

**TEENAGE GUIDE**

# بچپن، اڑکپن اور بھولپن

(13 سے 19 سال کے نوجوانوں کے، اڑکیوں کے مسائل، انجھنیں اور حل)

(ٹین ایج گائیڈ)

***www.KitaboSunnat.com***



ڈاکٹر آصف محمد مجاهد



# محدث الابریئی

کتاب و سنت کی دینی پیشگویی پاپیلیونی اسلامی اسٹیبل لائب سے 12 جنوری 2023ء

## معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر مستیاب تمام الیکٹرانک کتب ... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلسِ حقیقۃ النہایۃ کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجرازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کی ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

### تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے  
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشر ہن سے خرید کر تبلیغ دین کی  
کاؤشوں میں بھر پور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈ نگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے  
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

- ✉ KitaboSunnat@gmail.com
- 🌐 www.KitaboSunnat.com

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

www.KitaboSunnat.com

بچپن، لڑکپن اور بھولپن  
(شیخ انج گائیڈ)

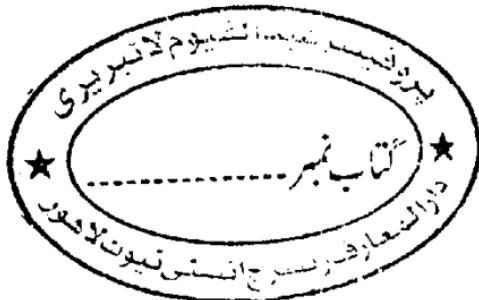


# بچپن، لڑکپن اور بھولپن

(شیخ اتنے گایہ)

13 سے 19 سال کے  
نوہانی خواکیوں کے مسائل، انجینئرنگ اور حل

ڈاکٹر آصف محمود جاہ



## علم و عرفان پبلیشورز

المد مارکیٹ، 40۔ اردو بازار، لاہور

فون: 042-37223584-3752332-37232336

## جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

مچین، لرکپن اور بھولپن	.....	نام کتاب
ڈاکٹر آصف محمود جاہ	.....	تحریر و ترتیب
گل فراز احمد	.....	ہشر
علم و عرفان پبلشرز	.....	طبع
زبانہ نوید پٹنڑ، لاہور	.....	کمپوزنگ
طاهر علی، سید بھٹر یاسن	.....	پروف ریڈنگ
محمد ریاض خوشنویں	.....	سن اشاعت
جنون 2015ء	.....	قیمت
300 روپے	.....	

### علم و عرفان پبلشرز

الحمد لله رب العالمين - 40  
فون: 37352332-37232336

ملٹے کے پتے .....

غزینہ علم و ادب	دیکم بک پورٹ
الکریم مارکیٹ، اردو ہاؤز، لاہور	اردو ہاؤز، کرامی
کتاب گمر	اشرف بک انجمنی
اقبال روڈ کشمی پچک، راولپنڈی	اقبال روڈ کشمی پچک، راولپنڈی
رشید نواز انجمنی	چاٹنگر بکس
اخبار مارکیٹ، اردو ہاؤز، کرامی	بوہڑ گیٹ، ملائیں
معن بک انجمنی	سحیمیر بک ڈپو
ہوانہ ہاؤز، قیصل آباد	تلہ بک روڈ، پکوال
A-1 کشم کالونی	کشمکش میلتہ کیتر سوسائٹی
ستھ یا ۱، مظاہد اقبال ہاؤز، لاہور	۔ 449۔ جہازیب ہائیک، مظاہد اقبال ہاؤز، لاہور
0300-9417290	042-37801243

ادارہ کا مختصر اسکی کتاب کی اشاعت کرنا ہے جو حقیقت کے مطابق سے اعلیٰ حیمار کیا ہوں۔ اس ادارے کے تحت جو کتب شائع ہوں گی اس کا مختصر اسکی کی دل آزاری ہا کسی کو تھان پہنچانا نہیں بلکہ اشاعتی دنیا میں ایک قیمتی جدت بیدا کرنا ہے۔ جب کوئی مصنف کتاب لکھتا ہے تو اس میں اس کی حقیقت اور اپنے خیالات شامل ہوتے ہیں۔ یہ سروہی نہیں کہ آپ اور ہمارا ادارہ مصنف کے خیالات اور حقیقت سے متعلق ہوں۔ اللہ کے فعل و کرم، انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کپڑا گک طباعت، صحیح نور جلد سازی میں پوری احتیاط کی گئی ہے۔ بشری تھانے سے اگر کوئی علمی یا معلومات درست نہ ہوں تو از را کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاء اللہ اکلے الیمین میں الہ کیا جائیگا۔ (ہشر)

## انتساب!

میں ابھر بچوں کے نام  
جو اس عمر میں  
کارہائے نمایاں  
سرانجام دے کر اپنے والدین اور ملک  
کا نام  
روشن کرتے ہیں۔



## فہرست

نمبر	ضمانت	نمبر
9	ٹھنڈھ	1
11	تاریخ	2
15	دیباچہ	3
	<b> حصہ اول (لوگوں کی محنت کی طرف سفر )</b>	
21	ٹھنڈا جو لوگوں کے خلط	4
25	انکھیں تبدیلی	5
29	ٹکلیف دہ لیام	6
34	ٹکلیف دہ لیام سے کیسے نجا چائے	7
40	لیام کے دہان خداںی محنت	8
44	لوگوں کو کیسے سنبالا چائے	9
50	جنی پر سلوکی (Sexual Abuse) کے نئے اثرات اور اس سے بچاؤ	10
59	بھسری کا دہاڑ اور اس سے نجات	11
66	سوپاں فون اور سوش میڈیا کے لئے نئے نئے اثرات	12
73	سلی..... دہال جان	13
	<b> حصہ دوم (خواہن لو کے کا مرد بنانا )</b>	
85	ٹھنڈا جو لوگوں کے خلط	14
93	انکھیں تبدیلی	15
97	کیسے خواب	16

99	احلام کے مختلف فرضی کہانیاں	17
104	مری عادتیں	18
111	مری عادتوں سے چھکارا	19
120	ذہنی تصادم کا دباؤ اور اس سے نجات	20
126	جس خلاف کی طرف قدرتی کشش	21
<b>حصہ سوم (کامیابی کا راستہ)</b>		
133	آرٹ آف لوگ	22
139	کامیابی کا راستہ	23
148	اکھار بیان کے فن کو کیسے ترقی دی جائے؟	24
153	اثر دبوں میں بہتر کارکردگی کیسے دکھائی جائے؟	25
156	نومبری میں نشکی عادت	26
<b>حصہ چہارم (AIDS/HIV اور جنسی باریاں)</b>		
163	المیز بیماری، علاج اور بچاؤ	27
173	جنی بیماریوں کی تین اقسام	28
179	پہاڑش (یرقان) کی بیماری	29
<b>حصہ پنجم (غمن اتک ہلتہ گا یہڑ)</b>		
189	اجنبی صحت	30
194	سوہنے سے کیسے چھٹا را حاصل کیا جائے	31
204	نوہائی بیوں کے چلدی مسائل	32
211	دبلے ہونے کا خطہ اور ڈائٹ کے نتائج	33
218	نوجوانوں کے خاص گروپ کے لئے	34
222	نوجوان بھیثیت کیونی ہیئت و رکز	35

## چیز لفظ

حست بڑی نہت ہے۔ نو بالغ بچوں کے لیے اچھی صحت اور بھی ضروری ہے۔ ہمارے بچے اور بچیاں جب بچپن سے بلوغت میں قدم رکھتی ہیں تو جسم میں بے شمار انتہائی تہذیبیاں برپا ہوتی ہیں، جس کے لامحالہ اثرات ذہن پر ہوتے ہیں۔ 13 سے 19 سال کی عمر میں لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے عمر کا یہ حصہ بہت نازک ہوتا ہے۔ 13 سال کے لڑکے کو جب پہلی دفعہ گیلے خوابوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا 13 سال کی لڑکی کو پہلی دفعہ Menstruation Cycle سے گزرنا پڑتا ہے تو بے شمار جسمانی تہذیبوں کے ساتھ ساتھ اس وقت ذہن کی کیفیت بالکل بدی ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ لڑکے اور لڑکی کو اس دوران ہونے والی تہذیبوں کے ساتھ ساتھ اس وقت ذہن کی کیفیت کے بارے میں ضروری معلومات حاصل ہوں تاکہ وہ ان کی وجہ سے ہونے والے مسائل سے اچھی طرح واقف اور عہدہ برآ ہو سکے۔

ہمارے ملک میں محنت عامہ کے مسائل پر بہت کم لکھا گیا ہے۔ خاص کر نو بالغ بچوں کے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مسائل پر تو کسی کتاب کا لٹڑپچھر سرے سے موجود ہی نہیں۔ اس صورت حال کا فائدہ نہاد ڈاکٹر اور حکیم اٹھا رہے ہیں۔ توجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو گمراہ کرنے کے لیے طرح طرح کے نہاد ہیلٹھ کلینک کملے ہوئے ہیں۔ نو بالغ بچوں کی سمجھ رہنمائی کے لیے کوئی جگہ نہیں اس لیے نازک ذہن ان کے لفظیہ میں آ کر زہر لیے سقوف اور کشتہ وغیرہ کا استعمال کر کے اپنے جگر،

گردوں وغیرہ کو مستقل مرغیاً لیتے ہیں۔ ان حالات میں ڈاکٹر آصف محمود جاہ جو سمجھ ایڈورڈ میڈیکل کالج میں میرے شاگرد رہے ہیں، نے تو بائیٹ لڑکے اور بچپن کے نفیقاتی اور جسمانی مسائل پر کتاب "بچپن، لڑکپن اور بھولپن" لکھ کر ایک قابل ستائش کارنامہ سرانجام دیا ہے۔

ڈاکٹر آصف محمود جاہ کی یہ کتاب ہر نوجوان لڑکے اور لڑکی کے لیے ضروری ہے۔ میری خواہش ہے کہ "بچپن، لڑکپن اور بھولپن" کو تمام سکولوں اور کالجوں میں عام کیا جائے اور نصاب کا حصہ بنایا جائے۔ میں باپ کے لیے ضروری ہے کہ اس کتاب کو اپنے نوجوان بچوں اور بیجوں کو پڑھنے کے لیے دیں۔ میں ڈاکٹر آصف محمود جاہ کو اس شاعر اور کتاب لکھنے پر مبارکباد تھیں کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر انقر راجہ

## تعارف

بلوغت، بنے بچپن اور جوانی کا دورا ہا کہتے ہیں، انسانی زندگی کا ایک بہت اہم موز ہوتا ہے۔ اس دور کے آغاز سے انسانی شخصیت میں اچانک تبدلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان میں جو چیزیں فوری واضح ہوتی ہیں وہ ہیں جسمانی خدوخال اور آواز کا بدلتا لیکن اس کے ساتھ ساتھ بادی انظر میں جو تبدلیاں رونما ہوتی ہیں ان میں نوجوان نفیاتی، جذباتی اور تصوراتی پہلو کے ذریعے اپنی شخصیت میں ایک پر زور اثر آفرینی حاصل کرتا ہے اس سے اسے ایک نئی آگاہی ہوتی ہے۔ اس جذباتی پہلو کے دور میں نئے دروازے کھلتے ہیں جو انسانی نفیات کو وسعت دیتے ہیں۔ اس طرح نوجہت کا دور انسانی زندگی کا ایک بہت خوبصورت اور اس کے ساتھ ساتھ بہت خطرناک موز ہے۔ اگر ان بے قابو جذبات اور انگوں کو لگام نہ دی جائے تو یہ بھک جاتے ہیں، اگر حقیقی انداز میں تعلیم اور تربیت نہ دی جائے تو یہ اپنا راستہ بھول جاتے ہیں۔ بے قابو جذبات اور بھکے ہوئے تصورات محروم نوجوانوں کو خوابی تصورات میں لے جاتے ہیں۔ اس طرح تصوراتی اور حقیقی دنیا میں جو وسیع خلا پیدا ہوتا ہے ایک الیہ کی صورت اختیار کر سکتا ہے جس میں انسانی روح چاہدہ ہو جاتی ہے۔

”بچہ انسان کا ہاپ ہے“ بچپن کا نجف اور نازک پورا ایک طاقتور درست کی صورت میں ہوتا ہے۔ نشوونا کے دہان اس پودے کے قدرتی تفاضلوں کو پہنچنے کی وجہ سے کچھ کوئی فائدہ نہیں ہے کہ جو نحشا پہاڑ اسے صرف اپنا نامہ زندگی بلکہ سچل میں اور گرد کے لوگوں کی زندگی پر اپنا سایہ ڈالتا ہے۔ اس تنہے پودے کی

بچپن، لڑکپن اور بھولپن

شیرینی یا تلخی اس کے آئندہ ذاتتے کا تعین کرتی ہے جو زندگی کے آخری ایام تک ہاتھ رہتا ہے اور کون اس میں سے ذاتتے کو تجھنے کی تمنا نہیں کرے گا۔

نامور شاعر درڈ و رنج نے اپنی نظم Immortality Ode میں کہا ہے کہ روحانیت کی چنگاری جو شیر خوار بچہ ساتھ لے کر پیدا ہوتا ہے، اس کی ر حق انسان کے اندر آخری وقت تک موجود رہتی ہے۔

پر زور جوانی کی جسمانی، جذبائی اور تصوراتی نوک پلک اس کی قدرتی بودھوتری کو متاثر کیے بغیر درست کرنا ایک بہت بڑا کام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہت سی خوبیوں سے نوازا ہے۔ اگر اس کی درست تربیت کی جائے تو وہ اسکی بلندیوں پر پہنچ سکتا ہے کہ فرشتے بھی رکھ کریں لیکن اگر اسے نظر امداد کیا جائے تو وہ اسی پستیوں میں گرفتار جاتا ہے کہ درندے بھی شرمائیں۔

”ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا۔ پھر رفتہ رفتہ اس کی حالت کو بدل کر پست سے پست کر دیا۔ مگر جو لوگ ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے، ان کے لیے بے انتہا اجر ہے۔“ (سورۃ آتنین: 4-6)

نوجوانی کے کیا سائل ہیں اور ان پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر آصف محمود جاہ کی اس کتاب کا موضوع ہے جس کا نام ”بچپن، لڑکپن اور بھولپن“ ہے۔ مصنف تعلیم و تربیت کے لحاظ سے ایک ڈاکٹر ہیں اور پیشے کے لحاظ سے ایک سرکاری افسر ہیں جو کہ قانونی حدود و قواعد میں رہ کر کام کر رہے ہیں۔ یہ ان کی تحقیقی کاوش ہے جو میڈیکل کے موضوع پر ہے۔ دوسری پانچ کتابوں میں Cure with Care "علاج میں احتیاط، دوا، غذا اور شفاہ،" "Health Care"، "Familی ایلوو" اور "Teenage Tinglings" شامل ہیں۔ موجودہ کتاب ابتدائی جوانی کے دور

کے سائل کا احاطہ کرتی ہے جن کا تعلق نہ صرف جسم سے ہے بلکہ خاص طور پر ان سائل سے ہے جو حقیقی اور تصوراتی دنیا کے گھرواؤ سے جنم لیتے ہیں اور سماجی و اخلاقی بندھوں کی بیٹوں سے آزاد ہونے کے لیے ایک طاقتور ارادے کو ابھارتے ہیں تاکہ تو بالغ ایک آزاد اور رومانوی فضائی میں سائنس لے سکے۔ یہ فریضگی اور دل پنهانی کی دنیا ہے جو کہ پڑھائی اور دوسرے سمجھیدہ کاموں سے عدم دلچسپی کی طرف لے جاتی ہے۔ اگر مناسب مرحلے پر اس پر توجہ نہ دی جائے تو یہ نیشنل کی صورت میں نہ دار ہو سکتی ہے۔ یہ کتاب ان موضوعات پر توجہ مرکوز کرتی ہے اور بتاتی ہے کہ ان پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ شخصیت کی نشوونما کا جہاں تک تعلق ہے، یہ کتاب باہمی رابطے کے طریقوں پر متوازن انداز میں روشنی ڈالتی ہے اور بتاتی ہے کہ اتنے بیوی میں بہتر تنائی کیسے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

زندگی کے اس نازک دور میں بچہ بہت سی جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے مثلاً بھوک کا نہ لگانا اور بد مضمونی سے لے کر ہاشمی کی دوسری خراپیاں اور چہرے پر کمل مہا سے وغیرہ۔ اگر ان خراپیوں اور بیماریوں پر فوری توجہ نہ دی جائے تو صورتی حال گدھ سکتی ہے جو کہ جوانی تک برقرار رہ سکتی ہے۔ بلوغت کے دور میں بیماری کا تعلق زیادہ نفیاتی ہوتا ہے اور اسے جسمانی اور نفسیاتی دونوں سطحوں پر نہیں ہوتا ہے۔ کتاب ان پہلوؤں کا احتیاط سے جائزہ لیتی ہے۔ یہ متوازن غذا کی اہمیت پر روشنی ڈالتی ہے تاکہ آپ چاق و چوبنڈ اور مضبوط رہیں اور آپ موتاپے کا شکار نہ ہو جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، یہ روحانی طریقہ علاج پر بھی روشنی ڈالتی ہے۔

اچھی سخت، باقاعدہ طور اطوار اور خود اعتمادی ایسے ضروری تھیں جن کے ذریعے ذمہ دار شہری اپنے مستقبل کا بہتر اندازہ لگا سکتے ہیں۔ یہ حق کہا گیا ہے کہ سخت جسمانی، وہنی اور سماجی طور پر بہتر حالت کا نام ہے۔ اس مقصد کو حاصل

کرنے کے لیے مصنف نے صحت کی دیکھ بھال کے سسٹم اور حلقان صحت کے اصولوں پر بھرپور روشنی ڈالی ہے۔

چھوٹے حادثات رومنا ہونا مثلاً زخم لگنا، جلس جانا، بچلی کا جھٹکا لگنا اور بے ہوش ہو جانا روز مرہ کے واقعات ہیں۔ کتاب کے اختتام سے پہلے ایرجنسی کی حالت میں فرشت ایڈ دینے کے ہارے میں ہڑے موئڑ انداز میں احاطہ کیا گیا ہے۔ آخر میں یہ کہنا مناسب ہو گا کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے محسن دوا دینا اور نصیحت کرنا ہی کافی نہیں بلکہ صحت پر دروش، بچپن کی ٹریننگ اور ماحول یہ سب اثر انداز ہوتے ہیں۔

اس کتاب میں قابلی ثہم معلومات سلیس زبان میں بیان کی گئی ہیں جسے میری دانست میں ہڑے اور نوجوان یکساں طور پر مفید پائیں گے۔

خطا الرحمن

سابقہ ڈائریکٹر سول سرو سزا آکیڈمی  
واللہن لا ہور

## دیباچہ

مئن اج (13 سے 19 سال) ایک تجیب اور رنگین عمر ہے۔ یہ رنگینوں اور نر نرگیلوں سے بہر پر دور رہتا ہے۔ جوش و جذبہ خواہشات اور کمال کو چھوٹا اس عمر کی بیوادی خصوصیات ہیں لیکن اس کے ساتھ یہ جسم میں طوفانی تبدیلیوں کے باعث انہصار اور کھنکاؤ کا وقت بھی ہوتا ہے۔ اس دور میں نوبالغ بچے اپنا آپ منوانے کی کوشش کرتے ہیں اور ہر منزل اور ہر خواہش و ہر اسٹک پوری کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ اگر نوجوان بچوں کو جنسی بلوفت کے وقت رومنا ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کے پارے میں صحیح معلومات بدلت میرا آجائیں تو وہ کسی تم کے نفسیاتی خوف میں جلانگیں ہوتے اور یہاں وہ زندگی کے ہر میدان اور اتحان میں کامیابی حاصل کرتے ہیں اور ہاتھ اور نوجوان کی حیثیت سے کامیابی کی شاہراہ پر گامزد رہتے ہیں۔

ہارے ملک میں نوبالغ بچوں کے مسائل بہت سی وجوہات کی ہاتھ پر بہت حد تک پڑھ گئے ہیں۔ دوسری وجوہات میں سے ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ نوجوان اپنے مسائل کا انتہاد اپنے بڑوں سے نہیں کر پاتے۔ اس کے علاوہ والدین بھی اپنے بچوں کو بلوفت کے دور میں ان مسائل سے آگاہ بھی نہیں کر سکتے جن کا سامنا وہ جذبات کے موجوں میں کرتے ہیں۔ اس تم کی سماجی ممنوعات سے نوبالغ بڑ کے لاکیاں بہت سی بے الحدالوں کا فائدہ ہو کر طویل مر سے تک نفسیاتی مریض بن رہتے ہیں اور غیر تینی اور عدم تحفظ کے سائے میں پروشوں پاتے ہیں۔ ان سب حالات میں ایک طرف تو موجودہ دور کا شہود پرستانہ مواد اور لذتچکر، بچوں کو بے

راہ روری کی طرف لے جاتا ہے۔ دوسرے نام نہاد یونانی ہیلتھ کلینک اپنی طرف کھینچتے ہیں اور مخصوص جوانوں کی جسمانی اور جنسی صحت کو خواہنگاہ برہاد کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ جذباتی پہلوں کے اس دور میں نوجوان ٹرکے اور ٹرکیوں کی صحیح رہنمائی کے لیے اردو زبان میں کوئی قابل ذکر لٹریچر میر نہیں۔ سالہا سال سے صحت عامہ کے سائل پر لکھتے ہوئے کافی عرصے سے ذہن میں اسکی رہنمای کتاب لکھنے کا خاکہ موجود تھا جس میں نوجوان پچھوں کے جسمانی، وہنی، نفسیاتی اور جنسی سائل پر سیر حاصل بحث کی جائے اور انہیں اس دوران پیدا ہونے والی تہذیبوں کے بارے میں آگاہ کیا جائے تاکہ وہ کامیابی سے کم سنی یا مُحن اتنے میں پیدا ہونے والے سائل سے عہدہ برآں ہو سکتیں۔

”بچپن، لوکپن اور بھولپن“ میں بلوغت کے دور میں ہونے والی خلاف تہذیبوں کے بارے میں تمام ضروری اور بنیادی معلومات دی گئی ہیں اور اس دوران پیدا ہونے والے ہر قسم کے سائل پر قابو پانے کے لیے قابل عمل اور آسان تجاویز پیش کی گئی ہیں۔ ”بچپن، لوکپن اور بھولپن“ پانچ حصوں پر مشتمل ہے۔ پہلے حصے میں نوجوان ٹرکیوں میں ہونے والی تہذیبوں اور ان کے ساتھ پیدا ہونے والے سائل اور ان کے حل کے لیے آسان تدابیر بیان کی گئی ہیں۔ دوسرا حصہ نوجوان ٹرکیوں کے بارے میں ہے۔ تیسرا حصہ میں مُحن اتنے بچھوں کو کامیاب زندگی گزارنے کے ٹرکتائے گئے ہیں۔ چوتھے حصے میں مُحن اتنے بچھوں کو AIDS/HIV، جنسی بیماریوں اور پہنچائش کے متعلق ضروری معلومات دی گئی ہیں تاکہ نوجوان ٹرکے اور ٹرکیاں اور بڑی عمر کے مرد و خواتین یہ معلومات حاصل کر کے خود باخبر ہوں اور ان کو دوسروں تک بھی پہنچائیں۔ جبکہ پانچمیاں حصہ مُحن اتنے بچھوں کے لیے اپنی صحت بہتر بنانے کے لیے قابل عمل تجاویز بتائی گئی ہیں۔

”بھین، لوکپن اور بھولپن“ کی طباعت کا سہرا خوبصورت، معلوماتی اور منفرد کتابیں پچاپنے والے ادارے علم و مرقاں کے سربراہ جناب گل فراز صاحب کے سر ہے۔ یعنی ترمیم شدہ ایڈیشن کی تیاری اور اس کو بہتر بنانے کے لیے میرے میں انجر پھوں (بھینی، خذیفہ اور ماہ نور) اور الہیہ نے مفید مشورے دیئے اور طاہر علی نے مسودہ کو بڑی باریک بنی اور محنت سے ناٹپ کیا۔ میں اس کے لیے ان سب کا شکر گزار ہوں۔ اس کتاب کو مرید بہتر بنانے کے لیے میں انجر لٹکے، لوکپوں اور آن کے والدین کے تاثرات اور مشوروں کا انتظار رہے گا۔

**ڈاکٹر آصف محمود جاہ**

کلکٹر کمشز (ایبلز)

کشم ہاؤس لاہور

فون: 042-99214513

موہائل: 0333-4242691

فیکس: 042-99214524

**asifjahjah@yahoo.com**

**asifmahmoodjah@gmail.com**

کمشز ہیلتھ کیئر سوسائٹی ہسپتال

449- جہاں زیب بلاک علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور

042-37801243



## لڑکی کا عورت کی طرف سفر



- میں اتنے لوگوں کے خلوط
- انقلابی تہذیب
- تکلیف دہ ایام
- تکلیف دہ ایام سے کیسے نہما  
جائے؟
- ایام کے دوران خدائی چھوٹ
- لوگوں کو کیسے سنبلالا جائے؟
- جنسی پرسلوکی کے اثرات اور چھاؤ  
ہمسری کا دہاؤ
- سوشل میڈیا کے اچھے اور نئے  
اثرات



## ٹین ایج لڑکیوں کے خطوط

اگر بیزی زبان میں Teenage Tinglings شائع ہوئی تو کچھ عرصے بعد بہت سے ٹین ایج بچوں کے خطوط آئے جن میں کتاب کی تحریف کی گئی۔ بچوں کے والدین اور خصوصی طور پر ماڈل نے اسے بہت پسند کیا۔ سکول اور کالج کے اساتذہ نے اسے ٹین ایج لڑکے لڑکیوں کے لیے رہنمای کتاب قرار دیا۔ میرے متقدم استاد پروفیسر ڈاکٹر انقرام، جن کا گذشتہ دلوں انتقال ہوا، نے حکومت پر زور دیا کہ اس کتاب کو نسبت کا حصہ بنایا جائے۔ اس کے طالبہ گذشتہ کمی سالوں سے کمزوری کی سماں سے بچنا پڑتا ہے اسی وجہ سے اس کتاب کے لیے اپنے انتقال میں کچھ خطوط میں سے چند اقتباسات دیئے جا رہے ہیں تاکہ اندازہ ہو جائے کہ اس نازک دور میں ٹین ایج کے ہمارے میں ہنیادی معلومات مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ہونے کے سب سیموم لڑکیاں کتنی جلدی عدم اعتماد، جسمانی و روحی کمزوری کے ساتھ پہنچ رہیں تھیں۔ اس کتاب کا نا صرف اپنا اعتماد کو پیش کیا ہے بلکہ بعض اوقات اپنی عزت بھی محو کر دیتھی ہیں۔ ”بچن، لڑکیوں اور بچوں“ میں ان خطوط میں بیان کیے گئے تمام مسائل کی نہ صرف نکاری کی گئی ہے بلکہ ان کے حل کے لیے ہائل عمل تجویز بھی بیان کی گئی ہیں جن پر عمل کر کے ہذہ باتی مدد جزر کی اس عمر میں ٹین ایج لڑکیاں کا سلاب اور نہ اعتماد زرع کی گزار سکتی ہیں۔

- 1 - میری عمر 17 سال ہے۔ میرے والدین نے میری اچھی تربیت کی ہے۔ میں لاہور میں A لیوں کی شوہن ہوں۔ ایک کلاس فیلوٹ کے نے میرے ساتھ

راہ و رسم بڑھانے کی کوشش کی۔ میں نے اپنے والدین کو متایا۔ انہوں نے سکول آ کر پرنسپل سے شکایت کی۔ اس کے بعد کچھ عرصہ سکون رہا۔ اب وہی بڑکا مجھے ٹک کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا۔ کبھی کھار دھمکی بھی دیتا ہے۔ میں والدین کو بار بار پریشان نہیں کرنا چاہتی مگر اس وجہ سے میں سخت پریشان ہوں۔

-2

ہم ایک حمول گمراہنے سے تعلق رکھتے ہیں جہاں دولت کی ریلیں جمل ہے۔ تو کرو چاکر ہر وقت حاضر رہتے ہیں۔ ہم تمیں بینیں ہیں۔ چھوٹی بہن کی عمر 14 سال ہے۔ وہ دو تین ماہ سے بہت پریشان رہنے لگی تو میں نے اس سے وجہ پوچھی۔ پہلے اس نے کچھ نہیں بتایا۔ زیادہ زور دیا تو پھر پڑی۔ کہنے لگی کہ جب بھی سکول سے گمراہنے کی کوشش کرتا ہے۔ بہن کی بات سن کر والدہ سے بات کی تو انہوں نے ہمیں ڈانت دیا کہ وہ ہمارا خامداناً تو کر رہے وہ اسی جرأت نہیں کر سکتا۔ تم لوگوں کو غلط ٹھیک ہوئی ہے۔ اس پر تو کر کا حوصلہ اور بڑھ گیا ہے اور اس کی دست دعا زیاں جاری ہیں۔

-3

مرا تعلق پشاور سے ہے۔ میری عمر 17 سال ہے اور میں پانچ بہن بھائیوں میں سب سے بڑی ہوں۔ دو تین ماہ سے میرے والدین کے ساتھ تعلقات بہت خراب ہو گئے ہیں۔ میں بات ہات پر اپنی والدہ سے جھوڑتی ہوں۔ میری والدہ مجھے کچھ سمجھانے لگتی ہیں تو میں ان سے بد تیزی کرتی ہوں۔ ان کی شان میں گستاخی کرتی ہوں۔ فحیے کے بعد میں زور زور سے رو نے لگتی ہوں۔ اس وجہ سے میری پڑھائی ڈاشرپ ہو رہی ہے۔ مجھے سمجھ نہیں آ رہی مجھے کیا ہو گیا ہے۔

- 4- میں پڑھائی میں بہت اچھی تھی مگر کچھے سال سے میں سخت پریشان ہوں۔ مجھے اپنا چہرہ اور جسم ذرا اچھا نہیں لگتا۔ مجھے کسی سے ہات کرتے ہوئے شرم آتی ہے۔ کسی پارٹی میں جانے سے مجبراتی ہوں۔ مکھتوں ششے کے سامنے کھڑی تیار ہونے کی کوشش کرتی ہوں مگر آخر میں اس ذرا اور خوف سے جانے سے الکار کر دیتی ہوں کہ میں ہر لگ رہی ہوں۔
- 5- میں سخت قسم کے احساس کتری میں جلا ہوں۔ مجھے اپنے بہن بھائی، کلاس فیلوز سب بے لگتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ وہ سب میرے بارے میں آپس میں باقاعدہ ہیں اور میری برا بیان کرتے ہیں۔
- 6- میری عمر 13 سال ہے۔ میں ایک انگلش میڈیم سکول میں پڑھتی ہوں۔ میری کلاس فیلوز میرے ساتھ عجیب عجیب باتیں کرتی ہیں۔ میرا ایک تجویز گرانے سے تعلق ہے۔ میں دوستوں کی باتیں سن کر گھبرا جاتی ہوں۔ ہر کوئی اپنے دوستوں کی باتیں کرتا ہے اور مجھے بھی دوست ہنانے کی ترغیب دھتا ہے جبکہ ہمارے گھر میں بڑوں کے ساتھ دوستی کو گناہ کبیرہ سمجھا جاتا ہے۔ میں کافی میں پڑھتی ہوں۔ میری کچھ سویلیاں اور کلاس فیلوز سگریٹ اور بعض دوسرے نشوونیں میں جلا ہیں اور میرے ساتھ اپنے تجربات شیئر کرتی ہیں۔ ان کی باتیں سن کر حیران اور پریشان ہو جاتی ہوں۔ جب میں انہیں سمجھانے کی کوشش کرتی ہوں تو وہ میرا نماق اڑاتی ہیں۔
- 7- میں ایک امیر خاندان سے تعلق رکھتی ہوں۔ میرے والد امریکہ میں مقیم ہیں۔ ماں ایک لمبی بیٹھل کھنچی میں کام کرتی ہیں۔ کافی میں پڑھتی ہوں۔ میری دوست لاکیاں جب اپنے ماں باپ کی باتیں کرتی ہیں تو میں اداں ہو جاتی ہوں۔ میری والدہ کے پاس میرے لیے کوئی وقت نہیں کیوں کہ جب میں کافی

سے لوٹی ہوں تو ماس اس کے بعد ہاتھی ہیں اور شام کو اکثر پارشون میں چلی جاتی ہیں۔ والد صاحب سال میں ایک رفعہ آتے ہیں اور چھ دن بعد ٹلے جاتے ہیں۔ میری باتیں سنتے والا، مجھے تسلی دینے والا اور میری رہنمائی کرنے والا کوئی نہیں۔

میرے والدین نے بچپن سے ہی میرے ایک کزن کے ساتھ نسبت ملے کر دی ہے۔ وہ لوگ گاؤں میں رہتے ہیں۔ لاکا تعلیم یافتہ بھی نہیں۔ میرا اس سے شادی کرانے کا کوئی ارادہ نہیں۔ ہر وقت اس بارے میں سوچتی رہتی ہوں اور اس وجہ سے میری پڑھائی بہت زیادہ ستائش ہو رہی ہے۔

میں ایک مذہبی خاندان سے تعلق رکھتی ہوں۔ ہمارے گھر میں ٹوکوں کو لا کھوں سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ مجھے سے ایک سال بڑا بھائی ہے۔ وہ ہر وقت مجھ سے بھجوڑتا رہتا ہے۔ ماں کو فکایت کروں تو وہ بھائی کو کچھ کہنے کی بجائے مجھے ڈانتی ہیں کہ بھائی کو تھک نہ کیا کرو۔ اس وجہ سے میں سخت پریشان رہتی ہوں۔ کبھی کبھی میرا دل کرتا ہے کہ میرا بھائی گھر سے ہلا جائے۔

ہم چار بہن بھائی ہیں۔ ہمارا تعلق ایک کاروباری گرانے سے ہے۔ ہما سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے ماں باپ آجیں میں ہر وقت لڑتے جھجوڑتے رہتے ہیں۔ گھر میں ہر وقت گالی گلوچ ہوتی رہتی ہے۔ جس کی وجہ چھوڑتے بہن بھائی بھی گندی زہان استعمال کرنے لگتے ہیں۔ ماں باپ ہمیں اچھا کھانے پینے کو دیتے ہیں گھر میں کسی چیز کی کی نہیں۔ اس کے باوجود ہم عدم تحفظ، عدم توجیہی، عدم اعتماد اور پے سکونی کا فکار ہیں۔ میں اور بڑی بہن ہر وقت پریشان رہتی ہیں مگر کوئی ہماری سکھائی نہیں۔



## انقلابی تبدیلی

زندگی بڑے مرے سے گزر رہی تھی یعنی کہ ہر طرف جہن ہی جہن تھا۔ سب ہارہ سالہ لڑکی سے پیار کرتے تھے۔ وہ ہر بات میں غیر سمجھیدہ تھی اور ایک آزاد پسپی کی طرح زندگی کے ہر لمحے سے لطف انزوں ہو رہی تھی۔ پڑھائی میں بھی اچھی تھی اور سماں میں بھی متین تھیں لیکن چیزیں زندگی کا تیر ہواں سال شروع ہوا جسم میں عجیب و غریب قسم کی تبدیلیاں رونما ہوئے لگیں۔ ہر ماہ کے آغاز پر اسے بہت تکلیف اور پیش کے نہیں ہے میں دد کا سامنا کرنا پوتا۔ بخار کی سی کیفیت ہو جاتی۔ سر درد، جسم میں درد وغیرہ کی طلامات کے ساتھ فراہم ہے، بے چینی، تھکاوٹ، چمختا ہٹھ محسوس ہوتی اور زندگی بے کیف سی لگتی۔ کسی کام میں دل نہ لگتا، طبیعت انکی اپاٹ ہوتی کہ کسی سے بات

کرنے کو دل نہ چاہتا۔

- یہ سب کیا ہے؟
- یہ علامات کس چیز کی نشانہ ہی کرتی ہیں؟
- کیا یہ ماہواری کا آغاز ہے؟
- ماہواری کا دورانیہ کیا ہوتا ہے؟

مندرجہ بالا علامات قبل از ماہواری کی نشانہاں ہیں جن کا اکٹھ لڑکیاں ماہواری کے آغاز سے قبل سامنا کرتی ہیں۔ تو عمر لڑکیوں کو اپنی عمر کے اس حصہ کے دوران میں مختلف قسم کی جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ نفسیاتی اور ذہنی الگنبوں کا سامنا کرنا پوتا ہے۔ ہار مونوں کے زیر اثر ان تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ ایک مخصوصی بے پرواہی زندگی کے اس دور میں قدم رکھتی ہے جہاں اب اسے ایک ذمہ دار محنت کی حیثیت سے آگے بڑھنا اور زندگی کی حقیقوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔

لڑکیوں میں ماہواری کا آغاز معمولاً زندگی کے پار ہویں یا تیرہ ہویں سال کے دوران میں ہوتا ہے لیکن لازمی نہیں کہ یہ اسی دوران ہو۔ اس کا دار و دار بہت سارے اندر وہی اور بیرونی عناصر مثلاً موکی تغیرات، خاندانی حالات اور خوراک وغیرہ پہنچی ہوتا ہے۔ گرم اور مطبوب علاقوں میں رہنے والی لڑکیاں بہت جلدی ہلوخت کی طرف قدم رکھتی ہیں لیکن کچھ ایسے بھی کیس روپرٹ ہوئے ہیں جن میں سات سال کی بچی کو Periods یا ایام شروع ہو گئے۔ اس لیے عورت کے آغاز میں جلدی یا کچھ دورے سے بالکل گھبرا نہیں چاہیے۔

تاریخ ماہواری کا دورانیہ:

عورت کے خاص حصے کو اعام نہانی کہا جاتا ہے۔ یہ دو ہر دوں کے درمیان گمری ہوتی ہے۔ تھے Labia Majora اور Labia Minora کہتے ہیں۔

ایک پتلی اور نازک جملی ہے پرودہ بکارت (Hymen) کہتے ہیں، فرج (Vagina) کے اوپر ہوتی ہے جو کمل یا جزوی طور پر سورت کی انعام نہانی کو ڈھانپے ہوتی ہے۔ پرودہ بکارت ایک عرصے سے کتوار پن اور پاکیزگی کی نشانی سمجھا جاتا رہا ہے۔ پاکستان کے کچھ علاقوں میں پرودہ بکارت کو بہت اہم اور کسی حد تک مقدس سمجھا جاتا ہے۔ اس کا تعلق اکثر کتوار پن سے جوڑا جاتا ہے لیکن حقیقتاً یہ بھن نازک اور پتلی جملی ہے جو کہ ماہواری کے دوران یا پھر اچلنے کو نہ کے دوران آسانی سے پھٹ جاتی ہے اور اس کی ذرا سی بھی اہمیت نہیں۔ اس لیے عر کے کسی حصے میں بھی پرودہ بکارت کے ہونے یا نہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

عورت کے جنسی احشاء عمر کے ابتدائی حصے میں بہت چھوٹے ہوتے ہیں لیکن بلوغت کے آغاز پر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ پچھے والی یا رحم ناشپاٹی کی شکل کا ایک حصہ ہے جو کہ ایک عنک Cervical حصے پر مشتمل ہوتا ہے اور انعام نہانی کے اوپری حصے تک چلا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص جملی سے جدا ہوتا ہے جسے Endometrium کہتے ہیں۔ اس کی مولانی ماہواری کے آغاز سے اختتام تک گھنٹی بھتی رہتی ہے نیکھن یا بیماری کی صورت میں اس کی مولانی زیادہ ہو جاتی ہے۔

بیضہ دانیاں (ovaries)، جو نسوانی جنسی ہارموں پیدا کرتی ہیں، وہ عورت پن کے آغاز کا سبب ہتھی ہیں۔ زیادہ تر لڑکیوں میں ہر اٹھائیں دن بعد ماہواری کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دوران پچھے والی کامنہ آہستہ آہستہ کھلتا ہے۔ نیچتا انعام نہانی سے خون شروع ہو جاتا ہے جسے عام طور پر دون آنایا ماہواری اور بہت سے دوسرے مقابی ناموں سے جانا جاتا ہے ٹھلا کپڑے آناء، پھول آناء غیرہ۔ اکثر لڑکیاں مذاق میں اسے ”الل ماموں“ کا بھی نام دے دیتی ہیں اور ایک دوسرے کو عنک کرنے کے لیے کہتی ہے۔ ”تمہارے لال ماموں آئے کے جیں۔“

بلوغت کی آمد پر بیضہ دانی میں بہت سے اٹھے ہوتے ہیں۔ ہر ماہواری کے دوران ایک تیار شدہ بیضہ دانی سے انہار است بناتا ہے اور اسکی پر آ کر پھٹ جاتا ہے۔ انڈا (ovum) بیضہ دانی پر بہت تھوڑی چکر گھیرتا ہے جو کہ فوراً خون سے بھر جاتی ہے۔ اسے Corpus Luteum کہتے ہیں۔ یہ Progesterone ہارسون یہا کرتا ہے جو خون میں شامل ہو کر بچہ دانی اور عورت کے دوسرے جنسی اعضا پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور دوسری بہت سی تہذیبوں کے ساتھ ان کی جسامت میں اختانے کا سبب بھی ہتا ہے۔

## تکلیف وہ ایام

چھوٹی سی بیاری بھی اپنی ماں کے ساتھ آئی۔ وہ چال ڈھال اور ٹکل سے پریشان لگ رہی تھی اور ماں کے ساتھ چلکی ہوئی تھی۔ ماں بھی مسئلہ بتاتے ہوئے بچکھا رہی تھی اور شرم محسوس کر رہی تھی۔ آخر ہمت کر کے ڈاکٹر کے کان کے قریب منہ کر کے چکے سے بتایا کہ ماہواری کے آغاز پر اس کی بیٹی بہت زیادہ نرس ہو جاتی ہے۔ اس دوران وہ پیٹ کے نعلے ہے اور کمر میں شدید درد محسوس کرتی ہے اور بے چین ہو جاتی ہے۔ بات بات پر چھوٹے بھن بھائیوں سے بھتی ہے۔ چچے سے بہن کا مظاہرہ کرتی ہے۔ کھانے پینے میں دچکی ٹھیک ہے۔ کام کرنے کی بجائے بستر پر دراز رہتی ہے اور ٹھریڈز کے پہلے دن تو سکول سے لازی چھٹی کروانا پڑتی ہے۔ لڑکیوں میں ایامِ بلوغت کے آغاز سے ماہواری کے دوران تکلیف وہ دلوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے لوگوں جسمانی اور نفسیاتی مسائل کا فکار ہو جاتی ہیں۔ جسمانی اور نفسیاتی گڑڑ سے جس کا ماہواری کے دوران لڑکیوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے، نئے قائم کردہ نظام کو اپنانے کی ناکامی یا خرابی سے منسوب کیا جاتا ہے۔ اس کا انحصار مدرج ذیل حاضر ہے۔

1۔ عام حاضر میں سماجی و معاشرتی حالات، تعلیمی پس منظر، مذہبی ممانعات اور حفاظان صحت کے اصولوں سے لاطی وغیرہ شامل ہیں۔ ایک کم تعلیم یافتہ اور معاشرتی ناہمواری کی فکار لوگ کو ماہواری کے دوران زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ اس دوران اس کی رہنمائی کرنے والا اور تسلی دینے والا کوئی نہیں ہوتا۔

- 2 تعلیم اور ماوں کا کردار اس محاٹے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایک پڑھی کسمی ماں سائل کم کرنے میں بہت ثبت کردار ادا کر سکتی ہے۔
- 3 وہ لڑکیاں جو ماہواری کے عقلف پہلوؤں سے پہلے سے واقف ہوتی ہیں اور انہیں اس دوران ہونے والی جسمانی اور روحی تبدلیوں سے آگاہی ہوتی ہے وہ بہتر طریقے سے معاملات کو سمجھا لیتی ہیں اور اس دوران ہونے والی بدلیوں سے اچھی طرح حمده برآ ہوتی ہیں اور کسی قسم کے مسئلہ کی صورت میں اس پر باآسانی قابو پائی ہیں۔
- 4 نارمل ماہواری کے دنوں سے کوئی بھی انحراف اور روگروانی عام سائل اور بے جینی کو مزید بکار رکھنے سے کچھ بخوبی میں چند سالوں کے لیے ماہواری کا دورانیہ عام طور پر بے قاعدہ رہتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ان میں باقاعدگی آ جاتی ہے اور ایک دفعہ آپ کا Menstrual Cycle کیجیے طور پر سیست ہو جائے تو پھر شاذ و نادر ہی کوئی مسئلہ ہوتا ہے اور تمام عمر بکار رکھنے والے Menopause نے تک ایک ہی cycle کے تحت آتے ہیں۔ وہ لڑکیاں جن کی ماہواری کا دورانیہ اکثر بے قاعدہ رہتا ہے وہ جذباتی طور پر انتشار اور بعض نفیاٹی الجھنوں کا خیار ہو جاتی ہیں۔

### ایام کا خوبصورت دورانیہ:

ماہواری کا دورانیہ قدرت کا ایک مجیب کرشمہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو احسن التقویم بنایا۔ انسانی جسم کے ایک ایک نظام کو اتنے بہتر طریقے سے بنایا ہے جس کی کہیں کوئی نظریہ نہیں۔ ہر اٹھائیں دن یا ایک میٹنے بعد ایک لڑکی جو سفر ہارہ اور چودہ سال کی عمر کے دوران شروع کرتی ہے، وہ چالیس سال یا اس سے زیادہ (بعض اوقات 50 سال) کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ ماہواری کے بند ہونے کو Menopause

کہتے ہیں، جو وراثیل کسی کی زندگی کی افزائش نسل کے دور کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ایام ماہواری اور Menstrual cycle ایک ایسے جامع کمپیوٹر پروگرام کی طرح ہے جسے کوئی واپس خراب نہیں کر سکتا۔ تاہم مختلف جسمانی اور نفسیاتی چیزیں گیوں کی وجہ سے یہ پروگرام عارضی طور پر بلاک Block یا کرپٹ Corrupt ہو جاتا ہے جو تموزی سی کوشش سے دوبارہ بحال ہو کر نارمل مدت تک چلا رہتا ہے۔ پیغمہ و ایساں حورت کے جنسی ہار مون ایسٹرو جن کو پیدا کرنے کا مغل شروع کرتی ہیں جو خون میں سراہیت کرتا ہے۔ اس ہار مون کے زیر اثر حورتوں میں جسمانی تہذیبوں کے ساتھ ساتھ جنسی خصوصیات بھی تصور پذیر ہوتی ہیں۔ یہ ہار مون چھاتیوں کی بڑھوڑی کا باعث بنتا ہے جو کہ نسوانی حسن کی ایک بنیادی نشانی ہے۔ جسم پر کشش اور بمرا بمرا لگتا ہے۔ اس طرح دوسرے جنسی اعضا میں بھی بڑھوڑی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ان میں اندرام نہماں، بچہ دانی کی نالیاں (Fallopian Tubes) وغیرہ شامل ہیں۔ کچھ لڑکوں میں بلوغت کے باال چھاتیاں بڑھنے کی طامت ہوتے ہیں۔ خاص جگہوں پر گیارہ سے بارہ سال کی عمر کے درمیان باال بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ بظلوں اور بلوغت کے باال سخت ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جسم نسوانیت کی طرف سائل ہو جاتا ہے اور نسوانی خدوخال زیادہ واضح اور خوبصورت طریقے سے ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ قدرت کی طرف سے ہونے والی یہ تہذیبیاں اس بات کا مظہر ہیں کہ اب یہ نوجوان لڑکی ایک حورت کی حیثیت سے اپنی معاشرتی، مذہبی اور خاندانی ذمہ داریاں سنبلانے کے لیے تیار ہو رہی ہے۔ پہلے ایام کی اوسط عمر بارہ سے تیرہ سال کے درمیان ہوتی ہے۔ صرف دس فیصد لڑکیاں بارہ سال سے قبل ایام کا آغاز کرتی ہیں اور دس فیصد پہنچہ سال کے بعد۔ ایام عام طور پر اس وقت تک شروع نہیں ہوتے جب تک سترہ سے میں فیصد تک جسمانی وزن چربی پر مشتمل نہ ہو۔ اس وجہ سے دلی ٹکلی لڑکوں میں ذرا دیرے سے

ماہواری کا آغاز ہوتا ہے۔ ماہواری کے ایام وقت کے ساتھ ساتھ ایک نازل طریقہ کار اختیار کر جاتے ہیں اور جب ماہواری کا Menstrual Cycle ایک دفعہ سیٹ ہو جائے تو وہ کامیابی سے ہر میئنے چلا رہتا ہے۔ ابتدائی چند سالوں کے دوران ایام بے قاعدہ رہتے ہیں اور معمولی تم کی بے چینی اور تکلیف ہوتی ہے۔ بہت سی لڑکیاں ایام کے مخصوص مسائل کا فکار ہوتی ہیں جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

(i) ایام سے قبل کا تنازع یا سنڈروم (Syndrome)

(ii) تکلیف وہ ایام

(iii) ایام کا نہ آنا

قبل از ایام کا تنازع:

بہت سی لڑکیاں ایام کے آغاز سے قبل بھی بھی پریشان کی رہتی ہیں۔ ایسا عام طور پر ایام سے قبل کے تنازع کی وجہ سے ہوتا ہے اور اس کی علامات میں بے چینی، جھینجھلاہٹ، سردرد، بے قراری، نروس ہن اور ڈپریشن شامل ہیں۔ اندروئی و بیبروئی سکمکش ان علامات کو جسمانی بیماری کی صورت میں بگاڑ سکتی ہیں۔ ستر سے اسی نیصد لڑکیوں کو قبل از ایام تنازع کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور بعض بڑی عمر کی شادی شدہ عورتوں کو بھی دیکھا گیا جو ایام آنے سے پہلے ایک نوجوان لڑکی کی طرح تنازع کا فکار ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اس تنازع کی وجہ سے چھوٹا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ایام سے پہلے کا تنازع ایک قدرتی اور نازل بات ہے۔

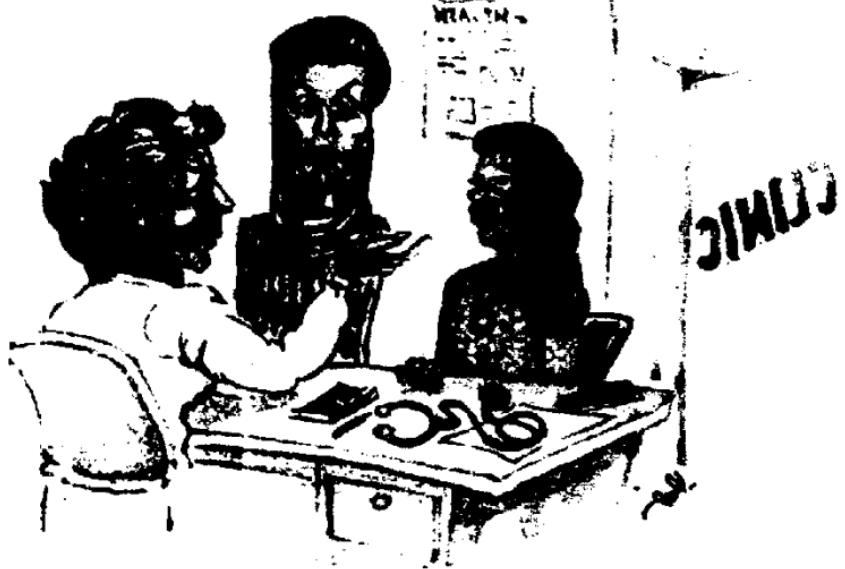
تکلیف وہ ایام:

اکثر لڑکیاں ایام کے دوران کچھ حد تک بے چینی اور پہیٹ کے نچلے ہے اور کمر میں شدید و رو گھوسنے کرتی ہیں۔ یہ علامات ایام کے آغاز سے ایک سے دو سال بعد شروع ہوتی ہیں اور پہیس سال کی عمر تک رہ سکتی ہیں۔ زیادہ تر لڑکیاں جانتی ہیں کہ

ماہواری کے دوران اُبھیں ان علامات کا سامنا کرنا پڑے گا اور یوں وہ اس سے محظہ برآں ہونے کے لیے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار رہتی ہیں۔ نفسیاتی اور جذباتی اثار پڑھاؤ ان علامات کو پڑھا کر اور زیادہ اثر پذیر ہو سکتے ہیں۔ ایام کے دوران اور ذرا پہلے لُوکیاں مہماست پڑھاتی ہیں اور بہت حساس ہو جاتی ہیں۔ پہنچ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ اندر ہونی احتماء میں بھی درد کی قیامت ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بے قراری، عام جسمانی کمزوری، قے اور اٹی آنا، پریشانی اور ذرپریشان وغیرہ کی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ اس دوران لُوکیوں کو کمانے پینے سے ذرا رفتہ نہیں ہوتی۔ اس جہ سے وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوران ایام کھانے پینے میں کسی حُم کی کوئی کمی نہ کی جائے۔ اس دوران تازہ پھلوں، جوز اور پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے تاکہ ہر یہ دل کی وجہ سے جسم میں جو کمی ہوئی ہے اسے پورا کیا جاسکے۔

### ایام کا نہ آنا:

تقریباً تین سے وہ ہفتہ تک لُوکیوں میں بہت کم ہر یہ ز آتے ہیں یا بالکل نہیں آتے۔ ایسا خاندانی میں مفترکی وجہ سے سے ہو سکتا ہے۔ اگر یہ کسی بیماری کی وجہ سے ہے تو تختیس کے بعد بیماری کو ختم کیا جاسکتا ہے لیکن اکثر لُوکیوں میں ہر یہ ز سال یا دو سال بعد شروع ہو جاتے ہیں اور ایام خود بخود تاریل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے خواخواہ پریشان ہونے اور ڈاکٹروں کے ہاں چکر لگانے کی ضرورت نہیں۔ حکیموں کی جعلی دوائیاں لینے سے پریز کرنا چاہیے کیونکہ ان دوائیوں کے معاشرات کی وجہ سے جسمانی نظام میں کسی حُم کی مستقل خرابی بھی ہو سکتی ہے۔



## تکلیف دہ ایام سے کیسے نپٹا جائے

ایک شرمندی، چھوٹی ٹوکی کو کلیک میں لایا گیا۔ اسے پیٹ کے نچلے حصے اور کمر میں درد، قر، الٹی آنے، سر درد اور بخار کی وجہت تھی۔ ٹوکی کا رنگ پیکا پڑا ہوا تھا اور اس سے بات بھی نہ ہو رہی تھی۔ خسرہ مژری لینے سے پڑھلا کہ سارا مسئلہ تکلیف دے ایام کی وجہ سے ہے۔

ایام کا آغاز کافی تکلیف دہ ہوتا ہے کیونکہ زم و نازک مضمودی نئی بچوں کو پیشے بٹھانے اپنے ایک تکلیف دہ صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان میں سے

بعض کو تو بالکل پچھی نہیں ہوتا کہ یہ کیا معاملہ ہے۔ میرے ساتھو ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ جن بھیوں کے گھر میں ماں یا کوئی بڑی بہن گھر میں نہ ہوان کے لیے تو بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جو نبی پھی بلوفت کی عمر میں داخل ہوا سے "مخصوص ایام" کے خلق اُجھی طرح سے تادیا جائے تاکہ وہ غیر ضروری طور پر ہر انسان یا پریشان نہ ہو۔ "لیام" کے دو ران "آنے والے خون" میں کی یا زیادتی بھی پریشانی کا سبب بنتی ہے۔ اس کا دار و مقدار بھی جسمانی ساخت، آب و ہوا اور جسم میں ہار موز کی کی یا بیشی پر ہے۔ بعض بھیوں میں جسمانی ساخت اور دوسری وجوہات کی بنا پر زیادہ خون آتا ہے اور بعض میں کم اور ایام ناٹل اور رنگوں یا ایک سا ہونے میں چند میٹنے بھی لگ سکتے ہیں یا چند سال بھی اس لیے ان کے بارے میں بالکل پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن اگر یہ سورت حال زیادہ لبے عرصے تک برقرار رہے تو پھر ضروری ہے کہ کسی مستعد ڈاکٹر سے مشورہ کر لے جائے۔

بلوفت میں قدم رکھنے والی اکتوبر اگسٹ کیوں کو ماہواری کے دوران میں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بلوفت زندگی کا ایک اہم موڑ ہے اور ایام ماہواری سے اس کا آغاز ہوتا ہے۔ ایام ماہواری کی تکالیف سے مددہ مہما ہونے کے لیے مندرجہ ذیل ہاتھ پر گھل کریں:

-1- بلوفت میں قدم رکھتے ہوئے اس بات کو یاد رکھیں کہ ایام کا آغاز ایک فطری قدرتی اور سادہ گھل ہے۔ یہ ایک قدرتی اور اقلابی آغاز ہوتا ہے جو کہ آپ کو ذمہ دار محورت بننے کے قابل ہوتا ہے تاکہ آپ دنیا کا بھاواری اور آسانی سے مقابلہ کر سکیں اور آئندہ زندگی میں اپنی معاشرتی خاندانی اور مذہبی ذر مدد یاں سنبھالنے کے قابل ہو سکیں۔

-2- ماہواری کا آغاز ایک قدرتی گھل ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے ماہواری

کے آغاز اور اس کے دوران میں ہونے والے مسائل پر علّق حاصل را اعماز ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے علّق لڑکیوں میں ماہواری کا آغاز درا جلدی یاد ہے ہونا کوئی اختیار یا حیرانی کی بات نہیں۔ چنانچہ اگر آپ کے ایام ذرا تاخر سے یا کچھ مرصد پہلے شروع ہو۔ گئے ہوں تو تمگبرا نہیں نہیں۔ آپ اسے نازل اعماز میں لین اور کسی کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ اپنی ماں یا بڑی بیجن سے اس سلسلے میں بات کریں کیونکہ انہوں نے لازماً اس عمر میں ایسے مسائل کا سامنا کیا ہوگا اور اس طرح وہ آپ کی بہتر طریقے سے راہنمائی کر سکتیں گی۔ کسی سمجھی یا کوئی اور ہے آپ ایسی طرح سے نہیں جانتے، سے اس موضوع پر بات کرنے سے احتراز کریں کیونکہ ان معاملات میں دوستانہ مخورہ بعض اوقات نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

-3  
نوجوان لڑکیوں میں پرورہ بھارت (Hymen) کے ہونے یا نہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ ایک نازک اور سمجھی سی جملی ہے جو کہ اکٹھر ہدایت کے دوران یا عام جسمانی درذش سے پہنچ سکتی ہے۔ اگر کسی نے آپ کو اس کے بارے میں بتایا ہے تو خلکرنہ ہوں۔ اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں اور نہ ہی مستقبل میں شادی شدہ زندگی پر اس کا کوئی اثر ہوتا ہے۔

-4  
حطاں صحت کے اصولوں کا خیال رکھیں اور اپنے مخصوص احتماء اور جسم کی حفاظت کریں۔ ماہواری کے دوران میں صاف اور جماائم سے پاک روئی یا پیڑوں کا استعمال کریں۔ پیڑوں کے قلا استعمال یا فیر صحت مندانہ ماحول میں رہنے سے الرجی کی حفاظت ہو سکتی ہے اور احتماء مخصوصہ میں کوئی خطرناک نتکھن ہو سکتا ہے۔ ایسی صحت کے لیے نازل اور سادہ فدا ملتیں۔ روزانہ ہلکی پہنچلی درذش کریں۔ نازدہ ہو ایں لیے لبے سائنس لیں اور حطاں صحت کے

اصولوں کے مطابق زندگی گزاریں۔ اچھی صحت کے ساتھ آپ تکلیف دہ ایام کا اچھے طریقے سے مقابلہ کر سکتی ہیں۔

5۔ کچھ درد گش دوائیں اور گولیاں ایام کے دوران درد دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں لیکن اسے مادت نہیں ہنا چاہیے اور صرف ضرورت کے مطابق ان کا استعمال کیا جائے ملکہ بہتر ہے کہ کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

6۔ کچھ نام نہاد "جادو کی دوا ائم" بہت سے ناموں کے ساتھ ایام مخصوص کے درد کو دور کرنے کے لیے دستیاب ہیں لیکن ایسکی تمام دواوں سے پرہیز کریں اور از خود استعمال نہ کریں کیونکہ آپ جب دوا استعمال کر رہی ہوتی ہیں تو در حقیقت جسم میں کوئی کمیکل دائل ہو رہا ہوتا ہے جس کے کچھ ذہنی یا مسنر اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ ایسکی مضر صحت اور نقصان دہ چیزوں سے بچا جائے۔

7۔ ایام کے دوران میں اور بعض اوقات نارمل نبوں میں کچھ لاکپیاں ایک سفید رطوبت کے خارج ہونے کی ہنگامات کرتی ہیں ہے عرفِ عام میں لیکور یا کپا جاتا ہے۔ اسے بہت خطرناک اور صحت کے لیے معذر سمجھا جاتا ہے۔ اس اخراج کے ساتھ بہت سی داستانیں وابستہ ہیں۔ ڈاکٹر بروزی ہمدرکی مورثیں اور لیکپیاں لیکور یا کو ایک خطرناک مرض تصور کرتی ہیں اور اسے صحت کے لیے بہت خطرناک سمجھا جاتا ہے۔ ان کے خیال میں لیکور یا سے جسم میں قوت اور توانائی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے اس کے نت نئے طلاق جھوپڑے کے جاتے ہیں اور بے شمار دوا ائم اس کے طلاق کے لیے دستیاب ہیں لیکن ایک باشور لڑکی کی حیثیت سے آپ کو اس معاملے میں بہت ٹھفاف زہن

ہونا چاہیے اور یاد رکھیں کہ سفید مائٹ کا اخراج بالکھدیا ایک نامل اور عام اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں۔ یہ ایک سادہ مائٹ ہے ہے Bartholian Glands خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صحت میں بھی نقصان دہ نہیں اور وقت کے ساتھ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس اخراج کے لئے کوئی ”دوا کی“ لینے کی ضرورت نہیں۔ دواں ہم کا استعمال نہ صرف پیسے کا ضریب ہے بلکہ دواں کے منفی اثرات کی وجہ سے یہ سخت کے لئے بھی خطرناک ہے۔ دواں کے استعمال سے ہمارے مسائل جنم لے لیتے ہیں اور لیکور یا پہلے سے بھی بڑھ جاتا ہے تھن کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ اس رطوبت کے ساتھ ساتھ اگر کچھ لادر طلامات ہوں تو وہ کافی بُوں تک چھپانا نہ چھوڑیں تو کسی لیڈی ڈاکٹر سے مخصوص کرنے میں کوئی خرج نہیں۔

-8

ٹوکیوں میں بلوفت کے آنار جسمانی تہذیبوں کے ساتھ ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ آواز میں تہذیب آتی ہے۔ جسمانی اصلاح میں پانچھوں اور خاص سوائی اصلاح میں تہذیبوں اور ابھار بھی آہستہ آہستہ ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ یہ تمام تہذیبوں عتف انداز میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جسمانی لاؤں سے منبسط، فربہ اور زیادہ قد قدمت والی بچکوں میں تہذیبوں زیادہ لمبائیں نہیں پر انہاں میں نظر آتی ہیں جبکہ فرم و نازک اور پتی جامست کی بچکوں میں چونکہ یہ تہذیبوں جسمانی ساخت کی وجہ سے کوئی زیادہ لمبائی نہیں ہوتی۔ اس لئے جب اس کا موازنہ دھیری بچوں سے کیا جاتا ہے تو تمہاری بہت پریشانی ضرور ہوتی ہے تھن اس بات سے بالکل گمراہ نہیں چاہیے۔ جمل جمل وقت گزرتا جائے گا ہر موسم میں حریچ اتار چڑھاؤ آئے گا اور جسمانی اور خاص ملبو

پرنسپال احمداء میں بھی تمہاریاں جسمانی ساخت کے مطابق آجائیں گی۔ اس بات سے ہر بیٹا ہونے کی چدائی ضرورت نہیں اور نہ اس کے علاج کے لیے کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت ہے۔ غیر ضروری طور پر کسی حجم کی کوئی معزز صحت دوا استعمال کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ نائل طریقے سے زندگی کر زوریں۔ سادہ اور حوازن خدا استعمال کریں لیکن اس کے ساتھ کوئی اور مسئلہ زیادہ دریں سک رہے تو اس کے لیے کسی مستحد ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں کوئی حرج نہیں۔



بچپن

## ایام کے دوران خدائی مختوب

گمراہ تمام افرادا پنے والا کی برسی پر قرآن پاک پڑھ رہے تھے جن چودہ سالہ بُوکی کی غیر موجودگی صاف میاں تھی۔ جو بھائی اس کے پاس گیا اور اسے اس رسم میں شامل ہونے کے لیے کہا۔ شرمندی سی بُوکی نے کوئی دلچسپی ظاہر نہ کی اور پہنچاہت کا انکھار کیا۔ بالآخر مان نے اسے اس مصیبت سے نجات دلائی اور بھائی کو کمپنگ کر لے گئی اور کہا کہ بہن کی طبعیعہ خراب ہے اسے خواتروہ بھک نہ کرو۔ وہ مسل انسے ماہواری آری تھی۔ اس لیے وہ برسی میں شامل نہ ہوئی۔ وہ اپنی مذہبی رسومات ادا نہیں کر سکتی جب

تک کہ اس کے لیام قائم نہ ہو جائیں جو کہ پانچ سے لے کر نو دن تک رہتے ہیں۔ اسلامی احکام کے مطابق لوگوں اور حورتوں کو اس دوران میں فرائض یعنی پانچ وقت کی نماز پڑھنے، رمضان کے روزے رکھنے اور قرآن پڑھنے کی چھوٹ ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ اسلام کامل ضابطہ حیات ہے۔ یہ زندگی کے ہر پہلو میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ لوگوں میں ایام کا دوران یہ ایک کم خدا اور جذباتی عدم توازن کا وقت ہوتا ہے جو طبیعت میں سنتی کا باعث بنتا ہے۔ جسمانی کمزوری واقع ہو جاتی ہے اور طبیعت ہر وقت پھر اسی رہتی ہے۔ اس حالت میں کوئی بھی اپنے مہینی فرائض ہنہیں سکون اور توجہ سے ادا نہیں کر سکتا۔ اسی وجہ سے لوگوں اور حورتوں کو ماہواری کے دوران نماز پڑھنے، روزہ رکھنے یا قرآن پاک کو تجوہ کر پڑھنے کی تجوہ دی گئی ہے۔

ایام سات سے نو دن تک جاری رہتے ہیں۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں ماہواری کے شروع کے دنوں میں سرخ اور سیاہی مائل خون آنا شروع ہوتا ہے جو شروع میں زیادہ آتا ہے اور ایک دو دن کے بعد اس کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اور تیرے چوتے دن اس کی رنگت بدلتی ہے اور ایام جب قائم ہوتے ہیں تو یہ رطوبت بالکل قائم ہو جاتی ہے اور یہی وقت ہوتا ہے کہ اگر آپ نے کوئی پیٹ یا روکی رکھی ہوتی ہے تو اس پر کسی قائم کا دفعہ نہیں گلاں لیں بھن لوگوں میں شروع کے ایک یا دو دن بعد زیادہ خون آتا ہے۔ پھر بند ہو جاتا ہے اور پھر جب آخری دن ہوتے ہیں تو رطوبت کی رہ جاتی ہے۔ یہ اس بات کا اعلان ہے کہ ایام کے دوران خطاں چھوٹ کے دن تمام ہوئے۔ اب آپ اسلامی طریقے سے حسل کر کے اپنے مہینی فرائض دوبارہ شروع کر سکتی ہیں۔

اب آپ کو اسلامی طریقے سے حسل کرنا ہے جس کے تین فرائض ہیں:

منہ بھر کر کی کرنا۔ \*

ناک میں نزم ہڈی تک پانی ڈالنا۔ \*

پورے جسم پر پانی بہانا تاکہ اس کا ہر حصہ حمل جائے۔ \*

فضل کے بعد آپ اپنے نہیں فرائض لوا کر سکتی ہیں اور نہیں رسومات میں شرکت کر سکتی ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کسی بھی نو بالغ لوگی کو ذہن میں یہ بات نہیں لا جائے کہ ایام ماہواری کے دوران وہ ”ناپاک“ یا ”کنڈا گارج“ جاتی ہے۔ شامل یہ ایک نارمل، قدرتی اور پاک صاف طریقہ کار ہے۔ جو حاصل نہ ہو اور نو خیر لٹکیوں کو پاہنچ دوں اور باوقار عورت میں ڈھنے کی تماری کرتا ہے تاکہ وہ دنیا کا وقت اور طاقت سے مقابلہ کر سکے۔ ماہواری کا دوران یہ شامل وہ اور تکلیف کا وقت ہتا ہے اسی لئے اس دوران نہیں چھوٹ دی گئی ہے، مگر اس دوران آپ معمول کے سارے کام کر سکتی ہیں اور ہر طرح کی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتی ہیں۔ آج بھی ہمارے ملک میں کافرستان کے علاقے میں لڑکیوں اور عورتوں کو ہریڑا ز کے دوران ایک مخصوص ستر میں بیچ دیا جاتا ہے اور جب تک ہریڑا ز ختم نہ ہوں اس ستر سے وہ واپس نہیں آ سکتیں کیونکہ ان چالوں کی دالت میں ہریڑا ز کے دوران لوگی یا محنت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح کی جہالت آج بھی موجود ہے جبکہ ہمارے مذہب میں اس طرح کی کوئی ممانعت نہیں۔ ہریڑا ز کے دوران ایک لوگی یا عورت معمول کے سارے کام کر سکتی ہے۔ نہیں چھوٹ تو لوگی یا عورت کی حالت کو مبتدا نظر رکھتے ہوئے دی گئی ہے۔ ہریڑا ز کے دوران لوگی روزمرہ کے سارے کام سرانجام دے سکتی ہے۔

نوجوان لڑکیوں میں ماہواری کے طالوہ پار تھولین (Bartholinian) نہروں سے اکثر ایک سفید رطوبت لئتی ہے جسے عام طور پر لکھدا کے نام سے جانا جاتا ہے۔ کچھ لڑکیوں اور عورتوں میں یہ رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور کچھ میں کم۔ یہ کوئی بیماری نہیں اور اس لیے کسی دوائی سے اس کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اس حال میں ادویات کا کوئی کردار نہیں ہلکا ان ادویات سے المان تھان کا خطرہ ہتا ہے۔

اعمام نہانی سے کسی حرم کا بھی کوئی معمول کا اخراج ہو، جیسے لیکور یا جو بار تھوڑیں  
گینڈ (Bartholian Gland) سے خارج ہوتا ہے یا کوئی اور رطوبت وغیرہ، ان  
کے اخراج ہونے سے آپ پر حصل فرض نہیں ہوتا۔ اس اخراج کے دوران میں اپنے  
اعدائے مخصوص کو صاف کریں اور نماز پڑھنے کے لیے صرف وضو کریں۔ وضو کرنے  
کے چار فرائض ہیں:

- پورے چہرے کو پیشانی کے ہالوں سے لے کر تھوڑی کے بیچے بٹک اور ایک  
کان کی لو سے دوسرے کان کی لو بٹک دھونا۔
- دونوں ہاتھوں کو کہیوں سمیت دھونا۔
- چھوٹائی سر کا مسح کرنا۔
- دونوں پاؤں کو ایڑیوں سمیت دھونا۔



## لڑکوں کو کیسے سنبھالا جائے

لڑکوں کی طرح نو عمر لڑکیاں بھی بلوغت کے الٹر پن اور تبدیلیوں سے متاثر ہوتی ہیں۔ ہار مونڈ کے زیر اثر چند ہاتھی بھیل اپنا رنگ جانے کے ساتھ اثر بھی دکھاتی ہے۔ جب ایک لڑکی بلوغت کی مرحد پر قدم رکھتی ہے تو اس کے جسمانی خدوخال میں تباہی تبدیلیاں روپما ہوتی ہیں۔ نسوانی جسم کے خدوخال زیادہ پہنچش اور تباہیاں ہونے لگتے ہیں۔ جوانی کی چک اس کے چہرے پر تباہی ہو جاتی ہے۔ اس کا تکرکل المحتا ہے اور اس کی آواز میں موسمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ نسوانی جنمی ہار مونڈ کے زیر اثر، دوسرا بیماری جنمی خصوصیات مزید واضح اور تباہیاں ہو جاتی ہیں۔ یہ تمہان کن کیمیائی علاصر اس قدر اثر پذیر ہوتے ہیں کہ ہر کوئی جنسی خلاف کی طرف کھفا جلا جاتا ہے۔ دراصل یہ ایسا

وقت ہوتا ہے جب نوجوان بچپن اور بچپان محبت کے مصنوعی نئے میں سرشار نظر آتے ہیں،  
جسے Infatuation کہتے ہیں۔

فریلکھی کی یہ کشش لڑکوں اور لڑکوں میں یکساں ہوتی ہے لیکن لڑکے زیادہ  
جو شیلے ہوتے ہیں اور وہ توجہ حاصل کرنے کے لیے خاص طور پر لڑکوں کے گرد ہمورے  
کی طرح منڈلاتے پھرتے ہیں۔

لڑکیاں نبتاب شرمنی، حمایاط اور متذبذب ہوتی ہیں لیکن وہ بھی عارضی پسند و  
ناپسند کے جال میں پھنس جاتی ہیں جو ہوا کے جھوٹکے کی طرح آتا اور گزر جاتا ہے۔  
محبت کے یہ جھٹکے عارضی ہوتے ہیں اور زیادہ تر وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔  
نومبری کے دوران میں ایک نوجوان لڑکی، اپنے یا جنیں خالف کے گھنی جذبات اور اس  
کے ساتھ اس سے دوسرے دوسرے لوگوں کے جذبات کو گھنی طور پر بخوبی نہیں پاتی۔ اس کی و  
چہ یہ ہے کہ جذباتی ہلچل کی عمر میں وہ حقیقت اور تصور میں تیزی نہیں کر پاتی۔ ایک نومبری کی  
کے لیے ان دونوں چیزوں میں تیزی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ جنمی ہارمون کے اس انتہے  
ہوئے سیالاب کے نیزہ اثر ہر چیز کے احساس کی شدت کی گناہ زیادہ ہوتی ہے اور محض  
ایک نظر یا ایک خوبصورت جملک محبت اور فریلکھی کے آغاز کا باعث بن سکتی ہے۔  
نوجوان لڑکوں کو اس طرح کے رومانوی تصورات کے ہمارے میں پریشان یا مجھے جوش  
نہیں ہونا چاہیے۔ بلوغت کے ان سالوں میں دراصل ہر کوئی اپنی منزل کی تلاش میں  
ہوتا ہے۔ بڑھوڑی کے ساتھ ساتھ، وہ اپنے خاندان کے باہر دوسرے لوگوں سے میل  
جوں بڑھاتا ہے۔ یہ میل جوں شخصیت پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں اور اس کے دوران  
نوجوان نوجوان اپنے دوستوں اور دوستی کی اہمیت سے متاثر ہوتے ہیں اور یہ اثر بلوغت  
کے دوران بڑا گہرا ہوتا ہے۔ دوست نوجوانوں کے روؤں پر گہری چھاپ چھوڑتے  
ہیں۔ کچھ لڑکیاں زمانہ بلوغت کے رومانوی تصورات کا ہنگامہ نظر آتی ہیں اور اپنے ہم

عمر لڑکوں پر فریفہت ہو جاتی ہیں اور ان میں سے جو ہم عمر نوجوان یا اپنی عمر سے ہوئے لوگ ان کی طرف جھکاؤ اور زیادہ ہمدردی کا انتہا کریں، وہ ان لوگوں کی جعلی محبت کے جال میں آسانی سے پھنس جاتی ہیں۔

بلوغت کے رومانی تصورات اور فریلٹگی سے کیسے نپٹا جائے؟

جنسی ہار موز جو نبی جسم میں سراہت کرتے ہیں اس کے ساتھ ہی جسمانی اور نفیاتی تہذیبیاں رونما ہوتی ہیں۔ سبھی وہ وقت ہوتا ہے جب جنسی مقابل کی طرف رجحان پڑھتا ہے اور بہت سی لڑکیاں اور لڑکے ایک دوسرے پر فریفہت نظر آتے ہیں۔ کنواری نوجوان لڑکیوں کو رومانوی محبت کے ان تصورات، جسے عام طور پر عارضی محبت میں گرفتار ہونا کہتے ہیں، خاص طور پر پہلے سے ہی سمجھ لینا چاہیے اور ان سے نہنے کی تیاری کر لئی چاہیے کیونکہ فریلٹگی اور عارضی محبت کے جذبات کو اگر مقاط انداز سے قابو نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ثابت ہو کہ غیر ضروری حادثوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ نو عمری میں جذباتی ہچکل اور عارضی پسند و ناپسند کے مسائل پر قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

1- بلوغت کے آغاز کے دلوں میں جنسی مقابل کی طرف کشش ایک قدرتی امر ہے۔ اس میں کوئی فلسط بات نہیں ہے۔ سبھی وہ وقت ہوتا ہے جب آپ ایک نو عمر لڑکی کی حیثیت سے دراصل اپنے آپ کا کھون لگا رہی ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو ایک پڑے مقصد اور قدرت کی طرف سے عطا کروہ ٹلف ذمہ دار بیوں کو ادا کرنے کے لیے تیار کر رہی ہوتی ہیں۔ اس مرحلے میں ایسے واقعہات رونما ہوتے ہیں جو کہ وقت کے ساتھ ساتھ بدلتے رہتے ہیں۔ یہ عارضی تہذیبیاں ہوا کے جھوکے کی طرح آتی ہیں اور گزر جاتی ہیں۔ انہیں سنجیدہ نہ لیا جائے اور پریشان یا پرجوش نہ ہوں اس میں آپ کا کوئی قصور

نہیں۔ محبت کے ان مارشی جو گوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔ اپنی تعلیم پر توجہ دیں اور زیادہ سے زیادہ وقت اپنے خانمان کے ساتھ گزاریں۔ خاندانی تربیات میں بھرپور اعماز میں شرکت کریں اور اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ لطف اندوز ہوں۔ خوشیوں بھری خانمانی زندگی کامیاب اور خوش گن زندگی کی کلید ہے اور عموماً دیکھا گیا ہے کہ وہ نوجوان بچے جن کے خاندان میں زیادہ احتشام ہو، ان کی زندگی ثبوت پھوٹ کا فکار رہتی ہو اور ایک دوسرے پر اعتماد نہ کرتے ہوں وہ دعا روں کے جال میں جلد پھنس جاتے ہیں۔ ہندوی کے دو بول ان کامل چیختے کے لیے کافی ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے وہ ہمے لوگوں کے فریب میں آ جاتے ہیں۔ جو ان کو اپنے دسوم مقاصد کے لیے استعمال کر کے ان کی زندگی سخ کر دیتے ہیں۔

-2

چند نوجوان جنسی طائف سے بات کرنے میں بہت مشکل محسوس کرتے ہیں لیکن وہ جو شروع سے ہی امکنہ کافی جانتے ہوں آئندہ زندگی میں ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنے ہم جماعتیوں سے میل جوں بڑھانا چاہیے اور ان کا اعتماد سے سامنا کرنا چاہیے لیکن اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ میل جوں کسی گمراہی کی فیصل میں نمودار نہ ہو جائے۔ ایک دوسرے لڑکی کی حیثیت سے آپ کا لڑکوں سے میل جوں اپنے سکول کے ماحول کے اندر تک علیٰ محمد وہ ہونا چاہیے یا مہر والدین کی موجودگی میں لیکن تھائی میں میل طالب رکھنے سے پوریز کرنا چاہیے لیکن جب نوجوان لڑکا اور لڑکی تھائی میں ایک دوسرے سے لئے ہیں تو تمراں کے ساتھ شیطان ہوتا ہے۔ شیطان کا کام بہکانا اور رہائی کی طرف را غب کرنا ہتا ہے۔ اسی وجہ سے انکی ملاقات کسی بھی لئے خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

-3 ایک نو عمر لڑکی کی حیثیت سے یہ بھی بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے سے جو زیادہ دلچسپی کا عمر کے نوجوانوں، بچپن ازدواج اور خاص طور پر ان کمزوز سے جو زیادہ دلچسپی کا انتہا کریں اور اگر دماثہ لاتے نظر آئیں، دور رہیں۔ اس حیثیت کے لوگ بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اسلام میں نو عمری کے دور میں دو بھائیوں اور بہنوں کو اکٹھے میلنے کی اجازت نہیں۔ کیونکہ اس دور میں ہر کوئی جنسی ہمارہون کی زیادتی کا اس قدر فکار ہوتا ہے کہ معمولی سی اکساح بھی ایک ابال کی طرح ہاہر آتی ہے اور کوئی بھی اپنے کزوں یا دوسرے تعلق والے لوگوں کے برعے ازدواج کا فکار ہو سکتا ہے یا ہمرا آسانی سے ان کے بھکاوے میں آ سکتا ہے جس کے نتائج مستقل طور پر شخصیت کو مسخ کر سکتے ہیں اور اس کا اثر ایک لمبے مردے تک رہتا ہے۔ ایک نوجوان و ناہل لڑکی کی حیثیت سے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جنس خالف سے دور رہیں اور تھائی میں کسی حیثیت کا مسئلہ جوں رکھنے سے احتساب کریں۔

-4 نو عمر اپنے اور دوسروں کے احساسات کے ہارے میں ایک خیالی دنیا میں رہنے کی عادت اپنا لیتے ہیں۔ تصوراتی دنیا فرضی خواہشات کا نام ہے اور خواہشیں ہمیں آرام و آسودگی کے راستے پر لے جاتی ہیں، ان کا حقیقت یا سچائی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ حقائق جو کہ ٹھووس معلومات پر مشتمل ہوتے ہیں ہمیں تغیری اور پائیدار رشتہ کی بنیاد بنا نے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نو عمری کی فریلیکی ایک جذباتی رومانوی تصور ہے اور وقت کے ساتھ اس میں تبدیلی آتی رہتی ہے جبکہ شادی محورت اور مرد کا رشتہ ہے۔ ایک نو عمری حیثیت سے ذرا آنے والے زمانے کا سمجھیں جب آپ اپنی زندگی کے من پسند ساختی کا انتساب کریں گے اور وہ حقیقی بند من نہ لہارنی ہوتا ہے اور نہیں

ناپائیدار جیسا کہ نوجوانی کی اندر میں اور عارضی محبت میں ہوتا ہے۔

5۔ تو عمری کے جذباتی اور رومانوی خیالات اور محبت کے جال میں پہنچنے کے راجحات سے زیادہ گہرائی پر بیشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ اس عمر میں ہر نوجوان کو اس طرح کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خیالات اور تصورات آتے ہیں اور تمہارے دنوں بعد خود بخود پہلے بھی جاتے ہیں۔ ان پر زیادہ توجہ دینے کی بالکل ضرورت نہیں۔ اگر اس قسم کے رومانوی اور جنسی خیالات لا شعوری طور پر آپ کو پر بیشان کریں تو آپ کو ان کے ہمارے میں شرمندہ نہیں ہونا چاہیے اور اپنے آپ کو مجرم نہیں پہنچانا چاہیے۔ اس میں آپ کا کوئی تصور نہیں۔ جسم میں ہار موذ کی کمی یا بیشی سے اس طرح کے خیالات اور احساسات کا پیدا ہونا ایک قدرتی امر ہے۔ غیر ارادی سوچیں، قدرتی ہیں اور ہوا کے جھوکے کی طرح آ کر گزر جاتی ہیں۔ تو عمری کی اس قسم کی سوچیں بمشکل عملی جامد ہفتی ہیں۔ ایک نوجوان لڑکی کی حیثیت سے آپ اپنی بہت اور طاقت کو قائم رکھیں اور اسے ایسی قوت میں بدل دیں جو کہ آپ کو ایک سرگرم، پر جوش اور کامیاب حورت کی ٹھکل میں ڈھال دے تاکہ آنے والی زندگی کو آپ کا مہابی سے گزارنے کے قابل ہو سکیں۔



## جنشی بدسلوکی (Sexual Abuse) کے نمرے اثرات اور اس سے مچاؤ

مئیں اتنے گاہیڈ پڑھ کر ایک لو جوان بھی نے لکھا "میں ایک قطیم یا نر اور حمولہ کرنے سے تعلق رکھتی ہوں۔ والد صاحب بیرون ملک مقیم ہیں۔ والدہ کسی جگہ جا بکرتی ہیں۔ مگر میں تو کرچا کر ہیں۔ ماں چلی جائے تو تو کر ہی سارا کام کرتے ہیں۔ میری بڑی بھین لوگروں سے بہت عشق ہے۔ شروع میں تو پتہ ہی نہ چلا محاںہ کیا ہے۔ آخر ایک دن بڑی بھن پھٹ پڑی۔ ماں کو سب کچھ بتا دیا کہ تو کرنے کیسے اپنی حدود

کراس کرنے کی کوشش کی اور دست درازی کی۔ ماں کو پہلے تو یقین نہ آیا۔ حقائق معلوم کیے تو دمک رہ گئی۔ تو کروں کو لکھا لਾ اور زیادہ وقت بچوں کو دینے لگی۔ ”ایک بڑکی کا خط جسمانی بدسلوکی، جنسی بدسلوکی، جذباتی بدسلوکی، جسمانی نظر اندازی، جذباتی نظر اندازی، طی نشانہ نظر سے نظر اندازی اور علمی نظر اندازی یہ سب چیزیں بچوں کے ساتھ بدسلوکی، نظر اندازی اور بے سلوک کا احاطہ کرتی ہیں۔ تمام عمر کے بچے ان سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ کچھ تو عمر بڑکے عمومی طور پر اور تو عمر بڑکیاں خصوصی طور پر تو کروں، شوہروں یا اساتذہ اور کزنوں وغیرہ کے ہاتھوں زبردستی یا بھلاوے سے جسمی بدسلوکی (Sexual Abuse) کا فکار ہو جاتی ہیں۔ جب ایک دفعہ ایسا واقعہ رونما ہوتا ہے تو دوبارہ ناریل سلسلہ پر آتا بہت مشکل ہوتا ہے اور مجرور نہ صرف اپنی شخصیت کا توازن کو بیشتاتا ہے بلکہ یہ چیز اس کی آئندہ زندگی پر مستقل دائم چھوڑ جاتی ہے۔ جنسی طور پر متاثرہ بچے بڑے ہو کر نہ پڑھاں اور مایوسی کا فکار ہو جاتے ہیں۔ ان تبدیلیوں میں نیند میں خلل آتا (خوناک خواب، راتوں میں ڈرنا وغیرہ) بھوک کا عاءب ہو جاتا، خوف، جرم اور شرم کا احساس، گرم حرارتی اور جارحانہ انداز وغیرہ شامل ہیں۔ ان حالات میں مجرور و معمروب بڑکی پڑھائی میں دچپی کھو دیتی ہے اور ہر چیز سے لتعلق ہو جاتی ہے۔ اسے اپنا مستقبل تاریک نظر آتا ہے۔ بعض زیادہ حساس بڑکیاں تو شرم کے مارے خود کشی بھی کر لیتی ہیں۔

### اسکی صورت حال سے کیسے نجات جائے؟

- ۱- اگر آپ اپنی نئن اتنے کے دوران کسی قسم کی جسمی بدسلوکی کا فکار ہوئے ہوں تو یہ چیز ہن شیں رکھیں کہ ایک مخصوص بچے کی حیثیت سے آپ کو اسکی صورت حال کی طرف زبردستی دھکیلا گیا تھا جس میں آپ کا کوئی قصور نہیں تھا۔ اپنے اندر سے شرم اور جرم کے احساسات کو مٹا دیں حتیٰ کہ یہ سب اگر آپ کی

مرضی سے بھی ہوا تو ایک نو عمر بڑی کی حیثیت سے آپ اس وقت اس پوزیشن میں نہیں تھیں کہ صورت حال کا بھی ادا کر پاتھیں اور اس کے مطابق عمل کرتیں۔ جو پہلا اسے قصہ پار ہے بھیں۔ حوصلہ کریں اور ہر بات اپنی ای کویا پھر خاندان میں جو بہت قریب ہوا سے بتا دیں جو اس صورت حال کا کوئی مناسب حل تلاش کرے گا اور اس نازک اور پریشان کن صورت حال میں آپ کی بہتر رہنمائی کرے گا۔ جو ہوا سو ہوا اب آپ کی کوشش ہونا چاہیے کہ اس طرح کا واقعہ دوبارہ بھی نہ ہو اور کوئی اور آپ کی مخصوصیت اور تو جوانی سے غلط فائدہ اٹھانے کی کوشش نہ کرے۔ گزری ہوئی بات کو بھول جانے کی کوشش کریں اور ایسی تمام باتوں کو ذہن سے جھک دیں جن میں آپ کی مرضی اور کروار شامل نہیں تھا۔

-2

اپنے مسائل ہمیشہ اپنی فیملی کے لوگوں سے بیان کریں۔ ان کی خوبیوں اور غمتوں میں بھر پور حصہ لیں اور ان کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ ان گزرے ہوئے تکلیف وہ واقعات کو بھلانے کے قابل ہو سکتی ہیں۔

-3

اپنے آپ کو تیری کاموں میں معروف کر لیں۔ سوچل درک میں حصہ لیں۔ غربیوں اور ناداروں کی مدد کریں۔ کوئی اچھا مشظہ اپنا لیں۔ یہ مطالعہ پھولوں، درختوں، تلبوں، جالنوں اور دوسری چیزوں کے بارے میں ہو سکتا ہے۔ بہت سی دلچسپیاں رکھنا بہت اچھی بات ہے۔ جب آپ ایکیا ہوں اور بہت افرادگی اور بوریت محسوس کر رہی ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو دلچسپی کی اور بھی چیزیں چاہئیں۔ یہ دلچسپیاں اور مشظے آپ کو مشغول اور گزشتہ تلخ یادوں سے دور رکھیں گے۔ جب آپ کسی غریب اور ضرورت مند کی مدد کریں گی تو آپ کو روحانی خوشی حاصل ہو گی اور آپ اپنا

مسئلہ بھول جائیں گی۔

4- اگر گھر میں جگان مرد طالذم ہوں تو آپ ان سے دور رہیں۔ انہیں کبھی بھی اپنے ساتھ گھلنے لئے کی اجازت نہ دیں۔ اپنے کام سے کام رکھیں اور بلا ضرورت کسی کو اپنے کمرے میں گھنسنے نہ دیں۔ جب والدین یا کوئی بڑا امر میں نہ ہو تو ان لوگوں کو گھر میں آنے کی بالکل اجازت نہیں ہونا چاہیے۔ ایسا کہنا بہت ضروری ہے۔ اگر کوئی طازم آپ کے کنٹرول میں نہ ہو تو اس کے بارے میں فوراً اپنے والدین کو بتائیں تاکہ فوری طور پر اس پر قابو پایا جاسکے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ سکول / اکانج جاتے ہوئے ڈرامائروں کے ساتھ بھی سرد مہری برتنی جائے۔ غیر ضروری گھنکوں سے مکمل پرہیز کیا جائے اور بھی ڈرامائروں کے ساتھ والی سیٹ پر نہ بیٹھیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اپنے سے بڑی حرکے لوگوں کے ساتھ بھی بھی بدتریزی نہ کی جائے بات بات پر ڈاٹ ڈھپ اور جھماڑ پلانے سے پرہیز کیا جائے۔

5- انسانی ہمدردی کے نامے اپنے طازمین کے سائل حل کرنے کی کوشش ضرور کریں۔

6- شاپنگ وغیرہ کے لیے ڈرامائروں کے ساتھ اکیلے جانے سے مکنہ حد تک پرہیز کریں۔ والدین مصروف ہوں تو اپنے بھائی کو ساتھ لے لیں۔ اکیلے جانے کی بجائے بڑی بھن یا کسی اور دوست کو ساتھ لے جانا بہتر ہے۔

7- آپ کو خدا کا شکر گزار ہونا چاہیے کہ جس نے آپ کو ایک خاص فرد اور خوبیوں سے مالا مال ہنا کر بھیجا ہے کیونکہ آپ اس دنیا میں ایک خاص مقصد کے لیے وارد ہوئی ہیں۔ اپنے آپ کو بھچانیں اور زندگی کی خوبصورتیوں میں شامل ہو کر ان کا بھرپور لطف الفائیں۔

## والدین کا کردار:

-1

والدین کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ اس نازک موڑ پر اپنے بچوں کی بہتر راہنمائی کریں۔ اگر والدین اپنی بچی میں کوئی غیر معمولی تبدیلی دیکھیں تو ان کو چاہیے کہ بچی کو اعتماد میں لے۔ اگر آپ ایسا کر پائیں تو بچی اپنے تمام مسائل آپ کے سامنے رکھ دے گی اور جو کچھ ہوا ہے وہ سب آپ کو بتا دے گی۔ ماں کو چاہیے کہ بچی کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار کر اس کی جسمانی اور ذہنی تکالیف کو کم کرنے کی کوشش کریں اور اس کی ہر طرح سے مدد کریں لیکن یہ خیال رہے کہ کسی بھی طور پر تو بالغ بچی کی حضرت نفس اور خودی بھروسہ نہ ہو۔

یہ بہت ضروری ہے کہ قائم مردگزوں اور شہزادوں پر کڑی نظر رکھی جائے۔ بچی کو ان سے آزادانہ ملنے بننے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ ایک حد تقریب ہونی چاہیے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ دنما فو قاتم شہزاد اور کرنسز و فیرہ کو چیک کرتی رہے۔ کرنسز اور شہزاد کی نوجوان لڑکوں سے بخوبی بدسلوکی کے واقعات روز ہوتے رہتے ہیں۔ نوجوان لڑکوں کو شہزاد سے پڑھاتے وقت آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ پڑھائی کے دوران میں کامیابی کا ایک فرد ساتھ بیٹھا ہو۔

اگر والدین کو لڑکوں کے بارے میں کسی تم کے فلامیں جول کی اطلاع ملے تو انہیں چاہیے کہ پہلے محاذے کی تحقیق کریں اور فوری طور پر بچی کو طامت کرنے یا ڈاٹھنے کی بجائے اس کو اعتماد میں لے کر آرام سے سمجھائیں اور قائل کریں کہ وہ ان تمام باتوں سے احتراز کرے جو آئندہ زندگی میں خطرناک اور تھesan دہ تاثبت ہو سکتی ہیں۔ والدین کا اپنے بچوں کے ساتھ مشتمانہ اور دوستانہ روپیے ان میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔ اس طرح وہ اپنے دل کا حال اور اپنے ساتھ پیتنے والے تمام محاذات والدین کے ساتھ شیز کرتے

ہیں اور بیوی والدین کی توجہ اور رہنمائی کی وجہ سے بدسلوکی اور اس کے  
بهاڑات سے محفوظ رہتے ہیں۔

بہت سے نوجوان لڑکے اور لاکیاں اپنے قریبی عزیزوں، شوٹروں، گرفتاروں  
ملازموں کے ہاتھوں زبردستی جنسی تشدد کا نشانہ بنتے ہیں۔ ایسے ہی ایک  
نوجوان نے ہمیں مخلاف کیا۔ وہ زمانہ طالب علمی میں اپنے ایک دوست کے  
ہاتھوں کافی حوصلہ تک جنسی تشدد کا فکار رہا جس کی وجہ سے اب اس کی شخصیت  
بالکل مسخ ہو کر رہ گئی ہے۔ احمد باقی نجیں رہا۔ ہر وقت اپنے آپ کو ناپاک  
اور گناہگار تصور کرتا ہے۔ پڑھائی میں دل نجیں لکتا۔ ہر وقت پریشانی طاری  
رہتی ہے۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ ان سب پر عینواں اور مرد  
ملازمین پر کوئی نظر رکھی جائے۔ بچوں اور بچیوں کے ساتھ انہیں تحملنے ملنے کی  
کھلی آزادی نہ دی جائے۔ ان میں سے کسی کو کسی حالت میں بھی نوجوان  
لوکی کے کمرہ میں اکیلے جانے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ پرانے ملازمین  
نامع ان کا ڈیکھا مل کر کے اور جوان لاکیوں سے آزادانہ میں جوں رکھ کر  
بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ چھ دن پہلے ایک نوجوان لڑکی نے بتایا  
کہ اس کے خاندانی ملازم کا جوان پیٹا اسے بچپنے کی ماہ سے جنسی تشدد سے  
ہر اسال کر رہا ہے اور جب اس نے اس کے پارے میں اپنی والدہ سے ذکر  
کیا تو وہ اتنا اس پنچی پر ناراض ہوئیں کہ وہ ایسا نہیں کر سکتا، وہ جہا را خاندانی  
ملازم ہے۔ ان حالات میں بطور والدین یہ آپ کی دلی اور اخلاقی ذمہ داری  
ہے کہ اپنی نولاد کو ہر طرح کے خطرات سے محفوظ رکھنے کے لیے پیش بندی  
کریں۔ چاہے کوئی ہر اتنا خاندانی ملازم ہو یا بڑی عمر کا قریبی رشتہ دار، اپنی پنچی  
کے سلسلے میں کسی پر بھی اندر حاصل تادہ کریں۔ نوجوانی کے حالم میں ”جدبائی“

بچپل" اور فناشی و حریانی کے عام ہونے کے سبب کوئی بھی بھل سکتا ہے جس کے نتیجے میں نوجوان اور بے گناہ بچپن کی زندگی خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ چاہے آپ جتنے بھی روش خیال ہوں، اپنی جوان بچپوں کا خاص خیال رکھیں اور کسی کو ان کی زندگی کے اس نازک دور میں پریشان کرنے کی اجازت نہ دیں اور نہ کسی کو بلاوجہ ان کے قریب پہنچنے دیں۔ مگر بلو طاز میں پر نظر رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ان کے ساتھ فرم رو یہ رکھا جائے۔ ان کی بنیادی ضروریات کا خیال رکھا جائے اور جائز مسائل حل کرنے میں پورا تعاون کیا جائے۔

والدین کو اپنے چھوٹے اور نئن اتنے بچپوں کے بارے میں اپنوں پر بھی اندھا بھروسہ نہیں کرنا چاہیے۔ بچپل کے اخواں اور زیادتی کے بہت سے واقعات میں قریبی عزیز اور رشتہ دار طور پائے گئے ہیں۔ یہ واقعات والدین کو خبردار کرتے ہیں کہ اب وقت آگیا ہے کہ وہ مکانہ خادمؐ سے بچتے کے لیے اپنے بچپوں کو وہی طور پر تیار کریں۔ چند چھوٹی چھوٹی بنیادی باتیں بچپوں کے ذہن لشیں کرا کر ان مخصوصوں کی زندگیاں محفوظ رکھائی جا سکتی ہیں۔ بچپوں کو ہمہ تاکید کریں کہ اگر کوئی انہیں ہافی یا کھانے پینے کی چیزیں دے تو افلاک رک دیں۔ گاڑی میں بیٹھا کوئی شخص یا محورت اگر اشارے سے پاس بلائے تو اس کے قریب نہ جائیں۔ بچپل کو ہلکے ہلکے اعزاز میں سمجھائیں کہ اگر کوئی پڑھو، ہسکوں دین کا ذرا تیزیر، کلاس ٹھیکر، چھکی دار، محلے کا دکان دار یا رشتہ دار انہیں ہار ہار چھوٹے، گود میں لینے پہنچنے یا بلا ضرورت ہاتھ چیت کرنے کی کوشش کرے تو فوراً ای یا الیکٹریک کو جتا نہیں۔ بچے نا سمجھتے ہیں، انہیں ان چیزوں کا شعور نہیں ہوتا لیکن اگر والدین انہیں سمجھائیں گے تو وہ ایک بڑی چاہی سے نکل جائیں گے۔ بعض بیچ اپنے والدین کو ان مخلوق حركات کے بارے میں

ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ماں ہاپ ان کی ہاتوں پر توجہ نہیں دیتے۔ یہ وہ خطرناک لمحہ ہوتا ہے جس میں والدین اپنے مخصوص بچوں کی ہاتھی نظر انداز کر کے انہیں حالات کے رحم و کرم پر اکیلا چھوڑ دیتے ہیں۔ پھر ساری زندگی بچپتا وہ آن کا چھپا جائیں چھوڑتا۔ ہمارا دل میں یہی خیال آتا ہے کہ کاش وہ اپنے بچے کی بات سمجھی گی سے سنتے تو ان کا الخواجہ جگر آج ان کے سامنے نہ تا کمیلا ہوتا۔ اپنے بچے کے بڑی عمر کے دستوں پر گہری نظر رکھنی چاہیے۔ ہو سکے تو انہیں بڑے بچوں کے ساتھ ملٹے یا کھلئے سے منع کر دیں۔ بعض بچے والدین کے ناروا اسلوک اور تشدد سے دل برداشتہ ہو کر خود ہی گھر چھوڑ دیتے ہیں اور انسان نما درمودوں کے ہمچنے چڑھ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گشادہ نہیں اتنے بچوں کی ایک بڑی تعداد ایسی بھی ہے، جو خود سے ہمیشہ کے لیے گھر چھوڑ دیتی ہے۔ اس میں سب سے بڑے قصوردار والدین ہوتے ہیں، جن کے لواحی جھکڑوں، تشدد اور بے وجہ ڈانٹ ڈپٹ سے نیک آ کر بچے گھر سے بھاگ جاتے ہیں۔ گھروں سے بھاگنے والے بچے اس کے بھیاںک نتائج سے لاطم ہوتے ہیں۔ یوں بہت سے بچے بھکاری مافیا اور دیگر جرام پیشہ افراد کے ہمچنے چڑھ جاتے ہیں، جو انہیں اپاچ بنا کر زندگی بھر کے لیے محدود بنا دیتے ہیں۔ جو والدین اپنی اولاد کو معمولی غلطیوں پر بڑی سزا دیتے ہیں، ان کے بچوں میں بھاگنے کا تابسب سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ والدین کو اس چیز کا مدارک پہلے سے کر لینا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو اجنیوں سے بات کرنے اور قریبی رشتہ داروں کی غلط حرکتوں کے ہارے میں چوکنار کھیں۔

6۔ گھر کے تمام افراد کو چاہیے کہ اپنے دن کا آغاز سچے صادق سے کریں اور نماز اور حلاوتوں قرآن سے فراحت کے بعد ناشتا ایک ساتھ کریں۔ آپس میں چادر لے خیال کریں۔ ایک دوسرے کے معاملات میں دلچسپی لیں۔ ایسا کرنے

سے پورا دن ذاتی یکسوئی کے ساتھ آرام اور سکون سے گزرے گا بلکہ اہل خانہ کی محبت سے سرشار ہونے کی وجہ سے دلی سکون اور اطمینان حاصل ہو گا۔ یہی اہتمام اگر رات کے کھانے میں بھی کیا جائے اور اہل خانہ کے سائل میں دلچسپی لی جائے تو گھر کا نقشہ ہی بدل جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ ٹیلی مبرز کا آپسیں میں چھوٹے موٹے تھانف کا چاولہ بھی اہم ہے۔ ہم عموماً گھر سے باہر اپنے اطراف کے لوگوں کے لیے تو بہت بہت تھانف خریدتے ہیں لیکن گھروالوں کے لیے ایک عام سی چیز تھنٹا خریدنا بھی فراموش کر جائے گی۔ آج کے دور کا سب سے خوبصورت تھنڈہ اپنی زندگی میں سے کچھ وقت اور توجہ اپنے بیاروں کو دیتا ہے۔ اپنے بیاروں کو اپنی گونا گون مصروفیات سے تھوڑے سے وقت، توجہ اور ہدروی کا انمول تھنڈہ دیجیے۔ اپنی فحیمت میں تبدیلی لائیے۔ غیر ضروری الگھنوں اور عادتوں کو خود سے نوچ کھینکیں۔ وقت کو اپنے ہاتھ میں لے جیے۔ اپنے بیاروں کو ساتھ لیتے ہوئے اپنی زندگی کو پریشانوں کی ڈگر سے ہٹا کر خوشیوں کے راستے پر ڈال دیجیے۔ ایسا کرنے سے آپ بھی سکون سے رہیں گے اور آپ کے میں اسی ڈگر کے اور لڑکیاں بھی نہ اعتماد اور کامیاب زندگی گذار کر میدانِ عمل میں آئیں گے۔



## ہمسری کا دباؤ اور اس سے نجات

ڈاکٹر صاحب! ہم چار بہن بھائی ہیں میں میں کی زیادہ تر توجہ بڑی بہن کی طرف ہے۔ اس کی ساری خواہشات پوری ہوتی ہیں جبکہ میری طرف کوئی توجہ نہیں دیتا۔ میں کوئی فرمائش کرتی ہوں تو ڈانٹ دیا جاتا ہے۔ اپنی بڑی بہن سے میری گھری دوستی تھی اور ہے مگر مسلسل نظر انداز کیے جانے کی وجہ سے میں اب زیادہ تر اس سے الگ تھلک رہتی ہوں اور کسی سے بات نہیں کرتی۔ میرا دل کرتا ہے کہ بڑی بہن مگر میں نہ رہے اور کہنہ چلی جائے۔

(مگر میں ہمسری کے دباؤ کی ہکار ایک بچی کا خط)

نو جوان لڑکے میوی طور پر اور لڑکیاں خصوصی طور پر اکثر اوقات ہمسری کے زبردست دباؤ کی وجہ سے ذہنی استھان اور دباؤ کا فکار ہو جاتی ہیں۔ زیادہ تر نوجوان اپنے ہم جماعتیں، ہم عمر اہل خانہ اور دوسرے نوجوانوں کے ساتھ ان کی فہل و صورت، جسمانی خدوخال اور طور اطوار سے متاثر ہو کر ان سے اپنا موازنہ کرنے کے خط میں جلا نظر آتے ہیں اور یوں اپنے آپ کو ایسا روگ لگاتے ہیں جس کا علاج کسی اور کے پاس نہیں بلکہ ان کے اپنے پاس ہوتا ہے۔ اُسی صورتِ حال میں ہمسری کا دباؤ یا خط فحص، حسد اور نفرت کے جذبات کو چلا دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے ذہنی تباہ اور جسمانی افسوسیں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ ثابت طور پر دیکھیں تو ہمسری کا دباؤ بچوں کو اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے اور اونچائے جانے پر بھی امہارت ہے۔

نو جوان لڑکوں کی نسبت ہمسری کے دباؤ سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ اگر نوجوانوں پر مناسب توجہ نہ دی جائے اُنہیں کم حیثیت دی جائے، اُنہیں ہر وقت لخت ملامت کی جائے اور انہیں ایسے ماحول میں رہنے پر مجبور کیا جائے جہاں کوئی فحص دوسرے کا دروغہ نہیں رکھتا تو ہمسری کا دباؤ بہت بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح عدم تھنڈا، خوف، غیر تینی جذبات اور احساسات کو تقویت ملتی ہے۔ نوجوان ٹکٹست خورده اور بدول ہو جاتے ہیں اور ہر چیز میں دلچسپی کو بیشتر ہے۔ وہ اپنے آپ کو ایک معنوی خول میں بند کر کے ایک ایسے نفیاٹی خوف کا فکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ہمیشہ دوسرے ساتھیوں کی نسبت اپنے آپ کو کم تر سمجھتے ہیں۔ ہمسری کا یہ دباؤ احساسی کمتری کے جذبات کو ہوادھتا ہے جس کی وجہ سے نوجوان کی فحیثیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

نو جوان اور نو عمر لڑکیاں اس چیز سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے سامنے ڈھانچے میں ارادتا یا غیر ارادتا لڑکوں کو لڑکیوں پر فویت دی جاتی ہے۔ لڑکیاں لڑکوں کی نسبت کم توجہ اور دیکھ بھال حاصل کر پاتی ہیں۔ زیادہ تر لڑکیوں کو اس حقیقت کے ساتھ

زندگی گزارنا پڑتی ہے لیکن جو حساس ہوتی ہیں وہ ہمسری کے اس دباؤ کے آگے حوصلہ ہار دیتی ہیں اور اسکی دلدل میں ڈنس جاتی ہیں جس سے لٹکنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔

علاوه ازیں ہمسری کا دباؤ ظاہری شکل و صورت اور جسمانی خدوخال کی صورت میں بھی نمایاں ہوتا ہے۔ نسوانی جنسی ہارمون میں عی خون میں سراہت کرتے ہیں، بنیادی جنسی خصوصیات زیادہ سے زیادہ ظاہر ہوتی چلی جاتی ہیں۔ خاص طور پر ماہواری کے آغاز پر چھاتیاں نمایاں ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ چھاتیوں کی نازل بیہودتی ہے جو اکثر لاکیوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بنیادی جنسی خصوصیات بلوفت اور ماہواری کے آغاز پر ظاہر ہوتی ہیں لیکن جیسا کہ پچھلے ابواب میں واضح کیا جا چکا ہے ان کا ظاہر ہونا ایک لاکی سے دوسرا لاکی تک مختلف ہو سکتا ہے اور خاص طور پر دلی پنکی لاکیاں جن میں جسمانی چربی کی مقدار نسبتاً کم ہوتی ہے ان میں ان خصوصیات کے ظاہر ہونے میں عموماً اور چھاتیوں کی بیہودتی میں خصوصاً تاثیر ہو سکتی ہے۔

اسی طرح کچھ لاکیاں اپنی رنگت کی وجہ سے پریشانی کا فکار ہوتی ہیں۔ وہ گھنٹوں آئینے کے سامنے اپنا جائزہ لیتی رہتی ہیں اور جب اپنا موازنہ صاف رنگت کی لاکیوں اور ہمسروں سے کرتی ہیں تو بدول اور اداس ہو جاتی ہیں۔

### ہمسری کے دباؤ پر کیسے قابو پایا جائے؟

مندرجہ ذیل سادہ تر ایک اپنا کر نوجوان لاکیاں ہمسری کے دباؤ پر موثر انداز میں قابو پا کر زندگی کے مختلف مسائل کا کامیابی سے مقابلہ کر سکتی ہیں:

-1

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے ہمسری کا دباؤ متینی اور ثابت اثرات رکھتا ہے۔ ایک نو عمر و نوہائیں کی حیثیت سے آپ کو ایک ایسی داخلی پائی انظری اپنانی چاہیے جس سے آپ چیزوں کو ثابت انداز میں دیکھ سکیں۔ ہر شے کے ثابت پہلوؤں کو سامنے رکھ کر کام کرنا چاہیے۔ جب آپ اپنی توانائیاں اس

انداز سے اپنے مسائل حل کرنے میں لگائیں گی تو ایک ایسی قوت ابھر کر سامنے آئے گی جو آپ کی نوجوانی کی امگک اور طاقت کو گنج راستے پر موز دے گی اور نتیجتاً آپ کوئی روشنی اور سست ملے گی جس سے آپ ہمسری کے دباؤ کے علاوہ بلوغت کے دوسرے مسائل پر آسانی سے قابو پا سکتیں گی۔

-2- اگر نو عمر و نوبالغ بڑی کی حیثیت سے آپ کو سکول یا گمر میں پوری توجہ نہیں دی جاتی تو سب سے پہلے صورت حال کا اندازہ لگائیں۔ سارے ثابت اور حقیقی پہلو سامنے رکھیں۔ اپنی کمزوریوں کا اندازہ لگائیں۔ کہنہ آپ میں کوئی غلطی یا خرابی تو نہیں۔ آیا یہ غلطی یا خرابی قدرتی ہے یا اکتسابی۔ اس بات کا اندازہ لگانے کے بعد اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ ایک بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ بہتری کی ہمیشہ محاجاش ہوتی ہے۔ دنیا میں صرف ایک ایسا گوشہ ہے جس میں بہتری کی محاجاش ہمیشہ موجود رہتی ہے اور وہ ہے آپ کی اپنی ذات۔ اپنے اندر ذرا سی بہتری پیدا کر کے آپ اپنے خاندان اور اپنے ہمrodی کے رونوں میں بہت فرق عحسوس کریں گی اور اس طرح ہمسری کا دباؤ بھی آپ کو کوئی تکلیف نہیں دے گا۔

-3- ایک نوجوان و نوبالغ بڑی کی حیثیت سے آپ کو جسم میں ہونے والی تہذیبوں کے ناخیر سے ظاہر ہونے سے بالکل نہیں گم برانا چاہیے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے خاندان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے اور خواراک میں ذرا سی بہتری سے، جیسا کہ آگے نو عمر ہیئت کا بیٹہ میں آئے گا، آپ اپنی صحت میں بہتری پیدا کر سکتی ہیں اور اچھی صحت کے ہوتے ہوئے بلوغت کے تمام آثار بروقت ظاہر ہوتے ہیں۔

-4- تمام نو عمر بڑیوں کو ذہن لٹکنا رہے کہ ہر چیز اور ہر انسان میں اللہ نے تحقیق کیا ہے اپنی ایک علیحدہ اہمیت اور شناخت رکھتا ہے۔ دنیا میں اربیوں پتے ہیں

لیکن دوچوں میں مماثلت نہیں۔ دو بارش کے نظرے بھی جنم اور حمل کے لحاظ سے ایک چیزے نہیں ہوتے۔ حتیٰ کہ دو جزوں پھول کی الگیوں کے نشان بھی ایک چیزے نہیں ہوتے۔ آپ ہر دوسرے شخص کی نسبت مختلف انداز سے سوچتے اور دیکھتے ہیں۔

ایک فوجاں لڑ کی کی حیثیت سے ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کی اپنی ایک خاص اہمیت ہے۔ مندرجہ ذیل عبارت اپنے ذہن میں رکھیں اور اس کو ایک خاص جگہ پر لکھ کر گاہ میں جہاں آپ کی نظر بار بار پڑتے:

”میں اہم ہوں“

”میں خاص القاص ہوں۔“

”میرا اس دنیا میں ایک حصہ ہے اور مجھے اس میں شمولیت اور کردار ادا کرنا ہے۔“

اس بات سے آپ میں خود آگئی اور خود شناسی پیدا ہو گئی اور آپ پر اعتماد ہوں گی۔ اگر آپ اپنے بھائی یا بہن سے مختلف ہیں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ اپنی بہترین قوت ارادی اور محنت سے بلند یوں کو چھوکتی ہیں۔ اپنے ہمسروں سے مقابلہ کی سئی کریں اور اگر آپ اچھے نتائج حاصل کرنے کے قابل ہیں تو کوئی بھی آپ کی ظاہری شخصیت اور جسمانی ساخت پر نظر نہیں ڈالے گا۔ اچھی کارکردگی ہمیشہ قدر کی تھا سے دیکھی جاتی ہے۔ ایک کامیاب شخص اپنے رویے اور محنت سے کسی بھی مقام پر آسانی سے ہر دفعہ بیرون ہو جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے، ہمسری کا دباؤ حسد، ریٹک، نظرت، ناگواری اور خاصمانہ رویے کو ابھارتا ہے۔ ایسے جذبات اور حصہ عارضی روکل ہوتے ہیں لیکن جب انہیں دھمنی کے احساسات میں بدل دیا جائے تو یہ زندگی کا مستقل حصہ بن جاتے ہیں۔

ناگواری و نفرت کا رو یہ بہت ضرر رساں ہوتا ہے۔ اس طرح کے جذبات کے دل و دماغ پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنی قوت ارادی کے مل بھتے پر ان سے چھٹکارا حاصل کرے کے انہیں پہنچ کا موقع نہیں دینا چاہیے۔

### غصے پر قابو:

ہمسری کا دباؤ غصے کے جذبات کو ابھارتا ہے جو کہ جذباتی تکلیف کی علامت ہے۔ اس سے جذبات میں بوانگیختی پیدا ہوتی ہے۔ اس کی وجہ خود ساختہ بھی ہو سکتی ہے یا پھر اسکی کسی شے یا شخص کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے جس کو آپ پسند نہیں کرتیں اور جسے دیکھتے ہو طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک نارمل اور محنت مند نوجوان لڑکی کے لیے غصے کے جذبات پر قابو پانा بہت ضروری ہے۔ نرمی و شفقت، ہمدردی، باہمی پیار اور یا گفت وغیرہ کے جذبات محبت کی علامت ہیں جبکہ غصہ ان سب کے بالکل الٹ ہے۔ دوسروں کے ساتھ پاہمی رابطے اور میل ملاپ سے غصے کے جذبات پر قابو پا کر اس کے نقصان وہ اثرات کو منڈایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اکثر اوقات غصے میں آ جاتی ہیں اور اس پر قابو نہیں پاسکتیں تو غصے پر قابو پانے اور مزاج کو خنثیار کئے کا ایک سادہ نجخہ حاضر خدمت ہے۔

(i) ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غصے کے جذبات پر قابو پانے کا بہت اچھا طریقہ بتایا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ارشاد کا مفہوم ہے: ”غصہ اسلام میں حرام ہے، جب کبھی کسی کو غصہ آئے یا مزاج بے قابو ہو جائے تو وہ اسے قابو کرنے کی کوشش کرے۔ اگر کمرا ہو تو بیٹھ جائے اور بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔“ اس خوبصورت حدیث میں بہت وزن ہے اور یہ واضح کرتی ہے کہ غصے اور بد مزاجی کے وقت جسم میں خون کا بھاؤ کیسے تبدیل ہوتا ہے اور اسے کیسے خنثیا کیا جا سکتا ہے۔ حقیقتاً غصے اور بد مزاجی کے دورے

کے وقت خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور نتیجتاً آدمی کا چہرہ سرخ ہو کر لال بھروسہ کا ہو جاتا ہے اور نہ سے میں تمام جسم کا پینے لگتا ہے۔ اگر اس لمحے آپ بیٹھ جائیں تو خون کا بہاؤ ایک دم دھیما پڑ جائے گا، اس میں نہ سہرا اور آجائے گا اور یوں نہ سہ کے جذبات بھی مانع پڑ جائیں گے۔ کوشش کریں آپ محبوں کریں گی کہ یہ واقعی موئڑ اور کارآمد طریقہ ہے۔

(ii) وہ لوگ جو اپنے روزمرہ کے کاموں کو منصوبہ بندی کے تحت کرتے ہیں کبھی نہ سے میں نہیں آتے۔ اس طرح وہ فوگری کے مسائل اور زیادہ دہاؤ کے باوجود کاملاً ب رہتے ہیں۔

(iii) ایک غیریادی غصر جو بدحراجی اور نہ سے کو ہوادھتا ہے وہ تذبذب اور بروقت کسی فیصلے پر بختی کا فہرمان ہے جو کامیابی کی شاہراہ پر چلتے میں ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ آپ کو کوشش کرنا چاہیے کہ صحیح وقت پر صحیح، مناسب اور فوری فیصلہ کریں۔ اپنے فیصلے بھیش خود کریں۔ جب کبھی آپ کو کوئی فیصلہ کرنا ہو تو سب سے پہلے اس کا بغور جائزہ لیں۔ اس کے موافق اور مخالف پہلوؤں کو پرکھیں۔ اللہ کی مد اور رہنمائی مانگیں اور بالآخر انہا فیصلہ کریں اور جب ایک فیصلہ تمی ہو جائے تو اس پر قائم رہیں۔ ان شاء اللہ آپ بالآخر کاملاً ب نہ سہریں گی۔

(iv) وقتی پر بیانوں کے دوران صبر کریں۔ صبر بہت سے مسکوں کو سر کر لیتا ہے اور صبر کرنے سے بہت سے مشکل مسائل پر با آسانی ڈبو پایا جاسکتا ہے۔

## موباکل فون اور سو شل میڈیا کے اچھے اور نہ مے اثرات

چھوٹی سی بچی، عمر 14 سال، بابا جب بھی شام کو آتے ہا با کام موبائل فون لے کر بیٹھ جاتی۔ گیم کھیلتی، ایک دن گیم کھیلتے کھیلتے کسی کا نمبر لگا۔ باقیں شروع ہو گئیں۔ جب بھی بابا گمراہ فون لے کر بیٹھ جاتی اور کسی نہ کسی بھانے گھنٹوں باقیں ہوتی رہتیں۔ فون پر رابطے کے ساتھ ساتھ بازار اور سکول میں ملاقاتیں شروع ہو گئیں۔ ایک دن پر چھ دینے گئی۔ شام کے تک نہ لوٹی تو گمراہ اے اور ہر ادھر بھاگے۔ پریشان ہوئے۔ رات گئے نہ مے حالات میں گمراہ اپس آئی۔ فون والا لڑکا بہلا پھسلا کر لے گیا تھا اور یوں جانی کا آغاز ہو گیا۔

وہ ہر امتحان میں امتیازی نمبروں سے پاس ہوتا رہا۔ والدین اور اساتذہ سب کی آنکھ کا تارا تھا۔ دوستوں میں بھی مقبول تھا۔ اچانک کیا ہوا گذشتہ چہ ماہ سے پڑھائی میں دلچسپی کم ہو گئی۔ کلاس میں اکثر انکھا نظر آتا۔ پہنچلا کہ گذشتہ چند ماہ سے فیس بک پر اکاؤنٹ بنایا ہے اور جب سے اکاؤنٹ بننا ہے، زیادہ وقت فیس بک پر گزرتا ہے۔ کتابوں میں دلچسپی کم ہو گئی ہے۔ پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت دل کرتا ہے کہ فیس بک پر لڑکوں اور لڑکیوں سے چیٹنگ (Chatting) چلتی رہے۔ بعض اوقات پوری پوری رات اس میں گذر جاتی ہے۔

امتحان میں بھی اچھے نمبروں سے کامیابی ہوئی۔ غریبوں سے بھی ہر دوی

کرتی۔ قمر میں تقطیل کا سنا، اپنی سمیلیوں کو اکٹھا کیا۔ فیں بک پر اجمل کی۔ جس کسی نے سنانگی کے جذبے کی تعریف کی اور دنوں میں قمر والوں کے لیے لاکھوں روپے کی اشیاء اکٹھی ہو گئیں، جو کمتر ہیلتہ کیتر سوسائٹی کے تعاون سے قمر کے تقطیل زدہ عوام کے لیے بھجوائی گئیں۔

### فیں بک اور دوسرے سو شل میڈیا کی اہمیت:

آج کل سو شل میڈیا میں سماجی روابطوں کا بڑا ذریعہ ”فیں بک“ ہے۔ اس وقت پاکستان میں فیں بک کے تقریباً ایک کروڑ سے زائد صارفین میں 82 لاکھ سے زیادہ مرد جبکہ 32 لاکھ خواتین شامل ہیں۔ ان میں زیادہ تعداد میں اس بزرگ اور 20 سے 30 سال تک کی عورتوں اور مردوں کی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ فیں بک پر موجود خواتین / لاکھیوں میں سے بہت سے اکاؤنٹس ایسے بھی ہیں جو مردوں / لاکھوں نے ان کے نام سے بنائے ہیں یا پھر مارکیٹنگ کے شعبہ سے تعلق رکھنے والوں نے انہیں عوام کو توجہ حاصل کرنے کے لیے خواتین / لاکھوں کا نام دے رکھا ہے۔ آج کے دور میں شاید ہی کوئی شخص ایسا ہو جو سماجی روابط کی مشہور ویب سائٹ ”فیں بک“ سے واقف نہ ہو۔ بچوں اور نوجوانوں سے بڑوں تک سب ہی اس کے سحر میں جکڑے نظر آتے ہیں۔ اپنے معمولی اور غیر معمولی سرگرمیوں سے لے کر مختلف مسائل کا ذکر اور اپنے خیالات اظہار کرنے کے لیے یہ ویب سائٹ دنیا بھر میں مقبول ہے۔ فیں بک ایک سو شل نیشنل دریکٹ سروس ہے جس کا آغاز 2004ء میں جامدہ ہاؤڑ کے طالب علم مارک زکر برگ نے جامدہ کے طالب علموں کے لیے کیا تھا۔

### سو شل میڈیا کا صحیح استعمال:

سو شل میڈیا یعنی فیں بک، ٹویٹر، ویس ایپ، سکائپ وغیرہ کے اچھے اثرات بھی ہوتے ہیں اور یہے اثرات بھی۔ ہر چیز کے دو طرح کے استعمالات ہوتے ہیں۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس کا صحیح استعمال کرتے ہیں یا نہ لٹا، سو شل میڈیا کو صحیح طریقے سے اچھے مقاصد کے لیے استعمال کیا جائے تو یہ بہت قائدہ مند ثابت ہتا ہے۔ اس سے ہمیں ہر روز نئی معلومات فوری طور پر دست یاب ہوتی ہیں اور تحریک کے ساتھ تصاویر یہ بھی مل جاتی ہیں۔ ان میں اسلامی، سیاسی اور معاشرتی و معاشری تمام طرح کی معلومات شامل ہوتی ہیں۔ سو شل میڈیا ہر گز روز دن کے ساتھ ہماری زندگی میں اہمیت حاصل کرتا جا رہا ہے۔ جہاں خبروں اور معلومات کے حصول کے لیے کروڑوں افراد ایک دوسرے سے نسلک ہیں۔ ٹوئیٹ اور فیس بک اس دور کی مقبول ترین وسیع سائنس ہیں جن کے کروڑوں صارفین دنیا بھر میں موجود ہیں مگر لو جوان ساقیوں! ایک بات ذہن لشکن رکھیں کہ ہر چیز کا ایک وقت ہوتا ہے۔ مختلف کام کرنے کی عمر ہوتی ہے۔ ٹنن الحجر زلا کے اور اڑکوں کے لیے سب سے زیادہ اہم ان کی پڑھائی ہے۔ عمر کے اس نازک اور پُرآشوب دور میں آپ اپنی ساری کی ساری توجہ اپنی پڑھائی کو دیجیے۔ مجھی سے اپنا کام کریں۔ عخت کریں، اچھے گریز حاصل کریں۔ موبائل فون اب ایک ضرورت میں کیا ہے۔ سڑک پر جہاڑو دینے والا ہو یا کار والا ہر کوئی اس کا دلدادہ ہے۔ جہاڑو دینے ہوئے بھی فون پر خوش گپیاں لگ رہی ہوتی ہیں اور کار چلا تے ہوئے بھی۔ نہ مغلی کرنے والے کو گلگھ رہتی ہے کہ اس سے مقابی میں فرق آ رہا ہے اور نہ کار چلانے والے کو کہ ڈرائیور گک کے دوران فون پر باتیں کرنے سے اس کا ایکیڈیٹ ہو سکتا ہے۔ اواں عمری میں لو جوان بچوں اور بچیوں کے ہاتھ میں موبائل دے کر ان کی پڑھائی کا تو نقصان ہوتا ہی ہے۔ ان کی ساری توجہ فون پر گپیں لگانے، SMS بیجتے اور موبائل پر گیئر لگا کر کھینچنے میں ہوتی ہے۔ اس کچی عمر میں اگر لڑکوں کا فون پر لڑکوں سے رابطہ جائے تو پھر بچکنے کے موافق زیادہ ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ مضمون کے شروع میں دی گئی مثال سے ظاہر ہوتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لو جوان بچے اور بچیاں اپنے سکلوں اور

کالمیں میں بھی موبائل لے کر جاتے ہیں اور ہر وقت اس سے چٹنے رہتے ہیں۔ پھر کے سامنے SMS آتے جاتے رہتے ہیں یا ہمہ چیزوں کی طرف بالکل توجہ نہیں دی جاتی۔ اس وجہ سے کمی کالمیں میں تو موبائل فون لے جانے پر پابندی ناکوئی گئی ہے۔ حق اور عمرہ کے دوران بھی لوگ دوران طواف اور روضہ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زیارت کرتے ہوئے موبائل پر مصروف یا پھر تصویریں اتارتے نظر آتے ہیں۔ یعنی موبائل کی وجہ سے مقامات مقدسہ کے احترام میں بھی کمی آگئی ہے۔

### نئن انجمنز کے لیے ہدایات:

- سوچل میڈیا کو استعمال کرنے سے پہلے آپ انہی پڑھائی پر مکمل توجہ دیں۔ سکول اکالج اور گرمیں آپ کا زیادہ سے زیادہ وقت انہی پڑھائی پر صرف ہنا چاہیے۔ پڑھائی سے قارئ ہوں یا پھر دیر آرام کرنا چاہیں تو محض وہ تو فیصلہ ہے کہ فیصلہ دغیرہ پر جانے میں کوئی حرج نہیں۔
- فیصلہ بچ دا لے 18 سال سے کم عمر پچھے اور بچوں کا اکاؤنٹ نہیں بناتے لیکن جاہر سب پچھے انہی عمر قلاں کو کرفیں بچ ک پر اکاؤنٹ بنانے لیتے ہیں اور اس پر خواکوہ کی چیزوں اور فضولیات میں پڑ کر وقت برپا کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ نوجوان دستوں سے گذارش ہے کہ بھر ہے 18 سال کی عمر کا انتہا کر لایا جائے۔ اس وقت تک آپ کسی پونچھرٹی یا پردہ فرشل کالج میں پہنچ کرے ہوں گے، جہاں آپ فیصلہ بچ دا لے سوچل میڈیا کو اچھے مقاصد لے رہا ہیں۔ لیکن میں مدد و مدد و پہنمائی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
- کچھ طالب علموں نے سوچل میڈیا پر بڑے اچھے بلاگز (Blogs) بنائے ہوئے ہیں اور وہ ان پر بہت اچھی معلومات شیئر کرتے ہیں۔ آپ بھی فیصلہ بچ دا لے سوچل میڈیا کو اچھے مقاصد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

-4 جیسا کہ شروع میں بتایا گیا لاہور کے ایک سکول کی دو بچوں نے "قریبیتی اہل" کے نام سے فیس بک پر قمر کے غریب اور چیز مانندہ عوام اور افلاس زدہ بچوں کے لیے اہل کی جس کے نتیجے میں قحط زدہ لوگوں کے لیے لاکھوں روپے کی اشیاء اکٹھی کر لی گئیں اور انہیں قمر پہنچا دیا گیا۔ اسی طرح کشمکش ہیلٹھ کیترس ہمارائی کی طرف سے جب قمر کے قحط زدہ عوام کے لیے کوشش ہنانے کے لیے فیس بک پر اہل کی گئی تو دنیا بھر سے لوگوں نے قمر کے عوام کو صاف پانی کی فراہمی کے لیے کوشش بنا نے کے لیے فذذ زمہیا کیے۔

-5 بُرکیوں کے لیے ضروری ہے فیس بک (facebook) پر انجام اور بڑی عمر کے مردوں اور بُرکوں کو کبھی دوست نہ ہائیں اور اگر کوئی ہے تو اس کے ساتھ خواہداہ کی لمبی بات یا چیز نہ کریں اور اس کو کم سے کم اہمیت دیں۔

-6 اخبارات میں فیس بک کرام کے نام پر خبریں آتی رہتی ہیں۔ بُرکیوں کے لیے ضروری ہے کہ فیس بک پر اگر کسی انجام شخص سے سلام دعا ہو بھی گئی ہو تو کبھی اسے اکٹلے میں ملے کی پاکل کوشش نہ کریں۔ اگر کوئی اس طرح کی خواہش کا انکھار کرے بھی تو فوراً اس کو اپنی فہرست سے نکال دیں۔ بُرکیوں کے لیے لازم ہے کہ سوچل میڈیا پر کبھی کسی کو اپنے دل کا حال نہ بتائیں اور نہ کسی سے اپنے ذاتی مسائل شیرکریں۔ جو لوگ زیادہ ہمدردی کا انکھار کریں ان سے بچ کر رہیں اور کسی کو اپنے چہرات سے کمیتے کی اجازت نہ دیں۔ کسی کی پاتوں میں کوئی دلچسپی نہ لیں اور نہ کسی سے جذباتی طور پر بلیک میل ہوں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ فلادی تم کے لئے کے اپنی پچتی چیزی باتوں اور ہمدردانہ جذبات سے محروم بچوں کی ہمدردی حاصل کر کے انہیں فلدر را ہوں پر ڈال کر اپنے مدمم مقاصد میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ایسے لوگوں سے پچتا بہت ضروری ہے۔

## والدین کے لیے ہدایات:

-1 مال ہاپ کے لیے ضروری ہے کہ وہ مٹن ایجیر بچوں اور بچیوں پر خصوصی نظر رکھیں۔ ان کی جائز ضروریات لازماً پوری کریں لیکن بے جا فرمانشوں پر بھی کان نہ ڈھریں۔ یونیورسٹی یا پروفیشل کالج جانے سے پہلے موہائل فون لے کر نہ دیں یا اس کا استعمال کم سے کم کرنے دیں۔ رات گئے بچے اور بچی پر خصوصی نظر رکھیں تاکہ بچے / بچی کو پڑھو کہ مال ہاپ ان کی ہر بات سے باخبر ہیں اور ان کے ہارے میں ہر خبر پرانی کی نظر ہے۔

-2 بچوں اور بچیوں کے نیز استعمال کپیور یا لیپ ٹاپ گاہے بگاہے ضرور چیک کرتے رہیں لیکن اس سلسلے میں اپنے بچوں کی عزتوں کا خیال ضرور رکھیں اور بھی انہیں احساس نہ ہونے دیں کہ آپ کو ان پر اعتماد نہیں یا آپ ان کی سکھی گرانی کر رہے ہیں۔ بچوں کے ساتھ عموماً اور بچیوں کے ساتھ خصوصاً دستاں اور مشتاںہ روپیہ رکھیں۔

-3 بُرکوں کے دوستوں پر خاص نظر رکھی جائے۔ والدین کے لیے عموماً اور نوجوان بُرکوں کی ماڈل کے لیے خصوصاً ضروری ہے کہ اپنی بچیوں کو اعتماد میں لے۔ ان کی ہاتھیں توجہ سے مٹن۔ ان کے معاملات میں دلچسپی لیں۔ ان کی اصلاح کریں۔ انہیں دین و دنیا کے ہارے میں بہیادی معلومات سے آگاہ کریں۔ اچھے ہرے کی تیزی سکھائیں۔ مٹن ایج میں جو جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی موقجزہ ہوتے ہیں ان کے ہارے میں انہیں بتائیں۔ مٹن ایج بُرکوں کی خواہیں ہوتی ہے کہ وہ روزانہ اپنے سکول اور کالج میں گزارے ہوئے تمام الحالت کی داستان اپنی ماڈل کو سنائیں لیکن آج کل کی ماڈل کے پاس وقت نہیں۔ بلور مان اگر آپ اپنی مٹن ایج بیٹی کی روز کی کھنچا اور

کارگزاری دوپھی سے اور کان لگا کر سنگی تو آپ کی بیٹی اپنے دل کا خبار  
ٹالانے کے لئے کسی جسم کے مصنوعی سہارے پا سو شل میڈیا پر بھی نہیں کرے گی  
اور یوں ہر طرح کے خطرات سے محفوظ رہے گی۔

والدین کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے بیٹن احمد بھول کے جذبات اور ان کی  
ضروریات کا خاص خیال رکھیں۔ ان کی ہر جائز خواہش پوری کرنا آپ کی  
ذمہ داری ہے لیکن خواہشات کو پورا کرتے ہوئے یہ باتِ منظر رکھیں کہ  
پڑھائی ان کا بنیادی مقصود ہونا چاہیے اور اس میں ان کی طرف سے کسی جسم کی  
کوئی تباہی نہ ہو۔ بچے اکیلے کرے میں پڑھ رہے ہوں تو کچھ وقت کے لئے  
ان کے پاس جا کر ضرور بخشیں اور ان کی پڑھائی کے ہمارے میں جادو لئے خیال  
کریں۔ بلور والدین آپ کا اپنے بچے کے ساتھ تھوڑی دیر کے لئے رابطہ کسی  
بھی بیوڑ کے ساتھ گھنٹوں گزارنے سے زیادہ قائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

## سیلفی ..... و بالی جان

”تین نئین ایج دوست گھر سے لکھے۔ آج تینوں ایڈو پچر کے موڑ میں تھے۔ تینوں کے ہاتھ میں نئے فولیے موبائل تھے۔ آج نئے انداز سے سلسلی بنانے کا پروگرام تھا۔ سکول کے راستے میں ٹرین کی ہڑھی تھی۔ دور سے ٹرین آتی نظر آئی۔ وکرم نے کہا چلو یا ٹرین کے سامنے کی سلسلی لیتے ہیں۔ بڑھیا گئے گی۔ دوستوں کو دکھائیں گے۔ دونوں نے تائید کی۔ تینوں ہاتھوں میں موبائل لیے سلسلی بنانے کے انداز میں ٹرین کی ہڑھی پر کھڑے ہو گئے۔ ابھی ایکشن ہمارے تھے کہ ٹرین سر پر آن پھنسی اور تینوں سلسلی لیتے لیتے جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔“

”چڑا گھر میں بڑا رش تھا۔ چھوٹے بڑے سب جانوروں کو دیکھ کر انجوائے کر رہے تھے۔ موبن کے دماغ میں کیا سمجھی۔ فوراً شیر کے پھرے کے سامنے جا کر سلسلی لینے کے لیے پہنچ گیا۔ سلسلی کے جنون میں جنکل بھی کراس کر لیا۔ موبائل ہاتھ میں پکڑا ہی تھا کہ شیر نے دیوچ لیا۔“

”وہ گھنٹوں آئینے کے سامنے کھڑی رہتی۔ کبھی بال بن رہے ہیں اور کبھی چہرے پر نت نے میک اپ اور ساتھ ساتھ موبائل سے سلسلی بھی بن رہی ہے۔ نہ کھانے کا ہوش رہانہ پہنچنے کا۔ پڑھائی سے دل اچھا ہو گیا۔ ہر وقت اسی چکر میں رہتی کریمی سلسلی اچھی نہیں آ رہی۔ میں نے فیس بک پر ڈی پی لگانا تھی۔“

سلسلی..... سلسلی موبائل نے سلسلی کھر کو جنم دیا اور سلسلی اب نوجوان و نوجوانوں کا اوڑھنا پھونا ہے۔ سلسلی نے نوجوانوں کو اس طرح اپنے سحر میں جکڑا ہوا

ہے کہ ہر کوئی چھوٹا بڑا اس کا رسیا ہے۔ نت نئے انداز اور سائل میں روزانہ نوجوان کروڑوں کی تعداد میں اپنی تصویر یہ خود بنا کر یعنی سیلفی تصاویر فیس بک پر لگا کر دوستوں سے دار و عصین (Comments Likes) وصول کرنے کے ممکنی ہوتے ہیں اور اس چکر میں اپنی بنیادی ذمہ داری کو بھول جاتے ہیں اور یوں ہمیشہ اچھے گرید حاصل کرنے والے ٹین اسجھ لڑکے اور لڑکیاں صرف سیلفی کی وجہ سے کئی جسمانی اور نفسیاتی مسائل کا بیکار ہو جاتے ہیں۔

آج کل اپنے موبائل سے اپنی تصویر بنانے کا رواج ٹین اسجھ لڑکوں اور لڑکیوں میں خصوصاً اور حوماں میں عموماً بہت زور پکڑ چکا ہے۔ دفاتر، تعلیم گاہوں، پارکوں، تفریحی مقامات اور پارٹیوں میں اب لوگ موبائل فون سے اکثر اپنی تصویر یہ نہاتے نظر آتے ہیں۔ اپنی تصویر یا سیلفی لے کر پوست کرنا سماجی رابطوں کی ویب سائنس کی مقبول عام تفریق بن چکی ہے، لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ یہ فیر محسوس طریقے سے نفسیاتی اور ہدفی یہار یوں کا باعث بھی بن رہی ہے۔

**سیلفی ہے کیا بلا؟**

سیلفی سے مراد کسی بھی شخص کی اپنی تصویر ہے جو وہ خود لیتا ہے۔ یہ تصویر عام طور پر سارث فون یا ویب کیم کے ذیلے سو شل میڈیا پر پوست کرنے کی غرض سے بنائی جاتی ہے۔ آکسفورڈ دیکشنری نے لفظ "Selfie" کو 2013ء میں "Word of the year"

سال 2012ء کے اخیر میں ٹائم میگزین نے لفظ سیلفی کو "top 10 buzz words" میں شمار کیا۔ 2012ء کے ایک سروے کے مطابق آمریکا میں 18 سے 35 سال کی عمر کی دو تھائی خواتین سیلفیاں لگاتی ہیں۔ جن کا منفرد عام طور فیس بک پر پوست کرنا ہوتا ہے۔ سام سنگ کی جانب سے ایک ہم کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ 18

سے 24 سال کے درمیان عمر کے افراد کی کل تصاویر کا تقریباً تیس فی صد سالہنگر پر مشتمل ہوتا ہے۔ سیلفی کھراب زمین تک محدود نہیں رہا۔ جدید دور کا انسان اسے زمین کی حدود سے کمال کر دوڑ خلاقوں میں بھی لے پہنچا ہے۔ سیلفی خلائی سلطنتی ایک خلاء نور دین والرین (Buzz Aldrin) نے 1996ء میں جنی 12 مشن (Gemni 12mission) کے درمیان لی تھی۔

### گروپ سیلفیاں:

سلطنتی اب صرف سیلفی یعنی صرف ایک شخص کی تصور نہیں ہے بلکہ گروپ سیلفیاں بھی آج کل کی معروف چیز ہیں۔ لوگ مختلف تھاریب، پارٹیوں اور مخصوص دنوں میں اکٹھی سیلفیاں لیتے ہیں۔ اس گروپ سیلفی کو اب "Usie" بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مشہور شخصیات اداکار، گلوکار، اٹی وی پر تفریخی پروگرام کرنے والے لوگ، کھلاڑی سیاست دوں ان غرض مذہبی رہنما بھی اب سیلفی کھراب کا حصہ ہیں۔ امریکی صدر باراک اوباما دسمبر 2013ء میں نیشن منڈیلا کی آخری رسومات میں شرکت کے دوران ایک سیلفی ٹکر کے طور پر رپورٹ کیے گئے۔ ان کی لی ہوئی سیلفی اوباما سیلفی کے نام سے مشہور ہوئی۔ اس کے بعد سیلفی کے منوان سے کچھ میوزک ویڈیو بھی بنیں۔ جنوری 2014ء میں ایک امریکن DJ Due "وی جنین سوکر" نے میوزک ویڈیو "Selfie" بنائی۔ فروری 2014ء میں نینا نسبٹ (Nina Nesbitt) نے ایک اور میوزک ویڈیو بنائی، جو ABC میلی وون نیٹ ورک پر Selfie کے نام سے چلی۔ یہ ویڈیو ایک اسی محورت کی کہانی ہے جو سو شل میڈیا کے ذریعے شہرت چاہتی ہے۔ اس کے علاوہ بھارت کے موجودہ وزیر اعظم نریندر مودی بھی سیلفی لینے کا ذوق رکھتے ہیں۔ نوجوان بلاول بھشو زرداری بھی پارہا جلوں میں سیلفیاں لیتے پائے گئے۔ پاکستان کرکٹ ٹیم کی کٹ کی تعارفی تھریب کے دوران بیجنڈ کرکٹ آل راؤنڈر شاہد آفریدی اور دوسرے کھلاڑی

نی دی پر سلفیاں لینے نظر آئے ہیں جس کی وجہ سے ان کی محبوبیت میں حریم اضافہ ہوا اور شن اسکر کے لئے سلفی لینا محبوب ترین مختار بن گیا ہے۔

### سلفی کے نقصانات:

پرہد سلفی لینے سے شن اسکر کے لارکھن کی خود اعتمادیا (Self esteem) اپنی سلفی پر لئے والے تبروں اور لامکس کے سامنے جائے گی۔ سلفی کی بیواؤ آپ کی حقیقی شخصیت کی بجائے آپ کا ظاہری سرایا (لئنی آپ کیسے لگ رہے ہیں) ہوگے لوسکیاں پار بار سلفیاں پوچھ کرتی ہیں جس کی بیوادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان میں بندوق خود اعتمادی کی کی ہوتی ہے اور اس کو وہ سلفی پوچھ کر کے دوہر کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ سلفی پر لامکس تو لئے ہیں لیکن کوئی شخص کم لامکس سے خوش ہو جاتا ہے جبکہ بہت سے سلفیوں کے جوں میں جہا لوگ زیادہ لامکس کے حلاش میں کر زیادہ پسند کے جانے (Being liked) کی لات (Addiction) میں جلا ہو جاتے ہیں۔ اگر انہیں اپنی سرفی کے مطابق روکل نہ ملے تو وہ اپنی خود اعتمادی کی دللت کو بیٹھتے ہیں اور ہر ہر سلفی بنانے اور لگانے کے پکڑ میں پڑ کر اپنے بیوادی متصدی سے ہٹ جاتے ہیں۔

### جان لیوا سلفیاں:

ضمنوں کے شروع میں دیے گئے حقیقی واقعات سے ثابت ہتا ہے کہ سلفی لینے کا جوں جان لیوا ہونے کے ساتھ خطرات میں بھی ذلیل سکا ہے۔ 2014ء میں شہزادیں ایک چھوٹے سالہ لڑکی و پچھے دوست کے ساتھ اسکول کے ایک ہمدرز ہے، اپنی سلفی لیتے ہوئے گرچھی اور جان کی ہازی ہو گئی۔ اسی طرح اگست 2014ء میں ایک پعدہ سالہ لڑکے نے خود کو بری طرح زخمی کر لیا جبکہ وہ ایک ہندو قومی سے لگا کر دوسرے ہاتھ سے سلفی بنا رہا تھا۔ اسی طرح کا ایک واقعہ نومبر 2014ء میں ایک پولٹانی مورت کے ساتھ ہیں آیا، جو عین میں چھیٹیں ماری گئی۔ اس نے ایک پل،

عقل سمجھی لینے کی کوشش کی جس نے اس کی بات کا خاتمہ کر دیا۔ اپنے بہت سے افراد بھی سامنے آئے ہیں جنہوں نے اپنی دلست میں بہترین سمجھی لینے کی تکنیکوں کو کوشش کی مگر مطلوبہ معیار کی سمجھی نہ بنا سکتے کی وجہ سے انہوں نے بھل آ کر خود کو کی کوشش کی۔

### ایک دن میں دوسو سیلفیاں:

مر رندھڑ مطابق 19 سالہ ڈنی بومن (Danny Bowman) نامی ایک برطانوی نوجوان چند سال کی عمری سے سمجھی ایڈیشن کا فکار تھا۔ یہ عادت اس کے اسکول چھوٹنے کا باعث بھی تھی۔ پھر اس نے ایک دن میں دو سو سے زائد مرتبہ اپنی تصاویر بنا لائیں۔ لیکن وہ سمجھی میں فخر آنے والے اپنے سراپے سے مطمئن نہیں تھا۔ پھر ہلاکٹ اس نے خود کو کی کوشش کی۔ اس نوجوان کا طلاق کرنے والے نفیاتی محاذ ڈاکٹر ڈیوڈ ول (Dr. David Veale) کا کہنا ہے کہ ضرورت سے زیادہ سیلفیاں ایک انتہائی شجدہ مسئلہ ہے۔ یہ وہی سوت کے لیے اتنا زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کہ انسان کو خود کو کے اقدام لے جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ اپنی تصاویر لینے کو ایڈیشن کے بجائے (Body Dysmorphic Disorder (BDD کا نام دیا گیا ہے اور بعض ماہرین نفیات کا خیال ہے کہ ہمارے سیلفیاں لینے کا رجحان شخصیت میں عدم اعتماد بینا کرتا ہے۔

### سمجھی کی لمحت سے چھکا لارہ:

کبھی کچھار ضرورت یا پھر تفریح کے طور پر سمجھی لینے میں کوئی حرج نہیں۔ بات خطرے کی حدود میں اس وقت داخل ہوتی ہے جب کوئی نوجوان لڑکا یا لڑکی فحص سمجھی لینے کو اپنی مستغل مادت بنا کر Body Dysmorphic Disorder (BDD) کا فکر ہو جائے۔ نوجوان لڑکے اور لڑکوں کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو سیلفی کے حمر سے فاصلیں۔ اسے وہاں جان ملتا نہیں۔ زیادہ سے زیادہ وقت اپنی پڑھائی پر

صرف کریں۔ فارغ اوقات میں سیلیٰ کے چکر میں پڑنے کی بجائے اپنی سیلیٰ کے ساتھ گپ شپ کریں۔ ایک دوسرے کے کام آئیں۔ غربیوں اور ضرورت مندوں کی مدد کریں۔ اپنے آپ کو پہچانیں۔ اپنی اہمیت کو جانیں۔ آپ کو اللہ نے ایک خاص مقصد کے لیے دنیا میں بھیجا ہے۔ فیں یک اور سو شل میڈیا کو ثابت مرگر میوں کے لیے ضرور استعمال کریں مگر سیلیٰ کے سحر میں گرفتار ہو کر اپنا وقت صاف نہ کریں اگر آپ سیلیٰ کی وجہ سے (Body Dysmorphic Disorder (BDD) میں بھلا ہیں تو فوری طور پر مدد و ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ آپ بہت جلد سیلیٰ کی لٹ سے چھٹکارا حاصل کر کے ایک کامیاب نوجوان لڑکے اور لڑکی کی حیثیت سے کامیاب ہو گئے اور سیلیٰ کے عارضی Likes اور Comments کی بجائے سب آپ کو واقعی پسند کریں گے اور آپ کی کامیابی کے تذکرے (Comments Like) ہر جگہ ہو گئے۔

### ۱۔ اللہ سے لگاؤ:

نوجوان دوستوں کو چاہیے کہ وہ اللہ پر پورا یقین رکھیں۔ ذہنی سکون اور اخروی نجات کے لیے اللہ کے ذکر سے بڑھ کر کوئی شے نہیں۔ اللہ کی عبادت میں زیادہ وقت گزارا جائے اور ہر حال میں اس سے رہنمائی کے لیے مد مانگی جائے۔ عبادت کے دوران غیر ارادی سوچوں اور خیالات کے آنے کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ غیر ارادی خیالات کا آنا کوئی احتیبی کی بہات نہیں۔ نوجوانوں کے ساتھ بڑی عمر کے لوگوں کو بھی ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان خیالات کو اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیں آنے پر ان کو جھک دیں اور تمہاری میں اپنا دھیان زیادہ سے زیادہ اللہ کی طرف رکھیں۔ ذہن میں رکھیں کہ آپ کو اللہ ویکھ رہا ہے یا آپ اللہ کو دیکھ رہے ہیں۔ جو نوجوان دوست ابتداء میں ہی نماز کی پابندی کرتے ہیں وہ آنکھہ زندگی میں بھی کام بہب رہتے ہیں۔ ان کے پاس بار بار سیلیٰ بنانے کے لیے کوئی وقت نہیں ہوتا۔

در اصل نماز کا لفظ و ضبط آپ کو نہ صرف روزمرہ زندگی میں پہلوں کا پابند ہاتا ہے بلکہ آپ کو روحانی طور پر بھی پاک صاف رکھتا ہے اور یوں آپ پر انگذہ خیالات سے بھی محفوظ رہتے ہیں اور سیلہی کی لوت سے بھی بچ رہتے ہیں۔

### ii- آج کے لیے کام کریں:

سوشل میڈیا اور سیلہی ہانے کے چکر میں وقت ضائع کرنے کی بجائے روزانہ کا کام ایمانداری اور خلومی نیت سے کریں۔ اگر آج کا کام بہتر طور پر نہیں کیا گیا تو یہ آنے والے کل کے لیے پریشانی کا سبب ہو گا۔ ذہن تشنین کر لیں کہ کل کیا کرنا ہے۔ اگر آپ جو کچھ کر سکتے تھے وہ آپ نے پوری محنت اور دل جھی سے کر لیا ہے تو نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔ اگر ہم اپنی پریشانیوں کا حل نہیں ڈھونڈ سکتے تو ہمیں اللہ سے ان کے حل کے پارے میں رجوع کرنا چاہیے۔ جو لوگ اپنا آج کا کام محنت اور دل جھی سے کر کے اللہ سے مدد مانگتے ہیں، اللہ ان کی ضرور مدد کرتا ہے اور ان کو کامیابی سے نوازتا ہے اور ان کے گذرے کام ہاتا ہے۔

### iii- روزانہ کا پروگرام:

روزانہ کا پروگرام ہا کر اور اس کے مطابق عمل کر کے آپ اپنے بہت سارے مسائل پر قابو پاسکتے ہیں۔ صحیح اٹھتے ہی فیصلہ کر لیں کہ کون سے کام زیادہ ضروری ہیں اور ان کو کرنے کے لیے ایک حکمتی عملی ہنالیں اور اس کے مطابق عمل کریں۔ حقیقتاً ہر آدمی اپنا خود معانع ہوتا ہے۔ وہ مسئلے کی تشخیص بھی خود کرتا ہے اور اس کا علاج بھی اسی کے پاس ہوتا ہے۔ اپنے مسائل کو جانئے، پر کئے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کریں۔

روزانہ دن کا آغاز اپنے جذبات اور احساسات کا اندازہ لگا کر کریں۔ محبت یا نفرت، خوش یا غمی ہو، غصہ یا نزی، ان تمام جذبات کی وجہ کا پتہ لگانے کی کوشش کریں اور جب آپ اصل وجہ سمجھ جائیں تو یہ کھون لگائیں کہ آپ نے ایسا رو عمل کیوں محض

کیا اور ایسا کیوں گھر ہوا۔ اگر تو یہ سرشاری، محبت اور خوشی کا جذبہ ہے تو اس سے لف اندوز ہوں۔ اگر طبیعت میں خصہ نظرت یا ہے جنی ہو تو اسے محبت، خوشی اور سرشاری کے جذبات میں بدلتے کی کوشش کریں۔

### vii- محبت اور خوشی :

اپنے ذہن میں خوشی اور محبت کے جذبات کو چکھ دیں۔ ہر چیز کے فہم پہلو کو لیں۔ خواہداہ پر بیشان ہونا چھوڑ دیں۔ محبت اور خوشی کے بغیر زندگی کا مزہ نہیں۔ اپنے خاندان اور اردو گرد کے لوگوں کے ساتھ خوش اخلاقی اور محبت سے پیش آئیں اور ہر ایک کے جذبات کا خیال رکھیں۔ اگر آپ دوسروں کے جذبات کا خیال رکھیں گے تو وہ بھی آپ کا احترام کریں گے اور یوں آپ ایک اچھی زندگی گزار سکیں گے۔ سلسلی پر لئے والے تمروں کے بر عکس آپس میں ایک دوسرے کے لیے پیار، محبت اور خوشی کے جذبات کا انہمار آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اکسیر کا کام کرتا ہے۔

### viii- ڈائری کا استعمال:

اپنے روزانہ کے معمولات کا پوگرام بنائیں۔ معمولات کے ساتھ ساتھ ایک ڈائری میں روزانہ کے جذبات اور ان کی شدت کو کم یا زیادہ کرنے والے حناصر کا بھی ریکارڈ رکھیں اور اس کے بعد اپنی ڈائری کا بغور مطالعہ کریں اور منانج کا تجویز کریں اور پھر ایسے تمام حناصر سے پہنچ کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ کے جذبات میں اشتغال آتا ہو یا وہ آپ کو بے سکون کرتے ہوں۔ مستقبل کے لیے حالات کے مطابق مکمل دلجمی، محنت اور خوشی دلی سے تیاری کریں۔ زندگی کے ہر لمحے سے لف اٹھائیں۔ بھرپور اور دلچسپ زندگی گزارنے کی کوشش کریں۔ پہنچ کو پہلا مقام دیں اور یہ ذہن نشین رکھیں کہ خلوٰہ نیت اور محنت سے شروع کیے گئے ہر کام میں اللہ کی مد شامل حال ہوتی ہے۔ روزانہ کے معمولات میں سوچل میدبا کا تھوڑی درجے کے لیے

ثبت استعمال شامل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

vii- بہت سی دلچسپیاں اکٹھی کریں:

میں ان تقریباً لاکوں اور لاکیوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ حتیٰ الامکان اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ فیں سبک یا سلسلی ہنانے کے چکر میں وقت ضائع کرنے کی وجایے روزانہ کی پڑھائی کے علاوہ مکمل کود اور غیر نصابی سرگرمیوں میں بھرپور طریقے سے حصے لیں۔ اس سے نہ صرف آپ جسمانی طور پر صحبت مندر ہیں گے بلکہ ذہنی طور پر بھی تزویزات اور خوش و خرم رہ سکتیں گے۔ اس کے علاوہ فارغ اوقات میں کوئی نہ کوئی مشغله ضرور اپنائیں ہلاکتاپوں کا مطالعہ، با غبانی، لکھ اکٹھے کرنا یا کسی ضرورت مدد کے کام آنا وغیرہ۔

آپ کو اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ جس نے آپ کو ایک خاص الہام تختیں بنا کر بھجا ہے اور آپ کو بہترین صلاحیتوں سے نوازا ہے کیونکہ آپ ایک خاص مقصد کے لیے اس دنیا میں بیسیجے گئے ہیں۔ اپنی ذات کو بچانیں اور اسے بہتر ہنانے کی کوشش کریں۔ آپ محنت کر کے اپنی منزل مقصود پر پہنچ جائیں گے تو ہر کوئی آپ کو Like کرے گا اور آپ کی کامیابی کے تذکرے Comments ہر جگہ ہو گئے نہ کہ آپ کی سلسلی پر عارضی اور جلدی ثبت ہونے والے Comments اور Likes کی طرح۔





## نو بالغ لڑکے کا مرد بننا



شُن ایج ٹرکوں کے مخلوط  
انقلابی تحریکی  
سکلے خواب  
احلام کے متعلق فرضی کہانیاں  
ئُمی عادیں  
ئُمی عادتوں سے چھکارا  
وہنی تصادم  
جسیں مخالف کی طرف کشش



## ٹین ایج لڑکوں کے خطوط

اگر ہر زی زہان میں Teenage Tinglings شائع ہوئی تو کچھ عرصے بعد بہت سے ٹین ایج بچوں کے مخطوط آئے جن میں کتاب کی تحریف کی گئی۔ بچوں کے والدین اور خصوصی طور پر ماں نے اسے بہت پسند کیا۔ سکول اور کالج کے اساتذہ نے اسے ٹین ایج لڑکے لڑکوں کے لیے رہنمای کتاب قرار دیا۔ میرے محترم استاد پروفسر ڈاکٹر انھار احمد، جن کا گذشتہ دنوں انتقال ہوا، نے حکومت پر زور دیا کہ اس کتاب کو نصاب کا حصہ بنایا جائے۔ اس کے علاوہ گذشتہ کئی سالوں سے کثیر میلے کیتر سوسائٹی ہپھاٹ میں ٹین ایج لڑکے اور لڑکیاں رہنمائی اور مشورے کے لیے آتے ہیں۔ اسی عاظمی میں لکھے گئے ٹین ایج لڑکوں کے کچھ مخطوط میں سے چند اقتباسات دیئے جا رہے ہیں تاکہ اندازہ ہو جائے کہ اس نازک دور میں ٹین ایج کے ہمارے میں نیادی معلومات مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ہونے کے سبب مقصود لڑکے کتنی جلدی عدم احتیاط، جسمانی و ذہنی کمزوری کے ساتھ بے راہ روی کا فکار ہو کر اپنی فحیثیت کو سخّ کر کے اپنا احتیاط کھو بیٹھتے ہے۔ ”بچپن، بُوکپن اور بھولپن“ میں ان مخطوط میں بیان کیے گئے تمام مسائل کی نہ صرف نشانہ ہی کی گئی ہے بلکہ ان کے حل کے لیے ہائل عمل تجوادی بھی بیان کی گئی ہیں جن پر عمل کر کے جذباتی موجز رکی اس عمر میں ٹین ایج لڑکے کامیاب اور پہ احتیاط زدگی گزار سکتے ہیں۔

- 1 - میری عمر 19 سال ہے۔ میں 14 سال کی عمر میں ایک بڑی عمر کے لڑکے کی صحبت میں رہ کر رہے کاموں میں پڑ گیا۔ ان غلط کاموں کی وجہ سے

میری اپنی شخصیت سخن ہو کر رہ گئی ہے۔ مجھے ہر وقت ہرے برے خیالات آتے رہتے ہیں۔ کسی سے بات نہیں کر سکتا۔ پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔ شرمدگی اور ندامت کے احساس نے مجھے گمراہ ہوا ہے۔ ہر وقت چکر آتے رہتے ہیں۔ مجھے لگتا ہے میں کبھی ناریل زندگی نہیں گذار سکوں گا۔

-2

میں اپنے ماں باپ کا انکوتا پچھے ہوں۔ عمر 15 سال ہے۔ والدین مجھ سے شدید محبت کرتے ہیں۔ ہر معاملہ میں خیال رکھتے ہیں مگر اس کے ساتھ ساتھ مجھے اکیلا کہن جانے نہیں دیتے۔ میرا بھی دل کرتا ہے کہ سکول کے بعد میں دوستوں کے ساتھ باہر جاؤں، کھیلوں، سوشل تقریبات میں حص لوں لیکن میں ماں باپ کے سامنے اس کا انکھار نہیں کر سکتا۔ مچھلے دو تین ماہ سے میں عجیب خواب دیکھ رہا ہوں کہ میں خواب میں چاقو لے کر اپنے بوڑھے والدین پر حملہ کر رہا ہوں اور انہیں زخمی کر کے مگر سے بھاگ جاتا ہوں۔ صحیح المحتا ہوں تو والدین کو دیکھ کر شرمدہ ہو جاتا ہوں۔ خواب کی وجہ سے سارا دن پر بیٹاں رہتا ہوں۔

-3

میری دو بیٹیں ہیں اور میں اکیلا بھائی ہوں۔ میں اور میری چھوٹی بہن ایک انکش سکول میں O Level کر رہے ہیں۔ چھوٹی بہن مجھ سے پڑھائی میں بہت اچھی ہے لیکن میں مختی ہونے کے باوجود احتیان میں اچھی کارکردگی نہیں دکھاسکا۔ جس کی وجہ سے کلاس میں نیچر ز میرا مذاق اڑاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اپنی بہن سے پڑھ لیا کرو۔ اس پر اپنی بہن سے ناراض ہو جاتا ہوں اور کوشش کرتا ہوں کہ اس سے بات نہ کروں۔ اس بیٹیں کے باعث میرا پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔

-4

میں اسلام آباد میں ایک مدرسے میں پڑھتا ہوں آپ کی کتاب "مُنِ ایجع"

گائیڈ" کا مطالعہ کر کے میں نے چاہا کہ میں اپنی بیماری کے بارے میں آپ سے کچھ عرض کروں اور آپ سے رہنمائی حاصل کروں۔ اس سے پہلے میں نے کچھ جیموں سے بھی رابطہ کیا لیکن ان کا صرف نام ہی تھا اور جو لوگوں سے پہلے انشتنے کے لیے بیٹھے ہوئے ہیں۔ ان کی ادویات سے مجھے کچھ فرق نہ پڑا اس لیے میں آپ کو یہ خط لکھ رہا ہوں تاکہ آپ میری رہنمائی کریں۔ بُشی سے مجھے کچھ ایسے لاکوں کی سوسائٹی اور ماحول ملا جس کی وجہ سے میں نے خود اپنی جان پر قلم کیا اور میں اس بیماری کے بارے میں بہت پریشان ہوں۔ پڑھنے کو مجب نہیں کرتا اور روز بروز میری یہ پریشانی بڑھتی جا رہی ہے۔

آپ کی بُشی کتاب "میں اتنے گائیڈ" بلاشبہ موجودہ وقت اور آنے والے وقت کے لیے ایک عظیم راہنمہ ہے اور قوم پر ایک احسان عظیم ہے۔ گوکر میں میں اتنے کے بھائی کو کراس کر چکا ہوں مگر موجودہ 23 برس کی عمر میں میں اتنے کی کچھ باتیں زیر بحث لانے کی اجازت چاہوں گا کیوں کہ میرا بھائی تو میں کلاس میں اس دور سے گزر رہا ہے۔ بھائی کو اکثر بختم میں دو تین دفعہ احتلام کی فناخت رہتی ہے۔ زیادہ دفعہ احتلام ہونے کی وجہ سے وہ سر میں درد کے ساتھ اپنے آپ کو جسمانی طور پر تھکا تھکا سامنگوں کرتا ہے۔ میں بھی جب میں اتنے کے دور میں تھا تو بھی کیفیات میری بھی روتی تھیں۔ یعنی احتلام کی کثرت اور جسمانی تھکادث جبکہ آپ کی قابلی قدر رائے کے مطابق یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ مجھے یاد ہے کہ بعض دفعہ پریشان کے بعد سنید قدرے خارج ہوتے تھے جس کے باعث رفتہ حاجت کے بعد جسم تھکا تھکا محسوس ہوتا تھا اور آرام کرنا پڑتا تھا۔ غالباً اس کی وجہ قبض

ہوتی تھی اور ہوتی ہے بھی۔ ان فکایات کے پیش نظر میں نے بہت روپیے حکیموں کو دیا مگر آج بھی وہ کیفیات اور احتمام کی زیادتی کا فکار ہوں اور بھتے میں احتمام دو تین دفعہ ہو جائے تو گروں کے مقام پر درد اور ٹیس ہوتی رہتی ہے۔ میں بھی اکثر لڑکوں کی طرح میں ایسے میں خود لذتی کی عادت کا فکار رہا ہوں۔

-6 1994ء میں ابو کی وفات کے وقت میں F.Sc میں تھا۔ اس کے بعد میں وہی طور پر اپنے آپ کو کمزور محسوس کرنے لگا۔ Concentration کا مسئلہ آج تک حل نہیں ہوا جب کہ 2 سال سے میں بی کام کے بعد Job کر رہا ہوں مگر Confident نہیں ہوں۔ ہر وقت ایسا لگتا ہے کہ میں کسی سہارے کی تلاش میں ہوں، کسی سیحا کی تلاش میں۔ پہلے میں سوچتا تھا کہ میں وہم کرتا ہوں کہ میں دوسروں سے کم تر ہوں اگر کوئی بندہ سمجھا رہا ہو یا اہم بات کر رہا ہو تو میرے پلے کچھ نہیں پڑتا اور اس کی وجہ سے کافی شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

-7 اکثر اوقات میرا ذہن کی چیز کو Pick نہیں کرتا اور جب نہیں ہوتا ہوں تو دوسریں بازو میں ایک لہر سے آتی ہے، جس سے Alarm لگتا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے یا ہورہا ہے یا ہو چکا ہے۔ چھوٹے ہمالی کے ہارے میں ٹکر مندر رہتا ہوں کہ خدارا وہ اس مسئلے کا فکار نہ ہو۔ میرے ایک استاد سترم کہتے ہیں کہ خود لذتی اور کثرت احتمام کی وجہ سے ذہن کی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے انہوں نے بھی ایک دن مذاق میں مجھے ڈھیلا کہا۔ ہوئے پیشک دوائیاں استعمال کر رہا ہوں مگر کچھ فرق نہیں پڑ رہا۔

-8 ذہن میں ایک وقت میں زیادہ خیالات کا رش رہتا ہے۔ اکثر اوقات

Common sense کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ نماز کے وقت جماعت کرتے ہوئے ٹلاوات کروں تو بھول جاتا ہوں یا سورتوں کو گذرنہ کر دیتا ہوں۔ اس کی وجہ سے بہت شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے۔ توجہ بیشی رہتی ہے۔ اپنی بہن سے 4-5 دن سے ناراض ہوں۔ لڑکوں کے معاملے میں بہت حساس ہوں وغیرہ۔

9۔ من نے آپ کی شائع کی ہوئی کتاب پڑھنے کا شرف حاصل کیا، جو تینی طور پر بہت اچھی ثابت ہوئی۔ ڈاکٹر صاحب میں خود ایک تکلیف کا شکار ہوں۔ آپ میری بھی رہنمائی فرمائیں۔ میں تقریباً 12 سال کی عمر سے لے کر 20 سال کی عمر کے دوران یہ محسوس کر رہا ہوں کہ میری نانکیں کا پتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز رہتی ہے۔ ناغوں میں شدید دور رہتا ہے۔ میری نانکیں میرا وزن اٹھانے سے قادر ہیں۔ آپ براؤ مہربانی مجھے ایک بہتر حشم کی دوایتا میں تاکر میں ٹھیک ہو سکوں۔ میں خود ایک جامع مسجد کا خطیب ہوں۔ جب تقریر وغیرہ کرتا ہوں تو دل گھبراتا ہے۔ نانکیں کا ہنچنی ہیں۔ میں ہر روز ایک میل کا پیدل سفر بھی کرتا ہوں اور ورزش وغیرہ بھی کرتا ہوں مگر خود اعتمادی کا نقدان میرا جیچھا نہیں چھوڑتا۔

10۔ بعد سلام! امید ہے خیریت سے ہوں گے۔ آپ کی تصنیف "ٹین ایج گائیڈ" پڑھی۔ حالانکہ اب میرا نہیں ایج گزرے کافی وقت ہو چکا مگر کتاب میں نہایت اہم اور مفید باتیں پڑھیں اور علم میں اضافہ ہوا۔ کاش یہ کتاب میں اپنی نہیں ایج ٹین پڑھتا تو زیادہ مفید ہوتی لیکن دیرے سے صحیح یہ کتاب ہمارے معاشرے میں بہت ہی ضروری اور ہر گھر کے لیے لازمی حیثیت کے طور پر ابھر سکے گی۔ کوشش کی جائے کہ یہ کتاب زیادہ سے

زیادہ لوگوں تک ٹھنگ سکے تاکہ ہمارے معاشرے جہاں باپ بیٹے اور ماں بیٹی میں روز بروز فاسطے بڑستے جا رہے ہیں وہ کم ہو سکتیں اور جو باتیں ہم اپنے ماں باپ سے معلوم نہیں کر سکتے اور اس وجہ سے الجھن کا فکار رہتے ہیں، اپنے بچوں کو اس کا مطالعہ کرا کر ان کی پریشانی کو حل کر سکتے ہیں۔

11- میں نے آپ کی کتاب "میں اتنے گائیڈ" بہت دریے بعد پڑھی جبکہ مجھے پڑھنی چاہیے تھی وہ نامم یعنی میں اتنے وقت گزر گیا۔ اب میری عمر 20 سال ہے۔ میں جب بارہ سال کا تھا اور جھٹکی کلاس میں پڑھتا تھا میرا عربی کا پیغمبر ہو رہا تھا اور مجھے ایک سوال نہیں آ رہا تھا اور میں یہا پریشان ہوا اور سوچتے لگا تو میرا پیرا جسم گرم ہو گیا اور مجھے ایک مزہ سا آیا جو کبھی نہیں آیا تھا۔ یہ پہلا احتمال تھا۔

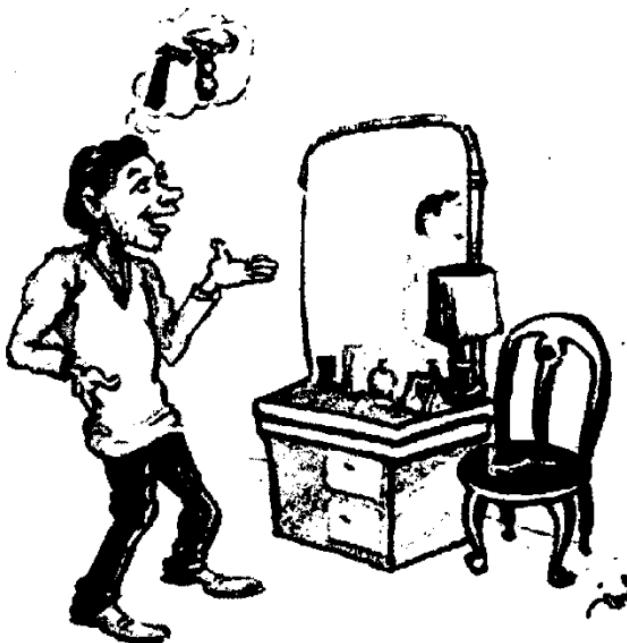
12- وہم کا کیا طریقہ ہے اس کو ختم کرنے کا طریقہ تماں میں؟ امتحان کے ذریعہ کی وجہ سے دم گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے بہت پریشانی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ تماں میں؟ ذرخوف والی کوئی بات سن لون، اس وجہ سے کچھ ہونے لگ جاتا ہے، زبردست گہراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ کیا یہ پریشانی کی وجہ سے ہے؟ پریشانی سے پہلے لمیک شاک تھا۔ یہ پریشانی مجھے زیادہ پریشان کرتی ہے (یہ ضرور تماں میں) اگر پریشانی ختم ہو جائے تو گہراہٹ والے اثرات ختم ہو جائیں گے؟

13- السلام علیکم! میں خیریت سے ہوں آپ کی خیریت مطلوب چاہتا ہوں۔ محترم میں نے آپ کی کتاب "میں اتنے گائیڈ" کا ہر لمحہ آزمایا ہے تاکہ برائیوں سے چھکا را ہو جائے۔ ایک لمبے نے مجھے تاہلی عمر میں برائی کی طرف راغب کیا تھا۔ محترم میں نے ہر وہ چیز چھوڑ دی جو اس لمبے نے

مجھے سکھائی تھی۔ اب میں پانچ وقت نماز پڑھنے کی کوشش کرتا ہوں اور اب داری بھی رکھی ہوئی ہے مگر ایک چیز عرصہ پانچ سال سے میری جان نہیں چھوڑ رہی۔ وہ یہ ہے کہ میں نے اپنے اوپر بہت ظلم کیا۔ میں بہت کمزور ہو گیا ہوں۔ احتلام کا یہ عالم ہے کہ چلتے پھرتے مجھے ہو جاتا تھا مگر اب میں گری میں سو جاؤں تو مجھے لازماً احتلام آتا ہے۔ میں اس بیماری کی وجہ سے سخت پریشان ہوں اور یہ بیماری مجھے دیک کی طرح چاٹ رہی ہے۔ نہ میں پڑھ سکتا ہوں نہ میں سکون سے سو سکتا ہوں اور نہ میں کوئی کام کر سکتا ہوں کیونکہ میں بہت کمزور ہو چکا ہوں۔ ذہن بالکل کام کرنا چھوڑ گیا ہے۔ جب میں پڑھنے بیٹھتا ہوں تو مجھ سے پڑھنا نہیں جاتا۔ میں تقریباً پانچ سال سے اس چیز کا علاج کرو رہا ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑ رہا۔ میں اب بھی وہیں پڑھوں جہاں آخر سال پہلے تھا۔ الٹا مزید کمزور ہو گیا ہوں اور پانچ سال علاج کے دوران میں تقریباً آخر دس لاکھ روپے لگا چکا ہوں۔

-14-  
السلام عليكم اکل! میں نے آپ کی کتاب پڑھی۔ میں دو سال سے خود لذتی کی لات میں جلا ہوں۔ مجھے بتائیں کہ اس کے کیا کیا نقصان ہیں۔ کیا یہ کام گناہ ہے کہ نہیں؟ اس سے کون کی بیماریاں ہوتی ہیں؟ کیا اس سے واقعی قدڑک جاتا ہے اور بڑھتا نہیں؟ اکل میں چاہتا ہوں کہ میرا قدر 6 فٹ ہو جائے۔ اکل میرے کمی دوست اس کام کو کرتے ہیں لیکن ان کا تد 6 فٹ سے بھی زیادہ ہے۔ اکل میں ایک نیک اور شریف لڑکا جتنا چاہتا ہوں اور اللہ سے بھی بھی دل سے توبہ کرنا چاہتا ہوں لیکن میری یہ عادت جاتی ہی نہیں۔ اب تو مجھے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتے ہوئے بھی شرم آتی

ہے۔ کیا میری معافی ہوگی بھی کہ فہیں؟ اس کی وجہ سے اپنے آپ کو گناہگار سمجھتا ہوں۔ کیا انکل میں اس عادت سے ٹھیک جاؤں گا؟ میری عمر 14 سال ہے اور قد 5.7% ہے اور وزن 49 کلو ہے۔ Dr. Uncle Please Tell Me کہ میں اس سے کیسے بچوں؟ کیا میری شادی ہو جائے گی یا شرمندگی اٹھانا پڑے گی؟ ہر روز تین نئی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ بچپنے دنوں تو نفسیاتی اثر کا ٹھکار ہو گیا تھا۔ Dr. Uncle please please please کہ میں کیا کروں؟ ہاتھ تو بہت ہیں آپ سے کرنے والی لیکن ہائم تھوڑا ہے۔ اچھا، انکل خدا حافظ۔



## انقلابی تبدیلی

زندگی کا کامیاب اور خوش گوار سفر مزے سے روای دواں تھا۔ سب اسے چاہتے تھے وہ اجھے نبڑوں میں پاس ہو رہا تھا لیکن مچھلے چند مہینوں سے اپنی تیرھوں ساگرہ منانے کے بعد جسم میں نامنوس حرم کی تبدیلیاں آئی شروع ہو گئیں۔ آواز میں بھی ہماری پہن آگئی۔ اگرچہ وہ اپنے چہرے اور مخصوص جگہ پر بالوں کے اچانک نمودار ہونے سے تھوڑا ابہت پریشان ضرور ہوا تھا لیکن اس کے ساتھ ساتھ شیو کرنے کے تصور یا بڑے مردوں کی طرح داڑھی رکھنے کے خیال سے اسے خوشی بھی عروس

ہوتی تھی۔

دل میں ایک عجیب سی خواہش جنم لے پھی تھی۔ عجیب حجم کے خیالات اس پر وارد ہو رہے تھے اور پھرلے کچھ دنوں سے سوتے میں جذبات کو برداشت کرنے والے خواب نظر آتے تھے جن سے کبھی کھمار بہتر بھی گیلا ہو جاتا۔ یہ خواب بھی پریشانی کا باعث بنتے تھے کیونکہ صبح اٹھ کر عجیب سی پیشانی اور پریشانی کا احساس ہوتا۔ کچھ عمر اور پہلا تجربہ۔ کہیں میں نے کچھ قلات تو نہیں کر دیا؟ میری سوچ میں اتنی پراگندہ کیوں ہو گئی ہیں؟ کہیں میں گناہ گار تو نہیں ہو رہا؟

یہ سب کیا ہے؟ \*

کیا یہ بلوغت کا آغاز ہے؟ \*

نوجوانی کا اضطراب کیا ہوتا ہے؟ \*

بُکپن سے مرد پن کی طرف تبدیلی کا سفر کیسے شروع ہوتا ہے؟ جسم اور قدرت نوجوانی کے اس عجیب مظہر سے کیسے بُتھی ہے؟ اور سب سے بڑھ کر اس صورت حال کا کامیابی سے کیسے سامنا کیا جاسکا ہے؟ ان تمام باتوں کو ذرا تفصیل کے ساتھ بیان کرنے کے لیے اور زندگی کے اس نازک موڑ پر جوانی میں قدم رکھنے والے تو عمر لاؤکوں کی تربیت اور آگاہی کے لیے کتاب کا یہ حصہ لکھا گیا ہے۔

**بلوغت کا آغاز:**

مندرجہ بالا تمام طیارات بلوغت کے آغاز کو ظاہر کرتی ہیں۔ بلوغت کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب جنسی ہارمون Testosterone پیدا ہونا شروع ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں ایک مکمل تبدیلی جنم لتی ہے اور دوسری بیوادی جنسی خصوصیات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں، جن میں آواز کا بھاری ہونا چہرے اور نر نر ناف بالوں کا

اگنا اور سوتے میں بستر گیلا ہونا وغیرہ شامل ہیں۔

### مردانہ ہارمون کے متعلق حقائق:

ایک مردانہ ہارمون **Testosterone** ہے۔ جسم میں اس کے پیدا ہوتے ہی جسم میں انقلابی تبدیلیاں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ سیدھے سادے نوجوان میں عجیب طرح کے ناماؤں احساسات، آگے بڑھنے اور سب کو زیور کرنے کی اینگ پیدا کر دیتے ہیں۔ ہر وقت دل پھلتا رہتا ہے اور کچھ نہ کچھ نیا کرنے کو دل کرتا ہے۔ نوجوان لڑکے ہذہباتی پھل کی وجہ سے کسی کو خاطر میں نہیں لاتے اور ہر وقت جھپٹنے، پلٹنے اور پھر جھپٹنے کا بہانہ ڈھونڈتے ہیں۔ اس ہارمون کا پیدا ہونا ہر وقت یکساں نہیں رہتا۔ یہ وقتاً فوتاً گھٹتا پڑھتا رہتا ہے۔ عام طور پر بلوغت کے آغاز میں اس کی پیداوار شروع ہوتی ہے، جو بلوغت کے دور میں اوپنجے کیانے پر ہوتی ہے۔ چالیس سال کی عمر تک ان ہارمون کی مقدار خاصی زیادہ رہتی ہے اور بڑھاپے میں اس کی پیداوار کم ہونا شرع ہو جاتی ہے لیکن اس کی پیداوار کے گھنٹے بڑھنے کی رفتار مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔ کچھ عناصر مثلاً خوراک میں کمی تباہ اور بیماری اس کی پیداوار کو کم کر سکتے ہیں۔

اس ہارمون کی پیداوار کے آغاز سے بہت سی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں جو کہ لڑکوں میں انقلابی تبدیلیوں کا باعث بنتی ہیں۔ جس سے ایک لڑکا لڑکپن سے مردانہ روپ کی طرف سفر شروع کرتا ہے۔ چونکہ یہ ہارمون سارے جسمانی نظام میں سراہت کر جاتا ہے اس لیے اس کے بہت نمایاں اور دور رس اثرات ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ درج ذیل ہیں۔

-1 سب سے پہلے افزائش کے اعضا نئی بڑھوڑی کا ثبوت دینا شروع کرتے ہیں۔ عضو تناسل کچھ حد تک بڑا ہو جاتا ہے۔ بہت سے نوجوان اس تبدیلی

پر قدرے حیران ہوتے ہیں اور کچھ اپنے نزدیکی لوگوں سے اس بارے میں پوچھتے ہیں لیکن ان کی راہنمائی کے لیے کوئی نہیں ہوتا۔ اس دوران فلاظ قسم کے مشورے بہت برا اثر چھوڑتے ہیں۔

-2 مردانہ ہارمون کے زیر اثر تمام اعضا عموماً اور جنسی اعضا خصوصاً پڑھنا شروع ہوتے ہیں۔ عضو تناول میں بھی بڑھوڑی ہوتی ہے اور اس کے اروگروکی جلد (scrotum) بھی موٹی اور کمر دری ہو جاتی ہے۔

-3 جنسی خصوصیات واضح ہونا شروع ہوتے ہیں۔ جسم کے مخصوص حصوں میں بال آگنا شروع ہوتے ہیں۔ چہرے پر بال نمایاں ہو جاتے ہیں اور اپنے بڑے بھائی یا باپ کی طرح شبو کرنے یا داڑھی رکھنے کے خیال سے خوش محسوس ہوتی ہے۔ سب نوجوان اس شور سے اتنے سرشار ہوتے ہیں کہ بلوغت کے آنے سے قبل یعنی وہ بلیڈ کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ بغلوں، چھاتی اور زیرِ ناف بال نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

-4 بالوں کی بڑھوڑی کے ساتھ میں اتنے پھوٹ کی آواز کچھ حد تک کمر دری اور بھاری ہو جاتی ہے۔ لیکن ایک یا دو سال کے اندر یہ گہری، واضح، پاٹ دار اور خوب نگوار آواز میں بدل جاتی ہے۔

-5 جسم کے پٹوں میں زیادہ قوت اور مردانہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ حیران کن جنسی ہارمون Testosterone جسم کے پٹوں کو طاقت اور مضبوط بنانے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ میں اتنے لڑکوں کو اپنے مسل (پٹے) بنانے اور دکھانے کا خط ہو جاتا ہے۔

-6 ان تمام تبدیلوں کے ساتھ، افراش کے مردانہ خلیے، جنہیں مادہ تولید یا سperm (sperms) کہا جاتا ہے پیدا ہونا شروع ہوتے ہیں۔ چلتے چلتے یہ اس نظام میں راستہ بناتے ہیں جہاں مادہ تولید اکٹھا ہوتا ہے۔



## گیلے خواب

وہ جلدی سو گیا اور گھری نیند کی متی میں ڈوب گیا لیکن آدمی رات کے دوران اس نے ایک محب خواب دیکھا۔ خواب میں طرح طرح کے خیالات اور جذبات الہام کر آئے۔ کچھ دریے میں غیر معمولی بات رومنا ہو گئی۔ اس میں جذبے کی ایک لئی لہر تھی جس کا اسے پہلے تجربہ نہ ہوا تھا۔ جب وہ صبح الخاتم بے چینی، تھناوٹ کے ساتھ کچھ پر پیشانی اور پیشانی اور عدامت محصول ہو رہی تھی۔ بلوغت میں قدم رکھتے ہی نہیں ایک لڑکوں کو نت نتی جسمانی، ہنی اور نفیسیاتی تہذیبوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ یہ ساری تہذیبوں ایک دم ظہور پذیر ہونا شروع ہوتی ہیں اس لیے

قدرتی طور پر نوجوان ٹوکے ان سے گمرا جاتے ہیں اور بعض اوقات نادان دوستوں کے مشوروں میں آ کر اپنے آپ کو خراب کر لیتے ہیں۔

گلے خواب بھی ان تہذیبوں میں سے ایک ہیں۔ ہر نوجوان بلوغت کے دوران گلے خوابوں کے تجربے سے روشناس ہوتا ہے۔ جادوئی ہارمون، جسے جنسی ہارمون یا Testosterone کہتے ہیں، کی پیداوار کے ساتھ، مرد کے افزائش نسل کے خلے بھی پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ نطفے کی تصلیاں (seminal vesicles) مادہ تولید کے غلیوں (sperms) سے بھر جاتی ہیں جو کہ مردانہ شہوت کا پاکتہ بھتی ہیں اور اس سے جنسی نظام بھی حرکت میں آ جاتا ہے۔ یہاں قدرت اپنا کھیل دکھاتی ہے۔ اصل میں نطفہ کی تصلیاں جب مادہ تولید کے غلیوں سے بھر جاتی ہیں تو ان کا خارج ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کی پیداوار تو اب مستقل جاری رہے گی۔ اسی وجہ سے اس مرحلے پر نوجوان عجیب قسم کے شہوت بھرے خواب دیکھتے ہیں۔ ان خوابوں میں عروج اس نقطے پر آ جاتا ہے جہاں مادہ تولید افزائش کے جڑوں میں کے ساتھ تیزی سے خارج ہوتا ہے جسے عام طور پر منی کہا جاتا ہے۔

در اصل جوش کے نقطہ عروج پر تولید سے بھری ہوئی تصلیاں ایک ساتھ سڑک جاتی ہیں اور مادہ جنسی نظام سے مثانہ کی نالی کے راستے لگتا ہے اور یہ حضور تعالیٰ کے راستے خارج ہوتا ہے، جسے عرفِ عام میں احتلام آن یا بستر گیلا ہونا کہتے ہیں۔



## احلام کے متعلق فرضی کہانیاں

یہی وہ گلیے خواب ہیں جن کا توازن لٹکے بلوفت کے آغاز میں سامنا کرتے ہیں۔ احلام یا ثبوت کا اخراج ایک سفید گاڑھے مائیخ کی صورت میں ہوتا ہے۔ کچھ اخراج اس وقت بھی ہوتا ہے جب آپ گندے جنسی خیالات کے بارے میں سوچتے یا ہمہ پیٹاپ کرنے کے بعد۔ بہت سے فرضی قسمے قدرت کے اس نظام کے ساتھ جوئے ہوئے ہیں۔ جگہ جگہ نام نہاد ہیئت کیکھ نظر آتے ہیں جو اشتہار ہازی سے خوف پیدا کر کے توازن بچوں کو پریشان کرتے ہیں اور گمراہی کی طرف لے جاتے ہیں۔ ایسے اشتہارات ہر جگہ نظر آتے ہیں خلا

احلام کا آنا خطرناک ہے!  
 اس سے صحت برپا دہو جاتی ہے!  
 یہ ازدواجی زندگی کو تباہ کر دیتا ہے!  
 ہمارے پاس ایک جادوی دوائی ہے جو احلام پر قابو پا سکتی ہے!  
 یونہانی کلینک میں آپ کے تمام مسائل کا حل ہے!  
 یہ اشتہارات تو بالغ لڑکوں کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں اور یوں وہ نام نہاد  
 حکیموں کی دوائیاں استعمال کرنی شروع کر دیتے ہیں جو کہ نہ صرف پیسے کا ضیاء ہے  
 بلکہ اسکی دوائیں مستقل طور پر بے اثرات پیدا کرتی ہیں۔ نام نہاد حکیم اور جعلی  
 عامل نوجوان لڑکوں کو اسکی نام نہاد دوائیں اور کھٹھٹھا کر دیتے ہیں جن سے گردوں  
 اور جگر کی خرابی ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

اس طرح کچھ نوجوان دوسرے مرطے کی جنسی خصوصیات کے ظاہر ہونے  
 میں تاخت سے پریشان ہوتے ہیں جیسا کہ جسم کے خصوصی حصوں پر بالوں کا آگنا اور  
 عضو تناول کا سائز۔ اکثر ٹین اتنے لڑکے اس بات سے پریشان رہتے ہیں کہ ان  
 کے عضو کا سائز چھوٹا ہے۔ اس کا موازنہ وہ دوسرے دوستوں سے کرتے ہیں۔ اس  
 بات کا بڑی عمر کے لڑکے قائدہ اٹھاتے ہیں اور یوں جنسی پسلوکی کا آغاز ہو جاتا  
 ہے۔ بلوغت کا آغاز کرنے والے تو بالغ لڑکوں کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات کارآمد  
 ثابت ہو سکتی ہیں:

- 1 احالم آنا ایک ناصل اور قدرتی طریقہ کار ہے۔ اس میں کسی جسم کی خرابی کی  
 بات نہیں۔ اس لیے خاتوناں کی شرمداری یا احساسِ جسم کے ہمارہ نہ ہوں۔
- 2 اکثر نوجوان لڑکے احالم یا گلے خواہیں سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس  
 کے ساتھ ساتھ بعض لڑکے ذرا جلدی یا دیر سے احالم آنے کی وجہ سے

بھی پریشان ہو کر جملی ہیئت کلپنکوں کا رخ کرتے ہیں۔ کسی فوہائے بچوں نے مجھ سے رابطہ کیا کہ وہ اس وجہ سے پریشان ہیں کہ انہیں ہر دوسرے تیرے دن اختلام ہو جاتا ہے۔ چند مخلوط ایسے بھی آئے جن میں لکھا کیا تھا کہ وہ اس وجہ سے پریشان ہیں کہ انہیں کبھی کھار اختلام ہوتا ہے۔ ان دنوں کو پریشان ہونے کی قضا کوئی ضرورت نہیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ بعض لوگوں میں مردانہ جنسی خصوصیات ذرا جلدی شروع ہو جاتی ہیں اور بعض میں تاخیر سے مگر اس کا دارودہار جادوئی مردانہ ہارمون کے اخراج پر ہوتا ہے۔ اس لیے یہ مختلف لوگوں میں مختلف انداز سے ظاہر رہتی ہیں۔ ایسا ہی گلے خوابوں میں ہوتا ہے۔ جلدی جلدی گلے خوابوں کا آنا یا درجے سے آنا بالکل ناصل بات ہے مگر اس کا دارودہار بھی بہت سے عناصر پر ہے۔ جن میں ایسی خواراک، ایسی صحت، وقت پر آرام وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ جو لوگ کے شہوانی یا رومانوی اور جنسی باتوں کے بارے میں زیادہ سوچیں جنسی لڑپچر پر جیسیں اور قلمیں دیکھیں تو لازماً ان میں مردانہ ہارمون زیادہ پیدا ہوگا اور یوں مردانہ شہوانی اور جنسی خیالات کے زیر اثر گلے خواب بھی بکثرت آئیں گے۔ مگر ایک بات یاد رہے کہ گلے خواب تصورے آئیں یا زیادہ یہ صحت کو کوئی تقصیان نہیں کہنچتا۔ ان کا آپ کی صحت کے اچھا یا بہا ہونے سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ نظام بھی بالکل عینہ ہے۔ جو کوئی آپ کو کہے کہ اختلام کے ذریعے خون سے زیادہ جنسی مواد آپ کے جسم سے لکھا ہے وہ بالکل للاکھتا ہے۔ اس کی کوئی سامنی بنیاد نہیں، اس لیے قضا پریشان نہ ہوں۔

3۔ قدرت کے اس طریقہ کار میں دوائیوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔

ایسے دوستوں سے بچیں جو آپ کو یہاںی ہیئت کیلئے یا کسی جسم کے پاس  
جانے کا مشورہ دیں۔ احتلام زیادہ آنا یا کم آنا آپ کے جسمانی حقام میں  
کسی حرم کی خرابی کی علامت نہیں۔ اس لیے کسی حرم کے طلاق کی بھی بالکل  
ضرورت نہیں۔

بلوغت کے آغاز میں چونکہ آپ جسی ہارمون کے نزدیک ہوتے ہیں، اگر  
کبھی کبھار آپ کو شہوانی، رومانوی، جسی خیالات اور گیلے خواب پر پیشان  
کریں تو آپ کو پر پیشان ہونے یا شرمندگی کا احساس کرنے کی ضرورت  
نہیں۔ بلوغت کے آغاز میں ایسے چذبات کا آزاداً ایک قدرتی اور ناصل اہر  
ہے۔ اس بات کا سامنا تقریباً تمام لڑکوں کو کرنا پڑتا ہے۔ کسی لڑکے میں  
چذبات کی شدت زیادہ ہوتی ہے اور کسی میں کم۔

مردانہ جسی خصوصیات کا تاخیر سے ظاہر ہونا جن میں مارٹی آؤ جسم کے  
خصوصی حصوں پر بال آنا اور اپنے صفت و قابل کی لمبائی وغیرہ کے پارے  
میں پر پیشان ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ ان خصوصیات کا تمودار ہونا  
ایک سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ اگر آپ میں یہ خصوصیات  
جلدی یا تاخیر سے ظاہر ہوئی ہیں تو اس پارے میں چھوٹا پر پیشان نہ  
ہوں کیونکہ وقت کے ساتھ ہر چیز اپنے معمول پر آ جاتی ہے۔ مختلف سے  
یہ بات ثابت ہو سکتی ہے کہ کچھ تین ایج لڑکوں میں جسی جاذبی ہارمون کا  
اخراج انس پاہیں سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ اس لیے تاخیر سے  
احتلام آنے کی صورت میں ذرا پر پیشان نہ ہوں۔

اگر مردانہ جسی خصوصیات بلوغت کے آخر میں بھی شروع نہ ہوں تو کسی  
اجتنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

8۔ مسلمان بچوں کے لیے ایک بات ذہن لشکن رکھنا ضروری ہے کہ جب احیام کے دوران یا مہاشرت میں یا پھر معنوی طریقے سے منی کا اخراج ہوتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ اسلامی اصولوں کے مطابق حسل کیا جائے۔

حسل کے مندرجہ ذیل فرائض ہیں:

منہ بھر کر کلی کرنا۔ \*

ناک میں پانی اس طرح ڈالنا کہ ناک کی ہڈی تک چلا جائے۔ \*

سارے جسم پر پانی بھانا۔ \*



## مُبُرَّعِی عادتیں

ایک خوش ٹھکل نو باخن طالب علم جو کہ تیرہ سال کا تھا چند ملنوں سے کچھ پریشان نظر آ رہا تھا۔ وہ اپنا سبق اچھی طرح سے یاد نہیں کر پا رہا تھا۔ حتیٰ کہ اس کا پتھر بھی یہ سمجھنے سے قاصر تھا کہ اسے اچا بھک کیا ہو گیا ہے؟ بالآخر یہ اکشاف ہوا کہ ایک نوجوان طالب علم ہمہ اس کے اروگرد متذلاتاً نظر آتا تھا۔ وہ دلوں ایک ہی کمرے میں رہ رہے تھے جو کہ ٹپا کے قیام کے لیے بنائے گئے تھے۔ ایک دن دلوں غائب ہو گئے۔ گمراہ کے تمام افراد بخت پریشان ہو گئے۔ چندہ دنوں کے بعد ان کا سراغ لاہور کے ایک ہوٹل میں ملا۔ پیچے نے اپنی تمام کہانی بیان کر دی۔

\* نو باخن پیچے کو کیا مسئلہ درپیش تھا؟ \*

- \* وہ اپنے سے بڑے طالب علم کے زیرِ علم کیسے آگیا؟
- \* وہ سکول سے کیوں بھاگے؟
- \* وہ اچانک ایک برا طالب علم کیسے بن گیا؟

یہ وہ مسائل ہیں جن کا سامنا نو عمر پرچے اپنے زمانہ بلوغت کے آغاز میں کرتے ہیں جب ان کی رہنمائی کرنے والا تو کوئی نہیں ہوتا لیکن بازار پیدا کرنے والے بہت سے ہوتے ہیں۔ بلوغت کے ہنسی ہار مون جیسے جیسے جسم کے نظام میں سراہت کرتے ہیں توں توں ایک نوجوان کا جسم زیادہ مستحد اور چست ہو جاتا ہے۔ گیلے خوابوں کی وجہانی متیاں حقیقت کا روپ دھار لئی ہیں۔ نوجوان محبت کی متنی میں گم ہو کر اور بھرپور جنسی ارادوں میں کھو کر اپنے خوابوں اور جنسی خیالات کو تقویت دیتے ہیں۔

آگاہی اور علم کے اس دور میں ہر قلم اور ڈرامہ حورت اور مرد کے تعلقات کو اجاگر کرنا نظر آتا ہے۔ نوجوان اپنے آپ کو خافجس کے سامنے بہتر سے بہتر طور پر پیش کر کے تقویت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اپنے خواب آور وجودانی لمحوں کو دھرانے کی کوشش کرتے نظر آ رہے ہوتے ہیں۔

یہاں زیادہ عمر کے دوست مظہر پر آتے ہیں۔ وہ چھپلوں کو رام کرتے ہیں۔ اپنے تجربات کا نیچوڑان پر عیاں کرتے ہیں۔ کچھلی رات کے شہوانی تجربات دھرانے کا ذکر کرتے ہیں۔ چند خراب عادتیں جو اس طرح جنم لئی ہیں وہ درج ذیل ہیں:

### \* ہاتھ سے چیزیں چھاڑ \* فعل

بہت سی نیسیں جو حصہ تابعی سے آ کر ملتی ہیں اس کو چیزیں چھاڑ کرنے سے ان میں سختی اور اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ قدرت نے اس چیز کو اس طرح ہی تخلیق کیا

ہے تاکہ مباشرت کا عمل پایۂ سمجھیل کو پہنچ۔ اس میں خدا تعالیٰ نے ایک لذت آمیز سحر انگیزی رکھی ہے تاکہ ازدواجی زندگی کامیابی سے گزر سکے۔ معنوی جنسی فعل میں جب ان نسوں کوختی سے چھیڑا جاتا ہے تو یہ اکڑاؤ کا باعث بنتی ہیں اور اگر انہیں ہاتھ سے رگڑا جائے تو عضو تناسل میں سختی اور اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور آخر کار پر جوش عروج کے مقام پر منی خارج ہو جاتی ہے۔ اگر یہ عادت بہت پہلے شروع ہو جائے تو ایسے سائل کے پیدا ہونے کا سبب بن سکتی ہے جس سے شادی شدہ زندگی میں خلل پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

چھوٹے مصوم بچوں کو اگر بہتر طریقے سے نہ بتایا جائے تو وہ بہک جاتے ہیں اور دھوکہ کھا جاتے ہیں اور ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اس فعل کو انجام دینے کے دوسرا طریقہ بھی ہیں جن سے وہ زیادہ لطف انکو ز ہو کر لذت حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر جسمانی وابستگی کی طرف اشارہ ہوتا ہے جسے عام طور پر افلام بازی یا ہم جنس پرستی کہا جاتا ہے۔ جسے عام فہم انداز میں دو ہم جنس افراد کا جنسی و جسمانی طالب کہتے ہیں جو کہ بالکل غیر قدرتی، غیر اخلاقی، غیر ضروری، جسمانی طور پر جاہ کن، نفیا تی طور پر محروم کر دینے والا، جسمانی طور پر ضرر رسان اور مذہبی طور پر مانع ہے۔ آپ کی آسمانی کے لیے ہم آئندہ اس اصطلاح کو ”فعل“ کا نام دیں گے۔ یہ عمل یعنی ”فعل“ زیادہ تر ان جگہوں پر زیادہ پایا جاتا ہے جہاں چھوٹی اور بڑی عمر کے لوگوں کے ایک کرے میں یا سکلوں، مدرسوں اور کالجوں کے ہاتھیا یا مہمان خانوں میں اکٹھے رہتے ہوں اور ان خاندانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جہاں سماجی و مذہبی پابندیاں نہیں ہوتیں اور ہر کام کو جائز سمجھا جاتا ہے۔ اس کے واقعات نچلے طبقے میں احتائل کی کمی اور نامناسب تربیت کی وجہ سے بھی عام ہیں۔

## بنیادی وجہ:

اس فعل کی بنیادی وجہ اکثر اکسائی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ لوگ، سماج اور اور گرد کا ماحول اندر وہی عناصر ہیں جو ایک نو بالغ پچے کو اس صورت حال میں پہنچنے پر آمادہ کرتے ہیں۔ اگرچہ مغرب میں اس ”فعل“ کو کوئی گناہ نہیں سمجھتا لیکن اس کو قانونی تحدیث حاصل ہے وہ سمجھتے ہیں یا پھر ان کا دعویٰ ہے کہ وہ قدرتی طور پر اپنے ہم ایسے لوگوں (Gays) کا دلاغ اس طرح بنایا ہوتا ہے کہ وہ قدرتی طور پر اپنے ہم جن لوگوں کی طرف ملک ہوتے ہیں۔ ناممہارے اپنے ماحول کے تاثیر میں اس کی بنیادی وجہات متعینہ ذہل حاصل کے ساتھ منسوب کی جاسکتی ہیں:

-1 جن نو بالغ پہلوں کی مناسب نشوفنا اور دیکھ بھال نہیں کی جاتی، ان کے والدین کے پاس ان سے ہات کرنے کا وقت نہیں ہوتا، آپس میں ہمیشہ لڑتے جھوٹتے ہیں اور اپنے پہلوں کو کوستے رہتے ہیں۔ ایسے نو بالغ لڑکے جب اپنے سے بڑی مرکے لوگوں سے مغلتے ملتے ہیں تو اکثر ان کے بھکاؤے میں آ جاتے ہیں۔ بیار اور تھائی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے جو گھری والیں بیدا ہوتی ہے وہ بھیورا جنسی فعل میں بدلت جاتی ہے۔ جب ہمیں دفعہ کوئی اس تحریب سے لذت حاصل کرنا ہے تو اس لذت کی شناسائی اس کام کو دہرانے پر اکسائی ہے حتیٰ کہ وہ ایک عادت کی صورت اختیار کرتی ہے اور یہاں جنسی طور پر ایک دفعہ محروم ہو کر بار بار اس کا فائدہ ہوتا پڑتا ہے۔

-2 یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض کیسوں میں نوجوان مرد ملازم اس چیز کے ذمہ دار ہوتے ہیں جب وہ اپنے ماں کے پہلوں کو اس کام پر اکساتے ہیں۔ اخباری روپیوں کے مطابق اس قسم کے واقعات بعض اوقات المناک

- صورت حال اختیار کر لیتے ہیں جس میں وہ پکڑے جانے کے خوف سے چھوٹے بچوں کی زندگی ختم کر دیتے ہیں۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ گمراہ کے نوکروں خاص طور پر نوجوان طازموں پر کڑی نظر رکھی جائے۔
- 3
- نوکروں کی طرح بیوڑ بھی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ کچھ بڑے بیوڑ جو کہ اس براہی کا فکار ہوتے ہیں اپنے طلباء کو بہلاتے پھسلاتے ہیں جس سے محضم بچے ان اساتذہ کے جال میں پھنس جاتے ہیں۔
- 4
- چھوٹے بھت کش بچے جو ہولٹوں اور ریستوران میں کام کرتے ہیں اس "فلل" کا آسانی سے فکار ہو جاتے ہیں۔ ان بچوں کو صبح سے شام تک کام کرنا پڑتا ہے اور رات کو انہیں دوسرے کام کرنے والے بڑی عمر کے بڑکوں کے ساتھ ایک کمرے میں سونا پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے بڑی عمر کے بڑکے جو پہلے خود "فلل" کا فکار ہوئے ہوں وہ دوسرے چھوٹے بڑکوں کو اس "فلل" کو کرنے اور ہمارا سے دہرانے پر مجبور کرتے ہیں۔

### پیچیدے گیاں:

- 1 "فلل" کا عمل غیر فطری، غیر اخلاقی، غیر ضروری، نفیاتی طور پر "محضم" جسمانی طور پر گڑ بیڈا کرنے والا اور سب سے بڑھ کر مددی طور پر مانع ہے۔ سب جانتے ہیں کہ یہ قطعی طور پر غیر نظری اور غیر ضروری ہے۔ قرآن شریف میں ہمارا اس "فلل" کو حرام قرار دیا گیا ہے اور قرآن کریم کے مطابق "قوم لوڑ" پر اس کی وجہ سے عذاب آیا تھا۔
- 2 طبعی لحاظ سے "فلل" کا عمل جسم کے لیے خطرناک ہے۔ یہ ہار مٹلوں کے توازن کو بگاڑ دیتا ہے۔ ہم جنسوں سے مسلسل جنسی طاب پھنسی ہار مٹلوں کی پیدادار میں رکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ ان

جرؤوں کی پیداوار میں کمی کا باعث بھی بن سکتا ہے جن کی ازدواجی زندگی میں ضرورت ہوتی ہے، جو زندگی میں حقیقی لف لینے کا وقت ہوتا ہے۔ اس طرح کے قبیل فصل میں ملوث نوجوان جنسی مخالف میں کشش کھو بیٹھتے ہیں اور انہیں شادی شدہ زندگی بے کار شے لگتی ہے۔

-3

تمام جنسی بیماریاں یعنی آنکھ و سوزاک وغیرہ ایسے افراد میں عام پائی جاتی ہیں جو یہ فصل سرانجام دیتے ہیں۔ ایڈس (AIDS) جیسا خوفناک اور موذی مرش ہم جنس پرستی کے ہمارا لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ نفسیاتی طور پر دیکھا جائے تو یہ فصل شخصیت کو تباہ کر دیتا ہے اور چھوٹے نئے بچوں کی روحوں کو سماں کر دیتا ہے۔ چھوٹا بچہ اپنی پڑھائی میں لمحپی کھو دیتا ہے۔ وہ تمہائی پسند ہو جاتا ہے اور اپنے گرد و نواح میں لمحپی کھو دیتا ہے اور جسمانی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ اس فصل کے زبردستی ہمارے بیچے ہر وقت پیار نظر آتے ہیں۔ وہ کسی سے ملتا پسند نہیں کرتے اور جسمانی کمزوری کے علاج کے لیے یونانی ہیلتھ کلینیکوں کا رخ کرتے ہیں، جو ان کے پیار جسم کو اور زیادہ پیار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

### ضروری بات:

مسلمان بچوں کو ایک بات ذہن نشین ہونی چاہیے۔ جب مادہ سوتے وقت خارج ہو یا مبادرت کے وقت یا اسے چیزیں چھاؤ کے ذریعے سے معنوی طور پر خارج کیا جائے تو اسلامی اصولوں کے مطابق حسل کرنا لازمی ہوتا ہے۔ جس کی تفصیل پہلے بہان کی جا سکی ہے۔ ایک اور نکتہ بھی ہے کہ جب کوئی جنسی لذت کے ہارے میں سوچتا ہے یا وہ جانوروں کو اس فصل میں ملوث دیکھتا ہے یا پھر وہ کوئی جذبات برائیختہ کرنے والا مواد دیکھ رہا ہو یا پڑھ رہا ہو تو ایک دنافرطوبت

خارج ہوتی ہے جسے "عمری" کہتے ہیں۔ اس میں صنوقاصل میں تجھی تو ہوتی ہے لیکن کوئی جذباتی سننا ہٹ نہیں ہوتی۔ اس حتم کے اخراج کے بعد حسل کرنا لازم نہیں۔ اپنی نماز پڑھنے کے لیے آپ کو صرف اس سے کو صاف کرنے اور کپڑے کو دھونے کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد دھو کریں جس کا شریعی طریقہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔



## بری عادتوں سے چھکارا

سُن بلوغت بلاشبہ زندگی کا ایک حیثیں دور ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بہت دھاکہ خیز اور پُر جوش بھی ہوتا ہے۔ یہ سب اس جادو کی ہار مون کی انقلابی خصوصیات کی بدولت ہوتا ہے۔ جنسی ہار مون Testosterone کے خون میں سراہیت کرنے سے سوچوں میں ایک جنون اگیز شہوت بیدار ہوتی ہے جو کیلئے خواہوں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ ان اچانک دلوں اگیز تہذیبوں سے ہمارے نوبالغ نوجوان سنجیل نہیں پاتے۔ وہ کچھ حد تک پریشانی اور جنمختلاہث کا فکار ہو کر

ان شہوانی جذبات کے دھارے میں بہتے ہوئے ہری عادات کا فکار ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ چیز ہے کہ نشین رکھنی چاہیے کہ ایک "فضل" کو سرانجام دینا اور اس کے بارے میں سوچنا دو یا چند اور مختلف چیزیں ہیں۔ غیر ارادی خیالات و تصورات کو، جن کا تعلق جنسی خوابوں سے ہوتا ہے، انہیں غلط، قابل گرفت اور گناہ نہیں سمجھنا چاہیے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ ان احساسات اور خیالات کا تعلق جنسی ہارمون کے اخراج سے ہوتا ہے۔ اس لیے اس بارے میں سوچنے یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان خیالات اور احساسات کو اپنے اوپر حادی نہ ہونے دیا جائے۔ دوسرے یہ بات ہے کہ ان رکھیں کہ جب تک کسی اچھے یا بارے "فضل" کو والٹا کرنے لایا جائے اس وقت تک کرنے والا اس کے اچھے یا بارے تابع کا ذمہ دار نہیں ہوتا اور نہ ہی ان غیر ارادی سوچوں سے پریشان ہونا چاہیے جو کہ جنسی ہارمون کے اخراج کا پیش خیمه ہوتی ہیں۔ ذیل میں کچھ عملی طریقے بیان کیے گئے ہیں جو فوجوں کو ایک اچھی اور کامیاب زندگی کی طرف گامن کر سکتے ہیں اور وہ ان پر عمل کر کے ہری عادتوں سے آسانی سے چمکتا را پاسکتے ہیں۔

1- بلوفت کے آغاز پر جو جسمانی تہذیبیاں روتی ہوتی ہیں ان سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ یہ سب ایک فطری عمل کا نتیجہ ہیں جس سے آپ ایک لاابائی نوجوان لڑکے سے مکمل مرد کے قالب میں ڈھلنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

2- اپنی عمر سے پڑے لڑکوں سے ذاتی معاملات یعنی احتلام آنا اور شہوانی خواب آنے کے بارے میں بات نہیں کرنی چاہیے کیونکہ وہ اپنے گندے ارادوں پر عملی جامد پہنانے کے لیے آپ کو درغلا کر قفل حکمات اور "فضل"

چیزے مطالعات میں ملوث کر سکتے ہیں۔

-3 آپ کو ایسی دوستی سے احتساب کرنا چاہیے جہاں عمر کا فرق واضح ہو اور ان لوگوں سے پھریز کرنا چاہیے جو آپ کی طرف زیادہ ملک نظر آئیں اور خواہ خواہ اور بلا وجہ ہمدردی اور محبت کا انعام کریں۔ اپنے سے بڑی عمر کے لڑکوں اور مردوں سے دوستی سے احتساب کریں۔

-4 اگر آپ سن ہوافت میں جنسی بدلی کا فکار ہوئے ہوں تو یہ ذہن نشین کر لیں کہ ایک مخصوص بچے کی حیثیت سے آپ کو اس صورتِ حال کی طرف زبردستی دھکیلا گیا تھا جس میں آپ کی کوئی بدلی نہیں تھی۔ شرمندگی اور جرم کا احساس مٹا دالیں اور ایسا کہہ آپ کی مرضی سے بھی ہوا تو جب بھی اس وقت آپ اتنے بالغ اندر نہیں تھے کہ صورتِ حال کا صحیح اور اس کے اس سے فرع سکتے۔ اس بات کو نظر انداز کر دیں اور ٹھنڈے ہادوں پر کوئی بھولتے ہوئے تحریری کاموں میں مشغول ہو جائیں۔ تنہار پڑے سے پھریز کریں اور اپنے آپ کو اجتماعی مشاغل یا پڑھنے لکھنے کے کام میں مصروف رکھیں۔

-5 حتیٰ کہ اگر آپ ان بڑی عادتوں کا فکار رہے ہوں تب بھی پڑھان ہونے کی بات نہیں۔ آپ اب بھی ان پر قابو پا سکتے ہیں لیکن اس کے لیے مفہوم و قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ آپ ایک اخلاقی علم و مطلب اپنا کر اور اپنے فلسفہ پر قابو پا کر اس طرح کی بڑی عادتوں سے جان چیزاں سکتے ہیں۔

-6 13 سے 19 سال کے جو نوجوان دوست مختلف حرم کے ہوئی اور نفسیاتی مسائل کا فکار ہیں اور ان میں سے جو کافی عرصہ سے خصوصی حرم کی بڑی

عادات میں جلا ہیں، ان کو بالکل پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ ایسے سب نوجوان دوست اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ ان ساری عادات کے باوجود ماہیں ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ پوری ذمہ داری اور سانتی علم کی بنیاد پر یہ بات پوری صحت کے ساتھ بیان کی جا رہی ہے کہ ان ساری عادات کے باوجود بھی آپ ایک مکمل صحت مند اور پُر عزم نوجوان ہیں اور تھوڑی سی بہت کر کے بتدریج آپ نہ صرف بھی عادات سے چھکارا پا سکتے ہیں بلکہ کامیابی سے درسے مسائل پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔

جو بچے مختلف قسم کی بھی عادات کا خوار ہیں انہیں بالکل غم برانا نہیں چاہیے۔ آہستہ آہستہ ان عادات سے چھکارا شامل کرنے کی کوشش کریں۔ ایک دم کسی عادت کو چاہے وہ اچھی ہو یا بھی ہو یا بھی تھوڑتا بہت حکل ہوتا ہے۔ بس بہت کریں اور دل میں اس بات کا پکا ارادہ کر لیں کہ اب میں نے اس عادت کو خیر باد کھانا ہے۔ آپ کا عزم اور ارادہ آپ کو کامیابی کی طرف لے جائے گا۔ یہاں یہ بات بھی یاد رکھیں کہ بلوغت کی عمر میں اور اردوگرد کے رومانوی ماحول اور قسم قسم کے لڑپچکی وجہ سے آپ کے ذہن میں خواخواہ ایسی ہاتھی آتی ہیں جن سے آپ بعد میں پیشانی محسوس کرتے ہیں۔ اس وجہ سے بھی غم برانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس طرح کے خیالات کا آٹا بالکل نارمل اور فطری بات ہے۔ درسے یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ کسی وجہ سے عارضی طور پر برے خیالات کا آٹا یا کسی وجہ سے براکی کی طرف آمادہ ہونا ایک نارمل بات ہے۔ ایسے خیالات آتے ہیں اور خود بخود ہوا ہو جاتے ہیں۔ غالباً خوبی خیالات اور خواخواہ کے ذہنی انکرات سے بالکل پریشان یا پیشان نہ ہوں۔

آپ اپنی شخصیت کو کیسے بہتر بناتے ہیں؟

دنیا میں صرف ایک جگہ الحکیم ہے جہاں آپ بہتری کی امید رکھ سکتے ہیں اور وہ آپ کی اپنی ذات ہے۔ چنانچہ آپ کا نقطہ آغاز آپ کی ذات ہونی چاہیے نہ کہ ہاہر کے لوگ۔ جب آپ ذاتی تربیت کی طرف دھیان دیں گے تو ذاتی بہتری کی طرف ہائل ہوں گے اور ذاتی بہتری تحریری سوچ اور تحریری کاموں کی طرف لے جاتی ہے اور یوں آپ میں دوسروں کے ساتھ بھلائی کی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ اپنی ذات کو بہتر بنانے کے لیے اور بلوغت کے مسائل پر قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل ہاتھوں پر عمل کریں:

### (i) اللہ سے لگاؤ:

لوجوان دوستوں کو چاہیے کہ وہ اللہ پر پورا یقین رکھیں۔ ذہنی سکون اور اخروی نجات کے لیے اللہ کے ذکر سے بڑھ کر کوئی شے نہیں۔ اللہ کی عبادت میں زیادہ وقت گزارنا جائے اور ہر حال میں اس سے رہنمائی کے لیے مدد مانگی جائے۔ عبادت کے دوران غیر ارادی سوچوں اور خیالات کے آنے کے ہارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ غیر ارادی خیالات کا آنا کوئی احتیجے کی ہات نہیں۔ لوجوانوں کے ساتھ بڑی عمر کے لوگوں کو بھی ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان خیالات کو اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیں آنے، آنے پر ان کو جھک دیں اور نماز میں اپنا دھیان زیادہ سے زیادہ اللہ کی طرف رکھیں۔ ذہن میں رکھیں کہ آپ کو اللہ دیکھ رہا ہے یا آپ اللہ کو دیکھ رہے ہیں۔ جو لوجوان دوست ابتداء میں ہی نماز کی پابندی کرتے ہیں وہ آئندہ زندگی میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔ دراصل نماز کا نظم و ضبط آپ کو نہ صرف روزمرہ زندگی میں ڈھلن کا پابند ہاتا ہے بلکہ آپ کو روحانی طور پر بھی پاک صاف رکھتا ہے اور یوں آپ پر اگنہہ خیالات سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

## (ii) آج کے لیے کام کریں:

آج کا کام ایمانداری اور خلوٰہ نیت سے کریں۔ اگر آج کا کام بھر طرد پڑھیں کیا گیا تو یہ آنے والے کل کے لیے پریشانی کا سبب ہوگا۔ ذہن فشن کر لیں کہ کل کیا کرنا ہے۔ اگر آپ جو کچھ کر سکتے تھے وہ آپ نے پوری محنت اور دل جھی سے کر لیا ہے تو نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔ اگر ہم اپنا پریشانیوں کا حل نہیں ڈھونڈ سکتے تو ہمیں اللہ سے ان کے حل کے بارے میں رجوع کرنا چاہیے۔ جو لوگ اپنا آج کا کام محنت اور دل جھی سے کر کے اللہ سے مدد مانگتے ہیں، اللہ ان کی ضرور مدد کرتا ہے اور ان کو کامیابی سے نوازتا ہے اور ان کے گھرے کام بناتا ہے۔

## (iii) روزانہ کا پروگرام:

روزانہ کا پروگرام بناؤ کہ اور اس کے مطابق عمل کر کے آپ اپنے بہت سارے سائل پر قابو پا سکتے ہیں۔ صحیح اٹھتے ہی فیصلہ کر لیں کہ کون سے کام زیاد ضروری ہیں اور ان کو کرنے کے لیے ایک حکمت عملی بنالیں اور اس کے مطابق عمل کریں۔ حقیقتاً ہر آدمی اپنا خود محتاج ہوتا ہے۔ وہ مسئلے کی تجویزیں بھی خود کرتا ہے اور اس کا علاج بھی اسی کے پاس ہوتا ہے۔ اپنے سائل کو جائی، پر کئے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کریں۔

روزانہ دن کا آغاز اپنے جذبات اور احساسات کا اندازہ لگا کر کریں۔ محبت یا نفرت، خوشی یا غمی ہو، خصہ یا نرمی، ان تمام جذبات کی وجہ کا پڑھانے کی کوشش کریں اور جب آپ اپنے وجہ سمجھ جائیں تو یہ کھوچ لگائیں کہ آپ نے اپنا رسول کیوں محسوس کیا اور ایسا کیوں بگر ہوا۔ اگر تو یہ سرشاری، محبت اور خوشی کا جذبہ ہے تو اس سے لطف اندوز ہوں۔ اگر طبیعت میں خصہ نفرت یا بے چینی ہو تو اسے محبت، خوشی اور سرشاری کے جذبات میں بدلتے کی کوشش کریں۔

## (vi) محبت اور خوشی:

اپنے ذہن میں خوشی اور محبت کے جذبات کو جگہ دیں۔ ہر جگہ کے ثابت پہلو کو لیں۔ خاتونوں پر بیان ہونا چاہوڑ دیں۔ محبت اور خوشی کے بغیر زندگی کا مزہ نہیں۔ اپنے خاندان اور اردوگرد کے لوگوں کے ساتھ خوش اخلاقی اور محبت سے پیش آئیں اور ہر ایک کے جذبات کا خیال رکھیں۔ اگر آپ دوسروں کے جذبات کا خیال رکھیں گے تو وہ بھی آپ کا احترام کریں گے اور یوں آپ ایک ایسی زندگی گزار سکتیں گے۔

## (v) ڈائری کا استعمال:

اپنے روزانہ کے معمولات کا پروگرام بنائیں۔ معمولات کے ساتھ ساتھ ایک ڈائری میں روزانہ کے جذبات اور ان کی شدت کو کم یا زیادہ کرنے والے عناصر کا بھی ریکارڈ رکھیں اور اس کے بعد اپنی ڈائری کا بغور مطالعہ کریں اور تائج کا تجزیہ کریں اور پھر ایسے تمام حاضر سے نیچے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ کے جذبات میں اختلال آتا ہو یا وہ آپ کو پے سکون کرتے ہوں۔ مستقبل کے لیے مسلطات کے مطابق مکمل و جمعی، محنت اور خوش ولی سے تیاری کریں۔ زندگی کے ہر لمحے سے لفٹ اٹھائیں۔ مجریوں اور دلچسپ زندگی گزارنے کی کوشش کریں۔ پہلا چیز کو پہلا مقام دیں اور یہ ذہن فلکیں رکھیں کہ خلوبھی نہیں اور محنت سے شروع کیے کے ہر کام میں اللہ کی مدد شاملی حال ہوتی ہے۔

## (vi) عذرائی تہذیبی:

قدا جذباتی مددوں میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اکثر اوقات چٹ پیے کیانے اور مرغیں قضاۓ سے پریزوں اور بزریوں، چلوں، دالوں اور سلاو وغیرہ کی طرف رجحان جذباتی لوگوں نے پہایک مجرموں اثر دکھاتا ہے۔

(vii) بہت سی دلچسپیاں اکٹھی کریں:

نو بالغ نوجوانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ حتی الامکان اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ روزانہ کی پڑھائی کے علاوہ محیل کود اور فیرنسابی سرگرمیوں میں بھر پور طریقے سے حصہ لیں۔ اس سے نہ صرف آپ جسمانی طور پر صحت مند رہیں گے بلکہ ڈنی طور پر بھی تروتازہ اور خوش و خرم رہ سکتے گے۔ اس کے علاوہ قارئ اوقات میں کوئی نہ کوئی مشکلہ ضرور اپنا نہیں خلاستا ہوں کا مطالعہ، پا غبانی، کمپین ٹریننگ وغیرہ۔

آپ کو اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ جس نے آپ کو ایک خاص الخص تحقیق ہنا کر بھیجا ہے اور آپ کو بہترین صلاحیتوں سے لوازا ہے کیونکہ آپ ایک خاص مقصد کے لیے اس دنیا میں بھیجے گئے ہیں۔ اپنی ذات کو پہچانیں اور زندگی کے لوازمات میں اپنا حصہ ڈالیں۔ اس طرح آپ بلوفت کے سائل پر قابو پانے کے علاوہ آنکھہ زندگی کے سائل کا بھی اچھی طرح مقابلہ کر سکتے گے۔

والدین کا کردار:

1- والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے بھوں کی بلوفت کے دور کے ناک مرحلہ میں ان کی بھیجی اور مکمل رہنمائی کریں۔ اگر والدین اپنے بھوں میں کوئی غیر معمولی بات لوث کریں تو سب سے پہلے بچے کو اخبار میں لیں۔ اگر آپ بچے کو پوری طرح احتجاد میں لیں گے تو وہ آپ کو فوراً اپنا مسئلہ بتائے گا۔ جب وہ اپنا مسئلہ بتاوے تو بچے کی خودی اور فتحیت کو متاثر کیے بغیر دوستانتہ انداز میں اس کے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ بچے کو خواہ خواہ ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے پرہیز کریں۔

2- گمراہ کے ملازموں پر کڑی نگاہ رکھی جائے اور چھوٹے بھوں کو ملازموں

کے ساتھ آزادانہ لٹنے کی اجازت نہ دیں۔ اس سلسلے میں حدود مقرر ہونی چاہئیں۔ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ اپنے بیٹے کے استاد یا شوڑ کو اکثر اوقات چیک کیا جائے تاکہ وہ بچے کو کسی غلط راستے کی طرف گامز نہ کر دے۔

اگر والدین کو پتہ ہل جائے کہ ان کا بچہ کسی حم کی فلاحت میں ملوث ہے تو اس کی ڈاٹ ڈھپ اور سرزنشی بجاۓ اسے اعتماد میں لے کر نزی سے ہٹایا جائے کہ اس طرح کے برعے اثرات کس طرح اس کی خصیت کو منع کر سکتے ہیں لیکن تلقین کرتے ہوئے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ بچے کے چذبات کو کوئی عیس نہ پہنچ اور اس کی انا محدود نہ ہو اور وہ چنی طور پر اپنے آپ کو شرمندہ اور قصوروار نہ سمجھے۔



## ذہنی تصاویر کا دباؤ اور اس سے نجات

”میں کچھ طوں سے بہت پریشان ہوں اور عجیب تم کے خواب دیکھ رہا ہوں: میں خواب میں اپنے والدین سے بھرتا ہوں اور ان پر حملہ کرتا ہوں۔ جب سلیمان اس کراپنے پڑے والدین کو دیکھتا ہوں تو پریشان ہو جاتا ہوں اور مجھے شرمدگی اور جنم کا احساس ہتا ہے۔“

(ایک فوپاٹ نیچے کے خلا سے اقتباس)

ایسا کیوں اور کیسے ہتا ہے؟

\* اس طرح کے سائل پر کیسے قابو پا جا سکتا ہے؟

جب گھر میں والدین اور بھوپل کے درمیان کوئی ہم آہنگی نہ ہو تو اس تم کے واقعات روپنا ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔ اس مثال میں بچپن کے والدین اس کے بارے میں بہت زیادہ حساس، پیار کرنے اور دیکھ بھال کرنے والے ہیں۔ بیٹا ایک بالغ مرد کے روپ میں داخل رہا ہے اور وہ بھٹک ایک بچپن میں رہا تھا اور والدین کے لیے وہ صرف ایک بچہ ہے۔ والدین کے نقطہ نظر سے یہ ایک فطری امر ہے کیونکہ بچہ والدین کے لئے ہمیشہ چھپتا رہتا ہے اور وہ اس کے بارے میں تفکر رکھتے ہیں۔ اکتوبر بچے کو اس طرح کے سائل کا سب سے زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔

مزکور نے کے ساتھ والدین زیادہ قیاط اور تفکر ہو جانتے ہیں حتیٰ کہ وہ بچے کو اکیلے ہاہر بھیجتے سے بھی ذرتے ہیں لیکن جب جادوگی ہاؤسون کے زیر اثر بچے بلوفت میں قدم رکھتا ہے تو وہ اب آزاد اور کلئے بچپنی کی طرح بھیج کر پاہندی کے رہنا پڑتا ہے اور اسے ہر طرح کی رکھوٹیں اور پاہندیاں زہر لگتی ہیں۔ اس طرح کا بالغ بچہ جب ہم ہر اپنے ساتھیں اور دوستوں کو دیکھتا ہے کہ وہ کس طرح آزادی سے زندگی سے ملا چکا ہو رہے ہیں اور وہ تمام رکھیں جو اس ہر کا خاص ہے کہ رہے ہیں تو وہ بے عکان ہو جاتا ہے اور اپنے گروکھ کے بیٹھوں سے جھکڑا حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور اسی وجہ پر طرح کا گھر بھی اسی تھادم حتم یافتہ ہے جس سکر پتھریں ہے۔ ماری انھیں اپنے سامنے ہواں ہیں۔

بلطفہ کے نقطہ نظر میں بچپن کا تھوڑا کوئی پلادی یا ایک سچا ہمارا آکر آزاد اٹھ رکھنی اگر اس لیپر اکٹھا ہے تو ہیں۔ اکٹھا نہ ہے اور اس کا تھوڑا راستہ بیٹھنے میں بھاول ہے جو اسی وجہ پر جائز ہے اور بھٹک جو سماں ملکہ کر کا بھوپل ہے جو یہ تفکر اس سکتے سے پاٹھ پاٹھ کر رکھتی ہے۔ لیکن بچپن کو کوئی اسکا دل کو اسی وجہ پر بیٹھانا ہے جو اسے پر بھوپل اس دل کی لش و بھٹکیں

کھو دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بہت سی نفیاتی اور جسمانی طلامات بھی جنم لئی ہیں۔ نوجوان چیچے پن اور جھنجلاہٹ کا فکار ہو جاتے ہیں، ہال تکمیر، جھکلی رنگت لیے، اداس اور پریشان گھونٹتے ہیں۔ سبی وہ وقت ہوتا ہے جب اس ذہنی کلکش کی بدولت رات کو عجیب طرح کے خواب نظر آتے ہیں، جو بہت زیادہ اکسامہت اور پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور کچھ نہ کچھ غلط اور عجیب کام کرنے پر ابھارتے ہیں۔

خوابوں کی طرح کچھ غیر ارادی سوچیں بھی نوجوانوں پر اکثر وارد ہوتی ہیں۔ اولاد خاص طور پر لڑکے کمالی کا ذریعہ سمجھے جاتے ہیں اور بڑھاپے میں والدین ان سے جدا ہونے کا سوچ بھی نہیں سکتے۔ چنانچہ والدین بچے کو اپنے قابو میں رکھنے کی کوشش کرتے ہیں، جس کا بچے کی نفیاتی نشوونما پر موثر پڑتا ہے۔ اس مرحلہ میں نوجوان مردانہ پن کی سیر صیال تیزی سے طے کر رہا ہوتا ہے۔ بے جا پابندیوں کی وجہ سے نوجوان لڑکا اپنے خول میں بند ہو جاتا ہے۔ اس کی ذہنی طور پر بھی نشوونما نہیں ہوتی اور وہ ہمیشہ بھی ذیلی بچے کی مثال بنا رہتا ہے۔

اس طرح کے خواب اور غیر ارادی سوچیں بلوغت کی جوانیوں کی خاص نشانیاں ہیں جو کبھی حقیقت کا روپ نہیں دھارتیں۔ آپ کو ان تبدیلیوں سے پریشان نہیں ہوتا چاہیے۔ آپ تخلی کی ان جوانیوں پر مؤثر انداز سے قابو پا سکتے ہیں۔ سادہ اور آسان قابلی مغلی ترکیب حاضر خدمت ہے۔

1۔ ایسے خوابوں سے مت گھبرائیں۔ یہ جھوٹے اور حارضی خواب کبھی حقیقت کا روپ نہیں دھارتے۔ جہاں تک خوابوں کی تحریر کا تعلق ہے یہ خواب اپنے والدین کے ساتھ آپ کی گھری والبھلی ظاہر کرتے ہیں کیونکہ آپ ہر وقت ان کے ہارے میں سوچتے رہتے ہیں اور والدین ہی دنیا میں اپنی اولاد

- سے سب سے زیادہ محبت کرنے والی ہستی ہوتے ہیں۔
- 2 ان واقعات سے نہ تو شرمندہ ہوں اور نہ گمراہت کا انکھار کریں۔ بعض اوقات آپ اپنے والدین کے روپے پر بہت رنجیدہ اور اداں ہوتے ہیں۔ یہ بھی ایک فطرتی امر ہے۔ اپنے والدین کی بات غور سے سنیں۔ ان کی صحبت پر عمل کرنے اور ان کی ہاتوں کو اپانے کی کوشش کریں۔
- 3 آپ کے خیال کے مطابق والدین آپ کے نقطہ نظر کو سمجھیدی سے نہیں لے رہے یا پھر آپ کو نظر انداز کر رہے ہیں تو اشتغال میں آنے کی ضرورت نہیں۔ پُر سکون رہیں اور جب والدین اچھے مودت میں ہوں تو ان سے عزت و احترام اور پیار بھرے لہجے میں ٹھنکو کو طحیظ خاطر رکھتے ہوئے انکھار بیان کریں۔ وہ سب ہاتھی جھاپ کے ذہن میں ہیں کلکے دل سے اپنے والدین کے گوش گزار کریں۔ آپ کے لیے وہ اس دنیا میں سب سے زیادہ مدعاگار اور محبت کرنے والے انسان ہیں۔ اس طرح وہ آپ کا نقطہ نظر سمجھو کر مناسب طریقہ سے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔
- 4 اوپر دی گئی چدایات پر عمل کر کے آپ اس ہاتھی سکھش اور تصادم پر قابو پا سکتے ہیں جو اکثر نوجوانوں کی زندگیاں خراب کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اپنے مسائل اور خواہشات کے ساتھ ساتھ یہ ہاتھی ذہن لشیں رکھیں کہ آپ کے والدین کو پڑھاپے میں آپ کے سہارے کی ضرورت ہے۔ ان کا آپ کے ہارے میں سوچنا اور منتظر بہنا قادر تی امر ہے۔ ایک بوڑھے آدمی اور بچے کی سوچ ایک جیسی ہوتی ہے۔ اگر ان کی خواہشات پوری نہ ہوں اور ان کی بات کو سمجھانا جائے تو بہت جلد نہ صرف جسمانی معارض ہلکہ کسی قسم کے نفیاٹی مسائل کا ڈکار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے

کر ایک فرش بحدیث کی حیثیت سے آپ ان مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں جو جذبی میریں قائم آتے ہیں۔ اپنے والدین کے آنام کا خیل رسمیں پڑھنیں جام سعادت بھی پہنچائیں۔ زیادہ سے زیادہ توجہ لور پار دیں لہر ان کی خواہشات کو پہنچانے کی کوشش کریں۔ اس سے نہ صرف ان کی رضا حاصل ہوگی بلکہ آپ کوئی سکون قلب طے گا اور اللہ ہمیں آپ سے راضی ہوگا۔

### والدین کا کردار:

- 1 بچوں کے لیے والدین کی پیداگوجی کی طرح ہوتے ہیں، جب وہ والدین بخیں وہ اپنے طریقہ زندگی کے مطابق اپنے بچوں کو پروگرام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور وہ کلام جو پڑھنے والیں شفعت کرتا ہے آنے والے وقت کے لیے اس کے ذمہن میں تجھ ہو جاتا ہے۔ والدین نے جس خوشی کا امکانہ کیا ہوتا ہے، جو تکلیف وہ سہہ پکے ہوتے ہیں لہر جو محبت وہ تعمیر کرتے ہیں، یہ سب امکانہ لور جذبے بچوں کے دلخواہ کے تھوس خالوں میں ریکارڈ ہوتے رہتے ہیں۔ بچوں کا جذباتی ہاؤس سکول والدین کے روپیں سے اگھرا ہے۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی بات کو سمجھیں، اپنے دوستان بچوں کو صرف حاضر کے قاضیوں کے مطابق چھڈ کریں۔ ان کی ہر بات کو سکھے دل سے سنیں لہر انہیں پہنچی توجہ دیں۔ اگر کئی طے سے ان کے جنبات کو سمجھ کر مسائل کو حل کرنے کی کوشش کی جائے تو ہر سے مسائل پر آسانی سے ٹکرایا جا سکتا ہے۔
- 2 مطربین کا سخت مختار نہ تحریری لور یہ نہ صرف ان کے دریمان رشیت کو منحصراً کرتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ یہ تھے بچوں کو پڑھو دانا ہے۔

اور یوں وہ ان تمام تہذیبیں کا مقابلہ کرنے کے لیے ہوتے ہیں جو کہ  
بلوفت کے ساتھ کاملا برہوتی ہیں۔

-3- کچھ والدین دیکھتے ہیں لیکن کچھ نہیں سمجھتے۔ دوسرا بھائی ہیں صحن اپنے  
تو باخچے پھول کے سامنے اٹھا دیتیں کرتے۔ دوسرا دیکھتے ہیں لیکن سمجھتے  
نہیں جبکہ بعض والدین اپنے عطف مسائل کی وجہ سے نہ کچھ دیکھتے ہیں  
لورنہ ہی سختے ہیں۔ ایسے والدین ایک دیوار کی مادھر ہوتے ہیں۔ ان کی  
حشائی ایک اپنے قسم کی ہے جو کسی کی حاشیت کے لیے نہیں ملا جاتا بلکہ  
صرف برہادی کے لیے تیز کیا جاتا ہے۔ میں تمام والدین سے انجام کرنا  
ہمیں کہہ دیں اپنے پھول کے لیے دیوار نہیں۔ وہ آپ کے سچی وحدت کی  
ایک بوئی ہیں۔ اپنی ذات کے اس سرچشمے کو بینے دیں تاکہ وہ حقیقت، حال  
کو پہنچان کر محبت کرنا سمجھ لور یوں آپ کے فخریات لور آپ کی  
مشائیت کو آگے بڑھانے کا باعث نہیں۔

-4- آپ اپنے پھول کا خیال ضرور کھل لیجیں جو سے نیا ہو جوہ لور حاشیت  
سے اتر اڑ کریں۔ ان کی سرگرمیوں پر خفر کھل لیجیں انہیں آڑ دو لور کلمے  
ماحل میں سمجھنے پھولنے کا موقع دیں کیونکہ آنے والے کل میں اچھے  
برے ملاحت کا مقابلہ انہوں نے خود کرنا ہے۔ اگر انہیں ہر وقت یاد دلایا  
جائے کہ انہیں کیا کرنا ہے اور کیا سوچتا ہے تو ان کے لیے آنکھہ زندگی  
میں خود سے فیصلے کرنے کی ملاحت کا قانون رہے گا لور وہ ہر موقع پر  
سہما اٹاٹی کریں گے۔

-5- بحر جھٹ میں غیر پکدار روپیہ رکھنا لور سخت احوال اپنائے رکھنا داشمنانہ نہیں۔  
ملاحت کا دوازہ پیش کر لار کھل لور اپنے پھول کو پھرا موقع دیں تاکہ وہ  
اپنے فیصلے خود کر سکیں۔



## جنسِ مخالف کی طرف قدرتی کشش

ڈاکٹر صاحب!

اس وقت میری عمر 16 سال ہے۔ میں سخت پریشان ہوں۔ جھپٹے چھڑاہ سے مجھے ایک لڑکی سے محبت ہو گئی ہے۔ میں ہر وقت اس کے ہارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ پڑھائی میں دلچسپی ختم ہو گئی ہے۔ اس سے پہلے کلاس میں میری پوزیشن اجمنی تھی۔ والدین اور نجیبز میری موجودہ پر فارمیس سے سخت پریشان ہیں۔ مجھے اپنے آپ پر قابو نہیں رہا۔ میں کیا کروں؟ میری مدد کریں۔ میری راہنمائی کریں۔  
 (ایک طالب علم کے حمل سے اقتہاص)

سُن بلوغت میں محبت میں گرفتار ہونے کی یہ ایک عام مثال ہے۔ سُن بلوغت کی فرمیگیاں لڑکوں میں نوجوان لڑکوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ مردانہ جنسی ہارمون کے زیر اثر خالف جنس کی طرف کشش میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کی طرف جھکاؤ بڑھ جاتا ہے۔ جادو اثر ہارمون اتنا اثر انگیز ہوتا ہے کہ کوئی بھی جنسی خالف سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ درحقیقت بلوغت میں حقیقت کا قصور سے علیحدہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس ہارمون کے زیر اثر جنسی ایک نظر محبت پیدا کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے مگر محبت کا یہ جھکڑ عارضی ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ گھٹتا پڑھتا اور ختم ہوتا رہتا ہے۔

### نوبالغ بچوں کے لیے ہدایات:

جنسی ہارموز کے زیر اثر جنسی خالف کی طرف کشش ایک قدرتی امر ہے اس کے ساتھ ساتھ جوں جوں آدمی بلوغت کی طرف قدم بڑھاتا ہے مختلف قسم کی پسند اور ناپسند پیدا ہوتی ہے جس کے بارے میں فوگر بچے بہت زیادہ تجیدہ اور پریشان ہو جاتے ہیں۔

-1 نوجوانوں کو اس عارضی محبت کے جذبات کے بارے میں زیادہ پریشان اور تھکر ہونے کی ضرورت نہیں۔ بلوغت کے دور میں ہر کوئی حقیقتاً اپنی کھوج، اپنے آپ کو دکھانے اور سنوارنے کی جگہ میں ہوتا ہے۔ دوسروں سے آگے لٹکنے کی سعی کرتا ہے۔ جب آپ کا واسطہ دوسرا لوگوں سے پڑتا ہے تو خود بخود پسند اور ناپسند کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ پسند اور ناپسند کے جذبات زیادہ واضح اور مضبوط ہوتے جاتے ہیں۔ ایک نوجوان لڑکے کی حیثیت سے آپ کو ابتدائی نہیں اتنی کمی کی محبت کی ان دلفرمہوں کے بارے میں پریشان ہونے یا نہ جوش ہونے کی

ضرورت نہیں۔ یہ بلوغت کا ایک نارمل رو عمل ہے جو مردانہ بخشی ہارموں کی عمل پذیری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

-2 بہت سے نوجوان اپنے ساتھی لا کے اور لاکیوں کے ساتھ بات کرنے اور رابطہ رکھنے میں سخت مشکلات کا سامنا کرتے ہیں، اس لیے بچپن سے ہی کلاس فیلوز کے ساتھ اعتماد کے ساتھ بات کرنا اور رابطہ رکھنا بہت ضروری ہے اسی وجہ سے تخلط نظام تعلیم یا کو انجوکیشن میں پڑھنے والے طالبو علم زیادہ پڑا ہوتے ہیں، کیونکہ جنس خلاف سے ہاہم تنگو کرنے اور میل ملاب کے انہیں زیادہ موافق حاصل ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ بعض نوجوان جو ایسے اداروں میں تعلیم پا رہے ہوتے ہیں ہر وقت اپنے دوسرے ساتھیوں کو مرجوب کرنے کی کوشش اور فکر کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ آپ اس تعلق کو ”رومانس“ یا ”محبت“ کا نام نہ دیں۔ یہ محفل عارضی اور نارمل چذبات ہیں جن کا ہر نوجوان مزہ چکتا ہے۔ جیسے جیسے آپ آگے بڑھتے ہیں آپ نہ صرف اس پارے میں اپنا نقطہ نظر تبدیل کر لیتے ہیں بلکہ آپ کی پسند اور ناپسند والے چذبات بھی بدلتے رہتے ہیں اور مستقبل میں آپ جب محبت کی ان جوانانوں کو یاد کرتے ہیں تو نہیں بغیر نہیں رہ سکتے۔

-3 نوجوانی کی محبت کی مستیوں کو سمجھیدہ اعماز میں نہ لیں۔ اگر آپ کسی تخلیقی ادارے میں پڑھ رہے ہیں تو اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ عموماً اور ہم جماعت لاکیوں کے ساتھ خصوصاً صاف ذہن رکھتے ہوئے رابطہ رکھیں اور انہیں ایک خادمان کا فرد سمجھیں اور کبھی کسی بات کا غلط مطلب نہ لیں۔ بلوغت کے آغاز میں ٹین اتنے لاکوں اور لاکیوں میں جادو کی بخشی ہارموں

کے نزد اڑھیں خلاف کے لیے پند کے جذبات کا بیدا ہونا کوئی انجیسے کی ہات نہیں ان جذبات کی وجہ سے نہ پریشان ہوں اور ان کے ہارے میں زیادہ سوگھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اس طرح کے خیالات بھگ کرتے ہیں تو آپ بالکل لگرنہ کریں۔ کسی حم کی شرمدگی کے احساس میں جلا نہ ہوں۔ یہ سب خیالات اور باتیں وقتی چیزیں ہیں۔ یہ ہوا کے ایک جھوکے کی مانند ہے جو آتا ہے اور فوراً اگلے لمحے میں چلا جاتا ہے۔

ایک روزن مستقبل کے حصول کے لیے بہت زیادہ بھگ و دو کرنا پڑتی ہے۔ محنت اور رہت سے کام لینا پڑتا ہے۔ راتوں کو جاگ کر دیا جانا پڑتا ہے اور بہت سی رکاوٹیں دور کرنا پڑتی ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کے ارادے پلند اور خیالات صاف و خلاف ہوں۔ اپنی پڑھائی مکمل کرنے کے بعد ایک اچھا کیریٹ اپنا کر آپ ان شاہ اللہ مناسب وقت پر زندگی کا ساتھی حاصل کر لیں گے جو آپ کی زندگی میں خوشیاں اور بہاریں سمجھی دے گا لیکن اس کے لیے کچھ عرصہ ہرید انتظار کریں۔ ابھی آپ کی زیادہ توجہ اپنی پڑھائی اور اچھی پرقدامی پر مرکوز رہنی چاہیے۔

اگر آپ اس حم کے احساسات کا فکار ہیں تو اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں۔ یہ قدرتی احساسات ہیں جن کا ہر نوجوان عمر کے اس ہے میں سامنا کرتا ہے۔ اللہ پر بھروسہ رکھیں۔ اپنے فرائض اور پڑھائی پر پُر خلوص انداز میں توجہ دیں۔ دل جنمی سے کام کریں۔ قدرت جوانی کی اس شوریدہ سری کو خود ہی سنپال لے لگی۔



## کامیابی کا راستہ

آرٹ آف لوگ (جینے کا گر)

کامیابی کا راستہ

انکھار بیان کے فن کو کیسے ترقی دی جائے؟

انٹرویو میں بہتر کارکردگی کیسے دکھائی جائے؟

نومری میں نشر کی خادت





## آرٹ آف لوگ

جاوید چودھری ہمارے ملک کے ماہر ناز کالم تھار ہیں ان کے کالم ہزاروں لوگ پڑھتے ہیں۔ گذشتہ ڈوں انہوں نے آرٹ آف لوگ کے نام سے کالم لکھا ہے پڑھ کر واقعی بندہ جیجنے کا گرسکے لیتا ہے۔ توجہ ان دوستوں کے رہنمائی کے لیے اس کالم کو ”بچپن، لڑکپن اور بھولپن“ میں شامل کیا جا رہا ہے۔ (مصنف)

”ہمارے دادا“ میں سب کے باغ میں لے جاتے تھے، ہمارے گرد پہ میں ان کے پوتے، پوتیاں، تواسے اور تواسیاں ہوتی تھیں“ یہ مختصر حکایت کا آغاز تھا یہ مختصر حکایت امریکا کے کینسر سیٹلٹ نے لکھی، ڈاکٹر خورشید احمد گرو بغلو کے کینسر انسٹی ٹھوٹ کے ڈائریکٹر ہیں، یہ کشمیری نژاد امریکی شہری ہیں، یہ کامیاب کینسر سر جنزر میں شمار ہوتے ہیں، دنیا کے نامور ماہنامے ”ریڈرز ڈیجسٹ“ نے گزشتہ ماہ 22 کامیاب لوگوں کے ایسے واقعات شائع کیے جنہوں نے ان کی زندگی میں انجامی اہم کروار ادا کیا، یہ واقعات بیانی طور پر وہ مشورے ہیں جو مختلف حضرات نے ان لوگوں کو مختلف ادوار میں دیئے، ان لوگوں نے ان مشوروں کو پلے پاندھ لیا اور یہ مشورے بعد ازاں کامیاب لوگوں پر زندگی کے بند دروازے کھولتے چلے گئے، ریڈرز ڈیجسٹ نے باسیں مشورے ایک جگہ تھی کیے اور اسے ”آرٹ آف لوگ“ یعنی ”زندگی گزارنے کا فن“ کا نام دے دیا، یہ 22 مشورے واقعی شامدار ہیں لیکن مجھے ڈاکٹر خورشید گرو کے مشورے نے زیادہ ستارہ کیا، ان کا کہنا تھا ”میں کشمیر میں

بیدا ہوا، ہمارے دادا اپنے پوتے پوچھوں اور نواسے نواسیوں کو اپنے سب کے باعث میں لے جاتے تھے، باعث میں پرندے چونچوں سے سب خراب کر جاتے تھے، سب داغی ہو جاتے تھے اور یہ داغی سب مارکیٹ میں نہیں بیچ جاسکتے تھے، ہمارے دادا یہ داغی سب توڑتے، چاقو سے سب کا خراب حصہ کاٹ کر پھینکتے اور صاف حصہ ہمیں کھانے کے لیے دے دیتے، ہمیں دادا کی یہ حرکت بڑی لگتی تھی، ہم نے ایک دن ڈرتے ڈرتے دادا سے پوچھا دادا جی آپ ہمیں خراب سب کیوں کھلاتے ہیں، دادا جی مسکراتے اور پیار سے بولے، پیٹا میں آپ لوگوں کو باعث کے سب سے اچھے سب کھلاتا ہوں، میں نے پوچھا، وہ کیسے، دادا جی نے جواب دیا، پیٹا پرندے صرف کچے اور مشتعل سبیوں کو چونچ مارتے ہیں، میں ہمیشہ تم لوگوں کے لیے ایسے سب تلاش کرتا ہوں جن کا ایک حصہ پرندے کھا کچکے ہوتے ہیں کیونکہ یہ سب پکا بھی ہوتا ہے اور میٹھا بھی۔ ڈاکٹر خورشید کے بقول دادا کے جواب نے مجھے حیران کر دیا، میں نے اس واقعے سے ایک نتیجہ اخذ کیا، یہ نتیجہ میری زندگی کا بہترین منزرا تھا، میں نے دادا جی کے جواب سے سیکھا ”کبھی رائے نہ بنا کیں، ہمیشہ دوسروں سے پوچھیں“ (Never assume, always ask)۔ میں نے ہمیشہ پوچھا اور ہر بارے فائدے میں رہا۔ ڈاکٹر خورشید احمد گروہ کی بات میں وزن ہے، ہم میں سے زیادہ تر لوگ پوچھتے اور سمجھتے بغیر رائے بھی قائم کر لیتے ہیں اور یہ لوگ اپنی رائے کو حقیقی بھی سمجھتے ہیں اور یوں یہ پوری زندگی مفلط اور حقیقی رائے پر گزار دیتے ہیں، آپ فرض کیجیے، ڈاکٹر خورشید اپنے دادا سے خراب سب کھلانے کی وجہ نہ پوچھتے تو کیا ہوتا؟ ڈاکٹر صاحب کی خاموشی کے تین نتائج تھتے، ایک یہ پوری زندگی دادا کو کنجوں اور ظالم سمجھتے رہتے، دو، یہ زندگی کے اس شامدر اور تین منزے سے محروم رہتے جس نے پنے والے ٹبوں میں ان کے راستے کی تمام رکاوٹیں دور کر دیں، اور تین، یہ پرندے

اور سیب کے رشتے کو بھی نہ سمجھ پاتے، یہ پوری زندگی اس "فُوك و زڈم" سے محروم رہتے۔ پرندے بھی شٹھے اور پکے پھل پر چونچ مارتے ہیں، لہذا آپ اندازہ کیجیے ڈاکٹر خورشید کے ایک سوال نے ان پر دانائی کے کتنے راستے کھول دیئے۔

ہمارا سب سے بڑا "آرٹ آف لیوگ" سوال ہے، کیوں؟ کیونکہ سوال دنیا میں دانائی کا سب سے بڑا سورس ہے، آپ کو سوال کرنے والے لوگ دنیا میں کبھی خالی ہاتھ جیسیں نہیں گے آپ اس سلسلے میں ستراط کی مثال لے لیجیے، ستراط کا پورا قلقہ سوالوں پر مشتمل تھا، وہ پوچھتا شروع کر دیتا تھا اور الجھنوں کی گھنیاں سمجھتیں جاتی تھیں اور اس کے گرد علم کا انبار لگ جاتا تھا، ستراط نے ثابت کیا سوال علم ہوتا ہے، یہ پوچھنے والوں کو حالم بنا دیتا ہے، سوال غلط فہمیاں ختم کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ بھی ہوتا ہے، ہم زندگی میں سینکڑوں مرجب غلط فہمیاں پال لیتے ہیں غلط فہمیاں تعلقات کا زنگ ہوتی ہیں، ہم انسان شروع میں غلط فہمی کا فکار ہوتے ہیں، ہم اس غلط فہمی کو بیوادھا کر رائے قائم کرتے ہیں، یہ رائے آہستہ آہستہ کبھی ہوتی جاتی ہے اور ہم بعد ازاں اپنی زندگی کی گاڑی اس رائے کی سڑک پر دوڑانا شروع کر دیتے ہیں، ہمیں جب اپنی غلطی کا احساس ہوتا ہے تو ہم اس وقت تک وہاں پہنچ چکے ہوتے ہیں جہاں سے واپسی ممکن نہیں ہوتی چنانچہ سوال غلط فہمیاں دور کرنے کا بہترین طریقہ بھی ہوتے ہیں، سوال آپ کی کیونکھن میں بھی اضافہ کرتا ہے، آپ اگر بولنا سکھتا چاہتے ہیں، آپ اگر اپنے اندر اتحاد پیدا کرنا چاہتے ہیں تو آپ سوال کا ڈھنگ سکھ لیں، آپ کو بولنا آجائے گا، میں نے آج تک سوال سے بہت کچھ سکھا، میں شروع میں لوگوں کے دلائل، جواز اور حقائق کو پختخ کر دیتا تھا، لوگ کہتے تھے "یورپ مغرب میں ہے" میں فوراً بول پڑتا تھا "نہیں جناب یورپ جنوب مغرب میں ہے"۔ میں صرف یہ کہتا نہیں تھا بلکہ میں اس پر ڈٹ بھی جاتا تھا لوگ میری اس

حرکت سے بھگ آ جاتے تھے مگر میں اسے اپنا اعتماد سمجھتا تھا میں نے وقت کے ساتھ ساتھ سکھا، اعتماد اور بد تیزی میں معمولی سافر ق رہتا ہے اور ہم اکثر لوقات یہ فرق مٹا دیتے ہیں، میں جوانی میں با اعتماد نہیں تھا، میں بد تیز تھا، میں خالق دیری قابل کرنے کے بجائے چیخنے نہیں کرتا، میں ”دیری قابل“ کرتا ہوں، پاکستان میں قمری تھی، واکی قابل اور ٹیچ سکرین موبائل فونز نے ”دیری فلکیشن“ آسان کر دی ہے، آپ دوسروں کی بات سنیں، جیب سے موبائل نکالیں۔ ”ظفاری“ پر جائیں، سوال ہاپ کریں اور آپ چند سکھنڈ میں تمام معلومات دیری قابل کر لیں، آپ موبائل فون پر کتابیں بھی کھول سکتے ہیں، آپ بڑی سے بڑی دستاویز میں چھپے خالق کی صدیقیت ہو جائے گی، یہ علم حاصل کرنے کا مجبوب نہ ہے، میں روزانہ اس نئے کے ذریعے درجنوں چیزوں سیکھتا ہوں، میں نے وقت کے ساتھ ایک اور عادت بھی ڈھونڈ کی، میں جب کسی سے ملتا ہوں تو میں اس سے یہ ضرور پوچھتا ہوں ”آپ کیا کرتے ہیں؟“ وہ شخص جس شےبے سے وابستہ ہوتا ہے، میں اس سے اس شےبے سے حلقوں سوال کرنے لگتا ہوں، وہ بتاتا جاتا ہے اور میں سیکھتا ہوں، مجھے جہاں لٹک ہوتا ہے، میں وہاں ظفاری کھول کر پیش جاتا ہوں، آپ بھی زندگی میں چیخنے کرنا پسند کر دیں، دیری فلکیشن شروع کر دی۔ آپ کی زندگی سکھی بھی ہو جائے گی اور آپ کے علم میں بھی اضافہ ہو گا، میں نے ایک نئے اپنے دوست ڈاکٹر صداقت سے بھی حاصل کیا، ڈاکٹر صاحب کا ملاب بھر ہیں اور اچھے اور نیس انسان ہیں، مجھے ایک بار ڈاکٹر صاحب کی کوئی بات ابھی نہ گئی، میں ان سے قابلے پر چلا گیا، ڈاکٹر صاحب نے چند دن بعد فون کیا اور مجھ سے کہا ”مجھے لگتا ہے آپ کو لام بات ابھی نہیں گئی، آپ مجھ سے خدا ہیں، میرا قلخا یہ مقدمہ نہیں تھا، میں آپ کو یہ بتاتا چاہتا تھا“ میں نے بھی اپنا دل کھول دیا، میں نے ان سے لٹکوہ کیا، ڈاکٹر صاحب نے وضاحت کی اور یوں بات

فقط ہو گئی آپ فرض کیجیے اگر ڈاکٹر صاحب مجھے فون نہ کرتے تو ہمارے درمیان موجود گردگتی مخفوط اور بڑی ہو جاتی؟ یقیناً ہمارے تعلقات کمزور ہو کر ختم ہو جاتے، میں نے ڈاکٹر صاحب کے فون کو نہ ہنالیا، مجھے اب جوں ہی کسی کی طرف سے مرد ہمہری کا احساس ہوتا ہے تو میں فوراً اس سے رابطہ کرتا ہوں، یوں مگلے ٹھکوے ہوتے ہیں اور معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔ میں اپنے دوستوں کو جب بھی غلط فہمیوں کی گر ہوں میں پھنسا دیکھتا ہوں تو میں اُنھیں دوسروں سے رابطے کا مشورہ دیتا ہوں اور یہ رابطہ ہمیشہ کارآمد ثابت ہوتا ہے، ہم میں سے اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں، لوگ میری بات سمجھنے میں پاتے، میں لوگوں کو سمجھانا چاہتا ہوں مگر سمجھنے میں پاتا، میرا ابلاغ کمزور ہے، میری بات دل ہی میں رہ جاتی ہے اور میں وقت پر کسی کو ہتھ نہیں پاتا وغیرہ وغیرہ، میں بھی زندگی کے دو تھائی حصے میں اسی صورتحال کا فکار رہا، میں بھی لوگوں کو سمجھنے میں پاتا تھا لیکن پھر ایک نئی ہاتھ آگیا اور میں اس سلسلے سے بھی آزاد ہو گیا، مجھے پڑھلا کہ انسان جب تک خود نہ کہجے، یہ دوسروں کو نہیں سمجھا پاتا، آپ جب تک سمجھ کر نہیں سمجھائیں گے، دوسرے آپ کی بات نہیں سمجھ پائیں گے، آپ کو اگر خود کسی چیز پر صبور نہیں تو آپ دوسروں کو خاک سمجھائیں گے؟ آپ فرض کیجیے، آپ کسی شخص کو آلو گوشت ہنانے کا طریقہ سمجھانا چاہتے ہیں لیکن آپ خود آلو گوشت کے ایک پھرٹ نہیں ہیں تو آپ دوسرے شخص کو کیسے سمجھائیں گے؟ میں اب جب تک خود نہ کہجھ لوں میں دوسروں کو سمجھانے کی غلطی نہیں کرتا، ہم لوگ سمجھاتے وقت اکثر محفل میں موجود لوگوں کو فراموش کر بیٹھتے ہیں، ہمیں بولنے سے قبل ہمیشہ اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے، میں جن لوگوں کو یہ بات سمجھانا چاہتا ہوں کیا اُنھیں اس کی ضرورت ہے؟ اگر جواب ہاں میں آئے تو آپ ضرور سمجھائیے اور اگر جواب ناہ ہو تو آپ خاموش ہو جائیں اور ان لوگوں سے وہ سمجھنے کی کوشش شروع کر دیں جس کے یہ لوگ

ایک پرست ہیں مثلاً آپ پائلٹ ہیں اور آپ گدھا گاڑیاں چلانے والوں کو یہ سمجھانا شروع کر دیتے "جہاز کیسے اڑایا جاتا ہے" تو آپ یقیناً ناکام ہو جائیں گے، آپ اس کے مقابلے میں انھیں گدھے کو توانا اور گدھا گاڑی کو مضبوط بنانے کا طریقہ سمجھائیں گے تو یہ لوگ چند منٹ میں سمجھ جائیں گے چنانچہ سمجھانے سے قبل آپ کا سمجھنا بھی ضروری ہے اور آپ جن لوگوں کو سمجھانا چاہتے ہیں، ان لوگوں کا بیک گراڈ سمجھنا بھی ضروری ہے۔

آپ اگر زندہ ہیں تو آپ کو روزانہ نئی باتیں سیکھنی چاہئیں، یہ نئی باتیں "آرٹ آف لوگ" کہلاتی ہیں، یہ آرٹ آف لوگ کشیر ہیسے دور دراز علاقوں کے نوجوانوں کو ڈاکٹر خورشید کی طرح کینسر سپیشلٹ بناتا ہے، آپ بھی کمزکی کھولیں، آپ بھی کامیاب ہو جائیں گے۔

جادید چودھری

بیکریہ روزنامہ ایکسپرنس، لاہور



## کامیابی کا راستہ

”جب بھی میں پڑھائی شروع کتا ہوں تو مکمل توجہ اور سکسی سے کام نہیں کر سکتا۔ پڑھائی شروع کرتے ہیں ملتے۔ طرح کے خیالات آنا سروع ہو جاتے ہیں جو آجیں میں گذشتہ ہو جاتے ہیں اور میر ان میں گرداب کی طرح پھنس جاتا ہوں۔ پرانی یادیں تازہ ہو جاتی ہیں اور پرانے خیالات ذہن پر غلبہ پا لیتے ہیں۔ گھنٹوں کتاب کھولے بیٹھے رہنے کے باوجود کچھ پلے نہیں پڑتا۔“

(ایک نوجوان کا خط)

### ایک اور فکاہت:

”جب میں مطالعہ شروع کرتا ہوں، مجھے پار ہار پکھاتے ہیں جو کتاب بند کرتے ہیں غائب ہو جاتے ہیں۔“

مُنْ ایج لڑکے اور لڑکیاں پڑھائی کے دوران میں اس طرح کے سائل کا سامنا کرتے ہیں۔ عدم دُلچسی عدم توجیہ کا باعث بُنیٰ ہے۔ توجہ اور دُلچسی کے بغیر نہ صرف اس باق کا ادراک کرنا بہت مشکل ہوتا ہے بلکہ نفسِ مضمون بھی سمجھ میں نہیں آتا۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ طلباء جو اپنی پڑھائی پر پوری توجہ دیتے ہیں، ہمیشہ امتیازی پوزیشن حاصل کرتے ہیں۔ جو لوگوں ان توجہ اور دھیان سے پڑھائی نہیں کرتے وہ اگرچہ گھنٹوں کتابوں میں کھوئے رہتے ہیں لیکن اپنے اس باق کو سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں کیونکہ وہ اپنی پڑھائی کو مکمل توجہ دینے میں ناکام رہتے ہیں۔ جبکہ ان کے دوسرے ساتھی جو دل نگاہ کر پڑھتے ہیں وہ کم وقت میں نہ صرف اپنا نفسِ مضمون اچھی طرح سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں بلکہ ان کا حاصل مطالعہ اور قیاس بہت واضح ہوتا ہے اور جب وہ امتحانات میں بیٹھتے ہیں تو ہمیشہ اچھے نمبروں سے کاملاً بہت ہوتے ہیں۔

### عدم توجیہ کی وجہ:

عدم توجیہ کی بہت سی وجوہات میں جو ناکامی کی طرف لے جاتی ہیں۔ ان میں زیادہ تر اکتسابی ہیں۔ عدم توجیہ مندرجہ ذیل حاضر کا شاخہ نہ ہو سکتی ہے:

موضوئی سے عدم دُلچسی \*

زندگی میں بے قاعدگی \*

منصوبہ بندی کا تھداں \*

کمائنے پنیے میں بے احترام \*

ناخوشگوار گھر میں تبریبات \*

سماشی پر بیانیاں \*

بسانی مسائل \*

### یکسوئی میں بہتری پیدا کرنے کے طریقے:

کسی بھی احتجان میں کامیابی کے لیے توجہ میں کمال حاصل کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ کامیابی کی کلید ہے۔ یکسوئی کے مسئلے کا فکار نوجوان درج ذیل آسان طریقوں کو اپناتے ہوئے یکسوئی میں کمال حاصل کر کے زندگی کے عقایق احتالوں میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں:

-1 جب کوئی اپنے کام کا آغاز کرتا ہے تو داخلی اور خارجی ماحول بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ داخلی طور پر آپ کو پُر سکون رہنا ہوگا اور ذہن خالی رکھنا ہوگا۔ خارجی طور پر آپ کے ارد گرد کا ماحول بھی پُر سکون اور پُر امن ہونا چاہیے۔ غیر ضروری شور اور ناموافق ماحول یکسوئی اور توجہ کے لیے نہر قائل کا کردار ادا کرتے ہیں۔ آپ کے مطالعہ کا کرہ طیہہ، پُر سکون روشن اور ہوا دار ہونا چاہیے اور اگر طیہہ کرہ دستیاب نہیں تو پریشانی کی ضرورت نہیں۔ اپنے گمراہی میں کوئی خاموش اور پُر سکون گوشہ جلاش کر لیں یا کسی پارک کے ایک گوشے میں بیٹھ کر توجہ اور سکون سے پڑھائی کریں۔

-2 آپ کی کرسی اور میز آنام وہ اور صحیح اونچائی پر ہونے چاہیے تاکہ آپ زیادہ دری نشست رکھنے سے تکاوٹ کا فکار نہ ہوں اور اپنے اسباق کو یاد کرنے اور دہرانے میں آسانی اور آرام محصول کریں۔

-3 یکسوئی اور دوچھی قائم رکھنے کا پہلا اور بنیادی تقاضا یہ ہے کہ آپ اپنے کام کو پوری توجہ سے سر انجام دیں۔ جب بھی آپ اپنے کام کا آغاز کریں، چاہے کھلیل ہو یا پڑھائی، اسے پوری قوانینی اور انہاک کے ساتھ

کریں۔ اجتنے موڑ میں رہیں۔ کام کے آغاز سے قبیل اپنے ذہن کو خرافات سے خالی کر لیں۔ تمام پریشانیوں کو بھول جائیں۔ اس خاص لمحے پر اپنے اور اپنے کام کے ہارے میں سوچیں اور ہاتھی دنیا کو بھول جائیں۔ اپنے فراغض ادا کرنے کے سلسلے میں اللہ سے حوصلہ اور مردگی دعا مانگیں۔ اب اپنے مطالعہ کا آغاز کریں۔ اللہ کے کرم پوری توجہ اور یکسوئی سے آب اپنے اسیاق کو سمجھنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور احتجاجات میں کامیابی آپ کے قدم پر چھے گی۔

-4- اگر آپ کو ”پڑھائی کا خوف“ ہے یا پھر آپ پڑھائی کرتے وقت خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور غنودگی اور پچکر محسوں کرتے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ پڑھائی کے آغاز سے قبیل پر سکون رہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اللہ سے مد اور رہنمائی کی دعا مانگیں اور توجہ سے پڑھائی کا آغاز کریں۔ جب بھی آپ پڑھائی شروع کریں تو سب سے پہلے اپنے آپ کا محروضی جائزہ لیں۔ اس طرح آپ کو اپنے سبق کا ایک آئینہ یاد ہو جائے گا۔ اگر کچھ نکات واضح نہ ہوں تو پھر دوسرا یا تیسرا مرتبہ دھراں کریں۔ دوسری یا تیسرا مرتبہ بغور پڑھنے سے آپ کو اس کے اہم نکات کا خلاصہ ذہن لٹھیں ہو جائے گا۔ اگر آپ مواد کو ایک ہار سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو بہت سا کام مکمل ہو چکا۔ اب موضوع کو کچھ بیانی عنوان اور چھوٹے عنوان سے واضح کر کے اہم نکات کو یاد کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح یاد کرنے میں آسانی ہوگی اور دھراتے وقت آپ کو وقت نہیں ہوگی۔ ہاتھ اور دھراں سے نفسِ مضمون اللہ کے ہنائے ہوئے قدرتی کپیور لیتی آپ کے دماغ میں جمع ہو جائے گا، جسے کوئی وارس

خراب نہیں کر سکتا۔ اپنے اسیاں کو یاد رکھنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جو آپ نے یاد کیا ہوا سے ضبط تحریر میں لے آئیں۔ اس سے نہ صرف آپ کے لکھنے کی قابلیت میں اضافہ ہو گا بلکہ تمام سبق آپ کو ذہن نشین ہو جائے گا۔

5۔ زندگی میں ہاتھ اددگی کا مہالی کی گلید ہے۔ جو طالب علم اپنی سرگرمیوں کو شینڈول کے مطابق پلان کرتے ہیں اور اس پرخی سے کاربند رہتے ہیں، کامیابی ان کے قدم چوتھی ہے۔ میری نوجوان دوستوں کو یہ فتحت ہے کہ اپنی سرگرمیوں کا روزمرہ کا پروگرام ہائیں اور اس پر عمل ہوا ہونے کی کوشش کریں۔ اپنے وقت کو مطالعہ، کھیل، ذہن اور جسمانی آرام کے درمیان تقسیم کر دیں۔ اگر آپ امتحان کی تیاری کر رہے ہیں اور سکول کا نئے نہیں جا رہے تو اپنا شینڈول نماز کے اوقات کے مطابق ترتیب دیں۔ یہ نہ صرف آپ کو کامیابی سے ہمکنار کرے گا بلکہ ابدي برکت و حنایت بھی دے گا مثلاً جبکہ کی نماز کے بعد مطالعہ کے لیے اپنے آپ کو تیار کریں۔ ایک موضوع کے لیے دو گھنٹے کافی ہیں۔ صحیح کے دو گھنٹے کی پڑھائی آپ کے حافظہ کو قوت بخشنے گی اور یہ دو گھنٹے پورے دن کے کام کے برابر ہوں گے۔ صحیح کے اوقات کسی بھی مشکل موضوع (Subject) کو ذہن نشین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ تجوڑی بہت ورزش کریں۔ پھر ناشتہ کریں۔ اس کے بعد دو تین گھنٹے مرید مطالعہ کریں۔ اس کے بعد آرام یا قیلولہ کریں۔ غہر کی نماز ادا کر کے دو پھر کا کھانا کھائیں۔ ایک گھنٹے کے لیے اپنے آپ کو ریلیکس کریں۔ اس طرح آپ ترددازہ ہو جائیں گے اور پھر صرکار کا وقت آ جائے گا۔ اس وقت کچھ ورزش کر سکتے ہیں اور اس کے بعد ایک گھنٹہ کے لیے پڑھائی کریں پھر مغرب کے بعد عشاء تک

مزید ایک ذریعہ گھنٹے کی سلسلی کر سکتے ہیں۔ عشاء کی نماز کے بعد آپ رات کا کھانا کھائیں اور تھوڑی بہت جمل قدمی کریں۔ پھر سونے کی تیاری کریں اس طرح آپ صحیح جلدی اٹھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ ”جلدی سونا اور جلدی جا گنا آدمی کو محنت مند اور مصل مند ہاتا ہے۔“ نمازوں کے اوقات کے مطابق ہایا گیا یہ شیخوں کی طبقہ کامیابی کی خانست ہے۔ آزمائش شرط ہے۔

- 6 -

جو لڑکے / لڑکیاں کیکوئی کے ساتھ پڑھتے ہیں وہ بھیش کامیاب رہتے ہیں۔ مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدگی کے ساتھ محنت کی جائے۔ ہمارے ملک میں ہر سال سکول اور کالج تین ماہ کے لیے بند ہوتے ہیں۔ چھیسوں میں بچوں کی روشنی خراب ہو جاتی ہے اور سکول نہ جانے کی وجہ سے اکثر بچے صبح دری تک سوئے رہتے ہیں۔ کچھ بچے چھیسوں میں کبھی کچھ حاصل نہیں کرتے اور چھیسوں کے بعد جب سکول یا کالج جاتے ہیں تو سب پڑھا لکھا بھول پکے ہوتے ہیں۔ دوسری حتم کے بچوں کے والدین انہیں چھیسوں میں اکیڈمیوں میں داخل کرادیتے ہیں جہاں ان پر چھیسوں کے دنوں میں بھی ملہیس کا بوجھ پڑا رہتا ہے اور وہ صرف پڑھائی کے ہو کر رہ جاتے ہیں اور نہ تو کوئی تجربہ حاصل کرتے ہیں اور نہ کوئی چیز دیکھتے یا سیکھتے ہیں جبکہ چھیسوں کو بچوں میں اعتماد بڑھانے اور بہتر نشوونا کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اگر بچوں کی چھیسوں کے لیے ایک نائم نتیجہ سیٹ کر دیا جائے جس میں انہیں نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں میں بہادر حصہ لینے کا موقع ملے تو وہ عملی زندگی میں زیادہ کامیاب انسان ثابت ہو سکتے ہیں۔ چھیسوں میں بچوں کو دینی تعلیمات کی طرف بھی راغب کرنا چاہیے اور انہیں گری کی وجہ سے گروں میں بیٹھا کر نہیں رکنا

چاہیے ہلکہ انہیں سکھانا چاہیے کہ مخلل موسم میں بھی زندگی کے کام فہیں رکتے۔ دنیا کے کئی ممالک میں سردیوں میں موسم انجھائی سرد اور گرمیوں میں انجھائی گرم ہوتا ہے لیکن معمولات زندگی جاری رہتے ہیں۔ گرمیوں کی چھیٹیوں کے دوران طالب علموں کے لیے مندرجہ ذیل شیڈوں بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے:

### چھیٹیوں کے لیے بچوں کا مجوزہ نائمِ شیڈ

وقت	صرفیات
سچ 5 بجے	انٹنے کا وقت، نماز کی ادائیگی
سچ 6 بجے	وراثش، جسم کی سرگرمیاں، واک وغیرہ
سچ 7 بجے	ناشت
سچ 8 بجے	اخبارات کا مطالعہ / والدین کے ساتھ حالات
سچ 9 بجے	حاضرہ پر سمجھو
سچ 10 بجے	کہس کے سواد بگر کر کہاں (نادل وغیرہ) کا مطالعہ
دو ہر 12 بجے سے ایک بجے تک	سکول و کالج کے سلیس کی پڑھائی
ایک بجے سے 3 بجے تک	آرام کا وقت
س 6 ہر 3 بجے سے 5 بجے تک	دو ہر کا کھانا، نماز غمیرہ
5 بجے سے 7 بجے تک	پڑھائی، نماز صر
7 بجے سے 8 بجے تک	پڑھائی، کمپیوٹر پر پیشنا
8 بجے سے 9 بجے رات	نات کا کھانا، نماز مغرب
9 بجے سے دس بجے تک	ٹی وی دیکھنا، نماز عشاء
دیں بجے رات	خبرنامہ دیکھنا، جرل ٹائی یا کوئی اور معلوماتی پروگرام دیکھنا
سننے کے لیے لیٹ جائیں	

پھول کو چھٹیوں میں جن باتوں پر توجہ دئیا چاہیے

\* صحیح جلدی الحنا \* جن مفہامین میں کمزور ہیں ان پر خصوصی توجہ

\* صحت کا خیال رکھنا \* معمولات میں قوازن رکھنا

\* کوئی نئی چیز سمجھنا \* گروہ کی صورت میں غیر فضائی سرگرمیوں میں حصہ لینا

\* ممکن ہو تو پھر اس کا کوئی کمپس جوانہ کریں

\* کتابیں پڑھنے کو معمول بحالیا

\* مفہامیں لکھنے میں مہارت حاصل کرنا (جوئی چکر دیکھیں یا کوئی ٹاکا کام کریں تو بعد میں اس کی پوری سوری لکھیں)

\* اندر وہیں ملک تاریخی اور ترقی میں مقامات کی سیاحت لہر اس کی رہنمایت چاہد کریں

\* رات کو جلدی سونے کی عادت ڈالنا

- 7 - جب بھی آپ تھکاوت اور کمزوری محسوس کریں، اپنی کتابیں بند کر دیں۔

اپنے دوست یا گھر کے فرد کے ساتھ کچھ وقت ہمکلی پات کریں اور

اپنی پڑھائی کو بھول جائیں۔ پارک میں جائیں اور جھل کل قدمی کریں۔ کوئی

بلکا شرب یا پانے نہیں۔ اگر آپ یکسوئی اور مہانیت محسوس کریں تو

پڑھائی دوبارہ شروع کر دیں۔ اس طرح آپ پوری توجہ اور یکسوئی سے

دوبارہ مطالعہ کر سکتیں گے۔

- 8 - بہت سے طلباء دوران مطالعہ تھاؤ اور کھنچاؤ کو دور کرنے کے لیے سکون آور

ادوبیات کا استھان بھی کرتے ہیں۔ یہ دوائیں نہ صرف نہسان دہ ہیں بلکہ

ان کا زیادہ استھان ان کا عادی بنا دیتا ہے اور تیجتاً انعام ایک بھی ایک

صورت میں نہودار ہوتا ہے اور بعد میں ان سے چھٹکارا حاصل کرنا مشکل

ہو جاتا ہے۔

- 9 - کھانے پینے کی عادات بھی زندگی پر بہت اثر انداز ہوتی ہیں۔ آپ کو

کھانے کے لیے زندہ نہیں رہتا چاہیے بلکہ زندہ رہنے کے لیے کھانا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ اور بے وقت کھانا سستی اور کامیلی کی طرف لے جاتا ہے اور جسم کو بے ذہنگا بنا دلتا ہے۔ ایک موٹا آدمی اپنے روزمرہ کے معمولات سرانجام دینے سے قاصر ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں موٹا پا بہت سی بیماریوں اور بیچھیدگیوں کو جنم دلتا ہے۔ یہ کسی کی ذہنی قابلیت کو نچوڑ لیتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ چٹ پیٹ اور مرغی غذاوں کو چھوڑ کر متوازن اور سادہ غذائی جائے تاکہ آپ اپنی پڑھائی اور درسے مسائل سے فتنے کے لیے اپنے اندر بھر پور توہنائی اور طاقت جمع کر سکیں۔



## اطہار بیان کے فن کو کیسے ترقی دی جائے؟

وہ ایک محنتی طالب علم تھا۔ حریری امتحان میں وہ ہمہ اچھے نمبر لیتا کیونکہ اس کی حریری اچھی تھی اور اسے لکھنے میں ملکہ حاصل تھا۔ حتیٰ کہ سیکھدری سکول کے امتحان میں بھی اس نے بہت اچھے نمبر لے کر بورڈ میں پوزیشن حاصل کی۔ اس کے بعد اس نے میڈیکل کالج میں داخلہ لے لایا جنما اسے بالکل نئی چیز کا سامنا کرنا پڑا۔ محنت کے باوجود وہ زبانی ٹیکسٹ میں قابلی ذکر کارکروگی نہ دکھا سکتا، لیکن حریری امتحان میں انفر کا مقابلہ رہتا۔

آخری سب کیا ہے؟ \*

ایسا کیوں ہوا؟ \*

نوجوان اکھار بیان میں کیوں وقت محسوں کرتے ہیں؟ \*

کیا اس کا کوئی علاج ہے؟ \*

اکثر سکولوں اور کالجوں میں زیادہ زور تحریری امتحان پر دیا جاتا ہے اور زبانی امتحانوں کو داخلی سطح پر اور سالانہ امتحانوں میں واجبی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بہت سے ذہین طالب علم زبانی امتحانوں میں بہتر کارکردگی نہیں دکھاتے جو کسی کی کارکردگی پر کہے کا لازمی ہے۔ کسی نے صحیح کہا ہے ”امیدوار کا ذاتی تحریری بیان صرف ایک بے جان جسم کی مانند ہے جبکہ زبانی امتحان اس بے جان جسم میں زندگی کی روح پھونکنے کے مترادف ہے“

اکھار بیان کا فہدان بے احتیاط کی فنا پیدا کرتا ہے اور جو کچھ کسی کے دماغ میں ہوتا ہے وہ اسے بیان کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ ایسا انسان دلسردی کا دلیری سے سامنا کرنے کے قابل نہیں ہوتا اور نتیجتاً مخفی اور ذہین ہونے کے باوجود بہتر کارکردگائی سے قاصر رہتا ہے۔

یہی اکثر دیکھا گیا ہے کہ کچھ طالب علم تحریری امتحان دیتے ہوئے آسانی محسوس کرتے ہیں لیکن زبانی امتحان میں بہتر کارکردگی نہیں دکھاتے۔ ایسے طالب علم مستقل خلکات کا سامنا کرتے ہیں اور ناموافق حالات سے دوچار ہوتے ہیں۔ عملی زندگی میں اکھار بیان کا اسلوب سیکھنا بہت ضروری ہے۔ ایک اچھا بولنے والا وکیل اپنے مقدمے کے لاثات بہتر طور پر بیان کر سکتا ہے اور اس کے صرف تحریری بیان پر بھروسہ کرنے والے وکیلوں سے مقدمہ چیختنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

اسی طرح ایک اچھا سلیمانی وہ ہوتا ہے جو اپنی باتوں سے خریداروں کے

دل جیت لیتا ہے۔ وہ اپنی مصنوعات کو مسکراتے چہرے کے ساتھ اس انداز میں  
متعارض کرتا ہے کہ کوئی بھی اس کی چیزوں خریدنے سے الگارٹیں کر سکا۔ حتیٰ کہ  
ایک بھیری والا جو موڑ انداز میں اپنی اشیاء کے ہارے میں آواز لگاتا ہے وہ بہت  
جلد اپنی چیزیں بیچتے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ”ون پوڈفیش“ والے  
پاکستانی شاہد نذری کی مثال یاد رکھیں جس نے نرالے انداز سے بر طافیہ میں تمثیل کیا  
دیا۔ وہ صحیلی بیچتے کے لیے اس انداز میں لہک لہک کر اور کا کا کر آواز لگاتا کہ دیساں  
دیر میں اس کے ارد گرد اگر بیزوں کا ہجوم جمع ہو جاتا اور اس کی ساری محفلیاں فوراً  
فرودخت ہو جاتیں۔ اسی طرح ایک کامیاب ڈاکٹر اپنے مریض سے ہمبوی سے  
بات کر کے اس کا دل جیت لیتا ہے اور یوں اس کے لیے بیماری کو کھٹا اور اس پر  
تابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔

انہیار بیان کا فن بہت اہم ہے اور وہ لوگ جو زمانہ بلوقت میں اس پر  
مہارت حاصل کر لیتے ہیں آنے والی زندگی میں بہیش کامیاب ہوتے ہیں۔

انہیار بیان کو بہتر بنانے کا پروگرام:

انہیار بیان کو احتماد کے ساتھ بہتر بنانے کا کامیابی حاصل کرنے کے لیے

مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:

1- یہ ایک صدقہ حقیقت ہے کہ صرف وہی لوگ انہیار بیان کے قابل ہوتے  
ہیں جو مختلف موضوعات پر پورا جیور رکھتے ہیں۔ چنانچہ اس مہارت کو  
بلحاظ کے لیے سب سے اہم یہ ہے کہ جس موضوع پر آپ نے اپنی  
رائے دیتی ہے یا انکرویج دینا ہے اس سے پوری آگاہی ہو اور اس کے  
متعلق تمام ضروری معلومات آپ کو حاصل ہوں۔ اس کے لیے مطالعہ  
بہت اہمیت رکھتا ہے۔ جتنا کسی موضوع پر آپ کو جیور ہو گا اس کے مطابق

آپ پورے احمد سے اس پر بات پا بحث کر سکتے گے۔  
کسی نے حق کہا ہے کہ پریش آدمی کو کھل بھائی ہے۔ ایک دوسرے کے  
سامنے کھل کر بات کرنے اور آئنس میں بحث مباحثہ سے بھی انتہاء بیان  
بھتر ہوتا ہے۔ آپ اپنے کلاس کے ساتھیوں کے ساتھ کسی بھی موضوع  
کے اہم پہلوؤں پر کھل کر انتہاء خیال کریں۔ اپنی بے لائگ رائے دیں۔  
سامنی کی بات توجہ سے سنی اور پھر اس کا جواب دیں۔ اس پریش سے  
بھی آپ کا انتہاء بیان بھتر ہوگا۔

یہ بھی ضروری ہے کہ گھر میں اپنے کو کھل کر بولنے کا موقع دیا جائے تاکہ وہ  
باہر جا کر بے احمدی کا فکار نہ ہوں۔ جو لوگوں اپنے گھر میں اپنا فی  
انسٹری گھر طور پر بیان کر پاتے ہیں وہ گھر سے باہر بھی کامیاب رہتے ہیں۔  
اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ طلباء جو تحریری استھانوں میں بہت احتیجت ہوتے  
ہیں وہ زبانی استھانوں میں بھتر کار کرو گی جیسیں دیکھاتے۔ اس کی وجہ یہ ہے  
کہ وہ انتہاء کے بہت کم موقع حاصل کر پاتے ہیں۔ اس طرح ان میں  
توت انتہاء کی کمی ہو جاتی ہے اور اپنے ذہنی خیالات کو الفاظ کا جامہ نہیں  
پہننا سکتے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ پریش کے طور پر باہمی مباحثہ کے  
گروہ میں شرکت کی جائے۔ مباحثوں کے گروہوں میں شرکت کرتے  
وقت سب سے پہلے ہر جگہ سے اپنا ذہن خالی کر لیں۔ صرف موجودہ لمحے  
کے بارے میں سوچیں، توجہ سے دوسرے ساتھی کی بات سنیں۔ اگر  
مناسب ہو تو ضروری توٹ لکھیں اور اب بڑے اطمینان اور پورے اعتماد  
کے ساتھ جو کچھ آپ کے ذہن میں ہے، بیان کریں۔ اہم ثابتات کو جمع  
کریں اور اپنے نظر کا بلا خوف انتہاء کریں۔ اگر کوئی چیز واضح نہیں یا

پھر آپ کچھ اہم نکات سمجھنا بھول گئے ہوں تو اپنے ساتھی سے انہیں واضح کرنے کی درخواست کریں۔ اس طرح بات کرنے اور آہمیں میں چارلے خیال کرنے سے وہ نکات نہ صرف آپ کے لیے واضح ہلکہ ذہن لشین ہو جائیں گے۔ اس طریقے سے آپ اپنے ذہن میں مختلف موضوع کا احاطہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے اور اس قسم کے تجرباتی ادوار یا مباحثے کے لیے تیار کریں گے۔



## انٹرویو میں بہتر کارکردگی کیسے دکھائی جائے؟

انٹرویو چاہے یہ کسی تعلیمی ادارے میں داخلے کے لیے ہو یا ملازمت کے لیے کسی کی فحصیت یا ملاحتوں کو جانے کے لیے اہم کسوٹی کی حیثیت رکھتا ہے۔ ایک اچھا انٹرویو لینے والا شخص آپ کی فحصیت کے بے نقاب گوشوں کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ علم اور معلومات کے ساتھ ساتھ اصل میں انٹرویو سے یہ بات بھی ظاہر ہوتی ہے کہ انٹرویو دینے والا شخص کتنا باحتمال ہے اور اس میں مختلف قسم کی صورت حال کا سامنا کرنے کی کتنی ملاحتیت موجود ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کسی بھی انٹرویو دینے سے پہلے آپ ہر لمحہ سے پہلے مکمل تیاری کر لیں اور انٹرویو

میں کامیابی کے لئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:

-1 جب بھی آپ آنکھہ زندگی میں کسی زبانی امتحان یا امتحان کے لئے اخزو یہ یا بھروسہ کرنے کے لئے جائیں پہلے اپنے آپ کو پوری طرح تیار کریں۔ صاف سحرے، اجلے، کپڑے پہنسیں۔ اچھی طرح ہال ہائیں، اپنی وضع قلع سے آپ کو ایک پادا قار اور پہ احمد نوجوان لگتا چاہیے۔ اخزو یہ یا زبانی امتحان کے مقصد یا نفس مضمون کے مطابق تمام متعلقہ اور دستیاب لٹریچر کا مطالعہ کریں جو کہ مختلفہ موضوع کے مواد کا احاطہ کرتے ہوں۔ اپنے ہم جماعتیں سے نوش وغیرہ لینا یا کسی موضوع کے اہم حصوں کو دہراتا بہت کارآمد ثابت ہو سکتا ہے۔

-2 متعلقہ ستر میں وقت سے پہلے پہنچیں اور جب آپ کی ہاری آئے تو ہال میں احمد سے قدم رکھیں اور مسکراتے چہرے کے ساتھو اللام ملیک کہیں اور سکون اور احمد سے لشت پر بیٹھ جائیں۔ اخزو یہ لینے والے کے سامنے آپ کے بیٹھنے کا انداز سیدھا ہونا چاہیے اور آپ میں ایک ایسے نوجوان کے احمد کی جھلک نظر آئی چاہیے جو یہاں ہر تم کے حالات کا سامنا کرنے کے لئے آیا ہو۔ پوچھنے گئے تمام سوالوں کے جواب احمد اور جرأت سے دیں۔ استاد یا اخزو یہ لینے والے کی ہر بات غور سے میں۔ اگر کوئی بات واضح نہیں تو اس سے شانگی سے ہاث درہانے کی درخواست کریں اور بھر ایک مخفرو قلم کے بعد احمد سے جواب دینا شروع کریں۔ تفصیلات پر واضح اور فناف انداز میں روشنی ڈالنے کی کوشش کریں۔ بنیادی نکات پر توجہ مرکوز کریں ور غیر ضروری تفصیل میں نہ جائیں۔

-3 اگر بدشتوں سے آپ کو سوالات کا صحیح جواب نہیں جانتے تو وقت خائن

کرنے اور اپنا اعتماد منتشر کرنے کی بجائے آرام سے سوری کہہ دیں تاکہ اختردیج لینے والا آپ سے اگلا سوال کرے۔

- 4 - بہیشہ یاد رکھیں کہ آپ کی لیاقت اور ذہانت کو پورے اختردیج کے دورانیہ کے مطابق جانچا جائے گا۔ ایک یا دو سوالات کے جواب نہ دینے سے کچھ فرق نہیں پڑتا۔

- 5 - یہ ایک ایجاد میڈیا کا دور ہے آپ نسلی و بیوں میں اختردیج اور مہا خوش کو دیکھ کر بھر ان کے اہم لالات کو وہرانے اور یاد کرنے سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

- 6 - مہا خوش اور تقریبی مقابلوں میں حصہ لیتا آپ کے لیے بہت سودمند ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ یہ آپ کو انہمار رائے کی قوت اور اعتماد بخشتا ہے۔

- 7 - میرے نوجوان دوستوا ایک بات یاد رکھیں، آپ بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ آپ کو اس دنیا میں ایک خاص مقصد کے لیے بھیجا گیا ہے۔ آپ کو اپنا کروار ادا کرنا ہے۔ پُر اعتماد رہیں۔ ہر چیز کا بھادری اور جرأت سے مقابلہ کریں۔ کسی سے خوف زدہ نہ ہوں۔ اگر اس وقت آپ انہمار بیان میں زیادہ بہتر نہیں ہیں تو تھوڑی سی کوشش اور مشن سے آپ اپنے انہمار بیان کو بہتر بنائے ہیں جو مستقبل میں آپ کے لیے کامیابی کا زینہ ثابت ہوگا۔



## نouمری میں نشہ کی عادت

سن بلوفت کا زمانہ زندگی کا ایک سنہری دور ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ جسم میں طوافی تجدیہوں کے ہاتھ استھنار اور سکھاؤ کا دور بھی ہوتا ہے۔ بچپن سے مردگی کی طرف تھدیلی اکٹھ طوافی ہوتی ہے اور ذہنی اور جسمانی مسائل سے تعبیر کی جاسکتی ہے۔ درحقیقت نو عمری میں ہر کوئی اپنی بیجان کروانا چاہتا ہے۔ آزادی خیالات اور آزادی الہمار کی آرزو رکھتا ہے اور تعلیم و تربیت کے مساوی

موافق چاہتا ہے۔ اگر یہ امکیں پوری نہ ہوں اور ان کو حاصل کرنے کی چدوجہ دنتیجہ خنز قابض نہ ہو تو نوجوان طبقہ ذریعہ کا فکار ہو کر بہت سے معنوی سہاروں کی تلاش میں رہتا ہے۔ جن میں نشیات کی طرف مائل ہونا ایک عام اور خطرناک رجحان ہے۔ نشے کی عادت اچانک حملہ آور ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ لعنت ہمارے ملک میں خاص طور پر نوجوان بچوں میں اتنی زیادہ عام نہیں، مگر بھی نشہ کے عادی لوگوں کے مسلسل بڑھتے ہوئے رجحان میں یہ اپنا راستہ ہماری ہے اور بہت سے نوجوان سن بلوغت میں اس کے جال میں پہنچ جانتے ہیں جو کسی نشے یا سگریٹ نوشی کے ذریعے تھننی طبع کے لئے یا آوارہ مستیوں میں ڈوبنے کے لئے اس کا آغاز کرتے ہیں۔ اگلے مرحلے پر لڑکا یا لڑکی اس فعل کو دہراتے ہیں اور بعد ازاں انہیں اس شے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے جو نقطہ آغاز پر محض مستی اور سرت کا تجربہ حاصل کرنے کے لئے کی گئی تھی۔ یہ دو مرحلہ ہوتا ہے جب بندہ نشہ کرنے پر بجور ہو جاتا ہے اور آخر میں اس کا عادی ہو جاتا ہے۔

درحقیقت پاکستان میں خرابی صحت کی بنیادی وجہ خطرناک کیمیکل بیسول دواؤں کا آزادانہ حصول ہے جن میں نشہ آور ڈرگز یا نشیات کی عام دستیابی ہے جو لوگوں کو خطرے میں ڈال رہی ہیں۔ ہر قسم کی میڈیا میں کے آزادانہ حصول اور بھیج سے نشہ میں جلا ہونے کے امکان بڑھ جاتے ہیں جیسا کہ نشیات کے عادی لوگوں کی تجزی سے بڑھتی ہوئی تعداد سے ظاہر ہے۔ مندرجہ ذیل دواؤں کے بے جا استعمال سے آدمی نشہ کا عادی ہو سکتا ہے۔

\*  
ادوبات کی بآسانی دستیابی

\*  
سگریٹ نوشی

\*  
ہیر و ٹن، بھنگ، انگون، چس وغیرہ

- سکون آور اشیاء
- مسکن دوائیں
- بہت سی بھجان پیدا کرنے والی دوائیں
- نیند لانے والی گولیاں
- 

سگریٹ نوشی ہمارے ملک میں ایک مسلسل بڑھتی ہوئی لخت ہے اور اخباروں اور الیکٹریک ذرائع سے اس کا بے تحاشہ پروائیٹنڈہ اور اشتہار پازی کی جا رہی ہے اور یہ سکول کے بچوں میں ایک فیشن اور وہا کی صورت اعتیار کر رہی ہے۔ بغیر کسی راہنمائی کے یہ نوجوان اپنے سے بڑے کسی وست یا بڑے بھائی کے کہنے پر بان سے متاثر ہو کر مکن چند لمحات کا مر، لینے اور تسلیم حاصل کرنے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں اور پلا آخ رس کے حادی ہو جاتے ہیں۔ جو نوباخن بچے اپنے باپ یا بڑے بھائی کو اس لخت میں جلا دیکھتے ہیں وہ اس سے جلدی متاثر ہوتے ہیں۔

سگریٹ پینا یا دسری صورت میں خطرناک کمیکل اپنے پھیپھروں میں متعارف کرانا نہ صرف خطرناک ہے بلکہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ بلاشبہ بہت سی تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ سگریٹ نوشی ایک ایسا زبر قاتل ہے جو خطرناک انداز میں بڑھ رہا ہے۔ کچھ اندازوں کے مطابق 65-35 سال کی عمر کے لوگوں میں ہزاروں کی تعداد میں شرح اموات سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔ سگریٹ نوشی کا مسلسل استعمال پھیپھروں کے کینسر کا واحد سبب ہے جو بالآخر موت کی صورت میں نظرِ انجام کو پہنچتا ہے۔ ایک اسٹڈی کے مطابق، جو راقم نے میو اپتال میں کی، یہ دریکھا گیا کہ چالیس مریض، جن کی مر چالیس سے پھر (75) سال کے درمیان تھی، پھیپھروں کے کینسر میں جلا تھے۔ ان میں سنتیس (37) مریض ایسے تھے جن

کی ہشی تاتی تھی کہ وہ دس سال سے زیادہ مسلسل سگریٹ نوشی کر رہے تھے اور دو مرینوں کی ہشی تاریخ تھی کہ وہ چپس کے حادی تھے اور آخری مریض ہیرون کا حادی تھا۔ اس طرح دوسری نشیات جن میں مسکن، سکون آور اور نور کرنے والی دوائیں شامل ہیں بھی خطرناک ہیں جو کہ اپنے خطرناک مضر اڑات کی وجہ سے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہیں۔

نشیات اور سگریٹ نوشی سے کیسے چھکارا حاصل کیا جائے:

-1 اگرچہ ہری عادتوں سے چھکارا آسان نہیں لیکن پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ محض سرت حاصل کرنے کے لیے یا کسی قسم کی تکمین حاصل کرنے کے لیے سگریٹ نوشی کر رہے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو فیصلہ کرنا ہو گا کہ ”میں سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتا ہوں۔“ جب آپ یہ فیصلہ کر چکیں تو اللہ سے مدد کی وعایاں تکیں۔ اللہ کی مدد اور قوت ارادی سے سگریٹ نوشی اور دوسری نشیات کے خلاف آپ یہ جنگ جیت سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ آپ کے اندر مفبوط قوت ارادی اور ضبط نفس ہو۔

-2 اس سے چھکارا حاصل کرنے کا فیصلہ کرنے کے بعد سگریٹ نوشی کو ایک دم ختم کر دیں۔ اس سے کوئی مسئلہ نہیں ہو گا اور نہ ہی بعد از ترک اڑات ہوں گے۔ علاوہ ازیں گھر کے اندر اور گھر سے باہر کسی کھیل یا دوسری سرگرمیوں میں حصہ لینا چاہیے۔ ورزش یا کھیل جسمانی لذام میں تازہ آکسیجن لانے کا ہمچنہ بنتے ہیں اور نشیات اور سگریٹ نوشی کے اڑات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

-3 اس کے علاوہ اگر خواہش شدت اختیار کرے تو پانی، پھل اور جوس کا

استعمال کفرت سے کریں۔ یہ نہ صرف توانائی مہیا کرتے ہیں بلکہ اگے سگریٹ یا نشے کی خواہش کو دہادیتے ہیں۔

-4 کچھ نوجوان جو سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں وہ پیٹ کی خرابی کی وجہت کرتے ہیں۔ ان کے لیے ایک آسان سائز یہ ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ پانی بخس۔ صحیح سورے جب آپ سو کر اٹھیں تو تارہ پانی کے دو تین گلاں تھیں۔ یہ نہ صرف اجاہت میں نزی بیدا کرتا ہے بلکہ قبضہ بھی مشتم کرنے میں مدد ناہیت ہوتا ہے اور اس کے علاوہ خون میں زہر لیلے مادوں کا بھی خاتم کرتا ہے، جو ساری رات سونے کے دوران اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔

-5 اپنے آپ کو معروف رکھیں اور بہت سی دلچسپیاں اپنا کیں ٹھلاں مطالعہ کرنا، لکھنا، سائیکل چلانا، لکشیں اکٹھا کرنا، با غبانی کرنا وغیرہ۔ ایک اچھا اور تمیزی مخلوق نہ صرف آپ کو معروف رکھتا ہے بلکہ ان فنول لوگوں سے میں ملاپ سے بھی بچاتا ہے جو سگریٹ نوشی اور نشیات جیسی بھی عادتوں کا فکار ہوتے ہیں۔

## AIDS / HIV اور جنسی بیماریاں

ایج زیارتی، طلاق اور بچاؤ

جنسی بیماریاں اور ان سے بچاؤ

AIDS/HIV جنسی بیماریاں روکنے میں مذہب کا کردار



## ایڈز بیماری، علاج اور پچاؤ

**انج آئی وی / ایڈز کیا ہے؟**

نو بالغ لوگوں اور لوگوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ ایڈز کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں تاکہ وہ اپنے دوستوں، گمراوں، محلہ اور بھروسی کے افراد کو یہ معلومات پہنچا کر انہیں بھی ایک صحت مند زندگی گزارنے کا موقع فراہم کر سکیں۔ یاد رکھیے بلور ایک نوجوان کیونٹی میلتے درکر آپ کے اوپر بہت سی ذمہ داریوں کا داروددار ہے۔ آپ یہ ذمہ داری اچھی طرح پوری کریں۔

انج آئی وی ایک ایسے واڑس کا نام ہے جو بہت گھونٹا ہوتا ہے۔ اگر یہ ہمارے جسم میں داخل ہو جائے تو ہم اس سے متاثر ہو سکتے ہیں جبکہ ایڈز اس بیماری کا ہم ہے جو انج آئی وی کی ہمارے جسم میں موجودگی سے ہوتی ہے۔ ایڈز جسم کو اس قدر کمزور کر دیتی ہے کہ انسانی جسم جزو بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ ایڈز کا مریض نہیں، دست اور جلد کے کثیر و غیرہ کا آسانی سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ ایڈز بذات خود انسان کو نہیں ملکے بلکہ افسان کے دنیا گلام کو ناکارہ نہ کر اس حد تک کمزور کر دیتی ہے کہ بہت سی بیماریاں اس پر حلہ آمد ہو کر اسے موت کا فائدہ نہاد دیتی ہیں۔

**انج آئی وی / ایڈز کی بیماری کس طرح پھیلتی ہے؟**

صحت مند افراد کو انج آئی وی / ایڈز سے حماڑہ افراد سے یہ بیماری معدوم ڈیل طریقوں سے لگ سکتی ہے:

## 1- جنسی عمل کے ذریعہ:

- (i) اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ مرد کے محنت کے ساتھ غیر مختوڑ جنسی محل سے۔
- (ii) اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ محنت کے مرد کے ساتھ غیر مختوڑ جنسی محل سے۔
- (iii) اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ مرد کے ساتھ غیر مختوڑ جنسی محل سے۔
- (iv) اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ مرد کے محنت کے ساتھ غیر مختوڑ جنسی محل سے۔

-1 اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ شخص کا خون لگوانے سے۔

-3 اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ افراد کی استعمال شدہ سرنجوں کو دوبار استعمال کرنے سے۔

-4 اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ آلات کو بغیر صاف کیے دھرمے افراد پر استعمال کرنے سے خلا کان، ناک چھووانے والی سوچیوں سے اور دانوں کے طالع میں استعمال ہونے والے اوزار وغیرہ سے۔

-5 اسج آئی وی/ایلیز سے متاثرہ میں محل کے دوران یا پہاش کے وقت اپنے پچ کو بھی ایلیز کی پیاری خلل کر سکتی ہے۔

کیا روزمرہ کی سرگرمیوں کے دوران ہمیں اسج آئی وی/ایلیز لگ سکتا ہے؟  
یاد رکھیے..... ایلیز کا ارض مندرجہ ذیل ذریعوں سے نہیں پہیا:

-1 گئے ٹھے سے

-2 ہاتھ لانے سے

-3 ایک عی لیٹرین استعمال کرنے سے

-4 کھانی کے ذریعہ

-5 جانوروں کے ساتھ کھلتے یا رہنے سے

- 6۔ آنسوؤں سے  
7۔ ایک دسرے کے کپڑے پینے سے  
8۔ ایک عی پیٹ میں کھانا کھانے سے  
9۔ چھر کے کاشے سے  
10۔ ہال کٹانے سے (اگر استرا یا بلیڈ استھان نہ کیا جائے)

اپنے آپ کو ایج آئی وی / ایڈز سے کیسے چھایا جائے؟

ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے ایج آئی وی / ایڈز سے بچ سکتے ہیں:

- 1۔ ایڈز کی بیماری کے ہارے میں سمجھ بوجہ حاصل کر کے، احتیاطی تدابر معلوم کر کے اور ان پر مل کر کے

لوپر وی گنکیں معلومات کو خور سے پڑھنے کے بعد آپ اس تجھ پر پہنچنے کے کر ایڈز سے بچنے کے لیے ان معلومات کا ہنا کتنا لازمی ہے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم جنی تعلیق میں بہت حافظ رہیں۔ غلبوں (کنڈم) کا استھان کریں۔ خون لکوانا پڑ جائے تو بغیر نیست کے خون نہ لگوانیں۔ دسرے افراد کی استھان شدہ سوچوں، سرجنوں اور دیگر اداروں کو اپنے لیے استھان کرنے سے پہلے اس بات کو تجھنی نہیں کر ان کو کبھی طرح صاف کیا گیا ہے۔

- 2۔ اپنے آپ کو اس بیماری سے چھائے رکھنے کا ارادہ کر کے اگرچہ جعلی میں جادوی ہنسی ہار مون ٹھک قسم کے ہنسی افصال کرنے پر اہم ایسا ہے تین ہمیں ایسے کاموں سے چھائے جن سے ہم ایج آئی وی / ایڈز سے حماڑ ہو سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کی کچھ مثالیں یہ ہیں: شادی سے پہلے ہنسی قفل، شریکوں حیات کے طالعہ کسی انسنی سے ہنسی تعلیمات، غیر مخصوص ہنسی مل میں شاہل ہنا غلبوں کا استھان نہ کرنا اور دسرے افراد کے ساتھ سرجنوں لار سوچوں سے نیکیات لینا۔

3۔ اپنے لیے اچھا اور بہتر فیصلے کرنے میں مہارت حاصل کر کے۔  
 ایج آئی وی/ایڈز سے بچتے اور اپنے کاموں کو بہتر طریقہ سے کرنے کے  
 لیے ہمیں اچھے فیصلے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھے فیصلے کرنے کے لیے ہمیں  
 اپنے جذبات پر قابو پانا، اپنی خوبیوں اور خاصیوں کو سمجھنا اور اپنے فیصلے کے مکمل مقابل  
 ننانگ پر غور کرنا ہوتا ہے تاکہ نہ صرف ہم ایج آئی وی/ایڈز سے محظوظ رہیں بلکہ  
 دوسروں کا خیال بھی رکھ سکیں۔ یہ ہمارا ذہنی فریضہ بھی ہے۔

4۔ بوقت ضرورت دوستوں اور خاندان کی مدد حاصل کر کے۔  
 بعض اوقات برعے کاموں سے بچتے رہنے کے لیے ہمیں کسی دوست یا  
 خاندان کے فرد سے مشورہ کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ اس طرح کی مدد حاصل کرنے  
 سے ہم میں اچھے برعے کاموں کی بھیان پیدا ہو سکتی ہے اور ہمیں بہتر صحت مل سکتی  
 ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہر کام میں اپنے والدین سے ضروری مشورہ کریں۔  
 برائوں سے بچتے کے لیے اللہ کے احکامات اور نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے  
 طریقوں پر عمل کریں۔

### ایڈز کی علامات:

- 1۔ وزن کا تجزی سے کم ہونا۔
- 2۔ زیادہ تر سخادر، نزلہ، دکام وغیرہ رہنا۔
- 3۔ مسلسل کھائی، نموفیہ یا اٹی بی کا ظاہر ہونا اور طلاق کے باوجود مریض کا  
     نیک نہ ہونا۔
- 4۔ زیادہ تر دوست کی بیماری کا خلاصر رہنا۔
- 5۔ خاتمین میں ماہواری کا بند ہو جانا یا اس میں ہے قاعدگی آ جانا۔
- 6۔ جلدی امرافض کا شدت سے حلہ۔

باد رکھیں یہ طلامات ایڈز کے علاوہ اور بیماریوں سے بھی ہو سکتی ہیں۔

**اچھے آئی وی / ایڈز کے مریض کی دیکھے بھال:**

اچھے آئی وی / ایڈز کے مریض کی دیکھے بھال بھی ایک عام مریض کی طرح کی جاسکتی ہے۔ دوسرے مریضوں کی طرح ایڈز کے مریضوں کو بھی محبت، توجہ اور رحمتی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا دین بھی ہمیں یہی صحت کرتا ہے۔ ہمیں ایڈز کے مریض کی دیکھے بھال کے دوران مندرجہ ذیل چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے:

-1 ایڈز کے مریض کو ہٹنی اور جذبائی سہاروں کی ضرورت ہوتی ہے اور زیادہ تر اس کی حمارداری گھر بھی میں ہو سکتی ہے۔

-2 مریض کو بوقت ضرورت ڈاکٹر کے پاس بھی لے کر جائیں۔

-3 مریض کے کپڑے اتارنے اور پینٹنے میں مدد کریں۔ اس کے بستر، تویہ اور چادر وغیرہ کو صاف رکھیں۔

-4 مریض سے حلہ اور برادری کے افراد لختے جلتے رہیں اور اس کی حوصلہ افزاں کرتے رہیں۔

-5 مریض کو صاف ستری، نرم اور مناسب ٹھاڈیں اور پینے کا پانی بھال کر دیں۔

-6 اسے نرم برش یا سواک دیں اور اس کی دارجی ہاتنے کے بعد بلیڈ کو ضائع کر دیں۔

-7 ہماری کے استھان شدہ بیٹھ کو جلا دیں۔

-8 مریض کو حادث کرنے کی ترقیب دیں کیونکہ حادث سے بھی نفیاتی اور ہٹنی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

**2- جنسی بیماریاں اور ان سے بچاؤ:**

جنسی بیماریاں مختلف جرائم سے پہنچتی ہیں۔ یہ مردوں، عورتوں اور بچوں کی

محنت کے لئے تھان دہ ہیں۔ پاکستان سمیت بہت سے ممالک میں مردوں اور عورتوں میں مختلف قسم کی جنسی پیاریاں موجود ہوتی ہیں۔ بعض مردوں اور عورتوں کو عذات کا پڑنا ہونے کی وجہ سے ان پیاریوں کی خبر جیسی ہوتی حلاکت وہ ان کے جموں میں موجود ہوتی ہیں۔ سوزاک، آنکھ وغیرہ مشہور جنسی پیاریاں ہیں۔ اس کے علاوہ پیارائش بی بیسی کی پیاری جنسی عمل کے ذریعے حاشہ شخص سے محنت منع کو لگ سکتی ہے۔

۳۔ جنسی پیاریاں جیسیں کیسے لگ سکتی ہیں؟

ان پیاریوں سے حاشہ افراد کے ساتھ جنسی فعل کرنے سے کسی بھی شخص کو یہ اراحت خلل ہو سکتے ہیں خلا شہر جنسی فعل کے بعد ان یہ پیاریاں اپنے صفو قابل کے ذریعے بھی کی اعتماد نہیں میں خلل کر سکتا ہے۔ بہت ہی جنسی پیاریاں حاشہ خون کے گلوٹنے اور حاملہ عورت کے پیپڈ میں موجود بچے کو لگ سکتی ہیں۔ ایک بھی دوسری جنسی پیاریوں کی طرح اوپر بیان کئے گئے افعال کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک خلل ہو سکتی ہے۔

عورتوں مردوں سے اور مرد عورتوں سے جنسی پیاریاں لے سکتے ہیں۔ اسی طرح عورتیں عورتوں کو لہو مرد مردوں کو جنسی پیاریاں خلل کر سکتے ہیں۔

۴۔ ایک حقیقی فعل خانہ استھان کرنے سے جنسی پیاریاں نہیں بھل سکتیں۔  
ہاشہ شخص کے ساتھ پیپڈ کر کھانے سے بھی یہ پیاریاں نہیں بھل سکتیں۔  
اظہریہ زرادری چاہوں کے استھان کرنے پر جنسی پیاریوں کے لگتے ہے  
خوف زدہ نہ بھل کر کے لوگ ان کا چھٹاںہ پکڑ کر تے زرادری چاہوں کو صاف  
وغیرہ سے اچھی طرح صالح کر لایا جائے تو تمام ہماریم برجاتے ہو۔

## 4۔ جسی بیماریاں کس حد تک خطرناک ہیں؟

بُجھی بیماریاں انسان کو پُتھار کر سکتی ہیں اور ان سے مرد اور عورت کے جسی امراض میں درد ہو سکتا ہے۔ بعض بیماریوں سے درد نہیں ہوتا لیکن یہ آپ کو اندر لوئی طور پر اس حد تک نقصان پہنچا سکتی ہیں کہ آپ بچپن بیمار کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ اور وہ ان کے طالع کے لیے ڈاکٹر کے پاس نہ جائیں تو وہ ناپہنا بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ آنکھوں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ اس سے متاثرہ عورت ایک بدفلکل امظدوں، ناپہنا یا مردہ بچپن کو جنم دے سکتی ہے۔

## 5۔ کیا جسی بیماریاں قابلی علاج ہیں؟

بُجھی بیماریوں پر علاج کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر محسانہ کے بعد آپ کو صحیح دوا دیتے ہیں۔ دوائیوں کو از خود خریدنا نہ صرف بہت خطرناک ہے بلکہ پہیے کا بھی خیال ہے۔ خاص دوا سے ہی بُجھی بیماری کا علاج ممکن ہے۔ صرف ڈاکٹر ہی تاتا سکتا ہے کہ آپ کو علاج کے لیے کون سی دوا استعمال کرنی چاہیے۔

بُجھی بیماریوں سے فنا حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹروں کی ہدایت پر حقیقتی مل کیا جائے ہلا دوا کیسے کھائی جائے؟ کتنی مدت کے لیے اور کتنی گولیاں لی جائیں۔ بعض لوگ دو تین دنوں کے بعد دوا کا استعمال بند کر دیتے ہیں کیونکہ وہ عورتیں کرتے ہیں کہ وہ بہتر ہو رہے ہیں۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا کو استعمال نہ کرنے سے بُجھی بیماریوں کا طالعِ کمل نہیں ہوتا بلکہ بیماری بیماریاں اندر لوئیں جاتیں ہیں اور کسی بھی فرد کو دوہارہ مریضی بھانا سکتی ہیں۔ ایکس دفعہ علاج اور حکم دے جاتی ہے اسکے بعد ملکن ہو جاتا ہے اور ڈاکٹر کو دوہارہ سخت اور بھیگی چھوٹنے سے لگی بار طالع بہت ملکن ہو جاتا ہے اور ڈاکٹر کو دوہارہ سخت اور بھیگی دوہارہ سختی ہے۔ بعض بیماریاں اسکی بھی دوہارہ جنریز کا اب تک کوئی طالع دریافت نہیں ہوا۔ ملکن ہر ہفتہ بیڑ ایکس اسکی بیماری ہے جس کا کوئی طالع نہیں ہے۔ یہ بیماری

ساری زندگی متأثر جنس کے ساتھ رہتی ہے۔ اس سے متأثر فرد اس بیماری کو اپنی بیوی یا شوہر کو خلل کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر اس بیماری کو صرف وقتی طور پر کم کرنے کے لیے ہی دوائی دے سکتے ہیں۔

6- ہمیں کس طرح پتہ چلتا ہے کہ ہم جنسی بیماریوں کے مریض ہیں یا نہیں؟

- جنسی بیماری صرف جنسی فعل کے بعد ہی لگ سکتی ہے۔

- متأثرہ ماں اپنے نوزائدہ بچے کو یہ بیماری خلل کر سکتی ہے۔

- جنسی بیماری کی بعض اوقات کوئی علامات نہیں ہوتیں لیکن کئی دفعہ علامات ظاہر ہو بھی جاتی ہیں۔

- اگر علامات واضح نہ ہوں تو صرف ڈاکٹر ہی آپ کو خون اور پیشاب کے شیست کے بعد بتا سکتے ہیں کہ آپ کو جنسی مرض ہے یا نہیں۔

- علامات کے ظاہر ہونے پر ڈاکٹر معافی کے بعد آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ جنسی بیماریوں کے مریض ہیں یا نہیں۔

7- جنسی بیماریوں کے مریض کی مدد کیسے کی جائے؟

جنسی بیماریوں کے مریض جسمانی اور ہذہاتی دونوں لاملاں سے تکلیف میں ہوتے ہیں۔ وہ خوف زدہ اور پریشان نظر آتے ہیں اور اس بات سے بھی خوفزدہ ہوتے ہیں کہ کہیں ان کے دوست یا شریکوں حیات ان سے نفرت نہ کریں لہذا وہ ڈاکٹروں کے پاس بھی جانے سے گمberاتے ہیں۔ ان کی مدد کی غرض سے آپ اپنے فرد کو بتا سکتے ہیں کہ جنسی بیماریاں عام ہیں اور ڈاکٹر اس سلسلے میں اس کی مدد کر سکتا ہے۔ ڈاکٹروں سے گمberانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے بلکہ وہ رازدار ہیں کہ ڈاکٹر اپنے مریضوں کا طلاق اور انہیں ان بیماریوں سے بچاؤ کے حقیقی طریقے بتا کر ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

بہت سی جنسی بیماریوں کی علامات واضح نہیں ہوتیں۔ اگر کسی حورت کو لیکھ  
ہو کہ اسے اپنے شوہر سے جنسی بیماری لگ گئی ہے تو اس کو ڈاکٹر یا مال اور بچے کی  
محنت کے مرکز جا کر اپنے بارے میں بتانا چاہیے تاکہ اس کا معانکہ ہو اور اسے کوئی  
دوا اور محدودہ دیا جاسکے۔ اگر اس میں جنسی بیماری ثابت ہو جائے تو ڈاکٹر اس کا  
علانج کر سکتے ہیں۔

اپنے دوست سے کہیں کہ وہ جنسی بیماریوں کے معانکے کے لیے ڈاکٹر،  
ہسپتال یا پارائینٹ لیکٹ پر جائیں۔ حورتیں مال اور بچے کی محنت کے مرکز جا سکتی  
ہیں اور وہ ایکلیانہ جانا چاہیں تو کوئی سکھل ان کے ساتھ جا سکتی ہے۔

اگر ڈاکٹر آپ کی سکھل ادا دوست کو دوائی دیتا ہے تو آپ کو سکھل کی حوصلہ  
اخریلی کرنی چاہیے تاکہ وہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق تمام دوائیوں کو استعمال کرے  
اور اگر ڈاکٹر مریض کو دوبارہ لیکٹ آنے کا کہے تو آپ اس سلسلے میں اس کی حوصلہ  
اخریلی اور مدد کر سکتی ہیں۔ چند جنسی بیماریوں کا علاج مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے  
مریض کا معانکہ ہونا چاہیے۔ ہو سکتا ہے اسے ایک سے زائد دفعہ دوایتا پڑے۔

### 8۔ جنسی بیماریوں سے کس طرح بچا جائے؟

جنسی بیماری ہو جانے پر کسی بھی فرد کو ذمہ دارانہ اور رحمانانہ رویہ اختیار کرنا  
چاہیے خلا، اگر شوہر کو اندیشہ ہے کہ اس نے کسی بھرپری حورت سے جنسی بیماری  
ماہل کی ہے تو اسے اپنی بھوپی کے ساتھ جنسی فعل نہیں کرنا چاہیے۔ اس کو فوری  
علاج کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ ثمیک ہونے کے بعد وہ دوبارہ اپنی بھوپی  
سے جنسی فعل کر سکتا ہے۔

\* \* \*  
اگر اس کے خیال میں وہ اپنی بھوپی کو پہلے علاج جنسی بیماری کے جراحتیم خلل  
کر چکا ہے تو اس سلسلے میں اپنی بھوپی سے بات کرنی چاہیے اور اس

کو علاج کی غرض سے مان اور بچے کی صحت کے مرکز جانے کا مشکلہ دینا چاہیے۔ اس کو پوشیدہ رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنی بھائی سے محبت نہیں کرتا۔ لاعلی کی صورت میں وہ علاج کروانے نہیں جائے گی اور اس دوران اگر وہ حاملہ ہے تو اس سے اس کا بچہ بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

\*  
غباروں کے استعمال کے علاوہ جنسی بیماریوں سے بچے رہنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ صرف شریکوں حیات تک حقیقتی محدود رہا جائے اور قللہ، فیر شری اور غیر فطری جنسی فعل سے احتراز کیا جائے۔

## جنسی بیماریوں کی تین اقسام

سوzaک..... آنٹھک ..... ہر پیز

**سوzaک:**

سوzaک دوسرا جنسی بیماریوں کی نسبت ایک زیادہ عام مرض ہے۔ سوzaک کا مریض جب پیشاب کرتا ہے تو اس کی پیشاب کی نالی میں درد ہوتا ہے اور پیشاب کے ساتھ بیپ آتی ہے۔ ذاکڑ کے پاس جانے سے اس کا علاج ممکن ہے۔ طلاق نہ کروانے کی صورت میں اس کا درود ختم ہو جائے گا لیکن یہ بیماری اس کے جسم کے اندر ہی اندر بھی جلی جائے گی، یہاں تک کہ وہ مستقبل میں بچہ بیان کرنے کے قابل نہیں رہے گا۔ اس کے علاوہ اس کے جسم کے جوڑ اور دل بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر اس طرح کی مریض کوئی حاملہ گورت ہے تو وہ نایاب پیچے کو جنم دے سکتی ہے۔

**سوzaک کی علامات:**

\* پیشاب کرتے وقت درد ہوتا۔

\* جنسی اصراء کے راستے مادے کا اخراج (بیپ کی طرح کا مادہ)۔

\* جنسی اصراء پر کھلے ذمہ یا دانے۔

یہ علامات خوب نہ دعائیں اور آپ سمجھتے ہیں شاید بیماری نمیک ہو گئی ہے۔ یہ بالکل فلط ہے۔ علامات کے جانے کے باوجود اب بھی آپ

مریض ہیں لہذا آپ کو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے اور اس کا طالع کروانا چاہیے۔

### آنکھ:

بہت سے دمگر ممالک کے ساتھ ساتھ پاکستان میں بھی ایک اور عام جنی بیماری موجود ہے جسے ہم آنکھ کہتے ہیں۔ آنکھ سے متاثرہ شخص نایپھا بھی ہو سکتا ہے ایسی ماڈل کے پیچے مخدود، نایپھا یا مردہ نیپھا ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں آپ کو اس کا طالع کروانا چاہیے:

- جوڑوں میں درد اور سوچن
- بالوں کا گرنا
- نزلہ

جنی احصاء، الگیوں، منہ اور ہوتلوں پر کلکے زخم اور دلنے لختے ہیں۔ اس بیماری میں بھی اس کی علامات خود بخود قابل ہو جاتی ہیں لور آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ تمیک ہو گئے ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ علامات کے قابل ہو جانے کے باوجود بیماری جسم کے اندر موجود رہتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ علامات کے ظاہر ہونے سے طالع شرع کرالیما چاہیے۔

### ہرپیز کی علامات:

#### Herpes کی علامات یہ ہیں:

- جنی احصاء کے ارد گرد میں چھالے ہو جاتے ہیں۔
- ہورتوں کو اندر وہی چھالے ہو جاتے ہیں۔
- دوٹوں صورتوں میں شدید تکلیف ہوتی ہے لور بند بھی ہو جاتا ہے۔ جب

تک اس کا علاج نہ کیا جائے یہ بیماری ہار ہار ظاہر ہوتی ہے۔ سوزاک اور آنک کے برعکس اس بیماری کا کوئی علاج نہیں ہے۔

اس سے متاثرہ ماں و مادہ سے قبل بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ اس کا حمل شائع بھی ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران وہ یہ بیماری اپنے بچے کو ختم کر سکتی ہے۔ اس صورت میں بچہ بہت کمزور پیدا ہو گا یا بہر مر بھی سکتا ہے۔

### AIDS اور جنسی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے اسلامی تعلیمات:

جنسی بیماریاں چیلٹنے کا بنیادی سبب ہے راہروی اور مذہب سے دوری ہے۔ اسلام ایک آفاقتی اور فطری مذہب ہے جس نے زندگی کے ہر شعبے میں انسان کی رہنمائی کی ہے۔ اسلام کی تعلیمات کے مطابق زندگی گزاری جائے اور مرد و زن کے ہاتھی تعلقات صرف شوہر اور بیوی تک محدود رہیں تو دوسرا جنسی بیماریاں چیلٹنے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

### AIDS/HIV اور جنسی بیماریاں روکنے میں مذہب کا کردار:

اسلام ایک عالیگر مذہب ہونے کے ساتھ وہی نظرت بھی ہے۔ اسلام زندگی کے ہر شعبے میں ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ AIDS/HIV اور دوسرا جنسی بیماریاں لائق ہونے کی بڑی وجہ اخلاقی ہے راہروی ماوراء آزادی اور مذہب سے دوری ہے۔ اسلام میں نکاح یا شادی کے بغیر محروم اور مرد کے تعلق کو ہر لحاظ سے حرام قرار دیا گیا ہے۔ نکاح یا شادی اسلام میں ایسا حسین اور ابدی بندھن ہے جس کے تحت ایک مرد اور عورت ایک دوسرے کے لیے حلال ہو جاتے ہیں۔

اسی لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں فرمایا:

”لہیں جو عورتیں تمہیں پسند آئیں، ان سے نکاح کرو۔“

قرآن پاک کے ساتھ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی کئی حدیثوں میں نکاح کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ چونکہ نوجوانی میں بھکنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، اس وجہ سے ایک حدیث مبارکہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

”اے نوجوانوں کی جماعت! تم میں سے جو نکاح کی طاقت رکھتا ہے، وہ نکاح کر لے۔ یہ نکاح کو بہت نیچی رکھے گا اور شرم گا کی نہایت حفاظت کا باعث ہو گا۔“

اسلام میں نکاح نیچی رکھنے اور شرم گاہ کی حفاظت پر بہت زور دیا گیا ہے۔ مردوں کے لیے حکم ہے کہ وہ غیر عرم حورت کو دیکھتے ہی نکاح نیچی کر لیں کیونکہ غیر عرم حورت پر نکاح پڑتے ہی انسان کے سفلی جذبات بھڑکنا شروع ہو جاتے ہیں اور یہ آغاز ہوتا ہے غیر اخلاقی تعلقات، جس کا خطرناک نتیجہ ایڈز، برقان اور دوسری خطرناک بیماریوں کی صورت میں لکل سکتا ہے۔

اسلام میں شادی اور نکاح پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔

شادی یا نکاح کے بنیادی مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:

- (i) نکاح کے نتیجہ میں احتمالے تناصل کے ذریعہ نسل انسانی کی بنا
  - (ii) اپنی عزت کی حفاظت اور فطری خواہش پوری کرنے کے لیے مرد اور حورت کا رشتہ کار دوام
  - (iii) نسل انسانی کی تربیت اور زندگی کی بنا کے لیے دنوں کا ایک دوسرا کے ساتھ تعاون
  - (iv) بیمار اور محبت کے دائرہ میں مرد اور حورت کا ہم تعلق جس سے دنوں کے حقوق کا تحفظ اور ایک دوسرا کے ساتھ تعاون کا حاصل ہونا۔
- ان ہاتوں سے ظاہر ہے کہ فطرت کے اصولوں کے میں مطابق اسلام نے

ٹکاٹ کو بہت زیادہ اہمیت دی ہے۔ کسی بھی مذہب میں شادی کے بغیر مورت اور مرد کے تعلقات کو اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ اسلام میں تو اس کے لیے سخت سزا میں رکھی گئی ہیں۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے:

-1 اور زنا (شادی کے بغیر جنسی تعلقات) کے قریب نہ جاؤ۔ یہ بے حیائی کا اور بھاراستہ ہے۔

-2 زانی مرد اور مورت ہر ایک کو سودرے مارو۔

-3 شادی شدہ مرد اور مورت زنا کریں تو دلوں کو سکانار کر دو۔ یہ اللہ کی طرف سے ان کی سزا ہے۔

اسلامی محاذرہ میں پاکیزگی، ایک دوسرے کی عزت کی حفاظت اور محاذرے کو ظلاحت اور بے راہروی سے بچانے کے لیے "زنا" یعنی شادی کے بغیر جنسی تعلقات کے مرکب افراد کے لیے بہت سخت سزا میں رکھی گئی ہیں تاکہ لوگ شادی کے بغیر ہر جسم کے جنسی تعلقات سے احتراز کریں اور ٹکاٹ کے بندھن میں بندھ کر زندگی کی رحمائیوں سے پوری طرح لف لف اندوں ہو سکیں اور ایک خابطے کے تحت اپنے بیمار اور محبت کے چند بات کی تکمیل کریں۔

شادی اور ٹکاٹ ہی ایک ایسا بندھن ہے جس میں بندھ کر تمام جسم کے جذبات کی سمجھ اور کمل تکمیل ہوتی ہے۔ شادی کے بغیر جنسی تعلقات، زانی، نفیاٹی، جسمانی اور اخلاقی لحاظ سے بڑے اثرات پھوڑتے ہیں۔ وتنی طور پر تو سفل جذبات کی تکمیل ہوتی ہو گی لیکن اس مغل کے بعد وتنی اور نفیاٹی طور پر بڑی شرمندگی ہوتی ہے اور اخلاقی طور پر تو سرے سے اس کا جواز ہے ہی نہیں اور پھر AIDS/HIV چیزے موزی مرض اور دوسرا جنسی بیماریاں لکھنے کا ہر وقت خطرہ رہتا ہے۔

حاصل کلام یہ ہے کہ مذہبی تعلیمات پر عمل کر کے AIDS/HIV اور

دوسرا بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ نوجوان دوستوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے ساتھیوں، دوستوں، علیحدے داروں اور ملنے والوں کو مجہی تعلیمات کی افادیت سے آگاہ کریں تاکہ وہ ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالیں اور اپنے لحلقات صرف اپنے لئے کے ساتھی تک محدود رکھیں اور جو نوجوان ابھی کم عمر ہیں وہ تھوڑا سا انتشار کریں اپنی پڑھائی کمکل کریں اور اس کے بعد عملی زندگی میں آ کر شادی کا سوچیں۔ اپنے جذبات کو کنٹرول کریں کیونکہ یہی واحد راستہ ہے AIDS/HIV اور دوسرا جنسی بیماریوں سے بچتے کا۔

## ہپاٹاٹش (ریقان) کی بیماری

سوشی جگر اور ریقان یا ہپاٹاٹش کی بیماری بڑی حیزی سے پھیلتی جاری ہے اور ایک مطابق امراض کے مطابق پاکستان میں 5-10 فیصد لوگ اس بیماری میں بنتا ہیں۔ آہستہ آہستہ ہپاٹاٹش کی بیماری ایک دبا کی صورت اختیار کرتی جاری ہے۔

**ریقان:**

ریقان میں جسم کا بالحوم اور آنکھوں کے سفید حصے اور جسم کی مختلف محلیوں کا رنگ بالخصوص پیلا ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس کو پیلیا کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس پیلاہٹ کی بنیادی وجہ ایک خاص قسم کے کمیائی مادے ملی روٹین کی خون میں زیادتی ہوتی ہے۔

**ریقان یا ہپاٹاٹش کے وائرس:**

ہپاٹاٹش کے مختلف وائرس کے خلیوں پر حلہ کر کے بیماری کا سبب بنتے ہیں۔

**ہپاٹاٹش کے وائرس کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں:**

- |           |    |
|-----------|----|
| ہپاٹاٹش A | -1 |
| ہپاٹاٹش B | -2 |
| ہپاٹاٹش C | -3 |
| ہپاٹاٹش D | -4 |

## 5۔ پہاڑش E

ان میں اے (A)، بی (B) اور سی (C) اقسام زیادہ مشہور ہیں اور سب سے زیادہ خرابی کا باعث بننے والی اقسام بی (B) اور سی (C) ہیں۔

## پہاڑش اے (A):

پہاڑش اے پہلی کی ہیوادی وجہ حفاظت کے اصولوں سے عدم توجی، صاف پانی کی عدم دستیابی، سیدرنگ کے انظام کی خرابی اور گندگی ہیں۔ یہ وائرس مریغنوں کے فعلے سے خارج ہوتا ہے جس کو اگر صحیح طور پر ضائع نہ کیا جائے یا پاکانے کے بعد صابن سے ہاتھ نہ ہونے جائیں تو یہ پانی یا دیگر کھانے والی اشیاء کے ذریعے صحت مند لوگوں میں منتقل ہو کر بیماری کا سبب ہتا ہے۔ اے وائرس سے ہونے والا بر قان زیادہ سے زیادہ دوستخواہ سبک رہتا ہے اور کوئی زیادہ خطرناک بھی ثابت نہیں ہوتا۔ اس کے مریغنوں کو مکمل آرام کرنا چاہیے اور تمام قسم کی دواؤں سے بھی پر ہیز کرنا چاہیے۔

## پہاڑش بی (B):

پہاڑش بی وائرس کافی خطرناک ہے۔ یہ جملہ آور ہو کر جگر کو خاصاً نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس سے جگر سکڑ کر کام کے قابل نہیں رہتا۔ پاکستان میں حفاظتی صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے پہاڑش بی ہمیٹے کالا بر قان بھی کہتے ہیں بڑی تحری سے پہلیا جا رہا ہے۔

## پہاڑش بی کی وجوہات:

پہاڑش بی کا وائرس مندرجہ ذیل طریقوں سے متاثرہ شخص سے صحت مند شخص کو منتقل ہو سکتا ہے:

- 1۔ جنسی تعلقات

-2	اجشن
-3	انقلال خون
-4	چمید کاری اور متاثرہ آلات کا استعمال
-5	ماں سے بچے کو

### 1- جنسی تعلقات / قربت کے تعلقات / پوشیدہ امراض:

ایڈز (HIV) اور دوسرا جنسی بیماریوں کی طرح جنسی اخلاط سے بہاہش بی کا وارس بھی صحت مند افراد کو حاڑ کر سکتا ہے کیونکہ یہ وارس انسانی جسم کی رطبتوں مثلاً لحاب وہن، مادہ منوب، پیٹاٹ اور رحم سے لئے والے مواد کے ذریعے خارج ہتا ہے۔

### 2- انجشن:

اگر ایک سرخ بار بار انجشن کے لئے استعمال کی جائے تو اس سے بھی یہ وارس حاڑہ غص سے صحت مند کو خلل ہو سکتا ہے۔

### 3- انقلال خون:

خون لگاتے وقت اگر خون کی بہاہش بی اوری کے لئے سکریننگ نہ کی جائے تو یہ بیماری صحت مند آدمی تک پہنچ سکتی ہے کیونکہ حاڑہ غص کا خون لگوانے سے بہاہش بی کا وارس جسم میں پہنچ کر جگر کو حاڑ کرنا شروع کر دیتا ہے۔

### 4- چمید کاری اور متاثرہ آلات کا استعمال:

آپریشن وغیرہ کرتے وقت اگر علف حرم کے آلات کو کچھ طور پر جامیں سے پاک (Sterilize) نہ کیا جائے تو اس سے بھی وارس صحت مند آدمی تک پہنچ سکتا ہے۔ اسی طرح جام کی دکانوں پر اسٹرے، تو لے وغیرہ بار بار استعمال کرنے

اور بڑکیوں میں کان، ناک چھدوانے وقت جرا فیم آلووہ سوئیاں یا جسم پر نام کندہ کروانے وقت آلووہ آلات استعمال کرنے سے بھی بیماری کے جرا فیم محنت مند شخص تک پہنچ کر پہنچاٹش بی کا سبب بن سکتے ہیں۔

### 5- ماں کے ذریعے:

اگر دورانی حمل ماں کو پہنچاٹش بی کی بیماری ہو جائے تو وہ آسانی سے یہ واڑس اپنے پچ کو منتقل کر سکتی ہے۔

### پہنچاٹش سی:

پہنچاٹش بی کی طرح ہی واڑس بھی بہت خطرناک ہے اور آج کل یہ بہت تیزی سے پہنچ رہا ہے۔ پہنچاٹش سی، بی سے بھی زیادہ خطرناک ہے اور تقریباً 50 فیصد مریض اس کی وجہ سے جگر کی دائی سوزش میں جلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے پہنچنے کی زیادہ تر وجہ بھی اختلاط، انتقال خون، حظکان محنت کے اصولوں سے عدم وجہی وغیرہ ہیں۔

### پہنچاٹش D اور E:

پہنچاٹش D اور E زیادہ خطرناک ثابت نہیں ہوتے اور ویسے بھی بہت کم لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اگر یہ واڑس جگر پر حملہ آور ہو بھی جائے تو ایک دو ہفتواں بعد احتیاطی تداہیر احتیاط کر کے ان کے اثرات سے پچا جا سکتا ہے۔

### علامات:

پہنچاٹش یا بریقان کی بیماری کی تمام علامات تقریباً ایک جمی ہوتی ہیں۔ ابتدائی طور پر ہلکا بخار، منہ کا ڈالکھ تبدیل ہونا، بھوک نہ لگانا اور پیٹ میں ہلکا درد شروع ہوتا ہے۔ تین چار دن بعد بخار کی شدت میں زیادتی ہوتی ہے۔ آنکھوں کے

سخید ہے اور جسم کی دوسری تحلیلوں کا رنگ پیلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پیشاب بھی پیلا آتا ہے۔

مریض کو ایک نظر دیکھنے سے پیلا ہٹ کا تصور ہوتا ہے۔ بجوك بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ ملی اور تے بھی آتی ہے جگر اور تگی کا سائز بڑھ جاتا ہے۔ کچھ دنوں بعد یہ طلامات ختم ہونا شروع ہوتی ہیں اور پیلا ہٹ بھی کم ہوتی ہے لیکن مریض بہت کمزوری محسوس کرتا ہے اور چلانا پھرنا دوبارہ ہو جاتا ہے۔

### تشخیص:

اگر آپ خود یا خاندان یا کسی دوست میں اوپر دی گئی علامات دیکھیں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ بیماری کی تشخیص خون کا نیٹ کروائے اور جگر کا المژرا ساؤنڈ کروائے کی جاتی ہے۔ ان نیٹوں کے ذریعے جگر کے افصال کے ساتھ ساتھ دائرس کی موجودگی کا بھی پتہ چلا جاتا ہے۔

### علاج اور احتیاط:

پیلا ہٹ یا بر قان ایک متعدد اور خطرناک مرض ہے۔ اس کے علاج میں سب سے اہم ہاتھ مکمل احتیاطی تداہیر کا احتیار کرنا ہے تاکہ بیماری زیادہ خطرناک صورت میں تبدیل نہ کرے اور صحت مند لوگوں تک نہ پہنچے۔ بیماری کے علاج کے لیے مددجہ ذیل امور کو یاد رکھیں:

### آرام، غذا اور دواؤں کا استعمال

### 1- آرام:

پیلا ہٹ کی بیماری میں آرام کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔ اسے کھلے اور ہوا دار کرے میں رکھا جائے۔ مریض کو گاہے بگاہے تھوڑی سی سیر کرائی جائے اور اس کی جسمانی صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے۔

2- غذا:

برقان میں مریض کو بہت کم بھوک لگتی ہے۔ اس دوران زیادہ سکل اور مرغن دا آئیں تو دیے بھی کھانے کو می نہیں چاہتا۔ ان تمام دا داں سے کمل پہنچ ضروری ہے۔ بیماری کے اہم اٹی داں میں گوشت اور پروٹئن والی اشیاء سے کمل پہنچ کریں۔ مریض کو زیادہ پینے والی اشیاء کا استعمال کرنا چاہے۔ چل والی تازہ سبزیاں اپال کر استعمال کی جائیں۔ گلوکوز وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ گنے کا رس اور گاجر کا جوں بھی مفید ہے لیکن گنے کا رس بازار سے پینے سے پہنچ کرنا چاہے۔

3- دواں کا استعمال:

پہاڑیں طے برقان کی بیماری میں دواں کا استعمال کم سے کم کریں۔ ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کوئی دوا استعمال نہ کریں اصل میں کسی قسم کی دوا کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ دواں کا استعمال خطرناک ثابت ہو سکا ہے۔ کوئی خرباک کی طرح اکثر دواں بھی منہ سے فوراً گر جک پہنچتی ہیں جہاں وہ خلف کیہاںی اجزاء میں تبدیل ہوتی ہیں۔ اس لیے دواں کا غیر ضروری استعمال گجر کو حرید تھان پہنچانے کا موجب بنتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

1- پہاڑیں بی کامدارک اس کے خاتمی تکیوں (ویکسین) کے کھنس سے محفوظ ہے۔ اگر خامدان میں کسی کو پہاڑیں بی ہو جائے تو مگر کے دھرے افراد کو یہ ویکسین لگوادا بہت ضروری ہے۔ اگر میاں بھی میں سے کسی کو پہاڑیں بی ہو جائے تو فوراً دھرے ساتھی کو ویکسین لگوادی چاہے۔ اس سے بیماری دھرے ساتھی کو نہیں لگے گی اور یہی بغیر کسی خطرے کے

جسمانی قربت ہو سکتی ہے۔ آج کل چونکہ پیاری بڑی حیزی سے مکمل رہی ہے اس لیے ضروری ہے کہ سب صحت مندوگ اپنے آپ کو حفاظتی کیجئے گلوالیں۔ خاص کر جو لوگ ہپتاں کسی لیہار فری، ہلڈ بک وغیرہ میں کام کرتے ہوں، انہیں چاہیے کہ یہ دیکھیں ضرور گلوالیں۔ متعدد پیاریوں کے حفاظتی نیکیوں کے کورس میں ہپتاٹش کو بھی شامل کر دیا گیا ہے۔

- 2 - جب کسی کو یقان کی پیاری ہو جائے تو اسے ملجمہ کرے میں رکھیں۔ صحت مندوگ اس کی نیز استعمال اشیاء استعمال نہ کریں۔ مریض کی جملہ رطوبتیں جن میں پیش اب، پاخانہ، لحاب وہن وغیرہ شامل ہیں، کوئی طور پر لٹکانے لگایا جائے۔ مریض کی نیز استعمال چیزوں کو چھوٹے سے پہلے اور اس کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح صاف سے صاف کریں اور ان کو استعمال نہ کریں۔ پیاری کے دنوں میں پانی اباہل کر استعمال کریں۔ - 3 -

پیاری کی صورت میں قربت کے جسمانی تعلقات سے پرہیز کریں۔ - 4 -

غمرا اور ارد گرد کی صفائی کے حالات اور سیدر تج کے انفلام کو بہتر بنایا جائے۔ اگر بھی کسی مریض کو خون گلوانا پڑ جائے تو اس بات کی تسلی کر لیں کہ اس خون کی ہپتاٹش اے، لی اور ایلر وغیرہ کے بارے میں مکمل سکریننگ ہوئی ہو۔ - 5 -

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں۔ جام کی دکانوں پر جانے سے پرہیز کریں۔ - 6 -

انجشن گلواتے یا خون کا شیٹ کروائے وقت اس بات کی تسلی کر لیں کہ وہہرہ عمل سرنج استعمال کی جا رہی ہے۔ اس بات پر اصرار کریں کہ سرنج کو آپ کو سامنے پیک سے کھولا جائے۔ - 7 -





## ٹین اتھ ہمیلتھ گائیڈ

اچھی سخت

-1

موٹاپے سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا جائے؟

-2

نوپالخ پھون کے جلدی سائل

-3

ڈپلا ہونے کا خط اور ڈائٹنگ

-4

نوجوانوں کے خاص گروپ

-5

نوجوان بھیثیت

-6

کیونٹی ہمیلتھ درکرز







## اچھی صحت

صحت بڑی نہت ہے۔ عالی ادارہ صحت (W.H.O) کی تعریع کے مطابق صحت بھل کسی محدودی اور بیماری کی عدم موجودگی نہیں بلکہ یہ مکمل طور پر جسمانی، ذہنی اور سماجی ہم آہنگی کا نام ہے۔ ایک بیمار شخص چھوٹے سے چھوٹا کام کرنے سے قادر ہوتا ہے جبکہ ایک صحت مند اور منضبط شخص جیران کن کام دکھانے اور بیوں اپنے خاندان کے لیے کامیابیاں حاصل کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ سن بلوغت کے دور میں صحت مند ہونا، نوبائی پھر کو ذہنی اور جسمانی

تھا ضروری پر پورا اترنے کے قابل ہاتا ہے۔ صحت مند نو بالغ بچوں کی جلد خفاف ہوتی ہے، آنکھیں روشن اور ہال چکدار ہوتے ہیں لیکن بہت کم ایسے نوجوان ہیں جو مسائل سے پاک زندگی برکرتے ہیں۔ متوازن غذا، مناسب آرام، کھلی روشن اور ہوا دار جگہ اور اچھی جسمانی مصروفیات اچھی صحت کے حصول کے بیانی تھائے ہیں۔

### حفظانِ صحت:

اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کامل عمل کیا جائے۔ جسم کی منفائی کا کامل خیال رکھا جائے۔ یہ نہ صرف آپ کو صحت مند رکھتا ہے بلکہ والریں، فقائی یا بیکشیریا سے بیدا ہونے والی بیماریوں سے بھی جسم کو بچائے رکھتا ہے۔ نوابالغ بچوں کو اپنے آپ کو صاف سترارہنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ صاف رہنے اور نہانے کے خط میں بھی نہیں جلا ہو جانا چاہیے۔ جو ان حالات میں تکلیف وہ اور جھینجلاہٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ جسمانی صحت کو بہترین حالت میں رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ دانتوں اور بالوں کی حفاظت کی جائے کیونکہ دونوں حالات میں مناسب و کیمپ بھال بہت سے مسائل بیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ گنجائی اور بالوں کا سفید ہونا نوجوانوں کے لیے بہت تکلیف اور مصیبت کا باعث ہوتا ہے۔

### دانٹ:

ہمارے دانٹ بہت ساری بیماریوں کا راستہ ہیں۔ علاوہ ازیں گندے مثہ اور سوڑھوں کے ساتھ آپ کسی بھی بھغل میں اپنے آپ کو اچھے طریقے سے پیش نہیں کر سکتے۔

یہ بھی بہت ضروری ہے کہ دانتوں کی مناسب حفاظت کی جائے اور اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو تو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس بہتر مشورے کے لیے رجوع کرنا چاہیے۔

## بالوں کی حفاظت:

نوجوانی کے دور میں بال اپنی ساخت، رنگ اور موہائیٰ کے لحاظ سے بہترین نظر آتے ہیں۔ اچھے بال اچھی تراش کے ساتھ آپ کو دلکش اور جاذب نظر بناتے ہیں۔ سن بلوفت میں بالوں کی مناسب حفاظت کرنی چاہیے اور ان کی تراش خراش کرواتے رہنا چاہیے۔

اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ بہت سے نوجوان سفید بالوں کی حفاظت کرتے ہیں اور جو شیخ اتنے میں بہت پریشانی اور تلفیف کا باعث بنتے ہیں کیونکہ ان کے ساتھی انہیں اس پر بچ کرتے ہیں اور مذاق اڑاتے ہیں کہ ابھی سے بوڑھے ہو گئے ہو۔ نوجوانی کے دور میں بالوں میں سفیدی ہونا موروثی بھی ہو سکتا ہے یا پھر غذا کی کمی کی وجہ سے بھی۔ آپ کو ایک متوازن اور مناسب خدا لینا چاہیے بجائے اس کے کار آپ حیضی شخوں کی طرف بھاگیں جو اکثر نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ زیادہ پریشانی کے نزد اثر بہت سے نوجوان مختلف قسم کی خود ساختہ چادو اثر دوائیوں، کریبوں، قتل اور کچھ رگبوں کے پیچے بھاگتے ہیں جو ان کے خیال میں بالوں کو سفید ہونے سے بچا سکتے ہیں لیکن ان میں سے اکثر خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ نعمتی میں بالوں کو رکھنا بھی بہت خطرناک ہوتا ہے کیونکہ زیادہ تر ہمہ کل خطرناک کیمیائی حاضر پر مشتمل ہوتے ہیں جو جسم کے لیے مضر ثابت ہو سکتے ہیں اور الرجی کی وجہ سے یہ آپ کو نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ ان بالوں کا خیال رکھا جائے جو جسم کے مخصوص حصوں پر اُگتے ہیں اور بظلوں میں نمودار ہوتے ہیں۔ بہت ضروری ہے کہ انہیں ہاتھ اعدگی سے صاف کیا جائے۔ اگر یہ زیادہ بڑھ جائیں تو نہ صرف یہ بے چینی کا باعث بنتے ہیں بلکہ مخصوص جگہوں پر انہیں کا خطرہ بھی رہتا ہے کیونکہ ان پوشیدہ جگہوں پر گندگی

اور میں جمع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ نوجوان بچوں کو چاہیے کہ تقریباً پھرہ دن بعد زیر ناف ہالوں کو صاف کریں۔

### غذا اور نوجوان:

کسی نے اسی کہا ہے ”آپ کا آج کھایا پیا کل کام آتا ہے۔“ یہ سونیمہ درست ہے کیونکہ متوازن غذا اور خوراک سے جو قوت اور طاقت حاصل ہوتی ہے وہ جسمانی طور پر چست رہنے میں مدد فراہم کرتی ہے اور نتیجتاً مختلف مسائل سے بُشے کے لیے ڈھنی اور جسمانی طاقت دینی ہے۔

درحقیقت خوراک زندگی کا لازمی جزو ہے۔ متوازن غذا کے ہمیاری

### لوازمات مندرجہ ذیل ہیں:

پروٹئن \*

کاربوجنائزڈ ریٹ

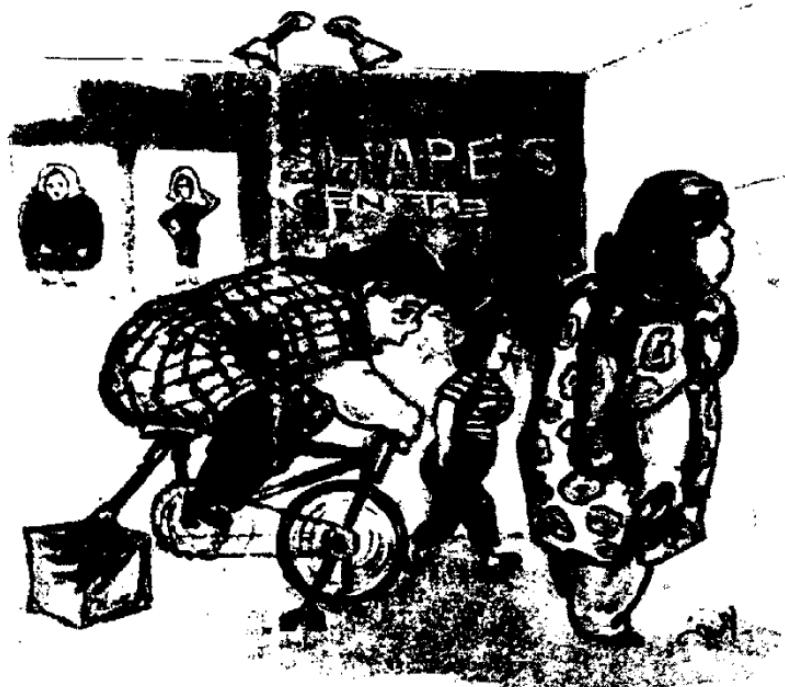
چکنائی \*

وٹامن اور معدنیات \*

غالص پانی اور نمکیات \*

اگرچہ مندرجہ بالا خوراک ہمیں قوت اور طاقت دینی ہے لیکن ہر چیز کی زیادتی بُری ہوتی ہے۔ اگر ہم بلاکلف کھاتے چلے جائیں تو موٹا پا اپنی تمام تر جو چیزیں اور بیانیں کے ساتھ آٹھا رہے گا۔ قل اذیں بیان کیا جا چکا ہے کہ متوازن غذا تمام تر ضروری غذا کی اجزا مناسب مقدار میں وٹامن اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اپنے نوجوان دوستوں کی رہنمائی کے لیے جو کہ اکثر اپنی ذات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں یا مناسب غذا کی شیڈول کی تلاش میں رہتے ہیں ان کے لیے مندرجہ ذیل آسان شیڈول کار آمد ہو سکتا ہے۔

- ایک نوجوان کی روزانہ کی غذا میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہونا چاہئیں:-
- 1 دو گلاں دعوہ، ایک سعی اور ایک سوتے وقت
  - 2 100 سے 120 گرام پوٹن (گوشت، بھلی، مرغ کا گوشت) اور اس کے ساتھ کھانے میں دو سے تین سکن بچائیں۔
  - 3 ایک لتر ترجمہ ہاشم کے وقت اور اس کے ساتھ دو یا تین ڈیل بیٹی کے سلاس دو پھر یا شام کے کھانے کے وقت بزرگ سلاو کے ساتھ اور آلو چھپائی یا چاول کے ساتھ۔
  - 4 تیرے پھر جانے کے ساتھ تین یا چار بیکٹ یا دو دوہ کا گلاں بیکٹ اسٹیک کے ساتھ۔
  - 5 تازہ بھل یا جوس شام کے وقت۔
  - 6 8 سے 10 گلاں پانی کے۔



## موٹاپے سے کیسے چھکارا حاصل کیا جائے

یہ پرانی ضرب الحشل ہے کہ آپ کا ہیئت ہتنا کم ہگا اتنی زیادہ لمبی زبردگی ہو گی لیکن یہ بات آج بھی ہے کیونکہ موٹاپا بیماریوں کو دعوت دیتا ہے۔ زیادہ تر عورتیں اس کا شکار ہوتی ہیں۔ زیادہ وزن یا موٹا ہونا پر خطر اور اچھی سخت کی راہ میں کاوش ہے۔ یہ آپ کی ظاہری شخصیت اور خدوخال کو بھی متاثر کرتا ہے۔ خاص طور

پر لوپائیں بچوں میں ان کی ظاہری حیل و ثابت کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اور اگر کوئی آپ کو مونا وغیرہ کہے تو یہ بہت پریشانی اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ مونے لئے لاکیاں سے پڑ جاتے ہیں اور سخت کام نہیں کر سکتے اور نتیجتاً اپنے مقاصد حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ مردانہ بخشی ہارمون چیزیں ہی جسمانی نظام میں شامل ہوتے ہیں، ٹالف جنس کی طرف کشش بوجتی ہے اور اپنے آپ کو اچھا لگے اور دھروں کو متاثر کرنے کی قدرتی خواہش جاتی ہے لیکن مونا اور بحمدہ ہونا نہ صرف آپ کے خوابوں کو چکنا چور کر دیتا ہے بلکہ بدنا اور سست بھی ہونا دیتا ہے۔ مونا پے کا مطلب آپ کے جسم کے غایاں حصوں میں حد سے زیادہ چربی کا اکشہ ہونا ہے ٹھلا پیٹ اور رانیں وغیرہ۔

### مونا پے کی وجوہات:

بہت سے لوگ بیمار خوری کی وجہ سے مونا پے کا فکار ہو جاتے ہیں اور مرفن قذاؤں کے مسلسل استعمال اور کم سرگرمی سے نہ صرف مونا پے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں بلکہ بوجوہتری میں تیزی، قفل از وقت بلوغت، ذہنی اور جسمانی عدم توازن اور قفل از وقت بڑھاپے کا فکار بھی ہو جاتے ہیں۔

بیمار خوری کے علاوہ مونا پا درمیانی عمر کے لوگوں اور خوشحال گمراوں میں بہت عام ہے۔ بعض اوقات یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ہورتوں میں بلوغت کے آغاز، نیام حل اور اختتام ماہواری کے دور میں زیادہ چربی تجمع ہوتی ہے۔ جسمانی کاملی اور ورزش کی کمی چربی تجمع ہونے اور مونا پے کو دھوت دیتے ہیں۔ کچھ نفیاں گزید بھی بیمار خوری کی طرف مائل کرتی ہے۔ دوسری طرف زائد چربی کی عدم موجودگی میں جسمانی کارکردگی آسان اور بہتر ہوتی ہے اور دلبے لوگ بیماریوں اور قفل از وقت موت سے بچ رہتے ہیں۔

## موٹا پا صحت کے لیے نقصان دہ ہے:

موٹا پے کے خلار لوگوں میں یماری کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ موٹا پا سنتی، تھناوٹ، بیدنماگی اور جمود کا خلار ہا دیتا ہے۔ موٹے لوجان پچے اپنے خدوخال سے شرم حسوس کرتے ہیں اور زندگی کی مصیتیوں کا بھاولی سے سامنا نہیں کر سکتے۔ موٹے لوگوں میں ذیابتیں، پتھر کی پتھری، جذوں کے درد اور ہائی بلڈ پریشر کا زیادہ امکان ہوتا ہے اور دل کی شریانوں کی یماری کی وجہ سے ہارت افیک کے زیادہ خطرات ہوتے ہیں۔

موٹا پا میکاگی محدود ری کا باعث بھی ہتا ہے۔ چھٹے پاؤں، گھٹنوں کا درد، ہاتھ پاؤں اس کے علاوہ جذوں کا درد اور کرک کا درد موٹے لوگوں میں عام پالا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں دھڑ کے ارد گرد چبپی کے ریشے جنم ہونے سے سائل لینے کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ موٹے لوگ حادثوں کا زیادہ خشار ہوتے ہیں۔

## موٹا پے پر کیسے قابو پایا جائے؟

### 1- روحانی راہنمائی:

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ "ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں۔ کھانے کے وقت اپنے مددے کے تمن ہے کر لیں۔ ایک خوداک کے لیے، ایک پینے کے لیے اور ایک ہوا کے لیے۔" اس حدیث میں میڈیکل کی بے بہ فلاسفی پوشیدہ ہے کہ جو کوئی اپنی کھانے کی مادت کو اس حدیث کے مطابق ڈھال لیتا ہے کبھی موٹا نہیں ہو سکتا اور دسرے تمام خطرات سے نجائز رہتا ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ صرف زندہ رہنے کے لیے کھانا چاہیے نہ کہ کھانے کے لیے زندہ

رہیں۔ ہمیں انہی مددوت میں باقاہدگی اختیار کرنی چاہیے کیونکہ اللہ کی مددوت واحد وہ چیز ہے جو کہ پیاری پر غالب آتی ہے لہ سکون تکب اللہ ہمیشہ کی برکت طاکرتی ہے۔

## 2- جسمانی ورزش:

ہونا پا دور کرنے کے لیے جسمانی ورزش بھی بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ ایسے تمام نوجوان ہو ہونا پے کا فہار ہیں انہیں روزانہ سیر کو معمول ہانا چاہیے۔ مثال کے طور پر ایک سخنے میں چار کلو میٹر کی مسافت قدمی 300 کیلوبی چربی کمکھاتی ہے اور نتیجتاً 30 گرام چربی ختم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ علاوہ ازیں نوجوان لوگوں کو کھیلوں اور ورزش میں باقاہدگی سے حصہ لینا چاہیے۔ اس طرح وہ سارث، تروتازہ اور سخت منظم آئندگی کے

## 3- سلمنگ سنشروں کا کروار:

ہونا پے پر صرف کھانے پینے کی عادتوں میں مستقل تبدیلی، جو کس بینی اور ڈپٹن کے ساتھ ٹکاہ پڑ جاسکتا ہے۔ نام نہاد بھوک مٹانے والے شربت اور دواں بینی اور ڈام، نہاد سلمنگ سنشرز میں جو ہونا پا ختم کرنے کا دھوٹی کرتے ہیں نہ تو ہمارے سماشتری ٹھاپسوں پر پورا اترتے ہیں لہو نہ ہی کوئی واضح تباہی پیدا کرتے ہیں۔ یہ سلمنگ سنشرز صرف بیوہ بھورتے ہیں۔ جو مطر ہو کار ان سنشروں میں اختیار کیا جاتا ہے بھنن عارضی سہاروں کو خلاش کرنا چاہوڑ دیں۔

## 4- کیلوری کی ضروریات:

کیلوری کی ضروریات دن بدن قوت کے استھان کے مطابق بدلتی رہتی ہیں۔ زیادہ قادری رہنے والے آدمی کو 2500 کیلوری یوہ یہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک اوسط متحرک آدمی کو 3000 کی اور عفت ہزوڑی کرنے والے کو 4500 یا اس

سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک حورت کو کم کیلو یز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر وہ فارغ ہے تو 2100 اور اگر زیادہ کام کرتی ہے تو 3000 کی۔ ایک تین سالہ بچہ کو 1200 کیلو یز کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ وزن کو کم کرنے کے لیے زیادہ کیلو یز والے کھانے پر نیت سے کٹھوں کرتے ہوئے اور بھروسی کیلو یز کی حد کے اندر رہتے ہوئے موٹا پا کٹھوں کیا جاسکتا ہے۔ دوسری طرف کم کیلو یز والے کھانے مثلاً تازہ سلاد، پھل، جویں، دودھ اور جڑوں والی سبزیاں بھوک کو مٹانے کے لیے استعمال کی جانی چاہیے۔ نوجوانوں کے لیے جو موٹا پے کا فشار ہیں، بہت ضروری ہے کہ نشاستہ دار کھانوں، بازاری مشروبات جیسے کولا کولا، مٹھائیاں اور دسرے کھانے جن میں کاربون ہائیڈریٹ زیادہ ہوتے ہیں، سے پرہیز کریں۔

### 5- غذائی چارت:

لبے عرصے کے لیے موٹا پے کو دور کرنے کا آپ کا ایک عام ڈرگٹ یہ ہے چاہیے کہ بخخت میں آپ اپنا آدمی سے سے لے کر ایک گرام تک وزن گھٹائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو روز 800 کیلو یز سے لے کر 1500 کیلو یز کی خوارک جس میں 50 گرام پر ٹھنڈن، 100 گرام کاربون ہائیڈریٹ، 50 گرام پچنائی کے ساتھ دنامن کی اضافی خوارک جس میں پھل اور معدنیات (minerals) کے ساتھ ہتھی ہوگی۔ علاوہ ازیں کولا ڈریک یا دسرے سافٹ مشروبات سے احتراز کرنا ہوگا۔

نوجوان فربہ دوستوں کے لیے جو موٹا پے پر قابو پانا چاہتے ہوں، ایک سادہ غذائی شیدوں دیا جا رہا ہے۔ تاہم اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ہدایت کی جاتی ہے کہ ان کو بسیار خوری سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دردش اور کمیلوں میں باقاعدہ حصہ لینا چاہیے کیونکہ اوائل عمر میں کم خوارکی کرنا بہت مشکل ہے۔ ایک فربہ شخص جو اپنے وزن کو کٹھوں کرنا چاہتا ہو کے لیے مندرجہ ذیل غذائی چارت جو یونیکیا جاتا ہے:

نہار منہ	:	تمن گلاں پانی تھیں، گھرے کا پانی ہوتا زیادہ بہتر ہے
ناشٹ	:	دو سادہ سلاؤں اور چائے (بغیر چینی) یا ایک سب لے لیں
11 بجے	:	دو سادہ بیکنیں، گرین ٹی (بغیر چینی)
دو پہر کا کھانا	:	ایک چھپاتی، سبزی اور سلاد کے ساتھ فرائیڈ چکن (ایک چین)
شام کی چائے	:	گرین ٹی (بغیر چینی)
رات کا کھانا	:	ایک پلیٹ سادہ چاول، سلاد یا دال کے ساتھ، املی ہوئی سبزی یا فراہیڈ چکن
سونے سے پہلے :		ایک گلاں ہالائی اتر اور دودھ

جب آپ اس عذرلی چارٹ پر عمل ہی اہوں توجہ دو و زدن کا ریکارڈ رکھیں۔

چارٹ (۵)

## او سط وزن اور قد بچوں کے لیے بُکھن

بُکھن

عمر	قد			وزن			عمر	قد			وزن		
Years	Ft.	In	Cm.	Lb.	Kg.	Ft.	In.	Cm.	Lb.	Kg.			
Birth	1	8	50.8	7.5	3.4	1	8	50.8	7.5	3.4			
½	2	2	66.0	17	7.7	2	2	66.0	16	7.2			
1	2	5	73.6	21	9.5	2	5	73.6	20	9.1			
2	2	9	83.8	26	11.8	2	9	83.8	25	11.3			
3	3	0	91.4	31	14.0	3	0	91.4	30	13.6			
4	3	3	99.0	34	15.4	3	3	99.0	33	15.0			
5	3	6	106.6	39	17.7	3	5	104.1	38	17.2			
6	3	9	114.2	46	20.9	3	8	111.7	45	20.4			
7	3	11	119.3	51	23.1	3	11	119.3	49	22.2			
8	4	2	127.0	57	25.9	4	2	127.0	56	25.4			
9	4	4	132.0	63	28.6	4	4	132.0	62	28.4			
10	4	6	137.1	69	31.3	4	6	137.1	69	31.3			
11	4	8	142.2	77	34.9	4	8	142.2	77	34.9			
12	4	10	147.3	83	37.7	4	10	147.3	86	39.0			
13	5	0	152.4	92	41.7	5	0	152.4	98	45.5			
14	5	1	157.5	107	48.5	5	2	157.5	107	48.5			
15	5	4	162.6	116	52.6	5	3	160.0	115	52.2			
16	5	6	167.6	128	58.0	5	4	162.6	118	53.5			
17	5	7	170.2	134	60.8	5	4	162.6	118	53.5			

چارت (ب)

## 18 سال کی عمر کے لیے وزن سے 25 سال

HEIGHT (With Shoes) جتوں کے ساتھ			مردوں کے لیے اوسط وزن پوٹھ اور کلوگرام میں کٹھوں اور جتوں کا فرق لٹالے کے لیے 5-6 پوٹھ وزن تفریق کریں					
Ft.	In.	Cm.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.
5	2	157.5	116-125	52.6-56.7	124-133	56.3-60.3	131-142	50.4-64.4
5	3	160.0	119-128	54.4-58.1	127-136	57.6-61.7	133-144	50.3-65.3
5	4	162.6	122-132	55.3-59.9	130-140	58.6-63.5	137-149	62.1-67.6
5	5	165.1	126-136	57.1-61.7	134-144	60.8-65.3	141-153	63.9-69.4
5	6	167.6	129-139	58.5-63.1	137-147	62.2-66.7	145-157	65.8-71.2
5	7	170.2	133-143	60.3-64.9	151-151	64.0-68.5	149-162	67.6-73.5
5	8	172.7	136-147	61.7-66.7	145-156	65.8-70.8	153-166	69.4-75.3
5	9	175.3	140-151	63.5-68.5	149-160	67.6-72.6	157-170	71.2-77.1
5	10	177.8	144-155	65.3-70.3	153-164	69.4-74.4	161-175	73.0-79.4
5	11	180.3	148-159	67.7-72.1	157-168	71.2-76.2	165-180	74.8-81.7
6	0	182.9	152-164	69.0-74.4	161-173	73.78.5	169-185	76.7-83.9
6	1	185.4	157-169	71.2-67.7	166-178	75.3-80.7	174-190	78.9-86.2
6	2	188.0	163-175	73.9-79.4	171-184	77.83.5	179-196	81.2-88.9
6	3	190.5	168-180	76.2-81.7	176-189	79.8-85.7	184-202	83.5-91.6

چارٹ "ج"

## 25 سال سے زیادہ عمر کے لیے وزن

HEIGHT (With shoes)			عورتوں کے لیے اوسط وزن پوڑا اور کلوگرام میں۔ کھڑوں اور جتوں کا فرق لٹانے کے لیے 2-3 پوڑا وزن تنزیق کریں بداؤ فرمیں میڈیم فرمیں سال فرمیں					
Ft.	In.	Cm.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.
5	0	152.5	105-113	47.6-51.3	112-120	50.8-54.4	119-129	54.9-58.5
5	1	154.9	107-115	48.5-52.2	114-122	51.7-55.3	121-132	54.9-59.4
5	2	157.5	110-118	49.9-53.5	117-125	53.1-56.7	124-135	56.3-61.2
5	3	160.0	113-121	51.3-54.9	120-128	54.4-58.1	127-138	57.6-62.6
5	4	162.6	116-125	52.6-56.7	124-132	56.3-59.9	131-142	59.4-64.4
5	5	165.1	119-128	54.0-58.1	127-135	57.6-61.2	133-145	60.3-65.8
5	6	167.6	123-132	55.8-59.9	130-140	58.9-63.5	138-150	62.6-68.0
5	7	170.2	126-136	57.2-61.7	134-144	60.8-65.3	142-154	64.4-69.9
5	8	172.7	129-139	58.5-63.1	137-147	62.2-66.7	145-158	65.8-71.7
5	9	175.3	133-143	60.3-64.9	141-151	64.0-68.5	149-162	67.6-73.5
5	10	177.8	136-147	61.7-66.7	145-155	65.8-70.3	152-166	69.0-75.3
5	11	180.3	138-150	63.1-68.0	148-158	67.1071.7	155-169	70.3-76.7
6	0	182.9	141-153	64.9-69.4	151-163	68.5-73.0	160-174	72.6-78.9

اپنے آئندیل وزن کو کیسے ناپا جائے:

ہر کوئی اپنی جسمانی ساخت کو بہتر بنانے کے لیے آئندیل وزن کے ہارے میں ہمیشہ دلچسپی لیتا ہے اپنے نوجوان دعسوں کے قائدے کے لیے اور بڑوں یعنی مرد اور حورتوں کے لیے مندرجہ ذیل چارٹ دینے جا رہے ہیں۔ جس میں ہم، قد اور مناسب وزن کے ہارے میں معلومات دی گئی ہیں۔ اس چارٹ کی بدولت کوئی بھی موٹاپے کے ہارے میں واضح طور پر جان سکتا ہے۔ اس چارٹ میں کچھ کی بیشی ہو سکتی ہے لیکن ایک سے دو کلوگرام کی کی بیشی کوئی معنی نہیں رکھتی اور قابل تبول ہے۔ چنانچہ جلدی کیجیے اگر آپ فربہ اعماں ہیں، کچھ کیجیے اپنی خوارک کو کم کریں، کھلیوں میں زیادہ حصہ لیں اور باقاعدگی سے ونش کریں۔ اس طرح آپ صحت مند، سارث اور دلکش نظر آئیں گے۔



## نو بالغ بچوں کے چلدی مسائل

چورہ دلاغ کا آئینہ ہتا ہے۔ تردازہ جلد سخت مند لور خٹکوار چھرے کا ایک بنیادی قاضا ہے جو تجھما کسی کی شخصیت کو بھرپور بناتی ہے اور ذہن کو روشن کرتی ہے۔ ایک تردازہ سخت مند چورہ ہی ہر ایک کی توجہ کا مرکز ہتا ہے۔ کل مہارے نوبالغ بچوں کو بہت پریشان کرتے ہیں لور وہ ان سے نجات حاصل کرنے کے لئے نت سے طریقہ علاج کے بارے میں سرگروں رہتے ہیں۔ جوانی کی عمر میں چھرے پر کلیں چھاسوں کا لکھا، پیسے کے غدوں (Sebaceous Glands) کی وجہ سے ہتا ہے جو چلد کے ان حصوں پر زیادہ اثر ایذاز ہوتا ہے جہاں ان غدوں کی زیادتی ہو ٹھا۔

چڑہ، کمر اور چھاتی، کلیں جہا سے (Acne) حاصل نوجوانوں کا ایک خاص مسئلہ ہے۔ سائنس فیمڈ نوجوانوں میں یہ بہت شدید ہوتی ہیں اور طالع کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بہت کم نوجوان اس کے شدید حلے سے بچتے ہیں۔ Acne تین سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں بھی ہو سکتی ہے۔

### جدباقی بچل کے چلد پراشرات:

مارے جذبات جسمانی خودخال پر بہت واضح اثر ڈالتے ہیں۔ خاص طور پر بلوفت کے آغاز میں جو کہ عموماً ایک بڑان کا دلہ دہتا ہے، جذبات ایک بندگی کی ماند ہوتے ہیں جو ایک خاص مقام پر بڑھنے سے ہلکی ہی جنبش سے بھی بچت سکتے ہیں۔ دوسراے جسمانی روپل کی طرح جلدی اثرات بھی شخصیت پر کمرا اثر ڈالتے ہیں۔ چدر اہم جلدی روپل جو نوجوانوں میں عام طور پر جدباقی بچل کی وجہ سے ہوتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

### :Dermatitis Artefacta -1

یہ خود بخود بیدا ہونے والی چلدی بیماری ہے جو کہ آسانی سے قابل گرفت چلدی حصوں پر نمودار ہوتی ہے۔ ایسی نوجوان لوگوں جو اپنے سائل پر تعجب دلانے کے لیے بہت زیادہ جدباقی روپل ظاہر کرتی ہیں۔ کلیں جہاں کا زیادہ فکار ہوتی ہیں جبکہ زیادہ عمر میں اس بیماری کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ حرثہ صورت حال خراب کرنے والے حاضر میں حادثات بیماری معاشرتی سائل، جنسی اور اندو اجنی سائل وغیرہ شامل ہیں۔ اس طرح کے چلدی واؤں سے بچتے کے لیے ضروری ہے کہ اپنے جذبات کو کنٹرول کیا جائے اور مختلف حرم کے سائل کا جھانکر دی سے مقابلہ کیا جائے۔ اگر آپ کے کسی دوست یا بیٹل کے فرد کو اس کا سامنا ہے تو اس کا ہر طرح سے ساتھ دیں۔ اس کے جذبات کا خیال رکھنی تاکہ وہ اپنے سائل پر کنٹرول

حاصل کر کے جذبات بھل سے باہر آ سکے۔

## 2۔ جلدی دافنوں کی دوسروی چکلیں:

نوجوانوں یا لڑکوں میں کل مہاسوں کو دبا کر نکالنے کا عام رواج ہے۔ اس کی وجہ سے چہرے پر بدنما داغ ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اسے مریض اپنے جذباتی عدم توازن کو چھپانے کے لیے ہنستی ذہال کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اس طرح کے لکر مہا سے چہرے، گردن، کندھوں اور چھاتی کے اوپر والے حصوں پر بیدا ہوتے ہیں۔ ان سے بچتے کے لیے ضروری ہے کہ جلدی دافنوں کو خفاخواہ نہ چھیڑا جائے۔ جتنی چھیڑ چھاڑ ہوگی اتنا ہی یہ بدنما بن کر آپ کو پریشان کریں گے۔

## :Trichokillosis - 3

بعض بچے اکثر اپنے بال رکھنے، مرڈنے اور کھینچنے میں معروف نظر آتے ہیں۔ اس طرح سے ان کے کھوپڑی کے بال باریک ہو جاتے ہیں اور گناہ شروع ہو جاتے ہیں اور سر کے بعض حصوں میں گنجائیں ظاہر ہو جاتا ہے۔

## طفیلی کیڑوں کا خوف (Parasitophobia):

مریضوں پر ایک ظلام کا اور نہ ختم ہونے والا خوف سوار ہو جاتا ہے کہ ان کی جلد کو کوئی قتلی کیڑا مسلسل کاٹ رہا ہے۔ یہ مرض مردوں کی نسبت مورتوں میں 2.1 شرح سے عام پایا جاتا ہے۔ مریض جلد کو مسلسل کمر پھٹے رہتے ہیں۔ اگر کسی نوجوان دوست کو اس کا سامنا ہو تو سب سے پہلے تو وہ یہ ذہن میں رکھے کہ یہ کوئی خطرناک پیاری نہیں۔ اس طرح کے مسائل جعلی میں ہوتے رہتے ہیں۔ آپ معمولی نویجت کے ان مسائل کو اپنے ذہن پر سوار نہ ہونے دیں۔ اپنے آپ کو مدد و فریض کو خود یعنی ان سے نجات مل جائے گی۔

## بدشکلی کا خوف:

ہر نوجوان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ خوبصورت اور صحت مند نظر آئے تاکہ وہ نہ صرف ذاتی طور پر مطمئن ہو بلکہ دوسروں کو بھی متاثر کر سکے لیکن چہرے پر کمیں چھائیوں کی بھرمار سے خود تخلیسی میں بہت تیز اور نمایاں کی آ جاتی ہے اور خود بھی یہ سمجھتا ہے کہ اس کا اپنے جسم کا تاثر دوسروں کی نظر میں بہت گر چکا ہے۔ اکثر نوجوان لاکے لاکیاں اپنے چہرے جسم کے مخصوص حصوں مثلاً چھاتی وغیرہ اور ہالوں کے اگنے پانہ اگنے کے بارے میں پریشان رہتے ہیں اور ہر وقت سوچتے رہتے ہیں کہ وہ خوبصورت اور جاذب نظر نہیں ہیں۔ اس سے اکثر نوجوان ڈپریشن کا ڈکار ہو جاتے ہیں اور یوں وہ کوئی تحریری کام نہیں کر سکتے۔ میرے نوجوان دوستو! آپ ان چیزوں کے بارے میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ آپ اس دنیا میں ایک خاص مقصد کے لئے آئے ہیں اور ہمہ ہر انسان دوسرے سے مختلف ہے۔ اپنے آپ کو تحریری کاموں میں لگا دیں۔ اپنی صحت کا خیال رکھیں اور پریشانیوں کو دور بھاگیں۔

## کمیں مہاسوں کی بیانیادی وجوہات:

کمیں مہا سے بلوفت کے آغاز پر نمودار ہوتے ہیں اور مخصوص جسم کے غددوں Sebaceous Glands کی غیر معمولی سرگرمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یہ چہرے، چھاتی اور ان حصوں کو زیادہ متاثر کرتے ہیں جہاں یہ غدد زیادہ ہوتے ہیں اور زیادہ اثر پذیر ہوتے ہیں۔ وٹامن کی کمی، خاص طور پر وٹامن ڈی، اے، بی اور سی کمیں مہا سے پیدا ہونے کا سبب بنتی ہے۔ ڈنی دہاؤ، پریشانی، خوف اور تشویش ان کی شدت میں اضافہ کرتے ہیں۔ موگی حالات یعنی دھوپ کی کمی سے بھی کمیں مہاسوں کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

لڑکیوں میں حیض یا ماہواری کی گڑیوں سے بھی کمیں مہا سے پیدا ہو سکتے

ہیں۔ اکثر اوقات صحتی کیمیائی مادے بھی ان کا باعث بن سکتے ہیں۔ کلیل مہا سے ان لوگوں میں بھی زیادہ ہوتے ہیں جو مختلف قسم کی کریمیں اور پالوں کی حفاظت کے لیے بنائے گئے لوہنڑا کا مسلسل استعمال کرتے ہیں۔

### کلیل مہا سے کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

کلیل مہا سوں کے داعی خام طور پر چھرے، چھاتی اور کرپ پر پیدا ہوتے ہیں۔ خاص طور پر چھائیاں، دانے، پھنسیاں، کلیل مہا سوں کی خاص نشانیاں ہیں۔ سیاہ سرے والے دانے جو کہ دراصل نلک چربی کا مواد ہوتا ہے، جلد کے ساموں کو بند کر دیتے ہیں۔ اس پھنسی کے سرے پر ایک چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے جو مٹی اور دھول کے ساتھ بند ہو جاتا ہے۔ اس کے سرے سے ایک کیڑے کی طرح پکنے اور چھپلے مواد کو نجڑ کر نکالنا ممکن ہوتا ہے۔ کالے سروں کو بحمدے پہن سے نکالنے سے مستقل سیاہ نشان پڑ جاتے ہیں۔ سوزش اور زخم ہونا، کلیل مہا سوں کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ کلیل مہا سے جذباتی مدد و جزر میں بھی پیدا ہوتے ہیں یعنی کہ تناؤ، جسم خجالت اور پریشانی وغیرہ۔

### کلیل مہا سوں سے کیسے بچا جائے؟

کلیل مہا سوں کے علاج کے لیے بہت سے لوشن اور کریمیں و مسکیاب ہیں۔ روزانہ ایک نئی چیز بھائی اور متعارف کرائی جاتی ہے لیکن بد قسمی سے اسکی تمام کریمیں اور لوشن وغیرہ مزید پریشانی پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ ان تمام سے بچتا چاہیے۔ ACNE کی شدت بلوفت کے آخری دور میں قسم ہو جاتی ہے اور اکثر مریضوں میں کلیل مہا سے بھی سال کی عمر میں قسم ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل آسان طریقوں کو اپناتے ہوئے Acne اور اس سے ہونے والی نفیاتی الجھنوں سے بچا جا سکتا ہے۔

## 1- عمومی القدامات:

جلد کی بہتر حالت بنیادی چیز ہے۔ قدرتی حاصل یعنی سورج، ہوا اور پانی اور بزر یوں کا سوب آپ کو سخت مند ہنانے اور جلد کو تردیازہ رکھنے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

(i) سورج کی روشنی بھی ایک موثر علاج ہے۔ علاوه ازیں اثرا والٹک یا بالائے بغیر عمل یا پہ بھی چہ بختر کے لیے ہفتہ میں تین بار علاج کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(ii) زیادہ پرانے مریضوں میں لمبی مدت کی اشتبہ پائیٹک دوائیں تجویز کی جاتی ہیں جو نکھل یا انکھیں اور رخم کے امکانات کو کم کر دیتی ہیں۔

(iii) Acne کے علاج کے لیے مختلف قسم کی کریموں اور دواؤں سے پہیز کرنا چاہیے۔

## 2- خوراک:

اجنبی غذا اور اچھی سخت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ایک متوازن غذا جو کہ قدرتی نباتوں، پروٹئن، چربی، وٹامن اور معدنیات پر مشتمل ہو، اچھی سخت کا تقاضا ہے۔ اس سے آدی سخت مندرجہ ذیل مہاسوں سے بھی بچتا ہے۔

### پہیزی غذا:

کل مہاسوں کی صورت میں مندرجہ ذیل غذا سے پہیز کرنا چاہیے مثلاً چٹ پیشی اور سرغن غذا میں، اچار، چنیاں، بادام، چاکلیٹ، کوکا کولا مشرب، کافی، الکوول اور تلے ہوئے کھانے۔

## غذا جو افر مقدار میں لی جائے:

تمام بچلوں کے جوس، سبزیاں، سادہ سلاد اور ہالائی اتر ادودھ بہت زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ گاجر، بیاز، آلو اور بندگوں کی استعمال بھی بہت کارآمد ہوتا ہے اور بھوک کو بخوبات کرے۔ وہاں اسے کی کمی کو پورا کرنے کے لیے بھی گاجریں، چند رنگ، سبزیاں، آڑو اور خوبانی دفیرہ بکثرت استعمال کریں۔



## دبلے ہونے کا خطہ اور ڈائٹنگ کے نتائج

سن بلوفت بھی عجیب عمر ہے۔ یہ رنگینیوں اور نیرنگیوں سے بھرپور ہے۔ جوش و چندبی، خواہشات اور کمال کو چونا اس عمر کی بنیادی خصوصیات ہیں۔ اس عمر میں بہت سے جسمانی اور ذہنی مسائل سے سابقہ پڑتا ہے۔ اگر انہیں مناسب طریقے سے پناہ جائے تو زندگی بھر کی صعیت کا باعث ہتا ہے۔ کھانے پینے میں گزیداں میں سے ایک ہے۔ یہ ایک ستم غرفی ہے کہ اس سلطے میں بہت سی بے قاعدگیاں بہت

ذین حصتی اور اجتنے نوجوانوں میں پائی جاتی ہیں جو ہمیشہ کمال تک بہتھا چاہتے ہیں اور ہر کام کو پوری جانشناختی سے کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بہت سے نوجوان ایک آزاد اور پرائیورٹ امداز زندگی کی ضرورت کو محسوں کرتے ہیں۔ کھانے کے مسائل میں زیادہ تر لاکیاں جلا ہوتی ہیں لیکن لاکے بھی ان سے مستثنی نہیں۔ اگر کوئی لاکا یا لاٹکی ڈپریشن کا فکار ہے، تھائی پسند ہے، بات نہیں کرتی، کھانے میں دلچسپی کو چکلی ہے، ظاہراً وزن کم ہو رہا ہے اور اپنے تصورات میں مکونی رہتی ہے تو یہ کھانے پینے کی خرابی کی علامات ہیں جسے Anorexia Nervosa کہتے ہیں۔

اس کے بر عکس Bulimia Nervosa میں مریض بہت زیادہ کھایتا ہے مگر بھاری محدے اور گیس کی فکاہت کی وجہ سے اٹھی کر دیتا ہے۔ Anorexia Nervosa کے مریض بہت زیادہ دبے نظر آتا چاہتے ہیں اور اس کیلئے نت نہ جتن کرتے ہیں۔ یہ بات لوگوں کی نسبت نوجوان لاکیوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ دبے پتکے ہونے کے خط میں جلا لوگوں میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

## بنیادی وجوہات

### 1- انفرادی وجوہات:

ایسا کہنے میں کوئی تال نہیں کہ ہر نوجوان، سارث اور پخت نظر آتا چاہتا ہے۔ چنانچہ موٹاپے کو کم کرنے کے لیے بہت سے طریقے یعنی ڈاکنگ، سخت ورزش وغیرہ اختیار کیے جاتے ہیں اور انجام کم خواری کے خط (Anorexia Nervosa) کی صورت میں ہوتا ہے۔ علاوه ازیں سن بلوفت کے آغاز پر وزن کا بڑھنا اور مستقل میں موٹے ہونے کا خوف ہونا بھی اس کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ یہ خط ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے جو اپنی قصصت کو مکمل اور پائیدار دیکھنا چاہتے ہیں۔

## 2- خاندانی وجوہات:

”کم خوارکی کا خط“ کوئی درجے کے گمراں کی بیاری ہے اور ان خاندانوں میں عام ہے جن میں اس بیاری کی خاندانی ہشری موجود ہو۔ اس کے علاوہ جو والدین اپنے بھنل سے بہت زیادہ لفظات دابستہ کر لیتے ہیں ان کے بچے کو کہر وقت پڑھائی میں لگے رجے ہیں مگر وہ کھانے پینے سے ہاتھ بھٹک لیتے ہیں۔

### نمایاں خصوصیات:

کم خوارکی کی طرف ملک ہونا ایک بیاری ہے۔ اس بیاری میں مریض کا دن مسلسل کم ہو رہا ہوتا ہے لیکن وہ سمجھ رہا ہوتا ہے کہ وہ بذریعہ مونا ہو رہا ہے۔ کھانے کے دوسراں مریض کھانے سے پھیز کرتا ہے اور کھانے کے درمیان اکثر ہاتوں میں لگا رہتا ہے۔ وہ اکثر دوسروں کے لیے کھانا بناتا ہے لیکن خود کھانے سے احتراز کرتا ہے۔ اس وجہ سے وہ بے سکون رہتا ہے۔

### بیاری کی علامات:

- جب کسی بُر کے / بُر کی میں مندرجہ ذیل علامات محدود ہوں تو والدین کو ”کم خوارکی کے خط“ پر غور کرنا چاہیے۔
- (i) جب بُر کی بُر لڑکا کھانے سے پھیز کر رہا ہے اور دبلا ہو رہا ہے۔
- (ii) جب وہ تھائی میں کھانا پسند کرے۔
- (iii) جب تمام گھر کے افراد کھانے پر بھیج ہوں اور وہ اپنے نائب ہو جائے۔
- (iv) وہ (بُر کی بُر لڑکا) دوسروں کے لیے کھانا بنائے اور خود نہ کھائے۔
- (v) وہ (بُر کی بُر لڑکا) حکما اعلاء میں کم کیلیجیز والی خوارک کا انتساب کرے۔
- (vi) وہ (بُر کی بُر لڑکا) روزانہ ورزش کے ساتھ سخت مخت کرے۔
- (vii) وہ بدن وہ قوتیت لور گڈ کا فکار ہو جائے اور ہر حُکم کی بھنل میں حص

لینے سے احتساب کرے۔

### بسیار خوری (Bulimia Nervosa)

اس مرض کا شکار اگرچہ کھانے کے وقت بہت کھاتا ہے لیکن لگتا یہ ہے کہ وہ کم خوراکی کی طرف مائل ہے اور روزانہ اس پر ختنی سے عمل کرنے کے لیے وہ ناشد نہیں کرتا، بہت کم ختنی کرتا ہے یا بالکل نہیں کرتا اور تمام دن کوئی نشاستہ دار یا کاربو ہائیڈرہٹ کی طلب ہوتی ہے جس پر وہ ہیٹ بھر کے لیکہ اس سے زیادہ کھاتا ہے۔ اس ختم کی طلب ختنی ہوتی ہے اور معاشرتی مدافعت، محضے میں ہوا بھرنے اور درد کی وجہ سے ختم ہو سکتی ہے لیکن اکثر اوقات اسے اداوی طور پر اٹھی کرنے سے ختم کیا جاتا ہے۔ یہ دراصل بسیار خوری (Bulimia Nervosa) کی بیماری میں پیش آتا ہے Bulimia کی اصلاح صرف بہت زیادہ بھوک اور اشتہا سے منابٹ رکھتی ہے۔

وجوهات:

-1 آج کل ہر کوئی نوجوان سارث اور چست نظر آنا چاہتا ہے۔ چنانچہ موٹاپے سے بچتے کے لیے ڈائٹ کیجیے لفظ طریقے استعمال کیے جائے ہیں اور اس کے تالع Bulimia Nervosa کی صورت میں لفظ ہیں۔ علاوہ ازیں آغاز بلوخت میں موٹا ہونے اور مستقبل میں حرید موٹا ہونے کا خوف بھی نمایاں وحجهات ہیں۔ یہ اکثر ڈائٹ کے تالع کی صورت میں نبودار ہوتا ہے۔

-2 بولیمیا یا بسیار خوری کا مرض زیادہ تر ایمروگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بیماری یا خرابی لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے اور عام طور پر بلوخت

کے آخری دور میں رونما ہوتی ہے۔

**نمایاں پہلو:**  
اس مرض کے دو نمایاں ہے ہیں۔ پہلے میں بسیار خوری کی خواہش، دوسرا میں موٹاپے کو کم کرنے کے لیے خود ترمیٰ کے تحت اٹھی کرنا اور بعض اوقات جلاپ لانے کی دوائیاں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

مریض کھانے کی بہت زیادہ مقدار حلق سے بیچھے اتار لیتا ہے۔ پہلے پہل کھوت خوراکی ذہنی تناوٰ کو کم کرتی ہے لیکن بعد ازاں احساسِ جرم اور کراہت اس کی جگہ لے لیتے ہیں۔ مریض ارادتا منہ میں الگیاں ڈال کر الباکی کرتا ہے لیکن بعد میں اس عمل کے بغیر اپنی مریضی سے بھی کر سکتا ہے۔ حتیٰ کہ اٹھی کے خیال سے بھی اٹھی آ جاتی ہے۔ ہار بار قتے اور اٹھی آنے سے بہت سی چیزوں کیاں جنم لتی ہیں۔ پوشاک کا ختم ہونا خاص طور پر بہت خطرناک ہوتا ہے جس سے کمزوری دل کی دھڑکن میں بے قابوی اور گردوں کا خراب ہونا وغیرہ کی طلامت ہوتی ہیں۔

**کھانے پینے کی خرایبوں پر کیسے قابو پایا جائے:**

1- کھانے پینے کی تمام خرایبوں آسانی سے دور کی جاسکتی ہیں اور ان سے بچا جا سکتا ہے۔ وہ تمام نوجوان جو اس بیماری کے ہاتھوں پر بیثان ہیں، ان کے لیے امید کا پیغام ہے کہ اس طرح کے تمام مسائل پر آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس لیے قطعاً پر بیثان ہونے کی ضرورت نہیں۔

2- کھانے کی مختلف خرایبوں پر قابو پانے کے لیے خواہ یہ کم خوراکی ہو یا کھوت خوراکی ہو، پہلی اور اہم ضرورت خود احتادی کی ہے۔ ایک دلیرانہ خبلہ قلس کے ساتھ اپنی کھانے کی مادات کو مستقل طور پر تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ چٹ پٹے کھانوں سے پرہیز کرتے ہوئے

### سادہ اور متوازن غذا لئی چاہیے۔

-3 بہت سے نفیاتی اثار پڑھاؤ ان لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں جن کی خاندانی زندگی معاشرتی ثوث پھوٹ کا فکار ہوتی ہے۔ خونکوار خاندانی زندگی ایک ایسی خونکوار زندگی کی تعمیر کرتی ہے جو تمام خواجهوں سے پاک ہو۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ خاندان خود بخود خوشیوں کا گھوارہ نہیں بنتے۔ انہیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ پلان بناتا پڑتے ہیں اور ایک ایسی فلکا بناتا پڑتی ہے جو اس بات کی حفاظت دے کر خونکوار ماحول پیدا ہو چکا ہے اور یہ قائم بھی رہے گا۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ خاص طور پر اپنے بچوں کے معااملے میں ان سے پر غلوص انداز میں جاذبہ خیال کریں اور ان کے داخلی چذبات و احساسات کا مکمل احساس کریں۔ اس طرح ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی۔ یوں وہ نو عمری یا بلوغت کے علف مسائل پر با آسانی قابو پا سکتیں گے۔

-4 کھانے پینے کی خرابی کے فکار مریضوں کے طلاق کے طلاق کے لیے کچھ دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں لیکن دراصل یہ بہت عکیں اور اپنے کیمبوں میں استعمال کی جاتی ہیں جن کے مرش کا دورانیہ بہت لمبا ہو اور انہیں ہپٹاٹ داخل کرنے کی ضرورت پڑتے۔

-5 کھانے پینے کی خرابی کے طلاوہ بہت سے نوجوان محدثے میں گیس، بے جتنی، بیجن وغیرہ کی ٹکانیت کرتے ہیں۔ ان سب کے لیے منصوبہ ذیلی ہدایات مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

(i) جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کھانے کی عادات میں مستقل تہذیبی کی ضرورت ہے۔ چیزیں دچکنائی اور چٹ پٹے کھانوں کو چھوڑ کر سادہ اور متوازن غذا کا استعمال کریں۔ بہبہ ایک شیڈول اور جسمانی ضرورت کے

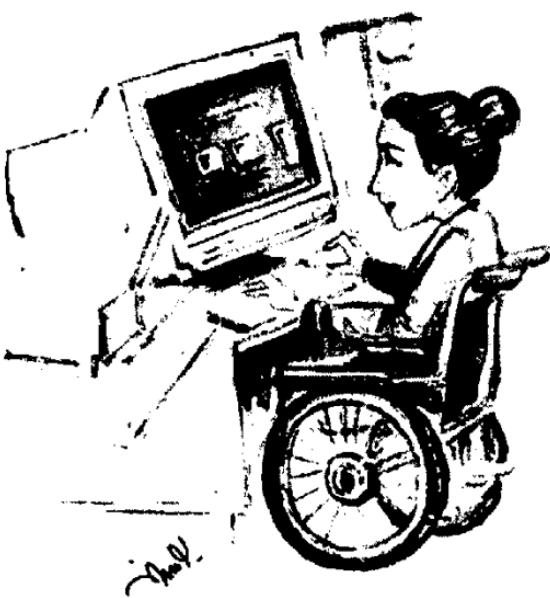
مطابق کھائیں اور بھوک رنگ کر کھائیں۔ بے قاعدگی سے کھانا کھانے اور ہر وقت اس میں گلے رہنے سے نظامِ ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور بیوں پیٹ کی مختلف خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔

(ii) وہ لوگ جن کو اکتوبر قبض رہتی ہے انہیں تازہ اور صاف پانی استعمال کرنا چاہیے۔ کم از کم 10 سے 15 گلاں روزانہ پانی ضرور پینا چاہیے۔ جب آپ نہار منہ انھیں 2 سے 3 گلاں پانی نہیں۔ یہ آپ کا مددہ صاف کرنے اور قبض اور دوسرا رکاوٹوں کو دور کرنے میں مد فراہم کرے گا۔ طلاوہ اذیں سبز بیوں اور سلاوڈ کا بکھرت استعمال کریں۔

(iii) روزانہ ورزش اور صحیح کی چال قدمی بھی نظامِ ہضم کو درست رکھنے میں مد فراہم کرتی ہے۔

(iv) چٹ پٹے مصالحے دار کھانے اور کوکا کولا وغیرہ کے مشروبات مددہ کے نظام میں گز بڑا کرتے ہیں جس سے بدہنسی پیدا ہوتی ہے۔ اس قسم کے کھانوں اور مشروبات بے پہیز کریں۔

(v) مناسب آرام اور نیند میں کمی سے مددہ کے سائل جنم لے سکتے ہیں۔ سونے کے وقت اپنے ذہن کو ٹھیکرات اور پریشانیوں سے نیالی کریں تاکہ آپ اچھی اور گھری نیند لے کر اگلے دن تازہ دم ہو کر دن بھر کی مصروفیات کو احسن طریقہ سے پنچائیں۔



## نو جوانوں کے خاص گروپ کے لیے

یہ باب نوجوانوں کے اس خاص گروپ کے نام ہے جو یا تو کسی خاص بیماری کا دلکار ہیں یا جسمانی طور پر محدود ہوں۔ نوجوانوں کے یہ گروپ بھی لوگ ہیں جو کہ بظاہر محدود اور نامکمل نظر آتے ہیں لیکن حقیقتاً ہمی اور قلبی قبلیتوں سے مالا مال ہوتے ہیں اور ان میں سے بہادر نوجوان ہر چیز کا جوانہ روی سے مقابلہ کرتے ہیں اور ان میں سے بہت سے لوگ تاریخ میں اپنے امن نقش چھوڑ کر چکے ہیں۔  
نوجوانوں کے یہ خاص گروپ دو حصوں میں باñٹے جاسکتے ہیں:

دو نوجوان جو مسکلہ کسی بیماری کا فائدہ ہیں۔ \*

دو نوجوان جو جسمانی طور پر مخدوش ہوں۔ \*

### نوجوان جو کسی شدید بیماری میں جلا ہوں:

بہت سی وجہات کی طاپ میونٹی یا امولیاٹی لحاظ سے بعض بچے لمبی بیماریوں میں جلا ہوتے ہیں۔ ان میں فیا بیلس، گٹھیہ، دمہ، مرگی، ٹھیلیسمیا (Thalasemia)، ہیموفیلیا (Hemophilia)، لیوکیمیا (Leukemia) اور کینسر وغیرہ نمایاں ہیں۔ یہ بیماریاں زیادہ تر خاندانی ہستی سے تعلق رکھتی ہیں جن میں والدین، ایک یا دو ٹوٹوں میں بیماری کی ہستی ہوتی ہے۔ چند بیماریوں کی وجہ پر اسرار ہوتی ہیں۔ اس حکم کی تمام بیماریوں میں ذمہ کی بھر علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور ان بیماریوں کے ساتھ زندگی گزارنا پڑتی ہے۔

### لمبی بیماریوں سے نبرد آزمائنا:

-1 اسکی بیماریاں زندگی بھر کے علاج اور احتیاط کا تقاضا کرتی ہیں۔ جتنا جدہ ان کے ساتھ زندہ رہتا سکتا جا سکے اتنا ہی اچھا ہے۔ یوں ان پر موثر انداز میں اور کامیابی سے قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔

-2 یہ بات خاص طور پر ذہن نشان رکھنی چاہیے کہ مناسب علاج اور احتیاط سے بیماری کو کثروں کیا جاسکتا ہے اور اس کے ساتھ زندہ رہا جاسکتا ہے۔ آپ کو اس چیز کا مقابلہ کرنا چاہیے اور بہادری سے اس کا سامنا کرنا چاہیے خلدو یہ ذیا بیلس ہو یا جوڑوں کا درد، دمہ ہو یا مرگی، اگر آپ اپنی دوائیاں ایک اچھے ڈاکٹر کی رہنمائی میں ہاتھ عدگی سے لے رہے ہیں تو آپ سکول کی تمام سرگرمیوں میں حصہ لے کر اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہر لحاظ سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔

- 3 نوجوانوں کو بیماری کے خاص پہلوؤں کے بارے میں ہر قسم کی معلومات آشی کرنی چاہئیں اور اس کے احتیاطی اقدامات کے بارے میں جاننا چاہیے۔ کپیوٹر کے اس دور میں اعزیزیت کے ذریعے ہر قسم کی معلومات آسانی سے حاصل ہو سکتی ہیں۔
- 4 شدید بیماریوں کے سلسلے میں یہ بہت اہم ہے کہ ایک ڈاکٹر کے زیر گرانی رہا جائے جس سے دوائی بدلنے اور استعمال کرنے سے پہلے مشورہ کیا جاسکے۔ جب کبھی آپ دوائی لے رہے ہوں تو ایک سیکھیل جسم میں داخل ہوتا ہے چنانچہ اس سلسلے میں ہیچ چیز طاری ہیں۔

### جسمانی معدودی کے نوجوان:

وہ نوجوان جنہیں پورش کی بے قاعدگیوں کی وجہ سے کوئی عارضہ ہوتا ہے وہ ایک خاص گروپ کے نوجوانوں میں شمار ہوتے ہیں۔ انہیں معاشرے کے تمام طبقوں سے خاص دیکھ بھال اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ Cerebral Palsies کے مریضوں میں حرکت اور انداز میں جو گزیدہ نظر آتی ہے وہ زندگی کے پہلے سال میں کسی خرابی یا نامکمل دماغ میں کوئی چوٹ (Lesion) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اسکی بیماریاں اور دوسری بیماریوں اور احصا پر کی محدودی بھی غیر معیاری طینی حالات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ حرکت پذیری کے فلکشن میں مستقل محدودی کی فلکل اور دوسری اسی طرح کی خرابیوں کی فلکل میں ظاہر ہوتا ہے اسی طرح کچھ نوجوان ناپبطا، بہرے اور گزیدے ہوتے ہیں۔ میں کچھ ہبھا نوجوانوں سے ٹاہوں جنہوں نے نامساعد حالات کے باوجود اپنی تعلیم کمل کی اور پڑھائی کے بعد اگئی جگہ ملازمت کر رہے ہیں۔ کچھ جسمانی کمزوریاں اور محدودیاں اکتسابی ہوتی ہیں جو کسی افسوسناک حادثے کا نتیجہ ہوتی ہیں یا مہر کسی لمحی بیماری میں بچیدگی کی وجہ سے یا بھر خود دوائیں لینے سے۔

## جسمانی محفوظوں کے ساتھ زندگی:

جو لوگوں دنیا کا مقابلہ جوأت سے کرتے ہیں، یہیہ کامیاب رہتے ہیں۔

میرے خاص لوگوں بہت بہادر ہیں اور ہر چیز کا دلیری سے مقابلہ کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اپنی زندگی بغیر کسی مدد کے گزارنا چاہتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایسے نوجوانوں کا طبقہ نہ صرف خامان کے دوسرے افراد کے لیے بلکہ پورے معاشرے کے لیے بڑا تجھیخ ہے۔ ہر شخص کو معاشرے کے ان بہادر نوجوانوں کی خاص دیکھ بھال کرنی چاہئے۔ یہ زندگی واقعی خدا کا ایک بڑا اعلیٰ ہے جس نے تمام نوع انسانی کو اپنی بركات سے فواز اہے اور وہ لوگ جو جسمانی طور پر محفوظ لوگوں پر توجہ دیتے ہیں اور ان کی مدد کرتے ہیں نہ صرف اس دنیا میں مصلحت پاتے ہیں بلکہ آخرت میں بھی میں سرخور ہیں گے۔ اپنے تمام لوگوں اور نومردوں کو میرا ایک خاص پیغام ہے:

”ذہن نشین رکھیں کہ ہر چیز اور ہر شخص کو جسے اللہ نے تخلیق کیا ہے اپنی ایک طیحہ حیثیت اور شناخت رکھتا ہے۔ اربوں پتے ہیں لیکن دو بھی ایک جیسے نہیں۔ دو بارش کے قطرے جنم میں بناوت کے لحاظ سے ایک جیسے نہیں۔ حتیٰ کہ دو جزوں ایک الگیوں کے نشان بھی آپس میں نہیں ملتے۔ آپ ہر دوسرے شخص کی نسبت مختلف انداز سے سوچتے ہیں اور مختلف انداز سے دیکھتے ہیں۔ آپ ایک خاص مقصد کے لیے دنیا میں بیجیے گئے ہیں۔“

میرے ”بچھل“ نوجوانوں ایسا ہے بات آپ کو اپنے وجود کے بارے میں نہیں اڑان اور نہیں امکن دے گی۔ آپ کی اپنی ذات اور خاص ایک حیثیت ہے۔ اپنی شناخت ہے۔ بہت سے کام لیں۔ نئے چذبے اور نہیں امکن سے آگے بڑھیں اور اپنے آپ کو مخاطب کر کے کہیں: ”میں اپنے حصے کا کام کر رہا ہوں۔“ باوجود اس کے کہ میں جو کچھ کر رہا ہوں وہ اپنے محدود وسائل اور استعدادوں کو ہر دوئے کارلا کر انجام دے رہا ہوں۔



## نوجوان بحثیت کیونشی ہیلتھ و رکرز

عالیٰ ادارہ صحت (WHO) کی تعریج کے مطابق صحت طبعی، ذاتی اور سماجی بہتری کا نام ہے نہ کہ بھل کسی مخدومی اور مرض کی فیر موجودگی کا۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کیونشی ہیلتھ کا دائرہ کار بہت وسیع ہے اور چانپ جن لوگوں کا موجودہ صحت کے نظام سے تعلق ہے ان کے تعلوں سے لوگوں کی صحت کے سائل بہتر بنائے جاسکتے ہیں۔ صحت کے سائل کے سلسلے میں عالم الائس میں آگاہی بہت

اہمیت کی حامل ہے۔ اس لیے کیونٹی ہیلتھ ورکرز اور نظامِ سخت سے دایبتہ تمام افراد کو سخت کے معاملات میں لوگوں کو تعلیم دینے کی ذمہ داری اٹھانی چاہیے۔ مگر وجہ ہے کہ کیونٹی ہیلتھ ورکرز اتنے اہم ہیں۔ پپل اور پرائیویٹ سٹی پر سخت کے کارکنوں کی ٹریننگ کی بہت کوششیں ہو رہی ہیں۔ اس سلسلے میں نوجوان، بچہ جوش اور پاہت نوجوان جو کہ ابھی نومبری کے دور میں ہیں یا مگر میں سال کی عمر سے ذرا اوپر ہیں ہیلتھ ورکرز کی ذمہ داریوں کو سنبھال سکتے ہیں کیونکہ ان کے پاس طاقت، جتو، حوصلہ اور ہمت ہوتی ہے اپنی ان خوبیوں کے باعث نوجوان ہیلتھ ورکرز لوگوں کی ہنی اور جسمانی اور سماجی سخت کی حفاظت کے لیے بنیادی کردار ادا کر سکتے ہیں۔

نوجوان ہیلتھ ورکرز ہمارے ملک کے نظام سخت کو بہتر بنانے میں بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ نوجوانوں کے لیے یہ نہ صرف اپنی سخت برقرار رکھنے کے لیے مفید ثابت ہو گا بلکہ انہیں کام بھی مہیا ہو گا۔ نوجوان کیونٹی ہیلتھ ورکرز کی مندرجہ ذیل شعبوں میں آگاہی بہت ضروری ہے:

- 1 اچھی سخت کے بنیادی تقاضے
- 2 فرست ایڈ کی ٹریننگ
- 3 بیماروں کی کیسے دیکھے بھال کی جائے؟
- 4 مریض کو ہپتال لے جانے سے پہلے کیا اقدام کرنے چاہیں؟

### اچھی سخت کے بنیادی تقاضے:

سخت خدا کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ اکثر لوگ بہت سی وجوہ کی ہمارے سخت مندرجہ نہیں گزار پاتے۔

کیونٹی ہیلتھ ورکرز کو سب سے پہلے اچھی سخت کے بنیادی اصولوں پر ہمارے میں پڑھنا چاہیے۔ صاف ستراماحول، جسمانی آرام، سادہ اور متوازن غذا،

کمیلوں اور درزش میں حصہ لینا وغیرہ اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی آرام اور ذہنی سکون وغیرہ اچھی صحت کے بنیادی لوازمات ہیں۔ ایک مرتبہ ہیلتھ ورکر ان بنیادی اصولوں سے اچھی طرح آگاہ ہو جائے تو اس کی ڈیونٹی ہے کہ دوسروں کو اس بات کی ٹریننگ دے تاکہ زیادہ ہے زیادہ لوگ اس بات سے آگاہ ہو جائیں کہ اچھی صحت کی کیا اہمیت ہوتی ہے اور اسے کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایک مرتبہ کوئی طبقہ جب اس میں دلچسپی کا اظہار کرے تو انہیں تایا جانے کہ صحت کے بنیادی اصولوں کی کیا اہمیت ہے۔ لوگوں میں ہیلتھ ایجوکیشن اور صحت کے ہمارے میں بنیادی باتوں کی آگاہی پیدا ہو جائے تو پھر وہ معاشرے کی صحت کو بہتر بنانے کی مہم میں شامل ہو جاتے ہیں۔

### اچھی صحت کے دس بنیادی اصول:

نوجوان ہیلتھ ورکروں کے لیے مندرجہ ذیل صحت کے پیغام بہت ضروری ہیں۔ دراصل یہ صحت کے دس احکامات ہیں جو کیونٹی یا سماجی صحت کو بہتر بنانے کے لیے بنیادی کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کیونٹی ہیلتھ ورکرز (سماجی کارکنان برائے صحت) کو ان احکامات کا اچھی طرح اور اک ہونا چاہیے اور ان کو پھیلانے میں ہتنا ممکن ہو موترا انداز میں کوشش کرنی چاہیے:

- 1 صحت مند ماحول پیاری کو دور رکھتا ہے۔
- 2 ایک متوازن غذا جس میں تمام تین بنیادی اجزاء یعنی پروٹئین، کاربوہائیڈز، ہیٹ اور چکنائی شامل ہوں، اچھی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔
- 3 ایر جنسی یا ایکسٹریٹ کی صورت میں ہیلتھ ورکر کو افراتفری کا فکار نہیں ہونا چاہیے۔ مریض کو دلاسہ دے کر فوراً ہسپتال لے جانا چاہیے۔
- 4 چھاتی کا دودھ پلانا بچے کو معاشرتی اور جذباتی بنیاد دیتا ہے اور ایک ہانغ

- اگر فحیثت ہانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- 5۔ پچ کو علف بیماریوں سے بچنے کے لیے خاتمی شیخ گوانے چائیں یعنی ٹی بی، پولیو، خاق، نامہنا یا نیڈ، شیخ، خسرہ، بیاناش۔
- 6۔ حاملہ خواتین کی مناسب دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ حل کے ساتوں اور آٹھویں مہینے شیخ کے لیے گوانے چائیں۔
- 7۔ اسہال کی صورت میں شیر خوار اور چھوٹے بچوں کو اور آر ایس (ORS) دینا چاہیے جو انہیں بیماری اور موت سے چا سکتا ہے۔
- 8۔ تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے دیں۔
- 9۔ تمام مریض جنہیں شدید بیماریاں یعنی ٹی بی، ذیا بیطس، جوزوں کا درد اور دمہ ہو انہیں باقاعدگی سے دوائیاں لئی چائیں اور کیونٹی، ہیلتھ ورکرز کو اس بارے میں مدد فراہم کرنا چاہیے۔
- 10۔ تمام دوائیں بچوں کی بھنچ سے دور رکھیں۔

### فرست ایڈ فرینگ اور کیونٹی ہیلتھ ورکرز:

ہماری زندگی حادثات سے عبارت ہے۔ روزمرہ زندگی میں اکثر ایسے حادثات ہوتے رہتے ہیں جو جان لیوا بھی ٹاپت ہو سکتے ہیں۔ ایسے موقع پر فرست ایڈ بہت کام آتی ہے۔ فرست ایڈ کے سادہ طریقہ اپنانے سے بہت سی زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔ یہ ایک نوجوان ہیلتھ ورکر کے لیے ضروری ہے کہ وہ سب سے پہلے فرست ایڈ کی فرینگ حاصل کرے تاکہ وہ فرست ایڈ کے بنیادی اقدامات کے بارے میں جان سکے۔ کم از کم خاندان میں سے ایک نوجوان کو فرست ایڈ کی فرینگ ضرور حاصل ہونا چاہیے۔ فرست ایڈ کے بنیادی اقدامات کو جاننے کے بعد، نوجوان ہیلتھ ورکر کو اپنے پاس ایک فرست ایڈ بکس تیار رکھنا چاہیے۔ جس میں مندرجہ

ضروری اشیاء پیک ہوں۔

- 1 مخفف سائز کی ٹیپیاں
- 2 کاشن روول یا رونگی کا بیکٹ
- 3 قیچیاں، چمنیاں اور بلیڈ
- 4 جراثیم کش لوشن
- 5 چمنے والی شیپ
- 6 ڈسپوزابل سرنج
- 7 دروغ نہ کرنے والی گولیاں

### ڈسپوزابل دستانے:

ایک فرست ایڈور کر کو تمام ایم جیسوں خلا گرنے سے چوتھا گنا، حادثات وغیرہ سے پہنچنے کے لیے مختلف فوری اقدامات کے متعلق پڑھنا چاہیے۔ مریض کو ہسپتال لے جانے اور مختلف قسم کی ایم جیسوں خلا جانے، بے ہوش ہونے، سانس گھٹ جانے وغیرہ کی صورت میں ابتدائی طبی امداد وینے کے طریقوں سے آگاہ ہونا چاہیے تاکہ اس قسم کی صورتوں میں فوری اقدام کر کے بیتی جانوں کو پچالا جا سکے۔ فرست ایڈ کی ٹریننگ کے لیے ایک علیحدہ کتاب کی ضرورت ہے۔ تاہم اپنے نوجوان دوستیں کی راہنمائی کے لیے کچھ اہم اقدامات درج کیے جا رہے ہیں جو بعض ایم جیسوں میں اختیار کر کے جانوں کو پچالا جا سکتا ہے۔

### مختلف قسم کی چٹوں سے کیسے پنٹا جائے:

اکثر گمراہی میں گرنے سے چوتھے لگنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس کی شرح گمراہی خواتین اور بچوں میں زیادہ ہے۔ 75 سال سے اوپر کے لوگوں میں اس کی وجہ سے شرح اموات زیادہ ہے۔ پانچ سال سے کم عمر بچے چارپائی، واکر اور سائیکل وغیرہ

سے مگر کر جان لیا چوت لگوا پیشتے ہیں۔ اس طرح کے تمام کیسوں میں یہ بہت ضروری ہے کہ خون کے بھاؤ کو روکا جائے۔ کیونکہ زیادہ خون پہنچ سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

**خون کے بھاؤ کو کیسے روکا جائے؟**

بھیشت نوجوان ہیلٹھ درکر کے آپ کو فوری طور پر مندرجہ ذیل اقدامات انجانے چاہئیں۔

\* سب سے پہلے مریض کی ڈھاروں بندھائیں اور اسے آرام سے بٹھا دیں۔ اگر زخم یا اس کے ساتھ کا حصہ گندہ ہے تو زخم کو بہتے پانی سے درمیان سے ہاہر کی طرف دھوئیں۔

\* عارضی طور پر زخم کو جامائم سے پاک روئی سے ڈھانپ دیں اور نزدی سے ارد گرد کی جلد کو صاف کریں۔ روئی سے جلد کو خلک کریں۔

\* انگلی سے زخم کی جگہ پر براہ راست پانچ سے دس منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ اگر زخم زیادہ ہوا ہے تو زخم کے ارد گرد کی جگہ کوئی سے زم انداز میں دبائیں۔ عام طور پر براہ راست دباؤ سے خون رک جاتا ہے۔ متاثرہ حصوں کو اوپر نیچے اٹھائیں تاکہ پچھلے لئے کہ ہڈی وغیرہ تو نہیں ٹوٹیں۔

\* اگر پھر بھی خون بہنا بند نہ ہو تو حرید پیٹی کریں اور روئی کے ساتھ اصل پینی مغبوطی سے ہاندہ دیں۔ اس کے ساتھ مریض کو جتنی جلد ہو سکے ہسپتال منتقل کرنے کا انتظام کریں۔

### دوسرے اقدامات:

\* اگر موقع وغیرہ آجائے تو حاثرہ ہسے کو سیدھا کریں۔ اور برف کی ٹکوڑ کریں۔ اگر موقع ہلکی ہے تو حاثرہ حصہ پر مغبوطی سے پیٹی کر دیں اور اگر

زخم یا موقع اور کے بازوؤں میں ہے تو بہتر ہے کہ بازو کو پٹی سے لٹکا دیا جائے۔

\* اگر کسی حادثے میں ہڈی کا فریقچر ہے یا جزو تکل گیا ہو تو سب سے پہلے مریض کو تسلی دیں۔ متاثرہ حصے کو فوری سہارا دیں۔ حرکت روکنے کے لیے لکڑی کی چمچیوں اور پٹی کا استعمال کریں یہ اقدامات کرنے کے بعد متاثرہ حصے کو اٹھائیں تاکہ تکلیف اور سوزش کو کم کیا جاسکے۔ مریض کو ہستال خصل کرنے کی جلد از جلد کوشش کریں۔

### جملنے کی صورت میں اقدامات:

ایک کیونٹی ہیئتہ درکر کی جیشیت سے جملنے کے کیسوں میں آپ کو مندرجہ ذیل مقاصد کے تحت کام کرنا چاہئے۔

\* متاثرہ حصے کے جملنے کے اثرات کو کم کیا جائے۔

\* درود کم کیا جائے۔

\* انٹکھن کو روکا جائے۔

\* الیکٹرولائٹ کے خیال کی علاوی کی جائے۔

\* مریض کو ہستال خصل کیا جائے۔

\* مندرجہ بالا اقدامات کو حاصل کرنے کیلئے درج ذیل اپر عمل کیا جائے۔

\* مریض کے جسم کے ارد گرد تپش کے پھیلاؤ کو کم کیا جائے۔

\* متاثرہ حصے کو بہتے پانی کے بیچے رکھ دیں یا اسے شنڈے پانی میں ڈبو کر درود کو کم کیا جائے۔

\* ہر سپنے والی چیز ٹھلا چھلے، چڑیاں، ٹیٹ اور جوتوں کو سوزش سے پہلے اتنا لیا جائے۔

احتیاط سے کپڑے علیحدہ کر دیئے جائیں۔ \*

مریض کو لٹا دیا جائے۔ \*

ہتھ رہے کوئی صاف شیٹ وغیرہ سے ڈھانپ دیں۔ اگر مریض زیادہ

زخمی ہو لیکن ہوش میں ہوتے تھے تو تھے سے تمڈا تمڈا شدھا اشڑا مشروب دیں۔

اگر کپڑوں کو آگ لگ جائے:

اگر کسی کے کپڑے کو آگ پکڑ لے تو فوری طور پر آگ اور آگ لگنے والی اشیاء کو علیحدہ کر دیں۔ سب سے مکمل شطشوں کو بچائیں اور پانی یا کسی آگ نہ لگنے والی چیز سے خلاص کریں۔ \*

مکمل، قدرے، موئے کپڑے یا کوٹ سے آگ سے ہتھ رہنے کی طرف جائیں اس طرح کہ آپ آگ سے محفوظ رہیں گے۔ اسے اردو گردیجیشیں پہنچیں سیدھا حالا دیں۔ اس طرح ہوا کا راستہ بند کر کے شطشوں کو بچائیں۔ \*

نائلون یا رولی کا کپڑا استعمال نہ گریں اگر کسی شخص کے کپڑے آگ پکڑ لیں اور وہ مرد، ہورت اکیلا ہوتا چاہے کہ وہ فرش پر لٹکنیاں لے اور جو بھی چیز دستیاب ہواں سے شطشوں کو بچانے کی کوشش کرے۔ مکمل ہوا میں نہ دوڑیں۔ اس سے آگ سری نہیں کھٹکتی ہے کیونکہ اس طرح آسکھن زیادہ ہمیا ہوتی ہے۔ \*

حاداتی زہر خورانی:

زہر کوئی بھی ٹھوں مانع یا گیس کی صورت میں ہو سکتی ہے جسے وافر مقدار میں جسم میں داخل کیا جائے تو صحت کو ناقابلِ حلالی تھسان پھیک کر موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسے اتفاقی طور پر لایا جاسکتا ہے یا ادا دا۔

**گھر کو زہر خواری سے کیسے محفوظ رکھا جائے:**

ایک نوجوان بیٹھتے درکر کو چاہیے کہ وہ لوگوں میں اس بات کا شعور پیدا کریں کہ وہ کس طرح اپنی صحت کی حفاظت کر سکتے ہیں اور اس کو تقصیان پہنچانے والے عناصر سے کیسے بچ سکتے ہیں۔ اتفاقیہ ہونے والی زہر خواری سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔

\* تمام دوائیں جن میں زہر یا مولو ہو اور گھر میں کمیائی اشیاء کو بچوں سے محفوظ رکھا جائے۔

\* تمام زہر یا مولو کو ان کی اہل جگہ پڑبے میں رکھا جائے اور ان ڈبوں میں نہ رکھا جائے جن پر کوئی لیبل نہ ہو۔

\* جب ادویات کو ضائع کرنا ہو تو انہیں ٹوٹانٹ کے قش میں ضائع کر دیں۔ دوائی کو نہ تو اغیرے میں کسی کو دیں اور نہ خود استعمال کریں۔

\* کمیائی مصنوعات کو استعمال کرنے سے پہلے ان کا لیبل ضرور پڑھ لیں۔

**آنسو بین کی کی کے باعث پیدا ہونے والے مسائل:**

(Asphyxia) لگی حالت کا نام ہے جس میں عام طور پر خون میں آنسو بین کی کی واتح ہو جاتی ہے اور ریشے اس کی پالائی کو وافر مقدار میں حاصل نہیں کر پاتے Asphyxia گھر میں درج ذیل وحیبات کی بنا پر ہو سکتا ہے۔

\* پلاسٹک کے لفافوں سے مگث جانا

\* کارین مولو اور کسائی سے زہر بھیل جانا

\* بکلی کا جھکنا

\* دھوکی سے مگث جانا

\* غسلخانوں میں گیس گیز سے مگثنا

## • گلا گٹ جانا

آسکجن کی کمی سے فوری موت واقع ہو جاتی ہے۔ ایک نوجوان ہیئتہ درکر کیلئے یہ بہت اہم ایسا ہے۔ کیونکہ فوری اور بروقت ایکشن سے بہت سی زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔ آسکجن کی کمی کے دلکار مریضوں سے پنشے کے لیے مندرجہ ذیل ضروری اقدامات اتنا نے چاہیں۔

### سانس رکنا:

بعض اوقات مگر میں کھانا کھاتے وقت روٹی یا گوشت وغیرہ کا گھوا لے میں سانس کی ٹالی میں پھنس کے دم گھننے کا باعث میں سکتا ہے۔ اس صورت حال سے پنشے کے لیے فوری طور پر اقدامات کرنے چاہیں۔

### اگر مریض بیٹھا یا کھڑا ہو تو:

• مریض کے پیچے کھڑے ہو کر اپنے دلوں ہاذوں کی کمر کے گرد ڈال دیں۔

• ایک ہاتھ کی مٹھی ہنا کر پیلوں سے ذرا چینے انگوٹھے والی طرف سے اس کے پیٹ پر رکھیں اور اوپر والے دوسرے ہاتھ سے اپنی مٹھی کو اوپر کی سمت یک لخت ایک جھکٹے سے دھائیں۔

• عمل اس کے پیچپوں سے ہوا کو جبکہ ہر ثانی دے گا جس سے اس کا حل آزاد ہو جائے گا۔ اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔



اگر مریض پہلے بھی سے بے ہوش ہو چکا ہو تو:

\* اسے سیدھا مانا دیں۔

\* اپنے ہاتھ کی ہتھیں

اس کی ٹاف اور

پلیوں کے درمیان

رکھو دیں۔ اب اوپر کی

طرف ایک حیز اور

زوردار جھکانگائیں۔ اگر ضرورت ہے تو یہ عمل کئی پار دہرا سکی۔ اس کے

باوجود بھی سالس بحال نہ ہو تو فوراً منہ در منہ سالس بھیم پھینگانے کا طریقہ

استعمال کریں۔

اگر اسکیلے میں گلے میں کوئی چیز امک جائے:

\* اپنے ہاتھ کی ٹھنگی ہا کر پلیوں کے درمیان رکھ کر اوپر کی جانب ایک م

جھکیں۔ کسی کری کی جھکلی سمت یا میز کے

کونے سے پیٹ کو پلیوں کے نیچے سے

دھا سکیں یعنی جس کی چیز سے بھی یعنی کی

ہڈی پر دباؤ آئے گا جس سے پسپڑے پھیل

کر رکاوٹ دور کرنے میں مدد کریں گے۔

اگر مریض ایک سال سے کم عمر کا ہو:

پیچ کو گود میں یا کسی بستر پر لٹائیں۔ اپنے

ہاتھوں کی یہدی اور چھوٹی الگیوں سے پلیوں کے نیچے

سے اوپر کی سمت یک لخت جھکلے سے دھا سکیں اس وجہ



سے پیغمبر دوں میں سے ہوا خارج ہوگی اور رکاوٹ خود بخوبی دور ہو جائے گی۔  
بجلی کا جھکنا:

- جب کسی کو بجلی کا جھکنا گئے تو سب سے پہلے میں سپاہی بند کر دیں۔
- عمل کرنے سے پہلے اپنے آپ کو تحریک کریں۔ اس کیلئے ریڑ کے جو گئے پہنیں یا ہمراہ ریڑ کی چٹائی پر کھڑے ہو جائیں۔ اگر آپ کے پاس یہ چیزیں دستیاب نہ ہوں تو ایک کامل خلک کا فدہ پر یا خلک بورڈ یا کتاب پر کھڑے ہو جائیں۔
- خلک دستانے اور خلک چیزوں تاروں کو ہٹانے کے لیے استعمال کریں تاکہ بجلی کی تیکی تاریں آپ کے ہاتھوں کونہ چھو جائیں۔
- مریض کے لباس کو ڈھیلا کر دیں۔
- زیادہ سے زیادہ تازہ ہوادیں۔
- اس کا منہ کھولیں اور زبان کو آگے کی طرف کھینچیں۔
- اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو فوراً مصنوعی سانس دیں۔

بے ہوش ہونا:

خوف، بری خبر، خوناک مھڑ یا درد بے ہوشی کا باعث بن سکتا ہے جو کہ دماغ کو خون کی ناقافی سپاہی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

بے ہوشی کی صورت میں اقدامات:

- مریض کو اس کی کمر کے سہارے اس طرح لٹائیں کہ سر پاؤں سے ذرا نیچے کی سمت ہو۔
- اسے زیادہ سے زیادہ تازہ ہوادیں۔
- اگر وہ کچھ کھل سکتا ہے تو اسے پانی کا گلاں یا تیز کافی یا دودھ دیں۔

یہ کچھ میدان عمل ہیں جس میں ایک تجربہ کار فرست ایڈ ورکر یا ایک نوجوان ہیلتھ ورکر اپنا فوری کروار ادا کر کے بہت سی جائیں پہنانے کا سبب بن سکتا ہے۔ مزید تفصیل کے لیے فرست ایڈ کے موضوع پر کسی کتاب کا مطالعہ کریں۔

### بیمار کی دیکھی بھال:

کمیونٹی ورکر کے بہت سے بنیادی کاموں میں سے ایک اہم کام یہ ہے کہ وہ بیمار کی خاندان یا کمیونٹی کے اندر رہ کر دیکھی بھال کرے۔ مگر میں جب کوئی بیمار پڑ جاتا ہے تو اہل خانہ کا فرض ہے کہ وہ اس کی دیکھی بھال کریں۔ بیہاں پر نوجوان ہیلتھ ورکر، جس نے اس موضوع پر فرینٹ حاصل کی ہو بہت اہم کروار ادا کر سکتا ہے۔ خاص طور پر وہ مریض جو بستر لگ گئے ہوں ان کی دیکھی بھال کرنا بہت اہم ہے کیونکہ ایسے معاملوں میں مریض کی مناسب دیکھی بھال نہ ہوتی Bed Sores یا دوسرے انگلیکھن جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔ نوجوان کمیونٹی ہیلتھ ورکر کو مریض کی دیکھی بھال کی بنیادی باتیں سیکھنی چاہیں تاکہ وہ اپنے بیمارے اور نزدیکی بیمار لوگوں کی سورہ انداز میں دیکھی بھال کر سکے۔

### مریض کو ہسپتال لے جانے سے قبل:

جبیسا کہ ابتداء میں بیان کیا گیا ہے، کمیونٹی ورکر کا کروار دوہرا ہے۔ اول اسے مریض کو تکمیل طور پر تسلی دینا چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ فوری طبی امداد دےتاک کسی بھی چیزی کے امکان کو روکا جاسکے اور دوسرا یہ کہ اسے نزدیکی ہسپتال میں منتقل کرنے کا فوری انتظام کرے۔ ہیلتھ ورکر کو فرست ایڈ اور بنیادی صحت کے بارے میں پوری طرح آگاہ ہونا چاہیے۔ کسی حتم کی ایم بنسی یا ایکسٹنٹ میں

نوجوان ہیلتھ ورکر کو بغیر کسی افراتنری کے متاثرہ شخص کی مدد کے لیے اپنے آپ کو پیش کرنا چاہیے اور احتیاطی اقدامات اختیار کرنے چاہیں۔ ممکنہ حد تک فرست ایڈ فراہم کرنے کے بعد مریض کو بروقت ہسپتال پہنچا کر نوجوان ہیلتھ ورکر بہت سی قیمتی جانشی پہنچانے کا باعث ملن سکتا ہے۔

## نوجوانوں کے لیے کشمکش ہیلتھ کیئر سوسائٹی کا یوچہ انٹرن شپ پروگرام

کشمکش ہیلتھ کیئر سوسائٹی نے نوجوانوں کے لیے عموماً اور ملن اسیز کے لیے خصوصاً یوچہ انٹرن شپ پروگرام شروع کیا ہے اس پروگرام کے تحت نوجوانوں کو کشمکش ہیلتھ کیئر سوسائٹی کے تحت چلنے والے مختلف پرائیمیٹس میں کام کرنے کا موقع فراہم کیا جائے گا۔ نوجوان فیلڈ میں جا کر ضرورت مندوں کی خدمت کریں گے اور ان کی مدد کے لیے جاری مختلف سرگرمیوں میں شرکت کریں گے۔ آج کل ملکی اور بینوں ملک یونیورسٹیوں میں داخلے کے لیے سوچل درک کی بہت اہمیت ہے اس پروگرام میں کامیاب شرکت کرنے والے نوجوانوں کو سریشیکیت بھی دیا جائے گا۔ اگر آپ یوچہ انٹرن شپ پروگرام میں حصہ لینا چاہتے ہیں۔ تو فوری طور پر کشمکش ہیلتھ کیئر سوسائٹی کے مرکزی دفتر 449-9417290، 0300-37801243، اسی سلسلے میں نوجوانوں میں کشمکش ہیلتھ کیئر سوسائٹی کی سرگرمیوں کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لیے درج ذیل مضمون کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔

**دیا جلانے رکھنا ہے**

(18 اکتوبر 2005ء سے جون 2015ء)

18 اکتوبر 2005ء اقامت کی وہ گمراہ، وہ ساتھیں، وہ دردناک تجھیں، جیتنے بلکے

بھوں کی آوازیں ہو آئتے آہتہ مذہم ہوتی تھیں۔ 8 اکتوبر 2005ء کے زوالے نے چج 8:52 میٹ پر ہزاروں لوگوں کو موت کی آخوی میں سلا دیا۔ بڑی بڑی عمارتیں خش و خاشک کی ماں تھکر گئیں۔ ہزاروں لوختہ لکیاں (سکول کے پیچے) کھلتے سے پہلے ہی مر جما گئیں۔ آزاد شہر میں ایک بابا کی بات مجھے کبھی نہیں بھولتی ”بڑھری کر کے سوئے تھے کہ قیامت آئی۔“ وہ ذاتی قیامت کی گھڑیاں تھیں۔ شروع شروع میں پہنچ نہ چلا مگر زوالے کی چد ساعتیں گزرنے کے بعد ہر طرف چاہی اور براہادی کے مناظر تھے۔ موت کا راجح تھا۔ بالا کوٹ ایسے لگتا تھا کہ کار پت بہم گرا کر اسے صفرہ تھی سے مٹا دیا گیا ہے۔ 8 اکتوبر 2005ء کے زوالے نے پوری قوم کو سکبا کر دیا۔ جو نبی لوگوں کو خیر ہوئی پوری قوم اپنے فرم زدہ بہم دنبوں کی غم گساری میں کل کھڑی ہوئی۔ مجھے سیا لکوٹ کی وہ نیک دھیان کبھی نہ بھولیں گی جو زوالے کے تیرے دن ہمارے ساتھ نامہروں پہنچیں اور سامان خوروں کو شہری گاڑی خود لے جا کر حاضرین میں تھیں کی۔ زوالے کے دررے دن اپنی پہنچی نیم کے ساتھ نامہروں پہنچے اور جاتے ہی اپنے فرم زدہ بھائیوں کی تن من دھن سے خدمت اور علاج میں مصروف ہو گئے۔ وہ بھی کیا دن تھے۔ رمضان کے روزے تھے، سعی الحنا، گھری کھانا، جگر کی نماز پڑھ کے خدمت کے لیے کل جانا اور رات گئے تک خدمت میں مصروف رہتا۔ روزے کے ساتھ کبھی کسی ساتھی نے ٹھاکیت نہ کی۔ اظفاری کے لیے کبھی کچھ مجمل جانا کبھی نہ ملتا تو کبھر یا پانی سے اظفاری کر لیتے۔ ایک دن اپنے ہی ”باغ“ میں متاثرین کی خدمت کے لیے جا رہے تھے۔ اظفاری کا وقت ہونے کو تھا کہ لینڈ سلائیڈیں بکھر شروع ہو گئی۔ اچاک بہت بڑا پتھر اور سے نیچے آیا۔ چند سینٹروں کے فرق سے گاڑی نیچے گئی اور بہم بھی۔ ڈاکٹر فرید نے کہا کہ پتھر گاڑی پر گرا جانا تو پہنچ بھی نہ چک کر گاڑی میں کون تھا۔ ان دنوں عجیب مناظر تھے۔ ہمدردی، جانشی، فرم گساری کے چند باتیں تھے۔ لگتا تھا کہ پہلا پاکستان بالا کوٹ، نامہروں، مظفر آباد اور دھرے متاثرہ علاقوں میں تھیں۔ سندھی، بلوچی، پنجابی اور پشاور نہیں بلکہ ہر طرف پاکستان ہی پاکستان تھا۔ سب کی ایک ہی خواش تھی کسی طرح زیادہ سے زیادہ اپنے فرم زدہ بھائیوں کی خدمت میں بڑھ چڑھ کر حصہ تھیں۔ اخوت کا جو جذبہ 8 اکتوبر 2005ء کے زوالے کے بعد پیدا ہوا وہ اپنی مثال آپ تھا۔ راقم کی قیادت میں کمشز ہیئتہ کیتر سوسائٹی کی لیف ٹیمیں زوالے کے دو دن بعد نامہروں، بالا کوٹ، مظفر آباد پہنچیں اور ہر تن متاثرین کی

خدمت میں مصروف ہو گئیں۔ خدمت اور علاج کا جو سفر 8 اکتوبر 2005ء کے زوالے کے بعد شروع ہوا تھا، تا حال (جنون 2015ء) جاری ہے۔ کسی بھی آسمانی اور زمینی آفت کے دران، ری خدمت اور علاج کی نیمیں ہمیشہ متاثرہ علاقوں میں بروقت اور سب سے پہلے پہنچ کر خدمت اور علاج کرتی ہیں۔ کالا ڈھاکہ کے پہاڑوں کا دشوار گزر طویل ترین سفر کے بھول سنتا ہوں۔ وہاں تک تو ابھی آری بھی نہ پہنچی تھی۔ جیپ کا وہ سرتوں کی بھلایا جاتا۔ زرانیور اپنی پوری قوت سے جیپ کو گھماتا چلاتا اور پلے جا رہا تھا۔ ذرا سی لغوش اور پیچے ہوں فٹ گہرائی، پیچے گرنے کی صورت میں ہڈیاں بھی نہ ملتیں۔ مگر کالا ڈھاکہ کے پہاڑوں میں چار پائیچے گھنٹہ کا دوائیوں اور ریلیف گذز کے ساتھ پہل سر، ہاتھوں میں چھالے اور پاؤں میں آبلے، سفر سے سب ہلاک مگر منزل پہنچنے اور خدمت کرنے کی جلدی۔ کالا ڈھاکہ میڈیکل یونیورسٹی کا کرفار غیر ہوئے تھے کہ چار پائیچے گلاٹکوف ہزاروں نے گھیر لیا، مجھے شاست آگئی۔ غلطی تو کوئی نہیں کی، بلکہ پڑھ لیا، خوف نے آگھیرا، مگر جوں کیا دو آگے لھڑے ہو گئے اور دوپاؤں کی طرف، ڈاکٹر صاحب! آپ نے ہر دن خدمت کی ہم آپ کی خدمت آئنا چاہئے ہیں۔ خوب دبایا، مٹھی چپنی کی، آرام مل گیا۔ مظفر آباد میں متاثرین کی خدمت کے لیے جارتے تھے کہ گاڑی کا نامی راؤ کھل گیا۔ طلعت زرانیور نے بلکہ پڑھ لیا۔ گاڑی اللہ کے سہارے چھوڑ دیا۔ سامنے سے عورتیں دیکھ کر ششدروہ ہیں۔ سافروں کی نیزیت کے لیے ہاتھ اٹھا لیئے۔ آسمان کی طرف رکھ کر دعا دی۔ طلعت نے تو گاڑی پیچے کر لیے چھوڑ دی تھی کہ اچانک مجھہ ہو گیا کہ گاڑی کے ناڑ سے چھوٹا سا پتھر آگاہ سے گاڑی نے پلتا کھایا اور خود بخود رُک گئی۔ گاڑی رکنے کے ساتھ ہی ”باما“ نہودار ہوا۔ ڈاکٹر حب، مجھے ایک کمبل اور خیمه دے دو۔ انہی اور ن بھال ہوئے تھے مگر ”باما“ کی بات نہ اتنا اثر تھا کہ ارشد کو کہا کہ فوراً اسے دے دو۔ کمبل اور خیمه لے کر ”باما“ ایک دم نا سب ہو گیا۔ وہ ”باما“ نہیں فرشتہ تھا کہ جس نے اللہ کے عالم سے ساتھیوں کو سوت کے منہ میں جانے سے بچایا۔ اس طرح کی اور بھی بہت سی باتیں ہیں۔ ایک سفر کے بعد دوسرا سفر، پھر تیرا غرضیکہ سلسلہ چلا رہا۔ عطیات اور سامان کی بھی ہی تجویز نہ آئی۔ کروزوں کا سامان اور کئی ہزار نیٹ متاثرین میں تعمیم کیے۔ ڈاکٹروں کی کئی نہیں ساتھ گئیں۔ لاکھوں مریضوں کا علاج کیا۔ جب بھی ضرورت ہوئی جاں ثار ساتھیوں اور بھی نہلکھلنے نے جماری آداز پر

لیک کہا اور دارے، درے، قدے، سخن تھاون کیا۔ دالے کے چھ مہتوں بعد لوگ اپنے اپنے کام میں لگ گئے مگر ہم نے اپنا سفر جاری رکھا۔ اکتوبر 2007ء تک ہا قادہ متاثرہ علاقوں کے سفر ہوتے رہے اور وہاں کے لوگوں کی خدمت جاری رہی۔ 28 اکتوبر 2008ء کو زیارت میں زولہ آیا، کوئی سے زیارت ہجت کر ہی متاثرین کی خدمت کی۔ متاثرین زلزلہ کے لئے فلیٹر ہوم بنائے۔ 2009ء کے سوات ملٹری آپریشن کے دوران آئی ڈی پیز (IDPs) یعنی اپنے گمراہ میں مجاہد، ورنے دالے پہ بسوں کی بھرپور مدد کی اور پورا سال سوات و مردان کے علاقوں میں جا کر ان کے کام آئے رہے۔ جولائی 2010ء کے سیالاب کے بعد ہماری فیلم اس وقت نو شہرہ پہنچی جب وہاں بھی فٹ پانی تھا۔ جنوبی پنجاب اور خیبر پختونخوا، میں ریلیف اور ریسکیو کے کام میں بھرپور حصہ لیا۔ دو لاکھ سے زائد مریضوں کا علاج اور پانچ کروڑ سے زائد اشیاء کی تفصیل کی اور سب سے پہلے متاثرین کے لئے "اپنا گمراہ اوسنگ پراجیٹ" شروع کیا جس کے تحت نو شہرہ، چار سدھ، سوات اور مظفر گڑھ میں متاثرین سیالاب کے لیے 450 خوبصورت گمراہ، کمی مساجد، سکول اور ڈکھنڑاں تعمیر کروائیں۔ 8 اکتوبر 2005ء کو شروع کیا گیا خدمت اور علاج کا سفر مستقل جاری ہے۔ سال 2011ء میں "وینکی بیگار" کے خلاف ہمارے قلّاتی بھٹاک میں گنج و بیج سے رات گیارہ بجے تک مریضوں کا علاج کیا جاتا رہا۔ خدمت غلق کے چند بے سی عی ثربت پتیتہ تیار کیا گیا ہے لے کر ہزاروں مریض شفایا ب ہوئے۔ سال 2011ء کے آخر میں سندھ میں طوفانی پارشوں اور سیالاب کے بعد کشمکش ہیلتھ کیسر سوسائٹی کی ٹیمیں ہر دین جا کر ریلیف گذڑ تفصیل کرنے اور متاثرین کی خدمت کرنے میں معروف رہیں۔ ہمارے کچبوں میں ہزاروں مریضوں کا علاج کیا گیا اور لاکھوں روپے کی اشیاء تفصیل کی گئیں۔ اس کے ملاوہ سندھ میں اپنا گمراہ اوسنگ پراجیٹ شروع کیا گیا جس میں بے گمراہ افراد کے لئے بین میں 100 گرم رہاتے گئے۔ 13-2012ء میں ہوچستان اور پنجاب میں آئے والے سیالاب کے دوران خدمات سرانجام دی گئیں۔ سال 2013ء میں ماکلیل اور آواران میں آئے والے زلزلہ کے دوران متاثرہ علاقوں میں ہجت کر متاثرین کی خدمت کی اور آواران میں برہاد شدہ بستیاں آباد کیں۔ کشمکش ہیلتھ کیسر سوسائٹی کی ٹیمیں مارچ 2014ء سے اب تک (جنون 2015ء) تقریباً مصروف عمل ہیں۔ تقریباً کتوں کی تعمیر جاری ہے۔ 70 کتوں میں بن چکے ہیں جن کا بیٹھا اور فرحت بیٹھ پانی روزانہ ہزاروں انسانوں اور جانوروں

کو سیراب کر رہا ہے۔ 15 جون 2014ء سے شمالی وزیرستان میں آری آپریشن کا آغاز ہوا۔ لاکھوں IDPs بخوبی اور اس کے ملحوظ طاقوں میں آن ہے۔ کشمیر میلتہ کیتر سوسائٹی کی ٹیمیں فوراً بخوبی اور ابھی تک بخوبی اور اس کے مطہرات میں ہر طرح سے IDPs کی خدمت کر رہی ہیں۔ نومبر 2014ء میں خبر ابھنی میں آپریشن شروع ہوا۔ فوری طور پر خبر ابھنی سے پشاور آنے والے IDPs کے لیے ریلیف اشیاء بھجوائی گئیں۔ بخوبی میں طلاق اور خدمت کا سفر جاری تھا کہ 4 ستمبر 2014ء کو طوقانی پارشوں اور سیلاپ کی وجہ سے مخاب کے کمی شہر ذوب گئے۔ کشمیر میلتہ کیتر سوسائٹی کی ٹیمیں نے فوراً سیلاپ زدہ علاقوں میں پہنچ کر رسکو اور ریلیف آپریشن میں حصہ لیا۔ بعد ازاں بحالی کا عمل بھی شروع کر دیا اور اب تک 50 گمراہ 2 مساجد تعمیر کی جا بھی ہیں۔ 16 دسمبر 2014ء کو پشاور کے آری پلک سکول میں قیامت ثوٹ پڑی۔ وہشت گروہ میں 132 نوجوان پھولوں کو مسل دیا گیا۔ کشمیر میلتہ کیتر سوسائٹی کی خبر پختونخواہ کی ٹیم فوراً پشاور پہنچی اور ریلیف کارروائیوں میں حصہ لیا۔ شہدا کے جنازوں میں شامل ہوئی، رُغبی پھولوں کی عیادت کی، انہیں گنگھیں پہنچائے۔ اپریل 2015ء کے آخری رُغبی میں پشاور میں طوقان برسو باراں کی وجہ سے کمی مکان گمراہ گئے اور 50 سے زائد لوگ لقہہ اجل بنے۔ کشمیر میلتہ کیتر سوسائٹی کی ٹیمیں فوراً پشاور پہنچیں اور متاثرین کے رسکو اور ریلیف کے لیے کام کیا۔

ان چند بخوبی کو ہمدر سے زندہ کرنے کی ضرورت ہے جو قوم میں 8 اکتوبر 2005ء کے زلزلے کے بعد پیدا ہوئے تھے۔ اس وقت پوری قوم سمجھاتی۔ سب نے تھوڑا رسکا ہو کر فرم زدہ بھائی بخوبی کے ذکر کیا تھے۔ آئیے ہم جھوہ کریں کہ ہم اپنے الی ڈن کے لیے سب کچھ کر گزرسیں گے اور متاثرین تحریر، شمالی وزیرستان اور سیلاپ / طوقان زدگان کی بحالی کے لیے جو بھی بن پڑا کریں گے۔ آج سب سے زیادہ ہمدرودی اور ایثار کے سخت شمالی وزیرستان کے IDPs میں جنہوں نے ملک میں بدانی، وہشت گروہ کے خاتمے کے لیے اپنے گمراہ چھوڑے اور بے سرو سامانی کے عالم میں بخوبی اور اس کے گرونوواح میں آن ہے۔ اس کے طاہد تحریر کے قطع زدہ عالم اور پشاور پہنچائیں گے کہ ہماری تحریر کے سخت ہیں۔ ایثار اور تربانی کے جو دنے 8 اکتوبر 2005ء کے بعد جعلے تھے اور جعلے رہنے پائیں۔ یہ دیے جائیں گے تو روشنی ہو گی۔



کتاب نمبر

ڈاکٹر اصفہن مُحود جاہ کی دیگر کتب



علم و فتن پبلیشورز

اردو بازار، لاہور۔ قون: 7232336-7352332

[www.ilmoirfanpublishers.com](http://www.ilmoirfanpublishers.com)

E-Mail: [ilmoirfanpublishers@hotmail.com](mailto:ilmoirfanpublishers@hotmail.com)