

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

قلندر بابا اولیاء رضوی

یہ سچ ہے کہ خدا کے چاہنے والے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے



جنوری 2021ء

- ◆ باتیں قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کی
- ◆ علم و عرفان سے مزین رباعیاتِ عظیم بر خیا
- ◆ قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کی کرامات
- ◆ طبی و روحانی مسائل اور مجرباتِ قلندر بابا

دنیا میں تو اک ہے ہی مقام اپنا ہے
میتا ہے جہاں وہیں قیام اپنا ہے
ہر سمت اندھیرا ہی اندھیرا ہے عظیم
روشن جو یہاں ہے اک جگہ اپنا ہے

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باادب بانصیب بے ادب بے نصیب

21 جنوری
تا
19 فروری

برج دلو کے تحت پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

مردانہ وجاہت اور خوب صورتی کے لیے مراقبہ

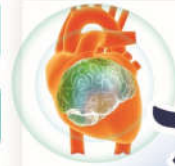
تنگ دستی سے نجات کے لیے مجرب عمل

حسد و نظر سے ازدواجی تعلقات میں رکاوٹیں

سسرال میں بہو کے ساتھ ظالمانہ رویہ

بد اخلاقی اور غصہ سے نجات کے لیے دعائیں

خشک اور سرد موسم میں جلد کو شاداب کیسے رکھیں؟



قلب

کے اسرار و رموز

مثبت سوچ
سے شخصیت میں
نکھار



! گلوبل وارمنگ کے مضہ اثرات سے کیسے محفوظ رہا جائے...؟



PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN
CONCEPT**

INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC
22nd
ANNIVERSARY
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن
کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



ACIMC KARACHI HEAD OFFICE

32-A, BLOCK-5, KEHKASHAN, CLIFTON, NEAR BILAWAL
CHOWRANGI, BEHIND BBQ TONIGHT, KARACHI, PAKISTAN 74400
LAHORE ISLAMABAD HYDERABAD SUKKUR NAWABSHAH GAMBAT
MULTAN QUETTA RAHIM YAR K GUJRANWALA FAISALABAD LARKANA



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



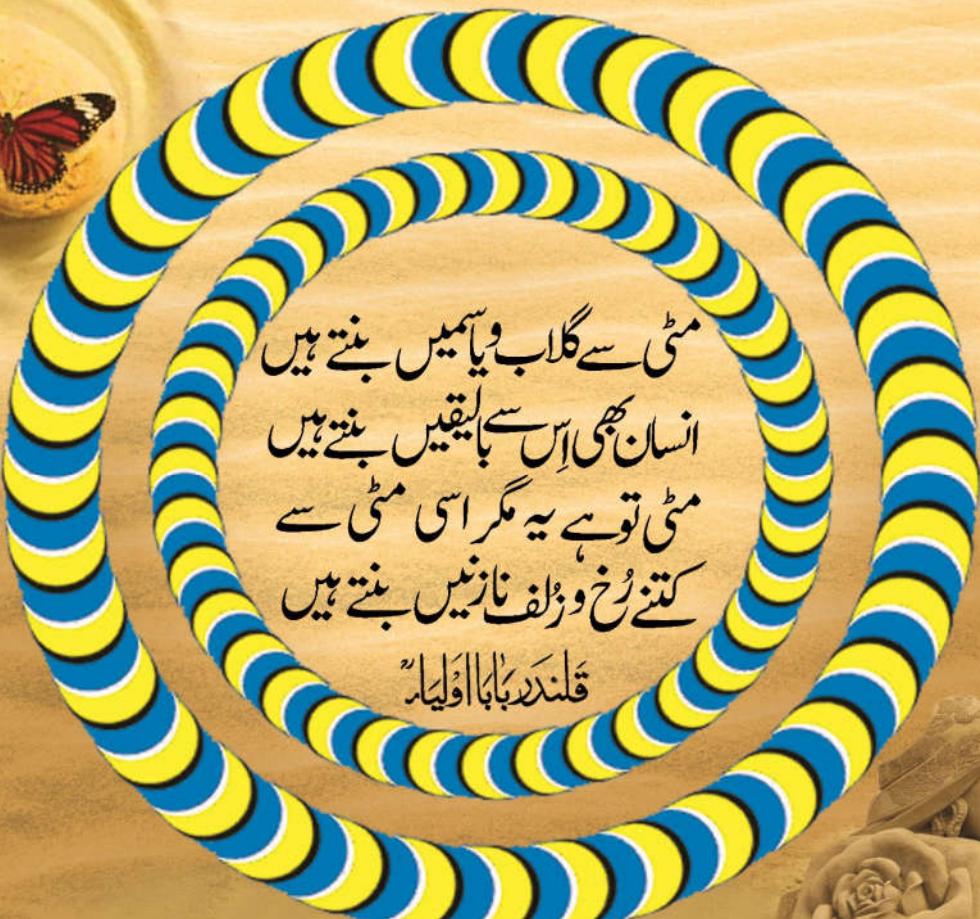

قَلْبَدَدُّ بَابًا وَأَوْلِيَاءُ
فَرَمَاتے ہیں:

با ادب بانصیب۔ بے ادب بے نصیب۔
سالک کی زندگی کے لئے مشعلِ راہ ہے۔


M.A. Shah

Muraqaba Hall London

mashahazeemi@mhlondon.org



مٹی سے گلاب ویا سمیں بنتے ہیں
انسان بھی اس سے بالیقین بنتے ہیں
مٹی تو ہے یہ مگر اسی مٹی سے
کتنے رُخ و زلف ناز میں بنتے ہیں
قلندرد بآبا اولیاء



Muraqba Hall Massachusetts
Hakeem Fayaz
Azeemia Foundation (USA)

انسان ہے اسی خاک کے نقطوں کا جال
جس خاک سے بنتے ہیں زبرجد و لعل
ذرات کی مالا کے یہ سب دانے ہیں
مہتاب ہو اختر ہو کہ مٹی کا سفال
قَلَنْدَرٌ بِالْبَابِ الْاَوَّلِیَّامِ

Ms. Rasheeda Jilani
Mississauga, Canda

جنوری 2021ء

C



مٹی سے نکلتے ہیں پرندے اڑ کر
دُنیا کی فضا دیکھتے ہیں مُڑ مُڑ کر
مٹی کی کشش سے اب کہاں جائیں گے
مٹی نے انھیں دیکھ لیا ہے مُڑ کر

قُلْنَا رَبَّاهَا اُولٰٓئِكَ



مراقبہ ہال لاڑکانہ

نزد محمود دیر و بانی پاس قمبر روڈ لاڑکانہ۔

روحانی ڈائجسٹ

D

خانے ہیں دماغ کے وہ خالی ہیں سب
چیزیں جو نظر آتی ہیں جعلی ہیں سب
ہر لمحہ بدلتا ہے جہاں کا منظر
نظارے بھی آنکھوں کے خیالی ہیں سب
قَلَدَرَبَابَا اَوْلِيَاءُ

Muraqaba Hall New York(USA)
Waqar Abbas
nymuraqabahall@gmail.com



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے
پینمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

جلد: 43 شماره: 2

جنوری 2021ء/جمادی الاول 1442ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ
کراچی
رُوحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 1200 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 75 امریکی ڈالر

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَ الْحَيِّ قَلْبَهُ رَبُّنَا اَبُو الْوَلَدِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ہیڈنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

زندہ وقت صحفائے مرید



دنیا میں تو اک سے ہی مقام اپنا ہے
مینا ہے جہاں وہیں قیام اپنا ہے
ہر سمت انتھیرا ہی انتھیرا ہے عظیم
روشن جمیہا ہے اک جگہ اپنا ہے

13 ♦ باتیں قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کی

42 ♦ علم و عرفاں سے مزین رباعیاتِ عظیم برنیا

53 ♦ قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کی کرامات

34 ♦ طبی و روحانی مسائل اور مجرباتِ قلندر بابا

57 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باادب بانصیب بے ادب بے نصیب

21 جنوری
تا
19 فروری

71 برنج دلو کے تحت پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

172 مردانہ وجاہت اور خوب صورتی کے لیے مراقبہ

180 تنگ دستی سے نجات کے لیے مجرب عمل

173 حسد و نظر سے ازدواجی تعلقات میں رکاوٹیں

179 سسرال میں بہو کے ساتھ ظالمانہ رویہ

165 بد اخلاقی اور غصہ سے نجات کے لیے دعائیں ...

111 خشک اور سرد موسم میں جلد کو شاداب کیسے رکھیں؟

91

گلوبل وارمنگ کے مضر اثرات سے کیسے محفوظ رہ جائے...؟

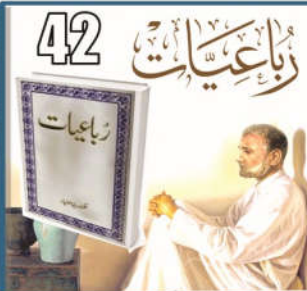
19 قلب
کے اسرار و رموز

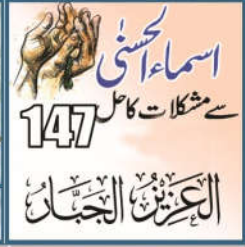
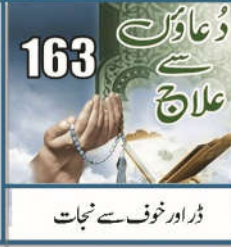
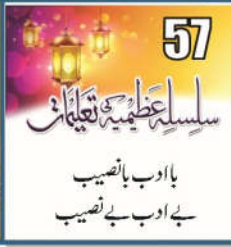
31 مثبت سوچ
سے شخصیت میں
نکھار



فہرست مضامین

- صدائے حبرس آدمی ہمیشہ خوش رہ سکتا ہے... خواجہ شمس الدین عظیمی -09
- باتیں قلندر بابا اولیاءؒ کی سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاءؒ کا تذکرہ ❖❖❖ - 13
- قلب کے اسرار و رموز: دل محض خون پمپ کرنے کا آلہ نہیں برمیسیس - 19
- ثبت سوچ سے شخصیت میں نکھار: مثبت سوچ کامیابی کی ضامن مشکور الرحمن - 31
- محبوباتِ قلندر بابا: قلندر بابا کے عطا کردہ طبی و روحانی نسخے ❖❖❖ - 34
- رباعیات: علم و عرفان سے مزین رباعیاتِ عظیم بر خیا ابن وصی - 42
- کراماتِ قلندر بابا: قلندر بابا اولیاءؒ کی چند کرامات ❖❖❖ - 53
- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باادب بانصیب بے ادب بے نصیب ❖❖❖ - 57
- ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے: آسان قابل عمل مشورے ابن وصی - 59
- سائنس کی مشقوں کے ذریعے دباؤ سے نجات شہناز ٹپال؛ ترجمہ محمد عثمان -65
- رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت: برج دلو کے حامل افراد کا موافق رنگ - زویا علی - 71
- انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھئے: اضطراب، بے چینی کی باڈی لینگویج برمیسیس - 75
- بھکاری: روسی ادب سے انتخاب انتون چیخوف کے قلم سے ایک شاہکار کہانی - انتون چیخوف - 83
- گلوبل وار منگ کے مضر اثرات سے کیسے محفوظ رہا جا سکتا ہے - ❖❖❖ - 91
- بڈیاں مضبوط جسم تو اتنا: بڈیوں کی مضبوطی کے لیے غذائی ہدایات اور احتیاط ❖❖❖ - 94
- سردیاں آگئیں دھوپ تاپیے! ... قدرتی روشنی تو اتنی کا بہترین ذریعہ ❖❖❖ - 97
- غذائیں جو ٹھنڈے محفوظ رکھیں: موسم سرما کی چند روایتی سوغات ❖❖❖ - 99





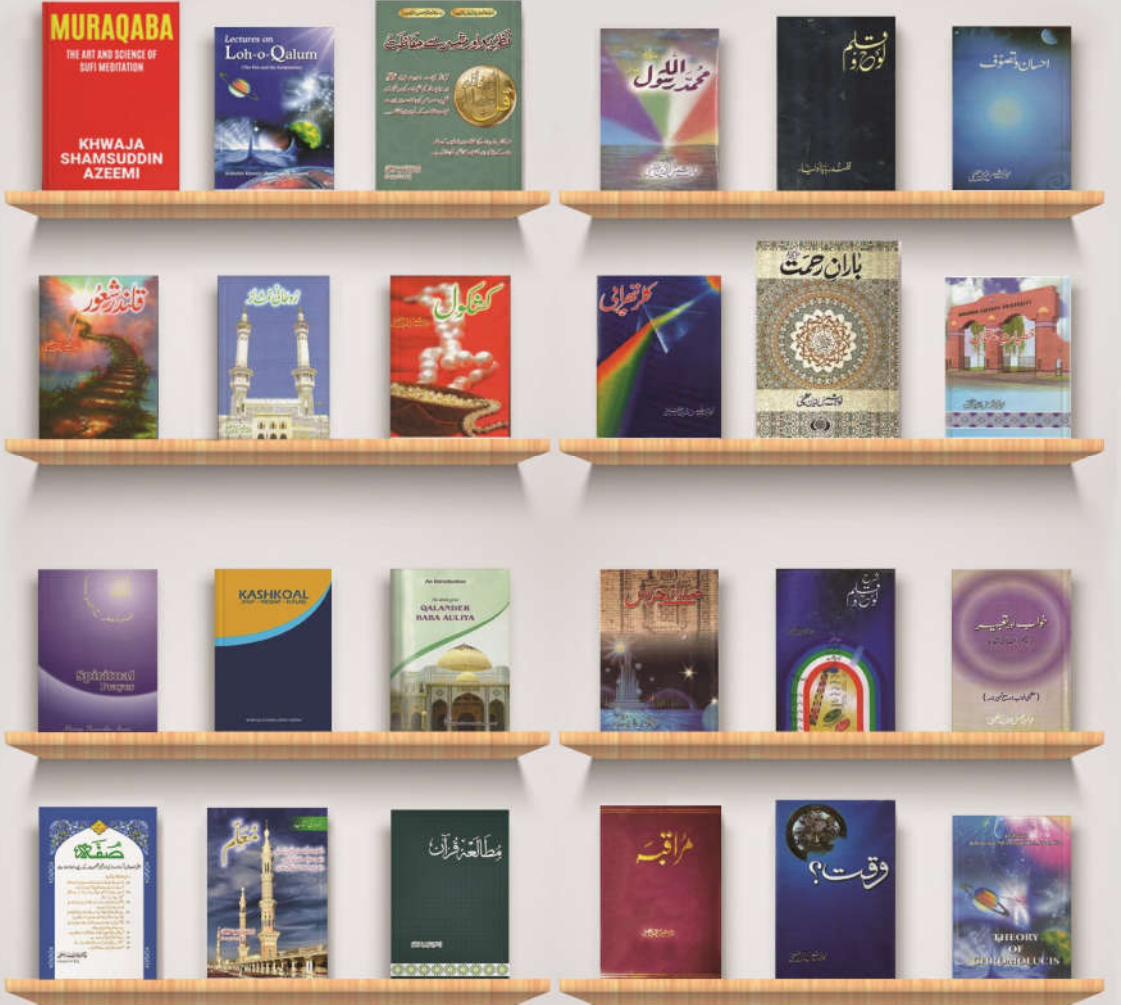
- 103- ❖ ❖ ❖ چیلغوزہ قدرتی کیپول جو کئی امراض میں مفید ہے
- 107- ❖ ❖ ❖ زیتون کے تیل سے پاپے رعنائی اور دل کشی جلد اور بالوں کی حفاظت
- 109- ❖ ❖ ❖ گھسکا معالج: پرسکون نیند کے لیے چند نسخے اور گھریلو ٹوٹکے
- 111 خشک اور سرد موسم میں رہیے تروتازہ قدرتی اجزاء سے تیار مونچھرازر صدف قمر -
- 113 موسم سرما میں بچوں کی صحت .. چند احتیاطی تدابیر
- 115 بچوں کا روحانی ڈائجسٹ: بچوں کے لیے کہانیاں محمد نبیل عباسی
- 119- ❖ ❖ ❖ کیفیات مراقبہ: ذہنی یکسوئی میں بہتری کے لیے مراقبہ
- 125 مراقبہ: قسط 6 نظر کا قانون خواجہ شمس الدین عظیمی -
- 131 محفل مراقبہ: دعا کے نام ❖ ❖ ❖
- 139 مطالعہ قرآن: سورہ بقرہ کی ابتدائی آیات کے وسیع تر مفہام ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی -
- 147- ❖ ❖ ❖ اسماء الحسنی سے مشکلات کا حل: اللہ کے اسم العزیز الجبار کی تاثیر
- 153- ❖ ❖ ❖ قرآنی انسائیکلو پیڈیا: قرآنی لفظ جالوت اور جلد کے معنی و مفہوم اور تشریح
- 157 نظر بد اور شر سے حفاظت آہ اور بدعا کے چند عبرت آموز واقعات ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی -
- 165- ❖ ❖ ❖ دعاؤں سے علاج: بد اخلاقی اور غصہ سے نجات کے لیے دعائیں
- 171 روحانی ڈاک: لا علاج امراض اور پیچیدہ روحانی و نفسیاتی مسائل کا حل ... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی -

رومانی ڈاکے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی 171

تنگدستی سے نجات
زیادہ بٹس کے علاج کے لیے
بچپوں کا مستقبل دوسری شادی
جب اپنے غیر بن گئے
دوست دھوکہ دے گیا
نیند نہیں آتی
غصہ مزاج کا حصہ بن گیا
شادی کے بعد بھائی کا رویہ بدل گیا

مردانہ وجاہت اور خوبصورتی کا مراقبہ!
اولاد نرینہ کے لیے!
بہو کی حرکتیں
حسد اور ذوالحی تعلقات
ذہنی و نفسیاتی دباؤ
بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں
بالوں کی نگہداشت

نشہ کیسے چھوٹے گا?
بہن بھائی میری شادی کی مخالفت
کر رہے ہیں
جو رو کا غلام
شوہر کا فیئر
وسوسے اور خدشات
سسرال میں ظالمانہ رویہ



ROOHANI DIGEST
QALANDAR SHAOOR &
ALL BOOKS OF
SILSILA AZEEMIA
AVAILABLE IN USA



For Order Please Contact
JAMIL AZEEMI
 774-888-7177

azeemi.jamil330@gmail.com

صدائے کبریا

ہم سب اس بات سے واقف ہیں کہ چھوٹے بچے جب اپنے بڑوں کے سامنے جاتے ہیں تو ادب سے سلام عرض کرتے ہیں.... ہر چھوٹا اپنے بزرگوں سے دعا کا طالب ہوتا ہے۔ کہتا ہے میرے لئے دعا فرمائیے۔ بزرگ دعائیں دیتے ہیں۔ شفقت سے سر پر ہاتھ پھیرتے ہیں۔ اس دعا اور شفقت سے ہاتھ پھیرنے سے ایسی تسکین کا احساس ہوتا ہے جس کی کسی بھی طرح قیمت ادا نہیں کی جاسکتی۔ دعا کے علاوہ سعادت مند بچے یا نوجوان اپنے بزرگوں سے یہ عرض بھی کرتے ہیں کہ ہمیں کوئی نصیحت کر دیں۔ بزرگ انہیں دعا دیتے ہیں یا پھر کوئی نصیحت بھی کر دیتے ہیں۔ بزرگوں کی نصیحت پر آدمی عمل پیرا ہے نہ بھی ہو لیکن ایک ایسا جذبہ اور ولولہ آدمی کے اندر ضرور پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں ایسا کرنا چاہیے۔ جو سعید لوگ ہوتے ہیں وہ نصیحتوں پر عمل بھی کرتے ہیں اور یہ عمل ان کی زندگی کے لئے ایک مشعل راہ بن جاتا ہے۔

میں نے یہ تمہید اس لئے عرض کی کہ اب میں بھی اُس کشتی میں سوار ہوں جہاں بزرگی کا دور بھی گزر جاتا ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کسی کو عزت دینا چاہتے ہیں تو وہ وسائل فراہم کر دیتے ہیں جن سے آدمی کو عزت نصیب ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جب کسی کو عزت دینا چاہتے ہیں تو لوگوں میں اس کے لئے محبت ڈال دیتے ہیں۔ ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ جب وہ دعا کے لئے ہاتھ اٹھاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اُس کی دعا کو قبول کر لیتے ہیں۔

ایک مریض آیا اس نے کہا عظیمی صاحب میں بیمار ہوں۔ میں نے دعا کر دی یا کوئی علاج بتا دیا۔ اللہ تعالیٰ نے اسے شفا دے دی۔ نام یہ ہوا بھئی عظیمی صاحب سے علاج کروایا تھا اس لئے ٹھیک ہو گئے۔ حقیقت یہ ہے کہ عظیمی صاحب کے پاس جتنے بھی لوگ آتے ہیں سب ہی ٹھیک نہیں ہو جاتے۔

آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ عظیمی صاحب کے پاس جتنے لوگ آتے ہیں ان میں سے اکثریت ٹھیک ہو جاتی ہے مگر درحقیقت عظیمی صاحب تو یہ چاہتے ہیں کہ جو بندہ بھی آئے صحت مند ہو جائے، اس کا مسئلہ حل ہو جائے.... غور کیا تو معلوم ہوا.... سیدھی سی بات ہے جس کو اللہ تعالیٰ صحت دینا چاہتے ہیں اسے صحت ہو جاتی ہے اور جس کے لئے ابھی صحت کا حکم نہیں ہوا ہے وہ اپنی بیماری کا وقت پورا کرتا ہے۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی صاحب آتے ہیں.... کہتے ہیں دعا کر دیں۔ ہم کہتے ہیں ہاں بھئی دعا کر دیں گے۔ ساتھ ہی ساتھ دل میں یہ بھی کہہ دیتے ہیں یا اللہ! یہ صاحب معلوم نہیں کہاں سے آئے ہیں، بڑے ارمان سے آئے ہیں۔ یا اللہ! ان کا کام کر دے۔ انہوں نے بطور خاص دعا کے لئے بھی کہا تھا مگر مصروفیات میں وہ یاد ہی نہ رہا۔ مگر اسی وقت جو اللہ تعالیٰ سے کہہ دیا تھا اسے اللہ تعالیٰ قبول فرمایا ہے۔ ان صاحب کا کام ہو جاتا ہے۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمارا دل چاہتا ہے کہ اس بندے کا کام ہو جائے۔ رات گئے اٹھتے ہیں، کچھ پڑھتے پڑھاتے بھی ہیں، پیر و مرشد سے جو تصرف کرنے کا طریقہ منتقل ہوا ہے وہ بھی کرتے ہیں، نماز کے بعد اور مراقبہ میں بھی دعا کرتے ہیں.... لیکن کام نہیں ہوتا۔ یہ میرا برسوں کا تجربہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نہیں چاہتے تو کام نہیں ہوتا۔ بندے کے بس میں کچھ نہیں ہے۔ سب کچھ اللہ کرتا ہے۔

ہم جب کسی بزرگ سے یہ کہتے ہیں کہ نصیحت کیجئے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اپنی اصلاح کا مادہ موجود ہے۔ لوگ اکثر مجھ سے کہتے ہیں ہمیں نصیحت کیجئے۔ میں سوچتا ہوں میں اسے کیا نصیحت کروں...

بہت غور و فکر، سوچ و بچار کیا تو ذہن میں ایک نکتہ کی بات آئی کہ نصیحت یہ کرنی چاہئے کہ....

”خوش رہو“....

اس پر مزید غور و فکر کیا تو یہ بات سامنے آئی کہ اللہ تعالیٰ نے آدم کی رہائش کے لئے جنت بنائی۔ جنت کا مطلب یہ ہے کہ ایسی جگہ جہاں غم، خوف، ڈر، فساد اور مشقت نہ ہو، بے سکونی، بد صورتی، گندگی، غلاظت اور کثافت نہ ہو۔ جب غم اور خوف ختم ہو جائے تو خوشی کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا.... آدم نے درخت کے قریب جا کر نافرمانی کی۔ افسوس اور غم ہوا کہ یہ میں نے کیا کر دیا۔

غم کا مطلب کیا ہے؟... ناخوشی....! جیسے ہی آدم کے اندر خوشی کے بجائے ناخوشی در آئی اللہ تعالیٰ نے کہا اب تم یہاں سے اتر جاؤ۔ آدم طویل عرصہ تک روتے رہے، آہ و زاری کرتے رہے۔ حضرت آدم علیہ السلام کی فضیلت یہ ہے کہ انہوں نے عاجزی و انکساری سے دعا کر کے اپنی خطا معاف کروالی۔..

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خوش کیسے رہیں....؟

میں نے اپنے پیر و مرشد حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے ایک روز سوال کیا کہ سب کے ساتھ بشری تقاضے ہیں، کمزوریاں، مجبوریاں ہیں۔ بتائیے پھر ہر شخص کیسے خوش رہ سکتا ہے؟ انہوں نے مجھے تین باتیں بتائیں کہ ان تینوں کو اختیار کر کے آدمی ہمیشہ خوش رہ سکتا ہے: پہلی بات یہ ہے کہ

”جو تمہارے پاس ہے اس پر اللہ کا شکر ادا کرو۔ جو تمہارے پاس نہیں ہے اس کا شکوہ نہ کرو۔“
دوسری بات یہ ہے کہ

”جدوجہد کرو۔ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ میں کسی کی کوشش رائیگاں نہیں کرتا۔“

ان دونوں باتوں کو ملائیں تو یہ EQUATION بنتی ہے کہ بالفرض آپ کے پاس ریڈیو ہے، ٹی وی نہیں ہے۔ آپ ریڈیو پر شکر ادا کریں اور ٹی وی کے لئے جدوجہد شروع کر دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا جو چیز پاس ہے اس کا شکر ادا کرو، جو نہیں ہے اس پر شکوہ نہ کرو بلکہ اس کے لئے جدوجہد اور کوشش کرو۔

پھر فرمایا.... تیسری بات یہ ہے کہ....

”کسی سے توقع قائم نہ کرو....“



شانِ ماجزی

تیرے ذکرِ پاک سے روش ہے جن کی زندگی
سَطوَتِ شاہاں سے بڑھ کر اُن کی شانِ عاجزی
تیرے دیوانے جو بحرِ آگہی میں کھو گئے
عشق میں معدوم ہو کر آپ منزل ہو گئے
اپنی ہستی کا فنا ہونا خیالِ یار میں
آپ لے جاتا ہے اُس محبوب کے دربار میں
اک تصوّر یار کا ہر شے دکھاتا ہے ہمیں
ایک سجدہ کتنے سجدوں سے چھڑاتا ہے ہمیں
عاشقانِ زار کو، دیدار ہے آنکھوں کا نُور
تیرے ذکرِ خیر سے روحوں کو ملتا ہے سُرور
آپ کے دربار میں حاضر ہوا لے کر کلام
یہ انیس بے نوا بھی پیش کرتا ہے سلام

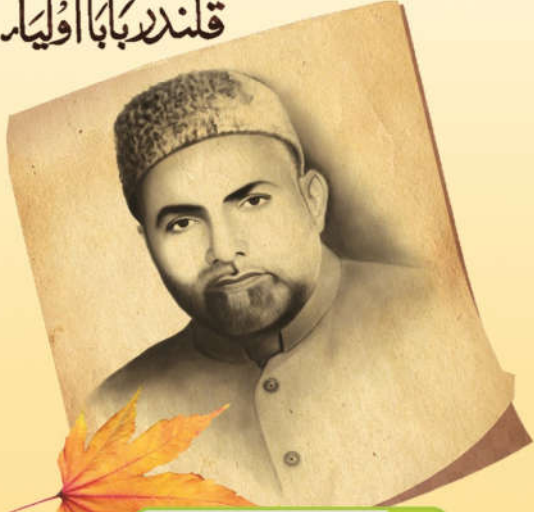
Sadaf Jilani
Canada

معلوم نہیں اڑ کے کدھر جاتے ہیں
 پیچھا نہیں ممکن یہ جدھر جاتے ہیں
 ہاں اتنا تو اندازہ ہوا ہے مجھ کو
 اوراق ہیں عمر کے بکھر جاتے ہیں

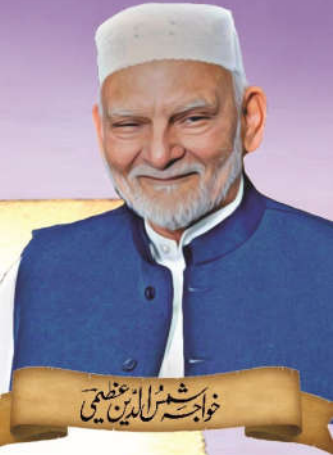
قَلَنْدَرُ بَابِ الْاَوْلِيَاءِ

آپا منظور النساء عظیمی

مراقبہ ہال قاسم آباد، حیدرآباد (برائے خواتین)
 B-98، فیز 1، بالمقابل پاکستان پوسٹ آفس،
 نزد قاسم آباد بوائز سیکنڈری اسکول،
 قاسم آباد، حیدرآباد
 03453585178



باتیر قلندر بابا صاحبی رحمۃ اللہ علیہ



خواجہ شمس الدین عظیمی

آویارو! دلدار کی باتیں کریں۔

آج بیماریوں، پریشانیوں، خود نمائی اور احساس کمتری کے دیز سائوں نے ہمیں اپنی گرفت میں لیا ہوا ہے۔ یہاں وہ بھی پریشان جس کے پاس سب کچھ ہے اور وہ بھی دل گرفتہ جس کے پاس کچھ نہیں۔ غرض جتنے لوگ اتنے ہی مسائل، سکون کسی کو حاصل نہیں ہے۔ سب کے ماتھوں پر بے اطمینانی، عدم تحفظ اور محرومی کی شکنیں....

بے یقینی کے اس ماحول میں پرورش پا کر جب شعور آیا اور یقین کے راستوں کی تلاش ہوئی تو ذہن میں خیال وارد ہوا کہ یقین وہاں ملے گا جہاں خوف اور غم نہیں ہوگا۔ سترہ سال کی عمر سے چھبیس سال تک شعور اللہ کے ایسے دوست کی تلاش میں سرگرداں رہا جس کو اللہ کے ارشاد کے مطابق غم اور خوف نہ ہو۔

قصہ مختصر، خوف اور غم سے نجات یافتہ گروہ کی تلاش میں برسوں بیت گئے۔ خوش نصیب! ایک مرد آزاد ملا۔ ایسا آزاد بندہ کہ اس کے اوپر غم اور خوف کے بادل کبھی سایہ نہیں کرتے۔ وہ لوگ جو غمگین اور خوف زدہ رہتے ہیں جب ایسے بندے کی مجلس میں جا بیٹھتے ہیں تو ان کے اوپر سکون و راحت، مسرت اور خوشی کی بارش برسنے لگتی ہے۔ یہ آزاد مرد۔ سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ کی ذات بابرکات علم و عرفان اور اسرار و موزکالاتناہی سمندر ہے۔ آپ نے روحانی علوم کو جدید ذہن کے مطابق سادہ انداز میں پیش کیا اور اپنے بزرگوں کے نقش قدم پر چل کر اللہ کی مخلوق کو روشن راستہ دکھایا ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنے پیچھے فکر کی وہ روشنی چھوڑی ہے جس کی رہنمائی میں آج کی پریشان ذہن اور پر اگندہ دل نسل اپنے مستقبل کو سنوار سکتی ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے بتایا ہے کہ انسان کی زندگی کے دو رخ ہیں۔ ایک رخ مادی وجود ہے اور دوسرا رخ روح ہے۔ مادی وجود کی اپنی کوئی حیثیت نہیں، وہ ہمیشہ روح کے تابع ہو کر حرکت کرتا ہے۔ روح اور جسم کے مشترک نظام سے جب کوئی بندہ واقف ہو جاتا ہے تو وہ حقیقی مسرت سے آشنا ہو جاتا ہے۔

قلندر بابا بتاتے ہیں ہر آدمی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے پھرتا ہے اور اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر انبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری زندگی جنت ہے۔ طرز فکر میں ابلیت ہے تو تمام زندگی دوزخ ہے۔ آج نوع انسانی جس ذہنی کشاکش اور دماغی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہے اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ اس کے

اندر انبیاء کرام کی طرز فکر کا انعکاس کم سے کم ہوتا جا رہا ہے اور اس کے اپنے بنائے ہوئے مفروضہ نظریات نے اسے حقیقت آگاہی کے راستے سے دور کر دیا ہے۔

ساری مخلوق اللہ کا کتبہ ہے اور آپس میں ایک دوسرے کی دوست ہے، اللہ کی مخلوق کی خدمت اللہ تک پہنچنے کا آسان اور قریبی راستہ ہے۔ مستقبل کے خوف اور اندیشوں سے آدمی اُس وقت آزاد ہو جاتا ہے جب اُس کا اللہ کے ساتھ تعلق قائم ہو۔ جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتی ہے کہ چیزوں کا موجود ہونا یا عدم میں چلے جانا اللہ کی طرف سے ہے، اس وقت تک ذہن کی مرکزیت قائم رہتی ہے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی و معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے، لیکن نتیجے پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔

قلندر بابا فرماتے ہیں کہ پرسکون اور پر مسرت زندگی کا فارمولا یہ ہے کہ جو چیز حاصل ہے اس کو شکر کے ساتھ خوش ہو کر استعمال کیا جائے اور جو چیز حاصل نہیں ہے اس پر شکوہ نہ کیا جائے، اس کے حصول کیلئے تدبیر کے ساتھ دعا کی جائے۔ ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن ہوں۔ آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے۔ یہی وہ راز ہے جس کے ذریعے آپ کی ذات دوسروں کے لیے رہنمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔ جس معاشرے میں خلوص اور محبت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے وہ معاشرہ پرسکون رہتا ہے۔ جس معاشرے میں بیگانگی اور نفرت کا پہلو نمایاں ہوتا ہے اس معاشرے کے افراد ذہنی خلفشار اور عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔

مذہب اور لامذہب میں بنیادی فرق یہ ہے کہ لامذہبیت انسان کے اندر شکوک و شبہات، وسوسے اور غیر یقینی احساسات کو جنم دیتی ہے، جبکہ مذہب احساسات، خیالات، تصورات اور زندگی کے اعمال و حرکات کو ایک قائم بالذات اور مستقل ہستی سے وابستہ کر دیتا ہے۔

قلندر بابا کی تعلیمات کا خلاصہ یہ ہے کہ وہ نوع انسانی کو پرسکون دیکھنا چاہتے ہیں۔ خوف و غم کی زندگی سے انہیں نجات دلانا چاہتے ہیں۔ ہر انسان کے اندر ساڑھے گیارہ ہزار صلاحیتیں موجود ہیں۔ یقین، سچائی، خوشی، خلوص، ایثار، محبت، ضمیر، خدمت خلق، علم، تفکر اور تعمیری طرز فکر انسان کی وہ طاقتیں ہیں، جو اندھیروں کو اُجالوں، بے سکونی کو سکون اور پریشانی در ماندگی اور اضطراب کو راحت و چین میں تبدیل کر دیتی ہیں۔

قلندر بابا اولیاء یہ نام آج زبان زد خاص و عام ہے۔ جس مبارک و مسعود ہستی کا یہ خطاب ہے ہم اسے ”اماں“ کہہ کر پکارتے تھے۔ اس ہستی سے تعارف تو اول روز سے ہی ہے کہ ہم نے جس گھرانے میں آنکھ کھولی اور جس ماحول میں پرورش پائی اس میں قلندر بابا اولیاء کی ہستی گھنے درخت کے سایہ کی طرح ہر طرف محیط تھی۔ اماں ہمارے لئے محبتوں کا خزانہ تھے۔

میں اسکول میں پڑھا کرتا تھا کہ اماں کے اندر چھپے ہوئے ایک بڑے آدمی کا وجود رفتہ رفتہ مجھ پر آشکار ہونا شروع ہوا۔ اماں کے سامنے میں نے خاموشی اور ادب سے بیٹھنا شروع کر دیا۔ مختلف لوگ اماں سے مختلف موضوعات پر بات کرتے تھے اور میں دیکھتا تھا کہ اماں سوال سن کر اکثر ہجستہ جواب دینا شروع کر دیتے تھے۔ اماں سے بات کرنے کے لئے کسی موضوع



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔ انہیں شعر و ادب سے خصوصی لگاؤ ضرور تھا لیکن ان سے مذہب و روحانیت کے علاوہ کیمسٹری اور جغرافیہ پر بھی بات کی جاسکتی تھی اور طب و حکمت پر بھی۔ وہ اپنے پسندیدہ علوم کے مختلف شعبوں کے بارے میں سوالوں کا جواب اتنی آسانی و بر جسکتی سے دیتے تھے کہ جیسے وہ اسی ایک شعبے کے ماہر ہوں۔

اماں کے پاس بیٹھنا اور ان کی باتیں سننا مجھے بہت اچھا لگتا تھا۔ ذہن جیسے کہ کھل جاتا اور نئی نئی باتیں ذہن میں آنے لگتیں۔ ان کے ساتھ گزارے ہوئے وقت میں جو باتیں ہوئیں وہ سب کی سب الفاظ و جملوں کی شکل میں من و عن تو اب ذہن میں نہیں ہیں البتہ ان باتوں کا مفہوم اور تاثر ذہن میں رچ بس کر میری شخصیت کا حصہ بن گیا ہے۔ جیسے جیسے وقت گزرتا رہا اماں کی عظمت و توقیر میرے دل میں بڑھتی رہی اور اب ایک نیا احساس دل میں جاگزیں ہو رہا ہے کہ جس طرح اماں کو ہمارے ابا جانتے ہیں یا ہم چند لوگ جانتے ہیں اسی طرح انہیں سارا عالم جانے۔ جی چاہتا کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں تک اماں کی باتیں پہنچیں۔

اماں کا پیغام پھیلنا چاہیے کہ محبت کا پیغام ہے۔ وہ اللہ کی محبت و چاہت کی باتیں بتاتے۔ وہ کہتے کہ اللہ کے قریب ہو جاؤ اللہ سے محبت کرو اللہ تعالیٰ خالق ہیں ان کی ہر تخلیق محبت کی ساتھ تشکیل پائی ہے چنانچہ تم بھی ہر دوسرے فرد سے محبت کرو۔ اسے اچھا جانو، اس کا احترام کرو۔

اگر تم چاہتے ہو کہ تمہیں کسی دوسرے سے کوئی تکلیف نہ پہنچے تو پہلے اپنی ذات کو دوسروں کے لئے باعث راحت و سکون بناؤ۔ بہتر بات یہ ہے کہ تمہاری ذات سے دوسروں کو فائدہ پہنچے لیکن اگر یہ کوئی نہیں کر سکتا تو اتنا ضرور کیا جائے کہ اس کی ذات سے کسی کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات یہ ہیں کہ نوع انسانی کو ہولناک تصادم سے بچنے اور اپنی بقاء کے لیے توحید کی اس تعریف پر مجتمع ہونا ہو گا جو قرآن پاک نے متعین کی ہے اور ان رہنما اصولوں کی پیروی کرنا ہوگی جو انسان کامل محمد رسول اللہ ﷺ نے عطا فرمائے ہیں۔ آج کے دور کا المیہ یہ ہے کہ دنیا میں رائج نظام حکومت و معیشت انسانی صرف انسانی عقل پر بھروسہ کر کے بنائے گئے ہیں اور ان میں وحی سے ملنے والی رہنمائی کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ حالانکہ انسانی عقل کو وحی کے تابع ہونا چاہیے۔

مسلمان قوم کا معاملہ یہ ہے کہ اس نے وحی کی تعلیمات کو سرے سے نظر انداز تو نہیں کیا لیکن اس نے یہ غضب ڈھا دیا کہ حکومت و معیشت کے معاملات قرآن کی ہدایت و رہنمائی کے بغیر چلائے جانے لگے اور دین کے احکامات کو محض عبادات تک محدود کر دیا گیا۔ عبادات و معاملات کو ایک ساتھ رکھنے کے بجائے معاملات کو عبادات سے الگ کر دیا گیا۔ ان تمام عوامل کے باعث آج مسلمانوں کے معاشروں میں منافقت اور دھوکے پن نے رواج پانا شروع کر دیا ہے۔ عبادات روح سے خالی ہو کر رہ گئیں۔ معاملات میں ذاتی مفاد کو ترجیح دی جانے لگی اور افراد معاشرہ میں بحیثیت مجموعی دنیا اور آخرت میں جو اب وہی کا احساس بہت کم رہ گیا۔

بابا صاحب کی تعلیمات کے مطابق معاشرہ کو اس صورتحال سے نجات دلانے کے لیے اس طرز کی رہنمائی کی ضرورت ہے جو مادی اور روحانی دونوں لحاظ سے جامع ہو۔ یہ کام ان لوگوں کی طرف سے ہی ہو سکتا ہے جن کے قلب و ذہن مادی علوم کے ساتھ ساتھ روحانی علوم کی روشنیوں سے بھی منور ہوں۔



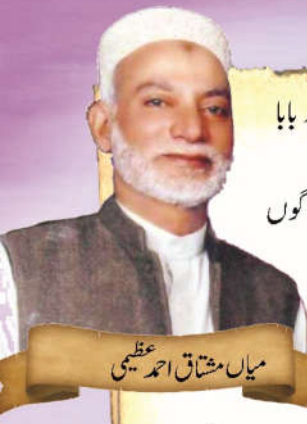
سیدہ سعیدہ خاتون عظیمی

ہے اور جسم اپنی فطرت کے مطابق زمین کی جانب کھینچتا ہے۔ ہر شے کا جسم مٹی کے ذرات سے بنا ہے اور مٹی کے ذرات زمین کا جز ہیں، روح انہیں اڑا کر خواہ زمین سے کتنا اوپر لے جائے مگر مرکزیت کی کشش انہیں اپنی جانب کھینچتی رہتی ہے۔ روح کی لطافت ناسوتی جسم کو مادی کشش سے آزاد کرانا چاہتی ہے مگر کشش ثقل اسے اپنی جانب کھینچتی ہے۔ پس یہی رشتہ کشش عالم ناسوت کے ہر ذی روح میں جاری و ساری ہے۔ قلندر بابا اولیاء نے اس رباعی میں اس قانون کی طرف توجہ دلائی ہے تاکہ روحانی طالبات و طلباء کائناتی مرکزیتوں کے نظام سے واقفیت حاصل کر کے روح کی اصل مرکزیت کو پہچان لیں۔

جب تک ہے چاندنی میں ٹھنڈک کی لکیر
جب تک کہ لکیر میں ہے خم کی تصویر
جب تک کہ شبِ مہ کا ورق ہے روشن
ساقی نے کیا مجھے ساغر میں اسیر
چاندنی دنیا میں پھیلی جگمگاہٹ ہے، ٹھنڈک کی لکیر
دنیوی عیش و آرام کے محسوساتی حواس ہیں، خم کی
تصویری دنیوی خیالات و تخیل کے رنگین خاکے
ہیں، شبِ مہ کا ورق، روح کی دنیوی زندگی ہے، ساقی
روح ہے اور ساغر مادی جسم۔

اس معنی کی روشنی میں یہ مفہوم بنا کہ خالق کل کے حکم کے مطابق جب روح عالم ناسوت میں اپنا سفر جاری رکھتی ہے تو اسے ناسوتی روشنیوں کے غلاف میں رہ کر کام کرنا پڑتا ہے۔ ناسوتی روشنیاں روح کے مقابلے میں نہایت ہی کثیف ہیں۔ روح ناسوتی جسم کو مادی کشش سے آزاد کرانا چاہتی ہے مگر کشش ثقل اسے اپنی جانب کھینچتی ہے۔ پس یہی رشتہ کشش عالم ناسوت کے ہر ذی روح میں جاری و ساری ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے بانی قلندر بابا اولیاء روحانیت میں جہاں ایک اعلیٰ مقام پر فائز ہیں، وہاں آپ کے اندر ایک لطیف گداز شاعر بھی چھپا بیٹھا ہے۔ آپ نے اپنے روحانی ورثہ میں رباعیات کا ذخیرہ بھی چھوڑا۔ رباعی کے چار مصرعوں کی گہرائی میں ایسے ایسے اسرار و رموز ملتے ہیں، جس کا انکشاف صرف روحانی ذہن ہی کر سکتا ہے۔ ہر انسان کے اندر دنیوی تقاضوں کے ساتھ ساتھ روحانی تقاضے بھی کام کر رہے ہیں۔ جب ان تقاضوں کی تکمیل ہو جاتی ہے تو دل و دماغ سرور و نشے میں ڈوب جاتے ہیں۔ قلندر بابا اولیاء کی رباعیات بھی شاعرانہ ذوق کی تسکین کا باعث ہیں۔ یہ شرابِ طہورا کے وہ لبریز ساغر ہیں جنہیں پی کر روح مستی میں لہرا جاتی ہے۔ میرا بھی جی چاہا کہ چند رباعیات کو آپ کے سامنے پیش کروں اور ان کے جو معنی و مفہوم میرے دل میں اتر گئے ہیں انہیں آپ کے سامنے بیان کروں۔
مٹی سے نکلتے ہیں پرندے اڑ اڑ کر
دنیا کی فضا دیکھتے ہیں مڑ مڑ کر
مٹی کی کشش سے اب کہاں جائیں گے
مٹی نے انہیں دیکھ لیا ہے مڑ کر
مٹی بمعنی جسم اور پرندہ بمعنی جان ہے۔ اس دنیا میں جسم و جان ہم رشتہ ہیں، جان تمام ادراک و حواس کا مجموعہ ہے اور جسم اس جوہر نایاب کی حفاظت کے لیے ایک خول ہے۔ جان یا روح اپنی لطافت کی وجہ سے قوت پرور رکھتی ہے جبکہ جسم اپنی کثافت کی وجہ سے اڑنے کی قوت نہیں رکھتا۔ روح اپنی فطرت کے مطابق اس جسم کو اوپر اٹھانے کی کوشش کرتے



میاں مشتاق احمد عظیمی

زندگی سے آشنا کرنے کا بیڑا قلندر بابا اولیاء نے اٹھایا۔

فی زمانہ ماحول کے اثرات سے لوگوں کے اعصاب کمزور ہو گئے ہیں، ان کی مصروفیات میں حد درجہ اضافہ ہو گیا ہے۔ چنانچہ آج لوگوں کے لیے یہ ممکن نہیں

رہا کہ وہ پرانے طریقہ ہائے ریاضت پر عمل کر سکیں۔ آج کے سائنسی دور ہیں کوئی بات اس وقت قابل قبول ہوتی ہے جب اسے فطرت کے مطابق اور سائنسی توجیہات کے ساتھ پیش کیا جائے۔

سلسلہ عظیمیہ کا مشن بھی یہی ہے کہ لوگوں کے اوپر تفکر کے دروازے کھول دیے جائیں۔ حالات حاضرہ کے پیش نظر سلسلہ عظیمیہ کے اسباق و اذکار بہت مختصر اور آسان مرتب کیے گئے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر سالک کو عرفان خداوندی نصیب ہوتا ہے۔

علوم دو طرح کے ہوتے ہیں، ایک عام انسانوں میں و مسائل کے تحت منتقل ہونے والے علوم، انسان اس علم کی بنیاد پر دانشور یا سائنس دان بن جاتا ہے۔ علم کا دوسرا رخ براہ راست پیغمبرانہ طرز فکر سے ہے۔ اس علم کو جاننے والے بتاتے ہیں کہ انسان اس مادی دنیا میں چند روز کے لیے بھیجا گیا ہے اور یہ ساری دنیا مسافر خانہ ہے۔ یہی انبیاء کی طرز فکر ہے اور اسی طرز فکر کو انبیاء کے بعد ان کے وارث اولیاء اللہ نے نوع انسانی تک پہنچانے کی جدوجہد و کوشش کی۔ جب تک اس فکر کی درس و تدریس کا نظام قائم رہا، نوع انسانی سکون سے آشٹاری ہی اس کے اندر یقین کا پیڑن مضبوط اور مستحکم رہا۔ جب یہ درس گاہیں یعنی خانقاہی نظام امراء اور سلاطین کی رخنہ اندازیوں سے کمزور پڑ گیا تو نوع انسانی اللہ سے دور ہوتی چلی گئی۔

چودھویں صدی ہجری میں پیغمبرانہ طرز فکر کو عام کرنے اور اس دنیا کے بے سکون عوام کو سکون آشنا



نیازا احمد عظیمی

1984ء کا تذکرہ ہے۔ حالت خواب میں کیا دیکھتا ہوں کہ حضور قلندر بابا اولیاء سفید کرتے

پاجامے میں ملبوس کمرے میں داخل ہوتے ہیں اور میں ایک دم سے ان کے پاؤں مبارک پکڑ لیتا ہوں اور گڑ گڑا کر التجا کرتا ہوں کہ حضور آپ مجھے بہت یاد آتے ہیں تو انہوں نے فرمایا کہ ”میں تو آپ کے ساتھ ہی رہتا ہوں۔“ اس کے ساتھ ہی دل میں خیال گزرا کہ جس گھر میں روحانی

ڈائجسٹ ہے اس گھر میں حضور قلندر بابا کا روحانی تصرف ہوتا ہے اور پھر حضور قلندر بابا نے فرمایا کہ ”آپ 27 تاریخ کو کراچی آجائیں۔“ خوشی سے میرا حال ہو گیا۔ کچھ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کروں اور کیانہ کروں۔ کسی طرح خوشی سے پھولے نہ سماتا تھا۔

بس گم صم حضور قلندر بابا اولیاء کو تنگے جا رہا تھا کہ تھوڑی دیر بعد حضور قلندر بابا نے فرمایا کہ ”عصر کی نماز کا وقت ہو گیا ہے میرے لیے مصلیٰ بچھا دیں۔“ میں نے جلدی جلدی حضور قلندر بابا کے لیے مصلیٰ کا ہتنام کیا۔

خدا کی قدرت کہ جیسے ہی حضور قلندر بابا نے تکبیر کے لیے ہاتھ بلند کیے عین اسی وقت ہمارے گھر کے بالکل قریب واقع مسجد کے لاؤڈ اسپیکر سے اذان کے لیے اللہ اکبر کی صدا بلند ہوئی اور اس کے ساتھ ہی میری آنکھ بھی کھل گئی۔

نہیں ہے۔ یہ فنا ہونے والی چیز ہے۔

مادی حواس بھی مادے کی طرح عارضی اور مفروضہ ہیں۔ جبکہ دوسرے حواس ان مادی حواس کا بالکل الٹ ہوتے ہیں۔ عرف عام میں انہیں روحانی حواس کا نام دیا جاتا ہے۔

یہ حواس مادے کی نفی کرتے ہیں۔ ان میں داخل ہو کر مادے کی حقیقی روح کا ادراک ہوتا ہے۔ ان حواس سے انسان جو کچھ دیکھتا ہے وہی حقیقی نظر ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمیں اس حقیقی شعور کا ادراک کراتی ہیں جس کی بنیاد پر یہ جان لیا جاتا ہے کہ انسان دو حواس سے مرکب ہے۔ ایک حواس مظاہر میں کام کرتے ہیں۔

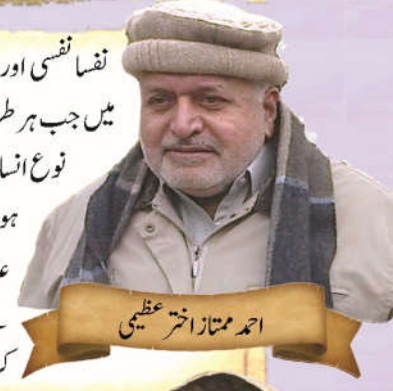
جنہیں ہم مادی حواس کہتے ہیں۔ یہ حواس صرف اور صرف مادیت سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ مادے کو قرار



طاہر جلیل عظیمی

قلندر بابا اولیاءؒ کہ ”جب انسان کا رابطہ اللہ سے ٹوٹ جاتا ہے تو اس کے اوپر غم، خوف اور بے سکونی مسلط ہو جاتی ہے۔ موجودہ دور کے روحانی رہبر اور عظیم روحانی سائنس دان حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ بندہ اگر چاہتا ہے کہ اس کی زندگی سکھ چین اور امن کا گہوارہ ہو تو بندے کو چاہیے کہ وہ اللہ سے اپنا ٹوٹا رابطہ بحال کر لے۔

نفسا نفسی اور بھاگ دوڑ کے اس دور میں جب ہر طرف مادیت کی یلغار ہے نوع انسانی کا سکون اور چین ختم ہو چکا ہے۔ ڈر، خوف اور عدم تحفظ کے احساس نے نوع انسانی کو پریشان کر رکھا ہے۔ بقول حضور



احمد ممتاز اختر عظیمی

پر دے اٹھا دیے ہیں۔
تفکر کی قرآنی اہمیت کو ایک بار پھر اجاگر کر دیا ہے انہوں نے اپنا روحانی فیض ہر خاص و عام پر محیط کر دیا ہے۔

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ دور حاضر کے عظیم روحانی سائنس دان ہیں انہوں نے بلند پایہ کتاب لکھ کر انسان کے ذہن سے دبیز



نجمہ صدیقی

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی ذات گرامی علم و عرفان اور تسخیر کائنات کا نشان راہ ہے۔ آپ کی ذات ایک ایسا روشن چراغ ہے جس کو زمانہ کی گردش خود روشن کرتی ہے تاکہ تیرہ و تاریک زمانہ میں نور و ظلمت کا توازن برقرار رہے۔ حضور بابا صاحبؒ نے اپنی تحریروں کے ذریعے جو نقوش چھوڑ گئے ہیں اور کچھ اشکار کر گئے ہیں، زمانہ اس کی عظمت کو آج نہیں توکل سمجھنے کے قابل ضرور ہو جائے گا۔



سہیل احمد عظیمی

قلب کے اسرار اور موزے...

کیا آپ جانتے ہیں کہ دل محض خون پمپ کرنے والا آلہ نہیں ہے، بلکہ احساسات و جذبات کو سمجھنے، سوچنے اور فیصلے کرنے کا والا بھی ہے۔ دل اپنے اندر نہ صرف ہزاروں نیورونز پر مشتمل ایک دماغ رکھتا ہے بلکہ اس کا مقناطیسی میدان بھی ہے جو کئی فیٹ دوری سے محسوس کر سکتا ہے۔ . . .

دل لگانا، دل جلانا، دل خوش کرنا، دل کا باغ باغ ہو جانا، یہ تمام محاورے دل کے بارے میں اسی عمومی تصور کا نتیجہ ہیں جو انسانی معاشروں میں ہر دور میں موجود رہا ہے۔

دوسری جانب سائنسی علوم کی کتابوں میں ہم یہ پڑھتے اور سنتے رہے ہیں کہ انسانی دل کا واحد کام صرف دھڑکنا اور خون پمپ Pump کرنا ہے اور احساسات اور جذبات اور فیصلے کے لیے دماغ کی طرف اشارہ کیا جاتا ہے اور بتایا جاتا ہے کہ صرف دماغ ہی ہے جو سوچنے سمجھنے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

عرصہ دراز سے ہم یہ سنتے اور بولتے آرہے ہیں کہ انسانی جذبات و خیالات اور فیصلے کرنے کا تعلق دل سے ہوتا ہے روزمرہ کی بول چال میں بھی اس کا اظہار ہوتا ہے۔ مثلاً یہ کہ میرے دل میں خیال آیا، میرے دل نے چاہا، میرا دل نہیں مانتا۔ آپ میرا یقین کیجئے، میرا دل کہتا ہے کہ اصل بات کچھ اور ہے، وغیرہ وغیرہ۔

ہر زبان، ہر دور کے ادب اور شاعری میں محبت اور نفرت، دوستی اور دشمنی، دیانت اور خیانت، ایثار و خود غرضی، بخل اور سخاوت جیسے جذبات اور اعمال نیز روحانی معاملات کا رشتہ دل ہی سے جوڑا جاتا رہا ہے۔ اسی تصور کے تحت دل جیتے اور ہارے جاتے ہیں۔ محبوب دلوں ہی میں بستے ہیں۔ دلوں کی کشادگی اور تنگی ہی سے باہمی تعلقات بنتے اور بگڑتے ہیں۔ دنیا کی زبانوں میں دل کشی، دل فریبی، دل نوازی، دل ربائی، دل داری، دریا دلی وغیرہ جیسی ترکیبیں دل کے اسی تصور کی بنا پر رائج ہیں۔ دل میلا ہونا، دل صاف ہونا، دل ٹوٹنا، دل دکھانا، دل بہلانا،



کیا آپ جانتے ہیں....؟



انسانی دل کا اپنا مقناطیسی میدان ہے اس EMF کی جسم سے کئی فٹ دور تک پیمائش کی جاسکتی ہے....



منفی جذبات اعصابی نظام میں انتشار پیدا کر سکتے ہیں۔ مثبت جذبات اس کے برعکس ہوتے ہیں۔



ماں کے پیٹ میں جنین کی تشکیل کے دوران، دماغ کی نشوونما شروع ہونے سے پہلے ہی دل بنتا ہے اور دھڑکنا شروع کر دیتا ہے۔



مثبت جذبات دماغ کی اچھے فیصلے کرنے کی صلاحیت کو بڑھا سکتے ہیں۔



مثبت جذبات جسم میں کئی جسمانی فوائد پیدا کرتے ہیں۔

مثبت جذبات پر توجہ مرکوز کر کے مدافعتی نظام کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔



ماں کے ذہن کی لہریں بچے کے دل کی دھڑکنوں کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کر سکتی ہیں، چاہے وہ چند فٹ کے فاصلے پر بھی کیوں نہ ہوں۔



Source: www.heartmath.org

Shared By: **Azeemia Foundation (USA)**

Fazal Rehman

azeemia.foundation.usa@gmail.com

from the Heart کے عنوان سے اپنے مقالے میں بتاتے ہیں کہ ”نیوروکارڈیالوجی کے شعبہ میں گزشتہ دو عشروں میں ہونے والی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ دل ایک حواسی آلہ اور اطلاعات و معلومات کی چھان بین کرنے والا پرسننگ کا مرکز ہے جو سیکھ سکتا ہے، یاد رکھ سکتا ہے، اس کے اندر اچھا خاصا پیچیدہ اعصابی نظام موجود ہے جو اسکو قلبی دماغ Heart Brain بناتا ہے۔ دل میں ایسے سرکٹ موجود ہیں جس سے دل کھوپڑی میں موجود دماغ سے بالاتر رہتے ہوئے آزادی سے خود مختارانہ طور پر کام کر سکتا ہے اور سیکھنے، جانچنے اور فیصلہ کرنے کا عمل بغیر دماغ کی مدد کے کرتا ہے۔ دل کے اندر موجود انتہائی منظم خود کار اعصابی نظام دوہرے یعنی قلیل اور طویل رابطے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ گویا ہم اپنے سینے میں ایک دوسرا دماغ رکھتے ہیں۔“

امریکی ریاست کیلی فورنیا کے دی انسٹی ٹیوٹ آف ہارٹ میٹھ کے ڈائریکٹر ریسرچ ڈاکٹر رولین میک کریٹے Rollin McCraty اس بات کو مجازاً یوں کہتے ہیں کہ ”دل میں بھی ایک دماغ ہے“ اس کی وضاحت انہوں نے ان الفاظ میں کی ہے ”دل ایسے اعصاب اور خلیات رکھتا ہے جن کا کام بالکل وہی ہے جو دماغ کا ہے، مثلاً یادداشت۔ یہ علم الابدان کی ایک حقیقت ہے، دل دماغ کو اس سے زیادہ معلومات بھیجتا ہے جو دماغ دل کو بھیجتا ہے۔“

”ہارٹ برین“ یعنی ”دل کا دماغ“ کی

چند برس پہلے تک جدید سائنس کا موقف یہی تھا کہ دل کے بجائے دماغ حقائق کو سامنے رکھ کر فیصلہ کرتا ہے۔ سائنس مادیت، ظاہر اور طبعیات کا علم ہے۔ سائنس کے مطابق دماغ میں موجود نیورون ہی تمام خیالات و جذبات کا منبع ہیں جبکہ قلب میں ایسی صلاحیت سائنس ڈھونڈ نہیں سکی تھی۔ تاہم اب پچھلے چند برسوں میں انسانی جسم میں دل کے کردار کے حوالے سے سائنس کے نقطہ نظر میں ایک انقلابی اور حیرت انگیز تبدیلی واقع ہوئی ہے۔

نیوروکارڈیالوجی Neuro Cardiology یعنی انسانی دل کا اعصابی نظام Nervous System، کے نام سے علم طب کی ایک نئی شاخ کی بنیاد رکھی گئی ہے جو دل اور دماغ کے باہمی تعلق کے امور سے بحث کرتی ہے۔ دل کے اعصابی نظام کی کارکردگی کے متعلق علم کی اس نئی جہت نیوروکارڈیالوجی کے مطابق دماغ ہی نہیں انسانی دل بھی سوچتا سمجھتا اور فیصلے کرتا ہے بلکہ قدرت نے دل کے اندر بھی دماغ کی طرح کام کرنے والا ایک نظام تخلیق کر رکھا ہے۔



ڈاکٹر ڈومینیک سُرل Dr. Dominique Sural
”تھنکنگ فرام دی ہارٹ“ Thinking Surel

ہے، لیکن 1970ء کی دہائی میں امریکی ریاست اوہائیو Ohio کے دو سائنس دانوں جان لیسلی اور اس کی بیوی بیٹرس لیسلی نے یہ حیرت انگیز دریافت کی کہ انسان کے دماغ اور دل کے درمیان دو طرفہ رابطہ ہوتا ہے۔ یہ تحقیق امریکہ کے مؤقر سائنسی جریدے امریکن فزیالوجسٹ American Psychologist کے مارچ 1978 شمارے میں شائع ہوئی تھی۔ تحقیق کا عنوان تھا Two-way Communication between the Heart and the Brain

انہوں نے تجربات سے یہ دریافت کیا کہ جب دماغ جسم کے مختلف اعضا کو کوئی پیغام بھیجتا ہے تو دل آنکھیں بند کر کے اُسے قبول نہیں کر لیتا۔ جب دماغ جسم کو متحرک کرنے کا پیغام بھیجتا ہے تو کبھی دل اپنی دھڑکن تیز کر دیتا ہے اور کبھی دماغ کے حکم کے خلاف پہلے سے بھی آہستہ ہو جاتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل اپنی ہی کوئی منطق و دانش استعمال کرتا ہے۔ مزید برآں دل بھی دماغ کو کچھ پیغامات بھیجتا ہے جنہیں دماغ نہ صرف سمجھتا ہے بلکہ ان پر عمل بھی کرتا ہے۔

ڈاکٹر امر اس بات کا ذکر بھی کرتے ہیں کہ انسانی دل ایک خود مختار عضو ہے۔ دل کے اندر پایا جانے والا یہ دماغ پورے جسم سے معلومات لیتا ہے اور پھر موزوں فیصلے کرنے کے بعد جسم کے اعضا حتیٰ کہ دماغ کو بھی جو ابی ہدایات دیتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جب انسانی دماغ دل کو ڈھرن تیز یا کم کرنے کے لئے سگنلز بھیجتا ہے تو دل اپنی مرضی

اصطلاح 1991ء میں کینیڈا کے سائنس دان ڈاکٹر جے اینڈریو آرمر Dr. J. Andrew Armour نے وضع کی، انہوں نے ہی ”دل کے اندر چھوٹا سا دماغ“ A little Brain in the Heart کی اصطلاح وضع کی۔ ڈاکٹر آرمر کی تحقیقات کے مطابق انسانی دل کے اندر تقریباً چالیس ہزار اعصابی خلیے Nerve Cells پائے جاتے ہیں۔ یہ وہی خلیے ہیں جن سے دماغ بنتا ہے۔ یہ اتنی بڑی تعداد ہے کہ دماغ کے کئی چھوٹے حصے اتنے ہی اعصابی خلیوں سے مل کر بنتے ہیں۔

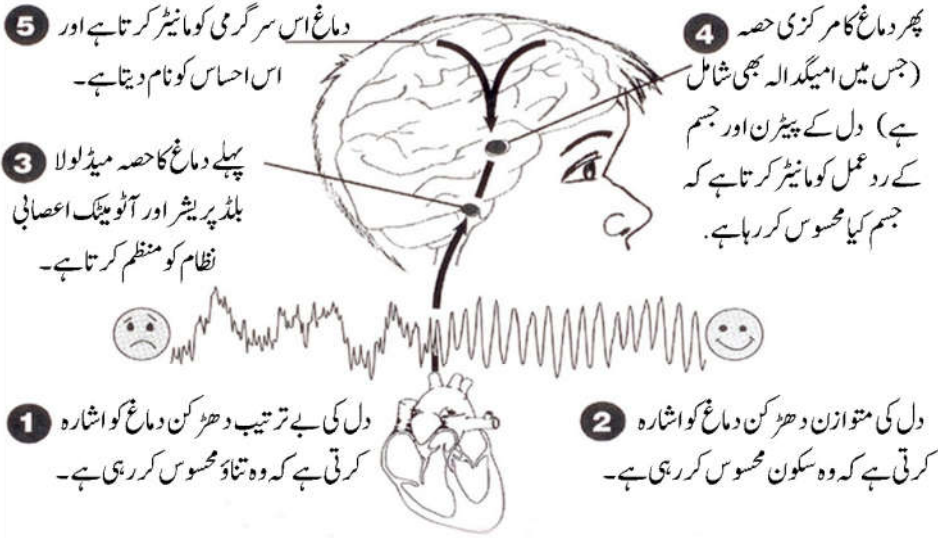
ڈاکٹر آرمر لکھتے ہیں جدید سائنس انسانی دل کے متعلق اب یہ جاننے لگی ہے کہ اس میں بھی ذہانت کے خانے ہیں۔ دل کا اپنا دماغ اس قابل ہوتا ہے کہ وہ اپنی مدد آپ کے تحت مشکل قسم کے تجزیے کر لے۔

ڈاکٹر آرمر کا کہنا ہے کہ دل کے اندر موجود دماغ میں ایک طرح کی محدود یادداشت Short Term Memory کی صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے۔ جس سے وہ نہ صرف متعین مدت کے لئے معلومات سٹور کرتا ہے، بلکہ محسوس بھی کرتا ہے۔



1970ء تک سائنس دان یہ سمجھتے تھے کہ صرف دماغ انسانی دل کو یک طرفہ احکام جاری کرتا ہے اور دل ہمیشہ اُن کے مطابق کام کرتا

دل کس طرح ہمارے احساسات پر اثر انداز ہوتا ہے



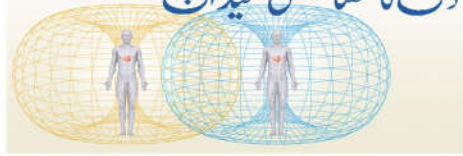
<http://www.eptstrategy.com/heart-rate-variability.php>

کر دار ادا کرتا ہے۔ دل کا کام ایک پمپ سے کہیں زیادہ ہے۔ دل کے خلیات میں 40 فیصد نیورون (دماغی خلیات) ہوتے ہیں۔ دل منی ریڈیو سٹیشن کی طرح برقی مقناطیسی تعدد Electro Magnetic Frequency پیدا کرتا رہتا ہے جس کے ذریعے وہ ہر ایک خلیہ تک بدلتی دنیا سے اپنے تعلقات کا پیغام بھیجتا رہتا ہے۔

تحقیق سے یہ بات بھی معلوم ہوئی ہے کہ دل انسانی جسم میں سب سے زیادہ طاقت ور الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ پیدا کرتا ہے جو ایک تناسب سے کافی دور تک پھیلتی ہیں۔ دل، الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ کی مدد سے دماغ اور بقیہ جسم کو اطلاعات پہنچاتا ہے۔ دل کی پیدا کردہ الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ جسم سے کئی فٹ کے فاصلے سے بھی معلوم کیا جاسکتا ہے۔ دل کی مخصوص دھڑکن پندرہ فیٹ مدار کا ایک

کے مطابق ری ایکشن کرتا ہے کبھی کبھار تو دل کا ری ایکشن بالکل برعکس بھی ہوتا ہے۔ دل کے دماغ کے خزانے کچھ زیادہ ہی ہیں، کیونکہ وہ ایک مخصوص انداز میں سوچ بھی سکتا ہے جو کہ دل کو ایمر جنسی حالات میں دماغ سے پہلے فیصلہ کرنے کی تقویت بخشتا ہے۔

دل کا مقناطیسی میدان



ہیومن اور چائلڈ ڈیولپمنٹ کے محقق اور کتاب Heart-Mind Matrix کے مصنف جوزف پیئرس Joseph Chilton Pearce کے متعلق کہتے ہیں کہ ”ہمارا دل ہماری سمجھ بوجھ اور شعور میں نہایت اہم اور نازک

Hormonal سگنل بھیجتا ہے اور اُن میں تبدیلی لاتا ہے۔ یہی تبدیلی زندگی سے متعلق ایک خاص قسم کا تجربہ ہماری شخصیت پر مثبت کر دیتی ہے جو رویوں، مزاج میں چھلکتا ہے۔ ریسرچرز اس نتیجے پر بھی پہنچے ہیں کہ منفی جذبات، دل کی دھڑکن اور دماغی لہروں دونوں کی ترتیب اور آہنگ میں خلل ڈالتے ہیں۔ دل جسمانی واسطوں سے دماغ کو پیغامات بھیجتا ہے اور دماغ انہیں جذبات میں ڈھال دیتا ہے۔ ڈاکٹر میک کریٹے اس کی تشریح کرتے ہیں کہ ”دل کی دھڑکنیں مورس کوڈ کی طرح ہیں، ان پیغامات سے ایک شخص کے جذبات کی کیفیت کی عکاسی ہوتی ہے“۔

جدید سائنسی تحقیقات کے موجودہ دلائل یہ سمجھانے کے لئے کافی ہیں کہ دل کی باتوں کو نظر انداز مت کیجئے۔ دل کی سننا اور ماننا سیکھئے مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے دل کے اندر موجود دماغ کے ساتھ رابطے میں رہیں۔ دل کی تبدیلی دماغ پر کس طرح سے مثبت اثرات مرتب کر کے رویوں اور سوچ میں تبدیلی لاتی ہیں، اس بارے میں نیوروکارڈیالوجی اور نیونک سائنس کی تحقیق ابھی جاری ہے۔



دل کے دماغ اور جسم پر اثرات کے متعلق ماضی میں الہامی کتب، انبیائے کرام، اولیاء اللہ اور

الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ پیدا کرتی ہے جو انسان کے چاروں طرف پھیلا ہوتا ہے۔ انسان اسی میگنیٹک فیلڈ کے ذریعے دیگر انسانوں اور مخلوقات کے میگنیٹک فیلڈز سے جڑا تو ہوتا ہی ہے اسی کے ذریعے ہی یہ غیر محسوس انداز میں دیگر انسانوں اور مخلوقات سے انرجی کالین دین بھی کرتا ہے۔



ہارورڈ میڈیکل اسکول کی تحقیق کے مطابق ”دل اور دماغ کے درمیان کیمیائی بات چیت دونوں اعضاء کو متاثر کرتی ہے۔ افسردگی، تناؤ، احساس تنہائی، مثبت سوچ اور دوسرے نفسیاتی سماجی عوامل دل پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دل کی صحت ذہن پر اثر ڈال سکتی ہے“۔

محققین کہتے ہیں کہ دماغ اور جسم دل سے آنے والی معلومات کے مطابق خود کو ڈھال کر ایک منفرد تجربہ زندگی میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ کیونکہ دماغ اور بقیہ جسم، دل سے آنے والی اس انفارمیشن کا لمحہ بہ لمحہ تجزیہ کرتے رہتے ہیں اور پھر اس تجزیہ کے نتائج کو جذبات کی زبان میں دل تک دوبارہ پہنچاتے ہیں۔ دماغ سے آنے والے ان نتائج کے جواب میں انسانی دل پورے جسم کو اعصابی اور کیمیائی Neural and

بزرگان دین بارہا انکشاف کرچکے ہیں....

الہامی کتابوں، صوفیائے کرام اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کا خلاصہ یہ ہے کہ دل یعنی قلب دو طرح کے ہیں ایک جسمانی قلب جو بدن میں خون کی فراہمی یقینی بناتا ہے۔ اس کے علاوہ انسانوں میں ایک غیر مرئی روحانی قلب بھی ہوتا ہے جو نفس اور روح کے درمیان رابطے کا کام کرتا ہے۔

حضرت امام غزالیؒ نے انسان کے روحانی قلب کے حوالہ سے خاصی تفصیلی گفتگو فرمائی ہے، آپ اپنی کتاب ”کیمیائے سعادت“ میں تحریر کرتے ہیں: ”اگر تو یہ کہے کہ میں اپنے آپ کو پہچانتا ہوں تو تیرا یہ کہنا غلط ہے، کیونکہ اس قسم کی پہچان معرفت حق کی کنجی نہیں کہلا سکتی، یوں تو ڈھور ڈھنگر بھی اپنے آپ کو پہچانتے ہیں۔

قلب سے مراد گوشت کا وہ ٹکڑا نہیں جو سینے میں بائیں جانب رکھا ہوا ہے۔

امام غزالیؒ فرماتے ہیں: ”جس کو ہم قلب کہتے ہیں وہ خدا تعالیٰ کی معرفت کی جگہ ہے۔ یہ وہ روح نہیں جو جانداروں میں ہوتی ہے، وہ نہ جسم ہے نہ عرض بلکہ فرشتوں کے گوہر کی جنس سے ایک جوہر ہے.... دیکھنے، سننے، سو گھننے، چھونے کی قوتیں ظاہری پانچ حواس ہیں اور خیال، تفکر، حافظہ، توہم اور تذکرہ کی قوتیں باطنی پانچ حواس ہیں۔ یہ سب ظاہری اور باطنی لشکرِ قلب کے اختیار میں ہے اور قلب سب کا بادشاہ ہے۔ قلب گویا ایک روشن و شفاف آئینہ ہے اور برے اخلاق دھواں اور ظلمات ہیں، جب قلب تک پہنچتے ہیں تو

اسے زنگ لگا دیتے ہیں۔ [کیمیائے سعادت]

امام غزالیؒ نے انسان کے باطنی رُخ کو ”قلب“ کے نام سے پکارا ہے اور یہ بھی واضح فرمادیا ہے کہ اس سے مراد وہ دل نہیں جو انسانی جسم میں گوشت کا لوتھڑا ہے۔ بلکہ ایک آئینہ یا ایک عکس کی مانند نورانی جوہر ہے۔

الیاس انطون الیاس نے اپنی عربی لغت قاموس العصری میں قلب کے معنی دل، قواد Heart اور لب مرکز Core کے ساتھ ساتھ عکس Reversal, Inversion، باطن Interior, insidemind، Inmost part اور جان Soul کے بھی لکھتے ہیں۔

[القاموس العصری۔ مطبوعہ قاہرہ۔ مصر] لفظ ”قلب“ آخری الہامی کتاب قرآن پاک میں 132 مرتبہ آیا ہے۔ اس سے مراد انسان کا باطن ہے جس پر انسان کی سوچ، خواہشات، اعمال، امراض اور پاکیزگی کا دارومدار ہے۔

یہ قلب ہی ہے جس پر روح و فرشتوں، وحی و القا کا نزول ہوتا ہے۔ (بقرہ: 97، شعراء: 194)، جو لوگ مومن ہیں ان کے قلب اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں۔ (رعد: 28)، ان کے قلوب میں اپنے رب کے پاس لوٹنے کا خوف ہوتا ہے۔ (مومنون: 60)، قلب کو ہی تقویٰ ملتا ہے (حج: 32)، ہدایت بھی قلب پاتا ہے (تغابن: 11)، الفت کا اور انتشار کا سبب بھی قلوب کی لطافت و کثافت سے ہوتا ہے (آل عمران: 159، انفال: 63)، اور جن کے قلب

تیسرے وہ لوگ ہیں جن کے قلب میں زنگ اور میل ہے جو ان کے اعمال بد کا نتیجہ ہے۔ (مطففین: 14، منافقون: 13، اعراف: 101) قلب میں زنگ اور میل کو اللہ نے مرض کہا ہے (بقرہ: 10، احزاب: 32، انفال: 49، احزاب: 12، احزاب: 60، محمد: 29) اس مرض کی مزید تشریح کرتے ہوئے فرمایا گیا ہے کہ ان کے قلوب میں شک، خوف، اضطراب، کینہ، کجی، خلیجان، انتشار اور نفق ہے۔ (توبہ: 45، نور: 50، سبأ: 23، توبہ: 110، حشر: 10، حشر: 14، تحریم: 4، توبہ: 77، مائدہ: 52، مدثر: 31) ان میں اکثر ایسے ہیں جن کے مرض کی شدت بڑھتی جا رہی ہے۔ (توبہ: 125)

چوتھا گروہ وہ ہے جن کے قلب سخت ہو گئے ہیں۔ ایسے سخت کہ پتھر بھی ان کے سامنے کچھ نہیں۔ (بقرہ: 74، مائدہ: 13، انعام: 43، یونس: 88، حدید: 16) اور جن کے قلب پاک نہیں ہوتے ان کے لئے دنیا اور آخرت دونوں جگہ ذلت ہے۔ (مائدہ: 41)

حدیث میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”جسم انسانی میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے اور اگر وہ ٹھیک ہو گیا تو سارا جسم درست ہو گیا۔ اور اگر وہ بگڑ گیا تو سارا جسم بگڑا، وہ قلب ہے۔“ (بخاری، مسلم)

مسند احمد کی حدیث میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے قلب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ تقویٰ یہاں ہوتا ہے۔ ایک حدیث

ایمان سے پرہوتے ہیں خدا غیب سے ان کی مدد بھی کرتا ہے۔ (مجادلہ: 22)، ایمان کا تعلق بھی قلب سے ہے (حجرات: 14)، اور یہ قلب ہی ہیں جن کی خدا تعالیٰ آزمائش کرتا ہے اور حساب کتاب اور مواخذہ بھی قلب سے ہی ہوگا۔ بقرہ: 225، حج: 53، آل عمران: 154، احزاب: 5)، اللہ کی قربت اُسے ہی مل سکتی ہے جس کا قلب سلیم یعنی پاک صاف ہو۔ (شعراء: 89، صافات: 84)، خدا مومنوں کے قلب کو رحمت و سکون عطا کرتا ہے اور ثابت قدم رکھتا ہے۔ (حدید: 27، فتح: 4، قصص: 10، کہف: 14، انفال: 11)، اور قلب کا حال اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔ (نساء: 63)

کافر اور منافقین کے قلوب کے متعلق قرآن میں چار طرز میں بیان ہوئی ہیں۔

ایک وہ جن کے قلوب پھر گئے، ٹیڑھے ہو گئے یا غفلت میں پڑے ہیں اور جو اپنی خواہشات کے پیچھے لگے رہتے ہیں۔ (کہف: 28، صف: 5، الانبیاء: 3)، ان منافقوں کے قلب کے متعلق یہ بھی ارشاد ہوا ہے کہ یہ منہ سے جو کہتے ہیں ان کا قلب اس کے برعکس ہے۔ (فتح: 11، آل عمران: 167)

دوسرے وہ لوگ جن کے دلوں پر پردہ ہیں، ان کے دلوں پر قفل پڑے ہیں۔ ان کے دلوں پر مہر لگی ہے اور یہ لوگ تفکر اور سوچنے سمجھنے سے محروم ہیں۔ (محمد: 24، جاثیہ: 23، بقرہ: 7، اعراف: 179، انعام: 25)

قرآن میں قلب کے کئی درجات بیان ہوئے ہیں:

قلب سلیم: پاکیزگی والا قلب (سورہ شعراء: 89)

قلب منیب: رجوع کرنے والا قلب (سورہ ق: 33)

قلب شہید: مشاہدہ کرنے والا قلب (سورہ ق: 37)

قلب واجل: خوف رکھنے والا قلب (سورہ بقرہ: 74؛ سورہ حدید: 16)

قلب مطمئنہ: مطمئن و پرسکون قلب (سورہ رعد: 28)

قلب مُشیب: بکھرا ہوا قلب (سورہ حشر: 14)

قلب اعمی: اندھا قلب (سورہ حج: 46)

قلب ران: زنگ آلود قلب (سورہ مطفین: 14)

قلب مختوم: مہر زدہ قلب (سورہ بقرہ: 7؛ سورہ اعراف: 100؛ سورہ مومن: 35)

قلب قاسی: سخت پتھر قلب (سورہ زمر: 22؛ سورہ حج: 53؛ سورہ حدید: 16)

قلب مریض: بیمار قلب (سورہ بقرہ: 10؛ سورہ مائدہ: 52؛ سورہ انفال: 49؛ سورہ مدثر: 31)

تبدیلی جسم مثالی کی مختلف صفات مثلاً قرین یعنی ہم نشین، نسمہ یعنی روح ہوائی، نفس یعنی ذات اور قلب یعنی عکس کے مطابق ہوئی ہے۔

شاہ ولی اللہ محدث دہلوی نے باطنی قلب کے متعلق اپنی کئی کتابوں میں تفصیلی گفتگو فرمائی ہے اور اسے بزبان فارسی نسمہ کا نام دیا ہے۔

ڈاکٹر غلام جیلانی برق اپنی کتاب ”من کی دنیا“ میں تحریر کرتے ہیں:

”ہر انسان اپنے اعمال کے مطابق ایک ماحول یا Atmosphere اپنے ارد گرد بنا لیتا ہے۔

بدکاروں کا ماحول دیوار کی طرح سخت ہوتا ہے، جس سے نہ کوئی فریاد یا دعا باہر جا سکتی ہے اور نہ کاسمک ورلڈ (عالم مثال) کے عمدہ اثرات اندر آسکتے ہیں، ایسا فرد خفیہ طاقتوں کی امداد سے محروم ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے قرآن کے حجاب، غشاوۃ (پردہ) سد (دیوار) اور غلف (غلاف) سے مراد

میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”فتنے قلوب کو گھیر لیتے ہیں جو قلب ان فتنوں کو ناپسند کر دیتا ہے، اس میں ایک سفید نقطہ لگا دیا جاتا ہے اور جو قلب فتنوں کی طرف مائل ہو جاتا ہے اس میں سیاہ دھبہ لگا دیا جاتا ہے۔ اس طرح قلب دو طرح کے ہو جاتے ہیں۔ ایک سفید صاف شفاف جسے قیامت تک کوئی فتنہ نقصان نہیں پہنچا سکتا اور دوسرا کالا کلونا قلب کوزے کی طرح اٹنا ہوا، جو معروف اور منکر میں تمیز نہ کر سکے، صرف اپنی خواہشاتِ نفس کو جانے۔“ (صحیح مسلم، مسند احمد)

قرآن میں بیان کردہ قلب کی تعریف Definition کا تعلق انسان کی سوچ، فکر، اعمال اور باطن یعنی جسم مثالی یا روح حیوانی سے ہے۔

صوفیاء کرام اور علمائے باطن کی کتابوں میں گو کہ انسان کے باطنی رُخ کو مختلف ناموں سے پکارا گیا ہے مگر ان کا مفہوم ایک ہی ہے۔ ناموں کی یہ

اصل حقیقت روح سے متعارف کرنا ہے بلکہ روح کے غیر مادی لباسِ نسمہ کی مفصل تشریح بھی بیان کی ہے، آپ لکھتے ہیں:

”کائنات کی ساخت میں بساطِ اڈل وہ روشنی ہے جس کو قرآن پاک نے ماء (پانی) کے نام سے یاد کیا ہے۔ موجودہ دور کی سائنس میں اس کو گیسوں Gases کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ تصوف کی زبان میں ان گیسوں میں سے ہر گیس کی ابتدائی شکل کا نام نسمہ ہے۔ دوسرے الفاظ میں نسمہ حرکت کی اُن بنیادی شعاعوں کے مجموعہ کا نام ہے جو وجود کی ابتدا کرتی ہے۔ نسمہ کی یہ لکیریں تمام مادی اجسام کی ساخت میں اصل کا کام دیتی ہیں۔ ان ہی لکیروں کی ضرب، تقسیم موالبید ثلاثہ کی ہیئتیں اور خدو خال بناتی ہیں۔“



[روح و قلم۔ 93-95]

یہی ماحول ہو۔“ (من کی دنیا۔ صفحہ 24)

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کتاب ذاتِ کاعرفان میں فرماتے ہیں۔ وہ قلب ہے جس کی درستگی کے لئے عضویاتی طب کی درستگی ضروری قرار دی گئی ہے۔ اس گوشت کے ٹکڑے کے علاوہ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور قوت ہے اس کو بھی قلب کا نام دیا جاتا ہے۔ آسانی کے لئے روحانی قلب کہہ لیجئے۔ اس کی نشوونما شخصیت کی نشوونما میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ غزالیؒ کے نزدیک قلب روح، نفس اور عقل، قلب ہی کے زیر اثر ہیں۔ یہ سب قوتیں جن کا منبع دراصل قلب ہے، ایک ساتھ ایک نہج پر پروان چڑھتی ہیں تو شخصیت کی صحیح تعمیر ہوتی ہے۔

[ذاتِ کاعرفان از خواجہ شمس الدین عظیمی]

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے ناصر ف انسان کی

ہارٹ میتھ، نیوروکارڈیالوجی اور نیوٹک سائنس کے متعلق مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کیجیے۔

THINKING FROM THE HEART – HEART BRAIN SCIENCE

<https://noeticsi.com/thinking-from-the-heart-heart-brain-science/>

MYSTERIES OF THE HEART – HEARTMATH

<https://www.heartmath.org/resources/infographic/mysteries-of-the-heart/>

Joseph Chilton Pearce

https://iamheart.org/The_Heart/articles_joseph_chilton_pearce.shtml

Brain Cells in the Heart? NeuroCardiology

<https://theness.com/neurologicablog/index.php/brain-cells-in-the-heart/>

<https://www.care2.com/greenliving/let-your-heart-talk-to-your-brain-2.html>

<https://bradyonthebrain.wordpress.com/tag/andrew-armour/>

<https://www.amazon.com/Neurocardiology-J-Andrew-Armour/dp/0195073045/>

Two-way communication between the heart and the brain

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/637402>

<https://www.researchgate.net/publication/22505709>

A healthy heart is not a metronome

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01040/full>

<https://www.researchgate.net/publication/265168561>



FLORA

Honey

Available in
Big & Medium
Packing



Prism & Charisma

کراچی میں ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کیجیے: 0334-0313853



قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

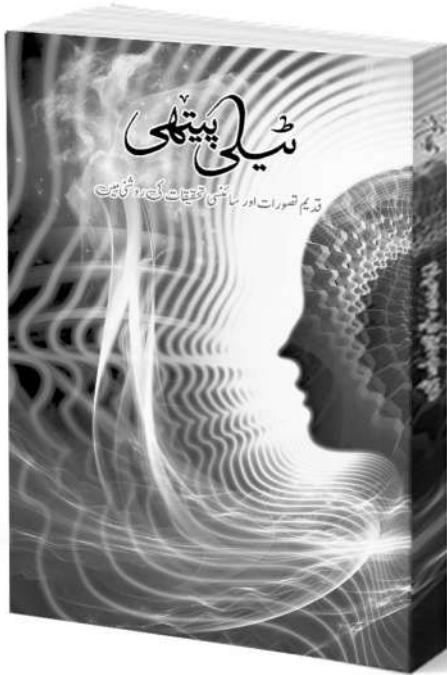
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329





مثبت سوچ سے شخصیت میں نکھار



مشکور الرحمن

میں جائے تمہارا جیک۔“
اس لطیفہ نما کہانی سے ہنسی ضرور آتی ہے، مگر
کس پر...؟ ظاہر ہے اُس آدمی کی عقل پر، جو ایک
شکست خوردہ ذہنیت کی عکاسی کرتی ہے۔ اگر ذرا غور
کیا جائے تو ہمارے ارد گرد کئی لوگ اکثر ایسی ہی اوٹ
پٹانگ باتیں کرتے ہیں۔

انسانی ذہن پر ہر لمحہ سوچوں کا بہت زیادہ غلبہ
رہتا ہے۔ یوں کہنا چاہئے کہ اس کی زندگی کا ہر زاویہ
اس کی ذہنی سوچ سے ہی جنم لیتا ہے۔ سوچ و فکر سے
انسانی جذبات کی تشکیل ہوتی ہے اور ان جذبات کی
بنیاد پر ہی اس کا ہر عمل سامنے آتا ہے۔

ذہن کا زاویہ فکر دو قسم کا ہوتا ہے، ایک منفی اور
دوسرا مثبت۔ مثبت سوچ کامیابی کی طرف لے جاتی
ہے جبکہ منفی سوچ ناکامی اور نامرادی کی طرف
دھکیلتی ہے اور زندگی کی چمک دمک کو تاریک
سیاہیوں میں بدل دیتی ہے۔ یہ سب صرف سوچوں کا
ہی کھیل دکھائی دیتا ہے۔

ذہن میں خیالات کا پیدا ہونا قدرتی عمل ہے مگر
اپنے خیالات کو عملی جامہ پہنانا تو انسان کے اختیار میں
ہوتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ کسی فرد کی شخصیت کو
ابھارنے اور سنوارنے میں مثبت سوچ ہی اہم کردار

ایک سیلز مین
گاڑی میں مال بیچنے جا رہا تھا۔
سڑک سنسان تھی۔ اسی دوران اندھیرے نے
آگھیرا۔ اچانک گاڑی کے ایک پہیے کی ہوا نکل گئی۔
لڑکھڑاتی گاڑی کو روکا تو اسے علم ہوا کہ اس کے پاس
تو پہیہ بدلنے کے لیے جیک نہیں ہے۔ وہ سخت
پریشان ہوا۔ اسے دور ایک روشنی نظر آئی۔

وہ مدد حاصل کرنے کے لیے اس روشنی کی سمت
چل دیا۔ چلتے چلتے وہ منفی خیالات کے تانے بانے بننے
لگا: اگر وہ روشنی کسی گھر کی نہ ہوئی تو...
اگر وہ گھر ہی ہو اور دروازہ کھٹکھٹانے پر کوئی باہر
نہ آیا تو...۔

اگر ان کے پاس گاڑی نہ ہوئی تو...
اگر گاڑی ہوئی اور میری طرح اس میں بھی
جیک نہ ہو تو...
اور اگر گاڑی بھی ہوئی، جیک بھی ہو اور گھر کے
مالک نے جیک دینے سے انکار کر دیا تو...۔

الغرض جوں جوں وہ آگے بڑھتا گیا توں توں وہ
ایسی ہی منفی فضولیات سوچتا گیا حتیٰ کہ وہ منفی سوچ
سے بیچان میں مبتلا ہو گیا اور جب پہلی ہی دستک پر
دروازہ کھلا تو اس نے مالک مکان سے چلا کر کہا ”بھاڑ

ادا کرتی ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ مثبت سوچ کامیابی کی وہ سیڑھی ہے جس پر قدم رکھنے والا انسان آخر کار کامیابی کی منزل پالیتا ہے۔

منفی یا مثبت خیالات کے ذریعے ہی انسان سے مختلف عمل سرزد ہوتے ہیں۔ مثبت سوچ سے انسان کے اندر مثبت رویہ پیدا ہوتا ہے۔

آئیے....! دیکھتے ہیں کہ ایسا کیسے کیا جاسکتا ہے....؟

نانکہ کو جب نئے معالج کے پاس لے جایا گیا تو اس نے ڈاکٹر سے جو پہلی بات کی وہ یہ تھی....

”ڈاکٹر صاحب! میں جانتی ہوں کہ آپ میری کوئی مدد نہیں کر سکتے۔ میں کام سے کتراتی ہوں۔ میرے پاس نے مجھے کہہ دیا ہے کہ مجھے تبدیل کیا جا رہا ہے۔ وہ میری تبدیلی کو ترقی کا نام دے رہا ہے، لیکن میں جانتی ہوں کہ میں درست کام نہیں کر رہی ورنہ تبدیل کیوں ہوتی....؟“

ڈاکٹر نے نانکہ کو تمام باتیں ترتیب سے لکھنے کو کہا۔ نانکہ نے چند مذکورہ باتوں کے علاوہ لکھا کہ دو سال قبل میں نے ایم بی اے کیا تھا۔ تب سے وہ معقول تنخواہ پر ایک کپڑے کی مل کے انتظامی شعبے میں کام کر رہی تھی۔

نانکہ کی تحریر میں صرف یہ ایک بات تھی جو منفی نہیں تھی۔ پہلے روز کی ابتدائی ملاقات کے بعد ڈاکٹر نے نانکہ سے کہا کہ اگر وہ رات کو اپنے پریشان خیالات کی وجہ سے سونہ سکے، تو اپنے خیالات کی ایک مکمل فہرست بنائے۔

اگلی ملاقات پر نانکہ نے جو خیالات قلم بند کیے وہ یہ تھے:

”میں حقیقتاً وہ نہیں جو نظر آتی ہوں۔ میں حاضر دماغ اور حاضر جواب بھی نہیں۔ اگر میں کچھ لوگوں سے آگے ہوں تو یہ محض اتفاق ہے۔ میں کل بڑی آفت میں مبتلا ہو سکتی ہوں۔ میں نے کبھی کسی اجلاس کی صدارت نہیں کی۔ میرا ڈائریکٹر آج بھی غصے میں کھول رہا تھا۔ میں نے کیا کیا ہے کچھ پتہ نہیں۔“

سوال و جواب کے دوران نانکہ نے تسلیم کیا کہ ”میں ہر وقت منفی خیالات میں کھوئی رہتی ہوں۔ میں ہمیشہ ٹھکی تھکی اور مایوس رہتی ہوں۔“

چند ملاقاتوں کے بعد جب اس کے معالج نے نانکہ کے اندیشوں اور قسمت کے فرضی چکروں کی فہرست مرتب کر کے نانکہ کو دکھائی تو وہ حیران رہ گئی۔ نانکہ روزمرہ کی ذرا ذرا سی باتوں کے تصوراتی منفی انجام پر اپنی قیمتی توانائی ضائع کرتی رہی تھی۔ اس کی پریشانی، تھکن اور مایوسی اس کے اپنے منفی پیغامات کا شاخسانہ تھی۔

غم زدہ اور افسردہ حالت میں رہنے والے کو عموماً ہر چیز ہی غمگین نظر آتی ہے۔ منفی خیالات کو جب روکنا ہو تو ان کی جگہ ہمیشہ مثبت خیالات سے پُر کیجئے۔ ایک شخص نے بتایا کہ وہ خیالی ذہن کو کس طرح پُر کرتا ہے۔ ایک مرتبہ وہ ساری رات جاگتا اور خیالات میں پھنسا یہ سوچتا رہا کہ کیا وہ بچوں سے سختی برتا ہے....؟

کیا اس نے فلاں گاہک کے فون پر ملنے والے پیغام کا جواب دیا تھا یا نہیں....؟ جب وہ ایسی باتیں سوچ سوچ کر تھک گیا تو اس نے سر کو جھکا اور اس دن کے متعلق سوچا جب وہ بچوں کو چڑیا گھر لے گیا تھا۔

بچوں نے بندروں کی حرکتیں دیکھ کر بہت قہقہے لگائے تھے۔ قہقہوں کے ساتھ ہی اسے زندگی کے دوسرے خوش گوار لمحات بھی یاد آتے گئے اور اسے پتہ بھی نہ چلا کہ وہ کب گہری نیند سو گیا۔

اچانک پریشان کرنے والے خیالات سے مقابلے کے لیے خوش گوار لمحات اور واقعات کی یادوں کو محفوظ رکھیں۔

مثبت طرز فکر کا انجام کامیابی اور منفی رویے کا انجام ناکامی و نامرادی ہے۔ زندگی میں مثبت سوچ اعلیٰ اخلاقی کردار کو تخلیق کرتی ہے، منزل تک رسائی آسان بناتی ہے۔ یہی نہیں مال و دولت میں خیر و برکت لاتی ہے۔ مثبت سوچ کے تحت دی جانے والی تربیت اولاد کو صالح بنا دیتی ہے۔ کامیابیاں سمیٹتی ہے اور رمدی فلاح و بہبود کا باعث بنتی ہے۔ اس کے برعکس منفی سوچ نہ صرف انسان کو ذہنی مریض بنا کر زندگی میں مایوسیاں پیدا کرتی ہے۔ حسد و جلن کے الاؤ جلاتی ہے۔ زندگی کو خوش گوار بنانے کے لئے ہمیں اپنی سوچ، اپنی فکر پر قابو پانا ہو گا۔ اس طرح ہماری زندگی میں بھی ہر طرف خوشیاں، شادمانیاں اور کامیابیاں ہوں گی۔ اگر مثبت خیالات رکھے جائیں تو اعمال اور اس کے نتائج بھی مثبت آئیں گے۔

منفی سوچ کی وجہ سے انسان ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کی زندگی تلخ ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسی سوچ ایک ناگ بن کر ہر خوشی کو ڈسنے کے لئے تیار رہتی ہے۔

حکماء کی برسوں کی تحقیق اور غور و فکر کا حاصل یہ ہے کہ جب مختلف انداز سے سوچا جاتا ہے تو احساسات اور سرگرمیاں بھی مختلف ہو جاتی ہیں۔ یہ

سب کچھ خیالات پر منحصر ہے جن پر گرفت ضروری ہے۔ یعنی ہم وہ ہیں جو ہماری سوچ ہے۔

مشہور رائٹر ملٹن نے کیا خوب کہا تھا کہ....
”یہ ذہن ہی ہے جو جنت کو دوزخ اور دوزخ کو جنت بنا سکتا ہے۔“

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں۔

”انسان اپنی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے پھرتا ہے۔ اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر انبیاء کرام علیہم السلام کے مطابق ہے تو انسان کی ساری زندگی جنت ہے۔ طرز فکر میں ابلیسیت ہے تو تمام زندگی دوزخ ہے۔

ہر انسان پر سکون اور پر مسرت زندگی اپنا سکتا ہے۔ فارمولہ یہ ہے کہ.... جو چیز حاصل ہے اس کو شکر کے ساتھ خوش ہو کر استعمال کیا جائے اور جو چیز حاصل نہیں ہے اس پر شکوہ نہ کیا جائے... اس کے حصول کیلئے تدبیر کے ساتھ دعا کی جائے... انسان کو چاہیے کہ کاروبار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی و معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے، لیکن نتیجے پر نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔

ایک فرد نے اگر اپنی طرز فکر یہ بنالی کہ اُس کی ذات سے کسی دوسرے کی ذات کو تکلیف نہیں پہنچے گی.... اُس کی دس اولادیں ہوں گی، دس کی دس نہیں تو پانچ تو اُس کی طرز فکر پر چلیں گی.... اس کا مطلب یہ ہے کہ اس نے اچھائی کا ایک دروازہ کھول دیا، اس طرح کہ اس فرد کی یہ طرز فکر اس کی اولاد میں منتقل ہوگی اور پھر اولادوں کی اولادوں میں، یوں مثبت طرز فکر نسلیں پر محیط ہو جائے گی۔ ❄️

سے ملاقات ممکن نہیں ہے۔ رات زیادہ ہو گئی ہے۔

میرے یہ کہنے پر ایک صاحب نے اپنا منہ کھول دیا۔ میں یہ دیکھ کر گھبر ا گیا کہ ان کا منہ خون سے لہاب بھرا ہوا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے انہوں نے زمین پر خون تھوک دیا۔ حالت کیوں کہ غیر معمولی تھی اس لیے میں نے ان صاحب کو بابا صاحبؒ کی

خدمت میں پیش کر دیا۔ بابا صاحبؒ کی خدمت میں پیش ہونے کے بعد وہی صورت پیش آئی کہ ان صاحب نے اپنا منہ کھول کر دکھایا تو اتنی دیر میں منہ بھر خون سے بھرا ہوا تھا۔

بابا صاحبؒ کے پوچھنے پر ان کے ساتھی نے بتایا کہ ایک ہفتہ سے یہ بیماری لاحق ہو گئی ہے کہ منہ میں خون آجاتا ہے اور یہ پانی کی طرح خون کی کلیاں کرتے ہیں۔ ڈاکٹر خون کی بوتل چڑھاتے رہتے ہیں اور منہ سے خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ ابھی تھوڑی دیر ہوئی خون کی بوتل (Drip) ختم ہوئی تھی کہ انہیں وہاں سے اٹھالیا۔ بابا صاحبؒ نے آدھ منٹ کے لیے غور کیا اور جو علاج تجویز فرمایا وہ یہ ہے۔

پرانے سے پرانا ٹاٹ لے کر اس کو جلا دیا جائے۔ جب ٹاٹ اچھی طرح آگ پکڑ لے تو اس کے اوپر تو اٹا دیا جائے۔ تھوڑی دیر بعد ٹاٹ راکھ بن جائے گا۔ اس جلے ہوئے ٹاٹ کو کھرل میں پھینک کر اسے شہد میں ملایا جائے۔ صبح، شام اور رات تینوں وقت یہ شہد مریض کو چٹایا جائے۔

عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ چوتھے روز وہ



قلندر باباؒ کے عطا کردہ طبی و روحانی نسخے

امام سلسلہ عظیمیہ حضرت محمد عظیم بر خیاہ المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں بہت سے لوگ آتے تھے۔ جن میں سے کچھ لوگ کسی پریشانی اور مصیبت میں گرفتار ہوتے، بعض کسی بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہوتے، کچھ روحانی علوم کے متلاشی بھی حاضر خدمت ہوتے اور بہت سے لوگ محبت و عقیدت میں بابا صاحبؒ کے نیاز حاصل کرنے کے لیے تشریف لاتے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں جو پریشان لوگ آتے انہیں بابا صاحبؒ روحانی مشوروں یا علاج سے نوازتے۔ بابا صاحبؒ نے پریشان حال اور بیماری میں مبتلا افراد کو مخصوص نسخے بھی عنایات فرمائے۔ ان ہی مجربات میں سے چند نسخے ہم قارئین کرام کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔

خون ہسی خون

حضرت عظیمی صاحب تذکرہ قلندر بابا اولیاءؒ میں تحریر کرتے ہیں ”ایک رات دروازے پر دستک ہوئی۔ دروازہ کھولا تو دیکھا کہ دو صاحبان کھڑے ہیں اور قلندر بابا اولیاءؒ سے ملاقات کے خواہشمند ہیں۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ اس وقت بابا صاحبؒ

یہ سفوف ایک ماشہ کھالیں۔

پیروں سے بدبو

ایک صاحب اپنے ایک نوجوان لڑکے کو لے کر بابا صاحبؒ کی خدمت میں آئے اور بتایا کہ میرا یہ بیٹا تھوڑی دیر بھی جو تیاں پہن لیتا ہے تو اس کے پیروں سے بہت بری بو آنے لگتی ہے۔ اس بدبو سے سب پریشان رہتے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے انہیں کہا کہ بچے کا معدہ غلیظ رہنے لگا ہے آپ اسے گوشت بالکل ترک کروادیں، پتوں والی ترکاریاں زیادہ کھلائیں، نہار منہ تازہ پانی دیں اور خیال رکھیں کہ بچے کو قبض نہ ہونے پائے۔ میٹھا اور نمک بھی غذا میں کم کر دیں، چربی دار اور روغنی غذاؤں کو استعمال مت کرائیں بلکہ سرسوں کا خالص تیل غذا میں استعمال کیجیے۔

وہ صاحب شکر یہ ادا کر کے واپس چلے گئے کچھ دنوں بعد آئے تو عرض کرنے لگے کہ ”جناب! اللہ کا کرم ہو گیا ہے۔ اب وہ بالکل ٹھیک ہے۔“

پیٹ بڑھنا

ادھیڑ عمر کے ایک صاحب آئے اور کہنے لگے کہ ایک سال پہلے اچانک غیر معمولی طور پر میرا پیٹ بڑھنا شروع ہو گیا اور مستقل بڑھتا رہا۔ اب تو پیٹ بڑھ کر منکے کی طرح سخت ہو گیا ہے۔ بابا صاحبؒ نے کہا: ”بھئی ناف نلوں کی خرابی ہے گلغندہ دو تولہ سادے پانی سے کھالیا کرو۔“

استسقاء

استسقاء کی ایک مریضہ بابا صاحبؒ کے پاس آئیں تو آپ نے انہیں السی کا سفوف تجویز فرمایا کہ حلوہ بنا کر یا سادہ کھائیں ان شاء اللہ جلد صحت

دونوں صاحبان پھر تشریف لائے۔ ان کے ہاتھ میں مٹھائی کا ڈبہ اور قلندر بابا اولیاءؒ کے گلے میں ڈالنے کے لیے ہاتھ۔

آپریشن سے نجات

عظیمی صاحب تحریر کرتے ہیں۔ ”پیٹ میں شدید درد ہونے کی بنا پر ایک صاحب اسپتال میں داخل ہو گئے جب کسی طرح مرض تشخیص نہ ہو سکی تو ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا کہ پیٹ کھول کر دیکھا جائے کہ کیا تکلیف ہے۔ آئندہ روز آپریشن کرنے کا وقت مقرر ہو گیا۔ رات کو ان صاحب کے والد صاحب آئے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں عرض کیا ”کل میرے بیٹے کا آپریشن ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپریشن کامیاب ہو۔“

قلندر بابا نے ہنس کر فرمایا۔

”آپریشن کی ضرورت نہیں ہے ناف ٹل گئی ہے۔ کسی جانکار سے کہیں کہ پیر کے انگوٹھے کھینچ دے تاکہ ناف جگہ پر آجائے۔“

وہ صاحب بے یقینی کے عالم میں اٹھے اور کمرے سے باہر جا کر مجھ سے کہا ”قلندر بابا نے مجھے ٹال دیا ہے۔“ میں نے کہا، کیا حرج ہے کسی کو دکھادیں۔“ قصہ کوتاہ، صبح سویرے ایک صاحب اسپتال گئے اور انہوں نے ناف ٹھیک کر دی جس وقت مریض کو آپریشن تھیٹر لے جانے کا وقت آیا تو ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ اب درد کا نام و نشان نہیں تھا۔

حبس ریاح

حبس ریاح کے مرض میں بابا صاحبؒ بتاتے ہیں اجوائن ایک چھٹانک اور کالا نمک تین چھٹانک کوٹ کر چھان کر سفوف بنا رکھ لیں ہر کھانے کے بعد

ہو جائے گی۔

ایڑی کا درد

ایک بوڑھی اماں کی ایڑی میں شدید درد رہنے لگا جو کسی صورت ختم نہیں ہو رہا تھا ان کا بیٹا بابا صاحب کے پاس آیا۔

آپ نے بچے سے فرمایا کہ اپنی اماں کے ایڑی پر سرسوں کے گرم تیل کے کپڑے سے لکھور کرتے رہیں۔

سوئیاں نکلتا

ایک خاتون کو ایسا محسوس ہوتا جیسے جسم سے سوئیاں نکل رہی ہیں۔ اپنے خاوند کے ساتھ بابا صاحب کی خدمت میں حاضر ہوئیں۔ قلندر بابا تھوڑی دیر غور کرتے رہے پھر فرمایا یہ مرض دماغ کے مخصوص خلیہ بند ہونے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ شیشے پر سرخ رنگ کا فریم کر کے لٹکا کر دن بھر میں بار بار دیکھیے۔

پاگل پن

پاگل پن کا ایک مریض قلندر بابا کی خدمت میں لایا گیا جس کی حالت بہت خراب تھی تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہی دماغی حالت بگڑ جاتی تھی بابا صاحب نے مریض کو دیکھا اور فرمایا جس کمرے میں مریض رہتا ہے اور سوتا ہے اس کمرے کا رنگ ہرا کر دیں، ہرے رنگ کے پردے لگوائیں چھت میں بھی ہرا رنگ ہونا چاہیے۔ نمک کم سے کم مقدار میں استعمال کرائیں۔

اختلاج قلب

اختلاج قلب کے ایک مریض کو بہت آسان نسخہ بابا صاحب نے بتایا تھا جس سے وہ تندرست ہو گیا تھا۔ بابا صاحب نے فرمایا تھا۔ سفید چنبیلی کے چار

پھول صبح بہار منہ ہتھیلی پر رکھ کر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے ملیں اور مصری ملا کر کھالیں چالیس روز تک استعمال کریں۔

گنج پن دور کرنے کے لیے

گنج پن دور کرنے کے لیے حضور بابا صاحب نے یہ نسخہ تجویز فرمایا:

استعمال شدہ چائے کی پتی کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور پھر پانی میں ڈال کر اس قدر جوش دیں کہ پانی میں اس کا رنگ شامل ہو جائے اس میں تلوں کا تیل حل کر لیں اور متاثرہ جگہ پر مالش کریں۔

آنکھوں کے سامنے خون

ایک بچے کی آنکھوں کے سامنے خون تیرتا ہوا نظر آتا جب اسے بابا صاحب کے پاس لایا گیا تو آپ نے بتایا کہ دماغ کے ریشوں میں پانی بھر چکا ہے اس کی وجہ سے ایسا نظر آتا ہے۔

بچے کی والدہ کو بتایا کہ دکنی مرچ ایک چھٹانک اور چینی ایک چھٹانک لے کر صاف ہاون دستے میں باریک سفوف بنالیں اور کاشہ تازہ پانی سے روزانہ سونے سے پہلے بیس روز تک کھلائیں۔

گٹھیا (جوڑوں کا درد)

پچیس گرام سونٹھ پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں حسب ذائقہ شکر اور ایک چھٹانک گھر کا بنایا ہوا گھی ملا لیں اور اسے رات کو سوتے وقت ایک ٹیبل اسپون لیں۔

قد بڑھانے کے لیے

ایک لڑکے کا کب نکلا ہوا تھا اور قد چھوٹا رہ گیا تھا اپنے ایک دوست کے ہمراہ قلندر بابا کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا حضرت بہت علاج کرایا ہے

لیکن قد نہیں بڑھتا احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں۔
بابا صاحب نے علاج تجویز کرتے ہوئے اس لڑکے کو
ورزش کی ہدایت کی اور اس کے لئے گھیکوار کا حلوہ
تجویز کیا۔

قد لمبا کرنے کے لیے گھیکوار کا حلوہ کسی حکیم یا
عطار سے بنوا کر ایک سال تک کھائیں۔

ذیابیطس

بابا صاحب نے ذیابیطس یعنی شوگر کی ایک
مریضہ کو نیم کا تیل اس ترکیب سے تجویز کیا تھا۔

پہلے ہفتے نیم کا تیل 10-10 قطرے صبح، دوپہر، شام
دوسرے ہفتے نیم کا تیل 10-10 قطرے صبح، شام

تیسرے ہفتے صرف صبح کے وقت اور
چوتھے ہفتے صرف شام کے وقت

پھر اس طریقہ کار کو الٹ کر دہرائیں۔

الرجی

سونف صاف کر کے رکھ لیجیے۔

صبح دوپہر اور شام کھانا کھانے کے کچھ بعد تین
گرام سونف ہتھیلی پر رکھ کر پھانک لیں اور اس کے
بعد نیم گرم پانی پی لیں۔

دانتوں سے خون آنا

تازہ پانی میں ذراسی پسلی ہوئی پھٹکری ڈالیے اور
اس پانی سے نہار منہ کلیاں کیجیے۔ اس کے بعد ایک
گھنٹے تک کچھ بھی نہ کھائیں۔ یہ عمل چوبیس گھنٹے میں
صرف ایک بار کریں۔

بال سیاہ کرنا

السی، رائی اور میتھی کے بیج ہم وزن کوٹ اور
چھان کر سفوف بنا لیں اور ہر کھانے کے آدھے گھنٹے
بعد ایک گرام کھائیں۔ یہ علاج چھ ماہ تک کریں۔

درد شقیقہ (آدھا سیسی کا درد)
اسٹوخودوس، سیاہ مرچ، خشک دھنیا تین تین
گرام دن چڑھنے سے پہلے پانی میں گھوٹ کر پیئیں۔

ناک کی ہڈی بڑھانا

ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہو تو چند ہفتوں تک صبح،
دوپہر اور شام جھینگا کھلائیں۔

خواب میں ڈرنا

خواب میں ڈرنا، ڈراؤنی شکلیں نظر آنا یا رونے
لگنا ایسی تمام تکالیف سے بچاؤ کے لیے صبح شام دو عدد
عمدہ قسم کی گجوریں کھائی جائیں۔

نشہ کی عادت سے نجات

جئی کا چھلکا اتار دیں۔

اسے اوکھلی میں کوٹ کر صبح دوپہر اور شام دس
دس گرام پانی میں جو شدے کر پیئیں۔

جگر کی خوابی

ہڑ پچاس گرام، بہیمہ پچاس گرام، آملہ پچاس
گرام اور حبث الحدید دس گرام لے کر ان سب کو
کوٹ لیں اور اسے چھان کر سفوف کی چنے کے برابر
گولیاں بنا لیں۔

دو دو گولیاں صبح و شام پانی کے ہمراہ لیں۔



خوبصورت اور گھنے بال

بابا صاحب نے بالوں کو گرنے سے بچانے کے لیے
مندرجہ ذیل نقش بازو پر باندھنے کی ہدایت کی۔

بسم الله الرحمن الرحيم

ص ارا فی البردی و القصب

ح م ص و ح الکریم العاص

والمفانات الفام ۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹



کاروبار میں گھانا

کاروبار میں نقصان کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس بات پر باریک بینی سے غور کیجیے کہ کاروبار میں گھانے کا اصل سبب کیا ہے اس کے ساتھ ہی یہ بھی غور فرمائیں کہ کہیں کسی حق دار کی حق تلفی تو نہیں ہوئی۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل تعویذ لگے میں پہنیں۔

بسم الله الرحمن الرحيم

۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱

الحی القيوم الحی القيوم الحی القيوم



نظر بد سے بچاؤ

نظر لگنا حدیث نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔ اگر کسی صاحب، صاحبہ یا بچے کو نظر بد ہو جائے تو مندرجہ ذیل تعویذ موم جامہ کر کے پہنائیں۔

بسم الله الرحمن الرحيم



خون کی کمی، اختلاج قلب،

بدن میں جھٹکے لگنا، تشنج

ان تمام امراض میں مندرجہ ذیل نقش دھو کر پلائیں۔

بسم الله الرحمن الرحيم

یا حی قبل کل شیء یا حی بعد کل شیء

یا حی قبل کل شیء یا حی بعد کل شیء

یا حی قبل کل شیء یا حی بعد کل شیء



رزق میں برکت کے لیے

مندرجہ ذیل نقش موم جامہ کر کے گلے یا بازو میں باندھیں۔

بسم الله الرحمن الرحيم



ح ع ص ق ی س



کینسر

مریض جب گہری نیند سو جائے تو کوئی صاحب پاس کھڑے ہو کر مریض کا پورا نام لے کر کہیں ”..... اپنے کینسر کو اپنے جسم سے نکال کر شہر بدر کر دیجیے اور اس کے اوپر پابندی لگا دیجیے کہ یہ واپس نہ آئے۔“ جب تک کینسر کے آثار پوری طرح ختم نہ ہوں، اس عمل کو جاری رکھیں۔



ہائی بلڈ پریشر

مندرجہ ذیل نقش خواتین گلے میں پہنیں اور مرد بازو پابندھیں۔

۷	۷	۷	۷
۹	۹	۹	۷
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۷	۷	۷	۹



وقار دواخانہ

GROWEL
ORGANIC NATURAL PRODUCTS

Hashmi
SINCE 1974

AZEEMI

الہ آباد

Hamdard

Tayyebi

اجمل

ہمدرد

آفتاب قرشی

ہمارے ہاں ہمدرد، اجمل، عظیمی، قرشی کی سر بہر ادویات،
خالص شہد اور رنگین بوتلیں بھی دستیاب ہیں

حکیم محمود عظیمی

اوقات مطب

شام 4 بجے سے 8 بجے تک



وقار دواخانہ، K بلاک، اکبر چوک، گلستان کالونی، فیصل آباد

03216696746

برائے رابطہ: 03366696746

یادِ رفتگان

سلسلہ عظیمیہ کی چند محترم ہستیاں....
جواب اس دنیا میں نہیں۔
اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ سب مرحومین
کی مغفرت ہو اور انہیں جنت الفردوس میں
اعلیٰ مقام عطا ہو۔ آمین



سیدہ راشدہ عفت۔ 15 مارچ 2013ء



سیدہ سعیدہ خاتون۔ 23 مارچ 2003ء



فیروزہ ندیم۔ 6 جون 2014ء



شیر فنج۔ 18 اکتوبر 2007ء



انور سلطانہ۔ 27 دسمبر 2017ء



سلسلی مشتاق۔ 26 اگست 2014ء



حاجی الدین جی۔ 16 اگست 2007ء



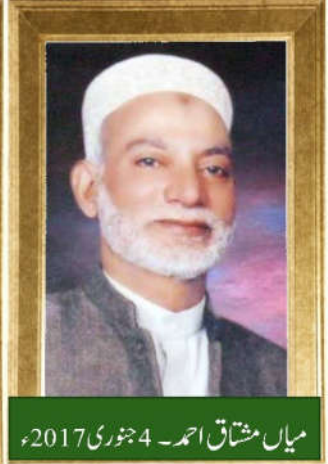
سید احمد جمال۔ 25 دسمبر 1999ء



حامد علی۔ 15 جون 2008ء



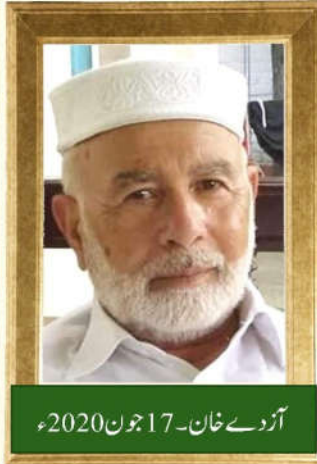
فضل الرحمن قریشی۔ 26 اکتوبر 1993ء



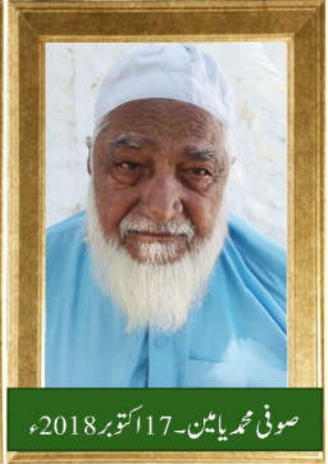
میاں مشتاق احمد۔ 4 جنوری 2017ء



ابراہیم خان۔ 17 جون 2020ء



آزاد خان۔ 17 جون 2020ء



صوفی محمد یامین۔ 17 اکتوبر 2018ء



رباعیات

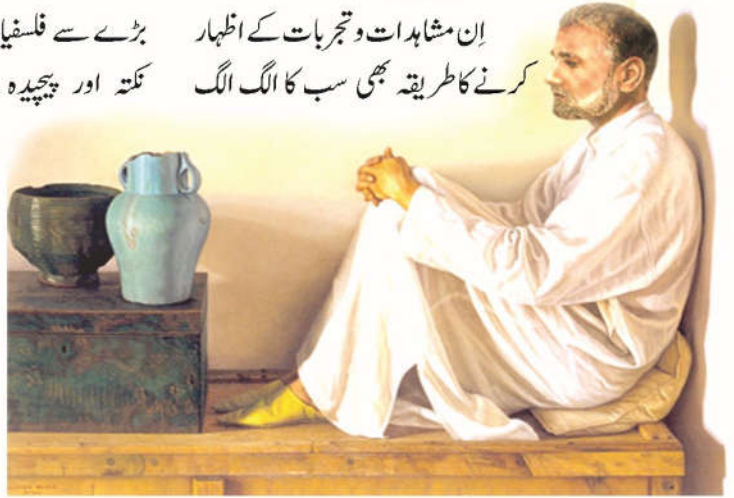
ہی رہا، کچھ لوگوں نے اس کو عام گفتگو سے ظاہر کیا، کچھ لوگ اس کو نثر کی صورت میں لکھ کر بیان کیا،، کچھ لوگوں نے مختلف فنون جیسے سنگ تراشی، نقش نگاری اور مصوری کے ذریعے اپنے خیال کا اظہار کیا اور کچھ لوگوں کے خیالات کے اظہار کا ذریعہ شاعری کو بنایا ہے۔



شاعری کسی بھی انسان کے لیے اپنے احساسات و جذبات اور مشاہدات و تجربات کی عکاسی کا وسیع ترین ذریعہ ہے، یہ سمندر کو کوزہ میں بند کرنے کے مترادف ہے، شاعری کے ذریعے بڑے سے فلسفیانہ خیال، دقیق سے دقیق اخلاقی نکتے اور پیچیدہ سے پیچیدہ صوفیانہ مسائل جو سینکڑوں صفحات میں سمائے ہوتے ہیں ان کو دو سطروں میں ادا کر دیا جاتا ہے۔ شاعری میں انسان اپنی سوچ کو

جب سے یہ دنیا وجود میں آئی ہے انسان اس کائنات کے رازوں کو جاننے کے لیے کوشاں رہا ہے، کسی نے قدرت کی کاریگری اور زندگی کی حرکات پر غور و فکر کر کے اس راز کو جاننے کی کوشش کی اور سائنس و علوم کی بنیاد رکھی انہیں ہم فلسفی اور سائنسدان کہتے ہیں، تو کسی نے عبادت، مجاہدے اور مراقبہ کے ذریعے اپنے باطن کی اتھاہ گہرائیوں میں جا کر کائنات کی حقیقتوں کا مشاہدہ کیا، یہ ہستیاں صوفی، ولی اور عارف کہلاتی ہیں۔

ان مشاہدات و تجربات کے اظہار کرنے کا طریقہ بھی سب کا الگ الگ



اِک لفظ تھا اِک لفظ سے افسانہ ہوا
اِک شہر تھا اِک شہر سے ویرانہ ہوا
گُرْدُوں نے ہزار کفن ڈالے ہیں عظیم
میں خاک ہوا خاک سے بیانہ ہوا

قلندر بابا اولیاءؒ



دوسرے لوگوں تک اسی طرح پہنچانا چاہتا ہے جس طرح وہ خود سوچتا یا مشاہدہ کرتا ہے۔ کائناتی رازوں کے شناسا صوفیائے کرام نے بھی کائنات کے اسرار و رموز، اپنے تجربات اور مراحل و مدارج کو شاعری کے انداز میں بیان کیا ہے۔

عارفانہ کلام یا صوفیانہ شاعری کے ذریعے کائناتی رازوں کو آشکار کرنے والوں میں مولانا رومی، شیخ سعدی، سرمد شہید، ابوسعید ابوالخیر، فرید الدین عطار، حافظ شیرازی، یونس امیرے، عمر خیام، سلطان باہو، بابا فرید، وارث شاہ، بلھے شاہ، امیر

کائنات کے سرستہ رازوں سے پردہ اٹھانے کی سعی کی ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی رباعیات میں تصوف کے کئی موضوعات پر روشنی ڈالی ہے کہیں بنی نوع انسانی کی فطرت اور حقیقی طرز فکر کو اجاگر کیا ہے، کہیں مٹی کے ڈزے کی حقیقت اور فنا و بقا پر روشنی ڈالی ہے۔ کہیں پروردگار کی شان و عظمت کا ذکر ہے۔ کہیں فطرت آدم کی شراب و حدت میں مستی و بے خودی کا ذکر ہے۔ کہیں عالم ملکوت و جبروت کا تذکرہ ہے۔ کہیں کہکشان نظام اور سیاروں کا ذکر ہے، کہیں اس فانی دنیا کی فانی زندگی کو عبرت کا مرقع ٹھہرایا ہے۔ کہیں فرمان الہی اور فرمان رسول پیش کر کے تصوف کے پہلوؤں کو اجاگر کیا ہے۔ کہیں عارف کے بارے میں فرمایا ہے کہ عارف وہ ہے جو معرفت کی لذتوں سے

خسرو، سچل سرمست، شہباز قلندر، شاہ عبداللطیف بھٹائی، رحمن بابا خواجہ غلام فرید، میاں محمد بخش اور علامہ اقبال کا نام بہت معروف ہے۔

شاعری کے ذریعے صوفیانہ افکار کا اظہار کرنے والوں میں ایک نام سلسلہ عظیمیہ کے امام، دور حاضر کے عظیم روحانی بزرگ محمد عظیم برخیا المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کا بھی ہے۔

اردو کی صوفیانہ شاعری میں قلندر بابا صاحب حکمت، ضبط و نظم کے اصولوں سے واقف اور فنی محاسن کے حامل شاعر ہیں جنہوں نے ادائے سخن کے لیے شاعری کی مشکل ترین صنف رباعی کا انتخاب کیا۔

قلندر بابا اولیاءؒ کی رباعیات تصوف کے اسرار و رموز کی حامل ہیں۔ انہوں نے اپنی رباعیات میں اپنے نور بصیرت اور قوت ادراک و شعور سے

رباعی دراصل عربی لفظ رُبْع سے ہے جس کے لغوی معنی چار کے ہیں۔ شاعرانہ مضمون میں رباعی اس صنف کا نام ہے جس میں چار مصرعوں میں ایک مکمل مضمون ادا کیا جاتا ہے۔ یوں تو رباعی چار مصرعوں کی مختصر نظمیہ شاعری جیسی ہوتی ہے مگر یہ نظم کی طرح محض چار ہم قافیہ مصرعوں پر مشتمل نہیں ہوتی بلکہ اس کا ہر مصرعہ ایک خاص وزن رکھتا ہے۔ رباعی کے 24 اوزان مقرر ہیں۔ کسی رباعی کے تمام مصرعے ان 24 میں سے کسی ایک وزن میں ہو سکتے ہیں اور ہر مصرعہ مختلف وزن میں بھی ہو سکتا ہے۔ جس میں مضمون، خیال، فکر اور جذبہ کو تدریجی ارتقا کے ساتھ پیش کیا گیا ہو۔ رباعی کا پہلا، دوسرا، اور چوتھا مصرعہ ہم قافیہ ہوتے ہیں، البتہ تیسرے مصرعے میں قافیہ ہونا ضروری نہیں۔ رباعی کے پہلے اور دوسرے مصرعے میں کبھی جانے والی بات کی جھلکیاں پیش کی جاتی ہیں، رباعی کے پہلے مصرعے میں خیال کو متعارف کیا جاتا ہے دوسرے مصرعے میں اس خیال کی وضاحت ہوتی ہے۔ تیسرا مصرعہ رابطہ ہوتا ہے جو پہلے دو مصرعوں کو چوتھے مصرعے سے ملاتا ہے، رباعی کا تیسرا مصرعہ چونکا نے والی کیفیت سے پڑھتا ہے، جس کی وجہ سے رباعی کے تاثر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور چوتھا مصرعہ خیال کا نقطہ عروج ہوتا ہے، ایک تیز ضرب ہوتا ہے جس کی گونج کا تدریجی دیتی رہتی ہے۔ اس چوتھے مصرعے میں اتنی برجستگی، بے ساختگی، اور شدت ہوتی ہے کہ سننے والا مسحور ہو جاتا ہے۔ عام طور پر رباعیوں میں پہلے تین مصرعوں میں تجسس برقرار رہتا ہے اور چوتھے مصرعے میں اپنی تمام تر ڈرامائیت کے ساتھ سامع کے دل میں اتر جاتا ہے۔ اسی وجہ سے رباعی کا سب سے جاندار مصرعہ چوتھا مصرعہ ہوتا ہے۔

کر بکھر جانا ہے۔

دنیاے طلسمات ہے ساری دنیا
کیا کہنے کہ ہے کیا یہ ہماری دنیا
مٹی کا کھلونا ہے ہماری تخلیق
مٹی کا کھلونا ہے یہ ساری دنیا

قلندر بابا فرماتے ہیں قدرت کے شاہکاروں،
حسن کی رعنائیوں اور چمن میں پھولوں پر نظر ڈالتا
ہوں تو رنگ و بو کا ایک طوفان نظر آتا ہے۔ پھول
کے اندر خوشبوؤں کی قسمیں، اپنا ایک الگ مزاج
رکھتی ہیں۔ لیکن جب ہر چیز کے ایک ایک عنصر کا
تجزیہ کرتا ہوں تو انجام یہ نظر آتا ہے کہ ہر چیز کو
ایک وقت مٹی ہو جانا ہے۔ تتلیاں، مچھلیاں، چرند
پرند، پھول اور کانٹے اور انسان بھی مٹی کے

بہرہ ور اور اللہ کی مشیت پر راضی برضا ہو۔
غرضیکہ آپ کی رباعیات علم و عرفان کا ٹھاٹھیں
مارتا ہوا سمندر ہے۔

قلندر بابا اولیاء نے کئی استعاروں اور کنایوں کا
استعمال اپنی رباعیات میں کیا ہے۔

مٹی:

قلندر بابا اولیاء اپنی رباعیات میں انسان کی
تخلیق کی بنیاد مٹی کو قرار دیتے ہیں۔ قلندر بابا
اولیاء نے اپنی بیشتر رباعیات میں انسان کو اس
حقیقت کی طرف متوجہ کرنے کی کوشش کی ہے
کہ یہ بھری پری دنیا اور اس کی تمام رونقیں ایک
قسم کا طلسم کدہ ہے، غور کیا جائے تو ساری دنیا مٹی
سے بنا ہوا ایک کھلونا ہے جس کا مقدر بالآخر ٹوٹ

ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

مٹی کے یہ ذرات کبھی انسان تھے
تھیں ان کی بھی کبھی شیخ و برہمن ذاتیں
قلندر بابا نے جہاں آدم کو مٹی کے ذرات
سے تشبیہ دی ہے وہیں یہ بھی کہا ہے کہ اس کے
خاکی جسم کے اندر قدرت کی صناعتی کے جلوے
پنہاں ہے۔

آدم کا کوئی نقش نہیں ہے بے کار
اس خاک کی تخلیق میں جلوے ہیں ہزار
دستہ جو ہے کوزہ اٹھانے کے لئے
یہ ساعد سیمیں سے بناتا ہے کمہار
ساقی:

محمد عظیم برخیا المعروف قلندر بابا اولیاء نے
اپنی رباعیات میں جو استعارہ سب سے زیادہ
استعمال کیا ہے وہ ”ساقی“ کا ہے۔
تصوف کی اصطلاح میں ساقی کے معنی علم
حکمت و معرفت کا جام بخشنے والے اور کامل رہنما
کے ہیں۔ یہ استعارہ رب کائنات کے لیے بھی
استعمال ہوتا ہے اور کبھی کبھی پیر و مرشد، شیخ کے
لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

ساقی کا کرم ہے میں کہاں کا مئے نوش
مجھ ایسے ہزار رہا کھڑے ہیں خاموش
میخوار عظیم برخیا حاضر ہے
افلاک سے آرہی ہے آوازِ سرودش
قلندر بابا اولیاء اس رباعی میں فرماتے ہیں کہ
اللہ تعالیٰ کا خصوصی کرم ہے کہ اس نے مجھے
خصوصی علم عطا فرما کر ہزاروں لاکھوں سے ممتاز
کر دیا اور میرے اندر شرابِ معرفت کے خم

باغوں میں جو قمریاں ہیں سب مٹی ہیں
پانی میں جو مچھلیاں ہیں سب مٹی ہیں
آنکھوں کے قریب ہے یہ ساری دنیا
پھولوں میں جو تتلیاں ہیں سب مٹی ہیں
مٹی سے گلاب و یاسمیں بنتے ہیں
انسان بھی اس بالیقین بنتے ہیں
مٹی تو ہے یہ مگر اسی مٹی سے
کتنے رُخ و زلف نازیں بنتے ہیں

قلندر بابا اولیاء مزید فرماتے ہیں کہ ماضی میں
بھی سکندر و دارا، شہزاد و نمرود، فرعون اور بڑے
بڑے بادشاہ جن کی ہیبت و بربریت کا یہ عالم تھا کہ
لوگ ان کے نام سے لرزتے تھے، وہ جو بڑی بڑی
ریاستوں اور مملکتوں کے تاجدار تھے، عوام سے
خراج وصول کرتے تھے، خود کو آقا اور اللہ کی
مخلوق کو غلام سمجھتے تھے آج ان کو اور ان کی افواج
کو جو آندھی طوفان بن کر دنیا کے لئے مصیبت بن
گئی تھی مٹی نے نگل لیا۔ یہ بڑے بڑے محلات اور
کھنڈرات جو آج اپنی بے بضاعتی پر آنسو بہا رہے
ہیں بالآخر ان کا نام و نشان بھی صفحہ ہستی سے مٹ
جائے گا۔

جو شاہ کئی ملک سے لیتے تھے خراج
معلوم نہیں کہاں ہیں ان کے سرو تاج
البتہ یہ افواہ ہے عالم میں عظیم
اب تک ہیں غبارِ زردان کی افواج
کہتی ہے یہ مٹی بھی بہت سی باتیں
باتوں میں گزر گئی ہیں اکثر راتیں

صوفیانہ شاعری اور رباعیات کو سمجھنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ صوفی شعراء نے اپنی شاعری اور رباعیات میں کئی معنی خیز استعارے اور علامتیں استعمال کیں، ان میں سے چند استعارے درج ذیل ہیں

معنی	استعارہ
خدا، خالق کائنات اور کبھی شیخ اور مرشد	محبوب، معشوق، راجحہ، لیلیٰ، استادِ ازل:
بندہ، مرید، طالب حق، سالک	محب، عاشق، ہیر، مجنوں، سنی:
علم لدنی، حقیقی علم، سلوک و معرفت، رموز کائنات	شراب، مئے، عشق، سمندر:
مقام شیخ، خانقاہ، درگاہ	مئے کدہ، میخانہ:
مرشد، شیخ	پیر مغال:
تجلیات الہی، الہام والقاء، خدا کا جلوہ، حقیقت،	دل، روشنی، چاند، رُوپ، چہرہ، ابرو، شمع:
انا، غفلت، نفس،	پردہ:
خاک کی لباس، مادی جسم	مٹی، صراحی، جام، پیالہ، کوزہ، پیانہ، ساغر، پنجرہ:
سکون کا متلاشی، روح،	پرندے، ہنس، فاختہ، مسافر، قلب،
صوفی، عارف درویش، بندہ مومن	شہباز، شاہین، مراد، پروانہ، چکور:
جسم سے آزادی، عرفان، مراجعت، رُوحانی بیداری	اُزالہ، شباب:
خدا سے ملنا، فنا فی اللہ	وصل:
خدا کے صفات کے ذکر میں بے خودی کا عالم	استغراق، لاہوت:
احساس، بیداری، مستی، سرور	بہار، پھول، خوشبو، مشک، عنبر، صبا، جرعہ، رنگ:
مراقبہ، عبادت،	سجنا سنورنا:
باطنی اضطراب، نفسیاتی خواہشات، مادی اور دنیا کی کشش،	دنیا، خرابات، ویرانی، دام، کشش، فریب:
مادہ پرست، باطن سے بے خبر، ظاہری عبادت گزار،	واعظ، ملا، برہمن:
دنیا پرست، خود کو حاکم و مالک سمجھنے والے،	شاہ، سکندر، دارا، نمرود، فرعون:

مٹی کی لکیروں میں ہزاروں در ہیں
گر جھانکدے کتنے میکدے اندر ہیں
مینا ہے، شرابِ ناب ہے، ساقی ہے
ذروں پہ جو غور کیجئے ساغر ہیں
قلندر بابائے اس رباعی میں کچھ اس طرح کے

انڈیل دیئے ہیں جس نے مجھے مظاہر تہی دنیا اور قید
وبندگی کی زندگی سے آزاد کر دیا ہے۔ افلاک میں جو
کچھ ہو رہا ہے میں کھلی آنکھوں سے اس کا مشاہدہ
کر رہا ہوں اور یہ ساری نعمتیں مجھے ساقی کے کرم
سے ملی ہیں۔



خیالات کا اظہار کیا ہے کہ انہیں مٹی میں بنی ہوئی لکیروں یعنی انسانی جسم کے ایک ایک ذرہ کے اندر ہزاروں دروازے نظر آتے ہیں۔

ان دروازوں کے اندر کئی میکروسکوپ سے نظر آتے ہیں جہاں مینا و شراب یعنی علم و معرفت خود موجود ہے، انسان خود کو نہیں جانتا۔ اگر وہ خود کو جان لے، دیکھ لے تو اللہ تعالیٰ کی صفت ربانیت کو پہچاننا بالکل آسان ہے۔ آدم کے جسم کی مثال خالی پیچھے یا پیالے کی طرح ہے جبکہ اس کے اندر اصل انسان بستا ہے، جو اس خاک کے پتلے میں قید ہے۔

لکیروں کا نام دیا ہے فرماتے ہیں ”یہ لکیریں جب تک انسانی جسم کے اوپر موجود ہیں آدمی زندہ ہے اور جب یہ لکیریں آدمی زاد سے اپنا رشتہ توڑ لیتی ہیں تو جسم مرجاتا ہے اور یہ جسم مٹی کے ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن وہ خود فنا نہیں ہوتا۔“

وقت اور مقام:

حضرت قلندر بابا کی رباعیات میں ایک اور اہم موضوع زمان و مکاں (Time & Space) یعنی وقت اور مقام کا ہے۔

گم ہو گیا بس اس کے سوا کیا معلوم
کس سمت سے وہ نکل گیا کیا معلوم
ممکن نہیں اس تک ہو رسائی اپنی
جو وقت گیا کہاں گیا کیا معلوم
وقت اپنے انداز اور اپنی ادا کا عجیب ہی شہنشاہ ہے پتہ نہیں چلتا کہ کس طرح گم ہو جاتا ہے نکل جاتا ہے تو کس طرف نکل جاتا ہے کس طرف سے

انسان ہے اسی خاک کے نقطوں کا جال جس خاک سے بنتے ہیں زبرجد و لعل ذرات کی مالا کے یہ سب دانے ہیں مہتاب ہو اختر ہو کہ مٹی کا سفال آدم کو بنایا ہے لکیروں میں بند آدم ہے اسی قید کے اندر خورسند واضح رہے جس دم یہ لکیریں ٹوٹیں روکے گی نہ اک دم اسے مٹی کی کمند قلندر بابا اولیاء نے اپنی کتاب ”لوح و قلم“

میں بتایا ہے کہ ہر آدم زاد کے اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک اور آدمی موجود ہوتا ہے اور یہ آدمی رنگ و نور کے تانے بانے سے بنا ہوا ہے۔ آدمی کی صحت اور بیماری، خوش دلی اور بے آرامی کا دارومدار روشنیوں کی ان لہروں پر ہے۔ ان لہروں میں تغیر سے آدمی کے حواس بنتے اور فنا ہوتے ہیں۔ قلندر بابا اولیاء نے رنگ و نور کی ان لہروں کو

آتا ہے اور کس طرف چلا جاتا ہے۔

قلندر بابا اولیاء نے اپنی کتاب میں وقت کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے زمانِ حقیقی، زمانِ غیر متواتر اور زمانِ متواتر۔

زمانِ متواتر:

زمانِ متواتر سے مراد وہ وقت ہے جو اس دنیا میں جاری و ساری ہے۔

اچھی ہے بُری ہے دہر فریاد نہ کر

جو کچھ کہ گزر گیا ہے اُسے یاد نہ کر

دو چار نفس عمر ملی ہے تجھ کو

دو چار نفس عمر کو برباد نہ کر

دنیاوی زندگی ایک مختصر عرصہ قیام ہے جس کے دوران انسان کو دو طرفہ جدوجہد کرنی ہے۔

ایک طرف تو اُسے دنیاوی معاش کے لئے ہاتھ پیر ہلانے ہیں، دوسری طرف عمل ہی کے ذریعے اللہ

تعالیٰ سے اپنے ربط کی تجدید کرنی ہے۔ اس بات کا یقین حاصل کرنا ہے کہ سب کچھ اللہ کی طرف

سے ہے۔ ہر حال میں شکر گزار بندہ بننے کی عادت ڈالنی ہے جب کہ دنیاوی عوامل ہر طرح سے اس کا

ذہن اس طرف سے ہٹانے میں لگے ہوئے ہیں۔ اس صورتِ حال میں اگر وہ چوک گیا اور ماضی کی

حسرتوں کے نوحے میں مصروف ہو گیا اور تمنائوں کی بھول بھلیوں میں کھو کر رہ گیا تو مارا جائے گا اور

اس کی چار نفس زندگی رائیگاں چلی جائے گی۔

زمانِ غیر متواتر:

وقت کا دوسرا بعد زمانِ غیر متواتر وہ وقت ہے جس کا مشاہدہ ہم عالمِ خواب یا تخیل میں کرتے

ہیں، ہم جب ماضی میں کئے ہوئے اعمال اور زندگی کے افعال اور کردار کا تجربہ کرتے ہیں تو وقت کی طنائیں کھینچ جاتی ہیں احساس ٹھہر جاتا ہے اسپیس سمٹ جاتی ہے بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپا۔ محسوس ہوتا ہے کہ کل کی بات ہے ہم جیتے رہتے ہیں مگر جینا مرنا ہوتا ہے اور ہر مرنا زندگی ہے جینے مرنے کی بھول بھلیوں میں ہمیں یہ بھی علم نہیں ہوتا کہ عمر کا کتنا حصہ گزر گیا ہے۔

مرنے جینے میں فاصلہ کتنا ہے

اک آن کا وقفہ بھی نہیں اتنا ہے

اک آن گر وقت کبھی رُک جائے

معلوم یہ ہو جائے کہ یہ جتنا ہے

ایک روز میں ہم ضعیف ہو جائیں گے

ایک روز میں ہم جان ہی کھو جائیں گے

یہ عمر لمبی ہے مگر ہے کتنی؟

جاگے تھے صبح شام کو سو جائیں گے

ہر انسان زمین آسمان کا تذکرہ کرتا ہے اپنی عقل و شعور کے مطابق زمین اور آسمان کے

بارے میں تاثرات بیان کرتا ہے زمین کو اپنے لئے آرام و آسائش اور راحت کا گہوارہ سمجھتا ہے

لیکن یہی راحت کا گہوارہ اس کو اپنے اندر سمیٹ کر اس طرح نیست و نابود کر دیتا ہے کہ نشان بھی

باقی نہیں رہتا۔ جس طرح آج کا انسان ہر لمحہ ٹوٹ رہا ہے بکھر رہا ہے اسی طرح ایک دن زمین و

آسمان بھی ٹوٹ کر بکھر جائیں گے اور یہ ایسا پیچیدہ لمحہ ہے کہ جو کسی طرح عیاں نہیں ہوتا۔ ناقابل

تذکرہ چھوٹی سی عمر میں یہ پیچیدہ لمحہ (قیامت)

معرفت کا خزانہ کھود کر نکالنے کی فکر کرے تو اس کے تمام سائنسی اور معاشرتی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ اگر وہ دنیا کے بارے میں اپنے بارے میں یہ جان لے کہ انسان اور وقت اور تمام بنیادی سائنسی عوامل روح کے بغیر ”صفر“ ہیں تو وہ معرفت کی شاہراہ کے دروازے پر جا کھڑا ہو گا۔

اک ملک سما ہے کہ بلائیں ہیں جہاں
اک ملک بقا ہے کہ جفائیں ہیں جہاں
اک ملک فنا زیر زمین ہے آباد
اس ملک کے اندر نہ زمین ہے نہ زماں

ایک دنیا زیر آسمان آباد ہے یہ دنیا پریشانیوں، صعوبتوں، تکلیفوں اور دکھوں کی دنیا ہے۔ یہ دنیا ایک بڑا قید خانہ ہے۔ اس مادی دنیا کے علاوہ بھی ایک اور عالم ہے جو ان لوگوں کے لئے ہے جنہوں نے قید کی اس دنیا سے ذہنی آزادی حاصل کر کے غم اور خوف سے نجات حاصل کر لی۔ اس عالم میں مکان و زمان کی تیرہ بختیوں کا وجود ہی نہیں ہے یہ عالم ان لوگوں کا ہے جو کائنات کے سربستہ رازوں سے واقف ہیں۔

خیالات و حواس:

حضرت قلندر بابا کی رباعیات میں چوتھا اہم موضوع انسان کے خیالات اور حواس ہیں۔

ہر چیز خیالات کی ہے پیمائش
ہیں نام کے دنیا میں غم و آسائش
تبدیل ہوئی جو خاک گورستان میں
سب کوچہ و بازار کی تھی زیبائش
ہم کسی چیز کو پہچانتے ہیں یا کوئی کام کرتے

عیاں نہیں ہوتا لیکن اگر انسان اس عمر کو تلاش کر لے جو عمر و قفوں اور لحوں کی پابند نہیں ہے پیچیدہ لمحات اس کے اوپر ظاہر ہو جاتے ہیں۔

زمان حقیقی:

زمان حقیقی وقت کی وہ بعد ہے جہاں وقت کی کوئی قید نہیں دوسرے معنوں میں وقت صفر ہوتا ہے۔

دنیا وہ نگر ہے کہ جہاں کچھ بھی نہیں
انسان وہ گھر ہے کہ جہاں کچھ بھی نہیں
وہ وقت کہ سب جس کو اہم کہتے ہیں
وہ وقت صفر ہے کہ جہاں کچھ بھی نہیں

قلندر بابا اولیاء نے اس رباعی میں اسی طرف توجہ دلائی ہے کہ خارجی چیزوں جسم، مادہ، عناصر کے بجائے دور حاضر کے مفکروں اور دانشوروں کو پہلے یہ سمجھنا چاہیے کہ انسان بذات خود کیا ہے۔ حالانکہ اگر انسان اپنے گھر (روح) میں محو ہو کر



اس بات پہ سب غور کریں گے شاید
آہیں بھی وہ دو چار بھریں گے شاید
ہے ایک ہی بات اس میں پانی ہو کہ مئے
ہم ٹوٹ کے ساغر ہی بنیں گے شاید

قلندر بابا اولیاء

مختلف جاندار مٹی کی بنی ہوئی وہ مختلف تصویریں ہیں جو سانس لیتی ہیں۔ ان کی زندگی کا سارا اثاثہ قیاس آرائی ہے۔ یہی قیاس آرائی حواس کی بنیاد ہے۔ لہروں کے نظام پر قائم سانس جب تک موجود ہے۔ قیاس، مفروضات اور حواس سب ہی موجود ہیں اور جب اندرونی نظام یعنی سانس رک جاتا ہے تو سارا کھیل ختم ہو جاتا ہے۔

موت:

قلندر بابا اولیاء کے رباعیات کا ایک موضوع موت بھی ہے، عرف عام میں جس کو مرنا یا مردہ ہو جانا کہتے ہیں اس کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ انسان مرنے کے بعد اپنی صلاحیتیں کھو بیٹھتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ انسان کی وہ صلاحیتیں جن کی وجہ سے وہ اشرف المخلوقات ہے موت کی زندگی سے متعارف ہونے کے بعد متحرک ہوتی ہیں۔

حق یہ ہے کہ بے خودی خودی سے بہتر
حق یہ ہے کہ موت زندگی سے بہتر
البتہ عدم کے راز ہیں سر بہتہ
لیکن یہ کمی ہے ہر کمی سے بہتر
قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں۔ جسمانی ہستی (خودی) کی پہچان کے مقام میں حقیقی وجود کو پہچاننا زیادہ بہتر ہے۔ حقیقی وجود ایک راز ہے، جب یہ راز ظاہر ہو جاتا ہے تو عدم میں موجود وجود (خودی) کا سراغ مل جاتا ہے۔ یہ راز ظاہر زندگی کا افضل ترین کارنامہ ہے۔ قدرت بھی ماڈی وجود کو عدم پر زیادہ ترجیح دیتی ہے۔



ہیں، خوش ہوتے ہیں یا غم کے بادل ہمارے اوپر چھا جاتے ہیں۔ سب کا دار و مدار خیال پر ہے۔ یہ خیال درجہ بدرجہ گہرا ہو کر، تصور سے گزر کر احساس میں جلوہ گر ہوتا ہے اور مظہر بن کر ہماری آنکھوں کے سامنے آ جاتا ہے۔ ہمارا سونا، جاگنا، کھانا پینا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونا۔ محبت اور نفرت کے جذبات کی بنیادی اینٹ خیال ہے۔ خیالات میں اطلاع پہناتے سے ہی جذبات و احساسات بنتے ہیں۔ خیالات کی کارگزاری جب تک قائم رہتی ہے۔ دنیا میں ناپ تول، غم و آلام، کوچہ و بازار کی زیبائش، دنیا کی دلچسپیاں موجود رہتی ہیں اور جب خیالات میں اطلاع پہچانے والی ایجنسی بکھر جاتی ہے تو ہر چیز خاک ہو جاتی ہے اور یہ پتہ چل جاتا ہے کہ دنیا کی ہر رونق محض ایک اطلاع ہے۔

مٹی کی لکیریں ہیں جو لیتی ہیں سانس
جاگیر ہے پاس ان کے فقط ایک قیاس
نگلے جو ہیں قیاس کے مفروضہ ہیں
ان نگلوں کا نام ہم نے رکھا ہے حواس
موجودہ سانس نے تجربات، مشاہدات اور
تفکر سے یہ جان لیا ہے کہ دنیا میں موجود ہر شے
روشنی کے غلاف میں لپٹی ہوئی ہے جب تک روشنی
کا غلاف جسم کے اوپر موجود رہتا ہے۔ زندگی
متحرک رہتی ہے اور جب روشنی کا غلاف فضاء میں
تخلیل ہو جاتا ہے تو زندگی درہم برہم ہو جاتی ہے۔
روشنی اور لہروں کا یہ سفر ہی قیاس اور حواس کا پیش
خیمہ ہے۔ ہمارے اطراف میں بکھرے ہوئے

قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ
فرماتے ہیں کہ:

اللہ کی مخلوق
کی خدمت اللہ تک
پہنچنے کا آسان اور
قریبی راستہ ہے۔

ڈاکٹر نور محمد

مراقبہ ہال ٹنڈوالہیار

فون نمبر: 0331-3801479

پوسٹ کوڈ: 70010

ابدالِ حق حضرت قلمدر باباً

رہنمائی فرماتے ہیں:

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے
ذریعے بہت آسانی سے ذہنی سکون
حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مراقبہ بال جہلم

ڈاکٹر تنویر حسین عظیمی

عقب عظیمیہ ٹاؤن، چوہدری غلام محمد روڈ، کالا

گوجران، جہلم، پوسٹ کوڈ 49600

0300-5410740



کرامات قلندر بابا اولیاءؒ

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی چند کرامات

دوسرا واقعہ یوں ہے کہ قلندر بابا اپنے ایک دوست، جس کے گھر اکثر جایا کرتے تھے، کے پاس گئے ہوئے تھے۔ شدید بارش ہو رہی تھی۔ میں نے ان کی واپسی کا کافی انتظار کیا۔ پھر یہ سوچ کر سو گیا کہ اس بارش میں اب کہاں واپس آئیں گے۔ رات کو جب آنکھ کھلی تو آپ کمرے میں موجود تھے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ آپ آندر کیسے تشریف لائے۔ اور دروازہ کس نے کھولا؟ تو فرمانے لگے کہ میں نے دستک اس لئے نہ دی کہ میں نے سوچا کہ آپ کی نیند خراب ہوگی۔

☆☆☆☆

قلندر بابا اولیاءؒ کے دیرینہ دوست محترم نثار علی بخاری مرحوم نے یہ واقعات بیان کئے ہیں، انہی کی زبانی ملاحظہ کیجئے۔۔۔۔۔

☆.... ہم گاؤں کی سکونت چھوڑ کر ایک مکان میں رہے جہاں میری والدہ اور میرے بڑے بھائی کا انتقال ہوا۔ گھر تباہ ہو گیا اور میں اکیلا رہ گیا۔ وہاں ایک کھنڈر پڑا ہوا تھا۔ مالک نے اس میں ایک مکان بنایا تو میں نے وہ کرائے پر لے لیا۔ اس میں کچھ اثر تھا۔ وہ مجھے ایک سال تک ستاتا رہا لیکن میں اس سے ڈرا نہیں۔ کئی عامل اور جاننے والوں سے تذکرہ کیا تو وہ آئے۔ جس رات کو وہ میرے پاس ہوتے تھے تو وہ

خرقِ عادت اس بات کا ثبوت فراہم کرتی ہے کہ ظاہری طور پر نظر آنے والی کائنات کے پس پردہ کائناتی فارمولے موجود ہیں۔ نورانی لوگوں کی باتیں بھی نورانی ہوتی ہیں۔ اولیاء اللہؒ میں ایک نمایاں مقام کی حامل ہستی قلندر بابا اولیاءؒ کی بھی ہے۔ آپ قدرت کے سربستہ رازوں کے امین تھے اور آپ کا سینہ مبارک گنجینہ اسرار تھا۔ آپ کی ذات بابرکات سے مختلف اوقات میں کرامات صادر ہوئیں ان میں سے چند یہاں پیش کی جا رہی ہیں۔

☆☆☆☆

خواجہ شمس الدین عظیمی کتاب خطبات لاہور میں فرماتے ہیں:

میں اپنے پیر و مرشد حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں شب و روز سولہ (16) برس رہا ہوں۔ ایک دفعہ ایسا ہوا کہ مجھے سونیٹر لینڈ سے ایک خط ملا۔ جس میں ایک بھائی نے حضور بابا صاحبؒ کے بارے میں لکھا تھا کہ آپ یہاں تشریف لائے تھے۔ اور ہمیں ملاقات کا کافی وقت ملا، یوں ہوا اور یوں ہوا۔

اب خط پڑھ کر میں بڑا حیران ہوا کہ قلندر باباؒ تو کہیں گئے نہیں۔ پھر یہ خط کیسا ہے؟ میں نے اپنے میرو مرشد سے اس بارے میں پوچھا تو وہ مسکرا کر خاموش ہو گئے۔

نہیں آیا۔ بھائی محمد عظیم نے فرمایا کہ فکر کی کوئی بات نہیں ہے جمعرات آنے دو میں سب معلوم کر لوں گا کہ کیا بلا ہے۔ جمعرات کے آنے میں دو تین دن تھے۔ جب جمعرات آئی اور شعر و شاعری کی محفل ختم کر کے لوگ اپنے اپنے گھر چلے گئے تو آپ نے وضو کیا اور تخت پر مصلے بچھا کر مجھ سے فرمایا کچھ بھی محسوس ہو تو کنا مت، نہ بولنا نہ ڈرنا۔ میں نے کہا کہ اگر میں ڈرتا تو آج مجھے پریشان ہوئے ایک ڈیڑھ سال ہو گیا کبھی کا مکان چھوڑ چکا ہوتا۔ چنانچہ انہوں نے کچھ پڑھا۔ صبح کو مجھے بتایا کوئی بات نہیں جن ہے۔ میں نے کہا پھر کیا ہو گا۔ فرمایا آج وعدہ کر کے گیا ہے کہ اگلی جمعرات کو جواب دے گا۔ اگلی جمعرات کے عرصہ میں نہ وہ جن آیا نہ میرے اوپر حملہ کیا اور نہ ہی پریشان کیا۔ ورنہ اس سے پہلے جتنے عامل کامل آئے مجھے چھوڑ کر انہیں پریشان کرتا تھا۔ جب دوسری جمعرات آئی تو صبح کو انہوں نے بتایا کہ وہ دو بھائی ہیں۔ اس کا بھائی بھی ساتھ آیا تھا۔ انہوں نے کہا ہے کہ اب یہ ہی رہیں ہم چھوڑے جاتے ہیں۔ میں نے کہا بھائی صاحب آپ نے کیا باؤ ڈالا تھا۔ فرمانے لگے میں نے کہا کہ آسانی سے چلے جاؤ ورنہ تم جانتے ہو کہ میں تمہیں چھوڑوں گا نہیں۔ وہ کہنے لگے آپ کی نسبت بہت اونچی ہے اب ہم ہی یہاں سے چلے جائیں گے۔ چنانچہ اس کے بعد مکان میں بارہ سال تک رہا لیکن پھر کوئی گھبراہٹ ہوئی اور نہ کوئی میرے سینے پر بیٹھا۔

☆... ایک صاحب مولوی ظہور الحسن تھے۔ وہ ضلعی کورٹ میں منصرم تھے۔ وہ بڑے اللہ والے اور سیدھے سادے آدمی تھے۔ ان کا معمول تھا کہ

جن مجھے چھوڑ دیتا اور ان کے سینے پر سوار ہو جاتا اور وہ گھبرا کر بھاگ جاتے تھے۔ ایک مرتبہ دہلی سے بھائی محمد عظیم صاحب میرے پاس تشریف لائے۔ اس روز شام کو ہم ٹہلنے کے ارادے سے مکان مقفل کر کے پارک میں چلے گئے۔ وہاں سے گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد واپس آئے تو میں نے تالا کھول کر بھائی صاحب سے عرض کیا کہ آپ تشریف رکھئے میں پان سگریٹ لے کر آتا ہوں۔ جب میں واپس آیا تو آپ صحن میں کھڑے ہنس رہے تھے۔ میں نے کہا بھائی صاحب یہ تنہائی میں ہنسنے کا کیا محل ہے۔ آپ نے کہا کہ نہیں کوئی بات نہیں ہے۔ جب میں نے زیادہ اصرار کیا تو فرمایا آپ وہم میں پڑ جائیں گے۔ میں نے کہا میں بھی آپ کو کچھ واقعات سناؤں گا۔ تب انہوں نے کہا کہ جب میں اندر آیا تو صحن میں چارپائی پر دو آدمی بیٹھے ہوئے تھے۔ مجھے دیکھ کر انہوں نے قہقہہ لگایا اور ایک ادھر سے اور ایک ادھر سے چارپائی کے نیچے گھس گیا۔ اب جو میں نے جھک کر دیکھا تو وہاں کوئی نہیں تھا۔ میں اس بات پر ہنس رہا ہوں کہ مجھے ڈرا رہے ہیں۔ پھر میں نے اپنے حالات بتائے کہ روزانہ رات کو سوتے وقت سینے پر کوئی نادیہ شخص بیٹھ جاتا ہے۔ اگر کروٹ سے سوتا ہوں تو پہلو پر بیٹھ جاتا ہے اور میری ٹانگیں پکڑ کر کھینچتا ہے۔ میں جب لات مارتا ہوں تو میری لات دیوار پر پڑتی ہے۔ مسہری کے قریب میز پر لائٹیں تھیں جس کی روشنی میں قرآن شریف پڑھا کرتا تھا اور جب نیند آتی تو سوجاتا جب تک پڑھتا رہتا کوئی اثر نہیں ہوتا تھا۔ میں کہتا تھا بھی جاگتے میں آؤ، مجھے سوتے میں پریشان کرتے ہو، یہ تو کوئی بہادری نہیں ہے۔ لیکن جاگتے میں وہ کبھی بھی

☆.... پاکستان آنے کے بعد کراچی میں مجھ پر ایک دور مالی مشکلات کا آیا۔ میں نے قلندر بابا سے ذکر کیا تو انہوں نے ایک تعویذ مجھے دے کر فرمایا کہ جس جگہ الماری میں روپیہ رکھتے ہو، اس میں اس کو رکھ دو ان شاء اللہ الماری کبھی روپے سے خالی نہیں ہوگی۔ چنانچہ میں نے تعویذ الماری میں رکھ دیا۔ اس بات کو (تادم تحریر) تقریباً پندرہ سولہ سال ہو گئے ہیں لیکن اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور قلندر بابا کے تصرف سے آج تک الماری روپے سے خالی نہیں ہوئی، جب روپیہ ختم ہونے کے قریب ہوتا ہے کہیں نہ کہیں سے آجاتا ہے۔



حضور قلندر بابا اولیاء کی خدمت میں ایک ایسا مریض لایا گیا جس کے دونوں گھٹنے جڑے ہوئے تھے اور وہ چلنے پھرنے سے معذور تھا۔ اعزاء اور اقربان بزرگ مریض کو گود میں اٹھا کر اوپر لائے۔ خلاف معمول حضور قلندر بابا اولیاء نے فرمایا، "ان کو زمین پر بٹھا دو"۔ بابا صاحب نے ان بزرگ مریض کے سر پر ہاتھ رکھا جسم نے پہلے ایک جھرمجھری لی اور پھر تیز قسم کے تین جھٹکے لگے۔ بابا صاحب نے فرمایا، "آپ کھڑے ہو جائیں"۔

مریض نے تکلف کیا اور کہا، "ساہا سال گزر گئے ہیں، کھڑا نہیں ہو سکتا"۔

بابا صاحب نے پھر فرمایا، "آپ کھڑے ہو جائیں!"۔

وہ صاحب میکا کی طور پر کھڑے ہو گئے اور اپنے پیروں سے چل کر سیڑھیاں اترے اور گھر چلے گئے۔



بلند شہر (قلندر بابا کی اسی شہر میں ولادت ہوئی) میں ایک بزرگ خواجہ لعل علی صاحب برنی کا مزار تھا، جہاں وہ چاہے کتنا ہی غیر موافق موسم کیوں نہ ہو شام کی سیر کو ضرور جایا کرتے تھے۔ کبھی کبھی میرے غریب خانے پر بھی تشریف لے آتے تھے۔ بھائی محمد عظیم صاحب بھی ان کو جانتے تھے۔ مولوی صاحب ایک دن آئے اور پریشان بیٹھ گئے۔ میں نے کہا مولانا کیا بات ہے آپ کیوں پریشان ہیں۔ کہنے لگے کہ خواجہ صاحب کے مزار پر ایک ملنگ پڑا ہوا ہے جو اپنا نام بندہ شاہ بتاتا ہے۔ اس نے مجھ سے کہا کہ صاحب مزار نے مجھ سے ارشاد فرمایا ہے کہ تم ظہور الحسن کو بیعت کر لو۔ بظاہر بندہ شاہ کی ہیئت ایسی تھی کہ جیسے بھنگ چرس کا نشہ کرنے والوں کی ہوتی ہے۔ اس لئے میری طبیعت گوارا نہیں کرتی کہ میں اس سے بیعت کروں لیکن جب یہ خیال آتا ہے کہ صاحب مزار نے حکم دیا ہے تو میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں کیا کروں۔ میں اس لئے پریشان ہوں۔ میں ابھی اس کا کوئی جواب نہیں دے پایا تھا کہ بھائی عظیم صاحب بولے کہ آپ پریشان نہ ہوں کل صبح نماز پڑھ کے ادھر ہوتے ہوئے جائیے گا۔ میں بتا دوں گا کہ صاحب مزار نے اس بندہ شاہ کو کوئی حکم دیا ہے کہ نہیں۔۔۔۔۔ آپ پریشان بالکل نہ ہوں۔ چنانچہ دوسری صبح جب مولوی ظہور الحسن صاحب تشریف لائے تو بھائی صاحب نے فرمایا کہ رات کو خواجہ لعل علی برنی سے ملاقات ہوئی تھی اور ان سے آپ کی بیعت کے بارے میں دریافت کیا تھا۔ انہوں نے کہا ہے کہ ہم صاحب ارشاد نہیں ہیں ہم نے کسی کو بیعت کرنے کا حکم نہیں دیا۔

ابدالِ حق قلندربابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:
دوستوں اور رشتہ داروں کے دکھ درد
میں شریک ہو کر ان کے غم کو اپنا
غم سمجھ کر ان کا غم عنط کرنے کی کوشش
کریں۔ اس لیے کہ آدمی آدمی کی دوا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان
کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 061-6525331

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

با ادب، بانصیب بے ادب، بے نصیب

شامل ہے۔
سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کے لیے ادب کے اس دائرے میں نگراں مراقبہ ہال، دیگر ذمہ داران اور سلسلہ عظیمیہ کے سینئر اراکین بھی شامل ہیں۔ ادب کے دائرے کو توسیع دینے والے اس حکم کا منشاء یہ ہے کہ سلسلہ عظیمیہ میں حفظ مراتب کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔ بڑوں کا ادب و احترام کیا جائے اور چھوٹوں کے ساتھ شفقت کا برتاؤ کیا جائے۔ سلسلہ طریقت کے علاوہ ادب کے اس دائرے میں والدین کے ادب و احترام کو اولیت حاصل ہے۔ نگراں مراقبہ ہال کے لیے ضروری ہے کہ سلسلہ عظیمیہ کے معاملات میں مرکز سے ملنے والی ہدایات پر عمل کیا جائے۔

ایک مرشد کے ہزاروں لاکھوں مرید ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے جو مرشد کے حقوق اور سلسلہ طریقت کے حقوق کو سمجھتے ہیں اور نیک نیتی اور اخلاص کے ساتھ اپنی تربیت کا حق ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں خوب فیض ملتا ہے۔ وہ

روحانی سلاسل میں ادب کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے ہر رکن کے لیے، ہر طالب علم کے لیے پہلا سبق ”ادب“ ہے۔ سلسلہ کے ہر رکن کے لیے سلسلہ طریقت کے مرشد کا ادب و احترام لازمی ہے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں: حضور قلندر بابا اولیاء نے میری تعلیمات کے دوران کچھ ضروری نکات اور امور تحریر کروانے کے لیے ایک رجسٹر منگوا یا۔ اس رجسٹر پر پہلے صفحے پر تحریر فرمایا
بسم اللہ الرحمن الرحیم

اس کے نیچے حضور قلندر بابا اولیاء نے تحریر فرمایا:

با ادب ، با نصیب
بے ادب ، بے نصیب

مرشد کا یہ ادب اور احترام ظاہری طور پر نہیں بلکہ دل کی گہرائیوں سے ہونا چاہیے۔ ادب کے اس دائرے میں مرشد کے ساتھ ساتھ سلسلہ طریقت کا اور نسبت کا ادب بھی

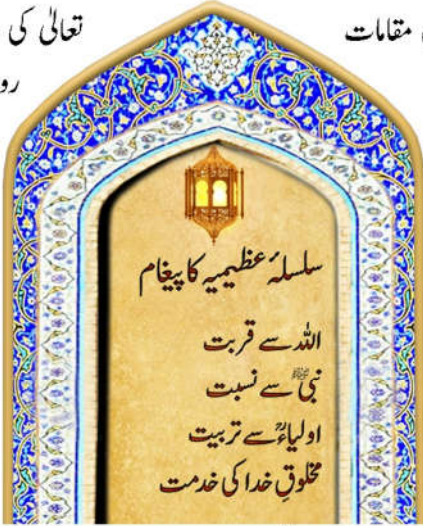
معرفت کے سفر میں اعلیٰ مقامات
طے کرتے ہیں۔

ویسے ولی اللہ،
مرشد کی دعائیں تو سب
کے لیے ہیں اور ان کی
نظر، محبت اور شفقت
اپنی تمام روحانی اولاد
پر ہوتی ہے۔

روحانی بزرگوں کی
تربیت کے ابتدائی

تعالیٰ کی دی ہوئی توفیق سمجھا جائے۔
روحانی علوم کے انعامات کو اپنی
ذاتی کوشش نہ سمجھا جائے۔
باادب بانصیب، بے ادب
بے نصیب سالک کی زندگی
کیلئے مشعل راہ ہے۔

’باادب بانصیب
بے ادب بے نصیب....
روحانیت کا پہلا
سبق ہے‘....



مذہب کی زبان میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ
تصوف کے ادارے میں داخل ہو کر فیض پانے
کے لئے ضروری ہے قلب و ذہن مسلم (فرمان
بردار اور خیر پر قائم) ہونے لگیں۔ راہ سلوک
کے مسافر کی طرز فکر میں شر، تخریب، شیطنیت پر
مبنی عناصر غالب نہیں رہنے چاہئیں۔ نافرمانی کے
ذہن کو مغلوب کرنے کے لئے ہی صوفیا اپنے
شاگردوں کو مجاہدے اور ریاضیتس کرواتے ہیں۔

اثرات میں جو چیز سب سے پہلے نمایاں ہوتی ہے وہ
ہے ادب۔ روحانی درس گاہوں کا پہلا سبق ہی ادب
ہے۔ روحانی سلاسل میں مرشد کا ادب، اپنے
سلسلہ طریقت کا ادب اور مرشد کے ذریعہ ملنے
والی نسبت کا ادب بنیادی شرط ہے اور تربیت کا پہلا
مرحلہ یہ ہے کہ مرید یا شاگرد کو ادب سکھایا
جائے۔ جس مرید میں ادب نہیں ہوتا یا وہ صرف
دکھاوے کے لئے ادب کا اظہار کرتا ہے تو وہ
سلسلہ میں کتنا بھی وقت گزارے باطنی طور پر وہ
کچھ حاصل نہیں کرتا۔

علم حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ
شاگرد کے اندر استاد کی اطاعت، فرمان برداری اور
ادب و احترام کا جذبہ کار فرما ہو، جب تک شاگرد
استاد کی ہدایات پر عمل نہیں کرے گا وہ علم نہیں
سیکھ سکتا۔

سلوک کے راستے پر گامزن رہنے کیلئے
ضروری ہے کہ علوم کے حصول اور ترقی کو اللہ

اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

سلسلہ عظیمیہ کا پیغام

اللہ سے قربت

نبیؐ سے نسبت

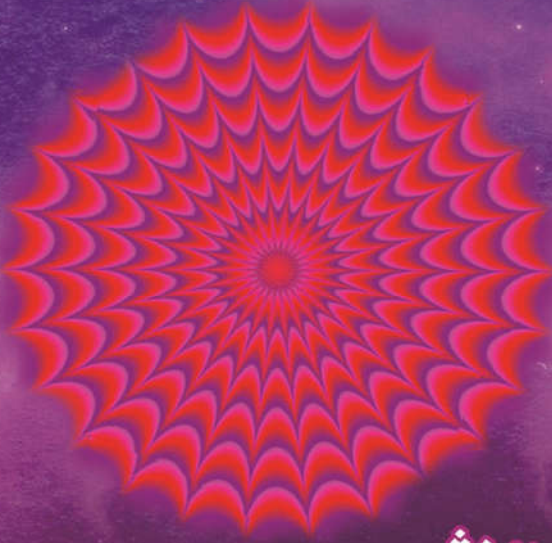
اولیاء سے تربیت

مخلوق خدا کی خدمت

Muraqaba Hall Multan
Kanwar Tariq

مٹی کی لکیریں ہیں جو لپتی ہیں سانس
جاگیر ہے پاس اُن کے فقط ایک قیاس
ٹکڑے جو قیاس کے ہیں مفروضہ ہیں
ان ٹکڑوں کا نام ہم نے رکھ لیا ہے حواس
قَلَنْدَرٌ بِالْأَوْلِيَاءِ

Ms. Rukhsana
St. Louis, USA.



ساقی کا کرم ہے میں کہاں کا مئے نوش
مجھ ایسے ہزارہا کھڑے ہیں خاموش
مئے خوارِ عظیمِ برخیا حاضر ہے
افلاک سے آرہی ہے آوازِ سروش

مراقبہ ہال مظفر آباد آزاد کشمیر
شیخ طاہر رشید عظیمی
سنگم ہوٹل، مظفر آباد آزاد کشمیر
03005111133

NAUMAN KHAN *Azeemi*
Transformational Coach



START YOUR Journey to
TRANSFORMATION
WITH

Nauman Khan Azeemi

ENTREPRENEUR | TRANSFORMATIONAL COACH | BEST SELLING AUTHOR

ABOUT NAUMAN

- Founder and President of Burkhiya Group of Companies.
- Honoured with the Prestigious Quilly' Award by the US Academy of Best Selling Authors.
- Entrepreneur, Certified Success Coach and Leadership Trainer.

Certified Trainer by

JOHN C. MAXWELL

World's #1 Leadership Guru, author, speaker and trainer.

JACK CANFIELD

A global authority on success principles and personal growth.

LES BROWN

Motivational speaker, author, radio DJ, former television host, and former member of Ohio House of Representatives.



NATIONAL ACADEMY OF
BEST-SELLING AUTHORS®

BOOK YOUR PERSONAL
30 MINUTES ONE TO ONE SESSION
ON LIFE COACHING

FOR MORE INFO VISIT
www.naumankhan.com



001 773 754 5795



nka@nkagroup.org



[/naumankhanazeemi](https://www.facebook.com/naumankhanazeemi)



[/NaumankAzeemi](https://twitter.com/NaumankAzeemi)

رومانی ڈائجسٹ

H

ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے....! آخری قسط

آسان اور قابل عمل مشورے

بھر پور نیند

دماغی توانائی میں اضافے کا ایک اور طریقہ مناسب آرام کرنا ہے۔ نیند آپ کے دماغ کو اور ہانگ کا موقع فراہم کرتی ہے۔ یادداشتوں کی ترتیب و تدوین کا کام نیند کے دوران ہی واقع ہوتا ہے۔ پرسکون نیند ذہنی دباؤ کو بھی کم کرتی ہے۔

ہیریٹ واٹ یونیورسٹی کی مائیکیل ڈیور Dr Michaela Dewar نے اس پر ایک تحقیق کی۔ انھوں نے پایا کہ اگر صحت مند افراد کسی چیز کو یاد رکھنے کے فوراً بعد چند وقفہ کی نیند لیتے ہیں تو انھیں وہ چیزیں زیادہ یاد رہ جاتی ہیں۔ لہذا، آپ بھی کوشش کریں کہ کچھ پڑھنے اور تحریر کرنے کے بعد ذہن کو کچھ وقت کے لیے خاموش چھوڑیں۔ کچھ نہ کریں۔ یہ آپ کی یادداشت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

دن میں ایک بار نیند کی چھپکی ضرور لیں، ایسی بہت ساری تحقیقات موجود ہیں جن سے یہ واضح ہوا ہے کہ چھپکی لینے سے ہماری یادداشت مضبوط

ہوتی ہے لیکن اس کی ایک شرط ہے۔ وہی لوگ اس کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں جو باقاعدگی سے یہ کام کرتے ہیں۔ کارپوریٹ دنیا میں ”پاور نیپ“ یعنی کم دورانیے کے لیے آرام کرنا بہت عام ہے۔

کام کے دوران تھوڑی دیر کے لیے سستا لیں آنکھیں بند کر کے چند منٹوں کے لیے کام کو بھول کر فارغ اور خالی الدماغ ہو جائیں۔ اس طرح کرتے رہیں گے تو تازہ دم رہیں گے اور آپ کی ذہنی صلاحیتیں اُجاگر رہیں گی۔

ستانے سے ذہنی دباؤ میں بھی کمی واقع ہوگی اس کے بعد زیادہ اچھی صلاحیتوں کے ساتھ فرائض انجام دے سکیں گے۔

فینگ شوئی / کلر سائیکلوجی

فینگ شوئی کے اصولوں کے مطابق گھر میں بے ترتیب سامان ذہن میں الجھاؤ اور دقت کے زیاں کا باعث بنتے ہیں۔ گھر یا دفتر کی ہر چیز کو اس کی مقرر کردہ جگہ پر رکھیں جہاں سے وہ بوقت ضرورت آپ کو فوراً مل سکے۔ جہاں پر آپ کام کر رہے ہیں اس کمرے کی دیواروں پر خوبصورت لینڈ اسکیپ اور ہرے بھرے درختوں کی تصاویر لگائیں۔ اس سے روح اور ذہن کو تقویت ملتی ہے اور ذہن مرتکز رہتا ہے۔ آپ جس کرسی پر بیٹھے ہوئے ہیں دیکھیں وہ آرام دہ ہے یا آپ کو میزار کر رہی ہے۔ وہ آپ کے کام میں مزاحم تو نہیں ہو رہی؟ اگر ایسا ہے تو اسے بدلیں ورنہ یکسوئی سے کام نہ ہو سکے گا۔

جو میز آپ استعمال کرتے ہیں اگر اس کا رنگ

پھولوں، پتوں، پھلوں، لکڑی، جڑوں اور چھالوں سے کشید کئے جاتے ہیں۔ ابھی تک یہ علم نہیں ہو سکا کہ یہ سینٹ کس طرح موثر کردار ادا کرتے ہیں تاہم یہ معلوم ہوا ہے کہ ناک کے اندر کچھ فیلر ایسے ہیں جو خوشبوئیات کو سگنلز میں تبدیل کر کے دماغ کے لمبک سسٹم سے داخل کرتے ہیں۔ اس لمبک سسٹم کا ہماری یادداشت کے ساتھ رابطہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہمارے جذبات و احساسات میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اروما تھر اپسٹ روز میری اور بیسل آئل کو ذہنی جلاء کے لیے مفید سمجھتے ہیں۔ یو کلپٹس اور کارڈم (الابچی) بھی دماغ میں خون کی روانی میں اضافہ کرتا ہے۔ پیپر منٹ سے کشید عطریات ادراکی کیفیت میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔ اس کا طریق یہ ہے کہ یا تو اروما تھر اپی ویپورائزر استعمال کریں یا رومال پر چند قطرے عطریات کے ڈال لیں پھر ان کو وقفے وقفے سے سونگھیں۔ پانچ منٹ تک ایسا کرتے رہیں حتیٰ کہ ذہن کھل جائے اگر آپ کمپیوٹر کا کام کر رہے ہیں تو رومال کمپیوٹر پر پھیلا کر رکھیں تاکہ خوشبو آپ کے دماغ تک پہنچتی رہے۔

کستوری، عنبر، صندل، گلاب اور زعفران کی خوشبو سونگھنا بھی دماغ کی مضبوطی کا سبب بنتی ہے۔ رات کی نیند ذہنی و جسمانی صحت مندی کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ لہذا رات کو متواتر 6 سے 8 گھنٹے سونا دماغی طور پر مضبوطی کا باعث بنتا ہے۔ دماغی کم زوری دور کرنے میں



سیاہ ہو گیا گہرا ہو گا تو آپ پر دباؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے میز کارنگ ہلکا ہونا چاہئے زیادہ شوخ اور تیز رنگ آنکھوں پر بوجھ ڈالتے ہیں جس سے متاثر ہو کر ذہن خراب کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتا ہے ایسی جگہ بیٹھ کر کام نہ کریں کہ روشنی آپ کی آنکھوں پر پڑے بلکہ روشنی پچھلی جانب سے آنی چاہئے ورنہ آپ ڈسٹرب ہوں گے اور آپ کا ذہن بھی صحیح طور پر کام نہ کر سکے گا۔ جس کرسی پر آپ براجمان ہیں اس کی پشت ایسے طور پر ہونی چاہئے کہ آرام دہ محسوس ہو۔ بیٹھنے کا ڈھنگ ایسا ہونا چاہئے کہ آپ جھک کر نہ لکھیں کمر کو بالکل سیدھا رکھیں کمرے میں تازہ ہوا کی آمد و رفت آپ کے ذہن کو تروتازہ رکھے گی اور آپ اپنی بہترین صلاحیتوں سے کام کو نمٹا سکیں گے۔ جس کمرے میں کام کرنا مقصود ہو اس کے پردوں کا رنگ ہلکا ہونا چاہئے۔ گہرے رنگ ڈسٹرب کر سکتے ہیں۔ کمرے کے دروازے کی طرف پشت کر کے مت بیٹھے۔ آپ کی کرسی اس طرح ہونی چاہئے کہ آپ کے پیچھے دیوار ہو اس سے یہ سہولت رہے گی کہ دروازے سے اندر آنے والے کو آپ فوری اور بخوبی دیکھ سکیں گے۔ ورنہ بار بار آپ کو گردن گھما کر دروازے کی جانب دیکھنا پڑے گا جس سے آپ ڈسٹرب ہوں گے اور آپ کا کام متاثر ہو گا۔

اروما تھر اپی

یادداشت کی کمی کا ایک فطری علاج ایسے تیل یا سینٹ ہیں جو درختوں کے



ورزش کا بھی بنیادی کردار مانا جاتا ہے۔

مالکنگنی Black

Oil Plant کو ذہین درخت

(Intellect Tree) بھی کہا جاتا ہے،

پاؤں کے تلووں پر روغن مالکنگنی سے مالش کرنے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے۔ اسی طرح دیسی کدو کے گودے سے پاؤں پر مساج کرنے سے بھی دماغ کو تراوت میسر آتی ہے۔

غذا

دنیا بھر کے غذائی ماہرین اور نیوٹریشن کے مطابق ذہنی نشوونما اور صلاحیتوں میں اضافے کے لیے غذاؤں سے بہتر کوئی شے نہیں۔ کچھ غذائیں دماغی افعال کو بہتر بنا کر عمر بڑھنے کے ساتھ ذہنی تنزلی سے تحفظ فراہم کرتی ہیں ایسی غذائیں کسی ٹاسک کے دوران توجہ مرکوز کرنے میں بھی مددگار ہوتی ہیں۔ اس مضمون میں ہم ان غذاؤں کا تذکرہ کر رہے ہیں جن کا مستقل استعمال آپ کو کوئی سپر ہیرو تو نہیں بنائے گا تاہم یہ ہر عمر میں آپ کو ذہنی طور پر جوان رکھنے میں ضرور مددگار ہوں گی۔

بادام، اخروٹ، کاجو، چلغوزہ۔ مونگ پھلی اور پستہ وغیرہ کو صدیوں سے دماغ کی ترقی کے لئے ضروری سمجھا جاتا رہا ہے۔ تمام خشک میوے دماغ کو تقویت اور غذائیت پہنچاتے ہیں۔ اخروٹ، کاجو، بادام، پستہ، مونگ پھلی، کشمش وغیرہ میں اومیگا 3، اومیگا 6، فولیٹ، وٹامن ای اور وٹامن بی 6 کی

کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس سے سوچنے کی طاقت ملتی ہے ساتھ ہی ان سے دماغ میں تغذیہ کی کمی نہیں ہوتی۔ بادام قوتِ حافظہ، دماغ اور بینائی کو طاقت ور بنانے اور اخروٹ کو دماغ کا ایندھن قرار دیا جاتا ہے جو دماغی افعال کو بہتر بناتے ہیں اس میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جب کہ اس میں شامل وٹامن ای ذہنی صلاحیت میں کمی کو روکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ نصف مٹھی اخروٹ کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔

تل، سورج مکھی، خربوزے، کدو اور السی وغیرہ کے بیج پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ کدو اور سورج مکھی کے بیج کو اگر ناشتے میں کھائے جائیں تو یہ دماغ کو فروغ کرنے کا کام بہترین طریقے سے کر سکتے ہیں۔ تل کے بیجوں میں لیسی تھین وافر مقدار موجود ہے۔ لیسی تھین دماغ کے پٹھوں کی صحت اور قوتِ حافظہ اہم ہے، لیسی تھین تل کے علاوہ گوشت، انڈے کی زردی، ماش، خرفہ اور تیل میں بھی وافر مقدار میں ملتا ہے۔

مچھلی کا استعمال دماغ کو تیز کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، مچھلی کے تیل میں شامل اومیگا تھری Omega3 فیٹی ایسڈز، توجہ مرکوز (فوکس) کرنے، فہم و ادراک کی صلاحیت اور یادداشت وغیرہ کو بہتر بناتا ہے، جبکہ عمر کے ساتھ ساتھ دماغی قوت اور یادداشت پر پڑنے والے اثرات اور دماغی تنزلی کو کم کر کے دماغ کو بھی تیز رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جو لوگ مچھلی

نہیں کھاتے وہ الہی کے بیج استعمال کریں۔

اور لیسا تھن بھی پایا جاتا ہے۔ وٹامن بی 12 دماغ کو سکڑنے سے بچاتا ہے۔

زیتون کا تیل بہترین اجزاء کا مرکب ہے، اس میں ایسے فیٹس ہوتے ہیں جو دماغی بڑھاپے کا عمل سست کر دیتے ہیں، زیتون کے تیل کا استعمال طویل المدتی بنیادوں پر دماغی صحت کا تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔

سبز پتے دار سبزیاں مثلاً پالک، گو بھی اور بروکلی جیسی سبزیاں بھی دماغی فروغ کے لئے بہتر مانی جاتی ہیں۔ یہ تمام سبزیاں بھی وٹامن کے اعلیٰ ذرائع ہیں جو دماغ کو تیز رکھنے اور یادداشت میں کمی لانے والے مرض الزائمر کے خلاف لڑنے کا کام کرتا ہے۔

دہی میں موجود صحت بخش بیکٹریا ذہنی تناؤ کو کم کرتے ہیں دہی میں ٹائرو سین نامی امانو ایسڈ ہوتا ہے جو اعصابی خلیات کے رابطوں کو مضبوط کرتا ہے اور دہی کا استعمال دماغ کو تروتازہ اور آپ کو چوکنا رکھتا ہے۔

پالک میں موجود لوٹین نامی اینٹی آکسائیڈنٹ دماغی تنزیلی سے تحفظ دینے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ بروکولی میں پائے جانے والے اجزاء دماغ میں نئے خلیات کی تخلیق اور خلیوں کے درمیان روابط کو تیز کرتا ہے۔ اگر بروکلی نہ ہو متبادل حصول کے لیے بند گو بھی، سیب، سنترہ اور مولی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

دار چینی کی خوشبو بھی دماغ پر بہتر اثرات مرتب کرتی ہے اس میں موجود وہ اجزا دماغ میں خون کی روانی کو بڑھاتے ہیں اور دماغ کو تیز کرتے ہیں۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ ایک گلاس چھندر کا جو س پینے سے دماغ تک خون کی رسائی بہتر ہو جاتی ہے۔ جس سے ذہنی صحت اور قوت برداشت میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور کام کرنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔

جو، اناج اور دالیں وٹامن بی، آرن، کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین فراہم کرتی ہیں جس کا استعمال آپ کے دماغ کو تیز بناتا ہے۔ دالوں میں فلوئیڈ نامی وٹامن بی کی ایک قسم پائی جاتی ہے جو دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ یہ جز امینو ایسڈ کی مقدار کو بھی کم کرتی ہے جو دماغی افعال کو نقصان پہنچانے کا کام کرتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں موجود اجزاء دماغ میں ہونے والی خرابیوں، عمر رسیدگی، دماغی چوٹ اور سگریٹ نوشی سے متاثر ایسے خلیات کا خاتمہ کرتے ہیں جو کہ دماغی رسولی اور کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

روزانہ دودھ پینے سے الزائمر، آٹزم، پارکنسن اور دیگر دماغی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ رات کے اوقات میں ہلدی کو دودھ میں ڈال کر پینا فائدہ مند ہے۔

انڈے میں کولائن نامی ایک جز ہوتا ہے جو دماغی جز ایسٹیلکولیٹین کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے جو یادداشت کو بہتر بناتے ہیں، انڈے میں وٹامن 12

طرح بھاری بھر کم انسان کی سوچنے کی صلاحیت بھی بہت کم ہو جاتی ہے۔ متناسب جسم والا صحت مند انسان سوچنے اور غور کرنے کی صلاحیتوں سے مالا مال ہوتا ہے۔ زیادہ چربی کی اور نشاستہ دار غذایہ بھی ذہنی صلاحیتوں کو دبا دیتی ہیں۔ چربی والی اشیاء اور گھی کا کثرت سے استعمال ذہنی صلاحیتوں میں کمی کا سبب بنتا ہے۔

ہربل ٹپس

یادداشت میں اضافہ کسی دوا کے ذریعے ممکن ہے...؟ اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا رہتا ہے کہ کیا ایسی مفید اور سرسبز الاثر دوا نہیں جس سے یادداشت تیز ہو جائے؟....

جڑی بوٹیاں انسانی جسم کے نظام مدافعت کو جلا بخشتی ہیں۔ روز میری Rosemary کے متعلق کہا جاتا ہے کہ دماغ میں دوران خون کو بہتر کرتا ہے جبکہ Sage (ایک خوشبودار پودا) کے متعلق یہ مشہور ہے کہ یہ یادداشت اور ارتکاز ذہنی میں اضافہ کرتا ہے۔ ہلدی میں موجود جز Curcumin دماغی صحت کے لیے مفید ہے۔

پودینہ کی ایک خوشبودار، چمھے دار، سدا بہار قسم لیمون بام Lemon Balm اور لیمون گراس Lemongrass بھی دماغ کو روشن کرتی ہیں۔ زرشک شیریں Barberries ذہنی دباؤ اور دماغی کمزوری سے نجات کے لیے مفید بتائی جاتی ہے۔

آیورویڈ کے مطابق ذہنی صلاحیتوں کو جلا بخشنے والی جڑی بوٹیوں میں اسکند یعنی اشواگندھا Ashwagandha اور برہمی بوٹی Bacopa

او کاڈویا ایوکائیڈ Avocado، پھل روغنی مادہ سے بھرپور ہوتا ہے جس میں پائے جانے والا فائبر خون کی روانی کو تیز رکھتا ہے، یاد رہے کہ دماغ کو آکسیجن خون کی شریانوں سے ہی ملتا ہے، ایوکائیڈ خون کی روانی کو بہتر بناتا ہے جو دماغ کے کام کرنے کی رفتار اور سوچنے سمجھنے اور منصوبہ بندی کرنے کی رفتار کو بڑھاتا ہے۔

اسٹریس بیری ہو یا بلیو بیری، بلیک بیری، کرین بیری ہو یا رس بیری کوئی بھی بیری ہو، ان میں متعدد اینٹی آکسائیڈنٹس ہوتے ہیں، جو دماغ کی نشوونما کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ ان کا استعمال یادداشت اور توجہ جیسی صلاحیتوں میں تنزلی کے عمل کو سست کر دیتا ہے، جس سے بڑھاپے میں بھی یادداشت متاثر نہیں ہوتی جبکہ کسی کام کے دوران بھرپور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی برقرار رہتی ہے۔ دیگر بیریوں کی بہ نسبت بلیو بیری نسیان یعنی یادداشت کی کمزوری سے انسان کو محفوظ رکھتی ہیں۔

ڈارک چاکلیٹ، چائے اور کافی میں شامل کیفین دماغی تیزی کے لیے بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔ ان کا استعمال ذہنی تناؤ Stress کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ذہنی جلاء کے لیے مناسب کھانا بہت مفید اثرات کا حامل ہے۔ پیٹ خوب بھر کر کھانے سے ذہنی استعداد میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ پیٹ بھر کر کھانے سے ہر وقت اونگھ آتی رہتی ہے اور انسان سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں اسی

احتیاط اور پریز

جدید طبی تحقیقات کی رو سے دماغی مینا بولزم میں خرابی پیدا ہو جانے سے دماغی پیغام رساں خامرات کی کارکردگی متاثر ہونے کی وجہ سے دماغی کم زوری رونما ہونے لگتی ہے۔ انسانی جسم میں وٹامن بی 12، زنک، کمیلشیم، فولاد، آکسیجن اور فولک ایسڈ وغیرہ کی مطلوبہ مقدار میں کمی واقع ہونے سے بھی انسانی دماغ میں کم زوری آسکتی ہے۔ فاسٹ فوڈز، کولا مشروبات، بیکری مصنوعات، بڑا گوشت، تیز مسالہ جات، زیادہ چائے، سگریٹ و منشیات نوشی، چکنائیاں، مٹھائیاں، کافی بکثرت کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

یاد رہے کہ الٹا اور لیٹ کر پڑھنے، کھانے کے فوری بعد نہانے یا سونے اور دن کے وقت زیادہ سونا بھی دماغی کم زوری کا باعث بنتے ہیں۔

دماغی کام کرنے والے اور اعصابی دباؤ کے ماحول میں رہنے والوں کو اکثر دماغی کم زوری کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ذہنی صدمات، طویل عرصے تک نیند پوری نہ ہو سکتا، مسلسل ناکامیوں کا سامنا ہونا اور ازدواجی الجھنوں میں گھرے رہنا، منفی طرز عمل، بدسلوکی، اخلاق رذیلہ، بات بے بات غصہ، اداس رہنے، متواتر اور لگاتار تفکرات میں گھرے رہنے سے اعصابی نظام درہم برہم ہو کر دماغی کم زوری لاحق ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ اپنی روزمرہ زندگی میں اعتدال لا کر بھی ہم دماغی کم زوری سے محفوظ اور ذہنی صلاحیتوں اور یادداشت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔



جسمانی اور اعصابی کچھاؤ اور قوتِ حافظہ بڑھانے کے لیے مفید ہیں۔

کئی لوگوں نے جننگلو بائی لوبا (Ginkgo biloba) اور جنسنگ (Ginseng) کے تجربات سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اس سے یادداشت بہتر ہو جاتی ہے۔ بعض افراد کے مطابق یہ اثر بہت مختصر مدت کا ہوتا ہے۔ البتہ پھل، سبزیاں، موٹے پے ہوئے اناج اور شہد جو کہ بہترین گلوکوز مہیا کرنے والی خوراک ہیں، دماغ کو متحرک رکھنے کے لیے عمدہ ذریعہ ہیں۔ ہماری خوراک سے جو گلوکوز تیار ہوتا ہے اس کا 70 فیصد ہمارا دماغ استعمال کرتا ہے۔ سبزیوں اور خاص طور پر آلو کا استعمال (ایک حد تک) دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔

ایک اور وٹامن نما چیز کو سنزائم کیو 10 (Coenzyme Q 10) یادداشت میں اضافہ کے لیے مفید سمجھی جاتی ہے۔ اس سے دماغ کے آکسیجن لیول میں اضافہ ہوتا ہے اور دماغی صلاحیتیں اُجاگر ہوتی ہیں۔ سویا بین، پالک اور آلو میں بھی یہ پائی جاتی ہیں۔ اس کا کبھی کبھی خوراک میں استعمال دماغ کے لیے مفید ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس بھی انسانی یادداشت کو بڑھاتے ہیں۔ یہ ڈیری کی مصنوعات میں دستیاب ہوتے ہیں۔ جگر، چھلی انڈوں اور سبزیوں میں بھی بی کمپلیکس وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ چھلی کا استعمال کرنے سے بھی ذہنی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

BREATHE AWAY YOUR STRESS



سائنس کی مشقوں کے ذریعے ذہنی دباؤ سے نجات

”کیوں ہے....؟ مجھ سے توجہ نہیں دی جاتی۔“
”مجھے کھیل پسند ہے لیکن ہر میچ سے پہلے ہارنے
کا اندیشہ ہوتا ہے کہ کہیں اپنی ٹیم کو ہرا نہ دوں،
شکست نہ دلوادوں، میں خود پر اعتماد اور بھروسہ کرنا
چاہتا ہوں۔“

نیند تو جیسے میرے لیے نایاب ہو گئی ہے، اتنا کام
ہوتا ہے کہ سونے کا وقت ہی نہیں ملتا، جب جمائیاں
آنے لگتی ہیں تب بھی نہیں ہو سکتا کیونکہ کام ہی اتنا
ہوتا ہے۔“

اگر آپ بھی ایسے ہی سوچتے ہوں یا آپ کے
ساتھ بھی ایسا ہی ہوتا ہو تو اپنے دباؤ پر قابو پانے کے
لیے سائنس کی چند مشقوں سے مدد لے سکتے ہیں۔

یاد رکھیں....! ذہنی دباؤ سے نروس سسٹم میں
خرابی پیدا ہوتی ہے۔ یہ غیر متوازن ہو جاتا ہے، ایسے
میں سائنس کی مفید مشقیں کام آسکتی ہیں اور ذہن کو
پرسکون کر سکتی ہیں۔

آئیے....! پہلے دیکھیں کہ ذہنی دباؤ کیسے

آج کل ساری دنیا میں یہ سننے کو بہت
ملتا ہے کہ....

”بھئی، میں سخت ذہنی دباؤ میں ہوں۔“
بحیثیت ایک ماہر تعلیم میں نے تقریباً ہر عمر کے
افراد کو ایسے ذہنی دباؤ میں دیکھا ہے۔ طالب علموں کو
بھی یہ کہتے سنا ہے۔ یہاں چند جملے دیے جا رہے ہیں
جن سے طالب علموں کے ذہنی دباؤ کا صاف پتا
چلتا ہے۔

”بھئی میں تو ٹیسٹ سے پہلے ہی اتنا نروس ہو جاتا
ہوں کہ ہر یاد کی ہوئی چیز ہی بھول جاتا ہوں، اس
وقت اتنی مایوسی ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے کچھ پڑھا
ہی نہیں حالانکہ میں خوب پڑھتا ہوں۔“

”میں بہت پریشان رہتا ہوں، میں بظاہر پرسکون
نظر آتا ہوں اس لیے کسی کو پتا نہیں چلتا لیکن میرا
ذہن منتشر رہتا ہے، پرسکون رہنے کے لیے کیا
کروں....؟“

”کسی بات پر توجہ دینا میرے لیے اتنا مشکل

بڑھتا ہے....؟

کے ذریعے سانس لیا اور خارج کیا جائے۔

سانس کی سادہ و آسان مشقیں
آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں، کمر سیدھی رکھیں اور
پاؤں زمین پر مضبوطی سے رکھیں۔ ہاتھوں کو گود میں
رکھ لیں۔ آنکھیں بند کر لیں، اگر کھلی رکھنا چاہیں تو
فرش پر نظریں جمالیں۔ اپنے پیٹ پر توجہ مرکوز
کر لیں۔ اب سانس اندر لیں اور پیٹ کو باہر نکالیں۔
اب پیٹ اندر کرتے ہوئے سانس باہر نکال دیں یعنی
خارج کر دیں۔ پیٹ کو اندر اور باہر نکالتے وقت اپنی
توجہ سانس پر مرکوز رکھیں۔ اس طرح دس سے بارہ
مرتبہ سانس کی یہ مشق کریں۔ اگر ذہن ادھر ادھر
بھٹکے تو فوراً توجہ سانس پر مرکوز کر دیں۔

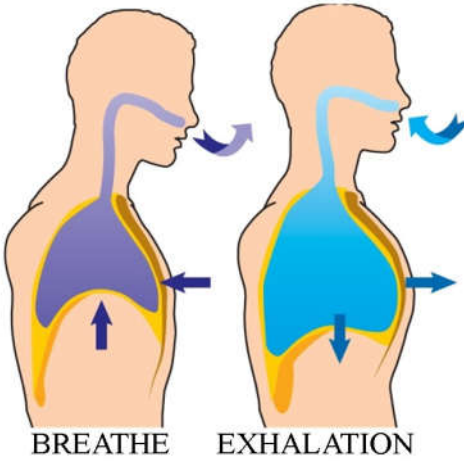
بار بار یہ مشق دہرائیں۔ یہ مشق کرنے سے
خوب اچھی اثر کا توجہ ہوگی یعنی توجہ ایک نطقے پر ہی
مرکوز ہو جائے گی۔

روزانہ یہ مشق کیجیے، اس آسان مشق سے
نہ صرف دماغ اثر کا توجہ کا عادی ہوگا بلکہ جسم بھی
اس کا عادی ہو جائے گا۔ جب بھی پریشانی یا بے چینی
محسوس ہو سانس کی مذکورہ مشق کر لیں۔
سانس کی یہ دوسری مشق بھی اثر کا توجہ کے
لیے مفید ہے۔

اپنی سانسیں گنیے
اس مشق کے لیے بھی پچھلی نشست کی طرح
بیٹھیں۔ دل ہی دل میں گنتی گننا شروع کر دیں۔ اس
مشق میں آپ کو سانس خارج کرنے کا دورانیہ، سانس
لینے کے دورانیہ سے دگنا کرنا ہوگا یعنی سانس آہستہ،
بہت آہستہ خارج کرنا ہوگی۔ سانس روکیں نہیں۔
پوری گنتی کرتے وقت سانس لیتے رہیں۔ اگر 3 تک

جب آپ کو کوئی کام اتنا مشکل نظر آئے کہ
اسے سنبھال نہ سکیں، ایسے میں آپ کا اعصابی نظام
دباؤ پیدا کرنے والے کیمیکلز خارج کرنا شروع کر دیتا
ہے۔ اس لمحے آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ آپ کی
سانس کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے اور سانس تیز تیز چلنے
لگتی ہے، دل تیز دھڑکنے لگتا ہے، مسلسل میں بھی تناؤ
کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جسم لڑنے کے لیے تیار یا
پھر شکست کے لیے تیار یا پھر بالکل ہی منجمد ہو جاتا ہے۔
یہ کیمیکلز یادداشت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ عام
طور سے ایسی کیفیات چند لمحوں ہی برقرار رہتی ہیں،
جب یہ ختم ہوتا ہے تب جسم قدرتی طور پر پرسکون
ہو جاتا ہے اور آپ فطری طور پر سانس، لینا شروع
کر دیتے ہیں۔ اگر آپ پھر مختلف حالتوں میں
بے چینی یا دباؤ محسوس کرنے لگیں جیسے کہ امتحانات
کی تیاری کر کے وقت پریشان ہونا، آپ کے دوستوں
کا نظر انداز کرنا یا پھر دوسروں سے کم تر محسوس کرنا تو
ایسے لمحے یہی دباؤ بڑھانے والے کیمیکلز پھر خارج ہونا
شروع ہو جاتے ہیں۔ جس کے باعث آپ دباؤ میں
بتلا ہو کر تھکن محسوس کرتے ہیں حتیٰ کہ ٹھیک طرح
سے یاد بھی نہیں رکھ سکتے۔

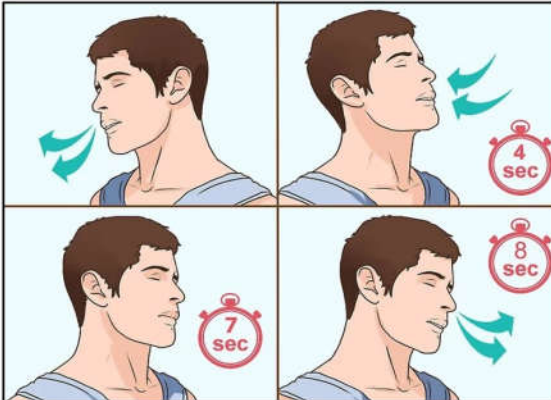
اگر آپ پرسکون رہنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک
آسان و موثر حل سانس کی مفید و مخصوص مشقیں
بھی ہیں جو اعصابی نظام پر فوری اثر کر کے سکون آور
کیمیکلز خارج کرتی ہیں، اس کی وجہ سے ذہنی دباؤ دور ہو
کر آپ پرسکون ہو جاتے ہیں۔
یہاں چند ایک سانس کی مفید مشقیں تحریر کی
جاری ہیں۔ ہر مشق کے لیے ضروری ہے کہ ناک



مختصر دورانیے کی یہ مشقیں کرنے سے ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کے علاوہ ارتکاز توجہ مضبوط ہوگی۔

اعصابی تناؤ کم کرنے کی ایک اور مفید مشق

جب بھی آپ کو محسوس ہو کہ آپ کا ذہن ایک لٹو کی مانند گھوم رہا ہے یعنی ادھر ادھر بھٹک رہا ہے تو اس کے لیے سانس کی یہ ایک اور مشق مفید ہے۔ اس مشق کے دوران منہ سے آہستہ آہستہ مکھی کی طرح بھن بھن کی آواز نکالنا ہوگی۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بھن بھن کی اس آواز سے یعنی اس



گنتا ہے تو سانس اندر لیتے وقت 1 سے گنتیں اور اسی طرح دل ہی دل میں 3 تک گنتے ہوئے سانس اندر لیتے رہیں پھر بہت آہستگی سے سانس خارج کر دیں۔

☆ ... 1,2,3 گنتے ہوئے سانس اندر لیں۔

1,2,3 گنتے ہوئے سانس خارج کریں۔ اس

طرح چار مرتبہ دہرائیں۔

☆ ... 1,2,3 گنتے ہوئے سانس اندر کھینچیں۔

1,2,3,4 گنتے ہوئے سانس خارج کر دیں۔ اس

طرح چار مرتبہ دہرائیں۔

☆ ... اسی طرح ذہن میں 1,2,3 گنتے ہوئے

سانس اندر لیں۔

1,2,3,4,5 گنتے ہوئے آہستگی سے سانس خارج

کر دیں۔ اس طرح چار مرتبہ دہرائیں۔

☆ ... اب پھر ذہن میں 1,2,3 گنتے ہوئے

سانس اندر لیں۔

1,2,3,4,5,6 گنتے ہوئے نہایت آہستہ سانس

خارج کر دیں۔ یہ مشق آٹھ سے بارہ مرتبہ کرنا

ہوگی۔ اسی طرح سانس خارج کرتے ہوئے گنتی کم

کرتے جائیں یہاں تک کہ دوبارہ 3 تک پہنچ جائیں۔

اس طرح یہ مشق مکمل ہو جائے گی۔ اب فطری طور

پر سانس لیں۔

جب بھی آپ کا ذہن ادھر ادھر بھٹکے،

فوراً اپنی توجہ سانس کی اس مشق پر مرکوز

کر دیں اور دل ہی دل میں گنتی کر کے اپنی

سانسیں گنتیں۔ ان مشقوں کو جتنی بار بھی

کریں گے اسی مناسبت سے ارتکاز توجہ

مضبوط ہوتی چلی جائے گی۔ خاص طور پر

طالب علموں کے لیے یہ مشقیں مفید ہیں۔

کر لیں۔ پہلے اپنے پیروں پر توجہ دیں، پیروں میں موزے، جوتے اور فرش پر بھی توجہ دیں۔ اسی طرح کمرسیدھی رکھتے ہوئے بیٹھے یا کھڑے یہ تصور کیجئے کہ آپ کے پیر ایک درخت کی جڑوں کی مانند ہیں اور ٹانگیں درخت کے تنے کی طرح ہیں۔ جس طرح درخت کی جڑیں زمین سے اپنی غذا حاصل کرتی ہیں، بالکل اسی طرح آپ بھی سانس لیتے وقت یہی سوچیں کہ ہمت و شجاعت اور طاقت جیسی قوتیں آپ کے اندر جمع ہو رہی ہیں۔

گہری و پرسکون نیند

کے لیے ایک مفید مشق

اچھی، گہری اور پرسکون نیند صحت مند زندگی کے لیے ضروری ہے۔ کبھی آپ نے سوچا کہ پوری نیند لیے بغیر آپ کتنے تھکے تھکے، بے چین و مضطرب رہتے ہیں۔ کام، گھر، اسکول یا دفتر میں پوری توجہ سے کام نہیں کر سکتے، یاد کیا ہوا سبق یاد نہیں آتا، کام ٹھیک طرح سے نہیں ہوتا۔

جب آپ پرسکون نیند لیتے ہیں تو آپ کا دماغ آنے والے وقت کے لیے اپنے آپ کو تیار کرتا رہتا ہے۔ آپ کا انجام دیا گیا کام محفوظ رکھتا ہے، اپنی یادداشت کے خانے میں آپ کے تجربات و مشاہدات ذخیرہ کرتا ہے۔ یاد رکھیں، اچھی، پرسکون اور گہری نیند سی آپ کے جسم کی مرمت کرتی ہے، توانائی ذخیرہ کر کے آپ کو تازہ دم کر دیتی ہے۔ جب بھی سونے میں دشواری ہو تو مندرجہ ذیل مشق مفید ہے۔

مشق

بستر پر آرام سے لیٹ جائیے۔ اپنے دونوں ہاتھ یا کوئی چھوٹا نرم تکیہ ناف پر رکھ لیں۔ کسی چھوٹے نرم

کے ارتعاش سے آپ کے اعصاب پر ایک مفید ضرب پڑے گی اور وہ پرسکون ہو جائیں گے۔ جتنی آرام دہ سانس لے سکتے ہیں، اتنی لیں، زیادہ زور نہ ڈالیں۔

☆.... بالکل آرام سے کمرسیدھی کر کے بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند اور چہرہ سے تناؤ دور کر لیں۔ چند ایک گہری سانس لیں۔

☆.... ہاتھ کانوں تک لائیں اور آہستگی سے کانوں اور گالوں کے درمیان کا حصہ دبائیں۔

☆.... اب ناک سے آرام سے سانس اندر کھینچیں۔

☆.... اب ہونٹوں کو سختی سے دبائے رکھتے ہوئے انگریزی حرف M کی طرح بھن بھن کی آواز نکالتے ہوئے سانس خارج کریں۔ سانس باہر نکالتے وقت بھن بھن کی آواز اسی طرح نکالتے رہیں یہاں تک کہ دوبارہ فطری طور پر سانس لینا شروع کر دیں۔

☆.... سانس باہر خارج کرتے وقت خیال رہے کہ سانس ہموار ہو۔

☆.... اب ناک سے سانس لیں، جتنی دیر روک سکیں روکیں، اس کے بعد بھن بھن کی آواز نکالتے ہوئے سانس خارج کر دیں۔ یہ مشق چھ سے آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ جب ختم کر چکیں تو آرام سے بیٹھے رہیں، دونوں ہاتھ گود میں رکھ لیں اور وہ سکون محسوس کریں جو آپ نے اس مشق کو کرتے وقت حاصل کیا۔ کھلاڑیوں اور فن کاروں کے لیے یہ مشق مفید ہے۔

زمین پر بیٹھنے کی مشق

اچھی سے اچھی کارکردگی دکھانے اور شخصیت کی مضبوطی کے لیے ایک اور مفید مشق پیش خدمت ہے۔ یہ مشق بیٹھ کر یا کھڑے ہوئے، جیسے چاہیں

امام سلسلہ عظیمیہ
قلندر بابا اولیاءؒ
فرماتے ہیں:

اتحاد و یگانگت ماضی کو
پر وقار، حال کو مسرور
اور مستقبل کو روشن اور
تابناک بناتی ہے۔

محترمہ کوثر النساء
مراقبہ ہال شاہ کوٹ (خواتین)
شریف دواخانہ، جڑانوالہ روڈ،
شاہ کوٹ، ضلع ننکانہ صاحب۔
پوسٹ کوڈ: 39630
فون: 0333-6591562

تولیے سے آنکھیں بند کر لیں۔ اس مشق سے پہلے تمام
لائٹس اور بجلی کے آلات فون سمیت بند کر دیں۔

اسی آرام دہ حالت میں چند ایک فطری گہری
سانسیں لیں۔ سانس لیتے اور باہر خارج کرتے وقت
ابھرتے و اندر جاتے پیٹ پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔
جب سانس باہر نکالیں تو بہت آہستہ سے ناف کو
دبا لیں۔ ہاتھوں یا نیکے کا وزن آپ کو آتا جاتا محسوس
ہو گا۔ اگر ذہن بھٹکے تو فوراً اپنی توجہ آتی جاتی سانسوں
پر مرکوز کر دیں۔ دس سے بارہ مرتبہ یا جتنی دیر تک
چاہیں، اسی طرح کریں۔

اس مشق کو مزید مثبت بنانے کے لیے پچھلی
مشق کی طرح گنتی گنتا شروع کر دیں یا پھر سکون، چین
اور آرام کے الفاظ ذہن میں دہراتے رہیں۔ اسی
طرح سانس باہر نکالتے وقت بے چینی، اضطراب،
پریشانی جیسے الفاظ ذہن میں ہی دہراتے ہوئے سانس
خارج کر دیں۔ سانس لیتے وقت آپ کا اعصابی نظام
ایسے کیمیکلز خارج کرنا شروع کرے گا جو جسمانی
کارکردگی کے لیے مفید ہوتے ہیں اور یوں آپ
پر سکون ہو جائیں گے۔

یاد رکھیں....! اچھی اور گہری سانس آپ کی
اچھی و قریبی دوست ہیں۔ جب بھی آپ کو اس
دوست کی ضرورت ہوگی، یہ موجود ہوگا۔ دن اور
رات کے مناسب وقفوں میں سانس کی یہ مفید
مشقیں کر لینے سے آپ اس ذہنی انتشار سے بچ جائیں
گے جو صحت کا بدترین دشمن ہے۔ بس اپنی آتی جاتی
سانس سے کچی پکی دوستی کر لیں۔ (بشکر یہ ڈان)

Breathe Away Your Stress
www.dawn.com/news/1486943/



فلندر بابا اولیاءؒ

نے فرمایا:

تفکر کرنا، کسی ایک نقطے پر ذہن کو مرکوز کرنا
اور یکسوئی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی نشانیوں پر غور کرنا
مراقبہ ہے۔ انسان کے اندر ساڑھے گیارہ ہزار صلاحیتیں
موجود ہیں۔ کسی ایک صلاحیت پر بھی ذہن کو مرکوز کرنا اور
اللہ تعالیٰ کی صفات کو ڈھونڈنا اور تلاش کرنا مراقبہ ہے۔

شوکت علی

مراقبہ ہال وہاڑی

چک نمبر WB/47 روڈ، عقبہ عید گاہ،

وہاڑی۔ پوسٹل کوڈ 61100

فون: 0314-6451458



رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت

زویا علی



برج دلو یعنی 21 جنوری
تا 19 فروری
کے درمیان پیدا ہونے والے
افراد کے لیے موافق رنگ....؟

تاریخ پیدائش کے مطابق آپ کا موافق رنگ....؟

رنگ شخصیت کے عکاس ہوتے ہیں، ہر رنگ کچھ کہتا ہے، ہر رنگ کی اپنی ایک الگ پہچان ہے، ہر رنگ اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ رنگوں کا ہماری صحت، ماحول، انسانی مزاج، شخصیت اور نفسیات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ ہم روزمرہ کے واقعات میں، اپنے اطراف میں، اسکول، کالج، دفتر اور کاروبار میں، حتیٰ کہ ہر شعبہ زندگی میں مختلف مزاج کے لوگ دیکھتے ہیں۔ کچھ تھل والے، صبر والے، کچھ کامزاج جارحانہ، غصہ سے بھرپور، کچھ معاف کرنے والے، برائی کا بدلہ بھلائی سے دینے والے، کچھ چاق و چوبند، کچھ سست و کاہل، بعض افراد خوش مزاج، بعض کے چہرے پر ہمہ وقت پریشانی کے تاثرات دکھائی دیتے ہیں۔ غرض یہ کہ جتنے افراد دنیا میں موجود ہیں سب کے سب منفرد کردار و مزاج کے حامل ہیں۔ لوگوں کا یہ کردار اور مزاج ہی ان کی شخصیت، ماحول، تعلیم، کیرئیر، صحت اور ان کی روزمرہ زندگی کے دیگر معمولات، پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بعض ماہرین بتاتے ہیں کہ انسان کا یہ کردار و مزاج ان رنگوں سے تشکیل پاتا ہے، جو انسان کے باطن میں موجود روشنیوں کے جسم Aura کا حصہ ہوتے ہیں، اور ان رنگوں سے بھی جو ارد گرد کے ماحول سے اور اطراف کے لوگوں کی شخصیت اور مزاج سے شامل ہوتے ہیں۔

کسی انسان کے لیے کون سے رنگ اچھے ہیں اور کون سے غیر مناسب.... کن رنگوں سے وہ خوش ہوتا ہے اور کن سے ناخوش.... کن سے توانائی بڑھتی ہے اور کن رنگوں سے ذہن بوجھل ہوتا ہے۔ کن رنگوں سے کوئی شخص خود کو مستعد محسوس کرتا ہے اور کن سے سست؟.... اگر یہ بات اچھی طرح جان لی جائے تو اپنے ارد گرد کے ماحول میں رنگوں میں مناسب رد و بدل سے انسان کے مزاج، کردار، شخصیت کو مزید نکھار اور ذہنی و جسمانی صحت پر اچھے اثرات ہو سکتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں کامیابی، خوشی اور ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔

زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ مختلف رنگ، انسانی شخصیت، تعلیم، روزگار اور صحت پر کیا کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

تاریخ پیدائش اور بروج کی مناسبت سے کون سا رنگ آپ کے مزاج اور نفسیات کے لیے بہتر رہے گا۔

برج دلو (21 جنوری تا 19 فروری)

21 جنوری سے لے کر 19 فروری کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”دلو“ Aquarius ہے۔ علم نجوم میں دائرۃ البروج کے 300 سے 330 درجات پر مشتمل حصہ، جسے راس کنبہ کہتے ہیں برج دلو کا منظرہ کہلاتا ہے۔ ترتیب کے لحاظ سے یہ گیارہواں برج ہے۔

علم نجوم کے مطابق شمس تقریباً 21 جنوری سے 19 فروری تک اس برج میں گردش کرتا ہے۔ برج جدی 13 ستاروں پر مشتمل ہوتا ہے جو مل کر پانی کے ڈول کی سی شبیہ بناتے ہیں۔ عربی زبان میں دلو کنویں کے ڈول اور پانی کے مشکیزہ کو کہتے ہیں۔ برج دلو کا علامتی نشان پانی سے لبریز ڈول یا مشکیزہ بردار ہے۔ برج دلو کی علامت پانی فراہم کرنا دوسرے معنوں میں مخلوقات کو زندگی فراہم کرنا ہے۔ اس برج کے حامل لوگوں میں بھی یہ خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ وہ اپنی زندگی سے دوسروں کو فائدہ پہنچانا چاہتے ہیں اور اکثر فلاح و بہبود کے کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ دلو افراد جہاں تک ممکن ہو دنیا کو بہتر بنانے کی

کوشش کرتے ہیں۔ اپنی ان صلاحیتوں کی وجہ سے یہ لوگوں کی خدمت کرنے والے کام کرنے کے ساتھ ساتھ اچھے سماجی کارکن، سیاست دان، ڈاکٹر یا ماہر نفسیات ہو سکتے ہیں۔

دلو افراد اپنی اچھی خصوصیات کی بناء پر فوراً پہچان لئے جاتے ہیں۔ برج دلو کے حامل لوگ عمومی طور پر نرم مزاج ہونے کی وجہ سے اچھے ساتھی اور اچھے دوست ہوتے ہیں۔ یہ لوگ دوسروں کی عزت کرتے ہیں۔ اپنے اور غیروں کی خدمت کرنے والے، بھلائی کرنے والے، جاں نثار ہوتے ہیں، کئی بار دوسروں کی بھلائی میں اپنا نقصان بھی گوارا کر لیتے ہیں، یہ نئے نئے دوست بنانے میں ماہر ہوتے ہیں۔ مہمان نواز ہوتے ہیں اور دوسروں کو کھانا کھلانے سے انہیں بہت خوشی ملتی ہے۔ مہمانوں کی خوب خاطر مدارت کرتے ہیں اور ان کے ساتھ اخلاص بھرے انداز میں پیش آتے ہیں۔ دلو افراد اپنے وعدے خوب نبھاتے ہیں۔

دلو افراد اجتماعی طور پر کام کرنے کے بجائے اپنے انداز سے کام کرنا چاہتے ہیں۔ ہر چیز کے بارے میں مضبوط رائے قائم کرتے ہیں اور کچھ نیا کرنے کی فکر میں رہتے ہیں۔ رشتوں کے معاملے میں جیو اور جینے دو کے مطابق زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ وہ جدت پسند بھی ہوتے ہیں، نئی چیزیں تخلیق کرنے اور آگے بڑھنے کی جستجو میں رہتے ہیں۔ سوچنے سمجھنے

کی صلاحیت اور اچھی باتوں کا شعور رکھتے ہیں اور ایسے ہی ساتھی کی تلاش میں رہتے ہیں جو ان کو سہارا دینے کے بجائے ان کی حوصلہ



افزائی کرنے والا ہو۔

دلو افراد محنتی، حوصلہ مند، سنجیدہ فطرت، ذہین اور جستجو رکھنے والے ہوتے ہیں۔ تصویر کے دونوں رخ دیکھنا چاہتے ہیں اور مثبت اور منفی دونوں رائے پر غور کر کے کوئی نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ دوسروں کی توجہ کا مرکز بننا چاہتے ہیں۔ دلو افراد ہر موضوع پر دسترس رکھتے ہیں۔

دلو افراد عام زندگی سے ہٹ کر زندگی گزارنا چاہتے ہیں، یہ تبدیلی چاہتے ہیں اور بوریٹ کو قریب بھی نہیں پھٹکنے دیتے۔ کند ذہن اور روایتی افراد سے انہیں دلچسپی نہیں ہوتی۔ دلو افراد خوش طبع ہوتے ہیں اور ہنسی مذاق کے ذریعے دوسروں کو خوش کرنا چاہتے ہیں۔ دوسروں کو خوش دیکھ کر انہیں دلی خوشی ہوتی ہے۔ یہ اپنے ساتھی کو بھور نہیں ہونے دیتے اور گھومنے پھرنے اور تفریح کے نئے نئے منصوبے بناتے رہتے ہیں۔

دلو افراد میں لوگوں کو سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے جس کے ذریعے وہ جان جاتے ہیں کہ کس سے کس طرح پیش آنا ہے۔ اس طرح وہ ہر طرح کے لوگوں سے نمٹ لیتے ہیں اور ہر طرح کی صورت حال پر جلد قابو پالیتے ہیں۔

دلو افراد اپنی اچھی گفتگو کی صلاحیت کی بناء پر نا صرف اپنی بات کو منوالیتے ہیں بلکہ کبھی اسے منفی طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ یہ جذبات کے بجائے عقل سے فیصلہ کرتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ ان میں جذبات نہیں ہوتے بلکہ یہ کوئی فیصلہ کرتے وقت جذبات کو آڑے

امام سلسلہ عظیمیہ
قلندر بابا اولیاءؒ
فرماتے ہیں:

روحانی تعلیمات ہمیں
بتاتی ہیں کہ انسان ہر لمحہ
مرتا ہے اور ایک لمحے کی
موت انسان کے اگلے لمحے
کی زندگی کا پیش خیمہ بن
جاتی ہے۔

مرقبہ ہالہ شاہ کوٹ

محمد شفیق

وارڈ نمبر 3، سرکلر روڈ، شاہ کوٹ

ضلع ننگرانہ صاحب، پوسٹ کوڈ 39630

فون: 0321-4560614

پرسکون رکھتا ہے اور اس رنگ کے حامل لوگوں میں رحم دلی، اطمینان اور فرائض کی بجا آوری سے لگن جیسی خصوصیات کا پتہ دیتا ہے۔ نیلے رنگ کا شمار ٹھنڈے رنگوں میں ہوتا ہے جس کی نسبت سے یہ انسانی ذہن پرسکون اور آسٹی کے اثرات مرتب کرتا ہے۔ نیلا رنگ آرام مہیا کرتا ہے اور ایسے کیمیکل پیدا کر سکتا ہے جو سکون آور ہوتے ہیں۔

کلر سائیکولوجی کے ماہرین کے مطابق نیلا رنگ کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔ اس رنگ کی سچائی، اعتبار اور سب کو اپنا بنالینے کی صلاحیت اسے وفا کا رنگ بناتی ہے۔ نیلا رنگ آپ کو پر امن رہنے، رسائیت سے معاملات کو سمجھنے اور احساس ذمہ داری کی ترغیب دیتا ہے۔ وہ افراد جن کی شخصیت میں نیلا رنگ نمایاں ہوتا ہے نرم دل، پر خلوص اور حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ مستقل مزاج ہوتے ہیں کیونکہ اس رنگ میں نظم و ضبط ہے۔ ایسے افراد زندگی اپنی سوچ کے مطابق گزارنا پسند کرتے ہیں۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ نیلا رنگ پسند کرنے والوں کی خوش گفتاری، ذہانت اور قابل اعتبار شخصیت انھیں کامیاب رہنا بنا سکتی ہے۔

نیلا رنگ تعلقات کا رنگ ہے ایسے افراد کی کمیونیکیشن سکل بہت اچھی ہوتی ہیں۔ باتیں کرنے میں ماہر ہوتے ہیں اور ایسے افراد کی ون ٹو ون ور بل کمیونیکیشن متاثر کن ہوتی ہے۔ اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت خوبصورتی سے کرتے ہیں۔



نہیں آنے دیتے۔ لیکن یہ صورت حال کبھی کبھی دوسروں کے لئے تکلیف دہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اپنی انوکھی طبیعت اور ہر کام اپنے انداز میں کرنے کی وجہ سے یہ اکثر ضدی بھی ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی مرضی سے اپنی پسند کی زندگی گزارنا چاہتے ہیں اور اس بات کی پرواہ نہیں کرتے کہ کوئی دوسرا کیا سوچے گا۔ اپنے انداز میں کام کرنے کی وجہ سے یہ اکثر ناکامی کا بھی سامنا ہوتا ہے۔ اپنی ضدی طبیعت اور غیر چک دار رائے قائم کرنے کے باوجود یہ اپنی مرضی دوسروں پر نہیں تھوپتے بلکہ دوسروں کی رائے کا احترام کرتے ہیں۔

دلو کا رنگ... نیلا/ نیلگوں سبز

امن، سکون اور اعتماد کا رنگ

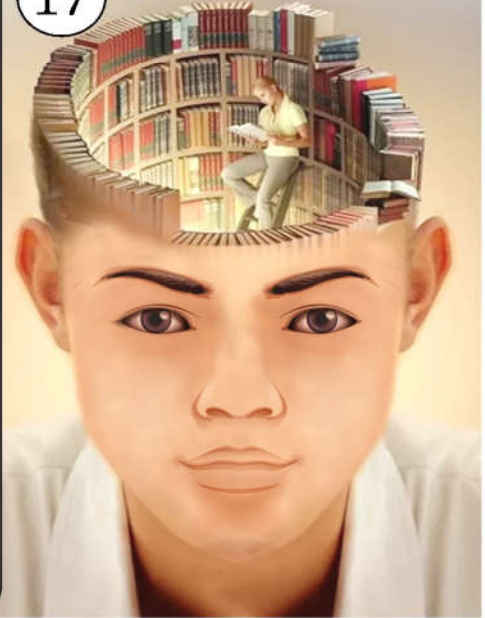
ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج دلو کا حاکم سیارہ یورینس اور عنصر ہوا ہے۔ برج دلو کے حامل افراد کے لیے موافق پتھر یعنی کئی اسٹون نیلم اور موافق رنگ چمکدار نیلا Blue اور نیلگوں سبز Turquoise یعنی فیروزہ ہوتا ہے۔

سمندر اور نیلا آسمان ہماری زندگی کے لازمی جز ہیں۔ دنیا بھر میں نیلا رنگ مردوں بالخصوص نوجوان لڑکوں سے منسوب کیا جاتا ہے اور اسے Masculine Color کہا جاتا ہے۔ مگر یہ مرد و عورت دونوں میں مقبول ہے۔ نیلا رنگ دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اس رنگ کو ایمان داری، اعتماد، عزم اور قابلیت سے تعبیر کیا جاتا ہے... نیلا رنگ تخیل، وجدان، بصیرت، سکون، آرام، ٹھہراؤ کا رنگ ہے۔ نیلا رنگ شخصیت کو

انسانوں کو کھلی کتاب کی طرح پڑھنیے

قسط

17



سیکھیے! جسم کی بولی

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے۔

اس کام کے لیے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

ہر انسان کی شخصیت میں ایک اہم چیز باڈی لینگویج ہوتی ہے یعنی جسم کی زبان۔ ہر جسم کی اپنی ایک زبان ہوتی ہے، جو حالات و واقعات، سائنات و افعال پر غیر ارادی رد عمل ظاہر کرتی ہے، خوشی، غم، پریشانی، ابہام اور دیگر جذبات کی عکاسی وجود خود بخود کرتا ہے۔ اکثر غیر ارادی طور پر جسم کی زبان اندر کا احوال بتانے لگتی ہے۔

آج کے دور میں باڈی لینگویج روز بروز اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ اس فن کے ذریعے دوسروں کو ایک کھلی کتاب کی مانند پڑھا جاسکتا ہے۔

باڈی لینگویج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ باڈی لینگویج سے ایسے قفل کھولنے میں مدد ملتی ہے جنہیں زبان کھولنے سے قاصر ہوتی ہے۔ انسانوں کی جسمانی حرکات و سکنات کی مدد سے کسی انسان کی ذہنی و جذباتی کیفیت، شخصیت اور رویوں کو بہتر طریقے سے سمجھا جاسکتا ہے۔

نفس اضطراب Nervousness اور مایوسی کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ گذشتہ ماہ ہم نے اعتماد Confidence کا تذکرہ کیا تھا آئیے اب ہم اضطراب Nervousness کا جائزہ لیتے ہیں۔

Nervousness

اضطراب، بے چینی، عدم اطمینان

اضطراب، گھبراہٹ Nervousness، بے چینی Uncomfortableness اور بے سکونی ایک عام انسانی احساس ہے۔ ہم سب کو اس کا تجربہ اس

باڈی لینگویج کے گزشتہ سبق میں ہم نے بات کی تھی تین ایسی کیفیات اور رویوں کی جو ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ شخصیت کی تعمیر یعنی پرسنل ڈیولپمنٹ ان کا اظہار اہم کردار ادا کرتا ہے۔

یہ تین کیفیات ہیں

اعتماد، اضطراب اور ضبط نفس....

خود پر یقین اور اعتماد Confidence انسان میں ضبط نفس Self-Control پیدا کرتا ہے۔ ضبط نفس ایک بڑی خوبی ہے لیکن کسی وقت ضبط

یعنی غصے میں اینٹھا ہوا، اعصابی کھچاؤ میں مبتلا شخص کہتے ہیں۔

درج ذیل میں چند مزید ایسے انداز بتائے ہیں جن سے اضطراب اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہے۔

گلا کھنکھارنا

ایک ایسے شخص کو جس نے کبھی کسی گروپ یا لوگوں کے چھوٹے بڑے مجمع کے سامنے بات کی ہو۔ اسے یاد ہوگا کہ بات کرنے سے قبل اس نے کھنکھار کر اپنا گلا صاف کیا ہوگا۔ یہ ایک قدرتی بات ہے کہ کوئی مقرر خواہ وہ کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو تقریر شروع کرنے سے پہلے اس انداز میں اپنے گلے کو صاف کرتا ہے۔ بعض لوگ اپنے گلے کو اتنی بار صاف کرتے ہیں کہ دوسرا یہ سمجھنے لگتا ہے کہ یہ اس کی عادت ہے۔ حالانکہ ایسا کرنے کی وجہ اضطراب کی کیفیت ہوتی ہے۔ ماہرین نے اس کا نتیجہ یہ نکالا ہے کہ جو لوگ مسلسل اپنے گلے کو اس انداز میں صاف کرتے ہیں وہ اپنے اندر موجود کسی خوف اور بے چینی کا اظہار کرتے ہیں۔

عورتوں اور بچوں سے زیادہ مرد اس انداز کو اختیار کرتے ہیں۔

سیٹی بجانا Whewww

سیٹی بجانا مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کرنا ہے۔ بعض منچلے نوجوان سڑک پر چلتے وقت کسی خوب صورت لڑکی کو دیکھ کر سیٹی بجا کر اس کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کسی موسیقی کے پروگرام یا تقریر کے مقابلے میں گلوکار یا

وقت ہوتا ہے جب ہم عدم اطمینان میں مبتلا ہوتے ہیں یا کسی مشکل یا کڑے وقت سے گذرتے ہیں۔ افراتفری کے اس مادی دور میں ہر کوئی خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتا ہے اور اس کے لیے جائز و ناجائز ہر طرح کے وسائل کو بروئے کار لاتا ہے۔ اگر نتائج اس کی توقع کے خلاف نکلیں تو پھر بندے کو پریشانی و پشیمانی گھیر لیتی ہے، بے چینی کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ امتحان میں ناکامی، گھریلو ناچاقی، محبت بھرے تعلقات کا ٹوٹ جانا، کوئی بیماری، مالی مسائل وغیرہ کی موجودگی میں آدمی عدم اطمینان اور اضطراب میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر خطرات سے بچاؤ، چوکنا ہونے اور مسائل کا سامنا کرنے میں خوف اور گھبراہٹ مفید ہو سکتے ہیں۔ تاہم اگر یہ احساسات شدید ہو جائیں یا بہت عرصے تک رہیں تو یہ خطرناک نفسیاتی مسائل مثلاً فوبیا، اینگزاٹی، پینک انیک، ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔

اضطراب میں مبتلا افراد بظاہر صحت مند اور ٹھیک نظر آتے ہیں، لیکن ماہرین کے مطابق ذہنی طور پر وہ پریشان ہوتے ہیں، یہ پریشانی ان کی جسمانی حالت اور حرکات سے بھی ظاہر ہوتی ہے۔

اس طرح کے لوگوں کو ماہرین Uptight



عدم اطمینان کی صورت حال میں سانس روک لیتے ہیں اور اس کیفیت کے ختم ہونے کے بعد اطمینان کا سانس لیتے ہوئے ”اوہو“ کی آواز نکالتے ہیں۔

سگریٹ کا انداز

سگریٹ پینے والے کس طرح سگریٹ پکڑتے ہیں۔ کس طرح سلگاتے ہیں، کس طرح کش لیتے ہیں اور پھر سگریٹ ختم ہونے پر کس طرح بجھاتے ہیں۔ ان سب کے مختلف انداز ہیں۔ بہت سے لوگ بڑے پروقار ہوتے ہیں۔ بعض روایتی انداز اپناتے ہیں اور بعض بڑے محتاط اور پر اعتماد ہوتے ہیں۔ بعض لوگ بات کرتے وقت اپنے سگریٹ پر نظر ڈالتے ہیں کہ جیسے اس کے اوپر وہ الفاظ لکھے ہوئے ہیں جن کی انہیں تلاش ہے۔ بعض لوگ سکون حاصل کرنے کے لیے اور ذہنی تناؤ کے دوران سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔

ماہرین نے کاروباری میٹنگز میں سگریٹ پینے والوں کا جائزہ لیا تو اندازہ ہوا کہ سگریٹ پینے والے بعض لوگ سخت ذہنی دباؤ اور اضطراب کے دوران سگریٹ نہیں پیتے بلکہ وہ اکثر سگریٹ کا کش لیے بغیر اسے جلنے دیتے ہیں۔

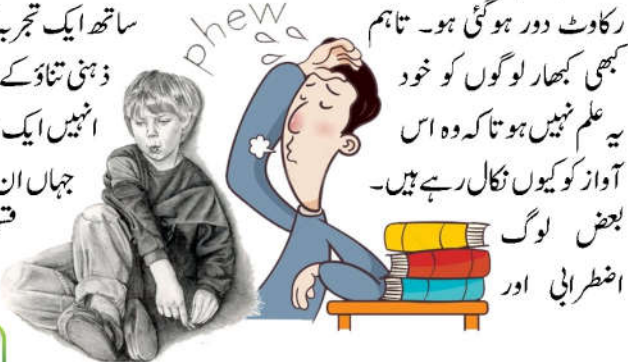
ماہرین نے کئی برس سگریٹ پینے والوں کے ساتھ ایک تجربہ کیا اور یہ جاننے کی کوشش کی کہ ذہنی تناؤ کے وقت ان کا رد عمل کیا ہوتا ہے۔ انہیں ایک ایسی صورت حال سے دوچار کیا گیا جہاں ان پر ہر طرف سے تند و تیز اور ذاتی قسم کے سوالات کی بوچھاڑ شروع ہو گئی۔ ماہرین نے اس کے ساتھ

مقرر کو ہوٹ کرنے کے لیے بھی سیٹی بجائی جاتی ہے۔ دلچسپ انداز سے سیٹی بجانے والا شخص ایک گلوکار بھی ہو سکتا ہے، تاہم بعض افراد سیٹی اس لیے بجاتے ہیں کیونکہ وہ خوف زدہ ہوتے ہیں اور اپنی جرات اور اعتماد کو یکجا کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ ایسا شخص جب بھی کسی سخت مشکل میں ہو گا وہ اپنی حالت کو پرسکون بنانے کے لیے سیٹی بجائے گا۔

ماہرین کے مطابق اوہو، شی، اوہ چھی، ہو ہو Whew اور ہف Phew وغیرہ، سانس کی سیٹی جیسی وہ آوازیں جو تعجب اور تسکین سے بچاؤ کا مظہر ہوتی ہے، انہیں تھیر، حیرت، خوف، اندیشہ، ہول، مایوسی، حوصلہ شکنی، کسی تکلیف یا بوجھ سے نجات جیسے موقع پر سنا جا سکتا ہے۔

لوگ اس آواز کو ہوا باہر نکالنے کے انداز میں اکثر استعمال کرتے ہیں۔ ”اوہو“، ”یہ کیا غضب ہے“ چھوٹے بچے اپنے بڑوں سے سن کر اس آواز کی بڑی عمدگی سے نقل کرتے ہیں اور اکثر اس کا استعمال بالکل صحیح کرتے ہیں۔ اس آواز کو اس وقت بھی استعمال کیا جاتا ہے جب ہم نے کوئی کام ختم کر لیا ہو یا اس کی راہ میں حائل بڑی رکاوٹ دور ہو گئی ہو۔ تاہم

کبھی کبھار لوگوں کو خود یہ علم نہیں ہوتا کہ وہ اس آواز کو کیوں نکال رہے ہیں۔ بعض لوگ اضطرابی اور



اظہار کرتے ہیں یا تو وہ تھکے ہوئے ہوتے ہی، یا جو کچھ کہا جا رہا ہے وہ اس قدر بور رہے کہ وہ اس میں دلچسپی نہیں لے سکتے... یا پھر کھانا کھانے کا وقت ہو رہا ہے لیکن انہیں بھوک نہیں لگ رہی یا بھوک لگ رہی ہے مگر ابھی لٹیچ ٹائم نہیں ہوا ہوتا۔ اس کی یہ بھی وجہ ہو سکتی ہے کہ کرسی صحیح طرح سے بنی ہوئی نہیں ہو اور اس کی گدی بھی آرام دہ نہ ہو۔ سب سے اہم وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے ارد گرد سے بے خبر کسی اور ہی سوچ میں الجھے ہوئے ہیں۔

اظہار حیرت Astonishment

چارلس ڈراون کا کہنا ہے کہ حیرانگی کا اظہار اپنے ہاتھ سے منہ کو ڈھانپ کر بھی کیا جاتا ہے۔ یہ انداز اس وقت بھی اختیار کیا جاتا ہے جب کوئی شخص اس بات پر حیران ہو کہ دوسرے شخص نے کیا کہہ دیا ہے۔ یہ بالکل اس طرح ہے کہ ہم اپنے منہ سے نکلنے والے الفاظ کو روکنا چاہ رہے تھے۔ قانون نافذ کرنے والے افسر اس کی تصدیق کرتے ہیں کہ جھوٹ بولنے اور شک کرنے سے لے کر ہر قسم کے جذبات غیر لفظی پیغام دیتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنے بچوں کے اس انداز سے واقف ہوں گے کہ جب ان سے کسی غلط حرکت کے بارے میں پوچھا جائے جو وہ

کر چکے ہیں، تو وہ جواب دینے سے قبل کس طرح اپنا ہاتھ اٹھا کر منہ کے قریب تر لے جاتے ہیں اور پھر کہتے ہیں کہ ان سے غلطی ہو گئی ہے۔ یہ ایک طرح سے ندامت کا بھی اظہار ہے اور



ہی ان کے سامنے ایک بڑی سی ایش ٹرے رکھ دی جس کا واضح مطلب یہ تھا کہ اس نشست پر بیٹھ کر سگریٹ پیا جاسکتا ہے۔ تاہم ویڈیو کیمرے کے سامنے بیٹھے ہونے کا احساس اور سوالات کے تابڑ توڑ حملوں کے دوران انہوں نے سگریٹ بالکل نہیں پیا جبکہ وہ دن میں نامعلوم کتنے سگریٹ پی لیتے ہیں۔ جب سوالات کا سلسلہ ختم ہو گیا تو انہوں نے سگریٹ سلگا لیے۔ اس طرح ماہرین نے یہ محسوس کیا کہ جب کوئی شخص سگریٹ پیتے ہوئے اچانک سخت تناؤ میں آجاتا ہے تو وہ اپنا سگریٹ یا تو بجھا دیتا ہے یا اسے ایش ٹرے میں رکھ کر اس وقت تک جلنے دیتا ہے جب تک کہ اس کا ذہنی تناؤ ختم نہ ہو جائے۔

کسمساہٹ Fidgeting

ہمیں یقین ہے کہ ہم میں سے ہر اسکول جانے والے کو اس کے استاد نے کبھی نہ کبھی یہ حکم ضرور دیا ہو گا کہ ”اپنی سیٹ پر آرام سے بیٹھو“ اضطراب کی حالت میں لوگ اکثر کرسی پر بیٹھے پہلو بدلتے رہتے ہیں اور ایسا اس وقت تک کرتے رہتے ہیں جب تک وہ اپنے ساتھ پیش آنے والی صورت حال کے بارے میں پرسکون نہ ہو جائیں۔

مختلف قسم کے تجزیوں سے ماہرین نے معلوم کیا کہ بہت سے لوگ ان وجوہات کی بنا پر اضطراب یا بے قراری کا





اوپر کھینچنے کا انداز فیصلہ کرنے کے عمل سے تعلق رکھتا ہے۔ جب کوئی شخص اپنے ذہن میں کوئی فیصلہ کر رہا ہوتا ہے تو وہ اکثر جھکتے کے ساتھ اپنی پینٹ کو اوپر کرتا ہے۔ ایسا وہ اس وقت بھی کرے گا جب وہ کرسی پر بیٹھا اضطراری کیفیت کا اظہار کر رہا ہے اور جب وہ فیصلہ کر چکا ہوتا ہے تو پھر پینٹ کو اس انداز سے اوپر کھینچنا بند کر دے گا۔ ماہرین نے بہت کم لوگوں کو اس انداز میں دیکھا ہے جو فیصلہ کرنے میں پس و پیش کرتے ہیں۔ تاہم ہر شخص فیصلے کرتے وقت یا اضطراری کیفیت میں پینٹ کو اوپر نہیں کھینچتا۔

کان کھینچنا Tugging

مشہور فلسفہ دان زینو کی رائے ہے کہ ”ہمارے پاس سننے کے لیے دو کان ہیں اور بولنے کے لیے ایک زبان۔ اس لیے ہمیں زیادہ سننا اور کم بولنا چاہیے۔“ ایک انسان ایک منٹ میں 650 سے 700 تک الفاظ سننے کی استعداد رکھتا ہے اور ایک شخص اتنے ہی وقت میں 150 سے 160 الفاظ بول سکتا ہے۔ اس طرح ایک سننے والے کے پاس تین گنا زیادہ وقت ہوتا ہے کہ وہ دوسرے کے کہے گئے الفاظ کو رد کرے یا قبول کرے۔

ہم سب کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ہم ایک اچھی گپ شپ یا گفتگو کر سکیں۔ ہم بالکل ایسا کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ جب آپ کی گفتگو کے دوران کوئی دوسرا شخص رکاوٹ ڈالنے والا انداز اختیار کرے تو

دفاعی حالت کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ سزا دینے کے لیے اگر والدین بچے کے چہرے پر تھپڑ لگانا چاہیں تو اس تھپڑ سے بچنے کے لیے بچے اپنا ہاتھ اٹھا کر منہ پر لے جاتے ہیں تاکہ انگلیوں کے نشان ان کے نرم نرم گالوں پر نہ پڑ سکیں۔

جو لوگ اپنی بات چیت کو دوسروں سے چھپانا چاہتے ہیں وہ بھی اپنے ہاتھوں سے کپ کی شکل بنا کر اپنے منہ کے قریب رکھ لیتے ہیں اور پھر بہت کم فاصلے سے ایک دوسرے سے گفتگو کرتے ہیں۔ بعض اوقات لوگ بات کرتے وقت اپنی کہنیوں کو میز پر ٹکادیتے ہیں اور اپنے ہاتھوں سے ایک مینار کی شکل بناتے ہیں۔ وہ یہ انداز نہ صرف بات کرتے وقت بلکہ بولتے اور سنتے وقت بھی اپناتے ہیں۔ ماسوائے چند افراد کے ماہرین نے یہ معلوم کیا کہ ایسے بہت سے لوگ اپنے مد مقابل کے ساتھ چوہے بلی والا کھیل کھیلتے ہیں۔ جب وہ مناسب سمجھتے ہیں تو کوئی بات کر لیتے ہیں۔ اس وقت ان کی ہتھیلیاں یا تو اوپر کی طرف اٹھی ہوئی ہوتی ہیں یا میز کے اوپر رکھی ہوئی ہوتی ہیں۔

اس انداز کو دوسرا شخص جارحیت قرار دیتا ہے اور ان کے درمیان بحث بڑھ جاتی ہے۔

پینٹ کھینچنا Tugging

کرسی یا صوفے پر بیٹھتے وقت پینٹ کو



جیب جنھکارنا Jingling

ڈاکٹر سینڈرو فیلڈ مین Dr. Sandor Feldman کا کہنا ہے کہ جو لوگ اپنی جیبوں میں پیسے جھنکارتے ہیں۔ وہ یا تو ان کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں یا ان کے پاس پیسے کی بڑی کمی ہوتی ہے۔ چھوٹے بچے اس کے برعکس پیسوں کو جھنکار کر اپنی خوشی کا اظہار کرتے ہیں کہ ان کے پاس بھی پیسے ہیں۔ ماہرین نے ایسے ہی ایک شخص سے پوچھا کہ وہ اپنی پیسوں کی جیبوں میں پیسوں کو مسلسل کیوں جھنکارتا ہے۔ اس نے جواب دیا کہ ایک وقت ایسا بھی تھا جب میں بہت غریب تھا اور میرے پاس بعض اوقات ایک وقت کی روٹی کھانے کے لیے بھی چند سکے نہیں ہوتے تھے۔ اب میں ان پیسوں کو جھنکار کر اپنے اس وقت کو یاد کرتا ہوں۔

اس کی ایک بہت ہی دلچسپ مثال ہے کہ کیا کبھی آپ نے کسی فقیر کو دیکھا ہے جو کشتول میں پڑے سکوں کو جھنکارتا ہو آپ سے بھیک مانگتا ہے۔ اس کا اندازہ یہ ظاہر کر رہا ہے کہ اس کو پیسوں کی سخت ضرورت ہے۔ ہوٹلوں میں کام کرنے والے بہت سے پیرے جن کی آمدنی کا زیادہ تر دارومدار ہوٹل میں آنے والے گاہکوں کی طرف سے ملنے والی ٹپ پر ہوتا ہے۔ اکثر اپنی جیبوں میں سکوں کو جھنکار کر گاہکوں کو یہ باور کراتے ہیں کہ انہیں بھی ٹپ دینی ہوگی۔

(حباری ہے)



اسے ایسے کرنے دیں اور خود چپ کر کے اس کی بات سنیں۔ یہ انداز ذرا سا مختلف بھی ہو سکتا ہے۔ اسکول میں جب کوئی استاد لیکچر دے رہا ہوتا ہے تو کوئی طالب علم ہاتھ کھڑا کر کے مداخلت کرتا ہے۔ ”سر مجھے یہ بات سمجھ نہیں آرہی۔“ اس کا ہاتھ کھڑا کرنے کا مطلب مداخلت ہوتا ہے کہ اگرچہ استاد یہ جانتے ہیں مگر پھر بھی اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔

جب کبھی ہاتھ چار یا پانچ انچ اوپر اٹھ جائے تو نظر انداز کیے جانے پر فوراً اپنی اصلی پوزیشن میں واپس نہیں آتا۔ یہ کانوں کی لوؤں تک جا کر انہیں ہلکا سا کھینچتا ہے اور پھر شروع والی پوزیشن میں واپس آتا ہے۔

بعض لوگ ہونٹوں کو اندر کی طرف دبا کر اپنی انگلی کو ہونٹوں تک لے جا کر انہیں بند کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان سے کوئی لفظ ادا نہ ہو جائے۔ جو لوگ مداخلت کرنے کے انداز سے باز رہتے ہیں عموماً اپنے ہاتھ چند انچ اوپر اٹھا کر کان یا سر کا کوئی حصہ چھوئے بغیر ہی ہاتھ نیچے گرا لیتے ہیں۔ مداخلت کے یہ انداز کئی دفعہ دہرائے جاسکتے ہیں۔ اس کے برعکس ایسے لوگ بھی ہیں جو جب بولنا چاہیں تو مقرر کے بازو پر ہاتھ رکھ کر جسمانی طور پر مداخلت کرتے ہیں۔ اگر آپ مداخلت کے انداز سے آگاہ ہو جائیں کہ سامعین آپ کی باتوں سے الجھاؤ محسوس کر رہے ہیں تو آپ سامعین کے انداز سے یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کی تقریر میں کس قدر دلچسپی لے رہے ہیں۔

حضرت محمد عظیم بر خیا فرماتے ہیں کہ:

”شک کو دل میں جگہ نہ دیں۔ جس فرد کے دل میں شک جاگزیں ہو، وہ عارف کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس لیے شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔“

مراقبہ ہال سانگھڑ

شوکت علی

مکان نمبر 51/262، نزد نورانی مسجد، ساںگھڑ

پوسٹ کوڈ 68100 فون: 0345-3729979

فرمایا قلندر بابا نے

”مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے
ذریعے بہت آسانی سے ذہنی سکون
حاصل کیا جاسکتا ہے۔“

عظیم خواجہ فرٹیلایزر

ایم۔ اے جناح روڈ، سانگھڑ
رابطہ: شوکت علی

فون نمبر: 0345-8022999

پر سرخ دھبوں کو دیکھا۔ اسے محسوس ہوا کہ وہ اس شخص کو پہلے بھی دیکھ چکا ہے۔

بھکاری نے کہا ”اب مجھے کالوگا Kaluga صوبے میں ایک نوکری مل رہی ہے، لیکن میرے پاس جانے کے اخراجات نہیں ہیں۔ مہربانی فرمائیں میری مدد کریں۔ مجھے مانگتے ہوئے شرم آرہی ہے، لیکن میں اپنے حالات سے مجبور ہوں۔“

اسکورٹساف نے اس کے جوتوں پر نظر ڈالی جن میں سے ایک جوتا داہنی سا تھا جبکہ دوسرا بوٹ کی طرح ناگلوں کے اوپر تک آ رہا تھا۔ اسے یکدم یاد آیا۔

”سنو! پرسوں تم مجھے ساڈوئی

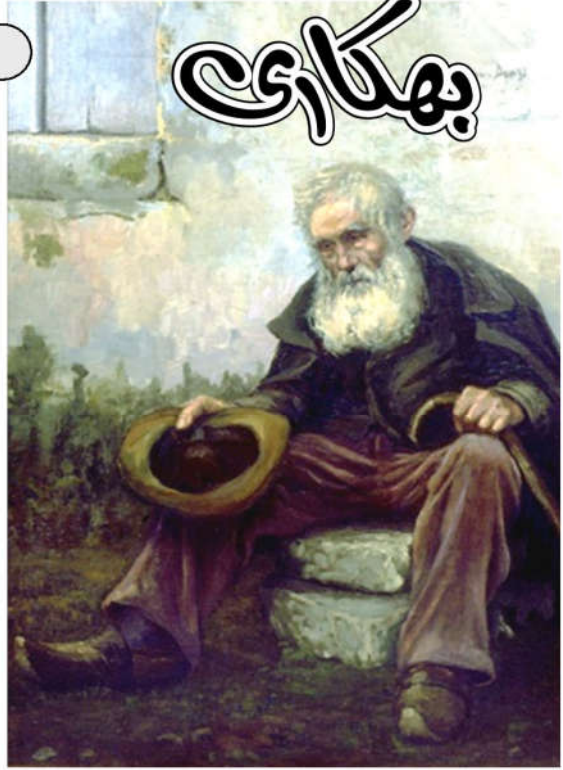
Sadovoy اسٹریٹ پر ملے تھے، اس وقت تم نے مجھے یہ تو نہیں بتایا کہ تم گاؤں کے مدرسے کے استاد ہو، تب تم نے اپنے آپ کو طالب علم بتلایا تھا اور کہا تھا کہ فیس ادا نہ کرنے کی وجہ سے تمہیں نکال دیا۔“ اس نے بھکاری کو جتلیا۔ ”یاد ہے تمہیں؟“

”نن.... نہیں.... ایسا نہیں ہو

سکتا۔“ بھکاری الجھا ہوا، حیرت کے ساتھ بات چبا کر بولا۔

”میں گاؤں میں استاد ہوں، اور اگر آپ تسلی کرنا چاہیں تو میں آپ کو کاغذات دکھا سکتا ہوں۔“

”کافی جھوٹ بول لیا۔ تم اس دن اپنے آپ کو طالب علم کہہ رہے تھے، اور سکول سے نکالے جانے کی وجہ بھی بتائی تھی، یاد ہے؟“



”جناب عالی، مجھ پر رحم کیجیے!.... مہربانی فرمائیں، ایک بے کس غریب کے حال پر ترس کھائیں۔ بھوکا ہوں۔ تین دن سے کچھ نہیں کھایا۔ رات بسری کے لیے پانچ کوپک Copeck (روسی کرنسی سکے) بھی نہیں۔ خدا کی قسم پانچ سال تک گاؤں کے مدرسے

میں پڑھاتا رہا ہوں۔ لیکن بعض لوگوں کی سازشوں کے باعث مجھے نوکری سے ہاتھ دھونے پڑے۔ میں جھوٹے گواہوں کا نشانہ بنا۔ سال بھر سے بے روزگار ہوں۔“

اسکورٹساف Skvortsov، روس کے ساحلی شہر سینٹ پیٹرز برگ کا وکیل تھا۔ اس نے اپنے گھر کے دروازے پر اس بھکاری کے پھٹے پرانے نیلے اور کوٹ کو اس کی میلی شرابی آنکھوں کو، اس کے گالوں

انتون چیخوف

بھکاری نے پہلے تو اپنا دفاع کیا، قسمیں اٹھا اٹھا کر احتجاج کیا، بلا آخر خاموش ہو گیا اور شرمندگی سے سر جھکا دیا، پھر اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر جھکے ہوئے سر کے ساتھ بولا۔

”جناب! میں واقعی جھوٹ بول رہا تھا۔ نہ تو میں طالب علم ہوں اور نہ ہی کسی گاؤں کے مدرسے کا استاد۔ یہ سب میری اختراع ہے۔ میں ایک روسی طائفہ (قوال کی ٹولی) میں تھا۔ مجھے میری شراب نوشی کی وجہ سے وہاں سے نکال دیا گیا۔ لیکن یقین کریں جھوٹ بولنے کے سوا میرے پاس کوئی حل نہیں۔ اگر میں سچ بولوں تو مجھے کوئی خیرات نہیں دے گا۔ سچ کے ساتھ بھوکا مر جاؤں، رہائش کے بغیر ٹھنڈے منجمد ہو جاؤں۔ آپ سچ کہہ رہے ہیں، میں سمجھ رہا ہوں لیکن میں کر کیا سکتا ہوں؟“

”تم کیا کر سکتے ہو؟ تم پوچھتے ہو تم کیا کرو؟“
 ”کام....“ سکورٹسٹوف اس کے قریب ہوتے ہوئے چلایا، ”تمہیں کام کرنا چاہیے، ہر حالت میں کام“
 ”کام.... میں بھی جانتا ہوں، لیکن مجھے کہاں سے ملے گا کام....؟“

”سب بکواس، تم جوان ہو توانا اور صحت مند.... اگر تم چاہتے ہو تم کام ڈھونڈ سکتے تھے.... لیکن تمہیں پتہ ہے تم سست ہو، بگڑے ہوئے ہو اور نشئی ہو.... تمہارے منہ سے شراب کی بدبو آرہی ہے۔ جھوٹ اور بے ایمانی تمہاری رگوں میں گھس چکی ہے۔ تم جھوٹ بولنے اور بھیک مانگنے کے قابل ہی رہ گئے ہو۔ اگر تم سنجیدگی سے کام کرنا چاہتے تو

یہ کہتے ہوئے اسکورٹسٹوف کا چہرہ اسرخ ہو گیا اور وہ تھوڑا جذباتی ہو گیا۔ بھکاری کے لیے اپنے چہرے پر حقارت کی نظر سجائے اس پھٹپھٹ سے منہ موڑ کر پرے ہٹ گیا۔ اور غصے سے چلایا،

”یہ بے ایمانی ہے، یہ سراسر دھوکہ بازی ہے، میں تمہیں پولیس کے حوالے کروں گا۔ بد معاش کہیں کے لعنت ہے تم پر، تم بھوکے اور غریب ضرور ہو، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ تم اس ڈھٹائی اور بے شرمی سے جھوٹ بولو۔“

اس خستہ حال بھکاری نے دروازے کے ہینڈل کا سہارا لیا۔ پھندے میں پھنسے ہوئے پرندے کی مانند مایوسی سے ہال میں نگاہیں دوڑائیں، جیسے کوئی چور دیکھتا ہے پھر کہنے لگا

”مم.... میں جھوٹ نہیں بول رہا۔ میں دستاویزات دکھا سکتا ہوں۔“

”تمہارا اعتبار کون کرے گا؟“ اسکورٹسٹوف نے بات جاری رکھی۔ وہ ابھی تک مشتعل تھا۔ ”یہ استاد اور طالب علم کے لیے لوگوں کے ہمدردانہ جذبات کا استحصال ہے۔ یہ پستی کمیگنی اور گندگی کی انتہا ہے، قابل نفرت ہے۔“

اسکورٹسٹوف نے بھکاری کو خوب لتاڑا۔ اس پھٹپھٹ کے دیدہ دلیری سے جھوٹ بولنے سے اسے کراہت محسوس ہوئی۔ نرم دلی، حساس دلی اور ناخوش لوگوں کے لیے خدا ترسی جیسی صفات جن کی وجہ سے وہ اپنے آپ پر فخر کرتا تھا، ان کو زک پہنچانے پر بھکاری کا رویہ اسے جرم محسوس ہوا۔ اسے بھکاری کا جھوٹ دوسروں کے جذبات سے ظالمانہ کھلو اڑ لگا۔

روسی ادیب، افسانہ نگار و ڈرامہ نویس



Антон Павлович Чехов

انتون چیخوف - 1860ء-1904ء

روس کے مشہور ادیب، مصنف، افسانہ نگار اور ڈرامہ نویس انتون پاؤلاوچ چیخوف Anton Pavlovich Chekhov، 29 جنوری 1860ء کو روس کے شہر ٹریگانرگ میں پیدا ہوئے۔ وہ اپنے بہن بھائیوں میں تیسرے نمبر پر تھے۔ ان کے والد پاؤل ایک چھوٹی دکان چلاتے تھے مگر وہ ایک سخت مزاج

انسان تھے اور اپنی بیوی اور بچوں پر مار پیٹ کرتے تھے۔ چیخوف کے بچپن کی ناخوشگوار یادیں ان پر تمام عمر حاوی رہیں۔ چیخوف اسکول میں داخل ہوئے مگر تعلیمی میدان میں اوسط درجے کی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے رہے۔ البتہ ان کی والدہ محبت کرنے والی خاتون تھیں اور قصہ گوئی کے ذریعے اپنے بچوں کی تربیت کرتی تھیں۔

1876ء میں چیخوف کا باپ دیوالیہ ہونے پر قرضہ کی ادائیگی کے خوف سے چیخوف کو اکیلا چھوڑ کر اپنے خاندان کے ہمراہ ماسکو فرار ہو گیا۔ چیخوف نے ہمت نہیں ہاری، وہ ٹیوشن اور چھوٹے موٹے کام کر کے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرتے رہے اور تین سال بعد ماسکو اپنے خاندان سے جا ملے۔ وہاں پر انہوں نے ایک طبی کالج میں داخلہ لیا اور 1884ء میں انیس برس کی عمر میں اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے چیخوف کے قلمی نام سے ایک روزنامے humorous sketches میں کالم اور مختصر افسانے لکھنے شروع کیے۔ پہلے مجموعے کی کامیابی کے باعث ڈاکٹری ترک کر کے افسانے اور ڈرامے لکھنے شروع کیے۔ چیخوف کو جدید افسانہ نگاری کا بابا سمجھا جاتا ہے۔ بعض نقادوں کے نزدیک وہ دنیا کا سب سے بڑا افسانہ نگار ہے۔ انہیں ٹی بی کا مرض بھی لاحق ہو گیا

جو انہوں نے اپنے خاندان سے چھپائے رکھا اور اسی مرض میں 15 جولائی 1904ء کو جرمنی کے شہر بیڈینو بیلمر میں انتقال کر گئے۔ اپنے مختصر ادبی دور میں انہوں نے روسی زبان کو چار کلاسیکی ڈرامہ دیے جبکہ ان کہانیاں دنیا کے مبصرین اور ناقدین میں بہت احترام کے ساتھ سراہی جاتی ہیں۔ انتون چیخوف کی کہانیاں انیسویں صدی کے روس کے حالات اور واقعات کی منظر کشی کرنے کے ساتھ انسانی جذبات اور رویوں کی عکاس ہیں، جو پڑھنے والوں کو گویا اپنے سحر میں جکڑ لیتی ہیں۔ چیخوف کے افسانوں کا رجحان زندگی کے روزمرہ کے معاملات کی طرف ہوتا۔ انسانی فطرت اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر اس نے شدید طنز کیا۔ اس کی تحریروں میں سب طبقات کی تنگ نظری اور سادہ لوحی یوں ریکارڈ ہو گئی ہے کہ جیسے کیمرے نے زندگی کی تصویر کھینچ لی ہو۔ زیر نظر چیخوف کی روسی کہانی The Beggar کا ترجمہ ہے۔



رہتی۔ لیکن تم کیسے جسمانی مشقت کرو گے...؟
میرے خیال میں تم نہ گھر مزدور اور نہ ہی فیکٹری
مزدور بن سکتے ہو۔ تم اتنے نخریلے ہو کہ تم سے یہ

تمہیں کسی دفتر میں کسی روسی طائفے میں بیلیمیرڈ مارکر
(اسنو کر کی کھیل میں اسکو کار ریکارڈ رکھنے والا) کی
نوکری ہی مل جاتی۔ جہاں کچھ بھی کئے بغیر تنخواہ ملتی

سب نہیں ہو گا۔“

”جو آپ کہہ رہے ہیں.... واقعی میں جسمانی مشقت کیسے کر سکتا ہوں؟“ بھکاری نے تلخ مسکراہٹ کے ساتھ جواب دیا ”دکانداری کے لیے بھی دیر ہو گئی۔ تجارت لڑکپن سے ہی شروع کرنی چاہیے۔ گھر مزدور بھی مجھے کوئی نہیں رکھے گا۔ اس لیے کہ میں اس قسم کا نہیں ہوں۔ فیلٹری میں ملازمت کے لیے کوئی ہنر چاہیے جبکہ مجھے کوئی ہنر نہیں آتا۔“

”سب بکواس، تم کوئی نہ کوئی بہانہ گھڑ لیتے ہو۔ کیا تم لکڑیاں کاٹنا پسند کرو گے؟“

”میں انکار نہیں کروں گا لیکن باقاعدہ لکڑہارے بھی آج کل بیکار ہیں۔“

”اوہو تمام بے روزگار ایسے ہی بحث کرتے ہیں۔ جوں ہی تمہیں کوئی کام بتاؤ تم انکار کر دیتے ہو۔ کیا تم میرے لیے لکڑیاں کاٹ سکتے ہو؟“

”جی ضرور....“

”بہت خوب! شان دار، چلو دیکھتے ہیں۔“

اسکورٹساف نے خنداں مسکراہٹ لیے جلدی سے اپنے پگن سے نوکرانی بلایا۔

”یہاں آؤ، اولگا Olga، اس کو ٹال کے چھپر میں لے جاؤ اور کچھ لکڑی کٹاؤ۔“

بھکاری نے شانے اچکائے۔ کچھ الجھا ہوا اور گو گو کی کیفیت میں خانساماں کے پیچھے چل پڑا۔ اس کے انداز سے صاف ظاہر تھا کہ وہ لکڑی کاٹنے پر اس لیے راضی نہیں ہوا کہ وہ بھوکا تھا اور کچھ رقم کمانا چاہتا تھا۔ بلکہ محض شرمندگی مٹانے اور عزت نفس کے لیے

کیوں کہ وہ اپنے ہی الفاظ پر پکڑا گیا تھا۔

یہ بھی واضح تھا کہ وہ نشے کے اثر تلے تھا اور کام کرنے کی اسے ذرا سی بھی خواہش نہیں۔ اسکورٹساف کھانے کے کمرے میں چلا گیا۔ جہاں کھڑکی سے وہ لکڑی والا چھپر، صحن اور ہر چیز دیکھ سکتا تھا۔ کھڑکی سے اس نے بھکاری اور نوکرانی کو پچھلے راستے سے آتے دیکھا۔

اولگانے ناراضی سے اپنے ساتھی کا جائزہ لیا۔ کہنی جھٹکتے ہوئے چھپر کا کنڈا کھولا۔ غصے سے دروازہ جھٹکے سے کھولا۔

”شاید ہم نے اس نوکرانی کے آرام کرنے اور کافی پینے کے وقت میں خلل ڈال دی ہے۔“

اسکورٹساف نے سوچا، ”دیکھو! کیسی بد مزاج عورت ہے یہ۔“

تجھی اس نے اس خود ساختہ بنے ہوئے استاد (یا طالب علم) کو لکڑیوں کے گٹھے پر بیٹھے دیکھا۔ اپنے سرخ گال ہتھیلیوں پر ٹکائے سوچ میں غرق۔ باور چن اولگانے لکڑی اس کے پاؤں میں پھینکی، غصے سے زمین پر تھوکا۔

اسکورٹساف نے اس کی ہونٹوں کی حرکت سے اندازہ لگا یا کہ وہ اسے برا بھلا کہہ رہی ہے۔

بھکاری نے لکڑی کا ایک شہتیر اپنی طرف کھینچا۔ بے اعتمادی سے اسے اپنے پاؤں کے درمیان رکھا اور جھٹکتے ہوئے اس پر کلہاڑی چلائی۔ لکڑی ڈگمگائی اور اچھل کر گر پڑی۔ بھکاری نے اسے پھر اپنی طرف گھسیٹا، اپنے منہ ہوتے ہاتھوں پر پھونک ماری اور اب کے بہت محتاط انداز سے کلہاڑی کا وار کیا جیسے وہ

اپنے بوٹ یا انگلیوں پر ضرب لگنے سے ڈر رہا ہو۔
شہتیر دوبارہ سے گر گیا۔

اسکورٹساف کے غصے کی شدت اب تک کم ہو گئی
تھی۔ اسے شرمندگی محسوس ہوئی کہ اس نے ایک
عادی شرابی اور شاید ایک بیمار آدمی کو ٹھنڈ میں اتنے
سخت کام پر لگا دیا۔

”خیر کوئی مضائقہ نہیں،“ اس نے ڈائمنگ روم
سے سنڈی روم میں جاتے ہوئے سوچا، ”میں یہ اسی
کے فائدے کے لیے کر رہا ہوں۔“

ایک گھنٹے بعد اولگا آئی اور بتایا کہ لکڑی کاٹی
جا چکی ہے۔

”اسے آدھا روبل Ruble (روسی کرنسی نوٹ
تقریباً 100 کوپیک سکے کے برابر ہوتا ہے) دے
دو....“ اسکورٹساف بولا،

”اگر وہ پسند کرے تو ہر مہینے آکر لکڑی کاٹ جایا
کرے... اسے ہمیشہ کام ملے گا۔“

اگلے مہینے کی پہلی تاریخ کو بھکاری پھر آیا اور
آدھا روبل کما کر لے گیا۔ اب وہ لڑکھڑائے بغیر
بمشکل اپنے پاؤں پر کھڑا رہنے لگا تھا، اس کے بعد وہ

اکثر آتا اور کام کرتا۔ کبھی برف گھیٹ کر اس کا ڈھیر
لگا دیتا، کبھی شیڈ کی صفائی کر جاتا، کبھی قالین اور
دریاں جھاڑ جاتا، اور ہمیشہ اسے تیس سے چالیس کو

پک مل جاتے، ایک دفعہ پرانا پاجامہ بھی اسے دیا گیا۔
جس دن اسکورٹساف نے گھر بدلنا تھا تو بھکاری کو
سامان کی پیکنگ اور فرنیچر اٹھانے کے لیے بلا گیا۔

اس موقع پر بھکاری کافی سنجیدہ، خاموش اور بغیر نشے
کے تھا۔ اس نے شاز و نادر ہی فرنیچر کو ہاتھ لگایا۔ جھکے

سر کے ساتھ فرنیچر وین کے آگے پیچھے ہوتا رہا اور
مصروف دکھائی دینے کی کوشش بھی نہیں کی۔ ٹھنڈ
سے کانپتا رہا۔ وین والے اس کی کمزوری، بے کاری
، اور پھٹے پرانے کوٹ (جو کبھی کسی شریف آدمی کا
تھا) کا مزاق اڑاتے رہے۔ آخر میں اسکورٹساف نے
اسے بلا بھیجا۔

”میں دیکھتا ہوں کہ میرے الفاظ کا تم پر مثبت
اثر ہوا۔“ یہ کہتے ہوئے اسے ایک روبل دیا۔ ”یہ لو
تمہاری محنت کا صلہ.... میں دیکھ رہا ہوں کہ تم نشے
میں بھی نہیں ہو اور کام سے متنفر بھی نہیں۔ تمہارا نام
کیا ہے....؟“

”لشکوو... Lushkov“
”لشکوو! میں تمہیں اس سے بہتر کام دلوا سکتا
ہوں، کیا تم لکھنا پڑھنا جانتے ہو۔؟“
”جی جناب“

”تو بس کل میرا یہ رقعہ لے جاؤ میرے ایک
ساتھی کے پاس۔ وہ تمہیں کچھ نقول بنانے کے لیے
دے گا۔ کام کرنا۔ نشہ مت کرنا اور جو کچھ میں کہہ رہا
ہوں اسے بھولنا مت، خدا حافظ“

اسکورٹساف خوشی سے پھولانہ سمار ہا تھا اس نے
ایک شخص کو سیدھے رستے پر لگا دیا۔ اس کے بعد اس
کے کندھے پر تھکی دی، بلکہ رخصت ہوتے ہوئے
اس سے ہاتھ بھی ملایا۔

لشکوو نے خط لیا اور چلا گیا اور اس کے بعد وہ کام
کرنے اسکورٹساف کے گھر نہیں آیا۔

دو سال گزر گئے۔ ایک دن جب اسکورٹساف
تھیٹر گھر کے ٹکٹ آفس کے باہر اپنے ٹکٹ کے لیے

آپ کی نوکرانی اولگا تھی۔“
”وہ کیسے....؟“

”وہ ایسے کہ میں جب لکڑیاں کاٹنے آتا، وہ کہتی
”آہ افسوس، تم قابل ترس انسان.... تمہیں موت
بھی نہیں آتی“، اور میرے سامنے بیٹھ جاتی۔ افسوس
کرتی، میرے چہرے کو دیکھتی اور واویلا کرتی،

”تم بد قسمت انسان! کیوں نشہ کرتے ہو،
تمہارے لیے دنیا میں کوئی خوشی نہیں اور آخرت میں
دوزخ میں جلوگے۔“

وہ اسی طرح راگ الاپتی، بہت پریشان ہوتی اور
میرے لیے آنسو بہاتی۔ کہنے کی سب سے بڑی بات
یہ ہے کہ میں کم زور اور ناتجربہ کار تھا، وہ میری جگہ
میرے لیے لکڑیاں کاٹتی۔ آپ نہیں جانتے صاحب!
میں نے کبھی بھی آپ کی لکڑیاں نہیں کاٹیں۔ وہی
ہمیشہ کاٹتی۔

میں بتا نہیں سکتا مجھ پر کس کا زیادہ اثر ہوا۔ میں
بتا نہیں سکتا کہ اس نے کس طرح میرے لیے رنج و
غم برداشت کیا، کس طرح اس نے مجھے بچایا۔ اسے
دیکھتے ہوئے میں نے کیوں شراب چھوڑ دی۔

میں نہیں بتا سکتا، میں اتنا جانتا ہوں جو وہ کہتی اور
جس حسن سلوک اور شریفانہ طریقے سے وہ برتاؤ
کرتی اس سے میری روح بدلنا شروع ہو گئی۔

میرے دل میں تبدیلی آنے لگی، اس نے مجھے
سیدھا رستہ دکھایا، میں اسے کبھی نہیں جھلا سکتا۔ اب
جانے کا وقت ہے وہ گھٹی بجانے لگے ہیں۔“

لشکوونے جھک کر تعظیم دی اور گیلری کی طرف
بڑھ گیا۔



کھڑا تھا تو اس نے اپنے ساتھ کھڑے ایک چھوٹے
شخص کو دیکھا، جو پروں والے کالروالا چڑے کا کوٹ
اور خستہ حال چڑے کی ٹوٹی پہنے تھا، اس شخص نے
کلرک سے ہچکچاتے ہوئے گیلری نکلٹ مانگا اور کوپک
میں ادائیگی کی۔

”لشکوو! کیا یہ تم ہو؟“ اسکورٹساف نے اپنے
سابقہ لکڑیاں کاٹنے والے کو پہچانتے ہوئے پوچھا۔
”تم خیریت سے ہو؟ تم کیسے ہو، کہاں ہو، کیا کر
رہے ہو؟ گزر بسر کس طرح ہو رہی ہے۔“

”بہت عمدہ جناب.... اب میں ایک نوٹری
(دستاویزات کی تصدیق) آفس میں کام کرتا ہوں۔
پینتیس روبلز کمایا ہوں۔“

”بہت خوب، شکر خدا کا، مجھے بہت خوشی ہوئی۔
تم جانتے ہو تم ایک طرح سے میرے روحانی شاگرد
ہو۔ یہ میں تھا جس نے تمہیں سیدھا رستہ دکھایا۔
تمہیں یاد ہے میں نے تمہیں کتنا ڈانٹا تھا۔ تم شرم سے
پانی پانی ہو گئے تھے۔ بہر حال بہت شکر یہ میرے
الفاظ یاد رکھنے کا۔“

”آپ کا بھی شکریہ!“ لشکوو بولا۔ ”اگر میں اس
دن آپ کی طرف نہ آتا تو شاید میں ابھی تک خود کو
اسکول ماسٹر یا طالب علم بنا کر بھیک مانگتا ہوتا۔ جی
بالکل آپ کے گھرنے مجھے بچایا اور ذلت کے گڑھے
سے نکالا۔ میں بہت بہت خوش ہوں آپ کے خدا
ترسی والے الفاظ اور عمل کا شکریہ۔ اس دن آپ نے
جو کچھ کہا وہ بالکل صحیح تھا۔ میں زندگی بھر آپ کا
ممنون رہوں گا۔

لیکن سچ تو یہ ہے کہ جس نے مجھے حقیقتاً بچایا وہ

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

جس قوم کا ایمان کائنات کا اخلاص نہ ہیں
وہ قوم نہ تو کائناتی قدروں کا مشاہدہ کر سکتی
ہے اور نہ ہی اس کی فہم کائناتی علوم تک
پہنچ سکتی ہے۔ اس وضع کی قوم
ہزاروں سال کی عمر پانے کے باوجود
پالنے کا بچہ ہی رہے گی۔

مر اقبہ ہال، پشاور

نیاز احمد

مر اقبہ ہال: چہل غازی بابا اسٹاپ، وار سک روڈ، پشاور۔

معرفت شاہ پنساری اسٹور، پل پختہ گھنٹہ گھر، پشاور پوسٹ کوڈ 25000

فون: 0300-9564933

قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ

کا ارشاد ہے:

"معاشرے میں سکون برقرار رکھنے

کے لیے دوسروں کی غلطیاں معاف

کر دینی چاہئیں۔ دوسروں کے عیوب پر

پردہ ڈالنا چاہیے۔"

محترم تسنیم کوثر

مراقبہ ہال پشاور (برائے خواتین)

معرفتی حکیم طیب شاہ۔ شاہ پنساری اسٹور

پل پکتہ گھنٹہ گھر، پوسٹے کوڈ 25000

گلوبل وارمنگ

کے مضمرات سے
کیسے محفوظ رہا جائے....؟

اثرات

مختلف تحقیقات سے ثابت ہے کہ فضائی آلودگی انسان کی فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو کمزور کرنے کے ساتھ ساتھ اسے سانس کی مختلف بیماریوں، پھیپھڑوں کے مسائل، ہائی بلڈ پریشر حتیٰ کہ دماغی بیماریاں جیسے الزائمر اور ڈیمینشیا تک میں مبتلا کر سکتی ہے۔ بچوں کی نشوونما اور اندرونی جسمانی اعضاء کو متاثر کرتے ہوئے اسکولوں میں خراب کارکردگی کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

وہ افراد جو فضائی آلودگی سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں ان میں دمہ اور دل کے مریض، حاملہ خواتین، کھلی فضا میں کام کرنے والے اور عمر رسیدہ افراد اور ذیابیطس کے مریض بطور خاص شامل ہیں۔

کیسے محفوظ رہا جائے؟

فضائی آلودگی سے حفاظت کے حوالے سے کالج آف لندن کے ماحولیاتی صحت کے پروفیسر فرینک کیلی کا کہنا ہے کہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ ہم ماسک پہن کر یہ پیغام دیتے ہیں کہ ہم آلودہ فضا میں سانس لینے کے لیے تیار ہیں جبکہ ہمیں آلودگی ختم کرنے کے لیے اپنے طرز



دنیا بھر میں فضائی آلودگی

بڑھ رہی ہے جس کی وجہ سے موسم تبدیل ہو رہا ہے اور گرمی کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ماحولیاتی تغیر کے باعث دنیا بھر کے سائنسدان پریشان ہیں اور اس سے نمٹنے کے لیے تحقیق میں مصروف ہیں۔ صنعتی انقلاب اور جدید ٹیکنالوجی نے جہاں انسان کو سہولیات اور آسانیاں فراہم کی ہیں وہیں ماحول کو شدید نقصان بھی پہنچایا ہے۔

آلودگی، دور حاضر کا سنگین مسئلہ ہے۔ ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے جہاں انسانی صحت متاثر ہو رہی ہے وہیں چرند پرند اور عمارتوں کو بھی نقصان پہنچ رہا ہے۔

کائنات میں قدرت نے توازن رکھا ہے اور یہی توازن کائنات کی بقا کا ضامن ہے۔ انسان نے اپنے ارد گرد کے ماحول کو نقصان پہنچا کر اس توازن کو بگاڑا ہے۔

اپنی آسائش کی

خاطر انسان کے اختیار کردہ

مصنوعی ذرائع و وسائل نے

ماحول کو شدید نقصان پہنچایا ہے۔



زندگی کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

اگرچہ ماسک پہننا ایک حفاظتی اقدام ہے لیکن یہ ناکافی ہے۔ چنانچہ اب اہم سوال یہ ہے کہ فضائی آلودگی سے خود کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ کار کیا ہے...؟

اس حوالے سے ذیل میں ماحولیاتی ماہرین اور سائنسدانوں کے مشورے بتائے جا رہے ہیں۔

ہریالی میں وقت گزاریں

برٹش یونیورسٹی آف ایسیکس میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق کسی بھی سرسبز و شاداب ماحول میں ورزش کرنا یا وقت گزارنا ذہنی صحت بہتر بناتا ہے اور خود اعتمادی میں اضافہ کرتا ہے۔ پارک میں گزارے گئے لمحات فضائی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں مفید ہو سکتے ہیں۔

صبح سویرے ورزش

عام طور پر رش کے اوقات میں فضائی آلودگی کا تناسب سب سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ آؤٹ ڈور ایکسرسائز کے شوقین کوشش کریں کہ سات یا آٹھ بجے سے قبل ورزش کا وقت مقرر کیا جائے یا پھر شام کے اوقات میں ورزش یا چہل قدمی کے لیے جائیں۔

انڈور پلانٹس

پودے نہ صرف گھر کی تزئین و آرائش میں



روحانی ڈائجسٹ

مفید ہیں بلکہ ان کی منفرد طرز آرائش گھر کی فضا کو بھی فرحت افزا بناتی ہے۔ گھر کی فضا کو بہتر اور ماحول کو پرسکون بنانے والے پودوں میں اسٹیکس پلانٹ، ربر پلانٹ، ککی بلمو، چائینیز ایور گرین، کیکیٹس، آریکا پام شامل ہیں۔ یہ پودے گھر میں موجود آب و ہوا کو صاف کرتے ہوئے آکسیجن بہتر بناتے ہیں۔ یہی نہیں، یہ پودے بینزین، نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتے ہوئے گھر سے دھول مٹی اور زہریلے مادوں کا اخراج ممکن بناتے ہیں۔

سانس لینے کی مشقیں

عمل تنفس پر تحقیق کرنے والے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سانس کی مشقیں انسانی جسم پر صحت مند اثرات مرتب کرتی ہیں، دن میں کم از کم تین مرتبہ سانس لینے کی مشقیں کی جائیں۔ مشقوں کے حوالے سے معالج مناسب رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔

آبی آلودگی

فضائی آلودگی کے بعد آلودگی کی دوسری بڑی قسم ”آبی آلودگی“ ہے۔ ہوا کی طرح پانی بھی انسان کی زندگی کے لئے لازمی عنصر ہے۔ بیسویں صدی میں جہاں صنعتی انقلاب اور آبادی کے بڑھنے کے باعث پانی کی ضروریات میں کمی گنا اضافہ ہوا ہے، وہاں پینے کے لئے صاف و شفاف پانی بھی ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ پانی میں کئی طرح کی کثافتیں اور مادے شامل ہو گئے ہیں۔ ایک محتاط جائزے کے مطابق آلودہ پانی کے باعث بیمار

میں لگا دے۔ [مسند احمد]
 ایک اور موقع پر حضور ﷺ نے فرمایا:
 مسلمان کوئی درخت یا کھیتی لگائے اور اس میں
 سے انسان، درندہ، پرندہ یا چوپایا کھائے، تو وہ اُس
 کے لیے صدقہ ہو جاتا ہے۔ ” [مسلم]
 ایک اور حدیث مبارکہ میں ہے:

جو کوئی درخت لگائے، پھر اُس کی حفاظت اور
 نگرانی کرتا رہے یہاں تک کہ وہ پھل دینے لگے۔
 اس درخت کا جو کچھ نقصان ہوگا، وہ اس کے لیے
 اللہ کے یہاں صدقے کا سبب ہوگا۔ [مسند احمد]
 سائنس دان ایسی فصلیں اور پودے تیار
 کرنے کی بھی کوشش کر رہے ہیں جو زمین سے
 کاربن کو بھی ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔

عالمی ادارہ صحت کے اندازہ کے مطابق ہر
 سال تیس لاکھ افراد فضائی آلودگی کے باعث
 وقت سے پہلے مر جاتے ہیں جو کہ انسانی صحت کے
 لیے سب سے بڑا ماحولیاتی خطرہ ہے۔ زیادہ سے
 زیادہ درخت لگا کر ہوا میں موجود آلودگی کو کم کیا
 جاسکتا ہے۔

جنگلات اور آبادیوں میں موجود سرسبز
 شاداب درخت ماحولیاتی کٹافٹوں کو اپنے اندر
 جذب کر لیتے ہیں۔ اسلام میں درختوں کو
 بلا ضرورت کاٹنے سے منع کیا گیا ہے، حتیٰ کہ جنگ
 جیتنے کے بعد مفتوحہ علاقے میں بھی درختوں کی
 کٹائی سے منع کیا گیا ہے اور درختوں کی حفاظت
 کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔



ہونے والوں کی تعداد دوسرے تمام عوامل سے
 زیادہ ہے۔ آبی آلودگی کی وجہ سے معدے اور جگر
 کی بیماریاں تیزی سے پھیل رہی ہیں۔ صنعتی
 علاقوں کا کثیف مادہ عموماً صاف کئے بغیر ہی ندی
 نالوں اور دریاؤں میں بہا دیا جاتا ہے۔ اس سے نہ
 صرف آبی حیات متاثر ہوتی ہے، بلکہ ایسے پانی کو
 آپاشی کے لئے استعمال کرنے سے کئی مضر کییمیائی
 اجزا پودوں کی جڑوں میں سرایت کر جاتے
 ہیں۔ ایسے پودوں کو بطور خوراک استعمال کرنے
 سے انسانی صحت کو شدید خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

زمینی آلودگی

آلودگی کی ایک اور اہم قسم ”زمینی آلودگی“
 ہے۔ زرعی پیداوار میں اضافے کے لئے فصلوں پر
 کیڑے مار ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے، جس سے
 پیداوار میں تو اضافہ ہو جاتا ہے لیکن ان ادویات
 کے استعمال سے مٹی کے اوپر کی تہہ کی زرخیزی
 خاصی کم ہو جاتی ہے۔ نیز فصلوں اور پودوں پر بھی
 ان کے مضر صحت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

زمینی آلودگی کم کرنے کے لیے جنگلات لگانا
 ایک موثر اقدام ہے۔

اسلام نے شجر کاری کی ترغیب دی ہے اور نبی
 کریم ﷺ کے ارشادات مبارکہ سے بہ خوبی
 اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام میں شجر کاری کس
 قدر ثواب کا کام ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

اگر قیامت قائم ہو رہی ہو اور تم میں سے کسی
 کے ہاتھ میں (پودے کی) قلم ہو تو وہ اسے زمین

ہڈیاں مضبوط جسم توانا



ان دونوں کے درمیان Osteocytes ہوتے ہیں جو میچور سیل کہلاتے ہیں۔ جسم جب ری موڈلنگ کے عمل سے گزرتا ہے تو آسٹیو بلاسٹ سیل کی تعداد بڑھ جاتی ہے جس سے نئی ہڈیاں بننے کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور آسٹیو کلاسٹ کی پیداوار کم رہتی ہے۔

جسم کا یہ پورا عمل منظم انداز میں ہوتا ہے مگر اس میں عام صحت کی درستگی کا خاصا عمل دخل ہے۔ اگر عام صحت ٹھیک نہ ہو مثلاً متوازن غذا نہ لی جاتی ہو، ہارمونز ڈسٹرب ہوں تو اس صورت میں نئی ہڈیاں بننے کا عمل آہستہ اور ختم ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اگر کسی شخص میں تھائی رائیڈ کا مسئلہ یا کوئی خاتون بار بار حاملہ ہو رہی ہو تو یہ عمل تیس سے پینتیس سال کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی متاثر ہو سکتا ہے۔

اس دورانیے میں ہڈیوں میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل تھوڑا سا تیز ہو جاتا ہے۔ اکثر خواتین میں پینتالیس سے سچاس سال کی عمر تک توسن یا س یعنی مینوپاز آ جاتا ہے۔

مینوپاز ہڈیوں کے گھلاؤ کا دور

اس درد میں خواتین میں ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کا عمل رک جاتا ہے۔ اس عرصے میں آسٹیو بلاسٹ کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور آسٹیو بلاسٹ زیادہ تیز رفتاری سے ہونے لگتا ہے۔ عام الفاظ میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ تیس سے پینتیس

انسانی جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں۔ جسم کی بنیاد ہڈیوں پر قائم ہے جیسے کسی عمارت کو کھڑا کرنے میں لوہے کے تانے بانے ڈالے جاتے ہیں پھر انہیں سیمنٹ اور بھری کی مدد سے مضبوط کر دیا جاتا ہے۔ ہڈیاں جسم کا ڈھانچہ بناتی ہیں اور بون کی کرشل اسے مضبوط کرتی ہے۔ اسے ہائیڈروکسی ایپائٹ Hydroxyapatite کہتے ہیں۔ ان میں کیمیشم اور فاسفیٹ موجود ہوتا ہے۔

کسی نومولود بچے میں ہڈیوں کی نشوونما، لمبائی اور چوڑائی دونوں طرح سے ہوتی ہے یعنی وہ بڑھتی اور پھیلتی ہیں۔ عام طور پر لڑکیوں میں چودہ اور لڑکوں میں اٹھارہ سال کی عمر میں چھٹگی آ جاتی ہے۔ اس وقت کہا جاتا ہے کہ ان کا بون ماس (Bone Mass) تقریباً مکمل ہو گیا ہے۔

دونوں اصناف میں ہڈیوں کی چھٹگی تیس سال کی عمر تک قائم رہتی ہے اس کے بعد ریوڈلنگ کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اس دور میں پرانی ہڈیوں کے حصے قدرتی طور پر ٹوٹتے اور نئی ہڈیوں کے حصے ان جگہوں کو پُر کرتے ہیں۔ نئی ہڈیاں بننے والے سیل کو Osteoblast اور پرانی ہڈیوں کو ختم کرنے والے سیل کو Osteoclast کہتے ہیں۔

بی ایم ڈی (Body Mass Density) ٹیسٹ
لازمی کروائیں۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ کیلشیم، وٹامن ڈی اور ورزش تینوں اراکین مل کر ہڈیوں کو مضبوط اور توانا کرتے ہیں۔ اگر بچپن میں ان تینوں اجزاء کے باہمی ربط کو یقینی بنا لیا جائے یعنی بچے ورزش بھی کریں، دودھ بھی پیئیں اور وٹامن ڈی سے بھرپور غذائیں بھی استعمال کرتے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بڑی عمر میں ان کے جوڑوں میں درد کی شکایت ہو یا ان کی ہڈیاں چوٹ برداشت نہ کر سکیں۔

اوسٹیوپوروسیس (ہڈیوں کی بھر بھراہٹ) کی بیماری بڑی خاموشی سے سرایت کرتی جاتی ہے اور ہڈیاں ٹھکتی چلی جاتی ہیں۔ اوسٹیو آرٹھرائٹس بھی کیلشیم اور وٹامن ڈی کی وافر مقدار نہ ملنے کی وجہ سے جڑ پکڑتی ہے۔

کیلشیم کیا ہے....؟ یہ ایک معدنی جزو ہے۔ اس کا تناسب فیصد حصہ اعضاء ہڈیوں اور دانتوں کے لیے درکار اجزاء پر مشتمل ہے۔ متوازن غذا کی



سال تک ری موڈلنگ کا عمل متوازن چلتا ہے اس کے بعد ہڈیاں ختم ہونے کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ جس کی سالانہ شرح 25 سے 5 فیصد ہوتی ہے۔ بعض افراد میں یہ شرح چھ فیصد بھی ہو سکتی ہے جس کی وجہ میں غیر متوازن غذا، عمومی صحت کا اچھا نہ ہونا، جسمانی سرگرمیاں نہ ہونا اور ہارمونز کا نظام درست نہ ہونا ہو سکتا ہے۔ پچاس برس کی عمر کو پہنچ کر مینوپاز کا آغاز ہو جائے اور عمومی صحت بھی اچھی نہ ہو تو آسٹیوپوروسیس کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ گوری رنگت والے افراد آسٹیوپوروسیس میں جلد مبتلا ہوتے ہیں یعنی افریقیوں کی نسبت گورے امریکیوں میں یہ مرض بلند شرح میں پایا جاتا ہے۔

پاکستانی خواتین میں بھی یہ مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ میں متوازن غذا کی عدم فراہمی اور جسمانی سرگرمیوں کا فقدان شامل ہیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے سب سے پہلے تو ڈائٹنگ کا تصور بدلیے۔

دبلا پتلا نظر آنے کے شوق میں دودھ اور پروٹین کا استعمال ختم نہ کیا جائے۔ متوازن غذا اور جسمانی ورزش پر خاص توجہ دی جائے تاکہ مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات معدوم ہو سکیں۔ اوائل عمری ہی میں دودھ دہی اور پنیر کا استعمال کیا جائے۔ متحرک اور فعال زندگی کے لیے ورزش ضروری ہے۔

BMD ٹیسٹ کب ہونا چاہیے....؟
جب مینوپاز کا آغاز ہوئے دو سال ہو جائیں تو

Normal



Osteoporosis



غذائی ہدایات۔

عمر کے کسی حصے میں اس مرض اور اس کے خطرات کو روکا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے روزمرہ کے معمولات میں چند تبدیلیاں لانا ہوں گی۔ مناسب ورزش، ایسی غذا کا استعمال جس میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مناسب مقدار شامل ہو۔

❖.... بالائی نکالے ہوئے دودھ اور کم چکنائی والے دودھ میں کیلشیم کی مقدار ایک برابر ہوتی ہے۔

نیچے دیے گئے چارٹ کی مدد سے غذا میں کیلشیم کی مقدار کو مناسب حد تک پورا کیا جاسکتا ہے۔
غذا اور کیلشیم کی مقدار

سخت پنیر 30 گرام، ایک گلاس دودھ 150 ملی گرام، دہی 125 گرام، نرم پنیر کا حصہ 30 گرام، تازہ پنیر 75 گرام، ہری سبزیاں 150 گرام، آلو 100 گرام، گوشت 150 گرام، مچھلی 120 گرام، بریڈ اسٹک 100 گرام۔

چند اہم نکات یاد رکھیے... نمک، سرخ گوشت اور کافی کا زیادہ استعمال کیلشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔



وجہ سے قدرتی ذرائع سے ہی کیلشیم کا بڑا حصہ دستیاب ہو جاتا ہے۔ دودھ اور دہی اس معدنی جزو کے حصول کے بنیادی ذرائع ہیں۔ تاہم ماہرین غذائیت فل کریم مصنوعات سے پرہیز کی تلقین کرتے ہیں۔ ایسے افراد جو نمک اور حیوانی پروٹین کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کم ہو جاتا ہے۔

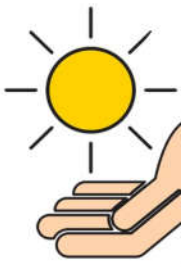
وٹامن ڈی کا بہترین قدرتی ذریعہ دھوپ ہے۔ عمر کے چالیسویں عشرے تک پہنچتے پہنچتے بیشتر خواتین اوسٹیوپوروسیس میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اگر صرف دس منٹ تک روزانہ گردن، کہنی، گھٹنے یا ٹخنے پر دھوپ لگے تو وٹامن ڈی کی مخصوص مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

ذیل میں WHO کی مختص کردہ یومیہ مقدار کا چارٹ شائع کیا جا رہا ہے۔

عمروں کے گروپ اور کیلشیم یومیہ خوراک کا پیمانہ

بالغ افراد مرد.... پچاس برس کی عمر چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ، بالغ افراد خواتین.... پچاس برس کی عمر چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ، 3-1 برس کے بچے چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ، لڑکے 11-18 برس پانچ سو سے سات سو ملی گرام یومیہ، لڑکیاں 11-18 برس پانچ سو سے سات سو ملی گرام یومیہ، ماں بننے والی خواتین 1000-1200 ملی گرام یومیہ۔

اوسٹیوپوروسیس کے مریضوں کے لیے



سردیاں آگئیں! دھوپ تاپیے!

یہ توانائی کا بہترین ذریعہ ہے

صحت کے کئی مسائل ہیں۔ ایسے علاقوں میں جس دن سورج نکل آئے، لوگوں کے لیے گویا عید کا سماں ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات یہ بھی کہتے ہیں کہ ذہنی امراض میں مبتلا شخص سردیوں میں زیادہ مضطرب اور پریشان رہتے ہیں۔ اس لیے انہیں ایسی جگہ بٹھایا جائے جہاں سورج کی روشنی انہیں براہ راست ملے یا انہیں دھوپ میں سیر کرائی جائے۔ یہ بات بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ دھوپ میں بیٹھنے سے مریض کی طبیعت جلد ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں ذہنی مریضوں کو چہرے کے ذریعے سورج کی روشنی جذب کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ جس سے نہ صرف یہ کہ وہ صحت یاب ہو جاتے ہیں بلکہ ان کے روزمرہ کے کاموں میں بھی توجہ اور چٹنگی آ جاتی ہے۔

عموماً دیکھنے میں آیا ہے کہ سردیوں میں ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے کیونکہ دھوپ کی کمی کی وجہ سے کولیسترول میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دھوپ کولیسترول کو کم کرتی ہے۔ انسانی جلد میں ایک کیمیائی مادہ اسکوالین (Squalene) پیدا ہوتا ہے۔ دھوپ نہ ملنے سے یہ مادہ کولیسترول میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ انسانی جلد کو دھوپ ملتی رہے تو یہ مادہ وٹامن ڈی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی اور کولیسترول کی زیادتی ہائی بلڈ پریشر اور دل کے

موسم سرما کی آمد کا مختلف مزاج رکھنے والے افراد پر مختلف رد عمل سامنے آتا ہے۔ کچھ لوگ سردی کو بھرپور طریقے سے انجائے کرتے ہیں۔ رشتہ داروں کے ساتھ مل کر مختلف مصروفیات میں کمی کر لیتے ہیں اور بعض لوگ زیادہ تر وقت گھریا کسی ایک جگہ پر گزارتے ہیں۔

جویریہ سردیوں میں تنہائی محسوس کرتی ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ سردیوں میں خوشیوں اور مسرتوں کے جذبے سرد پڑ جاتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے سرد راتوں کے ٹھٹھرتے لمحے میری حالت زار پر آنسو بہا کر ماحول کو مزید غمگین اور اداس بنا رہے ہیں....

ایسا کیوں ہوتا ہے....؟

جویریہ کے اس سوال پر ماہر نفسیات نے اسے بتایا کہ اس کی ابتر ذہنی کیفیت کی وجہ یہ ہے کہ وہ دھوپ میں مناسب وقت نہیں گزارتی۔

جی ہاں، سورج کی روشنی بھی شفا بخش اثرات رکھتی ہے۔ ایسے ممالک جہاں سورج کم نکلتا ہے وہاں لوگوں میں ڈپریشن (اضمحلال)، SAD (سیزنل ایفیکٹیو ڈس آرڈر) اور دیگر نفسیاتی امراض کے علاوہ خودکشی کا رجحان زیادہ ہے۔

دنیا کے وہ خطے جہاں دھوپ بہت کم نکلتی ہے۔ وہاں



یہ صحیح ہے کہ تیز دھوپ جلد کی نمی غیر متوازن کر کے اس کی شادابی کم کرتی ہے مگر اس خیال کے تحت دھوپ سے اجتناب مناسب نہیں۔ انسانی جلد کے غلیے اگر لمبے عرصہ تک سورج کی حدت سے محروم رہیں تو مردہ ہونے لگتے ہیں اور یوں جلد اپنی شادابی و دکھار کھونے لگتی ہے۔

بعض جلدی امراض کا علاج بالا بنفشی شعاعوں (Ultra Violet Rays) یعنی دھوپ سے کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر مریض کو اس کی صورت حال کے مطابق کچھ دوائیاں لگا کر دھوپ میں بیٹھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ بعض ڈاکٹر برص کے مریضوں کے لیے دھوپ کو مفید قرار دیتے ہیں۔ دھوپ زیا بیٹس کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔

بال اگر دھوپ میں سکھائے جائیں تو تپش کی حدت نمی اور خشکی سے پیدا ہونے والے جراثیم ختم کرتی ہے اور سر جوڑوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

سردیوں کے آغاز پر لوگ مخصوص گرم کپڑوں اور بلینٹ وغیرہ کو باکس سے نکال کر دھوپ میں رکھتے ہیں تاکہ کپڑوں میں پیدا ہونے والی نمی اور بدبو کا خاتمہ ہو جائے۔ بعض اوقات رات کو استعمال ہونے والے کپڑے بھی دھوپ میں رکھے جاتے ہیں۔ اگر یہ کپڑے بغیر دھوپ لگوائے بسوں و صندوقوں میں بند کر دیے جائیں تو ان میں کھٹل پیدا ہونے کا احتمال بھی رہتا ہے۔

دھوپ کئی مضر جراثیم کو مار دیتی ہے۔ دھوپ لگانے سے کپڑوں میں کئی جراثیم پیدا نہیں ہوتے۔



امراض کا باعث بن سکتی ہے۔ وٹامن ڈی دل کی حفاظت کے لیے ضروری ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے سردیوں میں دل کے امراض بڑھ جاتے ہیں۔ دل کے امراض سے ممکنہ حد تک محفوظ رہنے کے لیے سورج کی روشنی سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جانا چاہیے۔

دیکھنے میں آتا ہے کہ سرد موسم میں دیہی علاقوں کی عورتیں اپنے نو مولود بچوں کو دھوپ میں بیٹھا کر تیل کی مالش کرتی ہیں۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ سورج کی تپش سے بچے کی ہڈیاں مضبوط ہوں۔ جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ دھوپ سے جسم میں حیاتیں ڈی (وٹامن ڈی) پیدا ہوتا ہے۔ جو کیمائیم کو جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ایسے نوجوان جو باڈی بلڈنگ کے شوقین ہیں یا جم وغیرہ جاتے ہیں۔ وہ دھوپ سینکنے کی ورزشیں بھی کرتے ہیں۔ جس سے ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ بوڑھے افراد کو دھوپ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ ڈھلتی عمر کی کمزوری دور ہو۔ جوڑوں کے امراض اور زخم وغیرہ میں سورج کی تپش از حد مفید ہے۔ سردیوں میں عام طور پر زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتا اور مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات پرانے زخم بھی دکھنے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ انسانی جسم میں درجہ حرارت کی کمی سے پیدا ہونے والی مدافعتی کمزوری ہے۔ اس صورت حال میں بھی ڈاکٹر دھوپ میں بیٹھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

اکثر نوجوان خواتین دھوپ سے کتراتے ہیں۔ خیال یہ ہوتا ہے کہیں ان کا رنگ سیاہ نہ ہونے لگے۔



مونگ پھلی، پستہ، بادام، کاجو، اخروٹ اور چلغوزے بھی سردیوں کی خاص سوغات مانے جاتے ہیں۔ بادام اور اخروٹ کو لیسٹرول گھٹانے میں مدد دیتے ہیں۔

دیسسی گھی کا استعمال

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ موسم سرما میں روزانہ ایک چمچ دیسی گھی کو اپنی خوراک کا حصہ بنانا مفید ہے۔



پکانے کے لئے استعمال

ہونے والے عام تیل میں بلند درجہ حرارت پر فری ریڈیکل پیدا ہو جاتے ہیں جو متعدد بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے برعکس دیسی گھی میں مستحکم سیچوریشنڈ بانڈ پر مشتمل چکنائی ہوتی ہے جس کی وجہ سے فری ریڈیکل بہت کم بنتے ہیں۔ اس میں شامل ان سیچوریشنڈ چکنائی جسم کو گرم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

جڑ والی سبزیوں

سردیوں میں پائی جانے والی بعض سبزیوں بھی ٹھنڈ سے محفوظ رکھتی ہیں۔ سردیوں میں جڑ والی سبزیوں استعمال کرنا مفید ہے۔ ان

سرد ہوائیں اور ٹھنڈ بڑھتے ہی گرم کپڑے اور لحاف نکل آتے ہیں۔ ایسے میں کچھ غذائیں ایسی ہیں جن کا استعمال ٹھنڈ میں کمی لانے کے لیے فائدہ مند بھی ہے اور جن کے کھانے سے نزلہ زکام، خشک کھانسی اور بخار سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

سردیوں میں گرم لباس سے خود کو ڈھانپنا یا ہیٹر کے سامنے بیٹھنا کافی نہیں ہوتا بلکہ جسم گرم رکھنے کے لئے مخصوص غذا کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے۔

موسم سرما میں مخصوص کھانے اور مشروبات غذا میں شامل کرنے سے جسم میں گرمائش پیدا کی جاسکتی ہے۔

ایسی غذائیں ان لوگوں کے لئے مفید ہیں جو کم درجہ حرارت سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔

ڈرائی فروٹس

ٹھنڈ سے بچنے اور جسم کو گرم رکھنے کا ذریعہ انجیر اور کھجور ہے۔ دونوں ہی آئرن اور کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہیں اور جسم

کی توانائی میں اضافہ کرتی ہیں۔



ملک کے تمام بالائی علاقوں اور شہروں نے موسم سرما کو خوش آمدید کہہ دیا ہے، کہیں ٹھنڈی ہوائیں چلیں، کہیں موسم سرما کی برسات برسی اور کہیں پہاڑی علاقوں پر برف باری کا آغاز ہوا۔



موسم سرما کی چند روایتی سوغات



موسم سرما میں لوگ ہر سال چند روایتی چیزوں کو زیادہ انجوائے کرتے ہیں یا اگریوں کہا جائے کہ ان سوغات کے بغیر موسم سرما کا مزہ ادھورا ہے تو کچھ غلط نہیں ہو گا۔ ذیل میں ایسی ہی چند سوغات کے بارے میں بتایا جا رہا ہے، جن سے ہر



کوئی سردیوں میں لطف اٹھاتا ہے۔

ڈرائی فروٹس: پاکستان میں ٹھنڈی ہوا کا پہلا جھونکا چلنا نہیں کہ ڈرائی فروٹس کی مانگ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لوگ مونگ پھلی، نمکین کاجو، بادام، انجیر، اور دیگر ذائقہ دار میوہ جات کے ساتھ موسم سرما کا مزہ دو بالا ضرور کرتے ہیں۔

کافی یا چائے: پاکستان میں چائے کا استعمال تو ہر موسم میں ہی ہوتا ہے لیکن



ہے بلکہ جلد ہضم ہو کر بھوک بھی بڑھاتا ہے۔

سوپ کی غذائیت کا انحصار اس میں استعمال کیے جانے والے اجزاء پر ہوتا ہے۔ یہ سبزی سے تیار کیا جائے یا چکن سے، ہمیشہ کوشش کرنی چاہئے کہ اسے زیادہ نہ پکا یا جائے کیونکہ اس طرح اس کی غذائیت کم ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

سردیوں میں ہونے والی پانی کی کمی کو بھی سوپ کسی حد تک پورا کرتا ہے۔

شہد توانائی کا ذریعہ

سردیوں میں شہد استعمال کرنے کا بہتر طریقہ

یہ ہے کہ اسے ناشتے میں روٹی اور دیسی گھی کے ساتھ لیں، دن میں کسی وقت پانی میں گھول کر پی لیں۔



میں گاجر، مولی، آلو، پیاز اور لہسن کا استعمال مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مٹر، گو بھی، مولی، شکر قندی، پالک، اروی اور ساگ بھی قابل ذکر ہیں۔



سردی کا توڑ سوپ

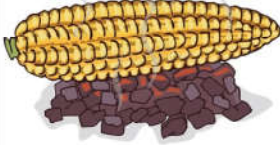
سردی کا ذکر ہوتے ہی کھانے پینے کی جن چیزوں کا خیال سب سے پہلے آتا ہے ان میں سے ایک سوپ بھی ہے۔ یہ نہ صرف جسم کو گرم رکھتا

خاص طور پر موسم سرما میں کشمیری چائے اور کافی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ ڈھابہ ہو، گھر ہو یا کوئی ہوٹل اکثر لوگ اپنے دوست احباب کے ساتھ موسم سرما میں گرم گرم کافی یا چائے کے ساتھ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

چکن سوپ: سردیوں کے موسم میں چکن سوپ اور بیخی کا انتظام ہر جگہ دیکھنے میں آتا ہے۔ اکثر لوگ خاص طور پر اپنی فیملی اور دوستوں کے ساتھ چکن سوپ وغیرہ پینے جاتے ہیں اور سردی کا مزہ لیتے ہیں۔ گھر میں خواتین بھی نت نئے طریقوں سے چکن سوپ بناتی ہیں، یہاں تک کہ باقاعدہ چکن سوپ پارٹی کا بھی انعقاد کیا جاتا ہے۔



مکئی اور بھٹا: ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا ہو اور ہاتھ میں



گرم گرم مکئی یا بھٹا ہو تو باہر کے موسم کے ساتھ دل کا موسم بھی خوشگوار ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں بھی چٹا اور بھٹا خوب لطف اندوز کرتا ہے۔

حلوے: سردی میں اصلی گھی سے تیار کردہ حلوہ



جات کھانے کا مزہ ہی الگ ہے، ایسے میں گاجر، لوکی، اخروٹ اور دیگر حلوہ جات اکثر لوگوں کی اولین پسند ہیں۔ موسم سرما میں گاجر کا حلوہ بے حد پسند کیا جاتا ہے، جس پر لذیذ کریم، کھویا اور دودھ ڈال کر لوگ خوب مزے لیتے ہیں۔

سردیوں میں سینے میں پیدا ہونے والا دباؤ کالی مرچ کے استعمال سے کافی حد تک دور ہو جاتا ہے۔ اسے آپ نہ صرف کھانا پکانے کے دوران بھی ڈال سکتے ہیں اور پکے ہوئے کھانے جیسے تلے ہوئے انڈے، پاستا اور سوپ وغیرہ پر اوپر سے ڈال کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔



گرم مسالے

موسم سرما میں گرم

مسالے مثلاً لونگ، کالی مرچ، دارچینی کا استعمال مفید ہے۔ سردیوں میں عام طور پر

گرم مسالہ کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ گرم مسالے میں کئی فائدے مند جڑی بوٹیاں اور مرچیں شامل ہوتی ہیں جن سے صحت بہتر ہوتی ہے۔

گرم مسالے کھانسی، جوڑوں میں درد اور موسم سرما میں ہونے والے دیگر جسمانی مسائل میں بھی فائدہ پہنچاتے ہیں۔

لونگ سے جسم میں خون کی روانی بہتر ہوتی ہے، سانس کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے سردیوں میں الائچی کا زیادہ استعمال مفید ہے۔

دارچینی کی میٹھی سی خوشبو موسم سرما میں اچھی لگتی ہے۔ دارچینی سردیوں میں کئی امراض سے حفاظت کرتی ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق سردیوں کی سوغات غذاؤں سے ہی سردی کا توڑ کرنا چاہیے، یہ غذائیں لذیذ بھی ہیں اور تاثیر میں گرم بھی۔

باجر سے کئی روٹی اور سبزیوں، موسم سرما کے شروع ہوتے ہی تازہ،

ملکہ مسور ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے مگر اسے سردیوں میں دیسی گھی کے بگھار کے ساتھ مکئی یا باجرے کی روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو سردیوں کا مزہ دو بالا ہو جاتا ہے۔ کالی دال کا استعمال چاولوں کے ساتھ بھی کیا جاسکتا ہے، کالی دال گردے میں پتھری سے بچاؤ سمیت جلد اور بالوں کی جڑوں کو نرم رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

مکھن اور دیسی گھی کا استعمال

مکھن اور دیسی گھی

میں صحت مند چکنائی پائی جاتی ہے، اس کے استعمال سے جسم مضبوط اور متحرک ہو سکتا ہے، سردیوں میں اس کے استعمال سے سر اور جلد پر ہونے والی خشکی میں افاقہ ہوتا ہے۔ دیسی گھی میں موجود وٹامن اے، ڈی، ای پائے جاتے ہیں۔ جن افراد میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے انہیں اپنی غذا میں مکھن یا اصلی گھی کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔

تل کے بیج

سردیوں میں تل کے لڈوؤں کا

استعمال بڑھ جاتا ہے، گڑ کو پگھلا

کر تل مکس کر کے اس کی کئی

طریقوں سے مٹھائیاں، گجک بنتی

ہیں جو سردیوں میں پسند کی جاتی ہیں، یہ بینائی، جلد

اور ہڈیوں کے لیے بھی مفید ہے۔

تل کا استعمال عمر ڈھلنے کے مرحلے کو آہستہ

اور بالوں کی بڑھنے کی رفتار کو تیز کرتے ہیں۔



رنگ برنگی مزے دار اور صحت بخش سبزیاں مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہیں۔ ان سبزیوں کو گندم کے بجائے باجرے کی روٹی کے ساتھ کھائیں، باجرے میں بڑی مقدار میں میگنیشیم پایا جاتا ہے جس سے دل کی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس میں موجود پوٹاشیم اور فائبر کی وجہ سے کولیسٹرول لیول متوازن رہتا ہے اور خون کو صحیح طرح سے گردش کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سردیوں میں کئی منزلز اور فائبر سے

بھرپور باجرے کی روٹی پکا کر اسے دال یا سبزیوں کے ساتھ کھائیں۔

مکئی کی روٹی اور ساگ

آئرن سے بھرپور مکئی اور ساگ میں وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے، وٹامن سی، بیٹا کیروٹین اور سیلینین بھی پایا جاتا ہے جو کہ جلد، بال، دل اور دماغ کی صحت سمیت ہاضمے کے لیے بھی مفید ہے، مکئی اور ساگ قوت مدافعت کے لیے بھی مفید ہے۔

گڑ اور دیسی گھی

گڑ اور دیسی گھی کا ایک ساتھ استعمال

سردی لگ جانے اور نزلہ زکام کے لیے

فائدہ مند ہے، گڑ کو پیس کر دیسی گھی میں پکانے

سے ایک مزیدار سا میٹھا بن جاتا ہے جسے کھانے

کے بعد بطور میٹھا یا باجرے کی روٹی کے ساتھ بھی

کھایا جاتا ہے۔

ملکہ مسور (کالی) دال

چلغوزہ

قدرتی کیپسول
جو کئی امراض میں مفید ہے



چلغوزوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کے کھانے سے نہ تو پیٹ بھرتا ہے اور نہ ہی دل....!

کہ مونو سیچور ریٹڈ فیٹس، آرن اور پروٹین تو انائی بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ ان میں موجود میگنیشیم اور کچھ دیگر غذائی اجزا تھکن سے بچانے اور جسم میں خلیوں کی مرمت کرنے میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

چلغوزے کے فوائد

چلغوزے میں فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں، جو بھوک بڑھانے کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنے کے لیے بھی مفید ہیں۔ ان میں موجود میگنیشیم اور پروٹین دل کے امراض اور ذیابیطس سے بچنے میں مدد کرتے ہیں۔ جسم کو تو انائی دینے کے علاوہ ان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس حمل میں، قوت مدافعت بڑھانے، پینائی، بالوں اور جلد کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

ذیابیطیس میں فائدہ مند

روزانہ چلغوزے کھانے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو کنٹرول کرنے میں مدد ہو سکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق بینائی کم ہونے کی پیچیدگیوں اور اسٹروک سے بھی چلغوزے محفوظ رکھتے ہیں۔ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریض جو چلغوزے روزانہ کھاتے

چلغوزوں کی طلب جس شدت سے سردیوں میں ہوتی ہے، کسی اور موسم میں نہیں ہوتی لیکن چلغوزوں کی آسان سے باتیں کرتی قیمت نے اسے نچلے طبقے تو کیا متوسط طبقے کی دسترس سے بھی تقریباً دور کر دیا ہے۔ بہر حال چلغوزے کے کئی فائدے اپنی جگہ ہیں۔

یہ پائن کے بیج ہوتے ہیں لیکن پائن درخت کی تمام اقسام چلغوزے پیدا نہیں کرتیں، صرف 20 اقسام ایسی ہیں جن کے چلغوزے ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ چلغوزے کو تیار ہونے میں 18 مہینے لگتے ہیں اور کچھ اقسام میں تو تین سال بھی لگ جاتے ہیں۔ ان کی کلیاں کھلنے سے دس دن پہلے انہیں اتار لیا جاتا ہے۔ چلغوزوں کا سائنسی نام Pinus Gerardiana ہے، اس کے درخت مشرقی افغانستان، پاکستان اور شمال مغربی بھارت میں پائے جاتے ہیں۔ یہ درخت 1800 سے 3350 میٹر کی بلندی پر اگتے ہیں۔

توانائی کی تعمیر

چلغوزوں میں موجود مخصوص غذائی اجزا جیسے

تھے ان میں گلوکوز کنٹرول کرنے کی سطح بہتر اور برے کو لیسٹروں کی سطح کم دیکھی گئی۔

دل کے امراض میں کمی

چلغوزوں کو دل کے لیے بھی اچھا سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ چلغوزے کھانے سے دل کا دورہ پڑنے کے باعث ہونے والی اچانک اموات کے خطرے میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس میں موجود مونوسیچورائیڈ فیٹس، وٹامن ای، وٹامن K، میگنیشیم اور میگنیزم کر دل کے امراض کے خلاف مضبوط ڈھال بن جاتے ہیں۔ ان میں موجود پائولیٹنک ایسڈ صحت مند کو لیسٹروں کو سپورٹ کرتا ہے اور برے کو لیسٹروں کا لیول کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن کے زخم کے دوران خون جمنے میں اور وٹامن ای سرخ خلیے پیدا کرنے کا کام انجام دیتا ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔

دماغی صحت میں بہتری

چلغوزے میں وافر مقدار میں آئرن اور ایک منزل جو آکسیجن کو اسٹور کرنے اور ٹرانسپورٹ

کرنے کیلئے درکار ہوتا ہے، پایا جاتا ہے۔ ان دونوں سے دماغ کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ کچھ رپورٹس یہ بھی کہتی ہیں کہ چلغوزے کھانے سے اینزائمی، ڈپریشن اور اسٹریس کا علاج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق غذا میں موجود میگنیشیم دوران بلوغت ہونے والے ڈپریشن اور اینزائمی کی خرابیوں کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ چلغوزے کھانے سے موڈ بھی بہتر ہوتا ہے۔

کینسر میں مفید

چلغوزے میں موجود میگنیشیم اور دیگر منرلز کینسر کی بہت سی اقسام کا خطرہ کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق سیرم میگنیشیم کی کمی سے لیبیلے کا کینسر ہونے کا خطرہ 24 فیصد تک بڑھ سکتا ہے۔

وزن میں کمی

چلغوزے میں دل کو صحت مند رکھنے والے فیٹی ایسڈ پیٹ کی چربی گھلانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق غذا میں سیچورائیڈ فیٹس کو چلغوزوں سے بدل دیا جائے، اس سے وزن کم کرنے میں بہت مدد ملے گی۔

بالوں اور جلد کی بہتر

صحت

چلغوزوں میں موجود مختلف بنیادی غذائی اجزاء جیسے کہ وٹامنز، منرلز اور اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ وٹامن E اور اینٹی آکسیڈنٹس تو ویسے بھی اینٹی ایجنگ کے لیے مشہور ہیں۔ چلغوزوں میں موجود اینٹی



100 گرام چلغوزہ میں غذائیت کی مقدار			
678	کیلوریز	68.37 گرام	چکنائی
13 گرام	کاربوہائیڈریٹس	16 ملی گرام	کیٹیم
3.7 گرام	فائبر	2 ملی گرام	سوڈیم
5.53 ملی گرام	آئرن	597 ملی گرام	پوٹاشیم
251 ملی گرام	میگنیشیم	13.69 گرام	پروٹین
9.33 ملی گرام	وٹامن ای	575 ملی گرام	فاسفورس
0.8 ملی گرام	وٹامن سی	6.45 ملی گرام	زنک
4.387 ملی گرام	وٹامن بی 3	1.324 ملی گرام	ٹانبا

انفلیمیٹری خصوصیات اور آئیل حساس جلد کے لیے بہت موزوں ہے، یہ جلد کی نشوونما کرتے ہیں اور کئی شکایات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ جلد میں نمی برقرار رکھنے کا بھی باعث بنتے ہیں۔ وٹامن E بالوں کی نشوونما کرتا ہے۔ اس کا تیل بال گرنے سے روکنے کے لیے مفید ہے۔

خشک چلغوزے میں 8، 10 کیلوریز، 0.08 گرام فائبر، 0.24 گرام کاربوہائیڈریٹ، 0.42 گرام پروٹین اور 0.89 گرام فیٹ پایا جاتا ہے، دوسرے خشک میوہ جات کی

ہے۔ وٹامن K خون کو جمنے نہیں دیتا اور نہ ہی یہ خون میں گھٹلیاں بننے دیتا ہے خون کی روانی کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ہموار بھی رکھتا ہے۔

☆.... چلغوزے میں پایاجانے والا وٹامن E اسکن کے لیے مفید ہے۔ دھوپ کی شدت سے جھلس جانے والی جلد کے لیے بھی چلغوزہ کا استعمال موثر رہتا ہے۔

☆.... چلغوزے سے تیل بھی نکالا جاتا ہے جو ذائقہ دار اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس تیل کا استعمال زمانہ قدیم سے ہر بل ادویات میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے لیے کیا جاتا رہا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تیل کا سیمیٹک سرجری اروماٹھراپی، کوکنگ اور سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



بشعبت چلغوزے کے فوائد بہت جلد سامنے آتے ہیں۔

مغز چلغوزہ، جریان، یرقان اور گردے کے درد میں بھی مفید بتایا جاتا ہے، اس کا کھانا جسمانی گوشت کو مضبوط کرتا ہے۔

چلغوزہ بلغمی مزاج والوں کے لیے ایک اچھا ٹانک ہے۔

چلغوزہ آنٹوں کی دیواروں پر صفائی کا کام بھی کرتا ہے جس کی بدولت نظام ہاضمہ بہتر کارکردگی دکھاتا ہے۔

☆.... چلغوزے میں پایاجانے والا Oleic ایسڈ خون میں کولیسٹرول کے لیول کو برقرار رکھتا ہے جس کی بناء پر کئی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

☆.... چلغوزہ وٹامن K کا اہم ترین ذریعہ

سن ریز

ہر بل آئل

بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

0334-0313853



زیتون کے تیل

سے پائے رعنائی اور دکشی

زیتون کے تیل سے سر کا مساج خشکی سے نجات اور بالوں کو گھنا کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ اس کو آنکھوں کے گرد لگانے سے بدنما جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور آپ زیادہ عرصے تک جواں نظر آتے ہیں۔

زیتون کا تیل جلد کے لیے فائدہ مند اور صحت بخش ہوتا ہے۔ زیتون کا استعمال آج کل حسن کی آرائش کے طور پر کیا جا رہا ہے۔ اب تو زیتون کا تیل ایک ”بیوٹی پروڈکٹ“، یعنی خوب صورتی بڑھانے والی مصنوعات کی حیثیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ یہ جس طرح جسم کو اندرونی طور پر فائدہ پہنچاتا ہے اسی طرح بیرونی طور پر بھی جسم کے لیے مفید ہے۔

مضبوط اور

چمک دار ناخن

سے پہلے ہونٹوں پر لگائیں۔

پُردونق، دیشم جیسے بال

زیتون کے تیل کو سر کے بالوں کی جلد اور بالوں پر اچھی طرح لگائیں اور بالوں پر پلاسٹک کی ٹوپی چڑھالیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد کسی معیاری شیمپو سے بالوں کو دھولیں۔ اس سے بال پر رونق، خشکی سے پاک اور ریشمی ہو جاتے ہیں۔

اگر ناخنوں کے کیوٹیکلز خراب ہو گئے ہیں اور انگلیوں کے ناخن بھی ٹوٹنے لگے ہیں تو ایک کپ میں زیتون کا تیل ڈالیں اور انگلیوں کے ناخنوں کو اس کپ میں تھوڑی دیر کے لیے ڈوبارہنے دیں۔ اس کے چند دنوں کے استعمال سے ناخن نہ صرف ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے بلکہ ناخنوں کے آس پاس کی جلد صاف اور چمک دار بھی ہو جائے گی۔

صاف ستھرے پیر

رات سونے سے پہلے پاؤں پر ہلکا سا زیتون کا تیل لگا کر جرابیں پہن لینے سے پاؤں دن بھر نرم و ملائم رہیں گے۔

خوب صورت ہونٹ

خشک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں کو نارمل بنانے کے لیے زیتون کے تیل کی تھوڑی سی مقدار کو رات کو سونے





نرم و ملائم ہاتھ
ہاتھوں کو نرم و ملائم رکھنے کے لیے
آہستگی کے ساتھ زیتون کے تیل کا مساج
کریں۔ اس سے ہاتھ نرم و ملائم اور خوب
صورت ہو جاتے ہیں۔

جلد کی حفاظت

ہاتھ ٹب میں تھوڑی مقدار میں
زیتون کا تیل ڈال کر غسل کرنے سے جلد
دن بھر نرم و ملائم رہتی ہے۔

میں مناسب مقدار میں نمک اور چینی ڈال کر اسے
اچھی طرح مکس کر لیں اور پھر اس آمیزے کو جلد
پر لگا کر، بطور ہاڈی اسکرُب (Body Scrub)
جلد پر مساج کریں۔ اس سے جلد کو نہ صرف
رعنائی ملے گی بلکہ نرم و ملائم اور شگفتگی کا احساس
بھی ہو گا۔

سخت اور سیاہ جلد

کی بہتری کے لیے

پیروں کی ایڑھیوں اور بازوؤں کی کہنیوں کی
سخت اور سیاہ جلد سے نجات کے لیے باقاعدگی کے
ساتھ زیتون کے تیل کا مساج کریں۔ اس
سے کہنیاں صاف اور نرم ہو جاتی ہیں۔

چہرے کی جھریاں

چہرے سے جھریوں کے خاتمے اور
جلد کو پُرکشش بنانے کے لیے شام کے
وقت باقاعدگی کے ساتھ زیتون کے تیل
کی تھوڑی مقدار ہتھیلی میں لے کر اس
کا مساج کرنا چاہیے۔



میک اپ اُتارنے کے لیے

زیتون کے تیل کو ملل کے کپڑے یا روئی کے
پھائے پر لگا کر چہرے کے میک اپ کو باآسانی
صاف کیا جاسکتا ہے۔ زیتون کا تیل جلد کو رعنائی
بخشتا ہے اور رنگت میں نکھار بھی پیدا کرتا ہے۔

بالوں کی خشکی میں مفید

بالوں کو شیپو کرنے کے بعد برابر مقدار میں
زیتون کے تیل کو پانی میں شامل کر لیں اور بالوں
میں پانچ منٹ کے لیے اچھی طرح لگا کر
مساج کر لیں۔ پھر شیپو کر کے بالوں کو
اچھی طرح دھولیں۔ اس سے نہ صرف
بالوں کی خشکی سے نجات مل جاتی ہے بلکہ
یہ عمل بالوں کو گھٹا کرنے میں بھی
مفید ہے۔

ہاڈی اسکرُب

ایک پلاسٹک

کے برتن میں زیتون

کا تیل ڈالیں پھر اس



ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ

گھر کا معالج



استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

تھکے ہوئے جسموں کی بحالی کے لیے نیند کو خوش کن وقفہ کہا جاتا ہے۔ خرچ کی ہوئی انرجی کی واپسی کے لیے نیند ایک ناگزیر ضرورت ہے۔ نیند جسم و جاں کی اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر دیتی ہے جس سے وہ جاگنے کی مصروفیتوں کے باعث دو چار ہو جاتا ہے۔ اعصابی سکون کے لیے اچھی نیند سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔

روزانہ کم از کم سات گھنٹے سونے سے دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات نصف رہ جاتے ہیں۔ اچھی نیند لمبی عمر کی ضمانت بھی ہے۔ نیند کی کمی سے بلڈ پریشر اور خون میں گلوکوز کی سطح ناہموار ہو جاتی ہے، جو شریانوں کی سختی کا باعث بنتی ہے۔ سات گھنٹے کی نیند انسان کو چاق و چوبند اور

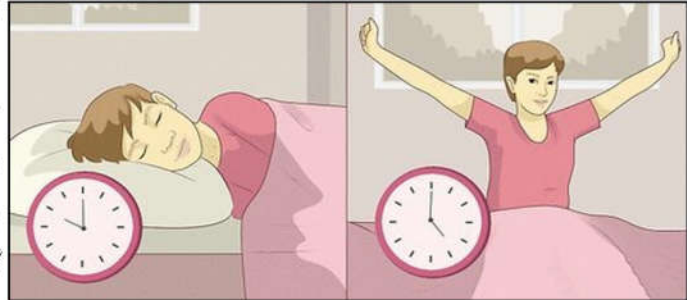
صحت مندر رکھتی ہے۔ طبی ماہرین درست فیصلوں کے لیے بھی بھرپور نیند کو ضروری قرار دیتے ہیں۔ نیند پوری نہ ہو تو مسائل پر یکسوئی کے ساتھ توجہ دینے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔

ذیل میں پر سکون نیند کے لیے مفید چند نسخے دیے جا رہے ہیں۔

❖.... پاؤں کے تلوؤوں میں سرسوں کے تیل کی مالش کرنے سے سکون ملتا ہے اور نیند گہری آتی ہے۔

❖.... دس گرام سونف، آدھا لیٹر پانی میں ابالیں۔ چوتھائی پانی رہنے پر چھان کر 250 ملی لیٹر دودھ اور 15 گرام گھی اور چینی ملا کر سوتے وقت پیئیں۔

❖.... گاجر میں متوازن غذا کے عنصر ہوتے ہیں۔ اس سے بے خوابی دور ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گلاس گاجر کارس پیئیں۔



پرسکون نیند کے لیے مفید غذائیں



❖ جلد نیند آنے لگے گی۔
 ❖ ... لمبے عرصے کے لیے نیند کو نظر انداز مت کیجیے۔
 رات میں اس وقت سونے کی کوشش کریں جب نیند آنے لگے۔ ایک معمول بنائیں کہ روزانہ صبح ایک ہی وقت پر بیدار ہوں۔
 ❖ ... رات کا کھانا دیر سے نہ کھائیں۔
 کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد جسم میں نظام ہاضم کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں۔
 ❖ ... اگر رات کو نیند نہیں آئی تو اگلے روز دن میں مت سوئیں، کیونکہ اس سے اگلی رات پھر نیند نہیں آئے گی۔
 اگر ان طریقوں پر عمل کرنے کے باوجود بھی نیند نہیں آرہی تو ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

❖ ... نیند کی کمی میں بند گوبھی بھی مفید ہے۔ اس کی سبزی گھی میں بگھار کر کھائیں۔
 ❖ ... رات کو سوتے وقت دودھ سے بنا کھویا پچاس گرام کھانے سے نیند اچھی آتی ہے۔ رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں چینی اور ایک چمچ گھی ملا کر پیئیں۔ نیند جلدی آئے گی۔
 ❖ ... دہی میں سیاہ مرچ، سونف اور چینی ملا کر کھانے سے پرسکون نیند آتی ہے۔
 ❖ ... ایک چمچ شہد، ایک چمچ لیموں کارس ملا کر رات کو پینے سے اچھی نیند آ جاتی ہے۔
 احتیاط
 ❖ ... بلاوجہ رات دیر تک نہ جاگیں۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔
 ❖ ... صبح بیدار ہونے کا ایک وقت مقرر کر لیں۔ رات چاہے کتنی ہی دیر سے کیوں نہ سوئے ہوں، صبح جلدی اٹھ جائیں۔
 دو چار روز تک صبح جلدی اٹھنے سے رات کو

خشک اور سرد موسم میں رہے تروتازہ!

صدف قمر

دودھ، عرقِ گلاب، سنگترے
اور ہلدی سے خود کو نکھاریے....

عرقِ گلاب، لیموں کا عرق، گلیسرین ہم وزن ملا کر کسی پلاسٹک کی ایئر ٹائٹ بوتل میں رکھ لیں جب بھی چہرہ دھوئیں یا گھر سے باہر جائیں تو یہ لوشن لگالیں۔

دہی میں سڑک ایسڈ کی وجہ سے دانوں کو ختم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ روزانہ ایک کھانے کا چمچ دہی میں ایک چائے کا چمچ بیسن ملا کر چہرے پر لگانے سے چکنی جلد کی اضافی چکنائی اور دانوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

بالائی، شہد، زعفران

سرد ہوائیں خشک جلد کو مزید خشک کر دیتی ہیں۔ خشک اور نارمل جلد والوں کے لیے موسم سرما خوش گوار ہونے کے بجائے تکلیف دہ تاثر قائم کرتا ہے لیکن لوگوں کی اکثریت جلد کی طرف اس وقت متوجہ ہوتی ہے جب جلد شادابی کھونے لگتی ہے۔ سرد ہوائیں جلد کو خشک کر کے

موسم کی تبدیلی انسانی صحت کے ساتھ جلد پر بھی اثرات مرتب کرتی ہے۔ جلد کو انسانی جسم کا سب سے حساس عضو کہا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد موسم کے تغیرات کا براہ راست نشانہ بنتی ہے۔ اگر موسم سرما میں خوب صورت، صحت مند اور دلکش جلد کی خواہش ہو تو اس کے لیے منتخب ہو اؤں کے چلنے سے پہلے ہی جلد کی مناسب دیکھ بھال کا آغاز کر دیجیے۔ معیاری اور آزمودہ کولڈ کریم رات سونے سے قبل لگائیں۔ منہ دھونے کے لیے مونچھر بیس صابن یا فیس

واش استعمال کریں۔ دن میں دوبار اور رات سونے سے قبل صابن یا فیس واش سے چہرہ صاف کریں۔ چکنی اور دانوں والی جلد کے لیے کولڈ کریم موزوں نہیں رہتی ایسی جلد کو قدرتی طریقوں سے مونچھر اتر کر کیا جاسکتا ہے۔

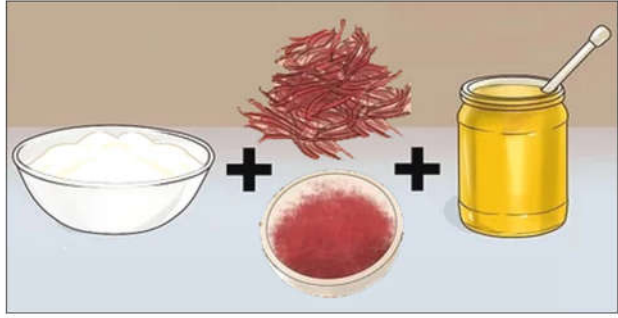
دودھ، عرقِ گلاب اور لیموں

دودھ سے کلیزنگ کرنے سے جلد کی شادابی لوٹ آتی ہے۔ رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔



سنگترے کے چھلکے اور ہلدی

سنگترے میں وٹامن سی ہوتا ہے۔ سرد موسم میں کثرت سے اس کا استعمال کیجیے۔ یہ جلد کی شادابی کے ساتھ جسم کی قوت



مدافعت بھی بڑھاتا ہے۔ سنگترہ چھیل کر کھائیں یا جوس کی شکل میں دونوں صورتوں میں سنگترے کے چھلکے محفوظ کر لیں۔ چھلکے دھوپ میں سکھا کر پاؤڈر کی شکل میں پیس کر ایئر ٹائٹ جار میں رکھیں۔ دن میں ایک مرتبہ اس کے چھلکوں کا ایٹن چہرے، ہاتھوں اور پاؤں پر لگائیں۔

ایٹن بنانے کے لیے دو کھانے کے چمچ سنگترے کے چھلکوں کا پاؤڈر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر کھلی جگہ پر رکھ دیں چنگی بھر ہلدی ملانے سے اس میں ایٹنی سپنک خصوصیات بھی شامل ہو جائیں گی۔

جب گاڑھا سا ایٹن کی شکل کا آمیزہ بن جائے تو چہرے اور دیگر حصوں پر لگا کر پانچ منٹ تک ملیں پھر لگا رہنے دیں۔ جب خشک ہو جائے تو رگڑ کر ایٹن کی طرح مل کر اتار لیں۔

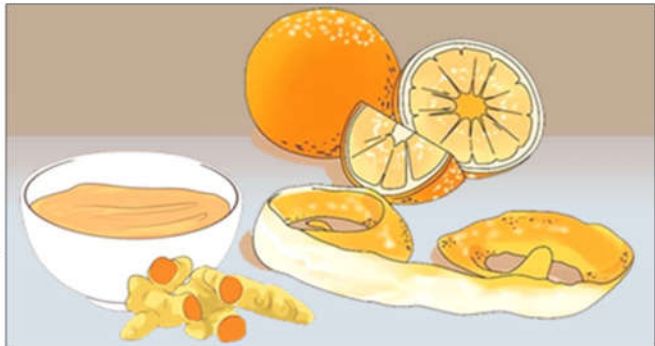
یہ گھریلو تریکب جلد کے بہت سے مسائل کا سدباب کرتی ہیں اور خشک ہواؤں کے مضر اثرات کو زائل کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔



اسے بے رونق بنا دیں تو جلد کو دوبارہ نارمل حالت میں لانے کے لیے کافی وقت درکار ہوتا ہے۔ مناسب یہی ہے کہ پہلے سے ہی جلد کا خیال رکھا جائے۔

رات سونے سے قبل یادن میں کسی بھی وقت ایک کھانے کا چمچ بالائی لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ شہد اور چنگی بھر زعفران اچھی طرح ملا کر پندرہ منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس آمیزے سے چہرے کا ہلکے ہاتھوں سے مساج تقریباً دس منٹ تک کریں۔ بیس منٹ بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیجیے۔

یہ عمل پندرہ دن تک ہر دوسرے دن دہرائیں۔ موسم سرما میں جلد کی شادابی کے لیے یہ نسخہ مفید بتایا جاتا ہے۔





موسم سرما میں بچوں کی صحت چند احتیاطی تدابیر.....



سر دیوں کا موسم بچوں کی صحت پر دیگر موسموں کے مقابلے میں زیادہ اثر انداز ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ بچوں میں قوتِ مدافعت قدرے کم ہوتی ہے۔ سر دیوں میں نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار جلد ہی الٹ پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ سر دیوں میں ناک بند ہونا، الرجی، خارش اور

نمونیا جیسے امراض میں شدت آ جاتی ہے۔ اس مضمون میں کچھ احتیاطی تدابیر بتائی جا رہی ہیں جنہیں اپنا کر مائیں بچوں کو سردی سے محفوظ اور صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

احتیاط کرائیں۔ مائیں اگر سرد موسم کے شروع ہوتے ہی بچوں کو مناسب گرم کپڑے پہنائیں۔ انہیں پانی میں کھیلنے سے دور رکھیں۔ ٹھنڈے پانی سے ہاتھ منہ دھونے اور نہانے سے روکیں۔ چاکلیٹ، غیر معیاری ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دور رکھیں تو بچے سینے کی جکڑن، سانس کی تکلیف، نزلے، گلے کی خرابی یا گلے کے غدود میں سوجن کے مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

سر دی کے موسم میں نوزائیدہ بچوں کے پاؤں، سینے اور خاص طور پر سر کو گرم رکھنا چاہیے۔ شیر خوار اور کم از کم پانچ برس تک کے بچوں کے سر اور سینے کو ڈھانپ کر رکھیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ پانچ



سر دیوں کا موسم اکثر بچوں کے لیے خاصی زحمت کا باعث بن جاتا ہے۔ نزلہ، زکام، گلے کی خراش، نمونیہ، بخار وغیرہ اس موسم میں عام ہوتے ہیں۔ ان سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو بچے بیمار ہونے سے محفوظ رہیں گے۔

نوزائیدہ بچے موسمی سختی برداشت نہیں کر پاتے اور ماحول اور آب و ہوا کی تبدیلی سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے موسم کے نتائج سے بے پرواہ ہو کر کھیل کود میں لگن رہتے ہیں۔

بچے تو بچے ہیں، وہ کیوں کر موسم اور اس کے لیے احتیاطوں کو سمجھ سکتے ہیں....؟ یہ کام تو ہے ہی سر اسر ان کی ماؤں کا کہ انہیں

پہنانا بھی مفید رہے گا، گرم کپڑے پہناتے وقت موسم کی شدت کا درست اندازہ کریں اور اس ہی حساب سے کپڑے پہنائیں۔ ایسا نہ ہو کہ موسم کی شدت سے زیادہ بھاری کپڑے پہنا دیے جائیں، جس سے بچہ گھبر جائے۔

پانی کی بے احتیاطی سے عام طور پر بچوں کی قوت مدافعت کم زور پڑ جاتی ہے اور وہ نزلے زکام اور نمونے میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ نمونہ ہونے سے پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے پسلیاں جلنے لگتی ہیں۔ تیز بخار ہو جاتا ہے اور بچہ سانس لینے میں دقت محسوس کرتا ہے۔

بہتر ہے کہ بچوں کو پہلے ہی نمونے سے بچاؤ کے ٹیکے لگوائیں۔

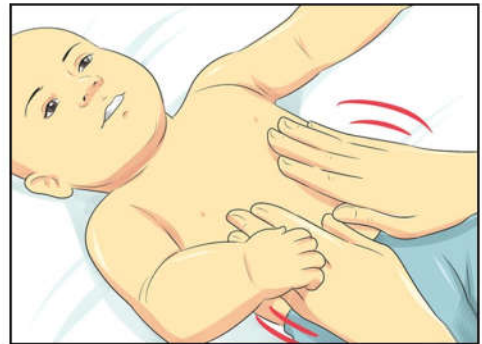
ماہرین اطفال کے مطابق جب بچہ کراہنا شروع کرے تو والدین کو چاہیے کہ فوری توجہ دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ سانس لینے میں سیٹی کی آواز نکلنا، پسلی چلنا، بچے کا نڈھال ہونا، بخار، نزلہ اور کھانسی کے ساتھ جھٹکے لگنا شدید نمونے کی علامات ہیں۔

بچوں کو سرسوں یا زیتون کے تیل کی مالش کر کے دھوپ میں لٹائیں یا بٹھائیں۔ مناسب احتیاط اور تدابیر اختیار کر کے بچوں کو سردی کے امراض اور تکلیف سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ بچے کے سینے کو ٹھنڈ لگ جانے کی صورت میں روئی گرم کر کے سینٹیکس، سینے پر ڈاکٹر کے مشورے سے بام مالش کریں۔



برس سے بڑے بچوں کو گرم کپڑے نہ پہنائے جائیں، اور ان کو سرد ہوا کے جھونکوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جائے بلکہ احتیاط سب کے لیے ضروری ہے۔

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ انسانی جسم کی چالیس فیصد حرارت سر اور چہرے کے راستے جسم میں داخل ہوتی ہے۔ اس لیے محتاط رہیں۔ موسم کی سختی کے سبب بچوں کے سر پر اونٹنی اور پاؤں میں موزے پہنانے کے ساتھ ساتھ سینہ بند یا کوئی ہاف سوئٹر کپڑوں کے اندر پہنائیں۔ ہائی نیک سوئٹر



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

آگئے۔ اتفاق کی بات کہ اس وقت حاتم کے پاس اپنے مہمانوں کی دعوت کے لیے کچھ نہیں تھا اور رات کے وقت اس کا انتظام بھی بہت مشکل تھا۔ حاتم طائی نے اپنا پسندیدہ گھوڑا ذبح کر کے مہمانوں کی دعوت کر ڈالی اور مہمان نوازی کی لاج رکھی۔



حاتم طائی اور غریب لکڑیارا

ایک مرتبہ اس نے عرب کے سرداروں کی دعوت کی۔ اس روز چالیس اونٹ ذبح کیے گئے۔ دعوت ختم ہوئی، سردار آپس میں ادھر ادھر کی باتیں کرنے لگے۔ گفتگو حاتم طائی کی سخاوت کے متعلق ہونے لگی۔

ایک سردار نے کہا ”حاتم جیسا فراغ دل آج تک پیدا نہیں ہوا اور نہ ہوگا۔“
”کیوں نہ یہ سوال حاتم سے کیا جائے...!“

آج سے سینکڑوں برس پہلے عرب کے ایک قبیلے میں حاتم نامی شخص پیدا ہوا۔ وہ اتنا سخی تھا کہ اس کی سخاوت کے قصے دنیا بھر میں مشہور ہوئے۔ اس کے دروازے پر جو شخص بھی آیا، اپنی ضرورت پوری کر کے گیا۔

کہتے ہیں اسے اپنے ایک گھوڑے سے بہت پیار تھا۔ گھوڑا بھی اپنے مالک کا وفادار تھا۔ ایک روز آدھی رات کے قریب اس کے گھر میں چند مہمان

ایک سردار نے کہا۔

چنانچہ حاتم سے پوچھا گیا کہ اس نے اپنے آپ سے زیادہ سخی اور عظیم انسان دیکھا یا سنا تھا....؟

حاتم کافی دیر تک سر جھکا کر سوچتا رہا اور پھر مسکرا کر بولا ”بہت زیادہ مال و دولت لٹانے کا نام سخاوت نہیں۔ میرے نزدیک سخی اور عظیم انسان وہ ہے جو اپنے بڑے سے بڑے فائدہ کے لیے، کسی کا چھوٹے سے چھوٹا احسان بھی قبول نہ کرے۔ میں نے اپنی زندگی میں ایک ایسا شخص دیکھا جس کا دل میرے دل سے بہت بڑا تھا۔“

”وہ ضرور کسی ملک کا بادشاہ ہوگا، جس کے پاس بہت بڑا خزانہ ہوگا۔“ سرداروں نے بیک آواز کہا۔

”نہیں دوستو! ایسی کوئی بات نہیں۔“

حاتم طائی نے جواب دیا۔ ”وہ تو ایک لکڑہارا تھا۔“ تمام سرداروں نے حیرت سے اپنے میزبان کو دیکھا تو حاتم نے کہا کہ:

”ایک روز میں نے سارے شہر کی دعوت کی، مہمانوں کو کھلانے پلانے کے بعد میں جنگل کی طرف نکل گیا۔ وہاں میں نے ایک بوڑھے شخص کو دیکھا۔ اس نے اپنے سر پر لکڑیوں کا ایک بھاری گٹھرا اٹھا رکھا تھا، جس کے بوجھ سے اس کی کمر جھکی جا رہی تھی۔ اس کے پھٹے پرانے کپڑے پسینے میں بھگے ہوئے تھے۔ میں نے ترس کھا کر اس کی مدد کرنے کا فیصلہ کیا اور کہا

”بابا جی! میں آپ سے چند باتیں کرنا چاہتا ہوں۔“

یہ کہہ کر میں نے اس کے سر سے بوجھ اتارنے کے لیے اپنے ہاتھ بڑھائے، تو وہ فوراً پیچھے ہٹ گیا۔ پھر اس نے اپنا بوجھ زمین پر رکھا اور کہنے لگا۔

”انسان کو اپنا بوجھ خود سنبھالنا چاہیے، لوگوں کے کاندھوں پہ سوار ہو کر تو صرف قبر کی طرف جایا جاتا ہے۔“

”مگر بابا جی! آپ اس عمر میں اتنی محنت کیوں کر رہے ہیں....؟“

”تو پھر مجھے کیا کرنا چاہیے....؟“ اس غیرت مند لکڑہارے نے مسکراتے ہوئے پوچھا۔

”آپ کے شہر میں حاتم طائی رہتا ہے۔ وہ سینکڑوں انسانوں کو ہر روز کھانا کھلاتا ہے۔ آپ اس کے دروازے پر کیوں نہیں جاتے!“

یہ سن کر لکڑہارے نے گھور کر مجھے دیکھا اور بڑی بے نیازی سے کہا

”حاتم کے دو ہاتھ ہیں، خدا نے مجھے بھی دو ہاتھ عطا فرمائے ہیں۔ کتنے شرم کی بات ہے کہ میں

اس کی کمائی ہوئی روٹی کھاؤں۔ کسی کا احسان اٹھانے سے بہتر ہے کہ میں بے جان لکڑیوں کا گٹھا سر پر اٹھا لوں۔“

سب سردار حیران ہو کر حاتم کو دیکھنے لگے تو حاتم نے کہا

”وہ غریب انسان مجھ سے بڑے دل کا مالک تھا۔“

پیارے بچو....! دوسروں پر انحصار کرنے کی بجائے اپنے ہاتھ سے رزق کمانا باعث عزت ہے۔

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ activities کارڈ



سوچو!!
بوجھو!!
ایک پہیلی

① عاطف کی گھڑی دس منٹ پیچھے ہے جب کہ اس کے خیال میں اس کی گھڑی پانچ منٹ آگے ہے۔ شیراز کی گھڑی پانچ منٹ آگے ہے جب کہ اس کے خیال میں اس کی گھڑی دس منٹ پیچھے ہے دونوں کو ٹرین پکڑنے کے لئے ٹھیک چار بجے اسٹیشن پہنچنا ہے۔ بتائیے ان دونوں میں ٹرین پکڑنے میں کون کامیاب ہو گا۔

1 سہ ماہی، چوہا اور موش

2 گھوڑا، اونٹ اور بکری

3 گھوڑا، اونٹ اور بکری

4 گھوڑا، اونٹ اور بکری

5 گھوڑا، اونٹ اور بکری

② راحیلہ نے سو سٹر بننا اس وقت شروع کیا جب گھڑی میں ایک بجا تھا۔ چھ بجے وہ آدھا سو سٹر مکمل کر چکی تھی بتائیے جب وہ سو سٹر مکمل کرے گی تو کیا وقت ہو گا۔

③ 5 لڑکیاں، 5 کپڑے 5 گھنٹے میں سیتی ہیں۔ بتائیے 20 کپڑے 20 گھنٹوں میں سینے کے لئے کتنی لڑکیاں درکار ہوں گی۔

④ وہ کون سا ٹیلی فون نمبر ہے جسے آپ جب بھی اپنے ٹیلی فون سے ڈائل کریں وہ ہمیشہ انگلیج ملتا ہے۔ نہ تو وہ نمبر خراب ہے نہ ہی فون کٹا ہوا ہے اور نہ ہی کسی قسم کی کوئی خرابی ہے۔



شیدو آرٹ میں ہاتھوں سے روشنی کے ذریعہ دیوار پر عکس بنایا جاتا ہے۔ پیارے دوستو! فرصت کے لمحات میں محض اپنے ہاتھوں کے مختلف زاویوں کی مدد سے آپ بہت سے جانور بنا کر خود بھی محظوظ ہو سکتے ہیں اور اپنے دوستوں کو بھی حیران کر سکتے ہیں۔ ہاتھوں کے انداز کو سامنے رکھتے ہوئے آپ ذرا سی کوشش کے بعد یقیناً کامیاب ہو جائیں گے۔ ہم ہر ماہ نئے جانوروں کے ساتھ حاضر ہوں گے۔



قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ

کا ارشاد ہے:

انسان کو محض روٹی، کپڑے کے حصول اور
آسائش و زیبائش کے لئے پیدا نہیں کیا گیا
بلکہ اس کی زندگی کا اولین مقصد یہ ہے کہ
وہ خود کو پہچانے۔

مرآقبہ ہائے نوشہرہ و فیروز

ذوالفقار علی عظیمی

نزد ایس۔ پی آفس ہائے پاس نوشہرہ و فیروز

پوسٹ کوڈ 67370، فون: 0300-3653934



ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔



لبے دو کانوں کے درمیان تنگ سی پیشانی۔ بارہ برس کی عمر میں چچک نکلے، تو چہرے پر کچھ اور نقش و نگار بن گئے۔ بچپن میں گر پڑا، تو دائیں ٹانگ سے لنگڑا ہو گیا.... ہاں! میں واقعی بد صورتی کا مریق ہوں۔ ایک مرتبہ سڑک کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے ایک آدمی کو کہتے سنا تھا۔ ”یہ آدمی کسی کبڑے کی یاد دلاتا ہے۔“ حالانکہ میری پشت پر کوہان نہیں ہے۔ میں نے پھر بھی کبھی اس طنز پر احتجاج نہیں کیا۔

راہ چلتی عورتوں کو دیکھ کر چھوٹی موٹی کے پھول کی طرح سکڑ جاتا تھا۔ وجہ یہ تھی کہ وہ مجھ پر نگاہ پڑتے ہی وہ منہ پھیر لیتی تھیں.... جب کوئی لڑکی مجھے عام سا انسان تسلیم کرنے اور میرے احساسات کی قدر کرنے سے انکار کر دیتی تو مجھے اپنی بے بسی اور کم مائیگی کا شدید احساس ہوتا تھا۔

میرے والد میرے ہوش سنبھالنے سے قبل ہی انتقال کر گئے اور اب گھر میں صرف میری بوڑھی ماں ہے۔

میری اس کیفیت میں وراثت کا کتنا عمل دخل

میں کہا کرتا تھا کہ بے بس، ناکارہ، مایوس شخص کو دیکھنا ہو تو مجھ سے ملیے۔ میرا ذہن منتشر رہتا، جب کسی فلمی ہیروز یا کسی اور خوب صورت شخص کو دیکھتا تو میرا دل بے چین ہو جاتا اور خواہش ہوتی کہ میں ایسا کیوں نہیں ہوں۔

میرے سینے میں جو الاؤ سلگ رہا تھا اس کی شدت شاید کوئی محسوس کر ہی نہیں سکتا۔

محبت ہر انسان کرتا ہے میں نے بھی کی مگر میری محبت طنز، حیرت اور مذاق کا نشانہ بن گئی۔ وہ جو آنکھیں رکھتے ہیں، مجھے دیکھ کر ہنستے تھے۔ ان میں کچھ تو طنزیہ انداز میں تہقہ بھی لگاتے تھے۔ وہ میرے متعلق بڑی عجیب و غریب کہانیاں سناتے تھے۔ میں جانتا تھا کہ وہ کیا کہتے ہیں اور کون سی بات انہیں یوں بے اختیار تہقہ لگانے پر مجبور کرتی تھی۔

میری ٹانگیں غیر متناسب۔ بڑا سر بد صورتی میں ایک اور اضافہ ہے۔ چہرے پر دو گہرے گڑھے ہیں جن میں دو گول گول آنکھیں بڑی عجیب سی لگ رہی ہیں۔ موٹی بھدسی ناک اور لبے

وہ بولی ہاں۔ میں نے کہا تم پھر بھی مجھ سے شادی کرنے پر تیار ہو۔

وہ بولی اصل میں انسان کا تن نہیں من اجلا ہونا چاہیے میں نے جتنا تمہارے بارے میں سنا ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ تم اپنی شکل و صورت سے پریشان نہیں ہو بلکہ لوگوں کے طنزیہ تیر تمہیں گھائل کر رہے ہیں۔ یہ ہی حال میرا بھی ہے۔

مجھے ثناء کی باتیں اچھی لگیں۔ اماں نے میرے نہ چاہتے ہوئے بھی میری شادی ثناء سے کر دی۔ ثناء بہت صابر و شاکر لڑکی ہے مگر زندگی کی گاڑی صبر شکر سے تھوڑی چلتی ہے۔ اب مجھے گھر چلانے کے لیے وسائل کی ضرورت تھی۔ اعتماد اور یکسوئی کی کمی کی وجہ سے ہر جگہ ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا تھا۔ اب مجھے اپنی بد صورتی سے زیادہ اپنے نفسیاتی مسائل کا ادراک ہوا مگر ان مسائل سے نکلنے کی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی۔ میری بیوی ثناء مایوسی میں میرا حوصلہ بڑھایا کرتی۔ اس نے اپنے والد سے بھی میری پریشانی کے متعلق بات کی تھی۔

ایک روز ثناء کے والد مجھے ایک دوست کے پاس لے گئے جو کہ لوگوں کی بہتری کے لیے سینٹر چلا رہے تھے۔

میں نے انہیں سلام کیا تو یوں محسوس ہوا کہ ہال میں موجود تمام لوگ مجھے دیکھ کر طنزیہ مسکرا رہے ہیں۔ میں پسینے میں بھیک گیا۔ نظریں فرش میں گڑی ہوئی تھی۔

ہے....؟ میری اس بے ڈھب تخلیق کا کون ذمہ دار ہے....؟ میرا باپ....؟ میری ماں....؟ نہیں! میں کسی کو الزام نہیں دے سکتا۔ میں انہیں کیوں الزام دوں....؟ میں پیدا ہوا تھا۔ اگر انہیں خبر ہوتی کہ ان کا بچہ ایسا ہوگا، تو وہ شاید کبھی میری تمنا نہ کرتے۔

میں جیسا بھی تھا، میری ماں کی خواہش تھی کہ یہ درخت تناور ہو اور اس کی شاخیں پھیلیں پھولیں۔ ایک دن اس نے مجھ سے کہا۔

”بیٹے! کیا تم ایک پیاری سی دلہن گھر نہیں لاؤ گے....؟“

میں نے جھجھکتے ہوئے کہا۔ ”ہاں، ماں! یقیناً میرے لیے دلہن تو آپ ہی ڈھونڈ کر لائیں گی۔“ میں روانی میں ماں سے یہ بات تو کہہ گیا مگر سوچنے لگا کہ ماں کی خواہش کیسے پوری ہوگی۔ مجھ سے کون لڑکی شادی کرے گی۔

میری رضامندی پر ماں نے بہو گھر میں لانے کی کوششیں تیز کر دیں۔ ہمارے دور کے عزیزوں میں ایک ناپینا لڑکی تھی۔ ماں کی بہو لانے کی خواہش پر خاندان کی خواتین نے مشورہ دیا کہ اس ناپینا لڑکی سے میری شادی کر دی جائے مگر میری ماں نہیں مان رہی تھی۔

بہر حال لوگوں کے اصرار پر میری ملاقات ثناء سے کروائی گئی۔ میں اعتماد میں کمی اور احساس محرومی کا مارا ہوا انسان ثناء سے صرف یہ پوچھ سکا کہ کیا تم نے میری بد صورتی کا تذکرہ سنا ہوا ہے....؟

سامنے سخت سے سخت رکاوٹ بھی اکھڑ جاتی ہے۔ کامیابی حاصل کرنے میں یکسوئی کا وہی کردار ہے جو کسی بوجھ کو اٹھانے میں ”لیور“ کا ہوتا ہے۔ لیور کا اصول یہ ہے کہ طاقتیں ایک نقطے پر جمع ہو جاتی ہیں اور ”لیور“ ایک مناسب زور لگا کر بڑے اور بھاری جسم کو آسانی اور اٹھا لیتا ہے۔ اسی طرح فکر کو ایک ہی محور پر مرکوز کرنے سے بہت سی مشکلات دور ہو جاتی ہیں۔

ہمارے ذہن اور جسم کی کارکردگی بارش کے قطروں کی طرح سے ہے کہ اگر ایک نقطہ پر جمع ہو جائیں تو یہ قطرے چھوٹے سمندر کی شکل اختیار کر سکتے ہیں لیکن اگر منتشر اور پراگندہ ہو جائیں تو زمین میں غائب ہو جاتے ہیں۔

مگر میرا ذہن یکسو ہو گا کیسے اور اس سے فائدہ کیا ہو گا....؟ میں نے حیرت اور تعجب سے پوچھا۔
 پیٹا! میں نے اپنے تجربے سے یہ چیز اخذ کی ہے کہ یکسوئی اور ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے مراقبہ ایک موثر عمل ہے۔
 میں نے فوراً کہا مراقبہ میں پہلے بھی کر چکا ہوں مگر وقت کے برباد کرنے کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔

انہوں نے کہا دیکھو....! ہر عمل کو کرنے کے کچھ اصول ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ہم کوئی کام کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ فوراً چاہتے ہیں اور اس کام کے اصولوں کو فراموش کر دیتے ہیں۔
 مراقبہ سے بہتر نتیجہ حاصل کرنے کے لیے بھی، صبر اور برداشت کا ہونا بہت ضروری ہے۔

والد کے دوست نے میری خاموشی کو توڑتے ہوئے کہا.... پیٹا! میں آپ کی تمام روداد سن چکا ہوں۔ آپ مایوس مت ہوں۔ انسان اپنے جسم سے پہچانا جاتا ہے مگر اس کی پہچان اس کا من کرواتا ہے۔ یعنی ذہنی صلاحیتیں اور اعتماد۔ جب ذہنی صلاحیتیں بیدار ہوں گی تو لوگ قد کاٹھ کے بجائے آپ کی صلاحیتوں کا ذکر کریں گے۔

میں نے ہکلاتے ہوئے کہا۔ میں کتنی بھی کوشش کروں مگر میری صلاحیتوں پر میرا یہ بے ڈھب جسم غالب آجاتا ہے۔ میں کسی چیز پر توجہ مرکوز نہیں رکھ پاتا۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مشکل ہوتی ہے۔ گھر سے نکلتے ہوئے طنزیہ تیر ہم سفر ہوتے ہیں اور واپسی میں گھر تک پہنچا کرتے ہیں۔

والد صاحب (سسر) کے دوست انتہائی شفقت سے بولے۔ پیٹا....! دنیا میں ایسے لاکھوں لوگ ہیں جنہوں نے اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر نام کمایا۔ آپ بھی لوگوں میں اپنا نام پیدا کر سکتے ہو۔ صرف صلاحیتوں کے بل بوتے پر....

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہو گا....؟ میں نے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔

پیٹا! سب سے پہلے تو ذہنی کیفیت میں ٹھہراؤ لاؤ پھر ذہن کو یکسو کرو۔

کامیابی کے اسباب میں سے ایک اہم سبب یکسوئی Concentration ہے۔ فکر کو ایک ہی نقطہ کی طرف لگائے رکھنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام ذہنی صلاحیتیں ایک ہی طرف متوجہ رہتی ہیں جس کے

انہوں نے مجھے مراقبہ کے اصول بتائے اور طریقہ ذہن نشین کروایا۔

ان صاحب کے ترغیب دینے اور اپنی بیوی ثناء اور اس کے والد کے حوصلہ دلانے پر میں نے مراقبہ شروع کر دیا۔ اس مرتبہ مراقبہ سے بہت سے فوائد کی امید تھی مگر ذہن میں یہ ہی تھا کہ فوراً فوائد حاصل ہو جائیں جو نہیں ہوئے۔ ایک، دو تین یہاں تک کے کئی دن گزر گئے۔ مگر کوئی کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔ اس دوران میں نے کئی مرتبہ سینٹر کے ٹیچر سے بھی رابطہ کیا انہوں نے کئی مفید مشوروں سے نوازا اور دعا کے ساتھ حوصلہ افزائی بھی کی۔

میں اپنی زندگی میں زیادہ تر خوف، پریشانی اور ڈر سے گزرا ہوں۔ لہذا ہر چیز میں پہلے خوف اور ڈر آتا ہے۔ یعنی خواب و خیال میں بھی خوف اور ڈر بیٹھا ہوا ہے۔ مراقبہ کے دوران بھی خوف محسوس ہوا کرتا تھا۔ مراقبہ تو جاری تھا مگر نہ تو ذہن مطمئن تھا اور نہ ہی اندر کی فرسٹیشن دور ہو رہی تھی۔ مجھے لگتا تھا کہ میں ایسی دلدل میں دھنستا جا رہا تھا جہاں ذرا سی جنبش مزید گہرائی میں لے جا رہی تھی۔

کئی روز کی جدوجہد کے بعد دوران مراقبہ دل کو کچھ قرار محسوس ہوا۔ بے چینی ختم نہیں ہوئی بس تھوڑی کمی آئی۔

امیدیں مراقبہ سے بہت زیادہ تھیں لہذا مراقبہ جاری رکھا۔

ایک رات مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا۔ مراقبہ میں دیکھا کہ فضا گہرے بادلوں سے ڈھکی ہوئی

ہے۔ کچھ دیر میں بارش شروع ہو جاتی ہے۔ تیز بارش مسلسل کئی گھنٹے تک ہوتی رہی ہے۔ جب بارش بند ہوتی ہے تو تمام فضا دھل کر صاف ستھری ہو جاتی ہے۔

دوران مراقبہ خود کو نیلے صاف پانی کی ایک خوب صورت جھیل کے کنارے پایا۔ جھیل کا پانی شفاف ہے۔ رنگ برنگی کی مچھلیاں پانی میں تیرتی ہوئی دکھائی دے رہی ہیں۔ فضا میں ہزاروں کی تعداد میں پرندے محور پرواز ہیں۔ کئی پرندے جھیل پر خوراک کے لیے اتر رہے ہیں۔

چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ کرتے رہنے سے ذہنی یکسوئی بہتر ہوئی ہے۔ اب میں خود اعتمادی کی وجہ سے لوگوں کی طنزیہ باتوں پر زیادہ دھیان نہیں دیتا۔ مراقبہ کرتے ہوئے چند ماہ بعد اللہ کے فضل سے ایک ادارے میں ملازم بھی ہو گیا ہوں۔ اب بھی بہت لوگ کئی مرتبہ مجھے مڑ مڑ کر دیکھتے ہیں مگر پہلے کی طرح میری ذہنی کیفیت نہیں ہوتی۔ مجھے صلاحیتوں کا ادراک ہونے لگا ہے۔

بیگم کی حوصلہ افزائی کی وجہ سے آفس کے بعد پڑھائی کا سلسلہ بھی شروع کر رہا ہوں۔

مجھے اپنی لائف پارٹنر سے بہت زیادہ حوصلہ ملتا ہے۔ وہ بینائی سے محروم ہونے کے باوجود اپنی اور میری زندگی میں خوشیوں کی متلاشی رہتی ہیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو میرے ساتھ شیئر کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔



سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

دوستوں اور رشتہ داروں کے دکھ درد
میں شریک ہو کر ان کے غم کو
اپنا غم سمجھ کر ان کا غم عنط
کرنے کی کوشش کریں۔ اس لیے کہ
آدمی آدمی کی دوا ہے۔

مراقبہ ہال (برائے خواتین) راولپنڈی

سیما عزیز

برائے رابطہ: قاضی مارکیٹ، کوثر کالونی، مریٹ حسن، راولپنڈی۔

پوسٹ کوڈ 46000

قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ

کا ارشاد ہے:

جب انسان اپنی مادی ترقی کے ساتھ ساتھ راست بازی اور حق و صداقت سے دور ہو جاتا ہے، تو انسان کا شعور اس قدر حیران و سرگرداں ہو جاتا ہے کہ اگر اُس کو یقین و صداقت کی روشنی نہ دکھائی جائے تو وہ اپنی راہ گم کر دیتا ہے۔

عابد محمود

نیو لائٹ ٹیلرز اینڈ کلاتھ ہاؤس

سالو گجر گلی، لہائی بازار۔ سیالکوٹ

فون: 0300-8613846

خواجہ شمس الدین عظیمی

مراقبہ

قسط

6

مراقبہ ذہنی انتشار کو ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔

مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں مراقبہ کو متعارف اور مقبول بنانے میں سب سے نمایاں شخصیت کا نام ہے خواجہ شمس الدین عظیمی۔

آپ نے مراقبہ کے موضوع پر کئی مضامین لکھے تقاریر کیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب **مراقبہ** کی تلخیص

روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر قسط وار....

جب دماغ کے اوپر ایک حواس سے متعلق سکوت طاری ہوتا ہے، تو دوسرے حواس متحرک ہو جاتے ہیں۔ بیداری میں حواس کے کام کرنے کا قاعدہ اور طریقہ یہ ہے کہ آنکھ کے ڈیلے پر پلک کی ضرب پڑتی ہے تو حواس کام کرنا شروع کر دیتے ہیں یعنی انسان نیند کے حواس سے نکل کر بیداری کے حواس میں داخل ہو جاتا ہے۔

موجودہ دور میں اس کی مثال کیمرے سے دی جاسکتی ہے۔ کیمرے کے اندر فلم موجود ہے۔ لینز Lens بھی موجود ہے۔ اگر کیمرے کا بٹن نہ دبا جائے اور شٹر Shutter میں حرکت واقع نہ ہو تو فلم پر تصویر نہیں آتی۔ بالکل اسی طرح آنکھ کے ڈیلے پر اگر پلک کی ضرب نہ پڑے تو سامنے موجود مناظر دماغ کی اسکرین پر فلم نہیں بنتے۔ بیداری میں دیکھنے کا یہ دوسرا مرحلہ ہے۔

پہلا مرحلہ یہ ہے کہ جب انسان سونے کے بعد بیدار ہوتا ہے تو فوری طور پر اسے کوئی خیال

گذشتہ سے پیوستہ

نظر کا قانون

بیداری ہو یا نیند دونوں کا تعلق حواس سے ہے۔ ایک حالت میں یا ایک کیفیت میں حواس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور ایک حالت یا کیفیت میں حواس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ لیکن حواس کی نوعیت نہیں بدلتی بیداری ہو یا خواب دونوں میں ایک ہی طرح کے اور ایک ہی قبیل کے حواس کام کرتے ہیں۔ بیداری اور نیند دراصل دماغ کے اندر دو خانے ہوتے ہیں یا یوں کہتے کہ انسان کے اندر دو دماغ ہیں۔

ایک دماغ میں جب حواس متحرک ہوتے ہیں تو اس کا نام بیداری ہے، دوسرے دماغ میں جب حواس متحرک ہوتے ہیں تو اس کا نام نیند ہے۔ یعنی ایک ہی حواس بیداری اور نیند میں رد و بدل ہو رہے ہیں اور حواس کا رد و بدل ہونا ہی زندگی ہے۔

ہیں۔ زندگی کے مختلف مراحل اور زندگی کے مختلف زمانے ظاہر بین نظروں سے الگ الگ نظر آتے ہیں لیکن فی الواقع زمانے کا نشیب و فراز اور زندگی کے مراحل میں تغیر و تبدل کتنا ہی مختلف کیوں نہ ہو سب کا تعلق مرکزیت سے قائم ہے۔

افراد کائنات اور مرکزیت کے درمیان لہریں یا شعاعیں رابطہ کا کام کرتی ہیں۔ ایک طرف مرکزیت سے لہریں نزول کر کے افراد کائنات کو فیڈ کرتی ہیں، مرکزیت کو قائم رکھتی ہیں دوسری طرف یہ لہریں افراد کائنات کو فیڈ کرنے کے بعد صعود کرتی ہیں۔

نزول، صعود کا یہ لائنیاں ہی سلسلہ زندگی ہے۔ شعاع اور لہر کے دورانیہ کے پیش نظر کائنات کی جو صورت بنتی ہے اس کو ہم ایک دائرہ کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ یعنی پوری کائنات ایک دائرہ ہے۔ صعودی اور نزولی حرکت کے ساتھ تقسیم ہو کر یہ ایک دائرہ چھ دائروں میں جلوہ نما ہوتا ہے۔ کائنات اور افراد کائنات کے پہلے دائرے کا نام ”دُفَس“ ہے۔

نفس ایک چراغ ہے۔ جس میں سے روشنی نکل رہی ہے۔ چراغ کی اس روشنی یا لو کا نام نگاہ ہے۔ ظاہر ہے جہاں لو ہوگی وہاں روشنی ہوگی اور جہاں روشنی ہوتی ہے وہاں کا ماحول منور ہو جاتا ہے۔ چراغ کی روشنی جہاں تک پڑتی ہے خود اپنا مشاہدہ کر لیتی ہے۔ چراغ کی لو میں بے شمار رنگ ہیں۔ جتنے رنگ ہیں اتنی ہی کائنات میں رنگینیاں ہیں۔ چراغ کی لو کی روشنی ہلکی، مدہم، تیز اور بہت

آتا ہے اور یہ خیال ہی دراصل بیداری اور نیند کے درمیان حد بن جاتا ہے۔ جب اس خیال میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو پلک جھپکنے کا عمل شروع ہوتا ہے اور پلک جھپکنے کے ساتھ ساتھ موجود مناظر دماغ کی اسکرین پر منتقل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دیکھنے کا قانون یہ ہے کہ دماغ پر موجود مناظر کے ساتھ ساتھ علمی حیثیت میں دماغ ایک اطلاع موصول کرتا ہے۔ دیکھنے سے ذہن اس اطلاع میں معانی پہنچا دیتا ہے۔ پلک جھپکنے کے عمل کے ساتھ ساتھ انسانی دماغ میں جو عکس منتقل ہوتا ہے اس کا وقفہ پندرہ سیکنڈ ہوتا ہے۔ ابھی پندرہ سیکنڈ نہیں گزرتے تو نظر کے سامنے مناظر میں سے کوئی ایک، دو یا زائد مناظر پہلے مناظر کی جگہ لے لیتے ہیں اور یہ سلسلہ تسلسل کے ساتھ قائم رہتا ہے۔

بیداری میں نگاہ کا تعلق آنکھ کے ڈیلوں سے براہ راست ہے۔ آنکھ کے ڈیلوں پر پلکوں کی ضرب آنکھ کے کیمبرہ کا وہ بٹن ہے جو بار بار تصویر لیتا ہے۔ قانون یہ ہے کہ اگر آنکھ کے ڈیلوں کے اوپر پلک کی ضرب نہ پڑے تو آنکھ کے اندر موجود اعصاب کام نہیں کرتے۔ آنکھ کے اندر موجود اعصاب کی حسیں اسی وقت کام کرتی ہیں جب ان کے اوپر پلکوں یا آنکھ کے پردوں کی ضرب پڑتی رہے۔ اگر آنکھ کی پلک کو باندھ دیا جائے اور ڈیلوں کی حرکت رک جائے تو نظر کے سامنے خلاء آ جاتا ہے۔ مناظر کی فلم بندی رک جاتی ہے۔

ساری کائنات اور کائنات کے اندر تمام نوعیں اور افراد ایک مرکزیت کے ساتھ بندھے ہوئے

یہ حسین شامہ (سوگھنے کی حس)، سماعت (سننے کی حس)، قوت ذائقہ (پکھنے کی حس) اور لامسہ (چھونے کی حس) ہیں۔ زندگی کی ساری دلچسپیاں، زندگی کے سارے اعمال و واقعات و حالات، زندگی کی کل طرزیں اسی قانون پر جاری ہیں۔



ہمارے ذہن میں ہمہ وقت مختلف خیالات اور تصورات وارد ہوتے رہتے ہیں۔ ان میں ہمیں اپنا ارادہ استعمال نہیں کرنا پڑتا۔ ارادے اور اختیار کے بغیر خیالات کڑی در کڑی نقطہ شعور میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ انسانی زندگی میں خیالات، تصورات، کیفیات اور جو تقاضے کام کرتے ہیں وہ تین درجوں پر مشتمل ہیں۔

ایک طرح کے خیالات و احساسات آدمی کو اپنی موجودگی کا ادراک عطا کرتے ہیں جن کی بدولت آدمی خود کو آدمی کی صورت میں دیکھتا ہے۔ گویا یہ انفرادی احساس ہے۔ اس طرز کا شعور کائنات کی تمام مخلوقات کو حاصل ہے۔ بکری بھی اپنا احساس رکھتی ہے اور فاختہ کو بھی اپنی موجودگی کا احساس ہے۔

دوسرا شعور فرد کو اس کی نوع کے تصورات سے آشنا کرتا ہے مثلاً آدمی کے اندر جب شعور کام کرتا ہے تو آدمی سے آدمی کی پیدائش ہوتی ہے اور گائے سے گائے کا بچہ جنم لیتا ہے۔ آدم کے بچے کے وہی احساسات ہوتے ہیں جو اس کے والدین کے ہیں اور گائے کا بچہ وہی احساسات لے کر پیدا

تیز ہوتی رہتی ہے۔ جن چیزوں پر روشنی بہت ہلکی پڑتی ہے ان چیزوں سے متعلق ہمارے دماغ میں تو اہم پیدا ہوتے ہیں اور جن چیزوں پر لو کی روشنی ہلکی پڑتی ہے ان چیزوں سے متعلق ہمارے ذہن میں خیال پیدا ہوتا ہے اور جن چیزوں پر لو کی روشنی تیز پڑتی ہے۔ ان چیزوں کا ہمارے ذہن میں تصور بنتا ہے اور جن چیزوں پر لو کی روشنی بہت تیز پڑتی ہے۔ نگاہ ان کو دیکھ لیتی ہے۔ دراصل ہم کسی چیز کو دیکھنے کے لئے چار مراحل سے گزرتے ہیں۔

کسی چیز کو دیکھنے اور سمجھنے کے لئے اس چیز کا ہلکا سا وہم دماغ پر وارد ہوتا ہے۔ یعنی کسی چیز سے متعلق ایک ہلکا سا خاکہ بنتا ہے۔ وہم میں گہرائی ہوتی ہے تو خیال بن جاتا ہے۔ خیال میں گہرائی پیدا ہوتی ہے تو ذہن پر اس چیز کے نقش و نگار بن جاتے ہیں۔ نقش و نگار گہرے ہو جاتے ہیں تو خیال تصور بن جاتا ہے اور جب نقش و نگار تصوراتی طور پر خدوخال میں ظاہر ہونے لگتے ہیں تو وہ چیز نظروں کے سامنے آ جاتی ہے۔

تفکر نشاندہی کرتا ہے کہ دیکھنا ایک صلاحیت ہے جو ہلکی سے ہلکی روشنی میں کام کرتی ہے کسی چیز کے ہلکے سے خاکے کو چاہے اس کی حیثیت ”وہم“ کیوں نہ ہو نگاہ میں منتقل کر دیتی ہے۔ تاکہ مزید تین درجوں میں سفر کر کے اس چیز کو خدوخال کی شکل و صورت اور رنگ و روپ (Dimension) میں دیکھا جاسکے۔ جس طرح ہم نے نگاہ کا قانون بیان کیا ہے اسی طرح ساری حسیں کام کرتی ہیں۔

ہوتا ہے جو گائے کے ہیں۔

نہیں ہے۔ اسی طرح کائناتی ذہن سے تمام نوعیں اور نوع کے افراد حرکت میں آتے ہیں۔ نوع اور نوع میں کام کرنے والے تمام خیالات، تصورات اور احساسات سب ایک اکائی کا پھیلاؤ ہیں۔

اگر نوع کے ذہن کو برقی روحان لیا جائے تو تمام انواع اور ان کے افراد کی حیثیت برقی قوتوں جیسی ہوگی۔ جس طرح برقی رو بجلی گھر سے تاروں کے ذریعے لاکھوں قوتوں تک پہنچتی ہے اسی طرح کائناتی ذہن سے اطلاعات نوع اور اس کے افراد تک پہنچتی ہیں۔ چونکہ اطلاعات کا نظام برقی رو کی طرح ہے اس لیے تمام انواع کا ذہن ایک دوسرے سے منسلک ہو کر کام کرتا ہے۔

زندگی پر غور کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ ہمارے ذہن کا ایک رخ مادی زندگی میں حرکت کرتا ہے اور دوسرا رخ زندگی کی اطلاعات کا سورس (Source) ہے جس میں زندگی کی تمام اطلاعات اور حرکات محفوظ ہیں۔ ہماری شعوری زندگی اسی حصے کے تابع ہے۔ ہمارے جسم میں ہزار ہا حرکات، کیمیادی اور برقی اعمال شعوری ارادے کے بغیر واقع ہوتے ہیں مثلاً سانس لینے، پلک جھپکنے، دل دھڑکنے میں ہمیں ارادی قوت صرف نہیں کرنا پڑتی۔ یہ سارے اعمال از خود ایک ترتیب کے ساتھ واقع ہوتے رہتے ہیں۔

تخلیق کے مرحلے میں نوع کے خدوخال، نوع کے تصورات اور اطلاعات فرد سے پیدا ہونے والے بچے کو منتقل ہوتی ہیں۔ پیدائش میں انفرادی

خیالات و ادراک کا ایک مجموعہ وہ شعور ہے جو تمام مخلوقات میں یکساں جاری ہے اور اس ہی شعور کا مظاہرہ ”نظر“ ہے۔ یہ شعور جس مقام پر جلوہ گر ہوتا ہے ایک ہی طرز رکھتا ہے۔ مثلاً آدمی پانی کو پانی سمجھتا ہے اور بکری بھی پانی کو پانی سمجھ کر پیتی ہے۔ اس شعور یا نظر کے کردار میں ازل سے ابد تک کوئی تبدیلی نہیں ہوتی۔ مکانیت کے تبدیل ہونے سے بھی اس کے کردار میں کوئی فرق واقع نہیں ہوتا۔

اسی شعور کی بدولت تمام مخلوقات ایک دوسرے سے نظر نہ آنے والے رشتے میں بندھی ہوئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کائنات کی بنیادی اقدار ایک ہیں۔ بھوک پیاس، رنج و غم، بصارت، سماعت اور لمس کی قوتیں ساری مخلوقات میں موجود ہیں۔ جب یہ قوتیں نوعوں میں حرکت کرتی ہیں تو ہر نوع اپنی اقدار کے مطابق ان کو مختلف طرزوں میں استعمال کرتی ہے۔ مثلاً بھوک کا احساس شیر میں بھی موجود ہے اور بکری میں بھی کام کرتا ہے لیکن دونوں تقاضے کی تکمیل الگ الگ کرتے ہیں۔ خیال میں معانی کی بنیاد پر نوع کا ذہن انفرادی طور پر کام کرتا ہے۔ یعنی نوع کا ذہن فرد میں انفرادی شعور بن جاتا ہے۔

کائناتی ذہن درخت کے بیج کی مانند ہے۔ درخت کا تنا، شاخیں، پھول اور پھل سب کی مادی بنیاد ننھا بیج ہے۔ ایک بیج اپنا اظہار ہزار ہا شکلوں میں کرتا ہے۔ اگر بیج نہ ہو تو درخت کا تذکرہ ممکن



انسانی بدن میں درد کو دور کرنے کے لیے کئی ادویات موجود ہیں۔ شدید اور ناقابل برداشت درد کی صورت میں کئی انجیکشن بھی ڈاکٹر کی جانب سے مریض کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں۔ امریکی ریاست شمالی کیرولائنا کے Wake Forest School of Medicine Winston Salem کے ریسرچ ہسپتال ویک فارسٹ ہاپٹل میڈیکل سینٹر کے محقق ڈاکٹر فیدل زیدین Fadel Zeidan کی ایک تحقیق معیئر جریدے جرنل فار نیوروسائنس میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں زیدین نے تجویز کیا ہے کہ انسانی جسم میں درد کو دور کرنے کے لیے میڈیٹیشن یا مراقبہ انتہائی مؤثر ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر فیدل زیدین نے اپنی تحقیق کے دوران درد میں مبتلا افراد کو بیس منٹ تک میڈیٹیشن میں مصروف رکھا۔ بعد میں ان افراد کے بدن میں پائے جانے والے درد میں حیرت انگیز انداز میں کمی واقع ہو چکی تھی۔ ڈاکٹر زیدین کے مطابق میڈیٹیشن سے انسانی جسم کے اندر درد کو برداشت کرنے کی قدرتی قوت پیدا ہوتی ہے۔ اپنی تحقیق کے حوالے سے ڈاکٹر زیدین کا کہنا ہے کہ میڈیٹیشن کے انتہائی مثبت اثرات انسانی دماغ پر مرتب ہوتے ہیں اور اس مثبت طریقے سے شدید درد میں آفاقہ میسر ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر فیدل زیدین نے اپنی ریسرچ کے حوالے سے یہ بھی بتایا کہ میڈیٹیشن کرنے والے اصحاب میں ایک اور اہم پیش رفت یہ بھی دیکھی گئی کہ ان میں یاسیت یا پڑمردگی کی جگہ مسرت اور خوشی کے احساسات جنم لیتے ہیں۔ ڈاکٹر زیدین کے مطابق شدید درد میں مبتلا افراد کو اگر طاقت ور ادویات دی جائیں تو اس کے منفی اثرات بھی پیدا ہوتے ہیں اور ان میں شدید یاسیت کی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کے مطابق میڈیٹیشن کے لیے کوئی بھی طریقہ کار استعمال کریں وہ درست ہے۔ اصل میں ذہنی ارتکاز اہم ہے۔

<https://www.dw.com/ur/a-14979125>

وراثت میں منتقل ہوتے ہیں بلکہ عادات و اطوار بھی منتقل ہوتے ہیں۔ بالفاظ دیگر نوع کے نقوش اور کائناتی ذہن کی صفات ایک ریکارڈ کی طرح والدین سے بچے کو منتقل ہوتی ہیں۔ پیدا ہونے والے ہر بچے میں یہ دونوں ریکارڈ محفوظ ہوتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اس کی نوع کے شعور میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔

✿ (جاری ہے)

شعور کا کردار سطحی ہے۔ نوعی ذہن اور کائناتی ذہن بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

جینیات (Genetics) کے علم کی ترقی کے بعد یہ بات سمجھنا مشکل نہیں ہے کہ پیدا ہونے والے بچے کی شکل و صورت ماں باپ یا رشتے داروں سے مشابہت رکھتی ہے۔ نوعی اعتبار سے بچہ ان ہی خدو خال پر پیدا ہوتا ہے جو اس کے نوع کے دیگر افراد کے ہیں۔ نہ صرف جسمانی خدو خال

قلندر بابا رحمۃ اللہ علیہ

نے فرمایا:

ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن
ہوں۔ آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے۔
یہی وہ راز ہے جس کے ذریعے آپ کے
ذاتے دوسروں کے لیے رہنمائی کا ذریعہ
بن سکتے ہیں۔

مراقبہ ہال مانسہرہ

حکیم افتخار الہی

معرفت: ذاکر دواخانہ، ڈب نمبر 1، مانسہرہ،

صوبہ خیبر پختونخواہ۔ پوسٹ کوڈ 21300

فون: 0300-5621447

محفل مراقبہ

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام۔ والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقات خان۔ زرمینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زینا تبسم۔ زبیرہ خالد۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ ماہین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمی بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنبل اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارحہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شانستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہد پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ شہانہ کنول۔ شہانہ ناز۔ شہانہ سلیم۔ شہنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز فغنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشدہ۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ آفتابین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیبہ۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔

کراچی :- آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ استغیث فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشتیاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری بیگم۔ آفتابین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انیتہ بانو۔ انیل رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ابنیٰ خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری امجد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی عدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تمینہ انور۔ تمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزادہ شریا ارشد۔ شریا بی بی۔ شمینہ منظور۔ شمینہ شمشیر۔ ثویبہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظہ اشتیاق گوندل۔ حافظہ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا رحیم۔ حمیرا شہانواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزماں۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاش انجم۔ درخشاش مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راجیلہ نسreen۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔

عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔
 عبد الرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔
 عبدالولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔
 عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔
 عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ
 کامران۔ علی احمد۔ علی اطہر۔ علیم الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔
 عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عمرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔
 غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام
 صفدر۔ غلام علی۔ غنیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔
 فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح
 سلطنت۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ
 فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت بچن۔ فرخ احمد۔ فرخ
 جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔
 فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل مجبور۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ
 شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیمہ بلوچ۔ فہیمہ نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان
 علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطنت۔
 کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔
 کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔ ماجد
 عزیز۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔
 مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد
 احمد۔ محمد اسلم۔ محمد السلیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد
 افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد
 انس۔ محمد انور الدین۔ محمد ادیس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد
 جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد
 خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد
 سراج۔ محمد سرور شاہکار۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد
 شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔
 محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل
 مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد
 یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود
 یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم
 نبیل۔ مسز ادلیس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق
 احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم
 حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ
 سعید۔ ممتاز اطہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطنت۔ منیبہ
 ہاشمی۔ منیرہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میرا جبین۔ میر
 ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید

اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم
 راشد۔ زہرت آراء۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین
 حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت
 ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔
 نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ
 نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔
 نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حفنی۔ واصف حسین۔
حیدر آباد: ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسما۔ اصرار حسین۔
 آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ اقصین۔ اقبال علی۔ اقبال۔
 اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ امینہ۔ انجم
 سعید۔ انیسا۔ بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری سعید۔ بشری ریاض۔ بہاؤ
 الدین۔ تابندہ۔ تاجل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔
 ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمنینہ نور۔ ثمنینہ۔ ثناء فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء
 نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ
 نسیم۔ حافظ۔ حسیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حافظ
 عارف۔ حفظہ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔
 خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور
 حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔
 رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوان طاہر۔
 رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست
 علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زینہ عاشر۔ زویہ جمیل۔
 زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ ساجد احمد۔ سدرہ کاشمی۔ سدرہ شاہد۔ سعیدہ
 مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سبح اللہ۔ سبح غفور۔
 سونیا علی۔ سید احمد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عمیر بن بانو۔
 سیما اکبر۔ سیما شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔
 شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ بابد۔ شاکلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع
 حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔
 صبا علی۔ صدف نفیس۔ صفیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر
 شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔
 طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سبح۔ عامر
 ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبد اللہ۔ عبد العظیم غوری۔ عبدالغفور۔
 عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبد الوحید۔ عمرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی
 رضوان۔ علی نواز۔ علینشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔
 فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمید۔
 فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ فہیمہ اختر۔ کلیم
 اللہ۔ کنتہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر
 شاہد۔ کوثر شہباز۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنی رضا۔ ماریہ

انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد حسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شابد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانی۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ نابد اختر۔ نجمہ اکبر۔ زہرت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نعیمہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشاہہ قیوم۔ نوشین اطہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔

لاہور:۔ شتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصف۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ بیٹ۔ باسط اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تویر۔ ثمن۔ شمینہ۔ شہ۔ ٹویہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رملہ اشرف۔ رویینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد زاہد بیگم۔ زہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعیدہ۔ سلمان۔ سلمیٰ الشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سمیل احمد۔ سید واصف علی۔ شانستہ جمیل۔ شازیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شانیہ۔ شامیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شائلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ علیم۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عطیسی۔ عرفان محمود۔ عرفان علی۔ عرفان ماجد۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ مائرہ۔ مبارک علی۔ میثراہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بیٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔

شاہ کوٹ:۔ اختر بی بی۔ ارسلان۔ اساء۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرم الحق۔ ام اجمل۔ ام ذمر۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ امان الحق۔ امداد۔ آمنہ انوار۔ انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ایسن۔ ایوب۔ بشر احمد۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ عمران۔ بشریٰ سلطانہ۔ بشریٰ بی بی

کوثر۔ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوش۔ تسنیم اختر۔ تویر حسین۔ توقیق۔ تیور۔ شمیم سعید۔ شمینہ ارشد۔ ثانیہ طارق۔ شمینہ۔ شہاد فضل۔ شہاد۔ ٹویہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جیلہ لیاقت۔ جنید خالد۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویرہ۔ جیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرا شتاق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاور۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضیہ ظفر۔ رمیزہ مشتاق۔ رضوان۔ رضیہ۔ رویینہ راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسرین۔ زین وقار۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔ سحرش بیٹش۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ سمیرا اسحاق۔ سعد مرزا۔ سعیدہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سویرہ جنید۔ سہمی۔ شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شیراز۔ شازیہ انجم۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ شاہد۔ صدف۔ طارق شمیم۔ طاہرہ۔ طاہرہ۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عبدالرحمن۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔

علینا ارشاد۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد بلال سعید۔

وہاڑی:۔ حسان۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ حرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمت۔ راشدہ۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمش۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زریینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان احمد۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سیلہ انور۔ سیمہ۔ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شانستہ۔ شاہدہ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاپاں۔ شہاب۔ شہنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ گل ہمد۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر۔ سبح۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالقاسم۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر کبکشاں۔ گل نشاں۔ گلشن آبا۔ لاریب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد شتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حلیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفوران بی بی۔ مزل۔ مسرت۔ منظور انساہ۔ منور حسین۔ مونا۔ مہدی۔ مہوش۔

نازش۔ نائیک نواز۔

سانگھڑ: انجم بلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انبلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس رضا۔ ابنن بابر۔ ابنن شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید پروین اختر۔ تسلیم۔ تیمیر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثوبان بابر۔ حاجرہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ حضرت حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سہد ملک۔ سعیدہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسن احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شاکلہ عارف۔ شاکلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔ صفرا بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبد الوحید۔ عبد الوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدلیہ ریاض۔ عذرانی بی بی۔ عرش انساہ۔ علینہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عمیرین اسلم۔ عمیرین۔ فاطمہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کنیز زہرا۔ گلفرین ظہور۔ مہم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔ محمد حامد اطہر۔ محمد کاشف علی۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔

ایبٹ آباد: بلقیس بانو۔ جاوید علی۔ حسن افروز۔ حنیفہ۔ خدیجہ فاروق۔ دردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔ رکیبہ بیگم۔ ریحانہ۔ زاہدہ حبیبہ۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور جان۔ سعیدیہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شبانہ سعید۔ شبانہ۔ شاکلہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عید الرشید۔ عبد السلام۔ عبد الباقی۔ عبد الحمید۔ عبد العزیز۔ عبد البہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فہیم النساء۔ قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ مادیہ۔

محسن ہاشم۔ محفوظ الحسن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ **انک:** پرویز محبوب۔ پروین۔ تسمیہ نازش۔ تصور۔ شمینہ طاہرہ۔ جاوید برکی۔ حسن تقویم احمد۔ خالد تارڑ۔ خالدہ نذیر۔ خاور۔ داؤد احمد۔ دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔ ریحان۔ زاہدہ لطف۔ زاہدہ زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوثر۔ سعید صدیق۔ سلمہ شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت جاوید۔ صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔ عاشق علی۔ عالیہ۔ عبد الحق۔ عبد الرفع۔ عبد الغفور۔ عبداللہ۔ عصمت شاہد علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔ فائزہ نذیر۔ کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔ محمد طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔ معصوم اقبال۔ مقبول خان۔

گوجرانوالہ: طاہرہ اکرام۔ طاہرہ محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیبہ طاہرہ۔ عابد عادل۔ رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ حافظ حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرحیم۔ عبد الرشید۔ عبد الزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبد المجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاطمہ بی بی۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل احمد۔ قدیر احمد۔ قمر انساہ۔ کاشف چہار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم بی بی۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انساہ۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لانیہ آصف۔ یاسمین۔ ماجدہ ماہ جنیس۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادیس۔ محمد اسماعیل۔ محمد احمد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔

میرپور خاص: ابرار۔ اظہر اقبال۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ احمد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بلال۔ تصدیق حسین۔ تیمور ثار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حذیفہ طاہر۔ حسن تقویم حسین بی بی۔ حبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ خالد محمود۔ خالدہ نذیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزاد۔ دانش۔ رانا احمد۔ ربیعہ بتول۔ رخسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہدہ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیصر۔

سلیم اختر۔ سلیمی۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شکیلہ۔ شیخ زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صفراں۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ زبیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر انساہ یوسف۔ قیسرہ۔ کاشف۔ کلثوم زبیر۔ کنیز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد ثناء۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ معاذ ثناء۔ منیب۔ میمونہ بشیر۔ میناز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ نداء۔ نزہت و تبسم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوٹل۔

مظفر آباد، آزاد کشمیر:-

انعم راشد۔ انوری بیگم۔ بشیر احمد۔ شمینہ احمد۔ شمینہ معراج۔ جمال۔ جہانزیب۔ حبیب۔ حسنین احمد۔ حسین۔ حنا اشرف۔ حنا خرم۔ راجیلہ۔ رانا ریاض۔ رانا مصطفیٰ۔ رخشندہ۔ رزاق احمد۔ رفعت مختار۔ رفعت یاسمین۔ روزینہ۔ زینت۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز۔ سعدیہ کھوکھر۔ سعدیہ۔ سعیدہ شاہد۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سہیل حمید۔ شازیہ۔ شاہہ زیب۔ شرجیل۔ شمسہ ظہیر۔ شمسہ کنول۔ شمیم اختر۔ شہزاد ریاض۔ شہناز اکرام۔ شیر احمد۔ صائمہ ذوالفقار۔ صفورا تبسم۔ صہیب۔ طارق۔ ظہیر احمد۔ عاطف۔ عائشہ۔ عبدالحجاز۔ عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عطیہ۔ علی۔ غلام رسول۔ فائزہ۔ فخر عظیم۔ فرحین۔ فقیر حسین۔ فوزیہ طاہرہ۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ کرن ضمیر۔ کوثر ظہیر۔ ماریہ حسین۔ محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اکرام۔ محمد سلیم رانا۔ محمد مسعود۔ محمد نعیم۔ مریم منظور۔ مطہر الرحمن۔ معراج الدین۔ منور سلطانہ۔ مہروز۔ نائلہ۔ نیلہ خالدہ۔ نزہت شہزاد۔

اوکاڑہ:-

اصغری بانو۔ اطہر۔ افسر خان۔ افتخار اسرار۔ امان اللہ۔ امت الکلیم۔ امین بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشران بی بی۔ بشری۔ بشیرن۔ بلقیس قادری۔ پروین اختر۔ پروین بیگم۔ پروین شاہد۔ پیر بخش۔ تانیدہ اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثمرین بیگم۔ ثمرین حنا۔ جمال۔ جنت۔ جہاں زیب۔ حبیب النساء۔ حنا۔ حنیف۔ خدیجہ خالدہ۔ خورشید بیگم۔ ذوالفقار علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رحمنہ۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔ زبیدہ۔ زہیدہ خاتون۔ سائزہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زین النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شہانہ سعید۔ شہانہ کوثر۔ شریف شفیق۔ شمس الحق۔ شمیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صف اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ عابد خالدہ۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبد الوحید غوری۔ عبدالبشیر۔ عبد الرحمن۔ عبداللہ۔ عبداللہ عزیز بیگ۔ عطیہ۔

عمر دین۔ عینی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد قبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیق۔ محمد محسن۔ محمد نواز۔ محمود مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔ مرزا عاطف۔ مرزا آصف۔ مسرور حسین۔ مسٹر اطہر علی۔ مشتاق۔ مشتری بیگم۔ مقبول احمد۔ ندیم احمد۔ نیسہ۔ نشو۔ نگار سلطانہ۔ نور بی بی۔ نور محمد۔ وحید الدین۔ وحید۔ وحیدین۔ وزیر النساء۔ و تبسم۔ ولی۔ ولی محمد۔ ہاجرہ۔ ہامافاران۔ یاسمین۔ یوسفی۔

دریائخان:-

اولیس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ بشری ریاض۔ بشری شفیق۔ بشری انان۔ بشیراں سرور۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تصغیرہ بچل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہیدہ شاقبہ اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ شمینہ احمد۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ مقصود۔ شمینہ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیلین۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاتم۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالحجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمتی آصف۔ عظمتی آصف۔ عظمتی ناہیدہ۔ عظمتی نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت و تبسم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران احمد۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔

پلندری، آزاد کشمیر:-

الطاف بیگم۔ انوار۔ انوار۔ بلال اقبال۔ بلال حیدر شاہ۔ تانیدہ۔ تبسم۔ دانی۔ تصور احمد۔ تنویر تکسین۔ تنویر کاظمی۔ تہینہ اقبال۔ ثریا پروین۔ ثریا شمرہ۔ ثمر وقار۔ جبین۔ حرم شہین۔ حسن بانو۔ حنا۔ حیدر اختر۔ خالدہ مسعود۔ دانیال۔ رابعہ کرن۔ سعدیہ فدا۔ رابعہ نزہت۔ راشدہ پروین۔ رائیہ۔ ربیعہ۔ رحیمہ۔ روبینہ خانم۔ ریاست علی۔ ریحانہ پروین۔ زویب خان۔ ساجد محمود۔ ساجدہ نعیم۔ سعیدہ اکبر۔ سمیرا۔ سونیا طارق۔ سہیل حبیب۔ سہیل خالق۔ شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شہین۔ شہباز لگیل۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔ شہناز بانو۔ شیریں اختر۔ صائمہ۔ طارق احمد قریشی۔ عامر رحمن۔ عامر نواز۔ عائشہ زعیم۔ عائشہ منیر۔ عائشہ آفتاب۔ عباس فاروقی۔ عثمان۔ عدیل۔ علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عمیر۔ فاروق سہیل۔ فراز قیوم۔ فرحان علی۔ فوزیہ طلعت۔ فہد۔ فیصل خوشنود۔ کامران ملک۔ کبیر الدین۔ کول صدیقی۔ محمد ارشد۔ محمد اصغر خان۔ محمد انظر خان۔ محمد اقبال دانی۔ محمد زبیر۔ محمد سعید شاہ۔ محمد صادق۔ محمد عدنان۔ محمد عرفان۔ محمد نعیم۔ مدیحہ۔ مسرت سجاد۔ مشتاق پیر زادہ۔ منصور احمد۔ منیر طاہر۔

ناصر جمال۔ نذر محمد۔ گلینہ بتول۔ نوید افسر۔ واجد علی۔ وحید احمد۔
وردہ۔ یا سنان احمد۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام :-

عروسہ سیح۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔
عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی الطہر۔
علی عباس۔ علی خالد۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران
عباس۔ عمر سہیل۔ غضنفر علی۔ غلام دنگیگر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔
فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ وسیم۔ فائزہ بیٹا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ
امجد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ بیبیں۔ فرخ خلیل۔
فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فرودس بھال۔ فرزاند پرویز۔ فرزاند
ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضلہ راشد۔ فواد۔
فوزیہ۔ مجیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قاتب روئیل۔ قدسیہ بیگم۔
کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاکلم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن
احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنی ناز۔ ماہ
نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اسم۔ محمد افضل۔ محمد
پرویز عالم۔ محمد جمیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد
زیب۔ محمد سورا حسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر
علی۔ محمد عامر۔ محمد عابد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد ثار۔ محمد نعیم۔
محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔
مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج
حسین۔ ملکہ۔ ملیحہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ پاشی۔ مہوش۔
مین جان۔ نازیہ۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبین۔ ناہیدہ منظور۔ ناہیدہ
عمران۔ نگار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم وسیم۔ ندیم احمد۔ نذہت۔ نسرین
منظور۔ نسرین احمد۔ نسیم اختر۔

متفرق: آمنہ۔ احمد عمیر۔ اسامہ۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔
اشرف۔ آصف رحمن۔ آصف ناز۔ افشائ عروج۔ افشائ رحیم۔ امیر
بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بار۔ بتول۔ بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز
اقبال۔ پرویز جنید۔ تابندہ۔ تاج محمد۔ تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ
کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمنین۔ ثمنینہ احمد۔ ثمنینہ ناز۔ ثناء گل۔
ثناء نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔
جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ کامران۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل
انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ حکیم یوسف۔
حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ شاہ حسین۔
شاہدہ نورین۔ شاہدہ شبنم۔ شکیل لبرین۔ شکیلہ۔ شکیلہ طاہر۔ شگفتہ
شمس الدین۔ شمشادہ۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شوکت اللہ۔

شہزاد ارشد۔ شیخ حسن۔ شیخ کامران عزیز۔ شیلا حسین۔ صائمہ ذیشان۔
صائمہ راشد۔ صفینہ۔ صوفی بانو۔ طاؤس۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر
عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد عادل
بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔
عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عائشہ
عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان لطیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدلیہ
ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سیح۔ عزیز ناز۔ عشرت
اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عظمیا سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔
عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی الطہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر
صاحبہ۔ عمر۔ عبدالجبار۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبدالغفار۔
عبداللہ۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان۔ عدرا بی بی۔ عدرا یاسمین۔
علی بھائی۔ عمارہ نسیم۔ عمران خالد۔ عمیرین اسلم۔ عثمان۔ عرفان علی۔
عرفان خان۔ عروسہ بی بی۔ عزیز۔ عشرت حسین۔ عظیم بخش۔
عبدالرافع۔ عبداللہ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر
ارشد۔ احمد خان۔ انعم رضاء۔ بشری خان۔ بشیر احمد۔ بی بی رحیلہ۔ بی بی
نجمہ۔ بی بی کول۔ پروین بی بی۔ پیر بخش۔ تنسیم احمد۔ ثمنینہ
ضیائی۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد
شاہ۔ حسیب اللہ خان۔ ارشاد اقبال۔ اسامہ۔ اسماء خاتون۔ اشرف
مبین۔ افشائ۔ افشائ حسن بشیر۔ ثمنینہ سحر۔ جمیلہ طاہرہ۔ جہاں
آراء۔ حبیبہ خاتون۔ حنا۔ خرم رشید رفیق۔ خورشید عفت۔
ذوالفقار احمد۔ راجہ ارشد آفتاب۔ روبینہ۔ روشی۔ سردار نذیر احمد۔
سلمیٰ بانو۔ سید ظہیر۔ سہما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔
شیرا احمد۔ شائلہ۔ شمیم اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلیسی۔
صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت
شاین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیم۔ فیصل امیر۔ فیضان۔
کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ آمنہ۔ احمد
عمیر۔ اسامہ۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمن۔ آصف
ناز۔ افشائ عروج۔ افشائ رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بار۔ بتول۔
بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ تابندہ۔ تاج۔
تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔
ثمنین۔ ثمنینہ احمد۔ ثمنینہ ناز۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔
جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جمیلہ
اختر۔ جمیلہ۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔
حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم
۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیم۔ دانش
وسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ درمین احمد۔ دلاور علی۔



حضور بابا صاحبؒ فرماتے ہیں:

”بندہ کو چاہیے کہ اللہ کی دی ہوئی ہر نعمت کو خوش ہو کر استعمال کرے لیکن خود کو اس کا مالک نہ سمجھے۔ اللہ روکھی سوکھی دے تو اسے بھی خوش ہو کر کھائے اور اللہ مرغ پلاؤ دے تو اسے بھی خوش ہو کر کھائے۔ درو بست اللہ کو اپنا کفیل سمجھے اور ہر حال میں اللہ کا شکر گزار بندہ بنا رہے۔ اس سے بندہ راضی برضا ہو جاتا ہے۔“

مراقبہ ہال لاہور

نواز احمد

0334-9808986

بابا صاحبؒ نے فرمایا:

تم اگر کسی کی دل آزاری کا سبب بن جاؤ تو اس سے معافی مانگ لو قطع نظر اس کے کہ وہ تم سے چھوٹا ہے یا بڑا، اس لیے کہ جھکنے میں عظمت پوشیدہ ہے۔ تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ جائے تو اُسے بلا توقف معاف کر دو۔ اس لیے کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا جذبہ اعصاب کو مضحک کر دیتا ہے۔

فائزہ مشتاق

سراقبہ ہال (برائے خواتین) لاہور
مکان نمبر A/158۔ میٹ بازار مرنگے۔ لاہور

مطالعہ قرآن



قرآن اللہ کا کلام ہے۔ قرآن کی تلاوت کرنا، اس کے معانی و مفہوم سمجھنے کی کوشش کرنا، اللہ کی نشانیوں میں غور و فکر کرنا ایک بہت مبارک اور باسعادت عمل ہے۔ قرآن سے روشنی حاصل کرنے والوں پر قدرت کے قوانین اور اسرار واضح ہو جاتے ہیں۔ وہ خالق کائنات کی مرضی اور مشیت کو سمجھتے ہوئے اپنی زندگی کا سفر بصیرت و دانش مندی کے ساتھ کرتے ہیں۔

قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور قرآنی آیات کی روشنی میں ہدایت پانے کے لیے مطالعہ قرآن کے عنوان ایک خصوصی نشست منعقد ہوتی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی لیکچر دیتے ہیں۔ ان لیکچرز کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

اس موقع پر قرآن کی پہلی وحی نازل ہوئی۔

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝

الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝

بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

[سورہ علق (96) آیت 5-1]

یہ پانچ آیات قرآن پاک کی سورہ علق (96) میں شامل ہیں۔

قرآن میں ہر سورہ کے آغاز پر حاشیے میں لکھا ہوا ہوتا ہے کہ یہ سورہ مکی ہے یا مدنی، اس میں اتنی آیات ہیں اور اتنے رکوع ہیں۔ غار حرا میں نازل ہونے والی پہلی وحی سے مکہ سے مدینہ منورہ ہجرت تک جو سورتیں نازل ہوئیں انہیں مکی سورتیں کہا جاتا ہے۔ ہجرت کے بعد نازل ہونے والی سورتیں مدنی کہلاتی ہیں۔ مکی سورہ کا مطلب یہ نہیں ہے کہ

گزشتہ سے پیوستہ

سورہ بقرہ

قرآن پاک کی دوسری سورہ، سورہ البقرہ ہے۔ یہ قرآن کی طویل ترین سورہ ہے۔ اس کی ابتدائی آیات پڑھنے سے پہلے ہم معلومات قرآن کے حوالے سے کچھ بات کرتے ہیں۔

نزول قرآن کے آغاز میں پانچ آیات نازل ہوئیں۔ مورخین بتاتے ہیں کہ یہ 610ء اور تقریباً بارہ سال قبل ہجری کا واقعہ ہے۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ مکہ کے قریب جبل نور میں واقع ایک غار نما مقام حرا میں تشریف فرما تھے، ماہ رمضان کے آخری عشرے کی ایک شب تھی۔ اللہ کے مقرب فرشتے حضرت جبرائیل علیہ السلام حضرت محمد ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور کہا ”اقراء“ یعنی پڑھیے۔

حکمت اور بصیرت پنہاں ہے۔ جیسے جیسے ہم قرآن پڑھتے جائیں گے، آیات اور سورتوں پر غور و فکر کرتے جائیں گے، اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے اس ترتیب کی حکمتیں ہم پر ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گی۔

سورۃ البقرہ کی پہلی آیت ان حروف پر مشتمل ہے.... الح۔

ان حروف کو حروف مقطعات * کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں حروف مقطعات 29 سورتوں کے آغاز میں آئے ہیں۔ ان میں بعض حروف مقطعات ایک سے زائد سورتوں میں آئے ہیں۔

ان حروف مقطعات کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کے معنی اللہ تعالیٰ جانتے ہیں یا اللہ کے آخری رسول حضرت محمد ﷺ جانتے ہیں۔ اس موضوع پر کچھ عالموں نے قلم بھی اٹھایا ہے اور

انسان نظام قدرت سے جیسے جیسے آگاہ ہوتا جائے گا قرآن کو سمجھنا اس کے لیے آسان ہوتا جائے گا۔ قرآن میں کوئی بات بیان ہوئی ممکن ہے کہ انسان ایک وقت میں اپنی محدود آگہی کی وجہ سے اس کے وسیع تر مطالب تک نہ پہنچ پائے۔ جب انسان کی آگہی میں یا اس کے دائرہ علم میں اضافہ ہو جائے گا تو وہ قرآن میں بیان کردہ بات کو بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہو جائے گا۔

یہ وحی مکہ میں نازل ہوئی کیونکہ کئی ایسی آیات ہیں جو ہجرت کے بعد مکہ میں نازل ہوئیں اور مدنی سورتوں میں شامل ہیں۔

قرآن میں سورتوں کی تعداد 114 اور منزل کی تعداد 7 ہے۔

قرآن مجزہ ہے۔ قرآن کی کتابی ترتیب بھی ایک بہت بڑا معجزہ ہے۔ اس ترتیب میں بہت بڑی

* حروف مقطعات یہ ہیں الح، الز، المر، کھ ی ع ص، ط، ط س م، ط س، ی س، ص، ح م، ع س ق، ق اور ن۔ حروف مقطعات والی 29 سورتوں میں 26 سورتیں مکی اور 3 مدنی سورتیں ہیں۔ یہ مدنی سورتیں سورۃ البقرہ (2)، سورۃ آل عمران (3) اور سورۃ الرعد (13) ہیں۔

حروف مقطعات اکثر مقامات پر سورۃ کی پہلی آیت ہیں۔ سورۃ الرعد (13)، سورۃ ص (38)، سورۃ ق (50)، سورۃ القلم (68) میں پہلی آیت صرف حروف مقطعات پر مشتمل نہیں بلکہ ان کے بعد چند اور الفاظ کے ساتھ پہلی آیت مکمل ہو رہی ہے۔ سورۃ الشوریٰ (42) میں دو حروف مقطعات پہلی اور دوسری آیت میں آئے ہیں۔

قرآن میں حروف مقطعات کی تعداد درج ذیل ہے۔

ح م 7 مرتبہ، الح 6 مرتبہ، الز 5 مرتبہ، ط س م 2 مرتبہ آئے ہیں۔ الح، کھ ی ع ص، ط، ط س، ی س، ص، ع س ق، ق اور ن ایک ایک مرتبہ آئے ہیں۔ سورۃ الشوریٰ (42) میں ح م پہلی آیت اور ع س ق دوسری آیت میں ہیں۔

ہو گیا کہ غیر تحریری، غیر مدون، غیر مطبوعہ الفاظ بھی کتاب کے زمرے میں آتے ہیں۔ چند احکامات ہوں یا مکمل احکامات کا مجموعہ اسے بھی کتاب کہا جائے گا۔

اللہ کی نازل کردہ اس کتاب کے بارے میں آگے ارشاد ہوتا ہے۔

لاریب فیہ

عربی زبان کے لفظ ریب * کا ترجمہ اردو میں شک ہے۔ ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ لفظ شک بھی عربی لغت میں شامل ہے۔ ایک لفظ ہے صریح جس کے تراجم میں شک شامل ہے۔

سورہ بقرہ کی دوسری آیت میں لفظ ”ریب“ انسان کو قرآن پر یقین کے لئے کئی زاویوں سے آگاہ کر رہا ہے۔

روحانی بزرگوں کے ہاں بھی بات ہوئی ہے۔ جن ہستیوں کو علم نبوت سے کچھ فیضان عطا ہوا ہو ان کی رسائی حروف مقطعات کے اسرار تک ہو سکتی ہے۔

اگلی آیت ہے:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ
یہ ہے وہ کتاب جس میں کوئی ریب (کسی قسم کا کوئی شک و شبہ) نہیں ہے۔ یہ کتاب متقیوں کے لیے ہدایت ہے۔

کتاب عربی زبان کے لفظ کتّب سے بنا ہے۔ آج کسی کے سامنے کتاب * کہا جائے تو اس کے ذہن میں ایک پتھپی ہوئی (Printed) مرتب اور مدون کتاب کی شبیہ آجائے گی۔ لغت میں کتب کے کئی معنی کی وجہ سے یہ واضح

* ماہرین لغت نے لفظ کتّب کے کئی معنی لکھے ہیں۔ مفردات القرآن کے مرتب امام راغب اصفہانی (التونی 1108ء) کے مطابق کتب کے معنی حروف کو تحریر کے ذریعے باہم ملا دینے کے ہیں۔ حروف کو تلفظ کے ذریعے باہم ملا دینے پر بھی یہ لفظ بولا جاتا ہے۔ کتاب تحریری بھی ہو سکتی ہے اور غیر تحریری بھی۔

کتاب سے مراد وہ صحیفہ بھی ہے جس پر کچھ لکھا ہوا ہو۔ کتب کے ایک معنی لکھ لینا ہیں۔ چند قوانین یا مجموعہ قانون کو بھی کتاب کہا جاتا ہے۔ تقدیر کو بھی کتاب کہا جاتا ہے۔ کتب کا ایک معنی ہے کسی کام کا فرض کر دینا۔ کوئی کام لازم کر لینا بھی کتب کے معنی میں شامل ہے۔

** ریب، شک اور صریح یہ تینوں تقریباً ہم معنی الفاظ قرآن پاک میں کئی مقامات پر آئے ہیں۔ ان الفاظ کے وسیع تر مفہیم کو سمجھنا اور ان کے محل استعمال پر غور کرنا قرآن کے طالب علم کے لیے فائدہ مند ہو گا۔

شک کا مطلب ہے دو متضاد چیزوں کا یکساں محسوس ہونا۔

ریب کا مطلب ہے وہ ذہنی اضطراب جو شک میں ڈال دے۔

مری کا مطلب ہے کسی معاملہ میں تردد کرنا۔

ریب اور شک کے ازالے کے لیے طریقہ ہائے کار بھی قرآن میں بتائے گئے ہیں۔

کرتا ہے، اور حق بات کو جھٹلاتا اور رد کرتا ہے۔
 جب آدمی حق کے مقابلہ میں جھگڑا کرتا ہے
 اور عقلی و نقلی دلائل سے راہ حق واضح ہو جانے
 کے باوجود حق کو تسلیم نہیں کرتا اور ضد و عناد پر
 ڈٹا رہتا ہے، تو اس کے دل پر مہر لگ جاتی ہے۔
 شک کے ان مراحل کو سمجھنے کے لیے قرآن
 کی سورہ مومن کی آیات 34-35 پر غور کرنا علم
 و آگہی میں اضافوں کا سبب بنے گا۔

ترجمہ: ”اور اس سے پہلے یوسف (علیہ السلام)
 تمہارے پاس کھلے دلائل لے کر آئے، مگر تم ان
 کی لائی ہوئی دلیل میں شک و شبہ ہی کرتے رہے،
 یہاں تک کہ جب ان کی وفات ہو گئی تو کہنے لگے
 ان کے بعد تو اللہ تعالیٰ کسی رسول کو نہیں بھیجے گا۔
 حد سے بڑھ جانے والے اور شک و شبہ کرنے
 والے ایسے ہی گم راہ ہوتے ہیں۔“

یہ لوگ اپنے پاس کسی واضح دلیل کے بغیر
 اللہ تعالیٰ کی آیات میں جھگڑا کرتے ہیں۔ یہ بات
 اللہ تعالیٰ کے نزدیک اور مومنوں کے نزدیک بھی
 بہت بُری ہے۔ ایسے ہی ہر ایک متکبر اور جابر
 شخص کے دل پر اللہ کی طرف سے مہر لگا دی جاتی
 ہے۔“ [سورہ مومن (40): 34-35]

مفسرین بتاتے ہیں کہ شک کا مطلب ہے دو
 متضاد چیزوں کا یکساں محسوس ہونا۔
 شک کے تین انداز یا تین حالتیں ہیں:
 ریب: دو متقابل چیزوں کے درمیان ایسے
 متردد ہونا کہ انسان اپنی مرضی سے ان میں سے
 کسی ایک کو دوسری پر ترجیح نہ دے سکے۔
 تہمت: کسی پر اس کی براءت کا یقین ہو کر
 بھی ناحق الزام لگانا۔

مری: جب انسان دو متقابل چیزوں کے
 درمیان متردد ہو لیکن اپنی نفسانی خواہشات کی وجہ
 سے خلاف حق بات کو ترجیح دے۔

عربی لغت میں ریب شک کے قریب تر معنی
 میں استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں شک کے
 ساتھ بدگمانی یا وہم ہوتا ہے۔ [روح المعانی]

شک کا ازالہ نہ کیا جائے تو آدمی درجہ بدرجہ
 اسفل مقامات میں گرنے لگتا ہے۔ توحید اور دین
 حق سے متعلق شکوک و شبہات کا ازالہ نہ کیا جائے
 تو انسان گمراہ (ضلل) ہو جاتا ہے اور راہ حق چھوڑ
 کر راہ باطل اختیار کر لیتا ہے۔

گمراہ شخص اپنے باطل عقائد و نظریات کو صحیح
 ثابت کرنے کے لیے اہل حق سے جھگڑا (مجادلہ)

(Undeniable) ہے۔

کوئی شک و شبہ نہ ہونے کا مطلب کیا ہے....؟
 اس ارشاد کے کم از کم تین مطالب سامنے
 آتے ہیں۔

1- اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کتاب کے
 سب الفاظ، سب مضامین اللہ کی طرف سے نازل

ریب کے کئی معنی ہیں۔ شک، اضطراب و
 بے چینی، فکر پریشانی، حاجت، گردش زمانہ ریب
 کے معنوں میں شامل ہیں۔

قرآن نے واضح طور پر بتا دیا کہ اس کتاب
 میں شک یا تردید یا ابہام یا اضطراب والی کوئی بات
 نہیں ہے۔ یہ کتاب ناقابل تردید

ہوئے ہیں۔

کہتے ہیں۔ اس لیے کہ یہ کلام مقدس ساری کائنات کے خالق کی طرف سے ہے۔

سورۃ لقمان میں ہے۔

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ
وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ

[سورۃ لقمان (31) آیت 34]

ترجمہ: بے شک اللہ ہی کو قیامت کی خبر ہے، اور وہی مینہ برساتا ہے، اور وہی جانتا ہے جو کچھ (حمل میں ماؤں کے) پیٹ میں ہوتا ہے۔

موجودہ دور میں الٹرا سائونڈ ٹیکنالوجی کے ذریعے حمل کے دوران ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ ماں کے پیٹ میں پرورش پانے والے بچے کی صنف (Gender) کیا ہے۔ اس پر بعض لوگ کہنے لگے کہ الٹرا سائونڈ مشین کے ذریعے تو معلوم ہو گیا کہ ماں کے پیٹ میں کیا ہے۔

محترم قارئین! اس آیات کو غور سے پڑھیے۔ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ ترجمہ: وہی جانتا ہے کہ (حاملہ کے) پیٹ میں کیا ہے۔

دیکھیے! اس آیت میں جنس کا کہیں ذکر ہی نہیں ہے۔ اس میں بچے کا مذکر یا مونث (Male, Female) ہونا بیان نہیں کیا گیا ہے۔

تو جنس کا ذکر کہاں سے آیا...؟
برصغیر میں جب قرآن کا اردو ترجمہ کیا گیا تو اس آیت ترجمے میں نریامادہ بھی لکھ دیا گیا۔ جب آپ قرآن میں اس آیت کو پڑھیں گے تو وہاں جنس کا ذکر نہیں ہے۔

2- یہ بات ہر قسم کے شک و شبہ سے بالاتر ہے کہ یہ کتاب اللہ کے بندے اور آخری رسول حضرت محمد ﷺ کے قلب اطہر پر بذریعہ وحی نازل ہوئی ہے۔
3- اس کتاب میں جو حقائق، واقعات، احکامات اور دیگر امور بیان کیے گئے ہیں، وہ ہر قسم کے شک و شبہ سے بالاتر ہیں۔

ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ قرآن میں مظاہر فطرت اور فطری قوانین کا ذکر بھی ہے۔ انسانوں کو دعوت دی گئی ہے کہ اللہ کی آیتوں (نشانیوں) میں غور کیا جائے۔

اللہ کی نشانیوں میں غور کے لیے علم حاصل کرنا ہوگا، سائنس پڑھنی ہوگی، دوسرے علوم بھی پڑھنے ہوں گے۔ سائنس روز بہ روز فطرت کے قوانین سے مزید آگاہی حاصل کر رہی ہے۔ آگہی اور علوم کے شعبوں میں، نیچرل سائنس کے میدان میں انسان کے جو بھی حاصلات (Achievements) ہوں، سائنس ہمیشہ قرآن کے پیچھے رہے گی۔ یہ کھلا چیلنج ہے کہ سائنس کی کسی دریافت سے قرآن میں بیان کردہ کسی بات کی تردید نہیں ہو سکتی۔

یہ نکتہ ہمیشہ ذہن میں رہے کہ قرآن میں جو باتیں فرمائی گئی ہیں وہ سب حق ہیں۔ اس کتاب کے سب مندرجات مبنی برحق ہیں، خواہ ان کا تعلق تاریخ سے ہو یا اس وقت سے ہو جب قرآن نازل ہو رہا تھا، بعد میں آنے والے ادوار سے ہو یا اس کا تعلق ان علوم سے ہو جنہیں آج ہم سائنس



انسان نظام قدرت سے جیسے جیسے آگاہ ہوتا جائے گا قرآن کو سمجھنا اس کے لیے آسان ہوتا جائے گا۔ قرآن میں کوئی بات بیان ہوئی ممکن ہے کہ انسان ایک وقت میں اپنی محدود آگہی کی وجہ سے اس کے وسیع تر مطالب تک نہ پہنچ پائے۔ جب انسان کی آگہی میں یا اس کے دائرہ علم میں اضافہ ہو جائے گا تو وہ قرآن میں بیان کردہ بات کو بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہو جائے گا۔

اس آیت میں بیان کردہ ایک بڑی حقیقت سے انسان 1900ء تک بے خبر رہا۔ جب مصر میں اہرام کے اندر کی چیزیں دریافت ہوئیں اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کے دور کے فرعون کی حنوط شدہ لاش وہاں سے برآمد ہوئی تو اس آیت کا مطلب زیادہ واضح طور پر انسانوں کے سامنے آیا۔ قرآن میں فرمایا گیا ہے کہ سورج اور چاند اپنے اپنے مدار میں چل رہے ہیں۔

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۗ كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ

[سورة الانبياء (21) آیت 33]

ترجمہ: اور وہ اللہ ہی ہے جس نے رات اور دن بنائے اور سورج اور چاند کو پیدا کیا یہ سب (فلکی اجسام) اپنے اپنے مدار میں گھوم رہے ہیں۔ فلکیاتی نظام کے وسیع تر مطالعے کے بعد انسان اس آیت میں بیان کردہ قدرت کے ایک اہم نظام کو سمجھنے کے قابل ہوا۔ سنہ 1500ء سے

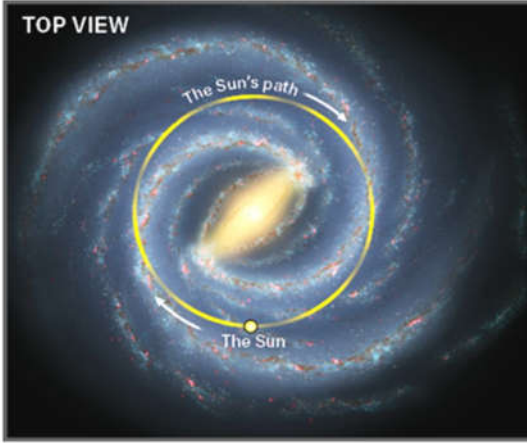
مصر کا ایک فرعون اللہ کے نبی حضرت موسیٰ علیہ السلام اور ان کے ساتھیوں یعنی بنی اسرائیل کا تعاقب کرتے ہوئے دریائے نیل میں ڈوب کر ہلاک ہوا تھا۔ صدیوں تک کسی کو معلوم نہ تھا کہ فرعون کی لاش کے ساتھ کیا ہوا۔

اس حوالے سے قرآن میں سورہ یونس (10) کی ایک آیت بہت غور طلب ہے۔

فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلَقَكَ آيَةً ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ [سورة یونس (10) آیت 92]

ترجمہ: پس آج ہم تیرے بدن کو نکال لیں گے تاکہ تو پچھلوں کے لیے عبرت ہو، اور بے شک بہت سے لوگ ہماری نشانیوں سے بے خبر ہیں۔

* 1543ء میں ایک ماہر فلکیات کوپرنیکس نے کہا کہ زمین سورج کے گرد گردش کر رہی ہے۔ کوپرنیکس کے اس نظریے پر کیپلر نے مزید تحقیق کی اس کے بعد گلیلیو نے تحقیق جاری رکھی اور بتایا کہ سورج ساکن ہے اور زمین سمیت دیگر سیارے اپنے اپنے مدار میں سورج کے گرد گردش کر رہے ہیں۔ فلکیات اور دیگر سائنسدانوں کی تحقیق جاری رہی حتیٰ کہ بیسویں صدی عیسویں میں انسانوں نے علمی طور پر یہ دریافت کیا کہ ملکی وے نامی ہماری کہکشاں میں سورج بھی اپنے مدار کے گرد گھوم رہا ہے۔



پہلے ماہرین فلکیات یا سائنس دانوں کا کہنا تھا کہ زمین ساکن * ہے۔

ماہرین بتاتے ہیں کہ سورج زمین سے 60 ڈگری لمبکھل میں اپنے مدار پر گھوم رہا ہے اور ساتھ ساتھ یہ نظام شمسی کے سب سیاروں اور ذیلی سیاروں کے ساتھ کسی جانب محو سفر ہے۔

سائنس کی یہ دریافت کہ سورج بھی کسی

جانب محو سفر ہے قرآن کی آیت

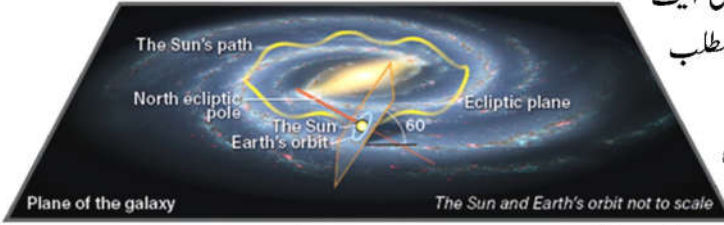
کی حقانیت اور اس کے مطلب کی وضاحت کا ذریعہ بنی۔

قرآن کے عطا کردہ

علوم ہر قسم کے شک و

شبہ سے بالاتر ہیں۔ یہ امر بالکل واضح ہے کہ کے ماتحت ہی رہے گی۔

سائنس کتنی ہی ترقی کیوں نہ کر لے وہ ہمیشہ قرآن



(جاری ہے)

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹیوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 110 بیئر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



ہر شخص کو چاہیے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی
قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام
کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش
کرے لیکن نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔

(حضور قلندر بابا اولیاءؒ)

مرقبہ ہال ٹنڈو جام (برائے خواتین)

نصرت فاطمہ

مکان نمبر 491، شاہی بازار، نوناری گلی،

ٹنڈو جام، ضلع حیدر آباد

فون: 0345-3701665

اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل



اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ کسی اسم کی بار بار تکرار سے دماغ اس اسم کی نورانیت سے معمور ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے اللہ تعالیٰ کے اسم کے انوار دماغ میں ذخیرہ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے بگڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔

عَزِيزُ الْجَبَّارِ

رزق کی تنگی اور مفلسی دور کرنے، عہدے میں ترقی یا ملازمت کی بحالی، دشمن پر غلبہ پانے، ہر دل عزیز بننے، جادو اور طلسم سے حفاظت، عظمت و عزت میں اضافہ اور لاغر و کمزور بچوں کی نشوونما کے لیے "العَزِيزُ الْجَبَّارُ" کا ورد....

العلیم، 4 مرتبہ العزیز العلیم، 3 مقامات پر العزیز الغفار، 3 مرتبہ العزیز الحمید، 2 مقامات پر العزیز الغفور، اس کے علاوہ العزیز المتقدر، العزیز الکریم، العزیز الوباب، نصرًا العزیز اور العزیز الجبار ایک ایک مرتبہ آیا ہے۔

یہ اسم مبارک مناسک حج کے دوران پڑھی جانے والی دعاؤں میں بھی آیا ہے،

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ مَعَ الْأَبْرَارِ يَا عَزِيزُ، يَا غَفَّارُ، يَا رَبُّ الْعَالَمِينَ.

علم الاعداد کے مطابق اسم مبارک العَزِيزُ کے اعداد 94 ہیں۔

اس اسم مبارک کے خواص، فوائد اور اثرات

لفظ عزیز عربی زبان کے لفظ العَزِيزُ کے لغوی معنی عزت سے متفق ہے۔ غالب، قابل عزت و صاحب مرتبہ All Mighty اور Unconquerable کے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کائنات کی ہر شے پر غالب ہے۔

قرآن میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

فَإِنَّ الْعَزْزَ لِلَّهِ جَمِيعًا

ترجمہ: ”بے شک تمام عزت اللہ ہی کے لیے ہے“۔ [سورۃ النساء: (4): 139]

”العزیز“ لفظ قرآن پاک میں کل 99 مرتبہ آیا ہے جن میں 47 مقامات پر العزیز الحکیم، 13 مقامات پر العزیز الرحیم، 7 مرتبہ القوی العزیز، 4 مرتبہ العزیز

کے متعلق اعلیٰ حضرت احمد رضا خان بریلویؒ تحریر فرماتے ہیں کہ ”بیچ گچ قادر یہ“ کا ورد سلاسل قادر یہ کا معمول رہا ہے، اس کی برکات بے شمار ہیں، طریقہ یہ ہے کہ بیچ وقتہ نمازوں کی سنن و نوافل سے فراغت کے بعد

بعد نماز فجر: **يَا عَزِيزُ يَا اَللّٰهُ**

بعد نماز ظہر: **يَا كَرِيْمُ يَا اَللّٰهُ**

بعد نماز عصر: **يَا جَبَّارُ يَا اَللّٰهُ**

بعد نماز مغرب: **يَا سَتَّارُ يَا اَللّٰهُ**

اور بعد نماز عشاء: **يَا عَفَّارُ يَا اَللّٰهُ**

سب سو سو مرتبہ (اول و آخر تین تین بار درود شریف) کے ساتھ پڑھئے۔ ہر اسم پیش () کے ساتھ پڑھنا ہے۔ اسے پڑھنے سے ان شاء اللہ دین و دنیا کی بے شمار برکتیں ظاہر ہوں گی۔

اس اسم مبارک کو نماز فجر کی سنتوں اور فرض

کے درمیان 211 مرتبہ اس طرح پڑھیں

يَا عَزِيزُ عَزَّوَجَلَّ تَعَزَّوْزْتُ بِعِزَّتِكَ يَا مُعِزُّ

تو عوام و خواص حکام و رعایا میں مقبولیت ملے

گی۔ [شمع شبستانِ رضا]

حضرت علامہ اشرف علی تھانویؒ کتاب اعمالِ قرآنی میں تحریر کرتے ہیں کہ

”جو شخص چالیس روز تک آتالیس مرتبہ اس

اسم مبارک کو پڑھے تو غنائے ظاہری و باطنی نصیب ہوگی۔ تنگی و محتاجی دور ہوگی۔ اللہ اس کی مفلسی کو تو نگری میں تبدیل کر دے گا۔“

نماز فجر کے بعد 101 مرتبہ اس اسم مبارک

کو پڑھنے سے ان شاء اللہ رزق کی تنگی دور ہو جائے

گی۔ اگر کوئی شخص کسی عہدے یا منصب سے معزول کر دیا گیا ہے، وہ سات دن تک ہر روز غسل کر کے دو رکعت نفل ادا کرے، ان دو رکعت میں الحمد شریف اور قل ہو اللہ احد ایک ایک مرتبہ پڑھ کر نماز پوری کر لے، اس کے بعد کھڑے ہو کر تین دن تک یا عزیز تین ہزار مرتبہ پڑھے، چوتھے دن سے پانچ ہزار مرتبہ پڑھے اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کرے تو ان شاء اللہ اسے کھویا ہوا عہدہ عزت و آبرو کے ساتھ واپس مل جائے گا۔

جو کوئی فجر کی نماز کے بعد اس اسم کو آتالیس

مرتبہ پڑھے گا تو ان شاء اللہ عزت و مرتبہ والا ہوگا۔

اس اسم کا بکثرت ورد کرنے والا دل کا غنی ہو جاتا ہے۔ اس میں کنجوسی کی عادت ہو تو وہ ختم ہو جاتی ہے۔

ملازمت پیشہ افراد اس کا باقاعدہ ورد کریں تو

ترقی کے دروازے ان پر کھل جائیں گے۔

اللہ کے دو صفاتی ناموں کو ملانے سے تاثیر میں تقویت پیدا ہوتی ہے اور کام بھی جلدی ہو جاتا ہے۔

یا عزیز یا مغنی محتاجی سے بچنے کے لیے،

یا قوی یا عزیز دشمن اور حاسدین پر غلبہ اور

قوت کے لیے

یا عزیز یا عفار غلبہ اور مغفرت کے لیے۔

دشمن پر غلبہ پانے کے لیے نماز فجر کے بعد

ایک ہزار مرتبہ یا قوی یا عزیز کا وظیفہ اکیس دن

تک پڑھا جائے۔ ان شاء اللہ بہت جلد دشمن کے

اللہ کے اسماء یا عزیز یا جبّار کو جلالی اسماء کہا جاتا ہے۔ دشمن پر غلبہ پانے، عظمت و عزت میں اضافہ اور ہر دل عزیز بننے کے لیے ان اسماء کا ورد مفید ہے۔

یا عزیز ۷۸۶

۲۳	۲۶	۲۹	۱۶
۲۸	۱۷	۲۲	۲۷
۱۸	۳۱	۲۴	۲۱
۲۵	۲۰	۱۹	۳۰

امام احمد رضا خان بریلویؒ کے بیان کردہ اوراد و وظائف کے حوالے سے کتاب ”شمع شبستان رضا“ میں تحریر ہے کہ اسم مبارک یا عزیز کو روزانہ سنت و فرض فجر کے درمیان 41 مرتبہ پڑھنے سے محتاجی دور رہتی ہے۔ اس اسم پاک کی نقش کو کندہ کرا کے پہننا تسخیر اور خیر و برکت کے لئے مفید ہے۔

یا جبّار ۷۸۶

۵۱	۵۴	۵۷	۴۴
۵۶	۴۵	۵۰	۵۵
۴۶	۵۹	۵۲	۴۹
۵۳	۴۸	۴۷	۵۸

دشمنوں کے شر سے نجات کے لئے بعد نماز جمعہ تین سو مرتبہ یا جبّار پڑھنا اور اس کا نقش کندہ کرا کے ہاتھ میں پہننا نافع ہے۔ اس اسم کو انگوٹھی میں نقش کر کے پہننا جائز غلبے کے لیے مفید ہے۔ کتاب ”شمع شبستان رضا“ میں تحریر ہے کہ اسم مبارک یا عزیز کا نقش چاند کی کی انگوٹھی میں کندہ کر کے پہننے سے عزت و وقار میں اضافہ اور دشمن کے شر سے حفاظت اور غلبہ و تقویت حاصل ہوتا ہے۔



حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کتاب ”روحانی نماز“ میں تحریر کرتے ہیں کہ ”چاندی کی انگوٹھی پر یا جبّار کندہ کرا کے انگوٹھی پہننے سے معاشرہ میں عزت و توقیر حاصل ہوتی ہے۔“

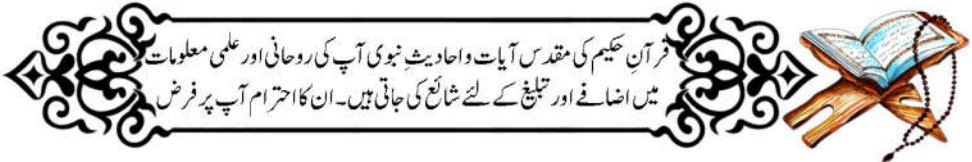
اس اسم مبارک کا بکثرت ورد کرنے والا خود اپنی اور دوسروں کی عزت و آبرو کا خیال رکھنے والا ہو جاتا ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اس اسم مبارک کے متعلق فرماتے ہیں کہ: ”کسی شخص کو ملازمت نہ ملتی ہو، نوکری سے برخاست ہو گیا ہو یا ترقی کے بجائے عہدہ یا منصب سے گرا دیا ہو اور ہر طرح کی کوشش کرنے کے باوجود کامیابی نہ ہوئی ہو ایسی صورت میں آدھی رات گزرنے کے بعد با وضو دو نفل

شر سے چھٹکارا ملے گا۔ اس کے علاوہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ روزانہ بھی پڑھنا دشمنوں سے محفوظ رکھنے کا موجب بنتا ہے۔

گناہوں سے بخشش کے لیے روزانہ سوتے وقت 101 مرتبہ یا عزیز یا غفار پڑھنا معمول بنالیں۔ تنگی روزی اور پریشانی کے لیے بھی یہ وظیفہ موثر ہے۔

اسم مبارک یا عزیز کے بکثرت ورد کی برکت سے بندہ ان شاء اللہ آفات و بلیات سے محفوظ و مامون رہے گا۔



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض

ادا کرنے کے بعد ننگے سر، قبلہ رخ کھڑے ہو کر تین سومرتبہ یا عزیز پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور خشوع و خضوع کے ساتھ دعا کی جائے۔ ان شاء اللہ عمل کرنے والا شخص اپنے عہدہ پر دوبارہ فائز ہو جائے گا اور اسے مزید ترقی نصیب ہوگی۔ [روحانی نماز: صفحہ 179]

فرمائے گا
أَنَا الْجَبَّارُ أَنَا الْمَلِكُ
أَيْنَ الْجَبَّارُونَ أَيْنَ الْمُتَكَبِّرُونَ
 ”میں جبار ہوں، میں بادشاہ ہوں۔ کہاں ہیں دوسرے زور آور اور تکبر والے۔“ [سنن ابن ماجہ] علم الاعداد کی رو سے اس اسم مبارک کے اعداد 206 ہیں۔

جو شخص روزانہ صبح شام 226 مرتبہ اس اسم کی تلاوت کرے گا ان شاء اللہ ظالموں کے قہر سے محفوظ رہے گا۔ دشمن کے شر سے محفوظ رہنے کے لیے نماز فجر اور نماز عشا کے بعد 121 مرتبہ اس اسم کو پڑھیں۔

ملازمت میں ترقی کے لیے ہر نماز کے بعد 111 مرتبہ اس اسم کا ورد کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد سومرتبہ یا جبار کا ورد کرنے سے دل میں صبر کا جذبہ تقویت پاتا ہے۔

جس کے سر میں درد ہو اس کے ماتھے پر دائیں ہاتھ کی انگلی سے سات مرتبہ یا جبار لکھا جائے پھر تین مرتبہ ماتھا پکڑ کر یا جبار یا سلام سات سات مرتبہ پڑھ کر دم کر دیا جائے۔ ان شاء اللہ درد جاتا رہے گا۔ اگر آدھے سر کا درد ہو تو یہ عمل سورج نکلنے سے پہلے کیا جائے۔

اس اسم مبارک کا بکثرت ورد کرنے والے کو



الْجَبَّارُ کے ایک معنی زور آور، زبردست کے ہیں۔ اس کے معنی میں جبر، قہر اور بلندی بھی شامل ہیں۔ قرآن میں اللہ کے لیے یہ اسم صفت سورہ حشر میں آیا ہے۔

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ أَلَمَلِكُ الْقُدُّوسُ
 السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ
 الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ○
 وہی اللہ ہے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ وہ بادشاہ، پاک ذات، سلامتی والا، امن دینے والا، نگہبان ہے، غالب زور آور اور بڑائی والا پاک ہے اللہ تعالیٰ ان چیزوں سے جنہیں یہ اس کا شریک بتاتے ہیں۔ [سورہ حشر (59): آیت 23]

اسم مبارک الجبار کے متعلق حدیث مبارکہ میں ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ قیامت کے دن اللہ رب العزت آسمانوں کو لپیٹ لے گا پھر انہیں اپنے دائیں ہاتھ میں لے کر

بچوں میں کم زوری اور دبلہ پن دور کرنے کے لیے اسم الہی، یاجبار....

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب ”روحانی نماز“ میں تحریر کرتے ہیں کہ:
 ”ایک سیر خالص سرسوں کے تیل پر ایک ہزار مرتبہ روزانہ یاجبار پڑھ کر دم کریں۔ اب اس تیل کی ان بچوں کے جسم پر مالش کریں جو لاغر اور کم زور ہوں یا جن کی نشوونما پیدا کنی طور پر پوری نہ ہوئی ہو۔ اللہ کے فضل و کرم سے بچوں میں توانائی اور طاقت آجائے گی کم زوری اور دبلہ پن ختم ہو جائے گا۔“
 [روحانی نماز: خواجہ شمس الدین عظیمی؛ صفحہ 180]

دلچسپی ختم کرنے کے لئے ہر نماز کے بعد بسم اللہ شریف کے ساتھ سو 100 مرتبہ

بِحَوْلٍ وَقُوَّةِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمُهَيَّبِينَ
 الْعَزِيزِ الْجَبَّارِ الْمُتَكَبِّرِ

پڑھ کر دعا کریں۔ اگر صاحب معاملہ بہت ہی کاہل ہوں تو بیوی، یا کوئی قریبی عزیز یا وظیفہ پڑھ کر صاحب معاملہ شخص کے لئے دعا کرے۔ عمل کی مدت کم از کم اکیس 21 روز اور زیادہ سے زیادہ چالیس 40 روز ہے۔



اللہ طاقت و قوت عطا فرماتا ہے اور اس کے بگڑے کام سنورنے لگتے ہیں۔

کوئی شخص ترقی کا خواہش مند ہو تو اسے چاہیے کہ ہر نماز کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے اور درمیان میں سات سو مرتبہ اسم مبارک الجبار پڑھے۔ ان شاء اللہ مطلوبہ عہدے کے حصول میں آسانی ہوگی۔

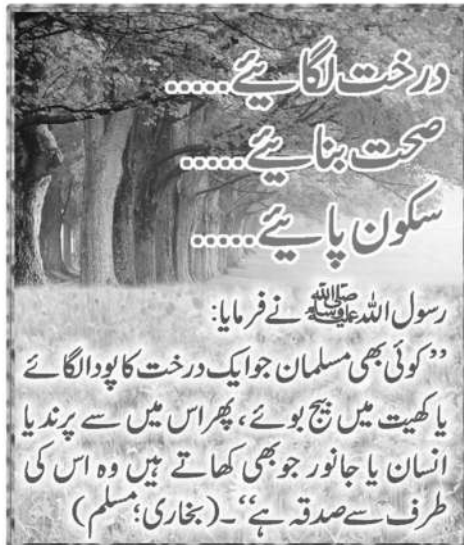
جادو اور کالے علم کے وار سے بچنے کے لیے: اس اسم مبارک کا گیارہ روز تک روزانہ بلا ناغہ 1150 مرتبہ ورد کرنا چاہیے۔

اسم ”یاجبار“ کا بکثرت ورد کرنے والے میں پاکیزگی، نفس، نیک نیتی اور طبیعت میں انکسار کے جذبات فروغ پاتے ہیں۔

اس اسم مبارک کا بکثرت ورد کرنے والا فقیروں، محتاجوں، اپاہجوں، معذوروں، یتیموں اور مسکینوں کی امداد کرنے کا فکر مند ہوگا۔

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب اپنی کتاب ”روحانی علاج“ میں ”کام میں دل نہ لگنا“ کے عنوان سے تحریر کرتے ہیں کہ:

غیر مستقل مزاجی اور معاشی کاموں میں عدم



حضرت قلندر باباؒ

فرماتے ہیں:

اس وقت تک تمہیں اپنے نفس کا عرفاض
نصیب نہیں ہوگا جب تک تم اپنی ذات کے
نفسی نہیں کر دیتے، بندہ جب اپنے شعوری علم
کے نفسی کر دیتا ہے تو اس پر لاشعوری دنیا کا
دروازہ کھل جاتا ہے۔



مراقبہ ہال اسلام آباد

قاضی مقصود احمد

موہڑہ کالو، موضع ہمک، سوال کیمپ، اسلام آباد

برائے رابطہ: قاضی مارکیٹ، مرید حسن، پوسٹ آفس کوثر کالونی،

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

فون: 0300-9546355

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

جَالُوت

عربی میں مثل مشہور ہے، للباطل جولة ثم يضمحل وللحق دولة لا تنخفض ولا تذلل باطل کی اٹھان کا ایک دور ہوتا ہے لیکن پھر وہ مٹ جاتا ہے اور حق کی ایک ریاست ہوتی ہے جو زوال یار سوا نہیں کرتی ہے۔ عربی زبان میں لفظ جولة کے معنی ابھرنے اور بلند ہونے اور دور کے ہیں۔ لغوی اعتبار سے ہر دیوی پیکل شخص، طویل القامت شے اور زیادہ حجم رکھنے والے مقامات یا اداروں کو جولة کہا جاتا ہے۔

نویں صدی قبل مسیح میں کنعان کے ایک سرکش بادشاہ کا نام جالوت تھا، وہ بادشاہ اپنی دیو قامت جسامت کی وجہ سے شہرت رکھتا تھا۔ بنی اسرائیل سے جنگ کے دوران حضرت داؤد علیہ السلام نے اسے قتل کیا تھا۔ قرآن مجید کی سورہ بقرہ کی آیات میں تین بار اس کا ذکر کیا گیا ہے۔

ترجمہ: ”طالوت، مومنین (کے لشکروں) سمیت جب نہر سے گزر گئے تو وہ لوگ کہنے لگے آج تو ہم میں طاقت نہیں کہ جالوت (بجالوت) اور اس کے لشکروں سے لڑیں لیکن اللہ تعالیٰ کے سامنے حاضری پر یقین رکھنے والوں نے کہا نجانے کتنی چھوٹی جماعتیں، بڑی جماعتوں پر اللہ کے حکم سے غالب آتی ہیں، اللہ تعالیٰ صبر والوں کے ساتھ ہے۔ جب ان کا جالوت (بجالوت) اور اس کے لشکر سے سامنا ہوا تو انہوں نے دعا مانگی کہ اے پروردگار ہمیں صبر اور ثابت قدمی عطا فرما اور کافروں پر نصرت عطا فرما۔ چنانچہ انہوں نے اللہ کے حکم سے (جالوت کی فوج کو) شکست دے دی اور داؤد کے ہاتھوں جالوت (بجالوت) قتل ہو اور اللہ تعالیٰ نے داؤد کو مملکت و حکمت اور جتنا کچھ چاہا علم بھی عطا فرمایا۔“ [سورہ بقرہ (2): 249-251]



عربی زبان میں لفظ جلد کے لغوی معنی ہیں کسی بھی انسان یا جاندار کے بدن کی جلد Skin اور کھال Epidermis یا جانوروں کی کھال سے تیار کردہ چمڑا Leather اور دیگر سازو سامان کتاب کی جلد Binding کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس کی جمع جلود اور أجداد ہے۔ اردو زبان میں لفظ جلد عربی زبان سے

آیا ہے۔

معجم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق اس کے بنیادی معنی قوت و صلابت (سختی) کے ہوتے ہیں، جیسا کہ عربی میں کہا جاتا ہے کہ فُلَانٌ عَظِيمٌ الْاَجْلَادِ، یعنی وہ قوی اعضا اور مضبوط جسم کا مالک ہے یا کہا جاتا ہے کہ مَا اشْبَهَ اَجْلَادًا بِاَجْلَادٍ اَبِيهِ یعنی اس کا جسم اور ناک نقشہ، چہرہ بشرہ اور ڈیل ڈول اپنے باپ سے کس قدر ملتا ہے۔ صاحب محیط جم جانے Freeze کے بھی کیے ہیں۔

تاج اور محیط لغات میں الجلد کے معنی شدت Hardy اور قوت، صبر و استقامت Patient، سختی اور برداشت Enduring ہیں۔ جُلْدٌ کے معنی قوی ہونے کے بھی ہیں۔ صیغہ صفت جُلْدٌ وَجِلْدٌ ہے اور اس کے اصل معنی اِكْتِسَابُ الْجِلْدِ قُوَّةً یعنی بدن میں قوت حاصل کرنے کے ہیں۔

مخاورہ ہے: مَالَهُ مَعْقُولٌ وَلَا مَجْلُودٌ اس میں نہ عقل ہے نہ قوت۔ اور تشبیہ کے طور پر سخت زمین کو اَرَضٌ جِلْدَةٌ کہا جاتا ہے اس طرح قوی اونٹنی کو نِقَاقَةٌ جِلْدَةٌ کہتے ہیں۔ فَرَسٌ مُجَلَّدٌ یعنی مار سے نہ ڈرنے والا گھوڑا۔ یہ تشبیہ کے طور پر بولا جاتا ہے کیونکہ مُجَلَّدٌ اس شخص کو کہتے ہیں جسے مارنے سے درد نہ ہو۔

جلد کے معنی جاندار کی کھال کے ہیں مگر کنایہ اس سے جسم کے دوسرے اعضا اور انسان کا پورا ڈھانچہ یا جسم جس پر کھال ہوتی ہے بھی مراد لیا جاتا ہے۔ ”جب ان کی کھالیں (جُلُودُهُمْ) (جل کر) پک جائیں گی تو ہم انہیں دوسری کھالوں (جُلُودًا) سے بدل دیں گے“۔ [سورہ نساء (4): آیت 56]، آیت کریمہ ”جو لوگ جن کے دلوں میں اپنے پروردگار کا رعب ہے اللہ کے ذکر سے ان کی کھالیں (جُلُودُهُمْ) کانپ اٹھتی ہیں۔“ [سورہ زمر (39): آیت 23] اور آیت کریمہ ”ان کے کان اور آنکھیں اور ان کی کھالیں (جُلُودُهُمْ) (یعنی دوسرے اعضا) ان کے اعمال کی شہادت دیں گے اور وہ اپنی کھالوں (جُلُودِهِمْ) سے کہیں گے کہ تم نے ہمارے خلاف گواہی کیوں دی“۔ [سورہ حم السجدہ (41): آیت 20-21]

جِلْدَةٌ کے ایک معنی کسی کے جسم پر ضرب لگانا کے بھی ہیں اس کے دوسرے معنی دُرّے لگانا Lash اور کوڑے مارنا Whipping اور Flog کے بھی آتے ہیں، جیسے کسی کو لٹھی سے مارنا۔ قرآن پاک میں سورہ نور (24): آیت 2 اور 4 میں لفظ فَاجْلِدُوا کے معنی کوڑا مارنے کے ہیں۔

قرآن مجید میں لفظ جِلْدَةٌ، جِلْدَةٌ، جُلُودًا، جُلُودٌ، جُلُودُهُمْ، جُلُودٌ، فَاجْلِدُوا، فَاجْلِدُوا، فَاجْلِدُوا، لِحُلُودِهِمْ، وَالْجُلُودِ کی صورت میں 13 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: اور اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے تمہارے گھروں میں سکونت کی جگہ بنا دی ہے اور اسی نے تمہارے لئے چوپایوں کی کھالوں (جُلُودِ) کے گھر بنا دیئے ہیں، جنہیں تم ہلکا پھلکا پاتے ہو اپنے کوچ کے دن اور اپنے ٹھہرنے کے دن بھی، اور ان کی اون اور روؤں اور بالوں سے بھی اس نے بہت سے سامان اور ایک وقت مقررہ تک کے لئے فائدہ کی چیزیں بنائیں۔“ [سورہ نحل (16): 80]



قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

عموماً لوگ اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں کوتاہی کرتے ہیں اور نتیجہ اپنی پسند یا مرضی کے مطابق چاہتے ہیں۔ جب نتیجہ ان کی مرضی کے مطابق نہیں نکلتا تو کڑھتے ہیں اور شکوہ کرتے ہیں۔ جب بندہ کام کا پختہ ارادہ کر کے اللہ کے بھروسے پر بھرپور کوشش کرتا ہے تو اس کا انجام اچھا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر احمد ممتاز اختر عظیمی

عظیمی ہومیوکلینک

نزد دی ایجوکیٹر اسکول (کینٹہ کمپلیکس)

اٹک کینٹہ

0300-9708117

قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا:

کسی شخص کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ کسی دوسرے کو کمتر سمجھے۔ تخلیقی پروگرام کے تحت خواہ وہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا سب اللہ کے نزدیک برابر ہیں۔ نہ کوئی چھوٹا ہے نہ کوئی بڑا.... تخلیقی پروگرام میں ہر شخص کا ایک خاص کردار متعین ہے۔ خدا پرہیزگاروں کو دوست رکھتا ہے۔ بڑائی صرف اُس کو زیب دیتی ہے جو اللہ سے قریب ہو۔

مرآقبہ ہال چنیوٹ

پروفیسر محمد طاہر

مکان نمبر 343، گلی و محلہ فستخ آباد،

چنیوٹ پوسٹ کوڈ: 35400

فون: 0300-7712809

نظرِ بد اور شر سے حفاظت میں نظرِ بد، حسد، جادو اور دیگر ماورائی اسباب کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ منفی اثرات کی وجہ سے صحت کی خرابی، تعلیم کے حصول میں مشکلات، لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتوں میں رکاوٹیں، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کی خرابی، کاروبار، ملازمت میں مشکلات، رہائشی یا کاروباری مقامات میں جنات کے اثرات یا دیگر وجوہات سے بھاری پن جیسے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان مسائل، مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں تجویز کی گئی ہیں۔

2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

آہ۔ بددعا

حضرت محمد ﷺ نے نوعِ انسانی کو تعلیم دیتے ہوئے ہدایت فرمائی ہے:

اَتَّقِ دَعْوَةَ الْمُظْلَمِ، فَإِنَّهَا لَيْسَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ اللَّهِ حِجَابٌ

مظلوم کی بددعا سے بچنا کہ اس کے اور اللہ کے درمیان کوئی پردہ نہیں ہے۔

[صحیح بخاری۔ کتاب المظلوم و غصب]

مشہور ہے کہ اللہ کی لاٹھی بے آواز ہوتی ہے۔ کوئی شخص دولت یا طاقت و اختیار یا سازشوں کے بل بوتے پر کسی کی حق تلفی کر رہا ہو، کسی کے ساتھ زیادتی کر رہا ہو، وہ ظالم شخص یا اس کا خاندان بھی آہ یا بددعا کی وجہ سے اللہ کی لاٹھی کا نشانہ بن سکتا ہے۔

انسانی زندگی کے مختلف معاملات پر نہایت شدت سے اثر انداز ہونے والا ایک اہم عامل کسی بے بس یا مجبور یا مظلوم کی آہ یا بددعا ہے۔ بددعا کی وجہ سے زیرِ عتاب آنے والے بہت سے لوگ اپنی غلطیوں کا ادراک اور اعتراف کر کے اپنے آپ کو بدلنے کے بجائے اپنے حالات کی خرابی کو جادو یا نظر کا نتیجہ قرار دے کر ان کے توڑ میں مصروف رہتے ہیں۔ مشہور ہے کہ صحیح تشخیص نہ ہو تو اچھی سے اچھی دوا بیکار جاتی ہے۔ بددعا کے اثرات کو نظر کے اثرات سمجھنا بھی صورت حال کا غلط اندازہ لگانے یا مرض کی غلط تشخیص کے مترادف ہے۔

جن لوگوں پر ظلم ہو اور وہ لوگ اپنی بے بسی اور کمزوری کی وجہ سے ظالم کا ہاتھ نہ روک سکتے ہوں، ان کے دل سے نکلی ہوئی آہ یا بددعا جلد یا بدیر ظالم کے لیے سزا کا سبب بن جاتی ہے۔

انسانوں کے عظیم ترین مصلح اور معلم

یہ ہیں کہ مظلوم اور ظالم دونوں کی مدد کی جائے۔
اس حدیث نبوی پر غور کیجئے۔
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
اپنے بھائی کی مدد کرو خواہ ظالم ہو یا مظلوم!
اس مجلس میں موجود ایک صحابی نے
دریافت کیا:

مظلوم ہونے کی حالت میں تو میں اس کی
مدد کر سکتا ہوں لیکن جب وہ ظالم ہو تب اس کی
مدد کیسے کر سکتا ہوں....؟
آپ ﷺ نے فرمایا:
”تمہارا اس کو ظلم سے روک دینا ہی اس کی
مدد ہے۔“

[صحیح بخاری۔ کتاب المظلوم و غصب]

ظالم کی مدد کے طریقے:

ظالم کی مدد کے کئی مرحلے (Steps) ہیں۔
ظالم کی مدد کا پہلا درجہ یا مرحلہ یہ ہے کہ
اسے....
لوگوں پر ظلم کرنے سے، لوگوں کی حق تلفی
کرنے سے، لوگوں پر جبر اور زیادتیوں سے روکا
جائے۔

اگلا مرحلہ یہ ہے کہ خیر خواہی کے جذبے کے
ساتھ اُس کی سوچ اور فکر کی اصلاح کی کوششیں کی
جائیں۔ جس شخص کے دل میں اللہ کے سامنے
جواب دہی کا احساس ہو اور عام انسانوں کی جان
و مال و آبرو کے لیے احترام کے جذبات ہوں وہ
شخص اپنے مفادات کے لیے یا اپنی انا کی تسکین

دوسروں کے ساتھ زیادتی کے مرتکب ہوتے ہیں
وہ آخرت کے لیے تو خسارے کا سودا کرتے ہی
ہیں، قدرت کے بنائے ہوئے مکافات عمل کے
قانون کے تحت اس دنیا میں بھی اپنے کیے کی سزا
پاتے ہیں۔

ایک حدیث کا مفہوم یہ ہے کہ....
اللہ تعالیٰ ظالم کو مہلت دیتا رہتا ہے۔ اس
مہلت کے خاتمے پر جب اللہ کی طرف سے اس کی
پکڑ ہوتی ہے تو وہ بہت سخت ہوتی ہے اور ظالم اس
سے بچ نہیں سکتا۔

[صحیح مسلم۔ کتاب البر و الصلہ]

جیسا کہ قرآن میں ہے۔
وَكَذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرْآنَ وَهِيَ
ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخْذَهُ أَلِيمٌ شَدِيدٌ
ترجمہ: اسی طرح تیرا رب پکڑتا ہے جب
پکڑتا ہے ان بستیوں کو جو ظلم کرتی ہیں بیشک اس
کی پکڑ دکھ والی سخت ہے۔

[القرآن، سورہ ہود (11) آیت: 102]
نظر بد، حسد، جادو اور دیگر اقسام کے اثرات
میں تو کہا جاسکتا ہے کہ آدمی بے بس اور مجبور ہوتا
ہے لیکن بددعا اور آہ سے متاثرہ لوگوں کا معاملہ
مختلف ہے۔ بددعا سے متاثرہ لوگ مجبور نہیں بلکہ
ظالم ہوتے ہیں۔

بے بس، مجبور اور مظلوم افراد تو ہمدردی اور
مدد کے مستحق ہوتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ظالم
کے معاملے میں کیا طرز عمل اختیار کیا جائے....؟
محسن انسانیت حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات

حقیقت یہ ہے کہ ایک غریب آدمی بھی اپنے گھر میں اپنے اہل خانہ میں سے کسی کے ساتھ یا گھر سے باہر اپنے سے کم زور لوگوں پر ظلم کر سکتا ہے۔
ظلم اور جبر کی کئی قسمیں ہیں۔

ظلم و جبر سے کسی کی کوئی چیز مثلاً دولت، جائیداد وغیرہ پر قبضہ کر لینا، کرایہ دار کی جانب سے زبانی اقرار یا تحریری معاہدے کی خلاف ورزی کرتے ہوئے قانونی حیلوں کے ذریعہ یا دیگر طریقوں سے کسی کے مکان یا کسی اور جائیداد پر ناحق قبضہ کر لینا۔ وسائل ہونے کے باوجود واجب الادا قرض ادا نہ کرنا ظلم اور جبر میں شامل ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
جو شخص کسی کی بالشت بھر زمین ناجائز حاصل کرے گا اُسے قیامت کے دن سات زمینوں کا طوق پہنایا جائے گا۔

[صحیح بخاری۔ کتاب المظلوم و غصب]
رہائشی علاقوں میں پڑوسی کا حق ہمسائیگی ادا نہ کرنا بھی ظلم ہے۔ حق ہمسائیگی میں مکان میں ہوا، روشنی اور پردہ کا حق اور پڑوس کی جانب سے شر اور بے جا ہنگامہ آرائی سے حفاظت وغیرہ جیسے حقوق بھی شامل ہیں۔

زرعی علاقوں میں بزور طاقت ایک زمین دار کا پڑوسی زمیندار کے راستے میں رکاوٹ ڈالنا، پڑوسی کی فصلوں یا ذاتی ضرورت کے لیے پانی کی جائز فراہمی میں رکاوٹیں ڈالنا ظلم کے کام ہیں۔
رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:
مجھے جبرائیل ہمیشہ نصیحت کرتے رہے کہ

کے لیے دوسروں پر ظلم نہیں کرتا۔
تیسرا مرحلہ یہ ہے کہ اس کی طرف سے ان کے جن لوگوں کے ساتھ زیادتی یا حق تلفی ہوئی ہے ان کے ازالوں کا اہتمام کیا جائے۔ اس طرح ظالم مردوں اور ظالم عورتوں کو ظالموں کی صف سے نکال کر اچھے لوگوں کی، معاشرے کے خیر خواہ افراد کی صف میں شامل کرنے کی کوششیں کی جائیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
قیامت کے دن تم حق داروں کے حق ادا کرو گے۔ یہاں تک کہ بے سینگ والی بکری کا بدلہ سینگ والی بکری سے لیا جائے گا۔

[صحیح مسلم۔ کتاب البر والصلہ]
اللہ تعالیٰ سب اہل ایمان کو اس سخت دن کی پکڑ سے محفوظ رکھے۔ آمین!

جن لوگوں نے اپنے مفادات کے حصول کے لیے، اپنی انا کی تسکین کے لیے، کمزوروں پر، مجبوروں پر ظلم کیے ہیں انہیں اپنی غلطیوں کے اعتراف کی، ندامت اور توبہ کی توفیق عطا ہو اور انہیں اپنی غلطیوں کے ازالے کا موقع نصیب ہو۔ آمین!

ظالم کون...؟

عام تاثر یہ ہے کہ دولت مند اور اثرورسوخ رکھنے والے افراد ہی اپنے مفادات کے لیے دوسروں پر ظلم و زیادتی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ اس تاثر کو جزوی طور پر درست کہا جاسکتا ہے۔

ہمسائے کے ساتھ اچھا سلوک کیا جائے، یہاں تک کہ مجھے خیال ہوا کہ ہمسایہ وراثت میں حصہ دار نہ بنا دیا جائے۔

[صحیح مسلم - کتاب البر والصلہ]
رشتوں اور تعلقات کا پاس نہ رکھنا۔ اپنے مفادات کے لیے یا اپنی انا کی تسکین کی خاطر رشتہ داروں کے حقوق ادا نہ کرنا، ان کی عزت نفس کو مجروح کرنا اور دیگر طریقوں سے انہیں ذہنی و جذباتی تکلیف پہنچانا... یہ ایسے بُرے کام ہیں جو آدمی کو ظالموں کی صف میں لے جاتے ہیں۔

پاکستانی معاشرے میں رشتوں اور تعلقات کا پاس نہ رکھنے والے ظالموں کی کئی قسمیں مشاہدہ کی جاسکتی ہے۔

لڑکی کی قرآن سے شادی، ورثے کی تقسیم میں کسی حق دار کے ساتھ کی جانے والی نا انصافی، جائیداد بچانے کی خاطر بے جوڑ اور مرضی کے خلاف شادی، پنچائیت کے فیصلوں کے تحت بطور سزا لڑکی کا رشتہ طے کر دینا اور ایسی ہی کئی دوسری صورتیں، یہ سب کام ظلم ہیں۔ ان کاموں کے انجام دینے والے، ان کی مشاورت کرنے والے ایسے ظالموں کو تحفظ فراہم کرنے والے لوگ بھی ظالموں میں شمار ہوں گے۔

گھر - سکون کا مرکز یا؟:

خاندان مرد اور عورت سے مل کر وجود میں آتا ہے۔ خاندان کی تشکیل اور قیام کا ذریعہ شادی ہے۔ شوہر اور بیوی کا ایک رشتہ کئی دوسرے

رشتوں کو بھی وجود میں لاتا ہے۔

لڑکی کے لیے ساس، سسر، نند، دیور، جیٹھ، دیورانی، جیٹھانی وغیرہ....

لڑکے کے لیے ساس، سسر، برادر اور خواہر نسبتی اور دیگر کئی رشتے وجود میں آتے ہیں۔ شادی کے ذریعے وجود میں آنے والے ان ذیلی رشتوں میں نہایت اہم رشتہ ساس بہو اور نند بھاون کا ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ بہت سی ساس اور نندیں اپنی بہو، بھابھی کے ساتھ بہت بُرا سلوک کرتی ہیں۔ ساس نندوں کی طرف سے اس پر ناروا پابندی لگائی جاتی ہیں۔ اسے ذہنی و جذباتی اذیت دی جاتی ہے۔ بعض گھرانوں میں لڑکی کے سامنے اس کے والدین اور میکے والوں کا مذاق اڑایا جاتا ہے۔ لڑکی اپنا گھر بچانے کی خاطر بے بسی سے اور اس بیٹی کے والدین بھی اپنی بیٹی کی تکلیفوں پر مجبوری میں خاموشی سے، اذیتیں سہتے رہتے ہیں۔ تصویر کا ایک رخ یہ بھی ہے کہ بعض گھرانوں میں آنے والی بہو خود غرضی میں اس حد تک آگے چلی جاتی ہے کہ ہنستے بستے جیسے جمائے خاندان کا شیرازہ بکھیر دیتی ہے۔ ایسی بہو انتہائی چالاکیوں سے کام لیتی ہوئے اپنے شوہر کو اس کے والدین اور بہن بھائیوں سے دور کر دیتی ہے۔

ساس یا سسر یا سسرال کے دیگر افراد کی جانب سے اپنی بہو کے ساتھ بد سلوکی، اس پر ناجائز دباؤ ڈالنا، اس کی عزت نفس کو زک پہنچانا اور ایسے ہی دوسرے کام ظلم میں شمار ہوں گے۔

ایک ضعیف مریضہ نیچے گاڑی میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ وہ جوڑوں میں شدید درد اور کمزوری کی وجہ سے اوپر نہیں آسکتیں۔ واضح رہے کہ ناظم آباد کراچی میں ہمارا مطب فرسٹ فلور پر ہے۔

میں ان مریضہ سے ملنے نیچے گیا۔ سر کے بال مکمل سفید، چہرے پر ہلکی ہلکی جھریوں والی نورانی صورت بزرگ خاتون گاڑی میں تشریف فرما تھیں۔ ان کے چہرے سے بیماری کی تکلیف تو اتنی زیادہ محسوس نہ ہوتی تھی البتہ چہرے پر دکھ کی پرچھائیاں اور صدمے کے اثرات باآسانی پڑھے جاسکتے تھے۔

اپنی بیماری کے احوال بتانے کے بعد وہ صاحبہ کہنے لگیں کہ میں انہیں جو بھی نسخہ لکھوں اس میں رنگ روشنی سے علاج کے مطابق پانی بنانے کے لیے نہ لکھوں۔

میں نے پوچھا کہ کیا آپ کے گھر میں دھوپ نہیں آتی....؟

انہوں نے بتایا کہ دھوپ تو خوب آتی ہے۔ گھر میں اچھا بڑا صحن ہے۔ لیکن اب میں خود چلنے پھرنے سے معذور ہو گئی ہوں اور کسی اور کو اپنے لیے زیادہ زحمت دینا نہیں چاہتی۔

میں نے کہا کہ یہ دونوں خواتین جو آپ کی بیٹی یا بہو ہیں یہ آپ کی خدمت کریں گی۔ انہوں نے بتایا کہ یہ دونوں میری بیٹیوں کی طرح ہیں لیکن یہ میری پڑوسنیں ہیں۔

اور آپ کے بچے....؟
ان صاحبہ نے ایک سسکی بھری اور خاموش

ان کاموں کو کرنے والے عورتیں ہوں یا مرد! وہ ظالم کہلائیں گے۔

عورت کی جانب سے اپنی انا اور خود غرضی میں آکر اپنے شوہر کے والدین اور سسرال کے دیگر افراد کو تکلیف پہنچانا، شوہر کو اس کے والدین اور بہن بھائیوں سے دور کروادینا بھی ظلم ہے۔ ان کاموں میں ملوث عورتیں ظالم کہلائیں گی۔

چند عبرت آموز واقعات:

اپنے مشاہدے میں اور مطالعے میں آنے والے ہزاروں واقعات میں سے چند واقعات قارئین کے مطالعے اور فکر کے لیے پیش ہیں۔ ہم یہاں روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے بعض واقعات تحریر کر رہے ہیں۔ ان میں حق داروں کے حقوق غصب کرنا، وراثت میں بہنوں اور بیٹیوں کا حصہ نہ دینا، بیٹیوں کو بوجھ سمجھنا، جانوروں سے بُرا سلوک روا رکھنا، کسی بھی انسان کا دل دکھانا، اس کو ناحق پریشان کرنا، جائیداد، وراثت میں حق دار کا حق غصب کرنا، ساس، بہو کی باہمی چپقلش، حق تلفی، باہم احترام نہ کرنا، وغیرہ شامل ہیں۔
یہ ایسے اعمال ہیں جو کسی کی آہ یا بددعا کا باعث بن سکتے ہیں۔

خود غرض بیٹا، ظالم بہو:

کئی برس پرانی بات ہے۔ دو خواتین مطب میں آئیں اور مجھ سے کہا کہ ان کے ساتھ آئی ہوئی

وہ انتہائی خود غرض انا پرست عورت جس نے محض اپنے آرام اور گھر میں اپنے اختیار کی خاطر ایک بیٹے کو اس کی ماں کے خلاف ورغلا یا، اس کا شمار خسارہ اٹھانے والے ظالموں میں نہ ہوگا...؟؟

غاصب کرایہ دار کا انجام:

یہ 80ء کی دہائی کا واقعہ ہے۔ کراچی کے علاقے ناظم آباد میں ایک صاحبہ اپنے دو بیٹوں اور ایک بیٹی کے ساتھ اپنے ذاتی مکان میں فرسٹ فلور پر رہتی تھیں۔ یہ خاتون ایک جگہ ملازمت کرتی تھیں۔ ان کے تینوں بچے یونیورسٹی، کالجوں میں زیر تعلیم تھے۔ گراؤنڈ فلور میں کرایہ دار رہتے تھے۔ اس مکان میں دو تین کرایہ دار تھوڑے تھوڑے عرصہ رہ کر جا چکے تھے۔ ان صاحبہ کو کسی کرایہ دار سے کوئی شکایت نہیں ہوئی، مگر پھر ایک کرایہ دار ایسے آئے جنہوں نے ان مالکہ مکان اور ان کے بچوں کو بہت پریشان کیا۔ اس وقت اس مکان کا کرایہ ساڑھے چار ہزار روپے تھا۔ نئے کرایہ دار نے ڈیڑھ سال رہنے کے بعد مختلف بہانے بنا کر کرایہ دینا بند کر دیا۔ اس کے بعد بجلی، گیس کے بل ادا کرنا بند کر دیئے۔ ان صاحبہ نے کرایہ دار سے مکان چھوڑنے کا کہا تو انہوں نے صاف انکار کر دیا۔ مالک مکان کے بیٹوں نے ان سے بات کی تو وہ مرنے مارنے پر آمادہ ہو گئے اور ان لڑکوں کو سنگین نتائج کی دھمکیاں دیں۔

ہو گئیں۔ میرے اصرار پر انہوں نے اپنی آب بیتی سنائی۔

ان کی شادی کو چوتھا سال تھا کہ ان کے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ ان کا ایک بیٹا تھا جس کی عمر اس وقت ڈھائی سال تھی۔ خاندان کے لوگوں نے بہت اصرار کیا کہ آگے پہاڑ جیسی عمر پڑی ہے کسی اچھی جگہ نکاح کر لو لیکن انہوں نے اپنے بیٹے کی خاطر تمام تجاویز مسترد کر دیں۔ خود ملازمتیں کر کے بیٹے کو اعلیٰ تعلیم دلوائی۔ اسے بہت اچھی جگہ ملازمت دلائی۔ اس کی شادی کی۔

بیٹا اپنی والدہ کا بہت فرماں بردار اور ادب کرنے والا تھا۔ بہونے بھی شروع شروع میں تو ادب و احترام کا مظاہرہ کیا لیکن کچھ عرصہ بعد اسے اپنی ساس بُری لگنے لگیں۔ پھر رفتہ رفتہ بیٹا بھی اپنی بیوی کی زبان بولنے لگا۔

قصہ مختصر شادی کے نو سال بعد وہ بیٹا اپنی بیمار اور بوڑھی، جوانی کی بیوہ ماں کو اکیلا چھوڑ کر اپنی بیوی اور دو بچوں کو ساتھ لے کر چلا گیا۔

یہ خاتون گزشتہ تیس سال سے اس مکان میں رہ رہی ہیں۔ پڑوس بہت اچھا ہے۔ دائیں بائیں کے پڑوسی اب ان کے کھانے پینے کا اور دوا علاج کا خیال رکھتے ہیں۔

انتہائی تکلیف دہ یہ داستان سن کر میری زبان سے بے ساختہ استغفار کے کلمات جاری ہو گئے۔

محترم قارئین! ذرا سوچئے کہ بوڑھی بیوہ ماں کو اس حالت میں چھوڑ کر چلے جانے والا اس کا اکلوتا بیٹا ظالموں کی صف میں شمار نہ ہوگا...؟؟ اور

بعد میں پتہ چلا کہ ان صاحب کا یہی طریقہ کار ہے۔ وہ کرایہ پر چند سال کسی مکان میں رہتے ہیں۔ وہاں کرایہ اور یوٹیلیٹی بل چڑھا کر اور مالک مکان سے اچھی خاصی رقم لے کر مکان خالی کرتے ہیں۔ اس طرح وہ گویا کسی کے مکان میں مفت میں تو رہتے ہی تھے، اس مکان سے باہر نکلنے پر کافی رقم بھی ان کے ہاتھ آجاتی تھی۔

ان کرایہ دار کے دو بیٹے اور تین بیٹیاں تھیں۔ بالآخر انہوں نے کافی رقم لے کر تین سال بعد یہ مکان چھوڑا۔ بجلی، گیس کے بل اور ان صاحب کو دی گئی رقم اس زمانے میں تقریباً ایک لاکھ روپے سے زائد بنتی تھی۔ یہ رقم ان صاحب نے اپنی بیٹی کے لیے بچا کر رکھے ہوئے زور بیچ کر ادا کی۔

وہ کرایہ دار بہت خوش ہو رہا ہو گا کہ اس کا حربہ کامیاب رہا اور اس نے خوب دولت کمائی مگر.... قدرت اس پر مسکرا رہی تھی۔

میں پہلے ان مظلوم مالک مکان کے ساتھ پیش آنے والے واقعات آپ کو بتاتا ہوں۔

اپنے اس مکان کو خطیر رقم ادا کر کے اور بہت پریشانی اٹھا کر اس غاصب کرایہ دار سے خالی کروانے کے بعد وہ خاتون اپنے بچوں کے مستقبل کی طرف سے بہت فکر مند تھیں۔ اس دوران ان کی بیٹی کا ایک جگہ سے رشتہ آیا۔ معلومات سے پتہ چلا کہ خاندان بہت اچھا ہے اور لڑکا کینیڈا میں اپنا ذاتی کام کرتا ہے۔ شادی ہو گئی۔ ان صاحب کی بیٹی کینیڈا چلی گئی۔ چار سال بعد اس نے اپنی والدہ اور دونوں بھائیوں کو بھی کینیڈا بلوالیا۔ کینیڈا میں

ایمگریشن پر جانے والے اکثر لوگوں کو شروع میں روزگار کی طرف سے کافی پریشانی رہتی ہے لیکن ان دونوں بھائیوں کو وہاں جانے کے دو تین ماہ کے اندر ہی بہت اچھی ملازمتیں مل گئیں۔ انہوں نے وہاں جلد ہی ایک بڑا مکان بھی مورگج پر لے لیا۔

وہ خاتون اپنے دونوں بیٹوں اور ان کے بیوی بچوں کے ساتھ خوش و خرم ایک ہی مکان میں رہتی ہیں۔ انہیں بھویں بھی اچھی ملی ہیں۔ اللہ کا بہت کرم ہے۔ ان صاحبہ کا کبھی کبھار فون آتا ہے۔ وہ محفل مراقبہ میں دعا کے لیے بھی اپنے بچوں کے نام لکھواتی رہتی ہیں۔

ادھر اس غاصب اور ظالم کرایہ دار کا حال سینے۔ ان صاحب کے ایک جاننے والے نے بتایا کہ اس واقعے کے چند ماہ بعد اس کی ایک بیٹی کو اس کے شوہر نے طلاق دے دی اور وہ اپنی دو بیٹیوں کے ساتھ باپ کے گھر آ پڑی۔

اس کے ایک لڑکے کو شراب کی لت لگ گئی۔ کثرت شراب نوشی اور دیگر بد اعمالیوں کے سبب اسے جوانی کی عمر میں پیدپائٹس سی نے آ پکڑا۔ دوسرے بیٹے نے جب گھر کے یہ حالات دیکھے تو وہ اپنے ماں باپ کو چھوڑ کر دوسرے شہر جا بسا۔ دوسری بیٹی کے شوہر نے اپنی بیوی پر پابندی لگا دی کہ وہ اپنے ماں باپ کے گھر کبھی نہیں جائے گی۔

تیسری اور سب سے چھوٹی بیٹی ابھی کنواری تھی۔ اپنے بھائی کی دیکھا دیکھی پہلے اسے شراب نوشی اور پھر لڑکوں سے ”تعلقات“ کی

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو

مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا

شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے.... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔

مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے.... اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

digest.roohani@gmail.com

لت پڑگئی۔

یہ تو کم زور لوگوں کے مکانات پر ناحق قبضے کرتے رہنے والے کی اولاد کا حال ہوا۔ خود اس آدمی پر کیا بتی....؟

اس ظالم و غاصب کو پہلے ہائی بلڈ پریشر ہوا۔ چند ماہ بعد اس پر فالج گر گیا۔ اس کی بیوی نے کچھ عرصہ تو اس کی دیکھ بھال کی لیکن پھر وہ بھی اس سے عاجز آگئی اور اسے اس کے حال پر چھوڑ دیا۔

مسلسل بستری پر پڑے رہنے کے سبب اس آدمی کو کمر میں پھوڑے (Bed Sores) ہو گئے اور مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے اس کے جسم سے نغصن بھی اٹھنے لگا۔ واقفان حال بتاتے تھے کہ.... دوسروں کو ناجائز پریشان کر کے ان کی روزی کو متاثر کرنے والے اور ناجائز تنگ کرنے والے شخص کے گھر میں اب غربت، بیماری اور بے راہ روی نے ڈیرے ڈالے ہوئے ہیں۔

ظالموں کے لیے قرآن میں تنبیہ موجود ہے۔
إِنَّ الظَّالِمِينَ فِي عَذَابٍ مُّقِيمٍ
 ترجمہ: سن لو ظلم کرنے والے ہمیشہ کے عذاب میں رہیں گے۔

[القرآن، سورہ شوریٰ: (42): آیت: 45]

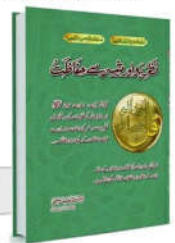
(جاری ہے)

**نظرِ بد اور
شیر سے حفاظت**

ڈاکٹر وقار یوسف عطی

کتاب منلوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

02136606329



روحانی ڈائجسٹ

164

بداخلاقی اور غصہ سے نجات

ادارہ

آدمی ہوں۔ مجھے نہیں یاد کہ میں نے کبھی اپنی اسکول یا کالج لائف میں یا اپنے دفتر میں کسی سے جھگڑا کیا ہو۔

ایک سال پہلے میرے بیٹے نے ایک گاڑی خریدی۔ اب بیٹا تو زیادہ تر اپنے آفس میں ہوتا ہے اس لیے میں نے بھی ڈرائیونگ سیکھ لی۔ مسئلہ یہ ہو رہا ہے کہ ڈرائیو کرتے ہوئے جیسے میری سائیکلی ہی چنچ ہو جاتی ہے۔ مجھے اپنے آگے پیچھے سے گزرنے والے خصوصاً لاپرواہی سے موٹر سائیکل چلانے والے لوگ بہت برے لگتے ہیں۔ کچھ کو تو میں بے اختیار بُرا بھلا کہہ دیتا ہوں۔ کئی دفعہ میرا جھگڑا بھی ہو چکا ہے۔ میں کئی بار تہیہ بھی کر چکا ہوں کہ اب ٹھنڈے دماغ سے گاڑی چلاؤں گا مگر موقع پر مجھ سے کنٹرول نہیں ہو پاتا۔ میری اس روش کی وجہ سے میری فیملی کو بھی پریشانی ہے۔

جواب: جب بھی ڈرائیو کرنے کا ارادہ ہو،

کار میں بیٹھ کر ایک مرتبہ سورہ فاتحہ اور تین مرتبہ

گاڑی ڈرائیو کرتے وقت....

بیٹی کا غصہ بہت تیز ہے۔

بیٹا بہت بداخلاق ہے۔

زندگی سے بیزار

والدہ، بہو سے چڑھتی ہیں۔

باس گالیاں بکتے ہیں۔

شوہر کا سخت رویہ۔

گاڑی ڈرائیو کرتے وقت:

سوال: میں ایک نرم مزاج اور پڑھا لکھا

سورۃ الزخرف (43) کی آیات 13-14 پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

دوران سفر اسمائے الہی:

یا ودود یا کریم کا ورد کرتے رہیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بیٹھی کا غصہ بہت تیز ہے۔

سوال: میری بیٹی جس کی عمر 22 سال ہے، اُس کی شادی ہم نے اُس کی پسند سے ہی کی ہے۔ ماشاء اللہ اُس کا شوہر بہت اچھا اور محبت کرنے والا ہے۔

ہماری بیٹی غصہ کی شروع سے ہی تیز ہے مگر شادی کے بعد تو جیسے اس کا غصہ بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ اسے اچانک ہی غصہ آتا ہے اور ایسی بات پر بھی آتا ہے جو کہ بالکل بے ضرر ہو۔ غصے میں کچھ بھی اٹھا کر پھینک دیتی ہے۔ کئی بار تو اپنے موبائل توڑ چکی ہے۔

اللہ کا بڑا کرم ہے کہ میرا داماد بہت سمجھدار ہے اور خاموشی اختیار کر لیتا ہے مگر مجھے ہر وقت ڈر لگا رہتا ہے کہ اس کے بے انتہاء غصہ کے سبب کہیں یہ اپنا گھر نہ خراب کر بیٹھے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورۃ حشر (59) کی آیت 18، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ بیٹا بہت بداخلاق ہے۔

سوال: میرے دو بیٹے ہیں۔ چھوٹا بیٹا میٹرک میں ہے جبکہ بڑے بیٹے نے حال ہی میں گریجویشن

کیا ہے۔ میری ایک اچھی خاصی چلتی ہوئی بیکری ہے۔ اسے میں نے برسوں کی محنت اور اپنے اخلاق سے بنایا ہے۔ پوری مارکیٹ ماشاء اللہ میری بہت عزت کرتی ہے۔

میرے بیٹے نے تعلیم مکمل کرنے کے بعد بیکری پر بیٹھنا شروع کیا ہے۔ اس کے بعد لوگوں کے رویوں میں فرق آنا شروع ہو گیا۔ لوگ مجھ سے کھنچے کھنچے رہنے لگے۔ دکان کی سیل میں بھی کمی ہونے لگی۔ جب میں نے غور کیا تو پتہ چلا کہ میرے بیٹے کا رویہ پڑوسی دکان داروں، گاہگوں اور دکان میں کام کرنے والے کاریگروں سے نہایت ہتک آمیز ہے۔ کاریگر کہتے ہیں کہ وہ ہر بات میں اپنی من مانی کرتا ہے اور دو تین گاہگوں سے تو ہاتھ پائی بھی ہو چکی ہے۔

میں نے اپنے بیٹے کو سمجھایا کہ کسی بھی کاروبار کو چلانے کے لیے اچھے اخلاق کا ہونا بہت ضروری ہے۔ میری بات کے جواب میں جی جی تو کرتا ہے مگر اس کے رویے میں کوئی فرق نہیں آتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورۃ الرحمن (55) کی آیات سات تا نو، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ زندگی سے بیزار

سوال: پچھلے پانچ سال سے میرے بیٹے کا مزاج بالکل تبدیل ہو گیا ہے۔ اس کی عمر اس

واپس آتا تھا تو وہ شکایات کا ایک دفتر لے کر بیٹھ جاتی تھیں جس پر شروع شروع میں تو میں اپنی بیوی کو سمجھاتا تھا کہ ایسا مت کرو ویسا مت کرو۔ مگر آہستہ آہستہ مجھے اندازہ ہوا کہ میری بیوی کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے اور ایسا کوئی مسئلہ نہیں جو بتایا جا رہا ہے۔

ایک دن میں نے اپنی والدہ سے اس بارے میں تفصیلی بات کی۔ اُس دن کے بعد سے تو میری والدہ نے مجھ سے بھی بات کرنا بند کر دی ہے۔ گھر میں ہر آنے جانے والے کو اپنے اوپر ظلم کی فرضی داستان سناتی ہیں اور محلے کی عورتوں سے کہتی ہیں کہ میرے بیٹے کے لیے کوئی اچھی سی لڑکی ڈھونڈو۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ مریم (19) کی آیات 96-97 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی والدہ صاحبہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے مزاج سے غصہ، ضد اور ہٹ دھرمی ختم ہو اور انہیں اپنی بہو کے ساتھ محبت اور شفقت کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
باس گالیاں بکتے ہیں۔

سوال: میں ایک پرائیوٹ ادارے میں جاب کرتا ہوں۔ ہمارا ادارہ ماشاء اللہ بہت مستحکم اور منافع بخش ہے۔ رواں سال ہمارے ڈپارٹمنٹ کے انچارج ہارٹ ایک کی وجہ سے چل بسے۔ اُن کی جگہ مینیجمنٹ نے کسی اور ڈپارٹمنٹ کے انچارج

وقت چھبیس سال ہے۔ ہر وقت غصہ کرتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑنا شروع کر دیتا ہے۔ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں پر ہاتھ بھی اٹھا دیتا ہے۔ مجھ سے بھی بدتمیزی کرتا ہے۔ میری کوئی بات نہیں سنتا۔ جس بات سے منع کرو وہ ضرور کرتا ہے۔

اُسے مجھ بوڑھی عورت پر بھی رحم نہیں آتا کہ میری ماں میرے لیے کس قدر پریشان ہوتی ہے۔ کبھی ناراض ہو کر گھر سے چلا جاتا ہے اور رات گئے تک واپس آتا ہے۔ ہر وقت مایوسی کی باتیں کرتا ہے۔ بعض مرتبہ تو کہتا ہے کہ میں خود کشی کر لوں گا۔

جواب: صبح اور رات سونے سے پہلے اکیس اکیس مرتبہ سورہ الحدید (57) کی پہلی اور دوسری آیت تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
والدہ بہو سے چڑتی ہیں۔

سوال: میری شادی میری والدہ کے رشتہ داروں میں اور میری والدہ کی پسند کے مطابق ہوئی۔ شادی سے پہلے میری والدہ بہت ہی نرم طبیعت اور کم گو خاتون تھیں۔ میری شادی کے بعد سے آہستہ آہستہ میری والدہ کے لہجے میں سختی آگئی ہے۔ اپنی بہو سے تو اُن کی کسی بات میں نہیں بنتی۔

شادی کے کچھ عرصہ بعد جب میں آفس سے

ہے تو دینے سے انکار کر دیتے ہیں۔ اس بیٹے کے ساتھ ذرا سا بحث مباحثہ ہو جائے تو اٹھ کر اسے مارنے لگتے ہیں۔ اس دوران ایسا لگتا ہے کہ ان پر کوئی جنون چڑھ گیا ہے۔ بیٹا اپنے باپ کے ہاتھوں پٹنا تو رہتا ہے لیکن اب اس کی زبان کھل گئی ہے۔ وہ مار کھاتے ہوئے انہیں کچھ نہ کچھ کہتا رہتا ہے۔ میں اپنے شوہر سے کہتی ہوں کہ جو ان اولاد ہے اس پر ہاتھ نہ اٹھائیں لیکن میری بات سننے کے بجائے بیٹے کے ساتھ ان کا رویہ روز بروز مزید سخت ہوتا جا رہا ہے۔

اپنے دوستوں اور رشتہ داروں میں بہت ہی خوش اخلاق مشہور ہیں۔ عبادات بھی بہت اہتمام کے ساتھ کرتے ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 177، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کی اصلاح کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی
روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

کا ٹرانسفر ہمارے ڈپارٹمنٹ میں کر دیا۔ یہ شخص اول تو ہمارے ڈپارٹمنٹ سے ریٹائرڈ نہ ہونے کی وجہ سے کام کو نہیں سمجھتا اور دوسرا یہ کہ غصہ کا بہت تیز ہے۔ بعض اوقات تو آفس میں گندی گندی گالیاں بھی دینے لگتا ہے۔ ہمارے آفس میں کچھ فیملی ورکرز بھی کام کرتی ہیں۔ ان کے لیے یہ انوائزمنٹ بہت ہی اکنفر ٹیبل ہے۔ نوکری بہت اچھی ہے، اس لیے کوئی چھوڑ کر جانا بھی نہیں چاہتا۔
جواب: صبح سویرے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر غصے سے مغلوب اور بد مزاج اس افسر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنے نفس کے غلبے اور شیطان کے شر سے نجات ملے۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
شوہر کا سخت رویہ۔

سوال: ہمارے چار بچے ہیں۔ دو بیٹے دو بیٹیاں۔ شوہر ایک بڑی کمپنی میں پرچیز کے افسر ہیں۔ اچھی آمدنی ہے۔ ہمارے گھر میں روپے پیسے کی کوئی کمی نہیں ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر اپنے دونوں بیٹوں پر توجہ نہیں دیتے۔ ان کے ساتھ بیٹھ کر پیار سے بات نہیں کرتے۔ بیٹوں کی کامیابیوں پر ان کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ بڑے بیٹے کے ساتھ تو ان کا رویہ بہت ہی سخت ہے۔ وہ جس کام کے لیے ان سے اجازت لیتا ہے اسے منع کر دیتے ہیں۔ اپنے جیب خرچ کے لیے پیسے مانگتا

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

ہر آدمی پر سکون اور پر مسرتی زندگی اپنا سکتا ہے۔
فارمولا یہ ہے کہ۔۔۔۔۔ جو چیز حاصل ہے اسے کو شکر
کے ساتھ خوش ہو کر استعمال کیا جائے اور جو چیز حاصل
نہیں ہے اسے پر شکوہ نہ کیا جائے۔۔۔۔۔ اس کے
حصول کیلئے تدبیر کے ساتھ دعا کی جائے۔۔۔۔۔

مراقبہ ہال فیصل آباد

رائٹا محمود صادق

مکان نمبر 99-98، الہی ٹاؤن، ملت روڈ

نزد عظیمی پبلک اسکول فیصل آباد پوسٹ کوڈ 38000

فون: 0321-6696746

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

اللہ تعالیٰ ہم سے اور کائنات میں موجود
سب مخلوقات سے محبت کرتے ہیں۔ ہمیں
بھی اللہ کی مخلوق سے محبت کرنا چاہیے۔ اللہ
ان لوگوں سے خوش ہوتا ہے جو اس کی مخلوق
کے کام آتے ہیں۔

سراقبہ ہال حیدرآباد
ممتاز علی

گلشن شہباز، نزد ٹول پلازہ، سپر ہائی وے حیدرآباد۔
برائے رابطہ: C/237، بلاک E لطیف آباد نمبر 9، حیدرآباد۔

پوسٹ کوڈ 71800

فون: 0333-2695331

جنوری 2021

رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



اولاد نرینہ کے لیے!

مردانہ وجاہت و خوب صورتی کا مراقبہ



حسد اور ازدواجی تعلقات

بہو کی حرکتیں!



بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں!

ذہنی و نفسیاتی دباؤ



نشہ کیسے چھوٹے گا....؟

بالوں کی نگہداشت!



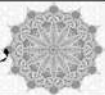
جو رو کا غلام!

بہن بھائی شادی کی مخالفت کرتے ہیں



وسوسے اور خدشات!

دوسری عورت کے ساتھ شوہر کا فیئر!



تنگ دستی سے نجات!

سسرال میں ظالمانہ رویہ!



مراقبہ! مردانہ وجاہت اور خوب صورتی کے لیے

☆☆☆

سوال: میرا مسئلہ اپنی شخصیت میں جاذبیت و کشش کا فقدان ہے۔ میرا رنگ گہرا، ناک چمٹی، ہونٹ باریک، آواز زنانہ۔ آنکھوں میں ویرانی ہے۔

لوگوں کی طرح طرح کی طنزیہ باتوں کو میں نے کبھی اہمیت نہ دی اور ہمت نہ ہاری آج میں MBA کر چکا ہوں اور اچھی جگہ برسر روزگار ہوں۔

آج کے دور میں اکثر لوگ ظاہری شکل و صورت کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اب میری شادی کا مسئلہ ہے۔ اچھی جگہ برسر روزگار ہونے کے باوجود معمولی شکل و صورت کی وجہ سے مجھے شادی میں بہت مشکل پیش آرہی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے وجاہت کے لیے کوئی مراقبہ بتادیں۔

جواب: رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں اور باغ میں گلاب کے سرخ پھول کھلے ہوئے ہیں اور ان پھولوں کی مہک ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔

جب تصور قائم ہو جائے تو لمبے لمبے سانس لے کر اس خوشبو کو سونگھیں۔

چند دنوں کی مشق کے بعد آپ کو گلاب کی خوشبو آنے لگی گی۔ کچھ عرصہ تک اس خوشبو سے لطف اندوز ہوتے رہیں اور مراقبہ جاری رکھیں۔

ان شاء اللہ نوے روز کے اس عمل سے آپ کے اندر مردانہ وجاہت اور کشش آجائے گی۔

مراقبہ کے دوران خیالات اگر آتے ہیں تو آنے دیں، خیالات کو نہ تو اہمیت دیں اور نہ انہیں رد کریں، وہ خود گزر جائیں گے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی روزانہ صبح اور شام پیئیں۔

اولاد نرینہ کے لیے!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر چھ سال، منجھلی بیٹی چار سال اور چھوٹی بیٹی دو سال کی ہے۔

میرے شوہر کو بیٹے کی بہت خواہش ہے۔ میری ایک سہیلی کے گھر میں چار بیٹیاں تھیں، بیٹے کے لیے انہوں نے روحانی ڈاک میں خط لکھا تھا۔ آپ کے بتائے گئے وظیفہ سے اللہ تعالیٰ نے اسے بیٹے کی نعمت سے نوازا۔ آج ماشاء اللہ وہ پندرہ سال کا ہو گیا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو جلد خوش نصیب، صحت مند، سعادت مند اولاد نرینہ عطا ہو، آپ کو بیٹیوں اور بیٹیوں کی بہت خوشیاں نصیب ہوں۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 303 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم

یا اول

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے میاں بیوی دونوں پیئیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور اولاد نرینہ ہونے کی دعا کریں۔

دونوں کو اکیلا چھوڑ کر باہر نہیں جائے گا۔ وہ اپنی بیوی کے مسلسل اصرار پر اسے تسلی دینے کے لیے کہہ رہا ہے کہ باہر اپنے دوستوں سے بات کرتا ہوں۔ بے فکر رہے وہ اپنے والدین کو کبھی مایوس نہیں کرے گا۔

ساتھ ہی آپ سے یہ گزارش ہے کہ اپنی بہو کے ساتھ اپنے رویوں پر نظر ثانی فرمائیں۔ اس معاملے میں آپ کے شوہر جو کہتے ہیں اس پر عمل کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم
یا صمد

کا ورد کرتی رہیں۔

حسد اور ازدواجی تعلقات

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین ماہ ہوئے ہیں۔ ایک ہفتے سے میرے ساتھ عجیب و غریب باتیں ہو رہی ہیں۔ پہلے تو یہ ہوا کہ الماری میں رکھے ہوئے میرے تین قیمتی سوٹ کٹ گئے۔ مجھے غصہ بہت زیادہ آنے لگا ہے۔ خصوصاً شوہر کو دیکھتے ہی میرے اندر منفی خیالات اُٹھ آتے ہیں اور طبیعت میں بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ میرے شوہر بھی میرے رویہ کی اچانک تبدیلی کی وجہ سے پریشان ہیں۔ پتہ نہیں کسی نے کچھ کروا دیا ہے یا نظر لگی ہے۔

جواب: حسد ایک نہایت برا اور شدید منفی جذبہ ہے۔ حاسد کی تو بری نظر ہی دوسرے کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔ حسد کے زیر اثر

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔
ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
شوہر سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے
اکیس عدد چلغوزے کھالیں اور اوپر سے دودھ
پی لیں۔ کھانوں میں روزانہ بند گو بھی، کچی یا پکی
بھی استعمال کریں۔

بہو کی حرکتیں

☆☆☆

سوال: بڑے بیٹے کی شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ شادی کے چھ سات مہینے بعد ہمارے اکلوتے بیٹے کا رویہ تبدیل ہو گیا۔

میرے شوہر بیمار ہیں۔ میں خود جوڑوں کی مریضہ ہوں۔ بہو سارا دن اپنے کمرے میں ٹی وی دیکھتی رہتی ہے یا آرام کرتی ہے۔ مغرب کے بعد جب بیٹے کے آنے کا وقت ہو جاتا ہے وہ کچن میں آکر کام کرنے لگتی ہے۔ اس سے ہماری شکایتیں بھی لگاتی ہے۔

اب میری بہو اسے اکسار ہی ہے کہ پاکستان سے باہر ملازمت ڈھونڈے۔ میرا بیٹا ماشاء اللہ قابل انجینئر ہے۔ پہلے اس نے ہماری وجہ سے باہر ملازمت کے لیے اپلائی نہیں کیا تھا لیکن اب اپنی بیوی کے مسلسل اصرار پر وہ کہہ رہا ہے کہ باہر اس کے کئی دوست ہیں، وہ ان سے بات کرے گا۔

وقار عظیمی صاحب! اگر میرا بیٹا اپنی بیوی کو لے کر پاکستان سے باہر چلا گیا تو ہم بوڑھے ماں باپ تنہا ہو جائیں گے۔

جواب: آپ مطمئن رہیے، آپ کا بیٹا آپ

کوئی عورت یا مرد کسی کے خلاف منفی عملیات بھی کروا سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اور آپ کے شوہر کو ہر قسم کے شر اور منفی ہتھکنڈوں سے اپنے حفظ و امان میں رکھیں۔ آمین!

بطور روحانی علاج صبح و شام اور رات سونے سے قبل اکتالیس اکتالیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں اور پنے شوہر کو بھی پلائیں یا انہیں کہیں کہ وہ خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ اپنے اور شوہر کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کروادیں۔

چند ماہ تک پابندی کے ساتھ ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلا دیا کریں۔

ذہنی و نفسیاتی دباؤ

☆☆☆

سوال: چند مہینوں سے میرے دماغ پر عجیب قسم کا دباؤ رہنے لگا ہے۔ تیز آواز مجھے بالکل برداشت نہیں ہوتی۔ اگر کوئی تیز آواز میں بات کرتا ہے تو مجھے غصہ آجاتا ہے۔ دماغ پر دباؤ کی وجہ سے پڑھا بھی نہیں جا رہا۔ زبردستی پڑھنے کی کوشش کی جائے تو دماغ گھومنے لگتا ہے اور جلد ہی طبیعت اکتا جاتی ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ دن

میں جو کچھ پڑھتا ہوں رات کو اسی کے متعلق خواب آتے ہیں۔ خواب میں بھی دماغ پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے آلتی پالتی مار کر شمال رخ بیٹھ جائیں۔ گہری گہری سانسیں اندر کھینچیں اور خارج کر دیں۔

اس کے بعد آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ نیلے رنگ سے روشن ماحول میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ یہ تصور پندرہ بیس منٹ تک جاری رکھیں۔

مراقبہ کے بعد چند منٹ آنکھیں بند کر کے بیٹھے رہیں اور پھر گہرے گہرے سانسیں اندر کھینچیں اور خارج کیجئے۔ اس کے بعد اپنے معمول کے کاموں میں مصروف ہو جائیں۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق صبح اور شام نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک پیالی، دوپہر اور رات کھانے سے پہلے زرد شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک پیالی پیئیں۔

بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں

☆☆☆

سوال: میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔ اس کی شادی میں بھی بہت رکاوٹیں تھیں۔ اس کی شادی تیس سال کی عمر میں ہوئی۔ میری دوسری بیٹی کی عمر ستائیس سال ہو گئی ہے۔ اس کے رشتے آتے ہیں، بعض لوگ پسندیدگی کا اظہار بھی کرتے ہیں لیکن بعد میں کوئی مثبت جواب نہیں دیتے۔

کسی نے حساب لگا کر ہمیں بتایا ہے کہ آپ کی

کیا کرتا تھا۔

سکینڈائیر میں آنے کے بعد سے میرے سر کے بال تیوری سے گر رہے ہیں۔ خشکی بھی ہو گئی ہے۔ بالوں کا گھنا پن بھی ختم ہو رہا ہے۔

برائے مہربانی کوئی نسخہ بتادیں جس سے میرے بال پہلے کی طرح سلکی، گھنے اور خوبصورت ہو جائیں۔

جواب: خشکی سے نجات اور بالوں کے گھنا پن کے لیے ایک گھریلو نسخہ درج ذیل ہے۔

آملہ بارہ گرام، چھوٹی ہڑ بارہ گرام، سیکا کائی بارہ گرام، ریٹھا بارہ گرام، بیری کے پتے اور بالچھڑ بارہ گرام لے کر 250 ملی لیٹر گرم پانی میں رات بھر کے لیے رکھ دیں۔

صبح اس پانی میں تلوں کا تیل 200 ملی لیٹر ملا کر ہلکی آنج پر پکائیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو تیل الگ کر کے چھان کر کسی بوتل میں بھر لیں۔

اس تیل کو رات کو ہلکے ہاتھ سے بالوں کی جڑوں میں انگلیوں سے جذب کریں۔

عظیمی دواخانے کا تیار کردہ ”روغن سبجہ“ بھی بالوں کو مضبوط، گھنا اور چمک دار بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔

روغن سبجہ بذریعہ ہوم ڈیلوری یا بذریعہ ڈاک بھی منگوا یا جاسکتا ہے۔

بالوں کے لیے مفید روغن سبجہ منگوانے کے لیے فون نمبر 0313853-0334 پر آرڈر لکھو یا جاسکتا ہے۔

تمام بیٹیوں کی شادیاں تیس سال کی عمر کے بعد ہوں گی۔ یہ سن کر ہم میاں بیوی بہت پریشان ہیں۔ سمجھ نہیں آتا کہ یہ کیسی بندش ہے... برائے مہربانی ہماری بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے لیے کوئی وظیفہ بتادیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ آپ کی بیٹیوں کے جلد از جلد اچھی جگہ رشتے طے ہو جائیں اور انہیں ازدواجی زندگی کی ڈھیر ساری خوشیاں نصیب ہوں۔ آمین۔

عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت 33-34

پڑھ کر اپنی بیٹیوں کی شادی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اس عمل کے دوران ہر جمعرات کم از کم تین افراد کو کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مند کی مدد کریں۔

اپنی دونوں بیٹیوں سے کہیں کہ وہ شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیں۔

یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔ بالوں کی نگہداشت

☆☆☆

سوال: جب میں میٹرک میں تھی تو میرے سر کے بال لمبے، گھنے تھے۔ ہر کوئی ان کی تعریف

نشہ کیسے چھوٹے گا...؟



سوال: میری خالہ کی عمر تیس سال ہے۔ ان کی شادی دور دراز کے رشتہ داروں میں ہوئی۔ نانا، نانی ہیں نہیں۔ بہن بھائیوں نے بھی کوئی خاص معلومات نہیں کیں اور جلد از جلد خالہ کی شادی کر دی۔

میرے خالو ٹیکسی ڈرائیور ہیں۔ گزشتہ کئی سال سے نشہ والے سگریٹ پیتے ہیں۔ ان کے گھر والے اس لئے منع نہیں کرتے کہ وہ منع کرنے والے کی بہت تذلیل کرتے ہیں، بہت باتیں سناتے ہیں۔ ان کے غصے کے آگے گھر کا ہر فرد ڈرتا ہے۔

خالہ کو انہوں نے پہلی رات ہی بتا دیا کہ میں سگریٹ پیتا ہوں۔ تم مجھے منع تو نہیں کرو گی...؟ خالہ یہ سن کر خاموش رہی۔ چند دن بعد پتا چلا کہ وہ نشے سے بھری ہوئی سگریٹ پیتے ہیں۔ خالو اپنے بیڈروم میں وہ سگریٹ پیتے ہیں جس کی بدبو سے خالہ کو ابکائی آنے لگتی ہے مگر خالو پورے سگریٹ ختم کر کے ہی وہاں سے اٹھتے ہیں۔

خالہ کے میکے میں تو کوئی بولنے والا نہیں ہے۔ سسرال میں کسی کے بولنے کی ہمت نہیں ہے۔ اس لیے خالو اپنی من مانی کر رہے ہیں۔

میری خالہ اب تین ماہ کے حمل سے ہیں۔ شوہر کو سگریٹ کا منع نہیں کر سکتیں۔ رات گئے تک خالو کمرے میں سگریٹ پی رہے ہوتے ہیں۔ دھوئیں سے ہونے والے بچے پر اثر پڑنے کے

خوف سے خالہ برآمدے میں سوتی ہیں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ خالہ کے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات ملے اور وہ اپنی گھریلو ذمہ داریاں اچھی طرح ادا کرنے والے بن جائیں۔

جواب: حاملہ خاتون کو جہاں اپنے کھانے پینے کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے وہیں کئی چیزوں سے بچنا بھی چاہیے۔ بچنے والی چیزوں میں عام دھواں یا تمباکو کا دھواں بھی شامل ہے۔ سگریٹ کا دھواں سگریٹ پینے والے کے لیے تو مضر اور مہلک ہے ہی لیکن یہ آس پاس موجود دوسرے لوگوں کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ سگریٹ نوشی کی وجہ سے دوسرے لوگوں تک پہنچنے والے دھوئیں کو سینکڑے ہینڈ اسموک کہا جاتا ہے۔ عام لوگوں کی نسبت حاملہ عورت کے لیے سینکڑے ہینڈ اسموک بہت زیادہ نقصان دہ ہے کیونکہ اس سے عورت کے ساتھ ساتھ ہونے والے بچے کی صحت پر بھی بہت برے اثرات پڑتے ہیں۔

میری دعا ہے کہ آپ کے ان خالو کو ان باتوں کی سمجھ آئے اور وہ اپنے ہونے والے بچے کی خاطر ہی نشے اور سگریٹ نوشی سے کنارہ کشی کر لیں۔

اپنی خالہ سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ المائدہ کی آیت 90

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

غصے سے نجات کے لئے عشاء کی نماز کے بعد
اکتالیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت
134 میں سے

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بہن بھائی میری شادی کی
مخالفت کر رہے ہیں

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ میں ایک
پرائیویٹ کمپنی میں ڈائریکٹر ہوں۔ ہم تین بہنیں
اور ایک بھائی ہیں۔ دونوں بہنیں مجھ سے چھوٹی
ہیں۔ بھائی سب سے چھوٹا ہے۔

برسوں پہلے والد صاحب کے اچانک انتقال
کے بعد گھر کی تمام ذمہ داری میں نے سنبھالی۔
دونوں بہنوں اور بھائی کو اعلیٰ تعلیم دلوائی۔ تعلیم
سے فارغ ہونے کے بعد ایک ایک کر کے تینوں
کی شادیاں کر دیں۔ اس تمام عرصے میں کبھی اپنے
بارے میں نہ سوچا۔ بس ہر وقت بہن بھائی کی فکر
رہتی تھی کہ کسی طرح یہ اپنے اپنے گھر کے
ہو جائیں۔ پھر اپنے لئے کچھ کروں گی۔

چھ ماہ پہلے ہمارے ڈپارٹمنٹ میں دوسرے
شہر سے ایک ڈائریکٹر کا ٹرانسفر ہوا۔ ان کی عمر تقریباً
پچاس سال ہے۔ ایک ماہ پہلے انہوں نے مجھے
شادی کے لئے پرپوز کیا۔ مجھے تو یقین ہی نہیں آیا۔

میں اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھ پر
کرم کیا۔ میں نے والدہ کو بتانے سے پہلے اپنی
بہنوں اور بھائی کو بلوایا اور انہیں بتایا کہ میں شادی
کرنا چاہتی ہوں۔ مجھے یقین تھا کہ میرے بہن بھائی
یہ بات جان کر بہت خوش ہوں گے مگر ان تینوں
نے خوش ہونے کے بجائے مجھے مشورہ دینا شروع
کیا کہ باجی اب آپ اللہ اللہ کریں، اس عمر میں
شادی کا خیال دل سے نکال دیں۔

میں نے والدہ کو بتایا تو وہ بہت خوش ہوئیں
، دعائیں دیں اور کہا کہ میں خود اپنی بیٹی کی شادی
کروں گی۔ انہوں نے اپنے بچوں سے کہا کہ تمہیں
شرکت کرنا ہے تو کرو نہ کرنا ہے نہ کرو۔

بہن بھائی مجھ سے شاکی رہتے ہیں۔ طنز کرتے
ہیں۔ مجھے اپنی بہنوں اور بھائی سے ایسے رویے کی
امید نہ تھی۔ میں نے اپنی جوانی ان کی زندگی
بنانے میں گزار دی۔

عظیمی صاحب! میں چاہتی ہوں کہ میری
شادی سب کی رضامندی کے ساتھ خیر و عافیت
سے ہو جائے۔ میرے بہن بھائی میری شادی میں
مزا حمت نہ کریں اور ہنسی خوشی شریک ہوں۔

جواب: اپنی والدہ سے اجازت لے کر ان
صاحب کو ہاں کر دیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ
(2) کی آیت 272

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر اپنے بھائی بہنوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور
ہدایت ملنے کی توفیق کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔
چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ
تعالیٰ کے اسماء

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
شوہر کا افسیئر

☆☆☆

سوال: میری شادی تین سال پہلے خالہ زاد
سے ہوئی ہے۔ میری دو سال کی بیٹی ہے۔ بیٹی کی
پیدائش کے بعد سے شوہر کا رویہ مجھ سے
اکھڑا اکھڑا رہنے لگا ہے۔ اکثر آفس میں کام کی
زیادتی کے بہانے گھر دیر سے آتے ہیں۔ کسی چیز
کی ضرورت ہو تو بات کرتے ہیں، ورنہ گھر میں
زیادہ تر خاموش رہتے ہیں۔

ایک دن رات کو سوتے میں میری آنکھ کھلی تو
شوہر بالکونی میں کھڑے ہو کر موبائل پر کسی سے
بات کر رہے تھے۔

وقارِ عظیمی صاحبہ!...! مجھے یقین ہے کہ
میرے شوہر کا کسی لڑکی کے ساتھ ایفیر چل رہا
ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر اپنی
ذمہ داری محسوس کریں۔ مجھے اور میری بیٹی کو ٹائم
دیں اور ان کے ذہن سے غیر عورت کا خیال
نکل جائے۔

جواب: آپ کا یہ کہنا بجا ہے کہ آپ کے
شوہر کو آپ کو اور بیٹی کو ٹائم دینا چاہیے۔ گھر والوں
پر توجہ کی کمی سے ہی آپ کے دل میں دوسوسوں
اور شک نے سر ابھارا ہے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو سمجھ آئے،
وہ ایسی کوئی بات نہ کریں جس سے آپ کی حق تلفی
ہو اور اپنے گھر پر پوری توجہ دیں۔ آمین۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ

یا ولی یا ناصر

کا ورد کرتی رہیں۔

جو رو کا غلام

☆☆☆

سوال: میں نے اپنے سب سے بڑے بیٹے کی
شادی کی۔ میرا بیٹا انتہائی محبت والا اور سب کا خیال
رکھتا تھا۔ ماں باپ اور بہن بھائیوں کے ساتھ اس
کا سلوک خاندان میں مثال تھا لیکن شادی کے بعد
سے بیوی کا ایسا غلام ہوا کہ اسے بیوی اور سسرال
کے سوا سب کچھ برا لگنے لگا۔

معمولی معمولی بات پر ہم سے بحث کرتا ہے،
بہنوں سے لڑائی کرتا ہے۔ روز روز کے جھگڑوں
سے تنگ آ کر ہم نے اسے علیحدہ رہنے کی اجازت
دے دی۔

بیٹا ہر ماہ آتا اور خرچ وغیرہ دے کر غائب ہو
جاتا تھا۔ گزشتہ تین ماہ سے تو اس نے آنا ہی چھوڑ
دیا ہے۔ بس خرچہ بچھو ادیتا ہے۔ میں بیٹے کی وجہ
سے بہت پریشان ہوں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ
سورہ حدید (57) کی آیت 3، گیارہ گیارہ مرتبہ
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور
کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ اسے اپنے
والدین کا، بہن بھائیوں کا احترام کرنے اور ان کے
ساتھ محبت و حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

الشمس (91) کی آیات 7 تا 9

کم سے کم استعمال کریں۔ شوگر نہ ہو تو صبح اور شام
ایک ایک چمچ شہد پیئیں۔

سسرال میں ظالمانہ رویہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔
یہ شادی ہم دونوں کی پسند سے ہوئی ہے۔ مسئلہ یہ
ہے کہ جب سے شادی ہوئی ہے ان کے گھر والوں
اور خاص طور پر ساس کارویہ میرے ساتھ بہت
نامناسب رہا ہے لیکن میں نے صبر سے کام لیا۔
کبھی کبھی اپنے شوہر سے زیادتی کا ذکر کر دیتی۔
میں زیادہ تر اپنے کمرے میں ہی رہتی ہوں۔

جب یہ لوگ مجھے بہت زیادہ پریشان کرتے
ہیں تو میں اپنے شوہر کی اجازت سے میکے آجاتی
ہوں۔ آٹھ دس دن رہنے کے بعد مجھے شوہر واپس
لے جاتے ہیں۔ ایسا اب تک تین مرتبہ
ہو چکا ہے۔

اب سسرال والوں کے رویے میں شدت
آگئی ہے۔ انہوں نے تنگ کرنے کے ساتھ ساتھ
مجھ پر چوری کا الزام بھی لگانا شروع کر دیا ہے۔
جبکہ خود میری بہت سی چیزیں غائب ہوئی ہیں جن
کا میں نے شوہر سے ذکر کیا تو شوہر سن کر خاموش
ہو گئے۔ اب میرے شوہر کے رویے میں بھی
تبدیلی آنے لگی ہے۔

میں اُمید سے ہوں۔ یہ بات جب ساس کو
پتا چلی تو انہوں نے مجھے میکے بھجوادیا۔ شوہر ایک
دو دفعہ مجھے دیکھنے بھی آئے مگر پریشان اور
خاموش رہے۔

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں
برے بھلے میں تمیز اور آپ کے حقوق ٹھیک طرح
ادا کرنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

وسوسے اور خدشات

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ میرے
دو بیٹے بیرون ملک رہتے ہیں۔ ایک بیٹی کی شادی
ہو چکی ہے۔ میرے شوہر کا کام کچھ ایسا ہے کہ وہ
رات گئے گھر آتے ہیں۔

کچھ عرصے سے مجھے خوف اور وسوسے بہت
پریشان کرنے لگے ہیں۔ کبھی خیال آتا ہے کہ
بیٹوں کے ساتھ کوئی حادثہ نہ ہو جائے، کبھی
شوہر اور بیٹی کے بارے میں دہشت ناک وسوسے
پریشان کرتے ہیں۔ میری نیند بھی بہت کم ہو گئی
ہے۔ میں جتنا ان وسوسوں کو روکتی ہوں اتنی ہی
اس کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور میرے سر
میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے سورہ بقرہ (2)
کی ابتدائی تین آیات

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور شک و
وسوسوں سے نجات کے لیے دعا کیجیے۔

یہ عمل روزانہ آنکھیں بند کر کے بیس منٹ
تک کریں۔ بلڈ پریشر لو نہ ہو تو تین مہینے تک نمک

ہو جائے تو ہمارے حالات کچھ بہتر ہو جائیں گے۔
جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

سورہ رعد (13) کی آیت 26

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے معاشی حالات میں
بہتری اور مقصد میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
شوہر عصر مغرب کے درمیان پانچ مرتبہ
سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس پڑھ کر پانی پر دم
کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔

یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔
شوہر سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو
بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتے رہیں۔

ہر جمعرات حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

ذیابیطس کے علاج کے لیے

ڈاکٹر جاوید سمیع

☆☆☆

سوال: مجھے ایک سال پہلے ذیابیطس تشخیص
ہوئی۔ اس وقت عملے کے ڈاکٹر نے بتایا کہ مرض
ابھی ابتدائی مراحل میں ہے۔ شکر کا پرہیز کیا
جائے اور روزانہ پیدل چلا جائے تو شوگر باسانی
کنٹرول میں رہے گی۔ میں ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل
کر رہی ہوں۔ شروع میں تو شوگر کنٹرول میں رہی
لیکن اب باوجود پرہیز کے خون میں شوگر اکثر
بڑھی ہوئی آتی ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ

میرے شوہر میرا بہت خیال رکھنے والے ہیں
لیکن اپنی والدہ کے رویے کی وجہ سے بہت
ڈسٹرب رہتے ہیں اور کوئی فیصلہ نہیں کر
پاتے۔ آپ ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میرے
شوہر مجھے الگ گھر لے کر رہنے کے لیے
آمادہ ہو جائیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ
سورہ اخلاص سات سات مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر اپنی ساس اور شوہر کا تصور کر کے دم
کر دیں اور ساس کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت
کے برتاؤ کی توفیق عطا ہونے کی دعا کریں۔

یہ دعا کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہی

یا عزیز یا قوی

کا ورد کرتی رہیں۔

تنگ دستی سے نجات

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں اور دو بیٹے ہیں۔ تمام
بچے ابھی پڑھائی کر رہے ہیں۔ میری شوہر ایک
پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہیں۔ شام کے وقت
بچوں کو ٹیوشن پڑھاتے ہیں۔ رات گئے تک گھر
واپس آتے ہیں۔ اس کے باوجود شوہر کی آمدنی
سے گھر کے اخراجات چلانا مشکل ہو رہا ہے۔ بڑا بیٹا
جو میٹرک میں ہے وہ جب کرنا چاہ رہا ہے لیکن
شوہر اجازت نہیں دیتے۔ میرے شوہر کی کئی سال
سے ترقی رکھی ہوئی ہے۔ اگر میرے شوہر کی ترقی

میرے لیے دعا کروادیں۔

اپنے کئے پر کوئی ندامت و شرمندگی نہ تھی۔

میری جا ب اچھی ہے۔ میں اسے چھوڑنا نہیں چاہتی۔ ساری زندگی بچیوں کے ساتھ اکیلے بھی نہیں رہ سکتی۔ میں شادی کرنا چاہتی ہوں لیکن ایسا کوئی فرد نہیں مل رہا جو مجھے میری دونوں بیٹیوں کے ساتھ قبول کر لے۔ رشتے آتے ہیں، مجھے پسند بھی کرتے ہیں لیکن جب دو بیٹیوں کا سنتے ہیں تو خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ

یا حفیظ یا اللہ یا رحمن

کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت 11 میں سے

فَاظِرُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ جَعَلْ لَكُمْ
مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

تک گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا اللہ یا رحمن یا رحیم

کا ورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ و خیرات کرتی رہیں۔

جب اپنے غیر بن گئے....

☆☆☆

سوال: ہم چار بہنیں اور تین بھائی ہیں۔ میں بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں۔ آج سے بیس سال پہلے والد صاحب کو فوج ہوا۔ کچھ عرصے بعد

میں کراچی کے علاقے دستگیر سوسائٹی میں رہتی ہوں۔ بڑے اسپتالوں میں جا کر زیادہ مہنگا علاج انورڈ نہیں کر سکتی۔ ازراہ کرم...! مجھے میری رہائش گاہ کے قریب کسی اچھے ڈاکٹر کے بارے میں بھی بتائیں جن کے پاس جا کر میں باسانی باکفایت اپنا علاج کروا سکوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو لاحق مرض کنٹرول میں رہے اور اس کے مضر اثرات سے آپ محفوظ رہیں۔ آمین

آپ ذیابیطس اور ہارمونز کے امراض کے کراچی میں اچھے ماہرین میں سے ایک ماہر ڈاکٹر جاوید سمیع صاحب سے فیڈرل بی ایریا میں واقع ایک اسپتال میں مل سکتی ہیں۔ ذیابیطس پر ڈاکٹر جاوید سمیع کے آرٹیکل ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ ماشاء اللہ ان کی تشخیص بہت اچھی ہے اور اللہ نے ان کے ہاتھ میں بہت شفاء عطا فرمائی ہے۔

بچیوں کے مستقبل کے لیے

دوسری شادی

☆☆☆

سوال: میری عمر پنتیس سال ہے۔ میں ایک اچھے ادارے میں جا ب کرتی ہوں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر نے تین سال پہلے ایک چھوٹی سی بات پر غصہ میں آکر مجھے طلاق دے دی تھی۔ اس کے بعد سے انہوں نے بچوں کے حوالے سے بھی کوئی رابطہ نہیں کیا۔ انہیں

پڑا۔ میری ماں نے بھی اس معاملہ میں میرا ساتھ نہیں دیا۔

میں نے ایک جگہ ملازمت کر لی ہے اور کرایہ کے مکان میں رہ رہا ہوں۔ میں پھر سے اپنے اچھے مستقبل کے لیے جدوجہد کر رہا ہوں لیکن ماضی کی باتیں ذہن سے نہیں نکلتیں۔ میں بہت بے قرار و بے چین رہنے لگا ہوں۔

میں نے تو بڑے خلوص اور محبت کے ساتھ سب کی خدمت کی تھی پھر میرے ساتھ ایسا سلوک کیوں کیا گیا....؟ کیا میں نے اپنی زندگی کے بیس سال ضائع کر دیئے ہیں....؟

جواب: محترم بھائی.... بات تلخ تو ہے مگر سچ یہی ہے کہ آپ کے بہن بھائیوں کی نظروں میں آپ کی خدمات کی اب ذرہ برابر وقعت نہیں رہی۔ آپ کی ذات ان کے لیے مزید دولت کے حصول کا ذریعہ نہیں رہی اس لیے اب ان کی طرف سے آپ کے لیے چاہت اور احترام کے رسمی مظاہرے بھی غیر ضروری سمجھے گئے۔

آپ کی والدہ کو اس بڑھاپے میں جس دیکھ بھال کی ضرورت ہے وہ آپ کی طرف سے انہیں نہیں مل سکتی اس لیے ان کا جھکاؤ بھی اپنے مال دار بیٹوں کی طرف ہے۔

اپنے والد کے انتقال کے بعد گزشتہ بیس برسوں میں آپ نے اپنے بہن بھائیوں کے لیے جس محنت، خلوص اور ایثار کا مظاہرہ کیا وہ انسانی فطرت کا ایک پہلو ہے۔ آپ کے بہن بھائیوں نے آپ کے ساتھ جس لالچ، خود غرضی اور بے

وہ فوت ہو گئے۔ ان کی موت کے بعد گھر داری اور بہن بھائیوں کی ذمہ داریاں مجھ پر آن پڑی۔

اس وقت میں نے تعلیم کو خیر باد کہا اور معاشی ضروریات کی تکمیل کے لیے مڈل ایسٹ آ گیا۔ میں نے اپنے بہن بھائیوں کی تعلیم مکمل کروائی۔ اس کے بعد بہن بھائیوں کی شادی کروائی۔ اب وہ سب ماشاء اللہ بچوں والے ہیں۔

میں فرماں برداری سے ساری ذمہ داریاں نبھاتا رہا۔ والدہ سے جب بھی اپنی شادی کی بات کرتا تو وہ کہتیں کہ میں تمہارے لیے بہت ہی اچھی لڑکی تلاش کر رہی ہوں۔ اس طرح وقت گزرتا رہا اور میری عمر چالیس سال سے زیادہ ہو گئی۔

پچھلے سال میرا Contract تجدید نہیں ہوا تو میں واپس اپنے ملک آ گیا۔

میری آمدنی سے دو منزلہ مکان بنایا گیا ہے۔ پہلی منزل پر منجھلا بھائی اور گراؤنڈ فلور پر چھوٹا بھائی اور والدہ رہتی ہیں۔ مجھے والدہ کے کمرے میں جگہ دی گئی۔ میں نے والدہ صاحبہ سے کہا کہ میں نے بیس سال محنت کر کے یہ گھر بنایا اور بہن بھائیوں کی شادی کی۔ میرے لیے اس گھر میں ایک کمرے کی جگہ نہیں ہے....؟

دوسرے دن میں نے اپنی والدہ سے کسی کاروبار کے لیے کچھ رقم مانگی تو پتا چلا کہ والدہ کے پاس ایک پیسہ بھی نہیں ہے۔ میری محنت کے پیسے کو پانی کی طرح اس گھر میں بہا دیا گیا۔ چند ماہ میں ہی دونوں بھائیوں نے مجھے اتنا ذہنی دباؤ کا شکار کر دیا کہ مجبوراً مجھے اس گھر سے بے سروسامان نکلنا

کی دعا کریں۔

دوست دھوکہ دے گیا

☆☆☆

سوال: میری بہن کے شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ اس کے دو بچے ہیں۔ دونوں اسکول میں پڑھتے ہیں۔ شادی کے بعد سے بہنوئی کی تین جگہ جا بے غیر کسی وجہ کے ختم ہو چکی ہے۔ ہمارے بہنوئی بہت سختی اور ایمان دار ہیں۔

گزشتہ سال جب جب چھوٹی تو وہ اپنے بچپن کے ایک دوست سے جن کو پاکستان آئے ہوئے چند ہی سال ہوئے تھے ملے اور اپنی پریشانی کا ذکر کیا۔ اس پر ان کے دوست نے کہا کہ انہوں نے یہاں ایک کاروبار شروع کیا ہے جو اچھا چل رہا ہے اگر وہ چاہیں تو کچھ رقم اس کاروبار میں انوسٹمنٹ کر کے منافع کما سکتے ہیں۔ ایک لاکھ انوسٹمنٹ پر وہ ہر ماہ ساڑھے سات ہزار روپے منافع دینے پر تیار تھے۔ میرے بہنوئی نے اس کا ذکر ہماری بہن سے کیا اور بہن نے ہم سے مدد مانگی۔

ہم تینوں بہنوں نے اپنی جمع پونجی بہنوئی کو دے دی۔ تین ماہ تک تو باقاعدگی سے رقم ملتی رہی۔ اس کے بعد ان کا دوست ہر ماہ کوئی نہ کوئی بہانہ بنا کر منافع دینے سے انکار کر رہا ہے۔ ہمارے بہنوئی نے سختی سے بات کی تو اس نے بتایا کہ فی الحال کاروبار میں بڑا نقصان ہوا ہے، چند ماہ سنبھلنے میں لگیں گے۔

اس پر ہمارے بہنوئی نے کہا کہ اگر تم منافع نہیں دے سکتے تو ہماری اصل رقم واپس کر دو۔ ان

مردتی کا مظاہرہ کیا ہے وہ انسانی فطرت کا ایک الگ پہلو ہے۔ یا پوں سمجھیں کہ تصویر کا ایک رخ آپ کا رویہ ہے اور تصویر کا دوسرا رخ آپ کے بہن بھائیوں کا طرز عمل ہے۔

ہمیں اپنے معاشرے میں دونوں طرح کے طرز عمل کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ اچھائی کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ اچھے لوگوں کو ڈس اپائنٹ بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ برائیوں کا مشاہدہ بھی ہوتا ہے۔ برائیوں کے باوجود کئی لوگ بظاہر پھلتے پھولتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ اچھائی کرنا، لوگوں کے کام آنا یہ ایک صفت ہے۔ اچھائی کو یاد نہ رکھنا، اچھائی کا بدلہ برائی سے دینا یہ بھی ایک صفت ہے۔

ان صفات کا تعلق آدمی کی سوچ، ملنے والی تربیت، معاشی زندگی میں اس کی اہلیت اور اللہ تعالیٰ پر اس کے بھروسہ اور توکل سے ہے۔

آپ کے بہن بھائیوں نے آپ کے ساتھ بہت برا کیا۔ میں آپ سے یہ تو نہیں کہتا کہ ان بری باتوں کو بھول جائیے لیکن یہ ضرور کہوں گا کہ ان کا اور اپنا معاملہ اللہ پر چھوڑ دیجئے۔ اپنی ماں کے لیے دعا کیجئے کہ ان کا بڑھاپا آرام سے گزرے۔ ان کی طرف سے آپ کے ساتھ جو نا انصافیاں ہوئیں انہیں معاف کر دیجئے اور ان کے لیے دعا کرتے رہیے۔

عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ حم سجدہ (41) کی آیت 35

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور صبر و سکون

کے دوست نے ایک ماہ کی مہلت مانگی اور اس ایک ہفتے میں وہ خاموشی سے ملک سے باہر بھاگ گیا۔

اب اس سے کوئی رابطہ نہیں ہے۔ ہمارے بہنوئی اس کے والدین اور بھائیوں سے بھی ملے تو انہوں نے صاف صاف کہہ دیا کہ اس کے کئے کے ذمہ دار وہ نہیں ہیں۔ ہمیں معلوم ہوا ہے کہ وہ شخص کئی اور لوگوں کے ساتھ بھی ایسا کر چکا ہے۔

ڈاکٹر وقار عظیمی صاحب....! ہم بہنوں نے اپنی زندگی کی جمع پونجی اپنے بہنوئی کے کہنے پر اس شخص کے حوالے کر دی تھی۔ اب ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی ایسی دعا یا عمل بتائیں کہ ہمیں اپنی رقم واپس مل جائے۔

جواب: کہتے ہیں کہ جن لوگوں میں لالچ ہو وہ ٹھگلوں کی آمدنی کا بہت آسان ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ جس بستی میں لالچی لوگ رہتے ہوں وہاں ٹھگ بھوکے نہیں سوتے۔

محترمہ....! آپ ذرا سوچیے تو سہی، یہاں کون سا کاروبار اس قدر منافع میں چلتا ہے کہ اس سے ایک لاکھ کی سرمایہ کاری پر منافع سات ہزار ماہانہ اور نوے ہزار روپے سالانہ منافع ہوتا ہو۔

اس شخص نے اپنی چھٹی چڑی باتوں سے آپ کے بہنوئی سمیت کئی اور لوگوں کے جذبہ لالچ کو بھڑکادیا۔ اپنے بہنوئی کی زبانی اتنے زیادہ منافع کا سن کر آپ بہنیں بھی اس غیر حقیقی یا پرفریب سرمایہ کاری پر آمادہ ہو گئیں۔ کسی بھی کاروبار میں خاص طور پر پرائیویٹ کاروبار میں سرمایہ کاری

کرتے وقت بہت زیادہ چھان بین کرنی چاہیے۔ بڑھا چڑھا کر منافع کی پیش کش کرنے والوں سے بہت زیادہ محتاط رہنا چاہیے۔ ماضی میں ایسے کئی کیسز سامنے آئے ہیں جن پر زیادہ منافع ملنے کی لالچ میں غریب اور متوسط طبقے کے کئی افراد اپنی عمر بھر کی کمائی اور جمع پونجی سے محروم ہو گئے۔

بہر حال دعا ہے کہ آپ کو صبر ملے اور اس نقصان کا جلد از جلد ازالہ ہو۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ طلاق 65 کی آیت 3

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔

نیند نہیں آتی

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں نے بیس سال کی عمر میں اسکول میں ملازمت کر لی تھی۔ ہمارا گھر انہ تین افراد پر مشتمل ہے۔ ایک چھوٹی بہن اور والدہ صاحبہ۔ گھر کا خرچ میری تنخواہ پر چل رہا ہے۔

پانچ سال پہلے ملازمت میں ٹینشن کی وجہ سے میں نے نیند کی گولیوں کا استعمال شروع کر دیا تھا جو رفتہ رفتہ میری عادت بن گئی۔ اب یہ حالت ہو گئی ہے کہ اکثر گولیاں کھانے کے باوجود میں ساری رات جاگ کر گزارتی ہوں اور میری طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔

طبیعت پر سستی دکاہلی طاری رہنے سے اسکول

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

ہے۔ وہ گھر میں صرف کام کی بات کرتے ہیں اور اپنا زیادہ تر وقت کتابوں کے مطالعے میں صرف کرتے ہیں۔

ہماری والدہ صاحبہ کے مزاج میں بہت غصہ ہے۔ اکثر ان کا موڈ چھوٹی چھوٹی باتوں پر خراب ہو جاتا ہے۔ غصے میں تلخ کلامی کرتی ہیں اور کوسنے دینے لگتی ہیں۔ والدہ غصے میں اپنے حواس کھو دیتی ہے اور انہیں یہ یاد ہی نہیں رہتا ہے کہ وہ کیا کچھ کہے جا رہی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ غصہ والدہ کے مزاج کا حصہ بن گیا ہے۔

جواب: کتابوں کا مطالعہ بہت اچھی عادت ہے۔ مطالعہ سے معلومات میں اضافے اور ذوق کی تسکین کا اہتمام ہوتا ہے۔ مطالعے سے بہت کچھ سیکھا بھی جاسکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھا جاسکتا ہے۔

آپ بہن بھائیوں میں سے جو اپنے والد سے زیادہ قریب ہوں وہ بہت احترام کے ساتھ، مناسب لفظوں میں انہیں بتائیں کہ گھر میں ان کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ ان کے اہل خانہ کو ان کی توجہ کی ضرورت ہے۔

گھر میں ان کے ریزرو رویے کی وجہ سے آپ کی والدہ خود کو اکیلی اور کم زور محسوس کرتی ہیں۔

یہ بتانے کے بعد ان سے درخواست کی جائے وہ اہل خانہ کو اپنی توجہ، محبت اور شفقت سے

میں میری پر فارمنس متاثر ہو رہی ہے۔

جواب: تقریباً تین ماہ تک کھانوں میں گوشت نہ لیں۔ آپ کی غذا سبزیوں، دال چاول، دودھ اور پھلوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چکنائی کا استعمال بھی کم سے کم کر دیں اور تلی ہوئی چیزیں خصوصاً بازار کی تلی ہوئی چیزیں مثلاً سمو سے، پیٹس، پکوڑے وغیرہ بھی نہ لیں۔

رات کھانے سے پہلے کم از کم آدھا گھنٹہ واک کریں۔ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پیئیں۔

رات کا کھانا سونے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے کھائیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماءِ یاسی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں اور رات سونے سے پہلے ایک تسبیح درودِ خضریٰ

صَلَّى اللّٰهُ تَعَالَى عَلٰى حَبِيْبِهِ
مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ وَاَسَلَمُ

کا ورد کر لیا کریں۔ ان شاء اللہ دو تین ہفتوں میں نیند معمول کے مطابق ہو جائے گی۔

غصہ مزاج کا حصہ بن گیا

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ والد صاحب کو ہم نے گھر میں بہت کم بولتے دیکھا

ہم اپنے بھائی کے اس غیر متوقع اعلان سے بہت پریشان ہو گئے۔ بھائی نے کہا کہ آپ لوگ پریشان نہ ہوں۔ میں روزانہ آپ لوگوں کے پاس آتا رہوں گا۔

بھائی دو تین ہفتے تک تو روزانہ ایک آدھ گھنٹے کے لیے ہمارے گھر آتے رہے پھر کام کی مصروفیت کا بہانہ کر کے آنا کم کرتے گئے۔ روزانہ ایک دو بار فون پر بات کر لیتے تھے۔

وقار صاحب....! ہماری والدہ ان کے اس رویہ سے بہت پریشان ہیں۔ ہماری سمجھ میں نہیں آرہا کہ بھائی کا دل کیوں اتنا سخت ہو گیا ہے....؟

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آکیس مرتبہ

سورہ یونس (10) کی آیت 57

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بھائی کو اپنی والدہ اور بہنوں کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

نوازیں۔ آپ کے والد صاحب کا اپنے اہل و عیال کے ساتھ بے تکلفی سے باتیں کرنا اور ان پر توجہ دینا آپ کی والدہ کے لیے بہت خوشیوں اور تقویت کا سبب بنے گا۔

بطور روحانی علاج صبح آکتالیس مرتبہ اسم الہی

یا ودود

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنی والدہ کو پلائیں یا ان سے کہیں کہ وہ خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

یہ عمل آکیس روز تک جاری رکھیں۔

شادی کے بعد بھائی کا

رویہ بدل گیا ہے



سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ بھائی ہم سب میں بڑے ہیں۔ والد صاحب کے انتقال کے بعد بھائی نے ہمیں سنبھالا تھا۔ بھائی ہم تینوں بہنوں اور والدہ صاحبہ کا بہت خیال رکھتے تھے۔ ذرا سی بھی کسی کو تکلیف ہو جاتی تو بھائی پریشان ہو جاتے۔ والدہ صاحبہ کے پاس گھنٹوں بیٹھے رہتے اور مختلف موضوعات پر باتیں کرتے تھے۔

بھائی کی ایک سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے تین مہینے بعد بھائی نے گھر میں اعلان کر دیا کہ انہوں نے اپنی دکان کے قریب ہی کرائے پر ایک مکان لے لیا ہے اور وہاں اپنی بیگم کے ساتھ شفٹ ہو رہے ہیں۔

Protecting
your WORLD

Making you feel secure with
our trained guards



SOS PAKISTAN

*Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi*

SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan
Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055
E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com



All New TOYOTA

YARIS

1.3 and 1.5 Available for Booking

YARIS
IS POWERFUL



facebook.com/Toyota.Hyderabad

For Booking Details

Please Contact:

UAN: (022) 111 555 121 or 0348-1119705

TOYOTA HYDERABAD MOTORS

A/41, SITE, AUTO BHAN ROAD