اس کتاب کی تکمیل کے لئے جن کتب سے مدد لی گئی وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۵۔ تعمیرِ حیات

۶۔ کامیاب جنسی زندگی

۷۔ جنسی مسائل

۸۔ جنسی علم اور ازدواجی تعلقات

۹۔ حقوق الزوجین

۱۰۔ فلسفۂ ازدواج

۱۱۔ قانونِ ازدواج

۱۲۔ جماعی دیوانی

۱۳۔ ازدواجی دنیا

۱۴۔ عورت اور تعمیرِ معاشرہ

۱۵۔ تحفۃ النساء

۱۶۔ سازِ حیات

۱۷۔ گرہستھ شاستر

Hakeem Hafiz M.Abid Saeed03456891276

Scanned by CamScanner

۱۸- پیام شاعر

۱۹- میاں بیوی کے خفیہ راز

۲۰- سہاگ کی پہلی رات

۲۱- جنس کے گمنام گوشے

۲۲- سیکس اور جذبات

۲۳- مرد اور عورت کے جنسی تعلقات

۲۴- بچوں کی تربیت

۲۵- المراۃ المسلمہ

Hakeem Hafiz M.Abid Saeed0345669127

Scanned by CamScanner

ترتیب

۱۔ مباشرت گناہ نہیں

۲۔ شادی کا مقصد

۳۔ خاوند کے فرائض

۴۔ بیوی کے فرائض

۵۔ مباشرت کا وقت

۶۔ کن اوقات میں مباشرت کی ممانعت ہے

۷۔ مباشرت سے پہلے کی احتیاطیں

۸۔ مباشرت کے بعد کی احتیاطیں

۹۔ مرد کیوں جلد منزل ہوتا ہے

۱۰۔ انزال روکنے کے خطرناک نتائج

۱۱۔ مکمل مباشرت

۱۲۔ مباشرت کس طرح کرنی چاہیے

۱۳۔ عورتوں کی مختلف اقسام

Scanned by CamScanner

۱۴- مردوں کی مختلف اقسام

۱۵- عورتوں کی فطرت

۱۶- بچپن کی شادی

۱۷- مباشرت میں مرد کی ناکامی کے اسباب

۱۸- عورت کے بارے میں مرد کی غلط فہمیاں

۱۹- جنسی اُبال یا ولولہ

۲۰- مادہ منویہ کی ماہیت

۲۱- مادہ منویہ کی حفاظت کے فوائد اور ضائع کرنے کے نقصانات

۲۲- قبل از وقت جنسی بیداری

۲۳- پُر مسرت ازدواجی زندگی

۲۴- شادی سے پہلے

۲۵- بچوں کی تربیت

۲۶- ہم آغوشی اور بوسہ

۲۷- عورت کی مباشرت سے انکار کی وجوہات

۲۸- شادی سے پہلے عمر کس طرح گزارنی چاہیے۔

۲۹- ہم جنس پرستی

۳۰- احتلام

Scanned by CamScanner

مباشرت سے واقفیت نہ رکھنے والوں کے ساتھ اکثر و بیشتر ہولناک واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ ہر نوجوان مرد و عورت کو اس سے واقفیت بہت ضروری ہے۔ کیونکہ ان کی تمام ازدواجی زندگی کا انحصار زیادہ تر اسی پر ہوتا ہے جو لوگ اس سے واقفیت نہیں رکھتے وہ اپنی ازدواجی زندگی کا صحیح لطف نہیں اٹھا سکتے — مباشرت سے واقفیت کوئی گناہ نہیں بلکہ یہ قدرت کی عطا کردہ بے شمار نعمتوں میں سے ایک ہے۔ اکثر لوگ جنسی فعل کو ادا کرنا ایک فرض سمجھتے ہیں جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہے قدرت نے انسان کے گرد بہت ساری نعمتیں بکھیر رکھی ہیں جن کو انسان بوقت ضرورت بہترین طریقے سے استعمال میں لا سکتا ہے — عورت بھی مرد کی ضرورت کے تحت وجود میں آئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان اپنی دوسری تمام ضروریات کو پس پشت ڈال دیتا ہے اور اس لحاظ سے عورت دوسری تمام نعمتوں پر فوقیت حاصل کر لیتی ہے۔

Scanned by CamScanner

عورت اور مرد دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ اس
کا یہ ہرگز مطلب نہیں لینا چاہیے کہ ہم غیر عورتوں سے بھی تعلقات استوار
رکھیں۔ صرف اس لیے کہ عورت سے مرد کا پیدائشی حق ہے۔ اس میں کوئی شبہ
نہیں ہے کہ ہر نعمت کو استعمال کرنے کا ایک مخصوص ضابطہ ہے۔ جس طرح
ہم گندم کو پیس کر آٹا بناتے ہیں اور پھر اس کو استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح
ہم کسی عورت کے ساتھ جنسی تعلقات صرف اسی وقت استوار کر سکتے
ہیں جب ہم نے جائز طریقے سے اپنے لیے حاصل کیا ہو۔ اور وہ جائز
طریقہ صرف نکاح کا ہے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ ہر نعمت کو استعمال کرنے کا ایک
مخصوص طریقہ ہے۔ اسی طرح مباشرت سے واقفیت بھی عورت کو استعمال
کرنے کا صحیح اور جائز طریقہ ہے۔ اس طریقے سے واقفیت کوئی گناہ نہیں
ایجاب اس لیے تھا اور بناؤ سنگھار وغیرہ کے علاوہ بھی عورت کی کچھ ضروریات
ہوتی ہیں۔ یہ ضروریات پورا کرنا بھی ہیں لیکن عورت کی ایک ضرورت ایسی بھی
ہوتی ہے جس کو وہ زبانی ادا نہیں کر سکتی لیکن جب قوت برداشت ختم
ہو جاتی ہے تو وہ اس کو کہنے سے گریز بھی نہیں کرتی۔ یہ مطالبہ ایسا ہے کہ اس کے
پورا ہونے کے بعد اگر اس کے دوسرے مطالبات بحسن طریقہ پورے نہ بھی
ہوں تو وہ گلہ نہیں کرتی۔ مرد کو چاہیے کہ عورت کے اس مطالبے پر خاص
توجہ دے جیسے وہ ہم نہیں پاتی۔ جو لوگ اس سے واقفیت نہیں رکھتے وہ
کامیاب زندگی نہیں گزار سکتے ان کی بیویاں یا تو طلاق کی صورت میں ان

سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں یا پھر بیوفائی اور اپنے شوہر کی عزت سے کھیلنا شروع کر دیتی ہیں۔ اسی وجہ سے معاشرے میں برائیاں پھیلتی ہیں۔

ایسی عورتیں جن کے شوہر انہیں مکمل جنسی تسکین نہیں دے سکتے۔ اس کے بغیر وہ شوہر کی وفادار نہیں ہوتیں اور ان کی عزت و ناموس سے کھیلنا ان کا مشغلہ بن جاتا ہے۔ مرد کو ایک مجبور سا بے جان سی چیز کی طرح ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں عورتوں کا معاشرے میں کوئی مقام نہیں ہوتا اور اگر کوئی مقام ہوتا بھی ہے تو صرف اور صرف ذلالت کا۔

مباشرت کے فن سے ناواقف لوگ اکثر و بیشتر جنسی احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں ۔۔۔ اسی وجہ سے اپنے آپ کو شادی کے قابل نہیں سمجھتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اکثر اپنے عضو کی کمزوری کو قصور وار سمجھتے ہیں لیکن عضو کی کمزوری ہونا کوئی ایسی بات نہیں جس سے کہ وہ پریشان ہوں۔ اگر وہ مباشرت کے فن سے واقف ہوں تو ان کو معلوم ہو جائے کہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے کون کون سے طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

بعض اوقات کسی مرد کا کسی بازاری یا فاحشہ عورت سے سابقہ پڑ جاتا ہے اور وہ اس کی مردانگی کو طعنہ دے دیتی ہے۔ تو وہ احساس ان کی زندگی بھر ستاتا رہتا ہے۔ اور وہ سمجھ لیتے ہیں کہ ان کی مردانگی ختم ہو چکی ہے۔ فن مباشرت سے واقفیت رکھنے والا آدمی جانتا ہے کہ احساس فضول ہے جو کہ چڑچڑوں کی حیثیت رکھتا ہے۔ اور اگر کوئی بڑی عمر یا عورت

وغیرہ جو مرد کے احساس کو مجروح کر دے۔ تو اس وقت جسم کی چیزیں ڈھیلی ہو جاتی
اور جنسی طور پر اعضا اپنا کام نہیں کرتے۔ لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں
کہ وہ نامرد ہو گیا ہے بلکہ یہ ایک فطری عمل ہے اور کچھ دیر بعد اپنی اصل
حالت میں واپس آ جاتا ہے۔ اس لیے صحیح مباشرت سے واقفیت انتہائی
ضروری ہے۔

Scanned by CamScanner

شادی کا مقصد

شادی کا مقصد ہے کہ مرد اور عورت یعنی دو ہستیوں کی زندگیاں مل کر ایک ہستی کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ اس تکمیل سے قدرت اپنا مقصد یعنی بقائے نسل حاصل کرتی ہے۔ شادی کے بعد انسان کے لیے مسرتوں کا ایک چشمہ جاری ہو جاتا ہے مگر قدرت کا اس سے مقصد صرف بقائے نسل ہی ہے جو لوگ صرف جنسی خواہشات کی تکمیل کے لیے شادی کرتے ہیں وہ پست خیال ہیں ـــــ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ شادی تو عیش نہیں بلکہ تکمیل کا دوسرا نام ہے۔

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین اپنی مرضی سے لڑکے اور لڑکی کی شادی کر دیتے ہیں حالانکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ شادی سے قبل لڑکے اور لڑکی دونوں ایک دوسرے سے معلوم کر جاتا اور یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ کیا لڑکی شادی کے بعد لڑکے کے والدین کے گھر اپنے آپ کو ADJUST کر سکے گی یا نہیں ہم دوسرے لفظوں میں دونوں کے STATUS کو مد نظر

Scanned by CamScanner

رکھنا چاہیے۔ بعض والدین بہ غرض حصول دولت کے لیے لڑکے کی شادی
کسی بڑے گھر میں کر دیتے ہیں۔ نتیجہ کے طور پر لڑکی والوں کے گھر والے اس کو
قبول نہیں کرتیں اور اس کی ازدواجی زندگی تلخ ہو جاتی ہے۔

دوسری طرف اگر کسی غریب لڑکی کی شادی امیر گھرانے میں ہو جاتی ہے
تو اس کو ایک بہو کا مقام نہیں ملتا۔ بلکہ اس کو گھر کی باندی تصور کیا جاتا ہے
اور اس کی حیثیت ایک خادمہ سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس لیے
والدین کو چاہیے کہ بہت سوچ سمجھ کر اور دونوں کے باہم مشورے سے
کوئی قدم اٹھائیں۔

خاوند کے فرائض

شادی کے بعد مرد کو چاہیے کہ وہ مندرجہ ذیل چیزوں کا خاص طور پر خیال رکھے۔

(۱) اپنا چال چلن آئینہ کی طرح صاف رکھے اور کسی دوسری عورت کی طرف توجہ نہ دے کیونکہ عورت سب کچھ برداشت کر سکتی ہے مگر اپنی محبت میں کسی دوسرے کا دخل برداشت نہیں کر سکتی۔

(۲) بیوی کو اپنے سے جدا ہستی نہ خیال کرے بلکہ یک جان دو قالب تصور کرے۔

(۳) بیوی کی برائی تمہاری اپنی برائی ہے۔ اس لیے بیوی کے نقائص کسی دوسرے کے سامنے بیان نہ کرے کیونکہ ایسا کرنے سے اس کے

Scanned by CamScanner

نقائص دوسروں کے سامنے لاتے ہیں۔

(۴) بیوی سے صرف زبانی ہی نہیں بلکہ عملی محبت کا اظہار کرتے رہو کیونکہ جو لوگ ایسا نہیں کر سکتے وہ اپنی ازدواجی زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہوتے۔

(۵) بیوی سے اگر کوئی غلطی ہو جائے تو سختی سے باز پرس نہ کرے بلکہ پیار و محبت سے اسے سمجھا سکے۔

(۶) یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ بیوی اپنے ماں باپ، بہن بھائی اور تمام دوسرے رشتہ داروں کو چھوڑ کر آتی ہے مگر اب اس کا تمہارے سوا کوئی سہارا نہیں ہے اس لیے کبھی اس کی دل آزاری نہ کرو۔

(۷) بیوی کو ایسا ذلیل و حقیر نہ سمجھے کہ اسے اپنا غلام سمجھ کر حکم دے۔

(۸) بیوی کے رشتہ داروں کا احترام کرے اور اس کے سامنے ان کی برائی نہ کی جائے۔

(۹) بیوی کی موجودگی میں ایسی کوئی بات نہ کہنی چاہیے جس سے ان کی نظروں میں اس کی اہمیت کم ہو۔

(۱۰) بڑھاپے میں یہ نہ سمجھو کہ اب بیوی سے اظہار محبت کی ضرورت نہیں۔ عورت بوڑھی ہو جانے کے باوجود بھی چاہتی ہے کہ اس کا خاوند اس سے محبت کرے کیونکہ یہ ایک فطری تقاضا ہے۔

(۱۱) جب بیوی کوئی نئی پوشاک پہن کر یا سنگھار کر کے سامنے آئے تو اس کی دل کھول کر تعریف کریں کیونکہ عورت تعریف سے خوش ہوتی ہے

Scanned by CamScanner

بیوی کے فرائض

شادی کے بعد عورت کو مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۱) شادی کے بعد ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانا عورت کے ہاتھ میں ہوتا ہے اس لیے عورت کو چاہیے کہ وہ اپنے شوہر کے رنگ میں اس طرح رنگ جائے کہ دونوں میں تمیز نہ رہ سکے۔

(۲) خاوند کی جہاں تک ہو سکے خدمت کرے۔ عورت اپنے خاوند کا فرمان بلا عذر کر اطاعت و خدمت گزاری سے مہربان رکھ سکتی ہے۔

(۳) خاوند کے ساتھ کبھی سخت کلامی یا ترش روی سے پیش نہ آئے۔

(۴) برداشت اور صبر و تحمل سے اپنے خاوند کی رضا کو مقدم رکھے اور خود تکلیف اٹھا کر بھی اس کو آرام پہنچائے۔

Scanned by CamScanner

۵) خاوند پر اپنے رشتوں کا بوجھ بار نہ کرے کیونکہ اس سے میاں کا ہاتھ تنگ ہو سکتا ہے یا حیثیت سے بڑھ کر بیوی کے لیے تحائف لاتا ہے۔

۶) خاوند کی خریدی ہوئی چیز پسند کر لے کیونکہ وہ محبت سے تمہارے لیے خرید کر لاتا ہے۔

۷) گھر کا انتظام چونکہ بیوی کے سپرد ہوتا ہے اس لیے اس کام کے لیے خاوند کو پریشان نہ کرے۔

۸) گھر کا حساب کتاب باقاعدہ رکھے اور اپنا ماہوار بجٹ کی پابندی سے چلائے۔

۹) بیوی کو بناؤ سنگھار سے کبھی غفلت نہیں برتنی چاہیے کیونکہ ہر مرد اپنی بیوی کو خوبصورت اور حسین دیکھنا چاہتا ہے۔

۱۰) بیوی کو چاہیے کہ وہ اپنے خاوند کے عیب نہ دیکھے بلکہ اس کی خوبیاں تلاش کرے۔

Scanned by CamScanner

مباشرت کا وقت

مباشرت کے لیے سب سے بہتر وقت وہ ہے جبکہ دو وقت غذا کی ہو اس کی پوری ہاضمہ ہضم ہو گیا ہو یعنی اس وقت جب غذا کی حرارت کی وجہ سے عضو مخصوص میں خود بخود تحریک پیدا ہو، طبیعت خود بخود اس کی طرف راغب ہو۔ بعض صورت عورت کو دیکھنے سے جو خواہش پیدا ہوتی ہے وہ بناوٹی ہوتی ہے۔ اس حالت میں مباشرت کرنا ضعف کا باعث بنتی ہے جب کثرت منی کی وجہ سے پریشانیاں پیدا ہو کر خود بخود طبیعت اس کی طرف مائل ہو تو ایسی حالت میں مباشرت کرنے سے بدن ہلکا ہو جاتا ہے۔ طبیعت سے بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے۔ سکون محسوس ہوتا ہے اور نیند آنے لگتی ہے۔

مباشرت اس وقت کرنی چاہیے جس وقت کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ کیونکہ کھانے سے فارغ ہوتے ہی فوراً بعد مباشرت سخت نقصان دہ ہوتی ہے۔ اس وقت سارے اعضاء کھانے کو ہضم کرنے کی طرف لگے ہوتے ہیں۔ اس وقت مباشرت کرنے سے انسانی جسم کی تیزی دوسری طرف تک باقی ہے جس کے نتیجہ میں غذا کچا رہ جاتا ہے۔ ہضم نہیں ہو سکتی اور ضعف ہضم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر مسلسل اسی طرح ہوتا رہے تو معدہ کمزور ہو جاتا ہے اور

Scanned by CamScanner

بلکہ نکھار پیدا ہونے لگتا ہے، اور یہ عمل قدرت پر ہر شخص انسان کی زبان سے لیتا ہے۔

خالی معدے کی حالت میں کی گئی مباشرت صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ اس حالت میں مباشرت کرنے سے چہرہ پیلا پڑنے لگتا ہے۔ اور انسان کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ جس طرح خالی معدے مباشرت اس وقت کرنی چاہیے جس وقت نہ تو معدہ غذا سے خالی ہو اور نہ ہی خوب بھرا ہوا ہو۔ غذا کھائے ہوئے اتنا وقت گزر چکا ہو کہ غذا معدہ میں تحلیل ہو کر جگر کی طرف متوجہ ہونے والی ہو۔ عام طور پر کھانا چار گھنٹے میں تحلیل ہو کر جگر کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ اس لیے کھانے کے تقریباً چار گھنٹے بعد مباشرت میں مشغول ہونا چاہیے۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مباشرت کا اصل مقصد بقائے نسل ہے۔ خداوند کریم نے اس کام میں لذت اس لیے رکھی ہے کہ اس کے بغیر لوگ اصل غرض کی پرواہ نہیں کریں گے۔ قدرت کے اس اصول کی پیروی نہ کرنے والوں کو قدرت ضرور سزا دیتی ہے۔ جو لوگ اولاد پیدا کرنے کے لیے مباشرت کرتے ہیں ان کی اولاد صحت مند اور خوبصورت ہوتی ہے۔ اور جو لوگ صرف جنسی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے مباشرت کرتے ہیں ان کی اولاد اگر ہوتی ہے تو وہ کمزور اور بدصورت ہوتی ہے۔

اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ قدرت نے عورت کو ان کی شہوانی آگ بجھانے کے لیے پیدا کیا ہے اور انہیں ہر دم صرف اس کے حسن و جمال اس لیے

Scanned by CamScanner

عطا کیا ہے کہ مردوں کی آنکھوں کی حسن پرستی ہوتی ہے۔ مگر یہ انسان کی بہت بڑی بھول ہے۔ قدرت کو پیدا کرنے کا اصل مقصد بقائے نسل ہے اور اگر قدرت نہ ہوتی تو شاید انسان کی نسل ختم ہوتی چلی جاتی۔

اگر غور سے قدرت کی عطا کردہ مقدس کتاب کا مطالعہ کیا جائے تو اس سے یہی معلوم ہوگا کہ قدرت نے جو (۱) شدید مادہ کو صرف بقائے نسل کے لیے پیدا کیا ہے۔ نہ کہ زنگی شہوانی آگ بجھانے کے لیے ——— اس کی مثال اس طرح دی جا سکتی ہے کہ جانور مادہ جب کوئی نر مادہ کے ساتھ تو اس وقت تک مواصلت نہیں کرتا جس وقت تک مادہ خود مناسب وقت پر خود گرم ہو کر اس کام کے لیے تیار نہ ہو جائے۔ اسی طرح انسانوں کو بھی شہوت پرستی کا غلام ہو کر نہ سوچنا چاہیے اور مباشرت اس وقت کرنی چاہیے جس وقت قدرتی طور پر اس کی خواہش پیدا ہو۔ اور جنسی خواہش کو پیدا کرنے کے لیے مصنوعی طریقے سے مدد نہ لی جائے۔

مجرب

"کن حالات میں مباشرت کی ممانعت ہے"

مندرجہ ذیل اوقات میں مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(۱) دن کے وقت مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس وقت مباشرت کرنے سے اگر حمل ٹھہر جائے تو اولاد بدصورت اور بداخلاق پیدا ہوگی۔

(۲) کھانے کے فوراً بعد یا خالی پیٹ مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے دونوں فریقین کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے اور مختلف قسم کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

Scanned by CamScanner

(۳) بخار یا نزلہ زکام کی حالت میں مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس حالت میں حمل قرار پا گیا تو اولاد میں دائمی نزلہ زکام ہونے کا قوی امکان ہے۔

(۴) غم و غصہ یا محنت وغیرہ کی حالت میں مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔

(۵) زیادہ گرمی کے موسم میں مباشرت سے پرہیز کرنی چاہیے۔

(۶) دوران حیض مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے مہلک قسم کی بیماری پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

(۷) حمل کے دوران مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیے لیکن اگر اس دوران فطری طور پر جوش پیدا ہو تو مباشرت کے لیے ایسا طریقہ اپنانا چاہیے جس سے عورت کے پیٹ پر زیادہ بوجھ نہ پڑے اور وہ تکلیف محسوس نہ کرے۔

(۸) بعض کتابوں میں یہ بھی لکھا ہے کہ چاند کی پہلی اور چودھویں تاریخ کو مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔

Scanned by CamScanner

مباشرت سے پہلے کی احتیاطیں

جس رات مباشرت کرنے کا خیال ہو اس روز پہلے ہی سے تیار رہنا
نہیں چاہیے۔ شام کے وقت مرغن غذا ہونی چاہیے۔ گھی، مکھن اور ابلے انڈے وغیرہ
کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ رات کا کھانا زود ہضم ہونا چاہیے۔
دونوں طریقوں میں سے کسی ایک کو بھی کسی قسم کی منشی چیز کا استعمال
نہیں کرنا چاہیے۔ ترش اور گرم اشیاء سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ اس
رات تک کا استعمال بھی کم رکھنا بہتر ہوتا ہے۔ شام کو کھانے کے
بعد چہل قدمی کرنی چاہیے۔ اور کھانے کے بعد علیحدہ علیحدہ سونا چاہیے۔
سونے سے پہلے مرد کو پیشاب کر لینا چاہیے۔ کھانے کے تقریباً چار گھنٹے

Scanned by CamScanner

پیدا نہیں اور بیوی سے کہیں پیشاب وغیرہ سے فارغ ہو جائے
کیونکہ اس سے اندام نہانی کی اندرونی رطوبت خارج ہو کر تنگی پیدا کرتی ہے اور
زیادہ لذت حاصل ہوتی ہے۔ اور عورت جلد منزل ہو جاتی ہے۔ مرد کو دوبارہ
اس وقت پیشاب نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے شہوت اور حرکت
میں کمی آتی ہے۔ اور انزال جلدی ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ چارپائی پر جماع
کرتے ہیں لیکن بعض لوگ اسے زمین پر گدا بچھا کر مباشرت کرنے سے زیادہ
لطف آتا ہے۔ اور یہ استقرار حمل کے لیے بھی زیادہ مفید ہے۔ اور حمل
مباشرت کا اصل مقصد بھی یہی ہوتا ہے۔

مباشرت کے بعد کی احتیاطیں

مباشرت کے فوراً بعد نہیں اٹھنا چاہیے بلکہ کچھ دیر تک بیوی کے ساتھ رہنا چاہیے۔ اس سے بیوی کے دل میں آپ کے لیے انتہائی عشق پیدا ہوتا ہے الگ سے وہ اس محبت کرتا ہے اور وہ حقیقی فعل یا تمام زینت کی شی نہیں ہے۔ مباشرت کے بعد مرد اور عورت کو اپنے اعضاء کسی صاف کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لینے چاہئیں۔ اسی حالت میں پانی سے اعضاء کو دھونے سے ضعف اور کئی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ مباشرت کے فوراً بعد پیشاب بھی نہیں کرنا چاہیے۔ پیشاب مباشرت سے کم از کم

Scanned by CamScanner

دو گھنٹے بعد کرنا چاہیئے ورنہ ضعف مثانہ کی شکایت پیدا ہو گی عورت کے مباشرت کے فوراً بعد پیشاب کر لینے سے حمل ٹھہرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں کیونکہ اس سے مادہ تولید تقریباً سارا کا سارا باہر نکل جاتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ مرد کو عورتوں سے مباشرت کے بعد پیشاب کر لینا چاہیئے۔

مباشرت کے بعد عورت کو کم از کم دس پندرہ منٹ تک سیدھے لیٹے رہنا چاہیئے اور سانس کو اوپر کی طرف کھینچنا چاہیئے اس طرح قیام حمل میں مدد ملتی ہے۔ صفائی وغیرہ کے بعد دونوں کو اپنے اپنے بستر پر چلے جانا چاہیئے اور سونے کی تیاری کرنی چاہیئے۔ نیز جب سو کر اٹھیں تو موسم کی مناسبت سے ٹھنڈے یا گرم پانی سے غسل کریں۔ کامیاب مباشرت کی علامت یہ ہے کہ مباشرت کے بعد پرسکون نیند آتی ہے۔ اور صبح اٹھنے کے بعد طبیعت ہشاش بشاش ہوتی ہے۔ مباشرت کے بعد جسم کو ہوا سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔ اور ٹھنڈی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ مباشرت کے بعد مصری کا شربت یا گرم دودھ بہت مفید ہوتا ہے اور اس سے زائل شدہ طاقت واپس آ جاتی ہے۔ اگر دودھ میسر نہ ہو تو کوئی نہ کوئی طاقت بخش غذا ضرور کھا لینی چاہیئے۔

مرد کیوں پہلے منزل ہو جاتا ہے

عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ مباشرت کے دوران مرد عورت کی نسبت پہلے منزل ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ مرد عورت کے پاس جانے سے پہلے ہی شہوت میں سرشار ہوتا ہے اور فوراً ہی مباشرت میں مشغول ہو جاتا ہے۔ مگر اس وقت عورت اس فعل کے لیے تیار نہیں ہوتی اس لیے مرد عورت سے پہلے ہی منزل ہو جاتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ مرد میں عورت کی نسبت منی کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے اس لیے انتشار بھی زیادہ ہوتا ہے اس لیے جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اس کی تیسری وجہ یہ ہے کہ مرد کی منی کرے سے نکلتی ہے اور عورت کی منی چھاتیوں کے قریب سے نکلتی ہے اس لیے راستہ کم ہونے کی وجہ سے مرد عورت کی نسبت جلد منزل ہو جاتا ہے۔

Scanned by CamScanner

ایک ساتھ منزل ہونے کے لیے ضروری ہے کہ محبت و پیار اور بوسے وغیرہ سے ابتدا کی جائے۔ باقاعدہ مساس کیا جائے۔ خاص طور پر پستانوں کا مساس کیا جائے۔ کیونکہ اس طرح کرنے سے عورت کی شہوت حرکت میں آ جاتی ہے۔ اور خواہش ابھرنے لگتی ہے۔ جب عورت مضطرب دکھائی دینے لگے اور بے قراری کا اظہار کرنے لگے تو اس وقت مباشرت کرنی چاہیے۔ ایک ساتھ منزل ہونے کا امکان صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے کہ عورت بھی مرد کی طرح باقاعدہ ہو اور اس کی شہوت بھی پورے جوش میں آ چکی ہو۔ اگر ایسا نہ ہو تو مرد چند سیکنڈ میں منزل ہو جاتا ہے لیکن عورت اس سے لطف اندوز نہیں ہوتی اس طرح کے اتفاقات بار بار ہونے سے عورت چڑچڑی ہو جاتی ہے اور مباشرت سے بدمزہ ہونے لگتی ہے اور اس کو خاوند سے نفرت ہونے لگتی ہے۔

انزال روکنے کے خطرناک نتائج

بعض لوگ مباشرت تو کرتے ہیں لیکن جب انزال ہونے کے قریب ہوتا ہے تو زبردستی سے ایک دم بیٹھ جاتے ہیں اور منی خارج نہیں ہونے دیتے۔ ایسے لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ لطف بھی حاصل کر لیا جائے اور مادہ منویہ بھی ضائع نہ ہو۔ اس طرح کے لوگ کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ منی کے خزانے سے اگر ایک بار مادہ منویہ باہر آ جائے تو وہ کسی قیمت پر واپس نہیں جاتا اور اگر اسے باہر نکلنے سے روکا جائے تو یہ پیشاب کی نالی سے چپک جاتا ہے اور پھر بعد میں خشک ہونے کے بعد پیشاب کی نالی میں خارش اور درد محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات منی کے قطرے اندر ہی گل سڑ کر سوزاک کی بیماری کا پیدا کر دیتے ہیں یہ تجربہ بہت ہی مہلک ہوتا ہے۔ اس کا

Scanned by CamScanner

• فوری طور پر علاج ضروری ہوتا ہے۔ بار بار عمل دہرانے سے عضو تناسل میں کمزوری آجاتی ہے۔ اور مرد اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس لیے انزال کے وقت مادہ منویہ کو قطعی طور پر نہیں روکنا چاہیئے۔

Scanned by CamScanner

مکمل مباشرت

مکمل مباشرت کا مطلب یہ ہے کہ مرد کے ساتھ ساتھ عورت بھی منزل ہو جائے اور یہ صورت اسی صورت میں ممکن ہے کہ دل میں پوری خواہش خود بخود پیدا ہوتی ہو۔ اس کے لیے یہی طریقہ ہے کہ مباشرت سے قبل عورت کو اس کام کے لیے تیار کر لینا چاہیے تاکہ وہ بھی مباشرت سے صحیح طور پر لطف اندوز ہو سکے۔ اس طرح مباشرت کرنے سے استقرار حمل کا قوی امکان ہوتا ہے۔

ایسی حالت میں جب کہ عورت حیض سے فارغ ہوتی ہو اور کسی طرح سے کوئی خرابی نہ رہے تو عورت خود مرد سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے۔ اس وقت اس کی قدرتی شہوت بیدار ہوتی ہے اگر اس وقت مباشرت کی جائے

پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔ ساس جب اپنے بیٹے کی تائید حاصل کر لیتی ہے تو بہو بیچاری کی اور شامت آجاتی ہے۔ قصہ کوتاہ، اب سوال یہاں یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان سب غیر اہم اور فضول باتوں کے اسباب کیا ہیں؟ یا ان کے پس منظر میں کیا شے ہے جو ایک دوسرے کو بلا وجہ الجھنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

اگر ہم مذکورہ باتوں کے اسباب و علل ڈھونڈنے لگ جائیں تو بہت سادہ سی اہم اور غیر اہم باتیں ابھر کر سامنے آ جائیں گی۔ بہرحال میری دانست میں جو بات آتی ہے وہ ہے خیالات کی یکسوئی کا فقدان۔ ایک مثال کے ذریعے اس حقیقت کو واضح کرتے چلیں، کیونکہ انسانی ذہن کو سمجھنے کی ایک خاص ضرورت ہے۔

ایک نوبیاہتا جوڑے کی مثال لیجیے جن کا تعلق پڑھے لکھے افراد سے رہا ہو اور ان کے خیالات و افکار ایک دوسرے سے مختلف نہ ہوں۔ اگر ایسی عورت کم تعلیم یافتہ گھرانے کی زینت بنتی ہے، مگر اس کا شوہر اس سے کہیں زیادہ پڑھا لکھا کیوں نہ ہو، جب وہ پہلی بار سسرال میں قدم رکھتی ہے تو اس کے لیے وہاں کی ہر چیز اجنبی ہوتی ہے۔ اگر اجنبیت کا احساس مستقلاً قلب و شعور میں آویزاں رہے تو خیالات کیونکر ایک دوسرے کی تائید حاصل کر سکتے ہیں۔

جب ایک دو بچوں کی پیدائش ہو جاتی ہے تو یہی احساس بگاڑ کی شکل اختیار کر کے ایک نیا رخ بن جاتا ہے، جسے احساس محرومی کا نام دیا جاتا ہے، نتیجۃً بچے کی تربیت، نگہداشت، اور نشوونما ادھوری اور ناقص رہ جاتی ہے، اور خصوصاً عورت پر اس کا منفی اثر پڑتا ہے۔ لہٰذا، چاہیے کہ زندگی خوشگوار گزرے، طبیعت میں انکساری، بردباری، معاملہ فہمی اور قناعت پیدا کریں، اگر آپ پڑھی لکھی عورت ہیں تو یہ سب باتیں آپ کے ذہن میں ہونی چاہئیں، کیونکہ زیادہ تر تعلیم یافتہ اور پڑھی لکھی عورتوں کو ہی یہ مسائل پیش آتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

باب چہارم

شکمِ مادر میں بچے کی دنیا

پیدائش سے قبل بچہ ایک نرم غلاف کے اندر ہوتا ہے، جو چاروں طرف سے بچے کو گھیرے ہوتا ہے۔ یہ رحم کے اندر ایک محفوظ گھر ہے۔ اس میں مخصوص قسم کی دیواریں حائل ہو کر بچے کی حفاظت کرتی ہیں۔ اس میں ۱½ پائنٹ (تقریباً ۸۵۰ ملی لیٹر) سیال مادہ ہوتا ہے، جس میں بچہ باآسانی ہل جل سکتا ہے۔ اس سیال مادے کا ایک کام یہ بھی ہوتا ہے کہ بچہ ضرب، چوٹ و دھچکے سے محفوظ رہتا ہے۔ اس غلاف کے اندر حرارت تو ہوتی ہے لیکن روشنی کا گزر نہیں ہوتا۔ بچہ جس سمت حرکت کرتا ہے غلاف بھی اسی سمت پھیل جاتا ہے اور اس کا درجہ حرارت بھی وہی ہوتا ہے جو بچہ کا ہوتا ہے۔ جنین (بچہ) کی جلد پر چکنا مادہ ورنکس کی تہہ جمی ہوتی ہے، جو بچے کی حرکت میں بڑی امداد و معاون ثابت ہوتی ہے۔

بچہ ماں کے خون کے ذریعے خوراک حاصل کرتا ہے اور اخراج بھی ماں کے ذریعے سے ہی ہوتا ہے۔ پیٹ میں موجود بچے کو غذا ہضم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ البتہ بچہ آواز اور حرکت کو ضرور محسوس کر سکتا ہے اور ردِ عمل کے طور پر حرکت کرنے لگتا ہے۔ اس کا دل عام انسانوں کی طرح دھڑکتا ہے۔ آنکھیں بن چکی ہوتی ہیں، لیکن استعمال میں نہیں آتیں، وہ اس لیے کہ وہاں کوئی ایسی چیز نہیں ہوتی جو بچے کی دلچسپی کا موجب بنے بلکہ وہاں اندھیرا سا ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے بچہ کی

Scanned by CamScanner

آنکھیں بھی بننا شروع ہوتی ہیں۔ اور پیدائش کے زمانہ تک بچہ رحم مادر میں مستقل پرورش پاتا رہتا ہے۔

پیدائش سے پہلے تین ادوار کا جائزہ:

پہلا دور: یہ وہ ہے جب بچہ ایک ذرے کی شکل کا ہوتا ہے، دیکھنے میں بالکل ایک نقطہ سا معلوم ہوتا ہے، یہ دور "ZYGOTE" زائیگوٹ کہلاتا ہے، جو ماں باپ کے مادہ تولید کے ملنے سے بنتا ہے، یہی وہ دور ہے جس میں بچہ ماں اور باپ دونوں کی خصوصیات حاصل کرتا ہے، پھر یہ زائیگوٹ نالی (FALLOPIAN TUBE) کے ذریعے پہنچ جاتا ہے، جہاں وہ پہلی بار ماں سے خوراک حاصل کرتا ہے، یا دوسرے لفظوں میں بچے بھی زائیگوٹ بڑھنے میں پل جاتے ہیں، یہ دور شروع کے دو ہفتوں تک رہتا ہے۔

دوسرا دور: بچے کی نشوونما کا دوسرا دور EMBRYO کہلاتا ہے، اس دور میں قدرت سے تیزی نمایاں ہوتی ہے، جسم تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے جس کے ساتھ ساتھ وزن بھی تیزی سے بڑھتا ہے، چھٹے ہفتے کے آخر تک بچے کا وزن دس گنا بڑھ جاتا ہے اور ایک نرم نازک جسم کا ایک ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ اسی دور میں بچے کا اعصابی نظام بھی مکمل ہو جاتا ہے، جسم کے دیگر اعضاء بھی بن جاتے ہیں، یا آخری اعضاء کام کرنا شروع کر دیتے ہیں، یہ دور ۸ ہفتے تک رہتا ہے۔

تیسرا دور: یہ تیسرا اور آخری دور FETUS کہلاتا ہے، اس دور میں تمام جسمانی اعضاء تکمیل پا لیتے ہیں، دل دھڑکنا شروع ہو جاتا ہے، تمام جسم میں خون دوڑنے لگتا ہے، اعضاء و جسم کے اعضاء مضبوط ہونے لگتے ہیں، یا آخر بچہ اس قابل ہو جاتا

Scanned by CamScanner

ہے کہ باہر کی دنیا میں اس کی آمد متوقع ہو سکے۔

۲- پیدائش سے پہلے بچے کی نشو و ارتقاء:

استقرارِ حمل کے بعد بچے کو تقریباً ۹ ماہ تک رحمِ مادر میں رہنا پڑتا ہے جہاں بچہ ماں کے خون سے مستقل نشو و نما پاتا ہے۔ آئیے بچے کے نشو و نما کا جائزہ لیں۔

۱- پہلا ہفتہ:- پہلے ہفتے میں جنین بیضہ مثل نقطہ یا جرثومہ کے ہوتا ہے تا وقت نالی کے اندر ہی ہوتا ہے اور تقریباً دو ہفتے تک تا وقت اس میں قیام کرتا ہے۔

۲- دوسرا ہفتہ:- اب جنین کی لمبائی ۱/۴ انچ ہو گئی ہے۔ یعنی جنین برابر نشو و نما پا رہا ہے۔ نقطۂ قلب بھی پیدا ہو چکا ہے اور اسی دور میں جنین کے اوپر کے دو غلاف Chorion اور Amnion بنتے ہیں۔

۳- تیسرا ہفتہ:- تیسرے ہفتے میں جنین کی لمبائی ۱/۲ انچ ہو گئی ہے۔ دماغ کے کچھ حصے نمایاں ہو جاتے ہیں۔ آنکھ اور کان بننے لگتے ہیں۔

۴- چوتھا ہفتہ:- چوتھے ہفتے میں جنین کی لمبائی ۱/۲ ۱ انچ اور یہ ماں سے قریب قریب کسی مکھی کے برابر۔ دونوں آنکھوں کے مقام پر دو سیاہ نقطے سا نشان پیدا ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پیر کے قدرے نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

۵- پانچواں ہفتہ:- پانچویں ہفتے میں ہاتھ پاؤں بننے شروع ہوتے ہیں۔

۶- چھٹا ہفتہ:- ریڑھ کا ستون بننے لگتا ہے۔ آنکھ، کان، ناک، منہ کے سوراخ نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً گردن، زبان، ٹھوڑی اور ہاتھوں کے انگوٹھے خوب نمایاں ہو جاتے ہیں۔

۷- ساتواں ہفتہ:- ساتویں ہفتے میں عضلات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ ہڈیوں کے مراکز پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً چہرے کی ہڈیاں، بازو، ٹانگیں اور پسلیوں کی ہڈیوں کے مراکز

Scanned by CamScanner

آٹھواں ہفتہ: بچے کی شکل و شباہت میں انسانی چہرے کے خدوخال نمایاں ہو جاتے ہیں: ہاتھ اور پاؤں میں انگلیاں، انگوٹھے، ہتھیلیاں اور گھٹنے بن جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں جسم کی ہڈیوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہیں، ہونٹوں کے خدوخال اور ناک بننی شروع ہوتی ہے۔

تیسرا ماہ: تیسرے مہینے کے شروع میں ۲۰ دودھ کے دانتوں کی جڑیں بن جاتی ہیں۔ جنس کی شناخت بھی واضح ہو جاتی ہے۔ بال اور ناخن بننے شروع ہو جاتے ہیں۔

چوتھا ماہ: چوتھے ماہ میں بچے کا وزن تقریباً ڈھائی چھٹانک تک اور لمبائی تقریباً ۶ تا ۸ انچ کے درمیان ہوتی ہے۔ اسی ماہ کے آخر میں رحم میں بچے کی حرکت واضح طور سے محسوس کی جاتی ہے۔ جلد کے نیچے چربی پیدا ہو جاتی ہے۔

پانچواں ماہ: پانچویں ماہ میں ڈاکٹر حضرات بچے کے دل کی دھڑکن کو سٹیتھوسکوپ کے ذریعے سن سکتا ہے۔ اس ماہ میں بچے کی لمبائی ۱۰ انچ اور وزن سوا پاؤ کے قریب ہو جاتا ہے۔

چھٹا ماہ: لمبائی تقریباً ۱۲ انچ اور وزن ایک پاؤ کے قریب نصف کلو ہوتا ہے۔ آنکھیں مکمل طور پر بن جاتی ہیں مگر پپوٹوں کے اندر بند رہتی ہیں۔

ساتواں ماہ: ساتویں ماہ میں لمبائی ۱۵ یا ۱۶ انچ اور وزن تین پاؤنڈ کے قریب ہو جاتا ہے۔ بچہ اس ماہ میں لمبائی کی بجائے موٹائی میں زیادہ بڑھتا ہے۔ دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔ بعض بچے ساتویں ماہ میں ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔

آٹھواں ماہ: لمبائی تقریباً ۱۸ انچ، ناخن انگلیوں تک آ جاتے ہیں۔ حمل کے آخری دو ماہ میں پیدائش سے قبل نشوونما کے مرحلے ہر طرح تکمیل کو پہنچتے

Scanned by CamScanner

جاسکتے ہیں اور اعضاء جسم بھی مکمل ہو جاتے ہیں ۔

نواں ماہ : ۔ لمبائی میں ۱۸ ، ۲۰ اور ۲۱ کے درمیان ہوتا ہے ، آنکھیں مکمل کھل جاتی ہیں ۔ بچہ پہلے کی طرح رحم میں حرکت نہیں کرتا بلکہ آخری دو ہفتوں میں بچہ سر کے بل ٹھہرا رہتا ہے ، کیونکہ سر کے بل پیدائش میں آسانی ہوتی ہے ، بچہ اگر لڑکا ہو تو لڑکی کی نسبت لمبا اور وزنی ہوتا ہے ، لیکن یہ قطعی دلیل نہیں ہے ۔

عورت کو نو ماہ گزرنے کے ایک ہفتہ بعد بچہ پیدا ہو جاتا ہے ۔

باب پنجم

ماں کی ذمہ داریاں

لفظ "ماں" بذات خود ایک عظیم نام ہے۔ ماں کی گود کی روح پرور حرارت بچے کے لیے تسکین کا باعث ہے۔ قدرت ماں ہی اس قابل ہے کہ وہ بچے کی ہر خواہش پر پورا اتر سکے اور اس کی ہر تکلیف کو خود محسوس کر سکے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ۹ ماہ تک پیٹ میں بھی وہ بچے کو بڑی حفاظت تمام رکھتی ہے اور جب ولادت ہو جاتی ہے تو بھی اس کی خدمت میں مشغول رہتی ہے مگر اس میں کسی قسم کی عار یا ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتی۔

بچے کی پیدائش کے بعد والدین کا فرض خاصا جذباتی ہو جاتا ہے۔ ان کے ہر احساس میں شدت ہوتی ہے۔ ذرا سی بات میں وہ خوشی اور مسرت محسوس کرتے ہیں اور ذرا ذرا سی بات پر پریشان بھی ہو جاتے ہیں۔ مگر خیر، یہ ایک کڑوی بات ہے لیکن اتنا یاد رہے کہ اب آپ شوہر بیوی ہی نہیں رہے بلکہ آپ ایک بچے کے والدین بن گئے ہیں۔ اب مشترکہ طور پر احساس ذمہ داری کے جذبات و احساسات کو فروغ دینے کی کوشش کیجئے۔

بچے کی پیدائش کے بعد خصوصاً ماں پر بہت ساری ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔

۱۔ ماں کا دودھ ماہرین طب کی رائے ہے کہ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور مکمل ترین غذا ہے۔ پہلے دو ماہ میں بچے کو صرف

ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے اسہال اور دیگر بہت ساری بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ آج کل کی روشن دماغ دنیا نے بچے کو ماں کے اصلی دودھ سے کسی حد تک محروم کر دیا ہے۔ بوتل سے دودھ پلانا اب ایک فیشن بنتا جا رہا ہے۔ حالانکہ بچے کو اپنا دودھ پلانے سے ماں کی صحت پر قطعی کوئی برا اثر نہیں پڑتا بلکہ ماں اور بچہ دونوں کے لیے یہ بات بہتر اور سود مند ہوتی ہے۔ دودھ پلانے سے پیدائش کے بعد رحم جلد سکڑ کر اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ ماں کے دودھ میں ایک مادہ کلوسٹرم ہوتا ہے۔ یہ مادہ بچہ کو پانی، شکر، ضروری معدنیات اور کئی ایسے اجزاء فراہم کرتا ہے جو دوسرے اجزاء کے مضر اثرات کو دور کرتے ہیں۔ ماں کا دودھ بچہ جلد ہضم کر لیتا ہے اور پھر اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ماں کو دودھ پلانے کے لیے کوئی خاص اہتمام نہیں کرنا پڑتا اور نہ ہی کوئی دشواری پیش آتی ہے۔ بچہ بھی ماں کا دودھ اطمینان سے پیتا ہے اور آرام سے سوتا ہے۔ اس کا وزن بھی بڑھتا ہے اور جسمانی و ذہنی لحاظ سے بچہ توانا و تندرست دکھائی دیتا ہے۔

۲:- دودھ پلانے میں دشواری:- بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ وضع حمل کے بعد شروع میں اگر پستانوں سے گاڑھا دودھ نہ نکالا جائے تو سوجن ہو کر درد ہونے لگتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اپنے ہاتھ کی مدد سے گاڑھا دودھ نکال دیں۔ گاڑھا دودھ نکالنے سے پستانوں کی سختی دور ہو جاتی ہے اور دودھ چوسنے میں بھی آسانی ہو جاتی ہے۔

۳:- اگر ماں کا دودھ کافی مقدار میں میسر نہ ہو۔ بعض کمزور عورتوں میں دودھ کی وافر مقدار پستانوں میں جمع رہتی ہے۔ بچہ اگر اپنی خواہش کے مطابق خواہ کتنا زیادہ دودھ پئے پھر بھی پستان خالی نہیں ہوتے لیکن بعض

Scanned by CamScanner

اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک کمزور نحیف ماں بچے کی ضرورت کے مطابق
اتنا دودھ پیدا نہیں کر سکتی ۔ اگر اس صورت میں ماں کو چاہیے کہ پانی زیادہ مقدار
میں پئے ۔ جس قدر زیادہ مائع چیزیں پئے گی اتنا ہی زیادہ بچے کو پلانے کے لیے
دودھ ہوگا ۔ اس کے ساتھ ساتھ ماں کو اپنی خوراک پر خصوصی توجہ دینی چاہیے
لحیات اور حیاتین والی خوراکیں زیادہ کھانی چاہئیں۔ مثلاً ، سبز رنگ کے پتوں
والی سبزیاں ، دودھ ، گوشت ، مچھلی ، پنیر اور انڈے وغیرہ ۔

۴ ۔ اگر ماں کا دودھ خراب ہو ۔ اگر ماں کا دودھ ناقص ہے یعنی کسی بیماری
کے جراثیم ماں کے دودھ میں سرایت کر گئے ہوں تو اس صورت میں فوراً ڈاکٹر
سے رجوع کرنا چاہیے ۔ اس کا پتہ یوں چلایا جا سکتا ہے کہ جب ماں بچے کو
دودھ پلانے کے لیے سر پستان اس کے منہ میں ڈالتی ہے تو بچہ دودھ پینے
کی کوشش کرتا ہے ۔ مگر دودھ کا ذائقہ ناپسندیدہ ہونے کی وجہ سے بچہ منہ
پرے کر لیتا ہے یا رونا شروع کر دیتا ہے ۔

بہرکیف ، پیدائش کے بعد ڈاکٹر سے اپنی صحت کے بارے میں مکمل تفصیلات
حاصل کر لینی چاہئیں ۔ ایسی صورت میں ماں کے دودھ کے علاوہ گائے ، بکری یا
ڈبے کا خشک دودھ پلائیں ۔ جو دودھ بھی دیا جائے اس میں تھوڑی سی چینی
ضرور ملانی چاہیے ۔ گائے کا دودھ کچا ہرگز نہ پلائیں ۔ دودھ کو پہلے اچھی
طرح ابال لیں ۔ طریقہ یہ ہے کہ دو حصے گائے کا دودھ اور ایک حصہ ابلا ہوا
پانی اور ایک چھوٹا چمچ چینی ملائیں ۔

۵ ۔ ماں کے دودھ کی مقدار بڑھانے کے لیے مشورے ۔ اگر بچے
کے لیے ماں کا دودھ ناکافی ہو تو مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کیجئے ۔

۱ ۔ پانی زائد مقدار میں پئیں ۔ اگر سنگترے کا رس ، روزانہ ایک دو گلاس پئیں تو

زیادہ مفید ہے۔ دونوں پستانوں پر خالص گھی کی مالش کیجیے۔

2۔ ۲۴ گھنٹوں میں کم سے کم ۸ گھنٹے آرام کریں۔

3۔ جسم کو زیادہ تھکنے نہ دیں۔

4۔ بچے کو باری باری دونوں پستانوں سے دودھ پلائیے۔

5۔ دودھ پلانے کے بعد دونوں پستانوں کو ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھو دیں۔

6۔ اور سب سے اہم بات یہ کہ ذہنی افسردگی کو ختم کرنے کی کوشش کی جائے۔ مزید علاج کے لیے ہومیو چیک کے میڈیسن ..... اسافوٹیڈا ۳۰ یا آرٹیکا یورینس استعمال کریں۔

فیڈر سے دودھ پلانا:۔ اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے ناکافی ہو یا ناقص ہو تو بازاری دودھ کی ضرورت پڑتی ہے۔ گائے، بھینس، بکری یا بند ڈبوں کے خشک دودھ میں سب سے بڑی خامی یہ ہوتی ہے کہ اس میں کلسٹروم نہیں، جبکہ ماں کے دودھ میں کلوسٹرم پایا جاتا ہے جو بچے کو بہت سی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ پھر بھی بازاری دودھ کوئی بری شے نہیں، اس لیے کہ ماں کے دودھ کا بدل تو ہے نہیں، لہٰذا کیمیائی طریقوں سے تیار کیے جانے والے دودھ پر ہی گزارا کرنا پڑتا ہے۔

جن بچوں کو بوتل سے دودھ پلانا مقصود ہو، انہیں پیدائش کے دن سے شہد یا شکر ملا پانی پلانا چاہیے۔

فیڈر اور چسنی کی صفائی:۔ فیڈر جراثیم، کثافات اور جراثیم سے پاک ہونا چاہیے۔ بچے کا دودھ بنانے سے پہلے فیڈر کو گرم پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ اسی طرح چسنی کی صفائی بھی ضروری ہے۔ کیتلی میں تھوڑا سا پانی گرم کریں، ٹھنڈا ہونے

کے بعد اس میں نمک ملا صابن یا صابن کا چورا ڈالیں۔ اب فیڈر اور نپل کو برش کے ساتھ اچھی طرح دھوئیں۔ اندر سے باہر سے فیڈر اور بوتل کو اچھی طرح صاف ہونا چاہیئے۔ پھر ٹھنڈے پانی سے دوبارہ دھویئے حتیٰ کہ صابن کی بو ختم ہو جائے۔ اب فیڈر کو صاف جگہ پر ڈھکن بند کر کے رکھیئے یا کپڑے پر رکھ کے دھوپ میں رکھیئے۔ چوسنی کو صابن یا ہلکے نیم گرم پانی سے اچھی طرح صاف کیجئے۔ چوسنی پر بچے کے منہ کی چکناہٹ کی ایک تہہ جم جاتی ہے۔ چکناہٹ کی اس غلاظت بھری تہہ کو ختم کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا نمک حل کر لیں اس کے بعد ابلے ہوئے پانی میں دھو لیجئے۔

ہر بار بچے کو دودھ پلانے سے پہلے فیڈر کو اچھی طرح دھو لیں۔ ہر بار دودھ پلانے کے بعد بچا ہوا دودھ پھینک دیجئے۔ اس لیے کہ وہ دودھ دوبارہ پلانے کے قابل نہیں رہتا۔ تھنائیٹ اور TASTE کے مل جانے سے معدہ گرم ہو جاتا ہے اور ویسے بھی بچا ہوا دودھ صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ بچا ہوا دودھ فوراً پھینک دیں۔

فیڈر کا طریقہ استعمال:۔ اکثر مائیں فیڈر کے صحیح طریقہ استعمال سے بھی واقف نہیں ہوتیں۔ وہ سمجھتی ہیں کہ فیڈر سے دودھ پلانا نہایت سہل اور آسان ہے۔ جب چاہا بچے کے منہ میں بوتل ٹھونس دی۔ اب سوال یہ ہے کہ کیا یہ تمام باتیں آیا بچے کے لیے سود مند ہیں یا نہیں؟

اس سلسلے میں ضرورت محسوس کرتا چلوں کہ ہر ماں کے لیے یہ ضروری ہے کہ ان سب باتوں سے متعلق قبل از وقت معلومات حاصل کرے۔

صحیح طریقہ:۔

فیڈر یا بوتل سے دودھ پلاتے وقت بچے کو اسی طرح گود میں لیں جیسے کہ آپ اپنا دودھ پلاتے وقت گود میں لیتی تھیں۔ بچے کا سر پیچھے جھکا ہوا نہیں

ہونے دیجیے۔ ایک ہاتھ سے خود فیڈر پکڑیں اور فیڈر اس طریقہ سے پکڑیں کہ فیڈر کا نپل اور گردن دودھ سے مسلسل بھری رہے۔ ایک تو بچہ آسانی سے دودھ پی سکتا ہے اور دوسرے پیٹ میں زائد ہوا نہیں جاتی۔

دودھ پلاتے وقت دو تین بار فیڈر کو نکال کر اچھی طرح ہلا دیجیے تاکہ خشک دودھ کے تمام اجزا اچھی طرح سے پانی میں حل ہو جائیں۔ اس کے علاوہ دودھ پلانے کے بعد بچے کو اٹھا کر کندھے سے لگا کر اس کی پیٹھ تھپک دیجیے اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بچے کو ڈکار آ جائے گی۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی نگہداشت

رحمِ مادر میں بچے کی نشوونما تقریباً ۲۶۶ دن میں مکمل ہو جاتی ہے، اور بعض دفعہ یہ عرصہ مکمل ہونے سے پہلے ہی جنین نشوونما کے تمام مراحل طے کر لیتا ہے، جس کی وجہ سے قبل از وقت پیدائش ممکن ہو جاتی ہے۔ بعض والدین کو اس بارے میں بہت زیادہ تشویش ہوتی ہے، حالانکہ اس میں تشویش کی کوئی بات نہیں۔ بعض شوہروں کو یہ وہم ہو جاتا ہے کہ شاید اُن کی بیوی میں نقص ہے، یا نظامِ تولید ابھی پختہ نہیں ہوئے یا اُن کی مردانگی میں کمی ہے، وغیرہ وغیرہ۔ اس سلسلے میں بہت کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے، ارشادِ خداوندی ملاحظہ ہو۔

وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى

ترجمہ: ہم جس (نطفے) کو چاہتے ہیں ایک وقتِ خاص تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں۔

یعنی اس میں کسی بیماری، تولیدی بیماری یا تشویش کا ذکر نہیں ہے، بلکہ یہ تو قدرتِ خداوندی کا ایک اور پوشیدہ راز ہے۔

اب آئیے نگہداشت کی طرف..... قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے خصوصی نگرانی کے طالب ہوتے ہیں، کمزور و ناتواں ہونے کے سبب معمولی سے مرض کی آمد بھی ان کی صحت پر فوراً اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اسی لیے معالج حضرات بچے کو روئی میں لپیٹ کے رکھنے کی ترکیب استعمال کرتے ہیں اور ترقی یافتہ ممالک میں تو جدید انکیوبیٹر مشینوں

کے ذریعے بچے کو مصنوعی حرارت پہنچائی جاتی ہے تاکہ بچہ محفوظ اور صحت مند رہے ۔ احتیاط یہی ہے صرف اس بات کی کرنی چاہیئے کہ بچے کے جسم کی حرارت ضائع نہ ہو ۔ اس کے علاوہ پلاسٹک سے ماں کا دودھ دیتے جائیں اور وہ گرم رکھ کر سے شہد چٹائیں ۔ یہ بڑی مفید چیز ہے اور بچوں کے لیے تو خصوصیت سے مفید ہے ۔ ایک بات اور یاد رکھیے کہ ماں اگر کسی خاص سبب سے بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہو تو اس صورت میں بھی دودھ یا غذا وغیرہ بچے کو دی جائے ۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہو کہ بچے کو ایک ہی نشست میں پیٹ بھر کر کھلانے پلانے سے گریز کریں ۔ بلکہ وقفوں وقفوں سے غذا دیں ۔ کیونکہ ایسے بچوں کے معدے خاصی حد تک کمزور و ناتواں ہوتے ہیں اور غذا کو باسانی ہضم نہیں کر سکتے ۔

دودھ پلانے کے اوقات :

ماں اگر اپنا دودھ پلا رہی ہو تو بہت مفید ہے ۔ ماں کا دودھ چونکہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بچے کو پینے میں بھی کوئی دشواری نہیں ہوتی ۔

بچے کو دودھ پلانے کے لیے ذیل اوقات ملاحظہ کریں ۔

۶ بجے صبح	سب سے پہلے بچے کے کپڑے ، نیپی وغیرہ تبدیل کریں اور دودھ پلانے کے بعد سلا دیں ۔
۸ بجے صبح	ابتدائی دنوں میں جبکہ بچہ بہت زیادہ کمزور ہو تو غسل کی اگر ضرورت ہو تو کسی صاف کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر بچے کے جسم پر آہستہ آہستہ مساج کریں ۔ زیادہ ملنے یا رگڑنے کی ضرورت نہیں ۔ اس کے بعد بچے کو دودھ پلائیں اور سلا دیں ۔

Scanned by CamScanner

۱۰½ بجے	لنگوٹ تبدیل کیجئے اور دودھ پلائیے۔
	درمیانی وقفہ میں بچے کو شہد چٹائیں۔
	. . . . .
۱ بجے	دوبارہ لنگوٹ وغیرہ تبدیل کریں اور دودھ پلائیں۔
۲½ بجے	دودھ پلائیں۔
۵ بجے شام	

۴ بچے کو اپنی محبت کا وقت دیجئے۔ بچہ جب پیدا ہو دو ماہ کا ہو جائے تو والدہ کو چاہئے کہ اسے گود میں لے کر خوب پیار کرے۔ بچہ جوں ہی صبح نیند سے بیدار ہو، اس کو والدہ گود میں لے لیں، اس سے بچے کی صحت پر اعتماد کرا ان کی طرف سے مکمل تحفظ ملتا ہے۔ اور یہ تحفظ اس کی نشو و نما کے لیے بہت مفید اور ضروری ہے۔

چارٹ نمبر ۲

ہر تین گھنٹے کے بعد دودھ کی خوراک

موسم گرما میں صبح ۵ بجے، دودھ پلائیں

موسم سرما میں صبح ۶ بجے، دودھ پلائیں

۵½ بجے صبح، دودھ پلانے سے پہلے جسم کے

۱۰ بجے دوپہر کپڑے تبدیل کیجئے اور دودھ پلانے کے بعد ... کر سو جائے

۲ بجے سہ پہر، دوبارہ لنگوٹ تبدیل کیجئے۔

دودھ پلانے سے پہلے بچے کے ساتھ

ہر چار گھنٹے کے بعد دودھ کی خوراک

۶ بجے صبح، پیشاب کرا دو یا نہلا دیں اور صرف دودھ پلا کر سلا دیں۔

۹½ بجے صبح، دودھ پلانے سے پہلے نہلا دیں

۲ بجے دوپہر کپڑے تبدیل کیجئے اور دودھ پلانے کے بعد بچے کو سونے کے لیے لٹا دیجئے۔

Scanned by CamScanner

ہر تین گھنٹے کے بعد دودھ کی خوراک

لاڈ پیار کریں اسے ہاتھ پاؤں ہلانے کا موقع دیں اور دودھ پلانے کے بعد سلا دیں۔

۸ بجے شام ۔ بچے کو اپنی گود میں لے لیں اور تھوڑا کھیلنے کا موقع دیں۔

۹ بجے شام ۔ دودھ پلائیں اور سونے کے لیے لٹا دیجیے۔

۱۰ بجے شب ۔ کپڑے تبدیل کیجیے دودھ پلائیے اور سونے سے پہلے تھوڑا سا شہد بچے کو ضرور چٹا دیں۔

ہر چار گھنٹے کے بعد دودھ کی خوراک

۶ بجے شام ۔ بچے کو اپنی گود میں لے لیں۔ فراغت سے ملنے اور خوش ہونے کا موقع دیں اور خوب لاڈ پیار کریں۔

۹ بجے شام ۔ دودھ پلائیے اور بچے کو لٹا دیجیے۔

۱۰ بجے شب ۔ کپڑے تبدیل کیجیے اور دودھ پلانے کے بعد تھوڑا سا شہد بچے کو ضرور چٹا دیں۔

نیند کے اوقات ۔ ابتدائی عمر میں اکثر بچے زیادہ دیر سوتے ہیں ۔ اور انہیں سونا بھی چاہیے ۔ بعض بچے پہلے ابتدائی دنوں میں اٹھارہ گھنٹے روزانہ سوتے ہیں لیکن یہ عرصہ گھٹتا جاتا ہے ۔ اور رفتہ رفتہ نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے۔

بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ تین سال کی عمر تک نیند کا اوسط تقریباً چودہ گھنٹے ہوتا ہے ۔ لیکن اس کے ساتھ یہ امر بھی واضح ہے کہ بچوں میں نیند کی ضرورت یکساں نہیں ہوتی ۔ بعض بچے ایسے ہیں کہ سارا سارا دن بستر پر سوئے رہتے ہیں اور بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو بہت کم سوتے ہیں۔

بہر حال بچے کی نشوونما میں نیند کا بھی اچھا خاصا دخل ہے ۔ نیند پوری ہو جانے سے طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔

Scanned by CamScanner

کی خوشی میں مست ہوتا ہے تو اس کے عضو تناسل میں خون زور سے
گردش کرتا ہے۔ اس طرح عورت میں جس وقت خواہش تیز ہوتی ہے
اور مباشرت کی تمنا سے مشتاق ہے تو اس کی اندام نہانی کی رگ
میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہی اندام نہانی
کے اندر کے حصے سے ایک لیس دار مادہ نکل کر اس کو چکنا کر دیتا ہے جو
عضو کا اندام نہانی میں داخل آسان بنا دیتا ہے اگر لیس دار مادہ نہ نکلے
اور دوسرے لفظوں میں عورت کے اندر مباشرت کی خواہش نہ ہو تو اس
کی اندام نہانی خشک رہے گی۔ اور دونوں میں سے کسی کو بھی فرحت
حاصل نہیں ہوگی۔ اگر مرد اس حالت میں مباشرت کرتا ہے تو وہ منزل
ہو جائے گا لیکن عورت منزل نہیں ہوگی۔ اور مرد کے انزال ہونے کے
وقت یا اس سے کچھ قبل اس کی خواہش بیدار ہوگی۔ لیکن اس وقت مرد
چونکہ منزل ہو چکا ہوگا اس لیے وہ عورت کو تسکین پہنچانے میں ناکام
رہے گا نتیجے کے طور پر عورت کی پیاس جوں کی توں رہے گی۔ یہ سب
جلد بازی کی وجہ سے ہوتا ہے اور عورتیں اپنے مردوں سے کبھی خوش
نہیں ہوتیں کیونکہ جب تک عورت کی خواہش کی پیاس نہیں بجھ جاتی وہ بیقرار
رہتی ہے یہ الگ بات ہے وہ نسوانی شرم کی وجہ سے کچھ نہ کہے۔ لیکن
دل میں مرد سے خفا ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ عورت کی خواہش کو
ابھارنے کے بعد مباشرت کرنی چاہیے تاکہ دونوں صحیح طور پر لذت حاصل
کر سکیں۔

Scanned by CamScanner

شادی کے وقت لڑکے کی عمر کم از کم اٹھارہ برس اور لڑکی کی عمر کم سے کم
چودہ برس ہونی چاہیئے۔ بعض لوگ اس عمر سے پہلے ہی اپنے بچوں کی
شادیاں کر دیتے ہیں۔ اور سمجھتے ہیں کہ انہوں نے اپنی اولاد کے لیے
بہت بہتر کیا ہے۔ حالانکہ حقیقت میں یہ ان کی خام خیالی ہوتی ہے اور
وہ اپنے بچوں کی زندگی میں کانٹے بونے کا عمل سرانجام دے رہے
ہوتے ہیں۔ اس طرح میں شادی کے بعد اکثر لڑکے یا لڑکی کو
تپ دق وغیرہ قسم کی مہلک بیماریاں لگ جاتی ہیں اور پھر ان کے
والدین اپنا سر پکڑ کر رہ جاتے ہیں۔

جس طرح بغیر بھوک لگے کھانا کھا لینے سے معدہ خراب ہو جاتا ہے
اور اس میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح کم عمری
میں شادی کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت کرنے سے بھی مختلف قسم
کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ اس وقت جنسی عمل کو سرانجام دینے
کی فطری خواہش مکمل طور پر بیدار نہیں ہوتی۔ اور عضو تناسل کے اعضاء بھی مکمل
نہیں ہوتے اور جسم میں جو خلیے وہ مادہ منویہ پیدا کرنا شروع نہیں کرتے جو
عورت کے پیٹ میں استقرار حمل کا باعث بنتے ہیں۔ مرد کا مادہ منویہ پتلا ہوتا
ہے۔ اور عورت کا بار بار خارج ہونا مرد کو کمزور کر دیتا ہے۔ اس سے مرد کا رنگ
پیلا پڑ جاتا ہے اور وہ مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس
لیے والدین کو چاہیئے کہ وہ اپنے بچوں کی شادی اس وقت کریں جب
کہ وہ مکمل طور پر بالغ ہو چکے ہوں۔ بالغ ہونے کے بعد ہی مباشرت کا صحیح

Scanned by CamScanner

مقصد بھی حاصل ہوتا ہے اور اس وقت یہ فعل باعث استقرار حمل بھی ہوتا ہے۔

مباشرت کا صحیح لطف حاصل کرنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ دونوں فریق کی عمروں میں زیادہ فرق نہ ہو۔ چھ سات برس کا فرق ہو سکتا ہے۔ ہم عمر جوڑوں میں مباشرت کا لطف زیادہ ہوتا ہے۔ بے جوڑ عمر کی شادی یا کم عمری کا بیاہ اچھے نتیجے نہیں دیتا۔ اس لیے اس سے بچنا چاہیے۔

بچپن کی شادی

دنیا میں ہر انسان کو اولاد سب سے زیادہ عزیز ہوتی ہے۔ ہر شخص پیسہ پانی کی طرح بہا کے اور ہزاروں دکھ سہہ کر اولاد کو پالتے پوستے اور جوان کرتے ہیں۔ ہر ماں باپ کی آرزو ہوتی ہے کہ ان کی اولاد نیک، کامیاب اور خوش ہو۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بعض والدین اپنی جہالت کی وجہ سے اپنی ساری محنت اور جدوجہد اور اولاد کی پرورش پر لگایا ہوا پیسہ ضائع کر دیتے ہیں وہ اس طرح کہ وہ اپنے لڑکے یا لڑکی کی شادی کم عمری ہی میں کر دیتے ہیں۔

دراصل حقیقت یہ ہے کہ سولہ سترہ برس کی عمر تک نوجوان لڑکے بیوی کی مباشرت کی طاقت پختہ نہیں ہوتی کیونکہ اس عمر میں مادہ منویہ کیا ہوتا ہے اگر اس عمر میں شادی کر دی جائے تو مباشرت کے دوران مادہ منویہ چلا نکلتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے جسم کی نشوونما پر بہت خلل پڑتا ہے اور مرد کمزور ہو جاتا ہے۔ اور اس کو مختلف قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

مباشرت میں مرد کی ناکامی کے اسباب

اکثر دیکھا گیا ہے کہ مرد مباشرت کے دوران عورت سے بہت پہلے منزل ہو جاتا ہے اور اس کی بیوی کو جنسی تسکین حاصل نہیں ہوتی۔ جنسی فعل کے دوران مرد کی ناکامی کے اسباب مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

(۱) اکثر نوجوان شادی سے پہلے ہی اپنی جوانی کی حفاظت نہیں کر سکتے رنڈی بازی یا مشت زنی وغیرہ کی مدد سے اپنی بیشتر طاقت ضائع کر چکے ہوتے ہیں۔ اس طرح مرد کا مادہ منویہ پتلا ہو جاتا ہے۔ اور جسم کی طاقت ختم ہو جاتی ہے۔ اور مرد عورت کے پاس جا کے چند منٹ میں ہی منزل ہو جاتا ہے۔ ایسے آدمی اپنے بیوی کو جنسی تسکین نہیں پہنچا سکتے ہیں کہ بار بار منزل اس طرح کے مردوں کو چاہیے کہ وہ مباشرت سے قبل اپنا جسم عورت کے جسم سے مس نہ کر کے عورت کے جسم کا خوب اچھی طرح

محسوس کریں اور جب عورت مکمل طور پر تیار ہو جائے تو پھر مباشرت شروع کرے اور اس کے لیے کوئی ایسا طریقہ استعمال کرے جس میں کہ رگڑ کم سے کم ہو۔ ایسے مردوں کو چاہیے پانی کی بجائے ویسلین یا کوئی چکنائی لگا کر مباشرت کرنا بہتر ہوتا ہے۔ مباشرت سے قبل مرد کو اپنے عضو پر کسی قسم کی کریم وغیرہ لگا لینی چاہیے۔ اگر رگڑ کم سے کم ہو تو حس کم ہوتا ہے جس سے عورت انزال کا مرحلہ اتنا دیر ہو جاتا ہے کہ اس سبب کچھ لمحے کے بعد جو دونوں ساتھی کے درمیان کی منزل ہو جاتا ہے۔ تو ایسے مریض کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کو بالکل دکھ نہ دے اور کسی قابل حکیم یا ڈاکٹر سے اپنا علاج کرائے۔ ایسی حالت میں بیوی کو چھیڑنا اپنے ہاتھ سے بیوی کو بدکاری کے گڑھے میں پھینکنے کے برابر ہے۔

(۲) مباشرت میں مرد کی ناکامی اس سبب سے بھی ہو سکتی ہے کہ بیوی کے دل میں مباشرت کی کوئی خواہش نہ ہو مگر عورت یہ سمجھتے ہوئے کہ شوہر کا حکم ماننا فرض ہے اس کام کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ مرد تو اس سے مزہ حاصل کر لیتا ہے۔ مگر عورت میں ناچاقی کے ساتھ بیزاری پیدا ہو جاتی ہے ایسی صورت میں مرد عورت کو مکمل طور پر تسکین دینے میں ناکام رہتا ہے۔ اس چیز سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ مباشرت صرف اسی وقت کی جائے جب میاں بیوی دونوں میں اس کی فطری خواہش پیدا ہو اور ایسی خواہش کو کسی مصنوعی طریقہ سے پیدا نہ کیا گیا ہو تا اس سے مباشرت کا لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔

Scanned by CamScanner

(۳) نامردی یا بیماری سے پہلے انزال ہونے کا ایک سبب یہ بھی ہوتا ہے۔ جنسی فعل کے دوران چونکہ مرد فاعل ہوتا ہے اور اس کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے اور مرد کا مادہ منویہ عورت کے مادہ منویہ کی نسبت کم ... سے نکل کے آتا ہے۔ اس لیے مرد جلد انزال ہو جاتا ہے۔

(۴) بعض اوقات اگر دیر کے بعد مباشرت کی جائے تو جنسی ہیجان کی وجہ سے مرد جلد انزال ہو جاتا ہے مگر یہ کیفیت بالکل عارضی ہوتی ہے۔ اور ایک دو روز کے بعد معمول پر آ جاتی ہے۔

(۵) اگر مرد پریشان ہو یا خوفزدہ ہو یا اس میں تھکاوٹ کی حالت میں مباشرت کرے تو اس کے جلد انزال ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔ اس سبب پریشانی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ مباشرت سے قبل ماحول کو ایسا بنایا جائے کہ جنسی جذبات پیدا کیا جا سکے۔

عورت کے بارے میں مرد کی غلط فہمیاں

شروع ہی سے مرد عورت کے بارے میں چند غلط فہمیوں کا شکار رہا ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) مرد عورت کو اپنی شہوانی خواہشات کی آگ بجھانے کا ایک ذریعہ تصور کرتا ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ عورت انسان کی نسل برقرار رکھنے کے لیے پیدا کی گئی ہے اور قدرت نے اسے مرد کی رفیق اور زندگی کا شریک بنا کر بھیجا ہے۔ اس لیے مرد کو چاہیئے کہ وہ اس کا خیال اور عزت

Scanned by CamScanner

استعمال کر کے اپنی زندگی کو بہشت کا نمونہ بنا سکے۔ اور تندرست و توانا
اولاد پیدا کر کے اپنی نسل کو بہتر بنا سکے۔ اس کے لیے عورت کو بھی چاہیے
کہ وہ اپنے آپ کو بالکل بے کسی اور مجبوریاں ظاہر کرنے یا اپنے آپ
کو بالکل ہی مرد کی دست نگر تصور کرے۔ بلکہ مرد کی ہم پلہ بن کر اپنے
آپ کو صحیح معنوں میں نصف بہتر بنا سکے۔ مرد کو اسکے وظائف کرنا چاہیے کہ
وہ شروع ہی سے اپنی زندگی میں ایسے اوقات پیدا کریں جن سے وہ مرد
کے لیے دل و جان سے بڑھ کر ان کی صحیح شریک زندگی ثابت ہو۔

(۴) اکثر اوقات مرد یہ سمجھتے ہیں کہ عورت میں جنسی خواہشات مرد کی نسبت
بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ اور وہ تقریباً ہر وقت مباشرت کے لیے
تیار رہتی ہے۔ حالانکہ حقیقت کا اس سے دور کا بھی کوئی واسطہ نہیں
ہوتا۔ عورت بے چاری تو گھر کے دھندے کرتے ہوئے بھی اپنے خاوند کو
خوش کرنے کے لیے مباشرت کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے
مرد یہ سمجھتا ہے کہ اس کی بیوی پر شہوت کا غلبہ رہتا ہے اور وہ خاوند
کا اشارہ پاتے ہی یہ آگ بجھانے کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ جو لوگ
عورت کو وقت بے وقت ستاتے رہتے ہیں اور کثرت سے مباشرت
کرتے ہیں وہ جلد ہی کمزور ہو جاتے ہیں اور جس وقت عورت کو ان
کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتے ہیں جب بار بار
ایسا ہونے سے عورت مرض خلقے میں مبتلا ہو کر بیمار ہو جاتی ہے۔ علم
تولید کے مشہور ماہر ڈاکٹر نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ۹۰ کا مباشرت کی

وجہ سے بہت سی عورتیں رحم کے امراض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔
ڈاکٹر میری اسٹوپس نے لکھا ہے کہ
"کامیاب مباشرت کے بعد عورت کا جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے اور وہ سکون کی نیند سوتی ہے۔ اگر مباشرت ناکام ہو تو وہ بے چین ہو جاتی ہے اور صحت بگڑتی چلی جاتی ہے۔"

ایک آسٹریلین ڈاکٹر کے مطابق رحم کی مریض عورتوں میں سے پچھتر فیصد عورتوں کے رحم میں خرابی پیدا ہو گئی کیونکہ ان کو مکمل جنسی تسکین حاصل نہ ہوئی۔

(۳) اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی بیوی حاملہ ہو چکی ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ اس کی شہوانی خواہشات کی تکمیل صحیح طور پر ہو رہی ہے، لیکن یہ بات صحیح نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ حمل عورت کی پیاس بجھے بغیر بھی ٹھہر سکتا ہے کیونکہ مرد کے مادہ منویہ میں لاکھوں جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر ایک جرثومہ بھی عورت کے بیضہ انثیٰ سے مل جائے تو وہ رحم کی دیوار سے چپک کر حمل کا باعث بن سکتا ہے۔ بعض اوقات ایسے لوگ بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ مرد کا مادہ منویہ اندام نہانی کے منہ پر ہی گرا اور اس کے باوجود بھی حمل قرار پا گیا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اگر عورت بار بار بھی حاملہ ہو جائے تو اس سے یہ بات نہیں سمجھ لینی چاہیے کہ عورت کی جنسی تسکین صحیح طور پر ہو رہی ہے۔

بہت سے نوجوان شادی سے قبل بھی مباشرت کیے بغیر نہیں رہ سکتے

ایسے مردوں کو مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۱) جس عورت کو کوئی بیماری ہو۔ سیلان الرحم یا حیض وغیرہ کی شکایت ہو تو ایسی عورت سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(۲) پندرہ برس سے کم عمر کی لڑکی سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔

(۳) جو عورت خود مباشرت کی خواہش ظاہر کرے اس سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ جس طرح وہ آپ سے اس خواہش کا اظہار کر رہی ہے وہ دوسرے مردوں پر بھی اس خواہش کا اظہار کر چکی ہوگی۔ اور نہ جانے کس کس سے بھی کر چکی ہوگی۔ بہت سے مختلف لوگوں کا مادہ منویہ اس کے اندام نہانی میں مختلف بیماریاں پیدا کر چکا ہوگا۔ اور یہ بیماریاں تم کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس لیے اس طرح کی عورت سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔

(۴) میلی کچیلی گندی رہنے والی اور شکل کی بری عورت سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ان سے گھن آنے کی وجہ سے لذت حاصل نہیں ہوتی۔

(۵) اپنے سے بڑی عمر کی عورت سے مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔ اس سے تم کمزور ہو جاؤ گے۔ بزرگوں کا قول ہے کہ اگر کوئی بڑی عمر والا جوان عورت سے شادی کرتا ہے تو وہ جوان ہو جائے گا اور اگر کوئی جوان بڑی عمر کی عورت سے شادی کرے گا تو وہ بوڑھا ہو جائے گا۔

(۶) بانجھ عورتوں سے بھی مباشرت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ان کی اندام نہانی بہت سا مادہ منویہ جذب کر لیتی ہے اور مرد کمزور ہو جاتا ہے۔

Scanned by CamScanner

(۷) ایسی عورت جس کا بچہ کسی دوسرے غیر مرد سے ہو یا ہمیشہ زبان درازی لڑائی جھگڑا کرنے کی عادی ہوں ان سے کبھی مباشرت نہیں کرنی چاہیئے۔ ایسی عورت سے مباشرت کرنے سے مرد کے مر جانے کا ڈر ہوتا ہے۔

(۸) جو عورتیں کافی عمر سے بڑی ہو چکی ہوں۔ ان سے مباشرت کرنے سے کئی طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

(۹) غیر ملکی عورتوں سے مباشرت نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ ان کا مزاج ہم سے الگ ہوتا ہے۔

"جنسی ابال یا دباؤ"

موجودہ معاشرے میں عام طور پر حالات کے تحت جنسی تحریک کا علاج تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) اس کے اظہار کی تمام صورتوں کو دبا کر اس تحریک کو بے لگام چھوڑ دیا جاتا ہے

(۲) بلا کسی جنسی تعلقات کو تسکین کا ذریعہ بنایا جاتا ہے جس کی مثال رنڈی بازی ہے۔

(۳) شادی کر لی جاتی ہے یعنی جنسی تعلقات کا واحد ذریعہ ہے اگر حالات اجازت دیں تو تا دم مرگ قائم رکھا جا سکتا ہے۔ اس میں جنسی تحریک کے علاوہ دیگر مقاصد بھی شامل ہوتے ہیں۔

یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ تیسرا طریقہ سب سے بہتر ہے اور کچھ لوگوں کی عدم موجودگی کے باوجود بھی شادی شدہ زندگی کا ایک گہرا اور لطیف تجربہ ثابت ہوتی ہے یہ ایک ایسی حقیقت ہے جسے ہر نظام اخلاق اور مذہب کے پیروکار چھوٹ کر و مذہب کے بہت آسانی سے تسلیم کرتے ہیں۔ شادی بہترین طریقہ تو ہے مگر

Scanned by CamScanner

پیچیدہ مشکلات سے بھرا ہوا ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ جبلت دفاع ہونے کے باوجود دیگر تحریکوں کے مقابلے میں جنسی تحریک قدرے تاخیر سے مکمل نشوونما حاصل کرتی ہے۔ دوسری وجہ اخلاق، مذہب، قانون اور روایت کی صورت میں وہ سختی اور اکثر تعصب کے قواعد ہیں جن کا شکار جنسی امور پیچیدہ ہیں۔ جنس کے سلسلے میں یا شدید طور پر پائے گئے صحت کے تقاضوں کی آزمائش بھی ضروری ہے گی۔ اس کی اہمیت اس لئے اور بھی بڑھ جاتی ہے کہ اس میں منسلک پیدا ہونے والے حالات بعض اوقات نتائج کی پہنچ سے باہر ہوتے ہیں۔ جنسی تحریک درحقیقت ایک توانائی ہے جو تمام شخصیت کو گھیرے ہوئے رہتی ہے۔ اس توانائی کا مرکز انسان ہے جس کے اندر سے یہ نکلتی ہے اور یہ مختلف صورتیں اختیار کرنے کی اہلیت رکھتی ہے بلکہ بعض اوقات تو یہ اپنے اظہار کے لئے ایسا انداز اختیار کر لیتی ہے کہ بادی النظر میں جنس سے اس کا کوئی تعلق ہی محسوس نہیں ہوتا۔ اس توانائی پر کسی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے یا پھر اس کا رخ کسی اور راستے کی طرف موڑا جا سکتا ہے لیکن اسے کلی طور پر دبایا نہیں جا سکتا۔ بعض اوقات ایک ہی وقت میں ایک ہی شخص میں مختلف صورتیں مل جاتی ہیں۔ ماہرین نے اس کو سمجھنے کے لئے مندرجہ ذیل درجوں میں تقسیم کیا ہے:

(۱) جنسی موانع کے پیدا کردہ اعصابی خلل کی سب سے عام اور سیدھی سادی صورت محرومی کی ہے۔ اس صورت سے اکثریت کبھی نہ کبھی دوچار ہوا کرتی ہے۔ جب تک دنیا میں محبت کی ضرورت کسی حقیقی مقصد ہو سکے نہ

Scanned by CamScanner

سے تسکین حاصل کرتی رہے تو فرد صحت مند رہتا ہے۔ لیکن اگر کسی نعم البدل کے بغیر یہ شعوری الفت چھن جائے تو وہ مریض بن جاتا ہے۔

اس صورت حال میں جنسی محرومی کے باوجود دو طریقوں سے صحت مند رہا جا سکتا ہے۔ پہلی صورت میں نفسی توانائی کا رخ کلی دنیا سے متعلقہ کار کردگی کی طرف موڑ دیا جاتا ہے اور دوسری صورت میں جنسی تسکین سے ہاتھ اٹھا لیا جاتا ہے اور توانائی کو غیر شہوانی مقاصد کیلئے وقف کر دیا جاتا ہے۔

(۲) دوسری صورت میں فرد مریض بن جاتا ہے۔ وہ اس وجہ سے مریض نہیں بنتا کہ خارجی دنیا میں عدم تسکین اور محرومی اس کا مقدر ہوتی ہے بلکہ خارجی دنیا میں حصول تسکین کیلئے داخلی کوشش اس کا سبب ہوتی ہے۔ وہ جنسی تسکین کیلئے مروجہ طریقے اپنانے کے ناقابل ہوتا ہے اس لئے وہ خارجی حالات کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کی کوشش کرتا ہے تو داخلی مشکلات کی کشمکش اس میں انتشار پیدا کر دیتی ہے۔

(۳) دوسری صورت کے انتہا پسند لوگ تیسری صورت اختیار کر لیتے ہیں جنسی نشوونما میں کمی کے باعث وہ انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حقیقتاً انہیں علیحدہ وجہ نہیں دینا چاہئے لیکن ماہرین نے اپنی سہولت کیلئے ان کو علیحدہ گروہ کی شکل دے دی ہے۔ ایسے افراد کی جنسی تسکین صرف اخلاقی مقاصد افزا اعضو نشوونما کا ساتھ نہیں دے سکتے۔ ان اخلاقی تحریکوں کو دبانے سے ظہور پذیر ہونے والی ذہنی کشمکش انتہائی مریضانہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔

(۴) چوتھی صورت ان صحت مند افراد کی ہے جو خارجی حالات میں عدم

Scanned by CamScanner

تبدیلی کے باوجود مریضانہ صورت اختیار کر لیتے ہیں لیکن باریک بینی سے ان کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ فرد کے کسی حصہ میں بعض جسمانی یا نفسیاتی بندش کے باعث جنسی خواہشات میں کمی بیشی سے صحت کا توازن بگڑ جانے پر اعصابی نقص کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں۔ فرد جنسی خواہشات کی اس کمی بیشی سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتا اور خارجی طور سے وہ ان کے تسکین کے آلہ کار بنتا ہے اس قدر مریضانہ صورت اختیار کر لیتا ہے۔

جنسی خواہشات کی کمی بیشی کسی ترازو سے نہیں ناپی جا سکتی اور حقیقت یہ ہی ہے کہ انسان کی یہ بڑھوتی ہے اور اس کے تقاضوں سے عہدہ برآ ہونے کیلئے جدوجہد ہی فرد کو عاجز کر دیتی ہے۔

مندرجہ بالا وجہ بندیاں ہسپتالوں کے انداز پر نہیں کی گئی ہیں بلکہ اس بات کی کوشش کی گئی ہے کہ جنسی انتشار کی نفسی اور اعصابی کیفیات سے نجات حاصل کرنے کی تدابیر اختیار کی جا سکیں اور جنسی زندگی میں صحت مند صحت کے اصول وضع کئے جا سکیں۔

"مادہ منویہ کی ماہیت"

آج سے کچھ عرصہ قبل تک ہمارے معاشرے کے نوجوان کو بیس پچیس برس کی عمر تک اس بات کا علم نہیں ہوتا تھا کہ انسان مرد کے مادۂ منویہ سے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن آج کے دور میں بے حیائی اور بے راہروی کی برکت سے بالغ ہونے سے پہلے ہی نو عمر لڑکوں اور لڑکیوں کو یہ بات معلوم ہو جاتی ہے مگر یہ نوجوان اس بات سے ناواقف ہوتے ہیں کہ مادہ منویہ کیا چیز ہے؟ اور اس کی ماہیت کیا ہے!

انسان جس قطرے سے بنتا ہے اس کی ایک بوند میں کتنے جانداروں کی دنیا بسی ہوتی ہے ان سب باتوں سے نہ جاننے ہی کی وجہ سے نوجوان لڑکے شروع ہی میں ایسی اغلاط و حرکتیں کر بیٹھتے ہیں جن پر بعد میں ساری زندگی وہ پچھتاتے رہتے ہیں اور اس بات کا علم انہیں اس وقت ہوتا ہے جب سب کچھ لٹ چکا ہوتا ہے۔ بعد میں معلوم ہوتا ہے کہ شہوانی جذبات کے چکر میں پڑ کر جس چیز کو ہم نے وقتی لذت کی خاطر ضائع کر دیا ہے وہ ہمارے جسم کا جوہر تھا۔

مرد کے مادہ منویہ کے ایک قطرے میں لاکھوں کیڑے جرثومے ہوتے ہیں ان میں سے ہر کیڑے میں ایک انسان پیدا کرنے کی طاقت ہوتی ہے اور یہ

کا وہ مادہ منویہ ہوتا ہے۔ پیدا ہونے والے انسان میں اس کی صورت، عادات اور قابلیت یہاں تک کہ قد و قامت کی پوری تصویر اتر آتی ہے۔

مادہ منویہ کے کیڑوں کو انگریزی میں "سپرمیٹوزوا" (انسانی مادے کا جاندار) کہتے ہیں۔ مادہ منویہ کے ایک قطرے میں ہزاروں کیڑے پیدا کر دینا خدا کی قدرت کا کرشمہ ہے۔ اگر اس کو خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ ان گنت جاندار تڑپ تڑپ کر گھوم رہے ہیں۔ ان کیڑوں کی لمبائی ایک معمولی بال کی موٹائی کے دس ہزارویں حصے کے برابر ہوتی ہے اور اس ایک کیڑے کا وزن ایک گرین کا $\frac{1}{100000}$ واں حصہ ہوتا ہے۔ یہ کیڑے خوردبین کے بغیر نہیں دیکھے جا سکتے۔ یہ سانپ کی مانند بل کھاتے ہوئے چلتے ہیں۔ تندرست مردوں کے مادہ منویہ کے کیڑے بڑی تیزی سے حرکت کرتے ہیں۔ بہت سے مردوں کے مادہ منویہ کے اندر یہ کیڑے نہیں پائے جاتے۔ ان سے عورت کو حمل نہیں ٹھہرتا۔

مرد کا مادہ منویہ سفید رنگ کی ایک لیسدار رطوبت ہوتی ہے جو بہت گاڑھی ہوتی ہے اور بہت چپکتی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کی بو آتی ہے جس کی مثال نہیں دی جا سکتی۔ اگر مادہ منویہ گاڑھا ہو اور یہ کپڑے پر لگ جائے تو خشک ہو کر کپڑے کو اکڑا کر سخت کر دیتا ہے اور اگر یہ رطوبت پتلی ہو تو کپڑا اکڑ کر سخت نہیں ہوتا بلکہ اس پر صرف ایک میلا سا دھبہ لگ جاتا ہے۔ اس قیمتی بلکہ انمول شے کی قدر و قیمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس کا ایک قطرہ ماہرین کی نظر میں انسانی جسم کے خون کے ایک سو قطروں کے برابر ہے۔

Scanned by CamScanner

مادہ منویہ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک حصہ میں آب منی ہوتا ہے جو کل
مقدار کا ۹۰٪ حصہ ہوتا ہے۔ اس کو انگریزی میں "کرسیٹلس" کہتے ہیں ـــ
دیکھنے میں یہ ایک نیم شفاف مادہ ہوتا ہے۔ خوردبین سے دیکھنے پر
اس میں ان گنت چھوٹے چھوٹے بلبلے دکھائی دیتے ہیں۔ یہی دانے حیوانات
منویہ ہوتے ہیں جو کہ لاکھوں کی تعداد میں مادہ منویہ میں موجود ہوتے ہیں اور
جب ان میں سے کوئی کیڑا مرد کے عضو تناسل سے نکل کر عورت کی اندام نہانی میں
داخل ہو کر رحم میں پہنچتا ہے اور عورت کے بیضے سے ملتا ہے تو نو ماہ کے بعد ایک
انسان کی شکل میں اس سے باہر آتا ہے۔

خوردبین سے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ مادہ منویہ کے کیڑے کا ایک چوڑا
سر، درمیانی حصہ اور دُم ہوتی ہے۔ یہ کیڑے ہمیشہ حرکت میں رہتے ہیں۔ دُم کی
کپکپاہٹ سے حرکت کرتے ہوئے تو ذرا آگے بڑھ جاتے ہیں اور پھر کسی چیز سے چمٹ جاتے
ہیں اور آگے بڑھنے کی کوشش میں فنا ہو جاتے ہیں ـــ یہ مرد کے عضو تناسل
سے خارج ہونے کے بعد عورت کی اندام نہانی میں تقریباً ۲۴ گھنٹے تک زندہ
رہ سکتے ہیں۔ اس وقفہ میں اگر کسی طرح کوئی کیڑا عورت کے بیضے سے مل جاتا
ہے تو حمل قرار پا جائے گا۔ مرد کے بالغ ہونے سے پہلے مادہ منویہ کے کیڑے
پیدا نہیں ہوتے اور بڑھاپے میں یہ کمزور ہو کر مر جاتے ہیں۔ مادہ منویہ کے
باقی ایک حصہ کے اگر دانے علیحدہ کر دیئے جائیں تو اس میں چھوٹے سے کوئی
لیسدار حیوانی مادہ ہوتا ہے۔ ایک حصہ سوڈا ہوتا ہے اور تین حصے فاسفیٹ آف
[illegible] (. . . . .) یہ [illegible]

مرکب ہوتا ہے۔ اس کا جسم کے ہر مرکب میں بھی ایک حیوانی مادہ ہوتا ہے۔ ابھی تک سائنس اس حیوانی مادے کی حقیقت نہیں معلوم کر سکی۔

اور خصیہ کی تیاری کا کام قدرت نے بے شمار چھوٹی چھوٹی گرہوں سے لیا ہے جو ایک تھیلی میں عضو تناسل کے نیچے لٹکتی رہتی ہیں۔ یہی وہ چھوٹی چھوٹی گرہیں ہیں جو ظاہری طور پر خصیے موسوم ہو گئیں۔ در حقیقت انسان کی نسل کو قائم رکھنے کی ذمہ دار یہی ہیں۔ یہ انسانی جسم کا سب سے نازک حصہ ہیں۔ ان چھوٹی چھوٹی گرہوں کو خصیے کہتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی لمبائی ڈیڑھ سے دو انچ تک ہوتی ہے اور چوڑائی ایک انچ اور موٹائی سوا انچ تک ہوتی ہے۔ اس خصیہ کا وزن تقریباً ایک اونس تک ہوتا ہے۔ خصیوں کے اوپر ایک جلد کی تھیلی ہوتی ہے۔ اس کا درمیانی حصہ دو حصوں [illegible] اوپر کا حصہ ہر ایک نیچا [illegible] تقسیم کرتا ہے۔ اوپر کا حصہ باہر کا جوانی [illegible] سے ملا ہوا ہوتا ہے اور نیچے کا حصہ [illegible] کے حصے سے جا ملتا ہے۔ خصیوں کی تھیلی کے دونوں حصے ہوتے ہیں۔ بائیں طرف کا حصہ نسبتاً بڑا ہوتا ہے۔ ان کی حالت مختلف حالات میں مختلف ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں یہ ڈھیلے پڑ کر لٹک جاتے ہیں اور سردی کے موسم میں سکڑ کر چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ کمزوری یعنی ادھیڑ عمر [illegible] کے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ خصیوں پر ایک دو پرت میں لپٹی رہنے والی تھیلی جھلی ہوتی ہے۔ اس کے نیچے ایک ریشہ دار غلاف ہوتا ہے جو کہ نیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ خصیہ [illegible] ریشے دار [illegible] سے بنا ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے خوب اچھی طرح گھلے ملے رہتے ہیں۔ اسی ریشہ دار غلاف کے نیچے خون کی نسوں اور [illegible] کا ایک اور غلاف ہوتا ہے۔ گویا کل تین غلاف

Scanned by CamScanner

ہوتے ہیں مگر ان کے فرشوں میں بہت سے چھوٹے چھوٹے غدود کھلے ہوتے ہیں۔ ان میں مادہ منویہ تیار ہوتا ہے۔ ان غدودوں کی تعداد تین سو سے لیکر پانچ سو تک ہوتی ہے۔ قد و قامت کے لحاظ سے یہ غدود بعض چھوٹے ہوتے ہیں اور بعض بڑے۔ درمیان کے غدود کسی قدر بڑے ہوتے ہیں جبکہ کناروں کے غدود کچھ چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان غدودوں میں جگہ جگہ ایک سے تین تک چھوٹی چھوٹی خمدار نالیاں ہوتی ہیں جو باؤں کے غلاف کے نیچے صاف نظر آتی ہیں۔ ڈاکٹر پیٹرو کے مطابق یہ نالیاں تعداد میں تین سو ہوتی ہیں اور ان کی لمبائی ۲ فٹ۔ موٹائی ۱/۱۵۰ انچ سے ۱/۲۰۰ انچ تک ہوتی ہے۔ فرشوں کے اوپر کے حصوں میں ان نالیوں کا خم درست ہو جاتا ہے اور یہ تقریباً سیدھی ہو جاتی ہیں اور ایک دوسرے میں مل جانے کے بعد صرف ۲۰ یا ۳۲ بڑی نالیاں رہ جاتی ہیں جن کا قطر تقریباً ۱/۵۰ انچ ہوتا ہے۔ جو نالی اور منویہ کو خصیے سے باہر لاتی ہے اسے انگریزی میں واس ڈیفرنس کہتے ہیں۔ یہ لمبائی میں تقریباً ۲۲ فٹ ہوتی ہے اور یہ ایک تھیلی سی شکل سے مل جاتی ہے جس کا ذکر اوپر ہو چکا ہے ـــــ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ میں جانے کے بعد کسی نامعلوم عمل کے ذریعے مادہ منویہ کے دانوں میں تبدیلی ہو جاتی ہے پھر وہ [illegible] کی تعداد میں کلی کے اندر جمع ہوتے رہتے ہیں پھر ان کی نالی [illegible] میں جاتے ہیں اور نالی کی شکل جگہ کو بھر دیتے ہیں اور میان سے

مادہ منویہ خصیے اور تعضو کے درمیان دو تھیلی دار تھیلیوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ ان تھیلیوں کی لمبائی پانچ پانچ انچ اور چوڑائی ۱/۲ انچ ہوتی ہے۔ مادہ منویہ کی تھیلیوں اور غدودوں کی نالیوں سے مل ہوتی دو اور نالیاں بھی ہوتی ہیں جو دقم

Scanned by CamScanner

منویہ باہر نکالتی ہیں اور ان کا صرف اسی وقت نکلتا ہے جب مباشرت کے فعل میں انتہائی جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وقت ایک جھٹکے کے ساتھ اچھل کر تقریباً دو تولہ مادہ منویہ منی کی نالیوں کے ذریعہ باہر نکلتا ہے۔

اچھا مادہ منویہ دیکھنے میں سفید رنگ کا اور گاڑھا لیسدار ہوتا ہے۔ خراب مادہ منویہ پتلا، ولنے دار، بدبودار اور بغیر جراثیم والا منویہ کے ہوتا ہے نشہ آور اشیاء استعمال کرنے والوں کے مادہ منویہ کے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اسی طرح جوانی میں کثرت مباشرت کرنے سے بھی مادہ منویہ کے جراثیم کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اگر ایسی حالت ہو تو فوراً کسی قابل حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

جو نوجوان اپنے دامن جوانی کو کسی بد حرکت سے داغدار نہیں کرتے ان کے مادہ منویہ کی تھیلیاں بھر جاتی ہیں اور جب ان میں جگہ نہیں رہتی تو مادہ منویہ خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس سے خون زیادہ طاقتور ہو جاتا ہے اور اعضا کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

جو لوگ جوانی میں عیاشی کرنے لگ جاتے ہیں وہ اس نعمت سے محروم ہو جاتے ہیں اور ان کو کئی قسم کے امراض گھیر لیتے ہیں۔ ان کا دل ہر وقت مباشرت کرنے کو چاہتا ہے مگر اس سے مادہ منویہ کے فقدان سے خون میں نہیں پاتے اور ان کا زیادہ طاقتور نہیں ہوتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ جوانی میں پاک باز رہنا چاہئے تاکہ بعد میں ازدواجی زندگی کا صحیح لطف زیادہ سے زیادہ اٹھایا جا سکے۔

Scanned by CamScanner

مادہ منویہ کو روکنے کے فوائد اور ضائع کرنے کے نقصانات

مادہ منویہ ایک ایسا جوہر ہے جس کو جسم میں محفوظ رکھنے سے انسان میں قوت، جرأت، عقل و فراست اور دلیری پیدا ہوتی ہے مگر آج کے معاشرے میں نوجوانوں پر کوئی ایسی خاص پابندی نہیں جو انہیں چند منٹ کی لذت کی خاطر اس انمول دولت کو ضائع کرنے سے روک سکے۔ خوشی اور لذت تو صرف چند منٹ کی ہوتی ہے مگر اس قوت کو بے دردی سے ضائع کر بیٹھنے سے جو امراض لگ جاتے ہیں وہ زندگی بھر انسان کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔

مادہ منویہ اس طرح بنتا ہے کہ سب سے پہلے انسان کا معدہ غذا کو ہضم کرتا ہے پھر قدرت کے بنائے ہوئے اصول کے مطابق اس کا رس کھینچتا ہے۔ اس رس سے خون تیار ہوتا ہے پھر خون سے گوشت بنتا ہے پھر بعد میں چربی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ چربی سے ہڈی بنتی ہے اور ہڈی کے گودے سے مادہ منویہ تیار ہوتا ہے گویا ثابت یہ ہوا کہ مادہ منویہ جسم کے بہترین طاقت کا سب سے زیادہ لطیف جوہر ہے۔ افسوس ان نوجوانوں کی حالت پر ہوتا ہے جو صرف چند منٹ کی لذت کی خاطر اپنا خون ضائع کر دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ مباشرت کے دوران کم از کم دس تولے مادہ منویہ خارج ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مادہ منویہ کا ایک قطرہ خون کے سو قطروں سے بھاری ہوتا ہے گویا ایک مرتبہ مباشرت کرنے سے

Scanned by CamScanner

مرد بنا ایک قطرہ خون نچوڑ کر باہر نکال دیتا ہے۔

اس کا انسانی جسم پر یہ اثر پڑتا ہے کہ جسمانی مشینیں بیکار ہونے لگتی ہیں
معدہ، جگر، دماغ اور آنکھیں کمزور ہونے لگتی ہیں کیونکہ وہ چیز ضرورت سے
زیادہ خرچ ہونے لگتی ہے جس سے یہ سب اعضا قوت اور طاقت حاصل کرتے
ہیں۔ اعضائے رئیسہ کمزور ہو جانے کے بعد دوسری بیماریوں کے نمودار ہونے کو
مجبور ہوتا ہے۔ انسان جریان، احتلام، کمر کے درد اور سر کے درد وغیرہ میں مبتلا ہو جاتا
ہے اور مادہ منویہ زیادہ نکلنے کی وجہ سے پتلا ہو جاتا ہے اور اس میں اولاد
پیدا کرنے والے کرم ختم ہو جاتے ہیں۔ عضو تناسل کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں تو
اس میں ٹیڑھا پن پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر علاج نہ کرایا جائے
تو آخر کار مریض تپ دق اور دیوانگی، مرگی اور گنٹھیا قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے

دراصل مادہ منویہ ہی زندگی اور جوانی ہے۔ اگر ۱۰ یا ۲۰ برس کے انسان کو
جوان کہا جائے تو اسی طرح بعض انسان ایسے بھی دیکھے گئے ہیں جو پچاس یا
پچپن برس کے بوڑھے ہونے پر بھی لگتے کہ جوان ہوتے ہیں۔ جوانی اور بڑھاپے کا
انحصار مادہ منویہ کی کمی یا زیادتی پر ہوتا ہے۔

افسانہ پڑھنے کی تحریک مادہ منویہ کی حالت میں ہوتی ہے۔ اکثر اسی عمر میں نوجوان
بری فلمیں اور گندے ناول پڑھنے لگ جاتے ہیں اور اپنا جوہر زندگی اپنے ہاتھوں سے
اجاڑ دیتے ہیں۔ یہاں سے ان کی زندگی کی بنیاد ڈانواں ڈول ہو جاتی ہے اور وہ
عمر بھر کسی نہ کسی بیماری کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ جو کمی اس کی
ارتکاب سے پڑ جاتی ہے وہ پھر ساری عمر پوری ہونے میں نہیں آتی۔ جو لوگ اپنے

Scanned by CamScanner

ساتھ خراب ہو کر یا بازاری عورتوں کے چکر میں پڑ کر نوجوان اس مرض میں مبتلا ہو
کیا پھل توڑتے ہیں قدرت کے عضو تناسل کے پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ جریان ہو
جانا تو معمولی بات ہے کیونکہ پٹھے ڈھیلے ہو جانے کی وجہ سے اور منی گاڑھا ہو
نکلنے سے رکنے میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ اور وہ پیشاب کے ساتھ باہر نکلنے
لگتا ہے۔ ایسے نوجوانوں کا مادہ منویہ مباشرت کے وقت بہت جلد ہی باہر آ جاتا
ہے یعنی وہ سرعت انزال کے مریض ہو جاتے ہیں۔ اس سے ان کو مباشرت
میں لذت نہیں ملتی اور ان کی شریک زندگی کی پیاس نہیں بجھتی ہے۔ جب مرض
زیادہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے تو مرد مباشرت کے قابل نہیں رہتا۔ اس
حالت کو پہنچنے کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ اس نوجوان نے قدرت کے قانون کو
توڑتے ہوئے وقت سے پہلے اپنا جوہر حیات ضائع کرنا شروع کر دیا تھا۔
اگر اس بیماری کے مریض عورت میں کثرت سے زیادہ تر کمزور اور کسی دماغ کی
مریض ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ان مریضوں کی حالت میں زیادہ ہونے
لگتا ہے یا جتنا جسم میں پیدا ہوتا ہے اس سے زیادہ خرچ ہونے لگتا ہے تو زیادہ
پتلا ہو جاتا ہے اور چونکہ اس کی مانگ زیادہ ہوتی ہے اس لئے جسم کے کل پرزوں
کو اور ہڈیوں اور گوشت یا خون کی رطوبت تیار کرنا پڑتا ہے۔ اس میں جو اجزاء
پہنچائے جاتے ہیں بہت کم ہوتے ہیں اور وہ بھی کمزور ہوتے ہیں یا اس مرض میں
سے کافی تعداد یا کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس سے یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ شہوت
پرست انسان میں اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔
ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ قدرت کا قانون توڑتا ہے اس لئے قدرت اسے سزا دیتی ہے جیسے

Scanned by CamScanner

کام کے لیے اسے دنیا میں پیدا کیا گیا تھا وہ قوت اس سے چھین لی جاتی ہے اور وہ اسے خاندان اور اپنی شریک زندگی کے لئے نفرت کی چیز بنا دیا جاتا ہے۔ اس کی سزا اسی پر ختم نہیں ہو جاتی بلکہ بعض اوقات ایسے شخص کی شریک زندگی کو بچہ اور بچے کی خواہش ہوتی ہے اور وہ خاوند کو اس قابل نہ پا کر کسی دوسرے مرد سے آشنائی کر لیتی ہے اور بے چارہ خاوند کف افسوس ملتا رہ جاتا ہے۔ گر

اب پچھتائے کیا ہووت جب چڑیاں چگ گئیں کھیت

وہ ڈاکٹروں اور حکیموں کی تشخیص کرتا ہے لیکن جو چیز ایک مرتبہ جسم سے ضائع ہو جائے وہ کبھی بحال نہیں ہو سکتا ہے۔ اسی طرح جب جوانی ہی میں مادہ منویہ کی حالت میں ضائع کر دیا جاتا ہے اس کمی کو کوئی دوائی وغیرہ پورا نہیں کر سکتی ہے۔ پھر بھی ایسے آدمی کو چاہئے کہ وہ عام بازاری حکیم ڈاکٹر سے دوائی لینے کی بجائے کسی اچھے اور ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔ شاید قدرت اس پر مہربان ہو جائے اور اسے اس کی غلطی کی معافی مل جائے اور وہ کسی قابل ہو سکے۔

ان سب باتوں کو دیکھتے ہوئے یہ اندازہ بخوبی لگایا جا سکتا ہے کہ مادہ منویہ کو صرف چند منٹ کی لذت کی خاطر ضائع کرنا کتنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لئے اس جوہر کو بہت حفاظت سے بچا کر رکھنا چاہئے تاکہ ازدواجی زندگی میں کسی سے شرمندہ نہ ہونا پڑے اور اس کی اولاد صحت مند اور تندرست پیدا ہو۔

Scanned by CamScanner

قبل از وقت جنسی بیداری

ایسے لوگ ابھی ذہنی طور پر پختہ نہیں ہوئے ہوتے لیکن ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کو اپنے وقت سے پہلے ہم عمر لوگوں کے مقابلے میں مردانگی کے حقوق اور آزادی نے شفیق باپ ہونے کے لیے جلد بازی کا ثبوت دیتے ہیں۔ ایسے نوجوان جنسی کاروبار کے معاملے میں بے خوف اور بے جھجک ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ ابھی عنفوانِ شباب تک پہنچے بھی نہیں پاتے کہ ان کی زندگیوں میں لڑکیوں کی بہت اہمیت ہو جاتی ہے۔ نصف سے زائد ایسے لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے ہائی سکول کے زمانے میں ہی کسی لڑکی سے ڈیٹ کی ہوتی ہے لیکن بلوغت ٹیسٹوسٹیرون کی وجہ سے اس مرحلے کے گزارنے میں گرم جوشی اختیار کر چکی ہوتی ہے۔

ایسے لوگوں کی اکثریت ایسی دیکھی گئی ہے جنہوں نے دس یا بارہ برس ہی کی عمر میں جنسی اختلاط کی کوشش کر ڈالی تھی جبکہ باقی لوگوں نے اپنی جنسی مہمات کا آغاز تیرہ یا چودہ برس کی عمر میں کیا۔ ایک تجزیے کے مطابق ایسے لوگوں میں صرف ۵ فیصد لوگ ایسے تھے جنہوں نے سولہ برس کی عمر میں پہلا جنسی تجربہ کیا۔ اس تجزیے کے مطابق ان میں سے آدھے لوگوں نے اپنے ہی عمر کی لڑکی کے ساتھ اتفاقاً جنسی تجربہ کیا۔ باقی میں سے ۲۵ فیصد نے اتفاقی تجربہ حاصل کرنے کے لیے طوائفوں کی طرف رجوع کیا اور ۱۰ فیصد لوگ

Scanned by CamScanner

نے پہلا تجربہ اپنے سے زیادہ عمر کی عورتوں کے ساتھ کیا۔

قبل از وقت۔ جنسی بیداری میں مبتلا کر دینا بھی ایک جیسا کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک ایسا گروہ بھی ہے جن میں ۲۰٪ نے چودہ برس کی عمر میں یا اس سے بھی کم عمری میں پہلا جنسی تجربہ کیا۔ یہ بھی اکثر جوان والے ہوتے ہیں۔ ان میں باقی لوگ ایسے ہوتے ہیں جو قبل از وقت جنسی پختگی حاصل کر لیتے ہیں۔ اس گروہ کے تقریباً تمام ہی لوگ جذباتی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کورٹ شپ کے معاملے میں بہت ماہر ہوتے ہیں اور ایسے لوگوں کی مثال ایک تیز و تند طوفان سے دی جا سکتی ہے۔ یہ لوگ اتنے عجلت پسند ہوتے ہیں کہ ان میں سے اکثر لوگوں نے ساٹھ دن سے بھی کم مدت میں اپنے جنسی رفیق سے تعلقات استوار کر لیے ایسے لوگوں میں ایک اتفاقی رفتار یہ نظر آئی کہ ایک لڑکے نے صرف تیس منٹ میں معاملہ پیش کر دیا اور جنسی تعلقات استوار کر لیے۔

اس گروہ کے لوگ جس تیزی اور جلدی سے تعلقات استوار کرتے ہیں اتنی ہی تیزی سے ان کے تعلقات کا خاتمہ بھی ہو جاتا ہے۔ تعلقات ختم ہونے کی جو وجوہات اکثر و بیشتر بیان کی جاتی ہیں وہ کچھ اس طرح ہوتی ہیں۔ اول یہ کہ "میں اس سے اکتا چکا ہوں"۔ دوسری وجہ یہ بتلانے میں آتی ہے کہ "وہ ضرورت سے زیادہ گھریلو قسم کی لڑکی تھی"۔

کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ "اس نے بچہ ضائع کروا دیا ہے"۔

بعض لوگ یہ بھی کہتے سنے گئے کہ "میں نے اس سے اس لیے تعلقات ختم کیے ہیں کہ اس کے بچہ ہو گیا ہے"۔

Scanned by CamScanner

پُرمسرت ازدواجی زندگی

ہر شادی شدہ جوڑے کے لئے ازدواجی زندگی گزارنا صرف اسی صورت میں ممکن ہے جب اس کے خانگی حالات درست ہوں۔ اگر میاں بیوی اکثر ایک دوسرے سے روٹھتے جھگڑتے رہیں تو ازدواجی زندگی وبال بن جاتی ہے۔ اس طرح کی ازدواجی زندگی سے گھر کا تمام نظام، وقار، عصمت اور تہذیب و تمدن گویا کہ تمام چیزیں درہم برہم ہو جاتی ہیں اور اکثر و بیشتر اس کا نتیجہ طلاق کی صورت میں دیکھنا پڑتا ہے۔

اگر میاں بیوی کے درمیان اکثر جھگڑا رہتا ہے تو اس سے ان کی اولاد سرکش ہو جاتی ہے۔ گھر پر جھگڑے کی آوازیں پڑوسی سنتے ہیں تو اس سے محلے میں بے عزتی ہوتی ہے۔ اس سے میاں بیوی میں نفرت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ انہیں قلبی سکون نصیب نہیں ہوتا۔ کسی قسم کا کام کاج کرنے کو دل نہیں کرتا اور دوسری خوشی کا لطف جاتا رہتا ہے۔

سوچنے کی بات یہ ہے کہ آخر ان تمام جھگڑوں کی وجہ کیا ہے؟ جہاں تک ہماری سوچ کام کرتی ہے اس کی وجہ درج ذیل ہے:

Scanned by CamScanner

ہمارے گمراہ اعمال نے جو خلاف شریعت خود ساختہ رسومات اختیار
کی ہوئی ہیں۔ ہم نے اپنے پیارے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات
گرامی کو پس پشت ڈال رکھا ہے اور ان کی پرواہ تک نہیں کرتے اسی لئے
ہمارے دلوں میں ایمان کامل اور یقین محکم نہیں ہے۔ آج کی تعلیم بیہودہ علم
وخیالات سے دوست بنا رکھا ہے۔ اخلاقیات کی بجائے دنیا سائنس کا
اور بات کی طرف [illegible] ہے۔ ہم یہ مانتے ہیں کہ سائنس ایک مفید چیز
ہے اور حضور نبی کریم نے بھی فرمایا کہ میری اُمتیوں کا علم حاصل کرو اور موجودات
زمانہ کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے ان سے فوائد حاصل کرو لیکن ان تمام باتوں سے
پہلے ہم کو لینا چاہیے کہ خداوند کریم اور رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے فرمان
جو اخلاقیات اور مذہب کے بارے میں ہیں ان سے انحراف کیا جا رہا ہے۔
آج کے معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ افراد، بے دینی، آفت، ملازم وغیرہ
سب ہی سرکش نظر آتے ہیں۔ کوئی کسی کی بات نہیں مانتا۔ کوئی بڑوں کا
ادب اور لحاظ نہیں کرتا۔ ہر جگہ ان لوگوں سے بنیاد پرستی کا عالم نظر آتا ہے۔ ہر
مقام پر نفرت، دغابازی اور نفرت انتشار پھیلی ہے۔ خود غرضی آج کل فخر سمجھا
جاتا ہے۔ اگر تفصیل سے اس بات پر غور کیا جائے تو یہی بات دیکھنے میں آتی
ہے کہ اس کی وجہ صرف اور صرف مذہب اور اخلاقیات کی تعلیم میں فقدان
ہے۔

یہ بات کہ ازدواجی زندگی کس طرح خوش اسلوبی طریقہ پر گزاری جا سکتی ہے،
بہت ہی اہم اور مشکل ہے۔ اس کا بہتر حل پیش کرنے کے لئے بہت [illegible]

Scanned by CamScanner

علم کی ضرورت ہے اور بندہ اپنے آپ کو اس قابل نہیں سمجھتا کہ اس پر ایک طویل بحث کرسکے۔ اس کا یہ حل تلاش کرنے کے لئے قرآن مجید، احادیث اور اقوال نبی کا حوالہ دینا پڑتا ہے اور اکثر لوگ جب مذہب کا نام پڑھتے ہیں تو آگے پڑھنا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ لوگ بھی کیا کریں، وہ مجبور ہیں۔ کیا کیا جاسکتا ہے کہ ان کی تربیت ہی ایسی کی گئی ہے۔ کن استادوں سے ان کا واسطہ پڑا ہے۔ والدین نے بچوں کی تربیت کس انداز میں کی ہے۔ اور ان کو کس قسم کا ماحول دیا ہے۔ میری ناقص سمجھ کے مطابق قصور شروع ہی سے چلا آرہا ہے۔ بچے کیا کریں۔ والدین اور استاد..... اگر خود گمراہ ہوں تو راہبری کیا کریں..... اگر خدا کرے کہ انہیں کوئی بھی کامل استاد مل جائے تو ممکن ہے اور یقینی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس سے زندگی کا راستہ بدل جائے اور سب کی ازدواجی زندگی کا مستقبل درخشاں ہو۔

یقین رکھئے کہ وہ طریقہ صرف اور صرف اسی برحق استاد کامل اور ہادیٔ اعظم محسن انسانیت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بتا دیا ہے۔ وہ طریقہ آپ نے کھلے اور آسان الفاظ میں بتلا دیا ہے۔ یہ وہ طریقہ ہے کہ جس کو اپنا کر ہر امیر و غریب، مرد و عورت اور خدا پرست اور ملحد یکساں طور پر اپنی زندگی خوشحالی سے بسر کر سکتا ہے ــــــ اس سے قبل بتایا جا چکا ہے کہ ہماری زندگیاں صرف اسی وقت خوشگوار ہو سکتی ہیں جب ہماری ازدواجی زندگی پُر مسرت ہو۔ ازدواجی زندگی کا دوسرا نام شادی ہے۔ ازدواجی زندگی میں تین ادوار آتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

Scanned by CamScanner

۱ شادی سے قبل

۲ شادی کے وقت

۳ شادی کے بعد

۱ شادی سے قبل سب سے اہم مسئلہ شوہر یا بیوی کے انتخاب کا ہوتا ہے یا والدین کے لئے ہمارے معاشرے میں بہو یا داماد کا انتخاب کا ہوتا ہے۔ اس وقت بڑی دور اندیشی سے کام لینا چاہیے۔ ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ رشتہ ایسی جگہ ہو جہاں باقی زندگی آرام و سکون سے گزر سکے ایسے موقعوں پر دولت یا نسب کو معیار تسلیم کرنا چاہیے بلکہ اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ ہمارے رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے نیکی اور تقویٰ کو معیار بنایا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ اگر کوئی تمہارے پاس پیغام دے جس کی دینداری اور اخلاق پر تم کو اطمینان ہے تو اس کے ساتھ شادی کر دو۔ اگر ایسا نہ کرو گے تو بڑی خرابی اور فتنہ پیدا ہوگا۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بہو یا بیوی کے انتخاب کے بارے میں فرمایا:

جس عورت سے نکاح چار وجوہ پر کیا جاتا ہے:

(الف) اس کی دولت کی وجہ سے (ب) حسب نسب کی بنا پر

(ج) حسن و جمال کی خاطر اور (د) اس کی دینداری اور اخلاق کی وجہ سے۔

تم اس کی دینداری اور اخلاق کو مدنظر رکھو۔

Scanned by CamScanner

۲ شادی کے وقت دو مسئلوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اول مہر کا مسئلہ اور دوسرا جہیز کا۔

ہمارے معاشرے میں بہت سارے خاندان ایسے بھی ہیں جن میں یہ دونوں مسئلے بڑی سنگین صورت اختیار کر چکے ہیں اور حیثیت میں کم تر ہیں۔ ایک طرف لڑکے والے کثیر جہیز کا مطالبہ کرتے ہیں تو دوسری طرف لڑکی والے زیادہ مہر کی شرط لگا دیتے ہیں جس کو شوہر ادا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس معاملہ میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اپنے گھر بار میں سوچ کر دیکھیں اور فیصلہ کریں۔

ایک موقع پر حضرت عمرؓ نے فرمایا:

لوگو! شادی کے موقع پر زیادہ مہر نہ باندھو۔ اگر خداوند تعالیٰ کے نزدیک یہ بات نیکی کی ہوتی تو سب سے زیادہ اس کے حق دار رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہوتے۔

۲ شادی کے بعد ازدواجی زندگی اس وجہ سے اطمینان بخش اور قابلِ رشک ہو سکتی ہے کہ شوہر اور بیوی ایک دوسرے کے حقوق کا احساس کریں۔ ایک دوسرے کے جذبات کا احترام کریں۔ ایک موقع پر حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

مسلمانو! کامل ترین ایمان والے وہ لوگ ہیں جن کے اخلاق زیادہ اچھے ہیں اور تم میں بہتر وہ لوگ ہیں جو اپنی بیویوں سے بہترین سلوک کرتے ہیں۔۔۔!

Scanned by CamScanner

بیویوں کے بارے میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
"وہ عورت بہتر ہے جس پر شوہر نگاہ ڈالے تو وہ شوہر کو خوش کر دے جب کسی بات کا حکم دے تو اطاعت کرے اور اپنی عزت و آبرو کے معاملے میں شوہر کے مال میں وہ صورت اختیار نہ کرے جس کو اس کا شوہر برا خیال کرتا ہو۔"

یہ وہ چند باتیں ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہر شخص اپنی ازدواجی زندگی بہتر صورت طریقے پر گزار سکتا ہے۔ یہ وہ چند اصول ہیں جو ہمارے پیارے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بیان فرمائے ہیں اور ان کے مقابلے میں کوئی قانون اور کوئی ضابطہ زیادہ پائیدار نہیں ہو سکتی۔

بیوی کو چاہیئے کہ وہ بہتر ازدواجی زندگی گزارنے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں:

۱۔ اپنی دلکشی اور حسن کو بڑھانے کی کوشش کریں۔
۲۔ اپنے شوہر کی باتوں میں دلچسپی لیں اور ان کی تائید کریں۔
۳۔ اپنی خاطر اپنے شوہر کا آرام مت قربان کریں بلکہ ہر ممکن طریقہ پر اس کے آرام میں مزید اضافہ کرنے کی کوشش کریں۔
۴۔ اپنی ذات پر زیادہ روپیہ صرف نہ کریں بلکہ کفایت شعاری سے کام لے کر روپیہ بچائیں اور اسے آڑے وقت میں خاوند کے حضور پیش کریں پھر آپ کی قدر بڑھے گی۔
۵۔ اپنی شرم و حیا اور خودداری کی سختی سے حفاظت کریں۔
۶۔ اپنے شریک زندگی کے لئے نرم، شیریں زبان اور معتدل مزاج بنیں۔

Scanned by CamScanner

۷۔ مرد کو پابند بنانے کی کوشش نہ کریں۔ اس کے نتائج خطرناک ہو سکتے ہیں۔

۸۔ سرکشی اور خود غرضی سے بچیں۔

۹۔ اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیں اور اپنی ذات میں دلکشی پیدا کریں۔

۱۰۔ دوسروں کے گھر پر نگاہ مت رکھیں اور نہ ہی خود دوسروں کا دل لبھانے کی کوشش کریں۔

۱۱۔ ہمسایوں اور دوسری سہیلیوں کا مشورہ قبول نہ کریں اور اپنے گھریلو معاملات میں دوسروں کو دخل اندازی کا موقع نہ دیں۔

۱۲۔ ہر وقت مسکراتی رہیے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر توجہ دیجئے۔ ہوشیار رہیں تو اپنے اندر نسوانیت پیدا کریں۔ صفت آپ جانتی ہیں کہ یہی عورت کا اصل زیور ہے۔

ہمیں امید ہے کہ اگر مندرجہ بالا چیزوں پر توجہ دی جائے تو ازدواجی زندگی بہتر طریقے پر گزاری جا سکتی ہے۔

Scanned by CamScanner

شادی سے پہلے

اپنے بچوں کی شادی سے پہلے والدین کو سمجھ لینا چاہئے کہ انہیں محبت کرنے کا طریقہ معلوم ہو۔ محبت کے اسی طرز عمل پر ان کی ازدواجی زندگی کی کامیابی یا ناکامی کا انحصار ہوتا ہے۔ محبت دنیا کی تمام نعمتوں کو دو چند کر دیتی ہے بشرطیکہ اسے صحیح معنوں میں محبت کرنے والا مل جائے۔

محبت اور جنس کا آپس میں بہت گہرا رشتہ ہوتا ہے بلکہ یہ کہنا زیادہ درست معلوم ہوتا ہے کہ جنسی رجحان کا دوسرا رخ ہی محبت ہے۔ ایک ماہر کا قول ہے کہ "انسان بچپن ہی سے جنسی رجحانات لے کر پیدا ہوتا ہے جو وقت کے ساتھ محبت اور نفرت میں تبدیل ہوتا جاتا ہے۔"

ہماری ازدواجی زندگی کی محبت بالعموم جنسیات سے گہرا تعلق رکھتی ہے اگر ہم یہ سمجھیں کہ شادی کے بعد ازدواجی لذتیں خود بخود دستیاب ہو جائیں گے تو یہ غلط فہمی ہے۔ یہ بھی نہیں سمجھنا چاہئے کہ بچہ بغیر کسی تعلیم کے زندگی گزارنے کا سلیقہ رکھتا ہے۔ اس بارے میں ایک صاحب تحریر کرتے ہیں:

"مجھے حیرت ہوتی ہے ان لوگوں پر جو شادی کے لئے بے قرار ہیں لیکن وہ ازدواجی زندگی کی الف۔ ب بھی نہیں جانتے۔"

ہمارے معاشرے میں والدین بچے کی پیدائش سے بڑے ہونے تک مختلف اوقات میں مختلف اسباق پڑھاتے رہتے ہیں لیکن افسوس کہ وہ کبھی بھی بچوں کو اپنی محبت کے بارے میں کچھ نہیں بتاتے حالانکہ اس کا تعلق نہ صرف ان کی انفرادی

Scanned by CamScanner

زندگی سے ہوتا ہے بلکہ ازدواجی زندگی سے بھی اس کا گہرا تعلق ہوتا ہے جس طرح
ہمارے معاشرے کی بزرگ ہستیاں اپنی اولاد کو اس اہم معاملات میں تشنہ
چھوڑ دیتی ہیں اور پھر یہ جوان بیٹے اور بیٹیاں روح کی اس خرابی کو دور کرنے کو حاصل
کرنے کے لئے ناول اور ہر قسم کا ادب پڑھتے ہیں۔ مختلف انگریزی کتابیں پڑھتے
ہیں اور جو باتیں والدین اور اساتذہ کو ان کو بتا دینا چاہئے وہ خود حاصل کرنے کی کوشش
کرتے ہیں اور اسی کوشش میں بیشتر لوگ گمراہ ہو جاتے ہیں۔ جنسیاتی ضرورت
ایک نفسیاتی تشنگی ہے۔ بچے اس تشنگی کو پورا کرنے کے لئے ہر قسم کی
سستی کتابیں پڑھتے ہیں۔ والدین کو اس کمی کو پورا کرنے کے لئے انھیں خود حقیقی
اصول ذہن نشین کرانے چاہئیں تاکہ وہ بھٹک نہ سکیں۔

صحیح معنوں میں افسوس اس وقت ہوتا ہے جب صحیح تعلیم محبت کے برعکس
جو تعلیم ہمارے بزرگ سکھاتے ہیں وہ ان کی ازدواجی زندگی میں الجھنیں پیدا کر
دیتی ہے اور وہ ساری عمر ان تشویشوں کو سلجھانے میں گزار دیتے ہیں۔ مثلاً
لڑکی کے باشعور ہوتے ہی درج ذیل باتیں اس کے ذہن نشین کرانی شروع کر
دیتے ہیں:

۱۔ مرد بہت دھوکے باز ہوتے ہیں۔ ان سے بچنے کی کوشش
کرو۔ خود کو ان سے دور رکھو، یہ بڑی ناپاک مخلوق ہے وغیرہ وغیرہ۔

۲۔ جب تم بیاہی جاؤ گی تو اپنے شوہر کی خدمت کرنا کیونکہ وہ
تمہارا مجازی خدا ہے اور اس کی فرمانبرداری تمہارا فرض ہے۔

لڑکی ان باتوں کا اثر لیتی ہے اور نتیجۃً جب وہ جوان ہوتی ہے تو وہم
اور تصورات میں گھر جاتی ہے۔ ایک طرف تو اس کو مرد ذات سے نفرت سکھائی

Scanned by CamScanner

کمی ہوتی ہے اور دوسری طرف اس کو مرد کی فرمانبرداری پر بھی مجبور کیا جاتا ہے۔ اسی طرح لڑکوں کو بھی شروع ہی سے سکھایا جاتا ہے کہ عورت ایک ذلیل مخلوق ہے اس پر کبھی بھروسہ نہ کرو۔ عورت کو دبا کر رکھنا ضروری ہے اور اس کو دل کا مالک کبھی نہ بنا دینا وغیرہ وغیرہ۔

دیکھا یہ جاتا ہے کہ پہلے لڑکی کو مردوں سے اس لئے متنفر کیا جاتا ہے کہ کہیں وہ خود شوہر کا انتخاب نہ کر لے۔ جب والدین اپنی مرضی سے منگنی وغیرہ کر دیتے ہیں تو لڑکی کے ذہن نشین کرانا شروع کر دیتے ہیں کہ شوہر ہی تمہارا سب کچھ ہے۔ وہ تمہارا مجازی خدا ہے۔ اس کی تابعداری تمہارا فرض ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے شوہر کے علاوہ تمام دوسرے مردوں سے نفرت کرنے لگ جاتی ہے۔

لڑکوں کو عورت کے خلاف اس لئے تعلیم دی جاتی ہے کہ شادی کے بعد لڑکی کے کہتے ہی وہ اس سے محبت کا برتاؤ کرے اور اپنے والدین سے لاپروائی کرے۔ مگر وہ بیوی کا غلام ہو گیا تو اس کی بیوی اپنی ساس کے تمام مظالم کے خلاف اپنے شوہر کو اکسائے گی اور وہ بیٹا جس پر ان کے بڑھاپے کی تمام امیدیں وابستہ ہیں ہاتھ سے نکل جائے گا اور اگر ان کو بیوی کا چلن پسند نہیں تو وہ اپنے بیٹے کو دوسری شادی پر آمادہ کرنے کی کوشش کرے گی۔

ان سب باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے بچوں کو شروع ہی سے جنس کے حقیقی اصول ان کے ذہن نشین کرانے چاہئیں تاکہ آئندہ ازدواجی زندگی بہتر طور پر گزر سکے۔

Scanned by CamScanner

بچوں کی تربیت

بچوں کی تربیت اور اصلاح ایک تفریح اور دل لگی کا ذریعہ نہیں ہے بلکہ اسے سنجیدگی اور ٹھوس قوی بنیادوں پر استوار کرنا چاہیئے۔ یہ بہت بڑی ذمہ داری ہے۔ اس کے لیے خاص اہتمام کی ضرورت ہے۔ اس پر ہماری آئندہ نسل کے کریکٹر (Character) کا دارومدار ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ بچے کو فرمانبرداری، سچائی، حق شناسی، سادہ مزاجی، اخلاق حسنہ، مستقل مزاجی، خوش خلقی، اعتماد، برداشت وغیرہ کی تربیت شروع سے دیں تاکہ ان کی یہ عادات آسانی سے پختہ ہو سکیں۔

والدین کو چاہیئے کہ بچوں کو اس طرح کی تربیت دیں کہ جو کام بچے کو کہا جائے وہ بغیر حیل و حجت کے اسے انجام دیں۔ بچے کی پرورش میں تین عوامل کا ہاتھ ہوتا ہے، والدین، بہن بھائی اور بزرگ۔ بعض اوقات گھر میں رہنے والے دوسرے رشتہ داروں کا بھی ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ تمام محرک بچے کی عادات کو ایک خاص ڈھانچے میں ڈھالنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان کو چاہیئے کہ بچے کی نازبرداری میں اعتدال سے کام لیں اگر جوش محبت میں بچے کو طفلی سے لاڈلا بنا دیا جائے تو وہ شرارت پسند اور سرکش ہو جائے گا۔ ماں کو خاص طور پر خبردار رہنا چاہیئے کہ وہ گھریلو سلطنت کی مالکہ ہے، اور اس کے ذمہ بچوں کی قسمت ہے۔ جیسی وہ چاہے بنا سکتی ہے۔ وہ اطفال و گھریلو بچوں کی قسمت کی معمار ہے۔ اس کے

لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۱) بچوں کو حکم دیتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے اس کو ان سے لینا ان کے بس میں ہو یعنی ایسا کام جسے وہ کر سکے۔

(۲) جس کام کے لیے بچے کو کہا جائے اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کام کے فوائد اس کے ذہن نشین کرا دیئے جائیں، اور کسی کام سے روکنا ہو تو اس کے نقصانات بتلا دیئے جائیں۔

(۳) بچے کو ہمیشہ ڈانٹنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس سے بچے ضدی اور ہٹ دھرم ہو جاتے ہیں۔

(۴) بچے کو یہ موقع نہ دیا جائے کہ وہ جھوٹ بولے۔ اس لیے کبھی بچوں سے جھوٹ نہ بولو۔

(۵) بچوں سے کبھی اس قسم کے سوالات نہ پوچھیں کہ جو بات وہ صحیح طور پر نہ دے سکتا ہو۔

(۶) اگر بچہ جھوٹ بات بتلائے تو اس کو خوش مزاجی سے درست کر دینا چاہیے۔

(۷) بچوں کے سامنے جھوٹ کا نام بھی نہ لینا چاہیے یعنی یہ نہ کہنا چاہیے کہ تم جھوٹ بول رہے ہو بلکہ یہ کہنا درست ہے کہ تم غلطی کر رہے ہو یا بھول رہے ہو وغیرہ۔

نوٹ: یہ احتیاط پانچ برس کی عمر تک ضروری ہے کیونکہ اس عرصہ میں سچائی کی عادت پختہ ہو جاتی ہے۔

Scanned by CamScanner

(۸) جس طرح تمام خوبیاں اور خرابیاں بچوں میں اپنے بڑوں کو دیکھ کر پیدا ہوتی ہیں، اسی طرح صحبت ایمان کا بھی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بگڑ جاتی ہوتی ہے کہ والدین یا عزیز و اقارب تو اپنے فرائض ادا نہیں کرتے بلکہ برائیوں کی تعلیم دیتے ہیں، اسی وجہ سے اخلاق بچوں سے کیا توقعات وابستہ کی جا سکتی ہیں۔ بڑوں کی یہ خرابی ناقص تعلیم کی وجہ سے ہے۔ ہمارے معاشرے میں حکیم، ڈاکٹر، وکیل اور ایم۔ اے، بی۔ اے پاس لوگ تو بہت ہیں مگر افسوس کہ تربیت اطفال اور تعلیم نسواں کی طرف کسی نے توجہ نہیں دی۔ حالانکہ یہ شعبہ باقی تمام شعبوں سے اہم ہے کیونکہ یہ مستقبل کی قوم کی تربیت کا مسئلہ ہے۔

(۹) والدین کا فرض ہے کہ وہ اخلاق حسنہ کی بنیاد بچپن ہی میں رکھیں تاکہ کہیں بری عادتیں پڑ کر ان کی عمر بھر کو برباد نہ کر دیں۔ بچپن ہی سے بچوں میں حق شناسی کی عادت ڈالنی چاہیے۔

(۱۰) بچوں کو شروع ہی سے یہ عادت ڈالنی چاہیے کہ وہ اپنا کام خود کریں اور دوسروں کی مدد کریں۔

(۱۱) انہیں سمجھانا چاہیے کہ وہ چیزوں کو کام کرنے کے بعد بڑے سلیقہ سے اور دھیان سے اٹھا کر مقررہ جگہ پر رکھیں تاکہ چیزیں ضائع نہ ہو سکیں۔

(۱۲) بڑوں کا ادب اور چھوٹوں کا لحاظ سکھایا جائے۔ اگر کسی وقت اس سے کوتاہی ہو تو علیحدگی میں اسے سمجھایا جائے۔

(۱۳) وقت مقررہ پر سونے اور صبح سورج نکلنے سے پہلے اٹھنے کی عادت

Scanned by CamScanner

ڈالی جائے۔ اس سے پابندیِ وقت کی عادت پڑتی ہے۔

(۱۴) لباس کا اصل مقصد تن ڈھانپنا ہے۔ بچوں کے سامنے کسی کپڑے کی برائی نہ کی جائے جس سے ان کے دلوں میں نفرت یا حقارت پیدا ہو۔

(۱۵) بچپن ہی سے تعلیم دی جائے کہ بچہ اپنی اور پرائی چیز کو پہچانے اور دوسرے کی چیز بنا اُن کی اجازت ہاتھ لگانا بھی برا ہے۔

(۱۶) جو چیز بچوں کے کھانے کے لیے لائی جائے اسے وہ سب بانٹ کر کھائیں۔ بہتر ہے اگر وہ سب کو برابر بانٹ کر دیں۔

(۱۷) بچوں کے ساتھ محبت اور ہمدردی کا تقاضا یہ ہے کہ ان کو سادہ زندگی بسر کرنے کا عادی بنایا جائے تاکہ وہ ہر مصیبت اور تکلیف کو برداشت کر سکیں۔

(۱۸) بچوں کو ہمیشہ گود میں رکھنے کی عادت نہ ڈالی جائے۔ اس طرح ان کی نشوونما میں فرق پڑے گا۔ اور پیدل چلنے کی عادت دیر سے پڑے گی۔

(۱۹) ہر کام کرنے میں ان کی مدد کی جائے تاکہ وہ ہر کام میں دوسروں کی مدد لینے کے عادی نہ ہو جائیں۔ اس سے ان میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو گی۔

(۲۰) شیخی، خود پسندی اور ضد جیسی بری عادات کو روک دیا جائے اور ساتھ ہی ساتھ ان کو ایسی کہانیاں بیان کی جائیں جس سے نصیحت پیدا ہو۔ ان کی طبیعت سے گھبراہٹ کو نکال دینا چاہیے۔

Scanned by CamScanner

(۲۱) اگر کام کرنے کا ارادہ پختہ ہے اور طبیعت میں استقلال ہے تو
کامیابی یقینی ہے۔ مستقل مزاجی کے لیے پہلا مدرسہ گھر ہے۔ شروع میں
بچہ اپنی پرورش اور اخلاقی تربیت کے لیے دوسروں کا محتاج ہوتا ہے
لیکن رفتہ رفتہ اس کے ذہن میں خیالات اور ارادے پیدا ہوتے ہیں جن
میں والدین اور ساتھیوں کی صحبت کے اثر سے پاکیزگی پائی جاتی ہے یا پھر
تربیت حاصل ہوتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اچھا نمونہ بنیں تاکہ ان
کے نیک ارادے میں تقویت پیدا کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں
اور بے کار مشاغل سے بچائیں تاکہ ان سے روکیں۔ مستقل مزاجی کے لیے
پابندی وقت بہت ضروری ہے۔ تن آسانی اور فرض شناسی پر حوصلہ
افزائی لازمی کرنی چاہیے۔

(۲۲) دنیا میں کوئی عزت اور مرتبہ بغیر محنت نہیں ہوتا کیونکہ اس کے بغیر
کوئی کام ہی نہیں ہوتا۔ اس صفت کو پیدا کرنے کے لیے بچوں میں ابتدا ہی سے
مادہ پیدا کرنا چاہیے۔ اپنا کام کرانے کے لیے بچوں کو شوق یا انعام
کی شکل میں ذرا سی بھی ان کی عادت بن جائے گی اور وہ ہر کام کے بعد

اس کی توقع کرنے لگے گا۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ بچہ کوئی ایسا کام ترک
کرتا ہے جس میں اس کو لگاؤ ہے شوق و رغبت سے متعلق۔ پہلی بار ذرا سی
دیر والا کر اس میں اس کو کچھ عرصہ لگے گا۔ لیکن جیسے ہی اس سے کہا
جائے کہ تم کل یا پرسوں وغیرہ وغیرہ سے آؤ تو وہ یہ کام نہیں کرنے اس
کی وجوہات ہیں۔ والدین کو ان کو ہر وقت کھیل کا موقع ملتا ہے اور

وہ کھیل کود چھوڑ کر کام کرنا پسند نہیں کرتے۔ اور دوسرے یہ کہ ان کو ہر وقت
کام میں لگائے نہ رکھا جائے اور کھیل کود کا موقع فراہم کیا جائے۔ جو
کھیل کود کی رغبت ہونے کی وجہ سے وہ کام کاج سے جی چرانے لگتا ہے
ان دونوں امور میں کچھ پیار و محبت سے روکنا چاہیے۔ شروع ہی سے
موقع محل دیکھ کر ان سے اس خوبی سے کام لیا جائے کہ یہ بوجھ کا باعث نہ
بن سکے۔

(۴) بچوں میں احساس کمتری پیدا ہو سکتی ہے۔ اس سے ان کی دلیری
ہمت اور جرأت کو ٹھیس پہنچتی ہے۔ اگر گھر میں مساوات کا اصول برتا
جائے تو اس احساس کو آسانی سے مٹایا جا سکتا ہے۔

(۵) بچوں میں حسد کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اطمینان
قلب اور مسرت ضائع ہو کر رہ جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ اس کو تعمیری کاموں
میں استعمال کیا جائے یعنی حسد کو رشک میں تبدیل کر دیا جائے۔ اگر
کہا جائے کہ یہ بہتر ہے تم بھی ایسا بننے کی کوشش کرو۔ حاسد
خود بخود رشک کرے گا تو آگے ہو سکے اخلاق میں کشش پائی جا سکے۔ جو
حد بھی کسی کی اچھی چیز دیکھ کر حسد کا شکار ہو جاتی ہیں وہ بچوں کو یہ
سکھائیں کہ اس لیے بچے یہ چیز محنت کر کے حاصل کرنی چاہیے۔ بچوں
بچوں کو تلقین کرنی چاہیے۔

(۶) قوت تخیل بہت اہم چیز ہے۔ اس میں بچے میں پاکیزہ، اعلیٰ اور
بلند خیالات پیدا کیے جائیں۔ اس طرح ان کے خیالات کی پرواز بلند
ہوگی۔ بچوں کو کہانیاں سنائیں اور اخلاقی قصے سنائے جائیں جو صحت۔

Scanned by CamScanner

چیزوں کی طرف تخیل دلانے والے کام دماغ کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ بچوں کی توجہ اچھے اور نیک کاموں کی طرف لگانی پڑتی ضروری ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بچے کے دماغ میں اچھے اور نیک کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔

جب کسی عورت کا دل دنیاوی لذتوں میں اٹک جائے تو ایسے لگتا ہے کہ اس کی اولاد کا حصول دنیا میں مشغول ہو جو شان سے مزین ہو گی۔ اگر دولت کی ہوس کی محبت ظاہری ٹیپ ٹاپ، عالی شان کوٹھی اور کار کی خواہش جنون کی حد تک بڑھ جائے کہ وہ دولت اکٹھی کرے خواہ رشوت، بلیک مارکیٹنگ یا چار سو بیس وغیرہ سے تو نتائج کیا ایسے گھرانے کے بچوں کی تربیت پر اس کا کیا اثر پڑے گا۔ سکول اور کالجوں میں آہستہ آہستہ ان کی ذہنیت پر اس کا کیا اثر ہوگا۔ ان کا مقصد تو صرف دولت پیدا کرنا ہوگا خواہ وہ ذریعہ کوئی بھی ہو جائز یا ناجائز۔ اس مقصد کے لیے جو ادارہ کار بھی اختیار کرنا پڑے، تعلیم اور سیاست کا سہارا بھی لینا پڑے گا۔ تمام ذرائع استعمال کیے جا سکیں گے بلکہ دولت کے حصول کے لیے تمام ذرائع حلال اور جائز تصور کیے جائیں گے۔

دنیاوی خوبیوں میں بے جا آرائش اور حسن کی نمائش بھی شامل ہے۔ بناؤ سنگھار کے لیے مختلف لوازمات مثلاً زرق برق لباس اور کاسمیٹک آرائش خریدنے کے لیے وہ بازاروں اور مارکیٹ کی طرف چکر لگانے کا کیا فائدہ ہے۔ فیشن ایک مقصد میں گھرا ہوا ہے جس کی وجہ سے شرم و حیا، اقتصادی تنگی اور سرمایہ داری کا جنازہ نکل جاتا

Scanned by CamScanner

ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ وہ ہر بات نوٹس میں رکھیں اور وہ دیکھیں اور وہ اپنے بچوں کو اس بات کی اجازت نہ دیں۔ ان گھروں میں جہاں سوز عشق اور جھگڑوں اور لڑائیوں کے کارنامے، قتل و غارت گری کے واقعات سنے جاتے ہیں وہاں اکثر بچے منفی اثر لیتے ہیں اور ان کی اخلاقی تربیت پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ وہ اپنے بچوں کی صحیح پرورش کے لیے ان باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں تاکہ ایک اچھے معاشرہ کی داغ بیل ڈالی جا سکے۔

خداوند قدوس ہمیں اس بات کی توفیق عطا فرمائے کہ ہم سب اس کام کو احسن طریقہ پر سرانجام دے سکیں۔ اور دین اور دنیا کی بنیاد پر ہوں۔ ان باتوں پر اگر عمل کیا جائے تو امید کی جا سکتی ہے کہ ہماری آئندہ نسل ہم سے بدرجہا بہتر ہوگی۔

ہم آغوشی اور بوسہ

عموماً مرد اور عورت اپنی محبت ظاہر کرنے کے لیے ہم آغوشی کے جو طریقے استعمال کرتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ راہ چلتے ہوئے مرد اور عورت کے جسم ایک دوسرے سے رگڑ کھا جائیں۔

۲۔ عورت کسی چیز کو لینے کے بہانے مرد کے قریب سے جاتے ہوئے اپنے پستانوں سے اس کو دبا دے اور مرد بھی اس کو اسی طرح دبا کر آغوش میں لے

Scanned by CamScanner

سے۔ اس طریقے میں پہل اکثر و بیشتر عورت کی طرف سے ہوتی ہے اور یہ فعل اندھیرے میں کیا جاتا ہے۔

۲۔۔۔ تنہائی میں، جیسے جھاڑیوں یا اندھیرے میں آہستہ آہستہ عورت اور مرد کے جسم ایک دوسرے سے رگڑ کھاتے رہیں۔

۳۔۔۔ دریچے میں کسی دیوار یا ستون کے سہارے مرد عورت کو کھڑا کر کے ہم آغوشی کرے یا عورت مرد کے ساتھ یہ فعل کرے۔

شادی شدہ افراد ہم آغوشی کے لئے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔

۱۔۔۔ مباشرت کے دوران عورت مرد سے بیل کی طرح لپٹ جائے اور مرد کو اپنے بازوؤں میں لپیٹ کر اس کا منہ چومنے کیلئے جھکا کرے۔

۲۔۔۔ عورت مرد کے دونوں پیروں پر اپنا پیر رکھے یا اپنے پیر اس کی کمر کے گرد لپیٹ لے، ساتھ ہی ساتھ اس کی گردن پکڑ کر بوسہ لینے کی کوشش کرے۔ اس طریقے میں عورت مرد پر درخت پر چڑھنے کی طرح کوشش کرتی ہے اور شہوت سے بے قرار ہو کر سی سی کی سسکاریاں بھرتی ہے۔

۳۔۔۔ بستر پر لیٹ کر عورت اور مرد دونوں ایک دوسرے کے بازوؤں اور رانوں میں جکڑ کر ایک دوسرے سے لپٹ جائیں۔ اس ہم آغوشی میں بازو اور پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتے ہیں۔

۴۔۔۔ بہت زیادہ مشتعل ہو کر عورت مرد کے دونوں طرف پاؤں نکال کر مرد کے سامنے گود میں بیٹھی ہو اور اپنے پستانوں سے مرد کے سینے کو دبائے یا

Scanned by CamScanner

دونوں ایک دوسرے سے لپٹ کر لیٹ جائیں۔

۴۔ مرد اور عورت دونوں ایک دوسرے کے آمنے سامنے کروٹ سے لیٹے ہوں اور ایک دوسرے کی ران یا دونوں رانوں کو دبائیں۔ بعض کو رانوں کو دبانے سے بہت لذت ملتی ہے۔

۵۔ عورت اپنی پیٹھ کو جھکا کر اور سینے کو پھیلا کر اپنے پستانوں کو مرد کے سینے سے دبائے۔ اس طریقہ میں عورت اور مرد کا سینے سے اوپر برہنہ ہونا بہت ضروری ہے۔

۶۔ مرد اور عورت ایک دوسرے کے سامنے بیٹھ کر ایک دوسرے کی گردن میں ہاتھ ڈال کر دبائیں۔ اس طرح منہ سے منہ، پیشانی سے پیشانی مل جاتی ہے اور بہت لذت ملتی ہے۔

ہم آغوشی کے بعد بوسہ کا نمبر آتا ہے۔ بوسہ بازی کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے لیکن مباشرت سے قبل اس عمل کو اپنانا چاہیئے تاکہ عورت میں جنسی ہیجان پیدا ہو سکے۔ اس لئے مباشرت سے قبل ہم آغوشی اور بوسہ بازی ضرور کرنی چاہئے۔ بوسہ کے لئے ماتھے والے بال، گال، آنکھیں، پیشانی، ہونٹ، منہ کا اندرونی حصہ اور بعض اوقات رانوں کے بیچ، بغل، پستانوں کا بھی بوسہ لیا جا سکتا ہے بشرطیکہ دونوں فریق اس بات کو برا محسوس نہ کریں۔ عام طور پر جیسا عموماً دیکھنے میں ہوتا ہے۔

پہلی مرتبہ جب مرد عورت کا بوسہ لیتا ہے تو شرم کے باعث عورت مرد کے منہ پر ہونٹ تو رکھ دیتی ہے لیکن اپنے ہونٹوں کو ہلاتی نہیں۔
شرم جب کچھ دور ہو جاتی ہے تو وہ شرارتی ہو کر اپنے شوہر کے ہونٹ

Scanned by CamScanner

کو پکڑنا چاہتی ہے جبکہ اسے اپنے نچلے ہونٹ کو پکڑ پاتی ہے لیکن شرم کی وجہ سے اپنے اوپری ہونٹ کو نہیں پاتی۔

بعض عورتیں شوہر کے ہونٹ کو پکڑ کر اور آنکھیں بند کر کے اپنی زبان کی نوک سے شوہر کے ہونٹ کو رگڑتی ہیں۔

عام طور پر بوسہ لینے کے جو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ مرد اور عورت ایک دوسرے کے ہونٹ کو سیدھا پکڑ کر چوستے ہیں۔

۲۔ مرد اور عورت دونوں اپنے منہ کو تھوڑا سا موڑ کر ہونٹوں کو گولائی کے ایک دوسرے کے ہونٹوں سے رگڑتے ہیں۔

۳۔ پیچھے کی طرف بیٹھ کر شوہر یا بیوی ایک دوسرے کا منہ اپنی طرف موڑ کر ہونٹ چوستے ہیں۔

۴۔ مرد عورت کے ہونٹ کو انگلیوں سے پکڑ کر اپنے ہونٹوں سے دبا کر خیال رکھے کہ دانت نہ لگیں۔

میاں بیوی کو بوسہ لیتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے:

۱۔ عورت جب مرد کے ہونٹ چوس رہی ہو تو مرد کو بھی چاہئے کہ وہ عورت کا اوپری ہونٹ پکڑ کر چوسنا شروع کر دے۔

۲۔ اگر شوہر بیوی کے دونوں ہونٹ پکڑ کر چوس رہا ہو تو بیوی کو بھی چاہئے کہ وہ شوہر کے ہونٹ چوسنا شروع کر دے۔

۳۔ اگر مرد کا دل کسی اور خیال میں کھویا ہوا ہے یا مرد سویا ہوا ہے تو عورت کو اسے اپنی طرف راغب کرنے کے لئے بوسہ لینا چاہئے۔

Scanned by CamScanner

۶۔ اگر شوہر دیر سے گھر آئے اور بیوی سو رہی ہو تو مباشرت کا پیغام دینے کے لئے عورت کا بوسہ دے کر جگانا چاہئے۔

دوران مباشرت عورت اور جنسی خواہشات میں اضافہ کرنے کیلئے مرد اور عورت دونوں کو ایک دوسرے کی حرکتوں کا جواب دینا چاہئے۔ میاں بیوی کے جسم کے جس حصہ کو دبائے بیوی کو بھی چاہئے کہ وہ میاں کے جسم کا وہی حصہ دبائے اور میاں بیوی کے جسم کے جس حصہ کو چومتا ہے بیوی کو چاہئے کہ وہ بھی شوہر کے جسم کے اس حصے کو چومے اس طرح مباشرت کا لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔

شہوت میں اضافہ کے لئے ایک دوسرے کے جسم میں دانت بھی چبھوئے جاتے ہیں لیکن اس بات کا خیال رہے کہ اس عمل سے ایک دوسرے کے جسم پر زخم نہ آئے۔ دانت سینہ، بازو، رخسار اور گالوں وغیرہ پہ چبھوئے جاتے ہیں۔

عورت کی مباشرت سے انکار کی وجوہات

خداوند قدوس نے عورت اور مرد کا جوڑا اس لئے بنایا ہے کہ اس سے نسل انسانی چلے۔ اسی وجہ سے اس نے عورت اور مرد میں ایک دوسرے کے لئے محبت رکھی۔ نیز انسان میں مباشرت کی خواہش اس لئے رکھی ہے کہ وہ اولاد پیدا کرے اور اس خواہش کے اچھی طرح پیدا کرنے میں مزہ اس لئے رکھا ہے کہ مرد اور عورت ایک دوسرے سے محبت کریں اور اولاد پیدا کرنے میں جو دکھ اور مصیبتیں برداشت کرنا پڑتی ہیں ان سے گھبرا نہ جائیں پھر یہ چیز کہ جس کام میں مزہ آتا ہے اس میں کہیں نہ کہیں تکلیف بھی

Scanned by CamScanner

ہوتی ہے یعنی اگر مرد اور عورت میں ایک دوسرے کی آرزو پوری کرنے میں رقابت ہے تو اس میں نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کیلئے خداوند قدوس نے انسان کو عقل دی ہے کہ وہ مباشرت کی لذت تو چکھے مگر عقل استعمال کر کے اپنے جسم کو کمزور ہونے سے بچائے۔ ہوتا یہ ہے کہ انسان کو جس چیز میں مزہ ملتا ہے وہ اس کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑ جاتا ہے اور اس بات کو بھول جاتا ہے کہ ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ خدا تعالیٰ نے انسان کو جو طاقت اولاد پیدا کرنے کے لئے دی تھی اسے انسان نے اپنی نادانی سے صرف تسکین شہوت کا ذریعہ بنا لیا ہے اور شرم و حیا کو بالائے طاق رکھ کر اس میدان میں جانوروں سے بھی آگے بڑھ گیا ہے۔

قدرت نے انسان کے حال پر بڑا کرم کیا ہے کہ عورت میں شہوت کو اور مرد کی نسبت بہت کم رکھا ہے۔ اگر عورت میں شہوت کا اور مرد جتنا ہوتا تو دنیا میں تباہی و بربادی کا ایک طوفان آ جاتا اور شاید مرد اور عورت ہر وقت اپنی خواہشات کی تکمیل میں لگے رہتے مگر خدا تعالیٰ نے عورت میں بھی شرم و حیا اور ضبط کی طاقت رکھی ہے۔ ہزاروں ایسی عورتیں دیکھنے میں آتی ہیں جو جوانی کے عالم میں بیوہ ہو جاتی ہیں اور باقی تمام عمر مرد کو دیکھے بغیر گزار دیتی ہیں لیکن اس کے برعکس ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ کسی مرد کی بیوی اس کی جوانی میں مر گئی ہو اور اس نے اپنی باقی تمام زندگی تجرد کی حالت میں گزار دی ہو۔

مرد کی ذات عورت سے زیادہ بے شرم اور جنس پرست ہوتی ہے۔ ہر ملک اور ہر قوم میں مرد ہی عورت سے جماع کی خواہش ظاہر کرتے ہیں اور عورت

Scanned by CamScanner

اور یا پھر کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے مگر اس میں خون وغیرہ نہیں بہتا۔

جسم کے کسی حصے سے بھی اگر خون نکل رہا ہو تو فوری طور پر مریض کو لٹا دیں اور حصہ جہاں سے خون بہہ رہا ہو، اونچا رکھیں اور زخم کو صاف پٹی سے کچھ دیر کے لیے باندھ دیں۔ کچھ دیر بعد پٹی کھول کر اینٹی سیپٹک لوشن سے زخم کو صاف کر لیں۔ اور پھر زخم کو مرہم لگا کر پٹی باندھ دیں۔

ڈاکٹری علاج: درد کے لیے ہومیو پیتھک میڈیکل سٹور سے ARNICA 30 لے کر ۴-۵ گولیاں اور تین تین گھنٹے بعد ایک ایک خوراک دیجئے۔

Scanned by CamScanner

اپنی حفاظت خود کیجیے

غذا اور زندگی: صحت اور بیماری انسانی حیات میں وقوع پذیر ہونے والے عوامل ہیں۔ صحت کو قائم رکھنے اور بیماری سے دور رہنے کے لیے دوا سے زیادہ اچھی و سادہ غذا کو اہمیت حاصل ہے۔ انسان اگر اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لیتا رہے تو بہت ساری ذہنی و جسمانی تکلیفوں اور پیچیدگیوں سے بچ سکتا ہے۔

اب سوال یہاں یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ کون سی غذا ہے جو ہم روزانہ کھاتے پیتے ہیں اور صحت مند رہتے ہیں اور اسی سے بعض اوقات شدید امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ عام اصول قانونِ قدرت کے مطابق ہر شے میں توازن قائم کیا گیا ہے۔ اگر اس توازن کو محفوظ نہ رکھا جائے تو پورے نظام میں خلل اور ابتری پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح غذا کے بھی چند اصول ہیں، جن کا جاننا ہر ایک کے لیے ضروری ہے۔

۱:- غذا کا پہلا اور بنیادی اصول یہ ہے کہ جو غذا بھی کھائی جائے وہ سادہ اور تمام ضروری اجزا سے پُر ہو، یعنی جس میں تمام حیاتین جیسے وٹامن اے، سی، ڈی، بی وغیرہ پائے جائیں۔

۲:- غذا کو ہمیشہ چبا چبا کر کھانا چاہیے۔

۳:- غذا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانی چاہیے۔ نبی اکرم ﷺ نے بھی اس بارے میں ارشاد فرمایا ہے کہ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے۔ اس لیے کہ اس سے معدہ

Scanned by CamScanner

میں خلل واقع ہوتا ہے۔

۴ - اچھی صحت کا راز بسیار خوری میں نہیں بلکہ کم خوری میں ہے۔

۵ - کچی سبزیاں جس قدر کھائی جا سکیں، صحت کے لیے مفید ہیں۔

غذائی اجزاء:- غذاؤں میں مختلف قسم کے اجزاء پائے جاتے ہیں جن سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے۔

۱ - نشاستہ — CARBOHYDRATES:

۲ - پروٹین — PROTEINS:

۳ - چربی و روغنیات — FATS:

۴ - نمکیات — SALTS:

۵ - پانی — WATER:

آئیے اب ان کے فوائد کا تفصیلاً جائزہ لیں۔

۱ - نشاستہ:- یہ قوت بخش اور نسبتاً جلد ہضم ہو جانے والی غذا ہے۔ اس سے جسم کو حرارت ملتی ہے۔ خصوصاً گرم ممالک کے لیے نشاستہ دار غذائیں بہت مفید ہیں۔ نشاستہ مندرجہ ذیل چیزوں میں پایا جاتا ہے۔

چاول، شکر، آلو وغیرہ

۲ - پروٹین:- پروٹین کا کام گوشت پیدا کرنا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ اور پٹھوں کو طاقت ملتی ہے۔ پروٹین کا استعمال جسم انسانی کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس غذا کے کھانے سے انسان ذہنی و جسمانی لحاظ سے مضبوط و توانا ہو جاتا ہے۔ بچپن سے لے کر دورِ شباب تک اس قسم کی غذا کی بہت ضرورت پڑتی ہے جبکہ بڑھاپے میں

Scanned by CamScanner