

باب 14

دلِ ناداں تجھے ہوا کیا ہے؟

ٹف لو میں دسواں عقیدہ یہ ہے کہ
گھر یلو سکون کا انحصار
باہمی تعاون پر ہے
جذبات کے اُتار چڑھاؤ پر نہیں!

تعاون سے مراد یہ ہے کہ مل جل کر اس انداز سے ایک دوسرے کے ساتھ رہیں کہ نہ تو آپ کی وجہ سے کسی کی دل آزادی ہو اور نہ ہی آپ دوسروں کے لیے مشکلات پیدا کریں۔ بالکل اسی طرح آپ کسی کو بھی یہ اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کے سکون کو رشتوں ناطوں کی آڑ میں درہم برہم کرے۔ جب آپ ایک دوسرے کو کسی رشتے کی نظر سے دیکھتے ہیں تو آپ دو طرفہ ضرورت کو پورا کرتے ہیں جو کسی رشتے میں محبت کے پہلو سے اُجاگر ہوتی ہے۔ جب آپ گھر میں کسی کو محبت کرنے کی ”چیز“ سمجھتے ہیں تو یہ محض اتنی بات ہوتی ہے کہ گھر میں ان کی موجودگی آپ کی ایک ضرورت کو پورا کر رہی ہوتی ہے۔ جب کسی کو یہ احساس ہوتا ہے کہ محض اس کا وجود ہی آپ کی ضرورت ہے تو وہ آپ کی اس کمزوری کا ناجائز بھی اُٹھا سکتا ہے اور اگر چاہے تو اس احساس کے زیر اثر آپ سے بڑھ چڑھ کر تعاون بھی کر سکتا ہے۔

بچوں سے غیر مشروط محبت اسی وقت تک مناسب رہتی ہے جب تک کہ وہ بچے رہتے ہیں۔ جب بچے بالغ ہو جاتے ہیں تو غیر مشروط محبت کو کسی زیادہ معقول چیز سے بدل دینا ضروری ہو جاتا ہے، ہماری نظر میں ٹف لو اس کا بہت خوبصورت اور مناسب نعم البدل ہے۔ محبت کا بچگانہ تصور اسی وقت تک کارآمد رہتا ہے جب تک بچے مکمل طور پر آپ کے دست نگر اور محتاج ہوتے ہیں۔ جب وہ نشوونما پا کر بالغ ہو جائیں تو ان کے ساتھ تال میل کے لیے بالغ نظری ضروری ہو جاتی ہے اور بالغ نظری کا مطلب یہ ہے کہ ان کے ساتھ معقول رویے اپنانا شروع کر دیں۔ نوجوان پر غیر

مشروط مہربانیاں تباہ کن ہوتی ہیں کیونکہ یہ انہیں ایک خوبصورت کھلونا ہونے کا احساس دیتی ہیں۔ نشے کی بیماری جب وہ آپ کی توقعات کے برعکس اپنے آپ میں مگن خیالی پلاؤ پکار ہے ہوتے ہیں تو ان کے منصوبے آپ کو بہت احمقانہ نظر آتے ہیں لیکن خود ان کی نظر میں اپنی آراء بہت بیش قیمت ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بارے میں بہت خوش فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں حالانکہ انہوں نے کبھی اپنی صلاحیتوں کو ثابت نہیں کیا ہوتا لیکن پھر بھی وہ تقاضا کرتے ہیں کہ انہیں بہت خاص مقام دیا جائے۔

نشے کی بیماری میں محبت کی بجائے تعاون کا رویہ اس نظر پر ہے کہ آپ اپنے بچے کو بہترین علاج مہیا کریں اور بچے دل و جان سے آگے بڑھ کر اس علاج سے فائدہ اٹھائیں اور یہ نہ سمجھیں کہ وہ علاج کروا کر والدین پر احسان کر رہے ہیں۔

ایسے میں چند باتیں بہت ضروری ہیں اور وہ یہ کہ:

☆ آپ اپنے طور پر خوش رہنے کا فوری فیصلہ کر لیں اور اس کے لیے مریض کے نشہ چھوڑنے کی شرط عائد نہ کریں۔

☆ تیکنیکی مہارت پانے کے لیے آمادہ ہو جائیں اور اس چیز کو دل سے تسلیم کر لیں کہ حالات خود بخود بہتر نہیں ہوں گے۔

☆ ایک دوسرے کو کوستے رہنا بے بسی کی علامت ہے۔ نشی نو جوان کو کسی صورت اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کے جذبات سے کھیلیں، ان کے ساتھ پیش کی باری لینے سے رُک جائیں، آپ کے ایسا کرنے سے اس تکلیف دہ کھیل میں تعطل آجائے گا۔

آپ کو نو جوانوں سے تسلیم کروانا چاہیے کہ آپ ان کے ہمدرد رہنا نہیں۔ اگر آپ آج اور ابھی معاشرے میں پھیلی ہوئی سوچ کا تجزیہ کریں تو یہ پتا چلے گا کہ آپ خود ہی بچوں کو اس خوش فہمی میں مبتلا کر دیتے ہیں کہ وہ کوئی بہت خاص چیز ہیں جب کہ آپ کی حیثیت ان کے مقابلہ میں کچھ خاص نہیں۔ یقیناً بچوں کی اہمیت ہے لیکن اس میں کیا شک ہے کہ آپ بھی کوئی کم اہم نہیں۔ اگرچہ آپ کے بچے تعلقات عامہ، محبت اور دوسروں کی پرواہ کے سارے گر جانتے ہیں لیکن وہ اپنی ان صلاحیتوں کا استعمال والدین کے بجائے ہمیشہ ہی اپنے دوستوں پر زیادہ کرتے ہیں۔ جب آپ اپنے بچوں کے ساتھ مکمل تعاون کے ساتھ زندگی بسر کر رہے ہوتے ہیں اور وہ آپ کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں تو آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ آپ کو صرف اپنی غرض پوری کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ اپنا اُلوسیدھا کرنے کے لیے نو جوان ہمیں اُلو بنا رہے ہوتے ہیں۔

یہ کافی رنجیدہ کر دینے والا خیال ہے!

جب نوجوان اپنے وعدے پورے نہیں کرتے تو ہمیشہ ہی ان کے پاس کوئی ”معقول“ وجہ یا بہانہ ضرور ہوتا ہے اور جب والدین اپنے محدود مالی و جذباتی وسائل کی وجہ سے ان کی کوئی مدد نہیں کر پاتے تو کہا جاتا ہے کہ ان کا استحصال ہو رہا ہے۔

آخر ایک دن آتا ہے کہ آپ اپنی اس حماقت کو اچھی طرح سے سمجھ جاتے ہیں اور جب وہ نشے سے نجات کے بارے میں نہیں سوچتے تو آپ ان کی مالی امداد بند کر دیتے ہیں لیکن ایسا آپ اکثر تاخیر سے کرتے ہیں۔ حیرت ہے کہ آپ کا رشتہ بچوں کے ساتھ اکثر و بیشتر یک طرفہ ہی رہ جاتا ہے آپ ہر وقت کچھ نہ کچھ دیتے ہیں اور واپسی میں کسی چیز کا تقاضا نہیں کرتے، ایک طرح سے آپ خدا بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہتر ہے کہ آپ خدا بننے کی کوشش ترک کر دیں کیونکہ والدین خدا نہیں ہوتے اور نہ ہی فرشتے ہوتے ہیں وہ تو محض انسان ہوتے ہیں۔ صرف اسی صورت میں آپ کے بچے آپ کو انسان سمجھیں گے جب کہ آپ خود پہلے اپنے آپ کو انسان سمجھیں، پھر ہی وہ ایماندارانہ رویہ اپنائیں گے اور آپ کو سچ بتائیں گے کہ ان کے شب و روز کیسے گزرتے ہیں؟ پھر وہ از خود نشے سے نجات کی فکر کریں گے، گھر بیلو کام کاج میں بھی آپ کی مدد کریں گے، پھر وہ آپ کے پاس رہنا چاہیں گے اور آپ کے ساتھ خوش گیمیاں لگانے کے ساتھ ساتھ آپ کے دوستوں کے ساتھ عزت سے پیش آئیں گے۔ باہم اکٹھے رہنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ وہی کچھ کریں جو دوسرا چاہتا ہے لیکن اتنا ضرور ہے کہ آپ اپنے طرز عمل سے دوسروں کو تکلیف دینے سے باز آجائیں۔ جب آپ تعاون کا تقاضا کرتے ہیں تو آپ کے اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ قریبی محبت بھرے اور دوستانہ تعلقات قائم ہو جاتے ہیں لیکن اگر آپ ظاہر داری میں یہ کہنا شروع کر دیں کہ آپ کے بچے آپ کی پرواہ کرتے ہیں، آپ سے محبت کرتے ہیں اور دوستانہ رویہ رکھتے ہیں جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہو تو آخر کار آپ کو بہت ملال اور آزر دگی کا احساس ہوتا ہے۔ ٹھنڈے ذریعہ آپ محبت اور دلچسپی کے ساتھ اپنے نشئی بچوں کا تعاون حاصل کرتے ہیں۔ ہم سب چاہیں تو صرف اسی طرح ایک پیار بھرے خاندان کی کھوئی ہوئی خوشیاں پاسکتے ہیں۔ بدلتے ہوئے وقت کے ساتھ آپ کو ضرور احساس ہوتا ہے کہ آپ کو اپنے بچوں کے ساتھ ٹھوس رویہ اپنانے کی ضرورت ہے، خاص طور پر جب وہ آپ کی طرف سے ملنے والی بے جا رعایتوں سے ناجائز فائدہ اٹھا کر اپنے لیے مصیبتوں کے جال بن چکے ہوتے ہیں۔

آگر آپ ایسا بروٹ کریں گے تو بروقت فلاح پائیں گے!

ان سے تعاون حاصل کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ ان سے کچھ ایسی سہولتیں واپس لے لیں جن پر ان کا استحقاق اسی صورت میں بنتا ہے جب کہ وہ آپ کے تابع فرمان ہوں۔ اگرچہ 18 سال کی عمر تک کھانے کے لیے روٹی، تن ڈھانپنے کے لیے کپڑا اور تحفظ کے لیے چھت مہیا کرنا آپ کی تسلیم شدہ ذمہ داریاں ہیں لیکن بلوغت کے بعد انہیں اس چیز کا پابند بنائیں کہ آپ کی طرف سے زندگی کی تمام آسائشیں انہیں اسی صورت میں ملیں گی اگر وہ عزت و احترام اور معاشرے کے مروجہ رسم و رواج کی پابندی کریں گے۔ یہاں ہم والدین کو ایک پیغام بلند آواز سے دینا چاہیں گے کہ اپنی اولاد کو وہ مراعات ہرگز نہ دیں جو آپ واپس نہ لے سکیں۔ آپ بار بار اصرار کریں گے تو آخر کار یہ بات ان کی سمجھ میں آ جائے گی اور خاندان کے وسائل استعمال کرنے کی خاطر وہ بدلہ میں اپنا تعاون بھی پیش کرنے پر آمادہ ہو جائیں گے۔ آپ کو اپنی قدر و قیمت کا اسی طرح احساس ہونا چاہیے جس طرح آپ کو اپنے بچوں کی قدر و قیمت کا احساس رہتا ہے۔ تعاون کا مطلب یہ ہے کہ گھر میں رہنے والے تمام افراد جس طرح اپنے لیے عزت کا مطالبہ کرتے ہیں اسی طرح اپنی ذمہ داریوں کا بھی احساس کرنے لگیں۔ جب گھر میں تعاون کا ایک پیمانہ مقرر کر لیا جائے تو آپ کا فرض بنتا ہے کہ ہر حالت میں تمام اہل خانہ سے اس پر عمل کروائیں خواہ اس کے لیے آپ کو گھر کے باہر سے مدد حاصل کرنی پڑے۔

اپنے مریض سے کبھی ترس کی تمنا نہ کریں بلکہ اس کے ساتھ میرٹ پر ڈیل کریں۔ مریض اپنی خاص نفسیاتی اُلجھنوں کی وجہ سے اس پوزیشن میں ہی نہیں ہے کہ آپ کی ابتر حالت اور حُسن سلوک یا آپ کے شہید و فانی بننے کے جواب میں اپنے آپ کو بدلنے کا کوئی چارہ کر سکیں۔ جب والدین کو محض یہ ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ بچوں کی بدتمیزی کو برداشت کریں اور انہیں سمجھنے کی کوشش کریں تو آہستہ آہستہ حالات مزید ابتر ہونا شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ اگر والدین اس قسم کی ہدایت پر عمل کرنا شروع کریں تو بچوں کو شہ ملتی ہے کہ وہ اپنے تباہ کن رویوں کو مزید بڑھا لیں۔ سمجھنے کا نکتہ یہ ہے کہ بگڑے ہوئے نوجوان مذاکرات میں ہمیشہ بدتمیزی سے ہی شریک ہوتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں صرف اپنی اقدار، دوستوں، نشے اور ان چیزوں کے ساتھ ہوتی ہیں جو گھر سے باہر واقع ہوں۔ اول تو وہ گھر کو ویسے ہی پسند نہیں کرتے اور تھانے جیسی کوئی جگہ سمجھتے ہیں اور جب وہ رات گئے نشتے میں مدہوش ہو کر گھر آتے ہی ہیں تو ان کا مقصد صرف سونا ہوتا ہے، ہمیں ملنا نہیں۔

والدین اپنے بچوں کو بدلنے کے لیے مختلف طریقہ کار آزما تے ہیں جن میں دھمکیاں دینا

بھی شامل ہے لیکن یہ عموماً بے فائدہ رہتی ہیں جس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں سے ایک وجہ تو یہ ہے کہ چونکہ مریض نشے کے زیر اثر ہوتے ہیں اور نشے کا کیمیکل انہیں پریشان نہیں ہونے دیتا اور ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ جانتا ہے کہ اس کے والدین ان باتوں پر عمل نہیں کریں گے۔

نو جوان بدلتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ بہت بدل جاتے ہیں جبکہ ان کے والدین اسی سوچ سے چمٹے رہتے ہیں کہ یہ ان کے پیارے اور لاڈ لے بچے ہیں جو پیار سے سمجھانے پر سمجھ جائیں گے لیکن بالآخر وہ بری طرح ناکام ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب بچے جوان ہوتے ہیں تو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ باہمی رشتوں کے دھاگے کمزور پڑ گئے ہیں۔

ہمارے دل میں اپنے مریض کی بھلائی کا جذبہ جتنا عظیم ہوتا ہے، اتنا ہی اس کے ساتھ عزت و احترام سے بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ جذبات کی رو میں بہہ جائیں۔ آپ اپنے لائحہ عمل کے مطابق اس سے بات چیت کریں اور اپنے اہداف کو نظروں سے اوجھل نہ ہونے دیں۔ یہاں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کو اپنے اہداف اور جذبات کی منصوبہ بندی الگ الگ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچوں کا احترام برقرار رکھتے ہوئے انہیں ڈسپلن کرنے اور غلط رویوں سے روکنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے میں والدین کا اپنی جذباتی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے بچے کی ناجائز باتوں کو مان لینا بچے اور خود والدین کے لیے سنگین مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

آپ کے دلوں میں ایک امید بھری خواہش موجود رہتی ہے کہ آپ کے بچے نشے کی زندگی کو خیر باد کہہ دیں اور گھروں میں ان سے آپ کے تعلقات گر جھوٹی، کھلے دل و دماغ، ایمانداری، بے تکلفی، باہمی احساس، تبادلہ خیال اور ٹھوس رویوں پر مبنی ہوں۔ ایسے موقعوں پر ٹھنک لو کہتا ہے کہ اُن خوابوں اور خیالوں سے باہر نکل آئیں جو حقیقت کی کسوٹی پر پورا نہیں اُترتے۔ یہ خام خیالی ہے کہ نشے کا مسئلہ خاص طور پر صرف آپ کے گھر میں موجود ہے اور یہ بھی ایک غلط تصور ہے کہ یہ مسئلہ کچھ اور زیادہ محبت دینے سے ہی سُدھر سکتا ہے۔ نشے کا مسئلہ صرف ٹھنک لو سے ہی سُدھر سکتا ہے۔ ٹھنک لو تعاون کی حقیقی مثال ہے۔ تعاون محض اس چیز پر مبنی نہیں کہ آپ صرف محبت کا لین دین کریں بلکہ تعاون کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ اہل خانہ باہمی طور پر دُکھ، درد اور بیماری غرض ہر قسم کے حالات میں ایک دوسرے کا ساتھ کیسے دیتے ہیں؟

عام طور پر نشے کے مریض براہ راست کسی بات کا مثبت یا منفی جواب نہیں دیتے بلکہ بظاہر خاموش رہ کر من مانیاں کرتے رہتے ہیں اور بعد ازاں اپنی کسی حرکت کا کوئی جواب تک دینا پسند

نہیں کرتے۔ نوجوان اپنی زبان سے کچھ کہہ کر یا کچھ کہے بنا والد بیک کی حکم عدولی کریں، یہ تو طے ہے کہ اس طرح والدین اطمینان محسوس نہیں کر سکتے۔ نوجوان خود تو والدین کے لیے ضابطہ اخلاق مقرر کرتے ہیں اور انہیں اس پر چلنے پر مجبور بھی کرتے ہیں لیکن جب ان کی اپنی باری آتی ہے تو اخلاقیات کی بجائے کسی اور کھیل میں ہی مصروف نظر آتے ہیں۔ اب صرف اس بات کا تو کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا کہ بچے آپ کے پاس رہیں چاہے وہ آپ کا ناک میں دم کیے رکھیں۔ آپ کے لیے صرف وہی بچے روحانی سرور کا باعث ہوں گے جو آپ کو ضروری تعاون اور عزت مہیا کر سکیں۔ ایسا تعاون اسی صورت میں مل سکتا ہے کہ جب بچوں کو وہ 'انعام و اکرام' تعاون کیے بغیر نہ ملے۔ جب آپ اپنی محبت کی لوٹ سیل لگا دیتے ہیں تو کوئی اس کی معقول قیمت کیوں ادا کرے گا؟

مریض کی بحالی کا انحصار افراد خانہ کی مہارت پر منحصر ہے۔ افراد خانہ کو اپنے جذبات پر قابو پانے اور مذاکرات کو بہتر بنانے کا ہنر سیکھنا چاہیے۔ انہیں اپنے اعصاب مضبوط بنانے اور جسمانی صحت کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج تبدیلی کا عمل ہوتا ہے جو کہ تکلیف دہ ہوتا ہے!

اگر آپ اپنی ٹریننگ پر بھروسہ کرنا شروع کر دیں اور اس کام کو روزمرہ کام کے طور پر لیں کہ جس میں مسائل سامنے آتے رہیں گے۔ آپ مہم جوئی کے انداز میں آگے بڑھتے رہیں۔ یہ کامیاب انسان کا طرہ امتیاز ہے کہ وہ آگے بڑھ کر مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ ہمیں مسائل حل کرتے کرتے کامیابی تک پہنچنا ہوگا اور اس تمام عمل میں بے یقینی کی کیفیت سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔

دنیا میں تفریح کے طریقہ کار صرف دو ہوتے ہیں۔

ایک یہ کہ ہماری زندگی میں بے یقینی ہوتی ہے۔

اور دوسرا یہ کہ سب کچھ ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا۔

نشے کی بیماری میں بہت بے یقینی ہوتی ہے، ہمیں اس بے یقینی کی کیفیت کو مہذب طریقے سے ماننا ہوگا اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ سب کچھ ہمارے دائرہ اختیار میں نہیں ہے ہم اپنی استنظامت کے مطابق کوشش کرتے ہیں اور نتیجے کے لیے اللہ کی طرف دیکھتے ہیں۔

ہم سب پر ہمارے حالات اثر انداز ہوتے ہیں اور ہماری خوشیوں، رویوں، ذہنی سکون اور کردار کو متاثر کرتے ہیں۔

ہمیں پہلے سے اس بات کے لیے تیاری کر لینے کی ضرورت ہے کہ ہمارے ساتھ جب کوئی

نا خوشگوار واقع ہوتا ہے تو ہمیں کیا رد عمل دینا چاہیے۔

اگر دوسرے والدین کی حمایت آپ کو حاصل نہ ہو تو آپ بچوں کو حدود و قیود کا پابند نہیں کر سکتے۔ جب والدین کے اختیارات کو چیلنج اور ان کے اعتماد کو مجروح کیا جائے تو وہ اپنی کوششوں میں بری طرح ناکام ہو جاتے ہیں۔ الزام تراشی سے پرہیز، باہم منزلیں اور یکساں پالیسیوں سے والدین اجتماعی طور پر ایسے والدین کے لیے دست تعاون دراز کر سکتے ہیں جنہیں نوجوانوں کے نامعقول رویوں کا سامنا ہے اور جنہیں ٹھوس سٹینڈ اپنا کر اس پر ڈٹ جانے کی ضرورت ہے۔

ہمیں اکثر بہت سادہ باتیں بھی سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے ان باتوں سے ہماری زندگی بہت سہل ہو سکتی ہے اور ان باتوں کو سیکھنے سے آپ وہ رویے اختیار کر سکتے ہیں کہ جو آپ کے تعلقات کو بہتر بنا سکیں، تعلقات ہمیشہ نامعقول رویوں کی وجہ سے خراب ہوتے ہیں۔ یہی بات آپ اپنے بچوں پر آزما سکتے ہیں۔ موجودہ دور میں بچوں کو اپنی صلاحیتوں کی پرورش کے بہت سے مواقع میسر ہوتے ہیں اور وہ ان سے خاطر خواہ فائدہ اٹھاتے ہیں ایسے میں والدین کو یہ نہیں چاہیے کہ وہ خود کو سمارٹ نیس سے محروم رکھیں۔ بات منوانے کے لیے طاقت، ڈیل ڈول یا قدرت کی ضرورت نہیں اس کے لیے سمجھداری کی ضرورت ہے، اپنی ذات کو سنوارنا شروع کر دیں اور اس کے لیے آپ کو ذہنی طور پر تیار ہونا چاہیے اس میں آپ کے لیے فرار کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ آپ کو ہنرمند اور ماہر ہونے کی ضرورت ہے اس عمل میں آپ کے اعصاب کمزور نہیں پڑنے چاہیے۔ آپ کو اتنا ہنر آ جانا چاہیے کہ آپ ٹھہراؤ کے ساتھ اپنی بات منوا سکیں اپنے بچوں کی غیر ضروری فرمائشوں کو ایک خوشگوار مسکراہٹ کے ساتھ انکار کر سکیں۔

اگر آپ اپنے بچوں سے زیادہ سمارٹ ہو جائیں تو آپ کا مسئلہ بہت جلد حل ہو جائے گا۔ سمارٹ ہونے کے کئی پہلو ہیں۔ مثلاً

جسمانی طور پر سمارٹ ہونا، اچھا ذہن اچھی جسمانی صحت کا تقاضا کرتا ہے۔ اگر آپ کی جسمانی صحت اچھی ہے تو پھر آپ بہتر پوزیشن میں ہیں کہ آپ اپنے بچے کو بحالی کی طرف لے آئیں اچھی صحت تو خدا کے سامنے بھگنے اور عبادت میں مصروف ہونے کے لیے بھی ضروری ہے۔ دوسرا پہلو نفسیاتی اور ذہنی طور پر سمارٹ ہونا ہے۔ یہ سوچ بچار اور تربیت سے ممکن ہوتا ہے۔ آپ اپنے مطالعے کو وسیع کریں اور بہتری کی طرف جانے کا راستہ تلاش کرتے رہیں۔ قرآن پاک کا مطالعہ کریں۔ آگے بڑھ کر مسائل کا سامنا کرنا سیکھیں یوں آپ کی مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

تیسرا پہلو سماجی ہے کہ آپ کے دوسروں کے ساتھ تعلقات کیسے ہیں ایسے کتنے لوگ ہیں جن کو آپ اپنی مدد کے لیے بلائیں تو وہ فوراً موجود ہوں گے ہمارا سماجی طور پر سمارٹ ہونا خود ہمارے اپنے دائرہ اختیار میں ہوتا ہے۔ ہمیں نئے تعلقات بنانے اور پرانے تعلقات کو بہتر بناتے رہنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے۔

ایک سب سے اہم پہلو روحانی طور پر سمارٹ ہونا ہے۔ کیا آپ کو اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا احساس رہتا ہے؟ کیا آپ کو خدا کے ساتھ اپنے تعلق کا احساس ہوتا ہے؟ کیا آپ کو یہ یقین ہے کہ وہ آپ کی مدد کرے گا؟ کیا آپ کو اپنے آپ پر بھروسہ ہے؟ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ دوسرے بھی آپ کا دکھ محسوس کریں گے۔

خود پر اپنے خدا پر اور دوسرے لوگوں پر یقین کا ہونا بہت ضروری ہے۔

خود پر یقین ہونا مرکزی روحانیت ہے۔

دوسروں پر یقین ہونا متوازی روحانیت ہے اور

اللہ پر یقین ہونا عمودی روحانیت ہے۔

اپنا قبلہ درست رکھنا یعنی خدا کی طرف رخ کرنا ہمیں مایوسی سے نکالتا ہے۔

والدین کو اپنی ذات کے ان چاروں پہلوؤں پر کام کرتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین کا تجربہ زیادہ ہوتا ہے تو ان کی سائٹیں بھی زیادہ ہونی چاہیے۔ آپ کے یہی بچے آپ کی خوشحالی کا وسیلہ بن جائیں گے جب آپ کامیاب ہو جائیں گے اور پیچھے مڑ کر دیکھیں گے تو آپ کو اس کامیابی کی طرف لانے والا ایک ہی فرد ہوگا اور وہ آپ کا مریض ہوگا۔

ہر زمانے کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں جن کی بنیاد پر ہر دور کو مخصوص نام دیا جاسکتا ہے۔ ایک پتھر کا زمانہ تھا۔ گزشتہ صدی صنعتی دور کے نام سے جانی جاتی ہے جبکہ موجودہ صدی کو ہم معلومات کا زمانہ کہہ سکتے ہیں اور اس دور میں جاننے والا نہ جاننے والے پر حاوی ہوتا ہے۔ والدین اگر اپنے بچے کو دوبارہ خوشحالی کی راہ پر لانا چاہتے ہیں تو اس حوالے سے انہیں بہت کچھ جاننے کی ضرورت ہے۔

اس دور کا تقاضا یہ بھی ہے کہ ہم یہ مان لیں مسائل کو ناپسند کرنے سے نقصانات بڑھتے ہیں جبکہ مسائل کو پسند کرنے کے رویے میں بہت سے فوائد پوشیدہ ہوتے ہیں۔ آپ ایک مسئلے کو حل کرتے ہیں تو ایک اور مسئلہ سامنے آجاتا ہے اور انہی مسائل کو حل کرتے ہوئے خوش رہنے کا فیصلہ کرنا ضروری ہے۔ اگر ہم خوش ہونے کے متعلق شرائط عائد کرتے ہیں تو وہ شرط پوری ہونے پر بھی

ہم خوش نہیں ہوتے۔ جیسا کہ عموماً نشے کے مریض کے افراد خانہ کہتے ہیں کہ اگر یہ نشہ چھوڑ دیں تو باقی ہمیں اس سے کوئی گلہ نہیں اور جب ان کا مریض نشہ چھوڑ دیتا ہے تو انہیں اس میں اور بہت سی خامیاں نظر آنے لگتی ہیں۔

نئے نئے مسائل ہماری زندگی میں پیدا ہوتے رہیں گے اور ہمیں اس دن سے ڈرنا چاہیے کہ جب کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ مسائل دراصل ہمیں نشوونما کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ جب آپ مسائل حل کرتے ہوئے آگے بڑھ جاتے ہیں اور پھر جب آپ پیچھے مڑ کر دیکھتے ہیں تو آپ سمجھتے ہیں کہ ماضی کے ان مسائل کو تو پیدا ہونا ہی تھا ورنہ ہماری زندگی آگے نہ بڑھتی۔ اگر آپ اپنے مسائل کا حل چاہتے ہیں تو آپ کے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں ہے کہ آپ آگے بڑھ کر مسائل کا سامنا کریں۔ مسائل سے مت بھاگیں۔ دنیا میں کامیاب لوگ ہمیشہ مسائل کو مواقع سمجھتے ہیں۔ ہمارا یہ نظریہ کہ کسی دن مسائل ختم ہو جائیں گے اور زندگی ہنسی خوش گزرنے لگے گی، صرف ایک خوش فہمی ہے۔

ہمارے لیے یہ بات جاننا ضروری ہے کہ یہ مسائل دنیا کے نظام کا حصہ ہیں۔ دنیا اور جنت میں یہی فرق ہے کہ دنیا میں مسائل بیماریاں اور آفتیں ہوتی ہیں اور انہی مسائل کا سامنا کرنے اور انہیں حل کر کے انسان مہارت حاصل کرتا ہے۔ مسائل کے بعد انسان بہتر طرز عمل اپنانا سیکھتا ہے۔

آپ مسائل کو مواقع کے طور پر لیں یوں آپ کی جسمانی صحت آپ کی روحانی صحت اور آپ کے تعلقات بہتر ہو جائیں گے اس بیماری کو ایک ایڈوینچر سمجھیں۔ اس کو ایک ایسا کام سمجھ لیں کہ جس میں اللہ تعالیٰ آپ کو کامیاب دیکھنا چاہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ انسان کو چیلنج دیتا ہے اس لیے نہیں کہ ہو ہار جائیں۔ آپ سوچیں کہ آپ اپنے بچے کو ہارتا ہوا دیکھنا نہیں چاہتے تو آپ کا خالق آپ کو کیسے ہارتا ہوا دیکھنا چاہے گا۔ اور وہ کسی کی سکت سے زیادہ اسے تکلیف نہیں دیتا۔ نقشہ آپ کے سامنے موجود ہے، اپنی جسمانی صحت کو بہتر بنائیں دوسروں کو اتنی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو خراب کریں۔

آپ کے لیے فلاح کا راستہ یہ ہے کہ گھر میں آپ باہمی تعاون کی راہ پر چلیں۔ جذباتی اُتار چڑھاؤ گھر میں شور شرابے کے علاوہ کچھ نہیں دے سکتا۔ جذباتیت اور تعاون بالواسطہ ایک دوسرے کے ساتھ اس طرح منسلک ہیں کہ ان میں سے جب ایک چیز زیادہ ہو تو دوسری چیز خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو آپس میں باہمی تعاون کو فروغ دینا ہو تو آپ کو اس بات پر توجہ دینی

چاہیے کہ جذباتی اُتار چڑھاؤ ایک حد کے اندر رہے۔
 انسان کے اندر سے جو تبدیلی آتی ہے وہ روحانی ہوتی ہے اور یہ اللہ کے فضل سے آتی ہے۔
 جو تبدیلی آپ اپنے مریض میں لانا چاہتے ہیں وہ باہر سے آرہی ہے اور یہ تعلیمی نوعیت کی ہے۔
 مریض سے راتوں رات بدلنے کی اُمید نہ رکھیں، اُس میں تبدیلی آہستہ آہستہ آئے گی۔ جب آپ
 اپنے عزیز کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہوتا اور وہ شعوری طور پر کوششیں
 کرتا ہے کہ آپ اس سے نفرت کرنے لگیں ایسے میں آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوطی کا مظاہر
 کرنا چاہیے آپ کے موڈ اور مزاج میں اتار چڑھاؤ نہیں آنا چاہیے اس کی چابی خود آپ کے پاس
 ہونی چاہیے۔

آپ کو نرم گفتگو اور دلائل سے کام لینا چاہیے اور دھمکیوں، آنسوؤں اور مقالے بازی سے
 پرہیز ہی کرنا چاہیے کیونکہ آپ یہ بات اچھی طرح سے جان گئے ہیں کہ
 گھر بیلوسکون کا انحصار
 باہمی تعاون پر ہے
 جذبات کے اُتار چڑھاؤ پر نہیں!