خواتین

اے ذہن

سفر.....صرف
مختلف مقامات کی سیر یا محض
تفریح کا نام نہیں بلکہ یہ خود کو پہچاننے کا ذریعہ بھی ہے۔

ذہن و دل کا سکون، معمول سے مختلف ڈگر پر چلنے کا جوش، نئی منزل پر پہنچنے کی خوشی اور معلومات جاننے، سمجھنے اور عمل کرنے کا نیا انداز..... یہ تمام تجربات سفر سے منسلک ہیں اور اس شخص کو حاصل ہو سکتے ہیں جو اپنے معمول کی یکسانیت ترک کرنے کے لیے تیار ہو لیکن ہم میں سے کتنے لوگوں کو یہ موقع ملتا ہے؟ اکثر خواتین زندگی کی روزمرہ ذمہ داریاں نبھانے میں اس قدر مصروف رہتی ہیں کہ اس بارے میں سوچنے کا بھی ان کے پاس وقت نہیں۔ تحقیق کے مطابق، سفر کرنے والوں کی ذہنی صلاحیت بہتر ہوتی ہے، دفتر جانے والے افراد اگر سفر کریں تو یہ ان میں کام سے بیزاری اور استرس کم کرتا ہے اور وہ سفر نہ کرنے والوں سے زیادہ بہتر کام پیش کر سکتے ہیں۔ طلبا کی بات کی جائے تو بیرون ملک سفر کرنے والے، اپنے دیسی ساتھیوں سے ہر لحاظ سے بہتر ثابت ہوتے ہیں، نہ صرف یہ امکان زیادہ ہوتا ہے کہ وہ کالج کی ڈگری مکمل کریں گے بلکہ 40 فیصد زیادہ تنخواہ وصول کرنے والے لوگ وہی ہوتے ہیں جو زندگی میں سفر کا تجربہ رکھتے ہیں۔

اس لیے اگر اپنی صلاحیت اور مزاج میں خوشگوار تبدیلی لانا چاہتی ہیں تو اس سال کسی سفر پر روانہ ہو ہی جائیں۔

(آپ کی آپا جانی)

☆ کیا آپ کے بچے بھی چیونگم کھا کر اِدھر اُدھر پھینک دیتے ہیں؟! اکثر اس حرکت کی وجہ سے کپڑوں پر چیونگم چپک جاتی ہے اور اسے اتارنا مشکل بلکہ ناممکن لگنے لگتا ہے۔ اس سلسلے میں آسان حل یہ ہے کہ جس کپڑے میں چیونگم چپکی ہو، اسے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ ایک یا دو گھنٹے بعد چیونگم جم کر اکڑ جائے گی اور اسے آسانی سے صاف کیا جا سکے گا۔

☆ کیا آپ اکثر مچھلی تلتے ہوئے یہ سوچتی ہیں کہ آخر یہ ٹوٹ کیوں جاتی ہے؟ یہ مسئلہ اکثر خواتین کے لیے درد سر ہے۔ اگر لاکھ احتیاط کے باوجود تلنے کے بعد مچھلی ثابت نہیں رہتی تو پریشان ہونا چھوڑیں اور اس ٹوٹکے پر عمل کریں، آپ کی مشکل دور ہو جائے گی۔

ٹوٹکا: مچھلی کو تلنے سے پہلے اس پر تھوڑا سا کارن فلور لگا دیں، تلنے نہ ٹوٹیں گے نہ بکھریں گے!

☆ کھانا پکانے کے بعد بچن سے مہک دور کرنے کا ٹوٹکا تو

اور باتوں سے خوشبو آئے

گھبراہٹ محسوس نہیں کرتیں، لیکن دوران گفتگو، آپ کے چہرے کے تاثرات، لہجے، آواز کا اتار چڑھاؤ، آداب ناگوار اور سخت ہیں تو اس کا مطلب

بات چیت کا ہنر ایک خوبی ہے جو آپ کی شخصیت میں کشش پیدا کرتی ہے۔ اب اسے بات چیت کہیں، باہمی رابطہ، ابلاغ، اپنے خیالات کے اظہار پر قدرت رکھنا یا انگریزی میں کمیونی کیشن اسکلز کہہ لیں، سب کا مطلب یہی ہے کہ ڈٹ کر اپنی رائے، احساسات اور جذبات کو دلکشی سے بیان کرنے پر قادر ہو..... یہ بات تحقیق سے ثابت ہے کہ جو لوگ اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں وہ دوسروں سے بہتر رابطہ اور تعلق قائم کر پاتے ہیں اور زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔

پراعتماد اور قابل خواتین کی دنیا میں کوئی کمی نہیں لیکن اس کے باوجود اکثر اپنے جذبات اور خیالات، موثر انداز میں ظاہر نہیں کر پاتیں۔ البتہ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اس خوبی کو اپنی شخصیت کا حصہ بنانے کی کوشش بھی نہ کریں۔ آیئے آج جانتے ہیں کہ اس ہنر کو اپنی خوبی کیسے بنایا جا سکتا ہے لیکن اس سے پہلے کچھ اہم سوال.....

کیا آپ کے خیال میں بات چیت کا ہنر یا ابلاغ کا مطلب، بہترین اردو یا پاک تلفظ والی انگریزی میں بات کرنا ہے؟

کیا ابلاغ یہ ہے کہ ہر کسی سے مسکرا کر ملا جائے اور بلا ضرورت شکریہ بھی ادا کیا جائے؟

یا آپ کی نظر میں شاندار کمیونی کیشن اسکلز یہ ہیں کہ تیز آواز میں سب پر حاوی ہو کر بات کی جائے تاکہ سب آپ کی بات سن لیں؟

یا پھر ہنر یہ ہے کہ کسی کی گفتگو سنتے ہوئے مسلسل سر ہلایا جائے؟

یاد رکھیں، باہمی رابطہ یا ابلاغ کا ہنر صرف ایک شخص سے متعلق نہیں، جب کوئی پیغام بھیجتا ہے تو اس کا جواب بھی ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح اپنی رائے اور جذبات کے اظہار کی صلاحیت کے ساتھ، یہ بھی اہم ہے کہ آپ دوسروں کی بات سمجھیں اور بہتر انداز میں مناسب جواب دیں۔

معروف ماہر نفسیات کے مطابق ابلاغ کی بنیاد تین چیزوں پر ہے:

1- چہرے سے ظاہر ہونے والے تاثرات: یہ خیال عام ہے کہ ظاہری تاثرات میں صرف چہرہ شامل نہیں بلکہ جسمانی حرکات و سکنات بھی اس کا حصہ ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ جب ہم کسی سے ملتے ہیں، گفتگو کا آغاز کرتے ہیں تو ہمارا لباس، تیار ہونے کا انداز، آداب بھی ہمارا تاثر قائم کرنے میں اہم ہوتے ہیں۔ بلکہ ملاقات پر اچھا یا برا، دونوں قسم کا 55 فیصد تاثر، ان ہی کی وجہ سے مرتب ہوتا ہے۔

2- آواز سے رابطہ: ہماری آواز کی سطح، اتار چڑھاؤ اور لہجہ کی خوبصورتی یا بدصورتی، کسی دوسرے شخص پر 37 فیصد اثر قائم کرتی ہے۔

3- الفاظ اور باہمی رابطہ: یہ الفاظ بولنے میں استعمال میں ہوں یا رابطہ تحریری ہو، دونوں کا موثر ابلاغ میں ایک نہایت اہم مقام ہے۔ آپ کی شخصیت کا 7 فیصد تاثر الفاظ کے درست چناؤ پر مبنی ہے۔

اگر آپ لوگوں سے بات کرنے میں یہ ہو کہ آپ کو بھی باہمی رابطہ کا ہنر سیکھنے کی ضرورت ہے۔ آیئے تین بنیادی عناصر کو سمجھتے ہوئے فن گفتگو پر دسترس حاصل کرنا سیکھتے ہیں۔

فن گفتگو:

لوگوں سے بات چیت ایک ہنر ہے، اس کی مشق جتنی زیادہ ہوگی، قابلیت میں بھی اسی انداز سے اضافہ ہوتا جائے گا۔ آپ جس سے مخاطب ہیں وہ کتنی دوری پر موجود ہے، اس کے مطابق اپنی آواز کی سطح طے کرنا، پہلا قدم ہے۔ اونچی آواز یا دھیمی آواز، دونوں ہی گفتگو کے لیے نامناسب ہے اور مخاطب کے لیے تکلیف دہ بن سکتے ہیں۔

بہت زیادہ تیزی سے بولنا بھی ٹھیک نہیں، جیسے کوئی بھاگا جا رہا ہے یا کوئی ٹرین چھوٹ رہی ہے۔ بات صاف الفاظ اور مناسب رفتار سے کی جائے تاکہ مخاطب نہ صرف بات سن لے بلکہ سمجھ بھی سکے۔

اگر آپ کسی عام مقام پر ہیں، جہاں دیگر لوگ بھی بیٹھے ہیں تو ایسی جگہ پر غصہ یا ناراضی کا اظہار کرنا درست نہیں۔ لعنت، ملامت یا گالم گلوچ یوں بھی نامناسب ہے لیکن عوامی مقامات پر اس کے بدترین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

فون پر اونچی آواز میں بات نہ کریں، کیونکہ یوں ایسا تاثر ابھرتا ہے جیسے اردگرد موجود لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

بالوں کی سجاوٹ کے انداز نئے کیا ہیں؟

2018ء کا آغاز ہو چکا ہے، لیکن کیا یہ آغاز گلیمر اور حسن و ادا سے بھرپور ہے؟ یقیناً جواب ''نہیں'' ہوگا۔ اکثر خواتین محض سستی اور مصروفیت کی وجہ سے بال رنگنے جیسے صبر آزما کام سے دور رہتی ہیں، کچھ اس بات پر فکرمند ہوتی ہیں کہ موسم کی طرح بدلتے فیشن ٹرینڈ کو اپناتے اپناتے کہیں ان کے گھنے قابل رشک بال خراب نہ ہو جائیں اور کچھ کی پریشانی بس یہ ہوتی ہے کہ اگر نیا رنگ ہم پر اچھا نہ لگا تو.....؟

اب ان مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ بال رنگنے سے پہلے کسی ماہر بیوٹیشن سے مشورہ کر لیں۔ البتہ اگر یہ ممکن نہیں تو فی الحال یہ مضمون بھی آپ کو ہیئر ٹرینڈز کے بارے میں زبردست معلومات فراہم کرنے کے لیے مددگار ہوگا۔ آیئے جانتے ہیں، سال 2018ء میں ہیئر کلر اور ہیئر اسٹائل ٹرینڈ کیا ہوگا۔

یقیناً آپ نے کئی بار ہیئر کٹنگ کروائی ہوگی، کئی دلکش ہیئر اسٹائل اپنائے ہوں گے لیکن ہمارا مشورہ ہے کہ اگر آپ فیشن کی ملکہ بننا چاہتی ہیں تو اس سال اپنے بالوں کا رنگ ضرور تبدیل کر لیجیے۔ بال قدرتی رنگ کے ہوں یا کسی شوخ رنگ سے ان کو رنگا گیا ہو، یہ نئے ہیئر فیشن ٹرینڈ 2018ء کا حصہ نہیں۔ اس برس مدھم، جاذب نظر شیڈز مثلاً مینا لک، سلور اور روز گولڈ فیشن کا حصہ رہیں گے۔

وہ خواتین جو اپنے بالوں کا رنگ بدلنا چاہتی ہیں، لیکن اسے اپنانے اور ان کی حفاظت کرنے کے پیچیدہ اصول نبھانے کی فرصت نہیں، ان کے لیے بہتر ہے کہ اپنے بالوں کو رنگنے کے بجائے صرف روٹ شیڈو (Root Shadow) کروا لیں۔ روٹ شیڈو ایک نئی ہیئر کلر تکنیک ہے، جس میں بال ڈائی نہیں کیے جاتے بلکہ بالوں کے قدرتی رنگ کی مناسبت سے نچلے بالوں پر Foily age یا Balayage لگا کر ان کا رنگ مدھم کر دیا جاتا ہے۔

تیسرا بڑا ہیئر کلر ٹرینڈ جس پر آپ کو نظر رکھنی چاہیے وہ ''ٹائیگر آئی'' ہے۔ اس تکنیک کے تحت نیوٹرل کلرز مثلاً برونز، کیرامل اور سنہری رنگ کی اسٹرپس بالوں میں ڈال دی جاتی ہیں۔ ان اسٹرپس کی وجہ سے بال ہائی لائٹ ہوں گے اور آپ کا لُک بالکل مختلف ہو جائے گا۔ ان تین ٹرینڈز کی مدد سے ہر عمر کی خواتین مختلف انداز اپنا سکتی ہیں۔

ہیئر کلر کے ساتھ ہیئر اسٹائلنگ کی بات بھی کر لیتے ہیں۔ اس سال تین ہیئر اسٹائلز پر خصوصی توجہ دیں:

گیلے اور سیدھے بال (Sleek Wet Hair Look): گلیمر سے بھرپور یہ انداز آپ نے بھی اپنایا ہوا نہیں، یہ سال اس ہیئر اسٹائل کو اپنانے کا سال ہے۔ بال پیچھے کی طرف سیدھا جھاڑ کر بنالیں، سادگی اور گلیمر کا یہ ملاپ ٹرینڈ کا حصہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ قدرتی ہوا میں مشکل کیے بلکے گھنگھریالے بالوں کی اونچی پونی اور Messy Hair Bun بھی آپ کو دلکش لُک دے گی۔

گھنے بال (Volume Waves and Curl): پکسی ہیئر اسٹائل کو بھول جائیں، یہ سال گھنے بالوں کا سال ہے، بالوں کا والیوم بحال کرنے کے لیے ان کو ہلکے گھنگھریالے بنالیں یا ہلو ڈرائی سے بالوں کا انداز تبدیل کریں، بس یہ دھیان رہے کہ بال بھرپور ہوں۔ اگر آپ کے بال پتلے اور کمزور ہیں تو ہیئر ڈرائر یا کسی بھی دوسری مصنوعات کا استعمال کرتے ہوئے دھیان رکھنا ضروری ہے۔

چوٹی کا فیشن پھر آگیا! اگر بکھرے اور کھلے ہوئے بال پسند نہیں تو بہتر ہے چوٹی کے نت نئے انداز اپنائیں۔ یہ صفِ نازک کی سادگی اور سجاوٹ کو دلکش انداز میں ظاہر کرنے کا سبب ہوگی۔ ممکن ہے ان کے خوبصورت انداز اپنانا مشکل ہو لیکن تھوڑی سی پریکٹس آپ کو اس میں مہارت دلا سکتی ہے۔

موتی والا رنگین سنہری جھومر..... پہلے اسے صرف دلہن کیلئے مخصوص سمجھا جاتا تھا، لیکن اب کسی عام تقریب میں بھی اسے اپنایا جاسکتا ہے۔

کیا آپ کا خیال ہے جدید فیشن سے آراستہ پیراستہ نظر آنے کے لیے بہت سے قیمتی ملبوسات کی ضرورت ہوتی ہے؟ سہیلیو! ایسا نہیں ہے، نفیس لباس، پرتکلف انداز سے اپنا کر خاص بنایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ ملبوسات آپ کی شان نہیں بڑھاتے بلکہ آپ کا پراعتماد انداز انہیں خاص اور منفرد بناتا ہے۔ ہم فیشن، ٹرینڈ، اسٹائل کے بارے میں روزانہ ہی کوئی نہ کوئی خبر سنتے ہیں۔ انہی میں سے کچھ انداز اور ملبوسات اتنے پیارے لگتے ہیں کہ انہیں فوراً اپنا لیا جاتا ہے۔ شاید آپ کو لگتا ہو کہ فیشن کو جوں کا توں اپنانا ہی کامیابی ہے لیکن ہمارا خیال ہے کہ سب سے اسٹائلش خاتون وہ ہیں جو فیشن کے ہر انداز کو انفرادیت سے اپنائیں۔

فیشن اور گلیمر کو اپنی زندگی میں شامل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں لیکن سادگی سے کی گئی معمولی تبدیلیاں زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔

یہ ایسے طریقے نہیں جو فیشن کی دنیا میں بالکل نئے ہیں بلکہ یہ تو ہمارا اپنا جانا پہچانا انداز ہے بس فرق یہ ہے کہ اسے اب کی بار مختلف انداز سے اپنانا ہے۔

ہماری تہذیب و ثقافت کا عکاس مینا کاری جھمکا فیشن اور طلاقانی کاریگری کا خوبصورت امتزاج ہے۔

سفید موتی اور کندن سے تیار کیے گئے چوکر کی بات ہی نرالی ہے، اس کے سامنے فیشن جیولری کا ہر انداز پھیکا نظر آتا ہے۔

اسکارف اور حجاب پاکستانی خواتین کی وارڈ روب کا اہم حصہ ہے، اس کے ساتھ کرسٹل بروچ یا حجاب پن استعمال کیجیے۔ اس پن میں بھی ایسی ہی چمک ہے جو آپ کے لباس اور تیاری کو چار چاند لگے گی۔

کاٹن کی گھیر والی فراک کا فیشن اپنانے کا یہ سب سے بہترین وقت ہے، اس کی لمبائی مختلف طے کی جا سکتی ہے، بند گلا، کمر کے پاس گھیر اور پٹن اس کا لُک مزید خوبصورت بنا دیں گے۔

بناری جوڑے کی چمک دمک اتنی گلیمرس اور خوبصورت نظر آتی ہے کہ یہ آپ کی شام کو خوشگوار بنا دے گا۔ آتشی گلابی، جامنی، نیلا اور سنہری رنگ کا احترج خواتین کی لطیف نازکی کا پرتو ہے!

khawateen@akhbar-e-jehan.com