

# خواب

ڈاکٹر صوفیہ بانو امے شیخ

سی۔ گراؤنڈ فلور، تاج پلیس، کمپھر واڑہ، جمالیپور، احمد آباد۔ 380001

پروگرام میں اسکول کے تمام صدر، اساتذہ اور طلبا نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ صفائی سے ہماری زندگی کیسے بہتر گزاری جاسکتی ہے اس کے فائدے، نقصانات وغیرہ دیکھتے ہی دیکھتے پروگرام اختتام کو پہنچ رہا تھا کہ امی کے بلانے کی آواز آئی اور دروازے پر دستک سنائی دی، تمہارا غسل ہوا یا نہیں، کتنی دیر! جلدی کرو، تبھی میری نیند کی چھپکی تاڑ کے پتوں کی مانند کھل گئی حالانکہ اس بار خواب دیکھنے کے بعد افسوس جیسی کیفیت نہیں ہوئی بلکہ جوش و خروش کی کیفیت طاری ہو گئی۔ میں نے جلد ہی غسل سے فارغ ہو کر ناشتہ کیا اور اسکول جانے کے لیے رخصت ہوا۔

اسکول پہنچتے ہی تھوڑی دیر کے بعد اعلان ہوا کہ آج دوپہر کے بعد ایک پروگرام رکھا گیا ہے اور ہر ایک کو اس میں شرکت کرنی ہے حالانکہ اسکول کے درمیان تین وقفے ہوا کرتے تھے ایک جانے کے بعد ہی پھر دو گھنٹے کے بعد اور آخر میں ایک گھنٹے کے بعد۔ میں یہی سوچ رہا تھا کہ مجھے آج کیا ہو گیا ہے؟ میں بار بار خواب دیکھنے لگتا ہوں۔ گھر جا کر امی سے کہوں گا، اسکول میں دوپہر کے وقت کے مطابق پروگرام شروع ہو گیا۔ اس پروگرام میں صحت مند زندگی میں غذا کی اہمیت ہمارے لیے کتنی ضروری ہوتی ہے اس کو لے کر ہمیں اس پروگرام کے باعث، خون بنانے اور

میں نے خواب دیکھا کہ کوئی نامعلوم شخص مجھے میری امی سے جدا کر رہا ہے اور یہ منظر دیکھ کر میں پھوٹ پھوٹ کر بے تحاشا رونے لگا ہوں۔ اتنے میں گھر کے باقی افراد، ابو، اور بڑے بھیا اور دو بڑی بہنیں سبھی نے مجھے بہت سمجھایا، لیکن امی سے جدا ہونے کا خیال مجھے بیقرار کر رہا تھا۔ میں نے امی کو کس کر پکڑا اور روتے روتے کہنے لگا، میں امی کو کہیں نہیں جانے دوں گا، تبھی امی نے مجھے اٹھانے کی بہت کوشش کی۔ میں ابھی بھی اسی خواب کے تذبذب میں تھا کہ امی کچھ کہنے والی تھیں ادھر حقیقت میں امی نے مجھے زور زور سے ہلا ہلا کر اسکول جانے کے لیے اٹھا رہی ہوں کہہ کر اٹھانے میں مصروف تھیں۔ میں نے نیند سے بیدار ہوتے ہی امی کو دیکھا اور ان کے گلے لگ گیا اور کہنے لگا آپ مجھ سے کبھی جدا مت ہونا، تب امی کہنے لگیں کہ تم نے کوئی بُرا خواب دیکھا کیا؟ جس کے باعث مجھ سے اس طرح چمٹ رہے ہو، ہاں امی! امی نے دوبارہ گھڑی کی طرف نگاہ ڈالی، پھر سے چیخ و پکار، جلدی اٹھو، اسکول جانا ہے نا، ابھی ناشتہ، ٹفن سب باقی ہے۔

میں بستر سے اٹھ کر غسل خانے میں داخل ہوا۔ مجھے دوبارہ نیند کی حالت میں پھر سے ایک خواب دیکھنے لگا۔ میں نے دیکھا کہ اسکول میں صفائی مہم کا پروگرام ہو رہا ہے۔ اس

پر خواب دیکھ رہا تھا، لیکن کوئی خواب سچ نہیں ہوا اور آخر یہ خواب کیسے سچ ہو گیا؟

پروگرام کے ختم ہونے کے بعد اسکول کی بھی چھٹی ہو گئی۔ گھر لوٹتے ہی امی سے کہنے لگا کہ مجھے بار بار خواب دکھائی دے رہے ہیں اور آخر میں میں نے پروگرام میں بھی خواب دیکھ لیا تو وہ حقیقتاً ہو گیا میرے استاد نے مجھے ڈانٹا۔ تبھی میری امی کہنے لگیں کہ خواب کا آنا اچھی بات ہے، لیکن یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ کچھ خواب کی تعبیر ہمیں آگاہ کرنے کے لیے ہوتی ہے تو کچھ خواب حقیقت میں ہمارے سامنے بھی ہو جاتے ہیں۔ تمہیں معلوم ہے کہ حضرت یوسف علیہ السلام نے بھی تمہاری عمر میں ہی خواب دیکھا تھا، لیکن اس خواب کی تعبیر کو چالیس سال گزر گئے، جس کا ذکر قرآن شریف میں بھی موجود ہے۔ اب تم نے جو خواب دیکھے وہ کبھی نہ کبھی حقیقی روپ ضرور لیں گے۔ اس لیے میں تمہیں بار بار کہتی ہوں کہ وقت پر سو یا کرو تا کہ تمہیں وقت پر نیند آجائے اور خواب بھی اسی وقت آئے جب تم پوری نیند کا مزہ لو گے ورنہ تم دماغی مریض بنتے جاؤ گے۔ ٹیکنالوجی اور اسمارٹ فون کے بے جا استعمال سے اس طرح کی بیماری بڑھتی ہے اور تم خود بھی اسمارٹ فون میں بلیو گیٹ اور نہ جانے کون کون سے گیٹ کھیلتے رہتے ہو۔ آج کل نیند کا نہ آنا بزرگوں میں ہی نہیں بلکہ تمہاری عمر کے بچوں میں یہ شکایت عموماً دیکھی گئی ہے اس طرح کے گیٹوں کے چکر میں کئی بچے موت کو دعوت دے چکے ہیں، اس لیے تم نیند کا بھر پور مزہ لو گے، تبھی خواب بھی اچھے آئیں گے۔

○○

جسم کو تندرست رکھنے کے لیے یا کونسی غذائیں مفید ہیں، ہمیں روزمرہ کن کن اشیا کا استعمال کرنا ہوگا جس کے باعث ہمارے جسمانی توازن کے ساتھ ساتھ یادداشت کو کیسے بڑھانا وغیرہ وغیرہ یہ ساری باتیں ہماری زندگی میں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ فی زمانہ اکثر و بیشتر بچوں میں یہ مسئلہ دیکھا گیا کہ فوری طور پر یاد نہیں رہتا یا امتحان کے خوف کو لے کر بھی دماغ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اسی پروگرام میں پروجیکٹر کے ذریعے ایک کہانی دکھائی گئی کہ ایک کم سن بچہ جو جنگل میں رہنے کے باعث اس کی حرکات و سکنات اور یہاں تک کہ اُس کی غذائیں بھی جنگل کی رہین منت ہو گئی تھیں یہی نہیں جنگل میں رہنے کے سبب اُس کا درختوں پر چڑھنا اور توڑ کر ہر چیز کو ایسے ہی کھانا، اُس کا روز کا معمول ہو گیا تھا، لیکن جب سے اُسے شہری زندگی میں اچھے ماحول میں رکھا گیا، اُسے اشیا کی پہچان کرائی گئی اور بہت کچھ اُسے سکھا گیا تب سے وہ جنگلی انسانوں کے بجائے شہری انسانوں کی مانند رہنے لگا۔ وقت پر سونا، وقت پر اٹھنا، کھانا وقت پر لیتا ہے۔ یہی نہیں اب وہ بیمار ہونے پر علاج کراتا ہے، ساتھ ہی اب وہ بیت الخلا کا استعمال بھی کرتا ہے۔ یہ کہانی ابھی ختم بھی نہ ہو پائی تھی کہ پھر سے مجھے نیند آ گئی اور میں نے پھر ایک خواب دیکھا کہ مجھے میرے استاد پوچھے گئے سوال کا جواب نہ دینے پر ڈانٹ رہے ہیں۔ یکا یک میرے استاد قریب آئے اور مجھے ہلا کر ڈانٹ دیا کیونکہ اس کہانی کے بعد بچوں سے سوال پوچھے گئے، لیکن میرے استاد نے سوتا دیکھ کر مجھے ڈانٹ دیا۔ حالانکہ میں اس بات سے حیران تھا کہ میں تو صبح سے خواب