بریک اپ

ہے دل کے لیے موت مشینوں کی حکومت

احساس مروت کو کچل دیتے ہیں آلات

اقبال کے مندرجہ بالا شعر کی تائید بہت سے سائنسدانوں نے اپنے اپنے الفاظ میں کر رکھی ہے۔ سبھی نے ٹیکنالوجی کی ترقی کو انسانی جذبات کی تنزلی سے تعبیر کیا ہے۔البرٹ آئنسٹائن بھی ٹیکنالوجی کی اس تیز رفتار ترقی سے اس لیے خائف تھا کہ اس ترقی کے نتیجے میں لوگ انتہائی سہل پسند ہو جاتے ہیں اور ان کی تخلیقی صلاحیتوں پر زنگ لگ جاتا ہے۔اسی ترقی کے نتیجے میں جہاں اور بہت سی انسانی اقدار معدوم ہوتی نظر آتی ہیں وہیں پیار، محبت، عشق، وفا، بے وفائی، جدائی، اور اس سے ملتے جلتے کئی الفاظ اب اپنے اپنے حقیقی معانی میں نہیں بولے اور سمجھے جاتے۔ نئی نسل نے چونکہ ٹیکنالوجی کے ترقی یافتہ ماحول میں آنکھیں کھولی ہیں لہذا ان کے انسانی جذبات کو سمجھنے اور ان کا اظہار کرنے کے لیے ٹیکنالوجی اور اسی کی ایجاد کردہ اصطلاحات کا استعمال ضروری ہو گیا ہے۔ سوشل میڈیا اور اس کا اندھا دھند استعمال اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ موجودہ ماحول میں جہاں پیار محبت فوراً ہو جاتا ہے وہیں کچھ عرصہ گزرنے کے بعد ختم بھی ہونے لگتا ہے۔ جدید معاشروں میں طلاق کی شرح بڑھتی جا رہی ہے۔نوجوانوں میں 'بریک اپ' ہونا روزانہ کا معمول بن چکا ہے۔الغرض محبت جیسا بے لوث جذبہ نہ صرف اپنے معانی کھو چکا ہے بلکہ اپنی افادیت بھی کھو چکا ہے۔ محبت کو تسکین سے زیادہ تکلیف کے تناظر میں دیکھا جانے لگا ہے۔ادب میں ہجر و فراق کی تکالیف کو غلط پیرایوں میں سمجھا جانے لگا ہے۔غالب کے اس مصرع 'کہتے ہیں جس کو عشق خلل ہے دماغ کا' کی تائید جدید نفسیات بھی کرنے لگی ہے جس میں بہت سے نفسیاتی مسائل کا سبب محبت کرنا، محبت میں ناکام ہونا، یا محبوب کو کھو دینا ہے۔ ٹیکنالوجی کی ترقی جہاں انسانیت کے لیے بہت سے فوائد کا باعث بنی ہے وہیں اس نے جذبات سے خلوص کو نکال باہر کیا ہے۔آجکل جیسے ہماری مذہبی عبادات صرف ثقافتی روایات بن چکی ہیں ویسے ہی محبت بھی ایک کھوکھلی سماجی

رسم بن چکی ہے۔ محبت چونکہ ایک جذبہ ہے، جو مختلف جذبات کا مجموعہ ہے، لہذا اس کو درست طرح سے سمجھنے کے لیے اس سے متعلقہ سائنسی مضمون یعنی نفسیات کا سہارا لینا ناگزیر ہے۔ تحریر ہذا کا مقصد نوجوان نسل کو محبت کی نفسیاتی تشریح دینا ہے تاکہ وہ اس لفظ اور اس کے پیچھے چھپے ہوئے جذبات کا درست طریقے سے ادراک کر سکیں اور یہ جان سکیں کہ کیا وہ واقعی محبت کے تجربات سے گزرے بھی ہیں یا انھوں نے کچھ ملتی جلتی کیفیات سے دھوکا کھایا ہے۔ محبت کو درست پیرائے میں سمجھنے سے بہت سے مسائل کا خاتمہ ممکن ہے جن میں جسمانی دلچسپی کو محبت کا نام دینے سے باز رہنا، محبت اور ملکیت میں فرق کو سمجھنا، بناوٹی اور سچی محبت میں تمیز کر سکنا، بریک اپ اور طلاق سے بچنا، وغیرہ شامل ہیں۔

محبت متفرق جذبات اور احساسات کا مجموعہ ہے۔ فلاسفہ صدیوں سے محبت پر اپنی آراء دیتے آئے ہیں۔ فرائیڈ کے خیال میں محبت شہوت کی پردہ پوشی کا نام ہے اور اس کا انجام کار شہوت کی تسکین ہے۔ فرام کے نظریات بھی اسی طرح کے ہیں۔ لی نے محبت کے چھ مقاصد بتائے ہیں جن میں شہوت رانی، تفریح، دوستی، مدد، ملکیت، اور بے غرضی شامل ہیں۔ ان چھ مقاصد کے مطابق محبت کی چھ اقسام بھی بنائی جا سکتی ہیں۔ والسٹر نے محبت کو ایک جسمانی ضرورت سمجھا۔ سٹرنبرگ نے محبت کے تین حصے بتائے یعنی جذباتی وابستگی، بے تکلفی اور وعدہ، جن سے مل کر محبت بنتی ہے۔ ابراہم میسلو کے خیال میں محبت دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک احساس محرومی سے جنم لینے والی محبت جس کا مقصد احساس محرومی کو کم کرنا ہے اور دوسری طرح کی محبت اصل محبت ہے جس کا مقصد انسان کی روحانی ترقی ہے۔ محبت کی انھیں دو اقسام کو بہت سے سائنسدانوں سے درست کہا ہے۔ ان دو بنیادی اقسام کے ذریعے محبت کو آسانی سے سمجھا جا سکتا ہے۔ انھیں دو اقسام کو Affectionate Love اور Passionate Love کا نام دیا گیا ہے۔ ایک میں Give and Take یعنی جتنی محبت لو اتنی دو کا نظریہ کارفرما ہے اور دوسری میں Give and Give یعنی کچھ لو یا نہ لو مگر سب کچھ دو کا نظریہ کارفرما ہے۔ Affectionate Love میرے نزدیک محبت کی بناوٹی اور مصنوعی قسم ہے چونکہ اس میں

خلوص نیت شامل نہیں۔ میرے نزدیک اس قسم کی محبت کو محبت نہیں بلکہ ملکیت یعنی possession کہنا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ ٹیکنالوجی کی ترقی کے نتیجے میں اور وقت کی کمی کے باعث بہت سے لوگوں کو اس مصنوعی اور بناوٹی محبت ہی کی ضرورت ہو اور وہ اسی کو اپنے لیے بہتر سمجھتے ہوں مگر محبت کی صدیوں سے کی جانے والی تعریفیں اور تشریحات اس قسم کی محبت کو اصل محبت نہیں کہتیں۔

لہذا محبت اور اس سے متعلقہ خیالات کو آسانی سے سمجھنے کے لیے ہمیں درج ذیل بنیادی اور قطعی حقائق کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے:

1. محبت بذات خود کوئی واحد جذبہ نہیں بلکہ مختلف جذبات کے کسی ایک فرد کے سلسلے میں مجموعے کا نام ہے۔ اسی فرد کو ہم محبوب کہتے ہیں اور محب کے مختلف جذبات مل کر محبوب سے محبت کا باعث بنتے ہیں۔
2. محبت انسانی رشتوں کے بننے اور انھیں استوار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ اسی ضمن میں یہ بھی انتہائی ضروری ہے کہ محبت بناوٹی یا مصنوعی نہ ہو بلکہ سچی ہو اور اس میں خلوص نیت کارفرما ہو۔ چونکہ اکثر انسانوں کو خود کو اور اپنے جذبات و احساسات کو سمجھنے کا عمل عقلی، منطقی یا سائنسی نہیں ہوتا لہذا اس بات کا قوی امکان رہتا ہے کہ وہ اپنی کچھ ایسی کیفیات کو محبت کا نام دے بیٹھیں جو درحقیقت محبت نہیں بلکہ اس سے ملتی جلتی کوئی کیفیات ہیں۔
3. محبت اگر واقعی محبت ہو تو کبھی بھی نہ تو محبوب کو اور نہ ہی محب کو کوئی تکلیف پہنچاتی ہے۔ جس محبت میں محبوب یا محب دونوں کو یا کسی ایک کو تکلیف کا احساس ہونے لگے تو انھیں سمجھ لینا چاہیے کہ وہ محبت کے نام پر دھوکے میں ہیں۔
4. محبت اگر واقعی محبت ہو تو اسے سماجی منظوری کی ضرورت ہرگز نہیں ہوتی۔ محبت کا مقصد شادی نہیں ہوتا بلکہ شادی کا مقصد محبت ہوتا ہے۔
5. سچی محبت کسی کے لیے بھی پریشانی کا باعث نہیں بنتی بلکہ انسان کی سماجی، مذہبی اور روحانی ترقی کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

6. محبوب کی خوشنودی کو اپنی خوشی پر مقدم رکھنا سچی محبت کی دلیل ہے۔ بناوٹی محبت کی دو بنیادی دلیلیں خود غرضی اور حسد ہیں۔

7. محبت میں گرفتار ہو جانا، دل دے بیٹھنا، پہلی نظر میں محبت ہو جانا، اور اس طرح کی سب باتیں فضول اور بے بنیاد ہیں اور ان کی کوئی منطقی حیثیت نہیں۔ جو محبت جان بوجھ کر اور اپنے ہوش و حواس میں رہ کر نہ کی جائے وہ محبت کیسے قابل قدر ہو سکتی ہے۔ بلاارادہ اور اپنی مرضی کے بغیر محض بے دھیانی میں محبت کرنے کا طرہ[credit] محب کو کیسے دیا جا سکتا ہے۔

8. وہ نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جن سے ان کے والدین ٹوٹ کر محبت نہیں کرتے اور جو اپنے والدین سے ہر مسئلے پر کھل کر گفتگو نہیں کر پاتے، ان کے لیے محبت کرنا ضروری ہو جاتا ہے اور وہ بناوٹی محبت کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں تاکہ اپنے احساس محرومی کو کم کر سکیں۔

9. جنسی ضروریات کی تسکین کے لیے محبت کا نام استعمال کرنے سے دل کو نام نہاد تسلی تو ہو جاتی ہے مگر جنسی ضروریات اور محبت میں فرق کرنا انتہائی ضروری ہے۔ جنسی ضروریات محبت ہوئے بغیر بھی پوری ہو سکتی ہیں مگر محبت صرف اور صرف جنسی ضروریات تک ہرگز محدود نہیں ہوتی۔ محبت انسان کی اعلیٰ روحانی ضروریات پر زیادہ توجہ دیتی ہے۔

10. بناوٹی محبت ملکیت possessionجب کہ سچی محبت خود سپردگی submissionکے اصول پر کاربند رہتی ہے۔

مندرجہ بالا بنیادی اصولوں کو سمجھ لینے کے بعد اپنی محبت کو درست انداز میں سمجھنے کے لیے درج ذیل بیانات کا بھی، عورت یا مرد کے درست صیغے کا استعمال کرتے ہوئے، خود پر اطلاق کر کے دیکھا جا سکتا ہے۔ یہ بیانات مختلف نظریات کی عکاسی کرتے ہیں اور بناوٹی اور سچی محبت کے درمیان موجود فرق کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

بناوٹی محبت Affectionate Love / Possession	سچی محبت Passionate Love / Submission
میں چاہتا ہوں کہ میرا محبوب میرا ہو جائے	میں چاہتا ہوں کہ میں اپنے محبوب کا ہو جاؤں
میں اپنے محبوب میں دلچسپی لیتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ میرا محبوب بھی مجھ میں دلچسپی رکھے۔اس کے مجھ میں دلچسپی نہ رکھنے سے میری محبت میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔	میں اپنے محبوب میں دلچسپی لیتا رہتا ہوں۔ مجھے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میرا محبوب بھی مجھ میں بدلے کے طور پر دلچسپی لے۔اس کی مرضی، وہ مجھ میں دلچسپی لے یا نہ لے، اس سے میری محبت میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔
مجھے اپنے اور اپنے محبوب کے تعلق پر فخر ہے اور میں چاہتا ہوں کہ میرا محبوب بھی ہمارے اس تعلق پر فخر کرے۔	مجھے اپنے اور اپنے محبوب کے تعلق پر فخر ہے اور مجھے اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میرا محبوب بھی ہمارے اس تعلق پر فخر کرے یا نہ کرے
میں اپنے محبوب کی طرف سے کہی گئی تکلیف دہ باتوں کو برداشت کرتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ میرا محبوب بھی میری تلخ باتوں کو خندہ پیشانی سے برداشت کرے	میں اپنے محبوب کی طرف سے کہی گئی تکلیف دہ باتوں کو برداشت کرتا ہوں اور اپنے محبوب سے کبھی بھی تلخ لہجے میں بات نہیں کرتا
مجھے کبھی کبھی اپنے محبوب پر غصہ آتا ہے	مجھے کبھی بھی اپنے محبوب پر غصہ نہیں آتا
اگر میرا محبوب مجھ سے نفرت کرنے لگے تو میں بھی اس سے نفرت ہی کروں گا	اگر میرا محبوب مجھ سے نفرت بھی کرے تو بھی میں اس سے محبت ہی کروں گا
میں چاہتا ہوں کہ میں اور میرا محبوب دونوں ایک دوسرے کی خواہشات پوری کریں	میں چاہتا ہوں کہ میں اپنے محبوب کی ساری خواہشیں پوری کر سکوں۔
مجھے یہ جانتے رہنا چاہیے کہ کہیں میرا محبوب کسی اور سے بھی تو محبت نہیں کرتا	میرا محبوب اس قابل ہے کہ لاکھوں لوگ اس سے محبت کریں، اگر میری محبت ان لاکھوں لوگوں سے زیادہ ہوئی تو میرا محبوب صرف مجھی پر التفات کرے گا
مجھے بعض اوقات اپنے محبوب کو کوئی بات بتاتے ہوئے شرم آتی ہے	مجھے اپنے محبوب کو کوئی بھی بات بتاتے ہوئے شرم نہیں آتی
میرا محبوب جب میرے پاس نہ ہو تو مجھے کوفت ہوتی ہے	مجھے اس وقت کوفت ہوتی ہے جب میرا محبوب میرے پاس ہونا چاہے اور نہ ہو پائے

مندرجہ بالا بیانات میں سے کسی ایک طرف زیادہ جھکاؤ محبت کی اسی شکل کی نمائندگی کرتا ہے۔

بریک اپ سے بچنے کی تدابیر:

'بریک اپ' سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ نوجوان اپنی محبت کی نوعیت کو درست انداز سے سمجھنے کی کوشش کریں۔اس سلسلے میں ایک بہت آسان نسخہ یہ ہے کہ وہ نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جو اپنی محبت کے بارے میں اپنے والدین کو نہ بتا سکیں اور اپنے والدین سے یہ بات چھپانا چاہیں انھیں سمجھ لینا چاہیے کہ ان کی محبت بناوٹی ہے اور صرف احساس محرومی کو کم کرنے کے لیے ہے۔مزید برآں اس قسم کی محبت دراصل محبت ہی نہیں بلکہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے سماجی اور مذہبی طور پر مناسب یہی ہے کہ جیسے ہی انھیں احساس ہو کہ وہ کسی دوسرے سے محبت بھرے جذبات رکھتے ہیں تو انھیں فوراً یہ بات اپنے والدین کو بتانی چاہیے جو انھیں بہتر رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ اسی طرح والدین کا بھی یہ فرض بنتا ہے کہ وہ اپنے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں سے ہر موضوع پر کھل کر گفتگو کریں تاکہ ان کے بچے ان سے کوئی بات نہ چھپائیں۔

ہر انسان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ دوسرے اس کی تعریف کریں اور اس کی باتیں مانیں۔ محبت سے متعلقہ کیفیات میں یہ خواہش بھرپور طریقے سے پوری ہوتی نظر آتی ہے۔انسان کو چاہیے کہ وہ اس بات کی تحقیق کرے کہ اس کا محب یا اس کا محبوب اس کی تعریف کن وجوہات کی بنیاد پر کرتا ہے اور کیا وہ وجوہات واقعی اس انسان میں موجود بھی ہیں یا نہیں۔اس سے تعریف کرنے والی کی سچائی کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔مثال کے طور پر اگر ایک لڑکا ایک لڑکی کو یہ کہتا ہے کہ مجھے تم بہت اچھی لگتی ہو، میں تم سے محبت کرتا ہوں، وغیرہ، تو لڑکی کو چاہیے کہ اس سے پوچھے کہ مجھ میں ایسی کیا خاص بات ہے جو کسی اور میں نہیں اور تمہیں صرف مجھ ہی سے محبت کیوں ہوئی؟اس سوال کا جواب دیتے وقت ننانوے فیصد لوگوں کے جھوٹ کا پتہ چل سکتا ہے اور ان کا فلرٹ کھل کر سامنے آ سکتا ہے۔شرط یہ ہے کہ اس سوال کو منطقی اور عقلی طریقہ سے حل کیا جائے۔اگر اس سوال کے جوابات غیر منطقی ہوں جیسا کہ "پتہ نہیں کیوں مگر میرا دل تمہاری طرف کھچا جاتا ہے، پتہ نہیں تم میں ایسی کیا خاص بات ہے جو مجھے آج تک کسی میں نظر نہیں آئی، تم دنیا کی

سب سے خوبصورت لڑکی ہو، وغیرہ" تو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دعوی کرنے والا ذی شعور اور صاحب عقل نہیں اور اسے خود بھی نہیں معلوم کہ وہ محبت کیوں کر رہا ہے۔

لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کو چاہیے کہ وہ اپنی تعریف سننے کے لیے اپنی جسمانی خوبصورتی کا سہارا نہ لیں بلکہ اپنے اندر ایسے ہنر پیدا کرنے کی کوشش کریں جو صرف ان سے خاص ہوں۔ اپنے کسی ہنر یا قابلیت کی تعریف سننا اپنے بدن کی تعریف سننے سے زیادہ تسکین آور ہے کیونکہ بدن کی خوبصورتی اور بناوٹ میں تو انسان کا کوئی عمل دخل ہی نہیں مگر کسی قابلیت کے حصول میں اس کی محنت اور لگن کا بہت عمل دخل ہے۔

نوجوانوں اور والدین دونوں کے لیے یہ سمجھنا بھی بہت ضروری ہے کہ لڑکا اور لڑکی دونوں کی شادی کرنے کی مثالی عمر اوائل جوانی ہی ہے یعنی اٹھارہ سے بائیس سال کے درمیان شادی کرنا ہر لحاظ سے بہتر ہے۔ یہ بات بہت سے لوگوں کو شاید عجیب لگے مگر تحقیق کرنے سے یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ جسمانی، نفسیاتی، سائنسی اور مذہبی حوالوں سے شادی کی بہترین عمر اوائل شباب ہی ہے۔ چونکہ ہم سماجی اقدار کو جسمانی، نفسیاتی، سائنسی، حتیٰ کہ مذہبی اقدار پر فوقیت دیتے ہیں لہذا ہم نے کچھ خود ساختہ عقائد گھڑ رکھے ہوتے ہیں جیسا کہ "ابھی تو بچی نے آگے پڑھنا ہے، ابھی تو لڑکے نے نوکری کرنی ہے، ابھی تو بہت چھوٹی ہے، ابھی تو بہت سادہ ہے، وغیرہ"۔ شادی کرنے کے سلسلے میں بہت سی سماجی لعنتیں جیسا کہ جہیز، ذات پات کے مسائل، لڑکی کی رنگت، لڑکے کی کمائی، وغیرہ بھی مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ اس سلسلے میں نوجوانوں اور ان کے والدین کو مزید تحقیق کرنی چاہیے تاکہ وہ اپنے سماج کا ساتھ دینے کے بجائے اپنے خاندان کی خوشی کو زیادہ اہمیت دے سکیں۔

بریک اپ ہو جانے کے بعد کی حکمت عملی:

بریک اپ ہو جانے کے بعد انسان چونکہ بہت سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے لہذا کسی ماہر نفسیات سے رہنمائی بھی ناگزیر ہو جاتی ہے۔ تاہم محبت کو درست انداز سے سمجھنے سے بریک اپ کے بعد ہونے والے نفسیاتی مسائل پر بھی عمدہ طریقے سے قابو پایا جا سکتا ہے اور محبت اور بے وقوفی میں فرق واضع ہو جاتا ہے۔ جو لوگ بظاہر بریک اپ سے گزر چکے ہیں انھیں چاہیے کہ درج ذیل بیانات کو صیغے کے درست استعمال کے ساتھ یکے بعد دیگرے سمجھ کر اپنے غیر منطقی خیالات کو درست کریں اور ایک بہتر اور مثبت زندگی کا آغاز کریں:

محبت کی نفسیاتی اور سائنسی تعریف اور تشریح کی روشنی میں مجھ پر درج ذیل حقائق کا منکشف ہونا ضروری ہے:

1. جو مجھے چھوڑ گیا، وہ کبھی بھی مجھ سے سچی محبت نہیں کرتا تھا۔ اگر اس کی محبت سچی ہوتی وہ مجھ سے جدا ہونے کا خیال بھی دل میں نہ لاتا چاہے اسے کتنے ہی مالی اور سماجی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا۔
2. اگر میں نے اسے چھوڑ دیا تو میں نے بھی کبھی اس سے سچی محبت کی ہی نہیں تھی
3. اگر وہ مجھے چھوڑ کر خوش ہے، اور میں اس سے سچی محبت کا دم بھرتا ہوں، تو مجھے اس کی خوشی میں خوش رہنا چاہیے
4. اگر میں اسے چھوڑ کر خوش ہوں، اور وہ مجھ سے سچی محبت کا دم بھرتا ہے، تو اسے میری خوشی میں خوش رہنا چاہیے
5. جو محبت ٹوٹ سکتی ہے وہ کبھی بھی محبت تھی ہی نہیں
6. جس محبت کو والدین اور سماج کو بتاتے ہوئے شرم آتی ہو یا ڈر لگتا ہو وہ محبت نہیں بلکہ وقتی جذباتی ابال ہے
7. مجھے اپنے اس منفی تجربے سے نفرت نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی خود کو قصوروار سمجھنا چاہیے۔ یہ سب میری زندگی کی تربیت اور امتحان کا ایک حصہ ہے۔

8. مجھے اپنے ماضی کے تجربات سے مثبت سبق سیکھنا چاہیے اور آئندہ آنے والی زندگی میں خوش رہنے کے لیے محبت کی درست نفسیاتی اور سائنسی تعریف اور تشریح کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے۔

اس تحریر کا بنیادی نقطہ یہ ہے کہ:

محبت کرنے سے پہلے، محبت کرتے ہوئے، اور محبت ختم ہو جانے کے بعد، ہر مقام پر محبت کی درست تعریف اور تشریح سمجھنا انتہائی ضروری ہے تاکہ جذباتی وابستگی درست حد تک رکھی جا سکے اور بریک اپ اور دیگر مربوط نفسیاتی مسائل سے بچاؤ ممکن ہو۔