

حصہ ششم

صحت اور صفائی

صحت مندر بننے کے بنیادی اصول

صحت مندر بننے کے لیے سب سے پہلا اور بڑا اصول یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ قدرتی ماحول میں رہا جائے اور قدرتی طریقہ زندگی اختیار کیا جائے۔ اگر ہم قدرتی طرز زندگی بس کریں اور اپنے رہن سہن، آب و ہوا اور غذا کے استعمال میں بھی اختیاط کریں اور قدرت سے قریب تر رہیں تو ہماری صحت نہایت اچھی ہوگی اور ہم زیادہ تر پیار یوں سے محفوظ رہیں گے۔

☆ صح جلدی اٹھنے اور رات کو جلدی سونے کی عادت ڈالیں۔

☆ دن میں کم از کم آدھ گھنٹا تیز تیز چلنا صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔ صح کے وقت کی سیر دن بھر چاک و چوبند رکھتی ہے۔

☆ نہار منہ بغیر کچھ کھانے منہ دھوکا اور دانت صاف کر کے ایک یاد گلاس پانی بینا نظامِ خضم کے لیے بہت مفید ہے۔

تیز نمک مرچ، مصالحہ زیادہ گھنی اور مرغن غذا سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ اس سے صحت کو شدید نقصان پہنچتا

☆ ہے۔ زیادہ سے زیادہ کوشش کرنی چاہیئے کہ کھانے میں سادہ غذاء، سبزیاں، پھل دالیں، دودھ اور دہی استعمال کیا جائے۔ اس طرح آپ السر، معدے اور آنٹوں کے رُغم بوا سیر تیز ابیت، شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور اس کے نتیجے میں ہونے والی دوسرا پیار یوں دل کے مختلف امراض سے محفوظ رہیں گے۔ سبز یوں اور گوشت کو بہت زیادہ

بھون بھون کر نہیں پکانا چاہیئے اس سے وٹامن اور دوسرا قیمتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ گوشت کا استعمال چاہے وہ گائے، بھینس، بکرے یا مرغی کا ہی کیوں نہ ہو انتہا اس سے کھانا چاہیئے۔ بہت زیادہ گوشت کھانے سے

صحت اچھی ہونے کی بجائے خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے کہ آپ موگی سبز یا نتازہ پھل اور دالیں وغیرہ کھائیں۔

پھل اور سبزی کو کاشنے سے پہلے اچھی طرح دھونا چاہیئے تاکہ اس کے اوپر گلی ہوئی مٹی اور کھاد (جس میں مختلف

کیمیکل ہوتے ہیں) ڈھل جائے۔ سبزی کاٹ کر دھونے سے اسکے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

☆ کچی سبز یاں مثلاً گاجریں، مولیاں، پودیں، پیاز، لہسن، اورک اور لیموں جسم کے لیے بہت ضروری ہیں اور مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔

☆ کھانے میں ممکن اور چینی کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ چینی کی بجائے اگر گزیا شکر کا استعمال کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

☆ جدید تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کھانا پکانے کے لیے بہترین تیل یا تو زیتون کا تیل ہے یا پھر سرسوں کا تیل۔ اس کے علاوہ کھانے میں بہتر پکنانی وہ ہے جو دودھ سے حاصل ہو جیسے بالائی، مکھن، دیسی گھنی وغیرہ۔ جانوروں کی چربی سے حاصل کی ہوئی پکنانی سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ یہ پکنانی دل پر برا اثر ڈالتی ہے اور خون کی نالیوں کو نگہ بنا دیتی ہے۔

☆ گرمی کے موسم میں پسینہ آنا ایک قدرتی عمل ہے اس کو روکنا صحیح نہیں ہے۔ آج کل ایک کنڈی بیشتر کا استعمال اس قدر بڑھ گیا ہے کہ سارا سارا دن اور رات کے وقت مصنوعی ٹھنڈک کا ماحول رکھا جاتا ہے۔ اس مصنوعی ٹھنڈک سے آہستہ آہستہ سارے جسم کے پٹھے اور اعصاب متاثر ہو جاتے ہیں۔ یعنی نیپاریاں سامنے آ رہی ہیں۔ جن کا علاج بھی مشکل سے ہی ہو پاتا ہے۔ پرانے وقت میں ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لیے کچھ سچھ پیدل چلانا ضرور پڑتا تھا۔ جسم کی ورزش بھی ہو جاتی تھی اور تازہ ہوا میں سانس لینے سے بھی پھر دوں کی ورزش بھی ہو جاتی تھی۔ آج کل یہ رواج بالکل ختم ہو گیا ہے جو کہ صحیح نہیں ہے۔ سارا سارا دن دفتروں میں بیٹھے اور مناسب ورزش نہ کرنے سے موتا پا، ہائی بلڈ پریسٹر، ڈپریشن اور ذیابیطس چیزیں نیپاریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے دن میں کم از کم ایک گھنٹہ ورزش یا پیدل چلانا اور تازہ ہوا میں گھرے گھرے سانس لینا بہت ضروری ہے۔

☆ جہاں تک ممکن ہو شاپ اور پلاسٹک بیگ کا استعمال ترک کر دیں۔ ان کا استعمال مضر صحت ہے۔ کھانے پینے کی

☆ چیزیں جیسے دودھ، دہی، پکا ہوا سالن وغیرہ ہر گز شاپ میں نہ ڈالیں۔ صحت کے لیے بہت سخت نقصان دہ ہیں۔

آج کل ہم دیکھتے ہیں چھوٹے چھوٹے بچوں کو یونیک لگ جاتی ہے۔ یہ سب ناخالص غذا کے استعمال اور بہت

☆ زیادہ ٹوی دیکھنے سے ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ قریب سے ٹوی دیکھنا بھی نظر کو شدید نقصان پہنچا رہا

☆ ہے۔ کوشش کیجئے کہ آپ اور بچے ایک یادوگھنوں سے زیادہ روزانہ ٹوی نہ دیکھیں اور ٹوی سے کم از کم

14 فٹ فاصلہ ضرور ہو۔

☆ کمپیوٹر کے آگے کام کرتے رہنے سے بھی نظر پر برا اثر پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر گھنٹے یا آدھ گھنٹے بعد آنکھوں کو آرام دین، کچھ سیکنڈ بندر کھیں۔ ان کو دور کسی مقام پر

فوس (تجہ) کروائیں تاکہ آگھ کے پھوٹوں کی بھی ورزش ہو۔ صبح صبح سبزے کو دیکھنا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔ نزدیک کا کام کرنے والے مثلاً لکھنے پڑھنے والے بچے اور کمپیوٹر کے آگے کام کرنے والے لوگوں کو

چاہیئے کہ وہ کبھی دور ایک فاصلے پر کچھ درینظر ضرور جائیں۔ تاکہ آنکھوں کی ورزش ہوتی رہے اور زنگاہ کمزور نہ ہو۔

☆ حدیث مبارک سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور اکرم ﷺ اس بات کو پسند فرماتے تھے کہ صبح سویرے اٹھ کر رزق کی

تلائش میں نکلا جائے اور شام ڈھلتے ڈھلتے گھر واپس آ جایا جائے۔ جدید تحقیق سے بھی بھی ثابت ہوتا ہے کہ صبح

سویرے جسم میں زیادہ تو انائی ہوتی ہے اور دل و دماغ چست ہوتے ہیں۔ ہر کام بہتر ہوتا ہے جوں جوں دن

ڈھلتا جاتا ہے ہماری تو انائی اور کار کر دگی کم ہوتی جاتی ہے۔ صحت بخش روایہ ہے کہ صبح سویرے سب کام کئے

جائیں اور شام ڈھلتے ہی اپنے گھروں کا رخ کیا جائے۔ تاکہ رات کو جلدی سویا جائے اور اگلے دن صبح کے وقت

انہنا آسان ہو۔ آج کل فلمیں اور ڈش دیکھتے دیکھتے ہم ساری رات گزار دیتے ہیں اور اگلے دن دوپہر تک

پڑے سوتے رہتے ہیں۔ زندگی گزارنے کے یہ ڈھنگ صحیح نہیں ہیں اور آخر کار ہم نقصان ہی اٹھاتے ہیں۔

پانی ہمیشہ ابال کر رہیں۔ اس طرح کرنے سے آپ پیٹ کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو جائیں گے۔ دن میں

☆ کم از کم دن گلاں پانی ضرور رہیں۔

☆ کھانے سے پہلے اور رُخ حاجت کے بعد صابن سے ہاتھ دھولینے سے آپ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے

ہیں۔

☆ کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر کھیں تاکہ ان پر کمھی، مچھر یا کوئی اور کیڑا نہ بیٹھے اور بیماریاں نہ

پھیلائے۔ گندگی اور مکھیوں کے ذریعے دست، بچپن، ثانیوفانیڈ، ہیضمہ اور بریقان کی بیماری چھیلتی ہے۔

☆ کھانے کو ہمیشہ اچھی طرح سے گرم کر کے کھائیں۔ ٹھنڈے سالن میں جراشیم ہو سکتے ہیں جو کہ کھانا اچھی طرح

گرم کرنے سے مر جاتے ہیں۔

☆ رات کا بچا ہوا کھانا اچھی طرح ڈھانک کر فریق میں رکھ دیں ورنہ صبح کو ضائع کر دیں۔ گری کے موسم میں کوشش

کریں کہ ہمیشہ تازہ کھانا کھائیں۔ باسی چاول یا دال نہ کھائیں۔ اس سے ہیضمہ، ثانیوفانیڈ اور دست لگنے کا

خطرہ ہو جاتا ہے۔

☆ خاص طور پر بچوں کو ہمیشہ تازہ کھانا بنا کر کھلانیں اور بچا ہوا کھانا یا چاول ضائع کر دیں۔ بچے بہت جلد بیمار پڑے

جاتے ہیں۔

☆ بچوں کو ہمیشہ پانی ابال کر پلائیں۔

☆ بچوں کے استعمال کے برتن جیسے چیजیں، کپ، پلیٹ اور دودھ کی بوتل (بہتر ہے کہ دودھ کپ یا گلاس سے پلایا جائے) کو ہمیشہ ابال کر رہا میں خنک کر کے ڈھانپ کر رکھ دیا جائے۔ دودھ کی بوتل یا نیڈر ریاچونسی گندی ہوتی چیز فور آئیا رپڑ جاتے ہیں۔ ان کو اللیاں یادست لگ جاتے ہیں۔ اس لیے چوسنی تو بچوں کو ہرگز نہیں لگانی چاہیے کیونکہ بچے گندی پھنسنی منہ میں ڈال لیتا ہے اور بعد میں بیمار رپڑ جاتا ہے۔ بچے کے استعمال کے برتن ہمیشہ ڈھانپ کر رکیں تاکہ ان پر کھیاں نہ بیٹھیں۔ اس طرح آپ کے بچے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ حدیث شریف سے بھی یہی معلوم ہوتا ہے کہ آنحضرت ﷺ چزوں کو صاف ستمرا اور ڈھانپ کر رکھنے پر زور فرماتے۔

☆ اپنے گھر کو اندر اور باہر سے صاف ستمرا رکھیں۔ باقاعدگی سے دیواروں پر سے جالے اتاریں اور ان کو مجاڑیں کرے کے اندر روزانہ کم از کم آدھ گھنٹے کے لیے صح و شام کھر کیاں کھویں تاکہ تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر ہو۔ اس سے بہت سی بیماریوں خاص طور پر بی جیسی موزی بیماری کے جراہیم مر جاتے ہیں۔

گھر کے اندر کوڑا کر کت نہ بیج ہونے دین اور نہ ہی گھر کے باہر گلی میں پھیکیں۔ گلی ہمارے گھر کا ہی ایک حصہ ہے۔ سوچا جائے تو گھر کے اندر آنے کے لیے باہر ہی سے راستہ بنتا ہے اور اگر گلی میں غلامت اور گندگی کے ڈھیر لگے ہوں گے تو گھر میں آنے والے قدم اسی غلامت کے جراہیم اندر لے آئیں گے۔ اسی فرش پر بچے کھلتے ہیں اور بھیل پر گری ہوئی چیزیں بچے بعض مرتبہ منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ اس لیے گھر کے باہر گلی کی صفائی بھی اتنی ہی اہم ہے جتنی گھر کے اندر کی۔ اور ویسے بھی باہر سے آنے والی گردشی اور کھیاں چھروں وغیرہ سب مختلف جراہیم لیے ہوئے ہوتے ہیں۔

☆ کوشش کرنی چاہیے کہ باہر سڑک پر استعمال کئے ہوئے جوتے گھر کے اندر استعمال نہ کئے جائیں۔ گھر کے اندر استعمال کے لیے دوسری چپل رکھیں۔ اسی طرح غسل خانہ یا لیٹرین میں جانے کے لیے ایک چپل علیحدہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ لیٹرین کے فرش پر بھی بیشمار جراہیم موجود ہوتے ہیں اور ہمارے بیرون کے ذریعے ہمارے کروں اور باور پی خانہ تک جا پہنچتے ہیں جس سے مختلف بیماریاں پھیلتی ہیں۔

☆ استعمال کے کپڑے باؤر پی خانے کے رومال، صافیاں، دسترخوان، روٹی کا کپڑا، مجاڑاں، دغیرہ وغیرہ وقتاً دھوتے رہنا چاہیے۔

☆ باؤر پی خانے کے کپڑے اور پہنچنے کے کپڑے کبھی یک ساتھ مت دھوئیں۔ اسلام میں پا کیزگی اور صفائی پر بہت زور دیا گیا ہے یہ اسی لیے تاکہ کسی قسم کی بیماری نہ لگے۔

☆ بچے اگر کمرے کے اندر پیشاپ یا پاخانہ کر دیں تو اس جگہ کو اچھی طرح پانی سے دھون دینا چاہیے اور خشک کر دینا چاہیے۔

☆ گھر کے اندر فرش پر ہرگز نہیں تھوکنا چاہیے۔ اس سے نزلہ زکام، کھانسی اُٹی بی اور نمونیا کے جراحتیں پھیلتے ہیں۔ ہمیشہ نالی یا بیسن میں ٹھوک چھینگیں اور اوپر پانی بہادیں۔

جلد کی حفاظت

☆ جہاں تک ممکن ہو سورج کی تیز دھوپ، مٹی اور گرد و غبار سے خود کو بچانا چاہیے۔

☆ چہرے کو دن میں چار پانچ مرتبہ پانی سے دھونا چاہیے اور کم از کم دو مرتبہ صابن سے مند و ہونا چاہیے تاکہ چہرہ کے مسام صاف ہو جائیں۔ پچنانئی، مٹی اور میل دور ہو جائے۔

☆ چہرے پر زیادہ سے زیادہ پانی کے چھینٹے مارنے سے ایک تو جلد صاف سترہ ہو جاتی ہے دوسرا دوران خون تیز ہو جاتا ہے جس سے چہرے پرتازگی اور چک پیدا ہوتی ہے۔

☆ دن میں 10-12 گلاس پانی پینے سے بھی چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔ کیونکہ جسم میں تیزابی اور فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔

☆ چہرے پر زیادہ کریبوں اور بازاری نہجوں کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ چہرے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اسے خواہ نہجہ کے تجربے کی نظر نہیں کرنا چاہیے۔ یہ ہماری غلط فہمی ہے کہ شاید بازار میں ملنے والے لوشن اور کریمیں ہماری جلد کی غہدہ اشتہ بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے گھر کے اندر ہی وہ سب چیزیں موجود ہیں جن کے باقاعدہ استعمال سے کچھ ہی دنوں میں چہرہ صاف سترہ ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ اگر ہم اپنی خوراک کا دھیان رکھیں تازہ پھل بیزیاں، دودھ اور دہی کثرت سے استعمال کریں تو ہم جھبڑیوں، چھائیوں، داغ دھبوں اور آنکھوں کے بچے حلقوں پر نے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ دن میں کم از کم ایک بار یا رات کو سونے سے پہلے زینون یا بادام کے تیل کے چند قطرے چہرے پر لگا کر جلد میں جذب کر دیں۔ اس کے بعد گلی روئی سے چہرے کو اچھی طرح پوچھ لیں اور اس کے بعد سادہ پانی سے چہرے کو دھوڈالیں۔ اس طریقے سے جلد کے اندر کی میل اور چکنائی بھی صاف ہو جاتی ہے اور چہرے پر دانے نہیں نکلتے۔ چکنی جلد کے لیے بین یا جو کا آٹا بہت مفید ہے۔ چند قطرے پانی یا دودھ کے اندر ڈال کر اس کی پیسٹ سے منہ صاف کریں۔ دس منٹ اس کو چہرے پر لگا رہنے دیں اور اسکے بعد پانی سے منہ دھولیں۔ کیل مہا سے اور داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔

☆ ثماڑ کھیرے اور آلو کا پانی چہرے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ ان کے گلڑے چہرے پر دس منٹ رکھنے سے جلد کو بہت تازگی حاصل ہوتی ہے۔

☆ ہفتے میں دوبار کسی بھی تیل جیسے سرسوں، ناریل، بادام یا زینون کے تیل سے سرا در گردن کی ماش کرنی چاہیئے۔ اس سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور بال مضبوط گھنٹے اور لمبے ہوتے ہیں۔ مخفیریہ کرد روزانہ تازہ ہوا میں گھرے سانس لینا، ہلکی ورزش یا روزانہ آدھ گھنٹے کی سیر کم از کم دس گلاس پانی کا استعمال، پھل اور تازہ سبزیوں کا بکثرت استعمال، مناسب نیڈ (کم از کم 7-8) گھنٹے رات کا درد پھر میں مناسب آرام ذہنی تکرات سے بچاؤ اور صفائی سترائی کا خیال رکھنے سے انسان جہاں بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے وہیں انسان بہترین شکل و صورت اور پرکشش شخصیت کا حامل بن جاتا ہے۔

جلد کے عام مسائل کا حل

آنکھوں کے گرد ہلکوں سے محفوظ رہنے کے لیے ایک توکمل 7-8 گھنٹے کی نیند ضرور لیں۔ رات کو جلدی سو جانے کی عادت ڈالیں اور صبح جلدی اٹھیں۔ صبح اٹھ کر دونوں ہتھیلوں کو آپس میں زور زور سے رگڑیں۔ جب گرم ہو جائیں تو ان کو آنکھوں پر رکھیں۔ چند بار ایسا ہی کریں۔

☆ غذا میں پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔

☆ قبض نہ ہونے دیں۔

☆ 10 گلاس پانی روزانہ پیں۔ خاص طور پر صبح اٹھنے ہی دو گلاس پانی پینا بہت مفید ہے۔

☆ جسم میں خون کی کمی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے قیمة گوشت، کلیجی، انڈا، لووبیا اور پاک میتھی بہت مفید ہے۔

- ☆ کیلشیم اور غنف و ٹامن کی دودھ، دہی، پیزیر، دالیں، دلیہ، بچل اور سبزیاں کھانے سے ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح پھرے پر داغ دھنپیں پڑتے۔ جلد پر پڑے سفید نشاں اور تل بھی ختم ہو جاتے ہیں۔
- ☆ کچاپیاز، لہسن، اور ک، پودینہ، یہ مول کا استعمال کھانے میں ضرور کرنا چاہیے۔
- ☆ ہتر بھی ہے کہ ہم اپنے آپ کو اور ارد گرد کے ماحول کو قدرت کے قریب تر رکھنے کی کوشش کریں۔ زیادہ سے زیاد ہ بزرہ اور درخت لگائیں۔ صحت بخش نذر اکھاں کیں اور ہلکی ورزش روزانہ کریں۔ سارا سارا دن اور راتیں فی وی اور فلموں میں برباد نہ کریں بلکہ اعتماد سے سب کام کریں۔ فارغ اوقات میں ایک دوسراے کی مدد کریں دوسروں کا دکھ درد بانٹیں۔ وہ میں ایک خاص وقت نکال کر اپنے خالق اللہ کو دل کی گہرائیوں سے یاد کریں اور اپنے لیے سکون، کامیابی اور رہنمائی مانگیں۔ اس فارمولے پر عمل کر کے ہم یقیناً ایک کامیاب اور صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔

☆ _____ ☆

جسمانی صفائی اہمیت اور طریقہ کار

صفائی نصب ایمان ہے۔ جب ہم کسی سے ملتے ہیں تو سب سے پہلے اس کی ظاہری شخصیت کا جائزہ لیتے ہیں۔ ایک صاف ستر انسان یقیناً اپنی شخصیت کا اچھا تاثر چھوڑتا ہے۔
جسمانی صفائی کے لیے مندرجہ ذیل باتیں بہت اہم ہیں جو کہ درحقیقت بہت معمولی ہیں لیکن ان پر عمل کرنے سے ہم بہت بڑی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ہاتھ

ہمارے ہاتھ ہمارے جسم کا وہ حصہ ہیں جس کے ذریعے ہم کھاتے پیتے ہیں اور سب سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہاتھوں کے ذریعے اپنے جسم کے دوسرے حصوں کو صاف ستر آرکتے ہیں۔

ہاتھوں کو کب وضو نما چائے

- ☆ صحیح سوریے اٹھتے ہی
- ☆ کچھ کھانے سے پہلے
- ☆ رفع حاجت کے بعد
- ☆ پنچے کو یا کسی دوسرے کو کھانا کھلانے سے پہلے
- ☆ گمر کی صفائی کرنے اور کوڑا کر کر پھینکنے کے بعد
- ☆ بچوں کو صاف ستر آرکرنے یا انکا پیشاپ یا پاخانہ صاف کرنے کے بعد
- ☆ جانوروں کو صاف کرنے یا چارہ ڈالنے کے بعد
- ☆ کسی بیمار کی خدمت کرنے اور دیکھ بھال کرنے کے بعد
- ☆ ریت مٹی یا گارے سے کوئی کام کرنے کے بعد

ہاتھوں سے ہم بہت کام لیتے ہیں اور کچھ کام نہ بھی لیں تب بھی کچھ دیر کے بعد ہاتھوں کے اوپر میل اور گندگی جمنا شروع ہو جاتی ہے جو بعض مرتبہ نظر نہیں آتی۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ اگر بظاہر صاف ہاتھوں کو آپ دو گھنٹے کے بعد

اچھی طرح صابن لگا کسی بھی برتن یا میسن میں دھوئیں تو ہاتھوں سے میل کچیل جھاگ کے ذریعے اتر کر برتن میں نظر آئے گی۔ اس لیے وقت فتح ہاتھوں کو صابن سے دھوتے رہنا چاہیے۔

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

سب سے پہلے ہاتھوں کو پانی سے گیلا کریں۔ اس کے بعد اچھی طرح سے صابن لگائیں اور دونوں ہاتھوں کو میں۔ جھاگ بنائیں اور صاف پانی سے ہاتھوں کو دھوڈالیں۔ ہاتھ دھوتے وقت ناخنوں کو مت بھولیں اور دونوں ہاتھوں کے ناخن کے اندر سے میل ضرور نکالیں ورنہ اس میں گندگی پھنسی رہے گی۔ اس مقصد کے لیے کوئی دانت صاف کرنے والا پرانا برش بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایک مرتبہ ہاتھ دھونے کے بعد اگر جھاگ بہت میلا ہو تو دوبارہ صابن لگا کر ہاتھ دھوئیں۔

ہاتھ دھونے کے بعد بہتر ہے کہ ان کو ہوا میں خلک ہونے دیں۔ خاص طور پر کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو کسی بھی کپڑے سے نہیں پوچھنا چاہیے۔ کیونکہ کپڑے پر موجود میل ہاتھوں کو دوبارہ نگدا کر سکتا ہے۔

چہرہ

ہاتھوں کے بعد جسم کا سب سے اہم حصہ ہمارا چھڑا ہے۔ چہرے کو دن میں کئی مرتبہ پانی سے دھونا چاہیے اور کم از کم دو مرتبہ صابن لگانا چاہیے ہمارے چہرے کے مختلف حصے ہیں اور ان سب کو صاف رکھنا ضروری ہے۔

دانت

دانتوں کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ ہمارے نظام ہضم کا دارود ہمارے صاف دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو صحیح سوریے میخ مسواؤک یا ہاتھ برش اور پیسٹ کے ذریعے کم تین سے پانچ منٹ تک صاف رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے بھی دانتوں کو اچھی طرح سے صاف کرنا چاہیے ورنہ منہ میں خوارک کے ذرات رہ جاتے ہیں جو کہ مسوڑوں اور دانتوں کو کمزور کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ بھی کھانے کے بعد پانی سے اچھی طرح سے کلی ضرور کر لئی چاہیے اور دانتوں میں کچھ گانپیں رہنا چاہیے تاکہ منہ سے بوئنا آئے اور نہ ہی دانت ٹراپ ہوں۔ خاص طور پر میٹھا کھانے کے بعد دانت ضرور صاف

کرنے چاہئیں ورنہ بہت چھوٹی عمر میں ہی دانت اور داڑھیں کمزور ہو کر نکل جاتی ہیں۔ بچوں کو بھی رات دودھ پلانے کے بعد برش ضرور کروانا چاہیے تاکہ دانتوں پر یٹھانہ لگا رہ جائے۔

کان

کان جسم کا ایک اہم حصہ ہیں۔ نہاتے وقت کوشش کرنی چاہیے کہ دونوں کان باہر سے اچھی طرح صابن سے صاف کر لیے جائیں۔ جہاں تک کان کے اندر کے حصے کا تعقیل ہے اس کو کسی بھی پن یا پٹسل سے صاف نہیں کرنا چاہیے۔ ایک صاف رومال لے کر اس کے ایک سرے کو صاف بننے کے اوپر پڑھالیں اور اس کی مدد سے کان صاف کریں۔ اسی طرح بچوں کے کان بھی احتیاط سے صاف کریں۔

کان جسم کا بہت نازک حصہ ہیں۔ کان کے اندر دور تک پن نہیں لے جانی چاہیے اور نہ ہی پٹسل یا کسی نوکیلی چیز سے کان صاف کرنا چاہیے ورنہ کان میں زخم آسکتے ہیں یا کان کے اندر پٹسل کا سکہ جا سکتا ہے جس سے بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

آنکھیں

آنکھوں کو صبح و شام وقتاً فوتاً صاف پانی سے دھوتے رہنا چاہیے۔ اس سے آنکھیں صاف اور چمکدار رہتی ہیں۔ جب بھی مند دھوئیں کوشش کریں کہ آنکھوں میں تازہ مٹھنے پانی کے چھینٹے ضرور ماریں۔ کبھی آنکھ میں کچھ پڑ جائے تو ہرگز ہرگز آنکھ کو مسلنے کی کوشش نہ کریں اس سے آنکھ میں زخم آ سکتا ہے اور بینائی بھی جاسکتی ہے۔ صرف پانی سے دھوئیں۔ مٹھی میں پانی بھر کر اس میں آنکھ کھولیں اور بند کریں اس سے آنکھ صاف ہو جائے گی۔

ناک

منہ دھوتے وقت ناک بھی صاف کر لینا چاہیے۔ اس سے ناک میں موجود چھوٹے چھوٹے بالوں میں موجود مٹی اور گندگی نکل جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔

بال

بالوں کو روزانہ کم از کم دو مرتبہ صاف لگنگی یا برش کی مدد سے سنوارنا چاہیے۔ روزانہ نہیں تو کم از کم ہر دوسرے دن بالوں کو صابن یا شیپو سے ضرور ہولیتا چاہیے۔ بالوں میں ہفتے میں ایک بار تین لگا کر ماش کرنی چاہیے اس سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے اور بال مضبوط ہوتے ہیں۔ اپنی لگنگی یا برش کسی دوسرے کو استعمال کے لیے نہیں دینا چاہیے اس سے بعض جلد کی پیاریاں بھلتی ہیں۔ بچوں میں اسی طرح سرکی جو کیمیں ایک سے دوسرے بچے کے بالوں میں چلی جاتی ہیں۔

حضرت جابرؓ نے فرمایا ”ایک دن نبی پاک ﷺ ہم سے ملنے کے بعد ہمارے یہاں رونق افرود ہوئے۔ آپ ﷺ نے دیکھا کہ ایک آدمی گرد و غبار میں اٹا ہوا ہے اور اس کے بال بکھرے ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا：“کیا اس کے پاس کوئی لگنگا نہیں ہے کہ یہاں پہنچنے والوں کو بنا سنوار لے۔” (مکملۃ المصالح)

پاؤں

دونوں پیروں اور ان کی انگلیاں اور ناخن صاف رکھنا بہت اہم ہے۔ دن میں کم از کم دو مرتبہ پیر ضرور دھونے چاہیں۔ پیر دھو کر خشک کر لیے جائیں اور ان کو چند گھنٹے کھلی چپل میں ضرور رکھنا چاہیے تاکہ پیروں کو ہوا لگے۔ پاؤں کو زیادہ عرصہ گلیا اور بذر کھنے سے جلد کے سفید اور پھٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور اس سے بوآ نہ گلتی ہے۔ دوسرے کی چپل یا جو نہیں پہننا چاہیے۔ سردی کے موسم میں تیل یا ویز لین سے پی کا سماں کرنا چاہیے۔ بچی ہوئی ایڈیوں کی مدد سے رگڑ کر صاف کر لینا چاہیے۔ اس کے بعد ویز لین کا کر جرا ایں پہن لئی چاہیں۔

جسم

دن میں کم از کم ایک بار نہنا ضرور چاہیے۔ گرمیوں کے موسم میں دن میں دو یا تین بار نہنا بھی ضروری ہو جاتا ہے تاکہ جسم مٹی پسینہ اور گرد و غبار سے صاف ہو جائے۔ نہا کر صاف سترے دھلنے ہوئے کپڑے پہن لینے چاہیں۔ نہانے کے بعد اگر جسم پر خشکی ہو یا جلد اکڑ جائے تو چاہیے کہ زیتون یا سرسوں کے تیل کے چند قطرے پورے جسم پر مل لیے جائیں۔ ویز لین بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

سوچا جائے تو ہمیں محسوس ہو گا کہ ہمارے مذہب اسلام میں کس قدر آسانی ہے۔ روزانہ پانچ وقت کی نماز پڑھنے کے لیے جب ہم پانچ مرتبہ دھو کرتے ہیں تو خود بخود ہمارا جسم اچھی طرح سے صاف ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیقیں

سے بھی معلوم ہوا ہے کہ دن میں کئی مرتبہ اپنے اعضاء کو صاف کرنا اچھی صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔ سائنس تواب اس نتیجے پر پہنچی ہے جبکہ آج سے چودہ موسال پہلے ہی وضو کے ذریعے نہیں یہ بتا دیا گیا تھا کہ اس طریقہ صفائی سے ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

نہایت اور صاف سترارہنے سے خارش کی بیماری نہیں ہوتی اور انسان مختلف جلد کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

جسمانی صفائی کیوں اہم ہے؟

تحقیق سے بھی بات سامنے آئی ہے کہ بہت سی بیماریاں ہاتھ یا جسم کو صاف نہ رکھنے سے ہی وجود میں آتی اور چھلیتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سی بیماریاں ہیں جو کہ گندے ہاتھوں سے چھلیتی ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں یا بڑوں میں

☆	دست / پیچش	☆	الٹی آنا
☆	ٹائیفائنڈ	☆	ہیضہ
☆	گردان توڑ بخار	☆	برقان

ان بیماریوں کے جرا شیم پیش آپ اور پا خانے میں خارج ہوتے ہیں۔

خاص طور پر رفع حاجت کے بعد صابن سے ہاتھ نہ دھونے سے ان سب بیماریوں کے جرا شیم چھلینے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمیشہ کچھ بھی کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے ضرور دھولینے چاہئیں اور کھانا صاف ستر اکھانا چاہیئے اور پانی ابال کر پینا چاہیئے۔ گھر سے باہر کھانا کھاتے اور پانی پیتے وقت اطمینان کر لینا چاہیئے کہ صفائی تسلی بخش ہے یا نہیں اگر شک ہو تو بھی مت ایسا کھانا کھائیں اور خاص طور پر ایسا پانی بھی نہ پیں۔

اسلام کی نظر میں صفائی کی اہمیت اور اس کی میڈیکل شہادت

جدید تحقیق سے یہ ثابت ہے کہ دن میں کم از کم چار پانچ مرتبہ ہاتھ منہ اور دوسرے اعضاء دھولینے سے انسان تازہ دم بھی ہوتا ہے اور بہت سی بیماریوں سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس سے وضو کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔

☆ حضور اکرم ﷺ مسوک کرنے کو بہت پسند فرماتے تھے اور آپ ﷺ کی کوشش ہوتی تھی کہ ہر مرتبہ وضو سے پہلے آپ مسوک ضرور کریں۔ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ مسوک دانتوں اور مسوزوں کے لیے بہترین صفائی اور روزش کا ذریعہ ہے۔

☆ سنت ہے کہ کچھ بھی کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھولیے جائیں۔ اس بات میں اب تو شک شعبے کی گنجائش ہی نہیں کیونکہ گندگی اور گندے ہاتھوں سے جو یہاں پہنچتی ہیں وہ تحقیق سے ثابت ہو چکی ہیں۔

☆ وضو کے دوران انگلیوں میں خلال کرنا سنت ہے۔ تحقیق سے ثابت ہے کہ اس طرح کرنے سے میل کچیل ہاتھ یا پیر کی انگلیوں میں نہیں پھنستی اور جلد بھی بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں یہ بھی حکم ہے کہ ہاتھ میں پہنے ہوئے انگوٹھی یا چھلے کو بھی ہلا لیا کریں تاکہ اس جگہ بھی پانی ضرور پہنچے۔ ان سب باتوں کو مطلب تھی ہے کہ گرد و غبار اور مٹی سے ہمارا وجود پاک صاف رہے۔

آنحضرت ﷺ کی نظر ایک آدمی پر پڑی جس کے کپڑے اختیانی گندے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کو وہ چیز بھی میر نہیں جس سے یہاں پہنے کپڑے دھو کر صاف کر لے۔ ” (مکملۃ المصالح) حضرت عائشہ صدیقہؓ قرأتی ہیں کہ صفائی اور پاکیزگی رکھ کیونکہ اسلام صاف ستراء ہے۔ نبی پاک ﷺ نے فرمایا کہ:

” اللہ تعالیٰ پاک ہے پاکیزگی کو پسند کرتا ہے۔ ستراء کو محظوظ جانتا ہے۔ کرم ہے کرم کو اچھا سمجھتا ہے، سخی ہے سخاوت کو مرغوب جانتا ہے لہذا تم اپنے گھروں کے مخنوں کو صاف ستراء رکھا کرو اور یہود کی طرح مت رہو جو اپنے گھروں کو صاف سترانہیں رکھتے تھے۔ ” (زاد المعاد، بزار)

نبی پاک ﷺ نے فرمایا ” صفائی اور ستراء کی ایمان کی دعوت دیتی ہے۔ ” (طبرانی)

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

” بے شک اللہ تعالیٰ محبت رکھتا ہے تو بکرنے والوں سے اور محبت رکھتا ہے پاکیزگی اختیار کرنے والوں سے۔

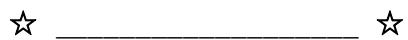
“ (2: 222)

☆ دنیا میں بہت سے صفائی کے طریقے رائج ہیں لیکن وضو کے ذریعے ہمارے جسم کا ایک ایک حصہ جو کہ کھلا ہوتا ہے وہ صاف ہو جاتا ہے۔ یہ کسی اور نہ ہب میں نہیں بتایا گیا۔ ہاتھ منہ ناک، چہرہ، بازو، سر، کان، گردن اور پیر جتنی کہ ایک ایک عضووں میں پانچ مرتبہ صاف کرنے کا حکم ہے۔ اس علاوہ ہر عضو کو تین تین مرتبہ دھونے کی تاکید ہے۔ اس میں بھی بھی صلحت ہے کہ زیادہ سے زیادہ صفائی کا اہتمام ہو سکے۔

” مونتو! جب تم نماز پڑھنے کا ارادہ کیا کرو تو منہ اور کم نیوں تک ہاتھ دھولیا کرو اور سر کا مسح کیا کرو اور ٹھنڈوں تک پاؤں (دھولیا کرو) اور اگر نہانے کی حاجت ہو تو نہا کر پاک ہو جایا کرو ۔۔۔ ” (6: 5)

” (اے محمد ﷺ) اپنے کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دور رہو۔“ (4: 74)

میڈیکل سائنس روزنامی تحقیقیت کے ذریعے یہ ثابت کر رہی ہے کہ صفائی اور پاکیزگی نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی صحت کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ رہیقت اسلام کا پیغام ہے اور قرآن کے نزول کے ساتھ ہی ہمیں پاکیزگی و صفائی کا وہ اعلیٰ نظام ملتا ہے جس کی نظر نہیں ملتی۔ قرآن پاک اور حدیث کے ذریعے چودہ موسال پہلے ہی پاکیزہ زندگی گزارنے کے وہ بنیادی اصول ہمیں بتادیئے گئے تھے جن کے بارے میں دوسرے مذاہب کے لوگ اب کچھ جانا شروع ہوئے ہیں۔ انہی اصولوں پر عمل کر کے ہم اس قابل ہو سکتے ہیں کہ ظاہری اور باطنی عجاستوں سے پاک صاف ہو سکیں اور مطمئن، پُر مکون اور کامیاب زندگی بسر کر سکیں۔



ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟

بیمار ہونا بڑی تکلیف دہ صورت حال ہوتی ہے کم ویش ہم سب ہی اس حالت سے واقف ہیں۔ بیماری کے دوران انسان کتنا بے بس اور بے چین محسوس کرتا ہے۔ یقیناً بیمار ہونا کوئی نہیں چاہتا لیکن ممکن بھی نہیں ہے کہ کوئی بھی بھی بیمار نہ ہو۔ جہاں تک قدرتی آفات کا تعلق ہے ان کو ہم ہرگز (Challenge) نہیں کر سکتے۔ قدرت کی طرف سے اگر کوئی ناگہانی بیماری آجائے تو انسان واقعی مجبور اور بے بس ہو کر رہ جاتا ہے لیکن ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا۔ اکثر اوقات ہماری تکالیف کے ذمہ دار ہم خود ہی ہوتے ہیں۔ ہماری صحت کی طرف سے لا پرواہی ہماری صحت مندر زندگی میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ دراصل ہم اس طرف توجہ ہی نہیں دے رہے کہ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے صحت کا اچھا ہونا کس قدر ضروری ہے۔ ہماری صحت ہمارے کام پر ہمارے دوسروں کے ساتھ تعلقات پر اور سب سے بڑھ کر اپنی زندگی کے مقاصد کے حصول کی رفتار پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ کیا وجہ ہے کہ امریکہ میں اوسط عمر 85 سال تک پہنچ چکی ہے جبکہ ہمارے ہاں اوسط عمر 52 سال ہے اور یہ چند سال بھی لوگ بے شمار بیمار یوں اور تکالیف کے ساتھ گزارتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی کا حال پوچھنے ہستیال جانے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ نے غور کیا ہو گا کہ کمرے اور وارڈ تو اپنی جگہ برآمدے تک مریضوں سے بھرے ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں صحت کا گرتا ہوا معیار ہمیں یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ وہ کون سی وجوہات ہیں جن کے باعث ہمیں اس تکلیف دہ صورت حال کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

عام طور پر صحت سے مراد صرف جسمانی صحت لی جاتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ اچھی صحت کا دار و دار نہ صرف جسمانی تدرستی میں ہے بلکہ اس کا تعلق براہ راست جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت سے ہے۔ جسمانی صحت سے تو ہم اچھی طرح واقف ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں یہ جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت کیا ہے؟

جذباتی صحت (Emotional Health)

انسان میں قدرت نے جو سوچنے بھئے اور کچھ محسوس کرنے کی صلاحیت دی ہے اس کی وجہ سے وہ اپنے جذبات پر انحصار کرتا ہے۔ ہم اس پہلو کو نظر انداز نہیں کر سکتے کہ ماں کی گود سے لے کر عمر کے آخری حصے تک ہر انسان پر جذبات کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ خاص طور پر مخصوص بچوں کے لیے تو جذبات ہی سب کچھ ہوتے ہیں۔ ایک سچا واقعہ ہم سب کو یہ سوچنے پر مجبور کر دے گا کہ کہیں ہم اس نازک پہلو کو نظر انداز تو نہیں کر رہے۔ امریکہ میں زندگی کی رفتار تیز

ہونے کے باعث لوگوں کوئی کوئی کام ایک ساتھ کرنے پر تھے ہیں اس طرح کے حالات سے دوچار ایک خاتون کے ہاں بیٹا ہوا تو اس وقت وہ تعلیم بھی حاصل کر رہی تھی۔ شادی شدہ زندگی کی ذمہ داریاں بھی پوری کرنے کی کوشش کر رہی تھی اسی افراتفری میں وہ اپنے بچے کے جذبات پر پوری توجہ نہ دے سکی۔ ماں ہونے کے ناطے وہ بچے کی خواراک، لباس اور دوسروی ہر چیز کا دھیان رکھتی تھیں وہ اس بات سے بے غریبی کہ خواراک سے بڑھ کر بھی کچھ ہے جو بچے کی پرروشن کرنے کے لیے ضروری ہے۔ بچہ چھ ماہ کا ہوا تو سخت بیمار ہو گیا۔ وہ پہلے ہی سے کمزور تھا ڈاکٹر زنے وجہ جانے کی بہت کوشش کی تھیں بچے کا جسم جواب دینا جراحتا اور کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آ رہی تھی۔ بچہ انہیلی تعداد است (Intensive Care) میں تھا اور ماں شیشے کی کھڑکی کے ساتھ کھڑی دیکھ رہی تھی تو اسے بچے سے لگاؤ کا احساس ہوا جو کہ پہلے اسے کبھی نہیں ہوا تھا۔ وہ بچے کے پاس چلی گئی اس کا چھوٹا سا ساتھ پڑکر گھنٹوں اس کے پاس بیٹھی رہی اور اس سے باتیں کرتی رہی۔ بچے نے مضبوطی سے ماں کی انگلی پکڑے رکھی اور گھری نیند کی آغوش میں چلا گیا۔ چند گھنٹوں کے اندر اندر بچے کی طبیعت سنبھالنا شروع ہو گئی۔ آج وہی بچہ ماں کی توجہ اور پیار کے بل بوتے پر امریکہ کی (Basket Ball Team) کا ایک کامیاب کھلاڑی ہے۔ جذبات صرف بچوں پر ہی نہیں بلکہ بڑوں پر بھی اسی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ آپ نے غور کیا ہوا کہ کام کرنے کے دوران ان اگر کوئی آپ کی تعریف کر دے تو فوراً کام کی رفتار اور معیار سب کچھ بہتر ہو جاتا ہے۔ اس کے بر عکس اگر کام پر کوئی تنقید کر دے یا حوصلہ لٹکنی کر دے تو کام کرنے میں بہت مشکل پیش آئے گی۔ آپ خواہ مخواہ تھکاوٹ سی محسوس کرنے لگیں گے تیجتاً مزاج میں چڑپڑاپن آجائے گا اور آہستہ آہستہ ان سب چیزوں کا آپ کی صحت پر براثر پڑے گا۔ روزمرہ کی زندگی میں اس طرح کی ہزار ہائیلوں سے ہمارا واسطہ پڑتا ہے اور ذرا غور کرنے سے ہم یہ اندازہ بخوبی لگا سکتے ہیں کہ کس طرح جذبات کا اثر ہماری صحت پر پڑتا ہے۔

ذہنی صحت (Mental Health)

اس کی مثال ایسے لے لیں کہ امریکہ اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں ایک آلمہ ہے جو جمود بولنے والوں کو پکڑنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ جمود بولنا اس لیے برآ ہے کہ دوسروں کو نقصان پہنچتا ہے جبکہ آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ (Lie Detector) یہ آلمہ اصول پر بنایا گیا ہے کہ جمود بولنے کے ساتھ ہی انسان کے اندر جذباتی اور ذہنی پہنچ ہونے لگتی ہے اور ایک خاص آلمہ کے ذریعے اس انسان کی پریشانی کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے جو جمود بول رہا ہے اور اس طرح اس کا جمود پکڑا جاتا ہے غور کریں کہ کس طرح

ایک انسان کی پریشانی اس کی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ امتحان کے دوران لوگوں کو پہبڑ اور بہنے کی شکایت رہتی ہے لیکن ذہنی پریشانی کی وجہ سے لوگ جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں اور یہ صرف بچوں کے ساتھ ہی نہیں بلکہ اچھے خاصے عمر کے لوگوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے کہ نوکری کے لیے (Interview) دینے جا رہے ہیں تو طبیعت ختم خراب ہو گئی اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ذہنی پریشانی برآ راست جنم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی طرح منفی سوچ کا ہماری صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے جب بھی کوئی منفی خیال ذہن میں آئے چاہے اس کا تعلق آپ کی ذات سے ہو یا ملکی حالات سے فوراً ذہن سے جھٹک دینا چاہیئے منفی سوچ ہماری صحت کو بربی طرح متاثر کرتی ہے۔

روحانی صحت (Spiritual Health)

اب روحانی صحت کی طرف آجائیں جو لوگ خدا کے قریب ہوتے ہیں وہ پر سکون زندگی گزارتے ہیں۔ زندگی کی چھوٹی چھوٹی اونچائیں ان پر بربی طرح اثر انداز نہیں ہوتی۔ جبکہ آپ نے دیکھا ہو گا کہ روحانی طور پر کمزور لوگ ہر وقت پریشانی اور اضطراب کا شکار رہتے ہیں۔ کسی لمحہ ان کو جیلن نصیب نہیں ہوتا اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے لوگ جذباتی طور پر کمزور ہوتے ہیں مشکلات میں اپنے آپ کو بہت تہماں گوس کرتے ہیں اور ان کی پریشانیوں کا ان کی صحت پر برباد راست اثر ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض لوگوں کو دیکھ کر اپاٹک منہ سے نکلتا ہے کہ کتنا پر سکون اور نورانی چہرہ ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ روحانی صحت جذباتی صحت کا باعث بنتی ہے اور وہ انسان ہشاش بشاش اور تدرست و توانا دکھائی دیتا ہے جسے عام فہم زبان میں ہم ایسے کہہ سکتے ہیں کہ کتنا پر سکون چہرہ ہے دراصل پر سکون چہرہ اندر کے سکون کی عکاسی کرتا ہے۔ ایک ایسا شخص جو جذباتی اور ذہنی طور پر سکون ہو گا وہ جسمانی طور پر بھی پر سکون ہی دکھائی دے گا اس کے برکت کچھ لوگ اس قدر ذہنی انتشار کا شکار ہوتے ہیں جو ان کے چہرے یا پھر باتوں سے صاف ظاہر ہونے لگتا ہے اور اس ذہنی اور جذباتی کمزوری کا ان کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

ہمارے رسول پاک ﷺ سے بڑھ کر کس کی مثال ہو سکتی ہے جو اس قدر ہشاش بشاش شخصیت کے مالک تھے بہت سادہ خوراک کے شو قین اور کم کھانے والوں میں سے۔ لہذا اچھی صحت کے لیے ہماری جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی تمدریتی درکار ہے۔

جسمانی صحت کے لیے ضروری ہدایات

- سنت رسول ﷺ اپنا کئیں۔
- سادہ خوارک کھائیں۔
- بسیار خوری سے پرہیز کریں۔
- اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔
- رات کو جلد سونے اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔
- کھانا کھانے کے بعد نہ سوئیں بلکہ اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ عربی کا ایک مشہور مقولہ ہے کہ ”دو پھر کا کھانا کھاؤ تو دراز ہو جاؤ اور رات کا کھانا کھاؤ تو چھل قدمی کرو۔“
حضور ﷺ دو پھر کے کھانے کے بعد کچھ دریقیلوہ کیا کرتے تھے۔ (زاد العاد)
- تمباکو نوشی اور اس طرح کی دوسری عادات سے پرہیز کریں۔

جذباتی اور ذہنی صحت کے لیے ہدایات

- نہیں کبھی اپنے جذبات و احساسات کو نظر انداز کریں اور نہ ہی دوسرا کے۔
- مسکرانے کی عادت ڈالیں۔
- دوسروں کی غلطیوں کو نظر انداز کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو سکے لوگوں کی مدد کریں۔
- معاف کرنے کی عادت ڈالیں۔
- بچوں سے پیار اور بزرگوں کا احترام کریں۔
- اپنے آپ کو ہر اس عادت سے روکیں جو احساس شرم دنگی اور احساس کمتری کا باعث بن سکتی ہو۔

روحانی صحت کے لیے ہدایات

- دن کا آغاز خدا کے نام سے کریں کم از کم آدھا گھنٹہ بالکل تہائی میں خدا کے حضور میں گزاریں۔
- لغوباتوں سے پرہیز کریں۔

- جو گھی کام آپ کرتے ہیں اسے دیانت داری اور دل گلی سے کریں۔
- کسی کا دل نہ دکھائیں۔
- اپنی گفتگو میں خدا اور رسول ﷺ کو شامل رکھیں۔
- نماز اور روزے کی پابندی کریں یاد رہے کہ اللہ تعالیٰ کو آپ کی ضرورت نہیں بلکہ اس کے برعکس آپ کو اپنی روحانی صحت کے لیے اس کی مدد ضرور درکار ہے۔
- اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں دی ہیں ان کا ہر لمحہ شکر ادا کریں۔ ابھی تک جو کچھ بیان کیا گیا ہے اگر آپ اس پر عمل کریں تو آپ یقیناً یہ جان جائیں گے کہ لوگ بیار کیوں ہوتے ہیں اور صحت مندر ہنے کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے۔

☆ _____ ☆

اچھی خوراک کیا ہے؟

عام طور پر جو ایک بات صحت کے ساتھ فوراً ذہن میں آتی ہے وہ اچھی خوراک ہے۔ اس حقیقت سے تو ہم خوب واقف ہیں کہ اچھی خوراک ہی اچھی صحت کی ضامن ہے لیکن شاید ہم اس بات پر غور نہیں کرتے کہ اچھی خوراک ہے کیا؟ اور وہ کون سے عناصر ہیں جو خوراک کو اچھا بناتے ہیں۔

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اچھی خوراک میں بے شمار چلوں اور دلیسی گھنی، مکھن، بالائی، دودھ اور ہر طرح کے گوشت کا ہوتا ہے۔ بہت ضروری ہے جبکہ یہ مخفی ایک غلط فہمی ہے۔ اگر یہ فارمولہ صحیح ہوتا تو امیر لوگ کبھی بیمار نہ ہوتے۔ جبکہ ایسا نہیں ہے بلکہ امیر طبقہ ہی زیادہ دل کی بیماریوں اور بلڈ پریشر وغیرہ کا شکار رہتا ہے۔ لہذا اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اچھی صحت کا مہنگی خوراک سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ سادہ خوراک بھی ہمیں صحت مندر کھانے سکتی ہے بشرطیکہ صحت مندر رہنے کے باقی اصول بھی منظر رکھے جائیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ اچھی صحت کا راز کیا ہے؟ جب ہم صحت کے حوالے سے بات کرتے ہیں تو زیادہ بحث اس بارے میں ہی ہوتی ہے کہ اچھی خوراک کیا ہے۔ کیا کھائیں کیا نہ کیا نہ کھائیں؟ ایک اہم پہلو جو ہم نظر انداز کر دیتے ہیں وہ یہ ہے کہ اچھی خوراک بھی ہماری صحت کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ اگر ہم اس بات سے ناواقف ہوں کہ کھانے کے اصول کیا ہیں؟ بہترین خوراک بھی اگر غلط طریق سے کھائی جائے تو اپنا اثر کھو دیتی ہے اور ہم اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ ہم اچھی خوراک لے رہے ہیں۔

فرشی دسترخوان کی روایت ہمارے ہاں صدیوں سے چل آ رہی ہے لیکن ہم نے یہ کبھی غور نہیں کیا کہ کیا فوائد ہیں۔ اس طرح سے کھانا کھانے میں جو چیز سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ بیٹھنے سے پہلے ہر کوئی یہ ضرور چاہے گا کہ فارغ ہو کر آرام سے بیٹھیں کیونکہ فرشی دسترخوان پر سے بار بار اٹھنے میں وقت ہوتی ہے جبکہ میز پر کھانا کھانے سے بار بار اٹھنے میں کوئی خاص مشکل پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ دوسرا بڑا فائدہ جو فرشی دسترخوان سے پہنچتا ہے وہ یہ ہے کہ بیٹھ کر کھانے سے پیٹ دھرا ہو جاتا ہے اور آپ بسیار خوری سے فجع جاتے ہیں۔ کسی پر بیٹھ کر کھانا تو پھر بھی قابل برداشت ہے البتہ کھڑے ہو کر کھانے سے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں وہ تو آپ نے دعوتوں اور خاص طور پر شادیوں پر کھانوں میں دیکھے ہوں گے کیونکہ ہمارا معدہ ایک ایسے لپک دار تھیے کہ طرح ہے جیسے سیدھا رکھ کر آپ اسے چتنا چاہیں بھر سکتے ہیں۔ اس بحث سے یہ تجوہ اخذ ہوتا ہے کہ ہمیں ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ کھڑے ہو کر کھانے سے گریز کریں۔ جہاں تک ہو سکے اپنے نبی کریم ﷺ کی سنت کو اپنائیں۔ آرام سے بیٹھ کر اور

خدا کا نام لے کر تسلی سے کھانا کھائیں اور اس کا شکر بجا لائیں۔ جب بھوک لگتی ہے تو قدرتی طور پر ہمارا نظام انہضام کا م شروع کر دیتا ہے معدے میں ایسے Enzymes پیدا ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے ہم بھوک محسوس کرتے ہیں اور پھر یہی Enzymes خوراک کو ہضم کرنا بھی شروع کر دیتے ہیں اگر کھانا آرام سے چباچبا کر کھایا جائے تو کم خوراک سے پیٹ بھرا ہو احسوس ہو گا کیونکہ معدے کو اپنے عمل کے لیے ایک خاص وقت درکار ہے اس دوران میں آپ کم خوراک چباچبا کر کھالیں یا پھر بہت زیادہ خوراک معدے میں ٹوںس لیں۔ بھوک بہر حال اس خاص وقت کے بعد ختم ہو گی اور آپ پیٹ بھرا ہو احسوس کریں گے۔ لہذا یہترینی ہو گا کہ کم خوراک تسلی سے کھائی جائے۔

ہمارے نظام صحت پر پانی کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ روزانہ ہلکے گرم پانی کے دس بارہ گلاس اندر وہی نظام کو شفاف رکھنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔ ٹھنڈا پانی پینے سے شریانیں سکری ہیں اور چکنائیاں وغیرہ نالیوں میں جم جاتی ہیں۔ بلکہ ہلکا گرم پانی ہر چیز کو صاف رکھتا ہے۔ اگر ہلکا گرم پانی گھونٹ گھونٹ سارا دن پیا جائے تو اندر وہی جسم تزویہ تازہ رہتا ہے۔ پانی قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے۔ قدرت نے ہمیں اس نعمت خاص سے مالا مال کیا ہے۔ یہ بے رنگ، بے ضرر اور عام سی چیز ہونے کے باوجود جو مفاد اپنے اندر چھپائے ہوئے ہے وہ قابل غور ہیں۔ ذرا غور کریں کہ بھوک اور پیاس دونوں کا احساس پیٹ سے ہتا ہے اکثر اوقات ہم پیاس کو بھی بھوک سمجھتے ہیں یہ شاید اسی مسئلے کے حل کے لیے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ہر کھانے سے پہلے دو گلاس پانی پینا چاہیے ایک تو اس سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا اور دوسری طرف کھانے سے پہلے پیٹ میں ذرا الجہہ بھی کم ہو جائے گی نتیجتاً کھانا کم کھایا جائے گا۔

پانی کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ ہے کہ پانی ہمارے اندر کی چکنائی کے خلیوں Cells سے مل کر کیا یہی عمل کے بعد ہمیں تو انہی پہنچاتا ہے۔ یعنی ایک طرف تو یہ خود کیلو بیز سے پاک ہے دوسری طرف جسم کے اندر جمع کیلو بیز کو بھی استعمال میں لاتا ہے اور ہم صرف پانی کا ایک گلاس پی کر تو انہی حاصل کر سکتے ہیں۔

خوراک ایسی استعمال کرنی چاہیے جو زیادہ ٹھوں نہ ہو بلکہ ہلکی غذا آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور ہمارے جسم کو کھانا ہضم کرنے میں زیادہ محنت نہیں کرتا پڑتی ہمارا جسم بھی ایک مشین کی طرح ہے اسے احتیاط سے استعمال کر کے ہم زیادہ عمر حصے تک کارآمد بنائے ہوئے ہیں۔

خوراک کا انتخاب اس اصول پر کریں کہ جو چیز جتنی زیادہ تبدیلیوں سے گزرے گی اس کی اصلاحیت بدلتی جائے گی اس کی مثال ایسے ہے لیں۔ شفاف پانی کا ایک گلاس لے لیں۔ یہ آپ کے لیے بہترین قدرتی غذا ہے اب اس میں چینی شامل کریں۔ چینی غیر قدرتی غذا ہے یورپ اور امریکہ میں اسے سفید زہر قرار دیا گیا ہے۔ صرف چینی کے شامل کرنے سے اس پانی کی افادیت کم ہو جائے گی۔ اب اس گلاس میں کسی قسم کی اسکوائش ڈال لیں۔ مارکیٹ میں

طرح طرح کی رنگ برگی اسکواش ملتی ہیں جن میں مصنوعی چیزیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ سارا کچھ پانی میں شامل کر کے جو حاصل ہو گا وہ ہماری صحت کے لیے نہایت مضر ہو گا یہ ایک ایسا شربت ہے جو سوائے بے شمار کیلئے یہ کے تینیں کچھ نہیں دے سکتا۔ غور کریں اس طرح کی کتنی چیزیں ہم روزانہ اپنی خوراک میں استعمال کرتے ہیں۔ گرمیوں میں خاص طور پر اس طرح کے نہ جانے کتنے شربت کے گلاس روزانہ پینا عام بات ہے۔ اسی پانی کے گلاس کو ذرا سی سمجھ بوجھ کے ساتھ فائدہ مند اور مزیدار بھی بنایا جاسکتا ہے چینی کی جگہ اس میں نمک اور اسکواش کی جگہ یہوں ڈال لیں۔ نمک اور یہوں دونوں قدرتی چیزیں ہیں۔ اب جو اس پانی کے گلاس سے حاصل ہو گا وہ شربت کا ایک گلاس ہے جس میں وہاں نیں نمک اور چند کیلئے یہیں اور یہ سب چیزیں بہت تروتازگی کا باعث بنتی ہیں۔ یہی فارمولہ کھانے کی چیزوں کے لیے استعمال ہو سکتا ہے کوئی بھی چیز جو مختلف کیمیائی مرحلے سے گزر چکی ہو اپنی غذا ایت اور افادیت کو بیٹھتی ہے لہذا صحت کے لیے فائدہ مند ہونے کی بجائے نقصان کا باعث بنتی ہے جہاں تک ممکن ہو قدرتی ٹکلیں میں خوراک کا استعمال کریں۔ مثلاً کچھ سبز یا اور تازہ پھل وغیرہ۔ گوشت کے بارے میں یہ حدیث شریف یاد رکھیں کہ ہنخ میں دویا تین دفعہ سے زیادہ گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ جو چیزیں بھی پانی ہوں ان کو مدد آئیں پر پانی کے ساتھ ہلاکا سا پکائیں۔ اگر ہم اپنی خوراک میں مندرجہ بالا چیزوں کا دھیان رکھیں تو ہم بہت سی بیماریوں کے علاوہ بہت مخت وفت کے ضائع اور پیسوں کے بے جا استعمال سے بھی نفع سکیں گے۔

صحت کے بارے میں ایک بہت بڑی غلط فہمی یہ پائی جاتی ہے کہ وزن کم رکھنا ایک الگ پہلو ہے اور صحت برقرار رکھنا الگ۔ جبکہ ایسا نہیں صحت اور کم وزن لازم و ملزم ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ موٹاپا (چکنائی) زیادہ ہونے سے ہوتا ہے۔ یہ Fat Cells ہی ہیں جو مختلف قسم کی بیماریوں کے باعث بنتے ہیں جبکہ کم وزن رکھنے سے جسم میں چکنائی کم رہتی ہے اور باقی خلیوں کو Oxygen اور خوراک پہنچنے میں آسانی رہتی ہے اور اس طرح جسمانی توانائی برقرار رہتی ہے غور کریں تو معلوم ہو گا کہ جسمانی طور پر دلبے پسلے لوگ زیادہ چاق و چوبنڈ ہوتے ہیں جبکہ موٹے لوگ ست بھی ہوتے ہیں اور بیماریوں کے خلاف ان میں قوت مدافعت بھی کم ہوتی ہے۔ وہ خوراک جو ہمیں صحت مندرجہ ہے ہمیں کم وزن بھی رکھے گی۔ وزن کم رکھنے کے لیے کسی خاص خوراک کی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی یہ ضروری ہے جب وزن کم کرنا ہو تو اچھی خوراک استعمال کی جائے۔ اچھی خوراک کا استعمال ہر حال میں جاری رکھنا چاہیئے اس طرح وزن بڑھے گا بھی نہیں اور صحت بھی برقرار رہے گی۔

ہمارا مستقبل ہمارے ہاتھ میں

ہمارے مستقبل کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے ہمیں کس چیز کو دیکھنا ہوگا؟ کیا ہم سپر کمپیوٹر کو اس مقصد کے لیے استعمال کریں اور اس بات کی پیشین گوئی کریں کہ آج سے پچاس سال یا پچس سال بعد ہماری دنیا اور ہمارے حالات کس طرح کے ہوں گے یا پھر آج کل کی ایسی تھیماروں کی دوڑ سے اس بات کا اندازہ لگائیں کہ ہمارا مستقبل کیا ہوگا؟ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم ایک ایسی ناممیثین ایجاد کرنے کی کوشش کریں جس میں بیٹھ کر ہم اگلی دنیا کا چکر لگائیں۔ لیکن اپنے مستقبل کو جانے کا سب سے یہ آسان اور موثر طریقہ اپنے بچوں کے حالات دیکھ لینے سے ہو سکتا ہے۔ یہ بات نا صرف انفرادی طور پر درست ہے بلکہ مجموعی طور پر بحیثیت ایک قوم کے بھی یہ بات صحیح مانی گئی ہے کہ کسی قوم کا مستقبل ان کے بچے اور نوجوان نسل ہے۔ آج ہمارے بچے جس ذرگ پر چل رہے ہوں گے کل کو پوری قوم وہی ذرگ اختیار کئے ہوگی۔

ہم کل کی دنیا کو آج کی سائنس اور تکنیکا لو جی کو استعمال کر کے اثر انداز تو کر سکتے ہیں لیکن اگر کل کی دنیا میں ان چیزوں کو استعمال کرنے والے ہی ان پڑھرہ گئے تو کیا ہوگا؟ یہ کل کی دنیا آج ہی ہمارے بچوں کے جسم اور دماغ میں جنم لے رہی ہے۔ اگر ہم اس کو آج کثیرول کرنے میں کامیاب نہ ہوئے تو خشگوار مستقبل دیکھنے کے تمام خواب ادھورے رہ جائیں گے۔

بچے کے لفظ سے ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ یہ بچہ یا تو کھیل کو دیں مشغول ہو گا یا پھر بستہ انجھائے سکول جا رہا ہو گا یا پھر اپنی مخصوص باتوں سے لوگوں کا دل بہلا رہا ہو گا۔ یہ وہ عمر ہے جب بچہ پڑھتا ہے، سیکھتا ہے اور نئی سئی چیزیں بیان کے خواب دیکھتا ہے۔ لیکن پاکستان میں اور پاکستان کی طرح دنیا کے بہت سے ممالک میں بچوں کی تصویر اس سے بہت مختلف ہے۔ پاکستان میں تقریباً چالیس لاکھ ایسے بچے ہیں جو محنت مزدوری کرتے ہیں یہ بچے کسی سے ڈھکے چھپنے نہیں ہیں۔ ہمیں روزانہ ہزاروں کی تعداد میں بچے سرکوں پر گلیوں میں، دکانوں پر ہوٹلوں اور گھروں میں کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ ان بچوں کے بارے میں دنیا بھر میں بہت سی کافنفرنز منعقد ہوتی رہتی ہیں۔ ہزاروں کی تعداد میں اخباروں میں اداری کھجھے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ قانون سازی بھی کی جاتی ہے لیکن اس کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔ پاکستان کے آئین کے مطابق 14 سال سے کم عمر کے بچے مشقت نہیں کر سکتے لیکن اگر روزمرہ کی زندگی پر نظر دو رائیں تو ہمیں یہ بچے ہر وقت ہر جگہ پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ آئین کی خلاف ورزی پر قومی اور صوبائی

اسپلیوں میں اکثر واپسیا مچایا جاتا ہے لیکن یقانون کی خلاف ورزی جو کہ ہمارے سامنے ہے اس کے بارے میں کوئی سخت اقدام نہیں انھائے جاتے۔

پاکستان میں بچوں سے محنت مزدوری کروانے کی بہت سی اور بہت ہی سخت مثالیں ہیں۔ سخت اس لیے کہ ان میں کام کرتے ہوئے نہ صرف بچوں کے بہت سے حقوق سلب ہوتے ہیں بلکہ ان کی جان کو بھی شدید خطرہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں سڑکوں پر بہت سے بچے بنگے پاؤں لوگوں کے آگے ہاتھ پھیلایا کر بھیک مانگتے ہیں۔ کیا کل کوہم ان بچوں کے پھیلے ہوئے ہاؤں میں اپنا مستقبل تھما سکتے ہیں؟ کیا ان کے آج پھیلے ہوئے ہاتھ جو ماگ کر کھانا کھاتے ہیں اور کپڑے پہننے ہیں کل ہمارے ملک کو خود انحصاری کی منزل پر لے جاسکتے ہیں؟ اکثر ہماری گاڑی جب کسی اشارے پر رکتی ہے تو ایک حصوم شکل کا بچہ ہاتھ بڑھاتا ہے اور پیسے مانگتا ہے اگر اس کو پیسے نہیں تو وہ براسانہ بنا کر چلا جائے گا اور نفرت کا ایک اور پہاڑ اس کے دل میں جنم لے گا اور اگر اس کو پیسے مل گئے تو اس کی عادت کپی ہو جائے گی اس کے لیے یہ ایک اچھا اور آسان طریقہ بن جائے گا جس سے وہ پیسے اکٹھے کر سکتا ہے لیکن یہ بچہ کب تک ایک بوجھ بنا رہے گا؟ اس کا ذمہ دار کون ہے؟

ایک اور مثال قالینوں کی افسوسی ہے۔ پاکستان کے بنائے ہوئے قالین دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ ہماری حکومت بھی اس بات سے واقف ہے کہ ہمارے ہاں کی قالینوں کی افسوسی جس قدر مقبول ہے وہ سب ان بچوں کی وجہ سے ہی ممکن ہے۔ کیونکہ بچوں کی چھوٹی چھوٹی اٹکیاں کھڈی پر قالین کے دھاگوں میں سے آسانی سے گزرا جاتی ہیں اور معیاری قالین بنانے میں بہت کارگر غابت ہوتی ہیں۔ قالین وہ چیز ہے جو کہ اپنی نفاست اور خوبصورتی سے دنیا بھر میں مشہور ہے لیکن کیا قالینوں کو بنانے والے بھی اتنی ہی نفاست اور خوبصورتی سے زندگی گزارنے کے قابل رہتے ہیں۔ جب ایک بچہ دس گھنٹے تک ایک کھڈی پر بیٹھ کر کام کرتا ہے تو نہ صرف اس کی ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے بلکہ دھاگوں پر لگائے جانے والے کیمیائی مادے بھی سانس لینے سے پھیپھدوں کو بربی طرح متاثر کرتے ہیں۔ ان کھڈیوں کے کارخانے زیادہ تر دیپا توں میں ہوتے ہیں۔ یہاں پڑھکیدار غریب لوگوں کو کچھ قرض دے کر ان کی مدد کرتے ہیں اور پھر لمبے عرصے تک ان کے بچے ٹھیکیداروں کے پاس قیدیوں کی طرح کام کرتے ہیں۔

ایسی ہی صورت حال ایٹیوں کی بھٹیوں میں بھی ہے۔ ان بھٹیوں میں تقریباً اڑھائی لاکھ بچے کام کرتے ہیں۔ یہ بچے اپنے ماں باپ کے ساتھ 6 سے 8 سال کی عمر سے ہی کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اور سارے دن میں ان کو صرف کھانے کے لیے ہی وقفہ دیا جاتا ہے۔ گرم ہو یا سردی یا لوگ غلاموں کی طرح ان بھٹیوں میں پورے خاندان کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ورکشاپوں میں بھی بچوں کی بہت بڑی تعداد کام کرتی ہے۔ ان

ورکشاپوں میں بچے تمام دن محنت مزدوری کرتے ہیں اور نہ صرف اپنے استاد سے مارکھاتے ہیں بلکہ گاہوں کی طرف سے بھی کسی غلطی پر لعنت ملامت برداشت کرتے ہیں۔ یہ کام ہیں جو کہ ایک اندرسترنی کی شکل اختیار کر چکے ہیں اور یہاں پر بچوں کی ملازمت ایک لازمی امر تصور کیا جاتا ہے۔

لیکن اس کے علاوہ بچے گھروں میں ملازم کے طور پر کام کرتے ہیں اور یہ وہ جگہ ہے جہاں پر شاید بچے سب سے زیادہ تشدد کا نشانہ بننے ہیں اور جس کا کوئی ریکارڈ بھی باقاعدہ طور پر موجود نہیں ہے۔ گھروں میں کام کرنے والے ملازمین کے بہت زیادہ حقوق ہیں تو پھر بچے اگر گھر میں کام کریں تو ان کے حقوق تو اس سے بھی کہیں زیادہ ہوں گے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر گھر میں سب لوگ صوفے پر بیٹھے ہیں تو ملازم بچے دور قابلين سے بھی باہر زمین پر بیٹھا ہے اور اگر قریب ہے تو مالک کے پاؤں میں گجھے ہے۔ کوئی شخص نہیں وی پر سے ایک نظر بھی نہیں اخخار ہا اور بچے کو حکم دیا جاتا ہے کہ جاؤ اور صاحب کے لیے پانی لے کر آؤ۔ اگر بچے کے کپڑوں کا موازنہ دوسرے بچوں کے ساتھ کیا جائے تو دیکھنے سے ہی اس بات کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہ بچا اس گھر میں کس طرح سے رہ رہا ہو گا۔ ایک ہی گھر میں جب دو بچے اس طرح رہ رہے ہوں تو دونوں بچوں کی نفیسات پر شدید برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ گھر کا مالک بچہ بڑا ہو کر یہی سلوک اور کسی کے ساتھ کرے گا۔ اپنی چودھراہٹ ہر جگہ جھاڑنے کی کوشش کرے گا اور ملازم بچے ساری عمر لوگوں کی جو تیوں میں بیٹھ کر احساس کتری سے دہتا چلا جائے گا۔ یہ وہ بچے ہیں جن کا مستقبل ہم آج ہی سنوار سکتے ہیں۔ کیا ہمارے کسی کے دل میں کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ یہ چھوٹا سا بچہ جو مجھے چاۓ لا کر دے رہا ہے میں دن میں کچھ دریکے لیے بیٹھ کر اس کو پڑھا دوں تو اس کی زندگی بدل سکتی ہے اور یہ کوئی اچھا کام کر سکتا ہے اور اس سے ناصرف یہ ایک بچہ بلکہ آگے آنے والی اسی کی پوری نسل اور اس طرح پر امعاشرہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ لیکن افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ ہماری نظر صرف ہماری پلکوں تک محدود ہوتی ہے اس سے دور کی یا تو ہم سوچنے کی اور دیکھنے کی سکت نہیں رکھتے یا پھر ڈرتے ہیں اور یوں دیکھنا نہیں چاہتے جس سے ہمارے اپنے راز فاش ہونے کا خدشہ ہو یا کوئی تلخ حقیقت کے سامنے آنے کا اندیشہ۔ ان تمام کاموں میں جن کا اوپر ذکر کیا گیا بچوں کے تمام بنیادی حقوق چھین لیے جاتے ہیں۔ بچوں کے بنیادی حقوق میں تعلیم، خواراک، صاف سفر اماحول اور اچھی تربیت شامل ہیں لیکن بد قسمتی سے ہمارے یہاں ان بچوں کی کوئی بھی بنیادی ضرورت صحیح طریقے سے پوری نہیں ہوتی۔ ہمارے ملک کا قانون ہمیں بچوں سے مشقت لینے سے روکتا ہے لیکن ہمارے ملک کے قانون کی روز ہر طرف اور ہر وقت وہ جیاں اڑائی جاتی ہیں۔ پھر ہم اس بات پر اصرار کرتے ہیں کہ ہم اپنے مستقبل کے بارے میں واقعی ٹھوں اقدامات کر رہے ہیں۔ کیا سڑک پر گاڑیوں پر کپڑا پھیرنے والا بچہ ہمارا مستقبل ہے؟ کیا ایک ورکشاپ میں گاڑی کے نیچے لیٹا ہوا بچہ دنیا کی وسعتوں کو دیکھ سکتا ہے؟ کیا کھڈیوں

کے پیچھے بیٹھا ہوا بچہ جس کے مخصوص ہاتھ قلین بناتے ہیں ان مخلوں میں جا سکتا ہے جن کی یہ قلین زینت بنتے ہیں؟ کیا اپنیں بنانے والے ہاتھ بھی اپنیں کے صحیح استعمال کا فائدہ بھی اٹھا سکتے ہیں۔

یہ تمام بچے جن مشکل حالات میں بذریعہ مقامات پر کام کرتے ہیں اس کی سب سے بڑی وجہ غربت سمجھی جاتی ہے یعنی چونکہ لوگ غریب ہیں اس وجہ سے بچوں کو کام کرنا پڑتا ہے اور وہ گھر کا خرچ پورا کرنے کے لیے اپنے باپ کے ساتھ یا کسی دوسری دکان پر کام کرتے ہیں۔ لیکن کیا ہم نے اس بات کی طرف غور کیا ہے کہ غربت اگر بچوں سے مشقت کی وجہ بن سکتی تو کیا بچوں سے مشقت بھی غربت کی وجہ بن سکتی ہے۔

اگر اس بات کو ایک وسیع تراز میں دیکھا جائے تو یقیناً یہ بات درست معلوم ہوتی ہے۔ آج اگر ایک خاندان میں پانچ چھوٹے بچے ہیں اور سکول جانے کی بجائے وہ بچے کی درکشاف میں کام کر رہے ہیں تو آج سے دس پندرہ سال بعد بھی وہ بچے درکشاف کا ہتھی کام کر رہے ہوں گے یا ہو سکتا ہے کہ کوئی اور مزدوری کر رہے ہوں۔ لیکن یہ بچے مجموعی طور پر ملک کی معاشی صحت پر کوئی خاص اثر نہیں ڈالیں گے۔ اگر بھی بچے اپنا بچپن کسی سکول میں گزاریں اور کچھ پڑھ لیں اور اپنا بچپن علم کے حصول میں صرف کریں، کچھ اچھی باتیں سیکھیں اور دوسرے لوگوں کو سیکھائیں تو ناصرف ان کا دنیا کو دیکھنے کا طریقہ بدل سکتا ہے بلکہ وہ جو کوئی بھی کام کر رہے ہیں چاہے اس کے بعد اپنی درکشاف میں ہی کام کریں گے اس کو بھی بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

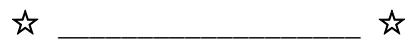
اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بچوں سے مشقت کی احتہان کرنے کے لیے کیا اقدامات اٹھائے جائیں اور لوگ جو کہ غربت کو ایک بہانہ بنا کر بچوں کو سکولوں میں نہیں بھیجتے ان کا کیا علاج کیا جائے؟ اس تمام معاملے میں سب سے زیادہ ذمہ داری حکومت وقت پر عائد ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں کیا حکومت صحیح رول ادا کر رہی ہے؟ کیا حکومت کا کام صرف آئین میں ایک شق عائد کر دیا ہی ہے یا پھر اس کو صحیح طریقے سے لوگوں پر لاگو کرنا بھی ہے؟ ہمارے ہاں بد قسمتی سے قانون تو بیانیے جاتے ہیں لیکن ان قوانین کو لاگو کرتے وقت بہت نرمی برقراری ہے۔ حکومت کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے کہ تمام بچے جو کہ سکول جانے کی عمر کو پہنچ چکے ہیں اور سڑکوں پر دکانوں پر کام کرتے ہیں ان کو سکول میں تعلیم دینے کے انتظامات کرے۔ ہمارے ہاں ایک اور مسئلہ (Status) کا ہے جو انگلش میڈیم سکولوں اور اردو میڈیم سکولوں سے ہوتا ہے۔ اب غریبوں کے سکول اور امیروں کے سکولوں کا ایک (Trend) چل لکلا ہے یہ بات بھی بچوں کو سکول سے دور رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ امریکہ میں یہ حال ہے کہ ہر علاقے کا اپنا سکول ہے اور اس علاقے کے تمام بچے اس سکول میں پڑھنے جاتے ہیں اور اگر کوئی بچہ سکول نہیں جاتا تو پولیس والے اس کے والدین کو پکڑ کر تھانے لے جاتے ہیں اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ بچے کو سکول بھیجا جائے۔ یہ تو چلیں امریکہ کی

مثال تھی جو ایک ترقی یافتہ ملک ہے اور وہاں پر قوانین کی بہت سختی ہے اور قانون کا احترام کیا جاتا ہے لیکن بگلہ دیش بھی ایک ایسا ملک ہے جس نے فوڈ سٹپ سیکم شروع کر کے ناصرف شرح خواندگی میں اضافہ کیا ہے بلکہ بچوں سے مشقت لینے کی شرح میں بھی خاطر خواہ کی آئی ہے۔ فوڈ سٹپ سیکم کے تحت بگلہ دیش میں حکومت نے ہر بچے کو سکول سے کھانا اور سکول کی دوسرا چیزیں دیتے کا انتظام کیا۔ یعنی غریب ماں باپ سے کہا گیا کہ آپ اپنے بچوں کو سکول سے بھج دیں وہاں پر ان کو کھانا اور یونیفارم بھی دیا جائے گا۔ اس سیکم کے تحت بچوں کے والدین میں یہ لائچ پیدا ہوا کہ چلوگھر میں کھانا نہیں ملتا تو بچے سکول میں جا کر کھانا کھائیں گے۔ اس بہانے سکول میں ان کی کچھ بڑھائی بھی ہو جائے گی۔ آج بگلہ دیش کی شرح خواندگی 60 سے 70 فیصد کے درمیان ہے۔ آج اس وقت ہماری حکومت کیا کچھ کر سکتی ہے شاید اس کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے۔ اگر ہماری حکومت ڈبل سواری پر پابندی کا قانون اس طرح سے نافذ کر سکتی ہے کہ کوئی بھی شخص یہ جرأت نہیں کرتا کہ اپنے موڑ سائکل پر کسی اور کو بھائے، اگر ہماری حکومت ناجائز تجویزات ختم کرنے کے لیے بڑی بڑی کمپنیوں کے پیڑوں پر پچھا کر سکتی ہے۔ اگر ہماری حکومت کسی وزیر اعظم یا صدر کی آمد پر سڑکیں شیشے کی طرح چمکانے کا انتظام کر سکتی ہے تو کیا ان بچوں کو سڑکوں سے اٹھا کر سکو لوں میں بھیجنے کا انتظام نہیں کر سکتی؟ کیا ہمارے قانون بنانے والے اتنے نزدیک ادوں کے مالک ہیں کہ وہ اپنے مستقبل کے بارے میں قانون سازی نہیں کر سکتے۔ اگر واقعی ایسا ہے تو انہیں اپنے روئے پر نظر ثانی کر کے یا تو کچھ کرنا چاہیے یا پھر کسی اور کو موقع دینا چاہیے۔

ایک اور جیاگی اور شرمندگی کی بات اسلام آباد میں دیکھنے میں آتی ہے کہ جب بڑی بڑی انسانی حقوق اور بچوں کے بنیادی حقوق کی تنظیموں کی خوبصورت اور نہ آسانی گاڑیاں اسلام آباد کے اشاروں سے گزرتی ہیں تو انہیں سڑک پر کھڑے بھیک مانگتے ہوئے اور گاڑیاں صاف کرتے ہوئے بچے نظر نہیں آتے۔ ان تنظیموں کی شاید گاڑیاں اتنی اونچی ہیں کہ ان کے دروازوں تک ان بچوں کے ہاتھ بھی نہیں پہنچ سکتے۔ ان کی کافر نسرا اسلام آباد کے بڑے بڑے ایکر کنڈیشند ہالوں میں منعقد کی جاتی ہیں جہاں سے باہر نکلتے ہوئے ان کی گاڑیوں کوئی بچے اپنے گندے کپڑوں سے صاف کرتے ہوں گے۔ کیا ان تنظیموں کا کام صرف فنڈز لے کر اپنے شاف کی تنخوا نہیں نکالنا ہے یا پھر ان کی توجہ ان سامنے بکھرے ہوئے بچوں کی جانب بھی ہے جو روز سڑک پر سوکھے چتوں کی طرح اڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

سب سے پہلی ذمہ داری تو بے شک حکومت کی ہے۔ گذشتہ بحث سے بات بھی واضح ہوتی ہے کہ قانون کوچتی سے لاؤ کرنے کے لیے حکومت کو سزا کا بھی سچھ قانون بنانا چاہیے جو کہ سب کے لیے یکساں لاگو ہو۔ اس کے علاوہ ایسی سیکم بھی شروع کی جاسکتی ہے کہ جس سے بچوں کو سکول جانے کا لائچ پیدا ہو۔ یہاں تک تو حکومت کی ذمہ داری ہے لیکن ہم

سب اس دوران ہاتھ پر ہاتھ دھر کرنیں بیٹھ سکتے۔ کیونکہ حکومت ہم سب لوگوں سے چلتی ہے اگر ہم ہی ان کے بنائے ہوئے قوانین کو صحیح طرح (Follow) نہیں کریں گے تو پھر شکایات کس بات کی کر سکتے ہیں۔ یہ ہم سب لوگ ہی ہیں جو قانون کی خلاف ورزی کرتے ہیں اور اپنے گھروں میں دکانوں پر درکشاپوں پر بچوں سے مشقت کرتے ہیں۔ یہ ہم سب کی بحیثیت مجموعی قوی ذمہ داری ہے۔ یہ بچے جو آج اپنے چھوٹے چھوٹے ہاتھوں سے ہمارے کام کرتے ہیں کل کو یہی ہمارا اگر پیان بھی کپڑے سکتے ہیں۔ یہ حکومت ہم سے بنتی ہے اس کے قوانین ہمارے لیے بنائے جاتے ہیں ہماری سہولت کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ حکومت کا کام قانون بنا کر ان کو نافذ کرنا ہے۔ ہمارا کام ان قوانین پر عمل کرنا ہے۔ یہ ہم ہی لوگ ہیں جو ہر طرف گندگی کا شور چھاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ پاکستان بھی کوئی ملک ہے یہاں پر رہنا تو بہت مشکل ہے۔ یہاں پر ظلم ہے زیادتی ہے، گندگی ہے اور ساتھ ہی ہم لوگ سڑکوں پر گندگی پھیلاتے ہیں اور زیادتی ہوتے ہوئے بھی دیکھتے ہیں۔ ہمارے بچے گاڑیوں کی صفائی کرتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کھانے بناتے ہیں کیا ان سب کی ذمہ داری ہم پر عائد نہیں ہوتی؟ کیا یہ بچے ہمارے پاکستان کے بچے نہیں ہیں؟ کیا ان سے ہمارا کوئی رشتہ نہیں ہے؟ خون نکال کر دیکھ لیں کہ اس کا رنگ بھی وہی ہے جو ہمارا ہے وہ بھی اسی مٹی سے بنے ہیں جس مٹی سے ہم بنے ہیں۔ اس دنیا سے جاتے ہوئے ان کے ہاتھ میں بھی کچھ نہیں ہو گا اور ہمارے ہاتھ بھی خالی ہوں گے تو پھر یہ تقسیم کہیں؟ کیا خدا ہم سب کو دیکھ نہیں رہا؟ ہماری نمازیں روزے کے سکام کے ہوں گے؟ کیا انسانیت کی فلاح و بہبود بچوں سے حسن سلوک ہمارے مذہب کا حصہ نہیں؟ کیا ہم یہ نہیں جانتے کہ ہمارے نبی پاک ﷺ بچوں سے کیسے شفقت سے پیش آتے تھے؟ کیا ہم اپنے آپ کو مسلمان کہلانے کا دعویٰ کر سکتے ہیں؟ بہت افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ ہم صرف دعویٰ ہی تو کرتے ہیں انگلی طور پر ہم کبھی مسلمان نہیں بن پائے۔ ایک باغ میں پوپوں کے پودے کا بیچ لگا کر ایک مالی مسلسل اس کی حفاظت کرتا ہے اس کو پانی دیتا ہے اس کو دھوپ اور بارش سے بچانے کی جدوجہد کرتا ہے اور ہر وہ مناسب اور ممکن چیز فراہم کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کہ اس بیچ کو بہترین طریقے سے پروان چڑھانے میں مددے اور آج اگر ہم نے اس بیچ کی حفاظت نہ کی اور اس کو گلیوں بازاروں میں خراب ہونے کے لیے چھوڑ دیا تو کل کو ہمارا باغ باغ نہیں رہے گا بلکہ ایک جنگل کی صورت اختیار کر لے گا۔ فیصلہ ہم سب کے ہاتھ میں ہے۔ کوئی حکومت اور کوئی حکمران اکیلا یہ کام نہیں کر سکتا یہ میری، آپ کی، ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ اپنے باغ کو جنگل بننے سے بچائیں۔ آج اگر فیصلہ کرنے میں دری ہو گئی تو پھر کھانے کے انتظار میں ہمیں شاید صدیاں لگ جائیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے ہاتھ اپنے لیے کام نہیں، کتابیں اور علم مانگتے ہیں یہ سب کچھ انہیں دینے میں تاثیر نہ کریں۔



زندگی سے ڈرتے ہو!

زندگی سے ڈرتے ہو! زندگی تو تم بھی ہو!! زندگی تو ہم بھی ہیں!!

میرے اروگر دایک افراتقری کا عالم ہے۔ لوگ جل رہے ہیں، کٹ رہے ہیں، مر رہے ہیں۔ مایوسی کے عالم میں خود کو ذبح کرتے ہیں، انسانیت کا خون کرتے ہیں، اپنی ضروریات پوری نہ ہونے پر احتجاج کے طور پر اپنا ہر راستہ بند کر لیتے ہیں۔ یہ دنیا ان پر تگ ہوتی جاتی ہے۔ ہر طرف سے راستہ بند ہو جاتا ہے۔ گھنٹن اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ نجات کے طور پر پستول کی نالی کو خندی ہوا اور نیند کی گولی کو زندگی کی نوید سمجھتے ہیں۔ ان لوگوں کو کون سمجھائے گا؟ ان کو کون راستہ دکھائے گا؟ کیا یہ لوگ اپنے آپ سے تگ آ کر اسی طرح دنیا چھوڑتے رہیں گے؟ کیا ان کی کسی کو ضرورت نہیں ہے؟ کیا یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ ان کی زندگی کا کوئی مقصد نہیں؟ کیا مایوسی حرام نہیں رہی یا خنوشی سے ”نجات“ پانے کا امکان پیدا ہو گیا ہے؟

میں شدید اضطراب کا شکار ہوں! میں کیا کر سکتا ہوں؟ میرے اختیار میں کیا ہے؟ میرے سوالات میرے جوابات کیا کسی کام کے ہیں؟ کیا ان سے کسی کی زندگی بدل سکتی ہے؟ کیا ان سے لوگوں میں جینے کی ترپ اور پیار کی لگن پیدا ہو سکتی ہے۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ خود کشی کیوں کی جاتی ہے اور وہ کیا عوامل ہیں جن سے خود کشی کا راجحان کم ہو سکتا ہے۔ لیکن اس سے پہلے آج کل کے اخبارات سے لی گئی معاشرے کی چند مایوس کن تصویریں !!

☆ شادی شدہ خاتون نے غربت سے تگ آ کر خود کو زندہ جلا لیا۔

☆ حالات بدل نہیں سکتے۔ تین نوجوان دنیا چھوڑ گئے۔

☆ خاوند سے ناراضگی مان نے 2 بیٹے زندہ جلا دیے۔

☆ بچے بھوکے نہیں دیکھ جاتے! 5 بچوں کی مان نے خود کشی کر لی۔

☆ یوم پاکستان لاہور میں ایک اور نوجوان نے بے روزگاری سے تگ آ کر خود کشی کر لی۔

☆ بیماری، بیروزگاری، گھر میں حالات!! پنجاب میں 5 خود کشیاں

یہ ہیں ہمارے اخبارات کی سرخیاں۔ ان خبروں کو پڑھ کر ایک طرف جہاں زندگی سے بے زاری کا احساس ہوتا ہے وہاں شدت سے انسان یہ بات سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ کیا زندگی اتنی سختی ہے؟ ہمارے لوگ کس تکلیف کا شکار

ہیں؟ لوگوں کے ایمان کو کیا ہو گیا ہے؟ اسلام اور اس کی تعلیمات کہاں ہیں؟ ہمارا ماحول ہمیں کس جانب لے کر جا رہا ہے؟ موت کیا ہے؟ کیوں آتی ہے؟ قسمت کیا ہے؟ ناکامی کیا پیزیر ہوتی ہے؟ محبت میں کیا ہے؟ غربت کیوں تنگ کرتی ہے؟ اسے ختم کیسے کریں؟

اعداد و شمار کے مطابق پشاور لاہور ملتان، کراچی اسلام آباد اور کوئٹہ کے پویس ریکارڈ سے جو تفصیل حاصل ہوئی ہے اس کے مطابق ہر میینے تین سو (300) افراد خودکشی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اب ان لوگوں میں عمر کا تناسب 20 سال سے لے کر 40 سال کی عمر تک کے لوگوں کا ہے۔ اوپر درج خبروں میں عمر کا تناسب دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ خودکشی کرنے والے لوگ یا تو بے رو زگاری سے تنگ ہیں یا غربت سے پریشان۔

ہمارے معاشرے میں بیروزگاری اور غربت دو بنیادی وجوہات ہیں جو کہ خودکشی کا باعث بنتی ہیں۔ اس کے علاوہ اڑائی جھگڑے، غصہ وغیرہ بھی خودکشی کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عالم نفیات کے ماہر استاد سے جب یہ پوچھا گیا کہ خودکشی کے پیچھے کیا عوامل کار فرما ہوتے ہیں؟ تو انہوں نے درج ذیل وجوہات کو پیش کیا۔

نوجوان اڑکیاں جذباتی معاملات کے ہاتھوں زہر کھاتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں اڑکیوں کو بہت گھٹا ہوا ماحول ملتا ہے۔ ان کے بارے میں عموماً یہ تصور کیا جاتا ہے کہ انہیں زندگی کے بارے میں کچھ علم نہیں ہے اور ان کی پسندوں ناپسند میں ان کی مرضی پوچھ لینا غلط کام ہے۔ حالانکہ ہمارے نبی پاک ﷺ نے خود اُرکی کی شادی کرتے ہوئے اس کی اجازت اور مرضی معلوم کرنے کا حکم دیا ہے۔

دوسری وجہ جو کہ اڑکوں میں خودکشی کا باعث بنتی ہے وہ یہ ہے کہ نوجوان اڑ کے بے رو زگاری اپنی ذات کی ناکامی اور نگست سے گھبرا کر خودکشی کر لیتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک تازہ مثال ایک نوجوان اڑ کے کی ہے۔ اس کا قصہ کچھ اس طرح ہے کہ اس اڑ کے نے اپنی پسند کی شادی کی اس شادی میں اس کے ماں باپ کی اتنی مرضی شامل نہیں تھی۔ شادی کے وقت اڑ کا نوکری کی تلاش میں تھا اور شادی کے بعد بھی نوکری کی تلاش میں رہا۔ چچھ مہینے نزرنے کے باوجود اس کو نوکری نہیں مل سکی۔ گھر سے طعنے الگ ملتے تھے کہ جو کام کرتے ہو غلط ہو جاتا ہے۔ تم نوکری تک تو ڈھونڈنہیں سکے گھر کیا چلاوے گے۔ طعنوں کا سلسہ جاری تھا کہ ایک دن جب اس کی بیوی اپنے میکے گئی تو کمرے میں لیٹی ہوئے اسے خیال آیا کہ !! ایسے جیسے سے تو موت اچھی !! جب کمرہ کھولا گیا تو اڑ کی لاش پکھے سے لٹک رہی تھی زندگی جیسی قیمتی پیزیر کا اتنا ستانجام؟

تیسرا وجہ شادی شدہ مردا و خواتین کے گھر یا مسائل، ٹکوک و شبہات اور ازاد دو اچی زندگی کے مسائل سے تنگ آ کر خود کو قتل کر ڈالنا ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ برداشت کی کی ہے۔ ان مسائل سے نجات کا سب سے بہترین طریقہ

ایک دوسرے کی بات کو اچھی طرح سے سننے اور سمجھنے میں ہے۔

اکثر اوقات انسان غصہ میں آ کر وہ کچھ کر جاتا ہے جس پر ساری زندگی پچھتا ناپڑتا ہے۔ غصہ میں آ کر غلط قدم اٹھانے کی مثال اکثر جیلوں میں ملتی ہے۔ اگر کبھی جیل کا دورہ کریں اور ایسے اشخاص سے ملیں جو کہ قتل کے جرم میں قید کاٹ رہے ہیں تو ایسے لوگوں سے بات کر کے معلوم ہوتا ہے کہ انہوں نے یہ قدم غصے کی حالت میں اٹھایا تھا اور اکثر انہیں یہ کہتے ہوئے سنا جاتا ہے کہ کاش اس وقت سوچ لیتا اور تصور اس انتظار کر لیتا تو یہ نوبت نہ آتی۔ یہی حال خود کشی کرنے والوں کا بھی ہے۔ جذبات میں آ کر اس ایک لمحے میں ایسی حرکات کر بیٹھتے ہیں جس کو ساری زندگی ان کے پیچھے رہ جانے والے برداشت کرتے ہیں۔

ایک ماہرا خلائقیات کے مطابق خود کشی نسل بڑھتے ہوئے ذہنی انتشار معاشرتی عدم توازن عدم تحفظ کے احساس، خود سے لالعلاقی بے روزگاری اور تہذیبی صفات کا نتیجہ ہے۔ نسل کے اس ذہنی انتشار کا موجب کون ہے؟ اگر وہ بے روزگاری ہیں تو اس بے روزگاری کا سبب کیا ہے؟ یہ لوگ ایمان پیش کیوں نہیں کرتے؟ یہ بے روزگار لوگ جن میں 90 فیصد سے زیادہ بے روزگار اس لیے ہیں کہ وہ کچھ کرنے کا جذبہ نہیں رکھتے۔ ہاں اگر جذبہ رکھتے بھی ہیں تو گھر میں بیٹھ کر کچھ ہونے کا انتظار کر رہے ہیں۔ ان کے نزدیک سشم کو خراب کہنا تو آسان ہے لیکن وہ رویہ دکھانا مشکل! جس سے ان کی خصوصیات کا علم دوسروں کو ہو سکے۔ ایک اور بات جو کنوجاں کے ذہنی انتشار کی وجہ بنتی ہے وہ معاشرے میں موجود طبقاتی اور نسبتی نہیں۔ ایک ماہر میشیت کے مطابق خود کشی کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ بعض لوگ اتنے امیر ہیں کہ ان سے اپنا پیسہ سنبھالانیں جاتا اور بعض اتنے غریب ہوتے ہیں کہ ان کے پاس روشنی کھانے کو پیسے نہیں ہیں۔“ یہ معاشرہ نہیں کہاں لے جائے گا۔ وہ شخص جو کہ دھوپ میں روزی کی تلاش کر رہا ہے اور اپنے پاس سے گزرتی ہوئی گاڑی میں C.A کی ٹھنڈک سے مسحور چہرے دیکھتا ہے اور شام کو جب گھر میں خالی جیب میں ایمان کی کمزوری کا پیسہ دیتا ہے جو ان لوگوں کو چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہے۔ ایک عالم دین کے مطابق خود کشی کا ارتکاب گناہ کمیر ہے۔ اللہ تعالیٰ ایک حدیثِ ندی میں ارشاد فرماتا ہے کہ:

”میرے بندے نے جان نکالنے میں مجھ پر جلدی کی۔ اس کی سزا میں میں نے اس پر بہشت حرام کر دی۔“ (صحیح بخاری)

اسلام نے خود کشی کو سخت جرم مہمہ رکھا ہے۔ کیونکہ خود کشی کرنے والا انسان تکلیف کے آگے ہمت ہار دیتا ہے اور جو تکلیف سے ہار کر ہمت چھوڑ دے اس کا ایمان اللہ پر نہیں ہے۔ حدیث شریف میں آتا ہے کہ:

خبری کی جگہ میں ایک شخص جو اسلام پر تھامی پاک ﷺ نے فرمایا کہ یہ ال نار میں سے ہے۔ لوگوں کو بہت تجہی ہوا اور زیادہ تجہی تو اس پر ہوا کہ اس دن اس شخص نے بہت جگہ کی تھی اور زخمی ہو گیا تھا۔ لیکن ال نار کہنے کی وجہ یہ تھی کہ اس نے زخموں کو برداشت نہ کر کے خود کشی کر لی تھی۔

موت بہت آرام سے ہر جگہ مل جاتی ہے لیکن زندہ رہنے کے لیے ایک جدوجہد کی ضرورت ہے۔ ہمارے معاشرے میں لوگ حالات کے ہاتھوں مجبور ہو جاتے ہیں۔ یہ کمزوری کیسی کمزوری ہے؟ کیا حالات اتنے طاقتور ہو سکتے ہیں کہ ایک انسان جس کو اللہ نے اشرف الاخلاقات کا درجہ دیا، جس کو باقی ٹھیکیات سے اعلیٰ مقام پر بھایا، جس کو فرشتے سجدہ کرتے ہیں۔ وہ خود کو اپنے ہاتھوں سے مار دالے۔

اگر ہم لوگوں کو اپنے آپ کو جانے کے لیے بتایا گیا ہوتا آگر اس (Talent) کو استعمال کرنے کے لیے بتایا گیا ہوتا جو کہ ہر شخص کے اندر موجود ہے۔ اگر حالات کے مقابله کی تعلیم دی گئی ہوتی تو شاید آج بہت سے لوگ جو اپنے ہاتھوں سے اپنا خون کر کے صرف اپنا وجود ختم کر چکے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے بہت سے اور لوگ بھی زندگی سے مایوس ہیں۔ وہ ضرور زندگی کا کچھ (Productive) استعمال کر رہے ہوتے۔ ہر شہری کی یہ ذمہ داری ہے کہ ان کی اپنی حقیقت کیا ہے؟ اور ان کو اس دنیا میں صحیح کا مقصد کیا ہے؟ ہم سب ان اخباروں میں چھپے والی خبروں کے ذمہ دار ہیں۔ یہ خبریں اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہیں کہ ہمیں کچھ کرتا ہے۔ ان لوگوں کو اگر ان کی ضرورت کی چیزیں نہیں دلا سکتے تو کم از کم وہ علم تو پہنچا سکتے ہیں جس سے ان کی آنے والی نسلوں کو سیدھی راہ پر چلا سکیں اور ان کو ان کی مایوسی سے بھی بچا سکیں۔

ان خود کشیوں کا ذمہ دار کون ہے؟ اکثر لوگ معاشرے کو قصور و ارثہراتے ہیں، اکثر لوگ معاشرے میں موجود بے ضابطگیوں جو کہ ایک شخص کو اس کا حق نہیں دلا سکتی اس کو قصور و ارثہراتے ہیں۔ کچھ ایسے بھی ہوئے جو خود کشی کرنے والوں کے گھر والوں کو قصور و ارکھیں گے ہاں لیکن ایسے بھی ہوئے جو کہ خصوصاً خود کشی کرنے والے کو ہی قصور و ارثہراہیں گے۔ ان سب میں سے کوئی بھی بات غلط نہیں ہے۔ ہم سب قصور وار ہیں۔ معاشرہ اس لیے قصور وار ہے کہ اس نے اپنی بنیاد ہی کھوکھلی کر لی ہے۔ ایک شخص کی کامیابی اس کے پاس دولت، گاڑی اور مکان سے جا چخنی شروع کر دی ہے۔ کردار اور ایمان کی وقت کیا رہ گئی ہے۔ کیا انسان اس لیے بھیجا گیا ہے کہ اپنے آپ کو ان لوگوں سے اعلیٰ جانے کی کوشش کرے جو کہ سڑکوں پر پاؤں رگڑتے ہوئے پائے جاتے ہیں۔ کیا ہمیں اس بات کی تعلیم نہیں دینی چاہیے تھی کہ انسان کی اصل حقیقت کیا ہے اور اس کا بنیادی مقصد کیا ہے؟ کیا اگر کسی شخص کو نوکری مل جاتی یا پسند کی شادی ہو جاتی تو غربت سے نجات مل جاتی تو دنیا کے تمام، غم اور دکھتم ہو جانے تھے۔ لیکن یہ دنیاوی مسائل ہمیں اپنے

بہنور میں اس طرح سے الجھائے ہوئے ہیں کہ زندگی کا ایک کھلونا بن کر رہ گئی ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی خواہشوں اور ٹک نظری نے ہماری زندگی کو ایک دیوبھل پہاڑ بنا دیا ہے جس کی وجہ سے ہمیں زندگی سے ڈر لگتا ہے۔

جہاں خود کشی سے پچنا ہماری انفرادی اور اجتماعی ذمہ داری ہے وہیں پھر حکومت پر بھی کچھ فرائض کا اطلاق ہوتا ہے۔ خود کشی چونکہ ہمارے دین میں حرام قرار دی گئی ہے اس لیے سرکاری سطح پر ایک اسلامی فلاحی ملکت میں ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جو کہ خود کشی کے تدارک میں معاون ثابت ہوں۔ ہماری حکومت اس سلسلے میں کیا کر سکتی ہے آئیے اس کا جائزہ لیتے ہیں۔

☆ ایک ایسی Helpline ہونی چاہیے جس پر لوگ 24 گھنٹے مدد حاصل کر سکیں اور کوئی بھی ایسا واقع جو کہ ان کے ارد گرد رہا ہو اس کی Report کر کے مدد طلب کر سکیں۔

☆ ضلعی سطح پر کچھ ایسی کمیٹیاں تھکیل دی جائیں جو لوگوں کے پاس جا کر ان کے مسائل میں اور ان کے فوری حل کے لیے کوئی لامحہ عمل تھکیل کریں۔

☆ حکومت کے پاس بہت اہم ذریعہ ہے اور ریٹی یو ہیں۔ گھر گھر ٹو ٹو ہے اور ہر وقت لوگ ریٹی یو سے لطف اندوں ہو سکتے ہیں۔ ان میڈیا پر ایسی تفہیم اور معلوماتی پروگراموں کی بھرمار ہونی چاہیے جو نہ صرف لوگوں کو فارغ وقت میں تفہیم فراہم کر سکیں بلکہ ان کو زندگی گزارنے کے بارے میں صحیح اور منفرد راستہ بھی بتائیں۔

☆ ہمارے سکولوں کا الجھوں اور دفاتر میں ایسے پروگراموں کو ترتیب دیا جائے جس سے لوگوں میں زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنے کی لگان پیدا ہو سکے۔

☆ ہر شخص ایک منفرد خوبی لے کر اور مقصد کے لیے دنیا میں بھیجا گیا ہے۔ ہر کسی کو اس بات کی تعلیم دی جائے کہ وہ اپنا مقصد اور اپنے اس دنیا میں آنے کی اصل حقیقت کو پہچانے۔

☆ بے روزگاروں کے لیے روزگار کے موقع بنانا حکومت کی ذمہ داری ہے۔ اس کو ایسی سیکیلوں کو فروغ دینا چاہیے جس سے بے روزگار نہ جوان نہ صرف کوئی نہ کوئی ہنسر سیکھیں بلکہ یہ ہنسر کسی فائدہ مند کام میں استعمال کریں۔

☆ حکومت کی بہت سی سیکیمیں قرضے دینے اور لوگوں کے بہت سے سرکاری دفاتر میں چکر لگانے کی وجہ سے بدنام اور ناکام ہو جاتی ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ قرضے دینے کی بجائے اس پیسے سے ایسے ادارے قائم کئے جائیں جہاں لوگوں کو مفت تعلیم اور ہنسر دیا جائے۔ جس کو استعمال کر کے وہ اپناروزگار خود بنائیں۔

☆ اس قرضے کی رقم کو چھوٹی چھوٹی اندھشوں کا نگانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
☆ اس قرضے کی رقم سے دور دراز کے علاقوں میں سکول اور کالج کھولے جاسکتے ہیں۔

☆ ہسپتال تعمیر کیے جاسکتے ہیں۔

یہ تمام اقدامات ایک طرف تو بے روزگاری کے خاتمے اور معیشت کو مضبوطی کی طرف لے جائیں گے اور دوسری طرف لوگوں میں سایپی اور زندگی سے بے زاری ختم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوں گے۔

لوگوں میں سایپی کے اس رجحان کو ختم کرنے کے لیے حکومت کے ساتھ ساتھ عوام کی بھی بہت بھاری ذمہ داری ہے۔ عوام کو ان تمام اقدامات میں حکومت کی مدد کرنی چاہیئے جو کہ ایک وسیع ناظر میں ملک و قوم کی خدمت کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ اگر حکومت کو ان اقدامات میں ہماری Support نہیں ہو گی تو یہ تمام کام ادھورے رہ جائیں گے اور اسی طرح حکومت کو بھی عوام کی حمایت حاصل کرنے کے لیے اپنے اقدامات کے ذریعے لوگوں میں اعتماد اور بھروسے کی فضاقائم کرنی چاہیئے۔

یہ ملک ہمارا ہے یہ لوگ ہمارے ہیں۔ ہم انہیں اس طرح جلتے ہوئے مرتبے ہوئے ترتیبے ہوئے نہیں دیکھ سکتے۔ انہیں رہنمائی کی ضرورت ہے۔ انہیں ایک مشعل کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ مشعل بن کر انہیں راہ دکھانی ہے۔

☆ _____ ☆

شعورِ زندگی

زندگی آزمائش بھی ہے
اور انعام بھی
مشکل بھی ہے اور آسان بھی
اس میں نشیب بھی ہیں اور فراز بھی
مگر یاد رکھنا
زندگی کی اس شاہراہ پر
کامیابی حاصل کرنے کے لئے
کوشش شرط ہے
مگر ذرا دیکھنا!
تمہیں اس شاہراہ پر چلتا ہے
ذرسنجل کر قدم جما کر
نہ بہت تیز نہ بہت آہستہ
کیونکہ اعتدال بھی ہے
اصل کامیابی کی
آج اور آنے والے کل کی
مگر زندگی کا ایک اصول
ہمیشہ یاد رکھنا
علم حاصل کرنا
اپنے تجربے سے مشاہدے سے اور مسلسل جتوں سے
لگن سے محنت سے اور انہک کوشش سے
کیونکہ تعلیم کا مقصد علم حاصل کرنا ہے

آدمی سے انسان بنتا ہے
جو سکھوں سے سکھا و
ہمارے پیارے رسول ﷺ کا یہ کہنا ہے
”علم میرا تھیار ہے
مضبوط قوت ارادی میرا خزانہ“
اور ‘Reason’ ہے میرے ایمان کی

اسی نے
علم کے اس ہتھیار کو کمی نہ کھونا

جو بُنیا دبتی ہے
طاقت کی، عظمت کی، عزت کی اور حکومت کی
پوری دنیا پر پورے اقوامِ عالم پر
تو چلو آؤ آگے بڑھیں!

آدمی سے انسان بنیں
علم سے شعور سے
اور پھر شعور سے عمل کی منزلیں طے کریں
ایک عام آدمی سے
ایک اعلیٰ انسان بنیں!

Uzma Sultana

ادارہ ہذا کی جانب سے یہ چھوٹی سی کوشش کسی مالی فائدے کے لئے نہیں بلکہ زندگی کے اصل شعور کو اُجاگر کرنے کے لئے کی گئی ہے۔ ہماری پوری کوشش ہے کہ اپنی خواہشات کو درکرتے ہوئے اللہ کے کلام کو صحیح طرح سے سمجھا جائے۔ اسی پر عمل کیا جائے۔ اگر اس کلام کو سمجھنے میں ہم سے کوئی کوتاہی ہو گئی ہو تو ہمیں اس کے بارے میں آگاہ ضرور کچھے گا

اللہ تعالیٰ ہمیں، آپ کو اور تمام عالمِ اسلام کو صحیح علم سمجھنے، اس کو اپنانے اور آگے پھیلانے کی ہمت و توفیق عطا
فرمائے اور اس کا اجر عطا فرمائے۔ (آمین)

ادارہ

ہماری دیگر اردو مطبوعات

ہم کون ہیں؟

شہر اور کامیابی

نئی زندگی

خانی

”جہالت کے خلاف جنگ“

میں ہمارا ساتھ دیں

السلام علیکم! اسلام تاریکی میں ہمارے لیے حملہلاتی روشنی ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ اس حقیقت کو سراہیں گے کہ پہلی بار ایسے کام کی جدوجہد کی جا رہی ہے جو اسلام کی تعلیمات کو جدید رویوں اور انتظامی سائنس سے مسلک کرتا ہے۔ ہمارا مقصد افراد خاندانوں، معاشروں اور بالآخر تماں انسانی نظام کے معیار زندگی کو بلند کرنا ہے اور ہم جدید ہنوں میں اسلامی اصولوں کی سوچ پیدا کرتے ہوئے ایسا کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہمیں پورا یقین ہے کہ اسلام محض مذہبی عقیدے سے کچھ بڑھ کر تھا کیونکہ یہ ایک کامل ضابطہ حیات ہے جو ایک کامیاب خوشنگوار اور پر امن معاشرے کی تخلیق کے لئے رہنمای اصول فراہم کرتا ہے۔ یہ رہنمای اصول زندگی کے ہر پہلو کا احاطہ کرتے ہیں۔

انفرادی سطح پر: یہ انفرادی کامیابی، صحت، بھلانی اور تعلقات وغیرہ جیسے topics کا احاطہ کرتا ہے۔

خاندانی سطح پر: مختلف مسائل مثلاً خاندان کے ہر کن کے دوسروں پر حقوق و فرائض وغیرہ کو زیر بحث لا کر مسرور اور پر مسکون خاندانوں کی تعمیر کے لئے رہنمای اصول فراہم کرتا ہے۔

تبلیغی سطح پر: اس میں ایک کامیاب کاروباری تخلیق اور انتظام پر بھی توجہ دی گئی ہے اور اس کے بہت سے پہلو مثلاً قیادت، کاروباری اخلاقیات، گاہوں کے حقوق، وکرزاو ریٹیگرز کے تعلقات اور فرائض، انتظامی ذرائع اور طبقات سے بالاتر ہو کر تنظیموں کے کردار کے بارے میں بھی رہنمای اصول مہیا کرتا ہے۔

قومی سطح پر: یہ ایک کامل نقشہ فراہم کرتا ہے کہ ایک صحیح فلاحتی مملکت کو کیسا ہونا چاہیے۔ یہ اس کے تمام اراکین کے کردار اور فرائض پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ یقینی، سیاسی، دفاعی اور معاشری (بشویں بینکاری اور ٹکس) کے نظام سمیت مختلف نظاموں کے بارے میں بھی بتاتا ہے۔ اس میں اسلامی ریاستوں کے ساتھ ساتھ غیر اسلامی ریاستوں سے تعلقات اور اچھی حکومت کے قواعد بھی بتائے گئے ہیں۔

علمگیر سٹھ پر: یہ انسانی و حیوانی حقوق، ماحولیاتی تحفظ وغیرہ سے متعلق شکوہ کی وضاحت کرتا ہے۔

مندرجہ بالا ہر سٹھ پر تمام موجودہ نظام اپنے اندر پائے جانے والے ضابطوں میں پائی جانے والی خامیوں کی وجہ سے متاثر ہو رہے ہیں۔ ہمیں پورا یقین ہے کہ لوگوں اور اقوام کی اسلام کے موضوع اور اس کی اصل روح کے بارے میں چالات ہی اصل مسئلہ ہے۔

لوگوں کو آگئی دینے اور اسلامی اصولوں پر عمل کرنے کا خواہشمند ہے میں دو بڑی رکاوٹیں ہیں۔ پہلی رکاوٹ یہ ہے کہ لوگ اپنے مخصوص عقائد اور اعمال سے جڑے رہنے کے بارے میں بہت پکے ہیں جس کی وجہ صرف یہ ہے کہ نسل درسل وہ ہمارے معاشرے میں موجود ہے ہیں اور یہ رسومات اور عقائد معاشرتی معیار کا مضمون حصہ بن چکے ہیں۔ دوسرا رکاوٹ مسلمانوں اور غیر مسلموں کے مابین رائج غلط نظریات ہیں مثلاً یہ کہ اسلام (یا کوئی بھی مذہب) صرف ایک ذاتی معاشرہ ہے اور گھر بیو زندگی اور کسی کام سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ اسی پختہ عقیدے کی وجہ سے بہت سے لوگ صرف ان اصولوں کو اپنایتے ہیں جو ان کے لیے آسان ہوتے ہیں اور باقی جو آسان نہیں ہوتے ان کو وہ روکر دیتے ہیں۔

1995 سے اپنے عوامی اور اجتماعی سینما رز اور اس کے ساتھ ساتھ مشاورت اور کوچگ کی خدمات کے ذریعے ہم نے اسلام کے حقیقی معنی سیکھائے ہیں۔ ہمارا مقصد اسلام کا جدید رویوں سے متعلق سائنس اور اسلام کے حسین امتحانج کا بلاپ ہے اور ہمیں یہ تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ اس کے جو ابیات اثرات اور رائے ناقابلی یقین ہے۔ ہم اپنے کام سے بے حد مطمئن ہیں کیونکہ لوگ اسلامی اقدار کے پیچھے پہاں عقل و دلنش کو سمجھنے کے ساتھ انہیں اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں سے فسلک کرنا سمجھے گئے ہیں۔ انہوں نے اس سچائی کی حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ اسلام صرف اخلاقیات کے ایک سیٹ سے بہت بڑھ کر ہے اور اس کی کمکل پیرودی ہمیں ایک دیر پا انفرادی اور اجتماعی کامیابی، خوشی اور سکون کی طرف لے جاتی ہے۔

ہمیں ہزاروں کامیابی کی دستائیں سننے کو میں جو کہ ہمارے کام کے مہیا کردہ علم اور تاثیر کا نتیجہ ہیں۔ یوں ہم یعنی Ace Team نے متناسخ سے حوصلہ پکڑتے ہوئے ایک قدم اشاعت کی دنیا کی طرف بڑھایا۔ 1999 سے ہم ایسے زبردست نمایاں کام کرتے رہے ہیں جنہوں نے مختلف مسائل پر تحقیق میں ہماری مدد کی۔ اس کے ساتھ ساتھ ہم کتابوں اور پیغامیں کا ایک سلسلہ شائع کرتے رہے ہیں۔ ہماری پندرہ (15) کتابیں پہلے ہی مارکیٹ میں آچکی ہیں اور مزید چھ (6) آنے والی ہیں۔ (2007 کے وسط تک انشاء اللہ) تخلیقی، تحریک، قیادت اور تبدیلی کے انتظام کے میدانوں میں تین تحقیقی منصوبے بھی کئی دوسرے منصوبوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھ رہے ہیں جنہیں ہم مستقبل میں شروع کرنے کا راہ درکھستے ہیں۔

ہمارے تمام ریسرچ پروگرامز اور کئی بلا معاوضہ سینما رز کے لئے فنڈ ریز مصنف کی معاوضاتی مشاورتوں اور تربیتی پروگراموں

سے حاصل کئے گئے۔ تاہم مزید ریسرچ، اشاعت اور طبقاتی نبیاد پر سینما رز کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے ہم کچھ وقت
معاوضاتی مشاورت، ٹریننگ اور کوچنگ کو دیتے رہے ہیں۔ اس لیے اپنے ناکافی وسائل میں اللہ کی مدد کے ساتھ ہم امید، سچائی
، انصاف اور سکون کا پیغام پھیلانے کے لئے حتی المقصود کام کر رہے ہیں۔ تاہم پھر بھی یہ بہت بڑا کام ہے اور اس لئے ہم بیردنی
خدمات کی تلاش میں ہیں جو جماعت کے خلاف جگ لانے میں ہماری مزید مدد کر سکے۔ آپ جماعت کو مناکر ہماری اس کوشش
میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم اس بات کو یقین بنا لیں کہ ایسا آپ تب ہی کر سکتے ہیں اگر آپ ہمارے کام جو کہ واقعی ”زندگی
بدل دیئے والا ہے“ کی سچائی پر یقین رکھتے ہیں جو کہ لوگوں، معاشرے اور تمام دنیا میں ان کے معاشرتی، اخلاقی اور نرمی عقائد
سے بالاتر ہو کر واضح فرق پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی طریقے سے ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں تو مزید معلومات کیلئے ہم سے
رابط کیجئے:

Email: info@aceone.org or www.aceone.org

یاد رکھیں خدمتِ خلق سے بڑھ کر کوئی خدمت نہیں۔ اجتماعی بہبود کی جدوجہد کی تکمیل میں ہماری مدد کریں۔ اللہ آپ کا حامی و ناصر