

گھر بسانے کے اصول

ازدواجی زندگی کامیاب اور خوشگوار بنانے کے لیے
اہم نکات اور مشورے



گھر بسانے کے لیے جو محنت، قربانی اور کوشش درکار ہے ہماری نوجوان نسل اس کو اختیار کرنے کے لئے تیار نہیں۔ نئے زمانے کی ترجیحات میں نکاح کے مقدس رشتے کو نبھانے کی اہمیت کم ہوتی جا رہی ہے۔ پاکستان میں طلاق کی شرح چند سالوں میں ہی ۱۵٪ سے بڑھ کر ۲۵٪ تک جا پہنچی ہے۔ قریباً ہر خاندان میں طلاق کے واقعات عام سننے کو ملنے لگے ہیں۔ معاشرے میں بڑھتے ہوئے گھریلو ناچاقی کے واقعات، طلاق کی شرح میں مسلسل اضافے اور نوجوان نسل کی گھر بسانے کے سلسلے میں عدم تربیت نے مجھے ازدواجی رشتے کو کامیاب اور خوشگوار بنانے اور اسے احسن طریقے سے قائم رکھنے کے لیے جدید تحقیق، اسلامی نقطہ نظر اور حکمت پر مبنی درج ذیل اصول اور پند و نصائح قلمبند کرنے کی تحریک دی۔

دوسرے کو تبدیل کرنے کا زعم رکھ کر نہ اپنائیں

شادی سے پہلے ایک دوسرے کو پرکھ لیں اور اگر آپ کو کوئی بات مسئلہ بنی نظر آ رہی ہے تو اسے نظر انداز نہ کریں۔ اپنی gut feeling کو اگور نہ کریں۔ یہ مت خیال کریں کہ شادی کے بعد کوئی شخص بدل جائے گا۔ اگر آپ اس سوچ کے ساتھ ازدواجی رشتے میں داخل ہو رہے ہیں تو آپ کو سخت مایوسی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آپ کے لیے اپنے ساتھی میں کم از کم کچھ اطمینان بخش پرکشش باتیں یا خوبیاں اس رشتے کو اختیار کرنے کی وجوہات میں مقدم ہونی چاہیں۔ اول بات یہ کہ دوسرے کو تبدیل کرنے کا زعم ایک تخریبی سوچ ہے جو کہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ دوسرے فریق کو اپنے مطابق چلانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ دوم ایسا کرنا قریباً ناممکن ہوتا ہے۔ اگر آپ کا ساتھی آپ کو راضی کرنے کے لیے خود کو بدلنے کا وعدہ کر رہا ہے تب بھی اس پر سوالیہ نشان ہے کیونکہ ہر کسی میں یہ ظرف اور جذبہ نہیں ہوتا۔ اپنے آپ کو بدلتے وہی لوگ ہیں جو اپنے آپ کو بہتر بنانے کی لگن رکھتے ہیں۔ جن کو رشتے انا سے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ چنانچہ اپنے ساتھی کو قبول کرتے وقت آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ آپ اس کو اس کی تمام خوبیوں اور کمزوریوں کے ساتھ اپنانے کے لیے تیار ہیں۔

ایک دوسرے کے ساتھ اخلاص سے پیش آئیں

ہمارے معاشرے میں نئے شادی شدہ لڑکی اور لڑکے کو بہت سے لوگوں کی طرف سے ملے ہوئے مفت مشوروں میں یہ مشورہ بہت ہی مقبول ہے کہ اگر پہلے پہل دوسرے کو اپنے مطابق عادت نہ ڈالی گئی تو بعد میں کبھی مرضی کے مطابق معاملہ نہیں ہو پائے گا یا پہلے پہل جو dominant رہا وہ ساری عمر غالب ہی رہے گا۔ اس سوچ کو ذہن میں رکھتے ہوئے بہت

سے افراد اپنی فطرت کے مطابق برتاؤ کرنے کی بجائے manipulative behaviour اپنالیتے ہیں۔ خواہ آپ اداکاری کرنے میں کتنے بھی اچھے ہوں ایسی نیت سے پیدا ہونے والے الفاظ اور اعمال دونوں ہی بد نما نظر آتے ہیں۔ اپنے مطلوبہ مفادات حاصل کرنے کے لیے دوسرے کو اپنے مطابق چلانے کی سوچ ایک غیر تعمیری اور بھڑکی سوچ ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کی شخصیت genuine کی بجائے fake لگنے لگتی ہے۔ چاہے آپ اپنا مطلوبہ مقصد حاصل کر بھی لیں مگر دوسرے کے دل میں جگہ مشکل سے ہی بنائیں گے۔ اس لیے ایسے درپردہ عزائم کے مطابق اپنے معاملات چلانے کی بجائے بوجہ وقت و ضرورت اور اخلاص کی نیت رکھتے ہوئے پیش قدمی کریں۔ جیسے آپ ہیں ویسا ہی behave کریں۔ ایک دوسرے کے لیے دل سے خیر خواہی کے جذبات رکھیں۔ جو جذبات آپ کے اندر ہوتے ہیں وہ بن بولے بھی محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ چنانچہ دوسرے کی خیر خواہی کا جذبہ سب جذباتوں پر غالب ہونا چاہیے۔

توقعات حقیقت پسندانہ رکھیں

شادی سے پہلے نئے قائم ہونے والے رشتے کے بارے میں بہت سی غیر حقیقی توقعات وابستہ کر لی جاتی ہیں۔ تصوراتی دنیا میں ایسی تصویر کھینچی جاتی ہے جس کی انیورسشن ٹی وی ڈراموں، فلموں، ناولوں سے مستعار لی جاتی ہے یا پھر ذاتی آئیڈیل اور خواہشات پر مبنی ہوتی ہے۔ تخیلات میں ایسی دنیا بسالی جاتی ہے جہاں غم نام کی کوئی شے نہیں ہوتی۔ رومانوی ماحول اپنے عروج پر ہوتا ہے۔ جہاں صرف آپ اور آپ کا ہمسفر سارے زمانے سے الگ مسکنیت پذیر ہیں۔ شوہر ویسا ہی رومانوی ذوق اور جنسی اشتیاق رکھتا ہے۔ بیوی جنت کی حور کی طرح نظریں جھکائے، شرمائے نسوانی حسن اور دلربائی کی بہترین تصویر پیش کرتی نظر آتی ہے۔ غرض کہ جنت کی لازوال راحت کی تمنا اس دار الفنا اور دارالابتلاؤ آزمائش میں ہی اتاری جاتی ہے۔ یہ سب تخیلات نہایت دلربا اور مسحور کن ہوتے ہیں۔ اور قریباً سب ہی جوڑے شادی سے پہلے اس فطری مرحلے سے گزرتے ہیں۔ اس مرحلے سے محفوظ ہونے اور لذت حاصل کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں البتہ یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیے کہ حقیقت میں کیا صورت حال پیش آئے گی اس کا اندازہ پہلے بالکل بھی نہیں لگایا جاسکتا۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ شادی سے پہلے ایک دوسرے کو رجحانے اور متاثر کرنے کے لیے بھی اپنا بہترین رُخ دکھایا جاتا ہے۔ محبت کی شادیوں میں تو آنکھوں پر محبت کا پردہ بھی پڑا ہوتا ہے تو دوسرے کی واضح برائیاں اور خامیاں بھی نظر نہیں آرہی ہوتیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ قول و اقرار اور وعدے بھی کر لیے جاتے ہیں۔ شادی کے بعد ایک دوسرے کے

ساتھ رہنے پر جب پوری تصویر سامنے آتی ہے تو انہی امیدوں کے ٹوٹنے اور وعدوں کے ہوا ہونے کی وجہ سے شدید تنازعات رہنے لگتے ہیں۔ اس لیے توقعات اگر کم اور مناسب ہوں تو حقیقت کا سامنا اتنا ہی آسان ہوتا ہے۔

Happily Ever After کا تصور حقیقت پر مبنی نہیں ہے: سنڈریلا Cindrella کی کہانی سے لے کر پچھلی دہائی کی بالی وڈ فلمیں اور بہت سے ناول اور افسانے اسی تصور پر مبنی ہیں کہ محبت ایک لازوال جذبہ ہے اور خصوصاً اگر آپ کو آپ کا True Love مل جائے تو ساری زندگی خوشیاں ہی خوشیاں دیکھنے کو ملیں گی۔ یہ تصور حقیقت پر مبنی نہیں ہے۔ Happily Ever After اتنا ہی Happy ہو گا جتنی کوشش آپ اس کو خوشگوار بنانے میں صرف کریں گے۔ ازدواجی رشتے کو کامیاب اور خوشگوار بنانے کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ میاں بیوی کی محبت بھی چاند کی طرح مراحل طے کرتی رہتی ہے۔ ہلال سے لے کر چودھویں چاند تک کاسفر اور پھر گھٹ گھٹ کر غائب ہو جانے کے بعد پھر آہستہ آہستہ پروان چڑھتے ہوئے انہی مرحلوں سے گزرتی رہتی ہے۔ نہ سارا سال بہار رہتی ہے نہ ہی آپ کی آئندہ زندگی میں ہی رہنے والی ہے۔ بدلتے موسموں کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھیں۔ اپنا دل و دماغ جذباتی طور پر مضبوط بنائیں۔

ابتدائی دلچسپی میں کمی فطری اور ناگزیر ہے: شادی کے کچھ عرصے بعد ہی ابتدائی دلچسپی میں عموماً کمی واقع ہونے لگتی ہے۔ ہنی مون پیریڈ بھی آخر کار over ہو ہی جاتا ہے۔ پہلے پہل فطری امر ہے کہ ایک دوسرے کے لئے بیجان اور دلچسپی زیادہ ہوتی ہے۔ تو اس میں قربت، صحبت اور محبت بھی زیادہ رہتی ہے۔ نیا نیا خمار محبت کا، خوشی کی چمک آنکھوں میں، جذبات سنبھالے نہیں سنبھالتے۔ ایسے میں ایک دوسرے کی قربت، چاہت اور توجہ کی عادت سی ہونے لگتی ہے۔ لیکن جیسے جیسے وقت گزرنے لگتا ہے یہ شوق ماند پڑنے لگتا ہے۔ اس کی وجوہات بائیولوجیکل بھی ہوتی ہیں کہ شادی کے ابتدائی عرصے میں جسم میں ایسے ہارمونز کی فراوانی ہوتی ہے جو خوشی، جنسی بیجان اور شوق پیدا کرتے ہیں۔ مگر آہستہ آہستہ یہ نارمل سطح پر آنے لگتے ہیں تو رویوں میں بھی تبدیلی آنے لگتی ہے۔ مردوں کی دلچسپی عورتوں کی نسبت جلد کم ہو جاتی ہے۔ چونکہ عورتوں میں جذباتیت بھی زیادہ ہوتی ہے اس وجہ سے یہ تبدیلی ان پر بہت گراں گزرتی ہے۔ وہ نادان جو یہ سمجھے بیٹھی تھیں کہ ان کی محبت کی داستان دنیا میں نرالی تھی جب انہیں بے رخی کا موسم دیکھنا پڑتا ہے تو ان کو دھچکا لگتا ہے اور ایک صدمہ طاری ہونے لگتا ہے۔

یہ بات سمجھ رکھنی چاہیے کہ وصال کی بہار کے بعد فراق کی خزاں بھی دیکھنی پڑے گی۔ ایک دن ایسا بھی آئے گا کہ اپنا محسوس ہونے والا شخص اجنبی لگنے لگے گا، ایک رات ایسی بھی آئے گی کہ خود کو دوسرے کی ڈالی ہوئی عادت تکلیف دے گی۔ ایک ساعت ایسی بھی آئے گی کہ مایوس اور غم سے دل چھلنی ہونے لگے گا۔ ایسے وقت میں یہ سمجھنا ہو گا کہ یہ سب کیفیات اس دنیا کی ہر چیز کی طرح عارضی ہیں۔ اس مقام پر آجانے کا مطلب ازدواجی رشتے کی ناکامی نہیں ہوتا بلکہ یہ اس رشتے کے لائف سائیکل کی ایک اسٹیج ہے۔ پر لطف مقامات آگے بھی آتے رہیں گے اگر آپ کو صحر کو دیکھ کر ہی سفر ختم کرنے کی جلدی نہ ہوگی۔ اس کے لیے پہلے سے ذہنی طور پر تیار رہیں۔ اس مقام پر امتحان ہو گا آپ کے صبر کا، آپ کی اپنی صلاحیت کا، آپ کی زندگی میں ترجیحات کا اور آپ کے اپنے انفرادی مقاصد کا۔ اگر تو ذات اندر سے کھوکھلی ہوگی تو اسی مقام پر ہی ڈھیر ہو جائے گی۔ دوسرے کی طرف سے نہ چاہے جانے کو اپنی ناخوشی کی وجہ قرار دے کر خود کو صحیح اور دوسرے کو غلط ثابت کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ آپ کو یہ یاد رکھنا ہو گا کہ آپ شادی سے پہلے بھی اپنی خوشی کے خود ذمہ دار تھے اور شادی کے بعد بھی۔ یہ خوشی سب سے پہلے آپ کو اپنے اندر ہی تلاش کرنا ہوگی۔

آپ ایک دوسرے کا حال ہیں ماضی نہیں

بہت سے نوجوان بچے بچیوں کی شادی کے لیے اپنی کوئی پسند ہوتی ہے۔ جہاں اکثر بیشتر وجوہات کے باعث شادی نہیں ممکن ہو پاتی۔ یہ کوئی جرم یا بدکرداری نہیں ہوتی بلکہ ایک فطری امر ہے جس میں کوئی برائی نہیں۔ اگر یہ بات آپ کو معلوم ہو گئی ہے تو اس کی وجہ سے اپنے ذہن کو biased نہ کریں۔ اس کو خود پر سوار نہ ہونے دیں۔ اب یہ ایک ایسا امر ہے جس پر کسی کا کوئی اختیار نہیں اور کسی طور پر ماضی کی کہانی تبدیل نہیں کی جاسکتی۔ جو تبدیل کیا جاسکتا ہے وہ صرف اور صرف حال ہے اور اس میں بھی لمحہ موجود پر ہی اپنی توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ یہ سوچیں کہ آپ اپنے شریک حیات کا حال ہیں؛ ماضی نہیں۔ اگر حال خوبصورت اور خوشگوار رہنے لگے تو ماضی دھندلا ہی جاتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ اپنے ساتھی پر شک کیا جانے لگتا ہے کہ وہ ابھی بھی پچھلی محبت میں گرفتار ہے یا مجھ میں اس کو دلچسپی نہیں ہے۔ دوسرے کو شک کی نگاہ سے نہ دیکھیں۔ اور اس موضوع پر بات نہ کرنے کی حتی الامکان کوشش کریں۔ آپ لاکھ شکوہ کر دیکھیں یہ معاملہ زیر بحث اور گفتگو لانے سے بگڑتا ہی چلا جائے گا۔ اپنے ذہن کو منفی خیالات سے پاک کر کے اس معاملے کو نظر انداز کر کے ہی اس insecurity پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

محبت طلب کر کے حاصل نہیں کی جاسکتی: محبت شادی سے پہلے بھی ہو سکتی ہے اور شادی کے بعد بھی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایک دوسرے کے لیے فوری محبت کے جذبات پیدا نہ ہو سکیں۔ اس صورت حال میں بڑا صبر اور حکمت درکار ہے۔ اگر آپ کا ساتھی آپ کے حقوق ادا کر رہا ہے اور نیک سلوک کر رہا ہے تو اس کی قدر کریں اور اپنے حسن سلوک، خوش اخلاقی، اچھے رکھ رکھاؤ اور طور اطوار، سے دوسرے کا دل جیتنے کی کوشش کریں۔ محبت طلب کر کے حاصل نہیں کی جاسکتی۔ محبت دلوں میں اللہ ہی ڈالتا ہے اسی سے ہی مدد مانگیں۔ اس لیے ابتدا سے ہی اس معاملے پر شکوہ کرنا کہ ”تمہیں مجھ سے محبت نہیں“ یا ”تم مجھ سے محبت نہیں کرتے / کرتی“ ایک لالچی بحث ہے۔ ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس سے محبت کی جائے۔ مگر سب سے پہلے اپنے اندر ایسے اوصاف تو پیدا کریں کہ لوگ آپ سے محبت کر سکیں۔ اپنی شکل و صورت جسم کو ہی معیار نہ بنائیں کہ اس کے قابل قبول اور پرکشش ہونے کی وجہ سے ہی آپ سے محبت کی جاسکتی ہے۔ جس چیز پر آپ کا اختیار نہیں اس پر غرہ ہونے کا کیا فائدہ۔ جو بات آپ کے اختیار میں ہے وہ ہے زیب و آرائش، صحت اور فٹنس۔ اس پر توجہ دے کر اسے بہتر بنائیں۔ یاد رکھیں حُسن ہر گزرتے لمحے کے ساتھ زوال پذیر ہے جبکہ اچھی سیرت و عُمر ڈھلنے پر بھی کشش کا باعث رہتی ہے۔ اگر آپ اچھے اخلاق، آداب، خوشگوار اور مثبت شخصیت اور ذہن کے مالک ہیں تو آپ اپنی اور اپنے ساتھی کی زندگی خوشگوار بنانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

خوش رہنے کے لیے آپ کسی اور کے محتاج نہیں

اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم محبت صرف اپنے ہمسفر سے ہی وصول کرنا چاہتے ہیں جبکہ ہم خود اپنے آپ سے محبت نہیں کر رہے ہوتے۔ ہم ساری کی ساری خوشی صرف اپنے ہمسفر سے ہی پانا چاہتے ہیں جبکہ ہم خود اپنے آپ سے ہی خوش نہیں ہوتے۔ اپنے آپ سے خود بھی محبت کرنا سیکھیں۔ ہم صرف تب ہی محبت بانٹ سکتے ہیں جب ہم خود اپنے آپ سے مطمئن ہوں۔ دوسروں کو خوشی تب ہی دے سکتے ہیں جب ہم خود خوش ہوں۔ خوش رہنا سو فیصد ہمارے بس میں ہوتا ہے اور بنیادی طور پر خوشی موجودہ لمحے میں ایک مثبت سوچ کو منفی سوچ پر فوقیت دینے اور ہمیشہ ایسا کرنے کی عادت ڈالنے سے غیر محسوس طریقے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ ہمارے ارد گرد خوش ہونے کی ان گنت وجوہات موجود رہتی ہیں جس کو ہم انکور کر رہے ہوتے ہیں۔ ان پر بس توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ساتھی سے ہر بات پر approval چاہنے کی بجائے پہلے اپنے آپ سے معاملہ سنوارنا آپ کے اپنے مفاد میں ہو گا۔

خوش رہنے اور اپنے آپ سے محبت کرنے کے لیے اپنی خوبیاں لکھنا شروع کریں، اپنے ساتھ fun time گزاریں، اپنی آئندہ زندگی کا ایک خوبصورت ویژن بنائیں، خود کو معاف کر دیا کریں، اکیلے سکون سے چائے پینا انجوائے کیا کریں، اپنی پسند کا کھانا بنائیں اور کھائیں، اپنی شکل و صورت اور جسم کے بارے میں مثبت سوچ پیدا کریں، اپنے آپ کو بہتر بنائیں، نیا علم سیکھیں، اپنی ذاتی دلچسپیاں تلاش کریں، ڈائری یا جرنل لکھنے کی عادت اپنائیں، آئینے میں خود کو دیکھ کر مسکرایا کریں، اللہ تعالیٰ سے باتیں کیا کریں۔ جب آپ اپنے ساتھ گزارا ہوا وقت انجوائے کرنے لگ جائیں گے تو آپ خود سے محبت کرنا سیکھ جائیں گے۔ جتنے پر اعتماد آپ اپنے بارے میں ہوں گے اتنی ہی آپ کی شخصیت پُرکشش نظر آنے لگے گی اور آپ کو محبت اور توجہ طلب کیے بغیر ملنے لگے گی۔

ایک دوسرے کو سمجھنے کے لئے وقت دیں

نئے شادی شدہ جوڑے کے لیے ازدواجی رشتہ کسی اور رشتے کے غیر مماثل یکسر مختلف اور نیا ہوتا ہے۔ باقی رشتوں کے ساتھ برتاؤ، عمومی رویوں سے نہ اس بات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے بلکہ اس سے پہلے ان کو خود بھی اپنے بارے میں معلوم نہیں ہوتا کہ وہ اس رشتے میں پیش آنے والی صورت حال، کیفیات، معاملات میں کیسا برتاؤ کرنے والے ہیں۔ اس لیے ایک دوسرے کو اور خود کو سمجھنے کا وقت اور موقع دیں۔

React کرنے کی بجائے **Respond** کرنا سیکھیں: فوری رد عمل دینے سے اپنے آپ کو روکیں۔ ری ایکٹ کرنے کی بجائے ری سپانڈ کرنے کی عادت ڈالیں۔ ری ایکشن فوری بلا سوچے سمجھے ہوتا ہے اور ری سپانڈ توقف سے سوچ سمجھ کر دیا جاتا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دوسرے کی پوری بات مکمل سے بغیر ہی آدھی بات سمجھ کر ہی غل غباڑہ شروع کر دیا جاتا ہے۔ پھر بات کرنے کے انداز کے فرق کو بھی سمجھیں۔ ایک دوسرے کی پسند، ناپسند کا خیال کریں۔ ایک دوسرے کے بارے میں رائے اور ذہن بنانے میں جلدی نہ کریں۔

صرف Action کی بجائے Reason پر بھی توجہ دیں: صرف ایکشن پر ہی نظر نہ رکھیں یہ بھی سوچیں کہ دوسرے نے ایسا کیوں کہا یا کیا؟ کیا وجوہات اس کا باعث بنیں؟ بیوی اجنبی طور سے behave کرے تو دراصل توجہ طلب کر رہی ہوتی ہے۔ انداز نامناسب ہے تو اس کے پیچھے محبت ہی تو ہے۔ شوہر روک ٹوک کر رہا ہے، ہدایات دے رہا ہے، رُعب جمارہا

ہے؛ اپنا سمجھ رہا ہے تو ایسا کر رہا ہے نہ۔ شوہر آفس سے لیٹ آیا ہے؛ کام زیادہ ہو گا۔ موڈ آف ہے؛ کچھ ناموافق حالات پیش آئیں ہوں گے۔ بیوی جنسی تعلق کے لیے تیار نہیں، کام کر کر کے تھک گئی ہو گی۔ مکملہ مثبت وجوہات بھی فرض کرتے رہنا چاہیے۔ اپنی سوچ کو منفی ہونے سے پہلے ہی اس کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ کہ چیزوں کو ہلکا لینے کی عادت ایسے ہی پڑ سکتی ہے۔

عورتوں کی ماہواری سے پہلے اور بچوں کی پیدائش پر ہونے والی نفسیاتی تبدیلیاں: Pre-Menstrual Syndrome عورتوں میں پائی جانے والی ایک ایسی طبعی کیفیت ہے جس میں عموماً حیض سے کچھ دن پہلے عورت کی طبیعت میں یکسر تبدیلی آتی ہے۔ کچھ خواتین بہت حساس ہو جاتی ہیں اور ان کو رونا آنے لگتا ہے، کچھ بہت غصہ کرنے لگتی ہیں، چیخنے چلانے لگتی ہیں۔ کچھ بہت سست اور کمزور پڑ جاتی ہیں۔ یہ کیفیت حیض آنے سے 5 یا 10 دن پہلے سے شروع ہوتی ہے اور حیض کے شروع ہوتے ہی ختم ہو جاتی ہے۔ سائنس کے مطابق ایسا جنسی ہارمون اور برین کیمیکل Serotonin کی مقدار میں حیض کی وجہ سے آنے والی تبدیلی سے ہوتا ہے۔ تقریباً 90 فی صد خواتین اس تبدیلی سے متاثر ہوتی ہیں۔ اس لیے مردوں کو اگر اپنی عورتوں کے مزاج میں ایسی کوئی تبدیلی محسوس ہو تو اس depressive behaviour کو اس highly likely وجہ کی بنیاد پر درگزر کر کے نرمی کا معاملہ اختیار کریں۔ اسی طرح بچے کی پیدائش پر postpartum blues بھی ایک طبعی کیفیت ہے جس میں غم، رونا، آہ و زاری فطری طور پر طاری ہونے لگتا ہے۔ اور کم و بیش ایسی ہی تبدیلیاں menopause کے دوران ہوتی ہیں۔ یہ حقائق جان کر ہی ایک دوسرے کی نفسیات کا ادراک حاصل کیا جاسکتا ہے۔

آپ کا ساتھی کسی نفسیاتی مسئلے کا شکار ہو سکتا ہے: نفسیاتی مسائل کے متعلق ہمارے معاشرے میں آگہی کا فقدان ہے۔ کہ ہر معمول سے ہٹے ہوئے رویے پر پاگل پن کا ٹیگ لگا دیا جاتا ہے۔ معاشرے میں مختلف نوعیت کے بے شمار اخلاقی جرائم پائے جاتے ہیں کہ نئی نسل جس ماحول میں پروان چڑھ رہی ہے اس میں کون جانے کس گھناؤنے واقعے نے کسی کو نفسیاتی مریض بنادیا ہو یا اس پر ماحول کی منفیت کا کیا اثر ہوا ہو؟ کبھی کوئی نفسیاتی علّت موروثی بھی ہوتی ہے۔ ڈپریشن کی وجوہات میڈیکل بھی ہو سکتی ہیں اور ماحول کے ٹاکسک ہونے سے بھی۔ اس کے علاوہ کچھ افراد ڈپریشن کی متضاد ذہنی علّت mania یا hypomania کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔ جس میں عام روٹین سے زیادہ فعال، باتونی، adventurous یا اس

کی شدت کی صورت میں psychotic ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ایک دوسرے کے رویے میں کوئی غیر معمولی تبدیلی ہوتا ہوا دیکھیں تو اس کو نفسیاتی زاویے سے بھی جانچیں۔ اور ضرورت پڑنے پر اس کے لیے سائیکالوجسٹ یا سائیکاٹر سٹ افراد سے بھی مدد لینے کی کوشش کریں۔

ایک دوسرے کے سکون کا باعث بنیں

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں اس رشتے کو سکون کا باعث قرار دیا ہے۔ اپنی کوششوں سے ایسا ممکن بنائیں کہ آپ کا ہم سفر آپ میں یہ سکون پاسکے۔ کچھ بے غرض محبت آپ کو بغیر کسی طلب کے دینی ہی پڑے گی۔ صرف حاصل کی طلب رکھنے والے دل کو بے لوث لٹانے کی عادت ڈالنا ہوگی۔ سکون صرف پل دوپل کے جنسی عمل سے ہی مقصود نہیں بلکہ ایک دوسرے کے نیک سلوک سے پیدا ہونے والے ماحول، بے ضرر نان بج میٹل طرز عمل اور خوشگوار صحبت سے بھی مطلوب ہے۔ صرف مسکرا کر دیکھ لینا ہی جادوئی اثر رکھتا ہے تو ایک دوسرے کو خندہ پیشانی سے ملنا، توجہ دینا، تعریف کرنا اس طرح کے مثبت، خوشگوار رویے ماحول کو پر سکون بنانے میں tranquiliser کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

آپ کا گھر دارال سکون ہونا چاہیے: ایک مثالی گھر اور رشتہ ایسا ہونا چاہیے کہ شوہر کو کام سے گھر لوٹنے کی excitement ہو اور بیوی کو شوہر سے ملاقات کی۔ آپ کے گھر کے سکون میں جو چیزیں بھی خلل ڈال رہی ہیں ان کی اصلاح کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی space کو خوشگوار اور صاف ستھرا بنائیں اور اپنی استطاعت کے مطابق ضروریات زندگی اور سہولیات سے لیس کریں۔ اگر خوشگوار رویوں کے ساتھ ماحول بھی صاف ستھرا ہو تو ایسے گھر میں اور رہنے والے لوگوں کے دلوں میں سکینت نازل ہوتی ہے۔

سلام کرنے اور مسکرانے کی سنت کو ہلکانہ لیں: شوہر گھر میں داخل ہو تو خندہ پیشانی سے سلام کرے۔ بیوی بھی مسکرا کر متوجہ ہو کر جواب دے۔ شوہر سلام کرنا بھول جائے تو بیوی پہل کرے۔ اس کام کو ہلکانہ لیں اور اس پر عمل یقینی بنائیں۔ آپس میں محبت پیدا کرنے کے لیے یہ سنت پر مبنی رویہ نہایت مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔

ایک دوسرے سے گرمجوشی سے ملیں: ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت تھی کہ گھر داخل ہونے پر اپنی ازواج کو ماتھے پر بوسہ دیا کرتے تھے۔ شوہروں کو چاہیے کہ اس سنت کو اپنائیں۔ بیویوں کو چاہیے وہ شوہر سے ملاقات پر

خوشی اور گرجو شئی کا اظہار کریں۔ گلے لگ کر ان کا استقبال کریں۔ آتے ہی گھر کے مسائل کا پرچار نہ شروع کریں بلکہ ایسے سب مسائل کا ذکر تب تک مؤخر کر دیں جب تک شوہر کھانا کھا کر اور اپنے ضروری کاموں سے فارغ نہ ہو جائے۔

اپنے تعلق میں رومانوی عنصر شامل رکھیں: عورتیں اپنے شوہروں کی طرف سے اور ان کے ساتھ رومانوی تعلق چاہتی ہیں۔ اس رشتے میں رنگ بھرنے کے لیے بہت ضروری ہے کہ ایسا کچھ نہ کچھ دونوں کو ہی لگے کہ وہ رشتے میں رہنا چاہیے جس سے قربت کی چاہ کا پھول تازہ رہے؛ محبت کا دیا جلتا رہے۔ کبھی ایک گلاب کا پھول لے آنا، چھوٹا سا تحفہ دے دینا، کھانے پر لے جانا، آنکھوں سے مسکراہٹ پیچیدہ دینا، ہلکی پھلکی چھیڑ چھاڑ کر لینا۔ یہ سب کرنے کے لیے کچھ زیادہ محنت بھی درکار نہیں بس دوسرے کو محبت کا احساس دلانے کا ظرف اور جذبہ اور اس کے لیے کی جانے والی کوشش اہم ہے۔

شوہر کے لیے زیب و آرائش اختیار کریں: عورتوں کو چاہیے کہ خواہ وہ عمر کے جس حصے میں بھی ہوں اپنے شوہر کے لیے زیب و زینت اختیار کرنے سے غفلت نہ برتیں۔ بچوں یا گھر کے کام کاج کی مصروفیت کو آڑے نہ آنے دیں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ بہترین لباس باہر جانے کے لیے رکھ چھوڑتے ہیں اور میک اپ پارٹیز کے لیے کیا جاتا ہے جبکہ گھر میں شوہر کو زیادہ تر گھر کی ماسی والا حلیہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اپنے پہننے، اوڑھنے، میک اپ، ہیز اسٹائل، پرفیوم میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرتے رہنا چاہیے کہ شوہر کا دل بھی دیکھ کر خوش ہو اور اس کی دلچسپی برقرار رہے۔

اپنی خواہش کی بجائے دوسرے کی ضرورت کے مطابق برتاؤ کرنا سیکھیں: ایک دوسرے کا حال چال پوچھیں۔ توجہ دیں اور محسوس کریں کہ اس وقت دوسرا فریق کیا چاہ رہا ہے۔ اس کے مطابق ہی برتاؤ کرنا سیکھیں۔ مرد پریشان ہوں تو بات کر کے نہیں بلکہ تنہائی میں سوچ بچار کر کے سکون پانا چاہتے ہیں۔ اگر تنہائی چاہ رہے ہوں تو اس بات کو اسی طرح لیں اور کوئی اور نتیجہ اخذ کرنے کی بجائے مردوں اور عورتوں کے سوچ اور معاملات کے حل کرنے کے طریقے کے فرق کو سمجھیں۔ اگر بات سنانا چاہ رہے ہیں تو اچھا سامع بن جائیں۔ اگر قربت اور جنسی عمل کی خواہش محسوس کریں تو اپنا آپ قریب اور دستیاب کریں۔ دوسرے کے اداس ہونے کی صورت میں اپنی خوشی کا تذکرہ نہ کریں۔ خوش ہو تو اپنی اداسی کا

ذکر نہ کریں۔ ایک دوسرے کی پسند ناپسند کو نوٹ کرنا شروع کریں اور کوشش کریں کہ ایسے کام نہ کریں جن سے دوسرے کو کوفت ہوتی ہے۔ اور پسندیدہ امور پر باقاعدگی سے عمل ممکن بنائیں۔

ضروریات بلا مطالبہ پوری کر دیا کریں: ایک دوسرے کی ضروریات کا خیال رکھیں۔ کوشش کریں کہ مطالبہ کیے بغیر ایسی ضروریات پوری کر دیا کریں جس کے لیے دوسرا فریق آپ پر انحصار کر رہا ہے۔ شوہر جیب خرچ بغیر مطالبے کے وقت پر دے دیا کرے اور بیوی اگر کھانے پینے، کپڑوں کی دھلائی اور استری وغیرہ کی ذمہ دار ہے تو وہ بھی وقت پر مہیا کرنے کی کوشش کرے۔

ایک دوسرے کے weak points کو نہ چھیڑیں: آپ کے ساتھی کی کچھ ایسی عادتیں ہو سکتی ہیں جو آپ کو تسخت ناپسند ہوں مگر وہ دوسرے کے لیے ضرورت کا درجہ رکھتی ہوں۔ جیسے کسی کے دوست اس کی کمزوری ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ وقت گزارنا اس کے لیے بہت اہم ہوتا ہے؛ کسی کو ٹاک شوز دیکھنے کی عادت ہوتی ہے؛ کسی کو اپنی ذاتی استعمال کی چیزوں کی جگہ تبدیل کرنے پر تسخت غصہ آتا ہے۔ اس لیے ایسی باتوں پر دوسرے کو روک ٹوک یا اعتراض کر کے اس کے سکون میں خلل نہ ڈالیں۔

ایک دوسرے کے roles میں مداخلت نہ کریں: ہر کوئی چاہتا ہے کہ اسے اپنی domain میں اس کی مرضی کے مطابق کام کرنے دیا جائے۔ اور اس پر بے جا تنقید کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔ گھر اور کچن کے معاملات عورتیں اپنے مطابق چلانا چاہتی ہیں اس لیے انہیں یہ کام اپنے طریقے سے کرنے دیا جائے۔ اسی طرح مرد آفس کے کاموں میں مداخلت یا ڈرائیونگ کے دوران ہدایات بالکل پسند نہیں کرتے چنانچہ ایسے معاملات میں بھی خاموشی اختیار کی جائے۔ مختصر آئیہ کہ انفرادی ذمہ داریاں ایک دوسرے کو اپنے مطابق پوری کرنے کی شخصی آزادی دی جانی چاہیے۔

دوسرے کی بے جا فکر کرنے کی بجائے خود کو بہتر بنائیں: اکثر بیویوں کی عادت ہوتی ہے کہ غیر موجودگی میں فون چیک کرتی ہیں یا باقی سامان کی تلاشی لیتی رہتی ہیں۔ یہ ایک غیر صحت مندانہ رویہ ہے اور آپ کے اپنے اندر کی ان سیکورٹی کو ظاہر کرتا ہے۔ اپنے آپ کو ایسی over possessive سوچ اور رویے سے آزاد کریں۔ آپ میں سے کوئی بھی ایک دوسرے کا مالک نہیں ہے۔ آپ کی انرجی ہر نئے دن کے ساتھ اپنے آپ کو بہتر بنانے میں صرف ہونی چاہیے نہ کہ

اپنے ہمسفر کی جاسوسی کرنے میں۔ اپنے ہمسفر کو اپنی زندگی کا مقصد نہ بنائیں۔ اگر آپ ایسا کر رہے ہیں تو اپنے آپ کو detach کریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اس منفی پیٹرن سے نکلنے میں مدد کرے۔

ازدواجی رشتہ دوستی کا زیادہ حقدار ہے: آپ کا رویہ بے ضرر اور دوستانہ ہونا چاہیے۔ ایک دوسرے کو پرانی باتوں پر تعین اور تشنّع نہ کریں۔ خواتین کی یہ عادت ہوتی ہے کہ اپنے شوہر کی کوئی بات نہیں بھولتیں خاص طور پر ایسی باتیں تو ان کے ذہن پر نقش ہو جاتی ہیں جن سے انہیں تکلیف محسوس ہوئی ہو خواہ اس کے پیچھے شوہر کا hurt کرنے کا ارادہ نہ بھی ہو۔ پھر ہوتا یہ ہے کہ اس بات کو وقت، جگہ اور الفاظ کی اتنی تفصیل کے ساتھ دہراتی ہیں کہ اکثر شوہر ڈرے رہتے ہیں کہ کوئی بات منہ سے نکل گئی تو اس کو سنبھال کر رکھا جائے گا اور بوقت ضرورت ثبوت کے طور پر پیش کیا جائے گا۔ یہ بات مضحکہ خیز مگر سچ ہے۔ کچھ مرد بھی ایسا کرتے ہیں بہر حال اس ضمن میں خواتین کو نصیحت کی زیادہ ضرورت ہے۔ کیا ہم جیسا رویہ دوستوں کے ساتھ رکھتے ہیں ویسا ایک دوسرے کے ساتھ نہیں کر سکتے؟ دوست کی بات بھی توجہ سے سنی جاتی ہے اس کو جج بھی نہیں کیا جاتا بلکہ اس کے لیے ہمدردی کا جذبہ بھی رکھتے ہیں۔ تو یہ رشتہ دوستی کا زیادہ حقدار ہے۔

حس مزاح اور لطافت اپنے تعلق میں شامل رکھیں: زندگی میں سنجیدہ ہونا اچھی بات ہے مگر ایسا بھی نہ ہو کہ آپس میں ہنسی مذاق کرنا ہی بھول جائیں۔ مزاحیہ باتوں پر ہنسنا سیکھیں۔ باتوں کو ہلکا لیا کریں۔ اپنی غلطیوں پر ہنس دیا کریں۔ کوئی بات اگر لطیف انداز میں کی جاسکتی ہے تو اس کو خواہ مخواہ سنجیدہ نہ بنائیں کہ زندگی کا لطف انہی قیمتی لمحوں سے ہے جو ہمیں تمام فکروں اور ٹینشنز سے آزاد کرتے ہیں۔

تعلقات کی بہتری کے لیے کسی ایک کو lead کرنا چاہیے

بہت سی خواتین خاص کر کہ فیمینسٹ طبقہ اس بات پر چڑ جاتا ہے کہ ساری نصیحتیں عورتوں کے لیے ہی کیوں ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ گھر بنانے کی کوشش کی ذمہ داری صرف عورت پر ہی عائد ہوتی ہے بلکہ یہ ایک فطری بات ہے کہ عورت کے پاس یہ صلاحیت اور قابلیت اور بیشتر کمیز میں وقت بھی مردوں سے زیادہ ہوتا ہے کہ وہ ازدواجی رشتے کو مضبوط بنانے کے شعبے کو lead کر سکے۔ مرد پر پیسہ کمانے اور خرچ ٹہینے کرنے کی بھاری ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر مرد صرف بیوی بچوں کے ہی نہیں بلکہ اپنے ماں باپ، چھوٹے بہن بھائیوں اور کچھ رشتے داروں کے بھی کفیل ہوتے ہیں۔ بیشتر

اوقات ان کے پاس کام کے دوران بیوی کے بارے میں سوچنے اور اس سے فون پر رابطے میں رہنے تک کی فرصت نہیں ہوتی۔ آپ ایک دن کام پر جا کر دیکھیں اور پھر بتائیں کہ آپ کو کتنا وقت شوہر کا خیال ستاتا ہے؟ اگر آپ جاب بھی کر رہی ہیں، گھر بھی دیکھ رہی ہیں اور اپنے شوہر کے حقوق بھی پورے کر رہی ہیں تو آپ کا کردار قابل تحسین ہے۔ اور اگر آپ گھر گرہتی کر رہی ہیں تو آپ کو ایک قدم آگے بڑھ کر اس رشتے کو بہتر بنانے کے لیے ذمہ داری لینی چاہیے۔ ورنہ دونوں میں سے جس میں بھی یہ صلاحیت یا وقت زیادہ ہو اس کو دوسرے سے زیادہ فعال کردار ادا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ایک دوسرے کا لباس بنیں

قرآن میں اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی کو ایک دوسرے کے لباس سے تشبیہ دی ہے۔ کہ لباس جسمانی عیبوں کو چھپاتا بھی ہے، اسے خوبصورتی بھی دیتا ہے، باعزت بناتا ہے اور سب سے زیادہ intimate بھی یہی ہوتا ہے۔ اس لیے ایک دوسرے کے لیے لباس کا کردار ادا کریں۔ عیب ہر انسان میں ہوتے ہیں۔ کوئی بھی انسان مکمل اور پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ ایک دوسرے کے عیبوں، کمزوریوں، خطاؤں، لغزشوں کی پردہ داری کریں۔ آپس میں کی گئی رازدارانہ باتیں ہر گز باہر نہ نکالیں۔ ایسا کرنا اس رشتے کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کا ہم سفر کیسے مستقبل میں اعتبار اور اعتماد کرا پائے گا۔ آپس میں دوری اور رنجشیں مزید بڑھنے لگیں گی۔

نظر دوسرے کی خوبیوں پر رہے کمزوریوں پر نہیں: ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظر رکھیں ایسا نہ ہو کہ ایک کمی، کمزوری کی روشنی میں پوری شخصیت کو دیکھنے لگ جائیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر صبر کرنا سیکھیں۔ ہوتا یہ ہے کہ ایک چھوٹی سی کمزوری پر focus کر کے غم طاری کر لیا جاتا ہے یا دوسرے کی طرف سے دل خفا ہونے لگتا ہے۔ ایک بات یاد رکھیں اگر آپ قد کاٹھ، ظاہری شکل و صورت کی بنا پر اپنے ساتھی کی طرف نظر التفات نہیں کر پارہے تو اپنی ترجیحات کو دہرائیں۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے واضح الفاظ میں فرمایا ہے کہ ممکن ہے کہ تمہیں کوئی ایک بات پسند نہ ہو مگر اس میں اللہ تعالیٰ نے خیر رکھی ہو۔ اس کے علاوہ حدیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں واضح طور پر اسٹیٹس، مال و دولت، خاندانی مرتبے کی بجائے دین اور نیک سیرت کو فوقیت دینے کی ہدایت موجود ہے۔ زندگی میں ہر کام یہ سوچ کر نہیں کیا جاتا کہ دل اس کی طرف مائل نہیں ہو رہا تو مجھ پر کوئی الزام نہیں بلکہ کچھ ذاتی امور میں اللہ کا حکم اور ضرورتِ عدل کو بنیاد بنایا جانا چاہیے۔

اپنے ساتھی اور رشتے کا دوسروں سے موازنہ مت کریں: اپنے ساتھی اور ازدواجی رشتے کا موازنہ کسی دوسرے شخص یا جوڑے سے نہ کریں۔ ایسا کرنا آپ کا اپنا بھی دل خراب کرے گا اور آپ کے ساتھی کا بھی۔ زندگی کا جو پہلچ آپ کو ملا ہے جس میں آپ کا ہمسفر بھی شامل ہے اس کو ہی اپنے لیے بہترین سمجھیں۔ یہ جان لیں کہ اللہ کے پلان میں کوئی غلطی نہیں ہوئی اور نہ ہی آپ کے نصیب میں اس سے کچھ اور بہتر ہونا ممکن تھا۔ باڑ کے دوسری طرف گھاس ہمیشہ زیادہ سبز ہی دکھائی دیتی ہے مگر ضروری نہیں کہ اس سے متصل گھر بھی پھولوں سے مہکتا ہوا ہو۔ اس لیے خوش رہنے کا ایک اصول یاد رکھیں کہ جو ہے اس کو چاہیں اور جو نہیں ہے اس کو رد کر دیں۔

دوسروں کے سامنے اپنے ساتھی کے لیے تحقیر آمیز رویہ اختیار نہ کریں: اکثر دیکھا گیا ہے کہ بھری محفل میں ایک دوسرے پر طعنے کسے جارہے ہوتے ہیں۔ ایسے جملے کہ: جی ان سے کیا ہونا ہے؛ یہ کر ہی نہ لیں؛ یہاں تو معاملہ ہی الٹ چل رہا ہے؛ دوسروں کے لیے تو مزاح آور ہو سکتے ہیں مگر جس کے لیے کہے جارہے ہیں اس کو اپنی تحقیر کا شدید احساس ہوتا ہے۔ یہ بات سمجھیں کہ آپ ایک دوسرے کی عزت ہیں۔ کسی ایک کی بے عزتی آپ کے خاندان کی بے عزتی ہے۔ اس لیے ایک دوسرے کا دفاع بھی کریں اور ایک دوسرے کو دوسروں کے سامنے اہمیت کا احساس بھی دلائیں۔

کرنے کا کام یہ ہے کہ اپنے ساتھی کی اچھی عادتوں، خوبیوں اور رویوں کو لکھنا شروع کریں۔ دنیا میں کوئی ایسا انسان نہیں ہو گا جس میں کوئی خوبی ہی نہ ہو۔ زیادہ تر لوگوں میں خیر کا عنصر شر سے زیادہ ہی پایا جاتا ہے۔ یہ نوٹ کرنا شروع کریں کہ آپ کو اس رشتے کے باعث اور توسط سے کیا کیا خیر مل رہی ہے۔ جب بھی آپ کا ذہن دوسرے کے لیے منفی ہونے لگے تو اس فہرست پر نظر دوڑا لینی چاہیے۔

آپس کے جنسی تعلقات کو بہتر بنانے کے معاملے کو اولین ترجیح دیں

یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں ہر کوئی جاننا بھی چاہتا ہے مگر اس کے بارے میں بات بھی نہیں کرنا چاہتا۔ جنسی مسائل پر مسلم اسکالرز شرم و حیا کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس موضوع پر اوپن فورمز پر بول نہیں پاتے۔ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے کچھ اسکالرز یا ماہرین نے مسلمان جوڑوں کی جنسی معاملات میں کونسلنگ کرنے کا کاروبار شروع کر رکھا ہے۔ جو کہ جائز ہے مگر اس کو افورڈ کرنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں۔ اس لیے میں نے اس موضوع پر کھل کر بات

کرنے کا موقف اپنایا ہے۔ جس کسی کو بھی اس بے باکی پر اعتراض ہو وہ معاشرے میں دن بدن پھیلنے ہوئے جنسی بے راہروی کے واقعات پر نظر کر لے کہ اگر ازدواجی رشتوں سے جنسی ضروریات پوری ہونے لگیں تو اس ہوس اور پیاس میں کس قدر کمی آسکتی ہے۔ اس لیے معاشرے کی اصلاح کے عظیم ترین مفاد کی خاطر مجھے یہ سب لکھنے میں کوئی عار محسوس نہیں ہوئی۔

ایک مومن مرد اور عورت کے لیے جنسی تعلقات صرف اور صرف اسی رشتے سے منسوب اور مطلوب ہیں۔ ہمارے ہاں کثیر تعداد میں شادی شدہ جوڑوں کے جنسی تعلقات تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ مشترکہ خاندانی نظام میں privacy کی کمی، تنگ نظری اور جنسی تعلق کو مطلوبہ اہمیت نہ دینے کی وجہ سے یہ کسی ایک یا دونوں کی ترجیحات میں شامل نہیں ہوتا۔ پھر ہوتا یہ ہے یا تو یہ تعلق بالکل ہی مفقود ہو کہ رہ جاتا ہے یا پھر یہ کسی ایک کی بے راہروی کا سبب بنتا ہے اور اس کے لیے ازدواجی رشتے سے باہر جنسی میلان پیدا کرتا ہے۔ اس لیے ایک دوسرے کی عفت و عصمت بچانے کے لیے آپس کے جنسی تعلقات کو بہتر بنانے کو اپنی ترجیحات میں شامل کریں۔

جنسی تعلقات کو دلچسپ اور پر لطف بنائیں: اسلام میں زوجین کے لیے ایک دوسرے سے جنسی لطف اٹھانے کے لیے ماسوائے دہر میں مباشرت نہ کرنے اور حیض اور نفاس کے دوران مباشرت کی ممانعت کے علاوہ کوئی اور حد واضح طور پر موجود نہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن میں بیویوں کو اپنے شوہروں کی کھیتوں سے تشبیہ دی ہے کہ جس طرح چاہیں اپنی کھیتی میں داخل ہوں۔ ہوا یہ ہے کہ اسلامی نقطہ نظر سے صرف جنسی تعلقات کے فقہی مسائل پر کتب اور لٹریچر پر ہی کام ہوا ہے جبکہ مغربی لٹریچر میں سب سے زیادہ مواد جنسی عمل کے لیے اختیار کی جانے والی پوزیشنز پر ملتا ہے۔ اسلامی لٹریچر میں جنسی عمل کو لذت حاصل کرنے سے زیادہ نسل کی افزائش کے مقصد کے طور پر پیش کیا گیا ہے جبکہ مغرب میں صرف لذت حاصل کرنا ہی مقدم ہے۔ اس پر فتن دور میں مغرب میں بڑھتی ہوئی جنسی راہروی کے ماحول میں نوجوان نسل کی جنسی معاملات میں بے تکلف رہنمائی کی ضرورت کو پہچانتے ہوئے کچھ اسکالرز نے قرآن و سنت، اسلامی فقہ اور جدید نفسیات کی تحقیق کی روشنی میں اس شعبے میں آگہی پھیلانے کا کام شروع کیا ہے۔ اس میں شیخ یاسر قاضی کا تشکیل دیا گیا کورس ”Like a Garment“ قابل ذکر ہے۔ اس کورس کے لیے لکھے ہوئے ایک ابتدائی کتابچے میں انہوں نے قرآن اور حدیث کی تفسیر کی مدد سے جنسی عمل سے لطف حاصل کرنے کے مقصد اور عورتوں اور مردوں کی جنسی ضروریات کے

فرق کو ایک نئے زاویے سے اجاگر کیا ہے۔ غرض یہ کہ جنسی تعلقات اور عمل سے لطف حاصل کرنا حلال تفریح اور اس کی نیت رکھنا فطری ہے۔ اس لیے اس کو دلچسپ اور پر لطف بنائیں۔

جنسی تعلقات میں ابتدائی مشکلات پیدا ہونا عام بات ہے: شادی کے ابتدائی عرصے میں جنسی تعلقات میں کسی ایک کی نفسیاتی یا طبعی بیماری یا جنسی تعلیم اور اس سلسلے میں معلومات کی کمی کی وجہ سے مشکلات آسکتی ہیں جو کہ ایک عام مسئلہ ہے۔ اس لیے اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے پرائیوٹ کونسلنگ لینے کی کوشش کریں۔ ایسی باتیں راز میں رکھیں اور انہیں زبان زد عام نہ کریں۔ تمام مسئلے قابل حل ہوتے ہیں بشرطیکہ آپ میں حل کرنے کی صلاحیت اور عزم ہو۔ جنسی تعلق نہ قائم ہونے کی وجہ سے frustration کا شکار ہونا فطری امر ہے مگر یاد رکھیں یہ کم از کم جان لیوا نہیں اور آپ اس پر صبر کر کے اور اپنے ساتھی کو اعتماد اور غیر مشروط محبت دے کر یہ مسئلہ بہت جلد حل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے دونوں کے درمیان اچھی کمیونیکیشن کا ہونا لازمی ہے۔

جنسی خواہشات کی بنا پر اپنے ساتھی کے کردار کو judge نہ کریں: جنسی ضروریات کے بارے میں تہذیب کے دائرے میں رہتے ہوئے بے تکلفی کے ساتھ بات کی جاسکتی ہے۔ ان فطری خواہشات یا ضروریات کی نوعیت کی بنیاد پر کسی کے کردار کو judge نہیں کیا جانا چاہیے۔ خواہ وہ آپ کو معیوب ہی کیوں نہ محسوس ہوں۔ حلال امور میں اللہ کی طرف سے جو گنجائش دی گئی ہے وہ گنجائش ایک دوسرے کو بھی دی جانی چاہیے۔

مردوں اور عورتوں میں جنسی پہچان پیدا کرنے کی وجوہات میں فرق: جنسی عمل کا اشتیاق اور ابھارنے کی وجہ مرد اور عورت دونوں کے لیے مختلف ہے۔ کیونکہ ان کی دماغی ساخت بھی اللہ تعالیٰ نے مختلف بنائی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق مردوں کے برین میں موجود مرکزی حصہ Sexual Visual دیکھنے پر واضح طور پر زیادہ محرک اور فعال ہو جاتا ہے۔ اس لیے عورت کا نیم عریاں جسم اور اس کو ایسے لباس میں دیکھنا جس سے اس کا نسوانی حسن ظاہر ہو مرد کو فوری طور پر جنسی عمل کے لیے تیار کرتا ہے۔ اس کے برعکس عورت کے لیے جنسی عمل کی رغبت دلانے کی وجوہات Emotional ہوتی ہیں۔ ان کو محبت کا احساس دلانا، ان کی تعریف کرنا، ان میں دلچسپی ظاہر کرنا ان کو جنسی عمل کے لیے مشتاق بناتا ہے۔ اس لیے بیویاں مردوں کی اس فطرت کو سمجھتے ہوئے انہیں نظارہ شوق مہیا کرنے سے نہ شرمائیں اور مردان کو مائل

کرنے کے لیے ان کی جذباتی ضرورت پوری کرنے کی کوشش کریں۔ مرد اور عورت کی اس ضرورت کے فرق کو سمجھنا ایک دوسرے کو قریب لانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

جنسی عمل میں فورپلے (Foreplay) کی اہمیت: پروفیسر ارشد جاوید اپنی کتاب ”ازدواجی خوشیاں“ میں لکھتے ہیں کہ

”جدید ریسرچ محبت کے کھیل (Foreplay) کو بہت زیادہ اہمیت دیتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ پر لطف چیز محبت کا کھیل ہے جبکہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے ہی جنسی کھیل سے پہلے مباشرت سے منع فرمایا ہے۔ یعنی کہ مباشرت فوراً نہ شروع کی جائے۔ (زاد الميعاد)۔۔۔ فطری طور پر مرد جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے جبکہ عورت کے جنسی جذبات جلد بیدار نہیں ہوتے۔ جنسی بیداری کے لیے عورت کو مرد سے دس گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ ہمارے ہاں مرد اس حقیقت سے آگاہ نہیں اس وجہ سے خواتین کی بڑی تعداد جنسی لذت سے محروم ہو کر جنسی دلچسپی کھو دیتی ہیں۔۔۔ محبت کا کھیل بنیادی طور پر عورت کی ضرورت ہے مرد کی نہیں۔“

اس لیے مرد کو اپنی بیوی کو بھی جنسی رغبت دلانے کے لیے اور یہ عمل اس کے لیے بھی پر لطف بنانے کے لیے فورپلے کو خاص اہمیت دینی چاہیے۔

بیویوں کو جنسی عمل میں فعال کردار ادا کرنا چاہیے: عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ جنسی عمل میں پہل مرد کو ہی کرنا چاہیے کیوں کہ ایک باحیا عورت کو یہ زیب نہیں دیتا اور ایسی عورتوں کو مرد پسند نہیں کرتے۔ یہ ایک misconception ہے۔ مرد ایسی بیوی کو پسند کرتے ہیں جو ان کے ساتھ جنسی عمل کا نہ صرف شوق رکھتی ہیں بلکہ اس کے دوران فعال کردار بھی ادا کرتی ہیں اور خود اپنی طرف سے بھی اس میں پہل کرتی ہیں۔ عورت کے لیے غیر محرموں کے سامنے حیا واجب ہے جبکہ اپنے شوہر کے ساتھ بے تکلفی پسندیدہ ہے۔

جنسی تعلقات میں تنوع اور تخلیقی عنصر بھی پیدا کریں: جنسی عمل ہی کیا کوئی بھی عمل ہر دفعہ ایک ہی طریق پر کرنے سے انسان بوریت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے intimate relations میں بھی variety اور creativity کا عنصر شامل کرنا آپس کے جنسی تعلقات کو زیادہ پر لطف بنا سکتا ہے۔ دونوں اپنی پسند ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے اس سلسلے میں مہذب مغربی لٹریچر سے بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی تخیلاتی دنیا سے بھی۔

مردانہ کمزوری کردار کی کمزوری نہیں ہوتی: اکثر محبت کی شادیوں میں شادی کے کچھ عرصے کے بعد ہی عورت کی طرف سے خلع کا مطالبہ کرنے پر یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ مرد جنسی طور پر کمزور پایا گیا اور عورت کی جنسی خواہشات پوری کرنے کے قابل نہیں تھا۔ اس کو طلاق کی واحد وجہ بنانا عورت کی اپنی ترجیحات کی پستی کو بھی تو ظاہر کرتا ہے۔ جبکہ شادی سے پہلے سب کچھ پسندیدہ اور محبت کے قابل تھا تو یہ محبت کیا صرف نفسانی خواہشات کی غلام تھی کہ اس کے مطلوبہ طریقے سے پورا نہ ہونے پر ہی ڈھیر ہو گئی۔ مرد اگر تولیدی صلاحیت ہی نہ رکھتا ہو تو اور بات ہے ورنہ مردانہ کمزوری کی وجہ نفسیاتی ہو یا طبعی اس کا علاج بھی ممکن ہے اور زیادہ تر کیسز میں یہ صحت دوبارہ حاصل کی جاسکتی ہے۔ خاص طور پر جب بیوی کا مکمل اعتماد اور اس کی طرف سے کوئی دباؤ نہ ہو۔ ہر بیماری اور کمزوری اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہی ہوتی ہے جو کہ عورت کو بھی ہو سکتی ہے۔ آپ نے ایک دوسرے کا ساتھ دینے کا عہد کیا ہے جسے موافق اور ناموافق دونوں طرح کے حالات میں ہی valid ہونا چاہیے۔ یاد رکھیں جنسی کمزوری کردار کی کمزوری نہیں ہوتی۔ ایک عظیم عورت اگر ایسے وقت میں مرد کو تھا ملے تو ایک شخص اور معاشرے کو dysfunctional ہونے سے بچا سکتی ہے۔

جنسی ضروریات کی شدت کے فرق کو سمجھنا: اگر ایک دوسرے سے زیادہ جنسی اشتیاق رکھتا ہو اس عمل کی کثرت چاہتا ہو تو دوسرے کو اس ضرورت کے فرق کو سمجھنا چاہیے۔ ایک دوسرے کو جنسی لطف دینے کے لیے مباشرت کے علاوہ ازیں متبادل طریقے بھی اپنائے جاسکتے ہیں۔ حیض و نفاس کے دوران یا حسب ضرورت و منشا زوجین ایک دوسرے کے حساس حصوں اور اعضائے مخصوصہ کو کوہاتھ اور اپنے جسم کے مختلف حصوں سے بھی مشتعل کر کے جنسی عروج یا آریزیم حاصل کر سکتے ہیں۔ جو کہ اسلامی نقطہ نظر کے لحاظ سے بھی جائز ہے۔ (حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لیے اپنی عورت سے جب وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر کی اجازت ہے۔ فرمایا اس کے لیے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرمگاہ کے۔ ابن کثیر) اسی مفہوم اور مختلف تفصیلات کے ساتھ بہت سی اور احادیث بھی موجود ہیں۔

جذباتی اور روحانی تعلق کی مضبوطی پر بھی توجہ دیں

اس رشتے کو چند سطحی خواہشات سے ہی منسوب نہ کر لیں: آپس میں گہرا روحانی اور جذباتی تعلق پیدا کرنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اس رشتے کا مقصد صرف جنسی تسکین حاصل کرنا ہی نہیں بلکہ ہر طرح کی معاشرتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے عمر بھر کی پارٹنرشپ ہے۔ آپ نے اپنا کثیر وقت ایک دوسرے کے ساتھ گزارنا ہے۔ بچے پیدا کرنے ہیں، ان کی پرورش و تربیت کرنی ہے۔ ایک دوسرے کو معاشی طور پر مضبوط بنانا ہے۔ ہر دکھ سکھ اور بیماری میں ساتھ دینا ہے۔ کمزور لمحات میں ایک دوسرے کی ڈھارس بندھانی ہے۔ امید دلانی ہے۔ آگے بڑھنے کی حوصلہ افزائی کرنی ہے۔ غرض یہ کہ زندگی کے نشیب و فراز میں ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے سفر طے کرنا ہے۔ اس لیے اس رشتے کو چند superficial قسم کی سطحی خواہشات سے ہی منسوب نہ کر لیں۔

آخرت کی فلاح کو اپنا اولین مقصد بنائیں: جتنا گہرا تعلق آپ کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہو گا اتنا ہی آپ ایک دوسرے سے روحانی اعتبار سے قریب ہوں گے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک دوسرے سے ایسی والہانہ محبت کرنے لگ جائیں کہ جیسی اللہ سے کرنی چاہیے اور زندگی کا مقصد ہی یہ بن جائے کہ دوسرے کو کیسے خوش کیا جائے۔ اس لیے اللہ کی رضا اور خوشنودی کو ایک دوسرے کی رضا اور خوشنودی پر ترجیح دیں۔ دینی فرائض کے پورا کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ جس میں مردوں کے لیے ماں باپ کے حقوق پورا کرنا بھی شامل ہے۔ آپ کا اصل مقصد آخرت کی کامیابی، جہنم سے بچا لیا جانا اور جنت کا حصول ہونا چاہیے۔ اسی کو اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فوز العظیم کہا ہے۔ جنت میں ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے داخل ہونا آپ کے لئے اس رشتے کے مشن اور ویژن میں شامل ہونا چاہیے۔ جب بھی نفسانی خواہشات آپ کو پیٹھ سے اتارنے لگیں تو اسی مشن اور ویژن پر اپنی توجہ پلٹائیں۔

Deep Talk کرنا کسی بھی رشتے کو مضبوط بنانے کا نسخہ ہے: تحقیق سے یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ جو جوڑے آپس میں بات چیت کے دوران موضوعات پر گہرائی سے بات کرنا جانتے ہیں وہ باقی جوڑوں سے زیادہ ازدواجی رشتے سے خوش ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ عمومی طور پر وہ لوگ جو موضوعات کو دلچسپ سوالات جو ابات کی صورت میں مکالمہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں وہ سرسری بات چیت کرنے والوں سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ اس لیے ازدواجی رشتے میں ایک

دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق پیدا کرنے کے لیے گہرے موضوعات پر معنی خیز اور سیر حاصل گفتگو کرنے کی عادت کو اپنانا بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی بھی مشترکہ دلچسپی کا موضوع ہو سکتا ہے، کسی کتاب یا موعود کا concept، قرآن کا فہم اور تدریس، self help & development کے موضوع پر نئی تحقیق، ایک دوسرے کو گہرائی سے جاننے کے لئے معنی خیز سوالات وغیرہ۔ ہفتے میں کم از کم کوئی ایک ایسا وقت ضرور مقرر کریں جب اپنے فون اور باقی distractions ختم کر کے ایک دوسرے کے ساتھ deep talk کریں۔ ایسا کرنا مشترکہ زندگی اور ایک دوسرے میں دلچسپی پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے اور آپ کو ایک دوسرے کے بارے میں بہت کچھ جاننے کا موقع ملتا ہے۔ اس عادت کو اپنانے کے لئے انٹرنیٹ پر اس کے بارے میں مزید مطالعہ کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ مشترکہ طور پر کوئی مشغلہ یا کورس جو آئن کرنا آپ کو اس سلسلے میں باآسانی مواقع فراہم کر سکتا ہے۔

مرد اور عورت کی بنیادی ضرورت میں فرق: مرد اور عورت میں صرف جسمانی ہیئتیت میں ہی فرق نہیں بلکہ ان کے سوچنے کے انداز میں بھی بہت فرق پایا جاتا ہے۔ گرچہ کہ میاں بیوی کے رشتے میں عزت اور محبت دونوں کو ہی درکار ہوتی ہے۔ مگر دونوں محبت کو بہت مختلف انداز سے دیکھتے ہیں اور مختلف طریقوں سے وصول کرنا چاہتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق مردوں اور عورتوں کی ایک بڑی تعداد سے یہ سوال پوچھا گیا کہ ان کو اپنے ازدواجی تعلق میں ناچاقی کے دوران unloved اور unrespected میں سے کون سا احساس زیادہ غالب رہتا ہے۔ اس سروے میں مردوں نے واضح طور پر عزت نہ ملنے کے احساس کا انتخاب کیا جبکہ عورتوں نے مردوں سے زیادہ محبت نہ ملنے کے احساس کو چنا۔ اس موضوع پر Dr. Emerson Eggerichs نے اپنی مشہور کتاب ”Love and Respect“ میں اسی نکتے کی تفصیل سے وضاحت کی ہے۔

عورتوں کو محبت اور توجہ کی ضرورت باقی سب ضروریات سے زیادہ درپیش رہتی ہے۔ وہ ایک گہرا جذبہ باقی تعلق بنانا چاہتی ہیں۔ عورت کو محبت محسوس کروانے کے لیے اسے توجہ اور قربت دینی پڑتی ہے۔ ان کے ساتھ ہلکا پھلکا وقت گزارنا، محبت سے چھو جانا، ان کی بات کو توجہ اور مسکراہٹ سے سننا، تعریف کا ملنا، ان کے کاموں میں ہاتھ بٹا دینا ان کے لئے محبت وصول کرنے کا پسندیدہ طریقہ ہے۔ ان کے لیے شوہر کی طرف سے توجہ، قربت اور عزت کا ملنا اپنے آپ کو ری چارج کرنے کا موثر ترین طریقہ ہوتا ہے۔

جبکہ مردوں کے لیے عزت دیا جانا اس رشتے کی سب سے اہم ضرورت ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن میں ان کو ایک درجہ عورتوں سے زیادہ دیا ہے اور ان کو عورتوں کا قوام بنایا ہے۔ عورتوں کو چاہیے کہ وہ اس درجے کو تسلیم کرتے ہوئے ان کو گھر کا سربراہ سمجھیں اور تمام اہم فیصلوں میں ان کو حتمی حیثیت دیں۔ مرد ذات کی تسکین صرف ایسی عورت ہی کر سکتی ہے جو اسے اہمیت کا احساس دلائے۔ جو عزت دینا جانتی ہو۔ حضرت واصف علی واصف نے اس کو ایک دلچسپ اور گہرے انداز سے پیش کیا ہے۔ ان کا قول ہے:

”عقل مند بیوی اپنے شوہر کو بادشاہ بناتی ہے اور خود اس کی ملکہ بنتی ہے جبکہ بے وقوف بیوی اپنے شوہر کو اپنا غلام بناتی ہے اور خود غلام کی بیوی کہلاتی ہے“

مردوں کو عزت دینے کے لیے ضروری ہے کہ ان کے خاندان والوں، دوست احباب کے سامنے بھی ان کو عزت دی جائے۔ ان کے اچھے کاموں اور خوبیوں کو سراہا جائے۔ ان سے غیر حاکمانہ لہجے میں بات کی جائے۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ ان کی غیر موجودگی میں ان سے متعلق صرف اچھی باتیں ہی لوگوں سے کی جائیں۔

اگر مرد کو عزت نہ دی جائے تو وہ عورت کو محبت نہیں دے پاتا اور جو ابادہ اس کو عزت نہیں دیتی۔ کسی ایک کو پہل کرتے ہوئے دوسرے کی ضرورت پوری کرنی پڑے گی تب ہی اپنی مطلوبہ چیز حاصل ہونے کی توقع کی جاسکتی ہے۔ اس اہم نقطے کو سمجھ کر ہی اسے شعوری طور پر عمل میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر اس دو طرفہ حکمت عملی کو اپنایا جائے تو آپس کے تعلقات میں بہت بہتری لائی جاسکتی ہے۔

ایک دوسرے کی محبت کی زبان کو پہچانیں: کسی فرانسیسی زبان جاننے والے سے آپ اردو میں بات کریں تو کیا آپ اس سے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ آپ کی بات سمجھ کر جواب بھی اردو میں ہی دے؟ بالکل اسی طرح جیسے لوگوں کی مادری زبان مختلف ہوتی ہے ایسے ہی محبت کے اظہار اور اس کو محسوس کرنے کی زبان بھی مختلف ہو سکتی ہے۔ Gary Chapman نے اپنی کتاب ”The 5 love languages“ میں پانچ طریقوں کا ذکر کیا ہے جس سے لوگ محبت کا اظہار کرتے ہیں یا وصول کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے تعریف و ستائش اہم ہوتی ہے، کچھ کے لیے جسمانی قربت۔ کسی کے لیے معیاری وقت اور توجہ محبت کا احساس ہوتا ہے کسی کے لیے تحفہ دینا محبت کا اظہار ہوتا ہے۔ اور کچھ کے لیے محبت خدمت کا نام ہوتا ہے۔

محبت ایک اسم نہیں بلکہ فعل ہے۔ زبانی کلامی اظہار سے زیادہ یہ افعال زیادہ مؤثر طریقے سے محبت کو کمیونیکٹ کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی محبت کی زبان کو پہچانیں۔ ایک دوسرے سے پوچھنے میں بھی کوئی حرج نہیں کہ میرے کس فعل سے آپ کو زیادہ محبت اور اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔

وقت تو سب ہی ساتھ گزارتے ہیں مگر اس کا معیاری ہونا شرط ہے: زیادہ تربویاں اپنے خاوندوں سے اس بات پر نالاں رہتی ہیں کہ وہ انہیں معیاری وقت نہیں دیتے۔ ان کے لیے معیاری وقت کا مطلب undivided attention ہوتا ہے۔ آجکل موبائل فون ہر وقت ہاتھ میں موجود رکھنے کی وجہ سے معیاری وقت کا حصول بہت ہی مشکل ہو گیا ہے۔ مرد گھر آتے ہی یا ٹی وی کے سامنے بیٹھ جاتے ہیں یا اپنے موبائل فون پر مصروف ہو جاتے ہیں۔ بیوی بے چاری اپنا سامنہ ہی لے کر رہ جاتی ہے۔ اور بعض کیسز میں بیویاں بھی یہی طور اپنائے ہوئے ہوتی ہیں۔

آپ کسی ریسٹوران میں کھانا کھانے چلے جائیں۔ ارد گرد بیٹھے ہوئے جوڑوں کا معائنہ کرنے پر پتہ چلے گا کہ جو جوڑے واقعی ایک دوسرے کو توجہ دے رہے ہوتے ہیں ان کے نئے شادی شدہ ہونے یا Date پر ہونے کے چانسز زیادہ ہوتے ہیں۔ ورنہ زیادہ تر یہی دیکھنے کو ملتا ہے کہ دونوں میں سے ایک یا دونوں ہی اپنے فون پر مصروف کھانے کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ کہنے کے کو ایک دوسرے کے ساتھ موجود ہوتے ہیں یا صرف زبانی کلامی ایک دوسرے کو وقت دے رہے ہوتے ہیں مگر درحقیقت دونوں اپنی ہی دنیا میں گمن ہوتے ہیں۔

ایک دوسرے کو undivided attention دینے کے لیے ضروری ہے کہ دونوں میں سے جب بھی کوئی بات کرنے کا خواہاں ہو تو دوسرے کو اگر بے حد مجبوری نہ ہو اپنے ساتھی کی بات توجہ سے سننے۔ توجہ سے سننے کا مطلب ہوتا ہے کہ متکلم کی طرف رخ کرنا، آنکھوں میں دیکھنا، خاموشی سے بات کاٹے بغیر پوری بات مکمل ہونے دینا۔ پھر اس کے بعد سوچ سمجھ کر جواب دینا۔ بات میں دلچسپی لینا۔ اس پر counter question کرنا۔ اگر آپ کچھ معیاری وقت بھی توجہ کے ساتھ دے دیں گے تو آپ کے ساتھی کی کافی حد تک تسکین ہو جائے گی۔ مجھے اپنے ریاضی کے استاد کی بات ایسی اثر کر گئی کہ ہم کلام کو پوری توجہ دینا میری شخصیت کا حصہ بن گیا۔ انہوں نے کہا ”بیٹا لمحہ موجود میں آپ کے لیے پوری کائنات میں سے سب سے اہم شخص اور آپ کی پوری توجہ کا حقدار اسے ہونا چاہیے جو آپ سے بات کر رہا ہو۔ یہ کائنات آپ سے اس شخص کے

ذریعے ہمکلام ہونا چاہتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم اپنا پورا رُخ انور بات کرنے والے شخص کی طرف پھیر لیا کرتے تھے۔“ اگر آپ بھی یہ بات سمجھ جائیں تو توجہ دینا کچھ مشکل نہ رہے گا۔

بات سننے کے لیے وقت کا مناسب ہونا بھی ضروری ہے۔ اگر دوسرا کھانے میں مصروف ہے یا بچوں کو توجہ دے رہا ہے تو اس وقت یہ توجہ طلب نہیں کی جاسکتی۔ اگر آپ ایک دوسرے کی بات توجہ سے سننا سیکھ جائیں تو آپ ایک دوسرے کے بہترین دوست بھی بن سکتے ہیں۔ بات سننے کے لیے ان اصولوں پر عمل کرنا آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں حیران کن ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے بات کرنے والے کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ فوری طور پر ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔

کپروماز کرنے کا فن سیکھیں

چاہے آپ کی شادی آپ کے بہترین دوست سے ہی کیوں نہ ہوئی ہو اختلافات، تنازعات اور تضادات اس صورت میں بھی ناگزیر ہیں۔ مسائل کو حل کرنے کے لیے کم یا زیادہ مگر دونوں کو ہی سمجھو تا کرنا پڑتا ہے۔ کپروماز کرنا ایک آرٹ ہے جسے سیکھنا چاہیے۔ دو لوگوں کو ایک ٹیم کی طرح کام کرنے کے لیے کچھ لو اور کچھ دو کا اصول اپنانا پڑے گا۔ یاد رکھیں آپ دونوں ایک دوسرے کے حلیف ہیں حریف نہیں۔ شادی کے بعد بڑے فیصلے کرنے کے لیے صرف انفرادی نہیں بلکہ اجتماعی خواہشات، ضروریات اور خوشی کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

یکطرفہ مطالبات کی بوچھاڑ نہ کریں: دونوں میں سے کوئی فریق بھی ایک طرفہ مطالبات کی بوچھاڑ اور بھرمار نہ کرے۔ ایسا کرنے سے آپ کا ساتھی چڑنے لگے گا اور آپ کے مطالبات کی اہمیت بھی کم ہوتی چلی جائے گی۔ اپنی خواہشات کی ترجیحی بنیادوں پر درجہ بندی کریں اور پھر اس میں سے جو مطالبات آپ کے لیے سب سے اہم ہیں پہلے ان کو زیر توجہ لائیں۔

کیا آپ کے مسئلے کا حل ممکن ہے؟ آپ کو سب کچھ آپ کی مرضی کے عین مطابق نہیں مل سکتا اور کچھ چیزوں کو بدلنا فوری طور پر ممکن نہیں ہوتا۔ اس لیے کچھ باتوں کو آپ کو من و عن ہی تسلیم کرنا پڑے گا۔ صرف وہ مسئلے اجاگر کریں جو واقعی حل طلب ہوں اور دوسرا فریق اس پر کچھ اختیار رکھتا ہو۔ خواہ مخواہ کی بحث مباحثے سے ممکنہ حد تک گریز کریں۔

دوسرے کا نقطہ نظر فرض نہ کریں: کسی بھی مسئلے کے حل کے لیے اپنے نقطہ نظر کو واضح طور پر کمیونیکٹ کریں اور دوسرے کی رائے کو خود سے ہی فرض کرنے کی بجائے غیر مبہم سوالوں کی مدد سے دریافت کریں اور اس کی وجہ بھی پوچھیں۔

اپنے ساتھی کی بات فوری مسترد نہ کریں: اپنا مؤقف بتائیں اور اس کی وضاحت کریں کہ میں ایسا کیوں چاہتا یا چاہتی ہوں؟ پھر اپنی بات مکمل کرنے کے بعد سکون سے دوسرے کو بولنے کا موقع دیں اور پھر ٹھنڈے دماغ سے بات کاٹے بغیر توجہ سے دوسرے کی بات سنیں۔ اگر آپ کو اپنے ساتھی کی رائے سے اتفاق نہیں تو پھر بھی اس کو فوری مسترد نہ کریں۔ بلکہ بہترین حکمت عملی اپناتے ہوئے سب سے پہلے دوسرے کی رائے کو دہرائیں اور کچھ ایسے الفاظ کا انتخاب کریں کہ صحیح اچھا ٹھیک تو آپ یہ چاہتے ہیں مگر کیا آپ نہیں سمجھتے کہ ایسا کرنے سے یہ مسائل ہو سکتے ہیں یا میرے خیال میں اس کام کو اس طور حل کرنا ہمارے بہتر مفاد میں ہو گا۔

بار بار اٹھائے جانے مسئلے پر خصوصی توجہ دیں: اگر آپ کا ساتھی کوئی مسئلہ بار بار لے کر آ رہا ہے اور آپ کو اس کی طرف سے ایک behavioral pattern بتا نظر آ رہا ہے تو اس بات کو ہرگز نظر انداز نہ کریں بلکہ اپنے ساتھی سے اس مسئلے پر بات چیت کر کے مسئلے کا حل نکالیں۔ اور اس کے حل پر عملدرآمد کر کے اپنے ساتھی کی مکمل تسلی و تشفی کو ممکن بنانے کی کوشش کریں۔

اپنے تھوڑے فائدے کے لیے دوسرے کا بڑا نقصان نہ کریں: ایک تعلیم یافتہ ذمہ دار اور مہذب شخص کی طرح فیصلے کرنے کے لیے مطلوب ہے کہ ساری آپشنز اور ہر ایک آپشن کے فائدے اور نقصانات بھی زیر نظر ہوں۔ اگر صرف اپنی خواہشات کا پردہ ذہن پر پڑا ہوا ہو تو دوسرے کی پوزیشن سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے اپنے آپ کو دوسرے کی جگہ پر رکھ کر یہ سوچیں کہ بالفرض اگر آپ کی رائے مان لی جاتی ہے تو اس کے لیے آپ کے ساتھی کو کیا قربانی دینی پڑے گی؟ اس کے لیے منفی پہلو مثبت پہلوؤں سے زیادہ تو نہیں ہوں گے؟ کیا اس کا ذہنی سکون اور خوشی بری طرح سے متاثر تو نہیں ہونے لگے گی؟ ہمدردی کا عنصر اپنے ذہن پر غالب رکھیں اور ہر فیصلے کو انصاف کے ترازو پر تول کر صرف اسی آپشن کا انتخاب کریں جو انصاف سے قریب تر ہو خواہ اس کے لیے آپ کو اپنی انا کی قربانی ہی کیوں نہ دینی پڑے۔ اور اگر آپ

چنیدہ آپشن پر عملدرآمد کرنے یا کروانے پر قادر نہ ہوں تو کم از کم اس بات کا اعتراف ضرور کریں کہ آپ کا ساتھی حق بجانب ہے مگر بوجہ مشکلات کے اس کا حل فی الحال اس کی مرضی کے مطابق نہیں ہو پائے گا۔ بہر حال دونوں کو ایک دوسرے کو اہمیت کا احساس دلاتے ہوئے تمام اہم فیصلے اور مسائل متفقہ طور پر ہی حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ کسی ایک فریق کو دوسرے کو یہ احساس نہیں دلانا چاہیے کہ اس کی رائے حتمی ہے یا اس کو ہی فیصلہ کرنے کی قدرت حاصل ہے۔ ایسا کرنا دوسرے کو کم وقعتی کا احساس دلاتا ہے۔

ایک دوسرے کو پرسنل سسٹم دیں

شادی سے پہلے دونوں کی مصروفیات، دلچسپیاں، مشاغل ہوتے ہیں۔ ایسی توقع رکھنا کہ یہ سب شادی کے بعد موقوف کر دیے جائیں؛ بچکانہ اور غیر پختہ سوچ ہے۔ دونوں فریقین میں سے کسی کو یہ توقع نہیں رکھنی چاہیے کہ اس کا ہم سفر ہمہ وقت صرف اس کے بارے میں سوچے، صرف اس کے ساتھ ہی وقت گزارے؛ صرف اس میں ہی دلچسپی لے۔ اس کا اپنے خاندان، ماں باپ، بہن بھائیوں کو وقت دینا، باقی مصروفیات اور مشاغل اس کے حقوق کی نفی کے مترادف ہیں۔ شادی کے بعد کچھ عرصے تک تو ایسا ہو سکتا کہ ایک دوسرے کو اپنے وقت کا بیشتر حصہ دیا جائے مگر ہمیشہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ ایسی ذہنیت اور رویہ نہایت غیر صحت مندانہ اور ٹاکسک ماحول کو جنم دے سکتا ہے۔ دونوں کو ایک دوسرے سے کوفت ہونے لگتی ہے اور پھر بے چینی، اضطراب، اکتاہٹ مسلسل رویوں میں ظاہر ہونے لگتی ہے۔

ایک صحت مند تعلق کے لیے یہ بات بہت مفید ثابت ہوتی ہے کہ آپ کی اپنی ذاتی مصروفیات بھی ہوں۔ اور ویسے بھی ہر تعلق میں ایک فاصلہ رکھنا، ایک دوسرے کے لیے تھوڑا سا راز رکھنا آپس کی دلچسپی پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اپنا آپ پوری طرح سے وا کرنا، ہر وقت ایک دوسرے کے سر پر سوار رہنا، اپنے دن کی تمام مصروفیات بتانا اس دلچسپی کو بہت جلدی کم کرتا ہے۔ اس لیے جو خواتین گھر گھر ہستی کر رہی ہیں اور کوئی جاب وغیرہ نہیں کر رہیں ان کو یہ بات سمجھنی چاہیے۔ اور اگر فرصت بہت زیادہ ہوتی ہے گھر سنوارنے، کھانا پکانے، بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے کام نہیں ہیں تو اپنے آپ کو مثبت تعمیری کاموں میں لگانا چاہیے۔

اپنے معاملات اور معلومات کو اپنے دائرہ کار تک ہی محدود رکھیں: ایک اور غلط سوچ جو خصوصاً خواتین اور کچھ مردوں میں بھی پائی جاتی ہے کہ شادی کے بعد آپ کو خاندان کے سب معاملات، راز، پرسنل باتیں، جانبدار کے معاملات، خرچ کے مصارف، ٹیلی فون کے ذریعے رابطوں اور تمام نقل و حرکت کے بارے میں آگاہ کیا جانا آپ کے حقوق میں شامل ہے۔ یہ غلط سوچ رکھنے کی وجہ سے انہی معاملات میں لڑائی جھگڑا رہنے لگتا ہے۔ جو معاملات اور معلومات آپ کے دائرہ کار میں ہی نہیں ان پر اصرار کر کے تعلقات بگاڑنے کا کیا فائدہ۔ خواہ مخواہ ایسی باتوں میں نہ پڑیں جس سے آپ کا کوئی براہ راست تعلق نہیں۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث کا مفہوم ہے۔

”کسی کے اسلام پر بہترین عمل کی نشانی یہ ہے کہ وہ ان معاملات میں کوئی دلچسپی نہ رکھتا ہو جن سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے“

آپ ایک دوسرے کے خاندان کا حصہ ضرور بن چکے ہیں مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ سے کچھ بھی مخفی نہیں ہونا چاہیے اور آپ کو سب معاملات میں شریک کیا جانا چاہیے۔ اپنی عزت اور اپنا دین بچائیں اور باتوں کی ٹوہ میں نہ رہیں۔ شک نہ کریں۔ اگر آپ کو کبھی کچھ بتادیا جاتا ہے تو ہمیشہ ایسا کیے جانے کی توقع نہ رکھیں۔ اگر آپ کا رویہ دوستانہ، مخلصانہ ہو گا تو وہ وقت بھی آئے گا جب آپ سے مشورہ کیا جائے گا، آپ کو معاملات میں آگے کیا جائے گا۔ اور آپ کا ہمسفر آپ پر مکمل اعتماد کرنے لگے گا۔ جس طرح ہر ادارے میں تجربہ اور کارکردگی کے ساتھ Junior سے Senior بننے کا عمل ہوتا ہے ایسے ہی خاندانی معاملات میں آہستہ آہستہ آپ نیچے سے اوپر اور پیچھے سے آگے آتے چلے جائیں گے۔

ماں باپ اور خاندان کے حقوق ادا کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کریں: گوساس سُسر کی خدمت کرنا بہو پر فرض نہیں مگر یاد رکھیں کہ آپ کے شوہر پر پہلا حق اس کے اپنے والدین کا ہے اور آپ اس میں ان کی برابری نہیں کر سکتیں۔ آپ کا درجہ ان سے ہمیشہ نیچے ہی رہے گا۔ انسانیت اور ہمدردی کا جذبہ رکھتے ہوئے ان سے اپنی صلاحیت اور استطاعت کے مطابق بہترین سلوک رکھیں۔ اپنے شوہر کی طرف سے ماں باپ کے حقوق میں کوتاہی دیکھیں تو اس کی طرف توجہ دلائیں۔ اسلام میں ماں باپ کی دل آزاری اور نافرمانی کبیرہ گناہ ہے۔ اس گناہ سے اپنے شوہر کو بچائیں۔ شوہر پر بھی بیوی کے خاندان کی عزت لازم ہے اور اسے چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کو اپنے والدین کے حقوق ادا کرنے سے نہ روکے۔ اسی طرح خاندان کے باقی افراد کو ان کا جائز مقام اور عزت دیں۔

ناشکر اپنی نعمتوں کے زوال اور آخرت میں عذاب کا باعث بنے گا: بیوی کی کفالت کی ذمہ داری شوہر پر ہے۔ اس کے ساتھ اس کو اپنی حیثیت کے مطابق مناسب خرچ بھی دے۔ بیوی کو بھی چاہیے کہ وہ شوہر کی طرف سے بڑی سے بڑی اور چھوٹی سے چھوٹی فیور، نعمت، توجہ، حسن سلوک، تحفہ، پیسے ملنے پر اس کا دل سے شکریہ ادا کرے اور پھر یہ بات یاد بھی رکھے اور اس کی قدر بھی کرے۔ کچھ خواتین تو بہت عرصے تک خیر پاتے رہنے کے بعد معمولی تکلیف ملنے پر آسانی سے کہہ دیتی ہیں کہ میں نے تو تم سے کوئی خیر دیکھی ہی نہیں۔ یہ بات شوہر کو جتنی گراں گزرتی ہے وہ ایک طرف؛ اس پر اللہ تعالیٰ کی جو ناراضی ہوتی ہے اس کے تو خوف سے ہی کانپ جانا چاہیے۔ اس کے بارے میں ایک دل دہلا دینے والی حدیث موجود ہے جس میں عورتوں کی دوزخ میں کثرت سے داخل ہونے کی وجہ شوہروں کے ساتھ کفران نعمت کم و بیش اسی مفہوم کے ساتھ بیان کی گئی ہے۔

ناشکر اپنی ایک روحانی بیماری ہے جو نعمتوں کے زوال کا باعث بنتی ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے شکر کرنے پر نعمتوں میں اضافے کا وعدہ کیا ہے۔ کرنے کا کام یہ ہے کہ اپنی ڈائری یا جرنل میں جب بھی دوسرے کی طرف سے کوئی خیر الفاظ، اعمال یا نعمت کی صورت میں ملے اسے لکھ لیا کریں۔ تاکہ جب بھی ناشکر اپنی آنے لگے وہ اچھے وقتوں کی یاد دہانی کے لیے موجود ہو۔

تمھاری اور میری نفسیات سے نکل آئیں: آپس میں میٹیریلسٹک حساب کتاب نہ رکھیں۔ ایک دوسرے کو بتائیں کہ جو میرا ہے وہ تمھارا بھی ہے الایہ کہ کوئی مملوک جائیداد، زیور وغیرہ جس کو غصب کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔

Friends with benefits کی بجائے Life long partners کی طرح behave کریں۔ تنگ دلی کی بجائے فراخ دلی کا رویہ اپنائیں۔ اگر میاں، بیوی دونوں ہی جاب کر رہے ہیں تو گھر کے اخراجات میں اپنی حیثیت کے مطابق حصہ ڈالیں۔ اگر ہر وقت یہ ہی سوچتے رہیں گے کہ کس کے استعمال یا مطلب کی چیز پر کس نے پیسے خرچ کیے تو محبت کو تو خیر باد ہی کہہ دیں۔ مشترکہ طور پر معاشی مضبوطی کا ہدف اپنائیں۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی پہلی زوجہ اقدس حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا نے اپنا سارا مال اللہ کی خاطر اپنے پیارے شوہر کے مشن کے لیے وقف کر دیا اور اس کے بدلے جنت خرید

لی۔ کیا آج بھی کوئی ایسی مثالوں کو زندہ کر سکتا ہے؟ نفسانی خواہشات اور حاصل کی وہ لا حاصل دوڑ ہے کہ ہمدردی اور انسانیت کا جذبہ ہر رشتے سے مفقود ہوتا چلا جا رہا ہے۔

اختلافات کو احسن طریقے سے حل کرنا ہی ازدواجی رشتے کی کامیابی کا راز ہے۔

ایک کامیاب شادی کا انحصار بڑی حد تک اس بات پر ہوتا ہے کہ میاں بیوی لڑائی جھگڑے کو کتنے اچھے طریقے سے ہینڈل کر پاتے ہیں۔ غفلت مند جوڑے اپنی انا کی بجائے اپنے رشتے کو اہمیت دے کر اس کو مستحکم بناتے ہیں۔ جبکہ بیوقوف جوڑے اپنی جیت کے چکر میں ایک دوسرے کو کھود دیتے ہیں۔ مشہور امریکی ماہر نفسیات John Gottman کی تحقیق کے مطابق چار ایسے رویے ہیں جو کہ ازدواجی زندگی میں مسلسل مسائل پیدا کر کے طلاق کا باعث بنتے ہیں۔ ان میں تنقید برائے اصلاح کی بجائے تنقید برائے تحقیر کرنا، غلطیوں اور غیر ذمہ داریوں کا اعتراف کرنے کی بجائے ان کا دفاع کرنا، مسئلہ سلجھانے کی بجائے جذباتی دوری پیدا کر لینا، ایک دوسرے کی اچھی خوبیوں کو سراہنے کی بجائے برائیوں اور کمزوریوں پر حقارت آمیز رویہ اختیار کرنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ازیں اس کی تحقیق کے مطابق کامیاب جوڑوں کے آپس کے مثبت رابطے منفی رابطوں سے 5 گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ جبکہ ناکام جوڑے ایک دوسرے کے ساتھ کیے جانے والے ہر 10 رابطوں میں سے 8 منفی اور صرف 2 مثبت رابطے رکھتے ہیں۔ اس لیے اگر منفیت بڑھتی ہوئی نظر آرہی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مسائل بھی بڑھنے والے ہیں۔ صحیح وقت پر اصلاح کر لی جائے تو صورت حال قابو میں کی جاسکتی ہے۔

اپنی غلطی تسلیم کرنا آپ کی عزت کم نہیں کرتا بلکہ بڑھاتا ہے: اگر آپ کسی معاملے میں صریح غلطی پر ہیں تو انصاف پسندی کا یہی تقاضہ ہے کہ اسے تسلیم کر لیں۔ اس سے آپ کی عزت میں کوئی کمی نہیں آئے گی بلکہ دوسرے کی نظر میں آپ کی عزت اور قدر بڑھ جائے گی۔ اس لیے اپنی انا کو کمزور اور عدل کو مضبوط پکڑنا چاہیے۔ یہی تعلیمات ہمیں قرآن سکھاتا ہے۔

حملہ مسللوں پر کریں ایک دوسرے پر نہیں: اکثر اوقات بحث مباحثے میں مسئلہ پر بات کرنے کی بجائے موضوع اپنی پٹری سے اتر کر ایک دوسرے پر لعن طعن تک جا پہنچتا ہے اور مسئلہ وہیں کا وہیں دھرا رہ جاتا ہے۔ الزام تراشی ایک غیر تعمیری فعل ہے جس سے کسی قسم کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ آپ کا ارادہ دوسرے کی اصلاح کا ہونا چاہیے یا پھر معاملات میں

بہتری لانے کا نہ کہ دوسرے کو مورد الزام ٹھہرانے کا۔ ماضی میں جس نے جو بھی کیا ہو اس پر تعن تشنیع کرنے سے درستگی نہیں کی جاسکتی بلکہ ہمدردانہ مشورے اور حکمت سے دی ہوئی تجویز سے ہی بہتری لائی جاسکتی ہے۔ جب بھی کوئی مسئلہ لے کر آئیں تو ساتھ اس کے ایک دو ممکنہ حل بھی سوچ کر رکھیں اور وہ بھی پیش کریں۔ جو بات بھی کرنے لگیں اس سے پہلے یہ پرکھ لیں کہ کیا اس بات سے مسئلے کے حل میں مدد مل سکتی ہے؟ کیا میرا مقصد واقعی اصلاح ہی ہے؟

Emotional Distancing ایک مہلک رویہ ہے : جذباتی دوری اختیار کر لینا ایک ایسا مہلک ہتھیار ہے جس کا استعمال اکثر کوئی ایک فریق مسائل کے حل سے بچنے کے لیے یا دوسرے کو تکلیف دینے کے لیے کرتا ہے۔ اگر آپ ساتھ رہنا چاہتے ہیں تو یہ رویہ ہرگز نہ اپنائیں۔ یہ دوسرے کے لیے ناقابل بیان تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مسکوں کو بات چیت سے حل کرنے کے لیے اپنا مؤقف نہ چھپائیں۔ اس پر بات کر کے ہی اس سے چھٹکارا پا جاسکتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے یا فاصلہ پیدا کرنے سے نہیں۔

ایک دوسرے کی ہتک نہ کریں: پوری کوشش کریں کہ سب معاملات تمیز اور عزت کے دائرے میں رہیں۔ بے عزتی، بے وقعتی سے دلوں کو جو ٹھیس پہنچتی ہے؛ شیشے کے مانند دل جب ٹوٹے ہیں تو لاکھ جوڑنے پر بھی کڑیاں باقی رہ جاتی ہیں۔ اگر بروقت رویوں کی درستگی کر لی جائے تو اس رشتے میں گنجائش بھی نکل آتی ہے۔ اللہ کے حکم سے دل مل بھی جاتے ہیں۔ اگر کسی بات پر تنقید کرنا معاملات میں بہتری لانے کے لیے ضروری ہے تو نرم الفاظ کا استعمال کریں۔ اور کوشش کریں کہ ساتھ کسی اچھے کام پر appreciate بھی کریں۔

بد تمیزی نہ خود کریں نہ ہی accept کریں: دونوں میں سے ہر ایک کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ گالی گلوچ یا چیخنا چلانا، چیزیں اٹھا کر پھینکنا، مار پیٹ کرنا، گلا بھاڑ کر بولنا ایسے رویے ہیں جنہیں نہ استعمال کیا جانا چاہیے نہ ہی accept کیا جانا چاہیے۔ اگر ایک فریق زیادہ ہی غصے میں آگیا ہے تو دوسرے کو فوراً کمرے سے یہ کہتے ہوئے چلے جانا چاہیے کہ پہلے آپ خود کو سنبھال لیں۔ میں اس طرح کا rude behavior بالکل بھی accept نہیں کروں گا یا کروں گی۔ Mental یا Physical Abuse برداشت کرنے کا کوئی برے سے برا شخص بھی حقدار نہیں ہوتا۔ Victim بننے کی بجائے بہادری سے اپنا دفاع بھی کریں اور ایسے شخص سے دوری بھی اختیار کریں جب تک کہ وہ اپنا رویہ درست نہ کر لے۔

ایک غصے میں ہو تو دوسرا سمجھداری کرے: آپس میں اختلافات ہر رشتے میں پیدا ہوتے ہیں۔ جہاں دو برتن ہیں وہ کھڑکتے ہی ہیں۔ جب بھی آپ کو دوسرے فریق کے کسی رویے یا کسی بات کی وجہ سے دکھ پہنچے تو اس وقت آپ یہ کر سکتے ہیں کہ بہت دھیمے لہجے میں خفگی کا اظہار کر دیں مگر معاملے کو گرم ہونے سے بچائیں۔ اگر ایک غصے میں ہو تو دوسرا سمجھداری کرے اور صبر کر کہ سہہ جائے۔ بعد میں معاملہ ٹھنڈا ہونے پر اپنا موقف بیان کر دے یا گلہ کر لے۔ اگر ایسا نہیں ہو گا تو مسلسل گرما گرمی رہنے لگے گی جو کہ تناؤ اور گھٹن کا ماحول پیدا کرے گی۔

غصے میں کی گئی باتوں کو سنجیدگی سے نہیں لینا چاہیے: یہ فطری بات ہے کہ غصے میں انسان صحیح اور غلط کی پہچان نہیں کر پاتا اور دوسرے کے حق میں زیادتی کر جاتا ہے۔ اس لیے سکون اور خوشی کی حالت میں کی گئی بات اعتبار کے زیادہ قابل ہے۔ غصے میں اگر آپ کا ساتھی یہ بھی کہہ دے کہ اسے آپ سے نفرت ہے تو بھی اس کو نظر انداز کر کے معاملہ ٹھنڈا ہونے پر اس کے رویے پر ہی اپنے جذبات کا انحصار کرنا چاہیے۔ تلخ باتوں پر وقتی تکلیف ناگزیر ہے مگر اگر آپ اس وقت صبر کر جائیں گے اور خاموشی اختیار کر لیں گے تو بعد میں آپ کے ساتھی کو اپنی غلطی کا احساس بھی زیادہ ہو گا۔

معمولی باتوں کو انور کرنے کے لیے تجویز: ہمارے معاشرے میں انتہائی سطحی قسم کی باتوں پر لڑائی جھگڑا کرنا عام بات ہے خصوصاً ایسی باتوں پر جن کا آخرت کی فلاح سے کوئی سروکار نہیں ہوتا۔ ہنی مون پر نہ لے جانے پر جھگڑا، سسرال میں اپنے معیار کی عزت نہ دیے جانے پر جھگڑا، شوہر کے آفس سے لیٹ آنے پر، فون نہ کرنے پر جھگڑا؛ غرض کہ ہر ناپسندیدہ بات پر نوک جھونک کر نا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہر چھوٹی چھوٹی بات کو مسئلہ بنانے کی عادت بگاڑ ہی ڈالتی ہے۔ ہر نیا ایٹو کھڑا کرنے سے پہلے یہ سوچیں کہ کیا یہ بات میرے لیے اگلے دس دن، ایک مہینے، ایک سال، دس سال یا مرتے وقت اتنی ہی اہم ہوگی جتنی ابھی محسوس ہو رہی ہے؟ یہ سوچنے پر فوراً ہی اپنے عارضی دنیاوی مسئلے کی حقیقت آخرت کی لا متناہی زندگی کے مقابلے میں بیچ نظر آنے لگے گی۔ بہت سے مسائل اپنی ہی سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ ان کو آسانی سے انور کیا جاسکتا ہے۔

ازدواجی رشتے میں Pursuer/ Distancer, Demand/ Withdraw Pattern پیدا ہو سکتا ہے

ازدواجی رشتے میں Pursuer/ Distancer, Demand/ Withdraw پیٹرن بہت عام ہے۔ اس کے بارے میں دونوں کو آگہی ہونی چاہیے۔ اس میں ایک فریق مشتاق اور دوسرا ایذا رسنے لگتا ہے۔ ایک قربت چاہتا ہے دوسرا فرار۔ ایک بات کر کے مسائل سلجھانا چاہتا ہے دوسرا خاموش رہ کر۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک فریق فطری طور پر زیادہ جنسی ہیجان رکھتا ہے جبکہ دوسرا بہت زیادہ قربت اور جنسی عمل کی کثرت پسند نہیں کرتا۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ایک جذباتی تعلق چاہتا ہے اور دوسرا خود ہی جذباتی طور پر مضبوطی کا حامل نہیں ہوتا۔ ایسی صورت حال میں اپنا آپ دوسرے پر بند کر لیتا ہے۔

Pursuer سوچ رہا ہوتا ہے کہ مسئلوں کا حل صرف بات چیت سے ہی نکالا جاسکتا ہے جبکہ Withdrawer/ Distancer خیال کرتا ہے بات کرنے سے مسئلہ مزید بگڑے گا اور وہ بگڑنے نہیں دینا چاہتا۔ ازدواجی زندگی میں اگر بار بار مسائل آ رہے ہیں تو صورت حال میں کوئی نہ کوئی پیٹرن ضرور موجود ہوتا ہے۔ اس گھن چکر سے نکلنے کے لیے پہلے اس کی شناخت لازمی ہے۔ پھر اپنا رول پہچاننا کہ مسئلہ ظاہر ہوتے ہی کیا بات چیت سے حل کرنا چاہتے ہیں یا خاموش رہ کر طوفان کے گزر جانے کا انتظار کرتے ہیں؟ کسی معاملے میں ایک Pursuer ہوتا ہے اور دوسرا Withdrawer اور کبھی کسی معاملے میں اس کا الٹ ہو رہا ہوتا ہے۔ دونوں میں سے ایک فریق یا پھر دونوں ہی یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ مجھ میں کوئی کمی یا برائی ہے یا میں محبت کے قابل ہی نہیں یا اپنے ہمسفر کے بارے میں اس طرح کی منفی سوچ ذہن میں بٹھائے ہوئے ہوتے ہیں۔ وجوہات ہر کیس میں الگ الگ مگر علامات ایک سی ہوتی ہیں۔

آپس میں بلیم گیم کھیلنے کی بجائے اس مسئلے کے حل کے لیے دونوں کو یہی ذمہ داری لینا پڑے گی۔ البتہ یہاں پر Pusuer یا دونوں میں سے جو بھی زیادہ emotionally strong ہو اس کو مسئلے کے حل کے لیے lead لینا چاہیے اور دوسرے فریق کو یہ احساس دلانا چاہیے کہ

“It is OK and I am not going to give up on you”

اپنی سوچ کا اعادہ کریں: اگر آپ کا ساتھی تنہائی میں سوچنے اور معاملے میں بہتری لانے کے لیے وقت چاہ رہا ہے تو اسے یہ تنہائی اور بریک ٹائم دیں۔ اس عرصے میں اپنے آپ کو کسی اچھے، مثبت شوق کے کام میں لگائیں۔ اپنی ایک الگ سسپس بنا

لیں جہاں آپ اپنا دھیان اور توجہ اپنے ساتھی سے ہٹا سکیں۔ ایک Journal بنالیں جہاں اپنے پسندیدہ میڈیم آف ایکسپریژن کی مدد سے اپنی کیفیات لکھنا شروع کریں۔ اور اس میں سے کچھ مناسب باتیں اپنے ساتھی کو گاہے بگاہے بذریعہ فون text کر دیا کریں۔ دھتے انداز میں ایک دوسرے کو اپروچ کریں۔ دونوں کو یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کیا زندگی میں ان کی ترجیحات درست ہیں؟ کیا ازدواجی رشتے کو اس کے صحیح مقام سے زیادہ یا کم تو نہیں دے رہے؟

روحانی لحاظ سے یہ نکتہ یاد رکھیں کہ کسی بھی شخص، مادی چیز کے پیچھے بھاگنے سے مطلوب اور دور ہوتا چلا جاتا ہے۔ جہاں طلب ختم کی، اپنی خواہش کو دبا یا، اللہ کو مطلوب بنایا، اس کے ساتھ معاملہ سنوارا تو مخلوق اور مطلوب خود دکھنچا آتا ہے۔

میرج کو نسلگ لینا مفید ثابت ہو سکتا ہے: اگر آپ کا ساتھی بار بار اپنے مسئلے کا اظہار کر رہا ہے تو اس کو ہلکا نہ لیں۔ انہیں خود سے آپس میں ہی حل کرنے کی اوّلین کوشش کریں۔ البتہ اگر کوئی تدبیر کارگر نہیں آ رہی تو کو نسلگ کی آپشن ضرور مد نظر رکھیں۔ ہمارے پاکستانی معاشرے میں تو ریلیشن شپ اور میرج کو نسلگ کا ٹریڈ سرے سے ہے ہی نہیں۔ اس کو اپنانے کی اشد ضرورت ہے۔ عین ممکن ہے ماہرین آپ کو ایسا نقطہ سمجھا دیں جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو۔ اس کے علاوہ اس پیٹرن کے بارے میں مزید مطالعے سے اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔

اصلاح کے لیے مناسب وقت دیں: ایک دوسرے کو اصلاح، رویوں کی درستگی اور معاملات میں بہتری لانے کے لیے مناسب وقت دیں۔ اگر ایک فریق کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے وہ معافی مانگ لے اور مستقبل میں غلطیاں نہ دہرانے اور اپنا آپ سدھارنے کا اعادہ کرے تو نرمی اختیار کرنی چاہیے، معاف کر دینا چاہیے اور گنجائش پیدا کرنی چاہیے۔

طلاق پہلی نہیں بلکہ آخری آپشن ہونی چاہیے: قاسم علی شاہ کی زبان سے حضرت واصف علی واصف کا یہ قول سنا تو دل کو لگا کہ ”پورے پانچ ارب کی آبادی میں کسی ایک شخص کا نام آپ کے ساتھ لکھا ہوتا ہے اگر اس کے ساتھ بھی نہ بن پائے تو سوالیہ نشان تو آپ پر بھی اٹھتا ہے“۔ طلاق اسلام میں حلال امور میں سے اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے زیادہ ناپسندیدہ امر ہے۔ اس مفہوم کی ایک صحیح حدیث سے یہ بات معروف ہے۔ اگر آپ کو طلاق کا لفظ سن کر خوف نہیں آتا تو یہ باعث حیرت ہے۔ طلاق کی آپشن اوّل تو آپ کے ذہن میں ہونی ہی نہیں چاہیے۔ یہ رشتہ اللہ کے نزدیک اتنی حرمت والا ہے کہ اس کو سو فیصد چانس دینا لازمی ہے۔ اور کیوں نہ ہو کہ ایک دوسرے پر اپنی شر مگاہیں کھول چکے ہیں، ایک دوسرے

سے جنسی لذت حاصل کر چکے ہیں، ایک دوسرے سے ایک مضبوط عہد باندھ چکے ہیں۔ اگر وجوہات گمبیر نہ ہوں تو طلاق کی بجائے مصالحت اولین ترجیح ہونی چاہیے۔

اگر آپس میں موافقت نہ ہو پائے: گھریلو ناچاقی قریبی رشتوں کے ظلم اور منفی کردار سے بھی ہو سکتی ہے اور میاں بیوی کے آپس میں ہم آہنگی نہ ہو پانے کے باعث بھی۔ ایسا ممکن ہے کہ ایک دوسرے کی طرف میلان ہی نہ ہو پائے یا کوئی رغبت باقی ہی نہ رہے۔ اگر ایک دوسرے کے ساتھ بن نہیں پائی، دل نہیں مل سکے؛ انڈر سٹینڈنگ نہیں ہو سکی تو اس کو خاندانوں کی دشمنی میں تبدیل کرنے کی بجائے مہذب طور اطوار اپنائے جانے چاہیے۔ معاملہ اگر سلجھنے میں نہیں آ رہا، موافقت نہیں ہو پار ہی تو ضروری نہیں کہ ایک دوسرے پر کچڑ ہی اچھالا جائے۔ دوسرے کو ہی قصور وار ٹھہرایا جائے۔ یاد رکھیں ظلم خواہ چھوٹے سے چھوٹا ہو اللہ تعالیٰ کے ہاں ضرور پکڑا جائے گا اس کی سزا کا ٹی پڑے گی۔

”پھر جس نے ذرہ برابر نیکی کی ہو گی وہ اس کو دیکھ لے گا اور جس نے ذرہ برابر بدی کی ہو گی وہ اس کو دیکھ لے گا“ قرآن ۶: ۹۹-۷

اللہ تعالیٰ کا خوف کھائیں اس کی طرف رجوع کریں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔ زندگی ختم نہیں ہو جائے گی۔ اللہ تعالیٰ کی زمین میں بھی بہت وسعت ہے اور ممکنات کی دنیا میں بھی۔ کیا ہی اچھا ہو کہ ایک دوسرے کے لیے نیک خواہشات دل میں رکھتے ہوئے کسی قسم کی الزام تراشی، کردار کشی، دشمنی اور دشنامی سے پرہیز کیا جائے اور دل کھلا کر کے ایک دوسرے کو خیر باد کہہ دیا جائے۔ اور اگر مجبوری ہے؛ ایک دوسرے کے ساتھ رہنا ہی ہے تو احسن طریقے سے نباہ کرنے، پرانی باتیں بھلا کر ایک نیا آغاز کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہ ازدواجی رشتہ خالی ڈبے کی طرح ہے اس میں پیار، محبت، عزت، اخلاص، ایک دوسرے کو خوشی اور راحت دینے والے، اللہ کی رضا کی خاطر کیے گئے بے غرض اعمال، خیالات اور جذبات ڈالنے پڑتے ہیں۔ اس کے لیے شعوری کوشش کسی ایک کو نہیں دونوں کو ہی کرنا ہو گی۔

یہ سلسلہ کچھ نیا نہیں تھا- طیبہ خلیل

وہ جب ملا تو یوں لگا
جیسے کوئی اپنا سا مل گیا تھا
جیسے برسوں سے اس کا چہرہ
اپنی آنکھوں میں گھومتا تھا
جیسے اس کی تمام باتیں
مدتوں سے نقش دل تھیں
گئی رتوں کے تمام موسم
سبھی بہاریں، سبھی خزائیں
اسی کی چاہ میں گزر گئی تھیں
منزلوں کے نشان سارے
بس ایک لمحے میں مل گئے تھے
اجاڑ لمحوں کو تلاش اس کی
نگار باتوں میں لفظ اس کے
گلاب ہونٹوں پہ بات اس کی
سمیٹے آنکھوں میں خواب اس کے
اندھیر راتوں میں اس کو ڈھونڈا
وہ جب ملا تو یوں لگا
جیسے خزاں کا موسم گزر چکا تھا
بہت پرانا تھا ساتھ اس کا
یہ سلسلہ کچھ نیا نہیں تھا

گھر بسانے کے اصول - طیبہ خلیل (tayyaba.khalil@gmail.com)

میں نے یہ کتاب ان نکات کی طرف توجہ دلانے کے لیے لکھی ہے جو کہ ہمارے ہاں ازدواجی تعلقات میں عرصہ دراز سے نظرانداز کیے جا رہے ہیں اور جن کی روشنی میں اپنی سوچ اور رویے تبدیل کرنے سے اس لطیف رشتے کو کامیاب اور خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ اس کتاب کے قارئین کو مکمل آزادی ہے کہ کام کی بات پاس رکھیں اور ناکام کو دیوار پہ دے ماریں۔