

مارچ 2017 کو آل انڈیا ریڈیو پر وزیراعظم کے ’من کی بات‘ پروگرام 26 کا متن

Posted On: 26 MAR 2017 8:43PM by PIB Delhi

نئی دہلی، 26 مارچ 2017 - میرے پیارے - م وطنوں، آپ سب کو نمسکار۔ کلکدر کونے میں زیادہ تر خاندان اپنے بچوں کے امتحانات میں لگے۔ وئے۔ وگے، جن کے امتحان ختم۔ و گئے۔ وں گے، و۔ ان کچھ سکون کا ماحول۔ وگا چلوں امتحان چل رہے۔ وں گے، ان خاندانوں میں اب بھی تھوڑا بہت تو دباؤگا۔ ی۔ وگا۔ لیکن ایسے وقت میں ی۔ ی۔ ک۔ وں گا۔ بچھلی بار میں نے جو ’مکی بات‘ میں طلباء سے جو باتیں کی۔ یں، اسے دوبارہ سن لیجئے، امتحان کو وقت۔ و باتیں ضرور آپ کے کام آئیں گی۔

آج 26 مارچ ہے، 66 مارچ بنگلہ دیش کی آزادی کا دن ہے۔ نائنصافی کے خلافت تاریخی جنگ، بنگ۔ بندوق کی قیادت میں بنگلہ دیش کے عوام کی بے مثال فتح۔ آج کے اس ا۔ م دن پر میں بنگلہ دیش کے ش۔ ری بھائیوں۔ ب۔ نوں کو بوم آزادی کی بہت بہت مبارک باد دیتا۔ وں اور ی۔ خواہش کرتا۔ وں کہ بنگلہ دیش آگے بڑھے، ترقی کرے اور بنگلہ دیش کے باشندوں کو بھی میں یقین دلانا۔ وں کہ۔ ندوستان بنگلہ دیش کا ایک مضبوط پارٹنر ہے، ایک اچھا دوست ہے اور۔ م کندھ سے کندھا ملا کر اس پورے علاقے کے اندر امن، سیکورٹی اور ترقی میں اپنا کردار ادا کرتے رہیں گے۔

۔ م سب کو اس بات کا فخر ہے کہ روہندراتھ ٹیگور، ان کی یادیں،۔ مارا ایک مشترکہ ورثہ ہے۔ بنگلہ دیش کا قومی ترانہ بھی گرودیو روہندراتھ ٹیگور کی تخلیق ہے۔ گرودیو ٹیگور کے بارے میں ایک بہت مزیدار بات ی۔ ہے کہ 1913 میں۔ نہ صرف نوبل ایوارڈ حاصل کرنے والے پ۔ لے ایشیائی شخص تھے، بلکہ ان۔ پانچریزوں نے ’ناٹ ڈکی‘ بھی ڈگری دی تھی اور جب 919 ملین جلیانوں والا باغ پر انگریزوں نے قتل عام کیا تو روہندراتھ ٹیگور ان عظیم لوگوں میں سے تھے، جن۔ وں نے اپنی آواز بلند کی تھی اور ی۔ ی۔ و۔ ع۔ د تھا؛ جب 12 سال کے ایک بچے کے ذہن پر اس واقعے کا گہرا اثر۔ وا تھا۔ نوجوانی میں کھیت کھلیاھیں۔ سستے۔ کودتے اس بچے کو جلیانوں والا باغ کے ظالمانہ قتل نے زندگی کی ایک نئی تحریک دے دی تھی اور 1919 میں 12 سال کا و۔ بچہ بھگت۔ م سب کے عزیز،۔ م سب کو تحریک دینے والا۔ ش۔ یڈ بھگت سنگھ، آج سے تین روز قبل 23 مارچ کا و۔ بھگت سنگھ جی کو اور ان کے ساتھی، سکھ دیو اور راج گرو کو۔ انگریزوں نے پھانسی پر لٹکا دیا تھا اور۔ م سب جانتے۔ یں 23 مارچ کی و۔ واقعے۔ بھگت سنگھ، سکھ دیو، راج گرو کے چ۔ رہے پر ماں بھارتی کی خدمت کرن کا اطمینان۔ موت کا خوف نہ یں تھا؛ زندگی کے سارے خواب، ماں بھارتی کی آزادی کے لئے بھجھاور کر دیے تھے اور ی۔ تینوں بہادر آج بھی۔ م سب کے لئے حوصلہ افزا یں۔ بھگت سنگھ، سکھ دیو اور راج گرو کی قربانی کی کہ انی کو۔ م الفاظ میں بیان بھی نہ یں کر پائیں گے۔ اور پوری برطانوی سلطنت ان تینوں نوجوانوں سے ڈرتی تھی۔ جیل میں بند تھے، پھانسی طے تھی، لیکن ان کے ساتھ کس طرح آگے بڑھا جائے، اس کی فکر انگریزوں کو لگی رہتی تھی اور تھیں تو 24 مارچ کو پھانسی دینی تھی، لیکن 23 مارچ کو ی۔ دے دی گئی تھی؛ چوری چھپے کیا گیا تھا، جو عام طور پر نہ یں کیا جاتا اور بعد میں ان کے جسم کو آج کے پنجاب میں لا کر، انگریزوں نے خاموشی سے جلا دیا تھا۔ کئی سال قبل جب پ۔ لہار مجھے و۔ ان جانے کا موقع ملا تھا، اس زمین میں ایک قسم کی حرکت محسوس کرتا تھا۔ اور میں ملک کے نوجوانوں کو ضرور کہہ دوں گا۔ جب بھی موقع ملے تو، پنجاب جب جائیں، تو بھگت سنگھ، سکھ دیو، راج گرو، بھگت سنگھ کی ماناجی اور بٹوکیشور دت کی سمدھی پر ضرور جائیں۔

ی۔ ی تو ع۔ د تھا جب آزادی کی خواہش، اس کی شدت، اس کا دائرہ بڑھنا۔ ی چلا جا رہا تھا۔ ایک طرف بھگت سنگھ، سکھ دیو، راج گرو جیسے بہادروں نے مسلح انقلاب کے لئے نوجوانوں کو ترغیب دی تھی۔ تو آج سے ٹھیک سو سال پ۔ لے، 10 اپریل، 1917 میں۔ م۔ اتما گاندھی نے چمپارن سٹی۔ گر۔ کیا تھا۔ ی۔ چمپارن سٹی۔ گر۔ کی صدی کا سال ہے۔ ندوستان کی آزادی کی تحریک میں، گاندھی خیال اور گاندھی اسٹائل، اس کا ظاہری طور پر اظہار پ۔ لی بار چمپارن میں نظر آیا۔ آزادی کی پوری تحریک کے سفر میں ی۔ ایک ٹرننگ پوائنٹ تھا، خاص کر جدوج۔ د کے طور طریقے کے لحاظ سے۔ ی۔ ی۔ دور تھا، چمپارن کا سٹی۔ گر، کھیڑا گئی۔ احمد آباد میں مل مزدوروں کی۔ ژٹال، اور ان سب میں۔ م۔ اتما گاندھی کی سوچ اور طریقہ کار کے گ۔ رہے اثرات نظر آتے تھے۔ 915 ملین گاندھی بیرون ملک سے واپس آئے اور 1917 میں۔ م۔ ار کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں جا کر ان۔ وں نے ملک کو نئی تحریک دی۔ آج۔ مارے دنوں میں۔ م۔ اتما گاندھی کی جو تصویر ہے، اس تصویر کی بنیاد پر۔ م چمپارن سٹی۔ گر کا اندازہ نہ یں کر سکتے۔ یں۔ تصویروں کے ایک انسان جو 1915 میں۔ ندوستان واپس آئے، صرف دو سال کی مدت میں۔ نہ ملک ان کو جانتا تھا، نہ ان کا اثر تھا، ابھی تو آغاز تھا۔ اس وقت کافی کتنی تکلیفیں جھیلی پڑی۔ وں گے، کتنی محنت کرنی پڑی۔ وں گے، اس کا۔ م انداز کر سکتے۔ یں۔ اور چمپارن سٹی۔ گر ایسا تھا کہ جس۔ م۔ اتما گاندھی کھٹیم کی۔ م۔ ارت،۔ م۔ اتما گاندھی کی۔ ندوستانی سماج کی نص کو جاننے کی طاقت،۔ م۔ اتما گاندھی اپنے رویے سے انگریز سلطنت کے سامنے غریب سے غریب، ان پڑھ سے ان پڑھ شخص کو جدوج۔ د کے لئے منظم کرنا، حوصلہ افزائی کرنا، جدوج۔ د کے لئے میدان میں لانا، ی۔ حیرت انگیز طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اور اس لئے جیشیل میں۔ م۔ اتما گاندھی کے اعلیٰ معیار کو محسوس کرتے۔ یں۔ لیکن اگر سو سال پ۔ لے گاندھی کو سوچیں، اس چمپارن سٹی۔ گر والے گاندھی کو تو عورتوں کی شروعات کرنے والے کسی بھی شخص کے لئے چمپارن سٹی۔ گر ایک ا۔ م مطالعہ کا موضوع ہے۔ عوامی زندگی کا آغاز کس طرح کیا جا سکتا ہے، خود کتنا محنت کرنا۔ ونا ہے اور گاندھی نے کیسے کیا تھا، ی۔ م۔ ان سے سیکھ سکتے۔ یں۔ اور و۔ وقت تھا، جتنے بڑے بڑے لیڈروں کے۔ م۔ نام سنتے۔ یں، گاندھی نے اس وقت راجندر بابو، وں، آجاریہ کرپانی جی۔ وں سب کو گاؤں میں بھیجا تھا۔ لوگوں کے ساتھ جڑ کر، لوگ جو کام کر رہے یں، اسی کو آزادی کے رنگ سے رنگ دینا۔ اس کے طریقے سکھائے تھے اور انگریز لوگ سمجھ۔ ی۔ نہ یں پائے کہ ی۔ گاندھی کا انداز کیا ہے۔ جدوج۔ د بھی چلے، تخلیق بھی چلے اور دونوں ایک سا بھلے۔ گاندھی نے جیسے ایک سکے کے دو پہلو بنا دیے تھے، ایک سکے کا ایک پہلو جدوج۔ د، تو دوسرا پ۔ لو تخلیق۔ ایک طرف جیل بھر دینا، تو دوسری طرف تخلیقوں میں اپنے آپ کو مصروف کر دینا۔ ایک بڑا حیرت انگیز توازن گاندھی کے طرز عمل میں تھا۔ سٹی۔ گر لفظ کیا۔ ونا ہے، اختلاف کیا۔ و سکتا ہے، اتنی بڑی سلطنت کے سامنے عدم تعاون کیا۔ ونا ہے، ایک پورے نئے احساس کو گاندھی نے لفظوں کے ذریعے نہ یں، ایک کامیاب تجربہ کی جانب موڑ دیا تھا۔

آج جب ملک چمپارن سٹی۔ گر کی صدی منا رہا ہے، تب۔ ندوستان کی عالمی طاقت کتنی بے پناہ ہے، اس بے پناہ طاقت کو آزادی کی تحریک کی طرح، سوراخ سے سوراخ کا دورہ بھی، سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کی عزم کی طاقت، محنت کھینچنے۔ انتہائی، ’سروجن۔ تائے‘۔ سروجن سکھائے اس اصل منتر کو لے کر کہ، ملک کے لئے، معاشرے کے لئے، کچھ کر گزرنے کی یک رخی کوشش۔ ی آزادی کے لئے مرمت والے ان عظیم شخصیات کے خوابوں کو پورا کرے گا۔

آج جب۔ م 10 ویں صدی میں جی رہے یں، تب کون۔ ندوستانی ایسا وگا جو۔ ندوستان کو تبدیل کرنا نہ یں چاہتا؛ کون۔ ندوستانی۔ وں گے جو ملک میں تبدیلی کے لئے حصہ دار بننا نہ یں چاہتا۔ و۔ سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کی ی۔ تبدیلی کی چاہ۔ ی۔ تبدیلی کی کوشش، ی۔ ی تو ہے جو نئے۔ ندوستان، نیو انڈیا، اس کی مضبوط بنیاد ڈالے گا۔ نیو انڈیا نہ تو کوئی سرکاری پروگرام ہے، نہ ی۔ کسی سیاسی پارٹی کا منشور ہے اور نہ ی۔ ی۔ کوئی منصوبہ ہے۔ نیو انڈیا سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کا اعلان ہے۔ ی۔ ی تاثرات ہے کہ سوا سو کروڑ۔ م وطن مل کے کیسا خوبصورت۔ ندوستان بنانا چاہتے۔ یں۔ سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کے دلانگیز امید ہے، ایک امنگ ہے، ایک حل ہے، ایک چاہ ہے۔

میرے پیارے۔ م وطنو، اگر۔ م تھوڑا سا اپنی ذاتی زندگی سے۔ م۔ ٹ کر احساسات سے بھری نظروں سے معاشرے میں چل رہی سرگرمیوں کو دیکھیں گے، مارے آس پاس میں کیا۔ و رہا ہے، اس کو جاننے سمجھنے کی کوشش کریں گے، تو۔ م حیرت انگیز ہے کہ اپنے۔ م دف کو حاصل کرنے والے لوگ بے لوث انداز سے اپنی ذاتی ذمہ داریوں کے علاوہ معاشرے کے لئے، استحصال زد۔ محروموں کے لئے، غریبوں کے لئے، بدحال لوگوں کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے۔ وئے نظر آتے۔ یں۔ اور و۔ بھی ایک خاموش خادم کی طرح جیسے تپسیا کرتے۔ وں، سادھنا کرتے۔ وں۔ و۔ کرتے رہتے۔ ب۔ ت سے لوگ۔ و تے یں جو مسلسل یں، مریضوں کی مدد کر رہے۔ ت سے لوگ۔ و تے یں، پتہ چلتے یں خون کے عطیے کے لئے دوڑ جاتے۔ یں۔ ب۔ ت سے لوگ۔ و تے یں، کوئی بھوکا ہے تو اس کے کھانے کی فکر کرتے۔ یں۔ ملگیا۔ ورتنا وسندھرا ہے۔ عوامی خدمت کی خدا کی خدمات کرنا ہے، ی۔ ماری رگوں میں ہے۔ اگر ایک بار۔ م اس کو گرویزم کے طور پر دیکھیں، منظم طور پر دیکھیں، تو ی۔ کتنی بڑی طاقت ہے۔ جب نیو انڈیا کی بات۔ وتی ہے، تو اس کی تنقید۔ ونا، اس پر غور کرنا، مختلف نظریے سے اسے دیکھنا، ی۔ ب۔ ت فطری۔ م۔ ورت میں مطلوب ہے۔ لیکن ی۔ بات صحیح ہے کہ سوا سو کروڑ۔ م وطن اگر عزم کریں، عزم کو ثابت کرنے کے لئے را۔ طے کر لیں، ایک کے بعد ایک قدم اٹھاتے چلیں تو نیو انڈیا سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کا خواب۔ ماری آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر۔ و سکتا ہے۔ اور ضروری نہ یں ہے کہ ی۔ سب چیزیں بچت۔ یں، سرکاری منصوبے سے۔ وتی یں، سرکاری خزانے سے۔ وتی یں۔ اگر۔ ویش۔ ری عزم کرے کہ۔ م شریف کے قوانین پر عمل کریں، اگر۔ ویش۔ ری عزم کرے کہ میں اپنی دن میں پٹرول ڈیزل استعمال نہ یں کروں گا اس کھنڈکی میں؛ چیزیں چھوٹی چھوٹی۔ وتی یں۔ آپ دیکھئے اس ملک کو جو نیو انڈیا کا خواب سوا سو کروڑ۔ م وطن تلاش کر رہے یں، و۔ اپنی آنکھوں کے سامنے محسوس کر پائیں گے کہ نہ کا مطلب ی۔ ی ہے کہ۔ ویش۔ ری اپنے ش۔ ری مذہب پر عمل کرے۔ ی۔ ی اپنے آپ میں نیو انڈیا کی ایک اچھی شروعات بن سکتی ہے۔

آئیے 2022۔ ندوستان کی آزادی کے 75 سال۔ وئے جا رہے یں۔ بھگت سنگھ، سکھ دیو، راج گرو کو یاد کرتے یں، چمپارن کے سٹی۔ گر کو یاد کرتے یں؛ تو کیوں نہ۔ م بھی ’سوراج سے شراج‘ کے اس سفر میں اپنی زندگی کو منظم کرے، پرعزم کرے کیوں نہ۔ شامل کریں۔ میں آپ کو دعوت دیتا۔ وں۔ آئیے۔

میرے پیارے۔ م وطنوں، میں آج آپکا شکریہ ادا بھی کرنا چاہتا۔ وں گزشتہ چند ماہ میں۔ مارے ملک میں ایک ایسا ماحول بنا، ب۔ ت بڑی تعداد لوگوں ڈیجیٹل ادائیگی ڈھن کی تحریک میں شریک۔ وئے۔ بغیر نقد کس طرح پلہر کی جا سکتی ہے، اس کے تجسس میں بھی اضافہ۔ وا ہے، غریب سے غریب بھی سیکھنے کی کوشش کر رہا ہے اور آ۔ ست۔ آ۔ ست۔ لوگ بھی بغیر نقد کاروبار کس طرح کرنا ہے، اس کی طرف آگے بڑھ رہے یں۔ نوٹ بندی کے بعد سے ڈیجیٹل ادائیگی الگ الگ طریقوں میں کافی اضافہ دیکھنے کو ملا ہے، ہمیں ایپ اس کو فروغ دئے ابھی دو ڈھائی ماہ کا ی وقت۔ وا ہے، لیکن اب تک قریب قریب ڈیڑھ کروڑ لوگوں نے اسے ڈاؤن لوڈ کیا ہے۔

میرے پیارے۔ م وطنوں، کالا دھن، بدعنوانی کے خلاف لڑائی کو۔ میں آگے بڑھانا ہے۔ سوا سو کروڑ۔ م وطنوں نے اس ایک سال میں ڈھائی۔ زار کروڑ ڈیجیٹل لین دین کا کام کرنے کا عزم کر سکتے۔ یں کیا؟۔ م نہ بچت میں اعلان کیا ہے۔ سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کے لئے ی۔ کام اگر۔ و۔ چا یں تو ایک سال کا انتظار کرنے کی ضرورت نہ یں، چھ ماہ میں کر سکتے۔ یں۔ ڈھائی۔ زار کروڑ ڈیجیٹل ادائیگی، اگر۔ م اسکول میں فیس بھریں گے تو سب بھریں گے، ڈیجیٹل سے بھریں گے۔ م ریل میں سفر کریں گے، طیارے میں سفر کریں گے، ڈیجیٹل سے

ادائیگی کریں گے!۔ م دوائی خریدیں گے، ڈیجیٹل ادائیگی کریں گے!۔ م سسٹنچ کی دکان چلاتے۔یں،۔ م ڈیجیٹل نظام سے کریں گے۔ روزمرے کی زندگی میں یہ کر سکتے۔ ہیں۔ م۔ آپ کو انداز۔ نہ۔ ہیں۔، لیکن اس سے آپ ملک کی بہ تخریجھت کر سکتے۔ ہیں اور کالے دھن، کریشن کے خلاف جنگ کے آپ ایک بہادر سپاہی بن سکتے۔ ہیں۔ گزشت۔ دنوں عوامی تعلیم کیلئے، عوامی بیداری کیلئے ڈیجی دھن۔میل۔ کے کئی پروگرام۔ وئے۔ ہیں۔ ملک بھر میں 100 پروگرام کرنے کا عزم ہے85-90ہوگرام۔ و۔ چکے۔ ہیں۔ اس میں انسانی منصوب۔ بندی بھی تھی۔ قریب ساڑھے بار۔ لاکھ لوگوں نے صارفین والا یہ انعام حاصل کیا ہے! 70۔ زار لوگوں نے تاجروں کے لیے جو انعام تھا، و۔ وصول کیا ہے۔ اور۔ ر کسی نے اس کا کواگے بڑھانے کا عزم بھی کیا ہے۔ 14۔ اپریل ڈاکٹر بابا صاحب امبیڈکر کی یوم پیدائش ہے۔ اور بہت پہلے سے جسے طے۔ وا تھا، 14۔ اپریل کو بابا صاحب امبیڈکر کی یوم پیدائش پر اس ڈیجی۔میل۔ کی تکمیل۔ ونے والی ہے۔ سو دن پورے و۔ کر ایک آخری بہت بڑا پروگرام۔ ونے والا ہے! بہت بڑے ڈرا کا بھی اس میں انتظام ہے۔ مجھے یقین ہے کہ بابا صاحب امبیڈکر کی یوم پیدائش کا جتنا بھی وقت اب۔ مارے پاس بچا ہے، بھیم ایپ کا۔ م استعمال کریں۔ نقد کم کیسے نیوٹوں کے چلن میں کمی کیسے۔ و، اس میں۔ م اپنا تعاون دیں۔

میرے پیارے۔ م وطنوں، مجھے خوشی ہے کہ مجھے۔ ہر بار جب بھی 'من کی بات'کیلئے لوگوں سے مشورے۔ مانگتا۔ وں، متعدد۔کئی قسم کے تجاویز آتے۔ ہیں۔ لیکن یہ میں نے دیکھا ہے کہ حفظان صحت کے موضوع میں۔ ہر بار زور رہتا۔ ی رہتا ہے۔

مجھے۔ درادنوں سے گائتری نام کی ایک بیٹی نے جو کہ 11۔ویں کی طلبہ ہے، اس نے فون کر کے ایک پیغام بھیجا ہے

آدرنی۔ پرنسپل، وزیر اعظم جی، آپ کو میرا سادر پرنام۔ سب سے پہلے تو قہقہے۔ت مبارکیاد کہ۔ اس انتخاب میں آپ نے بھاری ووٹوں سے فتح حاصل کی میں آپ سے اپنے۔ من کی" بات کرنا چاہتی۔ وں۔ میں کہنا چاہتی۔ وں کہ لوگوں کھے۔ سمجھانا۔ وگا کہ حفظان صحت کتنی ضروری ہے۔ میں روز اس دریا سے۔ و کھاتی۔ وں، جس میں لوگ بہت سا کوڑا کرکٹ بھی ڈالتے۔ ہیں اور دریاؤں کو آلوکرتے۔ ہیں۔ و۔ ندی رسینا پل سے۔ وتے۔ وئے آتی ہے اور میرے گھر تک بھی آتیے۔ اس دریا کے لیے۔ م نے بستیوں میں جا کر۔ م نے ریلی بھی نکالی اور لوگوں سے بات چیت بھی کی، لیکن اس کا کچھ فائدہ نہ۔ وا۔ میں آپ سے یہ کہنا چاہتی۔ وں کہ اپنی ایک ٹیم بھیج کر یا پھر اخباروں کے ذریعے اس بات کو اجاگر کیا جائے، شکریہ۔

دیکھئے بھائیوں۔ بہ۔ نوں، 11ویں کلاس کی ایک بیٹی کو کتنا دکھ ہے۔ اس دیہلی کوڑا کچڑا دیکھ کر اس کو کتنا غصہ۔ آ رہا ہے۔ میں اسے اچھی علامت۔ مانتا۔ وں۔ میں یہ یہ تو چاہتا وں، سوا سو کروڑ۔ م وطنوں کے دل میں گندگی کے تش غصہ۔ پیدا۔ و۔ ایک بار غصہ۔ پیدا۔ وگا، ناراضگی پیدا۔ وگی، اس کے تشن روش پیدا کریں گے،۔ م یہ گندگی کے خلاف کچھ نہ کچھ کرنے لگ جائیں گے۔ اور اچھی بات ہے کہ گائتری خود اپنا غصہ۔ بھی ظاہر کر رہی ہے، مجھے مشورے۔ بھی دے رہی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ خود یہ بھی کہہ رہی ہے کہ اس نے کٹافیش کی! لیکن ناکامی ملی۔ جب سے حفظان صحت کے تحریک کی شروعات وئی، بیداری آئی ہے۔ ر کوئی اس میں مثبت طور پر جڑنا چلا گیا ہے۔ اس نے ایک تحریک کی شکل بھی لیا ہے گندگی کے تشن نثرن بھی بڑھتی چلی جا رہی ہےبیداری و، فعال شرکت و، تحریک و، اس کو اپنی اہمیت ہے۔ ی لیکن حفظان صحت تحریک اس نے ایک عادت سے جڑی۔ وئی۔ وتی ہے۔ یہ تحریک عادت تبدیل کرنے کی تحریک ہے، یہ تحریک حفظان صحت کی عادت پیدا کرنے کی تحریک ہے، تحریک اجتماعی طور پر۔ و سکتی ہے۔ کام مشکل ہے، لیکن کرنا ہے۔ مجھے یقین ہے کلک کی نئی نسل میں، بچوں میں، طلباء میں، نوجوانوں میں، یہ جو اظہار چکے، یہ اپنے آپ میں اچھے نتائج کا اشارہ ہے۔ آج کے میرے 'من کی بات' میں گائتری کی بات جو بھی سن رہے۔ ہیں، میں تمام ملک کے باشندوں کو کہہ وں گا کہ گائتری کا پیغام۔ م سب کے لیے پیغام بنتا چاہئے۔

میرے پیارے۔ م وطنوں، جب سے میں 'من کی بات' پروگرام کو کر رہا۔ وں، شروع سے۔ یہ ایک بات پر کئی تجاویز مجھے ملتے رہے۔ ہیں اور یہ۔ یہ کہ زیادہ تر لوگوں نے تشویش ظاہر کی ہے خوراک کی بردبادی کے سلسلے میں۔ م جائتے کہیں۔ مارے خاندان میں بھی اور اجتماعی کھانے کی تقریب میں بھی ضرورت سہلہ۔ پلیٹ میں لے لیتے۔ ہیں۔ جتنی چیزیں دکھائی دے، ساری کی ساری پلیٹ میں بھر دیتے۔ ہیں اور پھر کھا نہ ہیں پاتے۔ ہیں۔ جتنا پلیٹ میں بھرتے۔ ہیں، اس سے نصف بھی پیٹ میں نہ ہیں بھرتے۔ ہیں اور پھر وہیں چھوڑ کر نکل جاتے۔ ہیں۔ آپ کبھی سوچا ہے کہ۔ م جو یہ جوٹھن چھوڑ دیتے۔ ہیں، اس سے۔ م کتنی بربادی کرتے۔ ہیں! کیا کبھی سوچا ہے کہ اگر جوٹھن نہ چھوڑیں، تو یہ کتنے غریبوں کا پیٹ بھر سکتا ہے۔ یہ موضوع ایسا نہ ہیں ہے کہ سمجھانا پڑے۔ ویسے۔ مارے خاندان میں چھوٹے بچوں کو جب ماں پروستی ہے، تو کہتی ہے کہ بیٹا، جتنا کھا سکتے۔ و، اتنا یہ لو۔ کچھ نہ کچھ تو کوشش۔ وتی رہتی ہے، لیکن پھر بھی اس موضوع پر بے حسّی ایک سماج سے بغاوت کرنا ہے، غریبوں کے ساتھ نا انصافی ہے۔ دوسرا، اگر بچت۔ وگی، تو خاندان کا بھی تو مالی فائدہ ہے۔ معاشرے کے لیے سوچیں، اچھی بات ہے، لیکن یہ موضوع ایسا ہے کہ خاندان کا بھی فائدہ ہے۔ میں نے اس موضوع پر زیادہ زور نہ ہیں دے رہا وں، لیکن میں چاہ وں گا کہ یہ بیداری بڑھتی چلائے۔ میں نے کچھ نوجوانوں کو تو جانتا۔ وں کہ جو اس طرح کھچرک چلاتے۔ ہیں، ان وں نے موبائل ایپ بنائے۔ ہیں اور کہ۔ ہیں پر بھی اس قسم کی جوٹھن پڑی ہے، تو لوگ بلاتے۔ ہیں، و۔ لوگ سب اکٹھا کرتے۔ ہیں اور اس کلحیح استعمال کرتے۔ ہیں، محنت کرتے۔ ہیں اور۔ مارے یہ ملک کی نوجوان۔ یہ کرتے۔ ہیں۔ ندوستان کی۔ ر ریاست میں کہ یہ نہ کہ یہیں آپ کو ایسے لوگ ملیں گے۔ اکی زندگی بھی۔ م لوگوں کو ترغیب دیتی ہے کہ۔ م جوٹھن نہ کریں۔ م اتنا یہ لین جتنا کھانا ہے۔

دیکھئے، تبدیلی کے لیے یہ۔ یہ تو راستے۔ وتے۔ ہیں۔ اور جو لوگ جسمانی صحت کے سلسلے میں بیدار۔ وتے۔ ہیں، و۔ تو۔ میشل۔ کہتے۔ ہیں۔ پیٹ بھی تھوڑا خالی رکھو، پلیٹ بھی تھوڑی خالی رکھو۔ اور جب صحت کی بات آتی ہے تو 7۔ اپریل کھالیمی صحت دن ہے، ورلڈ یلتھ ڈے اقوام متحدہ نے 2030 تک یونیورسل۔ یلتھ کوریج یعنی کہ سب کو صحت کا۔ دف طے کیا ہے۔ اس بار اقوام متحدہ نے 17۔اپریل کو عالمی صحت دن پر ڈپریشن کے موضوع پر فوکس کیا ہے۔ ڈپریشن یہ اس بار کاموضوع ہے۔ م لوگ بھی ڈپریشن لفظ سے واقف ہیں، لیکن اگر لغوی معنی ہے، تو کچھ لوگ اس کو ڈپریشن بھی کہتے۔ ہیں۔ ایک اندازہ ہے کہ دنیا کے اندر 35 کروڑسے زیادہ لوگ ذہنی طور پر، ڈپریشن میں مبتلا۔ ہیں۔ دقت یہ ہے کہ۔ مارے آس پاس میں بھی اس بات کو۔ م سمجھ نہ ہیں پاتے۔ ہیں اور شاید اس موضوع میں کھگر بات کرنے میں۔ م جھجک بھی محسوس کرتے۔ ہیں۔ جو خود ڈپریشن محسوس کرتا ہے، و۔ بھی کچھ بولتا نہ ہیں، کیونکہ و۔ تھوڑی شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

میں۔ م وطنوں سے کہنا چاہ وں گا کہ ڈپریشن ایسا نہ ہیں ہے کہ اس سے نجات۔یں مل سکتا ہے۔ ایک نفسیاتی ماحول پیدا کرنا۔ ونا ہے اور اس کی شروعات۔ وتی ہے۔ پہلا ممتز ہے، ڈپریشن کے دباؤ کی بجائے اس کے اظہار کی ضرورت اپنے ساتھیوں کے درمیان، دوستوں کے درمیان، ماں باپ کے درمیان، بھائیوں کے درمیان، استاد کے ساتھ! کھل کر کہ یہ آپ کو کیا و رہا ہے۔ کبھی کبھتی۔ انی خاص کر۔ ووسٹل میں رہنے والے بچوں کو تکلیف زیادہ و جاتی ہے۔ ماولک کی خوش قسمتی رہی ہے کہ۔ م لوگ مشترکہ خاندان میں پلے بڑھے۔ ہیں، بہڑاخاندان ونا ہے، میل جول رکھتا ہے اور اس کی وجہ سے ڈپریشن کی امکاناتختم۔ و جاتے۔ ہیں، لیکن پھر بھی میں ماں باپ کو کہنا چاہ وں گا کہ آپ نے کبھی دیکھا ہے کہ آپ کا بیٹا یا بیٹی یا خاندان کا کوئی بھی رکن۔ پہلے جب آپ کھانا کھاتے تھے، سب لوگ ساتھ کھاتے تھے، لیکن ایک خاندان کا شخص۔ کہتا ہے۔ نہ ہیں، میں بعد میں کھاؤں گا۔ و ٹیبل پر نہ ہیں آنا ہے۔ گھر میں سب لوگ کہیں باہر جا رہے۔ ہیں، تو کہتا ہے۔ نہ ہیں نہ ہیں، مجھے آج نہ ہیں آنا ہے۔ تنہا رہنا پسند کرتا ہے۔ آپ کی توجہ کبھی اس جانب گئی ہے کہ ایسا کیونکر ہے؟ آپ ضرور مانتے کہ و۔ ڈپریشن کی جانب پہلا قدم ہے، اگر و۔ آپ کے گروپ میں رہنا پسند نہ ہیں کرتا، تنہا ایک کونے میں چلا جا رہا ہے، تو کوشش کر کے دیکھئے کہ ایسا نہ۔ ونے دیں۔ اس کے ساتھ کھل کر جو بات کرتے۔ ویسے لوگوں کے ساتھ اس کو درمیان میں رہنے کا موقع دیجئے۔ نسّی خوشی کھل کر باتیں کرتے کرتے اس کو اظہار کرنے کے لیے حوصلہ۔ افزائی کریں، اس بکلندر کون سی مایوسی ہے، اس کو باہر نکالئے! یہ بہترین حل ہے۔ اور ڈپریشن ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ جسے ذیابیطس۔ ر قسم کیبماریوں کا گتّی بن جاتا ہے، ویسے ڈپریشن بھی ٹکنے کی، لڑنے کی، مت کرنے کی، فیصلے کرنے کی، ماری ساری صلاحیتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ آپ کے آجوتکے،خاندان، آپ کا احاطہ، آپ کے ماحول۔ یہ مل کے یہ آپ کو ڈپریشن میں جانے سے روک بھی سکتے۔ ہیں اور گئے۔ ہیں، تو باہر لا سکتے۔ ہیں۔ ایک اور بھی طریقہ ہے، اگر اپنوں کے درمیان میں آپ کھل کر اظہار نہ ہیں کر پاتے۔ وں!یکو کام کیجئے، آس پاس میں کہیں خدمت کے انداز سے لوگوں کی مدد کرنے چلے جائیے! دماغ لگا کے مدد کریں، ان کے سکھ دکھ کو بانٹئے، آپ دیکھی گے، آپکے اندر کا درد یوں یہ مٹا چلا جائے گا ان دکھوں کو اگر آپ سمجھنے کیکوشش کرو گے، خدمات سے کرو گے، آپ کے اندر ایک نیا اعتماد پیدا۔ وگا۔ اوپریں جڑنے سے، کسی کی خدمت کرنے سے، اور بے لوث انداز سے اگر خدمت کرتے۔ ہیں، تو آپ کے دماغ کا بوجھ بہت آسانی سے۔ لکا۔ و جائے گا۔

ویسے یوگا بھی اپنے۔ من کو صحت مند رکھنے کے لیے ایک اچھا راستہ۔ یکشیدگی سے نجات، دباؤ سے نجات، خوش دلی کی طرف رجعت۔ یوگا بہت مدد کرتا ہے۔ 1۔جونی بین الاقوامی یوگا دن ہے، یہ تیسرا سال وگا۔ آپ بھی ابھی سہیاری کیجئے اور لاکھوں کی تعداد میں اجتماعی یوگا جشن منانا چاہئے۔ آپ کے دماغ میں تیسرے بین الاقوامی یوگا دن کے سلسلے میں اگر کوئی تجویز ہے، ٹپ میرے موبائل ایپلیکیشن کے ذریعے اپنے تجاویز ضرور بھیجیں، رہ نمائی کریں۔ یوگا کے سلسلے میں جتنے گیت، شعری تخلیق آپ تیار کر سکتے۔ ہیں، و۔ کرنی چاہئے، تاکہ و۔ آسانی سے لوگوں کو سمجھانا آتا ہے۔

ماؤں اور بہنوں سے بھی میں ضرور آج ایک بات کرنا چاہ وں گا، کیونکہ قہجحت کی یہ بحث کافی نکلی ہے، صحت کی باتیں کافی وئی۔ ہیں۔ تو گزشت۔ دنوں ہندوستانی حکومت نے ایک بڑا اہم فیصلہ کیا ہے۔ مارے ملک میں جو ورکنگ کلؤلٹین ہیں، کام کرنے کے زمرے میں جو ماری خواتین ہیں اور دن بہ دن ان کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے، ان کی شرکت بڑھ رہی ہے اور یہ خوش آئند ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ، خواتین کے پاس خاص ذمہ داریاں بھی۔ ہیں۔ خاندان کی دھاریاں و۔ پنڈل کرتی۔ ہیں، گھر کی مالی ذمہ داریوں میں بھی اسے شرکت کرنی پڑتی ہے اور اس کی وجہ کبھی کبھی نوزائیدہ بچے کے ساتھ ناانصافی و جاتی ہے۔ حکومت نہ نے ایک بہت بڑا فیصلہ کیا ہے۔ یہ جو کام کرنے والیخواتین ہیں، ان کو زچگی کے وقت، حمل کے دوران، زچگی کے وقت، میٹرنٹی لیو جو پہلے 12۔قے۔ ملتی تھی، اب 26۔ قے دی جائے گی۔ دنیا میں شاید دو یا تین یہ ملک۔ ہیں، جو۔ م سے آگے۔ ہیں۔ ندوستان نے ایک بہت بڑا اہم فیصلہ۔ ماری ان بہنوں کے لیے کیا ہے اور اس کا بنیادی مقصد ان نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال،ندوستان کا مستقبل شہری، پیدائش کے ابتدائی دور میں اس کی صحیح دیکھ بھال و، ماں کا اس کو بھریور محبت ملے، تو۔ مارے یہ بچے بڑے و کر ملک کھلتے بنیں گے۔ ماں کی صحت بھی اچھی رہے گی اور اس لیے یہ بہت بڑا اہم فیصلہ ہے۔ اور اس کی وجہ سے فارمل سیکٹر میں کام کرنے والی قریب 18ملین خواتین کو اس کا فائدہ ملے گا۔

میرے پیارے۔ م وطنوں، 15۔اپریل کو رامنومی کا مقدس تہوار ہے، 9۔اپریل کوہم اوپر جیتی ہے، 14۔ اپریل کو بابا صاحب امبیڈکر کی یوم پیدائش ہے! یہ تمامہطبت لوگوں کی زندگی میں تحریک دیتی رہے گی، نیو انڈیا کیلئے عزم کی طاقت دے۔ دو دن کے بعد چیترا شکلا پرتیبا، سال پررتیبا، سال سنوتسر، اس نئےسال کے لیے آپ کو بہت اہم مبارکیاد۔ موسم خزان کے بعد فصل پکنے کا آغاز کسانوں کو ان کی محنت کا پھل ملنے کا یہ یہ وقت ہے۔ مارے ملک کے الگگ کونے میں اس نئے سال کو الگ الگ طور پر منایا جاتا ہے۔ م۔ ارارشر میں گڈیہڑوا، آندھرا۔ کرناٹک میں نئے سال کے طور پر اگادی، سندھی چٹی۔ چاند، کشمیری نوری، اودھ کے علاقے میں سنوتسر پوجا، بہار کے مٹھلا میں جڑے شیتل اور مگدھ میں ستوانی کا تہوار نئے سال پر ونا ہے۔ کئیرج تہ، ندوستان مختلف نوعیت سے بھرا۔ وا ملک ہے۔ آپ کو بھی اس نئے سال کی میری طرف سے بہت بہت مبارکیاد۔ بہت بہت شکریہ۔

