معاشرے میں عورتوں کے حقوق

نگینہ صدف

عورت اس ارض گیتی کا حسن ہے۔تصویر کائنات میں رنگ اسی کے دم سے ہے۔عورت نے انسانی زندگی کے تمام ارتقائی مراحل میں مرد کے شانہ بشانہ اپنے فرائض انجام دیئے ہیں۔ دنیا کی تمام قدیم تہذیبیں اس بات کی شاہد ہیں کہ اس دور کی عورت جفاکش تھی ، بہادر تھی ، باہمت اور با حوصلہ تھی۔میسو پوٹیمیا ،ہڑپہ، موہن جوڈرو اور مصری تہذیب کے پروان چڑھانے میں اس دور کی عورتوں نے اپنا خون پسینہ شامل کیا۔مصری شہزادی افر دیتی ہو یا قلو پطرہ، ہندو مذہب میں سیتا ہو یا لکشمی ،فرانس کی جون آف آرک ہو یا ہندوستان کی چاند بی بی ، سب نے اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں سے اپنی عصمت اور بہادری کی داستانیں رقم کی ہیں۔عہد عباسی میں ملکہ خیزران اور ملکہ زبیدہ کا کردار اسلامی تاریخ کا سنہری باب ہے۔ہندوستان کی تاریخ میں رضیہ سلطانہ اور نور جہاں کا کردار نا قابل فراموش ہے۔

اے میرے وطن کی عورت! جاگ جا، اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے ، اپنی زندگی کے گلشن کی خود آبیاری کر۔ اپنی عزت و عصمت کے تحفظ کے لیے ، اپنی صلاحیتوں کو جلا بخشنے کے لئے ،اس بے ضمیر معاشرے سے اپنے حقوق چھین لینے کے لئے تجھے اپنے اندر سے ہر خوف نکالنا ہوگا۔اپنے اندر کی عورت کو جگانا ہوگا ، جو بہت مضبوط ہے، طاقتور ہے ، نڈر ہے۔اے میرے وطن کی بہن ! تیرے تحفظ کے لئے ملکی قوانین موجود ہیں۔محتسب اور جج عدالتوں میں تیری عظمت و عصمت کے تحفظ کے لئے بیٹھے ہیں۔ تجھے ان قوانین سے جو تیرے لیے بنائے گئے ہیں آگہی ہونی چاہیے۔ تجھے اپنے حقوق کا علم ہونا چاہیے۔تو علم کی روشنی سے اپنے کردار کو روشن کر۔تیری جلائی ہوئی اک شمع تاریک سیاہ راتوں کے خاتمے کا اعلان ہوگی۔جاگ ، اور دیکھ وقت تیرے سامنے فریاد کناں ہے۔کوء معاشرہ عورت کے کردار کے بغیر ترقی کے خواب کو شرمندہ تعبیر نہیں کرسکتا۔ خواتین نے سماجی ترقی کے لیے ہر کردار کو بخوبی نبھایا ہے۔ جدید دور میں سماجی تعمیر میں عورت کا کردار نا گزیر ہے۔

سیاسی ،معاشی اور معاشرتی ترقی عورت کے کردار کے بغیر ادھوری ہے۔جو معاشرے عورت کو عزت اور اس کا جائز مقام نہیں دیتے وہ ترقی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔اگر چہ تاریخ میں عورت کو اس کا جائز مقام نہیں دیا گیا۔عورتیں معاشرے کے پسماندہ اور پسے ہوئے طبقات میں شمار ہوتی رہیں۔غلام اور عورت معاشرے کے محروم ترین طبقات تھے۔لیکن اب صورت حال مختلف ہے۔اب عورتیں ملکوں کی حکمران بھی ہیں۔اسٹیٹ بنک کی ہیڈز بھی ہیں۔افواج میں بھی اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا رہی ہیں۔ کھیلوں کے میدان میں بین الاقوامی سطح پر کامیابیاں سمیٹ کر ملک وملت کا نام روشن کر رہی ہیں۔غرض زندگی کا کوئی میدان نہیں جس میں عورت پیچھے ہو۔آج کی عورت جاگ گئی ہے۔اس کا شعور بیدار ہے۔ وہ اپنے حقوق پہچانتی ہے۔آج کی عورت کو اپنے حقوق کے لئے بھیک نہیں مانگنی پڑتی بلکہ وہ اپنا حق چھین لینا جانتی ہے۔اب کسی عورت کی پکار پر محمد بن قاسم نہیں آئیگا۔آج کی عورت کو خود ہی ظالم سماج کا مقابلہ کرنا ہوگا۔اپنے تحفظ کے لئے خود کو آہنی دیوار کے طور پر ثابت کرنا ہوگا۔آج کی عورت اپنا استحصال بر داشت نہیں کرتی۔اے میرے وطن کی بہادر اور نڈر عورت !میری بہن ! دیکھ وقت کی نبض پر ہاتھ رکھ اور بازی اپنے حق میں پلٹ دے۔

رسم وبیاہ کے نام پر اہل جہان کو
عورت نما کنیز انہیں چاہیے سیدہ ام البنین
ڈھلتی چلی گئی اور رشتے امر کیے
عورت تمام روپ نبھاتی ہے اس طرح

سب سے اہم اور ضروری چیز جسکی بدولت انسان کی منزلت قائم ہوتی ہے جس کے زریعے سے وہ اپنی منزلت کو برقرار رکھتا ہے۔وہ اسکی معاشی حیثیت کی مظبوطی ہے۔

اسلام کے سوا تمام مذاہب نے عورت کو معاشی حیثیت سے کمزور کیا ہے۔اور یہی معاشی بے بسی عورت کی غلامی کی سب سے بڑا اسبب بنی ہے۔عورت کو ایک کمانے والا فرد بنا دیا ہے۔اسلام تو بیچ کا راستہ اختیار کرتا ہے۔عورت کا نوکری کرنا مرد کی طرح سخت رویے برداشت کرنا ،لوگوں کی نظروں کو نظر انداز کرنا شائد اب اتنا معیوب خیال نہیں کیا جاتا ہے۔حضرت خدیجہؓ جو اسلام کی پہلی تاجر خاتون تھیں۔حضرت صفیہ کا میدان جنگ میں دشمنوں کا قلع کم کر کے کامیابی کے جھنڈے گاڑنا اس بات کا ثبوت ہے کہ عورت کا نوکری کرنا معیوب نہیں ہے۔مگر لباس کی تمیز کو نہ بھولاتے ہوئے قائم کردہ اصولوں پر عمل درآمد کرتے ہوئے اجازت دی گئی ہے۔

سورۃ احذاب آیت ۳۳: اپنے گھروں میں بیٹھی رہو اور زمانہ جاہلیت کی طرح بناؤ سنگھار نہ کرتی پھیرو۔عورت کا خود کو چھپانا اتنا ہی اہم ہے جتنا زندہ رہنے کیلئے سانس۔مگر افسوس آج کا انسان اس واضح غلط فہمی کا شکار ہے کہ پردہ داری ایک غیر ضروری امر ہے، دنیاوی مسائل پردہ داری سے کئی زیادہ توجہ کے طلب گار ہیں۔اور کچھ لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ صرف مولویوں تک محدود ہے اور انہی کی دقیانوسی باتیں ہیں۔یہ باتیں تو ناولز میں ہی اچھی لگتی ہیں مگر بتاتی چلوں کہ قرآن پاک میں بیشتر مقامات میں پردے کا بیان اس بات کا ثبوت ہے کہ یہ کسی انسان کی ایجاد نہیں ہے۔چوں کہ خالق کا حکم ہے اس لئے غیر ضروری ہرگز ہرگز نہیں ہے۔جب کوئی فنکار اپنے فن پارے کو اپنی مرضی کے بغیر ہاتھ لگانے کی اجازت نہیں دیتا تو وہ رب اپنے تخلیق کیے ہوئے بندوں کے بارے میں کیسے یہ پسند کرسکتا ہے۔خوش رہیں حدود کو عبور نہ کرتے ہوئے بھی ہم زندگی کی رنگینیوں سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔خدا آپکا حامی وناصر ہو۔●●

اپنے لباس کیلئے پیلے رنگ کا انتخاب کریں

اس رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ رنگ خوشی اور اطمینان کو ظاہر کرتا ہے

اس سال موسم گرما میں پیلا رنگ تیزی سے سلیبر ٹیز میں مقبول ہو رہا ہے۔لیکن کہتے ہیں کہ ہر رنگ اپنے اندر ایک خاصیت رکھتا ہے اور اس رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ پیلا رنگ خوشی اور اطمینان کو ظاہر کرتا ہے۔ پیلا رنگ سورج کی روشنی سے بھی جھلکتا ہے جبکہ اسے ہر جگہ فطرت کے نظاروں میں بھی دیکھا جاسکتا ہے، اسی طرح انسان کی بنائی ہوئی دنیا میں بھی یہ رنگ سب کی توجہ اپنی جانب مرکوز کرالیتا ہے، یہ رنگ نہ صرف پہننے بلکہ خوشی کے اظہار کا ایک رنگ ہے اور اسے دیکھنے سے خوشی کا احساس ہوتا ہے۔

پیلا رنگ پسند کرنے والوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ یہ ان کی اچھی سوچ اور مستقبل کے بارے میں مثبت اور پُر امید رویے کو ظاہر کرتا ہے۔پیلے رنگ کے لئے پسندیدگی کا ایک اور مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس ایک واضح مقصد حیات ہے۔

آپ دوسروں کو سکون دے کر خوش ہوتے ہیں اور اس کے جواب میں آپ کو عزت اور ستائش ملتی ہے۔آپ بھی اپنی وارڈ روب میں پیلے رنگ کے لباس کا اضافہ کرسکتی ہیں۔

پیلا رنگ خوشی اور اطمینان کو ظاہر کرتا ہے۔اگر آپ کو پیلا رنگ پسند ہے تو یہ آپ کی اچھی سوچ اور مستقبل کے بارے میں اچھے اور پُر امید رویے کو ظاہر کرتا ہے۔اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ زندگی آپ کے لئے آسان ہے اور چھوٹی چھوٹی مشکلات آپ کے لئے کوئی معنی نہیں رکھتیں۔آپ کسی بھی بوجھ کے بغیر ایک پُرسکون زندگی گزارتے ہیں اور بہت زیادہ محنت کے عادی ہیں۔

پیلے رنگ کے لئے پسندیدگی کا ایک اور مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس ایک واضح مقصد حیات ہے۔آپ دوسروں کو سکون دے کر خوش ہوتے ہیں اور اس کے جواب میں جب آپ کو عزت اور ستائش ملتی ہے تو آپ کا دل اور بڑھ جاتا ہے لیکن آپ اپنے کام سے کبھی مطمئن نہیں ہوتے اور اگر ہوں تو بھی اور آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔اور اگر آپ پیلے رنگ کو ناپسند کرتے ہیں تو مایوسیوں میں گھرے ہوئے ہیں اور اکثر اوقات لوگوں سے چھپتے پھرتے ہیں۔●●

مابرین جلد کے تجویز کردہ چند بیوٹی ٹپس

حسن کا اصل سنگار یہی تو ہیں

ماہرین جلد چہرے، گردن اور جسم کے دوسرے اعضاء کی دیکھ بھال کے لئے مستند چٹکلے بتاتے ہیں۔جن میں جلد کی قسم کے مطابق کلینزر کا استعمال، ہر اشتہاری کاسمیٹک استعمال نہ کرنے کا مشورہ، جلد کو نم رکھنا یعنی موئسچرائزر رکھنا، بار بار چہرے کو ہاتھ نہ لگانا، پانی پینا اور وقفے وقفے سے منہ ہاتھ دھوتے رہنا۔دھوپ اور گرد وغبار والی فضا میں باہر نہ جانا اور ہر ہفتے میں ایک یا دوبار جلد کا مساج کرنا شامل ہے۔

یہ گزارشات تو آپ کی ماہر حسن بھی کرتی ہیں مگر اس کے علاوہ کیا کچھ کیا جاسکتا ہے؟ اگر آپ یہ سمجھتی ہیں کہ بہترین کاسمیٹکس ہی آپ کی جلد کو نکھار دے سکتی ہیں اور آپ کو پریوں کے دیس کی کوئی شہزادی بنا سکتی ہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔آپ صرف اپنی قدرتی اور فطری خوبصورتی اور کشش پر توجہ دینا سیکھیں۔

فیس اسکرب یا گھریلو سطح پر بنایا گیا ابٹن آپ کی جلد کے مردہ خلیوں کو ضائع کرے گا۔مسام بند ہوں تو انہیں گہرائی تک صاف کرے گا۔جلد کو نرم انگلیوں سے آہنگی سے رگڑیئے تا کہ Dead Cells نکل جائیں۔روغنی جلد کی حامل خواتین کو ہفتے میں دو تین بار یہ عمل کرنا چاہیئے۔

آپ سگریٹ نوشی کرتی ہوں تو اس عادت کو خیرباد کہیئے۔کوئی بھی نشہ آور مشروب حسن وصحت کا دشمن ہوسکتا ہے۔آپ اپنی نیند اور آرام کا خیال رکھیں۔کم از کم سات گھنٹے کی نیند پوری کریں۔رات کو نہا کے سونے سے نیند آرام سے آجاتی ہے اور تھکن بھی اُتر جاتی ہے۔

بالوں کی صحت کے لئے پروٹین کو غذا میں شامل رکھیں۔ مچھلی، انڈا، گوشت اور خشک میوے اور دودھ دہی یا پنیر بالوں کے لئے بھی بہت اہمیت رکھتے ہیں اور مجموعی طور پر صحت بحال رہتی ہے۔

فیشل یوگا یا مساج کیا کریں۔بہتر ہے کہ اس ضمن میں سیلون کی خدمات حاصل کرلی جائیں۔

سبزیاں (کچی ونیم پختہ) اور پھل لازمی کھایا کریں۔پانی پیا کریں، سردی کا موسم ہو یا گرمی کا اس سے فرق نہیں پڑتا۔پانی اندر سے جلد کو نمی مہیا کرتا ہے۔مضر تیزابی عناصر کو زائل کرتا ہے۔

ہر ایسی چیز جو جلد پر الرجی کرتی ہو استعمال کرنا ترک کردیں۔خاص کر مصالحہ دار کھانوں کا جلد پر بُرا اثر پڑسکتا ہے۔

ورزش اور چہل قدمی ضرور کریں۔تیز قدمی یا چہل قدمی یا پھر باقاعدہ جم جا کر ورزش کرنا آپ کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے تاہم لوگ گھریلو کام کاج کو ورزش سے تعبیر کر کے خود کو تسلی دے دیا کرتے ہیں۔یہ رجحان غلط ہے۔آپ کے لئے پسینہ آنا بہت ضروری ہے۔یہ اسی طرح ممکن ہے جب آپ 30 منٹ تک کوئی مشقت والی ورزش کریں۔ اس لئے سستی بھگائیے اور ورزش کر کے حسن کی دولت پائیے۔

دھوپ سے بچاؤ اور جلد کو نم رکھنے کی کوشش کرتی رہئے۔

روزمرہ کی ہر اس آلودگی سے بچاؤ ضروری ہے جو آپ کے گھر، راستے، فضا یا دفتر میں ہو۔اگر آپ کی جلد حساس ہو تو یہ احتیاطی تدابیر لازماً کرنی چاہئیں۔گھر سے باہر جاتے وقت BB اور CC کریموں کا استعمال ضروری ہے۔یہ Base Makeup کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے۔یہ کریمیں مساموں کو بند نہیں کرتیں بلکہ جلد کی پژمردگی اور بے رونقی کا خاتمہ کرتی ہیں۔

گرمیوں میں آئل فری موئسچرائزر ہم سب کی ضرورت ہوتے ہیں لیکن جن خواتین کی جلد Oily نہیں ہوتی وہ چاہیں تو انہیں استعمال کرسکتی ہیں۔دھوپ سے بچاؤ کے لئے ایک مؤثر ترین پراڈکٹ Gel-Based Sun Protection مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ سن اسکرین جلد کے کینسر سے بھی بچاتی ہے۔●●

انڈے کھائیں...وزن گھٹائیں

انڈوں کی مدد سے آپ اپنے وزن میں خاطر خواہ کمی لا سکتے ہیں

آمنہ ماھم

انڈے اکثر لوگوں کو بے حد پسند ہوتے ہیں مگر کچھ لوگوں کا یہ سوچنا ہے کہ انڈے کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے اس لئے لوگ اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں مگر اس بات میں کوئی صداقت نہیں، بلکہ انڈوں کی مدد سے آپ اپنے وزن میں خاطر خواہ کمی لاسکتے ہیں۔انڈوں کو وٹامن ڈی سمیت دیگر جسمانی صحت کے لئے بہتر قرار دیا جاتا ہے، اب ایک تازہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ وزن پر قابو پانے سمیت موٹاپے کو کم کرنے میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔

طبی جریدے ”سائنس ڈائریکٹ“ میں شائع تحقیق کے مطابق ہسپانوی ماہرین کی جانب سے کی جانے والی ایک مختصر مگر جامع تحقیق سے معلوم ہوا کہ انڈوں کا یومیہ استعمال نہ صرف وزن پر قابو پانے میں مددگار ہوتا ہے بلکہ اس سے جسمانی چربی اور موٹاپا بھی کم ہوتا ہے۔

یونیورسٹی آف کاسٹیلا لامانچا کی جانب سے 18 سے 30 سال کی عمر کے 350 سے زائد طالب علموں پر کی جانے والی تحقیق سے معلوم ہوا کہ انڈوں کا یومیہ استعمال نہ صرف وزن کم کرنے میں مددگار رہتا ہے بلکہ ان کے استعمال سے باڈی ماس انڈیکس بھی بہتر اور مضبوط ہوتا ہے۔

تحقیق کے دوران ماہرین نے رضاکاروں کو یومیہ انڈے استعمال کرنے کا کہا اور رضاکاروں کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔تحقیق کے دوران بعض رضاکاروں کو انڈے کو زردی کے بغیر جبکہ بعض رضاکاروں کو زردی سمیت انڈے کھانے کی ہدایت کی گئی تھی اور ساتھ ہی ماہرین نے رضاکاروں سے غذائی سوالنامے کرنے سمیت ان کے بی ایم آئی کا جائزہ لینے سمیت ان کے ایکسرے بھی نکالے۔

تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا کہ زردی سمیت انڈوں کا یومیہ استعمال نہ صرف ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے بلکہ وہ جسمانی قوت بھی بڑھاتے ہیں اور ان سے وزن کم ہونے سمیت دماغی اور دل کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اگرچہ زردی کے بغیر انڈے کھانوں سے بھی مجموعی طور پر بہترین نتائج حاصل ہوئے ، تاہم ماہرین کے مطابق زردی سمیت مکمل انڈوں کو کھانے سے زیادہ فوائد ہوتے ہیں۔ماہرین کے مطابق انڈوں کا یومیہ استعمال نہ صرف وزن کو قابو کرنے میں مددگار رہتا ہے بلکہ اس سے جسم کی چربی بھی ختم ہوتی ہے اور جسمانی قوت بڑھنے سمیت ہڈیوں کی مضبوطی بھی بڑھتی ہے۔ماہرین نے تجویز دی کہ یومیہ ایک اور ہفتے میں کم از کم 5 انڈے کھائے جانے چاہیے۔اس سے قبل ہونے والی تحقیقات میں بھی انڈوں کو وٹامن ڈی سمیت دماغی وجسمانی صحت کے لئے بہتر قرار دیا جاچکا ہے۔●●

آٹزم ایک اعصابی معذوری

جس کا سبب دماغ میں عدم توازن

کونج حسین

آٹزم ایک اعصابی معذوری ہے،جس کا سبب دماغ میں عدم توازن ہے۔طبی اصطلاح میں اسے اسپیکٹرم ڈس آرڈر سے بھی موسوم کیا جاتا ہے، کیونکہ آٹزم کی علامات ہر متاثرہ بچے میں مختلف نوعیت کی ہوتی ہیں۔آٹزم کے شکار بچوں کو اکثر سماجی وباہمی رابطوں، محدود یا دہرائے جانے والے رویوں یا دلچسپیوں میں دشواری ہوتی ہے، جبکہ آموزش کا طریقہ بھی دیگر بچوں سے مختلف ہوتا ہے، جیسے برتاؤ، بات چیت یا کچھ نیا سیکھنا وغیرہ۔عمومی طور پر اے ایس ڈی تین سال کی عمر سے قبل ظاہر ہوتا ہے اور زندگی بھر ساتھ رہتا ہے، تاہم علامات وقت کے ساتھ بہتر ہوسکتی ہیں۔بعض بچوں میں پیدائش کے ابتدائی 12 مہینوں میں علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں اور بعض میں 24 ماہ یا اس کے بعد بھی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں۔

آٹزم سے متاثرہ بچے 18 سے 24 ماہ کی عمر تک سیکھتے ہیں اور آگے بڑھنے کے مراحل طے کرتے ہیں، لیکن پھر آموزش کا عمل ترک کر دیتے ہیں یا سیکھنے کے وہ تمام مراحل، جنہیں پہلے طے کر چکے ہوں، انہیں چھوڑ دیتے ہیں۔بہر کیف، جوں جوں یہ بچے عمر کے مدارج طے کرتے چلے جاتے ہیں، انھیں سماجی میل جول، بات چیت، آموزش، رویوں اور دیگر باتوں کو سمجھنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔یاد رکھیے، ایک چھوٹے بچے میں غصہ مایوسی کی وجہ سے جنم لیتا ہے، کیونکہ جو وہ چاہتا ہے، اسے حاصل نہیں کر رہا ہوتا ہے۔مثال کے طور پر قمیض کے بٹن بند نہ کرنا، تھکاوٹ کے باوجود سو نہ پانا یا پھر طبیعت ٹھیک نہ ہونا وغیرہ۔

ایک عام بچے کا غصہ ہمیشہ کسی مقصد کے لئے ہوتا ہے، اس کے برعکس آٹزم سے متاثر بچے کا غصہ حسی حرکات (Sensory Stimuli) سے مغلوب ہوتا ہے۔آٹزم کے شکار بچوں میں غصے کی نوعیت شدید ہوتی ہے، جسے نفسیات کی اصطلاح میں Autism Meltdown سے موسوم کیا گیا ہے، جسے کنٹرول کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔

اے ایس ڈی کی تشخیص مشکل ہوسکتی ہے، کیونکہ اس کے لئے تاحال کوئی لیبارٹری ٹیسٹ (جیسے بلڈ ٹیسٹ وغیرہ) دریافت نہیں ہو سکا ہے، البتہ بچوں کے معمولات، کھیلنے کے طریقے، حرکات وسکنات کے مشاہدے اور والدین سے حاصل کردہ معلومات کی روشنی اور بعض سوال ناموں پر جانچنے کے بعد آٹزم تشخیص کیا جاسکتا ہے، لیکن اس کے لئے مستند معالج کا ہونا ضروری ہے۔علاج کے کئی ایسے طریقے موجود ہیں، جن پر عمل درآمد سے آٹزم کے شکار بچوں کی ذہنی حالت یا آموزش کے عمل میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔مثلاً بی ہیویئر مینجمنٹ تھراپی ،کوگنیٹیو بی ہیویئرل تھراپی، ایرلی اینٹروینشن ، نیوٹریشنل تھراپی، سوشل اسکل ٹریننگ اور اسپیچ لینگویج تھراپی۔ہمارے ملک میں خاص طور پر وہ شہر، گاؤں دیہات جہاں آٹزم سے متعلق آگہی کا سخت فقدان پایا جاتا ہے، آٹزم سے متاثرہ بچوں، بڑوں کو ان کے مختلف طرزِ عمل کے باعث حیرت سے دیکھا جاتا ہے۔حتیٰ کہ بعض افراد تو ان سے خوف تک محسوس کرتے ہیں۔انہیں تضحیک کا نشانہ بنانے سے بھی باز نہیں آتے۔یقیناً یہ عمل متاثرہ بچوں اور ان کے والدین کے لئے سخت ذہنی اذیت کا باعث بنتا ہے۔

حالانکہ آٹزم کے شکار بچوں یا بڑوں میں اپنی صلاحیتیں بڑھانے اور آگے بڑھنے کے لئے پوری زندگی موجود ہوتی ہے، بس انہیں ہماری بھرپور مثبت توجہ، تعاون اور بہترین سلوک کی ضرورت ہے اور یہ ہم سب کی ذمے داری بنتی ہے کہ اپنے آس پاس موجود افراد میں آٹزم سے متعلق آگہی پھیلائیں اور اگر کہیں آٹزم سے متاثرہ بچوں سے امتیازی سلوک برتا جارہا ہو، انہیں ترس بھری نگاہوں سے دیکھ کر دل دکھا دینے والے جملے بولے جارہے ہوں، تو نرم لہجے میں سمجھائیں کہ اگر ان کی جگہ آپ اور آپ کی جگہ وہ ہوتے تو۔۔۔؟

یاد رکھیے، آٹزم کے شکار بچے ہماری توجہ، محبت وشفقت کے طلبگار ہیں، انہیں تنہائی کے عذاب سے باہر نکالنے کے لئے ہمیں آگے بڑھ کر ان بچوں کا ہاتھ تھامنا ہوگا۔●●

آنگن صفحہ سے متعلق اپنی آرا، خطوط، مضامین یا دیگر تخلیقات ہمیں مندرجہ ذیل ای-میل یا ایڈریس پر مکمل نام اور پتہ کے ساتھ روانہ کریں:
response.roznamasahara@gmail.com
SAHARA URDU MEDIA
Sahara Manzil, Saifabad, Hyderabad - 500063

بچپن کی کہانی اب تک....

مرزا انور بیگ

اسکول میں پڑھا کرتے تھے کہ دو کوے تھے اک بن میں، بن تھا پہاڑ کے دامن میں، اک کوے کو اخروٹ ملا، مگر نہ اس کو توڑ سکا، دوسرا بولا سن بھائی، اک حکمت یاد آئی ، اخروٹ کو لے کر ہوا میں اڑ، اوپر سے اس کو نیچے پٹک ، ٹکڑے ٹکڑے ہوجائیں گے، پھر ہم تم دونوں کھاجائیں گے۔یہ کہانی بہت عرصہ تک کوے بھی یاد کرتے رہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ زمینی حقیقتیں بدل چکی تھیں۔کوے نے بدستور اوپر سے اخروٹ نیچے پٹکا اور وہیں قریب کھیل رہے بچوں نے سلوئ سمجھ کر نازل ہوئی نعمت چٹ کر گئے۔اب پہلے جیسے پہاڑ کے کھلے دامن نہیں تھے بلکہ پہاڑ کے اوپر تک آبادی بس گئی تھی۔کوے بھی فطرت کی اہم علامت ہیں۔ہم یہ بھی اسی زمانے میں پڑھتے آئے تھے کہ ایک کوا پیاسا تھا۔جنگل جنگل پھرتا تھا۔اس کو ملا ایک گھڑا۔ گھڑے میں پانی تھوڑا تھا۔کوے نے ڈالا کنکر۔پانی آیا اوپر۔کوے نے پیا پانی، ختم ہوگئی کہانی۔پیسے دے دو نانی۔اس وقت نانی جان کہانی سنانے کے عوض اپنی جیب سے چار پانچ پیسے نکال کر دے بھی دیا کرتی تھیں ،مگر وقت بدلا اب پیسوں سے کچھ کام نہیں بنتا بلکہ روپے دو روپے بھی بچے نہیں لیتے کم از کم دس بیس روپیہ تو چاہیے ہی۔اسی لیے نہ نانی اماں کو کہانی سننے کی فرصت ہے نہ بچوں کو سنانے کی سب اپنے اپنے موبائل میں مشغول ہیں۔رہے کوے تو انہوں نے بھی ترقی کرلی ہے اور کہانی اب اس طرح ختم ہوجاتی ہے کہ کوا ایک نلکی (اسٹرا) لے آتا ہے اور اطمینان سے پانی پی کر اڑ جاتا ہے۔ہم یہ بھی پڑھا کرتے تھے کہ عقلمند مچھوارا جو بادشاہ کے دربار میں مچھلی لے جاتا ہے۔بادشاہ کو مچھلیاں بہت مرغوب تھیں وہ مچھوارے سے کہتا ہے اس کے منہ مانگے دام دیے جائیں گے بولو کتنے کی ہے؟ مچھوارا کہتا ہے حضور اس کے عوض مجھے سو کوڑے مارے جائیں۔سب یہ سن کر حیران رہ جاتے ہیں مگر بادشاہ زبان دے چکا تھا لہٰذا جلاد کو حکم دیا کہ آہستہ آہستہ سو کوڑے لگائے۔جوں ہی مچھوارے کے پچاس کوڑے پورے ہوئے اس نے کہا حضور بس باقی کوڑے دربان کے مارے جائیں کیونکہ اس سے میرا معاہدہ ہوا ہے کہ مچھلیوں کی آدھی قیمت وہ لے گا۔بادشاہ نے غصے سے اس رشوت خور دربان کو طلب کیا اور جلاد کو حکم دیا زور زور سے اسے پچاس کوڑے مارے جائیں۔آج تک سارے دربان اس واقعے سے خوفزدہ تھے مگر زمانے نے ترقی کی اور اب دربان الیکٹورل بانڈ سے اپنا کمیشن جائز طریقے سے لے لیتے ہیں۔

ایک بڑی مشہور کہانی تھی کہ ایک بادشاہ کے شاہی خزانے میں چوریاں بہت بڑھ گئی ہیں تو بادشاہ نے دربار لگایا اور وزیروں کو اس صورتحال سے آگاہ کیا، پھر مشورہ چاہا کہ چوری روکنے کا کوئی موثر طریقہ بتایا جائے۔ بہت سے مشورے آئے۔ایک وزیر نے مشورہ دیا کہ حضور ملک کے تمام چوروں کو اکٹھا کیا جائے اور خزانے کی کنجی ان کے حوالے کر دی جائے دیکھنا چوری رک جائے گی۔بادشاہ کو یہ مشورہ پسند آیا۔ ملک کے تمام چھوٹے بڑے نامی گرامی چوروں کو جمع کیا گیا اور خزانے کی کنجی ان کے حوالے کر دی گئی کہ اب خزانے کی حفاظت تم سب کے ذمہ! اور پھر واقعی چوری رک گئی کیوں کہ چور ہی اب چوکیدار بن گئے تھے۔ اس کہانی میں چند باتیں قابل اعتراض ہیں۔جب ملک کے سارے چوروں کو جمع کرلیا گیا تھا تو پھر جمع کر لیا جاتا مطلب سب کو جیل میں ڈال دیا جاتا خود بخود چوریاں پورے ملک سے ختم ہوجاتیں نہ کہ گوشت کی رکھوالی کتوں کے سپرد کردینا کون سی عقلمندی تھی؟اور پھر یہ کون سی دانشمندی ہے کہ چوروں کے حوالے وزارت خزانہ کردیا جائے؟

کہانی پھر نئی کروٹ لیتی ہے۔جدید لبادے میں نمودار ہوتی ہے۔اس وزیر کے مشورے سے متاثر ہو کر بعد کے زمانے میں بھی اسی پر عمل ہونے لگا اور پھر یہ بھی ہوا کہ بادشاہ نے چوروں کے حوالے کنجی کر کے اطمینان کی نیند سو گیا اور سارے چوکیدار جو دراصل چور ہی تھے سارا خزانہ لے کر دوسرے ملکوں کو فرار ہوگئے۔ کہانی میں اس طرح بدلاؤ آتے رہتے ہیں۔

مجھے اس پر پھر ایک بچپن میں پڑھی ہوئی کہانی یاد آگئی۔ایک بادشاہ کی قیمتی انگوٹھی چوری ہوگئی بہت کوشش ہوئی چور کو پکڑنے کی مگر وہ ہاتھ نہ آیا۔بادشاہ نے اعلان کروا دیا کہ جو چور کا پتہ بتائے گا اسے ایک لاکھ اشرفی انعام دی جائیں گی۔اس کے باوجود چور کو پکڑنے میں لوگ ناکام رہے۔اسی فکر میں ایک روز جب دربار لگا تھا ایک درویش وہاں حاضر ہوا اور آداب بجالانے کے بعد بولا حضور میں چور کا پتہ بتاسکتا ہوں۔ بادشاہ نے کہا واقعی؟ وہ بولا ہاں، آپ سبھی درباریوں وزیروں اور عوام کو یہاں جمع کرلیں میں بتا دوں گا۔ بادشاہ نے ایسا ہی کیا۔ایک حکم پر سب جمع ہوگئے۔ درویش نے سب پر نگاہ ڈالی اور ہاتھ کے اشارے کے ساتھ زور سے چیخا، وہ دیکھو چور کی داڑھی میں تنکا۔۔۔ ایک درباری نے جلدی سے اپنی داڑھی پکڑ کر تنکا دیکھنے کی کوشش کی تو فوراً اسے گرفتار کرلیا گیا۔یہ کہانی بچپن سے چلی آرہی ہے۔اب بھی یہی ہوا جوں ہی درویش نے آواز دی وہ دیکھو چور کی داڑھی میں تنکا۔۔۔ سارے وزیر اور خود بادشاہ بھی اپنی داڑھی ٹٹولنے لگا۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ جن کے داڑھی نہیں ہے وہ بھی اپنی ٹھوڑی پر ہاتھ پھیرنے لگے۔

جو کہانی بچپن سے اب تک چلی آرہی ہے ان میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہو کر نیا پن پیدا ہو رہا ہے۔مگر بچپن جو پہلے تھا وہ بھولا پن آج بھی چلا آرہا ہے۔میرا قیمتی قلم کسی بچے نے توڑ دیا مگر کوئی قبول کرنے کو تیار نہیں تھا کہ یہ حرکت اس کی ہے۔میں نے سب بچوں کو جمع کیا اور کہا کہ میں سب کے منہ سونگھوں گا۔جس نے توڑا ہوگا اس کے منہ سے بدبو آئے گی۔سب بچوں نے آ کر منہ سونگھانا شروع کیا مگر ایک بچہ اپنا منہ دبائے ادھر سے ادھر بھاگتا رہا۔گھر کے سبھی لوگ ہنستے رہے مگر وہ کسی قیمت پر منہ سونگھانے پر راضی نہیں ہوا۔پکڑ کر گھسیٹ کر لایا گیا مگر وہ مچل گیا اور دونوں ہاتھوں سے منہ دبا لیا۔اس روز خوب ہنسی مذاق ہوتا رہا اس بچے کے ساتھ۔●●