

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۔ مجھے زمانے کی ترجیحات میں نکاح کے مقدس رشتے کو نجھانے 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 گھر بیوی نوچاٹی 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 بنتی نظر آرہی ہے تو اسے نظر انداز نہ کریں۔ اپنی gut feeling کو آگورنہ 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 کے کی وجہات میں مقدم ہونی چاہیں۔ اول بات یہ کہ دوسرے کو تبدیل کرنے کا زعم ایک تحریکی سوچ ہے جو کہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ دوسرے فریق کو اپنے مطابق چلانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ دوام 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 انسے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ چنانچہ اپنے ساتھی کو قبول کرتے وقت آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ آپ 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 بر تاؤ 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 تغیری اور بحدی سوچ ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کی شخصیت genuine کی بجائے fake لگنے لگتی ہے۔ چاہے آپ اپنا مطلوبہ مقدم حاصل کر بھی لیں مگر دوسرے کے دل میں جگہ مشکل سے ہی بنا پائیں گے۔ اس لیے ایسے در پر دعاً کم 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 جذبہ 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 کھینچتی جاتی ہے جس کی انپری یعنی دوی ڈراموں، فلموں، ناولوں سے مستعاری جاتی ہے یا پھر ذاتی آئینہ میں اور خواہشات پر مبنی ہوتی ہے۔ تخیلات میں ایسی دنیابالی 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 مسکن پذیر ہیں۔ شوہر و بیوی رومانوی ذوق اور جنسی اشتیاق رکھتا ہے۔ بیوی جنت کی حور کی طرح نظریں جھکائے، شرماۓ نسوانی حسن اور درباری کی بہترین تصویر پیش کرتی نظر آتی ہے۔ غرض کہ جنت کی لازوال راحت کی تمنا اس دارالفنا اور دارالابتاؤ آزمائش میں ہی اتاری جاتی ہے۔ یہ سب تخیلات نہایت دربرا اور مسحور کن ہوتے ہیں۔ اور قریباً سب ہی جوڑے شادی سے پہلے اس فطری مرحلے سے گزرتے ہیں۔ اس مرحلے سے مخلوط 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 رجھانے اور متاثر کرنے کے لیے بھی اپنا بہترین رُخ دکھایا جاتا ہے۔ محبت کی شادیوں میں تو آنکھوں پر محبت کا پر دہ 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 تحقیقت کا سامنا اتنا ہی آسان ہوتا ہے۔

Happily Ever After کا تصور حقیقت پر مبنی نہیں ہے: سندریلا Cindrella کی کہانی سے لے کر پچھلی دہائی کی بالی وہ فیلمیں 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 کو شش آپ اس کو خوشنگوار بنانے میں صرف کریں گے۔ ازدواجی رشتہ کو کامیاب اور خوشنگوار بنانے کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ میاں یہوی کی محبت بھی چاند کی طرح مراحل طے کرتی رہتی ہے۔ ہلال سے لے کر چودھویں چاند تک کا سفر اور پھر گھٹ گھٹ کر غائب ہو جانے کے بعد پھر آہستہ پروان چڑھتے ہوئے انہی مرحلوں سے گزرتی رہتی ہے۔ نہ سارا سال ہمار رہتی ہے نہ ہی آپ کی آئندہ زندگی میں ہی رہنے والی ہے۔ بدلتے موسوں کے لیے اپنے آپ کو تیار کھیں۔ اپنادل و دماغ جذباتی طور پر مضبوط بنائیں۔

ابتدائی دلچسپی میں کی فطری اور ناگزیر ہے: شادی کے کچھ عرصے بعد ہی ابتدائی دلچسپی میں عموماً کی واقع ہونے لگتی ہے۔ ہتھی مون پیریڈ بھی آخر کار over ہو ہی جاتا ہے۔ پہلے پہل فطری امر ہے کہ ایک دوسرے کے لئے یہ جان اور دلچسپی زیادہ ہوتی ہے۔ تو اس میں قربت، صحبت اور محبت بھی زیادہ رہتی ہے۔ نیا نیا خمار محبت کا، خوشی کی چک آنکھوں میں، جذبات سنبھالنے نہیں سنبھلتے۔ 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 بائیو لو جیکل بھی ہوتی ہیں کہ شادی کے ابتدائی عرصے میں جسم میں ایسے ہار مونز کی فراوانی ہوتی ہے جو خوشی، جنسی یہ جان اور شوق پیدا کرتے ہیں۔ مگر آہستہ آہستہ یہ نارمل سطح پر آنے لگتے ہیں تو رویوں میں بھی تبدلی 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 تبدلی ان پر بہت گراں گزرتی ہے۔ وہ نادان جو یہ سمجھے بیٹھی تھیں کہ ان کی محبت کی داستان دنیا میں نہیں 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 لگتے 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 مایوسی اور غم سے دل چھلنا 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 آجائے کا مطلب ازدواجی رشتے کی ناکامی نہیں ہوتا بلکہ یہ اس رشتے کے لائف سائنس کی ایک استھن ہے۔ پر لطف مقلمات آگے بھی آتے رہیں گے اگر آپ کو صحر اکو دیکھ کر ہی سفر ختم کرنے کی جلدی نہ ہو گی۔ 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 توزات اندر سے کھو کھلی ہو گی 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 ناخوشی کے خود ذمہ دار تھے اور شادی کے بعد بھی۔ یہ ناخوشی سب سے پہلے آپ کو اپنے اندر ہی تلاش کرنا ہو گی۔

آپ ایک دوسرے کا حال ہیں مااضی نہیں

بہت سے نوجوان بچے بچپوں کی شادی کے لیے اپنی کوئی پسند ہوتی ہے۔ جہاں اکثر بیشتر وجوہات کے باعث شادی نہیں ممکن ہو پاتی۔ یہ کوئی جرم یا بد کرداری 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 سوارہ ہونے دیں۔ اب یہ ایک ایسا امر ہے جس پر کسی کوئی اختیار نہیں اور کسی طور پر مااضی کی کہانی تبدیل نہیں کی جاسکتی۔ جو تبدیل کیا جاستا 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؛ مااضی نہیں۔ اگر حال خوبصورت اور خوشگوار رہنے لگے تو مااضی دھنلا 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 حق الامکان کو شش 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 جاستا 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، اپنے چرکھ کھاؤ اور طور اطوار، سے دوسرے کا دل ہیتنے 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 ابتداء سے ہی اس معاملے پر شکوہ کرنا کہ ”تحمیں مجھ سے محبت نہیں“ یا ”تم مجھ سے محبت نہیں کرتے / کرتی“ ایک لایعنی 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 کی جاسکتی ہے۔ جس چیز پر آپ کا 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 غمزد ہونے کا کیا فائدہ۔ جو بات آپ کے اختیار میں ہے وہ ہے زیب و آرائش، صحت اور فننس۔ اس پر توجہ دے کر اسے بہتر بنائیں۔ یاد رکھیں خُسْن ہر گزرتے لمحے کے ساتھ زوال پذیر ہے جبکہ اچھی سیرت غُرڑ ہلنے پر بھی کشش کا باعث رہتی ہے۔ اگر آپ اپنے اخلاق، آداب، خوشنگوار اور ثابت شخصیت اور ڈہن کے مالک ہیں تو آپ اپنی اور اپنے ساتھی کی زندگی خوشنگوار 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 ہمسفر سے ہی پانچاہتے ہیں جبکہ ہم خود اپنے آپ سے ہی خوش نہیں ہوتے۔ اپنے آپ سے خود بھی محبت کرنا یکھیں۔ ہم صرف تب ہی محبت بانٹ سکتے ہیں جب ہم خود اپنے آپ سے مطمئن ہوں۔ دوسروں کو خوشی موجودہ لمحے میں ایک ثابت سوچ پر فوکیت دینے اور ہمیشہ ایسا کرنے کی عادت ڈالنے سے اور ہمیادی طور پر خوشی موجودہ لمحے میں ایک ثابت سوچ کو منفی سوچ پر فوکیت 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 ہوتی ہیں جس کو ہم اگور کر رہے ہوتے ہیں۔ ان پر بس توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ساتھی سے ہربات پر approval چاہئے 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 آنندہ زندگی کا ایک خوبصورت ویشن بنائیں، خود کو معاف کر دیا کریں، اکیلے سکون سے چائے پینا انبوائے کیا کریں، اپنی پسند کا کھانا بنائیں اور کھائیں، اپنی شکل و صورت اور جسم کے بارے میں ثابت سوچ پیدا کریں، اپنے آپ کو بہتر بنائیں، نیا علم سیکھیں، اپنی ذاتی دلچسپیاں تلاش کریں، ذاتی یا جرمن لکھنے کی عادت اپنائیں، آئینے میں خود کو دیکھ کر مسکرا کریں، اللہ تعالیٰ سے باتیں کیا کریں۔ جب آپ اپنے ساتھ گزارا ہو اوقت انبوائے کرنے لگ جائیں گے تو آپ خود سے محبت کرنا سیکھ جائیں گے۔ جتنے پر اعتماد آپ اپنے بارے میں ہوں گے اُتنی ہی آپ کی شخصیت پُر کش 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 رشتہوں 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 صورتِ حال، لیکیاں، معاملات میں کیا 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 رُد عمل دینے سے اپنے آپ کو روکیں۔ ری ایکٹ کرنے کی بجائے Rیپائڈ کرنے کی عادت ڈالیں۔ ری ایکشن فوری بلا سوچ سمجھے ہوتا ہے اور ریپائنس توقف سے سوچ سمجھ کر دیا جاتا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دوسرے کی پوری بات مکمل نہ لغیرہ ہی آدھی بات سمجھ کر ہی گل غپڑہ شروع کر دیا جاتا ہے۔ پھر بات کرنے کے اندازے 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 کہایا کیا؟ کیا وجوہات اس کا باعث بنتیں؟ یہوی اجنبی طور سے behave کرے تو راصل توجہ طلب کر رہی ہوتی ہے۔ اندازنا مناسب ہے تو اس کے پیچھے محبت ہی تو ہے۔ شوہر روک ٹوک کر رہا ہے، ہدایات دے رہا ہے، ہر عب 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۔ ممکنہ ثبت و جوہات بھی فرض کرتے رہنا چاہیے۔ اپنی سوچ کو منفی ہونے سے پہلے ہی اس کو ثبت بنانے کی کوشش کریں۔ کہ جیزوں کو بکالینے کی عادت ایسے ہی پرستی ہے۔

عورتوں کی ماہواری سے پہلے اور پھر کی پیدائش پر ہونے والی نفیاٹی 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 دونا آنے لگتا ہے، کچھ بہت غصہ کرنے لگتی ہیں، پچھنچ 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 ہار مون اور برین کیمیکل کی مقدار میں حیض کی وجہ سے آنے والی تبدیلی سے ہوتا ہے۔ قریباً 90 فی صد خواتین اس تبدیلی سے متاثر ہوتی ہیں۔ اس لیے مردوں کو اگر اپنی عورتوں کے مراج میں ایسی کوئی تبدیلی محسوس ہو تو اس depressive کو اس highly likely behaviour کے دواری ہوتی ہیں۔ یہ حقائق جان کر ہی ایک دوسرے کی نفیاٹی کا دراک postpartum blues کم و بیش ایسی ہی تبدیلیاں menopause کے دوران ہوتی ہیں۔ یہ حقائق جان کر ہی ایک دوسرے کی نفیاٹی کا دراک حاصل کیا جاسکتا ہے۔

آپ کا ساتھی کسی نفیاٹی مسئلے کا شکار ہو سکتا ہے: نفیاٹی مسائل کے متعلق ہمارے معاشرے میں آگئی کا فقدان ہے۔ کہ ہر معمول سے بہت ہوئے روئیے پر پاگل پن کا ٹیگ لگادیا جاتا ہے۔ معاشرے میں مختلف نوعیت کے بے شمار اخلاقی جرائم پائے جاتے ہیں کہ نئی نسل جس ماحول میں پر وان چڑھ رہی ہے اس میں کون جانے کس گھناؤ نے واقع نے کسی کو نفیاٹی مرض بنا دیا ہو یا اس پر ماحول کی منفیت کیا اثر ہوا ہو؟ کبھی کوئی نفیاٹی علّت موروثی بھی ہوتی ہے۔ ڈپریشن کی وجہات میڈیکل بھی ہو سکتی ہیں اور ماحول کے ناکر ہونے سے بھی۔ اس کے علاوہ کچھ افراد ڈپریشن کی متضاد ہنی علّت hypomania یا mania کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔ جس میں عام روتین سے زیادہ فعال، با توئی، 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 راوی سے بھی جانچیں۔ اور ضرورت پڑنے پر اس کے لیے سایکالوجسٹ یا سایکوثرست افراد سے بھی مدد لینے کی کوشش کریں۔

ایک دوسرے کے سکون کا باعث بنیں

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں اس رشتہ 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 اٹانے 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 نانج میں اپنے طرزِ عمل اور خوشنگوار محبت 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 ثابت، خوشنگوار رویے ماحول کو پر سکون بنانے میں tranquiliser کا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

آپ کا گھر دارالسکون 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۔ اپنے space کو خوشنگوار اور صاف سترہ بنائیں اور اپنی استطاعت کے مطابق ضروریات زندگی اور سہولیات سے لیں کریں۔ اگر خوشنگوار رویوں کے ساتھ ماحول بھی صاف سترہ 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 پکل کرے۔ اس کام کو ہلکانہ لیں اور اس پر عمل یقینی بنائیں۔ آپس میں محبت پیدا کرنے کے لیے یہ سنت پر بنی رویہ نہایت مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔

ایک دوسرے سے گرجوشی سے ملیں: ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت تھی کہ گھر داخل ہونے پر اپنی ازوادج 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 گرم جوشی کا اظہار کریں۔ گلے لگ کر ان کا استقبال کریں۔ آتے ہی گھر کے مسائل کا پر چارندہ شروع کریں بلکہ اپنے سب مسائل کا ذکر تک مؤخر کر دیں جب تک شہر کھانا لکھا کر اور اپنے ضروری کاموں سے فارغ نہ ہو جائے۔

اپنے تعلق میں روانوی عصر شامل رکھیں: عورتیں اپنے شوہروں کی طرف سے اور ان کے ساتھ روانوی تعلق چاہتی ہیں۔ اس رشتے میں رنگ بھرنے کے لیے بہت ضروری ہے کہ ایسا کچھ نہ کچھ دونوں کو ہی گاہے بگاہے کرتے رہنا چاہیے جس سے قربت کی چاہ کا پھول تازہ رہے؛ محبت کا دیا جاتا رہے۔ کبھی ایک گلاب کا پھول لے آنا، چھوٹا سا تختہ دے دینا، کھانے پر لے جانا، آنکھوں سے مسکراہٹ سچینک دینا، بلکی پھلکی چمیٹر چھڑا 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 بر تیں۔ پھوپھو یا گھر کے کام کا ج 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 والاحلیہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اپنے پہنچنے، اوڑھنے، میک اپ، ہیمز 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 بر تاؤ کرنا سیکھیں: ایک دوسرے کا حال چال پوچھیں۔ توجہ دیں اور محسوس کریں کہ اس وقت دوسرافریق کیا چاہ رہا ہے۔ اس کے مطابق ہی بر تاؤ کرنا سیکھیں۔ مرد پریشان ہوں تو بات کر کے نہیں بلکہ تہائی میں سوچ مچار کر کے سکون پانچاہیتے ہیں۔ اگر تہائی 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 سامنہ بن جائیں۔ اگر قربت اور جنسی عمل کی خواہش محسوس کریں تو اپنا آپ قریب اور دستیاب کریں۔ دوسرے کے اداں ہونے کی صورت میں اپنی خوشی کا تند کرہ نہ کریں۔ خوش ہو تو اپنی ادا 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 احتمال کر رہا ہے۔ شوہر جیب خرچ بغیر مطالبے کے وقت پر دے دیا کرے اور بیوی اگر کھانے پینے، کپڑوں کی دھلانی اور استری وغیرہ کی ذمہ دار ہے تو وہ بھی وقت پر مہیا کرنے کی کوشش کرے۔

ایک دوسرے کے weak points کو نہ چھوٹیں: آپ کے ساتھی کی کچھ ایسی عادتیں ہو سکتی ہیں جو آپ کو تو سخت 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 کوٹاک شوز دیکھنے کی عادت ہوتی ہے؛ کسی کو اپنی ذاتی استعمال کی چیزوں کی جگہ تبدیل کرنے پر سخت غصہ آتا ہے۔ اس لیے ایسی باتوں پر دوسرے کو روک ٹوک یا اعتراض کر کے اس کے سکون میں خلینڈا لیں۔

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 تھیکی کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔ گھر اور کچھ 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 آئی کہ انفرادی ذمہ داریاں ایک دوسرے کو اپنے مطابق پوری کرنے کی شخصی آزادی دی جانی چاہیے۔

دوسرے کی بے جا گلر 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 صحیت مندانہ رویہ ہے اور آپ کے اپنے اندر کی ان سیکیورٹی 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 از جی ہر منے 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 پیشہ سے نکلنے میں مدد کرے۔

ازدواجی رشتہ دوستی کا زیادہ حقدار ہے: آپ کارو بیہے ضرراور دوستانہ ہونا چاہیے۔ ایک دوسرے کو پرانی باتوں پر تعنی اور تفسیح نہ کریں۔ خواتین کی یہ عادت ہوتی ہے کہ اپنے شوہر کی کوئی بات نہیں بھو لیں خاص طور پر ایسی باتیں تو ان کے ذہن پر نقش ہو جاتی ہیں جن سے انہیں تکلیف محسوس ہوئی ہو خواہ اس کے پیچے 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 یو قوت ضرورت ثبوت کے طور پر پیش کیا جائے گا۔ یہ بات مضمکہ خیز مگر بھی ہے۔ کچھ مرد بھی ایسا کرتے ہیں بہر حال اس ضمن میں خواتین کو نصیحت کی زیادہ ضرورت ہے۔ کیا ہم جیسا راویہ دوستوں کے ساتھ رکھتے ہیں ویسا ایک دوسرے کے ساتھ نہیں کر سکتے؟ دوست کی بات بھی توچہ 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 مراوح اور لاطافت اپنے تعلق میں شامل رکھیں: زندگی میں سنجیدہ ہونا چھپی بات ہے مگر ایسا بھی نہ ہو کہ آپس میں ہنی مذاق کرنا ہی بھول جائیں۔ مراوحیہ باتوں پر ہنسنا سیکھیں۔ باتوں کو ہکالا کریں۔ اپنی غلطیوں پر ہنس دیا کریں۔ کوئی بات اگر لطیف انداز میں کی جا سکتی ہے تو اس کو خواہ مخواہ سنجیدہ نہ بنائیں کہ زندگی کا لطف انہی قیمتی لمحوں سے ہے جو ہمیں تمام فکروں اور ٹیکنیکس سے آزاد کرتے ہیں۔

تعاقبات کی بہتری کے لیے کسی ایک کو lead کرنا چاہیے

بہت سی خواتین خاص کر کہ فیمینیٹ طبقہ اس بات پر چڑھاتا ہے کہ ساری فیجیتیں عورتوں کے لیے ہی کیوں ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ گھر بسانے 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 رشتہ کو مضبوط بنانے کے شعبے کو lead کر سکے۔ مرد پر پیسہ کمانے اور خرچ مہیہ کرنے کی بھاری ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر مرد صرف بیوی بچوں کے ہی نہیں بلکہ اپنے ماں باپ، چھوٹے بھائیوں اور کچھ رشتہ داروں کے بھی کفیل ہوتے ہیں۔ بیشتر

اوقات ان کے پاس کام کے دوران یوہی 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 جا بھی کرو، ہی، 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 گرستی 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 بھیں

قرآن میں اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی کو ایک دوسرے کے لباس سے تشبیہ دی ہے۔ کہ لباس جسمانی عیوبوں کو چھپاتا بھی ہے، اسے خوبصورتی بھی دیتا ہے، باعزت بناتا ہے اور سب سے زیادہ intimate بھی بھی ہوتا ہے۔ اس لیے ایک دوسرے کے لیے لباس کا کردار ادا کریں۔ عیب ہر انسان میں ہوتے ہیں۔ کوئی بھی انسان مکمل اور پر فیکٹ نہیں ہوتا۔ ایک دوسرے کے عیوبوں، کمزوریوں، خطاویں، لغزشوں کی پر دہ 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 کر پائے گا۔ آپس میں دوری اور بخشش 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 کی، 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 کاٹھے، ظاہری شکل و صورت کی بنابر اپنے ساتھی کی طرف نظر التفات نہیں کر پا رہے تو ابنی 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 اسٹیشن، مال و دولت، خاندانی مرتبے کی بجائے دین اور نیک سیرت کو فوقيت دینے کی بدایت 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 بنا یا 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 پنا بھی دل خراب کرے گا اور آپ کے ساتھی کا بھی۔ زندگی کو جو بھی 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 دوسرا طرف گھاس ہمیشہ زیادہ بہری دکھائی دیتی ہے مگر ضروری نہیں کہ اس سے متعلق 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 تحریر آمیز رویہ اختیار نہ کریں: اکثر دیکھا گیا ہے کہ بھری محفل میں ایک دوسرے پر طغی کے جار ہے ہوتے ہیں۔ ایسے جملے کہ: جی ان سے کیا ہونا ہے؟ یہ کہ ہی نہ لیں؛ یہاں تو معاملہ ہی الٹ چل رہا ہے؛ دوسروں کے لیے تو مراح آور ہو سکتے ہیں مگر جس کے لیے کہ جار ہے ہیں اس کو اپنی تحریر 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 غصہ 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 نہرست پر نظر دوڑا لینی چاہیے۔

آلپس کے جنگی تعلقات کو بہتر بنانے کے معاملے کو اولین ترجیح دیں

یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں ہر کوئی جانا بھی چاہتا ہے مگر اس کے بارے میں بات بھی نہیں کرنا چاہتا۔ جنگی مسائل پر مسلم اسکالرز شرم و حیا کو لمحوڑ خاطر رکھتے ہوئے اس موضوع پر اپن فور مز پر بول نہیں پاتے۔ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے کچھ اسکالرز یا ہرین نے مسلمان جوڑوں کی جنگی معاملات میں کو نسلگ کرنے کا کاروبار شروع کر رکھا ہے۔ جو کہ جائز ہے مگر اس کو انورڈ کرنا ہر ایک کے لئے کی بات نہیں۔ اس لیے میں نے اس موضوع پر کھل کر بات

کرنے کا موقوف اپنایا ہے۔ جس کسی کو بھی اس بے باکی پر اعتراض ہو وہ معاشرے میں دن بدن پھیلتے ہوئے جنسی بے راہروی کے واقعات پر نظر کر لے کہ اگر ازدواجی رشتہ سے جنسی ضروریات پوری ہونے لگیں تو اس ہوس اور پیاس میں کس قدر کی 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 تناک 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 یادوں کی ترجیحات میں شامل نہیں ہوتا۔ پھر ہوتا یہ ہے یا تو یہ تعلق بلکل ہی مفتوہ 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 بنانی: اسلام میں زوجین کے لیے ایک دوسرے سے جنسی لطف اٹھانے کے لیے مساوئے دبر 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۔ ہوایہ 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 افراہ 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 ٹکف رہنمائی کی ضرورت کو پیچانے ہوئے کچھ اسکالرز نے قرآن و سنت، اسلامی فقہہ اور جدید نفیات کی تحقیق کی روشنی میں اس شعبے میں آگئی پھیلانے کا کام شروع کیا ہے۔ اس میں شیخ یا سر قاضی کا تشكیل دیا گیا کورس ”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 اطف حاصل کرنا حالانکہ تفریح اور اس کی نیت رکھنا فطری ہے۔ اس لیے اس کو دلچسپ اور پر اطف بنائیں۔

جنسی تعلقات میں ابتدائی مشکلات پیدا ہونا عام بات ہے: شادی کے ابتدائی عرصے میں جنسی تعلقات میں کسی ایک کی نصیحتی 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 عالم نہ کریں۔ تمام مسئلے قابل حل ہوتے ہیں بشرطیکہ آپ میں حل کرنے کی صلاحیت اور عزم ہو۔ جنسی تعلق نہ قائم ہو پانے کی وجہ سے frustration کا شکار ہونا فطری امر ہے گریادار کھیں یہ کم از کم جان لیوں ہیں اور آپ اس پر صبر کر کے اور اپنے ساتھی کو اعتماد اور نیئر مشرود 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 نویعت کی بنیاد پر کسی کے کردار کو judge نہیں کیا جانا چاہیے۔ خواہ وہ آپ کو معیوب ہی کیوں نہ محسوس ہوں۔ حال 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 یہجان 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 بین میں موجود مرکزی حصہ Sexual Visual پر واضح طور پر زیادہ محیک 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 بر عکس 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۔

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

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

بیویوں کو جنی عمل میں فعال کردار ادا کرنا چاہیے: عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ جنی عمل میں پہل مرد کو ہی کرنا چاہیے کیوں کہ ایک بارہا 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 جنی 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۔

جنی تعلقات میں تنوع اور تخلیقی عفصر بھی پیدا کریں: جنی 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 creativity اور variety کا عفصر شامل کرنا آپس کے جنی تعلقات کو زیادہ پر لطف بناسکتا ہے۔ دونوں اپنی پسند ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے اس سلسلے میں مہذب مغربی لڑپچر سے بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں اور اپنی تخيلاتی 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 بنا نا عورت کی اپنی ترجیحات کی پسندی 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 کیسیز میں یہ صحت دوبارہ حاصل کی جاسکتی ہے۔ خاص طور پر جب بیوی کا کمک اعتماد اور اس کی طرف سے کوئی دباؤ نہ ہو۔ ہر بیاری 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 تھام لے 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 تبادل طریقے بھی اپنائے جاسکتے ہیں۔ حیض و نفاس کے دوران یا حسب ضرورت و منشہ زوجین ایک دوسرے کے حاس حصوں اور اعضا نے مخصوصہ کو کوہا تھ اور اپنے جسم کے مختلف حصوں سے بھی مشتعل کر کے جنسی عروج یا آر گیز محاصل 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 روایہ ہے اس کی شر مگاہ کے۔ ابھن کشیر) اسی مفہوم اور مختلف تفصیلات کے ساتھ بہت سی اور احادیث بھی موجود ہیں۔

جز باتی اور روحانی تعلق کی مضبوطی پر بھی توجہ دیں

اس رشتے کو چند سطحی خواہشات سے ہی منسوب نہ کر لیں: آپس میں گہر اور روحانی اور جذباتی تعلق پیدا کرنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اس رشتے کا مقصد صرف جنسی تسلیم حاصل کرنا ہی نہیں بلکہ ہر طرح کی معاشرتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے عمر بھر کی پارٹنر شپ ہے۔ آپ نے اپنا کثیر وقت ایک دوسرے کے ساتھ گزارنا ہے۔ بچ پیدا کرنے ہیں، ان کی پرورش و تربیت کرنی ہے۔ ایک دوسرے کو معاشری طور پر مظبوط 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 تشیب و فراز میں ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے سفر طے کرنا ہے۔ اس لیے اس رشتے کو چند قسم کی سطحی خواہشات سے ہی منسوب نہ کر لیں۔

آخرت کی فلاح کو اپنا اولین مقصد بنائیں: جتنا گہر اتعلق آپ کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہو گا اتنا ہی آپ ایک دوسرے سے روحانی اعتبار سے قریب ہوں گے۔ ایمان ہو کہ ایک دوسرے سے ایسی والہانہ محبت کرنے لگ جائیں کہ جیسی اللہ سے کرنی چاہیے اور زندگی کا مقصود 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 ماباپ کے حقوق پورا کرنا بھی شامل ہے۔ آپ کا اصل مقصد آخرت کی کامیابی، جہنم سے بچالیا جانا اور جنت کا حصول ہونا چاہیے۔ اسی کو اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فوراً لعظیم 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 پڑھی سے اتارنے لگیں تو اسی مشن اور ویژن پر اپنی توجہ پلاتا ہیں۔

Deep Talk کرنا کسی بھی رشتے کو مضبوط بنانے کا نہ ہے: تحقیق سے یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ جو جوڑے آپس میں بات چیت کے دوران موضعات 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 موضعات کو دلچسپ سوالات جوابات کی صورت میں مکالہ 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 گھر اتعلق پیدا کرنے کے لیے گھرے موضوعات پر معنی خیز اور سیر حاصل گفتگو کرنے کی عادت کو اپنانا بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی بھی مشترک دلچسپی کا موضوع ہو سکتا ہے، کسی کتاب یا موسوی کا concept، قرآن کا فہم اور تدبیر، self help & development کے موضوع پر نی تحقیق، ایک دوسرے کو گھر اپنی سے جانے کے لئے معنی خیز سوالات وغیرہ۔ ہفتے میں کم از کم کوئی ایسا وقت ضرور 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 ہوتا ہے اور آپ کو ایک دوسرے کے بارے میں بہت کچھ جانے کا موقع ملتا ہے۔ اس عادت کو اپنا نے کے لئے امتنیت پر اس کے بارے میں مزید مطالعہ کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ مشترکہ طور پر کوئی مشغله یا کورس جوانہ کرنا آپ کو اس سلسلے میں بآسانی موقع فراہم کر سکتا ہے۔

مرد اور عورت کی بنیادی ضرورت میں فرق: مرد اور عورت میں صرف جسمانی بیئیت 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 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 چنان۔ اس موضوع پر Dr. Emerson Eggerichs نے اپنی مشہور کتاب "Love and Respect" میں اسی نقطے کی تفصیل سے وضاحت کی ہے۔

عورتوں کو محبت اور توجہ کی ضرورت باقی سب ضروریات سے زیادہ در پیش رہتی ہے۔ وہ ایک گھر اجنبی تعلق بنانا چاہتی ہیں۔ عورت کو محبت محسوس کروانے کے لیے اسے توجہ اور قربت دینی پڑتی ہے۔ ان کے ساتھ ہاکا چلکا وقت گزارنا، محبت سے چھو اجانا، ان کی بات کو توجہ اور مسکراہٹ سے سenna، تعریف کالمنا، ان کے کاموں میں ہاتھ بنا دینا ان کے لئے محبت وصول کرنے کا پسندیدہ طریقہ ہے۔ ان کے لیے شوہر کی طرف سے توجہ، قربت اور عزت کالمنا 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 گھرے انداز سے پیش کیا ہے۔ ان کا قول ہے:

”عقلمند یوپی اپنے شوہر کو بادشاہ بناتی ہے اور خود اس کی ملکہ بنتی ہے جبکہ وقوف یوپی اپنے شوہر کو اپنا غلام بناتی ہے اور خود غلام کی یوپی 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 ایچھے کاموں اور خوبیوں کو سراہا جائے۔ ان سے غیر حاکمانہ لمحے 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 محکمت 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 جانے 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 یادوں کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے تعریف و تائش 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 کیوں نیکیت کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی محبت کی زبان کو پہچانیں۔ ایک دوسرے سے پوچھنے میں بھی کوئی حرخ 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 تر یوں 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 یاٹی 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 یوں ایسی بھی طور اپنائے ہوئے ہوتی ہیں۔

آپ کسی ریستوران میں کھانا کھانے چلے جائیں۔ اردو گرد بیٹھنے ہوئے جوڑوں کا معافہ 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 چانس 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 مکن 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 سنے۔ توجہ سے سننے کا مطلب ہوتا ہے کہ متكلم کی طرف رُخ کرنا، آنکھوں میں دیکھنا، خاموشی سے بات کاٹنے بغیر پوری بات کمکل 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 تسلیم ہو جائے گی۔ مجھے اپنے ریاضی کے استاد کی بات ایسی اثر کرنی کہ ہر کلام کو پوری توجہ دینا میری شخصیت کا حصہ بن گیا۔ انہوں نے کہا ”بیتل الحُمَّ مُوجُود 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 ہم کلام ہونا چاہتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم اپنا پورا رازِ خانور 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 پھوٹ کو توجہ دے رہا ہے تو اس وقت یہ توجہ طلب نہیں کی جاسکتی۔ اگر آپ ایک دوسرے کی بات توجہ سے سنا سکھ 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 خونگوار بنانے میں چیران کن ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس سے بات کرنے والے کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ فوری طور پر ہلاکا چکلا محسوس کرنے لگتا ہے۔

کمپر دیائز 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 سمجھوتا کرنا پڑتا ہے۔ کمپر دیائز کرنا ایک آرٹ ہے جسے سیکھنا چاہیے۔ دلوگوں 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۔

یک طرف مطالبات کی بوچھائنا کریں: دونوں میں سے کوئی فریق بھی یک طرفہ مطالبات کی بوچھائنا اور بھرمانہ 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 ترجیح بیانادوں 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 بدلا نافری طور پر ممکن نہیں ہوتا۔ اس لیے کچھ باقی 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 خواہ کی بحث مباحثے سے مکانہ 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 کمیونیکیٹ کریں اور دوسرے کی رائے کو خود سے ہی فرض کرنے کی بجائے غیر مہم سوالوں کی مدد سے دریافت کریں اور اس کی وجہ بھی پوچھیں۔

اپنے ساتھی کی بات فوری مسٹر دنہ کریں: اپنا موقف 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 مسٹر دنہ کریں۔ بلکہ بہترین حکمت عملی اپناتے ہوئے سب سے پہلے دوسرے کی رائے کو دھرائیں 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 آرہا ہے اور آپ کو اس کی طرف سے ایک behavioral pattern بتا نظر آرہا 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 عمل درامد 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 پرداہ ذہن پر پڑا ہوا ہو تو دوسرے کی پیشہ 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 بہت پہلووں 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 اس کے لیے آپ کو اپنی اناکی قربانی ہی کیوں نہ دینی پڑے۔ اور اگر آپ

چندیہ آپش پر عملدرامد 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 صحی ہے یا اس کو ہی فیصلہ کرنے کی قدرت حاصل ہے۔ ایسا کرنا دوسرے کو کم و قتعی کا احساس دلاتا ہے۔

ایک دوسرے کو پر شعل سپیں دیں

شادی سے پہلے دونوں کی مصروفیات، دلچسپیاں، مشاغل ہوتے ہیں۔ ایسی توقع رکھنا کہ یہ سب شادی کے بعد موقوف کر دیے جائیں؛ پہنچانہ 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 سوچ، 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 پیشہ حصہ دیا جائے مگر ہمیشہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ ایسی ذہنیت اور رویہ نہایت غیر صحیت مندانہ اور ٹاکک ماحول کو جنم دے سکتا ہے۔ دونوں کو ایک دوسرے سے کوفت ہونے لگتی ہے اور پھر بے چینی، اضطراب، آلتہہ مسلسل رو یوں میں ظاہر ہونے لگتی ہے۔

ایک صحیت مند تعلق کے لیے یہ بات بہت مفید ثابت ہوتی ہے کہ آپ کی اپنی ذاتی مصروفیات بھی ہوں۔ اور ویسے کہی ہر تعلق میں ایک فاصلہ رکھنا، ایک دوسرے کے لیے تھوڑا سر ار رکھنا آپس کی دلچسپی پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اپنا آپ پوری طرح سے واکرنا، 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 خاتمین گھر گرہستی کر رہی ہیں اور کوئی جا ب غیرہ نہیں کر رہیں ان کو یہ بات سمجھنی چاہیے۔ اور اگر فرصت بہت زیادہ ہوتی ہے گھر سنوارنے، کھانا پکانے، بچوں کی دلکشی بھال کرنے والے کام نہیں ہیں تو اپنے آپ کو ثابت تعمیری کاموں میں لگانا چاہیے۔

اپنے معاملات اور معلومات کو اپنے دائرہ کارٹک 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، پرنسل باتیں، جائیداد 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 جگہ 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 خواہ ایسی باتوں میں نہ پڑیں جس سے آپ کا کوئی برآہ راست تعلق نہیں۔ ہمارے پیارے بی صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث کا مشہوم 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 حجہ 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 اپنادین بچائیں اور باتوں کی ٹوہ میں نہ رہیں۔ شک نہ کریں۔ اگر آپ کو کبھی کچھ بتا دیا جاتا ہے تو ہمیشہ ایسا کیے جانے کی توقع نہ رکھیں۔ اگر آپ کارویہ دوستانہ، مخاصانہ 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 سفر 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 کی بیرہ 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 اپنے نعمتوں کے زوال اور آخرت میں عذاب کا باعث بننے 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 تدریجی 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 گرانگزرتی ہے وہ ایک طرف؛ اس پر اللہ تعالیٰ کی جو ناراضی ہوتی ہے اس کے تو خوف سے ہی کا ناپ جانا چاہیے۔ اس کے بارے میں ایک دل دہلا دینے والی حدیث موجود ہے جس میں عورتوں کی دو زندگیں کشہت سے داخل ہونے کی وجہ شوہروں کے ساتھ کفر ان نعمت کم و بیش اسی مفہوم کے ساتھ بیان کی گئی ہے۔

ناشکر اپنے 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 اپنے آنے لگے وہ اچھے و نعمتوں کی یاد دہانی کے لیے موجود ہو۔

تمہاری اور میری نسبیات سے کل آئیں: آپس میں بیٹھر یل سٹک حاب کتاب نہ رکھیں۔ ایک دوسرے کو بتائیں کہ جو میرا ہے وہ تمہارا بھی ہے الیہ کہ کوئی مملوک جائیں اد، زیور وغیرہ جس کو غصب کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔

کی بجائے Friends with benefits کی طرح behave کریں۔ تنگ دلی کی بجائے فراخ دلی کا رویہ اپنائیں۔ اگر میاں، بیوی و دونوں ہی جا ب 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 جیز پر کس نے پیسے خرچ کیے تو محبت کو تو خیر باد ہی کہہ دیں۔ مشترک طور پر معاشی مضبوطی کا ہدف اپنائیں۔ ہمارے بیمارے 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 بد لے جنت خرید

لی۔ کیا آج بھی کوئی ایسی مثالوں کو زندہ کر سکتا ہے؟ نفسانی خواہشات اور حاصل کی وہ لاحاصل دوڑ ہے کہ ہمدردی اور انسانیت کا جذبہ ہر رشتے سے مفتوہ 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 یوی لڑائی جھگڑے کو کتنے اچھے طریقے سے بینڈل کر پاتے ہیں۔ عظیم جوڑے اپنی اناکی بجائے اپنے رشتے کو اہمیت دے کر اس کو مستحکم بناتے ہیں۔ جبکہ یہ تو فوجوڑے اپنی جیت کے چکر میں ایک دوسرے کو کھو دیتے ہیں۔ مشہور امریکی ماہر نفیات John Gottman کی تحقیق کے مطابق چار ایسے روئیے ہیں جو کہ ازدواجی زندگی میں مسلسل مسائل پیدا کر کے طلاق کا باعث بنتے ہیں۔ ان میں تقدیر برائے اصلاح کی بجائے تقدیر برائے تحقیر کرنا، غلطیوں اور غیر ذمہ داریوں کا اعتراض کرنے کی بجائے ان کا دفاع کرنا، مسئلہ سلیمانی کی بجائے جذباتی دوسری 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 ثابت رابطے متفہ رابطوں سے 5 گنازیادہ ہوتے ہیں۔ جبکہ ناکام جوڑے ایک دوسرے کے ساتھ کیے جانے والے ہر 10 رابطوں میں سے 8 متفہ اور صرف 2 ثابت 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 کرنی 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 بھی 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 ابتنی انا کو کمزور اور عدل کو مضبوط پکڑنا چاہیے۔ یہی تعلیمات ہمیں قرآن سکھاتا ہے۔

حملہ مسئللوں پر کریں ایک دوسرے پر نہیں: اکثر اوقات بحث مباحثے میں مسئلہ پر بات کرنے کی بجائے موضوع اپنی پڑھی 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 تغیری 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 کو مورداً الزام ٹھہر انے کا۔ ماضی میں جس نے جو بھی کیا ہوا س پر تعنیٰ تشنیع کرنے سے درستگی نہیں کی جا سکتی بلکہ ہمدردانہ مشورے اور حکمت سے دی ہوئی تجویز سے ہی بہتری لائی جا سکتی ہے۔ جب بھی کوئی مسئلہ لے کر آئیں تو ساتھ اس کے ایک دو ممکنے حل بھی سوچ کر رکھیں اور وہ بھی پیش کریں۔ جو بات بھی کرنے لگیں اس سے پہلے یہ پر کھلیں کہ کیا اس بات سے مسئلے کے حل میں مدد ملتی ہے؟ کیا میرا مقصود 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 یادو سرے کو تکلیف دینے کے لیے کرتا ہے۔ اگر آپ ساتھ رہنا چاہتے ہیں تو یہ ہر گز نہ اپنائیں۔ یہ دوسرے کے لیے ناقابل بیان تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مسئللوں کو بات چیت سے حل کرنے کے لیے اپنا موقف نہ چھپائیں۔ اس پر بات کر کے ہی اس سے چھکارا پا جا سکتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے یا فاصلہ پیدا کرنے سے نہیں۔

ایک دوسرے کی ہتھ نہ کریں: پوری کوشش کریں کہ سب معاملات تمیز اور عزت کے دائرے میں رہیں۔ بے عزتی، بے وقعتی سے دلوں کو جو ٹھیک پہنچتی ہے، شیشے کے مانند دل جب ٹوٹنے لگے تو لاکھ جوڑنے پر بھی کر جیاں باتی رہ جاتی ہیں۔ اگر بر وقت رویوں کی درستگی کر لی جائے تو اس رشتے میں گنجائش بھی نکل آتی ہے۔ اللہ کے حکم سے دل میں بھی جاتے ہیں۔ اگر کسی بات پر تقدیم کرنا معاملات میں بہتری لانے کے لیے ضروری ہے تو زرم الفاظ کا استعمال کریں۔ اور کوشش کریں کہ ساتھ کسی اپنے 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 چیننا چلانا، چیزیں اٹھا کر پھینکنا، مار پیٹ کرنا، گلا پھاڑ 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 گمرے سے یہ کہتے ہوئے چلے جانا چاہیے کہ پہلے آپ خود کو سنبھال لیں۔ میں اس طرح کا rude behavior باکلی 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 اپنارویہ 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 ہیں۔ جب بھی آپ کو دوسرے فریق کے کسی روئیے یا کسی بات کی وجہ سے دکھ پہنچے تو اس وقت آپ یہ کر سکتے ہیں کہ بہت دھیتے لجھے میں نھیں 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 ٹھہڑا ہونے پر اپنا موقف بیان کر دے یا لکھ کر لے۔ اگر ایسا نہیں ہو گا تو مسلسل گرم اگری رہنے لگے گی جو کہ تنازع اور گھٹٹن کا ماحول پیدا کرے گی۔

غضے میں کی گئی باتوں کو سمجھیگی سے نہیں لینا چاہیے: یہ فطری بات ہے کہ غصے میں انسان صحیح اور غلط کی بیچان نہیں کر سکتا اور دوسرے کے حق میں زیادتی کر جاتا ہے۔ اس لیے سکون اور خوشی کی حالت میں کی گئی بات اعتبر کے زیادہ قابل ہے۔ غصے میں اگر آپ کا ساتھی یہ بھی کہدے کہ اسے آپ سے نفرت ہے تو بھی اس کو نظر انداز کر کے معاملہ ٹھہڑا ہونے پر اس کے روئیے 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 اگنور کرنے کے لیے تجویز: ہمارے معاشرے میں انتہائی سطحی قسم کی باتوں پر لڑائی بھگڑا کرنا عام بات ہے خصوصاً ایسی باتوں پر جن کا آخرت کی فلاں سے کوئی سر و کار نہیں ہوتا۔ ہنی مون پر نہ لے جانے پر بھگڑا، سرال میں اپنے معیار کی عزت نہ دیے جانے پر بھگڑا، شوہر کے آفس سے لیٹ آنے پر، فون نہ کرنے پر بھگڑا؛ غرض کہ ہر ناپسندیدہ بات پر نوک جھونک کرنا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہر چھوٹی چھوٹی بات کو مسئلہ بنانے کی عادت بگاڑی ڈالتی ہے۔ ہر نیا ایشوکھڑا کرنے سے پہلے یہ سوچیں کہ کیا یہ بات میرے لیے اگلے دس دن، ایک مینے، ایک سال، دس سال یا مرتے وقت اتنی ہی اہم ہو گی جتنی ابھی محسوس ہو رہی ہے؟ یہ سوچنے پر فوراً ہی اپنے عارضی دنیاوی مسئلے کی حقیقت آخرت کی لاتناہی زندگی کے مقابلے میں پیچ نظر آنے لگے گی۔ بہت سے مسائل اپنی ہی سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ ان کو آسانی سے اگنور کیا جا سکتا ہے۔

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

ازدواجی رشتے میں Pursuer/Distancer, Demand/Withdraw Pattern پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے بارے میں دونوں کو آگئی ہوئی چاہیے۔ اس میں ایک فریق مشتاق اور دوسرا بیز اور بننے لگتا ہے۔ ایک قربت چاہتا ہے دوسرا فرار۔ ایک بات کر کے مسائل سلب جھانا چاہتا ہے دوسرا خاموش رہ کر۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک فریق فطری طور پر زیادہ جنسی یہ جان 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۔

سوق رہا ہوتا ہے کہ مسئلہ کا حل صرف بات چیت سے ہی نکالا جا سکتا ہے جبکہ Pursuer 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 آرہے ہیں تو صورت حال میں کوئی نہ کوئی پیئر ضرور موجود ہوتا ہے۔ اس گھن پکر سے نکلنے کے لیے پہلے اس کی شاخت لازمی ہے۔ پھر اپناروں 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 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 بلیں گیم کھیلنے کی بجائے اس مسئلے کے حل کے لیے دونوں کو ہی ذمہ داری لینا پڑے گی۔ البتہ یہاں پر Pursuer یا دونوں میں سے جو بھی زیادہ emotionally strong ہو اس کو مسئلے کے حل کے لیے lead لینی 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 تہائی میں سوچنے اور معاملے میں بہتری لانے کے لیے وقت چاہ رہا ہے تو اسے یہ تہائی اور بریک ٹائم دیں۔ اس عرصے میں اپنے آپ کو کسی اچھے، ثابت شوق کے کام میں لگائیں۔ اپنی ایک الگ سپیس بنایاں

لیں جہاں آپ اپنا دھیان اور توجہ اپنے ساتھی سے ہٹا سکیں۔ ایک Journal بنالیں جہاں اپنے پسندیدہ میڈیم آف ایکسپریشن 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۔ دھنے انداز میں ایک دوسرے کو اپروچ کریں۔ دونوں کو یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کیا زندگی میں ان کی ترجیحات درست ہیں؟ کیا ازدواجی رشته 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 دبایا، اللہ کو مطلوب بنایا، اس کے ساتھ معاملہ سنوارا تو مخلوق اور مطلوب خود کھنچا چلا آتا ہے۔

میرج کو نسلگ لیانا مفید ثابت ہو سکتا ہے: اگر آپ کا ساتھی بار بار اپنے مسئلے کا اظہار کر رہا ہے تو اس کو بکانہ لیں۔ انہیں خود سے آپس میں ہی حل کرنے کی اپیلیں کوشش کریں۔ البتہ اگر کوئی تدبیر کار گر نہیں آرہی تو کو نسلگ کی آپشن ضرور مدد نظر رکھیں۔ ہمارے پاس تانی معاشرے میں تو بیلشن شپ اور میرج کو نسلگ کا ٹرینڈ سرے سے ہے ہی نہیں۔ اس کو اپنانے کی اشد ضرورت ہے۔ عین ممکن ہے ماہرین آپ کو ایسا نقطہ سمجھادیں جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو۔ اس کے علاوہ اس پیٹریں کے بارے میں مزید مطالعے سے اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے۔

اصلاح کے لیے مناسب وقت دیں: ایک دوسرے کو اصلاح، روپیوں 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 دھرانے اور اپنا آپ سدھارنے کا اعادہ کرے تو ترمی احتیار 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 سناؤ 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 اول 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 کھوں چکے ہیں، ایک دوسرے

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

اگر آپس میں موافقت نہ ہو پائے: گھر لیوناچتی قریبی رشتہوں کے ظلم اور منفی کردار سے بھی ہو سکتی ہے اور میاں یوئی 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 باتی ہی نہ رہے۔ اگر ایک دوسرے کے ساتھ بن نہیں پائی؛ دل نہیں مل سکے؛ انڈر سینڈنگ نہیں ہو سکی تو اس کو خاندانوں کی دشمنی میں تبدیل کرنے کی بجائے مہذب طور اطوار اپنائے جانے چاہیے۔ معاملہ اگر سمجھنے میں نہیں آ رہا، موافقت نہیں ہو پار ہی تو ضروری نہیں کہ ایک دوسرے پر کچڑی اچھالا جائے۔ دوسرے کو ہی قصور وار خشمہ ایا جائے۔ یاد رکھیں ظلم خواہ چھوٹ سے چھوٹا ہو اللہ تعالیٰ کے ہاں ضرور پکڑا جائے گا اس کی سزا کا ٹھی پڑے گی۔

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

اللہ تعالیٰ کا خوف کھائیں اس کی طرف رجوع کریں۔ ثبت 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 دشنا می سے پر ہیز 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 حسن طریقے سے نباه کرنے، پرانی باتیں بھلا کر ایک نیا آغاز کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہ ازدواجی رشتہ خالی ڈبے کی طرح ہے اس میں بیار، محبت، عزت، اخلاص، ایک دوسرے کو خوشی اور راحت دینے والے، اللہ کی رضا کی خاطر کیے گئے بغرض اعمال، خیالات اور جذبات ڈالنے پڑتے ہیں۔ اس کے لیے شعوری کوشش کسی ایک کو نہیں دنوں 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

مدتیں سے نقش دل تھیں

گئی راتوں کے تمام موسم

سیھی بھاریں، سیھی خرائیں

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

سمیئے آنکھوں میں خواب اس کے

اندھیر راتوں میں اس کو ڈھونڈا

وہ جب ملا تو یوں لگا

جیسے خزان کا موسم گزر چکا تھا

بہت پرانا تھا ساتھ اس کا

یہ سلسلہ کچھ نیا نہیں تھا

کھر 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 نظر انداز 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 ہاریں۔