پیراسائیکالوجی سے مسائل کا علاج

خواجہ شمس الدین عظیمی

پیراسائیکالوجی
سے مسائل کا علاج

خواجہ شمس الدین عظیمی

نام کتاب ——————— پیراسائیکالوجی سے مسائل کا علاج

مؤلف ——————— خواجہ شمس الدین عظیمی

ترتیب وتدوین ——————— اراکینِ سلسلہ عظیمیہ (یو۔اے۔ای)

سن اشاعت ——————— جنوری 2025ء

ہدیہ ——————— -/780روپے

پرنٹر اور پبلشر ——————— عظیمی یونیورسٹی پریس

ISBN: 978-969-2208-80-2

فہرست

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ.. 20

..

آ.. ۵۵

آسیب کا خوف ______ ۵۵

آنکھ کی بینائی زائل ہو چکی ہے ______ ۵۶

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ______ ۵۷

آنکھیں بے رونق ______ ۵۷

(آٹھ علاج) معاشی بدحالی، بے اولاد، احساس کمتری، لڑکیوں کی شادی، فہم و فراست میں اضافہ، حرص اور لالچ سے نجات، اعصابی ٹوٹ پھوٹ، موٹاپا کم کرنے کے لئے ______ ۵۸

آنکھوں سے چنگاریاں ______ ۶۰

آنکھ کا پردہ پیدائشی طور پر کمزور ______ ۶۲

آواز اچھی نہیں ہے ______ ۶۲

آوازیں بری لگنا ______ ۶۳

آواز لڑکیوں کی طرح ______ ۶۴

آواز مترنم ______ ۶۵

ا ٦٦

اداسی کا علاج ______ ٦٦

احساس کمتری کا علاج ______ ٦٦

احساسِ کمتری ______ ٦٧

اعتماد ______ ٦٨

اضطراب و بے چینی کا علاج ______ ٦٨

اکیلے میں ڈرنا ______ ٦٩

اولاد ______ ٧٠

اللہ سے تعلق کیسے قائم ہو ______ ٧٠

اولاد کے مسائل ______ ٧١

اندھیرے سے ڈر کا علاج ______ ٧٣

افسانوی دنیا ______ ٧٣

ب ٧٥

بچے میں خود اعتمادی ______ ٧٥

بچے کے رویے میں جارحیت ______ ٧٥

بے ہوشی کے دورے ____ ۷۷

بھنگ، چرس اور ہیروئن سے نجات ____ ۷۹

بری عادت میں مبتلا ہونا ____ ۸۰

بالوں کے گرنے کا علاج ____ ۸۱

بیگم گھنٹوں نہاتی ہیں ____ ۸۲

بیداری میں خواب ____ ۸۳

بچے کی بدتمیزی کا علاج ____ ۸۳

بری صحبت ____ ۸۴

بچی کھیلنے سے تھکتی نہیں ____ ۸۵

اپنے آپ سے باتیں ____ ۸۶

باتونی شخصیت ____ ۸۷

اسے بھول جاؤں ____ ۸۷

بول و براز کا مسئلہ ____ ۸۸

بدصورتی سے نجات ____ ۸۹

پ ۹۰

پہلی محبت کا نہ بھولنا ____ ۹۰

پراگندہ ذہنی کا علاج ____ ۹۱

پولیو کا علاج ________ ۹۱

پڑھنے میں دل نہ لگنا ________ ۹۲

پرندوں کی بولی سیکھنا ________ ۹۳

پلکیں جھپکنے کی عادت ________ ۹۳

کوئی میرا پیچھا ________ ۹۴

ت..۹۵

تنہائی میں مسکرانا ________ ۹۵

توتلے پن کا علاج ________ ۹۶

تنہائی کا شکار ________ ۹۷

توجہ نہیں رہتی ________ ۹۸

ج..۹۹

جسمانی وذہنی عوارض کا علاج ________ ۹۹

جسمانی عیوب اور نو نمبر کی انگوٹھی ________ ۹۹

جنات کا نظر آنا ________ ۱۰۰

جھوٹ بولنے کی عادت ________ ۱۰۱

چ...۱۰۲
چہرہ پرکشش ہو جائے ــــــــــــــــــــ ۱۰۲
چہرہ لمبا ــــــــــــــــــــ ۱۰۲
چھوٹا قد ــــــــــــــــــــ ۱۰۳
ح...۱۰۴
حسن کی کمی ــــــــــــــــــــ ۱۰۴
حسد کا علاج ــــــــــــــــــــ ۱۰۵
حسد کی عادت ــــــــــــــــــــ ۱۰۶
حادثے کے اثرات ــــــــــــــــــــ ۱۰۷
خ...۱۰۸
خوداعتمادی کی کمی ــــــــــــــــــــ ۱۰۸
خوداعتمادی اور قوتِ فیصلہ ــــــــــــــــــــ ۱۰۸
خوف ــــــــــــــــــــ ۱۰۹
خود سے باتیں کرنا ــــــــــــــــــــ ۱۱۰
خودکلامی کی عادت ــــــــــــــــــــ ۱۱۱
خودترغیبی ــــــــــــــــــــ ۱۱۱

خود غرضی ______ ۱۱۲

خوبصورت شوہر بد صورت بیوی ______ ۱۱۵

خوبصورتی کا راز ______ ۱۱۷

خوب صورت بچہ ______ ۱۱۸

خوشی کا فارمولا ______ ۱۲۰

خیالات کی دنیا میں گم رہنا ______ ۱۲۰

منفی خیالات سے نجات ______ ۱۲۱

غلیظ خیالات ______ ۱۲۲

خاوند اور سسرال کا برا سلوک ______ ۱۲۳

خوبصورت ______ ۱۲۴

خوب صورت یا پرُکشش ______ ۱۲۴

خوش نویسی ______ ۱۲۵

خود اعتمادی ______ ۱۲۶

خود غرض ہوں ______ ۱۲۶

میری ذات مخلوق کے لئے خیر ______ ۱۲۷

د ۱۲۹
دماغی امراض ______ ۱۲۹
دماغی بیماری ______ ۱۳۰
دماغی تھکاوٹ ______ ۱۳۱
دورے پڑنا ______ ۱۳۱
دستخط کیجئے اور مسئلہ حل ______ ۱۳۲
دریااور سبزہ زار ______ ۱۳۳
دل کے مردہ ہونے کا علاج ______ ۱۳۴
دکان فروخت ہونے کو آگئی ہے ______ ۱۳۵
دکان نہیں چل رہی ______ ۱۳۶
دلچسپی پڑھائی میں ______ ۱۳۷
دمہ سانس کی بیماری ______ ۱۳۷
دورے پڑتے ہیں ______ ۱۳۸
دماغ پر دباؤ رہنے کا علاج ______ ۱۳۹
دماغی کمزوری ______ ۱۴۰

داغ سفید چہرے پر ______ ۱۴۱

دوسری شادی ______ ۱۴۱

دلچسپی نہ ہونا ______ ۱۴۳

ڈ.. ۱۴۴

ڈراؤنے خواب ______ ۱۴۴

ڈراؤنے جن اور مردے نظر آنا ______ ۱۴۴

ڈپریشن کا شکار ______ ۱۴۶

ذ.. ۱۴۷

ذہنی الجھنیں ______ ۱۴۷

ذہنی دباؤ کا شکار ______ ۱۴۸

ذہنی دباؤ ______ ۱۴۹

ر.. ۱۵۰

روح کا الارم ______ ۱۵۰

روح سے کیسے واقف ہوا جائے ______ ۱۵۰

رنگ کالا اور موٹے ہونٹ ______ ۱۵۱

روحوں کے سر نظر آتے ہیں ______ ۱۵۱

روشن حافظہ ____ ۱۵۳

ز...... ۱۵۴

زبان کھل جائے گی ____ ۱۵۴

زنانی آواز ____ ۱۵۵

زیادہ سوچتے رہنا ____ ۱۵۶

ذہن کھلنے کا ورد ____ ۱۵۷

س...... ۱۵۸

سینے میں درد ____ ۱۵۸

سانس لینے سے کپکپی طاری ہو جاتی ہے ____ ۱۵۹

سانپ کا خوف ____ ۱۵۹

سانولہ رنگ ____ ۱۶۰

سسرال والوں کا رویہ ____ ۱۶۱

ش...... ۱۶۳

شادی کے مسائل ____ ۱۶۳

شعوری کمزوری ____ ۱۶۳

شعوری کمزوری ____ ۱۶۴

شوہر کا غلط رویہ ____ ۱۶۶

شوہر کی نشے کی عادت ____ ۱۶۷

شوہر کا دوسری عورت میں دلچسپی لینا ____ ۱۶۸

شوہر کی طرف سے مسلسل تکلیف ____ ۱۶۹

شوہر کا سرد رویہ ____ ۱۷۰

شوہر کا کام میں دل نہیں لگتا ____ ۱۷۰

شکی مزاج ____ ۱۷۱

شخصیت کی مضبوطی ____ ۱۷۲

ض ۱۷۳

ضدی بچہ ____ ۱۷۳

ضرورت سے زیادہ لمبا قد ____ ۱۷۴

ط ۱۷۶

طلبہ متوجہ ہوں ____ ۱۷۶

ع ۱۷۷

منہ ٹیڑھا کر کے بات کرنے کی عادت ____ ۱۷۷

عقل بند — ؟ ____ ۱۷۷

غ ۱۷۹

غصے کی زیادتی اور دماغی کمزوری ______ ۱۷۹

غصہ بہت آتا ہے ______ ۱۷۹

غصہ کی زیادتی ______ ۱۸۱

غصہ ______ ۱۸۲

غصے میں بچوں پر تشدد ______ ۱۸۲

بہن غصہ کرتی ہے ______ ۱۸۳

والدہ کا مزاج غصیلا ہے ______ ۱۸۴

ماں باپ کا غصہ کیسے کم ہو ______ ۱۸۴

ف ۱۸۶

فحش خیالات ______ ۱۸۶

ق ۱۸۷

قرض ______ ۱۸۷

قوت ارادی ______ ۱۸۹

قوت ارادی کی کمی ______ ۱۹۰

قوتِ ارادی ______ ۱۹۰

قوتِ ارادی ۱۹۱

ک ۱۹۲

کرکٹر اور بیٹنگ ۱۹۲

کاروباری حالات ۱۹۳

کاروبار میں نقصان ۱۹۴

کان میں آوازیں آتی ہیں ۱۹۴

پرُکشش کس طرح ہو سکتا ہوں ۱۹۵

گ ۱۹۷

گھریلو پریشانیاں ۱۹۷

گرمی میں بھی لحاف اوڑھتا ہوں ۱۹۸

گھریلو معاملات ۱۹۹

گھر آباد رہے ۲۰۰

گھر کے معاملات ۲۰۰

گنج پن ۲۰۱

ل ۲۰۳

لکنت ۲۰۳

لکنت ۲۰۳
لڑکی کا خیال دماغ پر مسلط ۲۰۴
لڑکی کا خیال ۲۰۵
لوگ مذاق اڑاتے ہیں ۲۰۵
لمبا قد ۲۰۶
م ۲۰۷
میاں بیوی میں محبت ۲۰۷
موت کا خوف ۲۰۸
موت کا خیال ۲۰۸
متفرق گھریلو مسائل ۲۰۹
مستقل مزاجی کا وظیفہ ۲۰۹
مذہب سے بیزار ۲۱۰
موٹی ناک کا علاج ۲۱۲
مزاج کی سختی کا علاج ۲۱۲
معاشی مسائل ۲۱۳

محرومیوں سے نجات ____ ۲۱۴

معاشی خراب حالات ____ ۲۱۵

مرد میں نسوانیت ____ ۲۱۶

ماورائی مخلوق ____ ۲۱۶

موروثی بیماری ____ ۲۱۷

مزاج میں توازن کیسے لاؤں ____ ۲۱۸

مزاج کی تیزی ____ ۲۱۹

موبائل فون کی عادت ____ ۲۱۹

مالی حالات خراب ہیں ____ ۲۲۱

مایوسی ____ ۲۲۱

موت کا خوف ____ ۲۲۲

معذور بچے ____ ۲۲۲

مرگی کے دورے ____ ۲۲۳

ن.. ۲۲۵

نادیدہ مخلوق کا تنگ کرنا ____ ۲۲۵

نظر کی کمزوری ۲۲۷
نظر کی کمزوری ۲۲۷
نروس نیس ۲۲۸
نماز میں یکسوئی ۲۲۹
ناشکری ۲۳۰
ناامیدی ۲۳۱
نوجوانی میں بری عادت ۲۳۲
نیند کی حالت میں ڈر جانا ۲۳۳
نیند میں گلا دبانا ۲۳۴
نیند میں باتیں ۲۳۵
نیند ۲۳۶
نیند کم ہے ۲۳۶
نفسیاتی مرض ۲۳۷
ناخن کے گرد جلد چبانے کی عادت ۲۳۸
ناخن کترنے کی عادت ۲۳۹

ناخن دانتوں سے زخمی کر دیتی ہے ـــــــــــ ۲۳۹

ناک سے بولنا ـــــــــــ ۲۴۰

نافرمان اولاد ـــــــــــ ۲۴۱

نشہ کی عادت ـــــــــــ ۲۴۲

و ۲۴۳

والدین کے سخت رویہ سے پیدا ہونے والے امراض ـــــــــــ ۲۴۳

والدین سے جھگڑا رہتا ہے ـــــــــــ ۲۴۴

وہم کی بیماری ـــــــــــ ۲۴۴

وہم کا علاج ـــــــــــ ۲۴۶

وہم کا مرض ـــــــــــ ۲۴۶

وہم کا مرض ـــــــــــ ۲۴۸

واقعہ پہلے ہو چکا ہے ـــــــــــ ۲۴۸

وسائل میں اضافے کا حل ـــــــــــ ۲۴۹

وظائف کی زیادتی ـــــــــــ ۲۵۰

ویڈیو گیم کی عادت ـــــــــــ ۲۵۱

ہ...۲۵۳

ہنسنے کا دورہ ______ ۲۵۳

ہم زاد، جن اور رخسار ______ ۲۵۳

تسخیرِ جنات یا تسخیرِ ہم زاد ______ ۲۵۵

ہم جنسوں میں کشش محسوس ہونا ______ ۲۵۵

ہیبت ناک نقوش ______ ۲۵۶

ی...۲۵۸

یقین کی کمی ______ ۲۵۸

یکسوئی ______ ۲۵۸

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

زندگی تین رخوں پر چل رہی ہے۔ اسپیس کی حد بندی میں رہتے ہوئے اسپیس سے گزرنا۔ اس میں مخلوق پابند ہے اور آزاد بھی۔ مثلاً آدمی دو پیروں اور دو ہاتھوں سے چلتا ہے۔ دو پیروں اور دو ہاتھوں سے چلنے سے مراد چار پہیے ہیں اور یہ حرکات و سکنات کے لئے ضروری ہیں۔ ایسا ممکن نہیں ہے کہ آپ چار میں سے دو پہیے استعمال کریں۔ زمین پر چلنے کے لئے اسپیس آدمی کے تابع ہے اور آدمی بھی اسپیس کے تابع ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اسپیس پہ رہنا مجبوری ہے۔ لیکن ـــــ اسپیس پہ ایک باڈی بے حس و حرکت اور ایک باڈی وہ سب کام کر رہی ہے جو اسپیس سے دور ہے مگر زمینی اسپیس سے پچاس میل دور ہو کر بھی وہ چلتی، پھرتی اور ہر وہ کام کرتی ہے جو اسپیس میں رہ کر کیا جاتا ہے۔ چلنا، پھرنا اور رکنا اس وقت ممکن ہے جب اسپیس ہو۔ جو کام ہم بیداری میں کرتے ہیں وہی کام ایسی حالت میں کرتے ہیں جو بیداری سے متضاد ہے۔ اس حالت میں بیداری میں چلنے والی تصویر (مٹیریل باڈی) بے حس و حرکت ہے۔ مگر ایک اور وجود ہر وہ کام کر رہا ہے جو بیداری میں جسم کرتا ہے۔ انتہا یہ ہے کہ وہ اگر پلاؤ کھائے جب کہ وہ زمینی شعور میں نہیں ہے، تو زمینی شعور میں آنے کے بعد اس کی شکل و صورت ذہن میں رہتی ہے اور آدمی ذائقہ اور خوش بو کو محسوس کرتا ہے۔ مشاہدہ ہے کہ آدمی خواب میں حلوہ کھاتا ہے، بیدار ہونے کے بعد دوسرے آدمی کو جو سویا نہیں، ہاتھ سامنے کرتا ہے تو ہاتھ میں سے حلوہ کی خوش بو آتی ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاؒ نے اس کی ایک مثال غسل واجب ہونا فرمائی ہے۔ عام تجربہ ہے کہ سوتے ہوئے جب کہ فزیکل باڈی بے حس و حرکت ایک طرف پڑی ہے، سانپ کاٹتا ہے۔ وہ باڈی جو مٹیریل باڈی نہ ہونے کے باوجود حرکت کر رہی ہے، خوف زدہ ہو کر نیند سے بیدار ہو جاتی ہے اور تکلیف کا اظہار بھی کرتی ہے ـــــ خواب میں یہ عمل پیراسائیکالوجی کا ایک باب ہے۔

خیال وہ تحریک ہے جس سے فرد کو اپنی اور دیگر افراد کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے بصورت دیگر اس کی حیثیت پتلے کی ہے جسے اللہ کے فرمان "الست بربکم" سے پہلے اپنے ہونے اور نہ ہونے کا احساس نہیں تھا۔

زندگی کا تجزیہ کیا جائے تو ہر مرحلہ خیال کے تابع ہے جب کہ خیال پر آدمی کا اختیار نہیں۔ خیال کہاں سے آتا ہے؟ جواب کے لئے ماضی سے رجوع کرنا ہوگا۔

جب کچھ نہیں تھا تو اللہ تھا۔ اللہ نے چاہا کہ میں پہچانا جاؤں لہٰذا پہچان کے لئے ارادہ میں موجود پروگرام کو محبت کے ساتھ ظاہر فرمادیا۔ مظاہرہ کی ابتدا ارادہ سے ہوئی اور یہ ارادہ کائنات کے لئے خیال کی ابتدا ہے۔

اللہ نے قرآن کریم میں خود کو احسن الخالقین —— تخلیق کرنے والوں میں بہترین خالق فرمایا ہے۔ تخلیق کی صلاحیت مخلوق کو عطا کی گئی ہے مگر اختیار اللہ کے پاس ہے۔ آدمی تخلیق شدہ شے میں تصرف کر کے ایجاد یا اختراع کر سکتا ہے، اس کے اجزا کو بنا نہیں سکتا —— وہ پہلے سے موجود شے کو استعمال میں لاتا ہے۔

مثلاً دھات —— سائنس و ٹیکنالوجی میں کوئی شے ایسی نہیں جس میں دھات استعمال نہ ہوتی ہو۔ موجد جہاز بناتا ہے لیکن لوہے کے ذرّات تخلیق نہیں کر سکتا۔ پانی سے بجلی بناتا ہے لیکن پانی نہیں بنا سکتا۔ اور پانی سے بجلی بھی اس لئے بناتا ہے کہ بجلی پانی میں موجود ہے۔

پانی آسمان سے نازل ہوتا ہے اور زیر زمین ذخیرہ ہو کر سمندر بن جاتا ہے۔ مخلوق سمندر میں تصرف کرتی ہے لیکن سمندر بنا نہیں سکتی۔ اسی طرح آدمی زمین کو رہنے کے لئے ہموار کرتا ہے مگر زمین تخلیق نہیں کر سکتا۔ زمین، سمندر، دھاتیں —— پہلے سے موجود ہیں۔

مظاہر کائنات میں تصرف کا سبب خیال ہے۔ خیال نہ آئے تو میز پر رکھا قلم نظر نہیں آتا۔

پانی سامنے ہو کر پیاس نہیں لگتی۔ بھوک کی طرف ذہن نہیں جاتا، تکان کے باوجود نیند نہیں آتی، لکھنے کی خواہش رکھتے ہوئے فرد جملہ نہیں لکھ سکتا، اچھا مقرر نہیں بن سکتا، پلک نہیں جھپکا سکتا، سانس نہیں لے سکتا، آواز نہیں سن سکتا، بات سمجھ نہیں سکتا۔ یہ سب کیا ہے——؟

ایک ہی حقیقت کی طرف اشارہ ہے کہ فرد خیال کے تابع ہے اور اس کی حیثیت مشین کی ہے۔ اطلاع ذہن پر وارد ہو گی تو کام ہو گا۔ اطلاع کے وارد ہونے یا اس پر عمل کرنے کو فرد اپنا اختیار سمجھتا ہے اور یہاں سے مسائل شروع ہوتے ہیں۔

آدمی بیک وقت دو عالمین میں زندگی گزارتا ہے۔ خواب میں اس کی حیثیت معمول کی ہے جب کہ بیداری میں بھی صورت حال اس سے مختلف نہیں لیکن توجہ نہ ہونے کی وجہ سے حقیقت کا ادراک نہیں ہے۔ تقاضے دونوں میں یکساں ہونے کے باوجود ایک میں زندگی روانی سے گزرتی ہے جب کہ دوسری میں خوف اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہے۔

آپ سوال کر سکتے ہیں کہ خواب کی دنیا میں روانی ہے یعنی خیال کے ساتھ عمل ہونا تو نیند میں ہم ڈر کیوں جاتے ہیں یا ڈراؤنا خواب دیکھنا کیا ہے——؟

جواب یہ ہے کہ نیند کی دنیا بیداری کا نقش ہے، ایسا نقش جو دن بھر ذہن میں گردش کرنے کے بعد نیند کی دنیا میں منعکس ہوتا ہے۔ آدمی اعمال کے مطابق خواب دیکھتا ہے۔ خواب پراگندہ ہو تو مطلب یہ ہے کہ ذہن دن میں ایسی بات پر مرکوز ہو گیا کہ نیند میں آزاد دنیا محسوس کرنے کے بجائے دن والی کیفیت غالب رہی۔

دل مغموم ہو تو موسم اچھا ہونے کے باوجود فرد پر پژمردگی چھائی رہتی ہے۔ دل خوش ہو تو سخت گرمی میں بھی فرد شاد ہوتا ہے۔ موسم کا اچھا ہونا یا گرمی——ماحول ہے۔ ماحول میں داخل ہونے کے باوجود فرد اپنے اندر کی کیفیت میں گم رہا اور اسی کے مطابق ماحول کو دیکھا۔

لاشعوری دنیا میں ہر طرف خیر ہی خیر ہے۔لاشعور سے آنے والی اطلاع ایک ہے۔ انفرادیت کے احساس کی وجہ سے ہر فرد الگ معنی پہناتا ہے۔ کمرے میں پانچ افراد بیٹھے ہیں، کھانا کھانے کا خیال آتا ہے لیکن کھانا بنانے کے لئے دیکھتے سب ایک فرد کی طرف ہیں جب کہ جس فرد کی طرف دیکھا گیا ہے، وہ چاہتا ہے کہ دوسرے اس کا ہاتھ بٹائیں۔ بھوک کے تقاضے کی اطلاع ملی لیکن لاشعور نے یہ نہیں کہا کہ کھانا کوئی اور بنائے گا۔ معنی پہنانے سے ذہن کا عمل دخل شروع ہوتا ہے جب کہ ذہن کا عمل دخل نہیں ہے!

معنی پہنا کر فرد کائناتی پروگرام کو تبدیل نہیں کر سکتا البتہ خود کو نقصان ضرور پہنچاتا ہے۔ جب تک شعور بیدار نہ ہو، نیند کی دنیا میں داخل ہونے کے باوجود فرد لاشعوری تحریکات سے ناواقف رہتا ہے—وہ وہاں بھی اپنے ذہن کے دیکھنے کو دیکھتا ہے۔ یہی خوف کا سبب ہے۔ ابدالِ حق قلندر بابا اولیاؒ فرماتے ہیں،

اچھی ہے بری ہے دہر فریاد نہ کر
جو کچھ کہ گزر گیا ہے اسے یاد نہ کر
دو چار نفس عمر ملی ہے تجھ کو
دو چار نفس عمر کو برباد نہ کر

"دنیا کی ہر چیز ایک ڈگر پر چل رہی ہے۔ ایک بات جو کسی کے لئے خوشی کا باعث ہے، وہی دوسرے کے لئے پریشانی اور اضمحلال کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ دنیا معنی اور مفہوم کی دنیا ہے۔ جو جیسے معنی پہنا دیتا ہے اس کے اوپر ویسے اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔ پھر کیوں دنیا کے جھمیلوں میں پڑ کر وقت کو برباد کیا جائے۔ یہ جو دو چار نفس کی زندگی ہے اسے ضائع نہ کر۔ ہر بات

کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے سمجھ۔ پروردگار عالم فرماتے ہیں ـــــ اور وہ لوگ جو راسخ فی العلم ہیں، کہتے ہیں کہ ہر چیز ہمارے رب کی طرف سے ہے۔"

(کتاب: تذکرہ قلندر باباؒ اولیاؒ)

مزاج کے بننے میں ماحول کا کردار اہم ہے، اسی کے زیر اثر فرد اطلاع کو قبول یا رد کرتا ہے۔

ا۔ حضرت نوحؑ کے بیٹے نے ماحول کے اثر کو قبول کیا اور والد کی طرز فکر سے روگردانی کی۔

۲۔ حضرت ابراہیمؑ نے بت پرست ماحول کی طرز فکر کو رد کر کے ضمیر کی آواز کو نصب العین بنایا جس سے ماحول ان کو متاثر نہ کر سکا۔

یہ ذہنی تحریک کی مثالیں ہیں۔ ایک فرد نے لاشعور کی آواز کو رد کیا۔ دوسری ہستی قبول کر کے حق الیقین میں داخل ہو گئی۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو علم الاسما سے نواز کر ذہن کو لامحدود وسعت عطا کی ہے۔ علم الاسما ـــــ اللہ تعالیٰ کے صفاتی علوم ہیں جن پر کائنات کا نظام قائم ہے۔ ہر صفت "تخلیق" ہے اور نظام زندگی پر محیط ہے۔

محبت کا سورس ـــــ اللہ کی صفت ودود ہے۔

خبر کا سورس ـــــ اللہ کی صفت خبیر ہے۔

سماعت کا سورس ـــــ اللہ کی صفت سمیع ہے۔

بصارت کا سورس ـــــ اللہ کی صفت بصیر ہے۔

کلام کا سورس ـــــ اللہ کی صفت کلیم ہے۔

فہم کا سورس ـــــ اللہ کی صفت باطن ہے۔

آدمی اللہ کی عطا کی گئی سماعت و بصارت و ادراک سے سنتا اور دیکھتا ہے۔ جب ان نعمتوں کو وہ قدرت کے ناپسندیدہ کاموں میں استعمال کرتا ہے تو یہاں سے پابند اور پریشان زندگی کی شروعات

ہوتی ہے۔

ایک شخص نے خط میں لکھا — میں بچپن سے حد سے زیادہ سوچنے کا عادی ہوں۔ بات چھوٹی ہو یا بڑی، ایک دفعہ ذہن میں آجائے تو پیچھا چھڑانا مشکل ہے۔ سوچتا رہتا ہوں اور سوچتے سوچتے گہرائی میں ڈوب جاتا ہوں۔ معمولی مسئلہ بہت بڑی الجھن بن جاتا ہے۔ الجھن سے الجھنیں پیدا ہوتی ہیں اور یکے بعد دیگرے بڑھتی چلی جاتی ہیں۔ میں ذہنی الجھنوں کا مریض بن گیا ہوں۔

علم مابعد النفسیات کے تحت مسئلہ کا حل یہ بتایا گیا،

تخلیقی قانون کے تحت انسانی ذہن تین پرت کا مجموعہ ہے۔ ہر پرت کے محسوسات ایک دوسرے سے الگ ہیں۔ ان تینوں میں ایک پرت وہ ہے جو خیال کو تصور بنا کر جسد خاکی میں منتقل کرتا ہے۔ جسد خاکی تصورات کو معنی کا لباس پہنا کر خوشی اور غم کے نقش و نگار ترتیب دیتا ہے۔ اس کو اگر ایسی معلومات فراہم کی جائیں جو خوشی کا پیش خیمہ ہوں تو اس کے اندر میں خوشی طوفان آجاتا ہے۔ اگر ایسی اطلاعات فراہم کی جائیں جن کا تعلق رنج و غم سے ہو تو اس کے اندر مایوسی، بے کیفی، احساس کمتری، زندگی سے بیزاری، اور نت نئی الجھنیں جنم لیتی ہیں۔ یہ پرت بالکل غیر جانب دار ہوتا ہے۔ اس کو جیسی اطلاعات فراہم کر دی جاتی ہیں وہ ان کو مظاہر میں پیش کر دیتا ہے۔ اطلاع فراہم کرنے والا پرت جب فطرت سے کٹ جاتا ہے یا اس میں فطرت کے اصولوں سے دوری واقع ہو جاتی ہے تو وہ ایسی اطلاعات دینا شروع کر دیتا ہے جو فطرت کے خلاف اور غیر حقیقی ہوتی ہیں۔ فطرت میں مایوسی، احساس شکستگی، خودکشی کا رجحان، خود کو دیگر لوگوں سے کم تر یا برتر سمجھنا، الجھنوں میں گرفتار رہنا کہیں نہیں ہے۔ یہ سب غیر فطری چیزیں ہیں۔ فطرت ہمیشہ پرُسکون رہتی ہے۔ فطرت سے دوری ہی انسانی مصائب و مشکلات کا سبب بنتی ہے۔ فطرت سے قریب آجائیں، سارے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ طریقہ یہ ہے کہ صبح منہ اندھیرے

اٹھیں اور جھٹ پٹے (سیاہی اور اجالے کا سنگم جو فجر اور مغرب کے وقت ہوتا ہے) میں کم سے کم دو میل روزانہ ٹہلیں۔ زیادہ سے زیادہ تین ہفتے میں آپ الجھنوں سے نجات حاصل کرلیں گے۔

لیکن فطرت سے قریب ہونے کا یہ طریقہ کم سے کم تین ماہ جاری رکھیں۔"

زندگی ظاہر اور باطن میں تقسیم ہے اور تین دائروں میں گزرتی ہے۔ ظاہری کیفیات کا انحصار باطن پر ہے۔ باطن میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو اندر باہر جسمانی نظام حرکت میں آتا ہے۔ جسم میں خون کی روانی بظاہر نظروں سے مخفی ہے لیکن یہ باطنی کیفیت نہیں۔ باطنی کیفیت خون کی روانی کو حرکت میں رکھنے والی توانائی ہے جو نظر نہیں آتی—حرکت میں ظاہر ہوتی ہے۔

جسمانی اعضا میں جو نظام سرگرم عمل ہے وہ بھی ایک طرح سے ظاہر کے زمرہ میں آتا ہے کیوں کہ کوئی بھی نظام خود سے حرکت میں نہیں، حرکت کہیں سے آرہی ہے۔ حرکت کا آنا، جسم میں تحریک اور حرکت کا محرک سب باطن ہے۔

ہم باطن اس کو کہتے ہیں جو محدود نگاہ سے نظر نہیں آتا ورنہ کائنات میں جو کچھ تخلیق کیا جا چکا ہے سب ظاہر ہے۔ یہاں تک کہ مخلوقات کو حواس عطا کرکے اللہ تعالیٰ نے اپنا دیدار کرایا ہے۔ ظاہر اور باطن کا تعلق فرد کی فہم سے ہے۔

تعارف کا مرحلہ خیال سے شروع ہوتا ہے اور خیال آواز ہے۔اللہ تعالیٰ نے مخلوق کو مخاطب کیا تو سب سے پہلے مخلوق آواز سے مانوس ہوئی۔

متوجہ کرنے کے لئے آواز دی جاتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جو سن نہیں سکتے، وہ بول نہیں سکتے۔ جو سن نہیں سکتے، ان کے ذہن میں مخاطب کی آواز کا تصور نہیں بنتا۔ سوال ہو سکتا ہے کہ ضروری نہیں ہر گونگا بہرا شخص اندھا بھی ہو۔ بات یہ ہے کہ وہ گونگا بہرا ضرور ہے لیکن اندر کی آواز

سے واقف ہے اور اسے سنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اشاروں میں بات سمجھائی جاتی ہے۔ چوں کہ وہ اندر کی آواز سے واقف ہے اس لئے اشاروں میں بات سمجھ لیتا ہے۔

قانون: خیال — آواز ہے اور آواز تعارف کا سبب ہے۔ اس کے بعد دیگر حواس متحرک ہوتے ہیں۔

انسان کے ذہن کی وسعت کائنات کی وسعت کے برابر ہے۔ وسعت کا ادراک اس وقت ہوتا ہے جب ذہن کے خوابیدہ گوشے اطلاع ذہن میں داخل ہونے سے حرکت میں آتے ہیں۔

اطلاع کے نزول کا ابتدائی مرحلہ واہمہ ہے، شعور اس کے دباؤ کو محسوس نہیں کرتا۔ دباؤ میں اضافہ سے شعور اطلاع کی وائبریشن کو محسوس کرتا ہے اور اس جانب متوجہ ہو جاتا ہے۔ توجہ سے تصور بنتا ہے، گہرائی پیدا ہونے سے تصور میں موجود احساس غالب ہوتا ہے اور قبول اور رد کرنے کے عمل کا مظاہرہ ہوتا ہے۔

توجہ طلب ہے کہ احساس تصور میں موجود ہے۔ اس کو قبول کرنے یا نہ کرنے کا اختیار دیا گیا ہے۔ قبولیت ہوتی ہے تو تصور کا دوسرا رخ مغلوب رہتا ہے اور ذہن تقسیم نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس رد ہونے کی صورت میں تصور میں پنہاں مغلوب رخ غالب ہو جاتا ہے۔ چوں کہ فرد تصور میں ابتدائی طور پر غالب رخ سے واقف ہو گیا تھا اس لئے رد کرنے کی صورت میں جب دوسرا رخ غالب ہوا تو اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو گیا۔ ضمیر کی آواز پر عمل کر کے خیال کو سنا جائے تو ذہن تقسیم نہیں ہوتا۔ تقسیم کا مطلب ٹوٹ پھوٹ، شک، بے یقینی اور کمزوری ہے۔

ایک صاحبہ نے اپنا مسئلہ بتایا — میری عمر انیس سال ہے۔ احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ میری ناک بہت بدصورت اور موٹی ہے جس سے چہرہ کی ساخت بری طرح متاثر ہے۔ نماز پنجگانہ کی پابند ہوں۔ ہر نماز کے بعد دعا کرتی ہوں کہ میں خوب صورت ہو جاؤں اور احساس کمتری سے نجات

مل جائے۔

پیراسائیکالوجی کے تحت مسئلہ کا علاج ہے:

"رات کو سونے سے پہلے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ آئینہ آپ کو دیکھ رہا ہے۔ دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں۔ میری ناک موٹی اور بھدی نہیں ہے۔ چہرہ کی مناسبت سے ٹھیک ہے۔ یہ عمل روزانہ پانچ منٹ کر کے بات کئے بغیر سو جائیں۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آنکھیں کھولنے کے بعد آئینہ میں اپنا عکس نہ دیکھا جائے اور چالیس (۴۰) روز تک کسی بھی وقت کھلی آنکھوں سے آئینہ بینی نہ کی جائے۔"

سوچئے اور بتائیے کہ علاج کی توجیہ کیا ہے اور آئینہ بینی کے ذریعے علاج کیوں تجویز کیا گیا——؟

زندگی تین دائروں میں گزرتی ہے۔

۱۔مادی (فزکس)

۲۔ذہنی (سائیکالوجی)

۳۔ماورائے ذہنی (پیراسائیکالوجی)

''فزکس کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کی زندگی میں جو کچھ اس کے جذبات واحساسات کا تعلق ہے اسے طبیعیات کہتے ہیں۔ وہ زندگی میں نشیب و فراز سے گزرتا ہے نشیب و فراز سے گزرنے میں اس کے ذہن میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ کبھی خوش ہوتا ہے، کبھی غمگیں ہوتا ہے اور اس کا کچھ فیصلہ نہیں کر سکتا، اسے نفسیات کہتے ہیں۔ فزکس اور نفسیات کے مسائل جو چیز حل کر رہی ہے اور جہاں سے خیالات آرہے ہیں اسے پیراسائیکالوجی کہتے ہیں۔''

مذکورہ بالا ایکویشن کو سمجھنے کے لئے اس طرح بیان کیا جائے گا کہ ماحول میں جو چیزیں اور عادات رائج ہیں وہ سب مادی دائرہ میں آتی ہیں۔ بچہ کی پیدائش، عمر کے ادوار، کھانا پینا، سونا جاگنا، شادی بیاہ، ایجادات و ترقی، میل ملاپ، معاشرتی و سماجی و خاندانی نظام سب مادی دائرہ میں آتا ہے اس کو فزکس کہا جاتا ہے۔

دوسرا دائرہ نفسیات کا ہے کہ فرد کس طرح سوچتا ہے، اور اس کا ذہن کن طرزوں پر کام کر رہا ہے؟ جس کو ہم مزاج کہتے ہیں وہ ایک ہے لیکن بچہ، جوان اور بوڑھے فرد کا مزاج، اسی طرح پرندوں، جانوروں اور حشرات کا مزاج بھی ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ خوشی، غم، سکون، بے سکونی، ہمدردی، بے حسی، محبت، نفرت، اختلاف، اتحاد — یہ سب نفسیات کے دائرہ میں آتے ہیں۔ ان سارے عوامل کی ابتدا خیال ہے اور خیال کہاں سے آتا ہے یہ علم پیراسائیکالوجی کہلاتا ہے۔

شے موجود ہو یا نہ ہو — اگر اس کی اطلاع نہ آئے تو ہمارے لئے غیر موجود ہے۔ مثال یہ سمجھ میں آتی ہے کہ آدمی کوما میں چلا جاتا ہے یا کسی ایک خیال میں بے خیال ہو جاتا ہے۔ ایک خیال میں بے خیال ہونے سے مراد ہے کہ خیال کی اندرونی سطح سامنے آجاتی ہے جس میں شے کے مفہوم کی وضاحت ہے۔ آسان الفاظ میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ خیال کی ابتدا واہمہ سے ہوتی ہے۔

واہمہ کیا ہے — ؟ واہمہ ایسی اطلاع ہے جو سورس آف لائف ہے یعنی روح۔ مقدس کتابوں کے مطابق روح کی تعریف یہ ہے کہ روح اللہ کا امر ہے۔ کائنات ماوراء الماوراہستی کی تخلیق ہے۔ تخلیق سے مراد یہ ہے کہ ایک ماوراہستی نے جب کائنات کی تخلیق کا ارادہ کیا، ارادہ میں جو کچھ تھا اور رہے گا وہ ظاہر ہو گیا۔

قرآن کریم میں ہر چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات کی وضاحت ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں،

"اور نہیں نکلتا کوئی پھل اپنے غلافوں سے اور نہ حاملہ ہوتی ہے کوئی مادہ اور نہ بچہ جنتی ہے اس کے علم کے بغیر۔" (حٰم السجدۃ:۴۷)

آیت میں زندگی کے تینوں دائروں کا ریکارڈ ہے۔ الفاظ کو نمبر وار لکھیں تو ترتیب یہ بنتی ہے:

۱۔ غلاف اور وہ عوامل جن سے غلاف تشکیل ہوا

۲۔ پھل—— پھل کا بننا اور نکلنا

۳۔ مادہ—— حاملہ ہونا

۴۔ پیدائش کا عمل اور بچہ

۵۔ اللہ کے علم کا سارے عمل پر محیط ہونا

غلاف، پھل، پھل کا بننا اور پھل کا غلاف سے نکلنا—— مادہ، حاملہ ہونا اور بچہ جننا یہ سب فنرکس ہے۔

غلاف میں ٹھنڈک یا حدت، پھل کا مزاج یعنی مٹھاس، کھٹاس، ترشی، ٹھنڈک اور حدت وغیرہ—— علاوہ ازیں پھل بننے اور مادہ کے حمل ٹھہرنے میں فرد (پھل اور مادہ) جن کیفیات سے گزرا وہ نفسیات ہے۔ جب تک دو ذہن نہیں ملتے، حمل نہیں ٹھہرتا۔ اسی طرح جب تک دو مقداروں میں توازن قائم نہیں ہوتا، وہ ایک نہیں ہوتیں۔ جب ایک نہیں ہوتیں تو ملاپ کا عمل پورا نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ آدمی سے آدمی اور مقداریں ایک ہونے کی وجہ سے شیر سے شیر پیدا ہوتا ہے۔ نر اور مادہ میں چاہے کتنے اختلافات کیوں نہ ہوں، جنسی ملاپ سے ایک مرحلہ پر دونوں کا ذہن مل جاتا ہے، دو ذہن ملنے سے تیسرا ذہن تخلیق پاتا ہے اور اس تیسرے ذہن میں دونوں ذہنوں کے خواص منتقل ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچہ کو ماں باپ کی کاربن کاپی کہا جاتا ہے۔ پھل کا غلاف میں بننا اور نکلنا،

حمل ٹھہرنا اور بچہ کی پیدائش——اس سارے عمل پر اللہ کا علم محیط ہے۔

روحانی علوم دستاویز ہیں کہ ہم تلاش کریں کہ انسان کی اصل کیا ہے۔ وہ کہاں سے آکر اپنے لئے جسمانی لباس تیار کرتا ہے اور پھر اس لباس کو اتار کر کہاں چلا جاتا ہے۔ قدرت نے انسان کو اصل انسان سے متعارف کرانے کے لئے بہت اہم اور مختصر فارمولے بنائے ہیں تاکہ نوع انسانی خود آگاہی حاصل کر کے اپنی اصل سے واقف ہو جائے۔

"مابعد النفسیات میں، طبیعیات اور نفسیات سے ہٹ کر ان ایجنسیوں کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو کائنات کی مشترک سطح میں عمل پیرا ہیں اور کائنات کے قوانین عمل کا احاطہ کرتی ہیں۔ نظریۂ رنگ و نور اس امر کی وضاحت کرتا ہے کہ انسان کائنات کی تخلیق میں کام کرنے والے فارمولوں سے کہاں تک واقف ہے۔ یہ فارمولے اس کی دسترس میں ہیں یا نہیں اور ہیں تو کس حد تک ہیں۔ انسان کے لئے ان کی افادیت کیا ہے اور ان سے آگاہی حاصل کر کے وہ کس طرح زندگی کو خوش گوار اور کامیاب بنا سکتا ہے۔"

کائنات کی مشترک سطح میں کام کرنے والے عوامل پر غور کریں تو شہادت فراہم ہوتی ہے کہ زندگی اس کائنات کی ہر شے میں متحرک ہے۔ ہر شے میں مشترک سطح کو تلاش کیا جائے تو فرد انفرادیت سے نکلتا ہے اور اپنی اور دیگر مظاہر کی حقیقت سے واقف ہوتا ہے۔ واقفیت اسے اصل سے قریب کرتی ہے۔

جب تک انسان اپنی بنیاد کی طرف رجوع نہیں کرتا، اصل سے واقف نہیں ہوتا!

زندگی کیا ہے——؟ دانشور اب تک زندگی کی حتمی تعریف بیان نہیں کر سکے۔ ہر ایک کی رائے مختلف ہے کیوں کہ ہر ایک کا مزاج مختلف ہے۔ کسی نے کچھ کہا تو کسی نے کچھ۔ البتہ ان تعریفوں میں جو پہلو

مشترک رہا وہ زندگی کا مشکل یا پیچیدہ ہونا ہے۔ تقریباً سب نے مختلف الفاظ میں اس نکتہ کو واضح کیا۔ یہ تعریف نہیں، درحقیقت عکاسی ہے کہ زندگی کو سمجھا نہیں گیا اس لئے مشکل یا پیچیدہ کہہ دیا گیا۔ بنیادی وجہ آدمی کی نفسیات ہے اور نفسیات کا دارومدار خواہشات پر ہے۔

علمائے باطن اگر مگر، کاش، غیر واضح اور شاید جیسے الفاظ میں نہیں الجھتے۔ وجہ یہ ہے کہ وہ باطن کا وقوف رکھتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ زندگی خیال کے اور خیال — امر الٰہی کے تابع ہے۔

"اللہ کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی شے کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے کہ 'ہو' اور وہ ہو جاتی ہے۔"

(یسٓ: ۸۲)

یہ زندگی کی تعریف ہے۔

کائنات میں جہاں بھی حرکت ہے وہاں زندگی ہے۔ روح جسم سے منقطع ہوتی ہے تو جسم کو فوراً ڈیڈ باڈی کا نام دے دیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جس جسم کو لوگ زید یا حامد کے نام سے پکارتے تھے اب اس کو دیکھ کر کہتے ہیں کہ یہ ڈیڈ باڈی ہے۔ ماحول کی تبدیلی سے آدمی کی نفسیات بدل جاتی ہے۔ بات آدمی کی ہو رہی ہے، انسان کی نہیں۔ حقیقت جاننے والا روح کی جسم میں موجودگی اور غیر موجودگی — دونوں میں جسم کو ڈیڈ باڈی سمجھتا ہے۔ ایک نفسیات یہ بھی ہے اور یہ ایسی نفسیات ہے جس میں تغیر نہیں ہے کیوں کہ اس سوچ کا تعلق مابعد النفسیات سے ہے۔

باطنی وجود سے واقف فرد جانتا ہے کہ حرکت مٹی یا روشنی کے جسم میں نہیں، کہیں اور سے آ رہی ہے۔

مسائل کی بنیادی وجہ جسم کو حرکت کا محرک سمجھنا ہے جس سے معاملات پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے — ؟ یہ بات قبول کرنا کہ حرکت کا محرک جسم ہے دراصل جسم کے خواص کو قبول

کرنا ہے پھر ذہن ان خواص کی مناسبت سے کام کرتا ہے۔ جیسے،

ا۔ جسم بجنی، کھنکھناتی مٹی اور سڑاند سے بنا ہے:

اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتے ہیں،

"پھر ذرا انسان یہی دیکھ لے کہ وہ کس چیز سے پیدا کیا گیا ہے۔ ایک اچھلتے ہوئے پانی سے پیدا کیا گیا ہے۔"(الطارق:۵۔۶)

''کیاانسان دیکھتا نہیں ہے ہم نے اسے نطفہ سے پیدا کیا۔'' (یٰسین:۷۷)

جسم آدمی کا ہو یا کتے بلی کا—— تخلیق اسپرم سے ہوتی ہے۔ اسپرم سڑا ہوا بدبودار پانی ہے۔ یہ پانی ان غذاؤں سے بنتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ غذا کا سورس گوشت ہو، سبزیاں یا پھل——سب کا تعلق زمین سے ہے۔ عالم ناسوت میں زمین کی خاصیت ہے کہ اس میں سے جو شے پیدا ہوتی ہے اس میں سڑاند اور بدبو ہے۔ تعفن کا تعلق شک سے بھی ہے۔ آدمی مثبت اور منفی میں ردّوبدل ہوتا رہتا ہے اور بیش تر وقت شک میں گزارتا ہے، یہ عمل سوچ کو متعفن کر کے خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ سڑاند اور بدبو کا مطلب تغیر ہے۔

۲۔ جسم کی ایک خصوصیت تغیر ہے:

سڑاند دراصل ٹوٹ پھوٹ اور تغیر کو ظاہر کرتا ہے کہ جسم میں تعفن سے پہلے بھی ایک حالت تھی۔ اس حالت میں تبدیلی ہوئی اور جسم سڑ گیا یعنی پہلی حالت پر قائم نہیں رہا۔ تعفن کی ایک وجہ ثقل ہے۔

۳۔ جسم میں ثقل ہے:

ثقل کا تعلق مٹھاس اور نمک سے ہے۔ ایک میں چپک زیادہ اور دوسری میں کم ہے۔ چپک فرد کو

ماحول سے نکلنے نہیں دیتی اور ذہن کو بھاری کر دیتی ہے۔ذہن بھاری ہونے سے رفتار کم ہو کر بالآخر جمود بن جاتی ہے۔

۴۔ جسم کی ایک خصوصیت جمود ہے:

جمود کے معنی "انا" یعنی خول میں بند رہنا ہے۔ نئے نئے خیالات اور خیالات میں نئی نئی دنیاؤں کو قبول نہ کرنے سے فرد خول (الوژن) میں مزید بند ہو جاتا ہے۔

طوالت کے پیش نظر جسم کے چند خواص بیان کئے گئے ہیں۔بتانا یہ ہے کہ جسم کی طرف متوجہ ہونے سے یہ سب چیزیں سوچ میں شامل ہو جاتی ہیں۔ تعفن، تغیر، ثقل، جمود، خول میں بند رہنا وغیرہ جیسی منفی صفات میں پھنس کر سوچ پیچیدہ اور فرد امراض کا شکار ہو کر بیماریوں کے لئے لقمۂ تر بن جاتاہے۔

بیماری کی ابتدا منفی سوچ سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے ذہن منتشر ہو جاتاہے اور خیالات میں تغیر پیدا ہوتا ہے۔ طرح طرح کی بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔ عموماً بیماریوں کا علاج دوائیوں سے کیا جاتا ہے مگر بعض بیماریاں ایسی ہیں کہ دوائیاں بے اثر ہو جاتی ہیں۔وجہ یہ ہے کہ بیماری کی تشخیص صحیح نہیں ہوئی۔

باطنی علوم کے ماہرین فرد کو ذہنی اور جسمانی امراض سے نکالنے کے لئے توجہ تبدیل کرتے ہیں۔ذہن جب منفی سوچ پر رکتا ہے تو خیالات کثیف ہو جاتے ہیں۔ علمائے باطن سوچ کا رخ بدل کر فرد کو قدرت کی نشانیوں کی طرف متوجہ کرتے ہیں۔اللہ تعالیٰ کی ذات و صفات انتشار، شک، خوف اور بے یقینی سے پاک ہے۔ غیر متغیر ہستی کی طرف متوجہ ہونے سے فرد تغیر سے دور ہوتا ہے اور صحت یابی کی جانب قدم بڑھاتاہے۔

روایت ہے کہ ایک بار محمود غزنوی بیمار ہوگیا۔ بیماری نے طوالت اختیار کی اور ہر طرف سراسیمگی پھیل گئی۔ مملکت کے معروف طبیب اپنی کوشش کر چکے اور ناکامی پر تشویش میں مبتلا تھے۔ بادشاہ صحت یاب نہ ہوسکا۔ بالآخر ایک روز محل میں دانا طبیب آیا۔ اس نے بادشاہ کو دیکھ کر وزرا سے کہا، طول و عرض میں اعلان کر دیا جائے کہ محمود غزنوی صحت یاب ہوگیا ہے۔

وزرا حیران ہوئے لیکن طبیب کے مشورہ پر عمل کیا۔ اعلان ہوا کہ مبارک ہو، بادشاہ محمود غزنوی اب روبہ صحت ہیں۔ شادیانے بجائے گئے اور خبر جنگل کی آگ کی طرح پھیل گئی۔ رعایا نے خوشی کا اظہار کیا۔

البتہ اسی مملکت کے ایک حصہ میں ایک ساتھ بیٹھے چند عاملوں کے کان میں جب یہ خبر پڑی تو ان کا ارتکاز ٹوٹ گیا۔ صحت یابی کا سن کر عاملوں کے ذہن میں شک پیدا ہوا جس سے عمل کی تاثیر ختم ہوگئی۔

دراصل عاملوں نے ارتکاز کے علم کو استعمال کرتے ہوئے محمود غزنوی کو ماورائی طور پر یہ اطلاع دینا شروع کی کہ وہ بیمار ہے۔ محمود کا ذہن چوں کہ یقین سے واقف نہیں تھا اس لئے اس کے لاشعور نے اس اطلاع کو قبول کیا اور بیمار ہوگیا۔ ہر زبان پر ایک ہی بات تھی کہ بادشاہ بیمار ہے۔ علالت کی خبر کی تکرار ہونے سے بیماری نے طول پکڑ لی اور کوئی دوا کارگر نہ ہوئی۔ بالآخر ایک دانا نے سب سے پہلے اس تکرار کو توڑا کہ بادشاہ بیمار ہے۔ اب ہر طرف صحت یابی کی تکرار ہوگئی۔

قانون: ارادہ کی تکرار سے شے مظہر بنتی ہے۔

زندگی کی ابتدا خیال سے ہوتی ہے اور خیال کے علم کا تعلق پیراسائیکالوجی سے ہے۔ چوں کہ یکسوئی اور انتشار سے آدمی صحت مند یا بیمار ہوتا ہے اسی لئے پیراسائیکالوجی میں علاج کے لئے مسئلہ کی بنیاد

کو تلاش کر کے مریض کی توجہ تبدیل کی جاتی ہے۔

اس وقت دنیا میں مایوسی عام ہے۔ نیند کی ادویات یا ذہن کو سست کرنے کی دوائیاں استعمال کرنے سے مریض ٹھیک نہیں ہوتا۔ وقتی طور پر مریض پر نیند غالب آجاتی ہے اور مریض مغلوب ہو جاتا ہے لیکن بیدار ہونے کے بعد مرض بھی بیدار ہو جاتا ہے۔

طویل المدت علاج یہ ہے سوچنے کے زاویہ کو تبدیل کریں۔ زاویہ تبدیل ہونے سے مایوسی ختم ہو گی۔

ایک سادھو خواجہ غریب نوازؒ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ وہ گیان دھیان سے اس مقام پر پہنچ گیا تھا جہاں گوشت پوست کا جسم مٹی نظر آتا ہے۔ جب نظر میں مٹی کے ذرّات تحلیل ہوتے ہیں تو آدمی کے اوپر ایک اور جسم نظر آتا ہے جیسے ٹیلی ویژن کی اسکرین پر متحرک تصویر۔ یہی وہ آدمی ہے جو نسمہ کا ہیولی کہلاتا ہے۔

سادھو نے خواجہ غریب نوازؒ کی طرف گہری نظر ڈالی اس کی نیم وا آنکھیں ان پر جم گئیں اور وہ برملا پکار اٹھا۔

"پربھو، دھن دھن قدرت تیری! جے جے ایشور کی کرپا ہے۔ اے خواجہ! تیری آتما روشن ہے لیکن دل میں سیاہ دھبا ہے۔"

سلطان الہند نے فرمایا، "تو سچ کہتا ہے۔"

سادھو یہ سن کر حیرت سے بولا، "چاند کی طرح روشن آتما پر یہ دھبا اچھا نہیں لگتا۔ کیا میری شکتی سے یہ دھبا دور ہو سکتا ہے؟"

خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا، "ہاں تو چاہے تو یہ سیاہی دھل سکتی ہے۔" سادھو کے اوپر اضطرابی

کیفیت طاری ہو گئی۔ اس نے نم آنکھوں اور کپکپاتے ہونٹوں سے کہا، "میری زندگی آپ کی نذر ہے۔"

خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا، "اگر تو اللہ کے رسول حضرت محمدؐ پر ایمان لے آئے تو یہ دھبا ختم ہو جائے گا۔"

سادھو کی سمجھ میں بات نہیں آئی لیکن چوں کہ اس کے اندر مٹی کی کثافت دھل چکی تھی اس لئے حضرت محمدؐ کی رسالت پر ایمان لے آیا۔

آپ نے فرمایا، "آتما کی آنکھ سے دوبارہ دیکھ۔"

سادھو نے دیکھا تو روشن روشن دل سیاہ دھبے سے پاک تھا۔ سادھو نے سلطان الہند کے آگے ہاتھ جوڑ کر بنتی کی، "انہونی سے پردہ اٹھایئے ورنہ میرا دم گھٹ جائے گا۔" خواجہ غریب نوازؒ نے فرمایا،

"سن! وہ روشن آدمی جس کے سینہ پر تو نے سیاہ رنگ کا دھبا دیکھا تھا تو خود تھا لیکن اتنی شکتی کے بعد بھی تجھے اپنا ادراک نہیں ہوا۔ ادراک یہ ہے کہ آدمی کا دل آئینہ ہوتا ہے اور ہر دوسرے آدمی کے آئینہ میں اسے اپنا عکس نظر آتا ہے۔ تو نے اپنی روشن آتما میرے اندر دیکھی تو تجھے اپنا عکس نظر آیا۔ تیرا ایمان توحید پر نہیں تھا اس لئے تیرے دل پر سیاہ دھبا تھا اور جب تو نے کلمہ پڑھ لیا، سیاہ دھبا دھل گیا اور تجھے میرے آئینہ پر اپنا عکس روشن اور منور نظر آیا۔"

حضرت معین الدین چشتی المعروف خواجہ غریب نوازؒ نے سادھو کا نقص دور کرنے کے لئے اس کی فکر کی سمت تبدیل کی کہ جو نقص تمہیں میرے اندر نظر آرہا ہے وہ میرا نہیں، تمہارا عکس ہے لہٰذا اپنے اندر دیکھو۔ اس طرح سادھو کے دل کا آئینہ صیقل ہو گیا۔

صاحبِ علم لدنی حضرت نانا تاج الدینؒ کے ایک شاگرد فرید الدین کریم بابا واقعہ بیان کرتے ہیں،

"جھانسی سے ایک صوفی صاحب باباتاج الدینؒ سے ملاقات کے لئے شکر درہ آئے۔ صوفی صاحب کا قیام میرے ساتھ تھا اور ہم دونوں میں ہر وقت تصوف اور روحانیت پر گفتگو ہوتی تھی۔ ایک دن میں نے شاہ صاحب سے پوچھا، کیا کوئی آسان طریقہ ہے کہ مجھ میں ایسی صلاحیت پیدا ہو جائے کہ عرفان کی منزل تیزی سے عبور کرلوں۔ شاہ صاحب نے ایک عمل بتایا اور کہا کہ عمل قبرستان میں کرو۔ جذبۂ شوق سے مغلوب قبرستان جا کر عمل کرنے لگا۔ تیسرے روز عمل میں مشغول تھا کہ محسوس ہوا بابا صاحبؒ کی خفگی میں ڈوبی آواز پکار رہی ہے۔ آنکھیں کھول کر چاروں طرف دیکھا، بابا صاحبؒ دکھائی نہ دیئے۔ دوبارہ عمل میں مصروف ہو گیا۔ بابا صاحبؒ کی غصہ بھری آواز آئی گویا منع فرما رہے ہوں۔ میں اٹھا اور ان کی نشست گاہ کا رخ کیا۔ رات کے تین بجے تھے۔ دیکھتے ہی فرمایا، "کیوں رے ! کون بولا بڑے بڑے پہاڑاں کھودنے کو۔ یہ ماچس لے !"

ماچس پکڑاتے ہوئے فرمایا، "کاہے کو ادھر ادھر ڈھونڈتا ہے۔" پھر آپ نے کچھ الفاظ ادا کئے جو سمجھ میں نہیں آئے۔ دل میں عرض کیا، "حضور میری سمجھ میں نہیں آیا کہ آپ نے کیا فرمایا ہے۔"

خیال آتے ہی بابا صاحبؒ نے طمانچہ مارا اور فرمایا، "ذہن چراتا ہے !"

انہوں نے وہاں موجود ایک شخص کے کندھے سے شال لے کر ایک پلو میرے ہاتھ میں دیا اور دوسرا خود پکڑ کر فرمایا، "اچھا ! یہ ہے دکان۔"

فریدالدین کریم بابا فرماتے ہیں کہ جب بابا صاحبؒ نے مجھے ماچس دی تو ذہن میں یہ بات آئی کہ جس طرح ماچس کی تیلی میں شعلۂ نور چھپا ہوا ہے اسی طرح اللہ کا نور میرے اندر موجود ہے۔ اللہ کو رگِ جاں سے اقرب ہونے کے باوجود ادھر ادھر ڈھونڈنا اور خود سے الگ سمجھنا لاحاصل ہے۔ جب انسان خود کو پہچان لیتا ہے تو اس ہستی کا عرفان حاصل کر لیتا ہے جس نے خود کو متعارف کروانے کے لئے

کائنات کو وجود کا لباس پہنایا ہے۔

غور طلب لفظ "ذہن چرانا" ہے جو پورے واقعہ پر محیط ہے۔ ذہن چرانے کا مطلب اپنا ذہن استعمال کرنا ہے یعنی فطرت کے برخلاف عمل۔ بابا کریم نے نا سمجھی میں مرشد کے ہوتے ہوئے دوسرے سے رجوع کیا۔ جب کہ مرشد شاگرد کی افتادِ طبع سے واقف ہوتا ہے اور اسی کے مطابق تربیت کرتا ہے۔

باباتاج الدینؒ نے ان کی اصلاح کرتے ہوئے فرمایا، "ذہن چراتا ہے!"

سبق یہ ہے کہ اصل سے ذہن ہٹ جائے تو نقصان ہوتا ہے۔ غلطی کا ادراک ہونے سے مرشد کی بات کا مفہوم ذہن میں کھل گیا۔ مابعدالنفسیات یا روحانیت کا علم بندہ کو اصل سے رجوع کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔

مابعدالنفسیات (پیراسائیکالوجی) میں مریض کے ماحول اور نفسیات کا ادراک کر کے علاج کیا جاتا ہے کہ ذہن کہاں الجھ گیا ہے۔ چوں کہ ہر عمل کا تعلق خیال سے ہے لہٰذا فرد کی توجہ تبدیل کرنے سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

فرد کو ذہنی طور پر مضبوط بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے سکھایا جائے کہ مایوسی یا ذہنی تناؤ سے توجہ کیسے تبدیل کریں۔ یعنی فرد کی نفسیات میں تصرف!

آدمی حالات و واقعات اور ماحول میں موجود چیزوں کو نفسیات کے مطابق دیکھتا ہے۔ کوئی فرد بڑی سے بڑی بات کو نظرانداز اور کوئی چھوٹی بات کو مسئلہ بنالیتا ہے۔ فرق رویہ کا ہے جو ماحول سے بنتا ہے اور ماحول کی بنیاد طرزِ فکر ہے۔ یہی طرزِ فکر نفسیات ہے۔ نفسیات اور طبیعیات کی دنیا کو سمجھنے کے لئے مابعدالنفسیات کا علم راہ نمائی کرتا ہے۔

علم مابعد النفسیات انکشاف کرتا ہے کہ دنیا میں کسی عمل کی تکمیل خیال آئے بغیر نہیں ہوتی۔ روحانی علوم بتاتے ہیں کہ انسان تین پرت کا مجموعہ ہے۔

۱۔ صفات

۲۔ ذات

۳۔ مادی جسم

پرت کیا ہے؟—— پیاز کی مثال سے سمجھیں۔

پیاز پرتوں کا مجموعہ ہے۔ پرتوں کو احتیاط سے الگ کریں، پیاز نظر نہیں آئے گا، میز پر ذرّات بکھرے ہوں گے۔ پیاز کہاں گیا——؟

ذات اور صفات جاننے کی دو طرزیں ہیں۔

پانی سے پیاس بجھتی ہے، بجلی بنتی ہے، یہ زندگی کو برقرار رکھتا ہے اور تخلیقی عناصر میں بنیادی عنصر ہے۔ یہ پانی کی صفات ہیں۔ پانی بذات خود کیا ہے، اس سے واقف ہونے کے لئے ان مقداروں کا وقوف حاصل کرنا ہے جن سے پانی بنتا ہے۔ کسی چیز کا وصف معلوم کر لینا شعور کے دائرہ کار میں ہے لیکن اس کی حقیقت تک پہنچنے کے لئے شعور سے ماورا ایک اور شعور ہے جسے لاشعور کہتے ہیں۔

پانی کی حقیقت کیا ہے یہ امر ان لوگوں پر منکشف ہوتا ہے جو اللہ تعالیٰ کے نائب، پیغمبران کرامؑ اور خاتم النبیین حضرت محمدؐ کے روحانی علوم کے وارث ہیں۔ ایسے بندے خلیفۃ الارض ہیں۔

ایک شخص کا نام زید ہے۔ زید ماضی میں خود غرض تھا لیکن اب لوگوں کا ہمدرد ہے۔ ممکن ہے کہ مستقبل میں اس کی صفات میں مزید تبدیلی واقع ہو۔ سطحی شعور کی رائے زید کے بارے میں

بدلتی رہے گی۔

دل چسپ بات یہ ہے کہ زید خود غرض تھا تو بھی زید تھا اور جب نرم دل بنا تب بھی زید رہا، اسے اچھے اور برے کی سند ماحول نے دی۔

روحانی علوم سے واقف ہستیوں کے لیے زید کھلی کتاب ہے کیوں کہ وہ ظاہر میں نہیں اللہ کی دی ہوئی بصارت سے باطن سے واقف ہوتے ہیں۔

صفات دراصل ذات کا تعارف ہیں۔ روحانی انسان صفات کے ذریعے ذات مطلق کی تلاش میں رہتا ہے۔ خالق کائنات اللہ نے آسمانی کتابوں میں صفات کو اپنی نشانیاں قرار دیا ہے کہ بندہ صفات کے ذریعے ذات کا عرفان حاصل کرے۔

پیاز کی پرتیں پیاز کی صفات ہیں۔ان پرتوں میں ذات تک پہنچنے کی خصوصیات ہیں۔ پیاز کے پرت سے معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ پیاز ہے۔اسی طرح پانی کے قطرہ میں سمندر کی مقداریں ہیں۔ مٹی کے ذرّہ میں پہاڑ ریکارڈ ہے—بات پرت، قطرہ اور ذرّہ کے اندر دیکھنے اور تفکر کرنے کی ہے۔

اللہ تعالٰی نے ہر انسان کو دین فطرت پر پیدا کیا ہے، ماں باپ کی تربیت اور ماحول اسے تعصبات میں تقسیم کر دیتی ہے۔ دین فطرت یہ ہے کہ بندہ کو کامل یقین ہو کہ اسے پیدا کرنے، رزق دینے، کفالت اور تمام ضروریات پوری کرنے والی ذات صرف اللہ تبارک و تعالٰی ہے۔ وہ خود کو اللہ کے سپرد کر دیتا ہے۔ یہ نیوٹرل طرز فکر ہے۔

"جو لوگ علم میں راسخ ہیں وہ کہتے ہیں کہ ہمارا اس بات پر یقین ہے کہ ہر شے اللہ کی طرف سے ہے۔" (العنکبوت:۶۹)

اس کے برعکس رخ شیطانی طرز فکر ہے۔ جب شیطانی طرز فکر تناور درخت بنتی ہے تو

شاخوں پر وہم ، پریشانی ، نافرمانی، خوف، بے سکونی، کینہ اور حسد جیسے پھل لگتے ہیں ۔اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں،

"اور ناپاک بات کی مثال ایک بری ذات کے درخت کی ہے جو زمین کی سطح سے اکھاڑ پھینکا جاتا ہے،اس کے لئے کوئی استحکام نہیں ہے۔" (ابرٰھیم:۲۶)

اللہ سے دوری شک اور بے یقینی کو جنم دیتی ہے۔ جس دماغ میں شک ہے وہاں شیطنت ہے اور جہاں اللہ ہے وہاں یقین ہے——اور یقین قرآن کریم کو سمجھ کر پڑھنے سے مستحکم ہوتا ہے۔

ہم آسودہ یا غم زدہ زندگی گزارنے کے قانون سے ناواقف ہیں اور آسودگی کے حصول کے لیے ایسے قدم اٹھا لیتے ہیں جن میں مایوسی کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔زندگی کا تجزیہ کریں تو آدھی سے زیادہ مایوسی میں گزر جاتی ہے کیوں کہ ہم نہیں جانتے کہ وہ کون سا راستہ ہے جہاں مسرت کی قندیلیں روشنی بکھیر رہی ہیں۔ وہ کون سی فضا ہے جس میں شبنم موتی بن جاتی ہے۔ وہ کون سا ماحول ہے جو پرُسکون ہے۔ وہ کون سی خوش بو ہے جس سے شعور روشن ہوتا ہے۔ ہم ناخوش اس لئے ہیں کہ اللہ کی رضا میں راضی نہیں رہتے اور اپنی مرضی کے نتائج چاہتے ہیں——یہ جانتے ہوئے کہ ہمارا علم محدود ہے۔رحیم و کریم ہستی اللہ کا فرمان ہے،

"اور شاید تم کو بری لگے ایک چیز،اور وہ بہتر ہو تمہارے لئے۔اور شاید تم کو اچھی لگے ایک چیز،اور وہ بری ہو تمہارے لئے۔اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے۔"(البقرۃ:۲۱۶)

ایک خاتون نے خط میں لکھا،

میرے شوہر لندن کی رنگین فضاؤں میں گم ہو گئے اور انہیں میرا کوئی خیال نہیں رہا۔ نشہ کی بری عادت کے سبب مار کٹائی سے بھی باز نہیں آتے تھے۔ آپ کو خط لکھ کر مسئلہ بتایا۔ آپ نے

علاج تجویز کیا کہ اپنے شوہر کی بڑی تصویر بنا کر کمرے میں پیروں کے رخ دیوار پر الٹی لٹکا دیں۔

میں نے یہاں ایک بہت اچھے مصور سے شوہر کی بہت اچھی خوب صورت رنگین تصویر بنوائی اور عمدہ قسم کے فریم میں لگوا کر حسب ہدایت تصویر کو الٹا لٹکا دیا۔ تصویر میرے اور شوہر کے درمیان ضد اور بحث کا موضوع بن گئی۔ شوہر نے مجھ سے قطعاً لاپروائی اختیار کرلی اور بات چیت بند کردی۔

ہوتا یہ تھا کہ شوہر جیسے ہی کمرے میں داخل ہوتے، تصویر سیدھی کردیتے اور جیسے ہی وہ کمرے سے باہر نکلتے میں تصویر کو الٹا کردیتی۔ اس خاموش لڑائی یا ذہنی کشمکش نے یہ رخ اختیار کیا کہ شوہر نے اپنا سرہانا پیروں کی طرف کرلیا تاکہ لیٹتے وقت انہیں تصویر نظر نہ آئے۔ میں نے تصویر اتار کر دوسری طرف لٹکا دی جہاں لازماً ان کی نظر پڑے۔ یہ سلسلہ اکیس روز تک یوں ہی چلتا رہا۔ بالآخر ایک دن انہوں نے مجھ سے ازخود بات کی۔ اکیس روز کے عرصہ میں ان کی زبان سے نکلے ہوئے الفاظ یہ تھے۔

"میں اب بہت تھک گیا ہوں، ٹوٹ گیا ہوں۔ اگر ہم دونوں ذہنی طور پر ہم آہنگ نہیں ہوئے تو میں بکھر جاؤں گا۔"

تصویر کا الٹ پھیر جاری رہا۔ آپ کی ہدایت تھی کہ شوہر کتنا ہی احتجاج کریں، تصویر سیدھی نہ ہونے دیں۔

اب صورت حال یہ ہے کہ شوہر گھر پر وقت کی پابندی کے ساتھ آتے جاتے ہیں۔ نشہ کم کردیا ہے، لیکن ابھی تک وہ پوری طرح میری طرف متوجہ نہیں ہوئے البتہ ضروریات کا کافی حد تک خیال رکھتے ہیں۔ کیا تصویر الٹنے کا عمل جاری رکھوں ——؟

خط کے جواب میں خاتون کو بتایا گیا،

"تصویر الٹنے کا عمل جاری رکھیں لیکن اس میں یہ تبدیلی کرلیں کہ جب آپ کے شوہر سو جائیں، تصویر الٹی کر دیا کریں اور ان کے بیدار ہونے سے پہلے تصویر کو سیدھا کر دیں۔ گیارہ روز یہ عمل کرنے کے بعد تصویر کو اس کمرے سے الگ کر دیں اور تصویر کی جگہ اپنی اور اپنے شوہر کی تصویر لٹکا دیں۔ اتاری ہوئی تصویر کو سمندر سپرد کر دیں۔"

خود پر تفکر کیا جائے تو پہلا سوال سامنے آتا ہے کہ میں کون ہوں—— کہاں سے آیا ہوں—— جہاں سے آیا ہوں، وہاں کیا ہے—— وہاں سے یہاں آنے کا محرک کیا بنا—— میں وہاں کس حال میں تھا —— جس نے مجھے تخلیق کیا وہ مجھے نظر کیوں نہیں آتا—— میرے اندر کا میکانزم کیسے کام کرتا ہے—— میں اطلاع کس طرح قبول کرتا ہوں—— اطلاع قبول کرنے والا کیا میں ہی ہوں—— کیا میں اندر میں اور باہر ایک ہوں—— اگر ایک ہوں تو ایک فرد کے دو رخوں کا سبب کیا ہے اور ان دونوں میں سے میں کون ہوں—— جب میں سوتا ہوں تو میرا جسم بیڈ پر ہوتا ہے اور میں آسمانی دنیا میں ہوتا ہوں۔ جسم کیا ہے اور آسمانی دنیا میں کون ہے——؟

علمِ مابعد النفسیات میں جاننے کی دو طرزیں ہیں۔

☆ ایک طرز یہ ہے کہ روحانی استاد تصرف سے شاگرد کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ تجربات کرے۔ ایسے شاگرد کی حیثیت ان معنوں میں کمزور ہوتی ہے کہ اگر تجربہ غلط ہو جائے تو شاگرد بے بس ہو جاتا ہے۔

☆ علم جن قوانین اور فارمولوں پر قائم ہے، اگر مرشد مرید کو فارمولوں کا علم اور علم میں تصرف کرنا سکھا دے تو مرید کے اندر تسخیر کی صلاحیت بیدار ہوتی ہے۔

خالق کائنات فرماتے ہیں کہ ہم نے تمہارے لئے آسمانوں اور زمین میں جو کچھ ہے، سب مسخر کر دیا۔

قرآن میں تسخیر کے عمل کا تذکرہ دو طرزوں میں ہے۔

ا۔ ایک طرز میں آدمی میں اچھائی اور برائی کا تصور کسی نہ کسی طرح اپنی ذات کے گرد گھومتا ہے۔

۲۔ دوسری طرز یہ ہے کہ آدمی کے ذہن میں اپنی ذات نہیں رہتی، وہ اپنی نفی کر دیتا ہے اور اس کا ذہن اللہ تعالیٰ کے اس قانون کو سمجھ لیتا ہے جس کو "مشیت" کہا گیا ہے۔

مشیت کیا ہے—؟ حضرت موسیٰؑ اور حضرت خضرؑ کے واقعہ میں اس کا تذکرہ ہے۔

"اور وہاں انہوں نے ہمارے بندہ میں سے ایک بندہ کو پایا جسے ہم نے اپنی رحمت سے نوازا تھا اور اپنی طرف سے علمِ لدّنی عطا کیا تھا۔ موسیٰ نے اس سے کہا، کیا میں آپ کے ساتھ رہ سکتا ہوں تاکہ آپ مجھے بھی اس دانش کی تعلیم دیں جو آپ کو سکھائی گئی ہے؟ اس نے جواب دیا، آپ میرے ساتھ صبر نہیں کر سکتے۔ اور جس چیز کی آپ کو خبر نہ ہو آخر آپ اس پر صبر کر بھی کیسے سکتے ہیں؟ موسیٰ نے کہا، انشاءاللہ آپ مجھے صابر پائیں گے اور میں کسی معاملہ میں آپ کی نافرمانی نہیں کروں گا۔ اس نے کہا، اچھا۔ اگر آپ میرے ساتھ چلتے ہیں تو مجھ سے کوئی بات نہ پوچھیں جب تک کہ میں خود اس کا آپ سے ذکر نہ کروں۔ اب وہ دونوں روانہ ہوئے یہاں تک کہ وہ ایک کشتی میں سوار ہو گئے۔ اس شخص نے کشتی کا ایک تختہ اکھاڑ دیا۔ موسیٰ نے کہا، آپ نے اس کا تختہ اکھاڑ دیا تاکہ سب کشتی والوں کو ڈبو دیں۔ یہ تو آپ نے سخت حرکت کی۔ اس نے کہا،

میں نے تم سے نہیں کہا تھا کہ تم میرے ساتھ صبر نہیں کر سکتے۔ موسیٰ نے کہا، بھول چوک پر مجھے نہ پکڑیئے۔ میرے معاملہ میں سختی سے کام نہ لیں۔ پھر وہ دونوں چلے یہاں تک کہ ان کو ایک لڑکا ملا اور اس شخص نے اسے قتل کر دیا۔ موسیٰ نے کہا، آپ نے ایک بے گناہ کی جان لے لی حالاں کہ اس نے کسی کا خون نہیں کیا تھا۔ یہ کام آپ نے بہت برا کیا۔ اس نے کہا، میں نے تم سے نہیں کہا تھا کہ تم میرے ساتھ صبر نہیں کر سکتے؟ موسیٰ نے کہا، اس کے بعد اگر میں کچھ پوچھوں تو مجھے ساتھ نہ رکھیں۔ میری طرف سے آپ کو عذر مل گیا۔ پھر وہ آگے چلے یہاں تک کہ ایک بستی میں پہنچے اور وہاں کے لوگوں سے کھانا مانگا۔ مگر انہوں نے ان دونوں کی ضیافت سے انکار کر دیا۔ وہاں انہوں نے ایک دیوار دیکھی جو گرنے والی تھی۔ اس شخص نے اس دیوار کو بنا دیا۔ موسیٰ نے کہا، اگر آپ چاہتے تو اس کام کی اجرت لے سکتے تھے۔ اس نے کہا، بس میرا تمہارا ساتھ ختم ہوا۔ اب میں تمہیں ان باتوں کی حقیقت بتاتا ہوں جن پر تم صبر نہ کر سکے۔ کشتی کا معاملہ یہ ہے کہ وہ چند غریب آدمیوں کی تھی جو دریا میں محنت مزدوری کرتے تھے۔ میں نے چاہا کہ اسے عیب دار کر دوں۔ کیوں کہ آگے ایک ایسے بادشاہ کا علاقہ تھا جو ہر کشتی کو زبردستی چھین لیتا تھا۔ رہا وہ لڑکا تو اس کے والدین مومن تھے۔ ہمیں اندیشہ ہوا کہ یہ لڑکا اپنی سرکشی اور کفر سے انہیں تنگ کرے گا۔ اس لئے ہم نے چاہا کہ ان کا رب اس کے بدلہ ان کو ایسی اولاد دے جو اخلاق میں بھی اس سے بہتر ہو اور جس سے صلہ رحمی بھی زیادہ متوقع ہو۔ اور اس دیوار کا معاملہ یہ ہے کہ یہ یتیم لڑکوں کی ہے جو اس شہر میں رہتے ہیں۔ اس دیوار کے نیچے ان بچوں کے لئے خزانہ مدفون ہے اور ان کا باپ نیک آدمی تھا۔ اس لئے تمہارے رب نے چاہا کہ دونوں بچے بالغ ہوں اور اپنا خزانہ نکال لیں۔ یہ تمہارے رب کی رحمت کی بنا پر کیا گیا۔ میں نے کچھ اپنے

اختیار سے نہیں کیا۔ یہ ہے حقیقت ان باتوں کی جن پر تم صبر نہ کر سکے۔"(الکہف: ۶۵۔۸۲)

خالق کائنات اللہ چاہتا ہے کہ

نوع آدم اس راستہ پر چلے جو قدم بقدم چلا کر بندہ کو اللہ تک لے جاتا ہے۔ خالق اپنی مخلوق سے یہ چاہتا ہے کہ مخلوق روزِ ازل کے جس عہد کو بھلا چکی ہے، اس کی تجدید کرے—خالق کی آواز سن کر، اس کی ربوبیت کا اقرار کر کے، اس سے ہم کلامی کا شرف حاصل کرے۔ نوع آدم کے ذہن میں راسخ ہو جائے کہ ہمارا پیدا کرنے والا ہمارا رازق ہے، ہماری حفاظت کرتا ہے، ہمارا نگہبان ہے اور زندہ رکھنے کے لئے تمام وسائل فراہم کرتا ہے۔

اتنے مربوط اور منظم انتظام کے ساتھ مخلوق کی نگہداشت اور نگہبانی کا منشا یہ ہے کہ اللہ چاہتا ہے بندہ کے ذہن پر منکشف ہو جائے کہ اللہ نے اپنی مخلوق کو محبت کے ساتھ پیدا کیا۔ جس طرح اللہ نے محبت کے ساتھ مخلوق کو تخلیق کیا اسی طرح مخلوق بھی محبت کے ساتھ اللہ کی قربت حاصل کرے۔

اس زمین پر زندگی کا جو رخ غالب ہے، وہ فریب نظر ہے۔ جو ہوتا ہے وہ نظر آتا نہیں، جو نہیں ہوتا وہ نظر آجاتا ہے۔ زمین پر آنا، یہاں مختلف کرداروں میں پابند ہو کر وقت گزارنا اور پھر یہاں سے چلے جانا—اُس پروگرام کے مطابق ہے جو خالق کائنات نے زمین کے لئے متعین کیا ہے۔ آنے جانے اور مختلف کرداروں کے عمل میں حقیقت کو فراموش کر دینا فریب ہے اور یہی زمین کے طلسم کا خاصہ ہے۔

ایک مرحلہ سے دوسرے مرحلہ میں داخل ہونے میں کسی مرحلہ پر تعطل نہیں ہے۔ لگتا ہے کہ chain (زنجیر) گھوم رہی ہے جس کی کڑیاں کبھی بچپن کا روپ دھار لیتی ہیں، کبھی جوانی کے

خد و خال اختیار کر لیتی ہیں، کبھی بڑھاپے میں منتقل ہو جاتی ہیں اور کبھی آنکھوں سے اوجھل ہو جاتی ہیں۔ Chain ایک ہے، کڑیاں بھی ایک ہیں لیکن ہر آن، ہر لمحہ اور ہر کڑی ایک نئے رنگ اور روپ میں جلوہ گر ہو رہی ہے۔

ابدالِ حق قلندر بابا اولیاؒ فرماتے ہیں کہ

"ہر لمحہ اور ہر آن ازل ہے۔"

کُن کی آواز ریکارڈ ہے اور کائنات میں مسلسل گونج رہی ہے۔ آدمی کے زمین پر آنے کا مطلب یہ ہے کہ جو بچہ اِس زمین پر پیدا ہوا، یہ اُس عمل کا مظاہرہ ہے جس عمل کے نتیجہ میں آدم کو جنت سے نکالا گیا تھا۔

ہر پیدا ہونے والا بچہ نوع آدم کا فرد ہے۔ جب تک اس بچہ نے جنت میں نافرمانی نہیں کی، یہ بچہ زمین پر پیدا نہیں ہوا۔

پیراسائیکالوجی کے علم کے تحت نافرمانی سے فرماں برداری کے زون میں واپس جانے کا طریقہ فرماں برداری ہے۔ فرماں برداری کے فارمولے سے واقف ہونے کا راستہ اطلاع کے نظام سے واقف ہونا ہے۔

آدمی جان لے کہ وہ ایک "فارمولا" ہے اور یہ فارمولا "اطلاع" سے کھلتا ہے۔ فارمولے کے اندر وہ تخلیقی عناصر جنہوں نے فارمولے کو زندگی بخشی ہے، متحرک ہیں۔ اس تحریک کی بدولت آدمی اندر موجود ان فارمولوں کا علم سیکھ لیتا ہے جن فارمولوں سے اس کی اپنی تخلیق ہوئی۔ اپنی تخلیق سے واقف ہونے کے بعد وہ فارمولے فرد کی آنکھوں کے سامنے آجاتے ہیں جن سے مخلوقات تخلیق ہوئی ہیں——وہ فارمولے جن پر کائنات کی ساخت قائم ہے اور وہ فارمولے جن کے سبب عالمین میں

نظام زندگی جاری ہے۔

مرشد کریم حضور قلندر بابا اولیاؒ نے مجھے واقعہ سنایا کہ سیدنا حضور پاکؐ کی خدمت میں ایک بڑا نجومی حاضر ہوا۔ پتہ چلا کہ حضور پاکؐ اس وقت پہاڑ پر ہیں۔ نجومی وہاں پہنچ گیا۔ تعارف کرایا اور کہا، اگر آپؐ کے پیر مبارک کے نیچے یہ پہاڑ موم ہو جائے اور پہاڑ کے اوپر پیر کا نقش آ جائے تو میں ایمان لے آؤں گا۔ اللہ کے رسولؐ نے بسم اللہ پڑھ کر قدم اٹھایا اور پیر پہاڑ پر رکھ دیا۔ نجومی نے آسمان کی طرف دیکھا اور پھر پہاڑ پر نظر ڈالی۔ پہاڑ پر پیر کا نقش اس طرح موجود تھا جیسے نرم مٹی پر نقش بن جاتا ہے۔

تسخیر کا یہ عمل دیکھ کر نجومی ایمان لے آیا۔

لوگوں کے استفسار پر نجومی نے بتایا کہ آسمان پر ایک ستارہ ہے۔ وہ ستارہ جب کسی شخص کے سر پر براہ راست سایہ فگن ہوتا ہے تو اس کے اندر صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ سخت مٹی نرم ہو جائے۔ میرے حساب سے اس ستارے کو اس جگہ جہاں حضور پاکؐ کھڑے تھے، کئی ہزار سال بعد آنا تھا۔ جب میں نے رسول اللہؐ سے درخواست کی اور آپؐ نے بسم اللہ پڑھ کر قدم اٹھایا تو ستارے میں حرکت ہوئی اور حضور پاکؐ پر سایہ فگن ہو کر واپس چلا گیا۔

صلی اللہ تعالیٰ علیٰ حبیبہ محمد وسلم

اس معجزے میں بنیادی طور پر دو علوم کی نشان دہی ہے۔ ایک علم دنیا کا ہے، وہ چاہے آسمان پر ستاروں سے متعلق کیوں نہ ہو، جب تک اصل سے متصل نہیں ہوتا ——فکشن ہے۔ دوسرا علم ——علمِ حقیقی ہے۔

حضرت محمدؐ نے قدم رکھا، ستارے نے ہزاروں سال کا سفر ناقابل پیمائش وقت میں طے

کیااور واپس پلٹ گیا۔ ہزاروں سال آنے کا سفر اور ہزاروں سال واپس جانے کا سفر —— دونوں وقت اس میں شامل ہیں۔

طبیعیات اور نفسیات کی اساس —— مابعد النفسیات جسے خیال کا علم کہا جاتا ہے، اسپیس مغلوب کرکے فرد کو وقت میں سفر کرنا سکھاتا ہے۔ سیکھنے کی بنیادی شرط توجہ ہے۔ توجہ سے بندہ شے میں موجود تفصیلات پڑھ لیتا ہے —— شے کے اندر اوصاف، اوصاف میں مخفی صلاحیتیں مخفی صلاحیتوں کے اندر مزید مخفی صلاحیتیں خود اپنا تعارف کراتی ہیں۔

اللہ نے ہر شے ایکویشن میں تخلیق کی ہے اور مخلوق کو آگاہ کیا ہے۔ چھوٹی بڑی ہر تخلیق روشنی کے غلاف میں بند ہے اور یہ غلاف تفکر سے کھلتا ہے۔ نظر غلاف کے اندر مرکوز کی جائے تو تین انکشافات ہوتے ہیں۔

۱۔ صلاحیت ۲۔ صلاحیت کا استعمال

۳۔ صلاحیت کا مظہر بننا

عمل کی بنیاد خیال ہے، خیال لاتناہیت سے آتا ہے۔ لاتناہیت کہاں ہے ؟ "ذہن" میں ہے۔ تمام ایجادات میں اہم بات —— خیال کا آنا، توجہ اور ارادے کا استعمال ہے اور ارادے کا دار و مدار ذہن میں موجود تصویروں پر ہے۔

ہر لفظ کی صورت ہے۔ کہا جائے کہ فلاں کو بخار ہے تو مظاہرہ جسمانی درجۂ حرارت ۱۰۰ سے زیادہ ہونے، نقاہت، زرد رنگ اور اعصابی کمزوری کے ذریعے محسوس ہوتا ہے جب کہ روحانی نظر دیکھتی ہے کہ بخار کی بھی شکل و صورت ہے جس کو صاحب شہود خواتین و حضرات دیکھتے ہیں۔ جسم میں حرارت کا درجہ بڑھتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ فلاں کو ۱۰۲ یا ۱۰۳ بخار ہے۔ ۱۰۲ یا ۱۰۳

بخار کی شکلیں ہیں۔ حرارت میں اضافے سے بخار کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے۔

ایک شخص کسی سے الجھتا نہیں، اگر کوئی الجھے تو نظر انداز کر دیتا ہے نتیجے میں اس کی صحت اچھی، اعصاب مضبوط اور کام کی رفتار زیادہ ہوتی ہے۔ جب کہ الجھنے والے شخص کی توجہ تقسیم ہونے سے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، ذہنی پراگندگی اور تھکن ہوتی ہے، نتیجے میں کام کی رفتار کم ہوتی ہے اور وہ ذہنی مریض ہو جاتا ہے۔

مضمون پیراسائیکالوجی سے متعلق ہے لہٰذا پھر سمجھئے کہ فزکس، سائیکالوجی اور پیراسائیکالوجی کیا ہے۔

طبیعیات (فزکس): قدیم یونانی زبان کے لفظ فزیکوس Physicos سے ماخوذ ہے جس کے لغوی معنی فطرت کے ہیں۔ فطرت کے مطالعے کو سائنس نے فزکس کا نام دیا ہے۔ جدید سائنس کے مطابق کائنات میں مادے اور توانائی کے باہمی تعلق اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات کا مطالعہ طبیعیات (فزکس) ہے۔

نفسیات (Psychology): نفسیات میں ذہن سے بحث کی جاتی ہے یہ لفظ نفس سے مشتق ہے۔ نفس یا شعوری کیفیات مثلاً غصہ، غم، خوشی، ناخوشی وغیرہ کے مطالعے کے علم کو نفسیات کہتے ہیں۔ اس میں ذہن، ذہنی کیفیات اور ان سے پیدا ہونے والے رویوں اور پس پردہ محرکات زیر بحث آتے ہیں۔

مابعد النفسیات (Parapsychology):

علم مابعد النفسیات احاطہ کرتا ہے کہ انسان کائنات کے تخلیقی فارمولوں سے کہاں تک مانوس ہے۔ یہ فارمولے اس کی دسترس میں ہیں یا نہیں اور ہیں تو کس حد تک؟ ان کی افادیت کیا ہے؟

باطنی علوم کے ماہرین فرماتے ہیں کہ پیراسائیکالوجی سے مراد وہ علم ہے جو طبیعیات اور نفسیات کے مروجہ قوانین کی اصل ہے۔اس علم میں کائنات کے تمام مرئی اور غیر مرئی مظاہر کی اصل کو تلاش کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔مثال سے سمجھیں۔

☆ پانی اور پانی پینا فزکس ہے۔

☆ پانی پینے سے تسکین ملنا سائیکالوجی ہے۔

☆ پانی پینے کا خیال آنا اور اس کے لئے متعلقہ عوامل کا موجود ہونا پیراسائیکالوجی ہے۔

مختصر یہ کہ ساخت، ساخت میں مزاج، مزاج میں زندگی ــــ دماغ، دماغ میں سوچنے کی طرزیں اور طرزوں میں حرکت ــــ زندگی کے تین دائرے ہیں جن کو تفصیل سے بیان کیا جا چکا ہے۔

معاشرے میں افراتفری کی وجہ یہ ہے کہ فرد اپنی اصل سے دور ہو گیا ہے۔ سبب خود فرد کی نفسیات ہے اور نفسیات ماحول سے منسلک ہے جس میں وہ رہتا ہے۔ ہر چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا کام تخلیق ہے، تخلیق کا محرک خیال ہے اور خیال کا خالق رحمن ورحیم اللہ احسن الخالقین ہے۔ کائنات کی ابتدا ارادہ سے ہوئی اور ارادہ کائنات میں خیال کی ابتدا ہے۔ خیال میں وہ سب موجود ہے جو کائنات میں ہے۔ آدمی ایجادات کے لئے پہلے سے موجود "وسائل" سے مدد لیتا ہے۔ وسائل کو محض مادی اشیا سے منسوب کیا جاتا ہے جب کہ کسی بھی کام کو انجام دینے کے لئے بنیادی وسیلہ خیال کا وارد ہونا ہے۔ سننا دیکھنا، سمجھنا بولنا، کھانا پینا، چلنا پھرنا، سونا جاگنا، لکھنا پڑھنا، غور کرنا ــــ خیال کے تحت ہے۔ خیال پر عمل کو فرد جب اپنے ارادہ سے منسوب کرتا ہے تو مسائل شروع ہوتے ہیں۔ مسائل کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ذہن رک گیا ہے۔

ہر فرد اور شے کو خیال کے سبب تحریک مل رہی ہے۔زندگی تین دائروں میں گزرتی ہے۔

۱۔فزکس ۲۔سائیکالوجی ۳۔پیراسائیکالوجی

فزکس ــــ وسائل کی دنیا ہے۔فرد وسائل استعمال کرتے ہوئے جن کیفیات و تجربات سے گزرتا ہے وہ سائیکالوجی ہے۔ وسائل اور ان کی طرف متوجہ ہونے کا خیال جہاں سے آرہا ہے وہ علم پیراسائیکالوجی ہے۔

اب آپ پڑھیں گے کہ فرد اگر شے کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو شے کی خصوصیات منتقل ہوتی ہیں جیسے کہ مٹی۔اس کے برعکس فرد خیال کے سورس، خیال کی تحریکات اور خیال کے نظام پر ذہن مرکوز کردے تو ذہن شکوک وشبہات اور ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ ہو جائے گا۔

آ

آسیب کا خوف

(لاہور): چھوٹی بہن ایک مرتبہ رات کو چھت پر گئی تو اندھیرے میں کسی کو ٹہلتے ہوئے دیکھ کر ڈر گئی اور آسیب سمجھ کر بے ہوش ہو گئی — جسے ٹہلتے ہوئے دیکھا، وہ بڑی بہن تھیں۔ ہوش میں آنے کے بعد چھوٹی بہن کو بتایا کہ چھت پر آسیب نہیں باجی تھیں لیکن وہ کہتی ہے کہ ہم اسے بہلانے کے لئے ایسا کہہ رہے ہیں کیوں کہ باجی رات کو چھت پر جانے سے گریز کرتی ہیں۔ بہن انتہائی خوف اور وہم میں مبتلا ہو گئی ہے۔ سر اور پیٹ میں درد کی شکایت کرتی ہے۔ رات کو ہلکی آہٹ پر چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے۔ صرف اس کمرے میں بیٹھتی ہے جہاں سب موجود ہوتے ہیں۔ بہن بھوت اور چڑیل کی کہانیوں کی وجہ سے پہلے بھی اندھیرے سے ڈرتی تھی۔ اب وہ بضد ہے کہ گھر تبدیل کیا جائے۔ ڈر ہے کہ وہ آسیب کے خوف سے ذہنی توازن نہ کھو بیٹھے۔

جواب: مور کے نقش و نگار سے مزین بہت سارے پر جمع کر کے ان پروں میں سے ہڈی الگ کیجئے۔ جو پر رہ جائیں، ان سے لکھئے۔

"اللہ کے دوستوں کو خوف اور غم نہیں ہوتا"

طریقہ: کسی خوش نویس سے چکنے سفید کاغذ پر موٹے قلم سے لکھوایئے۔ خط واضح اور کھلا ہو تا کہ مور کے پر اس پر آسانی سے چپک جائیں۔ کاغذ کو سیاہ مخمل پر رکھ کر فریم کروا لیجئے۔ بہن صبح، دوپہر، شام

اور رات کو الارم لگا کر تین تین منٹ اس کو نظر جما کر دیکھے۔ بہن کے کھانے میں پھیکی اور میٹھی چیزوں کا استعمال بڑھا دیجئے۔ دو ہفتے تک کوئی نمکین اور کھٹی چیز نہ کھائے۔ رات کو دودھ میں تین کھجوریں بھگو کر صبح ناشتے میں دیجئے اور مغرب ہوتے ہی ایک چمچ خالص شہد کھلایئے۔ پریشانی دور ہو جائے گی، انشاءاللہ۔

آنکھ کی بینائی زائل ہو چکی ہے

سوال: میری دائیں آنکھ کی بینائی تقریباً چار سال سے بالکل ضائع ہو گئی ہے۔ مرض کی ابتداء اس طرح ہوئی کہ دو تین دن تک بغیر تکلیف کے آنکھوں میں سرخی رہی اور بینائی جاتی رہی۔ پتلیاں پھیل گئیں اور پوری آنکھ کا رنگ سرمئی ہو گیا ہے نیز سیاہ اور سفید دیدے کا رنگ غلط ملط ہو گیا ہے۔ مختلف قسم کے علاج کئے گئے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آنکھوں کے ماہر ڈاکٹروں نے بھی علاج کیا۔ سب کا خیال یہ ہے کہ پیٹ میں کیچوے ہیں۔ جن کی وجہ سے بینائی زائل ہوئی ہے۔ مجھے ایک دوسری تکلیف یہ ہے کہ سوتے ہوئے بستر میں پیشاب ہو جاتا ہے۔ براہ کرم میری ان تکلیفوں کے لئے کوئی مناسب علاج تجویز فرمایئے۔

جواب: 12x9 انچ کا بازار سے ایک صاف شفاف شیشہ خریدیئے۔ شیشہ سے مراد سادہ شیشہ ہے، آئینہ نہیں۔ شیشہ پر گہرا نیلا رنگ کا پینٹ کرا کے اور ایسی جگہ رکھ دیں جہاں بار بار آپ کی نظر پڑتی رہے۔ ارادتاً بھی دیکھئے رات کے وقت خاص طور سے پینٹ شدہ شیشہ کو دیکھتے دیکھتے سو جایئے اور تین ماہ بعد قدرت کی کرشمہ سازی کا مشاہدہ کیجئے۔ بات آپ کی سمجھ میں آئے نہ آئے میرے مشورے پر عمل ضرور کیجئے۔ رات کو سوتے وقت ایک چمچہ خالص شہد کھالیا کریں۔

نوٹ: یہ عمل کسی بھی حالت میں ایک منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے۔ عمل کی مدت ایک ماہ ایک دن ہے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے

(فیصل آباد): آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں۔ میں بہت سست ہوں۔

جواب: شیشے کے اوپر زرد رنگ پینٹ کرواکر فریم کروالیجئے اور دن میں تین مرتبہ پانچ منٹ تک ٹکٹکی باندھ کر اس شیشے کو دیکھئے۔ جب تک حلقے اور کاہلی دور نہ ہوں، مشق جاری رکھیں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد چہل قدمی مفید ہے۔

''خود کو ضائع کرنا'' بھی آدمی کو کاہل الوجود کر دیتا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہو جاتے ہیں اور گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ سمجھنے والے اس بات کو سمجھتے ہیں——

آنکھیں بے رونق

(سرگودھا): میرا نام رونق ہے لیکن چہرہ بے رونق ہے۔ پتہ نہیں کیا سوچ کر اماں ابا نے یہ نام رکھا جو میری تضحیک بن گیا ہے۔ مجھ میں کشش نہیں۔ آنے والے رشتوں میں پیش رفت نہیں ہوتی۔ ناک نقشہ اچھا ہے مگر آنکھیں بے رونق ہیں اور چہرے پر یاسیت پھیلی ہوئی ہے۔ بات صرف رشتے تک محدود نہیں، خاندان اور کالج میں بھی اہمیت نہیں دی جاتی۔ سب خوب صورت اور پُرکشش لوگوں سے میل جول رکھنا چاہتے ہیں۔ مسترد کئے جانے کے احساس نے مجھے معاشرتی اور نفسیاتی لحاظ سے بہت متاثر کیا ہے۔ میں نے خود کو مکمل طور پر تعلیم کے حصول میں مشغول کر لیا ہے لیکن میں اندر سے تنہا ہوں۔

جواب: صبح سویرے بیدار ہو کر وضو کیجئے۔ سردی ہو تو ہاتھ اور چہرہ نیلے رنگ کے تولئے سے خشک کر کے شمال رخ بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیجئے۔ بہت ملائم کپڑا یا شیفون کا دوپٹا آنکھوں پر اس طرح باندھ لیجئے کہ پپوٹوں پر ہلکا دباؤ رہے۔ اب درود خضری پڑھتے پڑھتے یہ تصور کیجئے،

"میں ایک باغ میں ہوں جہاں ہر طرف گلاب کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔"

انشاءاللہ — جب چند ہفتوں میں تصور قائم ہو جائے تو گہرے لمبے سانس لیجئے، بھینی بھینی خوش بو آئے گی اور کمرا مہک جائے گا۔ خوش بو اتنی تیز ہو گی کہ گھر میں دوسرے افراد بھی حواس میں لطافت محسوس کریں گے۔ خوش بو قائم ہونے کے بعد یہ تصور کیجئے،

"میں سرخ رنگ کا گلاب ہوں اور گلاب کے چاروں طرف مرکری روشنی ہے۔"

چار سے پانچ ہفتوں میں جب آپ مرکری روشنی سے مانوس ہو جائیں گی تو یہ روشنی ایک حسین روپ میں ظاہر ہو گی۔ آپ اس سے پوچھئے کہ مجھے پُرکشش اور خوب صورت ہونے کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ جو کچھ وہ بتائے، اس پر عمل کرنے سے آپ دنیا کے پُرکشش اور انتہائی خوب صورت لوگوں میں شمار ہوں گی۔ اس راز سے واقف لوگوں میں جاذبیت کا یہ عالم ہوتا ہے کہ ہر شخص ان سے دوستی کرنا چاہتا ہے۔

(آٹھ علاج) معاشی بدحالی، بے اولاد، احساس کمتری، لڑکیوں کی شادی، فہم و فراست میں اضافہ، حرص اور لالچ سے نجات، اعصابی ٹوٹ پھوٹ، موٹاپا کم کرنے کے لئے

جواب: رات کو سونے سے پہلے گھڑی دیکھ کر ۱۱ بج کر ۱۱ سیکنڈ پر لکڑی کی پیڑی یا چوکی پر شمال رخ بیٹھ جائیں اور وضو کریں۔

تخت کے اوپر یا زمین پر دری یا چادر بچھا کر اس طرح لیٹ جائیں کہ پیر شمال کی جانب رہیں۔ دونوں ہاتھ سینے پر رکھ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ گردن سے ناف تک پیٹ کے اوپر صاف شفاف سفید رنگ کھلے منہ کی ایک بوتل رکھی ہوئی ہے۔ اس بوتل میں روشنی بھری ہوئی ہے۔ ذہن کی پوری طاقت سے بوتل میں اس روشنی کو گھمائیں۔

۱۔ معاشی درماندگی، بدحالی اور پریشانی دور کرنے کے لئے جار میں زرد رنگ روشنیوں کو گھمائیں، روشنیوں کو گھمانے کا وقفہ دس منٹ کافی ہے۔

۲۔ ایسے میاں بیوی جو بے اولاد ہیں اور کسی بھی قسم کے علاج سے ان کی مراد پوری نہ ہوتی ہو۔ جار میں بینگنی رنگ کی روشنیوں کو گھمائیں۔ روشنیوں کو گھمانے کا وقفہ ۱۵ منٹ ہے۔

۳۔ احساس کمتری میں مبتلا خواتین و حضرات بوتل یا جار میں نیلی روشنیوں کو گھمائیں۔ یہ دماغی کمزوری اور ذہنی پسماندگی کا بھی موثر علاج ہے۔

۴۔ آج کل لڑکیوں کی شادی ایک گھمبیر مسئلہ بنا ہوا ہے۔ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پہلے معیار زندگی کے عفریت سے خود کو آزاد کر کے بوتل یا جار میں ۵ منٹ جامنی رنگ کی روشنی کو گھمائیں اور ۵ منٹ نارنجی روشنیوں کو گردش دیں۔

۵۔ طالبات اور طلباء فہم و فراست میں اضافہ اور ذہن روشن کرنے کے لئے بوتل میں آسمانی رنگ کی روشنیوں کو گھمائیں لیکن یہ عمل کوئی بھی طالب علم یا طالبہ سترہ سال کی عمر سے پہلے نہ کرے۔ جن

طلباء و طالبات کی عمر ۱۷ سال سے کم ہے وہ عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ سو بار یا علیم کا ورد کر کے دعا کریں۔

۶۔ حرص اور لالچ سے نجات پانے کے لئے بوتل یا جار میں سنہری رنگ کی روشنیوں کو گردش دیں اس کے لئے ۱۴ منٹ کا وقفہ کافی ہے۔

۷۔ اعصابی ٹوٹ پھوٹ کو کنٹرول کرنے کے لئے بوتل یا جار میں ۵ منٹ نیلی روشنیوں کو گھمائیں اور ۵ منٹ سبز روشنیوں کو گردش دیں۔ نروس بریک ڈاؤن اگر لو بلڈ پریشر کی وجہ سے ہو تو پہلے ۵ منٹ بوتل میں سرخ رنگ روشنیوں کو گھمائیں اور پھر ۵ منٹ گہری نیلی روشنیوں کو گردش دی جائے۔

۸۔ بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے اور موٹاپا کم کرنے کے لئے بوتل یا جار میں سیاہ رنگ روشنیوں یعنی رات کی تاریکی کو گردش دیں۔ اس علاج کا وقفہ ۱۵ منٹ ہے۔

آنکھوں سے چنگاریاں

سوال: آج سے تقریباً ۲۰ برس پہلے جب میری عمر ۲۵ سال تھی میرے اوپر کسی نے جادو کر دیا تھا۔ اس جادو کی خاصیت یہ تھی کہ شیطان میرے اوپر مسلط کیا گیا تھا۔ وہ شیطان لوگوں کے اندر گھس جاتا اور لوگ مجھے گالیاں دینا شروع کر دیتے تھے۔ نوبت لڑائی جھگڑے تک پہنچ جاتی تھی۔ لوگ مجھے پتھر مارتے۔ اگر میں ان سے کہتا کہ آپ نے مجھے پتھر کیوں مارا ہے تو وہ کہتے کہ ہم نے پتھر نہیں مارا بلکہ تم پاگل ہو۔ رات کے وقت میرے گھر کے دروازے بند ہو جانے کے بعد محلہ کے لوگ رات بھر میرے دروازے پر پتھر مارتے رہتے۔ صبح اٹھ کر میں ان پتھروں کو ہٹاتا۔ رشتہ

داروں نے بلا کسی وجہ کے مجھ سے تعلقات ختم کر دیئے تھے۔ بیوی بچے پریشان رہتے۔ گھر میں بیوی بچوں کے ساتھ لڑائی جھگڑا ہوتا رہا۔ وہ شیطان مجھے چوبیس گھنٹے نظر آتا ہے۔ میرے کان میں آواز آتی ہے کہ میں جن ہوں، میں جن ہوں۔ اس شیطان کا حلیہ یہ ہے کہ داڑھی کالی ہے۔ چھوٹی چھوٹی آنکھیں ہیں اور آنکھوں سے چنگاریاں نکلتی ہیں۔ موٹے بدن پر صرف ایک لنگوٹی باندھتا ہے۔ ایک ہاتھ میں جھاڑو رہتا ہے اور دوسرے ہاتھ میں پاخانہ کی ٹوکری۔ یہ شیطان میرے اندر حلول کر کے ۲۴ گھنٹے گانا گاتا رہتا ہے۔ وہ پنجابی میں گفتگو کرتا ہے جبکہ میں صرف اردو جانتا ہوں۔

یہ شیطان ہر وقت (نعوذ باللہ) اللہ اور اس کے نبی اور حضرت سلیمان علیہ السلام کو برا بھلا کہتا رہتا ہے۔ وہ ہر برے کام مجھ سے کروانا چاہتا ہے جو میں نہیں کرنا چاہتا۔ اب تو اس شیطان کا پورا خاندان مجھے نظر آتا ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ میں بھی نماز پڑھوں، اللہ کو یاد کروں مگر افسوس کہ میں ایسا نہیں کر سکتا۔ مجھے اس سے نجات دلایئے۔ بڑی مہربانی ہو گی۔

جواب: پہلا کام تو یہ کریں کہ ۲ ہفتے تک کھانے میں نمک بالکل بند کر دیں۔ دوسرا کام یہ کریں کہ اپنے پورے جسم کا ایک نیگیٹیو بنوائیں اور فوٹو گرافر سے کہیں کہ وہ اس پر کوئی رنگ وغیرہ نہ لگائے۔ اس نیگیٹیو کو سیاہ رنگ کے کپڑے میں لپیٹ کر کسی ویران اور غیر آباد جگہ جائیں۔ وہاں زمین میں ایک فٹ گہرا گڑھا کھودیں۔ نیگیٹیو کو سیاہ کپڑے سے نکال کر اس کو غور سے دیکھیں اور گڑھے میں رکھ دیں پھر یہ کہتے ہوئے مٹی ڈال دیں کہ

”اے شیطان! میں نے تجھ کو ہمیشہ کے لئے دفن کر دیا ہے۔“

مٹی ڈال کر واپس آجائیں۔انشاءاللہ اسی وقت شیطانی کارروائیوں سے نجات مل جائے گی۔

آنکھ کا پردہ پیدائشی طور پر کمزور

(کراچی): دائیں آنکھ کا پردہ پیدائشی طور پر کمزور ہے۔چشمہ لگانے کے باوجود ٹھیک سے نظر نہیں آتا۔

جواب: کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد مونگ پھلی کے اندر دانے گن کر گیارہ کی تعداد میں کھایئے——ایک ایک کرکے۔اس پر پانی نہیں پینا۔واضح رہے کہ گیارہ مونگ پھلیاں نہیں——مونگ پھلی کے اندر گری۔

آواز اچھی نہیں ہے

لاہور: چار مہینے پہلے محسوس کیا کہ جب میں بات کرتی ہوں تو گفتگو میں ربط نہیں ہوتا، توڑ توڑ کر جملے کہتی ہوں جیسے میرے پاس بیان کرنے کے لئے الفاظ نہ ہوں۔بولتے ہوئے اپنی آواز خود سنتی ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ آواز اچھی ہے نہ مجھے بات کرنی آتی ہے۔

جواب: آپ کا خیال درست نہیں۔احساسِ کمتری کی وجہ سے دماغ میں آنے والے خیالات میں شک پیدا ہو جاتا ہے۔شک کے تانے بانے سے اندر میں ایسا جال بن جاتا ہے جو الفاظ کے ملاپ کو منتشر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔آپ رات کو سونے سے پہلے اور صبح سویرے بیدار ہو کر کھلی جگہ بیٹھ جایئے(چھت مناسب رہے گی)اور بڑے مٹکے کے دہانے پر منہ رکھ کر دونوں ہاتھ چہرے پر اس طرح رکھئے کہ دائرہ بن جائے۔اب بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر ایک سے 100 تک گنتی شمار کیجئے۔

گنتی ایسی آواز سے پڑھیئے جس میں ترنم ہو۔ عمل 21 مرتبہ دہرایئے۔ رات کو اس عمل کے بعد گہری نیند سو جایئے۔

آوازیں بری لگنا

سوال: میری چار بیٹیاں ہیں۔ سب سے بڑی بیٹی کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ اس کی عمر ۲۱ سال ہے۔ پچھلے پانچ چھ سالوں سے کسی قسم کی رگڑ کی آواز سے شدید تکلیف میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ فرش پر جھاڑو پھیرنے کی آواز، جوتے گھسیٹنے کی آواز نیز کتاب کے ورق الٹنے اور کاپی پر پنسل سے لکھنے کے جو احساسات ہوتے ہیں۔ ان سے بچی کے دانتوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ بچی رونا شروع کر دیتی ہے اور چیخ چیخ کر کہنے لگتی ہے کہ فلاں کو منع کریں۔ فرش پر پڑے کاغذ کو کوئی جوتے یا پاؤں سے گھسیٹ دے تو آفت آ جاتی ہے۔ بچی زیادہ تر کانوں میں انگلیاں دیئے رکھتی ہے۔ ادھر جمعدارنی گھر میں داخل ہوتی ہے اور ادھر بچی بھی تکلیف میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جھاڑو کے بارے میں صرف سوچنے سے یا فرش پر پڑی ہوئی مٹی دیکھنے سے بھی شدید تکلیف ہو جاتی ہے۔ دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھایا۔ ان کی دوائیوں سے کچھ فرق نہیں پڑا۔ انہوں نے کہا کہ بچی دودھ زیادہ پیئے۔ مگر وہ بمشکل ایک آدھ گلاس ہی پیتی ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ہم نے اتنا حساس مریض کبھی نہیں دیکھا۔ اس قسم کی تکلیف بعض لوگوں میں پائی جاتی ہے مگر اتنی شدید نہیں۔ ہومیو پیتھک دوائیاں بھی کھلائیں۔ ڈاکٹر نے کہا یہ کوئی بیماری نہیں۔ بچی کو یہ آوازیں سننے اور برداشت کرنے کو کہیں۔ وہ ان سے دور نہ بھاگے۔ مگر بچی کو اگر مجبور کریں کہ فرش پر جھاڑو کی آواز کو سنے یا دور نہ بھاگے تو وہ HYSTERIC ہو جاتی ہے۔ شدید تکلیف میں مبتلا ہو کر رونا شروع کر دیتی ہے۔ چھوٹی بہنیں بھی ہیں۔ جب وہ اس قسم کی آوازیں پیدا کرتی ہیں تو گھر میں عجیب ہنگامہ اور لڑائی جھگڑے کا طوفان سا مچ جاتا ہے۔ میں گھبرا کر بعض

اوقات بڑی بچی کو ڈانٹ دیتی ہوں۔ پھر بعد میں افسوس ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو سمجھانا مشکل ہے بلکہ ناممکن ہے۔ بڑی بیٹی سب کو ہر وقت یہ کہتی ہے کہ پاؤں اٹھا کر چلو۔ فرش پر نہ گھسیٹو۔ بچی قرآن مجید کو بلند آواز سے نہیں پڑھ سکتی۔ کہتی ہے کہ میرے دانتوں کو ہوا لگتی ہے۔ منہ ہی منہ میں تلاوت کرتی ہے۔ جب وہ چھوٹی تھی تو مجھے کچھ یاد نہیں کہ اس نے کوئی ایسی شکایت کی ہو۔ مگر چھ سات سال کی عمر سے یہ مسئلہ شدت اختیار کرتا گیا۔ بچی کے والد اس کو باقاعدگی سے ورزش کرنے اور زیادہ دودھ پینے پر مجبور کرتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ کوئی بیماری نہیں مگر میں ہر وقت بچی کی کیفیت نوٹ کرتی ہوں اور سخت پریشان ہوں کہ نجانے اس کے جسم میں کس چیز کی کمی ہے۔ جہاں تک ہو سکتا ہے صبح کے وقت بچی سے ورزش کرواتی ہوں مگر میری اور بھی ذمہ داریاں ہیں۔ باباجی ! روحانی ڈائجسٹ کی باقاعدہ خریدار ہوں۔ آپ کی مصروفیات سے بخوبی واقف ہوں۔ مگر خدارا میرے خط کا جواب ضرور دیں اور مشورے سے نوازیں۔ آپ جانتے ہیں کہ بیٹی کا معاملہ ہے۔ اگر یہ کیفیت ختم نہ ہوئی تو اس کے لئے زندگی گزارنا مشکل ہو جائے گا۔

جواب: بچی کو رات کو سوتے وقت نہایت ہلکی موسیقی سنائیں۔ جب ہلکی موسیقی کی عادت ہو جائے تو سر ذرا اونچے کر دیں اور بتدریج سر اونچے کرتے رہیں اور آواز بھاری کر دیں۔ تین وقت ایک ایک چمچہ چینی کے اوپر بسم اللہ الرحمٰن الرحیم دم کر کے کھلائیں۔

آواز لڑکیوں کی طرح

اوکاڑہ: میری آواز لڑکیوں کی طرح باریک اور پتلی ہے۔ زیادہ دیر بات نہیں کر سکتا، آواز حلق میں رہ جاتی ہے۔ آدمیوں کو مردانہ آواز میں بولتے سنتا ہوں تو احساسِ کمتری بڑھ جاتا ہے۔ میں نے بات کرنا چھوڑ دی ہے کیوں کہ لوگ میری آواز سن کر حیرت کا اظہار کرتے ہیں۔ گھر سے باہر ضرورت

کے تحت بولتا ہوں۔ لڑکیوں کے ماحول میں نہیں رہا پھر آواز زنانی کیوں ہے۔ رشتہ دار اور باہر کے لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔ ڈاکٹری علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔ آپ نے کسی کو آواز خوب صورت کرنے کے لئے مٹکے یا گھڑے کا عمل بتایا تھا۔ راہ نمائی کیجئے کہ مردانہ آواز کے لئے مجھے کیا کرنا ہو گا۔

جواب : یقین کے ساتھ آپ بھی مٹکے میں ہلکی اونچی اور زیادہ اونچی آواز میں تلاوت کیجئے، نعتیں پڑھیئے، اشعار پڑھیئے — مقصد یہ ہے کہ مٹکے میں بولئے۔ جب آپ مٹکے کے منہ پر منہ رکھیں تو منہ اس طرح رکھئے کہ مٹکے میں آواز کی گونجار آپ کو سنائی دے۔ تین مہینے دس دن خالی پیٹ صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ یہ مشق دہرایئے اور رات کو مشق کے بعد بات کئے بغیر سو جایئے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو کامیابی عطا فرمائے۔ انشاءاللہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔

آواز مترنم

سیالکوٹ : میں چاہتی ہوں کہ میری آواز مترنم ہو جائے۔ الفاظ کی ادائیگی واضح ہو اور دھیمے لہجے میں بات کروں۔ طبیعت میں چڑچڑاپن اور جھنجلاہٹ ہے جس کی وجہ سے احساس نہیں ہوتا اور بات کرتے ہوئے آواز اونچی ہو جاتی ہے۔ آواز خوب صورت ہونے کے ساتھ اس خامی کو دور کرنا چاہتی ہوں۔

جواب : صبح بہت سویرے اٹھیں۔ فجر کی نماز پڑھیں اور ۱۱ مرتبہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ ''الحمد للہ رب العالمین'' خوب صورت آواز میں ۲۱ مرتبہ پڑھیں۔ زیادہ بہتر ہے کہ مٹکے کے منہ میں اپنا منہ ڈال کر خوش الحانی کے ساتھ مذکورہ آیت پڑھیں۔ روزانہ صبح نہار منہ غرارے کریں۔

ا

اداسی کا علاج

سوال: میں ایک شادی شدہ شخص ہوں اور خدا کا شکر ہے آج تک مجھے کوئی غم یا فکر لاحق نہیں ہوئی۔اس کے باوجود ہر وقت اداس اور بے چین رہتا ہوں۔ وہم اور وسوسوں کی یلغار رہتی ہے۔ بے مقصد خیالات اور تصورات میں ڈوبا رہتا ہوں۔ ڈر اور خوف کے سائے ذہن پر منڈلاتے رہتے ہیں۔ اس ذہنی حالت کی وجہ سے صحت پر اتنا برا اثر پڑا ہے کہ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہوں۔ آپ کوئی ایسا طریقہ تلقین فرمادیں جس سے میں اس گہری دلدل سے باہر نکل آؤں۔

جواب: بالکل تنہائی میں ایک سفید کاغذ لیجئے اور اس کاغذ کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک پورے کاغذ پر ضرب کا نشان (X) بناتے چلے جائیں۔ یہاں تک کہ کاغذ ختم ہو جائے پھر اس کاغذ کو جلادیجیے۔ یہ آپ کی شکایات کا مکمل علاج ہے۔ ۱۴ دن عمل کریں۔

احساس کمتری کا علاج

سوال: میں احساس کمتری کا مریض ہوں۔ مجھ میں خود اعتمادی بالکل نہیں ہے۔ چلتا ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری چال بہت خراب ہے۔۔۔ لوگ مجھ دیکھ کر میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ کسی سے بات کرتا ہوں تو دل میں یہی خیال رہتا ہے کہ مجھ سے بڑا ہے۔ میں کالج میں سائنس کا طالب علم ہوں کلاس میں سر مجھ سے کوئی سوال کرتے ہیں یا حاضری کے لئے رول نمبر پوچھتے ہیں تو میں بہت

زیادہ گھبرا جاتا ہوں، زبان میں لکنت آ جاتی ہے۔ حلق سے آواز نہیں نکلتی۔ عظیمی صاحب! کلاس میں کھڑے ہو کر جواب دینے کے تصور سے ہی میری روح فنا ہو جاتی ہے۔ میں گھر سے بھی بہت کم باہر نکلتا ہوں۔ ہر وقت مایوس اور افسردہ رہتا ہوں۔

جواب: احساس کمتری اور نروس نیس کے لئے سرخ رنگ بہت مفید ہے۔ نیز نارنجی رنگ بھی جس سے دل کی پریشانی دور ہو کر سکون ملتا ہے، استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک چھوٹی سی ٹوکری میں نارنگیاں بھر کر کمرے میں رکھ لی جائیں اور روزانہ نارنگیوں پر چند منٹ نگاہ کو مرکوز رکھا جائے۔ اس کے ساتھ صبح سویرے اٹھتے ہی ایک بڑے آئینے کے سامنے تن کر کھڑے ہو کر اپنے سراپا پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں اور دو تین منٹ تک آہستہ آہستہ دل میں یہ الفاظ دہرائیے "ہر چیز دلفریب اور خوشگوار ہے، میں کسی سے کمتر نہیں ہوں جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں۔" یہ عمل کرنے کے بعد چند منٹ تک کمرے میں چہل قدمی کریں اور پھر آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی عمل دہرائیں۔ اس طرح یہ عمل روزانہ تین دفعہ کیا جائے۔ علاج کی مدت ایک کم چالیس روز ہے۔

احساسِ کمتری

لاہور: اپنے خاندان میں سب سے خوب صورت تصور کی جاتی ہوں لیکن احساسِ کمتری کے گرداب میں ہوں۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ اماں کہتی ہیں کہ تم ناشکری ہو۔

جواب: اماں نے درست نشاندہی کی ہے۔ احساسِ کمتری کیوں ہے؟ اس کی وجہ آپ خود ہیں۔ اللہ نے اچھا بنایا ہے، شکر ادا کیجئے اور یہاں وہاں کی باتوں میں وقت ضائع کرنے کے بجائے جو صلاحیتیں اللہ نے عطا کی ہیں، ان کو استعمال کر کے زندگی کو اپنے اور دوسروں کے لئے کارآمد بنایئے۔

اعتماد

(پھالیہ): نفسیاتی طور پر کمزور ہوں۔ کسی کے سامنے بات نہیں کر سکتا۔ نوکری کے لئے انٹرویو کے وقت اعتماد نہیں ہوتا۔

جواب: سفید چارٹ پر بڑا دائرہ بنا کر پنسل سے درمیان میں لکیر کھینچئے۔ دو triangle (مثلث) بن گئے۔ جب تک گنجائش رہے، مثلث در مثلث بنایئے۔ پھر اسی دائرے میں آدمی کا چہرہ بنا کر قینچی کے ذریعے اس حصے کو احتیاط سے کاٹ لیجئے۔ اب فل اسکیپ سائز کے آرٹ پیپر کے عین وسط میں سیاہ پنسل سے ایک اور دائرہ بنا کر گراف پیپر پر بنے چہرے کو چپکا دیجئے۔ رات کو سونے سے پہلے اسے میز یا کرسی پر آنکھوں کے متوازی رکھ کر چار فٹ کے فاصلے سے دیکھئے۔ 30 اوپر تین روز مشق سے اپنے اندر اعتماد محسوس کریں گے، انشاء اللہ۔

اضطراب و بے چینی کا علاج

سوال: میری عمر اس وقت ۳۳ سال ہے۔ اوائل عمر سے نماز کا پابند رہا ہوں، ساڑھے تین سال سے بتدریج نماز سے شغف کم ہوتے ہوتے اب نہ رہنے کے لئے برابر ہے۔ لوگوں کے درمیان ہوتا ہوں تو نماز پڑھ لیتا ہوں۔ نیت یہ ہوتی ہے کہ میری وجہ سے لوگ نماز کی طرف سے لاپرواہ نہ ہو جائیں۔ اس لئے بھی نماز پڑھتا ہوں کہ میری منافقانہ نماز سے شاید کوئی اللہ کا بندہ سچا نمازی بن جائے

اور اس نمازی کی نماز ہی میری مغفرت کا ذریعہ بن جائے۔ زبان سے نماز اور اسلام کی عظمت کا ہر وقت پرچار کرتا رہا ہوں، اندر کی حالت یہ ہے کہ روح زخمی ہو چکی ہے، مسلسل اضطراب میں اور بے چینی کا شکار ہوں۔ اصلاح حال کی کوئی تدبیر بتایئے۔ یہ بھی واضح کردوں کہ میں تقدیر کا شدت سے قائل ہوں۔ سمجھتا ہوں کہ میں جو کچھ کر رہا ہوں تقدیر میں اسی طرح لکھا ہوا ہے۔

جواب: انسان صرف واردات ہے۔ یہ واردات آنکھوں، کانوں اور فہم کے ذریعے بنتی ہے۔ جب یہ واردات بن چکتی ہے تو خرچ ہو جاتی ہے۔ یہ بنتی رہتی ہے اور خرچ ہوتی رہتی ہے۔ اس واردات میں ایسے وقفوں کو بہت بڑا دخل حاصل ہے جب انسان فطرت سے قریب ہوتا ہے۔ اگر انسان فطرت سے منقطع ہو جائے اور قریب ہی نہ ہو تو دماغی اور اعصابی کمزوری لاحق ہونے لگتی ہے۔ فطرت سے قریب ہونے کا مطلب خالی الذہن ہونا ہے۔ خالی الذہن ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے میں کوئی نہ کوئی وقفہ ضروری تلاش کرنا چاہئے اس کا بہترین طریقہ اندھیرے یا جھٹپٹے میں ٹہلنا ہے۔ رات کو ذرا جلد سو جایئے اور سویرے اٹھئے۔

اکیلے میں ڈرنا

(فیصل آباد): رات کو گھر یا کمرے میں اکیلے میں بہت ڈرتی ہوں، سو نہیں سکتی۔ بچپن سے یہ مسئلہ ہے، اب ۶۰ سال کی ہو گئی ہوں۔

جواب: اگر شوگر نہ ہو تو آپ کے لئے عمدہ قسم کی کھجور کھانا مفید ہے۔ رات کو سونے سے پہلے تین عمدہ کھجوریں ایک پیالی دودھ میں رکھئے اور صبح نہار منہ کھایئے۔ جس حد تک ہو، نمکین چیزوں سے

پرہیز کیا جائے۔ گھر کے کسی فرد کا ہاتھ پکڑ کر ایسے کمرے میں جائیے جہاں روشنی کے بجائے اندھیرا ہو۔ پانچ سات منٹ وہاں بیٹھئے اور جو دل چاہے، ساتھی سے باتیں کیجئے اور کمرے سے باہر آ جائیے۔

اولاد

(اوکاڑہ): ہم تین بہن بھائی ہیں۔ دو کو اللہ نے اولاد سے نوازا ہے۔ بڑی بہن کی شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ ان کی اولاد نہیں ہے۔ کافی علاج ہو چکا ہے اور الحمد للہ ساری رپورٹیں ٹھیک ہیں مگر خوشی کی خبر نہیں۔ ان میں احساسِ محرومی بڑھ رہا ہے۔

جواب: بزرگوں کے بیان کے مطابق تجربہ ہے کہ جب عورت کے ذہن میں بار بار احساس پیدا ہوتا ہے کہ میرا بچہ ہو، میں اسے پیار کروں، اس کا خیال رکھوں، اس کے ساتھ کھیلوں، اچھی پرورش اور تربیت کروں تو یہ سب لاشعور میں ریکارڈ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ رحیم و کریم ہے اور مخلوق سے 70 ماؤں سے زیادہ محبت کرتا ہے۔

اللہ سے تعلق کیسے قائم ہو

(ٹیکسلا): پریشانی سے دوچار ہوں۔ اللہ سے ملاقات اور دیدار کی خواہش ہے۔ آٹھویں جماعت سے ترجمہ یاد کر کے نماز پڑھنی شروع کی۔ رابطہ قائم ہونا شروع ہوا جس سے میرے اندر ذوق و شوق بڑھا۔ وظائف پڑھے۔ چلتے پھرتے ورد کیا۔ اکثر بیٹھے بیٹھے دھڑکن پر غور کرتا تو دل سے اللہ، اللہ کی صدا آتی۔ تقریباً دو سال اللہ سے ربط کو محسوس کیا پھر کیفیت ٹوٹی اور دنیا کی دلدل میں پھنس گیا۔ اب یکسوئی ختم ہو گئی ہے۔ معاملات متاثر ہو گئے ہیں۔ سر میں درد رہتا ہے، گاڑی نہیں چلا سکتا۔ لوگوں کی

باتیں سمجھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ دعا کیجئے یا عمل بتایئے کہ میرا تعلق بحال ہو جائے۔ آپ کو پہلی مرتبہ خط لکھ رہا ہوں۔

جواب: عبدالسلام صاحب، آپ کاغذ لیجئے اور پنسل ہاتھ میں پکڑ لیجئے۔ پنسل بائیں ہاتھ میں ہونی چاہئے۔ سونے سے پہلے پاک صاف ہو کر کاغذ پر یہ عبارت لکھئے۔

ع ب د ا & ل & س ل ا م

آپ نے نو(۹) حروف لکھے۔

اس کا مطلب ہوا کہ سلامتی عطا فرمانے والے اللہ کا بندہ۔ جب زبان سے اللہ کا بندہ ادا ہو تو دل کی طرف دیکھئے۔ یہ عمل ۱۰۱ مرتبہ کر کے بستر پر لیٹ جایئے۔ ۴۰ روز کے بعد کیفیت لکھئے۔ اس مدت میں پاک صاف رہنا ہے۔

اولاد کے مسائل

سوال: میں ماں باپ کی ایک بیٹی تھی۔ دو بھائی ہیں۔ باپ کی عمر ۴۰ سال تھی اور امی ابا کی تیسری بیوی تھیں۔ شادی کے چار سال بعد ہی بڑی دعاؤں کے بعد میں پیدا ہوئی۔ ذرا بیمار ہوتی امی بو کھلا کر الٹی سیدھی دوائیں دے دیتیں عموماً مجھے ملیریا، ٹائیفائیڈ ہوتا رہا۔ جب تیرہ سال کی ہوئی تو ٹی بی ہو گئی۔ کم عمر میں زبردستی شادی کر دی گئی۔ میرے خاوند میں خاندانی نقص ہے۔ سب اولاد مریض پیدا ہوئی۔ بڑے لڑکے کی آنکھوں میں نور بہت کم نہ ہونے کے برابر ہے۔ بس چلتا پھرتا ہے۔ دوسرے کے دل میں نقص ہے۔ تیسرے کے بچپن میں پیٹ میں کیڑے تھے۔ کیڑے مار دوائیں دے دے کر اس کی صحت آج تک ٹھیک نہیں ہوئی۔ چوتھی بیٹی ہسٹیریا کے مریض کی طرح ذرا سی تکلیف پر

بے ہوش ہو جاتی ہے۔۹ سال کی عمر تک بستر پر پیشاب کرتی تھی۔ آخری بچی کے گلے ہر وقت خراب رہتے ہیں۔ دانتوں میں درد رہتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سب داڑھیں خراب ہیں نکلوانی پڑیں گی۔ جبکہ اس کی عمر ابھی ساڑھے چار سال ہے۔ میں ہر وقت اخباریں بڑی بڑی مذہبی کتابیں، بہشتی زیور وغیرہ پڑھتی رہتی ہیں کہ گناہ صاف ہو جائیں۔ میرے پیر کامل ہیں۔ باریش بزرگ ہیں۔

نامی گرامی خاندان کے بڑے بڑے شرفاء نے مجھے حاصل کرنے کے لئے بازی لگائی ہوئی تھی۔ کیونکہ قدرت نے مجھے فیاضی کے ساتھ حسن عطا کیا تھا۔ مگر میرے سرپرستوں نے مجھے ۱۴ سال کی عمر میں ایک ایسے شخص کے ساتھ باندھ دیا جس کی طبیعت میں عیاری، مکاری اور ہلکا پن تھا۔ میں والدین کی عزت کی خاطر نباہ کرتی رہی اور یہ سوچتی رہی کہ کبھی تو میرے دن پھریں گے۔ مگر اب جب بڑھاپے کی دہلیز پر قدم رکھ چکی ہوں۔ بچوں کے چہرے کے باریش ہو گئے ہیں۔ خاوند کہتے ہیں کہ میں نے تیری زندگی برباد کر دی ہے۔ اب وہ دوسری شادی کے چکر میں ہیں۔ آپ ہی بتائیں کہ میں جاؤں تو کہاں جاؤں؟

جواب: تکیہ کا غلاف مخمل (VELEVET) کے کپڑے کا سلوائیں یا خود ہی سی لیں۔ مخمل کا رنگ گہرا گلابی ہونا چاہئے۔ سوتے وقت یہی تکیہ سر کے نیچے رکھا کریں۔ حالات خراب ہونے کی ذمہ داری آپ کے شوہر پر نہیں ڈالی جاسکتی۔ آپ بھی برابر کی شریک ہیں۔ آپ نے خاوند کو مجبوری کے تحت قبول کیا ہے۔ خاوند کو وہ پیار نہیں ملا جس کا وہ حق دار تھا۔ بچوں کی بیماریوں کی وجہ یہ ہے کہ بچوں کو خاندانی بیماریوں کا ورثہ منتقل ہوا ہے۔ خاندان کے افراد میں ایسی طرز فکر عروج پر ہے کہ جو فطرت سے ہم آہنگ نہیں ہے۔ بے جا ضد، کبر و نخوت دوسروں کو کم تر سمجھنا خاندانی معمول نظر آتا

ہے۔ آپ پہلے اپنی طرز فکر میں تبدیلی لائیں پھر تجویز کردہ علاج کریں۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت کے دروازے مخلوق کے لئے کھلے ہوئے ہیں۔

انده یرے سے ڈر کا علاج

سوال: جب میں جامعہ ملیہ اسکول میں دسویں کلاس میں پڑھتا تھا تو راشد نام کا لڑکا بھی اسی کلاس میں زیر تعلیم تھا۔ ہم دونوں کی بہت دوستی تھی۔ ایک دوسرے کے گھر آتے جاتے تھے۔ ایک دن میں راشد کے گھر میں تھا کہ اس کی دادی اماں نے غور سے دیکھا۔ دوسرے دن راشد کے گھر گیا۔ دروازے پر دستک دی۔ نیچے دیکھا تو سفید اور کالی دھجیاں پڑی ہوئی تھیں۔ راشد کی بہن نکلی، اس نے کہا کہ راشد نہیں ہے۔ جب واپس اپنے گھر آیا تو گھر کے قریب گلی میں کوا مرا ہوا پڑا دیکھا۔ گھر میں مجھے جب سے ہی اندھیرے سے ڈر لگتا ہے۔ بلی اور کتے سے بہت ڈرتا ہوں۔ مکھی اور مچھر سے بھی ڈرنے لگا ہوں۔

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر اپنی والدہ صاحبہ سے پندرہ منٹ تک باتیں کیا کریں اگر اندھیرے میں ڈر لگے تب بھی اپنے اوپر جبر کر کے پندرہ منٹ تک باتیں کرتے رہیں۔

افسانوی دنیا

متحدہ عرب امارات: پانچ سال سے ذہنی اذیت میں مبتلا ہوں۔ ذہن میں کردار ہیں، کچھ آس پاس رہنے والے اور کچھ فرضی۔ تخیلاتی دنیا قائم کر کے ان سے باتیں کرتی ہوں۔ فرضی حالات پیدا کر کے اس دنیا میں مگن رہتی ہوں۔ کسی کو غور سے دیکھوں یا سرسری طور پر، وہ ذہن میں نقش ہو جاتا

ہے اور بار بار اس کی تصویر سامنے آتی ہے۔ ہونٹ نہیں ہلتے لیکن مجھ سمیت سارے فرضی کردار باتیں کرتے ہیں۔ بظاہر کوئی تکلیف نہیں لیکن میں افسانوی دنیا کی ہو کر رہ گئی ہوں۔

جواب: پوسٹ کارڈ کے سائز کا نیگیٹو بنوا کر فریم کر کے جس کمرے میں آپ سوتی ہیں، وہاں دیوار پر لٹکا دیجئے۔ وقت مقرر کر کے صبح، دوپہر اور رات دن میں تین مرتبہ دس دس منٹ تک، چار فٹ کے فاصلے سے اس نیگیٹو پر نظر جمایئے۔ انشاءاللہ بھول بھلیوّں کی دنیا سے آزاد ہو جائیں گی۔ نیگیٹو بینی کا عمل 40 روز کرنا ہے۔

ب

بچے میں خواعتمادی

(شہر کا نام نہیں لکھا): بیٹا اسکول میں پڑھتا ہے۔ تسمے باندھنے، لکھنے، پانی انڈیلنے اور روزمرہ امور انجام دینے میں دشواری ہوتی ہے۔ کھیل کے میدان میں بھی پیچھے ہے حالاں کہ دماغی طور پر ہوشیار ہے۔ کتابیں شوق سے پڑھتا ہے۔ معلومات بھی زیادہ ہیں۔ ہر جگہ بچے اسے تنگ کرتے اور مذاق اڑاتے ہیں۔ ان باتوں کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی کا فقدان ہے، غصہ بہت آتا ہے اور سوچ بھی منفی ہو گئی ہے۔ بیش تر وقت ٹی وی، موبائل فون یا کمپیوٹر استعمال کرتا ہے جس سے نظر متاثر ہو رہی ہے۔ اپنی جانب سے پوری کوشش کرلی کہ نارمل زندگی گزارے لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ بہت امید کے ساتھ خط لکھ رہی ہوں۔

جواب: بیٹا رات کو گہری نیند سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر ہلکی آواز سے یہ عبارت پڑھیں۔

"نام ! ماشاءاللہ تم بہت ذہین ہو، ہر کام کرتے ہو، خود گلاس میں پانی لے کر پیتے ہو، اور سب ضروری کام اپنے ہاتھ پیروں سے خود انجام دیتے ہو۔"

کھجور اور شہد بچے کے لئے مفید ہے۔ 40 دن کے بعد شکریہ کا خط لکھئے۔ انشاءاللہ کامیابی ہو گی۔

بچے کے رویے میں جارحیت

(نورفک، برطانیہ): بیٹا پانچ سال کا ہے اور آٹزم میں مبتلا ہے۔ کھیلتا ہے، اسکول جاتا ہے۔ کھانے میں تنگ کرتا ہے لیکن کھانا کھالیتا ہے۔ پیزا شوق سے کھاتا ہے۔ اپنی بات پوری کہتا اور سمجھاتا ہے۔ کسی

کی طرف اس وقت متوجہ ہوتا ہے جب کوئی ضرورت ہوتی ہے ورنہ نظرانداز کر دیتا ہے جیسے سامنے کوئی موجود نہیں۔ زیادہ تر خاموش رہتا ہے۔ چند روز پہلے اسکول سے بچے کے رویے میں جارحیت کی شکایت آئی۔ جسمانی صحت اچھی ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس مرض کا علاج نہیں۔ امید کے ساتھ خط لکھا ہے، جو علاج بتائیں گے، کروں گا۔ اللہ آپ کو جزادے۔ خط کے ساتھ بچے کی تصویر منسلک ہے۔ آپ نے اس کالم میں چند ماہ پہلے آٹزم کے علاج کے لئے نیگیٹو بینی تجویز فرمائی تھی۔ جاننا چاہتا ہوں کہ نیگیٹو کیا ہے؟

جواب: بچے کو ایک بیماری ہے جس میں ذہن یکسو ہو جاتا ہے اور پھر خود بخود یہ کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

قانون یہ ہے کہ جو شے پیدا ہوتی ہے (اس میں بیماری بھی شامل ہے)، اس کا علاج ہے۔ اگر بیماری ہے تو علاج بھی ہے۔ حواس کے دو رخ ہیں۔ ایک نیگیٹو اور ایک پوزیٹو ہے۔ حواس کا مطلب سننا، دیکھنا، سمجھنا، محسوس کرنا اور بولنا ہے۔ ہم جب باہر سنتے اور دیکھتے ہیں تو یہ حواس کا پوزیٹو رخ کہلاتا ہے اور جب ہم اپنے inner میں سنتے اور دیکھتے ہیں تو یہ حواس کا نیگیٹو رخ ہے۔ ہماری اصل نیگیٹو ہے۔ اس کی مثال تصویر کی ہے۔ تصویر کا پہلے نیگیٹو بنتا ہے پھر پوزیٹو بنتا ہے۔

بات یہ ہے کہ جب پیاس لگتی ہے تو پہلے دماغ میں پانی کی تصویر بنتی ہے۔ تصویر نہ بنے تو ہم پانی نہیں پیتے۔ دماغ میں پانی کی تصویر بننا نیگیٹو ہے اور اس کا مظاہرہ یعنی پانی پینا پوزیٹو ہے۔ کام پر جانے کا خیال نہ آئے تو آپ کام پر نہیں جائیں گے۔ سارا نظام ان دو رخوں پر قائم ہے۔ یہ بچہ جو کچھ دیکھ رہا ہے، وہ نیگیٹو میں دیکھ رہا ہے اور اس کو پوزیٹو سمجھ رہا ہے۔ یہ ہماری طرح زندگی گزار رہا ہے لیکن اپنے اندر۔ اس کے نیگیٹو اور پوزیٹو میں ابھی توازن نہیں ہے۔

کیبنٹ سائز (4.25 x 6.5 inch) کا نیگیٹو بنوایئے۔اس کو فریم کروا کر جس کمرے میں بچہ زیادہ وقت گزارتا ہے، وہاں ایسی جگہ لگایئے جہاں بچے کی نظر بار بار پڑے۔ زبردستی دکھانے کی کوشش مت کیجئے، وہ نہیں دیکھے گا۔اس کی نظر نیگیٹو پر خود پڑے گی کیوں کہ یہ اس کا اپنا نیگیٹو ہے۔ ہوسکتا ہے بچہ نیگیٹو دیکھ کر احتجاج کرے۔ایسے میں تھوڑی دیر کے لئے ہٹا دیجئے اور پھر لگا دیجئے۔ جتنا یہ نیگیٹو کو دیکھے گا— اتنی جلدی صحت بحال ہو گی،انشاءاللہ۔

شہد: رات کو سونے سے پہلے شہد کھلایئے۔دودھ میں ملا کر دیا جاسکتا ہے۔ جلیبی اور مٹھائی کھلائیں مگر اعتدال کے ساتھ۔

اخروٹ: دو ہفتے تک روزانہ آدھا اخروٹ،اس کے بعد روز ایک پورا اخروٹ کھلا سکتے ہیں،ایک سے زیادہ نہیں۔

احتیاط: نمک اتنا کم کردیجئے کہ کھانا اس کو پھیکا نہ لگے۔بہت ضد کرے تو تھوڑا پیزا کھلا دیجئے ورنہ کوشش کیجئے کہ اس کے بغیر بہل جائے۔

☆ علاج کا اصول یہ ہے کہ اللہ کے بھروسے پر یقین کے ساتھ علاج کیا جائے۔

بے ہوشی کے دورے

سوال: تقریباً ۲۱ سال سے ایک عجیب و غریب اور تکلیف دہ بیماری میں مبتلا ہوں۔میرے سر کی رگوں میں زبردست کھچاؤ پیدا ہوتا ہے ایسا لگتا ہے جیسے کوئی کھینچ رہا ہو۔ ساتھ ہی سر میں اور کانوں میں شر شر کی آوازیں آتی ہیں۔ گزشتہ دو سال میں بے ہوشی کے پانچ دورے پڑ چکے ہیں۔ تین دورے بیداری کی حالت میں اور دو دورے سوتے میں پڑے۔ دورے سوتے میں پڑتے ہیں۔

دورے کی کیفیت یہ ہوتی ہے کہ مٹھیاں بھینچ جاتی ہیں۔ ہاتھ اکڑ کر غلیل کی طرح ہو جاتے ہیں۔ منہ سختی سے بند ہو جاتا ہے اور زبان دانتوں کے درمیان آکر زخمی ہو جاتی ہے۔ گلے سے ایسی آواز نکلنے لگتی ہے جیسے گائے ذبح کرتے وقت نکلتی ہے۔ اس وقت میری عمر چالیس سال ہے اور اکیس سال سے اس بیماری کا علاج کر رہا ہوں۔

جواب: جب آدمی پر بے ہوشی کا دورہ پڑتا ہے، ابتداء کسی طرح ہو خواہ تھوڑا تھوڑا یا اچانک بیداری میں ہو یا سونے کی حالت میں اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ زندگی میں کام کرنے والی روشنیاں، ام الدماغ میں جمع ہو جاتی ہیں اور چونکہ ان کے نکلنے کا راستہ مسدود ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان روشنیوں کے دباؤ کی وجہ سے دماغ میں خلیوں کے اندر کی دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں اور راستہ کہیں کہیں سے زیادہ کھل جاتا ہے۔ خلیوں میں ایک سمت رو کا تصرف بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ خلیے کسی قسم کی یادداشت سے خالی ہو جاتے ہیں۔ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے اور دوسری طرف رو کا ہجوم اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ دماغ جب کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اس کے اوپر دباؤ زیادہ ہوتا ہے تو اعصاب متاثر ہو جاتے ہیں اور ان میں تشنج کی کیفیت واقع ہو جاتی ہے۔ نتیجہ میں چہرہ کے اعصاب اور جسمانی دوسرے پٹھے کھنچ جاتے ہیں۔ آپ نے جو علامات لکھی ہیں اس مرض کا نام مرگی ہے۔ لیکن یہ کوئی ایسا مرض نہیں ہے کہ جو ناقابل علاج ہو۔ ۹انچ x ۱۲انچ پکے شیشے پر (شیشہ سے مراد آئینہ نہیں ہے) سرخ رنگ کا پینٹ کرالیں اور اس شیشہ کو ایسی جگہ رکھ دیں جہاں بار بار آپ کی نظر پڑتی رہے۔ بار بار نظر پڑنے کے علاوہ بھی اس شیشہ کو غور سے دیکھیں۔ جب تک اس بات کا یقین ہو کہ اب دورہ نہیں پڑے گا۔ یہ علاج جاری رکھیں۔ رنگ اور روشنی سے علاج کے طریقہ پر نیلی شعاعوں کا پانی صبح و شام

اور سرخ رنگ شعاعوں کا پانی دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد دو دو اونس پئیں۔ پانی تیار کرنے کا طریقہ میری تصنیف رنگ اور روشنی سے علاج میں صفحہ ۴۴ سے صفحہ ۵۰ تک درج ہے۔اس مرض میں مریض کو اس بات کی لازماً احتیاط کرنی چاہئے کہ قبض نہ ہو۔اور نیند پوری ہوتی رہے۔ صبح سورج طلوع ہونے سے پہلے کھلی فضا میں ایسی جگہ جہاں سرخ پھول زیادہ ہوں لمبے لمبے سانس لینے چاہئیں۔ اگر کہیں پھول نہ ہوں تب بھی کھلی فضا میں سانس لیں۔

بھنگ، چرس اور ہیروئن سے نجات

سوال: اس مسئلے کو ایک ماں کا سہارا، بہنوں کے لئے امید، بیوی کا آسرا اور بچوں کا انتظار سمجھئے گا۔ پروردگار آپ کو جزائے خیر دے۔

قبلہ ہم کل آٹھ بھائی بہن ہیں جن میں ہم تین بھائی ہیں۔ میں سب سے چھوٹا اور مجھ سے دو بڑے بھائی ہیں۔ یہ دونوں بھائی ہم سے الگ رہتے ہیں۔ مجھ سے جو بڑا بھائی ہے وہ بارہویں جماعت سے ہی غلط صحبت میں پڑ گیا تھا۔ جوں جوں زمانے نے ترقی کی۔ اسی طرح ہمارے بھائی صاحب میں بھی تبدیلیاں آنی شروع ہو گئیں۔ پہلے شراب نوشی پھر بھنگ چرس۔ منڈرکس اور اب ہیروئن۔ جس وقت انہوں نے ہیروئن پینی شروع کی اس کے ٹھیک آٹھ ماہ بعد اس کی خود کی مرضی سے ہم نے ان کو ہسپتال میں داخل کیا۔اس کا علاج کیا۔خود بھی توبہ کر لی کہ اب کبھی اس لائن پر نہیں جاؤں گا لیکن دو ماہ کے بعد پھر شروع کر دی اور اب یہ عالم ہے کہ قرض مانگ کر فراڈ کر کے اپنا کام چلاتے ہیں۔

قبلہ! ان کی صحت بھی انتہائی حد تک خراب ہو گئی ہے۔ سارے دوست بھی ان کے ایسے ہی ہیں۔ خدا کے لئے ان کے حق میں دعا کریں۔ ہمارے بھائی کے ماشاءاللہ تین پھول جیسے بچے ہیں کبھی ان کے

ساتھ بھی وقت نہیں گزارا۔ کبھی یہ ہم سب بھائیوں میں اسمارٹ اور صحت مند تھے۔ آج ان کی حالت ایسی ہے کہ جیسے ایک بانس کا ٹکڑا کھڑا ہے ذرا دھکا دو اور گر گیا۔ پورا جسم پتے کی مانند لرزتا ہے۔

جواب: پہلے سے بھائی کو اگر یہ بتا دیں کہ ان کا علاج کیا جا رہا ہے تو کوئی حرج نہیں۔ اگر نہ بتایا جائے تب بھی کوئی حرج نہیں ہے۔ 12x9 انچ شیشے کے اوپر سبز رنگ پینٹ کرا کے گھر میں رکھ لیں اور بھائی کو بار بار دکھائیں۔ علاج کی مدت تین ماہ ہے۔

بری عادت میں مبتلا ہونا

سوال: میری عمر تقریباً ۱۷ سال ہے۔ میں سیکنڈ ائیر میں پڑھتا ہوں۔ مایوسی کے عالم میں صرف آپ کو سہارا سمجھتے ہوئے خط لکھ رہا ہوں۔ مایوس مت کیجئے گا۔ بچپن میں ایک دو مرتبہ ٹائیفائیڈ ہو جانے کی وجہ سے پہلے ہی کمزور تھا۔ بعد میں بری عادت کا شکار ہو گیا۔ جس سے میں روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہوں۔ گال اندر کی طرف دھنستے جا رہے ہیں۔

بنیادی طور پر میں ذہین ہوں۔ پڑھائی میں لائق ہوں۔ اور اس کے علاوہ گھر میں سب سے زیادہ ہنس مکھ ہوں لیکن صرف اس غم کو چھپانے کے لئے میں چہرے پر تبسم لائے رکھتا ہوں۔ تمام رشتے دار ہر وقت میری صحت کے متعلق فکر مند رہتے ہیں۔ کچھ ایسے مراحل یا مواقع بھی آئے ہیں جن سے میں مکمل طور پر خود فراموشی میں مبتلا ہو سکتا تھا۔ لیکن میں نے سب کچھ برداشت کیا۔ میری جگہ کوئی اور ہوتا تو شاید اب تک پاگل ہو جاتا۔

جواب: فل سکیپ کاغذ پر (کاغذ سفید اور چمک دار ہونا چاہئے) سیدھی سیدھی سطروں میں ستارے بنائیں۔ روشنائی سیاہ اور چمک دار ہونی چاہئے۔ اس کاغذ کو فوٹو کی طرح فریم کرا لیں۔ رات کو سوتے

وقت روشنی میں اس کاغذ کے اوپر بنے ہوئے ستاروں کو دیکھا کریں پندرہ منٹ تک اور پھر سو جائیں۔
یہ عمل چالیس روز تک کریں۔

بالوں کے گرنے کا علاج

سوال: میرے بال بہت زیادہ گرتے ہیں۔ ہر قسم کا علاج کرایا ہے۔ مگر فائدہ نہیں ہوا۔ آپ سے گزارش ہے کہ بتائیں ایسا کیوں ہے۔ کوئی آسان سا علاج تجویز فرمائیں۔ مہربانی ہو گی۔

جواب: بال گرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ کسی وجہ سے جسم میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت میں اگر کمی آجائے تو نہ صرف بال گرنے لگتے ہیں بلکہ کمزور اور بے رنگ بھی ہو جائے ہیں۔ آکسیجن حاصل کرنے کے عمل سے جسم کی یہ صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔

آکسیجن زیادہ مقدار میں حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صبح بہت سویرے سورج نکلنے سے پہلے کسی ایسی جگہ پر کھڑے ہو جائیں جہاں چھت نہ ہو اور شمال رخ ہو کر ناک کے نتھنوں سے آہستہ آہستہ گہرا سانس لیں تین سیکنڈ روکیں اور ہونٹوں کے راستے اس طرح خارج کر دیں جیسے سیٹی بجاتے ہوئے ہونٹ دائرے میں آجاتے ہیں۔ روزانہ صبح یہ عمل ۲۱ مرتبہ کریں اور تعداد بڑھا کر پچاس تک لے جائیں۔ چند ماہ اس عمل پر کاربند رہیئے۔ آکسیجن کی کمی پوری ہونے سے نہ صرف بالوں کی نشوونما پر خوشگوار اثر پڑے گا بلکہ دوسرے جسمانی افعال بھی بہتر ہو جائیں گے۔

بیگم گھنٹوں نہاتی ہیں

سوال: میری بیوی نہاتی بہت ہے اور جب وہ نہانا شروع کرتی ہے تو گھڑی دیکھ کر ۳ گھنٹے تک نہاتی رہتی ہے اور روزانہ تین یا چار بار نہاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ دن کے نو یا بارہ گھنٹے نہانے میں گزارتی ہے۔ ہمارے گھر میں ایک ہی ہینڈ پمپ ہے اور چار بھائی مع بیوی بچوں کے ایک ہی گھر میں رہتے ہیں۔ ہینڈ پمپ غسل خانے میں ہے۔ جب وہ غسل کرتی ہے تو کسی کو پانی نہیں مل سکتا۔ اگر اس کو کوئی منع کرے تو غصے میں لال پیلی ہو جاتی ہے اور کہتی ہے میں اسے زندہ نہیں چھوڑوں گی۔

دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے یہاں جب بچے پیدا ہوتے ہیں تو بالکل تندرست ہوتے ہیں۔ بعد میں کمزور ہو کر مر جاتے ہیں۔ اس طرح میرے پانچ بچے اللہ کو پیارے ہو چکے ہیں۔

جواب: نو انچ بائی بارہ انچ ("12"x9) شیشہ (شیشہ سے مراد آئینہ نہیں، کانچ کا شیشہ ہے) لے کر ایک طرف کالا رنگ پینٹ کر دیں اور اس شیشے کو فریم کرا کے اس کمرے میں جہاں آپ کی بیگم صاحبہ سوتی ہیں ایسی جگہ رکھ دیں جہاں ان کی نظر بار بار پڑتی رہے۔ کوشش یہ کریں کہ آپ کی بیگم صاحبہ اس بات پر آمادہ ہو جائیں کہ وہ اپنے ارادے سے بھی اس فریم شدہ شیشے کو دیکھتی رہیں۔

صحت مند اور تندرست بچے اس لئے بیمار ہو جاتے ہیں کہ شکم مادر میں انہیں جس قدر حرارت عزیزی ملنی چاہیئے وہ نہیں ملتی اور ان کا دماغ ماحول اور فضا کے تاثرات کو پوری طرح قبول نہیں کرتا۔ جب تک دماغ میں فضا اور ماحول کے تاثرات کو قبول کرنے کی صلاحیت موجود رہتی ہے وہ تندرست رہتے ہیں اور جب یہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے تو بیمار ہو جاتے ہیں۔ ان کی والدہ صاحبہ جب بار بار

نہانے کی عادت کو ترک کر دیں گی تو ہونے والے بچے انشاءاللہ عمر طبعی کو پہنچیں گے۔ علاج تجویز کر دیا گیا ہے۔

بیداری میں خواب

سوال: دو سال قبل اچانک میں نیند سے بیدار ہوئی تو مجھے محسوس ہوا کہ نعوذ باللہ میرے پاؤں کے نیچے مقدس نام لکھا ہوا ہے۔ میں نے اس دن کے بعد سے استغفراللہ کا ورد شروع کیا ہے۔ جب سے بیداری میں یہ خواب دیکھا ہے میری حالت بہت خراب ہے۔ حالانکہ میں صوم وصلوٰۃ کی پابند ہوں۔ اب حالات یہ ہیں کہ تین تین چار چار بار وضو کرتی ہوں پھر بھی ایسا لگتا ہے کہ میں ناپاک ہوں۔ اگر دوبارہ وضو یا غسل نہ کیا تو کوئی جانی نقصان ہو جائے گا۔ کوئی بھی کام وقت پر نہیں کر سکتی۔ میری شادی ہو گئی ہے۔ بچے کی ماں بننے والی ہوں۔

جواب: 12x9 انچ شیشے کے اوپر سبز رنگ پینٹ کرا کہ وقفہ وقفہ سے دیکھا کریں۔ کھانوں میں میٹھی چیز زیادہ کھائیں۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔ ہاتھ تین مرتبہ سے زیادہ نہ دھوئیں۔ چاہے آپ کو اپنے اوپر کتنا ہی جبر کرنا پڑے۔

بچے کی بدتمیزی کا علاج

سوال: کافی عرصہ سے روحانی ڈائجسٹ پڑھتی ہوں۔ دل کو کافی سکون ملتا ہے۔ بصیرت افروز مضامین سے دل شاداب اور آنکھیں منور ہو جاتی ہیں۔ میں اللہ تعالیٰ کا ہر وقت شکر ادا کرتی ہوں۔ جس نے مجھے گھر دولت شوہر اور بچے دیئے۔ میرا بیٹا جس کی عمر ۱۲ سال ہے نویں کلاس کا طالب علم ہے جو مستقبل میں ڈاکٹر بننا چاہتا ہے۔ ہم سب اس کے لئے دعا گو ہیں۔ پچھلے چند ماہ سے معلوم نہیں

اس کو کیا ہوا بد تمیزی اور نافرمانی پر اترا ہوا ہے۔ پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتا۔ ہر وقت غلط دوستوں میں اپنا وقت ضائع کرتا ہے۔ ہزار سمجھانے کے باوجود وہ اپنی ان منفی حرکات سے باز نہیں آتا۔ شروع کی قابلیت اور تابعداری کی طرف نظر دوڑاتی ہوں تو آنکھوں سے آنسو نکلتے ہیں۔ معلوم نہیں کہ یکایک ہمارے بیٹے کو کیا ہوا۔ ہم آپ سے درخواست کرتے ہیں کہ ازراہ کرم ہمارے بیٹے کے لئے کوئی وظیفہ ارسال فرمائیں تاکہ یہ بچہ صحیح رستے پر آجائے اور ہمارے دل کی امیدوں کی روشنی بن کر مخلوق خدا کی خدمت کرے۔

جواب: جب آپ کا بیٹا گہری نیند سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہو کر ایک بار سورۃ الکوثر پڑھ کر اس کا نام لے کر یہ جملہ دہرائیں۔ تم ایک تابعدار ذہین اور ہونہار انسان ہو۔ ۲۱ دن تک یہ عمل کریں۔ ہر جمعرات کو دو روپے خیرات کریں۔

بری صحبت

حیدرآباد: میں ۱۹۹۰ء میں چھٹی یا ساتویں جماعت میں تھا۔ گھر میں لڑائی جھگڑے کے ماحول کی وجہ سے بری صحبت میں پڑ گیا۔ ۳۰ سال سے زیادہ عرصے سے اس عادت میں مبتلا ہوں۔ ترک کرنے کی کافی کوشش کی لیکن &؟

جواب: پوسٹ کارڈ کے سائز کا نیگیٹو بنوایئے۔ رات کو سونے سے پہلے غسل کیجئے اور 10 سے 15 منٹ نیگیٹو بینی کر کے سیدھی کروٹ لیٹ جایئے۔ صبح غسل کر کے فجر کی نماز پڑھ کر 40 منٹ سیر کیجئے۔ سیر کے دوران ذہن میں سبز رنگ کی لہریں دیکھنے کی کوشش کرنی ہے۔ مشق کی مدت ۲۱ روز

ہے۔ رپورٹ سے مطلع کیجئے۔ گوشت اور گرم چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔ ول پاور استعمال کرکے اس عمل کو نہ کیجئے جو پریشانی کا سبب بنے۔

بچی کھیلنے سے تھکتی نہیں

کراچی: میری بھتیجی ایک سال تین ماہ کی ہے۔ جب سے چلنا شروع کیا ہے، ایک جگہ بٹھا کر رکھنا مشکل ہو گیا ہے۔ گھر میں کوئی بندہ ایسا ہونا چاہئے جو ہر وقت اس کے ساتھ رہے، بچوں کے سے انداز میں ہنسائے، چھپ کر آواز دے پھر یکدم سامنے آکر خوشی کا اظہار کرے تو وہ قہقہے لگاتی ہے۔ کوئی ایسا بندہ ہو جو ساتھ کھیلے اور کھیل بھی کیسا — جس میں جسمانی ورزش ہو جائے۔ ۱۵ یا 20 منٹ سے زیادہ کسی کھلونے سے نہیں کھیلتی۔ سارا دن کھیلنے کے بعد بھی تھکتی نہیں، ہم تھک جاتے ہیں۔ صبح اور شام کو پرندے دکھاتے ہیں، پودوں کے پاس بٹھاتے ہیں، وہ پودوں کو پیار کرتی ہے، پرندوں کو آوازیں دیتی ہے۔ نعت پڑھتے اور سناتے ہیں۔ ماشاءاللہ ہنس مکھ اور ذہین ہے۔ جب مہمان آتے ہیں تو اس وقت ایک جگہ بیٹھتی ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ ایسے بچے کو مزید کیا activity دیں کہ وہ زیادہ دیر اس میں مشغول رہے۔

جواب: نشوونما کے درمیان بچے مختلف ادوار سے گزرتے ہیں۔ کوئی بچہ خاموش طبع ہوتا ہے اور کوئی گھر والوں کو اپنے ساتھ مصروف رکھتا ہے۔ آپ کا بچہ جو کرتا ہے یہ صحت، توانائی اور ذہانت کی علامت ہے۔ ماں بچے کا انسائیکلوپیڈیا ہے۔ ماں اور گھر کے دیگر افراد کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچی کو فطرت سے قریب کریں۔

اپنے آپ سے باتیں

خوشاب: میں ایم فل فزکس کی طالبہ ہوں۔ اندر ہی اندر تکلیف میں ہوں۔ رونے کو دل چاہتا ہے۔ خوشی محسوس نہیں ہوتی۔ غروبِ آفتاب کے بعد ذہنی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اپنے آپ سے باتیں کرتی ہوں۔ کسی سے نظریں ملا کر بات نہیں کر سکتی۔ منفی خیالات آتے ہیں۔ مستقل مزاجی نہیں ہے۔ میں جوش و خروش سے منصوبے بناتی ہوں لیکن — ؟ توجہ نہ ہونے کی وجہ سے کلاس میں لیکچر کا صرف ۱۰ فی صد سمجھ میں آتا ہے۔ لگتا ہے کہ مجھے ADHD کا مسئلہ ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر سارا دن سوچتی ہوں۔ میں ان عادتوں سے نجات حاصل کر کے ذہین بننا چاہتی ہوں۔

جواب: کسی کھلی جگہ پر سفید چادر بچھایئے، چادر کے درمیان اسٹول رکھئے، اسٹول کے بیچ میں سوراخ کروا دیجئے۔ سوراخ میں کوئی چیز رکھ کر اس میں موم بتی کھڑی کر کے، موم بتی روشن کر دیجئے۔ موم بتی کی لو پر نظر جمایئے۔ کوشش کیجئے کہ لو دیکھتے ہوئے پلک نہ جھپکے۔

شمع بینی دس منٹ تک کیجئے۔ شمع بینی میں موم بتی کے رنگ تبدیل ہو سکتے ہیں۔ جو رنگ نظر آئے، اس پر توجہ نہ دیجئے کہ یہ اب لال ہو گیا اور سبز ہو گیا۔ بالآخر رنگ نظر آنا بند ہو جائیں گے اور خلا ظاہر ہو گا۔ مشق ختم کر کے بات کئے بغیر سو جایئے۔ پانی کا گلاس ساتھ رکھ لیجئے۔ گلا خشک ہونے پر ایک یا دو گھونٹ پانی پی سکتی ہیں۔ انشاءاللہ ذہنی خلفشار میں کمی ہو گی۔ دو ہفتے بعد رپورٹ سے مطلع کیجئے۔ کھانے میں میٹھا کم کر لیجئے۔

باتونی شخصیت

ملتان: میں بہت باتیں کرتا ہوں۔ سب کہتے ہیں کہ تم نے باتوں میں لڑکیوں کو پیچھے چھوڑ دیا ہے۔ میرے پاس معلومات بہت ہیں اور باتوں کا ذخیرہ بھی۔ اگر میری باتیں لکھ لی جائیں تو ایک ہفتے میں تین سو صفحے کی کتاب بن سکتی ہے۔ باتونی شخص کا وقار کم ہو جاتا ہے۔ لوگ اس سے دور بھاگتے ہیں۔ خود کو بولنے سے کیسے روکوں؟

جواب: خود کو بولنے سے نہ روکیں، تین سو صفحے ہر ہفتے لکھیں۔ کیا لکھیں — ؟ جو بھی ذہن میں آئے، لکھیں۔ اچھی بات لکھیں، بری بات لکھیں، وفادار دوست کی بات لکھیں، آپ نے بے وفائی کی ہے، وہ لکھیں۔ آپ سوچے سمجھے بغیر باتیں کرتے ہیں۔

اسے بھول جاؤں

(لاہور): دو سال پہلے کسی نے مجھ سے جذبات کا اظہار کیا۔ میں نے سوچ بچار کے بعد مثبت جواب دیا۔ کبھی احساس نہیں ہوا کہ وہ دھوکا دے رہا ہے یا یہ تعلق وقت گزاری ہے۔ کچھ عرصے سے اس کے رویے میں سرد مہری آگئی ہے۔ ابتدا شادی کے ذکر سے ہوئی۔ اس سے کہا کہ گھر والوں کو رشتے کے لئے بھیجے۔ وہ مان گیا پھر ٹال مٹول سے کام لینے لگا کہ بہنوں کی شادی سے پہلے اپنی بات نہیں کر سکتا۔ اذیت میں مبتلا ہوں۔ ذہن اس کے خیال سے خالی نہیں ہوتا۔ اگر انتظار کرتی ہوں تو کیا پتہ —؟ کوئی دعا یا عمل بتائیے کہ میں اسے بھول جاؤں یا وہ میرا ہو جائے۔

جواب: محبت میں وفا نہ ہو تو وہ محبت نہیں۔ سفید آرٹ پیپر پر گہری پنسل سے ایک بڑا ستارہ بنائیے۔ ستارے کے اندر خالی جگہ کو سیاہ روشنائی سے بھر کر فریم کروا لیجئے۔ خیال رہے کہ آرٹ پیپر پر شکنیں

نہ پڑیں۔ رات کو سونے سے پہلے چار فٹ کے فاصلے سے کرسی، میز یا آنکھوں کے متوازی اونچائی پر رکھ کر دس منٹ تک دیکھئے اور بات کئے بغیر سو جایئے۔ ایک مہینے کے عمل سے مسئلہ حل ہو جائے گا، انشاءاللہ۔ صبح یا شام کو چالیس منٹ سیر کے لئے وقت نکالئے اور سیر کے دوران اللہ تعالیٰ کی صناعی پر غور کیجئے۔

بول و براز کا مسئلہ

(خانپور): بیٹا آٹھ سال کا ہے۔ جب یہ پیدا ہوا تو پشت پر گردن سے نیچے ریڑھ کی ہڈی پر گوشت کا چھوٹا ٹکڑا تھا جسے ڈاکٹروں نے بچے کے لئے خطرناک قرار دیا اور اس کے دماغ کا آپریشن کیا۔ آپریشن سے پہلے صحت اچھی تھی مگر بعد میں بول و براز کا مسئلہ ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے خدشہ ظاہر کیا کہ شاید رگیں غلط جڑ گئی ہیں، وقت کے ساتھ ٹھیک ہو جائے گا۔ بچہ اب آٹھ سال کا ہو گیا ہے، اس کے کپڑے ہر وقت گیلے رہتے ہیں۔ کمر سیدھی نہ ہونے کی وجہ سے بیٹھ سکتا ہے اور نہ ٹھیک سے لیٹ سکتا ہے۔ ہر طرح کا علاج کروالیا مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ ایک غلط آپریشن نے اسے مفلوج کر دیا ہے۔ بہت امید سے آپ کو خط لکھا ہے۔

جواب: بچے کے بستر یا پلنگ کے تینوں جانب تین آئینے آویزاں کیجئے کہ جب دائیں بائیں یا سامنے دیکھے تو اپنا چہرہ یا سراپا بآسانی نظر آئے۔ اسے بتاتے رہئے کہ وہ دائیں بائیں گردن گھما کر ارادی طور پر آئینہ دیکھا کرے۔ رات کو کمرے میں نیلے رنگ کا بلب روشن کیجئے۔ ۹۰ دن علاج کر کے رپورٹ بھیجئے۔

بدصورتی سے نجات

خانیوال: میرے نقوش واجبی ہیں۔ جن صاحب سے نکاح ہوا ہے، وہ خوب صورت ہیں۔ ان کے سامنے اپنا آپ بدصورت لگتا ہے۔ وہ ایک بار کہہ چکے ہیں کہ تمہارا رنگ اپنی بہنوں میں کم ہے۔ ابھی رخصتی نہیں ہوئی اور میں احساسِ کمتری کا شکار ہو گئی ہوں۔ سسرال والوں سے ملنے سے کتراتی ہوں۔ شادی کے بعد کیا ہو گا۔ کوئی ایسا طریقہ بتا دیجئے کہ میرا چہرہ حسین ہو جائے اور میں احساسِ کمتری کے عذاب سے نکل آؤں۔

جواب: آپ رات کو سونے سے پہلے شیشے کے مرتبان میں تین چوتھائی حصہ پانی بھر دیجئے۔ پانی میں ہلکا نیلا رنگ ملائیے۔ رنگ گہرا نیلا نہ ہو۔ مرتبان کو میز یا لکڑی کے اسٹول پر رکھ کر تین فٹ کے فاصلے سے کرسی پر بیٹھ کر اس کے اندر آسمانی رنگ پانی پر نظر جمائیے۔ مرتبان آنکھ کی سیدھ میں ہو۔ نظر ٹھہر جائے تو ذہن کی قوت سے پانی کو حرکت دیجئے یعنی یہ تصور کرنا ہے کہ پانی مرتبان کے اندر گھڑی کی مخالف سمت (اینٹی کلاک وائز) چکر کھا رہا ہے۔اس طرح پانی کو گیارہ مرتبہ چکر دیں۔انشاءاللہ ۶۰ روز کے عمل سے کشش میں اضافہ ہو گا اور یہ احساس ختم ہو جائے گا کہ آپ بدصورت ہیں۔ جو شخص خود کو پُرکشش سمجھتا ہے، سب اسے خوب صورت سمجھتے اور دیکھتے ہیں۔

پ

پہلی محبت کا نہ بھولنا

(ساہیوال): جس لڑکی سے محبت تھی،اس کی شادی ہو گئی۔رشتہ بھیجا تھا مگر ان لوگوں نے انکار کر دیا کہ ہم خاندان سے باہر شادی نہیں کرتے۔سنا ہے لڑکی سسرال میں خوش ہے،اور مجھے اس کی خوشی ہے لیکن میں اسے بھول نہیں سکا۔خیالوں میں باتیں کرتا ہوں۔گھر والے کہتے ہیں مجھے شادی کر لینی چاہئے۔اسے کیسے بھولوں؟

جواب: گھر والے صحیح کہتے ہیں۔جس سے آپ شادی کرنا چاہتے تھے،وہ اپنے گھر میں خوش ہے۔ آپ بھی شادی کے بعد خوش رہیں گے۔مگر،

یادِ ماضی عذاب ہے یا رب!
چھین لے مجھ سے حافظہ میرا

نا بھولنے کی وجہ یہ ہے کہ آپ خیالوں میں باتیں کر کے مسلسل ماضی دہرا رہے ہیں۔

بھائی! خیالوں میں اللہ سے باتیں کیوں نہیں کرتے؟اللہ کی محبت دائمی،باقی سب عارضی ہے۔

آئینہ خریدیئے۔خریدنے سے پہلے آئینے میں چہرہ دیکھنے کی اجازت نہیں۔دکان دار کاغذ میں لپیٹ کر دے۔ایسی جگہ جہاں عام چلت پھرت نہ ہو،دو فٹ گہرا گڑھا کھودنے کے بعد کاغذ میں سے آئینہ نکال کر گڑھے میں ڈال دیجیئے اور الارم لگا کر پورے دو منٹ اس میں اپنا چہرہ دیکھئے۔پھر

اینٹ اٹھا کر زور سے آئینے پر مار کر گڑھے کے اندر دیکھے بغیر مٹی بھرنی ہے۔ آئینہ پہلے عمل میں ہی چکنا چور ہو جائے گا۔ عمل دہرانے کی ضرورت نہیں۔

پراگندہ ذہنی کا علاج

جواب: ذہنی الجھنوں اور وسوسوں سے نجات کے لئے آپ کا ہر وقت مصروف رہنا ضروری ہے۔ خانہ داری کے کاموں کے علاوہ پھول پودوں میں دلچسپی لیجئے۔ گھر کے صحن میں چھوٹی سی کیاری بنا کر اس میں پھولوں کے پودے اگایئے اور ان کی دیکھ بھال کی طرف پوری توجہ دیجئے۔ رات کو جلدی سو جانے کی عادت ڈال کر صبح سویرے اٹھ جایئے اور مکان کی چھت پر چہل قدمی کیجئے۔ ناولوں اور نفسیاتی جذبات کو ابھارنے والی کتابوں سے گریز کریں۔ پراگندہ ذہنی سے جلد ہی نجات مل جائے گی۔

پولیو کا علاج

سوال: شادی کے تین سال بعد ایک لڑکا پیدا ہوا تو اسے پولیو ہو گیا۔ ہر طرح کا علاج کرایا۔ آکو پنکچر، فنریو تھراپی اور الیکٹرو تھراپی لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ ٹانگیں گھٹنوں سے نیچے پتلی اور کمزور ہیں۔ گھٹنے کی ہڈی مڑ گئی ہے۔ ڈاکٹر نے لوہے کے جوتے تجویز کیے ہیں اور کہا ہے کہ اب ٹانگوں میں طاقت آنا ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ کوئی ایسا علاج تجویز کریں کہ جس سے کم از کم چلنے پھرنے کے قابل ہو جائے۔ بیٹے کی بیماری سے میں ذہنی طور پر مفلوج ہو گیا ہوں۔

جواب: تین انچ چوڑے اور چھ انچ لمبے آئینے (منہ دیکھنے کا آئینہ) کے چودہ ٹکڑے بنوائیں۔ آئینے کی چوڑائی کی مناسبت سے کپڑے کی ایک چوڑی سی پٹی لیں۔ اس پٹی میں برابر آئینے کے یہ چودہ ٹکڑے لگا دیں۔ بچہ جس پلنگ پر سوتا ہے اس کی پائنتی کی طرف اس پٹی کو اس طرح لٹکائیں کہ بچہ جس طرف بھی منہ کرے اس کو آئینے میں اپنی شکل نظر آئے۔ دوسرا کام یہ کریں کہ چھ انچ اونچے

مربع لکڑی کے دو گٹکے بنوائیں اور یہ دنوں گٹکے سرہانے کی طرف چارپائی کے دونوں پایوں کے نیچے رکھ دیں۔ مقصد یہ ہے کہ سرہانہ پائنتی سے اونچا رہے۔ یہ دونوں علاج یقین اور دلجمعی سے اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اللہ تعالیٰ بچے کو شفائے کلی عطا کریں۔ ہمیں یقین ہے کہ انشاءاللہ آپ کا بچہ تندرست ہو جائے گا۔

پڑھنے میں دل نہ لگنا

سوال: میں کوئی بھی کام یکسوئی سے نہیں کر سکتی، نہ پڑھائی میں دل لگتا ہے۔ کسی اور چیز میں کام کوئی کرتی ہوں تو دھیان کہیں اور ہوتا ہے اس لئے کام صحیح نہیں ہو پاتا۔ دوسری خامی یہ ہے کہ کام شروع تو بڑے زور و شور، جی جان سے کرتی ہوں مگر آدھا بھی نہیں کر پاتی کہ چھوڑ دیتی ہوں۔ دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ ہر کام دورے کی شکل میں کرتی ہوں، کبھی پڑھائی کا دورہ پڑتا ہے تو ایک دو ہفتہ خوب پڑھائی کرتی ہوں پھر اچانک پڑھائی سے دل اچاٹ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کبھی عبادت کا دورہ پڑتا ہے تو بے تحاشہ نماز، قرآن اور دعائیں پڑھنے لگتی ہوں پھر اچانک اس سے بھی دل اچاٹ ہو جاتا ہے۔

جواب: گھر کا ماحول صحیح نہ ہونے کے سبب بچپن میں ذہن میں کچھ ایسے نقوش گہرے ہو گئے جن کی وجہ سے طبیعت میں توازن متاثر ہوا۔ طبیعت میں تقاضہ ابھرتا ہے کہ زندگی میں عملی تجربات کا اضافہ ہو لیکن یہ تقاضہ عدم توازن کا شکار ہو کر سرد مہری کے خانے میں جا پڑتا ہے۔

بطور علاج صبح بہت سویرے اٹھ جایئے اور کسی کھلی جگہ پر کھڑے ہو کر دور آسمان پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھئے پانچ منٹ تک آسمان کو دیکھنے کے بعد پرندوں کو دانہ کھلایئے۔ اس کی آسان صورت یہ ہے کہ کسی کھلی جگہ یا چھت پر باجرہ بکھیر دیجئے پہلے دن نہیں تو دو تین روز بعد چڑیاں اور دوسرے پرندے

آنا شروع ہو جائیں گے۔ ان پرندوں کو روزانہ دانہ چگتے ہوئے تھوڑی دیر دیکھتی رہئے۔ پھر اپنے کاموں میں مشغول ہو جائیے۔ دو ماہ تک یہ عمل کریں۔

پرندوں کی بولی سیکھنا

گجرات: عرض یہ ہے کہ مجھے پرندوں اور پودوں کے ساتھ وقت گزارنے اور رات کو آسمان پر ستارے دیکھنے کا بہت شوق ہے۔ چاہتا ہوں کہ یہ مجھ سے باتیں کریں اور میں ان کی بات سمجھ سکوں۔ پرندوں کے لئے باجرا اور پانی رکھتا ہوں — پودوں کی صفائی اور تراش کا خیال رکھتا ہوں۔ اس کے باوجود چڑیاں، کبوتر اور دوسرے پرندے مجھ سے مانوس نہیں۔ میرے آتے ہی پھرُ سے اڑ جاتے ہیں۔ مجھ میں کیا کمی ہے جس کی وجہ سے یہ سب میری دوستی کی لہریں قبول نہیں کرتے؟

جواب: آپ کی آواز میں بغاوت ہے، اس میں فساد ہے، اس میں غیبت ہے، اس میں غصہ ہے یعنی آپ کی جو آواز ہے وہ اصل آواز نہیں ہے، اس میں فطرت کے برخلاف عادتوں کا غلبہ ہے۔ ان عادتوں کو ترک کیجئے، انشاءاللہ آپ پرندوں کی بولی سمجھیں گے۔

پلکیں جھپکنے کی عادت

کامونکی: مجھے بہت پلکیں جھپکنے کی عادت ہے۔ یہ نفسیاتی مرض ہے یا محض عادت؟ آپ کی ایک تحریر میں پڑھا تھا کہ لاشعور کی طرف متوجہ رہنے والوں کی پلکیں کم جھپکتی ہیں۔ اس حوالے سے بچے کی مثال دی گئی تھی۔ اگر میری پریشانی کی وجہ شعور کا غلبہ ہے تو میرے جیسے لوگ پلکیں زیادہ کیوں نہیں جھپکتے؟ اس سے کیسے چھٹکارا ملے؟

جواب: زیادہ پلکیں جھپکنے کا عمل اس بات کی علامت ہے کہ دماغ میں لہروں کا نظام اعتدال میں نہیں۔ وائبریشن سے پہلے شے کا عکس نمودار ہوتا ہے۔ عکس میں گہرائی ہوتی ہے تو یہ آواز کا اظہار ہے۔ جب وائبریشن میں اضافہ ہوتا ہے یعنی ارتعاش بڑھتا ہے تو دماغ میں واہمہ (اطلاع کے نزول کا پہلا مرحلہ) ایک شکل اختیار کرتا ہے جس کو خیال سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ خیال گہرا ہونے سے تصور بنتا ہے اور دماغ کے اندر محسوس ہوتا ہے۔ ہم بات کرتے یا دیکھتے ہیں تو اس کا سارا نظام اندر ہے۔ ایسا چشمہ لگائیں جس میں گلاس کا رنگ نیلا ہو۔ شیشے میں چمک نہ ہو۔ چشمہ مستقل لگانا ہے۔ اگر نگاہ کمزور ہے تو اسی رنگ کا نظر کا چشمہ بنوالیجئے۔

کوئی میرا پیچھا

کراچی: محسوس کیا ہے کہ جب میں گھر سے باہر جاتا ہوں تو کوئی میرا پیچھا کرتا ہے۔ جہاں جاتا ہوں، کچھ مشتبہ افراد ضرور ملتے ہیں جو مجھے دیکھ کر آپس میں آنکھوں کے اشاروں سے بات کرتے ہیں۔ ایک روز بھائی کے ساتھ جارہا تھا کہ کسی نے ہماری گاڑی کا پیچھا کیا۔ بھائی کو بتایا کہ یہ لوگ کچھ روز پہلے بھی ملے تھے۔ انہوں نے ڈانٹا کہ یہ بات گھر والوں سے کیوں چھپائی۔ اب مجھے گھر سے باہر اکیلے جانے نہیں دیا جاتا۔

جواب: آپ نے کوئی ایسی بات سنی یا پڑھی ہے جس کا نقش ذہن میں گہرا ہو گیا ہے اور آپ ہر فرد کو اسی تناظر میں دیکھتے ہیں۔ کوئی آپ کا پیچھا نہیں کر رہا نہ مشکوک نظر سے دیکھتا ہے۔

وہم کے نقوش ذہن سے مٹانے کے لئے کمرے میں تکیے کا غلاف، پلنگ کی چادر اور میز پوش نیلے رنگ کا استعمال کیجئے۔ رات کو کمرے میں نیلے رنگ کا، کم واٹ کا بلب روشن ہو۔ نیلے رنگ کی کمی پوری ہونے سے ذہن کی پیچیدگی رخصت ہو جائے گی، انشاءاللہ۔

ت

تنہائی میں مسکرانا

سوال: مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔امید ہے کہ آپ کی دعاؤں سے میری بہن کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ باجی کی دماغی حالت خراب ہونا شروع ہو گئی تھی وہ عجیب عجیب باتیں کرتی تھیں مثلاً ابو کو کہتی ہے کہ تم میرے دشمن ہو اور جب ڈاکٹر کے ہاں لے جانے کی کوشش کی گئی تو انہوں نے اوپر سے چھلانگ لگادی۔ جس کے نتیجے میں ان کا پاؤں ٹوٹ گیا۔انجکشن وغیرہ لگے اور زبردستی نفسیاتی ڈاکٹر کے ہاں لے گئے۔ تقریباً دو سال تک علاج ہوتا رہا۔ پھر گھر آ گئی۔ رنگ بالکل جل گیا ہے۔ رنگت پہلے صاف تھی اب سانولی ہو گئی ہے۔ موٹے موٹے دانے نکلتے ہیں آنکھیں اندر کو دھنس گئی ہیں۔دوبارہ ڈاکٹر کے پاس زبردستی جھوٹ بول کر لے کر گئے۔ڈاکٹر نے دوائیاں دیں۔ مگر گھر آ کر ایک دو دن بعد دوائیاں کھانی بند کر دیں۔ ڈاکٹر کے نام سے ہی کاٹ کھانے کو دوڑتی ہے۔ سر میں آوازوں کی گونج پار ہوتی ہے۔کوئی زور سے بولے تو سر پکڑ کر بیٹھ جاتی ہیں۔انہیں یہ خبط بھی ہو گیا ہے کہ وہ بے حد حسین ہیں اور ہر ایک ان کو دیکھتا ہے۔ تنہائی میں مسکراتی رہتی ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میری بہن ایک نارمل لڑکی بن جائے۔ان کی خود غرضی ختم ہو جائے اب تو ڈاکٹر نے بھی جواب دے دیا ہے۔میری بہن کی تندرستی کے لئے محفل مراقبہ میں بھی دعا کی جائے اور میرے پورے گھر کے لئے بھی جو اس ماحول کی وجہ سے کافی ٹینشن کا شکار ہو گیا ہے۔

جواب: اپنی بہن کا ایک فوٹو بنوائیں۔ فوٹو کا سائز 12x10 انچ ہونا چاہئے۔ اس فوٹو کو گتہ کے اوپر یا بورڈ کے اوپر رکھ کر چاروں کونوں میں ڈرائنگ پن لگا دیں تاکہ فوٹو ہلے جلے نہیں۔ رات کو جب بہن گہری نیند سو جائے۔ (وقت کی کوئی پابندی نہیں بس گہری نیند میں ہونا شرط ہے)۔ آرام کے ساتھ کمرہ میں بیٹھ کر (کمرہ میں کوئی بھی ہو یہ ضروری نہیں ہے کہ اس کمرہ میں بیٹھیں جس کمرہ میں بہن ہوتی ہے) سیاہ رنگ سکہ کی پینسل سے فوٹو کے اوپر اینٹی کلاک وائز دس منٹ تک دائرے بنائیں۔ دائرہ کے اوپر دائرہ آتا ہے تو کوئی حرج نہیں۔ دائرے فوٹو کے سر اور چہرے پر بنائے جائیں۔ یہ علاج بلاناغہ تین ماہ تک جاری رکھیں۔ محفل مراقبہ میں دعا کی جائے گی۔

توتلے پن کا علاج

سوال: روحانی ڈائجسٹ میں روحانی ڈاک کے ذریعے سینکڑوں لوگوں کے لئے علاج تجویز کر کے دکھی انسانیت کی خدمت کی جارہی ہے۔ میں بھی تاحیات آپ کو دعائیں دوں گا۔ میرے مسئلہ کا حل تجویز فرمادیں۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔ بچپن ہی سے میری زبان سے صحیح الفاظ ادا نہیں ہوتے۔ زبان خم کھا جاتی ہے اور میں توتلا پن کا شکار ہوں۔ اگر میری زبان کا یہی حال رہا تو میں عمر بھر کے لئے احساس کمتری کا شکار ہو جاؤں گا۔ آپ میری مدد فرمائیں اور کوئی مؤثر نسخہ عنایت کریں۔ آپ کی دعاؤں کا زندگی بھر طالب رہوں گا۔

جواب: دو عمدہ قسم کی کھجوریں، عجوہ کھجوریں مل جائیں تو بہت اچھا ہے۔ شام کو دودھ میں پکائیں۔ رات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔ صبح چھوارے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ چھوارے کھانے سے پہلے دودھ کو اچھی طرح جوش دے لیں۔

سوتے وقت قد آدم آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر سورہ مریم کی آیت الگ الگ حروف کے ساتھ پڑھیں۔ پڑھتے وقت آئینہ میں اپنا عکس دیکھتے رہیں۔ سورہ مریم کی پہلی آیت ۴۱ مرتبہ پڑھنی چاہیئے۔

تنہائی کا شکار

پشاور: جوانی میں بیوہ ہو گئی تھی۔ بچوں کی خاطر دوسری شادی نہیں کی۔ آپ کی بہت پرانی قاری ہوں۔ جب اخبارِ جہاں میں آپ کا کالم آتا تھا تو خط لکھ کر آپ سے راہ نمائی لیتی تھی، اللہ کے فضل سے مسائل حل ہوئے، بچے کامیاب ہوئے، ان کی شادیاں کیں۔ اب بچے اپنے گھروں میں خوش و آباد ہیں لیکن ایک بچہ مجھے دل سے اپنے ساتھ رکھنے پر راضی نہیں۔ بیٹیاں اپنے گھروں کی ہیں۔ ایک بیٹا ہے، اس کا رویہ میرے ساتھ اچھا نہیں، بہو مجھے ساتھ رکھنا نہیں چاہتی۔ بڑھاپا آ گیا ہے، بہت تنہائی کا شکار ہوں، اس عمر میں کہاں جاؤں؟

بچوں کی تربیت پر سب کچھ لگا دیا، بڑھاپے کے لئے کچھ نہیں چھوڑا۔ دربدری سے تھک گئی ہوں۔ ایسا وظیفہ بتا دیں کہ کوئی مستقل ٹھکانا ہو، کسی کی محتاجی نہ ہو، سکون سے رہ سکوں اور باقی زندگی اللہ تعالیٰ کی یاد میں گزار دوں۔

جواب: محترم بہن! اللہ آپ کو خوش رکھے۔ دنیا کے نشیب و فراز کا آپ کو تجربہ ہے۔ ہر آدمی دنیا میں تنہا آتا ہے اور دنیا کی کمائی چھوڑ کر تنہا واپس چلا جاتا ہے۔ مٹی میں سے ظاہر ہوتا ہے اور منوں مٹی میں جا کر سو جاتا ہے۔ عزیز، رشتہ دار، ماں باپ، اولاد، دوست احباب، سب گڑھا کھودتے ہیں، اس میں مٹی کے بنے ہوئے پتلے کو لٹا دیتے ہیں۔ آدمی کہیں سے برہنہ آتا ہے اور برہنہ چلا جاتا ہے۔ جو کپڑا تن پر ہوتا ہے اس کو قینچی سے کاٹ کر الگ کرتے ہیں۔

پیدا ہوئے تو ساتھ کتنے کپڑے لائے—؟اس دنیا سے پردہ کر کے دوسری دنیا میں ظاہر ہوئے ، کیا ساتھ لے گئے—؟ یہ ایک ایسی کہانی ہے جو ہر آدمی دہراتا ہے۔ جو کچھ کماتا ہے، چھوڑ جاتا ہے اور جتنی زیادہ توقعات کی گٹھڑی سر پہ رکھتا ہے،اسی مناسبت سے اس میں دب کر مٹی کے ذرّات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

محترم بہن ! یہ کہانی ایک ہے لیکن جب آدمی نیوٹرل(Neutral Thinking)ہو کر سوچتا ہے تو دیکھتا ہے کہ جس مٹی سے وہ بنا ہے،وہ بھی ساتھ نہیں جاتی۔ خوش رہیں اس لئے کہ خوش رہنا جنت کا راستہ ہے۔ایک خوشی میں کثافت ہوتی ہے اور دوسری خوشی میں لطافت ہوتی ہے۔ وہ خوشی اختیار کریں جس میں لطافت ہے۔اللہ سے لو لگائیں اور شکوے شکایات کو نظر انداز کریں۔

توجہ نہیں رہتی

(سرگودھا): مجھ سے کوئی کام یکسوئی سے نہیں ہوتا۔ دماغ اِدھر اُدھر کی باتوں سے بھرا رہتا ہے۔ابتدا میں توجہ رہتی ہے پھر ذہن بھٹک جاتا ہے۔ تیس سیکنڈ سے زیادہ توجہ نہیں رہتی۔

جواب: سورج نکلنے سے چمک دار سرخ رنگ کا غلبہ ہوتا ہے۔ صحت مند درخت سے کمر لگا کر سیدھے کھڑے ہو جایئے اور آسمان کو دیکھئے۔ جب سورج افق پر نمودار ہوتا ہے اور آگے بڑھتا ہے یہاں تک کہ سورج کی روشنی میں شدت ہوتی ہے۔ روشنی میں شدت سے پہلے درخت سے دور ہو جایئے۔ دوری ۱۷ قدموں سے زیادہ نہ ہو۔ اس کے بعد فوجیوں کی طرح about turn ہو جایئے۔ چالیس روز کے بعد دوبارہ حالات لکھئے۔

ج

جسمانی وذہنی عوارض کا علاج

جواب: تخلیق کے قانون کے مطابق آفاق سے ایک لہر آتی ہے جو سر کے ذریعے داخل ہو کر پورے جسم میں تقسیم ہوتی ہے اور پھر پیروں کے راستے زمین میں جذب یاارتھ ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ لہر پوری طرح ارتھ نہ ہو تو آدمی کے اندر بہت سے جسمانی اور ذہنی عوارض جنم لیتے ہیں اور مختلف پریشانیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اس نظام کو درست کرنے کے لئے آپ حضرات وخواتین صبح سورج نکلنے سے پہلے کچی زمین پر اکڑوں پاؤں بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ ایک لہر آپ کے جسم سے گزر کر زمین میں داخل ہو رہی ہے۔ یہ عمل ۳منٹ تک کریں۔ ۲۱روز کے عمل سے آپ کی پریشانیاں دور اور مسائل حل ہو جائینگے۔

جسمانی عیوب اور نو نمبر کی انگوٹھی

سوال: میں اپنے جسمانی عیب کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ دراصل میری گردن معمول سے زیادہ لمبی ہے جس کی وجہ سے جسم بھدہ اور برا معلوم ہوتا ہے۔ میرے ہاتھ بھی دھڑ کے مقابلے میں کافی چھوٹے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے پاؤں اور ہاتھ لمبے اور مضبوط ہو جائیں۔

جواب: چاندی یا سونے کی انگوٹھی پر نو خانے بنوا کر ان کے اندر نو کا ہندسہ اس طرح کندہ کرالیا جائے کہ ہندسے ابھرے ہوئے رہیں۔ یہ انگوٹھی سیدھے ہاتھ میں پہن لیں۔ رات کو جب سونے کے لئے لیٹیں تو قلعی دار پیالے میں اسٹین لیس اسٹیل کے گلاس میں پانی بھر کر اس میں انگوٹھی ڈال

دیں۔ صبح منہ صاف کر کے نہار منہ پانی پی لیں اور انگوٹھی انگلی میں پہن لیں۔ یہ عمل مقصد پورا ہونے تک جاری رکھیں۔ کثرت سے وضو یا بغیر وضو یا حی یا قیوم کا ورد کریں۔

جنات کا نظر آنا

سوال: یکایک ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کسی نادیدہ طاقت نے میرے اوپر حملہ کر دیا ہے۔اس حملے کے بعد چہرہ بالکل زرد ہو جاتا ہے۔ روٹی کھاتا ہوں تو نوالہ منہ میں رکھتے ہی دل ہلنے لگتا ہے۔ متواتر تین تین دن تک روٹی کھانے سے معذور رہتا ہوں۔ چلتے چلتے گر جاتا ہوں لیکن اس کا احساس اٹھنے کے بعد ہوتا ہے۔ گرنے میں کوئی چوٹ آتی ہے نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے۔ نیند بہت آتی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ کسی سایہ کا اثر ہے لیکن میں سایہ جیسی کسی چیز کا قائل نہیں ہوں۔ البتہ چشم دید واقعات کے مطابق میں ۱۹۵۷ء میں ایک چشمہ کے پاس سے گزرا تو وہاں ایک عورت نہا رہی تھی۔ اس کو دیکھ کر میں پشت کر کے کھڑا ہو گیا پھر کسی خیال کے تحت فوراً مڑ کر دیکھا تو وہ عورت غائب تھی۔ میں چشمہ کے قریب آیا تو پھر یہ عورت سامنے آ گئی اور آنکھوں آنکھوں میں غائب ہو گئی۔ اس طرح دس گیارہ مرتبہ ہوا۔ آخر کار جب میں تھک گیا تو وہاں سے چل پڑا۔ جیسے ہی چشمہ سے چند قدم آگے آیا میرے سامنے ایک بہت بڑا پتھر گرا۔ ہمت کر کے گھر آیا تو بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ پورے ایک ہفتہ بے ہوش رہا۔ اب صورت یہ ہے کہ میں اس عورت کا گاہے بگاہے اپنے دائیں بائیں چلتے ہوئے دیکھتا ہوں۔ ڈاکٹر، حکیم اور عامل حضرات اس بیماری کا علاج کرنے سے معذور ہیں۔

جواب: جس وقت آپ کو پری زاد عورت کا سایہ نظر آئے، آپ اسے مخاطب کر کے کہیں ”اس سے پہلے کہ اس معاملہ کو عفریت شہنشاہ جنات کے دربار میں پیش کیا جائے تم میرا پیچھا چھوڑ دو“۔

اس کے بعد بھی اگر آپ کو اس عورت کی پر چھائی نظر آئے یا آپ کے اوپر کسی قسم کا دباؤ محسوس ہو تو آپ مجھے لکھ دیجئے۔ میں بحیثیت وکیل آپ کے مقدمے کی پیروی کروں گا اور آپ اس اذیت ناک الجھن سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات حاصل کر لیں گے۔ اگر وہ عورت آپ سے قطع تعلق کرنے کے لئے کوئی شرط پیش کرے تو مجھ سے مشورہ کئے بغیر کوئی شرط منظور نہ کیجئے۔

جھوٹ بولنے کی عادت

کراچی: مجھے چھوٹی بڑی باتوں پر جھوٹ بولنے کی عادت ہے مثلاً بھائی بہنوں نے کھانے کی کوئی چیز رکھی ہے، میں بغیر اجازت کھا کر مکر جاتا ہوں۔ حالاں کہ اگر میں سچ بتا دوں تو وہ ناراض نہیں ہوں گے۔ کوشش کی کہ جھوٹ نہ بولوں لیکن پریشانی کی بات یہ ہے کہ میں عادتاً جھوٹ بولتا ہوں۔ بے سکونی پیدا ہو گئی ہے۔ لگتا ہے کہ میرے اندر نے مجھے قبول کرنے سے انکار کر دیا ہے۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے 21 مرتبہ یہ تحریر دہرائیں۔ ''میں جھوٹ نہیں بولتا—— میں جھوٹ نہیں بولتا۔'' بات کئے بغیر سو جائیں۔

چ

چہرہ پر کشش ہو جائے

سوال: میرا چہرہ کافی لمبا ہے۔ جس کی وجہ سے میں اچھی نہیں لگتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا چہرہ پر کشش ہو جائے۔ آپ نے آج سے آٹھ یا نو سال پہلے روحانی ڈائجسٹ میں ایک بہن کو بتایا تھا کہ ہر نماز کے بعد سو مرتبہ یا حی یا قیوم پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔ اس سے چہرے پر فرشتوں جیسا حسن آ جائے گا۔ باباجی مجھے بھی آپ یہ عمل کرنے کی اجازت دے دیں اور یہ بھی بتا دیں کہ یہ عمل کتنے دن تک کریں۔ میں آپ کی ہمیشہ شکر گزار رہوں گی۔

جواب: نیلی روشنی کا مراقبہ رات کو سوتے وقت ۹۰ دن تک کریں۔ اپنے چہرے کی مناسبت سے یعنی تھوڑی سے پیشانی تک پیمائش کر کے گول دائرہ (Circle) آئینہ پر بنوالیں اور چار فٹ کے فاصلے سے کھڑی ہو کر اس دائرہ کے اندر اپنا چہرہ دیکھیں۔ ۲ مہینوں میں انشاء اللہ آپ کا چہرہ خوبصورت ہو جائے گا۔

چہرہ لمبا

پشاور: قد درمیانہ ہے مگر چہرہ کچھ زیادہ لمبا ہے جس کی وجہ سے جسم چھوٹا لگتا ہے۔ ہر وقت نماز کی طرح دوپٹہ لئے رکھتی ہوں تاکہ چہرے کی لمبائی نمایاں نہ ہو۔ ساری خوبیاں لمبے چہرے کی وجہ سے چھپ گئی ہیں۔

جواب: ٹھوڑی سے پیشانی تک پیمائش کر کے یعنی چہرے کی مناسبت سے گول آئینہ بنوایئے۔ آئینہ دائرے کی طرح گول ہو۔ صبح جاگنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ، چار فٹ کے فاصلے سے دائرے میں چہرہ دیکھئے۔ عمل کی مدت 60 روز ہے۔ انشاءاللہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ مسئلہ حل ہونے پر حسبِ استطاعت خیرات کیجئے۔

چھوٹا قد

(گجرات): لوگ قد لمبا کرنے کے لئے خط لکھتے ہیں اور مجھے قد چھوٹا کرنا ہے۔ میرا قد چھ فٹ دو انچ ہے جس کی وجہ سے سب عجیب نظروں سے دیکھتے ہیں اور مذاق اڑاتے ہیں کہ تمہارا قد آدمیوں یا کھمبے جیسا ہے، صنف نازک والی بات نہیں۔ اللہ کا شکر ہے شکل وصورت اچھی ہے لیکن قد نے زندگی عذاب کر دی ہے اور رشتہ طے ہونے میں بھی رکاوٹ ہے۔

جواب: ہر وقت باوضو رہئے۔ پانچ وقت نماز سے پہلے وضو کے بعد کھڑی ہوں اور ایک ایک لوٹا پانی پیروں پر بہایئے۔ سردی میں پانی گرم استعمال کیجئے۔ سوتے وقت ٹانگیں سمٹی ہوئی ہوں۔ وزن بڑھانے والی غذا اعتدال میں مفید ہے۔ بلا ناغہ چھ مہینے عمل سے آپ انشاءاللہ مطمئن ہو جائیں گی۔

ح

حسن کی کمی

سوال: امید ہے آپ مایوس نہیں کریں گے اور خط لکھ رہا ہوں۔امید ہے آپ مایوس نہیں کریں گے اور جواب ضرور شائع کریں گے۔ عرض یہ ہے کہ میری عمر تقریباً سترہ سال ہے اور میں فرسٹ ائیر کا طالب علم ہوں۔ میں اندر سے بالکل ٹوٹ چکا ہوں اور انتہائی اذیت اور کرب سے زندگی بسر کر رہا ہوں۔ میرا رنگ پہلے کی نسبت بہت زیادہ سیاہ ہو گیا ہے۔ میری ناک بھی موٹی اور بھدی ہے۔ جس کی وجہ سے میں پریشان ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے چہرے کا رنگ سرخ و سفید اور ناک خوبصورت اور ستواں ہو جائے کیونکہ میں جب بھی دوستوں کے ساتھ بیٹھتا ہوں، دوست مذاق اڑاتے ہیں۔ میرا قد بھی ضرورت سے زیادہ لمبا ہے۔ جس کی وجہ سے میں اپنے دوستوں کے سامنے چلنے سے شرماتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا قد بھی ان کے برابر ہو جائے یعنی تھوڑا سا کم ہو جائے۔ آپ ہم سب کے روحانی باپ ہیں۔ بیٹا باپ سے ہی اپنی مشکلات بیان کرتا ہے۔ اللہ مجھے ان تکلیفوں اور دکھوں سے نجات دلائیں۔

جواب: صبح اور رات کو سونے سے پہلے سیدھے کھڑے ہو کر اپنے پیروں کے دونوں انگوٹھوں کے ناخن پر تین تین منٹ نظر جمائیں۔ یہ عمل تین منٹ سے زیادہ نہ کریں۔ پلک جھپک جائے تو کوئی حرج نہیں۔

حسد کا علاج

سوال: جناب خواجہ صاحب! میں انٹر کا طالب علم ہوں۔ پنجگانہ نماز اور اپنے کالج کی پڑھائی کے ساتھ ساتھ والدین کا تابعدار رہتا ہوں۔ میرے اندر یہ ایک عجیب بیماری پیدا ہوئی ہے وہ یہ کہ میں حد درجہ حسد کا شکار ہوں۔ ہر شخص سے حسد کرتا ہوں۔ کسی کو خوش دیکھتا ہوں تو دل ہی دل میں جلتا ہوں۔ اور ہر وقت اس کے بارے میں سوچ کر پریشان رہتا ہوں۔ حسد اور تنگ نظری نے مجھے کہیں کا نہیں چھوڑا۔ یہاں تک کہ اب تو اپنے بھائی اور بہنوں سے بھی حسد کی آگ میں جلتا ہوں اور بات بات جھگڑا کرنے لگتا ہوں۔ میں اور میرے والدین جھگڑوں سے خود بیزار ہیں لیکن کسی کو اپنی یہ نفسیاتی بیماری نہیں بتا سکتا۔

جواب: حسد تمام بیماریوں اور منفی خیالات کی بنیاد ہے۔ آپ نے انٹر تک تعلیم لی ہے خود بھی مختلف کتابوں میں پڑھا ہوگا کہ حسد تمام نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑیوں کو جلا دیتی ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ آپ اپنی اصلاح کی طرف گامزن اور متوجہ ہوگئے ہیں۔ کسی غلطی، کمزوری یا جرم کا احساس ہی کامیاب علاج ہے۔

میری طرف سے آپ کے لئے مشورہ ہے کہ صبح سویرے کسی باغ میں جا کر پھولوں کے سامنے بیٹھ کر ایک منٹ تک ٹکٹکی باندھ کر پھولوں کو دیکھیں اور پھولوں کو دیکھتے ہوئے دل میں یہ بات دہرائیں کہ میں اللہ کی مخلوق سے مخلصانہ محبت کرتا ہوں اور مخلوق خدا کو خوش و خرم دیکھ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔ ۹۰ دن کے اس عمل سے آپ میں انتہائی وسیع النظری اور اعلیٰ ظرفی پیدا ہو جائے گی۔ پھولوں کا یہ وصف رہا ہے کہ یہ بلاامتیاز ہر شخص کو اپنی خوشبو سے معطر رکھتے ہیں۔ اس عمل سے انشاء اللہ آپ بھی مخلوق خدا کے لئے ایک مخلص اور پاکیزہ انسان بن جائیں گے۔

حسد کی عادت

(برمنگھم): مجھے حسد کرنے کی عادت ہے۔ چھوٹے بڑے کا لحاظ نہیں کرتا۔ جو منہ میں آتا ہے، کہہ دیتا ہوں۔ اگر گھر والوں کے ساتھ اچھا بھی کرلوں تو بھی میری عزت نہیں ہے۔ میں اپنی عادات کی وجہ سے اور میری وجہ سے گھر والے پریشان ہیں۔

جواب: آپ کے اندر غصہ ہے۔ غصے کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں یعنی اس کے اندر قوتِ حیات(will power)ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کسی کو تکلیف نہیں دیتے، مخلوق کی خوشی سے خوش ہوتے ہیں۔

آپ کے اندر دوسرا رخ محبت ہے۔ آپ کو احساس ہے کہ گھر والے میری وجہ سے پریشان ہیں اس لئے آپ رویہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ اندر میں محبت غالب کریں، غصہ مغلوب ہو جائے گا۔

فجر کی نماز پڑھ کر آئینے کے سامنے کھڑے ہوں۔ یکسوئی سے پانچ منٹ تک اپنے سراپے کو دیکھیں اور دل میں آہستہ آہستہ یہ الفاظ دہرائیں،

’’میں اللہ کی مخلوق سے محبت کرتا ہوں اور لوگوں کو خوش دیکھ کر خوش ہوتا ہوں۔‘‘

21 روز کے عمل سے آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا، انشاءاللہ۔ گھر میں آئیں یا باہر جائیں، عادت بنالیں کہ چھوٹے بڑے سب کو سلام کرنا ہے۔

حادثے کے اثرات

کراچی: چار سال پہلے حادثے کی ویڈیو دیکھی جس میں ایک شخص موٹر سائیکل سمیت پانی میں ڈوب کر غائب ہو گیا۔ حادثے کا ذہن پر اتنا اثر ہوا کہ جب میں نہانے جاتی ہوں، یہ منظر یاد آجاتا ہے اور سر پر پانی ڈالنے سے سانس رکنے لگتا ہے۔ چار سال ہو گئے ہیں۔ چند روز سے اس مسئلے نے شدت اختیار کر لی ہے۔ پانی پینا مشکل ہو گیا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ پانی پینے سے سانس رک جائے گا۔ منہ دھونے یا وضو کے وقت ناک میں پانی ڈالنے سے بھی خوف محسوس ہوتا ہے۔ لائٹ بند ہونے سے خوف طاری ہو جاتا ہے۔ بار بار دیکھتی ہوں کہ سانس صحیح آرہا ہے یا نہیں۔ سونے سے پہلے مراقبہ کرتی ہوں لیکن یکسوئی نہیں۔ لوگوں کے درمیان ہوں، کتابیں پڑھوں یا ٹی وی دیکھوں تو اس کیفیت کو بھول جاتی ہوں۔ ایک کرائے دار سے تلخ کلامی ہوئی تھی۔ لگتا ہے کہ اس نے جادو کروایا ہے۔

جواب: جادو ٹونے کا خیال شک ہے۔ اپنا نیگیٹو بنوا کر فریم کروالیجئے۔ پانچ منٹ صبح دیکھئے اور پانچ منٹ شام کو۔ جب خوف سے متعلق کوئی خیال آئے تو فوراً آسمان کو دیکھئے۔ کوشش یہ ہو کہ جتنی دیر برداشت ہو سکے، پلکیں نہ جھپکیں۔ اگر شوگر نہیں ہے تو شہد اور کھجور کا استعمال کیجئے۔

خ

خوداعتمادی کی کمی

سوال: ذہن ماؤف رہتا ہے۔ کام کرنے میں دل نہیں لگتا۔ کسی محفل میں اور خاص کر اگر کسی لڑکی سے بات کرنے لگوں تو گھبراہٹ طاری ہونے لگتی ہے اور ٹانگیں کپکپانے لگتی ہیں۔ لیکن کبھی کبھی اپنے اندر ایک جوش سا محسوس کرنے لگتا ہوں اور پھر بڑے بڑے فیصلے بھی کر لیتا ہوں کہ یہ کروں گا، وہ کروں گا۔ لیکن تھوڑی دیر کے بعد سب ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور پہلے جیسی حالت ہو جاتی ہے۔

جواب: ایک ۹انچ x۹انچ کا سفید گتہ لے کر اس پر اپنے ہاتھ سے نارنجی رنگ کر دیں۔ چاہے واٹر کلر استعمال کریں یا آئیل پینٹ، مقصد یہ ہے کہ رنگ کچھ دنوں کے بعد مدہم نہ پڑے۔ اس رنگ شدہ گتے کو اپنی خواب گاہ میں کسی ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں آپ کی نظر بار بار پڑتی ہو۔ آتے جاتے ارادتاً اس گتے کو دیکھا کریں۔ خاص طور پر رات کو سونے سے پہلے دس سے پندرہ منٹ تک اس کو نظر جما کر دیکھیں۔ تین ماہ تک اس معمول پر کاربند رہیں غیر مستقل مزاجی، مستقل مزاجی میں تبدیل ہو جائے گی۔ ہر نماز کے بعد دو منٹ تک آنکھیں بند کر کے یااللہ پڑھیں۔

خوداعتمادی اور قوتِ فیصلہ

(کراچی): میرے پاس ہنر ہے اور تعلیم بھی لیکن — شخصیت میں کشش نہیں۔ ملازمت کے لئے مختلف اداروں میں درخواست دی مگر اب اکثر اداروں میں لڑکیوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ آج کل لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ باصلاحیت ہیں اور محنت سے کام کرتی ہیں۔ میں بھی محنتی ہوں

مگر شخصیت متاثر کن نہیں اس لئے نوکری کے لئے مجھے ترجیح نہیں دی جاتی۔ میری خوداعتمادی اور قوتِ فیصلہ متاثر ہو چکی ہے۔ گھر والوں سے مفت خورے کے طعنے سننا بہت تکلیف دہ ہے۔

جواب: سورج نکلنے سے پہلے شمال رخ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے۔ آنکھیں بند اور کمر سیدھی رکھئے۔ سانس لیتے ہوئے تصور کیجئے کہ سانس کے ساتھ ایک برقی رَو سر میں اس طرح جذب ہو رہی ہے جس طرح لہریں انٹینا میں جذب ہوتی ہیں۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو سانس آہستہ آہستہ خارج کیجئے۔ سانس خارج کرتے ہوئے برقی رَو کا تصور نہیں کرنا۔ یہ ایک چکر مکمل ہوا۔ دوسرا چکر شروع کیجئے۔ برقی رَو کے تصور کے ساتھ دوبارہ سانس اندر لیجئے اور برقی رَو کے تصور کے بغیر خارج کر دیجئے۔ اس طرح گیارہ چکر پورے کرنے ہیں۔

اگر اس مشق کے دوران سنسناہٹ محسوس ہو تو پانچ چکروں سے شروع کرکے روز ایک چکر کا اضافہ کرکے 11 چکر تک لے جایئے۔ مشق کے بعد دس منٹ تک آنکھیں بند کرکے ذہن کو آزاد چھوڑ کر خاموش بیٹھ جایئے۔ عمل کی مدت ایک کم 61 روز ہے۔ اللہ کے بھروسے پر یقین کے ساتھ مشق کیجئے۔ انشاءاللہ اندر میں برقی مقناطیسی رَو کی قوت میں اضافہ ہوگا اور مسائل کا حل نکلے گا جن سے آپ دوچار ہیں۔ نوٹ: قارئین اجازت کے بغیر یہ مشق نہ کریں۔

خوف

سوال: بات کرتے ہوئے خود بخود منہ بھینچ لیتا ہوں۔ بہت کوشش کرتا ہوں مگر اس حرکت سے نجات نہیں ملتی۔ کوئی کام کرتے وقت یا خالی بیٹھنے پر بھی طرح طرح کے منہ بناتا رہتا ہوں جو دیکھنے میں بہت برا معلوم ہوتا ہے۔ ہر وقت ایک انتظار کی کیفیت میں رہتا ہوں۔ جیسے کوئی اچھی بات وقوع

پذیر ہونے والی ہو۔ایک انجانا خوف بھی طاری رہتا ہے کہ ملازمت چھوٹ جائے گی۔ میرے بچوں کا کیا ہوگا۔ غرض کہ ہر طرح سے پریشان رہتا ہوں۔ آپ کو اللہ تعالیٰ اس کا اجر دے۔ آپ مجھے کچھ ایسا بتادیجئے کہ میری (خود پر طاری کی ہوئی) پریشانیاں دور ہو جائیں اور میں اللہ پر بھروسہ کرکے دنیا کا سامنا بہادری سے کر سکوں اور یہ احساس کمتری، منہ بنانا، منہ کا بھینچ لینا سب ختم ہو جائے۔

جواب: صبح سویرے کسی درخت کے تنے سے ٹیک لگا کر کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ پوری ریڑھ کی ہڈی درخت کے تنے سے مس ہوتی رہے۔ اس وقت ننگے پیر رہیں اور نظریں سیدھے پیر کے انگوٹھے پر رہیں۔ دس منٹ تک اسی طرح کھڑے رہیں اور پھر اپنے اور کاموں میں مشغول ہو جائیں۔ ایک دفعہ جس درخت کا انتخاب کرلیں۔ چالیس دن تک اسی کو استعمال کریں۔

خود سے باتیں کرنا

سوال: میں اپنے آپ سے باتیں کرتا رہتا ہوں۔ ان باتوں میں کبھی کسی دوسرے فرضی مخاطب سے خطاب کرتا ہوں اور کبھی اپنا مخاطب خود ہوتا ہوں۔ باتیں کرتے ہوئے ماحول کی خبر نہیں رہتی اور بعد میں جب اپنی اس حرکت کی طرف خیال جاتا ہے تو غصہ اور جھنجھلاہٹ میں خود کو ملامت کرتا ہوں۔ ہر وقت اپنے آپ کو یہ سمجھاتا رہتا ہوں کہ مجھے اپنے آپ سے باتیں نہیں کرنی چاہئیں اور یہ پاگل پن ہے وغیرہ وغیرہ۔ خود کو سمجھا کر اطمینان حاصل ہو جاتا ہے لیکن کچھ دیر بعد گفتگو کا سلسلہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔

جواب: صبح سویرے ایک آئینے کے سامنے بیٹھ جائیں جس میں آپ اپنے سراپا کو کم از کم سینے تک ضرور دیکھ سکیں۔ اب آئینے میں اپنے عکس کو مخاطب کر کے گفتگو شروع کر دیجئے۔ قریباً پندرہ منٹ تک آپ اپنے عکس سے کوئی فرضی یا جو بھی دل میں آئے باتیں کرتے رہیں۔ اس کے بعد اٹھ کر روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہو جائیں۔ پندرہ دن میں آپ خود کلامی کی مشکل سے نجات پا لیں گے۔

خود کلامی کی عادت

کراچی: مجھے خود کلامی کی عادت ہے۔ نہیں معلوم یہ عادت کب لگی، اب پختہ ہو گئی ہے۔ اگرچہ اس عادت سے کبھی کبھار انٹرویو دینے اور تقریر کرنے میں مدد ملتی ہے مگر گھنٹے بھر خود کلامی کرنا دانش مندی نہیں۔ خود کلامی کی عادت کس طرح ختم ہو سکتی ہے؟

جواب: عمدہ قسم کے سفید کاغذ پر جو دماغ میں آئے لکھئے۔ کوشش کیجئے کہ بات نو یا 10 سطروں میں پوری ہو جائے۔ اس تحریر کو دوبارہ پڑھئے۔ تحریر میں اگر پانچ مرتبہ لفظوں کی تکرار ہو تو کسی ایک لفظ پر دائرہ بنا دیجئے۔ تحریر کو دوبارہ پڑھئے۔ اس مرتبہ دائرے میں لکھا ہوا لفظ نہ پڑھئے۔ جب تک تحریر میں دائرے بنانے کا سلسلہ قائم ہے، مشق جاری رکھئے۔

خود ترغیبی

سوال: میں ایک تعلیم یافتہ لڑکی ہوں اور سروس بھی کرتی ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرے کسی کام میں کشش نہیں ہے۔ رائٹنگ بھی اتنی خراب ہے کہ مجھے خود شرم آتی ہے۔ اکثر میرا مذاق اڑتا ہے

اس کے علاوہ میری بنائی، سلائی میں خواہ میں کتنی ہی محنت سے کروں۔ کوئی خوبصورت نہیں ہوتی۔ میری شخصیت میں بھی کوئی کشش نہیں ہے۔ان مسائل کا حل بتاکر مشکور فرمائیں۔

جواب: آپ کی تحریر کا تجزیہ کرنے پر لاشعور نے اس بات کی طرف رہنمائی کی ہے کہ آپ احساس کمتری کے شکار ہیں۔ آپ کے اندر صلاحیتیں تو موجود ہیں لیکن وہ احساس کمتری کے ڈھیر میں دبی ہوئی ہیں۔احساس کمتری نے آپ کی شخصیت کو مدہم کر دیا ہے۔ آپ اپنے ذہن سے یہ بات نکال دیں کہ آپ کے اندر کشش نہیں ہے اور آپ کا کوئی کام نامکمل ہے۔ صلاحیتوں کو متحرک کرنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے پشت کے بل لیٹ کر یہ جملے دل ہی دل میں دہرائیں۔ میری صلاحیتیں جاگ رہی ہیں اور میرے اندر کشش روز بروز بڑھ رہی ہے۔ ایک ماہ بعد آپ کی جملہ پریشانیوں کا تدارک ہو جائے گا۔انشاءاللہ

خود غرضی

سوال: میری بڑی بہن کی عمر ۱۴ یا ۱۵ سال تھی اور نویں جماعت میں پڑھ رہی تھیں۔انہوں نے ایک بار شکایت کی کہ پیچھے درختوں سے آوازیں آتی ہیں پھر وہ بڑی پر اسرار آوازوں کا ذکر کرنے لگیں۔ ایک روز والد کو بتایا کہ قریبی دکانوں پر بیٹھے ہوئے لوگ اسے گالیاں دے رہے تھے۔ اس بات کا یقین اس لیے نہیں آیا کہ ہمارے محلے کے دوکاندار بہت شریف ہیں۔ والدین نے بہن کی یہ بات سن کر اسے گھر میں بٹھا لیا۔ اس وقت کے بعد میری بہن پر کئی دور آئے۔ بیماری نے کئی نئے روپ اختیار کئے۔ یہ تو میں آپ کو بتاتا بھول ہی گئی کہ اس وقت سے پہلے میری بہن نہایت حیادار، تمیز دار خاموش طبیعت اور سمجھ دار مشہور تھی۔ خاندان میں اس کی مثالیں دی جاتی تھیں۔

پہلے اسے وہم ہوا کہ سب گھر والے اس کے دشمن ہیں اور اسے برا بھلا کہتے ہیں۔ ایک بار اس نے میری امی اور ابا کے نئے سلے ہوئے کپڑے اس طرح کاٹ دیئے کہ وہ دوبارہ پہننے کے قابل نہ رہے۔ پھر آہستہ آہستہ اس کی حرکتوں کی وجہ سے مار پیٹ بھی کرنا پڑی۔ ہر قسم کے علاج کئے گئے۔ ڈاکٹر، حکیم، پیر فقیر کوئی نہ چھوڑا لیکن کچھ نہ بنا۔ ایک بار چند دنوں کے لئے دماغی امراض کے ہسپتال میں داخل کرانا پڑا۔

پھر چند برس کے بعد کچھ عرصہ ایسا آیا جب وہ بالکل تو نہیں کافی حد تک نارمل ہو گئیں لیکن کسی کسی وقت ان کے منہ سے ایسی بات نکل جاتی ہے کہ ہم سب شرمندہ ہو جاتے ہیں۔ اس عرصے میں والدین اس کے لئے رشتے کی کوششیں بھی کرتے رہے لیکن یہ کام آسان نہ تھا کیونکہ ان کی توقعات بہت زیادہ تھیں اور وہ اپنے سے کمتر رشتے کا تصور بھی نہیں کر سکتی تھیں۔ آخر کار ایک پڑھے لکھے اور خوش شکل اور مناسب ملازمت والے لڑکے نے سب حالات جانتے ہوئے بھی اپنی چاہت سے رشتہ طلب کیا۔ کافی توقف کے بعد اور بہن کی رضامندی سے ان کا نکاح کر دیا گیا لیکن بعض مصلحتوں کی بناء پر رخصتی نہ کی گئی۔ لڑکا ہمارے گھر آنے جانے لگا بعد میں کسی غلط فہمی کی وجہ سے بہن اپنے شوہر کے خلاف ہو گئی اور اس کی صورت سے نفرت کرنے لگیں۔ اس لڑکے کے بہنوئی اور میرے والدین نے بھرپور کوشش کی کہ کسی طرح سے میری بہن راضی ہو جائے لیکن کوئی نتیجہ نہیں نکلا۔ آخر کار رشتہ ٹوٹ گیا جس سے میرے ماں باپ کو سخت صدمہ پہنچا۔ اس بات کا میں ذکر ضرور کروں گی کہ بہن کا نکاح بہت شان و شوکت سے کیا گیا تھا تا کہ وہ خوش ہو جائے اور اس لئے بھی کہ وہ میرے ماں باپ کی سب سے بڑی اولاد تھی۔

میرا بھائی اور میں جو بہن سے چھوٹے ہیں اس وقت تک شادی کی عمر کو پہنچ چکے تھے لیکن ماں باپ میری بہن سے پہلے ہماری شادیاں نہیں کرنا چاہتے تھے۔ تاکہ وہ محسوس نہ کریں۔ اب جبکہ ان کو طلاق ہو گئی ہے اور دوسری جگہ شادی کا امکان نہیں رہا تو انہوں نے ہم دونوں بھائی بہن کی شادی کر دی۔ ہم دونوں سے اور خصوصاً مجھ سے وہ بہت حسد کرتی ہیں۔ والدین کی کوشش ہمیشہ سے یہ رہی ہے کہ مجھ سے بہتر ان سے سلوک کیا جائے تاکہ وہ محسوس نہ کریں لیکن وہ مجھے میرے میاں اور بچوں کو بہت برا سمجھتی ہیں حالانکہ ہم لوگ ان سے بہت محبت کرتے ہیں لیکن وہ ہماری شکلیں بھی دیکھنا پسند نہیں کرتیں۔ اب تین چار سالوں سے ان کی حالت بگڑتی جارہی ہے۔ پہلے وہ کچھ عزیزوں، رشتہ داروں کو پسند کرتی تھیں اور کچھ کو نہیں لیکن اب کسی سے بھی ملنا اور بات کرنا پسند نہیں کرتیں۔ پہلے اپنے لباس کا خیال رکھتی تھیں اور فیشن کے مطابق ملبوس ہوتی تھیں۔ اب بھی وہ سمجھتی ہیں کہ میرا لباس میک اپ فیشن کے مطابق ہے لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔

بیماری کے دوران ان کی ایک صلاحیت نے بہت جلا پائی ہے۔ انہیں پینٹنگ کا شوق ہوا اور پاکستان کے ایک نامور مصور سے انہوں نے تربیت حاصل کی۔ آرٹس کونسل میں بہت عرصہ تک جاتی رہیں اور اس میدان میں بہت نام پایا ہے۔ پاکستان کے بڑے بڑے شہروں میں ان کی بنائی ہوئی تصویروں کی نمائش بھی کی گئی۔ ایک بات یہ ہے کہ کہنے کو تو بیمار ہیں لیکن بے حد خود غرض ہو گئی ہیں۔

اپنے کھانے اور اپنے آرام و آسائش کا پورا خیال رکھتی ہیں اور ہر وقت اپنے حقوق کے لئے لڑتی رہتی ہیں۔ والدین بھی یہی چاہتے ہیں کہ اس سے برابری سے بڑھ کر سلوک ہو لیکن وہ ہمیشہ یہی سمجھتی

ہیں کہ ان کے ساتھ زیادتی کی جارہی ہے۔ان کے اس طرز عمل اور ہر وقت کے لڑائی جھگڑے نے پورے گھر کا سکون برباد کردیا ہے۔

جواب: آپ کی بہن نفسیاتی مریض ہیں۔علاج یہ ہے۔ان کے بالائی جسم کا ایک بڑے سے بڑا فوٹو بنوا کر صبح صادق کے وقت اس فوٹو پر پنسل سے دائرے بنائے جائیں اور دائرے اس طرح سے بنائے جائیں کہ سر اور سینہ دائروں کے اندر آجائے۔دائرہ کے اوپر دائرہ آئے تو کوئی حرج نہیں ہے۔پنسل کا سکہ نہ تو زیادہ سخت ہو اور نہ زیادہ نرم ہو کیونکہ سخت ہو گا تو فوٹو پر خراشیں پڑ جائیں گے اور نرم ہو گا تو پنسل ٹوٹ جائے گی اور اس طرح عمل میں خلل واقع ہو جائے گا۔عمل کی مدت روزانہ پندرہ منٹ، چالیس روز ہے۔

خوبصورت شوہر بد صورت بیوی

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں خاندان میں سب سے کمتر ہوں یعنی میرے نقوش موٹے موٹے بھدے ہیں۔رنگ بہت ہی زیادہ سانولہ، چہرے پر دانے اور داغ ہیں۔میرے پورے سراپے میں کوئی دلکشی اور خوبصورتی نہیں جبکہ میرے خاندان اور میری بہنیں خوبصورت ہیں۔مزید یہ کہ جن صاحب سے میرا نکاح ہوا ہے وہ بہت خوبصورت ہیں۔ان کا خاندان بھی بہت خوبصورت ہے خاص کر لڑکیاں بہت ہی خوبصورت ہیں۔میں بد صورتی کی وجہ سے ہر جگہ نظر انداز کی جاتی ہوں۔مذاق کا نشانہ بھی بنتی ہوں۔شوہر چاہنے کے باوجود اکثر مجھے رنگ اور شکل کا طعنہ دیتے ہیں۔ہر حال میں شکل و صورت کی وجہ سے بہت عذاب سے گزرتی ہوں۔سسرال والوں سے کتراتی ہوں لوگوں سے نہیں ملتی کسی جگہ نہیں جاتی ہر لمحہ کرب اور عذاب میں گزرتا ہے۔اب چار ماہ بعد میری رخصتی

ہونے والی ہے اور میری جان نکل رہی ہے کہ سسرال میں کس طرح خوبصورت خاوند کے ساتھ رہوں گی۔

آپ ایسا عمل تحریر فرمادیں کہ میرا چہرہ حسین اور خوبصورت ہو جائے اور رخصتی سے پہلے میں سراپا حسن بن جاؤں۔ اپنے خاندان اور سسرال کے خاندان میں سب سے زیادہ دلکش اور خوبصورت ہو جاؤں۔ میرے نقش و نگار پرکشش اور خوبصورت ہو جائیں۔

اللہ اور رسول ﷺ کے واسطے پہلی فرصت میں جواب دیں۔ خدا کے لئے میری بے بسی اور مجبوری پر رحم کریں۔ شدت سے جواب کی منتظر ہوں۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے شیشے کے ایک مرتبان (Jar) میں اوپر کا ایک چوتھائی حصہ خالی چھوڑ کر پانی بھر دیں۔ پانی میں ہلکا نیلا رنگ ملا دیں کہ پانی گہرا نیلا نہ ہو۔ اس جار کو میز یا لکڑی کے اسٹول پر رکھ دیں اور کرسی پر بیٹھ کر مرتبان کے اندر آسمانی رنگ پانی پر نظر جمائیں۔ جب نظر ٹھہر جائے تو ارادہ کی قوت سے پانی کو حرکت دیں یعنی یہ تصور کریں کہ پانی جار کے اندر چکر لگا رہا ہے۔

اس عمل سے آپ کے اندر یہ احساس کہ آپ بدصورت ہیں ختم ہو جائے گا اور آپ خود اپنے اندر بے پناہ نسوانی کشش محسوس کریں گی۔ ظاہر ہے جو آدمی خود کو بدصورت نہیں سمجھتا لوگ اسے خوبصورت سمجھتے اور دیکھتے ہیں۔

خوبصورتی کا راز

سوال: کالم روحانی ڈاک ہر ہفتے ہمارے گھر میں بہت شوق سے پڑھا جاتا ہے۔ آپ کے تحریر کردہ مراقبے اخبارات میں پڑھ کر دل چاہتا ہے کہ ہم بھی ان مراقبوں سے مستفیض ہوں۔ آج پہلی بار آپ کو خط لکھنے کی جسارت کر رہی ہوں۔ اس امید پر کہ آپ مایوس نہیں کریں گے۔ آپ جس طرح بنی نوع انسان کی خدمت کر رہے ہیں اور بھٹکے ہوئے مسافروں کو سیدھا راستہ دکھا رہے ہیں۔ ہم سب کی دعا ہے کہ خدا آپ کو کامیابی عطا کرے۔ (آمین)۔ کچھ عرصہ قبل ''خوبصورتی کا راز سرخ رنگ کا گلاب'' کے عنوان سے ایک مراقبہ شائع ہوا تھا۔ میری شدید خواہش تھی کہ آپ سے اجازت لے کر وہ مراقبہ ضرور کروں لیکن مجھے افسوس ہے کہ اخبار کا وہ حصہ جس میں خوبصورتی کے راز کا مراقبہ درج تھا مجھ سے گم ہو گیا ہے۔ باوجود خواہش کے میں وہ مراقبہ نہ کر سکی لیکن میں معذرت کے ساتھ آپ سے درخواست کرتی ہوں کہ برائے مہربانی خوبصورتی کے راز کا مراقبہ ایک دفعہ پھر شائع کر دیں۔ میں اور میری سہیلیاں اس مراقبہ کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

۱۔ میرا تعلق ایک کرسچن خاندان سے ہے، کیا آپ کے تحریر کردہ مراقبے کرسچن خاندان کا کوئی فرد کر سکتا ہے؟

۲۔ خوبصورتی کے راز کا مراقبہ کتنے عرصے تک کیا جاتا ہے اور اس میں صفائی کا کتنا خیال رکھا جاتا ہے؟

۳۔ کیا خاص دنوں میں بھی یہ مراقبہ کیا جا سکتا ہے؟

۴۔ اگر مراقبہ کے دوران غیر ضروری خیالات تنگ کریں تو اس سلسلے میں کیا کیا جائے؟

5۔ کیا میں خوبصورتی کا راز سرخ رنگ کا گلاب کا مراقبہ ختم ہونے پر دوسرا مراقبہ ''کشش کا راز ''شروع کر سکتی ہوں؟

جواب: روحانی ڈاک کا کالم۔ دراصل اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنے کا ایک وسیلہ ہے۔ اللہ تعالیٰ رب المسلمین نہیں ہیں۔ رب العالمین ہیں اور یہی اللہ کی سنت ہے۔ سورج چمکتا ہے تو پوری مخلوق ظلمت سے نجات حاصل کر کے روشنی سے استفادہ کرتی ہے، بارش برستی ہے پورا عالم سیراب ہوتا ہے۔ ہوا چلتی ہے تو وہ یہ نہیں دیکھتی کہ کون مسلمان ہے، کون ہندو ہے، کون عیسائی ہے۔ سب کو ان کے اپنے اپنے ظرف کے مطابق آکسیجن فراہم ہوتی رہتی ہے۔ ایک ڈاکٹر یا حکیم سب کے لئے ہوتا ہے اس طرح روحانی معالج بھی اللہ کی مخلوق کے دکھ کا درماں ہوتا ہے۔ رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں اور باغ میں گلاب کے پھول ہیں اور آپ کو گلاب کی خوشبو آئے گی اور یہ خوشبو آپ کے کمرے میں اس طرح پھیل جائے گی کہ دوسرے لوگ بھی محسوس کرینگے۔ یہ عمل بلا کسی تفریق کے ہر مذہب وملت کا فرد کر سکتا ہے۔ عمل کی مدت زیادہ سے زیادہ ۹۰ دن ہے۔ خواتین مخصوص ایام میں بھی یہ مراقبہ کر سکتی ہیں۔ خیالات اگر آتے ہیں تو آنے دیں۔ خود گزر جائیں گے۔ خیالات کو رد نہ کریں۔

خوب صورت بچہ

ناروے: میں نے چارٹرڈ اکاؤنٹنسی پڑھی ہے۔ شادی کے بعد بیرون ملک جانے اور حمل ٹھہرنے کی وجہ سے اپنا کیریئر شروع نہیں کر سکی اور ذہنی تناؤ کا شکار ہو گئی۔ بچہ پیدائش کے وقت صحت مند تھا۔ اب وہ ڈھائی سال کا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ میں نے محسوس کیا کہ یہ عام بچوں کی طرح نہیں

ہے۔ پکارو تو مڑ کر نہیں دیکھتا۔ مشکل سے کچھ سیکھتا ہے پھر بھول جاتا ہے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ اسے آٹزم ہے۔ اس میں دماغ کی نشوونما رک جاتی ہے۔ دونوں دماغ ایک دوسرے سے تعاون نہیں کرتے اور بچہ سماجی زندگی میں پیچھے رہ جاتا ہے۔ ڈاکٹر کے مشورے پر بچے کو کچھ عرصے کے لئے ڈے کیئر سینٹر میں داخل کروایا۔ سب بچے اس سے دوستی کرنا چاہتے ہیں لیکن یہ خاموش بیٹھا رہتا ہے۔ چوٹ لگ جائے تو تکلیف کا اظہار نہیں کرتا۔ نعتیں پڑھ کر سناتی ہوں، وہ نعت سن کر حضور پاکؐ کا نام لیتا ہے۔ بڑی چوٹ لگ جائے تو آنسو روک لیتا ہے، تکلیف کا اظہار نہیں کرتا۔ میں بچے کو اس حالت میں نہیں دیکھ سکتی۔ خدارا میری مدد کیجئے۔

جواب: بچہ بہت خوب صورت ہے، ماشاءاللہ۔ تصویر دیکھ کر ظاہر ہوتا ہے کہ مرض قابلِ علاج ہے۔ آپ بچے کے پوسٹ کارڈ سائز کے دو نیگیٹو بنوایئے۔ نیگیٹو جیسے ہیں، ویسے رہنے دیجئے، ان میں کسی قسم کی editing یا اضافی رنگوں کی آمیزش نہ ہو۔ نیگیٹو کو فریم کروا کے بچے کو بار بار دکھایئے۔ ایک فریم اس کمرے میں، جس میں وہ سوتا ہے اور ایک فریم لاؤنج یا ایسے کمرے میں آویزاں کیجئے جہاں وہ صبح شام رہتا ہے۔

اعراب کے ساتھ سورۃ النجم کی آیت نمبر (۱۱) تین مرتبہ چینی کی پلیٹ پر لکھئے اور روز رات کو سوتے وقت پانی سے دھو کر پلایئے۔ پلیٹ چینی کی ہو، زعفران سے لکھئے۔ خیال رہے کہ پانی کی بے ادبی نہ ہو یعنی پانی گرے نہیں۔ کھانے میں نمک کم سے کم ہو۔ ناشتے میں شہد مفید ہے۔ بچے کے لئے دعا گو ہوں۔

خوشی کا فارمولا

پشاور: مجھ سے پہلے کئی لوگ آپ کو اس بارے میں خط لکھ چکے ہیں اور آپ نے جواب بھی دیا ہے۔ چوں کہ علاج کے لئے اجازت کی ضرورت ہے اس لئے مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ میں بدصورت ہوں۔ ایک بار جو دیکھ لے، دوبارہ دیکھنا پسند نہیں کرتا۔ میری ایک ہی دوست ہے، اس کے علاوہ کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ شدید احساسِ کمتری کا شکار ہوں۔ چاہتی ہوں کہ میرے اندر اعتماد پیدا ہو اور اعتماد کا انحصار کسی فرد کی رائے پر نہ ہو۔ پھر کوئی خوش شکل سمجھے یا بد شکل، مجھے فرق نہیں پڑے گا۔

جواب: آپ کا ذہن اچھا ہے۔ خود کو دوسروں کی نظر سے دیکھنے والا فرد ناخوش رہتا ہے۔ فجر کی نماز پڑھ کر شمال رخ کھڑی ہوں۔ ناک سے آہستہ آہستہ سانس لیجئے اور سینے میں روکے بغیر آہستہ آہستہ خارج کر دیجئے۔ یہ عمل 11 مرتبہ کرنے کے بعد بیٹھ جائیے اور بند آنکھوں سے خود کو نہایت خوش نما باغ میں دیکھئے جس میں بیٹھ کر آپ مراقبہ کر رہی ہیں اور باغ تازہ پھولوں کی عمدہ خوش بو سے مہک رہا ہے۔ باغ میں مراقبہ کا تصور 15 منٹ تک کرنا ہے۔ جن مسائل کا آپ نے ذکر کیا ہے، 40 روز کے عمل سے ان سے نجات مل جائے گی، انشاءاللہ۔

خیالات کی دنیا میں گم رہنا

نوشہرو فیروز: شخصیت میں کمزوریوں اور کوتاہیوں کی وجہ سے اپنی ذمہ داری صحیح طور پر ادا نہیں کر سکا۔ گھر کے ماحول، منفی خیالات، تعمیری رجحانات کی کمی، کمزور قوتِ ارادی، تساہل اور ذہنی انتشار کی وجہ سے خیالات کی دنیا میں گم رہتا ہوں۔ سوچتا بہت کچھ ہوں مگر عمل صفر ہے۔

جواب: فجر کی نماز باجماعت پڑھ کر تیس منٹ سیر کیجئے۔ پھر کسی درخت کے تنے کے ساتھ کھڑے ہو جایئے اس طرح کہ پشت بالخصوص کمر درخت کے تنے سے مس ہو۔ آنکھیں بند کر کے تصور کیجئے کہ درخت کیا کرتا ہے۔ آندھی ہو یا طوفان — شاخیں جھولتی ہیں، پتّے گرتے ہیں لیکن درخت کا مزاج تبدیل نہیں ہوتا، فطرت پر قائم رہتا ہے۔ مسافروں کے لئے سایہ دار اور پرندوں کے لئے سرائے ہے۔ کوئی مخلوق ایسی نہیں جو درخت کے فائدے سے محروم ہو۔ بارش نہ ہو تو جڑیں زمین میں پانی تک پہنچنے کا راستہ بنا لیتی ہیں۔ اللہ نے جو توانائی درخت کو عطا کی ہے، اس سے زیادہ آپ کو عطا کی ہے۔ دس منٹ تنے کے ساتھ کھڑے ہو کر سنئے کہ درخت کیا کہتا اور کیا کرتا ہے۔ آپ بھی وہی کیجئے۔ گھر جا کر سونے کے بجائے کام شروع کیجئے۔ علاج کی مدت 40 روز ہے۔ خیال رہے کہ درخت ایک ہی ہو۔ ناغہ نہ ہو ورنہ اگلا روز اول شمار ہوگا۔ نظام الاوقات بنایئے اور پابندی کیجئے۔ سونے سے پہلے روزانہ ڈائری لکھئے کہ ذہن میں کیا تاثرات قائم ہوئے۔

منفی خیالات سے نجات

کراچی: کئی سالوں سے وقت ضائع کر رہا ہوں۔ کوئی مصروفیت نہیں ہے۔ موبائل استعمال کر کے یا سو کر وقت گزارتا ہوں۔ کسی کام کا ارادہ کر لوں تو بیچ میں چھوڑ دیتا ہوں۔ کاہلی، بے عملی اور منفی خیالات کا غلبہ ہے۔ برے خیالات آتے ہیں۔ ”ماہنامہ قلندر شعور“ کا کالم ”آج کی بات“ اور رسالے کا سرورق میری سمجھ میں نہیں آتا۔ غور و فکر سے سر بوجھل ہو جاتا ہے۔ میرا حافظہ بھی کمزور ہے۔ آسان حل تجویز فرما دیجئے۔

جواب: منفی خیالات سے نجات کے لئے ذہن کا مثبت سرگرمی میں مشغول رہنا ضروری ہے۔ موبائل فون پر وقت گزارنا اور کسی مصروفیت یا ذمہ داری کا نہ ہونا وقت اور زندگی کی ناقدری ہے۔ آدمی دنیا میں ہمیشہ نہیں رہتا — ایک روز یہاں سے جانا ہے۔ دنیا میں کسی مقصد کے تحت بھیجا گیا ہے اور اس کے لئے ٹائم فریم دیا گیا ہے۔ گیا وقت ہاتھ نہیں آتا — پچھتاوا رہ جاتا ہے۔

اچھی کتابوں کا مطالعہ کیجئے۔ ایسی کتابیں پڑھئے جن سے ذہن اندر کی جانب راغب ہو جائے۔ پودوں کی دنیا میں دلچسپی لیجئے۔ گھر کے اندر اور باہر جگہ کی مناسبت سے کیاری بنا کر یا گملے رکھ کر پھول والے پودے اگائیے اور پوری توجہ کے ساتھ دیکھ بھال کیجئے۔ رات کو جلدی سونے اور صبح سویرے اٹھ کر 40 منٹ چہل قدمی سے کاہلی اور بے عملی دور ہوتی ہے۔ سیر کے دوران مناظرِ فطرت پر غور کرتے ہوئے گھر واپس آ کر ذہن میں جو محفوظ رہ گیا، اسے لکھ لیجئے۔

غلیظ خیالات

سوال: غلیظ خیالات جن کا کوئی تصور نہیں کر سکتا، ذہن میں دور کرتے ہیں۔ بے بسی کا عالم ہے۔ جی چاہتا ہے کہ زمین پھٹ جائے اور میں غائب ہو جاؤں۔ لگتا ہے کہ عقیدہ متاثر ہو گیا ہے۔ کسی کو کیفیت نہیں بتا سکتا۔

جواب: خالی گملا خرید کر اس میں مٹی بھر دیجئے۔ رات کو ساڑھے دس بجے گملے میں کسی چیز کو دفن کرنے کے لئے جگہ بنائیے۔ اب آنکھیں بند کر کے خود سے کہئے کہ ذہن میں جتنے غیر پاکیزہ خیالات ہیں، میں نے دفن کر دیئے۔ یہ کہہ کر گملے میں اس جگہ پھونک ماریئے جو آپ نے خالی کی ہے۔

پھونک مارتے وقت تصور یہ ہو کہ جتنے غیر پاکیزہ خیالات ہیں، ان کی لہریں پھونک کے ذریعے دل سے نکل کر گملے میں اس جگہ جمع ہو گئی ہیں جو آپ نے کھودی ہے۔ آنکھیں کھول کر خالی جگہ کو مٹی ڈال کر بند کر دیجئے۔ برے خیالات نکل چکے ہیں، دل کو اچھے خیالات سے بھرنا ہے۔ گملے والا عمل صرف ایک مرتبہ کرنا ہے۔ صبح یہ گملا گھر سے دور زمین میں دبا دیجئے۔

رات کو سونے سے پہلے مطالعہ مفید ہے، دماغ میں پُرسکون اور اچھے خیالات کا ذخیرہ ہو گا۔ ایک مہینے کے بعد ذہنی حالات سے مطلع کیجئے۔

خاونداور سسرال کا برا سلوک

سوال: میں آپ کی مصروفیت کا خیال کرتے ہوئے اور بغیر کسی تمہید کے اپنا مسئلہ آپ کے سامنے رکھتی ہوں۔ یوں تو میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ برا نہیں ہے۔ کافی حد تک میرا خیال بھی رکھتے ہیں۔ لیکن ذرا ذرا سی بات پر میرے ماں باپ اور بھائی بہنوں کو برا بھلا کہنے لگتے ہیں۔ دوسروں کی باتوں میں اور خاص کر اپنے ماں باپ کی باتوں میں اور ان کے سکھائے میں بہت جلد آ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ جب بیٹے کی پیدائش ہوئی تو مجھے اس کو دودھ پلانے کی بھی اجازت نہیں تھی۔ ان لوگوں نے میرے ساتھ اتنا برا سلوک کیا کہ میں لکھتے لکھتے اور آپ پڑھتے پڑھتے تھک جائیں گے۔ لیکن پھر میری کہانی ختم نہیں ہو گی۔

جواب: سارے کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے وضو کریں۔ اور تین عدد گلاب کے پھول لے کر ان کو پلک جھپکائے بغیر دیکھیں۔ جب تک دس منٹ تک نظر ایک جگہ پلک

جھپکائے بغیر پھولوں پر نظر مرکوز ہو جائے۔ یہ پھول اپنے خاوند کو پیش کر دیں۔ جب تک دس منٹ تک نظر مرکوز نہ ہو۔ پھول کسی کیاری میں ڈال دیا کریں صرف ایک مرتبہ یہ عمل کر لینا کافی ہے۔

خوبصورت

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا رنگ بہت زیادہ سانولا ہے۔ کشش بالکل نہیں ہے۔ ہونٹ کالے اور موٹے ہو گئے ہیں۔ سردی ہو یا گرمی ہر وقت پھٹے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بہت پریشانی ہوتی ہے۔ رشتہ دار لڑکیاں بہت گوری اور خوبصورت ہیں۔ گھر میں ہر وقت کسی نہ کسی خوبصورتی کی تعریف ہوتی رہتی ہے۔ میں کسی کے گھر یا کسی تقریب میں نہیں جاتی کیونکہ ہر کوئی گوری اور خوبصورت لڑکی کو پسند کرتا ہے۔ نہ معلوم میرا اس دنیا میں کیا بنے گا۔ میں حوروں سے ملاقات کا عمل کرنا چاہتی ہوں۔ للہ مجھے اس عمل کی اجازت دے دیں۔

جواب: صبح فجر کی اذان کے فوراً بعد ایک سو بار درود شریف پڑھ کر آنکھیں بند کر کے مراقبہ کریں ، مراقبہ میں تصور کریں کہ ”میں جنت میں ہوں“ اور وہاں حوریں چل پھر رہی ہیں۔ ہر جمعرات کو پانچ روپے صدقہ کر دیا کریں۔

خوب صورت یا پُرکشش

(لاہور): بچپن سے گھر اور باہر کے لوگوں نے رنگ کی وجہ سے میری حوصلہ شکنی کی۔ سانولے رنگ نے صلاحیتوں کو گہن لگا دیا۔ اچھے کپڑے پہن کر بھی آئینہ مجھے خوب صورت یا پُرکشش نہیں دکھاتا۔ وزن کم ہے، جسم میں خون کی کمی ہے اور ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ رنگ کھلِ جائے تو میرا ذہن معاشرے کے بوجھ سے آزاد ہو جائے گا۔

جواب: جب تک آدمی اندر میں صلاحیتوں سے واقف نہیں ہوتا، ایک مسئلہ حل ہوتا نہیں، دوسرے میں الجھ جاتا ہے۔ خوش رہنے کے اسباب بہت ہیں، ان پر غور کیجئے۔ خوشی کی لہروں سے جسم کے گرد لطیف روشنیوں کا ہالہ بنتا ہے جسے لوگ دیکھتے نہیں مگر اس کی کشش محسوس کرتے ہیں۔

شام کے وقت ایک سیب لے کر پانچ قاشیں بنایئے اور چینی کی طشتری میں آسمان کے نیچے رکھ دیجئے۔ صبح نہار منہ کھالیجئے اور اس کے آدھے گھنٹے بعد ناشتہ کیجئے۔ 40 روز کے عمل سے رنگ نکھر جائے گا، انشاءاللہ۔ تلی ہوئی اور بھاری (ثقیل) غذاؤں، زیادہ چکنائی اور مرچ مسالوں سے پرہیز کیجئے۔

خوش نویسی

(لاہور): میں خوش نویس نہیں ہوں۔ لکھائی کی کوشش کی مگر تبدیلی نہیں آئی۔ بندہ لباس اچھا پہنے اور شائستہ گفتگو کرے لیکن خوش نویس نہ ہو تو شخصیت کا تاثر قائم نہیں ہوتا۔

جواب: بزرگوں کا فرمان ہے،

"می نویس و می نویس و می نویس"

یعنی لکھو، لکھتے رہو، بار بار لکھنے کی مشق کرو۔

کچھ بھی لکھیں، اچھا خط سامنے رکھ کر اس کے مطابق دائرے اور لکیریں بنائیں، خط بہت اچھا ہو جائے گا، انشاءاللہ۔

خوداعتمادی

کراچی: میں تیزی سے کام نہیں کرتی، بہت سست ہوں۔ڈاکٹر آف فارمیسی کے فائنل ایئر میں ہوں۔ اچھا پڑھ سکتی ہوں لیکن پڑھائی میں دل نہیں لگتا، نیند آجاتی ہے۔ایسا لگتا ہے کہ میں نے جو پڑھا، دماغ نے اسے محفوظ نہیں کیا۔چیزیں بھول جاتی ہوں۔بولتے وقت آواز لڑکھڑاتی ہے۔میں خود کو شعوری طور پر کمزور محسوس کرنے لگی ہوں۔ڈر اور خوف کا عنصر زیادہ ہے۔کچھ عرصہ پہلے تک میرے اندر خوداعتمادی تھی لیکن اب نہیں ہے۔

جواب: فجر کی نماز وقت پر ادا کریں۔آپ کو چاہئے کہ کسی فزیوتھراپسٹ سے رابطہ کرکے اپنے لئے مفید ورزشیں معلوم کریں۔فجر کی نماز پڑھ کر باقاعدہ ورزش کرنا معمول بنالیں۔ورزش کے بعد سونا نہیں ہے، دن کے معمولات کا آغاز کریں۔صبح جلدی اٹھنے کے لئے رات کو جلدی سوئیں۔زیادہ نیند سستی پیدا کرتی ہے۔

خودغرض ہوں

کراچی: میں خودغرض ہوں۔اپنا مفاد دیکھتی ہوں۔جو چاہتی ہوں، وہ مل جاتا ہے لیکن خوشی نہیں ملتی۔خوشی ملے بھی کیسے جب اپنا مفاد مقدم رکھا۔کوشش کرتی ہوں کہ اس جال سے نکلوں لیکن نکل نہیں سکتی۔

جواب: جب ذہن میں غصہ، لالچ اور خود کو برتر سمجھنے جیسے جذبات ہوتے ہیں تو آدمی الوژن سے نکلنے کی خواہش رکھتے ہوئے بھی الوژن میں پھنس جاتا ہے۔رات کو سونے سے پہلے اندھیرے کمرے میں 15 منٹ آنکھیں بند کرکے تصور کیجئے کہ درخت کیا کرتا ہے، اس کا طرزِ عمل کیا ہے۔پھر بات کئے

بغیر سو جائیے۔ 30 روز کے بعد کیفیات لکھ کر بھیجئے۔ روحانیت میں ایک مقام ایسا آتا ہے جس میں سالک درختوں سے بات کر سکتا ہے، یہاں تک کہ درخت اپنا شجرہ نسب بھی بتاتا ہے۔

میری ذات مخلوق کے لئے خیر

شیخوپورہ: میں جذباتی طور پر کمزور ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتیں برداشت نہیں ہوتیں، بتنگڑ بنا دیتی ہوں۔ لہجہ سخت ہے جس کی وجہ سے آواز کرخت ہو گئی ہے۔ میرے رویے سے گھر والے بھی محفوظ نہیں جب کہ باہر والے مجھ سے کتراتے ہیں۔ سب کو پریشان کر کے ان لوگوں میں شامل ہو گئی ہوں جو زمین پر فساد پھیلاتے ہیں۔ اپنے رویے سے خود بھی نالاں ہوں لیکن میرے اندر برداشت کی بہت کمی ہے۔ ''ماہنامہ قلندر شعور'' میں اولیاءاللہ خواتین کے بارے میں پڑھا تو دل چاہا کہ میرا شمار بھی تفکر کرنے اور زمین پر امن قائم کرنے والے بندوں میں ہو۔ میں ایسا کیا کروں کہ میری ذات مخلوق کے لئے خیر بن جائے؟

جواب: اللہ نے کائنات محبت سے تخلیق کی ہے تا کہ مخلوق اللہ کو پہچانے۔ محبت ایک راز ہے جو بندے کو اللہ سے قریب کرتا ہے، بندے کو اللہ کی نشانیوں میں تفکر کی جانب راغب کرتا ہے اور زمین پر امن قائم کرنے والا بندہ بناتا ہے۔ محبت کے برعکس اختیار کیا جانے والا راستہ اللہ سے دوری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے عورت اور مرد کو یکساں صلاحیتیں عطا کی ہیں۔ جب عورت تعلیم حاصل کر کے جج، سرجن، پائلٹ، انجینئر اور پروفیسر بن سکتی ہے، فوج میں اعلیٰ عہدوں پر فائز ہو سکتی ہے تو وہ باطنی صلاحیتوں سے واقف ہو کر روحانی انسان بھی بن سکتی ہے۔ آپ کی خواہش قابلِ تحسین اور نرم دل ہونے کی عکاس ہے۔ اللہ کی نشانیوں میں تفکر اور زمین پر امن قائم کرنے والے بندوں میں شامل

ہونے کا جذبہ اعلیٰ ہے۔ اللہ نے ہر فرد کو مخلوق کے لئے خیر بنایا ہے مگر اکثر لوگ الوژن یعنی غصہ، سنگ دلی، فساد، ناخوشی کا غلاف اوڑھ کر اپنی اصل سے غافل ہو جاتے ہیں۔

مشورہ: سونے سے قبل اور جاگنے کے بعد مراقبہ کیجئے۔ سورج طلوع ہونے سے قبل جاگنا بہتر ہے۔ کمر تناؤ سے آزاد، سیدھی اور نشست آرام دہ ہو۔ آنکھیں بند کر کے ۱۵ منٹ تصور کیجئے کہ آسمان سے نیلی روشنی کی بیم(beam) آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے۔

بات بڑی ہو یا چھوٹی، آواز نرم اور دھیمی رکھنے سے جذبات قابو میں رہتے ہیں۔ جس طرح ہو سکے، خوشی سے اللہ کی مخلوق بالخصوص والدین کی خدمت کیجئے۔ ہر وقت باوضو رہنے اور عمدہ خوش بو لگانے کا اہتمام کیجئے۔ صبح سے رات اور رات سے صبح تک زمین و آسمان میں جتنے مظاہر کا مشاہدہ ہوتا ہے، ان پر غور و فکر کیجئے۔

د

دماغی امراض

سوال: بچے کی پیدائش کے تین دن بعد اس کو پیلیا ہوا۔ ۶ دن کا تھا جب ہم اسے سپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے تو اس نے خون کی کمی بتائی، جس کے بعد اس نے یرقان کے علاج کے ساتھ خون کی بوتل کا چوتھائی حصہ دو دفعہ دیا۔ ایک ہفتہ ہسپتال میں رکھ کر ایک ہفتے بعد دکھانے کے لئے کہا۔ لیکن جب ہفتے بعد ہم دکھانے کے لئے گئے تو بچے کی حالت بہت زیادہ خراب ہو گئی تھی۔ دوران خون بڑھ گیا تھا۔ اور بچے کو جھٹکے لگنے لگے تھے۔ ۲۰ دن کا تھا جب ڈاکٹروں کے زیر علاج بیہوش ہو گیا اور تقریباً ۱۶، ۱۷ دن بیہوش رہا۔ بیہوشی ہی میں بعض اوقات عجیب و غریب آوازیں نکالتا۔ سانس رک جاتا یعنی سانس کی رفتار بہت سست ہو کر گلے تک محدود ہو جاتی اور سینے کے اندر بالکل نہ جاتی۔ کئی کئی گھنٹے یہ حالت رہتی بس ایسی ہی تکالیف میں بچے کو خدا نے صحت تو دی۔ لیکن اب ڈاکٹروں کے کہنے کے مطابق دماغ کے اس حصے کی جو جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ تمام نسیں کھنچ گئی ہیں۔ یرقان کا اثر تمام جسم کے ساتھ دماغ پر بہت گہرا ہوا ہے۔ اب بچہ اوپر کی طرف زیادہ دیکھتا ہے۔ تمام جسم کو اکڑا لیتا ہے کبھی کبھار جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔

آواز کو معمولی سمجھتا ہے۔ تھوڑی سی آواز سے ڈر جاتا ہے۔ آواز کے بغیر بھی اکثر و بیشتر ڈرتا رہتا ہے۔ سر چھوٹا ہے یعنی شدید بیماری کے بعد ڈاکٹری رپورٹ کے مطابق سر ۱۴ انچ کا تھا۔ اب ڈھائی سال کی

عمر میں بھی اتنا ہی ہے۔ ہاتھ پیر معمولی ہلاتا ہے۔ روتے وقت بہت لمبا سانس کھینچ کر بالکل نیلا ہو جاتا ہے۔ واکر میں بٹھا دیں تو بیٹھ جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی ہوتا رہا۔ اللہ کے کلام سے الٹی اور بخار کچھ کم ہوا ہے ورنہ الٹی اور بخار شروع تھا۔ مولوی صاحبان کہتے ہیں کہ اسے باہر کا اثر ہے۔

جواب: سونے کے پترے پر بارہ مرتبہ تین لائنوں میں ۹ کا ہندسہ سنار سے کندہ کرائیں۔ سونے کا یہ نقش شدہ پترہ بلور کے پیالہ میں پانی میں عشاء کی اذان کے وقت ڈال دیں۔ رات بھر یہ پترہ ایک پیالی پانی میں بھیگا رہنے دیں۔ صبح پانی میں سے پترہ نکال لیں اور پانی بچے کو صبح اور رات کو پلا دیں۔ یہ عمل تین ماہ تک برقرار رکھیں۔

دماغی بیماری

اسلام آباد: مجھے Trigeminal Neuralgia نامی بیماری ہے۔ چہرے کے بائیں حصے میں ناک کی رگ سے پیشانی تک جلن جیسی تکلیف ہوتی ہے۔ اچانک اٹیک ہوتا ہے اور تکلیف ناقابلِ برداشت ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس بیماری کا کوئی علاج نہیں، سوائے دماغ میں اس رگ کو کاٹنے کے جو دماغ کو یہ سگنل بھیجتی ہے۔ اس کے pain killers ہیں لیکن وہ موافق نہیں۔

جواب: صبح سویرے اٹھ کر غسل کیجئے۔ استری شدہ سفید لباس پہن کر فجر کی نماز پڑھ کر سورج بینی کا عمل کیجئے۔ مشرق کی طرف منہ کر کے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے اور آسمان کی طرف نگاہ کر کے مشرق سے طلوع ہوتے ہوئے سورج کو دیکھئے۔ جیسے ہی سورج کے کنارے نمودار ہوں نظریں

جماد یجیئے۔ سورج کے طلوع ہونے کا مقام کے لحاظ سے مخصوص دورانیہ ہے۔ چمک آتے ہی آنکھیں بند کر لیجئے اور بند آنکھوں سے نکلتے ہوئے سورج کا دو منٹ تصور کیجئے۔ اب وہاں سے اٹھ کر چہل قدمی کیجئے۔21 روز کے بعد لازمی رپورٹ لکھ کر بھیجئے۔

دماغی تھکاوٹ

سوال: مجھے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میرے دماغ پر ایک خول چڑھ گیا ہے اور ساری صلاحیتیں اس میں مقید ہو گئی ہیں، باہر نہیں آسکتیں۔ پہلے جیسی یادداشت نہیں رہی اور نہ ہی دماغ میں وہ تیزی ہے جو کسی کام کو کرنے کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ ہر وقت بے خیالی رہتی ہے اور دماغ تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

جواب: نصف شب گزرنے کے بعد تنہائی میں آسمان کے نیچے ننگے پیر اور ننگے سر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ سر پر رکھ لیں اور آنکھیں بند کر کے تقریباً ۱۰ منٹ کھڑے رہیں۔ انشاء اللہ دو ہفتوں میں ذہنی صلاحیتیں معمول کے مطابق کام کرنے لگیں گی۔

دورے پڑنا

سوال: میرا بھانجہ جس کی عمر ۱۲ سال ہے۔ جب ۲ سال کا تھا تو اسے بخار ہوا اور پھر طبیعت قدرے سنبھل گئی۔ مگر چند گھنٹوں کے بعد عجیب قسم کا دورہ پڑا۔ اس کے ہاتھ پاؤں کھنچ گئے۔ آنکھیں الٹی ہو گئیں منہ سے جھاگ کی طرح کوئی چیز نکلنے لگی اور یہاں تک کہ پیشاب بھی نکل گیا۔ یہ دورہ کوئی تین چار منٹ تک رہا۔ پھر طبیعت نارمل ہو گئی۔ اس کے بعد یہ بیماری چند دنوں کے بعد دوبارہ ہوئی اور پھر تو گھنٹوں اور منٹوں کے بعد دورے پڑنے لگے۔ تعویذ اور دم وغیرہ کے علاوہ دوا بھی استعمال

کی گئی۔ یہاں تک کہ ہسپتال میں بھی زیر علاج رہا مگر افاقہ نہ ہوا۔ جب سے بیماری شروع ہوئی ہے تب سے آج تک بچہ اپنے ہوش و حواس میں نہیں ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق بچے کے خود بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ دماغ بڑا نہیں ہوا۔ بلکہ دماغ وہی چھوٹے بچے کا ہے۔ ضد بہت کرتا ہے اپنے ہاتھ کی انگلیوں کو کاٹنے لگتا ہے جو کپڑا ایک بار پہن لیتا ہے۔ بار بار وہی پہننے کی ضد کرتا ہے۔ ہر چیز کو سونگھ کر کھاتا ہے یعنی اس کی سونگھنے کی حس بہت تیز ہے جو کام اس کے سامنے ایک دفعہ کر دیں کہتا ہے وہی دہراتے رہو۔

جواب: نو انچ x بارہ انچ شیشے کے اوپر (شیشے سے مراد وہ شیشہ ہے جو الماریوں اور کھڑکیوں میں لگتا ہے شیشے سے مراد آئینہ نہیں ہے) سرخ رنگ پینٹ کرالیں اور اس شیشے کو بچہ کو بار بار دکھائیں اور رات میں شیشہ دیکھنے کا وقفہ ڈھائی گھنٹے ہونا چاہئے۔ علاج کی مدت پانچ مہینے ہے۔ ضروری ہے کہ بچے کو قبض نہ ہو۔

دستخط کیجئے اور مسئلہ حل

سوال: بچپن اور جوانی کے ابتدائی دور میں مجھے ہر قسم کی روحانی مسرت حاصل تھی۔ لیکن پچھلے چار پانچ سالوں سے میں سخت ذہنی کشمکش میں مبتلا ہوں۔ مجھے یہ روگ کھائے جا رہا ہے کہ تعلیمی میدان میں مجھے وہ درخشاں کامیابیاں حاصل نہیں ہوئیں جو گزشتہ دور میں میرا خاصہ تھیں۔ مجھے یہ بھی علم ہے کہ میری ذہنی نشو و نما میں کوئی فرق نہیں آیا کیونکہ میری معلومات عامہ حیرت انگیز طور پر بڑھ چکی ہے۔ تعلیمی لحاظ سے اوسط کامیابیوں نے مجھے ذہنی مریض بنا دیا ہے۔ نتیجتاً موجودہ دور کی معمولی سی ناانصافی بھی برداشت نہیں کر سکتا۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے آدھ گھنٹہ تک مختلف زاویوں سے اپنے دستخط کیجئے۔ زیادہ سے زیادہ چالیس روز میں مسئلہ حل ہو جائے گا۔

دریااور سبزہ زار

سوال: چند سالوں سے میری دماغی حالت عجیب ہو گئی ہے۔ یوں لگتا ہے کہ خیالات یلغار کر رہے ہیں۔ اور میرا دماغ خیالات کی موجوں میں بے بس ادھر ادھر بہہ رہا ہے۔ اس بلائے ناگہانی سے میری قوت فیصلہ اور صلاحیتیں مفلوج ہو گئی ہیں۔ خواہ کوئی جگہ ہو، اس کی کوئی بھی اہمیت ہو، خیالات میں گھرا رہتا ہوں۔ ان خیالات کی رو نے مجھے ذلالت اور گمراہی میں ڈال دیا ہے۔ بے اختیار پاکیزہ نفس اور مقدس حضرات کے متعلق ایسے برے برے خیالات کے دریا پر بند باندھنا چاہتا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ ویسے میں ہر لحاظ سے ایک نارمل شخص ہوں، میری صحت بھی ٹھیک ہے لیکن ان خیالات کے ہاتھوں بے بس اور مجبور ہوں۔

جواب: اپنے پورے سراپا کا ایک پوسٹ کارڈ سائز نیگیٹیو بنوایئے۔ فوٹو گرافر کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس نیگیٹیو پر کسی قسم کا نشان یا رنگ نہ لگائیں۔ اپنے اس نیگیٹیو کی فوٹو کی طرح فریم کر کے دیوار پر لٹکا کر چار فٹ کے فاصلے سے دن رات میں وقفہ وقفہ سے ۲ گھنٹے تک دیکھا کریں۔ خیالات کی یلغار سے دماغ کو نجات مل جائے گی۔ اس عمل کے دوران اگر چلتے، اٹھتے، بیٹھتے کوئی معکوس خیال آئے تو اسے ''ردیا گزنہ کریں'' آتا ہے تو آنے دیں خود ہی گزر جائے گا۔ قانون یہ ہے کہ جب کسی خیال کو رد کیا جاتا ہے تو وہ اور زیادہ گہرا ہو جاتا ہے۔ جب بھی اس قسم کا کوئی خیال آئے ذہن کو دوسرے کسی خیال کی طرف موڑ دیں مثلاً آپ کو آگ کا خیال آتا ہے آپ یہ نہ کریں کہ آگ کا خیال نہیں آنا چاہئے

بلکہ آپ اس خیال کو رد کرنے کی بجائے کسی باغ، دریا یا سبزہ زار کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں۔اس طریقہ کار اور نیگیٹیو بینی سے آپ معکوس خیالات کے حملوں سے محفوظ ہو جائیں گے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے ماہر نفسیات کی اجازت لے لیں۔

دل کے مردہ ہونے کا علاج

سوال: جو کام بہت پسند تھے اور جن سے خوشی حاصل ہوتی تھی ان ہی کاموں سے بے حد نفرت ہو گئی ہے بلکہ ان سے دہشت سی ہوتی ہے مثلاً موسیقی اور اخبار سے بے حد لگاؤ تھا۔ لیکن اب ان سے اتنی ہی زیادہ نفرت ہو گئی ہے۔ اب ان سے دور بھاگتا ہوں۔ دل بالکل مردہ ہو گیا ہے۔ رات کو ڈراؤنے خواب بھی نظر آتے ہیں جہاں بیٹھتا ہوں نیند آنے لگتی ہے۔ بس میں سفر کر رہا ہوں یا نماز کے دوران غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ جب منفی خیالات کا دورہ پڑتا ہے تو جسم بالکل بے بس اور بے جان ہو جاتا ہے۔اس وقت میری عمر بتیس سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں۔ غربت اور مسلسل ناکامیوں کا سامنا کرتا رہا ہوں۔ قدم قدم پر ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ بے روزگاری اور مایوسی کے علاوہ کبھی بھی کچھ نہیں ملا۔ شاید اس لئے ذہنی کیفیت خراب ہو گئی ہے۔ حالات جوں کے توں ہیں۔ ہر مشکل کا مقابلہ کیا ہے لیکن اس ذہنی عارضے کے سامنے بالکل بے بس ہو گیا ہوں۔ کبھی سوچتا ہوں کہ اتنی لمبی عمر کیسے گزرے گی۔ پھر سوچتا ہوں کہ کاش مر جاؤں لیکن حرام موت سے بھی ڈر لگتا ہے۔ میرا جسم میرے لئے ایک بوجھ بن گیا ہے۔ نہ مر سکتا ہوں اور نہ زندہ رہ سکتا ہوں۔ ماضی سے بے حد نفرت ہو گئی ہے۔ کوئی پرانا دوست ملے یا پرانا گانا سنوں تو وحشت سی ہوتی ہے۔ خدا کے لئے مجھے اس ذہنی کیفیت سے نجات دلائیں۔ خدارا مجھے اس گڑھے سے نکال لیں۔ میں آپ کو کیا دے

سکتا ہوں سوائے دعاؤں کے۔ خدا کے لئے کوئی آسان سا عمل بتادیں۔ جس سے میں نارمل ہو جاؤں کیونکہ میں بڑا بے بس ہو گیا ہوں۔

جواب: آپ اپنے سراپے کا پوسٹ کارڈ سائز نیگیٹیو بنوالیں۔(اگر براہ راست نیگیٹیو نہ بن سکے تو پوسٹ کارڈ سائز پازیٹیو کا ریورس REVERSE نکلوالیں)۔اس نیگیٹیو کو سفید شیٹ پر چسپاں کر کے چار فٹ کے فاصلے سے ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں۔ ارتکاز توجہ کی یہ مشق رات سوتے وقت اندازاً پانچ منٹ تک کریں۔

تین ماہ تک نمک کم سے کم کر دیں۔ تین وقت ایک چمچہ شہد کھائیں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور بند آنکھوں سے یہ تصور کریں کہ پیشانی پر دونوں ابروؤں کے درمیان ایک مثلث ہے اور اس مثلث میں ایک نقطہ ہے اور اس نقطے سے مرکری رنگ روشنیاں نکل رہی ہیں۔ دس منٹ تک عمل کی مدت اکیس یوم ہے۔

دکان فروخت ہونے کو آگئی ہے

اوکاڑہ: والد کی وفات کے بعد بھائیوں نے کاروبار سنبھالا جو ایک دو سال ٹھیک چلا پھر خسارہ ہونا شروع ہو گیا۔ پانچ سال اس قدر تنگدستی میں گزرے ہیں کہ کیا لکھوں۔ نوبت یہ ہے کہ دکان فروخت ہونے کو آگئی ہے۔ بھائی کے ساتھ والی دکانیں اچھی چلتی ہیں۔ ایک بھائی اور بہن ملازمت کرتے ہیں جن کی تنخواہ سے گھر چلتا ہے۔ والد کیا گئے، گھر سے برکت اٹھ گئی ہے۔ بہن بھائی آپس میں لڑتے ہیں۔ ہم پر یہ مصیبت کیوں آئی؟

جواب: ناشکری اور ناپ تول میں کمی سے رزق سے برکت اٹھ جاتی ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے،

''اور یاد رکھو تمہارے رب نے خبردار کر دیا تھا کہ اگر شکر گزار بنو گے تو میں تم کو اور زیادہ نوازوں گا اور اگر کفرانِ نعمت کرو گے تو میری سزا بہت سخت ہے۔''(ابراہیم: ۷)

مسلسل ناشکری کفرانِ نعمت بن جاتی ہے اور وسائل کے راستے تنگ ہو جاتے ہیں۔ ایک گھونٹ پانی پر بھی اللہ کا شکرادا کرنا چاہیئے۔

چاول لیجئے اور کسی سے بات کئے بغیر ہر چاول کے دانے پر ایک ایک نقطہ لگایئے۔ جب چاولوں کی تعداد ایک ہزار ہو جائے تو پرندوں کو ڈال دیجئے۔ رات کو سونے سے پہلے بہن بھائی مل کر یہ عمل کریں تو زیادہ بہتر ہے۔ صبح فجر سے پہلے دانہ پرندوں کو ڈال دیجئے۔ عمل 60 روز کرنا ہے۔ انشاءاللہ رزق میں برکت ہو گی اور گھر والوں کا دل اللہ کی مخلوق کے لئے نرم ہو گا۔

دکان نہیں چل رہی

(فیصل آباد): دکان بہت اچھی چلتی تھی۔ سب کہتے تھے کہ یہ اچھا کھاتے ہیں، اچھا پہنتے ہیں، ان کی کمائی بہت ہے۔ پھر نہ جانے ذہن میں کیا خیال آیا کہ میں نے نئی جگہ پر دکان لینے کے خیال سے وہ دکان ایک رشتہ دار کو بیچ دی جو کئی بار اسے خریدنے کی خواہش ظاہر کر چکا تھا۔ دوستوں اور دوسرے رشتہ داروں نے منع کیا لیکن میرے دماغ پر نہ جانے کیا دھن سوار تھی۔ اب نئی دکان کو ایک سال ہو گیا ہے لیکن یہ دکان نہیں چل رہی۔ معاشی حالات خراب ہو گئے ہیں۔ قرض کی نوبت آ گئی ہے اور میں قرض لینا نہیں چاہتا۔ مہربانی فرما کر کوئی حل بتایئے کہ دکان چلے، رزق کشادہ ہو اور میں پہلے کی طرح عزت سے زندگی گزاروں۔

جواب: انتہائی ضرورت اور مجبوری میں بھی دکان فروخت نہیں کرنی چاہئے۔ کوڑیالوبان لے کر اس کے ٹکڑے کیجئے اور ہر ٹکڑے پر قلم یا کسی نوک دار شے سے نو (9) کا ہندسہ لکھئے۔ ۴۰ روز تک روزانہ دکان میں نو ٹکڑے لوبان دہکتے ہوئے کوئلوں پر جلایئے۔ ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت کسی غریب کو کھانا کھلایئے۔ اللہ بے نیاز ہے، بے حساب رزق عطا فرماتا ہے۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو یاحی یاقیوم کا ورد کیجئے۔ اس کا مطلب ہے — تمام وسائل کے ساتھ زندہ اور قائم رکھنے والا۔

دلچسپی پڑھائی میں

لاہور: بیٹے کی عمر دس سال ہے۔ چوتھی جماعت کا طالب علم ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتا۔ تیسری جماعت میں مشکل سے پاس ہوا ہے۔ جو سبق یاد کرتا ہے، تھوڑی دیر بعد بھول جاتا ہے۔

جواب: بچہ رات کے وقت جب گہری نیند سو جائے، سیدھی طرف کھڑے ہو کر یہ تحریر تین دفعہ پڑھیں — احسن تم اچھے بچے ہو، پڑھائی میں تمہارا دل لگتا ہے اور جو پڑھتے ہو، وہ تمہیں یاد رہتا ہے۔ عمل کی مدت ۴۰ روز ہے۔

دمہ سانس کی بیماری

سوال: مجھے بچپن سے سانس کی بیماری ہے۔ میری عمر ۲۲ سال ہے اور ہر وقت نزلہ بھی رہتا ہے۔ میں جسمانی طور پر بھی بہت کمزور ہوں۔ اگلے ماہ میری شادی ہونے والی ہے۔ اگر سانس کا یہی حال رہا تو ازدواجی زندگی میں پیچھے رہ جاؤں گی۔

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے کسی بڑے درخت کے نیچے کھڑی ہو جائیں۔ درخت میں سے ایک پتا توڑ کر سیدھے نتھنے سے سونگھیں اور پھینک دیں۔ پھر دوسرا پتا توڑ کر دوسرے نتھنے سے سونگھ کر پھینک دیں۔ یہ عمل ہر حال میں سورج نکلنے سے پہلے کیا جائے۔ علاج کی مدت اکیس دن ہے۔

دورے پڑتے ہیں

(پشاور): بیٹا ڈیڑھ سال کا ہے۔ پیدائش کے دوسرے ہفتے پتلیوں میں معمول کے برخلاف حرکت محسوس ہوئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ سب ٹھیک ہے۔ چار ماہ گزر گئے لیکن بیٹے نے خود سے ہاتھ پیر نہیں ہلائے۔ پورا طبّی معائنہ کروانے سے معلوم ہوا کہ دماغ میں ورم ہے اور آپریشن کی ضرورت ہے۔ اللہ نے کرم کیا کہ بغیر آپریشن کے اس نے ہاتھ پیر ہلائے اور ذہنی نشوونما کے آثار نمایاں ہوئے۔ اب کچھ عرصے سے اس کو دورے پڑنے لگے ہیں۔ سانس بحال رہتی ہے مگر جسم کچھ وقت کے لئے ساکت ہو جاتا ہے۔ کسی علاج سے افاقہ نہیں ہو رہا۔

جواب: دماغ میں کھربوں خلیے ہیں جن میں برقی رَو دائرے میں سفر کرتی ہے، رَو کے تصرف سے خلیوں میں بے شمار رنگ بنتے ہیں۔ دماغ میں وارد ہونے والی کیفیات ان ہی رنگوں کا تنوع ہے۔ تنوع اپنی حدود سے باہر نکلنا چاہتا ہے۔ یہ ممکن ہے جب اسے نکلنے کا راستہ ملے۔ اگر ام الدّماغ میں بہت سی رَو جمع ہو کر ایک دوسرے کا راستہ روک دیں تو رَو کو لانے لے جانے والے دروازوں میں ہجوم سے رَو کی آمد و رفت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ کسی وجہ سے شعاعیں بڑھ جائیں تو دورہ پڑتا ہے۔ یہ صورت حال ماں کے دماغ سے رحم میں بچے کو منتقل بھی ہو سکتی ہے۔ ایسے میں بچے کے دماغی خلیوں میں برقی رَو کا تصرف برداشت کرنے کی سکت نہیں ہوتی اور شعور متاثر ہو جاتا ہے۔

ماں کے پیٹ میں بیٹے کی دماغی نشوونما مکمل نہیں ہوئی۔ علاج کی کوشش میں ماں باپ اور ڈاکٹروں کے دماغ میں گردش کرنے والی رَو، غیر ارادی طور پر مریض کے دماغ میں منتقل ہوئی اور رَو کا ہجوم ٹوٹ گیا جس سے رَو کی تقسیم عمل میں آئی اور وہ کچھ وقت کے لئے ٹھیک ہو گیا۔ دوبارہ دورہ پڑنے کی وجہ یہ ہے کہ چوں کہ رَو کا تصرف غیر ارادی طور پر ہوا تھا لہٰذا جب تک تصرف کی طاقت بحال رہی، مریض ٹھیک رہا اور جب تصرف کی طاقت کمزور ہوئی تو دماغ کو جھٹکا لگا اور علامات دوبارہ ظاہر ہو گئیں۔ شفا کے لئے رَو کا تصرف بحال ہونا ضروری ہے۔

علاج: بیٹے کا بڑے سائز کا فوٹو بنوائیں۔ رات کو گہری نیند سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر زمین پر بیٹھ کر فوٹو کے اوپر پنسل سے دس منٹ تک دائرے بنایئے۔ عمل 40 روز کریں۔

دماغ پر دباؤ رہنے کا علاج

سوال: میں ایک انتہائی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہوں۔ دماغ پر ہر وقت دباؤ رہتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے پیشانی پر کوئی چیز آکر بیٹھ گئی ہو۔ ڈاکٹروں کے علاج سے مرض مزید بڑھ گیا ہے۔ اس کے بعد بزرگوں سے تعویذات لے کر استعمال کرنا شروع کئے مگر بیماری اور بڑھ گئی۔ اس زبردست ذہنی دباؤ نے میری نیند تباہ کر دی ہے۔ نہ میں سو سکتا ہوں اور نہ ہی میں کوئی چیز کھا پی سکتا ہوں۔ میری بیماری سے گھر کا نظام بھی متاثر ہوا ہے۔ اگر یہ سلسلہ جاری رہا تو نوکری بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ کیونکہ میں گوشت پوست کا بنا ہوا انسان ہوں، کمپیوٹر نہیں ہوں۔

جواب: 12x9 شیشے کے اوپر نیلا رنگ پینٹ کرا کے وقفہ وقفہ سے دیکھا کریں۔ اور عمدہ قسم کی کھجوریں دونوں وقت کھانے کے بعد کھائیں۔ جس قدر کھا سکیں۔ چالیس روز یہ علاج کرنے کے بعد حالات سے دوبارہ مطلع کریں۔

دماغی کمزوری

سوال: میرے بچے کی عمر اب ساڑھے چھ ماہ ہے۔ پیدائش کے بعد سے ہی وہ بہت زیادہ روتا تھا۔ مختلف ڈاکٹروں کو دکھایا کسی نے کان کی دوا دی تو کسی نے پیٹ کی لیکن بچے کو کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ ہم نے اسپیشلسٹ کو بھی دکھایا لیکن بچہ پوری طرح سے ٹھیک نہیں ہوا۔ اب اس کی حالت یہ ہے کہ رونے میں کافی کمی واقع ہو گئی ہے۔ عام طور پر اپنے بازو اور ٹانگیں اکڑا کر رکھتا ہے۔ چھ ماہ ہو جانے کے بعد بھی بالکل نہیں بیٹھتا۔ ٹانگیں کافی کمزور لگتی ہیں۔ آواز دو تو کوئی رد عمل ظاہر نہیں کرتا۔ کبھی کبھی دیکھتا ہے آواز بھی نہیں نکالتا۔ کوئی چیز دکھاؤ تو اتفاقاً نظر پڑے تو دیکھتا ہے اور اس کی طرف ہاتھ بڑھانے یا پکڑنے کی کوشش نہیں کرتا۔ منہ پر ہاتھ لگا کر ہنسانے کی کوشش کرو تو کبھی کبھی ہنستا ہے۔ کبھی تو معمولی شور سے ہڑ بڑا جاتا ہے اور ویسے بھی سوتے میں ہڑ بڑا کر ہلتا رہتا ہے۔ جب تک اس کی ٹانگوں اور پیٹ پر تکیہ نہ رکھو وہ سکون سے نہیں سوتا اور اسی طرح اٹھتا رہتا ہے۔ ایک اسپیشلسٹ کا کہنا ہے کہ پیدائش کے بعد اس کے دماغ میں مناسب مقدار میں آکسیجن نہ پہنچنے کی وجہ سے اس کے دماغ کے کچھ خلیے کمزور ہیں۔ جس کی وجہ سے اس کی یہ حالت ہے۔ ایک اور اسپیشلسٹ کا کہنا ہے کہ اس کو بخار ہوا ہے اور وہ دماغ پر چڑھ گیا ہے۔ خدا معلوم اصل وجہ کیا ہے۔ آپ سے التجا ہے کہ کوئی ایسا طریقہ بتائیں جس سے میرا بیٹا بالکل ٹھیک ہو جائے۔

جواب: بچہ کو رات کے وقت نیلی روشنی میں لٹائیں۔ کمرہ میں ساری رات نیلا بلب روشن رکھیں۔ پیراسائیکلوجی Para Psychology کے علاج کے طریقہ پر بچہ کا ایک بڑا فوٹو "12X۱۰" بنوا کر ایک گتہ یا ہارڈ بورڈ پر رکھ کر چاروں طرف کونوں میں پن لگا دیں تا کہ فوٹو ہلے نہیں۔ بچہ جب

رات کو گہری نیند سو جائے اس فوٹو کے اوپر سیاہ رنگ کی پنسل سے دائرے بنائیں اور گھڑی دیکھ کر روزانہ دس منٹ تک دائرے بناتے رہیں۔ دائرے کے اوپر دائرے آجائیں تو کوئی حرج نہیں۔ فوٹو بالکل سیاہ ہو جائے تو بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ البتہ اگر فوٹو کے اوپر خراش آجائے یا فوٹو پھٹ جائے تو نیا فوٹو بنوانا ہو گا۔ علاج کی مدت پانچ ماہ دس روز ہے۔ دوران علاج دو وقت شہد اور سوتے وقت عمدہ قسم کی ایک عدد کھجور کھلاتے رہیں۔

داغ سفید چہرے پر

(پشاور): چار سال پہلے آنکھوں میں نیچے کی جانب سفید داغ پڑنے لگے جس کے بعد نیچے والی پلکیں سفید ہونے لگیں۔ ماہرِ امراضِ جلد کو دکھایا۔ داغ لگ بھگ ایک انچ کے بعد پھیلنا رک گئے لیکن ختم نہیں ہوئے۔ چوں کہ داغ چہرے پر ہیں اس لئے میں نفسیاتی طور پر بہت متاثر ہوئی ہوں۔ ڈاکٹر نے کہا تھا کہ داغ ہٹ جائیں گے لیکن — ؟

جواب: "9 x12" شیشے کے اوپر سلیٹی رنگ پینٹ کرواکر صبح جاگنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے آنکھوں کے متوازی جگہ پر رکھ کر پانچ پانچ منٹ دیکھئے۔ آپ کے لئے ٹماٹر بہت مفید ہے۔ سلاد کے طور پر روزانہ ٹماٹر کھایئے۔ علاج کی مدت 90 روز ہے۔

دوسری شادی

امریکا: مجھے جس شخص سے محبت ہے وہ شادی شدہ ہے۔ میرے ساتھ کام کرتا ہے اور مجھ سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ پہلی بیوی میں کوئی خامی نہیں پھر بھی دوسری شادی کرنی ہے۔ مجھ سے نہ سہی، کسی اور سے کرلے گا۔ پہلی بیوی کو اعتراض نہیں۔ میری والدہ کا انتقال ہو گیا ہے۔ بہنوں کی

شادی ہو چکی ہے۔ والد کے ساتھ رہتی ہوں۔ گھر والے اس فیصلے سے خوش نہیں۔ سب سمجھاتے ہیں کہ یہ جذباتی فیصلہ ہے، تم اس کی پہلی بیوی کے ساتھ زیادتی کر رہی ہو۔ میں پریشان ہوں کہ اگر یہاں شادی نہیں ہوئی پھر کہاں ہو گی۔ ماں نہ ہو تو زندگی بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ کیا پیراسائیکالوجی میں کوئی حل ہے کہ اس شخص کا خیال دل سے نکل جائے اور سامنا ہونے پر میں خود کو کمزور محسوس نہ کروں؟

جواب: آپ کے مسئلے کا حل ہے اور تجربات بھی شاہد ہیں کہ شادی کے بغیر بھی آدمی افتاں و خیزاں زندگی کے دن پورے کر لیتا ہے۔ لیکن قانون کہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کائنات میں ہر شے جوڑے جوڑے تخلیق کی ہے۔ بابا آدمؑ و بی بی حوا ہمارے ابا اور اماں ہیں۔ ہم سب ان کی اولاد ہیں ایک رخ بیٹا ہے، اور دوسرا رخ بیٹی ہے۔ دنیاوی زندگی تانے بانے کی طرح ہے۔ جو شخص ایک رفیقہ سے جس کو رفیقہ حیات کہا جاتا ہے، مطمئن نہ ہو، اس کے حقوق پورے نہ کئے جائیں، ایسے شخص کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے&؟

رات کو سونے سے پہلے نہا کر سفید رنگ کے کپڑے پہنئے۔ دوپٹہ بھی سفید ہو۔ مصلےّ پر ایسی جگہ بیٹھ جائیے جس جگہ سے آسمان میں ستارے نظر آئیں۔ آنکھیں بند کر کے آسمان کی طرف چہرہ کر لیجئے، پانچ سے سات منٹ جھلمل کرتے ستاروں کو دیکھتی رہئے اور بات کئے بغیر سو جائیے۔ آپ کو یہ عمل ۲۷ دن کرنا ہے۔

دلچسپی نہ ہونا

سکھر: ذہن یکسو ہے اور نہ کام میں دلچسپی محسوس ہوتی ہے۔ جوش و ولولے سے کام شروع کرتی ہوں، اچانک دلچسپی ختم ہو جاتی ہے اور جوش جھاگ کی طرح بیٹھ جاتا ہے۔ Gym جانا شروع کیا، ایک دو ہفتے کے بعد دل اچاٹ ہو گیا۔ سب لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ پہلے کوئی کام کیا ہے جو اب کر لو گی۔ بتایئے میں کیا کروں۔

جواب: بچپن سے ذہن میں ایسے نقوش گہرے ہو گئے ہیں جن کی وجہ سے طبیعت میں توازن متاثر ہوا۔ بنیادی وجہ گھر کا ماحول ہے۔ متحرک رہنے کا تقاضا مزاج میں عدم توازن کی وجہ سے عدم دلچسپی کے خانے میں چلا جاتا ہے۔ ابتدا سے بچوں کو چھوٹی چھوٹی ذمہ داری دینی چاہئے جیسے چیزیں سلیقے سے رکھنا، کھانے کے وقت برتن اٹھانے اور لگانے میں مدد کرنا، پودوں کا خیال رکھنا، جگہ صاف کر کے بیٹھنا، جاگنے کے بعد چادر تہ کرنا، اپنا کام خود کرنے کی عادت ہونا—تاکہ مزاج میں توازن، ذمہ داری کا احساس اور مستقل مزاجی پیدا ہو۔ یہ صفات بچوں سے پہلے والدین میں ہوں۔

علاج: صبح سویرے کھلی جگہ پر کھڑی ہو کر دس منٹ تک دور آسمان کو دیکھنے کے بعد کھلی جگہ یا چھت پر باجرہ بکھیر دیجئے۔ پہلے دن دو تین چڑیاں آئیں گی اور چند روز میں چڑیوں کا دستر خوان بن جائے گا جس کی میزبان آپ ہیں۔ دیگر پرندے بھی چھت کا رخ کریں گے۔ دانہ چگتے پرندوں کو روزانہ 15 منٹ دیکھنے کے بعد اپنے کام میں مشغول ہو جایئے۔ یہ عمل 61 کم ایک روز کرنا ہے۔

ڈ

ڈراؤنے خواب

سوال: رات کو سونے کے بعد تھوڑے تھوڑے وقفے سے آنکھ کھل جاتی ہے اور چیخ مار کر اٹھ بیٹھتا ہوں۔ براہ کرم کوئی دعا یا وظیفہ بتائیں کہ اس مرض سے جان چھوٹ جائے۔ خواب میں دیکھتا ہوں کہ چند آدمی میرا گلا گھونٹ رہے ہیں اور میں ان سے فرار چاہتا ہوں مگر یہ مجھے نہیں چھوڑتے۔

جواب: سب سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ آپ اپنی طرز فکر کا محاسبہ کریں۔ جن باتوں کو ذہن غلط کہتا ہے ان کی طرف سے پوری طرح اپنی توجہ ہٹا لیں۔ ماحول کے اچھے اثرات کو قبول کیجئے۔ ہر وقت باوضو رہئے۔ رات کو سونے سے پہلے بھی وضو کر لیا کریں۔ میرے مشورے کو بغور پڑھئے، سمجھئے اور اس پر عمل کیجئے۔ انشاءاللہ آپ الجھن سے نجات حاصل کر لیں گے۔ صبح کی نماز سے پہلے یا نماز کے بعد کم از کم دو میل ٹہلئے۔ صبح کی نماز سے پہلے ٹہل سکیں تو زیادہ اچھا ہے۔ ٹہلتے وقت اللہ کے ناموں کا ورد کیجئے۔

ڈراؤنے جن اور مردے نظر آنا

سوال: مجھے بچپن ہی سے بہت ڈراؤنے جن اور مردے نظر آتے تھے۔ شادی کے بعد وہی صورتیں شوہر کے روپ میں نظر آنے لگیں۔ گردن میں شدید درد رہنے لگا۔ بخار کی وجہ سے گردن ہر وقت تپتی رہتی تھی۔ اب سے چار سال پہلے میں برف خانے کی مسجد میں گئی۔ انہوں نے مجھے عشاء کی نماز کے بعد ایک تسبیح سورہ الناس پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسی پانی کو چھری سے کاٹ کر پینے کو کہا۔

میں نے یہ عمل تین چار دن کیا۔ چوتھے دن بڑے بھیانک قہقہے سنائی دیئے۔ کسی چیز نے میرے پیٹ میں بائیں طرف ہاتھ ڈالا اور ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ اب تجھے مزہ آئے گا۔ اس دن سے بائیں ٹانگ اور پیٹ میں شدید درد رہنے لگا۔ اس کے بعد میں کافی عرصہ تک دم کرانے مسجد میں جاتی رہی پھر انہوں نے مجھے وضو کرنے کے بعد الماعون، الکافرون، قریش، ناس، آیت الکرسی اور اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر چارپائی کے گرد حصار باندھ کر خاموشی سے سونے کے لئے کہا یہ عمل بھی میں نے تین یا چار دن کیا۔ چوتھے دن میرے دائیں پیر کا انگوٹھا دیوار سے لگ گیا۔ اسی وقت ایسا محسوس ہوا کہ جیسے، سنسناتی ہوئی کوئی چیز پورے جسم میں کرنٹ کی طرح دوڑ گئی۔ انگوٹھے میں اسی جگہ کئی دن تک جلن محسوس ہوتی رہی اور پیر کی کچھ کھال بھی سکڑ گئی۔ اس دوران آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے ہر قسم کا وظیفہ پڑھنے کے لئے منع کیا اور مجھے ایک چمچہ شہد پر تھوڑا سا پانی اس میں ملا کر پینے کے لئے کہا۔ خالص شہد کافی تلاش کے بعد مجھے نہ مل سکا، اس لئے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اب صورت حال یہ ہے کہ دوپہر کے وقت سو رہی تھی۔ خواب میں دو آدمی نظر آئے۔ ایک نے جو میرے شوہر کے روپ میں تھا، میرے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے بائیں طرف بہت زور سے نوچا اور ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ اب سفید دھبے پڑیں گے۔ جب مزا آئے گا۔ میرے ہاتھ میں بہت سخت تکلیف ہوئی۔ اس کے ساتھ میری آنکھ کھل گئی۔ سفید کے بجائے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں، دونوں پیروں کے انگوٹھے سے لے کر پیر کی ایڑی تک، پیٹ اور سینے پر کالے کالے داغ پڑ گئے۔ پیروں اور ہاتھوں میں خارش ہوئی۔ اس کے ساتھ ہی دونوں پیروں اور ہاتھوں میں زخم ہو گئے۔ دونوں ہاتھوں اور پیروں کی کھال سکڑنی شروع ہو گئی۔

پورے جسم میں سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ دونوں ہاتھ انگلیوں سے کلائی تک سوتے میں سن ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں چونٹیاں رینگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ آج کل میں سوتے میں اپنے دونوں ہاتھ مڑے ہوئے دیکھتی ہوں۔

جواب: ایک کاغذ پر لکھ کر کورے چراغ (مٹی کا دیا) میں زیتون ڈال کر اپنے کمرے میں چالیس دن تک جلائیں۔ چالیس دن تک نمک کم سے کم استعمال کریں اور مٹھاس زیادہ کھائیں ہر روز روٹی پر شہد چپڑ کر کتے کو کھلائیں۔

ڈپریشن کا شکار

پشاور: میڈیکل کی طالبہ ہوں۔ چند ماہ سے ڈپریشن کا شکار ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ مجھے اندھیرے میں بہت ڈر لگتا ہے۔ بتی روشن کر کے سوتی ہوں۔ بجلی چلی جائے تو خوف طاری ہو جاتا ہے۔ لگتا ہے کہ دم گھٹ جائے گا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ مجھے کیا ہو گیا ہے۔

جواب: بیٹی! آپ اندھیرے سے اس لئے ڈرتی ہیں کیوں کہ آپ اندھیرے سے واقف نہیں۔ اندھیرا بھی روشنی ہے۔ جب روشنی اس حد تک ہو کہ بصارت محدود ہو جائے تو ہم اس کو اندھیرا سمجھتے ہیں۔ اندھیرا ہے کہاں —؟ ہر طرف روشنی ہے۔ جس کو اندھیرا سمجھ رہی ہیں، اس کو نظر جما کر دیکھئے، شعور مانوس ہو جائے گا۔ علاج: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر اپنی والدہ صاحبہ سے پندرہ منٹ تک باتیں کیجئے۔ عمل کی مدت 30 روز ہے۔

ذ

ذہنی الجھنیں

سوال: بچپن سے ہی میری عادت ہے کہ میں بہت زیادہ سوچتا ہوں یعنی بہت زیادہ بلکہ حد سے زیادہ سوچنے کا عادی ہوں۔ کوئی بھی واقعہ یا کوئی بھی معمولی بات ہو یا کوئی بھی چھوٹا سا مسئلہ ایک دفعہ میرے ذہن میں آ جائے تو بس اس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس پر سوچتا رہتا ہوں۔ خوب غور و غوض کرتا ہوں اور سوچتے سوچتے بالکل گہرائی میں ڈوب جاتا ہوں۔ بس یوں سمجھئے کہ سوچ سوچ کر ایک رائی کے دانے کو بھی پہاڑ بنالیتا ہوں اور یہ تو آپ جانتے ہیں کہ جو جتنا زیادہ سوچتا ہے اتنا ہی زیادہ ڈوبتا ہے۔ بس یہی معاملہ میرے ساتھ ہے۔ سوچتے سوچتے ایک معمولی سا مسئلہ بھی ایک بہت بڑی الجھن بن جاتا ہے اور پھر جیسے جیسے سوچتا ہوں ویسے ویسے اور زیادہ الجھنوں میں پھنستا جاتا ہوں۔ یعنی الجھنیں یکے بعد دیگرے بڑھتی چلی جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ذہنی سکون بالکل ختم ہو گیا ہے اور میں مستقل طور پر ذہنی الجھنوں کا مریض بن گیا ہوں۔

جواب: قانون تخلیق کے تحت انسانی ذہن تین پرت کا مجموعہ ہے۔ ہر پرت کے محسوسات ایک دوسرے سے بالکل الگ ہیں۔ ان تینوں میں ایک پرت وہ ہے جو خیال کو تصور بنا کر جسد خاکی میں منتقل کرتا ہے۔ جسد خاکی تصورات کو معنی کا لباس پہنا کر خوشی اور غم کے نقش و نگار ترتیب دیتا ہے۔ اس کو اگر ایسی معلومات فراہم کی جائیں جو خوشی کا پیش خیمہ ہوں تو اس کے اندر خوشی کے طوفان اٹھ

کھڑے ہوتے ہیں۔ اگر ایسی اطلاعات فراہم کی جائیں جن کا تعلق رنج و غم سے ہو تو اس کے اندر مایوسی، بے کیفی، احساس کمتری، زندگی سے بیزاری اور نت نئی الجھنیں جنم لینے لگتی ہیں۔ یہ پرت بالکل غیر جانبدار رہتا ہے۔ اس کو جیسی اطلاعات فراہم کردی جاتی ہیں وہ ان کو مظاہر میں پیش کر دیتا ہے۔ اطلاع فراہم کرنے والا پرت جب فطرت سے کٹ جاتا ہے یا اس میں فطرت کے اصولوں سے دوری واقع ہو جاتی ہے تو وہ ایسی اطلاعات دینا شروع کر دیتا ہے جو فطرت کے خلاف اور غیر حقیقی ہوتی ہیں۔ فطرت میں مایوسی، احساس شکستگی، خودکشی کا رجحان خود کو اور لوگوں سے کمتر یا برتر سمجھنا، خواہ مخواہ کی الجھنوں میں گرفتار رہنا، کہیں نہیں ہے۔ یہ سب غیر فطری چیزیں ہیں۔ فطرت ہمیشہ پر سکون رہتی ہے۔ فطرت سے دوری ہی انسانی مشکلات و مصائب کا سبب بنتی ہے۔ فطرت سے قریب آجایئے، سارے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ طریقہ یہ ہوگا کہ صبح اندھیرے اٹھئے اور جھٹ پٹے میں کم سے کم دو میل روزانہ ٹہلئے۔ زیادہ سے زیادہ تین ہفتے میں آپ الجھنوں سے نجات حاصل کرلیں گے۔ لیکن فطرت سے قریب ہونے کا یہ طریقہ کم سے کم تین ماہ جاری رکھئے۔

ذہنی دباؤ کا شکار

ابو ظہبی: ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔ وجہ ماحول میں لوگ ہیں جن کے خوف میں مبتلا ہوں۔ وہ چاہتے ہیں کہ میں ان کی مرضی پر چلوں۔ میری برداشت جواب دے گئی ہے۔ میں خوف سے کس طرح نکلوں تاکہ وہ مجھ سے احتیاط کریں؟

جواب: وہ آپ سے احتیاط نہیں کریں، آپ ان سے احتیاط کیجئے۔ ان کی کسی بات کو اہمیت نہ دیجئے۔ نمکین چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

۱۔ صبح اٹھ کر بال بنایئے اور بالوں میں الٹا کنگھا پھیریئے یعنی آگے سے پیچھے کی طرف۔

۲۔ اپنا اچھا فوٹو لیجئے۔ اس پر ہلکے ہاتھ سے اینٹی کلاک وائز دائرہ بنایئے۔ پنسل ایک ہو۔ سکہ نوک دار ہو یعنی روز ایک مرتبہ پنسل چھیلیئے اور اسی سے اس روز کا عمل کیجئے۔ ۴۰ دن سونے سے پہلے پانچ منٹ تک تصویر میں دائرہ بنایئے۔ پھر تصور میں تصویر پر الٹے دائرے بناتے بناتے سو جایئے۔

ذہنی دباؤ

نیویارک: تین سال سے اذیت میں ہوں۔ ہر وقت گھٹن اور ذہنی دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ تمام رپورٹیں ٹھیک ہیں، کوئی بیماری نہیں ہے لیکن گھبراہٹ ایسی ہے کہ دل کرتا ہے سب کچھ چھوڑ کر کسی خاموش جگہ چلی جاؤں اور وہاں سے واپس نہ آؤں۔

جواب: سونے سے پہلے اور صبح صادق کے وقت ہوادار جگہ پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس اندر لیتے ہوئے تصور کیجئے کہ شفایابی کی شعاع سانس کے ذریعے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو آہستہ آہستہ اس تصور سے سانس خارج کیجئے کہ آپ کی تمام بیماریاں سانس کے ذریعے فضا میں تحلیل ہو رہی ہیں۔ گیارہ مرتبہ یہ عمل کیجئے اور روز ایک چکر کا اضافہ کرکے ۲۱ چکر تک لے جایئے۔ مسالے دار، ثقیل اور چکنی غذا نقصان دہ ہے۔ صبح شام ایک ایک چمچ شہد لینا فائدہ مند ہے۔ یہ علاج 60 دن کرکے حالات سے مطلع کیجئے۔

ر

روح کا الارم

جواب: رات کو سونے سے پہلے بلند آواز سے ۱۰ مرتبہ کہئے: (اپنا نام)! مجھے فلاں وقت، اتنے بج کر اتنے وقت پر جگا دینا۔ یہ کہہ کر کسی سے بات کئے بغیر سو جایئے۔ مقررہ وقت پر ضرور آنکھ کھلے گی۔ لیکن جونہی آنکھ کھلے فوراً اُٹھ جایئے، پھر لیٹے نہ رہئے۔ اس طرح آپ نماز فجر بھی ادا کر سکیں گے اور وقت مقررہ پر مراقبہ بھی کر سکیں گے۔

روح سے کیسے واقف ہوا جائے

(اٹک): دسمبر ۲۰۲۰ء کے "آج کی بات" پر تفکر کے دوران خیال آیا کہ مجھے اپنی تکمیل کرنی چاہئے۔ میری اصل روح ہے جو مرنے کے بعد دوسرے عالم میں منتقل ہو جاتی ہے اس لئے مجھے روح سے واقف ہونا ہے۔ گزارش ہے کہ مناسب مشقیں تجویز فرمائیں تاکہ میری تکمیل ہو۔ رات کو سونے سے پہلے بچوں کے ہمراہ سیرت طیبہ ﷺ کا مطالعہ کرتا ہوں اور کثرت سے درود خضری کا ورد کر کے سوتا ہوں۔

جواب: الحمدللہ آپ سیدھے راستے پر چل رہے ہیں۔ درود شریف کی برکت سے اللہ تعالیٰ کا انعام اور فضل بندے پر بارش کی طرح ہے۔ گراف پیپر میں خانے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر خانے میں کالی روشنائی سے "ل" لکھئے۔ خیال رہے کہ "ل" گراف سے باہر نہ آئے۔ قینچی سے "ل" لکھا ہوا خانہ کاٹ کر ایک جگہ کسی ڈبے میں جمع کر لیجئے۔ ایک "ل" لے کر اس کی گولی بنایئے اور ہر گولی گوندھے

ہوئے آٹے میں لپیٹ لیجئے۔ گولیوں کی تعداد ایک لاکھ 25 ہزار ہو جائے تو بتائے گئے طریقِ کار کے تحت سب کو گوندھے ہوئے آٹے میں الگ الگ لپیٹ کر ایسی جگہ بہا دیجئے جہاں پانی اور مچھلیاں ہوں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو اس یقین پر دھیان رکھئے کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے۔

رنگ کالا اور موٹے ہونٹ

سوال: کسی محفل میں جاتی ہوں تو مجھے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ میرا رنگ بہت کالا ہے۔ ہونٹ موٹے اور نیلے ہیں۔ چہرہ پر مردوں کی طرح بال ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میرا کوئی رشتہ بھی نہیں آتا۔ آپ یقین کریں کہ یہ خط لکھتے وقت میری آنکھوں میں آنسو ہیں اور میں آپ کو رو رو کر خط لکھ رہی ہوں۔

جواب: 12x9 سفید آرٹ پیپر کاغذ پر سیاہ چمک دار روشنائی سے سیدھی لائنوں میں 9 کا ہندسہ لکھئے۔ جتنی سطریں بھی لکھی جائیں۔ قلم موٹا ہونا چاہئے۔ اس کاغذ کو فوٹو کی طرح فریم کرا کے اپنے کمرے میں لٹکائیں اور اس کو جب بھی وقت ملے بار بار دیکھئے۔ لیکن ایک وقت میں پانچ منٹ سے زیادہ نہ دیکھئے۔ عرصہ تین ماہ کے اس علاج سے آپ کے مسائل کا خوبصورت حل نکل آئے گا۔

روحوں کے سر نظر آتے ہیں

سوال: آپ کی مصروفیت اور قیمتی وقت کو ضائع نہیں کرنا چاہتا تھا لیکن میرے تین چار مہینے پہلے لکھے ہوئے خط کا جواب نہیں آیا۔ اس لئے مجبوراً لکھ رہا ہوں اور اس مجبوری میں ماں کی مامتا بھی شامل ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو میرا خط نہ ملا ہو۔ میری والدہ صاحبہ کو جلدی بیماری ہو گئی ہے۔ سارے بدن پر سرخ چکتے اور سوجن ہے۔ سیدھا پنجہ سوکھ گیا ہے۔ انگلیوں کا گوشت جھڑ گیا ہے۔ کافی نامور ڈاکٹروں سے علاج کرایا ہے جنہوں نے کافی مقدار میں گولیاں کھلائیں اور اب کہتے ہیں کہ لا علاج ہے اور عمر کا

تقاضا ہے۔ میری والدہ قریب ۸۲ سال کی ہیں۔ اب کچھ دنوں سے انہیں رات دن بدارواح کے سر دکھائی دیتے ہیں۔ آنکھیں بند کر لیتی ہیں تو وہی چہرے ڈراؤنے ہو جاتے ہیں۔ رات میں کچھ زیادہ تکلیف رہتی ہے۔ کسی جانکار نے بتلایا ہے کہ تمہارے شوہر اور بزرگوں کی ارواحیں ہیں۔ ماں کا شک ہے کہ قریبی رشتہ داروں میں سے کسی نے کچھ کھلا پلا دیا ہے یا سفلی جادو ہے۔ بابا میری ماں کی بیماری کی تشخیص کر دیں۔ اب میں ریٹائر ہو گیا ہوں۔ اب چاہتا ہوں کہ ماں کی جی جان سے سیوا کروں۔ ماں نے Will Power کھو دی ہے۔ خود سے چل نہیں سکتیں۔ باقی بینائی کمزور ہے اور مندرجہ بالا شکایت سے میری بے چینی اور ماں کی تکلیف کو دیکھتے ہوئے اگر جواب سے جلد از جلد نوازیں تو بندہ تاعمر ممنون رہے گا۔ محفل مراقبہ میں دعا کا خواستگار ہوں۔

جواب: ایک بڑے موٹے اور چکنے کاغذ پر سیدھی سیدھی سطروں میں ۹ کا ہندسہ کالی چمکدار روشنائی سے لکھیں۔ ۹ کا ہندسہ آپ ہندی میں بھی لکھ سکتے ہیں۔ اس لکھے ہوئے کاغذ کو ماں جی کے سر سے پیر تک تین مرتبہ ملیں اور کاغذ کو جلا دیں۔ روزانہ اس عمل کو ۲۱ روز تک کریں۔ کھانوں میں نمک اور لال مرچ اور کھٹاس اچار وغیرہ بالکل نہ دیں۔ رات سوتے وقت دو چمچی شہد کھلا دیا کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کرا دی گئی ہے۔ اللہ کی ذات سے یقین ہے ماں جی کی طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔ ایک کام یہ کرنا ہے کہ ہر بدھوار کو روٹی پر شہد یا مکھن چپڑ کر شام کے وقت کتے کو کھلا دیا کریں اور یہ عمل پانچ بدھوار تک جاری رکھیں۔ سر گباش پتا جی کے لئے خیرات کریں اور غریب لوگوں کو کھانا کھلا دیا کریں۔

روشن حافظہ

لاہور: میڈیا سائنس کی طالبہ ہوں۔ اس شعبے میں مطالعے اور حافظے کی بہت اہمیت ہے۔ میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ مجھے کتب بینی کا شوق ہے اور کتابیں پڑھتی ہوں مگر حافظہ کمزور ہونے کی وجہ سے واقعات کا پس منظر اور کتابوں میں جو کچھ پڑھتی ہوں، یاد نہیں رہتا۔ ایسا لگتا ہے کہ دماغ کو زنگ لگ گیا ہے اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت پر فرق پڑا ہے۔ ذہن میں منفرد ideas نہیں آتے۔ تحریر، تقریر اور کام میں جدت کیسے لاؤں؟ میرے اندر اس شعبے کے تقاضوں کو پورا کرنے کی صلاحیت ہے۔ میں اچھا کام کر سکتی ہوں لیکن پتہ نہیں دماغ کو کیا ہو گیا ہے۔

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ "یاعلیم" پڑھ کر بند آنکھوں سے تصور کیجئے کہ سر کے اندر دو دماغ ہیں۔ ایک دائیں طرف اور ایک بائیں طرف۔ بائیں طرف کے دماغ کو تصور میں 10 منٹ اینٹی کلاک وائز گھمایئے۔ گھڑی کی سوئی جس رخ پر گھومتی ہے، اگر اس کو متضاد رخ پر گھمایا جائے تو یہ اینٹی کلاک وائز حرکت ہے۔ اس کا تعلق لاشعور سے ہے۔

۲۱ روز کے تصور سے ذہن تیز، دماغ طاقتور اور حافظہ روشن ہو گا۔ اجازت کے بغیر کوئی صاحبہ یا صاحب یہ عمل نہ کریں۔

ز

زبان کھل جائے گی

سوال: اس سال عید الفطر کے پانچویں یا چھٹے روز میرے والد صاحب پر فالج کا حملہ ہوا جس سے بائیں طرف کا سر سے لے کر پاؤں تک کا سارا جسم ناکارہ ہو گیا لیکن ہر وقت علاج کرانے پر آہستہ آہستہ ٹانگ اور دھڑ بھی ٹھیک ہو گیا لیکن بازو بالکل ناکارہ ہو گیا اس دوران ہم نے ہر جگہ سے اور ہر طرح کا علاج کرایا۔ بازو ویسے تو ناکارہ تھا لیکن ہر وقت بہت درد رہتا شاید بازو بھی آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا لیکن دو ہفتہ پہلے فالج کا ایک اور حملہ ہوا۔ جس سے چہرہ بائیں طرف سے پھر ٹیڑھا ہو گیا اور زبان بھی بالکل بند ہو گئی۔ منہ ہی منہ میں کچھ کہتے ہیں اور ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ والد صاحب کیا کہنا چاہ رہے ہیں۔ بازو تو پہلے ہی ناکارہ تھا اب ٹانگ بھی تقریباً ناکارہ ہو گئی ہے۔

فالج سے پہلے انہیں شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کی بیماریاں تھیں۔ فالج کے بعد شوگر تو بالکل ختم ہو گئی ہے لیکن بلڈ پریشر کی بیماری ابھی ہے۔ گزارش ہے کہ آپ میرے والد صاحب کے لئے جلد از جلد کچھ کریں اور کسی بہت قریب کے جمعہ کی اشاعت میں میرے خط کا جواب دے دیں۔ میرے والد صاحب کے لئے محفل مراقبہ میں دعا بھی کرادیں۔ پانی تک نہیں پی سکتے۔ کبھی کبھار بڑی مشکل سے ایک دو گھونٹ پیتے ہیں کھانا نہیں کھا سکتے، کبھی کبھار بڑی مشکل سے ایک آدھ نوالہ کھا لیتے ہیں۔

دوائیاں اور گولیاں بھی نہیں کھا سکتے جب کھائیں گے نہیں تو کیسے آرام آئے گا۔ بالکل ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئے ہیں۔ ہم سے یہ سب دیکھا نہیں جاتا، پلیز آپ ان کے لئے جلد از جلد کچھ کریں۔

جواب: صاف شفاف سفید پکے شیشے کی برنی میں سفید لاہوری نمک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ یہ برنی لکڑی کے اسٹول پر ایسی جگہ رکھ دیں جہاں والد صاحب کی نظر بار بار پڑتی رہے۔ والد صاحب سے کہیں کہ وہ برنی کے اندر نمک کو بار بار دیکھیں۔ انشاءاللہ زبان کھل جائے گی۔

زنانی آواز

سوال: میں لڑکا تو ہوں لیکن میری آواز بالکل لڑکیوں جیسی پتلی، باریک اور ہلکی ہے۔ میں زیادہ تیز بول ہی نہیں سکتا۔ جتنا تیز بولنے کی کوشش کرتا ہوں آواز اتنی ہی حلق میں اٹک جاتی ہے اور اگر نکلتی بھی ہے تو لڑکیوں کی طرح باریک ہوتی ہے۔ سب رشتہ دار اور دوست مجھے فلمی گلوکاراؤں کے نام سے بلاتے ہیں۔ نور جہاں اور ناہید اختر سے میری آواز ملاتے ہیں۔ دو چار لوگوں میں بیٹھ کر باتیں نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے میں زیادہ تر گھر پر پڑا رہتا ہوں۔ اور شدید احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں۔ ہر وہ لڑکا جس کی آواز مردوں جیسی ہو مجھے اپنے آپ سے بلند لگتا ہے۔ اور میں اپنے آپ کو اس سے کمتر سمجھتا ہوں۔ اسی لئے کالج میں داخلہ نہیں لیا کیونکہ اسکول میں ہی سب لڑکوں کی آواز بدل گئی تھی لیکن میں ایک بدنصیب تھا جس کی آواز وہی رہی۔ ڈاکٹروں کو بھی میں نے اپنا حلق دکھایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اب کبھی دو آوازیں نکلتی ہیں۔ ایک باریک اور ایک ذرا موٹی۔ وہ بھی حلق کا پورا زور لگانے سے جس سے حلق دکھنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ مجھ سے ایک بڑی غلطی یہ ہوئی کہ میں دیومالائی کہانیوں پر مشتمل ڈائجسٹ پڑھ کر میں بہک گیا اور میں نے اپنے آپ کو ضائع کرنا شروع کر دیا۔ یعنی میں اپنی مردانہ قوت ضائع کرنے لگا لیکن کچھ ہی دنوں میں نے اس بری عادت سے توبہ کر لی۔

جواب: ایک کھلے منہ کا کورا گھڑا لیجئے۔ صبح سویرے اٹھ کر اس وقت جب سب گھر والے سو رہے ہوں چھت پر یا کسی مخصوص کمرے میں اور گھڑے کے اندر منہ ڈال کر دونوں ہاتھ گھڑے کے کناروں پر اس طرح رکھ لیں کہ چہرے کا آدھا حصہ ہاتھوں کے اندر آ جائے جب تک آپ کی آواز کی نسوانیت ختم نہ ہو یہ عمل جاری رکھیں۔

زیادہ سوچتے رہنا

سوال: مجھے سوچنے کی عادت بہت زیادہ ہے اور میں ہر وقت اپنے آپ کو پریشان سا محسوس کرتا ہوں۔ نہ تو مجھے کوئی کاروباری پریشانی ہے اور نہ ہی گھریلو، بس میں ہر وقت خود کو تنہا سمجھتا ہوں اور عرصہ ٦ ماہ سے کچھ زیادہ ہی الجھ گیا ہوں۔ پہلے میں نماز بھی پابندی سے ادا کرتا تھا لیکن نماز میں بھی خیالات پیچھا نہیں چھوڑتے۔ کسی جگہ بھی سکون نہیں ملتا اور نہ ہی کسی کام کو جی چاہتا ہے۔ سخت پریشان ہوں خدا کے لئے کوئی حل بتائیں۔

جواب: سوچنے کی عادت تو بہت اچھی بات ہے جتنے بڑے بڑے فلسفی گزرے ہیں اور جتنے فلسفے وجود میں آتے ہیں سب سوچ کا نتیجہ ہیں۔ جو لوگ سوچتے نہیں ہیں ان کی زندگی بے مصرف ہوتی ہے۔ آپ یہ مت سوچیے کہ مجھے خیالات نہ آئیں، خیالات کو آنے دیجئے۔ مثلاً نماز میں آپ کو یہ خیال آتا ہے کہ فلاں فلم بہت اچھی تھی۔ آپ اس خیال کو رد نہ کریں بلکہ فلم کے اندر قدرتی مناظر (باغات) کو اپنے انداز سے یاد کریں اور اس باغ میں یہ معنی پہنا دیں کہ جنت میں بھی باغ ہوتا ہے۔ وہاں بھی رنگ رنگ کے پھول ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

چند ہفتوں کی مشق کے بعد سوچ کا زاویہ تبدیل ہو جائے گا اور آپ خیالات سے لطف اندوز ہونے لگیں گے۔

ذہن کھلنے کا ورد

گوجرہ: ’’ماہنامہ قلندر شعور‘‘ کے مضامین پڑھتی ہوں تو احساسِ کمتری ہو جاتی ہے کہ لوگ مظاہر کی سائنس اور حکمت کے بارے میں کس قدر گہری باتیں لکھتے ہیں۔ یہ خیالات مجھے کیوں نہیں آتے؟ ایسا ورد بتایئے کہ جس کے کرنے سے میرا ذہن کھل جائے۔

جواب: اللہ تعالیٰ نے کائنات کو ظاہر کرنے کا ارادہ فرمایا تو جو کچھ اللہ کے ارادے میں تھا، اس کا مظاہرہ ہو گیا۔ پوری کائنات فطرت کی کتاب ہے جس میں سب کو اللہ کے قانون کے مطابق تفکر کرنے کی آزادی ہے۔ تفکر کیا ہے؟ کسی مظہر کی حقیقت جاننے کے لئے ذہن کو اس پر یکسو کر کے تلاش کرنا کہ یہ کیا ہے، اسے کس نے پیدا کیا، یہ کن اجزا سے بنی ہے اور کائنات میں اس کا مصرف کیا ہے وغیرہ۔ جب سوچ کا یہ پیٹرن بن جاتا ہے تو خلیے چارج ہونے لگتے ہیں اور لاشعور میں قبول کرنے کی سکت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو جو شے نظر آتی ہے، اس پر توجہ مرکوز کیجئے کہ اللہ نے اس کو کن فارمولوں سے تخلیق کیا ہے۔ آپ تفکر کا ورد کیجئے، انشاءاللہ فہم و فراست کے چشمے ابل پڑیں گے۔

س

سینے میں درد

سوال: میں بہت سخت پریشان ہوں۔ پتہ نہیں مجھے کونسی بیماری ہوگئی ہے۔ علاج مسلسل جاری ہے۔ ایکسرے، خون اور دیگر ٹیسٹ صحیح آئے تو ڈاکٹروں نے مجھے نفسیات کے ماہر کے پاس بھیج دیا۔ میرا دل شاہد ہے کہ مجھے نفسیاتی بیماری نہیں ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ تم سوچتی زیادہ ہو۔ کوئی کہتا ہے کہ کمزوری ہے، جانے کتنے ڈاکٹر بدل ڈالے، ہزاروں روپیہ خرچ کیا گیا اور یہ سلسلہ ابھی جاری ہے۔ شوہر بھی اب مجھ سے تنگ ہوگئے ہیں وہ بے چارے کیا کریں ہر دوسرے دن ڈاکٹروں کے پاس جاتی ہوں۔ کوئی دن اچھا نہیں گزرتا، دل بجھ کر رہ گیا ہے۔ سینے کے بیچ میں درد محسوس ہوتا ہے اور کئی کئی دن رہتا ہے کبھی سر میں سنسناہٹ ہونے لگتی ہے۔ دل ایک دم دھک سا ہو جاتا ہے اور دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ یہ سب کچھ مجھے وقفہ وقفہ سے ہوتا ہے۔ کسی کی بیماری کے بارے میں سن نہیں سکتی۔ حالت فوراً خراب ہو جاتی ہے۔ آپ کو آخری سہارا سمجھ کر خط لکھ رہی ہوں۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے اور صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے کسی ایسی جگہ پر لیٹ جائیں جو ہوادار ہو ناک کے دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور ساتھ میں تصور کریں کہ صحت اور شفایابی ایک نیلی شعاع کی صورت میں آپ کے سانس کے ساتھ ساتھ سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو آہستہ آہستہ اس تصور کے ساتھ سانس باہر نکال دیں کہ آپ کی تمام بیماریاں سانس کے ساتھ فضا میں تحلیل ہو رہی ہیں۔ گیارہ مرتبہ یہی عمل کریں اور

روزانہ ایک ایک چکر کا اضافہ کر کے ۲۳ مرتبہ تک لے جائیں اور پھر اس کو معمول بنالیں۔ غذا میں نمک کم کر کے چوتھائی کر دیں اور بازار کا پسا ہوا نمک استعمال نہ کریں۔ مصالحہ دار، ثقیل اور چکنی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ صبح اور شام ایک ایک چمچہ شہد استعمال کریں۔

سانس لینے سے کپکپی طاری ہو جاتی ہے

سوال: دو سال کا تھا کہ میرے بچے کو نمونیہ ہو گیا تھا۔ ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے کہا کہ بچے کے پھیپھڑے کمزور ہیں۔ بڑا ہو کر صحت مند ہو جائے گا۔ اب اس کی عمر سات برس کی ہے اس عرصہ میں ہر قسم کا علاج کرا چکی ہوں۔ ایکسرے کی رپورٹ صحیح ہے۔ پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔

جواب: بچہ کا کسی فوٹو گرافر سے پورے سراپا کا نیگیٹیو پوسٹ کارڈ سائز بنوایئے۔ فوٹو گرافر کو ہدایت کر دیں کہ نیگیٹیو پر کسی قسم کا رنگ یا نشان نہ لگائے۔ اس نیگیٹیو فلم کو فریم کرا کے ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں آپ کے بچہ کی بار بار نظر پڑتی رہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کچی پکی سونف دن میں تین وقت ایک ایک تولہ کھلایئے۔ خوب اچھی طرح چبا کر اس کا رس چوس لیا جائے۔ اکتالیس روز اس علاج پر عمل کرایئے۔ انشاءاللہ صحت پوری طرح بحال ہو جائے گی۔

سانپ کا خوف

سوال: میں نے بچپن میں ایک سانپ دیکھا تھا جو گھر میں کمرے کی چھت سے لٹک کر نیچے آ گیا تھا اس کو دیکھتے ہی میری چیخ نکل گئی تھی۔ میرے والد صاحب بھاگ کر آئے اور سانپ کو مار دیا۔ اس وقت سے آج تک سانپ سے ڈرتا ہوں۔ میری حالت یہ ہے کہ کبھی کبھی کراچی میں پختہ غسل خانے میں نہاتے ہوئے مجھے شبہ ہو جاتا ہے کہ نل میں سے سانپ آ جائے گا اور پھر نل کو بند کر کے

اچھی طرح دوبارہ نہانے لگتا ہوں۔ کبھی کبھی لیٹرین میں بھی شک ہوتا ہے کہ نالی میں سے سانپ آ جائے گا۔ گھاس وغیرہ پر چلنے سے ڈرتا ہوں کہ اس میں سانپ نہ ہو۔ دیہات میں کھیتوں میں ہر وقت یہی فکر دامن گیر رہتی ہے۔ پتہ بھی ہلتا ہے تو اس جگہ کو غور سے دیکھتا ہوں۔

جواب: نیولے کی کھوپڑی پیشانی پر ملنے سے سانپ کا خوف نکل جاتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ چڑیا گھر کے اس سیکشن میں جہاں سانپ ہیں، ہفتہ میں دو بار جائیں اور سانپوں کو غور سے دیکھیں۔ یہ عمل پانچ ہفتوں تک کریں۔

سانولہ رنگ

(لاہور): رنگ سانولا اور ہونٹ موٹے ہیں۔ جس محفل میں جاتی ہوں، نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ چہرے پر کشش نہیں۔ رنگ کی وجہ سے رشتہ نہیں آتا۔ سب گورے رنگ کو ترجیح دیتے ہیں اور اپنے بیٹے سیاہ رنگ ہوتے ہیں۔ میں سیاہ رنگ کو برا نہیں سمجھتی لیکن مجھ پر تنقید کرنے والوں کو اپنا رنگ نظر کیوں نہیں آتا؟

جواب: سانولے رنگ میں کشش ہے جب کہ سفید گو بھی کا پھول بھی ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ ہر گورے رنگ کے فرد میں کشش نہیں ہوتی۔ کشش رنگ میں نہیں، اندر میں ہے۔ اندر میں کشش سے ہر رنگ پُرکشش ہو جاتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر خواتین کا پیدا کردہ مسئلہ ہے جس کا شکار سب سے زیادہ وہی بنتی ہیں۔ ماں بیٹے کے لئے رشتہ دیکھتے وقت چاند جیسی بہو کی تلاش میں اپنی صنف کے ساتھ زیادتی کرتی ہے۔ صبح سورج نکلنے کے وقت ایسی جگہ کھڑی ہوں جہاں سے آپ یہ منظر دیکھ

سکیں۔ نکلتے سورج میں ایک منٹ تک سرخ رنگ پر نظر جمایئے۔ اب آرام دہ نشست میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیجئے۔ جو کچھ آپ نے کھلی آنکھوں سے دیکھا، بند آنکھوں سے تین منٹ تک اس کا تصور کیجئے۔ مدت 29 روز ہے۔ صبح چڑیوں کے لئے پانی اور باجرہ رکھا کریں۔ رات کو کتاب ''خاتم النبیین محمد رسول اللہؐ، جلد اول'' پڑھ کر تفکر کرتے ہوئے سو جایئے۔ کتاب ایک بار ختم ہو جائے تو بار بار پڑھئے تاکہ سیرت طیبہؐ ذہن میں نقش ہو جائے۔ نبی آخر الزماںؐ کے ذکرِ خیر سے دل پُرسکون اور اندر میں کشش پیدا ہوتی ہے۔

سسرال والوں کا رویہ

سوال: منگنی کے بعد سے سسرال والوں نے مجھے اور میرے ماں باپ کو شدید ذہنی اذیت پہنچائی ہے۔ خیال تھا کہ شادی کے بعد یہ لوگ صحیح ہو جائیں گے۔ گھر کے حالات ٹھیک نہ ہونے کے باوجود بھی ابا نے قرضہ لے کر مجھے بہت سا جہیز دیا۔ ہر طرح سے ان کی بات مانی۔ شادی کے بعد یہ لوگ مجھ پر بہت سختی کرتے ہیں، شوہر کے ساتھ کہیں گھومنے نہیں جانے دیتے۔ یہاں تک کہ دن میں شوہر سے بات کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ شوہر بھی اتنے فرماں بردار ہیں کہ ایسا لگتا ہے کہ جیسے وہ میرے لئے نامحرم ہوں۔ ساس نند مجھے ٹوکتی رہتی ہیں۔ سونا، کھانا، کپڑے، زیور پہننا ان کی مرضی سے ہوتا ہے۔ ایسی قید ہے کہ دشمن کو بھی خدا نہ دے۔ ساس کہیں جاتی ہیں تو گھر میں تالا ڈال کر جاتی ہیں۔ ان باتوں سے ہر وقت میرا دماغ گھومتا رہتا ہے۔ اگر سر سجدہ میں رکھ کر دعا کروں یا تسبیح پڑھوں تو انہیں یہ وہم ہوتا ہے کہ میں جادو کر رہی ہوں۔ میری ہر چیز پر ان کا قبضہ ہے۔ شوہر سے کچھ کہتی ہوں تو

کہتے ہیں تم بکواس کرتی ہو۔ میں ہر پرانی بات بھول چکی ہوں۔ دنیا اجاڑ لگتی ہے، کھانے کو اور بولنے کو جی نہیں چاہتا۔

جواب: آدھی رات گزرنے کے بعد وضو کرکے دو نفلیں ادا کریں۔ ایک سو ایک بار یا رحیم پڑھ کر آنکھیں بند کرکے یہ تصور کریں کہ ہر طرف اندھیرا ہے اور اندھیرے میں بہت دور ایک چراغ ہے، چراغ کی روشنی ہلکی اور مدہم ہے۔ ذہن کی طاقت سے چراغ کو اپنے قریب لانے کی کوشش کریں چند روز کی مشق سے چراغ بالکل سامنے نظر آنے لگے گا۔ جب روشن چراغ بند آنکھوں کے سامنے آجائے تو اس کی لو پر نظر جمادیں۔ چند روز کے بعد چراغ کی لو کے ارد گرد ایک سفید ہالا نظر آئے گا۔ اس ہالے میں اپنے شوہر کو دیکھیں۔ اور شوہر کو دیکھنے کا عمل اکیس روز تک کریں۔ اس عمل کی کامیابی کے نتیجہ میں شوہر کا ذہن آپ کے ذہن کے تابع ہو جائے گا اور آپ کی طرف سے کسی بھی وقت غافل نہیں ہوں گے۔ شادی کے بعد شوہر کے اوپر لازم ہے کہ وہ بیوی کے بنیادی تمام حقوق پورے کرے!

ش

شادی کے مسائل

جواب: ظہر کی نماز کے بعد مراقبہ کریں۔اور مراقبہ میں اس طرف دھیان کریں کہ میرے اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک جسم موجود ہے۔(لڑکیاں مرد کا تصور کریں اور لڑکے عورت رخ کا تصور کریں)جب نظر کی مرکزیت قائم ہو جائے۔روشنی کے اس رخ کو اپنے آپ سے الگ کر کے خود سے کچھ دور لے جائیں۔اور پھر قریب لے آئیں۔یہ عمل تین بار کریں۔اس عمل کی علمی توجیہہ یہ ہے کہ فرد بشر دو رخوں سے مرکب ہے۔ایک رخ غالب رہتا ہے اور دوسرا رخ مغلوب رہتا ہے۔جنس کا تعین غالب رخ سے ہوتا ہے مثلاً عورت میں مغلوب رخ مرد ہوتا ہے اور مرد میں مغلوب رخ عورت ہوتا ہے۔ مغلوب رخ شعور کی آنکھ سے نظر نہیں آتا۔اس کو لاشعوری آنکھ دیکھ سکتی ہے۔ لاشعوری آنکھ سے دیکھی ہوئی چیز کا شعور میں مظاہرہ ہو جاتا ہے۔اس عمل سے شادی کے اور گھریلو مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

شعوری کمزوری

سوال: میں ایک کرسچن لڑکی ہوں اور درمیانہ درجے کے پڑھے لکھے گھرانے سے تعلق رکھتی ہوں اور ایک پرائیویٹ اسکول میں ٹیچر ہوں۔دیگر احوال یہ ہے کہ میں عرصہ پانچ چھ سال سے روحانی وجسمانی تکالیف میں مبتلا ہوں۔علامات کچھ اس طرح ہیں۔

۱۹۸۰ء میں جب میں میٹرک کے امتحان سے فارغ ہوئی تو ایک رات تقریباً ۱۰ یا ۱۱ بجے کے قریب سب سو چکے تھے۔ میں بیٹھی ایک رسالے کا مطالعہ کر رہی تھی کہ مجھے یوں محسوس ہوا جیسے میرے پلنگ کے نیچے کتا گھس آیا ہے اور ساتھ ہی میرا جسم پوری طرح کانپ رہا تھا لیکن میں نے اگنور (Ignore) کر دیا اور پلنگ کے نیچے سچ مچ کتا گھس گیا تھا۔ میں نے دیکھ کر اسے باہر نکال دیا۔ خواب آیا کہ مجھے کوئی انجانی طاقت دروازے سے باہر کھینچ رہی ہے۔ میں اپنی امی کو آوازیں دیتی ہوں لیکن میری آواز نہیں نکلتی۔ آخر میں زبردستی اس چیز سے ہاتھ چھڑا کر امی کے بستر پر گرتی ہوں اور خواب میں ہی امی کو سارا واقعہ سنا دیتی ہوں اس سے پہلے شروع میں میرا منہ ٹیڑھا اور ہاتھ بھی ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ میں نے یسوع مسیح کا نام لے کر خدا سے دعا کی اور میں آہستہ آہستہ نارمل ہو گئی۔ اس کے بعد آج تک میں کسی نہ کسی بیماری اور پریشانی میں گھری رہتی ہوں۔ مجھے اللہ کا نام بتا دیں تاکہ اس نام کی برکت سے میری پریشانیاں دور ہو جائیں۔

جواب: رات کو سوتے وقت پاک صاف ہو کر آنکھیں بند کر کے مراقبہ کریں اور مراقبہ میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا تصور کریں۔ جب تصور قائم ہو جائے اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی شبیہ آنکھوں کے سامنے آجائے تو تصور کریں ان کے اندر سے روشنیاں نکل کر آپ کے دماغ میں جذب ہو رہی ہیں۔

شعوری کمزوری

سوال: السلام علیکم! میں آپ کو اپنی ذہنی کیفیت لکھنے پر مجبور ہو گئی جس میں مبتلا ہوئے مجھے تین سال ہو گئے ہیں۔ مجھے ہر وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ میں لوگوں کے درمیان موجود ہوں۔ ان سے باتیں کر رہی ہوں۔ کوئی کام کرتے وقت بھی یہی محسوس ہوتا ہے۔ پڑھتے وقت یوں لگتا ہے کہ میں

ان کے سامنے پڑھ رہی ہوں۔ میں ان سے خیالوں میں باتیں کرتی ہوں۔ اپنے اچھے برے خیالات کا اظہار کرتی ہوں اور اچھی اچھی باتیں کرتی ہوں۔ گھر سے باہر آتے جاتے اگر میں کسی کو دیکھوں (دانستہ یا نادانستہ) وہ چیز یا شخص میرے ذہن میں نقش ہو جاتا ہے۔ اور پھر بار بار اس کی جھلکیاں دکھائی دیتی ہیں۔ میں غور سے بھی نہ دیکھوں تو بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ گھر والوں کے درمیان کھانا کھاتے وقت ان خیالی لوگوں کو جن کو میں نے مختلف جگہوں پر دیکھا ہوتا ہے ان کو بھی موجود سمجھتی ہوں اور ان سے بھی باتیں کرتی ہوں۔ رات کو سوتے وقت بھی ان کے درمیان اہمیت حاصل کرتی ہوں۔ ایسے میں میرے لب نہیں ہلتے، صرف ذہن چلتا ہے۔ کام کرتے وقت مختلف قصے خود بخود ذہن میں آتے ہیں۔ میں بحث کرتی ہوں۔ تعلیم کا بوجھ دماغ پر اس قدر لیتی ہوں کہ رات کی نیند اڑ جاتی ہے۔ ہر وقت فکر لاحق رہتی ہے۔ حالانکہ بظاہر کوئی ایسی تکلیف نظر نہیں آتی۔ صبح کے وقت پڑھائی کے دوران یا اور کسی کام میں اگر جلدی کروں یا رات کو اگر آنکھ کھل جائے تو یہ کیفیت انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ میرا علاج تجویز کر دیں کہ مجھے اس اذیت سے چھٹکارہ مل جائے اور میں ان لوگوں میں سے ہو جاؤں جن کا دماغ وہاں ہوتا ہے جہاں نظریں ہوں اور میں لیٹتے ہی سو جاؤں۔ مجھے یہ فضول کی باتیں سوچنے کا کوئی شوق نہیں۔ میں ان تفکرات اور خیالات سے نجات پانا چاہتی ہوں۔ آپ مجھے دماغی سکون کا ایسا طریقہ بتا دیں کہ مختلف جگہوں پر دیکھے گئے لوگوں سے خیالوں میں باتیں نہ کروں اور نہ ان کی شکلیں میرے سامنے آئیں۔ پرانے واقعات ذہن میں چکر نہ لگائیں۔

جواب: پوسٹ کارڈ سائز نیگیٹیو بنوا کر فریم کرا کے دیوار میں لٹکا دیں۔ اور صبح شام رات دس دس منٹ تک چار فٹ کے فاصلہ سے اس نیگیٹیو پر نظریں جمائیں۔ روزانہ پندرہ دن تک۔ کھانوں میں مٹھاس زیادہ کھائیں۔ یہ عمل چالیس دن کر کے چھوڑ دیں۔ انشاءاللہ خیالات کی بھول بھلیوں سے آزادی مل جائے گی۔

شوہر کا غلط رویہ

سوال: میرا شوہر مجھے ہر طرح سے دکھ دیتا ہے، منہ سے بولنے بھی نہیں دیتا۔ اچھی بات پر بھی گالیاں بکتا ہے۔ کسی سے آنکھ اونچی کر کے بات نہیں کرنے دیتا۔ اولاد سے بھی ایسا سلوک کرتا ہے جیسے سوتیلے بچے ہوتے ہیں۔ اڑوس پڑوس میں بھی کسی سے تعلقات نہیں رکھنے دیتا۔ ماں کے گھر کا دروازہ بھی میرے لئے کھلنے نہیں دیتا۔ میری کسی معاملے میں طرفداری کے لئے گونگا بنا رہتا ہے۔ آٹھ سال سے اسی طرح گاڑی چل رہی ہے۔ بچے اور میں عاجز آچکی ہوں۔ خدا کے لئے کوئی ایسا عمل یا علاج بتلائیں کہ یہ شخص بدل جائے۔ مجھے قید میں سمجھ کر آزادی دلائیں۔

جواب: آپ اپنے شوہر کا 12x10 انچ کا ایک فوٹو بنوالیں اور اسے فریم کروالیں۔ اس فوٹو کو الٹا کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں محفوظ رہے۔ الٹا سے مراد یہ ہے کہ سر نیچے اور دھڑ اوپر ہو۔ آپ کے شوہر یا کوئی اور تصویر کو سیدھا کر دیں تو کوئی حرج نہیں آپ پھر الٹا دیں۔ جب تک آپ کے شوہر کا رویہ آپ سے درست نہ ہو جائے فوٹو اسی طرح رکھیں اور پانی، چائے اور کھانے پر ایک بار یَاوَدُودُ پڑھ کر دم کر دیں۔ نوٹ: خصوصی اجازت کے بغیر کوئی صاحب یا صاحبہ یہ عمل نہ کریں۔

شوہر کی نشے کی عادت

سوال: شوہر لندن کی رنگین فضاؤں میں گم ہو گیا ہے اور انہیں میرا کوئی خیال نہیں رہا۔ اس کے علاوہ نشے کی بری عادت سے مجبور ہو کر مار کٹائی سے بھی باز نہیں آتا۔ آپ نے از راہ خلوص و ہمدردی میرے لئے یہ علاج تجویز کیا کہ اپنے شوہر کی ایک بڑی تصویر بنا کر کمرے میں پیروں کے رخ دیوار پر الٹی لٹکا دیں۔ میں نے یہاں ایک بہت اچھے آرٹسٹ سے اپنے شوہر کی بہت خوبصورت رنگین تصویر بنوائی اور عمدہ قسم کے فریم میں لگوا کر حسب ہدایت تصویر کو الٹا لٹکا دیا۔ یہ تصویر میرے اور شوہر کے درمیان ضد بحث کا ایک موضوع بن گئی۔ شوہر نے مجھ سے قطعاً لاپرواہی اختیار کر لی اور بات چیت بند کر دی۔ ہوتا یہ تھا کہ شوہر جیسے ہی کمرے میں داخل ہوتے تصویر کو سیدھا کر دیتے اور وہ جیسے ہی کمرے سے باہر نکلتے میں تصویر کو الٹا کر دیتی۔ اس خاموش لڑائی یا ذہنی کشمکش نے یہ رخ اختیار کیا کہ شوہر نے اپنا سرہانہ پیروں کی طرف کر لیا تا کہ لیٹتے وقت انہیں تصویر نظر نہ آئے۔ میں نے تصویر اتار کر دوسری طرف لٹکا دی جہاں لازماً ان کی نظر پڑے۔ یہ سلسلہ اکیس روز تک یوں ہی چلتا رہا۔ بالآخر ایک دن انہوں نے مجھ سے از خود بات کی۔ اکیس روز کے عرصے میں ان کی زبان سے نکلے ہوئے الفاظ یہ تھے۔ ''میں بہت تھک گیا ہوں، ٹوٹ گیا ہوں، اگر ہم دونوں ذہنی طور پر ہم آہنگ نہیں ہوئے تو میں بکھر جاؤں گا۔'' یہ الفاظ کچھ اس طرح ادا کئے گئے کہ میرا دل بھر آیا اور میں پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔ بات آئی گئی ہو گئی۔ تصویر کا الٹ پھیر جاری رہا۔ چونکہ آپ نے مجھے ہدایت کر دی تھی کہ شوہر کتنا ہی احتجاج کریں تصویر کو سیدھا نہ ہونے دیں۔ اب صورت حال یہ ہے کہ شوہر گھر میں وقت کی پابندی کے ساتھ آ جاتے ہیں۔ پینا پلانا بھی انہوں نے بہت کم کر دیا ہے۔

لیکن ابھی تک وہ پوری طرح میری طرف متوجہ نہیں ہوئے۔ ویسے میری ضروریات کا کافی حد تک خیال کرنے لگے ہیں۔ پوچھنا یہ ہے کہ میں ابھی تصویر الٹنے کا عمل جاری رکھوں؟

جواب: تصویر الٹنے کا عمل جاری رکھیں لیکن اس میں یہ تبدیلی کر لیں کہ جب آپ کے شوہر سو جائیں، تصویر الٹی کر دیں اور ان کے بیدار ہونے سے پہلے تصویر کو سیدھا کر دیں۔ گیارہ روز یہ عمل کرنے کے بعد تصویر کو اس کمرے سے الگ کر دیں اور تصویر کی جگہ اپنی اور اپنے شوہر کی تصویر لٹکا دیں۔ اتاری ہوئی تصویر کو سمندر میں ڈال دیں۔

شوہر کا دوسری عورت میں دلچسپی لینا

سوال: میرے شوہر اپنی ایک قریبی رشتہ دار سے بہت زیادہ متاثر ہیں۔ والدین نے یہ سوچ کر کہ شادی کے بعد بیٹے کا ذہن بیوی کی طرف لگ جائے گا اور ازدواجی زندگی میں مصروف ہو کر اس عورت کا خیال چھوڑ دے گا ان کی شادی کر دی۔ لیکن شادی کے بعد بھی ان کا اس عورت کے گھر آنا جانا بدستور جاری ہے۔ میں نے جب شوہر سے اس رویے پر احتجاج کیا تو انہوں نے برملا سب کے سامنے یہ فرمایا کہ میں دنیا کی ساری عورتوں کو اس عورت پر سے قربان کر سکتا ہوں۔ ہم نے پیروں اور عامل حضرات سے اس معاملے میں مدد چاہی تو انہوں نے انکشاف کیا کہ اس عورت نے میرے شوہر کے اوپر جادو کرایا ہوا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوا کہ اس جادو کا توڑ کس طرح ہو؟

کسی نے کہا چار سو روپے کا خرچہ ہے۔ ایک نامی گرامی پیر نے جن کے حلقہ ارادت میں لاکھوں نہیں تو ہزاروں ارادت مند ہیں اور ان کے در اقدس پر ہر وقت آٹھ دس گاڑیاں کھڑی رہتی ہیں۔ نہایت صاف ستھرا اور پاکیزہ ماحول ہے۔ فرمایا کہ بہت زبردست سفلی کرایا گیا ہے، تھوڑا سا خرچ کرنے سے

یہ معاملہ رفع دفع ہو جائے گا اور یہ تھوڑی رقم آٹھ سو روپے تھی۔ ہم نے آٹھ سو روپے ان کی نذر کر دیئے۔ فائدہ ہونا تو دور کی بات ہے، اب شوہر نے گھر آنا ہی چھوڑ دیا ہے۔ میں سخت پریشان ہوں۔ خدارا مجھے مایوس نہ کیجئے۔ ساری رات شوہر اور اس عورت کے تصور میں کروٹیں بدلتے گزر جاتی ہے۔

جواب: گھر میں آپ کے شوہر کا کوئی فوٹو ضرور ہو گا۔ اس فوٹو کا نیگیٹیو بنوا کر بڑے سے بڑا فوٹو بنوالیں۔ رات کو دو بجے اٹھ کر اس فوٹو کے اوپر پندرہ منٹ تک پنسل سے کراس (X) بنائیں اور فوٹو کو لکڑی کے دو تختوں کے درمیان رکھ کر تختے کے اوپر تقریباً دو سیر وزنی پتھر رکھ دیں۔ یہ فوٹو چوبیس گھنٹے اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اگلی شب فوٹو کو نکال کر پھر اس کے اوپر دس منٹ تک کراس بنائیں اور بدستور سابق تختوں کے نیچے رکھ کر اوپر پتھر رکھ دیں۔ عمل کی مدت ۲۱ روز ہے۔

شوہر کی طرف سے مسلسل تکلیف

(برطانیہ): میری عمر ۴۷ سال ہے۔ شوہر کی طرف سے مسلسل تکلیف کی وجہ سے نیند کی دوا لینی شروع کی۔ دوا سے سات آٹھ گھنٹے نیند آجاتی ہے لیکن سوکھ کر تنکا ہو گئی ہوں۔ وزن بڑھانے کی ادویہ لیں، متوازن غذا استعمال کی مگر کوئی بہتری نہیں آئی۔ دل بھی کمزور ہو گیا ہے۔ محفلوں میں جانا چھوڑ دیا ہے، زندگی کے امور انجام دینا مشکل ہو گیا ہے۔ پیراسائیکالوجی میں اس کا حل بتادیں۔ چاہتی ہوں کہ وزن ۶۰ کلو ہو جائے۔

جواب: آدمی کے اوپر اس کے اپنے ذاتی حقوق بھی ہوتے ہیں۔ حقوق العباد کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یکطرفہ عمل ہو۔ حقوق العباد کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کی حق تلفی نہ ہو اور ساتھ ہی اپنی حق تلفی بھی

نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ نے زندگی میں ذاتی حقوق بھی رکھے ہیں مثلاً ایک آدمی پرہیز نہیں کرتا۔ یہ اپنی ذات کی حق تلفی ہے۔ میں جو کچھ سمجھا ہوں شوہر کا مسئلہ ذہنی ناپختگی ہے اور..... ؟ آپ سمجھ گئی ہوں گی۔

شوہر کا سرد رویہ

کراچی: شوہر بیرون ملک ملازمت کرتے ہیں۔ انہوں نے کبھی دوری کا احساس نہیں ہونے دیا البتہ اس مرتبہ پاکستان آئے تو رویے میں سرد مہری تھی۔ وجہ جاننے کی کوشش کی تو کہا کہ سب ٹھیک ہے، تمہارا وہم ہے۔ جب سے واپس گئے ہیں، فون پر بات چیت نہ ہونے کے برابر ہے۔ بچوں کی خیریت پوچھتے ہیں مگر میرے لئے پہلے والی چاہت نہیں۔ ہمارے درمیان کوئی لڑائی جھگڑا نہیں۔ یہ سوچ کر دل دہل جاتا ہے کہ وہ پردیس میں ہیں، کہیں — ؟

جواب: شوہر کی دو تصویریں لے کر ملا لیجئے۔ ایک تصویر کے اوپر دوسری تصویر رکھئے اس طرح کہ ایک تصویر کا چہرہ اوپر اور دوسری تصویر کا چہرہ نیچے رہے۔ دونوں تصاویر کو کناروں پر سے سلائی مشین سے سی کر اپنے تکیہ کے نیچے رکھئے۔ اگر تصویر کا چہرہ ایک رات آپ کے سر کی طرف ہے تو دوسری رات اس کو الٹا کر دیجئے یعنی پیر اوپر، سر نیچے۔ دونوں تصویروں کا سائز ۱۰x12 کا ہو۔ علاج ۴۰ دن کرنا ہے۔

شوہر کا کام میں دل نہیں لگتا

کراچی: شادی کو نو سال ہو گئے ہیں۔ شوہر کا کام میں دل نہیں لگتا۔ اچھی نوکریاں ملیں مگر کہیں پر دو تین ماہ سے زیادہ کام نہیں کیا۔ کسی سے سفارش کرتی ہوں تو سب لوگ ان کی عادت سے واقف ہیں۔ وراثت میں جو ملا، سب اڑا دیا۔ میرا زیور یہ کہہ کر بیچ دیا کہ نوکری نہیں ہے، دکان کھولوں گا، وہ بھی

کھا گئے۔ بے حس، نیت اور زبان کے خراب ہیں۔ان کے پاس ہنر ہے نہ لکھناپڑھنا آتا ہے مگر مزاج بادشاہوں والا ہے۔ ہر طرح سے برداشت کر رہی ہوں۔ میری تنخواہ بھی ان کی جیب میں جاتی ہے۔ جیٹھ نے اپنے گھر کی چھت پر رہنے کے لئے کمرادیا ہے۔ کچھ خرچ وغیرہ بھی وہ دیتے ہیں۔ میں بہت تھک گئی ہوں، کیا کروں؟

جواب: جس کمرے میں شوہر سوتے ہیں،اس کمرے میں شوہر کا فوٹو بنوا کر لٹکا دیجئے لیکن فوٹو الٹا لٹکا ہو۔ مطلب یہ ہے کہ پیر اوپر اور سر نیچے کی طرف ہو۔ فوٹو میں کوئی اضافی رنگ نہ ہو۔ نیگیٹو سے جیسا نکلے، ویسا ہی رہنے دیجئے۔ ردِّ عمل میں شوہر فوٹو کو سیدھا کریں گے۔ جب وہ سو جائیں تو فوٹو الٹا کر دیجئے۔ یہ عمل کرنے سے شوہر ناراض ہوں گے، کوئی جواب نہ دیں۔ کھانے میں نمک تین حصے کم کر دیں۔ شوگر کا ٹیسٹ اور بلڈ پریشر چیک کروایئے۔ جب تک شوہر کے رویے میں تبدیلی نہ آئے، عمل جاری رکھئے۔

شکی مزاج

لودھراں: بہنوئی انتہائی شکی مزاج ہیں۔ بہن کو تین چار مہینے میں ایک دفعہ گھر آنے دیتے ہیں، وہ بھی صبح سے شام تک کے لئے۔ بہن اپنے لئے خود خریداری نہیں کر سکتی۔ اگر بازار ساتھ لے جاتے ہیں تو بہن دکاندار سے خود بات نہیں کر سکتی۔ جس گھر میں مرد زیادہ ہیں، وہاں جانے کی اجازت نہیں ہے۔ سختیاں اتنی ہیں کہ بہن ذہنی مریض ہوتی جارہی ہے۔ ابو نے بہنوئی سے بات کی تو انہوں نے صاف کہہ دیا کہ بیٹی اتنا یاد آتی ہے تو گھر بٹھادیں۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں وہ ایسے نہیں تھے۔ پھر معلوم نہیں کیا ہو گیا کہ ہر بات میں شک کرنے لگے۔

جواب: بہن رات کو سونے سے پہلے شوہر کا تصور کرتے ہوئے سو جائیے۔ تصور یہ کرنا ہے کہ ان (بہن) کے اندر سے سبز روشنیاں نکل کر شوہر کے دماغ میں جذب ہو رہی ہیں۔ دن میں جس وقت شوہر کا خیال آئے تو خیال میں موجود سراپے میں شوہر کو شکی مزاج دیکھنے کے بجائے نرم خو اور ہنستا مسکراتا دیکھیں۔ شوگر نہیں ہے تو صبح شام ایک ایک چمچ شہد کھلائیں۔ سبز روشنی کے تصور کی مدت 60روز ہے۔اللہ کے فضل سے حالات بہتر ہو جائیں گے۔

شخصیت کی مضبوطی

ٹیکساس: بہت حساس ہوں۔ جلد پریشان ہو جاتی ہوں۔ معمولی باتوں پر رونا آتا ہے، کسی کو تکلیف میں دیکھتی ہوں تو آنکھیں فوراً بھیگ جاتی ہیں جیسے سارے زمانے کا درد میرے جگر میں ہے۔ گھر والے میری عادت سے پریشان ہیں۔ رونا میرے اختیار میں نہیں۔ مضبوط بننے کے لئے مجھے کیا کرنا چاہئے۔

جواب: کسی کی تکلیف محسوس کرنا اچھی بات ہے۔ آپ کے دل میں گداز ہے اور اللہ کو گداز پسند ہے۔ جب آنسو اللہ رسولؐ کے لئے ہوں تو شخصیت مضبوط ہو جاتی ہے۔ معمولی باتوں پر رونا آئے تو قدِآدم آئینے کے سامنے کچھ دیر خود کو روتے ہوئے دیکھنے سے 40روز میں عادت ختم ہو جائے گی، انشاءاللہ۔

ض

ضدی بچہ

سوال: میرا بچہ محمد کامران جس کی عمر ۳سال ہے۔انتہائی ضدی ہے۔ہم اس کی ہر خواہش پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔اس کے باوجود وہ اپنی ہر خواہش کے لئے انتہا پسندی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کی دو عادتیں جنون کی حد تک پہنچی ہیں ایک یہ کہ وہ ہر وقت باہر جانا چاہتا ہے۔گھر کا کوئی فرد اس کے سامنے گھر سے نکلنے کی جرأت نہیں کر سکتا۔ حد یہ کہ کوئی غیر بھی باہر جانا چاہے تو ضد کرتا ہے کہ ''میں بھی جاؤں گا'' درجنوں کھلونے اس وقت اس کی خواہش کے سامنے ہیچ ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ جو چیز اس کو اچھی لگ جائے اس کو اپنی بنا ڈالتا ہے، کہتا ہے یہ چیز میری ہے۔اپنے سامنے کسی کو کوئی اہمیت نہیں دیتا۔ صبح لازمی طور پر روتا ہوا اٹھتا ہے۔ مختلف فرمائشیں کرتا ہے ایک کی تکمیل ہوتی ہے تو دوسری تیار ہوا کرتی ہے۔اس کی ضدوں نے اسے انتہائی چڑچڑا بنا دیا ہے۔اسی بناء پر انتہائی کمزور ہے۔ ہمیں اس کی ضدوں سے نہیں اس کی کمزوری سے تشویش ہے۔واضح رہے کہ موصوف ہر قسم کی دوا انتہائی آرام سے کھا جاتے ہیں۔

جواب: آپ اپنے بچہ کے ساتھ دوستی نہیں، دشمنی کر رہے ہیں۔آپ نے اس کی ہر خواہش کو پورا کر کے ضدی بنا دیا ہے۔ اگر آپ کی یہ روش نہ بدلی تو وہ ذہنی مریض بن جائے گا۔ اولاد کی تربیت والدین کے اوپر فرض ہے۔ بے جا ضدیں اور جا بے جا تمام خواہشیں پوری کرنا فرائض میں داخل

نہیں ہے۔ بچہ شعوری طور پر وہی سیکھتا ہے جو اسے ماں باپ سکھا دیتے ہیں۔ انسان کا شعور دو اکائیوں میں بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا نصف شعور ماں باپ اور قریبی اہل محلہ کے اعمال و حرکات اور طرز فکر سے بنتا ہے اور نصف پر ماحول کا اثر غالب رہتا ہے، کتنی عجیب بات ہے کہ آپ کہتے ہیں ''ہمیں اس کی ضدوں سے نہیں کمزوری سے تشویش ہے'' یاد رکھئے اگر آپ نے اپنی طرز فکر کا محاسبہ کر کے اس میں اعتدال پیدا نہیں کیا تو آپ کو ایک بچہ کی غلط تربیت کرنے کا خدا کے ہاں جواب دہ ہونا پڑے گا۔ آہستہ آہستہ پیار و محبت کے ساتھ بچہ کی طبیعت میں تبدیلی لانا آپ کا فرض ہے۔ اس فرض میں ہر گز کوتاہی نہ کیجئے۔ ابھی کچھ نہیں بگڑا، وہ کچی لکڑی ہے آپ اسے بہت آسانی سے سدھار سکتے ہیں۔ روحانی علاج تحریر ہے اس پر عمل کیجئے اور آئندہ اپنی روش فکر کو صحیح خدوخال دیجئے۔

بچہ رات کے وقت جب گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب کھڑے ہو کر ایک ہفتہ تک عبارت پڑھئے۔ ''کامران تم بہت سعادت مند لڑکے ہو۔ ضد نہیں کرتے۔ تمہارا دماغ بہت صحت مند ہے۔ تمام باتیں ہونہار اور ہوشیار بچوں کی طرح سوچتے ہو۔ کھیلتے ہو اور خوش رہتے ہو۔'' یہ عبارت پڑھتے وقت اگر بچہ نیند سے بیدار ہو جائے تو اس وقت تک انتظار کیجئے جب تک کہ وہ دوبارہ گہری نیند سو جائے۔

ضرورت سے زیادہ لمبا قد

سوال: میری عمر اس وقت سولہ سال ہے مگر میرا قد میری عمر کے لحاظ سے بہت بڑھ گیا ہے جو پانچ فٹ پانچ انچ ہے۔ قد کے لحاظ سے جسم کے باقی اعضاء ہاتھ، پیر، بازو وغیرہ بھی لمبے ہیں۔ میں اپنے قد کے زیادہ لمبے ہونے پر بہت پریشان رہتی ہوں۔ ہر وقت اس بات پر کڑھتی ہوں، پہروں

دعائیں مانگتی ہوں۔ بازار میں لوگ اکثر طنز کرتے ہوئے گدھا، گھوڑا اور لمبو جیسے ریمارکس پاس کرتے ہیں۔ میں اس قدر احساس کمتری میں مبتلا ہو گئی ہوں کہ سوائے کالج جانے کے اور کہیں بھی نہیں جاتی۔ بڑی عاجزی سے درخواست ہے کہ آپ خدا کے لئے میری مدد فرمائیں۔ میرے لئے ایسا روحانی علاج تجویز کر دیں کہ میرا قد دو تین انچ کم ہو جائے اور میں مناسب قد و قامت کی ہو جاؤں۔ میرا اوزن وغیرہ بالکل مناسب ہے۔ تقریباً ۱۲۰ پونڈ ہے مگر لمبے قد نے مجھے پریشان کر رکھا ہے۔ آپ کو اپنا مسیحا سمجھ کر حال دل بیان کر دیا ہے۔ کوئی مناسب علاج بتادیں۔

جواب: صبح نہار منہ، دوپہر زوال کے وقت، عصر کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے ایک ایک لوٹا پانی کھڑی ہو کر ٹونٹی سے دونوں پیروں پر بہادیا کریں۔ جب قد نارمل ہو جائے۔ یہ علاج بند کریں۔ تازہ سبزیاں اور پھل کثرت سے استعمال کریں۔

ط

طلبہ متوجہ ہوں

سوال: میں طالب علم ہوں، پڑھنے میں بالکل دل نہیں لگتا۔ جیسے ہی کتاب کھولتا ہوں سر چکرانے لگتا ہے۔ کالج میں لیکچر سنتے وقت دماغ سن ہو جاتا ہے۔ اگرچہ تعلیمی کام دلچسپی اور ذوق و شوق سے کرتا ہوں لیکن منتشر خیالی اور دماغی بوجھ کی وجہ سے احسن طریقہ سے انجام نہیں دے پاتا۔ مختلف علاج کرائے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہو کر جب آپ سونے کے لئے بستر پر لیٹیں تو چت لیٹ کر آنکھیں بند کر لیں اور سامنے نظر جما کے خود کو دیکھنے کی کوشش کریں اور آپ کا چہرہ سامنے آ جائے تو بہت اچھا ہے ورنہ اپنا پورا نام لے کر یہ جملے تین بار دہرائیں۔

"اے۔۔۔۔۔۔(پورا نام) پڑھنے لکھنے میں تمہارا دل لگتا ہے۔ نہایت توجہ اور ذوق و شوق سے پڑھتے ہو اور جو کچھ پڑھتے ہو اسے سمجھتے ہو یاد رکھتے ہو۔"

یہ جملے دہرانے کے بعد گفتگو کئے بغیر سو جائیں۔ ۲۱روز کے اندر آپ کی موجودہ الجھن بالکل ختم ہو جائے گی۔ کھانے میں گرم جلیبی اور اس کا شیرہ فائدہ مند ہے۔ جلیبی اور اس کے ساتھ تھوڑا سا شیرہ ضرور استعمال کریں۔

ع

منہ ٹیڑھا کر کے بات کرنے کی عادت

گجرات: بچپن سے منہ ٹیڑھا کر کے بات کرنے کی عادت ہے۔احساس نہیں ہوااور نہ کسی نے توجہ دی،اب عادت پختہ ہو چکی ہے۔ بات کرتے ہوئے جھجک ہوتی ہے۔اذیت میں ہوں کہ لوگوں کا سامنا کیسے کروں اور زندگی کس طرح گزرے گی۔

جواب: سونے سے پہلے 21 منٹ کا الارم لگایئے اور قدِآدم آئینے کے سامنے کھڑی ہو کر کسی بھی موضوع پر تقریر کیجئے۔ تقریر کرتے ہوئے ہونٹوں کی جنبش کو دیکھتی رہئے۔ 60 روز کی مشق سے مسئلہ حل ہو جائے گا، انشاءاللہ۔

عقل بند۔۔۔؟

لاہور: بیٹی اپنے لئے عقل استعمال کرتی ہے مگر کسی اور کا معاملہ ہو تو ایسی بے وقوفی کا مظاہرہ کرتی ہے کہ اللہ معاف کرے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ اگر یہ کند ذہن ہے تو اپنے معاملات میں سمجھ بوجھ کیسے رکھتی ہے۔اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ بات عجیب سی ہے لیکن ایسا عمل بتایئے کہ اس کی بند عقل کھل جائے۔

جواب: بیٹی بے وقوف نہیں بلکہ لاپرواہ اور غیر حاضر دماغ ہے۔اس پر کوئی ذمہ داری ڈالئے اور کہئے کہ یہ کام باقاعدگی سے کرنا ہے۔ مطالعے کا شوق ہے تو اچھی کتب لا کر دیجئے۔ معیاری کتب پڑھنے سے شعور میں بالیدگی پیدا ہوتی ہے۔ بیٹی رات کو سیدھی کروٹ لیٹے اور آنکھیں بند کر کے اس تصور میں سو جائے کہ ''مجھ پر آسمان سے نور کی بارش ہو رہی ہے''۔اس عمل سے فہم و فراست میں بہت اضافہ ہو گا،انشاءاللہ۔ایک نیند لینے کے بعد بات کرنے کی اجازت ہے۔

غ

غصے کی زیادتی اور دماغی کمزوری

سوال: میرے بیٹے کو بہت غصہ آتا ہے ہر وقت دانتوں سے ناخن کاٹتا رہتا ہے۔ صبح سویرے اٹھ کر پارک میں جاتا ہے۔ پھولوں سے بہت دلچسپی ہے۔ پندرہ سال کی عمر میں دو تین مختلف اسکولوں میں داخل کروایا گیا۔ ماسٹر سے ٹیوشن بھی پڑھائی جاتی ہے لیکن ایک سے دس تک گنتی بھی نہیں سیکھ سکا۔ تمام مشہور دماغی امراض کے ماہرین سے علاج کروایا۔ دماغ کا ایکسرے بھی ہو چکا ہے۔ دماغ میں کوئی نقص نہیں۔ برائے کرم ایسا کوئی علاج بتائیے کہ جس سے خدا اس کو شفا دے۔ اللہ کا دیا ہوا ہمارے پاس سب کچھ ہے۔ بس اس بچہ کی وجہ سے سارا گھر پریشان ہے۔

جواب: چاندی کا ایک کٹورا اور ایک رکابی بنوا لیجئے۔ تین ماہ تک چاندی کے کٹورے یا پیالے میں پانی پلایئے۔ اس بات کی کوشش کیجئے کہ پانی اور کھانے کا استعمال چاندی کے ان برتنوں کے علاوہ دوسرے کسی برتن میں نہ کیا جائے۔ کھانوں میں نمک کی مقدار کم کر کے چوتھائی کر دیں۔ بازار کا پسا ہوا نمک ہرگز نہ کھایا جائے۔ لاہوری ثابت نمک گھر میں پیس کر استعمال کریں۔

غصہ بہت آتا ہے

سوال: میرا ذہن خوف میں جکڑا ہوا ہے۔ سوتے وقت عہد کرتی ہوں کہ ہر خوف بھول جاؤں گی مگر پھر دوسرے دن جیسے کوئی نادیدہ قوت اکساتی ہے کہ وقفے وقفے سے ہر بات پر گھبرا اٹھتی ہوں۔ اپنے گھر اور باہر کی دنیا کو خوش اور مطمئن دیکھتی ہوں۔ نہایت بزدل ہو چکی ہوں۔ ہر بات چاہے

معمولی ہو یا غیر معمولی اس کو ذہن سے چمٹا لیتی ہوں اکیلی کہیں آ جا نہیں سکتی حتیٰ کہ کالج جانا بھی گویا جوئے شیر لانا ہے۔ یکسوئی سے پڑھائی نہیں ہو سکتی۔ ہر وقت ذہن میں وسوسے اور فضول خیالات گردش کرتے رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی عارضہ چند ماہ پیشتر کالج کی چھٹیوں کے دوران لاحق ہوا تھا۔ عمر صرف ۱۸ سال ہے۔ مگر دل سو سال کی بڑھیا کی طرح مردہ ہو چکا ہے۔ سہیلیاں دیکھتی ہیں تو حیرت کرتی ہیں کیونکہ میں اپنے گروپ کی شریر ترین لڑکی تھی۔ وہ پوچھتی ہیں کہ مجھے کیا ہوا ہے۔ میں انہیں کیا جواب دوں؟ سب ہنستی کھیلتی ہیں ایک میں ہی ہر وقت خوف میں جکڑی رہتی ہوں۔ گھر میں بھی کسی قسم کی حق تلفی نہیں کیونکہ میں والدین کی اکلوتی بیٹی ہوں۔ اخبار تک نہیں پڑھا جاتا۔ ٹی وی یا ریڈیو پر خبریں آتی ہیں۔ تو بند کر دیتی ہوں یا خود اٹھ جاتی ہوں۔ مبادا کوئی ''بری خبر'' سن لوں کسی کی موت یا بیماری کے ذکر سے تو میرا حال برا ہو جاتا ہے۔ ذہن میں سب سے پہلا خیال یہی آتا ہے کہ یہ سب کچھ مجھے بھی ہو جائے گا۔

میرا کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ ہر وقت سستی رہتی ہے یوں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی چیز کھو گئی ہے۔ کسی جگہ سکون نہیں ملتا۔ کسی سے میری نہیں بنتی حالانکہ میں کوشش کرتی ہوں کہ ہر ایک سے خوش اخلاقی سے پیش آؤں۔ لیکن اس کے باوجود زبان پر اختیار نہیں۔ بہن بھائیوں اور والدین سے نفرت سی ہے۔ کوئی ذرا بھی کچھ کہتا ہے غصہ سے بھر جاتی ہوں۔ خود اگر کوئی کام کرتی ہوں تو اس پر یقین نہیں آتا کہ میں نے کام ٹھیک کیا ہے۔ بلکہ اس پر بار بار غور کرتی ہوں کہ یہ غلط تو نہیں۔ کوئی چیز کسی جگہ رکھوں اسے ہزار بار دیکھتی ہوں کہ ٹھیک رکھی ہے یا نہیں۔ دیکھ کر بھی یقین نہیں آتا۔ غسل کروں یا کپڑے دھونے بیٹھوں تو خوب پانی گرا کر بھی صفائی کی تسلی نہیں ہوتی۔ لوگوں سے لڑ جھگڑ کر بعد میں توبہ کرتی ہوں۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے آرام دہ نشست میں بیٹھ کر آنکھیں بند کریں اور بند آنکھوں سے دیکھیں کہ آپ خود آپ کی بند آنکھوں کے سامنے موجود ہیں۔ جب یہ تصور قائم ہو جائے تو دیکھیں کہ آپ کے دماغ سے ایک لہر نکل کر آپ کے مثالی جسم کے دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔ ایک منٹ تک یہ تصور کریں۔ اور آنکھیں کھول دیں۔ یہ علاج دو ہفتوں تک بلا ناغہ کرتے رہیں۔

غصہ کی زیادتی

سوال: میں ایک دکھی لڑکی ہوں۔ باپ کا سایہ تو بچپن میں ہی سر سے اٹھ گیا تھا۔ شادی ہوئی تو خاوند کی بیماری کی وجہ سے پریشان رہنے لگی۔ خاوند کو دورے پڑتے تھے کوئی کہتا تھا کہ مرگی ہے، کوئی کہتا تھا کہ کسی نے کچھ کیا ہوا ہے، کوئی کہتا کہ سایہ ہے لیکن آج تک اس مرض کا کوئی علاج نہیں ہو سکا تقریباً ۱۶ سال سے گولیاں کھا رہے ہیں۔ میرے چار چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ خاوند کو غصہ بھی بہت آتا ہے۔ غصہ آتا ہے تو مرنے مارنے پر آجاتے ہیں۔ ایک دفعہ تو بے ہوشی کا ٹیکہ لگوانا پڑا۔ مجھے اتنا کچھ کہہ دیتے ہیں کہ برداشت سے باہر ہے۔ ماں باپ بہن بھائی کسی کی نہیں سنتے ہیں۔ ان کے سامنے اس طرح کھڑی رہتی ہوں جیسے کوئی بڑی سخت ڈیوٹی دے رہا ہو۔ بچوں کو چھپاتی پھرتی ہوں۔ تین ماہ سے روحانی ڈائجسٹ پڑھ رہی ہوں۔ دل کو تسکین ہوتی ہے۔

جواب: نو انچ x بارہ انچ سفید سادہ شیشے کے اوپر پینٹر سے نیلے رنگ کا پینٹ کرا لیں۔ اس شیشے کو پانچ فٹ کے فاصلے سے اس طرح رکھ دیں کہ اس کے اوپر آپ کے شوہر کی نظر پڑتی رہے۔ ان سے کہیں کہ وہ اس شیشہ کو ارادتاً دیکھا کریں۔ یہ عمل تین ماہ تک کر لیں۔ اللہ تعالیٰ شفا عطا کریں گے۔

غصہ

(ابوظہبی): مزاج میں غصہ بہت ہے۔ معمولی بات کا بتنگڑ بنا دیتی ہوں جس سے ماحول خراب ہو جاتا ہے۔ بہن بھائی بات کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ غصہ اترنے پر افسوس ہوتا ہے کہ میری وجہ سے فضا مکدّر ہو گئی۔ زیادہ غصے میں دو تین دن تک کسی سے بات نہیں کرتی۔ امی کہتی ہیں کہ مزاج بدلو، ہم غصہ برداشت کر لیتے ہیں، سسرال میں کوئی نہیں کرے گا۔ سوال یہ ہے کہ میرا غصہ کیسے ختم ہو گا؟

جواب: غصہ نہ کرنے سے غصہ ختم ہوتا ہے۔ جو لوگ غصہ پی جاتے ہیں، اللہ ایسے احسان کرنے والے بندوں سے محبت کرتا ہے۔ مشورہ ہے کہ سورج غروب ہونے سے پہلے اور صبح سویرے کیاری میں جس پھول پر پہلی نظر پڑے، پاس بیٹھ کر دس منٹ دیکھئے۔ پھول کا رنگ سرخ، گلابی اور جامنی نہ ہو۔ اٹھنے سے پہلے بہت آہستہ سے دس سیکنڈ تک پتیوں کو ہاتھ لگا کر نرمی محسوس کرنی ہے۔ صبح سے شام اور شام سے صبح تک جب یاد آئے، ذہن میں نرمی کا احساس دہرایئے۔ صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ سوتی ہیں، وہاں سامان زیادہ اور بے ترتیب نہ ہو۔ کھانے میں نمک کم اور دن میں کم از کم آٹھ گلاس پانی پینا چاہیئے۔ مزاج میں نرمی پیدا ہونے تک عمل کیجئے۔

غصے میں بچوں پر تشدد

لاہور: چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت غصے میں آجاتا ہوں۔ غلطی کا احساس ہونے پر وقت گزر چکا ہوتا ہے۔ غصے کی وجہ سے دو تین مرتبہ بیٹے کو بے دردی سے مارا بھی ہے۔ میرے مسئلے کو معمولی نہ سمجھئے گا۔

جواب: بچے — اللہ کے باغ کے پھول ہیں۔ پھولوں سے خوش بو آتی ہے، فضا مہکتی ہے اور باغ خوش نما لگتا ہے۔ غصہ آئے تو اظہار سے پہلے سیدھا باورچی خانے میں جایئے، تیزی سے چلنے کے بجائے قدموں کی رفتار متوازن اور چال میں عاجزی ہو۔ گلاس میں پانی ڈالئے اور بسم اللہ پڑھ کر تین گھونٹ میں ٹھہر ٹھہر کر پانی پیجئے اس طرح کہ پانی کا ذائقہ محسوس ہو۔ پانی کسی اور سے نہیں منگوانا، خود اٹھ کر پینا ہے۔ پانی پینے کے اس طریقے پر تین ماہ عمل کیجئے۔

صبح کام پر جانے سے پہلے اور شام کو گھر میں داخل ہوتے وقت بچے کے سر پر ہاتھ رکھئے اور شفقت سے سر میں انگلیاں گھمایئے۔ انشاءاللہ، بیٹا آپ کا اور آپ بیٹے کے دوست بن جائیں گے۔ اولاد کی اچھی تربیت سے اللہ اور اللہ کے رسولؐ خوش ہوتے ہیں۔

بہن غصہ کرتی ہے

کراچی: ہم پانچ بہن بھائی ہیں۔ عادات واخلاق اچھا ہے لیکن سب سے چھوٹی بہن کی وجہ سے گھر میں ہر وقت کوئی نہ کوئی مسئلہ رہتا ہے۔ وہ بات بات پر جواب دیتی ہے، غصہ ناک پر رہتا ہے۔ بڑے چھوٹے کی تمیز نہیں۔ ہر ایک سے حسد کرتی ہے۔ چغل خوری کی عادت ہے، اس کے سامنے بات نہیں کر سکتے۔ پریشان ہیں اس کی اصلاح کیسے ہو؟

جواب: سب سے پہلے گھر میں اس تکرار کو ختم کیجئے کہ چھوٹی بہن کا اخلاق اور عادات اچھی نہیں۔ اس کی موجودگی اور غیر موجودگی میں تعریف کیجئے۔ احساس دلایئے کہ وہ اچھی ہے اور سب اس سے محبت کرتے ہیں۔ اس سے یہ نہیں پوچھئے کہ فلاں جگہ کیا ہوا تھا، کون کیا کر رہا تھا اور کس نے

کیا کہا۔ جھڑکنے کے بجائے ہنس کر بات کیجئے تاکہ دوستی ہو اور وہ ذہن میں الجھن آپ لوگوں کو بتا سکے۔ کسی بات میں غیبت اور چغل خوری کا پہلو آتا ہے تو نرمی سے کہئے کہ جو شخص غیر موجود ہے، اس کی بات نہیں کریں گے کیوں کہ اللہ ہمیں دیکھ رہا ہے۔ سوچئے اور بتایئے کہ جب گھر میں سب کی عادات اچھی ہیں تو بچی نے یہ سب کہاں سے سیکھا؟

والدہ کا مزاج غصیلا ہے

سکھر: والدہ کا مزاج غصیلا ہے۔ گھر والے اور عزیز و اقارب بات کرتے ہوئے احتیاط کرتے ہیں کہ کچھ برا لگا تو بے عزتی کر دیں گی۔ والد ان کا خیال رکھتے ہیں، ہم بھی سمجھاتے ہیں لیکن ان کو بات بات پر غصہ کرنے کی عادت ہو گئی ہے۔ گھر میں فساد ہو جاتا ہے۔ بچے ماں سے دور ہو گئے ہیں۔ دل کی بات کریں تو کس سے۔ ہر بات والد سے نہیں کی جا سکتی۔

جواب: والدہ کی بڑی تصویر لے کر سر کے اوپر کچے سکّے کی پنسل سے، گھڑی دیکھ کر پانچ منٹ مثلث بناتی رہیے۔ مثلث بناتے وقت پنسل پر زیادہ دباؤ نہیں ہونا چاہئے۔ یہ علاج اس وقت کیا جائے جب والدہ گہری نیند میں ہوں۔ 21 روز کے بعد رپورٹ سے مطلع کیجئے۔ گھر والوں کو چاہئے کہ جب والدہ مسکراتی ہیں تو چہرے کی تعریف کریں کہ آپ کے چہرے پر نرمی ہے، مسکراتی ہوئی اچھی لگتی ہیں، کشش بڑھ جاتی ہے۔ والدہ کو تحفے میں سفید پھول دیجئے، ان کے کمرے میں چنبیلی کے پھول رکھئے۔

ماں باپ کا غصہ کیسے کم ہو

سکھر: جب سے ہوش سنبھالا ہے، ماں باپ کو لڑتے دیکھا ہے۔ والدہ زیادہ تر برداشت کر لیتی ہیں لیکن والد ہر بات میں نکتہ چینی کرتے ہیں اور لڑائی کی حد تک طول دے دیتے ہیں جس سے کہیں

نہ کہیں والدہ کا صبر جواب دے جاتا ہے۔ بچے شادی کی عمر کو پہنچ گئے ہیں۔ ماں باپ کا غصہ کیسے کم ہو گا؟

جواب: اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے۔ تین سرکنڈے لے کر انہیں تیز دھوپ کے وقت اس طرح کھڑا کر دیجئے کہ تینوں کا سایہ زمین پر پڑے تو مثلث (ٹرائی اینگل) معلوم ہو۔ اس مثلث میں ہر سائے کے آخر میں ایک ایک گیندے کا پھول رکھ دیجئے۔ پھول سوکھ جائیں تو ایک پھول والد صاحب اور ایک والدہ صاحبہ کے سرہانے بستر کے نیچے رکھ دیجئے۔ تیسرا پھول کسی ایسی کیاری میں ڈال دیجئے جہاں بہت سے گیندے کے پھول ہوں۔ عمل کرنے سے پہلے ایک مرتبہ ۲۱ روپے خیرات کر دیجئے۔ 21 روز بعد حالات سے مطلع کیجئے۔

ف

فحش خیالات

سوال: میں بہت سے امراض کا شکار ہوں۔ میرے اندر خون کی کمی ہے۔ میں دوسروں سے کمزور ہوں، کم سنتا ہوں، نظر میں ضعف ہے اور یادداشت کمزور ہے۔ میرے ذہن میں فحش خیالات گھومتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے صحت پر برا اثر پڑ رہا ہے میں ہر وقت صحت اچھی بنانے کی فکر میں رہتا ہوں۔ لیکن کامیابی نہیں ہوتی اگر کوئی بتادے کہ یہ چیز فائدہ مند ہے تو وہ چیز روزانہ استعمال کرتا ہوں۔ میں فٹ بال کا بے حد شوقین ہوں اور بہت اچھی فٹ بال کھیلتا ہوں۔ میں ایک اچھے کلب کی نمائندگی بھی کرتا ہوں۔ چاہتا ہوں کہ ایک بہترین کھلاڑی بن جاؤں اور ملک و ملت کا نام فٹ بال میں روشن کروں۔

جواب: آپ کے مسائل کی بنیادی وجہ خود اعتمادی کی کمی ہے۔ عدم اعتماد نے آپ کے ذہن میں بے یقینی کا ایک ایسا جال بن دیا ہے۔ جس سے اعصابی ٹوٹ پھوٹ زیادہ ہوتی ہے اور یہی اعصابی دباؤ بیماریوں کا سبب بن گیا ہے۔ آپ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے اس طریقہ پر عمل کریں۔

چھ انچ چوڑی اور مناسب لمبی نارنجی رنگ کی دو پٹیاں لیں اور انہیں دونوں بازوؤں پر لپیٹ کر باندھ لیں۔ صرف نہاتے ہوئے پٹیاں اتاریں باقی اوقات باندھے رہیں۔ دو ماہ کے اندر آپ کی تکالیف کا ازالہ ہو جائے گا۔

ق

قرض

سوال: ہمارے خاندان کا پیشہ تجارت ہے۔ کئی سال پہلے ہمارا کاروبار اچھا تھا اور ہم صاحب حیثیت لوگوں میں شمار ہوتے تھے۔ مذہبی اعتبار سے بھی ہمارے بزرگ صوم و صلوٰۃ کے پابند اور متقی ہیں۔ نہ جانے کیا ہوا کہ ہمارے کاروبار کو دن بدن زوال آنے لگا جو بھی فیصلہ کیا جاتا سوچ سمجھ کر کیا جاتا ہے لیکن نتائج اس کے برعکس نکلتے۔ حال یہ ہو گیا کہ ہم لاکھوں روپے کے مقروض ہو گئے ہیں۔ ہمارے بزرگوں نے ہمیشہ یہ اصول اپنایا اور ہمیں بھی تلقین کی کہ کوئی کام بھی ناجائز ذرائع سے نہ کیا جائے اور اس پر عمل بھی کیا لیکن پھر بھی حالات ہم سے روٹھے ہوئے ہیں۔ اب ہم پر دو ذہنی کیفیت مسلط ہو گئی ہے۔ ایک راستہ یہ ہے کہ ہم بھی معاشرے کی غلط قدروں کو اپنالیں اور کاروبار کو وسعت دیں، دوسرا راستہ یہ ہے کہ اللہ پر بھروسہ کر کے کام کرتے رہیں لیکن دوسرے طریقہ کار کو اختیار کرنے میں قباحت یہ ہے کہ اب تک اس کے نتائج کاروباری حیثیت سے منفی نکلتے رہے ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ جب کسی بندہ پر فضل فرماتا ہے تو اس کے اوپر اللہ کی مخلوق کے حقوق بھی عائد ہوتے ہیں۔ خط کا بغور تجزیہ کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ آپ سے حقوق العباد پورا کرنے میں بہت زیادہ کوتاہیاں واقع ہوئی ہیں۔ دس دنیا ستر آخرت والی بات تو آپ نے سنی ہو گی جس طرح اللہ کے لئے خرچ کرنے میں ایک کے بدلے میں دس ملتے ہیں اسی طرح اگر اللہ کے دیے ہوئے مال سے

اللہ کے لئے خرچ نہ کیا جائے تو ایک کے بدلے دس کم ہوتے رہتے ہیں۔ یہی صورت آپ حضرات کے ساتھ بھی پیش آئی ہے اور پیش آ رہی ہے۔ نفسیاتی طور پر اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آپ صوم و صلوٰۃ کی پابندی کے ساتھ اللہ کی مخلوق کے لئے ایثار کی طرز بھی اپنائیں۔ فی الوقت ایثار کے معاملہ میں شعور کے اندر جو جمود پیدا ہو گیا ہے اس کو ختم کرنے کے لئے ایسی طرزوں میں ایثار پیدا کرنا چاہئے جہاں بدل اور نفع کا جذبہ کار فرما ہو۔ اس کے طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ اپنے قریب کوئی تالاب، ندی یا نہر تلاش کیجئے۔ ایسی ندی، ایسا تالاب یا نہر جس میں مچھلیاں ہوں۔ پانی صاف یا گندا ہو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ جب یہ تلاش کر لیں تو پہلے سیاہ روشنائی ایک دوات میں بنا کر رکھ لیں۔ پتنگ کا باریک کاغذ تختوں کی شکل میں ایک دو چار تختے لے لیں۔ اب قلم جو باریک ہو اور کاغذ پر خراش پیدا نہ کرے فراہم کر کے صبح کی نماز کے بعد کسی سے گفتگو کیے بغیر قلم دوات اور کاغذ لے کر چھوٹے چھوٹے الف لکھنا شروع کر دیں۔ اس طرح کہ ہر الف کو قینچی سے الگ الگ کاٹ سکیں۔ الف کا لکھنا علم نفسیات کی روشنی میں شعور کے اوپر کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ وضاحت طلب ہے جس کی اس کالم میں گنجائش نہیں ہے۔ ان کٹے ہوئے ٹکڑوں کو موڑ کر باریک باریک گولیاں بنا لیں۔ گوندھا ہوا آٹا پہلے سے تیار رکھیں۔ کاغذ کی گولیاں آٹے کے اندر لپیٹتے جائیں۔ خشک ہونے پر ان سب کو ایک ہتھیلی میں بھر لیں اور جس پانی میں مچھلیاں ہوں وہاں لے جا کر ڈال دیں۔ اس کام سے فارغ ہو کر اپنے کاموں میں لگ جائیں۔ لیکن لکھنے، گولیاں بنانے اور گولیاں پانی میں ڈالنے کے دوران بات نہ کریں، سوائے کسی شدید ضرورت کے یہ عمل آپ کے خاندان میں کوئی بھی کر سکتا ہے۔ زیادہ بہتر ہے کہ اس عمل کو تین مہینے جاری رکھیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ۳ ماہ کے اندر حالات روبہ ترقی

ہونگے۔اس کا انحصار شعور کے اندر ایثار کے خلاف گرہ کھلنے پر ہے۔ یہ چند روز میں بھی کھل سکتی ہے البتہ ۳مہینے میں لازمی طور پر شعور بحال ہو جائے گا۔

قوت ارادی

(کینیڈا): پچھلے سال اپریل میں آپ سے ملاقات ہوئی تھی۔ آپ نے قرآن کریم ترجمے کے ساتھ پڑھنے کی ہدایت کی تھی۔ میں نے عمل کیا، بہت فائدہ ہوا، ذہن کو استحکام ملا ہے۔اپنی شخصیت کی مزید کمزوریوں پر کس طرح قابو پاسکتا ہوں۔ میری رائے اپنے بارے میں اچھی نہیں۔ خوف کی وجہ سے فیصلہ کرتے ہوئے ذہن ٹھہرتا نہیں۔ بعد میں موقع ضائع کرنے پر افسوس ہوتا ہے اور میں ڈپریشن میں چلا جاتا ہوں۔

جواب: صبح سویرے وضو کرکے ترتیب وار قرآن کریم پڑھئے۔ باجماعت فجر کی نماز کے بعد ایک طرف کونے میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیجئے۔ آنکھیں بند کرکے خود کو دیکھئے۔ شروع میں ذہن ادھر ادھر ہوگا، یکسوئی نہیں ہوگی لیکن آپ مشق کرتے رہئے۔ جب بند آنکھوں سے اپنی تصویر نظر آجائے تو ۲۱ مرتبہ زبان سے کہئے،

"(اپنا نام) تمہاری سوچ مثبت اور ارادہ مضبوط ہے"

پڑھ کر آہستہ آہستہ آنکھیں کھول دیجئے۔اس کے بعد آدھا گھنٹہ چہل قدمی کیجئے۔ یہ عمل کرنے کے بعد نیند آجائے گی۔ لیٹنے کے بجائے دن کی سرگرمیوں کا آغاز کیجئے۔ رات کو جلدی سوجایئے تاکہ صبح وقت پر آنکھ کھلے۔ دن میں نہ سویئے۔

قوت ارادی کی کمی

(لاہور): مجھ میں قوتِ ارادی کی شدید کمی ہے۔ ذہنی صلاحیتوں میں اضافے اور مستقل مزاجی کے لئے کچھ بتادیں۔ اب تک جتنے کورس کئے ہیں، دلچسپی تھوڑے عرصے قائم رہتی ہے۔ ذرا سی بھی مشکل پیش آجائے، آہستہ آہستہ دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔

جواب: دائرہ بینی کیجئے۔ چھوٹے سفید بورڈ پر درمیان میں سیاہ دائرہ بنوایئے۔ سونے سے پہلے اس دائرے کو پلک جھپکے بغیر پانچ منٹ دیکھئے۔ دائرہ بینی کے درمیان اور عمل پورا ہونے کے بعد بات کرنے کی اجازت نہیں۔ عمل کے بعد سیدھی کروٹ سو جایئے۔ مشق کی مدت ایک مہینہ دس دن ہے۔ ناغہ نہیں ہونا چاہئے۔

قوتِ ارادی

خوشاب: پہلے بھی خط لکھا تھا، آپ نے شمع بینی کا مشورہ دیا۔ دو ہفتے کے بعد مشق رہ گئی اور میٹھا کم کرنے والی بات بھول گئی۔ مشق دوبارہ شروع کی مگر کھلی جگہ کے بجائے کمرے میں بیٹھ کر کی۔ کھلی جگہ پر ڈر لگتا ہے۔ مشق کے دوران توجہ اِدھر اُدھر چیزوں پر جاتی ہے اور آنکھوں میں پانی آجاتا ہے۔ مایوسی چھاگئی ہے، اکیلاپن محسوس ہوتا ہے۔ بار بار رونا آتا ہے۔ اب ایک مہینے سے مشق نہیں ہو رہی۔ قوتِ ارادی مزید کمزور ہو گئی ہے۔ اتنی بے چینی اور اداسی کیوں ہے؟ میں اس کیفیت سے تنگ آچکی ہوں۔ شمع بینی کب تک کرنی پڑے گی؟ کیا کسی اور وقت کر سکتی ہوں؟

جواب: کوئی علم سیکھنے کے لئے یا کسی مسئلے کو حل کرنے یا رد کرنے کے لئے ذہنی یکسوئی ضروری ہے۔ مشق کی بنیاد ہی پوری نہیں ہوئی اس لئے نتائج بھی غیر یقینی عمل بن گئے۔ بی بی! کھانے کے وقت کھانا نہ کھائیں، انتظار کریں کہ آپ کتنی دیر تک بھوک برداشت کر سکتی ہیں۔

کمرے میں دیوار پر دو روپے کے سکّے کے برابر دائرہ بنائیں۔اس کے عین وسط میں نقطہ لگائیں۔ پلک جھپکائے بغیر دائرے کے اندر نقطے کو دو منٹ تک دیکھنا ہے۔ یہ عمل رات کو سونے سے پہلے ایک ماہ بلا ناغہ کریں اور نتائج لکھ کر بھیج دیں۔ سونف، بادام اور کوزہ مصری کا سفوف بنائیں۔ کوزہ مصری کی مقدار سونف اور بادام سے آدھی ہو۔ گلا خشک ہو تو یہ سفوف کھالیا کریں۔

قوتِ ارادی

کراچی: میری قوتِ ارادی بہت کمزور ہو گئی ہے۔ پہلے ایسا نہیں تھا۔ حال یہ ہے کہ معمولی کام کے لئے غیر ارادی طور پر بہت سوچ بچار کرتی ہوں جس سے کام میں تاخیر ہوتی ہے۔

جواب: فجر کی نماز پڑھ کر آنکھیں بند کر کے تصور قائم کیجئے کہ آپ کے پاس آٹا پیسنے کی چکی رکھی ہے۔ دائیں ہاتھ سے 10 منٹ خیالی چکی گھمایئے پھر 10 منٹ بائیں ہاتھ سے چکی گھمایئے۔ آخر میں دونوں ہاتھوں سے 10 منٹ چکی گھمایئے۔ مشق ۴۰ روز وقتِ مقرر پر بلاناغہ کرنی ہے۔

ک

کرکٹر اور بیٹنگ

سوال: میں ایک کرکٹ پلیئر ہوں اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ باوجود کئی سال کی محنت کے میری بیٹنگ میں وہ نکھار نہیں آیا جو اتنے عرصے کی مشق سے آجانا چاہیئے تھا۔ عموماً مجھے فاسٹ اور اسپین دونوں قسم کی باؤلنگ سے واسطہ پڑتا ہے مگر کسی کو بھی اعتماد سے نہیں کھیل سکتا۔ دعا ہے کہ کوئی ایسا طریقہ بتائیں جس سے اس مشکل کا سدباب ہو جائے۔ میں آپ کی عنایتوں کے لئے ہر دم آپ کا مشکور رہوں گا۔

جواب: ہر آدمی کے اوپر مکمل مجسم ایک اور آدمی ہوتا ہے جس کو سائنس دان AURA کہتے ہیں۔ روحانی قانون کے مطابق زندگی کا ہر عمل اس اورا پر منحصر ہوتا ہے۔ آپ اپنے جسم مثالی(AURA) سے کام لیں۔ دنیا میں انشاءاللہ واحد کھلاڑی بن جائیں گے۔ رات کے وقت دو بج کر پینتالیس منٹ سو کر اٹھ جائیں، غسل کر لیں۔ غسل نہ کر سکیں تو منہ ہاتھ دھولیں اور کھڑے ہو کر ایک لوٹا پانی دونوں پیروں پر بہادیں۔ اب کسی کھلی اور صاف ستھری جگہ پر بیٹھ کر مراقبہ کریں۔ مراقبہ میں دیکھیں کہ گوشت پوست کے بدن کے ۹انچ اوپر ایک اور آپ ہیں۔ جب یہ روشنیوں کا جسم سامنے آجائے تو ارادہ کے ساتھ ہاتھ گھما کر بیٹنگ کریں۔ تقریباً دس منٹ تک یہ عمل دہراتے

رہیں۔اس بات کا خیال رکھا جائے کہ مراقبہ کے اندر بیٹنگ کرتے وقت گوشت پوست کا ہاتھ نہیں ہلنا چاہئے۔ یکسوئی کے ساتھ یہ عمل کر لیا گیا تو چالیس روز کی مشق کافی ہے۔

کاروباری حالات

(لاہور): معاشی حالات خراب ہیں۔ سوچتا تھا کہ خط لکھوں مگر ارادہ بدل لیتا کہ جب علم دوست ہستی سے علمی سوال پوچھنے کے لئے خط نہیں لکھا تو مسئلے کے لئے رابطہ کرنا خود غرضی ہے۔ کوشش کی اور زندگی کی گاڑی چلتی رہی۔ چھوٹا کاروبار ہے۔اب حالات بدتر ہو گئے ہیں۔ قرض مانگتے ہوئے شرم آتی ہے۔

جواب: فقیر کی زندگی خدمتِ خلق کے لئے وقف ہے۔اس میں علم بھی شامل ہے۔ علمی سوال پر خوشی ہوتی ہے کہ فرد ذہن کی آبیاری چاہتا ہے۔ جو لوگ اللہ کی راہ میں جدوجہد کرتے ہیں، ان کے معمولات اور حالات میں برکت ہوتی ہے۔

کاروبار کے سلسلے میں آپ کے اندر اعتدال نہیں ہے۔ صبح کام پر جائیں تو دکان کا دروازہ کھول کر ابھی دکان کے اندر داخل نہ ہوں، باہر کھڑے رہئے۔ پہلے پیر سے دونوں جوتے اتار کر تین دفعہ لاحول پڑھ کر اپنے اوپر دم کیجئے پھر دکان میں داخل ہوں۔ علاوہ ازیں پرندوں کے لئے باقاعدگی سے باجرہ رکھنا اور ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت اللہ کے نام پر کسی کو کھانا کھلانا کارِ خیر ہے جس سے رزق میں برکت ہوتی ہے اور ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ نماز کی پابندی بالخصوص فجر کی نماز باجماعت ادا کیجئے۔

کاروبار میں نقصان

(مشرق وسطیٰ): پچھلے دس سالوں سے رزق کا کوئی مستقل ذریعہ نہیں بن رہا۔ جو کاروبار شروع کیا، نقصان ہو جاتا ہے۔ اتنے سالوں میں بات اتنی دفعہ بنتے بنتے بگڑی ہے کہ حیرت ہوتی ہے۔ اس دوران قرض بڑھ گیا۔ ہم تین بھائی ہیں اور تینوں رزق کے معاملے میں پریشان ہیں۔ کوئی گناہ ہوا ہے تو اللہ سے معافی چاہتا ہوں۔ اس کے لئے کفارے کا کوئی طریقہ ہے تو راہ نمائی فرمائیں۔

جواب: گھر کے افراد میں ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے زیادہ دیر تک فریج میں رکھی ہوئی چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ہر فرد میں اقتدار کا رجحان ہے۔ چھوٹی جگہ رہائش زیادہ ہو جائے تو اس وقت زندگی کی لہریں غیر متوازن ہو جاتی ہیں۔ گھر کا ہر فرد بات منوانا چاہتا ہے۔ نااتفاقی سے رزق پر اثر پڑتا ہے۔

آپ سب کے لئے علاج یہ ہے کہ ناگواری یا غصے پر کنٹرول کیجئے۔ ہر وقت باوضو رہئے۔ نماز کی پابندی کیجئے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ تجویز کردہ پروگرام پر عمل کریں۔ راستہ چلتے ہوئے کوئی چیز زمین پر پڑی ہوئی نظر آئے، اٹھا کر سڑک کے ایک طرف رکھ دیجئے تاکہ آنے جانے والوں کو تکلیف نہ ہو۔

کان میں آوازیں آتی ہیں

کراچی: بیٹے کی عمر 26 سال ہے۔ سماعت ٹھیک ہے لیکن رات میں سماعتی آلہ لگا کر سوتا ہے ورنہ نیند نہیں آتی۔ 20 سال پہلے ایک حادثے میں کان کا پردہ متاثر ہوا۔ دن میں کان ٹھیک رہتا ہے، رات کو کان میں آوازیں آتی ہیں۔ آلے کے بغیر سو نہیں سکتا۔ ڈاکٹروں کو مرض سمجھ میں نہیں آتا۔ بعض

نے اسے لاعلاج کہا ہے۔ بیٹا اب مایوس ہو گیا ہے، کہتا ہے کہ 20 سال گزر گئے، بقیہ زندگی بھی گزر جائے گی۔ کیا پیراسائیکالوجی میں اس کا علاج ہے؟

جواب: صاف ستھری روئی لے کر اس میں سیاہ مرچ کا موٹا موٹا سفوف ڈالئے اور روئی کو لپیٹ کر دونوں کانوں میں رکھ لیجئے۔ اچھا یہ ہے کہ رات کے استعمال شدہ پھوئے چاندی کی چھوٹی ڈبیا میں رکھ لیجئے اور دن میں نئے پھوئے لگا لیجئے۔ اسی طرح دن میں استعمال کئے گئے پھوئے ڈبیا میں رکھئے اور رات میں نئے پھوئے کانوں میں رکھ کر سو جایئے۔ خیال رہے کہ سوتے وقت کروٹ سیدھی طرف اور سیدھا ہاتھ دائیں کان کے نیچے ہو۔ یہ عمل بلاناغہ تین مہینے کرنا ہے۔ انشاءاللہ رحیم و کریم اللہ کی رحمت سے آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ عمل کے دوران بیٹا آلے کے بغیر سونے کی کوشش کرے۔

پرُ کشش کس طرح ہو سکتا ہوں

ابوظہبی: مجھ میں کشش نہیں ہے۔ لوگ پاس بیٹھنا نہیں چاہتے اور عدم دلچسپی سے بات کرتے ہیں۔ میں خود ان سے بات میں پہل کرتا ہوں۔ اگر میں خاموش رہوں تو محفل میں میرے ہونے نہ ہونے سے کسی کو فرق نہیں پڑتا۔ میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں جن میں بے پناہ کشش ہے، ہر ایک ان کے حلقے میں شامل ہونا چاہتا ہے۔ کشش کے پیچھے کیا راز ہے اور میں کس طرح پرُ کشش ہو سکتا ہوں۔

جواب: مخلوق روشنی کے غلاف میں بند ہے۔ روشنی فرد کے گرد مقناطیسی میدان تخلیق کرتی ہے۔ کشش کا تعلق اسی روشنی سے ہے۔ روشنی کا غلاف معین مقداروں پر قائم ہے۔ اگر مقداروں میں کسی وجہ سے بے اعتدالی پیدا ہو جائے تو روشنی کا بہاؤ متاثر یا کم ہونے سے فرد کے گرد مقناطیسی

میدان کمزور ہو جاتا ہے۔ کوئی اس میں کشش محسوس نہیں کرتا اور نہ دیکھنے والے پر ایسے شخص کا خاص تاثر قائم ہوتا ہے۔ جب روشنی معین مقدار میں ہوتی ہے تو بہاؤ میں تیزی آجاتی ہے۔ نتیجے میں ایک مقناطیسی میدان بنتا ہے جو آدمی کے ساتھ دوسری مخلوقات کو بھی متاثر کرتا ہے۔ سب اس کی طرف کھنچے چلے آتے ہیں۔ مقناطیسی میدان متاثر ہونے کی وجہ ہمارا رہن سہن اور طرز فکر ہے۔

رات کو ایسی جگہ بیٹھئے جہاں تازہ ہوا آتی ہو۔ نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس اندر لیجئے، سینہ بھر جائے تو روکے بغیر نکال دیجئے۔ اس عمل کو 11 مرتبہ دہرانے کے بعد آنکھیں بند کر کے 15 منٹ تصور کیجئے کہ آپ رنگ رنگ روشنیوں سے بھرے شیشے کے مرتبان میں بند ہیں۔ ادھر ادھر کے خیالات آئیں گے اور گزر جائیں گے، ذہن کو تصور پر مرکوز رکھئے۔ دن کی ابتدا فجر کی نماز اور قرآن کریم سے کیجئے۔ قرآن کریم کو ترجمے کے ساتھ پڑھئے۔ جو پڑھا ہے اس پر تفکر سے ذہنی مرکزیت قائم ہو گی اور آپ کے اندر کشش پیدا ہو جائے گی، انشاءاللہ۔

گ

گھریلو پریشانیاں

سوال: ا۔ میرا گھر کئی سالوں سے ایک پریشانی میں گھرا ہوا ہے۔ میرے بڑے بھائی جن کی عمر ۲۵ سال ہے، بالکل بیکار زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کے جینے کا کوئی مقصد نہیں ہے۔ پڑھائی چھوڑ دی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا ہر وقت ٹہلتے رہتے ہیں یا پھر سوتے ہیں۔ کبھی چھوٹے بچوں کی طرح حرکتیں کرتے ہیں کبھی ایک دم غصے میں آ جاتے ہیں اور کبھی تو غصے میں ماں باپ پر ہاتھ اٹھا دیتے ہیں۔ گالیاں دیتے ہیں کئی کئی دن تک نہیں نہاتے۔ اکثر ہنسی کا دورہ پڑتا ہے اور پھر بے مقصد ہنستے رہتے ہیں۔ بہت علاج کرایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ابھی بھی علاج جاری ہے۔ لیکن حالت بدستور وہی ہے۔ میرے بھائی ذہین طالب علم تھے۔ میٹرک انہوں نے فرسٹ ڈویژن میں پاس کیا مگر انٹر میں سیکنڈ ڈویژن آئی اور اس طرح انہیں انجینئرنگ کالج میں داخلہ نہیں ملا۔ ان کو اس کا بہت صدمہ ہوا پھر بی ایس سی میں داخلہ لیا لیکن پہلا سال کر کے چھوڑ دیا۔ پھر بی کام میں داخلہ لیا اور وہ بھی ایک سال کر کے چھوڑ دیا۔ انٹر کے بعد کوئی ڈگری حاصل نہیں کی اور ۶ سال کا عرصہ بے مقصد گزار دیا اب تو بالکل پڑھائی ترک کر دی ہے۔ ہم کو شک ہے کہ شاید ان پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ ہمارے مالی حالات بھی اچھے ہیں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔

۲۔ ہمارے بہنوئی کا کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ان کی دکان تھی وہ بھی فروخت کردی پھر دو مہینے بعد نوکری کرنے لگے۔ پندرہ دن بعد نوکری بھی چھوڑدی اب کچھ نہیں کرتے کچھ کہو تو کہتے ہیں کہ میرا دماغ خراب مت کرو۔ وہم اتنا زیادہ ہے کہ پندرہ پندرہ منٹ تک ہاتھ دھوتے ہیں، نہاتے جاتے ہیں تو ایک ایک گھنٹہ لگادیتے ہیں ہر چیز ان کو ناپاک نظر آتی ہے۔ کوئی وظیفہ یا دعا بتائیں جسے ہماری باجی آسانی سے پڑھ سکیں۔

جواب: ان دونوں مسائل کا ایک حل تجویز کیا جارہا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک روشن اسکرین ہے جس پر بھائی بہنوئی کی تصویر ہے۔ یہ تصویر الٹی ہونی چاہئے یعنی تصور کی آنکھ سے اسکرین پر تصور کو سیدھے کی بجائے الٹا دیکھئے جیسے ہی یہ تصور قائم ہو ارادے کی قوت سے اس الٹی تصویر کو سیدھا کردیں اور یہ عمل ختم کردیں اور اس عمل کی مدت ایک ماہ ہے۔

گرمی میں بھی لحاف اوڑھتا ہوں

سوال: اس مسئلے نے میری زندگی اجیرن کردی ہے۔ براہ کرم کوئی حل بتائیں۔ میں کسی سے بات نہیں کرسکتا، کسی محفل میں نہیں جاتا۔ اگر کبھی چلا بھی جاؤں تو سب سے الگ تھلگ رہتا ہوں۔ بہت کوشش کرتا ہوں کہ لوگوں سے بات کروں مگر میرے منہ سے الفاظ نہیں نکلتے، یوں لگتا ہے جیسے میرے ہونٹ سی دیئے گئے ہوں حتیٰ کہ سلام بھی نہیں کیا جاتا۔ اپنے دفتر سے بہت پریشان ہوں، وہاں پر ہر کسی کے فحش مذاق کا نشانہ بنتا ہوں۔ نہ جانے میرے میں ایسی کونسی بات ہے کہ لوگ مجھ سے فحش مذاق کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے دفتر میں کسی سے کوئی تعلق نہیں رکھتا، الگ تھلگ رہتا

ہوں۔ ہر وقت گھر میں اکیلا رہتا ہوں اور شدید گرمی میں بھی لحاف اوڑھ کر سوتا ہوں۔ اگر کسی وجہ سے رات کو اٹھنا پڑے تو اٹھنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ میرا کوئی دوست نہیں ہے حالانکہ میری عمر کے لوگوں کے بہت سے دوست ہوتے ہیں۔ معمولی بات میرے لئے مصیبت بن جاتی ہے حالانکہ یہ بات دوسروں کے ساتھ ہو تو وہ پرواہ بھی نہیں کرتے۔ کوئی کہانی پڑھوں تو میری عجیب سی کیفیت ہو جاتی ہے، سوچتا ہوں کہ اگر میں ہوتا تو یوں کرتا، ایسا کرتا۔ کہانی کے کردار میرے ذہن پر مسلط ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر ہر وقت اداسی اور مایوسی چھائی رہتی ہے۔ طبیعت میں سستی بہت ہے۔

جواب: نو انچ، بارہ انچ سفید شیشے کے اوپر آسمانی رنگ پینٹ کرائیں اور اس شیشے کو دن رات میں بار بار دیکھیں۔

گھریلو معاملات

سوال: میرے میاں گھر میں بالکل دلچسپی نہیں لیتے اور باہر دوسری عورتوں کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں گھر میں آئیں گے تو سخت غصہ ہو گا۔ گھر کی کوئی بات کروں تو مارنے کو پڑ جاتے ہیں۔ بچوں سے کوئی محبت نہیں ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی عمل بتائیں جس سے محبت ہو جائے۔

جواب: نیم کے درخت کی ایک شاخ، بیری کے درخت کی ایک شاخ اور پیپل کے درخت کی ایک شاخ لے کر ان تینوں کو ایسے جوڑیں کہ جھونپڑی کی طرح بن جائے۔ اوپر کے سرے نیلے رنگ کے دھاگے سے باندھ دیں۔ پلاسٹک شیٹ سفید رنگ پر ان تینوں لکڑیوں کو رکھ دیں۔ آنکھیں بند کر کے پلاسٹک کے اس حصہ کو دیکھیں جو لکڑیوں کے نیچے ہے۔ ہلکا سا تصور قائم ہو جانے کے بعد یہ تصور کریں کہ: "میں اس تکون میں موجود ہوں۔"

اس عمل کو ایک سو ایک بار تسبیح پر دہرائیں کہ میں اس تکون میں موجود ہوں۔اس کے بعد بات کئے بغیر سو جائیں۔ عمل کی مدت ۹۰ دن ہے۔آپ کوشش کریں ان کی دل جوئی بھی کرتی رہیں۔جب وہ شام کو آئیں تو تپاک سے ان سے ملیں۔گھر کے مسائل ایک دم نہ ان کی خدمت میں پیش کریں۔

گھر آباد رہے

(لاہور): محترم باباجی ! بہت تکلیف میں ہوں۔17 سال کی تھی تو شادی ہو گئی لیکن دو سال میں گھر برباد ہو گیا۔ گیا وقت لوٹ کر آتا نہیں، پچھتاوا رہ جاتا ہے۔اب رشتے آتے ہیں لیکن بات نہیں بنتی۔ امی بربادی کا ذمہ دار ابو کو ٹھہراتی ہیں، ابو کہتے ہیں کہ گھر آباد کرنا عورتوں کا کام ہے۔ دعا یا عمل بتادیں کہ گھر آباد ہو جائے۔

جواب: تفصیل پڑھ کر افسوس ہوا اور آپ کی تکلیف محسوس کی۔ اللہ آپ کو شاد و آباد کرے اور غلط فیصلوں اور مشوروں سے محفوظ رکھے، آمین۔ لکڑی کی چوکی یا تخت پر شمال رخ بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگشت شہادت دونوں کانوں میں اس طرح ڈالیں جیسے موذن اذان دیتے وقت ہاتھ کان پر رکھتا ہے اور نیا گھر آباد ہونے کی دعا کریں۔ عمل 90 روز کرنا ہے۔

گھر کے معاملات

(کراچی): گھر کے معاملات بگڑ گئے ہیں۔ معاشی پریشانیاں پہلے سے تھیں۔اب شوہر اور بچوں میں کشمکش شروع ہو گئی ہے۔ سب ایک دوسرے کو سمجھاتے ہیں لیکن خود عمل نہیں کرتے۔ بیٹا بات بات پر بھڑک جاتا ہے۔ والد کے مزاج میں بھی غصہ اور تلخی ہے۔ ایک بچے نے نشہ کرنا شروع کر دیا، فیس بک پر اجنبی لوگوں سے دوستی کی۔ بہت سمجھایا لیکن اثر نہیں ہوا۔لوگ میرے بچوں کی

مثال دیتے تھے کہ کتنے باادب ہیں۔اب گھر کا شیرازہ ایسا بکھرا ہے کہ دل چاہتا ہے سب کچھ چھوڑ کر کہیں چلی جاؤں۔بتایئے میں کیا کروں؟

جواب: آپ کے لئے دعا گو ہوں۔ غور سے پڑھئے۔

ا۔ گھر میں صفائی کا معیار نہ ہونے کے برابر ہے۔ گھر کی فضا مکدر ہے جس کی وجہ سے آپس میں اختلافِ رائے ہے۔ کھانے پینے میں اگر فریج میں رکھی ہوئی چیزیں استعمال کی جائیں تو دماغ میں وہ cells جو صحت کے ضامن ہیں، متاثر ہوتے ہیں۔

۲۔ صفائی کا معیار تقریباً صفر ہے۔ پلیٹیں یا ہانڈیاں دھلتی ہیں لیکن میل باقی رہتا ہے۔ برتن دھونے کے بعد سوکھے کپڑے سے صاف کرکے دھوپ میں رکھئے۔ دیواروں کو دروازوں کو ہفتے میں تین مرتبہ جھاڑیئے اور جہاں داغ دھبے ہوں، ان کو رگڑ کر صاف کیجئے۔

۳۔ ہر نماز کے بعد پانچ سے دس منٹ مراقبہ کیجئے اور رب العالمین اللہ سے بواسطہ آخری پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم دعا کیجئے۔

گنج پن

کراچی: میری عمر 25 سال ہے۔یونیورسٹی کے فائنل ایئر میں ہوں مگر اپنی عمر سے بڑا نظر آتا ہوں۔ وجہ گنج پن ہے۔ سر کے بال پتلے ہیں اور تیزی سے گر رہے ہیں، آدھا سر خالی ہو گیا ہے۔ باقاعدگی سے تیل لگاتا ہوں۔ معالج کے مشورے سے کچھ عرصے تک ادویہ بھی لی ہیں مگر فائدہ نہیں ہوا۔

احساسِ کمتری میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ کیا کوئی طریقہ ہے کہ بال گرنا بند ہو جائیں اور جو بال گر گئے ہیں، ان کی جگہ نئے بال آجائیں؟

جواب: چکنائی، بڑے گوشت، مرچ مسالوں اور ناقص بازاری کھانوں سے پرہیز کیجئے۔ آپ کے کھانے میں ان کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ ان کی جگہ کھانے میں سبزیوں، ترکاری، پھلوں اور پانی کا استعمال بڑھایئے۔ روزانہ دس منٹ سرسوں کے تیل کی مالش مفید ہے۔

رات کو کھلے آسمان کے نیچے چاندنی میں 12 منٹ تک بند آنکھوں سے دیکھئے کہ آسمان سے آسمانی رنگ کی روشنی آرہی ہے اور آپ کے سر میں جذب ہو رہی ہے۔ عمل کی مدت 40 روز ہے، جب کہ کھانے میں احتیاط مستقل ہے۔

ل

لکنت

سوال: شروع ہی سے میرے بولنے میں روانی نہیں۔ بات کرتی ہوں تو الفاظ ٹھیک طریقے سے ادا نہیں ہوتے کہنا کچھ چاہتی ہوں اور کہہ کچھ اور دیتی ہوں۔ کسی سے ڈھنگ سے بات نہیں کر سکتی۔ کسی سوال کا جواب دیتے وقت زبان ساتھ نہیں دیتی اور گھبراہٹ ہوتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میری گفتگو میں تسلسل پیدا ہو جائے اور میں ہر موضوع پر روانی سے بول سکوں بعض اوقات بے اختیار مضحکہ خیز بات کہہ دیتی ہوں جس پر بعد میں بے حد شرمندگی ہوتی ہے۔اس کے علاوہ مجھ میں قوت ارادی کا فقدان ہے۔ کوئی کام شروع کروں تو میں اسے پورا نہیں کرتی۔ دل جلد اکتا جاتا ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ میں چاہتی ہوں کہ عقلمند ہو جاؤں بات سوچ سمجھ کر کروں اور مجھ میں فہم و فراست پیدا ہو جائے۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے بستر پر پشت کے بل لیٹ کر یہ تصور کریں کہ دل سے ایک شعاع نکل کر دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔ گویا دل دماغ کو فیڈ کر رہا ہے دس منٹ تک تصور کرنے کے بعد سو جائیں۔ایک ماہ کے اس عمل سے انشاءاللہ آپ اپنی جملہ خامیوں سے نجات حاصل کر لیں گے۔

لکنت

سوال: میں ایک مسئلہ کی وجہ سے بہت پریشان ہوں اور وہ مسئلہ یہ ہے کہ جب میں بات کرتا ہوں تو اس میں لکنت آجاتی ہے۔اس کی وجہ سے میں کسی کے سامنے بات نہیں کر سکتا۔ مہربانی فرما کر کوئی حل بتائیں۔

جواب: آپ دونوں لکنت کا شکار ہیں۔ علاج یہ ہے کہ قد آدم آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر آئینہ میں نظر اپنے ہونٹوں پر جمائے رکھیں اس کے علاوہ فارغ اوقات میں کسی بھی موضوع پر اچانک تقریر شروع کر دیا کریں۔ تقریر کا دورانیہ دس منٹ ضروری ہے۔

لڑکی کا خیال دماغ پر مسلط

سوال: آج سے کوئی چار سال پہلے پڑوس کی ایک لڑکی میں دلچسپی لینا شروع کی تو میرے خیر خواہوں نے مجھے باز رکھنے کی کوشش کی اور کہا کہ لڑکی کا خاندانی بیک گراؤنڈ ٹھیک نہیں ہے اور لڑکی خود بھی اچھے چال چلن کی مالک نہیں ہے۔ پھر میں نے صرف اس سے تعلقات رکھنے کے لئے دوستی کر لی اور اب ایسا لگتا ہے جیسے میں کسی جال میں پھنس گیا ہوں۔ اللہ سے سچے دل سے توبہ کر چکا ہوں لیکن اس کا خیال دل سے الجھ کر رہ گیا ہے۔ میری معاشی زندگی بھی اس سے بے حد متاثر ہو رہی ہے لیکن اس کی محبت دل میں رچ بس گئی ہے۔ میں خود کو ایک بہت بڑا مجرم سمجھتا ہوں۔ لیکن اس لڑکی کے خیال سے اپنی جان نہیں چھڑا سکتا۔

جواب: آدھی رات گزرنے کے بعد وضو کر کے شمال رخ آلتی پالتی کر کے بیٹھ جائیں۔ سو مرتبہ یا اللہ کا ورد کر کے آنکھیں بند کر لیں ۔ بند آنکھوں سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک پردہ (اسکرین) ہے اور اس اسکرین پر مذکورہ لڑکی کی تصویر ہے۔ یہ تصور قائم کرنے میں آپ کو دو تین ہفتے لگ جائیں۔ جب لڑکی کی تصویر آپ کے مشاہدہ میں آجائے تو ذہن کی طاقت سے اسکرین پر تصور کو الٹ دیں۔ ایک دفعہ یہ عمل کر لینے سے آپ کے دل سے لڑکی کا خیال نکل جائے گا۔

لڑکی کا خیال

سوال: ایک سے زیادہ لوگوں سے سنا ہے کہ خواجہ صاحب لوگوں کے مسائل کا حل بتاتے ہیں اور فیس بھی نہیں لیتے۔ میں آٹھویں جماعت کا سٹوڈنٹ تھا۔ جب میرے دل میں شادی کا خیال آیا۔ اس کے بعد سے میرا ذہن تعلیم کی طرف سے ہٹ گیا۔ اب ہر وقت دھیان اسی طرف رہتا ہے۔ میں تعلیم کی طرف توجہ دینے کی کوشش کرتا ہوں لیکن جب کتابیں لے کر بیٹھتا ہوں تو آنکھوں کے سامنے اس لڑکی کی تصویر آجاتی ہے۔ آپ سے التجا ہے کہ آپ مجھے ایسا عمل بتادیں کہ میرا ذہن تعلیم کی طرف مائل ہو جائے اور میرا دل بھی صاف ہو جائے تاکہ میں اپنا مستقبل سنوار سکوں۔

جواب: قد آدم آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر بار بار آنکھیں جھپکائیں۔ یہ عمل دن کے وقت پانچ منٹ تک بلاناغہ ۲۱ روز تک کریں۔ لڑکی کا خیال دل سے نکل جائے گا۔

لوگ مذاق اڑاتے ہیں

سوال: ملازمت کے لئے جہاں جاتا ہوں، لوگ میرا نام رکھ لیتے ہیں اور اس نام سے پکارتے ہیں۔ اس خوف سے نہ میں کسی سے مذاق کرتا ہوں اور نہ بے تکلف ہوتا ہوں۔ مجبوراً نوکری چھوڑنی پڑتی ہے۔ نئی جگہ پر بھی لوگ مجھے ناموں سے پکارتے ہیں۔ دل بیٹھنے لگتا ہے اور جسم بے جان محسوس ہوتا ہے۔ عمر ۵۵ سال ہے۔ انتہائی بزدل ہوں۔ سوچتا ہوں کاروبار کروں لیکن تضحیک کے خوف سے ہمت نہیں ہوتی۔

جواب: 9 x 12 انچ کا نیگیٹو بنوایئے۔ نیگیٹو میں لکیر، نشان یا رنگ نہ ہو۔ جن سے نیگیٹو بنوائیں ان سے کہئے کہ نیگیٹو پر نشان نہ ہو۔ اس کو فریم کر کے ایسی جگہ لٹکا دیجئے جہاں چلتے پھرتے نظر

پڑے اور سونے سے پہلے الارم لگا کر پانچ منٹ دیکھئے۔ آپ کے اندر حدت زیادہ ہے اس لئے کسی بھی قسم کا گوشت کھانے سے پرہیز کیجئے اور ترکاریاں اور سبزیاں زیادہ کھایئے۔ ۴۰ روز کے بعد نتائج سے مطلع کیجئے۔

لمبا قد

ممبئ: بیٹے کی عمر ۱۵ سال ہے اور قد چھ فٹ ہے۔ ہمیں فکر لاحق ہے کہ اگر قد اسی طرح بڑھتا رہا تو بہت مشکل ہو جائے گی۔ کوئی عمل بتایئے کہ قد مزید نہ بڑھے۔

جواب: سورج طلوع ہونے اور رات کو سونے سے پہلے لکڑی کی چوکی پر کھڑے ہو کر دونوں پیروں پر باری باری تین تین لوٹے پانی ڈالئے۔ پانی ٹونٹی سے اور تھوڑا اونچائی سے ڈالا جائے۔ جب تک قد نہ رکے، عمل جاری رکھئے۔ سوتے وقت ٹانگیں سکیڑ کر سونا مفید ہے۔

م

میاں بیوی میں محبت

سوال: بارہ سال پیشتر میں نے ایک بیوہ عورت سے شادی کی تھی۔ ہم دونوں میں بہت محبت تھی۔ کچھ عرصہ سے میں یہ دیکھ رہا ہوں کہ وہ میری ذات سے بیزاری محسوس کر رہی ہے۔ بات بات پر جھگڑنا اس کا معمول بن گیا ہے۔ دل چاہتا ہے اسے طلاق دے دوں لیکن اپنی بچی کی خاطر خود کو مجبور پاتا ہوں۔ براہ کرم کوئی ایسا وظیفہ یا طریقہ بتادیجیے کہ ہم دونوں میں پہلے جیسی محبت ہو جائے۔

جواب: جس کمرہ میں آپ اور آپ کی بیگم سوتی ہیں اس کمرے میں سوائے پلنگ اور ایک میز کے دوسری کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے۔ دوسرا سامان ہو تو سب ہٹا دیجیے۔ بازار سے ایک گلدان خریدیئے اور ساتھ پلاسٹک کی بنی ہوئی ٹہنیاں۔ یہ ٹہنیاں گلدان میں ڈال کر میز کے اوپر رکھ دیجئے۔ روزانہ گلاب کا ایک پھول اس گلدان میں رکھ لیجئے۔ ہر چوبیس گھنٹے کے بعد گلاب کا پھول بدلنا بہت ضروری ہے۔ گلاب کے پھول کا رنگ ہلکا گلابی ہونا چاہئے۔ اس کے ساتھ اپنا اور اپنی بیگم صاحبہ کا فوٹو بڑے سائز میں بنوا کر الگ فریم کروالیں اور اس فوٹو کو ایسی جگہ لگا دیجئے جہاں پلنگ پر لیٹتے وقت بار بار نظر پڑتی رہے۔ انشاءاللہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اللہ تعالیٰ طلاق کو ناپسند کرتا ہے۔

موت کا خوف

سوال: میں آج سے ڈھائی سال پہلے انڈیا گئی وہاں ہمارے خالو کا انتقال ہو گیا۔ وہ بیمار تھے اور مرنے سے چار پانچ دن پہلے انہیں چمگاڈر سے بہت خوف آتا تھا۔ اس دن سے مجھ پر ہر وقت خوف مسلط رہتا ہے۔ اور میں پریشان رہتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ اگلے لمحے مر جاؤں گی۔ جب بھی کہیں قبرستان یا کوئی گاڑی دیکھتی ہوں تو خیال آتا ہے کہ میں مرنے والی ہوں۔ اور میرا جنازہ اسی گاڑی میں جائے گا۔ ہر وقت فوت شدہ لوگوں کا خیال رہتا ہے کہ جس طرح وہ شخص مرا تھا میں بھی اسی طرح مر جاؤں گی۔ میں سارا سارا دن پریشان رہتی ہوں اور نیند بھی ٹھیک طرح سے نہیں آتی۔ بہت دبلی ہو گئی ہوں اور ذہن نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔

جواب: دن رات میں زیادہ وقت اندھیرے میں گزاریئے یعنی نیند کے دورانیہ کے علاوہ بھی جس جگہ رہیئے وہاں اندھیرا ہونا چاہیئے۔ حتیٰ الامکان اس بات کی کوشش کیجئے۔ کسی ضرورت سے روشنی میں جانا پڑ جائے تو کوئی حرج نہیں۔ اندھیرے میں جتنا زیادہ ہو سکے یا حی یا قیوم کا ورد کریں۔ انشاءاللہ پندرہ دن میں ذہن خوف اور موت کے احساس سے نجات حاصل کر لے گا۔ اگر غذا میں نمک کا استعمال کم کر دیا جائے تو بہت جلد اثر ہو گا۔

موت کا خیال

سوال: میں جب بھی کوئی کتاب پڑھتی ہوں تو میرے دماغ پر یہ خیال چھا جاتا ہے کہ خدانخواستہ میری امی کا انتقال ہو جائے گا۔ اگر میری پیاری امی کو کچھ ہو گیا تو میں جیتے جی مر جاؤں گی۔ یہ خیال کسی طرح میری جان نہیں چھوڑتا۔ ہر وقت روتی رہتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ اللہ میاں میری امی کو طویل عمر دے دیں۔

جواب: 2x۲ فٹ لکڑی کا ایک تختہ بنوالیں اور رات کو سونے سے پہلے اس کے اوپر اکڑوں بیٹھ کر ایک سو مرتبہ یاحی یاقیوم کا ورد کیا کریں۔ جب دماغ سے یہ وسوسہ نکل جائے اس عمل کو ترک کر دیں۔

متفرق گھریلو مسائل

سوال: عرصہ کے بعد آپ کی خدمت میں حاضر ہوئی ہوں۔ براہ مہربانی میرے مسئلہ کا روحانی حل تجویز فرمائیں۔ میرا بڑا لڑکا سب گھر والوں سے اس قدر نفرت کرنے لگا ہے کہ صورت سے بیزار ہے۔ نہ گھر میں کھاتا پیتا ہے اور میری خود یہ حالت ہے کہ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ کسی چیز کا نماز کے بعد ورد کرتی ہوں تو چکر آنے لگتے ہیں۔ بھوک ختم ہو گئی ہے۔ نماز میں غلطی ہو جاتی ہے۔ ہر کام میں رکاوٹ ہے۔ گھر فروخت کر کے دوسرا لینا چاہتی ہوں۔ گاہک دیکھ کر دوبارہ نہیں آتا۔ لڑکی کی شادی کے لئے رشتہ آتا ہے مگر ایک بار آکر دوبارہ وہ لوگ نہیں آتے۔

جواب: پانچ وقت نماز کی پابندی کریں اور فرضوں کے بعد چند منٹ کے لئے آنکھیں بند کر کے سو جائیں۔ جس رنگ کی روشنیاں نظر آئیں دو ماہ تک اسی ہی رنگ کا لباس زیب تن کریں۔ منگل کے روز صبح کے وقت چیل کوؤں کو گوشت کھلائیں۔ یہ عمل ۱۱ منگل تک برقرار رکھیں۔

مستقل مزاجی کا وظیفہ

سوال: میں بیک وقت احساس کمتری اور احساس برتری کا شکار ہوں۔ یا یوں کہہ دیجئے ہر دو لحاظ سے انتہا پسند ہوں۔ ملک کی سیاسی صورت حال ہو یا کوئی معمولی گھریلو مسئلہ یہ انتہا پسندی میری صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ دماغ ایک محرک کے لئے بھی یکسو نہیں ہوتا۔ خواب ساری رات دیکھتی ہوں

اچھے بھی اور برے بھی۔ نماز اور روزے کے علاوہ کسی عمل میں بھی استقلال نہیں ہے۔ میں اپنے اندر مستقل مزاجی اور اعتدال پسندی پیدا کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: صبح بہت سویرے اٹھئے۔ چلو میں ٹھنڈا پانی لیجئے۔ اس پانی میں آنکھیں کھولئے اور بند کیجئے۔ جب پانی گرم ہو جائے دوسرا پانی لے کر اس عمل کو دہرایئے۔ تین بار ایسا کر لینا کافی ہے۔ مسلسل ایک ماہ کے اس عمل سے مستقل مزاجی اور ذہنی یکسوئی حاصل ہو جائے گی۔

مذہب سے بیزار

سوال: عرصہ دراز سے آپ کے رسالہ کا قاری ہوں۔ ''آپ کے مسائل'' کو بغور پڑھتا ہوں۔ میں بہت عرصہ سے ایک تکلیف میں مبتلا ہوں۔ جگہ جگہ سے علاج کروا چکا ہوں لیکن افاقہ کی صورت نہیں بنتی۔ یہ بات ۱۹۶۴ء کی ہے، جب میں نویں جماعت میں پڑھتا تھا۔ ایسا لگا کہ جیسے کوئی چیز دماغ میں گھس گئی ہے۔ دماغ کو کسی چیز نے جکڑ لیا ہے۔ خوش اخلاقی اور ہنسی ختم ہو گئی۔ مذہب سے بیزار ہو گیا۔ عشاء کی نماز بالکل چھوٹ گئی۔ دسمبر ۱۹۶۵ء میں یہ کیفیت ہو گئی کہ کہنا کچھ چاہتا تھا۔ منہ سے الفاظ کچھ نکلتے تھے۔ بعد میں سوچتا تھا کہ ایسا کیوں ہو جاتا ہے۔ آخر فروری ۱۹۶۶ء میں بستر پر لگ گیا۔ دماغ کے اندر آندھی چلتی تھی، اس کے ساتھ ہی سارا جسم کانپتا تھا۔ بزرگ ہستیوں کے خلاف خیالات مسلسل اور تواتر سے آتے تھے جن پر میرا کوئی ارادہ یا دخل نہ تھا۔ پڑھائی چھوٹ گئی۔ والدین نے کئی عاملوں کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ آسیب ہے۔ کسی نے بتایا کہ دشمن نے بھرپور وار کیا ہے جو کہ سفلی علم کا وار ہے۔ مسلسل علاج کروانے سے کافی افاقہ ہو گیا۔ شادی بھی ہو گئی اور ماشاءاللہ چھ بچے ہیں لیکن ابھی تک مکمل طور پر صحت یابی نہیں ہوئی جسم اب بھی کانپتا رہتا ہے۔ دماغ

کھولتا رہتا ہے۔ ٹانگوں میں درد ہے۔ دماغ کام نہیں کرتا۔ حافظہ کمزور ہو گیا ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت یا دوسرے اوراد کرنے سے عارضی افاقہ ہو جاتا ہے لیکن بعد میں پھر تکلیف ہو جاتی ہے۔ دفتر جا کر لیٹ جاتا ہوں کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ دماغ اندر سے دکھتا رہتا ہے۔ کوئی چیز اچھی نہیں لگتی۔ بیوی بچے بھی اچھے نہیں لگتے۔ کبھی کبھار ہوش میں آتا ہوں تو یہ دنیا اچھی لگتی ہے۔ سب سے زیادہ زور دماغ پر رہتا ہے۔ دل اور دماغ کام نہیں کرتے۔ ڈاکٹروں سے رجوع کیا ہے۔ کوئی مرض نہیں بتاتے۔ آپ سے درخواست ہے کہ خدارا میرے معاملے کی طرف نظر کریں کہ یہ مرض یا تکلیف کیوں ہے۔ کیا یہ واقعی سفلی عمل کی وجہ سے ہے۔

جواب: کسی نے جادو کیا ہے اور نہ ہی کوئی اوپری اثر یا آسیب ہے۔ یہ بیماری ہے۔ اس بیماری میں دماغ کے اندر موجود خلیے کھل جاتے ہیں جن کا اثر لاشعور کی طرف رہتا ہے۔ اور اس کی وجہ ایک گیس ہے جس کو مونو گیس کہا جاتا ہے۔ یہ گیس سورج کے زوال کے وقت کسی درخت یا زمین سے خارج ہوتی ہے۔ اگر اس گیس کی زد میں کوئی آدمی آجائے، اس کی عمر کچھ بھی ہو تو دماغ کے خلیے ان ویژن اشیاء دیکھنے لگتے ہیں یا اپنے اوپر شدید دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ دماغ کے اوپر دباؤ سے الجھن، پریشانیاں اور بیماریاں لاحق ہونے لگتی ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ آپ رات کو سوتے وقت بنفشہ کی پتیوں کو جوش دے کر چینی ملا کر جوشاندہ کی طرح پئیں۔ ایک ماہ تک، ہر جمعرات کو چالیس جمعرات تک ۲ روپے خیرات کریں۔ انشاءاللہ ۲۴ سالہ مرض ختم ہو جائے گا۔

موٹی ناک کا علاج

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ ہر وقت احساس کمتری میں مبتلا رہتی ہوں۔ میری ناک بہت بدصورت ہے، موٹی ہے جس سے چہرے کی ساخت بری طرح متاثر ہے۔ نماز پنجگانہ کی پابند ہوں۔ ہر نماز کے بعد دعا کرتی ہوں کہ میں خوبصورت ہو جاؤں اور احساس کمتری سے نجات مل جائے۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ آئینہ آپ کو دیکھ رہا ہے۔ دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں۔ میری ناک موٹی اور بھدی نہیں ہے۔ چہرے کی مناسبت سے ٹھیک ہے۔ یہ عمل روزانہ پانچ منٹ کر کے بت کیے بغیر سو جائیں۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آنکھیں کھولنے کے بعد آئینہ میں اپنا عکس نہ دیکھا جائے اور چالیس روز تک کسی بھی وقت کھلی آنکھوں سے آئینہ بینی نہ کی جائے۔

مزاج کی سختی کا علاج

سوال: میرے بڑے بھائی پڑھے لکھے باروزگار اور مکمل طور پر ہوشمند ہیں مگر ہم گھر کے تمام افراد ان کی طبیعت سے نالاں رہتے ہیں۔ شروع ہی سے ان کی عادت بہت سخت گیر غصہ والی اور کوئی بات نہ ماننے والی ہے۔ بہن بھائیوں امی ابا جان کو بھی جھڑک دیتے ہیں اور اول فول بکتے ہیں۔ جب تک گھر میں رہتے ہیں کسی کی مجال نہیں کہ ان کی طبیعت کے خلاف کوئی بات یا کوئی کام ہو جائے۔ حکمران کی طرح بیٹھے رہتے ہیں۔ کسی کام میں رائے دینا مقصود ہو تو رائے دے کر مصر رہتے ہیں کہ ان ہی کی مرضی کا سارا کام ہو۔ ماں باپ کو ان سے کوئی بات کرنی ہو تو ایسا ہے جیسا اپنے بیٹے سے نہیں کسی حکمران سے بات کریں گے۔ عظیمی صاحب! آپ ہی بتائیں ہم شکستہ دل لوگ بھائی کے اس رویہ

پر کس کو دکھڑا سنائیں۔ آپ کوئی ایسا روحانی عمل بتائیں جو ہماری تمام مجبوریوں کے باوجود قابل عمل ہو۔ ہم بے کس آپ کو دعادیں گے۔

جواب: ۱۰x12انچ کا بھائی کا ایک فوٹو بنوا کر فریم کروالیں اور گھر میں کسی محفوظ جگہ اس تصویر کو الٹا لٹکا دیں یعنی سر نیچے اور دھڑ اوپر۔ پھر قدرت کا تماشہ دیکھیں۔ آپ کے بھائی کا دماغ بالکل درست ہو جائے گا۔

معاشی مسائل

سوال: حضرت! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری ایک چھوٹی سی دوکان ہے۔ کچھ عرصہ سے گاہک آتا ہے مگر سودا وغیرہ نہیں خریدتا۔ اس وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی نقش یا وظیفہ بتائیں جس سے کاروبار میں برکت ہو۔

جواب: نہایت باریک کاغذ پر بہت باریک قلم سے "ل" روزانہ ایک سو اکتالیس بار لکھیں۔ نئ قینچی سے کاٹ کر مروڑی دے کر گولیاں بنالیں اور آٹے میں لپیٹ کر دریا، سمندر، نہر یا تالاب میں ڈال دیں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔ دوسرا عمل ہر جمعرات کو شام کے وقت ایک آدمی کو راہ اللہ کھانا کھلا دیں۔ اگر فرض محال کسی آدمی کے اندر کھانا کھلانے کی سکت نہیں ہے تو کامیابی کے بعد دس غریبوں کو کھانا کھلانے کی نیت کرلیں۔ یہ عمل کاروبار میں ترقی، گھر میں برکت، ملازمت کے حصول، دکان میں برکت اور دوسرے مسائل کے حل کے لئے ہے۔

محرومیوں سے نجات

سوال: میں ایک بہت بدصورت لڑکی ہوں چہرے سے ایسے لگتا ہے جیسے ۴۰، ۴۵ کی عمر ہو۔ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتایا جائے کہ جس سے انتہائی خوبصورت اور پرکشش ہو جاؤں اور میرا رنگ بھی سرخ و سفید ہو جائے جو محرومیاں اور طعنے مجھے اس بدصورتی کی وجہ سے برداشت کرنے پڑتے ہیں اس سے نجات مل جائے۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ اگر کسی میں کوئی کمی ہو تو وہ اپنے اندر دوسری خوبیاں پیدا کر کے اس پر غالب آ جاتا ہے۔ میں خوبصورت تو نہیں ہوں لیکن خوب سیرتی کی تمام خوبیاں موجود ہیں۔ سگھڑ ہوں، سلیقہ شعار ہوں، گھرداری کے ہر کام میں ماہر ہوں۔ نماز پنجگانہ کی پابند ہوں۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوں لیکن پھر بھی ہر جگہ ٹھکرائی جاتی ہوں۔ لوگ نفرت سے منہ موڑ لیتے ہیں۔ میری تو خدا سے دعا ہے کہ کوئی لڑکی بھی بدصورت پیدا نہ ہو۔ لوگوں کی اس نفرت نے مجھے آپ کو خط لکھنے پر مجبور کر دیا ہے۔ اب میں چاہتی ہوں کہ میں اس قدر خوبصورت ہو جاؤں کہ جو بھی دیکھے دیکھتا رہ جائے اس کے علاوہ میرا قد بھی کچھ چھوٹا رہ گیا ہے۔ آپ لوگوں کو قد بڑھانے کے لئے ساگودانہ کی کھیر والا نسخہ تجویز کرتے ہیں کیا میں وہ استعمال کر سکتی ہوں۔ میں چھ سات سال سے آپ کی معتقد ہوں۔ بے شک میں نے ابھی تک آپ کے اس روحانی فیض سے فائدہ نہیں اٹھایا لیکن اب آپ کے اس فیض سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہتی ہوں۔

جواب: نو انچ بارہ انچ سفید شفاف شیشے کے اوپر سبز رنگ پینٹ کرا کے لکڑی میں اس طرح فریم کرا لیں کہ شیشہ دونوں طرف سے نظر آئے۔ مطلب یہ ہے کہ لکڑی کا اسٹینڈ بنوا لیں اور اس اسٹینڈ میں شیشہ رکھ دیں۔ اس شیشہ کو صبح شام رات پندرہ پندرہ منٹ دیکھا کریں اس کے ساتھ ساتھ

حوروں سے ملاقات کا عمل کریں۔ عمل یہ ہے۔ صبح فجر کی اذان کے وقت آنکھیں بند کر کے جنت کے خیال میں بیٹھ جائیں اور دس منٹ تک خالی الذہن ہو کر جنت کے تصور میں بیٹھی رہیں۔ جب تک مسئلہ آپ کے حسب منشاء حل نہ ہو۔ یہ عمل جاری رکھیں۔ ساگودانہ اور منقٰی کی کھیر پکا کر دوپہر کو دو چمچے کھالیا کریں۔

معاشی خراب حالات

(گجرانوالہ): ۱۹۸۶ء میں شادی ہوئی۔ آج تک سکون کا سانس نصیب نہیں ہوا۔ چار بچے ابنارمل تھے، جتنی دیر زندہ رہے ان کی خدمت کی۔ باقی بچے الحمد للہ صحت مند ہیں اور جوان ہیں۔ ہمارے معاشی حالات بہت خراب ہیں۔ ایک بیٹی کی تعلیم کی فیس نند دیتی ہے۔ قریبی عزیز نے رہنے کے لئے گھر دیا ہے۔ سوچ کر پریشان ہو جاتی ہوں کہ اگر کسی وقت گھر خالی کرنا پڑا تو ہم کہاں جائیں گے؟ شوہر کی وفات ہو گئی ہے۔ باپ یا بھائی نہیں کہ میری مدد کرے۔

جواب: پرندوں کے پر جمع کیجئے اور پروں سے پنکھا بنائیے۔ پر مختلف پرندوں کے اور رنگ دار ہوں۔ گھڑی دیکھ کر دوپہر کے وقت فضا میں پنکھا جھلئے۔ پنکھا جھلنے کا عمل الٹے ہاتھ سے کیا جائے۔ صبح باقاعدگی سے پرندوں کو دانہ اور پانی رکھئے، ایسی جگہ جہاں پرندے آسانی سے آسکیں۔

سب مسائل کے ہاتھ میں کھلونا ہیں لیکن کھلونا تغیر ہے۔ اس جملے پر غور کیجئے۔

مرد میں نسوانیت

خیر پور: چار بہنوں کا اکلوتا بھائی ہوں۔ چال اور گفتگو سے نسوانیت جھلکتی ہے۔ لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔ بات کرو تو نقل اتارتے ہوئے جواب دیتے ہیں۔ ہماری قوم میں مذاق اڑانے کی عادت کیوں ہے ؟احساس کیوں نہیں ہوتا کہ مذاق اڑانے سے کتنے لوگوں کی زندگی تباہ ہو جاتی ہے ؟ میں اذیت میں ہوں۔ علاج بتائیے کہ میرے اندر نسوانیت مغلوب ہو جائے۔

جواب: ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو مذاق نہیں اڑاتے، ان کے ساتھ زیادہ رہیے۔ ان کھیلوں کا انتخاب کیجئے جو نوجوان بچے کھیلتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھر میں فجر اور عشا کی اذان دیجئے۔ کپڑے مردانہ پہنئے۔ اپنا فوٹو بنوا کر اس کا نیگیٹو فریم کروالیجئے۔ رات کو سونے سے پہلے الارم لگا کر 15 منٹ دیکھئے۔ آپ کو چاہئے کہ لڑکوں میں زیادہ وقت گزاریں۔ اگر وہ ہنسنے کی کوئی بات کرتے ہیں تو اس کی پروانہ کیجئے۔ سب آپ کے دوست بن جائیں گے۔

ماورائی مخلوق

اسکاٹ لینڈ: ایک شادی شدہ عزیزہ کو محسوس ہوتا ہے کہ کوئی ہے جو ان کو تنگ کر رہا ہے۔ باتھ روم میں تین چار گھنٹے لگاتی ہیں اور پانی بہاتی رہتی ہیں۔ جب نارمل ہوتی ہیں تو کوئی کہہ نہیں سکتا کہ ان کے ساتھ مسئلہ ہے۔ ہر طرح کا علاج کروالیا ہے لیکن افاقہ نہیں ہوا۔

جواب: اگر بلڈ پریشر low نہیں ہے تو تین مہینے تک کھانوں میں نمک بالکل نہ کھایئے، مکمل طور پر نمک بند کر دیجئے مگر پہلے تصدیق کی جائے کہ بلڈ پریشر لو نہ ہو۔ آسیب والا عمل کیجئے۔ اس کے علاوہ

صبح شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد کھائیے۔ شہد خالص چھتے کا ہونا چاہئے۔ تین مہینے بعد انشاءاللہ شافی نفع ہو گا۔40دن کے بعد خط لکھ کر صورت حال سے مطلع کیجئے۔

موروثی بیماری

فرانس: میرے والد کا تعلق مراکش اور والدہ کا شام سے ہے۔ میں فرانس سے Ph.D. کر رہا ہوں۔ والدہ کا38 سال کی عمر میں ایک بیماری (Hungtington disease) میں انتقال ہوا۔ یہ موروثی بیماری ہے۔ نانا کا بھی اسی سے انتقال ہوا۔ میری عمر 27 سال ہے اور شادی کرنا چاہتا ہوں۔ ڈر ہے کہ مجھے یہ بیماری نہ ہو جائے اور خدانخواستہ مجھ سے میری اولاد میں منتقل نہ ہو۔ اس بیماری میں اعصابی نظام تباہ ہوتا ہے۔ علاج تجویز فرمادیں تاکہ میں قبل از وقت علاج کر کے موروثی بیماری کے اثر سے محفوظ ہو جاؤں۔

جواب: موروثی & ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی بیماری یقین بن کر وراثت میں منتقل ہو رہی ہے۔ علاج جوئے شیر لانے کے مترادف ہے۔ دن اور رات میں وقت مقرر کر کے بالکل سیدھے لیٹ کر دونوں پیر ملا لیجئے۔ پیر کے دونوں انگوٹھے موٹی ڈوری سے باندھ دیجئے اس طرح کہ پیروں پر دباؤ نہ پڑے لیکن پیروں کے نیچے تکیہ اس طرح رکھئے کہ نظر پیروں کے انگوٹھے پر پڑے اور ناخن سامنے ہوں۔ گھڑی دیکھ کر شروع میں تین منٹ اور 10 دن کے بعد پانچ منٹ دونوں انگوٹھوں کے ناخن پر نظر جمائیے۔ پھر انگوٹھے کھول کر 10 منٹ چلئے۔ چلنے کے دوران خیال رہے کہ انگوٹھے کے ناخن نہ دیکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح وضو کر کے یہ عمل ۲۱ روز کرنا ہے۔ اللہ کے بھروسے پر علاج لکھ دیا گیا ہے۔ یقین کے ساتھ کیجئے۔ اللہ تعالیٰ شفا عطا فرمائیں، آمین۔

مزاج میں توازن کیسے لاؤں

اسلام آباد: میری طبیعت بظاہر سوئے ہوئے آتش فشاں جیسی ہے۔ دیکھنے والے کو خاموش نظر آتی ہوں لیکن جب وہ مجھ سے بات کرتے ہیں تو یقین کیجئے کہ میری زبان سے لاوا اگلتا ہے۔ چھوٹی بات پر لہجہ سخت ہو جاتا ہے۔ گھر والوں نے مجھے میرے حال پر چھوڑ دیا ہے کہ میں بات کم کرتی ہوں اور لڑتی زیادہ ہوں۔ خود کو بدلنا چاہتی ہوں۔ آپ کی تصنیف ''ایک سو ایک اولیاء اللہ خواتین'' پڑھنا شروع کی ہے۔ دل چاہتا ہے کہ میرا اٹھنا بیٹھنا، سوچنا سمجھنا، بات کرنا اور اللہ سے ربط — اولیاء اللہ خواتین جیسا ہو جائے۔ مزاج میں توازن کیسے لاؤں؟

جواب: آدمی جسم اور روح کا مرکب ہے۔ جسم لباس ہے، لباس میں حرکت روح سے ہے۔ اللہ تعالیٰ نے روح کو صلاحیتیں عطا کی ہیں۔ روح سے واقف ہونے والا فرد، چاہے وہ عورت ہو یا مرد، ان صلاحیتوں کا امین بن جاتا ہے۔ سب کا تجربہ اور مشاہدہ ہے کہ عورت اور مرد محقق، جج، پائلٹ، سرجن اور معلم بننے کے لئے پہلے تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ روحانی علوم سیکھنے کا طریقہ بھی یہی ہے۔ الحمدللہ آپ کا جذبہ بہت اعلیٰ ہے۔ کتاب ''ایک سو ایک اولیاء اللہ خواتین'' کا مقصد یہ ہے کہ خواتین اپنے اندر روحانی صلاحیتوں سے واقف ہو جائیں۔ اس کتاب کو اتنی مرتبہ پڑھئے اور سمجھ کر پڑھئے کہ اولیاء اللہ خواتین کی طرز فکر آپ کی طرز فکر بن جائے۔

سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے سفید لباس پہن کر عمدہ خوشبو لگایئے اور آرام دہ نشست میں بیٹھ جایئے۔ کمر سیدھی رکھئے، جسم میں تناؤ نہ ہو۔ آنکھیں بند کر کے 15 منٹ یہ تصور کیجئے کہ آسمان سے نیلی روشنی کی بیم آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے۔ جس طرح ہو سکے، اللہ کی مخلوق کی خدمت، ان کا

احترام اور اللہ کی صناعی یعنی چاند، ستارے، پھول، پودے، پانی، ہوا، پرندے اور خود اپنے آپ پر تفکر کیجئے۔ اللہ نے یہ کائنات محبت سے تخلیق کی ہے تاکہ مخلوق اللہ کو پہچانے۔ محبت کا وصف آپ کے اندر موجود ہے، اس کی تصویر بن جایئے۔

مزاج کی تیزی

(ساہیوال): داماد مزاج کا بہت تیز ہے۔ گھر والے کہتے ہیں کہ یہ شروع سے ایسا ہے لیکن پہلے اظہار کم کرتا تھا۔ اب معمولی بات پر بیوی اور گھر والوں سے لڑتا ہے۔ کھانے میں کوئی چیز کم یا زیادہ ہو جائے تو ہنگامہ کھڑا کر دیتا ہے۔ سمدھی صاحب خاموش رہتے ہیں کیوں کہ بیٹا غصے میں باپ کا لحاظ نہیں کرتا۔ داماد میرے سامنے خاموش رہتا ہے لیکن میں بات کرتے ہوئے احتیاط کرتا ہوں۔ بیٹی کی ذہنی صحت متاثر ہو رہی ہے۔ کسی عزیز کے گھر میں ''ماہنامہ قلندر شعور'' پڑھا اور یہ کالم نظر سے گزرا تو سوچا کہ آپ کو خط لکھوں۔

جواب: بیٹی سے کہئے کہ کمرے میں پردے، بستر پر چادر اور تکیہ کا غلاف نیلے رنگ کا استعمال کرے، 60 روز تک نیلے کے علاوہ کسی اور رنگ کی چادر یا غلاف نہ ہو، رات کو سوتے ہوئے زیرو واٹ کا نیلا بلب جلائے، کھانے میں مرچ مسالے اور نمک کم ہو، گھر میں بازاری کھانوں سے پرہیز کیا جائے۔ صبح شام ایک ایک چمچ شہد مفید ہے۔

موبائل فون کی عادت

سرگودھا: بیٹی دو سال کی ہے۔ اسے موبائل فون نہیں دیتی لیکن اس کی دادی، پھوپھی اور چچا بچی کو خود سے قریب کرنے کے لئے موبائل فون کا سہارا لیتے ہیں۔ اس لالچ میں بچی میرے پاس نہیں

آتی، ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارتی ہے۔ میں موبائل فون دکھا کر اسے قریب کر سکتی ہوں لیکن ایسا کر کے ہم اولاد کی کیا تربیت کریں گے؟ وہ کھانا بھی موبائل فون یا ٹی وی پر کارٹون دیکھ کر کھاتی ہے۔ ضد کرتی ہے تو فون پکڑا دیتے ہیں۔ بچی کی صحیح تربیت نہ ہونے پر پریشان ہوں۔ کوئی طریقہ بتایئے کہ اس کا ذہن موبائل فون سے ہٹ جائے۔

جواب: موبائل فون قریب سے دیکھنا، مسلسل دیکھنا، لیٹ کر دیکھنا اور ہاتھ میں دیر تک فون پکڑے رہنا صحت کے لئے مضر ہے جس کے نتائج ضرور ظاہر ہوتے ہیں۔ موبائل فون استعمال کرنے والے جانتے ہیں جب دیر تک فون ہاتھ میں رہتا ہے تو ہاتھ گرم ہو جاتا ہے۔ اتنا گرم ہو جاتا ہے کہ صحت کے لئے مضر ہے۔ اس سلسلے میں آپ کسی بھی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ''ماہنامہ قلندر شعور'' میں لکھی ہوئی یہ تحریر ان کو پڑھا دیں۔

ٹی وی دیکھنے کا جو طریقہ بیان ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ اسکرین کو ٹی وی کی ضخامت کے حساب سے فاصلے سے دیکھنا۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر ٹی وی ۳۲ انچ کا ہے تو ۳۲ فٹ دور سے دیکھنا چاہئے۔ جتنے انچ کا ٹی وی ہے، اتنے فٹ فاصلے پر بیٹھ کر دیکھنا چاہئے بصورتِ دیگر نظر کمزور ہو سکتی ہے اور کان میں آواز کا میکانزم ٹھیک نہیں رہتا۔ جب بچہ ضد کرتا ہے اور ضد کرنے سے کوئی نقصان ہوتا ہے تو بڑوں کا فرض ہے کہ بچے کو رونے دیں۔ اس کا کوئی نعم البدل بچے کو دیں۔ آپ بیٹی کو عمر کے حساب سے بیٹری سے چلنے والے کھلونوں میں مصروف کریں۔

مالی حالات خراب ہیں

(اسلام آباد): مالی حالات خراب ہیں۔ لاکھوں کا مقروض ہوں۔ طیب اور کشادہ رزق کا خواہاں ہوں۔

جواب: ا۔ نماز باجماعت پڑھیئے۔ فجر کی اذان کے وقت اٹھیئے اور نماز کے بعد گھر آ کر گراف پیپر پر سوا لاکھ مرتبہ ''ل'' لکھیئے۔ طریقہ یہ ہے کہ ہر خانے میں ایک ''ل'' لکھنا ہے اور ۴۰ روز میں سوا لاکھ کی تعداد پوری کرنی ہے۔

۲۔ فجر کی نماز کے بعد زمین پر کوئی کونا منتخب کر کے چیونٹیوں کے لئے چینی ڈالئے اور وہاں سے الٹے قدموں واپس آ جایئے۔

انشاءاللہ—— مسائل کا حل روشن ہو گا۔

مایوسی

(حیدر آباد): بچپن سے سانس کی تکلیف ہے۔ دوا سے وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ نزلہ اندر گرتا ہے۔ اتنا مایوس ہو گیا ہوں کہ جی چاہتا ہے جو سانس رک رہا ہے، وہ پھر نہ آئے۔ ایک دوست نے اس کالم کے بارے میں بتایا۔ بہت امید سے خط لکھا ہے۔

جواب: مایوسی کفر ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میری رحمت سے مایوس نہ ہونا۔

سورج طلوع ہونے سے پہلے انگور یا شریفہ کے درخت کے نیچے کھڑے ہو کر اس کی شاخ سے ایک پتہ توڑیئے اور الٹے نتھنے سے سونگھ کر پھینک دیجئے پھر دوسرا پتہ توڑیئے اور سیدھے نتھنے سے سونگھ کر پھینک دیجئے۔ یہ علاج ۲۱ روز تک بلاناغہ کیجئے۔ علاج سورج نکلنے سے پہلے کرنا ہے، اس کے بعد نہیں۔ انشاءاللہ شفا ہو گی۔

موت کا خوف

اسلام آباد: بیٹے کی عمر 21 سال ہے۔ اسے ہر وقت شوگر اور موت کا خوف رہتا ہے۔ رپورٹیں ٹھیک ہیں لیکن وہ وہم میں مبتلا ہے کہ شوگر نہ ہو جائے۔ کھانا ٹھیک سے نہیں کھاتا اور نیند بھی متاثر ہے۔ ہمارا ایک ہی بیٹا ہے۔ اس کی حالت دیکھ کر ہم پریشان ہیں۔

جواب: بکرا خرید کر تین روز گھر میں رکھئے۔ بیٹے کے صدقے کی نیت سے چوتھے روز بکرے کو ذبح کر دیجئے اور ذبح بیٹے سے کروایئے۔ اگر خوف کی وجہ سے وہ ایسا نہ کر سکے تو دوسرا آدمی اس کا ہاتھ پکڑ کر بکرا ذبح کرے۔ گوشت تقسیم کر دیجئے۔ بہتر یہ ہے کہ جب گوشت تقسیم کیا جائے تو بیٹا ساتھ ساتھ ہو۔ اگر وہ اپنے ہاتھ سے تقسیم کرے تو بہت اچھا ہے ورنہ ساتھ رہنا کافی ہے۔ بکرا خریدنے سے پہلے گھر میں ماحول بنایا جائے کہ بکرا صدقہ کرو، بکرا صدقہ کرو، سب ٹھیک ہو جائے گا — فلاں نے کہا ہے کہ صدقہ کرواؤ، صدقہ ردِّ بلا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ بیٹے کے لئے ایسا ماحول بن جائے کہ اگر صدقہ کیا جائے گا تو صحت کو لاحق خطرات دور ہو جائیں گے۔ اب گھر والے فیصلہ کریں کہ صدقہ کرنا ہے۔ ۲۱ روز تک بیٹے کو کسی چیز میں نمک نہ کھلائیں۔

معذور بچے

سوال: میں تین معذور بچوں کی ماں ہوں۔ بچے پیدائش کے بعد کچھ عرصہ ٹھیک تھے۔ اس کے بعد ان کی ٹانگوں میں فرق ہوا۔ پنڈلیاں سخت ہوئیں تو پاؤں کی ایڑیاں زمین سے اٹھ گئیں، پنجے کے بل چلنے لگے اور کچھ عرصہ کے بعد ٹانگوں نے کام کرنا چھوڑ دیا۔ چلنے پھرنے سے قاصر ہو گئے۔ اٹھ نہیں سکتے اور ساتھ ہی ہاتھوں نے بھی کام کرنا چھوڑ دیا۔ کھاتے پیتے ٹھیک ٹھاک ہیں

مگر کچھ کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ تین ہی بچے ہیں مگر تینوں معذور ہیں۔ سب سے چھوٹا ابھی چل پھر سکتا ہے مگر مشکل سے بیٹھا ہوا اٹھ نہیں سکتا۔ اللہ کے فضل و کرم سے بچیاں بالکل ٹھیک ہیں۔

جواب: چھ چوڑی کپڑے کی پٹی اس طرح سے سلوائیں کہ پٹی میں چار انچ کے شیشے (آئینہ جس میں صورت نظر آتی ہے) پٹی میں برابر برابر آجائیں۔ یہ پٹی اتنی لمبی ہونی چاہئے کہ چارپائی کے اوپر ایک پائے سے دوسرے پائے پائنتی کی طرف لٹک جائے۔ چھوٹے چھوٹے آئینوں سے بنی ہوئی پٹی، پلنگ کے اوپر اس طرح لٹادیں کہ چارپائی پر لیٹے ہوئے بچے کی نظر آئینوں میں پڑتی رہے۔ ہر بچہ کے لئے الگ الگ پٹی سی لیں۔ آئینہ بینی کا یہ عمل چار ماہ دس دن تک کرائیں۔ اس کے بعد تفصیلی حالات سے مطلع کریں۔

مرگی کے دورے

سوال: گذشتہ تیس سال سے میری بہن مرگی جیسے مرض میں مبتلا ہیں۔ بہن کو جب دورہ پڑتا ہے تو اتنا دکھ ہوتا ہے کہ بتا نہیں سکتا۔ خدا نے بہن کو کس مصیبت میں مبتلا کر رکھا ہے۔ روحانی علاج نقش وغیرہ کروائے دور دور تک حکیموں پیروں فقیروں کے پاس گئے ہیں لیکن اتنا عرصہ گزر جانے کے بعد بھی کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ چھوٹے موٹے ڈاکٹروں نے تو اسے لا علاج قرار دیا ہے۔ جب دورہ کا وقت شروع ہوتا ہے تو سانس پھولنا شروع ہو جاتی ہے منہ سے اول فول الفاظ نکلتے ہیں زمین پر گر پڑتی ہیں سارا جسم اکڑ جاتا ہے آنکھیں اوپر چڑھ جاتی ہیں اور حالت غیر ہو جاتی ہے۔ جیسے کسی نے بھینچ لیا ہو۔ یہ حالت چند منٹ رہتی ہے ہم اسے اٹھا کر چارپائی پر لٹا دیتے ہیں پھر آہستہ آہستہ نارمل ہو جاتی

ہے۔ یہ دورہ ایک ماہ میں کئی کئی دفعہ پڑتا ہے۔ میری بہن جب سات آٹھ سال کی تھی کہ یہ بیماری لاحق ہوئی۔ نوجوانی میں تو تقریباً چار سال دورہ نہیں پڑا۔ ہم نے سوچا اب چھٹکارہ ہوگیا ان کی شادی کر دی گئی۔

شادی کے ایک سال بعد پھر دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ دورے نے ان کی زندگی اجیرن کر دی ہے۔ سفر میں ہوں، ہجر میں کہیں بھی ہوں دورہ پڑنے کا کوئی وقت نہیں۔ بعض بعض دفعہ تو ہم اسے کھیتوں سے یا کسی اور جگہ سے اٹھا کر گھر لاتے ہیں۔ ایک دفعہ کھانا پکاتے ہوئے دورہ کی وجہ سے چولہے پر گر گئیں اور ہاتھ جل کر مفلوج ہو گیا۔ کوئی نہ کوئی چوٹ آتی رہتی ہے۔ ماشاءاللہ بہن کے سات بچے ہیں۔ دو بچوں کی شادی بھی کر دی ہے۔ آج ہمت کر کے آپ کی خدمت میں بذریعہ ڈاک حاضر ہوں۔ میری رہنمائی فرمائیں اور مجھے ایسا عمل بتائیں جو میں اس کے لئے کروں کیونکہ وہ ان پڑھ ہیں۔ اب تو ان کا دماغ بھی اتنا کام نہیں کرتا۔ آپ کے اس خدمت خلق کے جذبے کو دیکھتے ہوئے یہ ناقص تحریر پیش ہے۔ امید ہے کہ آپ مجھے مایوس نہیں کریں گے۔

جواب: رات کو سوتے وقت ایک چمچہ خالص شہد کا لے کر اپنی بہن کو کھلائیں۔ اس عمل کو ۹۰ یوم تک کریں۔ نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ 9x12 انچ سائز کا شیشہ لیں اور اس پر سلیٹی رنگ کا پینٹ کروائیں اور اس کو کسی ایسی جگہ پر فریم کروا کر لٹکا دیں جہاں اس کی نظر پڑتی رہے۔

ن

نادیدہ مخلوق کا تنگ کرنا

سوال: میرا مسئلہ ان صاحب یا صاحبہ سے ملتا جلتا ہے جن کے مسئلے کا عنوان ہے۔ "گھر میں رکھی ہوئی چیزیں دیکھتے ہی دیکھتے غائب ہو جاتی ہیں"۔ یہ مسئلہ ۲۴ دسمبر کے جمعہ ایڈیشن میں شائع ہوا تھا۔ جس طرح یہ صاحب خوف اور دہشت کا شکار ہو جاتے ہیں اسی طرح میں بھی ان دیکھی ہستی کی طرف سے عجیب و غریب باتیں محسوس کر کے یا دیکھ کر خوفزدہ ہو جاتا ہوں۔ اس بات کا انکشاف مجھے آج سے دو ڈھائی مہینے پیشتر ہوا تھا۔ جب میں کوئی وظیفہ پڑھ کر رات کے وقت بستر پر لیٹا تو کمرہ اچانک خوفناک منظر پیش کرنے لگا۔ در و دیوار سے دہشت اور ہیبت برستی نظر آتی تھی مجھے ایسا محسوس ہوا کہ کوئی میرے بدن کو شکنجے میں کس رہا ہے جس کی وجہ سے مجھے کافی تکلیف بھی محسوس ہوئی اور بستر ہلنے لگا۔ اس کے ساتھ میری دائیں آنکھ زور زور سے پھڑکنے لگی۔ آنکھ کے سامنے کبھی کبھی روشنیاں جلتی بجھتی محسوس ہوتی تھیں۔ دوسرے دن جب رات کو دوبارہ اپنے بستر پر لیٹا تو پھر ان ساری باتوں میں اور زیادہ شدت پیدا ہو گئی۔ لہٰذا میں ڈر کے مارے رات کے دو ڈھائی بجے اپنے کمرے سے اٹھ کر دوسرے کمرے میں چلا گیا اور ساری رات سورہ یٰسین پڑھتے ہوئے گزار دی۔ سورہ یٰسین پڑھنے سے وقتی سکون محسوس ہوا لیکن بعد میں پھر وہی حرکتیں ہونے لگیں۔ یہ ہستی جو کوئی بھی ہے مجھے اپنے کمرے یا گھر میں نہیں رہنے دیتی۔ میں جب بھی اپنے کمرے میں بیٹھنے یا سونے

کے لئے جاتا ہوں عجیب عجیب طریقوں سے مجھے ڈرایا جاتا ہے۔ اس ڈر اور خوف کی وجہ سے میں نے گھر میں سونا ہی چھوڑ دیا ہے۔ میں گھر سے باہر سیڑھیوں کے نیچے سوتا ہوں پیچھے کچھ دنوں سے اس ان دیکھی چیز سے میری زبانی گفتگو بھی ہوئی تھی۔ یہ بات سن کر آپ مجھے مخبوط الحواس نہیں سمجھ لیجئے گا۔ یقین کیجئے۔ قبلہ کہ بالکل ایسا ہی ہوا تھا اور اب تو گفتگو یا بات چیت روز کا معمول بن گئی ہے یہ ہستی اپنی گفتگو میں مجھے نماز یا قرآن سے روکتی ہے اور کسی بھی اچھے کام کو نہیں کرنے دیتی لہٰذا میں نے تنگ آکر وظائف تو کیے نماز اور قرآن پڑھنا بھی چھوڑا ہوا ہے۔ اور وظائف پڑھنے سے تو آئندہ کے لئے توبہ کر لی ہے۔ میں مختلف علمائے دین سے بھی عمل کرا چکا ہوں سب نے جنات کی کارستانی قرار دیا ہے اور کہا ہے کہ ہر وظیفے کے پیچھے کوئی نہ کوئی موکل یا جن موجود ہوتا ہے۔ انہوں نے مجھے تعویذ، دم کیا ہوا پانی جو کہ پینے اور گھر میں چھڑکنے کے لئے مجھے دیا تھا۔ اب اس نادیدہ ہستی کی

عجیب و غریب حرکتوں میں مزید اضافہ ہو گیا ہے اور آج کل بھی گھر سے باہر سیڑھیوں کے نیچے سوتا ہوں اور فجر کے وقت ڈرتے ڈرتے اور خدا کو یاد کرتے ہوئے گھر میں داخل ہوتا ہوں۔

جواب: مٹی کی دو کوری پلیٹیں لے کر ایک پلیٹ میں روٹی کا ٹکڑا رکھ دیں۔ (روٹی کے تین ٹکڑے کر لیں اور یہ ٹکڑے چھری سے کریں۔ ایک ٹکڑا پلیٹ میں رکھ دیں۔ دو ٹکڑے محفوظ کر لیں)۔ اوپر سے پلیٹ ڈھانپ دیں اور یہ دونوں پلیٹیں کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پلیٹ کھول کر، روٹی کے ٹکڑے پر خوب اچھی طرح شہد لگائیں۔ دوسرے دو ٹکڑوں پر بھی ہلکا سا شہد

لگا کر کتے کے سامنے ڈال دیں۔ علاج کی مدت چالیس روز ہے۔ کھٹاس نمک اور فرج میں رکھی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ ہرگز کوئی وظیفہ نہ کریں۔

نظر کی کمزوری

سوال: میری دور کی نظر کمزور ہے چشمہ کا نمبر نفی تین ہے۔ مجھے کوئی ایسا علاج بتادیں جس سے میری نظر ٹھیک ہو جائے۔ سنا ہے کہ سورج کو دیکھنے سے نظر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بتادیں کہ سورج کو کس وقت تک دیکھنا ہے۔

جواب: صبح سویرے بیدار ہو جائیں اور کھلی جگہ جا کر ہلکی ورزش کریں اور مشرق کی جانب منہ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ جہاں سے سورج نظر آئے۔ جب سورج نکلنا شروع ہو اپنی پوری توجہ تکنے پر مرکوز کر دیں۔ اور سورج بینی کے دوران دل ہی دل میں یہ دہرائیں کہ سورج کی مقناطیسی لہریں میرے انر میں جذب ہو رہی ہیں۔ یہ عمل صرف ایک منٹ تک کیا جائے۔ ایک منٹ سورج دیکھنے کے بعد وہاں سے ہٹ جائیں۔

نظر کی کمزوری

سوال: عظیمی صاحب! یوں تو مجھے بہت مسائل در پیش ہیں لیکن سب سے زیادہ میری نظر کا مسئلہ ہے۔ آٹھ سال سے چشمہ لگا ہوا ہے۔ اور میں اس کو اتارنا چاہتی ہوں۔ میں نظر کی کمزوری کی وجہ سے کمپلیکس کا شکار ہوں۔ اس وقت میری عمر ۲۰ سال ہے۔ آپ سے لاکھوں لوگ مستفید ہوتے ہیں۔ میں کیوں محروم رہوں۔

جواب: صبح سویرے فجر کی نماز کے بعد سورج نکلنے سے پہلے چھت پر یا جہاں سے سورج نظر آئے بیٹھ جائیں اور آسمان میں اس جگہ جہاں سے سورج طلوع ہوتا ہے۔ نظر جمادیں لیکن نظر ایک منٹ سے زیادہ قائم نہ رکھیں۔ مطلب ہے کہ نکلتے ہوئے سورج کو ایک منٹ تک دیکھنا۔ اگر کسی روز بادل ہوں تو بھی ایک منٹ تک افق میں دیکھیں۔ سورج میں چمک آ جانے کے بعد نہ دیکھیں۔ صرف سرخ ٹکیہ کو دیکھیں۔ سونف کھائیں۔ چبا چبا کر عرق چوستی رہیں اور پھوک تھوک دیں۔ سورج دیکھنے کی مدت دو مہینے ہے۔ سورج بینی چشمہ اتار کر کی جائے۔ ہر شخص اور ہر خاتون اس علاج کو نہ کریں۔ آنکھوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

نروس نیس

سوال: میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر نروس ہو جاتا ہوں۔ چار آدمیوں میں بیٹھ کر بات کرنے سے معذور ہوں۔

جواب: جب تحت الشعور میں کوئی غیر معمولی امید مستحکم ہو جاتی ہے اور حالات ایسے ہوں کہ کوشش کام نہ آتی ہو اور دل میں امید زیادہ سے زیادہ قائم ہو چکی ہو اور امید سے دست بردار ہونا طبیعت کے منافی ہو تو ذہن اس امید پر مرکوز ہو جاتا ہے جب نہ صورت واقع ہو جاتی ہے تو اس ایک امید کے ارد گرد اور بہت ہی امیدیں طواف کرنے لگتی ہیں۔ مثلاً زید چاہتا ہے کہ میری شادی فلاں لڑکی سے ہو جائے۔ اور یہ امید مستحکم ہو جاتی ہے تو زید کی ساری خوشیاں اسی ایک امید کے زیر اثر رقص کناں رہتی ہے۔ شادی ہونے پر گھر بس جائے گا۔ گھر میں آرام و سکون ملے گا۔ بچے ہونگے۔ مستقبل کے خوابوں کی تعبیر نکل آئے گی۔ شادی نہیں ہوئی تو میں برباد ہو جاؤں گی۔ زندگی میں اندھیرا چھا جائے گا۔ زیادہ شدت ہو تو یہ بھی خیال آنے لگتا ہے کہ میں خودکشی کر لوں وغیرہ

وغیرہ۔ اگر کسی وجہ سے یہ مستحکم امید منقطع ہو جائے تو شعور پر ایسی ضرب پڑتی ہے کہ بعض اوقات انسان ہوش و حواس بھی کھو بیٹھتا ہے۔ انسان کے اندر دو شعور کام کرتے ہیں۔ ایک شعور دوسرا لاشعور۔ اگر شعور کے اوپر اتنی ضرب پڑ جائے کہ وہ اس کا متحمل نہ ہو سکے تو اس کے اندر ایک قسم کا تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ اس تعطل میں شعور کے اوپر شعوری تحریکات غلبہ حاصل کر لیتی ہیں۔ لاشعور میں چونکہ زمانی، مکانی حدبندیاں نہیں ہوتیں اس لئے شعور کوئی واضح فیصلہ نہیں کر سکتا اور اس پر ایسا جمود طاری ہو جاتا ہے جس کو وہ خود سمجھنے سے قاصر رہتا ہے مثلاً یہ کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر نروس ہو جاتا ہے۔ ایک سے زائد آدمیوں کے سامنے جانے سے کتراتا ہے۔

بات کرنا چاہتا ہے مگر اس پر قدرت نہیں رہتی کہ بات کا صحیح جواب دے سکے۔ آپ کے مسئلے کا حل یہ ہے کہ شعوری تحریکات پر لاشعوری تحریکات کے غلبہ کو ختم کیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ چھ انچ لمبا اور چار انچ چوڑا سفید چمکدار کاغذ لے کر اس پر اوپر سے نیچے تک سیدھی سیدھی لائنوں میں پانچ کا ہندسہ (۵) لکھیں۔ تعداد جتنی بھی ہو کاغذ کو فریم کرالیں۔ فریم میں جو لکڑی استعمال ہو اس کا رنگ کالا ہونا چاہئے۔ یہ فریم کسی ایسی جگہ دیوار میں لٹکا دیں جہاں آپ کی نگاہ زیادہ سے زیادہ پڑ سکے۔ یہ فریم دن رات میں زیادہ سے زیادہ مرتبہ دیکھتے رہیں۔ انشاءاللہ اس طرز عمل سے آپ کے اندر کام کرنے والے شعوری محرکات نارمل ہو جائیں گے۔

نماز میں یکسوئی

سوال: پیارے خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب!

السلام علیکم۔ خط و کتابت اور آپ کی تصانیف سے ہزاروں لاکھوں افراد اپنی مشکلات کا خاتمہ کرتے ہیں۔ آپ کی خدمت میں اپنا ایک مسئلہ ارسال کر رہا ہوں۔ ازراہ کرم کوئی ایسا عمل بتا دیں کہ نماز میں دل لگے اور دل و دماغ یکسوئی محسوس کرے۔

جواب: آپ جب نماز کی نیت باندھیں تو اپنی نظر دونوں پیروں کے انگوٹھوں پر جمائیں۔اس عمل سے ذہنی یکسوئی حاصل ہو گی۔

اس عمل کی عملی توجیہہ یہ ہے کہ آدمی کے اندر دور کرنے والی برقی رو ہر وقت پیروں کے ذریعے زمین میں ارتھ ہوتی رہتی ہے۔اگر برقی رو ذہن میں جذب ہو جائے تو خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔اس عمل کے ساتھ ساتھ آپ نماز میں پڑھنے والی تمام سورتوں کا ترجمہ یاد کریں۔قرأت کے دوران سورہ کے ترجمے پر توجہ دیں۔اس طرح ذہن میں انتشار پیدا نہیں ہو گا اور خیالات ایک نقطے پر مرکوز ہو کر یکسوئی ملے گی۔

ناشکری

سوال: ہم پانچ بہن بھائی ہیں۔والد کے انتقال کے بعد والدہ نے ہماری پرورش کی۔ گزراوقات والد کی چھوڑی ہوئی جائیداد سے ہوتی رہی ہے۔بڑے بھائی نے تعلیم حاصل کر کے تجارت کی طرف توجہ دی۔ چھوٹے بھائی نے ملازمت اختیار کر لی۔دو تین سال کاروبار ٹھیک رہا پھر آہستہ آہستہ اس طرح ختم ہو گیا کہ دکان کا کرایہ دینا بھی مشکل ہو گیا۔

چھوٹے بھائی شادی کے بعد ہم سے الگ ہو گئے۔بھائی کا کاروبار خراب ہوا تو جائیداد فروخت ہونا شروع ہو گئی۔اب صورت یہ ہے کہ ہمارے پاس رہنے کے لئے اپنا ذاتی مکان تک نہیں ہے۔مکان کرایہ ادا نہ ہونے کی وجہ سے سر بمہر ہو گیا ہے۔حالات کی ستم ظریفی یہ ہے کہ ان صدموں کی تاب نہ لا کر والدہ بھی فوت ہو گئیں۔ہم لوگ سخت پریشان ہیں کہ افتاد ہمارے اوپر کیوں پڑی ہے۔

جواب: چاول لیجئے۔ ہر چاول کے دانے پر ایک ایک نقطہ لگایئے اور جب چاول ایک ہزار ہو جائیں تو یہ چاول پرندوں کو ڈال دیجئے۔ لکھنے کے دوران کسی سے بات نہ کریں۔ آسانی اس میں ہے کہ رات کو سونے سے پہلے یہ کام کرلیں۔ کم سے کم ۴۰ دن کریں۔ اس کے بعد بھی اگر کچھ عرصہ جاری رکھیں تو اور زیادہ مفید ہو گا۔ اس طرز عمل سے آپ کے گھر والوں میں ایثار کا جذبہ پیدا ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے ذہن میں جو بد گمانی پیدا ہو گئی ہے وہ کافی حد تک ختم ہو جائے گی۔ بحیثیت مسلمان ہمارا یہ ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ کی ناشکری اور مسلسل ناشکری کفران نعمت بن جاتی ہے۔ یاد رکھیئے دیر ہو یا سویر کفران نعمت کرنے والے لوگوں کو قانون قدرت معاف نہیں کرتا۔ ان پر وسائل تنگ ہو جاتے ہیں۔

ناامیدی

سوال: مایوسی کفر ہے اور ناامیدی گناہ میں حد درجہ حساس اور کم گو ہوں۔ شروع ہی سے نروس نیس کا شکار رہا ہوں۔ ہر وقت سوچتے رہنا اور شدید احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ میرا کوئی دوست نہیں اس لئے یہ احساس بڑھتا ہی رہا۔ کسی بھی تقریب میں چلا جاؤں، میں عجیب بے چینی محسوس کرتا ہوں سب سے شرماتا ہوں، خاص کر معزز مہمانوں اور ہم عمر لڑکوں سے لڑکیوں میں بیٹھ ہی نہیں سکتا۔ تقریب سے لوٹ کر دل چاہتا ہے مر جاؤں۔ دوست مجھ سے کتراتے ہیں کیونکہ ایک گھنٹہ میں چار پانچ جملے بولتا ہوں۔ شروع میں احساس ہی نہ تھا لیکن دوستوں نے کہا کہ تم تو بولتے ہی نہیں ہو۔ نروس نیس کا وظیفہ کرنے کے باوجود کوئی بات ذہن میں نہیں آتی۔ اوٹ پٹانگ سوچیں ہر وقت دماغ پر مسلط رہتی ہیں۔ کسی سے نظریں نہیں ملا سکتا۔ چلتے ہوئے بھی شرم محسوس ہوتی ہے۔ کبھی

بھی ہنس کر بات نہیں کی۔ اب کسی سے بھی ملوں تو باوجود کوشش کے ہنس کر نہیں مل سکتا۔ میں جہاں بھی بیٹھ جاؤں لوگوں کے چہرے لٹک جاتے ہیں کیونکہ میں ہی منہ کو لاشعوری طور پر برا سا منہ بنالیتا ہوں اور سوچتا ہوں لوگ کہیں گے یہ بے وقوف ہے۔ دن بہ دن زندگی اذیت ناک ہوتی جارہی ہے۔ خواجہ صاحب! خدا کے لئے محفل مراقبہ میں دعا کریں کہ خدا مجھے ان تمام تکلیفوں سے نجات دے اور میں دوستوں کے ساتھ ہنسی خوشی باتیں کرنے والا بن جاؤں اور ہر طرف میرے اچھے دوست ہوں۔ جو میری عزت کریں۔ کوئی حل بھی بتائیں۔

جواب: "12x9" شیشے کے اوپر گلابی رنگ پینٹ کرا کے وقفہ وقفہ سے دیکھیں۔ رات کو ۱۰۰ بار یااللہ پڑھ کر نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔

نوجوانی میں بری عادت

سوال: باباجان! میں نے جب سے جوانی میں قدم رکھا ہے اپنے آپ کو تباہی کی طرف لے جارہا ہوں۔ میری عمر چوبیس سال ہے۔ صحت دن بدن خراب ہو رہی ہے۔ گال اندر کی طرف پچکے ہوئے ہیں۔ مزاج میں چڑچڑا پن واقع ہے چہرے کا رنگ پیلا ہے۔ سر اور کمر میں مستقل درد رہتا ہے۔ ذرا سا بھی محنت کا کام کرتا ہوں تو آنکھیں تلے اندھیرا آجاتا ہے۔ بڑی کوشش کی کہ اس قبیح عادت سے جان چھڑاؤں لیکن ناکام رہتا ہوں۔ ہر وقت احساس بیزاری چھایا رہتا ہے۔ پڑھائی کی طرف ذہن متوجہ ہوتا ہے تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اپنی زندگی کو ایک تاریک گڑھا سمجھتا ہوں۔ خدا کے لئے میری زندگی کو بچالیں تاکہ میں صحت مند بن کر بہنوں کی امیدوں کا سہارا بن جاؤں۔

جواب: معلوم نہیں کہ آپ کی طرح اور کتنے نوجوان اس تباہی کی طرف گامزن ہیں۔ عمل پیش خدمت ہے۔ تمام نوجوان اس عمل سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ آدھی رات سے کچھ کم گزرنے کے بعد چھت پر چلے جائیں۔ چھت پر جانا ممکن نہ ہو تو کسی ایسی جگہ کھڑے ہو جائیں جہاں کھلا آسمان نظر آ جائے۔ دس منٹ تک شمال رخ منہ کر کے آسمان دیکھتے رہیں۔ اس کے بعد مشرق کی طرف منہ کر لیں اور پانچ منٹ تک خلاء میں دیکھتے رہیں۔ چند ہفتوں کے اس عمل سے خود کو تباہ و برباد کرنے کی عادت سے نجات مل جائے گی۔ اس بات کی وضاحت ضروری سمجھتا ہوں کہ اس تباہ کن عادت کے خراب اثرات سے آدمی شادی کے قابل نہیں رہتا اور ساری زندگی حسرت و یاس میں کٹ جاتی ہے۔

نیند کی حالت میں ڈر جانا

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ تین سال سے رات کو نیند کی حالت میں ڈر جاتا ہوں اور بعض اوقات میرے منہ سے آوازیں نکلنا شروع ہو جاتی ہیں۔ میری اہلیہ کہتی ہیں کہ آپ خواب میں ڈرتے ہیں۔ منہ سے آوازیں نکالنے والے معاملہ کے علاوہ اس سے قبل یہ ہوتا تھا کہ جب میں گہری نیند میں ہوتا تو ایک زوردار جھٹکا لگتا اس جھٹکے سے میری آنکھ کھل جاتی۔ مہربانی فرما کر اس کا کوئی حل تجویز فرما دیں اور ایسا عمل بتائیں کہ میرے دل سے ہر قسم کا خوف اور ڈر ختم ہو جائے۔

جواب: کم سے کم ایک ماہ تک نمک کا استعمال اس طرح بند کر دیں کہ کسی بھی شکل میں نمک کا ایک ذرہ بھی آپ کے معدے میں نہ جانے پائے۔ ایک ماہ بعد گھر کا پسا ہوا لاہوری نمک کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔ میٹھی غذائیں زیادہ استعمال کریں۔ علاج کے طور پر صبح، دوپہر اور رات ایک ایک چمچہ خالص شہد لے کر کھائیں۔ اس علاج کی مدت پینتالیس (۴۵) دن ہے۔

نیند میں گلا دبانا

ساہیوال: پہلی شادی ڈھائی سال بعد ختم ہوگئی۔ شوہر کا کہنا تھا کہ میں نے نیند میں اس کا گلا دبا کر مارنے کی کوشش کی ہے۔ جب کہ مجھے ایسی کوئی بات یاد نہیں۔ اس نے طلاق دے دی۔ تین سال کا بچہ ہے۔ دوسری شادی ہوئی۔ دوسرے شوہر نے مجھے بچے کے ساتھ قبول کیا اور خوش رکھا ہے۔ چند روز پہلے دوسرے شوہر نے مسکراتے ہوئے کہا کہ تم نے رات کو میرا گلا دبانے کی کوشش کی ہے۔ میرا وجود سن ہوگیا۔ انہوں نے بات ہنسی میں ٹال دی لیکن میرے ذہن میں پہلی شادی کا نقشہ گھوم گیا۔ ایسا عمل جس میں میرا کوئی دخل نہیں، میری شادی ختم ہوگئی۔ اب دوسرے شوہر کے ساتھ بھی یہی معاملہ پیش آیا ہے۔ خوفزدہ ہوگئی ہوں۔ چاہتی ہوں گھر بنا رہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ میں نے ایسا کب اور کیوں کیا اور کیا میں نے ہی ایسا کیا۔ برائے مہربانی علاج بتایئے کہ نیند میں ایسی حرکت دوبارہ نہ ہو۔

جواب: نظامِ ہضم میں خرابی کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ لاحق ہوسکتا ہے۔ اس طرف خاص توجہ کی ضرورت ہے کہ کھانا اتنا کھائیں کہ آدھی بھوک باقی رہے۔ کھانا کے دوران میں پانی پینا ٹھیک نہیں، آدھے گھنٹے بعد تین گھونٹ پانی پیجیئے۔

طبّی اصطلاح میں یہ ''قابوس'' کی علامت بھی ہوسکتا ہے۔ قابوس ایسی بیماری ہے جس میں جسم بستر پر ہوتا ہے۔ جسم میں سے ایک پرت نکلتا ہے، وہ پرت پورا آدمی ہوتا ہے۔ وہ کھاتا ہے، پیتا ہے، روتا ہے، ہنستا ہے، خوفزدہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ خیالات میں پاکیزگی کا کم ہونا ہے۔ اس کو وسوسہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

علاج: وضو کر کے سفید رنگ کپڑے پہنئے اور سفید چادر پر بیٹھ جایئے۔ چادر پر کسی قسم کا دھبّا نہ ہو۔ آسمان پر بادل آئیں گے جیسے بارش سے پہلے آتے ہیں اور بوندا باندی ہو گی۔ اس کو اس طرح پڑھئے کہ آسمان پر بادل چھا گئے اور بوندا باندی ہو رہی ہے۔ آپ اس میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ اس تصور میں ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک آنکھیں بند کر کے بیٹھی رہئے۔ اس کے بعد بات کئے بغیر سو جایئے۔

کامیابی کی علامت یہ ہے کہ اس خیال میں آپ اتنی بے خیال ہو جائیں گی کہ اپنے اوپر بوندیں گرنے کا احساس گہرا ہو جائے گا۔ جب تک احساس گہرا نہ ہو، روز عمل جاری رکھئے۔ انشاء اللہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اللہ آپ کو خوش اور آباد رکھے، آمین۔

نیند میں باتیں

نواب شاہ: نیند میں باتیں کرتا ہوں۔ گھر والے کہتے ہیں کہ تمہاری باتوں سے بسا اوقات ہم ڈر جاتے ہیں کیوں کہ تم ایسے جملے بول دیتے ہو جس سے تاثر ملتا ہے کہ کوئی انہونی ہوئی ہے یا کچھ ہونے والا ہے۔ نیند میں باتیں کرنے کی عادت کیسے ختم ہو؟ جب جسم عارضی طور پر معطل ہے پھر نیند کی دنیا کی باتیں اِس دنیا میں زبان سے کیوں ادا ہوتی ہیں؟

جواب: خواب میں گہرائی اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ جو چیزیں آپ دیکھتے ہیں، وہ بولنے لگتے ہیں۔ یہ تب ہوتا ہے جب شعور کے اوپر لاشعور کا دباؤ کم محسوس ہو۔ ایک مہینے کے لئے نمک ترک کر دیں۔ ہر شے پھیکی کھائیں۔ پھلوں کے علاوہ مٹھاس سے پرہیز کریں۔ سونے سے پہلے دن بھر کی روداد ڈائری میں لکھیں۔ لکھنے کے بعد پڑھیں نہیں۔ بات کئے بغیر لکھتے لکھتے سو جائیں۔

نیند

برطانیہ: عمر 19 سال ہے۔ اسکول میں ٹاپ کیا ہے اور اچھی یونیورسٹی میں داخلہ ملا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ چھ ماہ سے میری نیند متاثر ہوگئی ہے۔ تین گھنٹے سوتا ہوں۔ رات کروٹ بدلتے ہوئے گزرتی ہے۔ پانچ ہفتے دودھ میں چھوارے ڈال کر کھائے، افاقہ نہیں ہوا۔ نیند کی گولی کھانا نہیں چاہتا۔ پڑھائی دوبارہ شروع ہونے والی ہے۔ پریشان ہوں کہ اگر نیند کا یہی حال رہا تو پڑھائی کیسے ہوگی۔

جواب: بازار کے کھانے نہ کھایئے، خصوصاً processed food۔ مرچ مسالوں کا استعمال زیادہ ہے تو اس سے پرہیز کیجئے۔ کھانے میں نمک کی مقدار اتنی کم کردیجئے کہ دوسرے آدمی کو کھانا پھیکا لگے۔ صبح جاگنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے ایک ایک چمچ شہد کا استعمال مفید ہے۔ سوتے وقت اماں سے کہئے کہ سر میں ناریل کے تیل کی مالش کردیں۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے 20 منٹ نیلی روشنی کا مراقبہ کرکے بات کئے بغیر سو جایئے۔ نیلی روشنی کے مراقبہ کا طریقہ کتاب "مراقبہ" میں لکھا ہے۔

نیند کم ہے

لاہور: بیٹے کی عمر آٹھ سال ہے۔ لکھنے پڑھنے اور تفکر میں ذہین ہے، ماشاءاللہ۔ گزشتہ آٹھ سالوں میں بیمار زیادہ رہا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس کی نیند بے ہوشی جیسی ہے، مارنے سے بھی نہیں اٹھتا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ اس کے ساتھ مسئلہ کیا ہے۔ نیند میں بستر پر پیشاب کر دیتا ہے۔ ایلوپیتھک اور حکیمی دوائیاں بہت کھلائی ہیں لیکن فرق نہیں پڑا۔ روحانی علاج بھی کیا ہے مگر بستر خراب کرنے کی عادت نہیں گئی۔

جواب: بیٹے کی نیند ہی اتنی ہے۔ اگر اس کی نیند میں خلل پڑا تو سمجھ بوجھ میں فرق پڑ جائے گا۔ اس کا ٹائم ٹیبل بنایئے۔ جو ضروری کام ہیں، وہ پورے کروا کر اسے سلا دیجئے۔ مار کٹائی اس مسئلے کا علاج نہیں ہے۔ اس سے بچے کے اندر ضد پیدا ہو جاتی ہے اور مار پٹائی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ سونے سے پہلے بچے کو پیشاب کروایئے۔ دوپہر کے بعد سے شام تک پانی کم پلایئے۔

نفسیاتی مرض

سوال: میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر تقریباً ۲۵ سال ہے۔ آج سے ۵ سال پہلے اسے ٹائی فائیڈ ہوا تھا۔ ٹائی فائیڈ سے پہلے اس کی یہ حالت تھی کہ صفائی کے لئے تین تین مرتبہ ہاتھ دھوتا تھا لیکن پھر بھی اس کو صفائی کا یقین نہیں آتا تھا۔ ٹائی فائیڈ کے بعد حالت یہ ہو گئی ہے کہ اگر ہاتھ دھونے بیٹھتا ہے تو کہتا ہے نل کیسے بند کروں۔ اگر کوئی سمجھاتا ہے تو کہتا ہے کہ تم نے درمیان میں کیوں دخل دیا۔ لہٰذا میں ہاتھ دوبارہ پاک کروں گا۔ اس طرح صرف ہاتھ دھونے میں ۱۵ منٹ لگ جاتے ہیں۔ اگر بیت الخلاء میں جائے تو کم از کم ایک گھنٹے سے پہلے باہر نہیں نکلتا۔ اگر باہر جانا ہو تو کہتا ہے کہ گیٹ سے باہر کیسے نکلوں گا۔ رک رک کر کافی دیر بعد باہر نکلتا ہے۔

اگر کوئی چیز رکھنے کو یا اٹھانے کے لئے کہا جائے تو کہتا ہے کیسے رکھوں یا کیسے اٹھاؤں۔ کبھی یہ کہتا ہے کہ اچھا میں دل مضبوط کر کے اٹھا لیتا ہوں۔ یا پھر کہتا ہے کہ نہیں اٹھاتا خود اٹھا لو، امی اس کو سمجھاتی ہیں تو کبھی مان جاتا ہے اور کبھی کہتا ہے کہ کیا کروں میں جلدی کام کرنا چاہتا ہوں لیکن ہوتا نہیں اگر امی اس کی باتوں سے ناراض ہو جائیں۔ تو رونے لگتا ہے اور کہتا ہے کہ امی میں کیا کروں کرنا چاہتا ہوں لیکن ہوتا نہیں ہے۔

جواب: گھر میں سورج مکھی کا پودا لگا لیں۔ مالی سے کہیں کہ بڑا پودا منتقل کر دے۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے بھائی کو سورج مکھی کے سامنے بٹھا دیں اور اس سے کہیں کہ پھول کی طرف دیکھتا رہے۔ دو گھنٹے تک یہ عمل جاری رکھے۔ یہ کوئی پابندی نہیں کہ کرسی یا چارپائی پر بیٹھے، جیسے بھی آرام ملے وہ دو گھنٹے تک بیٹھ کر پھول کو دیکھتا رہے۔ علاج کی مدت دو ماہ دس دن ہے۔

ناخن کے گرد جلد چبانے کی عادت

ابو ظہبی: عمر ۱۸ سال ہے۔ ناخن کے گرد جلد چبانے کی عادت ہے۔ عادت اتنی شدید ہے کہ خود کو روکنے کے لئے گھر میں اور باہر ہر وقت دستانے پہنتی ہوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین ساخت پر تخلیق کیا ہے۔ ساخت میں ظاہر و باطن دونوں شامل ہیں۔ ناخن کے گرد جلد چبانا، پھول توڑنا، باغ میں بیٹھ کر گھاس نوچنا اور کسی بھی طرح سے مخلوق کو نقصان پہنچانا تخریب ہے۔ آدمی پریشان ہوتا ہے تو دماغی خلیات میں تیزی سے ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور وہ خود کو نقصان پہنچاتا ہے۔ جلد چبانے کا عمل اضطراب اور ذہنی کشمکش کا مظاہرہ ہے۔ تلاش کیجئے کہ آپ کن باتوں سے پریشان ہوتی ہیں اور ان کی وجہ کیا ہے۔ پریشانی حقیقی ہے یا فکشن سوچ کا نتیجہ؟

علاج: رات کو سونے سے پہلے ہاتھ دھو کر اچھے تیل سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر پانچ پانچ منٹ مساج کیجئے۔ اینٹی کلاک وائز رخ پر مساج کرتے ہوئے اس خیال کو دہرایئے کہ،

”میرے ہاتھ اور انگلیاں خوب صورت ہیں، مجھے خوب صورت ہاتھوں سے دنیا کی خدمت کرنی ہے اور خوب صورتی کو قائم رکھنا ہے۔“

علاج کی مدت 40 روز ہے۔ سوتے ہوئے تکیے پر ہلکے نیلے رنگ کا غلاف ہو۔ تکیہ کسی اور کے زیر استعمال نہ ہو۔

ناخن کترنے کی عادت

لاہور: بچپن سے ناخن کترنے کی عادت ہے۔ کئی مرتبہ ترک کرنے کی کوشش کی لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔

جواب: A4 سائز کا اچھا کاغذ لیجئے۔ اس کے درمیان میں ایک دائرہ بنایئے جو پانچ روپے کے سکے کے برابر ہو۔ وقت مقرر کرکے پرُسکون جگہ بیٹھ کر دائرے کو پانچ منٹ دیکھئے۔ کوشش کیجئے کہ پلک جلدی جلدی نہ جھپکے۔ مشق پانچ منٹ سے شروع کرکے آہستہ آہستہ دس منٹ تک لے جایئے۔ مدت 40 روز ہے۔

ناخن دانتوں سے زخمی کر دیتی ہے

سرگودھا: بیٹی نویں جماعت میں پڑھتی ہے۔ پڑھائی میں بہت کمزور ہے۔ آٹھ دس گھنٹے پڑھ کر بھی سلیبس پورا نہیں ہوتا۔ نہ چاہتے ہوئے سختی کرنی پڑتی ہے جو اس کے لئے صرف ڈر کا سبب بنتی ہے۔ ابھی تک اسے صحیح سے گھڑی میں وقت دیکھنا نہیں آیا۔ شاور سے نہاتے ہوئے ڈرتی ہے۔ بڑی کلاس میں اس کا پاس ہونا بہت مشکل ہے۔ ناخن کے اطراف کو دانتوں اور ہاتھوں سے زخمی کر دیتی ہے۔

جواب: بچی کا ذہن کمزور ہے تو اس نے آٹھ جماعتیں کیسے پڑھ لیں؟ لگتا ہے کہ آپ کی بیٹی سخت رویے کی وجہ سے ضدی ہو گئی ہے۔ مار کٹائی سے فائدہ کچھ ہوتا نہیں، بچے کے دل میں خوف بیٹھ جاتا

ہے اور والدین جو کچھ چاہتے ہیں، ان کی مرضی کے خلاف بچہ کام کرتا ہے۔ ظاہر نہیں، چھپ کر کرتا ہے۔ آپ بچی کو زیادہ سخت سست نہ کہئے، دوستانہ رویہ اختیار کیجئے۔ کھیل کود کی سرگرمیوں میں اسے سہیلیوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دیجئے۔ رات کو دو جلیبیاں ایک پاؤ دودھ میں بھگو کر صبح نہار منہ ناشتے میں کھلایئے۔ مسئلہ حل ہو جائے گا، انشاءاللہ۔ ناخن والی عادت ختم کرنے کے لئے سوتے وقت ہاتھ پر کپڑا باندھ دیجئے۔

ناک سے بولنا

اوکاڑہ: بولتا ہوں تو لوگ پوچھتے ہیں کہ کیا تمہیں نزلہ ہے؟ گھر والے بھی ٹوکتے ہیں کہ ناک میں مت بولا کرو۔ نعت خوانی کا شوق ہے۔ نعت سیکھنے کے لئے کلاس میں داخلہ لیا تو استاد صاحب نے کہا کہ ناک کے بجائے گلے سے پڑھو۔ انہوں نے نشاندہی کی کہ میں نے کب اور کون سے الفاظ ناک میں بولے۔

جواب: پانی پینے کا گھڑا یا مٹکا لیجئے۔ مٹکے میں منہ ڈال کر اونچی آواز سے باتیں کیجئے اور نعتیں پڑھیے۔ صبح اور رات کو یہ عمل باقاعدگی سے تین ماہ کرنا ہے۔ رات کو مٹکے میں بولنے کے بعد بات کئے بغیر سو جایئے۔ انشاءاللہ مسئلہ حل ہو جائے گا اور آواز بھی خوب صورت ہو گی۔ مٹکا صرف آپ کے لئے مخصوص ہو، اس میں کسی اور کی آواز نہ گونجے۔ علاوہ ازیں عصر کی نماز کے بعد آٹے کا حلوہ بنا کر گرم گرم کھایئے۔ سونے سے پہلے نیم گرم نمکین پانی سے غرارے کیجئے۔

نافرمان اولاد

(کراچی): جوان بیٹے کی وجہ سے گھر میں لڑائی جھگڑا اور بے سکونی ہے۔ ضدی، نافرمان اور خود غرض اور بد زبان ہے۔ گھر کا کوئی کام نہیں کرتا۔ کچھ عرصے سے ایک لڑکی کے ساتھ دوستی ہے جس کی وجہ سے تعلیم ادھوری چھوڑ دی ہے۔ گھر سے کم نکلتا ہے۔ رشتہ داروں کے ساتھ میل جول نہیں۔ اصلاح کے لئے وظیفے کئے لیکن! خیال آرہا ہے کہ تصویر الٹی لٹکانے والا عمل کروں۔ اجازت کی درخواست ہے۔ یہ عمل مناسب نہیں تو ایسا عمل تجویز فرمائیں جس میں وہ مزاحمت نہ کرے۔

جواب: جس طرح بھی ممکن ہو، نمک سے پرہیز کروایئے۔ رات کو سونے تک ماں بیٹے کے پاس رہے۔ جب وہ سو جائے تو پہلے درود ابراہیمی پڑھے جو نماز میں پڑھا جاتا ہے۔ اس کے بعد ہلکی آواز سے بچے کا نام لے اور ''اے'' سے مخاطب کرے اور یہ عبارت پڑھے۔

''اے۔نام۔! تم بہت اچھے بیٹے ہو، تمہارے ذہن میں پاکیزہ خیالات آتے ہیں، اماں ابا کے تابعدار ہو، ضد نہیں کرتے، خوش رہتے ہو۔''

عمل 21 روز کرنا ہے۔ عمل کرنے سے پہلے وضو کرنا ضروری ہے۔ گھر میں عصر مغرب کے درمیان جس کمرے میں بیٹا سوتا ہے وہاں عمدہ قسم کا لوبان جلائیں۔ ہم سب کی دعا ہے کہ اللہ۔(نام)۔ کو سعید بنائے۔ حسب استطاعت خیرات کریں۔

نشہ کی عادت

شہر کا نام نہیں لکھا۔ میں نشہ کی عادت چھوڑنا چاہتا ہوں۔ ہر گزرنے والا دن بدترین ہوتا جارہا ہے۔ میری مدد کریں۔

جواب: نشہ چھوڑنے میں قوتِ ارادی کا بہت عمل دخل ہے۔ اللہ تعالیٰ کا کلام پڑھنے سے یقین کی قدریں مستحکم اور قوتِ ارادی مضبوط ہوتی ہے۔ وقت مقرر کرکے قرآن کریم کو ترجمہ کے ساتھ پڑھیں، جو پڑھا ہے اس پر تفکر کریں۔

تصور یہ کرنا ہے کہ آسمان سے نیلی روشنیاں برس رہی ہیں اور میں ان روشنیوں میں بیٹھا ہوا ہوں۔ اس کے ساتھ رنگین پانی سے علاج مفید ہے۔ صبح سبز شعاعوں کا پانی، دوپہر میں زرد اور رات میں نیلی شعاعوں کا پانی دو دو اونس پئیں۔ پانی بنانے کا طریقہ کتاب ''رنگ و روشنی سے علاج'' میں لکھا ہوا ہے۔

و

والدین کے سخت رویہ سے پیدا ہونے والے امراض

سوال: : میری بہن کی لڑکی کچھ فتور عقل میں مبتلا ہے۔ بچپن میں اچھی خاصی ہوشیار تھی۔ گیارہ بارہ سال کی عمر میں یہ احساس ہوا کہ اس کی دماغی نشوونما اس کی عمر کے مطابق نہیں ہے۔ ہر وقت پریشان رہتی ہے۔ سب سے شاکی ہے۔ حد سے زیادہ حساس ہے۔ بہت بولتی ہے اور شکایت بھی کرتی ہے کہ مجھ سے کوئی بات نہیں کرتا۔ جب اس کی باتوں کا کوئی جواب دے بھی تو یہ مطمئن نہیں ہوتی۔ پانچ چھ سال سے ماہر نفسیات لیڈی ڈاکٹر کا علاج ہو رہا ہے۔ مگر کوئی فائدہ نہیں ہے۔ آج کل طبّی علاج بھی ہو رہا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ بچپن میں زیادہ دباؤ کی وجہ سے اس کا یہ حال ہے۔ اس کے والد ذرا سخت مزاج ہیں۔ نام۔۔۔۔ ہے۔ عمر ۲۶ سال ہے۔ مذہبی خیالات رکھتی ہے۔ نماز روزہ کی پابند ہے۔ جو کوئی وظیفہ بتاتا ہے وہ بھی پڑھتی ہے۔ اپنی کم عقلی کا شدت سے احساس ہے۔ جب گھبراہٹ ہوتی ہے تو اتنا بولتی ہے کہ خود اس کو چکر آنے لگتے ہیں۔ منہ خشک ہو جاتا ہے۔ اس کی والدہ سخت پریشان ہیں۔ صحت جواب دے گئی ہے۔ بتائیں کہ قابل علاج ہے یا نہیں۔ ڈاکٹر تو اس مرض کو لاعلاج بتاتے ہیں۔

جواب: آپ کی بہن جب رات کو گہری نیند سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہو کر یہ جملہ پڑھا جائے۔ نام۔۔۔۔ تمہارے دل و دماغ اور اعصاب بالکل نارمل ہیں اور مضبوط ہیں۔ یہ جملہ کہنے والے

صاحب کی آواز اتنی ہو کہ آواز کانوں میں جانے کے باوجود آپ کی بہن کی آنکھ نہ کھلے۔اس عمل کو زیادہ سے زیادہ تین ہفتے تک کیجئے۔پہلے ہی آرام ہو جائے تو چھوڑ دیجئے۔

نوٹ: تیز نمک سے پرہیز کرائیں۔کسی چیز میں اوپر نمک چھڑک کر نہ کھلائیں۔

والدین سے جھگڑا رہتا ہے

کراچی: ہر طرح کے وظائف پڑھ چکا ہوں لیکن میرے اندر کوئی تبدیلی نہیں آئی اور آمدنی بھی بہتر نہیں ۔ کافی عرصے سے بے روزگار ہوں ۔ والدین سے جھگڑا رہتا ہے ۔ جب آمدنی ہوتی ہے حسبِ توفیق خیرات کرتا ہوں۔

جواب: آپ کے مسائل کی ایک وجہ والدین کا احترام نہ ہونا ہے۔قرآن کریم میں ماں باپ کے آداب بیان ہوئے ہیں،ان کو پڑھئے اور ماں باپ کی خدمت کر کے ان کی دعائیں لیجئے۔

فجر کی نماز باجماعت پڑھئے۔ نماز پڑھنے کے بعد 40 منٹ تک سیر کیجئے، نہ بہت سست نہ تیز رفتار سے۔روزگار کی تلاش میں آپ کی کوشش ناقص ہے۔لاابالی پن کا عمل دخل ہے۔نوکری اگر نہیں ملتی،مزدوری کیجئے۔مزدوری اگر نہیں ملتی، بچوں کو مفت ٹیوشن پڑھادیجئے۔اللہ تعالیٰ غیب سے آمدنی کا ذریعہ بنائے،اس پر شکرادا کیجئے،لالچ نہ کیجئے۔

وہم کی بیماری

سوال: میری عمر۱۹سال ہے۔میں بی ایس سی کا طالب علم ہوں۔مجھے وہم کی بیماری ہے۔میں کسی دبلے پتلے آدمی کے قریب جاتا ہوں تو وہم کرتا ہوں کہ کہیں میں بھی اس کی طرح نہ ہو جاؤں۔اسی

طرح بدصورت آدمی سے دور رہتا ہوں۔ گھر میں بھی اسی قسم کی شکایت ہے کہ کوئی مجھے جھاڑ و مار دے یا لگ جائے تو میں اس کے پیچھے پڑ جاتا ہوں اور اسے تھوکنے کو کہتا ہوں اور اگر وہ ایسا نہ کرے تو میں وہم میں مبتلا ہو جاتا ہوں کہ میں کمزور نہ ہو جاؤں۔ آئینے میں اپنی شکل دیکھنے سے کتراتا ہوں کیونکہ مجھ کو اپنے بدن کے اعضا اچھے نہیں لگتے اور سوچتا رہتا ہوں کہ میری ناک اچھی نہیں ہے۔ میرے ہونٹ کالے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ کسی خوبصورت شخص کو دیکھ لوں تو اس جیسا بننے کے خواب دیکھنے لگتا ہوں۔ میں لمبا ہوں لیکن بدن زیادہ بھرا ہوا نہیں ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا بدن سڈول ہو جائے۔ مہربانی فرما کر مجھے ان بیماریوں سے نجات دلا یئے۔

جواب: افسردہ دلی اور ہر وقت رنج و غم میں مبتلا رہنا، اس کے لئے سرخ رنگ بہت مفید ہے۔ کیونکہ اس سے شجاعت اور مردانگی پیدا ہوتی ہے۔ نیز نارنجی رنگ بھی جس سے دل کی پریشانی دور ہو کر سکون ملتا ہے، استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایسے مریضوں کو زیادہ تر لال رنگ کے کپڑے پہننے چاہئیں۔ سونے کے کمرے میں پردے بھی سرخ ہوں۔ البتہ پلنگ کی چادریں تکیہ کے غلاف نارنجی رنگ کے ہونے چاہئیں، ایک چھوٹی سی ٹوکری میں نارنگیاں بھر کر کمرے میں رکھ لی جائیں اور روزانہ نارنگیوں پر چند منٹ نگاہ کو مرکوز رکھا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ صبح سویرے اٹھتے ہی ایک بڑے آئینے کے سامنے تن کر کھڑے ہو کر اپنے سراپا پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھا جائے اور دو تین منٹ تک آہستہ آہستہ دل میں یہ الفاظ دہرائے جائیں۔ ”ہر چیز دلفریب اور خوشگوار ہے، میں کسی سے کمتر نہیں ہوں، جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں۔“ یہ عمل کرنے کے بعد چند منٹ تک کمرے میں چہل قدمی کی جائے اور پھر

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی عمل دہرائیں۔ اس طرح یہ عمل روزانہ تین دفعہ کیا جائے تو دس پندرہ دن میں تمام شکایتیں رفع ہو جائیں گی۔

وہم کا علاج

سوال: پتہ نہیں کیوں میں ڈرتی بہت ہوں۔ یہ ڈر کسی دن میری جان لے لے گا۔ خدارا کچھ بتا دیں کہ میرے اعصاب مضبوط ہو جائیں۔ ڈر کی وجہ سے میرے اوپر کپکپی طاری ہو جاتی ہے اور رعشہ سے سارا بدن کانپنے لگتا ہے۔ جسم ٹھنڈا یخ ہو جاتا ہے۔ میں ہاتھ جوڑتی ہوں، میری مدد کریں۔ اس عذاب میں چار سال سے مبتلا ہوں۔ دنیا کا کوئی علاج ایسا نہیں ہے جو نہ کیا ہو۔

جواب: اس مرض کی بنیاد وہم ہے۔ کہتے ہیں کہ وہم کا علاج حکیم لقمان کے پاس بھی نہیں تھا لیکن مابعد النفسیات Parapsychology میں اس کا موثر اور شافی علاج موجود ہے وہ یہ کہ آپ کھانوں میں نمک کی مقدار کم سے کم بلکہ نہ ہونے کے برابر کر دیں۔ اس پرہیز کے ساتھ تین وقت ایک ایک چمچہ شہد استعمال کریں۔ جس طرح بھی آپ کو کھانا پسند ہو روٹی کے ساتھ، دودھ میں ملا کر یا شہد کا شربت بنا کر۔ علاج کی مدت زیادہ سے زیادہ نوے دن ہے۔ کسی ہوشیار طبیب کی نگرانی میں خالص اجزاء سے خمیرہ مروارید تیار کروالیں۔ ناشتہ کے ایک گھنٹہ کے بعد اور مغرب کی اذان سے پہلے تین تین ماشے کھائیں۔

وہم کا مرض

سوال: میں ایک طالب علم ہوں اور روحانی ڈائجسٹ کا آٹھ سال سے قاری ہوں۔ میری چار بہنیں ہیں کوئی بھائی نہیں۔ بڑی باجی پچھلے تیرہ سال سے عجیب بیماری میں مبتلا ہے۔ وہ ہر چیز سے

پرہیز کرتی ہے۔ تمام بہنوں سے نفرت کرتی ہے۔ آٹھ نو سال سے ان کی شکل نہیں دیکھی صرف مجھ سے اور امی ابو سے بات چیت کرتی ہے۔ گھر کا ایک حصہ اپنے لئے مخصوص کر لیا ہے۔ سب پر حکم چلاتی ہے۔ اگر بہنوں میں سے کسی کی آواز بھی سنے تو سارا محلہ سر پر اٹھا لیتی ہے۔ امی کو تین تین گھنٹے کھڑا رکھتی ہے اور گالیاں دیتی رہتی ہے۔ کھانا نگل نہیں سکتی اس لئے امی کو کچھ کھاتے وقت ساتھ بٹھاتی ہے۔ دو یا کبھی تین دن نہاتی رہتی ہے۔ کسی کو گھر میں آنے نہیں دیتی اور کوئی باہر بھی اپنی مرضی سے نہیں جا سکتا۔ کہتی ہے کہ اسے رنگین دھبے اور روشنیاں نظر آتی ہیں۔ گھر کا سارا سامان تباہ ہو چکا ہے کسی کو کچھ استعمال کرنے نہیں دیتی۔ امی کو شوگر کی بیماری ہے۔ مجھے گردے کی پتھری کی شکایت ہے۔ بہت علاج کروایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی کہتا ہے کہ کالا جادو ہے۔ کوئی قریب سے بھی گزر جائے تو کہتی ہے کہ وہ ناپاک ہو گئی اور گالیاں دیتی ہے۔ امی ابو ہر وقت لڑتے رہتے ہیں۔ بات بات پر لڑائی ہوتی ہے۔ ابو خود بھی ہر وقت بے چین رہتے ہیں۔ باجی کی عمر اس وقت ۴۵ سال کے قریب ہے۔ شادی نہیں ہو سکی جب کہ باقی بہنوں کی عمریں کافی ہو چکی ہیں۔ ایک کی بھی شادی نہیں ہوئی۔ گھر میں سکون نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے میری پڑھائی کا حرج ہو رہا ہے۔ دن بدن حالات بگڑتے جا رہے ہیں۔

جواب: آپ کی بہن کو وہم کا مرض ہے۔ سائیکاٹرسٹ (ماہر نفسیات ڈاکٹر) کو دکھائیں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر پورا عمل کریں۔ "12x9" شیشے کے اوپر نیلا رنگ پینٹ کرا کے وقفہ وقفہ سے دکھائیں۔

وہم کا مرض

کراچی: وہم کا مرض ہے۔ ہر وقت فکر رہتی ہے کہ چولھا کھلا نہ رہ گیا ہو، لاک لگا کر بار بار دیکھتی ہوں۔اسی طرح ڈر ہوتا ہے کہ کہیں استری کا بٹن کھلا نہ رہ گیا ہو۔بچوں کو گھر آنے میں دیر ہو جائے تو وسوسے آنے لگتے ہیں۔ ہر بات میں وہم ہوتا ہے کہ ایسا نہ ہو جائے ویسا نہ ہو جائے۔ زندگی اجیرن ہو گئی ہے۔میں وہم کی مریض بن گئی ہوں۔ میرے ذہن میں اچھی بات کیوں نہیں آتی؟

جواب: جب ذہن حاضر دماغ نہیں ہوتا، ادھر ادھر کے خیالات اور فضول باتوں میں الجھا رہتا ہے تو ایسے میں توجہ فکشن خیالات پر مرکوز ہوتی ہے یعنی کام انجام دیتے ہوئے ذہن کام میں مشغول نہیں ہوتا، کہیں اور ہوتا ہے۔نتیجے میں انجام دیئے جانے والے کاموں میں شبہ رہ جاتا ہے۔جو کام کیا جائے، حاضر ذہنی سے کیا جائے۔

قانون ہے کہ آدمی جو سوچتا ہے، وہ ہوتا ہے۔ یہ لہروں کی دنیا ہے۔ ہر تخلیق پر لہروں کا غلاف ہے۔ ذہن سے خارج ہونے والی لہریں فضا میں تحلیل نہیں ہوتیں بلکہ جمع ہو کر خدوخال بناتی ہیں اور ان کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ وہم اور شک اللہ سے دوری ہے۔ ہر وقت باوضو رہیئے۔ وضو سے ذہن میں مثبت لہریں دور کرتی ہیں اور پاکیزہ خیالات کا ہجوم ہو جاتا ہے۔ روز پاؤ سپارہ ترجمے کے ساتھ قرآن کریم پڑھیئے۔قرآن کریم میں شک نہیں ہے۔ جو لوگ اس میں غور و فکر کرتے ہیں، ان کی یقین کی دنیا روشن ہو جاتی ہے۔

واقعہ پہلے ہو چکا ہے

لاہور: کچھ عرصے سے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میرا نسمہ باتیں سنتا ہے۔ میری غیر حاضری میں کوئی تعریف کرے یا کچھ اچھا ہو جائے جو میرے علم میں نہیں ہوتا تو ایسے وقت میں، میں جہاں پر ہوں،

سکون محسوس ہوتا ہے۔ بعد میں علم ہوتا ہے کہ فلاں وقت یہ ہوا تھا۔ اسی طرح میری غیر حاضری میں کچھ برا ہو جائے یا کوئی برا کہہ دے تو اس وقت ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ دونوں کیفیات ایک سے زائد مرتبہ ہو چکی ہیں۔ کیا واقعی میرا نسمہ لوگوں کی باتیں سن کر مجھ تک پہنچاتا ہے؟

جواب: دنیا خیالات پر قائم ہے۔ کوئی وقت ایسا نہیں جب ذہن میں خیال کی آمد و رفت جاری نہ رہے۔ غور کریں تو نیند بھی خیالات پر قائم ہے۔ بیداری میں وقت کی ترتیب یاد رہتی ہے، خواب میں یاد نہیں رہتی، ٹائم اسپیس کی ترتیب بدل جاتی ہے۔ بیداری میں اللہ کے گھر جانا ہے، اس کے لئے وقت کا تعین ضروری ہے مگر خواب میں سینکڑوں میل کا سفر طے کر کے آدمی اللہ کے گھر پہنچ جاتا ہے لیکن اوقات کی ترتیب یاد نہیں رہتی۔ زیادہ غور طلب امر یہ ہے کہ خواب میں فاصلے کا تعین نہیں ہوتا ۔ بیداری اور خواب کی زندگی میں فرق پر غور کیجئے۔ خیالات آتے ہیں تاہم ذہن میں پہلے سے موجود خیالات سے ذہن متاثر ہوتا ہے۔

وسائل میں اضافے کا حل

چارسدہ: میں نجی ادارے میں ملازم ہوں اور تنخواہ اتنی ہے کہ مشکل سے گزارہ ہوتا ہے۔ کیا پیراسائیکالوجی میں وسائل میں اضافے کا کوئی حل ہے؟

جواب: فجر کی نماز وقت پر ادا کرنے کے بعد حسبِ استطاعت پرندوں کو دانہ ڈالئے اور پانی رکھئے۔ گھر کے سامنے کہیں درخت لگائیے۔ جگہ نہ ہو تو قریب کوئی جگہ منتخب کیجئے جہاں آپ روز اس کا خیال

رکھ سکیں۔ محبت سے اس درخت کی آبیاری کیجئے۔ پرندوں اور درخت کی دعا سے رزق میں خوب برکت ہوگی — انشاءاللہ۔

وظائف کی زیادتی

ٹھٹہ: وظائف بہت پڑھے ہیں جن سے معاملات اور کیفیات متاثر ہوئی ہیں۔ ہر وقت دماغ پر بوجھ رہتا ہے۔ نیند سے جاگ کر محسوس ہوتا ہے کہ میں سویا نہیں ہوں جیسے دماغ میں خشکی ہوگئی ہو۔ آنکھیں بند کرتا ہوں تو فلم چلنے لگتی ہے اور آنکھیں کھولتا ہوں تو دماغ کھویا کھویا رہتا ہے۔ کسی نے روکا کہ یہ بلا اجازت اور مسلسل وظائف پڑھنے کا اثر ہے۔ اب میں نے وظائف پڑھنا چھوڑ دیئے ہیں لیکن کیفیات ایسی ہیں کہ گھر والے سمجھتے ہیں کہ میں نفسیاتی مریض بن رہا ہوں۔

جواب: بلا اجازت اور استاد کی نگرانی کے بغیر وظائف پڑھنے سے نقصان ہو سکتا ہے۔ جو کچھ ہم پڑھتے ہیں، وہ درپردہ روشنیاں ہیں۔ استاد وظائف پڑھنے کو دیتا ہے تو سکت پیدا کرنے کے ساتھ نگرانی کرتا ہے ورنہ روشنیوں کی زیادتی سے ذہن الٹ سکتا ہے۔

علاج: سمندر کا پانی لے آئیں۔ روزانہ ڈراپر سے دو قطرے پورے گلاس پانی میں ڈال کر صبح نہار منہ پئیں۔ پانی پیروں کے بل شمال رخ بیٹھ کر پینا ہے۔ یہ عمل 40 روز کریں۔ پانی ساحل کا نہ ہو، کشتی کا سفر کر کے یا ماہی گیر کے ذریعے گہرے سمندر سے منگوائیں۔ سونے سے پہلے ایک پیالی دودھ میں دو چائے کے چمچے زیتون کا تیل ملا کر پئیں۔ پہلے ہفتے مسلسل، اس کے بعد ایک دن چھوڑ کر ایک مہینے

تک پئیں۔ نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔ ناشتے میں ایک چمچہ شہد لیں۔ پریشانی دور ہو جائے گی، انشاءاللہ۔

ویڈیو گیم کی عادت

کراچی: بچہ سوچوں میں گم رہتا ہے، کسی سے بات نہیں کرتا، ہم عمر دوستوں میں نہیں کھیلتا۔ ہر وقت خوف میں مبتلا رہتا ہے کہ میرے ساتھ ایسا نہ ہو جائے، ویسا نہ ہو جائے۔ کہتا ہے کہ غلطی بابا آدمؑ اور اماں حواؑ سے ہوئی تھی، میں نے غلطی نہیں کی تھی پھر اللہ نے مجھے جنت سے کیوں نکالا، مجھے سزا کیوں دی۔ کووِڈ کے دنوں میں اسکول بند تھے تو بچے نے ویڈیو گیم بہت کھیلا جس کے بعد ذہنی مسائل ہوئے۔

جواب: ویڈیو گیم مسلسل کھیلنے سے گیم میں جو کچھ تھا، بچے کے ذہن میں نقش ہو گیا اور الوژن خیالات کی شکل اختیار کرلی۔ ماں باپ نے بچوں کو مصروف رکھنے کا آسان حل ویڈیو گیم یا موبائل فون سمجھ لیا ہے۔ اس کے دوررس نقصانات ہیں جس کا تجربہ آپ کو ہوا۔

بچے سے کہئے کہ آپ نے کوئی قصور نہیں کیا۔ آپ جس گھر میں رہتے ہیں، خدانخواستہ اس گھر میں مسئلہ ہو جائے، گھر کے افراد ڈر جائیں اور انہیں گھر سے نکلنا پڑے تو اماں ابا کے ساتھ آپ بھی گھر سے نکلیں گے۔ اسی طرح بابا آدمؑ اور اماں حواؑ غلطی ہونے کی وجہ سے جنت سے نکلے تو ان کی اولاد یعنی ہمیں بھی جنت سے نکلنا پڑا۔ بچہ گہری نیند سو جائے تو نام لے کر کہئے،

”۔۔نام۔۔! تم بہت اچھے ذہین لڑکے ہو۔ ہر بات میں مثبت پہلو دیکھتے ہو۔ اچھی اچھی باتیں سوچتے ہو اور خوش رہتے ہو۔“

گھر والوں کو چاہئے کہ بچے کو اللہ کی محبت سے متعارف کروائیں۔ اللہ اپنی مخلوق سے سترّ ماؤں سے زیادہ محبت کرتا ہے اور ان کی ضروریات کا خیال رکھتا ہے۔ جتنے وسائل ہم استعمال کرتے ہیں، سب اللہ نے ہمیں مفت فراہم کئے ہیں جیسے ہوا، پانی، کان، آنکھ، ہاتھ، پیر، پھل، زمین، چاند، سورج سب اللہ نے ہمارے لئے پیدا کئے ہیں۔ گھر کے افراد بچے کے سامنے آپس میں وقتاً فوقتاً گفتگو کریں کہ اللہ نے ہمیں کتنی نعمتیں عطا کی ہیں، وہ ہم سے محبت کرتا ہے، ہمیں خوش دیکھنا چاہتا ہے۔ گھر میں اللہ کی نعمتیں اور محبت کا ذکر ہوتا کہ خوف کا اثر زائل ہو جائے۔ صبح ناشتے میں دو چمچ شہد بچے کو کھلا دیجئے۔ بچہ جس وقت شہد کھائے، اس کا چہرہ شمال (north) کی طرف ہونا چاہئے۔

۵

ہنسنے کا دورہ

سوال: میری زندگی بھی عجیب ہے یعنی ہر وقت ہنستی رہتی ہوں۔اس کے علاوہ اگر نہ ہنسوں تو دل ڈوبنے لگتا ہے۔آپ مجھے کوئی ایسا عمل بتادیں کہ میں سنجیدہ ہو جاؤں۔جب میں پڑھنے بیٹھتی ہوں تو نیند آنے لگتی ہے۔پورا پورا دن ہو جاتا ہے ایک سوال یاد کرتی ہوں مگر دوسرے دن دماغ خالی ہو جاتا ہے۔پڑھنے کا شوق بے پناہ ہے مگر ذہن بہت کمزور ہے۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے یہ تصور کیا کریں کہ ''میرے دونوں کاندھوں پر دو فرشتے بیٹھے ہوئے میرا ہر ہر عمل لکھ رہے ہیں۔'' روزانہ بیس منٹ یہ عمل دہرائیں ایک مہینے تک۔

ہم زاد، جن اور رخسار

سوال: کافی عرصہ سے ہمارے گھر میں جنات کا بسیرا ہے۔رات کے وقت گھر کو کوئی نہ کوئی فرد ضرور ڈرتا ہے۔ایک دفعہ میرے بیٹے نے دیکھا کہ اس کے سرہانے ایک عورت بیٹھی ہے جس کے بال کھلے ہوئے ہیں۔اس نے میرے بیٹے کو مخاطب کر کے کہا۔

''اب میں آگئی ہوں۔'' اور پھر اس نے ایک پتھر دروازے کے شیشے پر مارا اور شیشہ چکنا چور ہو گیا۔ میں چارپائی پر بیٹھی تھی کہ ایک عورت دوپٹہ لہراتی ہوئی ہماری چارپائیوں کے پاس سے گزری اور میری بیٹی کے دونوں ہاتھ پکڑ لئے۔ وہ خوف زدہ ہو کر اٹھ بیٹھی۔ ایک مرتبہ یہ ہوا کہ میری جوان بیٹی کے رخساروں کو ایک نرم و ملائم ہاتھ نے چھوا۔ اس کے علاوہ ہمارے گھر سے وقتاً فوقتاً چیزیں چوری ہوتی رہتی ہیں اور چوری کا حال بھی عجیب ہے کہ سامنے رکھی ہوئی چیز غائب ہو جاتی ہے۔

جواب: ہر مرد اور عورت کے گوشت پوست کے بنے ہوئے جسم سے نوانچ اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک ہیولیٰ ہوتا ہے۔ اس ہیولے کو عرف عام میں ہم زاد کا نام دیا گیا ہے۔ دراصل یہ ہمزاد یا جسم مثالی ہی جسمانی تقاضے پورے ہونے کا سبب بنتا ہے۔

اگر روشنیوں سے مرکب یہ جسم متحرک ہو کر براہ راست (Active) ہو جائے تو اس قسم کے حالات و واقعات پیش آنے لگتے ہیں جن کی آپ نے نشان دہی کی ہے۔ یہ نادیدہ عورت جس کو آپ نے دیکھا ہے یا جس نے پتھر مار کر دروازے کا شیشہ توڑا ہے کوئی عورت نہیں ہے۔ یہ عورت دراصل آپ کا اپنا ہیولیٰ ہے۔ اس سے نجات پانے کا بہت آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ دو مہینے تک نمک بالکل استعمال نہ کریں۔ ایک ذرہ نمک بھی آپ کے پیٹ میں نہ جائے۔ دوسرا کام یہ کریں کہ گھر میں بازار کا پسا ہوا نمک استعمال نہ ہو کیونکہ ایسا پسا ہوا نمک جس میں جپسم شامل ہو ہیولے کو متحرک کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ آج کل بازار میں پسے ہوئے نمک میں بعض لوگ جپسم پتھر شامل کر دیتے ہیں۔

تسخیرِ جنات یا تسخیرِ ہم زاد

راولپنڈی: کیا پیراسائیکالوجی میں ایسا عمل ہے جس سے ہم زاد تابع ہو جائے؟

جواب: تسخیرِ جنات یا تسخیرِ ہم زاد سے آدمی کا ذہنی توازن بگڑ جاتا ہے اس لئے میں اس کو پسند نہیں کرتا۔ خواہ مخواہ کی پریشانی اپنے اوپر مسلط کرنے والی بات ہے۔ آپ اپنا دائرۂ عمل اس قدر محدود کیوں کرتے ہیں —؟

جب آسمانوں اور زمین اور اس کے اندر جو کچھ ہے، سب آپ کے زیر حکم آسکتا ہے پھر یہ ہم زاد کیا معنی رکھتا ہے —؟ تخلیقی فارمولوں پر غور کیجئے۔ اللہ تعالیٰ نے خاتم النبیین حضرت محمدؐ سے فرمایا کہ ''یہ لوگ آپ سے سوال کرتے ہیں کہ روح کیا ہے؟ اے رسولؐ! فرما دیجئے کہ روح میرے رب کے امر میں سے ہے''۔ روح کے بارے میں ارشاد ہے کہ ''انسان ناقابلِ تذکرہ شے تھا، ہم نے اس کے اندر اپنی روح ڈال دی اور یہ سنتا بولتا اور محسوس کرتا انسان بن گیا''۔ اور امرِ رب کی تعریف قرآن کریم میں یہ ہے کہ ''جب اللہ کسی شے کا ارادہ کرتا ہے تو اس کو حکم دیتا ہے اور وہ شے وجود میں آجاتی ہے''۔ تشریح اس کی یہ ہوئی کہ انسان روح ہے اور روح امرِ رب ہے۔ امرِ رب یہ ہے کہ جب وہ کسی شے کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے کن یعنی ہو جا اور وہ شے فیکون بن کر عالمِ وجود میں آجاتی ہے۔ اس تحریر کو ایک سے زیادہ مرتبہ پڑھئے اور غور کیجئے۔

ہم جنسوں میں کشش محسوس ہونا

شہر کا نام نہیں لکھا: نماز روزے کا پابند ہوں مگر برداشت کی کمی ہے جس کی وجہ سے اکثر چھوٹے بڑوں کا احترام پیشِ نظر نہیں رہتا۔ بعد میں شرمندگی ہوتی ہے۔ عمر 25 سال ہے۔ غیر شادی شدہ

ہوں۔ ایک خامی ایسی ہے جس کا ذکر میں کسی سے نہیں کر سکتا۔ مجھے اپنے ہم جنسوں میں کشش محسوس ہوتی ہے اور اس بات نے مجھے خوفزدہ کر دیا ہے۔

جواب: برے ماحول میں بیٹھنے اور انٹرنیٹ کے غلط استعمال سے اخلاقی قدریں پامال ہوتی ہیں۔ ماں باپ بچوں کو وقت دینے کے بجائے ہاتھ میں موبائل فون پکڑا دیتے ہیں کہ بچہ مشغول رہے اور ہمیں وقت نہ دینا پڑے۔ یہ زیادتی ہے۔ اس سے ذہنی صلاحیتوں کو زنگ لگتا ہے اور گھر والے غافل ہوتے ہیں کہ بچہ فون پر کیا دیکھ رہا ہے۔ انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ بچے کے دوست کون ہیں اور ان کا اخلاقی معیار کیا ہے۔

ہر وقت باوضو رہیے۔ رات کو سونے سے پہلے چھت پر جایئے۔ آپ کے علاوہ وہاں کوئی نہ ہو۔ آسمان کی طرف نظر جمایئے۔ آسمان میں ستارے نظر آتے ہیں۔ جو ستارہ سب سے زیادہ روشن اور چمکدار ہو، اس کو دیکھئے۔ کوشش کیجئے کہ ستاروں کو جب دیکھیں تو پلک نہ جھپکے۔ اس طرح نظر میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے اور کھلی آنکھوں سے آدمی پانچ سے سات منٹ تک دیکھ سکتا ہے۔

ضروری ہدایت: یہ عمل آلتی پالتی بیٹھ کر کیا جائے یا جس طرح آپ کو آرام ملے، آپ بیٹھ سکتے ہیں۔ پانچ منٹ کی مشق کے بعد دو نفل ادا کیجئے اور درود شریف پڑھئے۔ اس سارے وقفے میں بات چیت کرنا منع ہے۔

ہیبت ناک نقوش

جہلم: بھائی کچھ عرصے سے نیند میں باتیں کرتا ہے اور ڈرنے لگا ہے۔ جملے بے ربط ہوتے ہیں۔ عجیب و غریب آوازیں نکالتا ہے۔ آواز ریکارڈ کر کے ڈاکٹر کو سنائی تو انہوں نے بتایا کہ ذہنی دباؤ ہے۔ امی ابو نے سمجھایا کہ بے خوف ہو کر دل میں جو بات ہے، انہیں بتائے مگر بھائی کہتا ہے کہ وہ کچھ نہیں چھپا

رہا۔ عمر 25 سال ہے۔ اچھے ادارے میں ملازمت ہے۔ اس کے لئے لڑکی دیکھ رہے ہیں مگر درمیان میں یہ مسئلہ آگیا ہے۔ شک ہے کہ جادو یا آسیب نہ ہو۔

جواب: جادو ہے نہ آسیب کا اثر، ڈاکٹر صاحب نے درست نشاندہی کی ہے۔ بھائی ذہنی دباؤ کا شکار ہے اور اس کی ایک سے زیادہ وجوہات ہیں۔ اس سے ایسا عمل سرزد ہوا ہے جس سے ضمیر ملامت کرتا ہے۔ گھر کے معاملات اور رویے بھی دماغ پر دباؤ کی وجہ ہیں۔ دفتر میں ذہن کام کی طرف متوجہ ہوتا ہے اس لئے توجہ خوف اور ضمیر کی ملامت سے وقتی طور پر ہٹ جاتی ہے مگر گہری نیند میں خوف کے دبے ہوئے نقوش ہیبت ناک شکل میں ظاہر ہو کر بھائی کے شعور کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ اچھی علامت نہیں ہے۔ گھر کے بڑے دوسروں کی دل آزاری کرتے ہیں اور یہ طرز عمل بچوں میں منتقل ہوا ہے۔

علاج یہ ہے:

۱۔ کھانے میں نمک کی مقدار کم کی جائے۔

۲۔ بھائی سے کہئے کہ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے 15 منٹ تک سوچے سمجھے بغیر جو ذہن میں آئے، کاغذ پر لکھتا رہے۔ عمل 40 روز تک بلاناغہ کرنا ہے۔

۳۔ گھر میں سب اپنا محاسبہ کریں۔

ی

یقین کی کمی

(کراچی): میرے اندر یقین کی کمی ہے۔ بعض دفعہ مایوسی اور ناامیدی کی کیفیت کافی عرصے تک قائم رہتی ہے۔ بہت جلد گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ کوئی کام یا منصوبے کا سوچتا ہوں تو چاہتا ہوں کہ جلد ہو جائے، تاخیر کا خیال آنے سے کام رہ جاتا ہے۔

جواب: ناشتے اور رات کو کھانے میں خالص شہد ایک ایک ٹیبل اسپون کھائیے۔ صبح سویرے بیدار ہوں اور فجر کی نماز پڑھ کر ۴۰ منٹ کھلی جگہ سیر کیجئے۔ کھانوں میں بازار کے پسے ہوئے مسالوں کی جگہ مسالے گھر میں پیس کر استعمال کیجئے۔ آپ جتنا نمک کھاتے ہیں، اس میں تین حصے کم کر دیجئے۔

یکسوئی

پشاور: تیر اندازی کے کھیل سے وابستہ ہوں۔ اس میں یکسوئی اور توازن ہی سب کچھ ہے۔ اگر کمان سے تیر چھوڑتے ہوئے ہلکی سی جنبش ہو جائے یا سانس پر قابو نہ ہو تو مہارت پیدا نہیں ہوتی۔ کیا مجھے پیراسائیکالوجی سے مدد مل سکتی ہے؟

جواب: بہترین مشق سانس پر کنٹرول ہے۔ مشق یہ ہونی چاہئے کہ سانس میں ٹھہراؤ پیدا ہو۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پُرسکون جگہ پر مشرق کی طرف منہ کر کے نماز کی طرح بیٹھ جایئے۔ آہستہ آہستہ

ناک سے سانس لیجئے اور سینے میں روک دیجئے۔ گھڑی دیکھ کر پانچ سیکنڈ سانس روک کر رکھئے۔ پانچ سیکنڈ کے بعد ہونٹ گول کر لیجئے۔ اب زبان کی نوک تالو سے لگا کر آہستہ آہستہ سانس خارج کیجئے۔اس عمل کا دورانیہ پانچ سیکنڈ ہے۔ طبیعت اور سانس روکنے کی صلاحیت کے مطابق منہ گول کر کے جس طرح سیٹی بجاتے ہیں، سانس خارج کرنی ہے۔ سانس کے 10 چکر پورے کیجئے۔