

## نئے شادی شدہ کے لیے نصیحت

میرے بہت سے نوجوان رشتہ دار اور دوست اس وقت شادی کر رہے ہیں۔ میری اُمید اور دعا ہے کہ وہ بکثرت طور پر جذباتی آرام، حفاظت اور خوشی کے ساتھ پُر وقار شادی کو نبھائیں گے، اور یہ کہ وہ آسانی کے ساتھ عملی التفات اور مصالحت پر کام کریں گے۔

بہر حال شادی ہماری بے ثباتی اور عیبوں کو باہر لانے کا طریقہ ہے۔ اس کی بجائے لامتناہی رومان اور خوشی، شادی کا پہلا یا دوسرا سال درحقیقت پریشان کن، مایوس کن اور یہاں تک کہ چند نو بیاہے جوڑوں سے زیادہ دردناک ہو سکتا ہے۔ ذکر کرنے کے لیے نہیں، واضح سخت محنت! لہذا میں نے سوچا کہ مجھے اس اُمید میں کچھ نسبتی نصیحت پیش کرنا تھی کہ شاید یہ کسی تصادم اور دردِ دل سے باز رکھے۔

یہاں چلتے ہیں:

اپنی شادی کو تیسرے وجود کے طور پر سوچئے۔ ہمیشہ وہی کیجئے جو آپ کی شادی کا سب سے بہترین شوق ہے۔

ہمیشہ اپنے اور اپنے ساتھی کے درمیان رابطے کو قائم رکھنے کے لیے اپنے ذاتی دُکھ کے احساسات یا بے انصافی کو ایک طرف رکھنے کے لیے تیار رہئے۔

کبھی اپنے ساتھ کا اُس کے والدین میں سے کسی ایک کے ساتھ موازنہ مت کریں، یا اس طرح کی چیزیں کہیں کہ، ”تم اپنی ماں یا باپ کی مانند ہو۔۔۔“

الزام مت لگائیں۔ الزام لگانے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اس پر اپنا وقت صرف کرنے کی بجائے کہ کون قصور وار تھا، صورتِ حال کو بہتر بنانے یا اس کے علاج کے لیے راہوں کی تلاش کریں۔

اگر آپ کے پاس کچھ کہنے کے لیے ہے جو ہو سکتا ہے آپ کے ساتھی کے لیے ناخوشگوار ہو، جیسے کہ تنقید، تو اپنے الفاظ کا بہت دھیان سے انتخاب کیجئے۔ ان الفاظ کو محتاط طور پر کہنے کے لیے وقت اور ترتیب کا بھی انتخاب کیجئے۔ چیزوں کو اتنے واضح اور مہربانہ طور پر کہیے جتنا آپ کہہ سکتے ہیں، اور جذبات کو بہت کم رکھنے کی کوشش کریں۔ الزام تراشی سے پرہیز کریں اور ”تُو“ کہنے سے پرہیز کریں۔ ایسا کہنے کی بجائے کہ، ”تُو نے یہ کیا“ یا ”تُو نے ویسا کیا“، کہیے، ”میں ایسا محسوس کرتا ہوں“، یا ”میں نے ایسا معلوم کیا“۔

کبھی کبھی بھی اُسے حاصل کرنے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں جذباتی ساز باز یا ڈنسی کھیلوں کا استعمال مت کیجئے!!! اپنے اور اپنے ساتھی کے ساتھ مخلص، کھلے اور مہربان بنئے! اپنے ساتھی کے لیے اندازہ لگانا اور فرضی نہ ہوں انہیں وہ جاننا چاہئے جو آپ کا مطلب ہے۔ واضح، مہربانی اور سچائی کے ساتھ بات کیجئے۔

اگر آپ کا ساتھی آپ کے خلاف شکایت یا نکتہ چینی کو رکھتا ہے، بہت زیادہ دفاع کرنے کی کوشش مت کیجئے۔

(اپنی شادی کو پہلے رکھنے کو یاد کیجئے)۔ اپنا دفاع کرنے کی بجائے، حقیقت میں سنیے اور اسے واضح بنائیں کہ آپ شکایت کو سُن رہے ہیں۔ وہ کرنے سے رُک جائیں جو آپ کر رہے ہیں اور اُن پر توجہ دیجئے، اور مناسب، واضح جوابات دیجئے۔ آپ جواب میں ایسا مت کہیے کہ، ”

میں کوشش کرونگا۔“ انہیں بتائے کہ کیسے آپ معاملے کو تبدیل یا بہتر بنانے کی کوشش کریں گے، اگر آپ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نہیں سوچتے کہ آپ تبدیل کر سکتے ہیں، یا نہیں سوچتے کہ اسے تبدیل کرنا ضروری ہے، تو پھر دیانتداری اور مہربانہ طور پر اس پر بات چیت کیجیے۔ (درحقیقت، کچھ لوگ بات چیت کے اس درجہ کے لیے سادہ طرح بے صلاحیت ہوتے ہیں۔ اگر ایسا ہی معاملہ آپ کے ساتھ یا آپ کے ساتھی کے ساتھ ہے تو صبر کیجیے اور دو راندیش بنئے اور بہتر کیجیے جتنا آپ کر سکتے ہیں۔)

اگر آپ اپنے دلائل میں تضاد کو حل کرنے کے مہلک اور غیر سود مند نمونوں پر غور کرتے ہیں، اور ان نمونوں کو جان بوجھ کر واضح طریقوں کو پاتے ہیں۔

منفی جذبات کو عیاں کرنے کے طریقوں کی تلاش کیجیے، انہیں بڑھنے مت دیجیے۔ سیر کے لیے چلے جائیں، ورزش کے لیے چلے جائیں، اپنے پسندیدہ موسیقی کو سنیے، وغیرہ۔ داؤد بادشاہ کی مثال کی پیروی کیجیے اور اپنے احساسات کو خداوند کے ساتھ آزادی کے ساتھ بانٹیں: اپنے خوشی اور غمی کے لمحات، توقع اور ناامیدی، اتار چڑھاؤ کو۔ خداوند کے لیے آرزوگی، مایوسی یا غصے کے احساسات کو لائیں، اور ان احساسات کو اُس پر چھوڑ دیجیے، اُس کے لائق ہاتھوں میں دے دیجیے۔ فلپیوں 6:4-8 کو دیکھیے۔

کبھی اُس چیز پر تنقید مت کیجیے جو آپ کے ساتھی کے قابو سے باہر ہے۔ کبھی اپنے ساتھی کے جسم کے کسے حصے پر تنقید مت کیجیے!!!

اپنی لڑائیوں کا چناؤ کیجیے! ہر چیز پر تنقید مت کریں۔ خفا کرنے والے اسباب کے ساتھ قائم رہنے کے لیے تیار رہیں۔

(سادہ طرح اسے نظر انداز کرنے کے لیے انتخاب کیجیے) والدین واقعی بہت سے اسباب کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ اور آپ کا ساتھی شاید نادانستہ طور پر، اس میں سے کچھ چیزوں کو آپکی شادی میں لائیں گے۔ اس میں شاید ایسی چیز بنتا ہو جس کا تعلق خوش خلقی کے اس درجہ کے ساتھ کہ آپ کیسے ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں، اپنے بعد، خود غرضی، نظم و ضبط، وقت کی پابندی، شخصی پاکیزگی، صرف کرنا وغیرہ سے آراستہ کرتے ہوئے۔

ہمیشہ اپنے ساتھی کے ساتھ عزت سے پیش آئیں۔ ”نام مت“ پکاریں یا اپنے ساتھی کو نیچا نہ کریں کیونکہ آپ ناراض یا مایوس ہیں۔ غصے میں بولے گئے الفاظ شاذ و نادر ہی پوری طرح بھلائے جاتے ہیں یہاں تک کہ اگر وہ سچے طور پر معاف کیے گئے ہیں۔ اور کبھی ”نام مت“ پکاریں یا اپنے مذاق کے لیے اپنے ساتھی کو نیچا مت دکھائیں۔ ہمیشہ باعزت طریقہ سے بات کریں اور اپنے ساتھی کی حوصلہ افزائی کریں۔

اپنے ساتھی کی وفاداری اور اہمیت کے ساتھ اپنے والدین، اپنے پاسٹر اور اپنے مالک سے بڑھ کر عزت کریں۔

اپنی بیوی سے کامل گھر بنانے والی کی توقع مت کریں۔ اگر آپ کی ماں بہترین گھر سنبھالنے والی یا باورچی تھی، تو اس کو ذہن نشین کیجیے جو آپ نے گھر پر آخری سالوں میں دیکھا تھا جو کہ 20 سے زائد سالوں کے تجربہ یا شوق کی پیداوار تھا۔

گھر سنبھالنے کے اصولوں اور معیاروں پر اکٹھے مل کر کام کیجیے۔ اور مصالحت کے لیے تیار رہیے۔ اگر آپ مصالحت نہیں کر سکتے، اسے اپنے طور پر ”بہتر“ کیجیے۔

بہتر جنس زندگی کو بہت قابل لطف بناتی ہے۔ یہ زندگی کے تمام چھوٹے ڈکھوں کے لیے اکسیرِ اعظم ہے۔ کام، مالی پریشانیاں، بچوں یا سُسرال کے ساتھ مسائل، وغیرہ، بھی بہت قابل انتظام دکھائی دیتے ہیں، جب جنس شاندار ہو۔ دوسری جانب، ذلیل جنس (یا جنس کا نہ ہونا) زندگی کو ایک غلام کی مانند بنا سکتا ہے۔ اگر جنس بہتر نہیں ہے، آہستہ، آہستہ اکٹھے اس پر کام کیجیے۔

بہت سی بیویاں سوچتی ہیں کہ اُن کے خاوند فطری طور پر جانیں گے کہ کیسے خوش ہونا ہے، آخر کار، جنسی تعلقات فطرتی ہیں، کیا ایسا نہیں ہے؟ بیویوں کو ایسا قیاس نہیں کرنا چاہیے کہ خاوند درست طور پر جانیں گے کہ کیسے خوش ہونا ہے، خاص طور پر جب، زیادہ تر حصہ کے لیے، بیوی درحقیقت نہیں جانتی کہ یہ کیا ہے جو اُسے اُس کی شادی کے ابتدائی دنوں، ہفتوں مہینوں (سالوں) میں خوش رکھے گا۔ اکٹھے اس پر کام کیجیے۔

ایک دن جنسی تعلق کے بارے دیا نداری کے ساتھ بات کرنے کو سیکھیے۔ ”بڑی“ حقیقت کو برداشت کیجیے۔ جنس کے بارے اعداد و شمار کو نظر انداز کیجیے، اور دوسروں کے ساتھ اپنی شادی یا جنس کا موازنہ مت کیجیے، ہر شادی بے مثال ہے۔ بہر حال اگر آپ کو جنس پر کسی خاص ”فنی“ نصیحت کی ضرورت ہے، اچھی کتاب کو حاصل کیجیے۔

جنس رقص کی مانند ہے، کبھی کبھار پیچیدہ اور پریشان کر دینے والا رقص۔ اور اکثر ایک مرتبہ جب آپ فلموں سے سیکھ چکے ہوتے ہیں، رقص تبدیل ہوتا ہے۔ مطابق ہونے اور تجربہ کرنے اور کھیل تماشہ کو جاری رکھیں۔ سیکھیے کہ کیسے اپنے ساتھی کو بہکانا اور ورغلاانا ہے۔ بستر پر خود غرض مت بنیے اور کبھی اپنی بیوی کو کچھ ایسا کرنے کے لیے دباؤ مت ڈالیں جس سے وہ آرام دہ ہونے کو محسوس نہ کرے۔

جب آپ جنسی تعلق قائم کرنا چاہتے ہیں، سیدھا اپنی بیوی کے جسم کے ظاہری ”جنسی“ جگہوں پر مت جائیں۔ چومنے اور ہاتھ پھیرنے کے لیے دوسری جگہوں کو ڈھونڈیں، جیسے کہ گلے یا اندرونی ران، کی جگہوں پر جو ظاہر ”جنسی“ جگہوں کے قریب تر ہے۔ آہستہ آہستہ جاری رکھنے سے پہلے یہاں دیر لگائیں۔ ہمیشہ آہستگی کی طرف رہیں۔

یہ عموماً یہ یقین کرنے کے لیے کارآمد ہے کہ آپ کی بیوی جنسی تعلق قائم کرنے سے پہلے آرام دہ اور پرسکون ہے۔ کیا آپ نصف ملاقاتوں کی توقع کر رہے ہیں؟ کیا تھالیاں پانی میں ڈوبی ہوئی ہیں؟ کیا یہاں بل ہے جو گزشتہ کل ادا کرنے کی ضرورت تھی؟ بعض اوقات یہ عملی چیزوں کو کرنے کے لیے کارآمد ہوتا ہے جیسے جنسی کام کرنے سے پہلے، اس طرح آپ کی بیوی فکر کے ساتھ توجہ نہیں ہٹائے گی۔ میں نے ایک مرتبہ ایک عورت کو کہتے ہوئے سنا کہ پہلا بہترین کھیل اُس کے خاوند کے پہلے کارپٹ کو صاف کرنے کو سنا تھا جب وہ بستر کے لیے تیار ہو رہی ہوتی تھی۔

زیادہ تر خواتین کو ایسا محسوس کرنے کہ جنسی تعلق جذباتی اور رشتہ قائم کرنے کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ایک مادہ جو خون میں شامل ہوتا ہے کو محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔

کچھ عورتوں کے لیے گولی میں موجود ہارمونز بڑے جوش کو ختم کرنے والے ہو سکتے ہیں۔ خراب ذاتی اصول صحت بھی عورتوں کے لیے جوش ختم کرنے والے بن سکتے ہیں۔ اپنے دانت صاف کیجیے اور نہایے، وغیرہ۔

یہ بہت ناممکن ہے کہ آپ کسی اور کو گرویدہ کرنے کے احساس کے بغیر اپنی شادی شدہ زندگی گزاریں گے۔ جب ایسا ہوتا ہے، ایسے احساسات کو ختم کرنے کی کوشش کیجیے۔ ”ایسے احساسات سے ”لطف اندوز“ نہ ہوں۔ سرگرمی سے اکیلے ہوتے ہوئے اُس شخص کے ساتھ ہونے سے بچیں جسے آپ مغلوب کر چکے ہیں۔ ایسا مت سوچیے کہ آپ الحاد (کفر) سے محفوظ ہیں۔ اندرونی مخفی کشش کے احساسات کو طول مت دیں جہاں یہ بڑھ سکتی اور نقصان کر سکتی ہیں! پامالی کے ساتھ برتاؤ کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک دیانداری سے کسے لیے جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں کے احساسات کو قبول کرنا ہے۔ (امید کے ساتھ یہ شخص آپ کا ساتھی ہوگا، لیکن یہاں عقلمندی ہے)۔ کھلے عام لائے گئے احساسات اکثر اپنی طاقت کھو بیٹھتے ہیں۔

گندی چیزوں پر غور مت کیجیے۔ اگر آپ گندی چیزوں پر غور کرنے سے نہیں رُک سکتے، مدد حاصل کیجیے! یہ آپ کی ”محبت والی زبان“ کو تلاش کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے، اور آپ کے ساتھی کے لیے۔ گرے چھمیں کی پانچ محبت والی زبانوں کو پڑھیے، شگاگو: نارٹھ فیلڈ پبلیشنگ، 1992۔ یا کسی سے بات کیجیے جو اسے پڑھ چکا ہے۔ (میں نے ساری کتاب کو پڑھا لیکن میں نے اُس کی نسبت بہت زیادہ نہیں سیکھا جتنا میں پہلے ہی کسی کے ساتھ جس نے کتاب کو پڑھا تھا اپنی گزشتہ گفتگو سے سیکھ چکا تھا) سب سے اہم یہ ہے: اپنے ساتھی اور اپنی شادی کے لیے دعا کیجیے! میرا تجربہ ہے کہ خداوند دعاؤں کے فوراً جواب دیتا ہے۔ خداوند آپ کی شادی کو برکت دینا چاہتا ہے!

میں دیانداری سے کہہ سکتا ہوں کہ کسی قدر مشکل آغاز کے بعد، میری شادی کی پچھلی دہائی یا ایسے ہی کچھ حیران کن طور پر شاندار ہو چکا ہے! میں بہت بابرکت محسوس کرتا ہوں! بیٹی اور میں اپنے لیے آزاد ہیں۔ ہم عمیق طور پر ایک دوسرے کی عزت، محبت، اور پرواہ کرتے ہیں۔ ہم ایک دوسرے کے ساتھ ہونے سے بہت لطف اندوز ہوتے ہیں مزید ازدواجی مسرتوں کی تلاش کرتے ہیں۔ یہاں کچھ عظیم بائبل کی نصیحت ہے:

”حکمت سے گھر تعمیر کیا جاتا ہے اور فہم سے اُس کو قیام ہوتا ہے۔ اور علم کے وسیلہ سے کوٹھڑیاں نفیس و لطیف مال سے معمور کی جاتی ہیں۔“  
امثال 3:24-4۔

”دانا عورت اپنا گھر بناتی ہے پر احمق اُسے اپنے ہی ہاتھوں سے برباد کرتی ہے۔ امثال 1:14۔

”غرض سب کے سب یکدل اور ہمدرد رہو (ہم آہنگی کے ساتھ رہو)۔ برادرانہ محبت رکھو۔ نرم دل اور فروتن بنو۔ بدی کے عوض بدی نہ کرو اور گالی کے بدلے گالی نہ دو بلکہ اس کے برعکس برکت چاہو کیونکہ شہم برکت کے وارث ہونے کے لیے بلائے گئے ہو۔“  
1 پطرس 3:8-9۔