

# روحانی ڈائجسٹ



قلندر بابا اولیاء

قلندر بابا اولیاء کے افکار اور ارشادات۔

یہ سچے سچے لوگوں کے جہان  
اور بندہ کو شکر سے ملا دیا ہے

عظیم برخیا کی رباعیات! اسرار کا انکشاف.....  
اجتماعی سوچ اختیار کرنے کے تقاضے اور فوائد۔

## سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات اور نوجوانوں کی تعمیر شخصیت!

اچھی تنخواہ کا لالچ!  
والدین شادی  
نہیں کرنا چاہتے۔

دوسری عورت نے والد صاحب پر جادو کر دیا!

اعلیٰ تعلیم، لڑکیوں کے رشتوں میں رکاوٹ بن گئی۔

دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں.....؟

خیالات کی یلغار، بے چینی اور اضطراب سے نجات کیسے حاصل ہو؟

داماد کی روز بروز بڑھتی فرمائشوں سے چھٹکارا کیسے ملے....؟



# AUSTRALIAN CONCEPT INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

THE LEADING IVF INSTITUTE OF PAKISTAN



the most  
Precious gift life has to offer

- پاکستان کا 1st ISO 9001:2015 سرٹیفائیڈ IVF سینٹر، سب سے بڑے برانچ نیٹ ورک کے ساتھ
- IVF خدمات میں 18 سال کا تجربہ اور کامیاب کیسز کی شرح میں مسلسل اضافہ
- PGD (پری ایمپلائنٹ ڈائگنوسٹک ڈائگنوسس) برائے نچلی پینڈنگ دستیاب ہے
- پاکستان کا پہلا کامیاب FET (فروزز اینڈ یوٹراساؤنڈ) پروسیجر
- ورلڈ ریکارڈ، مسلسل افزائشگی کا 29 سال بعد کامیاب علاج
- ورلڈ کلاس IVF ایبٹ ٹائم لاپس ایمریو منیٹورنگ سسٹم کے ساتھ
- ایک ہی جھت کے نیچے مکمل IVF علاج
- Australian Scientists کی جانب سے غیر جانب دار طور پر کراچی کی ضمانت



3 time Winner of Consumers Choice Award for "Best Infertility Medical Centre" in Pakistan  
We constantly strive to achieve better results. We make no compromises when it comes our patients' health and desires.

GET A  
FREE  
consultation

Dr. Syed Sajjad Hussain

HYDERABAD | LARKANA | SUKKUR | QUETTA | FATSALABAD |  
GURANWALA | MULTAN

KARRACHI

32-A, Block-5, Rojhan Street, Near Bilawal Chowranji, Kehkashan, Clifton, Karachi,

LAHORE

116-A, Babar Block, Garden Town, Model Town Link Road, Lahore

ISLAMABAD

3rd Floor, Aklas Plaza, G/10 Main Markaz, Behind Babri Masjid, Sawan Road, Islamabad

facebook.com/australianconcept web: www.acimc.org | email: info@acimc.org

UAN: 0304-111-2229 (BABY)





**Muraqaba Hall New York(USA)**  
**Waqar Abbas**  
Azeemia Foundation (USA)

A

جنوری 2020ء

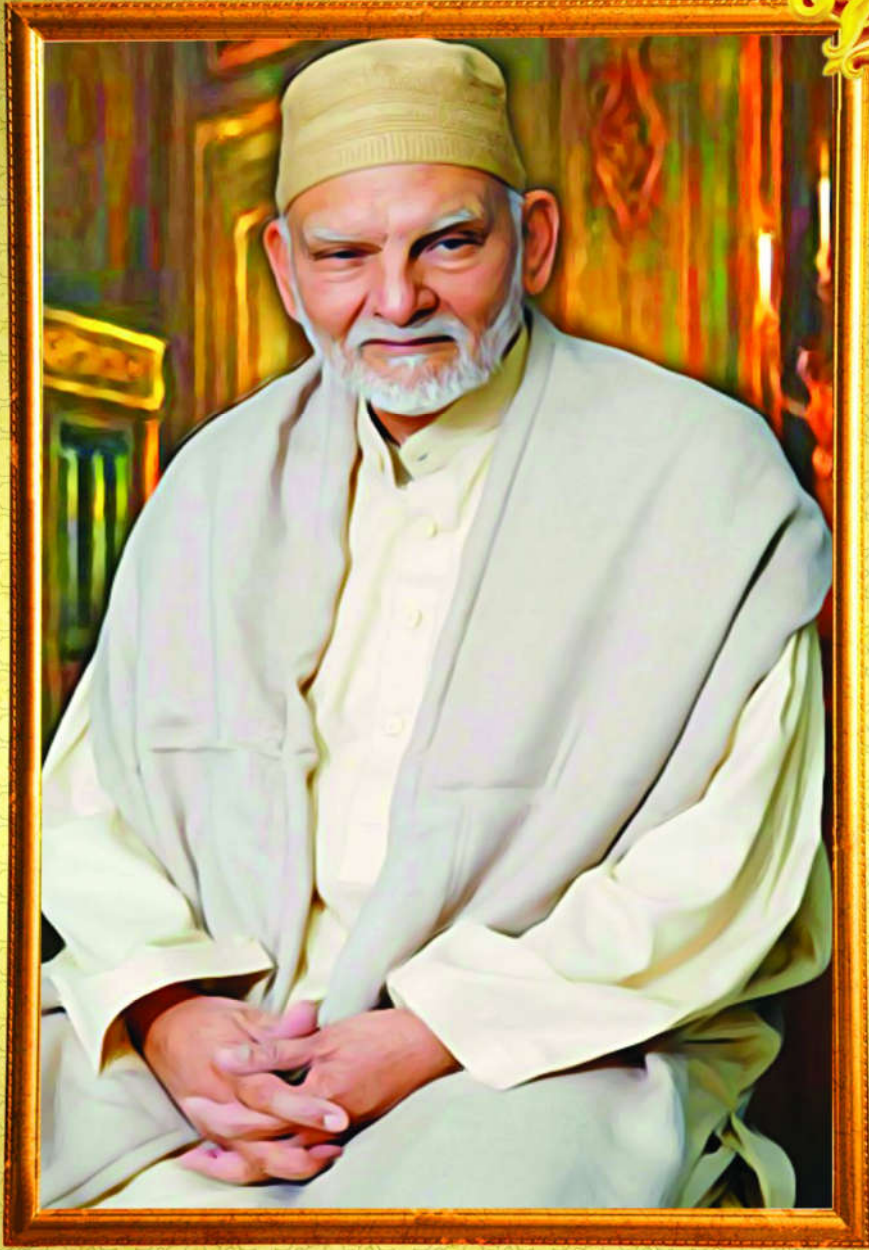


## سرچشمہ صدق و وفا

سرچشمہ صدق و صفا بابا قلندر اولیاء  
 تابندہ از نورِ خدا بابا قلندر اولیاء  
 پھر معرفت کے لمس سے ہر ہر روش غنچے کھلے  
 گلشن میں ہیں مثل صبا بابا قلندر اولیاء  
 ہستی کے بام و درپہ ہے مہر منور کی طرح  
 پھیلا گئے ہیں جو ضیا، بابا قلندر اولیاء  
 جو دل گرفتہ تھے یہاں ہے آج خود ان کا بیاں  
 صد مژدہ ہائے جانفزا بابا قلندر اولیاء  
 تکریم بھی، تعظیم بھی، تسلیم بھی، تحریم بھی  
 سکھلا گئے کیا کیا ادا، بابا قلندر اولیاء  
 قلب و نظر کی روشنی ذہن و خرد کی آگہی  
 حق آشکار و حق نما، بابا قلندر اولیاء  
 کردے سحر کے دل کو جو ہم پایہ خورشید نو  
 ہو اک کرن ایسی عطا، بابا قلندر اولیاء

شاعر: سحر انصاری

**Muraqba Hall Massachusetts**  
**Hakeem Fayaz**  
**Azeemia Foundation (USA)**



**M.A. Shah**

Muraqaba Hall London

[mashahazeemi@mhlondon.org](mailto:mashahazeemi@mhlondon.org)

جنوری 2020ء

C

وہ خود ہی ناؤ خود سمندر  
مکان بھی لامکان کے اندر  
وہ بابا اولیاء قلندر  
قلندر اولیاء قلندر

رہیں اک ساتھ آگ پانی  
پس الفاظ ہیں معانی  
نشاں کا نام بے نشانی  
شریک موت، زندگانی  
ہیں یکساں عشق یا قلندر  
قلندر اولیاء قلندر

وہ روحانی سفر کا راہی  
خدا کی شان کی گواہی  
پناہیں اس کی بے پناہی  
فقیری اس کی، بادشاہی  
متاع بے بہا قلندر  
قلندر اولیاء قلندر

محبت، سائبان جیسی  
خوشی، ترجمان جیسی  
ہوا بھی بادبان جیسی  
زمیں بھی آسمان جیسی  
پتہ توحید کا قلندر  
قلندر اولیاء قلندر

جب اپنے دل کے پار اترا  
کثافت کا غبار اترا  
چڑھا تھا جو خسار، اترا  
لباس اختیار اترا  
تو کہلانے لگا قلندر  
قلندر اولیاء قلندر

Fazal ur Rehman  
Azeemia Foundation (USA)



# چھبیسویں روحانی ورکشاپ



بعنوان:

## اسلام اور تصوف

26 جنوری 2020ء بروز اتوار۔ بمقام مرکزی مراقبہ ہال۔ کراچی  
سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے چالیسویں یوم وصال کے موقع پر  
انشاء اللہ مرکزی مراقبہ ہال میں روحانی ورکشاپ منعقد ہوگی۔

رجسٹریشن کا آغاز:	08 دسمبر 2019ء بروز اتوار
رجسٹریشن فیس:	=/1800 روپے
16 سال سے کم عمر	=/1200 روپے
نوٹ:	نشستوں کی تعداد محدود ہے۔ رجسٹریشن جلد از جلد کروائیں۔

نوٹ: 11 سے 16 سال تک کی عمر / سکینڈری اسکول کے طالب علموں کے لئے بھی نشستیں مخصوص کی گئیں ہیں۔

ورکشاپ میں شرکت کے خواہش مندوں کی سہولت کیلئے عرض ہے کہ ناموں کے اندراج اور فیس جمع کرنے کیلئے اپنے قریبی مراقبہ ہال کے نگراں سے رابطہ کریں۔

آرگنائزر روحانی ورکشاپ

مرکزی مراقبہ ہال ST-06، سیکٹر 4C سر جانی ناؤن، کراچی پوسٹ کوڈ 75850-  
فون نمبر: (021)36912786 فیکس نمبر: (021)36910786  
ای میل: markazi.muraqaba.hall@gmail.com  
<https://www.facebook.com/Roohani.Workshop>



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

جلد: 42 شماره: 2

جنوری 2020ء / جمادی الاول 1441ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ  
کراچی  
رُوحَانِی دِجِسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).... سالانہ 1200 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 175 امریکی ڈالر

JazzCash اور Easy Paisa 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

اَبْدَالْحَيْرِ قَلْبِدَارِ بَابِ الْاَوْلِيَاءِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پنا تھ۔ 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 روز صحفائے صیغہ



33

قلندر بابا اولیاء کے افکار اور ارشادات۔

59

عظیم برخیا کی رباعیات! اسرار کا انکشاف.....

27

اجتماعی سوچ اختیار کرنے کے تقاضے اور فوائد۔

### 47 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات اور نوجوانوں کی تعمیر شخصیت!

اچھی تنخواہ کا لالچ!  
والدین شادی  
نہیں کرنا چاہتے۔

170

166 دوسری عورت نے والد صاحب پر جادو کر دیا!

168 اعلیٰ تعلیم، لڑکیوں کے رشتوں میں رکاوٹ بن گئی۔

180 دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں.....؟

185 خیالات کی یلغار، بے چینی اور اضطراب سے نجات کیسے حاصل ہو؟

184 داماد کی روز بروز بڑھتی فرمائشوں سے چھٹکارا کیسے ملے....؟



## سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات....

روحانی علوم پر ایک پورا  
نصاب سلسلہ عظیمیہ کے  
پاس موجود ہے۔  
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی  
47.....



## رباعیات کے اسرار اور موز....

شاعری کا تعلق براہ راست خیالات سے ہے۔  
ابن وصی..... 59



## انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھیے۔ سیکھیے جسم کی بولی....

ہرمیس..... 67



## ملنگ باچا....

قصہ ایک پر اسرار ملنگ کا....

یعقوب شاہ غرشین..... 77



پرورش... بچوں کی جسمانی نشوونما کے ساتھ  
ان کی شخصیت کی تعمیر بھی ضروری ہے۔

محمد زبیر..... 83



عورت اپنے آشیانے کی تلاش میں ہے

عورت کا اپنا گھر کون سا ہے....؟

89..... ❖❖❖

انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا  
کے فوائد پر نظر!

91..... ❖❖❖



## صدائے جرس....

دنیا میں ایسی کوئی چیز نہیں جس میں تغیر نہ ہو۔

خواجہ شمس الدین عظیمی..... 8



## قلندر بابا اولیاء نمبر کے 40 سال....

اپنی نوجوانی میں روحانی ڈائجسٹ کے قاری بننے والوں  
میں سے کئی اب نانائانی، دادا دادی بن چکے ہیں۔

13..... ❖❖❖



قلندر بابا کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے:

”انفرادیت سے آزاد ہو کر اپنے ذہن کو اجتماعی بنالو۔“

خواجہ شمس الدین عظیمی..... 27

ملفوظات قلندر بابا اولیاءؒ

کہہ ڈالے قلندر نے اسرار کتاب آخر....

33..... ❖❖❖



قلندر بابا اولیاء کا ایک خط...

قلندر بابا اولیاء کے چند ارشادات۔

39..... ❖❖❖





اخروٹ... بے خوابی کے  
مرض میں مفید ہے۔

129..... ❖❖❖

حیثی جاگتی زندگی...  
آپ بیٹیوں پر مشتمل سلسلہ

95..... ❖❖❖



گھریلو ٹونکے..... چھوٹے موٹے گھریلو مسائل کا

آسان حل۔

135..... ❖❖❖



بچے امتحانات کے دباؤ  
سے کیسے نمٹیں؟

107..... ❖❖❖



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.....

بچوں کے لیے کہانیاں.....

139..... ❖❖❖



ہائی بلڈ پریشر.....

احتیاط سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے!.....

111..... ❖❖❖



کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے ذریعے اُداسی،  
مایوسی اور عدم اعتمادی سے نجات کیسے ہو؟

143..... ❖❖❖

زیابیطس کے مریضوں کے لیے  
مفید میوے.....

116..... ❖❖❖



قرآنی انسائیکلو پیڈیا.....

قرآنی الفاظ کی تشریحات.....

149..... ❖❖❖

گوری رنگت کا حصول

وائٹنگ فیشنل کے ذریعے.....

119..... ❖❖❖



رب العالمین، دعا اور انسان!

دعا کی نظر نہ آنے والی ٹیکنالوجی۔

محمد علی سید... 152

سپر فوڈ۔ شکر قندی!

ڈائٹ کے دار اور شفا بخش۔

121..... ❖❖❖



جسمانی امراض اور مکالیف

سے نجات کے لیے دعائیں.....

161..... ❖❖❖



بچوں کی نشوونما میں...

مچھلی مفید ہے۔

123..... ❖❖❖



روحانی ڈاک۔

آپ کے مسائل کا حل.....

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی... 165



ٹماٹر عمر میں اضافے کی

صلاحیت رکھنے والا پھل۔

126..... ❖❖❖



بابا صاحب

نے فرمایا:

اصلی اور حقیقی ماں زمین ہے۔ جب تک  
آدمی زندہ رہتا ہے کفالت کرتی ہے اور  
جب مر جاتا ہے تو سڑاں اور تعفن کو  
اپنے اندر چھپالیتی ہے۔

مراقبہ ہال جہلم

نگراں: ڈاکٹر تنویر حسین

عقبہ عظیمیہ ٹاؤن، چوہدری غلام محمد روڈ

کالا گوبراں، جہلم پوسٹل کوڈ 49600

فون: 0300-5410740

# صدائے خبریں

وقت

کہتے ہیں کہ کسی ملک پر ایک نہایت سمجھ دار بادشاہ حکومت کرتا تھا، ایک مرتبہ اس نے اپنے ملک کے مفکروں اور دانشوروں کو جمع کر کے ان سے پوچھا کہ کیا کوئی ایسا مشورہ یا مقولہ ہے کہ جو ہر قسم کے حالات میں کام کرے، الگ الگ صورت حال اور مختلف اوقات میں اس ایک مقولے سے رہنمائی مل جائے... کوئی ایسا مشورہ؟... جب میرے پاس کوئی مشورہ دینے والا موجود نہ ہو تب مجھے صرف اس ایک بات یا مقولے سے رہنمائی مل سکے...؟ وہاں موجود سب دانشور بادشاہ کی یہ خواہش سن کر پریشان ہو گئے کہ آخر ایسی کون سی بات ہے جو کہ ہر وقت، ہر جگہ کام آئے...؟ اور جو ہر قسم کی صورت حال، خوشی، غم، الم، آسائش، جنگ و جدل، ہار، جیت، غرض یہ کہ ہر جگہ مفید ہو...؟ کافی دیر آپس میں بحث و مباحثہ کے بعد ایک سن رسیدہ مفکر نے ایک تجویز پیش کی جسے تمام دانشوروں نے پسند کیا اور وہ بادشاہ کے دربار میں حاضر ہو گئے...

عمر رسیدہ مفکر نے بادشاہ کی خدمت میں ایک لفافہ پیش کیا اور کہا کہ اس لفافے میں وہ مقولہ موجود ہے، جس کی خواہش آپ نے کی تھی... لیکن شرط یہ ہے کہ آپ اس لفافے کو صرف اس وقت کھول کر دیکھیں گے جب آپ بالکل تنہا ہوں اور آپ کو کسی کی مدد یا مشورہ درکار ہو... بادشاہ نے یہ تجویز مان لی اور اس لفافے کو احتیاط سے اپنے پاس رکھ لیا...

کچھ عرصے کے بعد کسی دشمن ملک نے اچانک بادشاہ کے ملک پر حملہ کر دیا... حملہ اس قدر اچانک اور شدید تھا کہ بادشاہ اور اس کی فوج بری طرح شکست سے دوچار ہوئی... ایک ایک سپاہی نے بادشاہ کے ساتھ مل کر اپنے ملک کے دفاع کی سر توڑ کوشش کی لیکن بالآخر انہیں جنگ کے محاذ سے پسپائی اختیار کرنی پڑی... دشمن فوج کے سپاہی بادشاہ کو گرفتار کرنے کیلئے چپہ چپہ چھاننے لگے... بادشاہ اپنی جان بچانے کیلئے بھاگتے بھاگتے ایسے پہاڑی مقام پر پہنچ گیا کہ جہاں ایک طرف گہری کھائی تھی اور دوسری جانب دشمن کے سپاہی اس کا پیچھا کرتے ہوئے قریب سے قریب ہوتے جا رہے تھے۔

اس صورت حال میں بادشاہ کو اچانک اس لفافے کا خیال آیا جو کہ اسے عمر رسیدہ دانشور نے دیا تھا... اس نے فوراً اپنی جیب سے وہ لفافہ نکال کر کھولا، اس میں ایک کاغذ تھا، جس پر لکھا تھا کہ... ”یہ وقت بھی گزر جائے گا“... بادشاہ نے حیران ہو کر تین چار مرتبہ اس تحریر کو پڑھا... اسے خیال آیا کہ یہ بات تو بالکل صحیح ہے... ابھی کل تک وہ اپنی سلطنت میں خوشی اور سکون کی زندگی گزار رہا تھا اور زندگی کے عیش و آرام سے میسر تھے... جبکہ آج وہ دشمن کے سپاہیوں سے جان بچانے کیلئے دشوار گزار راستوں پر بھاگتا پھر رہا ہے...؟ جب آرام و عیش کے دن گزر گئے تو یقیناً یہ وقت بھی گزر جائے گا...! یہ سوچ کر اس کی بے چین کیفیت کو قرار آ گیا اور وہ پہاڑ کے آس پاس کے قدرتی مناظر کو دیکھنے لگا... کچھ ہی

دیر میں اسے گھوڑوں کے سموں کی آوازیں کم ہوتی محسوس ہوئیں، شاید دشمن کے سپاہی کسی اور طرف بڑھ گئے تھے۔ بادشاہ ایک بہادر انسان تھا.... جنگ کے بعد اس نے اپنے ہمدردوں اور وفاداروں کا کھوج لگایا، جو آس پاس کے علاقوں میں چھپے ہوئے تھے.... اپنی بچی کچی قوت کو جمع کرنے کے بعد اس نے دشمن پر حملہ کیا، کئی حملوں کے بعد انہیں شکست دے دی اور اپنے وطن سے انہیں نکال دیا....

جب وہ بادشاہ جنگ جیت کر اپنے دارالحکومت میں داخل ہو رہا تھا تو لوگوں کی بڑی تعداد اس کے استقبال کیلئے جمع تھی.... اپنے بہادر بادشاہ کا خیر مقدم کرنے کیلئے لوگ شہر کی فصیل، گھروں کی چھتوں غرضیکہ ہر جگہ پھول لئے کھڑے تھے اور تمام راستے اس پر پھول نچھاور کرتے رہے.... اور بادشاہ کی شان میں قصیدے گارہے تھے.... اس لمحے اس نے سوچا.... دیکھو! لوگ ایک بہادر کا استقبال کیسے کرتے ہیں۔ میری عزت میں اب اور اضافہ ہو گیا ہے.... یہ سوچتے سوچتے اچانک اسے عمر رسیدہ مفکر کے دیئے ہوئے مقولے کا خیال آگیا.... ”یہ وقت بھی گزر جائے گا“....

اس خیال کے ساتھ ہی اس کے چہرے کے تاثرات بدل گئے.... اس کا فخر اور غرور ایک ہی لمحہ میں ختم ہو گیا اور اس نے سوچا کہ اگر یہ وقت بھی گزر جائے گا تو یہ وقت بھی میرا نہیں.... یہ لمحے اور یہ حالات میرے نہیں.... یہ ہار اور یہ جیت میری نہیں.... ہم صرف دیکھنے والے ہیں.... ہر چیز کو گزر جانا ہے اور ہم صرف ایک گواہ ہیں....

حقیقت یہی ہے کہ ہم صرف محسوس کرتے ہیں.... زندگی کے لمحات آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں.... خوشی اور غم کا بھی یہی حال ہے....

اپنی زندگی کی حقیقت کو جانیں.... خوشی، مسرتوں، جیت، ہار اور غم کے لمحات کو یاد کریں.... کیا وہ وقت مستقل تھا؟.... وقت چاہے کیا بھی ہو، آتا ہے اور چلا جاتا ہے....! زندگی گزر جاتی ہے.... ماضی کے دوست بھی پھڑ جاتے ہیں.... آج جو دوست ہیں وہ کل نہیں رہیں گے.... ماضی کے دشمن بھی نہیں رہے اور آج کے بھی ختم ہو جائیں گے!.... اس دنیا میں کوئی بھی چیز مستقل اور لازوال نہیں.... ہر شے متغیر ہے....! ہر چیز تبدیل ہو جاتی ہے لیکن تبدیلی کا یہ قانون نہیں بدلتا.... جب ہم اپنی زندگی پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمیں یہ علم حاصل ہوتا ہے کہ ہر نیا لمحہ ہمارے اندر ایک نیا تغیر پیدا کر رہا ہے.... پیدائش کے بعد بچہ اپنے ماں باپ کا محتاج ہوتا ہے.... وہی بچہ پچیس تیس برسوں کے بعد اپنے ماں باپ کا سہارا بن جاتا ہے....! پچیس برس قبل کا جسم، شعور اور علم، سب کچھ تبدیل ہو گیا.... پچیس تیس برس مزید گزریں گے تو یہی نوجوان چہرہ جھریوں زدہ ہو جائے گا.... کیا کوئی ایسی چیز بھی ہے اس دنیا میں جس کے اندر تغیر نہیں ہے....؟

قلندر بابا اولیاء اپنی رباعیات میں فرماتے ہیں:

اچھی ہے بُری ہے دہر فریاد نہ کر جو کچھ کہ گزر گیا اُسے یاد نہ کر

دو چار نفس غم ملی ہے تجھ کو دو چار نفس غم کو برباد نہ کر

دنیا کی ہر چیز ایک ڈگر پر چل رہی ہے۔ نہ یہاں کوئی چیز اچھی ہے نہ بُری ہے۔ ایک بات جو کسی کے لیے خوشی کا باعث ہے وہی دوسرے کے لیے پریشانی اور اضمحلال کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ دنیا معانی و مفہوم کی دنیا ہے جو جیسے معانی پہناتا رہتا ہے اس کے اوپر ویسے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پھر کیوں دنیا کے جھمیلوں میں پڑ کر وقت کو برباد کیا جائے۔ یہ جو دو چار سانس کی زندگی ہے اسے ضائع نہ کیا جائے۔

کیا عرض کروں تھے کیا قلندر بابا  
 نور صدق و صفا قلندر بابا  
 اوصاف و محامد میں تھے بے مثل و نظیر  
 من جملہ اولیاء قلندر بابا  
 حق بین و حق اندیش قلند بابا  
 صوفی صفا کیش قلندر بابا  
 ان کا نعمل بدل نہیں ہے کوئی  
 تھے ایسے ہی درویش قلندر بابا  
 بے گانہ سیم و زر قلندر بابا  
 مرد صاحب نظر قلندر بابا  
 تھے سلسلہ عظیمیہ کے بانی  
 حق گستر و حق نگر قلندر بابا  
 فضل ربی سے حل کیا کرتے تھے  
 ہر مسئلہ ادق قلندر بابا

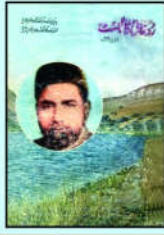
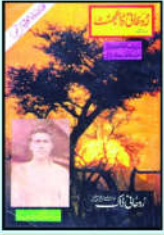
شاعر: (راغب مراد آبادی)

**Zahida Rehman**  
 Azeemia Foundation (USA)

کچھ گھاس کے پتوں میں اُگی ہے مٹی  
کچھ باغ کے پودوں میں ڈھلی ہے مٹی  
کچھ رنگ برنگ پھول ہوئی ہے مٹی  
کچھ تتلیاں بن بن کے اڑی ہے مٹی  
قَلَدَدِبَابَاوَالْوَالِدَاتِ

مراقبہ ہال لاڑکانہ  
نزد محمود دیروبائی پاس  
قمبر روڈ لاڑکانہ۔





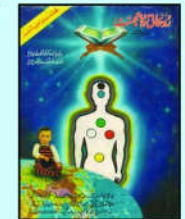
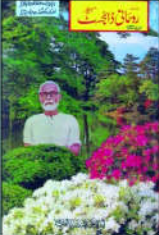
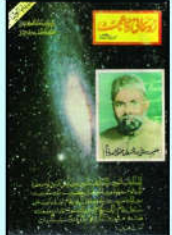
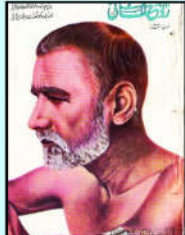
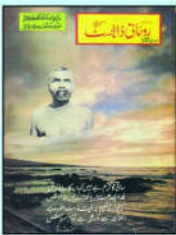
# قلند بابا اولیاءؒ نمبر کے 40 سال

اردو رسائل میں منفرد انداز کا حامل روحانی، علمی، صوفیانہ موضوعات کا ناشر، روحانی ڈائجسٹ، الحمد للہ اپنی اشاعت کے چالیس سال پورے کر چکا ہے۔ ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کی ایک نسل عالم شباب سے نکل کر اپنی عمر کی پانچویں یا چھٹی دہائی میں داخل ہو کر اپنی نئی نسل کے لیے تعلیم و تربیت، زمانہ شناسی کے لیے رہنمائی کا ذریعہ بن رہی ہے۔ جو اپنی نوجوانی میں روحانی ڈائجسٹ کے قاری بنے تھے ان میں سے کئی اب ناناداد ایٹانائی دادی بن چکے ہیں۔

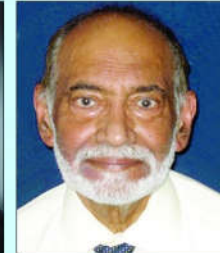
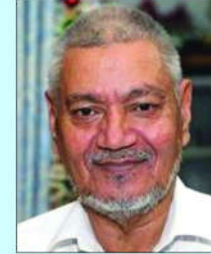
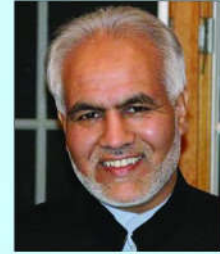
گھنٹوں گھنٹوں چلنے والے وہ نونہال جن کی شرارت آمیز آمد سے روحانی ڈائجسٹ کے صفحات کو محفوظ کرنے کے لئے قارئین تکیہ کے نیچے چھپا لیا کرتے تھے، وہ نونہال اب شباب کی ذہنی اور فکری توانائیوں کے ساتھ روحانی ڈائجسٹ کے نئے نوجوان قارئین کی صف میں شامل ہو چکے ہیں۔

گذشتہ چالیس برسوں میں انسانی تمدن میں بھی کئی بڑی بڑی تبدیلیاں آچکی ہیں۔ روحانی ڈائجسٹ کے سینئر کئی قارئین اس تبدیل شدہ تمدن میں بھی استفادے کے سامان روحانی ڈائجسٹ میں پارے ہیں۔

زیر نظر تحریریں 40 برسوں میں روحانی ڈائجسٹ کے قلندربابا اولیاءؒ گمبر میں منظر عام پر آچکی ہیں۔ یہ انتخاب نئے قارئین کے علمی استفادہ اور دلچسپی کا باعث ہو گا وہاں پرانے قارئین کے لئے یاد رفتہ کی یاد نسیم کا ایک جھونکا بھی بنے گا۔



مضمون نگار: (دائیں سے بائیں) سید احمد جمال، سعیدہ خاتون، میاں مشتاق احمد، نسیم احمد، سہیل احمد، نیاز احمد، انعام حسین، نجمہ صدیقی، طاہر جلیل، مقصود الحسن، اخلاق احمد، احمد ممتاز اختر، نعیم احمد، طارق محمود، احتشام الحق، منیر حسین صدیقی، عالیہ کاشف، منصور الحسن، شہزاد احمد اور خالد میمن



خواجہ شمس الدین عظیمی  
سن 80 کی دہائی میں  
روحانی ڈائجسٹ  
کے دفتر میں



جنوری 1981

بابا صاحبؒ نے فرمایا:  
عرفانِ نفس حاصل کرنے کے  
لئے ضروری ہے کہ انسان کے اندر  
ذوقِ طبیعت اور عشق موجود ہو۔  
عشق کیا ہے؟

اس کے بارے میں مختصراً یہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ  
ایک ایسا جذبہ ہے جس کی بنیاد انسان کو ایسے نقطہ پر لے  
آتی ہے جہاں وہ براہِ راست قانونِ قدرت کی  
گہرائیوں سے ہم رشتہ ہو جاتا ہے۔ قانونِ قدرت کی  
گہرائیوں سے ہم رشتہ ہونے کے لئے ضروری ہے کہ  
آدمی کی افتادِ طبع ایسی ہو کہ وہ اپنے ارادے اور اختیار  
کے تحت ذہنی یکسوئی حاصل کر سکے۔ ذہنی یکسوئی  
حاصل کرنے کا ایک مؤثر راستہ کسی کے ساتھ ذہنی  
وابستگی ہے۔ جب یہ ذہنی وابستگی کسی انسان کے ساتھ  
ہوتی ہے تو یہ عشقِ مجازی کا روپ دھار لیتی ہے۔ جب  
یہ ذہنی مرکزیت خالقِ کائنات کے ساتھ ہم رشتہ  
ہو جاتی ہے تو اس کا نام عشقِ حقیقی ہے۔

[عشقِ مجازی سے عشقِ حقیقی تک: سہیل احمد]

فروری 1982

قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ

جنوری 1980

مخدوم مکرم قبلہ حضور قلندر بابا  
اولیاءؒ اس مادی دور کی تاریکیوں  
میں روشنی کا مینار اور مضطرب و  
پریشان دلوں کے لئے سرچشمہ  
سکون و قرار تھے۔ حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کا ایک  
نہایت سلیس اور سادہ مگر حقائق و رموزِ فطرت سے  
بھرپور مضمون عامتہ الناس کے افادہ کی عرض سے  
پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔  
”ارادہ کی تکرار ارادہ کی قوت ہے۔ یہ ضروری  
نہیں کہ ارادہ سوالا کھ بارہی دہرایا جائے لیکن ارادہ  
میں اتنی قوت ہونی چاہیے جو سوالا کھ بار دہرانے سے  
پیدا ہوتی ہے۔ اگر وہ قوت موجود ہے تو ایک حرکت  
کافی ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے، اور زیادہ تر اس زمانے میں  
999 فی ہزار ایسا ہی ہوتا ہے کہ سوالا کھ دہرایا ہو ارادہ  
بھی ایک بار کی قوت سے آگے نہیں بڑھتا۔ دراصل  
ارادہ دہرایا ہی نہیں جاتا کیوں کہ جن الفاظ کے ذریعے  
ارادے کو دہرانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ الفاظ  
دہرانے والے انسان کے ذہن میں اپنی کوئی تصویر  
یعنی معنی کے خدو خال پیدا نہیں کرتے۔“  
[ارشادات عالیہ؛ تحریر: قادری العظیمی]





کی جاتیں تھیں حقیقت کاروپ  
دھار چکی ہیں۔ آج کا ذہن اس  
نقطہ پر پہنچ چکا ہے کہ روحانیت  
کو علمی اور سائنسی بنیادوں پر  
سمجھ سکے۔

فی الواقع اس کام کی جتنی آج ضرورت ہے پہلے  
کبھی نہیں تھی۔ اسی ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے  
قلندر بابا اولیاء نے علم روحانیت، کائنات کی ساخت  
اور اس میں جاری و ساری تخلیقی قوانین کو نہایت  
آسان اور عالم فہم زبان میں لکھوایا اور اس طرح  
کتاب ”لوح و قلم“ تیار ہوئی۔ چنانچہ وہ باتیں جنہیں  
ضرورت کے تحت علم مخفی یا علم سینہ کہا جاتا تھا لوگوں  
کے سامنے بے نقاب ہو گئیں۔

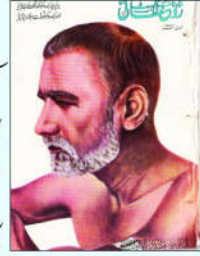
”لوح و قلم“ میں ایسی مثالوں کو سامنے لایا گیا  
ہے جن سے ہم روزانہ گزرتے رہتے ہیں۔ قاری کو  
بہتر تصور دینے کے لیے جہاں ضرورت سمجھی گئی ہے  
نقشوں اور خاکوں سے مدد لی گئی ہے۔ اس کے علاوہ  
قلندر بابا اولیاء نے عالم ملکوت و جبروت اور ارض  
و سماوات کی تخلیق کے فارمولوں  
پر بہت سارے نقشے بنا کر دیے جو  
ایک نادر و یادگار دستاویز ہے۔

[کشف و کرامات۔ سہیل  
احمد عظیمی]

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی  
سن 90 کی دہائی میں  
روحانی ڈائجسٹ  
کے دفتر میں



”انسان کو محض روٹی  
کپڑے کے حصول اور  
آسائش و زیبائش کیلئے ہی پیدا  
نہیں کیا گیا بلکہ اس کی زندگی  
کا اولین مقصد یہ ہے کہ وہ



خود کو پہچانے۔ محسن انسانیت رحمت العالمین ﷺ کا  
قلبی اور باطنی تعارف حاصل کرے جن کے جود و  
کرم اور رحمت سے ہم ایک خوش نصیب قوم ہیں اور  
جن کی تعلیمات سے انحراف کے نتیجے میں ہم دنیا کی بد  
نصیب اور بدترین قوم بن چکے ہیں۔“  
قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں:

”حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اللہ کے ایسے محبوب  
بندے ہیں کہ جتنی قربت اللہ نے انہیں عطا کی ہے  
کسی اور کو نصیب نہیں ہوئی۔“

[آواز دوست۔ خواجہ شمس الدین عظیمی]

فروری 1983

زمانے کی ترقی کے ساتھ انسانی شعور نے بھی  
ترقی کی اور آج وہ باتیں جو سال پہلے خواب و خیال تصور

مٹی کی لکیریں ہیں جو لیتی 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

قَلَدَرَبَابَاوَلِيَا



**Muraqaba hall Glasgow**

**Naeem Ahmed**

**mhglasgow@yahoo.com**

ایک روز میں ہم ضعیف ہو جائیں گے  
اک روز میں ہم جاں ہی کھو جائیں گے  
یہ عمر طبعی ہے مگر ہے کتنی  
جاگے تھے صبح شام کو سو جائیں گے

قَلْبًا رَّبَّابًا أَوْلِيَاءَ



Muraqaba Hall Nelson (UK)

Parveen Khalil

راہنماء ہوتی ہے۔

[لوحِ قلم سے اقتباس]

فروری 1985

جن خوش نصیب حضرات کو حضور قلندر باباؒ کی قدم بوسی اور آپ کے ارشادات عالیہ سے مستفیض اور شاد کام ہونے کی سعادت میسر رہی ہے وہ ان نور افشاں لمحات کا عکس آج بھی اپنے پردہ قلب و ذہن پر متحرک و منور محسوس کر سکتے ہیں۔

معتقدین اور خیر خواہوں کے اس طرح باہم مل بیٹھنے کا ماحول لطافت و خوش دلی سے معمور ہوتا تھا اور حضرت محترم کی بہ نفس نفیس شرکت اور ہمت افزائی ماحول کی نورانیت و پاکیزگی میں اضافے کا ذریعہ ہوتی تھی۔ ہر شریک مجلس گفتگو میں شرکت اور تبادلہ خیال کا حق اطمینان و اعتماد کے ساتھ استعمال کر سکتا تھا۔

بابا صاحبؒ کا برتاؤ مرہبانہ سے زیادہ مشفقانہ اور ہمدردانہ ہوتا تھا۔ آپ اپنے دلکش، دلچسپ اور دلنشین انداز میں ہر موضوع پر گفتگو فرماتے۔

جن میں روزمرہ کے حالات و واقعات پر تبادلہ خیال کے ساتھ ساتھ کسی دینی یا روحانی مسئلہ کی وضاحت اور تشریحی و تکوینی نکات کی عام فہم انداز میں تشریح شامل ہوتی تھی۔ سلسلہ کلام کی روانی، سہل بیانی اور اثر آفرینی کا یہ عام ہوتا تھا کہ حاضرین ساکن و صامت محوساعت رہتے اور اپنی وسعت ذہنی اور جذب قلبی کے بمقدار اس گفتگو سے استفادہ کرتے اور لطف اندوز ہوتے تھے۔

[قلندر بابا اولیاءؒ پر و فیروز شیخ فقیر محمد عظیمی]

جنوری 1986

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ سیرت و کردار اخلاق و

جنوری 1984

اس وقت میرے ذہن میں تصوف کے بارے میں مختلف بزرگانِ دین کی بیان کردہ تعریفیں موجود تھیں مگر وہ



سب زمانہ قدیم کے لوگوں کے مزاج کے مطابق تھیں۔ میں ایسی تعریف چاہتا تھا جس سے میری بھی تشفی ہو جائے اور موجودہ دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ بھی ہو۔ پہلے کے مطالعے سے میرا ذہن پوری طرح مطمئن نہ تھا۔ چنانچہ یہی سوال میں نے حضور قلندر بابا اولیاءؒ سے پوچھ لیا۔ آپ نے کچھ توقف کے بعد فرمایا، ”تصوف نور باطن ہے، ایسا خالص ضمیر جس میں آلائش قطعاً نہ ہو۔“

[ابدالِ حق۔ نسیم احمد]

جنوری 1985

اللہ تعالیٰ کے حکم کی خلاف ورزی اور اللہ تعالیٰ کے علم سے کسی چیز کا باہر ہونا ناممکن ہے۔ دوسرے الفاظ میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے



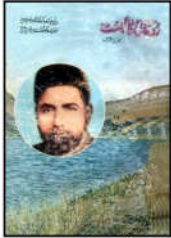
ایک ریکارڈ علم کا ہے جو اللہ تعالیٰ کی صفت ہے اور ایک ریکارڈ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے جو اللہ تعالیٰ کی معرفت ہے۔ اللہ تعالیٰ کی معرفت قدیم ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کی طرح ہمیشہ اور ہمیشہ قائم رہے گی۔ چنانچہ یہ دونوں ریکارڈ اللہ تعالیٰ کی صفت علم اور صفت حکم میں موجود ہیں۔ صفت علم کو ”علم اللقم“ اور صفت حکم کو ”لوح محفوظ“ کہتے ہیں۔ ان دونوں ریکارڈوں کی موجودگی ایسی غیب کی دنیا کا پتہ دیتی ہے جس سے ہماری دنیا کی



جاری رہے گا۔ کائنات ایک ایسی حرکت ہے جو ایک لمحے کے لئے بھی رُک جائے تو یہ رنگ رنگ فضا نے بسید میں تحلیل ہو جائے گی۔  
جنوری کے آخری عشرے میں

کوئی آنکھ ایسی نہ تھی جو غم ناک نہ ہوئی ہو آ کوئی دل ایسا نہ تھا جس کی حرکت عارضی طور پر نہ رگ گئی ہو۔  
آب و گل کی دنیا سکنے کے عالم میں تھی اور عالم بالا میں ایک جشن کا سماں تھا۔ 27 جنوری 1979ء کی رات جب کہ دن رات کے کنارے ایک دوسرے سے اُٹنے کے لئے بے قرار تھے، قلندر بابا اولیاءؒ کو خالق حقیقی نے اپنی آغوشِ رحمت میں سمیٹ لیا۔

[ ” آوازِ دوست ” خواجہ شمس الدین عظیمی ]



جنوری 1989  
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۔ چنانچہ حالات حاضرہ کے پیش نظر سلسلہ عظیمیہ کے سابق اذکار بہت مختصر اور آسان مرتب کیے گئے ہیں۔

[ ” قلندر کا مقام ” - میاں مشتاق احمد ]



اوصاف میں اپنی مثال آپ تھے۔ شروع ہی سے آپ کی طبیعت میں بے پناہ سادگی اور شخصیت میں نمایاں نکھار اور وقار نظر آتا تھا۔ پریشان حال لوگوں کی دلجوئی کرنا دوسروں کی تکلیف و مصیبت کو اس طرح سمجھنا جیسا کہ یہ آپ پر ہی وارو ہو رہی ہے۔ دوسروں کے دکھ درد بانٹنا بے کسوں محتاجوں کی دستگیری کرنا، یتیموں اور بے سہارا لوگوں سے محبت رکھنا یہ اعزازات اوائل عمر ہی سے آپ کو حاصل تھے۔

[ ” روشنی کا مینار ” - جمیل احمد صدیقی جمالی ]

جنوری 1987



لا زوال ہستی اپنی قدرت کا فیضان جاری و ساری رکھنے کے لیے ایسے بندے تخلیق کرتی رہتی ہے جو اللہ کے دوست ہوتے ہیں۔ اللہ کے یہ دوست.... دنیا کی بے ثباتی کا درس دیتے ہیں۔ خالق حقیقی سے تعلق قائم کرنا.... حقوق العباد پورے کرنا.... اور آدم زاد کو اللہ سے متعارف کرانا، ان کا مشن ہوتا ہے۔

آئیے.... اللہ کے دوست کی باتیں کریں۔ انسانیت نواز، پاکیزہ کردار، نور حق، عارف باللہ، ابدال حق سیدنا حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی باتیں کریں۔ [ اللہ کے دوست، تحریر: وقار یوسف عظیمی ]

جنوری 1988

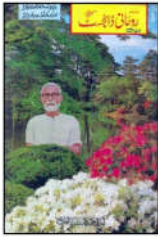
جنوری کا مہینہ پہلے بھی اپنی تمام تر رعنائیوں، مسرتوں، خوشیوں، رنج و الم، داغِ مفارقت، رُوح کی بے تابی کے ساتھ آتا رہا ہے اور آئندہ بھی یہ سلسلہ



جام ہے توبہ شکن، توبہ مری جام شکن  
سامنے ڈھیر ہے ٹوٹے ہوئے پیانوں کا  
(ریاض خیر آبادی)

اس نے دیوانہ سمجھ کر نہ کیا مجھ سے حجاب  
چاک ہو کر تو بڑے کام گریباں آیا  
(نامعلوم)

فصل گل آئی یا جل آئی کیوں در زنداں کھلتا ہے  
کیا کوئی وحشی اور آیا کوئی قیدی چھوٹ گیا  
(فانی بدایونی)  
[قلندر بابا اولیاء کا طرزِ تنہیم — شیخ فقیر محمد]



جنوری 1992

کائنات کی حیثیت اور خود  
اپنی حیثیت سوائے علم کے کچھ  
نہیں۔ انسان اس علم کائنات کا  
جوہر ہے۔ علم سے رشتہ توڑنے کا  
مطلب یہ ہے کہ بندہ کل ذات سے اپنا رشتہ توڑنا چاہتا  
ہے۔ جھلا جھچھلی سمندر سے الگ رہ کر اپنی ذات کو قائم و  
زندہ رکھ سکتی ہے۔ کیا بندہ اللہ سے علم سے الگ رہ کر  
اپنی ذات کو قائم رکھ سکتا ہے....؟

حضور قلندر بابا اولیاء نے علم روحانیت کو آسان  
کر کے ہمارے سامنے پیش کر دیا ہے تاکہ ہم اس کو  
پہچان کر اور اس نور کو اپنے اندر داخل و منتقل کر کے  
اپنی بقا حاصل کر سکیں۔

[ ”شانِ قلندری“ — سعیدہ خاتون ]

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

جنوری 1990

حضور قلندر بابا اولیاء کی  
تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ انفرادیت  
سے آزاد ہو جاؤ۔ انفرادیت سے  
آزاد ہو کر اپنے ذہن کو اجتماعی بنا لو۔



جب آپ اجتماعی ذہن بنا لیں گے تو چونکہ آپ کا  
ذہن لامحدود دائرے میں داخل ہو گیا ہے اب کوئی  
آدمی برا کہے گا تو آپ کو برا نہیں لگے گا۔ اس لئے کہ  
برا محسوس کرنا انفرادی سوچ ہے۔ آپ کی کوئی آدمی  
تعریف کرتا ہے، آپ خوشی سے پاگل یا دیوانے نہیں  
ہو جائیں گے یا تکبر نہیں کریں گے۔ اس لئے کہ یہ  
انفرادی سوچ ہے جو خوشامد کو پسند کرتی ہے۔ اجتماعی  
سوچ میں خوشامد نہیں ہے۔

جب تک آپ کے اندر اخلاص پیدا نہیں ہو گا  
آپ اجتماعیت میں داخل نہیں ہو سکتے اور اخلاص جب  
پیدا ہو گیا تو کوئی برا کہے کوئی اچھا، اس کا آپ پر کوئی اثر  
نہیں ہو گا۔

[ ”سوچ“ — خواجہ شمس الدین عظیمی ]

جنوری 1991

قلندر بابا کے مزاج میں شگفتگی  
اور بزلہ سنجی کی کمی نہ تھی۔  
بعض مرتبہ ایسے اشعار بھی  
بے تکلف سنا جاتے تھے کہ



حاضرین محفل حد ادب و احترام میں رہتے ہوئے ان  
کی داد بھی دیتے تھے اور جو اب قلندر بابا صرف زیر لب  
مسکراتے تھے۔ آپ بھی اس ضمن میں پیش کیے گئے  
(ذاتی کلام سے ہٹ کر) چند شگفتہ و شستہ اشعار سے  
لطف اندوز ہوں۔

اور مقصد حیات نہ بنائیں۔

[ ”ابدالِ حق قلندر بابا“ - شفیع عارف دہلوی ]



جنوری 1993

قلندر بابا اولیاءؒ نے روحانی علوم کو روایات اور حکایات کی گہری دھند سے نکال کر نہ صرف یہ تابناک بنایا ہے بلکہ ان پر پڑی

ہوئی گرد جھاڑ کر انہیں موجودہ دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ کیا ہے۔ نوع انسانی کو ان علوم سے آراستہ کرنے کے لئے خانقاہی نظام قائم کیا ہے اور خانقاہی نظام کو چلانے اور قائم رکھنے کے لئے ایک رہبر کامل بھی فراہم کیا ہے جو شعور انسانی کی تربیت کے فن سے واقف ہے۔

[ ”روحانی انقلاب“ - مقصود الحسن ]

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 مطاہر میں کام کرتے ہیں۔ جنہیں ہم مادی حواس کہتے ہیں۔ یہ حواس صرف اور صرف ہم مادیت سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ کیونکہ مادے کو قرار 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 وہ ہی حقیقی نظر ہے۔ [ ”تعلیمات قلندر بابا اولیاءؒ“ - طاہر جلیل ]

روحانی نا محسوس

گزر گزرا 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۔“

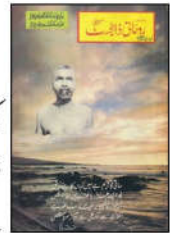
خوشی سے میرا بر حال ہو گیا۔ کچھ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کروں اور کیا نہ کروں۔ کسی طرح خوشی سے پھولے نہ سماتا تھا۔ بس گم صم حضور قلندر بابا اولیاءؒ کو تنکے جا رہا تھا کہ تھوڑی دیر بعد حضور قلندر بابا نے فرمایا کہ ”عصر کی نماز کا وقت ہو گیا ہے میرے لیے مصلیٰ بچھا دیں۔“ میں نے جلدی جلدی حضور قلندر بابا کے لیے مصلیٰ کا اہتمام 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۔

[ ”شفقتوں کا سایہ“ - نیاز احمد ]

فروری 1992

قلندر بابا اولیاءؒ کو مسلمانوں کی زبوں حالی اور غفلت شعاری کا شدید احساس تھا۔ آپ چاہتے تھے کہ مسلمانان عالم اپنے آپ کو دنیوی فنون و کمالات، جدید سائنس اور تکنیکی معلومات سے بہرہ مند کر کے معاشی ترقی حاصل کریں مگر اس مادی اور معاشی ترقی کو زندگی کا ماحصل





فروری 1993

قلندر بابا اولیاءؒ 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۔

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 باعثِ راحت و سکون بناؤ۔ بہتر بات یہ ہے کہ تمہاری ذات سے دوسروں کو فائدہ پہنچے۔ لیکن اگر کوئی یہ نہیں کر سکتا تو اتنا ضرور کیا جائے کہ اس کی ذات سے کسی کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

[محمد عظیم برخیا۔ وقار یوسف عظیمی]  
حضرت قلندر بابا اولیاءؒ دورِ حاضر کے عظیم روحانی سائنس دان ہیں انہوں نے بلند پایہ کتاب لکھ کر انسان کے ذہن سے دبیز پردے اٹھادیے ہیں۔

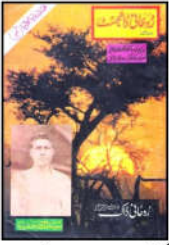
تفکر کی قرآنی اہمیت کو ایک بار پھر اجاگر کر دیا ہے انہوں نے اپنا روحانی فیض ہر خاص و عام پر محیط کر دیا ہے۔

[ ”سائنس اور اسلام“ - نجمہ صدیقی ]

جنوری 1994

اہلِ روحانیت نے کئی سو سال پہلے اس بات کا انکشاف کیا کہ ہر مادی جسم کے ارد گرد روشنی کا ایک اور جسم بھی موجود ہے۔ مادی جسم زندگی کے تمام

تقاضے اسی روشنی کے جسم سے حاصل کرتا ہے۔



سائنس ایک عرصے کی تحقیق و جستجو کے بعد اس امر کو تسلیم کو چکی ہے کہ انسانی جسم پر ایک روشنی کا ہالہ AURA ہے۔ جس پر انسانی صحت کا دارو

مدار ہے۔ لیکن ابھی تک سائنسی تحقیق وہاں تک نہیں پہنچی جس کے بارے میں عصر حاضر کے روحانی سائنس دان حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے روشنی اور نور کے چھ غلافوں کا تذکرہ کیا ہے۔ جس کو پانے کے لئے سائنس کو مزید کئی صدیاں درکار ہوں گی۔ ابھی تک اس کی جستجو پہلے غلاف کا بھی احاطہ نہیں کر سکتی۔

[ نسیم سائنس۔ طارق محمود (بریڈ فورڈ) ]

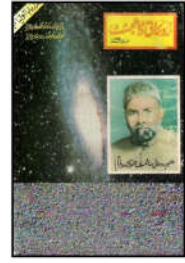
کسی علم یا فن کو سیکھنے کے لیے ہمیں استاد کی ضرورت پڑتی ہے جو قدم قدم ہماری راہنمائی کر کے ہمیں اس فن سے متعارف کراتا ہے جو ہم سیکھنا چاہتے ہیں۔ کوئی مصور اپنے شاگرد کی راہنمائی نہ کرے تو شاگرد مصوری کے فن میں کمال حاصل نہیں کر سکتا۔ استاد کی راہنمائی میں شاگرد اپنے اندر چھپی ہوئی تصویر بنانے کی صلاحیت کو بیدار کر لیتا ہے۔

روحانی استاد اپنے شاگرد کے اندر پہلے روحانی صلاحیتوں کو بیدار کرتا ہے پھر اسے تعلیم دیتا ہے ضروری ہے کہ روحانی استاد تلاش کرنے کے لیے شاگرد پہلے اس کی صحبت اختیار کرے۔ اس کے شب و روز کا بغور مطالعہ کرے اور دیکھے کہ اس شخص کی اپنی روح سے وابستگی کس حد تک ہے، اس کے اوپر دنیا کا غلبہ ہے یا اسے استغنا حاصل ہے۔

[ ”روحانی استاد“ - منصور الحسن ]

جنوری 1995

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 یہ نتیجہ ہے اس بات کا بقول حضور قلندر بابا اولیاءؒ کہ ”جب انسان کا رابطہ اللہ سے ٹوٹ جاتا ہے تو اس کے اوپر غم، کوف 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 ٹونا رابطہ بحال کر لے۔

[ ”خليفة الله“ - ڈاکٹر احمد ممتاز اختر ]

قلندر بابا اولیاءؒ نے روحانیت کے موضوع کو اور فطرت کے رموز سرسبز کو عام فہم انداز میں بیان فرما کر موجودہ نسل کی رہنمائی کا عظیم فریضہ انجام دیا۔ قلندر بابا اولیاءؒ عالم روحانیت میں جس مقام پر فائز ہیں ایسی عظیم ہستی کو سمجھنا اس وقت تک ممکن نہیں جب تک وہ ہستی خود ہی اپنا ادراک نہ کرائے۔

آج بے سکونی اور ذہنی انتشار میں مبتلا انسان سکون کی خاطر در در کی خاک چھان رہا ہے اس کے سامنے ہر طرف بے چینی اور بے سکونی کی تار کی مسلط ہے۔

اللہ کا شکر ہے کہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے دکھی انسانیت کو سکون آشنا زندگی فراہم کرنے کے لیے ایک خوبصورت اور منظم پلیٹ فارم تشکیل دیا اور اپنی صحبتوں اور مہربانیوں سے ایک ایسی شمع روشن کی جس

کی مثال نہیں ملتی۔

[ ”رہنمائے عظیم“ - احتشام الحق ]



جنوری 1996

لوگوں نے ازل میں اللہ تعالیٰ کو اپنا رب کہا تھا۔ اس وقت ان کے ذہن کی جو کیفیت تھی اور اس پر انہیں یہاں بھی

استقامت حاصل رہی اور وہ اللہ کے ساتھ ہم ربط رہے۔ ان کا امتیاز ہے کہ نورانی حواس ان پر غالب رہتے ہیں۔ خوف و غم سے وہ آزاد ہوتے ہیں۔ چونکہ وہ منع سکون و سلامتی کے ساتھ Connected ہوتے ہیں۔ اس لئے امن و سکون ان پر چھایا رہتا ہے اور یہی حواس جنت کے حواس ہیں۔

[ ”استقامت“ - اخلاق احمد مغل ]

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات کی بنیاد یہی ہے کہ نوع انسانی کے افراد کی تربیت اس طرز پر کی جائے کہ وہ دنیا میں عزت اور سکون سے زندگی بسر کریں۔ موجودہ دور کے نوجوان اگر ان تعلیمات کو اپنی طرز فکر کا حصہ بنا لیں تو آج کے معاشرے کے ساتھ ساتھ آئندہ نسلوں کو بھی ایک صحت مند اور پرسکون ماحول فراہم کر سکیں گے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کا ارشاد گرامی ہے۔

”کار و بار حیات میں مذہبی قدروں، اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے پوری پوری جدوجہد اور کوشش کریں لیکن نتیجہ پر نظر نہ رکھیں، نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔“

[ ”تعلیمات قلندر بابا اولیاءؒ اور آج کا نوجوان“ -

تحریر: شہزاد احمد ]

روحانی ناچسٹ

بعض اوقات خواب کا ایک سیکنڈ برس ہا برس کی مدت پر محیط ہوتا ہے۔ نوع انسانی موجودہ دور تک خواب و خیال کو وہ مقام دینے کے لئے تیار نہیں۔ خواب کا تجربہ کئے بغیر ہم بڑی آسانی سے خواب کو رد کر سکتے ہیں لیکن سنجیدگی اس کی اجازت نہیں دیتی۔ نوع انسانی میں شاید ہی کوئی فرد ایسا پیدا ہوا ہو جو خواب کی کیفیات سے روشناس نہیں ہو۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ نوع انسانی کی نیچر میں یہ کیفیت موجود ہو اور اس کے کوئی نتائج نہ ہوں۔

علم کیا ہے؟ علم کی حقیقت بھی اس سے زیادہ کچھ نہیں معلوم ہوگی کہ علم کے پس پردہ ایک خیال یا تصور کام کر رہا ہے اور پوری کائنات اسی ایک خیال کی شکل و صورت کا نام ہے۔ وہی خیال ذہن کے اندر حرکت میں رہتا ہے اور وہی خیال مشاہدہ میں آکر کائنات کا کوئی نہ کوئی نقش بن جاتا ہے۔

[ قلندر بابا اولیاءؒ کی مجلس۔ احمد جمال ]



جنوری 1998

علم روحانیت کی روشنی میں یہ بات محلِ تفکر ہے کہ مرشد جب شاگرد کو خلافت سے سرفراز کرتا ہے تو اس کا مقام اس سے کہیں

آگے بڑھ چکا ہوتا ہے کیونکہ یہ سفر مسلسل اور تواتر کے ساتھ جاری رہتا ہے۔ شاگرد جب استاد کے مقام پر پہنچتا ہے تو وہ مزید کئی گنا زیادہ ترقی کر چکا ہوتا ہے۔ خانوادہ وہ ہے جس کے ذہن کی اسپینڈ اس قدر زیادہ ہو جاتی ہے کہ وہ امام سلسلہ کی زوایہ نگاہ اور طرز ذہن کے مطابق ہو جاتی ہے۔

[ ”مرشد کامل“ منیر حسین کیف ]

جنوری 1997

1961ء کے اواخر میں

ساری دنیا میں شور برپا ہوا کہ آئندہ سال پتہ نہیں کیا ہونے والا ہے۔ شاید قیامت ہی



آجائے۔ تاریخ انسانی میں ایسی گھڑی کبھی نہ آئی تھی کہ سارے ستارے ایک ہی برج میں ایک قطار میں جمع ہو جائیں۔ ہندوستان میں بڑے بڑے جوتشی، جوگی اور پنڈت اس گھڑی کو نالنے کے جتن کرنے کی تیاری میں مصروف ہو گئے۔ یورپ کے ممالک میں بھی کافی اضطراب پھیلا۔ لوگ قیامت کی تباہی سے محفوظ رہنے کے لیے پہاڑوں کی کھوپڑیاں تلاش کرنے لگے۔ یہ سارا ہنگامہ 5 فروری کے دن سے تعلق رکھتا تھا جب ستاروں کی یہ ترتیب رونما ہونے والی تھی۔

آشنائے راز ہائے کائنات حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا کہ تشویش کی کوئی بات نہیں ہے۔ اب ہماری کہکشاں ایک نئے کائناتی زون میں داخل ہو گئی ہے جس میں سرخی کا عنصر غالب ہے۔

[ نظام تکوین اور قلندر بابا۔ انعام حسین ]

22 مئی 1962ء کی ایک مجلس میں قلندر باباؒ کے

فرمودات:

موجودہ سائنس دان Matter کو Energy اور ارجی کو میٹر کی شکل و صورت میں تبدیل کرنے کا مشاہدہ کر چکے ہیں۔ قدرت نے انسان کو عجب و غریب صلاحیتیں بخشی ہیں۔ اگر وہ ان کو استعمال کرنا چاہے تو قدرت ہمیشہ اس کی اعانت کرتی ہے۔ اس مقام پر اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کو اپنے رازوں کے متلاشی گروہ سے کس قدر دلچسپی ہے۔

جنوری 2020ء

سجود، قعدہ اور جلسہ ہر قسم کی حرکات کا عادی ہو جائے گا۔ ذہن کا اللہ کی طرف ہونا روح کا وظیفہ ہے اور اعضاء کا حرکت میں رہنا جسم کا وظیفہ ہے۔

[ خدمت خلق کامیکازم - خالد میمن ]



جنوری 2000

حضور قلندر بابا اولیاء نے فرمایا ”غصہ کی آگ پہلے غصہ کرنے والے کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس

کے اعصاب متاثر ہو کر اپنی انرجی ضائع کر دیتے ہیں۔ یعنی اس کے اندر قوتِ حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”جو لوگ غصہ پر قابو حاصل کر لیتے ہیں.... اللہ ایسے احسان کرنے والے بندوں سے محبت کرتا ہے۔“

بابا صاحب گایہ فرمان بھی بہت غور طلب ہے کہ مرشد کامل تو لوگوں کی روحانی تعلیم و تربیت کرتا ہے۔ اس لئے وہ صبر و تحمل کا بحر ہے کراں ہوتا ہے۔

[ ”آداب شیخ“ - نعیم احمد - گلا سگو ]  
قلندر بابا اولیاء نے فرمایا ہے: ”وسائل کے لئے کوشش اور جدوجہد کرو لیکن نتیجہ اللہ پر چھوڑ دو۔“

اس قول کی روشنی میں ہم کوشش اور نتیجہ کے باہم تعلق کو تلاش کریں گے۔ آدمی کسی کام کے لئے جو کوشش کرتا ہے اس میں اس کی کوشش کا حصہ کم اور اللہ تعالیٰ کا شہیر زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے مذہب میں کوئی اہم کام پوری توجہ اور جدوجہد سے کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کرنے کی بدلیت کی گئی ہے۔

[ ”کوشش اور نتیجہ“ عابد جعفری ایڈووکیٹ ]



قلندر بابا اولیاء کے کلام میں ایک خاص قسم کا حسن نظر آتا ہے۔ اس میں جس داخلی اور نفسی حقیقت کی طرف اشارہ کیا گیا ہے اس کا ایک جامع نام ”عرفان“ ہے۔ حسن و بیان ایک ملکہ فطری ہے اور جہاں بات ہو کائناتی فارمولوں اور خالق حقیقی کے اظہار کی تو وہاں الفاظ ساتھ چھوڑتے نظر آتے ہیں مگر یہ قلندر بابا اولیاء کی فصاحت، بلاغت، اعلیٰ شعوری چٹنگی اور وسیع تر ذخیرہ الفاظ کا اعجاز ہے کہ کائناتی فارمولوں سے لے کر ذات و عرفان تک حسن و بیان کا ایک حسین امتزاج دکھائی دیتا ہے۔

[ سخن و رلاماں - عالیہ ]

جنوری 1999

حضور قلندر بابا اولیاء 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 صاحب نے اپنی تحریروں کے ذریعے جو نقوش چھوڑ گئے ہیں اور کچھ اشکار کر گئے ہیں، زمانہ اس کی عظمت کو آج نہیں تو کل سمجھنے کے قابل ضرور ہو جائے گا۔

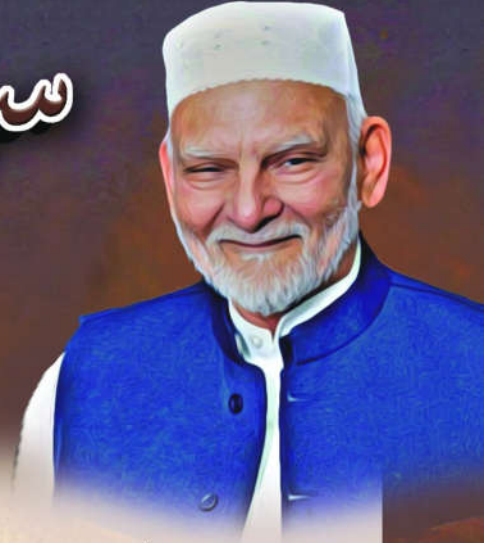
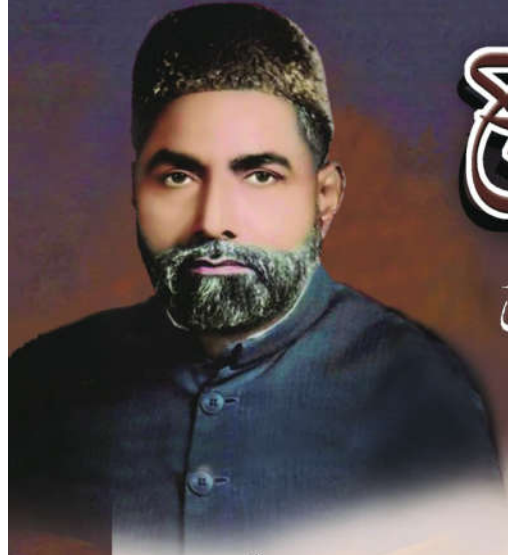
[ ”تفسیر عظیم“ - سہیل احمد عظیمی ]

ہر انسان کو اپنی زندگی میں وظیفہ اعضاء کی حرکت کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع رہنے کی عادت ہونی چاہئے۔ جب ایک شخص دس بارہ سال کی عمر سے اٹھارہ بیس سال کی عمر تک جو اس کے شعور کی تربیت کا زمانہ ہے اس طرح نماز قائم کرے گا تو اس کا ذہن اللہ کی طرف رہنے کا اور جسم قیام و رکوع، قومہ و



# سوچ

خواجہ شمس الدین عظیمی



(Directors) کی میٹنگ ہو رہی تھی۔ میں اس کمرے میں چلا گیا۔ غصے میں بغیر اجازت کے اور میں نے کہا۔ میرا فیصلہ ہو جائے، اگر کالم لکھوانا ہے آپ کو لکھوائیں، میری تنخواہ بڑھائیں۔ دو سو روپے میں گزارا نہیں ہوتا۔

یہ بات غصے میں ہو گئی جو نہیں ہونی چاہئے تھی۔ اس پر جنرل منجیر نے سخت سست کہا۔ میں نے بھی انہیں سخت سست کہا۔ انہوں نے کہا میں آپ کا کالم ختم کر دوں گا۔ میں نے کہا کہ میں آپ کی کرسی چھین لوں گا.... اور میں آپ سے باہر ہو گیا۔

دل میں یہ تھا کہ حضور قلندر بابا اولیاء سے جا کر عرض کروں گا وہ ایسا کر دیں گے۔ میں اخبار سے نکلا اور سیدہ حیدری (جگہ کا نام) پہنچا۔ غصے کے مارے بر حال تھا۔ حضور قلندر بابا نے کہا۔ کیا بات ہے بیٹھیں۔ پانی پلوایا۔ ابھی میں کچھ کہنے بھی نہیں پایا تھا کہ انہوں نے فرمایا کہ خواجہ صاحب....! بات یہ ہے کہ آپ نے جو حرکت کی ہے، بہت غلط ہے۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ میں نے صفائی پیش کی کہ فلاں صاحب نے یوں کہا۔

حضور قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ انفرادیت سے آزاد ہو جاؤ۔ انفرادیت سے آزاد ہو کر اپنے ذہن کو اجتماعی بنا لو۔

جب آپ اجتماعی ذہن بنا لیں گے تو چونکہ آپ کا ذہن لامحدود دائرے میں داخل ہو گیا ہے اب کوئی آدمی برا کہے گا تو آپ کو برا نہیں لگے گا۔ اس لئے کہ برا محسوس کرنا انفرادی سوچ ہے۔ آپ کی کوئی آدمی تعریف کرتا ہے، آپ خوشی سے پاگل یاد پوانے نہیں ہو جائیں گے یا تکبر نہیں کریں گے۔ اس لئے کہ یہ انفرادی سوچ ہے جو خوشامد کو پسند کرتی ہے۔ اجتماعی سوچ میں خوشامد نہیں ہے۔ جب تک آپ کے اندر اخلاص پیدا نہیں ہو گا آپ اجتماعیت میں داخل نہیں ہو سکتے اور اخلاص جب پیدا ہو گیا تو کوئی برا کہے کوئی اچھا، اس کا آپ پر کوئی اثر نہیں ہو گا۔

میں اپنا ایک واقعہ سناتا ہوں، ایک اخبار میں، میں کالم لکھا کرتا تھا۔ وہاں ایک جنرل منجیر صاحب تھے۔ تنخواہ کا مسئلہ تھا مجھے اس زمانہ میں دو سو روپے تنخواہ ملتی تھی۔ میں نے کہا میری تنخواہ بڑھاؤ، یہ بہت کم تنخواہ ہے۔ قصہ مختصر ایک دفعہ ان کے یہاں ڈائریکٹر ان

انہوں نے کہا کہ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ جو کچھ یہاں زمین پر ہو رہا ہے یا کائنات میں ہو رہا ہے۔ یہ سب اللہ کے حکم سے ہو رہا ہے یا کسی بندے کے حکم سے ہو رہا ہے....؟

میں نے کہا کہ اللہ کے حکم سے ہو رہا ہے۔ کہنے لگے اللہ نے آپ کو جزل نیجر کی کرسی پر کیوں نہیں بٹھا دیا۔ آپ کو کالم نویس کیوں بنایا۔ آپ کون ہوتے ہیں غصہ کرنے والے۔ اگر آپ میں صلاحیت ہوتی تو آپ جزل نیجر ہوتے۔ یہ کون سا طریقہ ہے....؟ وہ بہت زیادہ ناراض ہو گئے۔

میں نے سوچا کہ بات ہی الٹی ہو گئی واقعی غلطی میری تھی۔ بات سیدھی تھی کہ جب اللہ ہی سب کچھ کر رہا ہے تو مجھے جزل نیجر کیوں نہیں بنایا۔ مجھے اللہ نے جزل نیجر کے ماتحت کیوں کیا۔ میں دو دن تک دفتر نہیں گیا۔ شرمندگی کی وجہ سے کہ غلطی میری تھی۔ دو دن کے بعد پھر گیا تو جزل نیجر نے مجھے دیکھا۔ میں شرم کے مارے آنکھ نہیں اٹھا۔ کاکو تک مجھے اپنی غلطی کا احساس ہو گیا تھا۔ وہ تیزی سے میری طرف بڑھے اور ہاتھ پکڑ



کر مجھے کمرے میں لے گئے اور کنڈی لگادی۔ انہوں نے کہا کہ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ جو کچھ اس روز آپ نے کیا آپ کی غلطی تھی لیکن بعد میں، میں نے محسوس کیا کہ غلطی میری بھی تھی۔ میں ڈائریکٹران کی مینٹنگ میں کہہ دیتا کہ ان کا کیس ہے نظر ثانی کرو۔ اگر وہ بڑھاتے پیسے بڑھ جاتے نہ بڑھاتے نہ بڑھتے۔ میرا کیا حرج تھا۔ بھیجی میں آپ سے معافی چاہتا ہوں۔

میں نے عرض کیا۔ جناب! میں اپنے پیر و مرشد کے پاس گیا تھا۔ مجھے الٹی بہت ڈانٹ پڑی ہے۔ جناب میں بہت شرمندہ ہوں۔ آپ مجھے معاف کر دیں۔

گلے ملے اور بات صاف ہو گئی۔ مجھے انہوں نے ناشتہ پر بلا یا، میں نے انکار کر دیا۔ وہ کہنے لگے اس کا مطلب ہے کہ آپ کادل صاف نہیں ہے۔ میں نے کہا ٹھیک ہے میں آجاؤں گا۔ ناشتہ کیا، ناشتہ کے بعد انہوں نے مجھ سے کہا کہ میں آپ کو ایک واقعہ سنانا چاہتا ہوں۔ میں نے کہا۔ سنائیں۔

انہوں نے بتایا کہ جس دن یہ واقعہ ہوا رات کو مجھے احساس ہوا کہ میں نے غلطی کی ہے۔ پھر سوچا کہ میں نے غلطی نہیں کی۔ غلطی خواجہ صاحب کی ہے۔ اسی اوہیڑ بن میں سو گیا۔ رات کو ڈھائی بجے کے قریب کروٹ جولی تو ہاتھ سن ہو گیا۔ میں نے کہا ہا کیا ہو گا۔ میں نے بیوی کو آواز دی کہ میرا ہاتھ فالج زدہ ہو گیا۔ بہت مالش کی۔ میں رونے لگا، بچوں کا کیا ہو گا۔ روتے روتے آپ کا خیال آیا۔ ذہن میں یہ بات آئی کہ ان کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے۔

بیوی سے کہا نفل پڑھ کر دعا استغفار کرو۔ پھر آکر بیوی نے۔ کائی کی تو ہاتھ ٹھیک ہو گیا۔

حضور قلندر بابا فرماتے ہیں کہ فقیر کی عجیب شان ہے۔ میں نے کہا کیا شان ہے؟ فرمایا۔ لوگ بے وقوف



## نقشِ دوام

دل پہ کندا ہو گیا ہے جس کے نام برخیا  
دُھل نہیں سکتا کبھی نقشِ دوام برخیا  
نام لیوا اُن کے جتنے بھی یہاں موجود ہیں  
اُن میں لگتا ہے ہر اک ماہِ تمام برخیا  
نقش پارکتے ہیں اُن کے اس لئے تابندگی  
اُٹھ نہیں سکتا غلط کوئی بھی گام برخیا  
ہیں وہ پیغمبر ہمارے رحمتِ العالمین  
لے کے جاتی ہے صبا اُن تک کلام برخیا  
اللہ اللہ بارشِ انوار کی اُمید میں  
سب کھڑے رہتے ہیں شیبآ زیرِ بام برخیا  
(شاعرہ: شیباحیدری)

Ms. Rukhsana  
St. Louis, USA.



بناتے ہیں، آخر تک بننا رہتا ہے۔ فقیر یہ سمجھتا ہے کہ مجھے بیوقوف بنا کر یہ خوش ہو رہا ہے تو چلو اسے خوش ہونے دو، بیوقوف بننا چلا جاتا ہے تا وقتیکہ وہ بندہ خود ہی بھاگ جائے، اسے اپنی غلطی کا احساس ہو جائے۔ پھر فرمایا کہ حضور ﷺ نے اس بات کو اس طرح فرمایا ہے کہ مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ دیکھتا تو وہ عام انسانوں کی طرح ہے لیکن اس کے دیکھنے میں اور

ہو گئی لڑائی ہو گئی۔ میں حضور قلندر بابا کے پاس گیا حضور فلاں صاحب سے لڑائی ہو گئی۔ اس نے مجھے یوں کہا، یوں کہا۔ قلندر بابا نے کہا۔

ٹھیک ہے.... آپ یہاں بیٹھیں۔ اس نے آپ کو برا کہا۔ جس وقت اس نے آپ کو گالی دی اس وقت آپ کا وزن کتنا تھا۔ میں نے کہا کہ ایک من بیس سیر تھا۔ گالی دینے کے بعد وزن تلوایا تھا کیا ایک سیر کم ہو گیا۔ میں نے کہا، جی نہیں۔ انہوں نے کہا خواہ مخواہ ہی تھک رہے ہو۔

بعد میں فرمایا، غور کریں کہ جس وقت اس نے گالی دی اس وقت تو آپ کا وزن کم نہیں ہوا۔ وہ گالی دے کر بھول بھی گیا آپ کے اندر جتنی دیر تک انتقامی جذبہ عود کرتا رہے گا آپ کا وزن کم ہوتا رہے گا۔ وزن گالی سے نہیں گھٹا۔ وزن انتقام کے جذبے سے کم ہوا، تکلیف بھی ہوئی اور وزن بھی گھٹا اور وہ آرام سے سو رہا ہے۔

فرمایا کوئی اچھا کہے یا برا کہے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ عبوری چیز ہیں۔ انہیں کبھی خاطر میں نہیں لانا چاہئے۔ بس اپنی طرف سے جس کے ساتھ اچھائی ہو سکے کرو۔ جو کچھ آپ کر سکتے ہیں کر دیں۔



عام انسانوں کے دیکھنے میں فرق ہے۔ عام انسان کی آنکھوں پر شعور کا چشمہ لگا ہوا ہے۔ محدود شعور کا چشمہ اور مومن کی آنکھ پر اللہ کے نور کا چشمہ لگا ہوا ہے لیکن وہ اللہ کے نور سے جو کچھ دیکھتا ہے اس پر اترتا نہیں ہے اور نہ اس کا اظہار کرتا ہے۔ یہ بھی فرمایا جو آدمی تمہاری تعریف کر رہا ہے وہ اس لئے تمہاری تعریف کر رہا ہے یا تو اسے تمہاری ذات سے کوئی توقع ہے کہ اس کا کوئی کام ہو جائے گا یا اس کا کوئی کام ہو گیا ہے۔ اس نے ایک توقع قائم کر لی کہ مجھے اس آدمی سے کسی بھی وقت ایک ہزار روپے مل جائیں گے چونکہ اس نے توقع قائم کی ہوئی ہے۔ اس بنیاد پر وہ اس کی خوشامد بھی کرے گا۔ اگر اس کی توقع پوری نہیں ہوتی تو وہی آدمی جو آپ کی تعریف کر رہا ہے، برائی کرے گا۔ کسی آدمی کا اچھا سمجھنا یا برا کہنا دونوں زائد باتیں ہیں۔ آپ اس کی خدمت میں لگے رہیں۔ وہ آپ کو اچھا کہتا رہے گا۔ آپ اس کی خدمت سے انکار کر دیجئے وہ آپ کو برا کہے گا۔ اگر آپ اس کی تعریف اور برائی سے بے نیاز ہو جائیں تو آپ کے پاس آنا جانا چھوڑ دے گا۔

حضور قلندر بابا فرماتے ہیں کہ کسی کی تعریف سے کیا خوش ہونا اور کسی کی برائی سے کیا دل برا کرنا۔

ایک اور واقعہ سینے۔ ایک صاحب سے منہ زوری



## نگاہِ قلندر

اک قلندر نے جو فرمائی نگاہِ التفات  
ہو گئے فوراً عیاں راز و رموزِ کائنات  
حاملِ علمِ لدنی، واقفِ اسرارِ کن!  
وہ تو ہیں اک حاکمِ گردِ بیانِ شش جہات  
اے کہ تو شہباز ہے اس آسمانِ زہد کا  
تیرے پاؤں کے تلے پتھر کے سب لات و منات  
میں ہوں محتاجِ آپ کے لطف و کرم کا  
غم، پریشانی، مصیبت سے ملے سب کو نجات  
جو بھی آیا تیرے در پر شاد ہو کر ہی گیا  
سبز ہو کر جارہے ہیں آئے تھے جو سوکھے پات  
سلسلہ جو آپ کا ہے وہ میری پہچان ہے  
حضرتِ عظیمی کے ہاتھوں میں ہیں میرے بھی ہاتھ  
میں ہوں راتوں کو ترپنے والا میں بسملِ انیس  
تیری یادوں کے سہارے ہے مری یہ حیات

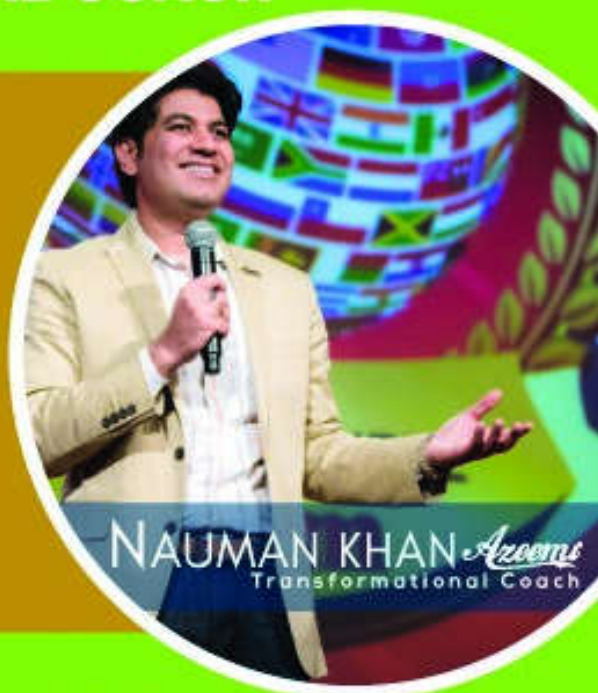
شاعر: انیس مجازی

*Sakina Bibi  
Birmingham Uk*

# PAKISTAN'S FIRST TRANSFORMATIONAL COACH

CERTIFIED TRAINER BY

- JOHN C. MAXWELL
- JACK CANFIELD
- LES BROWN
- TONY ROBBINS
- GRANT CARDONE



NATIONAL ACADEMY OF  
BEST-SELLING AUTHORS®



## ABOUT NAUMAN KHAN AZEEMI

Pakistani American bestselling and Quilly® award-winning author, entrepreneur, technologist, motivational speaker, transformational coach and corporate trainer based in Chicago.

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

**US NUMBER**

**773 754 5795**



**PAK NUMBER**

**0309 530 7048**



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

[info@naumankhan.com](mailto:info@naumankhan.com)  
[www.naumankhan.com](http://www.naumankhan.com)

[@naumankhanazeemi](https://www.instagram.com/naumankhanazeemi)



# کہڈا لے قلندر، زائے راز کا لقب....



.... آدمی آدمی کی دوا ہے۔  
.... عرفانِ الہی حاصل کرنے کی پہلی منزل  
ایمان ہے۔

.... انسان خیالات کی لہریں ایک ترتیب میں جمع  
ہو جانے کا نام ہے۔

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

.... جو اللہ کو جانتا ہے پہچانتا ہے۔ وہ اللہ کی  
صفات کا عارف ہے۔ ایسا بندہ عوام کی طرح رہتا ہے  
اور عوام کی خدمت کرتا ہے۔

.... باادب بانصیب۔ بے ادب بے نصیب۔  
سالک کی زندگی کے لئے مشعل راہ ہے۔

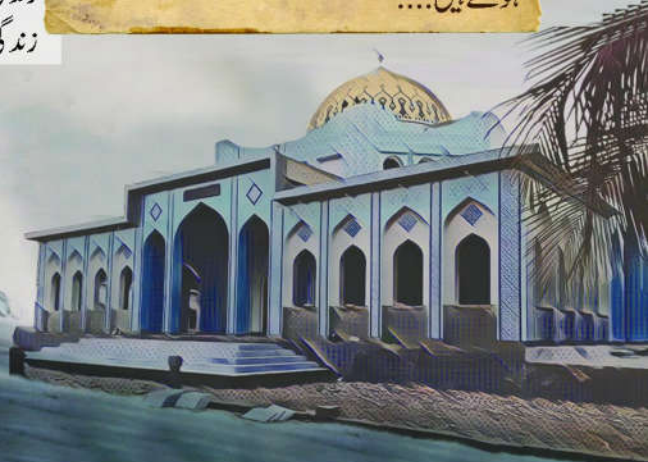
.... جو قوم کا نئی قدروں کا مشاہدہ نہیں کرتی اس  
کی فہم کا نئی علوم تک نہیں پہنچی۔ اس وضع کی قوم  
ہزاروں سال کی عمر پانے کے باوجود پالنے کا بچہ ہی  
رہے گی۔

.... ہر آدمی اپنی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے  
پھرتا ہے۔ اس کا تعلق طرزِ فکر سے ہے۔ طرزِ فکر انبیاء  
کرام علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری  
زندگی جنت ہے۔ طرزِ فکر میں ابلہیت ہے تو تمام  
زندگی دوزخ ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیا، قلندر  
بابا اولیاء کی ذات بابرکات علم و عرفان اور  
اسرار و رموز کا ایک خزانہ ہے۔ آپ نے روحانی علوم  
کو جدید ذہن کے مطابق سادہ انداز میں پیش کیا۔ ان  
تعلیمات پر عمل کر کے درست، مثبت، ولولہ انگیز اور  
پُر خلوص خیالات کے ساتھ اپنے انفرادی و اجتماعی  
کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

بابا صاحب کی طرزِ تفہیم کا وصف یہ تھا کہ کسی واقعہ،  
تمثیل، لطیفہ، شعر وغیرہ بیان کرنے میں طول بیان،  
کو ضروری نہیں سمجھتے تھے جو براہِ راست قوانین  
قدرت کی گہرائی کے متعلق ہیں۔ قلندر بابا اولیاء کی  
تعلیمات کا فہم حاصل کرنے میں آپ کے ارشادات و  
اقوال سے بڑی مدد مل سکتی ہے۔

آئیے!.... خزانہ قلندر کے چند موتیوں سے فیضیاب  
ہوتے ہیں....



## پرمسرت زندگی

ہر آدمی پرسکون اور پرمسرت زندگی اپنا سکتا ہے۔  
فارمولایہ 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....

بتلا ہے۔  
.... تمہیں کسی کی ذات سے تکلیف پہنچ  
جائے تو اسے بلا توقف معاف کردو، اس لیے  
کہ انتقام بجائے خود ایک صعوبت ہے۔ انتقام کا  
جذبہ اعصاب کو مضحک کر دیتا ہے۔  
.... غصے کی آگ پہلے غصہ کرنے والے  
کے خون میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور اس کے

اعصاب متاثر ہو کر اپنی اذیجتی ضائع کر دیتے ہیں۔ اس  
کے اندر قوت حیات ضائع ہو کر دوسروں کو نقصان  
پہنچاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نوع انسانی کے لئے کسی قسم کے نقصان کو  
پسند نہیں فرماتے

.... 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

.... سلوک کے راستے پر گامزن رہنے کے لئے  
ضروری ہے کہ علوم کے حصول اور ترقی کو اللہ کی دی  
ہوئی توفیق سمجھا جائے۔

.... 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۔

.... جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتی

## کوشش اور ارادہ

عموماً لوگ اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں کوتاہی  
کرتے ہیں اور نتیجہ اپنی پسند یا مرضی کے مطابق چاہتے  
ہیں۔ اور جب نتیجہ ان کی مرضی کے مطابق نہیں نکلتا تو  
کڑھتے ہیں اور شکوہ کرتے ہیں۔ جب بندہ کام کا پختہ ارادہ کر  
کے بھرپور کوشش کرتا ہے تو اس کا انجام اچھا ہوتا ہے۔

مذہب احساسات، خیالات، تصورات اور زندگی کے  
اعمال و حرکات کو ایک قائم بالذات اور مستقل ہستی  
سے وابستہ کر دیتا ہے۔

.... انسان صرف نیت کے خدوخال کا نام ہے،  
باقی تمام حرکات و روشتیاں ہیں اور روشنیوں کا عمل  
حرکت ہے۔

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۔ جب یہ یقین غیر  
مستحکم ہو کر ٹوٹ جاتا ہے تو آدمی ایسے عقیدے  
اور ایسے وسوسوں میں گرفتار ہو جاتا ہے جس  
کے نتیجے میں ذہنی انتشار پیدا ہوتا 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۔

.... کسی کی ہنسی نہ اڑائیے کہ اس سے آدمی  
احساس برتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ احساس برتری  
آدمی کے لیے ایسی ہلاکت ہے جس ہلاکت میں ابلیس

## اولین مقصد

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۔

اچھائی اور بُرائی، خیر اور شر میں تمیز کرتا ہے۔ اس صلاحیت کو نورِ باطن یا ضمیر کہتے ہیں۔ ضمیر کی رہنمائی کو قبول کرنے یا رد کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو با اختیار بنایا ہے۔ انسان کو ضمیر کی تحریکات کو سمجھ کر رہنمائی قبول کرنی چاہئے۔

... خوشی اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب آدمی ہر حال میں اللہ کا شکر ادا کرے۔ جو حاصل ہے اس پر صبر و شکر کے ساتھ قناعت کرے اور جو چیز میسر نہیں اس کا شکوہ نہ کرے۔ ہر حال میں خوش رہنے سے بندہ راضی بہ رضا ہو جاتا ہے۔

... خدا سے محبت کے دعوے کی تکمیل اسی وقت

## قرآن میں تفکر

قرآن پاک کے معنی اور مفہوم پر غور کرنے سے بندے کے اندر روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ دماغ کے اندر کروڑوں Cells کھل جاتے ہیں اور انسان باطنی دنیا کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ جب کوئی بندہ قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے تو دراصل وہ بندہ اللہ سے ہم کلام ہوتا ہے۔

ہوتی ہے اور یہ دعویٰ خدا کی نظر میں اسی وقت اہل قبول ہوتا ہے جب ہم خدا کے رسول حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کریں۔

... جو کھو دیتا ہے، وہ پالیتا ہے... اور جو پالیتا ہے، وہ خود کھو جاتا ہے۔

... انسان کے اندر ساڑھے گیارہ ہزار صلاحیتیں موجود ہیں۔ کسی ایک صلاحیت پر بھی ذہن کو مرکوز کرنا اور اللہ تعالیٰ کی صفت کو ڈھونڈنا مرامِ اقدار ہے۔

... اسلام، سائنس اور ریسرچ میں کہیں بھی ٹکراؤ نہیں ہے۔ یہ تینوں باہم مربوط ہیں۔ سائنسوں کو مسلم سائنسدانوں نے سائنسی ترقی میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

... 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 پر ہیزگاروں کو دوست رکھتا ہے۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اللہ سے قریب ہو۔

... الہامی تعلیمات کو نہ ماننے والے ہمیشہ اپنے قیاس پر چلتے رہے، ان کے قیاس نے ان کی غلط رہنمائی بھی کی۔ ان کے نظریات کہیں کہیں دوسرے نظریات سے متضاد ہوتے رہتے ہیں۔ قیاس کا پیش کردہ کوئی نظریہ کسی دوسرے نظریہ کا چند قدم ضرور ساتھ دیتا ہے مگر پھر ناکام ہو جاتا ہے۔ توحیدی نقطہ نظر کے علاوہ نوع انسانی کو ایک ہی طرز فکر پر مجتمع کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔

... قرآن کے علوم اس بندے پر منکشف

نہیں ہوتے جس کے دل میں اللہ کی ذات کے بارے میں شک ہو۔ قرآن ان لوگوں کو ہدایت دیتا ہے جو متقی ہیں اور متقی کے دل میں شک نہیں ہوتا۔

... ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ایک صلاحیت دی ہے جو اس کی رہنمائی کرتی ہے۔ جس کے تحت وہ

## پرسوں کن معاشرہ

... معاشرے میں سکون برقرار رکھنے کے لیے دوسروں کی غلطیاں معاف کر دینی چاہئیں۔ دوسروں کے عیوب پر پردہ ڈالنا چاہیے۔

... 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۔

... انسان کٹھ پتلی کی طرح ہے، ایک انسان میں بیس ہزار ڈوریاں بندھی ہوئی ہیں۔ ایک ایک ڈوری ایک ایک فرشتے نے سنبھالی ہوئی ہے۔

... اصلی اور حقیقی ماں زمین ہے۔ جب تک آدمی زندہ رہتا ہے کفالت کرتی ہے اور جب مر جاتا ہے تو سزا داور تعفن کو اپنے اندر چھپا لیتی ہے۔

... مال و زر، دولت اور دنیا انسان کیلئے بنائی گئی ہیں۔ جبکہ انسان خود کو یہ باور کرانے میں مصروف ہے کہ مجھے دنیا کیلئے بنایا گیا ہے۔

... سخاوت، اعلیٰ ظرف لوگوں کا شیوہ ہے۔

... دسترخوان وسیع ہونا چاہئے۔

... کم ظرف دوسروں سے توقعات قائم کرتے ہیں۔ اعلیٰ ظرف لوگ مخلصانہ خدمت کرتے ہیں۔

... انتقام، ہلاکت و بربادی ہے۔ عفو و درگزر اللہ تعالیٰ کا انعام ہے۔

... ہمارے بچے... دراصل ہمارا اسلاف ہیں۔ ان کی تربیت اس طرح کی جائے کہ کل یہ بچے اسلاف کے مقام پر فائز ہو جائیں۔

... اللہ تعالیٰ صبر کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔ صبر یہ ہے کہ درگزر کیا جائے۔

... زر و جواہر سے زیادہ کوئی شے بیوفا نہیں ہے۔ جس نے زر و جواہر سے محبت کی وہ ہلاک ہو گیا اور جس نے دولت کو پیروں کے نیچے رکھا وہ ہمیشہ اس کی کنیز بنی رہی۔

... دنیا فریب ہے۔ فریب خوردہ انسان کی ہر بات فریب ہے۔ جو لوگ یہ بات جان لیتے ہیں ان کے لئے دنیا سکون کا گہوارہ بن جاتی ہے۔

... مشاہداتی آنکھ دیکھتی ہے کہ موت سے خوبصورت کوئی زندگی نہیں ہے۔

... ہر انسان کے اندر کم و بیش گیارہ ہزار صلاحیتیں ایسی ہیں جن میں ہر صلاحیت پورا علم ہے۔

## راز

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۔

قلندر بابا اولیاءؒ کے چند فرمودات آپ نے پڑھے۔ ان فرمودات کو لکھنے کی سعادت اس لئے حاصل کی گئی کہ ہم کھلے ذہن و فکر کے ساتھ ان سے استفادہ کریں۔ قلندر بابا اولیاءؒ کے فرمودات میں حکمت و دانائی اور حقیقت تلاش کرنے کے لئے طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک ایک فرمان کو توجہ کے ساتھ پڑھیں اور آنکھیں بند کر کے اُس کے معنی اور مفہوم پر غور کریں۔ یعنی فرمودات کے اندر جو حقیقتیں مخفی ہیں اور اسرار و رموز کا جو سمندر پنہاں ہے، اس تک رسائی کی حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ان اسرار و رموز کا ادراک مراقبہ کے ذریعہ ممکن ہے۔





حضرت محمد عظیم بر خیا

فرماتے ہیں کہ:

جنت اُس کی میراث ہے جو خوش

رہتا ہے۔ ناخوش آدمی جنت میں

داخل نہیں ہو سکتا۔

مراقبہ ہال سانگھڑ

نگراں مراقبہ ہال: شوکت علی

مکان نمبر 51/262، نزد نورانی مسجد، سانگھڑ

پوسٹ کوڈ 68100 فون: 0345-3729979

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

بعض چیزیں ایسی ہیں جنہیں انسان غیر حقیقی کہہ  
کر نظر انداز کر دیتا ہے۔ حالانکہ کائنات میں  
کوئی شے فاضل اور غیر حقیقی نہیں ہے۔ ہر خیال  
اور ہر واہمہ کے پس پردہ کوئی نہ کوئی کائناتی  
حقیقت ضرور کار فرما ہوتی ہے۔

**حیدر آباد - قاسم آباد (خواتین)**

**نگراں مراقبہ ہال: منظور النساء**

**فون: 0345-3585178**

**معرفت: یار محمد انصاری، بنگلہ نمبر 98-B، فیز 1، قاسم آباد،**

**نزد بوائزہائی اسکول، حیدر آباد، پوسٹ کوڈ 71700**

# قلندربابا اولیاء کا ایک خط



ڈھاکہ میں مقیم  
اپنے ایک عقیدت مند  
کے دو خطوط کے جواب میں  
قلندر بابا اولیاء کے چند ارشادات

مورخہ 13 اکتوبر 1963ء

برادر بھجان برابر!

السلام علیکم!

بعض اوقات جسم میں کیمیائی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ یہ ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ کیمیائی تبدیلیاں یا روشنیوں میں تبدیلیاں ایک ہی بات ہے۔ گویا جسمانی تبدیلیاں، کیمیائی تبدیلیاں کہلاتی ہیں اور روح میں تبدیلیاں روشنیوں کی تبدیلیاں سمجھی جاتی ہیں۔ بات ایک ہی ہے، معانی میں کوئی فرق نہیں۔ صرف طرز بیان کا فرق ہے۔ جب ہم محسوسیت کی زبان میں بات کرتے ہیں تو جسم کہتے ہیں۔ دراصل مرئی محسوس اور غیر مرئی محسوس ایک ہی چیز ہے بالکل اسی طرح جس طرح روح اور جسم ایک ہی چیز ہے۔ جب حواس عمل کرتے ہیں تو محسوس و نیازیر بحث آتی ہے اور جب ورائے حواس قوت، جس کو ذات بھی کہتے ہیں، عمل کرتی ہے تو ذہن اور فکر خیال وغیرہ وغیرہ کام کرنے والے سمجھے جاتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ روح دو دائروں میں کام کرتی ہے۔

ٹھوس اور محسوس طرز پر۔

غیر مرئی اور غیر محسوس طرز پر۔

چنانچہ ہم ایک کو محسوس دنیا اور دوسری کو غیر محسوس دنیا سمجھتے ہیں۔ ساتھ ہی غیر محسوس دنیا ہمارے نزدیک ناقابل اعتماد ہے۔ حالانکہ یہ صحیح ہے۔ دونوں قابل اعتماد بھی ہیں اور ناقابل اعتماد بھی۔ جہاں تک ہماری فکر صحیح کام کرتی ہے یعنی ہم فکر سے صحیح کام لیتے ہیں، وہاں تک دونوں قابل اعتماد ہیں۔ جہاں ہم فکر سے صحیح کام نہیں لیتے، وہاں دونوں ناقابل اعتماد۔ انحصار ہماری اپنی غلط یا صحیح طرز فکر پر ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہی بات سکھائی ہے، اسی چیز کی وضاحت کی ہے اور یہی تعلیم دی ہے۔ وحی کا منشاء یہ ہے کہ انسان صحیح طرز فکر اختیار کرنے کے لائق ہو جائے۔

آپ نے مراقبہ کی ایک کیفیت میں مختلف آوازوں کا تذکرہ کیا ہے۔ دراصل یہ آوازیں آنے والے طوفانوں کی تھیں۔ کیمیائی اور روحانی روشنیوں کی خاص تحریکات کی وجہ سے آپ کی سماعت نے ورائے صوت آوازوں کی تھیں۔ کیمیائی اور روحانی روشنیوں کی خاص تحریکات کی وجہ سے آپ کی سماعت نے ورائے صوت آوازوں کو سننا شروع کر دیا اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کی آوازیں آنے لگیں۔ طبیعت میں لاشعوری طور پر ان آوازوں سے Sensation پیدا ہو گیا۔

بالکل اس طرح.... جس طرح طوفان کو سامنے دیکھ کر Sensation پیدا ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جس Sensation کا انسان عادی نہیں ہوتا وہ اعصاب پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اثر چند گھنٹے رہتا ہے پھر زائل ہو جاتا ہے.... یہی آپ کے ساتھ کئی مرتبہ ہوا ہے۔ ان شاء اللہ اس کا کوئی نقصان آپ کو نہیں پہنچے گا۔ رفتہ رفتہ عادت پڑ جائے گی پھر کوئی اثر نہیں ہوگا۔ نیز ورائے صوت آواز سننے سننے طبیعت دیکھنے بھی لگتی ہے اور وہ منظر سامنے بھی آ جاتا ہے۔ اس ہی حالت کا نام شہود ہے۔ جب ان چیزوں پر عبور حاصل ہو جاتا ہے تو ارادہ کے ساتھ عمل ہونے لگتا ہے یعنی جس طرف توجہ مبذول ہو جاتی ہے اس سمت میں مستقبل کے حالات، مستقبل کے مشاہدات آوازوں اور نگاہوں کے ذریعہ ذہن میں داخل ہونے لگتے ہیں۔

یہی کشف ہے۔ پھر ذات یا طبیعت جس چیز کو ناپسند کرتی ہے اس کو اپنی گرفت میں لے کر بدل ڈالتی ہے اور آنے والے مظاہر میں اسی قسم کی تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ ذات اس لیے رد و بدل کر سکتی ہے کہ وسیع دائرہ میں عمل کرتی ہے۔ اس ہی دائرہ میں جس میں قدرت عمل کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ میں نے انسان میں روح پھونکی، وہ اسی.... صلاحیت کی طرف اشارہ ہے۔

جب یہ کیمیائی یا شعاعی تبدیلیاں ہوتی ہیں تو طبیعت ایک بیک ان کی عادی نہیں ہوتی۔ رفتہ رفتہ یہ چیزیں معمول بن جاتی ہیں۔ کچھ دن کے لیے ورائے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے پھر یہ غلبہ کم ہو جاتا ہے۔ جب تک رد عمل برقرار رہتا ہے، طبیعت اس کو نہیں دہراتی۔ پھر جب رد عمل ہو چکتا ہے تو دہرانے لگتی ہے اور رد عمل کے دوران طبیعت اور چیزوں سے گریز کرنے لگتی ہے اور تنہائی پسندی کی طرف رجحان ہونے لگتا ہے۔ معمولات میں فرق آ جاتا ہے۔ کوشش کر کے معمولات کو برقرار رکھنا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ خود حفاظت کرتے ہیں۔ پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں۔ سارے معمولات بحال ہو جائیں گے اور پہلی سی چستی اور مستعدی پیدا ہو جائے گی۔ رد عمل محض وقتی ہوا کرتا ہے۔

ورائے حواس کی طرف جب میلان ہو جاتا ہے تو ہر وہ چیز زیادہ قریب ہو جاتی ہے جو ورائے حواس کی سطح سے تعلق رکھتی ہو۔ معصوم بچوں کے چہروں میں ورائے حواس کا عمل لاشعوری طور پر نظر آتا ہے۔ اس لیے طبیعت اس طرف کھینچتی ہے۔ موسیقی کے اندر آواز کے پردہ میں ورائے حواس کی سطح جنبش کرتی ہے۔ اس ہی لیے طبیعت اس طرف کھینچتی ہے۔

اس خط کے بعد آپ کا دوسرا خط 18 اکتوبر 1963ء کا تحریر کردہ موصول ہو گیا۔

خوابوں کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

کائنات میں ہر چیز کی ذات ہے اور وہی حقیقی ہے خواہ وہ ذرہ میں ہو یا انسان میں۔ اس کی دو طرز ہیں۔ ایک طرز فکر محسوسیت

کے دائرہ میں عمل کرتی ہے اور دوسری ورائے محسوسیت میں یا حقیقت میں عمل کرتی ہے۔ حقیقت میں جو عمل ہے وہی فعال ہے۔ وہی تخلیق کرتا ہے۔ اس کی تخلیقات کس قدر ہیں....؟ اس کی تفصیلات تمام قرآن پاک میں جا بجا بکھری ہوئی ہیں۔ جب قرآن پاک پڑھیں تو تھوڑا سا پڑھیں اور بہت غور و فکر کے ساتھ پڑھیں یعنی زیادہ سے زیادہ وقت لگا کے۔

اب محسوسیت کا مسئلہ باقی رہا۔ یہ زوالد میں سے ہے۔ اس کی تشریح مختصر آس طرح کی جاسکتی ہے کہ جس صلاحیت کو آپ بیدار کر لیں اور جتنا کر لیں اتنا کام کرتی ہے۔ جو

حضرت قلندر بابا اولیاء کا ایک منظوم مکتوب گرامی، جو آپ نے 5 دسمبر 1942ء کو اپنے ہمدم ویرینہ سید نثار احمد بخاری کو دہلی سے بلند شہر (اتر پردیش) بھیجا، جس میں آپ نے اپنے بچپن کے دوست سے جدائی کے قلبی تاثرات قلمبند کیے۔



اسلام لے کر جان نہ گمانی اسلم  
اک فقیر لے کر اک دل میں تیری یاد رک  
شمع گر جو اب نہ سو زد خرم پر زدن  
تو گمان دان وطن کا سرو ہے شمع دگر  
باغِ حُب سے نزون ترے بچے وہ دگر  
میرے دل کی خواہشیں ان آستانوں پر تیار  
جرگہ بن قدموں سے یارانِ وطن کے جھنڈار  
لے صتا لیمایا پیامِ شوقِ ہی منزلِ کلام، فرض ہے جسکے ہر اک لہجے کا مجھے احترام  
سہر جی کر میں زیادہ اور پاکر تمام  
میں نہیں محسوس کرتا ہوں دل دوجاں تیرے وہ کچھ کہہ کر لے ہرے ہو مج کو میرا صلیب  
وہ سورہ شام وہ راتوں کی مجلس یاد کر  
میں زمین کی یاد میں غلبہ خرمیں بیماری  
روزِ مائتہ شد کرم نشی در آب و نہ اختہ  
کارِ درد و زندگی با مجھ و ذاری ساختہ  
عشق ہی میرا سفر ہے عشق ہی کائنات ہے  
یاد میں وہ دن کسرتا اور لطف با ہے دوست  
شمع اپنے ساتھ در زنت گمانی لے گئی  
دل رہا میرا لہ صورت جلوہ گردی ہے  
میں ہوں اور مینا نہ خون مجھ سے عظیم  
زندگی میری فقط ایک جراتِ زندان ہے  
فردِ دوزار

شخص انجینئر ہونا چاہے ہو جاتا ہے اور جس درجہ کا ہونا چاہے ہو جاتا ہے۔ اگر بہت کوشش کرے تو بہت اچھا ہو جائے گا۔ نہیں تو معمولی فیکار رہ جائے گا۔ اس طرح اپنی صلاحیتوں کو حقیقت اور مکمل کارکردگی سے بے خبر

رہتا ہے وہ اپنی ذات کا کوئی جائزہ نہیں لے سکتا۔ یہ نہیں جان سکتا کہ اس کی ذات کہاں تک محیط ہے۔ یہ انسان کی سب سے بڑی محرومی ہے کہ اس نے محسوسیت کو میڈیم بنا رکھا ہے۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے کہ اسے استعمال کرے اور جتنا زیادہ چاہے استعمال کرے۔ البتہ یہ بہت بڑا ستم ہے کہ وہ اس ہی پر اپنی ذات کو منحصر کر دے۔ جب ذات کو محسوسیت پر منحصر کر دیا جائے گا تو ذات بالکل معطل ہو جائے گی اور انسان محسوسیت کے ہاتھوں میں کھلونا بن جائے گا۔ اب محسوسیت کھلونے کو توڑ دے یا محفوظ رکھے یہ اس کی مرضی ہے۔

فی الواقع غلامی کو ساری دنیا برا سمجھتی ہے لیکن تمام نوع انسانی نے محسوسیت کی غلامی کا طوق، فخر یہ اپنے گلے میں پہن رکھا ہے۔ خواب اور خیال سے فائدہ اٹھانے کا اصل سبب یہی ہے۔ بات یہ ہے کہ خواب ورائے محسوسیت سے تعلق رکھتا ہے۔ اس لیے اسے محسوسیت ناپسند کرتی ہے اور جب یہ انسان کی زندگی میں داخل ہونا چاہتا ہے بالکل اسی طرح جس طرح بیداری کا عمل دخل ہوتا ہے تو محسوسیت ہر طرح کی رکاوٹ ڈالنے لگتی ہے اور ہر دروازہ میں دیوار بن کر کھڑی ہو جاتی ہے تاکہ ورائے محسوسیت عملی زندگی میں داخل نہ ہو سکے۔

انسان محسوسیت کے ذریعہ کسی چیز کو دیکھتا، سنتا سمجھتا ہے۔ چنانچہ جب ورائے محسوسیت کے ذریعہ کوئی چیز زندگی میں داخل ہونا چاہتی ہے تو محسوسیت اس چیز کو مسخ کر دیتی ہے۔ پھر یہ ہوتا ہے کہ انسان اس کے قریب جانے کی بجائے اس سے دور بھاگتا ہے اور وہ چیز ”کومن سینس“ Common Sense نہیں رہتی بلکہ ”پراپر سینس“ Proper Sense بن جاتی ہے۔

کامن سینس کا مطلب یہ ہے کہ سب انسان اس کو، چھوئیں اور یکساں طور پر سمجھیں اور پراپر سینس کا مطلب یہ ہے کہ ایک آدمی اس کو دیکھ رہا ہے، سمجھ رہا ہے، چھو رہا ہے اور دوسرا شریک عمل نہیں ہے۔ یہاں سے ورائے محسوسیت کی قیمت ختم ہو گئی۔ اس لیے نوع قیمت نہیں لگاتی، فرد قیمت لگاتا ہے۔ فرد کا قیمت لگانا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اس کے علاوہ یہ بھی ہوا کہ فرد کی نگاہ میں بھی محسوسیت نے ورائے محسوسیت کی شکلیں مسخ کر کے پیش کیں تاکہ وہ سمجھ کہ یہ بات واقعاتی نہیں تھی۔ فضول تھی، اس پر اعتماد نہ کرے اور فائدہ نہ اٹھا سکے۔

اندازہ لگائیے جو خواب انسان دیکھتا ہے اور جو خیال انسان کے ذہن میں آتا ہے وہ کس قدر مسخ اور کتنا بگڑا ہوا ہوتا ہے۔

جس گمشدہ نوجوان کے بارے میں آپ نے معلوم کیا ہے وہ یورپ میں ہے، زندہ ہے لیکن اس کے مالی حالات اچھے نہیں۔ غالباً وہ اگلے سال تک وطن واپس ہو جائے گا۔ اس نے گھر سے جس طرح کی لا تعلقی اختیار کرنا چاہی تھی وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکا۔ یہی اسباب اس کو وطن واپس لے آئیں گے۔ آپ اتنی ہی بات ان حضرات کو بتادیں۔

درجہ بدرجہ سب کو سلام و دعا۔

نمبر ۵ لنگرہ محمدیہ

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

قَلَدَرَبَابَا اَوْلَادٍ



Muraqaba Hall Bradford Uk  
Tariq Mahmood



قَلْبِدْرَبَابَاوَلِيَارٌ

نے فرمایا:

شک شیطان کا سب سے

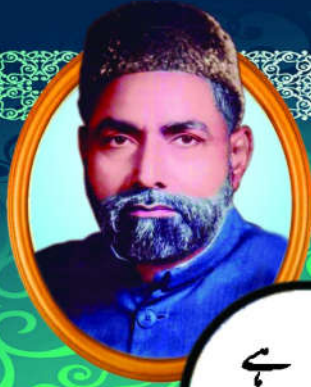
بڑا ہتھیار ہے جس کے

ذریعے وہ آدم زاد کو

اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔

Azeemia  
Foundation (UK)





## فیضِ عام

شاعر: ضیاء الحق قاسمی

قلندر اولیاء بابا کا فیضِ عام جاری ہے  
انہی کا ہم پہ سایہ ہے یہ خوش بختی ہماری ہے  
عظیمی سلسلہ دنیا کے ہر گوشے میں پھیلا ہے  
انہیں بھی فیض ملتا ہے کہ دامن جن کا میلا ہے  
یقیناً ایک عالم نے یہاں سے فیض پایا ہے  
جو خالی ہاتھ جا پہنچا وہ جھولی بھر کے لایا ہے  
کراماتِ عظیمی کا ہے شہرہ جس طرف جاؤ  
صلائے عام ہے یاران نکتہ داں! چلے آؤ!  
یہ انسانوں کو دیتے ہیں سبق اوروں سے الفت کا  
رفاقت کا، عقیدت کا، مروت کا، محبت کا

**Muraqaba Hall Rochdale (UK)**

**Mirza Bashir Hussain**

**afsh786@yahoo.com**

سلسلہ عظیمیہ کا پیغام

اللہ سے قربت

نبیؐ سے نسبت

اولیاءؑ سے تربیت

مخلوقِ خدا کی خدمت

**Azeemia Foundation (USA)**

**Fazal Rehman**

[azeemia.foundation.usa@gmail.com](mailto:azeemia.foundation.usa@gmail.com)

# سلسلہ عظیمیہ تعلیمات

یا کبر و قار یوسف عظیمی

بعض لوگ عظیمی بہن بھائیوں سے پوچھتے ہیں کہ آپ کا سلسلہ اسلاف میں سے کس سلسلہ سے وابستہ ہے یعنی جس طرح دوسرے کئی سلاسل میں سے کوئی چشتیہ سلسلہ سے وابستہ ہے، کوئی قادریہ سلسلہ سے وابستہ ہے، کوئی سہروردیہ سلسلہ سے وابستہ ہے، کوئی شاذلیہ، کوئی نقشبندیہ سلسلہ سے وابستہ ہے۔ اس طرح سلسلہ عظیمیہ کس سلسلہ سے وابستہ ہے۔

جب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں تو یہ سوال بھی پیدا ہوتا ہے کہ چشتیہ سلسلہ اسلاف سے کس سلسلہ سے وابستہ ہے، قادریہ سلسلہ کس سلسلہ سے وابستہ ہے، سہروردیہ سلسلہ کس سلسلہ سے وابستہ ہے شاذلیہ سلسلہ، رفاہیہ سلسلہ اور نقشبندیہ سلسلہ کس سلسلہ سے وابستہ ہے۔ جس طرح سلسلہ چشتیہ، قادریہ، سہروردیہ اور نقشبندیہ بنیادی سلاسل ہیں اور اپنے امام سے شروع ہو رہے ہیں سلسلہ عظیمیہ بھی اسی طرح کا بنیادی سلسلہ ہے اور اپنے امام حضرت محمد عظیم برنجیا، قلندر بابا اولیاء سے شروع ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ اسی طرح کا ایک بنیادی سلسلہ ہے جیسے کہ دوسرے بنیادی سلاسل ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کا بنیادی مقصد یا نصب العین اپنے خالق و مالک اللہ تعالیٰ کی پہچان حاصل کرنا ہے۔ سلسلہ کی تعلیمات کا مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ارادے، اللہ تعالیٰ کی مشیت، اللہ تعالیٰ کی مرضی کو سمجھنے کی اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔ سالک کے اندر وہ طرز فکر پیدا کر دی جائے جس کے تحت وہ قدم بقدم عرفان الہی کی راہوں پر چل سکے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ سلسلہ عظیمیہ پاپیر و مرشد کا کام اپنے شاگرد کے ذہن میں عرفان الہی کی اہمیت و ضرورت کو اجاگر کرنا، اس کے قلب و ذہن میں اس راہ پر چلنے کا ذوق و شوق پیدا کرنے کی کوشش کرنا اور پھر اسے اس راستے پر چلا دینا ہے۔ منزل تک پہنچنا خالصتاً اللہ اور اس بندے کا معاملہ ہے۔ اس کا تعلق اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہے۔

سلسلہ عظیمیہ نے جو مقصد یا راستہ اختیار کیا ہے وہ کوئی نیا مقصد یا نیا راستہ نہیں ہے۔ یہ وہی مقصد یا راستہ ہے جس کی طرف اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے انبیاء انسانوں کو بلاتے رہے اور جس راستے پر چلنے کی اللہ کے آخری نبی اور رسول حضرت محمد ﷺ نے نوع انسانی کو تلقین فرمائی۔

جنوری 2020ء

ہے بعض مضامین صرف تھیوری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان میں عملی حصہ نہیں ہوتا، مثلاً اردو میں پریکٹیکل نہیں ہوتا، معاشرتی علوم میں پریکٹیکل نہیں ہوتا۔ فزکس، کیمسٹری جیسے مضامین میں تھیوری پڑھنے کے ساتھ ساتھ لیب جاکر پریکٹیکل بھی کرنا ہوتے ہیں۔

عمومی طور پر نصاب کا عملی حصہ مثلاً فزیکل ٹریننگ Physical Training یعنی پی ٹی کی حیثیت صرف عملی حصہ کی ہے۔

جیسے آپ فزکس اور کیمسٹری میں پریکٹیکل کرتے ہیں اسی طرح سلسلہ عظیمیہ کی تھیوری کا پریکٹیکل سیکشن مراقبہ، کم سونے، کم بولنے، کم کھانے، روزہ رکھنے اور دیگر چند عملی مشقوں پر مشتمل ہے۔

اب آئیے اس تعلیمی نظام کے عملی حصہ کی جانب۔ ہمارے بزرگوں قلندر بابا اولیاء اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے بطور پریکٹیکل جو مشق یا ایکسرسائز تجویز کی ہے وہ ہے ”خدمت خلق“۔

ہم سلسلہ عظیمیہ کے ایک رکن کی حیثیت سے خدمت خلق میں مصروف ہوتے ہیں تو ہم اپنے نصاب کے عملی حصہ پریکٹیکل حصے کی تکمیل کرتے ہیں۔ ہر اس بھائی اور بہن کے لیے جو سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات جاننا، سمجھنا اور اپنانا چاہتے ہیں لازمی ہے کہ وہ سلسلہ عظیمیہ کے نصاب کے عملی حصہ کو بھی سمجھیں اور اس پر عمل پیرا ہوں۔

خدمت خلق کو بطور پریکٹیکل نصاب کا حصہ

ایک اور غلط فہمی یا غلط تاثر ہمارے معاشرہ میں یہ پایا جاتا ہے کہ بنیادی بڑے سلاسل صرف چار ہیں اور باقی سب ان کی شاخیں ہیں۔ یہ بات تو درست ہے کہ کچھ بنیادی سلاسل ہیں اور ان کی بہت ساری شاخیں بھی ہیں لیکن ان بنیادی سلاسل کی تعداد چار نہیں ہے بلکہ ان کی تعداد دو سو کے قریب ہے۔ البتہ برصغیر میں یہ چار سلاسل زیادہ مشہور ہوئے۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کی تربیت اور تعلیم کے لیے امام سلسلہ حضرت محمد عظیم برخیا اور ان کے بعد سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے تعلیمات کا ایک نظام اور نصاب تربیت دیا ہے۔ اس نصاب کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک حصہ تھیوری سے اور ایک حصہ پریکٹیکل۔

تھیوری کے حصے میں کتابی و روحانی تعلیمات شامل ہیں۔ اس کے تحت روحانی علوم پر ایک پورا نصاب ہمارے پاس موجود ہے۔ اس نصاب میں کتاب لوح و قلم، احسان و تصوف، نظریہ رنگ و نور، محمد رسول اللہ ﷺ، آواز دوست، قلندر شعور، تجلیات، تذکرہ قلندر بابا اولیاء وغیرہ شامل ہیں۔ ہمارے بزرگوں کا جتنا بھی تحریری سرمایہ ہمارے پاس ہے وہ ہمارے نصاب کا علمی سیکشن یا تھیوری ہے۔

اس علمی حصہ میں ہمارے لیے ایک عملی سیکشن بھی ہے۔ اسکول کالج یونیورسٹی میں بعض مضامین میں تھیوری کے ساتھ عملی حصہ بھی ہوتا

# بابا صاحبؒ نے فرمایا:

باادب بانصیب۔ بے ادب بے نصیب  
سالک کی زندگی کے لیے مشعل راہ ہے۔

عظیم خواجہ فرٹیلایزر

ایم۔ اے جناح روڈ، ساگھڑ  
رابطہ: شوکت علی

فون نمبر: 8022999-0345

بنانے میں ہمارے بزرگوں کی بہت بڑی حکمت، بصیرت اور دانش پنہاں ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ

الخلق كلهم عيال الله، فأحب خلقه إليه أنفعهم لعياله

”اللہ تعالیٰ کی تمام مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کو وہ بندہ زیادہ پسند ہے جو اللہ کی مخلوق کے لیے زیادہ فائدہ مند ہو۔“

[طبرانی، شعب الایمان بیہقی، بزار، ابویعلیٰ،

الکامل ابن عدی، ابن ابی دنیا]

سلسلہ عظیمیہ کے بزرگوں نے لوگوں کو اسی طرف متوجہ کیا ہے۔ حصول علم کے دوران اور تحصیل علم کے بعد بھی آپ کو اس بات کا اہتمام کرنا چاہیے کہ آپ کی ذات دوسروں کے لیے مفید ہو آپ کے اندر دوسروں کے کام آنے، ان کی خدمت کرنے کا جذبہ ہو، لوگوں کے لیے مفید بنیں۔ جب آپ اللہ کی ذات کو اور اللہ کے ارادے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس دوران آپ وہ کام کرتے ہیں جو اللہ کو پیارے ہیں تو اپنی منزل تک پہنچ جانا، منزل کو پانا آپ کے لیے آسان ہو جاتا ہے۔

اسی نصاب کی تکمیل کے ساتھ ساتھ سلسلہ عظیمیہ آپ کو بار بار اس طرح متوجہ کرتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے فرمان

لَا تَرْهَبُنَا نِيَّةً فِي الْإِسْلَامِ

”اسلام میں رہبانیت نہیں“ [مسند احمد]

کے مطابق روحانی علوم کا حصول یا روحانیت

کی راہوں پر چلنا ترک دنیا کا نہیں ہے۔ اس راہ میں چلنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ آپ دنیاوی ذمہ داریوں سے کنارہ کشی اختیار کر لیں۔ جنگلوں میں نکل جائیں یا اپنے گھر میں رہتے ہوئے اپنے آپ کو جنگل یا ویرانے میں تصور کرنا شروع کر دیں۔ سلسلہ عظیمیہ کی دعوت یا پیغام اور سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات ہنستے بستے، متحرک، ارتقا پذیر معاشروں اور عملی انسانوں کے لیے ہیں۔ یہ تعلیمات ترک دنیا کی یادنیاسے بیزاری کی تعلیمات نہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے بزرگ چاہتے ہیں کہ نوع انسانی میں ایک خاص قسم کی ترتیب، ہم آہنگی، اعتدال اور توازن قائم ہو۔

یہ توازن، اعتدال، ہم آہنگی اور ترتیب کیا ہے...؟ یہ ہے انسان کے مادی تقاضوں اور روحانی تقاضوں کی اعتدال کے ساتھ تکمیل۔ انسان اپنے روحانی تقاضوں کو بھی اسی طرح سمجھنے کی کوشش کرے جس طرح کہ وہ اپنے مادی تقاضوں کو سمجھتا ہے۔

**یہ تعلیمات کس کے لیے ہیں...؟**

سلسلہ عظیمیہ کی یہ تعلیمات انسانوں کے لیے ہیں۔ یہ تعلیمات پہلے آپ خود حاصل کرتے ہیں اس کے بعد آپ کا فرض ہے کہ انہیں دوسروں تک منتقل کریں۔

سلسلہ عظیمیہ خاص طور پر اپنے وابستگان سے، اپنے نوجوان ساتھیوں سے، بزرگوں سے، بھائیوں سے، بہنوں سے اس امر کا تقاضہ وہ کرتا ہے کہ جب وہ روحانی تعلیمات کے حصول یا روحانی مشن کے

قلندر بابا اولیاءؒ  
فرماتے ہیں:

وسائل کے لیے کوشش  
اور جدوجہد کرو لیکن نتیجہ اللہ  
پر چھوڑ دو۔

مراقبہ ہال وہاڑی

نگراں: شوکت علی

پکے نمبر WB/47 روڈ، عقبہ عید گاہ،

وہاڑی۔ پوسٹل کوڈ 61100

فون: 0314-6451458

آپ کاروباری شخص ہیں اور بزنس کرتے ہیں تو آپ کا بزنس مزید Flourish کرنا چاہیے۔ آپ کی توجہ اور کوششوں سے آپ کی آمدنی میں اضافہ ہوتا رہنا چاہیے۔ کاروبار میں زیادہ وسعت اور اضافہ ہونا چاہیے۔ زیادہ Prosperity آنی چاہیے۔

آپ Job کرتے ہیں تو آپ کی Promotion جلدی ہونی چاہیے یہ نہ ہو کہ آپ ایک طرف ہو کر بیٹھ جائیں۔ آپ کے ادارے والے اس بات سے پریشان ہو جائیں اور کہیں کہ پہلے تو یہ تھوڑا بہت کام کر بھی لیتا تھا اب تو یہ بالکل کام سے گیا۔ جہاں آپ job کرتے ہیں ان لوگوں کو احساس ہونا چاہیے کہ سلسلہ عظیمیہ میں شامل ہونے اور روحانی علوم سمجھنے کے بعد اس کارکن کی شخصیت میں بڑی مثبت تبدیلی آئی ہے۔ اس کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوا ہے۔ اس کی کارکردگی بہت اچھی ہو گئی ہے اور اب تو یہ شخص ہمارے لیے بھی بڑا اثاثہ ہے۔

آپ کی شخصیت میں ایسی تبدیلیوں کا اظہار آپ کی شخصیت سے آپ کی ذات سے سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کو اپنانے کے فوراً بعد شروع ہو جانا چاہیے۔

سلسلہ عظیمیہ میں داخل ہونے کے بعد بہت سے لوگوں کو اپنے خاندان یا ملنے جلنے والے لوگوں کے سامنے کئی طرح کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ لوگ اتفاق کرتے ہیں کچھ لوگ اختلاف کرتے ہیں۔ جو اختلاف کرتے ہیں ان میں

فروغ میں مصروف ہوں تو ان کے کسی طرز عمل سے اپنی گھریلو اور معاشرتی ذمہ داریوں سے پہلو تہی یا فرار کا ہلکا سا اثر بھی نہیں ملنا چاہیے۔ آپ کی جو گھریلو ذمہ داریاں ہیں بیوی بچوں کی ذمہ داریاں ہیں شوہر یا اولاد کی ذمہ داریاں ہیں والدین اور بزرگوں کی ذمہ داریاں ہیں محلہ اور معاشرہ کی ذمہ داریاں ہیں وہ ٹھیک طرح ادا ہوتی رہیں۔

اس سے آگے بڑھ کر سلسلہ عظیمیہ آپ کو اس بات کی تلقین کرتا ہے اور ترغیب دیتا ہے کہ روحانی علوم کی روشن کرنوں سے منور ہونے کے بعد آپ کو زیادہ اچھے طریقے سے اپنی معاشرتی ذمہ داریاں نبھانے کے قابل ہونا چاہیے۔

آپ والد ہیں تو سلسلہ عظیمیہ میں آنے کے بعد آپ کے بچوں کو اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ آپ ان کے ساتھ زیادہ شفیق ہو گئے ہیں۔ آپ شوہر ہیں تو سلسلہ عظیمیہ میں آنے کے بعد آپ کی اہلیہ کو یہ محسوس ہونا چاہیے کہ میرے شوہر اب پہلے سے تبدیل شدہ اور Positive شخصیت کے حامل ہو گئے ہیں۔ آپ ماں ہیں تو آپ کی اولاد کو آپ سے پہلے سے زیادہ شفقت، محبت، اپنائیت ملنی چاہیے۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کو سمجھتے ہوئے اولاد کی دیکھ بھال اور تربیت کی طرف آپ کی توجہ بڑھنی چاہیے۔ آپ طالب علم ہیں تو روحانیت میں آنے کے بعد آپ کے آئندہ سال کے نمبر پچھلے سال کے نمبروں سے اچھے ہونے چاہئیں۔ آپ کی تعلیمی پوزیشن بہتر ہونی چاہیے۔



داخل ہونے اور روحانی تعلیمات کو سمجھنے کے بعد آپ اپنے والدین، اولاد، خاندان اور معاشرہ کے لیے کتنے مفید اور کارآمد بن گئے ہیں۔

ابھی میں نے آپ سے عرض کیا تھا کہ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات ترک دنیا کی تعلیمات نہیں ہیں۔ اسی حوالہ سے میں آپ سے عرض کروں گا کہ دو امور کے بارے میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے سخت وعید آئی ہے۔ وہ دو امور یہ ہیں۔

✱ .... اللہ کے ساتھ شرک۔

✱ .... بندوں کے حقوق میں کوتاہی۔

جس طرح اللہ تعالیٰ شرک کو معاف نہیں کرے گا اسی طرح حقوق العباد میں کوتاہی کی معافی بھی نہیں ملے گی۔

سلسلہ عظیمیہ کے سعید ارکان کو حقوق العباد کے بارے میں ہمیشہ ذمہ دارانہ اور محتاط رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ یاد رہے کہ حقوق العباد میں کسی قسم کی کوتاہی نہ ہو۔ بیوی، بچوں، شوہر اور اولاد، والدین، پڑوسیوں اور معاشرے کے حوالے سے جو بھی حقوق آپ پر عائد ہوتے ہیں انہیں ادا کرنے کے لیے نیک نیتی اور اخلاص کے ساتھ کوشش کیجیے۔

جن لوگوں نے سلسلہ عظیمیہ کی دعوت پر غور و فکر کیا اور اسے قبول کیا ایسے اکثر لوگوں پر اللہ کی رحمت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انہوں نے روشنی پائی، نور پایا۔ یہ روشنی اور نور راستہ بھی دکھاتے ہیں، حقیقت کا سراغ بھی دیتے ہیں اور آخر کار خود نور منزل بن جاتا ہے۔

علم کے طالب اور اللہ کی معرفت کے امیدوار

سے کئی لوگ بعض اعتراضات بھی کرتے ہیں۔ کئی لوگ سلسلہ میں شامل ہونے والوں خصوصاً نوجوانوں کو اس راہ سے ہٹا دینے کی کوشش بھی کرتے ہیں کہ بھائی! یہ تم کس چکر میں پڑ گئے ہو۔ یہ تو بڑھاپے کے کام ہیں۔ نوجوانی ان کاموں کے لیے نہیں ہیں۔ تم وظائف اور مراقبے بڑھاپے میں کرنا وغیرہ وغیرہ۔ بعض لوگ ایسا تاثر بھی دینے کی کوشش کرتے ہیں کہ روحانیت کی لائن اختیار کرنا بے عمل نگرے لوگوں اور ایسے لوگوں کا کام ہے جو زندگی میں کچھ اور نہ کر سکیں۔

اس قسم کے اعتراضات کو سمجھنا اور ان سے وابستہ تاثرات اور منفی تاثر دور کرنا بھی آپ کی ذمہ داری ہے۔

## یہ ذمہ داری کس طرح

### سر انجام دی جائے...؟

اس کے لیے مناسب بات یہ ہے کہ ایسے لوگوں کے ساتھ بحث مباحثہ میں نہ الجھا جائے۔ آپ اپنے عمل سے ثابت کریں کہ آپ نے نوجوانی کے ایام میں یا زندگی کے کسی بھی دور میں جب روحانی علوم کے حصول کی طرف توجہ دی سلسلہ عظیمیہ سے وابستگی اختیار کی، مرشد کریم کی صحبتوں سے فیض حاصل کرنا شروع کیا اس کے بعد آپ کی شخصیت میں کتنا نکھار آیا۔

لوگوں کو آپ کے طرز عمل سے معلوم ہو جائے کہ سلسلہ عظیمیہ میں داخل ہونے سے پہلے آپ اپنے والدین کے لیے، اہل خانہ کے لیے اور معاشرہ کے لیے کتنے مفید تھے اور سلسلہ میں

ہم میں سے کچھ لوگوں کو اس کام کی انجام دہی کے لیے اپنے آپ کو خاص طور پر تیار کرنے کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ سلسلہ عظیمیہ کے کچھ اراکین کو مبلغ کا کردار ادا کرنے کے لیے خود کو تیار کرنا چاہیے۔ اس وقت بھی ماشاء اللہ بہت سے لوگوں نے سلسلہ عظیمیہ کے لیے بہت زیادہ ایثار کر کے اپنے آپ کو اس کام میں مصروف کیا ہوا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے ایسے تمام افراد، تمام بھائی بہنیں، نوجوان ساتھی، بزرگ انتہائی درجہ قابل احترام اور لائق صد تکریم ہیں۔ ہم اپنے ان تمام بہن بھائیوں کو سلام پیش کرتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے ہر رکن کا فرض ہے کہ وہ ذاتی طور پر اپنے دائرہ اثر میں سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کو پہنچائے اور جو لوگ خاص طور پر سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کو پھیلانے کی کوشش اور جدوجہد میں مصروف ہیں ان کے ساتھ انتہائی عزت و احترام سے جہاں تک اور جس طرح ہو سکے سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کی تبلیغ کے لیے تعاون فرمائیں۔



اولیاء اللہؑ کی تعلیمات کو عام کرنے اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

**رُوحانی ڈائجسٹ**

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مخلص اور سچے اراکین کو یہ روشنی اور نور مبارک ہو۔ اس روشنی سے اپنے ظاہر و باطن میں اجالا کیجیے اور اس نور سے اپنی روح کو منور کیجیے۔ ساتھ ساتھ.... یہ بھی یاد رکھیے کہ آپ کو ملنے والی یہ روشنی اور نور آپ کے لیے سعادت کے ساتھ ساتھ آپ کے پاس امانت بھی ہیں۔ یہ روشنی آپ کے پاس ان لوگوں کی امانت ہے جن لوگوں تک ابھی یہ روشنی پہنچی نہیں ہے ایسے لوگوں کا آپ کے اوپر یہ حق ہے کہ آپ ان تک یہ روشنی پہنچائیں۔ اس کے لیے آپ کو جو بھی کوششیں کرنا ہوں ان کے لیے خود کو تیار کیجیے۔ معاشرہ کے دوسرے لوگوں تک سلسلہ عظیمیہ کا پیغام پہنچانا، اس بات کی کوشش کرنا کہ ان کے ظاہری و باطنی وجود بھی اس روشنی سے منور ہوں، لوگوں پر کوئی احسان کرنا نہیں ہے بلکہ یہ تو دوسرے لوگوں کا آپ پر حق ہے۔ آپ کا یہ عمل بھی حقوق العباد کے زمرے میں آتا ہے۔ جس طرح آپ کے اوپر آپ کے والدین کے، آپ کی اولاد کے، بھائی بہنوں کے حقوق ہیں اسی طرح سلسلہ کے پیغام، دعوت اور سلسلہ کی تعلیمات کے حوالہ سے معاشرے کے آپ پر حقوق ہیں۔

ہمیں خود تعلیم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو اس کام کے لیے بھی تیار کرنا چاہیے کہ ہم اس روحانی مشن کو پھیلانے والے بنیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے ایک رکن کی حیثیت سے عمومی طور پر یہ ہم سب کی ڈیوٹی ہے۔ ہمیں اس ڈیوٹی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔

## منزلِ حق

آپ کے در سے ملا بابا قلندر اولیاء  
 منزلِ حق کا پتا بابا قلندر اولیاء  
 عرض کیا کیجیے، مجھے کیا کچھ ہوا منکشف  
 میں نے دل پر جب لکھا بابا قلندر اولیاء  
 جذب ہو یا ہو سلوک جاوداں دارین میں  
 فیض ہے یہ آپ کا بابا قلندر اولیاء  
 اک تسلسل سے ہے قائم مرحبا صد مرحبا  
 آپ ہی کا سلسلہ بابا قلندر اولیاء  
 گوشہ، گوشہ میں یہی کہتی ہے روحانیت  
 ہیں بھرم اجسام کا بابا قلندر اولیاء  
 خود کو پہچانوں، خدا سے آگہی کے واسطے  
 درس کیا اچھا دیا بابا قلندر اولیاء  
 منقبت خواں آپ کا مختار اجیری بھی ہے  
 کیجئے مقبول یا بابا قلندر اولیاء

Ms.Sadaf Faraz

Azeemia Foundation (USA)

اہرام فرعون کا مدفن ہے آج  
سیاحوں سے تحین کا لیتے ہیں حراج  
رفتار زمیں کی ٹھوکریں کھا کر  
مل جائے گا کل تک اس کا مٹی میں مزاج

قَلْبَدْرِبَابَاوَالْبَارِءِ



*Zahida Mehmood*  
**Copenhagen, Denmark**

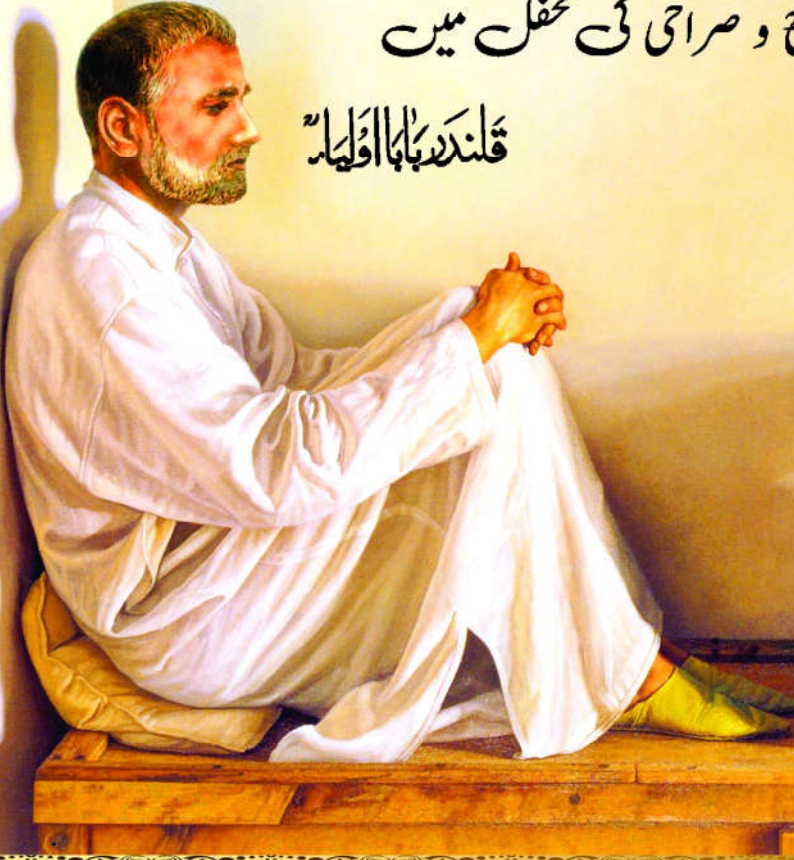
آج کیسا سچ گیا دربارِ بابا اولیاء  
 مقبرہ ہے منبعِ انوارِ بابا اولیاء  
 زندگی بھر اُسوہ سرکار تھا پیشِ نظر!  
 ہے مثالِ آئینہ کردارِ بابا اولیاء  
 گلِ شریعت کے طریقت کے یہاں کھلتے رہے  
 معرفت کا باغ ہے گلزارِ بابا اولیاء  
 رب کی قربت تھی میسر، معرفت کا آئینہ  
 دیکھتا تھا دیدۂ بیدارِ بابا اولیاء  
 آئینہ دارِ طریقت، سرِّ حق ہے عکس ریز  
 قیمتی گنجینہ اسرارِ بابا اولیاء  
 پھول ہو کر رہ گئے اُن کا اسیرِ حُسن وُہ!  
 خواب میں جس نے کیا دیدارِ بابا اولیاء

*Ehtisham Ul Haq*

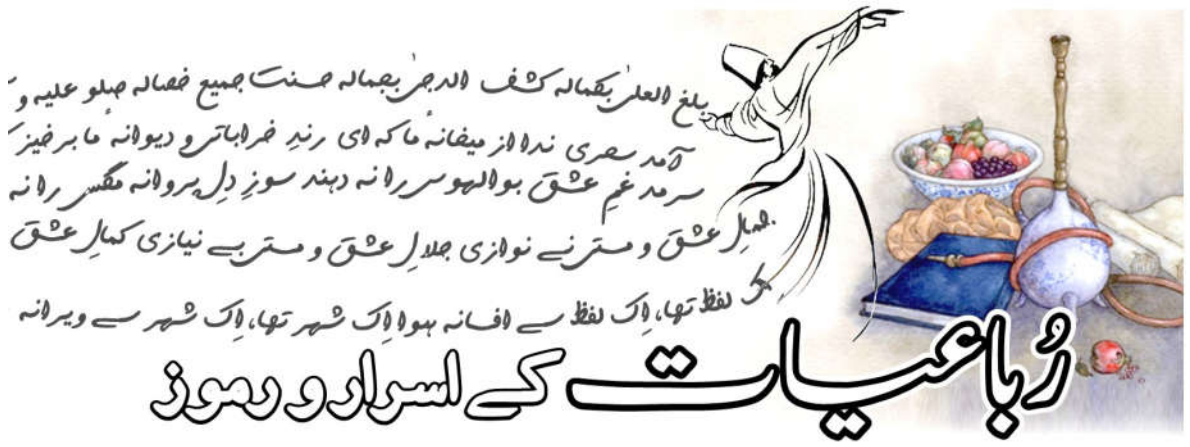
کینیڈا میں مشرقی ادب و ثقافت کا ایک ادنیٰ خدمت گار

اِکِ عُمُرِ گزر گئی فراقِ دل میں  
تہائی کی دیوار تھی ہر منزل میں  
ساقی نے کرم کیا جگہ دی مجھ کو  
جام و قدح و صراحی کی محفل میں

قَلْبَدْرَبَّالْاَوْلِيَاءِ



Muraqaba Hall Multan  
Kanwar Tariq



بلغ العلى بكماله كلف الاله بر بجماله صندك جميع فضاله صلوه عليه و  
 آمد مصرى ندره از ميفانه ماكه اى رنيد خبر اباترو ديوانه مابر فيز  
 سرمد غم عشق بوالهوس سر رانه دهنه سوز دل مروانه مفسر رانه  
 كمال عشق و مترنه نوازى جلال عشق و مترنه نيازى كمال عشق  
 كمال لفظتها، اراك لفظه افانه بهوا اراك شهرتها، اراك شهره ويرانه

# رباعیات کے اسرار و رموز

فرماتے ہیں کہ صوفیانہ شاعری کی ایک بڑی خصوصیت یہ ہے کہ وہ ان الفاظ اور خیالات سے بالکل پاک ہوتی ہے جو.... متانت کے خلاف ہیں۔

صوفیانہ شاعری کی خاص بات

ابن وصی

اس میں پنہاں عشق حقیقی کے اسرار و رموز ہیں جس میں صوفیاء نے اپنے تجربات اور عشق حقیقی میں درپیش رکاوٹوں اور مراحل و مدارج بیان کئے ہیں۔

صوفی شاعری کا یہ کام مختلف زبانوں میں ہوا ہے۔ ہر زبان میں پیش کیا جانے والا ایسا اکثر کلام عوام میں بہت مقبول ہوا ہے۔ صوفیاء کرام نے شاعری کی کئی اصناف استعمال کی ہیں، حمد، نعت، منقبت، سلام، مناجات، غزل، نظم، مستزاد، گیت، بسنت، ہولی، مثنوی، قطعات، ابیات، دوہا اور رباعیات.... پاک و ہند میں مختلف صوفیاء کا کلام اردو، سندھی، پنجابی، پشتو، بلوچی، سرائیکی، ہندکو، کشمیری، ہندی، بنگالی، فارسی، عربی و دیگر زبانوں میں موجود ہے۔ یہ کلام نثر اور شعر دونوں صورتوں میں موجود ہیں۔

صوفیانہ کلام کے

اسکیچ: بشکریہ آصف جاوید، راولپنڈی

حوالے سے سلطان باہو،

ہر زبان کا اپنا آہنگ اور لہجہ ہوتا ہے۔ اگر زبان و بیان میں نظم، چاشنی، جمالیاتی حسن اور احساساتی رفعتیں شامل ہو جائیں تو اس مجموعے کو سخن کے صیغے سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اسے عام فہم زبان میں شاعری کہتے ہیں۔ شاعری کا تعلق براہ راست خیالات سے ہے۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ہر انسانی عمل خیالات کے تانے بانے پر مشتمل ہے۔ یہ خیالات ذہن پر وارد ہوتے ہیں اور ان کا مظاہرہ الفاظ کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک شاعر ان خیالات کو منظم کر کے سخن یا اشعار کی صورت میں ترتیب دے دیتا ہے۔

جہاں صوفی شاعر کا تذکرہ آتا ہے تو ذہن انسانی اس سوال کی جانب مائل ہوتا ہے کہ عام شاعری اور صوفیانہ انداز سخن میں کیا فرق ہے؟ ایسی شاعری جس میں صوفیانہ خیالات یا صوفیانہ افکار پائے جائیں، اس کو تصوف کی شاعری سے موسوم کیا جاتا ہے۔ خواہ اس کی صنف غزل، مثنوی، رباعی، مسدس، آزاد نظم اور نظم معرّا وغیرہ میں سے کوئی بھی ہو۔

شعر الجم میں شبلی نعمانی

وارث شاہ، میاں محمد بخش، بابا بلھے شاہ، مولانا رومی، شمس تبریز، امام غزالی، ابن عربی، شیخ فرید الدین عطار، عمر خیام، کے نام مشہور ہیں۔

یوں تو صوفیانہ شاعری نے ہر صنف میں خوب اظہار کیا ہے۔۔۔ ان اصنافِ سخن میں رباعی ایک خاصے کی چیز ہے، چار مصرعوں میں جامع سے جامع مضمون کو خوبصورتی سے مکمل کر دینا دریا کو کوزے میں بند کر دینے کے مترادف ہے۔

رباعی عربی لفظ رُبع 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۔ رباعی کے مختلف نام ہیں۔

اردو میں رباعی کو ترانہ، دویتی، چہار مصرعی، جنفتی بھی لکھا گیا ہے۔

انگریزی زبان میں اس طرح کی شاعری کو Quatrain اور Stanza کہا جاتا ہے۔ چین والے اسے چچی پن لیان Pipèi chūnlián یعنی مساوی شعر Matching Couplets اور جیو جو Jueju یعنی ٹوٹی ہوئی سطریں Broken off Lines کہتے ہیں۔

تبت میں رباعیات کی طرح کی ایک صنف سخن ”کوگ آن“ Kōan کے نام سے موجود ہے۔ وسط ایشیائی اور ترک زبانوں میں اسے کو شما Koshma کہا جاتا ہے۔

رباعی کا کوئی مخصوص موضوع نہیں ہوتا، لیکن شعراء کرام کی روایت رہی ہے کہ رباعی میں زیادہ تر پند و نصائح، تصوف، حمد، نعت، منقبت، فلسفہ، اخلاقیات اور دنیا کی بے ثباتی وغیرہ کے موضوع بیان

کرتے ہیں۔ عشقیہ رباعیاں خال خال ہی ملتی ہیں۔

سلیمان ندوی لکھتے ہیں کہ ”فارسی کے اصنافِ سخن میں رباعی چار مصرعوں کی مختصر نظم ہوتی ہے مگر اس کو زہ میں سمندر بند ہو جاتا ہے۔ بڑے سے بڑا فلسفیانہ خیال، دقیق سے دقیق اخلاقی نکتہ اور پیچیدہ سے پیچیدہ صوفیانہ مسئلہ جو صفحوں اور دفتروں میں سماتا اُن دو سطروں میں پورا کا پورا ادا ہو جاتا ہے۔“ (خیام، سید سلیمان ندوی)

رباعی خالصتاً فارسی شعراء کی ایجاد ہے، رباعی کا اولین شاعر رودکی کو مانا جاتا ہے، رودکی کے علاوہ بابا طاہر عریاں، سرمد شہید، ابوسعید ابوالخیر، فرید الدین عطار، حافظ شیرازی اور شیخ سعدی، یونس ایبرے اور عمر خیام وغیرہ مشہور رباعی گو ہیں۔

فارسی ادب میں متعدد خالص رباعی گو موجود ہیں اور ہر ایک اپنے لب و لہجہ، موضوعات اور منفرد اسلوب کی بناء پر الگ پہچان رکھتا ہے۔ رباعی کو زیادہ تر صوفیاء کرام نے اپنا ذریعہ اظہار بنایا ہے۔

ابوسعید ابوالخیر تصوف و حکمت کے مضامین بیان کرنے میں اور خیام دلکشی اور رنگین بیانی کی وجہ سے، سرمد سرمستی و سرشاری اور سخاں استرآبادی خود پر سی اور نرگسی تصور کی وجہ سے اپنا جواب نہیں رکھتے ہیں۔

ان شعراء کی شہرت اور مقبولیت صنفِ رباعی کی وجہ سے ہے۔ فارسی شاعری میں جس شاعر کا نام رباعی گو کی حیثیت سے امر ہو گیا ہے وہ عمر خیام ہیں، غالباً دنیا کے کسی اور



رُوحانی ناچسٹ



شاعر کا اتنی زبانوں میں ترجمہ نہیں کیا گیا جتنا عمر خیام کا۔ خیام فرماتے ہیں

آمد سحری ندا از میخانہ ما  
کہ ای رندِ خراباتی و دیوانہ ما  
بر خیز کہ پر کننیم پیانہ زمی  
زاں پیش کہ پر کنند پیانہ ما  
ترجمہ: (مجھ کو میخانے سے وقت صبح یہ ندا آئی  
اے مرے رندِ خراباتی دیوانے....

ذرا آنکھیں کھول کہ ہم اپنے بادہ گل گوں سے پیانوں  
کو بھر لیں،  
ورنہ کچھ دم میں عمر کا ساغر چھلک جائے گا)

گر می نہ خوری طعنہ مزین مستان را  
بنیاد مکن تو حیلہ و دستان را  
تو غرہ بدان مشوکہ من می نخورم  
صد لقمہ خوری کہ می غلام است آن را  
ترجمہ: (خدا کے لیے مجھ پہ طعنہ زن نہ ہو کہ  
مست ہوں....

حیلہ بازی اور مکاری کو شیوہ مت بنا....  
تجھ میں جو عیب ہیں.... وہ مے نوشی سے بھی  
بڑھ کر ہیں....

اے خشک زاہد تو اگر مے نہیں پیتا تو کیا ہوا)  
فارسی رباعیاتِ تصوف میں دوسرا بڑا مقام  
حضرت سرمد شہید کا ہے، آپ فرماتے ہیں۔

سرمد غمِ عشق بوالہوس رانہ دہند  
سوزِ دل پروانہ گس رانہ دہند  
عمرے باید کہ یار آید بہ کنار  
ایں دولتِ سرمد ہمہ کس رانہ دہند  
ترجمہ: (اے سرمد، غمِ عشق کسی بوالہوس کو نہیں

دیا جاتا۔

پروانے کے دل کا سوز کسی شہد کی مکھی کو نہیں دیا جاتا۔

عمریں گزر جاتی ہیں اور پھر کہیں جا  
کر یار کا وصال نصیب ہوتا ہے،  
یہ سرمدی اور دائمی دولت ہر کسی  
کو نہیں دی جاتی۔)



گلستان اور بوستان کے  
مصنف شیخ سعدی نے بہت  
سی اخلاقی اور نعتیہ رباعیات کہی ہیں ان کی یہ نعتیہ  
رباعی بہت مشہور ہوئی۔

بلخ العلی بکمالہ  
کشف الدرجی بجمالہ  
حسن جمع خصالہ  
صلو علیہ و آلہ

رباعیات میں ترکی زبان  
کے مشہور شاعر یونس  
ایمرے کو بھی بہت پسند کیا  
جاتا ہے۔ ترکی میں انہیں رومی  
سے بھی بڑا عوامی شاعر مانا جاتا  
ہے، کیونکہ آپ نے مقامی  
زبان میں شاعری کی اور رومی  
نے صرف فارسی میں۔ آپ لکھتے ہیں

*Hak cihâna doludur*

*Kimseler Hakk'1 bilmez*

*O'nu sen senden iste*

*O senden ayr1 olmaz*

حق جہانہ طولودر کیمسہ لرحقی بیلمز  
اونوسن سندن استہ اول سندن ایرو اولماز



ہیں اور بعض رباعیات میں  
فلسفہ اور تصوف کو سودیا  
ہے۔ سلطان باہو نے چار  
مصروں کے جو اشعار کہے  
ہیں انہیں ایبات کہا جاتا ہے۔  
آپ فرماتے ہیں:

باہج حضوری نہیں منظوری توڑے پڑھن صلاتاں ہو  
روزے نفل نماز گزارن جگان ساریاں راتاں ہو  
باجھوں قلب حضور نہ ہووے کدھن سے زکاتاں ہو  
باہج فنا رب حاصل باہو نہ تاثیر جاتاں ہو  
ترجمہ: (اگر حضوری قلب نہیں تو کتنی نمازیں  
پڑھ لیں قبولیت نہیں پائیں گی،

جتنے روزے نفل نمازیں شب بیداری کر لیں،  
بے فائدہ ہیں اگر آپ کا من صاف نہیں،  
کتنی ہی زکوٰۃ دے دیں اگر اپنے اندر عاجزی نہیں  
توفضول ہے،

جب تک اپنی انا کو فنا نہیں  
کرو گے، جماعتیں کچھ فائدہ  
نہیں دیں گی)



بابا بھیسے شاہ کی کئی  
کافیوں میں رباعیات کا  
سانداز ملتا ہے۔ آپ  
فرماتے ہیں

پڑھ پڑھ کتاباں علم دیاں توں نام رکھ لیا قاضی  
ہتھ وچ پھڑ کے تلوار نام رکھ لیا غازی  
کے مدینے گھوم آیا تے نام رکھ لیا حاجی  
او بھلیا حاصل کی کیتا؟ جے توں رب ناکیتا راضی  
فارسی کے بعد اردو میں بھی رباعی کہی گئیں۔

روحانی ناچسٹ

حق تعالیٰ سارے جہاں پر محیط ہے  
پھر بھی اس کی حقیقت سے کوئی واقف نہیں ہے  
بہتر ہوگا کہ اپنے آپ میں اسے تلاش کرو  
کیونکہ وہ تم سے دور نہیں ہے

بابا طاہر عریاں ایران  
کے ایک عظیم شاعر گزرے  
ہیں انہوں نے خیام کی طرز کی  
رباعیات کہی ہیں، مثال  
کے طور پر



در دیست اجل کہ نیست درمان اورا  
بر شاہ و وزیر ہست فرمان اورا  
شاهی کہ بحکم دوش کرمان می خورد  
امروز ہمین خورد کرمان اورا  
ترجمہ: (موت ایک ایسا درد ہے جس کا کوئی  
علاج نہیں ہے،

وہ بادشاہ اور وزیروں پر بھی فرمانروائی کرتی  
ہے.... وہ بادشاہ جو کل اپنے حکم کے ذریعے کرمان  
کھا جاتا تھا....

آج اسے کیڑے کھا رہے ہیں)

بعالم ہنچو مو پروانہ نہ  
جہازا ہنچو مو دیوانہ نہ  
ہمہ مارون و مورون لاندہ دیرن  
من بیچارہ را ویرانہ نہ  
ترجمہ: (دنیا میں مجھ جیسا پروانہ نہیں ہے۔  
عالم میں مجھ جیسا دیوانہ نہیں ہے۔  
سب سانپ اور چیونٹیاں ٹھکانہ رکھتی ہیں  
مجھ بیچارے کے پاس ویرانہ بھی نہیں ہے۔)  
فارسی میں مرزا غالب نے بھی کئی رباعیات کہی



عطا کیا۔ آپ نے ادائے سخن  
کے لیے شاعری کی مشکل  
ترین صنف ”رباعی“ کا  
انتخاب کیا۔

صوفی شاعر قلندر  
بابا اولیاءؒ کے کلام میں  
حسن و نظم کی دلکشی  
اور رباعی کے انداز میں حسن

و شہاب، عشق و سرمستی، استدلال،

سلاست، روانی، جامعیت اور شاعرانہ نظم و ضبط نے  
قلندر بابا اولیاءؒ کی شاعری کو ممتاز کیا ہے۔

میں کیا ہوں یہ عقدہ تو کھلے گا آخر

پردہ جو پڑا ہے وہ اٹھے گا آخر

ڈرے کو مرے کوئی تو صورت دیں گے

ساغر نہ بنا خم، تو بنے گا آخر

اس رباعی میں قلندر بابا اولیاءؒ نے حیات کے

اسرار اور تغیر کو حقیقت کشانداز میں بیان فرمایا ہے۔

انسان مٹی کا پتلا ہے اور مٹی کے اجزا اور اس کی

تاثيرات اب چشم عالم پر وا ہو چکی ہیں۔

انسان جب اس زمین پر پیدا ہوا تو یہ دنیا اُس کے

لیے ایک عالم حیرت کے سوا اور کچھ نہیں تھی۔ انسان

یکسر لاعلم تھا کہ وہ کون ہے اور کیا ہے پھر خالق نے

اس عقدے کو کھولنا شروع کر دیا اور اُس کے سامنے

پڑے ہوئے پردے اٹھنا شروع ہو گئے۔

یہ بات مگر بھول گیا ہے ساغر

انسان کی مٹی سے بنا ہے ساغر

سو بار بنا ہے بن کے ٹوٹا ہے

کتنی ہی شکستوں کی صدا ہے ساغر

مشہور اردو رباعی گو شعر میں

میر تقی میر، سودا، میر درد، میر

انیس، ذوق، مومن، حالی، اکبر

الہ آبادی وغیرہ شامل ہیں۔

لیکن جس شاعر نے صحیح

معنوں میں اردو رباعی کو فلسفہ

اخلاق اور تصوف کے ضمن میں استعمال کیا وہ علامہ

اقبال ہیں۔ غالب کی طرح علامہ نے بھی اردو اور

فارسی میں رباعیاں کہی ہیں اور کیا کمال کہی ہیں۔

جمال عشق و مستی نے نوازی

جلال عشق و مستی بے نیازی

کمال عشق و مستی ظرف حیدر

زوال عشق و مستی حرف رازی

آپ مزید فرماتے ہیں۔

کبھی تنہائی کوہ و دامن عشق

کبھی سوز و سرور و انجمن عشق

کبھی سرمایہ محراب و منبر

کبھی مولا علی خیر شکن عشق

اردو زبان میں تصوف کے

موضوع پر اور بھی رباعی گو

گزرے جیسے ولی دکنی نے اردو

رباعی میں وحدت الوجود کی

باتیں کہی ہیں....



سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ

اردو کی صوفیانہ شاعری میں وہ صاحبِ حکمت، ضبط و

نظم کے اصولوں سے واقف اور فنی محاسن کے حامل

شاعر ہیں جنہوں نے اردو کے انداز ہائے سخن میں

حقیقت و وحدانی اور کائنات میں موجود کثرت کو تطابق

جنوری 2020ء

## درِ عظیم

ترے دل میں ٹھکانا مل گیا ہے  
 کہ جینے کا بہانہ مل گیا ہے  
 تصدق میں تمہارے سنگِ در پر  
 جبیں کو آستانہ مل گیا ہے  
 جسے دیکھے مدینہ یاد آئے  
 وہی منظر سہانا مل گیا ہے  
 کیا ہے عشق نے سیراب ایسا  
 شکم کو آب و دانہ مل گیا ہے  
 کسی کی نسبتیں جب سے ملی ہیں  
 محبت کا خزانہ مل گیا ہے  
 درِ عظیم پر دل کی سلامی  
 نگاہوں کو نشانہ مل گیا ہے  
 میں اس اعزاز پر نازاں ہوں غمخیز  
 مجھے ان کا زمانہ مل گیا ہے

(اشفاقِ عنبر)

اس رباعی میں قلندر بابا اولیاءؒ شعور کی ایسی گرہ  
 کھول رہے ہیں، جس پر انسانی صدیوں تک محتسب  
 رہا ہے۔ پھر اسی طرزِ تجسس نے اسے تحقیق پر اکسایا اور  
 تحقیق کے نتائج ہی نے اسے ترقی کے راستے پر قدم  
 بڑھانے کا شعور دیا۔

نہروں کو مئے ناب کی ویراں چھوڑا  
 پھولوں میں پرندوں کو غزلِ خواں چھوڑا  
 افتادِ طبیعت تھی عجب آدم کی  
 کچھ بس نہ چلا تو باغِ رضواں چھوڑا  
 انسانی مزاج و طبع کو بیان کرنے کے لیے شاید  
 اس سے بہتر اور موزوں مثال ممکن نہیں۔ قلندر باباؒ  
 نے آدمی کے جنت تک کو خیر باد کہہ دینے کی مثال  
 دے کر انسانی طبع کی غمازی کی ہے۔

درِ حقیقت جس افتادِ طبع کا ذکر بابا صاحب فرما  
 رہے ہیں اس کے پس منظر میں دو چیزیں ہیں۔ ایک  
 خواہش اور دوسری اس کے تعمیری اجزاء....

خواہش انسان کے مادی وجود میں پیدا کردہ وہ  
 عنصر ہے جو اس کے روحانی وجود میں تحریک کا باعث  
 بنتی ہے۔ چھوٹی خواہش کے پورا ہو جانے پر مزید بڑی  
 خواہش پیدا ہو جاتی ہے اور انسان اسے پورا کرنے کی  
 کوشش شروع کر دیتا ہے۔ پھر تو ایک خواہش سے  
 ہزاروں خواہشیں جنم لیتی چلی جاتی ہیں اور آدمی  
 خواہشوں کا اسیر ہو کر رہ جاتا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی رباعیات میں اپنے  
 نورِ بصیرت اور قوتِ ادراک و شعور سے انہی سر بستہ  
 رازوں سے پردہ اٹھانے کی سعیِ کاملہ کی ہے۔



قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

محبت سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں  
ہے۔ اسی کی بدولت انسان کو  
سب کچھ ملتا ہے۔

## **Barkhia Traders**

Supplier of Silica

Sand (SiO<sub>2</sub>) & Gravels

**Arif Hussain Azeemi**

Phone: 0301-3526496

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

جس طرح ہمارا دوست خدا ہم سے اور کائنات  
میں موجود ساری مخلوقات سے محبت کرتا ہے ہم  
بھی اس کی مخلوق سے محبت کریں۔ جس طرح  
ہمارا دوست خدا مخلوق کے کام آتا ہے، اُسی طرح  
ہم بھی اس کی مخلوق کی خدمت کریں۔

**جناب شفیق صاحب**

مراقبہ ہال شاہ کوٹ

ضلع ننکانہ صاحب

**محترمہ کوثر النساء**

مراقبہ ہال ننکانہ صاحب (برائے خواتین)

شاہ کوٹ، ضلع ننکانہ صاحب

5

قسط نمبر

# انسانوں کو

## کھلی کتاب کی طرح پڑھنیے

### سیکھیے!!! جسم کی بولی



set to  
an prece  
cepted b  
hereaft  
thick be  
ent. The  
rked of  
rce of st  
surgeon  
ng, we d  
good or  
and  
ne's  
fied so  
ful  
not di  
uns? If m  
seen an  
he was in  
he cannot  
tolerate  
it and  
rm of self  
deception.  
A satiri  
me thing  
for the o  
thers that  
he returns  
him are  
avoided f  
other  
directly  
related  
with the  
Con  
mons the  
good an  
children!  
I have  
explained  
this in  
based upon  
the forms  
and feat  
that the  
things  
existing in  
the  
way to  
see them  
is that  
do not  
to  
by th  
an ac  
he con  
re in th  
men di  
onacle  
for acts  
and pea  
which  
beca  
Wh  
on it  
sct  
ter  
thin  
the sam  
that he  
is  
anger  
and justify  
when some  
one else  
very had  
about it.  
This also  
is  
insistence  
is that  
which  
wants  
to have  
for him  
self. The  
thing  
he ascend  
ing and  
descend  
ing  
nce of a  
person  
and the  
conscience  
and very  
well.  
any a  
time that  
all that  
exists in  
and that  
the un  
iverse  
is sighted  
now are  
seen in  
a solid  
material  
gas  
things  
of physical  
world

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے اور اس کے لئے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا 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۔ لوگوں کی جسمانی حرکات و سکنات کے ذریعے شخصیت اور رویوں کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

نوکری کے لیے انٹرویو دینا ایک مشکل کام ہے، جس میں مہارت حاصل کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔ ایسے میں اگر آپ نئے نئے گریجویٹ ہیں، ابھی ابھی جب مارکیٹ میں آئے ہیں اور آپ کو پہلے انٹرویو کے لیے کال کیا گیا ہے تو صورتحال زیادہ تیاری کی متقاضی ہوتی ہے۔

انٹرویو بیک وقت سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی۔ ایک اچھا انٹرویو دینے کے لیے آپ کو باقاعدہ تیاری کرنا پڑتی ہے، اس کے

بڑھتی ہوئی آبادی اور بیروزگاری کے سبب جب مارکیٹ میں ہر گزرتے لمحے کے ساتھ مسابقت بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ جب ہینڈنگ اب اتنا آسان نہیں رہا، چاہے وہ کوئی پروفیشنل ہو یا کوئی انٹرن۔ کسی بھی جاب کے لئے اپنی سی وی بھیجنا ایک بہت آسان اور سادہ سی بات ہے لیکن اگلے



جاب انٹرویوز میں

## باڈی لینگویج

کی اہمیت

مرحلے تک جانا اور ممکنہ ایمپلائر کے ساتھ آمنے سامنے بیٹھ کے انٹرویو دینا ایک بالکل الگ کہانی ہے۔

جنوری 2020ء

وی وغیرہ کی تیاری کے ساتھ ساتھ جسمانی اظہار کی بھی خوب سے خوب تر تیاری کرے۔

جس طرح انسان اپنی تحریر اور زبان سے ایک دوسرے کو بہت کچھ بتا سکتا ہے، اسی طرح انسان کی جسمانی حرکات کی بھی ایک زبان ہوتی ہے جو



انسان کے بارے میں بہت سے راز بتا دیتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک امیدوار کی ستر فیصد شخصیت کا اظہار اس کی ہاڈی لینگویج سے ہوتا ہے۔

### First Impression

#### پہلا تاثر

آپ یہ ملازمت اسی وقت حاصل کر سکتے ہیں جب کہ آپ اپنے انٹرویو کے ابتدائی پانچ منٹوں میں اچھا تاثر پیدا کر دیں۔ یہ پانچ منٹ گزرنے کے بعد کبھی واپس نہیں آتے اور جو نقوش انٹرویو لینے والے پر چھوڑ جاتے ہیں، وہ کبھی نہیں مٹتے۔ اس طرح یہ پانچ منٹ آپ کی زندگی میں ایک اہم موڑ بن سکتے ہیں۔

اکثر لوگ ان ابتدائی منٹوں کو نظر انداز کر جاتے ہیں۔ ایسے افراد شاید تاثر کی اہمیت سے ناواقف ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ لوگ پہلے پہل غلط سمجھیں تو سمجھیں، لیکن رفتہ رفتہ جب ان پر میرے اوصاف واضح ہوتے جائیں گے، تو ان کے بارے میں پہلا تاثر تبدیل ہو جائے گا۔

ایسے لوگ شاید دنیا کو ساکت سمجھتے ہیں اور اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ انٹرویو لینے والے

لیے آپ انٹرویو کے وقت کا انتظار نہیں کر سکتے کہ چلو جو ہو گا دیکھا جائے گا، کیونکہ انٹرویو کو ہلکا لینا بعد میں بھاری بھی پڑ سکتا ہے۔

کسی بھی ملازمت سے قبل انٹرویو سب سے اہم مرحلہ ہوتا ہے جس میں ایک اسامی کا امیدوار کمپنی یا ادارے کے نمائندوں کے سامنے موجود ہوتا ہے۔ یہ موقع اُس کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے اُس موقع کا صحیح استعمال کر کے وہ اپنے آپ کو نوکری کے لیے اہل ثابت کر سکتا ہے۔

کئی امیدوار یہ شکوہ کرتے نظر آتے ہیں کہ وہ انٹرویو میں بہت اچھی تیاری کر کے گئے تھے، انہوں نے انٹرویو میں پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات بھی ٹھیک ٹھیک دیئے مگر اُن کو انٹرویو کرنے والی کمپنی کی جانب سے جوابی بلاوا نہیں آتا۔



انٹرویو میں قابل ذکر کامیابی کے حصول کے لیے امیدوار کو چاہیے کہ وہ انٹرویو سے متعلقہ ضروری امور زبانی اور تحریری اظہار یعنی سوالات اور سی



## حضور قلندر بابا اولیاءؒ

کی تعلیمات رہنمائی کرتی ہے کہ:

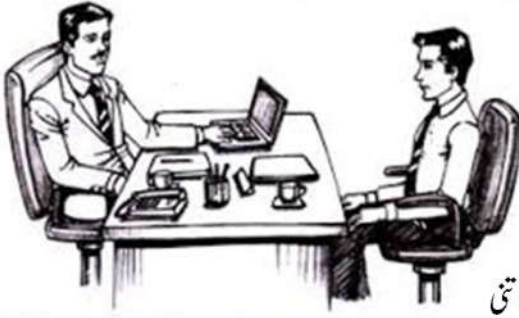
آخری الہامی کتاب قرآن انسان کے لیے ایک طرف  
روحانی ورثہ ہے اور دوسری طرف ماورائی علوم کی ایسی  
دستاویز ہے جس میں چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی  
بات کو وضاحت کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے۔

مرآقبہ ہال، میر پور خاص

نگراں مراقبہ ہال: عبدالرحمان

فون: 0336-3202306

نزد کالونی گیٹ والکٹ ٹاؤن، میر پور خاص



افراد کے پاس اتنا فاضل وقت ہے کہ وہ اچھے اوصاف کے ظہور کا انتظار کریں۔

دنیا میں عام انسان کی ہی مصروفیات بے تحاشہ بڑھ چکی ہیں۔ اس دور میں کامیاب انسان وہی ہے جو تیزی اور پھرتی سے کام کرتا ہے۔ اگر پہلا تاثر برا پڑا، تو کس کو اتنی فرصت ہے کہ وہ دوبارہ نظر اٹھا کر بھی دیکھے۔

### Before Interview

#### انٹرویو سے پہلے

انٹرویو دینے والے افراد درج ذیل چند باتیں ضرور یاد رکھیں۔

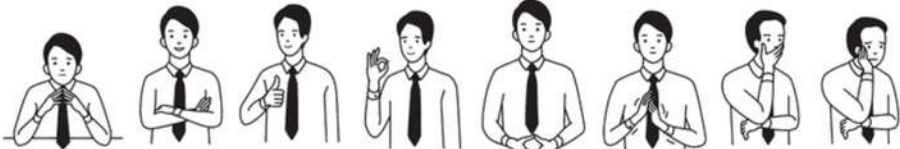
ایک کامیاب انٹرویو کسی بھی جاب کے حصول میں یقینی طور پر پہلا قدم تصور کیا جاتا ہے۔ کسی بھی فیس ٹوفیس انٹرویو میں پہلا لفظ بولنے سے پہلے ہی آپ اپنا تاثر انٹرویور کو دے چکے ہوتے ہیں۔ وہ تاثر آپ اپنے لباس سے دیتے ہیں۔ آپ کا لباس آپ کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ آپ جب بھی کسی انٹرویو کے لئے جائیں، آپ کو شش کیجئے کہ لباس صاف ستھرا اور نفیس ہو۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ کے کپڑے بہت قیمتی ہوں۔ کپڑے فیشن کے مطابق اور باوقار ہونے چاہئیں۔ آپ کے کپڑوں میں نفاست بھی ہو تاکہ آپ مختلف نظر آئیں اور مرکز توجہ بن سکیں۔ اکثر اوقات اجنبی افراد آپ کی باطنی شخصیت سے

نہیں، آپ کے ظاہر سے پہلے متاثر ہوتے ہیں۔ پہناوے کے حوالے سے آپ کو دو چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ آپ کا لباس ایسا ہونا چاہیے جو آپ کی جاب کی مناسبت سے درست ہو۔ اس میں دوسری اہم بات یہ ہے کہ لباس ایسا زیب تن کیجئے جس میں آپ خود کو آرام دہ محسوس کریں، جو آپ کو فٹ ہونہ کہ ایسا کہ آپ اس میں فٹ ہونے کی کوشش کریں۔ چاہے آپ مہنگا ترین لباس ہی کیوں نہ پہن کر جائیں، اگر آپ اس میں آرام دہ محسوس نہیں کریں گے تو اس سے نہ صرف آپ کی ساری محنت ضائع ہو جائے گی، بلکہ انٹرویو میں بھی خود کو موثر انداز میں پیش نہیں کر پائیں گے۔

### First 10 Seconds

#### ابتدائی 10 سیکنڈ

باڈی لینگویج کے ماہرین نے نوجوان اور کم عمر افراد کیلئے اس زبان یعنی باڈی لینگویج کے ذریعے کامیابی کے حصول کے کئی طریقے بھی وضع کئے ہیں مثلاً پٹی دوڑ کہتی ہیں کہ



مصافحہ کریں گے تو یقیناً ان کی نظر میں آپ کا پہلا تاثر اچھا جائے گا۔

پٹی ووڈ کہتی ہیں کہ ہمیشہ آمد اور رخصت کے وقت پر جوش انداز سے ہاتھ ملائیں، یہ کسی بھی کامیاب ملاقات کی ضمانت ہے۔ چہرے پر ہمہ وقت ایک دوستانہ دھیمی سی مسکراہٹ بھی اعتماد کی بحالی کی ضامن ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ خود کو منوانے اور کامیابیوں کا زینہ طے کرنے میں ”مسکراہٹ اور گرمجوشی“ بنیادی ستون ہیں۔

گرمجوشی سے مصافحہ آپ کا اچھا تاثر چھوڑتا ہے، لیکن خیال رہے کہ مصافحہ گیلے یا چپے ہاتھوں سے نہ کیا جائے، مصافحہ آپ کی شخصیت کی خود اعتمادی کو بھی ظاہر کرتا ہے اس لئے مصافحہ کرنے میں پہل کرنے میں ہچکچائیں مت۔

اپنے انٹرویو کے دوران خود اعتمادی کو یقین بنائیں، خود کو پرو فیشنل بنا کر پیش کریں چاہے یہ آپ کا پہلا انٹرویو ہی کیوں نہ ہو۔

خود کو متعلقہ جاب کے لئے اہل ثابت کرنے کی کوشش میں بہت زیادہ عاجز بنا کر بھی پیش مت کریں یہ رویہ آپ کو فائدہ دینے کی بجائے نقصان دے سکتا ہے۔



”اگر آپ کہیں انٹرویو دینے جائیں تو ابتدائی دس سیکنڈ جب آپ چل کر جاتے ہیں اور بورڈ کے سامنے بیٹھتے ہیں، بے حد اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس دوران آپ کا اعتماد بحال رہنا چاہئے، قدم وپہیں پڑنے چاہئیں جہاں آپ کو رکھنے ہیں اور پھر نشست پر اطمینان سے جا کر بیٹھ جانا بہت ضروری ہوتا ہے۔“

## First Tool Self Confidence

### پہلا اوزار خود اعتمادی

اگر ماہرین سے پوچھا جائے کہ انٹرویو کے لیے کسی امیدوار کا سب سے بڑا ہتھیار کیا ہوتا ہے؟ تو یقیناً ان کا جواب ہوگا ”خود اعتمادی“۔

اب آپ کہیں گے کہ خود اعتمادی انسان کے اندر ہوتی ہے اسے چند سیکنڈز میں ظاہر کیسے کریں؟ تو اس کا جواب ہوگا کہ آپ کے چہرے کی مسکراہٹ، قدم رکھنے کا انداز اور مصافحہ کرنے کی گرمجوشی ہی آپ کے اعتماد کو ظاہر کرتی ہے۔

جس وقت آپ انٹرویو دینے کے لیے کمرے میں داخل ہوتے ہیں، اُس لمحے آپ کے چہرے کے تاثرات اور آپ کے منہ سے نکلے چند ابتدائی الفاظ آپ کا ایک تاثر قائم کر دیتے ہیں، لہذا اپنا

پہلا تاثر اچھا ڈالیں۔ یہیں سے آپ کے اچھے مستقبل کی بنیاد پڑنے والی ہے۔

جب آپ پُر اعتماد طریقے سے انٹرویو دینے والی جگہ داخل ہوں گے، مسکراتے ہوئے اُن کی جانب دیکھیں گے اور ہاتھ بڑھا کر اُن سے

جنوری 2020ء

## Walking & Sitting Style

### چلنے اور بیٹھنے کا انداز

مخاطب اندازہ لگا سکتا ہے۔

انسان کے پوسچر (ساخت) کا انداز، اس کی سوچ اور جذبات سے بھی جڑا ہے۔ بیٹھتے ہوئے اگر شانے ڈھلکے ہوئے ہوں، چال مضحل ہو اور بیٹھنے کا انداز بھی بے ترتیب ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ایسے لوگوں کی زندگی میں تعریف و توصیف، محرک اور حوصلہ افزائی کی کمی ہے۔ اس طرح کا پوسچر ذاتی لاپرواہی، آرام طلبی اور سہل پسندی کی نشاندہی کرتا ہے۔ اگر شانے آگے کی طرف جھکے ہوتے ہیں تو اس کا مطلب دوسروں پر انحصار کرنے والی عادت ہے۔ لہذا کرسی سے زیادہ ٹیک لگانے اور جسم کو ڈھیلا رکھنے سے گریز ہی کریں۔

کرسی پر بیٹھے ہوئے اپنی باڈی کو سیدھا رکھیں اپنے ہاتھ اپنی گود میں گھنٹوں پر یا پھر ٹیبل پر رکھیں۔ ہاتھ باندھ کر بیٹھنے والے افراد کو بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ شخص بہت ضدی، بے چین یا پریشان ہے لیکن ”دی ڈفائنڈ بک آف باڈی لینگویج“ کے مطابق کوئی بھی شخص ہاتھ باندھ کر بیٹھ کر کوئی بھی مشکل زیادہ اچھے طریقے سے حل

انٹرویو کے کمرے میں جانا، نکلنا، بیٹھنا، بات چیت کرنا سبھی چیزیں بہت اہم ہوتی ہیں۔ انٹرویو کے لیے کمرے میں داخل ہوتے ہوئے آپ کی باڈی لینگویج ہمیشہ اسٹرونگ ہونی چاہیے۔ انٹرویو کے دوران گھبراہٹ ہونا اک فطری عمل ہے لیکن اسے خود پہ حاوی مت ہونے دیں۔ خود کو ریلیکس رکھنے کی کوشش کریں لیکن یہ بھی یاد رکھیں کہ ضرورت سے زیادہ ریلیکس ہونا آپ کی باڈی لینگویج کو کمزور کر دے گا۔ اس طرح آپ کی شخصیت کا منفی پہلو ابھرے گا۔

اپنی باڈی لینگویج کو سٹرونگ رکھنے کے لئے انٹرویو کے دوران اپنے بیٹھنے کے انداز پر خاص دھیان دیں اور کوشش کریں۔ آپ کے بیٹھنے کا انداز بھی درست ہونا چاہیے۔ لباس کے بعد جو چیز کسی شخص کو زیادہ متاثر کرتی ہے وہ آپ کے بیٹھنے کا طریقہ ہے، آپ کے بیٹھنے کے اسٹائل کے ذریعے سامنے والا شخص آپ کے بارے میں

انٹرویو کے دوران ٹانگ پہ ٹانگ رکھ کے بیٹھنا، شانے ڈھلکے ہونا، جسم کو ڈھیلا رکھنا، زیادہ ٹیک لگانا اور پاؤں بلانا قدرے نامناسب سمجھا جاتا ہے۔



کے لئے پہلی شرط ہے کہ آپ سامنے بیٹھے لوگوں کی بات اور سوال توجہ سے سنیں کیونکہ اگر آپ بات سن نہیں سکتے تو نہ سامنے بیٹھے ہوئے لوگ آپ کی بات پر توجہ دیں گے اور نہ ہی آپ درست سمت میں جواب دے پائیں گے۔ آپ کے بولنے کا فن تب ہی مکمل ہوتا ہے جب آپ دوسرے کی بات کو خصل سے سن پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بولنا اتنا چاہئے جتنا وہ سننا چاہتے ہیں زیادہ بولنا آپ کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

انٹرویو لینے والے کی بات پر پوری توجہ دیں اس کی بات کو دھیان سے سنیں اور بیچ میں مت ٹوکیں، اگر آپ کچھ کہنا چاہتے ہیں تو پہلے اس کی بات مکمل ہونے دیں۔ بات کرتے وقت کوشش کریں کہ نظریں ملا کر بات کی جائے۔

ماہرین کے مطابق اگر آپ چاہتے ہیں کہ سامنے والے بندے کو اس بات کا احساس ہو کہ آپ اسے سن رہے ہیں تو سامنے والے شخص سے نظریں ملا کے بات کریں تاکہ چڑاکے، نظریں ملا کر بات کرنا اس بات کی علامت ہے کہ آپ سامنے والے شخص کی بات کو دھیان سے سن رہے ہیں۔ انٹرویو کے دوران آپ سے جو سوالات پوچھیں جائیں ان کا ٹھہر ٹھہر کر فطری انداز میں جواب دیجئے۔ کچھ بھی کہنے یا کسی بات کا جواب دینے سے پہلے چند سیکنڈ کا وقفہ لیں، البتہ زیادہ طوالت کی ضرورت نہیں۔

جب ہم گفتگو کیلئے الفاظ کا سہارا لیتے ہیں تو سننے والے ہمارے تاثرات آواز کے اتار چڑھاؤ، ہاتھوں کی حرکات، الفاظ کے چناؤ وغرضیکہ مکمل

کر سکتا ہے۔ ہاتھ باندھ کر بیٹھنا خود کو سکون بخشنے کا اشارہ ہے نہ کہ کسی دوسرے سے مزاحمت کا۔ لہذا اگر کوئی آپ سے مشکل سوال پوچھتے ہوئے اپنے ہاتھ باندھ لے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ یہ ایک خود کو سکون بخشنے کا اشارہ ہوتا ہے۔

انٹرویو کے دوران ٹانگ پہ ٹانگ رکھ کے بیٹھنا بھی قدرے نامناسب ہوتا ہے۔ اگر انٹرویو لینے والا شخص پاؤں پر پاؤں رکھ کر آپ کے سامنے بیٹھا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کسی بھی چیز سے خوف زدہ نہیں ہے۔

اس کے علاوہ آپ کو اپنی کچھ اور حرکات پر بھی قابو رکھنا ہوگا۔ جیسے گرسی پر بیٹھنے میں آپ کا ڈھیلا انداز، بالوں سے کھیلنا، ہاتھ پاؤں ہلا کر اپنی کنفیوژن ظاہر کرنا، ٹیبل بجانا، کچھ چبانا، نظریں نہ ملانا۔ کوشش کریں انٹرویو کے دوران ان چیزوں سے بچے رہیں۔ یہ وہ چند خرابیاں ہیں جو آپ کو انٹرویو میں مسترد کر دیا سکتی ہیں۔ ایسے اشارات یا حرکات مت کریں جن سے آپ کی پریشانی ظاہر ہوتی ہو۔

یاد رکھئے!... آپ کو اپنی ایک تصویر پیش کرنا ہے، یہ تصویر ہمیشہ انٹرویو لینے والے کے ذہن میں رہے گی، بہتر تو یہی ہوگا باوقار انداز نشست کی گھر پر مشق کر لیجئے۔

ambiguous body language

انٹرویو کے دوران

انٹرویو میں ناکامی کی اہم وجوہات میں غلط وقت پر بولنا اور غلط بولنا شامل ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہو کہ آپ درست طرح بول پائیں تو اس

جنوری 2020ء

## 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

roohanidigest@yahoo.com  
facebook.com/roohanidigest  
www.roohanidigest.online

شخصیت کا جائزہ لے کر ہمارے بارے میں کوئی نہ کوئی رائے ضرور قائم کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسی صورت میں ہم نہ چاہتے ہوئے بھی کچھ ایسے تاثرات کا اظہار کر جاتے ہیں جو ہمارے مفاد میں نہیں ہوتے، اگرچہ باڈی لینگویج بھی خوشگوار اور ناگوار تاثرات کے اظہار میں کچھ کم کمال نہیں رکھتی لیکن اس زبان کی ایک خوبی یہ ضرور ہے کہ اس میں چہرے پر ماسک چڑھانے، لبادہ اوڑھ لینے یا وقت و حالات کے مطابق خود کو تبدیل کرنے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں یعنی اگر ہم چاہیں کہ سامنے والے کو یہ محسوس نہ ہو کہ اگرچہ ہمیں اس کی آمد یا گفتگو بھلی نہیں لگ رہی تو بھی ہم صرف خاموش رہ کر جاتے وقت اسی جوش سے ہاتھ ملا لیں جیسے آتے وقت ملا یا تھا تو یہ ایک زبردست حربہ ہو گا۔

اگر انٹرویو لینے والا آپ کی صلاحیت اور شخصیت سے مطمئن ہو جائے گا، تو اس کے چہرے سے اس کا اظہار ہونے لگے گا، اگر آپ کو یہ یقین ہو جائے کہ آپ نے انٹرویو لینے والے فرد کو مطمئن کر دیا ہے، تو اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہو گا۔ آپ مثبت رویے کا اظہار کریں گے، اس سے متعلقہ فرد بھی اچھا تاثر لے گا اور یہ تاثر آپ کے حق میں بہتر رہے گا۔

اپنے باڈی پوسچر کو آپ کیسے بہتر بنا کر اپنی شخصیت میں ایک چارم لاسکتے ہیں، اس حوالے سے تفصیلی بات آئندہ اقساط میں کریں گے۔

(جاری ہے)



## 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

نگر (۱): قاضی مقصود احمد

کیمپ سواں کالو، پولیس چوکی

بالمقابل بحریہ ٹاؤن فیر VII اسلام آباد

سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

ممتقی سے وہ انسان مراد ہے جو سمجھنے

میں بڑی احتیاط سے کام لیتا ہے۔ ساتھ ہی

بدگمانی کو راہ نہیں دیتا۔ وہ اللہ کے معاملے

میں اتنا محتاط ہوتا ہے کہ کائنات کا کوئی روپ

اسے دھوکا نہیں دے سکتا۔

مراقبہ ہال (برائے خواتین) راولپنڈی

نائب نگران: سیما عزیز

موہڑہ کالو، موضع ہمک، سوال کیمپ، اسلام آباد

برائے رابطہ: قاضی مارکیٹ، کوثر کالونی، مریڑ حسن، راولپنڈی۔



# ملنگ باچا



یعقوب شاہ غر شین

دوسروں کے مسائل میں الجھالینے میں مجھے عجیب سی تسکین ملتی۔ قہوہ خانے کے ساتھ ایک چھوٹا سا برآمدہ تھا۔ اس میں ایک بوڑھے ملنگ نے ڈیرہ جمار کھا تھا۔ میلے کپڑے، ننگے پاؤں، ہر تاثر سے عاری چہرہ، کنگھی سے بے نیاز الجھے بال، دنیا و مافیہا سے بے خبر۔ یہ ملنگ اپنی بوسیدہ گدڑی پر بر اجمان رہتا۔ اس کا کل اثاثہ پھٹی پرانی چادر، میلا کچھلا تکیہ اور ایک کٹورا تھا۔ اس کے ارد گرد ہر وقت کئی بلیاں اور کتے منڈلاتے رہتے۔ وہ جانوروں سے اپنے بچوں کی طرح پیار کرتا تھا۔

اس کا نام کوئی نہیں جانتا تھا۔ سب لوگ اسے ملنگ باچا کے نام سے پکارتے تھے۔ وہ خود کسی سے کچھ نہیں مانگتا تھا۔ کسی کو خیرات دینا ہوتی تو کٹورے میں ڈال دیتا۔ وہ خیرات دینے والے کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہ دیکھتا۔

اس کی بے نیازی سے مجھے بیک وقت عجیب سی الجھن اور انسیت پیدا ہو گئی۔ میں اکثر اس کی طرف متوجہ ہوتا مگر اس سے کبھی بات کرنے کی ہمت نہیں ہوتی۔

گول چوک پر علی خان کا قہوہ خانہ پورے شہر میں مشہور تھا۔ اس کے پرانے کاٹھ کے بچوں پر بیٹھ کر سفید ریش بوڑھے اپنی جوانی کی داستانیں ایک دوسرے کو یوں سناتے جیسے کسی خواب کی تفصیل کو لطف لے لے بیان کرنے کے بعد اس کی تعبیر کرید رہے ہوں۔

چوڑے چکلے سینوں اور اٹھلے جذبوں والے نوجوان گپ شپ کے دوران اچانک زور دار قہقہے اچھالتے رہتے اور ان کے چہروں پر دھنک رنگ پھوار برستی رہتی۔

میں بھی اکثر یہاں کسی کونے میں بیٹھ کر وقت کو سگریٹ کے دھوئیں میں اڑاتا رہتا۔ ان سب کو دیکھتا اور بظاہر انجان بن کر ان دلچسپ محفلوں سے لطف اندوز ہوتا۔ ان کی باتوں سے آتا جاتا تو سڑک پر گزرتے لوگوں کو اونچی نیچی آوازوں میں مختلف موضوعات پر باتیں کرتے سنتا۔ ان کے چہروں کو پڑھنے کی کوشش کرتا، یہاں تک کہ وہ گزر جاتے اور ان کی کمی دوسرے راہ رو پوری کر لیتے.... اپنی الجھنوں سے عارضی چھکارا پانے کی خاطر خود کو

اس کی وجہ شاید یہ ہو کہ وہ بھی کسی سے بات نہیں کرتا تھا اور ہر وقت اپنے حال میں مست رہتا۔ اس کے بارے میں ”میں جب بھی سوچتا تو بے شمار سوالات ذہن میں منڈلانے لگتے۔

یہ کون ہو سکتا ہے....؟

کہیں اسے کوئی دماغی عارضہ لاحق تو نہیں....؟

دنیا سے کیوں کنارہ کش ہوا ہے....؟

یہ ہر وقت کیا سوچتا رہتا ہے....؟

یہ سارے سوالات میرے سوچ پانیوں میں بھنور بن کر چکر کاٹتے رہتے۔ اس کے بارے میں لاکھ سوچتا مگر لاجواب ہی رہتا۔

ملنگ باجا کی ایک عادت بڑی دلچسپ لگی۔ وہ کبھی کبھار ایک دم اٹھ کر برآمدے میں چکر لگانا شروع کر دیتا۔ دائرے میں گھومتے ہوئے وہ بڑبڑانے لگتا اور پھر تیزی سے ایک ہی بات کو دہراتا رہتا۔ اس وقت بہت بے چین دکھائی دیتا۔ چند لمحوں بعد یوں زور دار آواز میں تقریر شروع کرتا جیسے سی بڑے مجمع سے مخاطب ہو۔ اس حالت میں وہ بڑا پُر رعب اور باوقار نظر آتا۔

میں شوق سے اس کی باتوں کو سنتا اور ایک ایک جملے غور کرتا لیکن جو وہ کہتا تھا سب مجھے الجھتا تھا اور کچھ سمجھ نہ آتا تھا کہ اس کی باتوں میں کوئی ربط نہیں ہوتا تھا۔ حیرت ہے کہ اس کے باوجود مجھے اس کے خیالات بہت گہرے اور پُر مغز لگتے تھے۔

میرا دوست علی مجھے ٹوکتا۔ یار! تم ایک دیوانے کی لغویات بھی اتنے غور سے سنتے ہو جیسے بہت بڑا راہنمایا دانش ور بول رہا ہو۔

میں اس کی بات سنی ان سنی کرتا اور ملنگ باجا کی تقریر بہت غور سے سنتا۔ وہ دنیا کا واحد مقرر تھا جو واقعی سچ بولتا تھا۔ وہ بند مٹھی ہوا میں لہراتے ہوئے اپنے ارد گرد بیٹھے جانوروں سے یوں مخاطب ہوتا۔

کتو! بلیو! چوہو! اور کیڑے ملوڑو!... تم سب میری ہونٹوں کی حرکت دیکھ رہے ہو لیکن باتیں نہیں سن سکتے ہو.... تمہارے کانوں کے پردے پھٹے ہوئے ہیں.... بلی چوہوں کو ڈراتی ہے مگر خود کتے سے ڈرتی ہے.... کتا اپنے مالک سے.... اور مالک حاکم سے ڈرتا ہے.... حاکم بظاہر کسی سے نہیں ڈرتا.... درحقیقت وہ چوہے سے زیادہ ڈرپوک ہے کیونکہ چوہے اپنی حفاظت کے لیے پہرے دار نہیں رکھتے....

ملنگ باجا کچھ دیر خاموش رہتا اور پھر بازار میں گھومتے پھرتے لوگوں کی طرف دیکھتا اور گونجدار آواز میں کہتا:

اے گندگی کے کیڑو!... تم سب گندگی کھاتے پھرتے ہو.... جب گندگی کو چٹ کر جاتے ہو تو ایک دوسرے کو کھانا شروع کر دیتے ہو.... تمہارے جسموں سے اپنے ہی ہم جنسوں کے باسی خون کی سڑا نڈا ٹھ رہی ہے.... اب بھی پانی سر سے نہیں گزرا ہے.... تو بہ کے پوتر پانی سے اپنے پاپ دھو ڈالو.... ورنہ ایک ایک بوند کو ترس جاؤ گے....

وہ اکثر اپنے کتوں سے یوں مخاطب ہوتا:

اے رذیل کتو! تم چوروں پر بھونکتے ہو اور مالکوں کے سامنے ہر وقت دم ہلاتے رہتے ہو.... تم یہ بھول جاتے ہو کہ انہوں نے تمہیں صرف اپنی حفاظت کے لیے رکھا ہوا ہے.... اگر چور اور ڈاکو نہ

## یعقوب شاہ عرشین 1964ء تا حال

بلوچستان میں پشتو اور اردو زبان کے افسانہ نگار، ادیب و شاعر یعقوب شاہ عرشین 6 دسمبر 1962ء کو بلوچستان کے ضلع پشین میں پیدا ہوئے۔ یعقوب شاہ عرشین نے اردو اور پشتو زبان میں شاعری، افسانہ نگاری کی صنف کو اپنایا اور ساتھ ہی عالمی ادب کی کہانیوں کو اردو اور پشتو میں بھی ترجمہ کیا۔

2003ء میں یعقوب شاہ عرشین کی چودہ کہانیوں کا پہلا مجموعہ آخری آنسو ادبی حلقوں میں بہت پسند کیا گیا، ان کے دیگر افسانوی مجموعوں میں بازگیر اور عالمی ادب کے کہانیوں کے تراجم کا مجموعہ بعنوان ”ماضی کی الماری“ شامل ہے، یعقوب شاہ عرشین نے گوادر اور جاپان: عزم و حوصلے کی سر زمین نامی سفر نامے بھی تحریر کیے۔ ان کی پشتو کتب میں ریچے ریچے ہینداری اور خلیل جبران کی تحریروں کا پشتو ترجمہ لہونی قابل ذکر ہے۔

معروف ادیب حمید شاہد لکھتے ہیں کہ ”یعقوب شاہ عرشین بھی افسانہ نگاروں کی اسی باکمال پیڑھی سے تعلق رکھتا ہے۔ وہ فکشن کے حوالے سے معروف شہروں سے دور رہتے ہوئے بھی افسانے کے مزاج میں در آنے والی تبدیلیوں سے خوب آگاہ ہے۔ وہ زندگی کو درپیش سوالات کو کہانی کے مقابل لاکھڑا کرنے کا حوصلہ اور ڈھنگ رکھتا ہے۔ اس کے ہاں تخلیقی منہاج اور انفرادی تجربہ دولت نہیں ہوتے آسجنت ہو جاتے ہیں یہی سبب ہے کہ اپنی تخلیقی زندگی کے عین آغاز ہی میں وہ انتہائی اہم کہانیاں لکھ کر قابل توجہ افسانہ نگار بن گیا ہے۔“

یعقوب شاہ عرشین نے اپنی کہانیوں میں دنیا میں طاقت و کمزوری، حاکم و محکوم، زبردست و زبردست کے فلسفے کو پیش کیا ہے۔ یہ عفریت یہ طاقت و ربا آج بھی انسانوں کو اپنا لقمہ تر بنا رہی ہے۔ ان کے بیشتر افسانے بلوچستان کی محرومیوں، خشک سالیوں اور وہاں مسلط موت کی جدید صورتوں کو پیش کرتے ہیں۔ یہ موت طاقتوروں اور مقتدر قوتوں کی آنا پرستی اور خود تسکینی کا باعث ہے۔ ”ملنگ باچا“ میں بھی مرکزی کردار ظلم و ستم سہتے سہتے آخر کار استحصالی قوتوں کے خلاف مزاحمت کی علامت بن کر ابھرتا ہے۔

کو اشرف الخلوقات سمجھتا ہے اور اپنی نجاست کو صاف کرنے کا جھوٹا دعویٰ بھی کرتا ہے.... بھڑکیے لباس پر عطر کا چھڑکاؤ کرتا ہے تاکہ اپنے پسینے کی بدبو کو دبا سکے لیکن اندرونی آلائشوں سے خود کو پاک کرنے کی کبھی کوشش نہیں کرتا.... وہ خود سوئی کی نوک کی معمولی چھن برداشت نہیں کر سکتا لیکن دوسروں کا گوشت بھون کر کھاتا ہے اور خون کو مئے آتشیں سمجھ کر پیتا ہے.... فاختہ کو شکار

ہوتے تو یہ لوگ تمہیں اپنے گھروں سے نہیں بلکہ پہرے سے بھی نکال دیتے.... اس لیے تمہیں چوروں کا احسان مند ہونا چاہیے۔

وہ چند لمحے آنکھیں موند کر نہ جانے کیا سوچتا رہتا پھر یک دم بند مٹھی ہوا میں لہرا کر زور دار آواز میں بولتا:

اے حیوانات ارضی! بے شک تم میں سب سے زیادہ بے وقوف انسان ہی ہے.... وہ اپنے آپ

پاگلوں کی طرح زور دار قہقہے لگانے شروع کر دیے۔  
ایک اندھے نے دوسرے سے طنزیہ انداز میں  
پوچھا کہ بھئی تم اس دنیا میں تاریکی کے سوا کسی اور  
چیز کا تصور بھی کر سکتے ہو۔

دوسرے اندھے نے جھٹ سے جواب دیا۔ یہ  
کیسے ہو سکتا ہے کہ یہاں تاریکیوں کے علاوہ کسی اور شے  
کا وجود بھی ہو....؟ یہ اجنبی جو اپنے آپ کو پینا کہتا ہے اور  
عجیب و غریب داستانیں بیان کر رہا ہے، دراصل جھوٹا اور  
فریبی ہے یا پھر پاگل۔ یہ ہمیں بے وقوف سمجھ کر ورغلا  
رہا ہے۔ ہمارے عقیدوں کو خراب کر رہا ہے۔

غرض بے شمار چہ میگوئیاں ہوتی رہی۔ اہلیان  
شہر اس معاملے کی گتھیاں سلجھانے کے لیے اکٹھے  
ہوئے، کافی بحث مباحثے کے بعد حاکم شہر نے پینا  
شخص کے قتل کا حکم دیا۔

پھرے ہوئے لوگوں نے اسے فوراً سنگسار  
کر دیا۔ اس کی لاش اٹھا کر شہر سے دور ویرانے میں  
پھینک دی تاکہ آئندہ کے لیے دوسروں کو بھی  
عبرت ہو اور پھر کوئی پاگل اجنبی اس شہر کے  
پر سکون ماحول کو برباد کرنے کی جسارت نہ کر سکے۔

یہ عجیب کہانی سن کر کالی بلی نے غرانا شروع  
کیا۔ میں نے ملنگ باچا کی آنکھوں میں پہلی بار  
پراسرار رنگوں کی جھلک دیکھی۔ اس رات میں دیر  
تک اپنے بستر میں کروٹیں بدلتا رہا اور ذہن میں اس  
کہانی کو دہراتا رہا۔

چند دنوں بعد مجھے روزگار کے سلسلے میں باہر جانا  
پڑا۔ دیار غیر میں وطن کی سہانی یادوں کو کبھی نہ بھلا  
سکا۔ کئی سال بعد اپنے شہر لوٹا تو علی جان کا قبوہ خانہ

رہتی  
رُوحانی ناخجست

کر کے بھوک مٹاتا ہے اور بھیڑیے کی پرورش اپنے  
خون سے کرتا ہے.... تم گدھوں کو برا بھلا کہتے ہو جو  
مردار رکھتے ہیں جبکہ خود زندہ لوگوں کو کھا رہے  
ہو.... بڑی مچھلی، چھوٹی مچھلی کو نگل رہی ہے....

یہ کہہ کر وہ بے تحاشہ قہقہے لگا تا اور ایک ٹانگ  
پر گھومتے ہوئے دیر تک گاتا رہتا۔

کبیرا سر بازار کھڑا سب کی مانگے خیر  
نہ کاہو سے دوستی، نہ کاہو سے بیر  
پر جوش تقریروں کے علاوہ ملنگ باچا اپنے چہیتے  
جانوروں کو دلچسپ کہانیاں بھی سنایا کرتا تھا۔

ایک دن اس کی زبانی بڑی عجیب کہانی سنی جو وہ  
اپنی کالی بلی کو سنارہا تھا۔ بلی بھی اتنے غور سے سن رہی  
تھی جیسے اچھی طرح سمجھ رہی ہو۔ وہ بڑے رازدارانہ  
انداز میں یہ کہانی یوں بیان کر رہا تھا کہ....

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ ایک پینا شخص کسی  
اندھوں کے شہر میں وارد ہوا، جس میں کوئی صاحب  
بصارت نہ تھا۔ اس پینا شخص کو بڑا تعجب ہوا۔ اسے اس  
شہر کے باسیوں پر بڑا ترس آیا۔ اس نے دل ہی دل میں  
سوچا کہ ان بے چارے اندھوں کو دنیا کی وسعتوں اور  
رنگینیوں سے ضرور آگاہ کرنا چاہیے۔ یہ سوچ کر وہ  
اگلے روز شہر کے بڑے چوک پر کھڑا ہوا اور لوگوں کو  
پہاڑوں کی بلند یوں، سرسبز وادیوں، پھولوں پر مند لاتی  
خوب صورت تیلیوں، چاندنی راتوں اور دھنک کے  
حسین رنگوں کے بارے میں تفصیل سے بتانے لگا۔

تخیر زدہ آندھوں کو اس کی باتیں بڑی  
انہونی سی لگیں۔

انہوں نے مل کر اس کا مذاق اڑانا شروع کیا اور

انہیں کوئی دلچسپ کہانی سنارہا ہو۔  
 میں بھی مودب ایک طرف بیٹھ گیا اور دفعتاً وہ  
 حادثہ ہو گیا۔ کتے بلیاں خاموش میرے سامنے قبر  
 کی دوسرے طرف بیٹھے ہوئے تھے مگر ان کی  
 آوازیں.... بھونکنے اور غرانے کی آوازیں عین  
 میرے عقب سے آنا شروع ہو گئی تھی.... وہاں  
 سے جہاں سے میں آیا تھا۔ اس لمحے میں نے ملنگ باچا  
 کی ڈھیری کی سمت بالکل اسی توجہ سے دیکھا تھا جس  
 انہماک سے اسے بلیاں اور کتے دیکھ رہے تھے اور  
 سوچا تھا کہ میں وہاں کیسے جاسکتا ہوں جہاں سے یہ  
 خوفناک آوازیں آتی ہیں مگر میرے ساتھ یہ حادثہ  
 ہوا ہے کہ مجھے شہر لوٹ آنا پڑا ہے جہاں آوازوں کی  
 دہشت تو ہے مگر کہیں کوئی ملنگ باچا نہیں ہے۔



نظر آئے ملنگ باچا کا برآمدہ۔ اس جگہ ایک عالیشان  
 عمارت کھڑی تھی۔  
 میرے دوست علی نے بتایا کہ ملنگ باچا کو جب  
 یہاں سے اٹھوایا گیا تو وہ سیدھا قبرستان چلا گیا اور  
 ایک خالی قبر میں ڈیرہ جمالیا۔ کچھ عرصہ بعد فوت ہو  
 کر اسی میں دفن ہوا۔  
 ایک دن چہل قدمی کرتے ہوئے میں قبرستان  
 کی طرف نکل گیا اور یہیں وہ عجیب و غریب وقوعہ ہوا  
 جس کی خاطر میں نے یہ طویل تمہید باندھی ہے۔  
 ہوا یوں کہ چلتے چلتے اچانک ملنگ باچا کی قبر  
 میرے سامنے آگئی۔ مجھے بالکل شک نہیں ہوا کہ وہ  
 کسی اور کی قبر بھی ہو سکتی تھی اور اس کی وجہ یہ تھی  
 کہ اس قبر کے ارد گرد کتوں اور بلیوں کا جم غفیر تھا۔  
 سب جانور یوں خاموش بیٹھے تھے جیسے ملنگ باچا

## پاکستان میں نوزائیدہ بچوں کی شرح اموات سب سے زیادہ....



طبی ماہرین نے کہا ہے کہ پاکستان میں نوزائیدہ بچوں کی  
 اموات کی شرح سب سے زیادہ ہے جس کی وجہ بچوں کو  
 ہونے والے انفیکشنز ہیں، ماں کو چاہیے کہ بچوں کی صحت  
 سے متعلق حفاظتی اقدامات لازمی کریں۔

کراچی کے چلڈرن ہسپتال گلشن اقبال میں ہونے والی ایک  
 روزہ کانفرنس میں شیر خوار اور نوزائیدہ بچوں کے امراض

کے ماہرین نے بتایا کہ پاکستان میں بچوں کی زیادہ تر اموات  
 انفیکشنز یا دم کشیدگی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بچوں کو انفیکشن سے بچاؤ کے لیے حمل سے پہلے ماں کی ویکسینیشن،  
 آپریشن کے دوران استعمال ہونے والے آلات کی اسٹریلائزیشن اور زچگی کے پہلے گھنٹے میں بچے کو ماں کا دودھ  
 ضرور پلائیں۔ ماں کو چاہیے کہ وہ کچھ بنیادی اقدامات خود بھی کریں کیونکہ یہ بھی شرح اموات میں کمی لانے میں  
 اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

# قلندر بابا اولیاءؒ

نے فرمایا:

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

نگراں مراقبہ ہال: عابد محمود

نیو لائٹ ٹیلرز اینڈ کلاتھ ہاؤس

سالو گجر گلی، لہائی بازار۔ سیالکوٹ

# پرورش

اپنے بچے کو پُر اعتماد بنائیے....

حصہ 10



محمد زبیر گزشتہ بیس برس سے زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے موضوع پر تدریس اور تربیتی پروگرامز منعقد کر رہے ہیں۔ اپنے پروگرامز، مضامین اور کتابوں کی وجہ سے وہ کتنے ہی لوگوں کی زندگی بدلنے کا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ان کی کتاب ”شکریہ“ بہت مقبول ہوئی، جس میں انہوں نے کامیاب اور خوشحال زندگی گزارنے کے فارمولوں، زندگی میں صحت، محبت، دولت اور خوشیوں کو پانے، اپنے خوابوں کی تعبیر اور خواہشات کی تکمیل کے ساتھ خدا کی رضا کے حصول کی جانب راہنمائی کی تھی۔ ان تربیتی پروگرامز کے دوران انہیں احساس ہوا کہ وقت کی سب سے بڑی ضرورت بچوں کی اچھی اور با مقصد تربیت ہے، بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ بچے کی زندگی پر سب سے زیادہ اثرات اس کے گھر کے ماحول کے ہوتے ہیں، اس لیے والدین کو ابتداء سے ہی بچے کی تربیت میں خاصا محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سوچ کے تحت انہوں نے متعدد اسکولوں اور اداروں میں بچوں کی تربیت کے موضوع پر والدین کیلئے ٹریننگ پروگرامز منعقد کرنا شروع کر دیے۔

”پرورش“ کے عنوان سے اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ والدین کو یہ آگاہی فراہم کی جائے کہ بچوں کی پرورش اس طرح کی جائے کہ ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت کی بھی تعمیر ہو اور وہ ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کی بنیاد رکھ سکیں۔

محمد زبیر، وجیبہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ

## کام چور اور پڑھا کو بچہ

میرے ایک دوست، ڈاکٹر عدنان بٹ اپنے بچپن کے متعلق تذکرہ کرتے ہوئے ایک دلچسپ مثال دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بچپن میں انہیں دو القابات سے نوازا جاتا تھا۔

پہلا یہ کہ ”عدنان بہت کام چور ہے“ اور دوسرا یہ کہ ”عدنان بہت پڑھا کو ہے“ یعنی پڑھنے کا شوقین ہے۔ میں اگر کسی کا کام نہیں کرتا تھا تو سوچتا تھا کہ کوئی بات نہیں، میں تو ہوں ہی کام چور، اب کام چور کام چوری نہیں کرے گا تو اور کیا کرے گا۔ یہی وجہ ہے کہ میں آج تک کام چور سمجھا جاتا ہوں۔ ساتھ ہی میں یہ بھی سوچتا تھا کہ میں پڑھا کو ہوں، تو میں زیادہ سے زیادہ وقت پڑھائی میں صرف کرتا۔ اس لئے اپنے خاندان کا پہلا لڑکا ہوں جس نے ماس کمیونی





کیشن میں ماسٹر ز کیا ہے، ایم بی اے کیا ہے اور اب گرین مارکیٹنگ میں پی ایچ ڈی کر لیا ہے۔ گرین مارکیٹنگ کے موضوع پر اب تک پاکستان میں کسی اور شخص نے اس انداز سے کام نہیں کیا ہے۔ اس وقت وہ ملک کی بڑی یونیورسٹی میں تحقیق و تدریس کے شعبہ سے وابستہ ہیں۔

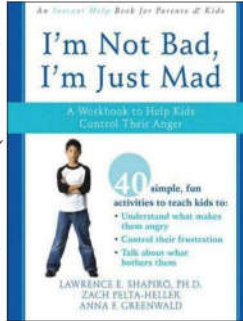
ڈانٹ اور تذلیل کے ذریعے بچوں کو سدھارنے کی کوشش میں بچہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے اور بھی بہت سارے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ یہاں میں صرف دو کی نشاندہی کروں گا:

1- غصہ اور 2- سختی

## غصہ

غصہ کی وجہ سے ان کی تعلیم اور دیگر کام متاثر

ہوتے ہیں کیونکہ وہ پوری توجہ سے کچھ بھی نہیں کر پاتے۔ بچوں کو سیکھنے میں دشواری ہو رہی ہوتی ہے، انہیں توجہ کی کمی کا مسئلہ ہوتا ہے، لوگوں سے تعلقات قائم کرنا مشکل ہوتا ہے اور دیگر مسائل بھی درپیش آتے ہیں۔ ساتھ ہی انہیں غصہ کو قابو کرنا یا درست انداز میں اظہار



امریکی ریاست کنیکٹیکٹ میں بچوں کی نفسیات کے محقق ڈاکٹر لارنس شپیرو Lawrence E. Shapiro اور ان کے دو دوستوں نے مل کر بچوں کی نفسیات پر ایک کتاب لکھی، جس کا نام ہے I'm not Bad, I'm Just Mad.

کرنا بھی نہیں آتا۔

آپ خود سوچیں، جب آپ غصہ میں ہوتے ہیں تو ذہن کتنا تیز بھاگ رہا ہوتا ہے، کسی ایک جگہ پر رک نہیں پاتا۔ ذہن کے ساتھ زبان بھی چلنا شروع ہو جاتی ہے۔ زبان کے ساتھ ہاتھ بھی چلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ سب غصہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

“Anger begins in folly, and ends in repentance.”~Pythagoras

”غصہ ہمیشہ حماقت سے شروع ہو کر ندامت پر ختم ہوتا ہے۔“ [فیثا غورث]

کتاب کی شروعات میں والدین کو مخاطب کرتے ہوئے کہتے ہیں

“Many children today have problems with anger. In fact, researchers tell us that nearly 50 percent of all children referred for counseling have difficulty controlling their anger.”

”آج ہمارے بچوں کی اکثریت کے ساتھ مسئلہ غصہ ہے۔ درحقیقت جن بچوں کو کاؤنسلنگ کے لئے لایا جاتا ہے، ان میں پچاس فیصد سے زائد بچوں کا اصل مسئلہ غصہ کو کنٹرول کرنے میں مشکلات کا ہوتا ہے۔“





غصہ کو قابو میں کرنے کے لئے سب سے بڑی غلطی ہم یہ کرتے ہیں کہ غصہ کو غصہ سے کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کو کسی شخص پر غصہ آرہا ہو اور آپ جیسے ہی غصہ کا اظہار کریں، وہ بھی بدلے میں آپ پر برس

غصہ کی شدت کے حساب سے شدید پہنچ رہا ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی اُس کے قریبی رشتے دار بھی دل سے عزت نہیں کرتے، بلکہ کوئی خوف یا مجبوری ہی انہیں اُس سے باندھ کر رکھتی ہے۔ عموماً یہی ہوتا ہے کہ جیسے ہی خوف یا مجبوری ختم ہوتی ہے رشتہ یا تو ختم ہو جاتا ہے یا بے معنی ہو کر رہ جاتا ہے۔

اگر آپ صرف ایک وجہ پر غور کریں جو ہمارے رشتوں کی مضبوط ڈور کو جلا کر راکھ کر رہی

ہے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ وہ غصہ کے علاوہ کوئی اور نہیں ہوگی۔ اس کے ساتھ غصہ اعصاب میں ”تناؤ“ اور درد دوسرے علاوہ چہرے پر سختی لے کر آتا ہے۔ یہ بھی کوئی چھوٹا نقصان نہیں ہے۔

### سختی

ڈانٹ ڈپٹ، تنقید اور نکتہ چینی کی وجہ سے بچوں کی طبیعت



پڑے، آپ سے بلند تر آواز میں آپ سے سخت تر الفاظ سے آپ کو جواب دے۔

اس طرح آپ کا غصہ کم ہوتا ہے یا زیادہ؟ یقیناً زیادہ ہوتا ہے، حالات قابو سے باہر ہو جاتے ہیں۔ اگر مد مقابل طاقتور یا با اختیار ہو تو، غصہ باہر نکلنے کے بجائے اندر ہی اندر پلٹا رہتا ہے۔ یہی کچھ بچوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

غصہ کرنا نظر انداز کر دینے والا جذبہ نہیں ہے۔

گو تم بدھ نے ایک مقام پر اپنے ساتھیوں کو جمع کر کے بہت مدبرانہ انداز میں کہا تھا کہ تمہیں تمہارے غصہ کرنے کی وجہ سے سزا نہیں ملے گی بلکہ غصہ ہی تمہاری سزا ہے۔ یعنی غصہ ہماری شخصیت پر شدید تباہ کن اثرات ڈال رہا ہوتا ہے کہ عین اس وقت ہماری شخصیت اور ہمارے تعلقات کو

جنوری 2020ء

میں سختی آجاتی ہے۔ یہ سختی بعض اوقات ساری زندگی پیچھا نہیں چھوڑتی۔

یاد رکھیے...! نرم مزاجی لیڈرشپ کی سب سے بڑی خوبی ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ:

”جو شخص نرمی سے محروم ہو وہ خیر سے محروم ہو۔“  
ہم سمجھ سکتے ہیں کہ نرمی کی کس قدر اہمیت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ فرما رہے ہیں کہ نرمی سے محروم رہنے والا ہر طرح کے خیر سے محروم ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے۔

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا:

”جس شے میں نرمی ہوگی اسے خوبصورت بنا دے گی۔“

”جس گھرانے کو اللہ نے نرم مزاج عطا کیا اسے فائدہ پہنچ کر رہے گا اور جسے نرم مزاجی سے محروم رکھا اسے برائی مل کر رہے گی۔“

## بچوں کو ڈانٹنے یا

### تنقید کرنے کے فوائد؟

نرمی کا مطلب اپنے بچوں کی غلطیوں اور کوتاہیوں پر انہیں کچھ نہ کہیں...؟

انہیں ان کے حال پر چھوڑ دیں...؟

جھوٹی سچی تعریفیں کر کے انہیں بگاڑیں...؟  
بالکل نہیں۔

صرف ایک بات کا خیال رکھیں، وہ طرز عمل اپنائیں جس سے ان کی اصلاح ہو، نہ کہ وہ مزید بگڑ جائیں۔

گزشتہ صدی میں ہونے والی ایک ریسرچ نے انسانی نفسیات کے اہم دریچے وا کر دیے۔ ڈاکٹر

ایلیزابتھ ہرلاک Dr. Elizabeth Hurlock

نے پانچویں اور چھٹی جماعت کے بچوں کا ریاضی Mathematic کا امتحان لیا۔ وہ جانتا چاہتی تھیں کہ

کس چیز کا بچوں پر سب سے زیادہ اثر ہوتا ہے: تعریف کا، ڈانٹ کا یا نظر انداز کرنے کا۔

ان اسٹوڈنٹس کو چار مختلف گروپس میں تقسیم کیا گیا:

1- جنہوں نے زیادہ سوالات حل کئے ان کی سب کے سامنے تعریف کی گئی

2- جنہوں نے کم سوالات حل کئے ان پر سب کے سامنے تنقید کی گئی

3- تیسرے گروپ میں شامل اسٹوڈنٹس کو مکمل طور پر نظر انداز کر دیا گیا

4- چوتھے گروپ میں شامل اسٹوڈنٹس کو علیحدہ کمرے میں لے جا کر دوبارہ ٹیسٹ لیا گیا، مگر کوئی تبصرہ نہیں کیا گیا

پہلے اور دوسرے گروپ کے بچوں نے دوسرے دن بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا لیکن اس کے

بعد ان دونوں گروپ کے بچوں کی کارکردگی میں ڈرامائی انداز میں تبدیلی رونما ہوئی۔

جن بچوں کو سب کے سامنے سراہا گیا تھا آئندہ آنے والے تین دنوں میں پہلے سے زیادہ بہتری آتی گئی

جبکہ جن پر تنقید کی گئی تھی ان کے نتائج کا گراف پہلے دن اوپر اور پھر آنے والے دنوں میں نیچے کی طرف چل پڑا۔

جن بچوں کو نظر انداز کیا گیا تھا ان کی کارکردگی مسلسل تنزلی کا شکار رہی۔

چوتھے گروپ کی بھی آئندہ آنے والے دنوں میں صورت حال مزید خراب ہوئی۔

پہلے گروپ کے نتائج 71 فیصد بہتر ہوئے، دوسرے گروپ کے 19 فیصد جبکہ تیسرے گروپ

کے

کے صرف 5 فیصد۔ 19 فیصد اضافے کی وجہ یہ بنی کہ جس دن سب کے سامنے تنقید کی گئی تھی، اس کے اگلے روز ان بچوں نے ٹیچر کی باتوں کو اہمیت دی لیکن پھر گراف نیچے چلا گیا۔ جن بچوں کو نظر انداز کیا گیا تھا ان کا معاملہ سب سے زیادہ پریشان کن رہا۔

جن اداروں میں ملازمین کے سر پر مسلسل ڈنڈے برسائے جاتے رہتے ہیں، وہاں بظاہر اچھے نتائج بھی برآمد ہو جاتے ہیں، مگر ساتھ ہی یہ ملازمین ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس سوچ کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ جب تک ملازمین کے سر پر سوار رہا جائے، وہ کام کرتے رہتے ہیں۔ جیسے ہی نظر چوکتی ہے ملازمین کام چوری شروع کر دیتے ہیں۔ یہی کچھ بچوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ جب تک ان پر ڈانٹ ڈپٹ کی جاتی رہے، وہ کام کرتے ہیں مگر جیسے ہی والدین یا اساتذہ کہیں مصروف ہوتے ہیں، وہ اپنی دنیا میں گمن ہو جاتے ہیں۔

بچوں کی اصلاح کا سب سے موثر طریقہ یہی ہے کہ مثبت انداز سے ان کے ساتھ پیش آیا جائے۔ جہاں کہیں تنقید کی ضرورت ہو، بہت سنجیدگی سے یہ کام لیا جائے۔ سمجھ داری سے کیا مراد ہے....؟ پوری کتاب میں جابجا اسی سوال کا جواب دینے کی کوشش کی گئی ہے۔

“Criticism, like rain, should be gentle enough to nourish a man's growth without destroying his roots.”

~Frank A. Clark

”تنقید بارش کے نرم قطروں کی طرح ہونی چاہئے جس کی بدولت کسی شخص کی نشوونما ہو سکے، ایسا نہ ہو کہ اس کی بنیادوں کو ہلا دے۔“

[فرینک اے۔ کلارک؛ امریکی ماہر قانون]

بہت سے والدین اپنے غصے، ڈانٹ اور مار تک کی حمایت یہ کہہ کر کرتے ہیں کہ ہم بھی تو مار کھا کر اور ڈانٹ سن کر بڑے ہوئے ہیں۔ ہماری تربیت میں تو کوئی کمی نہیں رہی۔

ایسے والدین اپنی غلطیوں کے حق میں دلائل دینا شروع کر دیتے ہیں۔

کسی بھی بات کی مخالفت یا حق میں دلائل دینا کوئی مشکل بات نہیں۔ فضول سے فضول بات کے لئے بھی دلائل دیئے جاسکتے ہیں۔

یہ دنیا جس حالت میں اس وقت ہمارے سامنے موجود ہے وہ حوصلہ افزائی اور تنقید کے باعث ہے۔ کسی بھی کامیاب انسان کی زندگی کا مطالعہ کریں تو آپ کو محسوس ہو گا کہ اگر ایک طرف تنقید کرنے والوں کا انہار تھا تو دوسری جانب حوصلہ افزائی اور ان کی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنے والے چند لوگ بھی موجود تھے۔

بعض اوقات لاکھوں تنقید کرنے والوں کے مقابلے میں چند محبت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی سبقت لے جاتی ہے تو کبھی بے شمار مددگاروں کے سامنے محض ایک شخص کی تنقید زندگی کا سکون برباد کر کے مقصد سے ہٹا دیتی ہے۔

اس سارے معاملے میں فیصلہ کن خوبی ”خود اعتمادی“ ہوگی۔ اس لئے ہمیں کسی اور بات کی فکر کرنے سے زیادہ اپنے بچوں کو خود اعتماد بنانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ خود اعتمادی میں اضافہ کرنے کے لئے چوتھا اصول یاد رکھیں اور وہ ہے، نکتہ چینی نہ کی جائے۔

(حباری ہے)



امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

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۔



**مراقبہ ہال مانسہرہ**

**نگر (پ): حکیم افتخار الہی**

ذاکردواخانہ، ڈب نمبر 1، مانسہرہ،

صوبہ خیبر پختونخواہ۔ پوسٹ کوڈ 21300

فون: 0300-5621447

# عورت

اجنبی کے ساتھ رخصت کر دی جاتی ہے۔ رخصتی کے وقت لڑکی کے دل میں

بہت سے ارمان بہت سی خواہشیں ہوتی ہیں۔ پر کچھ مرد پہلی ہی رات لڑکی پر یہ

**اپنے آشیانے کی تلاش میں ہے!**

واضح کر دیتے ہیں کہ جس گھر میں وہ اتنے ارمان لے کر آئی ہے وہ گھر اس کا ہے ہی نہیں اور کچھ لڑکیوں پر چند ماہ میں واضح کر دیا جاتا ہے کہ جس گھر کو وہ اپنا گھر سمجھ رہی وہ گھر اس کا نہیں۔

آہستہ آہستہ سسرال والے ایسا سلوک کرنا شروع کرتے کہ عورت جو اپنے والد کا گھر چھوڑتے وقت بہت سے ارمان دل میں بسائے رخصت ہو کر آتی اس عورت کی خوشیاں اور خواب ادھورے ہی رہ جاتے ہیں۔

عورت جو ایک مرد کے لیے بے حساب دکھ سہتی ہے ایک مرد کو صاحب اولاد بناتی ہے اس کا پھر بھی کوئی گھر نہیں ہوتا، ایسا کیوں...؟

سنا تھا زندگی مختصر ہے، پھر درد بے حساب کیوں...؟ اتنے درد، تکلیفیں سہنے کے بعد بھی عورت کا کوئی گھر نہیں...؟

یہ ظلم عورت کے ساتھ کیوں...؟

مرد یہ کیوں نہیں سوچتے کہ عورت ماں کے روپ میں ہو تو باعثِ جنت ہے۔ بہن کے روپ میں ہو تو باعثِ عزت ہے۔ بیوی کے روپ میں ہو تو باعثِ سکون ہے اور اگر



ایک عورت کا بچپن باپ کے گھر میں گزرتا ہے۔ شادی ہو کر شوہر کے گھر

آ جاتی ہے۔ اس کے بڑھاپے میں اگر شوہر کا گھر نہیں رہتا تو بیٹے کے گھر میں منتقل ہو جاتی ہے۔ مگر عورت کا اپنا گھر کون سا ہے...؟

اے لڑکی...! تو ساحل سمندر کے نزدیک، ریت سے اپنا گھر نہ بنا، اگر کوئی سرکش موج ساحل تک آگئی تو تیرے گھر کو بہا کر لے جائے گی اور تو پھر اس گھر کے لیے، عمر بھر اداس ہی رہے گی۔ عورت کی زندگی اپنے والد کے گھر سے شروع ہو کر اپنے شوہر کے گھر پر ختم ہو جاتی ہے۔ پھر بھی عورت کا اپنا کوئی گھر نہیں۔

ایک لڑکی جب اپنے والد کے گھر ہوتی ہے تو اپنے باپ کی عزت اور اس کے

مان کا خیال رکھتی ہے۔ ہر خوشی ہر خواہش والد کی عزت کے لیے قربان کرتی ہے۔ من کو مار کر

والد کا مان رکھتی ہے۔ دل میں کھلتے، محبت کے کسی پھول کو بھی والد کی عزت کی خاطر ختم کر سکتی ہے۔

پھر ایک دن ایسا آتا کہ وہ لڑکی والد کے گھر کو چھوڑ کر ایک

جنوری 2020ء

دوسرے کے سپرد کرتے ہیں تو کبھی بھائی  
بھابھیوں عزیز رشتے داروں کی بے رخی انہیں یہ  
قدم اٹھانے پر مجبور کرتی ہے۔

اور یوں اس کی زندگی کا ایک نیا دور شروع  
ہوتا ہے۔ جڑ پکڑ چکے پودے کو ایک نئی زمین میں  
پیوست کر دیا جاتا ہے۔

شوہر کا گھر ہی عورت کی کل کائنات ہے۔  
اسے ایک مضبوط سہارا میسر آچکا ہے۔ مگر کیا حقیقتاً  
یہ درست ہے....؟  
شاید نہیں۔

عورت کی ذرا سی لغزش کو بعض اوقات  
درگزر نہیں کیا جاتا۔

کئی گھرانوں میں بہو کی زندگی بھر کی  
ریاضتوں کو کوئی سراہتا نہیں ہے۔

اکیسویں صدی میں جب دنیا مریخ فتح کرنے  
کے خواب دیکھ رہی ہے اور دوسری گلیکسیز سے  
نبرد آزما ہے، وہیں کئی عورتیں ان چار رشتوں کے  
دام میں الجھی اپنی ذات اپنی ہستی اپنا وجود تک  
بھولے کولہو کے تیل کی طرح ایک ہی مدار میں  
چکر کاٹے جا رہی ہیں۔



آپ رُوکمانی ڈائجسٹ کے قاری  
ہیں.... آپ کا بہت بہت شکریہ.....  
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس  
پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

رُوکمانی ڈائجسٹ

بیٹی کے روپ میں ہو تو باعثِ رحمت ہوتی ہے۔

آج کے دور میں بھی عورت کی قسمت کے  
فیصلے پنجایت میں بیٹھ کر کئے جاتے ہیں۔ کچھ  
لڑکیاں تو کاروباری جیسی شرم ناک رسومات کی  
نظر ہو جاتی ہیں اور کچھ کی سرعام بے عزتی کی جاتی  
ہے اور کوئی ان کی بات سننے والا نہیں ہوتا۔

عورت کو ہر موڑ پر اس کی حیثیت کا احساس  
دلایا جاتا ہے کہ وہ ایک بے معنی سی بے جان سی  
شے ہے اس کی کوئی مرضی نہیں۔ اسے خواہش یا  
احتجاج کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ وہ بس ایک  
مشین کی مانند ہے۔ جس طرح سے اسے چلایا  
جائے اسے صرف اسی طرح چلتے رہنا ہے۔

ایک عورت ماں بن کر اولاد کے لئے ڈھال  
بن جاتی ہے۔ زمانے کے سرد و گرم سہتی ہے۔  
بہن کے روپ میں اس کے اعتماد کی حفاظت کرتی  
ہے۔ بیٹی بن کر اس کے گھر کو رونق بخشتی ہے۔

رحمت برستی ہے اس گھر پر جہاں عورت کی  
عزت و احترام کیا جاتا ہے اور بیوی کے روپ میں  
قدم قدم پر اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔  
عورت اپنے شوہر کے دکھ سکھ میں شریک ہوتی  
ہے لیکن بعض مرد عورت کو پاؤں کی جوتی کے  
براہر سمجھتے ہیں۔

بیٹی پیدا ہوتی ہے تو ماں کی گود اس کا سب  
سے پہلا ٹھکانہ ہوتا ہے۔ ذرا اور آگے بڑھیے تو  
باپ کے صحن کی سوندھی مٹی کی خوشبو میں  
پل کر جوان ہوتی ہے۔ وہ گھر اس کا میکہ اس کا  
مان ہوتا ہے۔ کبھی ماں باپ خود اپنی اولاد کسی

# انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے فوائد

## پر نظر کیوں نہیں!

کر رہے ہیں۔“

اگر تازہ اعداد و شمار کا جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ جہاں مختلف وجوہات کے باعث بے روزگاری کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے اور وسائل کی کمی کے باعث نوجوانوں کے لیے کاروبار کرنا ممکن نہیں وہ انٹرنیٹ بالخصوص سوشل میڈیا کا استعمال کرتے ہوئے فری لانسنگ کے ذریعے ذریعہ معاش تلاش کر رہے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ اس کے استعمال سے نوجوان خود مختار ہو رہے ہیں تو غلط نہ ہوگا، اب انہیں جگہ جگہ، ایک دفتر سے دوسرے دفتر دھکے کھانے کی ضرورت نہیں بلکہ وہ گھر بیٹھے بھی روزگار حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک دور تھا جب خبریں حاصل کرنے کے لیے اگلے روز کا انتظار کرنا پڑتا تھا، پھر ٹی وی اور پرائیوٹ چینلز کے آنے کے بعد ہر گھنٹے آگاہی کا سلسلہ شروع ہو گیا، لیکن ہر گزرتے دن کے ساتھ زندگی مصروف سے مصروف تر ہوتی جا رہی ہے، ایسے میں تازہ ترین صورت حال جانے کے لیے انتظار کرنا

اکثر یہ بات سننے میں آتی ہے کہ نئی نسل انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کا غلط استعمال کر رہی ہے، بے راہ روی کی جانب گامزن ہے، نوجوان نسل سوشل میڈیا کے باعث منفی سرگرمیوں اور غلط رجحانات میں مبتلا ہو رہی ہے۔ معاشرے میں یہ خیال پروان چڑھنے لگا ہے کہ سوشل میڈیا نوجوانوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

کیا واقعی ایسا ہے...؟

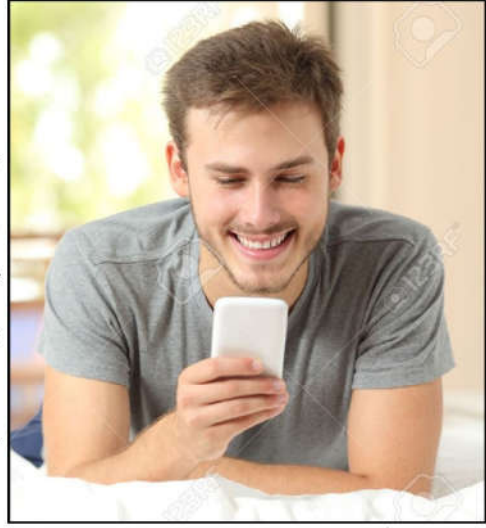
حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ، سوشل میڈیا کے نقصانات کو اپنے اصل سے کہیں زیادہ بڑھا چڑھا کر پیش کیا جاتا ہے۔ یہ رپورٹ برطانیہ کی ایک یونیورسٹی کی ہے، جسے تحقیق مکمل کرنے میں آٹھ برس کا عرصہ لگا۔

رپورٹ کے مطابق یہ اہم نقطہ نظر سامنے آیا ہے کہ سوشل میڈیا کے معلوم اثرات کے مقابلے میں نامعلوم اثرات خاصے زیادہ ہیں۔ محقق پروفیسر اینڈریو پریزنہ بلسکی کے مطابق: ”نسل نو کے لیے سوشل میڈیا اتنا نقصان دہ نہیں جتنا ڈرایا جاتا ہے، بلکہ یہ مکمل طور پر نوجوانوں پر منحصر کرتا ہے کہ وہ اس کا استعمال کس طرح



جنوری 2020ء

سے ان کی درست تعداد کا اندازہ ہو سکے۔ صرف کُتب بینی ہی نہیں بلکہ آج کل طلباء کی بڑی تعداد بھی گوگل سے مستفید ہو رہی ہے۔ جب کبھی کسی مضمون میں دشواری پیش آئی یا کچھ سمجھ نہیں آتا تو طلباء اس مسئلے کا حل کتابوں میں تلاش کرنے کی بجائے گوگل یا یوٹیوب پر صرف ایک کلک سے تلاش کرتے ہیں، جس سے ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان کا وقت بچ جاتا ہے، ساتھ مسئلے کا حل تلاش کرتے کرتے دیگر معلومات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔



برطانوی یونیورسٹی میں ہونے والی اس تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سوشل میڈیا کے اثرات مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ نمایاں ہیں۔ جذبات، احساسات اور مستقبل کے حوالے سے خیالات کے اظہار کی خاطر سوشل میڈیا کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بھی آج کل علیحدہ گھر کا رواج عام ہو گیا ہے اور خواتین کی بڑی تعداد گھریلو امور سنبھالتی ہیں، اس لیے انہیں جذبات و خیالات کے اظہار کے لیے کسی نہ کسی ہمدرد کی ضرورت ہوتی ہے، جو ان کی مشکلات کو سمجھے، ان کا مذاق اڑانے کی بجائے انہیں صلح مشورہ دے، اسی لیے یہ سوشل میڈیا پر اپنے خیالات کا اظہار کر کے تسکین حاصل کرتی ہیں۔ اکثر اوقات مرد حضرات بھی سماجی رابطوں کی ویب سائٹ پر اپنے جذبات کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔ ایک جانب سوشل میڈیا صارفین اپنے خیالات و جذبات کا اظہار

پڑتا ہے۔ لیکن اس مشکل کا حل بھی سوشل میڈیا نے ڈھونڈ نکالا اب ہر خبر ایک کلک کی دوری پر ہے۔

معاشرے میں یہ عام خیال پروان چڑھایا جاتا ہے کہ موجودہ دور میں نوجوانوں میں کُتب بینی کا شوق ختم ہو گیا ہے، جس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اب نوجوان ماضی کی طرح لائبریری کا رخ نہیں کرتے، بیشتر کُتب خانے ویران پڑے ہیں یا پھر ان کی جگہ شاپنگ مالز بنا دیئے گئے ہیں۔ لیکن اب نوجوانوں کی اکثریت آن لائن کتابیں پڑھنے کو ترجیح دیتی ہے۔ اس کی ایک وجہ وقت کی کمی اور دوسری وجہ فری ڈاؤن لوڈنگ ہے۔ صرف ایک کلک پر پسندیدہ کتاب مکمل طور پر موبائل فون یا کمپیوٹر میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ جب چاہیں اسے پڑھا اور شیئر بھی کیا جاسکتا ہے۔ آن لائن کتابیں، رسالے یا اخبارات پڑھنے والوں کے اعداد و شمار کا کوئی ریکارڈ نہیں رکھا گیا ہے۔ جس



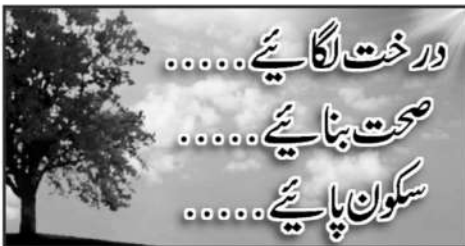


کر کے ذہنی دباؤ سے محفوظ ہو سکتے ہیں تو دوسری جانب وہ دیگر صارفین کے تجربات سے مستفید بھی ہو سکتے ہیں۔

اکثر افراد کو زندگی میں ہونے والی ہر چھوٹی بڑی تبدیلیوں کو سوشل میڈیا پر شئیر کرنے کی عادت ہوتی ہے، کہیں

اس کے علاوہ آج کل بے شمار آن لائن سروسز بھی میسر ہیں جن سے مستفید ہوا جاسکتا ہے جیسے آن لائن ٹیکسی سروس، آن لائن درزی، دھوبی، ماسی، پلبر، میکینک، مستری، الیکٹریشن، بیوٹیشن، مہندی، شاپنگ یہاں تک کہ اب آن لائن ڈاکٹرز بھی میسر ہیں جو گھر بیٹھے علاج کر دیتے ہیں۔

سوشل میڈیا ایک آلے کی مانند ہے جس کا مثبت استعمال اپنے اور دیگر افراد کی بہتری کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے اور منفی استعمال سے معاشرے کو نقصان بھی پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس بات کا انحصار صرف اور صرف صارفین کے رویہ اور مواد کے انتخاب پر ہے۔



گھومنے جائیں تو وہاں کی نت نئے زاویے سے لی گئی تصاویر، وہاں کی مکمل تفصیلات اور وہاں کا تجربہ لمبے چوڑے کیپشن کی صورت میں ڈالنے کا شوق ہوتا ہے۔ اگر اسے پروفیشن بنایا جائے تو مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اپنا ٹریول لاگ بنالیں، وڈیو بنا کر یوٹیوب چینل پر ڈال دیں یا پھر بلاگ کی صورت میں لکھ کر شئیر کریں تو وہ بھی فری لانسنگ کے ذریعے پیسے کما سکتے ہیں۔

وہ لڑکیاں اور خواتین جنہیں کھانا پکانے اور نت نئی ترکیب آزمانے کا شوق ہو یا ان پر کھانا پکانے کی ذمہ داری ہو اور کھانا پکانا نہ آتا ہو، تو کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔

گوگل اور یوٹیوب پر بے شمار ترکیب لفظی اور وڈیو دونوں صورتوں میں موجود ہیں جن سے صرف لڑکیاں ہی نہیں لڑکے بھی مستفید ہو سکتے ہیں یا پھر اگر اچھی / اچھے شیف ہوں تو مختلف ترکیب کو وڈیو یا لفظی شکل میں دیگر افراد کے ساتھ شیئر کر کے نہ صرف ان کی مشکل آسان کر سکتے ہیں بلکہ خود بھی پیسے کما سکتے ہیں۔

جنوری 2020ء

جناب الشیخ

خواجہ شمس الدین عظیمی نے فرمایا:

”کائنات ایک علم ہے۔ ایسا علم جس

کی بنیاد اور حقیقت سے اللہ نے

نوعِ انسانی کو واقف کر دیا ہے۔“

مراقبہ ہال لاہور

نگراں: نواز احمد صاحب

0334-9808986

# حیاتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مڑین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذابِ مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانٹیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے.... کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان پر مختلف انداز میں اپنی تکمیل کرتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

## وقت ایک سانہیں رہتا

ہم سب ان کو موٹی پھوپھی کہتے تھے، کیوں کہتے تھے....؟ یا تو اس لیے کہ وہ بہت موٹی تھیں یا اس لیے کہ ان کی آواز کافی بھاری تھی۔ وجہ کچھ بھی ہو، موٹی پھوپھی نے اپنے اس ٹائٹل کا کبھی برا نہیں مانا۔

وہ میری پھوپھی کی نند تھیں اور ہمارے گھر میں ایک خاص حیثیت رکھتی تھیں۔

ان کی دو بیٹیاں تھیں شاملہ اور شبانہ۔ شبانہ باجی اور شاملہ دونوں بہت خوبصورت تھیں۔ ان کا

ایک بیٹا احمد بھی تھا۔ موٹی پھوپھی اپنے بچوں سے بہت محبت کرتی تھیں۔

میں نے موٹی پھوپھی کو کبھی غصے میں نہیں دیکھا۔ کئی اچھائیاں ہونے کے باوجود موٹی پھوپھی اپنی بیٹیوں کی خوبصورتی پر بہت غرور کرتی تھیں، ان کی دوسری بھانجیاں، بھتیجیاں جو کم صورت و شکل کی لڑکیاں تھیں ان کے درمیان بیٹھ کر وہ اپنی بیٹیوں کے حسن کے قصیدے پڑھتیں۔

شبانہ باجی کی شادی بیس برس کی عمر میں ہو گئی تھی۔ شاملہ ان سے دو سال چھوٹی تھی۔ اس کے

کے رشتے کروانے میں کبھی دلچسپی نہ لی مگر اللہ بڑا رحیم و کریم ہے۔

وقت کا کام گزرنا ہے، سو وقت گزرتا چلا گیا۔ کلثوم اور رضوانہ کی بھی شادیاں ہو گئیں۔ جو شامکہ کے جوڑ کے لڑکے خاندان میں تھے، وہ بھی بال بچوں والے ہو گئے لیکن موٹی پھوپھو کے دماغ کی وجہ سے شامکہ بیٹھی رہ گئی۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے چہرے کی شادابی اور خوبصورتی کہیں کھو گئی۔ جسم بے ڈول ہو گیا اور چہرے پر جھائیاں پڑ گئیں۔ اس فکر میں کہ دھوپ میں نکلنے سے چہرہ خراب نہ ہو جائے سو وقت گزاری کے لیے گھر کے کام کرتی یا کیبل کے پروگرام لینی دیکھتی رہتی، یوں دن رات گھر میں پڑے رہنے سے جسم بے ڈھب ہوتا چلا گیا اور عمر جھلکنے لگی۔

احمد کب تک بڑی بہن کی شادی کا انتظار کرتا اس کی ماں شامکہ کی شادی کے انتظار کی وجہ سے اس کی شادی تو فراموش کر چکی تھیں، سو وہ ایک شام گھر اکیلا واپس نہ آیا بلکہ اپنی کولیگ سے شادی کر کے گھر لے آیا۔

اس دن موٹی پھوپھی ٹوٹ گئیں اور بستر سے جا لگیں۔ رات دن شامکہ کی شادی کی فکر ان کو کھائی جاتی اور جو کسی سے ذکر کرتیں تو منہ کی کھاتیں، وہ ان کو باتیں سنانے بیٹھ جاتا کہ

رُوحانی ناچسٹ

لیے رشتوں کی لائن لگ گئی، جہاں بھی، جس تقریب میں بھی شامکہ جاتی، واپسی پر دو چار رشتے ضرور ساتھ لگ کر آتے۔

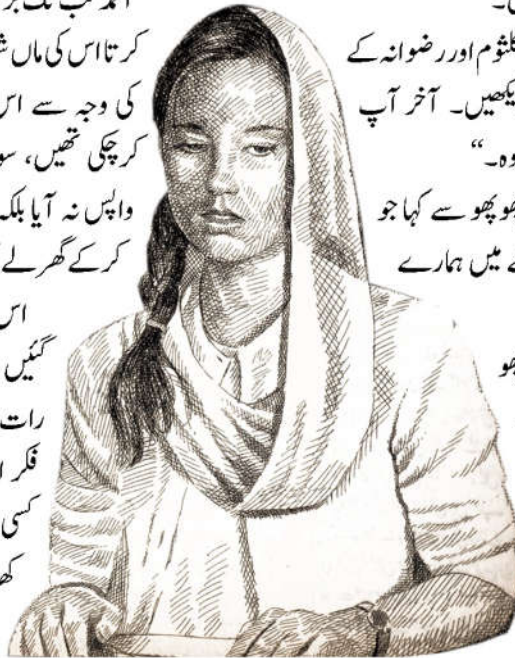
بڑے بڑے گھروں کے لوگ ان کے ایک کمرے کے فلیٹ میں زمین پر بیٹھ جاتے لیکن وہ بڑے غرور سے ہر رشتے کو منع کر دیتیں۔ کبھی جو کوئی ان کو سمجھاتا کہ بندہ خدا! خوف کرو، اس دور میں رشتوں کا کال ہے، بیٹی کا فرض جلد از جلد ادا کرو۔

تو وہ بڑے غرور سے کہتیں۔ فکر وہ کریں جن کی بیٹیاں کالی کلوتی ہیں، میری بیٹی تو کالج کی گڑیا ہے، اس کی شادی میں کیا مسئلہ....؟“ اس لمحے وہ شاید یہ بھول جاتی تھیں کہ بیٹیوں کی شادیاں صورتوں، شکلوں کی وجہ سے نہیں نصیبوں سے ہوتی ہیں۔

”آپا جان.... کلثوم اور رضوانہ کے لیے بھی کوئی رشتہ دیکھیں۔ آخر آپ کی بہن کی بیٹیاں ہیں وہ۔“

امی نے موٹی پھوپھو سے کہا جو آج کسی کام کے سلسلے میں ہمارے گھر آئی تھیں۔

موٹی پھوپھو بے رخی سے بولیں۔ دیکھوں گی۔ موٹی پھوپھو نے کہہ تو دیا لیکن انہوں نے ان



انہوں نے کیسے کیسے کفرانِ نعمت کیا ہے۔

احمد اپنی بیوی کے لاڈ اٹھانے میں اتنا لگن ہوا کہ ماں اور بہن کو تقریباً بھول ہی گیا۔

ایک روز میں شائلہ سے ملنے گئی تو وہ بولی۔

”پتہ نہیں، کیا بات ہے، سیدھا ہاتھ اٹھایا ہی نہیں جاتا....؟“

”کیوں، کیا ہوا....؟“ میں نے پوچھا۔

”بس سینے میں تکلیف ہوتی ہے، ہاتھ اٹھاتی ہوں تو درد کی لہر اٹھتی ہے، کروٹ لے کر نہیں

لیٹ سکتی۔ امی اس قدر بیمار ہیں، آپا ملک سے باہر ہیں، کس سے کہوں....؟“

شائلہ نے اذیت و کرب والے لہجے میں مجھ سے کہا تھا۔

میں کانپ کے رہ گئی۔

”کہیں خدا نہ کرے....“

تم پرسوں تیار رہنا، میں آؤں گی، میرے ساتھ ڈاکٹر کے پاس چلنا۔“ میں اس کو تاکید

کرتے ہوئے اپنے گھر جانے کے لیے کھڑی ہو گئی کہ گھر پر میرے دونوں بچوں کے اسکول سے

آنے کا ناٹم ہو گیا تھا۔

لیکن اسی رات موٹی پھوپھی اپنی چیتتی بیٹی شائلہ کو بیا ہے بغیر اللہ کے گھر چل دیں۔ خاندان

میں کسی کو بھی شائلہ کے ساتھ ہمدردی نہیں تھی۔ ہر شخص جانتا تھا کہ ان دونوں ماں بیٹیوں نے غرور

حسن میں کیسے کیسے رشتے ٹھکرائے ہیں لیکن نہ جانے کیوں مجھے شائلہ سے ایک عجیب سی ہمدردی محسوس ہوتی تھی،

میں سوچتی۔ ہم کون ہوتے ہیں کسی کو برا بھلا

کہنے والے....؟

پھر میں اپنے میاں کے پاس لندن چلی گئی اور پاکستان کی دوستیاں، پاکستان میں رہ گئیں۔ ایک

دن مجھے پتہ چلا کہ شائلہ کو بریسٹ کینسر ہو گیا ہے۔ اس دن مجھے بہت صدمہ پہنچا۔ میرا دل چاہا،

میں اس سے بات کروں، اس کی خیریت پوچھوں لیکن مجھے کہیں سے اس کا فون نمبر نہ ملا۔ میری

بہن نے بتایا کہ وہ کسی سے بھی بات نہیں کرتی، نہ کسی سے ملتی ہے اور نہ کسی کے گھر آتی جاتی ہے،

بس زندگی کے دن ہیں جن کو وہ پورا کر رہی ہے۔ اس کے بال اتر چکے ہیں، رنگ سنولا گیا ہے،

آنکھوں پر چشمہ لگ گیا ہے۔

اُف.... یہ سب سن کر میں بلک بلک کر رو دی اور میرے تصور میں وہ ہنستی مسکراتی، حسین و

جمیل لڑکی آگئی جو محفل میں جاتی تو محفل کی ہر رونق اس کے آگے ماند پڑ جاتی تھی۔

کافی عرصہ بعد ملک آنا ہوا تو ایک جگہ شائلہ کو دیکھا وہ زرق برق شرارے سوٹے میں، اتنی

بڑی عمر ہونے کے باوجود بہت خوبصورت لگ رہی تھی۔

”تم شائلہ ہونا....؟“ میں ابھی تک حیران تھی۔

”ہاں، میں شائلہ ہی ہوں۔“ وہ ہنسی۔

”یہ.... یہ سب کیا ہے....؟ میں نے تو سنا تھا، تم بہت بیمار رہی ہو، تم کسی سے ملتی نہیں ہو....؟“

”ہاں، وہ سب ٹھیک تھا، کیا ساری کہانی ابھی

سنوگی....؟ میں خود بھی تو تم کو اپنی کہانی سنانے کے لے بے قرار ہوں۔“

شائلہ نے کہا اور میں نے جلدی جلدی اس کے گھر کا پتہ اور ٹیلی فون نمبر نوٹ کیا کہ اب میرے لیے رات گزارنی مشکل تھی کہ صبح میں نے شائلہ سے اس کے گھر آنے کا وعدہ کیا تھا۔

دوسرے دن صبح گیارہ بجے میں اس کے دروازے پر کھڑی تھی۔

اب آگے کی کہانی آپ شائلہ کی زبانی سنیں۔ ”امی کے انتقال کے بعد میرے لیے زندگی

آزمائش بن گئی۔ سینے کی تکلیف اور بھاج کی طنزیہ ہنسی مجھے جینے نہیں دیتی تھی۔ آپا پاکستان آئیں تو ان کے ساتھ ہسپتال میں چیک اپ کے لیے گئی۔

وہاں ڈاکٹر نے کہا کہ آپ کی سرجری کرنا ضروری ہے ورنہ بیماری بڑھ جائے گی، سو ہمت کر کے

سوچا، خاموشی سے سرجری کروالیتی ہوں، کسی کو کانوں کان خبر نہ ہوگی کیونکہ ایک کنواری لڑکی

کے متعلق یہ مشہور ہو جائے کہ وہ بائیک موڈی مرض میں مبتلا ہے تو اس کی شادی ناممکن ہو جاتی

ہے اور اب میں شادی کرنا چاہتی تھی، اپنا گھر بسانا چاہتی تھی۔ اب ماں کے بعد بھائی بھاج کی

خدمت نہیں کی جاتی تھی۔ وہ تو میری ماں تھیں، جب تک زندہ رہیں، میں نے ان کو بیٹھ کر کھلایا

لیکن یہ چھوٹے بھائی اور اس کی بیوی کی جوتیاں سیدھی کرنا میری برداشت سے باہر تھا۔ خیر، میں

بتا رہی تھی کہ ڈاکٹر کے مشورے پر میں نے سرجری کروالی۔

میں ہسپتال سے واپس گھر آئی تو مجھے ایسا لگا جیسے میں ایک زندہ لاش ہوں جو اپنی قبر میں لیٹ کر صرف روز حشر کا انتظار کر رہی ہے۔ دنیا میں قیامت گو صرف ایک مرتبہ آگے گی لیکن میں روز قیامت کا کرب سہتی۔

اُٹھتے بیٹھتے بھاج باتیں سناتی، طعنے دیتی کہ یہ ہم پر بوجھ کی طرح بیٹھ گئی ہے۔ پہلے تو امید تھی کہ اسے کوئی بیاہ کر لے جائے گا لیکن اس بیماری کی پوٹ کو اب کون ہاتھ لگائے گا....؟ یہ تو ساری زندگی کا عذاب بن گئی ہے۔

وہ میرا پیارا بھائی جس کو میں بہت پیار کرتی تھی، وہ اس کی ہاں میں ہاں ملاتا۔ ان کا بس نہ چلتا، مجھے دکھے مار کر نکال دیں لیکن امی جاتے جاتے ایک کام یہ کر گئی تھیں کہ فلیٹ میرے نام کر دیا تھا، سو مجبوراً ان کو مجھے رکھنا پڑا ہاتھا۔

میرا کینسر ختم ہو چکا تھا۔ میں ٹریمنٹ کے مراحل سے گزر رہی تھی لیکن بھائی بھاج نے

مجھے اچھوت بنا دیا، میرے برتن علیحدہ کر دیے، بچوں کو میرے سائے سے بھی دور رکھا جاتا جیسے

میں کوڑھی تھی.... میں رات دن اپنے کمرے میں بیٹھی روتی رہتی یا زندگی سے بھرپور اپنی پرانی

تصویریں دیکھتی رہتی۔ مجھے لگتا، میں آہستہ آہستہ پاگل ہو رہی ہوں۔

مجھے کبھی کبھی اپنی ماں پر بھی غصہ آتا کہ کیا تھا اگر وہ وقت پر میری شادی کر دیتیں۔ میرے

ساتھ کی لڑکیاں چار چار بچوں کی مائیں بن گئی تھیں، ایک میں تھی ناکام و نامراد....

کوئی ملنے آتا، میں اس سے نہ ملتی کہ لوگوں کی رحم بھری نظریں مجھ سے برداشت نہ ہوتی تھیں، کوئی فون کرتا، میں ریسپونڈ نہ کرتی۔

ایک دن میں بہت اداس اور دل گرفتہ بیٹھی تھی کہ میری استانی جی جنہوں نے مجھے قرآن پڑھایا تھا، وہ مجھ سے ملنے چلی آئیں۔ انہوں نے جو میری حالت دیکھی تو بہت پریشان ہوئیں پھر انہوں نے مجھ سے کہا۔

”دیکھو بیٹی بندوں سے کیوں امیدیں رکھتی ہو....؟ اللہ سے امید رکھو، اللہ سے سوال کرو، اللہ سے اس کی رحمت مانگو۔

استانی جی نے میری ہمت بڑھائی، ایسا لگا، جیسے میرے اندر ایک نئی روح آگئی ہے۔

میں نے اسی وقت وضو کر کے دو نفل توبہ استغفار کے پڑھے اور اپنے اللہ سے ٹوٹا رابطہ جوڑ لیا۔

شکر کو وطیرہ بنا لیا۔ ہر ایک شخص سے جس سے زندگی میں کبھی رابطہ رہا، میں نے ہاتھ جوڑ جوڑ کر معافی مانگی، لوگ سمجھتے، میں پاگل ہو گئی ہوں۔

اب بھائی بھاج کے بند کمرے میں سے آنے والی دبی دبی ہنستی کی آوازیں مجھے پریشان نہ کرتیں کہ میں اب حاصل اور وصول کے چکر سے نکل چکی تھی۔

ایک دن ہماری پڑوسن ہمارے گھر چند خواتین کو لے کر آئیں۔ میں اس وقت قرآن پڑھ رہی تھی۔ پتہ چلا کہ وہ میرے رشتہ کے لیے آئی ہیں۔ ان کے بھائی کی پہلی بیوی کا انتقال ہو چکا ہے،

بچہ کوئی نہیں ہے۔ میں توسن کر خاموش رہی، میں ان خواتین کو بے حد پسند آئی۔ میری بھانج نے خوب مذاق اڑایا وہ خواتین میری آپا کا فون نمبر لے کر چلی گئیں کہ وہ میری آپا سے بات کریں گی جو کچھ عرصے کے لیے پاکستان آئی ہوئی تھیں۔ دوسری طرف مجھے یقین تھا کہ ان کا بھائی کوئی عام سا کام کرتا ہو گا۔

آپا نے ان کو میری بیماری، بھانج کے رویے، سے لے کر ہماری تنگ دستی سب کے بارے میں تفصیل سے بتا دیا لیکن وہ پھر بھی بھنڈ رہیں کہ ان کے بھائی کی خواہش تھی کہ لڑکیاں تو مجھے بہت مل جائیں گی لیکن وہ کسی مظلوم کا سہارا بننا چاہتے تھے۔ آخر ان کی ضد سے تنگ آکر آپا ان کے گھر چلی گئیں لڑکا دیکھ کر، جب واپس آئیں تو بے حد خوش تھیں۔ ان لوگوں نے ایک تنکا بھی لینے سے منع کر دیا تھا۔

میں زندگی کے اس رخ پر بھی خاموش تھی کہ میرے مالک کو یہی منظور ہو گا۔

ایک دن میں عزت سے، پھولوں سے لدی گاڑی میں رخصت ہو کر پیا کے سنگ اپنے گھر چلی گئی۔ رشتہ طے ہونے کے بعد آپا نے مجھے بتایا کہ میرے میاں انتہائی بینڈ سم اور تعلیم یافتہ آدمی ہیں، ان کا اپنا کپڑے کا کام ہے۔

اور یوں میں آج اپنے گھر میں بہت عیش کر رہی ہوں۔ اپنے مالک سے میرا تعلق بہت گہرا ہو چکا ہے۔ میرے شوہر بظاہر جن کے آگے میری کوئی حیثیت نہیں ہے، میرا بہت خیال رکھتے ہیں۔

سائنس لی۔ ”محلے والوں نے زندگی عذاب کر دی ہے۔“  
 ”کیوں، محلے والوں نے کیا کہا ہے....؟“  
 میں نے پوچھا۔

”یہ لوگ طرح طرح کی باتیں بنا رہے تھے۔“ رمضان نے کہا۔ ”ایک چھوٹی سی کوٹھری میں بیمار باپ کو رکھا ہوا ہے۔ بے چارہ ڈھنگ سے سانس بھی نہیں لے سکتا۔ وہ تو گھٹ کر مر جائے گا اور بھی اسی قسم کی باتیں ہو رہی تھیں۔ اسی لیے ہم دونوں باپ بیٹے نے یہ فیصلہ کیا کہ آئندہ سے میں باہر ہی سویا کروں گا۔ کچھ تو زبان بند ہوگی ان لوگوں کی۔“

”واقعی رمضان تم ایک سعادت مند اولاد ہو۔“ میں نے اسے شاباش دی۔

رمضان میری حوصلہ افزائی سے بہت خوش ہوا تھا۔ اس کے بعد وہ بے چارہ باہر گلی ہی میں سوتا رہا۔ میں رات کے وقت جب بھی ادھر سے گزرتا اس سے گپ شپ کر لیا کرتا تھا۔ ایک رات جب



میرے چہرے کی خوبصورتی کافی حد تک بحال ہو چکی ہے۔ وہ بھانج جو مجھے دھتکارتی تھی، آج میرے ساتھ اپنے تعلق کو فخریہ انداز میں بتاتی ہے۔

شمالہ نے آنسو بھری آنکھوں سے اپنی کہانی مکمل کی اور میں خاموش بیٹھی سوچ رہی تھی۔ ”واقعی اللہ کے ہاں دیر ہے، اندھیر نہیں۔ اس راہ حیات میں ہمیشہ توبہ کے دروازے کھلے رہتے ہیں، بس کوئی توبہ کرنے والا تو ہو۔“

### سکون کی تلاش

دونوں باپ بیٹے اپنی زندگی کے دن گزار رہے تھے۔ باپ بے چارہ بیمار رہتا تھا۔ رات بھر کھانستا رہتا۔ اس کے کھانسنے کی آوازیں پورے محلے میں گونجتی رہتی تھیں۔

میں ان کے ایک کمرے کے کوارٹر سے کچھ فاصلے پر ایک نسبتاً بڑے کوارٹر میں رہتا تھا۔ میرا کوارٹر بڑا اس طرح ہو گیا تھا کہ والد صاحب نے تین کوارٹر ایک ساتھ خرید لیے تھے۔

ان دونوں باپ بیٹے کے نام بھی عام لوگوں سے مختلف تھے۔

باپ کا نام خیر و تھا اور بیٹے کا نام رمضان۔ ایک رات میں نے رمضان کی چارپائی باہر گلی میں اس کے دروازے کے پاس دیکھی۔ اس وقت وہ جاگ ہی رہا تھا۔ میں نے ادھر سے گزرتے ہوئے پوچھا۔ ”کیا بات ہے رمضان، چارپائی باہر کیوں جھپائی ہے....؟“

”کیا بتاؤں نوید بھائی۔“ اس نے ایک گہری



وہ اپنے چہرے پر کمل ڈالے سوراہا میں نے اس کے پاس جا کر آواز دی۔

”رمضان! رمضان! سو گئے کیا۔“ اس نے چہرے پر سے کمل ہٹا دیا۔ وہ رمضان نہیں بلکہ خیر و تھا۔ رمضان کا باپ۔

”ارے چاچا، خیریت تو ہے!“ میں نے حیران ہو کر پوچھا۔ ”تم باہر کیوں سو رہے ہو....؟“

”بیٹا، محلے والوں کی وجہ سے۔“ خیر و نے بتایا۔

”کیوں، محلے والے کیا کہہ رہے ہیں....؟“

”زندگی عذاب کر دی ہے۔ کہہ رہے ہیں کیا بے رحم باپ ہے جو خود تو اندر کمرے میں سوتا ہے اور بیٹے کو باہر گلی میں پھینک دیا ہے۔ بس بیٹا ہم دونوں باپ بیٹے نے یہی فیصلہ کیا کہ اب میں باہر سویا کروں گا۔“

”چاچا، مجھے تم دونوں کی محبت نے بہت متاثر کیا ہے۔“ میں نے کہا۔

”بس بیٹا، یہی زندگی رہ گئی ہے۔ اب جیسی بھی گزرے، اس کا احسان ہے۔“

بوڑھا خیر و پھر باہر ہی سوتا رہا۔ رمضان سے ملاقات ہوئی تو وہ کچھ بے چین ساد کھائی دیا۔

”نوید بھائی، محلے والوں نے پھر بولنا شروع کر دیا ہے۔“

”اب کیا بول رہے ہیں....؟“

”یہی کہ کیسا بے رحم بیٹا ہے۔ جس نے اپنے باپ کو گلی میں سونے کے لیے مجبور کر دیا ہے۔ بے چارہ بوڑھا سردی میں رات بھر

کھانستار ہتا ہے۔“

”ہاں یہ تو ہے۔ ٹھنڈ تو شروع ہو چکی ہے۔“ میں نے کہا۔

”اب آپ ہی مشورہ دیں، ہم کیا کریں۔“

”میں اب کیا کہہ سکتا ہوں۔“ میں اس کی طرف دیکھتے ہوئے بولا۔ ”تم دونوں خود ہی سوچ کر کوئی راستہ نکالو۔“

اس ہفتے میں نے دیکھا کہ دونوں نے ایک راستہ نکال لیا تھا....

دونوں ہی باہر سونے لگے تھے۔ دونوں کی چارپائیاں گلی میں آگئی تھیں۔

”یار رمضان....! یہ کیا حماقت ہے....؟“ میں نے رمضان سے پوچھا۔

”یہ حماقت نہیں عقل مندی ہے۔“ رمضان نے کہا۔ ”اب کوئی الزام نہیں لگا سکتا کہ باپ نے بیٹے کو باہر سلایا ہے یا بیٹے نے باپ کو کیونکہ اب دونوں ہی باہر ہیں۔“

میں کئی راتوں تک یہ سلسلہ دیکھتا رہا۔ دونوں کی چارپائیاں گلی میں رکھ دی جاتیں۔ بستر بچھائے جاتے اور دونوں باپ بیٹے اپنی اپنی چارپائی سنبھال لیتے۔

بوڑھے خیر و کے کچھ دوست بھی تھے۔ اسی کی عمر کے۔ وہ بھی وہاں آجاتے اور ایک چوپال سی جم جاتی۔ رمضان اپنے باپ اور اس کے دوستوں کے لیے چائے وغیرہ کا بندوبست کر دیا کرتا۔

کچھ دنوں کے بعد ایک رات دونوں چارپائیاں غائب ہو گئیں۔ یعنی کوارٹر سے باہر کوئی

”اب کیا مسئلہ ہو گیا تمہارے ساتھ...؟“  
میں نے پوچھا۔

”میرے امیر میری شادی کروانے کے چکر میں  
ہیں۔ انہوں نے میرا ناک میں دم کر رکھا ہے کہ  
میں کسی بھی حال میں شادی کر لوں۔“

”تو اس میں پریشانی کیا ہے، کر لو شادی۔“  
نوید بھائی، تم تو سارے حالات جانتے ہو۔  
شادی کر لی تو اب کہاں رہے گا۔ اس کو پھر باہر گلی  
میں سونا پڑے گا۔ اس کے بعد کیا ہو گا۔“  
”ہاں، یہ تو ہے۔ یہ تو واقعی بہت ٹیڑھا  
مسئلہ ہے۔“

رمضان منہ ہی منہ میں کچھ بولتا ہوا ایک طرف  
چلا گیا۔ شاید وہ بے چارہ اپنی قسمت کو برا بھلا  
کہہ رہا ہو گا۔

کچھ دنوں کے بعد اس کی شادی ہو گئی۔ بہت  
چھوٹی سی تقریب تھی جس میں گنتی کے کچھ لوگوں  
کو مدعو کیا گیا تھا۔ ان میں سے ایک میں بھی تھا۔

اس کا بوڑھا باپ اس وقت بھی کھانس رہا تھا  
اور میں اسے دیکھ کر افسوس کر رہا تھا کہ اس  
کھانستے ہوئے بوڑھے کو ایک مرتبہ پھر گلی میں اپنا  
پٹنگ بچھانا ہو گا۔ ظاہر ہے کہ وہ بیٹے اور بہو کے  
ساتھ کمرے میں تو نہیں رہ سکتا۔

لیکن شادی کے چند ہفتوں بعد اس کے  
برعکس ایک اور بات ہو گئی۔

رمضان کا پٹنگ پھر باہر آ گیا۔ حالانکہ رمضان  
اور اس کی بیوی نے کوارٹر کے دروازے کے باہر  
پٹنگ ڈال کر اسے چاروں طرف سے کپڑے سے

چارپائی نہیں تھی۔ میں نے دوسرے دن رمضان  
سے پوچھا۔ ”کیا ہوا رمضان، خیریت تو ہے۔ رات  
تم دونوں کہیں گئے ہوئے تھے کیا...؟“  
”نہیں تو۔ ہم دونوں اندر ہی کوٹھری میں  
سوئے ہوئے تھے۔“

”اندر سوئے تھے۔“  
”ہاں نوید بھائی۔“ اس نے ایک گہری سانس  
لی۔ ”پھر وہی محلے والے۔“  
”کیوں، اب کیا کہہ رہے ہیں  
محلے والے...؟“

”کہہ رہے ہیں۔ دیکھو دونوں بے وقوفوں کو۔  
گھر ہوتے ہوئے گلی میں سو رہے ہیں اور ایک  
رات دونوں سردی سے اکڑے ہوئے  
ملیں گے۔“

”یہ کیا بات ہوئی۔ یعنی کہانی وہیں پہنچ گئی  
جہاں سے شروع ہوئی تھی۔“

”ہاں نوید بھائی، یہی ہوا ہے۔ اب ہم دونوں  
پھر اس کوٹھری میں ہیں۔“

”دیکھو، اگر تم دونوں اسی طرح کرتے رہے  
تو ایک دن خرچ ہو جاؤ گے۔ محلے والے چاہے اب  
کچھ بھی بولتے رہیں۔ تم اب کوٹھری سے  
باہر نہیں نکلتا۔“

”سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔“  
ایک دن رمضان نے میرے سامنے ایک

بہت ٹیڑھا مسئلہ رکھ دیا۔  
”نوید بھائی...! میں تو بہت چکر میں پھنس گیا  
ہوں۔ اب تم ہی مشورہ دو کہ میں کیا کروں۔“

بے غیرتی دیکھو کہ شادی شدہ بیٹے اور بہو کے ساتھ ایک کمرے میں گھس کر سویا رہتا ہے۔ یہ سب قیامت کی نشانیاں ہیں۔ ایسے لوگوں کی وجہ سے برکتیں ختم ہو گئیں ہیں اور عذاب نازل ہونے لگا ہے۔ وغیرہ

رمضان نے بہت ہی پریشان ہو کر مجھ سے فریاد کی۔ ”نوید بھائی، اب بتائیں، اب میں کیا کروں۔ اب تو کوئی راستہ ہی نہیں رہ گیا ہے۔“

”اب میں تمہارے لیے سوائے دعاؤں کے اور کچھ نہیں کر سکتا۔“ میں نے کہا۔

پھر ایک دن پتا چلا کہ رمضان کا باپ سخت بیمار ہو کر ہسپتال پہنچ گیا اور اسی بیماری کے عالم میں ایک ہی ہفتے میں اس کا انتقال ہو گیا۔

مجھے اس شخص کی موت کا افسوس بھی تھا۔ لیکن یہ خیال بھی تھا کہ اب بے چارے رمضان کو سکون مل جائے گا کیونکہ بے چارہ باپ ہی نہیں رہا تھا۔ لیکن تو یہ کریں۔ باپ کی موت کے بعد پورا محلہ دوواضح گروہوں میں تقسیم ہو گیا تھا۔

ایک گروہ کا کہنا تھا کہ بے چارہ رمضان اب تنہا رہ گیا ہے۔ باپ کا سہارا ختم ہو گیا ہے۔ اب وہ زندگی بھر دعاؤں کے لیے ترستار ہے گا۔ باپ تھا تو مشورے دیتا رہتا تھا جبکہ دوسرے گروہ کا کہنا تھا کہ رمضان ہی کی وجہ سے بے چارے بوڑھے باپ کا انتقال ہوا ہے۔

اس نے جان بوجھ کر ایسی حرکت کی ہوگی کہ بے چارہ بیمار ہو کر انتقال کر گیا۔

یعنی باپ کی موت کا سارا ملبہ بے چارے

اس طرح کو رکھ دیا تھا جیسے کوئی کمر بند یا گیا ہو۔ دودن تو خیریت سے گزر گئے۔ تیسرے دن رمضان بہت پریشان ہو کر میرے پاس آیا۔

”نوید بھائی، میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اب میں کیا کروں۔“

”کیوں اب کیا بات ہو گئی۔“

”محلے والے یہ کہہ رہے ہیں کہ میں اس طرح باہر پلنگ ڈال کر پورے محلے کے ماحول کو خراب کر رہا ہوں۔“ اس نے کہا۔ ”محلے کے لڑکے اندھیرے میں گلی میں بیٹھے رہتے ہیں۔“

”یہ بات تو ہے رمضان۔“ میں نے کہا۔

”اس مرتبہ محلے والوں کا اعتراض بالکل درست ہے۔“

”تو پھر بتاؤ کیا کروں۔“

”اب میں کیا بتا سکتا ہوں۔ تم لوگ خود ہی کوئی راستہ نکالو۔“

اس بے چارے نے راستہ یہ نکالا کہ تیسرے دن سے اپنے باپ کو گلی میں سلانا شروع کر دیا۔ خیال تھا کہ شاید اب محلے والے اس کا پیچھا چھوڑ دیں لیکن ایسا کیسے ہو سکتا تھا۔

ایک مرتبہ پھر وہی اعتراض کہ بے چارہ باپ تو باہر گلی میں سو رہا ہے اور دونوں میاں بیوی کمرے میں عیش کر رہے ہیں۔

تنگ آ کر رمضان نے باپ کو بھی کمرے میں بلا لیا، اب وہ تینوں ایک ہی کوٹھری میں تھے۔

اس پر وہ طوفان اٹھا کہ بے چارہ رمضان بلبلہا کر رہ گیا۔ اب یہ کہا جا رہا تھا کہ بڑھے باپ کی

رمضان پر آگرا تھا۔

رمضان ایک بار پھر بلبلاتا ہوا میرے پاس آگیا۔  
”نوید بھائی...! اب تو انتہا ہو گئی ہے۔ باپ  
زندہ رہا تو مصیبت۔ مر گیا تو اور مصیبت۔ اب تم  
ہی بتاؤ میں کیا کروں۔“

”اب تو صرف ایک ہی طریقہ رہ جاتا ہے۔“  
میں نے کہا۔ ”یہ لوگ تمہیں زندہ نہیں رہنے دیں  
گے۔ اس لیے بہتر ہے کہ تم یہ محلہ ہی چھوڑ دو۔  
کہیں اور چلے جاؤ۔“

”ہاں، یہ ٹھیک رہے گا۔“ رمضان نے میری  
تائید کی۔ ”میں خود اب ایسے محلے میں نہیں رہنا  
چاہتا جہاں لوگوں کو چین ہی نہیں مل رہا ہے۔“

اس کے دس پندرہ دنوں کے بعد رمضان  
واقعی محلہ چھوڑ کر نہ جانے کہاں چلا گیا۔ اس نے  
اپنا کوارٹر کسی کو کرائے پر دے دیا تھا۔

میرا خیال تھا کہ اب وہ بے چارہ سکون کی  
زندگی گزار رہا ہو گا لیکن شاید اس بے چارے کے  
مقدر میں سکون ہی نہیں تھا۔

ایک دن وہ بازار میں مجھے مل گیا۔ بہت  
پریشان تھا۔ چہرے پر ہوائیاں اڑتی ہوئی۔ مجھے  
دیکھتے ہی وہ تیزی سے میرے پاس آگیا۔

”نوید بھائی...! اچھا، وہ آپ مل گئے۔ میں  
تو خود آپ کے پاس جانے کی سوچ رہا تھا۔“  
تم بتاؤ، تم خیریت سے تو ہونا...؟“ میں

نے پوچھا۔  
”خیریت کہاں نوید بھائی۔“ اس نے ایک  
گہری سانس لی۔ ”ہم جیسوں کے نصیب میں

خیریت نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔“

”کیوں، اب کیا مسئلہ ہو گیا۔ تم تو وہ محلہ  
چھوڑ چکے ہو۔“

”محلہ تو چھوڑ چکا ہوں۔ لیکن اب جس محلے  
میں گیا ہوں، وہ لوگ اور بھی دو چار ہاتھ آگے  
کی چیز ہیں۔“

”کیوں، ان کے ساتھ کیا پر اہلم ہو گئی۔“  
”پر اہلم یہ ہے کہ محلے والوں کو یقین ہی نہیں  
آ رہا کہ میں کوئی شریف آدمی ہوں۔ ان کا کہنا ہے  
کہ جو شخص راتوں رات اپنا پرانا محلہ چھوڑ کر بھاگ  
نکلے، اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی گڑبڑ ضرور ہے۔  
وہ سب مجھے اور میری بیوی کو مشکوک  
نگاہوں سے دیکھا کرتے ہیں۔ اب آپ بتائیں،  
میں کیا کروں۔“

”اب تمہارے لیے صرف ایک مشورہ ہے۔“  
میں نے کہا۔ ”تم نے اپنا کوارٹر کرائے پر دیا ہے نا۔“  
”جی ہاں۔“

”بس تم اپنے کوارٹر میں واپس آ جاؤ۔“ میں  
نے کہا۔ ”اور دھڑلے سے رہنا شروع کر دو۔ کیونکہ  
یہ دنیا ایسی ہے کہ تم چاہے کچھ بھی کر لو، وہ تمہارے  
کام میں نقص نکالتی رہے گی۔ اس لیے اب کسی کی  
پر وامت کرو۔ لوگ جو کہتے ہیں کہنے دو۔ ورنہ شاید  
تمہارے لیے زندہ رہنا دشوار ہو جائے۔“

رمضان نے میرے اس مشورے پر عمل  
کر لیا۔ اب وہ محلے والوں کی بالکل بھی پروا نہیں  
کرتا اور انتہائی سکون کی زندگی گزار رہا ہے۔



## قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

جب انسان بحیثیت غیر جانبدار تجسس کرتا ہے تو اس پر حقائق منکشف ہو جاتے ہیں۔  
تجسس کی یہ صلاحیت ہر فرد کو ودیعت کی گئی ہے تاکہ دنیا کا کوئی طبقہ معاملات کی تفہیم اور صحیح فیصلوں سے محروم نہ رہ جائے۔

مراد قبہ ہال، لاہور (برائے خواتین)

فائزہ مشتاق

مکان نمبر 158/A میں بازار مزنگ، لاہور

## قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

جس قوم کا ایمان کائنات کا اخلاص نہیں  
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۔

مرآقبہ ہائے نوشہرہ و فیروز

نگراں: ذوالفقار علی عظیمی

نزد ایس۔ پی آفس ہائے پاس نوشہرہ و فیروز

پوسٹ کوڈ 67370، فون: 0300-3653934



## بچے امتحان کے دباؤ سے کیسے نمٹیں...؟

نہیں کر پاتے کیونکہ ان پر والدین کی توقعات کا بہت زیادہ دباؤ ہوتا ہے، توقعات کی زیادتی بچے کو دباؤ میں مبتلا کر کے اس کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس ضمن میں والدین اور اساتذہ کو اہم کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ کوئی بھی بچہ امتحان کے دباؤ سے عمدہ طریقے سے نبرد آزما ہو سکے۔ والدین یا اساتذہ کو بچوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ وہ بھرپور محنت سے ذہنی طور پر مستعد ہو کر امتحانات دیں۔ اگر نتائج مطلوبہ نہ ہوں تو ان کی حوصلہ شکنی یا طعنے و تشنیع کرنے کے بجائے اس بات پر غور کیا جائے کہ کہاں کمی رہ گئی اور اسے کیسے پورا کیا جائے۔ وہ بچے جو ابھی امتحانات دے رہے ہیں یا پھر چند ہفتوں میں دینے والے ہیں، اگر وہ ذیل میں دیے گئے مشوروں پر عمل کریں تو امید ہے کہ ان کے

پاکستان میں امتحانات کا موسم شروع ہو چکا ہے، جس میں اسکول اور میٹرک کے امتحانات کے بعد انٹر میڈیٹ کے طلباء پرچوں سے نبرد آزما ہوتے ہیں۔ بورڈ کے امتحانات مشکل ضرور ہوتے ہیں لیکن اگر آپ نے وقت کا صحیح استعمال کرتے ہوئے خوب دل لگا کر پڑھائی کی ہے تو پھر تو آپ کی کامیابی یقینی ہے۔ بہت سے طلباء امتحانات میں نمایاں نمبروں سے کامیابی حاصل کرنے یا اچھی کارکردگی دکھانے کی کوشش میں دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ امتحان کا دباؤ لینا کوئی اچھوتی بات نہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ اس دباؤ کو مثبت سمجھتے ہوئے اپنی کارکردگی کیسے بہتر بنائی جائے...؟ کیونکہ کسی چیز کا دباؤ ہی اس میں بہتری لانے کا محرک ہوتا ہے۔ بہت سے ذہین بچے امتحان کا دباؤ صرف اس لیے برداشت



شروع کرنا، باقاعدگی سے پڑھنا، اس بات کا خیال رکھنا کہ کس مضمون کے پرچے سے قبل کتنے دن کا وقفہ ہے۔ اس کے علاوہ گزشتہ امتحانات کے سوالوں سے رہنمائی لینا۔ بچے کو اپنی تیاری پر دھیان دینا اور ذہانت سے



پرچہ حل کرنا ہے۔

نتائج حوصلہ افزا ہوں گے۔

### نیند پوری کریں

راتوں کو زبردستی جاگ کر پڑھنے سے کوئی زیادہ فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ دن بھر کی سرگرمیوں سے ذہن تھک چکا ہوتا ہے۔ دن میں بھی پڑھائی کے دوران پندرہ سے بیس منٹ کی بریک لیننی چاہیے۔ اگر تھوڑی دیر کے لیے بریک لے لی تو اس سے ذہنی توانائی پھر سے لوٹ آئے گی اور بچے تازہ دم ہو کر زیادہ توجہ سے پڑھ سکیں گے۔

### والدین کا کردار

والدین کی کوشش ہونی چاہیے کہ بچوں کو گھر پر پرسکون تعلیمی ماحول فراہم کریں۔ امتحانات کے دوران گھر پر سماجی یا نجی تقریبات منعقد نہ کرنا بہتر ہو گا دوسروں کی تقاریب میں بھی بچوں کی شرکت سے اجتناب کریں۔ گھر کو گھریلو جھگڑوں اور تنازعات سے پاک رکھیں جبکہ ٹی وی اور انٹرنیٹ کے استعمال سے خود کو بھی روکیں اور بچوں کو بھی باز رکھیں۔ ہر وقت پڑھائی کی تلقین نہ کریں بلکہ پڑھائی کے لئے ایک نظام الاوقات ترتیب دیں اور ان اوقات پر صرف نگرانی کا فریضہ نبھائیں۔

والدین امتحان کے دنوں میں بچوں کی عادات

### صبح سویرے اٹھیں

صبح سویرے اٹھنا اور رات کو جلدی سونا ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ بھرپور نیند لینے کے بعد ہی دماغ تازہ دم ہوتا اور ہر چیز آسانی سے سمجھ آتی ہے۔ صبح کی سیر یا چہل قدمی ذہن کو توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتی ہے۔

### غذا کا خیال رکھیں

امتحانات کے دباؤ کی وجہ سے غذائی معمول بھی متاثر ہوتے ہیں اور بے خیالی یا جلد بازی میں بچے کے جو بھی ہاتھ میں آئے کھا لیا جاتا ہے۔ کوشش کی جائے کہ امتحانات کے دنوں میں بچے جنک فوڈز اور زیادہ چکنائی والی غذائیں استعمال نہ کریں۔

### اسمارٹ فون سے دوری

پڑھائی کے دوران وقفہ لینا ضروری ہے تاکہ بچے نے جو یاد کیا ہے وہ نہ بھولیں۔ دو سے تین گھنٹے پڑھائی کے بعد دس سے پندرہ منٹ کا بریک لینا ضروری ہے۔ کوشش کی جائے کہ بچے پڑھائی کے دوران اسمارٹ فون کو ہاتھ نہ لگائیں۔

### وقت کی پابندی

وقت کی پابندی سے مطلب تیاری جلدی



انہیں کیا کھانا ہے اور کیا پینا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی خوراک کا خاص خیال کریں جس میں سبزیاں، پھل اور زیادہ پانی پینا شامل ہو۔ فاسٹ فوڈز، چائے، کافی اور تلی ہوئی اشیاء کا زیادہ استعمال بچے کو سست ارو چڑچڑا بنا سکتا ہے۔

### مکمل نیند

صحت مند زندگی کے لیے رات کی نیند لینا ضروری ہوتا ہے۔ امتحان کے دنوں میں

ساری ساری رات پڑھنا نقصان کا باعث ہو سکتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ان کا بچہ رات میں چھ سے سات گھنٹے ضرور سوئے۔ مکمل نیند لینے سے بچوں میں سوچنے کے صلاحیت پر روان چڑھتی ہے۔

### جسمانی طور پر فعال

جسمانی طور پر فعال ہونا صحت مندی کی نشانی ہوتی ہے۔ بچوں کی روٹین میں ایسے کھیل شامل ہوں جس میں بھاگ دوڑ، تیراکی وغیرہ شامل ہو تو بچہ ڈپریشن یاد باؤ محسوس نہیں کرے گا بلکہ امتحان میں بھی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔

### مثبت سوچ

بچے کو یقین دلائیں کہ وہ امتحان میں اچھی کارکردگی دکھائے گا تاکہ یہ دباؤ ڈالیں کہ دیکھو تمہیں اپنی کلاس کے فلاں بچے سے مقابلہ ہے اور تم نے پوزیشن لینے ہے۔ بچوں کو ہمیشہ مثبت سوچ دیں تاکہ ان میں اعتماد پیدا ہو۔



اور ان میں ہونے والی تبدیلیوں پر خاص نظر رکھیں، کہ کہیں بچہ امتحانات کی وجہ سے دباؤ میں مبتلا تو نہیں...؟

اگر بچہ ٹھیک سے سو نہیں رہا، اسے بھوک نہیں لگ رہی یا اس کی سوچ منفی ہوتی جا رہی تو ان تمام علامات کا مطلب یہی ہے کہ وہ امتحانی دباؤ میں مبتلا اور اس کی وجہ سے بچوں میں ڈپریشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

سر درد اور پیٹ میں درد بھی امتحانی دباؤ کی علامات میں سے ایک ہیں۔ بچے میں امتحانات کے دنوں میں یہ تمام علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر بچے سے بات کیجیے اور اسے اعتماد دیجیے کہ اس کی تیاری بھرپور ہے۔

اگر بچوں میں امتحان کے دنوں میں وزن میں کمی، چڑچڑاپن، بھوک نہ لگنا یا اس طرح کی کوئی بھی کیفیت پائی جائے تو ان مسائل کا حل تلاش کریں۔

آئیے!... مذکورہ علامات کا حل جانئے ہیں۔

### بچوں کی ڈاٹ کا خیال

پڑھائی کے دوران بچوں کو یہ فکر نہیں ہوتی کہ

## قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

بحث برائے بحث کرنے والے بندے کا مقصد عموماً یہ ہوتا ہے کہ دوسرے فرد کو نیچا دکھایا جائے وہ آپ سے بحث اس لیے نہیں کرتا کہ وہ کچھ سمجھنا چاہتا ہے بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ خود کو برتر ثابت کر دے۔

**مراقبہ ہال فیصل آباد**

**نگر (۱): رانا محمود صادق**

مکان نمبر 99-98، الہی ٹاؤن، ملت روڈ

نزد عظیمی پبلک اسکول فیصل آباد پوسٹ کوڈ 38000

فون: 0321-6696746

# ہائی بلڈ پریشر احتیاط سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے!

دن بھر بلڈ پریشر بدلتا رہتا ہے بلڈ پریشر کی سطح میں تبدیلی واقع ہوتی رہتی ہے۔ جب ورزش کی

جائے یا کوئی دباؤ ہو

تو بلڈ پریشر بڑھ جاتا

ہے۔ جسم جب آرام وہ حالت میں ہو یا

نیند کی حالت میں ہو تو پھر اس کی سطح

کم ہو جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

بس ہو جاتا ہے!

ہائی بلڈ پریشر جسے ہائپر ٹینشن بھی کہا جاتا

ہے، بہت سے لوگ اس میں مبتلا ہو جاتے

ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی شکایت

ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عمر میں اضافے

کے ساتھ جسم کے مختلف حصوں میں خون پہنچانے

والی رگوں کی چمک کم ہو جاتی ہے یا یہ قدرے سخت

ہو جاتی ہیں۔ مگر یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ ہائی

بلڈ پریشر لاحق ہونے کی کوئی خاص وجہ نہیں ہوتی،

بس یہ ہو جاتا ہے۔ اسے بنیادی یا ابتدائی ہائپر ٹینشن



ہائی بلڈ پریشر دل کے دورے اور اسٹروک کا ایک بڑا سبب ہے، اکثر لوگ اس کے بارے میں کئی حقائق سے واقف نہیں۔

بلڈ پریشر زندہ رکھتا ہے

دل ایک چھوٹا مگر طاقتور پمپ ہے جو

انسان کی پیدائش سے پہلے سے زندگی

کی آخری سانس تک باقاعدگی سے

دھڑکتا ہے۔ دل ہر ایک منٹ میں

جسم میں پھیلی ہوئی ان گنت رگوں

میں پانچ لیٹر خون

پمپ کرتا ہے۔

اس عمل یعنی

خون کی گردش کو

برقرار رکھنے کے لیے نظام دوران خون میں دباؤ کا

ہونا ضروری ہے۔ یہی دباؤ بلڈ پریشر کہلاتا ہے۔

بلڈ پریشر دو قسم کے ہوتے ہیں:

انقباضی (Systolic)

اور انبساطی (Diastolic)

جب ہمارا دل سکڑتا ہے تو اس وقت بلڈ پریشر

انقباضی فشار خون یا سسٹولک پریشر کہلاتا ہے۔ اور

جب دل نارمل حالت میں آتا ہے تو اسے انبساطی یا

ڈائسٹولک پریشر کہتے ہیں۔ اگر بلڈ پریشر کی ریڈنگ

140 / 80 ہو تو اس کا مطلب ہوگا کہ سسٹولک

پریشر 140 اور ڈائسٹولک پریشر 80 ہے۔

دس فیصد معاملات میں ہائپر ٹینشن کا کوئی نہ

کوئی طبی سبب ضرور ہوتا ہے۔ اسے ثانوی

ہائپر ٹینشن کہا جاتا ہے۔ ہائپر ٹینشن لاحق ہونے کی

طبی وجوہات میں گردے کے امراض، گردوں کو

کرنے کی صلاحیت کا بہ تدریج کمزور پڑ جانا، گردوں کا فیمل ہو جانا، ضعف بصارت اور آنکھوں کے امراض سے سابقہ پڑ سکتا ہے۔

ہائپر ٹینشن کا علاج نہ کروانے کی وجہ سے پیٹ اور سینے سے گزرنے والی مرکزی شریان پھیل کر پھٹ سکتی ہے اور اس کے خطرناک نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے

کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟

ہائپر ٹینشن میں مبتلا ایک چوتھائی افراد محض طرز زندگی میں بدلاؤ لا کر بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر لے آتے ہیں۔ ذیل میں ان تبدیلیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے جو ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مفید ہو سکتی ہیں۔

سگریٹ نوشی

بلڈ پریشر کو کنٹرول میں لانے اور عمومی صحت بہتر بنانے کے لیے سگریٹ نوشی سے گریز کیا جائے۔ سگریٹ نوشی کی وجہ سے دل کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ دگنا اور زندگی مختصر ہو جاتی ہے۔

وزن میں کمی

وزن میں کمی ہائی بلڈ پریشر کی سطح نیچے لانے میں معاون ہوگی۔ وزن کم کرنے کے لیے روغنی غذاؤں سے گریز کیا جائے۔ مرغ اور مچھلی کا

خون کی رسد میں رکاوٹ، مٹھیاں کا استعمال اور کچھ ہارمون کے مسائل ہوتے ہیں جو گردوں کو متاثر کرتے ہیں۔ یعنی ہائپر ٹینشن کا بلا واسطہ بالواسطہ طور پر گردوں سے اہم تعلق ہوتا ہے۔

کئی عوامل ہائی بلڈ پریشر کی وجہ بن سکتے ہیں، ان میں سے اہم مندرجہ ذیل ہیں۔

❖ .... یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔

❖ .... موٹاپا۔

❖ .... سگریٹ نوشی۔

❖ .... خوراک میں نمک کی زائد مقدار۔

❖ .... ورزش کی کمی۔

❖ .... ذیابیطس۔

❖ .... گردوں کے امراض۔

ہائی بلڈ پریشر سے بے خبری

بیشتر لوگوں میں ہائپر ٹینشن کی کوئی خاص علامات ظاہر نہیں ہوتیں، لہذا وہ اس مرض سے بے خبر رہ کر زندگی گزارتے رہتے ہیں۔ یہ ظاہر ہر لحاظ سے صحت مند اور فٹ دکھائی دینے والے افراد بھی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو سکتے ہیں، مگر وہ اس بات سے لاعلم ہوتے ہیں۔ بہر حال شدید صورت میں ہائی بلڈ پریشر کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ان علامات میں ناک سے خون آنا، سردی، بے خوابی، ذہنی پریشانی اور الجھن، اور سانس کے مسائل شامل ہیں۔

اگر ہائپر ٹینشن کا علاج نہ کیا جائے تو دل کے دورے اور فالج کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ہائپر ٹینشن کا علاج کروا کر اور بلڈ پریشر نارمل رکھ

گوشت، تازہ پھل، سبزیاں اور ریشے دار غذائیں استعمال کی جائیں۔

### باقاعدگی سے ورزش

اس مقصد کے لیے جم بھی جو اُن کیا جاسکتا، اگر وقت نہ ہو تو پھر ہفتے میں کم از کم چار دن بیس سے تیس منٹ کی تیز قدمی یعنی واک وزن گھٹانے میں معاون ہوگی۔

### نمک کم

### استعمال کیا جائے

کھانوں اور مشروبات میں نمک نہ ڈالیں یا بہت کم استعمال کریں۔ فاسٹ فوڈز اور پروسیسڈ

فوڈز سے گریز کیا جائے کیونکہ ان میں نمک خاصی مقدار میں ہوتا ہے۔

اگر درج بالا اقدامات کے باوجود ہائی بلڈ پریشر مکمل طور پر کنٹرول میں نہ آئے

تب بھی ان اقدامات کی وجہ سے، جو دوائیں استعمال کی جا رہی ہیں۔ ان کی تعداد کم ہو سکے گی۔

ہائی بلڈ پریشر کا علم نہ ہونا جی ہاں واقعی ہو سکتا ہے آپ اپنے بلڈ پریشر کو معمول پر سمجھ رہے ہو مگر کیا آپ کو معلوم ہے اس بیماری میں اکثر افراد کو کسی قسم کی جسمانی علامات کا سامنا نہیں ہوتا...؟

ہائی بلڈ پریشر کی ایسی کوئی واضح علامات نہیں

جن سے اس کا پتا چل سکے اور یہ علم اس وقت ہوتا ہے جب صحت کو نقصان پہنچنا شروع ہوتا ہے۔

ایک سروے کے مطابق ملک کی تقریباً 52 فیصد آبادی ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہے اور 42 فیصد لوگوں کو معلوم ہی نہیں کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں کیوں مبتلا ہیں۔

80/120 یا اس سے کم بلڈ پریشر معمول کا ہوتا ہے تاہم اگر یہ 90/140 یا زیادہ ہو تو علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی بھی شخص اس مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے تاہم کچھ افراد میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔



گزشتہ سال نومبر میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن اور امریکن کالج آف کارڈیالوجی نے ہائی بلڈ پریشر ریڈنگ کے حوالے سے نئی گائیڈ لائنز جاری کرتے ہوئے کہا کہ اگر کسی انسان کے خون کا دبا 79/129 سے زیادہ ہے تو یہ ہائی بلڈ پریشر تصور کیا جائے گا۔

اس کے نتیجے میں طرز زندگی میں تبدیلیاں بھی ضروری ہوتی ہیں جیسے زیادہ ورزش اور غذا میں تبدیلی۔

کس عمر میں بلڈ پریشر چیک کرانا شروع کیا جائے...؟

طبی ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کا مرض کسی بھی عمر میں سامنے آسکتا ہے اور اگر کافی عرصے سے بلڈ پریشر چیک نہیں کرایا تو کروایا جائے۔ یہ خیال کہ ابھی عمر کم ہے اور بلڈ پریشر سے محفوظ ہیں خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

موجودہ دور میں ہائی بلڈ پریشر کے نوجوان مریضوں کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اٹھارہ سال کی عمر کے بعد سے ہی سال میں کم از کم ایک مرتبہ احتیاطاً بلڈ پریشر چیک کروایا جانا مفید ہے۔

درج ذیل پانچ علامات جن کا جاننا ضروری ہے۔

چالیس یا اس سے

زائد عمر کے افراد

طبی ماہرین کے مطابق بلڈ پریشر کسی بھی عمر میں بڑھ سکتا ہے مگر اس کا خطرہ چالیس سال کے بعد تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ لہذا اس عمر سے گھر میں بلڈ پریشر چیک کرنا معمول بنایا جائے۔

مخصوص طرز زندگی

اگر دن کا زیادہ وقت بیٹھ کر گزارا جائے، تمباکو نوشی کے عادت ہو اور بہت زیادہ نمک والی غذا بلڈ پریشر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بہت سے افراد کی ملازمت ہی بیٹھ کر کی جانے والی ہے ایسے افراد بھی کچھ دیر بعد تیز چہل قدمی کا وقفہ لیں۔

اپنی غذا میں نمک کا استعمال کم کر دیں اور تمباکو نوشی سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔

موٹاپا

موٹاپا ہائی بلڈ پریشر کا بڑا سبب ہے۔ خاص طور پر اگر توند نکلی ہوئی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اگر وزن میں محض پانچ کلو تک کی بھی کمی لائی جائے تو اس سے بلڈ پریشر کی سطح میں کمی آجاتی ہے۔

خاندان میں بلڈ پریشر

اگر خاندان میں کوئی ہائی بلڈ پریشر کا مریض رہ چکا ہے تو اس کا خطرہ گھر کے باقی افراد کو بھی ہو سکتا ہے۔

مفید غذائیں

ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا افراد کے لیے خاص طور پر نمک کم استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔

بلڈ پریشر میں مفید

چند اشیاء

کیلا: کیلے پوٹاشیم کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ اس جزو کی کمی جسم پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے خاص طور پر پٹھوں اور دل کی دھڑکن پر۔ کیلے نہ صرف پوٹاشیم سے بھرپور ہوتے ہیں بلکہ اس میں سوڈیم (نمکیات) کی شرح بھی کم ہوتی ہے جو اسے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا افراد کے لیے مفید غذا بناتی ہے۔

دہی: دہی کیشیٹیم سے بھرپور ہوتا ہے جس کی کمی ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ دہی میں نمکیات کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ دہی ہائی بلڈ پریشر معمول پر لانے میں مفید ہے اور اس کا مزہ بھی اکثر لوگوں کے دل کو بھاتا ہے۔



دارچینی: دارچینی بلڈ پریشر کو معمول پر لانے میں مفید بتائی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دارچینی کو لیسٹرول لیول کو بھی کم کرتی ہے۔ اس مسالے کو غذا کے ساتھ میٹھی ڈشز اور مشروبات میں بھی شامل کیا جاسکتا

اور پوناشیم سے بھرپور ہوتے ہیں۔ انہیں اُبال کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، ابالنے کے بعد جب یہ نرم ہو جائیں تو انہیں دیگر سبزیوں میں ڈال کر مزید اریکوان تیار کیے جاسکتے ہیں جو کہ طبی لحاظ سے بھی فائدہ مند ہوں۔

چقندر: ناکٹریٹ آکسائیڈ سے بھرپور یہ سبزی خون کی شریانوں کو کشادہ کر کے بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ چقندر بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے مفید ہے، اسے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے جو س کی شکل میں، پکا کر یا کچی کھا کر کیا جاسکتا ہے۔

بادام: باداموں کے فوائد کئی ہیں۔ پروٹین، فائبر اور میگنیشیم سے بھرپور یہ گری بلڈ پریشر کی روک تھام میں بھی مفید ہے۔ غذائیں میگنیشیم کی کمی ہائی بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہے، روزانہ تھوڑے سے بادام کھانے کی عادت بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مفید ہو سکتی ہے۔



ہے۔ ہر کھانے میں اس کو شامل کرنا صحت کے لیے زیادہ مفید ہے۔

آلو: آلوؤں میں پوناشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ معدنیاتی عنصر بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مفید ہے۔

مچھلی: مچھلی پروٹین اور وٹامن ڈی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ دونوں اجزاء بلڈ پریشر کی شرح کم کرنے میں مفید ہیں، مچھلی میں صحت بخش اومیگا فیٹی ایسڈز بھی شامل ہوتے ہیں جو کہ کو لیسٹرول کی شرح کو کم رکھنے کے لیے مفید ہیں۔

جو کا دلیہ: جو کا دلیہ بلڈ پریشر میں مبتلا افراد کے لیے مفید غذا ہے، یہ غذا فائبر سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ بلڈ پریشر کو کم رکھنے میں مفید ہے اور اس سے نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے، اسے مختلف تازہ پھلوں کے ساتھ بھی استعمال کر کے مزید خوش ذائقہ بنایا جاسکتا ہے۔

لوبیہ: لوبیے کے بیج بھی ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہیں، یہ بیج پروٹین، فائبر

## ذیابیطس کے مریضوں کے لیے....

ذیابیطس دنیا میں تیزی سے عام ہوتا ہوا ایسا مرض ہے جسے خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کے ایک جائزے کے مطابق 2030 میں دنیا میں بیماریوں کے باعث ہونے والے ہلاکتوں میں ذیابیطس ساتویں نمبر پر ہوگی۔

## میڈ میوے

کو اپنی خوراک کا خیال رکھنا چاہیے۔ بڑھتا وزن بھی اس خطرناک مرض میں مبتلا کر سکتا ہے۔

عام طور پر اس مرض میں مبتلا افراد کو میٹھا کھانے کے ساتھ ساتھ میوہ جات کھانے سے بھی منع کیا جاتا ہے۔

کیا میوہ جات کھانا ذیابیطس کی بیماری میں مبتلا



ذیابیطس میں مبتلا افراد کی تعداد ہر گزرتے سال کے ساتھ خطرناک انداز میں بڑھتی جا رہی ہے۔

افراد کے لیے خطرناک ہے...؟ متعدد ڈاکٹرز کے مطابق اس مرض میں مبتلا افراد کو میوے جات کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے، کیونکہ یہ سوکھے ہوئے پھل ہوتے ہیں اور کیونکہ ان میں تازہ پھل کے مقابلے میں پانی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ تو اس وجہ سے میوے جات میں موجود

ذیابیطس کا مرض خون میں گلوکوز کی سطح کو متاثر کرتا ہے، ذیابیطس کی مختلف اقسام ٹائپ ون، ٹائپ ٹو اور ٹائپ تھری ذیابیطس کہلاتی ہیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے ہر شخص

غذائیت اور منرلز کی مقدار میں بھی تازہ پھل سے زیادہ فرق آجاتا ہے۔

ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غیر صحت مندانہ خوراک کے مقابلے میں سخت چھلکوں والے گرمی دار میوے انسانی صحت کے لیے مفید ہیں۔



رُوخانی ناچسٹ



## میوہ جات کا استعمال

### مفید یا مضر

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے میوہ جات کے استعمال پر طبی ماہرین کی رائے مختلف نظر آتی ہے۔ طبی ماہرین کے ایک گروپ کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کو ڈرائی فروٹ کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے، کیونکہ یہ سوکھے ہوئے پھل ہوتے ہیں۔ ان میں تازہ پھل کے حساب سے پانی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے میوہ جات میں موجود غذائیت اور منرلز کی مقدار میں تازہ پھل کے مقابلے میں زیادہ فرق آجاتا ہے۔

دوسرا گروپ ان طبی ماہرین کا ہے، جو سخت چھلکوں والے گرمی دار میووں کو انسانی صحت کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔



کینیڈا کی ٹورنٹو یونیورسٹی کے ریسرچرز کی ایک تحقیق کے مطابق خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گرمی دار میوے ہیں، جنہیں انگریزی میں Nuts کہتے ہیں۔ ان میں وہ پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ سخت چھلکوں والے گرمی دار میووں کے باقاعدہ استعمال سے خون میں شکر کی مقدار اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنا ممکن ہے۔

ان کا استعمال زیادہ کولیسٹرول اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے، خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گرمی دار میوے ہیں جنہیں انگریزی میں Nuts کہتے ہیں۔ ان میں وہ فروٹس یا پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے، بتایا جاتا ہے کہ نمٹس یا بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ انسانی صحت کے لیے مفید ہیں۔

ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ گرمی دار میوے صحت کے لیے مفید خیال کیے جاتے ہیں۔ ٹورنٹو یونیورسٹی کی محققین کی ٹیم کی ایک ریسرچ ذیابیطس بین الاقوامی شہرت

کے جریدے ڈائیا بیٹکس کیئر میں شائع کی گئی ہے، یہ ریسرچ ٹورنٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز نے کی تھی، اس

میں کلینیکل نیوٹریشن اور رسک فیکٹر کے ماہرین بھی شامل تھے۔ سیرل کینڈل بھی ٹورنٹو یونیورسٹی کے شعبہ نیوٹریشنل سائنسز کے ریسرچ ایسوسی ایٹ ہیں۔

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے، جس کے مریض اسی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں کہ کون سی غذائیں کھائیں اور کون سی نہیں۔

ان مریضوں کا ڈائٹ چارٹ ہو یا ایکس سائز روٹین، احتیاط لازمی ہے۔

جنوری 2020ء

## بادام

بادام ایک غذائیت سے بھرپور غذا ہے جو وٹامن، پروٹین اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے۔ طبی ماہرین بادام کو ایک ایسا میوہ کہتے ہیں، جسے ذیابیطس کے مریض استعمال کر سکتے ہیں۔

امریکن یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کے مطابق بادام کا استعمال ذیابیطس کنٹرول کرنے اور کو لیسٹروں کی سطح برقرار رکھنے میں مفید ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق روزانہ چھ بادام شوگر کی سطح کم کرنے میں مفید ہوتے ہیں۔

ایک تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ کھانے کے بعد بادام استعمال کرنے سے جسم میں گلوکوز اور انسولین کی سطح قابو میں رہتی ہے۔

## اخروٹ

طبی ماہرین اخروٹ کو میکینیشیم، فائبر، اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور لائوسینک ایسڈ سے بھرپور غذا تسلیم کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اخروٹ میں وٹامن ای، فولک ایسڈ، زنک اور پروٹین وغیرہ بھی شامل ہیں، جو بھوک کم کرنے کے ساتھ کم کیلوریز کے ساتھ جسمانی توانائی بھی بڑھاتے ہیں جبکہ فائبر اور پروٹین بھوک کی خواہش ختم کرنے اور بلڈ شوگر لیول کنٹرول کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق وہ افراد جو اخروٹ کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں ان میں انسولین کا لیول متوازن رہتا ہے۔

## پستہ

طبی ماہرین ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

پستے کے استعمال کو بھی مفید تصور کرتے ہیں۔ ان کے مطابق پستہ انسولین اور گلوکوز کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ اسپین کے طبی ماہرین ایک تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پستے کو روزانہ کی خوارک میں شامل کرنا ذیابیطس سمیت کئی امراض میں مفید ہے۔

## کاجو

کاجو میں دیگر غذاؤں کے مقابلے میں کم چربی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کاجو ایسے قدرتی اجزا سے مالا مال ہوتے ہیں، جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ کاجو میں پائے جانے والے ”ایکینو کمپاؤنڈز“ ذیابیطس کو بڑھنے سے روکنے اور اس میں موجود پوٹاشیم جسم میں موجود شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

## مونگ پھلی

برٹش جرنل آف نیوٹریشن میں شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مرض میں مبتلا خواتین اگر ناشتے میں پی نٹ بٹر کا استعمال شروع کر دیں تو آٹھ سے بارہ گھنٹوں میں گلوکوز کی سطح متوازن اور بھوک کی خواہش پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ناشتے میں اسے کھانے کا معمول بنانا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔



کسی مرض میں مبتلا افراد غذائی اجزاء، میوؤں کا استعمال معالج کے مشورے پر کریں۔

# گوری رنگت کا حصول وائٹننگ فیشل کے ذریعے

خوبصورتی کا حصول ہر عورت کا حق بھی ہے اور خواہش بھی۔ دکاشی کے لیے سب سے ضروری چیز نرم و ملائم اور چمکدار

جلد ہے۔ یہ خوابوں جیسی جلد موسم کے اثرات کا مقابلہ

کرنے کے لیے اضافی توجہ اور اضافی وقت چاہتی ہے۔ دن بھر کی دھول مٹی اور دیگر کثافتیں جلد پر ایک تہہ جمادیتی ہیں۔ اگر اس تہہ کو وقتاً فوقتاً صاف نہ کیا جائے تو کئی جلدی

## دوسرا مرحلہ

کلیزننگ کے بعد دوسرا مرحلہ چہرے کے مساج کا ہے۔ کسی معیاری مساج کریم کی مدد سے تقریباً پانچ منٹ

مسائل ہو سکتی ہیں جیسا کہ داغ دھبے، کیل مہاسے، رنگت کا سیاہ ہونا وغیرہ۔ ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے گھر پر ہی اسکن ٹون کی مناسبت سے کسی معیاری فیشل کٹ سے فیشل کیا جاسکتا ہے۔

## مطلوبہ سامان

ہیئر بیڈ، ایک چھوٹا سا تولیہ، پانی کا پیالہ، اسفنج، بلیک ہیڈ ریموور، روٹی، کلیزنر، فیشل مساج، اسکرپ اور ٹونر۔



مساج کریں۔ مساج کرنے سے دوران خون چہرے کی جانب بڑھتا ہے، جس سے چہرے کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور جلد کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔ مساج کرنے سے نہ صرف چہرے کی صفائی ہوتی ہے بلکہ اسے تازگی بھی ملتی ہے۔ اس کے علاوہ چہرے پر ایک خاص چمک پیدا ہوتی ہے اور جھریاں بھی نہیں پڑتیں۔

## تیسرا مرحلہ

اسکرپنگ بھی کلیزننگ کی طرح ہے، اس مرحلے میں ناک کے اطراف اور ٹھوڑی پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ یاد رکھیے کہ ہاتھوں کی حرکت نیچے سے اوپر کی جانب ہونی چاہیے اور تقریباً دس منٹ تک یہ عمل دہرائیے، پھر چہرہ گرم پانی سے دھولیں۔

## چوتھا مرحلہ

اگر چہرے پر کیل مہاسے ہیں تو اسکرپ لگانے کے لیے بلیک ہیڈ ریموور ماسک کا استعمال کریں۔ بعض اوقات جلد پر مساج کے ذریعے کیل مہاسے نرم پڑ جاتے ہیں اور

فیشل کرنے سے پہلے اپنا چہرہ اور گردن صاف کریں اور گرم پانی سے دھوئیں۔

## پہلا مرحلہ

فیشل کا پہلا مرحلہ کلیزننگ ہے۔ جلد کو آلودگی کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے اور چہرے سے دھول مٹی کی صفائی کے لئے کلیزننگ کی بہت اہمیت ہے۔ سب سے پہلے اچھے اور معیاری کلیزنر سے گردن اور چہرے کی پانچ منٹ کلیزننگ کریں، پھر اسفنج کی مدد سے صاف کر لیں۔ کلیزننگ کرنے کے

پر فیشل کروانا جلد کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔

### فیشل کے فوائد

فیشل کرنے سے نہ صرف چہرے کی صفائی ہوتی ہے بلکہ اسے تازگی بھی ملتی ہے۔ اس سے چہرے پر چمک پیدا ہوتی ہے اور جھریاں نہیں پڑتیں۔ مساج کرنے سے دوران خون چہرے کی جانب بڑھتا ہے، جس سے چہرے کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور جلد کی نشوونما بہتر طویقے سے ہوتی ہے۔ مساج چہرے کی خوبصورتی کو بڑھاتا اور بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ فیشل مساج کے ذریعے مہاسوں اور دیگر داغ دھبوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔ اچھا فیشل جلد میں موجود گردوغبار کو باہر نکالتا اور مہاسے اور کیلوں کے نکلنے کے عمل کو روکتا ہے۔ مساج چہرے کے پٹھوں یا مسلز کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

### ہوم میڈ فیشل

#### ماسک خشک جلد کے لیے

ایک کھانے کے چمچ شہد میں پندرہ قطرے اورنج جو اس اور ایک کھانے کا چمچ کارن فلور ملا کر چہرے پر لگائیں دس منٹ بعد پانی سے صاف کر لیجئے۔

چکنی جلد کے لیے ایک کھانے کا چمچ شہد میں ایک انڈے کی سفیدی ملا کر چہرے اور گردن پر ماسک کی طرح لگائیں، دو کھانے کے چمچ پیستے کے گودے میں دس قطرے لیموں کا رس تقریباً بیس منٹ تک لگائیں چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔

گھر میں موجود کسی پھل جیسے نارنجی تربوز یا پیستے کا رس چہرے پر کچھ دیر لگائیں۔

یہ کلیئرنگ کھلے مسام بند کرنے اور خون کی گردش بڑھانے کے لیے مفید ہے۔



بغیر بھاپ لیے یہ مساج کے دوران ہی نکل جاتے ہیں۔ اگر یہ مساج سے نہ نکلیں تو بھاپ لے لیں۔

ناک سے بلیک ہیڈز نکالنے کے لیے ریوور اسٹک یا اسٹریپس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### پانچواں مرحلہ

چہرے کو اسٹیج سے اچھی طرح سے صاف کریں اور ماسک لگانے کی تیاری کریں۔ ملتانئی مٹی کا ماسک مفید ہے۔ بیوٹی ایکسپرٹ آئی اسکین رکھنے والی خواتین کو لیموں جبکہ حساس جلد والی خواتین کو وائٹنگ ماسک لگانے کا مشورہ دیتی ہیں۔ چہرہ خشک ہونے کے بعد ماسک لگائیں۔ جب ماسک خشک ہو جائے تو ماسک کو اسٹیج سے ہٹانے کے بجائے چہرے کو دھو لیں۔

### چھٹا مرحلہ

آخری مرحلہ ٹونر کا ہے، ماسک ہٹانے کے بعد چہرے پر ٹونر لگائیں۔

ٹونر کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ معیاری اور کثیر العمل پراڈکٹ ہو، جو ایک سے زائد مقاصد کے لیے استعمال کی جاسکے۔

مثال کے طور پر خشک جلد کی حامل خواتین کو کریبی یا ملک کلیئر استعمال کرنا چاہیے، اس کا استعمال جلد کو تروتازگی بخشتا ہے۔

### فیشل سے متعلق اہم نکات

❖.... فیشل سے کم از کم چوبیس گھنٹے پہلے ویکس کروائیں، ویکس سے جلد کی سطح کھینچ جاتی ہے۔ ویکسنگ کے بعد فوری مساج ہو تو جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

❖.... تیز دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے کے بعد فوراً فیشل نہ کروائیں۔ یوں تو فیشل سے سورج کی شعاعوں کے باعث جلد پر ہونے والی پگمنٹیشن (Pigmentation) ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن فوری طور

## ذائقہ دار شفاء بخش!

# سپر فوڈ۔ شکر قندی

وٹامن B6 ان شریانوں میں لچک پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ شکر قندی میں موجود پوٹاشیئم دل کی دھڑکنوں کو ترتیب دینے میں مفید بتایا جاتا ہے۔

### السر میں فائدہ مند

شکر قندی میں موجود کیلشیم، پوٹاشیئم، وٹامن B، وٹامن C اور بیٹا کیروٹین السر کے خطرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ شکر قندی میں موجود فائبر معدہ

صاف رکھنے، کھانا ہضم کرنے اور جسم سے فاضل مادہ خارج کرنے

میں مفید ہے، جس سے غذا کی نالی میں

زیادہ تیزابیت پیدا نہیں ہوتی۔

### پھیپھڑوں

### کے لیے مفید

شکر قندی میں موجود وٹامن A پھیپھڑوں کو کئی امراض سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ شکر قندی کے استعمال سے پھیپھڑوں کی بیماری امفیسیما (Emphysema) سے بچا جاسکتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ وہ لوگ جو باقاعدگی سے کیروٹینائیڈ والی غذا استعمال کرتے ہیں، ان میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ 33 فیصد تک کم ہوتا ہے۔

### صحت مند جلد

### اور ملائم بالوں کے لیے

شکر قندی میں موجود غذائی اجزاء جلد اور بالوں کے لیے مفید ہیں۔ وٹامن C، وٹامن E اور بیٹا کیروٹین کا امتزاج جلد کو چمکدار بناتا ہے۔ ان اجزاء سے رنگ بھی

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی جہاں خشک میوہ جات ہر طرف نظر آتے ہیں، وہیں گرما گرم شکر قندی کے ٹھیلے اور اسٹالز بھی نظر آتے ہیں۔ شکر قندی کے بیٹھے ذائقے کی وجہ سے اسے انگریزی میں Sweet Potato کہا جاتا ہے۔ کم قیمت کی وجہ سے شکر قندی امیر و غریب سب کی دسترس میں ہے۔ غذائی کمی میں مبتلا افراد کے لیے شکر قندی کئی اجزاء پانے کا ایک سستا ذریعہ

ہے۔ شکر قندی کو بھون کر یا اُبال

کر کھایا جاتا ہے۔ اس کا

حلوہ بھی بہت مزیدار

ہوتا ہے، جس سے جسم

کو گرمی اور تقویت ملتی

ہے۔ کالی مرچ اور نمک

کے ساتھ شکر قندی کا استعمال اس کے

مزے اور افادیت میں اضافہ کرتا ہے۔

شکر قندی کے کئی فوائد ہیں، یہ دماغ کے لئے مفید ہے۔ شکر قندی بینائی تیز کرنے کے لئے بھی مفید بتائی جاتی ہے۔ اس کی ان گنت خصوصیات کی وجہ سے اسے سپر فوڈ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے چند فوائد و خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

### دل کی بیماریوں سے تحفظ

شکر قندی میں وافر مقدار میں موجود وٹامن B6 دل کو بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔ یہ ہوموسیسٹین (Homocysteine) لیول کو کم کرتا ہے، جو زیادہ تر دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ ہوموسیسٹین کی زیادتی سے دل کی شریانیں سخت ہونے لگتی ہیں۔

جنوری 2020ء

صاف ہوتا ہے۔ اس کے مستقل استعمال سے بال گھنے ہوتے ہیں اور جھڑنا کم ہو جاتے ہیں۔

### اعصابی قوت میں بہتری

شکر قندی میں موجود غذائی اجزاء دماغ میں سوزش ہونے سے روکتے ہیں۔ اس سے فائبرونوجن (Fibrinogen) لیول بھی کنٹرول میں رہتا ہے جو جسم میں موجود ایک گلیکوپروٹین ہے، جس کی زیادتی سے انسان کے اعصابی نظام کو نقصان پہنچتا ہے۔ شکر قندی میں پایاجانے والا پوٹاشیم دماغ کی کارکردگی کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

**قوت مدافعت کی بہتری کے لیے**  
شکر قندی میں موجود آئرن نہ صرف جسم کو توانائی دیتا ہے بلکہ اس سے جسم میں خون کے سفید اور سرخ خلیات تیزی سے بنتے ہیں، ڈیپرییشن دور ہوتا ہے اور قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔ میگنیشیم کی وافر مقدار بھی ذہن کو پرسکون رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

یہاں ایک بات کا دھیان رکھنا ضروری ہے کہ بہت کٹی پھٹی اور سوراخوں والی شکر قندی کا انتخاب نہ کیا جائے کیونکہ یہ کیڑوں کی آماجگاہ ہوتی ہیں۔ جب کہ شکر قندی کو فریج میں رکھنے کی بھی ضرورت نہیں کیوں کہ اسے روم ٹمپریچر پر ایک ہفتے سے زائد وقت تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

**شکر قندی کا مفید و مزیدار حلوہ**  
بعض لوگ شکر قندی کا حلوہ بھی بناتے ہیں۔  
شکر قندی کا حلوہ جسم کو تقویت بخشتا ہے اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے:-

شکر قندی کو باریک باریک تراش کر خشک کر لیں اس کے بعد کوٹ چھان کر آٹا بنائیں۔ روزانہ صبح کے وقت 60 گرام آٹا لے کر 60 گرام دیسی گھی میں بھونیں اور 100 گرام چینی کا قوام شامل کر کے حلوہ تیار کریں۔

اگر چاہیں تو اس میں مغز بادام، مغز پستہ اور ناریل باریک باریک تراش کر شامل کریں۔ اس کے علاوہ ابلی ہوئی یا بھو بھل میں بھونی ہوئی شکر قندی سے بھی حلوہ بنا سکتے ہیں۔  
ابلی ہوئی شکر قندی ضرورت کے مطابق لیں اور چھلکے اور ریشوں سے صاف کر کے گھی میں بھونیں اس کے بعد چینی شامل کر کے بطریقہ معروف بدستور حلوہ تیار کریں۔  
شکر قندی کے چند مزید فوائد درج ذیل ہیں:-

❖..... دماغ کو طاقت دیتی ہے۔  
❖..... جسم کو موٹا کرتی ہے۔  
❖..... قوت باہ مضبوط کرتی ہے بشرطیکہ چینی ملا کر کھائی جائے۔  
❖..... جریان کے لیے مفید بتائی جاتی ہے۔

اس کا حلوہ بنا کر کھانا مفید ہے۔  
ان فوائد کے ساتھ ساتھ شکر قندی کے استعمال کے لیے چند احتیاطیں بھی ضروری ہیں۔  
❖..... قابض ہے اس لیے کمزور معدے والے احباب اسے استعمال کرنے میں احتیاط کریں۔  
❖..... پیٹ میں بعض دفعہ اچھا رہ پیدا کرتی ہے۔  
❖..... جسم کو موٹا کرتی ہے، زیادہ دیر بیٹھ کر دفتری کام کرنے والوں کے لیے اس کی زیادہ مقدار مناسب نہیں۔  
❖..... یہ دیر ہضم ہے، البتہ اگر چینی یا شہد ملا کر کھائی جائے تو پھر اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

### احتیاط

کالی مرچ اور نمک وغیرہ لگا کر استعمال کی جائے۔  
ذیابیطس کے مریض شکر قندی کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔

دل کے مرض میں بھی اسے مفید نہیں بنایا جاتا۔  
شکر قندی استعمال کرنے کے بعد تھوڑی سونف چبا لینے سے اس کے مضر اثرات میں بہتری آتی ہے۔



## بچوں کی نشوونما میں ...

کی نشوونما میں معاون ہو سکتے ہیں اور بچے کے دماغ کی کارکردگی کو بھی بہتر کرتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ حمل کے دوران خواتین اگر مچھلی کا استعمال کریں تو اس سے ان کے ہونے والے بچوں

کی ذہانت اور دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ موسم سرما کے آتے ہی اس کی سوغات بھی مارکیٹ میں جگہ جگہ نظر آتی ہیں.... مونگ پھلی،

اخروٹ اور کافی کو تو سردیوں کی ضرورت مانا ہی جاتا ہے۔ اکثر

گھروں میں سردیوں کو مچھلی کا موسم بھی کہا جاتا ہے.... مچھلی کھانے سے جسم کو ناصرف حرارت ملتی ہے بلکہ اس میں شامل غذائیت جسم کو بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بھی دیتی ہے....

مچھلیوں کے استعمال سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ساتھ ہی مچھلی کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے ذہنی تناؤ اور ڈپریشن سے بھی حفاظت ہوتی ہے.... مچھلیوں کی مختلف اقسام جو اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہیں اور یہ ذہنی تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

# مچھلی

## مفید ہے

حاملہ خواتین کو فولک ایسڈ استعمال کرنے کا مشورہ اکثر دیا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ دوران حمل بچے کی بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی کی وجہ سے ماں کے پیٹ میں موجود بچے کی بڑھوتری میں کئی رکاوٹیں آسکتی ہیں۔ فولک ایسڈ کی کمی سے بچے کی ریڑھ کی ہڈی میں نقص ہو سکتا ہے۔ اسے کب نکلنا بھی کہتے ہیں۔



حاملہ خواتین کو، ان کے شوہر اور اہل خانہ کو پیٹ میں بڑھنے والے بچے کی نشوونما میں غذائی

اجزاء کی اہمیت سے واقف ہونا چاہیے۔ دوران حمل ماں کی متوازن خوراک کے ذریعے ایسے تمام ضروری غذائی اجزاء کی فراہمی کا اہتمام کرنا چاہیے۔

ماں بننے والی کئی خواتین پیدا ہونے والے بچے میں پیدا انٹی خرابیوں یا نقائص میں فولک ایسڈ کے کردار سے واقف ہوں گی۔ جیسے کہ بچوں میں اس کی کمی سے ریڑھ کی ہڈی کے اوپری حصے میں نقص ہو سکتا ہے یا بچے کا ”مٹب“ نکل آتا ہے۔ میڈیکل کی زبان میں اس بیماری کو Spina Bifida کہتے ہیں۔ مچھلی میں پائے جانے والے غذائی اجزاء بچے

## مچھلی کا تیل کئی بیماریوں سے بچاؤ میں مفید!

امریکی یونیورسٹی ہارڈ کے پروفیسر جو این مینسن کی جانب سے کی گئی ایک تحقیق جس میں 26 ہزار افراد



نے حصہ لیا تھا اور اس کا دورانیہ 5 برسوں پر مشتمل تھا، تحقیق کے نتائج میں حیرت انگیز انکشافات سامنے آئے۔ پروفیسر جو این کے مطابق بظاہر ایک معمولی سا سمجھا جانے والا اومیگا 3 فیٹی ایسڈ (مچھلی کا تیل) حیرت انگیز فوائد رکھتا ہے، تحقیق کے مطابق مچھلی کا تیل دل کی تکلیف کا باعث بننے والے اسباب کی روک تھام کرتا ہے اور دل کا دورہ پڑنے سے روکتا ہے۔ تحقیق کے دوران اومیگا 3 کا استعمال مختلف طریقوں سے کرایا گیا جس کے بعد پروفیسر جو این نے اپنی تحقیق میں اس بات کی تصدیق کی کہ دل کی صحت کے لیے اومیگا 3 فیٹی ایسڈ یعنی مچھلی کا تیل بہترین ہے۔

اس درد میں افاقہ ہے جو جوڑوں میں پک کم ہو جانے اور مسلز کی کمزوری کی وجہ سے سردیوں میں زیادہ تکلیف دیتے ہیں۔ پچاس سال سے بڑی عمر افراد کو مچھلی کا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس میں شامل فیٹی ایسڈز اومیگا 3 اور 6 جوڑوں کے درد میں مفید ہیں۔

جسم کو جن جن معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے ان میں سے کئی مچھلی میں موجود ہوتے ہیں جیسے آرن، زنک، پوٹاشیم، میگنیشیم، کیلشیم، نیاسین اور سلینیم.... اس کے علاوہ وٹامن اے، بی 12 اور ڈی بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں.... ساتھ ہی اس میں پروٹین کی ایک خاص مقدار بھی شامل ہے تو مچھلی کھائیں اور اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔

### مچھلی کی خریداری

بازار سے تازہ مچھلی خریدیں۔ تازہ مچھلی کی

رہنما  
روحانی ناچسٹ

وہ لوگ جو اکثر مچھلی کھاتے ہیں دل کی بیماری میں کم مبتلا ہوتے ہیں.... اس میں شامل غذائی اجزاء خون کی نالیوں کو صاف رکھنے میں معاون ہیں۔

موسم سرما میں پھیپھڑے بہت جلدی متاثر ہو سکتے ہیں اور کھانسی، نزلہ اور ٹھنڈا نہیں کمزور کر دیتے ہیں.... مچھلی میں شامل فیٹی ایسڈز پھیپھڑوں میں ہوا کا بہاؤ بڑھاتے ہیں اور سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے.... لڑکے لڑکیوں کو خاص طور پر اپنے پھیپھڑوں کو مضبوط کرنے کے لیے مچھلی کو اپنی ڈائنٹ کا حصہ بنانا چاہیے۔

جلد میں ہونے والی خشکی سے بھی محفوظ رکھتی ہے.... مچھلی میں شامل اومیگا 6 فیٹی ایسڈز جلد کی اوپری سطح کو خشکی سے بچاتے ہیں۔ مچھلی زیادہ کھانے والے افراد کی جلد میں خشکی بہت آسانی سے نہیں آتی....

سردیوں میں مچھلی کھانے کا ایک اور فائدہ





پہچان چند چیزوں سے کی جاسکتی ہے۔ پہلے مچھلی کی آنکھیں دیکھیں اگر ان میں چمک ہے تو یہ تازہ مچھلی ہے، مچھلی کے جسم کو انکھوٹھے سے دبائیں اگر جسم پر گڑھا پڑ جائے تو یہ تازہ مچھلی نہیں ہے اسی طرح اس کے پروں

❖.... مچھلی سرطان کے مرض میں بھی مفید بتائی جاتی ہے۔  
❖.... مچھلی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

### مچھلی کے تیل کے فوائد

مچھلی کا تیل انسان کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ مچھلی کا استعمال سانس کی تکلیف کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق مچھلی کا تیل استعمال کرنے سے دے کے مرض کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ وزن کم کرنے میں مچھلی کا تیل مفید ہے۔

مچھلی کا تیل جسم کے مدافعتی نظام کو بھی درست رکھتا ہے جبکہ سردی کی شدت نزلہ زکام اور کھانسی سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

جسم میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مچھلی کا تیل مفید ہے، مچھلی کے تیل سے کو لیسٹرول کم کیا جاسکتا ہے۔



کو کھینچ کر دیکھیں اگر آسانی سے علیحدہ ہو جائیں تو یہ بھی خراب مچھلی کی نشانی ہے اس کے علاوہ گلپھڑے سے دیکھیں کہ وہ سرخ ہے تو تازہ ہے اور اگر کالا ہے تو باسی مچھلی کی نشانی ہے۔

مچھلی خریدنے کے بعد اس کو نمک، لیموں اور اجوائن لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں جب تمام پانی نکل جائے تب اس کو دھولیں اب اس پر مسالے لگا کر تقریباً چوبیس گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ مسالہ اچھی طرح مچھلی میں جذب ہو جائے اس طرح مچھلی کا ذائقہ دوہلا ہو جائے گا اور کھانے میں بھی لطف آئے گا۔

مچھلی میں کم کیلوریز ہوتی ہیں۔ اپنے بچوں کو مچھلی ضرور کھلائیں، اس سے ان کی یادداشت بہتر اور نظر ہوگی۔

### مچھلی کے چند فوائد

❖.... مچھلی ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔  
❖.... الزائمر کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔  
❖.... مچھلی کھانے سے ذیابیطس کے مرض میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

جزو لائیکوپینسینیا  
زندگی میں  
اضافے کی عمدہ  
صلاحیت رکھتا

# ٹماٹر سے عمر میں اضافہ...؟ کیسے...؟

ہے۔ 85 گرام ٹماٹر میں وٹامن سی اور ای اور  
پوٹاشیم سے دل کی دھڑکن کو باقاعدہ بنانے،  
بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے اور اعصابی  
نظام (نروس سسٹم) کو صحت مند  
بنانے میں مدد ملتی ہے۔

ٹماٹر میں پایاجانے والا  
لائیکوپینا کیمیکل سرطان سے  
محفوظ رکھتا ہے۔ اسی کے  
سبب ٹماٹر کا رنگ سرخ نظر  
آتا ہے۔ یہ عمدہ اینٹی

آکسیڈنٹ ہے جو جسمانی خلیات کے نقصان کے  
عمل کو روکتا ہے۔

لائیکوپینا کا تعلق کیروٹینائڈز (Carotenoids)  
سے ہے جو جسم خود پیدا نہیں کر سکتا بلکہ یہ تازہ  
سبزیوں اور پھلوں میں وافر پایا جاتا ہے۔ خاص طور  
پر یہ سرخ، اورنج اور گہرے سبز رنگ کے پھلوں  
اور سبزیوں میں موجود ہوتا ہے۔ ٹماٹر اس کا  
سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

یورپ اور امریکہ میں متعدد بار کی تحقیق سے  
یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ ہفتے میں چار  
مرتبہ ٹماٹر یا اس سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتے  
ہیں ان میں پراسٹیٹ کینسر (غدد و مثانہ)  
کا خطرہ 34 فیصد کم ہو جاتا ہے۔ امراض

رُوحانی ڈائجسٹ



انعم...! آج کھانے میں کیا بنایا ہے...!  
بہن آلو گوشت بنائے تھے مگر  
بچوں اور شوہر کو بالکل  
پسند نہ آئے۔

کیوں...؟  
پڑوسن نے پوچھا۔  
بہن سالن میں ٹماٹر  
نہیں ڈالے۔ ٹماٹر اتنے مہنگے  
ہو گئے ہیں کہ آلو گوشت کی

قیمت کے مقابلے میں چند ٹماٹروں کی قیمت زیادہ  
ہے۔ اگر استعمال کیے جائیں تو گھر کا بجٹ آؤٹ  
ہو جاتا ہے۔

ٹماٹر کھانوں کو خوش ذائقہ تو بناتا ہی ہے مگر یہ  
عمر میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ ٹماٹر میں موجود ایک





قلب کے خطرات کم ہونے کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں و نظام ہاضمہ کے سرطان کا خدشہ بھی کم ہوتا ہے۔ ایک تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ لائیکوپینا سینے اور پیٹرو کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ٹماٹر میں موجود لائیکوپینا کیمیکل ٹماٹر کو کھانوں کے ساتھ ملا کر پکانے پر بھی آسانی کے ساتھ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔

ڈالا جائے یہ اس کے ذائقہ کو چار چاند لگا دیتی ہے۔ ایک عام اندازے کے مطابق ایک ٹماٹر خون صاف کرتا ہے، تو انائی بہم پہنچاتا ہے۔ جراثیم کش، پیشاب آور ہے، ہاضم ہے اور دوران خون کو استحکام دیتا ہے۔ یہ معدے کے امراض میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کر کے خون میں تیزابیت اور الکلائن کا توازن قائم کرتا ہے۔ یہ بواسیر میں مفید ہے اور ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو جسم میں جراثیم سے محفوظ رہنے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ ٹماٹر کے استعمال سے اعصابی بے قاعدگیاں دور ہوتی ہیں امراض چشم کے لیے مفید ہے، بد ہضمی، سینے کی جلن، تیزابیت، پتھری اور اسہال، متلی، قے، چہرے پر چھائیاں، سیاہ دھبے، منہ کے چھالے، تپ دق، موٹاپا، مسوڑھوں سے خون بہنے کی بیماریوں میں بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔

جن افراد کے گردوں، مثانے اور پیشاب کی نالی میں پتھریاں بنتی ہوں انہیں ٹماٹر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ٹماٹر پکا ہوا ہو یا کچا دونوں صورتوں میں صحت کے لیے مفید ہے۔ تقریباً 100 گرام ٹماٹر میں 93 فیصد پانی، سترہ کیلو ریز اور 103 گرام ریشہ ہوتا ہے۔ جسم کو روزانہ دس ملی گرام لائیکوپین درکار ہوتا ہے جو ٹماٹر کے نصف پیالی رس سے مل جاتا ہے، البتہ گردوں کے بعض امراض میں مبتلا افراد کو ٹماٹر معالج کے مشورے پر استعمال کرنا چاہیے۔

ٹماٹر کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جنہیں دنیا بھر میں خوب استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے سالن میں پکا کر اور بطور سلاڈ کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ کئی گھرانوں میں گوشت، دال، سبزی میں جب تک ٹماٹر شامل نہ کیا جائے، ڈش تیار ہی نہیں ہو سکتی۔ ٹماٹر کا رائیہ، جوس، سوپ، چٹنی، کیچپ اور جام پوری دنیا میں کھایا اور سراہا جاتا ہے۔

یہ خوش ذائقہ سبزی ہے جسے اگر آگ پر بھی بھون کر کھایا جائے تو اس کے وٹامنز ضائع نہیں ہوتے۔ اس خوش رنگ سبزی کو جس ڈش میں بھی

## خون کی کمی دور کرتا ہے

خون کی کمی، نقاہت، حمل اور غذائیت کی کمی میں ٹماٹر مفید ہے۔ جن افراد کے جسم میں خون کی کمی ہو انہیں ٹماٹر کے جوس میں ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ پینا چاہیے۔ یہ توانائی، طاقت



اور قوت مہیا کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہر عمر کے لوگ استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رہے پودے پر اچھی طرح پکے ہوئے پھل کو ہی استعمال میں لانا چاہیے۔ اس کے پکنے کے عمل کے ساتھ ساتھ اس میں وٹامن سی کی مقدار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

ٹماٹر اپنی روزمرہ غذاؤں کا جزو بنانا چاہیے۔ دودھ پلانے والی عورتوں اور کمزور لاغر مریضوں کے لیے ٹماٹر آئرن کی کمی پوری کرنے کا ذریعہ ہے۔

### موٹاپا

فریبی یا موٹاپا کے علاج کے لیے ٹماٹر عمدہ غذا ہے۔ ایک یا دو پکے ہوئے ٹماٹر بطور سلاڈ صبح سویرے کھائیں اور اس کے بعد ناشتہ نہ کریں تو چند ماہ کے اندر وزن کم ہو سکتا ہے۔ یہ ایک محفوظ طریقہ ہے کیونکہ ٹماٹر وزن کم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کو ضروری غذائی اجزاء بھی پہنچاتا ہے جس سے توانائی برقرار رہتی ہے۔



### ٹماٹر کا جوس

ٹماٹر کا جوس خون صاف کرتا ہے۔ تازہ ٹماٹر کا جوس الکالائن کی تاثیر بخشنے والا مشروب ہے۔ یہ خون کو صاف کر کے جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔

### بیماریوں میں مفید

اطباء کا کہنا ہے کہ اگر ایک ٹماٹر کو تھوڑا سا گرم کر کے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیا جائے پھر اس پر خوردنی نمک اور کالی مرچ چھڑک لی جائے تو اس کے کھانے سے آنتوں کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ ادھورے پکے ہوئے ٹماٹر پیچیش کے علاج میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

جگر کی سستی دور کرنے کے لیے، بد ہضمی اور اسہال کے علاج کے لیے ٹماٹر مفید ہیں۔ یہ لو لگنے اور سن اسٹروک میں بھی مفید ہیں۔ یہ خون صاف کرتے ہیں۔

ٹماٹر کے رس میں اگر تھوڑا سا شہد ڈال کر استعمال کیا جائے تو یہ گلے کی تکالیف میں مفید ہو سکتا ہے۔

## بے خوابی کے مرض میں مفید ہے

# اخروٹ!

ہے جو اپنے اندر کئی طبی فوائد سمیٹے ہوئے ہے، ایک تحقیق میں سامنے آیا ہے کہ اخروٹ کھانے سے دل کی بیماریوں اور کولیسٹرول جیسے مسائل سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف  
پینسلوینیا کی ایک  
غذا کی ڈاکٹر کا  
کہنا ہے کہ اگر ہفتے

میں پانچ اخروٹ یا تین چائے کے چمچ اخروٹ کا تیل پی لیا جائے تو دل کی شریانوں اور خون کی روانی میں بہتری ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر اخروٹ روزانہ کھایا جائے تو اس سے دل کی بیماریاں ٹھیک ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ بھی اخروٹ کے درج ذیل فوائد ہیں۔

مردوں کو بانجھ پن  
سے محفوظ رکھے

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ اخروٹ کھانے کے نتیجے میں جسم میں ایسے کیمیکلز کی کمی آتی ہے جو کہ خلیات کو نقصان پہنچا کر مردوں میں بانجھ پن کا باعث بنتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ اخروٹ میں فیٹی ایسڈز موجود ہوتے ہیں جو کہ ان خلیات کو

نیند انسانوں اور دیگر جاندار مخلوق کے لیے ایک ضرورت ہے۔ نیند جسم اور دماغ کو آرام عطا کرتی ہے۔

نیند دل و دماغ اور اعصاب کی تھکن دور کرتی ہے۔ نیند کا دورانیہ

مختلف ہوتا ہے۔

تاہم زیادہ تر لوگ  
سات آٹھ گھنٹے کی  
نیند کو کافی سمجھتے  
ہیں۔ بعض افراد

چار پانچ گھنٹے میں اچھی

گہری نیند سولیتے ہیں اور صبح تروتازہ اٹھتے ہیں۔ نیند میں خلل یا بے خوابی میں اخروٹ مفید ہے۔ اخروٹ میں میلائونین نامی جز موجود ہے جو کہ پرسکون نیند کے لیے مفید ہے۔

اخروٹ میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور تناؤ میں مفید ہیں، جس سے نیند بہتر ہوتی ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ دس گرام یا سات اخروٹ کھانا سانس کے امراض، دماغی تنزلی اور ذیابیطس سے تحفظ کے ساتھ ساتھ کینسر سے تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔

موسم سرما میں خشک میوہ جات کھانا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ان میوہ جات میں ایک اخروٹ بھی



پہنچنے والے نقصان کی روک تھام کرتا ہے۔

ذیابیطس سے بچاؤ  
اخروٹ میں فیٹی ایسڈز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ کیلوریز کے حوالے سے بھی یہ مفید ہے۔ اگر روزانہ اخروٹ کھایا جائے تو میٹابولک کا نظام بہتر حالت میں رہتا ہے۔ اخروٹ

کو لیسٹروں کی سطح بھی کم کرتا ہے جبکہ فائدہ مند کو لیسٹروں کی مقدار بڑھانے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جو کہ دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

بریسٹ کینسر سے حفاظت

امریکن ایسوسی فار کینسر ریسرچ کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ چند اخروٹ کھانے سے خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

ہڈیوں کے لیے مفید

اخروٹ میں موجود ایک فیٹی ایسڈ الفا لائنولینک ایسڈ Alpha Linolenic Acid ہڈیوں کو صحت مند اور مضبوط بنانے میں مفید ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز ورم کو کم کرتے ہیں جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

گنچ پن سے تحفظ

مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اخروٹ کے تیل کا استعمال معمول بنانا گنچ پن کے مسائل سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس تیل کے استعمال سے بالوں میں خشکی بھی

کھانے سے خون کی شریانوں کے افعال میں بہتری جبکہ جسم کے لیے نقصان دہ کو لیسٹروں کی سطح میں کمی آتی ہے۔ دونوں عناصر کی زیادتی سے ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بڑھتا ہے۔

جلدی صحت کے لیے بہتر اور

قبل از وقت سفید بالوں سے تحفظ

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور وٹامن ای سے بھرپور خشک میوہ اخروٹ بالوں میں نمی برقرار رکھنے میں مفید ہے، اخروٹ میں کاپر کی مقدار بھی خاصی ہوتی ہے جو جلد اور بالوں کے قدرتی رنگ کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

دل کو صحت مند بنائے

اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی مناسب مقدار، خون کی شریانوں کے نظام کے لیے مفید ہے۔ روزانہ صرف دو اخروٹ کھانا بھی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز جسم کے لیے نقصان دہ

دور ہوتی ہے۔

کے علاوہ چوٹ کے نشان کو مٹانے کے لئے پانی میں پیس کر تین ہفتے تک لگاتے رہنا مفید ہے۔  
اخروٹ کا تیل خارش پر لگانے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ سبز اخروٹ کے چھلکوں کو اتار کر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کی صفائی ہوتی ہے اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اخروٹ اعضائے ربیہ کو قوت بخشتا ہے۔ اخروٹ فالج کے مریضوں کے لیے مفید بتایا ہے۔

اگر دو اخروٹ کے مغز بچوں کو رات سوتے وقت کھلائے جائیں تو اس سے پیٹ کے کیڑے مر سکتے ہیں۔ اخروٹ کے استعمال سے گردے، مثانے اور جگر کو قوت ملتی ہے اخروٹ جسم کے اندرونی زخموں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔

کینسر اور معدے کے  
امراض کا خطرہ کم

روزانہ چند اخروٹ کھانا نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ اخروٹ کھانے سے پروبائیوٹک بیکٹریا کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ میوہ دل اور کینسر جیسے امراض کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔

دماغی افعال بہتر کرے

بچوں کو مچھلی، سویا بین اور اخروٹ لڑکپن میں کھلانا ان کی ذہنی نشوونما کے لیے مفید ہے۔ ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ لڑکپن میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی کمی بچوں کو ذہنی بے چینی میں مبتلا کرتی ہے جس سے ان کی یادداشت متاثر ہوتی ہے۔



اخروٹ میں ایسے پروٹینز، وٹامنز، منرلز اور فیٹس ہوتے ہیں جو جسم میں کو لیسٹرول لیول کو کم رکھنے میں مفید ہیں جس سے دل کے دورے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

زیادہ کھانے سے روکے

ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ روزانہ کچھ مقدار میں اخروٹ کھانا دماغ کے ان حصوں کو متحرک کر سکتا ہے جو بے وقت کھانے یا بھوک کی خواہش کو کم کرتے ہیں۔ یعنی روزانہ اخروٹ کا استعمال زیادہ کھانے سے بچانے میں مددگار ہے، کیونکہ اس میوے کو کھانے کے بعد لوگوں کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس ہوتا ہے۔

اخروٹ کتنی مقدار

میں کھائیں....؟

سوال یہ ہے کہ روزانہ کتنے اخروٹ کھانا صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں؟

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ایک دن میں سات اخروٹ سے زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔ زیادہ مقدار میں اخروٹ کھانے کے نتیجے میں پیٹ پھولنے یا بد ہضمی جیسے مسائل ہو سکتے ہیں۔

اخروٹ کے مزید فوائد

اخروٹ بد ہضمی کو دور کرتا ہے، جسم کے فاسد مادوں کو تحلیل کرتا ہے، سرد کھانسی کی صورت میں مغز اخروٹ کو بھون کر کھلانا چاہیے۔

داد کا نشان مٹانے کے لئے پانی میں پیس کر چند روز تک لگاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس

جنوری 2020ء

ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی ایٹنی بائیونک 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 شفا خانہ بھی ہے۔

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

چمک دار اور صاف ستھرے دانت والے

لوگ دوسروں کی توجہ کا مرکز بنتے ہیں۔

خوبصورت دانت مسکراہٹ کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔

دانت چہرے کی خوبصورتی کا ایک حصہ ہیں۔

اگر دانتوں میں کسی قسم کا نقص یا بیماری ہو جائے تو

خوبصورتی ماند پڑھنے کے ساتھ ساتھ بہت سی

نعتیں کھانے سے معذوری ہو جاتی ہے۔

دانتوں کی دیکھ بھال جسم اور چہرے کی نسبت

کہیں زیادہ کرنی چاہیے۔ دانتوں کو ہر روز کم از کم دو

بار صاف کیا جائے تو دانتوں کی بہت سی بیماریوں

سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر میٹھا کھانے

کے بعد لازمی طور پر دانتوں کو صاف کرنا چاہیے

کیونکہ شکر میں ایک خاص قسم کا بیکٹیریا ہوتا ہے جو

لعاب کے ساتھ مل کر تیزابی مادے میں تبدیل ہو

جاتا ہے۔ تیزابی مادہ دانتوں کی سطح پر جم کر دانتوں

کی قلعی کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ دانتوں کی حفاظت

دانتوں کے امراض سے بچنے اور خوبصورتی برقرار

رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ صبح و شام کسی

اچھے ٹوتھ پیسٹ سے برش کیا جائے ممکن ہو سکے

تو ہر کھانے کے بعد کیا جائے۔

دینا بھر میں کروڑوں لوگ دانتوں کی مختلف

بیماریوں میں مبتلا ہیں جن میں مسوڑھوں سے خون

آنا، ورم اور سوجن کا ہونا یا پیپ اور جلن کا پیدا ہونا

زیادہ تکلیف دہ اور عام ہیں۔

مسوڑھوں میں ورم کی ابتداء دانتوں پر

پلاک کی تہہ جم جانے سے ہوتی ہے۔ پلاک

دراصل ایک مادہ ہے جو کہ دانتوں کی سطح پر

صفائی نہ ہونے کی وجہ سے ان پر جراثیم شروع کر

دیتا ہے۔ نتیجتاً مسوڑھے مختلف بیماریوں میں مبتلا

ہو جاتے ہیں۔





برش کرنا دانتوں کی مکمل صفائی کر دیتا ہے۔  
 ماہرین کی رائے کے مطابق اگر غذا میں چند ایسے اجزاء  
 شامل کر لیے جائیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت و  
 صفائی میں مددگار ہوں تو طویل عرصے تک اچھی  
 صحت اور خوراک سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔  
 ذیل میں دانتوں کے لیے چند مفید ٹپس دی  
 جا رہی ہیں۔

✿.... ماہرین کے مطابق وہ تمام پھل جو دنا من  
 سی سے بھرپور ہوں مثلاً کینو، مالٹا، امرود،  
 اسٹرابیری وغیرہ ان کا روزانہ استعمال مسوڑھوں  
 کے عضلات کو جوڑنے والی بافتوں (ٹشوز) کو  
 مضبوطی بخشتا ہے۔

✿.... کھانے یا سلاذ میں سفید تلوں کا استعمال  
 پلاک کی تہہ کو صاف کرتا ہے اور دانتوں کی  
 بیرونی تہہ یعنی اینمل کو مضبوطی بخشتا ہے۔ سفید  
 تلوں میں پایا جانے والا کیلشیم دانتوں اور  
 مسوڑھوں کے گرد ہڈیوں کو طاقتور بناتا ہے۔ ہفتے  
 میں دو تین بار ایک ٹیبل اسپون تلوں کا استعمال  
 ناصرف نرمی سے دانتوں کی صفائی کرتا ہے بلکہ  
 کیلشیم بھی فراہم کر سکتا ہے۔

✿.... پنیر کا استعمال جسم میں کیلشیم کی ضرورت کو  
 بخوبی پورا کرتا ہے۔ اگر پنیر کا ایک ککڑا کھانے کے  
 بعد کھایا جائے تو یہ منہ میں بننے والے تیزابی مادوں  
 کی تیزی کو کم کرنے میں بھی مفید ہے۔

✿.... گنڈیری یا گنے کا چوسنا صرف ہاضمے کے  
 نظام کو بہتر کرتا ہے بلکہ یہ دانتوں اور مسوڑھوں  
 کی صفائی کا کام بھی بخوبی کر سکتا ہے۔

✿.... پالک سمیت تمام گہرے سبز پتوں والی

سبزیاں کیلشیم اور میگنیشیم حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ  
 ہیں۔ یہ کیلشیم ہڈیوں کو بھی مضبوطی بخشتا ہے۔

✿.... پیاز میں طاقت ور قسم کے اینٹی بیکٹیئریل  
 سلفر کے مرکبات پائے جاتے ہیں۔ ماہرین صحت  
 کے مطابق پیاز میں مختلف قسم کے بیکٹیئر یا کو ہلاک  
 کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ پیاز پچی حالت  
 میں بطور سلاذ استعمال کرنا زیادہ مفید سمجھا جاتا  
 ہے۔ اس کی ناگوار بو پودینے یا دھنیے کے چند پتوں  
 کو چبانے سے زائل ہو جاتی ہے۔

✿.... سرسوں کا تیل، لیموں کا رس، سوندھا  
 نمک ملا کر منجن کرنے سے دانت صاف ہوتے  
 ہیں۔ درد اور دانت ہلنے میں یہ منجن مفید ہے۔

✿.... سرسوں کے تیل میں نمک بہت باریک  
 پیس کر ملا کر منجن کرنے سے بھی دانت درد،  
 مسوڑھے پھولنا ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

✿.... پانچ لوگ پیس کر ان میں لیموں کا رس  
 نچوڑ کر دانتوں پر ملنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔  
 دانت میں درد ہونے پر پر لوگ رکھنا، یا اس کا  
 تیل لگانا مفید ہے۔

سنگترے کے چھلکے باریک کاٹ کر دھوپ میں  
 سکھالیں اور جب یہ چھلکے اچھی طرح خشک ہو جائیں  
 تو انہیں باریک پیس کر کسی شیشی میں بھر کر رکھ لیں  
 ۔ دن میں تین بار اس منجن سے دانت صاف کیے  
 جائیں۔ دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہو جائے گی۔ یہ  
 دانتوں کی بعض دیگر تکالیف میں بھی مفید ہیں۔

پانی اور نمک سے غرارے کرنا یہ سب سے  
 آسان اور مفید ٹوکھا سمجھا جاتا ہے جس میں نیم گرم  
 پانی میں نمک ملا کر غرارے کریں، اس سے دانت

ترکاریاں، سیب، گنا استعمال کرنے سے مسوڑھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔

### احتیاط

تمباکو استعمال کرنے سے گریز کیا جائے یہ نہ صرف دانتوں کو داغ دار اور سانس کو بدبو دار بناتا ہے بلکہ مسوڑھوں کو نقصان اور حلق کے سرطان جیسی پیچیدگیاں بھی اس کا نتیجہ ہو سکتی ہیں۔

بہت زیادہ شکر یا میٹھی اشیاء سے بھی پرہیز کیا جائے، چاکلیٹس، ٹافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر آمیز مشروبات ویسے ہی آج کل معالجین کی نظر میں پسندیدہ نہیں ہیں۔ ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بالآخر دانتوں کی خرابی و خشکی (Tooth Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

دانت قدرت نے غذا کو چبانے کے لیے بنائے ہیں لہذا ان کا خیال رکھیے ان کو ”دانت“ ہی رہنے دیجیے کسی قسم کا ڈھکن وغیرہ کھولنے کا اوزار نہیں بنائیے۔ اسی طرح ان سے ایسی چیزوں کو کاٹنے، پھاڑنے، ادھیڑنے کی کوشش نہیں کیجیے جن کے لیے الگ سے اوزار ہوتے ہیں۔

دانت برش کرتے ہوئے اگر مسوڑھوں سے خون آتا ہے تو یہ کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔

ایسی صورت حال میں سب سے پہلے دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ احتیاطی تدابیر اور گھر میں موجود روزمرہ استعمال کی چند چیزوں کے استعمال سے بھی دانت اور مسوڑھوں کی تکلیف پر قابو پانے میں کافی مدد مل سکتی ہے۔



اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں، ایسا روز کرنے سے دانتوں میں ٹھنڈا اور گرم لگنے کی کیفیت سے بھی بچھٹکا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

شہد کو سر کے میں گھول کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کو مضبوطی ملتی ہے....

ارجن کی چھال کا پانچ اونچ کا ٹکڑا پانی میں اچھی طرح جوش دے کر پانی چھان لیں۔ اس پانی سے صبح و شام کلیاں کرنے سے دانت مضبوط، چمکدار ہوں گے اور منہ سے بدبو بھی نہیں آئے گی۔

مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ دانتوں کے درمیان اور مسوڑھوں کے اطراف میں دوران خون مناسب ہو۔

دو قطرے سرسوں کے تیل اور چنگی بھر نمک کو ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں میں چمک آجائے گی۔ داڑھ کے درد میں ایک عدد لونگ چنے کے دانے کے برابر روئی کے ٹکڑے پر لگا کر داڑھ میں رکھنے سے درد میں آفاقہ ہوتا ہے۔

دانتوں کو چمکدار بنانے کے لیے نیم کی چھال سے دانت صاف کریں۔ لیموں کا رس دانتوں پر لگانے سے جما ہوا میل اتر جاتا ہے۔ پیپل کی

مسواک کرنے سے مسوڑھوں کا ورم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرنے کے لیے

سر کے اور شہد میں پھنگری ملا کر پکائیں اور گاڑھا کر لیں۔ پھر دانتوں پر صبح و شام ملیں چند منٹ بعد اچھی طرح کلی کر لیں۔ دانت مضبوط اور چمک دار ہو جائیں گے۔ غذا کا خیال رکھا جائے اور کوشش کی جائے کہ غذا میں وٹامن، معدنی اجزاء اور پروٹین کافی مقدار میں شامل ہوں۔ کچی

# گھریلو ٹوٹکے



بعد برتن دھو ڈالیں۔

مچھلی کی بو ختم ہو جائے گی۔ لیموں کا چھلکا بھی اس بو کو ختم کر دیتا ہے۔

چمک دار دانت

دانتوں کو چمک دار بنانے کے لیے دو سے تین انجیر لے کر توے پر جلا لیں۔ جب انجیر اچھی طرح جل کر سیاہ ہو جائے تو توے پر سے اتار کر پیس لیں۔ یہ سفوف دانتوں پر اچھی طرح رگڑیں، دانت صاف ہو جائیں گے۔

نمکین پانی

کنوئیں یا بورنگ کا پانی اکثر نمکین اور بھاری ہوتا ہے۔ اس کو ہلکا کرنے کے لیے ایک بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچ بورک پاؤڈر اور سرکہ ملا دیں۔ یہ پانی آسانی سے نہانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

سبزیوں کا پانی

جب آپ سبزیاں ابا لیں تو اس پانی کو ضائع نہ کریں، بلکہ اس گرم پانی کو کھانا پکانے کے لیے استعمال کریں کیونکہ اس میں سبزیوں کے وٹامنز بھی شامل ہوں گے اور سالن میں گرم پانی شامل کرنے سے اس کو پکنے میں کم وقت لگے گا اس طرح ایندھن کی بھی بچت ہوگی۔

یخنی بنانے کا صحیح طریقہ

یخنی بنانے کے لیے جب گوشت اور پانی کو چولہے پر رکھیں تو آگ آہستہ رکھیں۔ سوپ کو اُبالنا نہیں چاہیے بلکہ آنچ پر پکانے سے اوپر کم سے کم جھاگ بنے گی اور یخنی بھی عمدہ ہوگی۔

مچھلی کے برتن سے بو

برتن سے مچھلی کی بو ختم کرنا ہو تو اس میں چائے کی پتی ڈال کر پانی ملا دیں اور دس منٹ کے



## بینگن کارنگ

بینگن کاٹنے کے دوران انگوٹھے اور ہاتھوں پر جامنی سارنگ چڑھ جاتا ہے اس رنگ کو صاف کرنے کے لیے ہاتھوں کو نمک مل کر دھویا جائے تو صاف ہو جائیں گے۔

## برتنوں کی چکنائی

برتنوں کی چکنائی دور کرنے کے لیے برتن دھونے کے بعد ان برتنوں پر تھوڑا تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس کے بعد سادے پانی سے دھولیں۔ یوں ان پر جمی ہوئی چکنائی آسانی سے دھل جائے گی۔

## گندی بوتلیں

بوتلوں سے گندگی دور کرنے کے لیے سرکہ اور نمک بوتلوں میں ڈال کر ہلائیں۔ آسانی سے گندگی دور ہو جائے گی۔ شیشے کے برتنوں میں چمک لانے کے لیے ان کو جب بھی دھوئیں تو دھونے کے بعد میں صاف پانی سے کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ ملا لیں۔ اس طرح برتن چمک اٹھتے ہیں۔

## شیشے کے برتنوں کو جڑنے

## سے محفوظ رکھیں

شیشے کے گلاسوں کو جڑنے سے بچانے کے لیے ان کے درمیان کاغذ رکھ دیا کریں، گلاس جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

## چائے کے داغ

کپڑوں پر اگر چائے گر جائے تو اس پر فوراً نالکھ پاؤڈر چھڑک دیں چائے کارنگ کپڑوں پر نہیں جے گا۔

## مچھروں سے نجات

گیس اسٹوو پر چند ایک کونلے رکھ کر دہکا لیں۔ ان کو مٹی کے پیالے میں رکھ کر اوپر سے ہرمل، کلوئچی اور اجوائن چھڑک کر دھونی دیں۔

## کیل ٹھونکنے کا درست طریقہ

دیوار پر کیل ٹھونکنے سے پہلے کیل ٹھونکنے والی جگہ پر ”متوازی انداز“ میں ماسٹنگ ٹیپ لگا دیں اور اس پر کیل ٹھونکیں تو دیوار کا پلاسٹر نہیں اکھڑے گا۔

## پودوں کی شادابی

پودوں کی شادابی اور تازگی کے لیے انڈے کے چھلکے پہلے مٹی میں ڈالیں اور پھر اس مٹی میں کوئی بھی پودا لگادیں، اس طرح پودا جلدی بڑھتا ہے۔

## تنگ جوتا

بعض اوقات جوتا پڑے پڑے تنگ ہو جاتا ہے۔ فلائین کے کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں اور جوتے کے اندر ٹھونس دیں۔ کپڑے کی گرمی کی وجہ سے جوتا پھیل جائے گا اور اس کی تنگی دور ہو جائے گی۔

## فربج میں پھپھوندی

اگر فربج میں پھپھوندی لگ گئی ہو تو سفید سرکہ میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر فربج کی صفائی کریں۔

## سوکھی پالش

پالش سوکھ جانے کی صورت میں اس میں تھوڑا سا پیٹرول ملا لیں تو پالش نرم ہو جائے گی اور اسے دوبارہ استعمال کیا جاسکے گا۔



قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

ایسے کام کریں کہ آپ خود سے مطمئن ہوں۔  
آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے اور یہی وہ راز ہے  
جس کے ذریعے آپ کو ذاتے دوسروں کے  
لیے رہنمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

---

ڈاکٹر احمد ممتاز اختر

عظیمی ہومیو کلینک۔ اٹک کینٹ

نزد دی ایجوکیٹر اسکول

0300-9708117

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

شمع پہلے خود جلتی ہے اور جب وہ اپنی زندگی کا  
ایک ایک لمحہ آگ کی نذر کر کے خود کو فنا کر دیتی  
ہے تو شمع کے اس ایثار پر پروانے جان نثار  
ہو جاتے ہیں۔

مر اقبہ ہال چنیوٹ

نگراں: محمد طاہر

مکان نمبر 343، گلی و محلہ فتح آباد،

چنیوٹ پوسٹ کوڈ: 35400

فون: 0300-7712809

# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

مشورہ دیا کہ تم اللہ کے حضور مدد طلب کرو۔ وزیر کو مشورہ بہت پسند آیا اس نے فوراً وضو کیا اور دو نفل پڑھے اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی۔ دعا کرتے کرتے اس کو نیند آگئی۔ خواب میں کیا دیکھتا ہے کہ وہ جنگل میں جا رہا ہے کہ اس کو کوئی چمکتی ہوئی چیز ملتی ہے جسے لے کر وہ بادشاہ کو دے دیتا ہے اور بادشاہ بہت خوش ہوتا ہے۔

وزیر جب نیند سے جاگا تو اس نے اپنی بیوی کو سارا خواب سنایا۔ اس کی بیوی نے فوراً کہا کہ جنگل

## بادشاہ اور نیک وزیر!

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک ملک کا بادشاہ بہت ظالم تھا۔ ہر وقت عجیب و غریب فرمائشیں کرتا رہتا تھا۔ اس کے عوام اور خاص طور پر اس کا ایک وزیر اس سے بہت تنگ تھا۔ وزیر ایک نیک دل اور عقل مند انسان تھا جس کی وجہ سے ملک کے حالات کافی بہتر تھے۔

ایک دن بادشاہ کو ایک عجیب و غریب خواہش سو گئی۔ اس نے اپنے وزیر کو حکم دیا کہ مجھے ایک ایسا محل بنا کر دو جس کی تعمیر اوپر سے نیچے کی طرف کی جائے اور اگر وزیر دس دن کے اندر یہ کام شروع نہ کر سکے تو اس کا سر قلم کر دیا جائے۔

وزیر بے چارا بہت پریشان ہوا کہ اب کیا کرے۔ بہر حال جب وہ اپنے گھر پہنچا تو اس نے اپنی بیوی کو سارا قصہ سنایا۔ بیوی نے



گلے دن وہ بادشاہ کے محل گیا اور بادشاہ کو کہا  
آپ میرے ساتھ چلیں اور دیکھیں میں کیسے اوپر  
سے نیچے کی طرف محل تعمیر کرتا ہوں۔  
وزیر بادشاہ کو ایک کھلی جگہ لے آیا جہاں  
بادشاہ نے نیا محل بنانے کو کہا تھا۔

اس جگہ مزدور اور مستری اور تعمیراتی سامان  
پڑا ہوا تھا۔ وزیر نے طوطے کو ہو میں چھوڑا اور کہا  
چلو میاں مٹھو اب اپنا کام دکھاؤ۔

طوطا اڑتا ہوا اکائی اور نیچائی پر چلا گیا اور آوازیں  
لگانی شروع کر دیں کہ اینٹیں پکڑاؤ  
اینٹیں پکڑاؤ....

بادشاہ یہ سن کر غصہ میں آگیا اور وزیر کو کہا  
بھلا اتنی زیادہ اونچائی پر کوئی اینٹ کیسے پہنچائے گا۔  
وزیر یہ سن کر بولا حضور والا اگر اتنی اونچائی پر  
اینٹیں نہیں پہنچائی جاسکتی تو اوپر سے نیچے تعمیر کیسے  
کی جاسکتی ہے۔

بادشاہ وزیر کی عقل مندی دیکھ کر بہت خوش  
ہوا اور اس نے اپنی غلط کاموں کی معافی مانگی اور وہ  
بھی ایک نیک دل اور اچھا انسان بن گیا۔

## اناج اور دولت!

ایک امیر تاجر گھوڑے پر سوار ہو کر جا رہا  
تھا۔ اس کے پاس جو اہرات اور سچے موتیوں سے  
بھری ہوئی چار تھیلیاں تھیں۔ ان سچے موتیوں کو  
بیچ کر وہ تجارت کا سامان خریدنے کی غرض سے یہ  
سفر کر رہا تھا۔ اچانک وہ راستہ بھول کر ایک  
صحرا میں جا نکلا۔

اس کے پاس دولت تو بہت زیادہ تھی، لیکن  
کھانے پینے کا سامان نہ ہونے کے برابر تھا۔ چھاگل

کی طرف جاؤ وہاں سے تمہیں مدد ملے گی۔

وزیر گلے دن سفر کو نکل پڑا۔ وہ تھوڑا بہت  
آرام کرتا اور پھر چل پڑتا۔ چلتے چلتے اس کو پانچ  
دن ہو گئے تو اس نے مایوس ہو کر سوچا کہ چلو اب  
واپس چلتے ہیں اس مسئلے کا کوئی حل نہیں۔

جب وہ واپس مڑنے لگا تو اچانک اس کی نظر  
ایک خرگوش پر پڑی جو بیچارہ شنبخے میں پھنسا ہوا  
تھا۔ نیک دل وزیر نے فوراً شنبخے سے خرگوش کو  
آزاد کر لیا۔ وزیر واپس مڑنے ہی لگا تھا کہ اسے  
ایک آواز آئی اے نیک دل انسان تمہارا بہت  
شکریہ۔ وزیر حیرت سے مڑا تو کیا دیکھتا ہے کہ ایک  
چھوٹا سا بونا کھڑا ہے جو بول رہا ہے۔

وزیر کے پوچھنے پر اس نے بتایا کہ اس کو ایک  
جادوگر نے خرگوش بنایا ہوا تھا۔ شنبخے کھولتے ہی  
جادوگر کا اثر زائل ہو گیا۔

وزیر نے اسے اپنی مشکل بتائی تو بونے نے  
اسے اپنے ساتھ چلنے کو کہا۔ چلتے چلتے وہ وزیر کو  
ایک غار کے پاس لے آیا اور اسے اندر جانے کو  
بولا۔ وزیر اندر گیا تو دیکھا کہ اندر ایک بزرگ  
عبادت کر رہے ہیں۔ اس نے انہیں سلام کیا اور  
اپنی مشکل بتائی۔

بزرگ مسکرائے اور کہا بیٹا کوئی مسئلہ نہیں۔  
اور ساتھ ہی وزیر کو ایک طوطا دیا کہ اس کو اپنے  
ساتھ لے جاؤ یہ تمہاری مدد کرے گا۔  
وزیر نے ان کا شکریہ ادا کیا اور واپس اپنے  
گھر چل دیا۔

اپنے گھر جا کر اس نے اپنی بیوی کو سارا ماجرا  
سنایا تو وہ بھی بہت خوش ہوئی۔





(پانی کی بوتل) میں تھوڑا پانی تھا، جو پتے ہوئے صحرا میں داخل ہوتے ہی اس نے پی لیا۔ گرم ریت پر تھوڑا بھی چلنے کے قابل نہ رہا۔ اسے بھوک پیاس نے تنگ کرنا شروع کیا۔

وہ اگر اونٹ پر سوار ہوتا تو شاید اس مصیبت کا مقابلہ کر لیتا، کیونکہ اونٹ تو صحرا کا جہاز کہلاتا ہے۔

گھوڑا صحرا کی ریت پر گر کر تڑپنے لگا تو سودا گر تھیلیوں کو سنبھال کر پیدل ہی چل نکلا۔ تھوڑی دور اسے ایک کانٹوں والی بہت بڑی جھاڑی دکھائی دی۔

سودا گر اس کے سائے میں بیٹھ گیا۔ اس نے اپنی کمر سے بندھی ہوئی چاروں تھیلیاں نکالیں، پھر چمکتے ہوئے قیمتی موتیوں کو غور سے دیکھنے لگا۔ وہ موتی جن کی چمک سے وہ خوش ہوا کرتا تھا، اب اسے عام سے پتھروں سے بھی کم قیمت لگ رہے تھے۔ اس کی صرف ایک ہی خواہش تھی کہ کاش وہ جواہر کے دانے جوار یا گندم کے دانوں میں تبدیل ہو جاتے، کم از کم اس کی بھوک تو مٹ جانی۔

رفتہ رفتہ سورج ڈھلنے لگا تو صحرا کی گرم ریت ٹھنڈی ہو گئی۔ اس نے جھاڑی کی جڑوں کو کھودا، تو گیلی ریت دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ گیلی جڑوں کو چوس کر اس نے اپنی پیاس بھانے کی کوشش کی۔ اب بھوک نے اس کا برا حال کر دیا۔ رات ختم ہوئی تو اس نے سورج سر پر آنے سے پہلے صحرا سے نکل جانے کا ارادہ کیا لیکن وہ صحرا اتنا بڑا تھا کہ

سودا گر چلتے چلتے تھک کر چور ہو گیا مگر صحرا ختم ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا۔

دھوپ میں تیزی آئی تو جواہرات کی قیمتی تھیلیاں اسے بڑی بوجھل محسوس ہونے لگیں۔ اس نے چاروں تھیلیوں کو غور سے دیکھا، پھر سب سے بڑی تھیلی ناکارہ بوجھ کی طرح ریت پر پینک دی۔ اسے تھوڑا سا دکھ ضرور ہوا لیکن موتیوں کو وہ چوں کہ کھا نہیں سکتا تھا، لہذا اس وقت وہ کسی کام کے نہیں تھے۔

تھوڑی دور جا کر اس نے دوسری تھیلی سے بھی نجات حاصل کر لی۔ اس طرح اس نے چاروں تھیلیوں کو صحرا میں پھینک کر اپنا بوجھ ہلکا کر لیا۔ آخری تھیلی پھینکتے ہوئے اسے ذرا بھی دکھ نہ ہوا۔ اس لیے کہ اس کی بھوک اسے پاگل کیے دے رہی تھی۔ وہ بار بار ایک ہی فقرہ دہرا رہا تھا۔

جواہر کے دانوں سے جوار کے دانے بہتر ہوتے ہیں۔ بھوک پیاس کی شدت سے جب وہ مرنے کے قریب ہو گیا تو اس کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ اس نے بڑی عاجزی سے خدا کے حضور دعا کی: "اے میرے خدا! تو ان جواہرات کی چار تھیلیوں کے بدلے مجھے صرف ایک تھیلی

## سردی کا موسم

سال کے ہیں یہ موسم چار  
سردی، گرمی، خزاں، بہار

ہر موسم کی رت ہے سہانی  
ہر موسم کی اپنی کہانی

سردی کی جب لہر ہے آتی  
کپڑے گرما گرم ہے لاتی

ٹھنڈی ٹھنڈی برف ہوائیں  
کٹ کٹ، کٹ کٹ انت بجائیں

منہ سے دھواں یوں نکلے ایسے  
چھک چھک چھک انجن جیسے

کمبل اور رضائی اوڑھے  
سب ہی ہیں بس دبکے بیٹھے

مونگ پھلی چلغوزے بھی ہیں  
طرح طرح کے حلوے بھی ہیں

مزے مزے کے میوے کھائیں  
قصے اک دو بے کو سنائیں

شکر خدا کا کرتے جائیں  
سردی کے یوں مزے اڑائیں

چنوں کی عطا کر دے تاکہ بھوک کے اس عذاب  
سے میری جان چھوٹ جائے۔

”کہتے ہیں سچے دل سے مانگی ہوئی دعا ضرور  
قبول ہوتی ہے۔ سوداگر کو تھوڑی دور درختوں کا  
ایک جھنڈ دکھائی دیا۔ یہ ایک چھوٹا سا نخلستان تھا۔  
اس نخلستان میں پانی کا ایک چشمہ بھی بہ رہا تھا۔

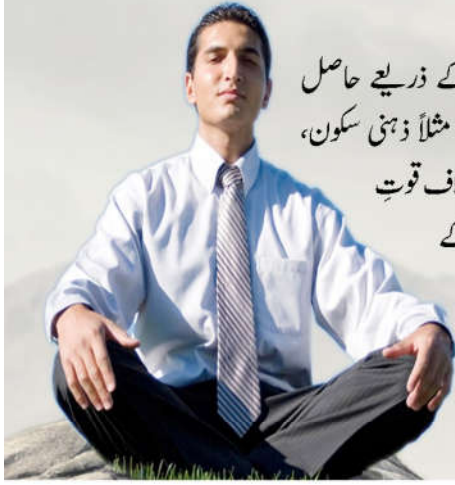
سوداگر نے وہاں پہنچ کر اپنی پیاس بجائی تو اس  
کی جان میں جان آئی۔ تھوڑی دیر بعد اس کی  
بھوک اور زیادہ چمک اٹھی۔ اچانک اسے بالکل  
ویسی ہی تھیلی نظر آئی۔ جیسی اس نے سب سے  
پہلے صحرا میں پھینکی تھی۔ اسے اپنی آنکھوں پر  
یقین نہیں آ رہا تھا۔ تھیلی موتیوں سے بھری ہوئی  
دکھائی دے رہی تھی۔

اس نے کانپتے ہوئے ہاتھوں سے تھیلی کو  
کھولا، ایک بار پھر اس نے عاجزی سے خدا سے دعا  
کی: ”یا اللہ! اس تھیلی میں اگر سچے موتی ہیں تو ان  
کو بچھنے ہوئے چنوں میں بدل دے۔

اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانا نہ رہا، جب اس نے  
دیکھا کہ تھیلی بھنے ہوئے چنوں اور جوار کے دانوں  
سے بھری ہوئی تھی۔

اس نے خدا کی اس نعمت پر لاکھ لاکھ شکر  
ادا کیا۔ وہ سوداگر اپنی جان بچا کر صحرا سے واپس  
آیا تو بالکل بدلا ہوا انسان تھا۔ یہ واقعہ وہ اپنے  
دوستوں کو سناتا اور کہتا کہ امیر سے امیر اور غریب  
سے غریب انسان میں صرف دو ایک وقت کی  
روٹی کا فرق ہوتا ہے۔ لہذا دولت کی ہوس میں  
انسان کو کوئی غلط کام نہیں کرنا چاہئے۔





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۔

## کیفیاتِ مراقبہ



ہو جاتا۔ اس وقت میں سوئی ہوئی نہیں ہوتی، بلکہ مجھ پر نیم غنودگی کا عالم طاری ہوتا تھا۔ اس وقت ڈر کے مارے منہ سے چیخ بھی نہیں نکلتی۔ بس دل ہی دل میں روتی رہتی تھی۔ پھر میں چیخیں مارتی ہوئی اُٹھ کر بیٹھ جاتی تھی۔

اس تکلیف کی وجہ سے میں دن میں بھی چپ چپ رہتی۔ ذرا سی آہٹ پر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا۔ الفاظ زبان سے صحیح طور پر ادا نہیں ہوتے۔ میرا اعتماد ختم ہو گیا تھا۔ دل چاہتا تھا کہ کونے میں پڑی رہوں اور کسی کی بھی مجھ پر نظر نہ پڑے۔

میری اس تکلیف سے سب گھر والے پریشان تھے مگر علاج کسی کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا۔ ہاں میں بتاتی چلوں کہ بچپن میں مجھے پراسرار کہانیاں پڑھنے کا بھی شوق تھا۔

میری ان کیفیات سے پورا گھر پریشان تھا۔ میں جب ان سے اپنی پریشانی شیئر کرنا چاہتی تو وہ مجھ سے بیزار ہو جاتے۔ اہل خانہ کے رویے نے مجھے شدید ذہنی الجھن اور احساس کمتری میں مبتلا

بچپن کی یادوں میں کھویا ہوا ہر شخص اُسے ایک حسین دور سے تعبیر کرتا ہے۔ واقعی یہ دور بے فکری کا دور ہوتا ہے۔ سنا یہ بھی گیا ہے کہ یہ بچپن کے واقعات کا اثر زندگی کے ہر دور میں ہو کر رہتا ہے۔

میں بھی کچھ اس قسم کے واقعات سے دوچار رہی ہوں۔ بچپن کے دنوں میں مجھے خواب میں باتیں کرنے اور نیند میں چلنے کی عادت تھی۔ رفتہ رفتہ یہ شکایت تو جاتی رہی، نوجوانی کے دنوں میں میں ایک نئی اور عجیب پریشانی میں مبتلا ہوئی۔

دن بھر کے کاموں سے فارغ ہو کر جو نہی بستر پر دراز ہوتی میرا سر بری طرح چکرانے لگتا اور کانوں میں تیز شور سنائی دیتا۔ اس شور سے کانوں کے پردے پھٹتے ہوئے محسوس ہوتے۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا کہ سخت طوفان میں گھر گئی ہوں۔ بہت کوشش کرتی تھی کہ اٹھ کر بیٹھ جاؤں یا کسی کو مدد کے لیے پکاروں۔ مگر زبان ساتھ نہیں دیتی تھی۔ جسم ساکت ہو کر پتھر کا محسوس ہوتا۔

کچھ دیر بعد ڈراؤنے خوابوں کا سلسلہ شروع

جنوری 2020ء

کر دیا تھا۔ صرف والدہ اور چھوٹی بہن میرے مسائل کو محسوس کرتی تھیں۔

ایک روز خالہ ہمارے گھر آئیں۔ میرا تذکرہ چھڑا تو بہت مایوسی کے عالم میں امی نے میری تمام کیفیات سے خالہ کو آگاہ کیا۔ خالہ بھی کچھ پریشان ہو گئیں۔ امی کو انہوں نے تسلی دی اور کہا کہ میں اس کے انکل سے بات کرتی ہوں ان کے ایک دوست نفسیاتی ڈاکٹر ہیں۔

تین چار روز کے بعد انکل میرے بھائی کے ہمراہ مجھے اپنے ڈاکٹر دوست کے پاس چیک اپ کے لیے لے گئے۔ انہوں نے میری روداد بغور سنی پھر کچھ دیر بعد مجھے اور انکل کو مخاطب کرتے ہوئے بولے۔

میرے نزدیک بیٹی کی تکلیف کا سبب بچپن میں پڑھی گئی پراسرار اور خوفناک کہانیاں اور گھر کا ماحول ہے۔ بچوں کے لیے سنگین اور پیچیدہ خوف وہ ہیں جن کے محرکات نفسیاتی ہوں۔ ان کا مخزن ہمیشہ کم سنی کا کوئی تلخ تجربہ، حادثہ یا واقعہ ہوتا ہے۔ جو کہیں لا شعور کی گہرائیوں میں دفن رہتا ہے جس کی نشاندہی صرف گہرے تجربے سے ممکن ہے۔

فویا کی ایک نمایاں صفت یہ ہے کہ مریض بسا اوقات یہ جانتا ہے کہ اس کا خوف سراسر بے بنیاد مضحکہ خیز اور لغو ہے لیکن کوشش کے باوجود مریض اس خوف سے پیچھا نہیں چھڑا سکتا۔

فویا کی کئی قسمیں ہیں، مثلاً اسکول کا خوف، امتحان کا خوف، موت کا خوف، کشادہ واؤچی یا تنگ جگہوں کا خوف، جانوروں کا خوف اور اجنبی انسانوں کا خوف وغیرہ۔

ڈاکٹر صاحب نے میرے انکل کو بتایا کہ ماہرین نے خوف کی ان اقسام کے بارے میں بعض دلچسپ حقائق کا انکشاف کیا ہے۔

انہوں نے مثال دے کر بتایا کہ ایک پختہ عمر کے مرد کو پیچھے مڑ کر دیکھنے کی عادت تھی۔ اسے ہر وقت یہ خوف رہتا تھا کہ کوئی اس کا تعاقب کر رہا ہے۔ تجربہ کرنے پر معلوم ہوا کہ بچپن میں وہ کوئی چیز چرا کر بھاگ رہا تھا، تو پیچھے سے کسی نے اسے آن دبوچا تھا۔ اچانک پکڑے جانے پر وہ بے ہوش ہو گیا۔ بچپن کا یہ تلخ تجربہ تو وہ بھول چکا تھا، لیکن اس سے وابستہ کیفیت یعنی خوف کا اثر موجود رہا بچپن کا وہی خوف اس وہم کا متحرک بنا۔

ڈاکٹر صاحب نے میرے خوف، پریشانی اور احساس کمتری کے بارے میں آسان انداز سے ہمیں بتایا۔ میں نے ان سے کہا ڈاکٹر صاحب!...! آپ مجھے کوئی ایسا حل یا علاج تجویز کیجئے جس کے لیے مجھے جلدی جلدی آپ کے پاس آنے کی ضرورت نہ پڑے۔

ڈاکٹر صاحب میری بات سن کر کچھ سوچنے لگے پھر بولے۔ آپ کے مسائل کے کئی حل ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں اپنے مریضوں کو کسی ایک حل کا مشورہ نہیں دیتا بلکہ جہاں سے مجھے امید ہوتی ہے کہ مریض کو شفا مل سکتی ہے اسے وہ حل تجویز کرتا ہوں مثلاً ورزش، پریہیز، میڈیٹیشن وغیرہ۔

ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ میں نے اس قسم کی کیفیات میں مراقبہ کی مشقوں کو مفید پایا ہے۔ اس کا تجربہ میں نے کئی اپنے مریضوں پر کیا ہے۔ جس کے بہتر اور اچھے نتائج ملے ہیں۔ مراقبہ میرے

دو تین روز صرف اس سوچ میں گزر گئے کہ آنکھیں بند کر کے میں مراقبہ کی مشق کس طرح کروں گی۔ اگر کسی نے دیکھ لیا تو مذاق کا نشانہ بن جاؤں گی۔ مگر ڈاکٹر صاحب نے مراقبہ کے فوائد کا تذکرہ کچھ اس انداز سے کیا تھا کہ ایک روز رات کے وقت مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

مراقبہ میں سب سے عجیب بات آنکھیں بند کر کے ایک جگہ بیٹھنا لگ رہا تھا۔ بار بار میری آنکھ کھل جاتی۔ کئی روز تک میں آنکھیں بند کر کے مراقبہ کرنے کی کوشش کرتی رہی۔ مراقبہ میں آنکھیں بند کر کے کافی دیر تک بیٹھی رہتی۔ مگر کافی روز گزرنے کے باوجود ایک الجھن رہتی تھی۔ فون پر ڈاکٹر صاحب سے بھی بات ہوئی انہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور مراقبہ جاری رکھنے کا مشورہ دیا۔

کئی روز تک مراقبہ کرنے کے باوجود ذہنی الجھن کم نہیں ہو رہی تھی۔ زبردستی مراقبہ جاری رکھنے سے چڑچڑے پن میں اضافہ ہو رہا تھا۔

ایک روز سوچنے لگی کہ اپنے مسائل کے لیے مراقبہ شروع کیا تھا۔ اس کی وجہ سے میں تو مزید مشکلات میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ میں نے ایک مرتبہ پھر ڈاکٹر صاحب سے فون پر بات کی اور اپنی کیفیات سے آگاہ کیا۔ انہوں نے شفقت سے جواب دیا۔ آپ کے سوال میں ہی جواب پوشیدہ ہے۔ جب آپ مراقبہ شروع کرتی ہیں تو جبر کر کے مراقبہ شروع کرتی ہیں۔ اسی وجہ سے ذہنی الجھن ہوتی ہے اور یہ ہی ذہنی الجھن مراقبہ میں

نزدیک کئی تکالیف میں ایک علاج بھی ہے۔ مگر شرط یہ ہے کہ مراقبہ اس یقین کے ساتھ کیا جائے جس یقین کے ساتھ ہم دواؤں کے ذریعے اپنا علاج کرواتے ہیں۔ ممکن ہے اس کے نتائج فوراً ظاہر نہ ہوں مگر پختہ ارادہ اور یقین کے ساتھ درست انداز میں مراقبہ کیا جائے تو فوائد یقیناً ظاہر ہوتے ہیں۔

مجھے مراقبہ کا لفظ ڈاکٹر صاحب کے منہ سے سنا عجیب لگا۔ مراقبہ سے میں واقف ہی نہ تھی پھر میرا یقین کس طرح بن سکتا تھا۔ اپنے خدشات سے میں نے ڈاکٹر صاحب کو آگاہ کیا۔ وہ مسکرائے.... دیکھو بیٹا! یقین بعض اوقات کسی چیز کی افادیت سامنے آنے کے بعد ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب نے مجھے مراقبہ کی چند مشقیں بھی اچھی طرح ذہن نشین کروادیں۔

آنکھیں بند کر کے مراقبہ کی مشقیں کرنا مجھے عجیب لگ رہا تھا۔ جب میں نے ڈاکٹر صاحب سے اس کا ذکر کیا تو وہ بولے....

ذہن کے ارتکاز کے لیے سکون کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر آپ آنکھیں بند کرتی ہیں تو آپ کی توجہ اسی چیز پر مرکوز ہو سکتی ہے جس پر آپ کرنا چاہتی ہیں۔ انہوں نے مجھ سے آنکھیں بند کر کے ذہن کو خالی چھوڑنے کی مشق کروائی۔ مجھے زیادہ فائدہ تو محسوس نہیں ہوا مگر کچھ سکون ملا۔

ڈاکٹر صاحب نے ہمیں رخصت کرتے ہوئے مراقبہ کے موضوع پر چند کتابیں بھی دیں اور تاکید کی کہ کوئی مسئلہ درپیش ہو تو بلا جھجک مجھ سے رجوع کر لینا۔

چھ سات ہفتوں کے مراقبہ سے میرے لاشعور میں بیٹھے ہوئے خوف میں کافی کمی آئی ہے۔ اعتماد میں اضافے کی وجہ سے احساس کمتری میں بھی کمی واقع ہوئی ہے۔ صحت گرنے سے بے خوابی کا مرض لاحق ہو گیا تھا۔ اب صحت کافی بہتر ہوئی ہے جس کی وجہ سے نیند بھی پرسکون آرہی ہے۔ سوچنے سمجھنے اور عمل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا محسوس ہوا ہے۔ مراقبہ میں بظاہر دکھائی نہ دینے والے فوائد اب ظاہر ہونے لگے ہیں۔



بے سکونی پیدا کر رہی ہے۔ اس بار مراقبہ بغیر ٹینشن کے کرو اور ذہن میں اس کے فوائد کے بجائے ذہنی سکون پر نظر رکھو۔

میں نے ایک مرتبہ پھر مراقفے کا آغاز کر دیا۔ کئی روز مراقبہ کرنے سے ذہنی الجھن میں کچھ کمی آئی۔ الجھن کم ہوئی تو مراقبہ کے فوائد پر یقین ہونے لگا۔ اس یقین کی بدولت مراقبہ جاری رکھا۔ مراقبہ میں ذہنی یکسوئی کی وجہ سے اس کے دورانیے میں بھی اضافہ ہونے لگا۔

اگر آپ پرسکون نیند چاہتے ہیں تو یہ پانچ عادات ترک کر دیں...



اگر آپ رات کو دیر تک کھانا کھانے کے عادی ہیں تو فوراً اس عادت سے نجات حاصل کریں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ہم جب رات کو دیر سے کھانا کھاتے ہیں تو معدے میں تیزابیت پیدا ہونے سے ہماری نیند اڑ جاتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو ورزش کی عادت سے تو یہ ایک اچھی بات ہے لیکن کوشش کریں کہ سورج ڈھلنے سے قبل ہی ورزش مکمل کر لی جائے کیونکہ جب ہم ورزش کرتے ہیں تو ہمارے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے جس سے ہمارا جسم تیز کام کرنا شروع کر دیتا ہے اور نیند کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

جب سے ٹی وی بیڈ روم کا حصہ بنا ہے ہم لوگ نیند کی کمی کا شکار ہو گئے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ جب ہم ٹی وی دیکھتے ہیں تو ہمارا دماغ مکمل طور پر الرٹ ہو جاتا ہے اور اس طرح نیند ہماری آنکھوں سے کوسوں دور چلی جاتی ہے۔

کچھ لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ رات کو دیر تک دفتر میں رہتے ہیں یا دفتر کا کام گھر لا کر کرتے ہیں جس سے انہیں ذہنی تناؤ ہوتا ہے اور یوں نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ آپ کوشش کریں کہ دفتر سے جلد گھر آئیں اور گھر میں دفتر کا کوئی کام نہ کریں۔

دن بھر مصروف رہنے کے بعد اپنے جیون ساتھی، گھر والوں یا دوستوں سے بات کرنے کا موقع نہیں ملتا اور صرف رات کا وقت ایسا ہوتا ہے کہ آپ اُن سے کھل کر بات کر پاتے ہیں۔ یہ ایک اچھی بات ہے لیکن کوشش کریں کہ گھر جلدی آکر دن کی باتیں جلد کر لی جائیں اور رات کو جلد سویا جاسکے۔

امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

”سکون ایک کیفیت کا نام ہے جو  
یقین ہے اور جس کے اوپر کبھی  
موت وارد نہیں ہوتی۔“

مراقبہاں حیدرآباد

نگراں: ممتاز احمد صاحب

گلشن شہباز، نزد ٹول پلازہ، سپرہائی وے حیدرآباد۔

برائے رابطہ: C/237، بلاک E لطیف آباد نمبر 9، حیدرآباد۔

پوسٹ کوڈ 71800

فون: 0333-2695331

# بابا صاحبؒ

نے فرمایا:

زر و جواہر سے زیادہ کوئی شے بے وفا نہیں  
ہے۔۔۔ جس نے زر و جواہر سے محبت کی وہ  
ہلاک ہو گیا اور جس نے دولت کو پیروں کے  
نیچے رکھا، دولت ہمیشہ اس کے کینز بنی رہی۔

---

مراقبہ ہال ٹنڈو جام (برائے خواتین)

نگراں: نصرت فاطمہ صاحب

مکان نمبر C93 میر کالونی، ٹنڈو جام



# 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۔

## الْجَذُّ

عربی زبان میں الجذّ (جذذ) کے معنی کسی چیز کو کاٹنے cutting، توڑنے Clipping، چیرنے strip کے ہیں، عموماً جَذُّ الشَّيْءِ کسی شے کو توڑ یا کاٹ کر الگ کرنے اور منقطع کرنے be isolated، ریزہ ریزہ کرنے اور ٹکڑوں میں تقسیم کرنے to pieces کو کہا جاتا ہے۔ نیز پتھریا سونے کے ریزوں کو جَذُّ اذ کہا جاتا ہے۔ جَذُّ ذَا کے عام معنی کاٹنا، توڑنا کے ہیں، اَلْجَذُّ نُؤْثُ جَانَا، کٹ جانا کو کہتے ہیں، جَذُّ اذُّ اور جَذُّ اء اس شے کو کہتے ہیں جو توڑا ہوا، ٹکڑے کیا ہوا ہو۔ مثلاً اَيْدٍ جَذُّ اء۔ کٹا ہوا ہاتھ اور رَحْمٌ جَذُّ اء منقطع رشتہ وغیرہ.... جَذُّ ذَا تَنْ پُوش، کپڑے کے ٹکڑوں کو کہتے ہیں۔ جیسا کہ عربی میں محاورہ ہے: مَا عَلَيَّهِ جَذُّ ذَا۔ یعنی اس کے بدن پر چیتھڑا (ٹکڑا) بھی نہیں ہے۔

قرآن کریم میں یہ لفظ جَذُّ وُذُّ اور جَذُّ اذُّ کی صورت میں 2 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور جو نیک بخت ہوں گے بے بہشت میں (داخل کئے جائیں گے اور) جب

تک آسمان اور زمین ہیں ہمیشہ اس میں رہیں گے۔ مگر جتنا تمہارا پروردگار چاہے۔ کہ خدا

کی بخشش ہے جو کبھی منقطع (جَذُّ وُذُّ) نہیں ہوگی۔“ [سورہ ہود (11): آیت 108]

جو نیک بخت لوگ جنت میں داخل ہوں گے ان کے لیے یہ بھی وعدہ ہے کہ وہ ہمیشہ جنت میں رہیں گے، اس لیے فرمایا کہ عَطَاءٌ غَيْرِ جَذُّ وُذُّ جنت کی بخشش غیر مقطوع اور دائمی ہے۔ یہ ایسی عطا اور جزاء ہے کہ جو ان سے ہرگز منقطع نہ ہوگی۔

ترجمہ: ”پھر (ابراہیمؑ نے) الٰہ (بتوں) کو توڑ کر ریزہ ریزہ (جَذُّ اذُّ) کر دیا مگر ایک بڑے

(بت) کو (نہ توڑا) تاکہ وہ اس کی طرف رجوع کریں۔“ [سورہ انبیاء (21): آیت 58]

سورہ انبیاء میں جہاں حضرت ابراہیمؑ نے بتوں کو توڑنے کے بارے میں فرمایا، ابراہیمؑ نے شہر کے پھل میں سوائے ایک بڑے بت کے تمام بتوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیا، اور ہتھوڑا بڑے بت کے پاس رکھ چھوڑا، کاہن لوگ واپس آئے اور اپنے معبودوں کی یہ حالت دیکھی تو چیخ و پکار مچ گئی کہ کس نے ہمارے دیوتاؤں کے ساتھ ایسا

سلوک کیا، انہوں نے حضرت ابراہیم سے پوچھا: اے ابراہیم! کیا تم نے ہمارے دیوتاؤں کے ساتھ ایسا کیا ہے؟ ابراہیم نے بڑے بت کی جانب اشارہ کرتے ہوئے جواب دیا: اس سے سوال کرو! وہ لوگ اپنے گریبانوں میں جھانکنے لگے پھر شرمندگی سے سروں کو جھکا کر بولے کہ تم خوب جانتے ہو کہ یہ بات نہیں کر سکتے۔“ حضرت ابراہیم کا یہ عمل جہاں کاہنوں پر بجلی بن کر گرا وہیں عوام الناس کے ذہنوں پر ایسی کاری ضرب پڑی جس نے انہیں اپنے خود ساختہ دیوتاؤں کے متعلق سوچنے پر مجبور کر دیا۔



عربی زبان میں چَظْع کے معنی درخت کے تنے Trunk، شاخ، ڈالی، ڈنڈی Stem، ساق stock کے ہیں، چَظْع کسی پودے کا وہ حصہ ہے، جو زمین سے باہر ہوتا ہے اُس پر پتے نہیں ہوتے البتہ شاخیں ہوتی ہیں، جیسے کھجور کے درخت کا تنہا، تناور درخت کو شجرۃ چَظْع عَظِیْمَہ کہا جاتا ہے۔ مجمع المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق، اس کے بنیادی معنی نو عمری اور تازگی، درخت کا تنہا اور کسی چیز کو ملنے کے ہیں۔ جس طرح درخت تنے پر کھڑا ہوتا ہے اس طرح انسان و حیوان پیروں پر کھڑے ہوتے ہیں۔ لہذا پیر، ٹانگ اور ساق کو بھی چَظْع کہا جاتا ہے۔

جوانی اور نو عمری کو کَا جَلْبُو عَظْمَہ کہتے ہیں کیونکہ بچپن اور بڑھاپے کے برعکس اس میں انسان تناور درخت کی طرح پیروں پر کھڑا رہتا ہے۔

تشبیہاً زمانہ کو بھی چَظْع کہا جاتا ہے، کیونکہ زمانہ بھی کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ کسی انسان یا جاندار کو روکنا اور قید کرنا کو بھی چَظْعہ الرَّجُلِ کہتے ہیں۔ چَظْعہ شاخ یا تنے کی طرح کاٹ ڈالنے کو بھی کہتے ہیں۔ قرآن کریم میں لفظ چَظْع 3 مرتبہ کھجور کے درخت کے تنے کے لیے آیا ہے۔ ترجمہ: ”پھر دروزہ ال (حضرت مریمؑ) کو کھجور کے تنے (چَظْع) کی طرف لے آیا وہ کہنے لگیں کہ کاش میں اس سے پہلے مر چکتی اور بھول بھری ہو گئی ہوتی، اس وقت ال کے نیچے کی جانب سے فرشتے نے ال کو آواز دی کہ غمناک نہ ہو، تمہارے پروردگار نے تمہارے نیچے ایک چشمہ جاری کر دیا ہے، اور کھجور کے تنے (چَظْع) کو پکڑ کر اپنے طرف ہلاؤ تم پر تازہ کھجوریں جھڑ پڑیں گی۔“ [سورہ مریم (19): آیت 23 تا 25]

یعنی بطور معجزہ، اللہ تعالیٰ نے حضرت مریم کے پاؤں تلے پینے کے لئے پانی کا اور کھانے کے لئے ایک سوکھے ہوئے درخت میں پکی ہوئے تازہ کھجوروں کا انتظام کر دیا۔

ترجمہ: ”(جادو گروں کے ایمان لانے پر فرعون) بولا کہ پیشتر اس کے کہ میں تمہیں اجازت دوں تم اس پر ایمان لے آئے؟ بیشک وہ تمہارا بڑا (یعنی استاد) ہے جس نے تم کو جادو سکھایا ہے سو میں تمہارے ہاتھ اور پاؤں (جانب) خلاف سے کٹوادوں گا اور کھجور کے تنوں (1) پر سولے چڑھوادوں گا (اس وقت) تم کو معلوم ہوگا کہ ہم میں سے کس کا عذاب

زیادہ سخت اور دیر تک رہنے والا ہے۔“ [سورہ طہ (20): آیت 71]

دربارِ فرعون میں جب جادو گروں نے اپنی ہارمان لی، مگر فرعون اپنی شیطانت اور تکبر میں اور بڑھ گیا اور اپنی قوت و طاقت دکھانے لگا، پس فرعون نے ان اور جادو گروں کے ساتھ یہ کیا سب کے ہاتھ پاؤں الٹی سیدھی طرف سے کاٹ کر سولی پر چڑھا دیا۔

قدیم زمانے میں سنگین مجرموں اور حکومت کے باغیوں کو موت کے گھاٹ اتارنے کے لیے مصلوب کیا جاتا تھا۔ سزائے موت میں مجرموں کے ہاتھ پیر کاٹ کر یا باندھ کر درخت کے تنے یا صلیب پر کیلوں سے جڑ کر یا رسوں سے جکڑ کر چھوڑ دیا جاتا جہاں وہ بے حس و حرکت بھوک اور پیاس کی تاب نہ لاتے ہوئے تڑپ تڑپ کر مر جاتے تھے۔ یہ عبرتناک سزا کسی کھلی جگہ پر جہاں زیادہ سے زیادہ لوگ تماشا دیکھ سکیں دی جاتی تھی۔



عربی زبان میں جَدْوَة کے معنی آگ کا دکھاتا ہوا انگارہ کے ہیں، لکڑی کا موٹا ٹکڑا جس کے سرے پر آگ لگی ہو مگر اس میں شعلہ نہ ہو، یعنی جلنے اور شعلہ ختم ہو جانے کے بعد جو ابندھن باقی رہ جاتا ہے، اسے جَدْوَة کہا جاتا ہے۔ محاورہ تاکہتے ہیں: فلان جَدْوَة شَر: وہ فساد کی آگ بھڑکاتا ہے۔

## جَدْوَة

قرآن کریم میں لفظ جَدْوَة صرف ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”جب موسیٰ نے مدت پوری کر دی اور اپنے گھر والوں کو لے کر چلے تو طور کی طرف سے آگ دکھائی دی تو اپنے گھر والوں سے کہنے لگے کہ (تم یہاں) ٹھہرو مجھے آگ نظر آئی ہے شاید میں وہاں سے (راستہ کا) کچھ پتہ لاؤں یا آگ کا انگارہ (جَدْوَة) لے آؤں تاکہ تم آگ تاپو۔“ [سورہ قصص (28): آیت 29]

حضرت موسیٰ علیہ السلام جب آگ لینے گئے تھے تو اللہ تعالیٰ نے ہم کلامی سے نوازا تھا اور خدا تعالیٰ نے انہیں پیغمبری عطا فرمائی تھی۔ یہ ہم کلامی کا پہلا موقع تھا جس سے حضرت موسیٰ کو مشرف کیا گیا۔

خدا کی دین کا موسیٰ سے پوچھیے احوال کہ آگ لینے کو جائیں پیغمبری مل جائے۔ [مضطر خیر آبادی] مفردات میں ہے کہ جَدْوَة اور جَشَا ہم معنی ہیں یعنی چٹ جانا، مگر جَدْوَة میں شدت لزوم کے معنی پائے جاتے ہیں۔ یعنی سختی کے ساتھ چٹ جانا۔ أَجْدَتِ الشَّجَرَةَ درخت کا جڑ پکڑ لینا۔

حدیث میں ہے: كَمَثَلِ الْأَرْمَلَةِ الْجَدِيَّةِ۔ اس کی مثال مضبوط جڑ والے صنوبر کے تنے درخت کی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”مومن کی مثال ایسی ہے جیسے نرم کھیتیاں کہ جب ہوا زور سے چلتی ہے تو یہ ادھر ادھر جھک جاتی ہے، اور جب ہوا ٹھہر جاتی ہے تو یہ بھی سیدھی ہو جاتی ہے، اسی طرح مومن بلاؤں سے بچایا جاتا ہے، لیکن کافر کی مثال ایسی ہے جسے صنوبر کا سیدھا اور سخت درخت لے جو اپنے تنے پر کھڑا رہتا ہے اسے کوئی (ہوا) نہیں گراتی یہاں تک کہ جب اللہ چاہتا ہے تو ایک ہی دفعہ (تیز طوفانی ہوا سے) اس کو جڑ سے اکھیڑ دیتا ہے۔ [صحیح بخاری و مسلم]





# دُعَا رَبِّ الْعَالَمِينَ

## دُعَا اِنْسَان

”دعا“ کا تصور تقریباً ہر مذہب اور ہر کلچر میں پایا جاتا ہے۔ ہر مذہب میں رب العالمین ہستی کا تصور موجود ہے۔ دعا سے بندے اور خالق کے درمیان قربت کی ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے، جن سے ناصر نفسیاتی و قلبی سکون اور رفاقت کا احساس اور امید و حوصلہ ملتا ہے بلکہ مسائل و مصائب سے نمٹنے کا جذبہ، مشکلات کا تدارک اور امراض سے معجزانہ شفاء بھی حاصل ہوتی ہے۔

دور جدید میں سیٹلائٹ کمیونیکیشن، موبائل فونز، وائی فائی، انفراریڈ، الٹرا وائٹ جیسی نظر نہ آنے والی ٹیکنالوجی پر سبقت لیے جانے کے بعد اب انسان ان سوالوں کے جواب تلاش کر رہا ہے کہ، ”دعا“ کی نظر نہ آنے والی ٹیکنالوجی کیا ہے، یہ کس طرح اثر کرتی ہے۔

سینئر ادیب، صحافی، ریسرچ اسکالر محمد علی سید ایک مشاق اور منجھے ہوئے قلم کار ہیں۔ علم قرآن، مذہب اور سائنس کی باریکیوں سے نئی نسل کو آگاہ کرنے کے لیے آپ نے کئی مفید کتابیں اور کثیر تعداد میں مقالات و مضامین تحریر کیے۔

دعا کے موضوع پر محمد علی سید کی کتاب ”رب العالمین دُعا اور انسان“ کی تلخیص قارئین کے لیے قسط وار پیش خدمت ہے۔

اوقات دن میں پانچ مرتبہ ہمیں نصیب ہوتے ہیں۔ دن بھر میں پانچوں وقت کی نماز کے اول

اوقات، دعا قبول ہونے کے بہتر اوقات ہیں کیونکہ یہ اوقات رب العالمین کے مقرر کیے ہوئے ہیں۔

اللہ نے اپنے دربار میں اپنے بندوں کی حاضری کے لیے یقیناً زمین کے اوقات میں سب

رُوحانی ناصحت

گذشتہ سے پیوستہ : حصہ دہم

باب: 22

دُعا قبول ہونے کے اوقات

دعا قبول ہونے کے بہت سے خاص

اوقات ہیں۔ مثلاً مریض کی عیادت کے وقت، موسلا دھار بارش کے دوران۔ ویسے روزانہ چوبیس گھنٹے کے دوران قبولیت دعا کے سب سے بہترین



سے بہترین اوقات منتخب کیے ہوں گے۔  
اگر کوئی بندہ

اول وقت میں نماز ادا کرے:

اب اگر کوئی بندہ اذان ہونے کے بعد  
اول وقت میں جماعت کے ساتھ نماز ادا  
کرے اور اس کے بعد دعا کرے یا تہجد میں  
اللہ رب العالمین کے حضور اپنی درخواست  
پیش کرے تو اس کی دعا کی قبولیت کی امید

زیادہ ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ اسے فوری طور پر  
معلوم نہ ہو سکے کہ اس کی دعا قبول ہو چکی ہے۔  
دعا قبول ہونے کے خاص اوقات:

دعا قبول ہونے کے خاص اوقات کے بارے  
میں آپ سبھی جانتے ہیں۔ مثلاً رمیض کی عیادت  
کے وقت یا موسلا دھار بارش کے دوران یا جب  
خطبہ نکاح پڑھا جا رہا ہو۔ آپ اللہ سے دعا کریں تو  
اس کے نتائج بہت جلد ظاہر ہوتے ہیں۔

بہت ہی خاص اوقات:  
ان پانچ اوقات کے علاوہ بھی اللہ تعالیٰ نے روزانہ  
قبولیت دعا کے ایسے بہترین اوقات بندوں کو عطا کیے  
ہیں کہ ہر انسان مکمل ذہنی یکسوئی کے ساتھ، بالکل  
تہائی میں اپنے مالک سے دل کا حال کہہ سکے۔  
دن بھر اور رات کے گیارہ بارہ بجے تک تو ہم  
لوگ دنیا کے چکروں میں مصروف رہتے ہیں۔ اس  
سارے عرصے میں ہمارے ارد گرد کی فضا میں ٹی  
وی چینلز کی پھیلائی ہوئی نشریاتی آلودگی عروج پر  
ہوتی ہے کہ ہر طرف ٹی وی کھلے رہتے ہیں اور ان  
کی مہلک ریڈی ایشنز دماغ کو ڈی ٹریک کرتی رہتی

ہیں۔ ایسے ماحول میں ذہنی یکسوئی کا سوال ہی پیدا  
نہیں ہوتا۔ پھر جیسے جیسے رات ڈھلنے لگتی ہے تو  
دماغ میں سکون اور ذہنی یکسوئی کی کیفیت پیدا  
ہونے لگتی ہے۔ اللہ نے یہی اوقات نماز تہجد جیسی  
عظیم عبادت کے لیے مخصوص کیے ہیں۔

جب کوئی شخص اس نماز کی نیت کرتے ہوئے  
کہتا ہے کہ میں تہجد کے نفل پڑھتا ہوں اللہ سے  
قریب ہونے کے لیے تو بلاشبہ اسے معلوم  
ہو جاتا ہے کہ اس نے صرف زبانی طور پر اللہ سے  
قریب ہونے کی نیت نہیں کی بلکہ وہ واقعی محسوس  
کرے گا کہ وہ اللہ سے کسی قدر قریب ہو گیا ہے۔  
کتنا قریب! اس کی کوئی حد و انتہا نہیں ہے۔ اس  
کیفیت میں دل کی سچائی اور بار بار کی پریکٹس کے  
ذریعے ہر روز اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اللہ رب  
العالمین نے رات کے آخری حصے اور صبح کا ذب کے  
اوقات قرینہ الی اللہ کی اس خاص الخاص کیفیت کو  
حاصل کرنے کے لیے اپنے بندوں کو عطا کیے ہیں۔

اول وقت نماز:

اول وقت میں نماز ادا کرنے کی بڑی فضیلت

ذرا بڑے ہو جاؤ۔ ہم تمہیں اسکول نہیں کار دلادیں گے۔ اب والدین خلوص دل سے ارادہ رکھتے ہیں کہ مناسب وقت پر اپنے بچے کو ایک خوب صورت اور آرام دہ کار دلادیں گے لیکن بچے کو کار کی سہولتوں اور تحفظ کا اندازہ ہی نہیں ہوتا، وہ اسکول ہی کے لیے ضد کرتا رہتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے

”ہو سکتا ہے کہ تم کسی چیز کو ناپسند کرتے ہو۔ حالانکہ وہ تمہارے لیے مفید ہو اور شاید تم کسی چیز کو پسند کرتے ہو (اور حقیقت میں) وہ تمہارے لیے بُری (نقصان دہ) ہو۔“

[سورہ بقرہ: آیت 216]

(جاری ہے)

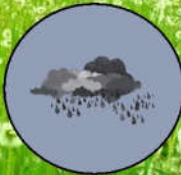


ہے ہمیں چاہئے کہ اذان ہوتے ہی ہم خود بھی فوراً نماز کے لیے کھڑے ہو جائیں اور اپنے گھر والوں کو بھی اول وقت میں نماز پڑھنے کی تاکید کریں۔  
دعا قبول ہونے میں دیر کیوں؟

اگر آپ نے جائز طور پر اللہ سے کچھ مانگا ہے اور آپ کو بظاہر نہیں ملا تو یقین کیجئے کہ آپ نے جو مانگا تھا اس سے کہیں زیادہ آپ کو مل چکا ہے لیکن یہ حقیقت ابھی آپ کے علم میں نہیں ہے۔ کبھی کبھی بچے اپنے والدین سے ایسی چیز کے لیے ضد کرتے ہیں جو اگر انہیں مل جائے تو ان کے لیے مہلک ہوگی۔ مثلاً ایک دس سالہ بچہ ضد کرے کہ مجھے اسکول دلادی جائے تو سمجھ دار والدین اسے اسکول نہیں دلائیں گے۔ ایسی فرمائشوں پر والدین اپنے بچے سے یہ کہتے ہیں کہ تم

## 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۔
- .... فیکٹریوں 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 ایرکنڈیشنر 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۔



# محفلِ مراقبہ

## مرکزی مراقبہ ہال جانی ٹاؤن کراچی

میں جذبہ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز  
خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی  
سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات جمعے کی

صبح 7:45 بجے ملاقات کے لیے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح  
8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر

دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شامل 7 بجے تک ہوتی ہے۔

ہر ہفتے بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سر جانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف،  
آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لیے  
زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ 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 محفلِ میلا د کا  
انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ  
رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ  
عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود  
خان۔ رائی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشیدہ ظفر۔  
رضوان احمد۔ رضوان ناز۔ رضوان 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۔  
زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہد پرویز۔ زاہدہ ناز۔ زاہدہ علی۔ زرقا  
خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زبیرہ خالدہ۔ زولفقار  
شاہد۔ زیب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ  
امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔  
سعدیہ افتخار۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید 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 الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔  
سید امان علی۔ سید احمد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید  
خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف

## کراچی :- آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔

احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔  
ارم خالدہ۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔ اشتیاق  
شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔  
اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ انسری بیگم۔ انشین الطاف۔  
افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔  
امیر الدین۔ انجم صدیقی۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انتہہ بانو۔  
انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ابن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور  
بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری امجد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال  
قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین  
اختر۔ تابش بشر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ  
صبا۔ تنویر اختر۔ تبینہ انور۔ تبینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب  
سہروردی۔ ثروت سلطنت۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ شمینہ  
منظور۔ شمینہ ششیر۔ ٹوبہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید حلیل۔ جمشید  
اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی  
مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ ہمال۔ حبیب احمد۔  
حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا  
رئیس۔ حمیرا شہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفصہ  
شاہد۔ خلیق الزماں۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں

علی- سید عرفان جعفری- سید عرفان علی- سید عظمت علی- سید علی  
 سجاد- سید فاعد علی- سید فواد احمد- سید مرشد حسن- سید نعمان علی-  
 سیدہ قمر النساء- سیدہ یاسمین- شانستہ ارم- شاذیہ تیمور- شازیہ سعیدہ-  
 شاذیہ عادل- شازیہ عامر- شازیہ مقبول- شازیہ نور- شان عباس- شاہد  
 انور- شاہد نمبر- شاہد بیگم- شاہد پروین- شاہدہ عاشق- شاہدہ  
 محمود- شاہدہ نسreen- شاہدہ- شان کونول- شان ناز- شان سلیم- شبنم  
 مجید- شرف الدین- شعیب خان- شعیب ماجد- شکیل خان- شکیلہ  
 پروین- شکیلہ طاہر- شمس الدین- شمس النساء- شمشیر انور-  
 شمیم احمد صدیقی- شمیم سعیدہ- شوکت حسین- شہر یار- شہزاد  
 عبدالرحمن- شہزاد مختار- شہناز فتنی- 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 ایشمین- طاہرہ بیگم- طلعت  
 ریاض- طلعت حبیب- طیبہ طاہرہ- ظفر اقبال- ظہیر الحسن شاہ- عائشہ  
 عابد- عائشہ ناصر- عائشہ واجد- عابد عباس- عارف علی- عارفہ بیگم-  
 عارفہ تبسم- عارفہ سلطانیہ- عاشق علی- عاصم رضا- عاصم قریشی-  
 عاطف سلمان- عالیہ شاہد- عامر احسن- عامر خان- عامر مرزا-  
 عبدالرحمان- عبدالرزاق- عبدالعلیم- عبدالنقار- عبدالواجد-  
 عبدالولی- عتیق الرحمن- عثمان طیب- عدلیہ ندیم- عرفان جعفری-  
 عرفان منیر- عروج راشدہ- عشرت شاہد- عصمت معراج- عطیہ حامد-  
 عطیٰ پروین- عطیٰ توصیف- عطیٰ عزیز- عطیٰ عمران- عطیٰ  
 کامران- علی احمد- علی الظہر- علیم الدین- أم کلثوم- عمران خان-  
 عمران عباس- عنایت بیگم- عمیرین صدیقی- عینی زاہد- غزالہ پروین-  
 غزالہ فاروق- غضنفر علی- غلام اکبر- غلام دستگیر- غلام سول- غلام  
 صفدر- غلام علی- غیور حسین- فائزہ نذیر- فائزہ یوسف- فائزہ احمد-  
 فائزہ علی- فاطمہ بیگم- فاطمہ عادل- فراز حسین- فرخ راشدہ- فرخ  
 سلطانیہ- فرخ عالم- فرخ فاطمہ- فرخ ناز- فرحان علی- فرحانہ  
 فرحان- فرحت حسین- فرحت ناز- فرحت جمیل- فرخ احمد- فرخ  
 جمال- فردوس شاہ- فرزندانعام- فرزندانہ- فریحہ جمیل- فرید حسین-  
 فریدہ بانو فریدہ جمال- فضل مجبور- فقیر حسین- فواد عالم- فوزیہ  
 شبنم- فہمیدہ جلیل- فہیم بلوچ- فہیم نعیم- فیصل شیخ- فیصل عامر- فیضان  
 علی خان- قاسم محمود- قاضی شیر محمد- قرۃ العین- قیصر سلطانیہ-  
 کاشف کامران انجاز- 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 اویس- 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 شاہد- 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 باہر- مرزا عمیر حفیظ- مریم  
 نبیل- مسز ادریس- 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  
 سعیدہ- ممتاز اطہر- منصور- منظور عالم- منور باہر- منور سلطانیہ- منیبہ  
 ہاشمی- منیرہ سلیم- موسیٰ خان- مہرا النساء- مہرین شہد- میرا امین- میر  
 ظہیر الدین- میمونہ طاہرہ- نازش افروز- نازش جمال- ناصر عزیز- ناہید  
 اکرم- نبی طاہر- نبیل خان- نبیلہ تبسم- نجمہ عرفان- ندا لطہور- ندیم  
 راشدہ- نوبت آراء- نسreen اختر- نسreen خاور- نسreen جاوید- نسreen  
 حیدر- ناصر فہد- نسیم احمد- نسیم اختر- نسیم صنوبر- نسیم مسعود- نصرت  
 ارشدہ- نصیر الدین- نعمان خان- نعیم بلوچ- نعیمہ عظیم- نعیمہ وحیدہ-  
 نغمہ ریاض- نفیس احمد- نگہت سیما- ناہیدہ آفریدی- نمرہ کنول- نمرہ  
 نواز- نواز شاہ- نور الحق- نور جہاں- نوشین- نوید احمد- نوید سعیدہ-  
 نوید فیض- نوید فیصل- نہال احمد صدیقی- واجد حفی- واصف حسین-  
**حیدر آباد:** - ارشد علی- ارم- اسد- اسماہ- اصرار حسین-  
 آصف قریشی- آصف- اعظم- افتخار احمد- ایشمین- اقبال علی- اقبال-  
 اقراء- اکبر بھائی- امبرین- امجد محمود- امیر بیگم- امیر- آبینہ- انجم  
 سعیدہ- انبیا- بدر علی- بشری شاہد- بشری سعیدہ- بشری ریاض- بہاؤ  
 الدین- تانندہ- تجل حسین- تصور جمیل- تنویر- توصیف- ثاقب-  
 ثروت- ثریا بانو- شمینہ نور- شمینہ- شہ فاطمہ- شہ فیصل- شہ گل- شہ  
 نور- شہ جان محمد- جاوید جعفر- جنید- جہانزیب- حارث- حافظ  
 نسیم- حافظ- حبیب عالم- حسین بخش- حسین- حسینہ- حافظ  
 عارف- حفظہ- حمید- حمیرا- حیدر علی احمد- حیدر- خادم علی- خالدہ-  
 خرم شہزاد- خرم- خلیل- خواجہ رابعہ- دانش- درخشاش- دلاور  
 حسین- دلشاد- رابعہ- راحت فاطمہ- راحیلہ- راشدہ- رحمان-  
 رحمت- رحیم- رخصانہ احمد- رسول بخش- رضا علی- رضوانہ طاہرہ-



رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زریبہ عاشق۔ زویہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاشفی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سبح اللہ۔ سبح غفور۔ سونیا علی۔ سید احمد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عمرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیما شائستہ۔ رضا شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابدہ۔ شامکہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالدہ۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صبا علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالدہ۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سبح۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عمرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ عدلیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزاندہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کتنہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوش پروین۔ کوش ضمیر۔ کوش شاہد۔ کوش شہناز۔ گلزار مجید۔ لائبہ قرم۔ 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 احمد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ 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 سلطانہ۔ منیر خالدہ۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہیدہ اختر۔ نجمہ اکبر۔ نرہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نسیم احمد۔ نسیمہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اطہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔

## لاہور:

اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ۔ بٹ۔ باسط اقبال۔ بشری۔ بلال صابر۔ یاکیزہ پروین۔ تیور۔ ثمن۔ شمینہ۔ شہا۔ ٹویہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہا نگہ۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رملہ اشرف۔ روینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سمیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جنیں۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد

رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شہانہ۔ شمیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شامکہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ علیم۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عائشہ۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ 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۔ مائزہ۔ مبارک علی۔ مہشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد باہر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر۔ 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۔ اسماء۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرم الحق۔ ام اجمل۔ ام ذمر۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ امان الحق۔ امداد۔ آمنہ انوار۔ انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ابنین۔ ایوب۔ بشر احمد۔ بشری مظہر۔ بشری عمران۔ بشری سلطانہ۔ بشری۔ بی بی کوش۔ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوش۔ تنسیم اختر۔ تنویر حسین۔ توفیق۔ تیور۔ ثمین سعید۔ شمینہ ارشد۔ ثانیہ طارق۔ شمینہ۔ ثناء فضل۔ ثناء۔ ثویبہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جبیلہ لیاقت۔ جنینہ خالدہ۔ جنینہ عثمان۔ جواد۔ جویریہ۔ جبیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرا مشتاق۔ 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۔ روینہ راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسرین۔ زین و قار۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔ سحرش بیٹش۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ سمیرا اسحاق۔ سعد مرزا۔ سعدیہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سورہہ جنید۔ سکی۔ 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 اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عبدالرحمن۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ علینا ارشاد۔ محمد اشتاق۔ محمد اسحاق۔ محمد بلال سعید۔

**وہاڑی:** حسان۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیبہ۔ ظلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیاں۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ غفت۔ راشد۔

رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔  
ریحانہ۔ زینبہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان  
احمد۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سیرا۔ سبح اللہ۔  
سونیا۔ سپید انصر۔ سیما۔ شاذیہ۔ شازیہ احمد۔ شانستہ۔ شاہد شاہدہ  
نسرین۔ شاہدہ۔ شاین۔ شہاب۔ شہنم۔ شرمین کنول۔ شریقاں بی بی۔  
شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شکفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم  
جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ ظل تما۔  
عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سبح۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔  
عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔  
عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ فریدیہ  
قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوش پروین۔ کوش۔  
کلبشاش۔ گل فشاں۔ گلشن آریا۔ لاریب اقبال۔ لایبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد  
انجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد  
شہزاد۔ محمد شفیق۔ 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 حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ  
آمنہ۔ مرحومہ بسملہ اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفوران بی بی۔  
مزل۔ مسرت۔ منظور انساہ۔ منور حسین۔ مونہ۔ مہدی۔ مہوش۔  
نازش۔ نانیکلہ نواز۔

**سانگھڑ:** انجم ہمال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس  
خان۔ اویس رضا۔ ابن بابر۔ ابنین شاہد آریان علی۔ آغا جان۔  
بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ نسیم۔  
تویر 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۔ حنضر 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 تاب۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ  
خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔  
سروری۔ سعد ملک۔ سعیدہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسن  
احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔  
شکفتہ بی بی۔ شائلہ عارف۔ شائلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم  
اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ  
اقبال۔ صدف زعیم۔ صفراں 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۔ عدیلہ ریاض۔ عذرانی بی بی۔ عرش انساہ۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔

عمیر نذیر۔ عنبرین اسلم۔ عنبرین۔ فاخرہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت  
شاین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل  
نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حنیف۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔  
کینز زہرا۔ گلفرین ظہور۔ ہامہ وقار۔ ہاڑن 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۔ حسہ افروز۔ حنیفہ۔ خدیجہ  
فاروق۔ دردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔  
رکیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زاہدہ حبیب۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور  
جان۔ سعیدہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم  
شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ بی بی۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شہانہ  
سعید۔ شہانہ۔ شائلہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔  
عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد امتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔  
عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت  
النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔  
غلام بی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہیدہ۔ فہیم النساء۔ قمر النساء۔  
قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔  
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۔ تسبیہ نازبت۔ تصور۔ ثمنینہ طاہرہ۔  
جاوید برکی۔ حسن تقویم احمد۔ خالد تارڑ۔ خالدہ نذیر۔ خاور۔ داؤد احمد۔  
دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔ ریحان۔ زاہدہ اطف۔ زاہدہ  
زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوش۔ سعید صدیق۔ سلمہ شوکت۔  
شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت جاوید۔ صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔  
عاشق علی۔ عالیہ۔ عبدالخالق۔ عبدالرافع۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عصمت  
شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔ فاخرہ نذیر۔ کائنات  
تہسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔ محمد  
طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔ معصوم اقبال۔ مقبول خان۔

**گوجرانوالہ:** طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب  
طاہر۔ عابد۔ عادل الرحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف  
حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔  
عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبدالقادر۔ عبداللہ۔  
عبدالحمید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل  
ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت  
حنیف۔ عفت و سیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔



## بابا صاحبؒ نے فرمایا:

کسی بھی مذہب یا مسلک کے بڑوں ،  
بزرگوں یا رہنماؤں کو کبھی برا مت کہو۔ یہی  
وہ اخلاقِ حسنہ ہے جس کی تعلیم سیدنا حضور  
علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں دی ہے۔

مراقبہ ہال ٹنڈوالہیار (سندھ)

نگران: ڈاکٹر نور محمد صاحب

فون نمبر: 0331-3801479

پوسٹ کوڈ: 70010

خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں:

مرنے کے بعد کی زندگی سے

واقفیت حاصل کرنے کا طریقہ

صرف اپنی روح سے واقفیت حاصل

کرنا ہے۔

## مراقبہ ہال مظفر آباد

نگراں: محترم شیخ طاہر رشید  
سنگم ہوٹل، مظفر آباد۔ آزاد کشمیر

# جسمانی امراض اور تکالیف

## ادارہ

انسانی صحت جن اسباب سے متاثر ہوتی ہے ان میں حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنا، خاندانی یا مورثی اسباب، شدید ذہنی دباؤ اور کئی مادی یا ظاہری اسباب شامل ہیں۔

کئی روحانی اسباب بھی صحت کی خرابی کا سبب ہو سکتے ہیں۔

عالمِ اسلام کے عظیم مفکر حضرت امام غزالیؒ نے روحانی اسباب اور کئی روحانی امراض کا ذکر اپنی کتاب ”مغربات امام غزالی“ میں کیا ہے۔

بعض امراض روحانی ایسے ہیں جن سے ان امراض میں مبتلا شخص کی ذاتی صحت متاثر ہوتی ہے جبکہ بعض روحانی امراض ایسے ہیں جو دوسروں کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

ان کی مثال اس طرح بھی دی جاسکتی ہے کہ بعض جسمانی امراض ایک سے دوسرے کو نہیں لگتے مثلاً ہائی بلڈ پریشر، امراضِ قلب، ذیابیطس، کینسر، کولیسرول کی زیادتی، یورک ایسڈ کی زیادتی وغیرہ جبکہ بعض بیماریاں ایک شخص سے دوسرے کو لگ

بیماریوں نے گھر دیکھ لیا ہے

گرمیوں کے امراض سے شفا

معدے کی کمزوری

نیند میں جھٹکے....

آدھے سر کا درد

اس دنیا میں انسان کو میسر نعمتوں میں صحت بہت بڑی نعمت ہے۔ آدمی صحت مند رہے تو پیرانہ سالی میں چاق و چوبند رہتا ہے۔ صحت خراب ہو جائے تو نوجوانی میں بھی کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ صحت کی خرابی آدمی کی کارکردگی، قوت برداشت اور موڈ کو متاثر کرتی ہے۔

بیماری کی وجہ سے آدمی کے گھریلو، معاشی اور معاشرتی پروگرام متاثر ہوتے ہیں نتیجتاً وہ زندگی کی دوڑ میں پیچھے ہو سکتا ہے۔

سکتی ہیں۔ مثلاً فلو، ملیریا، ٹی بی، ہیپاٹائٹس کی بعض اقسام وغیرہ۔

دوسروں کو متاثر کرنے والے روحانی امراض میں جو بیماری سرفہرست ہے اس کا نام حسد ہے۔ حسد کے ساتھ نظر بد اور سحر بھی کسی کی صحت کے لیے کم یا شدید خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔

❖ بیماریوں نے گھر دیکھ لیا ہے۔

سوال: ہم چھ بھائی ہیں۔ ہمارے والد انجینئر ہیں۔ وہ کئی سال ملک سے باہر بھی رہے ہیں، گزشتہ دس سال سے پاکستان میں کام کر رہے ہیں اور فیملی کے ساتھ رہتے ہیں۔ ہمارے گھر کا ماحول ہمیشہ بہت اچھا رہا ہے۔ والد اور والدہ نے ہماری بہت اچھی تربیت کی ہے۔ ہم سب آپس میں محبت پیار کے ساتھ ہنسی خوشی رہتے ہیں۔

چار سال پہلے تک ہمیں صحت کے بھی کوئی خاص مسائل نہیں ہوئے۔ سب ہی ماشاء اللہ تندرست اور صحت مند رہے۔ پچھلے چار سال سے ہمارے گھر میں کوئی نہ کوئی کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک کی طبیعت ٹھیک ہوتی ہے تو چند ہفتوں بعد دوسرا ہستر سے جاگتا ہے۔

ہم سب بہن بھائیوں کی بچپن میں مکمل ویکسی نیشن بھی ہوئی ہے، اس کے باوجود جوان ہونے پر ہم بیمار پڑنے لگے ہیں۔

پہلے ایک بھائی کو نزلہ کھانسی کی شکایت ہوئی پھر اسے بخار رہنے لگا۔ دواؤں سے آرام نہ آیا تو ڈاکٹر نے مزید ٹیسٹ کروائے۔ معلوم ہوا کہ اسے ٹائیفائیڈ تھا۔

ایک بہن میٹرک کے امتحان کی تیاریاں کر رہی تھی، اسے کھانسی رہنے لگی۔ جیسے تیسے کر کے امتحانات دیے بعد میں معلوم ہوا کہ اسے تو ٹی بی ہے۔ ہمارے ایک بھائی نے انٹر میں بہت اچھے نمبر لیے اس کا ایڈمیشن آئی بی اے میں باآسانی ہو گیا، ایڈمیشن کے چند ماہ بعد اسے جسم میں درد رہنے لگا۔ ٹیسٹ کروانے سے پتہ چلا کہ اس کا یورک ایسڈ بہت بڑھا ہوا ہے۔

یہاں یہ بتانا چلوں کہ ہماری فیملی میں کسی کو یورک ایسڈ کی زیادتی، ٹی بی، بلڈ پریشر یا شوگر کے امراض نہیں ہیں۔ چار سال پہلے تک ہمارے گھر میں سب لوگ صحت مند اور خوش باش تھے لیکن اب ایسا لگتا ہے کہ بیماریوں نے ہمارا گھر دیکھ لیا ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 82 میں سے:

وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچی شہد یا پانی پر دم کر کے پلائیں یا مریض خود پڑھ کر دم کر کے پی لیں۔

رات سونے سے پہلے پانچ مرتبہ سورہ فاتحہ، تین مرتبہ سورہ فلق اور تین مرتبہ سورہ الناس پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں۔

سب اہل خانہ وضو بے وضو کثرت سے یا حَفِظُوا يَا شَافِي يَا سَلَامًا كَاوْرِدْ كَرْتِي رَهِيں۔

گھر میں کم از کم اکیس دن تک لوبان کی دھونی دی جائے۔ سب گھر والوں کی طرف سے حسب

استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح اور شام

سورہ روم (30) کی آیات 18-19 :

وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا  
وَحِينَ تُظْهِرُونَ ۝ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ  
وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُخْيِي الْأَرْضَ  
بَعْدَ مَوْتِهَا ۝ وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
مریض پر دم کر دیں اور ان کے لیے شفاء کی  
دعا کریں۔

مریض سے کہیں کہ وہ خود رات سونے سے پہلے  
اکیس مرتبہ ہلکی آواز سے سورہ فاتحہ تین تین مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

❖ معدے کی کمزوری...

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ گزشتہ پانچ  
سال سے میں معدے کی کمزوری کی وجہ سے بہت  
پریشان ہوں۔ کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد مجھے  
پیٹ میں گیس کا دباؤ اور اینٹھن محسوس ہوتی ہے۔  
دن میں دو تین بار ہاتھ روم جانا پڑتا ہے۔

پہلے میری صحت بہت اچھی تھی۔ میں بہت  
خوبصورت اور خوش مزاج تھی لیکن صحت کی خرابی  
کی وجہ سے میرا وزن بہت کم ہو گیا ہے۔ چہرہ  
بے رونق رہتا ہے۔ میں بہت چڑچڑی بھی ہو گئی  
ہوں۔ بات بے بات شوہر اور بچوں پر غصہ ہو جاتی  
ہوں۔ پانچ سال سے مسلسل دوائیں کھا کھا کر بھی  
بیزار ہو گئی ہوں۔ نیند بھی ٹھیک طرح نہیں آتی۔

جواب: ڈاکٹری علاج اور مناسب پرہیز کے  
ساتھ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ

❖ گردوں کے امراض سے شفاء

سوال: ہمارا تعلق آزاد کشمیر سے ہے۔ ہمارے  
بڑے بھائی آٹھ سال ابو ظہبی کے ایک صحرائی  
علاقے میں رہے۔ وہاں موسم تو سخت گرم ہے ہی  
انہیں کام بھی بہت سخت ملا۔

گھر سے دوری اور شدید گرم موسم نے ان کی  
صحت پر بہت بُرا اثر ڈالا۔ انہیں ہائی بلڈ پریشر کی  
شکایت رہنے لگی۔ کمپنی ڈاکٹر نے ان کا بلڈ پریشر زیادہ  
دیکھ کر انہیں بلڈ پریشر کم کرنے کی دوائیں لکھ دیں۔  
انہوں نے کوئی میڈیکل ٹیسٹ وغیرہ نہیں کروائے۔  
بھائی کو دوا سے وقتی آرام آجاتا اور بلڈ پریشر بڑھتا تو  
ڈاکٹر یا تو دوا کی خوراک بڑھا دیتا یا کوئی اور دوا تجویز  
کر دیتا۔ اسی طرح وقت گزرتا رہا۔

گزشتہ سال بھائی پاکستان آئے تو ہم نے انہیں  
راولپنڈی میں ایک اچھے ڈاکٹر کو دکھایا۔ یہاں بھائی  
کے کئی تشخیصی ٹیسٹ بھی ہوئے۔ رپورٹس دیکھ کر  
ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ بلڈ پریشر ہائی رہنے کی وجہ ان  
کے گردوں کی خرابی ہے۔ انہوں نے ہمیں دوسرے  
ڈاکٹر کے پاس بھیجا۔ ان ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ بھائی  
کے گردے بہت زیادہ متاثر ہو چکے ہیں۔ اگر دواؤں  
سے بہتری نہ ہوئی تو ڈائیالیسیس پر جانا پڑے گا۔

ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ دعا فرمائیں کہ ہمارے  
بھائی کو جلد شفا ہو اور انہیں ڈائیالیسیس پر  
نہ جانا پڑے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے  
بھائی کو جلد مکمل شفا ہو۔ آمین۔

جنوری 2020ء

بنی اسرائیل کی آیت 82 میں سے:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً

شِفَاءً وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

(31) کی پہلی تین آیات:

الذِّكْرِ ۝ تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْحَكِيمِ ۝

هُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُحْسِنِينَ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد یا سادہ پانی پر دم کر کے پلائیں اور دم کر دیں یا وہ خود پڑھ کر دم کر کے پی لیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

❖ آدھے سر کا درد

سوال: میری عمر بیالیس سال ہے۔ چار بچے ہیں۔ چوتھے بچے کی پیدائش کے چند ماہ بعد مجھے سر میں درد کی شکایت ہوئی۔ میرے سر میں ایک طرف اتنا شدید درد ہوتا ہے جیسے کسی نے لوہے کا باٹ پوری شدت سے میرے سر میں دے مارا ہو۔ مجھے کپٹی پر رگیں بھی پھڑکتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ اس وقت مجھے روشنی بری لگتی ہے۔ میرا جی چاہتا ہے کہ کمرے میں اندھیرا کر کے لیٹ جاؤں لیکن ظاہر ہے کہ گھر کے ضروری کام کاج بھی کرنے ہوتے ہیں۔ آدھے سر میں درد کبھی دو ڈھائی گھنٹہ اور کبھی پورا دن رہتا ہے۔ اس دوران جی بھی متلاتا رہتا ہے۔ اکثر ایک بڑی الٹی آتی ہے۔ الٹی آنے سے سر درد میں کچھ آرام مل جاتا ہے۔

جواب: طبی علاج کے ساتھ ساتھ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورۃ الصفت (37) کی ابتدائی سات آیات، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔



سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں اور شفاء کے لیے دعا کریں۔

❖ نیند میں جھٹکے....

سوال: میرے بیٹے کی عمر اکیس سال ہے۔ اسے گزشتہ تین سال سے نیند میں جھٹکوں کی شکایت ہے۔ گہری نیند سوتے ہوئے اس کا جسم اچانک لرزنے لگتا ہے۔ پھر ایک جھٹکے کے ساتھ اس کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ نیند ٹوٹنے پر کچھ دیر تک سہمی سہمی نگاہوں سے چاروں طرف دیکھنے لگتا ہے۔ نیند سے بیدار ہونے کے بعد وہ ایک ڈیڑھ گھنٹے تک بہت گھبراہٹا ہوا ہوتا ہے۔

ہم اس سے بات کرنا چاہتے ہیں۔ اسے تسلی دیتے ہیں لیکن وہ گم سم رہتا ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد جب وہ گہری نیند سوجاتا ہے تو سات آٹھ گھنٹوں بعد بیدار ہوتا ہے۔

کئی ڈاکٹروں، ہومیوپیتھ اور حکیموں کو دکھا چکے ہیں۔ ڈاکٹر دماغی مرض، ہومیوپیتھ اور حکیم اعصابی و نفسیاتی مرض اور مولوی صاحبان اثرات بتاتے ہیں۔

جواب: مذکورہ علامتوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے صاحبزادے ایک دماغی مرض غالباً مرگی میں مبتلا ہیں۔ تشخیص کے لیے انہیں نیوروفزیشن کو دکھائیے اور ان کے تجویز کردہ ٹیسٹ کروائیے۔

صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورۃ لقمان



جنوری 2020

# رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



اعلیٰ تعلیم یافتہ رشتہ....؟

دولت مند، رومان پسند بوڑھا مرد



والدین میری شادی نہیں کرنا چاہتے

جھپٹے میں آنے کے اثرات!



ماں باپ نے دوسری شادیاں کر لیں

فصل پر بندش



کیا کروں کیانہ کروں....؟

جنات کا سایہ!



دوست کی تلاش

دعا قبول نہیں ہوتی!



بدنام ہر!

خیالوں کی دنیا



داماد کی فرمائشیں!

سست بیوی



دولت مند، رومان پسند بوڑھا مرد

☆☆☆

سوال: ہمارے والد کی عمر پینٹھ سال ہے۔ ان کا اپنا اچھا کاروبار ہے۔ میرے بھائی بھی اپنا اپنا کاروبار کرتے ہیں جو ہمارے والد نے ہی سیٹ کر کے دیا ہے۔ ہم چار بہن بھائی ہیں۔ سب شادی شدہ اور بچوں والے ہیں یعنی ہمارے والدین، دادا دادی، نانا نانی بھی بن چکے ہیں۔

ہمارے والد نے چند ماہ پہلے عمر میں اپنے سے تیس سال کم دو بچوں کی ماں ایک مطلقہ جوان عورت سے شادی کر لی ہے۔ ہمیں اپنے والد کی دوسری شادی کی خبر ہوئی تو ہم سب بہن بھائیوں نے مل کر والد صاحب سے بات کی، میں نے اپنے والد سے کہا کہ آپ تو اب دادا، نانا بن چکے ہیں، آپ کی دوسری شادی پر میرے شوہر اور میرے سسرال والے آپ کا اور میرا مذاق اڑائیں گے، میں انہیں کیا جواب دوں گی....؟

میری یہ باتیں سن کر میرے والد نے مجھ سے کہا کہ دوسری شادی کر لینا کوئی گناہ نہیں ہے اور میں نے کوئی غلط کام نہیں کیا ہے۔

میری ایک بہن نے والد سے کہا کہ ایک بیوی کے ہوتے ہوئے دوسری شادی کر لینا واقعی کوئی گناہ تو نہیں لیکن ایسا کرتے ہوئے آپ نے یہ بھی نہ سوچا کہ اب تو آپ کے بچے بھی شادی شدہ ہیں، ان کی سسرالی رشتہ داریاں ہیں۔ لوگ کیا کیا باتیں بنائیں گے....؟

یہ بات سن کر کسی وقت میں اپنی اولاد سے

بہت زیادہ پیار کرنے والے ہمارے والد نے کہا کہ تم لوگ اچھی طرح کان کھول کر سن لو کہ مجھے کسی کی پرواہ نہیں ہے۔ چاہے وہ تمہارے سسرال والے ہی کیوں نہ ہوں.... میرا جو جی چاہا میں نے کیا۔ بہن نے کہا کہ ہم لوگوں کے سوالات کے کیا جواب دیں گے....؟ اس پر میرے والد نے کہا کہ تم میرے اعمال کی جواب دہ نہیں ہو۔ اگر تم سے کوئی پوچھے تو کہہ دینا کہ ہمارا اپنے باپ کے معاملات سے کوئی تعلق نہیں۔

اس پر میرے بھائیوں نے کہا کہ کیوں تعلق نہیں ہے۔ ہم سب ایک ہی خاندان کے افراد ہیں۔ یہ بات سن کر میرے والد صاحب نے کہا کہ یہ مکان میرا ہے۔ اگر تمہیں میری باتوں پر اعتراض ہے تو اپنے بیوی بچوں کو ساتھ لو اور اس مکان سے نکل جاؤ۔

ہماری والدہ نے کہا کہ آپ ہوش میں تو ہیں کہ آپ اپنی اولاد سے کیا بات کر رہے ہیں....؟ یہ سن کر ہمارے والد نے ہماری والدہ سے کہا کہ تو چپ رہو ورنہ میں تجھے ابھی طلاق دے دوں گا۔

ہمارے والدین کی شادی کو اڑتیس سال ہو گئے ہیں۔ ہماری والدہ نے اپنے شوہر کی بہت زیادہ خدمت کی ہے۔ ان کی محبت اور خدمت کا صلہ شادی کے اڑتیس سال بعد انہیں ایک دوسری عورت کی وجہ سے طلاق کی دھمکی کی صورت میں ملا ہے۔ اس عورت کی وجہ سے ہمارے والد اپنے بیٹوں بہوؤں کو، پوتوں پوتیوں کو گھر سے نکالنے پر بھی تیار ہیں۔

رُوحانی ناچسٹ

والد کے اس طرز عمل پر کئی لوگوں نے ہم سے کہا ہے کہ ان پر شدید جادو کروادیا گیا ہے۔ کچھ لوگ تو جادو کروانے والی کا نام بھی صاف صاف بتاتے ہیں۔

محترم ڈاکٹر صاحب.... آپ کے خیال میں ہمارے والد صاحب کے رویوں میں اتنی تبدیلی کی وجوہات کیا ہیں....؟

اب ہماری والدہ کو اور ہم بہن بھائیوں کو کیا کرنا چاہیے....؟

جواب: آپ کے بیان کردہ حالات سے مجھے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے والدین اڑتیس سال سے ایک دوسرے کے ساتھ تو رہے ہیں لیکن ان کے درمیان محبت اور ذہنی ہم آہنگی کا فقدان ہی رہا۔ یہ اندازہ بھی ہوتا ہے کہ آپ کی والدہ نے ان کی بہت زیادہ خدمت کر کے ان کا دل جیتنا چاہا لیکن ان کے مزاج اور ذوق کو سمجھنے کی کوشش نہ کی۔

میرا خیال ہے کہ آپ کی والدہ قدیمی روایتی، سخت گیر مذہبی خیالات رکھنے والی اور بہت زیادہ پابندیاں اختیار کرنے والی خاتون ہیں جبکہ آپ کے والد زندگی میں رومانس اور ہنگامہ خیزی کو پسند کرنے والے، میاں بیوی کے تعلقات میں پرجوش، ایک صحت مند اور رنگین مزاج مرد ہیں۔

میں سمجھتا ہوں کہ آپ کے والد نے دوسری شادی اس لیے کی ہے کیونکہ انہیں زندگی میں رومانس، انجوائے منٹ اور جبلی تسکین زیادہ پانے کی ضرورت تھی۔

آپ کے سوال کا دوسرا حصہ یہ ہے کہ اب

آپ کی والدہ کو اور آپ کے بہن بھائیوں کو کیا کرنا چاہیے....؟

اس معاملے میں میرا مشورہ تو یہ ہے کہ آپ کو اپنے والد کے ساتھ ناراضی والا اور سخت رویہ اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ بوڑھے دولت مند، رومان پسند اور زیادہ سے زیادہ تسکین کے طلب گار مرد کو جوان عورت کی ہم نشینی مل جائے تو وہ بہت خوش ہوتا ہے، خود کو طاقت ور اور پرکشش سمجھتا ہے۔ ایسا مرد اپنے طرز عمل پر اعتراض کرنے والوں کے سامنے بعض فرعونی صفات بھی اختیار کر سکتا ہے۔

آپ بہن بھائیوں کے لیے اب بہتر یہی ہو گا کہ اپنے والد کی ایک جوان عورت سے دوسری شادی کی مخالفت نہ کی جائے۔ مناسب ہو گا کہ آپ اپنے بہن بھائیوں کو سمجھائیں کہ والد کی زندگی کے اس پہلو پر کوئی تبصرہ نہ کیا جائے۔ ان کے ”دوسرے گھر“ کے معاملات میں مداخلت نہ کی جائے۔

آپ لوگوں کے اس طرز عمل سے امید ہے کہ آپ کے گھرانے میں اور والد اور اولاد کے رشتوں میں مزید دراڑیں نہیں پڑیں گی۔

اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ فجر کی نماز کے بعد اور رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسمائے الہیہ

یا عزیز یا وکیل

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ جاؤ ٹوٹنے سمیت ہر طرح کے شر سے اور مخالفانہ کاموں سے ان کے گھرانے کی حفاظت ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

کاورد کرتی رہا کریں۔  
دونوں بیٹیوں کی طرف سے حسب  
استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

جھپٹے میں آنے کے اثرات!

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔  
اپنی شادی کے تین ماہ بعد ہم میاں بیوی ہنی مومن  
منانے مری سے ہوتے ہوئے آزاد کشمیر گئے۔  
کشمیر میں ہم ایک ہفتہ رہے۔ وہاں رہتے ہوئے  
تیسرے دن میری طبیعت خراب ہو گئی۔ دن کا  
وقت تھا۔ میں کمرے میں اکیلی تھی۔ میرے شوہر  
بازار سے کچھ سامان لینے گئے ہوئے تھے۔ اچانک  
سامنے دیوار پر ایک سایہ سا بننا شروع ہو گیا  
اور ایک عجیب سی خوفناک شکل بن گئی۔ جیسے ہی  
اس سائے نے حرکت کی میں خوف زدہ ہو کر  
بے ہوش ہو گئی۔

میرے شوہر جب بازار سے واپس آئے تو  
انہوں نے مجھے بستر پر بے ہوش پایا۔ میرے  
دونوں بازوؤں پر لمبی لمبی لکیریں بھی بنی ہوئی  
تھیں۔ ایسا لگتا تھا کہ کسی نے بلیڈ سے کاٹا ہو۔  
میرے شوہر نے ویٹر کو بلوایا۔ ویٹر نے بتایا کہ کبھی  
کبھی اس کمرے میں رہنے والوں کے ساتھ  
ایسا ہو جاتا ہے۔

اس نے بتایا کہ یہاں قریب میں ایک بزرگ  
رہتے ہیں۔ ان کے پاس لے جائیں۔ شوہر مجھے ان  
بزرگ کے پاس لے گئے۔ بزرگ نے کچھ پڑھ کر  
مجھ پر دم کیا اور پانی کے چھینٹے بھی میرے منہ پر

روحانی ناچسٹ

نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔  
حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔  
اعلیٰ تعلیم یافتہ رشتہ...؟

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ ایک لیکچرار ہے  
دوسری ڈاکٹر ہے۔ ان دونوں کے رشتوں میں  
بہت رکاوٹیں آرہی ہیں۔

میرے شوہر کا خیال ہے کہ چونکہ لڑکیاں  
پڑی لکھی ہیں اس لیے ان کے رشتے بھی اعلیٰ تعلیم  
یافتہ لڑکوں سے ہونی چاہیں۔ دونوں بیٹیوں کے  
لیے کئی رشتے ایسے بھی آئے جو تعلیمی لحاظ سے تو کم  
تھے لیکن خاندانی اور کاروباری لحاظ سے بہت اچھے  
تھے مگر میرے شوہر نے انکار کر دیا۔ میری دونوں  
بیٹیوں کی عمریں بڑھتی جا رہی ہیں۔

جواب: بیٹیوں کے لیے آنے والے رشتوں  
پر غور کرتے وقت بہتر ہو گا کہ آپ کے شوہر اپنے  
خیالات پر نظر ثانی کریں۔ اپنی بیٹیوں کی تعلیم  
سے نسبتاً کم تعلیم یافتہ لڑکوں کے رشتوں کو محض  
تعلیم کی کمی کی وجہ سے مسترد نہ کیا جائے۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ احزاب  
33 کی آیات نمبر 70-71

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
بیٹیوں سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو چلتے  
پھرتے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا وہاب

قلندر بابا اولیاءؒ

فرماتے ہیں:

دنیا فریب ہے.... فریب خوردہ انسان  
کی ہر بات فریب ہے.... جو لوگ یہ  
بات جان لیتے ہیں ان کے لیے دنیا  
سکون کا گہوارہ بن جاتی ہے۔

مر اقبہ ہال، پشاور

نگراں: نیاز احمد

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

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

فون: 0300-9564933

الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ○ قَالَهُ خَيْرٌ حَفِظًا ○  
وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ○

پانچ مرتبہ سورہ اخلاص، پانچ مرتبہ سورہ  
فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس، سات سات مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں  
یا آپ کے شوہر پڑھ کر آپ پر دم کر دیا کریں۔  
صبح اور شام ایک ایک نیمل اسپون شہد لیں۔  
کھانوں میں گھی کے بجائے زیتون کا تیل  
استعمال کریں۔

دن میں زیادہ تر وقت با وضو رہیں۔ رات  
سونے سے پہلے وضو تازہ کر لیں۔

تعویذ: ایک عدد سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے  
سورہ حشر (59) کی آیت 23  
لکھ کر تعویذ بنا کر نیلے کپڑے میں سی کر گلے  
میں پہن لیں یا دائیں بازو پر باندھ لیں۔

یہ آیت ایک بڑے سفید کاغذ A-4 (سائز)  
پر خوش خط لکھوا کر بیڈ روم میں اپنے سرمانے کی  
طرف دیوار پر آویزاں کرادیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء  
يَا حَفِيفُ يَا مُؤْمِنُ يَا سَلَامُ  
کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔  
والدین میری شادی  
نہیں کرنا چاہتے!

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ میں  
ایک بڑی کمپنی میں اچھے عہدے پر کام کرتی

رُوحَانِي نَاجِحَاتُ

مارے۔ میری طبیعت کچھ بحال ہوئی۔ انہوں نے  
ایک بوتل پانی پر کچھ پڑھ کر دم کر کے دیا اور کہا  
کہ دن میں تین مرتبہ یہ دم کیا ہو پانی پلاؤ۔

جب تک میں وہاں رہی وہ دم کیا ہوا پانی پیتی  
رہی اور ٹھیک رہی۔ وہاں سے واپسی پر تیسرے  
دن اپنے گھر میں شام کے وقت میری طبیعت پھر  
خراب ہو گئی۔ ایک دم میرا سانس رکنے لگا اور مجھے  
ایسا محسوس ہوا کہ میرے سر اور کندھے پر منوں  
وزن رکھ دیا گیا ہے۔ میں نے دل ہی دل میں  
آیت انکرسی پڑھنی شروع کر دی۔ چند منٹ کے  
بعد مجھے اپنے جسم سے بوجھ کم ہوتا ہوا محسوس  
ہوا۔ لیکن گردن اور حلق پر جلن کا احساس ہونے  
لگا۔ میں نے شیشے کے سامنے جا کر دیکھا تو میری  
گردن اور سینے پر ناخن سے کھرچنے کے نشان  
تھے۔ انہی میں جلن ہو رہی تھی۔

میرے شوہر ایک بزرگ کے پاس لے گئے۔  
انہوں نے دم کیا تو کچھ دیر کے لیے طبیعت میں  
ہلکا پن محسوس ہوا۔ ان بزرگ نے میرے شوہر  
سے کہا کہ یہ جھپٹے میں آگئی ہے۔ اس کا روحانی  
علاج کرواؤ۔

میرے شوہر نے کئی جگہ سے میرا علاج کروایا  
لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ پہلے تو یہ کیفیت  
زیادہ تر شام اور رات میں ہوتی تھی لیکن اب کسی  
بھی وقت ہونے لگتی ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ○  
الَّذِي كَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْئٌ وَهُوَ

ہوں۔ اپنے گھر سے دور ایک دوسرے شہر میں رہتی ہوں۔

ایک خاتون کا دوسرے شہر میں تنہا رہنا کافی مشکل ہے۔ ہمارے ہاں خواتین کو مختلف لوگوں کی جانب سے طرح طرح کی باتوں کا سامنا رہتا ہے۔ میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہے۔ فرق یہ ہے کہ مجھے غیروں کی طرف سے نہیں بلکہ زیادہ تر خود اپنے گھر والوں کی طرف سے مخالفتوں، الزام تراشیوں اور طعنوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

کہتے ہیں کہ بیٹیاں باپ سے بہت اٹج ہوتی ہیں اور والد بھی بیٹیوں سے بہت پیار کرتے ہیں لیکن میرے ساتھ ایسا نہیں ہے۔ میرے والد مجھ سے ہمیشہ ناراض رہے اور جہاں ہو سکا انہوں نے میری مخالفت کی۔

میرے والد معروف اصطلاح میں ایک شوقین مزاج مرد رہے ہیں۔ میں میٹرک میں تھی جب میں نے اپنے والد کو ایک خاتون کے ساتھ نامناسب حالت میں دیکھا۔ یہ بات میں نے اپنی امی کو بتائی۔

میری بات سن کر میری امی نے کہا کہ بیٹی تیرے والد کے ایسے کاموں پر میں تو کب سے صبر کئے بیٹھی ہوں لیکن اب تیرے والد اتنے بے باک ہو گئے ہیں کہ اپنے بچوں سے محتاط رہنا بھی ضروری نہیں سمجھتے۔

اس واقعہ کے بعد سے میرے والد مجھ سے کچھ کچھ رہنے لگے۔

انٹر میں میرے بہت اچھے نمبر آئے لیکن والد نے مجھے آگے پڑھانے سے انکار کر دیا۔ اس

وقت میری والدہ نے میرا بھرپور ساتھ دیا۔ میرا داخلہ آئی۔ بی۔ اے کراچی میں ہو گیا۔

اب میرے والد نے میرے تعلیمی اخراجات اٹھانے سے انکار کر دیا۔ میری والدہ نے اپنے بھائی یعنی میرے ماموں سے ادھار لیا، کچھ میں نے ٹیوشن پڑھا کر رقم جمع کی اس طرح سے میرا بی۔ بی۔ اے مکمل ہوا۔

بی۔ بی۔ اے کے بعد مجھے کراچی میں ایک اچھی ملازمت مل گئی۔ میرے والد نے میری ملازمت پر بھی سخت اعتراضات کیے۔ ملازمت ملنے کے بعد میں نے سب سے پہلے اپنے ماموں کا ادھار واپس کرنا چاہا لیکن میرے ماموں نے کہا اس رقم کو میری طرف سے گفٹ سمجھو۔

میں اپنی آدمی تنخواہ امی کو دینے لگی۔ اب میرے والد نے میری والدہ کو پیسے دینے بند کر دیے۔

چند سال بعد ایم۔ بی۔ اے کرنے کے بعد مجھے کراچی سے باہر ایک سگھنی میں بہت اچھی آفر آئی جو میں نے قبول کر لی۔ اب میرے والد نے ایک طوفان کھڑا کر دیا۔ انہوں نے دوسرے شہر میں رہنے کو میری آزاد خیالی بتایا۔ انہوں نے یہ بھی کہا اسے غیر مردوں کے ساتھ دن رات گھومنے کا شوق ہے اور بھی بہت کچھ کہا۔

آئی بی اے میں تعلیم کے دوران ہی میرے رشتے آنے لگے تھے۔ اس وقت میں شادی کرنا نہیں چاہتی تھی۔ بی بی اے کرنے کے بعد بھی میرے لیے رشتے آئے لیکن اس وقت میرے

والد میری شادی کے لیے تیار نہیں ہوئے۔

میرے لیے کئی رشتے آئے لیکن میرے گھر والوں کے سرد رویے کی وجہ سے وہ لوگ آگے نہیں بڑھے۔ مزید حیرت کی بات یہ ہے کہ اب میری والدہ بھی میری شادی کے معاملے میں ٹال مٹول سے کام لے رہی ہیں۔

ایک صاحب جن کی عمر تقریباً چالیس سال ہے۔ انہوں نے ابھی تک شادی نہیں کی ہے۔ ایک سینئر پوزیشن پر کام کرتے ہیں۔ ان صاحب نے مجھے پروپوز کیا ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ میری شادی میرے والدین کی جانب سے طے ہو لیکن میرے والدین میرے کسی رشتے پر غور ہی نہیں کرتے۔ اگر میں نے اپنی شادی کا فیصلہ خود کر لیا تو میرے والد طرح طرح کی باتیں بنائیں گے۔ وہ تو ابھی بھی کہتے ہیں کہ یہ دوسرے شہر اسی لیے گئی ہے کہ اس پر کوئی روک ٹوک نہ ہو اور یہ آزادانہ زندگی بسر کرے۔

اپنی شادی کا فیصلہ میں نے خود کر لیا تو میرے والد ساری عمر مجھے طعنہ دیتے رہیں گے۔

جواب: آپ نے بتایا ہے کہ آپ کے ماموں آپ کے بہت کام آتے رہے ہیں۔ پہلے آپ کے والد اور اب والدہ بھی آپ کی شادی کے معاملات میں دلچسپی نہیں لے رہے۔ ایسی صورت میں بہتر ہو گا کہ آپ اپنے ماموں سے رابطہ کیجئے، انہیں صورت حال سے آگاہ کیجئے۔ توقع ہے کہ آپ کے ماموں کے ذریعے یہ کام خوش اسلوبی سے ہو جائے گا۔ ماموں یا تو آپ کی والدہ اور والد کو رضا مند

کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے یا وہ آپ کو اپنی سرپرستی میں لے کر آپ کی زندگی کے اہم ترین فیصلے میں آپ کے ساتھ ہوں گے۔

بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف (12) کی آیت 67 میں سے  
إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ  
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجئے۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

یا عزیز یا نصیر  
کا ورد کرتی رہیں۔

فصل پر بندش!

☆☆☆

سوال: میرے دادا کے انتقال کے بعد ان کی زمین میرے والد اور ان کے تین بھائیوں میں تقسیم ہوئی۔ سب اپنے اپنے حصے پر زراعت کرنے لگے۔

میرے چھوٹے چچا نے کاشت کاری پر زیادہ توجہ نہ دی اس لیے ان کی فصل اچھی نہیں ہوئی۔ ہماری زمین پر فصل بہت اچھی ہوئی۔

چچا نے اپنے بھائیوں پر الزام لگایا کہ انہوں نے مجھے ناقابل کاشت زمین دی ہے۔ چچا اپنے بھائیوں سے لڑنے لگے خاص کر میرے والد صاحب سے ان کی اکثر لڑائی ہوتی تھی۔

تین سال اچھی فصل کے بعد مسلسل دو بار

روحانی نا مجسٹ



امام سلسلہ عظیمیہ

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

”اگر انسان اپنی توقعات مخلوق  
سے وابستہ کرنے کے بجائے  
اللہ تعالیٰ کے ساتھ قائم کر لے  
تو اس کو سکون مل جاتا ہے۔“

**مراقبہ ہال پشاور (برائے خواتین)**

نگراں: محترمہ تسنیم کوثر

معرفتی حکیم طیب شاہ۔ شاہ پنساری اسٹور

پل پختہ گھنٹہ گھر، پوسٹ کوڈ 25000

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر زمین پر چاروں طرف رخ کر کے دم کر دیں۔  
 واضح رہے کہ یہ تلاوت گھر کے کسی فرد کی جانب سے ہو۔ یہ کام باہر کے کسی فرد پر نہ چھوڑا جائے۔

نظر بد اور جادو سے نجات اور حفاظت کے لیے صدقہ خیرات ایک مضبوط ڈھال کا کام کرتے ہیں۔  
 متاثرہ زمین پر متواتر سات روز تک روزانہ ایک اچھے صحت مند جانور کا صدقہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ بھی صدقہ خیرات کیا جائے۔ اپنے آس پاس ضرورت مندوں اور مستحقین کا خیال رکھیں۔

بہت سے سفید پوش گھرانے بہت زیادہ ضرورت مند ہوتے ہیں، لیکن وہ لوگوں کے سامنے دست سوال دراز نہیں کرتے۔ بہتر ہوگا کہ اپنے علاقے میں مستحقین کو ڈھونڈ کر انہیں مدد فراہم کی جائے۔ ایسے مستحق لوگوں میں رشتہ دار بھی ہو سکتے ہیں، پڑوسی اور دوسرے لوگ بھی ہو سکتے ہیں۔

خوش حال افراد کو خرچ کرتے ہوئے سب سے پہلے اپنے قریبی رشتے داروں اور پھر پڑوسیوں کا جائزہ لینا چاہیے۔ اگر ان میں کوئی مستحق ہو تو اس خرچ کی ابتداء ان سے کرنی چاہیے۔

ماں باپ نے دوسری شادیاں کر لیں....

☆☆☆

سوال: ہم تین سگے بہن بھائی ہیں۔ میری والدہ اپنے آپ میں مگن اور ہم سے لا تعلق رہنے والی خاتون ہیں۔ ہم نے اپنے والدین کو ہمیشہ لڑتے

روحانی نا محنت

ہماری فصل بہت خراب ہوئی۔ دوسری بار فصل کی خرابی کے بعد والد صاحب نے تمام زمین اچھی طرح صاف کروائی تو زمین کے ایک کونے سے چند تعویذ نکلے جنہیں والد صاحب نے نہر میں بہا دیا۔  
 اب نئی فصل کے لیے بجائی شروع کی تو زمین کے مختلف کونوں سے پھر ایک ایک تعویذ ملا۔ پیش امام کو یہ تعویذات دکھائے تو انہوں نے کہا کہ کسی حاسد نے تمہاری فصل برباد کرنے کے لیے یہ تعویذ زمین میں دبا دیئے ہیں۔

والد صاحب بہت پریشان ہوئے۔ صدقہ بھی دیا جس سے کچھ سکون ملا لیکن فصل پھر خراب ہونا شروع ہو گئی۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ پہلے تعویذ کے عمل کا تو ذکر و ایمں اس کے بعد آپ کی فصل اچھی ہوگی۔  
 جواب: کسی بڑے برتن میں پانی ڈال کر

101 مرتبہ سورہ نور (24) کی آیت 35

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس پانی پر سات مرتبہ دم کیا جائے، اس کے بعد یہ دم کیا ہو اپنی اس زمین پر یا فصلوں پر چھڑک دیا جائے۔

یہ عمل متواتر سات روز تک کیا جائے یعنی سات دن تک روزانہ 101 مرتبہ مذکورہ بالا آیت پڑھ کر پانی پر دم کر دیا جائے اور یہ پانی زمین یا فصلوں پر چھڑکا جائے۔

متاثرہ زمین پر جا کر فجر کی نماز ادا کریں اور نماز کے بعد آکتالیس مرتبہ سورہ النحل (16) کی آیت 10 تا 13:

ان کا کہنا تھا کہ اپنی ننھی بیٹی کی دیکھ بھال کروں یا ان تین بڑے بچوں کو ہوم ورک کرواؤں....

والد صاحب ٹیوشن لگوانے کے لیے تیار نہ تھے۔ اس لیے ہوم ورک اور امتحان کی تیاری کے کام ہم تین بہن بھائیوں کو خود ہی کرنے پڑے۔

بہر حال اپنے طور پر میں نے میٹرک اے گریڈ سے پاس کر لیا۔ میٹرک کے بعد میں نے ٹیوشن بھی پڑھانا شروع کیا۔ اس طرح انٹر میں اپنے ٹیوشن پڑھنے کے لیے میرے پاس پیسے آنے لگے۔

اب میں انجینئرنگ یونیورسٹی میں پہلے سال میں ہوں۔ میری والدہ سال میں ایک یا دو بار ہم بہن بھائیوں کو نانی کے گھر بلا کر ہم سے مل لیتی ہیں۔ دوسرے شوہر سے بھی ان کے تین بچے ہو چکے ہیں۔

ہم نے سنا ہے کہ ماں کو اپنی اولاد سے بہت زیادہ محبت ہوتی ہے۔ اولاد کی پرورش اور اس کے اچھے مستقبل کے لیے مائیں بہت قربانیاں بھی دیتی ہیں لیکن ہم تین بہن بھائیوں کے لیے یہ صرف باتیں ہیں۔ ہمیں ایسا کوئی تجربہ نہیں ہے کیونکہ ہماری ماں نے تو ہم سے اس وقت اپنا ہاتھ کھینچ لیا تھا جب ہم چلنا سیکھ رہے تھے۔

خیر یہ بھی نصیب کی بات ہے۔ سب کی قسمت میں اچھی مائیں کہاں ہوتی ہیں....

اس طویل تمہید کے بعد اب میں اپنے موجودہ مسئلے کی طرف آتا ہوں۔ یہاں یہ بھی بتانا چلوں کہ میں اس وقت میٹرک میں تھا جب میں نے روحانی ڈائجسٹ کا پہلی بار مطالعہ کیا۔

جھکڑتے ہی دیکھا۔ اولاد کی زنجیر بھی ان کے درمیان میاں بیوی کے تعلق کو باندھ کر نہ رکھ سکی۔ میری عمر تقریباً دس سال تھی جب ان دونوں کے درمیان علیحدگی ہو گئی۔

آپس میں لڑتے ہوئے ماں باپ کے زیر سایہ پہلے تو ہم ذہنی مسائل سے دوچار تھے۔ ان کے درمیان رشتہ ٹوٹا تو کئی گھریلو اور سماجی مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑا۔

والدین میں طلاق کے بعد ہم تین بہن بھائی اپنی دادی اور پھوپھی کی زیر کفالت آ گئے۔ مہینے دو مہینے میں کبھی ہم اپنی نانی کے گھر بھی چلے جاتے۔ ہمارے والد نے دوسری شادی کر لی۔ اب ہم دادی اور پھوپھی کے ساتھ ساتھ والد کی دوسری بیگم کے زیر نگرانی بھی آ گئے۔

ہمارے کھانے پینے، اسکول بھیجنے کی ذمہ داری پھوپھی نے سنبھالی۔ ہوم ورک کروانا نئی امی کے حصے میں آیا۔ زمانے کے اچھے بڑے سے آگاہ کرنے اور نصیحتیں کرنے کا کام دادی نے اپنے ذمے لے لیا۔ والد صاحب پندرہ بیس دنوں میں کبھی ایک آدھ بار ہمارے ساتھ بیٹھ کر کچھ ادھر ادھر کی باتیں کر لیا کرتے۔ ہماری نئی امی کے ہاں بھی ایک بیٹی پیدا ہوئی۔

کچھ عرصے بعد خبر ملی کہ ہماری والدہ نے بھی دوسری شادی کر لی ہے۔ اب نہال میں ہمارا جانا تقریباً ختم ہی ہو گیا۔ اس وقت تک میں آٹھویں کلاس میں آچکا تھا۔ کچھ عرصے بعد ہماری نئی امی نے بھی ہمارے تعلیمی معاملات میں دلچسپی لینا چھوڑ دی۔

اللہ کا شکر کہ ہم تینوں کے تعلیمی اخراجات کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ مسئلہ جذباتی ضروریات کی تکمیل نہ ہونے کا ہے۔

میرے بھائی اور بہن فرسٹ ایئر، اور نویں کلاس میں ہیں۔ یہ دونوں ذہین ہیں مگر مقابلے میں پیچھے رہتے ہیں۔ ان میں اعتماد کی بہت کمی ہے۔ یہ اکثر سہمے سہمے رہتے ہیں۔ ان پر خوف مسلط ہے۔ اگر ان کی یہی حالت رہی تو یہ امتحان میں اچھے نمبر کیسے لائیں گے....؟

جواب: باہمت نوجوان! تمہاری طرف سے اپنے بھائی بہن کی حوصلہ افزائی اور درست رہنمائی اُن کی کامیابی کا ذریعہ بنے گی۔

یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ ان کی حوصلہ افزائی کیسے کی جائے۔ اُن کا خوف کیسے دور کیا جائے؟

دیکھو....! جن بچوں کو عمر کے ابتدائی حصے میں ہی سختیاں جھیلنا اور مشکلات اٹھانا پڑتی ہیں، وہ یا تو نفسیاتی ٹوٹ پھوٹ کی وجہ سے مرعوبیت اور احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں

یا توقعات ٹوٹتے رہنے سے، محبتوں اور شفقتوں کی محرومی کی وجہ سے دوسرے بچوں کی نسبت جلدی ”بڑے“ ہو جاتے ہیں۔

دوسری صورت کی ایک نمایاں مثال میری نظر میں تم بھی ہو۔ اپنے بچپن میں ہی والدین کے درمیان طلاق ہو جانے، دونوں کی دوسری شادیاں کر لینے کے باوجود تم نے ناصر سے یہ کہ خود کو بکھرنے سے بچا یا بلکہ اپنے چھوٹے بھائی بہن کو بھی

اس کے بعد سے آج تک میں روحانی ڈائجسٹ کا مستقل قاری ہوں۔ یہ رسالہ میرے لیے ایک استاد اور گائیڈ کی حیثیت رکھتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کی وجہ سے ہی میں کالج کے زمانے میں ہم نصابی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیتا رہا۔ تعلیم اور ہم نصابی سرگرمیوں میں مصروفیت کی وجہ سے بُری صحبت میں پڑنے سے محفوظ رہا۔ روحانی ڈائجسٹ کی تحریروں نے مجھے زندگی کو سمجھنا، معاملات کو صحیح طور پر دیکھنا اور ہر قسم کے حالات میں امید اور حوصلے کے ساتھ رہنا سکھایا ہے۔

محترم ڈاکٹر صاحب! ناموافق حالات کے باوجود آج میں انجینئرنگ یونیورسٹی میں پڑھ رہا ہوں لیکن باپ کے گھر میں میرا چھوٹا بھائی اور بہن زندگی کے اس مرحلے پر حوصلہ ہار رہے ہیں۔

انہیں اپنی ماں بہت یاد آتی ہے۔ میرے بھائی بہن باپ کی شفقت کو ترستے ہیں.... اپنی امی تو مجھے بھی بہت یاد آتی ہیں۔ میں نے تو ان حالات کو قسمت کا لکھا سمجھ کر تسلیم کر لیا ہے لیکن میں اپنے بھائی بہن کو یہ بات سمجھا نہیں پا رہا۔

محترم وقار عظیمی صاحب....! ہماری دادی کا انتقال ہو چکا ہے۔ چالیس سالہ پھوپھی شادی نہ ہونے اور کئی بیماریوں کی وجہ سے بہت زیادہ چڑ چڑی ہو گئی ہیں۔ والد کی اپنی مصروفیات ہیں اور میں گھر سے دور ہو سٹل میں رہ رہا ہوں۔

اپنے اور اپنے بھائی بہن کے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے آج بھی ٹیوشن پڑھاتا ہوں۔

احساس محرومی کو مایوسی میں بدلنے سے روک دیا جائے۔

شدید غم ہو، زیادہ احساس محرومی ہو، اپنے ارد گرد لوگوں کی مخالفتیں ہوں ان میں سے ہر صورت حال میں متاثرہ شخص کے اعصاب پر بہت زیادہ دباؤ آتا ہے۔ کچھ لوگ اس دباؤ کو سہہ نہیں پاتے اور اندرونی طور پر ٹوٹنے لگتے ہیں۔ چند لوگ اس دباؤ کو برداشت کر کے خود اپنے لیے پختگی اور تعمیر کاسامان کر لیتے ہیں۔ جس طرح سونا آگ میں تپ کر کندن بن جاتا ہے۔ اسی طرح حالات کی سختی کی تپش کئی لوگوں کے لیے وقعت اور سر بلندی کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

یاد رکھو....! غم، احساس محرومی، مخالفتوں جیسے منفی حالات سے مثبت نتائج پانے کے لیے مضبوط عزم، بلند ہمتی اور صحیح سمت میں مسلسل کوشش کرتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں میں اعلیٰ اوصاف قدرتی طور پر نمایاں ہو رہے ہوتے ہیں اکثر لوگوں کو اپنے اعلیٰ اوصاف سے کام لینے اور اپنی صلاحیتوں سے استفادے کے لیے مناسب تربیت اور درست رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

عزیز نوجوان....! میں سمجھتا ہوں کہ یہ اعلیٰ اوصاف تمہاری طبع میں قدرت کی طرف سے ودیعت کردہ ہیں۔ تمہارے بھائی بہن کو تربیت اور رہنمائی کی اور مسلسل حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔ اپنے بھائی بہن کے احساس محرومی کو ایک جذبہ تعمیر میں تبدیل کرنے پر کام شروع کر دو۔

سنجھال کر رکھا۔

تم نے لکھا ہے کہ اب یہ دونوں حوصلہ ہار رہے ہیں۔ ان کے حوصلہ ہارنے کی وجہ تم نے یہ بتائی ہے کہ انہیں ماں بہت یاد آتی ہے اور وہ باپ کی شفقت کو ترس رہے ہیں۔

دیکھو....! ماں کی گود اور باپ کی شفقت سے تو یہ دونوں اپنے بچپن سے ہی محروم چلے آ رہے ہیں.... اب میری نظر میں ان کے حوصلہ ہارنے اور خوف کی وجہ ان کی اپنے ماں باپ سے دوری نہیں بلکہ اپنے بڑے بھائی یعنی تم سے دوری ہے۔

تم گھر کے بجائے ہوٹل میں رہنے لگے ہو۔ تمہاری موجودہ ضروریات کو تمہارے بھائی بہن سمجھ نہیں پارہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ تم سے دوری کی وجہ سے یہ خوف زدہ ہو گئے ہیں۔ اب تمہارا کام یہ ہے کہ ہوٹل میں رہتے ہوئے بھی ان کے ساتھ مسلسل رابطے میں رہو۔ روزانہ صبح شام ان سے بات کیا کرو، ہفتے میں کم از کم ایک دن ان کے ساتھ گزارو۔

ان دونوں کو یہ احساس رہنا چاہیے کہ تم ہوٹل میں رہنے کے باوجود ان سے دور نہیں ہو۔ ان کے لیے Unapproachable نہیں ہو۔ ایک اہم بات تمہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تم نے ان کی ذہن سازی کچھ اس طرح کرنی ہے کہ انہیں خود پر زیادہ سے زیادہ انحصار کرنا آئے۔ ان میں اقدام (Initiative) لینے کا جذبہ بیدار ہو۔

اس مقصد کے لیے ضروری ہے کہ

جنوری 2020ء

مجھے یقین ہے کہ تم ہو سٹل میں رہتے ہوئے بھی اپنے بھائی بہن کی اس سچ پر تربیت کر سکتے ہو۔

اللہ تعالیٰ تمہاری مدد فرمائیں اور تم تینوں کو زندگی میں بہت کامیابیاں اور خوشیاں عطا فرمائیں۔ آمین....

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے تم تینوں کے نام لکھ لیے گئے ہیں۔

### جنات کا سایہ



سوال: میری شادی کو بائیس سال ہو چکے ہیں۔ جب سے شادی ہوئی ہے میرے ساتھ کوئی نہ کوئی پریشانی لگی رہتی ہے۔ میرے چھ بچے ہیں جو زیر تعلیم ہیں۔

پہلے بچے کی پیدائش کے بعد مجھ پر جادو کروا دیا گیا تھا۔ میں نے بہت جگہ اپنا علاج کروایا۔ خدا خدا کر کے اس مصیبت سے میری جان چھوٹی۔

اب چند سال سے میں پھر شدید بیمار رہنے لگی ہوں۔ پورے جسم میں درد رہتا ہے۔ کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔

ایک روز کمرے کا دروازہ بند کرتے وقت اچانک زور سے اس طرح زمین پر گری کہ میرا بازو ٹوٹ گیا۔ اس واقعہ کے چند ہفتے بعد میرا بس سے ایکسڈنٹ ہو گیا جس کی وجہ سے میرا پاؤں ٹوٹ گیا۔

چند سال قبل میں اپنے میکے گئی ہوئی تھی، مغرب کا وقت تھا، میں اپنے دروازے پر کھڑی تھی کہ اچانک میں زمین پر گر گئی اور اول نول بکنے لگی لیکن مجھے کچھ ہوش نہیں تھا کہ میں

کیا کہہ رہی ہوں۔

میرے والدین نے اور میرے شوہر نے بہت سے لوگوں کو دکھایا سب یہی کہتے ہیں کہ مجھ پر سایہ ہے۔ میرے گھر کا ماحول بہت خراب ہو گیا ہے۔ بچے آپس میں ہر وقت لڑتے رہتے ہیں۔

کیا واقعی مجھ پر جنات کا سایہ ہے....؟ شادی کے بعد چند سال تک تو میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے تھے مگر اب وہ بھی ہر وقت مجھ سے لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔

جواب: محترم بہن!

میں آپ کے مسئلہ پر مختلف پہلوؤں سے بہت غور کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ آپ پر اب کسی قسم کے کوئی منفی اثرات مثلاً جادو ٹونا، جنات کا سایہ وغیرہ نہیں ہیں۔ آپ اس طرف سے بالکل مطمئن ہو جائیں۔ اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ کیجیے اور یقین رکھیے کہ آپ اللہ کی حفاظت اور امان میں ہیں۔ بازو اور ٹانگ میں فریکچر ہو جانا محض حادثات تھے۔

آپ کے بیان کردہ مسائل کی وجوہات دراصل شدید اینگرائٹی، ہسٹریا اور ڈپریشن ہیں۔

آپ کے شوہر آپ کی وجہ سے پریشان ہیں اس لیے آپ کے ساتھ ان کا رویہ اور لہجہ بھی تلخ ہو تا جا رہا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ میرا اندازہ یہ بھی ہے کہ خود آپ کے شوہر بھی اپنی کمزوری کے باعث آپ کے حقوق درست طور پر ادا نہیں کر رہے۔ اس طرح صورتحال خاصی تہہ دار اور پیچیدہ ہو گئی ہے۔

داخلہ لیا تھا لیکن کئی بار کوشش کے باوجود امتحان میں کامیابی حاصل نہ کر سکا۔ اس کے بعد میں نے کالج سے بی ایس سی کیا اور اب اردو میں ایم اے کر رہا ہوں۔

میں نے کیمسٹری کی بنیاد پر ایک ٹیکسٹائل مل میں ملازمت بھی کی اور اسکول میں بھی پڑھاتا رہا۔ اس کے بعد ایک صاحب کے ساتھ پارٹنرشپ میں اسکول چلایا۔ اسکول کی تمام ذمہ داری میرے اوپر تھی۔ میں نے دن رات ایک کر کے اسکول کا نام روشن کیا۔ جب میرے پارٹنر نے دیکھا کہ اب اسکول ٹھیک ٹھاک چل رہا ہے تو اُس نے یہ پارٹنرشپ ختم کر دی اور میں دوبارہ بے روزگار ہو گیا۔

میری دلچسپی تعلیم اور ٹیکسٹائل دونوں شعبوں میں بہت زیادہ ہے۔ میں اپنے لیے ایک اچھا ماحول اور اچھا مقام چاہتا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ شاید یہ اسکول میں ملے لیکن کبھی ذہن ٹیکسٹائل کی طرف بھی چلا جاتا ہے۔

اب میں کوئی فیصلہ نہیں کر پارہا ہوں۔ ٹیکسٹائل میں بھی کئی جگہ اپلائی کیا لیکن کوئی جواب نہیں آیا۔

میں ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ جواب: کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے زندگی کی شاہراہ پر چلتے ہوئے ذہنی یکسوئی اور

میرے خیال میں آپ کے شوہر کو اور آپ کو یعنی دونوں کو مناسب طبی علاج اور نفسیاتی و جذباتی سہارے (Psychological & Emotional Support) کی ضرورت ہے۔

بطور روحانی علاج صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ اعراف (7) کی آیت 189 میں سے:

هو الذی خلقکم من نفس واحدۃ  
وجعل منہا زوجہا لیسکن الیہا  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک حج شہد یا پانی پر دم کر کے شوہر کو پلائیں اور ان کے اوپر بھی دم کر دیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یاسی یا قیوم یا شافی یا سلام کا ورد کرتی رہیں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ چوبیس گھنٹوں میں آپ کی نیند کا دورانیہ سات آٹھ گھنٹوں سے کم نہ ہو۔

اپنے شوہر سے بھی کہیں کہ وہ ازدواجی تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے کسی اچھے ڈاکٹر یا حکیم صاحب سے اپنی کمزوری کا علاج کروائیں۔

کیا کروں کیا نہ کروں...؟

☆☆☆  
سوال: یونیورسٹی کے شعبہ کیمسٹری میں

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 ہے۔

دعا قبول نہیں ہوتی!

☆☆☆

سوال: آپ کو خط لکھتے ہوئے میری آنکھوں سے آنسو بہ رہے ہیں۔ میری کتنی ہی خواہشات اور ارمان ادھورے رہ گئے ہیں۔ میں نے اپنے طور پر دعا مانگنے کی بہت کوشش کی ہے لیکن شاید میرے گناہوں کی زیادتی کی وجہ سے میری دعائیں بھی قبول نہیں ہو رہی ہیں۔ مجھ سے اس وقت کچھ لکھا نہیں جا رہا۔

پلیز....! آپ مجھے بتائیں کہ میری دعائیں کیوں پوری نہیں ہوتیں۔ میں جو کچھ چاہتی ہوں اسے حاصل کرنے میں ناکام کیوں رہتی ہوں....؟

جواب: ایک طالب علم کسی پرچے کی صحیح طور پر تیاری نہ کر سکے اور وہ رات بھر دعا کرتا رہے کہ یا اللہ صبح اتنی تیز بارش برسا دے کہ امتحان ملتوی ہو جائے۔ کوئی بروقت اسٹیشن نہ پہنچے پارہا ہو اور وہ یہ دعا کرے کہ یا اللہ میرے پہنچنے تک ٹرین اسٹیشن پر رُک رہے۔ کوئی دعا کرے کہ میری فلاں جگہ شادی ہو جائے۔ اب یہ خواہشات پوری نہ ہونے پر دعا مانگنے والے یہ سمجھنے لگیں کہ ہماری دعائیں تو قبول ہی نہیں ہوتیں تو ایسا سوچنا کیا صحیح ہو گا....؟

اللہ تعالیٰ نے کائنات کو ایک خاص پروگرام اور نظم و ضبط کے ساتھ بنایا ہے۔ کائنات کا ذرہ ذرہ اللہ کے بنائے ہوئے پروگرام کا پابند ہے۔ انسانوں کو اللہ تعالیٰ نے بعض معاملات میں اختیار

مستقل مزاجی بہت ضروری ہیں۔ آپ کے خط سے صاف معلوم ہو رہا ہے کہ حصول تعلیم کے ادوار میں اور عملی زندگی میں آپ نے یکسوئی اور مستقل مزاجی سے کام نہیں لیا۔ آپ مختصر وقت میں کم محنت کے ساتھ بڑی بڑی کامیابیوں کی خواہش میں کبھی ادھر کبھی ادھر ہوتے رہے۔ لوگوں کے ساتھ تعلقات بنانے میں بھی آپ جذباتی پن اور کاروباری معاملات طے کرنے میں لاپرواہی کے مظاہرے کرتے رہے۔ اس روش کا نتیجہ آپ نے اسکول کی پارٹنرشپ کے اختتام کی صورت میں دیکھ لیا۔

میرے بھائی....! اپنی شخصیت کو مضبوط بنانے پر توجہ دیجیے، خود میں موجود خوبیوں کو ابھاریے، اپنی خامیوں کو جانے اور ان خامیوں پر غلبہ پانے کی کوشش کیجیے۔ سستی، تن آسانی میں وقت ضائع نہ کیجیے۔ محنت سے کام لینے کی عادت ڈالیے اور صحیح سمت میں پوری پوری کوشش کرنے کے طریقے سیکھیے۔

صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 83-84

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپ کو صحیح راستہ پر چلنے کی ہمت و فہم عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتے رہیں۔



والدہ سے اور دوسرے بڑوں سے  
مشورہ کر لیا کریں۔

### دوست کی تلاش

☆☆☆

سوال: جنابِ عالی!...! میرے ساتھ ایک  
عجیب المیہ رہا ہے۔ دنیا میں میرا کوئی قابلِ اعتبار  
دوست نہیں۔ سلام دعا کی حد تک تو اکثر لوگوں  
سے تعلقات ہیں مگر نہ کوئی اچھا دوست نظر آتا  
ہے اور نہ ہی کوئی مجھے قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔

میں لوگوں سے محبت اور خلوص سے ملتا  
ہوں۔ پھر بھی محبت کے بدلے نفرت، توجہ کے  
بدلے نظر اندازی اور خلوص کے بدلے  
تضحیک ملتی ہے۔

دنیا میں ایک بھی ایسا شخص نہیں جسے میں اپنا  
کہہ سکوں۔ آخر یہ سب میرے ساتھ ہی  
کیوں ہوتا ہے...؟

برائے کرم مجھے کوئی ایسا کرشماتی اسم بتادیں  
کہ میری ذات دوسروں کے لیے محبت اور توجہ  
کامرکز بن جائے۔

جواب: ایسا کوئی کرشماتی اسم تو میرے علم  
میں نہیں ہے۔

دوسرے لوگوں کے درمیان عزت و احترام  
حاصل کرنے کی خواہش بجا مگر اس کے لئے اپنی  
عزت پہلے آپ خود کیجئے۔ دوسروں میں عزت  
بنانے کے لئے سیلف ریسپکٹ بھی ایک ضروری  
عامل ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ  
دوستوں کے سامنے اپنی محرومیوں کا اظہار نہ

عطا فرمایا ہے۔ انسان کے لیے بہتر طرزِ عمل یہ  
ہوگا کہ اپنی خواہشات کو اللہ کی مرضی سے  
منسلک کر دیا جائے۔ اپنے مقاصد کے حصول کے  
لئے اور اپنے کاموں کی انجام دہی کے لئے کوشش  
کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کی جائے۔ یہ  
مقاصد پورے ہو جائیں، کام ہو جائیں تو اللہ تعالیٰ کا  
شکر ادا کیا جائے، اگر کوئی کام نہ ہو سکے تو اس  
کا مطلب یہ نہ لیا جائے کہ اللہ نے  
ہماری دعا نہیں سنی۔

مومن کا ایک وصف یہ ہے کہ وہ اللہ کی  
رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہوتا۔ وہ پازٹیو  
تھنکنگ کا حامل ہوتا ہے۔ یہ بات اس کی عادت  
میں شامل ہو جاتی ہے کہ اس کی نظر ہر معاملہ کے  
روشن پہلو کی طرف جاتی ہے۔

آپ جو کچھ چاہتی ہیں اسے حاصل کرنے میں  
ناکام کیوں رہتی ہیں...؟ اس کا جواب یہ ہے کہ  
کئی مواقع پر آپ کا چاہنا حقیقت کے برخلاف اور  
محض تصوراتی ہوتا ہے۔ اسے یوں بھی کہا جاسکتا  
ہے کہ ان مواقع پر آپ دماغ کے بجائے محض  
جذبات سے سوچتی ہیں۔

آپ کے لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ حقیقت  
پسندانہ سوچ اپنائیں۔ یہاں میں یہ نشان دہی بھی  
کرنا چاہتا ہوں کہ اہم معاملات میں فیصلہ کرنے  
کے لئے خود اپنی قوت فیصلہ کا اور کسی کام کے لیے  
اپنی استعداد کا جائزہ بھی لیجئے۔

آپ کے لئے بہتر ہوگا کہ آپ اپنی کئی  
خواہشات پر وقت صرف کرنے سے پہلے اپنی

جنوری 2020ء

کرتے رہیں۔ لوگوں سے یہ مت کہیے کہ میں تو سب سے اخلاص سے ملتا ہوں لیکن پتہ نہیں کیوں لوگ مجھے چھوڑ جاتے ہیں یا یہ بات کہ میرا تو کوئی دوست ہی نہیں بنتا وغیرہ وغیرہ۔ اس کے بجائے کسی نئے دوست سے نہایت تپاک سے ملتے ہوئے اسے یہ باور کرائیں کہ آپ کے دوستوں کے حلقہ میں اس کی وجہ سے اضافہ ہو رہا ہے۔

نئے دوستوں بلکہ پرانے دوستوں سے بھی دوستی برقرار رکھنے کے لئے عہد و پیمانہ مت کیجیے۔ ان پر یہ تاثر بھی قائم نہ ہونے دیجیے کہ یہ دوستی برقرار رہنے پر آپ کسی شک یا وسوسوں میں مبتلا ہیں۔

اکثر لوگ شکی یا وہمی لوگوں سے ملنے جلنے یا دوستی رکھنے سے کترانے لگتے ہیں۔ خود اعتمادی میں اضافہ اور یقین کی دولت کے حصول کے لئے روحانی مدد کے طور پر کثرت سے اسمائے الہیہ:

یاسحی یا قیوم  
کا ورد کرتے رہیں۔

بد سے بدنام بُرا  
☆☆☆

سوال: ایک شریف آدمی کے لئے اس سے زیادہ تکلیف دہ بات کیا ہو سکتی ہے کہ وہ بُرا تو نہ ہو لیکن بُرا مشہور ہو جائے۔

میرے محلے کے ایک شخص نے ایک خراب عورت کے ساتھ میرا نام جوڑ کر مجھے سب کی نظروں میں گرا دیا ہے، حالانکہ میں نے آج تک اُس عورت سے بات تک نہیں کی۔ میرے محلے

کے لوگ بھی کانوں کے کچے معلوم ہوتے ہیں۔ کسی تفتیش کے بغیر انہوں نے اس آدمی کی بات کو سچ مان لیا۔ ہم لوگ اس محلے میں چھبیس سال سے رہ رہے ہیں۔ میں محلے والوں کے ساتھ زیادہ میل جول نہیں رکھتا، اس کی وجہ میری سخت مشقت والی ملازمت ہے۔

پہلی بار جب مجھے یہ بات معلوم ہوئی تو میں نے اس پر کوئی توجہ نہیں دی کہ یہ جھوٹ اپنی موت آپ مرجائے گا مگر ایک شخص کی مسلسل ریشہ دوانیوں کی وجہ سے یہ معاملہ اب بہت بڑھ گیا ہے۔

مجھے بتائیں کہ میں اپنے بارے میں پھیلی ہوئی ان غلط باتوں کو کیسے روک سکتا ہوں....؟  
جواب: کسی ایسے محلے میں جہاں زیادہ تر لوگ آپس میں ملتے رہتے ہوں وہاں محلہ والوں سے میل جول نہ رکھنا بدگمانی کا نشانہ بننے یا دیگر کسی تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔

یہ سچا کہ آپ اپنی معاشی مصروفیات کے سبب محلے کے لوگوں سے ملنے کے لئے وقت نہیں نکال سکتے، مگر دیکھیے....! یہ مجبوری کام کے دنوں تک ہے۔ آپ چھٹی کے دن تو محلے کے چند افراد سے مل سکتے ہیں۔ جب آپ لوگوں سے ملیں گے ہی نہیں اور وہ آپ کو جانیں گے نہیں تو وہ آپ کے بارے میں کسی بے بنیاد بات کو رد کس طرح کریں گے....؟

آپ کے محلے کا کوئی ایک شخص فسادی طبیعت کا یا غیبت کرنے والا ہو سکتا ہے۔ محلے کے

بنانے بیٹھیں تو آٹھ بجے ناشتہ میز پر پہنچتا ہے۔  
کاموں کو سست روی سے کرتی ہیں۔ اگر جلدی  
کرنے پر زور ڈالیں تو گھبراہٹ میں ان کے ہاتھ  
پیر پھول جاتے ہیں۔

ویسے میری اہلیہ دل کی بہت اچھی ہیں مگر  
جب کوئی کام دے دیں تو پھر بالکل بھول ہی جائیں  
کہ وہ کب مکمل ہونا ہے۔

کوئی ایسا حل بتائیں کہ میری اہلیہ میں بھی ہم  
لوگوں کی طرح تیزی اور چابک دستی آجائے۔

جواب: آپ کی بیگم صاحبہ کی سستی کو چستی  
میں تبدیل کرنے کا مرحلہ میرے خیال میں یہ  
ہے کہ سسرال میں انہیں زیادہ سے زیادہ  
اعتماد دیا جائے۔

شادی کے موقع پر میکے سے سسرال روانگی  
اور ماحول کی تبدیلی لڑکی کے لئے نہایت اہمیت کی  
حامل ہیں۔ بہت سی لڑکیاں اس تبدیلی سے خود کو  
جلد ہم آہنگ کر لیتی ہیں۔ کچھ لڑکیاں اس عمل  
میں گھبراہٹ اور دشواری محسوس کرتی ہیں۔ اگر  
انہیں شوہر اور سسرال کے دیگر لوگوں کا تعاون  
حاصل ہو تو وہ اس گھبراہٹ پر جلد قابو پالیتی ہیں۔

آپ کے گھر والے ماشاء اللہ اکیٹو اور پھرتیلے  
ہیں۔ آپ کی بیگم صاحبہ کچھ اپنی سست مزاجی اور  
کچھ اپنی گھبراہٹ کی وجہ سے ان کے ہم قدم  
نہیں ہو پار ہیں۔

بہتر ہو گا کہ کچھ عرصہ کے لئے انہیں بڑے  
بڑے کام نہ دیئے جائیں۔ انہیں ان کی سستی کا  
احساس دلانے کے بجائے ان کے چھوٹے موٹے

اکثر لوگ بہت اچھے اور نیک دل ہوں گے۔ جب  
آپ ان سے ملتے رہیں گے تو آپ کے اوصاف ان  
پر عیاں ہوں گے اور پھر وہ آپ کی طرف سے  
مدافعت بھی کریں گے۔ دوسری بات یہ کہ محلے  
میں میل جول مردوں کی نسبت خواتین کے  
درمیان زیادہ ہوتا ہے۔

آپ کا خط پڑھ کر محسوس ہوتا ہے کہ آپ  
کے گھر کی خواتین بھی محلے کی خواتین کے ساتھ  
میل جول سے اجتناب برتی ہیں۔

آپ کے اہل خانہ کو محلے کے گھرانوں کے  
ساتھ میل جول رکھنا چاہئے۔ ان کی خوشی غمی میں  
حتی المقدور زیادہ سے زیادہ شریک رہنا چاہئے۔

شر سے حفاظت و سلامتی کے لئے رات  
سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ لقمن کی  
بائیسویں آیت اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر غیبت کرنے والے  
کے شر سے محفوظ رہنے، عزت و احترام، سلامتی و  
عافیت کے لئے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

سسست بیوی

☆☆☆

سوال: سات مہینے پہلے میری شادی ہوئی  
ہے۔ شادی سے پہلے میں نے اُس کی صرف  
تصویر دیکھی تھی۔

ہمارے گھر کے سب لوگ ذہنی طور پر الرٹ  
اور ہر کام چابک دستی سے کرنے کے عادی ہیں، مگر  
یہ محترمہ بہت سست ہیں۔ صبح پانچ بجے سے ناشتہ

جنوری 2020ء

شرمندہ شرمندہ سی نظر آتی تھی۔ بہر حال ہمارے والد نے اسے بہت تسلی دی۔ خاموشی سے قرض اُدھار کر کے فرمائشی چیزوں کی خریداری کی گئی۔

شادی کے چند ماہ بعد جب بہن اُمید سے ہوئی تو پھر اس کے سسرال سے مختلف رسوم کے نام پر فرمائشیں آنے لگیں۔

میرے والدین جیسے تیسے کر کے ان کے خاندان کے رواج بھی نبھاتے رہے۔

اب ہمارے بہنوئی صاحب نے ملک سے باہر جا کر روزگار تلاش کرنے کا پروگرام بنایا ہے۔ باہر سے انہیں کسی ملازمت کی کوئی آفر نہیں ملی ہے۔ ان کا ارادہ ہے کہ آزاد دیزا پر باہر جا کر کام تلاش کریں گے۔ اس کام میں ایک کثیر رقم صرف ہوگی۔ انہوں نے بہن کے زریعہ ہمارے والد سے اس رقم کا مطالبہ کیا ہے۔

ہمارے والد نے انہیں بتایا کہ ہمارے مالی حالات ایسے نہیں کہ اتنی رقم کا بندوبست کر سکیں۔ اس پر بہنوئی صاحب نے ہماری بہن کو تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ اسے بات بات پر جھڑکتے ہیں۔ بچہ کی طرف سے بھی لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ شادی کے موقع پر اسے ہم نے جو زیورات دیئے تھے اس میں کچھ زیورات انہوں نے ہماری بہن سے لے کر بیچ دیئے ہیں۔ بہن فکر مند ہے کہ اُس کا شوہر کسی روز باقی زیور بھی مانگ کر نہ بیچ دے۔ انہوں نے ہماری بہن کے میکے جانے پر بھی پابندی لگا دی ہے۔

رُوحانی ناچسٹ

کاموں کی بھی خوب تحسین کی جائے۔

اپنی بیگم صاحبہ سے کہیں کہ صبح نہار منہ اور شام کے وقت بسم اللہ شریف کے ساتھ سومرتبہ بحول وقوت لا الہ الا اللہ المہیمن

العزیز الجبار المتکبر

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی

یا قوی

کا ورد کرتی رہا کریں۔

داماد کی فرمائشیں!

☆☆☆

سوال: ہماری چھوٹی بہن کی دو سال پہلے شادی ہوئی ہے۔ اب وہ ایک بیٹی کی ماں بھی ہے، لیکن شادی کے فوراً بعد بلکہ شادی سے چند روز پہلے سے ہی اس کے سسرال والوں کا رویہ اس کے ساتھ ٹھیک نہیں۔

یہ شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ رشتہ کے وقت تو وہ لوگ بہت اچھی اچھی باتیں کر رہے تھے لیکن شادی سے ایک ہفتہ قبل ان کے ہاں سے جہیز میں چند مہنگی اشیاء کی فرمائش آگئی۔

ہمارے والدین اس وقت تک اپنے وسائل کے مطابق جہیز کی اشیاء خرید چکے تھے۔ سسرال سے فرمائشی لسٹ آنے پر وہ بہت فکر مند ہوئے۔ میری چھوٹی بہن کا حال بھی عجیب سا تھا۔ لسٹ آجانے کے بعد وہ اپنے والدین کے سامنے

جگہ کام ڈھونڈ رہے ہیں، مگر ہم اس مشکل وقت میں اپنے باس کو چھوڑ کر جانا نہیں چاہتے۔  
برائے کرم کوئی دعا بتائیں کہ ہماری کمپنی کا کام پہلے کی طرح چل پڑے۔

جواب: آپ کا جذبہ نہایت قابل قدر ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے ادارہ کو خیر و برکت عطا ہو۔ آپ اپنے باس سے کہیں کہ وہ خود یا ان کے اہل خانہ میں سے کوئی عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 37 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کاروبار میں برکت و ترقی کی دعا کریں۔  
حسب استطاعت صدقہ خیرات کریں۔

ہر جمعرات چند مستحقین کو کھانا کھلا دیا کریں۔

### خیالوں کی دنیا

☆☆☆

سوال: آج کل میں ایک عجیب مسئلے میں گرفتار ہوں۔ میرا ذہن ہر وقت سوچوں اور خیالات میں غرق رہتا ہے۔ اکثر محفلوں میں لوگوں کے ساتھ بیٹھی ہوتی ہوں، تب بھی ذہن خیالوں کی دنیا میں چلا جاتا ہے۔ بہت دیر بعد خود ہی اس خیالی دنیا سے نکلتی ہوں۔

مجھے سوچ میں گم دیکھ کر کوئی مخاطب کر لے تو چونک جاتی ہوں۔ ایسے میں اپنی حالت پر بہت شرمندگی محسوس کرتی ہوں۔

مجھے لگتا ہے کہ میرے اندر بے چینی، اضطراب اور عجیب طرح کا خوف موجود ہے۔ آپ کچھ بتائیں جس سے مجھے سکون مل جائے اور

جواب: اپنی بہن سے کہیں کہ رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ الزمر کی آیات 36-37: اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے طرز عمل میں بہتری، حقوق العباد کی ٹھیک طرح ادائیگی کی توفیق ملنے اور ہدایت ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔  
نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔  
چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے  
یا عزیز یا سلام  
کا ورد کرتی رہیں۔

### شدید مالی بحران!

☆☆☆

سوال: میں گزشتہ کئی سال سے ایک پرائیوٹ کمپنی میں کام کر رہا ہوں۔ تنخواہ مناسب ہے۔ دیگر کئی مراعات بھی ملی ہوئی ہیں۔ ہمارے کمپنی کے مالک بہت شریف النفس انسان ہیں۔ اپنے اسٹاف کے سب ارکان کے ساتھ ان کا رویہ مشفقانہ اور محبت والا ہے۔ ہمارے ادارے کے کچھ افراد نے بددیانتی کرتے ہوئے ہماری مد مقابل کمپنی کی مدد کی ہے۔ ان کی وجہ سے ہمارا کافی کام دوسری کمپنیوں نے اپنے ہاں منتقل کر دیا۔

اس وقت ہمارا ادارہ کام کی کمی کی وجہ سے شدید مالی بحران میں مبتلا ہے۔ ملازمین کو تنخواہیں دینا بھی مشکل ہو رہا ہے۔ کئی لوگ مجبوراً دوسری

جنوری 2020ء

کیے ہوئے کام یاد نہیں رہتے۔ ایسا ہونا بھی دراصل غائب دماغی کی نشانیاں ہیں۔

ذہنی یکسوئی نہ ہونے یا غائب دماغی کا تدارک حاضر دماغی (Mind Fullness) کی مشقوں سے کیا جاسکتا ہے۔ ان مشقوں کو سمجھنے اور ان سے استفادہ کے طریقے جاننے کے لیے روحانی ڈائجسٹ کے گذشتہ شماروں کا مطالعہ کیجیے۔ ذہنی یکسوئی اور حاضر دماغی کے لیے مراقبہ بھی مفید ہے۔ مراقبہ دن یا رات میں کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے، تاہم رات سونے سے قبل یا صبح سویرے کا وقت زیادہ موزوں ہے۔

آپ اپنی سہولت کے مطابق کوئی وقت مقرر کر کے فرش یا تخت پر گد او غیرہ بچھا کر اس پر آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ نیلی روشنیوں سے منور ماحول میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ مراقبہ کا دورانیہ اندازاً دس بارہ منٹ مقرر کر لیں۔ اس دورانیہ کی تکمیل کا علم ہونے کے لئے ہلکی آواز والا الارم بھی لگا سکتی ہیں۔



## 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 شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی ڈائجسٹ

ڈر بھی ختم ہو جائے۔

جواب: کچھ لوگ زیادہ وقت خیالوں کی دنیا میں رہتے ہیں۔ کوئی کام کر رہے ہوں تو ذہن اس کام پر مرکوز ہونے کے بجائے خیال میں محو ہوتا ہے۔ کچھ پڑھ رہے ہوں تو سامنے موجود مضمون کے بجائے ذہن کہیں اور چلا جاتا ہے۔

بعض اوقات خیالات کی ایک زنجیر سی بنتی ہے۔ اس زنجیر کی ہر کڑی دوسری سے مختلف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک صاحب کوئی کتاب پڑھ رہے ہیں۔ اس کتاب میں سرسبز پہاڑی علاقوں کا ذکر آیا۔ یہ پڑھتے ہوئے ان صاحب کا ذہن پہاڑی علاقوں کی سیر کی طرف چلا گیا۔ یہ خیال ان پر حاوی ہو گیا کہ وہ سردیوں میں مری گئے تھے۔ کوسار مری کے خیال کے دوران انہیں وہاں کسی صاحب سے ملنے کا خیال آیا۔ اب ان صاحب سے وابستہ خیالات کا ایک سلسلہ چل نکلا۔ اس سلسلہ خیالات میں وہ کہاں سے نجانے کہاں پہنچ گئے۔ اب کتاب پر نظر پڑی تو پتہ چلا کہ اس دوران دو تین صفحات آگے بڑھ چکے ہیں۔ ان دو تین صفحات میں کیا لکھا تھا انہیں کچھ یاد نہ رہا۔

کیوں یاد نہ رہا....؟

اس لیے کہ ان صاحب کی نظریں تو کتاب کے صفحات پر تھیں لیکن ذہن کہیں اور محو سفر تھا۔ اس کیفیت کو کسی کام میں ذہنی یکسوئی نہ ہونے کا نام دیا جاتا ہے۔ اسے غائب دماغی بھی کہا جاسکتا ہے۔

کئی لوگوں کو چند منٹوں پہلے خود اپنے ہاتھوں

# تہت

## وینٹریکیئر ریٹیج

سرد اور خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے بھرپور تحفظ



تہت پومیڈ



تہت شہی لوشن



تہت موئچرائزنگ لوشن



تہت کلینزنگ میلک



تہت کولڈ کریم

تہت وینٹریکیئر ریٹیج - جلد کے لیے سب سے اچھا



TOYOTA

ALL NEW  
COROLLA ALTIS  
*Grande*  
1.8L



TOYOTA  
**EXTENDED**  
3 YEAR-75,000 KM\*  
warranty

TOYOTA  
**3Year**  
100,000 Km\*  
warranty

TOYOTA HYDERABAD MOTORS  
SITE AUTO BHAN ROAD, UAN: (022) 111 555 121