

پاکستان کا پہلا کوکنگ میگزین

جنوری 2014ء

قیمت = 90 روپے

دستِ خزان

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک راہنما جریدہ

KitabPK.Com



ٹیکنالوجیکل زندگی

کچھ دنیا بھر سے

نیو ایٹر کوکیز

سال 2014ء

free!

100g Imli Ginger Sauce
on Purchase of **500gm**
Tomato Ketchup



Shangrila

The Original
TOMATO
KETCHUP

Shangrila

Imli Ginger
Sauce

100g

املی سوتھ

free!

Shangrila

شنگریلا میرا ہے!
www.shangrila.com.pk



پیاروں سے اپنائیت کا احساس نیچرل ہے...



... جیسے سردیوں میں
دودھ جام شیریں کا ساتھ نیچرل ہے

جام شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔



www.qarshi.com



facebook.com/QarshiPakistan

فہرست

مستقل سلسلی

- 6 ادارہ
8 کیا آپ نے بھی کچھ کہا ہے؟
10 اسلام
36 پکائیں/کھلائیں
95 ڈرامہ ریویوز
96 افسانہ
98 شاعری

صحت عامہ

- 12 ریٹیکولوجی
14 پائسلو
15 طبی علاج، فم نہیں، علاج مرض

کچن

- 34 اوپن بمقابلہ بند کچن
58 نوایز کوکیز

ٹریینڈز

- 26 گرم شالیں اور اسکارف
66 آپ کے بیک میں کیا ہے؟

کٹڈ کارنر

- 68 کیسے کریں شاؤنگ، جب بچے کریں ٹگ
86 چلائیں مت

معاصرہ

- 18 "کو" ایکجکشن
24 دھوکہ پانچنگ

خاص الخاص

- 16 سال 2014ء - کچھ دے، کچھ عہد
62 دوستی میں مقابلہ بازی کیسی؟
78 ٹیکنالوجیکل زندگی

سیر سیر

- 92 کچھ نیا بھرے



36



26



92



30

2014
Happy New Year

16

AYAZ
BOOK DEPOT
& COMPOSING CENTRE
Chappar Bazar
Chakwal
551182



Just Perfect



چٹکی میں بھرا، صحت اور مزہ

شان نیوٹرا سالت بنایا گیا ہے آپ کی فیملی کو درکار ضروری سوڈیم فراہم کرنے کے لیے، تاکہ چٹکی ہو سکے روشن اور قابل ذہن۔ نیوٹرا سالت سے، بنے آپ کا ہر کھانا مزے اور غذائیت سے بھرا۔

دسترخوان

جلد نمبر 16 - جنوری 2014ء / شمارہ نمبر 09

قیمت شمارہ: 90 روپے

ریاض احمد منصوری

مینجنگ ایڈیٹر:

جویریہ حنا

اسسٹنٹ ایڈیٹر:

ایس ایچ غوری

لے آؤٹ ڈیزائننگ:

ایس حسن رضا

فوٹو گرافی:



خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ
"دسترخوان"

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیر 11

ایکسپریس، ویٹس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

بیلنس نیوز ایجنسی، اسد جیبر - صدر کراچی

فون: 92-21-5681520-5688828



پبلشر

ریاض احمد منصوری نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ)

ملیہ (کراچی) سے طبع کر کے دفتر ماہنامہ "دسترخوان" پلاٹ

نمبر C-4، ویس کمرشل اسٹریٹ فیر 11، ایکسپریس،

ویٹس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔



ہنری فورڈ

بڑے لوگوں کی بڑی باتیں!

دنیا میں جب بھی کامیاب بزنس مینوں کا ذکر آتا ہے تو تاریخ امریکا کے ہنری فورڈ کا نام لیے بغیر نہیں رہ سکتی۔ وہ کامیاب بزنس مین تو تھائی، انسانی نفسیات اور حراج کو سمجھنے میں بھی اسے کمال حاصل تھا۔ لوگ اس کا احترام صرف اس وجہ سے نہیں کرتے تھے کہ اس کا شمار امریترین آدمیوں میں ہوتا تھا بلکہ اس کی بہترین اور انسان دوست عادات ہی اپنے

ملازمین میں مقبولیت کی بڑی وجہ تھیں۔ کوئی کاروباری معاملہ درپیش ہوتا تو وہ اپنے دفتر سے اٹھ کر خود اطہران کے کمروں میں جا کر بات کرتا تھا۔ اس سے پوچھا گیا کہ آپ ملازموں کو اپنے کمرے میں کیوں طلب نہیں کرتے؟ ہنری فورڈ نے کہا: "میں آپ کو اس کی وجہ بتاتا ہوں۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جب میں بات کرنے کے لیے کسی ملازم کے کمرے میں جاتا ہوں تو وہ زیادہ احترام اور توجہ سے میری بات سنتا ہے جبکہ میرے کمرے میں آکر وہ یہ بھی سوچ سکتا ہے کہ میں نے اسے بلا ہوا اپنے پاس ہونے کا رعب جھانسنے کے لیے بلوایا ہے۔ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ میں دوسرے شخص کے کمرے سے بات فتم ہوتے ہی اٹھ سکتا ہوں، لیکن دوسرے شخص کو بات فتم ہونے کے باوجود اپنے کمرے سے نکال نہیں سکتا۔ مجھے اپنے قیمتی وقت کو بچانے کے لیے یہی طریقہ آسان لگتا ہے۔"

کسی نے پوچھا کہ آپ ایک معمولی آدمی سے امریکی گاڑیوں کی صنعت کے مالک کیسے بن گئے؟ ہنری کچھ دیر زرب سرکراتا رہا پھر بولا: "بڑا بھنی انسان کی ایک مستقل اور اہم ترین بھوک ہے۔ جو شخص اس بھوک کی تسکین کا فن جانتا ہے وہ لوگوں کو اپنے بس میں کر سکتا ہے اور ان سے ہر کام لے سکتا ہے۔ میں لوگوں میں اس بھوک پیدا کرتا ہوں، کیونکہ کسی شخص کی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کا یہی ایک ہی طریقہ ہے اور دوسرے کی محنت کو سراہتا ہے۔ میں کسی پر یو جی بکتے جیتی نہیں کرتا۔ میں دیکھتا ہوں کہ ہمارے یہاں لوگوں کو کوئی چیز اچھی نہ لگے تو سخت ناراض ہوتے ہیں اور اگر کسی شخص کی کوئی بات اچھی لگے تو تعریف کا ایک لفظ نہیں کہتے۔"

ہنری کاروباری معاملات میں لفظ اور کول رہنے میں مشہور تھا۔ کسی ناگوار بات پر فوری طور پر اشتعال میں نہیں آتا تھا۔ کسی نے پوچھا کہ آپ کے پیڑے پر بے پرواہت سرکراتے رہتی ہے، کسی ملازم پر بھی آپ کو ٹپختے چلائے نہیں دیکھا گیا۔ کاروباری دباؤ آپ کے پیڑے پر بھی نظر نہیں آتا حالانکہ کاروبار میں تو اونچی نیچی ہوتی رہتی ہے، فلع کے ساتھ نقصان کا اندیشہ بھی لگا رہتا ہے۔ ہنری حسب عادت سرسراہٹ اور بھل پر ہنسی بولی ایک پانی کی بوتل ہاتھ میں لے لی اور اسے زور زور سے ہلانے لگا۔ کچھ دیر غروب ہانے کے بعد اس نے پانی کی دو بوتل سوال کرنے والے شخص کے سامنے رکھ دی اور بولا: "تم اس کا حل کن کھول دو۔" اس شخص نے کچھ نہ سمجھتے ہوئے بوتل کا حل کن کھول دیا۔ اب اس نے قریب ہی پڑی ایک کولا کی بوتل اٹھائی اور اسے بھی زور زور سے ہلانے لگا۔ بعد سامنے والے شخص کے سامنے رکھ دی اور کہا کہ "اب اسے کھولو۔" جیسے ہی اس نے حل کن کھولا، شراب بھاگ نکلتا اور کچل کر دوسرے کھول دیا۔ ہنری نے اپنے اور ہنری کے پیڑے سے پچاسے۔ پھر ہنری نے دونوں بوتلوں میں موجود پانی کی مقدار کی طرف اشارہ کیا۔ پانی کی بوتل کی مقدار پوری تھی لیکن کولا کی بوتل کا پانی ضائع ہو چکی تھی۔ ہنری نے کہا کہ "انسانوں کے حراج کا بھی یہی معاملہ ہے۔ یہ آپ کے بس میں ہے کہ آپ کون سی بوتل کی طرح زندگی گزارنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے مسائل ہمیں ہلاتے ہیں۔ ہمارے اندر اشتعال بیدار کرتے ہیں لیکن اگر ہم پانی کی بوتل بنیں گے تو رومل فضا رہیں گے۔ زیادہ بھڑ پڑتے سے سوچ کچھ کر لگا قدم اٹھائیں گے۔ شخص تو خود کو کولا کی بوتل کی طرح ضائع کرتے رہیں گے۔"

کچھ دیر غور کرنے کے بعد ہنری بھر بولا: "جو کام کرتا ہے، وہی لفظی کرتا ہے لیکن اصل بات یہ ہے کہ آپ کا رد عمل کیا ہوتا ہے۔ کیا آپ لفظی کے بعد ایک اور لفظی کریں گے یا پہلی لفظی کی اصلاح کریں گے۔ لفظی سے ٹھنسنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے اسے مان جائے، پھر اسے درست کیا جائے۔ پھر اس سے سکھا جائے۔ اس طرح لفظی کامیابی میں بدل جاتی ہے۔ ہمارے یاد دہروں کی قلیطاسیں ہمیں سب سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچاتیں، بلکہ ان قلیطاسیوں پر ہمارا رومل اس تکلیف کا باعث بنتا ہے۔" ہنری کچھ دیر خاموش رہا، یہ کہہ کر بات فتم کر دی کہ "میں اس بات کا قائل ہوں کہ اگر آپ کو کوئی زبردست کام ملے تو آپ کو فیصلے میں اس کا پچھا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ آپ کو فوری کالنے کے علاج کا بندوبست کرنا ہوگا تاکہ جسم میں تیزی سے پھیلتے زہر کو روکا جاسکے۔" بقول ہنری: "میں ساپ کا پچھا نہیں کرتا، علاج احموط ہوں۔"

ریاض احمد منصوری



OLIVES & OLIVE OIL

GOOD

Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اپنوں سے پیار ہے



OLIVE POMACE
OIL
All Purpose Cooking



EXTRA LIGHT
OLIVE OIL
Light Cooking



EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
Sprinkling & Dressings



www.facebook.com/houseofitalia
www.houseofitalia.com

دسترخوان

A photograph of a cooked fish dish, likely salmon, garnished with green onions and red chili peppers, served on a white plate. The fish is cooked to a golden-brown color and is garnished with sliced green onions and several whole red chili peppers. The dish is presented on a white plate, and a portion of a wooden cutting board is visible in the background.

السلام علیکم۔۔ کہے ہیں آپ سب لوگ؟ یعنی میں تو آپ کے میسر کے صلوات کی تحن ہوتی جارہی ہوں، بلکہ بھائی کے بقول آدمی شیف بن گئی ہوں۔ اب کھل کسب کی ماں اس وقت کا انتقاد ہے۔ اس پر مجھے باپڑی ادا ہی اور وائٹ چکن بہت پسند آئے۔ فریڈز کے صلوات میں سوئیا لک دینے کے حوالے سے آئیچیز یاد آجئے گئے۔ اسی طرح کرتے رہے۔ Wish you good luck

(مکمل ارشد..... فیصل آباد)

محرم ۱۰۷۰ھ

امید کرتا ہوں کہ آپ خیریت سے ہوں گی اور نہایت جلد ہی کے ساتھ اپنی اہل و عیال واریں ادا کر دی ہوں گی۔ میرے خطا گشت کی وجہ کا اعجاز تو آپ کو ان کے ساتھ ارسال کی جانے والی ترکیب سے ہو گیا ہوگا۔ واصل میں آپ کے رسالے کی ہم کا حصہ بننا چاہتا ہوں اور ان ترکیب کو دیکھ کر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں آسانی ہوگی کہ میں اس موثر حربے سے کسے اپنی نہایت پیش کرنے کا اہل ہوں یا نہیں؟

میں ابو۔ لیول کے آخری سال کا طالب علم ہوں اور کھانا پکانے کا از حد شوق رکھتا ہوں لیکن اپنی بہنوں کی مہربانی سے میں کو کنگ شوق نہیں دیکھ پاتا ہوں لیکن میں انگریز پرست تھی ترکیب تلاش کر کے ان پر تجربہ بات کا شوق رکھتا ہوں۔ آپ کو اعجاز ہو گیا ہوگا کہ میں نے ان ترکیب پر کتنی محنت کی ہے۔ آپ کی رائے مجھے حربہ ترکیب پر کام کرنے کی اجازت دے گی۔ والسلام

’جاوے احمد۔۔۔ گرین خانان، لاہور‘
 بڑا جاوے، غلط لکھنے کا بہت شکر ہے۔ آپ کی بھیجی گئی تہا ایک بھولی اشاعت
 جس اور آئندہ آنے والی اشاعتوں میں شامل کروئی جائے گی۔

الحمد لله رب العالمين

امید ہے آپ لوگ غصہ سے ہوں گے۔ میں جب کراچی آئی تو
میں نے یہاں اپنی نزن کے پاس وسر خان بیگن پر زحار اور
بہت اچھا کیا۔ اب میں اپنے گھر بھی جا رہا ہوں، لیکن
اگر وہاں وقت پر بیگن نہیں ملتا۔ میرے دل لکھنے کی وجہ سے
کہ میں نے کر بچائیاں کیا ہو ہے اور مجھے کہنے کا بہت شوق ہے۔ کیا
میں آپ کے رسالے کے لیے کوئی مضمون لکھ کر بھیج سکتی ہوں۔ وہ
شیخ ہوجانے کا خطاب ضرور دیکھیے گا۔ والسلام

(منزل بیروندہ..... شکار چارسدہ)

ملا لیا یہ دیکھ کر میں نے کہا کہ یہ آپ اپنے مضامین
بھی لکھتے ہیں۔ اگر قابل اشاعت ہو تو ہم ضرور شائع کر دیں گے۔

4/2/2014

امید ہے آپ سب بھی جیت اہل گئے۔ میں نے گزشتہ چھ ماہ سے سخاوان میگزین کا مطالعہ شروع کیا ہے اور اسے ایک معیاری میگزین بنانا ہے۔ اس میں قلمی کی جانے والی قراہی اور ان کو کھانے کا انداز لکھنے خاص طور پر پسند ہے۔ اس کے علاوہ مضامین بھی اچھے ہوتے ہیں۔ ایک ریکارڈ ہے کہ اگر بعض نوجوانوں کو فضائل کاٹوں کی قراہی بھی پیش کیا کر رہا لیکن ایسی کہ ہم بھی اچھے آدمی بن سکیں۔ انگریز پر یہ سیلاب تو تھی ہیں لیکن کاغذ پر بھی ہوئی چیز چل کر چاند میں ہر وقت موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس سے استفادہ کرنا آسان رہتا ہے۔

(سارہ عالمہ۔۔۔۔۔ کراچی)

دسمبر 2013 کا شمار بڑے حادثے کی کاشوں کو دور کرنے اور انسانی
لوگوں کے جسموں کے صحت کے لیے بہتر کی طرح اچھے گئے۔ خصوصاً ہڈی
باردار کی، لیکن کڑیل اور ایک کامیو کو تھک کر فوراً کھانے کو بلایا جا رہا
میں نے انہیں اپنی کوکب اس سے متاثر کر لیا۔ فریڈز کے صحت
میں اچھے تھے۔ مضامین میں کوکب شرم کی کم کرنے کے طریقے اور
Body Posture اور ان کی اصلاح کا۔ واقعی بہت لوگ اپنے اچھے
پیشے کے انداز پر زیادہ دھیان نہیں دیتے اور پھر مسائل کا علاج ہو
جاتے ہیں اس طرح کے مضامین ضرور شامل کیا کریں تاکہ صحت
کے مسائل سے معلومات سے مراد انسانی ہو۔

(اسماء حسینہ کی مئی)

EMAIL:

monthiydastarkhuwan@hotmail.com

MAILING ADDRESS:

4-C, Commercial Street No. 14th, Phase II,
Ext. D.H.A. Karachi, Pakistan.



آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولا میں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کوہلیسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت بڑھانے کی مدافعت بڑھائے۔
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو طے لذت اور صحت کی دولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS



Estd. 1860

MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

Every Sip... Extra Pleasure!
Murree Brewery Malts



/MurrreeBrewery | www.murreebrewery.com



Winning hearts
for generations



coroli®

The Original Cooking Oil



Produced & Packed in U.A.E

ریفلیکسولوجی (Reflexology)



ریفلیکسولوجی پوائنٹس

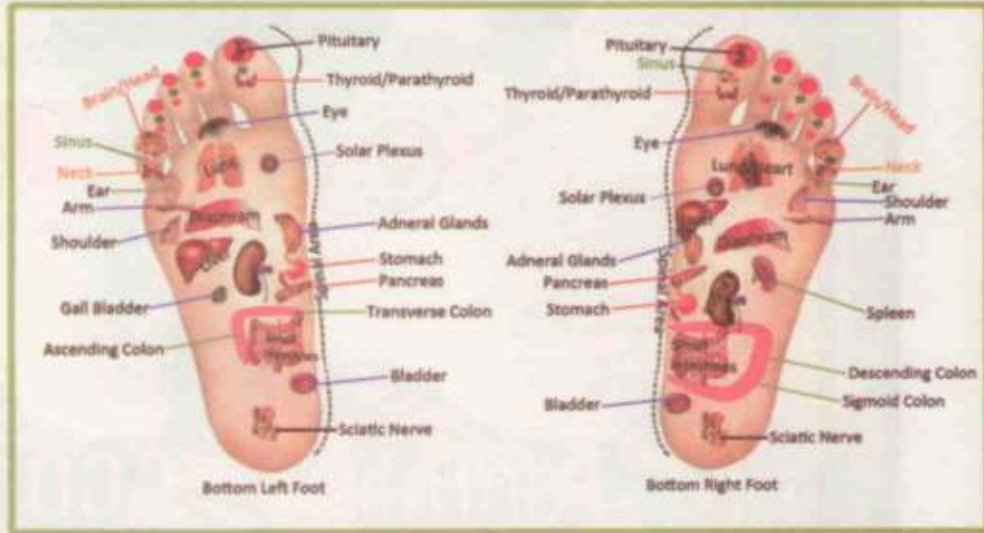
(Reflexology Points)

ریفلیکسولوجی میں پوائنٹس ہمارے ہاتھوں، پاؤں یا کانوں کے وہ مقامات ہیں جن کا کہنا ہے کہ ان کے جسم کے کسی مخصوص حصے یا عضو سے تعلق ہوتا ہے۔ اس حوالے سے ایک نقشہ تیار کیا گیا ہے اور پوری دنیا کے ریفلیکسولوجسٹ کسی نہ کسی حد تک اس پر متفق ہیں، تاہم کہیں کہیں اس مسئلے میں اختلاف بھی پایا جاتا ہے۔ اگر ہم ریفلیکسولوجی میں پاؤں کے نقشے پر غور کریں تو ہمیں یہ معلوم ہوگا کہ:

تلا پاؤں پاؤں ہمارے جسم کے دائیں حصے اور اعضاء سے تعلق رکھتا ہے۔
تلا دایاں پاؤں ہمارے جسم کے دائیں حصے سے تعلق رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر ہمارا جگر جس کے دائیں حصے میں واقع ہوتا ہے، یہیں ہوتا ہے کہ اس سے تعلق ریفلیکسولوجی پوائنٹس دایاں پاؤں میں ہوگا۔

ہے۔ اس طریقے میں علاج کا سب سے زیادہ استعمال اہلکارک میں کیا جاتا ہے جہاں تقریباً ہر بڑی کچلی ادارے میں ریفلیکسولوجسٹ موجود ہوتے ہیں۔
ریفلیکسولوجی کی ابتدا کب اور کہاں سے ہوئی اس بارے میں کوئی حتمی بات نہیں کی جاسکتی۔ سب سے پہلے مصر میں 2330 قبل مسیح میں ایک تصویر دریافت ہوئی جو ریفلیکسولوجی کے موجودہ نقشے جیسی ہے۔ موجودہ ریفلیکسولوجی کی ابتدا 1913ء میں امریکا کے ڈاکٹر ولیم ایچ فٹزگیرالڈ (William H. Fitzgerald) اور ڈاکٹر ایڈون بورڈر (Edwin

ریفلیکسولوجی (Reflexology) یا زون تھراپی (Zone Therapy) ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں روحانی اور ذہنی کے بجائے ہاتھوں، پیروں یا کانوں کے مختلف مقامات پر مخصوص انگلیوں کے دباؤ یا مساج کے ذریعے بیماریاں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں کسی جسم کا تیل یا لوشن استعمال نہیں کیا جاتا۔ ہمارے ہاتھوں اور پاؤں میں ایسے مقامات ہوتے ہیں جن کا ہمارے جسم کے اندرونی اعضاء سے تعلق ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اگر کسی کو کوئی بیماری تشخیص کی جاتی ہے تو اس کا علاج اور دوا کے بجائے ہاتھ یا پاؤں



(Bowers) کے ہاتھوں ہوئی۔ ڈاکٹر ولیم ایچ فٹزگیرالڈ کو ریفلیکسولوجی کا باپ (Father Of Reflexology) کہا جاتا ہے جنہوں نے اس طریقے میں جامع تحقیق کی اور ریفلیکسولوجی کے بنیادی پوائنٹس دریافت کیے۔ 1930-40ء کے درمیان اس میں مزید پیش رفت ہوئی اور یہ عوام میں مقبول ہونا شروع ہوا اور اب یہ پورے اور ایشیا میں اس طریقے میں ترقی کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

کے اس حصے کے مخصوص مساج کے ذریعے کیا جاتا ہے اور حیرت انگیز طور پر دیر سے کسی لیکن اس طریقے کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔
یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ریفلیکسولوجی کے ذریعے کسی بیماری کی تشخیص یا مکمل طور پر علاج ممکن نہیں، بلکہ اسے دیکھ کر طریقے علاج کے ساتھ استعمال کرتے ہیں، تاکہ بہتر نتائج جلد حاصل کیے جاسکیں۔

زیادہ تر ذہنی پینشن، ماسٹریس یا بے خوابی کے شکار افراد کو ریفلیکسولوجی کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن اب جدید تحقیق کے مطابق دیگر امراض میں بھی یہ فائدہ مند



مرحبا شراب

میٹھی صبح بخیر



ہنگاموں پر پھولوں کے کانوں میں سرگوشیاں کر کے، پھولوں کے ہاتھوں میں انگلیاں کر کے، جھوم جھوم کر پڑوسے اور درخت کی ڈالی پر، شہد کی یہ بھی لے آئی ہے کہانیاں قدرت کی آہستہ دہرا رہا ہے مرحبا آپ کی صبح کو آفت اور صحت بخش کے!

اگر یہ بڑھ جائیں تو۔۔۔

سامان کرنا چاہتا ہے۔ ان کمزوروں کے مطابق پائلٹوں کے ہاتھ جانے کے باعث بخار کے ساتھ لگے گئے ہیں اور ان کے ہاتھ کی جگہ سے سوجن ہوئی ہے اس کے ساتھ ساتھ سر میں درد، ناک کا بیہوش اور بخار علامات مثلاً: جسم میں درد وغیرہ اور سامان بھی

اگر چہ ناسلو کا یہ علاج اور خود بہت تکلیف دہ ہے لیکن یہ بہت عام ہے کہ
بہت ناسلو انگلیوں کا قطع ہوتے ہیں تو یہ اس انگلیوں یا وارنرں کا جسم کے دیگر
حصوں میں نکلتے سے روکتے ہیں۔ ناسلو زیادہ تر چھوٹے پنوں اور ان میں لکڑی کو
حاشہ کرتے ہیں جس کی بڑی وجہ ہڈی میں دستیاب غلطی اور کھلی اشیاء کا
استعمال سے زہن کی وجہ سے گلے میں دردم آجاتا ہے اور گلے میں درد شروع ہو
جاتا ہے۔ یہ غلطی طور پر وارنرں انگلیوں کے باعث ہوتا ہے، جبکہ کبھی کبھار
بیکٹیریا بھی اس کا باعث بن سکتے ہیں۔

ہائسلاٹس کی خدمات

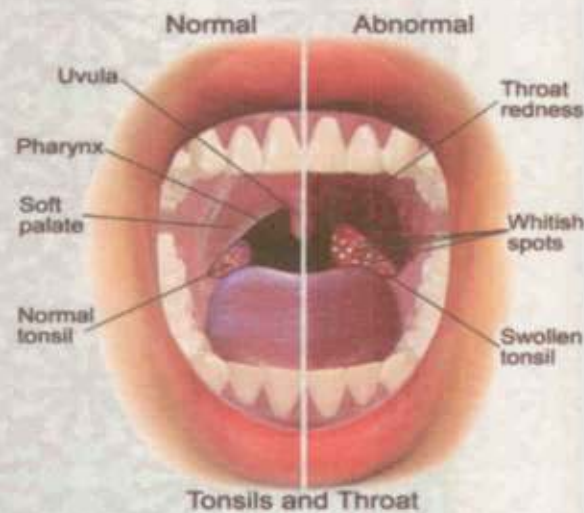
- ☆ گئے کے کچلے سے پہلے بائیں لکڑی کا تڑپا
☆ گئی کو فراموشی
☆ چھوٹا شکر
☆ سانس کا اور چھوٹا
☆ جسم اور من میں غارتی اور کھلی

تلاوتیں کا علاج:

اگر کسی مرتد میں سے یہ علامات ظاہر ہوں تو اسے فوراً لپچاؤ آگے سے دھجوا کرنا چاہیے۔ چنانچہ ان کے علاج اس کی وجہ کا حسین کر کے ہی کیا جانا چاہئے۔ اور یہی وجہ ہے کہ پہلے انھیں کسی جانی چاہیے۔ یہ بات بہت کم لوگوں کے علم میں ہوگی کہ کھلم کھلا علاج دواؤں کے ذریعے سے نہیں ہو سکتا۔ بخار اور درد کی صورت میں تو دواؤں سے آرام آجاتا ہے مگر

انسانی جسم کا ہر ایک ٹیڑھ و ہڈی حلقہ نظام ہوتا ہے، جو مختلف قسم کی بیماریوں کے خلاف مدافعت کرنے کا کام کرتا ہے۔ ہانسلو بھی درحقیقت ہمارے جسم کا ایک ایسا ہی حلقہ نظام ہے، جو ہمارے لیے ہڈی کا گارڈ کا کام کرتا ہے۔ یہ وہ ایسے چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جو ہمارے گتے کی پچھلی طرف زبان کے پیچھے واقع ہوتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ہمارے لیے حفاظتی گارڈ کا کردار ادا کرتے ہیں اور ہمیں آنکھوں وغیرہ سے بچانے میں ان کا اہم کردار ہے۔ خصوصاً چھوٹے بچے جن کا حلقہ نظام ابھی تک طبعاً طرح سے نہیں بنا ہوتا اور عقلی کے مراحل میں ہوتا ہے۔ لیکن بھی بھاری بھانجیہ اور وائرس ہانسلو تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں اور ہمارے اس حفاظتی گارڈ کو آنکھوں میں جکڑ کر دیتے ہیں۔ یہ ہانسائٹس (Tonsillitis) کہلاتا ہے۔

پائسٹا جس کے ٹکڑا فراد کھانے پینے میں اور خوراک کو نگلنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں اور شدید جسم کی صورت حال میں پانی وغیرہ پینے پر بھی شدید درو کا

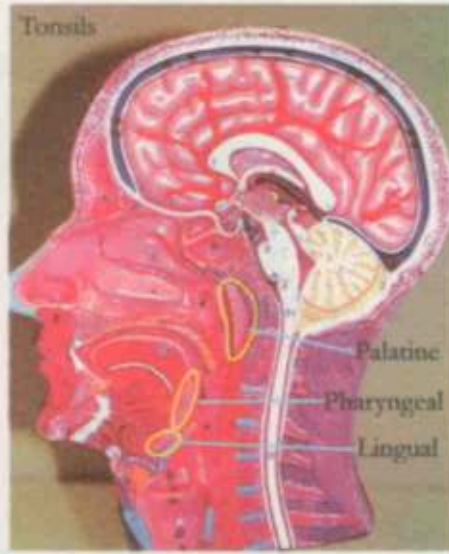


جائزہ مکمل سکر پائیں، دایا کسی بھی دورے ممکن نہیں۔ بعض اوقات سرکاری کے ذریعے جائزہ جسم کے نکال بھی اپنے جاتے ہیں۔ جائزہ نہیں کی تنظیم کے لیے دھڑلے کے فیصلے عام ہیں۔

اس طرح علاج میں ڈاکٹر ایک روٹی کا ٹکڑا لے کر مریض کے منہ کے
چمکھٹے حصے میں آگلی سے لٹکا دیتے ہیں تاکہ یہ ٹکڑا جاسکے کہ منہ کے
میں کس قسم کے زخم یا کچھ اور ہے۔

آسمان سے خون کے ٹیٹ کے ذرا لے لی گئی یہ بچہ لگا دیا اسکا ہے کہ کھلے
کے یہ جانے کے بچے وائرس کا چھ ہے یا بیکٹیریا کا۔

اگرچہ کہ مسلمانوں کا علاج ممکن ہے لیکن اگر یہ احتیاطی کی جائے تو ہمارے جسم کو بیماری سے محفوظ رکھنے والے یہ کارآمد شہہ جسم کے انحصار کا علاج ہو سکتے ہیں اور بیماری کے جراثیم ہمارے جسم میں تکثیر ہو سکتے ہیں۔
جسم میں تکثیر کی وجہ سے ہونے والے ہمارے ہمارے جسم کے دیگر اعضاء بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ بچان کو جراثیموں کے روکی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور بچان کے دل کے والوں بھی کا کارہ ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر مناسب اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو اس سے گردے بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ لہذا ابتداء میں ہی مرض کی تشخیص کے واسطے مناسب علاج پر توجہ دینی چاہیے تاکہ کسی بڑے مسئلے سے بچا جاسکے۔





اپنے کیکلر پیدا کرتا ہے جو ہمارے دل کی حرکن نازل رکھنے سے لے کر بیماری سے لڑنے تک پراثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ عمل mind-body connection کہلاتا ہے۔ آپ اس ذرا سا ایک تجربہ لگائیں اور دماغ ایسے کیکلر پیدا کرنا شروع کروں گا جن سے:

بلا ہارت ایک کے خطرات کم ہو جائیں گے۔

بلا دوران خون میں تیزی آجائے گی۔

بلا ذوال خون کو اور بہتر طریقے سے پمپ کرنے لگے گا۔

بلا جسم کا ماضی نظام مزید طاقتور ہو جائے گا اور اس میں انکلیشن سے لڑنے کی صلاحیت بڑھ جائے گی۔

بلا پیچیدہ اور کچھ گہری سانس لینے میں مدد ملے گی جس سے آپ کے پھون کا تمام شکار ذرات میں اضافہ ہوگا اور تھکائی کی کیفیت میں کمی آئے گی۔

ہنسی علاج غم نہیں، علاج مرض بھی ہے!

بیماری سے جلد نجات چاہیے تو دواؤں کے ساتھ ہنسی کا ٹانک بھی استعمال کریں!

تحریر: حرم قاطر

ہنسی علاج غم ہے، یہ محاورہ تو آپ نے بھی سنا ہوگا مگر یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ہنسی صرف غم ہی نہیں بلکہ بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ اگر آپ بیمار ہیں، ماسٹر پر لیٹے ہوئے ہیں، دوائیں کھا رہے ہیں، ڈاکٹر نے چلنے پھرنے سے بھی منع کر رکھا ہے۔ تو یہ وقت لازمی طور پر آپ پر گراں گزرا ہوا ہوگا۔ آپ پر اکتا اور بے کیوریٹ غاری ہوگی اور طبیعت میں ایک طرح کی افسردگی اور بے زاری بھی عادی ہوگی۔ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے، مگر یہی وقت ہے کہ آپ کا اور تجربہ لگانے کا۔ ایک صحت کے لیے سوچئے۔ کیا اور کچھ کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو خوش رکھے، ہنسا سکے، کچھ بھی، کوئی نئی شے کوئی کتاب یا پھر آپ کے بچے کی کوئی ایسی حرکت یا شراعت جس پر آپ کو بے اختیار ہنسی آجائے اور آپ تجربہ لگانے پر مجبور ہو جائیں۔ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہوں اسے فوراً چھوڑ دیجئے اور دو راستے یا ذریعہ تلاش کریں، جو آپ کو ہنسا سکے۔ کیونکہ ہنسی صرف آپ کو کم ہلانے میں ہی مدد نہیں دیتی بلکہ آپ کی بیماری کے فوری علاج میں بھی آسانی پیدا کرتی ہے اور صحت دیتی ہے۔ ہنسی واقعی آپ کو تندرست کر سکتی ہے۔

دماغ جسم سے باتیں کرتا ہے!

یہ بات تو یقیناً آپ پہلے سے جانتے ہوں گے کہ دماغ ہمارے جسم کے دیگر اعضاء کا اچھا رچ ہے۔ اسی کے حکم پر ہم چلتے پھرتے، سوچتے اور باتیں کرتے ہیں، بلکہ ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں اس کے احکامات ہمارے دماغ کے ذریعے ہی آتے ہیں، مگر کیا آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ دماغ دماغ

بلا سلسلہ وار قہقہوں سے بھری ہنسی، جس کے لیے انگریزی میں "Laughter" (Laughter) کی اصطلاح وضع کی ہے اور جسے ہم اردو میں "ہنس ورتش" کہہ سکتے ہیں، دراصل جسم میں ایک ایسا رد عمل پیدا کرتی ہے، جو یا تو ہنسی نہ ہو بلکہ ایک درمیانے درپے کی ورزش ہو۔ یہ ہنس ورزش حراج کو خوش گوار بناتی ہے، ذہنی دباؤ کو دور کرنے والے ہارمونز کے افراط کو کم کرتی ہے، بڑھے ہوئے غلوں کے دباؤ کو نازل کرتی ہے اور اچھے کو بے اثر کر دیتی ہے۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق ہر ہنسی کے بعد جسم میں سو جگہ کی بھی تکلیف کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ سانس دلوں کا کہنا ہے کہ ہنسی سے جسم میں ایسے کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر درد ختم کرنے والی دوا کا کام کرتے ہیں۔

دینی ہوئی اور صحت منگھٹلانے والی ہنسی انسانوں پر کوئی نفسیاتی اثر نہیں ڈالتی، صرف حقیقتی ہے کام کر سکتے ہیں۔ بے حاش حقیقتی لگانے کے دوران انسانی جسم سے ایڈورٹرومائی کیکلر پیدا ہوتا ہے جو نہ صرف ہنگی بلکہ خوشی کا باعث بنتا ہے، بلکہ اس سے درد کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹروں نے ہنسی کو درد کا خاتمہ کرنے والی گولی (چین کلر) سے تعبیر دی ہے۔ ہنسنے کا عمل آپریشن کے دھم کو جلد منسل کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ ہنسی یا حراج میڈیکل کٹ کا لازمی حصہ ہے، ہنسنے ہنسانے سے مریضوں میں امید، مسرت اور شادمانی کے مثبت جذبات پروان چڑھتے ہیں۔

بیشمار ملک کے اسپتالوں میں ڈاکٹروں کو باقاعدہ مریضوں سے ہنسی ملانے کی تربیت دی جاتی ہے، یہاں تک کہ آپریشن خیمہ میں لے جاتے ہوئے مریضوں کو بھی خوش رکھتے اور ہنسانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ امریکہ کے بعض اسپتالوں میں 24 گھنٹے کی بھارت پر مشتمل ایسے ہی ہنسی چمک کھلے گئے ہیں، جہاں صرف اسپتال کی صحت مند ہیں اور ان میں حراجی ڈرامے، فلمیں، حراجی خاکے، گانے اور اسی طرح کی دوسری چیزیں دکھائی جاتی ہیں۔ بعض اسپتالوں میں جو کڑو دوا دیا جاتا ہے جو اپنی اوت ٹانک حرکتوں سے مریضوں کو ہنساتے ہیں۔ امریکی ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق ہنسنے سے بلڈ پریشر کے مریضوں کو خاطر خواہ قیام پہنچتا ہے اور اگر ان کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہے تو اس میں کمی ہو جاتی ہے اور اعصاب کو سکون ملتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہنسنے پر بھی اس کے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ کہ انسانی جسم کی قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آج امریکا سمیت کئی ممالک میں ایسے مراکز ہیں جو "ہیلنگ ہاؤسز" (Healing Houses) کہلاتے ہیں اور جہاں بیمار افراد کا ہنسی ملانے سے علاج کیا جاتا ہے، یہاں ڈاکٹر اور نرسیں باقاعدہ راج کر رہی ہیں۔ اویڈیٹ کھلانے کے علاوہ مریضوں کو ہنسانا ڈاکٹر اور دیگر اسٹاف کی باقاعدہ ذمہ داری میں شامل ہے اور اس سے مریضوں پر اویڈیٹ استعمال کرنے کے باعث جو دواؤں کی کیفیت غاری ہو جاتی ہے اس سے نجات ملتی ہے۔ ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں، مریض چاہے کوئی بھی ہو، دواؤں، ڈاکٹر کے مشوروں اور بعض دواؤں کے آپریشن سے ہی ٹھیک ہوتا ہے۔ علاج کے لیے ان چیزوں کی اہمیت سے انکار نہیں، مگر ہنسی کی اہمیت بھی اپنی جگہ ہے۔ ہنسنے اور حقیقتی لگانے سے آپ کے صحت یاب ہونے کے عمل میں تیزی آ جاتی ہے اور یہ دوا طریقہ علاج ہے جس کے لیے کسی ڈاکٹر سے پوچھنے کی ضرورت بھی نہیں۔

سانسی جھینک بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ عین زیادہ آپ نہیں لے، حقیقتی لگائیں گے، آپ خود کو اتنی زیادہ صحت مند اور توانا محسوس کریں گے۔ آزما کر دیکھ لیں۔

ہنسنے کے بہانے ڈھونڈیں!

ہنسا بھی ورزش اور کھانا کھانے جیسا کام ہے، جو آپ کو خودی کرنا پڑتا ہے۔ ہنسنے کے بہانے ڈھونڈیں۔ کچھ طریقے ہم بتا رہے ہیں:

بلا غلوں اور حراج سے بھر پور کتابیں پڑھیں، حراجی فلمیں دیکھیں، دوستوں اور خیموں میں جھڑکایک دوسرے کو لپیٹنے لگیں۔

بلا وقت گزاریں ان کے ساتھ جو دنیا میں ہنسانے کے سب سے بڑے انیکسپرٹ ہیں، یعنی بچے۔

بلا خود کو زیادہ سے زیادہ ان لوگوں یا ان چیزوں کے درمیان رکھیں جو آپ کو خوش رکھ سکیں، ہنسا سکیں یا حقیقتی لگانے پر مجبور کر سکیں، چاہے وہ کوئی بھی ہو، جو کچھ بھی ہو۔

نفسیات اور فلسفے کے بہت سے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ تجربہ یک دم تمام پریشانوں اور ذہنی دباؤ کو دور کر دیتا ہے اور بہتر ہو سکون ہو جاتا ہے اور اس کے اعصاب اچھے ہو جاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ سے نجات کے بعد ہمیشہ خوشی کا سطر و طیف احساس ہوتا ہے۔ خواہناؤ کی وجہ کچھ بھی ہو۔ مصنوعی مسکن دوائیں کسی بھی انجمن یا ذہنی دباؤ کو وقتی طور پر ہلکا تو دیتی ہیں، لیکن نامدردی طور پر مسکنوں کا توں موجود ہوتا ہے، جس کے محرک کے طور پر ایسے مسکن کا افکار اور دواؤں کو ہدف حقیقتی بناتے ہیں اور غلوں اور بے جا اعتراضات کرتے ہیں۔ اس صورت حال سے بچنے کا بہترین طریقہ دوستوں کے ساتھ ہنسی ملانے اور قہقہوں کا چال ہے۔

2014

Happy New Year

سمتے ہیں کہ مجھے ہر سنیے ایک کتاب کا مطالعہ کرنا ہے اس طرح آپ دس کنہیں کا ہارٹ عمل کر سکیں گے۔

سوچ کر تحریر کریں!

آپ کے خیالات تو بہت نیک ہیں، نئے سال کے لیے آپ نے خود سے بہت سے عہد بھی کیے ہیں۔ لیکن کیا آپ کو ایسا نہیں لگتا کہ آپ بہت جلد دیگر مصروفیات میں الجھ کر یہ سب باتیں بھول جائیں گے۔ ایسا ہونے کے 70 فیصد چانسز ہیں۔ اس لیے آپ انہیں کہیں لکھ کر محفوظ کیوں نہیں کر لیتے۔ ویسے بھی یہ بات تحقیق سے ثابت ہے کہ جو چیزیں آپ اپنی ناکامیوں کی یاد دہانی میں تحریر کرتے ہیں وہ بھی آپ کی یادداشت سے غائب ہوتی ہیں۔ آپ ایک کام اور بھی کر سکتے ہیں کہ خود سے کیے ہوئے عہد کی چھٹے سے نوٹس پورہ کر لکھ کر اپنے کمرے میں اس جگہ لٹا دیں جہاں دن میں کئی بار آپ کی نظر پڑتی ہو۔ اس طرح آپ بھی اپنے ارادوں سے نکل سکیں گے۔

چھوٹے چھوٹے گول!

یاد رکھیں ہر سنیے سے بڑے صحرا کو کھود کرنے کے لیے بھی پہلا چھوٹا قدم اٹھانا ہی پڑتا ہے۔ آپ ایک ہی جہت میں اپنے مقصد تک نہیں پہنچ سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے بڑے منصوبوں کی تکمیل کے لیے انہیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کریں اور قدم بہ قدم اس کی طرف بڑھیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا منصوبہ یہ ہے کہ آپ نے اس سال فرسٹ پوزیشن لینا ہے تو اس کے لیے آپ کو روزانہ کچھ وقت اپنی اٹلائی کو دینا ہوگا تب ہی جا کر آپ سال کے اختتام پر ہر چیز اچھی طرح سمجھ سکیں گے۔ یعنی فرسٹ پوزیشن آپ کا بڑا منصوبہ ہوا اور روزانہ اپنی اٹلائی کو کچھ وقت دینا آپ کے چھوٹے منصوبہ ہے۔

نیا سال

کچھ وعدے، کچھ عہد، کیسے ہیں جو خود سے۔۔۔!

اس کے بغیر انسان کی زندگی ایک بیکے ہوئے نازکی مانند ہو جاتی ہے۔ یہ رہنما کچھ نیا نہیں لوگ صدیوں سے ہر نئے آنے والے سال کی ابتداء میں اپنے آپ سے چند عہد کرتے ہیں اور پھر جو سال انہیں چھوڑا کرتے کی کوشش کرتے ہیں، یہ بالکل بات کرنا ہی خود سے کیے ہوئے یہ عہد بھلا پاتے ہیں، جبکہ بیشتر لوگ زندگی کی بھول بھلیوں میں گھوٹ کر اپنے وعدے، قرار داریں، سب بھول جاتے ہیں۔ نئے سال کی قرار داریں کسی بھی طرح کی ہو سکتی ہیں، بالکل بہت عام چھوٹے سے کام سے لے کر کسی بڑے مقصد تک۔ یہ ہر فرد پر منحصر ہے کہ وہ آنے والے سال میں کس چیز کو اپنے لیے ضروری خیال کرتا ہے اور اس حوالے سے اقدامات کرنے کا خواہاں ہے۔ اس حوالے سے آپ کیا کر سکتے ہیں اور کس طرح کے اقدامات کر کے اپنے سال کی قرار داریں پورا کرنے کا اہتمام کر سکتے ہیں، اس مضمون میں اسی پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

پلان!

سب سے پہلے تو یہ یقین کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں، یعنی وہ کون سی خواہش یا چیز ہے جسے نئے سال میں آپ پورا کرنے کے خواہاں ہیں۔ اس طرح آپ کو اپنے پلان یا ہارٹ پر عمل کرنا ہی آسانی ہوگی اور پھر آپ انہیں اپنی بہت کے مطابق چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں بانٹ سکیں گے۔ مثال کے طور پر اگر نئے سال کے لیے آپ کا عہد یہ ہے کہ آپ نے دس اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا ہے تو آپ اس پلان کو مزید اس طرح تقسیم کر

ہر سال دسمبر میں ہم آنے والے سال کے لیے کچھ پلان دیکھ منسوبے ترتیب دیتے ہیں۔ اپنے لیے کچھ ہارٹس سیٹ کرتے ہیں۔ یہ کرتا ہے یہ نہیں کرتا اس عادت سے پیچھے چھوڑا ہے وغیرہ وغیرہ۔ یعنی ہم اپنے آپ سے کچھ عہد و پیمانہ لگاتے ہیں، خود اپنے آپ کو چند قرار داریں پیش کرتے ہیں کہ آنے والے سال کو کتنے سال سے بہتر بنانے کی جستجو اور کوشش ضرور کریں گے اسے انگریزی میں New Year's Resolutions (نئے سال کی قرار داریں) کہتے ہیں۔

یہ قرار داریں یا خود سے کیے گئے عہد ہمیں کسی نہ کسی صورت پھینے کی لگن فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے اندر جوش و جذبہ پیدا کرتے ہیں۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ: "جوش و جذبہ یہ کسی بھی انسان کی زندگی میں جانکنا پاؤڑی طرح ہوتا ہے، جو اس میں ایک نئی توانائی بھر کر اسے چلنے چھوٹنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ

77 جب آپ کسی کام کو کرنے کے بارے میں

ٹھان لیتے ہیں تو پوری کائنات کسی نہ کسی طرح آپ کی

مددگار بن جاتی ہے اور آپ کے سامنے وہ مواقع لاتی ہے

جب آپ اپنے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچا سکیں۔ 77

پانولو کو بلو
DASTARKHUWAN



HAPPY
NEW YEAR
2014
AND HEALTH
AND WEALTH



HAPPY
NEW
YEAR
2014

آپ کا کیا پلان ہے؟

ہم نے پندرہ سو سال کے نئے سال کے

حوالے سے ان کی قراردادیں (New

Year's Resolutions) منظر

کھینچ کر آئی ہیں جن کا ان کے ہر بات کا چرچا

نئے سال کی ابتدا میں ہر انسان کی بہتر

خواہشات ہوتی ہیں، جو وہ چاہتا کہ اس سال پوری ہو

ہائیں۔ 2014 میں میری یہ خواہش ہے کہ میرا ایم فل (M-Phil) مکمل ہو جائے۔

اس کے علاوہ اس میں اکثر اوقات بے کامیابی رہتی ہے، کوشش کروں گی کہ اس

نور علی



میں نئے سال 2014 کے لیے بہت بڑا ہے

ہوں۔ اس سال میں وہ تعلیم مکمل کروں گی اور

میں نے گزشتہ سال میں اس سال میری یہ خواہش ہے کہ مجھے ایک ایسی آرگنائزیشن

میں شمولیت ملے جس میں ایک اور سہ ماہی کی ڈیپتھ اور سہ ماہی کی ڈیپتھ

حرا عظیم



ہم سب انسان ہیں۔ ان کے پتے۔ گزشتہ سال میں سب نے اپنے بہت

سے کام کیے ہوں گے جن کے کام کی کاپی رکھا ہو گا، اس کی وجہ سے کہ میں نے

سال کی ابتدا میں اس طرح کرنا چاہتی ہوں کہ لوگ مجھے ایک دفعہ اور دیکھ سکیں کہ وہ پ میں دیکھیں

کہ ایک چھ ماہ میں اس کی کاپی رکھا ہے کہ میں نے کوشش نہیں کرتا۔

میرا وہ چھ ماہ میں ہی بہت کیے ہیں۔ یہ کہ میں نے کوشش کرنا چاہی وہ ایک بہت کم ہے جس کو چاہی تو اس

سال میں اپنا مقصد پورا کرے کہ میں نے کوشش کرنا چاہی وہ ایک بہت کم ہے جس کو چاہی تو اس



غیر قیمتی صورتحال کو بھی مد نظر رکھیں!

ایک بہت اہم چیز جو آپ کو زندگی میں ہر وقت ذہن میں رکھنی چاہیے، وہ یہ ہے کہ ہر وقت سب کچھ آپ کی مرضی کے مطابق نہیں ہو سکتا۔ ہمیں پیشتر مرجع غیر قیمتی صورتحال سے بھی واسطہ پڑ سکتا ہے۔ لہذا نئے سال کے لیے

77 جوش و جذبہ کسی بھی انسان کی زندگی

میں بیلنگ پاؤڈر کی طرح ہوتا ہے، جو اس میں

ایک نئی توانائی بھر کر اسے پھلنے پھولنے میں مدد

دیتا ہے، جبکہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ایک

چمکے ہوئے تار کی مانند ہو جاتی ہے۔ 66

منصوبے یا پلان ترتیب دیتے ہوئے غیر قیمتی صورتحال اور حالات و واقعات کے لیے بھی غور و خجارت رکھیں۔ مثال کے طور پر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے پلان کے مطابق نئی گاڑی یا فرنیچر خریدنے کے لیے پینے شروع کر دے ہوں لیکن خدا خواست مگر کسی فرد کی بیماری میں وہ پیسے لگ جائیں تو آپ نے سر بکا کر نہیں دینا چاہیے۔ غیر قیمتی صورتحال میں باقی بچ جانے والی رقم کو دوسرے اپنے منصوبے کی تکمیل کے لیے استعمال میں لاتا ہے۔

پروگرام ہیں!

پاولو کوہلو (Paulo Coelho) ایک بہت عظیم مصنف اور دانش ور ہیں۔ وہ ایک جگہ لکھتے ہیں کہ "جب آپ کسی کام کو کرنے کے بارے میں طمانینہ لیتے ہیں تو پوری کائنات کسی نہ کسی طرح آپ کی مددگار بن جاتی ہے اور آپ کے سامنے وہ مواقع آتی ہے جب آپ اپنے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچا سکیں۔" یہی وجہ ہے کہ آپ نے اپنے آپ سے جو بھی عہد کیا ہے اس کے حوالے سے بڑے عزم و جوش آپ روزانہ اپنے عہد ایک نئی اور بھرپور توانائی محسوس کریں گے۔

فٹے رہیں!

اکٹرویشٹر ایسا ہوتا ہے کہ اگرچہ میں آپ کی توقعات کے مطابق نہیں ہو رہی ہوں تو آپ مایوس ہو کر اس کام سے دستبردار ہو جاتے ہیں۔ آپ نے مایوس نہیں ہونا ہے۔ اپنے منصوبوں کو فٹے رہیں چاہیے کہ مایوسی بہت آہستہ آہستہ ہی رہی ہو۔ ہو سکتا ہے آپ اس سال وہ کام مکمل نہ کر سکیں، مگر سال کی ساری جگہ سے نہیں ہار دیتی ہے۔ یہی کامیابی کی طبع نظر ہے۔

بلال اشرف:

گزشتہ سال مجھے صحت کے حوالے سے کچھ مسائل لاحق رہے۔

اس سال میری کوشش رہے گی کہ ایک صحت مند ایک سال

پیدا ہے۔ اپنا مقصد پورا کرنا کہ میں نے کوشش کرنا چاہی وہ ایک بہت کم ہے جس کو چاہی تو اس

سکں۔ اس کے علاوہ ایک نوا میں یہ بھی ہے کہ میری کوشش مکمل ہو جائے۔



بچپن کی تربیت!

لڑکیوں کے لیے مخلوط نظام تعلیم میں پڑھنے سے گھبراہٹ کی ایک بڑی وجہ لڑکے اور لڑکی کی اخلاقی تربیت میں فرق کی جڑیں ہیں، بچپن میں ہی مضبوط ہو جاتی ہیں۔ جہاں لڑکے کو گھر سے باہر کھیل کود کی اجازت دی جاتی ہے مگر لڑکی کو گھر کی چار دیواری تک محدود کر دیا جاتا ہے۔ لڑکیوں کے لئے لڑکوں سے مختلف کھیلوں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ لڑکا کرکٹ کھیلتا ہے اور لڑکی کرکٹ کی شادی سے دل بہلا لیتی ہے۔ والدین پہلے خود ہی لڑکی کو چڑک حراستی اور لڑکے کو سخت کوئی کی تربیت دیتے ہیں اور جب یہ بزرگ حراستی لڑکی کے لیے مشکلات پیدا کرتی ہے تو اسے مرد یا بہادر بننے کی تلقین کی جاتی ہے۔ والدین چاہیں تو اس سسٹم کو ابھرنے سے پہلے ہی دبا سکتے ہیں۔

روبوں میں تبدیلی!

روبوں میں تبدیلی کا عمل ہر انسان میں جاری رہتا ہے اور لڑکیاں جب بے غور بنی یا کالج میں پڑھنے جاتی ہیں تو کچھ لڑکیاں لڑکوں کی موجودگی میں سم جاتی ہیں اور بعض بے ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے لئے لڑکوں سے بات چیت میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں، بلکہ شاید غیر ضروری حد تک آگے چلی جاتی ہیں اور نتیجتاً مشکلات کا شکار ہو جاتی ہیں۔ یہ درست ہے کہ لڑکیوں کو لڑکوں سے ذرا فاصلہ چاہیے ورنہ وہ ان کو مزید ڈرائیں گے۔ لڑکے بھی تو انسان ہی ہیں۔ انہیں محبت سمجھنا، انہیں واقعی محبت بننے میں آسانی فراہم کرتا ہے۔

اعتدال کا رویہ اہم ہے!

مخلوط نظام تعلیم میں پڑھنے ہوئے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ لڑکا اور لڑکی دونوں کے لیے اعتدال کا رویہ بہت اہم ہے۔ نہ تو لڑکی اتنی دبا ہو جائے کہ لڑکوں سے ضرورت کی بات بھی نہ کر سکے اور نہ لڑکی بے تکلف ہو جائے کہ لڑکوں سے کوئی غلط مطلب لے جائیں۔ اکثر لڑکیوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ لڑکوں سے دوستی اور بے تکلفی کو اعزاز دیکھتی ہیں، وہ شاید یہ بھول

”کو“ ایجوکیشن

کیا لڑکیوں کو کو ایجوکیشن (مخلوط نظام تعلیم) میں پڑھنا چاہیے؟

ایک ایسا سوال جو بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں ہے۔

ہمارے ہاں کس قسم کے خیالات موجود ہیں اور عام لڑکیاں، لڑکوں کے ساتھ پڑھنے میں کیا مشکلات محسوس کرتی ہیں اور ان کا کیا تاثر رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ آئیے اس پر مختلف پہلوؤں سے جائزہ لیتے ہیں۔

ایک دم نیا ماحول!

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ہمارے ہاں لڑکیوں کو بے غور بنی کی سطح پر چاکر لڑکوں کے ساتھ پڑھنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر کالجوں میں لڑکیاں الگ ہی تعلیم حاصل کرتی ہیں لیکن جو جی وہ بے غور بنی تک پہنچتی ہیں ان کو ایک بالکل نئے ماحول میں خود کو ایڈجسٹ کرنے میں کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ اس کے لیے وقتی طور پر چہرے نہیں ہوتی اور انہیں کافی وقت لگتا ہے۔ اکثر لڑکیوں کو لڑکوں کی محسوس موجودگی ہی سے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے مگر ان کے ساتھ بات کرنا اور کسی بات کا جواب دینا اکثر لڑکیوں کے لیے کسی تعلیم یافتہ شخص سے بزرگ نہیں ہوتا۔



کسی بھی ملک کی ترقی کا راز اس کے نظام تعلیم پر انحصار کرتا ہے، لیکن بد قسمتی سے ہمارے ہاں آج بھی نظام تعلیم اس اونٹ کی مانند ہے، جس کی کوئی ناک نہیں ہے۔ مابین تعلیم اس حوالے سے بہت سی تہذیبوں سے سیکھ رہے ہیں، بالخصوص امریکی تہذیب اور بدلتی رہتی ہیں، لیکن مسئلہ جوں کا توں ہے۔ دنیا کہاں سے کہاں پہنچ گئی ہے اور ہم ابھی تک کو ایجوکیشن (مخلوط نظام تعلیم) کا مفہوم تعلیم میں ہی سمجھتے ہوئے ہیں۔ ایک مگر تعلیم کا خیال ہے کہ لڑکیوں اور لڑکوں کے ایک ساتھ پڑھنے سے لڑکیوں میں زیادہ اعتماد آتا ہے، جبکہ دوسرا طبقہ اس کے خلاف ہے۔ سوال یہ ہے کہ اگر ایسی کیا جائے کہ لڑکیاں مخلوط نظام تعلیم سے گھبراتی ہیں۔ وہ وقتی طور پر اس کے لیے مشکل سے تیار ہوتی ہیں۔ کیا واقعی مخلوط نظام تعلیم کے کچھ فائدے بھی ہیں یا اس کے نقصانات ہی نقصانات ہیں۔ اس حوالے سے



لڑکیوں کی شامت آ جاتی ہے۔ اسی طرح لڑکوں کو لڑکی کی ضرورت پڑے تو خواتین اساتذہ اس کے لیے بہت تنگ دوڑ کرتی ہوئی محسوس ہوں گی، لیکن اگر کوئی لڑکی لڑکیوں کا تنگ سے لڑنے سے صاف جواب دے دے یا جانتے ہے۔

تھوڑا نظام تعلیم فیشن؟

تھوڑا تعلیمی نظام کو ضرورت کہہ کر رائج کیا گیا تھا مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ فیشن کی عقل اختیار کر چکا ہے۔ پہلے والدین مجبوری میں لڑکیوں کو تھوڑا تعلیمی نظام میں بھیجتے تھے مگر جدید زمانے کی بات تو ہوئی ہوئی اس چیز کا احساس بھی کم کر دیا ہے کہ تھوڑا تعلیمی نظام میں کوئی برائی بھی ہے۔ لوگ لڑکیوں میں احتیاط کر کے جہاں خوش ہوتے ہیں، وہیں جگہ لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ لڑکیاں تھوڑا تعلیمی نظام میں پڑھنے کی وجہ سے حد سے زیادہ بے باک ہو جاتی ہیں۔ لیکن عام طور پر اس قسم کی تنہید روایتی اور روایتی لوگوں کی جانب سے زیادہ کی جاتی ہے اور ان لوگوں کی طرف سے بھی جو صورت کے معاملے میں اپنی ایک خصوصیت سوچ سے باہر آنے اور صورت کو گھر کی چار دیواری سے باہر کوئی کردار دینے کو تیار نہیں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ سوچو اور بدل چکا ہے، آج معاشی اعتبار سے بھی وہ گھرانے زیادہ خوش حال دیکھے گئے ہیں، جن کے پاس مرد اور صورت دونوں ملازمت کرتے ہیں۔

تو کیا کرنا چاہیے؟

یہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ تھوڑا تعلیمی نظام کے جہاں بہت سارے فوائد ہیں وہ ہیں بہر حال کچھ نقصانات بھی ہیں۔ لیکن فائدے اور نقصان کے معاملے سے دنیا کا کوئی کام خالی نہیں ہے۔ کیا کوئی شخص اس ڈار سے اپنا کاروبار شروع نہیں کرے گا کہ اسے نقصان ہو جائے گا یا کوئی اپنا کاروبار اس طرف سے بند کر سکتا ہے کہ کھل کر اسے نقصان ہو گیا تو وہ کہاں جائے گا۔ تھوڑا تعلیمی نظام میں لڑکیوں کو اپنی حدود و قیود کا پتا ہوتا ہے۔ وہ جانتی ہیں کہ انہیں کس شخص سے کتنی اور کس انداز میں بات کرنی ہے۔ بہت کم ناخوشگوار یا نا پسندیدہ واقعات کو برا بھلا

یہ نیورسٹیاں بھی برائے نام ہیں، جہاں ابھی تعلیم کے دو مواقع اور سہولتیں میسر نہیں ہو سکتی ہیں۔

لڑکیاں تعلیم میں زیادہ شہیدہ ہوتی ہیں!

والدین کے لیے اطمینان کی بات یہ ہے کہ لڑکیاں اکثر اپنے مقاصد کے حصول میں شہیدہ ہوتی ہیں۔ وہ اپنی تعلیم پر دھیان دیتی ہیں اور ادھر ادھر کی غیر ضروری سرگرمیوں میں نہیں پڑتیں۔ سچی وجہ یہ کہ سال ہا سال سے تعلیمی رائج میں لڑکیاں لڑکوں کو پیچھے چھوڑ رہی ہیں۔ یہ نیورسٹیاں کی ایک

77 لڑکا ہو یا لڑکی دونوں کے لیے اعتدال

کا رویہ بہت اہم ہے۔ نہ تو لڑکی اتنی دیو ہو جائے کہ لڑکوں سے ضرورت کی بات بھی نہ کر سکے اور نہ اتنی بے تکلف ہو جائے کہ لڑکے اس کا کوئی غلط مطلب لے جائیں۔ 66



جانتی ہیں کہ ان کا یہ چھوٹا سا اعزاز ان کی پوری زندگی پر بھاری پڑ سکتا ہے۔ اعتدال پسندی ایک بھرپور ہے اور اس سے چھوڑ جانے کی بھی چیز میں ہو، نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ بڑا جو ازبیل جوں درست نہیں، لیکن گلاس فیلوز سے تعلیمی اور قریبی مکتبہ میں ہرگز کوئی مضامین نہیں۔

اعتدال پسندی چیز ہے!

یہ نیورسٹیاں کی ایک طالبہ نے تعلیم کیا کہ وہ لڑکوں کی موجودگی میں چھپا ہوا محسوس کرتی ہے۔ چاہے کتنی ہی ضرورت کیوں نہ ہو وہ لڑکوں سے بات کرنا پسند نہیں کرتی۔ بہت مجبوری کی حالت میں بعض ایک دو باتوں میں ہی بات فتح کر دیتی ہیں۔ اس سے چھپا ہوا ہے کہ وہ پچھلی گئی تو طالبہ نے بتایا کہ لڑکے بہت ناگوار مذاق کرتے ہیں اور بعد میں لڑکیوں پر ہنس رہے بھی کرتے ہیں۔ وہ نہیں چاہتی کہ اس پر ہنس رہے کیے جائیں اور ان کے سیدھے مزاح اور طعنے کا نشانہ بننا چاہئے۔ اس کے علاوہ اس کے والدین بھی لڑکوں سے بات چیت اور دوستی کو پسند نہیں کرتے۔ وہ نہیں چاہتی کہ ان کی مرضی اور پسند کے خلاف چاکر وہ اپنے والدین کے ساتھ کوئی کام کرے۔ طالبہ نے بتایا کہ وہ پڑھتی خند کر کے آتی ہے اور اس کے گھر والوں کو اگر کوئی ایسی بات معلوم ہوئی جو ان کی مرضی کے خلاف ہو تو اس کی تعلیم رک جائے گی جو وہ کسی صورت نہیں چاہتی۔ یہ درست ہے کہ اعتدال پسندی چیز ہے لیکن لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے والدین کو

یقین دلانے کی کوشش کرے کہ وہ جیسا کہ چاہے اور وہ کوئی بھی ایسا قدم نہیں اٹھائیں گی جس سے انہیں کسی کے سامنے شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔

والدین کا ساتھ بہت ضروری!

اپنی بیٹی کو نیورسٹیاں داخل کرانے والے ایک والد سے جب پوچھا گیا کہ وہ اپنی بیٹی کو لڑکوں کے ساتھ پڑھانے پر کیوں راضی ہوئے تو انہوں نے جواب دیا کہ لڑکوں کے ساتھ پڑھنے سے لڑکی کے اندر جو خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے وہ اعتماد وہ اپنی بیٹی میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ لڑکیاں مضبوط اور حوصلہ مند ہو جاتی ہیں۔ پھر لڑکے اور لڑکی کے درمیان مقابلے کی جو فضا پیدا ہوتی ہے، اس میں لڑکیاں خود کو کھانے کے لیے زیادہ محنت کرتی ہیں اور ان کے ذہن بھی لڑکوں سے بھر آتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ ایسے والدین جو اپنی بیٹیوں پر اعتماد کرتے ہوئے خود انہیں نیورسٹیاں تک لاتے ہیں، ایسی لڑکیاں نہ صرف تعلیمی رائج اچھے دیتی ہیں بلکہ وہ زیادہ اعتماد ہو کر تعلیم بھی حاصل کرتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ والدین اپنی بیٹیوں کا ساتھ دیں۔ اگر وہی راستے میں رکاوٹ بن جائیں گے تو لڑکیوں کا تعلیمی تعلیم حاصل کرنے کا خواب ادھر ادھر رہے گا۔ کیونکہ ہماری مجبوری یہ ہے کہ یہ نیورسٹیاں کی تعداد بہت کم ہے اور خواتین کی انگ سے

77 ایسے والدین جو اپنی بیٹیوں پر اعتماد

کرتے ہوئے خود انہیں نیورسٹیاں تک لاتے ہیں، ایسی لڑکیاں نہ صرف تعلیمی نتائج اچھے دیتی ہیں بلکہ وہ زیادہ با اعتماد ہو کر تعلیم بھی حاصل کرتی ہیں۔ 66

کر خواتین کو نیورسٹیاں کی تعلیم سے محروم نہیں کیا جاسکتا۔ چنانچہ لڑکیاں ضرور نیورسٹیاں جائیں، لیکن ان کے اور ان کے والدین کے مقاصد اور اہداف لڑکیوں کے ذہنوں سے ایک جہ کے لیے بھی اوجھل نہیں ہونے چاہئیں۔ ایک عام دلیل یہ دی جاتی ہے کہ داخل چاہے کبھی کیوں نہ ہو جو لوگ خود کو برائیوں سے بچا کر رکھنا جانتے ہیں، ان کا دامن کوئی زبردستی آلودہ نہیں کر سکتا۔ کنول کچھ میں کھلتا ہے لیکن اپنی خوشبو اور پاکیزگی کو برقرار رکھتا ہے۔

انتیازی سلوک!

یہ دیکھا گیا ہے کہ بعض خواتین اساتذہ لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں سے زیادہ نرمی کا رویہ کرتی ہیں۔ اس کی وجہ کچھ بھی ہو لڑکیوں کے لیے یہ بات قابل غور ہے کہ سبب بنتی ہے۔ وہ اسے انتیازی رویہ سے تعبیر کرتی ہیں۔ یہ نیورسٹیاں کی خاتون اساتذہ کے بارے میں ایک طالبہ نے کہا کہ ان کا ہمکار لڑکیوں کی طرف ہی ہوتا ہے۔ لڑکے مذاق کریں تو انہیں کچھ نہیں جانتا مگر

ایڈز اور دیگر خطرناک بیماریوں میں مبتلا مریضوں کو کھلا کر دیکھیں، لیکن انہیں آرام نہیں آتا۔ ایسی ہی ایک حدیث کھوکھی کے بارے میں ہے جس کے مطابق کھوکھی میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ سوال یہ ہے کہ ہر کھوکھی کھانے سے لوگوں کی بیماریاں اور امراض ختم کیوں نہیں ہوتے؟ جواب یہ! آسان ہے یعنی نسو! کیمیا کے بغیر شہداء اور کھوکھی بیماریوں کے لیے بے ضرر ہیں۔ جو شخص یہ جان لیتا ہے کہ کس بیماری کے لئے کتنا شہد؟ کس وقت؟ کتنے عرصے تک؟ اور کس چیز کے ساتھ کھاتا ہے؟ وہ اس نسو کیمیا کو پالتا ہے۔ بے گئے اعجاز میں شہد یا کھوکھی کھا لینے سے بیماری ختم نہیں ہو جاتی۔ یہی وجہ ہے کہ ایک جیسے حالات اور کاروبار کے باوجود کچھ لوگ کامیاب ہو جاتے ہیں اور کچھ ترقی میں ملا جلا شہد لانا پیچھے ہیں۔

اپنے ذہن کی آواز کو پڑھیں!

ہمارا ایک الیہ تو یہ بھی ہے کہ ہم دورانِ تعلیم دینی رحمان دیکھتے ہیں اور نہ ہی کیریز لپٹاتے ہوئے دیکھتے ہیں کہ ہمارا ذہن کس طرف میدان رکھتا ہے۔ فنونِ لطیفہ کی طرف دینی میدان رکھنے والا سائنس کے

کامیابی اور دولت

کامیاب طرزِ عمل سے ہی ملتی ہے!

شیعہ میں کامیاب نہیں ہو سکتا اور سائنس کی رحمت رکھنے والے سے یہ امید نہیں کی جاسکتی کہ وہ ادب میں کوئی بڑا نام کما سکے گا۔ اکثر یہ دیکھتے ہیں آج ہے کہ اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب لوگوں کی اولاد جب اسی شیعہ میں آتی ہے، تو زیادہ تر وہ کامیاب نہیں ہو پاتی، اپنے والدین جتنا نام نہیں کما پاتی۔ دراصل ہوتا یہ ہے کہ وہ اپنے اس شیعہ کے مطابق دینی رحمان نہیں رکھتے اور والدین کے مجبور کرنے پر اس طرف آ جاتے ہیں۔ انسان اسی شیعہ میں تیز رفتاری اور عمل کامیابی سے آگے بڑھ سکتا ہے، ورنہ وہ دل سے چاہتا ہے۔ تانوسے فیصد دولت مند افراد کوئی قسمت سے کسی کاروبار میں کامیاب ہوئے جو انہوں نے بغیر کسی گہجوری اور پاؤں کے اپنی مرضی سے شروع کیا۔

مختصر جملہ کے مطابق ”کامیابی وہ منزل نہیں جہاں دولت مند شخص پہنچتا ہے، بلکہ وہ سفر ہے جو کوئی شخص بحسن و خوبی شروع کرتا ہے۔“ بے دلی سے شروع کیا ہوا کام اور سڑکی منزل مقصود حاصل نہیں کر پاتا۔ معروف دانشور پیٹر

ہم دیکھتے ہیں کہ ایک شخص نے ایک خاص شعبے میں کام کیا اور وہ امیر ہو گیا، اس کے دن بھر گئے، راتوں رات چھوٹی سی کی جگہ محلات کھڑے ہو گئے۔ بس پھر ہر کوئی اسی چٹے میں گھسنے کی کوشش کرتا ہے، جو کہ قصی اس بات کی ضمانت نہیں ہوتی کہ اسے بھی اس میں کامیابی ملے گی۔ دولت کے حصول سے متعلق ایک اور ماہر ایڈری کیڈو کا کہنا ہے کہ ”راتوں رات کامیابی کے پیچھے دراصل میں برس کی محنت پوشیدہ ہوتی ہے۔“ اسی بھیر جال میں لوگ اپنی زندگیوں کو تباہ لیتے ہیں۔ یہ رویداد اصل لازمی کے درپے دولت کمانے جیسا ہے۔ لازمی کسی کی نفی کی جاتی ہے لیکن اس کے پیچھے غرور ہو کر لوگ اپنی برسوں کی محنت کو ہٹا بیٹھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو ایک دوسرے سے جدا اور خاص کچھ پیرے افرمایا ہے۔ جو شخص اصل راستہ وصول لیتا ہے کہ اسے کس راہ پر چننا چاہیے، وہی کامیاب بھی ہوتا ہے۔

نسو کیمیا تک پہنچیں!

جہیوں میں یہ اور کرشماتی لہجہ کا کام کرنے والے کیمیاگری کا راز جان لیتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہی دی جا سکتی ہے کہ ایک حدیث کے مطابق میں معلوم ہے کہ شہد میں ہر مرض کی شفا موجود ہے۔ آپ اسے کیمیا، چانچل،

دنیا میں خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے دولت کی اہمیت اور ضرورت سے کسی کو انکار نہیں۔ ہر شخص دولت کمانے کی اپنی سی کوشش بھی کرتا ہے، لیکن دولت کی دہلی ہر کسی پر صبر مان نہیں ہوتی اور جن پر صبر مان ہوتی ہے ان پر بھی مختلف پناہوں سے صبر پائی کرتی ہے۔ کسی پر بہت تھوڑا، کسی پر درمیانہ اور کسی پر بے انتہا! کچھ لوگ اسے قسمت سے جڑتے ہیں، کچھ محنت سے اور کچھ موجودہ دور میں اسے ذہانت اور فطانت سے تعبیر کرتے ہیں۔ چلیں ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ دنیا میں دولت مند ہونے کے لیے اقتصادی ماہرین کیا راستے دیتے ہیں۔

فطیلوں سے سیکنا!

دولت مند بننے کے کوئی خفیہ راز نہیں ہوتے، کامیابی محض ناکامی کے بعد سخت محنت سے کی جاتی دانی تیار کی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اس بات کو دنیا کے ہر کامیاب شخص نے ثابت کیا ہے۔ اپنی محنت سے دولت مند بننے والوں نے بھی یہ راز پالیا تھا کہ وہ جب تک اپنی فطیلوں سے سختی نہیں کیسے گا کامیابی ان کے قدم نہیں چومے گی۔ ہم اپنی زندگی میں بے شمار فطیلیاں کرتے ہیں اور مسئلہ یہ ہے کہ ان فطیلیوں سے سختی کیجئے گے جہاں انہی کو بار بار دہراتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑی فطیلی تو یہی ہے کہ ہم وہ نہیں کرتے جو میں کرنا چاہیے بلکہ ہم وہ کرنا چاہتے ہیں جو میں نہیں کرنا چاہیے۔

مناسب پیشہ اختیار کریں!

اقتصادیات کے مشہور و معروف ماہر مارک کین کا کہنا ہے کہ ”مناسب پیشہ ہی انسان کو مناسب پیدا کرتا ہے۔“ ہمارے ہاں ایک بھیر جال یہ ہے کہ

کے لیے فوری طور پر اپنے فیصلے کی ضرورت پڑتی ہے جو قابل عمل بھی ہو۔ اگر فیصلہ غلط ہو جائے یا اس پر عمل کرنے میں تاخیر ہو جائے تو پھر کامیابی کی پہلی منزل بھی کسی لمحے ٹھنڈی آتی۔ مثال کے طور پر آج دنیا میں جو انقلاب نظر آتا ہے وہ سب کچھ کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے کام ہونے سے ہے۔ اگر دنیا کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے دور میں داخل نہ ہوئی ہوتی تو ہم آج بھی دور جہالت میں اور انجانی پرانے زمانے میں سانس لے رہے ہوتے۔

کمپیوٹر کی ترقی مری کی دہائی کے دہائیوں میں طالب علموں میں ٹیکس اور پائل ائین کی وجہ سے ہوئی، جنہوں نے تعلیم حاصل کرنے کے فوری بعد کمپیوٹر سائنس وغیرہ چار کرنے کا فیصلہ کیا اور پھر اس پر عمل درآمد بھی شروع کر دیا۔ دونوں دہائیوں نے عرصہ دراز تک اگلے کام کیا، لیکن پھر اچانک پائل ائین نے علم کی طبعی حد اختیار کر کے پناہ کاروں کا شروع کر دیا جس سے نہ صرف مسابقت کی فضا پیدا ہوئی بلکہ کمپیوٹر سائنس وغیرہ چار کرنے کے تمام مراحل میں حصہ لینے والوں کی معاشی زندگی میں بڑی بھڑکی آئی۔ آج کل ٹیکس کے ساتھ پائل ائین بھی دنیا کے امیر ترین افراد میں شمار ہوتا ہے، حالانکہ وہ پائل ٹیکس اس کے پاس ٹیکس ایک کمپیوٹر پر لے کر

ہی رہتے ہیں، دولت کی نوعیت ان پر صریحاً واضح ہے اور جو اسے حقیر سمجھتے ہیں وہ عام یا اوسط زندگی تو گزار سکتے ہیں، لیکن بھی آسمان کو ٹیکس چھو سکتے۔

محنت کا کوئی نعم البدل نہیں!

پیسے کا نعم البدل تو یہ ہے کہ انسان دوسروں کی محنت خرید لیتا ہے، لیکن دماغ نہیں خرید سکتا۔ محنت کے بل بوتے پر انسان دنیا کا کوئی بھی کام کر سکتا ہے۔ آج دنیا کی ساری ترقی محنت کا نئے بعد ہاتھ ہے جبکہ بقیہ دس فیصد حصہ دیگر عوامل کا ہے۔ ہسپانوی کہات ہے ”بیرہ محنت کا محتاج ہے، لیکن محنت پیسے کی محتاج نہیں ہے۔“

انجمن فرینکلن نے بھی بات اپنے الفاظ میں اس طرح کہی ہے ”جو لوگ ہاتھ پہ ہاتھ دھرے خوش قسمتی کے منتظر رہتے ہیں، دولت ان کی دلیز پر کبھی قدم نہیں رکھتی۔“ محنت دنیا کی واحد چیز ہے جو کوئی بھی ٹیکس کر سکتا ہے۔ تاریخ میں ایک بھی ایسا شخص دکھائی نہیں دیتا جس نے بغیر محنت کے دوسروں کو دولت کمانی ہو۔ چینی کہات ہے کہ ”محنت دنیا کی سب سے بڑی دولت ہے جسے کوئی نہیں چھو سکتا۔“ جو لوگ محنت کی عظمت کے قاعدے پر یقین رکھتے ہیں، اپنے لوگوں کو



ایک ڈاکٹر نے کہا تھا ”کامیابی سواد اور اتھارویوں سے چیزیں تیار کرنے کا نام نہیں، بلکہ کامیابی یہ ہے کہ آپ نے کام کس انداز میں کیا۔“

کامیابی دراصل ایک لائبریری کی طرح ہوتی ہے جس میں مختلف موضوعات پر ہزاروں لاکھوں کتابیں موجود ہوتی ہیں۔ ضرورت صرف اس چیز کی ہوتی ہے کہ انسان اپنی مرضی کی کتاب تلاش کرے۔ ایک بار جب وہ کتاب اسے مل جائے تو پھر اسے دلچسپی سے پڑھے۔ یہی دلچسپی سے کیا ہوا مطالعہ اکثر انسانوں کی زندگی بدل کر رکھ دیتا ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ کامیاب دولت مند افراد کبھی چال کا شکار ہونے کے بجائے نئے راستے تلاش کرتے ہیں۔ نئے موضوعات تراشتے ہیں اور نئی دنیا میں آ کر رہتے ہیں۔

کام سے لگن اور خود احتسابی!

برطانیہ کی سابق وزیراعظم مارگریٹ تھیچر سے کسی نے ان کی کامیابی زندگی کا راز پوچھا تو وزیراعظم نے جواب دیا ”میں ہر روز رات سوئے سے پہلے دن بھر کے کام کے بارے میں سوچتی ہوں کہ آیا میں نے

”جو لوگ ہاتھ پہ ہاتھ دھرے خوش قسمتی کے منتظر رہتے ہیں، دولت ان کی دلیز پر کبھی قدم نہیں رکھتی۔“

بنجمن فرینکلن

اپنا کام آسان طریقے سے کیا ہے؟ ٹیکس؟ قہقہے سے جو بے کے بعد میں سمجھتی ہوں، ہاں میں نے فرض ادا کیا ہے۔ پھر آرام سے سو جاتی ہوں۔ صبح اٹھ کر سب سے پہلے گزشتہ روز کے کام میں غلطیوں کو یاد کرتی ہوں اور غور کرتی ہوں کہ مجھے آج گزشتہ روز کے مقابلے میں بھر کا کام کرنا ہے۔“

جو لوگ جھوٹا دکھار ہو جاتے ہیں، وہ بھی بڑے آدمی بن سکتے ہیں اور نہ ہی کامیاب اور دولت مند افراد میں اپنا شمار کرنا سکتے ہیں۔ پائل سے بھرنے کا قہقہہ ”کامیاب آدمی اپنی ترقی کے سفر کی بڑی احتیاط سے منصوبہ بندی کرتا ہے۔ پھر وہ دن بدن اور سال بہ سال وہ بہتری کی طرف بڑھتا رہتا ہے۔ ہر لمحہ بہترین کام کرنے کی خواہش کو پروان چڑھانے والوں سے دولت اور خوش قسمتی کبھی دور نہیں رہ سکتی۔ دولت دراصل لوگوں کی بھر سے بھر کا کام کرنے کی خواہش اور عمل کے نتیجے میں جنم لیتی ہے۔“ مشہور یورپی مصنف رالف والڈو ایرکسن نے ایک جگہ لکھا ہے کہ ”بہتر سے بہتر کام کرنے کا رویہ اگرچہ آج کامل ہوتا ہے لیکن یہ کل اور پر سوں کی دولت ہے۔“ جو لوگ اس رویے پر عمل

”بیرہ محنت کا محتاج ہے، لیکن

محنت پیسے کی محتاج نہیں ہے۔“

ہسپانوی کہاوت

لے بھی پیسے نہ تھے۔ ایسا صرف اور صرف مل ٹیکس اور پائل ائین کے بروقت اور قابل عمل فیصلوں کی بدولت ممکن ہو سکا۔ ورنہ آج کوئی ان دونوں کے نام سے واقف نہ ہوتا اور نہ ہی ان کا شمار دنیا کے امیر ترین افراد میں ہوتا۔

دنیا میں اپنی خدا اور خداوندوں کو استعمال میں لا کر جتنے لوگ بھی ارباب بنی جاتے ہیں، وہ بروقت، درست اور قابل عمل فیصلے کرنے کی صلاحیت سے نالا مال تھے۔ کسی منکر کا قول ہے کہ ”ایک درست فیصلہ انسان کو ہزار کامیابیوں سے بچا لیتا ہے۔“ ظاہر ہے جو شخص ہزاروں کامیابیوں سے بچتا جاتا ہے اس کا صاف اور سیدھا مطلب تو یہ ہوتا ہے کہ اس نے ہزاروں کامیابیوں حاصل کر لیں ہیں۔ بعض اوقات تو صرف ایک کامیابی انسان کو زمین سے اٹھا کر آسمان پر لے جاتی ہے اور جو ہزاروں کامیابیوں حاصل کر لیتا ہے اس کو متعدد ستارے بننے سے کوئی بھی ٹیکس روک سکتا۔ پھر وہ ملی کبھی ہاتھ لگا جاتا ہے تو دوسرا بن جاتی ہے اور جس بھی کاروبار کو شروع کرتا ہے، دولت اس کے قدموں میں ڈھیر ہونے لگتی ہے۔

”محنت دنیا کی سب سے بڑی

دولت ہے جسے کوئی نہیں چھو سکتا۔“

چینی کہاوت

بڑی بڑی صنعتی، مملکتیں، قائم کرنے سے دنیا کی کوئی طاقت نہیں روک سکتی۔

بروقت درست فیصلہ کرنا!

دنیا میں انسان کو جو بھی ملتا ہے، اس کا انحصار اس کے فیصلے یا درست فیصلے پر ہوتا ہے۔ کاروباری دنیا میں اس کے اثرات اور بھی زیادہ ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ بروقت درست فیصلے کرنے کی صلاحیت سے عاری ہوتے ہیں، وہ ساری عمر بھی کوئی کامیابی حاصل نہیں کر پاتے اور زندگی کے سفر میں در بدر ہوتا اور مسلسل شکوک میں کھاتے رہتا ان کے مقصد میں گھبراہٹ پیدا جاتا ہے۔ کامیابی کے سفر میں درست فیصلہ ہی دراصل وہ اصل اور بڑی چابی ہے، جس کی بدولت کامیابی کی منزل آسان ہو جاتی ہے اور زمین کی سات جہوں میں چھپے خزانے خوش قسمت انسان کے قدموں میں آ کر رہتے ہیں۔

کامیابی کے دیگر تمام راز اور اصول بھی

دراصل قابل عمل فیصلے کے ہی ہوں، محنت

ہوتے ہیں، یقینی اگر انسان نے کوئی بڑا

خواب دیکھا ہے، واضح ستارہ کاروبار کا

اچھا کرنا ہے، محنت اور محنت سے مقاصد

حاصل کرنے کا عزم کرنا ہے یا اپنے کاروبار کی

تمام جزئیات کے بارے میں علم حاصل کرنا ہے تو اس

SUCCESS





نوجوانی کا دور.....

کشمکش سے بھرپور

قریب: سہیلی

سمجھیں، نوجوان کی شخصیت کو اپنے لیے مسئلہ نہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اپنے نوجوان بچوں کے لیے، محض اولادیت، بچہ داری اور طوطی لہجے کی شکایت تو کرتے نظر آتے ہیں مگر یہ نہیں سمجھتے کہ اس کی بنیادی وجہ ان کا اپنے بچے کے ساتھ مکڑی جھگڑنا ہے۔

نوجوان بچوں میں کچھ سماجی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہوتی ہیں۔ جراثیم جراثیم کرنے کے ساتھ ساتھ ان کی تکلیف میں بھی اضافہ کرتی ہیں۔ اس ضمن میں والدین کی ذمہ داریاں اور بھی بڑھ جاتی ہیں۔ بعض والدین غلط فہمی کی بجائے اور لائسنس شرم میں اس مرحلے پر اپنے بچوں کی کچھ رہنمائی نہیں کرتے اور یہی اس کی انجینس اسے اخلاقی اور جسمی پیدائش کی طرف لے جاتی ہیں۔

معاشرہ آپ سے متعلق ہے کہ آپ اپنے بچوں کو کچھ سست دیں۔ ان میں اخلاقی اور مذہبی اقدار پیدا کریں اور اس کی نئی توانیوں اور انگلیوں کو کچھ غلط کی جانب موڑیں۔ اسے جسمی گراؤت کا فکارت نہ بنے دیں تاکہ وہ غلط راستے اپنا کر دوسروں کے لیے اور خود اپنے لیے بھی باعث ذمت نہ بنے۔

اپنے بچوں کی بات نہیں کہ وہ کیا سوچتے ہیں اور کسی بھی معاملے میں ان کی رائے کیا ہے؟ اپنے بچوں کی زندگی کو سمجھنے میں معاونت کریں۔ انہیں آپ کے محبت بھرے ساتھ کی آمد ضرور ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ اس الجھن بھرے دور میں آپ کے ہوتے ہوئے بھی تنہا رہ جائیں۔ اپنے بچے کی زندگی کے اس نازک دور میں اس میں آنے والی تبدیلیوں کو سمجھیں کریں اور ان سے مطابقت پیدا کرنے میں مدد دیں۔ آپ چاہیں تو اپنے بچے کی زندگی کے اس خوبصورت دور کو اور بھی خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ جس اس کے جذبات اور احساسات کو سمجھیں یا پھر اپنا دور جراثیم یا دیگر لہجے آپ بھر طور پر سمجھیں گے کہ آپ کو کس طرح اپنے بچے کی نوجوانی کے دور میں اس کا رہنما بن کر اسے ایک کامیاب انسان بنانا ہے۔

ہیں، وہ بچوں کو بھی بات سے بات سرخوش نہیں کرتے اور نہ ہی ان پر اپنے فیصلے قویٰ ہیں، بلکہ ان کی عمر کی نزاکت کو دیکھتے ہوئے ایسے انداز میں کام لیتے ہیں کہ بچہ خود بخود ان کے فیصلے قدم پر چلے لگتا ہے۔ ایسے والدین نہایت بھاری سے اشاروں، کتابوں اور محبت سے نوجوانی کے دور کے آغاز سے ہی بچے پر غاصبیاں، کمزوریاں اور اچھے برے کی حقیقت کھول دیتے ہیں اور بچے پر زبردستی اپنا فیصلہ قویٰ کرنے کے بجائے اس سے ہی وہ فیصلے کراتے ہیں جس کی انہیں قناعت ہوتی ہے یا پھر وہ بھرپور خیال کر رہے ہوتے ہیں۔

اکثر والدین یہ بھی شکایت کرتے ہیں کہ ان کا بچہ نوجوانی میں قدم قدم رکھتے ہی لاپرواہ ہو گیا ہے اور ان کی بات سمجھنے سے نہیں سنتا۔ نہ ہی انہیں توجہ دیتا ہے۔ درحقیقت یہاں نہیں بلکہ اس عمر میں تو بچے کے پاس سوچنے کے لیے اتنا کچھ ہوتا ہے کہ وہ اکثر فیصلوں کا فکارت رہتا ہے، جس سے والدین کو یہ تاثر ملتا ہے کہ وہ لاپرواہ ہو گیا ہے۔ اس دور میں ہر وقت ان سخت سوالات اس کے دماغ میں اٹھتے رہتے ہیں اور یہاں بھولنوں بھرا دور

بچے کو ہر وقت پریشانی میں جکارتا رہتا ہے۔ ایک کے بعد ایک فیصلوں کے کوہِ بھلاہٹ میں جکارتا کرتی ہے اور وہ چڑچڑاہٹ جاتا ہے۔ اگر فیصلوں کا یہ دور طویل ہو جائے تو ذہن میں جکارتا ہونے کی راہیں مکمل جاتی ہیں۔ اس دور میں اگر والدین یا اساتذہ بچے کو رہنمائی فراہم نہ کریں تو بچہ اپنی سوچوں میں گم رہ کر تنہا کا فکارت ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں تو انہیں یہ احساس دیں کہ آپ ان سے بہت محبت کرتے ہیں اور آپ کے لیے ان سے بڑھ کر کچھ بھی نہیں۔ آپ اس میں احتیاط کا رشتہ قائم ہو جائے کہ بعد بچے کو گھر میں باگھر سے باہر بھی لے جاتی ہیں یا الجھن کا سامنا ہو گا تو وہ آپ سے تڑکڑھٹ کر کے گھر آئے گا تاکہ آپ فیصلوں سے باہر نکلے جس کی مدد کریں۔ اگر آپ اپنے بچے کے ساتھ فیصلے ہیں تو اپنے بچے میں رہنما ہوتی تبدیلیوں کو سمجھیں اور ان کے مسائل کو

نوجوانی کا دور زندگی کا سب سے خوبصورت دور ہوتا ہے۔ لیکن سب سے خطرناک دور بھی ہوتا ہے، کیوں کہ جب بچہ جراثیم میں قدم رکھتا ہے تو اس کے سامنے سب راستے ہوتے ہیں۔ بہت سی خواہشات، انگلیں، خواب اور یہ خیال کہ "میں بڑا ہو گیا ہوں" ہر روز بچے کو سوچنے کے لیے نئی راہیں فراہم کرتا ہے۔ جب بچہ اس عمر میں داخل ہوتا ہے تو زندگی اس کے لیے نئے معنی لے کر سامنے آکر پڑی ہوتی ہے۔ یہ دور نگہداشت سے بھرپور ہوتا ہے۔ بچہ وہ عمر ہے کہ جس میں بچے کو آئندہ زندگی سے خبردار کرنا ہونے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ نوجوانی سے فیصلے اپنے والدین کے اصول، فیصلے اور طبعیات یا میل و محبت اپنا رہے ہوتے ہیں، لیکن جراثیم میں قدم رکھنے ہی ان میں یہ احساس جاگ جاتا ہے کہ انہیں اپنے فیصلے اپ خود کرنے چاہئیں۔

عموماً والدین بچے کی شخصیت پر مکمل طور پر حاوی ہونے کی کوشش کرتے ہیں اور بچے پر اپنے فیصلے قبول کرنے کے لیے زور دالتے ہیں۔ یہیں سے والدین اور بچوں میں تصادم ہوتا ہے جو پھر دونوں میں باہمی اور اختلافات کا باعث بن جاتا ہے۔ اکثر والدین بچوں کے تمام فیصلے خود کر کے زندگی کو ان کے لیے تو مشکل بناتے ہی ہیں، اپنے ساتھ بھی وہ اس طرح زیادتی کرتے ہیں۔ اصل میں والدین تو اپنے تجرباتی کی روشنی میں بس صرف اتنا چاہتے ہیں کہ جراثیم ان سے ہوتی ہیں ان کی اولاد وہ غلطیاں نہ دہرائے اور جو خواب انہوں نے اپنے بچے کی کامیابی کے حوالے سے دیکھے ہیں وہ سب شرمندہ تعبیر ہوں۔ مگر اکثر بچے ہاپ کی اس شبت سوچ اور اس کے وقت کیے گئے فیصلوں کو نہیں سمجھ پاتے اور اسے بہت سخت انداز میں محسوس کرتے ہیں۔ وہ سوچتے گتے ہیں کہ والدین نے ان کو فضول میں دباؤ میں رکھا ہوا ہے۔ وہ زندگی کو اس طرح قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے اور چاہتے ہیں کہ تبدیلی لائی جائے اور سبک پر والدین اور نوجوان بچوں کے درمیان فاصلہ پیدا ہونے لگتی ہے کیونکہ والدین اس کو بچے کی باطنیات سوچ سمجھتے ہیں۔ وہ اس بات کو نہیں سمجھتے کہ بچے اس وقت خود سے تجربات کرتے اور اپنے فیصلے خود کرنے جسکی خواہش کے طوفان سے بھرے دور سے گزر رہے ہیں اور جب وہ بچے پر سختی کرنے لگتے ہیں تو تبدیلی کی وہ مصدوم خواہش اپنا تہمت میں بدلے لگتی ہے۔

جو والدین اپنے نوجوان بچوں کی نفسیات کو سمجھتے

سکی وی جان دار

ملازمت شان دار

سی وی آپ کا پہلا تعارف

پیشہ ورانہ تربیت کا ذکر

اگر آپ نے کوئی پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام یا ٹینڈ کر رکھے ہیں یا پروفیشنل ایسوسی ایشن کی رکنیت کے حامل ہیں تو یہ آپ کے سی وی کو مزید عمدہ اور بہتر بنانے میں اہم ہوگا۔ براہ راست ریکرنس لیٹرس سے اشتغال کر کے اہم اگر ضرورت ہو تو انٹرنس ملحدہ سطح پر لکھ دینا چاہیے۔

تعلیم سے پاک سی وی

سی وی تیار کرتے وقت ہمیشہ اسپیکنگ اور گرامر کی غلطیاں پار ہار چیک کر لیں۔ اگر غلطیاں ہوں گی تو یہ آپ کے ہارے میں غلط فہمی اور اس کی رائے تبدیل کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو بھی کام کرتے ہیں اسے بہت سرسری انداز میں لیتے ہیں اور آپ میں ملحدہ پانی اور غیر جمی کی کا حضور موجود ہے۔ آپ کے ہارے میں یہ لکھا جاسکتا ہے کہ آپ غلطیاں کرتے ہیں اور اس کی پروا بھی نہیں کرتے۔

عارضی معلومات دینے سے بچیں

اپنے سی وی کی تیار میں ہمیشہ مستقل بنیادوں پر اشتغال ہونے والے ایڈیٹرز، ای میل، پتہ اور دیگر معلومات فراہم کریں۔ ایسا کوئی پتہ نہیں ہے جو آپ تبدیل کرنے کا رعبے ہوں یا آپ کو لگے کہ آپ ایک دو ماہ میں یہ پتہ پھولنے والے ہیں۔

پروفیشنل سے مشورہ کریں

جب آپ اپنے طور پر سی وی تیار کر رہے ہوں، تب بھی آپ کو چاہیے کہ اپنا سی وی اپنے دوستوں، جمعی ممبر یا تجربہ کار پروفیشنل کو دکھا کر رہنمائی ضرور حاصل کریں۔ اگر واقعی کوئی کام کا مشورہ ہو تو سی وی میں ترمیم کر لیں۔ سی وی بگواتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں کہ اس کی فوٹو کاپی مت بھیجیں۔ پرنٹنگ کے لیے ابھی کو اپنی کا مطب منتخب کریں اور اسے سادہ لکھانے میں ارسال کریں۔

حالیہ ملازمت کو اہمیت دیں

عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ لوگ سی وی دیکھتے ہوئے اپنے کیریئر کی ابتداء سے شروع ہوتے ہیں اور پھر آخر میں جا کر معلوم ہوتا ہے کہ آپ اس وقت کون سی پوسٹ پر اور کس ادارے میں کام کر رہے ہیں۔ یہ طریقہ سی وی دیکھنے والے کے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس شخص کے پاس ان کا وقت نہ ہو۔ چنانچہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ملازمت والی جگہ میں سب سے پہلے انہیں یہ بتائیں کہ آپ اس وقت کون سے ادارے میں کس عہدے پر کام کر رہے ہیں۔ باقی تجربہ اور دیگر تفصیلات پر کام کرنے کی تفصیلات بعد میں دیں۔

ایک ماہ موثر انداز میں اشتغال

آپ جا چیں تو کسی ایسے مفوضے کو بھی سی وی کے آخر میں درج کر سکتے ہیں۔ کوئی ایک ایسی لائن جو آپ کی توانائی، مقاصد اور گن کو ظاہر کرتی ہو اور آپ کے نظریات، تعلیمات اور سوچ کی بھی عکاس ہو۔ لیکن یہ لائن بہت زیادہ لمبی چوڑی اور تفصیلات اندازی نہیں ہونی چاہیے۔ اسے سادہ اور سبیل رکھیں۔

اکڑا کر جاتا ہے کہ آپ کا پہلا تاثری آفری تاثر ثابت ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہر معاملے میں ایسا نہ ہو، لیکن ملازمت کے لیے اس موقع کی اہمیت بہت زیادہ ہے اور اس پر یقین کیا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ یہ تاثر جاتا ہے کہ آپ کا سی وی (CV) یعنی پانچہ ڈیٹا۔ کسی بھی ادارے میں بحیثیت ملازم داخل ہونے کے لیے آپ کا پہلا تعارف سی وی ہی ہوتا ہے۔ آپ کے ہارے میں ابتدائی رائے قائم کرنے میں سی وی کا کردار بہت اہم ہے۔ خاص طور پر ایک مشورہ اور پرکشش سی وی تیار کرنا ملازمت کے حصول کی طرف پہلا قدم سمجھا جاتا ہے۔ یہ دراصل رابطے کا وہ پہلا ذریعہ ہے، جو مطلوبہ ادارے میں آپ کی لکھائی کرتا ہے، لہذا اس کا موثر، جاننے، خوبصورت، آسان اور سبیل ہونا بہت ضروری ہے۔ اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ سی وی کی تیاری کے لیے دو کون سی بنیادی باتیں ہیں جو کسی بھی ادارے کو آپ کی طرف متوجہ کر سکتی ہیں اور آپ کو اعتراف کال آسکتی ہے۔

ملازمت کا اشتہار

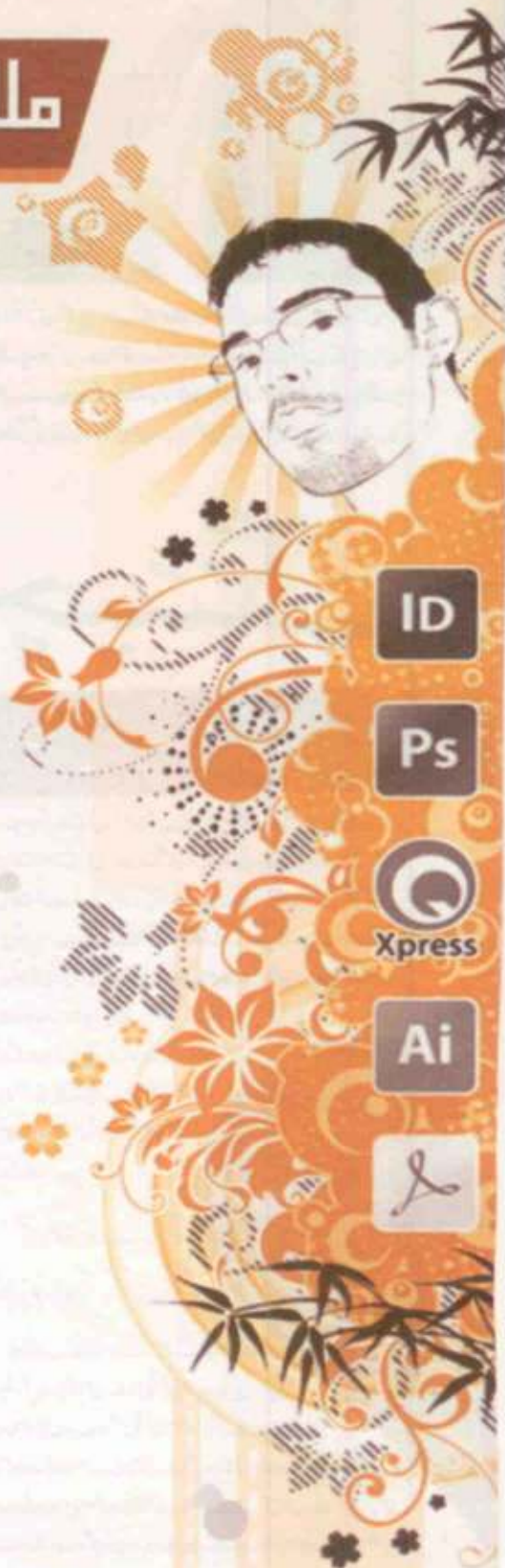
جب آپ کسی ادارے میں ملازمت کے لئے سی وی بھجوانا چاہیں تو سب سے پہلے ملازمت کے اشتہار کو چھٹی طرح اور پھر چھپیں اور اس میں لکھے جانے والے اہم الفاظ مثلاً: تعلیمی قابلیت، مہارت، صلاحیتوں اور مطلوبہ تجربے کو سامنے رکھ کر سی وی تیار کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ مطلوبہ معیار آپ کے پاس نہیں ہے یا وہ بڑی بڑی اشتہار میں درکار ہیں، آپ اس پر پورا نہیں اترتے تو بہتر ہے کہ وقت ضائع نہ کریں۔ کیونکہ اس میں زیادہ امکان سبکی ہے کہ آپ کو مایوسی ہوگی، لیکن پھر بھی اگر آپ کو لگے کہ آپ انہیں دیکھیں آپ اس شعبے میں جگہ جاسکتے ہیں تو اپنی کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ کیونکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو وہ ملازمت تو نہ ملے، لیکن اس ادارے کے پاس آپ کے معیار کے مطابق کوئی اور نوکری موجود ہو۔

بنیادی مقصد کا تعین

سب سے پہلے ایک کور لیٹر (Cover Letter) تیار کریں، جس میں آپ یہ واضح کریں کہ آپ کے کیریئر کے بنیادی مقاصد کیا ہیں اور آپ کس طرح کی ملازمت چاہتے ہیں۔ اس کے بعد آپ اپنے سی وی کو مختلف حصوں میں تقسیم کریں جس میں آپ کا تعلیمی کیریئر، جانب ہنری، پیشہ ورانہ تجربہ، پروفیشنل ممبر شپ، مشاغل، اہم ذاتی معلومات، ایڈیٹرز اور ریکرنس شامل ہو سکتے ہیں۔

غیر ضروری تفصیلات سے بچیں

یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ لوگ سی وی تیار کرتے ہوئے اپنے ادارے میں اہم دینے والے تمام تر کام بہت تفصیل کے ساتھ درج کرتے ہیں، حالانکہ اس کے برعکس صرف مقاصد پر توجہ رکھنی چاہئے۔ آپ ایسے الفاظ استعمال کریں جو محرک، پرجوش اور حوصلہ مند ہونے کا پتہ دیں۔ اگر آپ ایک سے زیادہ زبانوں پر عبور رکھتے ہیں تو اس کا بھی تذکرہ ضروری ہے۔ بعض افرادی سی وی میں زیادہ الفاظ استعمال کر کے اسے لکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو بالکل غلط ہے۔ آپ کا





CHEATING

وہ دن گئے جب تعلقات کی مشیوٹی یا جذباتی لگاؤ کو اہم خیالی کیا جاتا تھا لیکن اب ریلیشنز اور جذباتی تعلقات کو بھی اسی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

”دھوکہ“۔ ایک ایسا لفظ ہے جس کو سنتے ہی ہمارے ذہنوں میں

ایک بری تصویر آ جاتی ہے۔ اس دنیا کا ایک خراب اور مکروہ عمل، جو اکثر اوقات لوگوں کو نفسیاتی سریش بنا دیتا ہے۔ تقریباً ہر سمجھدار اور سمجھ بوجھ رکھنے والا شخص دھوکہ دینے یا چٹنگ (Cheating) کو برا ہی سمجھتا ہے۔ چٹنگ چاہے کسی بھی سطح پر ہو، یا کسی کے بھی ساتھ کی جائے، یہ ایک

دھوکہ یا چٹنگ

رشتوں میں دراڑ کی بنیادی وجہ!

ہمارے معاشرے کا ایک اہم تاثر یہ ہے کہ محض اس قسم کے واقعات میں زیادہ غلط ہوتے ہیں، کیوں کہ انہیں اپنے نفسانی جذبات و خواہشات پر قابو نہیں دیتا اور وہ اپنے لائف پارٹنر کے ساتھ وفا دار نہیں ہوتے لیکن سچی ماہرین کی جانب سے کیے گئے مختلف مطالعات کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین بھی اس قسم کی دھوکہ دہی میں غلط ہوتی ہیں اور ان کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ رشتوں میں دھوکہ دہی اور بے

وفائی کے بہت زیادہ نفسیاتی اور عاطفی نقصانات سامنے آتے ہیں، جیسے کہ ڈپریشن، صدمہ کے آثار، چڑھاؤ یا غم و غم سے الگ تھک کر لینا وغیرہ۔

کیا دھوکہ کھانے کے بعد

رشتے پہلے جیسے ہو سکتے ہیں؟

دو لوگوں کے عرصہ رسد رشتے کے سچے اگر کوئی تیسرا فرد آ جائے تو اس سے اس تعلق میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ جس فرد کو دھوکہ دیا جائے (چاہے وہ مرد ہو یا عورت) وہ اس بے وفائی سے زیادہ متاثر ہوتا ہے لیکن دوسری جانب وہ فرد جو اس دھوکہ دہی کا محرک بنا اور جسے اب بھی اس رشتے کو کسی نہ کسی وجہ سے لپا رہا ہے، وہ بھی ان سب معاملات سے بہت متاثر ہوتا ہے۔ اس مشکل

خراب عمل ہے۔ جب آپ کسی کو دھوکہ دیتے ہیں تو دراصل آپ سامنے والے کے اعتماد کی دیواریں کھیر کر رکھ دیتے ہیں۔ بد قسمتی سے اس خراب عمل کے تمام تر منفی نتائج کو جاننے کے باوجود بھی لوگ دھوکہ دہی سے باز نہیں آتے اور جب بات ہو قریبی یا رشتوں یا جذباتی تعلقات کی تو چٹنگ ایک بہت عام ممانی رویہ بنتا جا رہا ہے۔

وہ دن گئے جب تعلقات کی مشیوٹی یا جذباتی لگاؤ کو اہم خیالی کیا جاتا تھا لیکن اب ریلیشنز اور جذباتی تعلقات کو بھی اسی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ چٹنگ چاہے جذباتی (Emotional) ہو یا جسمانی (Physical) نقصان دہ ہے اور سچی ماہرین اس حوالے سے مطالعات میں مصروف ہیں کہ آیا وہ کون سے عوامل ہیں جو کسی انسان کو چٹنگ یا دھوکہ دہی پر مجبور کرتے ہیں۔ کیا لوگ پیداؤنی طور پر دھوکہ باز ہوتے ہیں یا پھر ماحول کے اثرات کی وجہ سے وہ اس قسم کا برتاؤ کرتے ہیں۔

لیکن یہ بات تو حقیقت ہے کہ کوئی بھی شخص پیداؤنی طور پر غیر وفادار نہیں ہوتا، یہ صفات اس میں وجہ بدرجہ عمر بننے کے ساتھ یا پھر اپنے ماحول کے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی فرد کے والدین یا پھر اچھائی قریبی رشتوں میں غیر وفاداری یا چٹنگ کے باعث رشتوں کے ٹوٹنے کا عمل ہوتا تو زیادہ پائرسزجی ہیں کہ وہ فرد بھی اپنی آنے والی زندگی میں سچی رویہ اپناتے گا، کیوں کہ اس فرد نے جس چیز کا مشاہدہ کیا وہ بھی اس کا تجربہ کرے گا۔

یہ انسانی نفسیات ہے کہ وہ ہر روز، ہر لمحہ سمجھتا رہتا ہے۔ سچی جہ

”کوئی بھی شخص پیداؤنی طور پر غیر

وفادار نہیں ہوتا، یہ صفات اس میں

درجہ بدرجہ عمر بننے کے ساتھ یا پھر

اپنے ماحول کے اثرات کی وجہ

سے پیدا ہوتی ہیں۔“



2۔ اپنے جذبات کا اظہار کریں اور دوسرے فریق کی بھی شنیں!

اگر آپ کے لائف پارٹنر نے آپ کو دھوکہ دیا ہے، لیکن اس کے باوجود بھی آپ اس تعلق کو ختم نہیں کرنا چاہتے یا کسی وجہ سے ختم نہیں کر سکتے تو تعلق کو بحال کرنے سے پہلے اپنے پارٹنر سے ان مسائل پر بات چیت کریں۔ اسے بتائیں کہ اس کے اس رویے سے آپ نے کیا محسوس کیا ہے اور آپ جذباتی طور پر کس حد تک متاثر ہوئے ہیں۔ اپنے پارٹنر کی بھی شنیں اور اس سے درپازت کریں کہ کن وجوہات کی بناء پر اس نے ایسا کیا۔ مسائل پر بات چیت کریں اور ہر پہلو پر غور کرنے کے بعد ہی کوئی فیصلہ کریں۔



3۔ جنگ کی وجوہات جانیں!

یہ بات تو حقیقت ہے کہ کوئی بھی فرد اپنے رشتوں کو یا زندگی بھر کے ساتھ کوئی بڑا وجہ دانا نہیں لگا سکتا، لیکن اگر آپ کو رشتوں میں بے وفائی کا سامنا ہوا ہے تو اس کے پیچھے ضرور کوئی نہ کوئی بڑی وجہ ہوگی۔ اگر آپ نے وہ بارہو سے تعلق کو زخمی کرنے کے بارے میں سوچا ہے تو سب سے پہلے ان وجوہات کا تعین ضرور کریں تاکہ آگے جا کر وہ بارہو ان مسائل کا سامنا نہ ہو۔

4۔ ذمہ داری لیں!

اگر تعلق آپ کی ہے تو اسے قبول کریں اور

تعلق کو وہ بارہو بحال کرنے سے پہلے تمام معاملات پر مکمل اور سہجائی سے بات چیت کریں۔

5۔ معاف کر دیں اور قبول جائیں!

آپ نے کسی بھی وجہ سے اپنے رشتے کو از سر نو بحال کرنے اور برقرار رکھنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو پھر اس بات کا بھی اہتمام کریں کہ سب کچھ بھول کر اور ایک دوسرے کو معاف کر کے یہ کام کرنا ہے۔

آخری بات!

ہمارے معاشرے میں طلاق، طبع یا طہیج کی کوئی بہت برا سمجھا جاتا ہے اور بیشتر افراد کی کوشش ہوتی ہے کہ کسی نہ کسی طرح رشتوں کو ٹوٹنے سے بچالیا جائے تو اگر آپ بھی اسی قسم کی صورتحال کا شکار ہیں تو تمام معاملات اور جذبات کو ذہن میں رکھ کر ہی آگے کے لیے لاخیز عمل چار کریں۔

”یہ انسانی نفسیات ہے کہ وہ ہر روز، ہر مل کچھ

نہ کچھ نیا چاہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر کسی کے پاس سب کچھ موجود ہو، تب بھی وہ اُن چیزوں کو حاصل کرنا چاہتا ہے، جو اُس کے دوستوں، رشتہ داروں یا ارد گرد کے لوگوں کے پاس ہیں اور اس کے لیے وہ ہر طرح کے جائز، ناجائز طریقے استعمال کرتا ہے۔“



مرے سے باہر آتا اور زندگی کو نئے سرے سے شروع کرنا اگرچہ ایک مشکل اور صبر آزما کام ہے، لیکن ناممکن نہیں!

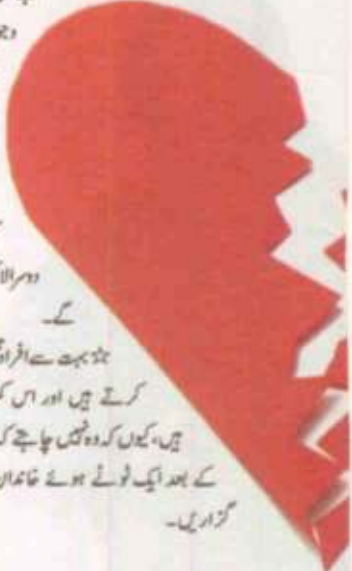
اس سلسلے میں کچھ نکات کا خیال رکھیں:

1۔ کیا اس رشتے کو بچانا ضروری ہے؟

کسی بھی تعلق میں دھوکہ دی کے بعد اگر آپ نے اس تعلق کو بچانے کا فیصلہ کر لیا ہے تو یہ دیکھیں کہ وہ کون سی وجوہات ہیں جن کے باعث آپ اب بھی اس تعلق کو بچانا چاہتے ہیں۔ یہ وجوہات ہر تعلق میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں:

- بڑا بہت سے لوگ اس وجہ سے اپنے رشتوں کو ختم نہیں کرتے کہ وہ اکیلے نہیں رہ سکتے یا انہیں لگتا ہے کہ اس کے بعد وہ اپنے لیے کوئی دوسرا لائف پارٹنر ڈھونڈنے میں ناکام رہیں گے۔

بڑا بہت سے افراد محض اپنے بچوں کے لیے کچھ دما کرتے ہیں اور اس کمزور بندھن میں بندھے رہتے ہیں، کیوں کہ وہ نہیں چاہتے کہ ان کے بچے، والدین کی طہیج کے بعد ایک ٹوٹے ہوئے خاندان کے فرد کی حیثیت سے زندگی گزاریں۔



گرم شالیں اور اسکارف

سردیوں کی وارڈروب کا لازمی حصہ!

آخر کار روشمی ہوئی سردیاں پاکستان میں آئی گئیں اور وہ بھی اپنی پوری شدت کے ساتھ۔ سردیوں کا نام آتے ہی ذہن میں سوئیٹرز، گرم اونٹنی شالوں اور اسکارف کا تصور آتا ہے اور ان کے بغیر وارڈروب، خصوصاً خواتین کی وارڈروب، ادھوری ہی رہتی ہے۔ اس سال موسم سرما میں ڈیزائنرز نے خواتین کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے منفرد اور خوبصورت شالوں اور اسکارف کی تخلیق تیار کی ہے، جو بلاشبہ دیکھنے اور تعریف کے لائق ہے۔ دوسری طرف خواتین بھی اپنی وارڈروب میں ان شالوں کے اضافے کے لیے بے چین ہیں۔

آج کل مختلف اشکال، رنگ اور ڈیزائن پر مشتمل گرم پوشیدہ شالیں، کچلے کے اسکارف (Neck Scarfs) اور پونچوز (Ponchos) فیشن میں بہت ان ہیں اور مزے کی بات تو یہ ہے کہ یہ شال اور اسکارف آپ کسی بھی طرح کے لباس کے ساتھ میچ کر کے پہن سکتے ہیں۔ اس حوالے سے آپ کی مشکل کو کچھ آسان کرنے کے لیے ان صفحات پر ہم کچھ شالوں، اسکارف اور پونچوز کے ساتھ حاضر ہوئے ہیں۔



سے دیکھتے ہوئے جو حاصل ہے، اسی میں خوش رہنا سیکھیں اور دوسروں کو دیکھ کر حسد کرنا چھوڑ دیں تو بہت سادہ وقت برباد ہونے سے بچ سکتا ہے۔

ہرچیز آپ کے اختیار میں نہیں!

زندگی میں کچھ چیزیں وہی ہیں انسان کا زور نہیں پتا تو پھر اس قدر میں دھانکے ہوئے چاہیے کہ پتہ نہیں یہ جاب بھگے ملے گی یا نہیں۔ اگر نہ ملی تو اپنا انٹینس کیسے بہتر بنا سکوں گا یا یہ کہ اگر میری مطلوبہ جگہ شادی نہ ہوئی تو پتہ نہیں میری زندگی کیسے گزرے گی۔ ایگزٹام دینے کے بعد یہ پتہ ان رہتا کہ اسے ٹیبرا آگیا گے یا نہیں۔ کئی شخص میں جانتا ہے تو یہ سوچتا ہے پتہ ان کر رہی ہے کہ دوسرے مجھ سے زیادہ اچھے پڑے نہ ہو سکیں۔ یہ اچھا انسان کے ذہن دو دو کو کھڑا بنا دیتا ہے اور حاصل بھی کچھ نہیں ہوتا۔

خوشی محسوس کرنے سیکھیں!

ہر انسان خوش رہنا چاہتا ہے اور اس کی ساری زندگی خوشی حاصل کرنے کی نیک دود میں

ذرا سی کوشش سے خوشی

آپ کی بلیز پر۔۔

شاید یہی وجہ ہے کہ خوشیاں اس قدر تھپتھپاتی ہیں کہ ہر شخص پریشان اور تنگ نظر آتا ہے۔ کسی کو صحت کا مسئلہ لاحق ہے، کسی کو بچوں کا، کسی کو شادی کا، کسی کو جاب کا، یا پھر انٹینس وغیرہ کا کسی کو یہ سارے ہی مسائل لاحق ہیں۔ ہر کوئی رات دن اسی فکر میں گھل رہا ہے۔ شبت سوچ کے ساتھ جینے کا مطلب یہ ہے کہ ہر دم اس سوچ کے ساتھ جیا جائے کہ "میری زندگی بہت اچھی ہے" اور اس فکر کو چھوڑ دیں کہ دوسروں کے پاس کیا ہے اور آپ کے پاس اُن کے مقابلے میں کیا نہیں ہے۔ اگر یہ سوچ ہوگی تو دنیا جہاں کی دولت بھی اگر کسی شخص کو مل جائے تو وہ مطمئن نہیں ہوگا کیونکہ اُس کو پھر یہ سوچ ستائے گی کہ دوسرا مجھ سے

زندگی پھولوں کی تاج نہیں۔ یہ وہ ٹھانڈا ہے جسے ہم بچپن سے سنتے آئے ہیں۔ نتیجہ کسی حد تک اس میں صداقت بھی ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ زندگی ہر کسی کے لیے پھولوں کی تاج نہ ہو سکتی لیکن اسے آرام دہ اور پرسکون تو بنا دیا جاسکتا ہے۔ اکثر لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ خوشیاں ہادل کے اس اچھے ٹھکانے کی طرح ہوتی ہیں جو ہمیں ہر لمحے کے لیے سایہ کر کے راحت ہو جاتا ہے، جب کہ دکھ اور پریشانی سردیوں کی طویل راتوں کی طرح کٹنے میں ہی نہیں آتیں۔ ماہرین نفسیات ہوں یا دانش ور، اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں کہ گہنی اور جھٹکی خوشی کے لیے کوئی ایک اصول طے نہیں کیا جاسکتا لیکن اس کے لیے ہر حال کچھ باتیں ایسی ضرور ہیں جنہیں سامنے رکھ کر انسان بہت حد تک اپنی خوشی زندگی گزار سکتا ہے۔ وہ باتیں کیا ہیں، انہیں ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

شبت سوچ پر غور!

زندگی مشکل ہے یا ہماری سوچ اسے مشکل بنا دیتی ہے؟ اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ زندگی میں مشکل کسی لیکن ہماری نگاہیں یا عقل سوچ اسے اور مشکل بنا دیتی ہے۔ آج کے دور میں، جبکہ انسانی خواہشات لامحدود اور وسائل محدود ہیں، خوشی کا حصول مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا ہے۔



زیادہ اہمیت
ہو جائے، یعنی
سوچ کی کوئی انتہا
نہیں ہے۔ لیکن اگر
اسی سوچ کو مثبت رخ

”اکثر اوقات ہماری پریشانی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم دوسروں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ پوری نہیں ہوتیں تو ہمیں دکھ ہوتا ہے۔ لیکن دوسری جانب جب ہمیں توقع سے زیادہ ملتا ہے تو خوشی ہوتی ہے، یعنی توقعات جتنی کم ہوں گی، خوش رہنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔“

خوشیوں باتیں خوشیاں نہیں

یہ تو آپ نے سنا ہوگا کہ ایک ہاتھ دس دوسرے ہاتھ لے۔ خوشیوں کا بھی یہی حکم ایسا ہی معاملہ ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خوشیاں ہانسنے سے بڑھتی ہیں۔ ہر انسان دلوں کو دکھائی دینے والی چیزوں کو کم از کم ایک سکرابرٹ تو دے سکتا ہے اور ایک چنگی سکرابرٹ انسان کو بھی خوشی دے سکتی ہے۔ وہ جتنی سے جتنی تجھے سے بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔

بچاؤ کا غور پر سوار نہ کریں

دیکھا گیا ہے کہ اکثر لوگ ماضی کے حادثات یا تلخ واقعات کے دائرے سے خود کو نکال نہیں پاتے۔ وہ غم اور افسردگی کی ایک ایسی دنیا آباد کر لیتے ہیں، جس سے باہر آنے کو وہ تیار ہی نہیں ہوتے۔ افسردگی کے غل سے باہر آئیے۔ جو وقت گزر گیا، اُس کی تلخ یادوں کو دل میں رکھ کر آنے والے وقت کو خراب نہ کریں۔ وہ لوگ جو آپ کے ارد گرد ہیں ان کی ماضی کی غلطیاں یاد دلا کر تعلقات خراب نہ کریں۔ لوگوں کے رویوں سے سبق ضرور سیکھیں، لیکن زندگی میں دوبارہ اُن سے بے خوف نہ بنیں، کیونکہ وقت سے سیکھا ہوا سبق آپ کے آگے کام آتا ہے۔ چلے لیتا یا بدلے کے لیے بہت اب رہنا زندگی میں نکلیاں بھرتا ہے۔

غلطیاں بار بار نہ دہرائیں

دنیا کے بڑے بڑے دولت مند بننے والوں نے بھی یہ راز پالیا تھا کہ وہ جب تک اپنی غلطیوں سے سبق نہیں سیکھیں گے، کامیابی ان کے قدم نہیں چومتی گی۔ ہم اپنی زندگی میں بے شمار غلطیاں کرتے ہیں اور مسئلہ یہ ہے کہ ان غلطیوں سے سبق نہ لیں گے، جہاں ان کی کو بار بار دہرائے رہتے ہیں۔ نتیجہ میں یہ پریشانی ہی حاصل ہوتی ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ ایک سوار سے بار بار نہ سارے جائیں۔



اوقات احواس اور تپلی پریشانی میں کی لاتی ہے اور اپنا مقصد پانے کی امید سے خوشی کا احساس دلاتی ہے۔ میاں یہی ہی ایک دوسرے کا دکھ درد جتنی معنوں میں ہانسنے جتنے ہیں اور ایک دوسرے کے لیے خوشیوں کا دورازہ کھول سکتے ہیں۔ ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ انسان کی زندگی میں خوشی کا اصل دور پچاس سال کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے۔ کیونکہ

اس وقت تک انسان اپنی زندگی کے تھکاپ و فراز و کچ پکا ہوتا ہے۔ اس کے حواشی میں غمراہا آگیا ہوتا ہے اور وہ زیادہ حقیقت پرند ہو چکا ہوتا ہے۔ اس عمر میں تلخی کر میاں یہی ایک دوسرے کے دلچسپ بن چکے ہوتے ہیں اور بچے کی ماں باپ کے دکھ سکھ میں ساتھ دینے کے قابل ہو چکے ہوتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ خوش رہنے کے لیے آپ اپنے بچوں، لیکن بھائیوں اور دوستوں میں دلچسپی لیں، ان کی سرگرمیوں میں شرکت کریں اور اپنے ارد گرد کے دوستانہ فاصلے کم کریں۔ باقی انسانی تعلقات آپ کو خوشیاں تک لے جائے والی بڑھی ہے۔

غیر ضروری توقعات نہ باندھیں

اکثر اوقات ہماری پریشانی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم دوسروں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ پوری نہیں ہوگی تو ہمیں دکھ ہوتا ہے۔ لیکن دوسری جانب جب ہمیں توقع سے زیادہ ملتا ہے تو خوشی ہوتی ہے، یعنی توقعات جتنی کم ہوں گی، خوش رہنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ ایک عرب مفکر کا کہنا ہے کہ ”انسان تو ہے فی حد حالات و واقعات کے رحم و کرم پر ہوتا ہے، جب کہ اس کا اپنا دائرہ اختیار صرف اس فی حد ہے۔“ ہمارے وسائل چاہے کتنے ہی زیادہ کیوں نہ ہوں، ہم پھر بھی بہت کچھ نہیں کر سکتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ خوش رہنا چاہتے ہیں تو اپنے لیے ایسے اہداف مقرر کریں جنہیں پورا کرنا آپ کے لیے ممکن ہو، خاص طور پر چھوٹے چھوٹے اہداف۔ چھوٹی کامیابی آپ کو بڑی خوشی دے سکتی ہے۔ خوشی کا حلق ہماری خواہشات سے بھی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آپ کی خواہشات ایسی ہونی چاہیں جنہیں پورا کرنا آپ کے بس میں ہو۔ مصورت دیگر سوائے پریشانی کے کچھ ہاتھ نہیں آئے گا۔ گویا دوسرے نظروں میں قیامت کی حالت پاتا ہے۔

گزر رہا ہے، لیکن اصل نکتہ یہ ہے کہ کوئی انسان کس چیز میں خوشی محسوس کرتا ہے۔ کچھ لوگ دولت پا کر خوش ہوتے ہیں۔ ماں کو اصل خوشی اپنے ننھے بچے کی مصمم مسکراہٹ سے ملتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے خوشی کا پیمانہ معاشرے میں اعلیٰ مرتبہ اور مقام ہوتا ہے۔ کچھ لوگ خوشیاں ہانسنے پر خوش ہوتے ہیں اور دنیا میں ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن میں خوشی کا احساس دوسروں کو اذیت دینے سے چھٹا ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی دیکھے گئے ہیں جو بڑی سے بڑی بات پر بھی خوشی کا اظہار نہیں کرتے۔ ایسے افراد کو کوئی ملامت نہیں ہے، انہیں ہنس بھی مل جائے تو شاید وہ اس پر بھی خوش نہیں ہوں گے۔

خوشی کی مادی چیز کا نام نہیں

تفصیلات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ خوشی کی کوئی مادی حیثیت نہیں ہے۔ وہ انسان کے اندر چھوٹے والا ایک احساس ہے، جس کے محرکات مختلف ہو سکتے ہیں۔ خوشی کا انحصار ہمارے گرد و پیش کے حالات سے بھی ہے۔ ایک چیز جو کسی خاص وقت میں خوشی دیتی ہے، دوسری نہیں ہے کہ



دوسری بار ملنے پر بھی وہ خوشی کے احساس کو گدگدائے۔

قریبی لوگوں سے مضبوط رشتہ

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہماری زیادہ تر خوشیوں کا حلق دوسروں کی ذات سے بڑا ہوتا ہے۔ آپ کا اپنے رشتے داروں اور دوست احباب کے ساتھ حلق بننا مضبوط ہوگا، خوش رہنے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ میاں یہی کا حلق سب سے لطیف اور سب سے قریبی ہوتا ہے۔ یہ حلق جتنا کھرا ہوگا، انسان اتنا ہی زیادہ خوش رہ سکے گا۔ اکثر

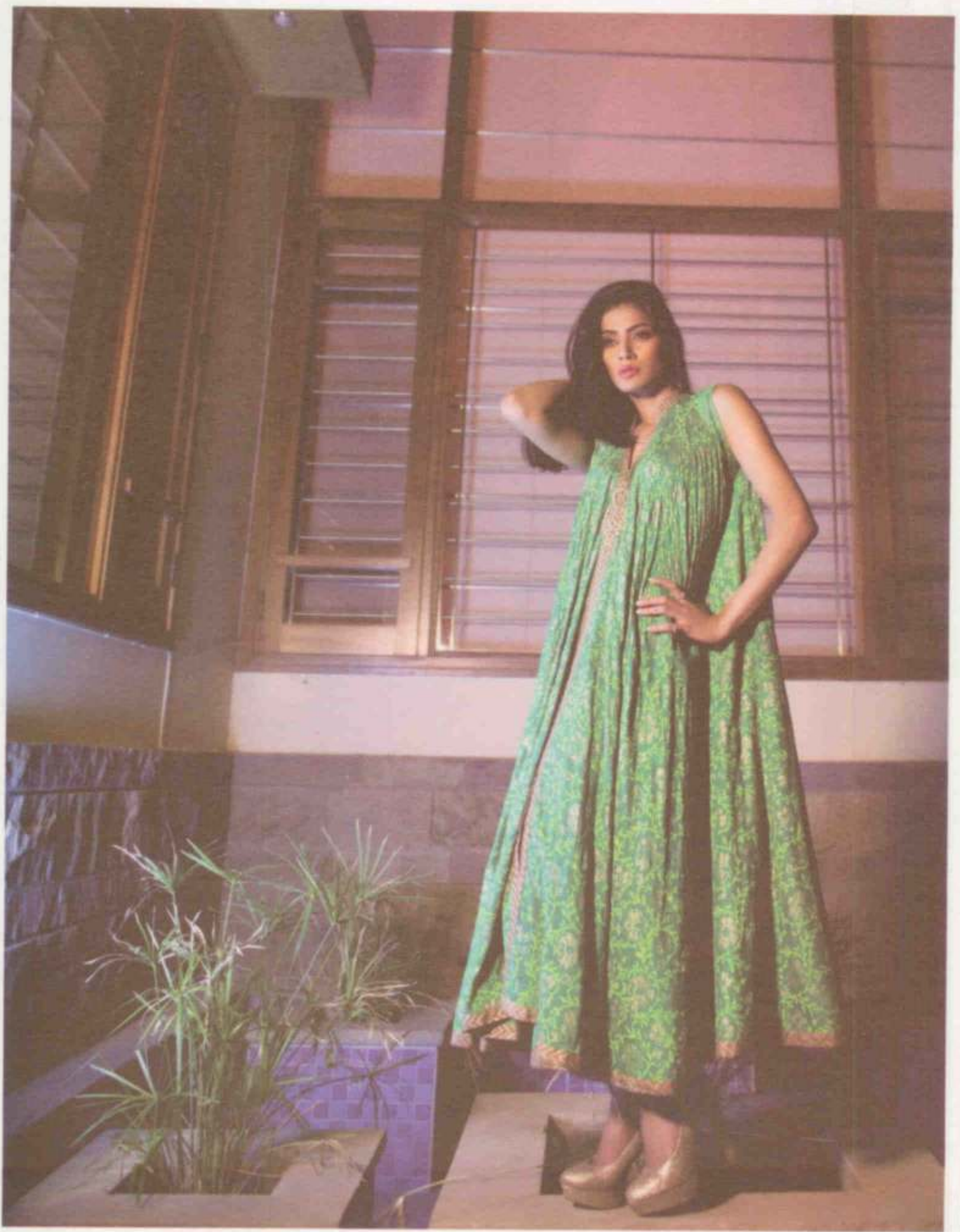
”اکثر لوگ

ماضی کے حادثات یا تلخ واقعات کے دائرے سے خود کو نکال نہیں پاتے۔ وہ غم اور افسردگی کی ایک ایسی دنیا آباد کر لیتے ہیں، جس سے باہر آنے کو وہ تیار ہی نہیں ہوتے۔ جو وقت گزر گیا، اُس کی تلخ یادوں کو دل میں رکھ کر آنے والے وقت کو خراب نہ کریں۔“

پھر نظرِ انتخاب

ٹھہری ہے یہاں۔۔۔!











اوپن کچن بمقابلہ بند کچن

کون سا کچن کس قسم کے لوگوں کے لیے بہترین ہے؟

دوسرے الفاظ میں آپ کو کسی کے سامنے کوئنگ کرتے ہوئے جھجک نہیں ہوتی تو ایسا اوپن بکن آپ ہی کے لیے ہے۔ لیکن اگر آپ اکیلے کام کرنا پسند کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کو اسٹرب نہ کرے یا اگر آپ سے کوئی غلطی ہو جائے اور اس کے بارے میں کسی کو پتہ نہ چلے تو پھر بند بکن ہی آپ کے لیے مناسب ہے، جہاں آپ سکون سے کوئنگ کر سکتے ہیں۔

مصرف ہیں ساتھ میں خوش گپیاں بھی جاری ہیں۔ آپ صبح کے لیے کھانے کی طرح سے بات کرنے والی بی بی یا ایک نظر ڈالنے کے لیے اندر آتی ہیں اور بکن میں دودھ ابل کر دیکھتی ہیں۔ یہ سب کچن آپ کی بکن آپ شکر ادا کریں گی کسی نے دیکھا نہیں، اور اسٹائی کر کے کوئنگ میں بٹھ گئیں۔ بند بکن کا سب سے بڑا فائدہ شاید یہ ہے کہ بکن میں ہونے والی

کارروائیوں سے باقی گھروالے ناواقف رہتے ہیں اور آپ آسانی کے ساتھ شرب ہو جائے والی چیزیں کوئنگ لگا سکتی ہیں، لیکن اوپن بکن کو بھی کسی صورت خراب یا کم فائدہ دل کا حامل قرار نہیں دیا جاسکتا۔

ایک زمانہ تھا جب اوپن بکن کا کوئی تصور نہیں تھا، لیکن جب اوپن بکن وجود میں آئے تو انہوں نے بند بکن کو چھپے چھوڑ دیا اور لوگوں نے اوپن بکن کو بھری دی۔ جبکہ بند بکن کو ایک ایذا دہانہ لی دی سے سمجھ رہی شروع کر دی۔ دونوں طرح کے بکن اپنی اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے سے منفرد ہیں۔ لیکن یہاں ان سطور میں ہم اس بات پر بحث کریں گے کہ اگر اوپن بکن کس طرح کے لوگوں کے لیے بنائے گئے ہیں؟ اور وہ کون سے لوگ ہیں جن کے لیے بند بکن موزوں رہتے ہیں؟

اس کا سیدھا سا جواب یہ ہے کہ اگر آپ لوگوں میں گھٹانا مٹانا پسند کرتے ہیں اور ایک ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں یا



آپ اپنے اوپن بکن میں کھڑی یا کھڑی ہیں جبکہ آپ کی فریڈز بکن میں کھڑی ہیں یا بھانجیاں بیٹے بھائیوں کی پاور ہاؤس کر رہی ہیں، آپ بھی کچن میں ٹھہر سکتے ہیں۔ ایسی لحاظ اور خوش گپیاں کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ کوئنگ بھی جاری ہے۔ ایک بہت خوشگوار ماحول آنکھوں کے سامنے آ جاتا ہے۔

دوسری طرف ایک خاتون اپنے بند بکن میں کھڑی بنانے کے لیے دودھ ابل رہی ہیں، جبکہ تمام گھروالے لاؤنج میں بیٹھے ٹی وی پر مگرم دیکھنے میں

”اگر آپ لوگوں میں گھٹانا مٹانا پسند کرتے ہیں اور ایک ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں آپ کو کسی کے سامنے کوئنگ کرتے ہوئے جھجک نہیں ہوتی تو یقیناً اوپن بکن آپ ہی کے لیے ہیں۔ لیکن اگر آپ اکیلے کام کرنا پسند کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کو اسٹرب نہ کرے یا اگر آپ سے کوئی غلطی ہو جائے اور اس کے بارے میں کسی کو پتہ نہ چلے تو پھر بند بکن ہی آپ کے لیے مناسب ہے، جہاں آپ سکون سے کوئنگ کر سکتے ہیں۔“

”ایک زمانہ تھا جب اوپن

کچن کا کوئی تصور نہیں تھا، لیکن

جب اوپن کچن وجود میں آئے تو انہوں

نے بند کچن کو پیچھے چھوڑ دیا اور لوگوں نے

اوپن کچن کو کھڑی وی، جبکہ بند کچن کو بلیک

اینڈ وائنٹ ٹی وی سے تشبیہ

دینی شروع کر دی۔“



اوپن کچن کو اپنے لیے موزوں کیسے بنایا جاسکتا ہے!



1 مکان میں سامنے کے کاؤنٹر کے اوپر اس سے تھوڑا سا چھڑکاؤ کر دیا جاسکتا ہے، جس سے کوکٹ کے دوران ہونے والی کاروائیاں یا ٹھہراوا کچھ حد تک لائونج میں بیٹھے لوگوں کی نظروں سے پوشیدہ رہ سکتا ہے۔



2 اپنے اوپن مکان کو جزوی طور پر سامنے سے اس طرح سے بند کیا جاسکتا ہے کہ کوکٹ کاؤنٹر یا سٹک وغیرہ تو دیوار کے پیچھے ہوں لیکن لائونج ٹیبل بالکل سامنے ہو اور آسانی سے صفحے میں ہو۔



3 ایسی مشینیں اور مکانی آلات استعمال کریں، جو کم شور کرتی ہوں۔



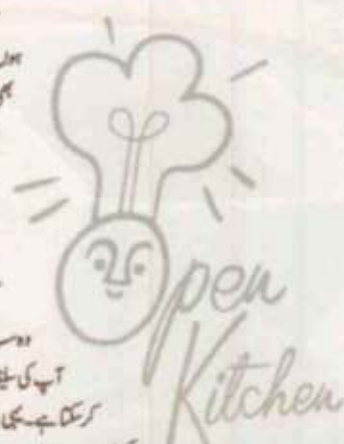
4 کوشش کریں کہ مہمانوں کے آنے سے پہلے ہی کوکٹ کر لی جائے تاکہ وہ کوکٹ کے دوران ہونے والی گڑبڑ یا غلطیوں کا مشاہدہ نہ کر سکیں اور آپ پر بیڑہ نہ اور تنگ نظر ہونے کا شعل نکالے۔

اوپن کچن!

اوپن مکان بہت خوبصورت اور جاذب نظر لگنے کے ساتھ ساتھ آپ کے گھر اور ہوم ڈیکور کو ایک نہایت بہترین تاثر دیتے ہیں۔ اس طرح کے مکان کی سب سے خاص بات یہ ہے کہ آپ مکان میں کام کرتے ہوئے بھی اپنے فٹورٹ ٹی وی شو یا ڈرامے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ گھر کے دیگر رشتہ داروں اور دوستوں کے مابین ہونے والی گفتگو میں یا آسانی شریک ہو سکتے ہیں اور بحیثیت والدین آپ اس بات کی نگرانی بھی کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچن میں مصروف ہونے کے دوران بچے کس قسم کی وی پروگرام دیکھ رہے ہیں لیکن سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آج کل کے ہوم ڈیکور میں چمکی کی کوچرا کرنے کے لیے لائونج یا لنگ روم (Living Room) کے ساتھ ہی اوپن مکان بنائے جاتے ہیں جس سے لائونج یا چھانسا باڈ اور وسیع دکھتا ہے۔

ماہرین کے مطابق اوپن مکان ان لوگوں کے لیے بہترین ہیں، جو:

- بڑے گھر سے زیادہ مفاتی پند
- ہوں ایک گندہ مکان کسی کے لیے بھی موصوف توصیف نہیں ہوتا اور اوپن مکان میں چلن کسب کچھ سامنے سامنے ہی ہوتا ہے اور آپ کو کچھ کھانا یا ٹھہراوا چھپانے کے لیے کوئی دیوار یا کوئی اور چیز بھر نہیں ہوتی بلکہ وہ سب سامنے ہی بھرا ہوا رہتا ہے، جو آپ کی سلیز مندی پر ایک سوائے مکان کھڑا کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مفاتی پند لوگ اوپن مکان کو زیادہ بہتر طریقے سے وٹل کر سکتے ہیں۔



• بڑے اور گرم ہونے والے شہر رہائے، ہاتھوں یا خوش بچوں سے پریشان نہ ہوں اور جن کا دھیان صرف اپنی کوکٹ یا مکان کے کاموں کی طرف رہتا ہو۔ تصور کریں کہ آپ ایک ایک کرنے کے لیے اجڑاؤ کس کر رہی ہیں اور آپ کی ایک دوست آپ کے سامنے بیٹھ کر اپنی ماس کے تھمے ٹانے شروع کر دے یا بھر کوئی کزن اپنی کسی کو ایک کی برائیاں شروع کر دے تو آپ کوکٹ پر دھیان رکھ یا نہیں کی یا ان واقعات میں کچھ جان بھی لیکن اگر آپ ان لوگوں میں سے ہیں جو ایک بہت دھن کام کرنے میں مہارت رکھتے ہوں تو آپ باتوں کے ساتھ ساتھ کوکٹ بھی بہتر طریقے سے کر لیں گے۔

• بڑے مکان میں کم وقت گزارتے ہوں یا گزارنا چاہتے ہوں ان کیوں کہ آپ کو اپنے بچوں کا ہوم ورک بھی کرنا ہوتا ہے یا بھر بچوں کے ٹی وی ناچم کے دوران ان پر نظر رکھنی ہوتی ہے۔

• بڑے جھمک کوکٹ کے دوران آنے والی خوشبو کو کافی دیر تک انجوائے کرنا پند ہو، کیوں کہ لائونج یا لنگ روم کے بالکل ساتھ ساتھ ہونے کی وجہ سے کھانوں کی خوشبو کافی دیر تک پارے گھر میں پھیلی رہتی ہے۔

بند کچن!

دوسری طرف بند مکان اس لحاظ سے بہت بہتر ہیں کہ یہاں آپ کو اسٹوریج کے لیے اچھی خاصی جگہ میسر ہوتی ہے، جو اوپن مکان میں دستیاب نہیں ہو سکتی۔ اس کے ساتھ ساتھ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہاں پر کوکٹ کرتے ہوئے آپ جتنا بھی سامان بھر رہے ہیں، سب سے تجربا کر رہے، کسی کو کانوں کان خبر نہیں ہوگی۔!

لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک نقصان یہ ہو سکتا ہے کہ باقی سب اہل خانہ تو حرسے سے لائونج میں بیٹھے سوئی دیکھ رہے ہوں اور آپ اپنے مکان میں کافی بنانے میں مصروف ہوں اس وقت آپ اندر سے آنے والی خوش بچوں اور فنی مذاق کی آوازیں کو بہت حس کر رہی گی۔

خیر باتیں تو اپنی جگہ لیکن ایک اہم بات یہ ہے کہ اپنے گھر میں اوپن یا بند مکان بنانے کا دارومدار بہت حد تک آپ کے گھر کی ظاہری حالت پر ہے، یعنی اس مسئلے میں آپ کو یہ دیکھنا پڑے گا کہ کیا آپ کے گھر یا پارٹمنٹ میں ایک اوپن مکان بہترین رہے گا یا پھر بند مکان۔ کیوں کہ مکان اپنا سٹز کے ساتھ ساتھ مکان کی تعمیر میں استعمال ہونے والا ساز و سامان، کبھیں کاؤنٹر، واشنگ سٹک اور ٹیبل وغیرہ جیسے آٹوموٹار کیسے جاتے ہیں اور یہ آپ کے گھر یا پارٹمنٹ کی ری سیل ویلج (دوبارہ فروخت کرنے کے عمل) کو بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں تو اس مسئلے میں کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے اچھی طرح سے سوچ بچار کر لیجیے گا۔!



ویجیٹیل کپ کیکس

اجزاء:

ایک عدد	شملہ مرچ (ہارک کالی ہوئی)
2 عدد	لہاڑ (ہارک کئے ہوئے)
2 عدد	اٹے (اٹلے اور کئے ہوئے)
2 عدد	آلو (اٹلے اور کئے ہوئے)
حسب ضرورت	سموسے کی پٹیاں
ایک کپ	مٹر (اٹلے ہوئے)
ایک کپ	موزریلا جج (کدو جج)
آدھا کپ	لہاڑ کو کچپ
ایک چائے کاس	تات سرخ مرچ (کالی ہوئی)
ایک چائے کاس	اور پکا نو
آدھا چائے کاس	کالی مرچ (نہی ہوئی)
دو کھانے کے چم	اٹلی کا گودا
حسب ذائقہ	نمک
بچاس گرام	کھن

ترکیب:

- ایک ہاؤل میں آلو، مٹر، اٹے، شملہ مرچ، کالی مرچ، سرخ مرچ، لہاڑ کو کچپ، اٹلی کا گودا اور نمک ملا لیں۔
- سموسے کی پٹیاں کے چاروں گلوں سے کات لیں۔ مٹن ٹرے میں مٹن کی جگہ کو پکنا کر کے سموسے کی ایک پٹی رکھیں اور اس پر کھن لگائیں۔ پھر دوسری پٹی رکھ کر اس میں لہاڑ کو پکنا کر لیں۔ اس طرح سے ہر مٹن کی جگہ پر تین سموسوں کی پٹیاں رکھی جائیں گی۔
- آخری گلوں سے پر ہیزیں کا پھر اور جج ڈالیں۔ اس پر اور پکا نو چھڑکیں اور پیسلے سے گرم آدھن میں 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر 10 منٹ تک بیک کر لیں۔

ہیزز ٹیشن:

ویجیٹیل کپ کیکس کو کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



HABIB

Barbeque Range

دھواں دار، دھواں دار، مزیدار

NO
MSG
ADDED



A PRODUCT OF
HOM

ہر پروڈکٹ میں 0.001% MSG (مکمل طور پر نباتاتی) / Mono Sodium Glutamate (کمزار ترین شکل میں) شامل ہے۔



<http://www.hom.com.pk>



<https://www.facebook.com/HabibOilMills>

HOM Quality Foods (Pvt) Ltd
27, Block 14, F-7/3, Islamabad

باربی کیو رائس

اجزاء:

چاول	آدھا کلو
پکن بریسٹ	آدھا کلو
کچا پیٹا (پاؤڈر)	ایک کھانے کا چمچ
باربی کیو سوس	دو کھانے کے چمچ
سرخ مرچ	ذبح کھانے کا چمچ
نمک	حب ذائقہ
اورک لیمن کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
تین	ایک کھانے کا چمچ
زردے کا رنگ	دو چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پکن پختی	چار کپ
پیاز (سلاس میں کٹا ہوا)	دو عدد
نماز (گول سلاسو میں کٹا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچ (باریک کی ہوئی)	دس عدد
لیوں (سلاسو میں کٹا ہوا)	ایک عدد
دہی	آدھا کپ
آئل	حب ضرورت

ترکیب:

- ایک پاؤل میں پکن، باربی کیو سوس، اورک لیمن کا پیسٹ، ایک کھانے کا چمچ سرخ مرچ، نمک، تین، کچا پیٹا، آدھا زردے کا رنگ اور چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر تین گھنٹے کے لیے پھر پیسٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- اب ان یونیوں کو سٹون میں لگا کر کیکوں پر پکالیں۔
- چاولوں کو صاف کر کے آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
- ایک چین میں آئل گرم کریں اور پیاز شامل کر کے لائٹ براؤن کر لیں۔
- پھر اس میں سفید زیرہ، نماز، آدھا کھانے کا چمچ سرخ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کر لیں۔ تھوڑی دیر بعد دہی شامل کر دیں اور ہلکا سا بھوئیں۔
- اب اس میں نمک اور پختی ڈال کر ایک اہال لے آئیں اور پھر چاول شامل کر کے تھوڑے چمچ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو آٹھ دس منٹ کر دیں۔
- اب پکن پختی شامل کر دیں اور زردے کا رنگ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔
- اب اس میں گرم کھنک، پیاز کے چھلکے، باربی کیو کے ٹکڑے پر رکھ دیں اور پکن اچھی طرح بند کر کے دس منٹ کے لیے ڈھک دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم باربی کیو رائس کو باربی کیو پختی کے ساتھ پیش کریں۔



چلو ایرانی کباب

ترکیب:

- پکن کے جے میں کٹی پیاز، ہرا دھنیا، ہری پیاز، ہری مرچ، تلی پیاز، گوشت گھانے کا پاؤڈر، لیوں کارس اور نمک ملا کر چم لیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- اس اس کے لیے کباب بنا کر کھن میں فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹوں کو اسٹک میں لگا کر کھن میں ہار پی کیو کریں۔
- اس کے بعد ایلے چاول کھن میں ڈال کر پکا لیں۔

اجزاء:

پکن قیر	ایک کلو
کٹی پیاز	ایک کپ
ہرا دھنیا	ایک مٹھی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ہری مرچ	چھ سے سات عدد
ٹماٹر	چھ سے سات عدد
لیوں کارس	دو کھانے کے چمچ
تلی پیاز	تین سے چار کھانے کے چمچ
گوشت گھانے کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کھن	ایک کپ
چاول	تین سو گرام
نمک	حسب ذائقہ

پریزنتیشن: چلو ایرانی کباب کو ایلے ہوئے چاولوں اور ٹماٹوں کی انگلیں کے ساتھ پیش کریں۔



اسپیشل ملائی گوہی

اجزاء:

پھول گوہی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک	ایک انچ کا کٹوا
پیاز	دو عدد
لہاز	چار عدد
بادام	چھ سے آٹھ عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سطیہ زبرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ (پنا ہوا)	آدھا چائے کا چمچ
کھویا	آدھی پیالی
ہرا دھنیا (پارکٹ کٹا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوہی کے پھول علیحدہ کر کے نمک میں سے پندرہ منٹ ختم ہونے سے پانی میں بہک کر نکھیں اور پھر اچھی طرح رگڑ کر دھو لیں۔
- پیاز کو اورک کے ساتھ چس لیں۔
- لہاز کو دو ٹکڑے سے کٹ لگائیں اور اوپر سے سرے کاٹ لیں۔ پھر ایک چین میں ڈال کر ڈھک کر بھی آٹھ پر کھ دیں۔
- پانچ سے سات منٹ بعد نکال کر لہاز کو کھنڈے پانی میں ڈال دیں تو آسانی سے چمکا اتر جائے گا۔ انہیں پیسٹر میں ڈال کر پیسڈ کر لیں۔
- ایک چین میں دو کھانے کے چمچ آئل کو گرم کر دیا جائے تو پندرہ سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں گوہی ڈال کر گولڈن فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی چین میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر تین سے چار منٹ تک جھونیں۔ پھر اس میں لہاز کا پیسٹ، نمک، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، زبرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر جھونیں۔
- پھر اس میں کھویا ڈال کر ملائیں۔ باداموں کو بھی اس میں چس کر شامل کر دیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکھن دیں۔
- جب سارا کھچھر یکجان ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی گوہی ڈال دیں اور ہر ایک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔

پریزنٹیشن: اس مزے اردوش کو چپاتی اور سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



کریمی پرائز

ترکیب:

- ♦ جھینگے دھو کر صاف کر لیں۔
- ♦ ایک کڑاہی میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ پھر لہسن بھی شامل کر دیں۔ جب براؤن ہو جائیں تو جھینگے شامل کر کے بھونیں۔
- ♦ جب پانی خشک ہونے لگے تو اس میں سرخ مرچ، ٹائبرٹ، دھنیا، ہلدی، سو یا سوں اور نمک ڈال کر مکلی آٹے پر پکے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ جب جھینگے تھوڑے گل جائیں تو اس میں کوکونٹ کریم ملا کر پکائیں۔
- ♦ جب گریوی گاڑی ہو جائے تو چھلکا ہٹا کر دیں۔

پریزٹیشن:

کریمی پرائز کو ہر سہ صحنے سے گارنش کر کے ایلے ہوئے چاولوں یا تان کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	جھینگے
ایک عدد	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	اورنگ (کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ٹائبرٹ سرخ مرچ (کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	ٹائبرٹ دھنیا (بھنا ہوا)
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
آدھا کپ	کوکونٹ کریم
ایک کھانے کا چمچ	سو یا سوں
حب ڈالک	نمک
حب ضرورت	آئل
ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (کٹا ہوا)



اسپائسی اورنج بیف

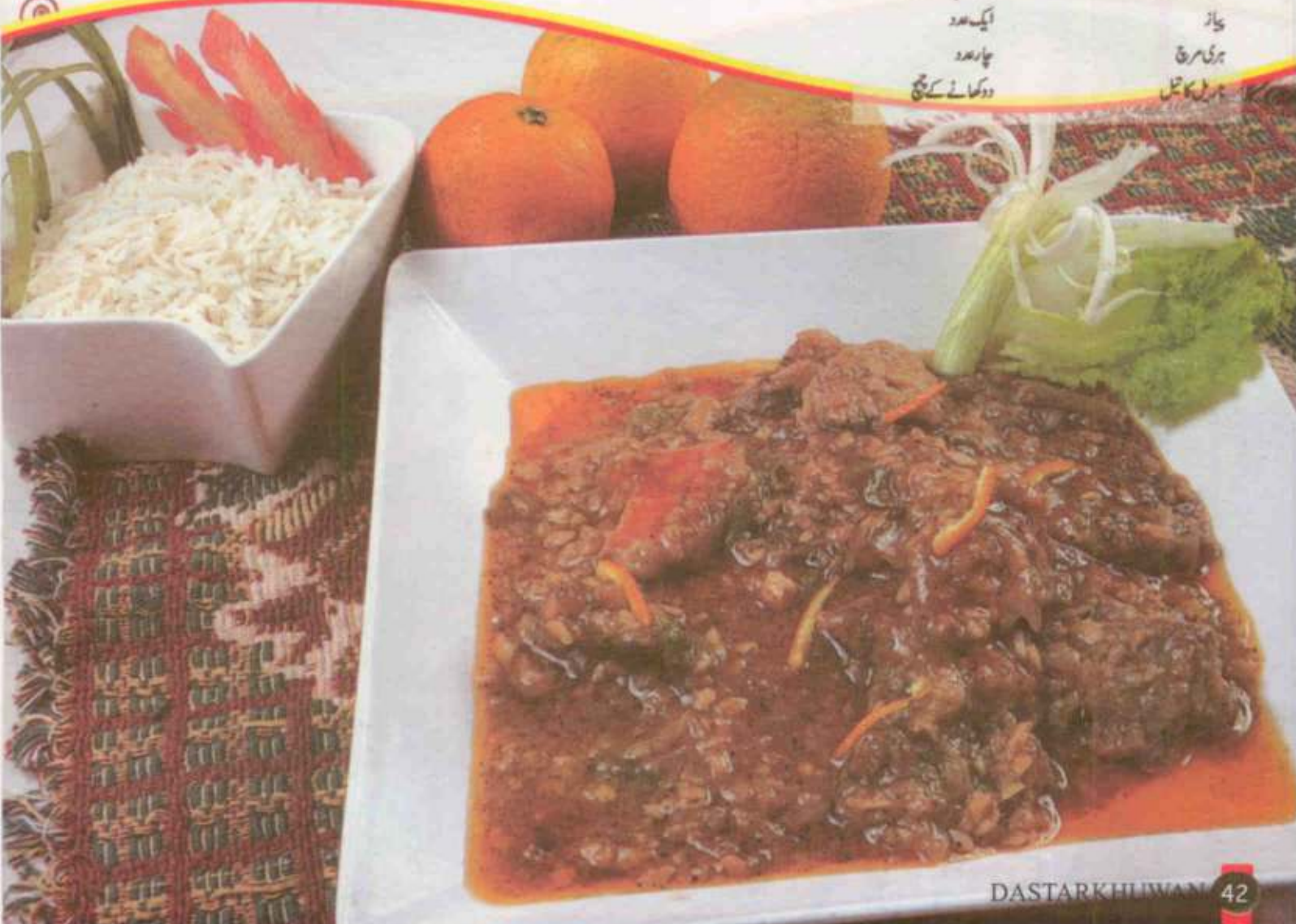
اجزاء:

ترکیب:

- بیف کو کارن ٹیور کا کر فرائی کر لیں اور پلیٹ میں نکال لیں۔
- ایک ہاؤل میں نمک، سویا سوس، اورنج جوس، سرکہ، چینی اور گرم مصالحہ شامل کر کے مکس کریں اور ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک چین میں پیاز، لہسن، ادرک اور ہری مرچ ڈال کر فرائی کریں اور بھراں میں تیار کچر شامل کر کے پکائیں۔
- دو تین منٹ تیز آگ پر پکانے کے بعد اس میں فرائی بیف، کالی مرچ اور مالٹے کے چھلکے شامل کر کے مکس کریں اور 5 منٹ تک پکائیں۔
- گرم یوٹی گاڑی ہونے پر چمکھا بند کر دیں۔

بیف	آدھا کلو
کارن ٹیور	ایک کپ
چینی	ایک تہائی کپ
سرکہ	ایک تہائی کپ
اورنج جوس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سویا سوس	ایک کھانے کا چمچ
ٹونا چاول (اگلے ہوئے)	ایک کپ
پانی	دو کپ
مالٹے کے چھلکے (ہارک کئے ہوئے)	دو چائے کے چمچ
لہسن	ڈیڑ کھانے کے چمچ
آئل	دو کپ
گرم مصالحہ	ایک چم تھائی چائے کا چمچ
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
ہری مرچ	چار عدد
برسل کائلی	دو کھانے کے چمچ

پریزٹیشن: اسپائسی اورنج بیف کو اگلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



گرین کباب

ترکیب:

- ♦ پالک کو ایک چین میں ڈال کر پانی کا چھینٹا دیں اور ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پختے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ ابلتی ہوئی چنے کی وال کو چن کر پالک میں ملا دیں۔
- ♦ ذیل روٹی کے سلاخوں کے کنارے الگ کر کے پانی میں ڈبو کر نچوڑ لیں اور پالک میں ملا دیں۔
- ♦ ساتھ ہی ہر ادھیا، ہری مرچ، ادورک، پیاز، مونگ بھلی، جل، نمک اور سرخ مرچ بھی پالک میں شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ♦ اس آمیزے کے گول، چھوٹے کباب بنا کر گولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں۔

پریزٹیشن: گرم گرم گرین کباب ملا دہلی کی چٹنی، یا کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

- پالک (دھو کر پارک کاٹ لیں)
- چنے کی وال (دھو کر ہال لیں)
- ہر ادھیا (پارک کاٹا ہوا)
- ہری مرچ (پارک کاٹ لیں)
- ادورک (پارک کاٹ لیں)
- پیاز (پارک کاٹا ہوا)
- نمک
- سرخ مرچ
- مونگ بھلی (بھنی اور کٹی ہوئی)
- جل (خشک اور بھنے ہوئے)
- ذیل روٹی کے سلاخیں
- آئل
- آدھا کلو
- دو کپ
- ایک گلیسی
- دو عدد
- ایک چائے کاجی
- ایک عدد
- حب ڈالندہ
- ایک چائے کاجی
- 100 گرام
- ایک کھانے کاجی
- تین عدد
- حب ضرورت



چکن نان برگر

ترکیب:

- آٹے کی 4 موٹی روٹیاں تیل میں اور ٹانگ ٹرے کو پکنا کر کے روٹیاں اس پر رکھ کر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں۔
- ٹرے کو پہلے سے گرم اور دن میں 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھ کر روٹی چھو لئے تک، پکا کر نکال لیں۔
- پیاز، ہرے دھنیے اور بری سرچوں کو چیلڈر میں مونا چھین لیں۔
- ایک پیالے میں سرچی کا قیمہ، زیرہ، پسا ہوا ہر اصالحہ اور نمک ملا کر بڑے سائز کے کباب بنا لیں۔
- فرانگک چین میں آئل گرم کر کے کبابوں کو سنہری رنگ آنے تک جل لیں۔
- ایک پیالے میں سالے کے تمام اجزاء ملا لیں۔
- وہی میں نمک اور کھیر شامل کر دیں۔
- روٹوں کو درمیان سے اس طرح علیحدہ کریں کہ ہر روٹی کی دو روٹیاں بن جائیں۔ ہر روٹی کے چھ والے حصے پر ایک کباب رکھیں، اس پر سال اور پھر وہی ڈال کر دوسرا حصہ کھدیں۔
- چکن نان برگر تیار ہیں۔

پریزنٹیشن: چکن نان برگر کو وہی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

مرچی کا قیمہ	آدھا کلو
تازہ کریم	آدھا کپ
پیاز کا آٹا	250 گرام
سفید زیرہ (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	2 عدد
بری سرچیں	2 عدد
وہی (پانی نکال لیں)	آدھا کپ
کھیر (کدو کش کیا ہوا)	ایک عدد
نمک	چم ڈالک
آئل	فرانی کے لئے

سالے کے اجزاء:

ٹماٹر (چپ کئے ہوئے)	2 عدد
بری سرچیں (ہارک گئی ہوئی)	2 عدد
برادھیا (ہارک گئی ہوئی)	آدھی ٹمبی
پلٹ ساس	ایک کھانے کا چمچ
بھاؤن شکر	ایک چائے کا چمچ
نمک	چم ڈالک



چائیز پسندے

ترکیب:

- ♦ پسندے دھو کر ان پر سرخ مرچ، لہسن اور کمرک، سو یا سو اس اور نمک سے تیار کردہ آمیزہ اور اچھینو موملا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ کسی کھلمنہ کی دھجی میں پسندے ڈال کر بھلی آجی پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ پسندوں کو اپنے ہی پانی میں گھنٹے دیں۔ ضرورت ہو تو تھوڑا پانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک ہو جانے پر چوبے سے اتار کر کھلی پلیٹ میں پھیلا لیں اور خشک کر لیں۔
- ♦ ٹھنڈا ہونے پر پسندے پھینکے ہوئے اطرے میں ڈبو کر دھل روئی کے چورے میں ڈپ کر کے بعد فرائی کر لیں۔
- ♦ چاروں اطراف سے سرخ ہونے پر نکال لیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	پسندے
ایک چائے کا چم	لہسن اور کمرک پیسٹ
ایک چائے کا چم	کمرک
آدھا چائے کا چم	اچھینو موملا
دب چائے کا چم	سو یا سو اس
ایک چائے کا چم	پاکسی سرخ مرچ
ایک کپ	دھل روئی کا چھرا
ایک عدد	اٹرا
حسب ضرورت	نمک

پریزنتیشن: پسندوں کو ڈش میں نکال کر کچپ اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



چنا نہاری

اجزاء:

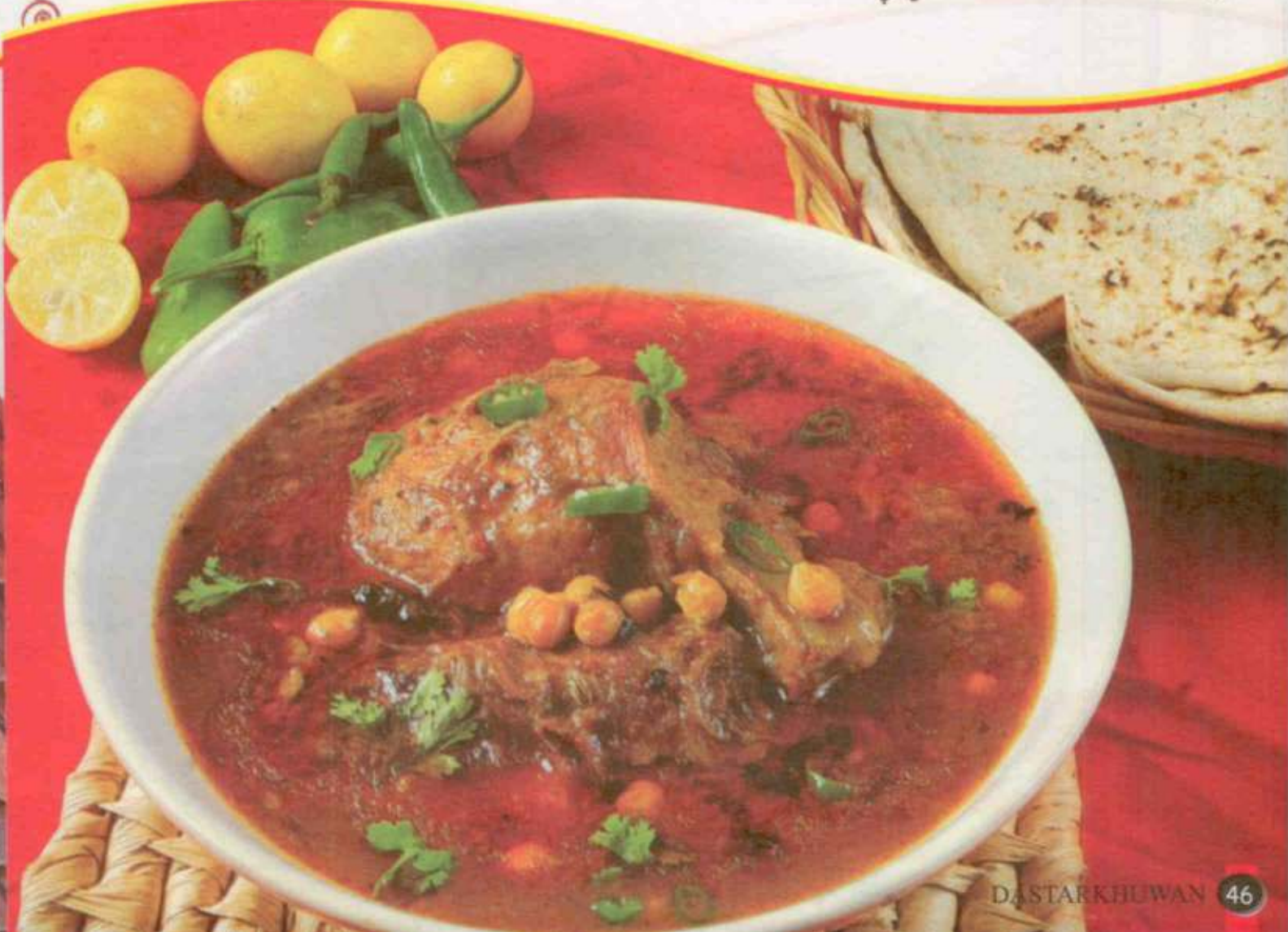
مٹن یا بلیف (یوگ اور تلی کے ساتھ)
سوتھ، سونف، زیرہ (ساتھ گرائنڈ کر لیں)
لال مرچ پاؤڈر
بلدی
آنا
اچھے ہوئے سفید پتے
اورک لیسن کا پیسٹ
پیاز
لوگ
الاچی (خس لیں)
نک
آئل

ترکیب:

- ایک جین میں آئل گرم کریں اور پھر اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں۔ پھر اس میں اورک لیسن اور گوشت ڈال دیں۔
- اچھی طرح بھوننے کے بعد تمام مصالحے شامل کر کے دو بارہ خوب بھونیں اور کافی پانی ڈال کر دھیمی گواچی طرح سے ڈھکنے سے بند کر کے کئی گھنٹے پکا لیں۔
- آنا خوب بھون کر خنڈا کر کے پانی میں گھول کر نہاری میں شامل کر دیں۔
- دس چدرہ سنٹ بعد نہاری میں اچھے ہوئے پتے ڈال کر دھیمی گواچی کو دم پر لگا دیں۔
- ایک جین میں تیل گرم کریں اور اس میں اورک براؤن کر کے اس کا تیز نہاری میں لگا لیں۔

ایک کلو
ایک چائے کاجی
دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کاجی
آدھا کپ
ایک پاؤ
دو چائے کے چمچ
ایک عدد بڑی
آٹھ عدد
چھ عدد
حسب ذائقہ
ایک کپ

پریزٹیشن: چنا نہاری کو اورک، لیموں، ہری مرچوں اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرم گرم تان کے ساتھ نوش فرمائیں۔



اسپائسی پوٹو اسٹکس

ترکیب:

- ایک چین میں آئل گرم کر کے اورک بسن کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا فرنی کریں اور پھر اس میں آلو ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- جب آلوؤں کا رنگ ہلکا براؤن ہو جائے تو ان میں لٹا ٹو میٹو پیوری، ٹا بہت لال مرچ، ذریعہ، ہری مرچیں اور نمک شامل کر کے اتنا پانی ڈالیں کہ آلو گھل جائیں اور گری کی گاڑی ہو جائے۔
- پھر اس میں اٹلی کا پیسٹ شامل کر کے اچھی طرح بھونیں۔
- جب آئل الگ ہونے لگے تو چھ لہا بند کر دیں۔

پریزٹیشن: اسپائسی پوٹو اسٹکس کو ڈش میں نکال کر ان پر ٹو تھ کس لگائیں اور ہر ادھتیا اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر سرو کریں۔

اجزاء:

- آلو (چھ کور کئے ہوئے)
- اورک بسن کا پیسٹ
- ٹو میٹو پیوری
- لٹا ٹو (کٹے ہوئے)
- اٹلی کا پیسٹ
- ٹا بہت لال مرچ (کٹی ہوئی)
- ذریعہ (بھٹا اور کٹا ہوا)
- کالی مرچ (کٹی ہوئی)
- ہری مرچیں
- آئل
- نمک
- ٹو تھ کس
- چاٹ مصالحہ
- ہر ادھتیا
- ایک کلو
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کپ
- دو سے تین عدد
- آدھا کپ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- چار سے پانچ کھانے کے چمچ
- حب ڈالند
- حب ضرورت
- کارشنگ کے لیے
- کارشنگ کے لیے



بیف گولاش

اجزاء:

ترکیب:

- ایک چین میں بھن کر کے پیاز، لہسن، گاجر، آلو اور بند گوبھی کو پانچ منٹ تک ساجے کر لیں۔
- پھر اس میں میدہ شامل کر کے چند منٹ تک مزید پکائیں۔
- بیف کے دواغے کیوبز کے ٹکڑے کر لیں اور ایک چین میں آئل گرم کر کے بیف کو پکائیں۔
- پھر اس میں بیف بخنی، نمک، ملاٹو پیسٹ، کالی مرچ اور چٹنی ڈالیں۔
- جب اہل آجائے تو میزبانی والا پھر شامل کر کے درمیانی آگ پر پکھندیں۔
- تیار ہونے پر چھلپا بند کر دیں۔

پریزنتیشن:

بیف گولاش کو ہر سونے سے گارنش کر کے گرم گرم ٹوٹلہ بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

ایک کلو	بیف ٹنڈرکٹ
تین عدد	پیاز (کٹا ہوا)
تین سے چار جوسے	لہسن (کٹا ہوا)
تین عدد	آلو (کٹے ہوئے)
چار عدد	گاجر (کٹی ہوئی)
آدھا کپ	بند گوبھی (ہارک کٹی ہوئی)
ایک کپ	بھن
ایک کپ	میدہ
دو کھانے کے چمچے	چٹنی
ایک سے ڈیڑھ لیٹر	بیف بخنی
آدھا کپ	ملاٹو پیسٹ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
تین چوتھائی کپ	آئل
آدھی گلیس	ہرا دھنیا



گوان فش کیلک

اجزاء:

ترکیب:

- آلو اور مچلی کو پیسٹر میں ڈال کر پھین لیں۔
- ایک پین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز کو پکا سا براؤن کر لیں اور پھر اس میں لیمن، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔
- اس کے بعد اس میں جلدی، دھنیا پاؤڈر اور گرم مصالحہ شامل کر دیں۔ آخر میں ہر اودھنا اور نمک ملا کر دو منٹ بعد چھلے سے اتار لیں۔
- ایک ہاؤل میں مچلی کا آمیزہ اور تیار مصالحہ ملا کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اس آمیزے کے چوکور کباب بنا کر پہلے میڈے، پھر پیسٹے ہوئے انڈے اور پھر بریڈ کر مز میں ڈپ کر کے کھاپ فری کر لیں۔

آدھا کلو	مچلی (دلی ہوئی)
چار عدد	آلو (اپلے ہوئے)
دو عدد	ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)
چار جوے	لیمن (چھپ کیے ہوئے)
ایک اچھی کاکڑا	ادرک (چھپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کی ہوئی)
دو چائے کے چمچ	دھنیا پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (تیار ہوا)
دو چائے کے چمچ	ہر اودھنا (چھپ کیا ہوا)
آدھا کپ	بریڈ کر مز
ایک عدد	انڈہ
آدھا چائے کا چمچ	جلدی
دو کھانے کے چمچ	میڈہ
حب ڈالٹ	نمک
دو کھانے کے چمچ	آئل

پریزنٹیشن: گوان فش کیلک کو سلاوا اور ٹماٹو کچپ یا املی کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



مصالحہ ڈوسا

اجزاء:

ترکیب:

- چاول اور دال کو جو کر ایک گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ پھر ان کا پانی پھینک کر پہلے لینڈر میں چاول شامل کر کے تھوڑا سا پانی ڈال کر پیس لیں اور ایک پاؤں میں نکال لیں۔
- اسی طرح مسور کی دال کو بھی پیس کر چاول والے پیسٹ میں شامل کر دیں اور اوپر سے تھوڑا سا نمک ڈال کر اچھی طرح سے مکس کریں اور کمرے کے درجہ حرارت پر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔
- فلنگ کے لیے لینڈر میں کواڑ کپ پانی کے ساتھ تاریل کا پیسٹ بنالیں۔
- اب ایک کڑا ہی میں یہ کچھر، کھوئی، رائی دانہ، لال مرچ، ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ تک مکس کریں اور پھر اس میں آلو ڈالیں۔ ساتھ میں کواڑ کپ پانی بھی ڈال کر آٹے تیز کر کے چار سے پانچ منٹ تک مکس کریں۔
- اسفلنگ بہت زیادہ گاڑھی یا بہت زیادہ پتلی نہیں ہونی چاہیے۔
- ایک چین میں تھوڑا سا آئل کر پٹنا کر لیں اور چاول اور دال کا تھوڑا سا کچر چین کے درمیان میں ڈال کر نیچے سے پھینکا دیں اور تین سے چار منٹ تک پکا لیں۔
- جب پک جانے تو درمیان میں آلو والی اسفلنگ رکھ کر رول کر دیں۔
- حرے دار مصالحہ ڈوسا تیار ہے۔

ایک کپ
ایک کپ
حسب ذائقہ
دو سے تین کھانے کے نیچے

باجی چاول
مسور کی دال
نمک
آئل

اسفلنگ کے اجزاء:

آدھا کپ
دودھ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
دودھ
حسب ضرورت

تاریل (پسا ہوا)
آلو (اچھے ہوئے)
کھوئی
رائی دانہ
تابت سرخ مرچ (کلی ہوئی)
ہرا دھنیا (کٹا ہوا)
ہری مرچ (کلی ہوئی)
پانی

پریزنتیشن:

مصالحہ ڈوسا کو پٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



چکن یا کی توڑی

ترکیب:

اجزاء:

- ساس چین میں میدہ کے علاوہ ساس کے تمام اجزاء اچھوڑے سے پانی کے ساتھ پکائیں۔
- جب ہال آ جائے تو اچھوڑا میدہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- ہری پیاز کے ہرے والے حصے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- چکن کے گوشت اور پیاز کو تیار ساس میں ڈوبائیں اور انہیں پانی کی بوتل پر لگا کر پیلے سے گرم اون میں رکھ کر
- 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر 20 منٹ پکائیں۔
- پکانے کے دوران کم از کم 2 مرتبہ ڈش کال کر برش کی مدد سے ساس لگائیں۔

چکن (ٹھیکڑی کی پونیاں) آدھا کلو
ہری پیاز اس ڈش پان

ساس کے اجزاء:

سویا ساس ایک پیالی
پہا ہوا گڑ آدھا کپ
شہید سرکہ پانچ چائے کے چمچی
لیموں کا رس تین کھانے کے چمچی
میدہ (پانی میں گھول لیں) ایک کھانے کا چمچی
نمک چم ڈالند
لہاڑ کے تھلے سہانے کے لئے
لیموں کے تھلے سہانے کے لئے

پریزنٹیشن: حریرار چکن یا کی توڑی کو لہاڑ اور لیموں کے تھلوں سے سجا کر پیش کریں۔



شاہی کھیر

اجزاء:

ترکیب:

- | | | |
|---|------------------------|-----------------------|
| • ایک بڑے چین میں دودھ اور الائچی پاؤڈر کو ہال لیں۔ | آدھا کپ | چاؤل |
| • چاولوں کو ہنگو کر کر اسٹر میں چیں لیں اور دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ | تین عدد | کاجر (کدو کش کی ہوئی) |
| • جب تھوڑا سا گاڑھا ہو جائے تو چینی اور کاجر میں شامل کر کے مزید پکائیں۔ | تین عدد | سیب (کش کیے ہوئے) |
| • ایک دوسرے چین میں سیب ڈال کر ان کا پانی خشک ہونے تک پکائیں اور پھر اسے دودھ والے کچھڑ میں ڈال کر مزید دو منٹ تک پکائیں۔ | ایک کپ | چینی |
| • جب تھوڑا سا گاڑھا ہو جائے تو عرق گلاب اور ناریل شامل کر کے مزید پکائیں۔ | ڈیڑھ کلو | دودھ |
| • تیار ہونے پر چمکھا بند کر دیں۔ | ایک چمقائی پائے کا کچھ | الائچی پاؤڈر |
| | چند قطرے | عرق گلاب |
| | دو کمانے کے کچھ | ناریل (پہا ہوا) |
| | کارٹک کے لیے | بادام |
| | کارٹک کے لیے | چاندی کے ورق |

پریزٹیشن: شاہی کھیر کو بادام اور چاندی کے ورق سے سجا کر سرو کریں۔



بلیک فاریسٹ پائی

ترکیب:

- شارٹ کرسٹ میں بنانے کے لیے ایک پیالے میں مکھن اور پسی ہوئی چینی ڈال کر اچھی طرح بیٹھ کریں۔
- پھر اس میں اٹھ سے کی زردی شامل کریں اور اتنا بیٹھ کریں کہ کریمی ہو جائے۔
- اس کے بعد اس میں آہستہ آہستہ میدہ مکس کریں کہ آمیزہ کڑھل کی طرح ہو جائے۔
- اس کے بعد حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈال کر نرم گوئدہ لیں۔
- دواج کی پانی پیٹھ کو کر لیں اور پھر شارٹ کرسٹ کو کر لیں کی ہوئی پانی پیٹھ پر بچھا دیں۔
- کانٹے کی مدد سے اس میں اچھی طرح سوراخ کرویں اور ایک سوای ڈگری سنٹی گریڈ تک گرم اوون میں بیس منٹ کر لیں۔
- فلنگ کے لیے ایک سوے چین میں دودھ، چینی، کارن فلوور، کوکو پاؤڈر اور اٹھ سے ڈال کر اچھی آج پر اتنا کچا لیں کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔
- پھر اس میں مکھن، دھیلا اسنس اور پانی میں گھولا ہوا فیلٹین پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں اور بیک کیے ہوئے پانی کرسٹ پر ڈال دیں۔
- اس کے بعد بجھنے کے لیے فریز کر دیں۔

اجزاء:

شارٹ کرسٹ بیس کے لئے:

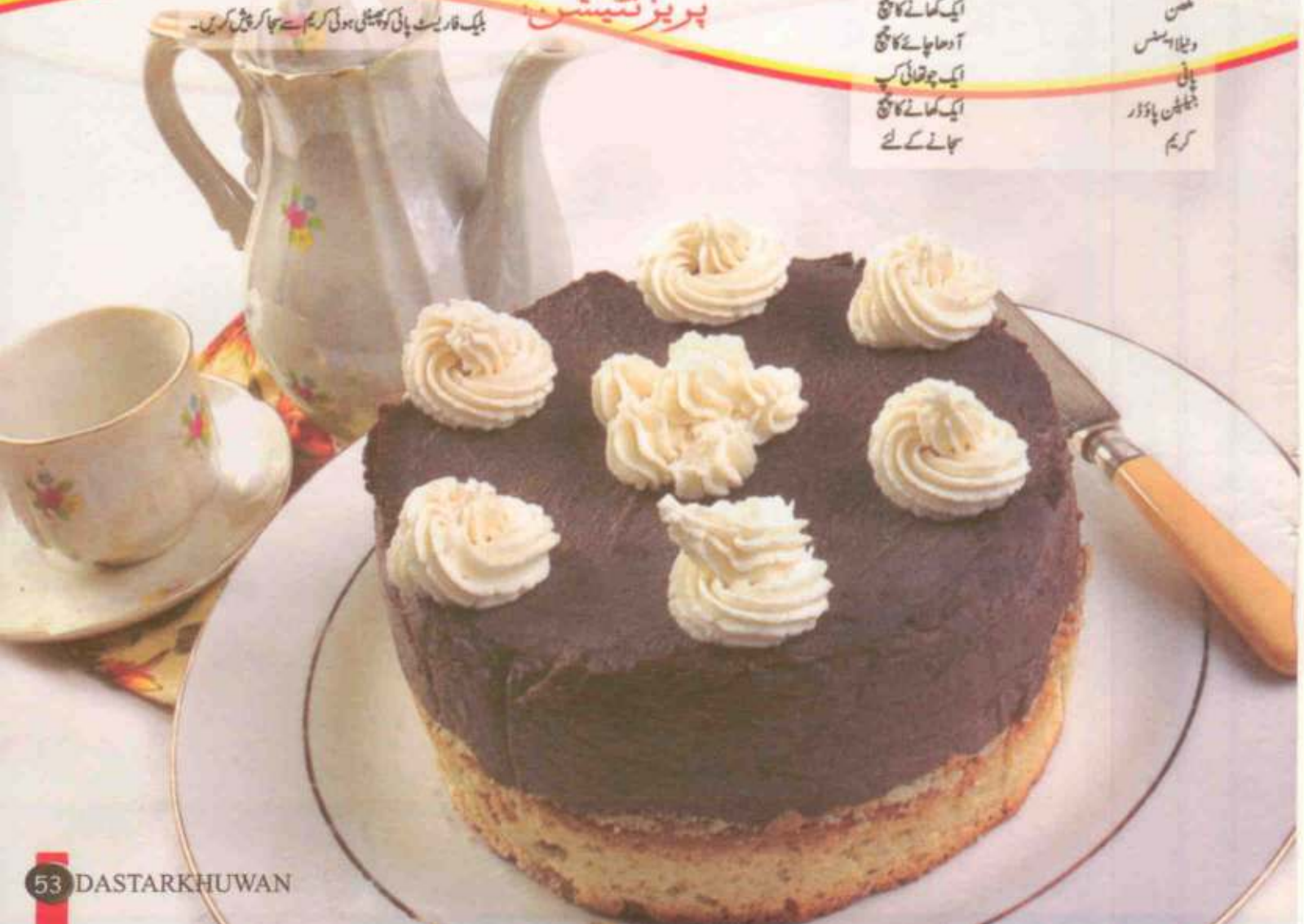
- مکھن
- چینی
- اٹھ سے کی زردی
- میدہ
- ٹھنڈا پانی

فلنگ کے لئے:

- دودھ
- چینی
- کارن فلوور
- کوکو پاؤڈر
- اٹھ سے
- مکھن
- دھیلا اسنس
- پانی
- فیلٹین پاؤڈر
- کریم

پریزٹیشن:

بلیک فاریسٹ پائی کو بھی پیش ہوئی کریم سے سجا کر پیش کریں۔



ڈرائی فروٹ ملک شیک

اجزاء:

ترکیب:

• سمجھوڑوں کی گھٹیاں نکال دیں۔
• تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔

دودھ
سمجھوڑیاں
بادام
پست
کھجور
کریم
برف

ڈائری کپ
چمچہ
چار عدد
چار عدد
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
حسب ضرورت

پریزنٹیشن: مزید آراؤرانی فروٹ ملک شیک گلاس میں ڈال کر شہدہ لٹھا سروس کریں۔



ہاٹ چاکلیٹ ڈرنک

ترکیب:

- ایک چین میں چینی، چاکلیٹ پاؤڈر اور پانی ڈال کر مکس کریں اور اسے ابال آنے تک پکائیں۔
- پھر اس میں دودھ شامل کر کے مزید پکائیں۔ تھوڑا سا گلاب ہونے پر چوبھاندہ کریں۔
- اب اسے ایک منٹ کے لیے فریج میں رکھیں تاکہ رنگ میں تھوڑا قوم (جھاگ) بن جائے۔

اجزاء:

چاکلیٹ پاؤڈر	دو کھانے کے چم
دودھ	ایک کپ
چینی	ایک کھانے کا چم
پانی	آدھا کپ
فریش کریم	گارشنگ کے لیے
چاکلیٹ	گارشنگ کے لیے

پریزنٹیشن: ہاٹ چاکلیٹ ڈرنک کو فریش کریم اور چاکلیٹ سے گارنش کر کے سرو کریں۔



دوسٹڈ کولی فلاور سوپ

اجزاء:

پھول گوہی	ایک پاؤ
چکن کیوب	دو عدد
ہیسن	دو جوس
تیز پات	ایک کھڑا
قائم	ایک چائے کافچی
نمک	ایک چائے کافچی
سٹیدیا کالی مرچ	ایک چائے کافچی
کریم	ایک کپ

دوسٹڈ کولی فلاور کے لیے

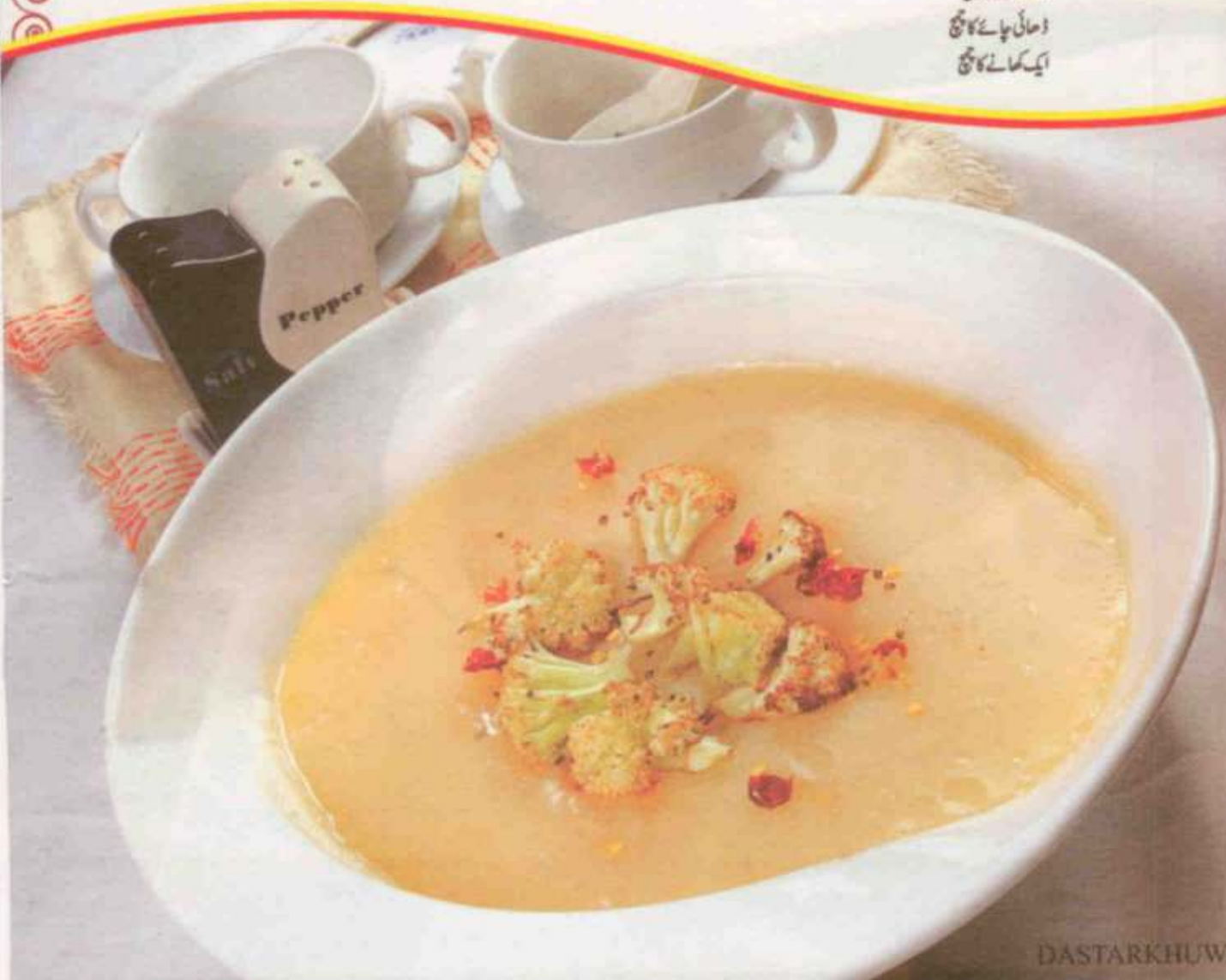
پھول گوہی	ایک چھ قسانی کپ
کالی مرچ	ایک چائے کافچی
ہیسن جوس	دو کھانے کے کچے
نمک	دھانی چائے کافچی
آئل	ایک کھانے کے کافچی

ترکیب:

- سب سے پہلے پھول گوہی کو لیسن، تیز پات اور چکن کیوب ڈال کر ہالیں اور پھر گرائنڈر میں ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب اس کچھر میں کالی مرچ اور قائم ڈال کر پکالیں اور کریم ڈال کر مکس کر لیں۔
- روٹڈ کولی فلاور کے لیے ایک کھانے کے کچے آئل میں پھول گوہی، کالی مرچ، ہیسن جوس اور نمک ڈال کر فرائی کر کے سوپ میں ڈال دیں۔

پریزنتیشن:

روٹڈ کولی فلاور سوپ کو گرم گرم پیش کریں۔



قدرتی کیپسول

اب وقت ہے

شک میوے کھانے کا۔

ہونے کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد کے حامل بھی ہیں۔ شک میوہ جات مختلف بیماریوں کے خلاف مضبوط افعال کے طور پر کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو بڑھا کر موسم سرما کے معذرا اثرات سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ استعمال کے ساتھ ان کا استعمال انسانی جسم کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔



شک میوہ جات کھانے والے افراد کو علم اور آسائش دیتے ہیں:

ہمارے ہاں ایک عام تصور یہ ہے کہ شک میوہ جات کھانے کے نتیجے میں جسم میں چربی اور پختائی (Fat) کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن نئے انگریز جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے نتائج کے مطابق یہ تاثر غلط ہے۔ یہ میوہ جات ہماری صحت پر نمایاں اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں کیونکہ ان میں موجود فیبر مل بڑے فیسی ایسڈ، ہسکیات اور دیگر غذائی اجزاء ہمارے جسم میں کوہیسترویل کی سطح میں کمی کرتے ہیں اور سوزش اور دیگر بیماریوں کی شرح میں کمی لانے کا باعث بنتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق یہ بہت مشکل ہے کہ ہم کسی ایک خوراک کے اثرات کو پوری طرح جان سکیں۔ مثال کے طور پر اگر شک میوہ جات کی بات کی جائے تو عموماً لوگ انہیں سلاڈ کے طور پر ڈال کر کھاتے ہیں یا کسی ڈیسرٹ کے ساتھ کھانا بند کرتے ہیں تو یہ بھی ممکن ہے کہ کسی کی آسائش کا راز ان برسے ہمارے سلاڈ کے چول میں چھپا ہوا ہو لیکن یہ ضرور ہے کہ جن لوگوں کو یہ میوہ جات کھانے کی عادت ہو وہ بچیں اور دوسرے جنگ خوار سے دور رہتے ہیں۔ نتیجتاً ان کے جسم میں کالیسرویل کی سطح متوازن رہتی ہے اور وہ علم اور آسائش نظر آتے ہیں۔

جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ اور موسم سرما کے معذرا اثرات سے بچانے میں شک میوہ جات کا کردار:

مطالعین کیجئے ہیں کہ سردی کا موسم جسم میں تاڑوٹوں کا طے کا بھریں موقع فراہم کرتا ہے اور سردیوں میں کھانے والے شک میوے سے اپنے اندر وہ تمام ضروری غذاہیت رکھتے ہیں، جو جسم میں توانائی اور تاڑوٹوں کا طے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ میوہ جات اور جاتیں سے مجبور ہوتے ہیں اور اسی غذائی اہیت کے قابل نظر مطالعین انہیں "قدرتی کیپسول" بھی کہتے ہیں۔ شک میوہ جات قدرت کی جانب سے سردیوں کا اصول تھا ہیں جو خوش ادا کنند

شک میوہ جات کے پند نہیں۔! لہذا اور ڈاکٹر شک میوے سردیوں کی ایک خاص سوگات ہیں اور تقریباً ہر ایک ان سے لطف اندوز ہوتا پند کرتا ہے۔ یہ صرف ڈاکٹر ہی نہیں رکھتے صحت کے حوالے سے بھی ان کی خاص اہیت ہے۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق شک میوہ جات کھانے والے افراد کی عمر بڑھ کر طویل ہوتی ہے۔ امریکی محققین کے مطابق ممکن ہے کہ شک میوے کھانے والے افراد کا طرز زندگی صحت مند اور بولین شک میوے سے بھی ان کی طویل عمری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اس تحقیق کے دوران 30 برس کے عمر سے میں ایک لاکھ 20 ہزار افراد کا جائزہ لیا گیا اور پتہ چلا کہ جو لوگ ڈاکٹر کی شک میوے کھاتے رہے، ان کے اس عمر سے میں مرنے کے امکانات کم رہے۔ اعداد و شمار کے مطابق وہ لوگ جو ہفتے میں ایک مرتبہ شک میوے کھاتے ہیں، ان کے امیڈانے کرنے والوں کے مقابلے میں مرنے کے امکانات 11 فیصد کم تھے۔ ہفتے میں چار مرتبہ میوہ کھانے والوں میں یہ شرح 13 فیصد اور روزانہ کھانے والوں میں 20 فیصد رہی۔ اس تحقیق کے نتائج سے ظاہر ہے کہ روزانہ کی بنیاد پر شک میوے کھانا زیادہ فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

سب سے واضح فائدہ دل کی بیماری سے ہلاکت میں 29 فیصد کمی تھی۔ اس کے علاوہ سکڑے ہلاکت کے خطرے میں بھی 11 فیصد کمی قابل ذکر کی دیکھی گئی۔ محققین کا کہنا ہے کہ ڈاکٹر کی شک میوہ جات کھانے اور دل کی بیماری سے ہلاکت کا یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے۔ تاہم اس امر کی تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا یہ میوہ جات ہی دل کی حفاظت کرتے ہیں یا اس میں ان افراد کی طرز زندگی کا بھی عمل دخل ہے۔ اس تحقیق میں مونگ پھلی، پینے، بادام اور آلوٹ سے لے کر تمام اقسام کے میوہ جات کے اثرات کو جاننا چاہیے۔



نیو ایئر کوکیز (New Year Cookies)

اٹالین فروٹی بندل کوکیز
(Italian Fruit Bundle Cookies)

1

اٹالین چاکلیٹ اسپانسی کوکیز
(Italian Chocolate-Spice Cookies)

2

بکلاوا ٹیسٹیز
(Baklava Treats)

3

ایئریک کوکیز
(Airy Cookies)

4

فرینچ میکرون کوکیز
(French Macaroons Cookies)

5

1

انالین فروئی بنڈل کوکیز (Italian Fruit Bundle Cookies)



ترکیب

ہذا ایک ہڈے پاؤل میں کھن کو سیٹ کریں۔ پھر اس میں
گلی، سٹیک پاؤڈر، کک، ایک اٹرا، دو دو اور ویلا ہنس
شال کر کے اچھی طرح سے حرہ سیٹ کریں کہ ایک نرم سی ڈو
بن جائے۔ اسے آدھے کھٹے کے لیے سائیز پر رکھ دیں۔
ہڈے کھٹے کے لیے انچر، بگور، چلوڑے، غیر مائلے کے چٹکے،
اور بیج جس اور دار چینی پاؤڈر کو ایک لیٹر میں ڈال کر اچھی طرح
لیٹر کریں۔
ہڈے کو تیل میں اور پھر کڑی دھ سے دو اچے کے چکر کھڑوں کی
صورت میں کاٹ لیں۔
ہڈے آدھے کھڑوں کو پہلے سے پکائی کی گئی سٹیک ڈسے پر رکھیں اور ہر
ایک کے درمیان میں ایک گول کھٹے کے ڈسے لٹک ڈال دیں۔
ہڈے کو تیل میں ایک چھری کی مدد سے کراس (X) کی شکل میں کٹ لگ لیں۔
ہڈے لٹک ڈالے کھڑوں پر برش کی مدد سے پینٹا ہوا اٹرا لگائیں اور ہر ایک کھڑے پر کراس کٹ والا کھڑا کر سائیزوں سے کناروں کو اس طرح ملا
دیں کہ ایک بنڈل کی شکل بن جائے۔
ہڈے کراس کٹ کو تھوڑا سا پھر کی جانب موڑ دیں تاکہ لٹک نظر آئے۔ سب اس پر بھی برش کی مدد سے اٹرا لگائیں اور دانے دار چینی چھڑک کر
350 ڈگری فارن ہایٹ پر پہلے سے گرم اوون میں 12-15 منٹ کے لیے بیک کریں۔
حرہ ارا انالین فروئی بنڈل کوکیز تیار ہیں۔

ایڈوانس

کھن	تین چمچائی کپ
گلی	تین چمچائی کپ
سٹیک پاؤڈر	ایک کھانے کا کچ
کک	ایک چمچائی کھانے کا کچ
ایٹرا	ایک چمچائی کپ
ایٹس	ایک کپ
ویلا ہنس	ایک چمچائی کپ
میدہ	سارے چمچ کپ
سٹیک	دو چمچائی کپ
کھوڑا (یا ایک چمپ کی ہوئی)	دو چمچائی کپ
چلوڑے	ایک چمچائی کپ
غیر	ایک چمچائی کپ
مائلے یا لمبوں کے چٹکے (چپ)	ایک چمچائی کپ
اور بیج جس	تین کھانے کے کچ
دار چینی پاؤڈر	آدھا چمچائی کپ
پانی	ایک کھانے کا کچ
گلی (دانے دار)	چم ضرورت

2

انالین چاکلیٹ اسپائسی کوکیز (Italian Chocolate-Spice Cookies)



ترکیب

ہذا ایک ہڈے پاؤل میں میڈ، گلی، سٹیک پاؤڈر، کک، پاؤڈر، دار چینی
پاؤڈر اور بیج کی ہوئی کوک ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔
ہذا ایک دوسرے پاؤل میں ایٹس، گلی اور ویلا ہنس کو ڈال کر اچھی
طرح سے سیٹ کریں اور اسے میڈ کے ڈسے میں شامل کر دیں۔
ہڈے اس میں فروٹ شامل کر دیں اور اچھی طرح کس کر کے ایک
سے دو کھٹے کے لیے رکھ دیں تاکہ ڈسٹ ہو جائے۔
ہڈے اوون ڈسے کو برش کی مدد سے ہٹا سا چٹا کر لیں۔
ہڈے تیار ڈسے فروٹ کے سائز کی چھوٹی چھوٹی پائر کا ٹیسرے
میں دو دو اچے کے ڈسے سے کھینچیں اور ہر 375 ڈگری فارن ہایٹ پر
پہلے سے گرم اوون میں 8-10 منٹ کے لیے بیک کریں۔
ہڈے آٹک کے لیے کریم میں گلی شامل کر کے اسے اچھی طرح
میسٹ کریں اور فروٹ میں رکھ کر ڈسٹ کریں۔
ہڈے تیار کوکیز کو کون کی مدد سے آٹک ڈال دیں اور اسے ٹنگ ہونے دیں۔
حرہ ارا انالین چاکلیٹ اسپائسی کوکیز تیار ہیں۔

ایڈوانس

میدہ	تین کپ
گلی	ایک کپ
سٹیک پاؤڈر	دو کھانے کے کچ
کک پاؤڈر	ایک چمچائی کھانے کا کچ
دار چینی پاؤڈر	ایک چمچائی کپ
کک	ایک چمچائی کپ
کھن	ایک کپ
ایٹس	ایک کپ
کافی	آدھا کپ
ویلا ہنس	ایک چمچائی کپ
فروٹ (چپ کیے ہوئے)	آدھا کپ

آٹک کے لیے

کریم	ایک کپ
گلی	آدھا کپ

3

بکلاوا ٹیسیر (Baklava Tassies)



ترکیب:

ہذا ایک پاؤل میں اٹھا، بھنی، شہد، مکھن اور دار چینی پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح بیٹ کریں۔
ہذا اب اس میں اخروٹ شامل کر کے اس طرح بس کریں کہ تمام کچھ اخروٹوں کے ارد گرد اچھی طرح لگ جائے۔
ہذا رول کی بنیاد کو چار بجے کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
ہذا مکھن ٹرے کو ہلکا سا پھتا کریں اور ہر مکھن کپ میں دو رول کی پٹیاں اوپر پیچ کر لیں۔
ہذا اب اخروٹ والا مکھن ہر مکھن کپ میں ڈال دیں اور ابھی 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم اوون میں 12-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
ہذا سیرپ بنانے کے لیے ایک بین میں بھنی، پانی، شہد، لیون کے پھلے، لیون کا رس اور دار چینی ڈال کر تیز آگ پر اہال آنے تک پکائیں۔ پھر آگ بجلی کر دیں اور 20 منٹ تک پکائیں تاکہ یہ گاڑھا ہو جائے۔
ہذا سیرپ میں سے دار چینی کا ٹکڑا نکال دیں اور اس سیرپ کو ایک کیے ہوئے ٹیسیر پر ڈال دیں۔
حرجہ ار بکلاوا ٹیسیر کھانے کے لیے تیار ہیں۔

اجزاء:

1/2 (پیمٹا ۱۲) مکھن
بھنی
شہد
مکھن (پیمٹا ۱۲)
دار چینی پاؤڈر
اخروٹ (چپ کیے ہوئے)
رول کی پٹیاں
مکھن (پیمٹا ۱۲)
ایک چم چھائی کپ
18 عدد

سیرپ بنانے کے لیے:

بھنی
پانی
شہد
لیون کے پھلے (ہر ایک کے ہونے)
لیون کا رس
دار چینی
تین چم چھائی کپ
آدھا کپ
دو کھانے کے کچی
ایک چم چھائی کھانے کا کچی
دو کھانے کے کچی
دو بجے کا ٹکڑا

4

ایزیک کوکیز (Anzac Cookies)



ترکیب:

ہذا ایک پاؤل میں میدہ، بھنی، دلیہ، کارن فیکس، ماربل پاؤڈر، اخروٹ اور لکٹ شامل کر کے اچھی طرح بس کر لیں۔
ہذا ایک بڑے ماس بین میں مکھن اور شہد ڈال کر پکائیں۔
ہذا ایک دوسرے پاؤل میں ہلکے پاؤڈر کو گرم پانی میں بس کریں اور اسے مکھن اور شہد والے ٹکڑوں میں شامل کر دیں۔ (ہلکے پاؤڈر شامل کرنے کی وجہ سے یہ آئیرن کوڑا ہو کر کی جانب اٹھے گا)
ہذا اب اس گرم آمیزے کو میدے والے ٹکڑوں میں شامل کر کے اچھی طرح سے بس کر کے ایک ڈو کی شکل دے لیں۔
ہذا اوون ٹرے کو پھتا کر کے او سے بنائی گئی اینڈ ہڈی کا کچی قہر کی چھوٹی چھوٹی ہالڈ، دو بجے کے فاسٹ سے رکھ دیں اور ہاتھ کی مدد سے ہار کوڑا کر لیں۔
ہذا اب ابھی 325 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم اوون میں تقریباً 12 منٹ کے لیے بیک کر لیں اور پھر صفحہ اوٹے دیں۔
حرجہ ایزیک کوکیز تیار ہیں۔

اجزاء:

میدہ
بھنی
دلیہ، کارن فیکس
ماربل (پیمٹا ۱۲)
اخروٹ (چپ کیے ہوئے)
لکٹ
مکھن
شہد
گرم پانی
ہلکے پاؤڈر
دو کپ
دو کپ
دو کپ
دو کپ
آدھا کھانے کا کچی
ایک کپ
ایک چم چھائی کپ
ایک چم چھائی کپ
دو کھانے کے کچی



5

فرنیچ میکرون کوکیز (French Macaroons Cookies)

ترکیب

☆ ایک ہائل میں پے ہوئے بادام، آٹک، شکر اور مک ڈال کرکس کر لیں۔
☆ انہوں میں کاسٹر شکر شامل کر کے الیکٹرک بیٹری مدد سے اچھی طرح سے ویٹ کر لیں۔
☆ اب اس میں کوکوپاڈا شامل کر کے مزید تھوڑی دیر کے لئے پیسٹ بنیں اور پھر بادام والا کچھ شامل کر کے انہوں کے کچھ میں فولڈ کر لیں۔ آخر میں اپنی پسند کا کوئی بھی فوڈنگ شامل کر کے مکس کر لیں۔
☆ انہوں کو لڑے پر بڑھچھوڑ کر اس پر خطوں کی مدد سے دو اونچے کے فاصلے سے دائرے بنائیں۔
☆ پانچ بیگ میں اب یہ کچھ شامل کر کے ان دائروں کی فلنگ کریں اور 280 ڈگری فارن ہیت پر پہلے سے گرم اودن میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
☆ فلنگ کے لیے کریم اور آٹک شکر کو کھار اچھی طرح سے ویٹ کر لیں اور پھر اس فلنگ کو پانچ بیگ میں بھر کر بیک کے ہوئے میکرونز پر ڈالیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں۔
☆ مزید فرنیچ میکرون کوکیز تیار ہیں۔

ایک اجزاء

50 گرام	بادام (پے ہوئے)
ایک کپ	آٹک شکر
آدھا کپ آٹک	شکر
100 گرام	الٹے (بڑے سائز کے)
آدھا کپ	کاسٹر شکر
دو کھانے کے چمچ	کوکوپاڈا
آدھا کپ	پیشی
سب ضرورت	فوڈنگ (مختلف رنگوں کے)
150 گرام	کریم
تین چمچانی کپ	آٹک شکر



تجربہ کار دوست

دوستی۔۔۔ اس دنیا کا شاید سب سے خوبصورت اور انوکھا رشتہ ہے جو ہمیں قدرت دیتے ہیں کہ کتنی بلکہ اپنے دوستوں کا انتخاب ہم خود کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے یہ ہمارا اپنا اختیار ہوتا ہے کہ ہم اپنے لیے کس قسم کے دوست منتخب کرتے ہیں اور دوستی کو کتنی خوبصورتی سے لپا جاتے ہیں۔ جب ہم دوستی جیسے رشتے سے منسلک ہوتے ہیں تو ہم ایک دوسرے کی تکلیف کرتے ہیں، ہمتیں اور چیزیں شیئر کرتے ہیں، بلائے جھگڑتے ہیں، یعنی ایک نہایت ہی خوبصورت احساس کا تجربہ کرتے ہیں۔

دوستی میں محبت اور نسل کا کوئی امتیاز نہیں ہوتا۔ یہ دوست ہی ہیں جو ساتھ ہوں تو گلے ہے کہ دنیا حسین اور خوبصورت ہے۔ جب آپ اس بات کو تو ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ آپ کی اداوی دور کر کے چہرے پر مسکراہٹ بکھیر دیں اور آپ کو ہر موقع پر ہنسی بانی سہارا فراہم کریں۔ دوستوں کے ساتھ آپ کو

دوستی میں

مقابلہ بازی کیسی؟

دوست تو دوست ہوتا ہے

کبھی کبھی یہ نہیں لگتا کہ آپ اکیلے ہیں۔ آپ کے دوست ایسی ہستیاں ہیں جن کے ساتھ وقت گزارنا آپ پسند کرتے ہیں۔ اس دنیا میں پائے جانے والے دیگر رشتے ہاتھوں کی طرح دوستی میں بھی جکھنچیب و فراز آتے ہیں۔ خصوصاً جب دو بچہ ن فریڈ ڈکے درمیان کسی چیز

اجنبی اہم مقابلے کے باوجود بھی ہم نے کبھی دوستی میں دراز نہیں آئے دی۔ ہم کلاس ورک ضرور شیئر کیا کرتے تھے لیکن ہم ورک کے بارے میں ایک دوسرے سے نہیں پوچھا کرتے تھے، کیوں کہ ہم ورک کرنے کے لیے دلوں اپنے طور پر اپنا دماغ استعمال کیا کرتے تھے۔ لیکن اگر کسی کو کوئی بات یا پائلٹ

کچھ نہیں

آتا تھا تو دوسرا

اسے سکھا دیا کرتا تھا۔ اس

کے ساتھ ساتھ کھیل کود اور دیگر

ایکٹیو شیز میں ہم ہر جگہ ساتھ ساتھ پائے

جاتے تھے۔ یعنی ہمارے درمیان ہونے والے

صحت مند مقابلے یا کھیلوں نے ہماری دوستی کو کبھی

مٹائی مت دیں۔ اس سے صورتحال مزید خراب ہو سکتی ہے، کیوں کہ وہ کچھ بھی سننے کے موافق نہیں ہوگا۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ "ہر انسان، ہر وقت درست نہیں ہو سکتا۔" یعنی ہو سکتا ہے کہ کسی خاص موقع پر وہ آپ کو درست دیکھے لیکن یہ اس کا کل نظر ہے، حقیقت میں درست آپ ہی ہیں۔ اس طرح آپ اس کی بات سے اتفاق کریں گے مگر اور نہیں بھی کریں گے۔

کھلیں آپ کا رویہ دوسرے لوگوں کو تو حاضریں کر رہا!

آپ اپنے کسی اسکول، کالج، یونیورسٹی کے کسی دوست یا آفس کوئی کے ساتھ مقابلے کی فضا میں کسی سخت الجھن کا شکار ہیں۔ آپ کی دوستی رازقی پر مبنی ہے اور آپ جذباتی طور پر جاکڑ کا شکار ہیں۔ لیکن کھلیں اس سے آپ سے شکست دیکر رشتے ٹھنڈا: آپ کے گھر کے افراد، بچے، والدین یا دیگر دوست احباب وغیرہ تو حاضریں ہو رہے۔ اگر ایسا ہے تو فوراً سے چلن تر اپنے اس دوست کے ساتھ معاملات بھڑکی کی بجائے لائیں تاکہ دیگر لوگوں کے ساتھ بھی آپ کے راز خراب ہونے سے بچ سکیں۔

کیا قاصدہ قائم کر لینا آخری حربہ ہے؟

آپ نے اپنی طرف سے تمام اقدامات کر لیے۔ ہر کوشش کر کے دیکھ لی۔ معاملات کو سلجھانے کی ہر ممکن سعی کی، لیکن اگر آپ کا دوست بھر بھی آپ سے ناراض ہے تو سمجھ لیں کہ وہ بھی آپ کا دوست تھا جیسی ہی تھیں، کیوں کہ دوستی جیسا بھڑکنا رشتہ اسی وقت مضبوط تصور کیا جا سکتا ہے، جب بھی ایک "سوسا" سے معاملات بالکل پہلے جیسے ہو جائیں۔ محض مقابلہ بازی اور کشمکش کے لیے زندگی بھر کے بھڑکنا دوست کو کھو دینا کوئی داخلہ نہیں، لیکن بعض لوگوں کو محض راز دہی سے ہی آتی ہے۔ آپ دوستی کو بالکل ختم کر دیں لیکن ایک حد مقرر کر لیں، جس سے آگے نہ جائیں۔ ہر رشتہ کوئی دو لوگوں کے مابین وجود پاتا ہے، لیکن جب تک اس رشتے میں دونوں طرف سے غلوں اور سچائی شامل نہیں ہوگی، وہ آگے نہیں بڑھ سکتا۔ دوستی کے معاملے میں بھی یہی اصول لاگو ہے۔ یہ رشتہ نہایت خوبصورت جذبات میں گنہگار ہوتا ہے، لہذا اسے تجربات یا قوتی فائدوں اور مقابلہ بازی کی بجائے چن چن سے پہلے اچھی طرح سوچ کر لینا ضروری ہے۔

دوستوں کے ساتھ ایسی سرگرمیاں

اپنا نہیں، جن میں مقابلہ کم سے کم ہو!

اگر آپ کا ارد گرد کا ماحول ایسا ہے جہاں آپ اور آپ کے کسی دوست کے درمیان بہت زیادہ مقابلہ ہو تو دوستی کے رشتے کو مضبوط کرنے کے لیے کچھ بھی کھلی سرگرمیاں اپنائیں جانتی ہیں تاکہ قہور اور صبران ہٹ سکے۔ مثال کے طور پر کسی کتاب کو پڑھنے کے بعد اس پر تبصرہ لکھا، چٹکا، انڈیا، آؤٹنگ یا ٹاپنگ وغیرہ۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کے کسی دوست کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ کا رویہ اس کے ساتھ اچھا نہیں ہے اور وہ بھی جواب میں مدد بھلا کر دیتے جاتا ہے۔ ایسی صورتحال مت پیدا ہونے دیں اور کسی کھلی تفریح یا سرگرمی کے ذریعے ماحول کو خوشوار بنانے کی کوشش کریں۔

اگرچہ یہ ایک بہت مشکل

کام ہے کہ اپنی انا کو مار کر آپ سامنے والوں کی تلخ باتوں

یا رویوں کو نظر انداز کریں، لیکن جب سامنے کوئی ایسا فرد ہو جس

کے ساتھ آپ دوستی جیسے خوبصورت رشتے میں منسلک ہوں تو

پھر انا کو ایک طرف رکھ کر نظر انداز کر دینے میں آپ کی

دوستی ہی کی جیت ہوگی۔

جذباتی ہونے میں کیا رکھا ہے!

اگر کوئی آپ کو کسی ایسے کام یا بات کا تصور دے گا جو آپ نے نہ کیا ہو تو آپ ایک دم سے بہت جذباتی ہو کر اپنا دفاع کرنے لگتے ہیں۔ دوستی میں اگر ایسی صورتحال درپیش ہو تو اپنے آپ پر قابو رکھیں، کیوں کہ اس طرح معاملات مزید بگڑ جاتے ہیں اور بحث برائے بحث سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

جتنا ہو سکے نظر انداز کرنے کی کوشش کریں!

اگرچہ یہ ایک بہت مشکل کام ہے کہ اپنی انا کو مار کر آپ سامنے والوں کی تلخ باتوں یا رویوں کو نظر انداز کریں، لیکن جب سامنے کوئی ایسا فرد ہو جس کے ساتھ آپ دوستی جیسے خوبصورت رشتے میں منسلک ہوں تو پھر انا کو ایک طرف رکھ کر نظر انداز کر دینے میں آپ کی دوستی ہی کی جیت ہوگی۔ جب سامنے والے کے غراب رویے کے باوجود بھی آپ کی طرف سے کوئی لطف نہیں ملے گی تو سامنے والا خود اپنے رویے پر غور کر کے اپنی لطف کی صفائی مانگے گا یا زائش شرط ہے۔

براہ راست اپنی بات نہ کریں!

اگر آپ کا دوست کسی بات پر آپ سے ناراض ہے تو اس سے براہ راست اپنے بارے میں بات کے اپنی

حاشیہ

نہیں کیا۔

مقابلہ و مزاحمت یا کشمکش

(Competition) اگرچہ

ایک اچھی چیز ہے لیکن کلاسیک دیکھا گیا

ہے کہ مقابلہ برائے مقابلہ رشتوں میں

درازیں ڈال دیتا ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب

دو بھڑکنا دوستوں کے مابین کسی چیز کے حوالے سے

مقابلہ جاری ہو۔ ایسی صورتحال میں اکثر دو چیز دوستی جیسا

خوبصورت رشتہ کھینچ پیچھے چلا جاتا ہے اور مقابلے کی دوڑ

میں ایک دوسرے کے جذبات و احساسات کی پروا نہ کرتے ہوئے

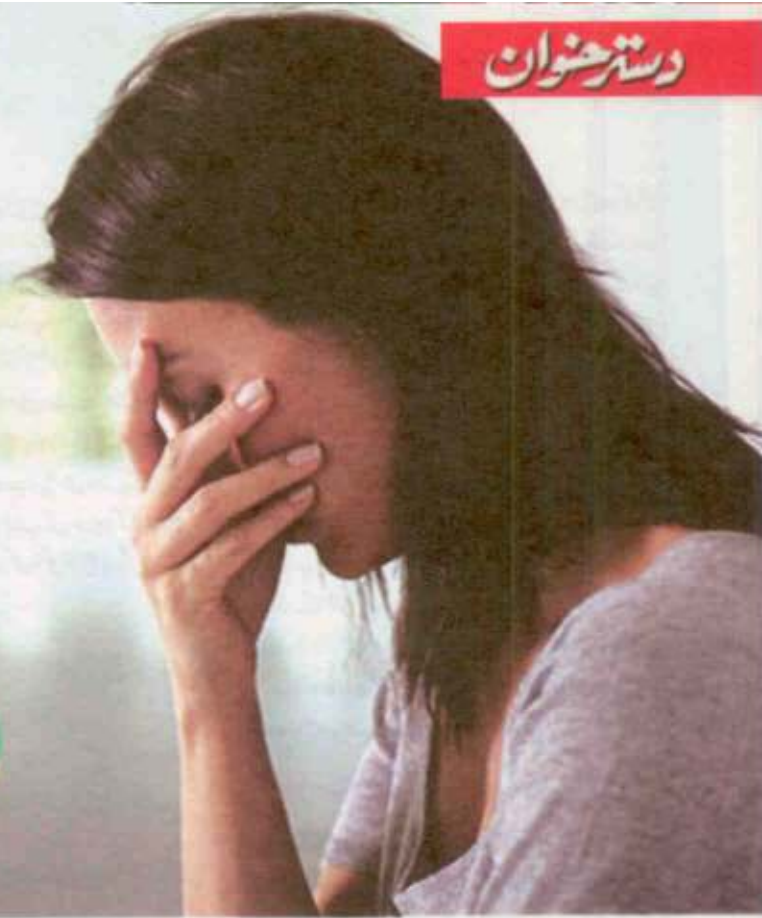
صرف جیت کی جانب توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے۔ یہاں ان سطروں میں ہم

آپ کو اس حوالے سے کچھ نہیں دیں گے کہ اس طرح مقابلے کی فضا

میں دوستی کو غراب ہونے سے بچایا جا سکتا ہے۔

غیر جانبداری سے ایک عمل جائزہ لیں!

کچھ چیزیں آپ کے لیے پریشانی یا تکلیف کا باعث ہو سکتی ہیں لیکن دوسری طرف وہی بات یا چیز آپ کے دوست کے لیے ایک دشمن کی بات بھی ہو سکتی ہے۔ لیکن جب ہے کہ آپ غیر جانبداری سے ایک عمل جائزہ لیں اور وہ واقعات یا باتیں غور کرنے کی کوشش کریں جب آپ کے خیال میں آپ کے دوست نے آپ کو ہرٹ کیا۔ پوری سچائی سے یہ بھی دیکھیں کہ کیا آپ واقعی ہرٹ ہوئے یا اس سے آپ کی زندگی پر کوئی فرق پڑا؟ اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کے دوست کا رویہ صرف آپ کے ساتھ ہی ایسا ہے، جبکہ باقی لوگوں کے ساتھ اس کا برتاؤ مناسب ہے تو سمجھ جائیں کہ دوستی میں دراز چڑھ چکی ہے۔ اس حوالے سے اس سے بات کریں اور کسی ایک نتیجے پر پہنچیں یا سامنے کو بات جیت کے ذریعے سے سلجھانے کی کوشش کریں، کیوں کہ بعض اوقات دوست احباب محض توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی اس طرح کا برتاؤ کرتے ہیں۔



ہو۔ حتیٰ کہ جب آپ سو رہے ہوں یا آرام کی حالت میں ہوں جب بھی تھکاوٹ کا احساس آئے۔ ہر بات پر اس بات کی علامت ہے کہ آپ ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ڈپریشن اور سستی بھی ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو ڈپریشن میں مبتلا ہوں، ان میں تھکاوٹ یا سستی کا شکار ہونے کے امکانات چار گنا بڑھ جاتے ہیں۔ ڈپریشن اور سستی ایک ساتھ مل جائیں تو کلی دیگر مسائل بھی گھڑے کر سکتے ہیں۔

پٹلوں اور جوڑوں کا درد

ڈپریشن اور درہمی ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔ مسلسل کسی درد میں مبتلا رہنے سے ڈپریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اسی طرح ڈپریشن خود بھی کئی اقسام کے دردی میں مبتلا کر سکتا ہے۔ ڈپریشن کی وجہ سے پٹلوں اور جوڑوں میں درد کی شکایت شروع

ڈپریشن

ایک ذہنی مسئلہ، مگر جسمانی بھی بن سکتا ہے۔!

ڈپریشن کی کیفیت سے جلد باہر نہ آنے پر بہت سی جسمانی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

بیتے میں تکلیف

ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر یہ شکایت پہلے سے ہے تو اس سے ڈپریشن کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ڈپریشن کا شکار افراد میں جسمانی درد کی شکایت بھی ہونے کے عام اطوار کے مقابلے میں تین گنا زیادہ فطرات ہوتے ہیں۔

بیتے میں تکلیف دل یا پیچھے دونوں کی کسی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر مدد فراہم نہ کی جائے تو دل یا پیچھے دونوں کی کسی بیماری کی تشخیص سے انکار کرے گا۔ لیکن کبھی کبھی ڈپریشن بھی اس کی وجہ بن جاتا ہے۔ کیونکہ ڈپریشن اور ماضی قلب کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ مسلسل ڈپریشن سے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

صحت اور سستی

اگر آپ اتنی تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں کہ روز مرہ کے کاموں کے لیے بھی آپ میں توانائی نہ

ڈپریشن مادہ ای یا اطرد کی اس حالت کو کہتے ہیں جس میں اس کا احساس بہت دیر تک رہتا ہے اور اس کی شدت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ زندگی کے دوسرے معمولات اس سے متاثر ہونے لگتے ہیں اور کسی کام میں جتنی تھکن لگتی ہے کچھ لوگوں میں ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی۔ بہت سے لوگ جو اس وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں، ان میں اپنی اداسی کی کوئی وجہ بھی نہیں آتی۔ اس کے باوجود ان کا ڈپریشن بعض دفعہ اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ ان میں مدد اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض تکلیف دہ واقعات مثلاً کسی قریبی عزیز کے انتقال، طلاق یا نوکری ختم ہو جانے کے بعد کچھ عرصہ اس وجہ سے ایک عام بات ہے۔ اگلے کچھ ہفتوں تک ہم لوگ اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور بات کرتے رہتے ہیں۔ مگر کچھ عرصہ بعد ہم اس حقیقت کو تسلیم کر لیتے ہیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں واپس آ جاتے ہیں۔ لیکن بعض لوگ اس اداسی سے باہر نہیں نکل پاتے اور ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ڈپریشن کسی کو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے لیکن بعض لوگوں کو ڈپریشن ہونے کا خطرہ اور لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ہماری شخصیت بھی ہو سکتی ہے اور حالات و تجربات بھی۔ ڈپریشن اگرچہ چلی سکتا ہے تاہم اس کے جسم پر بھی کافی خلی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جو یہ ہیں:

نیند کے مسائل

اگر آپ نیند کے مسائل سے دوچار ہیں تو اس کی وجہ ڈپریشن بھی ہو سکتا ہے۔ ڈپریشن کے شکار افراد عام طور پر نیند کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان میں رات بھر نیند نہیں آتی اور اگر آتی بھی ہے تو بار بار ٹوٹ جاتی ہے۔ لیکن ڈپریشن میں جتنا بعض افراد بہت زیادہ سواتے ہیں۔ یعنی اس کو جتنی سے دوچار افراد یا تو نیند کوڑ سے ہیں یا مگر بہت زیادہ نیند لیتے ہیں۔

DEPRESSION



کھانا کھانا چھوڑ دیتے ہیں، جس سے بدن میں وٹامنز کی کمی ہو جاتی ہے اور طبیعت اور زیادہ خراب گنتی ہے۔

نیند

نیند نہ آنے سے پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ سو نہ سکیں تو پھر بھی آرام سے لیٹ کر ٹی وی دیکھنے یا ریڈیو سننے سے آپ کو کافی سکون ملے گا اور آپ کی گھبراہٹ بھی کم ہوگی۔

مابینکس نہ ہوں

اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیں کہ آپ جس تجربے سے گزر رہے ہیں اس سے اور لوگ بھی گزر چکے ہیں۔ ایک نایک روز آپ کا ذہن ختم ہو جائے گا، چاہے ابھی آپ کو ایسا نہ لگتا ہو۔ لیکن ایسا ضرور ہوگا۔ اس حوالے سے پر امید رہیں۔ یہ سوچ کر سب کچھ ٹھیک ہے اور "جو ہوتا ہے اچھے کے لیے ہوتا ہے" نایک بہت پادار عمل طریقے سے خود کو اور اپنی سوچ کو بدلنے کا۔ جو پھر آج ہی سے ابتداء کریں۔!

افراد سگریٹ زیادہ پیتے گئے ہیں یا پھر نشہ آور چیزوں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں، اس سے معاملہ اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جب یہ کہ خواتین کے مقابلے میں مرد ذہنی نشہ کی حالت میں زیادہ بے آرام یا بے سکون دکھائی دیتے ہیں۔

ورزش بہترین علاج

ورزش سے آپ نہ صرف فٹ رہتے ہیں بلکہ آپ کا دماغ ایسے کیمیائی مادے خارج کرتا ہے، جن کی وجہ سے آپ کا سوا خوشگوار ہو جاتا ہے اور بڑی پریشانیوں بھی چھوٹی گنتی گنتی ہیں۔ اگرچہ ورزش ذہنی نشہ کا واحد علاج نہیں، تاہم یہ ذہنی نشہ کو کافی حد تک کم کرنے میں مدد ضرور دیتی ہے۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ ذہنی نشہ کی حالت میں جسم میں اتنی توانائی نہیں ہوتی کہ مسلسل ورزش کر سکیں۔ ورزش شروع کرنے سے توانائی بھی آتی گنتی ہے، بے سکونی کا احساس گھٹ جاتا ہے اور نیند بھی اچھی آتی ہے۔ کچھ دنوں ورزش کرتے رہیں، چاہے یہ صرف آدھ گھنٹہ روزانہ چل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

اچھا کھانا کھائے

موازنہ غذا کھانا بہت ضروری ہے۔ چاہے آپ کا دل کھانا کھانے کو نہ چاہو رہا ہو۔ چڑھ چکوں اور سبزیوں سے سب سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ذہنی نشہ میں لوگ

نظام ہضم کے مسائل

ہمارے دماغ اور نظام ہضم کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ لیکن جب کہ جب ہم کسی ذہنی دباؤ یا پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں تو ہلکے عاب ہو جاتی ہے۔ لیکن کبھی پیٹ میں درد ہوتا ہے اور کبھی بھی گنتی گنتی ہے۔ ذہنی نشہ بھی آپ کے معدے اور آنتوں کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے کھانا، پیو، ہضمی، اسہال یا قبض جیسی شکایات پیدا ہو سکتی ہے۔

سردرد

ذہنی نشہ میں مبتلا افراد کو سردرد کی شکایت کرتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق شدید ذہنی نشہ والے افراد میں عام افراد کے مقابلے میں آدھے سر کے درد میں مبتلا ہونے کا تخمینہ گنا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

خودک اور وزن میں تبدیلی

بعض افراد جب ذہنی نشہ میں مبتلا ہوتے ہیں جب ان کی ہلکے مٹ جاتی ہے اور مسلسل کھانا نہ کھانے سے ان کا وزن گھٹنے لگتا ہے۔ مگر کچھ لوگ بڑے بھی ہوتے ہیں جو ذہنی نشہ کی حالت میں زیادہ کھانے لگتے ہیں۔ اس سے ان کی فرسٹیشن یا ذہنی نشہ کا احساس کم ہونے کے لیے کم ہو جاتا ہے مگر وزن بڑھنے لگتا ہے۔ ذہنی نشہ کے باعث خوراک سے متعلق عوارض لاحق ہو جاتے ہیں جیسے بہت زیادہ ہلکے لگنا (Bulimia nervosa)، ہلکے کا مر جانا (Anorexia nervosa) یا بے وقت ہلکے لگنا وغیرہ۔ خواتین کو ذہنی نشہ کی حالت میں کچھ ہلکے نہ گنتی کی شکایت ہوتی ہے۔

سردرد

سردرد میں مبتلا افراد ذہنی نشہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے ہی سردرد کی شکایت میں مبتلا ہیں تو ذہنی نشہ کی صورت میں یہ درد شدت اختیار کر سکتا ہے۔ عام افراد کے مقابلے میں ذہنی نشہ کا شکار افراد میں سردرد کے امکانات تین گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات یہ درد اشد شدت اختیار کر لیتا ہے کہ گردن تک میں درد محسوس ہوتا ہے۔

بے چینی اور بے آرامی

بے چینی اور بے آرامی کا سبب نیند کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ نہ ہوں تو پھر ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے اور وہ ہے ذہنی نشہ۔ ذہنی نشہ کی حالت میں بعض



آپ یہ بھی کر سکتے ہیں!

بڑے پلے پر جانے سے پہلے ایک کاغذ لکھ لے کر دو تین چیزیں یادداشت نوٹ کریں، جہاں آپ کے خیال میں آج کے دن رونما ہونے والی چیزوں میں سب سے اچھا اور خوشگوار چیزیں اور ان کا آپ پر کیا اثر ہوا۔

بڑے پلے پر جانے سے پہلے ایک کاغذ لکھ لے کر دو تین چیزیں یادداشت نوٹ کریں، جہاں آپ کے خیال میں آج کے دن رونما ہونے والی چیزوں میں سب سے اچھا اور خوشگوار چیزیں اور ان کا آپ پر کیا اثر ہوا۔

بڑے پلے پر جانے سے پہلے ایک کاغذ لکھ لے کر دو تین چیزیں یادداشت نوٹ کریں، جہاں آپ کے خیال میں آج کے دن رونما ہونے والی چیزوں میں سب سے اچھا اور خوشگوار چیزیں اور ان کا آپ پر کیا اثر ہوا۔



آپ کے بیگ میں کیا ہے؟

اگر کوئی آپ سے یہ سوال پوچھے تو آپ کے چہرے پر کچھ عجیب سے تاثرات نمودار ہوں گے۔ لیکن شفاف، کرٹل کلیر، ٹرانسپیرنٹ بیگ کی موجودگی میں اس سوال کی کچھ ضرورت نہیں رہتی۔ ٹرانسپیرنٹ بیگز کا ٹریڈ اگرچہ کچھ نیا نہیں۔ یہ پہلے بھی فیشن میں ان تھے اور آج کل پھر سے فیشن انڈسٹری میں اپنی جگہ بنا رہے ہیں۔ لیکن اب ان میں وقت کے ساتھ مزید بہتری، خوبصورتی اور اسٹائل شامل ہو گیا ہے اور ونڈ بیگز کے ساتھ کچھ اور پاد چڑ بھی ٹرانسپیرنٹ میٹرل میں دستیاب ہیں۔ پھر دیکھیں بات کی؟ ایک اپنے لیے بھی پسند کر لیجیے۔





کیسے کریں شاپنگ؟

جب بچے کریں تنگ!۔۔!

کرتی ہیں۔ دورِ ماضی بچوں کی خند کو نظر انداز کر کے اپنی خریداری پر توجہ مرکوز رکھنا چاہتی ہیں۔

بچہ نہ کرے بچوں کی عادت ہے!

یہ بچوں کی فطرت ہے کہ جب بھی انہیں شاپنگ کے لیے لے جایا جائے وہ کوئی نہ کوئی ہنگامہ ضرور ڈکڑا کر دیتے ہیں۔ لیکن اس وقت جب والدین خریداری میں مشغول ہوں، بچوں کا خندنی ذہن انہیں شاید بتا دیتا ہے کہ کبھی وقت ہے اپنا بات منوانے اور اپنی خواہش پوری کرانے کا۔ وہ ہاتھ چمڑا کر بھاگتے ہیں، مختلف چیزوں کو

چھوتے ہیں اور انہیں اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس دوران انہیں دالہ دم جانے کی ضرورت بھی ضرور پیش آتی ہے۔ شیر خوار بچے زیادہ پریشان کرتے ہیں، مائیں انہیں اٹھائے اٹھائے پھرتی ہیں، اس پر بھی انہیں رونا آتا ہے۔ اپنی زبان سے کچھ کہہ بھی نہیں سکتے کہ انہیں کیا پریشانی ہے یا کیا چاہیے۔ بائیس مائیں ایسے میں پریشان ہو جاتی ہیں اور ذہن میں طرح طرح کے سوالات آتے ہیں کہ آخر وہ روکیں رہا ہے۔ کہیں اسے کوئی تکلیف تو نہیں، کہیں یہ بھوکا تو نہیں۔

کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ بچوں کی بیدارش کے بعد زندگی کتنی الجھنوں کا ظہار ہو جاتی ہے۔ جب تک بچے نہیں تھے، آپ وقت کے پابند تھے اور ہر کام تقریباً وقت پر مکمل کر لیا کرتے تھے۔ مگر اب ایسا نہیں۔ جس کام میں بھی ہاتھ ڈالتے ہیں، بچے اس میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے وہ کام تاخیر کا ظہار ہو جاتا ہے۔ بچے صرف ہمارا وقت ہی ضائع نہیں کرتے بلکہ ہمیں وقتی دباؤ کا بھی ظہار کر دیتے ہیں۔

لیکن بچے تو آخر بچے ہیں!

والدین جتنے کوششیں کر سچے بچہ کو چھوڑتے ہیں وہ ان کی فطرت ہے، اسی لیے تو وہ بچے کہلاتے ہیں۔ اگر وہ یہ سب نہیں کریں گے تو انہیں بچہ کون کہے گا۔ زندگی کی دوا دھوپ میں مصروف والدین کی برداشت اکثر جواب دے جاتی ہے۔ وہ بچے کی اراسی ضد یا شرارت پر چڑھ جاتے ہیں۔ ایسے والدین شاید یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ بھی کبھی بچے تھے اور اپنے والدین کو اسی طرح تنگ کرتے تھے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ بچوں کی فرمائشوں کو نظر انداز کر کے سکون سے خریداری کر لی جائے۔



تقریباً آنت مثال

وہ خواہم جن کے بچے چھوٹے ہیں، اچھی طرح جانتی ہیں کہ ننھے منوں کے ساتھ بازار میں خریداری کرنا کتنی کم جوتی ہے کم نہیں۔ ہم میں سے اکثر نے مارکیٹوں میں ایسی خواتین کو دیکھا ہوگا جن کے بچے مختلف چیزوں کے لیے خند کر رہے ہوتے ہیں۔ خواتین مگر کا سودا سلف یا کرنے، فیصلہ کرنے اور خریدنے میں مصروف ہوتی ہیں اور بچے اپنی خند پر اڑے ہوتے ہیں۔ کبھی کھلانے کی فرمائش کرتے ہیں تو کبھی آشکریم کے لیے جھڑکا کھڑا کر دیتے ہیں۔ کچھ تو ایسے ہوتے ہیں جو بازار میں دوڑو کر آسمان سر پہ اٹھ بیٹے ہیں۔ اس موقع پر کچھ خواتین ڈانٹ اپنٹ سے کام لیتی ہیں تو کچھ پر سکون رسپنڈ کی کوشش

شاپنگ مالز کے پلے ایریا



آج کل مختلف چھوٹے بڑے شاپنگ مالز میں بچوں کے لیے پلے ایریا کی سہولت بھی دستیاب ہے۔ یہ نہ صرف بچوں کے لیے باسٹ فرائز ہیں بلکہ والدین بھی گھبراہٹ سے بچوں کو پلے ایریا میں کھیلنے کے لیے چھوڑ کر اپنی شاپنگ آرام سے

کھل کر سکتے ہیں۔ لیکن یہاں بھی کھیل طور پر پلے ایریا پر انحصار کرنا درست نہیں، کیوں کہ بچوں کے کم ہو جانے یا اوپر اُدھر ہوجانے کے واقعات بھی عام ہیں۔ اس مسئلے میں یہ کیا جا سکتا ہے کہ اگر گھر سے کوئی دوا خراج شاپنگ کے لیے ساتھ لے جائے تو ایک فرد بچوں کے ساتھ پلے ایریا میں رک جائے اور دوسرا ضروری سامان کی خریداری کر لے، جبکہ بچے اپنے کھیل کو میں توجہ دے رہے ہوں گے اور آپ کو گنگ نہیں کریں گے۔

شاپنگ کے دوران بڑے بچوں سے باتیں کرتے رہیں۔ انہیں اور گرو سوچو جو اس سے حشرات کرائیں اور خریداری کے عمل کو بھی ساتھ ساتھ سمجھاتے جائیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو کوئی چیز دلانا چاہتی ہیں تو اسے پہلے سے بتادیں۔ ساتھ ہی یہ شرط لگا دیں کہ اسے وہ چیز اسی صورت میں ملے گی جب وہ پورے سامان سے آپ کو گنگ نہیں کرے گا۔

یہ وہ چہرہ باتیں ہیں جن پر عمل کر کے آپ سکون سے شاپنگ میں وقت صرف کر سکتے ہیں، لیکن اپنے بچے کا خیال ضرور رکھیے گا۔!



نکلنے کے بعد خاص طور پر مارکیٹ میں وہ آپ کا ہاتھ نہیں چھوڑیں گے۔ مارکیٹ میں اپنے بچے میں رکھی کسی چیز کو نہیں چھوڑیں گے۔ اگر کوئی چیز پسند آئے تو صرف بتائیں گے، اس کے لیے ہند جس کریں گے۔ اگر کسی چیز کے لیے ایک ہاتھ مارنا کر دیا جائے تو دوسری ہاتھ اس کا نام نہیں لیں گے۔ اسی طرح کی دوسری ضروری باتیں کریں اور ساتھ ہی یہ بھی بتادیں کہ اگر انہوں نے آپ کا ہاتھ نہیں مانا تو اگلی بار آپ انہیں ساتھ نہیں لے جائیں گی۔

کچھ باتیں آپ کے لیے!

1. مصروف اوقات یا چھٹی کے دن بچوں کے ساتھ خریداری کے لیے نہ نکلیں، کیونکہ اس وقت بازاروں میں خریداریوں کو گھومنا ہوتا ہے، جس سے بچے گھبراہٹ یا انکسائٹ کا شکار ہو کر پریشان ہو جاتے ہیں اور رونے لگتے ہیں۔

2. اگر بچے پانچ سال سے کم عمر کا ہے تو دو تین گھنٹے والی شاپنگ ہرگز نہ کریں۔ اس سے آپ بھی تھک جائیں گی اور بچہ بھی ہار ہو کر آپ کو پریشان کرنے لگے گا۔ بہتر ہے کہ چھوٹے بچوں کے ساتھ بیٹھائیں صحت یا زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹے والی شاپنگ کریں۔ اگر اس سے زیادہ وقت لگنے کا امکان ہو تو درمیان میں وقفہ ضرور لیں۔

3. بچے کو خالی پیٹ خریداری کے لیے نہ جائیں۔ پیٹ خالی ہوتے ہی وہ بڑا سب کا رویا یک جہا ہوتا ہے اور انہیں کھانے پینے کی ہر چیز پر کشش اور حیرانہ نظر آتی ہے۔ بچہ جو بھی دیکھے گا، اس کے لیے شد کرے گا۔ اس لیے گھر سے نکلنے سے پہلے اطمینان کر لیں کہ اس کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔

4. بچے کی تھکائی کا بھی خیال کریں۔ اگر اس کے سونے کا وقت ہے تو اس وقت ہرگز بازار نہ جائیں ورنہ وہ آپ کو دانتیں تک پریشان کرے گا۔

77 عین اس وقت جب والدین خریداری میں مشغول ہوں، بچوں کا خندی ذہن انہیں شاید بتا دیتا ہے کہ یہی وقت ہے اپنی بات منوانے اور اپنی خواہش پوری کروانے کا۔ وہ ہاتھ چھڑا کر بھاگتے ہیں، مختلف چیزوں کو چھوتے ہیں اور انہیں اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ 44



یہ بات سب کے علم میں ہے کہ بچوں کی فطرت بدلتا نہیں ہے۔ سمجھدار والدین جانتے ہیں کہ صورت حال کا پورا پانا اور اسے اپنے حق میں ڈھالنے کے لئے انہیں اپنے اندر تہذیب اس کا ہونا چاہیے۔ اگرچہ اس بات کا کوئی مخصوص فارمولا نہیں کہ شاپنگ کے دوران بچے کو کس طرح سنبھالا جائے۔ تاہم ہر بھی بچوں کے ساتھ مارکیٹ جانے سے پہلے یہ باتیں ذہن میں ضرور رکھنی چاہئیں۔

بچوں کی ضروری چیزیں ساتھ رکھیں!

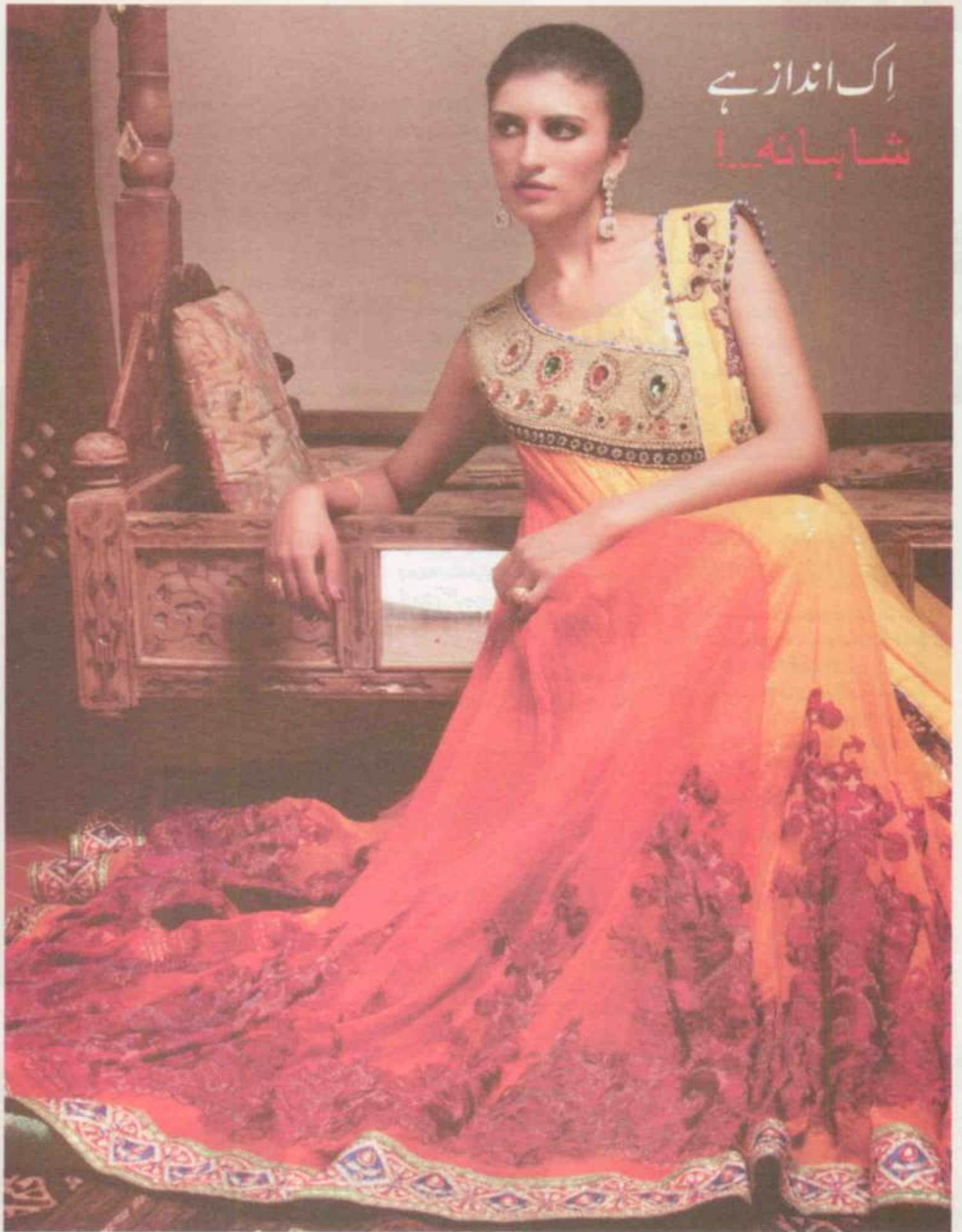
بچے اگر چھوٹا یا شیر خوار ہے تو آپ کو چاہیے کہ اس کا ڈائیر ساتھ ضرور رکھیں، بعض اوقات بچے ڈائیر کی تہذیب کے لیے روتے ہیں۔ صفائی کے لیے نشتر بھی رکھ لیں، تو ایلے ڈیڈر یا پانی کی بوتل بھی لیں۔ آج کل سردی کا موسم ہے اس لیے اسے لینے کے لیے کوئی چادر یا چھوٹا کپڑا رکھ لیں۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ اسے شاپنگ کے دوران بھوک لگے گی تو کچھ اسٹیکس بھی اپنے پاس میں ڈال دیں۔ کوئی کھلونا وغیرہ بھی ساتھ لے لیں تاکہ وہ اس میں مصروف رہے اور سکون سے خریداری کر سکیں۔

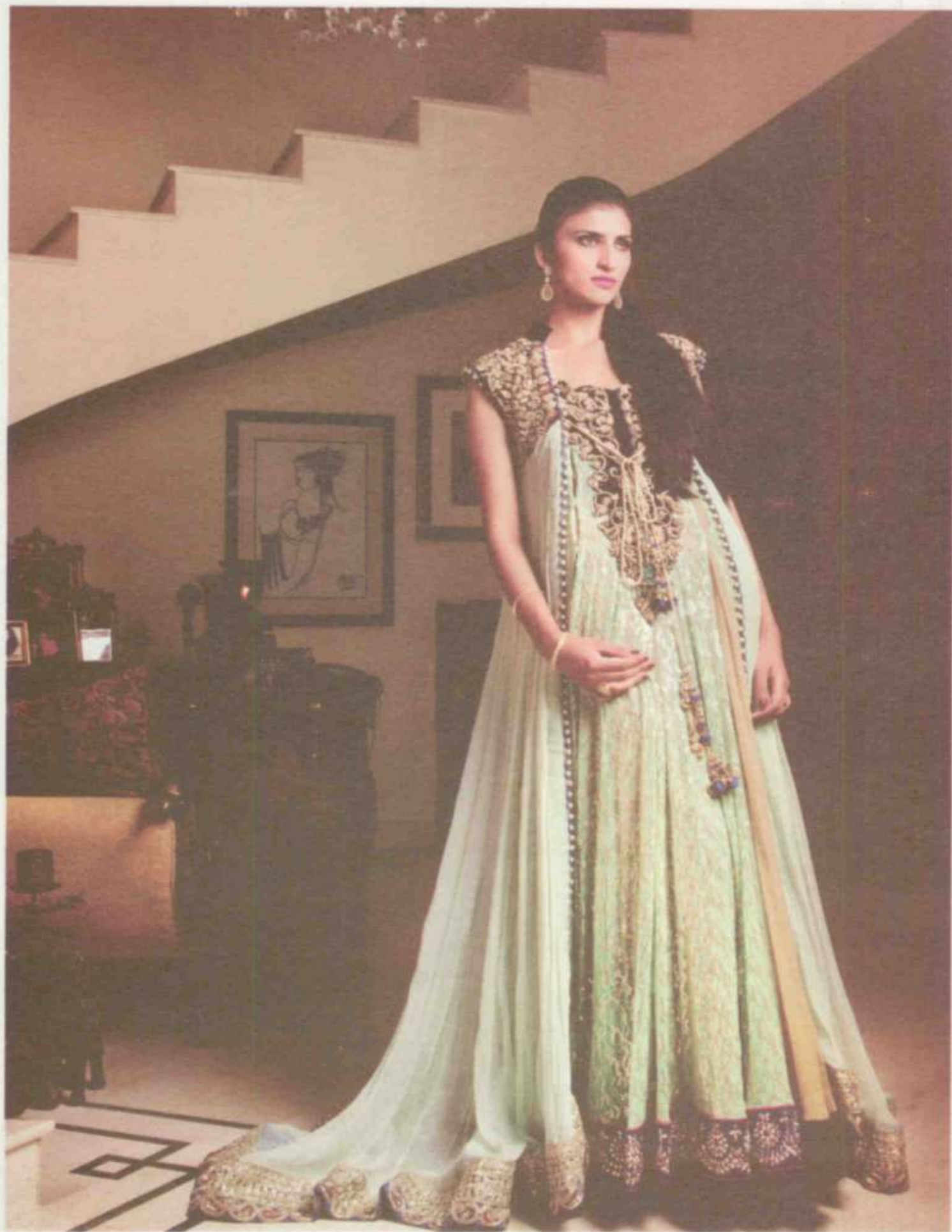
بچوں کی تربیت کریں!

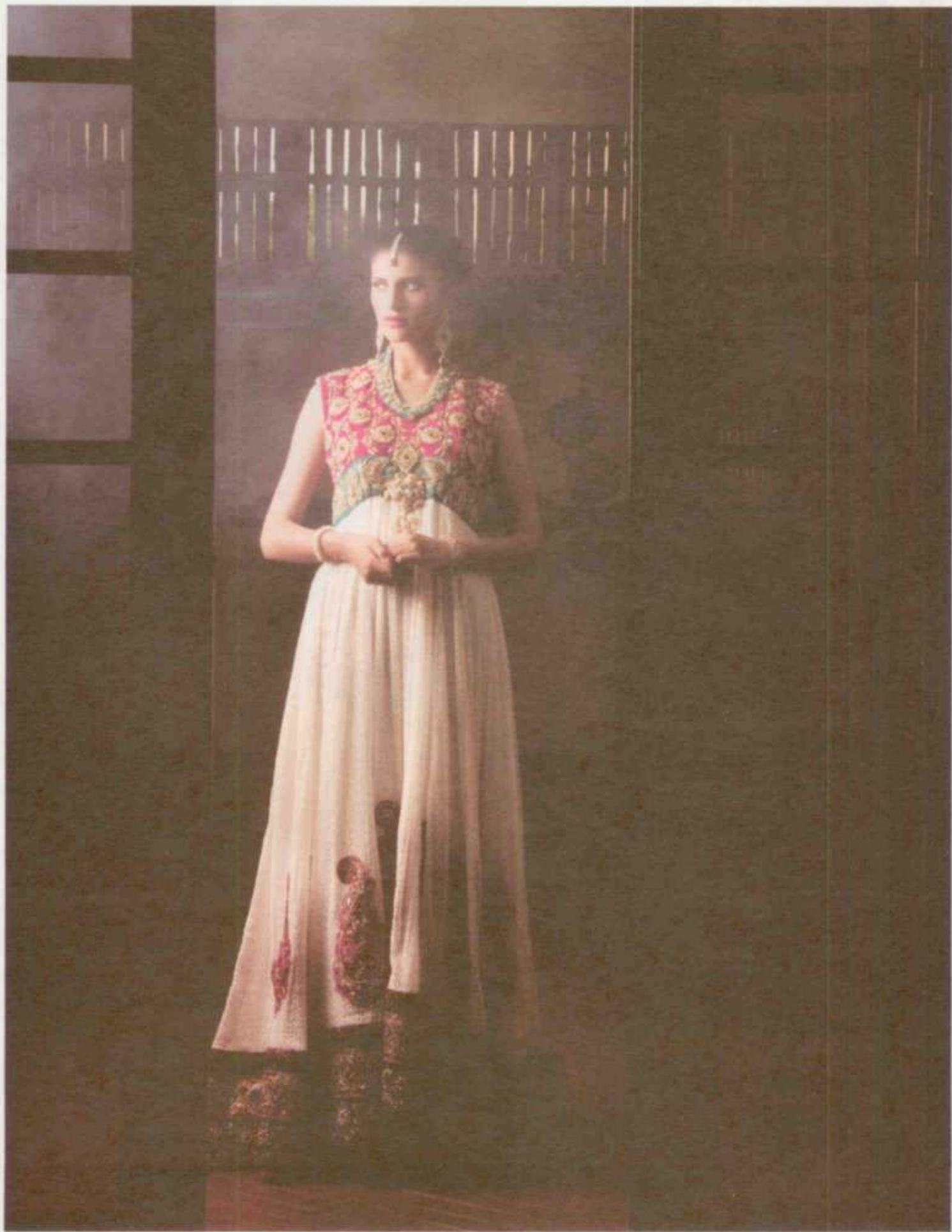
بچوں کی تربیت کے معاملے میں تھوڑی بہت ملتی بہت ضروری ہے۔ معاملہ جب کچھ بڑے بچوں کے ساتھ شاپنگ کا ہوتا انہیں گھر سے نکلنے وقت کچھ باتوں کا پابند کریں اور اس پر انہیں ثابت قدم رہنے کی تلقین کریں۔ انہیں سکھائیں کہ گھر سے

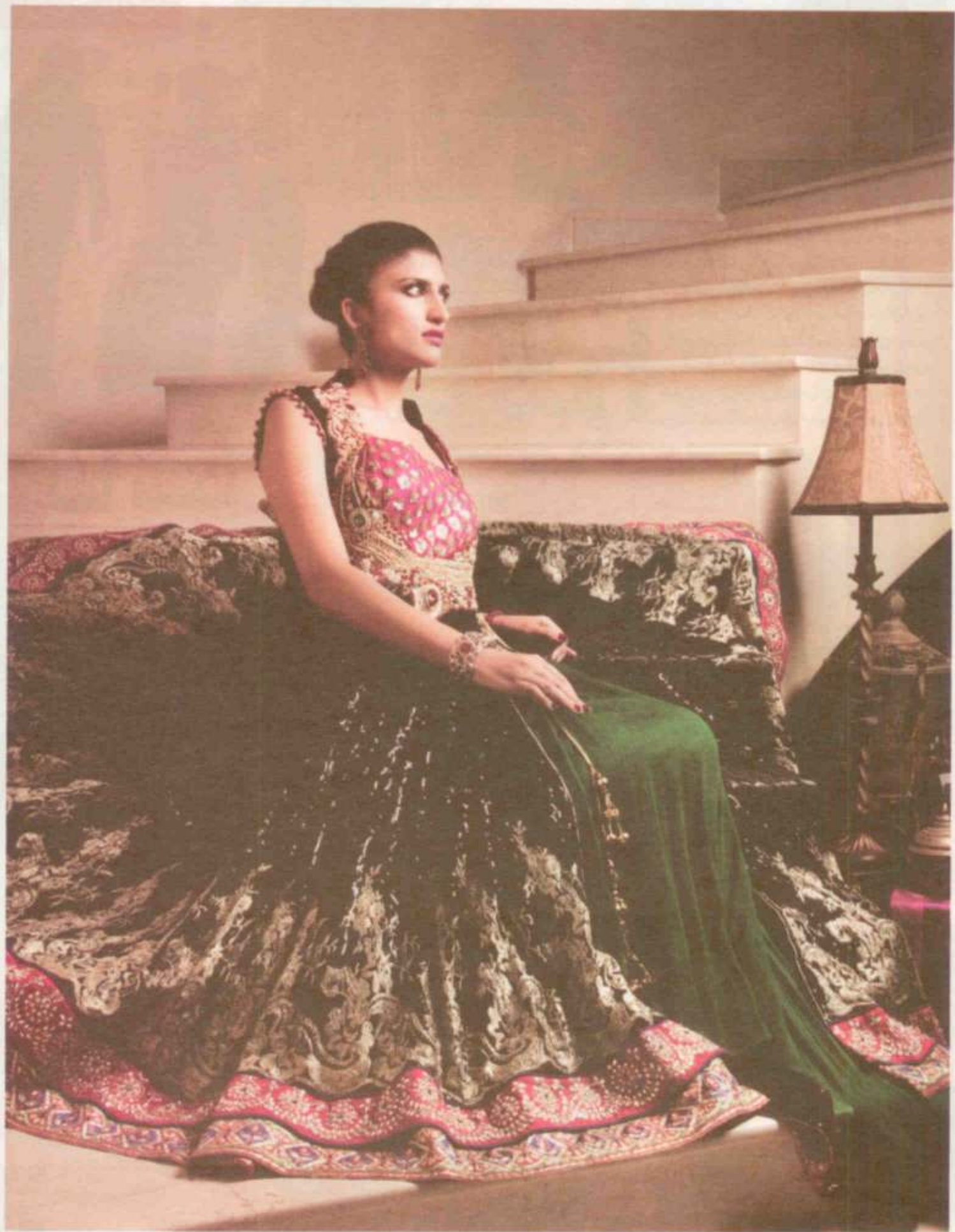


اک انداز ہے
شاہانہ!











یاد رہا ایک وقت تھا کہ اگر کوئی لڑکی سوچے چاہے بڑے شہر کا رخ کرتی تو والدین اسے ہاسٹل میں داخل کر دیا کرتے تھے۔ لیکن ہاسٹل کی وارڈن کا رویہ بچوں کی بھلائی چاہنے والی مگر سخت گیر ماں جیسا ہوا کرتا تھا اور وہ لڑکی گھر سے مکالموں اور مٹی خور کو بہت غور سے دیکھتی تھی۔ مگر 111 عاشر میں جہاں دیگر مسائل بہت بڑے ہیں وہاں یہ مسئلہ بھی بڑی شدت کے ساتھ سراٹھانے لگا ہے اور اس نے والدین کی پریشانیوں میں مزید اضافہ کیا ہے۔ کسی بھی ہاسٹل کی انتظامیہ لڑکیوں کی ہاسٹل لائف پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر وہاں نظم و ضبط کا خیال رکھا جاتا ہے تو نتیجہ

ایسی ہوگی جو ہاسٹل میں رہائش خوشی سے رہتی ہو۔ عام طور پر یہ فیصلہ بھوری ہی میں کیا جاتا ہے کیونکہ بچہ بارہواؤں کے گھر کو بھیج دیا جاتا ہے اور اسے گھر آسان نہیں ہوا کرتا مگر مصروفیات کو پالنے کے لیے انسان اپنی ہی ہر کوشش کرتا ہے۔

hostelife



ہاسٹل لائف - ایک اچھا تجربہ

لیکن لڑکیاں یہ تجربہ کرنے سے پہلے کچھ سوچ لیں!

قریب مسطور

اس میں پریشان ہونے کی بات نہیں۔ مگر آج سوچیں اور انٹرنیٹ کے دور میں والدین اپنے بچوں سے کہہ رہے ہیں کہ وہ ہاسٹل میں نہ جاسکتے ہیں۔

والدین ہاسٹل لائف کا مشاہدہ کریں!

بچوں کو ہاسٹل بھیجے سے پہلے ماں باپ کو چاہیے کہ وہ مختلف کالج کی ہاسٹل لائف کا مشاہدہ کریں۔ ہو سکتے ہیں کہ ہاسٹل میں عام رہائش جیسی کوشش کریں۔ لیکن زور ہاسٹل میں موجود لڑکیوں سے اس بارے میں بات کریں۔ ان کی رہائشی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو اچھی طرح جان لیں اور خاص طور پر ہاسٹل کی انتظامیہ سے براہ راست معلومات حاصل کریں۔

ہاسٹل وارڈن کا رویہ!

کسی بھی ہاسٹل لائف میں وارڈن کا رویہ بہت اہم سمجھا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں اب بھی یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہاسٹل میں تعلیم کو ختم کرنے کے لیے نہیں بھیجا جاتا۔ خاص طور پر ایسے علاقے جہاں قباہی نظام رائج ہے یا مگر تعلیم خاندانوں کو ایک نیک و نیاں اور پرانے خیالات کو خاندانی روایت کا دور دے دیتے ہیں اور خواتین کو معاشرے کا ایک فعال فرد بنانے کے لیے کسی طور پر تیار نہیں۔ تاہم شہری اور بڑے شہر کے خاندانوں میں یہ شعور موجود ہے کہ تعلیم مرد اور خواتین دونوں کے لیے لازمی ہے اور اس کے لیے وہ کسی بھی حد تک جاننے کو تیار ہوتے ہیں۔ خواہ انہیں اپنے بچوں کو باہر کے سماج بھیجنا پڑے یا ان کو ہاسٹل میں رہائش اختیار کرانی پڑے۔ والدین کی تعلیم سے بہت اچھی جگہ لیں اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے ہاں نو جوان لڑکیوں کو کالج بھیجے اور ہاسٹل لائف اختیار کرتے ہوئے والدین پر بھاری اور انہیں کا فکرا ضرور ہوتے ہیں۔ کیونکہ ایسے واقعات و کٹر اخبارات کی زبانت بنتے رہتے ہیں جو ہاسٹل لائف کے حوالے سے والدین کے احوال کو متاثر کرتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے تو پھر کیا کیا جاتا ہے؟ کسی لڑکی کے خواہش اس بارے میں کہ وہ ہاسٹل میں جا سکی یا نہیں ان دیکھنے شدت کی وجہ سے تعلیم کا مسئلہ ترک کر دیا جائے۔ لیکن ہمارا آج کا مسطور ہے۔

مگر ہاسٹل میں رہائش بھوری!

ایک زمانہ تھا جب صرف مادی علم کے حصول کے لیے مگر سے دوری کے مصائب برداشت کرتے تھے مگر علمی حالت سے شامانی نے اب مختلف ناک کو بھی یہ عمل بنانا ہے کہ وہ بھی یہ دن تک یا کسی دوسرے شہر جا کر اپنی تعلیم مکمل کر سکتی ہے۔ شاید ہی کوئی لڑکی



میں حصہ لینے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں، جیسے: جمہور کی، جمہور سازی، شاعری، روزنامہ کش، ٹینس، لائیکنگ، بینکیشن وغیرہ۔ اس کے علاوہ بحث و مباحثے اور دیگر مقابلوں میں شرکت انہیں جست اور تندرست بنا دیتی ہے اور ان کی شخصیت میں اعتماد آتا ہے۔ جو شاید عام حالات میں ممکن نہ ہو۔ لڑکیوں کی ذہانت کو سراہتے اور بڑھانے کے ساتھ ساتھ رہائشی



اداروں کی زندگی انہیں جذباتی طور پر مستحکم و مضبوط بناتی ہے۔ ہاسٹل لائف انسان کا نظریہ بدلنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور انسان کے برتاؤ میں بھی بہت تبدیلی پیدا کرتی ہے۔

نتیجہ کیا ہوتا ہے؟

اور اصل میں تسلیم کرنا چاہئے کہ معاشرہ اس وقت اہم تبدیلی سے گزر رہا ہے۔ خواتین کے تعلیم کا عزم و غیرہ کے لیے گھروں سے باہر رہنے کو معاشرے میں اب بھی دو قیود نہیں مل رہی جو ترقی یافتہ ملکوں کی معیاری تہذیب کا حصہ بن چکی ہے۔ ابھی یہ جیڑیاں ہماری خواتین کے لیے لگی ہیں۔ وہ خود کو سچے ماحول سے ایذا جھٹ کرنے کی تگ و دو میں ہیں اور انہیں جگہ جگہ پر حراست کا بھی سامنا ہے۔ اس واسطے سے ان کے اندر احمق کی بے پناہی ہے۔ وہ مختلف اہام اور غلط فہمیوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی لیے وہ بعض اوقات غلط باتوں کا شکار بھی ہو جاتی ہیں، لیکن سچ حقیقت یہی ہے کہ وہ تجربہ کی بجلی میں رو کر ہی تندرستی میں آس لے لے ہماری خواتین کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ پاکستانی اور پاکستانی زندگی وہ قدر ہے جسے انہیں کسی حالت میں نہیں کھوئے لیکن اس کے ساتھ ساتھ نام نہاد پندہوں کی پروا نہ کرتے ہوئے زمانے کے چیلنجز کا بھی مقابلہ کرنا ہے۔

انفرادی کردار سب سے اہم!

یاد رکھیں کنول کا پھول جہیز میں نکلتا ہے لیکن اس کی خوشبو الگ ہوتی ہے۔ وہ گندے ماحول میں رہتا ہے لیکن اپنی انفرادیت برقرار رکھتا ہے۔ گھنٹی بھی نہیں اچھالی، برائی انسان کے ساتھ گرا دیتی ہے۔ یہ انسان پر منحصر ہے کہ وہ کون سا راستہ اختیار کرتا ہے۔ اگر لڑکیوں کو اس بات کا احساس ہے کہ ان کے والدین نے ان پر اعتماد کرتے ہوئے انہیں اپنے سے اور نکھارے تو وہ تو والدین کے احکام کو بھی نہیں پہنچا سکی گی اور نہ ہی اپنے مقصد سے ادھر ادھر بھٹکیں گی، کیونکہ وہ جانتی ہیں ہاسٹل لائف اختیار کرنے کا مقصد صرف اور صرف اپنی تعلیم کو مکمل کرنا ہے۔ کسی نے کہا کہ اگر آپ لڑکی ہیں اور لڑکی ہی رہنا چاہتے ہیں تو کوئی آپ کو غلط نہیں دیکھتا اور آپ کا کچھ بازو نہ ہوگا!

ہاسٹل لائف محض فیشن!

ایک عام تاثر یہ بھی ہے کہ موجودہ دور میں رہائشی ادارے یا ہاسٹل صرف ایک روایت اور فیشن بن کر رہ گئے ہیں۔ ہاں اور ہاپ دونوں ملازمت کرتے ہیں اور اس طرح اپنی مصروفیات کے سبب بچوں کی تربیت پر زیادہ دھیان نہیں دے پاتے ہیں۔ ایسی صورت میں انہیں ایک ہی آسان راستہ نظر آتا ہے اور وہ ہے ہاسٹل یعنی بچی کو ہاسٹل بھیج دیا اور اپنی ذمہ داریوں سے بری ہو گئے۔ سوچ کا یہ انداز ٹھیک نہیں ہے۔ اگر تو وہ بچی کو گھر میں رکھ کر بڑھا سکتے ہیں تو ان کی تعلیم کی ترقی بھی ہوئی چاہیے۔ کیونکہ اولاد انہوں کے سامنے ہو تو بات ہوتی ہے۔ یہ وہ عمر ہوتی ہے جہاں والدین کو اپنی اولاد پر بہر حال کچھ چپک رہتا ہے اور انہیں قدم قدم پر والدین اور اپنے بچوں کی رہنمائی کی ضرورت رہتی ہے۔

ہاسٹل لائف کے مثبت پہلو!

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہاسٹل لائف میں کچھ خطرات موجود ہوتے ہیں، لیکن یہ بات بھی حقیقت ہے کہ اس لائف کے کچھ ناقابل تردید فوائد بھی ہیں، جو لڑکیوں کی زندگی میں خوشگوار تبدیلی لاتے ہیں اور ان کا مستقبل روشن بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

خود ہی زندگی!

رہائشی اداروں کی زندگی بچوں میں خود اعتمادی کے عناصر پیدا کرتی ہے۔ لڑکیاں دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے اپنی مدد آپ کرنا سیکھنا شروع کر دیتی ہیں اور دوسروں کی پریشانیوں کو بہتر طریقے سے حل کرنے کا تجربہ حاصل کرتی ہیں، ہر آگے چلی کران کے کیرئیر اور زندگی کے دیگر معاملات میں بھی کام آتا ہے۔ بعض لڑکیاں تو کھانا پکانا بھی ہاسٹل لائف ہی سے سیکھتی ہیں۔

دوسری شخصیات

سے سیکھنا!

ہاسٹل لائف میں مختلف طرح کے لوگوں سے ملاقات ہوتی ہے اور انہیں شخصیات سے تعارف ہوتا ہے، جس سے ان کا خیال علم حیرت ہوتا ہے، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں ترقی آتی ہے اور ان کے اندر صبر و شکر کا مادہ پیدا ہوتا ہے۔ نیز خود بخود اور اپنی تعداد اور صلاحیتوں کو حیرت بہر بنانے اور دکھانے کے مواقع میسر آتے ہیں۔

تقریبی سرگرمیوں کے مواقع!

رہائشی اداروں میں لڑکیوں کو مختلف قسم کے کھیلوں

لڑکیوں کے پرائیویٹ ہاسٹل!

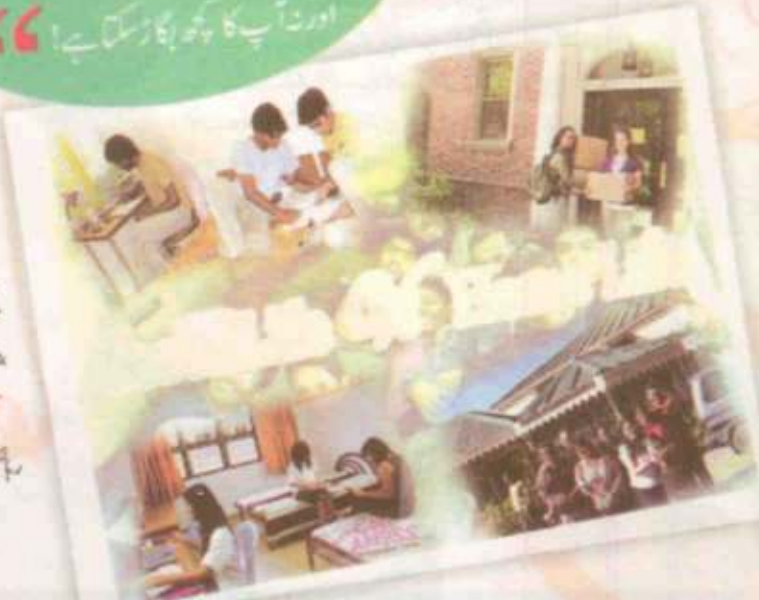
شہروں میں قدم قدم پر ایسے ہاسٹل مل جاتے ہیں، جو گھر سے باہر گھر جیسے ماحول کا دعویٰ کرتے ہیں، مگر اس ماحول کی حقیقت وہاں چند دن گھبرانے سے ہی معلوم ہوتی ہے۔ گورنمنٹ ہاسٹل میں جگہ ملنے کی وجہ سے گھروں میں کھولے گئے یا دیگر پرائیویٹ ہاسٹل کا انتخاب کرنا والدین کی مجبوری ہوتی ہے، جنہیں بہترین ماحول اور عزت سیکھ رنی کا یقین دلا کر مطمئن کر دیا جاتا ہے لیکن ہاسٹل میں آنے والی سیدھی سادی بچی جن مشکلات کا سامنا کرتی ہے، یہ وہی جانتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے کمرے جن میں مختلف دوا دوا کی گھنٹاں ہوتی ہیں چار چار، پانچ پانچ لڑکیاں کھڑی رہتی ہیں۔ کھانے پینے اور صفائی کا انتظام انہیں انتظام پر حائل کی غرض سے مگر چھوڑ کر آئی لڑکی کے لیے عذاب بن جاتا ہے۔ کیونکہ بعض ایسے واقعات بھی سامنے آتے کہ ہاسٹل کی وارڈن غیر اخلاقی حرکتوں میں ملوث پائی گئیں اور بعض لڑکیوں کو کسی ایسی ہی روش اختیار کرنے پر مجبور کیا گیا یا وہ وقتی فائدے کے لیے بہک گئیں۔ ایسے حالات میں لڑکی والدین کی بچیوں کو بڑھانے کا خیال ہی چھوڑ دیتے ہیں۔

گورنمنٹ ہاسٹل کا ماحول!

صرف پرائیویٹ ہاسٹل تک ہی محدود نہیں، بلکہ گورنمنٹ ہاسٹل بھی ایسے ہیں، جہاں خواتین کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ حکومت کے سامنے لڑکیوں کی مناسب اور محفوظ رہائش ایک بڑے مسئلے کے طور پر موجود ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ اب قصبہ جات اور چھوٹے شہروں سے بھی لڑکیوں کی بہت بڑی تعداد ہاسٹل کی لیے شہروں کا رخ کرتی ہے۔ جن کے لیے گورنمنٹ ہاسٹل بہت کم ہیں اور مجبوراً لڑکیوں کو پرائیویٹ رہائش گاہوں کی تلاش کرنا پڑتی ہے، تاہم عام طور پر یہاں کا سیکھ رنی نظام نہایت بہتر خیال کیا جاتا ہے اور نگرانی کا خاصا مربوط نظام ہے، تاہم کھانے پینے اور صفائی سہولتوں کے معاملات میں البتہ

فکارت موجود ہیں۔ لیکن یہ بھی کہنا چاہئے کہ بعض پرائیویٹ ہاسٹل کی شہرت ابھی بھی ہے، جہاں لڑکیاں ایسے ماحول میں تعلیم حاصل کرتی ہیں۔

”اگر آپ ٹھیک ہیں اور ٹھیک ہی رہنا چاہتے ہیں تو کوئی آپ کو غلط نہیں دیکھتا اور آپ کا کچھ بازو نہ ہوگا!“



ناپسندیدگی

اگر بہن بھائیوں میں ہوتو۔۔۔!

تحریر: سہاسین

سدرہ کے ہاں دوسری بیٹی کی عید آتش کو مہینہ ہونے کو آیا تھا اور میں اپنی مصروفیات کی وجہ سے اسے دیکھنے ہی نہ جا سکی تھی۔ مگر گزشتہ روز جب میں وقت نکال کر سدرہ اور اس کی بیٹی کو دیکھنے گئی تو وہ مجھے بے حد پریشان محسوس ہوئی۔ میرے دل میں وہم آنے لگے کہ کدوا خواستہ کیوں بیٹی کے ساتھ کوئی مسئلہ تو نہیں اور پھر میں نے بھیجکتے بھیجکتے سدرہ سے پوچھ لی، جس پر اس نے مجھے بتایا کہ الحمد للہ بیٹی بالکل ٹھیک ہے اور سب اس کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ مگر اس کا مسئلہ یہ ہے کہ اس کا تین سالہ چٹا نرم اپنی چھوٹی سہمی بہن کو قبول ہی نہیں کر پا رہا اور شدید حسد کا شکار ہو گیا ہے۔ سدرہ جب گڑیا کو گود میں لے کر سناٹا پیچ کر دیتی ہے تو اس وقت نرم کا ہنسنے شروع ہو جاتا ہے۔ وہ رونے لگتا ہے یا اپنے کھلونے اٹھا اٹھا کر بھیجتے لگتا ہے۔ مگر کے باقی افراد حصار گڑیا کے ابو یا دادی جب گڑیا کو گود میں لیتے ہیں تو نرم اُن سے بھی عداوت ہو جاتا ہے اور اکثر جب گڑیا سو رہی ہوتی ہے تو نرم اس کے پاس جا کر اسے ہلا کر یا شور مچا کر اٹھا دیتا ہے اور جب وہ رونے لگتی ہے تو تالیاں بجا بجا کر خوش ہوتا ہے۔ سدرہ کو ہر وقت یہ ڈر لگا رہتا ہے کہ کہیں وہ اپنی بہن کو کوئی نقصان نہ پہنچا دے۔

صورتحال واقعی خاص پریشان کن تھی اور اکثر گھروں میں یہ یا اس سے ملتی جلتی صورتحال ہی نظر آتی ہے جب پہلے بچے کو دوسرے بچے کی آمد کے لیے تیار نہیں کیا جاتا اور وہ اپنے بھائی یا بہن کو اپنا دشمن سمجھنے لگتا ہے۔ وہ دراصل عدم احماد کا شکار ہو جاتا ہے۔ پہلے وہ چورے خاندان اور ماں باپ کی توجہ کا واحد مرکز ہوتا ہے مگر جب یہ توجہ بٹ جاتی ہے تو وہ خوفزدہ ہو جاتا ہے اور بے چینی محسوس کرتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ جب کوئی اچانک ہماری جگہ لے لیتا ہے تو ہمارا دل بھی ایسا ہی ہوتا ہے اور پھر وہ تو چھوٹا سا بچہ ہے جو ابھی خود اپنی شخصیت اور ذات سے بھی بے خبر ہے۔ اس لئے وہ اس سے بچے کو اپنے لیے دھکی اور خطرہ سمجھتا ہے جو اس سے سب جچین لے گا۔ مختلف بچے چھوٹے بہن بھائی کی آمد پر اپنا رد عمل مختلف انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔ یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچے کے اس عدم احماد کو سمجھیں اور جتنا زیادہ ہو سکے اس کے ساتھ نرمی سے پیش آئیں۔ آپ اس اہم مسئلے کو حل کرنے میں اس کا اھتمام آپ کی صلاحیتوں پر ہے اور اس بات پر بھی کہ آپ آنے والے وقت کی نزاکت کو سمجھتے





کے ساتھ کھیلے گا اور وہ دونوں خوب حصے کریں گے۔ اُس کو بتائیں کہ بچی آدھ کے بعد گھر میں کیا تبدیلی آئے گی اور اُس کو یقین دلانیں کہ کوئی بھی چیز یا اُس کا بہن بھائی آپ کی محبت کے درمیان حاصل نہیں ہو سکتا۔ بعض ناچکے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ یا تین سال کا بچہ بھلا اس بات کو کس طرح سمجھ سکتا ہے جو وہ اُسے سمجھائیں۔ یہ ان کی بہت بڑی فطرتی بات ہے۔ بچے کی شخصیت



اور اُس کی سوچ چند ماہ کی عمر سے ہی پران چڑھنا شروع ہو جاتی ہے اور والدین کی گفتگو اور اُس کے افعال اُس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لیے اپنے بچے سے ڈیڑھ ساری باتیں کریں اور ان باتوں میں آنے والے مہمان کا ذکر بار بار کریں۔ یاد رکھیں آپ کے لفظ اور باتیں جب تک آپ کی مددگار ہیں جب تک دوسرا بچہ اس دنیا میں نہ آ جائے۔ مگر ایک والد جب بچہ گھر آ جائے اور آپ نے پہلے بچے کو اس کے لیے تیاری نہ کیا ہو تو لفظ کا اثر نہیں رہے۔ جب آپ کا پہلا بچہ صرف دیکھے گا اور اپنی کچھ کے مطابق عمل ظاہر کرے گا۔

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد اُسے بڑے بچے کا تصور قرار دیں اور بتائیں کہ آپ اُس سے کتنی محبت کرتے ہیں اور اُس کا بہن یا بھائی اس لیے آیا ہے تاکہ وہ اس کے ساتھ کھیلے۔ اُسے بتائیں کہ اسے اپنے بہن یا بھائی کا خیال رکھنا ہے۔ وہ یہ بھی ذمہ داری پا کر خود کو اہم محسوس کرے گا اور نومولود کے لیے اپنے دل میں محبت اس سانسات پیدا کرے گا۔

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد ماں پر بہت سی ذمہ داریاں آ جاتی ہیں، اس لیے ایسے وقت میں شوہر اور دیگر ماں کو افسانوں پہلے بچے کو حسد جیسے جذبات میں مبتلا ہونے سے بچانے میں نہایت اہم ثابت ہوتا ہے۔ بطور ماں آپ کو بھی چاہیے کہ انفرادی طور پر ایک بچے کے ساتھ وقت گزارنے کے بجائے دونوں کو ایک ساتھ وقت دیں۔ بچے کے احساسات کو سمجھیں۔ اگر چھوٹا بچہ جلد سوجائے تو اپنے بڑے بچے کے ساتھ کچھ دم تک باتیں کرتی رہیں تاکہ آپ اُس کی سوچ جان سکیں اور اُس کے غمخیز ذہن میں پیدا ہونے

ہوئے پہلے سے کیا تبدیلیاں کرتی ہیں اور اپنے بچے کو دوسرے بہن بھائی کو برداشت اور پیار کرنے کا مثبت رویہ کیسے سکھاتی ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ نومولود کی جگہ اُس کی پیدائش سے پہلے ہی گھر میں اپنے پہلے بچے کے دل میں بنائیں۔ جگہ سے مطلب یہ ہے کہ آپ پہلے بچے کو دوسرے بچے کی پیدائش سے چند ماہ قبل ہی پیار لگاؤ اور کہانی کے انداز میں بتائیں کہ یہاں اس جگہ پر تمہارا بھائی یا بہن سونے گی۔ یہ بھی اشد ضروری ہے کیونکہ سدرہ کے بیٹے کے معاملے میں یہ بات بھی گڑ بکا باکث نئی کہ سدرہ نے اسپتال سے گھر آنے کے بعد گڑ بکا اُس بستر پر لگا دیا جس پر ارم سوتا تھا۔ اور ارم یہ برداشت نہ کر پلا اور فوراً اپنی ماں سے کہا کہ ”یہ میرا بستر ہے آپ نے اسے کیوں لٹایا“ اور بس جب سے ہی گڑ بکا اس کو اپنی دشمن محسوس ہونے لگی۔ اسے لگا کہ وہ بستر کی طرح ہر چیز اُس سے جھگڑنے لگی۔ نتیجتاً وہ گڑ بکا کو تنگ کرنے لگا اور خود بھی ہنسی اور بدتمیز ہو گیا۔ اس لیے سنے بچے کے لیے پہلے بچے کو تیار کرنا والدین کی اولین ذمہ داری ہے تاکہ وہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار نہ ہو اور یہ ایک پریشان کن عمل نہیں ہے بلکہ اگر والدین ذرا سی نگہداری سے کام لیں تو پہلا بچہ نہ صرف دوسرے بچے کو خوشی سے قبول کرتا ہے بلکہ وہ اُس کے ساتھ باتیں بھی

”وہ والدین جو کامیابی سے دوسرے بچے کو تسلیم کروانے کا مرحلہ طے کر لیتے ہیں اُن کے بچے ایک دوسرے سے والہانہ محبت کرتے ہیں اور خصوصاً بڑا بچہ ہمیشہ چھوٹے بہن بھائیوں کو اپنی ذمہ داری سمجھتا ہے اور اُن سے محبت کرتا ہے۔“

کرتا ہے اور والدین سے اصرار کرتا ہے کہ وہ اُسے گود میں اٹھاتا چاہتا ہے یا اُسے لینے چلائے یا اُس کے کپڑے وغیرہ بدلے میں ماں کی مدد کرتا چاہتا ہے۔ جس وقت آپ کو خوشخبری ملے کہ آپ امید سے ہیں۔ خود کو ب سے ہی پہلے بچے کے ساتھ حصہ دوٹی اور پیار سے اور قریب کر لیں۔

اُسے بتائیں کہ اس کا بھائی یا بہن آ رہے ہیں جہاں اُس



والے حقیقی جذبات کو مثبت میں بدل سکیں۔ اس کے لیے آپ کو پیار کے ساتھ ساتھ ہوشیاری سے بھی کام لینا ہوگا۔ یہ امید نہ کریں کہ آپ کا بچہ ایک دن یا رات میں تمام صورتحال کو سمجھے گا اور سب مہمان کو قبول کر لے گا۔ وہ تو خود اپنی شخصیت کے ارتقاء کے بنیادی مراحل طے کر رہا ہوتا ہے۔ اس لیے اُسے تھکے کا احساس دینا والدین کی ذمہ داری ہے۔

بہن بھائیوں میں چاندنی کی اگر بچپن میں ہی پیدا ہو جائے تو زندگی بھر اُس کے گہرے اثرات گہرے ماحول اور ان کی زندگیوں پر اثر انداز رہتے ہیں اور بڑے ہو کر بھی بعض بچے اپنے چھوٹے بہن بھائیوں سے حقیقی محبت نہیں کر پاتے۔ جبکہ وہ والدین جو کامیابی سے دوسرے بچے کو تسلیم کروانے کا مرحلہ طے کر لیتے ہیں اُن کے بچے ایک دوسرے سے والہانہ محبت کرتے ہیں اور خصوصاً بڑا بچہ ہمیشہ چھوٹے بہن بھائیوں کو اپنی ذمہ داری سمجھتا ہے اور اُن سے محبت کرتا ہے۔

پہلے بچے میں دوسرے بچوں سے حقیقی مثبت رویہ پیدا کرنا ایک چیلنج ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ ہو سکے اُسے توجہ، محبت، پیار اور وقت دیں، اُسے سمجھیں مگر اگر آپ نے وقت پر اُس کی رہنمائی نہ کی تو وقت باطل سے اٹھ جانے پر وہ اپنے چھوٹے بھائی یا بہن سے تو حسد کرے گا ہی، آپ کی روک ٹوک، ڈانٹ اپنٹ سے وہ آپ سے بھی دور ہو جائے گا اور اپنے ہی غول میں بند ہو جائے گا۔ اس لیے اگر آپ کے گھر میں کسی نئے مہمان کی آمد آدھ ہے تو خود کو اور اپنے بچے کو اس کے لیے تیار کر لیجئے تاکہ آپ ایک محبت بھرا خاندان تشکیل دے سکیں۔





تحریر: جویریہ حنا

ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے ہمیں ہمارے انتہائی قریبی
رشتوں سے دور بھی کر دیا ہے اور یہ بات واقعی انتہائی مہلک چیز اور
خراب ہے کہ اس جدید ٹیکنالوجی کی بدولت اب ہم میں سے اکثر
لوگ خصوصاً نوجوان اپنے بہن بھائیوں، والدین یا خاندان کے دیگر
افراد کے بجائے موبائل یا انٹرنیٹ فریئر کے بارے میں زیادہ
جانتے ہیں۔ ہمارے دوست اس وقت کہاں ہیں، وہ پارٹی کر رہے
ہیں، بائس میں ہیں، کوئی گاڑی سن رہے ہیں یا کتاب پڑھ رہے
ہیں، یہ سب باتیں تو ہمیں معلوم ہوں گی لیکن یہ پوچھیں ہوگا کہ
ہمارے والدین یا بہن بھائی اس وقت گھر پر کیا کر رہے ہیں؟ اور اس
سے بھی زیادہ دلچسپ صورتحال تو اس وقت سامنے آتی ہے جب ایک ہی گھر
میں رہنے کے باوجود آپ کو نہیں یک کدہ رہیں اس بات کا پتہ لگے کہ آپ کے
گھر کے کسی فرد کی آج ساگر وہ ہے یا آپ کے کسی بھائی، لیکن نے امتحان میں
ٹاپ پوزیشن حاصل کی ہے اور آپ بھی دیگر لوگوں کی طرح ان کو آن لائن
مبارکباد دے کر اپنے فرض سے بری الذمہ ہو جائیں گے۔

کیا یہ سب ٹھیک ہے؟ ذرا سوچیں اس فوجی کا عالم، جب ساگر کے دن
گھر کے سب افراد شام میں یا رات میں اکٹھے ہو کر اس فرد کو مبارکباد
دیں، لگے لگے دعائیں دیں یا جتنے تحائف ملیں۔ کتنی خوشیاں ہوتی ہیں ان
مواظوں میں، لیکن اب تو جیسے سب کچھ بچہ ہو کر رہ گیا ہے۔

ٹیکنالوجیکل

زندگی

ہمیں اپنے لیے کچھ اصول، کچھ قاعدے ضرور مقرر کرنے چاہئیں کہ ہمیں
اس جدید ٹیکنالوجی کا فلاح بن کر رہنا ہے یا پھر اس پر حکومت کرنی ہے!

ہم بچے کے چہرے دیکھتے ہیں، اپنے دوستوں کی کسی بھی قسم کی مدد کے لیے تو
آن لائن رہتے ہیں لیکن اپنے گھر والوں اور فیملی ممبرز کے لیے ہمارے پاس
وقت نہیں بچتا۔ یہ اس تصویر کے برعکس کا محض ایک پہلو ہے، جبکہ دوسرا
پہلو اس سے بھی اہم اور پیچیدہ ہے، جو ہمارے احساسات و جذبات کو متاثر
کرتا ہے۔ جب سے ان ماحولن آلات نے ہماری زندگیوں میں اپنی جگہ
بنا لی ہے، ہمارے نوجوانوں نے اپنے "دوستوں" یا "بہترین دوستوں"
سے کچھ زیادہ ہی قربت حاصل کر لی ہے
اور انھوں نے یہ سوچ لیا ہے کہ جب بھی
انھیں ضرورت ہوگی، ان کے دوست ان کی
مدد کے لیے دل و جان سے حاضر ہوں

ہو گئے ہیں، لیکن یہ نزدیکیاں اور فاصلوں کا گھٹ جانا دوسری جانب ہم سے
کٹیں لگتی ہیں، بہت بڑی قیمت بھی وصول کر رہا ہے۔ اب جلی لائف لائنیں
دور ہوتی ہوئی نظر آ رہی ہے کہ آج کل زبان زد عام یہ لطیفہ واقعی کی نظر آتا ہے
کہ "زندگی اس وقت تک بہت اچھی اور سادہ تھی،
جب تک اپل (Apple) اور بلیک
بری (Blackberry) محض
پھلوں کے نام تھے۔"
اس ماحولن ٹیکنالوجی نے شاید پوری دنیا
کو ہماری اگلیوں کی چاروں میں سمیٹ دیا

"مٹی بنا اچھے ایک گلاس پانی پلا دو۔" ارشد صاحب نے اپنے کمرے
میں بیٹھے بیٹھے اپنے بیٹے کو موبائل پر تنگ کیا۔
مٹی: "ابا میں اس وقت اپنے دوستوں کے ساتھ کانٹریس کال میں
مصروف ہوں، آپ جائیں یا کہہ دیں۔"

ارشد صاحب نے اپنی بیٹی ماما کا ہاتھ لایا تو وہاں سے جواب موصول
ہوا: "آپ کا ماما دوسری کال پر مصروف ہے۔ برائے مہربانی کچھ دیر بعد
کوشش کریں۔"

"مٹی اتم ہی مجھے ایک گلاس پانی پلا دو، ورنہ میں دیاس سے سر جاکوں
گا۔" انتہائی لمبے اور دھکے کے عالم میں ارشد صاحب نے اپنی بیگم سے درخواست
کی، لیکن جواب سن کر ان کے تین دن میں آگ لگ گئی، جب مٹی بیگم نے کہا:
"دانا کو آپ کے کمرے کے برابر میں تو ہے، آپ بلیئر خود پانی لے
لیں، میں اس وقت اپنی بیگم کی ایک گھڑی ہوئی دوست سے فیس بک پر
ڈیٹنگ میں مصروف ہوں۔"

یہ مناظر اب ہمارے معاشرے کے لیے کچھ زیادہ
نئے نہیں ہیں۔ ہاں، یہ ضرور ہے کہ ہماری
سوسائٹی کے اوپر طبقے میں یہ کچھ زیادہ
دیکھے جاتے ہیں، البتہ مٹی کا اس میں
پھر بھی قصور بہت رشتوں کا احترام ہائی
ہے۔ جب سے انٹرنیٹ، موبائل، سمارٹ

زندگی اس وقت

تک بہت اچھی اور سادہ تھی، جب تک
اپل (Apple) اور بلیک بری
(Blackberry) محض پھلوں

کے نام تھے۔

تھارڈ لائونڈیو سیدوں پر پانی بھرنے میں بھی زیادہ بڑا ہاتھ ان ہی کا ہوتا ہے۔ لیکن دکھ کی بات تو یہ ہے کہ ان دوستوں کو اندازہ ہی نہیں ہو پاتا۔ میں نے چپکے دکھوں اپنے ایک دوست کے ساتھ لاہور کی جانے کا پروگرام بنایا۔ میں تو وقت پر پہنچ گیا لیکن لاہور کی پہنچ کر اس دوست کا بیٹا ملا کہ وہ آج نہیں آ سکتا کیوں کہ اس کے پاؤں میں سوج آگئی ہے۔ میں لاہور کی سڑک سے فارغ ہو کر اسی دوست کی عیادت کے لیے جا رہا تھا کہ راستے میں ایک مشہور ریسٹورنٹ کے باہر میں نے اسے چند لوگوں کے ساتھ خوش گپیاں کرتے ہوئے دیکھا۔ مجھے چپکا دکھ ہوا کہ دوستی جیسے رشتے میں جھوٹ ہونے کی کیا ضرورت تھی۔ وہ مجھے صاف صاف بھی بتا سکتا تھا لیکن شاید میں نے ہی اس سے کچھ زیادہ امیدیں وابستہ کر لی تھیں۔

ٹیکنالوجی اب ہماری زندگیوں میں اس قدر رچ بس گئی ہے کہ ہم اس کے بغیر نہیں رہ سکتے لیکن ہمیں اپنے لیے کچھ اصول، کچھ قاعدے ضرور مقرر کرنے چاہئیں کہ ہمیں اس جدید ٹیکنالوجی کا کلام بن کر رہنا ہے یا پھر اس پر حکومت کرنی ہے اور دوسری بات یہ ہے کہ دوستی اگرچہ ایک بہت خاص رشتہ ہے لیکن اس کے علاوہ بھی ہم سے کچھ رشتے جڑے ہیں جنہیں بھائی بھائی فرض ہے۔ ہمیں کسی بھی رشتے سے اتنی زیادہ توقعات وابستہ نہیں کرنی چاہئیں کہ پھر ہم دکھ اور کرب کی کیفیت سے باہر ہی نہ آ سکیں۔ ہر چیز کو ایک حد میں رکھیں اور ٹیکنالوجی کی زندگی سے فائدہ اٹھائیں!

”ماڈرن ٹیکنالوجی نے

ہم سے رشتوں کی سرحدوں میں امتیاز کرنے کا ٹرجمین لیا ہے۔ جو ہمارے سامنے ہے، ہر وقت آن لائن ہے، ہمیں وہی اپنا سب سے زیادہ خیر خواہ اور عزیز لگنے لگتا ہے۔ حالاں کہ محبت اور دیکھ بھال ایسے جذبے ہیں جو لفظوں کے محتاج نہیں ہوتے، یہ تو بس محسوس کیے

جاتے ہیں۔“

میرے دل میں یہی آتا ہے کہ مجھے انکو (نظر انداز) کیا جا رہا ہے، جس سے میرا سوا ایک دم غراب ہو جاتا ہے یا پھر اگر وہ نہایت مختصر جواب دے جیسے اوکے، ہاں یا ہاں تو جب بھی مجھے محسوس ہوتا ہے کہ اسے میری کوئی بات بری لگی ہے اور وہ لگا سا جواب دے رہی ہے۔ یہ بہت چھوٹی چھوٹی سی باتیں ہیں جن کا بظاہر کوئی سرسبز بھی نہیں ہوتا لیکن ہم لوگوں نے اب ان باتوں کو بھی اتنا کامنڈ بنا کر شروع کر دیا ہے۔

دوسری جانب ہمارے ہاتھ کیپٹے ہیں۔ اگرچہ اسمارٹ فون، ایپریٹ اور دیگر

گے لیکن جب اپنا نہیں ہوتا تو پھر ان کے دل ٹوٹ جاتے ہیں اور وہ خود کو بہت تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں۔

انکو پھر ان اس طرح کے شکوکے کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ ”میں نے فلاں کو کچھ کیا، لیکن اس نے مجھے جواب (Reply) نہیں دیا۔ میں نے ہر دفعہ اس کی مدد کی ہے اور میں اسے اپنا بہترین دوست سمجھتا رہی ہوں لیکن اس نے بھی وقت پر میرا ساتھ نہیں دیا۔ کل اس کے دے سے مجھے بہت دکھ ہوا اور میں بہت برٹ ہوں۔“ یہ سب سراسر رشتوں کے توازن میں بگاڑ کا نتیجہ ہے اور اس کی بنیادی وجہ ماڈرن ٹیکنالوجی ہے جس کے عکس میں ہم سب جکڑتے جا رہے ہیں۔

اس ماڈرن

ٹیکنالوجی نے ہم

سے رشتوں کی

سرحدوں میں امتیاز

کرنے کا ٹرجمین لیا

ہے۔ ہمیں کن لوگوں کو

زیادہ اہمیت دینی

چاہیے، کن کے ساتھ زیادہ

وقت گزارنا چاہیے، کن کی مدد

کرنی چاہیے اور چپکا کون سے

لوگ ہمارے اصل خیر خواہ

ہیں، یہ سب باتیں اب گڑبگڑ ہو گئی

ہیں۔ جو ہمارے سامنے ہے، ہر

وقت آن لائن ہے، جو ہم سے

محبت کا اظہار کر رہا ہے (چاہے

یہ چھوٹی ہی کیوں نہ ہو) یا جو

ہمارے ہر ایشیوں پر کنٹرول

رہا ہے ہمیں وہی اپنا سب سے

زیادہ خیر خواہ اور عزیز لگنے لگتا ہے۔ حالاں کہ ہمیں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ محبت اور دیکھ بھال ایسے جذبے ہیں جو لفظوں کے محتاج نہیں ہوتے، یہ تو بس محسوس کیے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب دوستی جیسے رشتے بھائی بہت جلدیہ ہوتا جا رہا ہے۔

حاصل اس معاملے سے کہتی ہیں کہ ”واقعی ہمارے رویوں میں فرق آیا ہے۔ اگر میری کوئی دوست میرے ٹیکسٹ پیج کا جواب فوراً نہ دے تو مجھے یہ لگتا ہے کہ وہ مجھ سے ناراض ہے یا مجھے نظر انداز کر رہی ہے۔ حالاں کہ ہوسکتا ہے کہ وہ کسی مشکل میں پھنسی ہوئی ہو یا کسی اور کام میں مصروف ہو لیکن پیلا خیال

جدید ٹیکنالوجی ہمیں اس موڈ پر لے آئی ہے جہاں ہم ایک سیکنڈ میں ہزاروں میل دور بیٹھے افراد سے بات کر سکتے ہیں لیکن ہمارے احساسات مردہ نہیں ہوئے۔ ہم اب بھی کسی دوست کی پے در پی یا لفظ روپیہ کی وجہ سے ڈسٹرب ہو جاتے ہیں اور چلاں کہ اب ہم ان ہی دوستوں اور ان کی کچھ پر زیادہ انحصار کرنے لگے ہیں تو





عزیزہ

”آج سال کی آخری رات ہے اور ہر سال کا گوشوارہ نکالنا ہے۔ لیکن مرنے کی بات تو یہ ہے کہ آج خود سے نظریں چرانے کو دل چاہ رہا ہے، کیوں کہ بیشتر عہد جوانی میں خود سے کیے تھے، بہت سے خواب جو دیکھے تھے، ابھی تک ادھورے ہیں، ایک لڑا سڑکا قول یاد آ رہا ہے کہ ”زندگی ایک ایسا آئینہ ہے جس کے دیکھے آپ پیچھے مڑ کر یہ تو دیکھ سکتے“

عہدِ رفتہ کی

بجھا دو۔۔۔!

راکھ

حالاں کہ جو وہاں بھی، اس بلی کو پیچھے میں ہے، وہ سب سے افضل ہے۔ کبھی کبھی تو واقعی یہ دل کرتا ہے کہ ہر سال کی ابتداء پر ان تمام باتوں، امان تمام خواہیوں اور توقعات کو ایک ساتھ ایک شاہرہ میں بند کر کے آگ لگا دی جائے، جو گزشتہ سال کسی بھی وجہ سے پوری نہ ہو سکیں۔ اس کی بنیاد یہ ہے کہ کیا ہے؟ صرف اور صرف یہ کہ ماضی کی راکھ سے مزید کوئی پنکھاری نہ اٹھے۔ سب کچھ بھول کر آگے بڑھ جانا، اگرچہ بہت آسان نہیں لیکن ممکن بھی نہیں ہے۔ ہر انسان اپنی زندگی

ہیں کہ کیا کچھ ہو چکا اور کیا کچھ گزر چکا لیکن آپ کو اپنی فکر اور فکس پیٹ آگے کی طرف ہی رہنمی پڑتی ہے، ہاتھ کرانے والے وقت کا اچھی طرح سے استقبال کیا جاسکے۔ ”واقعی ہر نیا سال جہاں انسان کے لیے اسے وہاں کے کچھ ذرا کرتا ہے وہاں گزرا ہوا بہت سے تجربے بھی انسان کی جھولی میں ادا ہوتا ہے۔ یہ سطور تحریر کرتے وقت میں ایک عجیب سے احساس میں گہری ہوئی

میں کھونٹے کے عمل سے گزرتا ہے۔ کبھی رشتے کہیں کھو جاتے ہیں، کبھی دوست کبھی کبھار من پسند چھوڑ دیتی، تو کبھی کبھار لے جاتے ہیں۔ یہ دنیا کا دستور ہے، لیکن میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ ہم لوگ اسی چیز کے لیے دوڑا کرتے رہتے ہیں جواب ہمارے پاس نہیں ہے اور اس دوران ہم بہت سی اُن چیزوں کو کس کر دیتے ہیں جو ہمارے ہی لیے تھیں لیکن ہم غور ہی نہ کر پاتے۔

اُن چیزوں کے لیے تو ہم آئیں جاتے رہتے ہیں جو ہم سے بچیں سکیں لیکن اُن چیزوں کا شکر ادا نہیں کرتے جو ہمارے رب نے ہمیں عطا کی ہیں۔ ہم ہر چیز کا محض ایک ہی پہلو دیکھتے ہیں، عادی ہیں۔ مثال کے طور پر سردی کا فائدہ کرنے والوں کو یہ بھی تو دیکھنا چاہیے کہ سردیوں اپنے ساتھ سہلی میں تمس کر مونگ بھلی کھانے یا کوئی مودی دیکھتے ہیں، انسانی دلچسپ عمل بھی ساتھ لاتی ہیں۔ چیزوں میں سے اچھائی اور مثبت پر آئیں لکان ایک بہت مشکل کام ہے اور میں اس پر ابھی خاصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

پہلے مکمل گھبرے دیوں سے مکمل ہٹ جھڑکے موسم سے آگاہ ہوتی تھی۔ تمام پتے گھڑ گئے اور درخت لٹخ منڈ گئے، ہاتھ لکھنے، ہاتھ لکھنا۔ لیکن اب یہ سوجا بہت اطمینان دیتی ہے کہ جس طرح ہر رات کے بعد گنا آتی ہے، اسی طرح ہر پتہ گھڑ کے بعد بہار بھی آئے گی۔ نئی کپڑوں کا پھولنا اس بات کی نشانی ہے کہ قدرت نے ابھی تخلیق کے عمل سے چیزیں بنائی ہیں اور اب جب تک تخلیق کا عمل زندہ ہے، ابھی چیزیں ابھی بنیں تو سنا رہی ہوتی رہیں گی، اگلے لوگ تھے، رہیں گے اور اگلے کام ہوتے رہیں گے۔

سواں سال خود سے کوئی جھوٹا اور کھوکھلا عہد نہیں کرتا ہے، ہاں یہ ضرور کرتا ہے کہ گزشتہ برس کی تلخ باتوں اور یادوں کو بھول کر آگے بڑھ جاتا ہے۔ دشوار ضرور ہے، لیکن ممکن ہرگز نہیں۔۔۔“

برائے چڑتا ہے۔ صبح نیند چوری نہ ہونے سے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، ان میں پلٹن ہوتی ہے اور ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ کی کیفیت بھی ہوتے ہیں۔ رات دیر تک جاگنے کی مشقت عادت سے آنکھیں سوچ جاتی ہیں، آنکھوں کے پلپے کا حصہ مونا ہونے لگتا ہے، اور آنکھوں کے گرد گہرے سیاہ پتے نمودار ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات آنکھیں اور اس کے ارد گرد کا حصہ آٹا بھدا ہو جاتا ہے کہ اس سے چمکا رہا ہے کے لئے کسی یوٹیشن یا ماہر جلد سے رجوع کرنے کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔ اپنا خیال رکھیں، رات کو جلدی سو جائیں اور سونے کا ایک مقرر وقت رکھیں۔ زیادہ دیر سے نہ سوئیں۔

سونے سے پہلے کھانا پینا

یہ بھی بری عادت ہے، سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے رات کا کھانا کھالینا چاہیے۔ معدے اور جسم میں غذا کے ہضم کا سلسلہ جاری رہنے کے دوران نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔ کم از کم تین گھنٹے پہلے کھانا کھا لینے کی



BAD HABITS

8 سونے سے پہلے کی بری عادتیں

جو گھنٹا دیں آپ کی خوبصورتی۔!

صورت میں معدہ بڑی حد تک ہضم کا عمل پر کار کرتا ہے۔ سونے سے پہلے بھی کھانگی چیزیں مثلاً: بسکٹ وغیرہ کھا لینے میں کوئی حرج نہیں، البتہ رات کا کھانا جلدی کھالینا چاہیے۔ چائے اور کافی تو ویسے ہی نیند کی دشمن ہیں، مگر کواشروہات سے بھی رات سونے سے قبل پرہیز کریں۔ اس سے نیند کے دوران نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ باخبر دوست نہ ہوں تو اس سے چہرے کی روئی اڑ جاتی ہے، اور انسان بجا بجا سناٹا کرتا ہے۔

بچنے کا لطف تبدیل نہ کرنا

آپ کے چہرے اور ہاتھوں میں بیکٹیریا ہوتے ہیں، جو رفتہ رفتہ بچنے پر منتج ہوتے رہتے ہیں۔ مگر آپ ہاتھوں میں جیل لاکھ سونے کی عادی ہیں تو اس سے آپ کا بچنے بیکٹیریا کی بہترین آنا کا گمان جاتا ہے۔ سر میں تیل ضرور لگائیں مگر بچنے کا لطف بھی تبدیل کرتی رہیں۔ بچنے میں کم از کم ایک بار انگلیوں کے لطف ضرور تبدیل کرنے چاہئیں۔

ہاتھوں پر کریم نہ لگانا

ہاتھوں کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ چہرے کی۔ ذرا غور کریں، آپ کے ہاتھ ان ہر مضمروف رہتے ہیں۔ آپ ان پر پنڈ کریم لگا کر نہیں بیڑہ سکتیں، مگر رات کے وقت آپ کے ہاتھ ہانگن فری ہوتے ہیں اور یہ وقت پنڈ کریم لگانے کے لئے بہترین ہے۔ رات کو ہاتھوں پر کریم لگا کر سو جائیں، صبح بیدار ہوں گی تو آپ کے ہاتھ کی جلد انتہائی نرم و ملائم اور چمکی سے پاک ہوگی۔

سوئے وقت کھلا چھوڑ دیں۔ مگر اس کے باوجود بھی آپ کے بال ٹوٹتے ہیں تو ریجنی بکھیر استعمال کریں۔ اس کے بعد چاہے رات بھر آپ کتنی بھی کرہ میں لیں، مگر اصرار سے ابھر کریں، بال نہیں ٹوٹیں گے۔

موبائل فون چیک کرنا

جی ہاں، ہم سب ہی رات سونے سے پہلے اپنا موبائل فون ضرور چیک کرتے ہیں، جو کہ نہیں کرتا چاہیے۔ بھر پور اور گہری نیند کے لئے ضروری ہے کہ سوتے وقت اس آلے کو فون سے دور رکھیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ رات سونے سے دو گھنٹے پہلے تک چہرے کے قریب لاکر موبائل فون دیکھنے سے صبح میں نیند کی حالت باقی نہیں رہتی، یعنی نیند اڑ جاتی ہے یا حشر ہوتی ہے یا نیند میں بہ زنجی آ جاتی ہے۔ اس لیے بھر بھی ہے کہ رات سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے موبائل فون کو فون سے دور کر لیں۔ ایسی ایسی ڈاکٹر کا کار کیا رہا تو اس سے پہلے چیک کر لیں یا پھر صبح اٹھ کر۔ اس طرح کرنے سے آپ رات بھر پر سکون ہو کر سو سکیں گی۔

دانت برش نہ کرنا

اس بری عادت کی وجہ سے صبح کا آواز نہ صرف بد بوی اور سانس سے ہوتا ہے، بلکہ ایسا کر کے آپ غوراک کے ذرات کو رات بھر اپنے دانتوں اور مسودوں میں پھنسے رہنے کا موجب دیتی ہیں۔ نیچے میں دانتوں میں کیڑا لگ جاتا ہے، یعنی cavities جاتی ہیں اور اس سے دانت کمزور ہونے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ دانتوں کے درمیانی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ اس لیے رات کو سونے سے پہلے برش کرنے کا اپنا معمول بنائیں۔

رات دیر تک جاگنا

یہ عادت تو ویسے بھی بری ہی ہے، مگر اس کا آپ کی صحت پر بھی

ہم سب میں بعض ایسی عادتیں ضرور ہوتی ہیں جنہیں ترک کر دینا چاہیے اور یہ ایک مشکل بھی نہیں ہوتا۔ مگر سستی یا لاپرواہی کے باعث یہ عادتیں اتنی آسانی سے چھوٹی نہیں ہیں۔ ان میں کچھ عادتیں تو ایسی ہوتی ہیں، جو عام ہی ہوتی ہیں اور ان سے ہمیں یا کسی اور کو کوئی فرق نہیں پڑتا، مگر کچھ ایسی ہوتی ہیں جو نقصان دہ ہوتی ہیں اور انہیں جس قدر جلد ہو سکے چھوڑ دینا چاہئے۔ ایسی ہی کچھ بری عادتیں سونے سے پہلے کی ہیں، جن سے آپ کی خوبصورتی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ عادتیں رات کو سونے سے پہلے کی ہیں اور ذرا سی لاپرواہی کے باعث ان بری عادتوں سے آپ خود اپنی نیند اور خوبصورتی کی دشمن بن جاتی ہیں۔ دوسری عادتیں یہ ہیں:

میک اپ صاف نہ کرنا

اس بات کو اپنا پہلا اور لازمی اصول بنائیں کہ رات کو سونے سے پہلے میک اپ ضرور صاف کرنا ہے۔ دن بھر میں آپ کے چہرے پر چھل تلی، ٹیل، کیولین، میچ ہوتا رہتا ہے۔ ایسے میں آپ نے میک اپ بھی کر رکھا ہوتا ہے۔ یعنی چہرے پر بیکٹیریا کے پھینکے کا پورا انتظام ہوتا ہے۔ صرف یہی نہیں آپ کا بچنے بھی ان بیکٹیریا یا کوشوہات کا پورا معمول فراہم کرتا ہے۔ بس یوں کچھ نہیں کہ رات بھر آپ کا چہرہ خطرے میں پڑا رہتا ہے۔ صرف چند منٹ گھنٹے گئے، اپنے چہرے کو رات سونے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لیں اور میک اپ پوری طرح صاف کر لیں۔ کچھ عرصے میں آپ اپنی جلد میں ایک نیا نکھار اور تازگی محسوس کریں گی۔ جلد کی رنگت پر اس عادت کے ترک کرنے سے فرق پڑے گا اور ہاں! نیند بھی اچھی آئے گی۔

بال بچنے سے باز نہ رہنا

سونے سے پہلے بال بچنے سے ہاتھ کر آپ انہیں کمزور کر دیتی ہیں اور وہ آسانی سے ٹوٹنے لگتے ہیں۔ سوتے وقت ہاتھوں کو بھی اتنا ہی رٹائیں ہونا چاہیے، جتنا آپ خود رٹائیں ہونا چاہتی ہیں۔ ہاتھوں کو



کھانا ڈال کر دیں اور اسے خود
کھانے کو کہیں۔ اسے جتنی بھوک
ہوگی وہ کھائے گا اور پانی پچھلائے گا یہ
اُس کی فکر کا تقاضا ہے۔ اس پر اسے ڈانٹیں
مست، ہلکے پیار سے سمجھائیں کہ کھانے کی چیزوں کو
ایسے نہیں پچھنتے۔ شعور کے ساتھ ساتھ وہ سمجھتا جائے گا۔

بڑا اپنے شیر خوار بچے کے ساتھ باتیں کریں اور جب وہ بولنے
لگے تو بھی اُس کے نونے بولنے لفظوں کو غور سے سنیں اور جب وہ اس
قابل ہو جائے کہ شور مچا کر گھر کو سر پر اٹھالے تو بھی اسے بولنے سے نہ
روکیں۔ اُس کی باتیں سنیں اور اُس سے باتیں کریں۔ اس طرح اُس کی
بات چیت کی صلاحیت (Communication Power) مضبوط
ہوگی، جو بڑے ہو کر اُس کی شخصیت میں ہر ایک کے سامنے اپنی بات احقر
سے کہنے کی صلاحیت پیدا کرے گی۔

بڑا بچہ اگر کوئی علم یا نعت آپ کے سامنے پڑھتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی
کریں اور گھر کے باقی افراد اور مہمانوں کے سامنے بھی سناتے کو کہیں۔ اس
طرح سے بچہ اسکول میں بھی استاد کے سوالوں کے جواب دینے میں جھجک یا
شرم محسوس نہیں کرتا اور دیگر سرگرمیوں میں بھی بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا ہے، کیونکہ
آپ کا بڑا احقر اسے دیا کو فیض کرنے کے قابل بناتا ہے۔

بڑا بچہ کو سمجھنے کے مواقع فراہم کریں مثلاً: بچے کو سانگیں چلانے سے
روکا جاتا ہے کہ گر جائے گا یا چوٹ لگ جائے گی۔ مگر ایک بار دوسرے تجربے کے
بعد بچہ سانگیں چلاتا دیکھ جاتا ہے۔ بچے کو گری چلانا اور پھر تھمنا سمجھتے ہیں۔ کسی

احقر اور بڑا بھی یہ بتاتے ہیں کہ والدین کی 92 فیصد
پریشانی غیر ضروری ہوتی ہیں جبکہ محض 8 فیصد
پریشانی ہی حقیقی ہوتی ہیں۔
اگر کوئی بچہ نہ احقر ہے تو اپنے والدین کی بدولت ہی اس میں
احقر پیدا ہوتا ہے کیونکہ وہ اسے ایسا ماحول فراہم کرتے ہیں جس
میں اُس کی صلاحیتیں گھر کر سامنے آتی ہیں اور جن چیزوں میں احقر

حد سے زیادہ محتاط رویہ۔۔۔ نقصان دہ!

مادے یا چوٹ کے ڈر سے رک نہ لینا کوئی عمل نہیں ہے۔ ڈر جب ہی ختم ہوتا
ہے جب اسے ختم کیا جائے اور پھر یہ ڈر صرف جسمانی چوٹوں تک محدود نہیں رہتا
بلکہ پھر یہ ذہنی کے دوسرے کاموں میں بھی ناگامی کے ڈر میں تبدیل ہو جاتا

نہیں! اس کی وجہ یہی والدین کا حد سے زیادہ محتاط یا ڈرنا پڑا ہوا ہونا ہی ہوتی ہے۔
بچے کی شخصیت کی تعمیر کے پہلے سال سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اس
لئے بچے کو نہ احقر اور مضبوط بنانے کے لیے ضروری ہے کہ والدین اُس کی
تربیت کی شروعات بھی اُس کی یہی شکل کے فوراً بعد سے شروع کر دیں۔ مثلاً:
بڑا بچہ کو پیش گوئی میں اٹھانے اور گود میں سلاتے کی عادت نہ ڈالیں۔
بڑا اگر چھ لڑکھانے کے قابل ہو جائے تو فیڈ رائے خود پکڑ کر پیتے دیں۔
بڑا کھلنے لگا اٹھا کر بچے کو پکڑانے کے بجائے اُس کے
سامنے رکھ دیں۔ وہ خود انہیں اٹھا کر کھیلے گا تو اُس میں احقر پیدا
ہو گا کہ وہ اپنی پاند کے کھلنے سے کھیل رہا ہے۔
بڑا بچہ کو کھانا کھانے کے لیے بھی اُس کے
پچھے نہ بھاگیں۔ وہ جب جس طرح ہر بھی کھانا چاہے
اسے دے دیں۔ خود کھانے کے قابل ہو جائے تو غلوں
غلوں کر زبردستی اسے مت کھائیں، بلکہ اسے قصداً قصداً

تحریر: مصباح شفیق

بچے والدین کا حقیقی ۱۱۱ ہوتے ہیں۔ یہ جہاں والدین کی طاقت اور
سہارا ہوتے ہیں وہ جہاں اُن کی سب سے بڑی کمزوری بھی ہوتے ہیں۔ تمام
والدین کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کسی بھی قسم کی تکلیف اور پریشانی
سے محفوظ رکھیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کے ساتھ اُن کا رویہ کچھ زیادہ ہی محتاط
ہو جاتا ہے، جو بچوں میں احقر کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین بچے کی
خوشگرمی کرتے ہیں، ہر وقت سامنے کی طرح اُس کے ساتھ لگے رہتے ہیں
اور بچے کو آزادی سے کوئی بھی کام کرنے نہیں دیتے تو وہ بچہ بچا رہی کے احساس
کو اپنے اندر پال لیتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ وہ کمزور ہے اور کچھ نہیں کر سکتا۔ اس
لئے والدین کو چاہیے کہ بچوں کے ساتھ حد سے زیادہ محتاط رویہ نہ رکھیں۔



فوڈ نیوز



مالٹا، کینسر سے بچاؤ میں معاون

برطانوی ماہرین کی جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مالٹا نہ صرف بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتا ہے، بلکہ اس کے روزانہ استعمال سے کینسر جیسے مہلک مرض سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ مالٹا چاہے کھایا جائے یا جوس کی صورت میں اس کے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ سرطان کے مریضوں کے لیے کیرفرامی کا کام کر سکتا ہے، تاہم اس کا روزانہ استعمال کر کے صحت مند زندگی گزارنی چاہتی ہے۔

موگ بھلی سے الرجی

برطانیہ میں لوگ بڑی خوری کی جانب زیادہ متوجہ ہو رہے ہیں لیکن ای کے ساتھ ان میں الرجی کی علامت بھی بڑھ رہی ہے اور ڈاکٹرز کی رائے میں اس کا ایک اہم سبب موگ بھلی کا زیادہ استعمال ہے۔ ماہرین کے مطابق ۲۰۱۰ء واپس لوگوں کی طرف سے بعض بچوں میں موگ بھلی کی الرجی پیدا ہوئی تھی اور جاتی ہے۔ ایسے بچوں کے والدین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کا معائنہ کرائیں کیونکہ ابتدائے میں علامات اور پریز سے اس الرجی سے نجات آسان ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ برصغیر پاک و ہند میں بھی خاص طور پر بچی موگ بھلی کے بارے میں مشہور ہے کہ اسے کھانے کے بعد پانی پینے سے سخت جسم کی خارش اور بخون میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے، جبکہ کبھی ہوئی موگ بھلی کا استعمال سحر جانت نہیں ہوتا۔



لٹائر کا جوس یا انرجی ڈرنکس؟

ورزش کے بعد اکثر لوگ تازہ دم ہونے کے لیے انرجی ڈرنکس پیتے ہیں۔ تاہم طبی ماہرین کے مطابق توانائی کی بحالی کے لیے لٹائر کا جوس یا انرجی ڈرنکس سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق لٹائر جوس میں ایسے کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں، جو پلوں کے کھینچاؤ کے بعد ان کی بحالی اور خون کی تالیوں کو معمول پر لانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق انکسرس سائز یا کھیل کے بعد لٹائر جوس کے استعمال سے چھ جلد بحال ہو جاتے ہیں۔ لٹائر میں لائیو چین اور اینٹی آکسیڈنٹس مرکبات بھی پائے جاتے ہیں، جو کینسر، امراض قلب اور دیگر امراض کا مقابلہ کرتے ہیں۔ لٹائر کا جوس ہزن کم کرنے کے ساتھ رگت میں گھما پھرا کر تپا ہے اور جڑوں کے درد میں بھی آرام پہنچاتا ہے۔



سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کے لیے مفید!

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے اور اس سے جگر پر بٹیر میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ تحقیق میں سٹارش کی کمی ہے کیونکہ کئی سٹار جانے والے جگر کے دیگر امراض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹروں کو چاہیے کہ وہ مریضوں کو اس بارے میں بتائیں۔ تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں، جن کے استعمال سے جگر پر بٹیر، بخون کی شریانوں کے پھٹنے اور جگر میں کھانے کے بعد تازہ ذائقہ کا باعث بننے والے ٹول کو روکا جاسکتا ہے۔



ہے اور بچی کی شخصیت غیر متوازن اور عدم اعتماد کا مظاہرہ جاتی ہے۔
بڑا اکثر بچوں کو گھر سے باہر نکلنے سے بھی روکا جاتا ہے۔ صرف اس حد تک کے باعث انہیں باہری دنیا سے دور رکھا جاتا ہے کہ وہ گھٹے کے بچوں کے ساتھ کھیلنے کو روکے کوئی نطفہ عادت نہ پائیں یا کوئی دوسرا بچہ ان کو نقصان نہ پہنچا دے۔ ایسے والدین اپنے بچوں کے ساتھ خود کھیلنے ہیں تاکہ وہ مکمل چائیں۔ لیکن وہ یہ نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ان کی اور بچے کی عمر میں فرق ہوتا ہے

"ایک یاد و مرتبہ کرنے کے

بعد بچہ سائیکل چلانا سیکھ جاتا ہے۔ بچے گڑ گڑی چلنا اور پھر منجھلنا سیکھتے ہیں۔ کسی حادثے یا چوٹ کے ڈر سے رسک نہ لینا کوئی حل نہیں ہے۔ ڈرجب ہی ختم ہوتا ہے جب اسے ختم کیا جائے۔"

اور بچہ کھانے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ مکمل جوں سے سیکھ سکتا ہے وہ والدین سے نہیں سیکھ سکتا کیونکہ اس کے جذبات و احساسات اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ تکمیل کر رہے ہوتے ہیں۔ بچوں کو گھر میں قید کر دینے کے بجائے دوستوں کے ساتھ پارک میں کھیلنے کا موقع فراہم کریں۔ خواہ یہ سب آپ اپنی عمرانی ہی میں کیوں نہ کریں۔ اہل بچوں کو یہ احساس نہ دلائیں کہ آپ مستقل ان پر نگاہ رکھے ہوئے ہیں۔ اس طرح بچوں کے دوست بھی بنتے ہیں اور تازہ ہوا میں سانس لینے سے فانی اور جسمانی نشوونما پر مثبت اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں اور بچوں کے اعتماد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

بڑے بچے کو اپنی ذات اور پسند سے حلقہ پوری آزادی دیں۔ اسے ضرورت کی چیزیں مہیا کریں، مگر بلا وجہی باز برداریاں نہ کریں۔ اس سے بچہ اپنے مستقبل کے لیے پروا نہ ہوتا ہے اور بھگتا ہے کہ اسے سب ہمیشہ بن مانگے ملے گا۔ مگر حقیقی دنیا سے سامنا ہونے پر ایسا بچہ اپنا سارا اعتماد کھو دیتا ہے۔
تاکہ بچوں پر بے جا دباؤ نہ لائیں اور ان پر زبردستی اپنی مرضی ٹھونسنے کے بجائے بہتر انداز میں اسے کسی بھی چیز کے فوائد و نقصانات سے آگاہ کریں۔ بچے کی فطرت ہے کہ جس چیز سے زیادہ روکے اس سے ہی باز کر کے کی کوششیں ضرور کرتا ہے۔ مثلاً آگ سے بچے کو دور رکھنے کی لاکھ کوششیں کریں وہ اسے چھوٹا کرتا ہے، مگر ہاتھ مل جانے پر وہ بارہ اسے نہیں چھوے گا۔ اسی طرح زندگی کے باقی معاملے ہیں۔ جن میں بچے تجربہ کر کے سیکھتے ہیں اور ان کی شخصیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے میں اعتماد دیکھنا چاہتے ہیں تو وہ ضرور دیکھ جائے گا اور کامیابی سے دور ہو جائے گا۔ کیونکہ اعتماد کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔ اب یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ کس طرح اپنی اولاد کی تربیت اور پرورش کرتے ہیں اور انہیں خواہ مخواہ اور حوصلہ مند اور کامیاب بناتے ہیں۔

اب کوئی بہانہ
نہیں چلے گا!

پیدل چلیں

اور فٹ فائٹ رہیں۔



تقریب محمد عبدالقادر

ہم بچپن سے سنے آئے ہیں پیدل چلنے کے بے شمار فائدے ہیں۔ بات لفظ بھی نہیں۔ پیدل چلنے سے دل مضبوط رہتا ہے، نظام حسیں بہتر طور پر کام کرتا ہے، جسم کی زائید چربی ختم ہوتی ہے اور جسم لٹ اور دماغ توانا رہتا ہے۔ پیدل چلنے سے سستی ترین ورزش ہے۔ اس کے لیے عمر کی بھی کوئی قید نہیں، نہ ہی وقت کی کوئی پابندی ہے۔ یہ کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے۔ جگہ بھی جو آپ کو مناسب لگے وہاں کی جاسکتی ہے۔ روزانہ بھی آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ مگر اتنی سہولت اور آسانی ہونے کے باوجود بہت سے لوگ اس جگہ چلتی ورزش سے کتراتے ہیں، سستی دکھاتے ہیں اور اس سے بچنے کے لیے طرح طرح کے بہانے ڈالتے گتے ہیں۔

بہانہ:

مجھے سے پیدل نہیں چلنا چاہتا،
مشکل کام لگتا ہے!

EXCUSES

بہت سے لوگ ورزش کو انتہائی مشکل اور محنت طلب کام سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک اس کا عمل بھی ہے کہ اس سے پرہیز کیا جائے۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ مشکل اور محنت طلب کام ہڈی ہڈی تک ہے، ورزش نہیں۔ ہڈی سے ورزش کرنے والے تو اسے تفریح بھی سمجھتے ہیں۔ شرط ہے مستقل مزاجی کی۔ کچھ لوگ شروع میں ہڈی سے ورزش کرنے کی کوشش کرتے ہیں، مگر پھر کچھ ہی عرصے میں تھک کر اسے ترک کر دیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ ابتدائی محنت ورزش سے کرتے ہیں۔ جسم چوں کہ اس نئی کامیابی میں ہوتا، اس لیے جلد تھکات، احساس ہونے لگتا ہے۔ پیدل چلنے کا معاملہ بھی کچھ ایسا ہی ہے۔ شوق شوق میں ہم پیدل چلنا شروع کرتے ہیں اور کئی کئی کلومیٹر تک کا فاصلہ طے کر جاتے ہیں۔ مگر پھر جلد ہی آگیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ ہے کہ ابتدا میں تھوڑا سا فاصلہ مقرر کریں اور روزانہ بھی عام

میرے پاس وقت نہیں، میں بہت

بہانہ:

مصرف رہتا ہوں، رہتی ہوں!

پہلے میں چار پانچ دن ہیں سے میں صحت کی ورزش آپ کو طویل مدت کی نفس دیتی ہے۔ یہ سواری نہیں۔ ایک بار پیدل چلنے کا آغاز کریں، آپ جلد ہی اس کے فوائد محسوس کرنے لگیں گے اور اس آسان ورزش کو اپنی زندگی کا معمول بنائیں گے اور مصروف زندگی میں سے آپ وقت بھی نکال لیں گے۔ اس کے لیے علی الصبح بیدار ہوں، ناشتہ سے پہلے چلنے کی قیادت کر لیں، اگر یہ ممکن نہیں تو دوپہر کو کچھ ٹائم میں چائے پینے اور سگریٹ پھونکنے کے بعد یہ وقت چلنے کی قیادت میں صرف کریں۔ یہ بھی مشکل ہے تو شام کو کوئی وی کے سامنے بیٹھنے کے بعد چلنے لگیں جائیں۔ چوتھی گھنٹے میں میں صحت کا لگانا کوئی مشکل نہیں۔ یاد رکھیے! جو شخص ورزش کے لیے وقت نہیں نکالتا، اسے بیماری کے لیے وقت نکالنا پڑتا ہے۔

بہانہ: مجھے سکون کی ضرورت ہے، ورزش کی نہیں!

نفس کے لیے پیدل چلنا درحقیقت تفریح ہی کی ایک شکل ہے۔ پیدل چلنے کے دوران ہم زندگی کی تمام محسوسات سے دور ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ذہن پر سکون اور ریخیں ہوتا ہے۔ پیدل چلنے کا تیش عمل ہونے پر آپ اپنے اس ذہنی سکون میں کی گناہات محسوس کریں گے۔ رات کو نیند بھی گہری اور

پر سکون آئے گی اور پھر اگلے دن آپ بغیر کسی سستی اور بہانے کے خود ہی چلنے کی قیادت کے لیے نکل پڑیں گے۔

بہانہ: مجھے شرم آتی ہے!

ایسے لوگوں کی بھی کی نہیں جو چلنے کی قیادت کے لیے کمرے سے نکلنے سے شرماتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ وہ جذبات میں آخر نفس کے لیے پیدل چلنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ پھر اس پر عمل کرنے کے لیے خوب تیاری بھی کرتے ہیں۔ سنے جانگ جو تھوڑے اور ورزش کا لباس خریدتے ہیں۔ ہماری تیاری کے بعد جب کمرے سے نکلتے ہیں تو کچھ دھواں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ کسی نے مذاق میں ایک دو جملے کہہ دیے تو چلنے کی قیادت کا سارا باہوت اثر جاتا ہے اور پھر وہ بھی اس کا سوچتے بھی نہیں۔ ایک بات سمجھ لیجئے کہ نفس کے لیے پیدل چلنا ورزش کی اسپورٹس کا حصہ نہیں، بلکہ یہ ایک پرفارمنس ورزش ہے۔ اس کے لیے آپ کو ضرورت ہے تو صرف آرام دہ جوتوں کی۔ کوئی مخصوص لباس درکار نہیں۔ اس کے باوجود اگر آپ کو اپنے علاقے میں تھکنے کی کوئی گناہات محسوس ہوتی ہے تو علاقے سے باہر نکل جائیں۔ اس میں شرمانے والی کیا بات ہے۔

بہانہ: میری اب عمر نہیں رہی!

پیدل چلنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ زیادہ پیدل چلنے سے آپ کو کھانا خوش کوئی طبی مسئلہ پیش آسکتا ہے تو پہلے ڈاکٹر سے مشورہ

نوٹ: ضروری نہیں کہ ایک ہی وقت میں سب سے صحت کی چال
قائم کریں۔ آپ چھوڑ دیا وقت کے دو سیشن بھی
کر سکتے ہیں۔ یہ بھی مشکل ہو تو اس وقت کے
تین سیشن کر لیں۔ غور کیا گیا ہے۔ بس دن بھر میں کم از کم تین سیشن پھیل
ملنے کا پابج معمول بنائیں۔

ہماری رکھیں تو زیادہ سخت قسم کی اذیتوں کی ضرورت بھی ہوتی نہیں رہتی۔

سرگاہ: یہاں چلنے کا سوئی کر پوریت ہوتی ہے!

ایسا نہیں ہے کہ ہم ورزش کرنے کی کوشش نہیں کرتے، ہم کرتے ہیں مگر جلد ہی پورا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس ورزش کو بے لطف بناتے کے طریقے نہیں جانتے۔ ورزش کا آغاز کرنے والے ہر دو میں سے ایک فرد چھ ماہ کے اندر ہی ورزش چھوڑ دیتا ہے۔ کچھ تو ایسے بھی ہیں جو ایک دو سٹینٹس ہی اس سے باز آ جاتے ہیں۔ نفس کے لیے ورزش کی جگہ بیٹل چلنے کی عادت اپنانی چاہئے تو بھی کام

کر لیں۔ اس کے بعد چل قدمی کا پروگرام بنائیں۔ پہلے آہستہ آہستہ اور کم فاصلے والی چل قدمی کریں۔ جب اس کے عادی ہو جائیں تو فاصلے بڑھادیں۔ یہ کل پچاس روزش آپ کی عمر میں اضافے کا کام میں آتی ہے۔

میرا وزن بہت زیادہ ہے، میرے لیے ڈانک زیادہ صحیح ہے!

آپ کو شاید اندازہ نہیں کہ ڈانگل کے ساتھ پیدل چلنے کے کتنے فائدے ہیں۔ اسے فائدے صرف ڈانگل سے بھی حاصل نہیں کیے جاسکتے۔ چل قدمی یا زام کیلورز گنتی ہے اور آپ کو علم ہوتا ہے۔ پیدل چلنے کا سلسلہ

وہی تناؤ سے نجات
چہل قدمی سے ممکن!

آخر پیدل چلنا ضروری کیوں ہے؟

ڈاکٹر ہویا حکیم، جدید ہوا یا قدیم۔ سب یہی مشورہ دیتے ہیں کہ جس قدر ہو سکے، پیدل چلیں۔ وہ اس لیے کہ پیدل چلنے کے فائدے ہماری سوچ اور تصور سے کہیں زیادہ ہیں۔ جن میں سے چند تو یہ ہیں:

- دن میں تیس منٹ کی پھل قندی سے زہا بیٹس میں جھکا ہونے کا خطرہ ہوگا اس لیے صدمہ کم ہو جاتا ہے۔
 ■ یہ دل چلنے سے شریائیں صحت مند رہتی ہیں اور بالائی لٹری فکارت میں کمی آ جاتی ہے۔
 ■ زہا بیٹس کے ساتھ ساتھ مختلف اقسام کے کھنکھرے غلغلے بھی کم ہو جاتے ہیں۔
 ■ امراض قلب کے امکانات گھٹ جاتے ہیں اور دل مضبوط ہوتا ہے، کیونکہ یہ دل چلنے سے صحت مند خون پیدا ہوتا ہے اور پہلے سے موجود کو یہ شرطوں کی اصلاح
 ■ ہو جاتی ہے۔ ہارٹ الیک کی ایک بڑی مہم کو کیٹریول کی زہا قندی ہے۔
 ■ زائد وزن گھٹانے کے لیے یہ دل چلانا بہترین ورزش ہے۔
 ■ ڈیڑاں مضبوط ہوتی ہے۔
 ■ یہ دل چلنے کی عادی خواتین میں بریسٹ کھنکھری شرح عام خواتین کے لیے مقابلے میں تین گنا کم ہوتی ہے۔
 ■ جب ہم یہ دل چلنے پر توجہ دے کر انہیں جسم بہتر طور پر کام کرتا ہے، جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت بڑھ جاتی ہے اور بعض بیماریوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔
 ■ ڈیڑاں کا خطرہ اس کے لیے پھل قندی کسی تک سے کم نہیں۔ باقاعدگی کے ساتھ یہ دل چلنے سے ذہن نشین میں لایا گیا آ جاتی ہے۔



چلائیں مت۔۔۔

بچوں کی غلطیوں پر چیخنے چلانے یا ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے پہلے سوچ لیں۔

بچوں کو اپنے جانے والے اصولوں پر چلا جائے ان کو منظم زندگی گزارنے کی طرف راغب کرنا بہت مشکل کام ہے آپ ہر بچہ کو اس سے بات کہیں سنا سکتے ہیں کہ والدین جی چلا کر انہیں اپنی بات ماننے پر مجبور کرتے ہیں لیکن سبکی راویوں پر تحقیق کرنے والے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ بچوں پر چڑھا چلائی اور حقیقت مار پیٹ بتائی جاتی تھیں وہ عاقل ہو سکتے ہیں خاص کر اس وقت جب بچوں کو کسی بات پر کورس چلا دیا جائے ان کی سبے مرضی کی پیروی ہو۔

لفظ "ذکران" یا معظم کرنے کے معنی دراصل بچوں کو کسی اچھے کام کی طرف راغب کرنا ہوتا ہے۔ ذکران کا مطلب کچھ حدود و قیود کا تعین کرنا

نرہی سے

م

لیں۔۔!



چونکہ یہ ایک اور ایسی چیز ہے:

یہ خبر نئی آف پاسرگ (University Of Pittsburg) کی جانب سے شائع کی جانے والی ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ ایسے بچے جن کے والدین ان کے ساتھ سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں انھیں کہتے ہیں یا ان پر جھٹکتے چلاتے ہیں، وہ دیگر بچوں کے مقابلے میں کم پختہ کار اور زیادہ خطرہ ہوتے ہیں اور انھیں بہت سے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



ماہرین کا کہنا ہے والدین سے سوال ہے کہ اگر آپ اپنے بچے پر تجلیں گے، چلائیں گے، اسے دے تعلقات سے نوازیں گے تو آپ کے خیال میں آپ معاشرے کو کیا انسان دےیں گے۔ وہ جو آپ ہی کی طرح چلے اور چلنے کا دائرہ بہت چھوٹا رہے گا۔ ظاہر ہے، جواب سب کو ہی معلوم ہے۔ اس پر بحث کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہاں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ تیز آواز میں بات کرنے اور زبانی طور پر برا بھلا کہنے کو بے غرضی کرنے میں تمیز اس قدر ہے۔ اگر آپ کی آواز کا دالیم اونچا ہے تو شاید یہ آواز انسان دوسرے لوگوں اس میں دالیم میں آپ جو کچھ کہے گا وہ سنا ہے۔ اس دالیم کی وضاحت ضروری ہے۔ مزہ لیلیٰ، جن کی سب سے بڑی جینی دس سال کی ہے، اس حوالے سے کہتی ہیں: "میں دالیم والدین کی شفقت و محبت کی چمڑی سے ٹھیک طرح سے روانہ ہوتی ہوں، لیکن جب وہ کوئی غلطی کرتے ہیں تو ہم جھپٹا جانا شروع

کر دیتے ہیں۔ حقیقتاً کوئی بہت موثر طریقہ نہیں ہے، کیونکہ اس طرح ہم انہیں خود سے دور کر دیتے ہیں اور انکی مزاحمت کی تقاضی کی صورت میں وہ یہ ممکن ہو مشکل کریں گے کہ والدین کو ان بارے میں پتہ نہ چلے۔

منتشر خاندانوں کے بچے اور نفسیاتی مسائل!

حشر و اضطرابات کے گھر گھرانوں کے بچے اکثر بارہے ہیں اور انہیں اپنے ہم عمر دیگر بچوں کی نسبت زیادہ نفسیاتی مسائل کا بھی سامنا رہتا ہے۔ باہرین کے مطابق اشتکار کے گھر گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بچوں میں مختلف طرح کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً وہ چٹا دیر سے شروع کرتے ہیں۔ وہ چیتے چلاتے بہت ہیں۔ یا تو ان کا انداز بہت جارحانہ ہوتا ہے یا وہ انتہائی خاموش طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

نامناسب ماحول میں پرورش پانے والے اکثر بچوں کا ذہن بڑھ جاتا ہے کیونکہ والدین دیگر مسائل کی وجہ سے صحت مند تغذیہ پر توجہ نہیں دے پاتے۔ ایسے بچوں میں اکثر دکان ڈی اور آئرن کی کمی کی ہوتی ہے۔ باہرین کہتے ہیں کہ جب کوئی خاندان مالی مشکلات کا شکار ہو گا تو اس کے امکان کے درمیان اشتکاری مسائل موجود ہوں تو اس کا اثر بچوں پر ضرور پڑتا ہے۔

باہرین نے بچوں کو صحت مند رکھنے کے حوالے سے ڈاکٹروں کے کردار پر زور دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ڈاکٹروں کو کافی پیسلے سے بچوں میں پیدا ہونے والے مسائل کا پتہ چل جاتا ہے۔ لہذا ان کو مطلقاً مقدم کے طور پر کیے جانے والے طبی معائنان میں ان مسائل پر توجہ دینی چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ وہ والدین سے بات کریں یا پھر قرانی کے ذریعے ان مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ اس سلسلے میں نفسیاتی باہرین اور پیشہ ور تربیت کنندگان کی بھی مدد لی جاسکتی ہے اور ضرورت پڑنے پر بچوں کی تربیت کے حوالے سے قائم مشاورتی مراکز سے بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔



بچپن میں افسردگی!

بچپن کو عموماً زندگی کا خوشوار ترین اور سب سے فطری دور کہا جاتا ہے۔ حقیقت یہ جتنے کھیلنے کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کا بچپن افسردگی میں گزرتا ہے۔ لیکن کیا بچپن میں افسردگی ہو سکتی ہے؟ مشہور نفسیات دان فرانز کسٹ کے سامنے والے کہا کرتے تھے کہ افسردگی کے لئے آپ کی اتالی خودی بہت مضبوط ہونی چاہیے۔ ظاہر ہے بچوں میں یہ بات نہیں ہوتی لیکن اب ہمارے دور کے بچوں میں بھی افسردگی کی حالت وقت بوقت پائی جا رہی ہے۔ بڑوں کی طرح جو بچے اس کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ کھیل کو پسند نہیں لیتے اور انہیں سونے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ یہ علامات اکثر دماغ کی غیر معمولی حالت سے ان کی بیانی اثرات میں بکارتے ہوئی ہے جو اسے درست رکھنے سے روکتے ہیں اور ایسی صورت میں نفسیاتی علاج کے ساتھ ساتھ دوا اور مشقانات پاتے جیت مفید ہو سکتی ہے۔



بچے تک سوچا یا کرو گے تو آپ کو آپ کی فطرت چھوڑ دلائی جائے گی۔ اس طرح رات جلدی سونے سے صبح اٹھنے میں پریشانی نہیں ہوگی اور اسکول سے دیر بھی نہیں ہوگی۔

بچوں کو ہرج کے افسر سے پہلو میں اپنی توقعات بھی بتائیں:

آپ بچوں کو یہ ضرور بتاتے ہیں کہ روزانہ رتی کرو۔ ساتھ میں یہ بھی بتاتے ہوں گے ان بات پر رش کرنے کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں۔ بچے اکثر اوقات اپنی بات منوانے کے لیے ہرج کرتے ہیں، لیکن کچھ معاملات میں آپ اپنی بات پر قائم رہیں۔ مثلاً ان بات پر رش کرنے ہیں تو کہتے ہیں کہ کوئی اگر نہیں!

اپنی آواز کا ولیم چیک کریں:

جب آپ چیتے چلاتے ہیں تو یقین کریں کہ اس وقت بچے وہ نہیں سنتے ہو کیونکہ آپ کہہ رہے ہوتے ہیں، بچے آپ کی تیز اور صر سے گھر پر آواز سے ہی سمجھ جاتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے اور اس کا حل یہ ہے کہ آپ بچے کو جو بھی کہنا چاہتے ہوں وہ ٹارٹل ٹون میں کہیں۔ اپنی بات پر زور ضرور دیں مگر چلانے سے گریز کریں۔

بچے سے تعلقات بحال کریں:

بچوں کی سب سے اچھی خوبی یہ ہوتی ہے کہ وہ بڑا محبت پاتے ہی پرانی سب باتوں کو بھول جاتے ہیں۔ دل میں کچھ نہیں رکھتے۔ لہذا اگر آپ نے اپنے بچے کو ڈانٹ ڈپٹ کی ہے تو تھوڑی دیر بعد اس کے ساتھ اس کا پتہ بندہ نیم کھیں۔ یقین کریں ماحول کی جتنی بکسرتم ہو جائے گی اور بچے کا موڈ بھی خوشوار ہو جائے گا۔ پھر کھیل ہی کھیل میں اسے بتائیں کہ وہ کہاں پر غلط تھا اور آئندہ اسے کیا کرنا ہے۔

چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کریں:

ہم بچوں پر اپنی ساری پسند ناپسند یا عادات نہیں توپ سکتے۔ مثلاً وہ کبھی بھی بڑوں کی طرح پیٹنے سے کھانا نہ پینے کے آداب درست طریقے سے ادا نہیں کر سکتے۔ آخر بچے جو بولے۔ انہی وجہ سے کہ ہمیں یہ سب باتیں بتائیں ضرور لیکن ان کی جانب سے ہونے والی چھوٹی چھوٹی باتیں یا عادات کو کبھی بھاری نظر انداز بھی کر دیا کریں۔

معافی مانگنے میں کوئی عار نہیں ہے:

اگر آپ نے ڈانٹ ڈپٹ یا جلی ناک کی ہے اور بعد میں آپ کو احساس ہو کہ یہ کچھ زیادہ ہو گیا ہے اور آپ کا رویہ اس وقت ٹھیک نہیں تھا تو اپنے بچوں سے معافی مانگ لینے میں کوئی عار نہیں ہے۔ اس طرح آپ انہیں ایک اور اچھی عادت سکھارے ہوئے ہیں کہ اپنی غلطی پر معافی مانگ لینی چاہیے، چاہے سامنے والا آپ سے کئی اونچ چھوٹی کیوں نہ ہو۔

ہے اور اکثر اوقات ڈانٹ ڈپٹ بہت ضروری ہو جاتی ہے لیکن باہرین کے مطابق ان باتوں کو کم کرنے کے اور بھی چند طریقے ہوتے ہیں۔

اپنے بچوں تک رسائی حاصل کریں:

ڈاکٹر والدین کو ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جب صبح سویرے وہ اپنے بچے کو بار بار دانت برش کرنے کی تاکید کرتے ہیں، لیکن وہ اپنی آنکھ کی کھیل کو میں مصروف ہوتا ہے اور نتیجتاً اسکول سے لیٹ ہو جاتا ہے۔ باہرین ایسی صورتحال میں ماں باپ کو ایک چیتے چلانے والی شخصیت کے روپ میں ڈھٹنے سے بچنے کے لیے چند تجاویز دیتے ہیں۔

تھوڑا وقت لیں:

جب آپ کو اپنے بچے کی کسی حرکت پر شدید غصہ آئے تو کچھ دیر کے لیے اس جگہ سے ہٹ جائیں۔ خاموشی اختیار کر لیں اور اپنا دھیان ٹھانے کے لیے چالیت یا کوئی جھلی چھوٹ جائیں یا اپنی کوئی پرانی یادگار تصویر نکال کر دیکھنا شروع کر دیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچوں کی غلطی کی وجہ سے آپ کا بہت نقصان ہو گیا ہو یا آپ کو بہت صدمہ ہو اور لیکن اس میں موقع پر جلی چلا کر یا ریٹ کر کے آپ اپنا ہی نقصان کریں گے۔ کیوں کہ بچے وہی سمجھتے ہیں جو وہ اپنے والدین

”ایسے بچے جن کے والدین ان کے ساتھ سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں، انہیں کوستے ہیں یا ان پر چیتے چلاتے ہیں، وہ دیگر بچوں کے مقابلے میں ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتے ہیں اور انہیں بہت سے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔“

”

کرکے دیکھتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں آپ بھی بھی یہ پسند نہیں کریں گے کہ آپ کے بچے بھی جیڑا آپ سے جلی چلا کر بات کریں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کی خاموشی کو محسوس کرتے ہوئے آپ کے بچے خود آکر آپ سے یہ کہہ کر اپنے روپے کی معافی مانگیں کہ ”مجھے معلوم ہے کہ میں نے غلطی کی ہے اور میں اس کے لیے معافی مانگتا رہا ہوں۔“ یہ آپ کے لیے بہت خوش گوار ہوگا۔

بحث کے بجائے چالاک کریں:

ایسا ضرور ہوتا ہوگا کہ آپ کا کوئی بچہ صبح دیر سے اٹھتا ہے اور نہایت سست رفتار کی کام کرنے کا عادی ہو اور اسکول سے لیٹ ہو جانے پر آپ کا چوڑا چلا نا بھی ایک معمول ہوگا۔ روزانہ ایک ہی بات پر بحث و تکرار ہوتی ہوگی۔ اس جڑ سے بچیں اور بجائے بحث و مباحثہ میں اٹھنے کا چالاک کریں۔ اپنے بچے کو خاص طور پر اس میں شامل کریں۔ اس سے اس کے ہات کریں اور قائم جمہوریت میں اس کی مدد کریں۔ اس سے چھپیں کہ کیا اسے کچھ کھاتے ہیں سارے کام کرنا پسند ہیں یا سکون اور طبیعت کے ساتھ کام کرنا پسند ہے۔ ایسی سبکدستی مانگیں جس پر عمل کرنا سے اچھا لگے۔ مثلاً: آئے یہ کیا جاسکتا ہے کہ اگر آپ رات کو



زمانہ بدل گیا ہے!

جیسے جیسے وقت گزرتا ہے، ماحول اور روایات میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ ایک زمانہ تھا کہ آپ کی جوان لڑکے و لڑکی کی زانیہ یہ سوال ہی مضبوط لگتا تھا کہ اس کی شادی کب ہوگی؟ کیونکہ بزرگ اس اعتبار سے درست تھے کہ وہ وقت اپنی اولادوں کو بیاہ دیتے تھے مگر موجودہ



لڑکیوں کی ڈیمانڈ!

ہماری پسند کا ہونا چاہیے۔۔!

کی ہونے والی بیوی خوبصورت ہو، اسی طرح لڑکیاں بھی چاہتی ہیں کہ اُن کا ہونے والا شوہر بھی دلچسپ اور خوبصورت ہو۔“

تعلیم پر کوئی بھروسہ نہیں!

پڑھی گئیں اگر کیا اپنے ہونے والے شوہر کو بھی پڑھا لکھا ہی دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ کسی ایسے لڑکے کو پسند نہیں کریں گی جو ان پڑھ ہو۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ اگر لڑکا ان کے سے زیادہ پڑھا لکھا نہیں ہے تو کم بھی نہ ہو۔ کم از کم تعلیم عامہ کی سطح تک تو ضرور ہونی چاہیے۔ بعض حالات کا اس حوالے سے کہہ سکتا کہ تعلیم انسان کی شخصیت کی تعمیر میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لئے یونان سماجی کا پڑھا لکھا ہونا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ تعلیم یافتہ افراد ہی ایک دوسرے کو بھڑھڑاتے دیکھ سکتے ہیں اور ان میں زیادہ بھڑھڑائی ہم انہی کا سبھی کا کام دیکھ سکتے ہیں۔ ان پڑھا لکھا نہ خواہ وہ کھنکھالے ساتھ زندگی میں گزار ہی سکتی۔"

ایک دوسرے کو جاننا ضروری ہے!

اگرچہ ہمارے ہاں آج بھی لڑکیوں کی شادی میں اصل کردار والدین ہی کا ہے اور وہ جہاں چاہتے ہیں وہیں عیادہ دیتے ہیں اور بہت کم چھبھوں پر

اور میں جس قدر معاشی اور معاشرتی مسائل پیدا ہو گئے ہیں، اس میں بروقت شادی کرنا ایک خواب بن کر رہ گیا ہے۔ خاص طور پر خرت اور امارت میں پہنچ گہری ہوئی ہے۔ ایسے میں شادی ایک رقصِ مسموم، بلکہ ایک مسئلہ بن گیا ہے جس کے لیے لڑکوں اور لڑکیوں کو خود بخود جو میں اور ماہرین دستِ شاس سے چھینا جاتا ہے کہ ان کی شادی کب ہوگی؟

کیا لڑکا بہت خوبصورت ہونا چاہیے؟

لڑاکا تو ایک طرف اس کی ماں کو بھی پامالی ہو کر رہ جاتی ہے لیکن لڑکوں کے معاملے میں عمومی طور پر ہمارے ہاں کوئی خاص معیار نہیں ہے اور اس کے کی مالی حیثیت یا ملازمت کو زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ اس سوال پر کہ کیا لڑکے کو بہت خصوصیت ہونا چاہیے، مثبت نکل کر ایک طالبہ کا کہنا تھا کہ "خصوصیت ہونا بہت ضروری ہے مگر اصل خصوصیت انسان کے اندر اور اخلاق میں پوشیدہ ہوتی ہے۔ مرنے کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کی عزت کرے، اس کا احترام کرے، اس کے جان کرحق کا خیال کرے اور سب سے زیادہ کر اس کے ساتھ تخلص رہے۔" ایک اور لڑکی کا کہنا تھا کہ "وہ جانتی ہے کہ اس کا ہونے والا شوہر قلعہ یا لڑتے ہوئے دشمن تخلص ہو۔ خصوصیت ہی بھی ضروری ہے کیونکہ جس طرح لڑکے چاہتے ہیں کہ ان

کے درمیان ایک رشتہ استوار کرنے کا نام ہے۔ اس لیے ہمارے پاس اکثر لڑکیوں کا کہنا ہے کہ سب سے پہلے لڑکے اور اس کے خاندان کا اخلاق دیکھنا چاہیے۔ کیونکہ خوبصورتی تو وقت کے ساتھ ساتھ بدل جاتی ہے مگر اخلاق قائم رہتا ہے۔ یہاں بیوی کے درمیان دوستی، احترام، مساوات، محبت اور مہربان خصوصیات ہیں۔ جن سے تعلق مضبوط ہوتا ہے۔

محبوب اور شوہر میں فرق!

دیکھا گیا ہے کہ جب کوئی مرد آپ کا محبوب ہوتا ہے تو آپ کو اس کا انداز، اس کا لباس، اس کی باتیں، اسے دیکھنا، اس کا دیکھنا سب اچھا لگتا ہے لیکن جب آپ کی شادی ہو جاتی ہے تو آپ کی ترجیحات تبدیل ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ اب آپ کو ایک محبوب نہیں بلکہ ضروریات زندگی کے لیے ایک اچھے ساتھی کی ضرورت ہوتی ہے، جو نہ صرف آپ کا بلکہ دیگر گھرانوں کا بھی اچھی طرح خیال رکھے اور مددگار بنے۔

روزگار سب سے اہم!

بہت سی چیزیں ہیں جن سے والی ایک لڑکی کا کہنا تھا کہ "لڑکا ہمیشہ امیر اور امیر روزگار رکھنے والا ہوتا ہے کیونکہ آج کل کے حالات میں زندگی گزارنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ لڑکا اگر امیر خاندان کا ہوگا تو موجودہ حالات سے آسانی سے نپٹ جائے گا اور اگر لڑکے کی آمد نہ کم ہے، مگر کرانے کا ہے تو ایسے میں اس کے ساتھ اخلاقی یا اچھی صورت یا لے جتنے سے گریہ کرنا پڑتا تو نہیں ہو جائے گا اور نہ اس کی اچھی صورت سے علی کا دل ادا ہو سکے گا۔ اگر ایک شوہر اپنی بیوی کی چھوٹی چھوٹی خواہشیں پوری نہیں کر سکتا تو اس شوہر کی خوبصورتی کا کیا فائدہ؟" اس کا کہنا تھا کہ یہ موجودہ دور کی حقیقتیں ہیں، جنہیں ہمیں ضرور مد نظر رکھنا چاہیے۔

قسمت پر یقین!

اکثر لوگ کہتے ہیں کہ رشتے آسمانوں پر بنتے ہیں اور بعض لڑکیاں اسی پر یقین رکھتی ہیں۔ وہ سمجھتی ہیں کہ ان کے مقدر میں اللہ تعالیٰ نے جو مقرر کیا ہے، اُسیں وہی ملے گا۔ ایک شادی شدہ خاتون کا کہنا تھا کہ وہ شادی سے پہلے میں اللہ سے بیکار دعا کرتی تھی کہ اس کی شادی جس سے ہوئے نہ ہمارے ہے، وہ محبت کرنے والا ہو۔ کیونکہ کوئی عورت اپنے شوہر سے کچھ اور نہیں چاہتی، ماسوائے اس کے کہ اس کا شوہر صرف اس کا ہو اور اس سے محبت کرتا ہو۔ باقی رہا دیگر ضروریات زندگی کا سوال تو اس پر ہر لڑکی کا ایمان ہونا چاہیے کہ جب اللہ نے کسی کو پیدا کیا ہے تو وہ اس کا رزق بھی دے گا۔

کیوں نہ ہو اس سے برسر روزگار ہونا چاہیے۔ 35 فیصد نے کہا کہ شوہر یا والدہ اور بڑا کرنے والا ہونا چاہیے۔

عزت و احترام کرنے والا!

ایک مٹی بھٹی کتنی میں کام کرنے والی ایک لڑکی نے کہا کہ "وہ چاہتی ہے کہ اس کا ہونے والا شوہر ایسا ہو جو بیوی کا احترام کرنے پر یقین رکھتا ہو۔ اپنی بیوی کے ساتھ زیادتی نہ کرے اور اسے عذارت و اہانت سے نہ دیکھتا ہو۔ علم، اہانت اور بغیر کسی وجہ کے تنقیدی رویہ اختیار کرنا ہر حال میں غلط و ناپسندیدہ ہے۔ اگر آپ دیکھیں گے سب سے بہترین مردوں اور آپ اپنی تعلیم، مہذبیت اور دیگر خصوصیات کے لحاظ سے ایک عمل انسان ہوں تو بھی آپ کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ آپ کسی عورت کی تنقید کریں۔" اس کا کہنا تھا کہ "عورت کو پاؤں کی جوتی دیکھنے والے مردوں سے اسے سخت چڑ ہے۔"

مرد کا خوبصورت اور وجہ ہونا!

کئی لڑکیوں کا کہنا تھا کہ مرد کا مالی لحاظ سے مضبوط ہونا بہت اہم ہے لیکن اس کا وجہ، خوش شکل اور خوبصورت ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ کیونکہ عورت کے پہلو میں لنگر کوئی بھی دیکھتا ہے نہ نہیں کرتا۔ کم از کم مردانہ وجہ اور خوش شکل ضرور ہونا چاہیے کہ عورت کے ساتھ چلنا ہو جائے۔ دیکھیں گی خوبصورتی ہی قرینہ لگتی جاتی ہے اور خوبصورتی سے محبت بھی کی جاتی ہے۔

اصل خوبصورتی کی رادہ کی ہے!

ایسی لڑکیاں بھی کم نہیں جن کے خیال میں ظاہری خوبصورتی سے بھی زیادہ باطنی اور کردار کی خوبصورتی اہمیت رکھتی ہے۔ ایک لکھنؤ کی خوبصورت عورت نے کہا کہ اگر رادہ ہے، جو ہونا ہے، وہ روح ہو اور اپنی بیوی سے تعلق نہیں ہے تو ایسے مرد کی خوبصورتی کسی کام کی نہیں۔ ایک لڑکی کا کہنا تھا کہ میاں بیوی کے رشتے کی مضبوطی کے لیے ظاہری خوبصورتی کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ ظاہری خوبصورتی کچھ حد تک محبت میں اضافے کا باعث تو ہوتی ہے، تاہم اس کا رشتے کو پائیدار اور دیرپا بنانے میں کوئی زیادہ کردار نہیں ہوتا۔ ایک انسان کا خوبصورت ترین چہرہ اس کا نہیں بلکہ اس کی بات کو اہمیت نہیں دینا پڑتا کیونکہ اس نے ہر بھی کوئی اہم بات بھول جاتا ہے تو جلد ہی ایسے چہرے میں اس کی محبت ٹھہر جاتی ہے۔ لیکن اس کے برعکس اگر آپ کا چہرہ اس کی خوبصورت نہیں ہے اور اس وجہ سے آپ کو اس سے محبت نہیں ہے۔ لیکن وہ آپ کی چھوٹی چھوٹی خواہشات کو اہمیت دیتا ہے، آپ کا کہنا مانتا ہے اور اچھے انداز سے بات کرتا ہے تو ان باتوں کی وجہ سے جلد ہی اس سے محبت ہو جائے گی۔

خاندان کا اخلاق!

یہ ایک حقیقت ہے کہ شادی وہ فرد کے نہیں بلکہ دو خاندانوں

والدین جو کرتے ہیں، بہتر کرتے ہیں!

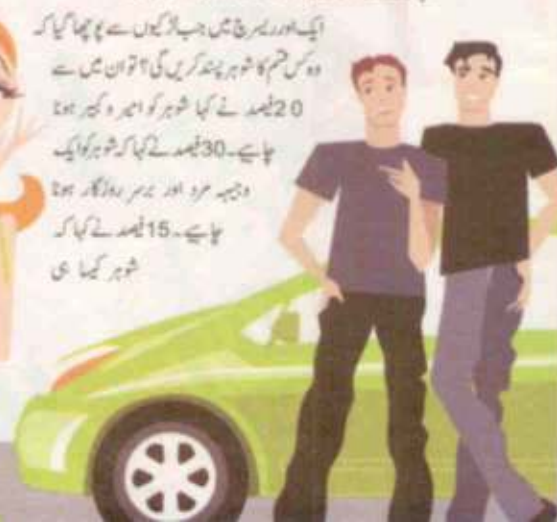
دوسری طرف آج بھی بہت سی لڑکیوں کا خیال ہے کہ والدین اپنی اولاد کے بارے میں جو بھی فیصلہ کرتے ہیں، والدہ کی بھلائی اور اچھائی کے لیے ہی کرتے ہیں، بلکہ بعض نے تو خوبصورتی کے بارے میں برحقان کی بھی مخالفت کی۔ ان کا کہنا تھا کہ اگرچہ دوسرے معاشروں کی دیکھا دیکھی خوبصورتی کا ریمان بڑھ رہا ہے، مگر ہمیں اپنے والدین کے فیصلوں کو ہی اولین ترجیح دینی چاہیے، کیونکہ والدین اپنی اولاد کے لیے جو سوچتے ہیں وہ ان کے فائدے کے لیے ہوتا ہے۔ فی دی ڈراموں اور فلموں میں خوبصورتی کو بڑھا چڑھا کر پیش کیا جاتا ہے اور جس طرح تصویراتی دنیا دکھائی جاتی ہے، حقیقت اس سے مختلف ہوتی ہے۔ بعض لڑکیوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ نکاح کا مقصد صرف ایک فرض کو ادا کرنا نہیں بلکہ حقیقت میں ہر انسان کو اچھے رفیق حیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر انسان چاہتا ہے کہ اسے ایک ایسا چہرہ ملے، جو اس کا خیال رکھے، والا اور محبت کرنے والا ہو۔ لڑکیوں کا کہنا تھا کہ غلوں اور کسی بھی رشتے کی بنیاد ہوتی ہے۔

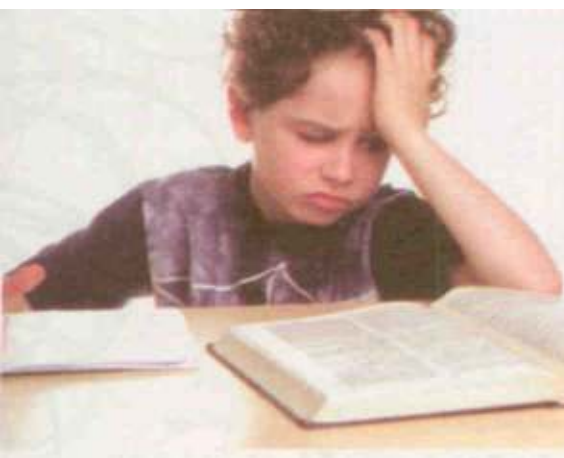
لڑکا کم پڑھا لکھا ہو!

آپ دیکھیں یا نہ دیکھیں لیکن حال ہی میں ہونے والی ایک حقیقت میں بتایا گیا ہے کہ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی شادی شدہ زندگی خوشوار اور دیرپا ہو تو پھر آپ کو اپنے لڑکے کا انتخاب کرنا چاہیے جو آپ سے کم پڑھا لکھا اور کم سمجھدار ہو اور عمر میں بھی لڑکی سے کم از کم 5 سال زیادہ ہو۔ دوسرے الفاظ میں لڑکی کے لڑکے سے زیادہ چھٹی کھمی اور سمجھدار ہو اور عمر میں بھی کم از کم پانچ سال چھوٹی ہو۔

برطانیہ کی نیچر ڈی آف ہاتھ کے سائنس دانوں نے خوشگوار ازدواجی زندگی کا راز جاننے کے لیے ایک بڑا سے زیادہ ایسے جڑواں تحقیق کی، جو پانچ کم از کم پانچ برس سے خوشگوار شادی شدہ زندگی گزار رہے تھے یا ان کے درمیان طویل عرصے سے قابل رشک دوستانہ تعلقات موجود تھے اور وہ ایک دوسرے سے تھے۔ ان جڑواں میں بھی طلاق یا کسی بڑے اختلاف کی قوربت نہیں آئی تھی۔ ان سب جڑواں کا ایک گناہاں پہلو یہ تھا کہ مرد و عورتی سے عمر میں کم از کم پانچ سال بڑا تھا اور لڑکی کی تعلیمی قابلیت اپنے چہرے میں اس سے زیادہ تھی اور وہ ذہانت کے لحاظ سے ان کے معاملات میں اس سے بہتر تھی۔

ایک اور سیرچ میں جب لڑکیوں سے پوچھا گیا کہ وہ کس قسم کا شوہر پسند کریں گی؟ تو ان میں سے 20 فیصد نے کہا شوہر کو امیر و کثیر ہونا چاہیے۔ 30 فیصد نے کہا کہ شوہر کو ایک وجہ مرد اور برسر روزگار ہونا چاہیے۔ 15 فیصد نے کہا کہ شوہر کیسا ہی





ہمارا ملک شاید دنیا کا واحد ملک ہے جہاں قلمی میڈیم کے ذریعے بچوں کو پڑھایا جاتا ہے۔ کچھ اسکولوں میں خاندانی انگلش ذریعہ تعلیم استعمال ہوتا ہے، جبکہ کچھ آدھے تجربہ شدہ شہری کی مانند اسکول کا نام تو ”انگریزی میڈیم“ رکھ لیتے ہیں لیکن اسکول میں انگریزی اور اردو زبان کا کچھ پڑھایا جاتا ہے کیوں کہ کنگلی بچوں میں کھلنے والے ان اسکولوں کے ساتھ اسے تعلیم یافتہ نہیں ہوتے اور اردو میڈیم سرکاری اسکولوں کے بارے میں تو کچھ نہ کہنا ہی بہتر ہے۔

انگلش میڈیم اسکولوں کے وہی طلباء بہتر نتائج دیتے ہیں۔ جن کے لیے اپنے گھروں کی چار دیواری میں انگریزی کی نونے کے مواقع موجود ہوتے ہیں اور کیونکہ ہمارے پاس گھروں میں اردو، سندھی، پنجابی یا دیگر علاقائی زبانیں بولی جاتی ہیں اس لیے ہمارے بچے کچھ انگلش کا فائدہ نہیں لے سکتے۔ ہمارا نظام تعلیم سب کا فائدہ ہے اور ہماری تہذیب و ثقافت جس کا اہم جز زبان ہوتی ہے، دن بدن اپنی شناخت کھو رہی ہے۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق امتحانات میں طلباء کی بڑی تعداد کے ناکام ہونے کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ طلباء کا اظہار بیان ناقص ہوتا ہے۔ ان کی انگریزی، گرامر سے آزاد اور الفاظ بلیوں سے بھرپور ہوتی ہے۔ خصوصاً انگلش میڈیم اسکولوں کے طلباء میں تو درست اردو لکھنے کی استعداد پیدا ہو سکتی ہے اور نہ ہی وہ درست انگریزی لکھ رہے ہیں۔ صورت حال یہی رہی تو طلباء دونوں زبانوں کے حوالے سے مزید کمزور ہو جائیں گے بلکہ دیگر مضامین میں بھی کمزور تر ہو جائیں گے۔



انگریزی اردو کی کشمکش

اپنے بچوں کو اس ابجد سے بچائیں۔ انھیں قوتِ اظہار دیں!

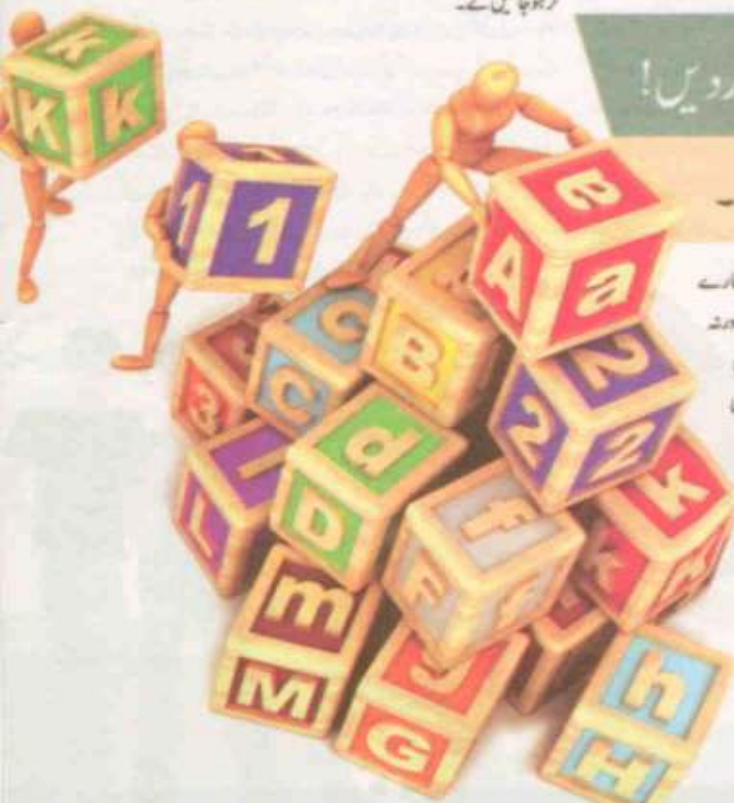
انگریزی، اردو اور مادری زبانوں کی کشمکش نے ہمیں بے زبان بنا دیا ہے۔

تحریر: سہیل شین

یہ کہنا ہے کہ انگریزی اور اردو کے پتھر میں الجھ کر ہمارے بچے لکھنے سے نہ تو انگریزی بول اور نگاہ پار ہے جس اور نہ ہی اردو۔ نتیجتاً ان کی صلاحیتیں اور اظہار کی قوتیں دب کر رہ گئی ہیں۔ طلباء کی کثیر تعداد انگریزی زبان میں لکھی گئی تصانیف کتب کے کورکھ و ستروں میں الجھ کر اردو اور حساب میں بھی کمزور رہ جاتی ہے اور جب ان ننھی جانوں کو اسلامیات، سائنس اور معاشرتی علوم جیسے مضامین بھی انگریزی میں سیکھنے پڑتے ہیں تو صورت حال مزید خراب ہو جاتی ہے۔ اس ناکہ کی وجہ سے ایک قلمی میڈیم جو جو میں آگیا ہے۔

صرف اپنے دس سالہ بچے اسٹریکچر سے بے حد پریشان تھے۔ اس نے اسے بہترین انگلش میڈیم اسکول میں داخل کر دیا تھا جس کی فیس وہ اپنا پیسہ کات کات کر جمع کر رہا تھا۔ مگر اسٹریکچر کی تعلیمی کارکردگی بے حد خراب تھی۔ اسے اچھے اسکول میں پڑھنے کے باوجود اسٹریکچر کی مادہ حساب غریبہ ہر مضامین میں کمزور تھا۔ اور یہ صرف اسٹریکچر کے ساتھ نہیں، اس کے اسکول اور باقی انگلش میڈیم اسکولوں کے اکثر بچے بھی اس لیے سے گزر رہے ہیں۔ کیوں کہ اب اسکولوں میں انگریزی زبان سکھانے پر اپنی توجہ دی جانے لگی ہے کہ بچے باقی مضامین یا خاندانی تعلیم کے حصول پر اپنی توجہ نہیں دیتے۔

میرا استعداد انگریزی زبان کی بین الاقوامی سطح پر امتحان سے انکار نہیں بلکہ



E, D, U, C, A, T, E

کیا جانے اور اس کے لیے بیٹ ماہر اساتذہ کو مامور کیا جائے۔ انگریزی کو پڑھانا ایک فن ہے۔ خود انگریزوں میں بھی اس فن کے ماہر اساتذہ و منتروادیت کے حامل ہوتے ہیں، لیکن ہمارے ہاں ہم نے انگریزی پڑھانے کے حوالے سے اساتذہ کے لیے کوئی قابل ذکر معیار قائم نہیں کیا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اساتذہ کی تربیت کے لیے کورسز کا اہتمام کیا جائے جس میں وہ خود انگریزی پڑھانے کی تکنیک سیکھ سکیں۔

سب سے بڑھ کر تو یہ ضروری ہے کہ والدین اس بات کو سمجھیں کہ بچے پر دباؤ ڈالنا کہ وہ انگریزی میں بات کر لے، بچے کی اکتھار بیان کی قوت کو دبا سکتا ہے۔ کیونکہ بچوں کی سب سے بڑا ڈانٹا جاتا ہے کہ وہ پانچواں انگریزی کی میں بیان کریں تو وہ سوچتے رہ جاتے ہیں اور جن کو درست انگریزی نہ آتی ہو وہ شرمندگی کے ڈر سے چپ رہنے میں ہی ماییت سمجھتے ہیں۔ بچوں کی نفسیات پر انگریزی اور اردو کی اس کشمکش کے لہذا متنی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو انگریزی ضرور سکھائیں کہ یہ ترقی کے لیے ضروری ہے مگر ان کی مادری زبان سے بھی روشناس کروانا آپ کی ذمہ داری ہے۔ کیونکہ بچے میں اعتماد کے ساتھ اکتھار بیان کی صلاحیتوں تک پہنچنے کے لیے یہ ضروری بھی ہے۔



”انگریزی سمیت کسی بھی دوسری یا غیر ملکی زبان کے سیکھنے اور بولنے میں کوئی حرج اور قباحت نہیں، لیکن مضحکہ خیز اور افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہمارے یہاں قابلیت اور اہلیت کا معیار انگریزی زبان سے مشروط کر دیا گیا ہے۔ اسی لیے والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ انگلش میڈیم اسکول میں پڑھے اور فرفر انگلش بولے۔“

اردو ہماری قومی زبان ہے اور اسے پاکستان کے طول عرض میں ایک رابطہ کی زبان کی حیثیت حاصل ہے، لیکن انگریزی کے مقابلے میں ہماری حکومت نے اردو کے ساتھ سوتیلے پن کا سلوک کیا ہے۔ ہر اچھی ملازمت کے لیے امتحانات اور انٹرویوز انگریزی میں ہی کئے جاتے ہیں۔ سی ایس ایس ایس اور اعلیٰ ملازمت کے لیے انگریزی زبان پر عبور لازمی شرط ہے۔ اونی در سے کی ملازمت تو شاید انگریزی جانتے بغیر مل سکتی ہے لیکن اچھی اور اعلیٰ ملازمت کا حصول انگریزی جانتے بغیر ناممکن ہے۔ اعلیٰ سرکاری سطح پر مراسلات، خط و کتابت اور تمام دفتری امور انگریزی میں ہی ترتیب دیے جاتے ہیں۔ سچی وجہ ہے کہ اردو قومی زبان ہونے کے باوجود وہ مقام یا حیثیت حاصل نہیں کر سکی جو اس کا حق ہے۔

انگریزی سمیت کسی بھی دوسری یا غیر ملکی زبان کے سیکھنے اور بولنے میں کوئی حرج اور قباحت نہیں، لیکن مضحکہ خیز اور افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہمارے یہاں قابلیت اور اہلیت کا معیار انگریزی زبان سے مشروط کر دیا گیا ہے۔ اسی لیے والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ انگلش میڈیم اسکول میں پڑھے اور فرفر انگلش بولے۔ مگر جو طریقہ ہمارے ہاں رائج اور ہمارے تعلیمی احوال کے خلاف ہے۔ نامزد ترقی یافتہ اقوام میں گیارہ سال کی عمر تک طالب علم کو صرف مادری زبان سکھائی جاتی ہے۔ برطانیہ کے نظام تعلیم کو ہی دیکھیں، اس میں گیارہ سال کی عمر تک طالب علم کو قومی زبان کے علاوہ کوئی زبان نہیں سکھائی جاتی۔ گیارہ سال کے بعد طالب علم کو دیگر مضامین کے ساتھ کسی ایک غیر ملکی زبان کو سیکھنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے اور اس سے پہلے بچے کے لیے یہ ہدف مقرر کیا جاتا ہے کہ وہ کسی برائے نام انگریزی یا غیر مادری زبان میں مکمل مکمل ہو جائے اور بول سکے اور ہمارے یہ حال ہے کہ ہم روزمرہ زندگی کی بول چال میں انگریزی ہی اردو کا مطلوب استعمال کرتے ہیں اور بچوں کو بھی یہی سکھاتے ہیں۔ انگریزی کے چھوٹے بڑے بے شمار الفاظ ہم سمجھتے ہیں بولنے کے عادی ہو گئے ہیں اور اردو کے متبادل الفاظ کو اس حد تک فراموش کر چکے ہیں کہ بوقت ضرورت ان الفاظ کی اردو میں ادراک کے لیے یہاں تک دھڑکنا پڑتا ہے۔

یہ ایک تاریخی حقیقت ہے کہ وہ قوم جو سائنس و ٹیکنالوجی، ادب و معاشیات اور اقتصادیات میں دوسری اقوام سے آگے ہوتی ہے۔ قدرتی طور پر اسی قوم کی زبان دوسری زبانوں پر غلبہ حاصل کر لیتی ہے۔ جس طرح گل مادری کا چرچا تھا، آج انگریزی کا ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے نظام تعلیم میں کچھ تبدیلیاں لا کر بچوں کو انگریزی سکھانے کی بجائے انہوں نے زبانوں کا حق شاید ٹھیک طرح سے ادا کرنا چاہیں گے۔ مثلاً: ہر انگریزی کے ساتھ ایک اردو لکھا جائے اور پڑھنے سے پہلے ہی اس کی تفسیر دی جائے۔ خاص طور پر لغت پر توجہ دی جائے اور اردو کے قواعد و ضوابط سکھائے جائیں اور جب بچہ اس قابل ہو جائے کہ اس میں اکتھار و بیان پر مکمل عبور پیدا ہو جائے تو پھر انگریزی کو نصاب میں شامل



ہمارا نظام تعلیم، اہل دانش کی نظر میں!

پاکستان کی بدقسمتی یہ ہے کہ پاکستانی قوم کی طرح کے نظام ہائے تعلیم میں پچاسی ہوئی ہے مثلاً:
بڑا ادارہ لیڈر اسکول
بڑا پرائیویٹ اور پیپل انگریزی اسکول
بڑا پرائیویٹ مگر نہایت انگریزی اسکول
بڑا سرکاری اسکول

بڑا مذہبی اسکول (مدرسہ) مذہبی اسکولوں میں بھی انگریزی کی تعلیم سے آراستہ مہنگے اسکولوں اور خیرات، چندوں پر پلنے والے مدرسوں کی تفریق موجود ہے۔

ہمارے یہاں تعلیم کے شعبے میں مذہبی اور غیر مذہبی، اردو اور انگریزی کی غرض ہر طرح کی تفریق موجود ہے۔ اصولاً ہر بچہ جماعت تک تعلیم ہر حال میں یکساں ہونی چاہیے۔ کسی شخص کو اس بات کی اجازت نہیں ہونی چاہیے کہ وہ اس کے مقابلے میں کوئی حوالی نظام تعلیم قائم کرنے کی کوشش کرے۔ پوری قوم کے بچے اور بچیاں ہر بچہ ایک ہی تعلیمی نظام سے گزر رہی ہیں اور ہمارے بعد شعور بڑھنے کے بعد اردو کی کوئی خاص شے میں جانا چاہیں تو بے شک اس کو اختیار کریں کہ ان کو عالم بڑا ہے، انجینئر، ڈاکٹر یا کچھ کسی اور شعبے میں جانا ہے۔ مگر اس تفریق نے پوری قوم کو چھوٹے چھوٹے جزیروں میں بانٹ دیا ہے اور ہر نظام سے ایک ہی امت پیدا ہوتی شروع ہو گئی ہے۔ جب تک ملکی سطح پر ایک یکساں اور منظم تعلیمی نظام وجود نہ پزیر نہیں ہوگا یہ تفریق قوم کو یونہی بٹھا کر رہے گی۔



کچھ دنیا بھر سے۔۔

نئے سال کے جشن اور تقریبات کا احوال!

دنیا کے مختلف ممالک میں نئے سال کو خوش آمدید کہنے کے لیے چند روایات یا طریقے رائج ہیں، جن پر عمل کرنا ہو کر آنے والے سال کے لیے نیک فکرون تصور کیا جاتا ہے۔ ان میں سے چند کے بارے میں ہم آپ کو بتا رہے ہیں:

رات پارہ بیچ کر سودا پہلا قدم گھر کے لیے باعث برکت۔ یورپ

یورپ میں صدیوں سے یہ روایت زندہ ہے کہ نئے سال کو جیسے ہی گھڑی کی سوئیاں رات کے پارہ بھاگن، اسی وقت کوئی مرد اپنا پہلا قدم گھر میں رکھے۔ اس مقصد کے لیے تھوڑی گھری رنگت کے ہالوں والے مرد حضرات کو ترجیح دی جاتی ہے، کیوں کہ پوری رنگت کے ہالوں کو اس وقت اچھا تصور نہیں کیا جاتا۔ یہ بھی امید کی جاتی ہے کہ آئے والا گھس گھر والوں کے لیے نئے تحائف لائے۔ مثلاً، بریل (روزی میں کشادگی کی علامت)، چمکے (روایت کی علامت) یا اسی طرح کی کوئی چیز۔ خاندان کا کوئی بھی مرد یہ فریضہ سزا بہا مہم دے سکتا ہے، لیکن شرط یہ ہے کہ اسے پارہ بیچنے سے چند گھنٹے پہلے گھر سے باہر وقت گزارنا ہوگا۔

آتش بازی کی تقریبات منعقد کرنا۔ پرتگال

سے سال کے موقع پر پرتگال میں ہونے والا فائر ورک اور آتش بازی کے مظاہرے چری دنیا میں مشہور ہیں، ایک ایک چھوٹے پرتگالی جزیرے میں (Madeira) کا نام ایک ناقابل فراموش نیو ایئر پارٹی منعقد کروانے کے باعث گنیو یک آف ورلڈ ریکارڈز میں بھی درج ہے۔ دنیا بھر سے سیاح یہاں نیو ایئر کے موقع پر آتش بازی کے مظاہرے دیکھنے آتے ہیں۔ پرتگالی اس رنگارنگ رات کو بہت خوش و خرم ہوتے ہیں۔



ہوا کا زرخ و کچھ کرانے والے سال میں ملک کی سیاسی صورتحال کا اندازہ لگانا۔ آئر لینڈ

ہر سترے سال، رات پارہ پیچے آئر لینڈ میں ہوا کے زرخ پر نظر رکھی جاتی ہے تاکہ ملک میں آئندہ سیاسی صورتحال کے حوالے سے پیشین گوئی کی جاسکے۔ اگر ہوا مغرب کی جانب سے چل رہی ہو تو یہاں چھانگن بکھا جاتا ہے، جبکہ مشرق کی جانب سے چلے والی ہوا کو اچھا خیال نہیں کیا جاتا۔ آئر لینڈ میں سال نو کے موقع پر ٹھنڈوں جسم کے چوسے Mistletoe کے پھول کا بھی ایک دوسرے سے چادر لگایا جاتا ہے تاکہ حقیقی چیزوں یا قوتوں کو خود سے دور کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ ایل روئی (بریل) کے کردوسروں کے دروازے یا کھڑکیاں کھٹکتا بھی آتے والے سال میں بری چیزوں سے نجات اور دولت کی فراوانی کی علامت تصور کیا جاتا ہے۔



ناریل کو پوسے گھر میں گھما کر حقیقی قوتوں کو گھر سے بھگانا۔ پورٹو ریکو

پورٹو ریکو میں سترے سال کے موقع پر ایک ناریل کو پوسے گھر میں گھما کر اسے مسجد میں پھینک دیا جاتا ہے تاکہ حقیقی قوتوں کو گھر سے بھگانا جاسکے۔ اس کے علاوہ بچے بھی پانی سے بھری ہوئی بالیاں گھری کھڑکیوں سے باہر پھینکتے ہیں تاکہ شر اور برائی کو گھر سے دور کیا جاسکے۔ ان روایات کو برسوں سے چری عقیدت اور احترام سے منایا جاتا ہے۔



ہوگمانے (Hogmanay)۔ اسکاٹ لینڈ

اسکاٹ لینڈ میں نیو ایئر کے موقع پر عام تعطیل ہوتی ہے اور یہاں کے لوگ سترے سال کے جشن کو ہوگ مانے (Hogmanay) کا نام دیتے ہیں۔ اس موقع پر ہوگ اپنے پیادوں کے گھر جاتے ہیں اور ان سے محبت کا اظہار کرتے ہیں۔ دیگر یورپی ممالک کی طرح رات پارہ پیچے کسی مرد کے پہلا قدم گھر میں رکھنے کی روایت بھی لہائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جینپر (Juniper) کی شاخوں کو جلا کر پوسے گھر میں اس کا دھواں بھی دیا جاتا ہے۔

پٹنکے جلا تا۔ نیکو اور

انیکو اور میں بھی سنے سال کے موقع پر ایک نہایت عجیب روایت سنائی جاتی ہے۔ اس رات مختلف سیاسی شخصیات یا ان لوگوں کے پٹنکے جلائے جاتے ہیں جنہیں عوام میں نا پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پٹنکے جلائے کا مقصد پچھلے سال کی تمام برائیوں کا خاتمہ اور ایک نئے سال کا اچھا آغاز ہے۔



سے خدا کو خوش آمدید کہتا۔ جاپان

جاپان میں سنے سال کے موقع پر ایک نہایت عجیب روایت سنائی جاتی ہے۔ تمام لوگ سنے سال کے خدا توچی گامو (Toshigamo) کے استقبال کے لیے پورا دن تیار ہوا کرتے ہیں۔ گھروں میں صفائیاں کی جاتی ہیں اور اپنے خدا کو خوش کرنے کے لیے روایتی جاپانی کھانے تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رات پارہ پیچے بدھا لمبے میں کسب تکھیلوں کو 108 بار بھایا جاتا ہے۔



مولر بائیک ریس۔ پاکستان

پاکستان کے لوگ بھی سنے سال کا جشن منانے میں کسی سے پیچھے نہیں۔ خصوصاً پاکستان کے سب سے بڑے شہر کراچی میں نئے ایئر فیلڈ کے موقع پر ایک الگ ہی سالانہ تقریب ۲۰۱۱ء سے اہم میوچ پر ہونے والے مولر بائیک ریس کے مقابلے ہیں، جن میں تو جہاں لڑکے نہایت جوش و خروش سے حصہ لیتے ہیں۔ ان کو تو جہاں اس فیلڈ تک تکمیل میں جہاں سے بھی ہاتھ دوڑ چیتے ہیں لیکن سنے سال کی خوشی میں اس روایت کو بھانا پنا غرض کیجئے ہیں۔ اس کے علاوہ آتش بازی، موسیقی کی محفلیں اور کھانوں کی روایتیں بھی یہاں کے جشن سالانہ کا

موسیقی کی تقریبات کا اہتمام۔ آئس لینڈ

آئس لینڈ کے لوگ بہت پر جوش اور تفریح پسند ہیں۔ وہ سنے سال کے موقع پر مختلف محافل اور موسیقی کی تقریبات منعقد کرتے ہیں۔ آتش بازی کے مظاہرے ہوتے ہیں، مکانوں کی میزیں سجائی جاتی ہیں اور ایک دوسرے کو سنے سال کی مبارکباد دی جاتی ہے۔

کھویا کھویا چاند



کھویا کھویا چاند

ہم ٹی وی سب سے ایک ڈرامہ سیریل "کھویا کھویا چاند" مشہور ناول نگار قاری عارف کی تحریر ہے، جسے فیروز نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ڈرامے کے مرکزی کرداروں میں احسن خان، ملیا علی، عائشہ عمر، سہیلہ ایوب، یاسر شاہ اور منجھو قریشی شامل ہیں۔ ڈرامے کا ٹیکسٹ سوگند بہت خوبصورت ہے اور ڈرامے میں دکھائے جانے والے مناظر اور لوکیشنز بھی نہایت بہتر ہیں۔

اس ڈرامے کی کہانی تین مرکزی کرداروں عارب (احسن خان)، بگمکن عرف وصال (سہیلہ ایوب) اور احمرین (ملیا علی) کے گرد گھومتی ہے۔ بگمکن اور احمرین دونوں بیکنس ہیں۔ وصال اپنے والدین کے ساتھ بچہ احمرین عظیم کی غرض سے دوسرے شہر میں ہاسٹل میں رہتی تھی۔ دوسری طرف عارب ایک نہایت شریف انسان اور سلیم تھا، جس نے اپنی ملازمت کے باعث اپنے گھر والوں سے دور دوسرے شہر میں رہنا پڑا۔ سوائے عارف کے احمرین اور عارب ایک ہی شہر میں تھے جب ایک دن عارب ہاسٹل چھوڑ کر اپنے والدین کے پاس چلا گیا۔ عارب نے احمرین کو اپنے جذبات سے آگاہ کرنے کے لیے اسے اصطلاح کی بہت کوشش کی لیکن بہت دیر ہو چکی تھی۔ عارب کی شادی اس کے والدین کے اصرار پر بگمکن سے ہو گئی لیکن احمرین کو اپنی بیٹی کی بھینس بننے کے روپ میں دیکھ کر اسے بہت دھچکا لگا۔ دوسری طرف بگمکن بھی شروع میں اس شادی سے خوش نہیں تھی، کیوں کہ وہ اپنے فرسٹ کزن قاری کو پسند کرتی تھی (جس کی محنتی اس کی ایک کزن شاد سے ہو چکی تھی) لیکن شادی کے بعد بگمکن نے حالات سے سمجھ کر والوں کے گھر والوں نے احمرین اور قاری کا رشتہ طے کرنے کا فیصلہ کیا۔ بگمکن یہ سب برداشت نہ کر پائی، وہ ہر وقت پریشان رہنے روپ میں نہیں دیکھ سکتی۔ یوں قاری اور احمرین کا رشتہ ختم ہو گیا اور قاری ملک سے باہر چلا گیا۔

ڈرامے کا ایک بہت اہم موڑ اس وقت آیا جب قاری کی محنتی ختم ہو گئی اور اس کے گھر والوں نے احمرین اور قاری کا رشتہ طے کرنے کا فیصلہ کیا۔ بگمکن یہ سب برداشت نہ کر پائی، وہ ہر وقت پریشان رہنے روپ میں نہیں دیکھ سکتی۔ یوں قاری اور احمرین کا رشتہ ختم ہو گیا اور قاری ملک سے باہر چلا گیا۔

ڈرامے کا ایک بہت اہم موڑ اس وقت آیا جب قاری کی محنتی ختم ہو گئی اور اس کے گھر والوں نے احمرین اور قاری کا رشتہ طے کرنے کا فیصلہ کیا۔ بگمکن یہ سب برداشت نہ کر پائی، وہ ہر وقت پریشان رہنے روپ میں نہیں دیکھ سکتی۔ یوں قاری اور احمرین کا رشتہ ختم ہو گیا اور قاری ملک سے باہر چلا گیا۔

عارب کی شادی کر دی جائے اور عارب کی پہلی بہت احمرین اس کی زندگی میں شامل ہو گئی۔ عارب اس رشتے سے بہت خوش تھا، اس نے شادی کی پہلی رات احمرین کو اپنے جذبات سے آگاہ کرنے کا فیصلہ کیا لیکن احمرین نے اس سب کا قلم و سبب لیا اور قاری کو اسے گھر میں لے گئی۔ اس نے اپنی بہن کی موت کا ذمہ دار بھی عارب کاظمی اور اسے ایک بدینت ٹھہس قرار دیا۔ جب گھر والوں نے مصالحت کرنے کی کوشش کی تو احمرین نے قاری کو اس کے گھر میں لے گئی اور قاری کی محنتی ختم ہو گئی اور قاری ملک سے باہر چلا گیا۔

عارب اور احمرین کے گھر والوں نے اسے اصطلاح کی بہت کوشش کی لیکن کام نہ رہا۔ عارب کے گھر والوں نے احمرین سے اپنی پوتی کو واپس لینے کے لیے پولیس کا سہارا لینے کے بارے میں سوچا۔ جب احمرین کو اپنی ایک دوست سے اس بارے میں پتہ چلا تو اسے مزید فحش کیا۔ اس دوران قاری بھی واپس آ گیا اور اس کی پوسٹنگ اس شہر میں ہو گئی جہاں احمرین سب سے چھپ کر رہا تھا۔ قاری کو احمرین کے پردوں میں گھر والوں اور بگمکن کی باتوں سے ان دونوں کا آمنا سامنا ہو گیا۔ قاری نے اپنے طور پر احمرین کو بگمکن کی جگہ اس کے ایک ذہنی، جس نے قاری نے عارب کو حقیقت سے آگاہ کر کے اسے آگے لے لیا۔ عارب نے بھی احمرین پر حقیقت واضح کرنے کی بہت کوشش کی لیکن اسے ناکامی ہوئی۔ احمرین نے عارب کے ساتھ جانے سے انکار کر دیا اور اس سے علیحدگی کا مطالبہ کیا لیکن وہ محنتی کو بھی کسی صورت اس کے حوالے کرنے پر راضی نہیں تھی۔

احمرین اب کسی نہ کسی صورت بگمکن کی کلیتہ میں گھری ہوئی ہے کہ اس نے درست فیصلہ کیا یا نہیں؟ جبکہ عارب احمرین سے بے پناہ محبت کرنے کے باوجود بھی اس کی خواہش پر اسے چھوڑنے پر راضی ہے۔ ابتدا میں یہ ڈرامہ کچھ سست رفتاری سے آگے بڑھا لیکن اب اس نے ایک دلچسپ موڑ اختیار کر لیا ہے۔ ڈراما ابھی جاری ہے۔ سب دیکھتے ہیں کہ کہانی کیا سوز لیتی ہے۔

احمرین اپنے لیے پروردگار ہو جاتی ہے اور نہ صرف اپنے گھر میں جاتی ہے، بلکہ عارب سے معافی بھی مانگتی ہے اور عارب نہایت فراخی سے اسے معاف کر دیتا ہے۔

ابتدا میں یہ ڈرامہ کچھ سست رفتاری سے آگے بڑھا لیکن اب اس نے عارف کی توجہ اپنی جانب مبذول کروائی، اب کاسٹ بہترین اداکاری اور لوکیشنز کے ساتھ یہ ڈرامہ ہم ٹی وی کی ایک اچھی کاوش ثابت ہوا۔





ایلاس خاندانی برٹس میں اور شہر بھر میں کافی جانی مانی شخصیت کے حامل تھے۔ ایلاس نے اپنے والدین کے انتقال کے بعد اپنے چھوٹے بھائی جہانگیر کی بھی اپنے بچوں جیسی پرورش کی اور اپنے بچوں سے بڑھ کر پیار دیا۔ جب کہ دونوں کی عمروں میں زیادہ فرق بھی نہیں تھا۔ دونوں بھائیوں کی شادی تو والدین کی سوچوں کی ہی ہو چکی تھی، مگر والدین کی شادیوں کا مشترکہ حصہ نہ رہا۔

ایلاس کی ایک ہی بیٹی تھی، جو شروع سے ہی بہت ذہین اور خوبصورت تھی۔ ایلاس کے بھائی جہانگیر کی خواہش تھی کہ وہ گلشن کو اپنی بہن بنائیں مگر جہانگیر کی بیٹی تھوڑی تک چڑی سی تھی اور اسے گلشن ایک آنکھ نہیں بھاتی تھی۔ وہ ہر وقت جہانگیر کے کان بھرتی راتی تھی کہ ایلاس بھائی ایک دن ساری جائیداد کے مالک بن جائیں گے اور سب بھگوانی بیٹی کے نام کر دیں گے۔ ہمارے بیٹوں کے حصے کچھ نہیں آئے والا۔ وہ ہر وقت گھر میں لڑائی جھگڑے کی فضا بنانے دیکھتی۔ مگر ایک دن اس کی باتوں نے جہانگیر کو بھی سوچنے پر مجبور کر دیا اور اندر ہی اندر وہ بھی چنان بٹانے لگا کہ کس طرح اپنے

کیسا

عشق؟

فرخندہ رشیدی

بھائی ستانی جائیداد کا حساب کرنے۔

وہ ہر وقت اس لمبے کی تلاش میں رہتا۔ بچوں سے ایلاس بھی بھائی کو بلا بلا دیکھ کر پوچھتا، جہانگیر جیسے ہی موقع کی تلاش میں تھا۔ پہلے کچھ مجھکھکھاسوں بولی، مگر بات کرنے کے لیے خود کو تیار کر ہی لیا۔ "بھائی جان میں چاہتا ہوں، باقی زندگی میں ہی جائیداد کے حصے ہو جائیں تو بھر ہے۔ بعد میں ایسا نہ ہو کہ ہمارے بچے آپس میں جھگڑتے ہی رہیں۔" حالانکہ اس کے برعکس بچوں نے بھی تیار تیار میں فرق کھائی نہیں تھا۔ مگر بھی بڑے بھائی نے حالات کے مد نظر جائیداد آدمی آدمی بانٹ لی۔ ایلاس بھی سب چاہتا تھا کہ جہانگیر بھی نہیں چاہتا کہ ایسا ہو۔ مگر اس کے پیچھے کس کا ہاتھ ہے؟ وہ خوب سمجھتا تھا۔ لیکن بھائی کو بتا کر شرمندہ ہرگز نہیں کرتا چاہتا تھا۔ اس کی بیٹھ سے یہی کوشش رہی کہ سب مل کر رہیں۔ اس بلوار سے اس کی ایک سوچ ڈھکی ضرور ہوئی۔ وہ چاہتا تھا کہ گلشن کو اپنے بھیم سے ملے تو کبھی نہ کبھی شادی نہ کیا جائے کہ اس کو دیکھنے کو نظر نہ

تس نہ جائیں۔ اسی لیے وہ اپنے بھائی کے بیٹے سے ہی اس کی شادی کرنا چاہتا تھا۔ یہیں تھا کہ جائیداد کے حصے ہونے کے بعد اس کا خیال بدل گیا تھا۔ بس وہ تھوڑا غور نہ ہو کیا اس کی بیٹی سعید کے ساتھ خوش رہ پائے گی یا نہیں کیوں کہ سعید کچھ بھگوانی بیٹی جیسی طبیعت رکھتا تھا۔

اسی پریشانی سے ایلاس کچھ پیاز بھی رہنے لگا۔ ایک دن بہت پریشان

تھے کہ بچوں میں کچھ عادتیں اپنی ماں کی اور کچھ اپنے باپ کی آتی ہیں مگر جب شادی ہوتی ہے تو اپنی قسمت سے ہی بھاگتے ہیں۔ اور خدائے ہاتھ کی کھیروں میں لکھ دیا وہ کوئی بدل نہیں سکتا۔ آپ کا علم سراسر آنکھوں پر ہو گا اور آپ بھی میری طرف سے کچھ نہیں ہوں گے۔"

ایلاس نے آنسو بھری آنکھوں سے بیٹی کو گنگے لگا کر بیٹھ کی طرح ہاتھ چوم لیا۔ جیسے بہت بڑا بچہ جو دل پر پڑا تھا، ایک دم سے ہٹ سا گیا ہو۔ ایلاس تو اب بالکل تیار تھا کہ کب جہانگیر اپنے بیٹے سعید کا رشتہ مانگے آ جائے۔ بات تو بچپن سے تھی مگر جائیداد کے حصے ہو جانے کے بعد ان لوگوں نے اس موضوع پر کبھی بات ہی نہیں کی۔

وقت کی رفتار اور عمر کی سولہیں چروں پر برائمان ہونے لگیں تو ایلاس کی فکر میں اضافہ ہونے لگا۔ وہ اپنے بھی سعید اور گلشن کی ٹوک بھوک کسی سے چھپی نہیں تھی۔ گلشن پہلے سے لڑا اور خوبصورت اور گھرنی چارہ تھی۔ سعید کو وہ بچپن سے ہی پسند کرتی تھی اب وہی اس کے خوابوں کا شہزادہ بن گیا۔ انکی ہی ایک شام ایلاس قہقہوں سے گھر لوٹے کہ بھر گھر کے آگے میں چھپی کرسی پر برائمان چائے سے لطف اندوز ہو رہا تھا۔ پاس ہی گلشن بیٹھی اپنی کالی کاندھ حوسے لے کر ساری تھی۔ شام کے اٹھتے سائے، غلطی غلطی ہوا کے بھونکے فضا کو اور خوبصورت کیے جا رہے تھے کہ اچانک جہانگیر اور اس کی بیٹی شمع دونوں کی گولی میں داخل ہوئے۔ دونوں ہی بہت اچھے موڈ میں تھے۔ شمع نے ایلاس سے شادی کی تاریخ کا ذکر کر والا۔ ایلاس تو اس اسی انگلیار میں قہقہوں سے بولے تو گلشن کو اتنا پسند نہیں کرتی تھی مگر روپے پیسے کے لالچ میں اس نے سوچا کہ اگر گلشن بیوا کر باہر چلی گئی تو ساری جائیداد تو اسی کے ساتھ چلی جائے گی۔ بہت سوچی سمجھی حکیم کے ساتھ اس نے سعید کا رشتہ جو بچپن سے صرف زبان تک محدود تھا، دے کر دیا۔ اور دونوں بھائی بھی خوش کہ عمر کا بانی حصہ کی ایک ساتھ ہی کر رہے گا اور بچوں کی بھی اس میں بھڑی تھی کہ ایک دوسرے سے بڑھ رہے ہیں گے۔ بڑا کوئی کی سوچ کو کون کچھ پاتا ہے۔ بس ہم چاند ستاروں کی کرتا میں

اپنے کمرے میں پکڑ پکڑا رہا تھا کہ گلشن دروازہ کھول کر کمرے میں داخل ہوئی اور اپنے باپ کو پریشان دیکھ کر گھبراہٹ ہوئی۔

"ہااا کیا بات ہے؟ آپ سنے پریشان دکھائی دے رہے ہیں۔"

ایلاس نے ابھر اوجھڑ دیکھا اور بڑھ کر دروازہ بند کر لیا، جیسے کوئی اس کے دل کی بات نہ لے۔

اپنی بات کو شروع کرنے سے پہلے وہ کچھ گھبراہٹ سا کیا۔ "نہیں بیٹا، انکی کوئی بڑی بات نہیں۔ بس ایک چھوٹی سی الجھن ہے۔"

"تو کہہ دینا۔" وہ باپ کے گنگے میں ہاتھیں ڈالے ایک طرف جھومتے ہوئے بولی۔ یہی اس کا بچپن سے ایک اسٹاک تھا۔ جب بھی اس کے ہااا پریشان ہوتے، وہ مسکرا کر اپنی ننھی ننھی اداؤں سے ان کی پریشانی میں شہرہ درہرہ کرتی۔

"بیٹا میں سوچ رہا ہوں سعید سے تمہاری شادی ہوتی تو ہے، مگر خیال آتا ہے تمہاری بیٹی کی کچھ عادتیں اس میں بھی ہوتی ہیں جو مجھے اور تمہیں بھی سخت پسند ہیں۔ کیا وہ تمہیں خوش رکھ سکے گا؟"

"بس یہ بات چھی؟" وہ کلکلا کر ہنس دی۔ "ہااا آپ ہی کیا کرتے

اپنے ہی رشتوں کو کھولنے میں درپیش لگاتے۔

بکھری ہمتوں بعد دونوں گھروں میں شہتائیاں بج اٹھیں اور پھر گفتگو دہن بن کر سمید کے پاس آگئی۔ پراپت وہاں کوئی بھی نہیں تھا۔ چچا، چچی، اسی کزن، بکر کراچ کے چند لفظ نہ سننے کے بعد رشتے ہی بدل کر دو گئے۔ چچا تو وہی رہا مگر چلی سانس اور کزن خاندان بن گیا۔

پہلے تو گفتگو نے کہا کہ اسے ہی شاید ایسا لگ رہا ہے اور وہ خود کو اس گھر کے ماحول میں ادا نہیں کر سکتا۔ حالانکہ یہ ماحول اس کا بچپن کا دیکھا بھلا تھا مگر آہستہ آہستہ اپنے گھر اور اس گھر کے موسموں کا اندازہ ہونے لگا۔ کبھی تو وہ اکیلے کمرے میں بھوت بھوت کر رہتی۔ شمع بجلی کا رویہ بالکل نیا لگتا تھا اور سمید تو پہلے والا سمید تھا ہی نہیں۔

بروقت پہنچے اور چائیاں ادا کی جائیں کہ "کمرے سے صبح کی چائیاں درجس جلی چاہیے۔ ایسا اسٹائل اب بڑے ہو چکے ہیں، پانچ کارڈ پار آئیں اب مجھے سوپ دینا چاہئے۔" وہ سمید کی آنکھوں میں اپنے کمرے اور کھٹی سائپے پایا کو نہ دیکھ سکتا تھا اور نہ ہی اپنی بے بسی کا رونا دینا۔ وہ اپنے پایا کو کبھی تکلیف میں دیکھ نہیں چاٹتی تھی۔

ایک دن تو حیرت کی انتہا ہی ہوگئی۔ سمید بہت اچھے سروا میں گفتگو کے پاس آیا اور کہا:

"اگر سے سوایڈ پارٹ آج میں جلدی دفتر سے لالوں کا تیار رہتا، باہر کھانا کھانے نہیں گئے۔"

وہ حیرت سے سمید کا منہ دیکھنے لگی۔ سمید کا چہرہ اسے بہت خوف ناک لگا۔ مگر اپنے خیالات کو سمجھتے ہوئے ایک دم سہرا دی۔

"اچھا ٹھیک۔۔۔" وہ اتنا ہی کہہ پائی۔ چاک اس طرح اس کی صحت اسے حیرت میں داخل لگی۔

وہ اتنا کہتا ہاتھ پاؤں ہوا ہوا کر کے لیے لکھ گیا۔ اس کے چلے جانے کے بعد بھی وہ بہت دیر تک حیرت میں ادبلی رہی۔ جیسے تیسے جلی ملی کھیت میں دن گزر رہی گیا۔

فون کی گھنٹی نے اسے چمکا دیا۔ ورنہ وہ کب تک اپنے ارد گردی دنیاؤں کی رنجشوں میں الجھی رہتی۔ بھائی کوئی دور آئے جس میں رکے گئی فون کی طرف بدھی۔ آج تو واقعی سمید نے وہ بدھی چھڑا رکھا۔ جب کہ بروز ہی وہ بہت دیر سے گھر آتا تھا، بلکہ دفتر سے ہی کبھی دوستوں کے ساتھ نکل جاتا تھا۔ شادی سے پہلے تو وہ گفتگو سے بروز ملنے جایا کرتا۔ اگر ایک دن کسی وجہ سے نہ مل پاتا تو دوسرے دن بہت عرصہ صافائی مانگتا۔ ان دنوں کے گھروں میں اتنا قسطی کہاں تھا۔ محض چند گھری تو تھے درمیان میں لیکن اب تو اسے لگے گا کہ گھروں سے زیادہ دلوں کے قسطی بننے لگے ہیں۔ کیوں؟ اس سوال کا جواب اسے کبھی نہیں ملا۔ گفتگو نے کبھی بھی اس سے دیر سے آنے کا سبب پوچھا ہی نہیں تھا۔ سارا دن وہ گھر میں بیٹھ کر ٹی وی دیکھتی رہتی۔ بجلی تو کس کھانا کھاتی اور اپنے کمرے میں آرام کی غرض سے لٹائی۔ اسے لگتا جیسے وہ گھر میں رہی ہوئی ہی کوئی چیز ہو۔ وہ سوچتی، کیا خاندان ایسے ہوتے ہیں جن میں بدل کی بات بھی نہ کی جا سکے۔ پہلے تو وہ بے چارے سمید سے غلامی بھی کر لیتی تھی لیکن اب اسے اس سے ایک خوف سا محسوس ہوتا تھا۔

ابھی وہ اپنی ہی دنیا میں گم تھی کہ سمید نے گاڑی کا پلارن دیا اور گیٹ پر کھڑے چمکدار آنے کے بعد گریٹ کھولا۔

سمید شور مچا کر اندر آ گیا: "اگر سے گفتگو کیا تم ابھی تک تیار نہیں ہوئی؟ چلو چلو دو دو رہی ہے اور مجھے بھوک بھی بہت لگی ہے۔" اندر کمرے میں داخل ہوتے ہی وہ ایک سی سانس میں پلٹ آیا، جب کہ اس کی عادت تھی کہ گھر میں داخل ہوتے ہی پہلے آدھا گھنٹا اپنی ماں کے کمرے میں گزارتا اور پھر گفتگو کے پاس آتا تھا۔ وہ آج سارا وقت کبھی سوچتی رہی، مگر کچھ نہ پائی۔ گفتگو جلدی جلدی سسکتی ہوئی کپڑے بدلنے چلی گئی۔ اپنے سوٹ کے ساتھ کچھ کرتے سیٹل پہنے، ہالوں کو ریزہ ریزہ کے ساتھ بانٹتی ہوئی، "پلو میں تو تیار ہوں" اسے لگا آج اس کی رہائی کا دن ہو۔

ایک نظر سمید نے اس کی طرف دیکھا: "ارے داد۔ آج تو قیامت لگ رہی ہو۔" وہ مسکراتا ہوا ہوا۔

"ابھی بھی فرقی نہیں۔ ہاں یہ ہے کہ آپ نے آج ہی لگا دھا کر دیکھا ہے۔" وہ ابھی اسی ہوشوں پر تھانے ہوئی، ایک طرح سے جواب بھی دے دیا اور اس جواب میں اس کی بے احتیالی کی فطرت بھی جھجی۔ وہ بھی اتنا بدھ نہیں تھا، کچھ تو گھر میں کچھ بولے بغیر مسکراتا ہوا گاڑی کی چابی اٹھی میں گھماتے ہوئے اس کے ساتھ گاڑی کی طرف بدھ گیا۔

ادھر ایسا بہت مطمئن تھے جی کو اپنے گھر میں دیکھ کر۔ وہ سوچتے کم الزم ان کا فیصلہ لگاؤ نہیں تھا۔

اب تو سمید گفتگو کو کھانے بھی لے جاتا، بلکہ کھانا وغیرہ بھی اکثر باہر ہی کھاتے۔ ادھر چچی کا انداز بھی بہت بدلا ہوا تھا۔ وہ گفتگو پر داری داری باتیں۔ اسے لگے کہ جیسے سمید اب پہلے والا سمید بن گیا ہو۔ جسے اس نے دل و جان سے چاہا تھا اس کے خواہش کی دینا تو اسی سے آدھی سبب نہ سمید اس سے کبھی چائیاں ادا کی بات کرتا اور نہ ہی دل کو دکھانے والی باتیں کرتا۔ وہ کبھی کہتا تھا وہ اس کے ہڈ بات کی قدر کرنے لگا ہے۔ اس نے بچپن سے سمید کے ہی خواب اپنی آنکھوں میں سہا رکھے تھے مگر اب کھار خیال بھی نہ کیا۔ کہتے ہیں محبت کا اظہار انسان کو کڑو بنا دیتا ہے۔ جو لوگ اپنے فیصلے قدر پر چھوڑتے ہیں، پھر ساری عمر تھک کر مر جاتے ہیں۔

وقت کی گرت دھلی پڑنے لگی اور ایک دن اس محبت و عقیدت کا متعدد بھی گفتگو کو کچھ میں آ گیا۔ جس رات سمید نے اسے فیصلہ بنا دیا کہ "اب تاپا جان سے کہو، اپنا کارڈ پار میرے نام کرو۔ میں اور میں انہیں اپنے ساتھ دفتر ساتھ لے جایا کروں گا۔" اس دن وہ اسے سب سے بدصورت محسوس لگا۔ وہ اپنی ولی کیفیت چھپانے دوسری طرف منہ کر کے سونے کی کوشش کرنے لگی۔ جسے کبھی تکی کر رہ جاتی ہے بڑا سکے گا۔

بچپن سمید کی قہر کا کردار بھول بھی کر سمید لاپٹی نہیں رہا اور اسے گفتگو کی محبت کے سوا کچھ نہیں چاہیے۔ رات بھر وہ سوچتی رہی اور پھر آخر کار ایک نتیجے پر پہنچی تھی۔

آج تو وہ سمید سے پہلے ہی اندھ بھٹی جاتی اور اس کے تیار ہو کر آنے سے پہلے ہی شیشے کی میز پر سوجھ جاتی۔ وہ بھی اسے صبح کچھ نہ کچھ میز پر موجود پا کر حیران ہونے لگا۔ نہ رہا۔ اس نے سمید سے کہا: "راتے میں جاتے ہوئے مجھے گھر پار کر دیں۔" وہ اسے تاپا کے ہاں چھوڑتا ہوا دفتر کو

چل دیا۔ اسے یقین تھا گفتگو چند دن بچا رہے کہ وہ سب کچھ حاصل کر سکتا ہے تو یہ رات بھر کھانا اور کبھی۔۔۔

اسی خوشی میں اس نے سارا دن گزار دیا۔ شام کو جب گفتگو کو دفتر سے واپس لے لینے پہنچا تو اسے بہت پر سکون و مطمئن انداز میں مسکراتے دیکھ کر اسے بھی اطمینان ہو گیا کہ اس کا تیر تیرنے پر بیٹھا ہے۔ کھانا وغیرہ کھا کر چلنے چلنے بہت سعادت مندی سے تاپا کے لگے لگے۔ جیسے یہ پہلی اور آخری بار ہو۔

وہ مسکراتا مسکراتا گفتگو کو ساتھ لے کر گاڑی میں آ بیٹھا۔ راستہ بھر دونوں ہی ہنسنے لگے۔ اسے وہ بھر پہلے والا سمید ہی لگا۔ باہر اور اندر کتنا مختلف تھا اس کا۔ "بہرہ دیا۔"

دولت انسان کو اتنا خود غرض بنا دیتی ہے کہ وہ اپنے غریبی رشتوں کو بھلانے لگتا ہے۔ وہ سوچتی اگر کبھی ایسی ہے تو خدا کی کو دولت نہ دے، کم از کم اس طرح رشتوں کی بے وفائی تو نہیں ہوگی۔ باپ کی کمائی ہوئی دولت وہ اپنے خاندان کو دے کر وہ باپ کو اپنے ذرا کھیرے مانے۔ یہ کیسے ممکن تھا۔ اس کے باپ نے جی کا کٹھ دیکھا اسے تو ہر سوا سھوڑ تھا، مگر جی اتنی بے وفائی میں جی اسے ہرگز بے وفائی نہیں تھا۔ غیر گھر میں داخل ہوتے ہی وہ بہت بے چینی سے اپنے کمرے کی طرف بدھ جاتا۔ تھانے یہ چند قسطوں کا قسط اس نے کس خاموشی سے لے لیا۔ "کوئی تیر اکام ہو گیا؟ تاپا اور نے کچھ بڑھ کر دے؟"

"اگر سے کیوں نہیں۔ آخر کو میرے پیارے پایا ہیں اور تمہارے تاپا جان۔ انہوں نے اپنی بیٹی کی بچپن سے لے کر آج تک کوئی بات ہالی ہے کیا؟" سمید تو خوشی سے پھولے لکھ لکھا۔ دل ہی دل میں لگا چوٹنے لگے۔ "وہ گفتگو۔۔۔ آج میرے دل کی سب سے بڑی خواہش پوری ہوئی ہے۔ میں نے تم سے شادی ہی اس لیے کی تھی۔ مجھے تم سے نہیں تمہاری دولت سے بھارتا، بلکہ پیسے سے مجھے ملتا ہے۔" اونچی آواز سے قہقہہ لگاتے ہوئے ساتھ ساتھ اپنے لگے میں بندھی تائی کی گرہ کھول گیا۔ چند منٹ کا میری اسے اپنی موت ہیرا لگا۔

گفتگو بھی زبردستی کی مسکراہٹ ہوشوں پر کھاتے ہوئی۔ "ہاں مجھے بھی پیار ہے۔" مگر وہی منہ میں بیٹائی "اپنے پایا کے دکھارے، بلکہ مشتق ما ہے۔ میں اسے کھانا کیسے کھانے دوں گی۔"

"اچھا چلو اپنا میں چھوڑ دو۔" وہ بہت بے مبری سے لگا۔ "بچہ تو دکھلاؤ۔ میں پر سکون ہو کر سونا چاہتا ہوں۔"

گفتگو نے مسکراتے ہوئے اپنے منہ کی ایک زپ کھولی اور کچھ بھر نکالی کر سمید کے آگے پھیلا دیے۔ جو چمک چمک لگے بیٹھا تھا اس نے ایک کر گفتگو کے ہاتھ سے کچھ کھانے لگا۔ لیکن کچھ نہ جسنے ہی جیسے اسے مانپ ہو گیا۔

"یہ کیا؟" وہ آنکھیں میچاڑے گفتگو کو دیکھنے لگا۔

"اگر سے سمید صاحب کیا ہوا؟ آپ ہی تو کہتے تھے تمہارا سب کچھ میرا اور میرا سب کچھ تمہارا تو ہے۔ پھر یہ تمہاری بات اور بیونہ کیوں۔" وہ بس خاموشی سے ایک کے بعد ایک کھانا کھاتے کر جب سے دیکھ رہا تھا کیونکہ اس کے تاپا نے ساری چائیاں اپنی بیٹی گفتگو کے نام کو دی تھیں اور کچھ سے دفتر کی کرسی پر ان کی بیٹی بیٹھا کر سکی۔

شاعری

”پچھلے سال کی ڈائری کا آخری ورق“

کوئی موسم ہو مل دھڑکا
ہم یاد رکھتے ہیں
تری باتوں سے اس دل کو
بہت یاد رکھتے ہیں
کبھی دل کے گھینے پر
تجے تصویر کرتے ہیں
کبھی نگاہوں کی چھاؤں میں
تجے زنجیر کرتے ہیں
کبھی خوابوں کی شاخوں میں
کبھی باتوں کی راتوں میں
کوئی موسم ہو مل دھڑکا
ہم یاد رکھتے ہیں
تری باتوں سے اس دل کو
بہت یاد رکھتے ہیں

غزل..... پیرزادہ قاسم صدیقی

زندگی نے مجھے جیسا سب مذاپ دیا کے
اس رہے ہیں آنکھوں میں پھر بھی خواب دیا کے
میں نے تو ہواؤں سے داستان غم کہہ دی
دیکھتے رہے حیران، سب خواب دیا کے
دیکھیں جنم حیران، کیا انتخاب کرتی ہے
میں کتاب تمہاری، تم نصاب دیا کے
زندگی سے گزرا ہوں کتنا ہے نیازان
ساتھ ساتھ چلے تھے انتخاب دیا کے
ہم نے سب دیا پر پھر بھی کی نہیں تبت
جاتے تھے ہم تیرے جیسا خواب دیا کے

شاعر..... امجد اسلام امجد

بہرے پاس تھے
میں نے کی بات یہ سچا تم سے
آنکھ میں پھر سے سب خواب کا احوال کہوں
کیسے کہتے ہیں سب روز و رات کہوں
فیصلہ اور غل میں لیکن
ایک دیر اور جو صدیوں سے گزری ہے، میں بھی
اس میں روزوں ہی طے کی تک وہ میں رہا
سستی پکا رنگ کی گرو میں رہا
اب ہر دم چلے رہا ہوں
دن رات میرے دل میں جب وہم سار رہا ہے
کچھ میں نے
یونہی ایک خوف کو دیر کا رکھا تھا
دل کو اک کٹاؤں کا رکھا تھا
سوچا ہوں کی اگر میں نے بھی
تم کو اس خواب کا احوال سنا دیتا ہوں کیا
حد سے حد مری باتوں سے نکلا ہو جاتے
اک جھڑکی بھی اس کے پیدا ہو جاتے!

شاعر..... محسن صدیقی

اتنی مدت بعد نے ہوا
کن سوچوں میں غم پھرتے ہوا
اتنے خاک کیوں رہے ہوا
ہر آہٹ سے ڈر جاتے ہوا
کاش کوئی ہم سے بھی پوچھے
رات گئے تک کیوں جاگے ہوا
کون سی بات ہے تم میں انکی؟
اتنے اچھے کیوں گئے ہوا
کہنے کو دل میں رہے ہوا
پھر بھی کہتے دور کڑے ہوا
ہم سے نہ پوچھو پھر کے قصے
اپنی کھلب تم کیسے ہوا
محسن تم تمام بہت ہو
جیسے ہو پھر بھی اچھے ہوا

شاعرہ..... فائزہ بتول

وہ جو دل تھا، ازل کیا
وہ جو خواب تھا، پھر کیا
کبھی موسم کی پھر گئی
کبھی راتوں نے اور کیا
کبھی حیرانوں کے سر پہ نے
ہمیں رات میں دعا دیا
کبھی زندگی کی کتاب سے
ہمیں جس نے چاہا تھا
بس اسی لیے
وہ چاہا تھا تو دور تک
اسے دیکھتے ہی رہے پھر
میں ہی صدمہ
اسے دیکھتے ہی تو کس لیے



ابریو همیشه
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



KitabPK.Com

Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار

MASS

*Who says
great tasting cooking
can't be healthy?*

Kausar Banaspati & Canola Oil
are made from the finest
ingredients, to help you
create the most scrumptious,
succulent & appetizing meals.
All you need to do is....add Love.



Kausar
BANASPATI & CANOLA OIL

 /KausarCookingOils

info@kausar.com.pk