوں، میں اپنے کام میں سستی بھی کر جاتی ہوں۔ میں بہت سے اور عیوب کا بھی شکار ہوں لیکن میں ناپ تول میں کمی نہیں کروں گی۔ میں حرام نہیں کماؤں گی۔ یہ وہ کام ہے جو میں نہیں کروں گی۔ میں کسی کا فون نہ اٹھا سکوں تو بہانہ بنا کے کہہ دیتی ہوں کہ میں بزی تھی۔ لیکن میں اس قسم کا جھوٹا وزن نہیں لکھوں گی۔

میرے پاس دوسرا طریقہ تھا کہ میں باکس کے بغیر کتاب بھیجوں۔ لیکن ایک تو یہ کہ میں اتنے پیکٹ باکسز بنوا چکی تھی، دوسرا یہ کہ میں باکس میں کتاب نہ ڈالتی تو میرے دل کو تسلی نہ ہوتی۔ دس فیصد لوگوں کو کتاب پھٹی ہوئی ملتی۔ یہ مجھے گوارا نہیں تھا۔ سو میں نے دو کلو وزن ہی لکھا۔ میں نے باکس میں ہی کتاب بھیجی۔ میں نے ایک سو دس گرام کے پیچھے ہر کتاب پہ اضافی سو روپیہ اپنی جیب سے ادا کیے۔

اور اس دن مجھے اپنی دو ویلیوز معلوم ہوئیں۔

ایک یہ کہ میں مالی معاملات میں خیانت کبھی نہیں کرتی۔ میں حرام کا رزق نہیں کمانا چاہتی۔ میں قیمتی پراڈکٹ بنا کے اس کو سستا نہیں کروں گی لیکن میں ناپ تول میں کمی بھی نہیں کروں گی۔

دوسری یہ کہ میں اپنے کام کی کوالٹی کے ساتھ سمجھوتہ نہیں کرتی۔

خیانت بھی ایک ویلیو ہے۔ نیگیٹو ویلیو۔ کوالٹی میں ڈنڈی مار جانا بھی ایک نیگیٹو ویلیو ہے۔ یہ دو حتمی ویلیوز میرے اندر نہیں ہیں۔ اور ان کے نہ ہونے سے مجھے اپنی دو مثبت ویلیوز معلوم ہوئیں۔ کہ میں مالی معاملات میں بہت ایماندار ہوں۔ اور میں اپنے کام کے ساتھ بہت مخلص 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 کوالٹی میں ڈنڈی نہیں مارتی۔

اپنے کردار لکھتے 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 وصول کر لیا تھا جو وہ بتانا بھول گیا۔ اب وہ اپنا کام چھوڑ کے اٹھے گا اور خود اس آرڈر کو مکمل کرے گا کیونکہ وہ بات سے نہیں پھرا کرتا۔ سو سعدی کی پہچان اس ویلیو سے ہوتی ہے جو اس میں نہیں تھی۔ یعنی بات کر کے اس کو پورا نہ کرنا۔ یہ وہ نہیں کرتا تھا۔ سعدی اپنے خاندان کو چھوڑ دینے والوں میں سے نہیں تھا۔ کہنے کا مقصد یہ تھا کہ ہماری پہچان ان چیزوں سے بھی ہوتی ہے جو ہم میں نہیں ہوتیں۔

میری کہانی یہیں تک تھی۔ میری کہانی کو اب روک دیتے ہیں اور آپ کی کہانی کی طرف چلتے ہیں۔

آپ کی ویلیوز کیا ہیں؟ یہ جاننے کے لیے آپ کو یہ جاننا ہوگا کہ آپ کی ویلیوز کیا کیا نہیں ہیں۔ یوں آپ خود کو تلاش کر پائیں گے۔ لیکن اس سے پہلے۔۔۔سب سے اہم سوال۔۔۔ویلیوز ہوتی کیا ہیں؟

ویلیوز کو اردو میں اقدار کہتے ہیں۔ یہ لفظ ہم بہت پڑھتے اور سنتے آئے ہیں۔ معاشرتی اقدار، خاندانی اقدار وغیرہ وغیرہ۔ مگر کبھی سوچا یہ کیا ہوتی ہیں؟

ویلیوز (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 سمجھ کے عمل کرتے ہیں۔ کبھی آپ بغیر سوچے سمجھے 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" بنا دیتی ہیں۔ یہ آپ کی پہچان بن جاتی ہیں۔ کچھ 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 بھی 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 غیبت نہیں کرتی، گوسپ نہیں کرتی۔ اس کی یہ ویلیو سب کو معلوم ہے۔ اس کے ساتھ بیٹھ کے کوئی کسی کی غیبت نہیں کر سکتا۔ اسی طرح یہ ان لوگوں کی ویلیوز ہیں جو ان کی پہچان بن گئی ہیں۔

ویلیوز آپ کی عادتیں نہیں ہوتیں۔ یہ وہ اصول ہیں جو آپ کی عادتوں کو بناتے ہیں اور یہ آپ کے اندر پتھر پہ لکیر کی طرح راسخ ہو چکے ہیں۔

آپ کی ویلیوز کیا ہیں؟ اور آپ کی ویلیوز کیا نہیں ہیں؟ ان سوالات کے جواب صرف آپ دے سکتے ہیں۔ اور آپ نے اس سبق کے آخر میں آج کی مشق کرتے ہوئے اپنے اندر جھانکنا ہے۔

یہاں میں آپ کو بتانے جا رہی ہوں وہ چند ویلیوز جو آپ کو ایک ہائی ویلیو انسان بناتی ہیں۔ اور ابھی بھی ان کو اپنے اندر آپ پیدا کر سکتے ہیں۔ اب بھی دیر نہیں ہوئی۔

سب سے پہلے آتی ہے آپ کی ذات۔ آپ کی پرسنل ویلیوز۔ ایک ہائی ویلیو انسان... ایک اصول انسان کی ذاتی ویلیوز کیا ہونی چاہئیں؟

تین ذاتی ویلیوز 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 لانی ہے... وہ ہے جھوٹ نہ بولنا۔ یہ بہت ہی 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 ویلیو بنائیں کہ "مجھے جھوٹ نہیں بولنا۔" نیگٹو ویلیو کو اپنے اندر سے ختم کرنے سے آغاز کریں۔ جھوٹ بولنے سے ہٹ دھرمی کی حد تک انکار کرنا آپ کو ہائی ویلیو انسان بناتا ہے۔ جب آپ ڈٹ جائیں کہ میں نے جھوٹ نہیں بولنا' مجھے فضولیات نہیں کہنی' خوشی میں بات بڑھا چڑھا کے نہیں پیش کرنی' غم میں کسی پہ بہتان نہیں باندھنا' فائدے کے لیے کسی کی خوشامد میں جھوٹ نہیں بولنا' نقصان کے خوف سے سچ کو چھپا کے جھوٹ کا سہارا نہیں لینا' تب کہیں جا کے آپ ایک ہائی ویلیو انسان بنتے 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 ویلیو بنا لیں۔

دوسری چیز ہے... صفائی۔ اپنی ذات کی صفائی اور سیلف کیئر اتنی 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۔ غسل کرنا اور ہر روز کرنا۔ ہر روز صاف استری شدہ کپڑے پہننا۔ اور یہ یاد رکھنا کہ پرفیوم غسل کا متبادل نہیں ہے۔ خود سے بدبو نہ آنے دینا۔ اور وہ کیسے ممکن ہے؟ جب انسان اپنے بغلوں کے بالوں کو ہر ہفتے صاف کرنے کی عادت ڈالے اور نہانے کے بعد بغل میں ڈیوڈرنٹ لگائے۔ جب آپ اپنے کمرے سے روز صبح نکلیں تو آپ سے بدبو نہ آ رہی ہو۔ آپ کے دانت برش یا مسواک کیے ہوں۔ اور آپ کے بال بنے ہوں۔ آپ سر جھاڑ منہ پھاڑ نہ ہوں۔ آپ ننگے پیر زمین پہ پھرنے کے عادی نہ ہوں۔ آپ کے اندر نفاست ہونی چاہیے۔ میلے کچیلے لوگ جتنے بھی ذہین ہوں جتنے بھی خوش اخلاق ہوں' کوئی ان کو پسند نہیں کرتا۔ کوئی ان کی کمپنی میں زیادہ دیر نہیں رہنا چاہتا۔

تیسری پرسنل ویلیو جو آپ کو معتبر بناتی ہے وہ اپنی بات پہ قائم رہنا اور اسے پورا کرنا ہے۔ آپ نے اپنے اندر سے ایک نیگٹو ویلیو ختم کرنی ہے جو کہ ہے "اپنی کمٹمنٹ توڑنا۔ اپنے وعدے توڑنا۔ اور بہانے بنا کے اپنی ڈیڈ لائن پوری نہ کر سکنا۔" ان ویلیوز کو زندگی سے نکالیں۔ اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ اوور کمٹ نہ کیا کریں۔ لوگوں سے صرف اسی شے کا وعدہ کریں جو پورا کر سکیں۔ جو کام کر نہیں سکتے اس کی حامی 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 تب ہوگی جب آپ اس کی قدر کروائیں گے۔ اور یہ اسی صورت ممکن ہے جب آپ اپنی بات سے نہ پھریں۔

ویسے تو پرسنل ویلیوز بہت سی ہیں لیکن یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ کسی ایک چیز کو دوسری سے زیادہ ویلیو کرتے ہیں۔ لیکن میں یہاں ہر شعبۂ زندگی کی تین تین ویلیوز 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 سنتے ہیں "فیملی ویلیوز"۔ یہ کیا ہوتی ہیں؟ یہ سب کے لیے مختلف ہوتی ہیں لیکن دو فیملی ویلیوز ایک بالغ انسان میں ضرور ہونی چاہییں۔

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 منہ کے زاویے بگاڑ بگاڑ کے بات نہیں کرنی چاہیے۔ ان کے سامنے اف 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 ٹوکنا 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 پہ اپنے گھر والوں کی عزت نفس کا خیال رکھنا ایک بہت بڑی فیملی ویلیو ہے جو آپ میں ہونی چاہیے۔

دوسری فیملی ویلیو جسے اپنانے کی ضرورت ہے وہ عموماً لوگوں میں قدرتی طور پہ ہوتی ہے یا بالکل نہیں ہوتی۔ اس کو سیکھنا بڑا مشکل اور عزم و ہمت 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 کیئرنگ ہونا۔ کیئرنگ ہونے کے کئی طریقے ہیں۔ جن طریقوں پہ 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 موڈ خراب ہے تو اسے پریشانی باہر نکالنے پہ حوصلہ افزائی کرنا۔ اپنے گھر والوں کے لیے آسانیاں پیدا کرنا۔ اور ان کے لیے جگہ بنانا۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے: اے مسلمانو! جب تم سے کہا جائے کہ مجلسوں میں ذرا کشادگی پیدا کرو تو تم جگہ کشادہ کر دو۔ اللہ تمہیں کشادگی دے گا۔ (سورۃ المجادلۃ آیت 11) جتنا آپ دوسروں کے لیے جگہ بنائیں گے ان کو آسانیاں دیں گے اتنا اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کی ذاتی اور پروفیشنل زندگی میں آسانی دے گا۔

سوشل لائف میں آپ کی ویلیوز کیا ہونی چاہییں؟ سوشل لائف ہوتی ہے دوستوں اور رشتے داروں وغیرہ کے ساتھ میل جول۔ یقیناً آپ کو سوشل لائف کا مطلب معلوم ہوگا لیکن میں نے یہ سیکھا ہے کہ جو الفاظ ہم بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں وہ اکثر اپنا معنی کھو دیتے ہیں۔ اس لیے ان کا لغوی معنی ایک دفعہ پھر سے ذہن میں تازہ کروانا چاہیے۔

سوشل لائف میں لوگوں کی ایک ویلیو 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 ٹین ایج تک تقریباً ہر کسی کا مسئلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد جب آپ ایک بالغ انسان بن چکے ہوتے ہیں میچور ہو چکے ہوتے ہیں تو آپ کی ایک پکی سوشل ویلیو ہونی چاہیے کہ میں گھر والوں اور دوستوں کے سامنے ایک ہی شخص رہوں۔ مجھے کبھی بھی اپنی بہنوں کے ساتھ اپنی فرینڈز سے ملنے میں مسئلہ نہیں ہوا کیونکہ

میرے اندر کئی عیب ہوں گے لیکن مجھے یہ ڈر نہیں ہوتا کہ میرے بہن بھائی کیا کہیں گے کہ اس کی تو ٹون ہی چینج ہو گئی ہے۔ یہ جو ٹون چینج ہو جاتا ہے نا یہ آپ نے نہیں کرنا۔ ایک ہی طرح سے بولیں۔ ایک ہی طرح سے ہنسیں۔ خود سے سچے رہیں۔

سوشل لائف میں دوسری قابلِ قدر ویلیو ہے خود کو ایک قابلِ اعتبار انسان کے طور پہ ثابت کرنا۔ صرف قابلِ اعتبار ہونا نہیں بلکہ ثابت بھی کرنا۔ اور ثبوت اعمال سے دیے جاتے ہیں۔ آپ اگر گوسپ نہ کریں ادھر کی بات ادھر نہ کریں اور کسی کا راز کسی دوسرے کے سامنے نہ کھولیں تو آپ قابلِ اعتبار بن جائیں گے۔ اور جب آپ اٹھارہ سال کی عمر پار کر لیں یعنی بڑے ہو جائیں تو ایک بات پکی ذہن میں بٹھا لیں 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 افورڈ کر سکتے ہیں؟ ایسی چیزیں عمر بھر کے لیے کریڈیبلٹی خراب کرتی ہیں۔ اس لیے ان سے بچا کریں۔

پروفیشنل لائف میں آپ کی کیا ویلیوز ہونی چاہئیں؟

اپنے کام کو احسان کے درجے پر کرنا۔ اس کے ساتھ مخلص ہونا۔ اور یہ ویلیوز زندگی میں لانے کے لیے آپ کو اس کی اینٹی ویلیو نکالنی پڑے گی۔ اور وہ ہے اپنے کام میں ڈنڈی مارنا۔ اپنے کام کا اختتام بالخصوص جلدی جلدی کرنا۔ جان چھڑانے والا کام کرنا۔ سستی کرنا۔ یہ سب نیگیٹو پروفیشنل ویلیوز ہیں۔ جب یہ آپ کی زندگی سے نکلیں گی تو آپ خود بخود احسان کے درجے پہ کام کرنے لگ جائیں گے۔

میری ایک ٹیچر اپنے اسٹوڈنٹس کے پیپرز بہت آہستہ آہستہ چیک کرتی ہیں۔ ایک دفعہ وہ کہتی ہیں کہ انہوں نے جلدی میں پیپر چیک کیے، مارکنگ کی اور پیپر رکھ دیے۔ لیکن ان کو رات میں نیند نہیں آئی۔ کروٹیں بدلتی رہیں۔ پھر وہ اٹھیں اور پیپر پھر سے اٹھا لیے۔ ایک ایک پیپر دوبارہ چیک کیا۔ تب جا کے دل کو سکون ملا۔ جب مثبت ویلیوز 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 ویلیوز ہونی چاہئیں؟

اپنی چادر دیکھ کے پاؤں پھیلانا اور فضول خرچی نہ کرنا۔ پیسہ 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 نئی اور انوکھی شے... جس کے بارے میں آپ کو یہ نہ 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۔

پیسہ 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 بابا یا شوہر نے کتنے گھنٹوں یا دنوں کی محنت میں کمائے ہیں؟ کیا یہ چیز اتنے گھنٹوں کی محنت کے قابل ہے؟ اگر آپ کی تنخواہ تیس ہزار روپے ہے تو آپ ہر روز سات گھنٹے کام کرنے کا ایک ہزار کماتی ہیں۔ اگر آپ کوئی پانچ ہزار کی چیز لے رہی ہیں تو سوچیں... کیا یہ میری پانچ دن کی کمائی کے قابل ہے؟ ایک دفعہ اپنی مالی ویلیوز سیٹ کر لیں تو مستقبل میں بہت سے مسئلوں سے بچا جا

سکتا ہے کیونکہ پیسہ ہر ایک کی ہر وقت ضرورت ہوتا ہے۔

اور آخر میں... آپ کی اخلاقی ویلیوز...

بطور ایک مسلمان کے آپ کے اندر کچھ اخلاقی ویلیوز ہونی چاہئیں جو آپ پہ 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 ٹیکسٹ 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۔ فلرٹ نہ کریں۔ اور ورک پلیس پہ ایک اصول بنالیں کہ کسی کو خود سے فلرٹ کرنے بھی نہیں دینا۔ اپنی اخلاقی اقدار کا تعین آپ نے مخالف صنف کے ساتھ کام کرتے وقت پہلے ہی ان سے کر لینا ہے۔ اور آپ کو اللہ انہی اقدار پہ آزمائے گا بھی سہی۔ آپ نے بس طے کر رکھا ہے کہ اخلاقیات میں میری یہ اقدار ہیں۔ یہ میں ٹوٹنے نہیں دوں گی۔ ان کی پاسداری میں نے لازمی کرنی 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 مزاجی سے چلنے کی عادی ہوں۔

آپ نے آج خود کو اپنے پاس بٹھا کے خود سے پوچھنا ہے کہ.... سنو میرے ہم نام.. کیا ہیں تمہاری زندگی کی ویلیوز؟ اور کوئی ہیں بھی یا نہیں؟ ایسی کیا چیزیں ہیں جن پہ تم سمجھوتہ نہیں کر سکتے؟ ایسے کیا اصول ہیں جن کو تم توڑ ہی نہیں سکتے؟ اور اگر توڑو تو تمہارے دل کو سکون نہیں ملتا اور تب تک چین نہیں آتا جب تک تم اس چیز کو واپس ٹھیک نہ کر 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 اٹل اصول بنائیں اور ان کے مطابق فیصلے کریں۔ اپنے اندر سے کچھ ویلیوز نکالیں گے تو خود بخود وہ ویلیوز آپ کا حصہ بن جائیں گی۔

یہ مت سوچیں کہ آج سے میں نے سچ بولنا ہے۔ یہ سوچیں کہ آج سے میں نے جھوٹ نہیں بولنا۔

یہ مت سوچیں کہ اپنے وعدے پورے کرنے ہیں۔ یہ طے کریں کہ ایسا وعدہ کرنا ہی نہیں ہے جو پورا نہ کر سکیں۔

یہ مت سوچیں کہ اب سے مجھے بہت صاف ستھرا رہنا ہے۔ یہ فیصلہ کریں کہ میں نے بدبودار اور میلا کچیلا نہیں رہنا۔

یہ نہ سوچیں کہ سب کا خیال رکھنا ہے۔ یہ عزم کریں کہ کسی کو مشکل میں تنہا نہیں چھوڑنا۔

یہ نہ سوچیں کہ سب کی عزت کرنی 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 مارنی اور جان نہیں چھڑانی۔

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 کرنی۔

آپ نے اگر ہائی ویلیوز دیکھنی ہیں تو پہلے اپنے اندر سے low values نکالنی ہوں گی۔ یہ ویلیو سسٹم trix ہے 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 اگنور کر دیتے ہوں گے؟ نہیں۔ لوگ ان چیزوں کو نوٹ کرتے ہیں۔ لوگ آپ کو آپ کی ویلیوز سے یاد رکھتے ہیں۔ اور وہ ویلیوز چھپی نہیں رہتیں۔ یہ سامنے آ جاتی ہیں۔ آپ اپنے اصل کو زیادہ دیر نہیں چھپا سکتے۔ اس لیے اپنے اوپر رنگ روغن نہ چڑھائیں۔ اپنی ویلیوز کی بنیاد کو ٹھیک کریں۔ اپنی دیوار میں رستے سیم کے پانی کا علاج کریں۔ دیوار اپنے آپ خود ٹھیک ہو جائے گی۔ پھر جب آپ اس پہ رنگ چڑھائیں گے تو اس میں عیب نہیں ہوں گے۔ ہر رنگ اس پہ چمکے گا۔ اس پہ جو بھی سجائیں گے وہ اٹھ جائے گا۔

جب آپ کی دیوار کی سیل تب ٹھیک ہو گی تو آپ کے پاس ایک صاف کینوس ہوگا۔ اسے جس رنگ سے بھی سجائیں۔ جس پینٹنگ سے اس کی زیبائش کریں۔ اسے کسی بھی پھول سے معطر کریں۔ یا اس میں کوئی کھڑکی کھول کے روشنی کو اندر آنے دیں۔

جب تک آپ کی دیوار کا اندر سے بنیادی مسئلہ نہیں حل ہوگا' وہ عیب دار رہے گی۔

کسی انسان کو ماپنے کا پیمانہ اس کی شکل' ہنر یا اس کے پاس موجود نعمتیں نہیں ہوتیں۔

انسان کا پیمانہ ہے اس کا کردار... اس کی ایمانداری... اس کی اچھائی..

اس کی وفا..

اس کی محبت...

سچی دوستی...

اور یہی ہے انسان کی میراث۔

آج کے سوالات

۱)۔ آپ کی تین اہم ویلیوز/اقدار کیا ہیں جو آپ کی ذات سے متعلق ہیں اور آپ ان پہ سختی سے عملدرآمد کرتے ہیں؟ (جیسے دیانت داری، سچائی، کمٹمنٹ پوری کرنا وغیرہ)

۲)۔ اپنی پروفیشنل لائف یا کالج لائف کی ایسی تین اقدار بیان کریں جن کو آپ ہمیشہ قائم رکھتے ہیں؟

۳)۔ کیا آپ ان اقدار کو ”لوگ کیا سوچیں 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 فلاں اور فلاں اقدار کی ہمیشہ پاسداری کرتا تھا وغیرہ)

۶)۔ آپ کو کس چیز کی زیادہ پرواہ 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 پچھتاوا کیا کام نہ کرنے کا ہوگا؟

۸)۔ آپ اس کام کو اپنی زندگی میں آج سے شامل کیوں نہیں کر سکتے؟ دیانتداری سے وجہ تحریر کریں۔

۹)۔ اپنی کس عادت پہ عمل کر کے آپ کو اپنا آپ باعزت 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 اردگرد کے لوگ آپ کی کن اقدار کی تعریف کرتے ہوں گے؟

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 بک شیلف میں رکھتی آئی ہوں۔ میرے پاس ابھی تک اپنی کوئی ذاتی لائبریری نہیں ہے۔ میں اپنے کرداروں کو اکثر لائبریریاں گفٹ کرتی رہتی ہوں۔ قلم کی ذرا سی جنبش سے میں ایڈم بن محمد کو امیر بنا کے اس کو ایک فرش سے چھت تک لائبریری عنایت کر سکتی ہوں یا ہاشم کاردار جیسے تین نمبر انسان کو بھی کتابوں کا شغف عطا کر سکتی ہوں۔

لیکن اپنے لیے میں ابھی تک لائبریری نہیں بنا سکی۔ سوچتی رہتی ہوں لیکن عمل نہیں کرتی۔

میرے لیے اپنی ذاتی لائبریری ایک سحر انگیز اور پرفسوں سا خیال ہے۔ ایک اونچی کھڑکیوں والا اسٹڈی روم ہو... کھڑکی کے ساتھ بینچ یا کاؤچ ہو... ارد گرد بک شیلف ہوں جن میں جدید اور قدیم کتابیں بھری ہوں... میں کھڑکی کی سیٹ پہ بیٹھی ہوں... کمبل ٹانگوں پہ ڈالے کافی کا گرما گرم مگ پیتے ہوئے میں ایک کتاب انجوائے کر رہی ہوں۔ یہ کیسا دلفریب منظر ہوگا...

مگر ایسی ایک لائبریری آج بھی میرے گھر میں ہے۔ کیا آپ یقین کریں گے؟ ہمارے گھر کی بالائی منزل پہ میرے مرحوم تایا نے ایک کمرہ صرف کتابوں کے نام مختص کیا اور اپنی کتابوں کی زرخیز کلیکشن ادھر منتقل کر دی۔ میرے دادا برٹش آرمی میں کرنل 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 ورثے میں ملیں۔ اور کیا اعلیٰ کتابیں ہیں وہ۔

وکٹورین دور کے انگلش ناولز... اردو اور کتنے ہی کلاسکس کے پہلے اور دوسرے ایڈیشن بھی میرے پاس موجود ہیں۔ پرانے ریڈرز ڈائجسٹ سے لے کر تاریخ و ادب کی انگریزی اردو اور فارسی کی بے تحاشا کتابیں... وہ سب میرے تایا نے بالائی منزل کے اس اسٹڈی روم میں رکھوائیں۔

اس کا نقشہ آپ کو بتاتی ہوں۔

ایک کمرے کا تصور کریں جس کی دو دیواریں چھت تک کھڑکیوں سے اٹی ہیں۔ کھڑکی سے پیچھے لان اور دوسری طرف سڑک کے پار گرین بیلٹ کا ویو نظر آتا ہے۔ ایک طرف ونڈو سیٹ بنی ہے جس میں بیٹھ کے کتاب پڑھنے کا مزہ ناقابل بیان ہے۔ ایک کونے میں اسٹڈی ٹیبل ہے جس کے اوپر ایک بلب لمبی تار سے لٹک رہا ہے۔ وہاں بیٹھ کے لیپ ٹاپ پہ کام کرنے یا لکھنے کا

کورٹ الگ ہے۔

چونکہ اسٹڈی بالائی منزل پہ ہے تو خاموشی کا تقدس پامال نہیں ہوتا اور آپ سکون سے بیٹھ کے گھنٹوں کسی کتاب میں گم رہ سکتے

ہیں۔ دیواروں میں نصب بک شیلف اپنے اندر دنیا بھر کی کتابیں سجائے منتظر ہیں کہ میں انہیں پڑھوں۔

کہ میں کبھی تو ان کو پڑھوں۔

اور ان سب لوازمات کے ہونے کے باوجود... اس ڈریم لائبریری 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 لیس کتابیں جو کسی بھی کتابوں کے عاشق کے لیے سب سے بڑی نعمت ہو سکتی ہیں... میں ان کو ہاتھ بھی نہیں لگاتی۔ کئی کئی ماہ مجھے بھولا رہتا ہے کہ وہاں کتابیں رکھی ہیں۔

ہمارا آج کا باب کتابوں یا لائبریری کی اہمیت کے بارے میں بالکل نہیں ہے۔ نہ یہ پڑھنے کے شوق کے بارے میں ہے جو آج کل کے لوگوں میں ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ یہ اس وجہ کے بارے میں ہے جو مجھے اتنی قیمتی لائبریری سے دور رکھتی ہے۔

میں ایک دن بیٹھ کے سوچنے لگی کہ اتنے برس سے وہ لائبریری میرے گھر کی بالائی منزل پہ بنی ہے۔ اس کے اندر صرف ملازمین جا کے صفائی کر کے آ جاتے ہیں۔ یہ ان کتابوں کی کتنی 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 لائبریری بنوائی 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 نہ آیا۔

سو ایک دن میں نے بڑے جوش سے کافی بنائی اور فریش ہو کے صبح صبح اوپر آ گئی۔ لائبریری اپنی انمول کتابیں لیے اداسی 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 فلاں اور فلاں کتاب بھی رکھی تھی۔ میں نے للچائے ہوئے دل کے ساتھ ایک کلاسک ناول نکالا اور وہیں ٹیک لگا لی۔

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۔

وجہ کچھ اور نہیں، میری 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 سپر پاور بھی کہتے ہیں اور اس سے چڑتے بھی ہیں۔ مجھے اس نعمت نے بہت دفعہ فائدہ بھی دیا اور بہت دفعہ اس کی وجہ سے میری جسمانی اور ذہنی صحت بھی متاثر رہی ہے۔

میں نے وہ کتاب وہیں بند کی اور کافی لیے تیزی سے باہر نکل آئی۔ جلدی جلدی سیڑھیاں پھلانگیں اور نیچے آ کے کھلی ہوا میں تیزی سے گہرے گہرے سانس اندر کھینچے اور باہر نکالے۔

میری یہ نعمت ہے...میری حس شامہ۔ سینس آف اسمیل...sense of smell...سونگھنے کی شدید تیز حس...

سونگھنے 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 ڈیولپ ہونا شروع ہوئی لیکن بچپن سے ہی مجھے آندھی کے آنے سے کئی گھنٹے پہلے فضا میں گرد محسوس ہونے لگتی تھی اور میں اپنے بہن بھائیوں کو کہتی تھی کہ آندھی آنے والی ہے۔ وہ مجھے سیریس نہیں لیتے تھے۔ وہ مجھے اب بھی سیریس نہیں لیتے جب میں بیٹھے بیٹھے sniff sniff کر کے کہتی ہوں..." کچھ جل رہا ہے۔" میرا چھوٹا بھائی کہتا ہے..." آپ مجھ سے جل رہی ہیں۔" لیکن عموماً کچھ جل ہی رہا ہوتا ہے۔ کھانا جلنے کی بو الگ ہوتی ہے۔ پلگ کے اوپر لگے پلاسٹک کے جلنے کی بو مختلف ہوتی ہے۔ استری کے کپڑے جلانے کی بو الگ ہوتی ہے۔ اور کسی انسان سے جلنے کی بو تو پھیکی مسکراہٹوں سے پہچان لی جاتی ہے۔

سوئی گیس لیک ہو، کسی جگہ کسی نے سگریٹ پیا ہو، یا کہیں تازہ پینٹ 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 ٹھہری ہے۔ کچھ چیزوں کی اسمیل مجھ سے برداشت نہیں ہوتی۔ وہ میری ناک کے اندر گھس کے گویا دماغ کی چولیں ہلا دیتی ہے۔ جیسے شو پالش کی بو۔ مجھے کبھی جوتے پالش 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 فریشنر بھی چھڑکے تو میری ناک کو وہ بہت تیز لگتا ہے۔ ہاں کسی کیمیکل کے بغیر 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 ٹھہر جاتی ہے۔ میں کمرے میں آؤں تو معلوم ہو جاتا ہے کہ کچھ دیر پہلے کسی نے یہاں استری کی ہے۔

میرا اسمیل کے ساتھ یہ محبت نفرت کا تعلق بہت پرانا ہے۔ میں لوگوں کے پرفیوم پہچان لیتی ہوں۔ مجھے کسی ایک کے پرفیوم سے کسی دوسرے شخص، رشتے یا شہر کا خیال آ جاتا ہے۔ پرفیوم کی مہک میرے لیے ناسٹلجیا کا کام دیتی ہے۔ میں لوگوں کو ان کی خوشبو کے ساتھ یاد رکھتی ہوں۔ اپنی زندگی کے سب سے بدترین لمحوں میں بھی مجھے یاد ہے کہ فضا میں اس وقت کس چیز کی مہک یا بو تھی۔

مجھے ایک مہک سونگھ کے اس سے جڑا واقعہ فوراً یاد آ جاتا ہے۔ میری بہن نے مجھے پیرس ہلٹن کا ایک بیش قیمت پرفیوم سیٹ گفٹ کیا۔ میں اس کو بہت شوق سے استعمال کرتی تھی۔ اس کی مہک بہت ہلکی اور بہت خوبصورت تھی۔ میں گھر سے باہر جاتے ہوئے پرفیوم نہیں لگاتی کیونکہ دین میں اس بات کا خیال رکھنے کو کہا گیا ہے۔ تب لگاتی ہوں جب اپنی کار میں سفر کر رہی ہوں۔ ایک دفعہ میں اس پرفیوم کو لگا کے کار میں ایک شہر سے دوسرے شہر جا رہی تھی۔ راستے میں میری طبیعت خراب ہوئی اور مجھے متلی ہونے لگی۔ بے شک میری طبیعت ٹھیک ہو گئی اور مجھے کوئی قے وغیرہ نہیں آئی۔ لیکن میں واپس آ کے دوبارہ کبھی اس پرفیوم کو استعمال نہیں کر سکی۔ ایک دفعہ سے دوبارہ چھڑکا تو وہی واقعہ یاد آیا اور مجھے متلی ہونے لگی۔

مجھے ڈائیووس کے اندر جاتے ہی اس کی مخصوص مہک سے متلی ہوتی ہے۔ مجھے ڈائیوو کے لنچ باکس کو کھولتے ہی متلی 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 تایا کی لائبریری میں نہیں بیٹھ سکتی کیونکہ وہاں کتابوں میں مٹی کی بو ہوتی ہے۔ پرانی کتابوں کو جتنا صاف کر لو ان کے اندر کی مٹی نہیں جاتی۔ میں اس بو کو برداشت نہیں کر سکتی اور اسی لیے ان کتابوں سے محروم ہوں۔

مجھے خوشبوئیں پسند بھی ہیں۔ میں خوشبوؤں کے سورس کو تصور کر لیتی ہوں۔ بعض خوشبوؤں کی شکل گلاب کی طرح ہوتی ہے۔ بعض لگتا ہے کسی گیلے پانی سے نکلی ہیں۔ بعض خوشبوئیں صرف سونگھنے پہ ہی یاد آتی ہیں۔ ایسے ہی بعض جگہوں کی اپنی خوشبو ہوتی ہے۔ میرے ماموں کا لاہور میں ایک پرانا گھر تھا اس کی خوشبو کا رنگ گہرا نیلا تھا۔ اسلام آباد شہر کی ایک مخصوص خوشبو ہے جس کا رنگ سبزی مائل نیلا ہے۔ میں اپنے میٹ اینڈ گریٹ ایونٹس کے لیے جس ہوٹل میں جاتی تھی اس کی خوشبو کا رنگ شوخ گلابی تھا۔

لیکن میں آپ کو اپنی حس شامہ کا قصہ کیوں سنا رہی ہوں؟ کیونکہ میری اس حس 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 اسمیلز مجھے پسند ہیں۔ بہت سی ناپسند ہیں۔ کسی کو سونگھ کے خوشگوار یادیں یاد آتی ہیں۔ کسی کو سونگھ کے طبیعت مکدر ہونے لگتی ہے۔ لیکن اتنے برسوں میں ایک چیز نہیں بدلی۔ ایک اسمیل ایسی ہے جو میں دور سے سونگھ لیتی ہوں' جو مجھے شدید ناگوار گزرتی ہے' جس کے ساتھ میں ایک پل نہیں گزار سکتی کیونکہ مجھے گھٹن ہونے لگتی ہے۔ اور وہ ہے کسی انسان سے آتی پرانے پسینے کی بدبو۔

کسی مال میں چلتے ہوئے بعض خالی جگہوں سے میں تیزی سے گزرتی ہوں۔ حالانکہ وہ خالی قطعے ہوتے ہیں لیکن میں سونگھ سکتی ہوں کہ ابھی کوئی میلا کچیلا پسینے کی بدبو والا انسان وہاں سے گزرا تھا۔ شاید آپ کو میرا یوں کہنا اچھا نہ لگے۔ آپ کہیں کہ خیر ہے... پسینہ 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۔ پسینہ سب کو آتا ہے۔ لیکن پہلا پسینہ کبھی بدبو پیدا نہیں کرتا۔ جب وہ پسینہ خشک ہو جاتا ہے اور انسان نہاتا نہیں ہے' اس جگہ کو دھوتا نہیں ہے اور بالخصوص اپنے بغلوں کے نیچے کے بال اکھاڑ کے صاف نہیں کرتا تو وہ پسینہ وہیں لگا رہ جاتا ہے۔ وہ کپڑوں کے اس حصے پہ بھی لگ جاتا ہے جو بغلوں کو چھوتا ہے۔ اگر انسان کو اس کے بعد دوبارہ پسینہ آئے تو پہلا پسینہ اسمیل پیدا کرتا ہے اور یوں ایک صاف انسان "میلا کچیلا انسان" بن جاتا ہے۔

مجھے میری حس شامہ نے ہمیشہ سے ہی صفائی ستھرائی کے بارے میں بہت کانشس کر دیا تھا۔ لیکن انتیس سے نکل کے تو میں او سی ڈی کی حد تک صفائی رکھنے لگی تھی۔ کسی کو مجھ سے اسمیل نہ آئے' یہ میرا سب سے بڑا خوف ہے۔ مجھے ہر وقت صاف ستھرا رہنا چاہیے کیونکہ کسی سے آتی بری اسمیل سونگھ لینا ایک بہت بڑی اذیت ہوتی ہے۔

میں یہ دعویٰ نہیں کرتی کہ میں بہت صاف ستھری ہوں۔ ہم سب پہ برے دن آتے ہیں جب ہمارا منہ دھونے کا بھی دل نہیں کرتا۔ لیکن ہر گزرتے سال کے ساتھ میں نے خود کو صفائی ستھرائی کے زیادہ قریب کیا ہے۔ اسمیل ہم سب سے آتی ہے۔ صاف انسان وہ ہوتا ہے جو اسمیل کے بارے میں کانشس ہو اور اس کو زیادہ دیر تک ٹھہرنے نہ دے۔ فوراً نہائے اور ڈیوڈرنٹ لگائے۔ اور ہفتے کے ہفتے اپنے غیر ضروری بال اکھاڑے۔ حدیث میں بغلوں کے بالوں کو اکھاڑنے کا حکم ہے۔ یہ انبیاء کی سنت ہے۔ بہت سے لوگ ان بالوں کو کترتے ہیں یا ویٹ جیسی کریموں سے صاف کرتے ہیں لیکن اکھاڑتے نہیں ہیں۔ یہ غلط

ہے۔ انبیاء سے زیادہ صاف ستھرا اور پاکیزہ کوئی نہیں تھا۔ اگر وہ ان کو اکھاڑتے تھے تو آپ کو بھی اکھاڑنا چاہیے۔ ان بالوں کو وہاں کوئی نہیں۔ کاٹنا ایسے ہے جیسے پودے کو اوپر سے کاٹ دیا جائے لیکن اس کی گندی جڑ کو نہ اکھاڑا جائے۔ بیوٹی اور گندگی جڑ میں اکٹھی ہوتی ہے۔ مگر آپ اوپر اوپر سے اسے صاف کیے جا رہے ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ ان بالوں کو ان کی جڑ سے نکالیں۔ ویکسنگ یا ایپی لیٹر کے ذریعے۔ تاکہ اندر سے آپ کے بال کی زمین صاف ہو اور پسینہ کم سے کم پیدا کرے۔ اور غسل کے بعد رول آن یا ڈیوڈرنٹ لازمی استعمال کریں تاکہ چوبیس گھنٹے تک پسینہ ہو تو اس کی بو آئے۔ یہ ایک بنیادی صفائی ہے جو ہر انسان کو رکھنی چاہیے۔ جو یہ نہیں رکھتا وہ "گندا" انسان سمجھا اور جانا جاتا ہے۔ لوگ منہ پہ نہیں کہتے۔ لیکن دل میں لوگ یہی سوچتے ہیں۔ خود سے بو آئے یا نہ آئے لیکن دوسرے کی تو بہت جلد محسوس ہو جاتی ہے۔

اپنی ذاتی صفائی رکھنا ایک ہائی ویلیو انسان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ کیونکہ ذاتی صفائی سیلف کیئر کا پہلا اسٹیپ ہے۔ اور سیلف کیئر وہ اسٹیپ ہے جس کے بغیر کوئی انسان "خود سے محبت" کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔

سیلف کیئر کہتے ہیں اپنا خیال رکھنے کو۔ اپنا خیال رکھنے کی اولین صورت خود کو صاف رکھنا ہے۔ ہم بچپن سے پڑھتے آئے ہیں کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ جمعے کے جمعے ہفتہ وار صفائی لازمی کی جائے۔ وغیرہ وغیرہ۔ لیکن ہم سیلف کیئر کیوں کرتے ہیں؟ میری کہانی اور فلسفے تو ہمیں 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 اوریجنل بنانے والا۔ کری ایٹر۔ لفظ فطرت بھی اسی 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 الملائکہ بھی ہے۔ لیکن ابھی میں لفظ فاطر کے پس منظر میں اسی سورۃ کی ایک آیت کو ڈسکس کرنا 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 لوٹنا ہے۔

اور نہیں برابر ہو سکتے اندھا اور آنکھ والا۔

اور نہ اندھیرے اور نہ روشنی۔

اور نہ سایہ اور نہ دھوپ۔

اور نہ برابر ہو سکتے ہیں زندہ اور نہ مردہ لوگ۔

یقیناً اللہ سنا دیتا ہے جس کو وہ چاہتا ہے۔

اور نہیں تم سنا سکتے ان کو جو قبروں میں ہیں۔" (آیت نمبر ۱۸۔۲۲)

یہ بات میں آپ کو کیوں بتا رہی ہوں؟ کیونکہ اگر ہمیں اپنی ذات کو بچانا ہے تو اس فطرت کو بچانا ہوگا جس پہ اللہ نے ہمیں بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو ایسے بنایا ہے کہ اسے اپنی ذات کو بہتر بنانے کے لیے ہر وقت محنت کرتے رہنا ہوگی ورنہ دنیا کی آلائشیں اس کو چھپنے نہیں دیں گی۔ بار بار تو 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 یا کسی کی تنقید 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 وہ زیادہ دیر نہیں چل سکتیں۔ جیسے جو لوگ مہمانوں کے آنے پہ یا کسی کے گھر جاتے وقت ہی تیار ہوتے ہیں، وہ اپنے لیے پاکیزگی اختیار نہیں کرتے۔ دوسروں کے لیے کرتے ہیں۔ دوسروں کے سامنے اپنا امیج بنانے کے لیے کرتے ہیں۔ اس لیے وہ گھر میں سر جھاڑ منہ پہاڑ پھر رہے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اپنی اصلی گیلی ذات کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔ جو لوگ اپنے لیے صاف رہتے ہیں، ان کی صفائی مختلف ہوتی ہے۔ ان سے پسینے کی اسمیل آنے لگتی ہے، ان کو احساس ہو جاتا ہے اور وہ غسل کر لیتے ہیں۔ کیونکہ اگر وہ اپنا خیال نہ رکھیں تو وہ اچھا محسوس نہیں کرتے۔

یہ وہ لفظ تھا جس کی طرف میں آ رہی تھی۔ اپنا خیال رکھنا آپ کو ”اچھا محسوس“ کرواتا ہے۔ صاف ستھرے رہنا بڑی اچھی فیلنگ ہوتی ہے۔ یہ آپ کا موڈ بھی بحال کر دیتی ہے۔

ایک زمانے میں میں سمجھا کرتی تھی کہ سیلف کیئر اپنے حلیے کو ٹھیک رکھنے کا نام ہے۔ آپ صاف ستھرے ہیں، کپڑے استری شدہ ہیں، بال بنے ہوئے ہیں، ناخن دانت وغیرہ صاف ہیں اور اوورآل آپ کا حلیہ نظافت کا ثبوت دیتا ہے تو آپ کو سیلف کیئر میں پورے سو نمبر مل گئے۔

جب کوئی آپ سے بدبو نہیں سونگھ سکتا تو آپ اپنا خیال رکھنے والے ہیں۔ ویری گڈ۔

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 دنیا نہ دیکھی ہو۔ لیکن جب آپ دنیا والوں میں چلتے پھرتے ہیں۔۔ یعنی جاب وغیرہ کرتے ہیں یا شادی کے بعد سسرال والوں کے ساتھ نئے تعلق میں بندھتے ہیں۔۔ تب آپ پریکٹیکل لائف میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ زندگی مختلف ہوتی ہے۔ یہ گھر یا یونیورسٹی 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 وہ سونگھ سکتے ہیں۔

اور یہ صرف جسم کی بدبو نہیں ہے جس کو وہ 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 مجبوریاں۔ وہ سونگھتے ہیں آپ کی عادتیں۔ اور جہاں لوگوں کو لگتا ہے کہ اس شخص میں ایک ایسی خامی ہے جس کے باعث

میں اس سے جو چاہے کروا سکتا ہوں" وہاں وہ آپ کی اس خامی کو ہاتھ میں لے کے آپ سے اپنے مطلب نکلوائیں گے۔

بہت اچھی نیچر کا ہونا بھی ایک خامی بن جاتا ہے۔ کیونکہ آپ کو کسی کو "ناں" کہنا 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 اکسپلائٹ کرتے ہیں' لوگ مجھے استعمال کر کے نکل جاتے ہیں۔ میری تحقیر 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' وہ 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 ورک پلیس پہ... یہ تب ہوتا ہے جب آپ اپنا اصول اس شخص کے لیے توڑتے ہیں اور اپنی حدود سیٹ نہیں کرتے۔ کیوں نہیں کرتے؟ کیونکہ ہم میں سے اکثر لوگ بنیادی طور پہ people pleaser ہیں۔ ہمیں لوگوں کو خوش کرنے کا اتنا شوق ہوتا ہے کہ ہم ان کو ڈھیل دیتے جاتے ہیں۔ کوئی ہماری حد کراس کرتا ہے تو ہم اپنی حدود کی لکیر کو مزید پیچھے کر لیتے ہیں۔ ہم لوگوں کو خود پہ ظلم کرنے دیتے ہیں اور جب وہ ہم سے فائدہ اٹھا کے چلتے بنتے ہیں تو ہم ساری زندگی انہی کو الزام دینے میں لگا دیتے ہیں۔

ایک میچور اور ہائی ویلیو انسان دوسروں کو الزام دینے والا نہیں' بلکہ اپنی غلطیوں کی ذمہ داری لینے والا ہوتا ہے۔ جیسے اگر کوئی شخص میلا کچیلا ہے' اس سے بدبو آ رہی ہے اور آپ اس سے پوچھیں کہ وہ ایسا کیوں ہے اور وہ کہے کہ "مجھے آفس میں فلاں نے اتنا کام دے دیا کہ مجھے چار دن 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 چار دن سے نہیں نہایا تو بھی وہ مصروف نہیں ہے' وہ بنیادی طور پہ ایک میلا کچیلا انسان ہے۔ اس کو سیلف کیئر کا سینس 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 نہ ہوتا۔

لیکن جب ہمارے دوست ہمارے پاس کاؤنسلنگ کے لیے آتے ہیں کہ فلاں نے مجھے دھوکہ دیا' میرا دل توڑ دیا تو ہم بیٹھ 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 بھئی... غلطی آپ کی اپنی ہے۔ کس نے کہا تھا اس شخص کو اتنا ٹریٹ کرو؟ کیوں آپ نے اپنی ذات کو ترجیح نہیں دی؟ کیوں اپنی حدود نہیں رکھیں؟ ایسا کرو گے تو ایسا ہوگا۔ آئندہ سے اپنی حدود سیٹ کرو۔ اگلی دفعہ اس غلطی سے بچنے کے لیے جو کرنا چاہیے وہ کرو۔

یہ بڑی افسوسناک بات ہے کہ ہمارے معاشرے میں بالخصوص لڑکیوں کو یہ نہیں سکھایا جاتا کہ تم نے زندگی میں ہر شخص کے ساتھ حدود رکھنی ہیں اور اپنی ذات کو ترجیح دینی ہے۔ لڑکیوں کی شادی ہوتی ہے تو مائیں کہتی ہیں' بلکہ مائیں کیا ڈائجسٹ کے ناول بھی کہتے ہیں' کہ بھئی اچھا کرو گے تو اچھا ہوگا۔ سب کے ساتھ اچھے رہو۔ چند دن سب ظلم کریں گے' پھر آہستہ آہستہ آپ کے حق

ساوتری بننے پہ سب کا رویہ آپ سے بدل جائے گا۔ ہم سب... مجھ سمیت... ہم سب انہی نظریات پہ بڑے کیے گئے ہیں۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ جب پہلی دفعہ کسی نے آپ پہ ظلم کرنے پہ آپ پہ ہاتھ اٹھانے یا آپ سے اونچی آواز سے بات کرنے پہ آپ اس کو نہیں ٹوکتے' اپنی حدود سیٹ نہیں کرتے کہ آپ دوبارہ مجھ سے ایسے بات نہیں کریں گے تو لوگ بھی آپ کے ساتھ رویے نہیں بدلیں گے۔ یہ سب تب ہی ممکن ہے جب آپ سیلف کیئر کرنا جانتے ہوں۔

سیلف کیئر کیا ہوتی ہے؟ اپنا خیال رکھنا۔ اور اس کے دو اصول ہیں۔ ان دو اصولوں پہ میری یہ پوری کتاب کھڑی ہے اور انہی دو اصولوں کو اگر آپ یاد کر لیں تو آپ ایک ہائی ویلیو 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 غرضی ہے۔

نہیں۔ خود غرضی کہتے ہیں کوئی اچھی چیز دیکھنا اور اس پہ حق نہ ہوتے ہوئے بھی اس کو جھپٹ لینا۔ خود غرضی کسی اور کا حق مارتے 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 تب 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 پہ حق ہے۔ آپ نے خود کو تندرست رکھنا ہے۔ اپنے سارے کام چھوڑ کے نہانے کے لیے اٹھنا اپنی ذات کے لیے ایک بہتر فیصلہ لینا ہے۔

جہاز میں جب کوئی مسئلہ ہو اور آکسیجن کم ہو جائے تو اوپر سے آکسیجن ماسک گرتے ہیں۔ مسافروں کو کہا جاتا ہے کہ پہلے آپ نے خود ماسک پہننا ہے' پھر اپنے بچے کو پہنانا 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 بیمار کر لینا... یہ وہ یہ بھی دین میں منع ہے۔

انسان تھک جاتا ہے' اللہ نہیں تھکتا۔ ہمیں کیوں ہر روز نفلی 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 ہمیشہ مقدم رکھنا ہے۔ یہ سیلف کیئر ہمیں 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 سچویشن میں پہلے اپنی آسانی دیکھنی ہے' پھر کسی دوسرے کا فائدہ۔

ایک سچویشن 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 سچویشن ہے۔ ایسے ہی اپنے گھر والوں یا دوستوں کے لیے آؤٹ آف دی وے جا کے کچھ کرنا الگ بات ہے۔ وہ انسانیت ہے۔ وہ

بھی آپ کے لیے یہ سب کریں گے۔ یہاں بات ہو رہی ہے روزمرہ 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 ذات کو اس سے نقصان تو نہیں ہوگا؟ کسی اور کا فائدہ صرف تب کرواتے ہیں جب اپنا نقصان نہ ہو۔

کون لوگ اپنا نقصان کروا کے دوسروں کا فائدہ کرواتے ہیں؟ وہ جو people pleasers ہوتے ہیں۔ ہر وقت انسانوں کی خوشنودی چاہنے والے۔ میں سب کو خوش کرسکوں۔ فلاں کو یہ دے دوں۔ فلاں کا کام کر دوں۔ بس سب مجھ سے خوش رہیں کیونکہ اس سے میری انا کو تسکین ملتی ہے اور مجھے اپنا آپ کسی قابل محسوس ہوتا ہے۔

لوگوں کو خوش کرنے کا ایک چکر ہے۔ ایک دائرہ جس میں آپ گول گول گھومتے ہیں۔ سیلف کیئر صرف جسمانی نہیں ہوتی۔ یہ پرسنل، پروفیشنل، سوشل اور فیملی لائف سب میں اپنانی پڑتی ہے۔ اگر آپ لوگوں کو خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں تو آپ کا دائرہ 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 چاہ رہا لیکن اس کو خود سے خفا کرنے کے بجائے آپ جھٹ ہاں کہہ دیتے ہیں۔

اب آپ اس جلد بازی میں ہاں کہہ دینے سے بوجھ محسوس کر رہے ہیں۔

مجبوری میں آپ کو ان کا کہا کام کرنا پڑ جاتا ہے حالانکہ آپ کا دل نہیں چاہ رہا ہوتا۔

آپ خود سے وعدہ کرتے ہیں کہ آئندہ 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 چکر کبھی ختم نہیں ہوتا۔

اپنی سیلف کیئر کرنے کے لیے آپ کو اس چکر کو توڑنا ہوگا۔

کیسے؟

جب یہ خوف ہو کہ کوئی ہم سے خفا نہ ہو جائے" یا "فلاں فلاں میں کسی کا مسئلہ حل کرنے کے قابل نہیں ہوں کیا؟" تو یاد رکھیں... آپ کے پاس چوائس ہے۔ آپ کے پاس ہمیشہ چوائس ہوتی ہے۔ جب کوئی آپ سے کوئی کام کہے" تو فوراً ہاں نہ کہیں۔ بلکہ وقت مانگیں۔ ("جی ٹھیک ہے... میں آپ کو سوچ کے بتاتی ہوں۔") یہاں اس کی ناراضی کو وقتی ذہن سے نکال دیں کہ اس کا دل برا ہو جائے گا۔ ہونے دیں اس کا دل برا۔ بیٹھ کے سوچیں... کیا یہ کام میرے لیے ٹھیک ہے؟ کیا میرے پاس اتنا وقت اور توانائی ہے کہ میں اس کا کام کروں؟ کیا میرا دل چاہ رہا ہے؟ کیا میرے مقاصد میں یہ کام مجھے مدد کرے گا؟ ("ہائے نہیں... اس نے مجھے اپنا سمجھ 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 مسئلہ ہے۔ آپ کا نہیں۔ اگر یہ کام آپ کے لیے برا نہیں ہے اور آپ کو خود پہ بوجھ بھی نہیں محسوس ہو رہا تو کر دیں۔ نہیں تو شائستگی سے "نا" کہہ دیں۔ ایک انکار آپ کو بہت سے مسئلوں سے بچا لیتا ہے۔

میں ایسی سچویشن میں کیا کرتی ہوں؟ میں اصل میں خود ایک بہت بڑی پیپل پلیزر رہ چکی ہوں ماشاءاللہ سے اور مجھے نہیں 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 ناں کہنا بہت مشکل لگتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ ہائے اس کو برا لگ جائے گا۔ لیکن ناں کہہ کے جو سکون آپ کو ملتا ہے نا... وہ آپ کی ذات کے لیے بہت ضروری ہے۔

خود کو ترجیح دینے کے لیے ناں کہنا بہت ضروری ہے۔ بنا سوچے سمجھے ہر ایک کی بات ماننے والے نقصان اٹھاتے ہیں۔ اس لیے ناں کہنا سیکھیں۔ پیار سے کہیں۔ شائستگی سے کہیں۔ لیکن ہر اس چیز کو انکار کریں جو آپ کی ذات کے لیے اچھی نہیں ہے۔ ابھی کل ہی کی بات ہے۔ میں اور میرا ایک کزن آپس میں ایک ایسے موضوع پہ گزشتہ تین چار دن سے بات کیے جا رہے تھے جو ٹائم کلنگ تھا۔ اس کا کوئی فائدہ نہ تھا اور وہ موضوع بار بار میرا موڈ خراب کر رہا تھا۔ کل رات مجھے احساس ہوا کہ گو کہ اس ٹاپک پہ بات کرنے میں مزا آ رہا ہے (یعنی کس کو گوسپ کرنے میں مزا نہیں آتا بھلا؟) اور ہم دونوں کو اس بات میں بہت انٹرسٹ ہے کہ اب اس ٹاپک کا آگے کیا بنے گا لیکن اس ایک مسئلے کی وجہ سے میرا ذہن بٹ گیا ہے۔ تین چار دن سے میں نے کچھ نہیں لکھا۔ یہ گفتگو میری ذات کو فائدہ نہیں دے رہی۔ انگریزی میں کہتے ہیں یہ چیز مجھے serve نہیں کر رہی۔ مجھے اس کا نقصان ہو رہا ہے۔ سو یو نو واٹ... ہم نے اس موضوع سے بریک لینا ہے۔ اس نے دوبارہ 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 تفریح سے بھی اوپر رکھنا۔ پوری رات موویز دیکھنے یا گیمز کھیلنے میں بڑا مزا آتا ہے۔ لیکن اگر یہ چیز آپ سے آپ کی صبح چھین رہی ہے وہ صبح جس میں آپ پڑھائی یا اپنے 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 کیئر کا دوسرا اصول میں بار بار دہراتی ہوں... حدود... حدود... حدود...

حدود وہ لکیریں ہیں جو آپ اپنے گرد کھینچتے ہیں۔ یہ آپ کی ویلیوز 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 وہ اس نرمی کو سونگھ 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۔ سو ناں کا 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 نکل سکتے۔

حدود کیسے قائم کی جاتی ہیں؟ حدود بعض اعمال اور رویے سے سیٹ کی جاتی ہیں، باتوں سے نہیں۔ لیکن ایک دفعہ ان کو اپنے الفاظ سے یاد کروایا جاتا ہے۔ اگر لوگوں کو خوش کرنے کے لیے آپ اپنی حدود نرم کریں گے تو آپ کا سارا ویلیو سسٹم ڈھے جائے گا۔ آپ کی حدود کی کوئی عزت ہی نہیں کرے گا۔ آپ اونٹ کو جتنا خیمہ دیں گے وہ 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 ڈھلائیں گے۔ یہ آپ کی ذات کے لیے ضروری ہے۔ اپنی ذات کو

ان ٹاکسک عادتوں سے پاک کرنا ضروری ہے۔

جو اپنی ذات کو ان چیزوں سے پاک کرتا ہے وہ اسے اپنے لیے کرتا ہے۔

سیلف کیئر کہاں کہاں کرنی پڑتی ہے؟ سب سے پہلے میں بات کرنا چاہتی ہوں "ذاتی سیلف کیئر" پہ۔ نہیں نہیں۔ کپڑوں اور غسل کی نہیں۔ نہ ہی روحانی پاکیزگی کی۔ بلکہ اپنی ذات کی کیئر۔

اپنے جذبات کی کیئر کرنا سیکھیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ "کسی کو اجازت نہ دیں کہ وہ ہمیں ہرٹ نہ کرے۔" ایسا ہو ہی 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 کیسا محسوس کر رہی ہوں؟ کیا چیز مجھے بوجھل کیے ہوئے ہے؟ آج میری کون سی غلطی تھی جس نے مجھے پچھتاوے میں ڈالا ہوا ہے؟ آج میں نے کیا غلط کیا اور اس کی وجہ کیا تھی۔

جیسے میرا مسئلہ ہے میرا غصہ۔ میں ایک دم سے پھٹ پڑتی ہوں۔ میں نے جب اس پہ کام کرنا شروع کیا تو میں نے یہ سوچا کہ مجھے کیا چیز ٹریگر کرتی ہے جس کی اساتی ہے اور میں پھٹ پڑتی ہوں۔ میں نے ریئلائز کیا کہ جب دوسرے میری توقعات پہ پورا نہیں اترتے تو مجھے غصہ آتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ میں توقعات کو کم کر دوں۔ اس سے مجھے بہت مدد ملی۔ سو اپنے جذبات کو پراسس کرنا سیکھیں۔ فون رکھ کے تنہائی میں بیٹھ کے سوچیں کہ میں کیا محسوس کر رہی ہوں، کیوں کر رہی ہوں اور ایسا کیا کروں جو آئندہ ویسا نہ ہو؟

پھر اپنے جذبات کو بیان کرنا سیکھیں۔

جب دل بوجھل 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۔ کتھارسس ہر صورت میں اچھا ہے۔ چاہے بول کے کرو، 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 سورۃ فاطر 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 کیئر کرنے کے لیے دوسروں کو ناں 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 لینی چاہیے؟ کیا مجھے اس کام کو لینے سے انکار کر دینا چاہیے کیونکہ میں بوجھل 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 ارزاں کرنا ہے۔ ہر اس چیز کو ناں کہیں جو بوجھ محسوس ہو۔ ہر اس چیز کو ہاں کہیں جو آپ کے ذہن کو ریلیکس کرے۔

ہمارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ مضبوط ہونے کا مطلب ہے آپ کو کسی کی ضرورت نہیں۔ گھر والے بھی اسی ایک شخص پہ بوجھ ڈالے جاتے ہیں جو ساری ذمہ داریاں اپنے کندھوں پہ لیتا چلا جا رہا ہو۔ نہیں۔ مدد مانگنا سیکھیں۔ جب تھک جائیں تو اپنے قریبی

لوگوں سے کہیں کہ مجھ سے نہیں ہو رہا، میرے ساتھ کام بانٹو۔ میں ڈپریشن میں ہوں، میرا دکھ بانٹو۔ مجھے کلینیکل ہیلپ چاہیے، میرے لیے سائیکولوجسٹ 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 عموماً جوائنٹ فیملی سسٹم یا جاب پہ گروپ پراجیکٹس میں ہوتا ہے۔ جب تک آپ لوگوں کو احساس نہیں دلائیں گے.. بار بار بول 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 بننے سنورنے میں لگی رہتی تھی اور دوسری کچن کے کام کرتے کرتے ماسی بن گئی تھی۔ دس سال پہلے ہمیں لگا کرتا تھا کہ اچھی بہن وہ ہے جو سب کی خدمت میں لگی ہے۔ اور دوسری ولن ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ دوسری بھلے خود غرض تھی۔ مگر خدمت گزار بہن یعنی "اچھی بہن" دراصل ایک low self value کی مالک لڑکی تھی۔ سنڈریلا بن کے زندگی نہیں گزاری جا سکتی کیونکہ یہاں کوئی کانچ کی جوتی لے کر ہمارے لیے نہیں آتا۔ "اچھی بہن" دراصل کمزور تھی اور اپنی سیلف کیئر نہیں کرتی تھی۔ اس کو ذمہ داریاں بانٹنی چاہیے تھیں۔ اس لیے اپنے اردگرد کے لوگوں کو ناں کہیں اور ذمہ داریاں بانٹنا 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 اتنا سوری کیوں کہتے ہیں؟؟ "سوری میں آپ کی کال نہیں اٹھا سکی" کہنا غلط ہے۔ آپ جب کسی کو کال بیک کریں تو کال کر کے کہا کریں کہ جس وقت آپ کا فون آیا میں مصروف تھی۔ اب فارغ ہوئی ہوں۔ اب آپ بتائیں۔ کیا حال 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 ٹیچر نے ایک سنہری اصول سمجھایا تھا کہ ورک پلیس پہ یا پروفیشنل معاملات میں جب تک آپ رُوڈ (بدتمیز) نہ ہوں آپ کو سوری نہیں کہنا ہوتا۔ آپ کسی اپائنٹمنٹ پہ نہیں پہنچ سکتے تو وقت پہ بتا دیں اور کہہ دیں کہ میں خود کو اس کام سے ایکسکیوز 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 بنانا بہت ضروری ہے۔ کوپنگ میکنزم اس طریقے کو کہتے ہیں جس سے آپ اپنے آپ سے "نمٹتے" ہیں۔ سمجھ میں آیا؟؟ آپ پریشانی یا دکھ میں خود کو پرسکون کرنے

کے لیے کیا اسٹریٹجی بناتے ہیں؟ کیا آپ کے پاس اپنا کوئی کوپنگ میکنزم ہے بھی سہی؟ جب دل بوجھل ہو تو آپ اس کو کیسے ہلکا کرتے ہیں؟

جیسے میرا مسئلہ ہے میرا غصہ۔ میں کسی سے خفا ہو جاؤں یا لڑ پڑوں 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 موڈ آف کروں گی۔ جتنے دن یہ معاملہ چلے گا' یہ میری توانائی چوستا رہے گا۔ یہ مجھے تھکا دے گا۔

دوسرا یہ ہو سکتا ہے کہ میں بیٹھ کے سوچوں میں نے 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 زہن بتاتا ہے کہ غلطی تم سے ہی ہوئی ہے۔ سو اس کا حل یہ ہے کہ اگلے ہی روز...... یا تیسرے روز کہ اسلام میں تین دن تک ناراضی کی اجازت تو ہے نا...میں اس شخص سے معذرت کروں' اس سے بات کروں اور ہم دونوں اپنا موڈ ٹھیک کر لیں۔ یوں میرا موڈ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

یہ اب میرا کوپنگ میکنزم بنتا جا رہا ہے۔ ہر ایسے برے واقعے کے بعد بیٹھ کے سوچنا کہ مجھ سے کیا غلط ہوا' کیوں ہوا' کیا چیز محرک بنی اور اگلی دفعہ کے لیے یہ اصول بنانا کہ یہ کام نہیں کرنا۔ اگر غصہ آیا ہے اور پھٹ پڑی ہوں تو میں یہ اصول نہیں بناتی کہ اگلی دفعہ غصہ نہیں کرنا۔ میں یہ اصول بناتی ہوں کہ مجھے غصہ 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 اسٹریس کو ڈیل کرنے کے لیے آپ کے پاس اسٹریٹجی ہونی چاہیے۔ اور یہ آپ ہر روز خود پہ تجربہ کر کے ہی دیکھیں گے کہ کیا چیز آپ کے لیے کام کر رہی ہے اور کیا نہیں۔

سیلف کیئر تب ہی درست طریقے سے ہو سکتی ہے جب آپ خود سے بات کر سکیں۔ 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۔ وجہ ڈھونڈنے کا طریقہ یہ ہے کہ سوچیں... کیا ماضی میں مجھے یہ مسئلہ پیش آیا ہے؟ (جیسے کیا پہلے بھی میں یوں غصے سے پھٹ پڑی ہوں؟) جواب ہو گا "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 تھی ذاتی سیلف کیئر۔ اب روحانی سیلف کیئر کی طرف آتے ہیں۔ 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 انڈیلا جا سکتا ہے۔ آنکھیں اور کان۔ جو آپ دیکھتے ہیں اور جو سنتے ہیں وہ نہ چاہتے ہوئے بھی آپ کی روح کا حصہ بنتا 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۔ اوہوں۔ کبھی نہ کبھی آپ اس پہ عمل کر بیٹھیں

گے۔

اگر آپ ایسے لوگوں کی کمپنی میں ہیں جو ہر وقت گوسپ کرتے ہیں (یعنی دوسرے انسانوں کی خامیوں کی باتیں کرتے ہیں) یا آپ نے سوشل میڈیا پہ ایسے پیجز لائیک کیے ہوئے ہیں جو ہر وقت چٹ پٹی خبریں، بری زبان یا فحش پروپیگنڈا پھیلا رہے ہیں، تو یہ باتیں آپ کے اندر انڈیلی جا رہی ہیں۔ ان کو نہ دیکھا کریں۔ ان کو نہ سنا کریں۔ اپنی ٹائم لائن یا فیڈ میں مثبت باتیں بھریں۔ مادیت پسند لوگوں کو لائیک نہ کریں۔ سیلف ہیلپ یا اچھے اقوال والے پیجز لائیک کریں۔ ایکسرسائز یا صحت افزا ٹپس والے پیج جوائن کریں۔ تاکہ جب آپ موبائل کھولیں تو 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 سو لبرل کہیں گے کہ بھئی 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 اسٹینڈ 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۔ اونہوں۔ آپ کے فرینڈز یا فیورٹ سلیبریٹی کا سوشل میڈیا، جس کو آپ پسند کرتے ہیں، اگر وہ کسی ایسی بات کو پروموٹ کرتا ہے جو آپ کے عقائد کے خلاف ہے، اور اگر وہ خود بھی مسلمان ہے... تو آپ اپنا احتجاج ہمیشہ اس کے کمنٹس میں ریکارڈ کروائیں گے۔ سیاسی نظریات پہ نہیں۔ ذاتی پسند ناپسند پہ بھی نہیں۔ لیکن روحانی عقائد اور اخلاقیات کے لیے ہمیشہ آواز اٹھانی ہے۔

جیسے آپ کا کوئی دوست یا مسلمان سلیبریٹی ایل جی بی ٹی (ہم جنس پرستوں) کے حق میں کچھ پوسٹ کرتا ہے تو آپ نے وہاں جا کے اپنا احتجاج اور ناپسندیدگی ہمیشہ ریکارڈ کروانی ہے۔ بات پبلک میں ہے تو احتجاج پبلک میں ہوگا۔ بات پرائیوٹ ہے تو احتجاج پرائیوٹ 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 خاموش رہ کے نظر انداز کریں گے تو آپ اپنی حدود کو نرم کر رہے ہیں۔ آپ اپنا ویلیو سسٹم توڑ رہے ہیں۔ یہ چیز آپ کی روح کو آہستہ آہستہ کھا جائے گی۔ آپ کی خاموشی اس چیز کو روح میں جذب کروا دے گی۔ غلط چیز آپ کے لیے "نارمل" بن جائے گی۔

صحت کی سیلف کیئر میں بھی آپ کو خود کو ہر شے سے اوپر رکھنا ہے۔ جنک فوڈ کو ناں کہنی ہے اور ان کھانوں کو ہاں کہنا ہے جو آپ کو توانائی اور صحت دونوں دیں لیکن آپ کو موٹاپے سے بچائیں۔ ذیابطیس بہت سے کیسز میں موٹاپے کے باعث ہوتا ہے۔ اگر آپ ابھی بیس یا تیس کی دہائی میں ہیں تو کھانے پینے میں احتیاط شروع کر دیں۔ ایک دفعہ جب انسان کو شوگر کے مسئلے لاحق 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 ٹانگیں کٹ جاتی ہیں۔ بازو کٹ جاتے ہیں۔ بینائی چلی جاتی ہے۔ ذہن پہ اثر پڑنے لگتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ کھانے پینے میں احتیاط نہیں کی، اعتدال میں رہ کے میٹھا نہیں کھایا، وزن نہیں گھٹایا... یہ چیز آگے جا کے آپ کے اعضاء کھانے لگ جائے گی۔ کھانے پینے کی بری عادتیں لانگ ٹرم میں آپ کو بہت نقصان دیں گی۔ صحت سے بڑھ کے کچھ نہیں ہے۔ ہم ابھی احتیاط کریں گے تو وقت سے پہلے بوڑھے نہیں ہوں گے۔

ایک اور چیز بھی ضروری ہے۔ بریک لینا۔ آپ کے جسم کو مسلسل کام کے دوران ریسٹ چاہیے ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں آفس جاب کرنے والی لڑکیاں یا وہ جو سارا دن بیٹھ کے ٹائپ کرنے کا کام کرتی ہیں ان میں کمر درد، گردن کے مسائل اور زیادہ فون استعمال کرنے سے انگوٹھے کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔ میں یہاں زیادہ طبی باتیں نہیں ڈسکس کرنا 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 بھگتا۔

اور وہ ہے بیڈ کو کرسی کی طرح استعمال نہ کرنا۔

نہیں سمجھے؟

اچھا آپ بیڈ پہ لحاف اوڑھ کے، ٹانگیں لمبی کر کے بیڈ کراؤن سے ٹیک لگا کے بیٹھتے ہیں؟ اسے کہتے ہیں نیم دراز ہونا۔ ایسے کہ کمر بیڈ کراؤن سے لگی ہوتی ہے اور ٹانگیں سیدھی ہوتی ہیں۔ یوں بیٹھ کے آپ گود میں لیپ ٹاپ یا کتاب رکھ کے لکھنے پڑھنے کا کام کرتے ہیں۔ اسی پوزیشن میں ہم گھنٹوں بیٹھ کے فون پہ ویڈیوز بھی دیکھتے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ یہ بیڈ کو کرسی کے طور پہ استعمال کرنا ہے جو کہ آپ نے بالکل نہیں کرنا۔ بیڈ لیٹنے کے لیے ہے۔ لمبا لیٹنے کے لیے۔ سر اور کمر دونوں میٹرس پہ ہونے چاہئیں۔ اور کرسی بیٹھنے کے لیے ہے۔ ابھی آپ کو احساس نہیں ہو گا لیکن آہستہ آہستہ جب کمر کے مہرے خراب ہونے لگیں گے اور جوانی میں بڑھاپے والی دردیں شروع ہوں گی اور آپ چیک اپ کے لیے جائیں گے تو ڈاکٹر بتائے گا کہ آپ تو 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 کرسی پہ کریں۔ اور بیڈ پہ جو کرنا ہے سیدھے لیٹ کے کریں۔

دوست بنانا سوشل سیلف کیئر کا کام ہے۔ جیسے ہم کہتے ہیں کہ ٹاکسک لوگوں کو زندگی سے نکالیں (مگر ایک یا دو چانسز دے کر اور ہمیشہ میچور گفتگو کر کے) ویسے ہی ہم یہ بھی کہتے ہیں کہ مثبت لوگوں کو زندگی میں داخل کریں۔ دوست قسمت سے ملتے ہیں۔ یہ بنائے نہیں جاتے۔ آپ کی فریکوئنسی کسی سے مل جاتی ہے اور آپ ایک دوسرے کے ساتھ کمفرٹیبل ہو جاتے ہیں۔ یہ آپ کی سماجی سیلف کیئر ہے۔ اپنے آپ کو بہتر محسوس کروانے کے لیے آپ اپنے اردگرد دوستوں کا ایک سپورٹ سسٹم بناتے ہیں تاکہ مشکل یا اسٹریس میں ان سے شیئر 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 بنتا 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 ڈسکس کیا جاتا ہے۔ ذاتی دوستوں کے ساتھ ذات۔

غرض دوست وہ چابیاں ہوتے ہیں جو آپ کی ذات کے مختلف تالے کھولتے ہیں۔ کسی ایک چابی کو آپ اپنے ہر تالے میں گھسائیں گے تو وہ کہیں نہ کہیں پھنس کے ٹوٹ جائے گی۔ ایک دوست کو اپنے ہر پہلو سے بوجھل نہ کریں۔ میری ایک دوست ہے

جس سے میں روز بات کرتی ہوں' ہم ساتھ کام بھی کرتے ہیں اور قریباً ہر وقت ایک دوسرے سے جڑے رہتے ہیں لیکن ہم میں سے دونوں کو پتہ نہیں معلوم کہ دوسرے کے گھر میں کیا ہو رہا ہے کیونکہ ہم کام کے دوست ہیں۔ ورک دوستوں سے وہ شیئر کریں جو آپ دونوں کے درمیان مشترک ہے۔

سوشل میڈیا پہ سیلف کیئر کیسے کی جائے؟ ایک سادہ سا حل ہے۔ میرا چھوٹا بھائی مجھے ایک دفعہ کسی سوشل میڈیا سلیبریٹی کے بارے میں بتاتے ہوئے کہہ رہا تھا کہ فلاں بہت اچھا روسٹر ہے۔ میں نے پوچھا... وہ کیا کرتا ہے؟ وہ بولا کہ وہ دوسروں کے کام کو روسٹ کرتا ہے۔ یعنی ان پہ مذاق کی ویڈیوز بناتا ہے، روسٹ کرتا ہے۔

میں نے کہا' دیکھو بچے' یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ کیا اس بندے کا اپنا کوئی ٹیلنٹ نہیں ہے اور اس کی شہرت کا ذریعہ کسی دوسرے کے کام پہ تنقید کرنا ہے؟ میرا بھائی چونکہ جنریشن زی سے تعلق رکھتا ہے اس لیے اس کو بھی جنریشن کی طرح لگتا ہے کہ اسے بڑوں سے زیادہ معلوم ہے تو وہ مجھے کہنے لگا کہ آپ کو نہیں پتہ' آج کل روسٹرز بڑے اِن ہوتے ہیں۔ میں نے کہا' دیکھو... یہ اصول سارے زمانوں کے لیے ایک ہیں۔ منفی کام آپ کو وقتی شہرت دیتا ہے' عزت نہیں۔ وہ سر ہلا کے اٹھ گیا۔ اسے میری بات پسند نہیں آئی تھی۔

قریباً ایک سال بعد وہ مجھے بتانے لگا کہ اس روسٹر کو لوگ اب بہت گالیاں دے رہے ہیں کیونکہ وہ کچھ زیادہ ہی منفی تھا۔ میں نے کہا' میں تمہیں یہی بات کہتی تھی کہ منفی پن آپ کو دنیا میں کہیں نہیں لے کر جاتا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ اب جب کہ وہ بندہ لوگوں کا فیورٹ نہیں رہا تو تم اس کو کیوں دیکھتے ہو۔ اس نے کہا کہ وہ ٹائم لائن پہ نظر آ جاتا ہے تو میں اسے دیکھ لیتا ہوں۔

سو یہاں میں آپ کو سوشل میڈیا سیلف کیئر کا ایک اہم اصول بتانے جا رہی ہوں۔ ہم میں سے کوئی فولاد کا بنا نہیں ہے کہ کسی منفی بات کا اثر نہیں لے گا۔ ہم سب کمزور انسان ہیں۔ گارے کے بنے ہیں۔ گیلے گارے پہ کوئی بھی چیز اپنا نشان آسانی سے مرتب کر دیتی ہے۔ اس لیے منفی چیزوں کو نہ دیکھا کریں۔ آج بیٹھ کے اپنے فیس بک' ٹوئیٹر' انسٹاگرام وغیرہ کے وہ سب اکاؤنٹس دیکھیں جو آپ نے فالو کر رکھے ہیں۔ ان میں سے کون منفی ہے کون مثبت... کون آئیڈیاز پہ بات کرتا ہے' اور کون انسانوں کی برائی کرتا ہے... اس کا جائزہ لیں اور منفی لوگوں کو وہاں سے نکالیں۔ پھر صرف مثبت اکاؤنٹس سے اپنی ٹائم لائن بھریں۔ جیسے منفی چیزیں روح کے اندر اترتی ہیں' ویسے ہی مثبت چیزیں قطرہ قطرہ کر کے پتھر دل پہ ٹپکتی رہتی ہیں۔

سوشل میڈیا پہ اپنا خیال رکھنے کا دوسرا طریقہ کبھی نہ ختم ہونے والی اسکرولنگ سے بچنا ہے۔ ہمارا انگوٹھا بنا سوچے سمجھے اسکرین پہ نیچے کرتا جاتا ہے' کرتا جاتا ہے اور ہم ہر اچھی بری چیز اندر اتارتے جاتے ہیں۔ اسی لیے رات کو سونے سے پہلے سر بھاری محسوس ہوتا ہے۔ یہ بات اکثر کہی جاتی ہے کہ سوشل میڈیا پہ 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 اتنے پرفیکٹ نہیں ہوتے جتنے وہ خود کو سوشل میڈیا پہ ظاہر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود کچھ لوگ وہاں اتنے رشک آمیز 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 جوڑوں کو۔" (سورۃ الحجر آیت نمبر ۸۸)

پریکٹیکل زندگی میں سیلف کیئر کیسے کیا جائے؟

اپنا ہاتھ کنٹرول کر کے۔ چادر دیکھ کے پیر پھیلا کے۔ چاہے آن لائن شاپنگ ہو یا کسی دکان پہ جا کے کچھ خریدنا ہو۔ ہم لوگ بنا سوچے سمجھے چیزیں اکٹھی کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ جو ہزار روپے کی چیز افورڈ کر سکتا ہے وہ دس ہزار کی غیر ضروری چیز لے لیتا ہے۔ جو دس ہزار بمشکل افورڈ کر سکتا ہے وہ پورے کا پورا دس ہزار پھونک کے آتا ہے۔ پیسہ بہت مشکل سے کمایا جاتا ہے۔ وہ چیز لیں جس کا کوئی مقصد ہو۔ انسان اپنی دولت وہ چیز اس پہ خرچ کرتا ہے جو اس کو نصیب ہوتی ہیں۔ باقی تو سب وارثوں کا ہوتا ہے۔ ایک ہے کھانا اور ایک ہے پہننا۔ کھانے اور پہننے پہ خرچ کرنا عیاشی نہیں ہے۔ اچھا کھائیں۔ اچھا پہنیں۔ کیونکہ یہی وہ پیسہ ہے جو آپ خود پہ لگا رہے ہیں۔ لیکن اپنی چادر دیکھ کے۔ اسی طرح وہ چیزیں لیں جو آپ کی ذات کو ڈائریکٹ فائدہ پہنچائیں۔ جیسے علم پہ خرچ کرنا۔ کسی کورس کو پڑھنے پہ پیسہ خرچ کرنا۔ اپنی صحت پہ خرچ کرنا۔ کتابوں پہ خرچ کرنا۔ اپنے آپ پہ خرچ کرنا۔

پروفیشنل سیلف کیئر کیا ہے؟ اپنے کولیگز کے ساتھ حد ود رکھنا۔ حد ود ہماری زندگی کے ہر شعبے اور ہر انسان کے لیے ضروری ہیں۔ جن کی حد ود نہیں ہوتیں ان کی عزت نہیں ہوتی۔ جو آپ ماضی میں کر چکے ہیں اس پہ نہ پچھتائیں۔ آگے کا سوچیں۔ آج سے کیسے میں اپنے کولیگز کے ساتھ حد ود رکھ سکتی ہوں؟ کہیں میں ایک کولیگ سے کسی دوسرے کی برائی تو نہیں کر رہی؟ کہیں میں ادھر کی ادھر تو نہیں لگا رہی؟ کہیں میں اپنے گھر کے معاملات اپنے کولیگز کو تو نہیں بتا رہی؟ کہیں میں نے لوگوں کو اتنا فرینک تو نہیں کر رکھا کہ وہ میرے ساتھ حد سے زیادہ ہنسی مذاق کریں اور مجھے نک نیم سے پکاریں؟ اور اگر کوئی آپ کے ساتھ ورک پلیس پہ ایسے کرتا ہے تو آپ اس کو زبانی بھی بتائیں گے اور اپنے رویے سے بھی بتائیں گے کہ آئندہ وہ ایسا نہ کرے کیونکہ آپ کو یہ بات نہیں پسند۔

سیلف کیئر ہے خود کو دوسروں کے شر سے بچانا۔ جاب کی جگہ پہ 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 ایکٹیوسٹ سے پوچھا کہ جاب پہ 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 مسئلے کا ایک ہی حل ہے۔ وہیں اسی وقت رولا ڈال دو۔ شور مچاؤ۔ ہنگامہ کرو۔

ضروری نہیں ہے کہ آپ لوگوں کو اکٹھا کر کے ہنگامہ کریں۔ جو تنگ کر رہا ہے اس کے سامنے ہنگامہ کریں۔ اس کو ٹوکیں۔ اس کو واضح الفاظ میں منع کریں۔ یہ بدتمیزی 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 بنا لے گی..
خود کو بہت زیادہ قربان نہ کرو..
کیونکہ بہت زیادہ قربانیاں دینے سے...
تمہارے پاس نہیں بچے گا مزید کچھ دینے کے لیے..

تمہارا اصل امتحان پرفیکٹ ہونا نہیں ہے...

خود کو اپنی ذات سے مکمل کرنا ہے...

خود سے محبت کرنا ایک آرٹ ہے...

اور جو تنہا رہنا سیکھ سکتا ہے، وہی اس کا راز جان سکتا ہے...

کیونکہ جب ہم تنہائی کو قبول کرتے ہیں،

تب ہی ہم دوسروں کے ساتھ محبت سے رہ سکتے ہیں...

اور ان کو ایک فرار کے طور پہ 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 اندر سے خوشی دیتا ہے؟ (سوشل میڈیا یا ڈرامے دیکھنا اس 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 پہ خود کو بوجھل محسوس کرتے ہیں تو چپ چاپ سہہ لینے کے بجائے اپنے محسوسات دوسروں تک پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں؟

۶)۔ کیا آپ پہ کوئی آپ کی استطاعت سے بڑھ کے ذمہ داری ڈال دے تو کیا آپ اس کام کا کچھ حصہ لینے سے یہ کہہ کے معذرت کر سکتے ہیں کہ آپ یہ نہیں کر سکیں گے؟

۷)۔ کیا آپ ضرورت سے زیادہ سوری کہتے ہیں؟

۸)۔ کیا آپ لوگوں کو مایوس یا ناراض کرنے کے خوف سے اپنے اوپر کاموں کا بوجھ لیتے جاتے 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 سستانے 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 وہ مسئلے اور ان کا تجزیہ تحریر کریں۔)

بیسواں دن

میں نے پہلی دفعہ کسی سے وہ ایک خاص لفظ کب کہا تھا؟ اس واقعے کے بعد جس کی ابتدا ایک غیر متوقع فون کال سے ہوئی تھی۔

ہاں... وہ تب پہلی دفعہ تھا جب میں نے وہ دو حرف پہ مبنی وہ لفظ استعمال کیا تھا۔

وہ 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 نمل کے اختتامی ابواب لکھ رہی تھی۔ ساتھ ہی میں نے اپنا نیا ایک اسٹور شروع کیا تھا۔ اس کو مینیج کرنا، نمل کا اختتام لکھنا، اور ایک نیا پروڈکٹ (جنت کے پتے کی ڈائری) بنانا، پھر اس کی ڈیزائننگ اور کوالٹی کنٹرول پہ محنت کرنا۔ غرض اس وقت میں سر سے پیر کے انگوٹھے تک کام میں پھنسی ہوئی تھی۔ میرا ایک اسٹور کا نیا نیا کام شروع ہوا تھا اور مجھ سے اکثر فیصلے اسٹریس کروا رہا تھا۔ ہمیں معلوم بھی نہیں ہوتا اور بعض فیصلے ہمارا ذہن نہیں ہمارا اسٹریس ہم سے کروا 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 نمل لکھ رہی ہوں لیکن درمیان میں مجھے جنت کے پتے پھر سے پڑھنی پڑ رہی ہے کیونکہ میں اس کی ڈائری بنا رہی ہوں۔ میرا دماغ 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۔ اف۔

خیر... میں نے کال اٹھائی۔ چند الفاظ ابھی کہے تھے جب وہ فوراً مدعے پہ آئی۔

"سنو... وہ تمہارے چچا..." وہ مجھ سے میرے ان چچا کے بارے میں پوچھنے لگی جو ایک اعلیٰ عہدے پہ فائز تھے اور اکثر لوگ ان سے کسی کام کے لیے مجھے کال کر لیتے تھے۔

"ہاں بتاؤ۔ ان سے کوئی کام ہے کیا؟" میں نے میکانکی سے انداز میں پوچھا۔ یہ میرے ساتھ بہت دفعہ ہوتا ہے۔ غلطی سے بھی آپ کا کوئی رشتے دار دنیاوی لحاظ سے کسی اعلیٰ عہدے پہ فائز ہو جائے، سفارشوں اور کاموں کے فون کبھی رکتے ہی نہیں ہیں۔

میں عموماً ایسی کالز کے جواب میں کہہ دیا کرتی ہوں کہ یار میرے رشتے دار تو میری سنتے 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 چچا 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 وہ وارث صاحب نہیں ہو سکتے جن کو میں جانتی ہوں۔ میں ایک دم پوری طرح الرٹ ہوگئی۔

"وارث صاحب؟ وہ والے؟"

"ہاں ہاں وہی وارث صاحب۔" جب میں نے دوسری دفعہ کنفرمیشن مانگی تو وہ ہنس کے بولی۔ میں چند لمحے کے لیے شاک میں چلی گئی اور پھر میرا ایکسائٹمنٹ موومنٹ شروع ہوا۔ میری آنکھیں خوشگوار حیرت سے کھل 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 بتا سکتی۔ بس 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 پہ ان کے فالوورز کی ملین میں ہیں۔ وہ ایک سلیبریٹی تھے۔ میں ایک زمانے میں ان سے ملنے کے خواب دیکھا کرتی تھی۔ ان سے صرف بات کرنا ہی مجھے ایکسائٹمنٹ موومنٹ میں ڈال دیتا تھا کجا ان کے کسی کام آنا۔

میری دوست کہہ رہی تھی۔ "سنو تم دیکھ لینا اگر ممکن ہو۔ اور تمہارے چچا کے پاس وقت ہو تو تم ایسا کرنا کہ ان سے وارث صاحب کی ایک ملاقات ارینج کروا دینا۔"

"یس۔ آف کورس" میں تیزی سے بولی۔ "یس آف کورس میں یہ کر سکتی ہوں۔ کیوں نہیں۔" میں چند لمحے کے لیے اپنا سارا کام بھول بھال گئی۔ میں اس وقت کلاؤڈ نائن پہ تھی۔

"او کے۔ ان کے آفس میں سے کوئی تم سے رابطہ کرے گا۔ تم پلیز ملاقات ارینج کروا دینا۔ وارث صاحب کے پاس ایک بہت اچھا آئیڈیا ہے جسے وہ تمہارے چچا کے ساتھ ڈسکس کرنا چاہتے ہیں۔"

"شیور۔ شیور۔ وائے ناٹ۔"

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 امپریس ہوتی ہوں نہ ان کے رعب میں آتی ہوں۔ مگر کچھ لوگ ہیں جو واقعی اتنے اعلیٰ و ارفع ہوتے ہیں کہ میں خود کو فخر سے ان کا فین کہتی ہوں۔ وارث صاحب بھی ایسے ہی انسان تھے۔

ایک دو دن خاموشی سے گزر گئے۔ پھر ایک رات میں سونے سے پہلے اپنے کام نپٹا رہی تھی جب میرا فون بجا۔ کوئی غیر شناسا نمبر تھا۔ میرے ذہن میں وارث صاحب کے اسٹاف کا خیال تک نہیں آیا کیونکہ میں ان دنوں بہت مصروف تھی۔

"ہیلو؟" میں نے فون اٹھایا۔

"نمرہ احمد بات کر رہی ہیں؟" کوئی آدمی تھا۔

"جی۔ کون؟"

"میں وارث نصیر بات کر رہا ہوں۔ مجھے آپ سے بات کرنے کو کہا گیا تھا..."

آپ سوچ سکتے ہیں میں اس وقت کس کلاؤڈ نائن پہ تھی؟ یہ بالکل ایک خواب تھا جو حقیقت بن گیا تھا۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ وہ مجھے خود کال کریں گے۔ میں نے بظاہر بڑی سنجیدگی سے سلام کیا لیکن اندر سے میرا سانس بالکل رک گیا تھا۔

ایک بہت مہذب تمہید کے بعد وہ مدعے پہ آئے۔ "میں آپ کے چچا سے ملنا چاہتا تھا۔"

"شیور۔ آف کورس۔ ہو جائے گا۔ میں کروا دوں گی۔ کوئی ایشو نہیں ہے۔" مجھے یاد ہے کہ میں ایسا ہی کچھ کہے جا رہی تھی۔ پھر خیال آیا کہ پوچھوں انہوں نے ملنا کیوں ہے۔ کیونکہ ایسے ہی کسی کی ملاقات تو ارینج نہیں کروائی جا سکتی۔

جواب میں جو آئیڈیا انہوں نے مجھے بتایا اور جس پراجیکٹ پہ وہ کام کرنا چاہ رہے تھے اسے سن کے میرے منہ سے بے اختیار سبحان اللہ نکلا۔ اللہ بعض لوگوں کو کیسے زرخیز ذہن دیتا ہے۔ وہ کیا سے کیا سوچ لیتے ہیں۔ ان کا آئیڈیا اتنا زبردست اور نیک تھا کہ میں جو یہ سب کچھ محض مروت میں کر رہی تھی اب پورے دل سے اس کار خیر میں حصہ ڈالنے میں دلچسپی لینے لگی۔

ان کے پاس ایک میگا پراجیکٹ کا آئیڈیا تھا جو مغرب میں پھیلے اسلاموفوبیا سے متعلق تھا۔ میں نے ان سے وعدہ کر لیا کہ میں اپنے چچا سے ان کی بات کروا دوں گی۔

اب مرحلہ آیا چچا جان سے بات کرنے کا۔ وہ وارث صاحب کو نہیں جانتے تھے۔ میں نے تعارف کروایا۔ اچھی طرح بریف کیا کہ وہ کون ہیں۔ ان کے کریڈٹ پہ کتنے بڑے کام اور کتنی کتابیں ہیں۔ میرے چچا کافی امپریسڈ ہوئے۔ پھر میں نے ان سے کہا کہ وہ ایک دفعہ وارث صاحب سے مل لیں اور ان کا آئیڈیا سن لیں۔ چچا نے مجھ سے پوچھا کہ آئیڈیا کیا ہے۔

میں خود بتا دیتی لیکن میرے الفاظ میں وہ تاثیر نہ ہوتی جو وارث صاحب کے الفاظ میں ہوتی تھی۔ میں نے کہا کہ وہ خود اپنا آئیڈیا ڈسکس کریں گے۔ چچا نے مجھ سے وعدہ کیا کہ وہ وارث 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 انتہائی مراحل میں لے کر جا رہی تھی۔ میرے کام کرنے کے بھی مخصوص اوقات اور مخصوص موڈ ہوتے ہیں۔ اگر کوئی کام میں خلل ہو تو مجھ سے کام نہیں ہوتا اور پھر سارا دن کام نہیں ہوتا۔ اب یہ ہونے لگا کہ ادھر میں کام کے لیے بیٹھتی ادھر وارث صاحب کی سیکرٹری کا فون آ جاتا کہ ملاقات کا کیا بنا۔ کون سا دن سوٹ کرتا ہے۔ میں ساتھ ساتھ یہ معاملہ بھی کوآرڈینیٹ کر رہی تھی۔ کبھی کبھی میرے چچا بھی درمیان میں ٹائم دے کر کام شدے

پائے۔

مجھے اس بات کا شدید اسٹریس ہونے لگا کہ کہیں میں شرمندہ نہ ہو جاؤں۔ ہر دفعہ جب وارث صاحب سے بات ہوتی تو ان کے پاس اس پراجیکٹ سے متعلق نئے سے نیا آئیڈیا ہوتا۔ میرا اسٹریس بڑھنے لگا۔ میں خود کو ایک بوجھ محسوس کرنے لگی۔ یہ ایک بہت نیک کام تھا جو ہو سکتا تھا اگر... اگر میں ان دونوں صاحبان کی ملاقات کو سیٹ اپ کروا دوں۔ مجھے بار بار لگ رہا تھا کہ میری کسی مس کمیونیکیشن کی وجہ سے کوئی مسئلہ نہ ہو جائے۔

بالآخر وہ دن آ گیا جب وارث صاحب اور چچا جان کی ملاقات ہونی تھی۔ چچا نے مجھے کہا کہ تم بھی ساتھ آ جاؤ لیکن میں کاموں میں اتنی پھنسی ہوئی تھی کہ میں نہیں جا سکتی تھی۔ البتہ میں نے ان سے کہا کہ میں آپ کے سیکرٹری سے کہوں گی کہ درمیان میں مجھے بھی لائن پہ لے۔ اور ایسا ہی ہوا۔ انکل کے سیکرٹری نے مجھے کال پہ لے لیا اور فون میز پہ رکھ دیا۔

میں کچھ کہنا نہیں چاہتی تھی۔ میں صرف سننا چاہتی تھی کہ انکل کو وارث صاحب کا آئیڈیا پسند آتا ہے یا نہیں۔ اور وہ سنجیدہ ہیں اس پہ کام کرنے کے لیے یا نہیں۔ یہ بات مجھے بعد میں کوئی نہیں بتا سکتا تھا۔ نہ 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 ملتے ساتھ ہی اپنا آئیڈیا پاس اور اس طرح سے بیان کرنا ہے کیونکہ چچا لمبی تفصیلات سے بور ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے میری بات سے اتفاق کیا۔

مجھے وہ دن آج بھی یاد ہے کیونکہ اسی دن کے بعد سے وہ دو حرفی لفظ میری زندگی کا حصہ بنا تھا۔ میں اپنی اسٹڈی ٹیبل پہ بیٹھی ساتھ ساتھ اپنے کام بھی کر رہی تھی اور کانوں میں ایئر فونز ڈالے ان کی گفتگو بھی سن رہی تھی۔ کال آن تھی اور مجھے سینکڑوں میل دور چچا کے آفس میں ہونے والی وارث صاحب سے ملاقات سنائی دے رہی تھی۔

چچا کے سیکرٹری سے صرف ایک غلطی ہوئی۔

وہ وارث صاحب کو یہ بتانا بھول گیا کہ میں بھی لائن پہ ہوں۔

وارث صاحب آئے تو چچا نے ان سے سلام کیا۔ دونوں کے درمیان حال احوال کا تبادلہ ہوا۔ میں مسکراتے ہوئے کی بورڈ پہ انگلیاں 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 فلاں 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 آئیڈیا دیا۔

کی بورڈ پہ چلتی میری انگلیاں تھمیں۔ میں نے گھڑی دیکھی۔ دس منٹ گزر چکے تھے اور وہ ابھی تک اپنے بارے میں بتا رہے تھے۔ چچا کے "ہوں... ہوں" سے لگتا تھا وہ بور ہو رہے ہیں لیکن وارث صاحب بولتے گئے۔ چلو اچھا ہے۔ اپنا تعارف کروا دیں۔ گڈ۔ میں قدرے سست روی سے ٹائپ کرتی گئی۔ کچھ تھا جو میرے اندر سے مجھے چٹکی کاٹ رہا تھا۔ لیکن میں نے اسے جھٹک دیا۔

پھر میں نے کن پوروں سے انگلیاں ہٹا دیں۔ اور کانوں میں لگے ائیر فونز مزید اندر گھسائے گویا میں کچھ ایسا سننا چاہ رہی تھی جو وہاں کہا ہی نہیں جا رہا تھا۔

پندرہ منٹ تک تعارف چلا۔ پھر مذہب کے کسی نکتے پہ بحث ہونے لگی۔ میں چاہتی تھی کہ وہ اس نکتے پہ بات نہ کریں کیونکہ یہاں ان دونوں کے نظریات مختلف تھے۔ میں وارث صاحب کے نظریات سے واقف تھی۔ اور چچا کے سامنے اگر وہ اختلاف کریں گے تو مسئلہ ہوگا۔

لیکن میں نے نوٹس کیا کہ وارث صاحب نے چچا 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 وہ ایجنڈا ایشو نہیں کیا تھا جس کے لیے ملاقات طے کی گئی تھی۔ اور یہ پہلی دفعہ تھا جب مجھے احساس ہوا کہ میں اتنی عقلمند نہیں ہوں جتنا میں خود کو سمجھتی تھی۔

میں اپنی کرسی پہ پہلو بدلنے لگی۔ یہ مدعے پہ کیوں نہیں آ رہے؟ میں درمیان میں بولوں؟ لیکن ان کے سیکرٹری کو میں چونکہ کہہ چکی تھی کہ میں نہیں بولوں گی' اسپیکر آف رکھنا (تا کہ میری طرف کا شور نہ جائے) میں اب کچھ کہہ بھی نہیں سکتی تھی۔

تیس منٹ ہو چکے تھے اور وہ دونوں ادھر ادھر کی باتیں کر رہے تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ چچا بار بار ایک بات دہرا رہے تھے۔ ''نمرہ چاہتی تھی کہ میں آپ سے مل لوں۔ سو آپ کس سلسلے میں ملنا چاہتے تھے؟''

اور پھر وارث صاحب بالآخر مدعے پہ آئے۔

''مجھے دراصل آپ سے ایک فیور چاہیے تھا۔ میں اپنے بزنس کو ایکسپینڈ کر رہا ہوں۔ مجھے آپ کے شہر میں ایک گرینڈ اوپننگ کرنی ہے اور.....''

اور تب مجھے احساس ہوا کہ ہر چمکتی چیز سونا نہیں ہوتی۔ مجھے احساس ہوا کہ ہر ایک کو دو حرفی ''میں'' کہنے کے بجائے دو حرفی ''تو'' کہنے کا آرٹ سیکھنا چاہیے۔

اگلے دس منٹ تک وارث صاحب اپنا ایک ذاتی فیور مانگتے رہے۔ چچا ہوں ہوں کہہ کے سنتے رہے۔ پھر آخر میں انہوں نے شائستگی سے ''اچھا دیکھتے ہیں' مجھے ابھی کہیں پہنچنا ہے'' کہہ کے نشست برخاست کر دی۔

ملاقات ختم ہوئی اور میں اپنے کمرے میں بالکل چپ چاپ بیٹھی ہوئی تھی ٹھوڑی تلے ہاتھ رکھے میں اپنے ذہن میں اس سب کو پراسیس کر رہی تھی جو ابھی ہوا تھا۔ اسی اثناء میں مجھے وارث صاحب کی کال موصول ہوئی۔

''ہماری میٹنگ خوشگوار ماحول میں ہوئی۔''

''مجھے معلوم ہے۔ مجھے ان کے اسٹاف نے لائن پہ لے لیا تھا۔'' میرا لہجہ سنجیدہ تھا۔

''اوہ۔'' وہ ایک لمحے کے لیے خاموش ہو گئے۔ ''پھر تو آپ کو معلوم ہوگا۔ بڑی چنگی ملاقات تھی۔ اچھی رہی۔''

''آپ نے ان کو اس پراجیکٹ کا نہیں بتایا جو ہم نے ڈسکس کیا تھا۔''

''پہلی ہی ملاقات میں اتنا بھاری بھرکم آئیڈیا میں کیسے پیش کرتا۔ ان شاء اللہ آئندہ ملیں گے تو وہ ان کے سامنے رکھوں گا۔''

"ہوں۔ ٹھیک ہے۔" میں نے فون رکھ دیا۔ مگر میرا دل الجھ گیا تھا۔ شاید وہ درست کہہ رہے تھے۔

پھر میں نے فون اٹھایا اور وارث صاحب کی سیکرٹری کو کال کیا۔ "آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کے باس کی میرے انکل سے ملاقات ہو گئی ہے۔"

"جی۔ جی۔ بالکل۔" وہ خوشگوار انداز میں بولی۔

"میں چاہ رہی تھی کہ آپ لوگ مجھے اپنے پراجیکٹ کا پروپوزل تحریری صورت میں دے دیں۔ تاکہ میں اس پہ کام شروع کر سکوں۔" میں سوچ سوچ کے بول رہی تھی۔

"سوری۔۔کون سا پراجیکٹ؟"

"وہ پراجیکٹ جس کے سلسلے میں ہم بات کر رہے ہیں۔ وہ زبردست آئیڈیاز جو وارث صاحب نے میرے انکل سے ڈسکس کرنے تھے؟"

"میں بھی نہیں۔۔میں کسی پراجیکٹ کے بارے میں نہیں جانتی۔"

"تو میں اور آپ دو ہفتے سے بات کیوں کر رہے ہیں نادیہ؟"

"کیونکہ میرے باس کو آپ کے انکل سے ملاقات کرنی تھی۔ میں تو صرف وہ ارینج کروا رہی تھی۔ پراجیکٹ کا تو مجھے علم نہیں ہے۔"

"کیا آپ کے باس نے آپ سے ملاقات کا ایجنڈا ڈسکس 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 وارث صاحب نے خود مجھ سے ڈسکس کیے تھے۔ اگر انسان کی سیکرٹری کو ان کے آئیڈیاز یا 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 تھا ہی نہیں۔ ان صاحب کو صرف ایک کاروباری فیور چاہیے تھا اور ان کو ایک سوشل کاز کا ٹکٹ بنانا تھا۔ انہوں نے کسی پراجیکٹ پہ کام ہی نہیں کرنا تھا۔ انہوں نے صرف اپنا ذاتی کام کروانا تھا۔ مجھے یہ بات بہت بری لگی تھی۔ اگر انہیں صرف کام ہی کروانا تھا تو مجھ سے صاف بات کرتے۔ میں بابا سے کہہ دیتی (اور بابا نے انکار ہی کرنا تھا)۔ لیکن مجھے دین کے نام پہ ایک اتنے اچھے پراجیکٹ کا سبز باغ کیوں دکھایا؟

دو تین دن گزرے تو مجھے وارث صاحب کی کال موصول ہوئی۔ میں ابھی تک کنفیوژن کا شکار تھی۔ بابا سے تو میں نے ڈر کے مارے بات ہی نہیں کی تھی کہ وہ کیا کہیں گے "تم نے اتنے دن میرا سر اس لیے کھایا کہ کسی کو ذاتی فیور چاہیے تھا جو کہ ناجائز تھا؟" یا شاید... کہیں میں غلط گمان تو نہیں کر رہی؟ مجھے ایسے کسی کی نیت پہ شک نہیں کرنا چاہیے۔ سو میں نے کال پک کر لی۔

"میں آپ کے انکل 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 درکار تھا جس کا انہوں نے مجھ سے وعدہ کیا تھا۔"

"میرا نہیں خیال انہوں نے اس چیز کا وعدہ کیا تھا۔ انہوں نے کہا تھا کہ دیکھیں گے۔"

وہ ذرا دیر کو خاموش ہوئے۔ "او کے 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 آئیڈیا یاد کروانے کی کوشش کی۔

"اچھا وہ۔ 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 ڈیل کر لیتے ہیں۔ آپ مجھے بتائیں میں دوبارہ آپ کے انکل سے کب مل سکتا ہوں۔"

میں نے گہری سانس لی۔ اور تب میں نے وہ دو حرفی لفظ بولا جو نمرہ کے لیے بولنا کئی سال بہت مشکل رہا تھا۔

یہ دو حرفی لفظ جو ایک دم بہت بے سکون کر دیتا ہے اور پھر... ڈھیروں سکون عطا کرتا ہے۔

یہ دو حرفی لفظ جو آج کے دور میں جس کی ڈکشنری 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 نہ آپ کی فائل آگے بھیجوں گی۔ نہ اب آپ میرے انکل سے مل سکیں گے۔ نہ ان کا سیکرٹری فون اٹھائے گا۔ میں آپ کو انکار کر رہی ہوں وارث صاحب۔"

وہ بہت حیران ہوئے اور میرے رویے کی وجہ پوچھی۔ میں نے انہیں وجہ بتا دی۔ انہوں نے مجھے ایک بات کی اور وہاں جا کے دوسری بات کی۔ انہوں نے مجھے استعمال کیا اپنے ذاتی مقاصد کے لیے۔ میں نے بنا کسی جذباتیت کے ساری باتیں کہیں۔ انہوں نے مجھے لمبی چوڑی وضاحتیں دیں لیکن وہ سب بودی تھیں۔ ہماری گفتگو پروفیشنل طریقے سے ختم ہو گئی' میں نے ان کو انسٹاگرام تک سے ان فالو کر دیا اور اس کے بعد میں نے ان کا فون کبھی نہیں اٹھایا۔

اس دن میں نے سیکھا تھا "ناں" کہنا۔ اور میں نے یہ گفتگو آسانی سے نہیں کر لی تھی۔ میں نے ان سے گفتگو کرنے سے قبل دو تین دن تک چند لوگوں سے بات کی تھی۔ سارا معاملہ بیان کیا تھا۔ اس پہ بہت سوچا تھا۔ تھوڑا بہت ریسرچ کیا تھا۔ اور بالآخر میں اس نتیجے پہ پہنچی تھی کہ میں اس پراسس 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 فلم ہیروئنز کی طرح خشک لہجے میں بات کر کے کال نہیں کاٹ دی تھی۔ میری آواز بھلے سنجیدہ تھی' میرا دل بری طرح ڈوب رہا تھا' ہتھیلیوں پہ پسینہ تھا اور اس کال کے بعد کئی دن میں افسردہ 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 کمٹمنٹ توڑنا' ایک دوسرے کو استعمال کرنا' اعتماد کو ٹھیس پہنچانا... یہ چیزیں جہاں آجائیں' وہاں سے اعراض 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 اوپر ایک انسان کی شخصیت کا وہ پہلو کھول دیا جس سے میں پہلے ناواقف تھی۔ اور یہ پہلو میرے لیے بہت ہی پریشان کن تھا۔ میں واقعی چند دن شدید شاک میں رہی۔ آپ سمجھ رہے ہوں گے کہ میں وارث صاحب کی بات کر رہی ہوں۔ نہیں۔ میں اس انسان کی بات کر رہی ہوں جو اس واقعے سے قبل "میں" تھی۔ مجھے وارث صاحب پہ دوبارہ افسوس 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 جو آپ میں سے بہت سے لوگوں کا مسئلہ ہے۔

میں ایک people pleaser تھی۔

اپنا "پیپل پلیزر" 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 ڈسکس کرتے ہیں کیونکہ ہم میں سے اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ "پیپل پلیزر" کیا ہوتا ہے۔

پیپل پلیزر' وہ انسان ہوتا ہے جو ہر وقت دوسرے لوگوں کو خوش کرنے میں لگا ہوتا ہے۔ اب آپ سوچیں گے کہ ایسے تو ہم ہیں ہی نہیں۔ مگر ٹھہریں۔ اس کا مطلب لطیفے سنانے والا انسان نہیں ہوتا۔ یہ کچھ اور ہوتا ہے۔

کیا آپ عموماً لوگوں کے اختلاف کے خوف سے اپنی رائے چھوڑ کے ان سے اتفاق کر لیتے ہیں؟ کیا آپ لوگوں کی ناراضی 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 ہو گا؟ آپ دوسروں کے محسوسات کے لیے اکثر خود کو ذمہ دار سمجھتے ہیں؟ ("اف.. میری وجہ سے وہ اپ سیٹ ہو گیا۔ میری بات سن کے وہ منہ بنا کے اٹھ گیا۔ میری بات ہی غلط تھی' اس لیے اس نے مجھے ٹیکسٹ کا جواب نہیں دیا۔ اف اب کیا کروں؟") آپ بات بات پہ سوری کرتے ہیں؟ آپ کو کہیں پہنچنے میں دیر ہو جائے یا کسی بھی شخص سے کوئی کمٹمنٹ کر رکھی ہو اور اس کا فون آجائے تو آپ اس خوف سے اٹھانے سے ڈرتے ہیں کہ ہائے یہ ابھی اس معاملے کے بارے میں پوچھے گا... سو آپ چھوٹتے ہی سوری 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 کمی 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 دیں اور وہ خوش نہ ہو تو آپ کو عجیب سی بے چینی یا بدمزگی محسوس ہوتی ہے۔ آپ سے کوئی انسان کوئی کام کہے تو آپ فوراً مان جاتے ہیں لیکن بعد میں اکثر آپ اسے ٹالتے 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 موڈ دکھائے تو آپ اتنے بے چین ہو جاتے ہیں کہ آپ سے کچھ نہیں ہوتا۔

آپ جن لوگوں کے ساتھ ہوتے ہیں' انہی کی طرح بولنا اور برتنا 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 درکار ہوتی ہیں۔ کوئی آپ کی تعریف کرے تو آپ اچھا محسوس کرتے ہیں ورنہ کسی کی تنقید آپ کو اپنی نظروں میں گرا دیتی ہے۔ آپ کو اپنی وہ چیز بری لگنے لگ جاتی ہے جس کے بارے میں کوئی کچھ برا بول دے۔ آپ کسی بھی قسم کے تنازعے یا مسئلے سے بچنے کے لیے ہر ممکن حد تک جاتے ہیں۔ بس کسی کو برا نہ لگ جائے۔ بس کوئی مسئلہ نہ ہو جائے۔ اور جب آپ کو کسی کی بات بری 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 دکھ دیا ہو۔

یہ ہوتا ہے ہر ایک کو خوش کرنے والا شخص۔ اسے سب یس مین کہتے ہیں کیونکہ وہ ناں کہنے سے بچتا ہے۔

یہ ہوتا ہے پیپل پلیزر۔

ضروری نہیں ہے کہ یہ ساری خصوصیات آپ میں یا ہر ایک پیپل پلیزر میں ہوں لیکن اگر ان میں سے آدھی بھی کسی انسان میں ہیں تو وہ لوگوں کو خوش کرنے کے ایک ایسے چکر میں پھنسا ہے جسے توڑے بغیر اس میں سے نکلنا ممکن نہیں ہے۔

اوپر بیان کردہ میرے قصے میں میری غلطی کیا تھی؟ اس غلطی کو سمجھے بغیر ہم آگے نہیں بڑھ سکتے۔

میری "ذمہ داری" کی حس ضرورت سے زیادہ ڈیولپ 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 کرواتے کرواتے شدید بوجھ کا شکار تھی۔

میرے چچا کو وارث صاحب پسند آتے ہیں یا نہیں' یہ میرا مسئلہ نہیں تھا۔ میرا کام صرف ان دونوں کو ملوا دینا تھا۔ میں چچا کے محسوسات کی ذمہ داری لے رہی تھی جن پہ میرا کوئی کنٹرول نہیں تھا۔ وارث صاحب کو چچا نے اگر توجہ نہ دی تو ان کو کتنا برا لگے گا۔ میں اس گلٹ کا شکار تھی جو ہر پیپل پلیزر کے دل میں بیٹھا ہوتا ہے۔ اور میں یہ سب اس لیے کر رہی تھی کیونکہ میں بیک وقت کسی کو بھی خود سے مایوس نہیں کرنا چاہتی تھی۔

جب آپ ایک معروف رائٹر 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 رائٹنگ نے بہت کچھ عطا کیا' وہاں اس نے مجھے کسی حد تک پیپل پلیزر بھی بنا دیا تھا۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ میں لوگوں کی خواہشات کے مطابق کرداروں کے انجام کرتی تھی۔ نہیں۔ میں کرداروں کا انجام اپنی مرضی سے کرتی تھی کوئی روئے یا اختلاف کرے مجھے فرق نہیں پڑتا تھا۔ لیکن میں اعتراضات سے ڈرتی تھی۔ ہر سین کی نوک پلک آخر تک سنوارتی تھی کہ کہیں کسی کو اعتراض اٹھانے کا موقع نہ ملے۔ ایک طرح سے یہ اپنے کام کے ساتھ مخلص ہونا ہے۔ لیکن اس چیز کی جڑ ہر ایک کو خوش کرنے کی مٹی میں پیوستہ ہے۔ قتل کے بعد میں نے یہ کام چھوڑ دیا۔ میں نے ایک سیاسی ناول لکھا

اور کسی سے ڈرے بغیر لکھا کیونکہ میں بالآخر پیپل پلیزنگ کے سائیکل سے نکل آئی تھی۔

لیکن کیسے؟ میں نے لوگوں کو ہر وقت راضی کرتے رہنے والا رویہ کیسے بدلا؟

میں ہمیشہ ایک بات کہا کرتی ہوں۔ چیزیں ان کو وہیں تلاش کیا جاتا ہے جہاں ان کو کھویا تھا۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ہمیں اس مسئلے کے اندر جانا پڑے گا۔ 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 ہوتی ہے جس کا ہم سامنا نہیں کرنا چاہتے۔

اکثر والدین اپنے بچوں کو اپنی ذات کی ایک ایکسٹینشن سمجھتے ہیں۔ سو وہ اس بارے میں بہت کانشس ہوتے ہیں کہ ان کے بچے کے رویے کی وجہ سے ان کا کیا امپریشن جا رہا ہے۔ وہ بچوں کو تمیز 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 ہوگا 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 پرفیکٹ رکھنے 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 کسی کام آ سکے 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 بجھ جاتا ہے کیونکہ وہ اتنی محنت کے باوجود اس کی رائے کو کنٹرول نہیں کر سکا۔

پیپل پلیزنگ 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 پہ خود حق اور تنقیدی ذہن کے مالک ہوں، اور ہر وقت روک ٹوک اور تنقید کرتے ہوں، یا اپنی بات نہ مانے جانے پہ بہت غصہ کرتے ہوں تو ایسے شخص کو وہ تعریف اور قدردانی نہیں ملتی جو ہر انسان کا حق ہوتی ہے۔ اگر انسان کی شخصیت کوئی پودا ہوتی تو قدردانی اس کا سورج ہوتی۔ حوصلہ افزائی پانی ہوتی اور تعریف کھاد ہوتی۔ انسان کو جہاں سے یہ ملیں گی وہ بے قراری سے اسی طرف کا رخ کرے گا جیسے پودے روشنی کی طرف خود کو موڑ لیتے ہیں۔

جب انسان کو اپنے قریبی لوگوں سے قدر دانی نہیں ملتی اور باہر اسے قدر دان لوگ نہیں ملتے تو وہ انہی قریبی لوگوں کا اپروول لینے کی کوشش میں لگ جاتا ہے۔ کسی کے اپروول لینے کا مطلب ہے کہ آپ جب کوئی کام کریں تو اس کام سے تب تک مطمئن نہ ہوں جب تک کوئی خاص شخص اس کو دیکھ کے اس کی تعریف نہ کرے۔ اگر وہ کہے یہ اچھا ہے تو آپ کو وہ اچھا لگے۔ اگر وہ کہے 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۔

اپروول کی تلاش انسان کو ایک پیپل پلیزر 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 پہ اترنا چاہتا ہے۔ بات وہی ہے... لوگوں کی اپنے بارے میں رائے کنٹرول کرنے کی کوشش کرنا۔

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' وزن' کپڑوں' مالی حالات اور رویے کے بارے میں گوسپ کرتے دیکھیں تو آپ کے ذہن میں ایک تصور بیٹھ جاتا ہے کہ آپ کو لوگوں کی آراء کے بارے میں کانشس رہنا پڑے گا۔ یوں لوگوں کی رائے آپ کی ذات کو شیپ 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 ملتی ہے۔

پیپل پلیزنگ میں آپ اس بات سے نظریں چرا لیتے ہیں کہ آپ خود کیا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ بس یہ سوچتے ہیں کہ دوسرے کیا سوچ رہے ہیں۔ جیسے میں مسلسل وارث صاحب اور انکل کی میٹنگ کروانے کے چکر میں خود کو بوجھل 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 مایوس کرنے سے ڈرتا ہے۔ کیونکہ وہ تنہا ہے۔ اسے دوست چاہئیں۔ اسے رشتے چاہئیں۔ 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 دو ہوتے ہیں وہ ان کے لیے خود کو کارپٹ بنا لیتا ہے۔ خیر ہے اگر کوئی میرے اوپر جوتے صاف کرے یا میرے اندر اپنے سامان رکھ رکھ کے ڈھوئے' کم از کم میں اس کا سامان لپیٹنے والا کارپٹ ہوں' گلی میں پھینکا کارپٹ تو نہیں ہوں نا۔ مجھے اس نے اپنے گھر سے نکال دیا تو میں کیسے رہوں گا۔

یہ رویہ انسان کے ذاتی گلٹ کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ بعض دفعہ والدین میں کوئی ایشو ہوتا ہے۔ جیسے ماں باپ کی آپس کی لڑائی۔ ماں باپ ایک دوسرے پہ غصہ اتارنے کے لیے بچے کی کسی بات کا بہانہ بنا دیتے ہیں۔ اور بچہ گلٹ میں چلا جاتا ہے۔ بڑے ہر وقت تنقید کریں تو بچہ گلٹ میں چلا جاتا ہے کہ میرے ساتھ ہی کوئی مسئلہ ہو گا۔ کم عمری میں کوئی کبیرہ گناہ ہو جائے تو انسان ایسے حتمی گلٹ میں جاتا ہے جس کے باعث اسے لگتا ہے کہ وہ کبھی سر اٹھا کے نہیں جی سکے 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 گناہ یا ماضی کو اپنے آپ سے بھی چھپا لیتا ہے۔

کم عمری میں رجیکٹ ہونا بھی انسان کو ایسا رویہ عنایت کرتا ہے۔ یہ رجیکشن کسی بھی طرح کا ہو سکتا ہے۔ آپ خود کو ایسا بنا لیتے ہیں اور ہر ایک کی ہر بات پہ یس کہنے لگ جاتے ہیں کیونکہ آپ رجیکشن سے ڈرتے ہیں۔ ماں باپ کا بچوں سے اونچی توقعات رکھنا بالخصوص گریڈز، تعلیم، جاب وغیرہ کے لحاظ سے بچوں کو پیپل پلیزر بنا دیتا ہے۔ وہ ان توقعات پہ پورا اترنے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر نہیں اتر سکتے تو دوسرے معاملات میں خود کو پیپل پلیزر بنا لیتے ہیں۔

اس رویے کی ایک اور وجہ تنہائی بھی ہے۔ جب آپ کے پاس زندگی میں کبھی کوئی سچا، خالص اور صحت مند تعلق نہیں رہا ہوتا تو آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ صحت مند تعلق بنانا کیسے ہے۔ سو آپ لوگوں سے تعلق بنانے اور ان کی محبت حاصل کرنے کے لیے ان کو ہر وقت راضی رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ ڈرائی ور بن جاتے ہیں۔ میں کچھ جیت کے آؤں گا تو مجھے انعام ملے گا۔ میں کسی کا کام کروں گا تو وہ مجھ سے خوش ہوگا اور وہ سوچے 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 ایپروول کبھی نہیں ملتا۔

لوگوں کا آپ کے بارے میں تاثر نہیں بدلتا۔

آپ کا لوگوں کو کھو دینے کا خوف کبھی نہیں ختم ہوتا۔

آپ کے اندر کے گلٹ اور پچھتاوے جان نہیں چھوڑتے۔

رجیکشن آج بھی ایک تلوار کی طرح آپ کے سر پہ لٹک رہا ہے کیونکہ آپ کی کمتر سیلف اسٹیم اونچی نہیں ہو سکی۔

اور...

آپ کو وہ محبت اب بھی نہیں ملی جو چاہیے تھی۔ اپنے اندر آپ ابھی تنہا ہی 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 تھکنے والے ہیں۔ ان کی ساری کوششیں رائیگاں جاتی ہیں کیونکہ وہ دوسروں کی رائے کو کنٹرول کرنے کے لیے تھیں۔ اور وہ سمجھتے ہیں کہ وہ اچھے کام کر رہے ہیں۔

پیپل پلیزر بھی 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 چکر میں پھنسے ہیں تو اس کی وجہ کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ آپ اپنی وجہ سمجھ سکتے ہیں اگر اپنی زندگی کو کسی پزل کی طرح حل کرنے کی کوشش کریں۔ ماضی میں جائیں۔ اپنی اسٹوری کی سینس 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 رویوں پہ غور کریں۔ جو کچھ آپ نے آج

تم اپنے محبوب لوگوں کے لیے کیا؟ وہ کیوں کیا؟ کس بات پہ سب سے زیادہ مایوسی ہوئی؟

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے والدین یا بہن بھائیوں یا اپنے دوستوں کو قصوروار سمجھیں کہ ان کی وجہ سے آپ کی شخصیت میں یہ نقص 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 پہ کام نہیں کیا تو آپ یہ مسائل اگلی نسل کو منتقل کر دیں گے اور اپنے ساتھ بہت سی زندگیوں کو منفی طریقے سے متاثر کریں گے جیسے کچھ لوگوں نے آپ کی زندگی کو متاثر کیا۔

اپنے بڑوں کو الزام نہیں دینا۔ ان سے نفرت نہیں کرنا۔

وہ انسان ہیں اور ان کے اپنے Unresolved traumas ہیں

اس چکر کو توڑنے کا طریقہ اس کی ایک ایک وجہ پہ کام کرنا ہے۔ اگر آپ اوپر بیان کی گئی تمام وجوہات پہ 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 موٹیویشنل اسپیکر یہ سمجھاتا ہے 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 پہ اثر انداز ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک وہ جن سے ہم محبت کرتے ہیں اور ان کی توجہ و قدردانی چاہتے ہیں۔ دوسرے وہ جو ہمیں ماضی میں ناپسند کرتے رہے ہیں یا ہم پہ بے جا تنقید کرتے رہے ہیں۔

ہم ان کی رائے کو ایک ہی شے 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 امیج 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 لپکتا ہے۔ وہ لوگوں کو خوش کرنے کے طریقے ڈھونڈتا ہے تاکہ لوگ اس سے راضی ہوں اور اس کے رستے تعلق اور محبتیں بہتر ہو جائیں۔ ہم یہ بے جا تحفے دینا' اپنی اوقات سے زیادہ تحائف دینا' اپنی ضروریات کی پرواہ کیے بغیر دوسروں کے لیے جان لگا دینا اس کے چہرے پہ اپنے لیے قدردانی 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 ملنے والے ہر شخص کے ساتھ ویسا ہی سلوک کرتے ہیں۔ ہر ایک کے لیے آؤٹ آف دی وے جاتے ہیں۔

ایک ہائی ویلیو انسان ایسا نہیں کرتا۔ وہ کسی کو اپنی حیثیت سے اونچے تحائف نہیں دیتا۔ وہ دوڑ کر ہر بات پہ یس سر نہیں کہتا بلکہ کسی بھی کام کی ہامی تب بھرتا ہے جب اس کے پاس واقعی وقت ہو اور وہ یہ کام کر سکتا ہو۔ وہ اپنے آپ کو اوپر رکھتا ہے اور یہ خود غرضی نہیں ہے۔ یہ سیلف کیئر ہے۔

ہائی ویلیو 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

وہ چیز ہے جو محنت سے حاصل نہیں ہوتی۔ یاد رکھیں' لوگ آپ کے کاموں کی وجہ سے آپ سے محبت نہیں کرتے نہ ہی وہ تب آپ سے محبت کریں گے جب آپ ان کے لیے ستارے توڑ 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 پرسنالٹی سے انسپائر ہوتے 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 پہ 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 پہ فوراً ہاں کہہ دیں گے لوگ سمجھیں گے کہ اس کے پاس اپنا کوئی کام نہیں ہے۔ اپنی کوئی لائف 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 کرو میں 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 وے جا کے کرتے ہیں۔ کوئی آپ کو ان قیمتی تحائف کی وجہ سے بہت اچھا نہیں سمجھے گا کیونکہ لوگ ہر چیز کو ایسے لیتے 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 ویلیو سسٹم دیکھیں گے۔ آپ کی ویلیوز۔ 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 اقدار' شیڈیول 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 پہ 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 ایگزام 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 ابا بہت خوش ہوئے۔ اسے کہا کہ اس گھر کو اپنا گھر سمجھے۔ اوپر والے پورشن میں اسے ایک کمرہ دیا۔ کہا کہ جو بھی چاہیے ہو تائی امی کو بتا دیا کرے۔ اب تائی امی ٹھہریں کچھ کل تائی امی۔ جب تایا ابا نہ ہوتے تو وہ اس کو اٹھتے بیٹھتے سنواتیں کہ ان کا اے سی کا بل اس دفعہ بہت آئے گا۔ یا آج کل دودھ کے ڈبوں کا بہت خرچہ ہو رہا ہے۔ سو اس بے چاری نے پہلے دن سے ہی اے سی نہیں چلایا۔ اور چائے کے لیے کہنا چھوڑ دیا۔ وہ مجھے ایک دن بڑی تکلیف میں فون کر کے کہنے لگی کہ میں بہت ہی بے بسی کے عالم میں رو رہی ہوں یہاں۔ کیسے صبر کروں؟ کس چیز کی دعا مانگوں؟؟ ایگزام سر پہ ہیں اور گرمی' تائی کی باتوں اور چائے کی کمی کی وجہ سے پڑھائی نہیں ہوتی۔ میں اللہ سے کیا مانگوں؟

میں نے کہا۔ ''بہن... اللہ نے اے سی کا ریموٹ تمہیں دے رکھا ہے۔ اے سی چلاؤ' کچن میں جا کے اپنی کے دودھ سے چائے بناؤ اور ڈھیٹ بن کے پڑھائی کرو۔''

"مگر چچی اماں کا موڈ مزید خراب ہو جائے گا۔"

"تو ہونے دو۔ تمہیں کس نے کہا ہے کہ تم صبر کرو؟ صبر اس مصیبت پہ کیا جاتا ہے لڑکی! جس سے نکلنے کا راستہ نہ ہو۔ تمہارے تو سارے راستے کھلے ہیں۔ جب گھر کے مالک نے اجازت دے دی تو تم اس اجازت کا فائدہ اٹھاؤ۔ تم اے سی چلاؤ۔ اتنا ہی چلاؤ جتنا گھر کے باقی لوگ چلا رہے ہیں۔ اور اتنی ہی چائے پیو جتنی تم پینا چاہتی ہو۔"

وہ اس بات پہ بڑی حیران ہوئی۔ اس نے کہا کہ اس طرح تو میں مزید چچی اماں کی بیڈ بکس میں آ جاؤں گی۔

میں نے اسے کہا کہ دیکھو... تمہاری چچی تمہیں ناپسند 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 بٹھا لیں۔

"ایک بات قبول کر لو کہ وہ کبھی نہیں بدلیں گی نہ وہ تمہارے بارے میں اپنی رائے بدلیں گی۔ تم اے سی نہیں چلاؤ گی تو کیا وہ تمہیں سنوانا چھوڑ دیں گی؟ وہ کہتی ہوں گی کہ یہ رات کو اے سی چلا دیتی ہو گی۔ ہمیں کیا پتہ۔ تم اے سی نہیں چلاؤ گی۔ تب بھی ان کا بل پچاس ہزار آئے گا۔ تم اے سی چلاؤ گی تو زیادہ سے زیادہ پچپن ہزار آ جائے گا۔ جو پچاس ہزار افورڈ کر سکتا ہے وہ پانچ دس ہزار اوپر بھی افورڈ کر سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھنا... ان کا بل جتنا بھی آئے گا انہوں نے اسے تمہارے کھاتے میں ہی ڈالنا ہے چاہے تم ایک دن بھی اے سی نہ چلاؤ۔ سو تم ڈنکے کی چوٹ پہ اے سی چلاؤ... اور اپنی پڑھائی پہ فوکس کرو۔ اپنے آپ کو اوپر رکھو۔ اگر تم ان چھوٹے مسئلوں میں پڑی رہو گی... سوچو گی اے سی نہ چلاؤں یا وہ استعمال نہ کروں تو چچی 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 اے سی نہ چلانے سے وہ تمہیں اچھا نہیں سمجھنے لگیں گی۔ سو جو کرنا ہے اپنی ذات کو اولین ترجیح بنا کے کرو۔"

کیا آپ کو میرا پوائنٹ سمجھ میں آیا؟ ہم اپنی آدھی زندگی دوسروں کی رائے کو کنٹرول کرنے میں گزار دیتے 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... سوری... بہت سوری... 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 رہے گا۔ اپنا آرام و سکون ان کے لیے خراب کرنا چھوڑ دیں۔

میرے خاندان میں بھی بہت سی ایسی خواتین ہیں اور مرد بھی جو ہمیشہ ایسے اشوز کری ایٹ کرتے رہتے ہیں۔ میں کیا کرتی ہوں؟ میں ان کی رائے کی پرواہ نہیں کرتی کیونکہ میں سمجھتی ہوں یہ فارغ 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 گوسپ کرنے تک خود ہی محدود کر دیا ہے سو اب وہ ملک کی اکانومی تو ڈسکس نہیں کریں گے نا۔ دوسروں کے بارے میں باتیں ہی بنائیں گے۔ تو بنانے دو۔ جن کی زندگی میں کوئی بڑا مقصد ہوتا ہے؟ وہ ایسے لوگوں کی رائے کی پرواہ نہیں کرتے۔

ایک دفعہ میں اپنے کچھ رشتے داروں کے رویے سے بہت ہرٹ ہوئی۔ پھر رات کو میں بیٹھی اور ڈائری پہ ایک لسٹ

رہائی۔ فلاں میرے ساتھ اچھا ہے۔ اور فلاں برا ہے۔ میں نے پچھلے چند سالوں کو ذہن میں لا کے سوچا۔ 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 بھی ایسے ہی رہیں گے سوائے اس کے میں نے ان کی بات کی پرواہ نہیں کرنی۔ لوگوں کا آپ کے بارے میں تاثر نہیں بدلتا۔ صرف ایک چیز لوگوں کو مرعوب کر سکتی ہے۔ اور وہ ہے آپ کا اپنی ویلیوز پہ سمجھوتہ نہ کرنا۔ وہ تب بھی آپ کو پسند نہیں کریں گے لیکن یہ جان لیں گے کہ اس شخص کو اس کی ویلیوز سے ہٹانا ناممکن ہے۔

ہمیں ناولز میں بھی کیسے لوگ پسند آتے ہیں؟ جو ہر ایک کے سامنے بچھ جاتے ہیں یا جو دوسروں کو ناں کہنے کا فن جانتے ہیں؟

دوسری وجہ جس کے باعث ہم لوگوں کو خود سے خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں، وہ ہے۔ کچھ خاص لوگوں کا اپروول 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 ویلیو 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 بھاگے چلے آتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ آپ کو ان کا اپروول چاہیے۔

لیکن دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔۔ کیا آپ کو ان لوگوں کا اپروول مل گیا؟ سب سے زیادہ ماں باپ کا اپروول 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 اپروول جیتنے کے لیے نہیں۔ کیونکہ اگر ان کو آپ کا کوئی کام یا دوست پسند نہیں ہے تو پتھر پہ لکیر کی طرح لکھوا لیں۔ آپ کو ان کا اپروول 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 دین اور دنیا کے لحاظ سے آپ کا یہ شوق اچھا ہے' لیکن اس پہ ماں باپ تعریف نہیں کرتے تو ایک بات ذہن میں بٹھا لیں کہ وہ اس کو کبھی نہیں سمجھیں گے۔ سو ان سے توقعات رکھنا چھوڑ دیں۔ ان کی تعریف اور تنقید 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 وجہ جس کے باعث آپ دوسروں کو بے جا خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ان کو ناراض کرنے کا خوف ہوتا ہے۔ ہمیں کیوں ہوتا ہے یہ خوف؟ کیونکہ ہم ان کو کھونے 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 ڈر انسان کا صرف ایک ہستی 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 کی 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۔ پیپل پلیزنگ اس لیے بھی انتہائی نقصان دہ ہے کیونکہ یہ آپ کے دل میں خدا کا مقام لے لیتی ہے۔ صرف اللہ کو کھونے کے خوف سے اسے انکار نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے بعد ماں باپ کو۔ لیکن یہاں ایک لکیر حد قائم

کرنے کی ضرورت ہے۔

ماں باپ کی اطاعت فرض ہے۔ ان کو اف کہنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ لیکن جب بھی آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے والدین یا گھر 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 دو۔ عمر بن خطاب کے بیٹے نے بھی اپنے باپ کے کہنے پہ اپنی بیوی کو طلاق دی تھی۔ تو کیا میں بھی دے دوں؟ اس پہ امام احمد بن حنبل نے پوچھا کہ کیا تمہارا باپ عمر جیسا ہے؟

(رواہ ترمذی والقنادی الجامعات ۲۷۶)

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 پہ حق ہے۔ جب آپ اپنے نفس کا حق اس لیے نہیں دے رہے کہ ماں باپ آپ کو ہر وقت کاموں میں لگا کے آپ کو آپ کی پڑھائی یا اہم کام نہیں کرنے دے رہے ہوتے تو یہ بھی غلط ہے۔ اس لیے ان کو ادب سے منانا 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 الرٹ 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 دفعہ چھوٹے بڑے کاموں کے لیے اٹھائیں میں اٹھ جاؤں گی۔

لیکن جب میرے لکھنے کا وقت ہوتا ہے... یعنی دن کے ایک سے دو گھنٹے جب میں اپنے کام میں بزی ہوتی ہوں تو میں کام شروع کرنے سے پہلے ان کے سارے کام کر دیتی ہوں۔ دوا رکھ دی۔ پانی رکھ دیا۔ کسی بھائی یا ملازمہ کو ان کے ساتھ بٹھا دیا۔ اور میں کہتی ہوں کہ اب یہ میرے کام کا وقت ہے۔ میں آپ کے سامنے اپنی ٹیبل پہ بیٹھی ہوں۔ میں کام کر رہی ہوں۔ اس دوران آپ مجھے نہیں اٹھائیں گی کیونکہ ایک دفعہ میری یکسوئی ٹوٹی تو پھر مجھ سے کام نہیں ہو سکے گا۔ اور وہ مجھے نہیں اٹھاتیں۔ وہ دوسرے بہن بھائیوں کو آواز دے دیں گی یا کسی ملازمہ کو بلا لیں گی لیکن مجھے وہ اس وقت اسپیس دیں گی۔ سو آپ نے اپنا آرام سکون نیند ہر چیز ماں باپ پہ قربان کرنی ہے لیکن اپنی پڑھائی یا کام کا نقصان نہیں کرنا۔ اس کو تیج 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 غلط ہیں۔ اول تو آپ کے انکار پہ آپ کی اہمیت بڑھتی ہے کم نہیں ہوتی۔ یہ بات لکھ کے دل پہ لگا لیں۔ 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 کھتا ہی نہیں ہے۔ آر یو شیور آپ اس شخص کے ساتھ تعلق میں مزید آگے جانا چاہتے ہیں جو آپ کو کھتا ہی نہیں ہے؟ انکار کے بعد اگر کوئی آپ کو موڈ دکھاتا ہے اور آپ گلٹ میں مبتلا ہو کے اس سے معافی

مانگتے ہیں اس کا کام فوراً سے کرنے کی حامی بھر لیتے ہیں اور اس کو نمٹانے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ بہت بڑی غلطی 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 کبھی معافی نہیں مانگی۔

اب آتے ہیں انکار کی طرف۔ یہ ایک "ناں" کہہ دینا زندگی کو بہت آسان کر دیتا ہے۔ یہ آپ کی شخصیت کو مضبوطی اور وقار دیتا ہے۔ آپ کو سوچ سوچ کے بولنے کی عادت پڑتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو بہتر جاننے لگتے 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 پہ کسی سے معذرت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بات بات پہ سوری کہنے والوں کی کوئی عزت نہیں ہوتی۔ آپ کیوں شرمندہ ہیں بھئی؟ 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 گلٹ والی کوئی بات نہیں ہے۔

انکار ایسے کیا جاتا ہے۔

"یہ بہت دلچسپ آئیڈیا ہے۔ میں ضرور اس پہ آپ کے ساتھ کام کرتی لیکن میرے لیے وقت نکالنا مشکل ہوگا۔"

"کیا میں آپ کو تھوڑا سوچ کے بتا سکتی ہوں؟ مجھے اپنی پڑھائی' جاب وغیرہ کا شیڈول دیکھ کے بتانا ہوگا۔"

"یہ بہت اچھا کام ہے لیکن میں نہیں کر سکوں 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 ہاں خواتین بالخصوص اگر انکار کر بھی دیں تو گلٹ میں آ کے اتنی لمبی کہانی سناتی ہیں کہ کہیں اگلا مائنڈ نہ کر جائے۔ دیکھیں جو لوگ اس طرح کی باتوں پہ مائنڈ 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 ناں کہنا آسان نہیں ہوتا۔ اعصاب جواب دینے لگتے ہیں۔ دل گھبراتا ہے۔ گلٹ ڈنک مارتا ہے۔ لوگوں کو کھو دینے کا خوف۔ ان کے غصے یا مایوسی کا ڈر۔ اس سب سے لڑنا 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 پریکٹس ہوتی ہے۔ انکار کرنا بھی سیکھنا ہوتا ہے۔ یہ ایک پریکٹس کی طرح 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 کرتا ہے اس کو بتائیں۔ کوئی مادی چیز چاہیے۔۔۔ یا کسی مسئلے سے آپ ڈسٹرب ہو رہے ہیں۔۔۔ جب تک آپ اپنی ضروریات کہنا نہیں سیکھیں گے' آپ کو خود بھی یقین نہیں ہوگا کہ آپ کو بھی کچھ درکار

ہوسکتا ہے۔ جب یہ یقین ہوگا.. تب ہی آپ اپنی ضروریات اور وقت کی اہمیت کو دوسروں کے بے جا کاموں سے اوپر رکھ سکیں گے۔

اس کا دوسرا طریقہ ہے اپنی رائے ہر چیز میں دینا۔ یعنی کہ ہر گفتگو میں اپنی ٹانگ اڑانا۔ بظاہر یہ بڑا ہی کوئی چھچھورے کنٹیوں والا طریقہ لگ رہا ہے لیکن مجھے جج نہ کریں پلیز۔ یہ آپ کی اپنی ذات کے لیے بہت اہم ہے۔ گھر میں خاندان میں یا دوستوں میں جب بھی کوئی سیاسی یا نظریاتی مسئلہ ڈسکس ہو رہا ہو تو سوچ کے اپنی رائے ضرور دیں۔ اسی عمل سے آپ دوسروں کی آراء کی پرواہ نہ کرنا سیکھیں گے۔

رائے دینے کا مطلب لوگوں سے بحث کرنا نہیں ہے۔ اس کا مطلب ہے دوسرے کی بات کو اچھے سے سن لینا اور پھر ٹھنڈے انداز میں کہنا کہ "آپ کا پوائنٹ میری سمجھ میں آ گیا ہے۔ لیکن میں اس چیز کے بارے میں یہ نہیں سوچتی۔ میں سوچتی ہوں کہ یہ اس طرح ہونے کے ساتھ اس طرح بھی ہے۔"

آپ نے ان لوگوں جیسا نہیں بننا جو بحث و مباحثے میں پڑ کے جذبات کو قابو میں نہیں رکھ سکتے۔ غصہ کر جاتے ہیں۔ لڑ پڑتے ہیں۔ ہر بات کو پرسنل لے لیتے ہیں۔ یا رونے لگ جاتے ہیں۔ آپ نے کبھی سوچا کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ کیونکہ ایسے لوگ وہ ہوتے ہیں جن کو کبھی کسی نے اپنے آپ کو "بیان" کرنا نہیں سکھایا۔ بچپن سے ان لوگوں کو اپنے خیالات کا اظہار (ایکسپریس کرنا) نہیں سکھایا گیا۔ اس کی جڑ بھی بچپن میں کہیں دبی ہے۔ جب آپ کو ڈانٹ کے چپ کروا دیا جائے یا آپ کی رائے کو اہمیت نہ دی جائے تو بچہ خود کو ایکسپریس کرنا نہیں سیکھ پاتا۔ ایسے خاندان جہاں بچوں کی رائے کو طنزیہ انداز کے ساتھ سنا جائے "بچے کو تمہیں نہیں پتہ" کہہ کے چپ کروا دیا جائے وہاں کے بچے ایسے بالغ مرد اور خواتین بنتے ہیں جن کو بنا غصے یا آنسوؤں کے اپنی بات منوانا نہیں آتا۔ وہ شوہر بن جائیں اور بیوی کے خلاف ہو تو چیختے چلاتے ہیں۔ کیونکہ انہیں یقین نہیں ہوتا کہ ٹھنڈے طریقے سے کی جانے والی بات کوئی سمجھ سکتا ہے۔ باپ ہوتے ہیں تو رعب جما کے غصے سے ہر وقت روک ٹوک کرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے یہی سیکھا ہوتا ہے۔ کسی کمزور پوزیشن پہ ہوتے ہیں جیسے بیوی 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 رونے دھونے بغیر چھوٹی سی بات کا جھگڑا بنائے بغیر اور خود ترسی 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 تماشہ نہ 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 جا سکتا ہے۔ ان کو unlearn کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے بنا غصہ ہوئے... بنا جذباتی ہوئے... بنا آنکھ میں آنسو لائے... اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات بتانی ہوں گی اور پھر ان کو منوانے کے لیے ڈٹ جانا ہوگا۔ ان پہ بار بار اصرار کرنا ہوگا۔ یہ نہیں کہ ایک دفعہ کہہ کے پیچھے ہٹ گئے۔

آپ کو ناں کہنے کے بہت سے موقع ہر روز ملیں گے۔ ناں 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 ٹراما سے نجات مل جائے گی۔

وہ آزاد ہو جائیں گے۔

لیکن جب تک وہ اس ٹراما کا سامنا نہیں کرتے'

وہ اس کے قیدی رہتے ہیں۔

قصور ان کا نہیں تھا۔

قصور 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 ٹراما ہے۔

اور ہمیں اس سے جاگنا ہے۔

....

آج کے سوالات:

کیا کسی بھی کام یا ذمہ داری کو قبول کرتے وقت آپ ان باتوں کو مدنظر 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 یہ احسن 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 مزا آتا ہے؟

۳)۔ 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 کیئر 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/چاہتی 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 دانی کرے گا؟ شکریہ 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 ریپوٹیشن 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 چند 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۔ "ناں" کہنے کا فن سیکھے بغیر کوئی شخص مضبوط انسان نہیں بن سکتا کیونکہ ہاں تو سبھی کہہ لیتے ہیں۔

اکیسواں دن...

یہ ایک ایسی صبح کا قصہ ہے جو گزشتہ رات کی بارش میں بھیگی رہی تھی اور اب کھڑکیوں سے باہر کھڑی ٹھٹھر رہی تھی۔ میں اپنی اسٹڈی ٹیبل پہ بیٹھی لیپ ٹاپ کی اسکرین کو دیکھتے ہوئے ”کام کو ٹالنے کے بہانے“ ڈھونڈ رہی تھی۔ چند الفاظ لکھ کے میں رکتی' کافی کا گھونٹ بھرتی اور فون اٹھا کے دوسروں کی مصنوعی زندگیوں میں ہلکا سا جھانک لیتی۔ پھر فون رکھ دیتی۔ پھر اٹھا لیتی۔

ایسے میں کسی کا اسٹیٹس میری نظر سے گزرا جس میں شارلٹ برونٹی کی کتاب جین آئر نظر آ رہی تھی۔

میں مسکرا دی۔ اس لیے نہیں کہ میں نے وہ کتاب پڑھ رکھی 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 ورثے میں ملی تھیں۔ میں نے بہت کم ان کتب کو پڑھا تھا (وہی مٹی کی بو 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 آئر ناول ملا تھا۔

گو کہ میں نے اسے نہیں پڑھا' لیکن وہ کتاب مجھے اب بھی یاد تھی۔ سیاہ جلد والی بڑی سی' موٹی 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 اسٹیٹس میں جین آئر کو دیکھا تو میں مسکرا دی۔ اس مسکراہٹ میں فخر بھی تھا کیونکہ تصویر میں نظر آتی جین آئر چھوٹی سی پتلی سی پیپر بیک کتاب تھی۔ میری کتاب اور اس کتاب میں سونے اور پیتل جیسا فرق تھا۔

مجھے دل میں بہت فخر محسوس ہوا کہ میرے پاس اتنی قیمتی کتاب موجود ہے۔ اگر میں اسے آکشن پہ رکھوں تو ہزاروں ڈالرز میں بک جائے گی۔ لیکن ایسی انمول کتابوں کا کوئی مول نہیں ہوتا۔

میں نے اس تصویر کو زوم کر کے دیکھا... یہ والی جین آئر کچھ زیادہ ہی دبلی پتلی تھی۔ میری جین آئر کے کم از کم ہزار بارہ سو صفحات تھے۔ اتنے ضخیم کتاب کو انہوں نے کوزے میں کیسے بند کیا؟ شاید پتلا پیپر 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 یونہی جین آئر کا ذکر آیا۔ میں نے سوچا تھوڑا سا شو آف کرنے میں کیا جاتا ہے۔ بڑے فخر سے بتایا کہ میرے پاس جین آئر کا ایک صدی پرانا نسخہ ہے جس کے صفحات شاید ہزار بارہ سو تھے۔ میری کزن چند لمحے کے لیے خاموش ہو گئی۔

"جین آئر کے صرف چار پانچ سو صفحات ہیں۔"

"وہ اب ہوں گے نا۔ اوریجنل کے زیادہ تھے۔"

"آر یو شیور نمرہ؟ الفاظ جتنے بھی کھلے کھلے پرنٹ کیے جائیں' چار پانچ سو صفحات کی کتاب اتنی ضخیم نہیں ہو سکتی۔ شاید تمہارے ایڈیشن میں موٹا 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 پہ اتنی زیادہ سطور تھیں کہ میں پڑھ نہیں سکی۔ میرے ایڈیشن کے صفحات زیادہ تھے اچھا۔ پتہ نہیں تم لوگ کون سا ایڈیشن پڑھ رہے ہو۔" میں باقاعدہ برا مان گئی۔ میری دس ہزار ڈالر میں بک جانے والی کتاب کی کریڈیبلیٹی کا سوال تھا۔ ہونہہ۔

"اچھا۔" وہ بے چاری چپ ہو گئی۔ البتہ میرے ذہن میں یہ بات اٹک گئی۔

مجھے اچھی طرح یاد تھا کہ جین آئر بہت دبیز ناول تھا۔ میرے ناول نمل کے جیسا۔ آخر کیسے موجودہ پبلشرز نے ہزار صفحات کو چار پانچ سو صفحات میں قید کیا؟ اور ہاں... میری والی جین آئر سائز میں کافی بڑی تھی یعنی اس کی لمبائی چوڑائی اردو ناولز 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 پبلشرز نے اتنا سمارٹ کیسے کر دیا؟

اس مسٹری کو حل 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 تھیوریز جنم لینے لگیں۔

کیا معلوم آج کے بکسٹاگرامرز اور بلاگرز کے پاس پرانا ایڈیشن نہ ہو؟ وہ ایک مسخ شدہ ایڈیشن پڑھ رہے ہوں؟ ایسے میں اگر میں قدیم ایڈیشن کو انٹرنیٹ پہ اپ لوڈ کر دوں؟ جس سے لوگ وہ سب بھی پڑھ لیں جو کئی دہائیوں سے ان کی جین آئر سے حذف کر دیا گیا تھا؟ اوکے اوکے... مجھے یہاں تک پہنچ کے خود اندازہ ہو گیا تھا کہ اب میں اوور ہو رہی ہوں' اس لیے آپ کو ناک بھوں چڑھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

چند دن تک میں اس کام کو ٹالتی رہی۔ پھر ایک روز دوبارہ انسٹاگرام پہ مجھے جین آئر کہیں نظر آئی تو میں ہمت کر کے اٹھی اور جا کے دادا جان کی الماری کھول ہی لی۔ اور چند منٹ کی تگ و دو کے بعد بالآخر قدیم جین آئر ڈھونڈ ہی لی۔

آہ۔ سیاہ جلد والی قدیم کتاب۔ میں نے اسے دونوں ہاتھوں میں لیے اوپر اٹھایا۔

اور پھر کئی ہفتوں کی وہ مسٹری حل ہو گئی۔

وہ قدیم کتاب جو اس وقت میرے ہاتھ میں تھی... وہ ایک چھوٹی اور پتلی سی کتاب ہی تھی۔

اور اس کے صفحات صرف تین سو باون تھے۔

کتنی ہی دیر میں شاک کے عالم میں کتاب کو الٹ پلٹ کر کے دیکھتی رہی۔ کیا یہ وہی کتاب تھی؟ ہاں تھی تو وہی۔ کہیں صفحات 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 ہمیشہ 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 مہک لیے قدیم کتاب کو دیکھتے ہوئے میرے اوپر ایک حقیقت کھلی تھی۔ وہی حقیقت جو میں آپ کو سمجھانا چاہتی ہوں۔

جب میں چھوٹی تھی تو میرے ہاتھ بھی چھوٹے تھے۔ قد بھی چھوٹا تھا۔ ذہن بھی چھوٹا تھا۔ میں اتنا وزن نہیں اٹھا سکتی تھی۔ سو میری مناسبت سے وہ بھاری اور وزنی سی 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 ڈرایا 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 اتنا بڑا تھا کہ وہ ہم پہ چھایا ہوا تھا۔ بچپن یا ٹین ایج 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 بے وقوف تھے؟ نہیں۔ ہم چھوٹے تھے۔ اس وقت ہمیں جین آئر وزنی سی لگتی تھی کیونکہ ہمارے ہاتھ چھوٹے تھے۔ وہ اتنا بوجھ نہیں اٹھا سکتے تھے۔ سو جو ہم نے کیا، اپنی استعداد کے مطابق کیا۔ اب ہم جین آئر اٹھا سکتے ہیں۔ انگوٹھے اور ایک انگلی کے درمیان بھی اٹھا سکتے ہیں۔ سو ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ اس بات کا افسوس کرتے رہنا چاہیے کہ کیوں ہم نے اس کتاب کو اتنا بھاری سمجھا جو ہلکی سی تھی؟

یا اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ انسان اپنے اندر قوت آہستہ آہستہ پیدا کرتا ہے۔

میں یہ قصہ آپ کو کیوں سنا رہی ہوں؟ کیونکہ آج جس موضوع پہ ہم بات کرنے جا رہے ہیں اس کو پڑھنے کے بعد شاید کچھ لوگ یہ سوچیں کہ ہم نے تو ایک عمر گزار دی لیکن اپنے لیے ایسا کوئی قدم نہیں اٹھایا۔ یہ خیال ان کو یہ سوچنے پہ مجبور کرے گا کہ اب بہت دیر ہو چکی ہے۔ وہ ہر اس وقت کے لیے پچھتاتے رہیں گے جب ماضی میں وہ یہ قدم نہیں اٹھا سکے۔ اس قصے کو سنانے کا مقصد آپ کو اس طرح کی سوچوں سے نکال کے یہ بتانا تھا کہ جو ماضی میں ہوا وہ آپ کی اس وقت کی اعصابی 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 کانشس رہنا چاہیے، وہ انسان کی "عزت نفس" ہوتی ہے۔ اور جیسے بچپن میں مجھے جین آئر بہت بھاری لگتی تھی، ویسے ہی مجھے اپنے دوستوں کے سامنے اپنی عزت نفس کے لیے کھڑے ہونا بہت مشکل لگتا تھا۔

اپنی زندگی کے کچھ پچھتاووں میں میرا سب سے بڑا پچھتاوا بہت سے موقعوں پہ اپنی عزت نفس کے لیے کھڑے نہ ہونا ہے۔ کبھی خوف میں۔ کبھی محبت میں۔ کبھی کسی دوست کو کھو دینے کے ڈر سے۔ لیکن چند برس پہلے فجر کی ایک صبح نفیسہ کے ساتھ لانگ ڈرائیو پہ جاتے ہوئے مجھے یہ احساس ہوا تھا کہ اگر میں نے خود کو بدلنا ہے تو مجھے سب سے پہلے اپنے لیے کھڑا ہونا سیکھنا ہے۔ غیروں کے سامنے نہیں۔ اپنوں کے سامنے۔

غیروں کے سامنے کھڑے ہونا میرے لیے کبھی مسئلہ نہیں رہا۔ چاہے وہ پبلشنگ کے معاملات ہوں یا قانونی معاملات، میں ہر جگہ اپنے حق کے لیے آواز اٹھاتی ہوں۔ لیکن جیسے ہیری پوٹر میں جے کے رولنگ لکھتی ہیں نا... کہ دشمنوں کے سامنے ڈٹ جانا اتنا مشکل نہیں جتنا دوستوں کے سامنے ڈٹ جانا ہوتا ہے۔ اسی کے مصداق میرے لیے اپنے ان دوستوں کو ٹوکنا بہت مشکل رہا ہے جو کسی بھی طرح میرا استحصال کر رہے ہوں۔ لیکن جب میں نے اپنی ذات پہ کام کرنا شروع کیا تو اپنے اس ایشو کو بھی ایڈریس کیا۔

میں نے آپ کو بچپن میں اپنی اس کلاس فیلو کا قصہ سنایا تھا جو ہر وقت مجھے اسکول میں "بلی" کیا کرتی تھی۔ وہ اگلی سیٹ پہ بیٹھتی تھی اور ایک دم گھوم کے مجھے کچھ برا کہہ دیتی اور واپس مڑ جاتی۔ میں اس کی زبان کے کھلنے سے ہی ڈرنے لگ گئی تھی۔ میں سر جھکا کے اس کی بات کو اگنور 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 پہ قدرے تحقیری انداز میں کچھ سنایا تو میں نے اسے بہت سنجیدگی سے کہا کہ دیکھو 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 خیال رکھو گی۔

اور چند دن بعد ایک روز مجھے یونہی یہ بات یاد آئی تو میں ذرا دیر کے لیے ٹھہر گئی۔ مجھے برسوں پہلے کی وہ کلاس فیلو اور اس کا اپنی نشست پہ گھوم کے مجھے برا بھلا کہنا یاد آیا۔ اور میں نے سوچا کہ چند سال میں میں کہاں سے کہاں آ گئی! 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 چھوتے آئے ہیں۔ سیلف لو... سیلف کیئر... سیلف اسٹیم...

آج جس موضوع پہ ہم بات کرنے جا رہے ہیں اس کا نام ہے "سیلف ریسپیکٹ"۔ اس کو اردو میں عزت نفس کہا جاتا ہے۔ یہ سیلف اسٹیم سے مختلف ہوتی ہے۔ سیلف اسٹیم اپنی ذات کی اپنی نظروں میں قدر اور عزت کرنے کا نام ہے۔

سیلف ریسپیکٹ 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 پہ آپ کو غصہ اور افسوس ہوتا ہے اور آپ کہتے ہیں کہ فلاں نے میری سیلف ریسپیکٹ کو ہرٹ کیا ہے۔

سیلف اسٹیم وہ عزت ہے جو آپ خود اپنی کرتے ہیں۔ اور سیلف ریسپیکٹ وہ عزت ہے جو دوسرے آپ کی کرتے ہیں۔ یہاں

تک سمجھ میں آ گیا؟

آپ اپنے گرد جہاں بھی دیکھیں' آپ کو "بے ادبی" ہر جگہ جھنڈے گاڑے نظر آئے گی۔ بچے اب اتنے با ادب نہیں رہے جیسے ہمارے زمانے کے ہوا کرتے تھے۔ انٹرنیٹ پہ کمنٹ سیکشن پڑھ لیں' سیاستدانوں کو دیکھ لیں' اینکرز کو دیکھ لیں' سب ایک دوسرے کی طرف بے ادب گفتگو اچھالتے نظر آئیں گے۔ آج کا انسان سمجھتا ہے کہ اس کے پاس ہر شے کا جواب ہے۔ سو بہت کچھ معلوم ہونا بھی انسان کو قدرے بے ادب بنا دیتا ہے۔ ہمارے پاس رول ماڈلز کی بھی کمی ہے۔ سلیبریٹیز سے لے کر سیاستدانوں تک' کوئی اخلاقیات اور ادب آداب کا خیال رکھتا نظر نہیں آتا۔

سیلف ریسپکٹ 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 وہ 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 سوچ سکتا ہے' غلط 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 متفق ہونا ضروری نہیں ہے۔ بس ان کی اتنی تکریم ضروری ہے کہ انہیں کہا جائے کہ ہاں میں سمجھ سکتی ہوں کہ تمہیں یہ محسوس ہوا ہے۔ کوئی اپنے محسوسات بتائے اور اس کو فوراً سے رد کر دیا جائے یا اختلاف کیا جائے' یہ اس شخص کی توہین ہے۔ رائے سے اختلاف ہو سکتا ہے' محسوسات سے نہیں۔

کسی کو کھری کھری سنا دینا بے ادبی ہے۔ کسی کا مذاق اڑانا یا اس پہ ہنسنا بے ادبی ہے۔ مذاق اور مزاح میں فرق ہوتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ کوئی بھری محفل میں آپ کا مذاق بنائے تو آپ کو ٹھیک سے اسے روکنا بھی نہیں آتا۔ مثلاً ایک ٹین ایج بچہ ہے جو کہ موٹا ہے۔ اپنے خاندان کے ہی کسی ایسے بچے کو تصور میں لائیں جس کا وزن زیادہ ہو۔ بھری محفل میں اس کے وزن کا ذکر چھڑ جائے اور وہ ذکر ختم ہی نہ ہوتا ہو' بچہ کیا کرتا ہے؟ وہ پھیکا سا مسکراتا رہتا ہے۔ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ رونے نہ لگ جائے۔ اگر وہ رو دیا 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 رو 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 کانپنے لگتا ہے' گلا رندھ جاتا ہے یا آپ رونے لگ جاتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یا اپنے آپ کو ایکسپریس کرتے ہوئے آپ غصے سے بولنے لگ جاتے ہیں؟ یہ ان لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن کو بچپن میں اپنے خیالات اور محسوسات کو بیان کرنا نہیں سکھایا گیا ہوتا۔

محسوسات کو بیان کرنا کیسے سکھایا جاتا ہے؟ جب بچہ کچھ کہے تو اس کو سنا جائے۔ اس پہ غصہ نہ کیا جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ جہاں "ایسا نہیں ہوتا" اور بچے کو بات بات پہ ڈانٹ دیا جائے' وہاں بچے کو یہ لگتا ہے کہ مجھے کوئی انڈرسٹینڈ ہی 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 پیپل پلیزر

بن جاتے ہیں۔ میں اگر آج اپنے جیمل ویلیز رہنے کی جڑ کو ڈھونڈنے کے سوچوں تو مجھے اپنے اسلامک اسکول کے چند ٹیچرز یاد آتے ہیں جو اتنے تنقیدی اور اتنے مایوس ذہن کے مالک تھے کہ بس۔۔۔ وہ بچوں کی ہر بات پہ ہنس 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 بیان کرنے کا اعتماد نہیں ملتا۔ پھر آپ اپنے حق کے لیے آواز اٹھاتے ہوئے یا تو رونے لگ جاتے ہیں یا غصے سے چیخنے لگ جاتے ہیں۔

آپ کی بے عزتی کرنے کی ایک اور شکل آپ سے جھوٹ بولنا ہے۔ جھوٹ اتنی بری لعنت ہے جو جب کسی رشتے میں آتے 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 تنگ تو نہیں ہے کہ لوگ آپ کو دل کی بات بتانے سے کتراتے 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 جنم لیتی ہے۔ حدود کو ہم اگلے باب میں تفصیل سے پڑھیں گے۔ میں ہر وقت حدود کا ذکر کرتی ہوں۔ یہ آخر ہے کیا۔ یہ آگے پڑھیں گے۔

فی الحال ہم یہ پڑھنے جا رہے ہیں کہ آپ کو اپنی سیلف ریسپکٹ کیسے اٹھانی ہے۔

جب آپ کی سیلف اسٹیم اونچی ہوتی ہے تو سیلف ریسپکٹ خود بخود اونچی ہو جاتی ہے۔ اور سیلف اسٹیم (اپنی ذات کی قدر و اہمیت) بلند کی جاتی ہے خود سے محبت کر کے، اپنا خیال رکھ کے، خود کو معاف کر کے اور اپنی ذات کو سب سے مقدم رکھ کے۔ جب یہ عادتیں 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 ڈیمانڈ کرتے ہیں۔ عزت الفاظ 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 استثنیٰ حاصل نہیں۔ ہمارے بہت سے مسئلے شروع تب ہوتے ہیں جب ہم کچھ لوگوں کو رعایت دے دیتے ہیں۔ ایک شخص جو آپ کو بہت پسند ہے، وہ آپ کے میسج کا جواب بھلے نہ دے، اس کے لیے آپ اپنی عزت نفس پہ پیر رکھ کے اس کو بار بار میسج کرتے رہیں گے، نہیں۔ 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 اوپر 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 تھینک یو سے بدلنا سیکھیں۔

عزت نفس کو اوپر اٹھانے کے لیے مزید کیا کرنا ہے؟ اپنا ویلیو سسٹم بنانا ہے۔ وہ ویلیو سسٹم آپ کو ڈیفائن کرے گا۔ میری بڑی بہن کی زندگی کا ایک اصول ہے کہ وہ کسی کی غیبت نہیں کرتی۔ آپ اس لڑکی کے سامنے کسی کی برائی کر ہی نہیں سکتے۔ وہ کال چھوڑ

کے چل جاتی ہے یا وہ بات مجتمع کر دیتی ہے۔ یہاں تک کہ یہ ویلیوز اس کی پہچان بن گئی ہیں۔ اب سب کو معلوم ہے کہ فلاں سامنے بیٹھی 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 کچھ ویلیوز ہونی چاہئیں۔ جیسے آپ کے بارے میں سب کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ یہ لڑکی جھوٹ نہیں بولے گی۔ یہ لڑکی غلط بات پہ خاموش نہیں رہے گی۔

ایک اور چیز جو عزت پانے کے لیے بہت اہم ہے... وہ ہے اپنے وعدوں کی پاسداری۔ آپ نے جب کمٹمنٹ کی ہے تو اسے پورا کرنا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ لوگوں کے ناراض 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 تب دیں جب پوری کر سکیں۔ خوامخواہ اوور کمٹ 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... (سورۃ فاطر آیت ۱۰)

اس آیت سے میں یہ سبق لیتی ہوں کہ انسان جب اللہ کے اصولوں پہ چلتا ہے اور ہر کام اللہ تعالیٰ کی رضا کو ذہن میں رکھ کے کرتا ہے تو اس کو عزت ملتی ہے۔ سچ اللہ کو پسند ہے۔ غیبت 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 چکر میں جو لوگ اپنی عزت پہ سمجھوتہ کر لیتے ہیں ان کا مقام اور قدر خود بخود کم ہو جاتی ہے۔

میری ایک ٹیچر 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 علم سیکھنا ہے تو اس کی عزت کریں۔ قرآن سے نفع اٹھانا ہے تو قرآن کو عزت سے رکھیں۔ تعلیم میں بہتر ہونا ہے تو اپنی کتابوں، قلم، کاغذ کو عزت دیں۔ اپنے لکھنے 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 پہ ادب سے خاموش ہو جائیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں بڑی بڑی کامیابیوں کا موجب بنتی ہیں۔

عزت نفس جو چیزیں گھٹاتی ہیں ان میں سے ایک ہم سب کی بری عادت ہے... لوگوں کے پیٹھ پیچھے ان کی برائی کرنا۔

آپ جب بھی اپنے منہ سے کسی دوسرے انسان کے بارے میں منفی بات نکالتے ہیں؟ آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کیسے لگ رہے ہیں۔ آپ کا امیج ایک دم سامنے والے کی نظر میں گھٹ جاتا ہے' چاہے سامنے والا خود بھی لاکھوں لوگوں کی برائی کرتا ہو۔ سوچیں پھر اللہ کی نظر میں کتنا امیج گھٹتا ہوگا۔ یہ سطور لکھتے وقت میں چاہتی 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 ٹارگٹ رکھیں۔ آج کا دن کسی کے خلاف نہیں بولنا۔ پورا دن گزر 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 یہ تصور کریں کہ وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا سن رہا ہے۔

آپ کی عزت ہر وقت لوگوں کو خوش کرنے سے بھی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک push over 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

دیں گے۔ اپنے وقت کی اہمیت لوگوں کو بتانے کے لیے ان سے لڑنا یا غصے ہونا ضروری نہیں ہے ورنہ ہر شے بدصورت ہو جائے گی۔ آپ اپنی ضروریات بتاتے ہوئے غصہ صرف اس لیے کرتے ہیں یا روتے 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 فیورز مانگنے لگ جائیں۔ یا توجہ اور محبت۔ او نہوں۔ آپ کو اپنا کام کرنے کے لیے کیا چاہیے؟ کوئی خالی کمرہ؟ پرسکون ماحول؟ اپنے بہن بھائیوں کو بتائیں کہ جب آپ یہاں پڑھ رہے ہوں تو وہ کالینڈ لی ادھر نہ آئیں یا شور نہ کریں۔ آپ جب اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات کہنا شروع کریں گے تب ہی آپ اپنی بڑی ضروریات جذباتی ہوئے بغیر کہہ سکیں گے۔

اپنی عزت بڑھانے کا ایک اور طریقہ ہے عاجزی۔ عاجزی کیا ہے؟ جب آپ غلط ہوں 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 غلط رویہ کیا ہے تو اس کو منانے میں پہل کریں۔ یہ چیزیں عزت نفس کے خلاف نہیں ہیں۔ یہ صرف انا کے خلاف ہیں۔ آپ کی غلطی نہیں بھی ہے تب بھی کسی کو منانے کے لیے آپ کا پہل کرنا آپ کی عزت بڑھاتا ہے۔ وہ جو میں نے اوپر کہا کہ بات بات پہ سوری کہنا چھوڑ دیں، وہ ہر وقت کے لیے ہے۔ آپ اگر ہر بات پہ 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 گلٹی رکھے گی۔

عاجزی کا مطلب یہ بھی ہے کہ بحث کے دوران اگر لگے کہ سامنے والا درست کہہ رہا ہے تو اس کی بات مان لیں۔ اعتراف کر لیں کہ اس کا پوائنٹ 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؟ والنٹیئر کرنے سے۔ والنٹیئر کرنا کیا ہوتا ہے؟ یعنی جب کسی کمیونٹی یا جاب یا حتیٰ کہ گھر والوں 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 گھر والوں کو کام کرنا ہوتا ہے۔ جیسے مہمان آتے ہیں جو سب نے مل کے انتظام کرنا ہوتا ہے۔ بے شک کسی ایک بہن یا بھائی کے سسرال والے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ باقی ایسے ہی بیٹھے رہیں 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 ڈالیں۔ انسان میں اتنی عزت ہونی چاہیے کہ وہ کاہل لوگوں کی طرح بیٹھا نہ رہے بلکہ سب کا ہاتھ بٹائے۔

ایک اور چیز جو آپ کی عزت گھٹاتی ہے وہ اپنی تعریفیں کرنا ہے۔ اپنی تعریف اپنے منہ سے کرنا بڑا ہی موذی مرض ہے۔ یہ انسان تب کرتا ہے جب اسے مسلسل دوسروں کا اپروول چاہیے ہوتا ہے۔ آپ کا عمل آپ کی تعریف کے لیے کافی ہونا چاہیے۔ اپنی

کامیابیاں 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 کلیئر حدود ہونی چاہئیں اور جیسے ہی کوئی ان کی توہین کرے۔ آپ نے بولنا ہے۔ آپ نے بولنا 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 پہ آواز نہیں اٹھائیں گے۔ آپ کے لب آزاد ہیں۔ جو دوسروں کے پاس ہے اس سے غنی ہو جائیں۔ اور دوسروں کے پاس کیا ہے؟ محبت۔ توجہ۔ دولت۔ یا کسی چیز کی طمع یا لالچ جو آپ کو ان سے ہے۔ کہ اگر اس کو ناراض کر دیا تو یہ مجھے فلاں چیز دینے سے منع نہ کر دے۔ او ہوں۔ ان سب چیزوں سے بے نیاز ہو کے اپنی عزت نفس کو اوپر رکھیں۔

جہاں کوئی الفاظ کے ذریعے آپ کی توہین کرے 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 ورنہ وہ آپ کو کھو دے گا۔ اور یہ بات آپ تب ہی اتنے یقین سے کہہ سکتے ہیں جب آپ واقعی دوبارہ عزت نفس مجروح ہونے پہ واک آؤٹ کرنے کا حوصلہ رکھتے ہوں۔

یہ بہت مشکل بات کہنے جا رہی ہوں میں۔

کیا آپ اپنی عزت نفس مجروح ہونے پہ واک آؤٹ ہونے کا حوصلہ رکھتے ہیں؟ یعنی کیا آپ کسی کے آپ کی توہین کرنے پہ 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 منع کرنے کے باوجود میری عزت نفس کو مجروح کرنا نہ چھوڑا تو میں واقعی اس کو چھوڑ دوں گی۔ تب آئے گی آپ کے اندر یہ بے نیازی جو انسان کو لوگوں سے غنی کر دیتی ہے۔ اگر سامنے گھر 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 واک آؤٹ کرنا میاں بیوی کے رشتے میں ہوتا ہے بالخصوص جہاں بچے انوالو ہوں۔ مگر یاد رکھیں۔ اپنے پارٹنر کو یہ بتانے کے لیے کہ میری عزت نفس مجروح نہ کرو' کبھی دیر نہیں ہوئی ہوتی۔ اگر کئی سال سے بھی آپ ایک ایسے abusive تعلق میں ہیں یا اگلا شخص آپ کی عزت نفس کو روز مجروح کرتا ہے' تب بھی دیر نہیں ہوئی۔ آہستہ آہستہ اپنے لیے آواز اٹھائیں۔ چھوٹی ضروریات سے شروع کریں۔ اور اگر وہ نہ مانے تو پیچھے مت ہٹ جائیں۔ کمیونیکیٹ کریں۔ کمیونیکیشن یعنی گفتگو کرنا بہت ضروری ہے۔ اسی سے مسئلے حل ہوتے ہیں۔ شاید اگلا شخص آپ کی عزت نہ کرے۔ شاید وہ پہلے سے بدتر ہو جائے۔ لیکن آپ نے آواز اٹھانا نہیں چھوڑنی۔

گھر میں فساد کے خوف سے جو عورتیں دبی رہتی ہیں اور آواز نہیں اٹھاتیں ان کی کبھی کوئی عزت نہیں ہوتی۔ بچوں کی وجہ سے جو مائیں ناخوش شادیوں میں رہتی ہیں وہ یہ نہیں سمجھتیں کہ روز کے جھگڑوں سے بچے کی ذہنی صحت پہلے ہی تباہ ہو رہی ہے۔ آپ نے اپنے بچے کو ایک ٹاکسک 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 روندنے والا نہیں بدلا کرتا۔ واک آؤٹ کریں۔ چاہے وہ شادی سے ہو... چاہے وہ دوستی سے ہو... ہمیشہ ایک ایسا آپشن ہے جو آپ کے پاس ہوتا ہے۔ میں کتنی ہی لڑکیوں اور بعض دفعہ لڑکوں کو دیکھتی ہوں جو ایک ٹاکسک 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 یا ٹی 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 ظلم پہ نہیں کیا جاتا۔ ٹاکسک پارٹنر کے ساتھ رہنا ظلم میں اس کا ساتھ دینا ہے۔ میں یہ نہیں کہہ رہی کہ اسے چھوڑ دیں۔ لیکن اس کو کہیں کہ اپنا رویہ بدلے۔

اللہ کی دنیا بہت بڑی ہے۔ اگر آپ ایک ٹاکسک 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 مجروح نہ کرے۔ بھلے سوکھی روٹی کھلائے' بھلے آپ کو دنیا بھر کی آسائشات نہ دے لیکن عزت کرے۔ زبان درست رکھے۔ ہاتھ نہ اٹھائے۔ اور اگر وہ نہیں مانتا... اور ہر دفعہ آپ اسے معاف کر دیتے ہیں... تو آپ ظالم کے ساتھ مظلوم بنے ہوئے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک ظالم اور مظلوم دونوں گناہگار ہیں کیونکہ مظلوم اپنے لیے آواز نہیں اٹھاتا۔ اللہ کی دنیا بہت بڑی ہے۔ آپ کو وہ بندہ ساری دنیا کی آسائشات بھی دے مگر عزت نہ دے تو آپ کو اس تعلق میں بنا عزت کے کبھی نہیں ٹھہرنا چاہیے۔ شادیاں اور طلاق ہمیشہ چوائسز ہوتی ہیں۔ ان کو کرنے یا کسی وجہ سے توڑنے پہ اللہ 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 بدصورت رویوں کے ساتھ ساری زندگی کولہو کا بیل بنی گزار دیتی ہیں۔ زید اور زینب دونوں اچھے 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 توہین برداشت نہیں کی جاتی تھی۔ وہاں بہت شادی ہوتی' نہ ہو پاتیں تو طلاق لے کر دوسری شادی کر لی جاتی تھی۔ جب وہ 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 سکتا تو پھر اس شخص کو چھوڑنے کا حوصلہ رکھیں۔ عزت پہ سمجھوتہ نہیں کیا جاتا۔ کسی کا پالتو جانور بن کے نہیں رہا جاتا۔

میں اب 2020ء میں ڈائجسٹ میں کیوں کہانیاں نہیں لکھتی؟ کیونکہ میں ڈائجسٹ میں ایسی کہانیاں پڑھتی ہوں جہاں ایک مغرور ہیرو لڑکی کو پہلے شدید ذلیل کرتا 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 بڑھاوا جا رہا ہے ہمیں؟ اپنی عزت کے لیے عورت کا آواز اٹھانا معیوب نہیں ہے۔ نہ اسے مغربی تہذیب کی نقالی کہنا چاہیے۔ نہ ہی یہ کوئی مغربی ایجنڈا ہے۔ عورت کا اپنے شوہر کے رویے کے خلاف شکایت کرنا، اپنے خاندان کو انوالو کرنا یا اس سے خلع 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 پہ اس کو ہندو معاشرے میں تباہ کیا گیا ہے۔ ورنہ آج اگر ہم چودہ 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۔ ہر وقت ایک ہی بات کی 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 بنایا ہے۔ گھر 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 کشائش سے غنی کر دے گا۔ اور اللہ کشائش والا حکمت والا ہے۔ (سورۃ النساء آیت ۱۳۰)

اگر آپ کا پارٹنر 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 حل 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 کروانی ہے۔ اگر آپ پہلے دن سے ہی اپنی عزت پہ سمجھوتہ نہ کریں تو یہ مسائل شروع میں ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ مسئلہ وہاں بڑھتا ہے جہاں آپ ہمیشہ سہہ جاتے ہیں، ہمیشہ معاف کر دیتے ہیں۔ اس لیے ابھی سے اپنا ویلیو سسٹم مضبوط کریں اور حدود ڈیفائن کریں۔

کسی بھی تعلق میں... چاہے وہ کولیگز کا ہو یا دوستوں کا، اگر آپ کی عزتِ 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 عزتِ نفس دوبارہ مجروح کی گئی تو میں اس تعلق کو چھوڑ دینے کا حوصلہ رکھتی ہوں۔ اور یہ بات آپ ٹھوس طریقے سے تب ہی کہہ سکتے ہیں جب آپ کے اندر واقعی یہ حوصلہ ہو۔ آپ نے کسی کو عزتِ نفس مجروح کرنے پہ صرف ایک دفعہ معاف کر کے وارن کرنا ہے۔ دوسری دفعہ نہیں۔ اس اصول کو اپنے دل پہ لکھ لیں۔

آخر میں وہی 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 ہو گی 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 ویلیو سسٹم سے۔

کسی کی محبت اور خوف کو آپ کی عزت سے بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کی رضا کا سوچا کریں۔

کیونکہ اللہ تعالیٰ

ہر اس چیز سے بڑا ہے

جس سے ہم ڈرتے ہیں

یا

جس سے ہم

محبت کرتے ہیں۔

آج کی مشق:

اپنی عزت نفس کو مزید مضبوط بنانے کے لیے مندرجہ ذیل ٹپس پہ عمل کریں۔

۱)۔ اپنے آپ سے اچھی باتیں کہیں۔ جب کوئی اچھا کام کریں تو اپنے الفاظ میں خود کو سراہیں۔

۲)۔ اپنا موازنہ دوسروں سے کرنا ترک کر دیں۔ آپ اس دنیا میں ایک ہی ہیں اور اللہ تعالیٰ نے آپ کو اسی طرح بنایا ہے۔

۳)۔ زیادہ سے زیادہ مسکرانے 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 کرائسز 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 سروائیو کر لینے پہ سراہا کریں۔ ہر انسان اس مشکل کو ایسے نہیں گزار سکتا تھا جیسے آپ نے گزارا ہے۔

۶)۔ خود کو جسمانی طور پہ ایکٹو رکھیں۔ عموماً سست لوگ کم اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۷)۔ اپنے ہاتھ سے اپنا کام کرنے کی عادت ڈالیں۔ اپنے کام دوسروں پہ چھوڑ دینے والے سستی اور کم اعتمادی کا شکار ہوتے ہیں۔

۸)۔ اپنے ظاہری حلیے 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۔

9)۔ کمفرٹیبل اور اچھا جوتا استعمال کریں۔ اچھا جوتا آپ کو اعتماد دیتا ہے۔

10)۔ 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 کانشس نہ ہوں۔

11)۔ بھری محفل میں اپنی رائے دینا سیکھیں۔ غصے یا جذبات کے بغیر ٹھنڈے انداز میں اختلاف کرنے کی عادت ڈالیں۔

12)۔ دکاندار جو ریٹ بتائے اسے فوراً نہ مان لیا کریں بلکہ اختلاف ضرور کریں۔ اور دوسرے کے اپنی بات پر اڑ جانے سے فوراً پیچھے نہ ہٹ جائیں بلکہ اپنی بات پر نرمی اور اخلاق کے دائرے میں رہ کے قائم رہیں۔

بائیسواں دن

کالونی کی سڑک ایک ڈھلان پہ بنی تھی۔ ایک جانب سے اونچی تھی اور دوسرے سرے تک پہنچتے پہنچتے گہرے نشیب میں چلی جاتی۔ میں اور میری ٹیچر نشیب سے اونچائی کی طرف جا رہے تھے۔ شام کا وقت تھا اور آسمان صاف مگر گہرا نیلا تھا۔ کالونی کا اونچا سرا ابھی کافی دور تھا اور میں جانتی تھی کہ وہاں پہنچ کے ہمیں مارگلہ کی پہاڑیاں نظر آنے لگیں گی۔

میں خاموشی سے شام کی فضا کو انجوائے کرنا چاہتی تھی۔ لیکن میری ٹیچر کا ایسا کوئی ارادہ نہیں تھا۔

اپنے سے کہیں زیادہ علم، عقل اور فہم کے مالک لوگوں کے ساتھ واک کرنا بھی ایک منفرد تجربہ ہے۔ ہم اس واک پہ اس 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 موڈ کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں کیسے لوں۔ میں نے ایک دن اپنی ایک بہت اچھی ٹیچر کو میسج کر کے اپنے مسئلے کا ذکر کیا تو انہوں نے کہا کہ کیوں نہ ہم واک پہ چلیں۔

میں کئی دن بعد واک پہ نکلی تھی۔ میرا دل باتیں کرنے کو نہیں چاہ رہا تھا۔ میں خاموشی سے منظر، ہوا، انجوائے کرنا چاہتی تھی۔ لیکن میں نے نوٹس کیا کہ میری ٹیچر ایسی نہیں تھیں۔ وہ کسی نہ کسی موضوع کو چھیڑے ہوئے تھیں۔ استاد، استاد ہوتا ہے۔ ہاتھ کھڑا کر کے جواب دینا اور اپنے نمبر بنا لینے جیسی میرے جیسے اسٹوڈنٹس کی عادت ہوتی ہے۔ سو میں ان کی ہر بات کا جواب دیے جا رہی تھی۔

ہم میرے مسئلے کی بات کر ہی نہیں رہے تھے۔ ہم دنیا کی باقی ساری چیزوں کی باتیں کر رہے تھے۔

ہم چلتے چلتے ڈھلان کے قریب آ رکے۔ 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 گھر ناہموار جگہ پہ تھا۔ اونچائی سے شروع ہو کے نشیب تک جاتا۔ گھر کیا پورا محل تھا۔ سڑک کے قریب اس کی دوسری منزل آتی تھی۔ وہ بڑا پیارا گھر تھا ویسے۔ سرخ میناروں والا دو کنال کا گھر جس کے آگے پیچھے لان ہی لان تھے۔

"تمہارا اس گھر کے بارے میں کیا خیال ہے؟"

میں نے بغور ریج پچھلے گھر کو دیکھا جس کا اونچا نیچا لان صاف دکھائی دے رہا تھا۔

"اس گھر کے مکین پرندے پالنے کے شوقین ہیں۔ دیکھیں... موروں کا پنجرہ... ایک طرف مرغیوں کا پنجرہ..."

"ہوسکتا ہے وہ صرف آرٹیفیشل فوڈ کے شوقین ہوں۔ کیونکہ مرغیاں دیکھی ہیں۔"

(اچھا میم۔ آپ کو زیادہ معلوم ہوگا۔) میں نے گہری سانس لی۔ پھر میری نظر دیوار پہ پڑی تو میں نے سوچا کہ خود کو تھوڑا پڑھا لکھا ثابت کرنے کے لیے کوئی فلسفہ بول کے اپنی ٹیچر کو متاثر کرنا ضروری ہے۔ گھر کی چار دیواری کی منڈیر پہ برقی تاریں لگی تھیں اور جگہ جگہ سائن بورڈ لگے تھے جن پہ ڈھانچہ بنا کے کرنٹ والی تاروں سے خبردار 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 بورڈز کی ضرورت نہیں تھی۔"

"کیوں؟ سائن بورڈز کی ضرورت کیوں نہیں تھی؟" میم نے سنجیدگی سے مجھے دیکھا۔

"کیونکہ رات 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 دیوار نہیں پھلانگے گا۔ اور جو رات کو پھلانگے گا 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 فلسفے نے ابھی ہار نہیں مانی۔

"تمہارا مطلب ہے کہ باؤنڈری وال پہ برقی تاریں لگا کے ان پہ سائن بورڈ نہیں لگانے چاہئیں؟"

"جی میم۔ کیونکہ ان کی ضرورت نہیں ہے۔"

"میرا خیال ہے ان کی بہت ضرورت ہے۔"

"برقی تاریں صاف نظر آ رہی ہیں میم۔ ان پہ سائن بورڈ لگانا پیسے کا ضیاع ہے۔"

"یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جو غلطی سے دیوار پھلانگنے لگیں۔ اگر سائن بورڈ نہ ہو تو ان کی جان جا سکتی ہے۔ یہ ظلم ہے۔"

"لیکن کوئی غلطی سے کسی کے گھر کی فصیل کیوں پھلانگے گا میم؟ اتنی اونچی دیواریں تو صرف نقب زن پھلانگیں گے نا۔۔ اور ان میں اتنی تو عقل 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۔ بغیر سائن بورڈ کے برقی تاروں کی حدود بنا دینا ظلم ہے۔ سفاکی ہے۔ جب انسان حدود پہ سائن بورڈ لگا دے تو اس کی طرف سے حجت تمام ہو جاتی ہے۔"

وہ بات اس وقت میرے سر سے گزر گئی۔ ہماری وین آگے بڑھ 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 یکدم مجھے وہ وین یاد آ گئی۔ اور ہماری وہ گفتگو۔ اتنے برس بعد آج مجھے احساس ہوا کہ میری ٹیچر نے اس برقی تاروں والے گھر کو تبصرے کے لیے کیوں چنا تھا اور وہ مجھے کیا سمجھانا چاہتی تھیں۔

مگر اس گفتگو کو یہیں روک کے ہم اس واقعے کی طرف بڑھتے ہیں جس سے آج کا یہ باب میں شروع کرنا چاہتی تھی۔

آج سے چند ماہ قبل میری ایک بہت اچھی دوست کا مجھے میسج موصول ہوا۔ میں نے مسکرا کے میسج کھولا کیونکہ وہ ایک بہت اچھی دوست تھی اور میرے دل میں اس کے لیے ایک خاص مقام تھا۔ لیکن میسج پڑھتے ہی میری مسکراہٹ غائب ہو گئی۔ اس نے

اپنے پیغام میں میرے ایک عزیز کے بارے میں لکھا تھا کہ اسے ان کی فلاں بات بالکل پسند نہیں آئی۔ آپ انہیں سمجھاتی کیوں نہیں ہیں؟ وہ انتہائی (چند نازیبا الفاظ) بنتے جا رہے ہیں۔

میں چند منٹ موبائل ہاتھ میں لیے 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... وہ میرے عزیز ہیں اور مجھے بہت عزیز ہیں۔ اگر آپ کو ان کے کسی کام سے مسئلہ ہے تو آپ متعلقہ ڈیپارٹمنٹ سے رجوع کریں لیکن اگر آپ میرے پاس ان کی شکایت لے کر آئیں اور ان کے بارے میں نازیبا 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 کی وضاحت بھی کی لیکن خیر بات ختم ہو گئی۔ چند ہفتے بعد میں نے فیس بک پہ اپنی ایک پروفیشنل کامیابی کے بارے میں لکھا تو میری اسی دوست نے نیچے کمنٹ کیا کہ بھئی جن کے عزیز اتنے اونچے عہدوں پہ فائز ہوں، ان کو اس طرح کے عہدے مل جاتے ہیں۔ مجھے بہت برا لگا۔ میں نے اس کو میسج کیا اور کہا کہ دیکھیں... مجھے آپ کی بات بری لگی ہے کیونکہ آپ نے ایک ہی منٹ میں میری تمام کریڈینشل اور میرٹ کو ختم کر دیا ہے۔ کیا آپ کے نزدیک میرے اندر کوئی قابلیت نہ تھی کہ مجھے یہ پروموشن ملتی؟ آپ کو میرے عزیز کے خلاف تعصب میں انصاف کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے تھا۔ اس نے معذرت کر لی تو میں نے کہا کہ کوشش کریں آئندہ ایسا 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 ناگفتہ باتیں کی ہوئی تھیں۔ وہ 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 ٹائپ کیا۔ میں نے لکھا کہ آپ نے اپنے تعصب کو پروان چڑھا دیا ہے۔ اور مجھے یہ گوارا نہیں ہے۔ میں نے آپ کو بارہا کہا تھا کہ آپ اس طرح کرنے سے مجھے کھو دیں گی۔

اس نے حیرت سے کہا کہ آپ ایک تیسرے شخص کی وجہ سے مجھ سے دوستی ختم کر سکتی 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 پہلی بار کہا تھا کہ مجھے یوں ہرٹ اور افینڈ 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 کمفرٹیبل 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 ڈیمانڈ کرتی ہوں۔ لیکن آپ مجھے وہ نہیں دے سکتیں اس لیے ہمارا تعلق پہلے جیسا نہیں رہ سکتا۔

یہ واقعہ حدود اور حدود کے اوپر لگے سائن بورڈز کی ایک بہترین مثال ہے۔ بلکہ یہ ایک آئیڈیل مثال ہے۔ مختصر الفاظ میں...

ایک دوست نے مجھے سخت باتیں سنا کے لائن کراس کرنی چاہی۔ میں نے اپنی حدود پہ "آگے خطرہ ہے" کا سائن بورڈ لگا کے اسے روکنا چاہا۔ تین دفعہ یہی کام ہوا لیکن اس نے پھر بھی میری بات کا احترام نہیں کیا اور میری حدود کراس کیں۔ نتیجہ یہ نکلا کہ میں نے اسے اپنے زندگی کی چار دیواری سے باہر محدود کر دیا۔ نہ کوئی جھگڑا ہوا۔ نہ کوئی تماشہ۔ ایک میچور طریقے سے میں نے اپنی فرینڈز حدود کا احساس دلایا۔ اس نے احساس نہیں کیا تو بالآخر مجھے اس سے خود کو فاصلے پہ کرنا پڑا۔ ہم اب بھی بات کر لیتے ہیں لیکن پہلے والی بات نہیں رہی۔

لیکن کیا میں ہمیشہ سے لوگوں کو اتنی ہی میچورٹی سے ڈیل کرتی تھی؟

نہیں۔ میں ہمیشہ سے حدود کھینچنے 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 بتاتی۔ چند ایک دفعہ ایسا ہوتا تو میں خاموشی سے اس سے کنارہ کشی کر جاتی۔ 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 بہادری 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 بورڈز 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 بنگلے کی چار دیواری پہ لگی برقی تاروں کے بارے میں چور ڈاکوؤں کو تو معلوم ہوگا کہ ان سے کرنٹ کا خدشہ ہے لیکن کسی دیہات سے آئے ان پڑھ آدمی کا کیا جو پناہ کے لیے کسی کی دیوار پھاندنے 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 اور اپنی حدود کا بار بار احساس نہیں دلائیں گے تو یہ دوسرے کے ساتھ بھی ظلم اور زیادتی ہے۔ یہ رویہ اپنے اندر سے ختم کرنے میں مجھے کئی برس لگے۔ اور میں چاہتی ہوں کہ اگر آپ بھی اس رویے کا شکار ہیں تو اس رویے کو ایک بہتر رویے (سائن بورڈز) کے ساتھ ری پلیس کرنے کی کوشش کریں۔

حدود کیا ہوتی ہیں؟ اور یہ کیوں ضروری ہیں؟ ہر ذہنی صحت کا ماہر انسان ہمیشہ حدود پہ زور کیوں دیتا ہے؟

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 تھوڑے سے داخل ہوتے ہیں۔ (یعنی اوورلیپ 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 تھوڑا سا داخل ہوتا ہے۔ وہ تھوڑی سی جگہ آپ کا اور اس کا مشترکہ مفاد 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 کولیگ سے آپ کی دوستی ہے تو

اس سے آپ بالکل مختلف طرح کی باتیں کریں گے۔ یہ ایک ذہنی طور پہ مضبوط انسان کا دائرہ ہوتا ہے۔ یعنی کناروں کناروں سے اس کے دائرے میں بہت سے لوگ شامل ہوتے 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 پہچان اور محبت کے مقام پہ نہیں پہنچے تب بھی آپ کو اس وسط کو خالی رکھنا ہے۔ انسانوں سے دور۔

مسئلہ 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 گھر 'خاندان' جاب' ہر چیز شیئر کرنے لگ جائیں تو کچھ عرصے بعد آپ کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ آپ اس پہ انحصار کرنے لگ گئے تھے لیکن ایک دم سے دوستی خراب ہو جاتی ہے۔ کیونکہ آپ نے توازن کھو دیا 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 پہ ہوتا ہے۔ لوگ اسے بتاتے ہیں کہ اسے کیا محسوس کرنا ہے' کیا سوچنا ہے' اور کیا عمل کرنا ہے۔ باؤنڈریز نہ ہونے سے انسان ہر وقت ان کاموں کو کرنے میں لگا رہتا ہے جو دوسرے اس سے کروا 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 لانا 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 'ہاں نہیں کہہ سکتے' لیکن اندر سے آپ فرسٹریٹڈ ہو چکے ہیں۔ چونکہ آپ کی باؤنڈریز نہیں ہیں یا بہت کم ہیں۔ سو لوگ اس شے کو سونگھ لیتے ہیں اور ایسے بہت سے لوگ آپ کی طرف اٹریکٹ ہوتے ہیں جو در اصل آپ کو کنٹرول کرنا چاہتے ہیں۔ شادی' خاندان یا جاب پہ اگر کوئی ایسا تعلق مسلسل آپ کو ذہنی یا جسمانی ٹارچر دیے ہوئے ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے اس شخص کے ساتھ باؤنڈریز سیٹ 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 کہے پہ فوراً ہاں کہہ دیتے ہیں کیونکہ آپ کسی کو بھی انکار کر کے مایوس نہیں کرنا چاہتے؟ اور کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ آپ بہت نائس ہیں؟ نہیں۔ آپ نائس نہیں ہیں۔ آپ نے باؤنڈریز نہیں سیٹ کر رکھیں۔

کیا آپ کے گھر میں کسی ایک شخص کے موڈ خراب ہونے سے سارے گھر کا ماحول متاثر ہوتا ہے؟؟ آپ ایک فرد کے غصہ کرنے یا ناراضی کے اظہار کے بعد گھنٹوں اداس رہتے ہیں؟؟ اگر ہاں۔ تو آپ کے گھر میں باؤنڈریز کی شدید کمی ہے۔ کسی بھی صحت مند گھرانے میں ایک شخص کا موڈ چند منٹ سے زیادہ دوسرے فرد پہ اثر انداز نہیں ہونا چاہیے۔

کیا آپ کو بات بات پہ گلٹ اور بے چینی محسوس ہوتی ہے؟؟ آپ کو اپنے قریبی لوگوں کا خراب موڈ شدید بے چینی میں مبتلا کر دیتا ہے اور آپ ان کے رویے میں اپنی غلطی تلاش کرنے لگ جاتے ہیں؟ یا اس لیے نہیں ہوتا کہ آپ قصوروار ہیں بلکہ یہ اس لیے ہے کہ دراصل آپ نے باؤنڈریز ہی نہیں سیٹ کر رکھیں۔ اسی لیے آپ خود کو دوسروں کی ناخوشی کے لیے ذمہ دار سمجھتے ہیں۔

آپ نئے لوگوں سے جلدی گھل 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 ولکم بے 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 غلط برتاؤ کیا جائے، برا رویہ 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 گلٹی 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 ٹاکسک رشتے میں پھنسے ہیں جہاں آپ دیے ہی جا رہے ہیں اور اگلا فرد بس لیے جا رہا ہے۔ آپ خود کو ہر وقت مظلوم محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو بہت ہی اچھا بننا چاہیے تاکہ لوگ آپ کی عزت کریں۔ آپ لوگوں کے بنا پوچھے اپنی ذاتی فیلنگز 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 دھوکہ کھانے کے بعد اس کے نادم ہو جانے پہ ایک دم پگھل جاتے ہیں اور دل صاف کر لیتے ہیں۔ اور وہ ایک دفعہ پھر آپ کے ساتھ وہی دھوکہ کرتا ہے۔ اور یوں آپ اس سائیکل میں پھنسے رہتے ہیں۔

یہ سب باتیں یا ان میں سے دو تین باتیں بھی اگر آپ میں ہیں تو آپ واضح طور پہ باؤنڈریز کی عدم موجودگی کا شکار ہیں۔ لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ میں ایسے کتنے ہی کامیاب لوگوں کو جانتی ہوں جنہوں نے تیس پینتیس برس کی عمر میں جا کے باؤنڈریز بنانا شروع کیں۔ 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 عمر تک باؤنڈریز کیوں نہیں قائم کر سکے؟ ہمیں کیوں ماں باپ اور اسکول نے یہ نہیں سکھایا کہ انسان کی ذہنی صحت کا آبِ حیات باؤنڈریز ہیں؟

انسان ایک عمر تک باؤنڈریز کیوں نہیں بنا پاتا؟ ایسا عموماً ان بڑوں کے ساتھ ہوتا ہے جنہوں نے بچپن میں فیملی کے کسی ایک فرد کے جذبات کو ہر وقت محسوس کیا تھا۔ نہیں سمجھ میں آیا؟ میں سمجھاتی ہوں۔

انسان لوگوں سے اٹیچ 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 مندانہ ماحول نہیں دیکھتا' تو وہ کبھی بھی آگے جا کے صحت مندانہ اٹیچ منٹ نہیں بنا سکتا۔ مثلاً پانچ برس کی عمر تک ایک لڑکی نے گھر میں یہی دیکھا ہے کہ باپ ماں کو مارتا ہے' یا نازیبا سلوک کرتا ہے۔ ماں روتی چلاتی ہے۔ پھر رات کو باپ شرمندگی سے باہر سے کھانا یا کوئی تحفہ لے آتا ہے' ماں اپنا موڈ ٹھیک کر لیتی ہے اور دونوں میں صلح ہو جاتی ہے۔ ایسے ماں باپ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچے کے لیے کمپرومائز کر رہے ہیں۔ ہم بچے کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ رہ 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' جانتے ہیں وہ کیا سیکھتی ہے؟

وہ بچی ایک پیٹرن 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 چکر میں داخل ہوتی ہے تو وہ اپنے منگیتر' محبوب یا شوہر سے اسی طرح اٹیچ ہوتا 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 ایسی abusive شادیوں میں رہ لیتی ہیں؟ کیونکہ وہ بچپن کی اس تکلیف (جو ان کو یاد نہیں لیکن ان کے ذہن کو یاد ہے) سے خود کو بچانے کے لیے نہ چاہتے ہوئے بھی وہی پیٹرن بنا لیتی ہیں۔

جو لڑکا ایسی تکلیف سے گزرتا ہے وہ بڑا ہو کے کیا کرتا ہے؟ وہ پرفارمر بن جاتا ہے۔ لوگوں کو خوش کرنے والا۔ یا دوسروں کو کنٹرول کرنے والا۔ یا جب اسے کوئی چیز نہ ملے تو وہ تماشا کرتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کچھ لوگ ریلیشن شپس میں بہت ڈرامائک ہوتے ہیں۔ انہیں ہر وقت ایک ایشو چاہیے ہوتا ہے اپنے پارٹنر سے لڑنے کا۔ اس کی توجہ لینے کا۔ کیونکہ پانچ برس کی عمر تک ان کے بچے ذہن نے یہی دیکھا ہوتا ہے کہ محبت ایک بڑے جھگڑے کے بعد ملتی ہے۔ وہ وہ "سیکیور اٹیچ منٹ" (محفوظ طریقے سے کسی سے اٹیچ ہونا) نہیں سیکھ سکے۔ وہ ڈرامے کے ذریعے ہی لوگوں سے اٹیچ ہونا چاہتے ہیں۔

ہمارے اکثر نفسیاتی مسائل کی جڑیں ہمارے بچپن کی کہانی میں پیوست 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 چھوٹے بچے کو نہیں سمجھ آتی تھی اب یہ بڑا ہو رہا ہے اب یہ اثر لے گا۔ اس لیے ہم خود کو سدھار لیں۔ لیکن وہ نہیں جانتے کہ اصل اثر پہلے ہو چکا ہوتا ہے۔ پانچ سے سات برس تک اس کے ذہن نے جو جذب کیا' اس کی ساری زندگی کی دوستیاں' محبتیں اور رشتے اسی پیٹرن پہ چلیں گے۔

ہو سکتا ہے ماں باپ آپس میں نہ لڑتے ہوں۔ لیکن جب گھر کا کوئی بڑا بات بات پہ بچے کو ڈانٹتا ہو' سزا دیتا ہو' اس کو مارتا ہو اور ماں ہر وقت بچے کے ذہن میں باپ' تایا' دادا یا بڑے بھائی کا خوف بٹھاتی ہو' تو بچہ کیا سیکھتا ہے؟ کہ وہ ایک ادنیٰ ذات ہے۔

لوگ اس سے تب 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 پیپل پلیزر (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 اٹیچ ہو جاتے ہیں اور وہ شخص ذرا دور ہو جائے تو بھیڑ مرگ آنے لگتا ہے؟

یہ محبت نہیں ہوتی۔ یہ ایموشنل 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 بالغ ہو کے تماشا کھڑا کر دیتا ہے۔ اس کے اندر ایک ترسا ہوا چھوٹا بچہ ہوتا ہے جس کا دل چاہتا ہے کہ کوئی آئے اور اسے بچائے۔ کوئی اس کو اس کی تکلیف سے نکالے۔ وہ محبت لینے کے لیے خود کو اذیت سے اس لیے گزارتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں محبت لینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔

میں نے جب نمل لکھا تو اس میں حنین کا کوئی ہیرو نہیں تھا۔ کسی ریڈر نے مجھے کہا کہ باقی سب ٹھیک تھا لیکن کاش آپ حنین کا کوئی ہیرو بنا دیتیں تاکہ اس کی زندگی میں کوئی خوشی آ جاتی 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 سائیکولوجی میں co-dependancy کہا جاتا ہے جو کہ ایک شدید منفی 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 کرنا دوسرے انسانوں کا کام نہیں ہے۔ دوسرے انسان آپ کے کچھ حصوں کی چابیاں 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 بونس ہیں۔ ان کی تعریف و قدر دانی ملے تو بہت اچھے۔ نہ ملے تو ہمیں اپنی قدر خود معلوم ہونی چاہیے۔ ہمیں کسی کا اپروول نہیں چاہیے خود کو اچھا سمجھنے کے لیے۔

باؤنڈریز کے اس قصے کو ہمیں روک کے چودہ سو سال پیچھے جاتے ہیں۔ میں نے کافی عرصہ پہلے ایک حدیث پڑھی تھی۔

حضرت سیدنا میمون بن شعیب رحمۃ اللہ علیہ سے مروی ہے کہ ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس ایک فقیر آیا تو آپؓ نے اسے ایک ٹکڑا دے دیا۔ پھر آپؓ کے پاس ایک ایسا آدمی آیا جو کہ اچھے کپڑے پہنے ہوئے تھا۔ آپؓ نے اسے بٹھایا۔ پھر اس نے کھانا کھایا۔ آپؓ سے اس فرق کے بارے میں پوچھا گیا تو آپؓ نے جواب دیا کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم دیا کہ: "لوگوں کے ساتھ ان کے مرتبے کے لحاظ سے سلوک کرو۔" اس حدیث پاک کو امام ابوداؤد 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 فرینکنس لیول ہوتا ہے۔ یہ نہیں کہ کوئی اچھا ہے اور کوئی کم اچھا۔ بات تعلق کی نوعیت کی ہے۔ ایک کے ساتھ اتنا تعلق ہوتا ہے کہ بندہ اس کے ساتھ بیٹھ

کے کہا کھائے۔ دوسرے کو فارمل طریقے سے کھڑے کھڑے بات کر کے لوٹا دیا جاتا ہے۔ یہ باؤنڈریز 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 طغیٰ کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ طغیٰ کا مطلب ہوتا ہے حدود توڑ کے بے قابو ہو کے باہر نکل جانا۔ انسان حدود کب توڑتا ہے؟ جب اسے ہر چیز عطا کر دی جائے۔ جب اسے کچھ کھونے کا خوف نہ رہے۔ کچھ مزید پانے کی تمنا نہ رہے۔ سو جب آپ اپنا آپ پلیٹ میں رکھ کے کسی انسان کو پیش کرتے ہیں، تب اس کو آپ کو ہرٹ کرنے کی چھوٹ ہوتی ہے، آپ کو کھونے کا خوف نہیں ہوتا" کہ وہ جو کر لے آپ نے اس کو نہیں چھوڑنا" اور چونکہ آپ نے اپنا آپ کھول کے بیان کر دیا ہے، سوائے مزید آپ کے بارے میں جاننے میں دلچسپی نہیں ہوتی۔ یوں وہ 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 تب توڑتے ہیں جب انہیں ہر شے مل جائے۔ سو آپ نے اپنی زندگی میں آنے والے کسی شخص کو ہر چیز نہیں دینی۔ سمپل۔ سب کو اپنی ذات تک تھوڑی تھوڑی رسائی دینی ہے۔

اب آتے ہیں سب سے اہم سوال کی جانب۔ ہم نے ایک عرصہ بغیر باؤنڈریز کے اگر زندگی گزار دی ہے تو اب کیسے باؤنڈریز طے کریں؟ یہ کوئی اتنا مشکل کام نہیں ہے۔ آپ نے کوئی لکیر نہیں کھینچنی۔ صرف ذہن میں ایک فیصلہ کرنا ہے۔ اور بس۔ یہ ہو گیا۔ سمپل۔

اگر انسان کے ذہن نے سات برس کی عمر تک عدم تحفظ کے شکار 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 اتار رکھی ہو۔ کوئی ایسا پیٹرن نہیں ہے جسے unlearn نہ کیا جا سکتا ہو۔ آپ آج سے نئے پیٹرن بنا سکتے ہیں۔

اب ایک ایک کر کے ان بنیادی باؤنڈریز کی بات کرتے ہیں جو آپ کی زندگی میں ہونا ضروری ہیں۔ جتنی مضبوط باؤنڈریز ہوں گی اتنے مضبوط آپ انسان ہوں گے۔

باؤنڈری کیسے سیٹ کی جاتی ہے؟ اس کے چار اسٹیپ ہیں۔

نام: آپ کی باؤنڈری کا نام کیا ہے؟ اس کی شناخت کیا ہے؟ آپ کو اپنی باؤنڈری کو نام دینا ہوگا۔ میرے قصے میں میری باؤنڈری کیا تھی؟ (میں اپنے عزیز لوگوں کی برائی برداشت نہیں کر سکتی۔)

گفتگو: آپ نے اس باؤنڈری کو ایک سائن بورڈ کی طرح دوسرے شخص کو بتانا ہے۔ گفتگو کے ذریعے اس کو واضح کرنا ہے۔

("آپ مجھ سے میرے عزیز لوگوں کو ڈسکس نہ کیا کریں۔ میں ان کی برائی برداشت نہیں کروں گی۔")

سادگی: باؤنڈری طے کرتے وقت آپ کو سادہ اور مختصر رہنا چاہیے۔ آپ کو لمبی تقریر کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ کیوں آپ ایسا محسوس کرتے ہیں۔ کیوں تو کبھی نہیں بتانا۔ یہ آپ کا حق ہے۔ اور وہ ایکسپلین نہیں کرتے۔ ("میں اس بات پہ برا مانوں گی اور

بس!") بات ختم۔

نتائج سے آگاہی: آپ نے دوسرے شخص کو ان نتائج کے بارے میں خبردار کرنا ہے جو آپ کی باؤنڈری توڑنے کی صورت میں ہو سکتے ہیں۔ ("اگر آپ نے دوبارہ میرے ساتھ میرے عزیز کی برائی کی تو آپ کا اور میرا تعلق خراب ہو گا۔ آپ مجھے کھو دیں گی۔")

اور پھر... پھر آپ اس باؤنڈری پہ قائم رہتے ہیں۔ آپ انسانیت کے ناتے کسی کو ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا چانس دے سکتے ہیں۔ لیکن چوتھا چانس دینا نری بے وقوفی ہے۔ پھر تو آپ کی کوئی باؤنڈری ہی نہ ہوئی۔

اب آپ نے کرنا یہ ہے کہ آج بیٹھ کے کچھ ایسے رویوں کے بارے میں سوچنا ہے جو آپ کو برے لگتے ہیں۔ پھر آپ نے طے کرنا ہے کہ کس 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 کراس نہیں کرنی۔

آپ نے اپنی پرسنل باؤنڈریز خود طے کرنی ہیں۔ میں یہاں پہ چند ایسی باؤنڈریز کا ذکر کرنے جا رہی ہوں جو بطور ایک باعزت انسان آپ کے اندر ہونی چاہیے۔

سب سے پہلے... ورک پلیس یعنی آپ کی جاب کی جگہ کی باؤنڈریز کا ذکر کرتے ہیں۔ اگر آپ جاب نہیں کرتے تو آپ کے کالج یا یونیورسٹی 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 ہونی چاہئیں۔

سب سے خوش اور پر اعتماد وہ ورکرز ہوتے ہیں جن کی مضبوط باؤنڈریز ہوتی ہیں۔ انہی کی عزت ہوتی ہے۔ انہی کو سب اہمیت دیتے ہیں۔ میں ہمیشہ اپنے ناولز میں لکھتی ہوں کہ اپنی عزت کروائیں۔ لوگ پوچھتے ہیں کیسے کروائیں؟ تو جناب اپنی باؤنڈریز سے کروائیں۔ یہی چیز انسان کو ذاتی اور پروفیشنل زندگی میں عزت دلواتی ہے۔

ورک پلیس پہ باؤنڈریز پہلے ہی دن سیٹ کی جاتی ہیں۔ جیسے "آپ کتنے گھنٹے کام کریں گے" "آپ کی تنخواہ، بونس وغیرہ کیا ہو گا" "آپ کب اور کب اوور ٹائم کریں گے اور کب بالکل نہیں کریں گے" اور "آپ کو کتنی چھٹیاں ملیں گی۔" یہ اس لیے ضروری ہے کیونکہ ہر شخص کا کوئی سائیڈ شوق ہوتا ہے۔ کوئی ایسا مشغلہ جسے آپ وقت دینا چاہتے ہیں۔ آپ نے ہمیشہ اپنے باس کو بتا دینا ہے کہ مجھے فلاں کام کو بھی وقت دینا ہوتا ہے سو میں اوور ٹائم نہیں کر سکتا یا کبھی کبھی کر سکتا ہوں۔ اس کو کہتے ہیں اپنا ویلیو سسٹم بنانا۔ میری زندگی میں فلاں اور فلاں چیزیں بھی ہیں سو میں اعتدال میں رہ کے کام کروں گا۔

دوسری چیز... کمیونیکیشن... آپ نے بہت کلیئرلی اپنے کولیگز 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۔ یورپ میں اسے رائٹ ٹو ڈسکنیکٹ (منقطع ہونے کا حق) کہا جاتا ہے۔ آپ کو چھ بجے کے بعد کام سے منقطع کر کے خود کو ان چیزوں یا لوگوں کے ساتھ جوڑنا ہوتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ اس لیے آپ کو اپنے کولیگز کو پہلے دن سے بتانا ہے کہ صرف فلاں چیز ایمرجنسی میں شمار ہوتی ہے 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 کولیگ کی کال نان ورکنگ

آواز میں نہیں اٹھائیں گے۔ آپ صبح واپس کام پہ جائیں گے اور اسے کہیں گے کہ میں گھر پہ کام نہیں کرتا سو اب آپ مجھے بتائیں کہ مسئلہ کیا ہے۔

تیسری چیز۔۔۔ جب بھی باؤنڈری کی خلاف ورزی ہو' اس کو فوراً نوٹس میں لایا جاتا ہے۔ فوراً آواز اٹھائی جاتی ہے۔ یہ "می ٹو موومنٹ" کیوں شروع ہوئی؟ کیونکہ بہت عرصے تک عورتیں خاموش رہیں اور ورک پلیس پہ ہراسمنٹ کے خلاف آواز نہیں اٹھائیں۔ کیونکہ ہمیں یہ سکھایا ہی نہیں جاتا کہ آواز فوراً اٹھانی ہے۔ اس لیے جب بھی کوئی آپ کی باؤنڈری توڑے آپ نے فوراً احتجاج کرنا ہے۔

چوتھی چیز۔۔۔ باؤنڈری کی وائلیشن کے لیے پلان تیار رکھیں۔ لوگ آپ کی باؤنڈریز شروع میں کراس کریں گے۔ لازماً 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 رکھنا ہے۔ یاد رکھیں۔۔۔ ورک پلیس پہ آپ کو سوری تب تک نہیں کہنا ہوتا جب تک آپ رونہ رہے 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 حالات خراب ہوں' ماحول خراب ہو' لوگ آپ کو بہت تنگ کرنے لگیں تو پہلے کسی بڑے کو شکایت 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 ٹوکسک لوگوں کے بیچ 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 ہی لیں تو انہیں کام تک محدود کریں۔ اور شیئر نہ کریں۔ ان کو ذاتی باتیں نہ بتائیں۔ ڈرامے' مووی یا کوئی گلوبل ایشو ڈسکس کریں۔ لیکن اپنی جاب کے مسئلے بھی اپنے کولیگز سے شیئر نہ کریں۔ نہ دوسرے کولیگز کے بارے میں ان کے پیچھے باتیں کریں۔ یہ چیزیں آپ کی کریڈیبلٹی بھی خراب کرتی ہیں اور آگے جا کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

آخری چیز۔ اگر آپ نوجوان 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 کولیگ 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 تو ہی امکان ہے کہ آپ کو کوئی کولیگ پسند آ جائے اور آپ کی اس سے دوستی ہو جائے۔

اب لوگ غلطی کہاں کرتے ہیں؟ وہ تمام کولیگز کے ساتھ باؤنڈریز رکھتے ہیں سوائے اس ایک کولیگ 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 کولیگ پسند ہے تو آپ اس کو اپنی فیس بک میں ایڈ کر لیں گی۔ آپ اس پہ ٹرسٹ کریں گی کہ خیر ہے یہ میری تصویر دیکھ لے تو کیا ہوگا۔ یوں آپ اس کے لیے اپنی ایک باؤنڈری توڑ دیں گی۔ ہو سکتا ہے وہ اچھا ہو۔ ہو سکتا ہے آپ دونوں کبھی جا کے کسی تعلق میں بندھ 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 باؤنڈریز برابر کی رکھنی ہیں۔ کسی ایک فرد کے لیے اصول نہیں توڑنا۔ ورنہ آپ پچھتائیں گے۔

گھر میں باؤنڈریز کیا ہوتی ہیں؟

ایک حدیث میں آتا ہے کہ جس نے کسی کی تحریر پہ نظر ڈالی اس نے گویا آگ پہ نظر ڈالی۔ کسی کی ذاتی چیز پڑھنا یا اس کی پرائیویسی میں گھسنا گناہ ہے۔ اخلاقی جرم ہے۔ کسی گھر والے کو آپ کی الماری کھولنے یا اس کے اندر جھانکنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ نہ آپ کے ماں باپ کو، نہ بہن بھائیوں کو۔ (خیر جو لوگ اپنی الماریاں سیٹ نہیں کرتے ان کی ماؤں کو یہ کام کرنا پڑتا ہے۔ لیکن یہ بات آپ نے اپنے گھر میں کہہ دینی ہوتی ہے کہ کوئی آپ کے فون' الماری یا دراز وغیرہ میں تاکا جھانکی نہیں کرے گا۔) بعض والدین طنز سے کہتے ہیں کہ کیوں آپ کیا چھپا رہے ہیں۔ ایسی باتوں کو آپ نے اگنور کرنا ہے اور اپنی باؤنڈری پہ قائم رہنا ہے۔ بات چھپانے کی نہیں ہوتی۔ انسان لباس بھی تو پہنتا ہے۔ کیوں؟ تاکہ اس کی پرائیویسی ہو۔ اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ اس کے جسم میں کوئی عیب ہے جسے وہ چھپا رہا ہے۔

گھر والوں کے ساتھ ایک اور باؤنڈری کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ وہ یہ کہ جب آپ کے کسی اہم کام کا وقت ہو جیسے پڑھائی۔ اس وقت وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کریں 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 ماں 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 باؤنڈری جس کی ضرورت گھر میں ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ کے کسی جسمانی نقص مثلاً موٹاپے 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 لطیفہ نہیں ہیں جس پہ کوئی قصہ۔ آپ کو اللہ تعالیٰ نے عزت دار انسان بنایا ہے۔ ایسے میں جب بھی فیملی اکٹھی ہو اور کوئی آپ کے جسمانی عیب (جو کہ کوئی

عیب نہیں ہے اپ بات کرے تو آپ نے تمیز سے منع کرنا ہے۔ رو کے یا تماشا کر کے اونچی آواز سے منع وہ لوگ کرتے ہیں جن کو اپنے خیالات کا اظہار کرنا نہیں آتا۔ اس لیے پہلے اظہار سیکھیں۔ ہم نے پیچھے پڑھا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ضرور بات بیان کرنا سیکھیں۔ اور یوں آپ اس مقام تک پہنچ جائیں گے جہاں آپ جذباتی ہوئے بغیر کسی کو اپنا مذاق بنانے سے روک سکیں۔

میاں بیوی کے درمیان بھی اسی طرح کی باؤنڈریز ہوتی ہیں۔ میں چند ایک کا ذکر کرنا چاہوں گی کیونکہ یہ ایک بہت وسیع ٹاپک ہے۔

میاں بیوی کو ایک دوسرے کو اپنی جسمانی عیوب پہ بات کرنے سے روکنا چاہیے۔ اپنے اوپر کاموں کا بے جا بوجھ ڈالنے سے بھی روکنا چاہیے۔ اپنا غصہ دوسرے شخص پہ نکالنے سے بھی روکنا چاہیے۔ یہ کیسے کیا جاتا ہے؟! اکثر یہ ہوتا ہے کہ شوہر چیخ چلا رہے ہوتے ہیں اور بیوی مظلومیت سے سر جھکائے سنتی ہے۔ یہ غلط ہے۔ یہ ہر لیول پہ غلط ہے۔ کسی بھی انسان کا موڈ سارے گھر کو محسوس نہیں ہونا چاہیے۔

باؤنڈری کھینچنا ایسے ہوتا ہے جیسے آپ کہیں۔

"آپ میرے ساتھ اس طرح بات نہ کریں۔ اگر آپ اسی طرح میرے اوپر چیخیں گے تو میں یہاں سے اٹھ جاؤں گی۔"

"میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کا موڈ خراب ہے لیکن اگر آپ اسی طرح میرے اوپر غصہ نکالیں 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 گفتگو سے بریک لینے کی ضرورت ہے۔"

"میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کو میرے رشتے داروں سے مسئلہ ہے لیکن مجھے وہ عزیز 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 کراس کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی فیملی ممبر کے برے رویے پہ پہلی دفعہ اس کو اپنی باؤنڈری نہیں یاد کروائیں 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 موڈ دیکھنے پڑتے ہیں۔

آپ کی بات غلط نہیں ہے۔ ایسا اس لیے نہیں ہوتا کیونکہ بچپن سے ہم نے باؤنڈریز نہ سنی ہوتی ہیں نہ دیکھی ہوتی ہیں۔ یہ 2020ء ہے۔ ہم ایک ایسی نسل ہیں جو ابھی ابھی جاگی 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 ذہنی 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۔ باؤنڈریز کو ہمیشہ تمیز اور تہذیب سے کمیونیکیٹ کیا جاتا ہے۔ جب غصے کا لیول ختم ہو جائے تو اس پہ سائن بورڈ لگائے 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 اگلا اس کو برداشت کر سکتا ہے یا نہیں۔

ایک بات ہمیشہ سوچتی ہے کہ جس مسئلے کے لیے آپ خوار ہو رہے ہیں یا کھپ رہے ہیں، وہ آپ کا مسئلہ ہے یا کسی اور کا؟ بعض دفعہ چھوٹے بھائیوں کے مسئلوں میں بڑی بہنیں اتنی انوالو ہو جاتی ہیں کہ اپنا ذہنی سکون غارت کر دیتی ہیں۔ ان کو ڈر ہوتا ہے کہ چھوٹے بہن بھائی بھٹک 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 ایشیا کے لوگ اپنے چھوٹوں کی زندگی کے بارے میں اتنے کنٹرولنگ ہوتے ہیں کہ بس چاہتے ہیں کہ وہ بالکل نہ بھٹکیں، وہ ہر چیز ٹھیک کریں اور وہ بس فٹ ہو جائیں۔ آپ نے کچھ چیزوں میں ان کو ان کے حال پہ 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 جانتی ہوں کہ یہ سوچ کے تکلیف ہوتی ہے کہ ہمارے چھوٹوں کو کوئی اذیت ملے۔ لیکن اللہ ان کا بھی ہے جیسے وہ آپ کا ہے۔ ان کے لیے دعا کیا کریں اور ان کی باؤنڈریز 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۔

یہ ایک تلخین حقیقت ہے جسے ہر نسل کو سمجھنا ہوتا ہے۔

یہ ایک ایسی تلخین حقیقت ہے جسے کوئی نسل سمجھنے کے لیے تیار نہیں ہوتی۔

ہم ایک نئے زمانے میں داخل ہو چکے ہیں۔ ہمیں اپنے لیے بھی حدود چاہییں اور دوسروں کے لیے بھی۔

ہم نے بھی دوسروں کی حدود کو نہیں کراس کرنا۔ کسی کی اچھی تیچر کا فائدہ اٹھا کے اس پہ کاموں کا بوجھ نہیں ڈالنا۔

کسی کے محسوسات کی یہ کہہ کے تحقیر 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 کیسا 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 سچ 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...

اذیت کو محبت سمجھنا شروع کر دے۔

....

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 ذہنی طور پہ تھک چکے ہیں یا عنقریب تھک جائیں گے؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

۲)۔ کیا لوگ آپ کو فار گرانٹڈ لیتے ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگ اپنے کام آپ کو اس طرح تھما 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 پروفیشنل لائف میں ملنے والے لوگوں سے بہت جلد اپنی ذاتی زندگی یا گھر کی باتیں شیئر کرنے لگ جاتے ہیں؟ اگر ہاں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

۴)۔ کیا آپ نئے دوست بنا 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 پہ 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 کولیگ کو ہر کام کے لیے میسج کرتے رہتے ہیں؟ کسی ایک شخص پہ 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 پہ چلائے تو آپ اپنے رویے یا الفاظ سے اس کو اس بات کا احساس دلاتے ہیں کہ وہ آپ سے اس طرح آئندہ کبھی بات نہ کرے۔ اگر نہیں تو آپ کو یہاں ایک حد قائم کرنے کی ضرورت ہے۔

۸)۔ کیا کوئی آپ پہ 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 سنجیدہ گفتگو کے ذریعے اگلے کے غصے یا ناراضگی کی پرواہ کیے 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 زرد جھنڈے 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 بند کریں۔ بلکہ اپنی حدود کو بار بار دہرائیں۔ اس کے بعد اگر نہیں تو ذرا جائے تو اگلا قدم اٹھائیں۔

تیئسواں دن

میں ہال میں داخل ہوئی تو وہ انسانوں اور اندھیروں سے خالی تھا۔ وہاں بس روشنی تھی۔ امید تھی۔ اعتماد تھا۔ میں نے گردن اٹھا کے دیکھا تو چھت سے قطار در قطار فانوس لٹکتے 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 گریٹ ایونٹ منعقد ہونے جا رہا تھا اور مجھے کوئی چیز اتنی خوشی نہیں دے سکتی تھی جتنا اپنے ریڈرز سے ملاقات کرنا۔

ہر چیز پلان کے مطابق جا رہی تھی۔ صبح ایونٹ ہونا تھا اور یہ پچھلی رات کا قصہ ہے جب میں اپنی ٹیم کے ساتھ وہاں تیاری کے لیے آئی ہوئی تھی۔ اور اب... ان جگمگاتے فانوسوں کی روشنی کے گھیرے میں سوچ رہی تھی کہ سب کچھ کتنا اچھا ہو گیا نا۔ بغیر کسی سپانسرز کسی انویسٹر کے میں خود اپنی چند بیس بائیس برس کی لڑکیوں کے ساتھ اتنا بڑا ایونٹ کرنے جا رہی تھی۔ کیسے میں ایک شائے سی لڑکی سے اتنی با اعتماد اور مضبوط لڑکی بن گئی۔ میں نے اس مقام پہ کھڑے ہو کے اس بات کا شکر ادا کیا کہ میں نے کبھی ہمت نہیں ہاری، ہمیشہ بولڈ فیصلے لیتی گئی اور دیکھو آج میں نے کتنا بڑا ایونٹ اتنے اعتماد سے ارینج کر لیا۔ تقریباً۔ میں نے ذہن میں تصحیح کی... تقریباً ارینج کر لیا کیونکہ ایونٹ ابھی ہوا نہیں تھا اور ابھی ہمیں ہال میں ڈیکور وغیرہ کرنا تھا۔ لیکن وہ کون سا کوئی بڑا مسئلہ تھا۔ جیسے پہلے سب اچھا ہو گیا ہے ویسے ہی آگے بھی سب اچھا ہو جائے گا۔

اور یہ سوچتے ہوئے مجھے نہیں معلوم تھا کہ چند گھنٹے بعد سب کچھ میرے سر پہ آن گرنے والا ہے۔

مگر کیسے... اس قصے کو کہیں روک کے... تھوڑا پیچھے جاتے ہیں۔

میں نے کہا کہ میں ایک شائے لڑکی سے ایک پر اعتماد لڑکی بن گئی۔ حیرت ہے نا۔ میرے کچھ نئے دوست شاید اس بات سے اختلاف کریں اور کہیں کہ میں ہمیشہ سے ہی ایک پر اعتماد لڑکی رہی ہوں۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ میں بچپن اور ٹین ایج میں کافی پر اعتماد تھی لیکن جیسے جیسے مجھے شہرت اور کامیابی ملی کچھ نقادوں کی وجہ سے میں نے اپنی ذات کا اعتماد کھو دیا۔ میں سیلف ڈاؤٹ اور کم سیلف اسٹیم کا شکار ہو گئی۔ میری اپنے نظروں میں اپنا امیج بھی کم ہو گیا۔ میں ان تمام مسائل کا شکار رہی ہوں جن کا میں نے پچھلے ابواب میں ذکر کیا ہے۔

لیکن پھر میں نے سیلف ہیلپ کا سفر شروع کیا۔ میں نے اپنی عادتیں درست کیں۔ اپنی زندگی میں چھوٹی مثبت

تبدیلیاں لائی۔ میں نے خود کو اپنے خوف اور ان سکیورٹیز سے نکالا۔ میں نے اپنی ذات کا اعتماد واپس حاصل کیا اور بالآخر میں ایک اچھی خاصی اسمارٹ نظر آنے والی لڑکی بن گئی۔ اور جس وقت کا یہ قصہ میں بیان کر رہی ہوں اس وقت میں کافی حد تک سیلف

ہیلپ کے سفر میں آگے نکل چکی تھی اور بہت میچور اور کمپوزڈ ہو چکی تھی۔

کبھی کبھی میں مڑ کے اپنے گزرے سیلف کو دیکھتی تو حیران ہوتی کہ کبھی میں اتنی کم ہمت بھی تھی کہ بہت سے لوگ دیکھ کے میں گھبراہٹ کا شکار ہو جاتی تھی۔ میرے ہاتھ کانپنے لگتے تھے۔ الفاظ حلق میں پھنس جاتے تھے۔ دل گھبرانے لگتا تھا۔ اور آج دیکھو۔ میں اتنے بڑے ایونٹ کر رہی ہوں۔ مجھے اسٹیج پہ تقریر کا کوئی خوف نہیں ہے۔ میں کتنی باہمت اور بہادر ہو گئی ہوں نا۔

یہ اکتوبر 2018ء کی بات ہے۔ اس سے ایک ماہ قبل میرا پہلا میٹ اینڈ گریٹ ہو چکا تھا۔ اس کو منعقد کرتے وقت بھی میں ڈری نہیں تھی۔ میں پر اعتماد تھی۔ وہ ایونٹ بہت اچھا گیا تھا۔ سو اس دفعہ ہم نے بڑا ایونٹ منعقد کیا۔ سینکڑوں خواتین اور لڑکیاں دور دور کے شہروں سے آ رہی تھیں۔ ہم نے مہینہ بھر پہلے ہی فلیکس چھپوا لیے تھے۔ فلیکس پہ مور چال اور قصر کاردار (نمل ناول میں بیان کیے گئے دو گھروں) کی تصاویر چھپوائی گئی تھیں۔ سب کچھ وقت سے پہلے کر لیا تھا تاکہ عین وقت پہ کوئی مسئلہ نہ ہو۔

اور یوں میں آج رات ایونٹ سے پہلے جب اپنی ٹیم کے ساتھ ہال میں آئی تو ہر چیز تقریباً تیار تھی۔ فلیکس ہمارے ویئر ہاؤس سے آ گیا تھا۔ پارٹی ڈیکوریٹرز آنے والا تھا۔ سب کچھ ٹھیک ہونے والا تھا۔

لیکن ٹھیک 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 نائٹ 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 فلیکس لگانے کا تھا جو کہ ایونٹ آرگنائزرز نے آ کے لگانا تھا۔ وہ آنے "والے" تھے۔ وقت بچانے کے لیے لڑکیوں نے پہلے ہی سامان رکھنا شروع کر دیا۔ ایسے میں دو لڑکیوں نے فلیکس کھولا۔

مگر یہ کیا۔ ایک ماہ پہلے سے بنے فلیکس کو کسی نے تہہ کر کے رکھ دیا تھا۔ فلیکس کو رول کیا جاتا ہے تاکہ اس پہ سلوٹیں نہ پڑیں۔ ایک ماہ تک تہہ شدہ فلیکس شکنوں سے بھرا 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 ایونٹ ٹیم آ کے جب اس کو اسٹینڈ کے ساتھ کھڑا کرے گی تو یہ بالکل سیدھا ہو جائے گا۔

ایونٹ ٹیم بہت دیر سے پہنچی۔ تب تک مجھے بے چینی ہونا شروع ہو گئی تھی۔ رات کا ایک بج گیا تھا۔ ہم گھر کب جائیں گے؟ آرام کب کریں گے؟ صبح سات بجے ہمیں واپس ہال میں ہونا تھا کیونکہ دس بجے ایونٹ شروع ہونا تھا۔ میرے بھائی میرے ساتھ تھے اور وہ اب شدید بور ہو رہے تھے۔

اللہ اللہ کر کے ایونٹ ڈیکوریشن کے لیے ٹیم آئی۔ اور اپنے ساتھ بہت سے مسئلے لائی۔ وہ ڈیکور کے لیے جو غبارے لائے تھے ان کا رنگ غلط تھا۔ میں نے گولڈن کہے تھے۔ وہ پیلے غبارے اٹھا لائے 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 شکنوں سے بھرا فلیکس کھڑا کیا۔ وہ بالکل اچھا نہیں لگ رہا تھا۔ پھر انہوں نے غباروں کی لڑیاں بنا کے اسٹیج پہ لگا دیں۔ وہ بھی ٹھیک سے نہیں کھڑی ہو رہی تھیں۔ مجھے احساس ہوا کہ ہمارے آرگنائزر جن کو ہم نے ہائر کیا تھا' بالکل بھی اچھے نہیں تھے۔ لیکن اب کیا ہو سکتا تھا۔ ہم نے ایک کورز شو کرنا تھا اور اس کے لیے پروجیکٹر پہ پریزنٹیشن دکھانی تھی۔ ہم نے پروجیکٹر کے لیے ایکسٹرا چارجز ادا کیے تھے لیکن رات دو بجے تک ہوٹل انتظامیہ ایک پروجیکٹر کا بندوبست نہیں کر سکی۔ ہوٹل مینجمنٹ نے کہا کہ صبح آپ آئیں گی تو پروجیکٹر لگا ہوا ہوگا۔ میں رات دو بجے گھر آئی لیکن میرا دل بالکل بھی خوش نہیں تھا۔ کچھ بھی ٹھیک سے نہیں ہو رہا تھا۔

مجھے صبح چار بجے نیند 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؟ فلیکس کی شکنیں سیدھی ہوں گی؟ مجھے لگ رہا تھا سب کچھ غلط ہونے جا رہا ہے۔

میں صبح چھ بجے اٹھ گئی اور سوا سات میں تیار ہو کے ہوٹل پہنچ گئی۔ میں دو راتوں سے جاگی ہوئی تھی۔ میں نے پانچ انچ کی بلاک ہیلز پہن رکھی تھیں جنہوں نے پہلے کبھی میرے پیروں کو تنگ نہیں کیا تھا لیکن اس دن میری پنڈلیوں کے پیچھے درد کرنے لگے تھے۔ شاید یہ صرف اسٹریس تھا۔

میں ہوٹل پہنچی تو میں کل والی پراعتماد لڑکی نہیں تھی۔ میرا دل گھبراہٹ کا شکار تھا۔

میں نے کاریڈور عبور کیا اور ہال میں قدم رکھا تو میرا دل دھک سے رہ گیا۔ رہا سہا اعتماد بھی غائب ہو گیا۔

سارے غبارے زمین بوس ہو چکے تھے۔ اسٹینڈ سے کھڑا فلیکس ابھی تک شکن آلود تھا۔ جیسے کسی نے بنا استری کے کپڑے پہن لیے ہوں۔ پروجیکٹر کا نام و نشان تک نہ تھا۔ کچھ بھی ٹھیک نہیں تھا۔ میری ٹیم 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 غصے سے چلانا شروع کر دیا۔

پہلے میں نے ہوٹل کے ایونٹ مینیجر کو بلایا اور پھر رات والے عملے کو۔ اور پھر میں نے حلق کے بل چلاتے ہوئے ان کو وہ سنائیں کہ اردگرد کھڑے ہوٹل کے ملازم سہم گئے۔ پھر ان کی دوڑیں لگ گئیں۔ ایک اچھا بھلا مینیجر اپنے سوٹ سمیت بھاگ بھاگ کے غبارے ٹھیک کرنے لگا۔ مجھے ہوٹل مینجمنٹ پہ اتنا غصہ تھا کہ بتا نہیں سکتی۔ وہ کام کرنے لگ گئے تب بھی میں چلا چلا کے ان کو کہتی رہی کہ یہاں دو گھنٹے میں سینکڑوں لوگ موجود ہوں گے اور آپ لوگوں نے ایک چیز بھی ڈھنگ سے مہیا نہیں کی۔

دو گھنٹے بعد آنے والے میرے ریڈرز میرا مسکراتا چہرہ اور نرم باتیں سن کے واللہ کبھی یقین نہیں کر سکیں گے کہ یہ لڑکی ابھی دو گھنٹے پہلے یہاں کھڑی چیخ رہی تھی۔ حتیٰ کہ بعد میں جب میں اسٹیج پہ کھڑی مسکرا کے تقریر کر رہی تھی یا اپنے ریڈرز سے مسکرا کے مل رہی تھی.. تو میں محسوس کر سکتی تھی کہ ہوٹل مینیجرز اکٹھے ہو کے کھڑے مجھے گھور رہے تھے۔ (جی جی.. آپ کر لیں شائستگی کی باتیں.. آپ کی اصل آواز ہم سن چکے ہیں۔) ظاہر ہے وہ ایسا ہی سوچ رہے ہوں گے۔ یہ میرا اگلا تھا۔

خیر، اسٹیج ٹھیک سے سیٹ نہیں ہو سکا۔ غبارے آدھے لٹکتے رہے۔ پروجیکٹر آ گیا لیکن چل ہی نہیں رہا تھا۔ پریزنٹیشن بھی ٹھیک نہیں تھی۔ ہر چیز غلط ہو رہی تھی۔ بدانتظامی سی تھی جو ہر جگہ پھیلی تھی۔

جس ٹیم کی ڈیوٹی استقبالیہ پہ تھی اس نے ہر مہمان کے آتے ہی اس کا رجسٹریشن کوڈ پوچھ کے اس کو اس کے نام سے سائن شدہ آٹوگراف کارڈ دینا تھا۔ میں نے آٹوگراف کارڈز کو ناموں اور کوڈز کی ترتیب سے بنڈلز میں رکھا تھا اور بنڈلز کو ربڑ بینڈ سے باندھا تھا۔ تاکہ میری لڑکیوں کو تین سیکنڈ میں کوڈ سے مہمان کا کارڈ مل جائے۔

مگر آفرین ہے میری ٹیم 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 بڑے مزے سے ربڑ بینڈ کھول کے سارے کارڈز مکس کر دیے۔ مہمان اپنی سیٹ تک جا نہیں سکتا تھا جب تک اس کو کارڈ نہ ملتا جو کہ اس کا سیکیورٹی پاس بھی تھا۔ یوں چار گنا وقت سیکیورٹی کلیئرنس پہ لگ رہا تھا۔

مجھے اپنی کچھ سوکالڈ دوستوں پہ بھی غصہ تھا۔ ان کو میں نے ایونٹ کے لیے بلایا تھا اور کہا تھا کہ وہ میری ٹیم کی مدد کریں۔ یہ وہ لوگ تھے جن کے میں کئی سال کام آتی رہی تھی۔ دکھ درد میں ساتھ رہی تھی۔ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ ان کو کوئی کام کہا تھا۔ ایک دن تم لوگ میرے لیے نکال لو۔ لیکن میں نے دیکھا کہ میری وہ فرینڈز بہت ہی احسان کر کے آئیں اور آنے کے بعد بڑی اکتائی ہوئی لگ رہی تھیں۔ اور بڑی ادا و مستی سے ادھر ادھر ٹہل رہی تھیں۔ میری ٹیم کے اکثر لوگ یا تو کام نہیں کر رہے تھے یا اپنی تصویریں بنوانے میں مصروف تھے۔

میں چیف گیسٹ تھی۔ میں پہلے صوفے سے اٹھ کے ان سے کام بھی نہیں کروا سکتی تھی۔ میں اس وقت وہاں کسی کو وہ تھپڑ بھی نہیں لگا سکتی تھی۔ آپ میری فرسٹریشن اور غصہ ان الفاظ سے تصور کر سکتے ہیں۔

ریڈرز اندر آنا شروع ہو گئے تھے۔ شو شروع ہو چکا تھا مگر پروجیکٹر ہی نہیں چل رہا تھا۔ مائیک کا بھی مسئلہ تھا۔ کسی کو آواز نہیں آ رہی تھی۔ عجیب شور تھا۔ میرا دل بہت بری طرح گھبرانے لگا۔ سب غلط ہو رہا تھا۔ اور سب سے بڑھ کے۔ میری امی نہیں آ سکی تھیں۔ کسی فیملی فنکشن میں ان کی حاضری ضروری تھی اور ان کو دوسرے شہر جانا پڑ گیا تھا۔ میں فرنٹ صوفہ پہ بیٹھی تھی اور وہاں کسی ریڈر (میری ٹیم ممبر) کی امی نے آ کے پوچھا۔۔۔

"نمرہ آپ کی امی نہیں آئیں؟"

اور بس اس بات پہ ایک دم میری آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔ میں نے کہا آنٹی پلیز میری امی کا کوئی ذکر نہ کریں اس وقت۔

میری وہ بدترین اینگزائٹی جسے میں کئی برس پیچھے چھوڑ آئی تھی وہ واپس آ گئی تھی۔ میرے پیروں کے انگوٹھے اکڑ گئے تھے۔

آنکھوں میں آنسو تھے۔ میری ریڈرز کی طرف پشت تھی کیونکہ میں پہلے صوفے پہ تھی۔ وہ نہیں دیکھ سکتے تھے کہ میری شکل پہ اس وقت کیا لکھا تھا۔ میرے ساتھ اس وقت میری ٹیم ممبر اسماء آ کے بیٹھی۔ وہ کراچی سے بالخصوص میرے لیے آئی تھی۔ اس نے میری شکل دیکھی تو میرا ہاتھ پکڑ کے درود شریف پڑھنے لگی۔ وہ مجھے کہہ رہی تھی کہ ریلیکس رہو۔ لیکن مجھ سے ریلیکس نہیں ہوا جا رہا تھا۔

مجھے لگ رہا تھا میں کئی برس پہلے والی لڑکی بن گئی ہوں۔ وہی میرا اینگزائٹی سیلف واپس آ گیا تھا۔ میں خوف کا شکار ہو گئی۔

میں نے کیوں ایونٹ کیا؟ کیوں میں نے اتنے سارے لوگوں کو بلایا؟ یہ سب یہاں سے مایوس جائیں گے۔ ہر چیز خراب ہو جائے گی۔

درمیان میں میں کچھ دیر کے لیے اٹھ کے اسٹیج کے پیچھے چلی گئی۔ وہاں ایک تاریک سا کاریڈور تھا۔ میں وہیں کھڑے ہو کے اپنا سانس بحال کرنے لگی۔ ہمت مجتمع کی اور واپس آئی۔ پھر اسٹیج پہ جا کے تقریر کی۔ تقریر کے دوران مجھے لگا کہ میرا اعتماد واپس آ گیا ہے۔

میں ٹھیک بول رہی تھی۔ ذرا ہمت بحال ہو رہی تھی۔ تقریر کے بعد میں اسٹیج سے نیچے اتری اور کہا کہ ریڈرز ریفرشمنٹ کھاتے ہوئے ہال میں چلتے پھرتے مجھ سے مل سکتے ہیں۔

اور وہ آئیڈیا بری طرح فلاپ ہو گیا۔ ایک دم سے میرے گرد اتنا جمگھٹا لگ گیا کہ میں شدید اینگزائٹی میں چلی گئی۔ مجھے تھوڑا سا کلاسٹروفوبیا بھی ہے یعنی تنگ جگہوں پہ گھٹن ہوتی ہے۔ سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ ہر طرف سے آتی خواتین اپنی محبت اور پیاری باتیں لیے آ رہی تھیں۔ مگر میرا سانس خراب ہو رہا تھا۔ پنڈلی کے پٹھے کھنچے جا رہے تھے۔ میں معذرت کر کے پھر سے اسٹیج کے پیچھے چلی گئی۔ اس تاریک کاریڈور میں اسٹاف کے لیے چند میزیں رکھی تھیں جہاں ایکسٹرا برتن رکھے تھے۔ ویٹرز یہیں سے گزر کے برتن اندر لا رہے تھے۔ میں وہیں ایک میز کے اوپر چڑھ کے بیٹھی اور جوتے اتار کے زمین پہ پھینکیں۔ منال (میری اسسٹنٹ) میرے ساتھ آ کھڑی ہوئی۔ اس نے میرا بیگ تھاما ہوا تھا۔ میں نے چند منٹ تک گہرے سانس لے کر تنفس بحال کیا۔ ایسے لگتا تھا ہر چیز میرے سر پہ گر رہی ہے۔ بدانتظامی کی انتہا ہو گئی تھی۔ میں کیسے ملوں گی اتنے لوگوں سے؟

ویٹرز گزرتے ہوئے مجھے خفا نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ اچھا اچھا ٹھیک ہے بیچ میں نے تم سب پہ قبضہ کیا۔ جاؤ بھی۔

بدقت میں میز سے اتری، سیاہ جوتے پہنیں اور اپنا بزنس فیس آن کر کے مسکراہٹ اس پہ سجائے واپس آئی۔

لوگوں سے ملاقات کا سلسلہ شروع ہو گیا لیکن بدانتظامی کی وجہ سے بہت سے ایسے لوگ تھے جو ملنے سے رہ گئے۔ پریزنٹیشن فلاپ گئی۔ اسٹیج ڈیکور فلاپ گیا۔ ہر چیز ہی فلاپ تھی۔ میرا دل بہت خراب تھا۔

ایونٹ ختم ہوا تو میں شدید مضمحل محسوس کر رہی تھی۔ میں گھر آئی اور بیڈ پہ لیٹ گئی۔ مجھے اتنی بری اینگزائٹی ہو رہی تھی کہ مجھ سے اٹھا نہیں جا رہا تھا۔ میں عصر کے وقت سے لے کر عشاء تک وہیں لیٹی رہی۔ میں جتنا آج کے فلاپ شو کے بارے میں سوچتی تھی اتنا میرا دل برا ہوتا تھا۔ آپ نے انگریزی میں سنا ہوگا کہتے ہوئے کہ Things were falling apart... بس وہی ہو رہا تھا میرے ساتھ۔ میرے اردگرد سب کچھ جیسے ٹوٹ ٹوٹ کے گر رہا تھا۔

سب سے بڑا دکھ مجھے اس چیز کا تھا کہ اتنے لوگ مجھ سے ملنے آئے اور میں نے انہیں مایوس کیا۔ میں کچھ لوگوں سے نہیں مل سکی۔ وہ کیا سوچتے ہوں گے۔ وہ گھر جا کے کیا بتائیں گے؟ میں کیسے اس چیز کا مداوا کروں گی؟ کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوا تھا اور میں ایموشنلی بہت برے مقام پہ تھی۔ میرا سارا اعتماد ختم ہو چکا تھا۔ ماضی کے اس لیگ سیلف کے ساتھ چمٹے سارے آسیب واپس آ گئے تھے۔ سیلف ڈاؤٹ، اپنی نظروں میں اپنا کمتر امیج، ان سکیورٹیز... دوسروں کو خود سے مایوس ہونے کا خوف... چند گھنٹے نے میری گئی

برس کی محنت پہ گویا پانی پھیر دیا تھا۔

میں اس رات بھی نہیں سوئی۔ میں صبح چار بجے تک جاگتی رہی۔ اگلی صبح دوسرا ایونٹ تھا۔ کاش میں اسے کینسل کر سکتی لیکن اب تو ٹکٹس بک چکے تھے۔ لوگ دور پار کے شہروں سے آ رہے تھے۔ اب ہم کسی کو نہیں منع کر سکتے تھے۔ اب کچھ نہیں ہو سکتا تھا۔ اب مزید ایک فلاپ دن میں کیسے برداشت کروں گی؟ کل کیا ہوگا؟

میں آپ کو یہ قصہ کیوں سنا رہی ہوں؟ اس ایونٹ میں آنے والے اکثر لوگ ان باتوں سے واقف ہی نہیں ہوں گے۔ جو غلطیاں اور مسئلے مجھے نظر آ رہے تھے، وہ ان کو معلوم ہی نہیں تھے۔ اکثر لوگوں کی مجھ سے ملاقات بھی ہو گئی تھی۔ اور ہم نے ہر ایک کو مسکرا مسکرا کے یہی بتایا تھا کہ ہمارا ایونٹ کامیاب ہوا تھا۔

بظاہر ہمارا ایونٹ کامیاب ہی تھا لیکن میں خوش نہیں تھی۔ میں ناخوش تھی اور میں حیران بھی تھی۔ انسان اتنے برس خود پہ محنت کرے، خود کو گروم کرے اور ایک واقعے سے اس کی بالکل کایا ہی پلٹ جائے؟ ساری محنت رائیگاں چلی جائے؟ وہ واپس اسکوائر ون کے اسی مقام پہ کھڑا ہو؟ اب کیا کروں میں؟ یہاں سے میں کس کی مدد لوں؟

جب ہم سیلف ہیلپ کا سفر شروع کرتے ہیں تو ہمیں بہت سی باتیں ایسی معلوم ہوتی ہیں جو ہمیں پہلے کسی نے بتائی تھیں نہ سکھائی تھیں۔ ہم ان کو اپنی زندگی پہ اپلائی کرتے ہیں اور ہمیں امیزنگ نتیجے ملتے ہیں۔ ہم مزید بہتر ہوتے جاتے ہیں۔ ہمیں لگتا ہے اب ہم ٹھیک ہو رہے ہیں۔

لیکن کبھی کبھی ہمیں ایسے زوال ملتے ہیں کہ ہم ششدر رہ جاتے ہیں۔ اس مقام پہ کوئی سیلف ہیلپ، کوئی لیکچرز کوئی تسلی کام نہیں کرتی۔ ایک دم سے آپ کا نیا پالش شدہ وژن بارش کے پانی سے کاجل کی طرح بہہ جاتا ہے اور نیچے سے وہی پرانا "کمزور، کم اعتماد" وژن نکل آتا ہے۔ آپ ایک دم سے تنہا ہو جاتے ہیں۔ دکھ شو فلاپ 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 بنتے جا رہا تھا۔ کیا اتنا علم اور سیلف ہیلپ حاصل کرنے کے بعد خود کو بدلنے اور خود سے ملنے کے بعد اب جب کہ میں بالآخر خود سے پیار کرنے لگا تھا۔ تو ایک دم سے میرے سارے عیب 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 محنت کرتی رہوں میں ایسی ہی رہوں گی۔ باہر سے ماربل جیسی سخت۔ اور اندر سے بے رنگ پانی۔ میں خود کو دھوکہ دے رہی ہوں۔ اور یوں مایوسی چھانے لگتی ہے۔

میں دوپہر سے رات دیر تک اسی مایوسی کے ساتھ بستر پہ لیٹی رہی۔ میں واقعتاً خود کو بیمار محسوس کر رہی تھی۔

میں صبح چار بجے تک جاگتی رہی۔ گھڑی میرے مقابل دیوار پہ نصب تھی۔ میں اس کی سوئی کو وقفے وقفے سے چلتے ہوئے دیکھ رہی تھی۔ ٹک ٹک ٹک ٹک.... یہاں تک کہ چار بج گئے۔ میں سوچ رہی تھی کہ کل کیا ہوگا۔ کیا کل ایک اور فلاپ شو؟ بدانتظامی اور

وہیں میری منتظر 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 بوجھ لیے پھروں گی؟

قریباً چار...نہ...سوا چار بجے میں نے ایک فیصلہ کیا۔ اس فیصلے پہ میں نے دس سے پندرہ منٹ لگائے۔ فیصلہ کر کے میں ایک دم پرسکون ہوگئی۔ ساڑھے چار کے قریب میں سو گئی۔

اگلے دن کیا ہوا؟ کیا شو فلاپ ہوا؟

نہیں۔ اگلے روز سب اچھا ہو گیا۔ میں صبح ساڑھے چھ بجے جاگی اور ساڑھے سات کے قریب میں تیار ہو کے ہال پہنچ گئی۔ میں نے ڈیکور فکس کروایا۔ میں نے ٹیم کا انتظام فکس کروایا۔ میں بالکل نارمل 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 گئے تھے۔ میری ٹیم خوش تھی۔ میں خوش تھی۔ سب کچھ اس روز بہتر ہو گیا۔ میرے ایک فیصلے کی وجہ سے جو میں نے صبح کے سوا چار بجے کیا تھا۔

میں آپ کو یہ قصہ اسی فیصلے کی وجہ سے سنا رہی ہوں۔ کیونکہ جب آپ سیلف ہیلپ، خود شناسی اور خود سے محبت کا سفر شروع کرتے ہیں، آپ اپنا خیال رکھنا شروع کرتے ہیں، منفی لوگوں کو زندگی سے محدود کرتے ہیں، صبح جلدی اٹھتے ہیں، اپنی زندگی میں اچھی عادات اپناتے ہیں، تو آپ کی زندگی بہتر ہونے لگتی ہے۔ آپ خود کو تندرست ہوتا محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کے اندر کا پرانا کمزور وجود بازو کے ایک زخم کی طرح بن جاتا ہے جو بالآخر بھرنے لگتا ہے اور جب اس کا کھرنڈ مندمل ہونے والا ہوتا ہے...تب...تب اچانک 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 ہیلپ کتاب پڑھتے ہیں، موٹیویشنل اسپیکرز کو سنتے ہیں، اگر آپ مذہبی رجحان رکھتے ہیں تو مختلف اسکالرز کے ایمان افروز لیکچرز سنتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ زندگی کے بارے میں سب جان گئے ہیں اور اب آپ ان پرانے آسیبوں کو خود پہ کبھی چڑھنے نہیں دیں گے۔ اب کبھی آپ کو low فیز نہیں آئے گا۔ اب آپ ہمیشہ "ہائی" پہ رہیں گے۔

لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ یہ آسیب جان نہیں چھوڑتے۔ جیسے شیزوفرینیا کے مریضوں کو خیالی لوگ دکھائی دیتے ہیں...ویسے ہی کسی کونے میں دبکے یہ آسیب 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 ٹوٹا دل، ایک بحران...ایک چھوٹی سی چیز آپ کو واپس اسی پستی میں دھکیل دیتی ہے۔

اور آپ سوچتے ہیں کہ پہلے تو آپ کو مثبت باتوں اور سیلف ہیلپ 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 سنا رہی ہوں کیونکہ آپ آگے بھی زندگی میں کئی جگہ بری طرح ناکام ہوں گے۔ آپ کا دل ٹوٹے گا۔ آپ کے پلان درست سمت کام نہیں کریں گے۔ سب کچھ آپ کے سر پہ آن گرے گا۔ آپ کے

اوپر ابھی کئی زوال آئیں گے جیسے میرے اوپر آئیں گے۔ یہ جو ہم سمجھتے ہیں ناں کہ 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 عروج آئیں گے جب ہم بہت اچھا محسوس کریں گے۔ ہم پہ بار بار زوال آئیں گے جب ہم بہت برا محسوس کریں گے۔

ایسے میں کیا کرنا ہے؟ عروج کے دورانیے کو بڑھانا ہے۔ اور زوال کے دورانیے 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 فہرست بنانے کا۔ آپ نے میری اس فہرست کو یاد رکھنا ہے جو میں نے ان دس سے پندرہ منٹ میں بنائی تھی۔ میں نے اس فہرست پہ عمل کیا اور سب کچھ ٹھیک ہوگیا۔ ہر دفعہ یہ فہرست آپ کی مدد نہیں کرے گی۔ لیکن اکثر دفعہ کر جائے گی۔ آپ کا زوال اور پستی کا دورانیہ ختم نہیں ہوگا۔ وہ دوبار بار آئے گا۔ یہی زندگی ہے۔ آپ بس اس کو سکوڑ سکوڑ 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 پتھر کا مجسمہ ہوں۔ اور آپ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کے نیچے گرنے لگیں۔ آپ خود کو یوں ٹوٹتے 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 وجود کے ساتھ جھکتے ہیں اور ایک ایک کر کے سارے پتھر اٹھا اٹھا کے اپنے جسم پہ جوڑتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ ایک مکمل وجود واپس پھر سے بن جاتے ہیں۔ اس کو خود کو جوڑنا کہتے ہیں۔

اس صبح سوا چار کے قریب جب میں یہ سوچ رہی تھی کہ میں تو سمجھی تھی کہ زندگی اب مثبت ہوگئی ہے لیکن زندگی تو پھر تکلیف میں چلی گئی ہے۔ وہاں بیٹھے بیٹھے میرے ذہن میں پرنسس برائیڈ کا ایک فقرہ گونجا کہ "زندگی تکلیف کا نام ہے۔ اور جو کہتا ہے کہ زندگی تکلیف نہیں ہے... وہ کچھ بیچنے کی کوشش کر رہا ہے۔"

میں وہیں سے اٹھ کے جیت گئی۔ تب میرے اوپر زندگی کا ایک اور انکشاف ہوا۔ اور وہ میری فہرست کا پہلا نکتہ ہے۔

ا۔ زندگی تکلیف ہے۔

ایک بازو کا زخم بھر جانا یہ گارنٹی کب دیتا ہے کہ دوسرے بازو پہ گھاؤ نہیں لگے گا؟ زخم آتے آئیں گے۔ بار بار آئیں گے۔ میری طرح آپ نے یہ نکتہ آج ذہن میں بٹھا لینا ہے کہ زندگی تکلیفوں سے عبارت ہے۔ اس میں ہر دوسرے دن ہمیں تکلیفیں ملیں گی۔ ہم غم اٹھائیں گے۔ ناکام ہوں گے۔ ہم اپنے بہت سے محبوب لوگوں کو غلطی، غلط فہمی، 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 موٹیویشنل اسپیکرز کو اعتماد سے تقریر کرتے ہوئے ہم سوچتے ہیں کہ یہ جو ہمیں اپنے مسئلوں سے نکلنا سکھا رہے 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 تو کسی کی بات سے فرق ہی نہیں پڑتا ہوگا۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ ایسے بظاہر مضبوط لوگ بھی ہر وقت اپنے مسئلوں 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 جنات، کیا فرشتے۔ سب کے ہاتھ اور دل بندھے ہیں۔ سب اپنے اپنے مسئلوں سے لڑ رہے ہیں اور ہمیشہ لڑتے رہیں گے۔

۲۔ زندگی تکلیف ہے۔ اور ہمارا ردِعمل اس کا مرہم ہے۔

میں نے سوچا کہ اگر زندگی تکلیف کا نام ہے۔ تو پھر سیلف ہیلپ لینے اور ہمیشہ ہمت 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 ٹوٹے ٹکڑوں کو پھر سے خود پہ چسپاں کرتے ہیں۔ ان کا ردِعمل یہ نہیں ہوتا کہ وہ آنکھ میچے بستر پہ لیٹے رہیں۔ بلکہ وہ اپنا ذہن استعمال کرتے ہیں کہ ہم نے اس مسئلے سے کیسے نکلنا ہے۔ اس منجدھار 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 زخم دے۔ آپ وقتی طور پہ شاک میں جا کے مفلوج ضرور ہو جائیں گے۔ لیکن سیلف ہیلپ لینے کا یہی فائدہ ہے کہ آپ کو اس سے نکلنے کا راستہ تلاش کرنے کی ذہنی استطاعت بھی ملے گی۔ جب پلان ناکام ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کے لیے کیا کیا جاتا ہے؟ کیا بتایا ہے اتنے دن تک میں نے آپ کو؟ چیزیں جہاں کھوئیں، وہ وہیں سے ملتی ہیں۔ پلان ناکام ہو تو واپس کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی پلان ہی بنایا جاتا ہے۔ مگر کیسے؟

۳۔ زندگی تکلیف ہے۔ اور تکلیف کو کم کرنے کے لیے اپنے "موڈ" کو حرکت دینا ہوتی ہے۔

نیا پلان بنانے کے لیے اپنے موڈ کو "حرکت" دینا ہوتی ہے۔ آپ نے موڈ کو بہتر کرنا تو سنا ہوگا۔ لیکن موڈ کو حرکت دینا کیا ہوتا ہے؟ دراصل ایک بات جو اکثر لوگ آپ سے کہتے ہیں نا کہ "اپنا موڈ درست کرو" یہ بات فضول ہے۔ یہ بات اتنی بڑی فضولیات ہے کہ اس سے بڑی فضولیات کوئی ہو نہیں سکتی۔ انسان جادو کی چھڑی گھما کے موڈ بہتر نہیں کر سکتا یار۔ انسان صرف موڈ کو حرکت دے سکتا ہے۔ حرکت دینے سے وہ خود بخود بہتر ہوتا ہے۔

اور موڈ 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 موڈ حرکت میں آئے گا۔ یہ ایک چین ری ایکشن ہے۔ پہلا عمل ہوگا تو خود بخود اگلا عمل ہوگا۔ آپ نے کارڈز کی قطار دیکھی ہوگی نا جو گنیز ریکارڈز جیسے پروگرامز میں لوگ بناتے ہیں۔ وہ کارڈز کو ایسے سیٹ کرتے ہیں کہ ایک کارڈ گراتے ہیں تو وہ اگلے کو گراتا ہے، وہ اس سے اگلے کو اور یوں ایک قطار میں سارے کارڈز گر جاتے ہیں۔ جب بھی آپ کا

موڈ خراب ہو آپ نے تاش کے پتوں کی اس قطار کو یاد رکھنا ہے۔ پہلا پتا جو آپ نے گرانا ہے۔ وہ ہے۔ اپنے جسم کو حرکت دینا۔
جب بھی آپ کا موڈ خراب 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 رکھتا ہے۔ یہ آپ کی توانائی کو چوستا ہے۔ اس کو اپنی زندگی میں اتنا کم ہی جتنی اس کی اوقات ہے۔ جب بھی برا محسوس ہو۔ بستر سے اٹھ جائیں۔ ورنہ آپ کا ذہنی دباؤ اور تناؤ بڑھتا جائے گا۔ اپنے جسم کو حرکت دیں۔ واک کریں۔ ایکسرسائز کریں۔ یوگا کریں۔ یا پھر وہ کریں جو میں نے کیا۔ میں بستر سے اٹھی اور کمرے میں چکر کاٹنے لگی۔ دائیں سے بائیں۔ بائیں سے دائیں۔ پہلے مجھے ٹانگوں میں جان محسوس نہیں ہو رہی تھی۔ آہستہ آہستہ وہ واپس آنے لگی۔ میں نے گہرے گہرے سانس لیے۔ سانس لینا موڈ 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 کرنا 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 پہ الٹے سیدھے پوز بناتا ہے ویسے ہی آپ نے قلم کو کاغذ پہ آگے پیچھے حرکت دینی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ۔۔۔ ذہن کا یوگا ہے ''لکھنا۔''

چند منٹ تک واک کرنے اور سانس لے کر۔۔۔ میں کرسی پہ بیٹھی اور اپنی تقریر والا کاغذ نکالا۔ اس پہ میں نے تقریر کے پوائنٹرز کچھ روز پہلے لکھ رکھے تھے۔ میں نے اس کاغذ کو ایک رجسٹر پہ رکھا اور اس کی پشت پہ قلم سے لکھنے لگی۔ لکھنے سے میرے جذبات حرکت میں آنے تو مجھے ان کی سمجھ آنے لگی۔ جذبات سے میرا موڈ حرکت میں آنے لگا یعنی بہتر ہونے لگا۔ سو موڈ کو بہتر کرنے کا طریقہ ہے۔ جسم کو موو کرنا۔ تاکہ ذہن موو ہو۔۔۔ اس سے جذبات موو ہوں گے اور اس سے موڈ موو ہوگا۔ اور وہ خود بخود بہتر ہو جائے گا۔ اب سوال یہ ہے کہ کاغذ پہ لکھنا کیا ہے؟ وہ میری فہرست کے اگلے نکتے میں بیان ہوگا۔

۳۔ اپنی غلطیوں کی نشاندہی کر کے ان کو لکھیں۔

اب آپ نے اپنا ایمانداری سے تجزیہ کرنا ہے۔ آپ نے اپنی غلطیاں لکھنی ہیں۔ جو واقعہ آپ کے لیے اذیت کا سبب بنا ہے اس کی وجہ کیا تھی؟ کیا کیا غلط ہوا؟ اور آگے ہر غلط ہونے والی چیز کی وجہ لکھنی ہے۔ کہاں مجھ سے غلطی ہوئی' کہاں میری ٹیم سے غلطی ہوئی۔ سب لکھتے جانا ہے۔ میں نے چھوٹے چھوٹے پوائنٹرز 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۔

ا۔ میں ہر ایک سے نہیں مل سکی ---- کیونکہ میں نے بنا کسی ڈسپلن کے ہر ایک کو اکٹھے ملنے کے لیے کہہ دیا جس سے ہجوم لگ گیا ---- مجھے ہر ایک سے باری باری اس کی نشست پہ ملنا چاہیے تھا تاکہ رش بھی نہ لگے اور ڈسپلن 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 فکس کر سکتی تھی۔

سو جب بھی آپ کو لگے کہ ہر چیز آپ کے گرد ٹوٹ کے بکھر رہی ہے تو اپنی غلطیوں کا تجزیہ کریں۔ اور ان کا حل "لکھیں"۔ صرف سوچنا نہیں ہے۔ ان کو لکھنا بھی ہے۔ جو بھی سمجھ میں آئے وہ لکھیں۔ بس لکھیں۔ لکھنا آپ کا ذہن کلیئر کرتا ہے۔ لکھنا آپ کے اضطراب اور بے چینی کو پر سکون کرتا ہے۔

۵۔ خود کو منفی 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 منفی باتوں سے دور رکھنا ہے۔ جیسے میں اس رات جب فہرست بنا کے لیٹی تو میں نے فون نہیں چیک کیا۔ میں کسی کی منفی رائے' مہمانوں کی مایوسی یا اپنی فرینڈز کا تبصرہ ("کھانا اتنا اچھا نہیں تھا") تا پ چیزیں نہیں پڑھنا چاہتی تھی۔ جب آپ ایک برے دن کے درمیان میں ہوں تو آپ پہلے ہی بہت حساس ہوتے ہیں۔ ایسے میں منفی باتیں پڑھ پڑھ کے یا سن سن کے آپ اپنے آپ کو مزید اذیت دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ نہ کریں۔ خود پہ رحم کھائیں۔ خود کو ایک بیمار بچے کی طرح ٹریٹ کریں جس کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی دیکھا ہے کیسے بیمار بچے کے گرد سب شش شش کرتے ہیں تا کہ 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 مرحلوں سے گزر جائیں گے... یعنی اپنا جسم' جذبات' ذہن اور موڈ کو حرکت دے ڈالیں گے' تب جا کے آپ اس قابل ہوں گے کہ اپنا کنٹرول واپس حاصل کر سکیں۔ ہم بہت سنتے 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 نکلا جا رہا ہو... سب خراب ہو رہا ہو۔ مثلاً گھر میں اچانک مہمان آجائیں اور افراتفری مچ جائے... سمجھ میں نہ آئے کہ کہاں سے شروع کریں... امی گھر نہیں ہیں... فریج میں کچھ خاص نہیں ہے... گھر 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 دو کام کرنے ہیں۔

اول' آپ نے یاد کرنا ہے کہ آپ کو جو کرنا ہے' وہ آپ کر کیوں رہے تھے؟ کیا وجہ تھی جس سے یہ سب شروع ہوا تھا؟ خود کو وہ وجہ یاد دلائیں۔ تھکن اور اسٹریس کی دھند دماغ پہ اتنی چھائی ہوتی ہے کہ انسان وہ وجہ بھول جاتا ہے جس کے باعث کسی کام کو شروع کر کے بعد میں خود کو اس میں کھو دیا تھا۔ مہمان آپ کے گھر کھانا کھانے نہیں' آپ سے ملنے آئے ہیں۔ میرے ریڈرز اس ایونٹ پہ مجھ کو دیکھنے' یا پریزنٹیشن دیکھنے نہیں' مجھ سے ملنے آئے تھے۔ جب میں نے اس سارے معاملے کی وجہ یاد کی تو مجھے لگا یہ سب اتنا

پیچیدہ 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 تین گھنٹے 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 سنبھال چکے ہیں۔

دوسرا کام جو اپنا کنٹرول حاصل کرنے کے لیے آپ کو کرنا ہے وہ آپ نے کام ڈیلی گیٹ کرنا ہے۔

کسی کام کو ڈیلی گیٹ کرنا ایک آرٹ ہے اور یہ کامیابی کا راز ہے۔ کام کو ڈیلی گیٹ 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 مینیج کرو۔ آپ صرف سپروائز کریں۔ اس کو کہتے ہیں میکرو مینجمنٹ یعنی اوپر سے کام کو سپروائز کرنا۔ جو لوگ مائیکرو مینجمنٹ کرتے ہیں یعنی اپنے کام کا چھوٹے سے چھوٹا حصہ بھی خود کرتے ہیں تو آپ کسی بھی وقت کولیپس کر سکتے ہیں۔

سو جن لوگوں پہ آپ کا زور چلتا ہے ان کو حکم دیں کہ تم یہ اور یہ کام کرو۔ میری طرح پہلے دن چیخیں چلائیں نہیں۔ غصے سے آپ خود کمزور لگتے ہیں۔ (میں نے بعد میں ہوٹل 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 ٹیم کو ہوٹل بلوایا۔ گزشتہ روز کی غلطیاں مجھے یاد تھیں۔ میں نے ٹیم سے کہا کہ خبردار جو میں نے کسی کو اپنی تصاویر میں گھسے دیکھا۔ یہاں تم لوگ 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 ہلا تو مجھ سے برا کوئی نہیں ہوگا۔ میں نے اپنی ٹیم کو سختی سے کام ڈیلی گیٹ کیے۔ ایک ایک ہدایت دی اور پھر میں آرام سے اپنی سیٹ پہ چلی گئی۔

میں نے پریزنٹیشن کینسل کر دی۔ اس کا وقت نہیں تھا۔ غبارے سارے گر کے اسٹیج پہ آ گئے تھے۔ میں نے کہا کہ ان کو یہیں رہنے دو۔ یہ ایسے ہی ٹھیک لگ رہے ہیں۔ لوگ یہاں غبارے دیکھنے نہیں آئے تھے۔ فلیکس دو دن سے کھڑے رہنے کے بعد بوجھ 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 کیسا 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 عرصے تک رہی ہوں۔

ہم میں سے بہت سے لوگ ایک عرصے تک کم اعتماد رہتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہم بھی ان چند لوگوں کی طرح پر اعتماد اور بولڈ ہو جائیں جو ہمیں بہت پسند ہیں۔ انٹرنیٹ پہ کتنا میٹریل موجود ہے کتنی ویڈیوز ہیں کہ خود کو پر اعتماد بنائیں لیکن ہم نہ ان کو دیکھتے ہیں نہ ہم ان پہ عمل کر پاتے ہیں۔ اتنا سیلف ہیلپ میٹریل موجود ہونے کے باوجود ہم کیوں پر اعتماد نہیں بن پاتے؟

کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم اپنے فیورٹ با اعتماد لوگوں کو بس کاپی کر لیں اور ان جیسے بن جائیں؟ جی نہیں۔ ایسا نہیں ہوتا۔ ہر

کچھ دن بعد ہمیں کسی فنکشن میں، کسی گیدرنگ میں لوگوں کے سامنے ایسے مواقع فیس کرنے پڑتے ہیں کہ ہم شرمندہ ہو جاتے ہیں۔ کسی دوسرے کو بھلے احساس نہ ہو لیکن ہمیں خود عجیب سی ہزیمت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم بوجھل دل کے ساتھ ایسی محفلوں سے اٹھ کے آتے ہیں۔ ہمارے خوبصورت لوگ ہم سے اعتماد سے چند سوال پوچھتے ہیں اور ہم گڑبڑا کے کچھ کہہ نہیں پاتے اور بعد میں سارے جواب یاد آتے ہیں۔ اور یہ غصہ اور بے بسی جان نہیں چھوڑتی کہ اس وقت کیوں کچھ نہیں کہا۔ کوئی منہ پہ طنز کر جائے تو ہمیں لڑائی کے بعد مکا یاد آتا ہے اور اسے اپنے منہ پہ مارنے کو دل کرتا ہے۔ ہم موقع پہ برجستہ گفتگو نہیں کر سکتے۔ اپنے دوستوں یا بہن بھائیوں کے ساتھ ہم بڑے کانفیڈنٹ ہوتے ہیں لیکن جہاں ہم سے بہتر اور مرعوب کرنے والے سحر انگیز لوگ آ جائیں وہاں ہم بالکل پس منظر میں چلے جاتے ہیں۔

کبھی کبھی ہم ایسے مواقع کے آنے سے پہلے ان کی تیاری بھی کرتے ہیں۔ ہم خوب اچھا تیار ہو کے جاتے ہیں۔ اپنے کپڑوں اور جوتوں میں سے بہترین زیب تن کرتے ہیں۔ ٹانگ پہ ٹانگ جما کے اعتماد سے بیٹھتے ہیں۔ لیکن پھر بھی جب ہم اس محفل سے لوٹتے ہیں تو خالی ہاتھ اور دل لیے آتے ہیں۔ ہماری سیلف اسٹیم مزید لو 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 اعتمادی کی سب سے بڑی وجہ ہماری ان سکیورٹیز ہیں۔ جسمانی خدوخال یا مالی حیثیت میں کوئی کمی ہمیں کم اعتماد کر دیتی ہے۔ ہم اس بارے میں پچھلے 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 کمفرٹیبل ہونا ضروری ہوتا ہے۔ مہنگا ہونا نہیں۔ کوئی بھی کپڑے جوتے دیکھ کے امپریس نہیں ہوتا۔ جو ہوتا ہے وہ دو دن کے لیے ہوتا ہے۔ آپ اگر لوگوں سے ظاہری حیثیت میں مقابلہ اور موازنہ کرنے لگیں گے تو تھک جائیں گے۔

یہی میری بھی غلطی تھی۔ میں ڈیکور، فلیکس، پریزنٹیشن وغیرہ کی پرواہ کر رہی تھی۔ مجھے یہ سوچنا چاہیے تھا کہ "میں" کیسا محسوس کر رہی ہوں۔ یہ مادی چیزیں خوشی نہیں دیتیں۔ سکون نہیں دیتیں۔ خوشی اندر ہونی چاہیے (اس بارے میں آگے ہم پڑھیں گے) لیکن آپ کو اگر اپنی ذات میں اعتماد لانا ہے تو آپ کو ایسی محفل میں جانے سے پہلے سوچنا ہے کہ میں آج کیسا محسوس کر رہا ہوں۔ کیا میں کمفرٹیبل ہوں؟ میری ضروریات کیا ہیں؟

اپنے اندر اعتماد کیسے پیدا کیا جائے؟

کسی بھی محفل میں... آپ نے اپنے طریقے سے چلنا ہے۔ آپ نے اپنی رائے دینی ہے اور اس سے پیچھے نہیں ہٹنا۔ کھل کے رائے دینا اور اختلاف کرنا انسان کو اعتماد دلاتا ہے۔ جن لوگوں کے سامنے آپ مرعوب ہو جاتے ہیں... بھلے وہ رشتے دار ہیں یا کسی لحاظ سے سپیریئر ہیں... ان کے سامنے ادب اور شائستگی سے اپنی رائے دینا شروع کریں۔ خود سے سچ بولیں۔ جب میں اس بات سے متفق ہی نہیں ہوں تو میں کیوں جی جی کر کے گردن ہلاؤں۔ نہیں سر... آپ کی بات اپنی جگہ ٹھیک ہے لیکن میں یہ سمجھتی ہوں کہ یہ ایسے نہیں ایسے ہونا چاہیے۔ پھر بحث نہ کریں۔ بحث آپ کو بہت خراب کرے گی۔ اپنی رائے پہ اڑ نہ جائیں۔ ایک دفعہ رائے دیں

اور دوسرے کی رائے سن کے اچھا کہہ کے سر ہلا دیں۔ نہ خود کو ڈیفنسو ہوں نہ دوسروں کو ڈیفنسو کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آواز اونچی نہ کریں۔ سکون سے رائے دیں۔ اور اگر لگے کہ 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 بیٹھ کے اکیلے 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 کھونے کا خوف نکل جاتا ہے۔ اس لیے اپنا سوشل سرکل وسیع کریں۔ مختلف طرح کے دوست بنائیں۔ ایک دوست پہ بوجھ ڈال کے آپ خود بھی تھک جائیں گے اور اس کو بھی تھکا دیں گے۔ لوگوں کو ناراض کرنے کا خوف یعنی پیپل پلیزنگ کی عادت سے نکل جانا اعتماد دلاتا ہے۔

سو جب بھی اعتماد کھونے لگیں... آپ کے گرد ہر چیز 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 موڈ حرکت میں آئے۔

جب تک آپ زندہ ہیں، برے واقعات بھی ہوں گے۔ ناکامیاں بھی ہوں گی۔

موڈ بھی خراب ہوگا۔ جھگڑے اور مایوسیاں بھی ہوں گی۔

ان سب کو ہونے دیں۔ صرف ایک چیز نہ چھوڑیں۔

حرکت۔

ہم سب پہ عروج بھی آئیں گے اور زوال بھی۔

ہم کیسے انسان بنتے ہیں، یہ طے کرے گا ہمارا وہ عمل جو ہم زوال میں دیتے ہیں۔

زوال میں ہمیں ہمت نہیں ہارنی، لڑتے رہنا ہے۔ خود کو بار بار جوڑتے رہنا ہے۔

عروج میں ہمیں اپنی کامیابی پہ خوش ہو کے بہک نہیں جانا...

بلکہ اس عروج کو مزید لمبا کھینچنے کے لیے پہلے سے زیادہ محنت کرنی ہے...

اس سے پہلے کہ۔

وہ آخری زوال شروع ہو...

جو ایک نہ ایک دن ہم سب کے اوپر آتا ہے۔

....

آج کے سوالات

۱)۔ کس انسان کی موجودگی میں آپ خود کو بہت پر اعتماد محسوس کرتے ہیں اور کیوں؟

۲)۔ کس انسان کی موجودگی میں آپ خود کو بہت کم اعتماد 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 اعتماد محسوس ہوتا ہے؟

۵)۔ کوئی ایسا انسان جس کی پر اعتماد 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 حلیے میں وہ کیا شے ہے جو اگر درست نہ ہو تو آپ کسی کے سامنے اعتماد سے نہیں جا سکتے؟

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 پر اعتماد محسوس کیا۔ آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ تھی؟

۱۱)۔ کیا آپ حاضر دماغ 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 خوبیوں اور خامیوں کو قبول کرنا اور خود کو حال میں حاضر رکھنا ہی خود اعتمادی کی بنیاد ہے۔

چوبیسواں دن

وہ درد ایک چھوٹی سی لہر سے شروع ہوا تھا۔ جیسے سبز جھیل میں پھینکا ننھا سا پتھر ہو۔ وہ پانی میں گرتا ہے اور تیزی سے سبز سبز دائرے بناتا کہیں ڈوب جاتا ہے۔ ہر دائرہ پچھلے دائرے سے بڑا ہوتا ہے۔ لیکن جھیل کے پتھر اور اس درد میں فرق یہ تھا کہ نہ یہ کنکر جیسا تھا اور نہ یہ ڈوبنے پہ راضی 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 ہوگا... لیکن میں نے اسے نظرانداز کیا تھا۔ ہم ہمیشہ چھوٹے دکھ، چھوٹے گناہوں اور اپنے سے چھوٹے لوگوں کو تب تک خاطر میں نہیں لاتے جب تک ان کا قد ہم سے اونچا نہ ہو جائے۔ بالآخر یہ درد اتنا بڑھنے لگا کہ مجھے اٹھتے بیٹھتے محسوس ہونے لگا اور جب تک میں نے اسے پوری شدت سے محسوس کیا، یہ بہت شدید ہو چکا تھا۔

مجھے زندگی میں کبھی اس طرح کا سر درد نہیں ہوا تھا۔ یہ ان دنوں کا قصہ ہے جب نفیسہ اور میں ایک لانگ ڈرائیو پہ گئے تھے اور اس کے بعد میں نے سیلف ہیلپ لینا شروع کر دی تھی۔ میں اپنی صحت، کھانا، رائیٹنگ، بزنس، فیملی... ہر چیز پہ توجہ دے رہی تھی اور بالآخر مجھے اپنا آپ بہت بہادر اور مضبوط محسوس ہو رہا تھا۔ نفیسہ اور میری لانگ ڈرائیو کو غالباً دو ماہ گزر چکے تھے جب اچانک سے میرے سر میں درد اٹھنے لگا تھا۔

میں عموماً ہر مسئلے کو گوگل کرنے کی عادی ہوں۔ اب یہ کام میں نے ترک کر دیا ہے لیکن پہلے مجھے ذرا سا بھی درد اٹھتا تو پہلے میں گوگل کرتی۔ گوگل ہر چھوٹی بڑی بات کا انجام برین ٹیومر بتاتا تو میں تنگ آ کے اصل ڈاکٹرز سے رجوع کرتی۔ سو میں نے اپنی علامات گوگل کیں۔ علامات کے مطابق یہ "ٹینشن ہیڈیک" تھا جو کہ ماتھے والے حصے میں ایک بینڈ کی صورت میں ہوتا تھا۔ لیکن مجھے تو کسی چیز کی ٹینشن نہیں تھی۔ میں اگر ذہن پہ زور دیتی تب بھی مجھے کوئی بات یاد نہ آتی جو مجھے پریشان کر رہی تھی۔ میرا لکھنا میرا لٹمس ٹیسٹ ہوتا ہے۔ لٹمس ٹیسٹ سمجھتے ہیں نا؟ ایک خاص کاغذ کی اسٹرپ کو ایک محلول میں ڈبویا جاتا ہے۔ وہ یا سرخ ہو جاتا ہے یا نیلا۔ یوں معلوم ہوتا ہے کہ محلول ایسڈ تھا یا بیس۔ لکھنا بھی میرا ٹیسٹ ہے۔ اگر میں آج کل لکھ رہی ہوں تو میں ٹھیک ہوں۔ اگر میں

لکھ نہیں پا رہی 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 سیلف ہیلپ 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 فیس نہ دو، 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 تندرست ہوتا ہے۔ بات آپ اسی ڈاکٹر کی مانتے ہیں جس کو آپ پے کرتے ہیں کیونکہ تب آپ کو اس کی ایڈوائس کی قدر ہوتی ہے۔ میں یہ کتاب لکھ کے مفت میں انٹرنیٹ پہ اپ لوڈ بھی کر سکتی تھی۔ میرا کیا جاتا تھا۔ مجھے ڈھائی ہزار روپے کی کتاب چھاپنے اور آپ تک اسے پہنچانے کا تردد کرنے کی ضرورت کیا تھی؟

لیکن پھر اس کتاب کی ویلیو نہ ہوتی۔ جب تک آپ پیسہ خرچ کر کے ایک کتاب میں انویسٹ نہیں کریں گے آپ اس کو سیریس نہیں لیں گے۔ اگر کوئی اس کتاب کو غیر قانونی طور پہ اپ لوڈ کر بھی دے اور کوئی روپیہ پیسہ خرچ کیے اس کو منگوانے میں اپنا وقت صرف کیے بغیر اور اس کی ایکسرسائزز روز لکھنے میں اپنی توانائی صرف کیے بغیر اس کو پڑھ بھی لے تو یہ کتاب کبھی اس کو فائدہ نہیں دے گی کیونکہ نہ صرف یہ خیانت ہوگی بلکہ یہ بنا کسی تردد کے مل 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 یہی کہنا تھا کہ تم کسی چیز کا اسٹریس لے رہی ہو۔ یا شاید نظر خراب ہے۔ یوں کرو نظر چیک کروا لو۔ گاجریں کھاؤ۔ (یہ میری کام والی ماسی نے کہا تھا ویسے)۔ مگر جب ایسی کوئی بات تھی ہی نہیں تو میں کیا کرتی۔ سو میں نے باقاعدہ اصلی ڈاکٹرز کے پاس جانا 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 اٹھتا ہے۔ ہر وقت درد ہوتا ہے۔ یہ آدھے سر کا درد نہیں ہے۔ میں میگرین کی علامات چیک کر چکی تھی۔ میں نے چند ٹیسٹ بھی کروائے۔ مگر ہر چیز ٹھیک تھی۔ بی پی 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 گرنے لگی۔ انہوں نے کہا... نہیں... نظر کا مسئلہ نہیں ہے۔

"اب یہ مت کہیے گا کہ ٹینشن یا اسٹریس ہے۔ مجھے کسی چیز کا اسٹریس نہیں ہے۔"

"اونہوں۔" وہ آہستہ آہستہ بولتے تھے۔ ایک ایک مریض پہ کافی دیر لگاتے۔ یعنی ہر مریض کو اتنا وقت دیتے کہ وہ مطمئن ہو کے جاتا۔ درمیان میں چائے کافی بھی پلاتے۔

"چائے پیو گی؟"

میں تب چائے نہیں پیا کرتی تھی۔ سو انکار کر دیا۔ (یعنی میرا مسئلہ حل کریں۔ کیا چائے کافی کا پوچھ رہے ہیں۔)

"تم کب سوتی ہو؟"

"رات کو دیر سے سوتی ہوں۔ تقریباً دو ڈھائی بجے۔"

"جاگتی کب ہو؟"

مجھے نماز پڑھ 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 سر درد جاگنے کی وجہ سے ہے؟"

"نہیں نہیں۔ ویسے ہی پوچھ رہا تھا۔" وہ مجھے پڑھ نہیں پا رہے تھے۔ ہتھیلیاں ٹھوڑی پہ رکھے ہنکارا بھر کے بولے۔ "ویسے زندگی میں سب ٹھیک چل رہا ہے؟"

"جی۔ میری نئی بک آنے والی ہے۔ بزنس بھی اچھا جا رہا ہے۔ خوب مزے میں ہوں۔"

"ہوں۔" ایک اور ہنکارا۔ ایک اور چائے کا گھونٹ۔ "چائے پیتی ہو؟"

"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 فرینڈز ہیں؟"

"جی۔ بہت ہیں۔"

"تم ان سے بات کرتی رہتی ہو؟"

"ہاں۔ (ٹھہر کے سوچا) نہیں۔ زیادہ نہیں۔ آج کل کام بہت ہے۔" میں نے پہلو بدلا۔ اگر انہوں نے ابھی کہا تا کہ مجھے ٹینشن ہیڈیک ہے تو میں نے ابھی یہاں سے اٹھ جانا ہے۔ مگر ان سے مجھے امید تھی کہ وہ میرا مسئلہ سمجھیں گے۔ وہ سائیکاٹرسٹ نہیں تھے۔ آنکھوں کے ڈاکٹر تھے۔ لیکن وہ بڑے قابل انسان ہیں۔

"ہوں۔" انہوں نے لمبی سانس کھینچی۔ وہ کسی اسکرپٹ کے تحت بول رہے تھے۔ جیسے ان کو معلوم تھا کہ انہوں نے اگلا سوال کیا کرنا ہے۔

"کیا کبھی کبھی جب تم سے کوئی کام نہ ہو رہا ہو... جیسے کوئی کام پھنس جائے... تو تمہیں غصہ آتا ہے؟ اتنا شدید کہ جیسے رونے کا دل چاہتا ہو۔ بہت زیادہ رونے کا۔"

"نہیں۔" میں رکی۔ دوبارہ سوچا۔ "ہاں۔ ہوتا ہے ایسے۔ یوں تو میرا کام بہت اچھا جا رہا ہے... میں ایکسرسائز کرتی ہوں۔ یوگا کرتی ہوں۔ لیکن اگر مجھ سے کوئی یوگا اسٹریچ ٹھیک سے نہ ہو رہا ہو تو میرا دل چاہتا ہے کہ میں رونے لگ جاؤں۔ مگر میں روتی نہیں ہوں۔ میں آج بھی کوئی بے بی گرل نہیں ہوں جو ایسے رونے لگ جاؤں۔"

"اور جب تم یوگا کرتی ہو... تو کیا تمہیں کبھی تمہاری انسٹرکٹر نے یہ کہا کہ تم سانس لینا بھول جاتی ہو۔"

اور میں ایک دم بالکل شل رہ گئی۔ "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 ایکسائیٹڈ ہو کے کچھ بول رہی ہوں یا میں ایکسرسائز کرتے ہوئے کوئی ایسا اسٹریچ کروں جس پہ مجھے بہت فوکس کرنا پڑے تو میں سانس روک لیتی ہوں۔ اور بار بار میری انسٹرکٹر کو کہنا پڑتا تھا کہ تم سانس نہیں لے رہیں۔ یہ بہت خطرناک بات ہے۔

"کیا میرا سر کا درد سانس روک دینے کی وجہ سے ہوتا ہے؟" میں اب بھی کنفیوزڈ تھی کیونکہ میں آج کل سانس لینے کی ایکسرسائز 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 لیتے رہنا چاہیے۔ اور چائے پیا کرو۔ ٹھیک ہو جائے گا۔"

میں مطمئن نہیں ہوئی لیکن خاموش ہونے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔ سر ہمارے پرانے فیملی فزیشن بھی تھے اس لیے وہ فیس نہیں لیتے تھے۔ سو یہ طے تھا کہ ڈاکٹر کو فیس نہ دو تو بندہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ نہ انہوں نے کوئی دوا دی۔ نہ میرے سر کا درد ٹھیک ہوا۔ البتہ انہوں نے مجھے واضح طور پہ کچھ بتایا بھی نہیں۔ میں الجھی ہوئی سی وہاں سے اٹھی۔

بعد میں میں نے اپنے بھائی سے کہا کہ سر کو میسج کر کے اپنی طرف سے پوچھیں کہ میرے سر میں درد کس وجہ سے ہے؟

بھائی نے سر سے پوچھا۔ اور سر نے اگلے ہی منٹ سادہ سا جواب دے دیا۔ "یہ ٹینشن ہیڈیک ہے۔"

چلو جی۔ میں واپس اسکوائر ون پہ آ کھڑی ہوئی تھی۔ کیا مسئلہ ہے یار۔ کسی کو میرا مسئلہ سمجھ 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 ڈاکٹرز کو دکھانا 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 معصومانہ سوال سننے کو ملتا۔

"اوہو... سر میں درد ہے... تم کسی چیز کی ٹینشن تو نہیں لے رہیں؟"

(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 ٹیپیکل 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 علیحدگی اختیار کر لی۔ وہ اس فیصلے سے مطمئن تھی۔ اس بات کو کچھ عرصہ گزر چکا تھا اور اب وہ اپنی زندگی میں سیٹل ہو رہی تھی۔ مجھے بھی اس سے مل کے اس کو دیکھ کے اچھا لگا۔ اس نے جاب اسٹارٹ کر دی تھی۔ اس کے حالات بہت اچھے نہیں تھے لیکن اب وہ اپنے پیروں پہ کھڑی ہو

رہی تھی۔ اس کی کمپنی اور منگنی بھی ہو گئی تھی۔ سو ایک طرح سے وہ اپنی زندگی میں سیٹ 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 تھری سیٹر صوفے پہ بیٹھے تھے۔ صوفے کا رنگ سرمئی اور سیاہ تھا۔ ہمارے درمیان گرے اور سرخ رنگ کے کشن رکھے تھے۔ میرا ایک بازو صوفے کی پشت پہ تھا' دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے میں کشن پہ گول گول انگلی پھیرتی نقش بناتی مسکرا کے اس کو سن رہی تھی۔ وہ ایکسائٹمنٹ سے اپنی شادی کی تیاری کا بتا رہی تھی۔ اس روز میری انگلی میں میرے نام کی انگوٹھی بھی تھی جس میں ایک سفید موتی لگا تھا۔ ہمارے سامنے لاؤنج کی سینٹر ٹیبل کے ساتھ زمین پہ بیٹھی ملازمہ کی بچی کتاب میز پہ رکھے اس میں رنگ بھر رہی تھی۔

مجھے اپنی زندگی کے بڑے بڑے انکشافات والے مناظر پوری جزئیات سے یاد ہوتے ہیں۔

ایکسائٹمنٹ سے بولتے بولتے میری کزن ایک دم رکی اور کہنے لگی۔

''بس ایک مسئلہ ہے۔'' اس کے چہرے کی خوشی چند لمحے کو ماند پڑ گئی۔ آنکھوں میں الجھن سی ابھری۔ میں فکرمندی سے سیدھی ہوئی۔ مجھے یقین ہے میرے تاثرات بھی اس کے چہرے جیسے ہو گئے ہوں گے جیسے ہم ٹی وی دیکھتے ہوئے کمن سے اداکاروں والے تاثرات بنا لیتے ہیں اور ہمیں علم بھی نہیں ہوتا۔

''اور وہ کیا؟'' میں نے تشویش سے پوچھا۔ شاید اسے آئندہ زندگی یا ہونے والے شوہر کے بارے میں تحفظات ہوں۔

''میرے سر میں درد ہوتا ہے یار۔ عجیب سا درد ہے۔ ماتھے میں اٹھتا ہے۔ دوا لے کر بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔''

میرے ابرو بے یقینی سے اٹھے۔ لیکن میں نے بظاہر نارمل انداز میں پوچھا۔

''تم نے کسی ڈاکٹر کو دکھایا؟'' میری انگلی اب کشن پہ حرکت کرتا رک گئی تھی۔

''ہاں یار۔ تمہیں تو معلوم ہے میں کتنی ہائپوکونڈریک (صحت کا خیال رکھنے والی) ہوں۔ میں نے تو ایم آر آئی بھی کروایا۔ لیکن کچھ نہیں نکلا۔''

وہ مایوس سی تھی جیسے اس کی خواہش ہو کہ کچھ نکلنا چاہیے تھا۔

''ڈاکٹرز کیا کہتے ہیں؟'' میں بنا پلک جھپکے اسے دیکھ رہی تھی۔ میں واقعی سانس لینا بھول گئی تھی۔

''وہ کہتے ہیں کہ یہ ٹینشن ہیڈیک ہے۔ ماتھے کے چند ایریا میں ہوتا ہے (انگلی سے اپنے ماتھے کی طرف اشارہ کیا)۔ وہ کہتے ہیں کہ میں کسی چیز کی ٹینشن لے رہی ہوں۔'' وہ الجھی الجھی سی بول رہی تھی۔

''تو کیا تم کسی چیز کی ٹینشن لے رہی ہو؟'' میں نے بظاہر سرسری سے انداز میں پوچھا۔

''نہیں یار۔ یہی 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 القابات) کے بارے میں سوچتی تک نہیں ہوں۔ میں تو اتنی خوش ہوں اپنی زندگی میں۔ مجھے کیا ٹینشن ہو سکتی ہے یار۔ مگر ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ مجھے کوئی ٹینشن ہے۔ عجیب۔''

میں عموماً لوگوں کو بہت اچھی نصیحتیں دیا کرتی ہوں۔ کاؤنسلنگ کرواتی ہو یا کسی کو لیکچر دلوانا ہو میں خوشی خوشی گھنٹہ بھر بول سکتی ہوں۔ لیکن یہاں آ کے میں بس اسے دیکھ کے رو گئی۔ بالوں میں انگلیاں پھیریں۔ تھوڑی کھجائی۔ کان کی لو مسلی۔ میں اس لڑکی کو کیا مشورہ دوں؟

اب بات ایک دوست کے مسئلے تک محدود نہیں رہی تھی۔ اب یہ ایک مسٹری بن گئی تھی۔

''مسٹری!'' میں پوری اس کی طرف گھوم گئی اور سرخ کشن اٹھا کے گود میں رکھا۔ ایک خیال میرے ذہن میں آیا تھا۔ ''سنو... تمہارے سر کا درد ایک مسٹری بن چکا ہے جس کو کوئی دوسرا حل نہیں کر سکا۔''

''جسے کوئی دوسرا حل نہیں کر سکا۔'' وہ سر ہلا کے میرے الفاظ دہرا رہی تھی۔

ملازمہ کی بچی رنگ بھرتے ہوئے گاہے بگاہے سر اٹھا کے ہمیں دیکھتی اور پھر مصروف ہو جاتی۔

''ہم اس کیس کو حل کرتے ہیں۔ اب اتنے detective ناولز اور ڈرامے ہماری نظروں سے گزر چکے ہیں کہ ہمیں معلوم ہے کہ مسٹری کیسے حل کی جاتی ہے۔''

میں نے سرخ ابرک پرنٹ کا کشن اٹھا کے اپنے اور اس کے درمیان میں رکھا۔ اور اٹھ کے اس بچی کی ایک دوسری کاپی اٹھالی۔ اس نے کلرنگ کرتے ہوئے سر اٹھا کے ملامتی نظروں سے مجھے دیکھا اور واپس کلرنگ میں مصروف ہو گئی۔ وہ ہماری ملازمہ کی بچی تھی۔ اس کا والد میرے ماموں کا ڈرائیور ہے۔ وہ میرے ماموں کو ''ابو'' کہتی ہے جیسے ماموں کے بچے کہتے ہیں۔ میرے ماموں ڈاکٹر ہیں۔ ایک دفعہ اسکول میں اس کی ٹیچر نے پوچھا کہ تمہارے ابو کیا کرتے ہیں تو بولی۔ ''وہ ڈاکٹر ہیں۔''

ایک بچے نے کہا کہ ''نہیں میم۔ اس کے ابو ڈرائیور ہیں۔'' تو وہ بڑے مزے سے بولی کہ وہ تو میرے پاپا ہیں۔ میرے پاپا میرے ابو کے ڈرائیور ہیں۔'' (اسکول والوں نے اس کی ماں کو بلوایا اور آفس میں بٹھا کے اس مسٹری کو حل کیا کہ کسی کا پاپا اس کے ابو کا ڈرائیور کیسے ہو سکتا ہے۔)

اور اب پاپا کی پرنسس مجھے اپنی کاپی لیتے دیکھ کے ناک بھوں چڑھا کے رہ گئی لیکن کچھ کر نہیں سکتی تھی۔ خیر۔ میں واپس صوفے پہ بیٹھی اور اسی کی ایک رنگین پنسل سے کاپی پہ لکیریں لگانے لگی۔ ''ہم تمہارے مسئلے کے حل کے لیے ڈیٹیکٹو ڈیٹیکٹو کھیلنے جا رہے ہیں۔''

میری دوست ایکسائیٹڈ ہو گئی۔ آنکھوں میں چمک کے ساتھ تشکر بھی آ گیا۔ ''ہائے۔ تم میرے لیے اتنا کرو گی؟''

میں بظاہر بڑی سخاوت اور بے نیازی سے معنوی مسکرائی۔ ''ہاں نا۔ دوستوں کے لیے کچھ بھی۔''

حاتم طائی نے بھی اپنی قبر میں دو چار کروٹیں لی ہوں گی۔

''آج ہم اس پراسرار سر درد کی وجہ جان کے رہیں گے۔'' میں نے کاپی پہ ایک چوکور ڈبہ بنایا۔ ''یہ کرائم سین ہے۔ وہ جگہ جہاں جرم ہوا ہے۔''

''یعنی میرے سر کا سامنے والا حصہ۔'' وہ بھی گیم میں پوری طرح انوالو تھی۔

''ہاں۔ اور اس میں ایک ''مجرم'' درد پیدا کر کے چلا جاتا ہے۔ وہ مجرم غائب ہے۔ اسے کسی نے نہیں دیکھا نا کوئی مجھ

سکتا ہے۔ ہم نے یہ اخذ کرنا ہے کہ وہ مجرم۔ یعنی درد کی وجہ کیا ہے۔"

وہ سوچنے لگی۔ "انویسٹی گیٹر سب سے پہلے کیا کرتا ہے؟"

"کرائم سین کا دورہ۔" میں تیزی سے مزید لکیریں کھینچنے لگی۔ "کیا وہاں کوئی ثبوت ہے؟ کوئی نشان؟ کوئی سراغ جو مجرم تک لے جائے؟"

"اونہوں۔" وہ اداس ہوئی۔ "میں اس درد کو کسی کو دکھا نہیں سکتی۔ یہ ان دیکھا ہے۔ نہ کوئی زخم ہے نہ خون۔ اس کا کوئی نام و نشان نہیں ہے۔"

"ہوں..." میں نے لکھا۔ "انویسٹی گیٹر کو کرائم سین پہ کوئی ثبوت' کوئی سراغ نہیں ملا۔ ایسے میں انویسٹی گیٹر کیا کرے گا؟"

"وہ usual suspects کو تفتیش کے لیے بلائے گا۔" وہ آنکھوں میں چمک لیے بولی۔ میں نے سر اٹھا کے اسے دیکھا۔ (واہ۔ کتابوں اور ڈراموں نے ہمیں کتنا ذہین بنا دیا 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۔ کہانیوں میں عموماً مجرم کوئی ایسا شخص نکلتا ہے جس پہ کسی کا شک بھی نہیں جاتا۔ لیکن حقیقی زندگی میں ۹۹ فیصد واقعہ قتل کے چند گھنٹے کے اندر سب کو معلوم ہوتا ہے کہ اصل قاتل کون ہے۔ اور چوری چکاری 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 ڈاکٹرز نے "مشتبہ افراد" کن کو قرار دیا ہے؟" میں نے چند پرچیاں پھاڑیں اور ایک ایک پہ لکھتی گئی۔

"نظر کمزور ہونا۔ ٹینشن۔ میگرین۔ بی پی کا مسئلہ۔" یہ سر درد کی عمومی وجوہات تھیں۔

میں ایک ایک پرچی اسے دیتی گئی اور وہ انہیں مروڑ مروڑ کے فرش پہ پھینکتی گئی۔ "ان میں سے کوئی بھی مجرم نہیں ہے۔"

بیا کی پرنسس نے اتنی بڑی لڑکیوں کو یوں کچرا کرنے پہ سر اٹھا کے دیکھا' ناک سکوڑی اور واپس رنگ کرنے میں مصروف ہو گئی۔

میں نے رنگین پنسل لبوں پہ رکھ کے سوچا۔ "اگلا کام پولیس کیا کرتی ہے؟"

"وہ علاقے کے لوگوں کو تفتیش کے لیے بلاتی ہے۔" میری کزن جھٹ بولی۔ "قتل ہونے والے کے دوست' رشتے دار..."

"لیکن یہاں قتل نہیں ہوا۔ وکٹم (مظلوم) زندہ ہے۔ تم موجود ہو۔ (دل میں سوچا میں بھی موجود ہوں۔) سو سب سے پہلے ہم تم سے تفتیش کرتے ہیں۔" میں نے کاپی کا اگلا صفحہ پلٹایا۔ انگریزی کی چار چار لکیروں والا صفحہ۔ ایک گلابی لکیر۔ اور باقی تین سرمئی۔ (آہ... کبھی ہم بھی انہی پہ لکھتے تھے۔)

"جی تو بتایئے مادام۔ آپ کا نام؟ پروفیشن؟" میں نے انویسٹی گیٹر بن کے چند غیر ضروری سوالات پوچھے۔ وہ گہری سانس لے کر بتانے لگی۔

"آپ کو کبھی کسی نے دھمکی دی؟ کوئی پراسرار شخص؟" میں بظاہر سنجیدگی سے پوچھ رہی تھی لیکن مجھے احساس ہو رہا تھا کہ یہ ایکسرسائز بے کار ہے اور اس کا کوئی سر پیر نہیں۔ لیکن وہ بے چاری میری تکنیک پہ یقین کیے جا رہی تھی۔

"نہیں۔ ایسا کوئی نہیں ہے۔"

"آپ کو کس پہ شک ہے؟ یہ سر میں درد پیدا کرنے والا کون ہو سکتا ہے؟"

"کچھ معلوم نہیں۔ کچھ میں ہی نہیں آتا۔" اس نے بے چارگی سے کندھے اچکائے۔ میں اس بے چارگی کو پہچانتی تھی۔

"آپ کی کسی سے دشمنی؟ کوئی ایسا شخص جس سے آپ کو عناد ہو؟"

"نہیں۔ نہ کوئی میرا دشمن ہے نہ میرے دل میں کسی کے لیے بغض ہے۔ میں تو اپنی زندگی میں بہت اچھی جا رہی ہوں۔"

میں نے گہری سانس لی۔ اب میں کہنے والی تھی کہ شاید یہ جادو ہے۔ جادو یا نظر ہمارا آخری حل ہوتا ہے۔ جب کچھ میں نہ آئے تو بس کہہ دو کہ جادو ہے۔ وہ لفظ میرے لبوں پہ تھا جب... ایک دم میرے ابرو اکٹھے 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۔"

"اور ہیلو؟ چار ماہ پہلے تمہاری منگنی ٹوٹی تھی۔ تمہیں اپنے ایکس سسرال والوں اور ایکس فیانسی سے شکوے تو ہوں گے۔"

"ہوں۔" اس نے ہونٹوں پہ انگلی رکھ کے سوچا۔ پھر نفی 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 سسرال والوں سے شکوے نہ ہوں۔ انہوں نے تمہارے ساتھ بہت برا کیا تھا۔ تم نے مجھے خود بتایا تھا۔"

"ہاں لیکن میں ان کے بارے میں نہیں سوچتی۔"

"کوئی؟" میں نے پلک جھپکائے اس کی آنکھوں میں جھانکا۔ "انہوں نے تمہارے ساتھ "کیا" برا کیا تھا؟"

"بہت کچھ کیا تھا انہوں نے۔" وہ رکی۔ "مجھے ابھی کوئی واقعہ یاد نہیں ہے۔"

"لڑکی... تم ڈیڑھ سال تک ایک رشتے میں بندھی رہیں۔ تم روز اس بندے سے بات کرتی تھیں۔ اس نے تمہیں ڈیڑھ سال مختلف موڈ دکھائے۔ تمہاری بات بات پہ تحقیر کی۔ آخر میں اس نے تمہیں چھوڑ دیا۔ وہ بھی کسی دوسری عورت کے لیے۔ اور تمہیں یاد نہیں ہے؟"

"کیونکہ میں موو آن کر چکی ہوں نا۔" وہ خود بھی تھوڑی سی الجھی۔ "مجھے یہ معلوم ہے کہ انہوں نے کیا کیا میرے ساتھ۔ لیکن مجھے یقین کر... 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 بھٹک جاتا ہے۔ مجھے نہ وہ بندہ یاد آتا ہے نہ اس سے جڑے وہ ڈیڑھ سال۔ ایسا لگتا ہے وہ وقت میری زندگی سے نکل گیا۔ ڈیلیٹ ہو گیا۔"

"تمہیں کچھ بھی یاد نہیں؟" میں نے بے یقینی سے اسے دیکھا۔

"نہ تو... میں نے ایک دو دفعہ کوشش بھی کی کہ اس کے تمام مظالم کو یاد کروں... لیکن نہیں یاد آیا۔ میرا دماغ اس طرف تو کسی ہی نہیں کرتا۔ بھی 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 بالآخر معلوم تھا کہ مجھے اس سے کیا پوچھنا ہے۔ "چائے پیئو گی؟"

"نہیں۔ میں چائے نہیں پیتی۔"

"تمہاری ہمیشہ سے سونے جاگنے کی کیا روٹین رہی ہے؟" میں کسی اسکرپٹ کے تحت پوچھ رہی تھی۔

"میں عموماً صبح جلد اٹھتی ہوں۔" وہ رکی۔ "تھی۔ اب ذرا دیر سے اٹھتی ہوں۔"

"تم رات میں دیر سے سوتی ہو؟"

"ہاں۔"

"اور صبح دیر سے جاگتی ہو گی۔" میں نے صوفے کی پشت پہ بازو پھیلایا 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 ٹھیک سے نہ ہو رہا ہو یا کسی ناکامی کا سامنا ہو؟"

"ہاں۔ کبھی کبھی۔ جب چیزیں میرے کنٹرول میں نہ ہوں۔ مگر میں روتی نہیں ہوں۔"

"اور کیا تم ایکسرسائز کے دوران سانس لینا بھول جاتی ہو؟" میں غور سے اسے دیکھ رہی تھی۔

"پتہ نہیں۔ کبھی نوٹس نہیں کیا۔"

"اوہوں۔ یہی بات ہے۔ تم سانس لینا بھول جاتی ہو۔ انسان کو سانس لیتے رہنا چاہیے۔"

میں نے جھک کے فرش پہ گرے مڑے تڑے کاغذوں کو اٹھایا پلٹایا۔ پھر ایک کاغذ اٹھا کے اس کی مٹھی پہ رکھا۔

"یہ ہے تمہارا مجرم۔"

"ایں؟" اس نے تعجب سے مڑا تڑا کاغذ کھولا۔

اس پہ لکھا تھا۔ "ٹینشن ہیڈیک۔"

اس نے بے یقینی اور قدرے خفگی سے مجھے دیکھا۔ "ٹینشن ہیڈیک؟ مگر مجھے تو کوئی ٹینشن نہیں ہے۔"

"یہ ٹینشن ہیڈیک ہی ہے۔ تمہیں ٹینشن اور اسٹریس ہے۔"

"مگر... مجھے کوئی ٹینشن نہیں ہے۔" اس نے بے بسی سے بات پہ زور دیا۔

میں نے کاپی پنسل میز پہ رکھی۔ سرہانے کا کشن صوفے پہ رکھا اور ٹیک لگا کے بیٹھی۔ "تمہیں معلوم ہے چند ماہ قبل میں اپنی فرینڈ لیب کے ساتھ ایک لانگ ڈرائیو پہ گئی تھی۔ اس ڈرائیو نے میری زندگی بدل دی تھی۔ اس سے پہلے میں بہت سے مسئلوں کا شکار تھی۔"

"اوہ۔" اس کے ابرو فکر سے سکڑے۔

"میں نہ صرف ڈپریشن 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 وہ ساری زیادتیاں بھی یاد ہیں اور وہ دھوکے بھی جنہوں نے مجھے لوگوں سے دور کر دیا تھا۔ میں ایک روٹین میں پھنسی ہوئی تھی۔ میں لوگوں سے کٹ آف ہوتی جا رہی تھی۔ میں نے اپنی ایک کمفرٹ زون بنالی تھی اور میں دوبارہ ہرٹ ہونے کے خوف سے اس سے نہیں نکلی 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 ضائع کر رہی ہوں۔ مجھے اپنے آپ کو واپس جوڑنا ہے۔ سو میں نے ٹکڑوں کو اکٹھا 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 موو آن 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" 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 واپس حال میں آ جاتا ہے۔"

"کیونکہ تم موو آن کر چکی ہو۔ رائٹ؟"

"نہیں۔" میں نے اداسی سے مسکرا کے نفی میں سر ہلایا۔ "مجھے بھی کچھ عرصے سے سر میں درد ہوتا ہے۔ وہی پراسرار درد۔ اور یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ ہمیں وہ یاد نہیں جو ہمارے ساتھ ہوا تھا۔"

"میں نہیں سمجھی۔" اس نے شاید ایسا ہی کچھ کہا تھا۔

"تم نے اور میں نے ایسے لوگوں کے قصے سنے ہیں جو ہر وقت ماضی میں رہتے ہیں۔ ہر وقت اپنے غموں اور محرومیوں کو یاد کر کے روتے رہتے ہیں۔ مگر ہم ایسے نہیں تھے۔ ہم حال میں جینے والے تھے۔ ہم دونوں نے اپنی زندگی کو بہتر کیا۔ خود پہ کام کیا۔ اور میں ان 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 موو آن کر گئے ہیں۔"

''کیونکہ ہم موو آن 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 چار ماہ میں بھول سکتی ہو؟''

''کیونکہ... کیونکہ میں اسٹرانگ ہوں۔ اور... اور پازیٹو ہوں؟'' وہ خود بھی کنفیوز تھی۔

''نہیں۔ کیونکہ تمہارا ذہن تمہارے ساتھ ایک کھیل کھیل رہا ہے۔''

میں اور وہ گھنٹے کئی منٹ بولتے رہے۔ اور جب ہم وہاں سے اٹھے تو ہم دونوں کی بہت حد تک تسلی ہو چکی تھی۔

اس کے 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 نکتہ سمجھانا چاہتی ہوں۔ اس کے لیے ہمیں پیچھے جانا ہوگا۔ میری کہانی میں پیچھے نہیں، میری اس کتاب میں پیچھے۔

اس کتاب کے پہلے باب میں میں نے آپ کو اپنی اور نفیسہ کی ایک لانگ 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 شہر کی ایک ایسی لڑکی کا قصہ سنایا تھا جو فی وی 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 بیٹھ کے بات کرنی چاہیے۔ ہم سب کو کرنی چاہیے۔ یوں میں نے اپنے اندر کی اس پرانی لڑکی کو معاف بھی کر دیا اور ہر اس غلطی کی ذمہ داری قبول کر لی جو میں نے ماضی میں کی تھی۔ اپنے اندر کے پرانے سیلف سے معاملہ صاف کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اس کو کہیں کہ وہ اپنے تلخ تجربوں سے آپ کی زندگی پر اثر انداز ہونا چھوڑ دے کیونکہ اب آپ ایک مختلف 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 غلطی 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 ''ٹراما'' کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔ ٹراما ایسا صدمہ، حادثہ یا بری ٹریجڈی ہوتی ہے جو آپ کی ذہنی صحت کو بہت بری طرح متاثر کرتی ہے۔ لوگ ٹراما سے گزرنے کے بعد بعض اوقات برسوں اپنے غموں اور محرومیوں کو یاد کر کر کے پر ملال رہتے ہیں۔ لیکن سب کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

جب ٹراما اتنا شدید 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 غم کو یاد رکھتا ہے جو آپ کی برداشت کے مطابق تھا۔ لیکن کچھ غم 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 ''علم'' میں ہمیشہ رہے گا کہ آپ کو

فلاں نے فلاں دکھ دیا 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 تکالیف یاد رہتی ہیں لیکن چند تکالیف بلکہ بعض اوقات کئی کئی ماہ یا کئی کئی سال کا دورانیہ انسان بھلا دیتا ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ فلموں ڈراموں کی طرح انسان کی یادداشت کھو جاتی ہے۔ کوئی نشانی' کوئی ریمائنڈر 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 دہ یاد کی یہاں بات نہیں کر رہے۔ ہم ان یادوں کی بات کر رہے ہیں جن سے آپ ایک دم جلدی سے ریکور کر لیتے ہیں ...میرے اور میری کزن کی طرح۔ اور اس تکلیف دہ دورانیے کو بھول بھال جاتے ہیں۔

لیکن کیا یہ نارمل ہے؟ کیا کوئی انسان اتنے برس ایک ٹراما سے گزرے اور مسلسل گزرے... تو اس کا ذہن اس کے ساتھ جتنے کھیل کھیلے' جتنا اس یادداشت کو پرے دھکیلے... کیا یہ نارمل ہے کہ انسان کے اوپر اس تکلیف کا اثر نہ ہو؟

یہ نارمل نہیں ہے۔ یہ دماغ کا سیلف ڈیفنس میکنزم 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 ٹراما جس سے آپ گزرے' لیکن اس کے بعد آپ کی زندگی نے ایک شفٹ لے لیا اور آپ اس سے آگے بڑھ گئے۔

لیکن... آپ نے اس کے ساتھ ڈیل نہیں کیا۔ آپ نے اس تکلیف اور اس اذیت کو "پراسیس" نہیں کیا۔ غم کو اپنے اندر سے باہر نکالنے کا بھی ایک پراسیس ہوتا ہے۔ آپ نے اپنے غم کو اس پراسیس سے نہیں گزارا۔ کیونکہ ذہن نے نہیں گزارنے دیا۔ یاد رکھیں... وہ اذیت 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 زخم "بھول" جانے سے وہ درد 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 ٹراما اس کے اندر رہ جاتا ہے۔ وہ درد آپ کے اندر رہ جاتا ہے۔ ذہن اس کو بھلانے کی پوری کوشش کر رہا ہوتا ہے اس کو دبا رہا ہوتا ہے آپ کو "تم فائن ہو۔ تم بالکل ٹھیک ہو۔" کہہ رہا ہوتا ہے۔ آپ کو جیسے ہی اس شخص یا واقعے سے جڑی کوئی بات یاد آتی ہے ذہن فوراً سے حرکت میں آتا ہے اور آپ کا دھیان ہٹا دیتا ہے۔ آپ اس بارے میں سوچ ہی نہیں سکتے۔ اور آگے بڑھ جاتے ہیں۔

اس سارے 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 موجود تو ہے نا۔ وہ ایک ایسی لاش ہے جسے وہ ٹھکانے لگانا چاہتا ہے' دفن کرنا چاہتا ہے

لیکن اپنے اندر نہیں۔ اگر اس نے اپنے اندر اس یاد کی لاش کو چھپایا تو کبھی نہ کبھی آپ اس کو پا لیں گے۔ اور آپ کو تکلیف ہو گی۔ 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۔

میں یہ خود سے نہیں کہہ رہی۔ آپ اس پہ ریسرچ کر سکتے ہیں۔ آپ کو جو یہ دکھ ملتے ہیں نا' یہ صرف ہوا میں نہیں ہوتے۔ یہ فزیکل ہوتے ہیں۔ دکھ کا وجود ہوتا ہے۔ ٹراما کا بھی وجود ہوتا ہے۔ ذہن اس کو اپنے اندر محفوظ نہیں رکھتا اور قریبی حصے میں بھیج دیتا ہے۔ اس حصے کے ٹشوز میں وہ یادداشت محفوظ ہو جاتی ہے۔ آپ گوگل کر کے اس کے بارے میں مزید بھی پڑھ سکتے ہیں لیکن میں آپ کو سادہ الفاظ میں بتاتی ہوں۔

ماتھے میں درد... کمر میں درد... گردن کے پیچھے درد... بدن کے قریبی حصوں میں آپ کے بہت سے دکھ اور درد چھپے ہیں۔ آپ کے ٹراما دفن ہیں۔ جسم ان کو نہیں بھولتا۔ اس کو خود پہ بیتا ہر درد یاد ہے۔ وہ اس درد کو اپنے اندر سے نکالنا چاہتا ہے' لیکن ذہن راضی نہیں ہے۔ سو وہ آپ کو تکلیف محسوس کروانے لگتا ہے۔ یہ تکلیف جسم کے کسی حصے کا درد بن کے سامنے آتی ہے۔

ڈاکٹرز آپ کو کہتے ہیں کہ آپ کسی چیز کا اسٹریس لے 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 ٹراما کو بھلا چکے ہیں یار۔ لیکن جسم نہیں بھولا۔

جسم اپنے ٹراما کو بھلا کے آگے نہیں بڑھ سکتا۔ ہم جب تک اس ٹراما کو باہر نکلنے کا موقع نہیں دیں گے' وہ ٹھیک نہیں ہوگا۔

ہمارا زخم کیوں نہیں بھرا؟ کیونکہ ہم نے یا ہمارے ذہن نے اسے بھرنے کا موقع نہیں دیا۔ کیونکہ ہم نے خود کو سروائیو کرنے میں اتنا مصروف کر لیا کہ ہم سانس لینا بھول گئے۔

سانس لینے کا مطلب ہے... صاف ہوا کو کھینچ کے اپنے اندر لے جانا... اور آلودہ ہوا کو اندر سے باہر نکالنا۔ صاف چیز اندر لانا۔ گندی چیز باہر نکالنا۔ تاکہ نئی چیز کو جگہ دینا۔ جب ہم سیلف ہیلپ 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 لیتے ہیں۔ یعنی اندر کھینچ 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 ٹراما 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 یوز 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 چونک گئی۔ اس نے کہا کہ ہاں واقعی۔ میں اکثر ان کو خواب میں دیکھتی ہوں۔ میں دیکھتی ہوں کہ میں ان لوگوں کے ساتھ واپس ان کے گھر میں چلی گئی ہوں۔ وہ میرے ارد گرد موجود ہیں۔ میں پھر سے وہاں پھنس 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 حل شدہ ٹراما بیٹھا ہے جو کبھی اس نے پروسیس ہی نہیں کیا۔

انسان کے ذہنی مسائل کا اندازہ اس کے خوابوں سے لگایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو خواب میں وہی پرانی سچویشن یاد آتی ہے جس میں آپ ایک دفعہ پھنسے تھے اور سروائیول موڈ میں زندگی گزار رہے تھے۔۔ تو اس کا مطلب ہے آپ کا ٹراما تندرست نہیں ہوا۔ وہ آپ کے ذہن نے شعور سے لاشعور میں دھکیل دیا ہے لیکن خواب میں آپ کا نفس اس کو وہاں سے کھینچ کے آپ کے سامنے لے آتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم' آپ کی ذات آپ سے کہہ رہی ہے۔۔ کہ مجھے ٹھیک کرو۔ 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 ٹراما کو بھلانے کی جتنی کوشش کرے' ٹراما ہمارے جسم میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ ٹراما اصلاً ہمارے جسم کے ٹشوز 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 زخم کو آپ بھول بھی جائیں' تب بھی اس کی اذیت کی یادداشت جسم میں محفوظ ہوتی ہے۔ دوبارہ آپ سوچے سمجھے بنا ایسی ہر چیز سے دور رہتے ہیں۔ جو لوگ کسی ذہنی یا جسمانی تشدد دینے والے پارٹنر 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 وائف کو دیکھیں جو کسی ذہنی ٹارچر دینے والے بندے کے ساتھ گزارا کرتی ہو۔ وہ ہمیشہ ایک edge پہ رہتی ہے۔ ہمیشہ jerky رہتی ہے۔ ذرا سی بات پہ چونک چونک اٹھتی ہے۔ کیونکہ اس کے جسم کو ٹراما یاد ہوتا ہے۔

مجھے اس عمل کو ایک دفعہ پھر 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 ہینڈل کرنے کی استطاعت نہیں رکھتا' تو اس کا اعصابی نظام اوورلوڈ ہو جاتا ہے۔ یعنی اس پہ ضرورت سے زیادہ وزن پڑ جاتا ہے۔ یہاں تک سمجھ میں آ گیا؟

جب آپ کے اعصاب پہ اتنا بوجھ پڑتا ہے' تو وہ ٹراما کو پروسیس کرنے سے روک دیتے ہیں۔ آپ کا جسم فائٹ یا فلائٹ موڈ میں چلا جاتا ہے (یعنی ٹراما اپنے بچاؤ کے طریقے کرتا ہے) سو وہ ٹراما آپ کے اس جسم کے کسی حصے کے پٹھوں اور اردگرد کے ٹشوز میں محفوظ ہو جاتا ہے۔

جب ٹراما جسم کے کسی حصے میں محفوظ ہو جاتا ہے' تو ہمارا ذہن فوراً خود کو اس حصے سے منقطع کر لیتا ہے۔ ذہن ایک طرح سے اس سارے واقعے کو بلاک کر دیتا ہے تاکہ آپ کو دوبارہ وہ واقعہ یاد نہ آئے اور اسے تکلیف نہ ہو۔ ہمارا ذہن ہمارا سب سے نازک عضو ہے۔ یہ 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 پہ... اس کے اندر ٹراما گھٹا ہوا پڑا رہ جاتا ہے۔

ذہن نے خود کو اس حصے سے کاٹ لیا تھا... سو وہ ٹراما درد کرنے لگتا ہے۔ میرے سر کا درد مجھے یہ بتا رہا تھا کہ "میرے اندر ایک زخمی ٹراما پڑا ہے... اس کو نکالو... مجھے ٹھیک کرو۔" مگر ہم جسم کے اس حصے کی بات نہیں سنتے کیونکہ ہمیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہم نے اپنی ہر تکلیف کو پروسیس کرنا تھا۔ ذہنی طور پہ ذہن تکلیف کو بلاک کرے گا۔ لیکن ہم پڑھے لکھے انسان ہیں۔ ہمیں اتنی آگاہی ہونی چاہیے کہ بعد میں جب ہم بہتر ہونے لگیں تو سب سے پہلے اپنی تکلیف کو پروسیس کریں۔ لیکن ہم نہیں کرتے۔ کیونکہ ہمیں کبھی کسی نے بتایا ہی نہیں ہے کہ یادداشتیں جسم میں بھی بنتی ہیں' پٹھوں میں بھی بنتی ہیں اور ٹشوز میں بھی بنتی ہیں۔

ہم نے میری اس کتاب میں یہ بھی پڑھا ہے کہ ہر چیز... اس دنیا کی ہر قدرتی چیز ایک سست پروسیس کا نام ہے۔ دنیا ایک لمحے میں نہیں بنی۔ چھ دن میں بنی۔ کیونکہ اس دنیا میں جلدی سے کوئی قدرتی کام نہیں ہوتا۔ مگر ہم چونکہ ایک کوئیک فکس جنریشن ہیں سو ہم چاہتے ہیں کہ سب کچھ جلدی جلدی ٹھیک ہو جائے۔ ہم کسی ٹراما سے جلدی سے نکل بھی آئیں اور جلدی سے موو آن بھی کر لیں۔

لیکن اس دنیا کے ہر دوسرے عمل کی طرح... اس میں بھی وقت لگتا ہے۔ ٹراما کے تندرست ہونے میں بھی وقت لگتا ہے۔

سو میرا اور میری کزن کا مسئلہ کیا تھا؟ ہمارا ذہن مسلسل ٹراما کو بھلانے کے اسٹریس میں تھا اور چونکہ ہم اس کو تندرست نہیں کر رہے تھے سو یہ چیز ہمیں تکلیف دے رہی تھی۔

اب آتے ہیں ٹراما کی پہچان کی طرف۔ آپ کو کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی ٹراما زخمی پڑا ہے جو باہر نہیں نکل رہا۔

پہلے دیکھتے ہیں کہ ٹراما ہوتا کیا ہے اور اس کی کتنی اقسام ہیں۔ اگر ایسا کوئی واقعہ یا اس سے ملتا جلتا ٹراما آپ کے ساتھ پیش آیا ہے اور آپ نے اس کو پروسیس نہیں کیا تو شاید وہ آج بھی آپ کے اندر موجود ہو۔

بچپن میں بُلی کیا جانا 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 مر جانے یا اس کو کھو دینے کا ٹراما' کسی بیماری کو کاٹنے کا ٹراما' جسمانی یا جنسی تشدد کا ٹراما' اپنے دوست یا لائف پارٹنر کے ہاتھوں ذہنی اذیت اٹھانے کا ٹراما' ماں باپ یا استاد یا بڑے کی مار پیٹ۔ اپنے کسی جسمانی عیب پہ ہر وقت باتیں سننا' دل ٹوٹنے کا ٹراما' ریجیکٹ ہونے کا ٹراما۔

کبھی اس میں سے کچھ ہوا ہے آپ کے ساتھ؟ اگر ہوا ہے تو کیا اس کو پروسیس کیا تھا؟ باہر نکالا تھا؟

اگر آپ کسی زخمی ٹراما کے ساتھ رہ رہے ہیں تو اس کی علامات ضروری نہیں ہے کہ جسمانی درد کی صورت میں ہی ظاہر ہوں۔ یا یہ کہ آپ کو لگنے والا ہر درد اسی وجہ سے ہے۔ نہیں۔ ہم اس سر درد' پٹھوں اور کمر کے درد کی بات کر رہے ہیں جسے ڈاکٹر ٹینشن یا اسٹریس کا نام دیتے ہیں اور ہم نہیں مانتے۔ وہ بھی ہوتا ہے۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ کو درد نہ ہوتا ہو۔ یہ کچھ دوسری صورتوں میں آپ کی زندگی پہ اثر انداز ہوتا ہے۔

۱۔ 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 امپوسٹر (جعلی انسان) ہیں جس کی اصلیت جب لوگوں کو معلوم ہوگی

تو وہ اس کو چھوڑ دیں گے... تو آپ کے اندر کوئی زخمی ڈراما چھپا ہے۔

۲۔ آپ کی سیلف اسٹیم بہت کم ہو جائے۔ اپنی نظروں میں اپنی وقعت کم ہو۔ اپنا امیج بہت کم ہو۔ اپنا آپ ناکام وجود لگے تو آپ ایک زخمی ڈراما کے ساتھ رہ رہے ہیں۔

۳۔ اپنی زندگی میں آنے والے ہر نئے شخص یا تبدیلی کو شک سے دیکھنا... کچھ اچھا ہونے پر شرمندگی یا گلٹ محسوس کرنا بھی اسی چیز کی علامت ہے۔

۴۔ آپ کو ہر وقت ناکامی کا خوف ہو۔ ایک دفعہ دل ٹوٹا ہو تو دوبارہ کسی سے تعلق ہی نہ بنائیں کہ اب کی بار دل ٹوٹا تو کیسے سہہ پائیں گے؟ یہ بھی ڈراما کی نشانی ہے۔

۵۔ آپ لوگوں کو اپنی بات کہہ نہ سکیں۔ اپنی ضروریات نہ بتا سکیں۔ آپ کو لوگوں سے کمیونیکیٹ کرنا نہ آتا ہو۔ خود اعتمادی کم ہو۔ آپ دوسروں کو خوش کرنے کے چکر میں اپنی ضروریات بھی پشت ڈال دیں۔ کہیں اندر کوئی ڈراما سانس لے رہا ہے۔

۶۔ آپ کو تبدیلی یا کامیابی کا خوف لاحق ہو۔ (ہے نا عجیب بات؟) آپ اس بات سے ڈریں کہ اگر آپ فلاں 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 کر پاتے۔

۷۔ ہر چیز پلان کرنا' ہر چیز اپنے کنٹرول میں رکھنے کی خواہش کسی ایسے ڈراما کا نتیجہ ہے جس میں آپ بالکل بے بس اور کمزور تھے اور آپ کو لوگ روند کے گزر جاتے تھے۔ میں ابھی تک ایک کنٹرول فریک ہوں۔ اپنے اس ڈراما کی وجہ سے جو شاید کبھی تندرست نہیں ہوگا۔ آپ کو ہر چیز اپنے پلان کے مطابق چاہیے ہوتی ہے۔ اور اگر کچھ آپ کی مرضی سے ہٹ کے ہو جائے تو آپ غصے سے پاگل ہونے لگتے ہیں کیونکہ ایک طرح سے آپ خود پہ اور دنیا' دونوں پہ اعتبار نہیں کرتے۔

۸۔ غصے کے دورے پڑنا جس میں آپ لوگوں کو اتنی اذیت ناک باتیں کہہ دیں اور بعد میں پچھتائیں۔ مجھ سے ایک دفعہ کسی نے کہا تھا۔ مجھ سے دوبارہ کمیونیکیٹ مت کرنا۔ یوں میری ایک دوست سے میری لڑائی ہوئی تھی اور ہماری دوستی ختم ہو گئی تھی۔ لیکن وہ بات میرے اندر رہ گئی۔ میں جب بھی کسی سے لڑوں یا اس سے علیحدہ ہوں تو میں وہی سطر استعمال کرتی ہوں۔ مجھ سے دوبارہ کمیونیکیٹ مت کرنا۔ یہ ایک طرح سے میرا ڈراما ہے جو میرے اندر کہیں موجود ہے اور میں اسے دوسروں کو ہرٹ کر کے دوبارہ سے جیتی ہوں۔ ہمارے دل و دماغ بھی عجیب کھیل کھیلتے ہیں ہمارے ساتھ۔ ہے نا؟

۹۔ نئے دوست بناتے وقت یہ خوف کہ پتہ نہیں وہ مجھے کیسے دیکھتے ہوں گے۔

۱۰۔ مختلف طریقوں سے خود کو ہر وقت مصروف رکھنا جیسے سوشل میڈیا اسکرولنگ' ہر وقت ذہن میں کہانیاں بنانا اور فینٹیسی ورلڈ میں رہنا' کسی نشے کی عادت میں پڑ جانا' کسی رومانوی تعلق میں ایڈکشن کی حد تک پڑ جانا۔ ہر وقت اپنا موازنہ دوسروں سے کرنا۔ اپنے ساتھ سخت ہونا اور خود کو ہر وقت جج کرتے رہنا۔

۱۱۔ مسلسل ایک جنونی سی خواہش ہونا کہ مجھے کوئی منتخب کرے۔ بالخصوص اگر ایک بری شادی یا منگنی سے آپ نکلے ہیں تو آپ

کے اندر یہ تڑپ ہوتا کہ جلد دوبارہ شادی ہو جائے یا کوئی مجھے پسند کر لے۔ اور آپ یہ بالکل نہ سوچیں کہ میرا جسم اور میرا ذہن اس نے تعلق کو کیسے لے رہا ہے... یہ ایک بہت خطرے کی علامت ہے ٹراما کی۔ آپ نے ایک تعلق توڑنے کے فوراً بعد کبھی دوسرا تعلق نہیں بنانا۔ بالخصوص عورت کے لیے۔ اسکالرز کہتے ہیں کہ عدت اللہ نے اس لیے رکھی ہے تاکہ عورت کا حمل اگر ہے تو ظاہر ہو جائے۔ لیکن مجھے ہمیشہ یہ لگتا ہے کہ اللہ نے عدت بھلے اسی لیے رکھی ہو لیکن شاید اس کی ایک اور وجہ ٹراما سے نکلنے کے لیے خود کو وقت دینا بھی ہے۔ جیسے عورت کو اس دوران پچھے دوست بنانا بھی منع ہیں۔ یعنی کسی مرد سے رابطہ تک نہ کریں کیونکہ آپ اس وقت ایموشنلی ان اسٹیبل ہوں گی۔ بیوہ کی عدت زیادہ ہے۔ اس کا غم زیادہ ہے۔ مطلقہ کی عدت کم ہے۔ تین ماہ۔ اس کو تین ماہ کم از کم چاہیے ہیں موو آن کرنے کے لیے کیونکہ اس کو اس کی مرضی سے نہیں چھوڑا گیا۔ اسے کسی نے چھوڑا ہے۔ لیکن خلع لینے والی عورت کی عدت ایک ماہ ہے۔ بس ایک ماہ۔ اگر بات صرف حمل کی ہوتی تو خلع لینے والی عورت کی عدت ایک ماہ نہ ہوتی کیونکہ جو عورت خود ایک مرد کو چھوڑتی ہے وہ بہت سے ایموشنل ٹراما سے پہلے ہی گزر چکی ہوتی ہے۔ سو اس کے لیے ایک ماہ کافی ہے۔

یہ ہے وہ امید جو میں آپ کو تھمانا چاہتی تھی۔ یہ ہمارے اندر چھپا ذہنی ٹراما جسے ہمارا ذہن بھول چکا ہے مگر جسم کو یاد ہے یہ تندرست ہو سکتا ہے۔ یہ چند ہفتے یا چند ماہ میں تندرست ہو جایا کرتا ہے اگر آپ اس پہ تھوڑی سی محنت کریں۔ میرے نزدیک عدت کی مدت ہی ایک طرح سے قدرت کا کوئی حساب کتاب ہے جس کے مطابق عورت کسی کے مر جانے کے غم سے چار ماہ اور دس دن میں بہتر ہو سکتی ہے۔ عدت میں عورت کیا کرتی ہے؟ وہ بریک لیتی ہے۔ دنیا سے کٹ آف کرتی ہے۔ (یہ ضروری نہیں ہے ویسے لیکن عمومی بات کر رہی ہوں) شام کو وہ اپنے گھر ہوتی ہے۔ وہ اپنی ذات پہ فوکس کرتی ہے۔ اسے سوچنے اور اپنی تکلیف کو پروسیس کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کسی اپنے کے مرنے کا ٹراما بہت بڑا ٹراما ہے۔ یہ کبھی نہیں جاتا۔ یہ ہمیشہ ساتھ رہتا ہے۔ بس اس کو پروسیس 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 پروسیس کیے بغیر زندگی کی طرف نہیں لوٹنا۔ پہلے اس کو پروسیس کرنا ہے۔

میں اس باب میں ایک لفظ بار بار استعمال کر رہی ہوں کہ اپنی تکلیف کو پروسیس کرنا ہے۔ یہ پروسیس کرنا کیا ہوتا ہے؟

کسی بھی ٹراما کو پروسیس تین طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ٹراما کو ایک غائب چیز سمجھنا چھوڑ دیں۔ یہ کوئی ان دیکھی ہوائی بات نہیں ہے۔ یہ ایک ٹھوس فزیکل چیز ہے۔ میں یہ بات کیسے سمجھاؤں؟

دیکھیں... مثلاً... آپ کا کوئی عزیز شخص آپ کو ایک تکلیف دہ بات کہتا ہے... "میں تمہاری شکل نہیں دیکھنا چاہتا۔" 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 جسم ہوتا ہے۔ تبھی ہم ان کو ریکارڈ کر لیتے ہیں۔ یوں سمجھیں شعاعیں سی تھیں جو اس کے منہ سے نکلیں اور کانوں کے ذریعے آپ کے دماغ تک آئیں لیکن دماغ نے فوراً سے اپنے گرد دیوار بنا لی۔ اس نے کہا میں اس کو برداشت نہیں کر سکتا اس لیے اس نے اس شعاع کا رخ موڑ دیا۔ عموماً یہ کمر کے اوپری حصے میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ یا سر کے کسی حصے میں۔ یا کندھوں وغیرہ میں۔

سو یہ الفاظ دماغ نے پروسیس 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 رکھنا تھا۔ آپ نے اپنے اندر وہ قوت پیدا کرنی تھی جو ان الفاظ کو برداشت کر سکے تا کہ وہ دماغ میں واپس آئیں اور پھر فنا ہو جائیں۔ لیکن جب آپ خود کو مصروف کر لیتے ہیں اور اس تکلیف کو پروسیس نہیں کرتے تو یہ قوت پیدا نہیں ہوتی۔ سو کچھ عرصے بعد جسم کا وہ حصہ درد کرنے لگتا ہے۔

سو تکلیف کو... یعنی ٹراما کو... تین طریقے ایک ساتھ کرنے سے پروسیس کیا جاتا ہے۔

۱۔ ان تلخ الفاظ کو سہنے 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 ہوئے عضو سے دوبارہ سے تعلق بنانا۔ (یاد رکھیں... ذہن نے اس عضو کو کٹ آف کر رکھا ہے۔)

مجھے امید ہے آپ کو ان تینوں باتوں کی سمجھ نہیں آئی ہو گی کیونکہ یہاں میں نے سائنسی زبان استعمال کی ہے۔

اب ہم سادہ زبان استعمال کرتے ہیں۔

اول... تلخ الفاظ کو سہنے کی قوت... یہ آپ کے اندر کسی سائیکولوجسٹ کے پاس جا کے تھیراپی کروانے سے پیدا کرنی ہو گی۔ 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 ٹوٹا ہے یا کوئی تعلق ٹوٹا ہے یا کسی کو موت کے ہاتھوں کھویا 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 گوگل پہ سی بی ٹی کو سرچ کریں اور اس کی ایکسرسائز کریں cognitive behavioural therapy کی مشقیں بہت کام 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 رائے میں یہ خاص و عام سب کو فائدہ دیتی ہے اور اس کو ضرور فالو کرنا چاہیے۔ لیکن تھیراپی کی اہمیت کم نہیں کی جا سکتی۔ 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 پڑھ چکے ہیں اور آگے بھی پڑھیں 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 حل اپنے جسم کو مضبوط بنانے میں ہے۔ وزن گھٹائیں گے تو پٹھے مضبوط ہوں گے۔ اور وزن واک کے ساتھ ایکسرسائز اور یوگا سے گھٹتا ہے۔ اسٹریچز stretches بہت ضروری ہیں۔ اپنے جسم کو جتنا اسٹریچ کریں گے اور لچکدار بنائیں گے اتنی ہی پٹھوں کے اندر جمے ہوئے تناؤ کو 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 نا۔ اس کو مائیو فیشل تھیراپی کہتے ہیں۔ فیشا آپ کی جلد سے پچھلی تہہ کا نام ہے۔ اسی کے اندر درد اکٹھی کرتی ہے۔ آپ ڈپریشن کا شکار لوگوں کو دیکھیں گے ان کے جسم میں ہمیشہ درد کہیں نہ کہیں اٹکا رہتا ہے۔ چونکہ ٹراما کو پروسیس نہیں کیا جا رہا ہوتا سو وہ جسم میں ظاہر ہونے لگتا ہے۔ مائیو فیشل تھیراپی سے اس سے مدد ملتی ہے... چلیں اس کو چھوڑیں۔ ہمیں یہ کام مشکل لگتے ہیں نا؟؟؟... سو صرف مساج کروانے سے... اور یوگا اور دوسری صحت افزا ایکسرسائز کرنے سے بھی آپ بہت حد تک تندرست ہو سکتے ہیں۔

مگر یاد رکھیں... مساج اور ورزش... یہ دونوں چیزیں آپ نے نفسیاتی تھیراپی کے ساتھ کرنی ہیں۔ اور تھیراپی نہ کروانے کا آپشن آپ نے صرف تب لینا ہے جب آپ تھیراپی کروانے کے لیے جان مار دیں۔ لوگوں کی پرواہ نہ کریں۔ صرف افورڈ نہ کرنے کا مسئلہ ہو تب آپ تھیراپی نہیں کروا سکتے۔ لیکن اگر افورڈ کر سکتے ہیں تو اس کے بہت طریقے ہیں۔ بس یہ یاد رکھیں کہ تھیراپسٹ وہ نہیں اچھا ہوتا جو گھنٹہ بھر آپ کی سنتا رہے۔ جدید سی بی ٹی اپروچ کے ذریعے جو تھیراپسٹ علاج کرتے ہیں وہ گھنٹہ گھنٹہ بھر (فلموں کی طرح) مریضوں کو نہیں سنتے۔ وہ لمبے قصے سننے والے طریقے گئے۔ اچھا سائیکولوجسٹ آپ کی لمبی داستان نہیں سنتا۔ وہ مریض کو کرنے کا کام دیتا ہے۔ وہ ایکسرسائز دیتا ہے۔ جیسے میں آپ کو ہر باب کے آخر میں دیتی ہوں۔

آپ نے اس تھیراپسٹ کے پاس جاتے رہنا ہے جو آپ سے ایکسرسائز کروائے۔ آپ سے کہے کہ اپنے جرنل میں یہ اور یہ لکھو اور اگلے ہفتے مجھے آ کے اپنا جرنل دکھاؤ۔ مگر ہم سست لوگ ہیں۔ لکھنا مشکل لگتا ہے سو ہم تھیراپسٹ کے پاس جانا چھوڑ دیتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس تھیراپسٹ کے پاس جائیں جو بڑے سفید سے آفس میں بیٹھا ہو... وہ آپ کو کافی پلا کے آپ کی کتھا سنے اور آپ کو مشورہ دے۔ اس کام کے لیے دوست ہوتے ہیں۔ تھیراپسٹ نے آپ کا علاج کرنا ہے۔ وہ ایک ہی دفعہ سنتا ہے اور پھر علاج کی طرف آتا ہے۔ سی بی ٹی (تھیراپی) آپ کو چند ہفتوں میں ان تمام ہتھیاروں سے لیس کر دیتی ہے جو آپ کو مستقبل میں اپنی ذہنی قوت پیدا کرنے اور مسائل کا مقابلہ کرنے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ جو تھیراپسٹ آپ کی کتھا سنتے رہتے ہیں آپ ان کے محتاج ہو جاتے ہیں۔ آپ نے تھیراپسٹ کا محتاج نہیں ہونا۔ اچھا تھیراپسٹ آپ کو ساری زندگی کے لیے خود کفیل کر کے چند ہفتوں یا مہینوں میں تندرست کر کے بھیج دیتا ہے۔

یہ سب طریقے ملا جلا کے استعمال کرنے سے آپ کا ٹراما تندرست ہونے لگے گا۔ اور کیسے معلوم ہوگا کہ آپ تندرست ہو رہے ہیں؟

یہ ایک سست مگر دیرپا پروسیس ہوگا۔ آپ کو یہ خود محسوس ہوگا جب..

جب آپ اپنے والدین کو الزام دینا چھوڑ دیں گے اور آپ ان کو وہ ایسے انسان سمجھنے لگیں گے جو اپنے اپنے غیر تندرست شدہ ٹراما کے ساتھ رہ رہے تھے۔ انہوں نے آپ کے ساتھ کچھ برا نہیں کیا تھا۔ انہوں نے اپنے ہی تجربے کو پروجیکٹ 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 غصے والی کوئی بات نہیں۔ یہ لوگ بس ان لوگوں کے لیے جگہ خالی کر رہے ہیں جو میری باؤنڈریز کا احترام کریں گے۔ یوں آپ کے لیے بے ادب 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 میسج یا کال کا انتظار نہیں کرنا پڑے گا۔

جب آپ ہر بات پہ شدید ردعمل دینے کے بجائے صرف اس بات کا جواب دینے لگیں گے۔ جب کوئی آپ کو غلط سمجھے یا آپ کے بارے میں اچھا نہ سوچے تو آپ کندھے اچکا کے آگے بڑھ جائیں گے اور آپ کو پرواہ نہیں ہوگی کہ وہ کیا سوچتے ہیں۔

جب آپ کو نظر آنے لگے گا کہ کس طرح آپ اپنے ماضی کے تجربات کو اپنے حال میں پروجیکٹ کرنے لگ جاتے ہیں اور یوں آپ ایسا کرنے سے کانشس ہو جائیں گے۔

جب آپ کو اپنے ذہن میں چلتے خیالات کی ٹرین کی سمجھ آنے لگے گی۔

اور جب آپ کو اپنے اندر ایک روحانی طور پہ دنیا کو محسوس کرنے والا وجود ملنے لگے گا جو لوگوں سے ان کی ویلیوز اور عزت کے ساتھ جڑنا پسند کرتا ہے نہ کہ ظاہری چیزوں کی وجہ سے۔ آپ جب روحانی طور پہ اپنے رب سے اور اپنے آپ سے... اور پھر لوگوں سے جڑنے لگیں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ تندرست ہو رہے ہیں۔

ٹراما 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۔ ٹراما انسان سے کچھ چھیننے نہیں آتا۔ یہ دراصل ہمیں کچھ عطا کرنے آتا ہے۔ یہ ہمیں عطا کرتا ہے اپنی ذات سے باخبر ہونا... اس خواب سے جاگنا جس میں ہم نے خود کو سلایا ہوتا ہے... دوسرے انسانوں پہ 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 وجہ عطا کرتا ہے... اور یہ ہمیں ہماری زندگی کا مقصد دکھاتا ہے۔ ٹراما سے سیکھ کے، لوگوں کی قید سے آزاد ہو کے ہی انسان اپنی زندگی کا مقصد جان سکتا ہے۔

آپ بھی جان لیں گے۔ جب آپ اس سے پوری طرح نکلیں گے۔

اور ٹراما سے نکلنے کے لیے سب سے زیادہ جو چیز ضروری ہے... وہ ہے اپنے آپ کو معاف کرنا۔ اور اپنے ساتھ مہربان ہونا۔ اپنے اوپر رحم کھانا۔ اپنے ساتھ اس نرمی 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 زخمی وجود کی طرح ٹریٹ کریں۔ اپنے اوپر اتنا زیادہ سخت ہونا چھوڑ دیں۔ خیر ہے اگر آج آپ زیادہ کھا لیں گے۔ خیر ہے اگر آپ ویک اینڈ نیٹ فلکس پہ کوئی شو دیکھتے ہوئے گزار دیں گے۔ خیر ہے اگر کسی دن آپ پڑھائی یا کام نہیں کرتے اور وہ دن آپ کا ضائع جاتا ہے۔ آپ کو بھی بریک درکار ہے۔ سب کو درکار ہوتی ہے۔

کبھی جب رات کو شدید مایوسی کے عالم میں آپ لیٹے ہوں اور خود سے ملامتی انداز میں باتیں کر رہے ہوں تو اپنی باتیں سنا

کریں۔ ہم اپنے آپ کو بعض اوقات ایسی سخت اور سفاک باتیں کہہ جاتے ہیں جو کوئی سن لے تو ہم سب کو ذہنی امراض کے ہسپتال میں داخل کروا 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 اچھی باتیں کہا کریں۔ اپنے ساتھ مہربان ہونا سیکھیں۔

جو تکلیف آپ نے پروسیس نہیں کی تھی اس کو پروسیس کریں۔ بات کریں اس کے بارے میں۔ آپ کب کسی تکلیف کو ایک حد تک پروسیس 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 بیٹھ کے اپنی کہانی سنائیں۔ الف سے یے تک اس ایک ٹراما کی کہانی سنائیں۔ آپ کو بہت کچھ بھولا ہوا یاد آ جائے گا۔ اور پھر دیکھیں کہ آپ بیچ میں روتے ہیں یا نہیں۔ اگر ہاں تو اس کا مطلب ہے کہ زخم ابھی کچا ہے۔

میں نے زندگی سے یہ سیکھا ہے کہ ٹراما بیڈ سور کی طرح ہوتا ہے۔ بیڈ سور سمجھتے ہیں؟ مریضوں کے ایک ہی جگہ لیٹے رہنے سے گندگی 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 بیڈ سور بن جاتے ہیں۔ بیڈ سور مہلک ہوتے ہیں۔ ان سے بہت کم لوگ بچ پاتے ہیں۔ اور بیڈ سور کو کیا چیز سب سے تیزی سے ٹھیک کرتی ہے؟ روشنی اور ہوا۔ ٹراما بھی ایسا ہی ہے۔ اس کو روشنی اور ہوا لگنے 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 غموں کے اشتہار لگانے سے ہمیشہ منع کرتی ہوں۔ لیکن غم کسی قریبی شخص کے ساتھ شیئر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ اس کو ہلکا کرتا ہے۔

جس دن آپ بنا روئے اپنے ساتھ بیتے ظلم کا قصہ سنا لیں گے... ہاں اس دن آپ شفایاب ہو جائیں گے۔ اور یوں آپ کا جسم واپس ایک بیلنس میں چلا جائے گا۔ لیکن مستقبل میں کسی ایسے ٹراما سے بچنے کے لیے آپ کو مسلسل ہر نئی تکلیف کو پروسیس کرتے رہنا ہوگا۔ کسی تکلیف کو بیڈ سور نہیں بننے دینا۔ جیسے ہی پیش آئے اس کے بارے میں کسی سے بات کیا کریں یا بالخصوص اسی شخص سے جس نے تکلیف دی ہے۔ تا کہ آپ اس تکلیف کو پروسیس کر سکیں۔ غم میں خاموشی سے گھلنا اس کو ٹراما بنا دیتا ہے۔ اپنے ٹراما کو بیڈ سور نہ بننے دیں کیونکہ بیڈ سور مار ڈالا کرتے ہیں۔

جب آپ تندرست ہونے لگیں گے تو سب سے پہلے آپ نوٹس کریں گے کہ آپ کے تعلقات کیسے ہیں اور کس بنیاد پہ بنائے جاتے ہیں۔ ٹراما سے نکلنا آپ کو اپنے رویے اور لوگوں سے اپنے تعلق کو غور سے دیکھنا سکھاتا ہے۔ آپ اپنے ریلیشن شپس میں کیسے ہیں؟ کیا باتیں کرتے ہیں؟ کس طرح وقت ساتھ گزارتے ہیں؟ اور ایک ساتھ وقت گزار کے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

جب آپ ٹراما سے شفایاب 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 پروسیس ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایک تعلق کا ختم ہونا... دوستی کا ٹوٹنا یا میاں بیوی کی طلاق ہونا ایک ناکامی سمجھا جاتا ہے۔ رشتے کا ختم ہونا ایسا بڑا 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 مجبور ہوتے ہیں اور اپنے ارادے خود 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 گھٹن ہوتی ہے۔

رشتے ہمارا آئینہ ہوتے ہیں۔

وہ ہمیں ہمارے ان حصوں کا عکس دکھاتے ہیں جن کو تندرست ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جیسے جیسے آپ زندگی میں آگے بڑھیں گے

کچھ رشتے مزید گہرے اور مضبوط ہوتے جائیں گے۔

اور کچھ رشتے دھندلے ہو کے پس منظر میں چلے جائیں گے۔

رشتے کا ختم ہونا ناکامی نہیں ہے۔

یہ مجبوری ہے۔

یہ ذہنی 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 جنم دے رہا ہے۔ (جیسے خوشی، اداسی، حسد، خوف، تنہائی، مایوسی، گلٹ، 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 "میری بہن مجھ سے نفرت کرتی ہے۔" تو اس کا ثبوت آپ کی بہن کا اپنے منہ سے یہ کہنا ہے کہ "میں تم سے نفرت کرتی ہوں" یا اس کا کوئی شدید نفرت انگیز عمل کرنا 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 نفرت کرتی ہے" ثبوت نہیں ہے۔

کسی کا آپ کو میسج کا جواب نہ دینے کا مطلب یہ نکالنا کہ وہ مجھے پسند نہیں کرتا، یا مجھ سے اکتا گیا 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۔
- چوتھے 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 اتنا سکتا ہے۔ تمہارے اندر اتنی بہت سی خوبیاں ہیں جو تمہیں محبت کے قابل بناتی ہیں۔"

پچیسواں دن

زمرد ایک سبز رنگ کا قیمتی پتھر ہوتا ہے۔ اس کے دوسرے استعمال مجھے معلوم نہیں، لیکن یہ زیورات میں جڑا ہوا بہت خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ زمرد رنگ اور زمرد پتھر ہمیشہ سے میرے فیورٹ رہے ہیں۔ میں جیولرز پہ جا کے کافی دیر تک درجنوں سیٹ دیکھتی رہتی ہوں اور آخر میں سبز اسٹونز والے سیٹ ہی پسند کر کے آتی ہوں۔ عمر کے ایک لمبے عرصے تک میری اس پتھر سے کشش صرف اس کی خوبصورتی کی وجہ سے تھی۔ لیکن کچھ عرصے سے یہ پتھر میرے لیے ایک سمبل بن گیا۔ ایک علامت۔ جیسے بعض خوشبوئیں کسی خاص شخص یا جگہ کی یاد دلاتی ہیں، ویسے ہی یہ پتھر 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 گلوبند اور جھمکے پہنے جو سنہری رنگ کے تھے اور ان میں بڑے بڑے نقلی زمرد 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 ستائشی انداز میں کہا کہ تمہارا سیٹ بہت اچھا ہے۔

"تھینک یو۔" میں نے انگلی گردن سے چپکے سبز پتھر پہ پھیری۔ وہ ٹھنڈا 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 ناراضی نظروں سے مجھے دیکھا۔

"تمہیں یہ کہنے کی کیا ضرورت تھی کہ یہ آرٹیفیشل ہے؟"

اب آپ جتنی بڑی ڈاکٹر ہوں، اماں اور خالہ کے درمیان آپ ایک چھوٹی بچی ہی رہتی ہیں جس کو ڈانٹ کے سمجھایا جاتا ہے۔

"وہ... وہ سوچ رہی ہوں گی کہ اس نے اتنا بھاری گولڈ کا سیٹ پہن رکھا ہے۔ میں نے سوچا بتا دوں۔"

"کیا انہوں نے تم سے پوچھا تھا؟" جس وقت خالہ نے مجھ سے یہ بات کہی، میں انگلی اسی سبز پتھر پہ پھیر رہی تھی۔ اس کی ٹھنڈک 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 ایئر رنگز بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ میں نے آگے سے کہا

میں اصول

تھا...

"ٹھیک ہے... یہ میرے لیے میری بہن لائی تھی۔ بلکہ وہ ہم تینوں بہنوں کے لیے ایک ہی طرح کے لائی تھی۔ میرے گولڈ ہیں، ان کے سلور۔"

میں ایک ڈنر پہ موجود تھی اور کسی نے میرے کپڑوں کی تعریف کی تھی۔ میں نے کہا تھا...

"شکریہ۔ یہ میں نے کھاادی سے لیا تھا۔ انجیلی اس کی فرنٹ ڈل سی تھی اور بیک برائٹ تھی تو میں نے بیک کی فرنٹ بنوالی۔"

میں اپنی بھانجی کے لیے ایک فراک لائی اور اس نے کسی دعوت پہ پہنی۔ کسی نے تعریف کی تو ننھی بچی نے مسکرا کے کہا کہ یہ نمرہ خالہ استنبول سے لائی تھیں۔ میں نے کہا۔ "نہیں میں یہ فتحیہ (ترکی کے ایک ساحلی شہر) سے لائی تھی۔ وہاں ایک مال میں سیل لگی تھی۔ ہم نے بہت سے کپڑے لیے تھے۔"

میرا دماغ مزید پیچھے گیا... سبز پتھر کی ٹھنڈک میرے اندر اترتے جا رہی تھی...

"نمرہ تم اپنا مسودہ کاغذ پہ لکھتی ہو یا لیپ ٹاپ پہ؟" کبھی کوئی پوچھتا تو میرا جواب ہوتا۔

"میں کاغذ پہ لکھتی ہوں۔ پھر میری اسسٹنٹ اسے لیپ ٹاپ پہ ڈالتی ہے۔ یہ مائیکروسوفٹ ورڈ کی طرح کا ایک سافٹ ویئر ہوتا ہے۔ اس کا نام ہے "ان پیج"۔ میں اس پہ کتاب کو ایڈیٹ کرتی ہوں۔ شروع میں میں صرف کاغذ پہ لکھتی تھی۔ پھر..."

"تمہیں پڑھنے کا بہت شوق ہے؟" کسی نے میرے کمرے میں موجود بک شیلف کو دیکھ کے کہا تھا۔ "تمہارا بک شیلف بہت پیارا ہے۔"

"ہاں لیکن یہ والا بک شیلف صرف ڈیکور کے لیے ہے۔ اس میں صرف وائٹ بکس ہیں۔ کیونکہ شیلف بلیک ہے نا۔ جو شیلف میری اسٹڈی میں ہے اس میں وہ اصل کتابیں ہیں جو میں پڑھتی ہوں۔ یہ تو بس ڈیکور بکس ہیں۔ وہ دوسری والی..."

میں نے سر جھکایا اور وہاں سے اٹھ کھڑی ہوئی۔ سبز پتھر سے میں نے ہاتھ ہٹا لیا تھا۔ اس وقت... مہندی کے فنکشن کی رونق اور آوازوں کے شور میں بھی مجھے اپنا ایک مسئلہ سمجھ میں آ گیا تھا۔

وہ سبز پتھر آج تک میرے لیے ایک علامت ہے۔

جاگنے کی علامت۔ سنبھل جانے کی علامت۔

اپنی بات کی گہرائی میں جانے سے پہلے میں چند ایک مزید قصے سنائے دیتی ہوں جو اس وقت مجھے یاد نہیں آئے تھے لیکن اب آ رہے ہیں۔

ایک دفعہ میں نے ڈاکٹر سے اپائنٹمنٹ لی ہوئی تھی۔ لیکن عین 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 سو سوری۔ مجھے فلاں جگہ جانا پڑ گیا ہے۔ میں ضرور آتی اپائنٹمنٹ پہ لیکن مجھے اس وقت کوئی ڈراپ نہیں کر سکے

گی۔ اور میں ڈرائیو نہیں کرتی۔ تو میں..."

ایک دفعہ مجھے ایک کزن کے سسرال میں فوتگی 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 التوا کا شکار رہا یہاں تک کہ وہ کام ایک بوجھ بن گیا اور میرے دل میں مسلسل یہ ڈر بیٹھا رہا کہ اف میں اسے کیسے فیس کروں گی۔ سو جیسے ہی میں نے کوئی ایک ماہ بعد اسے کال کی' میں نے بات یوں شروع کی... "آئی ایم سو سوری میں بہت مصروف تھی میں کال کرنا چاہ رہی تھی لیکن فلاں اور فلاں مسئلہ ہو گیا۔ میری سستی بھی آڑے آ گئی۔ میں..."

اور یہ میرا کئی سال تک ایک پیٹرن آف بی ہیویئر 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 اف 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 بوجھ کی طرح دل پہ چھائی رہتی ہے۔

ایک دفعہ مہمان آئے تو میں ورک آؤٹ کے لباس میں تھی۔ ملازمہ نے ان کو ڈرائنگ روم میں بٹھایا۔ امی ان کے پاس چلی گئیں۔ میں نے تیار ہونے میں دس پندرہ 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 ہائے آئی ایم سو سوری... یہ میرا ورک آؤٹ ٹائم تھا اور مجھے حلیہ درست کرنے میں وقت لگ گیا' سو سوری۔ اور بعد میں مجھے کئی ہفتے اس بات کا قلق رہا کہ وہ کیا کہتے ہوں گے۔

لیکن یہ عادت ختم کیے یا بہت حد تک کم کیے مجھے ایک عرصہ گزر چکا ہے۔ آج جب میں یہ باب لکھ رہی ہوں... تو آپ جانتے ہوں گے کہ میری امی بیمار ہیں۔ اس کتاب کو شروع کرتے 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 فزیو تھیراپی ہوتی ہے۔ روز ایک گھنٹے کے لیے فزیو تھیراپسٹ آ کے ان کی تھیراپی کروا کے جاتی ہے۔ وہ ایک گھنٹہ شام پانچ سے چھ بجے کا ہوتا ہے۔

آج کی نمرہ کیسی ہے؟ ابھی کل اگر چار بجے مما کی کوئی فرینڈ آنٹی مجھے کال کریں کہ بیٹا ہم آپ کی طرف آ جائیں تو میں کہتی ہوں... آنٹی آپ چھ بجے کے بعد آئیں تا کہ مما فزیو سے فارغ ہو چکی ہوں۔

اگر کوئی آنٹی بنا بتائے سوا 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 مما چھ بجے سے پہلے باہر نہیں آ سکتیں۔ پھر میں خود باہر جا کے کہتی ہوں کہ آنٹی معذرت لیکن آپ کو ویٹ کرنا ہو گا۔ ان کی فزیو ہو رہی ہے۔ اگر آپ بتا دیتیں تو میں آپ کو چھ کے بعد آنے کا کہتی۔ اور میں اس بات کی پرواہ کیے بغیر کہ وہ کیا سوچتی ہیں' اندر آ جاتی ہوں۔ پھر میں ان کی فزیو کروا کے چھ بجے ہی کمرے سے باہر آتی ہوں۔ میں اب کسی کے سوچنے کی پرواہ کرتے ہوئے خود کو اور مما کو قلق میں نہیں ڈالتی۔ مہمانوں کو بتا کے آنا چاہیے تھا۔ اگر وہ بتا کے آتے تو میں اپنا شیڈیول اسی لحاظ سے ترتیب دیتی۔ ان کو انڈرسٹینڈ کرنا چاہیے۔ اور اگر وہ کسی غلط فہمی کا شکار ہوتے ہیں تو کوئی بات نہیں۔ وہ میچور بالغ لوگ ہیں۔ میں میچور بالغ انسان ہوں۔

میرے اندر اب مس انڈراسٹینڈ ہونے کا خوف ختم ہو گیا ہے۔

یہ وہ لفظ ہے جس کی طرف میں آ رہی تھی۔ مس انڈراسٹینڈ 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 اوور ایکسپلین کرنا۔

Chronic over-explaining ایک ایسی عادت ہے جو کم عمری سے کچھ لوگوں میں پختہ ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ ہمارا غلط سمجھے جانے کا خوف ہے۔ ہمارا وہ خوف کہ "لوگ کیا کہیں گے" ہم سے اوور وضاحتیں کرواتا ہے۔

آپ نے آج کل بہت سنا ہو گا کہ "لوگ کیا کہیں گے" کی پرواہ کرنا چھوڑ دینی چاہیے۔ لیکن کیسے؟ ہم کیوں نہیں چھوڑ پاتے اس چیز کی پرواہ کرنا۔ کیونکہ ہم اس نا لگ عادت کی وجہ کو نہیں سمجھ پاتے۔ ہم جب تک اس کا پیٹرن نہیں سمجھیں گے ہم اس عادت سے نہیں نکل سکیں گے۔

میں اس عادت سے کیسے نکلی۔ اور میں نے اس عادت کو کیسے سمجھا۔ آج ہم اسی موضوع پہ بات کریں گے۔

ہم اوور 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 پڑھ چکے ہیں۔ کیونکہ ہمیں یہ دو حرفی لفظ "نو" "نہیں کہنا 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 ڈنر پہ انوائیٹ کیا ہے۔ آپ ویک اینڈ کی رات اپنے گھر میں سکون سے کوئی کتاب پڑھتے یا ڈرامہ دیکھتے گزارنا چاہتے ہیں۔ لیکن چونکہ آپ کو اپنے آپ پہ اعتماد نہیں ہے' سو آپ کہتے ہیں کہ سوری میں نہیں آ سکوں 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 یوں آپ ایک لمبی گنجلک سی تقریر کر ڈالتے ہیں.....جب کہ آپ کہہ سکتے تھے کہ "میرے لیے آج چکر لگانا ممکن نہیں ہے۔ کسی اور دن آ جاؤں گا۔" اور اگر آپ سے وجہ پوچھی جاتی' تب آپ کہہ سکتے تھے کہ "میں تھکا ہوا ہوں۔ ویک اینڈ کی رات میں گھر گزارنا چاہتا ہوں۔" اور بات ختم ہو جاتی۔ لیکن چونکہ آپ خود اندر سے گلٹی ہیں کہ آپ کسی کو مایوس کر رہے ہیں' سو آپ اتنی لمبی وضاحت دے کر خود کو یقین دلا رہے ہوتے ہیں کہ میں ٹھیک کر رہا ہوں۔

ہم اوور 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 اوور 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 اذیت دینا نہیں تھی۔ اگر وہ بتا کے آتے تو میں تیار ہو کر رہتی۔ انہوں نے نہیں بتایا' سو انہیں مجھے تیار ہونے کا وقت دینا چاہیے۔ اگر وہ اس بات کو انڈراسٹینڈ نہیں کرتے تو بھی کوئی بات نہیں۔ یہ اتنا اہم نہیں ہے۔

اور وضاحتیں دینے کی وجہ ہوا پرفیکشن کا جنون بھی ہوتا ہے۔ جیسے میں نے اپنے کمرے میں ایک بک شیلف بنوایا۔ اس کے دونوں اطراف سے کارپینٹر نے دو دو انچ کی جگہ خالی چھوڑ دی۔ یعنی وہاں سے خالی دیوار نظر آتی تھی۔ مجھے وہ ایک چھوٹی سی "امپرفیکشن" بہت کھل رہی تھی۔ چند ہفتے تک وہ کام مکمل نہیں ہو سکا۔ جو بھی میرا بک شیلف دیکھ کے اس کی تعریف کرتا میں کہتی: "تھینک یو۔ بس اس کا دیوار کے ساتھ جو گیپ ہے وہ بس کچھ دن میں فکس ہو جائے گا۔" لوگ مسکرا کے سر ہلا دیتے۔ جس دن کارپینٹر نے وہ گیپ ختم کیا تو میں بہت خوش تھی۔ اس گیپ کو کارپینٹر نے بہت نیٹ طریقے سے لکڑی 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 فیل نہیں ہوا۔

لوگوں کو نہیں فرق پڑتا کہ میرے بک شیلف کی لکڑی میں ذرا سا نقص رہ گیا تھا۔ لیکن میرا یہ خوف کہ میری چیز کے بارے میں کوئی کیا سوچ رہا ہوگا' مجھے اوور وضاحت دینے پہ مجبور کرتا ہے۔

ہم بعض دفعہ چونکہ خود گلٹی ہوتے ہیں اس لیے ضرورت سے زیادہ دوسروں کے اپنے کسی عمل یا انتخاب کو جسٹیفائی 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 یہی سوچ رہے ہوتے ہیں کہ فلاں لوگ یہ سوچیں گے' وہ دل میں کہیں گے یہ ایسا ہے ویسا ہے۔ بعض لوگ جب کسی ایسے شخص کے ساتھ بہت سا وقت گزارتے ہیں جو بہت تنقیدی ہو… جیسے والدین' بڑے بہن بھائی' استاد یا لائف پارٹنر… تو ان کو عادت ہو جاتی ہے اپنے بجائے اس کے دماغ سے سوچنے کی۔ آپ نے اپنی بڑی بوڑھیوں کو دیکھا ہوگا' وہ ہر وقت اپنے شوہروں کو صفائیاں پیش کر رہی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان کے زمانے کے شوہر (اور آج کل کے شوہر بھی) بیویوں پہ نکتہ چینی کر کر کے ان کو اتنا سیلف 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 اپنا رویہ بھی بدل لے… تب بھی وہ عادت آپ کی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے۔ یا یہ عادت بنا کسی وجہ کے بھی آپ کے اندر ہو سکتی ہے جیسے مجھے خود نہیں معلوم کہ میں اتنا اوور ایکسپلین کیوں کرتی تھی۔ میرے سیلف ڈاؤٹ کی ایک بہت بڑی وجہ میرے نقاد تھے جو میری تحاریر کے ہر وقت بخیے ادھیڑتے تھے۔ سوشل میڈیا ٹرولنگ۔ سو مجھے ٹین ایج سے ہی ہر بات کو ایکسپلین کرنے کی عادت ہو گئی تھی۔

ہم چونکہ اپنی چوائسز کے بارے میں ہر وقت ان سکیور رہتے ہیں کہ پتہ نہیں ہم نے ٹھیک کیا' نہیں کیا۔ ہم نے اچھی چیز خریدی' نہیں خریدی۔ سو ہم لمبی صفائی دے کر دوسرے کے منہ سے تعریف سننے کے منتظر ہوتے ہیں۔ وہ ہماری 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 چاہنا۔ یعنی آپ کو اپنی چیز پہ اتنا بھروسہ ہی نہ ہو سو آپ دوسرے سے اس کے بارے میں اچھے کمنٹس سننے کے خواہشمند ہوں تاکہ آپ کو بھی وہ چیز اچھی لگے۔

میں آپ کو ایک مثال دیتی ہوں۔ میرے کمرے میں ایک گرے دیوار ہے۔ اس پہ سفید رنگ کے تین بڑے بڑے فریم

آویزاں ہیں۔ وہ میں نے "آئی کیا" سے لیے تھے۔ (آپ نے نہیں پوچھا لیکن میں پھر بھی بتا رہی ہوں۔) وہ وال فریم ہیں اور ان کی شکل ایسی ہے جیسے اسنو وائٹ کے آئینے کی ہوتی تھی۔ ان فریمز کے اندر کوئی تصویر یا کوئی شیشہ کچھ نہیں لگا۔ وہ تین فریم خالی دیوار پہ آویزاں ہیں اور ان کے بیضوی دائرے سے دیوار نظر آتی ہے۔ اس کو کہتے ہیں بلینک فریم ڈیکور۔ گہری گرے دیوار پہ سفید اجلے خالی فریم۔ یہ ایک آرٹ ہے اور بہت خوبصورت لگتا ہے۔ لیکن دیسی ٹیسٹ والے لوگ جب میرے کمرے میں آتے ہیں تو پوچھتے ہیں۔۔ان فریمز میں کچھ لگا کیوں نہیں ہوا؟ نمرہ ان میں کچھ لگاتی نہیں ہے؟ یہ خالی کیوں ہے؟

ایسے میں میں گہری سانس لے کر کہتی ہوں۔۔نہیں آنٹی۔۔۔یہ بلینک فریم ڈیکور ہے۔ یہ ایسے ہی اچھا لگتا ہے۔ ڈارک گرے وال پہ وائٹ فریم تا کہ وہ اٹھ کے آئیں۔

جس شخص کو اس ڈیکور کی سینس نہیں ہوتی' وہ اس کو نہیں سمجھ سکتا۔ یہ آرٹ ہے۔ اور مجھے یہ ایسے ہی پسند ہے۔ سو مجھے کوئی کتنا ہی کہے کہ اس فریم میں کچھ لگوا لو میں کہتی ہوں نہیں۔ یہ خالی ٹھیک ہیں۔ یہ "آئی کیا" پہ بھی خالی ہی تھے۔ (دل چاہتا ہے کہ جب کوئی پوچھے۔۔اس میں کچھ لگاؤ گی کیا۔۔تو کہوں۔۔ہاں۔۔۔ہر اس شخص کی گردن جو یہ سوال پوچھے گا) لیکن میں پرواہ نہیں کرتی کیونکہ مجھے اپنے ڈیکور سینس پہ یا اس ڈیکور میں کوئی خامی نظر نہیں آتی۔ میں نے ایک دفعہ بھی کسی کا مشورہ نہیں مانا نہ میں نے ماننا ہے کیونکہ مجھے معلوم ہے "تھری کلرڈ ڈیکور" کیسے ہوتا ہے' اس میں کتنا پرسنٹ کتنا کلر استعمال کرتے ہیں اور جو لوگ مجھے مشورے دیتے ہیں میں نے ان کے گھر بھی دیکھ رکھے ہیں۔ (سوری)۔ سو اگر آپ ہر ایک کا مشورہ ماننے یا سننے لگ جائیں تو اپنے سینس پہ بس شک ہی کرتے رہیں گے۔

ہم ایک اور وجہ سے بھی اوور ایکسپلین کرتے ہیں۔ وہ ہے کسی شخص سے گہرا تعلق بنانے کے لیے۔ ہم فرینک ہونا چاہتے ہیں۔ جلد دوستی کر کے جلدی ہی کسی تعلق میں آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ سو ہم بہت جلد لوگوں کے سامنے کھلنا شروع کر دیتے ہیں کیونکہ ہمارے اندر وہ جو خواہش ہے تا کہ بس ہمیں ہر کوئی پسند کر لیا کرے۔۔۔ وہ خواہش نہیں جاتی۔ وہ خواہش ہم سے ایسی حرکتیں کرواتی ہے۔ دل پہ ہاتھ رکھ کے بتائیں۔۔۔ کتنی دفعہ آپ کسی انسان سے لڑائی یا دکھ سے علیحدہ ہوئے ہوں اور آپ کو ہر اس لمبی بات پہ افسوس ہوا ہو جو آپ نے اس کو خوامخواہ بتائی تھی۔ بعد میں کتنا افسوس ہوتا ہے کہ کیوں ہم اتنی اوور شیئرنگ کر دیتے تھے؟ کیوں اتنی جلدی پرسنل ہو جاتے تھے۔

یہاں وہی پرانا سبق دہرانے کی ضرورت ہے جو میں ازل سے اس کتاب میں دیتی آرہی ہوں۔ باؤنڈریز۔ ہمیں باؤنڈریز کی ضرورت ہے۔ ہمیں لوگوں کو موقع اور وقت دینا ہے خود کو جاننے کے لیے۔ لوگوں کو خود ہمیں دریافت کرنا چاہیے۔ ہم نے اپنا آپ کھول کے نہیں رکھ دینا۔

ہمیں کب وضاحت دینی چاہیے؟ جب ہم سے سوال کیا جائے۔ اور کتنی 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 بیان کر دیا گیا ہے۔ عظیم انسان کن ویلیوز 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 پانے اور دینے کی بات کی۔ آج ہم وضاحتوں 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 پہلا واقعہ ان کے خواب کا ہے۔ یوسف نے اپنا خواب اپنے والد یعقوبؑ سے بیان فرمایا۔ یا ایک پرسنل چیز تھی۔ یعقوبؑ نے بیٹے سے فرمایا کہ اس کو اپنے بھائیوں سے بھی نہ شیئر کرنا کیونکہ وہ ان کے منفی ردعمل سے یوسف کو بچانا چاہ رہے تھے۔

ہم نے کیا سیکھا؟ ہر بات ہر ایک کو بتانے کے لیے نہیں ہوتی۔ اور وہ شیئرنگ نہیں کرنی چاہیے۔ کسی کو کیا معلوم یوسفؑ کو خواب میں کیا آیا ہے؟ بالخصوص جو اچھی باتیں یا اچھے پروجیکٹ یا آئیڈیاز جن کو ابھی آپ نے مکمل نہیں کیا ہوتا ان کو بتانے سے منع فرمایا گیا ہے۔ کیونکہ میں نے ہمیشہ دیکھا ہے کہ جب ہم ادھورے کام ایک ایکسائٹمنٹ میں سب کو بتا دیں تو وہ پورے نہیں ہو پاتے۔ یا ویسے نہیں ہو پاتے جیسے ہم چاہتے تھے۔ ایسے جیسے کسی چیز کا ذائقہ مر جاتا ہے۔

یوسفؑ کے بھائی جب ان کو کنویں میں ڈال کے... کرتے پہ جھوٹ موٹ کا خون لگا کے آئے تو انہوں نے اپنے باپ کو ایک لمبی وضاحت دی۔ کہ "ہم کھیلنے لگ گئے یوسف کو سامان کے پاس چھوڑ گئے۔ اسے بھیڑیا 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 گلٹ کے باعث خود کو اوور ایکسپلین کر رہے تھے۔

ہم نے کیا سیکھا؟ جب کچھ غلط ہو جائے اور ہم سب سے غلطی ہو ہی جاتی ہے کچھ نہ کچھ۔ تو زیادہ اوور ایکسپلین کرنا آپ کو مجرم ثابت کر دیتا ہے۔ اور زیادہ صفائیاں دینے والا ایسے ہی مجرم لگتا ہے۔

آگے کیا ہوا؟ عزیز کی بیوی نے یوسفؑ کو مائل کرنا چاہا لیکن انہوں نے انکار کر دیا۔ ایک سطر میں انکار کی وجہ بھی بتا دی۔ 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 ویلیوز کے لیے بنا کسی گلٹ کے ایک سطر میں انکار کیا جا سکتا ہے۔ لوگوں کو خوش کرنے کے لیے ان کی ہر بات نہیں مانی جاتی۔ اور انکار کے لیے لمبی چوڑی صفائیوں کی ضرورت نہیں ہے۔

عزیز کی بیوی اور یوسفؑ کو اس کمرے سے نکلتے جب عزیز نے دیکھ لیا اور بیوی نے جان لیا کہ وہ پکڑی گئی ہے تو اس نے فوراً یوسف پہ الزام لگا دیا کہ کیا سزا ہونی چاہیے اس شخص کی جو تمہاری بیوی کے ساتھ برائی کا ارادہ کرے؟ اس بات پہ یوسفؑ نے ایک ہی سطر میں اپنی صفائی دی۔ ایک الزام لگا۔ سو 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 پوزیشن واضح کر دی۔ ایک گواہ نے گواہی بھی دے دی۔ اور ان کی بے گناہی ثابت بھی ہو گئی۔ لیکن عزیز کی بیوی نے جب لوگوں کو باتیں کرتے سنا تو اس نے عورتوں کو بلایا 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 ہوئیں کہ انہوں نے چھریوں سے اپنے ہاتھ کاٹ لیے۔ اس پہ عزیز کی بیوی نے ان عورتوں کو اپنے یوسفؑ 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 بغیر وہ یہ سب بتا کے خوامخواہ اپنی عزت مزید خراب کر رہی ہے۔ اس کے شوہر کو پہلے سے ہی سب معلوم تھا۔ لیکن اس نے پھر بھی یہ کیا۔

ہمارے لیے کیا سبق ہے؟ کہ اپنی پرسنل باتیں 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 کروا دیتی ہے۔

اب یوسفؑ قید خانے میں قید کر دیے گئے۔ انہوں نے ان عورتوں کے بہلاوے سے بہتر قید کو سمجھا۔ سب کو معلوم تھا کہ یوسفؑ بے گناہ ہیں پھر بھی کسی نے ان سے وضاحت نہیں مانگی نہ انہوں نے خوامخواہ ہر ایک کے سامنے اپنی صفائی دی۔ قید خانے میں دو قیدیوں نے ان سے اپنے خواب شیئر کیے۔ یوسفؑ نے کہا کہ میں تمہیں ان کی تعبیر کھانا آنے سے پہلے بتا دوں گا۔ لیکن یہاں انہوں نے تعبیر فوراً نہیں بتائی۔

وہ یوسفؑ جو اپنی صفائی صرف ایک سطر میں دیا کرتے تھے ابھی یوسفؑ نے ایک طویل پیراگراف 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 رو میں یہ سورۃ پڑھ رہے ہوتے ہیں تو اس مقام پہ قدرے حیران ہو جاتے ہیں کہ عام طور پہ سوچ سوچ کے بولنے والے یوسفؑ نے بنا 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۔ پرسنل باتوں کو ہر ایک پہ آشکار کرنے کے لیے نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے بارے میں جتنا بھی بول لو' کہہ لو' 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 کے اپنی توانائی ضائع کر سکتے ہیں جیسے سوشل میڈیا پہ اکثر لوگ بحث میں پڑ کے کیا کرتے ہیں۔ لیکن... اللہ تعالیٰ کے بارے میں لمبی لمبی باتیں کرنا آپ کو مشکل میں نہیں ڈالتا۔ یہ آپ کو پچھتاوے میں نہیں ڈالتا 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 پچھتانے نہیں دیں گی۔

جب یوسفؑ کو بادشاہ نے اچھی تعبیر کرنے اور تدبیر دینے پہ بلوایا تو یوسفؑ نہیں گئے۔ انہوں نے کہا کہ "بادشاہ سے کہو پہلے معلوم کریں کیا ماجرا ان 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 ضمیر صاف ہوتا ہے نا وہ دوسرے کا ظرف آزماتا ہے۔ دیکھتے ہیں کہ بادشاہ کتنا دانا ہے۔ وہ خود معلوم کرے کہ میری ریپوٹیشن کیا ہے۔ وہ خود تحقیق کرے اور مجھے ہر الزام سے بری کرے۔ سو ثابت ہوا کہ خوامخواہ خود کو ایکسپلین کرتے رہنا آپ کی عزت نفس کے خلاف ہوتا ہے۔ معزز لوگ یہ نہیں کرتے۔

جب بالآخر اس عورت نے آ کے یوسفؑ کے حق میں گواہی دے کر اپنی غلطی کا اعتراف کر لیا تب جا کے یوسفؑ نے فرمایا کہ میں اپنے نفس 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 غلطی پہ ڈٹے رہنے کی بجائے یوسفؑ کی طرح اپنے انسان ہونے کی وضاحت دے دیا کریں۔ ان کی تو کوئی غلطی بھی نہیں تھی۔

اس کے علاوہ کب دی یوسفؑ نے اپنے بارے میں وضاحت؟

جب بادشاہ نے ان کو اپنا مشیر مقرر کرنا چاہا۔ تب یوسفؑ 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 ویلیو ایڈ کر سکیں (کسی کو نفع دے سکیں)۔۔۔ یہ ہمیں کرنا چاہیے۔ یہاں بھی بادشاہ نے نہیں پوچھا کہ تم کس کام میں اچھے ہو۔ یوسفؑ نے خود بتایا۔ سو ہم نے کیا سیکھا؟ کہ جب ہم اپنی خوبیوں یا اپنے پاس موجود کسی اچھی چیز سے کسی کام میں ویلیو ایڈ کر سکیں تو ہمیں اپنی اس خوبی، صلاحیت یا چیز کے بارے میں بتا دینا چاہیے۔ لیکن صرف اس کے بارے میں جس کے بارے میں ہم بہت کانفیڈنٹ ہوں ۔اور یہ تب ہو سکتا ہے جب ہمیں اپنی قدر معلوم ہو۔

جب یوسفؑ نے ایک تدبیر کے ذریعے اپنے بھائی کو اپنے پاس روک لیا (بظاہر چوری کے الزام میں) اور وہی سین دوبارہ بنایا جو ان کے بھائیوں نے ان کے ساتھ بچپن میں کیا تھا' تو بھائی روتے پیٹتے واپس گئے اور اپنے باپ سے کہا کہ تیرے بیٹے نے چوری کی ہے' اس لیے اس کو عزیز نے روک لیا ہے۔ اور یہ سچ ہے۔ بے شک پوچھ لو قافلے والوں سے۔ بے شک پوچھ لو بستی والوں سے۔ فلاں سے پوچھو۔ بے شک فلاں سے پوچھ لو۔

یہ کون کہتا ہے؟ جو گلٹی 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 اوپر سے اعتبار ختم ہو جاتا ہے۔ وہ سیلف ڈاؤٹ میں پڑ جاتا ہے۔ اور یوں وہ وضاحتیں دینے لگتا ہے۔ ہم نے کیا سیکھا؟ ہر حالت میں سچی اور صاف بات کرنی چاہیے تاکہ ہم لمبی وضاحتوں سے خود کو بچا سکیں اور ہمارا سسٹم ڈیٹاکس ہو جائے۔

سورۃ یوسف کو یہیں مکمل کر کے ہم اپنی زندگیوں کی طرف آتے ہیں۔ آپ کیسے اپنی روزمرہ کی زندگیوں میں اوور وضاحتیں دینے سے بچ سکتے ہیں؟

۱۔ آپ کو کیا چیز وضاحت دینے پہ اکساتی ہے؟

اس کو انگریزی میں ٹریگر کہتے ہیں۔ جیسے پستول کا ٹریگر دبانے سے گولی آگ کی طرح باہر نکل کے تباہی کر دیتی ہے' ویسے ہی ہمارا کوئی ایک ٹریگر ہوتا ہے جو بنا سوچے سمجھے ہم سے کوئی کام کروا دیتا ہے۔ آپ کا ٹریگر کیا ہے؟ آپ کب ایک دم سے وضاحتیں دینے لگ جاتے ہیں؟ کوئی ہمیں برا نہ سمجھے؟ کوئی ہماری نیت پہ شک نہ کرے؟ کوئی یہ نہ کہے کہ یہ فضول خرچ ہے اور اصل جیولری پہ اتنے 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 مجھے تنگ۔ اجازت ہے۔) یا جب آپ کسی سے دوستی کرنا چاہیں؟ کسی کے قریب ہونا چاہیں؟ کب آپ بہت بولتے ہیں؟ جب کسی کو

امپریس کر رہے ہو؟ جب آپ کو لگے کہ سب آپ کو گھیر کے آپ پہ حملہ کر رہے ہیں؟

اپنے اس ٹریگر کو پہچانیں اور اگلی دفعہ اس سچویشن 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۔ آج سے آپ جس کو بھی ٹیکسٹ کریں یا جس سے بھی بات کریں کیونکہ آپ جس دنیا اور جس ماحول میں رہتے ہیں وہ انسانوں سے بھرے ہیں، سو آپ کو مسلسل لوگوں سے بات کرنی ہوتی ہے۔ اپنے ٹیکسٹ 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 انسپائرنگ ہوں یا رعب دار ہوں یا جن سے میں بہت متاثر رہی ہوں ان کے ٹیکسٹ ہمیشہ مختصر مگر جامع ہوتے ہیں۔ الفاظ جتنے مختصر مگر جامع ہوں اتنے پر اثر ہوتے ہیں۔ الفاظ جتنے زیادہ ہوتے ہیں اتنی ہی ان کی قدر کم ہوتی ہے۔ (یہاں رائٹرز اور ان کی کتابوں کی بات نہیں ہو رہی۔ ہمیں لائسنس ہے 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 پا رہی تو اس کو سوالات سے بدل دیں۔ جب کسی ایسی محفل میں بیٹھیں 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، ویلیوز، اللہ کی کتاب... ایسی چیزوں پہ بات کریں... یا سوال پوچھا کریں۔

کوئی کہے کہ "تمہارا نیکلیس بہت اچھا لگ رہا ہے۔" تو کہیں...

"تھینک یو۔ آپ پہ بھی یہ کلر بہت سوٹ کر رہا ہے۔ آپ کہاں سے لیتی ہیں اتنے اچھے پرنٹس۔"

کیا یہ بہتر نہیں ہے؟ الماری کی شاپنگ بتانے سے تو بہتر ہے نا۔

ہمیں کیوں اپنا آپ اوور ایکسپلین نہیں کرنا چاہیے؟ کیونکہ یہ ہمارا اعتماد ختم کرتا ہے اور ہم اس سائیکل سے کبھی نہیں نکل پاتے کہ او ہو کہیں وہ میرے بارے میں یہ نہ سوچے۔ بھئی اس کو سوچنے دو 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۔ میچورٹی کس چیز کا نام ہے؟ میچورٹی "مس انڈرسٹوڈ" (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 ایٹی ٹیوڈ بہت ضروری ہے کہ "یہ اتنا اہم نہیں ہے کہ میں اس کے اوپر اپنا سکون برباد 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 وہ پرسکون قسم کے لوگ جو ہر وقت بڑے ٹھنڈے رہتے ہیں؟ جن کو بات بات پہ غصہ نہیں آتا؟ اور بڑے سے بڑے کرائسس کے

وقت بھی وہ تحمل سے اس کا حل نکالتے ہیں؟ آپ بننا چاہتے ہیں نا ایسے؟ لیکن ایسا تب بنا جا سکتا ہے جب آپ خود سے واقف ہوں۔ آپ کو معلوم ہو کہ میری کمزوری کیا ہے۔ مجھے کیا چیز ٹریگر کرتی ہے؟ مجھے کیا چیز کمزور کرتی ہے؟ کس قسم کے لوگوں کے ساتھ مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے؟ کس طرح کی باتیں مجھے ہرٹ کرتی ہیں؟

آپ ایک ایسی کتاب ہیں

جسے آپ دونوں ہاتھوں میں پکڑے دوسروں کو کھول کے دکھا رہے ہیں...

ایسے کہ آپ کو اس کا صرف سرورق نظر آرہا ہے...

مگر دوسرا اندرونی صفحات ٹھیک ٹھیک پڑھ سکتا ہے۔

اور وہ پڑھ کے آگے گزر جاتا ہے۔

آپ نے اس کتاب کا رخ موڑنا ہے۔

دوسروں کو صرف سرورق نظر آنا چاہیے۔

یا وہ جو کتاب کی پشت پہ لکھا ایک دیباچہ

جس میں کتاب کا تعارف ہوتا ہے نا۔

بس وہ بہت ہے۔

جب آپ اس کتاب کا رخ موڑ 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 ہفتے وہ کیا کام ہے جس سے آپ پیچھے ہٹ رہے ہیں اور اس کے بارے میں سوچنا نہیں چاہتے؟

۲)۔ آج کل وہ کون سا انسان ہے جس کا آپ سامنا نہیں کرنا چاہتے، نہ اس سے بات کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ کو خوف ہے کہ وہ کچھ ایسا کہہ دے گا جس سے آپ کا دل دکھے گا؟

۳)۔ کیا آپ لوگوں کو کال بیک اس خوف سے نہیں کرتے کہ وہ آپ کو اتنی دیر سے کال کرنے پہ مورد الزام ٹھہرائیں گے؟

۴)۔ ایسا کوئی موضوع جس کا تذکرہ بھری محفل میں ہونے پہ آپ غیر آرام دہ ہو جاتے ہیں اور کیوں؟

آج کی مشق

گزشتہ روز کی طرح ڈائری میں چار لائن کا کالم بنا کر اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی اور اپنے لیے مثبت پیغامات لکھیں۔

****

چھبیسواں دن

آج جو کہانی میں آپ کو سنانے جا رہی ہوں' وہ ایک سادہ سی کہانی ہے۔
گلابی اور سنہری کہانی۔

میرے کزن کی نو سالہ بچی بہت پیاری ہے۔ ماشاء اللہ۔ اس کی شکل اور عادات مجھے بہت اپنے جیسی لگتی ہیں۔ اس نے وقت سے پہلے قد نکالا اور اب وہ ہمارے ساتھ میں اونچی لڑکیوں کی طرح باتیں کرتی ہے۔ ایک دن میں اس کے گھر گئی تو میں نے دیکھا' اس کے پیروں میں گلابی سلیپرز تھے۔ آپ تصور کریں... اس بچی کے پیر اتنے پیارے سرخ و سپید ہیں... اوپر سے باربی پنک کلر کے ربڑ کے سلیپرز۔ ان کے اوپر گلابی رنگ کے ہی ربڑ کے پھول بنے تھے اور ان پھولوں پہ سنہرے موتی جڑے تھے۔ میں نے اس سے اس دکان کا نام وغیرہ پوچھ لیا جہاں سے اس نے وہ سلیپرز لیے تھے۔

میں اگلے دو تین ماہ جب بھی اس سے ملتی اس کے پیروں سے سلیپرز دیکھ کے سوچتی کہ میں بھی ایمپوریم جا کے یہی لے کر آؤں گی۔ دو تین ماہ بعد بالآخر ایک دن مال میں پھرتے ہوئے مجھے وہی دکان نظر آئی تو میں نے وہ سلیپرز ڈھونڈ لیے۔ شکر ہے میرے سائز 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 سلیپرز کو میں ابھی استعمال نہیں کروں گی۔ بلکہ میں ترکی کے کسی ساحل کی ریت پہ ان کو پہنوں گی۔ (وہی ٹپیکل پاکستانی سوچ کہ ہر چیز مستقبل کے لیے سنبھال رکھنا۔)

میں ان نے جوتوں کو پلاسٹک میں اچھی طرح ریپ کر کے اپنے ساتھ ترکی لے گئی۔ (میں سمجھو!) استنبول میں کئی دن جوگرز سے چلتے رہنے کے بعد میرے پیروں میں چھالے پڑ گئے۔ میرے پاس ایک یہی سلیپرز تھے۔ سو میں نے استنبول سے کپادوکیہ جاتے وقت ان کو بیگ سے نکالا اور پہن لیا۔ حالانکہ میں کبھی فلیٹ جوتے میں سفر نہیں کرتی لیکن مجھے پیروں کو ہوا لگنے دینی تھی۔ اور ویسے بھی بس کا راستہ تھا۔ بارہ گھنٹے کا سفر تھا۔ ہم رات بارہ بجے بس میں بیٹھے اور اگلے روز دن کے بارہ بجے ہم بس سے اترے۔

کپادوکیہ ترکی کا ایک چھوٹا شہر ہے لیکن اس کے لوگ بڑے دل والے ہیں۔ میں نے جنت کے پتے کے لیے اس شہر کے بارے میں جو ریسرچ کی تھی' یہ شہر اور اس کے لوگ اس سے کہیں زیادہ پیارے تھے۔ ہم نے کپادوکیہ میں کسی ہوٹل کی بکنگ 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 خلوص 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 بکنگ

نہ کروا کے پچھتانے لگا۔ اچھا ہے۔ پچھتانے دو۔ (یہاں وہ شیطانی مسکراہٹ والی ایموجی خود ہی تصور کر لیں)

ہم آٹو گار (بس اسٹیشن) سے اترے اور مین سٹی کی طرف پیدل چلنے لگے۔ چونکہ یہ ایک چھوٹا شہر تھا' یہاں سڑکوں کے کناروں پہ مٹی تھی سو میرے گلابی سلیپرز پہ مٹی لگنے لگی۔ وہ ربڑ کے بنے تھے اس لیے مجھے کوئی ٹینشن نہیں تھی۔ میں کسی بھی وقت ان کو دھو سکتی تھی اور وہ خراب نہ ہوتے۔

ہمیں جو پہلا ہوٹل نظر آیا اس کا نام تھا "نل اسٹوری ہاؤس "NIL STORY HOUSE

مجھے یہ نام بہت دلچسپ لگا۔ خیر ہم اندر گئے تو چھوٹا سا برآمدہ سا تھا جس کے اوپر درختوں اور بیلوں کا سایہ تھا۔ پتھروں سے بنا یہ چھوٹا سا ہوٹل بہت ٹھنڈا سا' پیارا سا تھا۔ ہوٹل منیجر لطفی نام کا ایک نوجوان تھا۔ اس کے ماں باپ بھی اس کے ساتھ ہوٹل چلاتے تھے۔ لطفی کا اخلاق اتنا اچھا تھا کہ ہم نے وہیں کمرہ لے لیا۔

اگلے روز جب ہم ناشتے پہ ہوٹل کے صحن نما آشیانے میں گئے تو لطفی وہیں بیٹھا ناشتہ کر رہا تھا۔ ایک طرف کچن کا دروازہ تھا۔ اسی کچن نما ہال میں میز پہ ناشتے کا بفے لگا تھا۔ سب وہاں سے ناشتہ ڈال کے باہر لا رہے تھے۔

میں اپنا ناشتہ لینے کچن ہال میں گئی تو دیکھا۔ ایک کاؤنٹر بنا ہے جس کے پیچھے ایک عورت چولہے پہ کام کر رہی ہے۔ سفید اسکارف اور اسکرٹ سویٹر والی عورت گوری اور گلابی سی تھی۔ وہ لطفی کی ماں تھی۔ اس کا نام نورا آیکتن تھا۔

نورا ایلہ بڑی کیوٹ سی بڑھیا تھیں۔ وہ سارا کھانا بنا رہی تھی۔ بہت مسکراتی تھی۔ لیکن اس کو انگریزی نہیں آتی تھی۔ میں کاؤنٹر کے پیچھے کھڑی ہو کے اس کو سلام کر کے پلیٹ میں اپنا ناشتہ ڈالنے لگی۔ کسی کام کے لیے وہ بوڑھی خاتون نورا ایلہ کاؤنٹر سے باہر آئی تو میرے پاس رکی۔ اس کی نظر میرے جوتوں پہ پڑی۔ پھر نورا ایلہ نے مسکرا کے مجھے ترکش میں کچھ کہا۔ میں نے مسکرا کے ناسمجھی سے لطفی کو دیکھا۔

اس نے انگریزی میں بتایا۔ "میری آنے کہہ رہی ہے کہ آپ کے جوتے بہت پیارے ہیں۔"

میں نے اس کا شکریہ ادا کیا۔ وہ کہتا گیا۔

"آنے کہہ رہی ہے اس نے آج تک اتنے پیارے جوتے نہیں دیکھے۔ وہ ان جوتوں کو دیکھ کے امپریس ہے۔"

میں نے کہا کہ پاکستان سے سارے جوتے اتنے ہی پیارے ملتے ہیں اور دنیا کے سب سے اچھے سلیپرز ہمارے ملک میں بنتے ہیں۔ (اس نے کون سا چیک کر لینا تھا۔)

ہم باہر بیٹھ کے ناشتہ کرنے لگے۔ ہم آج کا دن یہاں تھے اور کل ہم نے چلے جانا تھا۔ ناشتہ کرتے ہوئے لطفی اور اس کے بابا بھی ہمارے پاس آ گئے۔

"آپ کے ہوٹل کا نام بہت دلچسپ ہے۔ نل اسٹوری۔ اس کا کیا مطلب ہوا؟" میں نے ناشتے کے دوران لطفی سے پوچھا۔

وہ سمجھانے لگا۔

"یہ NIL ہے۔

(N) سے نور آلتین

(آئی) سے میرے بابا کا نام عیسیٰ

اور "ایل" سے لطفی۔ ہم تینوں کے نام کے پہلے حروف کو ملا کے بنتا ہے "نل"

پھر اس نے زمین پہ پاؤں بچھا کے بیٹھے اپنے کتے کو دیکھ کے کہا۔

"یہ تو یہ بھی ہمارا فیملی ممبر لیکن اس بے چارے کا نام ہم ایڈ کرنا بھول گئے تھے۔" اس کتے کا نام سوچ کر کے رکھا تھا۔ مجھے ٹھیک سے یاد نہیں۔ اگر آپ ٹرپ ایڈوائزر پہ یا وہ کیا کے نل اسٹوری ہاؤس کو گوگل کریں تو آپ کو لطفی، نور آلتین، عیسیٰ آبی اور ان کے کتے کی تصاویر بھی مل جائیں گی۔ عموماً تصاویر میں یہ تینوں ایک ساتھ ہوٹل کے باہر کھڑے نظر آتے ہیں۔

میں نے دل میں سوچا کہ ان کو نہیں معلوم کہ انگریزی میں "نل" زیرو کو کہتے ہیں۔ نل یعنی معدوم۔ صفر۔ ہر چیز کا اختتام۔

اس ایک دن میں ان لوگوں کا اخلاق ہمارے ساتھ اتنا اچھا تھا کہ بس۔ وہ ہم سے فیملی کی طرح گپیں مار رہے ہیں، شام کی چائے پہ وہ ہمیں سمویا کے بیج کھانے کے لیے لا کے دے رہے ہیں، گزرتے گزرتے مسکرا رہے ہیں، جوس کر رہے ہیں۔ ہمیں بہت مزہ آیا۔ ہم نے اگلے دن کے لیے کوئی اور ہوٹل سوچا ہی نہیں۔ وہیں رہتے رہے۔

اگلی صبح ہم سیر کے لیے جانے لگے تو میں نے اپنے گلابی جوتے پہن رکھے تھے۔ نور آلتین نے جاتے وقت مجھے جیپ میں بیٹھتے دیکھا تو میرے پیروں کو دیکھتے ہوئے بولیں۔۔ "چوک گزال" (بہت خوبصورت)

میں نے "تشکرے دروم" 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 ہوٹل واپس 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 آلتین کو کسی بھی طرح سے اوفینڈ (توہین) نہیں کرنا چاہتی تھی۔ لیکن وہ جوتے ان کو پسند آگئے تھے۔ میں وہ ان کو دینا چاہتی تھی۔ کیسے دوں؟ کہیں وہ برا تو نہیں مان جائیں گی؟

اس روز ہم سیر سے واپس آئے تو میں نے ہوٹل کے قریبی مارٹ سے ٹوتھ برش اور ڈٹرجنٹ خریدا۔ ایک تو ترکی میں ساشے پیک ہی نہیں ملتا تھا۔ ایک کلو کا پیکٹ لینا پڑا۔ میں ہوٹل آئی تو میں نے گلابی جوتے اتار دیے۔ اور باتھ روم کے سنک میں پانی جمع کر کے ان کو ڈٹرجنٹ ڈال کے بھگو دیا۔ ان کی ساری میل نکل گئی۔ پھر میں نے ان کو دھویا تو وہ اوپر سے چمک گئے لیکن تلووں پہ گرد جمی تھی۔ میں نے ٹوتھ برش پہ سرف لگا کے اس کو خوب رگڑا یہاں تک کہ وہ اوپر نیچے سے ایک جیسے چمکتے ہوئے گلابی نکل آئے۔ میں نے ان کو سکھایا تو وہ بالکل نئے نکل آئے۔ پھر ایک گفٹ بیگ میں ڈالا۔ لیکن یہ سب کرتے ہوئے میں ہیجان کا شکار تھی۔ کیا وہ خوش ہوں گی؟ کیا وہ برا مان جائیں گی؟ میں مارکیٹ سے کوئی نئی چیز لے کر تحفہ دے دیتی۔ لیکن ان کو یہ پسند تھے۔ کیا مجھے یہ دینے چاہئیں؟ یہ میری اتری ہوئی جوتی ہے۔ جوتا عورت کے لیے لینا اور دینا دونوں بہت معنی رکھتا ہے۔ لیکن کیا وہ اس کا اچھا معنی لیں گی؟

میں نے بہت سے ڈائیلاگ تیار کیے۔ میں ان سے کہوں گی کہ ہمارے ملک میں رواج ہے کہ کسی کو کسی کا کچھ پسند آ جائے تو وہ اس کو تحفے میں دے دیا جاتا ہے۔ (اس نے کون سا چیک کر لینا ہے؟)۔ یا ایسا ہی کچھ۔ پھر میں دھڑکتے دل کے ساتھ وہ گفٹ بیگ لیے کچن میں چلی آئی۔ لطفی وہیں نور آبلہ کے ساتھ کھڑا تھا۔ میں نے کاؤنٹر پہ بیگ رکھا اور کہا کہ "پلیز اپنی آنے کو بتاؤ میں ان کے لیے ایک گفٹ لائی ہوں۔"

لطفی نے ترجمہ کر کے ماں کو بتایا۔ گلابی سفید چہرے والی بوڑھی خاتون بہت خوش ہوئی۔ وہ ترک زبان میں کہنے لگی کہ" شکریہ شکریہ لیکن اس کی کیا ضرورت تھی۔" ٹائپ باتیں۔

میں نے کہا کہ دیکھ تو لیں کہ میں کیا لائی ہوں۔ لطفی میرے ساتھ کھڑا تھا۔ اس نے بیگ میں جھانکا تو اس کے منہ سے نکلا ..."الله الله"۔

اب کے میں واقعی تھوڑا سا ڈر گئی۔ (کیا میں ٹھیک کر رہی تھی؟) میں نے دھڑکتے دل کے ساتھ نور آبلہ کو بیگ تھمایا۔ وہ بیگ لے کر بھی متشکر کہتی رہی' مسکرا کے شکریہ کہتی رہی۔ اس نے ابھی تک بیگ میں نہیں جھانکا تھا۔ میرا دل واقعی زور زور سے دھڑکنے لگا۔ کیا وہ اسے پسند کرے گی؟ یا اس کو تھوڑی سی اداسی ہوگی کہ میں نے اسے اپنی پہنی ہوئی چیز دی؟

لطفی نے اپنی ماں کے متشکر متشکری گردان کو ٹوکا۔ "آنے... پہلے اندر تو دیکھو۔" ترکش نہ جاننے کے باوجود میں سمجھ گئی کہ وہ ایسا ہی کچھ کہہ رہا ہے۔ میں بہت ملی جلی کیفیات میں گھری کھڑی تھی۔ لطفی کی ماں نے مسکرا کے سر جھکایا۔ بیگ کا دہانہ 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... سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں... وہ جھلک سے زیادہ نہیں دیکھ پائی ہوگی۔

اور پھر... لطفی کی ماں کا ردعمل... میں اس کو لفظوں میں بیان نہیں کر پا سکتی۔ میں کبھی اس کو ٹھیک سے بیان نہیں کر پاؤں گی۔

وہ ترک عورت پہلے خوشی سے الله الله بولی... سینے پہ ہاتھ رکھا... بے یقینی سے مجھے دیکھا... اور پھر... پھر وہ بچوں کی طرح اچھلی... دائیں بائیں باری باری زمین پہ تیز تیز مارتی دو مٹھیوں میں بیگ جکڑے اچھل رہی تھی۔ وہ بیک وقت ہنس رہی تھی اور رو رہی تھی۔ اس نے بیگ رکھا اور مجھے زور سے گلے سے لگایا۔

میں لطفی سے کہہ رہی تھی کہ آنے کو بتائے کہ یہ نئے جوتے ہیں' میں نے انہیں صرف دو دفعہ پہنا ہے' میں نے ان کو صاف بھی کیا ہے' ڈس انفیکٹ 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 چوم رہی تھی۔ اس کا چہرہ ان جوتوں سے زیادہ گلابی ہو گیا تھا۔ وہ اتنی خوش تھی کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔

اس عورت نے نہیں دیکھا کہ جوتے نئے ہیں یا پرانے۔ اس عورت نے نہیں سوچا کہ یہ کیسی کی اترن 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 ترکش میں کچھ کہتی تھی۔ میں نے لطفی سے پوچھا کہ

وہ کیا کہتی ہے۔ کوئی ایک فقرہ تھا جو وہ بار بار دہرا رہی 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 کبھی نہیں بھولیں گے۔

تھوڑی دیر بعد نورا بلکہ میرے لیے کچھ تحفے اٹھا لائی۔ وہ کوئی نوادرات ٹائپ گھریلو برتن تھے۔ ایک ان میں انار دانہ کی طرح کا سرخ پیالہ بھی تھا۔ اس عورت کے پاس جو قیمتی چیز بچی تھی اس نے وہ اٹھا دی اور میں ایک دفعہ پھر اس کی مقروض ہو گئی۔

میں نے اس وقت کپادوکیہ کے اس غار نما ہوٹل کچن میں کھڑے ہوئے سوچا تھا کہ میں واپس جا کے اپنے ریڈرز کو یہ کہانی سناؤں گی۔ لیکن میں نے سوچا تھا کہ میں آپ کو مکمل کہانی سناؤں گی۔ جو ادھوری کہانی میں نے ابھی تک آپ کو سنائی ہے یہ مکمل نہیں ہے۔ یہ ادھوری ہے۔ اس کا ایک سنہری حصہ ابھی مسنگ ہے۔

میں نے یہ عمل کیوں کیا تھا؟ مجھے کس چیز نے اس عورت کو اپنے جوتے دینے پہ مجبور کیا تھا؟

وہ سنہرا حصہ سنانے کے لیے میں آپ کو یہ ادھوری کہانی سنا رہی تھی۔

چند روز پیچھے جاتے ہیں۔ کپادوکیہ کے سفر کو ریوائنڈ کرتے ہیں۔ واپس استنبول جاتے ہیں۔

میرا استنبول میں تیسرا یا چوتھا دن تھا۔ ہم لوگ گلاطہ ٹاور جا رہے تھے۔ مجھے پورے ترکی میں جو جگہ سب سے زیادہ پسند آئی تھی وہ گلاطہ ٹاور تھا۔ اس جگہ کا کوئی مقابلہ نہیں ہے۔ جب آپ اونچائی کی سمت چلتے جاتے ہیں چلتے جاتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ یہ سفر کبھی ختم نہیں ہو گا اور پھر ایک دم سامنے سے گلاطہ نظر آ جاتا ہے۔ پتھروں کا بنا ایک بہت اونچا ٹاور... آپ گردن اٹھا کے دیکھتے ہیں... اور وہاں عصر کے سورج کی سنہری کرنیں ریپنزل کے بالوں کی طرح ٹاور پہ پھسلتی ہوئی نیچے آ رہی ہوتی ہیں۔ اس منظر کا کوئی مقابلہ نہیں ہے۔

وہ جگہ اتنی پیاری اور خوبصورت تھی۔ وہاں اتنی ٹھنڈی میٹھی سی دھوپ چھائی تھی کہ میرا دل چاہا وہ شام کبھی ختم نہ ہو۔ ہم چاروں بہن بھائی اندر آئے اور ٹکٹ لے کر اوپر آ گئے۔ گلاطہ کی بالکونی سے سارے شہر کو دیکھنا ایسا تجربہ تھا جس کے لیے لوگ گھنٹوں قطار میں کھڑے ہوتے تھے۔ ہم بھی ٹکٹ لینے سے پہلے قریباً آدھا گھنٹہ قطار میں لگے تھے۔

جب تک ہماری باری آئی آدھے ٹاور پہ دھوپ اور باقی آدھے پہ چھاؤں چھائی تھی۔ ہم بالآخر ٹاور کی بالکونی پہ کھڑے ہوئے۔ وہاں تنگ گول سا راستہ تھا۔ پورے ٹاور کے گرد گول بالکونی تھی۔ تنگ سی جگہ پہ آپ کچھ دیر کھڑے ہو کے سارے شہر اور باسفورس کا نظارہ کر سکتے تھے۔ نیلے سمندر پہ سنہری کرنیں گرتی نظر آ رہی تھیں۔ ریلنگ پہ آرائشی پتھر لگے تھے جن پہ محبت کرنے والوں نے کھرچ کھرچ کے اپنے نام پتھر میں لکیر کیے ہوئے تھے۔ فلاں پلس فلاں۔ ساتھ دل کا نشان۔ پتہ نہیں وہ بے چارے ایک دوسرے کی زندگیوں میں پلس بھی ہوئے یا مائنس ہو گئے۔ میں سمندر دیکھنے کے بجائے ان بے چاروں کے بارے میں سوچ رہی تھی جب محسوس ہوا کہ کوئی میرے بالکل بائیں ہاتھ آن کھڑا ہوا ہے۔

میں نے چونک کے دیکھا تو سفید وردی والا ایک ادھیڑ عمر پولیس آفیسر تھا۔ اس نے سن گلاسز لگا رکھی تھیں۔ میں اس کی طرف چہرہ موڑتی تو دھوپ ڈائریکٹ میری آنکھوں میں آتی سو میں واپس سمندر 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 ٹاور کے اوپر شفٹ تھی۔ میں اور میرے بہن بھائی تنگ سی جگہ پہ ساتھ ساتھ کھڑے تھے۔ ہم نظارہ دیکھ رہے تھے اور تصاویر 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 اطالین سیاح بھی تھے۔ وہ ان کی طرف متوجہ نہیں تھا۔

میں نے چہرہ موڑ کے اسے دیکھا اور مسکرا کے سلام کیا۔ اس نے وعلیکم السلام کہا۔ پھر ہچکچا کے بولا...

"کین آئی ٹاک ٹو یو؟" (کیا میں آپ سے مخاطب ہو سکتا ہوں؟")

اس کی انگریزی دوسرے ترکوں کی طرح ہی تھی۔ ٹ کو ت اور ڈ کو د بولتا تھا۔ بھائی اور میں اس کی طرف متوجہ ہوئے۔

"جی بتائیں؟"

"آپ لوگ کہاں سے ہیں؟"

ایک یہ بڑا مسئلہ تھا۔ پاکستانی خواتین عبایا کم لیتی ہیں۔ وہ چادر یا شلوار قمیص یا مغربی لباس پہنتی ہیں۔ عبایا اسکارف والی لڑکیوں کو ترکی 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 مدینے میں بڑی خوش خوش میرے پاس آئی اور بولی۔ آپ ترکش ہیں؟ میں نے کہا نہیں۔ وہ اوہ کہہ کے مایوسی سے پیچھے ہٹ گئی۔ میں سوچنے لگی کہ ایسا کیوں ہوا۔ تو سمجھ آئی کہ یہ ترکش ڈراموں سے دیکھتی ہوگی۔ بے چاری سوچتی ہوگی ہم ارطغرل کے کچھ لگتے ہیں۔

"ہم پاکستان سے ہیں۔" ہم نے گلاطہ ٹاور کی بالکونی میں کھڑے اس ترک پولیس آفیسر 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۔

"یس یس... وی نو پاکستان۔ ہم پاکستانیوں کو جانتے ہیں... ہم پاکستان کو جانتے ہیں... پاک ترک کارداش۔" (پاک ترک بھائی بھائی)۔ اس نے دونوں ہاتھوں کی انگشت شہادت ملا کے کہا۔ سب ترک پاکستان کا نام سن کے کمل اٹھتے کے یہی کیا کرتے تھے۔ لیکن وہ ادھیڑ عمر پولیس آفیسر کچھ 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 ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں کہنے لگا۔ "جب تحریک خلافت ہوئی تھی تو پاکستانی عورتوں نے..." اس نے ریلنگ پہ رکھے اپنے ہاتھ کی کلائی سے دوسرے ہاتھ کا دائرہ بنایا۔ "پاکستانی عورتوں نے..." اس کو لفظ نہیں مل رہا تھا۔

"جیولری۔ انہوں نے اپنی جیولری دی تھی۔" میں نے اس کی مدد کی۔ اس نے سر اثبات میں ہلایا۔

"یس۔۔یس۔۔۔انھوں نے اپنی جیولری دی تھی۔ ان کا بہت احسان تھا ہم پہ۔ پاکستانی لوگ۔۔۔" اس نے مٹھی اپنے دل پہ رکھی۔ "ہمارے یہاں بیٹھے ہیں۔۔۔اور پاکستانی عورتیں۔ ہم ان کو یہاں تصور 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 استنبول کا نیلا پانی اور گھروں کی گلابی چھتیں نظر آ رہی تھیں۔ سنہری کرنیں اس ایک فٹ کے فاصلے میں سے نکل نکل کے میری آنکھوں کو چندھیا رہی تھیں۔

سارا استنبول چھاؤں میں تھا۔ صرف گلاطہ پہ دھوپ تھی۔

اور میں نے دیکھا یہ الفاظ کہتے ہوئے اس آدمی کی آنکھوں میں آنسو تھے۔ گلابی سی نمی۔

"بہت شکریہ۔" میں اور بھائی بار بار سینے پہ ہاتھ رکھ کے چوک سا او (بہت شکریہ) کہتے رہے۔ لیکن ہمارا کوئی شکریہ کافی نہیں تھا۔ وہ آدمی ہمیں سلام کر کے مڑ گیا۔ اس کی شفٹ ختم ہو گئی۔ اسے ہمیں کچھ مزید نہیں کہنا تھا۔ جو اس کے دل میں تھا وہ اس کی آنکھوں کی گلابی نمی نے کہہ دیا تھا۔ وہاں سے جاتے ہوئے میں نے اسے ڈھونڈنا چاہا لیکن وہ جا چکا تھا اور کوئی دوسرا ترک آفیسر اس پوسٹ پہ آ چکا تھا۔

اس سنہری سہ پہر میں۔۔۔اس آدمی نے آنکھوں میں گلابی نمی لیے ہمیں کیا دیا تھا؟ اس نے ہمیں چند الفاظ دیے تھے۔ ہم اس کے کون تھے؟ وہ عورتیں جنھوں نے اپنے زیور دیے تھے وہ تو پاکستانی عورتیں تھیں ہی نہیں۔ وہ برصغیر کی مسلمان عورتیں تھیں۔ تب تو پاکستان بھی نہیں بنا تھا۔ وہ عورتیں ہم نہیں تھیں۔ لیکن اس کو ہمارے آباء کے عمل کی قدر تھی۔ اس کو اور اس کی قوم کو ان کے آباء نے ویلیوز اخلاقیات اور ایتھکس سکھائے تھے۔ وہ اپنے ساتھ اچھا کرنے والے کو بھولتے نہیں تھے۔ وہ اچھائی کی قدر کرتے تھے۔

انھوں نے مجھے کیا دیا؟ انھوں نے مجھے چند الفاظ دیے۔ کسی کے دل کو خوش کرنے کے لیے' کسی کو اچھا محسوس کروانے کے لیے چند الفاظ۔ اس کو مہربانی کہتے ہیں۔ اس کو کائنڈنس کہتے ہیں۔ مہربان رویہ کرونا کی طرح ہوتا ہے۔ یہ ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ اس کی موجودگی میں سانس بھی لو تو نہ چاہتے 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 چھوت اور کرونا جیسی ہوتی ہیں۔ یہ ایک سے دوسرے میں پھیلتی ہیں۔

جب آپ میری یہ کتاب یا سیلف ہیلپ کتابیں بہت پڑھنے لگیں تو اس کا ایک منفی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ قاری سمجھنے 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 ذہنی 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 لانا بہت ضروری تھا جو ان دونوں انتہاؤں کو بیلنس کر سکے۔

خود غرض ہونا اور خود سے محبت کرنا دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ مفاد پرست ہونا اور اپنا خیال رکھنا دو الگ چیزیں ہیں۔ ہم ان میں کیسے فرق کریں؟ میں تو آپ کو بتا رہی ہوں کہ اپنی خوشی کو اوپر رکھو۔ پھر میں نے اس عورت کو وہ جوتے کیوں دیے جو میں نے

اتنے شوق سے اپنے لیے خریدے تھے؟ میں نے آپ سے کہا کہ لوگوں کو خوش کرنے میں نہیں لگے رہنا چاہیے تو پھر میں نے اس عورت کو خوش کیوں کرنا چاہا؟ میں نے آپ سے کہا کہ لوگوں سے ایک فاصلہ رکھیں اور اپنے دل کی بات نہ کہہ دیا کریں۔ مگر اس پولیس آفیسر نے تو فوراً سے کسی باؤنڈری کی پرواہ 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 وہ 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 لگے 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 پہ فوقیت دینی چاہیے۔ اس کو محلے والوں یا رشتے داروں کے کاموں کے پیچھے اپنے بچے کو اگنور 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 ذمے لے کر (جو ان کی اپنی ذمہ داری تھے) ہم ان کو خراب کرتے ہیں۔

کسی کو ایسی خوشی دینا جس میں انسان خود اداس نہ ہو' جو انسان کو خود تھکا نہ دے' یہ "پیپل 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 بیٹھ جاؤ)"۔ (بخاری کتاب النفقات ۵۳۵۵) انسان کے اپنے نفس کا بھی اس پہ حق ہے۔ بس ایک واضح باؤنڈری کھینچنے کی ضرورت ہے کہ کون سی خوشی ہم کسی 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 تاکہ (یہ تاکہ بہت اہم ہے) تاکہ وہ انسان اس سے محبت کرے' اس سے امپریسڈ ہو' اس کو اچھا سمجھے... یہ پیپل 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 خیر کثیر کو نہیں پہنچ سکتے جب تک کہ آپ اپنی سب سے محبوب شے اللہ کے لیے قربان نہ کر دیں۔ پھر آپ کے اوپر خیر کے دروازے کھلنے لگتے ہیں اور زندگی پہ برکتیں نازل ہوتی ہیں۔ وہ محبوب چیز گلابی جوتے بھی ہو سکتے ہیں اور اپنی انا بھی۔ وہ محبوب شے روپیہ پیسہ بھی ہو سکتا ہے اور اپنی نیند بھی۔ لیکن نیت یہ ہونی چاہیے کہ اگر میں کسی کو اچھا محسوس کروا رہا ہوں تو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ کے سامنے میرا امپریشن درست ہو۔ میرے وہ گناہ اور وہ خیانتیں جن سے صرف اللہ واقف ہے' وہ میرے اس ایک اچھے کام کی وجہ سے دھل 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 آکسیجن ماسک جب گرتے ہیں تو اصول یہ ہے کہ پہلے آپ نے خود پہننا ہے پھر بچے کو پہنانا ہے۔ بچے کو پہلے پہنایا تو پہنانے کے عمل میں آکسیجن کی کمی سے آپ کی جان جا سکتی ہے۔ پھر بچے کو کون بچائے 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 ورکشاپ سے

شروع کر کے جیف بیزوس کی طرح امیر بنتا ہے۔ سب کو ایک چھوٹی سی ایپ سے مارک زکربرگ 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 کئی ماہ بعد کمزوری کی حالت میں پیدا ہوتا ہے اور وہ دوسرے انسانوں پہ مدد کے لیے انحصار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے دوسرے انسانوں کے دل میں اس کے لیے رحم ڈالا 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 ہونے چاہئیں، وہ مہربانی، عزت، ادب اور خیال کرنا ہے۔ یہی چیزیں غیر مشروط محبت کو جنم دیتی ہیں۔ یہی چیزیں دوستی اور تعلقوں کو پائیدار بناتی ہیں۔

کیا وجہ ہے کہ ہم بطور انسان مہربانی اور رحم سے دور ہوتے جا رہے ہیں؟ ہم اندر سے اتنے فرسٹریٹڈ ہیں کہ سوشل میڈیا پہ کسی کی پوسٹ کے نیچے کمنٹ کر کے اپنے سارے دن کی بھڑاس نکال آتے ہیں۔ ہم اتنے مادیت پرست ہو گئے ہیں کہ ہم ہر چیز کو فائدے اور نقصان میں تولتے ہیں۔ میں جہاں اپنی ذات سے محبت کی بات کرتی ہوں، وہ اس لیے کرتی ہوں کہ آپ کی شخصیت کے اعتماد اور مضبوطی کے لیے سیلف سے محبت اور سیلف کیئر بہت ضروری ہے۔ لیکن صرف ان چیزوں کے ساتھ آپ ایک مغرور انسان بھی بن سکتے ہیں۔ مغرور اور ضدی 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 اسٹیجس سے گزرتا ہے.. وہ تکلیف کو سہہ لیتا ہے.. اور اپنی ذات کو پہچاننے لگتا ہے.. تب وہ اللہ تعالیٰ کو پہچانتا ہے... اسے اپنے بنانے والے کی سمجھ آتی ہے کہ اس نے مجھے کن خوبیوں کے ساتھ بنایا۔ اگر آپ کو ایک ٹھنڈے مزاج کا نفیس انسان بننا ہے تو سب سے پہلے آپ کو اپنے ساتھ تنہائی میں وقت گزارنا ہوگا۔ اور جب آپ خود کو جاننے 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، نہ وہ آپ کے ماضی کے گناہوں کی وجہ سے آپ کو ناپسند کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بہت دفعہ 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۔ کبھی وہ آپ کو پیغام بھیجتا ہے۔ کبھی اس کی طرف سے خاموشی ہوتی ہے۔ لیکن آپ اس کی نظر سے کبھی نہیں ہٹے۔ وہ آپ کو دوسرے انسانوں کے قدموں میں نہیں رولنا چاہتا۔ وہ آپ سے ایسے عمل کی توقع رکھتا ہے جس سے آپ خود کو دوسرے انسانوں کے قدموں میں نہ رولیں 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 ڈال دیتا ہے۔ کچھ مثبت لوگ ہمیں بہت اچھے لگتے ہیں۔ ہم ان کو جانتے بھی نہیں ہوتے۔ سوشل میڈیا پہ 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 پیار ڈالا ہوتا

ہے۔ ان کے عمل سے، ان کے اخلاق اور رویے سے آپ ان سے محبت کرنے لگ جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے وہ بہت سی چیز ان میں بظاہر اللہ کا حکم نہ مانتے ہوں لیکن وہ مہربان ہوتے ہیں۔ وہ دوسرے انسانوں کے لیے کام کرتے ہیں۔ ان پہ رحم کھاتے ہیں۔ ان کا خیال کرتے ہیں بنا کسی صلے 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 بااخلاق اور نرم مزاج کے انسان کی عادات کا جائزہ لینا۔ اور جیسے آپ ﷺ کیا کرتے تھے وہی کام کرنا۔ ان سے زیادہ تکالیف کسی نے نہیں سہی ہوں گی لیکن ان سے زیادہ مسکرانے والا ابھی کوئی نہیں تھا۔ ان سے زیادہ اخلاق کس کا تھا۔ ان سے زیادہ معجزے کس کے تھے۔ ان سے زیادہ بڑوں کا ادب کون کرتا تھا؟ ان سے زیادہ چھوٹوں کا خیال کون رکھتا تھا؟

انسؓ 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 کیا تو یہ نہیں فرمایا کہ کیوں نہیں کیا۔ (مسلم باب احسن الناس خلقا ۲۳۰۹) رسول ﷺ بچوں کو ٹوکتے نہیں تھے۔ ان کی زندگی میں انٹرفیئر نہیں کرتے تھے۔ ان کو دیکھ کے انھ 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 بجا روک ٹوک کرتے ہیں۔ میں اب اس عادت کو بہت حد تک کنٹرول کر رہی ہوں۔ لیکن یہ مکمل طور پہ نہیں جاتی۔ جیسے میں نے فریج میں اپنا برگر رکھا کہ آدھی رات کو آرام سے کام سے فارغ ہو کے کوئی کتاب پڑھتے ہوئے کھاؤں گی۔ اور جب آدھی رات کو میں جا کے فریج میں دیکھوں کہ برگر 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؟ کہ 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 اپنوں پہ کر جاتے ہیں اور پھر پچھتاتے ہیں۔ اور مایوسی جو ہمیں اپنے اپنوں سے ہوتی ہے اور ہمیں دکھ دیتی ہے۔

ہم سارا دن اچھے کام کرتے ہیں۔ لیکن پھر گھر والوں کی کسی بات پہ ایک دم چیخ پڑتے ہیں۔ اگلے دن پھر عہد 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 پہ دل میں سوچ رہے ہوں گے کہ لوگوں کو کیا پتہ یہ کتنی بدتمیز ہے یا کتنی جھگڑالو ہے۔ اور یہ چیز خود سے نفرت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

ہم اپنے غصے کو قابو میں کیوں نہیں کر پاتے؟ ہم ہر دفعہ کوشش کر کے ناکام کیوں ہو جاتے ہیں؟

کیونکہ ہم غلط چیز کو قابو میں کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں غصے کو قابو میں نہیں کرنا۔ غصہ جب آ جاتا ہے تو قابو میں ہو ہی نہیں ہو سکتا۔ ہمیں غصہ پیدا کرنے والے ٹرگر کو قابو میں کرنا ہے۔

وہ چیز... وہ کام... وہ وجہ جو ہمیں غصہ دلاتی ہے... اس کو قابو میں کرنا ہے۔ اور اخلاق اس کے بغیر درست نہیں ہو سکتا۔ سوچیں آپ کو غصہ کب زیادہ آتا ہے؟ جب لوگ آپ کی توقعات پہ پورے نہ اتریں؟ آپ نے ان سے کچھ کرنے یا نہ کرنے کو کہا ہو اور وہ اس کے الٹ کر دیں۔ اس چیز سے ہم بے بس محسوس کرتے ہیں۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ غصہ کرنے والا کمزور ہوتا ہے۔ غصہ کمزوری کی پوزیشن سے کیا جاتا ہے۔ غصہ طاقت کی پوزیشن سے نہیں کیا جاتا۔ جب آپ خود کو بے بس سمجھیں اور آپ کے پاس پوزیشن کا کوئی حل نہ ہو تو آپ چیخ کے اپنی بات جتاتے ہیں۔

اس کا پہلا طریقہ ہے اپنی بات آرام سے بیان کرنے کی عادت ڈالنا۔ اس کو کہتے ہیں کمیونیکیٹ کرنے کا آرٹ۔ آپ روزمرہ میں اپنے محسوسات آسان اور سادہ الفاظ میں بیان کرنے کی عادت ڈالیں۔ امن کے دنوں میں امن سے بات کریں گے تو غصے کے وقت امن سے اپنے احساسات بیان کر سکیں گے۔ جو لوگ شدید اکسائے جانے پہ بھی ٹھنڈے طریقے سے اپنی بات کہتے ہیں، یہ وہ ہوتے ہیں جو عام حالات میں اعتماد سے اپنے محسوسات بیان کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کو چھوٹی سی بات بھی بری لگے تو وہ فوراً اس شخص سے ٹھنڈے طریقے سے کہہ دیتے ہیں جس کی بات بری لگی ہو۔ اگر آپ پہلی دفعہ کسی کو نہیں بتائیں گے تو وہ بات دل میں جمع ہو جائے گی۔ اگلی دفعہ ایک اور بات ہو گی۔ آپ بظاہر سمجھیں گے کہ میں برداشت کر رہا ہوں، میں بڑا ہی صابر شاکر ہوں۔ لیکن نہیں۔ صابر شاکر کو بس اسے آر وائے میں رہنے دیں۔ آپ نے پہلی ہی دفعہ اپنے محسوسات کو نہ بتایا تو وہ سب اندر جمع ہو جائے گا اور ایک لاوے کی طرح کسی دن باہر نکلے گا اور آپ ایسی باتیں کہہ دیں گے جن سے آپ بعد میں پچھتائیں گے۔

آپ ان باتوں پہ غور کریں جو آپ کو غصہ دلاتی ہیں۔ ان ٹرگرز کو سوچیں۔ آخری دفعہ چھوٹے بھائی پہ غصہ کب کیا تھا؟ جب اس نے کچھ ایسا غیر ذمہ دارانہ کام کیا تھا جس سے آپ کو شدید بے بسی محسوس ہوئی کہ اف اب میں اس کا کیا کروں۔ اور آپ نے اس غصے کا اظہار چیخ کے کیا۔ جب آپ اس ٹرگر کو پہچان جائیں گے تو آپ ایک اصول بنا سکتے ہیں کہ میں نے چھوٹے بھائی سے ذمہ داری کی توقع کرنی ہی نہیں ہے۔ دیکھیں آپ کا کام اس کو ٹھیک کرنا نہیں ہے۔ اچھا ہے بتا کے اس کو اس کے حال پہ چھوڑنا ہے۔ اب آپ کہیں گے کہ اس طرح تو چھوٹے بگڑ جائیں گے۔ لیکن مجھے یہ بتائیں کہ ہمارے غصے سے کیا وہ ٹھیک ہو رہے ہیں؟ ان کی دنیا ہم 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 ٹھنڈے طریقے 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 غصہ۔ آپ نے فی الحال چھوٹے کی تربیت سے پہلے اپنے اینگر مینجمنٹ پہ کام کرنا ہے۔

عموماً ہمارے غصے کا ٹرگر لوگوں کا ہماری توقعات پہ پورا نہ اترنا ہوتا ہے۔ تو کیا کریں؟ اس کے بارے میں ایک مثال ہے کہ

میں اور میرا بڑا بھائی ایک دفعہ کہیں باہر نکلے ہوئے تھے۔ بھائی نے شاپ میں کسی چیز کے بارے میں کہا کہ اس کی قیمت پوچھو۔ میں گئی اور پوچھا تو معلوم ہوا وہ بہت ہی مہنگی تھی۔ مجھے بہت غصہ آیا۔ میں واپس گئی اور کہا بھائی تو وہ اتنے ہزار کی ہے۔ بھائی نے کہا

"...تو پھر ہم نہیں لیں گے۔"

میں نے ایک دفعہ بھائی سے کہا کہ پتہ ہے فلاں جگہ کا ٹکٹ کتنا مہنگا ہے۔ وہ بولا۔ ٹھیک ہے... پھر ہم وہاں نہیں کھائیں گے۔

غصہ ترک کرنے کا طریقہ بھی اپنی نیوز ہے۔ بس اب میں تم سے توقع ہی نہیں کروں گا کہ تم مجھے سمجھو۔ ہمیں سب سے زیادہ غصہ کب آتا ہے؟ جب ہم لوگوں سے توقع کرتے ہیں کہ وہ ہمیں سمجھیں اور وہ ہمیں نہیں سمجھتے۔ میں نے ایک لمبے عرصے بعد کچھ لوگوں سے کچھ چیزوں کی توقع چھوڑ دی تھی۔ ان کو نہیں سمجھاؤں گی کہ میرا کام کیوں ضروری ہے یا فلاں 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 وہ صدقہ کریں جو ہمیں خود کو محتاج نہ کرے۔ ہم کسی کے ساتھ اتنی مہربانی کریں جو ہمیں اپنے اندر کی خوشی سے کنگال نہ کر دے۔ ہم کسی کے لیے اتنی بڑی قربانی نہ دیں جس کے بعد اگر وہ ہمیں کچھ نہ لوٹائے تو ہم کنگال ہو جائیں۔ مہنگے تحفے کی جگہ قیمتی تحفہ دیں۔ مہنگا تحفہ کنگال کر دے گا۔ لوگوں کی فیلنگز کو ریسی پروکیٹ کریں۔ ریسی پروکیٹ کا مطلب ہوتا ہے وہ جتنا آپ کے لیے محسوس کرتے ہیں ان کے ساتھ اتنی ہی بھلائی کیا کریں۔ کسی سے آپ کا فارمل 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 کرنا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ تب بھی خوش ہوتا اگر آپ اس کے لیے ایک پھول لے جاتے۔ لیکن آپ اتنی مہنگی چیز اس لیے دے رہے ہیں کیونکہ آپ اس کو اپنے سے محبت کروانا چاہتے ہیں یا اپنا تعلق بہتر کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس شخص کو اپنا شکرگزار دیکھنا چاہتے تھے۔ آپ چاہتے تھے کہ وہ آپ کا شکریہ ادا کرے۔ وہ آپ کا ممنون ہو۔ وہ آپ کے احسان تلے آ جائے۔ تحفہ دینے سے محبت بڑھتی ہے۔ اس لیے بس تحفہ ہی دیں۔ خود کو محتاج کرنے والا تحفہ نہ دیں۔ نہ اپنے تحفے سے کسی کو خریدنے کی کوشش کریں۔

اور اس چیز کا ایک ہی حل ہے... کہ تحفے، صدقے 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 پھول 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 افورڈ 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۔ یوں 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 خوشی ہوتی ہے لیکن اگر آپ کسی کو خوشی اللہ تعالیٰ کے لیے دیں تو اس خوشی کو کوئی چھین نہیں سکتا کیونکہ صرف اللہ تعالیٰ انسان کو مایوس نہیں کرتا۔ وہ آپ کے دل میں ایسا سکون ڈال دیتا ہے کہ آپ کو

لگتا ہے اللہ مجھ سے خوش ہے۔ اللہ نے مجھے معاف کر دیا ہے۔ وہ راضی ہے تو وہ میرے بہت سے بوجھ ہٹا دے گا۔ وہ راضی ہے اور میں اس سے راضی ہوں۔

میں نے اس سنہری بالوں اور چشمے والے پولیس آفیسر سے کیا سیکھا؟ کہ مہربانی 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 البقرۃ آیت ۲۶۳)

ایک اچھی بات کہہ دینا... کسی کی تعریف کر دینا... کسی کا دل رکھ لینا... کسی کو خوشی دینا... یہ چھوت کی بیماری جیسے کام ہیں۔ جب کوئی ہمارے ساتھ کرتا ہے اور ہمارا دل زندہ ہے تو ہم اس کو آگے پھیلاتے ہیں۔ اس آدمی نے اپنی باتوں سے میرا دل خرید لیا۔ اس نے ایک اجنبی ملک میں مجھے خوشی اور عزت دی۔ میں ایک دوسرے اجنبی شہر میں جا کے اسی خوشی کو ایک اجنبی عورت کی طرف لوٹانا چاہتی تھی۔ ہمیں مہربانی اور اچھائی کے یہ کام زندہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں دوسروں کو اچھا محسوس کروانے 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 تجوری میں کچھ ہے جو اس کی تجوری میں نہیں... سو اس کو وہ دے دینا... یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں مل کے اس دنیا کو رہنے کے قابل بناتی ہیں۔

آج انسان کو بڑی بڑی کامیابیاں چاہئیں۔ بڑے بڑے عہدے۔ کسی پیر فقیر کے پاس لوگ جاتے ہیں تو کیا مانگتے ہیں؟ دنیا کی بڑی بڑی چیزیں۔ میرا رشتہ ہو جائے۔ میرا ٹرانسفر ہو جائے۔ باہر کا ویزا لگ جائے۔ چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہم سب بھولتے جا رہے ہیں۔

پروفیسر ڈیوڈ اور کہتا ہے...
ہماری اس دنیا کو مشہور اور کامیاب لوگوں کی اتنی ضرورت نہیں ہے
جتنی ضرورت ہے امن قائم کرنے والوں کی...
تندرست 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 بنا سکیں۔
کیونکہ کامیابی شاید وہ نہیں ہے

سے ہم انسان کامیابی کہتے ہیں۔

....

آج کے سوالات

۱)۔ آپ دوسروں سے اپنی بات کس طرح منواتے ہیں؟ غصے سے چیخ کے، طنز کر کے یا نرمی سے سمجھا کے؟

۲)۔ آپ کو کیا چیز دوسروں پہ غصہ دلاتی ہے؟

۳)۔ گزشتہ ایک ہفتے میں آپ کی گھر والوں سے کس کس بات پہ لڑائی ہوئی؟ ہر دفعہ جو چیز وجہ بنی، بظاہر وہ مختلف ہوگی لیکن ان تمام واقعات کو سوچ کے ان میں مشترک شے ڈھونڈنے کی کوشش کریں اور اپنی ڈائری میں لکھیں۔

آج کی مشق

غصہ عموماً دو وجوہات کی بنا پہ آتا ہے۔ اپنا کنٹرول کھو دینا اور لوگوں کا آپ کی توقعات پہ پورا نہ اترنا۔ بظاہر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو غصہ اس لیے آیا ہے کہ کسی نے آپ کے سامنے بدتمیزی کی، یا آپ کا کہا نہیں مانا، یا چھوٹے بھائی نے آپ کی کوئی شے خراب کر دی۔ ان سب باتوں کے پیچھے یہی وجہ ہے۔ "لوگوں پہ اپنا کنٹرول کھو دینا۔ لوگوں کے عمل کو قابو کرنے کی کوشش میں ناکامی۔ دوسروں کا آپ کی توقعات پہ پورا نہ اترنا۔" غصے کو قابو میں کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے ٹریگرز کو پہچانیں۔ ان باتوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو غصہ دلاتی ہیں۔ دوسروں کے افعال 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 ویسے ہی پورا کرے گا جیسے آپ چاہتے ہیں۔

پہلے کی طرح اپنی ڈائری میں چار لائن کا کالم بنا کے اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات تحریر کیجیے۔

ستائیسواں دن

کیا کبھی آپ کا واسطہ کسی ایسے دو غلے انسان سے پڑا ہے جو آپ کے ساتھ بظاہر بہت اچھا ہو لیکن ایک عرصے بعد آپ پہ یہ حقیقت کھلے کہ وہ دراصل ایک مفاد پرست انسان تھا جو آپ کو اپنے کسی مقصد کے لیے استعمال کر رہا تھا؟

میں نئے ملنے والے لوگوں کے بارے میں بہت جلد رائے قائم کر لیتی ہوں۔ سیاہ' سفید یا سرمئی 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 سنانے جا رہی ہوں۔

رائٹنگ میرا واحد 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 چونکہ 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 لکھنے کے لیے اس سارے 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 جانتی تھی۔ ان کو ایک اسسٹنٹ کی ضرورت تھی جو ان کے پاس ادارے کے ملازمین کی طرف سے آنے والی شکایات کو سنے اور حل کرے۔ ادارہ بہت بڑا تھا اور یوں سمجھیں کہ پورے ملک میں پھیلا تھا۔ سو میں نے اس پوسٹ کے لیے حامی بھر لی۔ ایسے کہ مجھے صرف اپنے باس کو رپورٹ کرنا ہوتا تھا۔ میرے باس یعنی سی ای او۔ میں ان کو اس کہانی میں "باس" کہوں گی۔ باس مجھے خود ادارے میں لے آئے اور میں نے کام شروع کر دیا۔

میرا کام سادہ الفاظ میں یہ تھا کہ میں باس 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 پگھل جاتا تھا (جیسے آپ!) سو میں کسی کا مسئلہ حل کروانے کے لیے آخری حد تک جایا کرتی تھی۔ وہاں سب پراجیکٹس پہ کام کرتے تھے۔ کسی کے پاس انسانوں کے مسائل پہ کام کرنے کے

لیے وقت نہ تھا۔ (میری جاب اس سے کہیں پیچیدہ ہے لیکن میں اس کو سادہ ترین الفاظ میں بیان کر رہی ہوں۔)

میں ہر روز ملنے والی شکایات کو غور سے پڑھتی تھی۔ کچھ شکایات بالکل بے کار ہوتی تھیں۔ میں ان کو پروسیس نہیں کرتی تھی۔ لیکن ہر وہ کیس جو مجھے قابلِ سماعت لگتا، میں اس کی فائل بنا کے باس کے پاس لے جاتی تھی۔ باس اس کو متعلقہ ڈائریکٹرز 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 باس کے ماتحت تھے۔ ایک طرح سے وہ باس کے رائٹ ہینڈ تھے۔ وہ ایک ساٹھ پینسٹھ سال کے ریٹائرڈ بیوروکریٹ تھے۔ میں نے صرف ان کا نام سن رکھا تھا۔ ورنہ میں ان سے واقف نہیں تھی۔ شروع کے کچھ عرصہ میرا ان سے واسطہ پڑا نہ کبھی میری ان سے بات ہوئی۔

پھر ایک روز میں اپنے ساتھ والے ڈیپارٹمنٹ کے کچھ لوگوں کے ساتھ ایک زوم میٹنگ میں موجود تھی۔ میٹنگ ختم ہوئی اور کچھ لوگ اٹھ کے چلے گئے تو پیچھے رہ 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 بورڈ آف ڈائریکٹرز میں سے ایک تھے، میرے باس کے اچھے دوست بھی تھے اور میری ان سے بہت اچھی سلام دعا تھی۔ اب سے ہم ان تیسرے صاحب کو (جو میرے کولیگز کے باس تھے) اس کہانی میں "ڈائریکٹر صاحب" کہیں گے۔

سو اس کہانی کے تین کردار ہیں۔ میرے باس۔ ڈائریکٹر صاحب۔ اور ایم ڈی صاحب۔

میں نے ان کولیگز لوگوں سے پوچھا کہ "ایم ڈی صاحب کی ڈائریکٹر صاحب سے کیا لڑائی ہے؟"

اس پہ وہ لوگ مسکرائے۔ آنکھیں گھمائیں۔ "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 انتہائی گھمنڈی، مغرور اور بدنیت انسان ہیں۔" وہ سب ایک ساتھ ہی شروع ہو گئے۔ سر نفی میں ہلاتے بے بسی بھرے افسوس سے کہتے ہوئے۔ "آپ نے ایم ڈی جیسا مکار اور دوغلا انسان کبھی نہیں دیکھا ہوگا۔"

"لیکن پھر وہ اس ادارے کے ایم ڈی کیسے ہیں؟" میرا پہلا سوال یہی تھا۔

"کیونکہ وہ بہت شاطر ہیں۔ انہوں نے آپ کے باس کو شیشے میں اتارا ہوا ہے۔ اور آپ کے باس نے ان کو اپنا رائٹ ہینڈ بنایا ہوا ہے۔ وہ کارروائی ڈالے رکھتے ہیں۔ لیکن گراؤنڈ پہ کوئی کام نہیں کرتے۔"

"اور پتہ ہے کیا۔" ایک لڑکی آگے ہو کے جذباتی ہو کے بولی۔ "ہم یہاں اتنا کام کرتے ہیں لیکن ہماری فائل جب بھی ایم ڈی کے پاس پہنچتی ہے، وہ ہمارا کام روک دیتے ہیں۔ ان کی ریڈ ٹیپ اتنی سخت ہوتی ہے کہ ہماری ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے۔"

وہاں سب کے پاس ایم ڈی کے خلاف شکایتوں کا ڈھیر تھا۔

"اصل میں ان کی ہمارے ڈائریکٹر صاحب سے لڑائی ہے' سو وہ ہم لوگوں کو جان بوجھ کے اذیت دیتے ہیں۔ ہماری فائلز آگے پروسیس نہیں ہوتیں۔ ہمیں ہر قدم پہ مشکل کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔"

"تو انہوں نے میرے باس کو کیسے شیشے میں اتارا ہوا ہے؟ یقیناً بہت خوش اخلاق سے ہوں گے۔" مجھے لگ رہا تھا کہ وہ لوگ بڑھا چڑھا کے بات کر رہے ہیں۔ اتنی بھی بات نہیں ہوگی۔

"خوش اخلاق؟ اونہہ۔" ایک کولیگ ہنسا۔ "یہ آدمی بہت ہی بدتمیز ہے۔ یہ ابھی تک بیوروکریسی کے خمار سے نہیں نکلا۔ یہ لوگوں کی فائلز اٹھا کے پھینک دیتا ہے۔ اس کو جو ورکر پسند نہ آئے' یہ اس کو آفس بلا کے اس سے استعفیٰ لے لیا کرتا ہے۔ کوئی انکار کرے تو یہ فون اٹھاتا ہے' ایچ آر میں ملاتا ہے اور کہتا ہے اس کا ٹرمینیشن لیٹر ایشو کرو' اور ایسا ایشو کرو کہ اس کو آئندہ جاب نہ ملے۔ سو لوگوں کو زبردستی دباؤ میں آ کے استعفیٰ دینا پڑتا ہے۔"

میں بہت غیر آرام دہ محسوس کرنے لگی۔ جس ادارے میں میں کام کر رہی ہوں' وہاں کا ایم ڈی ایسا انسان ہے؟ اف۔

"ایم ڈی کی وجہ سے اس ادارے میں بہت سے مسئلے آ رہے ہیں۔ یہ اس ادارے کا سب سے بااختیار انسان ہے۔ اگر یہ چاہتا تو بہت بڑے بڑے کام کر سکتا تھا لیکن یہ آدمی بہت دوغلا اور مکار ہے۔ اس نے اپنی لابی بنائی ہوئی ہے۔ لوگوں کی کمزوریاں اس کے ہاتھ میں ہیں اور کوئی اس کے خلاف آپ کے باس 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 پتہ جائے گا۔" وہ لوگ بے بس بھی تھے اور مظلوم بھی۔ ایسے جیسے ان کی سمجھ میں نہ آتا ہو وہ ایم ڈی کے بنائے سسٹم سے کیسے لڑیں۔

میرا چونکہ ایم ڈی سے کبھی واسطہ نہیں پڑا تھا سو میں کندھے اچکا کے رہ گئی۔ یہ ان کے آپس کے مسئلے تھے۔ مجھے کیا؟ میرا دل برا ہوا تھا لیکن میں نے سوچا کہ... میرا کام تو بس میرے باس کے ساتھ تھا۔ میرا کون سا ایم ڈی سے واسطہ پڑتا تھا۔

لیکن میں غلط تھی۔

وہ تین دن بعد کی بات ہے... میں نے باس کو کسی کی شکایت کی فائل دی تھی اور باس نے کہا تھا کہ وہ ایم ڈی سے کہہ کے اس کو پراسیس کروا دیں گے۔ لیکن جب دو دن بعد بھی مجھے شکایت کنندہ کی ای میل موصول ہوئی کہ اس کے مسئلے پہ کام نہیں ہوا تو مجھے بہت حیرت ہوئی۔ میں نے باس کو کانٹیکٹ کیا تو وہ ایک میٹنگ میں تھے۔ انہوں نے مجھے ایم ڈی کا نمبر دیا اور کہا کہ میں ان سے ڈائریکٹ بات کر کے مسئلہ حل کر لوں۔

میرے ذہن میں ایم ڈی صاحب کے بارے میں لوگوں کی کہی وہ تمام باتیں گردش کرنے لگیں لیکن میں نے سر جھٹک دیا۔ خیر۔ میں نے ایم ڈی کو میسج کیا' اپنا تعارف کروایا۔ اور فائل کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے جواباً مجھے کال بیک کر لی۔

"باس نے آپ کو ایک فائل بھیجی ہوگی جس میں ایک شکایت تھی۔ وہ حل نہیں ہوئی ابھی تک..." میں کہہ ہی رہی تھی کہ انہوں نے رکھائی سے میری بات کاٹی۔

''میڈم مجھے دن میں بیسیوں 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 بل پڑ گئے۔

''میں اس کی بات کر رہی ہوں جو آپ کو باس نے بھیجی تھی۔ باس آپ کو دن میں بیسیوں ای میلز تو نہیں بھیجتے ہوں گے نا۔''

''آپ مجھے وہ دوبارہ 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 ایڈریسز ہیں۔'' میں نے بھی اسی ٹون میں کہہ کے کھٹاک سے فون رکھ دیا۔ غصہ ویسے بھی میرا ایک مسئلہ رہا ہے۔ میں ایک دفعہ ٹریگر ہو جاؤں تو میرا غصہ کافی دیر تک نہیں اترتا۔ مجھے ان کا رویہ اچھا نہیں لگا تھا لیکن خیر میں نے ان کو فائل ای میل کر دی۔ انہوں نے نہ مجھے جواباً میسج کیا نہ ای میل کی۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ انہوں نے اس شکایت کو حل نہیں کرنا۔

اگلے روز میں باس کے پاس میں ایک اور کیس لے کر گئی تو انہوں نے بڑے حرے سے کہا۔ تم اب ڈائریکٹ میرا اپروول لے 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 کراٹے بے بی 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۔ پتہ نہیں وہ مجھے باتیں سنا دیں۔

ایم ڈی صاحب نے میرے میسج کا جواب نہیں دیا۔ میں نے اپنے کولیگز 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 نمرہ... انہوں نے کچھ دن میں آپ کو اتنی اذیت 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 میسج 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 واقعی حل ہو گیا تھا۔

میں ذرا حیران ہوئی۔ مجھے ان سے یہ امید نہیں تھی کیونکہ جتنے وہ میرے ساتھ کال پر روڈ تھے انہوں نے میرا مسئلہ کیسے حل کر لیا؟ عجیب۔ خیر میں نے ان کو تھینکس کہہ دیا۔

اگلے روز ان کے آفس نے مجھے اس دوسرے کیس کی فائل بھی پروسس کر کے بھیج 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 نائس طریقے سے بات کر رہے تھے۔ میں نے کام کی بات پوچھ کے ان کا شکریہ ادا کیا۔ اور بات ختم ہو گئی۔ البتہ میں ذرا الجھ گئی۔

ایم ڈی صاحب اتنے نائس 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 پروسس کرتے بلکہ مجھے واٹس ایپ پہ باقاعدہ رپورٹ بھیجا کرتے تھے جو ان کا اسٹاف ان کو دیتا تھا۔ میں نے اپنے کولیگز سے ایک دن گپ شپ کے دوران کہا کہ تم لوگ ایسے ہی ایم ڈی کے پیچھے پڑے رہتے ہو۔ مجھے تو وہ رپورٹ بھی دیتے ہیں۔

پہلے وہ لوگ بہت حیران ہوئے کہ یہ معجزہ کیسے ہوا۔ پھر ایک نے سر ہلا کے سمجھتے ہوئے کہا۔ "اچھا۔ آپ کے باس ان کے بھی باس ہیں نا۔ سو آپ کے بارے میں آپ کے باس نے ان کو کہا ہوگا کہ ان کو سپیشلی ڈیل کریں۔"

اور اب مجھے سمجھ میں آیا کہ وہ میرے ساتھ نائس کیوں تھے۔ یقیناً میرے باس نے کہا ہوگا۔ سب جانتے تھے کہ میرے باس مجھے ذاتی طور پہ 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 جاننا چاہتی تھی کہ انہوں نے ایم ڈی کے سامنے کیا کہا ہوگا۔ مجھے تجسس ہونے لگا۔ ہم رائٹرز کا یہ بڑا مسئلہ ہے۔ پوری کہانی بس جلدی سے مکمل کے ہمارے سامنے آ جائے۔

ایک دن یونہی میں نے باس سے پوچھا کہ آپ نے میرے بارے میں ایم ڈی سے کچھ کہا ہے۔ باس نے ماتھے کو چھو کے کہا۔ اوہ۔ میں تو اتنا مصروف رہا کہ میری تو اس سے تمہارے بارے میں بات ہی نہیں ہوئی۔ تم نے اسے اپنا تعارف کروا دیا تھا؟ کام ٹھیک چل رہا ہے نا؟ اور وہ آگے بڑھ گئے۔

اب کے میں واقعتاً کنفیوزڈ ہو گئی۔ میں سمجھی تھی باس نے یا تو میری تعریف کی ہوگی یا وارن کیا ہوگا کہ اس کے ساتھ آپ نے ٹھیک سے کام کرنا ہے۔ لیکن باس نے تو ان سے میرا ذکر بھی نہیں کیا تھا۔ نہ باس کے آفس نے ایم ڈی کو میرے بارے میں کوئی نوٹیفکیشن 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 کال کر کے چیک نہیں کیا۔

ایم ڈی سے میں نے ایک دن باتوں میں پوچھا کہ آپ نے ویسے بھی باس سے کنفرم نہیں کیا کہ جو فائلز میں آپ کو بھیجتی ہوں وہ باس نے اپروو بھی کی ہیں یا نہیں۔ میں تو آپ کو کہہ دیتی ہوں کہ باس نے اپروو کر دی ہیں۔ لیکن کیا آپ ان سے کنفرم کرتے

ہیں؟

"مجھے کنفرم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔" وہ مسکرائے۔ "مجھے معلوم ہے آپ سچ کہہ رہی ہیں۔ میں گٹ فیلنگ gut feeling پہ یقین رکھتا ہوں۔"

اچھا۔ میں تھوڑی حیران ہوئی۔ یعنی وہ میری کبھی فائل کو کنفرم بھی نہیں کرتے اور پروسیس کر دیتے ہیں کیونکہ ان کو میری ایمانداری پہ 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 پہ اعتبار کرتے ہیں؟ کچھ ہے جو میں مس کر رہی ہوں۔ کوئی گڑبڑ ہے۔

ایک دن میرے کولیگز ایم ڈی کی برائی کر رہے تھے تو مجھے اچھا نہیں لگا۔ وہ میرے ساتھ اتنے نائس تھے اور سارا کام ٹھیک سے کرتے تھے۔ سو میں نے ایم ڈی کا دفاع کرتے ہوئے کہا کہ یعنی میری تو وہ ہر فائل پروسیس کر دیتے ہیں۔ ایسے ہی تم لوگ ان کے پیچھے پڑے رہتے ہو۔

اس پہ میرا ایک کولیگ بولا۔ "مجھے معلوم ہے کہ وہ آپ کے ساتھ کیوں نائس ہو رہے ہیں؟"

"اچھا کیوں؟"

"کیونکہ آپ چیف باس کی گڈ بک میں ہیں۔" (ایک تو یہ بڑا مسئلہ ہے آپ کو کسی ادارے کا باس خود لے کر آئے تو سب کو لگتا ہے کہ آپ یا سفارشی 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 پروسیس کریں گے کیونکہ جیسے آج آپ ہمارے سامنے ان کی تعریف کر رہی ہیں، کل کو باس کے سامنے کریں گی۔ یوں ان کے نمبر بنیں گے۔ وہ باس کے سارے دوستوں کے ساتھ یونہی نائس ہیں۔ وہ آپ کو استعمال کر رہے ہیں۔ جس دن آپ باس کی گڈ بک سے نکلیں اس دن وہ آپ کی فائلز بھی روک لیا کریں گے۔"

"پتہ نہیں۔" میں پھر سے کنفیوز ہو گئی۔ مجھے احساس ہوا کہ واقعی جب وہ ہر کام کر دیتے تھے تو میں باس سے ان کی تعریف کیا کرتی تھی۔ کیا میں استعمال ہو رہی تھی؟ اف... یہ شخص کیا چیز 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 سمجھ نہیں پا رہی تھی۔

پھر میں نے باس سے ان کی تعریف کرنی چھوڑ دی۔ لیکن ان کا رویہ مجھ سے نہ بدلا۔ میری فائلز اسی طرح پروسیس ہوتی رہیں۔ میرے کولیگز کی فائلز اسی طرح رکی رہیں۔ میں ہر روز آفس کے لوگوں سے ایک نیا قصہ سنتی تھی کہ کس طرح ایم ڈی نے فلاں کا نام میٹنگ سے غائب کر دیا، فلاں کے پروجیکٹ کے فنڈز روک دیے، فلاں کو سیمینار میں بولنے سے روک دیا۔ فلاں ایگریمنٹ پہ باس کے دستخط کروانے کا کام ٹالتے رہے۔

ہر روز دوسروں کے کاموں میں رکاوٹ آتی رہی۔ اور ہر روز میری بھیجی گئی فائلز پروسیس ہوتی رہیں۔

ایم ڈی کا نہ صرف رویہ میرے ساتھ کسی انکل 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 کولیگز کی باتوں کے باوجود نہیں بیٹھ پائی تھی۔ میں نے بھی ان کی مادری زبان کے چند الفاظ سیکھ لیے تھے۔ مجھے وہ برے نہیں لگتے تھے۔ سب کہتے تھے کہ بہت جلد آپ کے ساتھ انہوں نے کچھ اتار پار کرنا ہے کہ آپ پچھتائیں گی لیکن میں یقین نہیں کر سکتی تھی کہ وہ اندر سے وہ لگتے ہیں۔ کوئی آپ کے ساتھ اتنا اچھا ہو تو وہ برا 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 دن میں چھ سو شکایات ملتی ہیں۔) اور یہاں پہ میں کنفیوز 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 باس کے سامنے نمبر بنا رہے تھے؟

یا وہ واقعی ایک اچھے 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 ناپسند نہیں کر سکی۔

ایک دن ہمارے ڈیپارٹمنٹ میں ایک اعلیٰ عہدے پہ تعیناتی کے لیے دو امیدوار شارٹ لسٹ ہوئے۔ باس فیصلہ نہیں کر پا رہے تھے کہ کس کو رکھیں اور کس کو فارغ کریں۔ میں چونکہ اس ادارے کے لیے اب ایک کنسلٹنٹ بھی تھی سو باس 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 ریکارڈ تعلیم سب بہت اعلیٰ تھا۔

باس نے او کے کہہ دیا۔ ان کو بھی عورت زیادہ پسند آئی تھی کیونکہ اس کا ریکارڈ بہت اچھا تھا۔

لیکن اگلے روز مجھے معلوم ہوا کہ باس نے دونوں کو پروبیشن پہ رکھ لیا ہے۔ کیوں؟

''کیونکہ آپ کے فیورٹ ایم ڈی نے اس دوسرے بندے کے حق میں ایڑی چوٹی کا زور لگایا ہے۔'' ایک کولیگ نے اطلاع دی۔ سب وہاں حیران تھے کہ اس بندے کو کیوں رکھا گیا ہے۔ وہ اس عورت کے مقابلے میں کچھ نہیں تھا۔

''ایم ڈی کافی حد تک مسوجنسٹ ہیں۔ وہ عورتوں کی عزت نہیں کرتے اور عورتوں کو اہم پوسٹ 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 جسٹیفائی کر دیا۔ ہو سکتا ہے ان کو اس بندے کی قابلیت پہ زیادہ بھروسہ 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 اٹکا رہا ہے۔ میں نے باس کو بتایا تو انہوں نے کہا وہ اس بندے کو جلد فارغ کر دیں گے لیکن ایم ڈی نے اگلے کچھ روز میں باس کو اسے فارغ نہ کرنے پہ مجبور کر لیا۔ یوں وہ دونوں لوگ کام کرنے پہ مجبور تھے۔ دونوں کی نوکریاں درمیان میں لٹکی ہوئی تھیں۔

وہ خاتون بہت ہی عجیب سی پوزیشن میں گھر گئی تھیں۔ وہ ایک بہت اچھی جاب چھوڑ کے یہاں آئی تھیں لیکن باس نے ان کو درمیان میں لٹکا دیا تھا۔ وہ کہتی تھیں کہ یا مجھے رکھو یا اس بندے کو۔ مجھے فارغ کرنا ہے تو کر دو تا کہ میں کہیں اور جا کے جاب کروں

پاس جب بھی اس کی اپائنٹمنٹ پکی کرنے لگتے ایم ڈی درمیان میں آ جاتے۔ 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 میسج کرتیں تو بات کا جواب تک نہیں دیتے تھے۔ وہ ایک دو دفعہ ایم ڈی سے ملنے گئیں تو ایم ڈی نے بڑی رکھائی سے ان سے کہا (بعد میں ان خاتون نے باہر آ کے سرخ چہرے کے ساتھ بتایا کہ) "بی بی مجھے آپ پہ 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 لگانا۔ 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 میسج آیا۔ انہوں نے پوچھا کہ آپ کی اس بندے کے بارے میں کیا رائے ہے؟ آپ کو وہ پروفیشنلی کیسا لگتا ہے؟ (یہ سوال اس بندے کے بارے میں تھا جو ایم ڈی نے اس عورت کے مقابلے پہ رکھوایا تھا۔) میں بہت حیران ہوئی کیونکہ ایم ڈی اس پورے ادارے کو چلا رہے تھے۔ میں تو ایک چھوٹی سی پوسٹ پہ تھی۔ وہ مجھ سے رائے کیوں مانگ رہے تھے؟ کیا وہ جاننا چاہ رہے تھے کہ میں کس کی سائیڈ پہ ہوں؟ میں نے کہا کہ کیا میں آپ کو اپنی ایماندارانہ رائے دوں؟

انہوں نے کہا میں اس سے کم کی توقع بھی نہیں کرتا۔

میں نے اپنی ایماندارانہ رائے دے دی۔ مجھے وہ بندہ اتنا خاص نہیں لگا تھا۔ جو مجھے لگتا تھا میں نے بتا دیا۔ میرا خیال تھا وہ بندے کی برائی پہ وہ برا مان 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 کانٹیکٹس بنانے آئی ہے۔ اور وہ جلد ہمیں چھوڑ کے پرائیویٹ سیکٹر چلی جائیں گی اور ان کانٹیکٹس کو کیش 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 خاموش ہو گئی۔ کیا ایم ڈی صاحب اتنا بڑا ادارہ اپنی گٹ فیلنگ پہ 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 بڑا افسوس تھا۔ لیکن پھر وہ واقعی پرائیویٹ سیکٹر چلی گئی اور اس ادارے سے بنے کانٹیکٹس اس کے کام آئے۔ اس نے کلائنٹس 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 فائلز اسی طرح پروسیس ہوتی رہیں۔ اور میرے کولیگز کے کام رکتے رہے۔ ایک دن ہم کولیگز اکٹھے کافی پہ بات کر رہے تھے جب میری ایک کولیگ نے ایک فائل کا ذکر کیا۔ کسی عورت کی شکایت تھی اور اس کی داد رسی ضروری تھی۔ لیکن وہ ایم

ڈی کے پاس یہ فائل لے جانے سے ہچکچا رہی تھی۔

"ایم ڈی میرے باس یعنی ڈائریکٹر صاحب سے شدید نفرت کرتے ہیں۔ مجھے ان کا چمچہ سمجھ کے وہ میری لائی فائل کو دیکھے بغیر ریجیکٹ کر دیں گے۔" وہ اپنی ہچکچاہٹ 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 کر رہی تھی کیونکہ اب یہ تو نہیں پوچھ سکتی تھی نا کہ بھئی آپ ولن ہیں یا اچھے کردار ہیں' شروع سے ہی بتا دیں تاکہ میں پوری کہانی پہ اکا مریٹ کھیا ؤں۔ 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 خورد برد کرتے ہیں۔ اور یہ ڈائریکٹر کے پیچھے جن کے ساتھ آپ بہت وقت گزارتی ہیں ان سے بھی ذرا خبردار رہیں ان کی وفاداری صرف ڈائریکٹر کے ساتھ ہے۔ نہ کہ کمپنی یا بگ باس کے ساتھ۔"

اب یہاں میں گہری سانس لے کر رہ گئی کیونکہ ان کی گروہ بندیاں بھی نا عجیب تھیں۔ خیر واپس اس کال کی طرف آئیں۔ جب اس کولیگ نے ایک فائل کا ذکر کیا جو کسی عورت کے متعلق مسئلے کے بارے میں تھی تو مجھے ایک آئیڈیا آیا۔

"سنو... تم یہ فائل مجھے دو۔ میں اس کو پروسیس کروانے جاتی ہوں۔ اگر یہ میرٹ پہ نہیں ہوئی تو وہ میرے کہنے پہ بھی اس کو پروسیس نہیں کریں گے۔"

"آج تک تمہاری کوئی فائل رکی ہے؟ وہ تمہاری فائلز میرٹ کی وجہ سے پروسیس نہیں کرتے۔ بلکہ اس لیے کرتے ہیں کیونکہ تم بگ باس کی گڈ بکس میں ہو۔" میری کولیگ نے مجھے حقیقت کا دوسرا رخ دکھانا چاہا۔

"آج دیکھ لیتے ہیں نا کہ مسئلہ تمہاری فائل میں ہے یا ہمارے ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنے کی وجہ سے وہ تمہارے ساتھ دشمنی نکالتے ہیں۔" میں نے اس سے فائل لے لی۔ آج میں اس مسٹری کو حل کرنے جا رہی تھی۔ کیا ایم ڈی ان بے چارے کولیگز کے ساتھ تعصب 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 کولیگ کا کیس تھا۔ (اب جہان سکندر کا کردار لکھنے والوں کو اتنی سی دو نمبری کی اجازت تو ہے نا۔) آج مجھے معلوم ہو جائے گا کہ ایم ڈی میرے کیس کیوں حل کرتے تھے؟

میں نے فائل ایم ڈی کو دے دی۔ اور اس دوران میرا دل بہت بری طرح دھڑک رہا تھا۔ ایم ڈی نے میری کوئی فائل کبھی نہیں روکی تھی۔ وہ ہر چیز پہ 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 پڑھنے میں ایم ڈی نے کافی دیر لگائی۔ پھر وہ کہنے لگے۔

"میں اس کو پروسیس نہیں کر سکتا۔"

"کیوں؟" میں دھک سے رہ گئی۔

"کیونکہ یہ خاتون اپنا ٹرانسفر دوسرے ڈیپارٹمنٹ میں کروانا چاہ رہی ہیں۔ یہ شکایت نہیں ہے۔ یہ سفارش ہے۔"

"سر وہ لڑکی نئی نئی شادی ہو کے اسلام آباد گئی ہے۔ وہ لاہور شفٹ ہونا چاہتی ہے۔ تاکہ میاں اور گھر کو بھی وقت دے سکے۔ اس کی شادی شدہ زندگی اس کی پوسٹنگ 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۔ اگر کی ہے تو اس کو اپنا ٹائم پورا کرنا ہوگا۔"

"اور سر انسانیت کا کیا؟ کیا ہم کسی کے لیے آسانی نہیں پیدا کر سکتے؟ لوگوں کی مجبوری بھی تو ہو سکتی ہے۔"

"ورکرز کو چاہیے کہ وہ اپنی مجبوریاں گھر چھوڑ کے آئیں۔ سوری۔ میں اس کو پروسیس نہیں کر سکتا۔" وہ بالکل رکھائی سے کہہ رہے تھے۔ میں خاموش ہو گئی۔ شاید وہ درست کہہ رہے تھے۔ ابھی میں یہ سوچ ہی رہی تھی کہ...

"یہ فائل ویسے کسی اور نے دی ہے آپ کو۔ ہے نا؟"

میرا سانس بالکل رک گیا۔ "آپ کو ایسا کیوں لگا؟" تو

وہ مسکرائے۔ "میری گٹ فیلنگ کہتی ہے۔"

ایک تو اس بندے کی گٹ فیلنگ میری سمجھ سے باہر تھی۔ مگر یہ طے تھا کہ انہوں نے جان بوجھ کے فائل پروسیس نہیں کی تھی۔ ان کو معلوم ہو گیا تھا کہ یہ میرے انہی کولیگز نے دی ہوگی جو ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں ان کے ساتھ بہت اٹیچ تھی۔ یعنی انہوں نے بنیادی طور پہ وہ فائل اسی لیے ریجیکٹ کی تھی کیونکہ وہ متعصب تھے۔

میں اس واقعے پہ بہت اداس رہی۔ پہلی دفعہ ایم ڈی نے میری فائل ریجیکٹ کی۔ لیکن اس کے بعد انہوں نے میری روزمرہ کی فائلز اسی طرح پروسیس کیں۔ میں اب بھی ان کو سمجھ نہیں پا رہی تھی۔

پھر ایک روز میری نظر سے ایسی معلومات گزریں جو کسی اعلیٰ عہدیدار کے متعلق تھیں اور ان کا باس کو علم ہونا ضروری تھا۔ میں نے اسکرین شاٹ لیے اور باس کو بھیج دیے۔ ساتھ ہی وہ معلومات میں نے ایم ڈی کو بھی بھیج دیں۔ ایم ڈی کو باس نے ویسے بھی بھیج ہی دینی تھیں کیونکہ اس معاملے کی تحقیقات ضروری تھیں۔ ایم ڈی نے کون سا کسی کو بتانا تھا کہ یہ حساس خبر ان کو میں نے دی ہے۔ میں یہ سوچ کے مطمئن ہو گئی۔ ایم ڈی اور باس دونوں نے یقین دلایا کہ اس ایشو پہ وہ کام کریں گے۔

دو روز بعد ایک دوسرے ادارے نے اسی معلومات کو ٹویٹ کر دیا۔ اس ٹویٹ سے ہمارے آفس کو کافی نقصان ہوا۔ وہ بات جو کمپنی 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۔ یقیناً صرف 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 کہ میں نے یہ بات پہلے ہی ایم ڈی اور باس کو بتا دی تھی ورنہ آفس والے شاید کہتے کہ میں نے خبر باہر نکالی ہے کیونکہ ایم ڈی اور باس تو اس بات کو باہر نکال نہیں سکتے تھے۔ ہے نا؟

دو تین روز بعد یونہی میں ٹویٹر دیکھ رہی تھی جب میں نے وہ ٹویٹ دوبارہ دیکھی جہاں اس معلومات کے اسکرین شاٹ پوسٹ تھے۔ میں نے ٹائم دیکھا۔ دس بج کے چوبیس منٹ۔ اسکرین شاٹ پہ جس طرح وقت لکھا تھا جس طرح مختلف ایپس کے نوٹیفکیشن نظر آ رہے تھے... میں نے سوچا یہ جس نے بھی خبر لیک کی ہے اس کا فون بالکل 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 البم کھولا۔ اس تاریخ تک گئی اور وہ چار اسکرین شاٹ نکالے جو میں نے لیے تھے۔ دس بج کے چوبیس منٹ۔ وہ ہو بہو ایک جیسے تھے۔

اس کا مطلب تھا کسی اور نے اس معاملے کی تحقیق نہیں کی تھی۔ یہ معاملہ میری ہی تحقیق کی وجہ سے باہر نکلا تھا۔ اور تو۔

اور میں نے یہ اسکرین شاٹ صرف دو لوگوں کو بھیجے تھے۔ باس اور ایم ڈی۔ باس ایسا کبھی نہیں کریں گے تو کیا ایم ڈی...

میں بالکل سن رہ گئی۔

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 بالکل سن بیٹھی رہی۔ ایم ڈی نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ یہ بات ہمارے درمیان رہے گی۔ پھر یہ کیسے باہر گئی؟

یہ کام ایم ڈی کے علاوہ کوئی نہیں کر سکتا تھا۔ باس ایسا کبھی نہ کرتے۔ میں نے ظاہر ہے نہیں کیا تھا۔ پیچھے ایم ڈی رہ گئے تھے۔

مجھے تمام کولیگز نے وارن کیا تھا پھر بھی میں ایم ڈی کو کبھی دل سے برا نہیں سمجھ سکی تھی۔ انہوں نے ایسی حرکت کیوں کی؟ کیا میں ان سے پوچھوں؟ کیا میں ان کو کنفرنٹ 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۔ باس تو کر ہی نہیں سکتے تھے۔ لیکن پھر کون؟

میں نے ایم ڈی کی واٹس ایپ چیٹ کئی دفعہ کھولی۔ کئی دفعہ میں نے ایک میسج لکھنا چاہا لیکن چیٹ بند کر دی۔ میں ان کو کچھ لکھنا چاہتی تھی۔ ان کو برا بھلا کہنا چاہتی تھی۔ لیکن میرا دل نہیں مانتا تھا۔ چلو ٹھیک ہے۔ میں ان کو الزام نہیں دیتی۔ لیکن میں ان سے پوچھ تو سکتی ہوں نا کہ آپ نے یہ اسکرین شاٹ کسی کو آگے بھیجا تھا کیا؟

میں ان کی چیٹ میں اوپر گئی اور اس اسکرین شاٹ کو ٹیگ کیا تا کہ ان سے سوال پوچھوں...

پھر میں رک گئی۔ میں نے اسکرین شاٹ پورا کھول کے غور سے دیکھا۔

وہ cropped تھا۔ اس پہ ٹائم اسٹیمپ نہیں تھی۔ میں نے ایم ڈی اور باس دونوں کو اسکرین شاٹ بہت سوچ سمجھ کے اگلے دن بھیجا تھا اور بھیجتے وقت کروپ کر دیا تھا۔ میں واقعی اٹھ کے بیٹھ گئی۔ اور سب سے اہم بات... میں نے چار اسکرین شاٹ

لیے تھے۔ اس ٹویٹ میں چار کے چار اسکرین شاٹ موجود تھے۔ البتہ میں نے ایم ڈی اور باس کو صرف دو اہم ترین اسکرین شاٹ بھیجے تھے وہ بھی کروپ کر کے۔ صاف ستھرے نیٹ طریقے سے۔

پھر میرے فون کے چار اسکرین شاٹ کسی کی ٹویٹ میں کیا کر رہے تھے؟

میں اب کے مزید کنفیوز ہوئی۔ ایم ڈی نے دو اسکرین شاٹ لیک نہیں کیے تھے۔ تو کیا میرا فون ہیک ہوا تھا؟ میرے فون سے کیسے کسی نے چاروں اسکرین شاٹ نکال لیے؟

میں عموماً اسکرین شاٹ کو صاف ستھرے طریقے سے ٹائم وغیرہ کروپ کر کے بھیجنے کی عادی ہوں۔ میں ٹائم اسٹیمپ کے ساتھ اسکرین شاٹ کبھی نہیں بھیجتی... سوائے اس کے کہ میں بہت جلدی میں ہوں اور.... اور تب مجھے یاد آیا۔ میں نے دو اسکرین شاٹ ایک اور شخص کو بھیجے تھے۔

میں اپنی چیٹ ونڈو دیکھے گئی۔ میری وہی کولیگ جو میرے پاس فائل لے کر آئی تھی میں نے دو اسکرین شاٹ لیتے ساتھ ہی اس کو دکھائے تھے کیونکہ وہ میری بڑی اچھی دوست بھی تھی۔ بلکہ میں نے صرف اسی کو دکھائے تھے کیونکہ میں شاکڈ اور حیران تھی کہ یہ سب کیا ہے۔ میں نے جلدی میں اس کو یہ دکھائے تھے۔ میں جلدی میں اس کی رائے لینا چاہ رہی تھی۔ اور جلدی میں' میں نے ٹائم اسٹیمپ کروپ نہیں کی تھی۔ اور ہاں... میں نے اس لڑکی کو چاروں کے چاروں اسکرین شاٹ بھیجے تھے۔

(کچھ دن بعد یہ بات کھل گئی کہ ان کو اسی لڑکی نے لیک کیا تھا۔ لیکن اس وقت تک یہ کسی کو نہیں معلوم تھا۔)

ایم ڈی نے وہ بات لیک نہیں کی تھی۔ میں نے بیٹھ کے سوچا کہ کیا مجھے ان پہ شک کرنے پہ افسوس ہوا ہے؟ پھر مجھے احساس ہوا کہ مجھے افسوس محسوس نہیں ہو رہا کیونکہ میں ان پہ شک ہی نہیں کر سکی تھی۔ اگر مجھے شک ہوتا تو میں ان کو غصے میں ایک میسج کھڑکا چکی ہوتی (میرے غصے کا تو اب 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 صاحب میری کہانی کے ولن نہیں تھے۔ میرے کولیگز اصل ولن تھے۔

اس روز میں نے ایم ڈی صاحب 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 کبھی میرے پاس کوئی ایسا کیس نہیں لائی تھیں جو میرٹ پہ نہ ہوتا۔ جو کیس تم اس روز لائی تھیں وہ ایک سیدھی سادی سفارش تھی۔ اس کو بہت اچھے طریقے سے شوگر کوٹ کیا گیا تھا۔ تم ایسے کبھی نہیں کرتیں۔ اور چونکہ وہ تمہارا کیس نہیں تھا سو تم نے اس کو غور سے پڑھا نہیں تھا۔ میں نے اس کو یہ کیس اس لیے نہیں کیا تھا کہ اگر ہم اس طرح ہمدردی کی بنیاد پہ ٹرانسفر کرنے لگیں تو یہ ان تمام عورتوں کے ساتھ زیادتی ہے جو اپنی مجبوریوں کے باوجود اپنی اپنی پوسٹ پہ جاب کر رہی ہیں۔ اس طرح تو ہمیں سب کا مرضی کی جگہ ٹرانسفر کرنا پڑے گا اور سارا انتظام ڈھے جائے گا۔ وہ کیس میرٹ کے خلاف تھا۔''

"اور آپ میرے کولیگز کی فائلز اس لیے روکتے ہیں کیونکہ وہ آپ کے پاس میرٹ پہ کیس نہیں لاتے تھے۔" بالآخر میری سمجھ میں سب کچھ آ 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۔"

"نمرہ۔ میں اس کرسی پہ اس لیے نہیں بیٹھا کہ لوگ مجھے پسند کریں۔ میں یہاں اس لیے بیٹھا ہوں تاکہ میں میرٹ پہ کام کروں۔"

"مگر ایک بات میری سمجھ میں نہیں آئی۔"

یہاں میں نے ان سے وہ سوال پوچھا جس کے جواب کو بیان کرنے کے لیے میں نے آپ کو یہ پورا قصہ سنایا ہے۔

"مجھے آپ نے وارن کیا ایم ڈی صاحب کہ یہ لوگ یعنی میرے کولیگ بظاہر میرے ساتھ اچھے ہیں لیکن یہ وہ نہیں جو لگتے ہیں، پھر بھی میں ان کو اچھا سمجھتی رہی۔ مجھے ان کو سمجھنے میں بہت دیر لگی۔ کیوں میں ان کو سمجھ نہیں سکی؟ کیوں میں نے اس فائل کو غور سے نہیں پڑھا اور میں اس کے اندر چھپا ان کا مفاد نہیں سمجھ سکی؟ آپ اپنی گٹ فیلنگ پہ بھروسہ کرتے ہیں۔ لیکن میری گٹ فیلنگ نے مجھے کہا تھا کہ یہ کیس میرٹ پہ 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 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 برطرف کر دیے گئے کیونکہ ان پہ فنانس میں بے ضابطگیاں ثابت ہو گئی تھیں۔ وہ خاتون واقعی پرائیویٹ سیکٹر میں چلی گئیں اور انہوں نے ہمارے کانٹیکٹس 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۔ کئی جگہ ہمارا اختلاف ہوتا ہے لیکن ہمارا ورکنگ ریلیشن اب بھی قائم ہے۔ ایک دفعہ میں نے تنگ آ کے استعفیٰ دینے کا سوچا اور ان کو کہا کہ منڈے سے میں کام نہیں کروں گی، آپ مجھے مس کریں گے۔ وہ آگے سے بولے کہ میں آپ کو بالکل مس نہیں کروں گا کیونکہ آپ استعفیٰ نہیں دیں گی۔ یہ میری گٹ فیلنگ ہے۔ میں اس وقت بڑی شیور تھی کہ میں یہ کام چھوڑ رہی ہوں لیکن واقعی اتوار کے بعد سوموار آیا اور میں نے استعفیٰ نہیں دیا۔ میں quitter نہیں ہوں۔

کچھ روز پہلے ایم ڈی صاحب کا امریکہ آفس میں ٹرانسفر کے لیے نام دیا جانے لگا۔ مجھے جب معلوم ہوا تو میں نے انہیں میسج لکھا کہ میں بہت خوش ہوں کہ آپ کی اتنے اعلیٰ عہدے پہ پوسٹنگ ہو رہی ہے۔ مبارک ہو وغیرہ وغیرہ۔

انہوں نے آگے سے شکریہ کہا۔ میں کچھ دیر سوچتی رہی۔ یہ جھوٹ تھا۔ یہ بددیانتی تھی۔

پھر میں نے ان کو میسج لکھا کہ 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 یہیں 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 پچھلی کال کی گنتی یاد تھی) کہ کیا واقعی ایم ڈی صاحب کو ایک دن میں چھ سو شکایات موصول ہوتی ہیں؟

اس نے گہری سانس لے کر کہا۔.. "نہیں میم۔ ایم ڈی صاحب کو ایک گھنٹے میں چھ سو شکایات موصول ہوتی ہیں۔"

جب کوئی انسان اتنا مصروف ہو' اس کے پاس اتنی شکایات آتی ہوں تو پہلی کال میں وہ خشک اور پروفیشنل ہی رہتے ہیں۔ اس وقت وہ مجھے جانتے نہیں تھے اور انہوں نے بھی اپنے کولیگز 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 غلط 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 دستاویز کریں گے۔"

میں نے سوچا کہ مجھے کیوں نہیں معلوم ہو سکا کہ وہ فائل میرٹ کے خلاف تھی؟ کیونکہ میرا باس اپنے کولیگ کو خوش کرتا تھا۔ میرا باس میری ذاتی مسٹری سولو کرتا 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 تحفوں 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 دو ماتوی مفاد وابستہ 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 سروائیو کرنے کی یہ خواہش ان کو اس شخص سے

باندھے رکھتی ہے۔ ایسا کم تر سیلف اسٹیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔

جب انسان لوگوں کو خوش کرنے کی دوڑ سے آزاد ہو جاتا ہے اور وہ لوگوں سے خلوص کے ساتھ تعلق رکھتا ہے تو مفاد اس میں سے نکل جاتا ہے۔ پھر ہوتی ہے اسے انسانوں کی اصل پہچان۔ پھر وہ کسی بھی انسان یا کام کے بارے میں اپنی گٹ فیلنگ پہ بھروسہ 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 بچپن سے اب تک 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 ۳۱۲۷) 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 کے لیے 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 پیچھا 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 کیس حل کرنے کے لیے صرف الفاظ ہیں ..سو آپ ان کا پیچھا 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 دو الفاظ ہیں جن کا آج ہم تعاقب کریں گے۔ ایک "مومن" اور دوسرا "نور"۔ اس حدیث کو سمجھنے کے لیے ان الفاظ کا پیچھا کرنا پڑے گا۔

"مومن" کیا ہوتا ہے؟ وہ جس کے پاس ایمان ہوتا ہے۔ اس لفظ کے راستے پہ آگے بڑھیں۔ اس لفظ کو ایکسپلور 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 بن 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 رویہ 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 پہچانا 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 پانچ ویلیوز 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 نہ خوف

ہوتا ہے نہ غم۔ یعنی مومن وہ ہے جو خود کو ماضی کے غم اور مستقبل کے خوف سے نکال لے۔

ماضی کے غم 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 خود 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 بہتر انسان بن رہے ہیں۔ آپ اس جیسے نہیں رہے۔ مومن اسی لیے ایک سوراخ سے بار بار ڈسا نہیں 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 اسٹڈی کرتا ہے کہ وہ پچھلے 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 پہ کام کرتا ہے۔ سو اگلی دفعہ جب وہ ایسا سوراخ دیکھتا ہے تو اسے یاد آ جاتا ہے کہ یہ پہلے ہو چکا ہے۔ اب میں نے وہ غلطی نہیں دہرانی۔

اور مومن خود کو مستقبل کے خوف سے کیسے نکالتا ہے؟

جب وہ لوگوں سے ڈرنا 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 اوپر رکھتا ہے۔ وہ لوگوں کو کھونے سے نہیں ڈرتا۔ وہ اپنی باؤنڈریز کھینچتا ہے کہ جہاں کسی نے ان کو کراس کیا، وہاں وہ اس شخص کو احساس دلائے گا۔ ہم باؤنڈریز لوگوں کی ناراضی یا ان کو کھونے کے خوف سے نہیں کھینچتے۔ 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 پیپل پلیزنگ 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 اپروول نہیں درکار ہوتا ہاں تب وہ مومن بنتا ہے۔

اور یہ سب کیسے کیا جاتا ہے؟ اپنی ان سیکیورٹیز سے آزاد ہو کے۔ ہم اس سب کے بارے میں اس کتاب میں پڑھ چکے ہیں۔ یہ سب وہ ہائی ویلیوز ہیں جو انسان کو مومن بناتی ہیں۔ جب ہم لوگوں کو خوش کرنے میں نہیں لگے رہتے، لوگوں کے موڈ نہیں دیکھتے، کوئی ذرا ہم سے ناراض ہو جائے تو ہم دل چھوڑ کے نہیں بیٹھ جاتے، تب جا کے ہم مومن بنتے ہیں۔ اور یہ سارے رویے کیسے سیکھے 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 اٹھا کے۔

کیونکہ جب ہمیں اللہ تعالیٰ پہ ایمان ہوتا ہے ہم جان لیتے ہیں کہ یہ شخص دنیا کا آخری شخص نہیں ہے۔ یہ ہمیں چھوڑ دے تو بھی خیر ہے۔ دنیا میں اور بہت لوگ ملیں گے لیکن ہماری عزت نفس نہیں کھونی چاہیے۔ یہ ساری 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 کارپٹ نہیں بنائے گا۔ عزت نفس کا خیال ہوگا تو وہ کسی کے آگے پیچھے نہیں پھرے گا۔

سو ثابت ہوا کہ مومن کا لفظ ہمیں خوف اور غم سے آزاد انسان کی طرف لے کر جاتا ہے جس کو اپنی عزت نفس عزیز ہوتی ہے۔ جس کے اندر اعلیٰ ویلیوز ہوتی ہیں۔ جو اپنے وقت کو اہمیت دیتا ہے اور دوسروں کو خوش کرنے 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 چین ری ایکشن ہوگا۔ جیسے تاش کے پتوں کو لائن میں کھڑا کرو۔ پہلے کو گراؤ تو وہ دوسرے کو گراتا ہے۔ وہ تیسرے کو۔ اور یوں ایک ایک کارڈ گرتا جاتا ہے۔ سو اپنی عزت نفس پہ کام کرنے سے ایک زنجیر کی طرح کا عمل شروع ہوگا جو آخر میں آپ کو آزاد کر دے گا۔

دوسرا لفظ 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 وہ علم ہے جو قرآن ہمیں عطا کرتا ہے۔ نور ایک عینک ہے۔ اس سے وہی دیکھ سکتا ہے جو اس کو پہنے۔ جو اس کو جیب میں رکھ لے اس کو یہ فائدہ نہیں دیتا۔ اسے اس عینک کو ناک کے اوپر رکھنا ہوگا اور اپنے کانوں سے باندھنا ہوگا۔ تب اس کی آنکھیں دنیا کو اس عینک کے ذریعے دیکھیں گی۔

جب ہم قرآن میں دیے گئے علم پہ عمل کرتے ہیں تو ہم اس عینک کو پہن لیتے ہیں۔ میں یہاں قرآن کے ان ڈھیروں احکامات کی بات نہیں کر رہی۔ میں قرآن و حدیث کے ان چند احکامات کی بات کر رہی ہوں جو... اپنے پہلے والے لفظ پہ واپس جائیں... جو انسان کو "مومن" بناتے ہیں۔ نور کو سمجھنے کے لیے مومن کے لفظ کا ہی ہاتھ پکڑنا ہوگا۔

مومن کون ہوتا ہے؟ کیا بتاتی رہی ہوں میں آپ کو؟ کسی چیز کو کیسے پہچانا جاتا ہے؟

ان کے الٹ سے۔ مومن کو بھی اس کے الٹ سے پہچانیں۔ اسے ان کاموں سے پہچانیں جو وہ نہیں کرتا۔

مومن جھوٹ نہیں بولتا۔

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 اڑ جائیں اور صرف کسی بحث میں جیتنے کے لیے غلط بات کیے جائیں۔ کسی کی ساری ریاضت کو "تم میرے لیے کچھ نہیں کرتے" کہہ کے ضائع کر دینا بھی جھوٹ ہے۔ کسی کی اتنی تعریف کرنا جو اس میں موجود ہی نہیں، بھی جھوٹ ہے۔ آپ کا کسی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہ رہا اور کوئی آپ کو کام تھما دے تو اس کو انکار کرنا بھی جھوٹ ہے۔ وہ کہے کہ میں آپ کو زیادہ بوجھ تو نہیں دے رہا لیکن آپ مسکرا کے (اس کو خوش کرنے کے لیے) کہیں کہ نہیں نہیں آئی ایم او کے وداس۔ یہ بھی جھوٹ ہے۔ خود کو اوور برڈن رکھنا 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 چھپا لینا بھی جھوٹ ہے۔

جھوٹ صرف وہ نہیں ہے کہ کوئی ہم سے پوچھے یہ کام کیا ہے تو ہم کہہ دیں کہ ہاں کر لیا ہے۔ کسی کام کے لیے کمٹمنٹ 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 پہ ہوتا ہے یا سسرال میں ہوتا ہے (یہ باتیں آپ کو ورک پلیس یا سسرال دونوں جگہوں پہ فائدہ دیں گی) تو وہ چوری نہیں کرتا۔ چوری صرف پیسے چرانا یا کسی کی قیمتی چیز اٹھا لینا نہیں ہے۔ کسی کا وقت ضائع کروانا 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 کروائی ہے۔ کسی کے کام میں بس بیچ بچاؤ دینا اور اس کا کریڈٹ لے لینا بھی چوری ہے۔

میں نے ایک دفعہ اسٹیک بنائے۔ میری بھانجی صالحہ تب شاید ۴ برس کی تھی۔ وہ کچن کاؤنٹر پہ بیٹھ گئی اور مجھے چیزیں اٹھا اٹھا کے دیتی گئی۔ گرمیوں کے دن تھے۔ اسٹیک بنانے کے میٹھے آلو وغیرہ سب تیار کر کے میں نے صالحہ سے کہا کہ اب ہم تھوڑی دیر میں اسٹیک کھائیں گے۔ وہ اسٹیک کو سکیٹ skate کہتی تھی۔ وہ خوش ہو گئی۔

میں کچن سے باہر آئی اور اپنی چھوٹی بہن عمارہ سے کہا کہ میں فریش ہونے جا رہی ہوں' تم تب تک سب کو ٹیبل پہ بلاؤ اور کھانا لگاؤ۔ میں چلی گئی اور عمارہ آستینیں چڑھاتے کچن میں آئی۔ اس نے برتن ٹرے میں رکھے۔ اسٹیک کی ڈش سجائی اور بھائیوں کو آواز دیتے گئی کہ آجاؤ سب.... اسٹیک بنے ہیں۔

صالحہ نے پہلے حیرت سے اسے دیکھا' پھر بے بسی بھرے غصے سے کاؤنٹر سے اتری اور اس کے پیچھے بھاگتی آئی۔ جب تک عمارہ نے ٹیبل پہ برتن لا کے رکھے' صالحہ آستینیں چڑھاتے غصے سے بولی۔ "ایک منٹ.... ایک منٹ.... یہ نمرہ خالہ نے بنائے ہیں سکیٹ۔ آپ نے نہیں بنائے۔ آپ کہاں سے لا رہی ہیں؟"

عمارہ ہنس پڑی اور اس نے کہا کہ وہ ان میں کریڈٹ نہیں چوری کر رہی۔ مجھے بھی تمہاری خالہ نے ہی کہا ہے یہ کرنے کو۔ بتانے 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 آفسز یا گھروں میں یہ چیز ہر وقت ہو رہی ہوتی ہے۔ اگر آپ مومن بننا چاہتے ہیں تو آپ کو کریڈٹ لینے کی دوڑ سے بھی نکلنا ہوگا۔

اس کے علاوہ مومن کیا نہیں کرتا؟

وہ گالی نہیں دیتا۔ وہ غلط زبان استعمال نہیں کرتا۔ اس کو اپنے غصے پہ کنٹرول ہوتا ہے۔ غصے پہ کنٹرول آتا ہے غصہ 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 اونچا نہیں چلاؤں گی۔ آج سے میں اچھی ہو جاؤں گی۔ ایسے کوئی غصہ کنٹرول نہیں کر سکتا۔ غصہ میرا اپنا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ میں "اینگری" ہو کے کاٹ کھانے کو تیار ہوتی ہوں۔ میں نے جب اس پہ کام کرنا شروع کیا تو مجھے احساس ہوا کہ جب غصہ آ جائے تو وہ نہیں رکتا۔ 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 غصہ دلانے والے کام کرتے ہیں۔ میرے بھائی اگر میرے کمرے سے میرے

برش اٹھا لیں اور میں جب ڈریسر مرر کے سامنے آؤں اور مجھے میرا برش نہ ملے تو مجھے شدید غصہ چڑھتا ہے۔ مطلب کہ گھر میں ایک سو ایک برش ہیں۔ تم دونوں اپنے کمرے میں جھانکو تو تین چار برش پڑے ہوں گے۔ لیکن میرا ہی برش کیوں اٹھاتے ہو؟ کیونکہ میرا برش ہمیشہ صاف ستھرا سامنے اپنی جگہ پہ پڑا ہوتا ہے۔ اپنے برشز انہوں نے پھینک رکھے ہوتے ہیں۔ ان کو وقت پہ ملتے نہیں۔ اور لڑکے تھے ہی لاپرواہ۔ بار بار ان پہ غصہ کرنے سے یہ مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ سو میں نے یہ طے کر لیا ہے کہ ٹھیک نہیں ہوں گے۔ میں اس وجہ کو ہی ختم کر دیتی ہوں۔

میں نے ان پہ غصہ کرنا نہیں چھوڑا۔ میں نے اپنا برش ہی الماری میں ایسی جگہ رکھنا شروع کر دیا ہے کہ ان کو وہاں سے ملتا ہی نہیں ہے۔ بے چارے کمرے میں آتے ہیں ڈریسر مرر کے سامنے رک کے ادھر ادھر دیکھتے ہیں اور واپس چلے جاتے ہیں۔ سمجھو ہوتے تو معلوم ہوتا کہ الماری میں جھانک لیں۔ (ہاہاہا)

اس کے علاوہ مومن کیا نہیں کرتا؟ وہ لغو ورکس نہیں کرتا۔ وعدے کی خلاف ورزی نہیں کرتا۔

اور کیا نہیں کرتا مومن؟ وہ غیبت نہیں کرتا۔

لوگ آپ کے پاس آ کے دوسروں کی برائی کریں گے۔ جیسے میرے ایک کولیگ نے کچھ دن پہلے استعفیٰ دیا۔ اب جب کہ میں یہ باب لکھ رہی ہوں تھوڑی دیر پہلے مجھے ایک دوسرے کولیگ کا میسج آیا جس کو میں زیادہ جانتی نہیں ہوں۔

اس نے لکھا ”کہ یہ بہت مایوس کن بات ہے کہ اس لڑکے نے استعفیٰ دے دیا اس کو ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا“ لیکن میرے اور آپ کے درمیان رہے تو ایک بات کہوں؟ اس لڑکے کا کام کا موڈ ہی نہیں تھا۔ وہ تھا ہی لاپرواہ۔“

اب یہاں پہ میری اپنی کوئی غرض نہیں ہے۔ مجھے اس کولیگ کو خوش کرنے کا شوق نہیں ہے۔ مجھے اپنی کریڈیبلٹی زیادہ عزیز ہے۔ ہم غیبت میں شامل ہوتے ہیں دوسرے کو خوش کرنے کے لیے کہ وہ سمجھے ہم اس جیسا سوچتے ہیں۔ لیکن چونکہ میرا مفاد نہیں ہے سو میں جانتی ہوں کہ یہ اصل میں مجھ سے اس لڑکے کے کام چھوڑنے کی وجہ پوچھنا چاہ رہا ہے۔

سو میں اسے جواب میں کہتی ہوں کہ میں بھی بہت اداس 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 کولیگ 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 کبھی نہیں پھنستے۔ آپ برائی کر کے پھنستے ہیں۔ آپ برائی میں شامل ہو کے پھنستے ہیں۔ کیونکہ پھر کوئی آپ کو quote کر سکتا ہے کہ نمرہ آپ کے بارے میں فلاں بات کہہ رہی تھی حالانکہ نمرہ نے بات شروع نہیں کی ہوتی۔ آپ کہیں گے کہ کوئی آپ کے بارے میں جھوٹ بھی تو بول سکتا ہے۔ 99 فیصد ایسا نہیں ہوتا۔ آپ نے برائی کی ہوتی ہے تب ہی آپ پھنستے ہیں۔ آپ جب کسی کی برائی نہیں کریں گے تو تب آپ کو یہ خوف نہیں ہوگا کہ کوئی آپ کو جاب سے نکال نہ دے کیونکہ آپ نے کوئی غلط کام نہیں کیا ہوگا۔

ایم ڈی کو لوگ مغرور کیوں کہتے تھے؟ کیونکہ لوگ ہماری ویلیوز کا آئینہ ہوتے ہیں۔ ہمیں اپنی ویلیوز ان میں دکھائی دیتی

ہیں۔ میرے وہ کولیگز جو اپنے مفاد کے لیے ایم ڈی کو فائلز بھیجتے تھے ان کو اپنی ویلیوز (ذاتی مفاد کے لیے اپنے جاننے والوں کو خوش کرنا وغیرہ) ایم ڈی میں نہیں ملی تھیں۔ ("کسی کا کام نہیں کر کے دیتے۔ کسی سے بنا کے نہیں رکھتے۔") سو وہ ایم ڈی کو برا بھلا کہتے تھے۔ میری یہ ویلیوز نہیں تھیں۔ میں اپنی تعریف نہیں کر رہی، صرف سمجھا رہی ہوں۔ کہ میری ویلیوز یہ تھیں کہ اپنا ذاتی کام نہیں کہنا۔ دوسروں کے مسئلے حل کرنے ہیں۔ ایم ڈی کو پہلے دن سے میری ویلیوز پسند تھیں۔ اب بھی ہم ویلیوز کی وجہ سے ساتھ چل رہے ہیں کیونکہ ہماری ویلیوز ایک جیسی تھیں۔

اور کیا ہے جو مومن نہیں کرتا؟ مومن ادھر کی بات ادھر نہیں لگاتا۔ یہ بظاہر ایک بہت معصومانہ حرکت ہوتی ہے۔ آپ بہت ہمدردی سے کسی کو بتاتے ہیں کہ فلاں آپ کے بارے میں یہ کہہ رہا تھا۔ یہ ایسے ہے جیسے کسی نے کسی کو تیر مارا لیکن وہ راستے میں گر گیا اور آپ نے راستے میں گرا تیر اٹھایا اور اس شخص کو جا گھونپا کہ 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 بیت کا اسکرین شاٹ کسی کو بھیجنے سے پہلے بھی ایتھکس کا خیال رکھنا چاہیے۔ ایتھکس کہتے ہیں کہ کسی کی ایسی بات جو اس نے اعتماد کر کے آپ کو بتائی ہو اسے آگے نہیں بتانا 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 وقار ہے۔ آپ نے کچھ سلیبریٹیز کو دیکھا ہوگا۔ وہ شادی ختم ہونے کے بعد بھی اپنی ایکس وائف کے بارے میں کچھ برا نہیں بولتے۔ کیا ان کو اپنی بیوی پسند تھی؟ نہیں۔ وہ بہت بیزار 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 ریسپیکٹ کے خلاف ہے کہ آپ تعلق ختم ہونے کے بعد اس شخص کو بے آبرو کریں۔

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 ججمنٹ دھوکہ کھا جائے گی۔ کبھی ہوتا ہے نا ایسے کہ آپ مارکیٹ سے کچھ لے کر آتے ہیں اور گھر آ کے پریشان ہوتے ہیں کہ ہائے مہنگا لے آئے۔ اس نے ہمیں لوٹ لیا۔ لیکن مارکیٹ میں کسی نے زبردستی آپ کو وہ آئٹم نہیں دیا تھا۔ دکاندار نے کیسے آپ کو وہ چیز بیچ دی؟ کیونکہ آپ کے دل کو وہ چیز بھا گئی تھی۔ آپ کو اس وقت بھی معلوم تھا کہ آپ مہنگی لے رہے ہیں لیکن آپ نے خود کو تھوڑا سا پاگل ہونے کی رعایت دے دی۔ اگر آپ کسی اور کے پیسوں سے کسی اور کے لیے لے رہے ہوتے تو آپ بہت احتیاط کرتے۔

ایسے ہی ہماری ججمنٹ ان لوگوں کے ساتھ بھی دھوکہ کھا جاتی ہے جن سے ہم محبت کرتے ہیں یا محبت کی تمنا رکھتے ہیں۔ وہاں آپ ہمیشہ امید لگائیں گے اور امیدیں ٹوٹیں گی۔ محبت کے تعلق میں آپ نے اپنے ساتھ اتنا سخت نہیں ہونا۔ میں یہاں گٹ فیلنگ کی بات پروفیشنل یا سماجی طور پہ ملنے والے لوگوں کے تناظر میں کر رہی ہوں۔ یا نئے نئے رشتے دار بننے والے لوگ۔ ان سب کی آپ کو درست پہچان تب ہوگی 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 خلوص۔ نیت وہ وجہ ہوتی ہے جو آپ سے کوئی کام کرواتی ہے۔ آپ نے ہر کام کرتے وقت اپنی نیت کا جائزہ لینا ہے۔ میری مادری زبان میں بوڑھی خواتین کسی کو کوسیں تو کہتی ہیں کہ خدا تمہیں

تمہاری نیت کا پھل دے۔ سو نیت کا پھل انسان کو ملتا ہے۔ اس لیے نیت اللہ کے لیے رکھنی چاہیے۔

اللہ کے لیے نیت رکھنا کیا ہوتا ہے؟

ہر عمل کرنے سے پہلے سوچنا۔ کیا اس کو کر دینا 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 امپریشن جا رہا ہے؟ میرے اس فیصلے سے اللہ تعالیٰ مجھ سے خوش ہو گا یا وہ مجھ سے منہ پھیر لے گا؟

لوگوں کے دل اللہ کے ہاتھ میں ہوتے ہیں۔ جب آپ لوگوں کو خوش کرنے کے چکر 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 باعزت پیدا کیا ہے اور اس عزت کی حفاظت آپ نے کرنی ہے۔ کوئی ناراض 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۔ تب اللہ تعالیٰ ایسے بندے سے پہلے سے زیادہ محبت کرنے لگتا ہے۔

ویسے وہ ہم سے ہمیشہ ہی محبت کرتا ہے کیونکہ اس نے ہمیں بنایا ہے۔ ہم اس کی کمزور اور نادان مخلوق ہیں۔ ہم غلطیاں کرتے ہیں، غلط راستے چنتے ہیں، لوگوں کے قدموں میں خود کو رولتے ہیں لیکن جب کوئی راستہ سمجھ میں نہیں آتا تو ہم اسی کے پاس سر جھکا کے واپس جاتے ہیں کہ ہمیں بچا لے ہمارے رب۔ ہم پہ اتنا بوجھ نہ ڈال۔

ہمارے رب نے کبھی یہ نہیں کہا کہ اس کے بندے پرفیکٹ ہوں گے۔ اس نے کہا ہے کہ آدم کی اولاد میں سب گناہ کریں گے اور ان میں بہترین وہ ہوں گے جو اپنے گناہوں پہ توبہ کرنے والے ہوں گے۔ سو ہمیں اپنی نیتیں درست کرنی ہیں۔ ہر کام اللہ تعالیٰ کے بارے میں سوچ کے کرنا ہے اور تب 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 پیروں میں خود کو رولنا پڑے گا نہ کسی کو خوش کرنے کے لیے آؤٹ آف دی وے جانا ہو گا۔ 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 یہ 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 گٹ فیلنگ کبھی غلط نہیں ہو گی۔ آپ چاہے ایک بے وقوف انسان بھی ہوں تب بھی آپ کو اللہ کی "ذکا" میسر ہو گی۔ 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 معجزے کرتی ہے۔ اس کو مانگنے سے ایک دم دماغ کی دھند چھٹ جاتی ہے۔ آپ کا ذہن ٹھہر جاتا ہے اور آپ کو سب کی ٹھیک ٹھیک سمجھ آ 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 پیروی کی توفیق دے۔ مجھے باطل کو باطل بنا کے دکھا اور مجھے اس سے اجتناب کی توفیق دے۔

اَللّٰھُمَّ اَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَّارْزُقْنَا اتِّبَاعَہٗ وَاَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَّارْزُقْنَا اجْتِنَابَہٗ۔

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 پڑھنا ہے؟

یہ آپ کی مرضی ہے...

کیونکہ ذکر ذکر ہوتا ہے،

حساب نہیں...

جو گن گن کے کیا جائے۔

اسے بے حساب کیا کریں۔

تاکہ اللہ آپ کو بنا کسی حساب کتاب کے نعمتیں اور رحمتیں عطا فرمائے۔

آمین۔

آج کے سوالات

۱)۔ وہ کون سا دوست یا فیملی ممبر ہے جس کے ساتھ آپ ہر ایک انسان کو ڈسکس کر لیتے ہیں؟

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 امیج بنتا ہے؟

۳)۔ کسی کو سب کرنے کے وقتی طور پہ مزہ 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 ناراض نہ ہو جائیں؟

۹) اپنی ڈائری میں چار خانوں والا کالم بنا کے اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات تحریر کیجیے۔

سلمان

اٹھائیسواں دن...

اس جاب کا آغاز خوش اخلاقی سے ہوا تھا۔

مسکراہٹیں... خوش مزاجی... استقبال...

مجھے سب نے وہاں بہت جوش سے خوش آمدید کہا تھا۔ پھر ملائکہ نے میرا ان دونوں سے تعارف کروایا۔ ان دونوں نے مسکرا مسکرا کے مجھے ویلکم کیا۔ اور میں نے مسکرا کے شکریہ کہا۔ اور جب ہم لوگ اپنی پہلی میٹنگ کے بعد جدا ہوئے تو مجھے معلوم تھا کہ یہ مسکراہٹیں اور خوش اخلاقی سب جھوٹی تھی۔

اور ہم عنقریب اس دنیا کے سب سے بڑے دشمن ہوں گے۔

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 ساٹھ فیصد ہاتھ میری امی 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 قرنطینہ کے دنوں میں... یعنی کہ ختم 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 آئیڈیاز 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 قرنطینہ میں بور بھی ہو رہی تھی۔ تب میری اماں بیمار نہیں ہوئی تھیں۔ میں صرف میں انمول لکھتی تھی اور باقی دن بے کار کاموں میں گزرتا تھا۔ کوئی نیا پراڈکٹ بھی نہیں بنا سکتی تھی کہ سب کچھ بند پڑا تھا۔ یہ کام آن لائن کرنا تھا۔ سو میں نے حامی بھر لی۔

میں یہ کام بنا کسی معاوضے کے کر رہی تھی کیونکہ میں واقعی اس کی مدد کرنا چاہتی تھی۔ یوں 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 بانٹ 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 گھر سے بھی نہیں نکلنا تھا۔ بس اپنے دماغ کا استعمال کرنا تھا۔ میرے ساتھ ایک اور لڑکے نے بھی

اس کارڈ کو جوائن کیا جو میرا کسی اور جگہ کو لیگ رہ چکا تھا۔ اس کا نام احمد مجھو لیں۔

میں نے مالکہ سے کہا کہ میرے پاس اس کے لیے چند بہت اچھے آئیڈیاز ہیں۔ مالکہ خوش ہو گئی۔ آئیڈیاز میرے پاس ایک دو ہی تھے۔ لیکن اگلے روز مجھے احمد نے بتایا کہ مالکہ کسی جگہ بڑی خوشی سے کہہ رہی تھی کہ نمرہ ہماری ٹیم جوائن کر رہی ہے اور اس کے پاس بہت امیزنگ آئیڈیاز ہیں سو ہم لوگ بس بے فکر ہو جائیں۔ وہ واقعی ایک ایسا لمحہ تھا کہ میں ذرا گڑبڑا گئی۔ وہی برسوں پرانا سیلف ڈاؤٹ دوبارہ عود آیا کہ کہیں میں ان کو مایوس نہ کر دوں' کہیں وہ مجھے اوور اسٹیمیٹ نہ کر لیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن پھر میں نے خود کو وہیں کہہ کے ٹوکا۔ میں ایک سیلف ہیلپ 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 کبھی بھی زندگی سے اوپر نہیں جا سکتے۔ زندگی ہر شے کے راستے میں آ ہی جاتی ہے اور اپنی اصلیت دکھا ہی دیتی ہے۔ "میں نے سب کچھ فگر آؤٹ کر لیا ہے" یہ سب سے بڑا دھوکہ ہے۔

جس ٹیم میں اس نے مجھے داخل کیا... اور ان سے میرا تعارف کروایا... وہ دو لڑکوں کی ٹیم تھی۔ یعنی میرے اور احمد کے علاوہ وہاں پہلے سے دو لڑکے موجود تھے۔ اب تک انہوں نے کام سنبھالا ہوا تھا۔ انہوں نے بظاہر مجھے بہت خوش اخلاقی سے ویلکم کہا لیکن دور اندر میں جانتی تھی کہ میرا ان کے ساتھ گزارا ممکن نہیں ہے۔

میں نے پہلے دن جب ان کی پرانی مارکیٹنگ اسٹریٹجی اٹھا کے دیکھی تو مجھے دیکھتے ہی صاف نظر آ گیا کہ اس میں کچھ دوسرے لوگوں کی نقالی کی گئی ہے۔ یعنی کہ کچھ بھی نیا اور کری ایٹو نہیں تھا۔

مالکہ نے مجھے کہا کہ دیکھو تمہارے پاس فری ہینڈ ہے۔ تم جو کرنا چاہو کرو' جیسے کرنا چاہو کرو۔ کوئی تمہارے کام میں مداخلت نہیں کرے گا۔ تم نے بس مجھے پرفارمنس دینی ہے۔ اس کارڈ کو ڈیجیٹل میڈیا پہ اٹھانا ہے۔ پھر قدرے جھجکتے وہ بولی۔

"جو دو لڑکے 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 تھوڑا پس منظر میں لے جاؤں گی۔ تم اپنی ٹیم بناؤ۔ اپنے لوگ تیار کرو۔"

"یعنی ان کو میرا آنا پسند نہیں آیا؟" میں بھانپ 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 دیے۔ "میں ان کو سمجھاؤں گی کہ بھئی تم لوگ بھی تو کام نہیں کر رہے تھے نا۔ لیکن تمہیں رزلٹس 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 غصے پہ بڑا کنٹرول ہے اور میں ان چھوٹی چھوٹی باتوں سے بہت اوپر ہوں (تصور میں اس کو دراصل لوں) تو مجھے ان لڑکوں کی ناپسندیدگی یا مخالفت سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں اپنے کام سے کام رکھوں گی۔ بات ختم۔

البتہ مجھے اندازہ تھا کہ یہ مجھے اتنی آسانی سے قبول نہیں کریں گے۔ وہ اسے میل ورک کلچر کہتے ہیں جو امریکہ میں بھی ایسا ہی ہے اور پاکستان میں بھی۔ ہم لڑکیوں کو دوگنا کام کرنا پڑتا ہے اور ہمیں آدھی قدر دانی ملتی ہے۔ اب آپ چاہے اس کو فیمنزم کہیں

یا کچھ اور... یہ ایک حقیقت ہے کہ لڑکیوں کو ورک پلیس پہ آسانی سے قبول نہیں کیا جاتا۔ بالخصوص کسی ایسی جگہ پہ جہاں اور کوئی دوسری لڑکی نہ ہو۔

میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ تھا کہ میں نے اس سے پہلے کبھی کسی کی اس طرح کی ماتحتی میں کام نہیں کیا تھا۔ یمن میں ہمیشہ اپنی باس خود رہی تھی۔ اور اگر میں نے کبھی جاب کی' جیسے ایم ڈی صاحب کے ساتھ یا میرے باس کے ساتھ تو یا وہ برابری کے درجے پہ تھا یا میں صرف باس کو رپورٹ کرتی تھی جو مجھے خود آفس میں لائے تھے۔ اور میرا واسطہ ایم ڈی صاحب جیسے لوگوں سے تھا جو میری عزت کرتے تھے۔ سو مجھے کبھی کوئی ورک پلیس کی سیاست کے حوالے سے مسئلہ نہیں ہوا تھا۔ میرے ساتھ سب ہی اچھے ہوتے تھے۔

ڈنجیل کے اندر میں خود باس تھی اور میری ساری ٹیم ایک مقصد کے لیے کام کرتی تھی۔ رائٹنگ فیلڈ میں' میں رائٹر تھی اور میرے ایڈیٹرز اور پبلیشرز گو کہ مجھ سے درجے میں کافی اوپر تھے لیکن ان سے میری ہمیشہ دوستی رہی تھی۔ وہ میرے کسی عمل کو کنٹرول نہیں کرتے تھے۔ میرے پبلیشرز اور ایڈیٹرز بہت ہی اچھے لوگ ہیں۔ میری ہر بات مان لیتے ہیں۔ ہمیشہ عزت دیتے ہیں۔

یہاں معاملہ مختلف تھا۔ یہاں مجھے برابری کی بنیاد پہ ایک ایسی ٹیم کے ساتھ کام کرنا تھا جس میں پہلے سے موجود دونوں لڑکے نہ عمر میں مجھ سے زیادہ تھے نہ عقل اور آئیڈیاز میں۔ مگر مجھے ان سے بنا کے رکھنی تھی۔ تاکہ میری طرف سے کوئی ایسی بات نہ ہو جو کسی جھگڑے یا نااتفاقی کا سبب بنے۔ میں وہاں ملائکہ کے ایک اچھے مقصد میں اس کی مدد کرنے آئی تھی۔ نہ کہ اس کا بوجھ بڑھانے۔

میں نے ہوٹل پہ آتے ہی سب سے پہلے گزشتہ رپورٹس اٹھا کے دیکھیں۔ جو پہلی چیز میں نے نوٹس کی وہ یہ تھی کہ ان دونوں لڑکوں کو فاؤنڈیشن کے فنڈز سے کچھ ایسی مراعات دی جا رہی تھیں جو حاصل کرنا نہ صرف فاؤنڈیشن کے قانون کے خلاف تھا بلکہ اخلاقی لحاظ سے بھی غلط تھا۔ چونکہ میں اب ایڈمن ہیڈ تھی سو میرے ایک کلک سے ان کی یہ مراعات کینسل ہو سکتی تھیں۔

میں وہ لوگوں کو خوش کرنے والی' ہر ایک کا اپروول چاہنے والی لڑکی نہیں تھی۔ میں صاف نیت سے آئی تھی اور میرے لیے ان لڑکوں کو پڑھنا بہت آسان تھا کیونکہ میں نے کوئی ذاتی مفاد نہیں رکھا تھا۔ میں ایم ڈی صاحب سے اتنے ورک ایتھکس سیکھ چکی تھی کہ میں نے اپنا ورک ایتھک ٹیوڈائی جیسا کر لیا تھا۔ میں نے بنا کسی جھجک کے کینسل کا بٹن دبایا اور ایتھکس کمیٹی کو سمری بھیج دی جس کے مطابق یہ مراعات غلط ہیں اور کینسل کی جائیں۔ نہ مجھے ایسی کوئی شے دی جائے نہ ان لڑکوں کو۔

ساتھ ہی میں نے ملائکہ 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 ہٹا 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 ڈال دو کہ میں نے ایسے کرنے کو کہا تھا۔ میں نے کہا شیور۔

چونکہ وہ مراعات لینا غیر قانونی کے ساتھ غیر اخلاقی بھی تھا سو کسی لڑکے میں ہمت نہیں ہوئی کہ وہ مجھ سے سوال کر سکے۔ میں نے پہلی میٹنگ میں ہی اسٹریٹیجی پروپوز کی جس پہ میں نے کچھ دن کام کیا تھا اور اگلے دو ماہ کا پلان بتایا۔

میرے پلان کو سن کے جہاں احمد اور ملائکہ نے اس کے حق میں بات کی' وہاں ان دو لڑکوں نے فوراً اس پہ اعتراض

اٹھایا۔ ہماری گروپ کال میں انہوں نے اس پلان پہ ایسے ایسے نکتے اٹھائے کہ میرے دماغ کے خلیوں تک نے ہاتھ جوڑ لیے کہ یار یہ کیسے لوگ ہیں۔

مثلاً میں ان کو کہتی کہ ہم نے اگر بہترین بننا ہے تو ہماری فاؤنڈیشن کو اس فاؤنڈیشن کے لیول پہ کام کرنا ہوگا جو اسی فیلڈ سے متعلق ہے اور پوری دنیا میں بہترین ہے۔ میں نے اپنے جیسی ان فاؤنڈیشنز کا کام دکھایا جو امریکہ انڈیا اور ترکی میں تھیں۔ میرا نکتہ یہ تھا کہ ان کو ہم نے اپنا گول بنانا ہے اور ہم نے اس لیول کا کام کرنا ہے۔ انٹرنیشنل لیول کا معیار رکھنا ہے۔

وہ لڑکا بولا کہ بھئی ہمیں ان کو فالو کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ امریکہ کے لوگ فرق ہیں' ہمارے فرق۔ ہمارے لوگوں کو یہ باتیں نہیں سمجھ میں آتیں۔ آپ ان سے مقابلہ کیوں کرتی ہیں۔

میں اس لاجک پہ حیران پریشان رہ گئی۔ میں نے کہا... میرے بھائی پھر ہم شاپنگ مالز کیوں بناتے ہیں؟ ہم عمارتیں کیوں کھڑی کرتے ہیں؟ جدید آئی فون کیوں استعمال کرتے ہیں؟ ہم اپنے ملک میں میٹرو اور ٹرام سسٹم کیوں لانا چاہتے ہیں؟ کیونکہ ہم نئی ٹیکنالوجی کو اپنے ہاں متعارف کروانا چاہتے ہیں؟ ہم ان کی نقالی نہیں کر رہے۔ ہم ان سے سیکھ رہے ہیں۔ جو سیل فون آپ استعمال کر رہے ہیں' یہ بھی گوروں نے بنایا ہے اپنی عوام کے لیے۔

مگر اس لڑکے کو میری لاجک ہی نہ سمجھ میں آئے۔ وہ آگے سے بولتا گیا بولتا گیا۔ پھر ملائکہ نے اس کو ٹوکا کہ نمرہ کی پالیسی پہ عمل کرنے میں کیا حرج ہے؟ دو ہفتے دیکھ لیتے ہیں۔

اس گروپ کال سے مجھے دو باتیں معلوم ہوئیں۔ پہلی' وہ لڑکے تبدیلی سے خوفزدہ تھے' وہ آپس میں سوچتے تھے اور ان کو یہ ان سیکیورٹی لاحق تھی کہ اگر نمرہ نے اچھی پرفارمنس دی تو ہم پس منظر میں چلے جائیں گے۔

دوسری بات جو میں نے نوٹس کی... وہ یہ تھی کہ بھلے ملائکہ ان کی سپروائزر تھی' لیکن وہ ان کے سامنے اتنی مضبوط نہیں تھی جتنا کہ اسے ہونا چاہیے تھا۔ ملائکہ ان سے دب جاتی تھی اور ان سے کسی حد تک خائف بھی تھی۔

یہاں میں یہ بتادوں کہ ورک لائف پہ مجھے آج تک جتنے لوگ ملے ہیں' ملائکہ 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 کاز 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۔ ہوسکتا ہے کبھی ملائکہ اس کو پڑھے (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 گلہ نہیں ہے۔ وہ کل بھی اور آج بھی میرے دل میں ہمیشہ باعزت اور آنرایبل رہے گی۔

البتہ ملائکہ کمزور تھی۔ اور میں کمزور نہیں تھی۔ ہم میں یہی فرق تھا۔

میں نے ایک دفعہ اپنے انسٹاگرام 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 پڑھ 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۔ اونہوں۔ ہمارے لوگ بہت سمجھدار ہیں اور ان کا ٹیسٹ بہت اعلیٰ ہے۔ وہ لوکل لیول پہ سمجھوتا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ ان کے پاس آپشن کوئی نہیں ہوتا۔ ڈرامے تو وہ انگریزی سب ٹائٹل کے ساتھ دیکھ لیتے ہیں لیکن دوسرے ممالک کا لٹریچر ترجمہ ہو کے یہاں بہت کم آتا ہے۔

اس آدمی کی لاجک بالکل ایسی تھی جیسے میں اگر یہ کہوں کہ ہمیں ترکش ڈراموں جیسے ڈرامے بنانے چاہئیں تو وہ آگے سے یہ کہ ان کے ڈراموں کی نقالی نہ کریں۔ مگر میرا پوائنٹ یہ تھا کہ ہم نقالی نہیں کر رہے۔ نقالی کا مطلب ہے ان کا اسکرپٹ چرانا۔ میں سیکھنے کی بات کر رہی ہوں۔ ان سے سیکھنے کا مطلب ہے کہ ان جیسا کیمرہ ورک استعمال کرنا ان جیسی اداکاری اور نیچرل گھر کی کہانی بنانا۔ ان دونوں چیزوں میں فرق ہے۔ عوام ساری دنیا کی ایک جیسی ہوتی ہے اور اچھی چیز سب کے دل کو بھاتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی مثال ارطغرل کے دن تھے جب ساری دنیا کے انسانوں نے ایک جیسا ہی ری ایکٹ کیا۔ یا جب ہماری عوام کو ارطغرل دیکھنے کو ملا تو انہوں نے اسے شوق سے دیکھا کیونکہ وہ اچھے اور برے کا فرق بہت اچھے سے سمجھتے ہیں۔

لیکن ان لڑکوں نے طے کر رکھا تھا کہ میری ہر بات کی انہوں نے مخالفت کرنی ہے۔ ملائکہ نے کہا کہ یہ اسٹریٹجی اپلائی کر کے دیکھتے ہیں۔ وہ لڑکا کہنے لگا کہ یہ ایک بولڈ اسٹیپ ہوگا۔ اتنا بولڈ نہ جائیں۔ اگر نا کام ہو گیا تو۔

میرا دل چاہا میں اپنا سر پیٹ لوں۔ بھئی جو ڈوبنے سے ڈرتا رہے گا وہ تیرنا کیسے سیکھے گا؟ لیکن مجھے اپنا غصہ کنٹرول کرنا تھا۔ میں نے یہ طے کر رکھا تھا کہ میں بھڑک نہیں اٹھوں گی۔ میں بری نہیں ہوں گی۔ خیر آخر میں یہی بات طے ہوئی کہ یہ اسٹریٹجی اپلائی کی جائے گی۔

اگلے روز سے میں نے کام شروع کر دیا۔ احمد میرے ساتھ سارے کام کرواتا تھا۔ وہ بہت مددگار ثابت ہوا۔ ایک ہفتے بعد ہماری پرفارمنس کا گراف تیس فیصد اوپر چلا گیا۔ اگلے ہفتے اس سے بھی اوپر۔ اور یوں ایک دم سے ہمارا کام ترقی کرنے لگا۔ ملائکہ 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 کبھار ہی بات ہوتی تو وہ نارمل طریقے سے بات کرتے۔ البتہ میں ان کی ٹون میں ایک ٹینشن محسوس کرتی۔ میں جانتی تھی وہ مجھے پسند نہیں کرتے مگر میری پوری کوشش تھی کہ ہمارے درمیان کوئی بدمزگی نہ ہو۔ اپنے آپ سے مجھے کوئی خطرہ نہ تھا کیونکہ بھئی میں ایک سیلف ہیلپ کتاب لکھ رہی تھی۔ مجھے اپنے ٹرگرز معلوم تھے۔ اپنی خامیوں کا ادراک تھا۔ مجھے اپنے آپ پہ پورا کنٹرول تھا۔ میں ہائی ویلیو انسان تھی اور میں نے باؤنڈریز کھینچ رکھی تھیں۔ مجھے اپنے آپ سے کسی غلط ردعمل کی توقع نہیں تھی۔ کیونکہ میں ذہنی طور پہ ان سے کہیں میچور اور پرسکون واقع ہوئی تھی۔

لیکن کیا واقعی؟

ہوا یوں کہ ایک روز مجھ سے کام میں ایک غلطی ہوئی۔ وہ بظاہر ایک معصومانہ سی غلطی تھی۔ اور اس کو میں نے دو گھنٹے بعد فکس بھی کر لیا لیکن ان دو گھنٹے میں جو بھی نقصان ہوا اس کے اسکرین شاٹس اور پوسٹس اگلے چوبیس گھنٹے تک وہ دونوں لڑکے ٹیم کے گروپ اور میری پرسنل چیٹ پہ بھیجتے رہے۔

میں جو سمجھتی تھی کہ مجھے اپنے غصے پہ قابو پانا آ گیا ہے میں غلط تھی۔ مجھے خود پہ غصہ آیا کہ یہ مجھ سے کیسے ہوا۔ اور مجھے ان پہ بھی غصہ آنے لگا۔ یار 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 گرانا نہیں۔ رنگ محل میں ہم روز غلطیاں کرتے ہیں لیکن ساری ٹیم ایک ساتھ ایک مقصد کے لیے کام کرتی ہے سو وہ اس کو فکس بھی کرتی ہے۔ یہاں عجیب حساب تھا۔ خیر میں نے گروپ پہ میسج 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 ہمیشہ قبول کرتی ہے لیکن وہاں ایسا کوئی ماحول نہ تھا۔ وہ لوگ اس کو کمزوری سمجھتے تھے۔ ملائکہ نے فوراً مجھے کہا کہ ڈونٹ وری وہ کوئی ایسی غلطی نہیں تھی جس پہ چند منٹ سے زیادہ پریشان ہوا جائے۔ البتہ وہ لڑکے 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 ٹانگیں کھینچی جا رہی ہوں۔ اس نے بتایا کہ یہ دونوں لڑکے روز اس کو پرسنل چیٹ میں میسج بھیج کے اس کی چھوٹی چھوٹی غلطیاں نکالتے تھے۔ جس چیز سے میں ایک دن کے لیے گزری تھی، وہ لڑکا اس چیز سے روز گزر رہا تھا یہاں تک کہ اس نے کام ہی چھوڑ دیا۔

احمد کے جانے سے مجھے بہت بڑا دھچکا لگا کیونکہ وہ میری ٹیم کا سب سے زرخیز 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 مینٹل ہیلتھ متاثر ہو رہی ہے۔ وہ اس ٹاکسک ماحول میں کام نہیں کر سکتا۔ وہ ملائکہ کی مدد کرنے آیا تھا، ہر روز ذلیل ہونے نہیں۔

ملائکہ اتنی اچھی تھی کہ احمد کو اپنی جاب چھوڑنے سے زیادہ ملائکہ کو لیٹ 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 نمرہ 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 ہوتی تھی۔ اس کے پاس ٹیم کو دیکھنے کا وقت نہیں ہوتا تھا کیونکہ اس کے دوسرے بوجھ بہت تھے۔ اسی لیے تو میں ٹیم میں آئی تھی۔ تا کہ اس کا بوجھ بانٹ سکوں۔ میں اپنی اسٹریٹجی اسی طرح اپلائی کرنے لگی لیکن میری اس ایک غلطی اور احمد کے متعلق کے بعد ایک نیا معمول بن گیا۔

ہوتا یوں کہ میں سارے دن کے کاموں کے بعد شام کو اپنا لیپ ٹاپ لیے اپنے رائٹنگ کارنر میں بیٹھتی۔ اپنے ساتھ کافی یا

میں ماحول چائے کا بھاپ اڑاتا مگ رکھتی۔ خاموشی سے میں فریش ذہن کے ساتھ... لکھنے کا ماحول بنا کے... اپنے خیالات کو مجتمع کرتی۔ اور اسی وقت میرا فون بجتا۔ میں فون کو آف بھی نہیں کر سکتی تھی۔ میں فون دیکھتی تو ان لڑکوں میں سے ایک کا میسج آیا ہوتا۔ اور وہ میسج میرا سارا موڈ میری شام اور میرا وقت برباد کرنے کے لیے کافی ہوتا۔

اس میسج میں میرے کام میں کوئی نہ کوئی غلطی نکال کے بھیجی گئی ہوتی کہ آپ نے یہ غلط کیا ہے۔ یوں نہیں یوں کرنا تھا۔ جب آپ عدسہ لگا کے کسی کا کام دیکھیں گے تو آپ کو اس میں سو خامیاں نظر آئیں گی۔ آپ نے کام کا رزلٹ دیکھنا ہوتا ہے۔ میرے رزلٹ بہت اچھے تھے لیکن میرے کام میں کوئی نہ کوئی خامی ان کو مل ہی جاتی تھی۔ اور نہیں تو اسپیلنگ مسٹیک۔ وہ دنیا سے مقابلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ مجھ سے مقابلہ کر رہے تھے۔

اور یوں میری ہر شام ہر دوپہر برباد ہونے لگی۔ ایسے لگتا تھا جیسے وہ دونوں سارا دن بیٹھ کے پلان کرتے تھے کہ آج اس کو کس طریقے سے تنگ کرنا ہے۔ وہ ایسی بات کہتے تھے جس کو میں رد نہیں کر سکتی تھی۔ یعنی کہ وہ حقیقت ہوتی تھی۔ لیکن وہ اتنی اسٹوپڈ ہوتی تھی کہ میرا خون کھولنے لگتا تھا۔ مگر میں بہت تحمل سے جواب دیتی کہ نہیں میرے بھائی یہ اس اور اس وجہ سے کیا گیا ہے۔

لیکن یہ چیز بڑھتی گئی۔ ہر روز ان کے میسجز کی شدت میں اضافہ ہونے لگا۔ میں نے تنگ 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 کرتی ہو ویسے کرو۔

میں یہ سمجھنے سے قاصر تھی کہ اگر سارا کام میں کر رہی ہوں اور ملائکہ دیکھ رہی ہے کہ وہ مجھے تنگ کر رہے ہیں تو وہ ان کو روکتی کیوں نہیں ہے؟ وہ ان لڑکوں کا ڈیپارٹمنٹ بدل کیوں نہیں دیتی؟ میں ایسے کام نہیں کر سکتی تھی۔ جو کام نہ کرے یا میری ٹیم کے کام میں روڑے اٹکائے وہ اگلے ہی دن فائر ہو جاتا تھا۔ آپ کو تھوڑا سا ظالم بننا پڑتا ہے۔ آپ کی زنجیر میں جو سب سے کمزور کڑی ہوتی ہے اس کو نکالے بغیر ٹیم مضبوط نہیں بنتی۔

اسٹیو جابز نے جب ایک ایسا ماؤس بنانا چاہا جو ہر ڈائریکشن میں موو کرے تو اس کے انجینئر نے کہا کہ ایسا ماؤس نہیں بن سکتا۔ اگلے روز اس انجینئر کو فائر کر دیا گیا اور جو دوسرا انجینئر اس کی جگہ رکھا گیا اس نے آتے ساتھ ہی پہلی بات یہ کی کہ ایسا ماؤس میں نے کبھی بنایا نہیں ہے لیکن میں بنا دوں گا۔ آج ایپل کہاں سے کہاں پہنچ گیا ہے۔ اسٹیو جابز کی اسی killer اپروچ کی وجہ سے۔

لیکن یہ میرا ایک اسٹور نہیں تھا جہاں میں اپنی مرضی کر سکتی۔ ایک طرح سے میں کر سکتی تھی۔ میں ملائکہ کو کسی کرائے بے 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 کروانے آئی تھی؟ میں تو اس کا بوجھ بانٹنے آئی تھی نہ کہ اس کے مسئلے بڑھانے۔

میرے پاس دو آپشن تھے۔ ایک یہ کہ میں واقعتاً ملائکہ کو نوٹس دے دوں کہ یا میں کام کروں گی یا یہ لڑکے۔

دوسرا آپشن یہ تھا کہ میں ان کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے چلنے کی کوشش کروں۔ میں ان سے بنا کے رکھوں۔ میں ان کی ان حرکتوں کو اگنور کروں۔ میں بس ان کے مقابلے میں بہتر کام کروں۔ کیونکہ وہ اب ہر چیز میں میرا مقابلہ کرنے لگے تھے۔ وہ ایک

وقت میں میری اسٹریٹجی سے الٹ اسٹریٹجی اپلائی کرنے لگے تھے جس سے میرا کام کینسل ہو رہا تھا۔ مجھے بہت محنت کرنا پڑ رہی تھی صرف اپنے کام کو بچانے کے لیے۔

ایسے میں میں کیا کروں؟ اوپر سے وہ لوگ مجھے روز میسج کر کے کسی نہ کسی بات پہ میری غلطی نکالتے تھے۔ اس کو کہتے ہیں کسی کو tease کرنا۔ اور یہ سب کچھ اس وقت کے دوران ہو رہا تھا جب میں ایک سیلف ہیلپ کتاب لکھ رہی تھی اور ساری انسانیت کو خود کو سب سے اوپر رکھنے اور اپنے لیے آواز اٹھانے کا درس دے رہی تھی۔ اتنی جذباتی میچوریٹی 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 پرفیکٹلی میچور نہیں ہو سکتے۔ ہم ہمیشہ متاثر ہوں گے۔ ہم ہمیشہ لوگوں کی رائے کا اثر لیں گے۔ ہمارے موڈ ہمیشہ لوگ اپنے تابع کرنا چاہیں گے۔ یہ ہر روز کی اسٹرگل ہے۔ ہم کسی بھی وقت اپنے بارے میں یہ نہیں کہہ سکتے کہ اب میں بالکل پرفیکٹ ہوں۔ بہت ہی ہائی ویلیو ہوں سو اب مجھے کوئی انسان پریشان نہیں کر سکتا۔

او نہیں۔ ہوتا رہا ہے اور ہوتا رہے گا۔

میں اس سچویشن سے کافی دلبرداشتہ تھی۔ احمد سے بات کی تو اس نے کہا کہ یا تو آپ یہ کام چھوڑ دیں یا مالک سے کہیں کہ وہ ان کو نکالے 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 مالک سے بہت منت کی تھی۔ مجھے کام بھی پسند تھا۔ میں کام کرنا چاہتی تھی۔ لیکن کیا مجھے ان لڑکوں کو فائر کروا دینا چاہیے؟ واللہ یہ مشکل نہیں تھا۔ لیکن میں کسی کو ایسے فائر نہیں کروا سکتی۔

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 انگیج کرو۔ 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 اگنور کرو۔ میں نے وہ بھی ٹرائی کیا۔ میں گروپ پہ اس کا میسج اگنور کرتی تو وہ پرسنل پہ میسج کر 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 پرسنل چیٹ پہ میسج نہیں کریں گے۔ جو بات ہوگی وہ گروپ میں ہوگی۔ لیکن اگر میرا یہ خیال تھا کہ ایسے کہنے سے ان کی طنز کی عادت ختم ہو جائے گی تو میں غلط تھی۔ وہ گروپ پہ اب سے ایشوز اٹھانے لگے۔ ہر شام اسی طرح گروپ پہ آتے سادہ اور معصوم انداز میں کوئی بات کی جاتی کہ وہ بے بھی نہ بنے اور میرے سر پہ جا کے لگتی اور لگوں پہ بجھتی۔

یا اللہ ان کا مسئلہ کیا ہے؟ یہ کیوں مجھے ہر روز تنگ کرتے ہیں؟ میں اپنی ایک فرینڈ سے بات کر رہی تھی کہ درمیان میں کسی لڑکے کا گروپ پہ میسج آیا۔

"کیا تم تنگ ہو رہی ہو۔" اس نے بہت ہی سادگی سے کہا تو میں بالکل رک گئی۔

"لیکن میں ان کو اگنور کرتی ہوں یا ان کو سادہ سا جواب دے کر بات ختم کر دیتی ہوں۔"

"نہیں۔ اگر وہ تمہیں بار بار تنگ کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے ان کو اچھی طرح معلوم 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 اسٹریٹجی میرے اوپر اپلائی 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 ورک آؤٹ کر رہی تھی اور اپنے سیٹ کرتے ہوئے مجھے انہی کا خیال آ رہا تھا۔ آج انہوں نے فلاں بات کی ہے۔ اف میں ان کو کس طرح جواب دوں اس اسٹوپڈ بات کا؟ یا اگنور کر دوں؟

جس وقت میں یہ سوچ رہی تھی میری ٹرینر میرے قدموں کے قریب بیٹھی میرے ٹخنوں پہ ویٹ باندھ رہی تھی۔ یہ ایکسرسائز کا حصہ تھا۔ مجھے اپنا پاؤں سیدھا اٹھانا تھا۔ پہلے وہ صرف دو کلو کا ویٹ باندھتی تھی۔ آج اس نے تین کلو کا ویٹ باندھا تھا۔ میں غائب دماغی سے باری باری پیر اٹھانے لگی۔ آج ویٹ زیادہ تھا اس کی resistance محسوس ہو رہی تھی۔ ٹانگ سیدھی اٹھانا مشکل لگ رہا تھا کیونکہ وزن زیادہ ہو چکا تھا۔ لیکن اگر آپ ورک آؤٹ کرتے رہتے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ایکسٹرا وزن کے بوجھ کے باوجود ٹانگ پوری اٹھانا کتنا تسکین دینے والا کام ہے۔

شروع میں ٹرینرز تھوڑا وزن ڈالتے ہیں۔ لیکن ہر روز ایک جتنا وزن اٹھا کے آپ کے پٹھے اس وزن کے عادی ہو جاتے ہیں اور بڑھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کو مزید مضبوط بنانے کے لیے بتدریج وزن بڑھانا ہوتا ہے۔ پٹھے جتنا زور لگاتے ہیں وہ اتنی 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 کھنچیں 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 باقاعدہ 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 ہر ٹوٹا ہوا حصہ نئے پٹھے 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 ورک پلیس پہ چند لوگ میرے کام میں مزاحمت کر رہے تھے؟ نہیں۔ یہ مسئلہ تو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ میرا مسئلہ وہ تھا جو آپ کے ساتھ بھی ہوتا ہے حالانکہ آپ میں سے بہت سے لوگ جاب نہیں کرتے ہوں گے۔ اور وہ یہ کہ کچھ لوگ میرے سر کے اندر گھس بیٹھے 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 ہر منٹ کو متاثر کرتا ہے۔ آپ کے سر پہ سوار ہو جاتا ہے اور وہ آپ سے فیصلے کرواتا ہے۔ کسی ڈرائیور کی طرح یہ لوگ آپ کے موڈ کو ڈرائیو کرتے ہیں۔ ان کو اگنور کرنا ان کے خلاف شکایات کرنا یہ سب بعد کی باتیں ہیں۔ ایک ہائی ویلیو انسان کا سب سے بڑا مسئلہ ان کو اپنے سر کے اندر سے نکالنا ہوتا ہے تاکہ اسے اپنے موڈ کا کنٹرول واپس 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 ہڈیاں توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔ آپ بہت عرصے سے ایک ہی طرح کے ماحول میں کام کرنے کے عادی تھے۔ یہ لوگ آپ کے پٹھے کھینچتے ہیں۔ ان میں درد پیدا کرتے ہیں۔ ان کے آگے ہار مان جانا اس مسئلے کا حل نہیں ہے۔ آپ کو اپنے پٹھوں کو گرو کرنے دینا ہوگا۔ اور اس کے لیے ضروری ہے کہ ان کا دیا درد آپ کے پٹھوں میں رہے، آپ کے سر تک نہ پہنچے۔

یہ فرد کوئی بھی ہو سکتا ہے جو آپ کو روزانہ کی بنیاد پہ تنگ کرتا ہو۔ یہ کوئی گھر کا فرد، کوئی سسرالی رشتے دار، کوئی کلاس فیلو، کوئی دوست... یا کوئی کولیگ... یہ کوئی بھی ہو سکتا ہے جو ہر روز باقاعدہ پلان بنا کے آتا ہو اور آپ کو کوئی ایسی چبھتی ہوئی بات کہتا ہو جس سے آپ کا سارا دن برباد 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 چین آف کمانڈ بدل دو۔ تین دفعہ ان لڑکوں نے مجھ سے بدتمیزی کی۔ میں تین دفعہ ملائکہ کے پاس گئی۔ تینوں دفعہ ملائکہ نے صلح صفائی سے معاملہ ختم کروا 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 تنگ کرتے۔ ملائکہ میری بات کو سیریس نہیں لے رہی تھی کیونکہ اس کے نزدیک یہ اتنا بڑا مسئلہ نہیں تھا۔

چوتھی 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 استعفیٰ دے دیا؟ نہیں۔ میں نے کہا نا میں کام چھوڑنے والوں میں سے نہیں ہوں۔ یہ تو فرار ہے۔

چوتھی دفعہ جب انہوں نے میرے ساتھ شدید قسم کی بدتمیزی کی۔۔ تو میں ملائکہ کے پاس نہیں گئی۔ میں ملائکہ کے باس کے پاس گئی۔ اور میں ایچ آر کے پاس گئی۔ میں نے سارا معاملہ ان کے سامنے رکھا۔ ان لڑکوں نے ڈسپلن کی اتنی دفعہ خلاف ورزی کی تھی کہ ایچ آر نے فوراً ایکشن لیتے ہوئے نہ صرف ان کو فائر کیا بلکہ (ایک چیز جو میں نہیں چاہتی تھی) ملائکہ کے باس نے ملائکہ کو فون کر کے خوب ڈانٹا کہ یہ لڑکی اتنی دفعہ آپ کے پاس آئی، آپ نے ایکشن کیوں نہیں لیا؟

ملائکہ ایک دم سے بہت بری پوزیشن پہ آ گئی۔ ملائکہ کو ان لڑکوں کو ڈیفینڈ کرنا پڑا اور انہوں نے ہر جگہ ملائکہ کے خلاف محاذ کھول لیا۔ دوسرا ملائکہ کو اوپر والوں کو بہت سی وضاحتیں دینی پڑیں۔ اور اس سب میں میری اور اس کی دوستی بہت متاثر ہوئی۔ وہ اس

بات پہ حیرت ہوئی کہ میں اس کے پاس کیوں نہیں آئی؟ میں اوپر کیوں گئی؟ میرا کہنا تھا کہ میں تین دفعہ تمہارے پاس آئی۔ تم نے کچھ نہیں کیا۔ چوتھی دفعہ میں نے اپنے لیے ایک فیصلہ لیا۔

ملائکہ اور میری بات چیت ختم نہیں ہوئی۔ ہم اگلے ہی روز ایک دوسرے کے ساتھ ٹھیک ہو گئے۔ ہم نے دوبارہ اس بات کو ڈسکس نہیں کیا اور میں سکون سے اپنا کام کرنے لگ گئی۔ ہم اب بھی ساتھ کام کرتے ہیں بلکہ یہ سطور لکھنے سے پہلے ملائکہ کا کسی بات کے لیے فون آیا تھا اور ہم نے ہنس ہنس کے ایک دوسرے سے آدھی بات کی جتنی دو کولیگز کر سکتے ہیں۔

لیکن مجھے پتہ ہے کہ دور اندر ہم دوست نہیں رہے۔ ہمارے درمیان کوئی شے رینگ کے آ گئی 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 جنازہ میں کہیں گم ہو گئی ہے۔ ایک چیز جس کا مجھے ہمیشہ افسوس رہے گا (پچھتاوا نہیں۔ صرف افسوس) کہ مجھے اپنی ذہنی صحت کی حفاظت کے لیے اپنی دوست کو بائی پاس کر کے اس کے پاس جانا پڑا۔ زندگی بلیک اینڈ وائٹ نہیں ہوتی۔ زندگی گرے 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 یقیناً ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہوگا جو ہر کچھ وقت کے بعد آپ کو ایک چبھتی ہوئی بات کہہ کے آپ کا موڈ غارت کر دیتے ہوں گے۔ ایسے لوگ ٹاکسک نہیں ہوتے۔ ان کا رویہ ٹاکسک ہوتا ہے۔ ہم ٹاکسک 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 لگامیں ہیں جو آپ کسی اور کے ہاتھ میں دے رہے ہیں۔ اس ذہنی اذیت سے بچنے کے لیے آپ نے وہی 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 ڈسکس کرنا تھا۔ ایک غیر جانبدار شخص جو باہر سے ساری سچویشن 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 گھسنے دے رہی ہو۔ لیکن ہمیشہ کوشش کریں کہ صرف ایسے شخص سے مسئلے کا حل پوچھیں جس کے حالات آپ جیسے ہوں۔ جیسے میری دوست ایک ورکنگ وومن ہے اور اس کو ورک پلیس کے کلچر کا اچھی طرح سے اندازہ تھا۔

دوسری چیز... باؤنڈریز۔ یہ لفظ تو ہماری ذہنی صحت کے لیے آبِ حیات کا کام کرتا ہے۔ آپ کو جب کسی کی کوئی چیز تنگ کرے گی تو آپ یا اس شخص کو بتائیں گے یا کسی ایسے شخص کو بتائیں گے جس کا اس پہ تسلط ہو۔ میں نے ان لڑکوں سے کہا کہ اب وہ مجھے پرسنل چیٹ میں میسج نہیں بھیجیں گے (کیونکہ میں ان کے میسجز سے ڈسٹرب ہو رہی تھی۔) وہ جو بات کریں گے گروپ میں سب کے سامنے کریں گے۔ دوسرا یہ کہ میں نے ملائکہ کو بار بار مطلع کیا کہ میں اس رویے سے اپ سیٹ ہوں اور چند کلیئر باؤنڈریز کھینچ دی

ہوں۔ یہ الگ بات ہے کہ اس کے باوجود ان لڑکوں نے گروپ چیٹ میں مجھے تنگ کرنے کے نئے طریقے تلاش کر لیے۔ میں ایک دفعہ پھر سے ان کی باتوں کی وجہ سے غصے کا شکار ہونے لگی۔

یہ سب باتیں اس شے کی علامت تھیں کہ میں اپنے اوپر اپنا کنٹرول کھو رہی تھی۔ سیلف کنٹرول انسان کو طاقتور رکھتا ہے اور اپنے آپ سے کنٹرول کھو دینا... جیسے غصے میں کسی کو ستا 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 غصے کو قابو میں رکھتا ہو۔ پہلوان کسی دوسرے انسان کو کنٹرول کر لیتا ہے۔ اس کو گرا دیتا ہے اور ہلنے جلنے سے روک دیتا ہے۔ لیکن جس شخص کو اپنا غصہ 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 ڈائیٹنگ 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 بھگتا لیتے ہیں تو خود کو بہت بااختیار محسوس کرتے ہیں کیونکہ ہر چیز آپ کے کنٹرول میں ہوتی ہے۔ اور ایسے ٹاکسک رویے آپ کا خود سے کنٹرول ہٹوا دیتے ہیں۔ ایسے میں سب سے ضروری ہے اپنا کنٹرول واپس لینا۔

تیسری اور سب سے اہم چیز... جو آپ کو کسی بھی ٹاکسک رویے کے جواب میں کرنی ہے... وہ ہے... بریک لینا۔

بریک لینا ایسے ہے جیسے کسی زخم کی دوا اور مرہم پٹی۔ جیسے ٹاکسک رویہ 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 کا حل یوں نکالا کہ 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 دینے پہ مجبور ہوتی تھی۔ ایک صبح میں اٹھی اور میں نے گروپ کے میسج صرف سین (Seen) کرنے (دیکھنے) شروع کیے لیکن جواب نہیں دیا۔ بریک لینے کا مطلب ہے ردعمل 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، سٹریس، فکر، روزانہ بحث، ہر چیز سے اپنا کنٹرول چھوڑ دیا۔ میں نے چند دن کی چھٹی لے لی۔

اس بریک نے میرے ذہن کو کلیئر پٹی دی۔ مجھے ٹھیک ٹھیک سب نظر آنے لگا۔ میں نے آگے کا لائحہ عمل تیار کیا۔ اگر دوبارہ ایسے ہوا تو اس دفعہ مجھے ملالہ کے پاس نہیں ان کے باس کے پاس جانا تھا کیونکہ یہ طے تھا کہ ملالہ ان کو نہیں نکالے گی۔

چھٹی سے واپسی کے بعد میں نے ان کو ردعمل دینا چھوڑ دیا۔ چاہے مجھے ان کی کسی بات پہ کتنا ہی غصہ کیوں نہ آیا ہوتا میں ردعمل نہیں دیتی تھی۔ اس کو کہتے ہیں اگنور کرنا۔ ہم اکثر دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم نفرت انگیز باتوں کو اگنور کرتے ہیں۔ لیکن جب تک ہم ان پہ سوچتے رہتے ہیں ان کا ذکر کرتے رہتے ہیں ان پہ ردعمل دیتے رہتے ہیں ہم ان کو اگنور نہیں کر رہے ہوتے۔ ہم ان کو اپنے سر

میں گھسٹتے رہے ہوتے ہیں۔

اس لیے جب بھی کسی ٹاکسک 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 دماغ کو سانس لینے دیں۔ جب تک آپ واپس آئیں گے آپ کا اپنے اوپر کنٹرول بحال ہو چکا ہوگا۔ اس کے بعد آپ ردعمل دینا چھوڑ دیں۔ لوگ بدلا نہیں 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 کھال کو مزید موٹا بنا لینا ہے جس کا انگریزی میں مطلب ہے کہ اپنی برداشت کے دائرے کو مزید بڑھا لینا ہے۔

ایسے لوگ آپ کو ہر جگہ، ہر دور میں ملیں گے اور یہ وہ وزن ہے جو آپ کے پٹھوں 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 پرواہ کیے بغیر ہمیں اپنے آپ کو اس سمت میں دھکیلتے رہنا ہوتا ہے جس طرف ہم جا رہے تھے۔ جتنا وزن 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 ملالہ 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 پہ نہیں۔ اپنی ذہنی صحت کی قیمت پہ آپ نے کبھی کچھ نہیں کرنا۔

اس ساری سچویشن کو بتانے کا مقصد ایک اور بھی تھا۔ جب آپ healing کے سفر پہ نکلتے ہیں... وہ بھی سیلف ہیلپ 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 چکر سامنے آ جاتا ہے۔ اور آپ کو لگتا ہے کہ اچھے بھلے چلتے چلتے ہم پھر راستے سے اتر گئے ہیں۔ یار... ہم تو ٹھیک جا رہے تھے' ذہنی طور پہ صحت یاب ہو رہے تھے' لوگوں کی پرواہ کرنا چھوڑ چکے تھے... پھر اچانک سے یہ کیا ہو گیا؟ ہم وہی پہلے والے جذباتی' ایموشنل اور شدید ردعمل دینے والے کیسے بن گئے؟

ایسے میں سب سے پہلے ایک بات ذہن میں بٹھا لیں۔

جب آپ self healing کا سفر شروع کر دیتے ہیں نا... تو پھر واپسی 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 گریڈز لینے کا عادی بنایا جاتا ہے۔ ٹیچرز اور والدین ہمیں اچھا یا برا بچہ کہتے ہیں۔ اسکول سسٹم ہماری پرفارمنس کو گن گن کے مارک کرتا ہے۔ سو ہم کسی بھی چیز میں ترقی کو ناپنے اور ماپنے لگ جاتے ہیں۔ اسی طرح ہم اپنی ذہنی تندرستی کے سفر کو بھی اچھے اور برے مارکس دینے لگ جاتے ہیں۔ جبکہ سیلف ہیلپ کا یہ سفر ہے ہی خود کو معاف کر دینے اور خود کو رعایت دینے کا نام۔ یہ سفر ساری زندگی کا ہے۔ ان اصولوں کو ہم بار بار بھولیں گے ان کو ہمیں بار بار خود کو یاد کروانا پڑے گا۔ ہم بار بار غصے' محبت' نفرت' جیلسی 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 ویلیو شخص میں پتہ ہے کیا فرق ہوگا؟

کہ جب آپ ایسے کسی چکر 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 چکر سے نکلنے کا حل نہیں ہوگا۔ لیکن کم از کم آپ باخبر ہوں گے۔ آپ کو اپنے پیٹرن 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 ادوار گزریں گے۔ کبھی آپ کو شدید قسم کی ذات شناسی رہنے لگے گی۔ آپ اپنے ہر عمل کو محتاط طریقے سے اپنی ویلیوز کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے کریں گے۔ آپ صبح جلد اٹھیں گے۔ صحت مندانہ کام کریں گے۔ اپنا خیال رکھیں گے۔ اپنی ذات کو اوپر رکھیں گے۔ آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں گے۔

اور پھر چند دن ایسے آئیں گے جب آپ اپنا خیال نہیں رکھیں گے۔ آپ اپنی فرسٹریشن اور غصہ دوسروں پہ نکالیں گے۔ اپنی پرانی عادتوں پہ واپس چلے جائیں گے۔ انہی چکروں میں پھر سے خود کو پھنسا دیں گے۔ اور آپ کو لگے گا میں تو اتنے سال بعد بھی وہی کمزور انسان ہوں۔

نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ آپ نے یاد رکھنا ہے کہ وہ دور اچھا تھا نہ یہ دور برا ہے۔ ان میں سے نہ کچھ اچھا ہے نہ برا۔ یہ بس ایک فیز ہے۔ ایک مرحلہ۔ اور یہ گزر جائے گا۔ آپ ایک ایسی ورزش کے درمیان میں ہیں جس میں مختلف طرح کے سیٹ ہیں۔ کسی سیٹ میں آپ کو پیر ہلانے ہیں کسی میں بازو۔ کسی میں وزن کے ذریعے آپ کی قوت بڑھائی جا رہی ہے۔ کوئی وزن کے بغیر ہے۔ کسی اسٹیپ کو کرتے ہوئے آپ کو مزا آتا ہے۔ کسی اسٹیپ کو کرتے ہوئے آپ تھک جاتے ہیں۔ لیکن آپ اسے کر رہے ہیں۔

سیلف ہیلپ کی اس ورزش کے اندر آپ داخل ہو چکے ہیں اور ہر لمحہ آپ کو سکھانے کے لیے ہے۔ آپ جب تک زندہ ہیں' آپ اپنے ورزش کے میٹ پہ رہیں گے۔ ایک دفعہ آپ خود کو تندرست کرنے کے راستے پہ چل نکلیں تو کوئی واپسی ممکن 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 محفوظ محسوس کریں گے۔ اس لیے خود پہ غصہ ہونا چھوڑ دیں۔

میں جب یہ سیلف ہیلپ کتاب لکھ رہی ہوں تو اس وقت کے دوران بھی میرے اوپر شدید قسم کے تین چار فیز گزر چکے ہیں۔ سب کچھ جاننے کے باوجود بھی میں ان کا شکار ہوتی رہی ہوں کیونکہ انسان کبھی بھی سب کچھ نہیں جان پاتا۔ وہ ہر روز ایک نئے طریقے سے اپنے مسئلوں سے نکلنا 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۔

میں اصول

کوئی حل واحد نہیں ہے۔

کوئی سبق مکمل نہیں ہے۔

بس جو بھی ہو... جیسے بھی ہو...

آپ نے ورزش کے میٹ پر رہنا ہے۔

آپ نے ورزش کے وزن سے گھبرا کے

بھاگنا نہیں ہے۔

آج کی مشق

اپنی ڈائری میں پہلے کی طرح چار خانوں والا کالم بنائیں اور اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور مثبت پیغامات لکھیں۔

انتیسواں دن

یہ چند برس پہلے کی بات ہے۔ مجھے وہ وقت اور جگہ یاد ہے۔ میں مہمانوں کی محفل میں بیٹھی بوریت سے بحث مباحثے سن رہی تھی۔ کوئی ایسا ایشو ڈسکس ہو رہا تھا جس پہ اگر میں رائے دیتی تو میرے وہ رشتے دار پھر میرے رشتے دار نہ رہتے۔ سو میں بڑے ضبط سے سر جھکائے' فون پہ لگی تھی۔

تب ہی مجھے اپنی ایک دوست کا میسج موصول ہوا۔ وہ میری بہت اچھی دوست تھی اور ہمارا ایک دوسرے کے گھروں میں آنا جانا بھی تھا۔ اس نے میسج میں بتایا کہ اس کی شادی کی تاریخ طے ہو گئی 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 میسج نے مجھے دی تھی۔ کتنے سال سے میری کسی دوست کی شادی نہیں ہوئی تھی۔ سب کے بریک اپ ہی ہوئے تھے۔ (سوری)۔ اور اب بالآخر ایک دوست کی شادی ہونے جا رہی تھی۔ میں فارغ تھی۔ ان دنوں تازہ تازہ کوئی کتاب ختم ہوئی تھی سو میرے پاس وقت تھا۔ شادی اٹینڈ کر سکتی تھی اور شادی کی تیاری بھی کر سکتی تھی۔ اور سب سے بڑھ کے... اس شادی پہ مجھے اپنی بہت سی پرانی دوستیں ملنے والی تھیں۔

بس اس کے بعد اگلے ایک ماہ تک ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا۔ فرینڈز کا پرانا گروپ ایکٹو ہو گیا۔ شادی کی تیاریاں ڈسکس ہونے لگیں۔ تم کب آؤ گی۔ تم کیا پہن رہی ہو۔ ایک ہی گھر پہنچتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور یوں 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 یہی سوچ کے ایکسائیٹڈ تھی کہ بہت مزا آئے گا۔ میں نے بہت دل سے شاپنگ کی تھی۔ ایک مووی میں باپ افسوس سے اپنی بیٹی سے کہتا ہے کہ کاش تمہارے پاس بھی زندگی کی کوئی ڈائریکشن ہوتی تو وہ کہتی ہے کہ میرے پاس ڈائریکشن موجود ہے۔ اس کا بھائی کہتا ہے' ہاں... تمہارے پاس ڈائریکشن موجود ہے جو شاپنگ مال کی طرف جاتی ہے۔ سو میری ڈائریکشن بھی عموماً مال سے شروع ہو کے مال تک ختم 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 سوائپ کرتا 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 مزا آئے گا۔

اور جانتے ہیں وہ شادی کیسی رہی؟

بہت بورنگ۔۔ بہت بہت بہت بورنگ۔

مہندی کے فنکشن میں جب میں پہنچی تو وہاں واقعی ہماری پرانی فرینڈز آئی ہوئی تھیں۔ لیکن اب نہ وہ وقت رہا تھا نہ وہ لوگ رہے تھے۔ انسان ایک ہی دریا میں دو بار نہیں اتر سکتا۔ ہم بہت کہتے ہیں کہ فلاں ہمارے بچپن کا دوست ہے' ہمارے بڑے اچھے دن 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 طور تو ان کے خیالات اور ذہن بھی آپ جیسا نہیں ہوتا۔ سوائے اس کے کہ آپ دونوں ہمیشہ ان ٹچ رہیں اور ایک ساتھ آگے بڑھیں۔

ہر شخص مختلف طریقے سے گرو کر رہا ہوتا ہے۔ آپ کئی سال بعد اپنے فرینڈز سے ملیں تو نہ ان کا حلیہ ویسا ہوتا ہے نہ ان کی شخصیت۔ آپ کے اور ان کے درمیان شناسائی محبت اور اپنائیت بے شک ویسی ہی رہے' لیکن کچھ بدل جاتا ہے۔ آپ کے درمیان کچھ کامن نہیں رہتا۔

میری فرینڈز 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 ناپسند کرتی آئی تھی کیونکہ وہ مجھے ناپسند 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 زخم بھی تازہ ہو گئے۔

شادیاں بہت ہی بورنگ ہوتی ہیں 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 بیٹھے رہتے ہیں۔ کھاتے ہیں۔ کھانے پہ تبصرہ 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 مزا نہیں آیا تھا۔ اور بارات کا فنکشن اتنا ہی بورنگ تھا۔ جیسے ہر شادی ہوتی ہے۔۔۔ پلان شدہ۔ بس تیار ہو کے کھڑے ہو جاؤ' تصویریں کھنچواؤ۔ مسکرا مسکرا کے مصنوعی چہروں کے ساتھ تصویریں کھنچواؤ۔ اور واپس آ جاؤ۔ تصویر نہیں ہے تو گویا 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 بگ۔ شادی اوپن ایئر تھی اور بڑے سے لان میں تھی۔ سو میزوں کے نیچے گھاس تھا۔ اور وہاں جگہ جگہ لیڈی بگ گھوم رہے تھے۔ ایک لیڈی بگ ہماری میز پہ چڑھ آیا۔ اب میری پرانی دوستیں جانے کیا باتیں کر رہی تھیں اور میں سر جھکا کے مسکراتے ہوئے بس اس لیڈی بگ کو اپنی میز پہ واک کرتے ہوئے دیکھ رہی تھی۔ جب وہ میری میز سے چلا گیا تو فنکشن ایک دفعہ پھر بور ہو گیا۔

بارات سے میں اتنی بور ہو کے لوٹی کہ اگلے روز ولیمے پہ میں گئی ہی نہیں۔ میری فرینڈ نے میسج کیا کہ تم آئی نہیں ہو۔ میں نے جواب ہی نہیں دیا۔ تین دن بعد لکھا کہ ہاں بزی تھی۔ پک اینڈ ڈراپ کا مسئلہ تھا۔ یا پتہ نہیں کوئی ایسا بہانہ لکھا جو سچ بھی تھا لیکن میں

چاہتی تو اس کے باوجود آ سکتی تھی لیکن میں مزید بور نہیں ہونا چاہتی تھی۔

اس شادی کا مجھے کئی ماہ تک افسوس رہا۔ میں نے اتنے ہفتے اس کے لیے تیاری کی۔ میں اتنی پرجوش تھی کہ یار بس اب بہت مزا آئے گا۔ میں بہت خوش ہوں گی۔ میں اس ایونٹ کا انتظار کرتی رہی جو 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 پہ ایک بوجھ سا ہوتا۔ کاش وہ شادی ایسی یادگار ہوتی اور مزے دار ہوتی کہ بندے کو مزہ آ جاتا۔

میں نے کئی دفعہ سوچنا چاہا کہ اس شادی میں کس چیز کی کمی تھی جو وہ مجھے خوش نہیں کر سکی؟ مگر شادی پرفیکٹ تھی۔ بلکہ بہت اچھی تھی۔ اس میں میوزک وغیرہ نہ تھا اور دلہن نے اپنے حجاب کا بھی خیال رکھا تھا۔ اچھی کیٹرنگ تھی۔ اچھے لوگ تھے۔ اچھا ماحول تھا اور اچھا کھانا تھا۔ لیکن سوائے ایک لیڈی بگ کے مجھے کسی چیز میں مزا نہیں آیا تھا۔ اس وقت میں نے یہی نتیجہ نکالا کہ بعض شاید یہ توقعات ہوتی ہیں جو دھوکہ دیتی ہیں وغیرہ وغیرہ اور یقیناً میری توقعات بہت زیادہ تھیں۔ میں نے پتہ نہیں کیا سوچ لیا تھا۔ اگر میں توقعات نیچے رکھتی تو میں خوش رہتی۔ یہی بات ہو گی۔

لیکن کیا ایسا ہی تھا؟

نہیں۔

مجھے ایک عرصہ لگا ایک بات سمجھنے میں۔ اور وہی بات میں آج آپ کو اس باب کے ذریعے سمجھانا 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 تصورات 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 آ جائیں۔ آپ کا جب دل پڑھائی میں نہ لگے تو ذہن ایک طویل فہرست تیار کرتا جائے کہ جیسے ہی آخری پیپر ختم ہو گا میں یہ اور یہ کروں گی۔ اف 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 سب بھول گئے؟

کیا کبھی آپ نے کسی ایونٹ کا انتظار کیا ہے اور اس کی تیاری پہ 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 نارمل سا دن تھا۔ آپ کو نہ مزا آیا نہ خوشی ہوئی۔

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۔

سرپرائز سرپرائز... آپ کو وہ چیز یا شخص مل جائے... تب بھی آپ خوش نہیں ہوں گے۔ آپ کے اندر کا ادھورا پن ختم نہیں ہوگا۔ آپ اپنی خوشی کے پیچھے بھاگتے رہتے ہیں لیکن وہ ہاتھ ہی نہیں آتی۔ ہے نا۔

میری ایک دوست تھی۔ نفیسہ اور میری مشترکہ دوست۔ اس کے بچے نہیں تھے اور اس کا شوہر اس سے بہت ہی برا سلوک کرتا تھا۔ وہ ہر چیز کو اولاد ہونے سے منسلک کر رہا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ جب تم پریگنینٹ ہوگی تو تم لینا فلاں چیز۔ تب ہم کہیں گھومنے پھرنے جائیں گے۔ جب ہمارا بچہ ہوگا تب ہم اپنا گھر بنائیں گے۔ تب ہم نیا کاروبار شروع کریں گے۔ وہ دو ڈھائی سال تک ایسی باتیں سنتی رہی۔ اس کی مار پیٹ تک سہتی رہی لیکن پھر بھی اسے یقین تھا کہ بچوں کے بعد وہ بدل جائے گا۔

ایک دن ہم تینوں اکٹھے کہیں پہ نکلے ہوئے تھے۔ اس نے ایک شاپ پہ ایک اورنج فراک دیکھا۔ وہ کامدار فراک تھا اور یہاں تک آتا تھا۔ میں نے اسے کہا کہ اگر اس کو پسند ہے تو وہ اسے خرید لے۔ اس نے آہ بھر کے کہا کہ وہ اپنے شوہر سے کہے گی کہ وہ اسے یہ دلا دے۔۔ لیکن وہ اسے یہ تب ہی دلا کے دے گا جب وہ ماں بنے گی۔ اور ابھی یہ پہننے کا کیا فائدہ۔ ابھی یہ اسے خوش نہیں کرے گا۔ جب وہ پریگنینٹ ہوگی تب وہ اس کو پہن کے خوش بھی ہوگی۔

نفیسہ ٹھہری وکیل۔۔۔ آستین چڑھا کے بولی۔ سنو لڑکی۔۔۔ اس کا رویہ تمہارے ساتھ نہیں بدلے گا۔ تم بچے کے بغیر بھی اس کے لیے اہم ہونی چاہیے ہو۔

وہ بولی کہ نہیں۔۔ دیکھنا جب بچے ہو جائیں گے تو وہ بدل جائے گا۔ وہ میرا خیال رکھے گا۔ بالآخر میں عیش سے رہوں گی۔ میں نے نفیسہ کو اشارہ کیا کہ اس کو نہ سمجھائے۔ وہ نہیں سمجھے گی۔

کچھ ماہ بعد اس لڑکی نے گھر پہ پریگنینسی ٹیسٹ کیا تو وہ پازیٹیو آیا۔ (وہ دراصل فالس پازیٹیو تھا۔ یعنی غلطی تھی)۔ وہ پر یقین نہیں تھی لیکن دونوں میاں بیوی نے یہی سمجھا کہ وہ بالآخر پریگنینٹ ہو گئی ہے۔ اس کا شوہر بہت خوش ہوا۔ بالکل ویسے جیسے اس نے سوچا تھا۔ وہ تسلی کے لیے بلڈ ٹیسٹ دینے لیب گئے۔ رزلٹ اگلے دن ملنا تھا۔ جب وہ گھر واپس آئے تو اس کے شوہر نے کہا کہ میری فلاں شرٹ دھو دینا۔ اس لڑکی نے کہا کہ صبح کام والی سے کہوں گی' ابھی میری کمر میں بہت درد ہو رہا ہے۔ تو وہ بگڑ کے بولا۔۔۔ اب اتنی بھی بات نہیں ہے۔ تم کوئی پہلی عورت تھوڑی ہو جو پریگنینٹ ہوئی ہو۔ ہماری مائیں خالائیں سب آٹھ آٹھ بچے پیدا کرتی تھیں اور ساتھ ہی سارا کام کر سکتی تھیں۔ اس میں کمر درد والی کیا بات ہے۔

اور اس دن اس کو احساس ہوا کہ وہ نہیں بدلے گا۔ جس نارنجی فراک کے انتظار میں وہ اپنی زندگی ضائع کر رہی تھی اس کی مار پیٹ سہہ 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 فالس پازیٹیو تھا۔ اور اس کے بعد اس کے شوہر کا اس پہ تشدد بڑھ گیا۔ دو ماہ بعد اس نے نفیسہ سے آ کے بڑی سادگی سے کہا کہ میری خلع فائل کر دو۔ میں وہ نارنجی فراک خود اپنے لیے لے لوں گی۔ مجھے اس کی اتنی بھاری قیمت نہیں ادا کرنی چاہیے۔

ہم لوگ ایسے کیوں سوچتے ہیں؟ کہ جب فلاں چیز ملے گی تو ہم خوش ہوں گے؟ ہم نارنجی فراک خریدنے کے لیے کسی دوسرے انسان یا کسی واقعے کے منتظر کیوں رہتے ہیں؟

کیونکہ ہمارا ذہن جب موجودہ تکلیف دہ زندگی کو برداشت نہیں کرسکتا تو وہ ہمیں فرار کا راستہ دکھاتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ابھی تم خوش نہیں ہو تو اس کی وجہ فلاں چیز کی کمی ہے۔ تمہاری ناخوشی کی وجہ یہ ہے کہ تمہارے بچے نہیں ہیں۔ یا پیسہ نہیں ہے۔ یا تمہارے پاس اچھی نوکری نہیں ہے۔ یا تمہارے پاس روپیہ نہیں ہے۔ یا اپنا گھر نہیں ہے۔ یا تمہاری شادی نہیں ہو پا رہی۔ یہی... یہی وجہ ہے کہ تم اداس ہو' اور بے رونق 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 ناخوش رہتے ہیں۔ مل جائے تب بھی وہ اپنی رعنائی کھو دیتی ہے یا ہم اپنی رعنائی کھو دیتے ہیں۔ 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 دھوکہ دینے 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 بھاگا نہیں جاتا کیونکہ یہ تعاقب کرنے سے ہاتھ نہیں آتیں۔

محبت آپ کو خود ڈھونڈتی ہے۔

اور خوشی آپ "تخلیق" 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 یقیناً خوش ہوں گے۔ لیکن اگر یہ چیزیں نہیں ہوں گی اور آپ اس حالت میں بھی خوش نہیں ہوں گے تو پھر آپ کبھی خوش نہیں ہو سکتے۔

ہے نا 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 انڈیلتے ہیں۔ آپ نے بہت سنا ہوگا کہ خوشی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ لیکن مجھے اور آپ کو بڑی مدت تک سمجھ 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 آسانیوں 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 نا عجیب بات؟ بغیر نعمتوں کے بھی کوئی خوش ہو سکتا ہے کیا؟

تو پھر کیوں بعض لوگ جھونپڑیوں میں بھی خوش رہتے ہیں؟ اور بعض محل میں رہ کے بھی اداس رہتے ہیں؟

کیونکہ خوشی انسان خود بناتا ہے، خوشی انسان خود ڈھونڈتا ہے۔ خوشی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ اس کو بس تلاش کرنا پڑتا 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 تھی۔

لیکن کیسے؟ کیسے ہم اپنی خوشی خود بنائیں؟ کیسے ہم اپنی خوشی خود دریافت کریں۔

میں نے آپ کو کیا سمجھایا ہے اب تک؟ چیزیں جہاں کھوئیں، وہ وہیں ملتی ہیں۔ چیزوں کو سمجھنے کے لیے ان کے الٹ کو سمجھنا پڑتا ہے۔ اندھیرے 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 اسٹڈی کرنا شروع کر دیا۔ ان تمام لوگوں کا مطالعہ شروع کر دیا جو اگر کامیاب نہیں ہوئے تو اس بات کی ذمہ داری ان واقعات پہ ڈال دیتے ہیں جو وقوع پذیر نہیں ہو سکے۔

مجھے یہ عہدہ مل جاتا تو میں بھی کچھ کر کے دکھا دیتا۔ میرے بچے ہوتے تو میرے گھر میں رونق ہوتی اور شوہر میرے ساتھ ہوتا۔ میرے پاس کوئی سکلز ہوتے تو مجھے بھی اچھی جاب 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 ناخوش 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 چڑچڑے پن کی وجہ اولاد کا نہ ہونا ہے۔ وہ اپنی بیوی سے خوش نہیں تھا کیونکہ اس نے "خوش" 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 انڈیلنے کے لیے کی جاتی ہے۔ دو 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 پیدا کر سکتے ہیں۔ بنجر زمین پہ بھی بیج اگا ہے؟ پہلے زمین کو زرخیز کرنا پڑتا ہے۔ پھر اس میں بیج ڈالو گے، پانی اور روشنی مہیا کرو گے تو وہ اگے گا۔ بنجر انسان شادی کر کے سبزے کی توقع نہیں کر سکتا۔ وہ بیج کو الزام دیتا ہے۔ قصور بیج کا نہیں ہے۔ زمین نے پہلے خود کو زرخیز کرنا ہوتا ہے۔ آسمان سے گرنے والے پانی کو اپنے اندر سمونا ہوتا ہے۔ پھر وہ بیج 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 ٹھیک کر دے گی۔ کیوں بھئی؟ جس کو اس کی ماں نہیں ٹھیک کر سکی اس کو بیوی کیوں ٹھیک کرے گی؟ کوئی عورت یہ ڈیزرو نہیں کرتی کہ اس کو ایک بنجر شوہر دیا جائے۔ کوئی مرد یہ ڈیزرو نہیں کرتا کہ اس کو ایک بنجر بیوی دی جائے۔ اور جب ایسا ہوتا ہے، مسئلے پہلے دن سے شروع ہو جاتے ہیں۔ میری دوست کے شوہر کا مسئلہ کیا تھا؟ اس کی زندگی میں کوئی

اس کی اپنی خوشی نہیں تھی سو وہ یہ سمجھتا تھا کہ اس کی خوشی بیوی 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، بچے یا جاب میں ترقی... یا تعلیمی کامیابیاں 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 پہ اتارا تھا۔ وہ کئی سو سال ایک دوسرے سے دور بھٹکتے' 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 اسلام نے اس ایک غلطی پہ 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۔

تو یہ اور خود کی تلاش کے سفر کے باوجود آدم اور حوا کو ایک دوسرے کی ضرورت تھی۔ آپ کو بھی رہے گی۔ فیملی کی۔ لائف پارٹنر کی۔ بچوں کی۔ دوستوں کی۔ جاب یا تعلیم میں کامیابی کی۔ اور پیسے کی۔ یہ ضرورتیں آپ کے ساتھ ہمیشہ رہیں گی۔ لیکن آپ کی خوشی ان پہ منحصر نہیں ہے۔ بیوی بچوں میں اللہ نے انسان کی آنکھوں کی ٹھنڈک 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 سا دور جا کے انسان ایسے مضطرب نہیں ہوتا۔ آپ ریلیکسڈ ہوتے ہیں کہ وہ ہیں۔ اتنا ہی کافی ہوتا ہے۔ آپ نے ایسے شوہر دیکھے ہوں گے جو بیویوں کو خود سے دور نہیں جانے دیتے۔ وہ ان سیکیور ہوتے ہیں۔ وہ کسی انسان کی کبھی دور ہوتے ہی خود کو کم مایہ محسوس کرنے لگتے ہیں اس لیے بیوی کے دور ہوتے ہی خود کو ان سیکیور محسوس کرنے لگتے ہیں۔

انسان ایسے کیوں کرتا ہے؟ کیونکہ جو اس کے پاس ہے وہ اس پہ شکر گزار نہیں ہوتا۔ خوشی دراصل شکر گزاری اور قدر دانی سے ملی جلتی چیز ہے۔ اس کو اپنے اندر تلاش کرنے کا مطلب ہے ان چیزوں پہ 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 بناتے 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 پہ 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۔

خوش 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 نہ 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 ایٹ (تخلیق) کی جاتی ہے؟

سب سے پہلے... آپ اس وقت زندگی کے جس حال میں ہیں اس پہ 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 اردگرد کے لوگوں کو نہیں۔ اپنے خاندانی بیک گراؤنڈ 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 مجبوریوں کی وجہ سے بہت سے لوگوں کے ساتھ بندھے ہوتے ہیں۔ مالی حالات' پابندیاں' مجبوریاں جن سے آپ نہیں نکل سکتے۔ جہاں ظلم 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 لایا ہے۔ آپ نے بار بار زبانی بول کے اللہ تعالیٰ سے کہنا ہے کہ اللہ تعالیٰ میں آپ سے راضی ہوں۔ تب ہی یہ حقیقت آپ کے کان سن سن کے آپ کے دل میں اتار دیں گے۔

دوسری چیز... "منزل" کو ذہن سے نکال دیں۔ اگر نمرہ یہ سوچتی ہے کہ نمرہ تب خوش ہوگی جب وہ اس کتاب کو ختم کرے گی تو نمرہ غلط ہے۔ اگر میں اس کتاب کو "لکھتے وقت" انجوائے نہیں کر رہی' تو اس کو ختم کر کے بھی میں ویسی ہی رہوں گی۔ خوشی کسی منزل کے ساتھ وابستہ نہیں ہے۔ اس کو "ڈیسٹی نیشن ایڈکشن" (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 اتنا تھکا دیں' اتنا پاگل کر دیں کہ بس۔ پھر ایک منزل پہ پہنچ کے خوش نہ ہوں تو دوسری منزل سیٹ کر لیں۔ پھر خود کو دوبارہ سفر میں تھکائیں۔ ایسے آپ خوش نہیں ہوں گے۔ خوشی منزل میں نہیں ہے۔ خوشی سفر کو انجوائے کرنے میں ہے۔ گول ضرور 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 ملنے 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 پروفیشن اختیار کرنے میں ہے جس کو کرنے میں آپ کو مزا آتا ہے۔ خوشی خریدی نہیں جاتی لیکن یہ اس 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 شکریہ کیا ہوتا ہے؟ ان کو تھینک یو کہہ دینا؟ نہیں۔ انسان کا شکریہ اس کے احسان کی قدر ہوتا ہے۔ اس کو کریڈٹ دینا ہوتا ہے۔

کیا آپ انسانوں کو کریڈٹ 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 ٹیلنٹ 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 کبھی 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 نعمت دے گا۔ جو بھی آپ کو چاہیے زندگی میں اس سے مانگیں وہ دے گا۔ لیکن اپنے وقت پہ۔ 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 ویران ہے۔ نہیں۔ میرے پاس بھی بہت کچھ نہیں ہے زندگی میں۔ ہر دور میں اللہ نے کوئی نہ کوئی محرومی ضرور رکھی ہے۔ اور میں ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی شکر گزار 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 کہنا 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 پہچاننا' اپنے رب کو پہچاننا 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 سمجھنا ہے اور اپنے رب کو سمجھنا ہے۔ اس کو جاننا 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 کروائی جاتی ہے۔ جب آپ ہسپتال بنا کے لوگوں کی مدد کرتے ہیں یا ان کو تعلیم دیتے ہیں تو آپ ان کو امید تھماتے 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 پہ پھر سے یقین کرنے لگیں' یہ 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 تھمانا 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' پیسوں 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 چھوٹے کاموں میں ہوتی ہے۔ اس کو بڑے بڑے واقعات کے ساتھ منسلک نہ کریں۔ اس کو چھوٹی چیزوں میں روز ڈھونڈیں۔ خوشی ایک عادت ہے۔ یہ بنائی جاتی ہے۔ اس کے پیچھے بھاگا نہیں جاتا نہ 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 بنے

گی۔ مشکل دنوں کو صبر سے گزار لیا کریں۔ لیکن جب زندگی میں سکون آنے لگے اور اللہ سب کو سکون کے دن بھی دیتا ہے‘ جن کو ہم بورنگ عام سے روٹین کے دن کہتے ہیں ان دنوں میں خوشی کو پایا کریں۔

خوشی یہ کتاب مکمل کر کے اس کی بہت سی کاپیاں بیچ لینے میں نہیں ہے۔ خوشی اس کتاب کو ہر صبح‘ جب سب سو رہے ہوں‘ جب کافی کے گرما گرم مگ 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 ڈیزائن پہ کام کرنے میں ہے۔ خوشی کتاب ہاتھ میں آنے کے بعد نہیں اس سے "پہلے" ہوتی ہے۔ خوشی پروسیس 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 کچھ کھانے میں ہے۔

خوشی ہر روز اپنے لیے تھوڑا وقت نکالنے میں ہے۔ چاہے اس وقت آپ مساج کروائیں‘ یوگا کریں‘ سر میں تیل لگوائیں‘ پیروں کو گرم پانی میں ڈبو کے کوئی کتاب پڑھیں یا اپنا گھر درست کریں۔ خوشی اپنے لیے وقت نکالنے میں ہے۔

خوشی کیا ہے؟ خوشی وہ کام کرنا نہیں ہے جو آپ کو پیسہ بنا کے دے۔ بلکہ وہ کام کرنا ہے جو آپ کو پسند ہے اور پھر اسی سے آپ پیسہ بنائیں۔ 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 ناخوش کرنے والی باتیں ہیں۔ آپ جہاں ہیں‘ جس حال میں ہیں‘ بہت سوں سے اچھے ہیں۔ اس سے بھی اچھے ہوتے جائیں گے اگر موازنے اور مقابلے نہیں کریں گے۔ اپنا گھر سجائیں‘ لیکن کسی دوسرے کے گھر سے اپنا موازنہ نہ کریں۔

مزید کیسے اپنی زندگی میں خوشی پیدا کریں؟ ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ کو مسکرانے پہ مجبور کر دیتے ہیں۔

اپنی ویلیوز اور اقدار اور اصولوں پہ سمجھوتہ نہیں کریں۔ ان پہ ثابت قدم رہنا آپ کو خوش کرتا ہے۔ آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔

خوشی ہاں کہنے میں بھی ہے۔ جہاں جیلس‘ بلیمنگ اور ٹاکسک لوگوں کو آپ نے ناں 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۔ خوش رہنا ایک عادت ہے۔

خوشی صبح کا سورج خاموشی سے دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی رات میں آسمان پہ تارے دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی بارش میں بھیگنے کا نام ہے۔ خوشی ہر روز آپ کے پاس آتی ہے۔ ہر روز۔ واللہ ہر روز! آپ اس کو اٹھاتے نہیں ہیں تو وہ چلی جاتی ہے۔

جن بڑے بڑے واقعات کے آپ منتظر ہیں‘ وہ آپ کو خوش نہیں کر سکتے اگر آپ "ابھی" خوش نہیں ہیں۔ اگر آپ ابھی خوش ہونا سیکھ لیں... تو پھر آپ کو بڑا واقعہ بھی خوش کرے گا اور چھوٹا واقعہ بھی۔ ورنہ کوئی چیز آپ کا من نہیں بھر سکے گی۔

خوشی چھوٹے چھوٹے گول سیٹ کرنے میں ہے۔ اگر آپ خود کو آئینے میں دیکھتے ہیں اور اپنا آپ موٹا لگتا ہے اور آپ اس

دن کے انتظار میں ہیں جب آپ ایک فٹ اور سمارٹ انسان بن جائیں گے' تو وہ دن آپ کو خوشی نہیں دے گا۔ آپ نے چھوٹا گول سیٹ کرنا ہے۔ ہر ہفتے ایک پاؤنڈ وزن کم کرنے کا گول۔ خوشی چھوٹے گول کو حاصل کر لینے میں ہے۔

میں جب کوئی پودا اگاتی ہوں تو اس کی شاخ پہ جب کوئی نیا پتہ آتا ہے تو مجھے خوشی ہوتی ہے۔ خوشی نیا پتہ' نیا پھول دیکھنے کا نام ہے۔ خوشی اپنے آپ سے روز کے 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 انمول ذات کو خوش کر سکتے ہیں اگر آپ چاہیں۔

جو آپ کے پاس ہے۔ اس کو جوڑیں... اس کو ملائیں... اس کو آپس میں مکس کریں... اور اپنی خوشی خود بنائیں۔

جو 'ہے' اس میں خوش رکھیں 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

مسکرانے 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 تھکن دور کر دے اور آپ کو راحت بھی دے۔

۴)۔ کس شے سے آپ کا موڈ 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 بنا کر اپنے آج کے خیالات، جذبات کی نشاندہی، ثبوت اور اپنے لیے مثبت پیغامات تحریر کیجیے۔

تیسواں دن...

بس مکہ سے مدینہ جا رہی تھی۔ میں کھڑکی والی طرف بیٹھی تھی اور میرا بھائی ساتھ والی نشست پہ تھا۔ ہم دونوں اپنے اپنے فونز پہ لگے تھے۔ یہ ان دنوں کی بات ہے جب میرا ایڑی بہت درد کرتا تھا۔ اولین ابواب میں سے ایک میں میں نے اس کا ذکر کیا تھا۔ درد کے باعث میں نے پیروں تلے اپنا پرس 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 بھی کہ پرس اوپر ہینڈ کیری کمپارٹمنٹ میں رکھ دو لیکن میں نے کہا کہ نہیں... مجھے اپنے پیر اس پرس سے زیادہ عزیز تھے۔

تیسری دفعہ جب میں نے یہی بات کی تو اس نے فون سے نظریں ہٹا کے میرے پرس کو دیکھا۔

"یہ اچھا خاصا پرس لگ رہا ہے اور تم اس کو پیروں میں رکھ کے خراب کر دو گی۔"

"یہ خراب نہیں ہوگا۔ یہ کروکوڈائل اسکن سے بنا ہے۔ اور اس کے اوپر براس کا کلپ لگا ہے۔ یہ آسانی سے صاف ہو جاتا ہے۔" میں مسکرا کے فخر سے بولی۔

"ہوں، انٹرسٹنگ۔" اس نے پہلی دفعہ میرے ڈیزائنر بیگ کو دلچسپی سے دیکھا۔ "رالف لورین۔ یہ اوریجنل ہے؟"

"جی ہاں۔"

"ہوں... کتنے کا ہوتا ہے رالف لورین کا ایک اوریجنل پرس؟"

لڑکوں کو ان باتوں کا عموماً علم نہیں ہوتا سو اس نے سادگی سے پوچھا۔ میں نے جواب میں آواز کو سرسری سا بناتے ہوئے قیمت بتائی۔

بھائی نے بے یقینی سے چہرہ موڑ کے مجھے دیکھا۔ "آر یو سیریس؟ تم نے اتنے پیسے ایک... ایک مگرمچھ کی جلد والے پرس پہ پھونک دیے؟"

"جیسے آپ لڑکے موبائل اور گاڑیوں پہ پھونکتے ہیں ویسے ہی۔" میں برا مان گئی۔

"یہ ایک پرس ہے۔ جسٹ اے پرس۔" اس کی آنکھیں پوری کھل گئی تھیں۔ "تم لڑکیوں کو ڈیزائنر پرس سے کیا خوشی ملتی ہے؟ دو تین ہزار روپے کا سادہ سا پاکستانی پرس بھی تم لے سکتی تھیں۔"

"پہلے والی لی تھی۔ لیکن وہ ہر چند ہفتے استعمال کے بعد خراب ہو جاتے ہیں۔ اوپر سے ان کی اصلی رنگت اترنے لگتی ہے۔ میلے ہو جاتے ہیں۔ شائن چلی جاتی ہے۔ یہ بیگ۔" میں نے بیگ اٹھا کے اسے دکھایا۔ "کروکوڈائل کی اسکن کا بنا ہے۔ یہ خراب نہیں ہوتا۔ یہ ٹوٹنے کا بھی نہیں۔ اس کے اوپر لگے ہیرے اس کی چمک نہیں جانے دیں گے۔ یہ پرس میں ہر روز استعمال کروں تب بھی یہ خراب نہیں ہوگا۔ میں اسے دو سال سے استعمال کر رہی ہوں۔ پرس ایک عورت کی بہت بڑی ضرورت ہوتا ہے۔ اس میں میری ایک دنیا قید ہوتی ہے۔ یہ اگلے کئی برس خراب نہیں ہوگا۔ بجائے اس کے کہ میں ہر دو ماہ بعد نیا پرس لوں، ایک ہی دفعہ اچھا پرس نہ لے لوں؟"

"اور اگر یہ چوری ہو گیا؟" وہ چڑانے والی مسکراہٹ سے بولا۔ میں جواب کر کے گردن موڑ گئی۔ وہ استغفراللہ کہہ کے سر جھکائے اپنے فون میں بزی ہو گیا۔

"اتنا مہنگا پرس۔ توبہ توبہ۔۔۔" ساتھ ہی بڑبڑا بھی رہا تھا۔

"حضرت عثمانؓ سو سو دینار کی ایک شال پہنا کرتے تھے۔ کیونکہ ان کو پسند تھی اور وہ افورڈ کر سکتے تھے۔ اچھا۔" (کرامات عثمان غنیؓ) میں نے اپنی مہنگی شاپنگ پہ دلیل دی۔ مگر اس کی توبہ توبہ نہیں ختم ہوئی تھی۔

میں نے فون رکھ دیا اور کھڑکی سے باہر دیکھنے لگی۔ مکہ سے مدینہ کے درمیان کی دنیا بنجر اور ویران تھی۔ نہ کوئی سبزہ تھا، نہ کوئی زیادہ درخت تھے۔ میں ان خشک ٹیلوں کو گزرتے ہوئے اداس مسکراہٹ کے ساتھ دیکھے گئی۔

میں نے اپنے بھائی کو وہ بات نہیں بتائی جو میں آج یہاں لکھنے جا رہی ہوں۔ اور یہ لکھنا آسان نہیں تھا۔

تقریباً آج سے دس برس پہلے میرے اوپر ایک ایسا فنانشل کرائسز گزرا تھا جس میں میں تقریباً تین سال تک گرفتار رہی تھی۔ الہدیٰ میں داخلہ لینے سے قبل میں نے تھرڈ ایئر میں کالج چھوڑ دیا تھا کیونکہ مجھے پڑھائی میں کبھی دلچسپی نہیں رہی۔ (سوری!) 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 "بیگ" خریدوں جس میں کتابیں رکھ کے الہدیٰ لے جایا کروں۔

آج سے دس برس پہلے میرے پاس ایک بیگ خریدنے کے پیسے نہیں تھے۔

میں نے بچپن 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 بیگ خریدنے کے پیسے نہ ہوں۔ لیکن پھر ایک وقت ایسا آیا جب واقعی میں پیسوں کی کمی کی وجہ سے ایک بیگ تک نہیں لے سکتی تھی۔

سو میں نے ایک شاپر لیا اور اس میں کتابیں ڈال کے الہدیٰ لے جانے لگی۔ وہ بہت برے دن تھے۔ اداس اور بوجھل۔ مالی مسائل کے ساتھ دوسرے بھی کئی مسائل زندگی میں چل رہے تھے۔ میں ایک نیلے شاپر میں کتابیں ڈالتی تھی اور قرآن ہاتھ میں پکڑتی تھی۔ وہیں میری ایک کلاس فیلو جس کے بیگز اس کے جوتوں سے میچ کرتے ہوئے ہوتے تھے، وہ ایک دن مجھے کہنے لگی کہ تم کتابیں بیگ میں کیوں نہیں لاتیں۔

میں نے اسے کہا کہ بیگ کی اسٹریپ سے میرا کندھا دکھتا ہے۔ میں ہاتھ میں رکھ کے ایزی رہتی ہوں۔ ظاہر ہے یہ جھوٹ تھا۔ حقیقت یہ تھی کہ میرے پاس بیگ خریدنے کے پیسے نہیں تھے۔ جو پیسے میرے پاس ہوتے تھے وہ گھر کی دوسری ضروریات پہ لگ جاتے تھے۔ ایسے میں جب ایک پانچ روپے کے شاپر سے کام چل رہا ہو تو بیگ خریدنے کی عیاشی 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، جوتے، مہمانوں کی خاطر مدارت ان سب چیزوں پہ میں پیسے خرچ کر لیتی تھی تاکہ کسی کو معلوم نہ ہو کہ میرے مالی حالات برے ہیں۔ لیکن بیگ کے لیے پیسے نہیں بچتے تھے۔

کچھ دن بعد میرا اپنا شاپر کونوں سے پھٹنے لگا کیونکہ وہاں کتابوں کے نوکیلے کونے اسے چبھتے تھے۔ جب شاپر زیادہ ہی پھٹ گیا تو مجھے احساس ہوا کہ مجھے بیگ کی ضرورت ہے۔ میں نے دوسرے خرچوں سے سات سو روپے کے قریب بچائے اور مارکیٹ جا کے ایک بیگ خریدا۔

اس بیگ کا رنگ سفید تھا اور اس کے سارے کناروں پہ نیلی پائپنگ تھی۔ مجھے وہ اپنے سفید اور نیلے یونیفارم سے میچنگ لگا سو میں نے خرید لیا۔ پھر میں اس میں کتابیں لے جانے لگی۔ میری وین فیلو زکی نے اسے دیکھتے ہی ہنس کے کہا تھا کہ شکر ہے نمرہ نے آج بیگ خرید لیا۔ آپ جتنے بھی بھرم رکھو، لوگوں کو علم ہو ہی جاتا ہے۔ لیکن میں ان باتوں پہ چپ رہتی تھی۔

چند دن بعد مجھے احساس ہوا کہ مجھے سفید بیگ نہیں لینا چاہیے تھا۔ کیونکہ وہ میلا ہونے لگا تھا۔ میں نے اسے دھویا لیکن اس کا میٹریل ایسا تھا کہ دھونے سے وہ مزید خراب ہو گیا۔ اس پہ داغ پڑ گئے جو اترتے ہی نہیں تھے۔ میں روز صبح وین میں بیٹھتی تو اپنے اسکارف کے تکونے کونے سے بیگ کا وہ حصہ چھپا دیتی جس پہ داغ پڑا تھا۔ میں سمجھتی تھی کہ میری کلاس فیلوز کو یوں میرا داغدار بیگ نہیں نظر آئے گا۔ لیکن اب مجھے لگتا ہے کہ وہ نوٹ کرتی تھیں۔ بس کہتی نہیں تھیں۔

آہستہ آہستہ وہ بیگ کونوں سے پھٹنے لگا۔ اس کی سلائی جگہ جگہ سے ادھڑنے لگی اور وہ دھونے کے باوجود میلا ہو گیا تھا۔ میں نے ایک دو دفعہ اس کو سی بھی لیا لیکن سلائی ادھڑنے لگی۔ سفید رنگ کا یہی مسئلہ ہے۔ مگر میرے پاس اتنے پیسے نہیں تھے کہ میں اس کو تبدیل کر سکوں۔ یہ وہ وقت تھا جب رائٹرز 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 عرصے کے بعد ایک کتاب مکمل کرتی تھی۔ میرا اپنا ناول سال یا دو سال بعد آتا تھا۔ یہ وہ دن تھے جب میں بیل واچ اور اس کے بعد مصحف لکھ رہی تھی۔ اور اب تک میری صرف ایک کتاب کتابی شکل میں آئی تھی جس کا نام تھا قراقرم کا تاج محل۔ اور اس کو جس نے پبلش 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 پبلش کی۔ تب تک ان پیسوں کا ذکر ہی کیا۔ ڈائجسٹ والے ویسے ہی بے چارے بہت کم پے کرتے تھے لیکن خیر مجھے ان سے کوئی گلہ نہیں۔ انہوں نے میری کہانیوں کو چانس دیا۔ یہی بہت تھا۔

سو میں کہہ رہی تھی کہ میرے پاس نیا بیگ خریدنے کے پیسے نہیں تھے سو الہدیٰ کا پورا سال میں نے اسی گھسے پٹے بیگ کو

چلایا۔ جب وہ بہت زیادہ پھٹ گیا تو میری دین فیلوز کہنے لگیں کہ اس کو بدل لو لیکن میری دوسری ضروریات کے سامنے نیا بیگ ترجیح نہیں 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 بیگ بری طرح سے پھٹ گیا۔ میرے لیے وہ بیگ برا نہیں تھا نہ مجھے اس سے نفرت تھی۔ وہ بیگ میرے دین کی وہ کتابیں سنبھالتا تھا جن کے علم نے مجھے ساری دنیا میں عزت بخشی تھی۔ وہ بیگ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی کتابیں سنبھالتا تھا۔ مجھے کبھی اس بیگ پہ شرمندگی نہیں تھی۔ مجھے اس بیگ کی وجہ سے اپنے آپ پہ شرمندگی نہیں تھی۔ بس میں اسے ایک طرف کے کونے سے اس لیے چھپاتی تھی کیونکہ میں یہ نہیں چاہتی تھی کہ کوئی میرے بیگ کے عیب دیکھے اور اسے برا یا مجھے غریب سمجھے۔ نہ میں کسی سے مدد مانگتی تھی۔ میں کبھی پیسے مانگنے اپنے ماں باپ کے پاس بھی نہیں گئی تھی۔ میں نے کبھی جا کے بہن بھائیوں سے ادھار نہیں مانگے۔ اگر میرے اوپر ایک برا وقت تھا تو میں اس کا اشتہار نہیں لگاؤں گی۔ میں اسی پھٹے ہوئے بیگ کے ساتھ گزارا کروں گی لیکن میں کسی سے جا 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 سیونگ نہیں تھی۔ میں ایکسٹرا چیزیں نہیں لے سکتی تھی۔ میں زیادہ شاپنگ نہیں کر سکتی تھی۔ میں اکثر گروسری اسٹور کے اندر ٹرالی دھکیلتے ہوئے ضرورت کی چیزیں ٹرالی میں ڈالتی اور پاستا کریم چیز پی نٹ بٹر اور ایسی چیزوں کو بس ایک نظر دیکھ کے گزر جاتی کیونکہ میں یہ لینا افورڈ نہیں کر سکتی تھی۔ میں مہنگے بدیسی کھانے بنانا یا ریسٹوران میں کھانا افورڈ نہیں کر سکتی تھی۔ میں ان تین سالوں میں ایک دفعہ ایک ریسٹوران گئی اور وہ بھی تب جب کسی دعوت پہ مدعو تھی۔ تین برس تک میں نے خود خرید کے ریسٹوران کا کھانا نہیں کھایا تھا۔

میں صرف باہر سے ایک چیز لے کر کھاتی تھی جو فریسکو بیکری کی برفی تھی۔ مجھے میٹھا نہیں پسند۔ زیادہ نہیں کھا سکتی۔ لیکن میں جب بھی گروسری کے لیے باہر جاتی میں فریسکو بیکری پہ رکتی اور کاؤنٹر پہ جا کے کہتی کہ مجھے بیس روپے کی برفی چاہیے۔ میں نے بچپن سے بہت نعمتیں اور آسائشیں دیکھی تھیں۔ سو ہاں۔ یہ چند سال مشکل تھے۔ کاؤنٹر پہ جا کے بیس روپے کی برفی لینا مشکل تھا۔ لیکن پہلی دفعہ کے بعد یہ مشکل نہیں لگتا۔ میں آرام سے جا کے ہر دوسرے روز برفی خرید لیتی تھی۔ بیس روپے میں برفی کے تین سفید سے ٹکڑے آتے تھے۔ فریسکو بیکری والا سیلز مین مجھے دیکھتے ہی جان جاتا کہ اس کو بیس روپے کی برفی چاہیے ہو گی۔ ایک ڈیڑھ سال کے بعد میں بیس سے پچیس روپے کی برفی خریدنے لگی کیونکہ اب تین ٹکڑے پچیس روپے میں آتے تھے۔ وہ چھوٹے چھوٹے تین ٹکڑے میری واحد لگژری تھے۔ دوسرے سال میری اس لگژری میں دوپہر کے دو سموسے بھی شامل ہو گئے جن کا قصہ میں آپ کو سنا چکی ہوں۔ یہ میری واحد گلٹی پلیژرز تھے۔

میں نے ایک سال بیگ تبدیل نہیں کیا۔ یہاں تک وہ بالکل پھٹ گیا۔ اس کے بعد میں شاپر استعمال کرنے لگی۔ ایک شاپر کے کونے زخمی ہوتے تو میں نیا شاپر لے لیتی۔ لیکن میں نے کبھی کسی سے جا کے یہ نہیں کہا کہ میں فلاں اور فلاں چیز افورڈ نہیں کر سکتی۔ میں آج دیکھتی ہوں لوگ ڈھٹیل کے پیج پہ آ کے لکھ دیتے ہیں کہ ہم فلاں چیز خرید نہیں سکتے ہمیں گفٹ کر دیں۔ مجھے یہ بھی اچھا نہیں لگتا۔ میں بھی ایک زمانے میں چیزیں افورڈ نہیں کر سکتی تھی۔ میں اس چیز سے گزری ہوئی ہوں۔ جب گروسری اور دوسرے بل

سب سے بڑے مسئلے تھے۔ جب ایک ہزار روپے کا بیگ لینے سے قبل میں بہت دفعہ سوچتی اور ارادہ بدل دیتی کیونکہ ہزار روپے کے دوسرے کئی استعمال تھے۔ اس ہزار سے بہت کچھ آ سکتا تھا۔ میں اسے ایک ایسے بیگ کے لیے ضائع نہیں کر سکتی تھی جس کی جگہ میں شاپر استعمال کر سکتی تھی۔

میرا الہدیٰ کا سال ختم ہو گیا اور میں نے اپنی پڑھائی پھر سے شروع کر دی۔ نمل لکھنے کے دوران میں نے بیچلرز اور ماسٹرز 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 داغ یا سوراخ چھپانے نہیں پڑتے تھے۔

میں آپ کو یہ کہانی کیوں سنا رہی ہوں؟ کیونکہ میں نے وہ مشکل وقت دیکھ رکھا ہے۔ وہ وقت جب آپ گن گن کے پیسے نکالتے ہیں۔ جب آپ لوگوں کو مہنگے تحفے دیتے ہوئے حیران ہو کے دیکھتے ہیں۔ میری بہن جب کہتی تھی کہ وہ اپنے شوہر کی دی گئی پاکٹ منی سے پیسے بچاتی ہے کیونکہ اسے جوتے اور بیگ لینے کا شوق تھا تو میں سوچتی تھی یا اتنے مہنگے ڈیزائنر بیگ کا کیا کرے گی؟ لیکن وہ افورڈ کر سکتی تھی۔ میں نہیں کر سکتی۔ لیکن میں نے یہ کبھی نہیں کیا کہ میں ڈیزائنر شاپس پہ جا کے ان کے دروازے پہ لکھ آؤں کہ آپ اتنی مہنگی چیزیں کیوں دے رہے ہیں؟ یا ایسا کچھ کہوں کہ "میری طرح کے لوگوں کا کیا ہو گا جو ان کو نہ خرید سکیں۔" کیونکہ مجھے معلوم تھا کہ دنیا میں ہر طرح کی چیزیں بنتی ہیں۔ جو افورڈ کر سکتے ہیں وہ خریدتے ہیں۔ جو نہیں کر سکتے وہ عزت سے دوسری طرف نکل جاتے ہیں یا خود کو افورڈ کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

جنت کے پتے لکھنے 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 اتنے اچھے تھے انہوں نے مجھے لکھنے کا چانس دیا انہوں نے ہمیشہ میرا خیال رکھا میں کیا پیسے کے پیچھے ان سے لڑتی؟ مجھے اچھا نہیں لگتا تھا۔ میں نے کبھی اپنے پبلشرز سے بہت زیادہ بحث و تکرار نہیں کیا۔ وہ ہمیشہ میرا مان رکھتے ہیں۔ بلکہ میرے پبلشرز 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 تین چھوٹی کہانیاں اور ایک ناول پارس لکھا۔ لیکن مجھے وہ ناول یاد نہیں ہے۔ مجھے اس کے کردار یاد نہیں ہیں۔ کیونکہ میں نے وہ دل سے نہیں لکھا۔ میں نے وہ رزق کے لیے لکھا۔ کہنے کو وہ اچھا ناول تھا اس میں سبق آموز باتیں تھیں مزار دستری تھی لیکن مجھے نہ وہ ڈائجسٹ پسند آیا نہ مجھے ان کے لیے لکھنے میں مزا آیا کیونکہ "میرے اصل ریڈرز" وہاں نہیں تھے۔ میرے ریڈرز شعاع 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 ہو گی۔ میں کبھی بھی آمدہ پیسے کو ذہن میں رکھ کے نہیں لکھوں گی کیونکہ میرے کام کی کوالٹی متاثر ہوتی ہے۔ میں تین سال میں ایک ناول بھی لکھوں تو لکھوں لیکن وہ صرف اور صرف قلم کی خدمت

کے لیے ہوگا۔

ان دنوں مجھے ٹی وی ڈراماز سے آفرز آنے لگی۔ مجھے جتنی آفرز آئیں اتنی ہی لمبی لمبی رقموں کا بتایا جانے لگا۔ ایک رائٹر نے میرے بارے میں یہ بھی کہا کہ اگر نمرہ کو معلوم ہوتا کہ ایک ڈرامے سے آپ تیس چالیس لاکھ کما سکتے ہیں تو وہ ضرور ڈراماز کے لیے لکھتی۔

لیکن میں نہیں لکھ سکتی۔ پہلی بات... مجھے شوق نہیں ہے۔ کیونکہ میرے ناولز 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 ڈراماز میں اتنے ایسے عوامل شامل ہو جاتے ہیں جیسے میوزک یا شدید بے پردگی جو مجھے اللہ کی کتاب سے دور کر دیتے۔ میں یہ نہیں کہتی کہ ڈراما بنانا حرام ہے یا وہ کمائی حرام ہے۔ اچھے ڈرامے بھی بنتے ہیں جو اللہ کے قریب کرتے ہیں۔ ارطغرل کو دیکھ لیں۔ ایرانی فلمیں اٹھا کے دیکھ لیں۔ کوئی ایسا ڈائریکٹر میرے کہے پہ بنائے نا تو میں آج اس کو اپنی کتاب دے دوں گی۔ لیکن یہاں کوئی بھی میری کتاب پہ میری ویلیوز کو مدنظر 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 پوری دنیا میں قرآن کا پیغام پہنچانے کا سبب بنے تو میں ضرور ڈراما یا فلم بناؤں گی۔ لیکن اگر میں یہاں اپنا ناول 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 نمرہ پیسے کے لیے نہیں لکھتی۔ میں نے پارس لکھنے کے بعد فیصلہ کیا تھا کہ میں اپنا کام نہیں بیچوں گی۔ میں اس کی اجرت لوں گی۔ میں اپنی محنت کا معاوضہ لوں گی۔ میں دعا لوں گی۔ اجر لوں گی۔ میں اس کا اگلے جہاں حساب بھی دوں گی۔ لیکن میں اس کو بیچوں گی نہیں۔ میں اپنا قلم گروی نہیں رکھوں گی۔ جس چیز سے میرا دل خوش نہیں وہ میں کسی کو نہیں دوں گی۔ بھلے مجھے وہ اس کے بدلے شہرت اور دنیا بھر میں نامور کر دے یا بہت سے پیسے۔

اپنی زندگی کے ان تین سالوں میں جب میں شدید مالی کرائسز سے گزر رہی تھی میں نے تب بھی اپنا ناول ٹی وی چینلز کو نہیں دیا کیونکہ یہ میرے کام کے ساتھ بددیانتی 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۔ بھلے میرا دو سال میں ایک ناول آتا بھلے مجھے تھوڑے پیسے ملتے تھے لیکن میرا دل مطمئن تھا۔ مجھے ہمیشہ یہ سکون رہا ہے کہ میں نے اپنے کام کے ساتھ بددیانتی نہیں کی۔

اس سب کے باوجود مجھے پیسوں 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 جاب نہیں کر سکتی تھی کہ میرا ذہن ایسا نہیں ہے۔ میرا کسی کے ماتحت زیادہ عرصہ گزارا نہیں ہوتا۔ میں روٹین میں صبح اٹھ کے کہیں جانے کی کمٹمنٹ نہیں کر سکتی تھی۔ مجھے جاب، ٹیچنگ، آفس یہ سب بورنگ لگتا تھا۔ میں اس کی جگہ والنٹیئر کام کرتی تھی۔ کبھی کسی کے ساتھ۔ کبھی کسی کے ساتھ۔ لیکن میں نے اس کا بھی معاوضہ

نہیں لیا۔

میں نے بچپن میں ٹیمر اینڈ لوئی کی وہ سیریز دیکھی تھی جس میں ان عورتوں کی کہانیوں پہ ڈرامے بنے تھے جو محنت سے اپنا بزنس چلا رہی ہوتی تھیں۔ مجھے وہ سیریز بہت فیسی نیٹ کرتی 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 مزا آئے گا۔ مجھے پیسے سے نہیں اس حاکمیت میں دلچسپی تھی جو ایک بزنس وومن میں ہوتی ہے۔ باس لیڈی۔ جب ایگزام میں مجھ سے پڑھائی نہ ہو رہی ہوتی تھی تو میں سوچتی تھی (ڈے ڈریمنگ) کہ میں کبھی ایئر پورٹ پہ کھڑی ہوں گی اپنے سامان کے کارٹن اپنے ورکرز سے اٹھوا رہی ہوں گی۔ ایک جگہ خالی کمرہ کرائے پہ لے کر ہم اپنا آفس بنوائیں گے۔ اور اس کمرے سے شروع ہونے والا ہمارا کاروبار ایک دن ایک بہت بڑی عمارت پہ پھیلا ہوگا۔ ایک ایسا سین اسی ڈرامے میں دیکھا تھا۔ پھر میں اس خیال کو جھٹک دیتی۔ کہاں میں۔ کہاں بزنس۔ بزنس تو بڑی ہی کوئی ناممکن چیز لگتا تھا۔ سو عموماً ایگزام دینے سے پہلے جب میرا دماغ مجھے پڑھائی سے بھگانے لگتا تو میں سوچتی کہ اگر میں ملک کی وزیر اعظم بن جاؤں تو کتنا مزا آئے۔ تب شوکت عزیز ملک کے وزیر اعظم تھے۔ ان سے تو کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ میں آئی تو یہ اور یہ ٹھیک کر دوں گی۔ میرا خیال ہے میں اپنی فینٹیسی کو یہیں روک دوں۔ مجھے خود بھی ہنسی آ رہی ہے۔

جن دنوں میں نے ناول شروع کیا، میرے مالی حالات قدرے بہتر ہونے لگے۔ جنت کے پتے کے کانٹریکٹ سے مجھے جو پیسے ملے تھے وہ اس وقت تو کافی زیادہ لگے، لیکن بعد میں مجھے احساس ہوا کہ میں نے غلطی کی ہے۔ میں نے دس سال کا کانٹریکٹ کر لیا۔ یعنی مجھے ایک ہی دفعہ پیسے ملیں گے اور دس سال تک جنت کے پتے کی جتنی کتابیں چھاپی جائیں، جتنی کتابیں بیچی جائیں، مجھے بس وہی شروع میں پیسے ملیں گے۔ اس کے بعد نہیں۔ جنت کے پتے پاکستان کی سب سے زیادہ بیچی جانے والی کتابوں میں سے ہے۔ اس کی تو بڑے پیمانے پہ پائریسی بھی ہوتی رہی ہے اور ابھی تک ہو رہی ہے۔ لیکن مجھے اس کے پیسے نہیں ملتے۔ مجھے اس غلطی کا احساس کئی دفعہ ہوا لیکن سچ پوچھیں تو مجھے کبھی افسوس نہیں ہوا۔ اول تو اس میں میرے پبلشرز کی غلطی 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 سیلر بن جائے گا۔ تیسرا... مجھے اس ناول کے پیسے بھلے نہ ملیں، مجھے اس کا نیک اجر تو ملتا رہے گا نا۔ لوگ مجھے اس کے حوالے سے جانتے ہیں۔ یاد کرتے ہیں۔ دعا دیتے ہیں۔

لیکن خیر۔ ایک دفعہ پھر میں اسکوائر ون پہ کھڑی تھی۔ میرے مالی حالات قدرے بہتر ہوئے تھے لیکن میں آج بھی پچیس روپے کی برفی اور دس بارہ روپے والے سموسے لیا کرتی تھی۔ میں اب بھی پی نٹ بٹر اور کریم چیز نہیں لے سکتی تھی۔ میں گرما میں لان کے دو نئے جوڑے لے سکتی تھی۔ اور میں سردیوں میں نئے جوڑے نہیں لیا کرتی تھی۔ میں جوتے کا ایک جوڑا لیتی اور اسے گھر اور باہر ہر جگہ پہنتی جب تک کہ وہ بالکل ناکارہ ہو جاتا۔ پھر میں دوسرا جوتا لیا کرتی۔ میرا ایک جوتا قریباً سال بھر چلا تھا۔ باقی پانچ چھے ماہ چپل کے ٹوٹ جاتے تھے۔

نمل 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 غلطی یہ ہوتی تھی کہ میں نے ناول کے شروع ہوتے ہی اس کی کتاب کا کانٹریکٹ کرتی تھی۔ اس دفعہ میں نے کہا کہ نہیں۔ انتظار کریں۔ جب تک ناول مکمل ہونے کے قریب نہیں ہوگا میں کانٹریکٹ نہیں کروں گی کیونکہ کسی ناول کی ہائپ ہی ان دنوں بنتی ہے۔ ورنہ میں اس کے بدلے اچھی رائلٹی مانگنے کی اخلاقی جرأت نہیں کر سکتی تھی۔

نمل کی دفعہ بہت سے پبلشرز کو میں ٹالتی رہی۔ جتنی میں دیر لگاؤں گی اتنی ہی رائلٹی بڑھتی جائے گی کیونکہ ہر قسط کے ساتھ ناول کی قدر و قیمت اور ڈیمانڈ میں اضافہ ہو رہا تھا۔ پھر بھی مجھے معلوم تھا کہ مجھے جو بھی رائلٹی ملے گی وہ چند ماہ میں ختم ہو جائے گی۔ اور میں تین سال بعد ایک کتاب مارکیٹ میں لا رہی ہوں۔ میرے پاس اپنا کوئی مسلسل سورس آف انکم نہیں ہے جو مجھے ہر ماہ بے فکر کرے۔ بھلے وہ تھوڑا ہو لیکن ہر ماہ چلتا 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 پہ فکر مند نہ ہونا پڑے؟ کبھی مجھے پیسے کے لیے اپنے کام کو بیچنا نہ پڑے؟

ایک روز... نمل لکھنے کے دوران ہی... میں صبح میں قرآن پڑھ رہی تھی جب سورۃ الطلاق کی آیات میری نظروں سے گزریں۔ اتفاق سے وہی آیات میں نے گزشتہ روز کہیں سوشل میڈیا پہ دیکھی تھیں۔ اور رات کو دوبارہ سے قرآن کا وہی صفحہ کھل گیا۔ 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 گمان بھی نہ ہوگا۔

اور جو کوئی بھروسہ رکھے گا اللہ پہ تو وہ اس کے لیے کافی ہوگا۔

بے شک اللہ پورا کر دیتا ہے اپنے کام۔

بلاشبہ 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 زندگیاں آیات کے ساتھ پلان شدہ تھیں۔

وہ تین روز بعد کی بات ہے۔ میں صبح دیر سے اٹھی اور گھر مہمان آنے کا شور مچ گیا۔ میں بہت سستی سے ان کے لیے تیار ہوئی۔ یہ میرے اپریشن کے دنوں کا تذکرہ ہے۔ نفیسہ اور میری لانگ ڈرائیو اس کے سال بھر بعد میں ہوئی تھی۔ میں نے بہت سستی سے چیزیں تیار کیں۔ مجھے شدید نیند آئی ہوئی تھی اور مجھے اس وقت وہ مہمان بہت برے لگ رہے تھے۔ لیکن میں جانتی تھی کہ مجھے ان کے سامنے بیٹھنا بھی ہے اور مسکرانا بھی ہے۔

سو میں ان کے سامنے ہر چیز سرو کرنے کے بعد بیٹھ گئی۔ اس زمانے میں میں چائے نہیں پیتی تھی سو نیند بھگانے کا کوئی طریقہ معلوم نہیں تھا سوائے اس کے کہ دوبارہ سو جاؤں۔ مجھے اتنی شدید نیند آئی ہوئی تھی کہ آج میرا کسی کو کوئی کرٹسی دکھانے کا موڈ نہیں تھا۔ کسی کو برا لگتا ہے تو لگے۔ میں عجیب سڑی ہوئی سی پھر رہی تھی۔ بس یونہی بیٹھ گئی اور خلا میں گھورنے لگی۔

مہمان دوسرے گھر والوں سے باتیں کرنے لگے اور میں بس لاؤنج کی سفید دیوار کو دیکھنے لگی۔ جمائیاں روکتے ہوئے دیوار کے اوپر اونچے نیچے لگے پینٹ کے نشان' امپرفیکشن۔ میں سب دیکھتی رہی۔ آنکھیں بار بار بند ہو رہی تھیں۔ میں بمشکل ان کو کھولتی اور دیوار کو گھورنے لگتی۔ (کاش مہمان چلے جائیں۔ پلیز چلے جائیں۔ تاکہ میں جا کے سو جاؤں۔) مجھے دیکھ کے لگ رہا ہوگا کہ کوئی بت بیٹھا ہے جو بس پلکیں جھپک رہا ہے۔

مجھے وہ دن یاد ہے۔ سردیوں کے دن تھے۔ میں نے نیلے رنگ کے کپڑے پہن رکھے تھے جن میں سبز دھاریاں تھیں۔ سامنے والے صوفے پہ تین لوگ بیٹھے آپس میں بات کر رہے تھے اور میں ان کے پیچھے سفید دیوار کو دیکھ رہی تھی۔

اور تب ہی۔ معلوم نہیں کہاں سے... میرے ذہن میں ایک خیال آیا۔ میں آج بیٹھ کے سوچوں تو مجھے اس خیال کا کوئی سرا 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 انسپائریشن 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 ایمیر امنٹ ہی نہیں ہے۔ لیکن تمہیں مالی خودمختاری چاہیے۔ تم ٹریول کرنا چاہتی ہو۔ دنیا دیکھنا چاہتی ہو۔ تم بہت کچھ کرنا چاہتی ہو۔ کہاں سے لاؤ گی اس کے لیے پیسے؟ اور وسائل؟

میں نے اس کہنے والے کو جواب میں کہا... جب نمل ختم 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 مایوسی سے سوچ رہی تھی۔ کتاب سے کون سا مجھے کوئی خاص آمدنی ہوتی ہے۔ اصل آمدنی تو اسے ہوتی ہے جو اس کو چھاپتا 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 تھمایا جاتا ہے۔ (میرا دماغ بھٹکنے لگا) ویسے میرے پبلیشرز کے فیس بک پیج پہ 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 بھنوؤں کو اکٹھے ہوتے دیکھ لیتی۔ شاید گردن نیڑھی ہوئی ہو۔ جیسے انسان ایک عجیب سے خیال میں گھر کے چونکتا ہے۔ جیسے وہ نیند سے جاگتا ہے۔

ایک منٹ... میرے فیس بک پیج کی آن لائن ریچ بہت دور تک ہے۔ جنت کے پتے جب شائع ہوا تو بہت سے لوگوں نے

ہمیں بیا کر ہمیں کتاب آن لائن خریدنے کا طریقہ بتاتے ہیں۔ میرے پبلشرز نے ان کو ٹھیک سے ڈیل 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 وہ دوسرے بک اسٹورز کو بیچتے ہیں... یعنی کتاب کی اصل قیمت سے کچھ کم میں... تو میں اس کتاب کو آگے بیچ سکتی ہوں۔ میرے ریڈرز آن لائن ہیں نا۔ ان کو گھر بیٹھے 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 کل کیا اپنی ساری کتابوں کو آن لائن لا سکتی ہوں۔ میرے پاس اتنے پیسے ہو جائیں گے کہ مجھے بیس روپے کی برفی نہ گنی پڑے میں بیگ پھٹنے پہ نیا بیگ جلد لے لیا کروں اور میرے پاس مجھے واکنگ چلانے کے لیے ایک نہیں دو جوتوں 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 کہیں اور تھا۔ آخر میں ان آنٹی کو بھی سمجھ میں آ گیا کہ یہ کہیں اور ہے سو وہ میری طرف سے بالکل ہی لاتعلق ہو کے دوسرے لوگوں سے باتیں کرنے لگیں۔

پہلے چند منٹ میں حیرت میں ڈوبی رہی۔ یہ کیسا عجیب سا آئیڈیا ہے۔ میں ڈاکٹر ہو کے اپنی کتاب سیل کروں؟ عجیب تو نہیں لگے گا؟ پھر میں نے اپنی بہن عمارہ کو وہیں بیٹھے بیٹھے میسج کیا۔

یہ 16 جنوری 2016 کی بات ہے۔ مجھے وہ دن کبھی نہیں بھولے گا کیونکہ اس دن میں نے اپنے لیے ایک بہت بڑا فیصلہ لیا تھا۔

میں نے عمارہ کو میسج لکھا کہ میں سوچ رہی ہوں کہ اپنا ایک آن لائن بک اسٹور کھولوں جس سے میں اپنی کتابیں خود سیل کروں۔ میسج بھیج کے مجھے شدید خوف لاحق ہوا کہ اس کا ردعمل کیا ہوگا۔ کیا وہ کہے گی کہ کیا اسٹوپڈ آئیڈیا ہے۔ لوگ کیا کہیں گے۔

"یہ تو بڑا دلچسپ آئیڈیا ہے۔ چلیں چلیں... اس پہ کام کرتے ہیں۔" وہ آن لائن تھی اور اس کا جواب فوراً آیا تھا۔ اگر وہ اس آئیڈیے کو ریجیکٹ کر دیتی تو شاید تب بھی میں یہ سب شروع کر دیتی لیکن مجھے ہمت پکڑنے میں بہت دن لگتے۔ سو اگر 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 جا سکتی ہے۔

میرے مہمانوں کے اٹھنے سے پہلے میرے ذہن میں ایک بک اسٹور کا تصور آ چکا 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۔

میں نے وضو کیا اور استخارے کے دو نفل پڑھے۔ استخارہ عموماً لوگ رات کو کرتے ہیں لیکن یہ کبھی کسی وقت بھی کیا جا سکتا ہے۔

اس کے بعد میں نے پبلشنگ کی دنیا کے 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 ڈاکٹر کو اپنا بک اسٹور کھولنے کی۔ ڈاکٹر کا یہ کام تھوڑا ہی ہے۔ لوگ کیا کہیں گے کہ ڈاکٹر پیسے کما رہی ہے؟

"کیوں؟ لوگوں کے اپنے باپ بھائی جاب پہ پیسے نہیں کمانے جاتے؟ لوگ خود خریداری رشتے کے پیسوں سے کرتے ہیں؟"

"میں اس لاجک پہ بڑی حیران ہوئی تھی۔ کیا اپنے ہاتھوں سے محنت کر کے کمانے میں کوئی حرج ہے؟"

لیکن آنے والے دنوں میں مجھے معلوم ہوا کہ اگر عورت کمائی کرنے لگے تو اس کو لالچی اور پیسے کے پیچھے بھاگنے والی سمجھا جاتا ہے۔ اگر وہ رائٹر ہو (جو ویسے ہی underpaid ہوتے ہیں) اور وہ اپنی ہی کتابیں اپنے ریڈرز تک بیچنا چاہے تو اس کو "اب تو بس یہ بزنس میں پڑ گئی ہیں" کہا جاتا ہے۔ میرے لیے یہ بڑا عجیب تھا۔

ہمارا معاشرہ ایسا ہے جہاں بہت سی شادیاں اس لیے خراب 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 رہ کے... نہ اسے بازاروں میں اسٹور کھولنے پڑیں نہ اسے بھاگ دوڑ کرنا پڑے... بلکہ وہ انٹرنیٹ کو استعمال کر کے اپنا بزنس سیٹ کرے... وہ انٹرنیٹ جہاں لوگ عموماً 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 سکھا دی کہ ترقی کرتی عورت کسی کو اچھی نہیں لگتی۔ لوگ اس سے ان سیکیور ہو جاتے ہیں۔ اس کو گرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور اگر عورت رائٹر ہو تو اس کو اخلاقیات کے سبق پڑھائے 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 بناتی ہیں؟

مسئلہ یہ ہے کہ یہ سب کہنے والے میرے bills نہیں بھر سکتے۔ یہ لوگ یہ نہیں جانتے کہ میری سب سے زیادہ بکنے والی کتاب کی دس سال تک مجھے کوئی رائلٹی نہیں ملے گی۔ یہ لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ اگر مجھے کام بیچنا ہوتا تو میں اپنی ویلیوز پہ سمجھوتہ کر کے ٹی وی کا جو کام ہے کر کے چند لاکھ کما لیتی۔ لیکن وہ چند لاکھ تو ختم ہو جاتے۔ کتنے ماہ یا سال چلتے؟ وہ ختم ہو جاتے اور میں اپنے ضمیر کا سامنا نہ کر پاتی۔ زنجبیل سے... اپنے بزنس سے... اگر میں مہینے کے چند ہزار بھی کماؤں گی تو مجھے ایک کنٹرول کا احساس رہے گا۔ میں کسی اور کی ملازم نہیں ہوں۔ مجھے پیسے کے لیے نہیں لکھنا پڑ رہا۔ میں آزاد ہوں۔

اسی سینس آف empowerment کے لیے میں اپنا بزنس سیٹ کرنا چاہتی تھی۔

میں نے زنجبیل کیسے شروع کیا؟ ساڑھے سات ہزار روپے سے جو میں نے کسی سے ادھار لیے تھے۔ میرے پاس اس وقت ساڑھے 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۔ وہ لے کر بھی آزماتا ہے اور دے کر بھی آزماتا 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 پہ ڈال دیتیں؟ ان کو بیچتی کیوں ہیں؟

میں کبھی اس بات کو سمجھ نہیں سکی۔ کیوں بھئی؟ اسکول کالج کی کتابیں کوئی مفت میں دیا کرتا تھا کیا؟ اسکول کالج کی فیس کیا کبھی 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 یہ ہر دور میں ہر ایک کی ہر وقت ضرورت ہوتا ہے۔ میں (سوائے اس کتاب کے جو آپ کے ہاتھ میں ہے) اپنی کتابیں فری میں انٹرنیٹ پہ ڈال دیتی ہوں۔ لیکن جب کتابی شکل میں وہ آ جاتی ہے تو میں اس کو بیچتی ہوں کیونکہ کاغذ اور گتے کی اس کتاب سے بہت سے لوگوں کا رزق وابستہ ہوتا ہے۔

اپنی کتاب بیچنا تو وہ کام ہے جو دنیا کا ہر رائٹر کر رہا ہے۔ فرق یہ ہے کہ باہر رائٹرز کو ہر کتاب بکنے کا شیئر ملتا ہے۔ جے کے رولنگ کیسے اتنی امیر ہوئی؟ کیونکہ اس کو ہر کتاب میں سے چند پاؤنڈز جاتے ہیں۔ جتنی کتابیں بکیں گی اتنا منافع۔ پاکستان میں ایسا نہیں ہوتا۔ میں بھی چاہوں تو پبلشرز سے کہوں کہ مجھے ہر کتاب میں سے منافع دیں۔ لیکن ہم رائٹرز ایسا کیوں نہیں کہتے؟ کیونکہ (معذرت کے ساتھ) ہمارے ہاں پبلشرز ہمیں بتاتے نہیں ہیں کہ ہماری کتاب کتنی بک رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں آپ کی کتاب اتنی نہیں بکی۔ چند کاپیاں ہی بکی ہیں۔ ہم اس طرح کی ڈیل کر بھی لیں تو وہ کہیں گے کہ آپ کی کتاب کی بس دو ہزار کاپیاں بکی ہیں جبکہ درحقیقت پچاس ہزار کاپیاں نکل چکی ہوتی ہیں۔ میرے پبلشرز البتہ 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 رائلٹی لے لیں۔

لوگ ان باتوں کو نہیں جانتے ہوتے۔ لیکن پھر بھی مجھے بہت باتیں سننی پڑتی ہیں کہ آپ اپنا بزنس کیوں سیٹ کر رہی ہیں؟ اب آپ پیسے کی دوڑ میں پڑ جائیں گی تو دیکھنا آپ کے الفاظ سے تاثیر 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 تاثیر تب تک رہے گی جب تک میں اللہ کی بات کروں گی۔ اگر اللہ نے مجھے کبھی بھٹکا دیا۔ تو میں لکھ 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 رائٹرز 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 مہنگی ہوتی ہیں۔ اس لیے کیونکہ کاغذ مہنگا ہے۔ جیسے ہی ڈالر بڑھتا ہے' کاغذ کی قیمت اوپر چلی جاتی ہے۔ میری کتاب سال دو سال بعد آتی ہے۔ کوئی زبردستی نہیں ہے کہ اسے لازمی لیا جائے۔ کتاب ایک لگژری ہے۔ اس کو وہ لے جو افورڈ کر سکتا ہے۔ جن دنوں میں ایک نیا ایک افورڈ نہیں کر سکتی تھی ان دنوں بھی میں نے چند ناول خریدے تھے کیونکہ کتابیں میرے لیے ترجیح تھیں۔

کتاب ارزاں نہیں ہوتی۔ نہ خریدیں آپ تب بھی اس بات کا اشتہار نہیں لگانا چاہیے۔ اپنے مالی کرائسس میں بھی میں نے کسی ایک اسٹور پہ جا کے یہ نہیں کہا کہ مجھے اپنی کتاب مفت میں دے دو۔ میں کیوں کہتی؟ یہ تو انتہائی شرمناک بات ہے کہ آپ کسی

دکان پہ جا کے کہیں کہ میں یہ افورڈ نہیں کر سکتا۔ عزت دار انسان ایسا نہیں کرتا۔ وہ وقار سے اس چیز کے پاس سے گزر جاتا ہے تبھی وہ افورڈ نہیں کر سکتا۔ میری کتابوں پہ سال میں کئی دفعہ سیل لگتی ہے۔ وہ 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 تھوڑی افورڈ نہیں کر سکتا۔ اور تب بھی انسان وہ 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 رائٹرز اور پبلشرز کو کتاب بیچنے پہ برا بھلا نہ کہیں۔ آپ باقی چیزیں بھی دولت کے ہاتھوں سے نہیں خرید رہے۔ پیسوں سے ہی خرید رہے ہیں۔

میں اپنا قلم نہیں بیچ رہی۔ اپنا کام نہیں بیچ رہی۔ میں کتاب بیچ رہی ہوں۔ اگر مجھے لکھنے سے پیسے بنانے ہوتے تو میں ٹی وی کے لیے لکھتی۔ دوسرے ڈائجسٹ کے لیے لکھتی۔ پیسہ بنانے کے بہت طریقے ہیں۔ لیکن میں وہ بناتی ہوں جو مجھے پسند ہے۔ مجھے رنگوں' کاغذوں اور لفظوں کو خوبصورت بنا کے پیش کرنا پسند ہے۔ سو میں نے جب اپنے بک اسٹور سے نمل کتاب لانچ کی تو میں نے ساتھ ایک فری گفٹ بھی بنایا۔ وہ جنت کے پتے کی ایک ڈائری تھی۔ اس کو بنانے پہ میرا بہت پیسہ خرچ ہوا۔ اور میں ادھار پہ تھی اس وقت۔ میں وہ نہ بناتی تب بھی میری کتاب اتنی ہی بکنی تھی۔ لیکن یہ میرا شوق ہے۔ جیسے لکھنا میرا شوق ہے۔ ایسے ہی مجھے کاغذوں سے پراڈکٹس بنانے کا شوق ہے۔ ایسے میں جب کچھ ایسے لوگ جو عورت کو ترقی کرتے دیکھ کے خوش نہیں ہوتے میرے پیج پہ آ کے لکھتے ہیں کہ آپ بزنس کیوں کر رہی ہیں تو مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ سچ میں میرا دل دکھتا ہے۔

بزنس کرنا کوئی گناہ نہیں ہے۔ یہ بی بی خدیجہؓ کا پیشہ 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 یہی کام کرتی ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں مجھے بہت برکت دی۔ میں نے چند اصول بنا لیے ہیں۔ میں منفرد چیزیں بناؤں گی۔ میرا ہر پراڈکٹ بامقصد ہوگا۔ اس پہ لکھی سطر پڑھ کے کسی کو ہمت ملے' مثبت سوچ ملے' تو بس اس کا مقصد پورا ہو گیا۔ میں ایسے پراڈکٹ بناؤں گی جو غم کے وقت میں یاد دہانی کروا دیا کریں۔ جو پازیٹو ہوں۔

میں نے "ہوم گرل" اور اب "میں انمول" خود پبلش کی۔ میں نے کاغذ سے لے کر ٹائٹل کی کوالٹی تک ہر چیز پہ محنت کی۔ اس کو بیسٹ رکھا۔ میں ایک سستا سا ایڈیشن بھی چھاپ سکتی تھی۔ لیکن میرا دل اس سے خوش نہ ہوتا۔ میں اس کتاب کو اعلیٰ طریقے سے چھاپ کے مفت میں بھی دے سکتی تھی کیونکہ اب مجھے روپے پیسوں 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 سیلف ہیلپ کتاب میں انویسٹ نہیں کریں گے' آپ نے اس کو کبھی سیریس نہیں لینا۔

آپ اگر کسی امریکی موٹیویشنل اسپیکر کا سیلف ہیلپ کورس کریں تو تیس دن کا ایک کورس ساٹھ ستر ہزار روپے سے کم میں نہیں ہوتا۔ اور لوگ اس میں انویسٹ کرتے ہیں اور اسی لیے وہ کچھ سیکھ کے بھی نکلتے 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 بناؤں گی اس پہ خوب محنت 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 بزنس میں چند دوسرے اصول بھی بنائے ہیں۔ اپنے مال کا عیب نہیں چھپانا۔ اگر مال عیب دار نکلے تو اس کو واپس کر کے نئی چیز اسے دے دینا۔ فوراً ری فنڈ بھی بھیجنا۔ وہ چند پیسے اہم نہیں ہیں جو ایک کتاب کے بکنے سے ملتے ہیں۔ وہ کلائنٹ اہم ہے جس کی کتاب خراب نکلی ہے۔ ہمیں جلد از جلد اس کو نئی کتاب بھیجنی ہوتی ہے تاکہ اس کا دل خراب نہ ہو۔ جب آپ کسی کا دل خراب کرنے سے بچتے ہیں نا، تب اللہ تعالیٰ آپ کے کام میں برکت ڈالتا ہے۔ ان تمام اصولوں کے باوجود ہم سے بھی غلطیاں ہوتی ہیں۔ کلائنٹ ناراض بھی ہو جاتے ہیں لیکن اوور آل ہم کوشش کرتے ہیں کہ ایسا کم سے کم ہو۔

ایک اور چیز جو میں نے اپنے بک اسٹور میں رائج کی وہ عورتوں کو ہائر کرنا تھا۔ میں صرف عورتوں کو ہائر کرتی ہوں۔ کہیں نہ کہیں مردوں سے کام لینا پڑتا ہے۔ جیسے سپلائیرز یا وینڈرز یا پرنٹرز ہو گئے۔ لیکن زنجبیل کی اپنی ورکرز صرف عورتیں ہوتی ہیں۔ اور پھر زنجبیل 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 لگا کے کام لیتی ہوں۔ لیکن میں ان کو ہمیشہ اچھی سیلری اور اچھے بونس دیتی ہوں۔ کچھ لڑکیاں یونیورسٹی اسٹوڈنٹس ہیں۔ انہوں نے اس عمر میں کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ وہ فنانشلی خود پہ انحصار کرنے لگیں گی۔ کچھ لڑکیاں پڑھی لکھی نہیں ہیں۔ کوئی سنگل مدر ہے تو کسی کی اوور ایج ہونے کے باعث شادی نہیں ہوئی۔ کوئی بیوہ ہے جس کو اپنے بچے عزت سے پالنے ہیں۔ تو کسی کا شوہر کمائی نہیں کر کے دیتا۔ آج یہ سب خواتین عزت سے گھر میں رہ کے کما رہی ہیں۔ کسی کو مردوں سے بات نہیں کرنی پڑتی۔ کسی کو گھر سے نہیں نکلنا پڑتا۔ یہ سارے کام میں کرتی ہوں۔

میرے پاس ایک بچی کام کرتی تھی جو میرے ساتھ حالم کی کتابیں سائن کرواتی تھی۔ ڈبے کھولتی تھی۔ کتاب کھول کے میرے سامنے رکھتی اور میں سائن کرتی۔ (میں کوئی ملکہ نہیں ہوں جو ایسے کام کرواتی تھی۔ ان دنوں کتابیں سائن کرنے سے میری کلائی 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 پیسوں کا کیا کرو گی جو تم حالم کی پیکنگ وغیرہ سے کما رہی ہو۔ وہ بولی۔ "باجی میں کمبل لوں گی"۔ میں بڑی حیران ہوئی۔ میں نے کہا کمبل؟ کمبل کیوں؟ معلوم ہوا اس کو نئی کمبل کا شوق تھا اور وہ جہیز بنا رہی 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 جوتوں پہ لگاتا ہے۔ اور لوگ اترن میں کپڑے جوتے دے دیتے ہیں بلکہ کبھی نئے کپڑے جوتے بھی لے دیتے ہیں۔ لیکن کمبل اور بستر کوئی نیا نہیں دیتا۔ غریب لوگ برسوں سے ایک ہی کمبل استعمال کر رہے ہوتے ہیں کیونکہ کمبل استعمال سے خراب نہیں ہوتے۔ ایسے میں کسی غریب انسان کے لیے کمبل ترجیح نہیں ہوتا۔ اسکول بیگ ترجیح نہیں ہوتا۔

اس بچی نے اپنا سارا جہیز زنجبیل کی کمائی سے جوڑا۔ کتنی ہی عورتیں ہیں ہمارے پاس جن کے گھر آپ کے ان پیسوں 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 بزنس لائیر کو ریٹرن جمع کرواتے ہوئے اپنی ان ورکرز کی سیلری بتائی تو وہ بولا... آپ ان کو بہت زیادہ پے کرتی ہیں۔ مجھے اس کی بات سے بہت تکلیف ہوئی۔ میں نے کہا، یہ وہ عورتیں ہیں جو میرا بوجھ بانٹے ہوئے ہیں۔ میں ان کی وجہ سے یہ بزنس چلا رہی ہوں۔ یہ اس کی مستحق 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 دل سے آ کر زنجبیل کا کام کرتی ہیں کہ میں بتا نہیں سکتی۔

زنجبیل میرا بے بی ہے۔ مجھے یہ بہت پیارا ہے۔ اس نے مجھے فنانشلی اپنے پیروں پہ کھڑا کر دیا۔ ایسا نہیں ہے کہ میں اس سے کروڑ پتی بن گئی۔ یا اس سے پہلے میں بہت بری حالت میں تھی۔ (میں پچیس روپے کی برفی لے سکتی تھی۔ او کے!) مسئلہ یہ تھا کہ میں ادھر ادھر کے لوگوں سے پیسے نہیں مانگ سکتی تھی۔ اور جب گھر کے کمانے والے کے اپنے مالی حالات خراب ہوں تو باقی گھر والے اس پہ اپنا بوجھ نہیں ڈالتے۔ میں بہت سی چیزیں لے سکتی تھی تب بھی۔ لیکن بینک تک پہنچنے تک میرے پیسے ختم ہو چکے ہوتے تھے۔

ایسے میں زنجبیل نے مجھے ایک آزادی دی۔ اس نے مجھے کمائی کے خوف سے نکال دیا۔ اس نے مجھے حسرتوں سے نکال دیا۔ یہاں تک کہ میرا دل پیسے کی طرف سے بے نیاز ہو گیا۔ میں جو کماتی ہوں اس کا اکثر حصہ خرچ کر دیتی ہوں۔ میں پلاٹ اور زمین لینے میں اب یقین نہیں رکھتی۔ انسان کو لینی چاہئیں' سیونگ لازمی کرنی چاہیے لیکن جب آپ ایک پلاٹ لیتے ہیں تو آپ پیسے کو روک دیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنی سیونگ کسی بزنس میں انویسٹ کرتے ہیں تو ایک چین ری ایکشن چل پڑتا ہے۔ آپ کے مزدور اور عملہ پیسہ کماتے ہیں۔ جن پرنٹرز سے آپ کتاب چھپوا رہے ہیں ان کا عملہ پیسہ کماتا ہے۔ سو یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں سب کمائی کرتے ہیں۔ سب کا رزق بنتا ہے۔ جب آپ پیسے سے سونا چاندی یا پلاٹ وغیرہ خرید کے اس کو جمع کرتے جاتے ہیں تو وہ پیسہ رک جاتا ہے۔ پیسے کو سائیکل میں رہنا چاہیے۔

میں نے زنجبیل ساڑھے سات ہزار روپے سے شروع کیا تھا۔ اور وہ میں نے کسی سے ادھار لیے تھے۔ آج زنجبیل اس قابل ہے ماشاءاللہ 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 سنا رہی 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 گھر والوں 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 فنانشل انڈیپنڈینس 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 پیروں پہ ضرور کھڑے ہونا چاہیے کیونکہ یہ چیز اس کی ذات کو اعتماد دلاتی ہے۔

آپ کے پاس دو چوائسز ہیں۔ یا تو آپ اپنے تنگ مالی حالات کے ساتھ گزارا کریں۔ یا آپ محنت کر کے ان کو بدلیں۔ آپ کو اپنے بہت سے خواب پورے کرنے کے لیے پیسوں کی ضرورت پڑے گی۔ یہ دنیا ہے اور اس میں ایسے ہی رہتا ہے۔ مالی طور پہ مستحکم ہونا آپ کو دوسرے انسانوں کا غلام بننے سے بچائے گا۔ یہ آپ کی عزت نفس کے لیے بھی ضروری ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کی بات اس لیے ماننے پہ مجبور ہوتے ہیں اور اپنے ساتھ زیادتی پہ آواز نہیں اٹھا سکتے کیونکہ وہ لوگ مالی لحاظ سے آپ سے بہتر ہوتے ہیں۔

خود کو مالی مستحکم کرنا صرف پیسے کے لالچ میں نہیں ہوتا۔ یہ ایک بہت بعد 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 کچن سے لے کر کچن 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 پروجیکٹ 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 طنز کرتی ہیں اور لڑائی جھگڑے کرتی ہیں؟ کیونکہ ان کے پاس کرنے کو کوئی کام نہیں ہوتا۔ گھر کے کام ہدف نہیں ہوتے۔ وہ روٹین ہوتے ہیں۔ یاجوج ماجوج کی دیوار کی طرح۔ رات کو ختم کرو تو صبح نئے سرے سے نکل آتے ہیں۔ عورت اور مرد دونوں کو گھر کے کام کرنے چاہئیں 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 نا؟

پیسے والا کام بھی اور بغیر پیسے والا کام بھی۔ ہر طرح کی ایکٹیویٹی میں خود کو شامل رکھنا چاہیے۔ یہ چیزیں آپ کی شخصیت نکھارتی ہیں۔ ذہن کھولتی ہیں۔ ہر روز جاب یا ورکرز کے ساتھ نت نئے جھگڑے بھی انسان کو بہت کچھ سکھاتے ہیں۔ فارغ بیٹھنے سے آپ کا سیکھنے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کہیں گے کہ عورتیں جو گھر میں بیٹھی ہوتی ہیں، وہ فارغ نہیں ہوتیں ان کے بہت کام ہوتے ہیں۔ بات صرف اتنی ہے کہ ہر وہ انسان فارغ ہے جس کی زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہے اور اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے اس نے کوئی ہدف نہیں رکھے۔ بھلے وہ صبح 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 پہ ساری دنیا دیکھنے اور سو جانے تک محدود ہے؟ ایسے تو جانور رہتے ہیں۔ کھاتے ہیں، سوتے ہیں، اپنے پارٹنر 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 اتنا پوٹینشل دیا ہے کہ یہ اس کی توہین ہے کہ اس کو یہاں 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 کورسز کر سکتی ہیں۔ گھر بیٹھے آن لائن کورس کر لیں۔ اگر کوکنگ کا شوق ہے تو کوکنگ کا کورس کر لیں۔ گھر سجانے کا شوق ہے تو انٹیریئر ڈیکوریٹنگ کی ویڈیوز دیکھیں اس سے سیکھیں۔ اور پھر دوسروں کو سکھائیں۔ علم سکھانے سے بڑھتا ہے' عمل کرنے سے پختہ ہوتا ہے۔ خالی سیکھنے سے علم بھول جاتا ہے۔ کسی کام کا شوق ہے تو اسے بڑے لیول پہ کریں۔ اس کو بزنس بنائیں۔ اپنے شوق کو بزنس یا جاب میں ڈھالنا بہت بڑی نعمت ہے۔ آپ روز صبح اٹھ کے اپنا کام خوشی سے کرتے ہیں۔ آپ ایکسائیٹڈ ہوتے ہیں۔ آپ پرجوش 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 ڈھونڈیں۔

اگر آپ مالی لحاظ سے مستحکم نہیں ہیں لیکن آپ شادی کے انتظار میں ہیں کہ وہ ہوگی تو آپ کی خواہشات پوری ہو جائیں گی۔ تو آپ کی اپروچ غلط ہے۔ اپنی خواہشات کو شادی کے ساتھ منسلک 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 بیٹھی ہوں اور انتظار کر رہی ہوں کہ کب میری شادی ہوگی۔ یا آپ ایک شادی شدہ خاتون ہیں اور بچے ہونے کی منتظر ہیں۔ یا بچوں کے بڑے ہونے کی۔ یا آپ کسی بے کار جاب 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 کرنا ہے آپ نے انتظار؟ اس کے بجائے آپ اس وقت کو کسی کام میں کیوں نہ لائیں؟ آپ فارغ کیوں بیٹھیں؟ اگر زندگی میں مقصد نہیں ہے' تو ہوم گرل بنے رہنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اگر گھر سے نکلنے کی اجازت نہیں ہے تو گھر میں رہ کے کچھ کریں۔ میں نے تیرہ کتابیں گھر میں رہ کے لکھی ہیں۔ میں نے زنجبیل گھر میں رہ کے بنایا ہے۔ ایک وقت تھا میرے پاس بیگ خریدنے کے پیسے نہیں تھے۔ میں چھبیس روپے کی برفی نہیں خرید سکتی تھی۔ ایک وقت تھا جب میں سوچا کرتی تھی میں ایک بزنس وومن ہوں گی جو ایئرپورٹ جا کے اپنا سامان پک کرے گی (ایسے ہی ایک تصور تھا ذہن میں ڈرامہ دیکھ کے) یا میں ملک کی وزیراعظم ہوں گی اور لوگوں کے مسئلے حل کروں گی۔

آج میں کہاں ہوں؟ اللہ تعالیٰ نے مجھے کہاں سے کہاں پہنچا دیا؟

میں ایئرپورٹ جا کے اپنا سامان وصول کرتی ہوں۔ میں ملک کے موجودہ وزیراعظم کے ساتھ کام بھی کرتی ہوں اور لوگوں کی شکایات اور مسائل حل کرواتی 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 آزما 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 رہ جاتی ہوں۔ مالی طور پہ بھی کئی دفعہ میں بالکل کنگال ہو جاتی ہوں۔ جیسے میں نے سوریال باکس بنایا (میرے اسٹور کا ایک پراڈکٹ) تو میں نے زنجبیل 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 نکل گیا۔ میں ہنس ہنس کے اپنے بہن بھائیوں کو اپنے بینک اکاؤنٹ کی اسٹیٹمنٹ بھیجتی تھی جس میں دو ہزار ایک سو اکیس روپے رہ گئے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے اس پراجیکٹ کو کامیاب کروایا۔

ہر دفعہ میرا ہر پراجیکٹ کامیاب نہیں ہوتا۔ کسی دفعہ اللہ تعالیٰ نفع دیتا اور کسی دفعہ صرف ایک سبق۔

بزنس کے پوائنٹ آف ویو سے بات کروں تو میرا بزنس کیسے اپنے پیروں پہ کھڑا ہوا؟ میرے نزدیک اللہ تعالیٰ نے ہی اس کو کامیاب کروایا۔ کیونکہ وہی برکت ڈالتا ہے۔ وہی آئیڈیاز دیتا ہے۔ اور وہی ناکامیاں دے کر سبق دیتا ہے۔ میں نے یہ سیکھا ہے' اور اگر آپ اپنا بزنس کامیاب کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو بھی یہ جاننے کی ضرورت ہے۔ کہ بزنس محنت اور مسلسل محنت سے کامیاب ہوتا ہے۔ لوگوں کے بزنس 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 بخت لگاتا ہے۔ لیکن صرف کوشش کرنے والوں کو۔ صرف ان کو جو اپنے حالات خود بدلنا چاہتے ہیں۔

بزنس کی کامیابی کے لیے آپ نے آئیڈیاز پہ کام کرنا ہے' محنت مسلسل کرنی ہے' نقصان پہ ہمت نہیں ہارنی' معیار پہ سمجھوتہ نہیں کرنا' چھوٹے چھوٹے منافعوں کے پیچھے عزت خراب نہیں کرنی' اور سب سے اہم چیز... مارکیٹنگ کرنی ہے۔ مارکیٹنگ پہ پیسے' وقت اور دماغ کو خرچ 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 ول (مرضی) سے کرتا ہے۔ یہی چیز اس کو فرشتوں پہ برتری دیتی ہے۔ انسان کو اللہ نے دنیا میں اپنا خلیفہ بنا کے بھیجا تاکہ وہ اللہ کی زمین پہ اللہ کے انصاف کو قائم کرے۔ وہ حق کو حق بنا کے دکھائے اور باطل کو باطل کہہ سکے۔ یہی میری اور آپ کی زندگی کا مقصد ہے۔ آپ اپنی وسعت 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 بنا ٹیلنٹ کے کسی کو نہیں پیدا کیا۔ سب کے اندر کچھ نہ کچھ ہوتا ہے۔ آپ نے صرف اس کو ڈھونڈنا ہے۔ اور ٹیلنٹ کو ڈھونڈا کیسے جاتا ہے؟ اس چیز کا تعاقب کر کے جو آپ کو توانائی دیتی ہے۔ وہ 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 بزنس... کوئی کورس... کوئی بلاگ... 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 اٹھنے سے پہلے کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنی بہن کو پہلا میسج اسی وقت کرنا ہے جب آئیڈیا آپ کے ذہن میں آ گیا۔ پھر مہمانوں کے جانے کا بھی انتظار نہیں کرنا۔ کسی بھی کام کو کرنے کا بہترین وقت "ابھی" ہوتا ہے۔ اور آئیڈیا اس دنیا کا سب سے طاقتور ہتھیار ہے۔ یہ آئیڈیاز ہوتے ہیں جو ملک بناتے ہیں اور ملک تباہ کرتے ہیں۔ آپ کا آئیڈیا اتنا ارزاں نہیں ہے کہ آپ اس کو بے کار رکھیں۔

ہم آئیڈیا آنے کے بعد شرم سے کسی کو بتاتے نہیں ہیں کیونکہ ہمیں ڈر ہوتا ہے کہ وہ اس کو ریجیکٹ نہ کر دے۔ آپ نے نصیحت

ضرور سنی ہے لیکن آپ کو اپنے آئیڈیا کے لیے کسی کا اپروول نہیں چاہیے۔ میں ایسے عقلمند لوگوں کو جانتی ہوں جو ہر ایک پہلو پہ غور کرتے ہیں، ہر ایک کی نصیحت سنتے ہیں، بزنس کرنے سے پہلے کہتے ہیں کہ نہیں پہلے فلاں 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۔ بزنس رسک کا نام ہے۔ آپ نے محنت کرنی ہے آئیڈیا پہ عمل کرنے پہ، آئیڈیا کو سوچنے پہ نہیں۔ آپ نے تھوڑے سے شروع کر کے بڑے تک جانا ہے لیکن آپ نے اگر سائیڈ ڈاؤن میں پڑے کے آئیڈیا کو گنوا دیا تو آپ کا بزنس کبھی 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 پہ پھر محنت کریں۔ صبح صبح اٹھ کے اس پہ کام کریں۔

اس پہ اپنی جان لگا دیں۔

ہفتے میں کسی کام کو آپ اگر ساٹھ 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۔

اکتیسواں دن

میں یہ قصہ ہمیشہ تب سنایا کرتی ہوں جب مجھے اپنا ایک نکتہ واضح کرنا ہو۔ یہ تو بیا ایک سفر کا قصہ اور میرے ساتھ عموماً ایسے سبق آموز واقعات سفر میں ہی پیش آتے ہیں۔ انسان سفر میں ملنے والوں سے بہت کچھ سیکھتا ہے (کیونکہ اپنے اہل و عیال سے سیکھنے کی تو ہم کوشش ہی نہیں کرتے۔) اسی لیے سفر انسان پہ اس کی اپنی فطرت بھی کھولتا ہے۔ سب سے بڑھ کے، انسان اپنے آپ سے ملتا ہے۔ اس لیے واک کریں تو موڈ خوشگوار ہو جاتا ہے کیونکہ واک قدموں کا ایک سفر ہے۔

یہ قصہ ہے بیوک ادا کے سفر کا۔

بیوک ادا استنبول کے قریب واقع جزیروں میں سب سے بڑا جزیرہ ہے۔ مجھے سارے استنبول میں سب سے اچھی جگہ یہی لگی۔ یہ ایک انتہائی پرسکون جزیرہ ہے۔ اس تک جانے اور واپسی کے لیے فیری استعمال کی جاتی ہے۔ فیری ایک چھوٹا سا بحری جہاز ہوتا ہے جس کے عرشے پہ سائیڈ والی جگہ لینا ہم پاکستانیوں کے لیے سب سے بڑی کامیابی تصور کی جاتی ہے۔

ہم بیوک ادا دو دفعہ گئے تھے۔ آخری دفعہ جب ہم بیوک ادا گئے تو اگلے روز ہماری واپسی کی فلائٹ تھی۔ یعنی ہمارے لیے یہ لازم تھا کہ شام کی آخری فیری سے استنبول واپس لوٹ جائیں ورنہ کل صبح کی فلائٹ مس ہو جاتی۔ بڑے بھائی کی طبیعت خراب تھی سو وہ ہوٹل میں رکا رہا۔ اور میں، حرا اور چھوٹا بھائی شاہ رخ اکیلے بیوک ادا گئے۔ اکیلے کا مطلب یہ ہے کہ ہمارا لیڈر اور گائیڈ بھائی ہوتا تھا۔ سارے مسئلے سنبھالتا۔ 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 ناپسند رہا ہے۔ مگر آج ہم نے ہوٹل سے نکل کے ٹرام خود پکڑنی تھی، وہاں سے کدی کوئے پاترا جانا تھا جہاں سے فیری پکڑ کے ادالار جانا تھا اور شام میں آخری فیری سے استنبول واپس آنا تھا کیونکہ اگر ہم نہ پہنچ سکے اور فلائٹ مس ہو گئی تو بھائی نے ہم سب کو اس روئے زمین سے "مس" 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۔ دو دفعہ غلط راستے پہ گئے اور زیادہ نہیں بس گھنٹہ بھر ضائع کیا۔ اور ہاں... بھاگ بھاگ کے جب ٹرام تک آئے تو میرے کارڈ کا بیلنس ختم تھا۔ ایسی باتوں کا دھیان بھائی رکھتا ہوتا تھا۔ شاہ رخ اور حرا کے کارڈ کے بھی آخری چند لیراز رہ گئے تھے۔ وہ دونوں آٹو میٹک راڈ کے دوسری طرف چلے گئے۔ اور میں کارڈ سواپ کروں تو آگے سے مشین نے مجھے مسکرا کے بتایا کہ غریب لڑکی پیسے بھرواؤ۔

اس راڈ کو پھلانگنا ایک سیکنڈ کا کام ہے۔ وہاں کوئی گارڈ نہیں کھڑا تھا۔ لیکن اب اتنے آ تھلس تو تھے کہ میں راڈ نہ پھلانگتی۔ البتہ وقت نہیں تھا کہ شاپ پہ جا کے کارڈ ری چارج کرواتی (وہ کارڈ ہمارا بس کا ٹکٹ تھا جیسے پاکستان میں میٹرو وغیرہ کے ہوتے ہیں۔) میرے ساتھ ایک ترک آدمی اندر داخل ہو رہا تھا۔ اس نے ہمیں بوکھلاتے ہوئے دیکھا (کہ وہ ایک طرف ہیں اور ایک لڑکی ایک طرف) تو سمجھ گیا کہ مسئلہ کیا ہے۔ اس نے اپنا کارڈ دو دفعہ سوائپ کیا اور مجھے گزرنے دیا۔ لیکن اس نے مجھ سے وہ دو لیرا نہیں لیے جو اس نے میری طرف سے ادا کیے تھے۔ ترک بڑی ہی کوئی بااخلاق قوم ہے۔ میں نے دیکھا تھا کہ بھائی بھی کئی دفعہ کسی بوڑھے یا کسی کمزور خاتون کے لیے خاموشی سے کارڈ سوائپ کر دیتا تھا۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہیں جو اس دنیا کو رہنے کے قابل بناتی ہیں۔

خیر فی الحال ہمارا مسئلہ دنیا کو رہنے کے قابل بنانا نہیں' وقت پہ ادالار جانا تھا۔ بمشکل ہم نے بھاگ بھاگ کے فیری پکڑی۔۔۔ اور پھر دو گھنٹے ٹھیک جزیرے پہ گزارے گئے۔ میں نے اپنے ذہن سے بڑی بائی سائیکل کرائے پہ لی اور جنت کے پتے جیسے ایک سفید گھر کے سامنے کھڑا کر کے اس کی تصویر لی۔ پھر میں وہاں سے ہٹ گئی کہ کہیں اندر سے کوئی عبدالرحمن یا اس کی ماں نہ نکل آئے۔

بیوک ادا سے جب ہم گھوم پھر کے واپس جانے لگے تو اس شام کی آخری فیری جا رہی تھی۔ میں اور میرے بہن بھائی بھاگ بھاگ کے ٹکٹ کی لائن میں لگ رہے تھے۔ بس کسی طرح یہ فیری مل جائے کیونکہ رش بہت تھا۔ اور اگر ہم سے یہ فیری نہ پکڑی تو کسی عبدالرحمن اور اس کی ماں سے نہ ملنا پڑ جائے۔ (جنت کے پتے جنہوں نے پڑھی ہوگی ان کو یہ قصہ یاد ہوگا۔) لیکن صد شکر کہ نہ صرف ہمیں فیری مل گئی بلکہ عرشے پہ ایک خالی بنچ بھی مل گیا۔

عرشے پہ آمنے سامنے بنچ بنے تھے۔ اوپر چھت تھی۔ اور دائیں جانب سے نیلا سمندر نظر آتا تھا۔

میری اور حرا کی نظر عموماً دو خالی بنچز پہ ہوتی تھی۔ کیونکہ دو بنچز کی صورت میں ہم دونوں آمنے سامنے بیٹھ جاتے۔۔۔ سمندر والی سائیڈ پہ۔۔۔ جیسے بس میں کھڑکی والی طرف بیٹھنے پہ بہن بھائیوں کی لڑائی ہوتی ہے۔ ہماری یہاں لڑائی دوسروں سے ہوتی تھی۔ آتے ہوئے سمندر کی سائیڈ پہ آمنے سامنے دو عورتیں بیٹھی تھیں۔ ہم دونوں ان کے ساتھ بیٹھ گئے۔ وہ سارا راستہ موبائل 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 ہمارا اول تھا کہ ہم دونوں کو سمندر والی جگہ ملے۔۔۔ لیکن جن دو بنچوں پہ ہمیں جگہ نظر آئی۔۔۔ وہاں ایک بنچ پہ پہلے ہی دو افراد بیٹھے تھے۔ سو میں اور حرا دوسرے بنچ پہ بیٹھ گئے۔ حرا سمندر والی سائیڈ پہ اور میں اس کے ساتھ۔

ہماری ایک عادت تھی کہ ہم استنبول 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 لگی؟ ان کی زندگی میں کیا چل رہا ہے؟ میں نے ترکی کے سفر کے دوران بہت سی کہانیاں سنیں۔ بہت سی کہانیاں اکٹھی کیں۔ اور بہت سی کہانیاں جوڑیں۔ (کبھی لکھوں گی سفرنامہ۔۔۔)

اب اس سفر میں ہمارے پاس دو آپشن تھے۔ اور ہاں۔۔۔ بیوک ادا سے استنبول ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کا سفر تھا۔ سو اس ڈیڑھ

بیٹھے میں یا تو ہم سمندر دیکھ کے خاموشی سے بیٹھے رہتے اور تصویریں اتارتے رہتے... یا ہم ان دو افراد سے بات کرتے جو ہمارے سامنے بیٹھے ہوئے تھے۔

ہمارے درمیان بمشکل دو فٹ کا گیپ تھا۔ ہم نے بیٹھتے ساتھ ہی پہلے ان دو افراد کو ایک التفات سے دیکھا... کہ ان سے بات کرتے ہیں... لیکن پھر میری اور حرا کی بھنویں ایک ساتھ اکٹھی ہوئیں۔ ہم نے آپس میں ایک دوسرے کو دیکھا اور نگاہوں ہی نگاہوں میں نفی میں سر ہلایا۔ ایک لمحے میں یہ طے کر لیا کہ ہم نے ان سے بات نہیں کرنی۔ ہم نے ان دونوں اجنبیوں سے نہ مخاطب 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 دیکھنے 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 مخاطب ہونے کی ضرورت نہیں ہے؟ ہمیں کیسے معلوم تھا کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتے اور ہم انہیں؟

ان میں سے ایک ادھیڑ عمر عورت تھی۔ اس نے سیاہ عبایا پہن رکھا تھا اور سیاہ اسکارف سے اس کا گورا چہرہ نظر آ رہا تھا۔ وہ گردن موڑے سمندر دیکھ رہی تھی۔ دوسرا ایک نوجوان تھا جو یقیناً اس عورت کا بیٹا تھا۔ اس نے سفید ٹی شرٹ پہن رکھی تھی اور آنکھوں پہ سن گلاسز 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 پیکٹ تھا جو میری بہن اور میں نے بنا رکھا تھا۔ دیکھنے میں ہمیں وہ اچھے لگے تھے... لیکن... ان سے مخاطب ہونے سے پہلے... ہم نے ان کو آپس میں بات کرتے سن لیا تھا۔ صاف واضح تھا کہ وہ عربی بول رہے تھے۔ یعنی کہ وہ عرب تھے اور ہم عربوں سے مخاطب ہونا پسند نہیں کرتے تھے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ کسی عربی کو عجمی پہ برتری نہیں ہے۔ لیکن آل سعود اس بات پہ یقین نہیں رکھتی۔ وہ اپنے آپ کو ہر مسلمان سے اوپر سمجھتی ہے۔ اگر آپ کا واسطہ کبھی آل سعود سے پڑا ہو اور آپ پاکستانی ہوں... ایک بھکاری قوم جو ان کے ٹکڑوں پہ پل رہی ہے... کیونکہ وہ ایسے ہی سمجھتے ہیں... تو 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 انڈین مسلمز' پاکستانیوں اور بنگلہ دیشیوں کو یہ کچھ نہیں سمجھتے۔

سارے عرب ایسے نہیں ہوتے۔ لیکن آل سعود کے ساتھ جب بھی بطور پاکستانی مسلمان آپ کا واسطہ پڑے گا وہ آپ کو ایسے ہی ملیں گے۔ ان کے رویے میں اپنے لیے تکبر اور دوسرے مسلمانوں کے لیے اتنی حقارت ہوتی ہے کہ میری قومی غیرت اور حمیت گوارا نہیں کرتی کہ میں ان سے بات کرتی۔ اسی لیے چونکہ ہمارے سعودیوں کے ساتھ برے تجربات ہو چکے تھے اور جس طرح یہ ماں بیٹا تیوری چڑھا 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 ایٹی ٹیوڈ ملے گا۔

میں کچھ دن قبل انطالیہ کے ایک واٹر پارک میں گئی تھی۔ مجھے واٹر پارکس نہ پسند ہیں نہ کبھی پسند ہوں گے۔ یہ ٹرپ بھی ایک غلط

تھی کی وجہ سے ہوا۔ ہم اس پارک میں جانا نہیں چاہتے تھے لیکن ایک غلطی سے ہم اس طرف نکل آئے۔ تھیم وہ ایک واٹر پارک ہے۔ لیکن میں واٹر پارک میں بالکل خوش نہیں تھی۔ مجھے سب سے زیادہ جس بات نے ناخوش کیا وہ یہ تھی کہ اس واٹر پارک کے قریب ساحل پہ لگژری ہوٹلز بنے تھے۔ وہاں عرب امراء اپنی فیملیز کے ساتھ آ کے ٹھہرتے تھے۔ اور پھر وہ اس واٹر پارک میں آ کے اپنا دن گزار کے نہا کے سوئمنگ کر کے کھانے کھا کے اور روانہ ہو کر چلے جاتے تھے۔ اس واٹر پارک میں پانی کی چھوٹی بوتل جس میں ایک گلاس پانی ہوتا ہے تقریباً چھ سو پاکستانی روپے کی تھی۔ اب آپ مجھے دقیانوسی کہیں یا جو بھی۔ یہ عرب وہاں پیسہ پانی کی طرح بہا رہے تھے اور ان کو ذرا شرم نہیں آتی تھی۔ وہ واٹر پارک کوئی اتنا خاص بھی نہ تھا۔ اس سے کہیں سستے پارکس استنبول میں تھے۔ لیکن عربوں کے پاس پیسہ ہی اتنا ہے کہ انہوں نے کہیں نہ کہیں لگانا ہوتا ہے۔ گورے ایسے نہیں ہوتے۔ گورا دولت مند بہت کنجوس ہوتا ہے۔ پبلک بس پہ سفر کرتا ہے۔ سستے ہوٹل میں رہ کے پیسہ بچاتا ہے۔ اور پھر پیسے کو درست جگہ لگاتا ہے۔ لیکن عرب بس پیسہ بہاتے ہیں۔ میں نے پیسے کی ایسی بے حرمتی کہیں نہیں دیکھی۔ مجھے یوں لگ رہا تھا کہ یہ پیسے ہوا میں اڑا رہے ہیں۔ اور وہ بھی غلط اس جگہ سے۔

دنیا کے بڑے بڑے واٹر پارکس میں گورے ہوں، ایشیائی ہوں یا عرب... ہر کوئی پیسہ اڑاتا ہے۔ سب ایک جیسے ہیں۔ میں جانتی ہوں... لیکن چونکہ یہاں صرف عرب تھے اور جس بے دردی سے وہ پیسہ خرچ کر رہے تھے... مجھے ان کا عمل نہیں پسند آیا تھا۔ ویسے بھی میں نے عربوں کو ہمیشہ اکھڑ اور بدمزاج پایا تھا۔ یہ میرا racism نہیں ہے ان کے خلاف۔ یہ آلِ سعود کا 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 حقارت ملے گی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سارے عرب ایسے نہیں ہوتے... دوسرے ممالک کے عرب ایسے نہیں ہوتے... لیکن آلِ سعود میں سے اکثر ایسے ہی ہیں۔

سو آج بھی جب میں نے اپنے سامنے عرب بیٹھے دیکھے تو میں نے طے کر لیا تھا کہ میں نے ان سے بات نہیں کرنی۔ میں ان کو پسند نہیں کرتی اور یہ ہمیں حقارت سے دیکھتے ہیں۔ سو بہتر ہے 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 خشک رویہ رکھتے ہیں۔ وہ بھی عربوں کو پسند نہیں کرتے کیونکہ اوّل تو امتِ مسلمہ کے لیے عرب کچھ نہیں کرتے۔ وہ صیہونی 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 ابراہم اکورڈ بھی سائن کر چکے ہیں۔ محمد بن سلمان نے امتِ مسلمہ کو جتنا نقصان دیا ہے وہ شاید اوباما یا ٹرمپ نے بھی نہ دیا ہو۔

ہمیں ایک کویتی فیملی استنبول میں ملی تھی... اور بھلے وہ عرب تھے لیکن وہ بہت اچھے تھے (کہا نا سب عرب ایک جیسے نہیں ہوتے) مگر انہوں نے ہمیں بتایا کہ یہ ترک ہم سے ایسے بات نہیں کرتے جیسے پیار سے آپ پاکستانیوں سے بات کرتے ہیں۔ میں نے اور حمزہ نے بڑی ہی شرانگیز فاتحانہ مسکراہٹ سے ایک دوسرے کو دیکھا تھا۔ (چلو کہیں تو ہماری بھی عزت ہے۔)

ڈیڑھ گھنٹے کے سفر میں سے بہت سا گزر چکا تھا۔ قریباً بیس منٹ باقی تھے اور ابھی تک ہم دونوں اور وہ دونوں سمندر کو دیکھ رہے تھے۔ ایسے میں ایک عجیب سا واقعہ ہوا۔

ان عربوں کے پیچھے بھی بنچوں کی پوری قطار بنی تھی جہاں مسافر بیٹھے تھے۔ وہیں ان قطاروں کے درمیان کہیں دو تین بچے کھیل رہے تھے۔ ایک بچے کے ہاتھ میں چھوٹا سا وزیٹنگ کارڈ تھا جسے وہ فولڈ کر کے بار بار دور پھینکتا اور دوسرا بچہ اٹھا کے لاتا۔ شدید بے کار سا کھیل تھا لیکن بچوں کے کھیل میں کوئی لاجک نہیں ہوتی۔ میں یونہی ان بچوں کو دیکھنے لگی۔ اور اسی وقت ایک بچے نے مڑا تڑا کارڈ زور سے ہماری طرف پھینکا۔ وہ اس عرب نوجوان کے سر پہ لگا۔

جب آپ کے سر پہ اچانک سے کوئی نوکیلی چیز آ کے لگے تو آپ کے جو تاثرات بنتے ہیں... وہی اس نوجوان کے بنے۔ غصے اور شاک سے آنکھیں گھومیں۔ پھر سر پہ ہاتھ رکھے گردن دائیں بائیں موڑی۔ جیسے جاننا 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 وہی کارڈ نہ اٹھا کے واپس اس بچے کو نہ دے مارے۔

اس بات پہ اس عرب کے تاثرات ایک دم بدل گئے۔ وہ فوراً مسکرا دیا اور کارڈ زمین سے اٹھا کے اس شل ہوئے 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 نا؟" سرگوشی کی۔ "عرب اتنے نائس تو نہیں ہوتے۔"

"بول تو عربی ہی رہے تھے۔" وہ سوچ میں پڑ گئی۔

"آپ عرب ہیں؟" میں نے آواز بلند کر کے پوچھ لیا۔ ورنہ پھر کئی دن یہ مسٹری میرے دماغ میں اٹکی رہتی۔

ان دونوں نے چونک کے ہمیں دیکھا اور بھرپور مسکراہٹ کے ساتھ بولے...

"جی۔ ہم عرب ہیں۔"

ہمارا جوش ماند پڑ گیا کہ شاید یہ کسی اور قوم سے ہوں۔ میں کچھ اور کہتی مگر اس آدمی نے پوچھ لیا...

"آپ کہاں سے ہیں؟"

"ہم پاکستانی ہیں۔" میں نے قدرے خفگی سے بتایا۔ حرا گردن موڑ کے سمندر کو دیکھنے لگ گئی تھی۔

"اوہ پاکستان... ہم بہت پسند کرتے ہیں پاکستان کو۔" خاتون بولیں۔

میں نے مشکوک نظروں سے انہیں دیکھا۔ یہ عرب ہو کے اتنے نائس کیوں ہو رہے ہیں۔

"اچھا؟ آپ لوگ پاکستان کو پسند کیوں کرتے ہیں؟" میرا لہجہ مشکوک تھا۔ جہاں تک مجھے یاد تھا... عربوں کے لیے ہم بس ایک مزدور قوم تھے۔ یہ محبت وحبت کہاں سے آ گئی؟

"کیونکہ پاکستان کے لوگ ہمیں جب بھی ملتے ہیں، وہ ہم سے بہت محبت سے پیش آتے ہیں۔" نوجوان اسی مسکراہٹ سے

ہوا۔

کچھ غلط تھا۔ اس ساری گفتگو میں کچھ غلط تھا۔ پاکستانیوں کو کب سے سعودیوں سے اتنی محبت ہونے لگی اور... ایک دم میں رکی۔

''آپ سعودیہ سے ہیں؟''

''نہیں۔'' عرب عورت مسکرا کے بولی۔ ''ہم فلسطینی ہیں۔''

میرے اور حیا کے تاثرات ایک دم بدلے۔ ہم دونوں ایک ساتھ اپنی اپنی نشستوں پہ آگے ہوئے۔ آنکھیں خوشگوار قسم کے شاک سے کھلیں۔

''اللہ اللہ... آپ لوگ فلسطینی ہیں... آپ نے پہلے کیوں نہیں بتایا؟ ہم تو فلسطینی لوگوں کو بہت پسند کرتے ہیں۔'' ہمارے منہ میں جو آ رہا تھا ہم کہہ رہے تھے۔

''ہم بھی پاکستان کو بہت پسند کرتے ہیں۔''

''اف آپ لوگ فلسطین سے ہیں۔ کیسے ہیں آپ؟ کیسے حالات ہیں وہاں؟ آپ کا گھر، جیل... اور... اسرائیلی آپ کے ساتھ کیسا 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 خیر 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 عبدالرحمٰن تھا اور اس کی ماں کا نام ہالہ۔ سوچیے ذرا کہ اگر آپ بیوک ادا کی آخری فیری مس نہ کریں تب بھی آپ کسی عبدالرحمٰن اور اس کی ماں سے مل سکتے ہیں۔

سفر کے آخری پندرہ منٹ میں ہم چاروں نے سمندر کو بھول کے خوب باتیں کیں۔ وہ اتنے نائس اور اچھے لوگ تھے کہ ہمیں بہت مزہ آیا۔ ہم نے ان سے فلسطین کے حالات سے لے کر ترکی کے کھانوں تک سب کچھ ڈسکس کیا۔ 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۔ سو وہ نانی اور دادی دونوں تھیں۔ ان کا ایک بیٹا ترکی رہتا تھا جس سے ملنے عبدالرحمٰن اور ہالہ یہاں آئے تھے اور وہ چند دن گھوم پھر کے وہاں سے جانے والے تھے۔ عبدالرحمٰن ایک انجینئر تھا اور کسی انجینئرنگ فرم میں کام کرتا تھا۔ وہ اسرائیلی جارحیت کے علاقوں سے دور رہتے تھے اور قدرے پرسکون تھے۔

ہم فیری سے اترے، ایک دوسرے کو الوداع کہا اور الگ ہو گئے۔ ہالہ اور عبدالرحمٰن وہیں کہیں رش میں کھو گئے۔

سامنے ہی کدی کوئے کا ٹرام اسٹیشن تھا۔ بھائی ہمیں وہاں پک کرنے آیا تھا۔ ہم نے بھائی کو کئی دفعہ کھو جانے اور راستہ 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

دیا اسٹیشن کے کیفے میں بیٹھ کے کافی پیتے رہے۔ استنبول کا بہترین ڈونر میں نے کاراکوئے کے اسٹیشن پہ کھایا تھا۔

کچھ دیر بعد ہم وہاں سے اٹھے اور ٹرام کی طرف بڑھ گئے۔ جیسے ہی ٹرام میں داخل ہوئے تو وہاں ہمیں ہال اور عبدالرحمن مل گئے۔ ہم لوگ بہت ہنسے۔ ہم بار بار ایک دوسرے سے ٹکرا رہے تھے۔ ہم نے وہاں کھڑے کھڑے ڈھیر ساری باتیں کیں۔ یہاں تک کہ وہ کسی اور اسٹاپ پہ اتر گئے اور ہم آگے بڑھ گئے۔

ہال اور عبدالرحمن آج بھی ہر اسلامی تہوار پہ مجھے میسج بھیجتے ہیں۔ ہم سوشل میڈیا پہ ایک دوسرے سے رابطے میں رہتے ہیں۔ میں نے ان سے وعدہ لے رکھا ہے کہ اگر کبھی میں فلسطین پہ ناول لکھوں تو وہ میری مدد کریں گے۔ اور انہوں نے میرے ساتھ کمٹمنٹ کر رکھی ہے کہ وہ میرا ناول ضرور مکمل کروائیں گے۔

میں آپ کو یہ قصہ کیوں سنا رہی ہوں؟

کیا اس لیے کہ نسلی تعصب کی حوصلہ شکنی کرنی چاہیے؟ ہاں یہ بھی ایک وجہ ہے۔ اگر چند ایک دفعہ عربوں سے اچھا تجربہ نہیں رہا تو دیکھا جائے تو اپنے ہی ملک میں پاکستانیوں سے ہمارے کتنے برے تجربات ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن ہم اپنی قوم کو برا نہیں کہتے۔ سو چند آلِ سعود اگر اچھے نہیں تھے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ تمام آلِ 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 پالیں اور نہ ان کو چاہیے کہ ہم پاکستانیوں کو حقارت کی نظر سے دیکھیں۔ جیسے گوروں کو کالوں پہ یا کالوں کو گوروں پہ فضیلت نہیں ہے۔ اسی طرح عربی اور عجمی برابر ہیں۔ کسی کو کسی پہ اس کی قومیت کی وجہ سے برتری حاصل نہیں ہے۔

لیکن میں یہ قصہ آپ کو اس لیے نہیں سنا رہی تھی۔ کیونکہ آپ میں سے اکثر لوگوں کا ہر روز کسی عربی یا فلسطینی سے واسطہ نہیں پڑتا۔ ہمارا یہ رویہ جو کسی حد تک نسلی تعصب یا racism کو جنم دیتا ہے' ہمارے 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 نسلی 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 میسج کا جواب نہ دے تو ہم سوچتے ہیں کہ وہ اب ہمیں پسند نہیں کرتا، وہ ہم سے تنگ آ گیا ہے۔ یقیناً ہمارے سے ہی کچھ ایسا ہوا ہوگا۔

ٹیچر ہمارے ہاتھ اٹھانے کے باوجود ہماری طرف متوجہ نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتا۔ اس کا ہمیں دیکھنے کا طریقہ ہی یہ بتا رہا ہے۔ اسی لیے امتحان میں ہمارے مارکس کم آتے ہیں کیونکہ ٹیچر کو معلوم نہیں کیوں ہم سے چڑ ہے۔

جاب میں فلاں سپروائزر ہمارے ساتھ انصاف نہیں کرتا۔ وہ کسی دوسرے کو فیور دیتا ہے۔ اس نے میرا کام اس لیے ریجیکٹ کیا کیونکہ اس نے کسی دوسرے کو فیور دینا تھا۔

میری ویسی قدر نہیں کی جاتی جیسی میری دیورانی کی جاتی ہے کیونکہ اس کے ہاں بیٹا ہے اور میری بیٹیاں۔

یہ سب کیا ہے؟

یہ سب گمان ہیں۔ پہلے سے فرض کر لینا ہے۔ خود سے فرض کرنا اور اس کی بنیاد پہ رائے قائم کر کے کسی کے لیے دل میں تعصب پال لینا۔ نسلی تعصب بھی یہیں سے جنم لیتا ہے کیونکہ گورے سمجھتے ہیں کہ کالے ہیں ہی خطرناک اور برے۔ ان سے ہمیں صرف نقصان ہی پہنچے گا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔

نسلی تعصب کے خلاف چلنے والی اس سال کی سب سے بڑی تحریک بلیک لائیوز میٹر کیا ہے؟ یہ دراصل سیاہ فام لوگوں کا دنیا والوں کو کہنا ہے کہ ہمیں پہلے سے جج نہ کرو۔ ہمارے بارے میں پہلے سے فرض نہ کر لیا کرو کہ ہمارا بچہ جیب میں ہاتھ ڈالے گا تو اندر سے پستول ہی نکالے گا۔ کتنے لڑکے امریکی پولیس والوں نے صرف اس لیے شوٹ کر دیے کیونکہ ان کا ہاتھ جیب تک گیا تھا۔ وہ موبائل نکالنے لگے تھے یا بٹوا۔ کسی کی جیب سے پستول نہیں نکلا 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 والے 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 قیمت زیادہ بتائے تو ہم سوچتے ہیں کہ وہ ہمیں بے وقوف بنا رہا ہے۔ وہ ہمیں لوٹنا چاہتا ہے۔ چند سو روپے سے نہ اس کا بنگلہ بن جائے گا نہ آپ کا جاتا ہوا بنگلہ رک جائے گا۔ وہ آپ کو بے وقوف نہیں بنا رہا۔ وہ چند پیسے کمانا چاہتا ہے کیونکہ پیسہ 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 اوورٹیک کر دے تو وہ ہمیں ہرانا چاہتا ہے۔ وہ ہمیں نیچا 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 سیٹ 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 سیلف میڈ ہے۔ وہ اپنے پیروں پہ کھڑی ہو رہی ہے۔ وہ کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلا رہی۔ آپ کو اس سے سیکھنا چاہیے نہ کہ اس کے بارے میں برا گمان کرنا چاہیے۔

کسی لڑکی کی شادی لیٹ ہو رہی ہو اور وہ نوکری کر رہی ہو تو کہا جاتا ہے کہ اس کے ماں باپ اس کی کمائی کھا رہے ہیں۔ نہیں۔ ایسا نہیں ہے۔ اس کے ماں باپ اس کو شادی کے انتظار میں گھر میں ڈپریشن کا شکار ہو کے بٹھانا نہیں چاہتے۔ ہو سکتا ہے وہ اپنی بیٹی کو اس لیے کام کرنے دیتے ہوں تا کہ وہ گھٹے ہوئے ماحول سے نکلے اور فریش رہے۔

کوئی ہمیں میسج نہ کرے تو وہ ہمارے ساتھ نہیں مزید تعلق نہیں رکھنا چاہتا۔ کوئی ہم سے سرد لہجے 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 پہ غصہ کرے تو ہم اس کو اتنا سا

بار جن نہیں دیتے کہ ہو سکتا ہے وہ پہلے ہی کسی برے دن سے گزر رہا ہو۔ نہیں۔ اس نے بدتمیزی کی کیونکہ وہ ہماری عزت نہیں کرتا۔

کوئی ہمارے ساتھ آ کے بیٹھے اور عربی بولے تو ہم اس لیے ایک گھنٹہ اور دس منٹ ضائع کر دیتے ہیں کیونکہ وہ عربی 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 بنا لیتے ہیں۔ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا ہمارے گرد گھومتی ہے۔ کسی نے میسج کا جواب نہیں دیا یا بلیو ٹک دے دیے تو یا ہم نے کوئی اتنی بڑی غلطی کی ہوگی جس کے باعث وہ ناراض ہے یا اس کو ہم سے ویسی 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 بنا 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۔ یہ آپ سے آپ کا وقت ضائع کرواتا ہے۔ آپ ایک گھنٹہ بیس منٹ اپنے برے گمان کے ہاتھوں بیٹھے ضائع کروا دیتے ہیں اور جب تک آپ کو خیال آتا ہے کہ آپ غلط سوچ رہے تھے تب تک آپ کی کشتی ساحل تک پہنچ چکی ہوتی ہے۔

ہم لوگوں سے برا گمان کیوں رکھتے ہیں؟

اس کی سب سے بڑی وجہ انسان کو اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے۔ جس کو کم تر سیلف اسٹیم کہتے ہیں۔ جب انسان کو اپنی قدر نہیں ہوتی تو وہ اپنا سیلف امیج اسی کو بناتا ہے جو (اس کے خیال میں) لوگوں کے ذہن میں ہوتا ہے۔ وہ لوگوں کے ذہن سے سوچتا ہے۔ اسے خود پہ اعتماد نہیں ہوتا۔ وہ یہ سوچتا ہے کہ لوگ مجھے کمتر سمجھتے ہیں سو میں کمتر ہوں۔

جیسے میرے کیس میں میری قومیت کی وجہ سے میں کمتر سیلف اسٹیم کا شکار تھی کہ عربی ہم پاکستانی تو ان کی نظر میں ہیں ہی کم تر۔ میری ذاتی سیلف اسٹیم بہت ہائی تھی لیکن میری اور عموماً ہر پاکستانی کی قومی سیلف اسٹیم کمتری ہے اور ایک عرصے تک رہے گی جب تک ہم بحیثیت قوم اپنی عزت نہیں کروانا شروع کرتے۔ سو کسی احساسِ کمتری میں مبتلا ہونے کی وجہ سے ہم ہمیشہ اندر ہی گلٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ اور وہ گلٹ ہم کسی دوسرے انسان سے برا گمان رکھ کے اس پہ 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 خوبصورت نہیں ہوں۔ یہ مجھے اہمیت نہیں دے رہے کیونکہ میرے بچے نہیں ہیں۔ رشتے دار محفل میں مجھ سے بات نہیں کر رہے کیونکہ میں مالی کمزور ہوں۔ بس یہی بات ہے۔

ایسے میں انسان کو کیا کرنا چاہیے؟

پہلا 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 یقیناً اس میں بھی میرا ہی فائدہ ہے، وہ مجھے کچھ سکھا رہا ہے، وہ اتنا بڑا

انسان ہے۔ وہ مجھے جواب نہ دے تب بھی خیر ہے۔ یہ اچھا گمان نہیں ہوتا۔ یہ خود کو دھوکہ دینا ہے۔

اچھے گمان کا مطلب ہے سادہ گمان۔ سب سے سادہ وضاحت آپ نے خود کو دی ہے۔ آج کے دور میں کسی کے آپ کو جواب نہ دینے کی سب سے سادہ وجہ کیا ہوتی ہے؟

کہ بھئی وہ مصروف ہے۔ کمپل۔ بات ختم۔

دیکھیں آج کے دور میں اگر آپ کسی کے میسج کا انتظار چار گھنٹے تک کرتے ہیں تو آپ بہت فارغ ہیں۔ نہ صرف آپ کی سیلف اسٹیم کم ہے بلکہ آپ کی اپنی کوئی لائف نہیں ہے۔ جب آپ کی اپنی کوئی زندگی ہوتی ہے۔ اپنے شوق' مصروفیات اور اہم لوگ ہوتے ہیں تب آپ چار گھنٹے موبائل سے نظریں لگا کے نہیں بیٹھ سکتے۔ کسی کے جواب نہ دینے سے آپ کا دل تب بھی دکھتا ہے لیکن آپ اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ اس بات پہ زیادہ دیر تک نہیں کھپا سکتے۔

آج کے دور میں سب مصروف ہیں۔ اور مصروف ہونا بھی چاہیے۔ سو جب بھی کسی کے میسج نہ کرنے پہ دل خراب ہو' کسی کے آپ کو اہمیت نہ دینے پہ موڈ خراب ہو۔۔۔ یہ سوچیں کہ وہ مصروف ہے اور میں بہت فارغ ہوں۔ میں فارغ کیوں ہوں؟ یہاں آپ کا احساس کمتری عود کر آجائے گا کہ مجھے فلاں اور فلاں مسئلہ لاحق ہے۔ تو یقیناً اللہ تعالیٰ نے آپ میں کچھ اچھا بھی رکھا ہوگا جس کو آپ نے ڈھونڈنا ہے۔

میرے واٹس ایپ پہ بہت سی چیٹس ہمارے پڑے رکھی ہوتی ہیں۔ میں ان کو آرکائیو کر کے بھول جاتی ہوں۔ کچھ دن بعد آرکائیو فولڈر چیک کیا چیٹ دیکھی تو جواب دے دیا۔ ایسے میں میری ایک جاننے والی ہیں جو اس بات کا بہت برا مناتی ہیں کہ تم جواب نہیں دیتیں۔ وہ ساتھ یہ بھی کہتی ہیں کہ "چونکہ میں مالی طور پہ مستحکم نہیں ہوں' میں امیر نہیں ہوں اس لیے کوئی میری میسج کا جواب نہیں دیتا۔"

میں ان کی ان باتوں کو اگنور کرتی ہوں۔ کیونکہ مجھے ان کی کم تر سیلف اسٹیم صاف نظر آرہی ہوتی ہے۔ اگر وہ مجھے خود سے یہ بات نہ کہتیں 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 دیندار ہونا اور بھی زیادہ پسند تھا۔ اس لیے عین ممکن ہے کہ اپنے جس احساس کمتری کو لے کر آپ فکرمند 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 باؤنڈری کھینچیں 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۔

سفر انجوائے کریں۔

سمندر اور بگلے انجوائے کریں۔

فلسطینی لوگوں سے بات کریں۔

اور ان کی کہانی کھوجیں۔
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 کچھ بھی نہ ہوں۔
دوسروں کی نظروں میں اپنی اہمیت نہ ڈھونڈیں۔
دوسروں کے لیے اہم بننے کا خواب نہ دیکھیں۔
ان کا اپنا ایک سمندر ہے۔
آپ کا اپنا سمندر اپنا راستہ ہے۔
کوئی محبت اور توجہ نہ دے تو اس کے پیچھے نہ بھاگیں۔
اپنے اسٹیشن پہ اپنے پلان کے مطابق اتریں۔
اس کو اس بات کا مارجن دیں...
کہ اس کی بھی ایک کہانی ہے...
جس سے آپ ناواقف ہیں۔
لوگوں کا پیچھا نہ کریں...
کہانیوں کا تعاقب کریں۔
کہانیوں کو کھوجیں۔
اور آہستہ آہستہ آپ کو
ہر انسان کی سمجھ آنے لگے گی۔

....

آج کے سوالات

۱)۔ ایک اچھا کام جو آج آپ نے کیا ہو؟
۲)۔ اس اچھے کام کو کرنے کے بعد آپ کو کیا محسوس ہوا؟

میں اصول

۳)۔ آج کے دن آپ سے کیا غلطی ہوئی جو آپ کا دل بوجھل کیے ہوئے ہے؟

۴)۔ اس غلطی کی وجہ کیا تھی؟ خوب سوچ کے ایمانداری سے وہ وجہ تحریر کریں۔

۵)۔ مستقبل میں آپ کو کن کن باتوں سے بچنا ہوگا تاکہ یہ غلطی 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۔

بتیسواں دن

آج میں آپ کو ایک ایسا قصہ سنانے جا رہی ہوں جو ''کتابوں'' کے بارے میں ہے۔

ہر قصے کی ایک سیٹنگ (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 جنم 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 (ناول) لکھ رہی تھی۔ اس میں ہیرو بھی کتابیں تھیں اور ولن بھی کتابیں تھیں۔ اور اس نے جس شے کو جنم دیا وہ کتاب کے اندر ایک کتاب تھی۔

یعنی ناول میں حنین جیسے کتاب کے اندر کتاب پڑھتی 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 ایسی جگہ ہر شہر میں ہوتی ہے۔

یعنی کہ لائبریری۔

تو جناب... یہ اس وقت کا ذکر ہے جب نمرہ پچاس دن کے لیے لائبریرین بنی تھی۔

ہوا یہ کہ میں نے الہدیٰ کے کورس میں تقریباً پچاس چھٹیاں کی تھیں۔ بلکہ اس سے زیادہ کی تھیں (بتایا تھا نا کہ مجھے چھٹیاں 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 الہدیٰ میں کلاسز اٹینڈ کرنی تھیں یا مجھے پچاس دن تک وہاں انتظامیہ میں کام کرنا تھا۔ میں نے سوچا اب کون پچاس دن تک دوبارہ کلاسز اٹینڈ کرے۔ میں کام کر لوں گی۔ نیا ایکسپیرئینس 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 لائبریرین نے کہہ رکھا تھا کہ انہیں لائبریری میں ایک ایکسٹرا لڑکی کی ضرورت ہے۔ مجھے وہاں بھیج دیا گیا۔ میں نے سوچا لائبریری میں کیا کام ہوگا؟ کتابوں کی ڈسٹنگ کرنی ہو شاید۔ خیر میں مزے سے لائبریری آ گئی۔

وہاں جا کے مجھے معلوم ہوا کہ لائبریری سائنس باقاعدہ ایک فیلڈ ہے۔ لوگ لائبریری 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 شیلفوں میں رکھو۔ ان کا ڈیٹا کمپیوٹر میں ڈالو اور کسی سافٹ ویئر کی مدد سے ان کا حساب کتاب رکھو۔

مگر وہاں جا کے معلوم ہوا کہ کتابوں کی رکھوالی بس ایسے نہیں ہو جاتی۔ کتابیں جو علم کا خزینہ ہیں ان کی حفاظت پہ مامور لوگوں کو یہ علم سیکھنا پڑتا ہے۔

اس کی ایک مثال بتاتی ہوں۔ مجھے وہاں ایک ہی کام دیا گیا۔

میں نے کتابوں کا سیکرٹ کوڈ لکھنا ہے۔

سیکرٹ 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 ادھار لے کر واپس نہیں کرتے۔ اگر آپ نے کبھی لائبریری سے کتاب ایشو کروائی ہے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ پہلے صفحے پہ لائبریری کی مہر اور کچھ نمبرز لکھے ہوتے ہیں۔ اسٹوڈنٹ کتاب ایشو کرواتے یا ایسے ہی بیگ 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 تیار رکھنا ضروری تھا)۔ اگر اسٹوڈنٹ کی تلاشی لی جاتی تو وہ کتاب کو اپنی ثابت کرنے کی کوشش کرتے۔ کیسے؟ وہ پہلا صفحہ صفائی سے پھاڑ لیتے (جس پہ مہر 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 مہر لگا کے اس کتاب کا رجسٹریشن کوڈ لکھتے ہیں۔ وہ کوڈ اتنا اندر کر 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 لائبریرین کتاب کا وہ مخصوص صفحہ کھول کے اپنا کوڈ دکھا کے اس کا جھوٹ ثابت کر سکتے ہیں۔

سیکرٹ 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 بتانا نہیں چاہتی تاکہ ان کی کتابیں محفوظ رہیں۔) آپ اسے صفحہ نمبر 73 سمجھ لیں۔

میری ڈیوٹی یہ تھی کہ میں ایک رجسٹر میں ہر کتاب کی اینٹری کروں۔ کتاب کے پہلے صفحے پہ مہر لگاؤں اور وہاں اس کا رجسٹریشن کوڈ لکھوں۔ پھر یہی مہر اور سیکرٹ کوڈ اس کتاب کے صفحہ نمبر 73 کی جلد کے اندر اندر ... چھپا کے ... چھوٹا سا درج کر دوں۔ کتاب بند کر کے رکھ دوں اور اگلی کتاب اٹھاؤں۔ اس پہ بھی یہی کوڈ وغیرہ لکھوں اور اس سے اگلی کتاب اٹھاؤں۔

بس اتنا سا کام تھا۔

"لائبریری کے کچھ سیکشنز ہیں جن کو آپ نے آرگنائز کرنا ہے۔ آپ ان چالیس پچاس دنوں میں اگر دو تین سو کتابیں بھی کر لیں تو بہت بڑی بات ہے۔" لائبریرین باجی 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 لکھنے 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 صبح سے ساتھ گھنٹے مجھے کام کرنا تھا۔ میں ہر گھنٹے میں تیس کتابیں کر

سکتی تھی۔ ایک دن میں کم سے کم 100 کتابیں تو کروں گی۔

اور یہ لوگ کہہ رہے ہیں کہ چالیس پچاس دن میں تین سو کتابیں کروں؟ دل ہی دل میں سوچنے لگی کہ یہ مجھے انڈر اسٹیمیٹ کر رہی ہیں۔ دیکھنا ایسا آرگنائز کروں گی یہ واہ واہ کریں گی۔ سوچیں گی کیا لڑکی آئی تھی ہمارے پاس۔

میں نے آستینیں چڑھائے اور کام میں جت گئی۔ لائبریری کے ایک پرسکون گوشے میں اپنا سامان سیٹ کیا۔ پھر ایک سیکشن سے پوری ایک سو کتابیں اٹھائیں اور اپنے سامنے کارپٹ پہ سجا لیں۔ دونوں لائبریرین مجھے مسکرا مسکرا کے دیکھتی تھیں۔ ایسے لگا آپس میں شرط لگا رہی ہیں کہ یہ نہیں کر سکے گی۔ مجھے اندر سے غصہ بھی آیا اور ہنسی بھی۔ میں تو آرگنائزیشن کی شوقین رہی ہوں۔ ابھی دیکھنا کتنی جلدی کرتی ہوں میں ایک سو کتابیں۔ اس کام میں ان لوگوں نے پتہ نہیں کتنا وقت لگا دیا۔ ہونہہ۔

میں نے کام کا آغاز کیا۔ یہ دنیا کے آسان ترین کاموں میں سے ایک تھا۔

میں نے پہلی کتاب اٹھائی اور کوڈ لکھنے لگی۔

آپ گیس کریں گے میں نے پہلے دن کتنی کتابیں کیں؟

ہر کتاب پہ تین منٹ لگتے تھے۔ اور میں سات گھنٹے تک بریک کے علاوہ سارا وقت کام میں جتی رہی۔

جانتے ہیں میں نے پہلے دن کتنی کتابیں اینٹر کیں؟

پچاس؟ ستر؟ ایک سو؟ کیا کہا؟ دو سو؟

میں اس واقعے کو اکثر اپنے سیمینارز اور سوشل گیدرنگ میں فخر سے سنایا کرتی ہوں۔ سب سے پوچھتی ہوں کہ گیس کرو جب نمرہ لائبریرین بنی تو اس نے پہلے دن کتنی کتابوں کی اینٹری کی۔ پھر وقفہ دے کر تاثرات دیکھتی ہوں۔ جوابات اور اندازے 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 محظوظ ہوتی ہوں اور پھر اصل جواب بتاتی ہوں۔

میں نے پہلے دن کتنی کتابیں کیں؟

تین۔

صرف تین۔

میں نے سات گھنٹے میں صرف تین کتابوں کی اینٹری کی۔

میں نے اگلے پچاس دن مشکل سے تیس چالیس کتابوں کی کل انٹری کی۔

لائبریرین مس شمس 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 پورے سات گھنٹے انہی کتابوں میں سر دیے بیٹھی رہتی لیکن میں ایک

دن میں صرف تین چار کتابیں کر پاتی تھی۔ کیوں؟

حالانکہ کیا کام تھا؟ دو صفحات پہ مہر لگانا اور دو الفاظ لکھنا۔ اتنے آسان سے کام کو کون پاگل اتنا لٹکا سکتا ہے؟ مگر میں نے کیا تو... کتابیں میری ہیرو تھیں۔ اور کتابیں میری ولن بھی تھیں۔

ہوا یہ کہ... پہلے صفحے پہ مہر لگانا آسان تھا۔ ہر کتاب کے پہلے صفحے پہ صرف اس کتاب کا نام لکھا ہوتا ہے۔ یا ساتھ لکھاری کا نام درج ہوتا۔ اگر میں یونہی کتاب کا اگلا 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۔ وہ نان فکشن کتابیں تھیں۔ کوئی کہانی تو تھی نہیں کہ شروع سے پڑھنا ضروری ہوتا۔ میں وہیں سے پڑھنے لگ جاتی اور اگلے دو گھنٹے اسے پڑھتی رہتی۔ یا کتاب ختم ہو جاتی' یا لائبریرین آ کے میرے پاس چٹکی بجا کے کہتی...

"نمرہ، آپ پھر کتاب پڑھنے لگ گئیں؟" اور میں چونک کے سر اٹھاتی اور پھر ہوش میں آتی۔

میں جتنی کوشش کرتی کہ کوئی لفظ پڑھے بغیر کتاب بند کر دوں' اتنی ہی میں ناکام ہو جاتی۔ کتابیں کسی ولن کی طرح مسکرا کے کہتیں۔ تھوڑا اور نمرہ۔ تھوڑا اور پڑھ لو... کچھ نہیں ہوگا۔ اور دو تین گھنٹے یونہی نکل جاتے۔

میری وجہ سے لائبریری والوں کا کوئی فائدہ نہیں ہوا کیونکہ میں نے تیس چالیس کتابیں ہی انٹر کیں... لیکن واہ واہ... جو فائدہ میرا ہوا... جو کتابیں میں نے اس دورانیے میں پڑھیں اور جو میں نے سیکھا... وہ ناقابل بیان ہے۔

اسلامی تاریخ... فقہ... غیر مسلموں کی کتابیں... تورات اور زبور کے ترجمے... کیا کیا نہیں پڑھا میں نے... مگر ساری کتابیں صفحہ نمبر 73 سے پڑھنا شروع کیں۔ مجھے اس دوران بہت مزہ آیا۔ بعض دفعہ مجھے صرف کتابیں دی جاتیں کہ ان کو اس ریک میں رکھ آؤ (یعنی کہ ان پہ کچھ نہ لکھو' بس ان کو ترتیب سے ریک میں جوڑ آؤ...) اور میں جی اچھا کہہ کے کتابوں کا ڈھیر لیے ایک ریک کی طرف جاتی... اور پھر دو گھنٹے بعد لائبریرین آ کے دیکھتی تو ترتیب ایک طرف... میں کارپٹ پہ کتابوں کے ڈھیر کے درمیان بیٹھی کسی کتاب کے مطالعے کے دوران چہرے کے مختلف زاویے بنا رہی ہوتی تھی۔

ایک دو دفعہ لائبریرین باجی نے مجھے ڈانٹا بھی کہ آپ ٹھیک سے کام نہیں کر رہیں۔ میں نے ان سے کہا کہ رائٹرز کو تنگ نہیں کرتے... وہ آپ کو اپنی کہانی میں ڈال کے ولن بھی بنا سکتے ہیں اور مار بھی سکتے ہیں۔ وہ سچ سمجھ گئیں اور پھر انہوں نے مجھے میرے حال پہ چھوڑ دیا۔

میرے پچاس دن ختم ہوئے تو میں ڈگری لے کر حرے سے گھر چلی گئی اور بے چاری لائبریری کے وہ سیکشن ویسے ہی ادھورے رہ گئے۔ کسی اور کے انتظار میں۔ وہ خواہش کرتے ہوں گے کہ بس۔ اب ہمیں سنوارنے آنے والی لڑکی کوئی پڑھنے کی

خوفیں نہ لگے۔

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 کتابیں اس دوران بہت دلچسپی سے پڑھی تھیں۔ اور سوچا کہ ایک ایسی لڑکی کی کہانی لکھوں گی جو امام ابن قیم کی کتاب پڑھ کے مرضِ عشق کا علاج کرے گی۔

یہاں سے میں نے حنین 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 شدید ڈپریشن کے دور سے گزر رہی تھی تو ایک دن میں نے اپنی ایک ٹیچر کو میسج کیا کہ میں بہت ڈاؤن ہوں اور اچھا محسوس نہیں کر رہی۔ (یہ میری وہ ٹیچر نہیں تھیں جن کے ساتھ میں واک پہ گئی تھی۔)

انہوں نے کہا کہ ٹھیک ہے کل ایک جگہ میں نے جانا ہے کیوں نہ ہم ساتھ چلیں؟

میں نے سوچا کہ ٹھیک ہے۔ اس طرح راستے میں میں اپنی ٹیچر کو اپنے مسائل بتا دوں گی اور ہم مل کے ان کا کوئی حل نکالیں گے۔

میں ان سے ملنے سے ایک روز قبل بیٹھ کے وہ سارے پوائنٹس سوچتی رہی جو مجھے ان کو بتانے تھے۔ ان کو سوچ سوچ کے میں مزید ڈرامہ میں جاتی رہی۔ کیونکہ اپنی تکلیفوں کو از سر نو سوچنا آسان نہیں ہوتا۔ میں مزید مضطرب ہو گئی۔ لیکن میں نے طے کر لیا کہ یہ اور یہ بات میں لازمی ان کو بتاؤں گی تاکہ مجھے اپنے مسائل کا حل مل سکے۔

میری ٹیچر نے ایک جگہ درس پہ جانا تھا۔ وہ شہر سے دور ایک فارم ہاؤس تھا۔ ہم اکٹھے وہاں جا رہے تھے۔ میں نے سوچا تھا کہ راستے میں ان کو بتا دوں گی۔ لیکن جب میں ان کی کار میں پچھلی سیٹ پہ بیٹھی تو مجھے احساس ہوا کہ میری ٹیچر ضعیف ہیں وہ تو ڈرائیو نہیں کر سکتیں۔ سو ڈرائیور لازمی تھا۔ اور نہ صرف ڈرائیور بلکہ میری ٹیچر کی اسٹاف بھی ان کے ساتھ تھیں۔

ان دونوں کو دیکھ کے میرا چہرہ اتر گیا۔ اب ان کے سامنے تو کوئی بات ہو ہی نہیں سکتی تھی۔ میں بجھے دل کے ساتھ پیچھے بیٹھی۔ میرے ساتھ ان کی خاموش طبع اسٹاف تھیں۔ فرنٹ سیٹ پہ میری ٹیچر بیٹھیں۔ اور ڈرائیور نے اسٹیئرنگ سنبھال لیا۔

اب ہماری ایک گھنٹے کی لانگ ڈرائیو شروع ہوئی۔

بعض لانگ ڈرائیوز آپ کو کیسے کیسے سبق 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؟ ڈرائیور بیٹھا ہے۔ ان کی ہیلپر بیٹھی ہیں۔ اب تو کوئی ذاتی نوعیت کی بات ہو ہی نہیں سکتی۔ میری ٹیچر کو بھی معلوم تھا کہ یہ سب ساتھ ہوں گے... تو انہوں نے یہ کیوں نہیں سوچا؟

میری ٹیچر بہت ہی جہاندیدہ اور دانا خاتون ہیں۔ ان کو یقیناً اس بات کا احساس ہو گا کہ یہ لوگ ساتھ ہوں گے۔ اس کے

یا جو وہ مجھے لانگ ڈرائیو پہ ساتھ لائیں۔۔ وہ مجھ سے سفر میں کیا بات کریں گی؟ یہ کھوج تھا ان کے ذہن میں۔

میں نے ان پہ بھروسہ کرنے کا سوچا اور خود کو ریلیکس کر دیا۔ دیکھتے ہیں یہ لانگ ڈرائیو ہمیں کہاں لے کر جاتی ہے۔

سفر شروع ہوا۔ ہم لاہور کی سڑکوں پہ ہی پھر رہے تھے۔ میری ٹیچر لاہور سے نہیں تھیں۔ وہ کم یہاں آتی تھیں۔ استاد کے ساتھ سفر چاہے کار میں ہو چاہے کشتی میں... شاگرد کو صبر کرنا ہوتا ہے اور کسی چیز کے بارے میں سوال نہیں کرنے ہوتے۔ استاد دیکھتا ہے کہ یہ میرے ساتھ کتنا صبر کر سکتا ہے۔ اور شاگرد بعض دفعہ اس صبر کی استطاعت نہیں رکھتا ہوتا۔ لیکن کچھ شاگرد صبر کر بھی لیتے ہیں کیونکہ ان کے پاس کوئی دوسری چوائس نہیں ہوتی۔

ہمارا سفر کشتی کا سفر تھا۔ ہمارا سفر دوپہر میں اے سی والی کار میں تھا۔ سڑکوں پہ رش تھا۔ ٹریفک تھا۔ ہم سست روی سے چل رہے تھے۔ میں حسب معمول شیشے سے باہر دیکھتے ہوئے سوچ میں گم ہو گئی تھی۔

"یہ کون سا پل ہے؟" میری ٹیچر نے ڈرائیور سے پوچھا۔ میں نے بھی گردن نکال کے دیکھا۔ میں اس راستے پہ اکثر آتی تھی لیکن مجھے پلوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔

ڈرائیور نے نام بتایا۔

میں واپس سڑک کنارے بھاگتے درختوں کو دیکھنے لگی۔

"یہ کون سی روڈ ہے؟" ٹیچر کی آواز پھر گونجی۔ میں پھر چونک کے متوجہ ہوئی۔ گردن موڑ کے باہر دیکھا۔ پتہ نہیں کون سی روڈ تھی۔ میں نے بتایا نا میرا تو جی پی ایس ہمیشہ ہی خراب رہا ہے۔ مجھے راستوں کا علم نہیں ہوتا۔

ڈرائیور نے سڑک کا نام بتایا۔

"اور یہ روڈ کس طرف جا رہی ہے؟" وہ ڈرائیور سے پوچھ رہی تھیں۔

"یہ کون سی بلڈنگ ہے؟"

"وہ کس چیز کی بلڈنگ ہے؟" ان کے سوالات ختم نہیں ہو رہے تھے۔ میں شیشے سے باہر دیکھتے ہوئے اپنے خیالات کی رو کو کہیں اور بھٹکانا چاہ رہی تھی لیکن ان کی آواز بار بار مخل کر دیتی۔ میں پھر سر نکال کے اس شے کو دیکھتی جس کی طرف اشارہ کر کے وہ ڈرائیور سے پوچھ رہی ہوتیں۔۔ اور مجھے احساس ہوا کہ مجھے اس روڈ، عمارت یا پل 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، فوراً پوچھتی تھیں۔ ڈرائیور ہر شے سے واقف تھا۔ وہ بڑے ہی تحمل سے نام بتاتا تھا۔

اس پورے سفر میں میں نے اسی علاقے کا ہر درخت، ہر موڑ، ہر سڑک غور سے دیکھی جہاں میں روز سفر کرتی تھی۔

ہم سفر میں اپنی کوئی بات نہیں کر سکے۔ سفر تمام ہو گیا۔ واپسی پہ راستہ وہی تھا لیکن میری ٹیچر کو سوال کرنے کے لیے مختلف چیزیں مل گئیں۔ وہ پوچھتی گئیں۔ ڈرائیور جواب دیتا گیا۔ کبھی مجھ سے بھی کوئی رینڈم سا سوال پوچھ لیتیں۔ میری کوشش تھی کہ مجھ سے اردگرد کا نہ 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 ریستوران نہیں تھا۔

میں نے کبھی لاہور کو اتنے غور سے نہیں دیکھا تھا۔ میں ہر روز انہی راستوں پہ سفر کرتی تھی لیکن مجھے ان کے نام یاد نہیں تھے۔ میں گوگل میپ پہ بھروسہ کرتی ہوں۔ گوگل مجھے جہاں پہنچا دے سو پہنچا دے۔ قونیا (ترکی) میں میں نے گوگل میپ پہ مولانا رومی کے مقبرے کی لوکیشن ڈالی۔ اور ہم ایک سمت میں چل پڑے۔ اب راستے میں کسی راہگیر سے پوچھو تو وہ بتاتا کہ او بھائی... کدھر جا رہے ہو۔ اس طرف نہیں ہے مولانا کا مقبرہ۔ لیکن میں نے کسی کی نہیں سنی۔ بھئی میپ نے کہہ دیا کہ یہاں ہے تو یہاں ہے۔

میپ جہاں ختم ہوا وہ چوک تھا۔ بیچ میں... ہم ایک چوک کے درمیان آ رکے اور ہمارے چاروں طرف سڑکیں تھیں۔ تیز ٹریفک تھا۔ وہاں جا کے لوکیشن ختم ہو گئی اور گوگل والی بہن بولی کہ یور لوکیشن از آن دی لیفٹ۔

ہر طرف اتنی تیزی سے گاڑیاں گزر رہی تھیں کہ یہاں سے مولانا روم تک پہنچنے کا ایک ہی راستہ تھا کہ بندہ کسی گاڑی کے آ جائے اور اگلے جہان میں مولانا سے ملنے کی امید رکھے۔

بعد میں علم ہوا کہ میپ غلط تھا۔ لوکیشن غلط درج تھی۔ اور مولانا کا مقبرہ وہاں سے کوئی دو کلومیٹر دور تھا۔

میں اپنی اس لانگ ڈرائیو میں اپنی ٹیچر سے کوئی ذاتی بات نہیں کر سکی۔ میرے سارے مسئلے ان کہے رہ گئے۔ میرے سارے سوال ادھورے ہی ختم ہو گئے۔ وہ سارا راستہ ڈرائیور سے اپنے اردگرد کی چیزوں کے بارے میں دلچسپی سے پوچھتی رہیں۔ اور میں سنتی رہی۔

اور میں نے کیا سیکھا؟ وہی جو وہ مجھے سکھانا چاہتی تھیں۔

کہ اپنی سوچوں سے نکل کے حال میں رہنا سیکھو۔ جو حال میں میسر ہے اس کو کھوجو' 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 "مائنڈ لیس نیس"۔ غیر حاضر دماغی۔ ہم لائبریری کی کتابوں کو اسٹیمپ کرنے کے بجائے ان کو پڑھنے میں خود کو کھو دیتے ہیں۔ ہم سفر کرتے ہوئے اللہ کی بنائی دنیا کو دیکھنے کی بجائے اپنی سوچوں میں گم رہتے ہیں۔ ہم زندگی کو انجوائے نہیں کر رہے۔ ہم زندگی کو گزار رہے ہیں۔ ہم ایک دور میں ہوتے ہوئے دوسرے دور میں جی رہے ہیں۔ ہم حال میں موجود نہیں ہیں۔ ہم اپنے فون میں' اپنے مسئلوں میں' کسی کی محبت میں یا کسی کے غم میں جی رہے ہیں۔ ہم اپنے اردگرد کی دنیا سے واقف نہیں ہیں۔ ہم بعض اوقات اندھوں کی طرح دن رات گزار رہے ہیں کیونکہ ہماری آنکھیں وہ نہیں دیکھ رہیں جو ہو رہا ہے۔ ہم آنکھوں پہ مسئلوں کی پٹی باندھے گھوم رہے ہیں۔ ہم حالت نیند میں اپنے دن گزار رہے ہیں۔

کیا ایسا نہیں ہے؟ کیا ہم صبح اٹھتے ہی اپنا فون دیکھنے میں اتنے مصروف ہوتے ہیں یا ہم سورج کو طلوع ہوتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں؟ ہم اللہ کی بنائی دنیا نہیں دیکھتے۔ ہم اپنے ذہن میں بنائی دنیا میں رہ رہے ہیں۔

اس کو مائنڈ لیس نیس کہتے ہیں۔ غائب دماغی۔

غائب دماغی کیا ہوتی ہے؟ کم از کم وہ نہیں ہوتی جس کے بارے میں ہم بچپن میں غائب دماغ پروفیسرز کے لطیفے سنا کرتے تھے۔ غائب دماغی اس سے زیادہ پیچیدہ ہوتی ہے۔

غائب دماغی 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 پہ بھروسہ کرنے لگتا ہے۔ جیسے ماضی میں ایک کام آپ نے بار بار کیا ہو... مثلاً ہر روز ڈرائیو کر کے یونیورسٹی جانا۔ ایسے میں آپ اکثر کار میں بیٹھیں گے اور سارا راستہ اپنی سوچوں میں گم رہیں گے لیکن آپ کے ہاتھ ڈرائیو کرتے رہیں گے۔ بنا کسی ایکسیڈنٹ کے آپ یونیورسٹی کے دروازے تک پہنچیں گے تو آپ کو خیال آئے گا کہ اوہ... آپ نے اتنا سفر طے کر لیا۔ لیکن آپ کو یہ یاد نہیں ہوگا کہ راستے میں آپ نے کیا کیا دیکھا۔ کیونکہ آپ ماضی کے بنائے گئے ایک طریقے پہ عمل کر رہے تھے۔ آپ کے ہاتھ اور ذہن اور آنکھیں اس طریقے کو اپنے اوپر اتنا نافذ کر چکے ہیں کہ آپ کسی صورت اس سے اختلاف نہیں کرتے۔ آپ اسی طرح کرتے ہیں جیسے آپ ہمیشہ کرتے آئے تھے۔

دہرائے جانے والا عمل آپ کو غائب دماغ کر دیتا ہے۔ اسی طرح ایک دوسرا عمل بھی آپ کو غائب دماغ 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 دماغی کی حالت میں بھی آپ کچھ اور سوچتے ہوئے بھی اس کو کرتے جائیں۔ جیسے چائے بنانا۔ جیسے اون کا سویٹر بننا۔ یہ سیدھے سادے راستے پہ 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 دماغی کی حالت میں نئے سرے سے پہلی دفعہ لکھ نہیں سکتی کیونکہ وہ میرے دماغ کے لیے ایک نیا راستہ ہوتا ہے۔ دماغ کو نہیں معلوم کہ اس راستے پہ کیسے سفر کرنا ہے۔ ہمارے دماغ کو نئے راستے نہیں پسند۔ اسی لیے کتنی دفعہ میرا لکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ میرا دماغ حیلوں بہانوں سے مجھے کام نہیں کرنے دیتا کیونکہ اس کو ایک ان جانا راستہ نہیں پسند۔ لیکن جب مجھے ایپڈ پہ کتاب کی ایڈیٹنگ کرنی ہو تو میں کسی بھی وقت بیٹھ کے کر لیتی ہوں۔ کیونکہ اس میں دماغ نہیں خرچ ہو رہا۔ وہ ایک دیکھا بھالا راستہ ہے۔

سو غائب دماغی کیا ہے؟

یہ آپ کے ماضی کا وہ راستہ ہے جس پہ 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 دماغ لوگ آگے بھی وہی کرتے رہیں گے کیونکہ ان کا دماغ ماضی پہ بھروسہ کرتا ہے نہ کہ اپنے اردگرد واقع ہونے والی تبدیلیوں پہ۔

ہمارے گرد دنیا ہر پل بدل رہی ہے۔ ہم نے بھی خود کو ہر پل 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 اون سے ایک ہی ڈیزائن کا سویٹر بنتے 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 دیتے 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 بنا چکا ہے وہ اس کا ہی وفادار رہے گا۔ مذہبی نظریات کو لے لیں۔ ہمارے سب کے اپنے حرام اور حلال ہیں۔ جو ذہن نے گھڑ لیے بس وہ پکے ہیں۔ اس کو سبجیکٹو ٹروتھ کہتے ہیں۔ ایسا سچ جو ہر انسان کا اپنا اپنا ہو۔ اس کے مقابلے میں ہوتا ہے آبجیکٹو ٹروتھ۔ ایسا سچ 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 خلیے بھی مر رہے ہیں اور نئے خلیے بن رہے ہیں۔ سات سال کے بعد آپ کے جسم کے سارے خلیے تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ یعنی تمام خلیوں کو ایک ایک کر کے مرنے اور نئے بننے میں سات سال لگتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو کسی لائف پارٹنر سے بچھڑے سات سال ہو چکے ہیں... تو آپ وہ انسان نہیں رہے جو کبھی اس شخص کے ساتھ تھا۔ آپ کا سارا جسم ری نیو ہو 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 وثوق سے سیکھا۔ اور اس پہ کبھی سوال نہیں اٹھایا۔ جو گھر والوں اور اساتذہ نے پڑھا دیا' ذہن میں راسخ بٹھا دیا' وہ ذہن نے اپنے اندر پکا کر دیا۔ میں روٹی کی پلیٹ 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 کھائیں لیکن پلیٹ کہیں بھی رکھ دیں۔

لیکن نہیں۔ میں روٹی کی پلیٹ دائیں طرف ہی رکھوں گی کیونکہ میرے نزدیک ایسے ہی ہوتا ہے۔ روٹی کی پلیٹ دائیں طرف ہی رکھی جاتی ہے۔ حالانکہ کہاں لکھا ہے یہ؟ اور اگر کہیں لکھا بھی ہو تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟ دین کے سوا سب کے اصول بدل سکتے ہیں۔ پھر میرا اصول کیوں نہیں بدلتا؟ کیونکہ بچپن میں کسی نے مجھے کہا تھا کہ روٹی کی پلیٹ دائیں طرف رکھی جاتی ہے۔ یقیناً امی 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 گھر والوں میں اسی طرح چند عقائد بھی پڑھائے جاتے ہیں جن کا دین سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ جیسے عورت کی جگہ کچن 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 سفر کرتے رہتے ہیں۔ ہم نیا راستہ ایکسپلور نہیں کرتے۔ ہم اس راستے کے درمیان سے گزرنے والی ہر روز مختلف قسم کی چیزیں نہیں دیکھتے۔ چونکہ ہمارے ذہن کو کھو جانے کی اتنی عادت ہے کہ وہ لائبریری کی مہر لگاتے لگاتے کھو کے اپنے شوق کا کام یعنی کہ کتب بینی کرنے لگ جاتا ہے۔ کیونکہ ذہن کو "حال" میں رہنے کی عادت نہیں ہے۔ ماضی میں جب بھی میرے ذہن کو کتاب دی جاتی' پرسکون ماحول اور خاموشی مہیا کی جاتی تھی... تو وہ کیا کرتا تھا؟ وہ کھو جاتا

تھا۔ وہ کتاب پڑھنے میں مشغول ہو جاتا تھا۔ اس کو یہ سب عوامل دو گے تو وہ دوبارہ وہی کرے گا۔ اس کو جیسے ہی لائبریری کا ماحول اور کتاب ملے گی وہ اس کو پڑھنے لگ جائے گا کیونکہ اس کو اس کی عادت ہے۔

کیونکہ ذہن کے پاس حاضر دماغی نہیں ہے۔

حاضر دماغی کیا ہوتی ہے؟

یہ حال میں حاضر رہنے کا نام ہے۔ یہ اپنے اردگرد ہونے والی تبدیلیوں کو نوٹس کرنے کا نام ہے۔ یہ اپنے اردگرد چھوٹی چھوٹی چیزوں کو نوٹس کرنے کا نام ہے۔ صرف ایک منٹ کے لیے سر اٹھا کے اس کمرے کا جائزہ لیں جہاں آپ بیٹھے ہیں۔ دن تک گئے ہوئے اس کمرے کا جائزہ لیں۔

اب سوچیں اس کمرے میں کیا کیا خراب ہے؟ کون سی جگہ سے پینٹ اکھڑا ہوا ہے؟ کہاں سے فرش خراب ہے؟ کہاں کچھ ٹوٹا ہوا ہے؟ آپ کو ایسی کم از کم بھی تین چیزیں نظر آئیں گی جو پہلے آپ نے نہیں دیکھی تھیں۔ کیونکہ آپ کے ذہن کو عادت نہیں ہے چیزیں نوٹس کرنے کی۔

حاضر دماغی اپنے اردگرد کے ماحول کے ساتھ انوالو ہونے اور انگیج ہونے کا نام ہے۔ انوالو اور انگیج کا مطلب ہے کہ آپ اپنی نظروں اور کانوں کو ماحول کے ساتھ جوڑیں۔ غور سے دیکھیں اور غور سے سنیں۔ اور انگیج ہونے کا مطلب ہے کہ اپنے ہاتھ اور زبان سے اس ماحول میں حصہ ڈالیں۔ اپنے آپ کو حال میں رکھیں۔ ماضی کے تجربات سے گائیڈنس لیں مگر ریئیسٹ نہیں۔ یعنی کہ ماضی کی عادت اور روٹین آپ کو راستہ ضرور سمجھائے لیکن آپ پہ 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 ماننا 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 فیز میں گزارتے ہیں جس میں ہم اپنے اردگرد کے ماحول کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔ ہم غائب دماغ ہوتے ہیں۔ ہم زندگی کو گزار رہے ہوتے ہیں۔ ہم ہر روز اللہ تعالیٰ کی طرف سے دی گئی ننھی سی تبدیلیوں کو نوٹس نہیں کرتے۔ ہم ان کو ریت کی طرح ہاتھ سے پھسل جانے دیتے ہیں کیونکہ ہم ساحل پہ بیٹھے سمندر کو دیکھتے ہوئے سوچوں میں گم تھے۔ ہم ریت اور ریت میں چھپے سیپ 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 حاضر کیسے بنائیں؟ 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 سیکھے۔

۱۔ سانس لینا۔

میں سانس لینے کی ایکسرسائز پہ بہت یقین رکھتی ہوں۔ یہ آپ کے ذہن کو تحقیق کرتی ہے۔ یہ آپ کے پورے 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... لائٹ بجھا کے... اندھیرے میں... ناک کے ذریعے سانس اندر کھینچنا ہے اور منہ کے ذریعے نکالنا ہے۔ آپ نے اپنے سانس کی آواز سننی ہے۔ آپ نے سانس کو پھیپھڑوں میں بھرتے سننا ہے اور اس کو دونوں سے خارج ہوتے سننا ہے۔

۲۔ ذہن کو خالی کرنا۔

یہ ایکسرسائز اکثر تھیراپسٹ بتاتے ہیں اور یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ آپ نے سونے سے پہلے اندھیرے میں پانچ منٹ کے لیے آنکھیں بند کرنی ہیں اور ذہن کو خالی کرنا ہے۔ آپ کو سوچیں آئیں گی اور آپ نے ان کو ذہن سے جھٹکنا ہے۔ آپ نے سوچوں کی ذہن کے پیچھے نہیں بھاگنا۔ بار بار اپنے سانس پہ فوکس کرنا ہے۔

۳۔ حاضر دماغی 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 بھٹکائیں۔ نہ اس کو بھٹکنے دیں۔ سنیں۔ کس 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 شکار ہوں تو اسی پوزیشن میں بیٹھ جائیں... بے شک کمرے کے اندر ہی... آنکھیں بند کر لیں اور اس مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ بیس منٹ تک آپ نے صرف اور صرف اس مسئلے کے بارے میں غور کرنا ہے۔

ایک اور طریقہ میڈیٹیٹ کرنے کا یہ بھی ہے کہ اسی طرح آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور بیس منٹ کے لیے ذہن کو بھٹکنے 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 مضطرب کر رہی ہے۔ کس 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 روٹین میں باقاعدگی سے نہ لیا جائے۔ آپ اگر ہر روز میڈیٹیشن کریں گے تب آپ ایک حاضر دماغ انسان بن پائیں گے۔ یہ دو دن کر کے چھوڑ دینے والا کام نہیں ہے۔

۴۔ خود کو حاضر دماغ کرنے کا ایک اور طریقہ چبا چبا 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 پہ فوکس کر کے کھائیں۔ اس دوران باتیں کرنے، فون دیکھنے یا سوچوں میں گم ہوئے بغیر۔

۵۔ ایک بہت اہم چیز جو دماغ کو کھولتی ہے وہ باہر وقت گزارنا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ شمالی علاقہ جات میں سیر کو نکل

جائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنی کالونی کا ہی ایک چکر لگالیں اور راستے میں ہر چیز کو نوٹس کریں۔ تازہ ہوا ذہن پہ لگے جالے صاف کرتی ہے۔ آپ نے خود کو اگر زندہ کرنا ہے تو اس کے لیے آپ کو ہوا اور سورج کی روشنی کی ضرورت ہے۔

۹۔ ہر رات اپنی ڈائری میں پانچ سے دس ایسی چیزیں لکھیں جو اس روز آپ نے نوٹس کی ہوں۔ چاہے وہ لوگوں کا رویہ 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 غائب دماغ رہتے ہیں تو جہاں ہم زندگی کی تبدیلیوں کو مس آؤٹ کرنے لگ جاتے ہیں وہاں ہم اپنے بہت سے کام بھی وقت پہ پورے نہیں کر پاتے کیونکہ ہم شدید سستی اور کاہلی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے خیالات اور غموں کے باعث اپنے حال کو نظر انداز کرنے لگ جاتے ہیں۔ یوں 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 ذہنی دباؤ کا شکار کر دیتا ہے۔

ایسے میں ایک ہی راستہ دکھائی دیتا ہے کہ سر واپس تکیے پہ پھینک کے سو جاؤں اور کاموں کو نظر انداز کروں۔

یعنی کہ فرار۔ فرار غائب دماغی کا سب سے بڑا ہتھیار ہے۔

سو اگر کسی دن آپ صبح جاگیں اور آپ کو کاموں کا اتنا 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 پراسیس کے ذریعے ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیے۔ ہر عمل وقت لیتا ہے۔ آپ نے ایک ساتھ سب کچھ نہیں کرنا۔ آپ نے سب سے اہم کام آج کرنا ہے۔ یا سب 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 وقت 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۔

ہر نیا دن آپ کے لیے کوئی تبدیلی ضرور لاتا ہے۔ اس تبدیلی کو ڈھونڈیں۔ سوچیں۔ کسی پہیلی 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 نظر آئے گی آپ کو ہر روز ایک نئی چیز
جو آپ کی زندگی میں شامل ہوتی جا رہی ہے۔
نہیں یقین آیا؟؟

نہیں آیا یقین کہ ہر روز آپ کی زندگی میں ایک تبدیلی آتی ہے؟

کیوں؟ کیا آپ کو اپنی زندگی ہر روز ایک جیسی لگتی ہے؟

تو پلٹ 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 محفل میں بھی تصوراتی دنیا میں گھوم رہا ہوتا ہے؟

۴)۔ کیا کتابیں پڑھتے وقت آپ کا ذہن بار بار بھٹکتا ہے؟ یا آپ بار بار موبائل چیک کرتے ہیں؟

۵)۔ آپ کے خیال میں آپ کے ذہن کے بھٹکنے کی سب سے بڑی وجہ کیا ہے اور آپ کن باتوں سے بچ کے اسے کنٹرول کر سکتے ہیں؟

آج کی مشق

خاموش کمرے یا کھلی فضا میں بیٹھ کے آنکھیں بند کریں اور دس دفعہ سانس اندر لے جانے تھوڑی دیر روکنے اور پھر آواز کے ساتھ باہر نکالنے کی مشق کریں۔ اس مشق کو ہر 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 پَر ہیں اور آپ فضا 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 منظرنامے پہ فوکس کریں جس کے اندر آپ ہیں۔

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 ہوئی تھی۔

میرے اور آپ کے تعلق کی ابتداء۔

لیکن میں اس کو سب سے آخر میں سنانا چاہتی تھی۔

جیسے کھانے کا سب سے لذیذ بائٹ آپ آخر کے لیے بچا کے رکھتے ہیں۔

یہ سب ایک بون فائر سے شروع ہوا تھا۔ بقر عید کا دن تھا۔ آج سے کئی برس پہلے۔ تب بقر عید سردیوں میں آیا کرتی تھی۔ ہم سب کزنز نے صحن میں لکڑیاں جمع کر کے آگ جلائی تھی۔ اور اب ہم اس آگ کے گرد بیٹھے کے ہاتھ سینکتے ہوئے باتیں کیے جا رہے تھے۔ میں شاید تب تیرہ برس کی تھی۔ ان دنوں میں میری چوزی بہت فیمس 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 لکھی جائیں گی لیکن اس ''جیسی'' کوئی کتاب کبھی نہیں لکھی جائے گی۔

بون فائر کے گرد بیٹھی 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 پہ میرے دل کو کچھ ہوا۔ جیسے ایک غریب مزدور ہر روز کی دیہاڑی جمع کر کے دبئی جانے کا خواب دیکھتا ہو... اور وہ اس خواب کو سب سے چھپا کے 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 دبئی کا ٹکٹ خریدنے کی بات کرے تو وہ کیسا عجیب سا محسوس کرے گا۔ کہ جس بات کو میں خود سے کہنے سے بھی ڈرتا ہوں' کیا وہ واقعی آسان اور ارزاں ہے کہ کوئی بھی اس کو کہہ دے؟

اس کزن کی بات پہ سب نے واہ واہ کی۔ میں نے بھی سراہا۔ دل میں مجھے عجیب سا محسوس ہوا۔ کتاب لکھنے کے خواب کا ذکر میرے کانوں نے پہلی دفعہ سنا تھا اور یہ کہ میری زبان سے ادا نہیں ہوا تھا۔

اگلی کزن کی باری آئی تو اس نے کہا کہ میرا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی ایک کتاب لکھوں۔ اس دفعہ داد و داد کم ہوئی۔ آئینہ یا یا سی محسوس ہوا۔ وہ ہوتا ہے نا ایک دوسرے کی نقل میں سب شروع ہو جاتے ہیں۔

لیکن مجھے وہ پہلے سے زیادہ وزنی لگا۔ خوفناک اور بھاری۔

اب کے میری باری 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 ٹھیک سے یاد کروں تو میں نے اپنا سب سے بڑا خواب اس وقت کسی کو نہیں سنایا 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 بون 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 پوری سے موٹی کتاب لکھنا جو ایسے ہی مشہور ہو جیسے میری پوٹر مشہور ہے۔ اور ہاں... اس کا موٹا ہونا ایک شرط ہے جس پہ کوئی سمجھوتہ نہیں ہوگا۔

ہم سب اس بون 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 پیچیدہ اور طویل عمل معلوم ہوتا تھا۔ کتاب کیسے لکھی جاتی ہے اس کو چھاپا 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 مجھے میرا خواب بھاری ہے وہ "ہے"...... اور چونکہ وہ "ہے" سو مجھے کسی بھی طرح اس پہ عمل کرنا ہوگا۔

میں نے اس بون فائر سے پہلے... چند سال پہلے... شاید نو برس کی عمر میں اپنی پہلی کہانی لکھی تھی۔ اس میں کسی ملک پہ 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 یہیں ختم ہو گئی۔ میرے بھائی نے پڑھی تو وہ بہت ہنسا اور مجھے بہت غصہ آیا۔ وہ ہنس کے کہنے لگا کہ ایک دم سے سب کیسے مر سکتے ہیں۔ میں اس وقت چپ ہو گئی تھی۔

ذرا آج 2020ء میں پوچھے میرا بھائی مجھ سے یہی سوال تو میں بتاؤں گی کہ شاید اس ملک میں بھی کرونا ہی آیا ہو۔

خیر... اس بون 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۔ آٹھویں کلاس میں میں نے باقاعدہ ناول لکھنا شروع کیا۔ یہ ایک انگریزی کا ناول تھا اور اس کا ژونرا مرڈر مسٹری تھا۔ اب ٹھیک سے یاد نہیں لیکن کوئی جوائنٹ فیملی سسٹم تھا جس کا سربراہ ایک کھڑوس سا بوڑھا تھا۔ ان کے خاندان میں ایک فرد کو اغوا کے بعد قتل کر دیا گیا تھا۔ مجھے بس اتنا یاد ہے کہ قاتل اصل میں وہی کھڑوس بوڑھا تھا لیکن یہ بات کوئی بھی نہیں جان سکا

اس خاندان کا کوئی فرد اس راز کو نہیں پا سکا...

کیونکہ وہ ناول کبھی مکمل ہی نہیں ہوا۔

میں درمیان میں اس سے بور ہو گئی اور میں نے ایک اور ناول اسٹارٹ کر دیا۔ اتنا یاد ہے کہ اس میں دو لڑکیاں تھیں۔ جیا اور نیا۔ ان دو لڑکیوں کی زندگی میں بھی کوئی قتل ہو گیا تھا۔ شاید ان کے یتیم 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 پہ تھا۔ اس کے گھر کے قریب ایک پراسرار پروفیسر آ کے رہائش پذیر ہو جاتا ہے جو کھڑکی سے اس کو دیکھتا رہتا ہے۔ وہ بچی پینٹنگز بنایا کرتی تھی جن میں وہ کسی ایک خاص چیز کو بار بار ریپیٹ کرتی تھی۔

اس پروفیسر کا مقصد اور راز اس بچی کو بھی معلوم نہیں ہو سکا کیونکہ وہ بچی کبھی بڑی نہیں ہوئی۔ وہ ابھی چھوٹی ہی تھی جب نمرہ اس ناول سے بور ہو گئی اور اسے ادھورا چھوڑ 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 ادھورا چھوڑ 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۔ ادھورے ناول کے کردار بھی اپنی زندگیوں میں برف بنے... وہیں انہی کاغذوں کے درمیان رک جاتے ہیں۔ پلکیں جھپکے' سانس لیے بغیر مجسموں کی طرح کھڑے رہتے ہیں۔ کیونکہ رائٹر کے اندر سے جوش کی وہ گرمی نکل چکی ہوتی ہے جو ان کو سانس دے رہی تھی۔

اور ان ادھورے ناولز میں دو سال مزید گزر گئے۔ میں پندرہ 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۔

پیسے ملا کے نیا رجسٹر خریدا اور ایک کونے میں بیٹھ گئے۔ پہلا صفحہ کھولا۔ چند تفصیلات ڈسکس کیں۔ ہیرو کا نام کیا ہوگا۔ شاہ رخ۔ یا کوئی ایسا ہی نام تھا۔ وہ بولی۔ نہیں شاہ زین۔ میں نے کہا اچھا ٹھیک ہے۔ اس نے کہا ہیروئن کا نام؟ میں نے کہا لالہ رخ۔ اس نے کہا نہیں فلاں یا فلاں۔ میں نے کہا... نہیں نہیں لالہ رخ ہو گا۔ یوں بڑی مشکل سے پہلے دن ہم نے ہیرو ہیروئن کے نام' ان کی شکلیں اور ان کی ڈگری ڈیسائیڈ کی۔ کہانی ہمیں ابھی معلوم نہیں تھی۔

اگلے دن ہم لکھنے بیٹھے تو اس نے کہا کہ وہ دونوں یونیورسٹی میں پڑھتے ہیں۔ میں نے کہا کہ کل تک تو وہ آفس میں ساتھ کام کرتے تھے۔ اس نے کہا نہیں وہ یونیورسٹی میں ہی پڑھتے ہیں۔ مجھے بڑا غصہ آیا لیکن میں چپ ہو گئی۔

اور ہاں۔ گزشتہ روز ہم نے الدرچ کے بال گھنگریالے ایڈیٹ کیے تھے لیکن آج اس نے کہا کہ بال سیدھے کر دیتے ہیں۔ میں نے کہا نہیں گھنگریالے ہوں گے۔ اس نے کہا نہیں سیدھے ہوں گے اور ساتھ وہ لکھنا شروع ہو گئی۔

میں خود کو عجیب بے بسی بھرے غصے میں محسوس کرنے لگی۔ میری مرضی ہی نہیں چل رہی تھی۔

لیکن پھر ہم نے لکھنے کا آغاز کیا۔ ایک گھنٹے کی بحث "یوں نہیں یوں کرو" کے بعد ہم نے بالآخر ایک صفحہ اور اس کے اوپر دو لائن ایکسٹرا لکھیں۔ مجھے وہ دو صفحے کی پہلی دو سطور یاد ہیں۔ ہیروئن کاریڈور میں کوئی کاغذ گرا دیتی ہے (غلطی سے) اور ہیرو اس کے پیچھے جاتا ہے اور اس کے کندھے پہ ٹگ tug کر کے کہتا ہے کہ مس...

اور تبھی پہ میری اور اس لڑکی کی لڑائی ہو گئی۔

میرا کہنا تھا کہ ہیرو اس کے کندھے پہ ٹگ tug کیوں کرے گا؟ اس لفظ کو اردو میں لکھو۔ اس نے کہا کہ نہیں۔ اردو کے درمیان جو انگریزی کے لفظ ہوتے ہیں ان سے رائٹر پڑھا لکھا لگتا ہے اور لوگ امپریس ہوتے ہیں۔ مجھے اس بات پہ تب بھی اعتراض تھا اور آج بھی ہے۔ مجھے کسی لڑکی کے کاغذ گرانے پہ بھی اعتراض تھا۔ میں نے کہا کہ یہ تو بہت گھسی پٹی کہانی ہے۔ لیکن اس کا کہنا تھا کہ ہم نے گھسی پٹی کہانی کو ہی اتنا اچھا لکھنا ہے کہ وہ شاندار ہو جائے۔

مجھے بہر حال بالکل بھی یہ آئیڈیا پسند نہیں آیا اور اس روز ہماری محفل برخاست ہونے کے بعد میں نے سوچا کہ میں نے اس لڑکی کے ساتھ کہانی نہیں لکھنی۔ بلکہ میں نے اپنی کہانی الگ سے لکھنی ہے۔ خود سے۔ (یہاں شیطانی اسمائل والا ایموجی آپ خود ہی ایڈ کر دیں۔) ایک ایسی کہانی جہاں میں اپنی مرضی کے نام رکھ سکوں۔ کرداروں کو اپنی مرضی کے بال دے سکوں اور جہاں کوئی کسی کے کندھے کو ٹگ 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 وہ کوئی سو صفحات کی کہانی تھی جو میں نے مہینہ بھر لگا کے لکھی تھی۔ لیکن جب میں اس کا اینڈ کرنے لگی تو ایک دم میرے ذہن پہ بوجھ آنے لگا۔ 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 چولہے کے پاس گئی۔ وہ زمین پہ رکھا گیس والا چولہا تھا۔ میں نے اسے جلایا 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 کن کاموں میں خود کو تھکا رہی ہوں؟

یوں ایک ایک کر کے وہ سارے کاغذ جل گئے۔ ایک دوسرے پہ رکھے کاغذ سیاہ کیک کی صورت ختم 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 یہ جلانے والا ایکشن اپنے خواب سے دستبرداری کا تھا۔ جیسے میں نے خود کو اس قابل ہی نہیں سمجھا تھا کہ میں زندگی میں کچھ کر پاؤں

تی۔ کچھ مختلف۔ نہیں۔ مجھے وہی کرنا تھا جو ہر ایف ایس سی کی لڑکی کرتی ہے۔ مجھے ڈاکٹر بننا تھا۔ اسی راستے پہ چلنا تھا جس پہ سب چل رہے تھے۔ گھوڑوں کی کسی ریس کی طرح۔

یہ چند دن بعد کا قصہ ہے۔ یا شاید چند ہفتے 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 آ رہی تھی۔ یہ 2006 کے وسط کی بات ہے۔ میں نیند کی سی کیفیت میں سلے پہ نظریں جمائے بیٹھی تھی۔ قاری صاحب چونکہ سامنے بیٹھے تھے سو میرے پاس زبردستی سر جھکائے رکھنے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔

عموماً جب میں کسی کلاس میں یا قاری صاحب کے سامنے بہت بور ہوتی تھی تو میں اپنے ذہن میں ایک ٹرک کھیلا کرتی تھی۔ اس سے میری بوریت دور ہو جاتی تھی۔ اب بھی ورک میٹنگز کے دوران جب میں شدید بور ہو رہی ہوں تو میں جمائی روکتے ہوئے "وہی کام" کرتی ہوں۔

اس وقت نیند کی سی سوتی جاگتی کیفیت میں' میں نے اپنے دماغ کے ساتھ وہی کیا جو میں کرتی تھی۔ لیکن اس دفعہ کچھ مختلف ہوا۔ جیسے آپ معمول کی طرح ایک ایک کمرے کا بٹن جلاتے جائیں لیکن ایک دم سے روشنی ہونے پہ آپ کو وہ نظر آئے جو پہلے نہیں نظر آیا تھا۔

میں ایک دم چونک گئی۔ میری آنکھ کھل گئی۔ میں بالکل الرٹ 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 کروایا؟ یہ میں آپ کو پہلے بتاتی ہوں۔

میں قاری صاحب کے پاس سے اٹھی تو میں بالکل الرٹ تھی۔ میں پرجوش تھی۔ میں ایکسائٹڈ تھی۔ میں نے کاغذوں کا ایک نیا چوبیس روپے کا دستہ اور دس روپے کا سیاہ پوائنٹر منگوایا اور جب تک ملازم نے وہ لا کے نہیں دیا میں جلے پیر کی بلی کی طرح گھر میں چکر کاٹتی رہی۔ جیسے ہی نیا کاغذ 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 ہو گا اور جو مجھے ایک رائٹر بنائے گا۔ اور میرے ذہن میں اس وقت کوئی شک نہیں تھا کہ میں ایک کامیاب رائٹر 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 آخر میں مجھ سے کوئی کام خراب کروا دیتا ہے۔ لیکن اس دفعہ 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 نیٹ 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 وضوابط 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 داغا گیا۔

"میں... میں ایف ایس سی کی اسٹوڈنٹ ہوں۔"

"اوہ۔" خاتون کا مایوس سا "اوہ" سنائی دیا۔ "ایسا ہے کہ ابھی آپ اس کام کے لیے بہت چھوٹی ہیں۔ آپ ابھی اپنا مطالعہ وسیع کریں۔ کچھ مزید کتابیں پڑھیں۔ بڑے رائٹرز کو پڑھیں۔ جیسے بانو قدسیہ وغیرہ۔ اور پھر آپ کے اندر ذرا میچورٹی آئے گی۔ کم از کم آپ بیچلرز یا ماسٹرز کر لیں۔ پھر آپ کہانی لکھیں۔ ابھی آپ کی تحریر میں ناپختگی ہوگی۔"

"نہیں... لیکن... میں یہ پوچھ رہی ہوں کہ صفحے کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کے لکھنا ضروری ہے؟" میرا دماغ وہیں اٹکا ہوا تھا۔

"میں آپ سے کہہ رہی ہوں نا کہ تھوڑی آپ کی عمر بڑی ہو جائے، ڈگری 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 بیٹھ گئی تو ایسا نہیں ہوا۔ مجھے افسوس نہیں ہوا۔ بس غصہ آیا۔ یہ خاتون کون ہوتی ہیں مجھے یہ بتانے والی کہ میں کیا کر سکتی ہوں کیا نہیں؟ یہ مجھے ڈیفائن نہیں کر سکتیں۔ میں نے خود اپنے آپ کو اور اپنے خواب کو ڈیفائن کرنا ہے۔

میں نے فون رکھا اور اپنے ناول میں واپس جت گئی۔ اب مجھے اس بات پہ ہنسی آ رہی ہے کہ اس وقت بھی میرا دماغ اسی چیز میں اٹکا تھا کہ صفحے کے ایک طرف لکھنا اور سطر چھوڑنا ضروری ہے یا نہیں۔ میں صفحے کے ایک طرف لکھتی تھی لیکن سطر نہیں چھوڑتی تھی۔ اس سے مجھے مزہ نہیں آتا تھا۔ کہیں اس اصول کی پاسداری نہ کرنے سے میری کہانی ریجیکٹ تو نہیں ہو جائے گی؟ مجھے اس بات میں کوئی شک نہیں تھا کہ میری کہانی کسی اور وجہ سے ریجیکٹ ہو سکتی ہے کیونکہ میں نے کہا نا... میرے پاس ایک شے تھی۔ میرے ذہن میں۔ اور وہ شے مجھے ہمت 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 آیا۔

ڈائجسٹ ایڈیٹر کا نام امت الصبور تھا اور وہ ایک اعلیٰ ادبی ذوق کی مالک بہت سلجھی ہوئی اور منکسر خاتون تھیں۔ (یہ وہ خاتون نہیں تھیں جنہوں نے ڈائجسٹ میں میری پہلی کال اٹینڈ 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... "نمرہ میں آپ کے پہلے کام سے بتا 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 رائٹرز 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۔

احمل کی بات درست ثابت ہوئی۔ میں دس سال بعد جب نمل کو پبلش ہوتے دیکھ رہی تھی تو نہ صرف میں پاکستان کی سب سے زیادہ پڑھی جانے والی رائٹرز میں سے تھی بلکہ میرا ایک "میری پہاڑ سے موٹی 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 احمل 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 میٹر نہیں کرتا۔ لیکن کے بعد کہی جانے والی بات اس کی پہلی ساری بات کی نفی کر دیتی ہے۔

لیکن کے بعد احمل نے کہنا شروع کیا۔ "لیکن مسئلہ یہ ہے کہ خواتین ڈائجسٹ میں اس وقت بہت سی بڑی رائٹرز کی کہانیاں چھپ رہی ہیں، جو کہ قسط وار ہیں۔ آپ کا ناول طویل ہے۔ وہ 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 منطق میری سمجھ سے باہر تھی۔

"کیونکہ ان کی کہانیاں آپ کی کہانی کو آؤٹ شائن 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 مستند ڈائجسٹ تھا۔ دوسرا اس کا سسٹر ڈائجسٹ شعاع تھا۔ وہ قدرے نیا تھا اور اس میں نوآموز کہانیاں بھی شائع کر دی جاتی تھیں البتہ خواتین کا معیار اعلیٰ رکھنے کے اصول پہ احمل 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 پہ کہانیاں چھپتی رہیں۔ قسطوں پہ قسطیں آتی رہیں۔ مگر میری کہانی نہیں چھاپی گئی۔

میں دو مہینے میں ایک دفعہ فون کر کے احمل سے پوچھتی تھی کہ کیا میری کہانی اگلے ماہ آئے گی۔ وہ کہتیں کہ دیکھتے ہیں شاید گنجائش نکلے۔ وہ خلوص نیت سے یہ چاہتی تھیں کہ میری کہانی خواتین میں ہی لگے کیونکہ اس کا معیار زیادہ بہتر تھا۔ لیکن ہر دفعہ ڈائجسٹ کھولتے پہ اپنا نام نہ دیکھ کے میرا دل بجھ جاتا تھا۔ میں ہر ماہ ان کو فون نہیں کرنا چاہتی تھی۔ میری عزت نفس متاثر ہوتی تھی۔
پانچ ماہ گزر گئے تو میں نے ایک دن احمل کو فون کیا۔ آج میں قدرے خفا تھی۔ میں نے کہا کہ آخر میری کہانی کب لگے

گی؟ انہوں نے کہا کہ خواتین میں ابھی بھی ایک بڑی رائٹر کی کہانی کی تین چار اقساط رہتی ہیں۔

''تو شعاع میں لگا دیں۔ ایک ہی بات ہے۔'' امل 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 کر لو۔ لیکن میری یہ منطق تھی کہ ہاتھ کا پرندہ جھاڑی کے دونوں دیکھے پرندوں سے بہتر ہوتا 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 لگی۔ وہ پسند بھی کی گئی۔ ریڈرز نے ایک نئی رائٹر کو دریافت کرنا شروع کیا۔ میرے اوپر یہ تنقید بھی کی گئی کہ میرے کام میں بہت سے انگریزی رائٹرز کے کام کی جھلک ہے۔ یہ تنقید کچھ غلط نہیں تھی۔ جب آپ لکھنا 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 درکار ہوتی ہیں اپنا قلم کھولنے کے لیے اور پھر آپ اپنا اسٹائل خود دریافت کرتے ہیں۔

میں نے اس دوران دو ایسی کہانیاں لکھیں جو امل نے ریجیکٹ کر دیں۔ انہوں نے کہا یہ اچھی نہیں ہیں اور ان سے آپ کا نام خراب ہوگا۔ کیا میں نے ہمت ہار دی؟ نہیں۔ مجھے زیادہ فرق نہیں پڑا کیونکہ وہ شے تھی ناں میرے دماغ میں۔ بس وہ تو مجھے ہمت دلائی گئی۔

میری ایک دو کہانیاں ایسی بھی امل 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 ناپختہ تھیں۔ لیکن انہوں نے بھی مجھے سکھایا۔ ''پہاڑی کا قیدی'' سے میں نے اپنا اسٹائل دریافت کرنا شروع کیا۔ میں نیریٹو 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 ڈائیلاگ 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 محل 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 انٹرویو کیا۔ مجھے 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 محل میں نے ایک نئے پبلشنگ 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 قدم جمانے میں وقت لگتا تھا۔ غلطی میری تھی۔ لیکن میں ٹین ایجر تھی۔ میں زیادہ لوگوں کو جانتی نہیں تھی۔

اس کتاب کو چھپنے میں کوئی ڈیڑھ 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۔

قراقرم کو لکھنے کے بعد جہاں ریڈرز نے اس کی پذیرائی کی وہاں ایک اور طبقے نے جنم لیا جس کو میں نمرہ احمد ہیٹ کلب کہتی ہوں۔ اور چونکہ میں "میں انمول" کو دل میں قلم ڈال کے لکھ رہی ہوں اس لیے میں صاف بات کروں گی۔ کہ اس نفرت سے بھرے کلب کے پیچھے رائٹرز ہی تھیں۔ وہ رائٹرز جو ایک نئی چھوٹی رائٹر کی کامیابی سے ان سکیور ہو گئی تھیں، حالانکہ وہ مجھ سے کہیں زیادہ کامیاب تھیں اور انہوں نے اس گروہ کو بڑھاوا شروع کر دیا۔ یہ ایک بہت تکلیف دہ وقت تھا۔ یہ لوگ میری ہر کتاب، ہر کہانی کو کسی نہ کسی انگریزی کتاب سے ملاتے جو میں نے پڑھی بھی نہ ہوتی تھی۔ یہ ایسے اتفاقات کہاں سے ملاتے کہ حد نہیں۔ یہ لوگ یہ ماننے کے لیے تیار نہیں تھے کہ نمرہ خود سے لکھ رہی ہے یا نمرہ ایک اوریجنل رائٹر ہے۔ نہیں۔ نمرہ نے کسی نہ کسی کا کام چرایا ہے۔

اگر میں کوہ پیمائی پہ کتاب لکھ رہی ہوں تو بھی یہ ایک جرم ہے۔ اس پہ ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں لیکن وہ کسی کی ایک کتاب پکڑ کے دکھاتے "کہ یہ دیکھیں اس کتاب میں بھی اسی پہاڑ کا ذکر ہے۔ دیکھیں... نمرہ نے یہ یہاں سے چرایا ہے۔ نمرہ کی کتاب میں چائے کے کپ کا ذکر ہے؟ تو بس... اس چائے کے کپ کا ذکر تو فلاں انگریزی رائٹر کی کتاب میں بھی ہے۔ دیکھا نمرہ نے اس کا کام چرایا ہے۔

ان لوگوں نے میری مینٹل ہیلتھ کو بہت متاثر کیا۔ ان لوگوں کے پیچھے جو رائٹرز ان کو جرأت دے رہی تھیں، وہ ادبی محفلوں 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 افسوس بڑھ گیا۔ قراقرم کے بعد ایک سال تک میں نے ان کی اس تنقید کی وجہ سے کچھ نہیں لکھا۔ لیکن پھر... پھر میں نے دوبارہ سے ہمت پکڑی۔

میں نے یہ جان لیا کہ یہ لوگ اس لیے یہ کرتے ہیں تاکہ میں لکھنا چھوڑ دوں۔ ان دنوں کسی نے مجھے ایک بات بتائی تھی کہ کسی کی کھینچی لکیر کو بغیر کاٹے چھوٹا کیسے کیا جاتا ہے؟ اس لکیر کو مٹایا نہیں جاتا۔ اس کے ساتھ اس سے لمبی لکیر کھینچ دی جائے تو وہ خود بخود چھوٹی ہو جائے گی۔ مجھے ان کی سازشوں اور نفرتوں کا جواب دینے کی ضرورت نہیں تھی۔ مجھے خود کو ان کاموں میں الجھانے کی بھی ضرورت نہیں تھی۔ مجھے صرف زیادہ لمبی لکیر کھینچنی تھی۔ اور میں نے ایسے ہی کیا۔ میں نے بیلی راجپوتاں لکھی اور ان کی تنقید کی پرواہ کرنی چھوڑ دی۔ میں نے اس شے کو واپس دوبارہ دیا جو مجھے ہمیشہ ہمت دیا کرتی تھی۔ اور اس ایک شے نے مجھے اس ڈارک فیز سے نکال دیا۔

جب میں الہدیٰ میں گئی تو میری ایک سیٹ فیلو اکثر قراقرم کی باتیں کیا کرتی تھی۔ وہ کہتی تھی کہ اس ناول کو پڑھ کے میرا دل چاہتا تھا کہ میں بھی کوہ پیما بنوں۔ (یہ وہی تھی جو بعد میں میرے رائٹر ہونے کا ذکر سن کے بڑی خفا 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 چوٹ کرنے لگی۔ میں ایک دن بیٹھ کے سوچنے لگی کہ قراقرم کا تاج محل لکھنے میں مجھے آٹھ ماہ لگے۔ میں نے آٹھ ماہ تک اتنی محنت کی۔ اتنا ریسرچ کیا۔ اتنے شوق سے ناول 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 نمرہ نے زندگی میں کیا کمایا؟ کوہ پیمائی اچھی چیز ہے۔ اللہ کی زمین کا سفر

میں اصول

اچھی چیز ہے۔ لیکن کیا میرے سامنے ناول کی محنت کا اس بھی نتیجہ ہے کہ میں لوگوں کو اس کو وہ بیائی کی ترغیب دے رہی ہوں؟ میں نے کیا کیا؟

مجھے ایک بات معلوم تھی۔ رؤف خالد جنہوں نے انگار وادی اور لاگ جیسے ڈرامے لکھے تھے اس وقت وہ زندہ تھے۔ ایک دفعہ 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 چیزوں کو خوبصورت بنا کے پیش کرنا ہے۔ اتنا خوبصورت اور حقیقی کہ آپ کو اس پہ 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 چیز سمندر کی جھاگ کی طرح ہے جو بہہ جائے 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؟

الہدیٰ کے دورانیے میں میں ایک کہانی "میری مریم" لکھنے جا رہی تھی لیکن میں نے اس کہانی کو بور ہونے کے باعث اس کے کاغذوں میں ہی منجمد چھوڑ دیا۔ ایسے ہی ایک ناول سلطنت کو میں نے ادھورا رہنے دیا۔ ہر ناول مکمل نہیں کیا جا سکتا۔ ہر کہانی لکھے کے قابل نہیں ہوتی۔ جب کہانی ایک دفعہ دل سے اتر جائے تو اس کو دوبارہ نہیں لکھا جا سکتا۔ کہانی ایک ہنڈیا کی طرح ہے۔ جلد اتار لو تو کچی رہ جاتی ہے۔ دیر لگا دو تو جل جاتی ہے۔

اور تب میں نے مصحف لکھنا شروع کیا۔ اور میں اس کو قسط وار لکھتی تھی۔ قسط وار لکھنے سے میں پابند 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 بجھنے 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 چن لیا؟ کیوں شروع کر دیا میں نے مصحف؟

ان دنوں میرے کندھوں اور سر پہ بہت بوجھ رہنے لگا۔ میں خود سے مایوس ہونے لگی۔ میں کیا کر رہی ہوں؟ دماغ خالی سا ہونے لگا۔ کچھ دن تک میں لکھ بھی نہیں سکی۔

پھر ایک روز سورۃ الحدید پڑھتے ہوئے ہم آیت الحدید پہ پہنچے۔ اس میں بتایا جا رہا تھا کہ

"اور نازل کیا ہم نے حدید (لوہے) کو

اس میں ہے زور (جنگ کی سی) شدت کا

اور فائدے ہیں لوگوں کے لیے

اور تاکہ معلوم کرے اللہ کہ کون اس کی مدد کرتا ہے
اور اس کے رسولوں کی
بن دیکھے..." (سورۃ الحدید آیت ۲۵)

میں سوچنے لگی کہ اللہ تعالیٰ نے لوہے کو اس دنیا کے اندر نہیں پیدا کیا تھا۔ آپ جتنی بھی تحقیقات اٹھا کے دیکھ لیں' لوہے کے بارے میں یوں لگتا ہے کہ جیسے وہ کسی اور سیارے سے ٹوٹ کے زمین پہ آن گرا 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 ارشاد فرمائے ہیں۔ یعنی حدید (لوہے) کو نازل کیا گیا تھا۔ آسمان سے کسی خاص مقصد کے لیے اتارا گیا تھا۔

اس میں جنگ کی سی سختی ہے۔ اور لوگوں کے لیے فائدے 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 خاطر 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۔ ٹی وی' کمپیوٹر سب لوہے سے بنے ہیں۔ بڑی بڑی مشینیں لوہے سے بنی ہیں۔ لوہا بڑے بڑے 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 نب لوہے کی بنی تھی!

میں کتنی ہی دیر بالکل شل بیٹھی رہی۔ میں نے تو کبھی ایسے سوچا ہی نہیں تھا۔

وہ دن 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 ٹوک کے کہتے ہیں کہ آپ کیسے بنا کسی سرٹیفکیٹ کے دین کی اشاعت کر رہی ہیں۔ میں اس بات کی پرواہ ہی نہیں کرتی کیونکہ مجھے اللہ نے حدید سے بنا قلم دیا ہے۔ اس حدید کو اللہ تعالیٰ نے آسمانوں سے اتارا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے صلاحیت دی ہے۔

اللہ تعالیٰ زمین پہ نہیں آیا کرتا۔ وہ ہر شے بنا کے پلیٹ میں ہمیں نہیں دیا کرتا۔ ہم نے خود اپنے پاس موجود Ingredients کو ملا جلا کے کچھ بنانا ہوتا ہے۔ اپنا راستہ خود تلاش کرنا ہوتا ہے۔ بس وہ ایک لمحہ تھا جب میں اپنے کام کو وارداں سمجھنے لگی تھی۔ اس کے بعد ایسا کبھی نہیں ہوا۔

وہ شے 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 وجہ سے میں نئے سرے سے محنت کرنے لگ جاتی تھی۔

لکھنے کے سفر کے یہ چودہ برس آسان نہیں تھے۔ میں نے جب بھی کسی کتاب میں کسی خاص مسئلے پہ لکھا اس کو اس لیے لکھا کیونکہ یا تو وہ میرے ساتھ پیش آیا تھا یا میں نے اسی وقت زندگی میں وہ سب سیکھا تھا۔ میں وہی لکھتی ہوں جو میں خود سیکھتی ہوں۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے میرے لکھے ہر لفظ پہ مجھے آزمائش میں ڈالا۔ میں سب سیکھ کے ہی لکھتی تھی لیکن میرے ہر ناول کے بعد اس ناول میں بتائے گئے میرے سبق پہ اللہ میرا امتحان لیتا تھا۔ آپ اتنی بڑی بڑی باتیں لکھ ڈالیں اور آپ آزمائے نہ جائیں ایسا ہو ہی نہیں سکتا۔

مجھے دو طرح کی تنقید نے ہمیشہ ہرٹ کیا۔

ایک وہ کہ جب لوگ میرے کام کو چوری شدہ کہتے تھے۔ اور یہ وہی لوگ تھے جنہوں نے اس ژونرا کے ایک دو انگریزی ناول پڑھے ہوتے تھے۔ اس طرح کے ایک دو ڈرامے دیکھے ہوتے یا فلمیں دیکھی ہوتیں۔ میرے پاس ان کی ہر بات کا جواب ہوتا تھا لیکن میں نے یہ سیکھا کہ ایسی باتوں پہ خاموشی بہتر ہوتی ہے۔

اور اس کے بعد کیا ہوا؟ جب آپ کسی پہ کسی ایسی شے کا الزام لگاتے ہیں جو اس کے اندر نہ ہو یا وہ اسے ترک کر چکا ہو تو مرنے سے پہلے آپ اس کام میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ امام ابن تیمیہ کہتے تھے۔ سو وہ گروہ جو میرے اوپر الزام لگایا کرتا تھا کہ میں نقل کرتی ہوں۔ جانتے ہیں انہوں نے کیا کیا؟ انہوں نے میرے فیس بک پیج کا کونٹینٹ نقل کرنا شروع کر دیا۔ میں نے جب زنجبیل بک اسٹور لانچ کیا تو جس طرح کی مارکیٹنگ کیمپین میں نے چلائی جو جو انعامی آفرز اور کوئز پروگرام رکھے کیا آپ یقین کریں گے کہ ان لوگوں نے اپنے پیجز پہ 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 آئینے میں خود کو کیسے دیکھتے ہوں گے۔ خود سے نظریں کیسے ملاتے ہوں گے۔ میرے اوپر اتنے سال تک آپ کیچڑ اچھالتے رہے اور جب آپ کو نیا آئیڈیا چاہیے تھا تو آپ نے میرا ہی آئیڈیا کاپی کرنا شروع کر دیا؟

اور تب مجھے احساس ہوا کہ میں کتنی کوئی بے وقوف تھی۔ میں ان لوگوں کی پرواہ کرتی تھی؟ یہ تو میرے ہی کام کی دراصل اتنی قدر کرتے ہیں کہ اس کو کاپی کرتے ہیں۔ مجھے ان کا اپروول چاہیے تھا؟

اس ایک واقعے نے میرے دل سے ان کی پرواہ 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 ہزار بیس ہے۔ ہر انسان کو آزادی رائے کا حق ہے۔ میں اپنا حق استعمال کر رہی ہوں۔ جتنی محنت آپ لوگ مجھے کینسل کرنے میں لگا رہے ہیں اتنی محنت ان لوگوں کے خلاف لگائیں جو برائی کو پھیلا رہے ہیں۔ ہم اللہ کے دین اور اللہ کے قرآن کی بات کرتے تھے کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ ہم قرآن کا تدبر 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 ریڈرز) تو اللہ ہمیں خود ہی مٹا دے گا یا ہماری اصلاح کر دے گا۔ اور اگر ہم درست ہیں تو

اللہ تعالیٰ ہمارے کام کو باقی رکھے گا۔ سلف ڈاؤٹ سے نکلنے کے بعد کافی حد تک میں نے ان مذہبی جہادیوں کی پرواہ کرنی چھوڑ دی۔

لیکن ایسا نہیں ہے کہ مجھے تنقید نہیں چبھتی۔ سب کو چبھتی ہے۔ سب کو ہرٹ کرتی ہے۔ اس میں کوشش 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 اٹھوں تو اس بات کو پیچھے چھوڑ دوں۔ ہر دن ایک نیا دن ہوتا ہے۔ نئے دن کو پرانے دن کی باسی 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 نا' 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 ہفتے میں ساٹھ 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 کام کو پیچ کرنا ہوتا ہے۔ میں جب بھی سست پڑتی ہوں مجھ سے کام نہیں ہوتا' میں اس اول روز والی بات کو یاد کرتی ہوں۔

وہ شے میرے ذہن میں کسی امر بیل 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 فخر سے کہی جاتی ہے۔ سوری مگر میرا تو پہلی دفعہ کا لکھا ہوا اسکرپٹ خود میرے دوبارہ پڑھنے کے قابل نہیں ہوتا۔ وہ اتنا ناپختہ اور کچا ہوتا ہے کہ اس کو کم از کم دوبارہ دوبارہ لکھنا پڑتا ہے۔ میں کہانی کو دو دفعہ ڈرافٹ کرتی ہوں اور پھر پیچھے سے اسے دوبارہ پڑھ کے اس کی ایڈیٹنگ کرتی ہوں۔ نوک پلک سنوارتی ہوں۔ میں تب تک کام کو پرنٹنگ میں نہیں دیتی جب تک میں اس سے مطمئن نہ ہو جاؤں۔ اس لیے میں نئے رائٹرز کو کہنا چاہوں گی کہ ان مغرورانہ باتوں کو نہ سنا کریں نہ ان پہ 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 رائیٹ ضرور کرنا ہے۔

مجھے کبھی اپنے کام کو دوبارہ امپروو 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 سنا رہی ہوں؟ کیونکہ مجھے لکھنے کے سفر میں نقادوں نے بھی مسئلے دیے اور کچھ اپنوں نے بھی۔ لیکن امت الصبور سے لے کر علم و عرفان پبلیشرز کے گل فراز صاحب تک' مجھے بہت اچھے اور اعلیٰ اقدار کے حامل لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا موقع بھی ملا۔ امل نے مجھے رائٹر بننے میں اور اپنے کام کو امپروو 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 ناں نہیں کرتے تھے۔ تنقید کرنے والوں کے علاوہ اگر 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 اٹکائے۔ وقتی طور پہ کچھ لوگوں کی

باتوں سے میں متاثر ہو جاتی تھی لیکن یہ ایک عارضی شے تھی۔

اس پورے سفر 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 ٹیبل پہ لانا تھا۔ جب سب گھر میں مہمانوں کی محفل میں انجوائے کر رہے ہوں تو مجھے اپنے کمرے میں اکیلے بیٹھ کے زبردستی لکھنا تھا۔ مجھے بعض اوقات کافی شاپ میں سات سات گھنٹے لگاتار بیٹھ کے لکھنا تھا اور ان سات گھنٹے میں میں صرف ایکسپریسو کے دو شاٹ پیتی تھی۔ میری اماں جب بیمار تھیں تو ان کے ساتھ آئی سی یو کی کرسی پہ بھی مجھے رات میں بیٹھ کے خود کو کام کے لیے خود مجبور کرنا تھا۔

میرا مقابلہ' میری رکاوٹ' میرا سب سے بڑا دشمن... یہ سب میں خود تھی۔ مجھے بس خود سے مقابلہ کرنا ہوتا تھا۔ کیونکہ ایک دفعہ 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 بابا کہتے ہیں کہ انسان کے ہاتھ میں صرف نیت اور کوشش ہے۔

میں کوشش کر کے نتیجہ 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 عیوب چھپا دے۔ اور لوگوں کی نظر میں اس کو خوبصورت بنا 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... سیپارہ پڑھتے ہوئے سوئی 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 تھاما تو یہ مجھے کامیابی کی طرف لے گئی۔ راستے میں جتنی ناکامیاں 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 تب محنت کریں گے... جب آپ اس ایک شے کو اپنے ذہن میں بٹھا لیں گے۔

وہ ایک شے کیا تھی؟

آج سے کئی برس پیچھے جاتے ہیں... میں سیپارہ پڑھ رہی تھی۔ میری آنکھیں سوئی جاگتی کیفیت میں بند ہو رہی تھیں۔ میں قاری صاحب کے چھٹی کر کے رخصت ہونے کا انتظار کر رہی تھی۔ ایسے میں میرا دل سیپارے پہ دھیان دینے کا نہیں چاہ رہا تھا۔ میں اپنے ناول کے بارے میں سوچنے لگی جو میں نے نہیں لکھا تھا۔ 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۔

جی ہاں... میں نے "سوچا"۔

میں اپنے ذہن میں بہت سے لوگوں کی طرح ایک ٹرک کھیلتی ہوں۔ میں خود کو کسی اور جگہ تصور کرتی ہوں اور اس تصور سے میری بوریت دور ہو جاتی ہے۔ سو میں نے اس وقت بھی ایک "تصور" بنانا شروع کیا۔

میں نے سوچا۔ اگر میرا ناول چھپ گیا۔ تو یہ کچھ عرصے بعد کتاب کی صورت میں بک اسٹور پہ جائے گا... پھر ایک کے بعد میری ایک کتاب آئے گی... میں ایک رائٹر بن جاؤں گی... میں کتابوں سے بھرے ایک کمرے میں ہوں گی... اور میں میز پہ رکھی کتابیں سائن کر رہی ہوں گی... اور میرے ساتھ بہت سے ایسے لوگ اپنی کتاب لیے کھڑے ہوں گے جن کو میرے کام سے محبت ہوگی... جیسے مجھے جے کے رولنگ کے کام سے محبت ہے... جیسے جے کے رولنگ بیٹھ کے بک سائننگ کرتی ہے... میں بھی آج سے چند سال بعد ایسے ہی بیٹھ 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 "فیلنگ" کو تصور کرنا چاہا جو مجھے اس وقت محسوس ہوگی۔

اور وہ فیلنگ، وہ احساس بہت اچھا تھا۔ میرے اندر تک توانائی بھرتی گئی۔ مجھے لگا مجھے راستہ دکھانے والا وہ سنہری پنکھ مل گیا ہے جو ہواؤں میں اڑتے ہوئے ایک راہ کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ "فیلنگ" کہ جب میرا خواب پورا ہوگا میں کیسا محسوس کروں گی... یہ فیلنگ میں لفظوں میں بیان نہیں کر سکتی۔ اس ایک فیلنگ نے مجھے اس سستی سے بچایا جس کا شکار بہت سے نئے رائٹرز ہوتے ہیں۔

میں وہاں سے اٹھی تو میں نے ناول لکھنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ بلکہ... میں نے ناول "چھپوانے" 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؟

وہ شے جو اتنے عرصے تک میرے ذہن میں رہی، وہ میرا "تصور" تھا۔ میں نے اس تصور کو مضبوط بنایا۔ میں نے اس تصور کا پیچھا کیا۔ نہ صرف تصور بلکہ اس "فیلنگ"... اس احساس کا پیچھا کیا جو مجھے اس وقت محسوس ہوگا۔

انسان کامیابی 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؟ ایکسائیٹڈ کیوں ہوتے ہیں؟ کیونکہ ہم اس احساس کے لیے ایکسائیٹڈ 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۔

یہی تھی وہ چیز جس نے مجھ سے اتنے برس محنت کروائی ہے۔ یہ تصور اور یہ احساس... یہ دو چیزیں ایک ساتھ مجھے چلائے رکھتی ہیں۔ یہ مجھ سے محنت کرواتی 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 راستے 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 رکھ سکتے ہیں۔

لوگ ہمارے مختلف حصوں کی کہانیاں ہوتے ہیں۔ اور میرے، میری زندگی سے میرے جس حصے کا تعلق کھلا تھا، وہ یہی تھا جو اس 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 اعمال 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 کھلوانا... ہر کمرے میں جھانکنا... کچھ کمروں میں لگے جالے صاف کرنا۔ اور کچھ کی کھڑکیاں... اور یوں آپ کے اندر مزید روشنی داخل ہوگی۔ آپ بہتر سوچ سکیں گے۔ اپنے جذبات کو بہتر طور پہ پراسیس 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 تنگ کر رہی ہے؟ اپنے جذبات کو manage کرنا سیکھنے کا نام سیلف ہیلپ 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 خود اٹھانا ہے۔ اور وہ چیز جو ہوا میں اڑتا ہوا آپ کو آگے لے جاتا جائے گا' وہ چیز 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 دس کلو وزن 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' مقاصد کی' گولز کی... 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... تنہائی 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 ہوتا 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 سلم کپڑوں میں اچھے سے تیار ہوا تصور کریں۔ اگر بزنس چلانا خواب ہے تو خود کو شیشوں سے بنی عمارت کے کاریڈور میں اپنے

اسٹاف کو رعب سے ہدایات دیتے ہوئے تصور کریں۔ اگر ڈاکٹر بننا خواب ہے تو خود کو وائٹ کوٹ میں ہسپتال کے کاریڈور میں چلتے یا آپریشن تھیٹرز میں گرین اسکرب پہنے کام کرتے ہوئے تصور کریں۔

آپ کا جو بھی خواب ہے... اس کے ٹاپ پہ خود کو تصور کریں... بالکل ٹاپ پہ۔ آپ اس خواب کو پورا کر چکے ہیں... اب آپ بہترین مقام پہ ہیں... آپ اپنی فیلڈ میں بہترین ہیں... آپ با اعتماد ہیں اور آپ خود کفیل ہیں... آپ انسانوں کے راستے میں خود کو نہیں بچھا رہے۔ آپ ایک کامیاب اور ایک مخلص انسان ہیں... آپ خود سے محبت کرتے ہیں اور اپنا خیال رکھتے ہیں... آپ بے نیاز ہیں اور آپ لوگوں کے پیچھے نہیں بھاگتے... لوگ آپ کے پیچھے بھاگتے ہیں لیکن آپ کو ان کی پرواہ 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 کرنی ہے... وہ یہ ہے کہ آپ وہاں پہنچ کے کیا محسوس کر رہے ہیں؟

وہ احساس... وہ خوشی... وہ طمانیت... وہ آپ ایک دم سے اپنے اندر محسوس کریں گے۔ یہ اس بڑے احساس کی ایک چھوٹی سی کاپی ہوگی۔ ایک بڑے سے درخت کا ننھا سا پتہ جو اڑتا ہوا آپ کو راستہ دکھائے گا اور اس کے تعاقب میں آپ اس درخت تک پہنچ جائیں گے۔

بس اس احساس کا آپ نے پیچھا کرنا ہے۔ جب بھی مایوس ہونے لگیں، کوئی کام نہ ہو رہا ہو یا سستی آڑے آئے تو آنکھیں بند کر کے بیٹھیں۔ اور تصور کریں کہ آپ نے اپنے خواب کو پا لیا 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 سکیں گے۔

یہ عمل میں ایک طویل عرصے سے ذہن میں دہراتی آئی تھی۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ آج اس عمل کے بارے میں کتابیں لکھی گئی ہیں۔ اس کو ایک بہترین تھیراپی بتایا جاتا ہے جو آپ کو خواب پورے کرنے میں مدد دیتی 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 بھی 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 اتنی بار 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 دفعہ انڈیلیں

کہ وہ آپ کے ذہن میں بیٹھ جائیں۔

پھر کوئی آپ کا خواب آپ سے نہیں چرا سکے گا۔

کوئی آپ کو چھوٹا یا کمتر محسوس نہیں کروا سکے 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۔ اب 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 پراڈکٹ' کسی کاروبار کا خواب نہیں ہے۔ یہ ایک اور خواب ہے۔ ایک نیا اور اچھوتا خواب۔ ابھی یہ مجھے ڈرا رہا ہے۔ یہ کہہ رہا ہے کہ تم یہ نہیں کر سکتیں۔ میرے پاس اس کو کرنے کے لیے کوئی وقت نہیں ہے۔ نہ وسائل ہیں۔ نہ مجھے یہ معلوم ہے کہ کون میری مدد کرے گا' میں اس کو کیسے مکمل کروں گی۔ یہ کئی سال پہ محیط ایک طویل پراسس ہوگا اور اس میں جگہ جگہ ناکامی کا سامنا ہوگا۔ مجھے اس کے لیے صبح پہلے سے جلد اٹھنا ہوگا۔ مجھے پہلے سے زیادہ محنت کرنی ہوگی۔ کچھ عرصے تک میں کوئی نیا اردو ناول بھی نہیں لکھ سکوں گی شاید کیونکہ مجھے اپنے اس نئے خواب کو وقت دینا ہے۔ توانائی دینی ہے۔ اپنا دل اور خون دینا ہے۔

لیکن کیا مجھے معلوم ہے کہ میں اسے پورا کر پاؤں گی؟

اگر زندگی رہی تو ہاں۔ میں اسے ضرور مکمل کروں گی۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا تو وہ ایک دن ضرور پورا 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 سینکڑوں کام 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 سنا 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 تبریزی 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)

....

زنجبیل
www.zanjabeelbookstore.com