

فروری  
2020ء

# روحانی ڈائجسٹ

## قلندر بابا اولیاء غبر - ۲

انسانی حواس کی تعداد پانچ سے زیادہ ہے.... عظیم برحق

قلندر بابا کے ساتھ گزرے ماہ و سال! چند یادیں....

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: مراقبہ میں کامیابی کیسے حاصل ہو....؟

یہ پرچہ ہندوؤں کے مخالف ہے  
اور ہندوؤں کے مخالف ہے

سلطان باہو کی شاعری اور علامہ اقبال کا شاہین۔

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

لاکھوں کے قرض کی واپسی کے لیے وظیفہ!

لڑکوں کے رشتے کیوں نہیں مل رہے....؟

کنجوس شوہر بچوں کا خرچ بھی نہیں دیتے۔ اصلاح کے لیے دعا....؟

بانجھ پن کے مریض مرد علاج سے کیوں کتراتے ہیں....؟

حاسد رشتے داروں نے بچی پر جادو کروادیا!

بُرے پڑوس کی اذیتوں سے نجات کیسے ملے....؟





# AUSTRALIAN CONCEPT INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998



Pearl Continental Hotel, Karachi



the most  
Precious gift life has to offer

THE LEADING IVF INSTITUTE OF PAKISTAN



■ پاکستان کا 1st ISO 9001:2015 سرٹیفائیڈ IVF سینٹر، سب سے بڑے براؤنچ نیٹ ورک کے ساتھ

■ IVF خدمات میں 18 سال کا تجربہ اور کامیاب کیسز کی شرح میں مسلسل اضافہ

■ PGD (پری امپلائمنٹیشن ڈائگنوسٹک ڈائگنوسٹک) برائے فیملی پلاننگ دستیاب ہے

■ پاکستان کا پیمپلا کا میاب FET (فروززن ایمبریو ٹرانسفر) پروسیجر

■ ورلڈ ریکارڈ، مسلسل افزائش کا 29 سال بعد کامیاب علاج

■ ورلڈ کلاس IVF لیب Time-Lapse Embryo Monitoring System™ کی جانب سے غیر جانب دار طور پر لائسنس کی ضمانت کے ساتھ



■ ایک ہی چھت کے نیچے مکمل IVF علاج

GET A  
FREE  
Consultation

Dr. Syed Sajjad Hussain

3time 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.

**KARACHI** 32-A, Block-5, Rojhan Street, Near Bilawal Chowrangi, 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

HYDERABAD | LARKANA | SUKKUR | QUETTA | FALSALABAD |  
GURANWALA | MULTAN

UAN: 0304-111-2229 (BABY)

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

نئی کتاب



قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

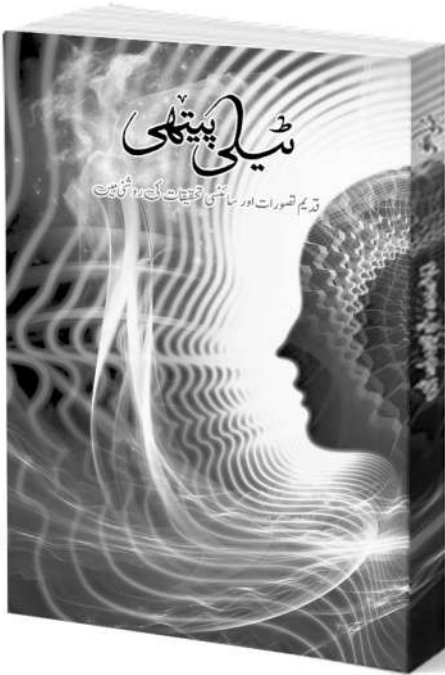
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329





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: 3

فروری 2020ء/جمادی الثانی 1441ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ  
کراچی  
رُوحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

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

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدُ الْحَمِیْدِ قَلْبَدْرُ بَابَا اَوْلِیِّہِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

مینجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی - کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

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

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



## ہندوؤں کی صحافت میں



قلندر بابا اویلیا غبر - ۲

11 انسانی حواس کی تعداد پانچ سے زیادہ ہے.... عظیم برحق

23 قلندر بابا کے ساتھ گزرے ماہ و سال! چند یادیں....

20 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: مراقبہ میں کامیابی کیسے حاصل ہو....؟

51 سلطان باہو کی شاعری اور علامہ اقبال کا شاہین۔

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

156 لاکھوں کے قرض کی واپسی کے لیے وظیفہ!

156 لڑکوں کے رشتے کیوں نہیں مل رہے....؟

163 کنجوس شوہر بچوں کا خرچ بھی نہیں دیتے۔ اصلاح کے لیے دعا....؟

158 بانجھ پن کے مریض مرد علاج سے کیوں کتراتے ہیں....؟

169 حاسد رشتے داروں نے نیچی پر جادو کروادیا!

149 بُرے پڑوس کی اذیتوں سے نجات کیسے ملے....؟

ملفوظات قلندر بابا اولیاءؒ  
کہہ ڈالے قلندر نے اسرارِ کتابِ آخر.....

47..... ❖❖❖



صدائے جرس....  
سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔

خواجه شمس الدین عظیمی .....8



حواسِ خمسہ سے آگے...

حواس کی تعداد پانچ سے زیادہ ہے۔ عظیم برخیا

ابنِ وصی .....11



رنگ، برج اور آپ کی شخصیت۔  
تاریخ پیدائش کے مطابق موافق رنگ

29..... ❖❖❖

سلطان العارفین سلطان باہوؒ۔  
سلطان باہو کی شاعری اور علامہ اقبال

51..... ❖❖❖



سلسلہ معظمیہ کی تعلیمات:

مراتبہ میں کامیابی کیسے حاصل جائے....؟

20..... ❖❖❖

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

برمیس .....59

قلندر بابا اولیاء کے ساتھ  
گزرے ماہ و سال... چند یادیں۔

ادارہ .....23



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

محمد زبیر .....67

جیتی جاگتی زندگی...

آپ بیتیوں پر مشتمل سلسلہ

75..... ❖❖❖

نظر بد اور شر سے حفاظت....

مسائل و مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی .....83



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۔

33..... ❖❖❖

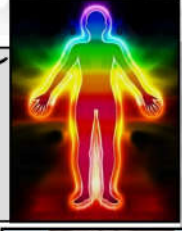




شہد سے عمر میں اضافہ کیجیے۔  
بیماریوں سے دور رہیے۔

111..... ❖❖❖

کرو مو پیتی....  
رنگوں کی تجسیم۔  
ڈاکٹر مقصود الحسن.....87



گاجر.....  
کینسر میں مفید ہے۔

115..... ❖❖❖

اپنی جلد کی نگہداشت  
قدرتی اشیاء سے کیجیے۔

90..... ❖❖❖



سوپ..  
سردیوں میں جسم کو حرارت پہنچائے۔

119..... ❖❖❖

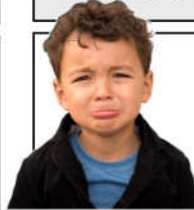
قوت مدافعت میں اضافہ....  
بیماریوں سے حفاظت....

93..... ❖❖❖



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....  
بچوں کے لیے کہانیاں.....

131..... ❖❖❖



بچوں کی سماجی صحت....  
بچوں کو نگرانی کی ضرورت ہے۔

97..... ❖❖❖

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

135..... ❖❖❖

بچوں کو دمہ سے محفوظ رکھیے....  
راشدہ عفت میموریل ہیلتھ کمپین۔

99..... ❖❖❖



قرآنی انسائیکلو پیڈیا....  
قرآنی الفاظ کی تشریحات....

140..... ❖❖❖

شہڈا موسم آگیا....  
ایسے میں بچوں کی حفاظت کی جائے۔

101..... ❖❖❖



جسمانی امراض اور تکالیف  
سے نجات کے لیے دعائیں....

149..... ❖❖❖

جسم کی بنیاد۔ ہڈیاں....  
انہیں مضبوط بنائیے۔

104..... ❖❖❖



روحانی ڈاک۔  
آپ کے مسائل کا حل....  
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی.....155

155..... ❖❖❖

سرد موسم کی سوغات....  
مونگ پھلی کئی امراض میں مفید ہے

107..... ❖❖❖



# صکائے حیرت

## سکون اور خوشی

اللہ تعالیٰ نے آدم کی رہائش کیلئے جنت بنائی۔ جنت کا مطلب یہ ہے کہ ایسی جگہ جہاں غم، خوف، ڈر، فساد اور مشقت نہ ہو.... بے سکونی، بد صورتی، گندگی، غلاظت اور کثافت نہ ہو.... جب غم اور خوف ختم ہو جائے تو خوشی کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا.... غم کا مطلب کیا ہے؟ ناخوشی....!

اللہ تعالیٰ نے آدم کو جنت میں بھیج دیا، اللہ نے آدم سے کہا تم اور تمہاری بیوی جنت میں خوش ہو کر رہو۔ جہاں سے جو چیز چاہو، خوشی خوشی کھاؤ پیو۔ اس طرح جنت میں رہنے کیلئے دو شرائط عائد ہوئیں۔ پہلی یہ کہ، جنت میں خوش ہو کر رہنا ہے۔ انسان جب خوش ہوتا ہے تو وقت کے گزرنے کا احساس نہیں ہوتا۔ آپ دیکھتے ہیں کہ شادی بیاہ کے مواقع پر کئی کئی دن شادی کے معمولات میں گزر جاتے ہیں اور لوگ کہتے ہیں کہ اتنے دن گزر گئے لیکن وقت کا پتہ نہیں چلا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب انسان خوش ہوتا ہے تو وہ وقت کی گرفت سے آزاد ہو جاتا ہے اور جب غمگیں اور پریشان ہوتا ہے تو وقت کی گرفت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ ایک دن ایک سال کے برابر لگتا ہے۔ جنت کا ماحول چونکہ اس بات کا متقاضی ہے کہ وہاں خوش ہو کر رہا جائے اس لئے وہاں وقت کا دباؤ محسوس نہیں ہوتا۔

آدم پر دوسری شرط یہ عائد کی گئی کہ شجر ممنوعہ کے نزدیک نہیں جانا۔ اگر تم اس درخت کے قریب گئے تو تمہارا شمار ظالمین میں ہو گا۔ اس درخت کے قریب جانا.... حکم عدولی یا نائم اور اسپیس کی گرفت ہے۔ بہر حال شیطان کے بہکاوے میں آکر آدم سے جنت میں سہو ہو گیا۔ اس بھول پر آدم کے ذہن میں یہ بات آگئی کہ مجھ سے حکم عدولی ہو گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے کہا اب تم یہاں سے اتر جاؤ۔ آدم زمین پر آگئے....

حضرت آدم علیہ السلام کی فضیلت یہ ہے کہ انہوں نے عاجزی و انکساری سے دعا کی، اللہ تعالیٰ غفور و رحیم ہیں، اللہ تعالیٰ کورحم آگیا اور ان کی خطا معاف کر دی گئی.... لیکن ساتھ ہی ساتھ اس شرط کی یاد دہانی کرا دی کہ اگر تم اللہ کی ہدایات پر عمل میں خوش رہو گے تو جنت میں دوبارہ داخل ہو جاؤ گے۔

ایک لاکھ چوبیس ہزار انبیاء کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ انسان اللہ کی وحدانیت کا اقرار کرے اور اللہ کے احکامات پر عمل کرتے ہوئے خوش رہیں۔ اس زمین پر لوگ ایک دوسرے کی دل آزاری کا سبب نہ بنیں، ایک دوسرے کی حق تلفی نہ ہو۔ اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی پیروی کر کے اللہ کو راضی رکھیں اسی طرح انسان راضی برضا اور خوش و خرم رہیں گے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”تم لوگ جنت میں نہیں جاسکتے جب تک کہ مومن نہیں بنتے اور تم مومن نہیں بن سکتے جب تک باہم محبت نہ کرو۔ کیا میں تمہیں وہندہ بیر نہ بتاؤں جس سے تم آپس میں ایک دوسرے سے محبت کرنے لگو....؟“ آپس میں سلام کو پھیلاؤ۔ [صحیح مسلم]

حضور ربی کریم ﷺ نے مومنین کی کئی صفات بیان کی ہیں ان میں ایک صفت خوش اور مسکراتے رہنا بھی ہے، آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”سیدھے سادے رہو، میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش بشاش رہو“ [صحیح بخاری، مشکوٰۃ]



مومن کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اپنے بھائی سے وہ شاش بشاش چہرے کے ساتھ مسکراتے ہوئے ملے۔ نبی مکرم ﷺ نے فرمایا: ”تمہارا اپنے بھائی کی جانب مسکرا کر دیکھنا بھی صدقہ ہے۔“ [ترمذی]

بحیثیت انسان جب ہم عقل و شعور سے کام لیتے ہیں تو یہ بات ہمارے اوپر پوری طرح واضح ہو جاتی ہے کہ دنیا میں یا کائنات میں جو کچھ موجود ہے دراصل اس کی حیثیت علم کی ہے۔ کائنات میں موجود ہر شے علم کی بنیاد پر ایک دوسرے سے متعارف ہے۔ تعارف میں کہیں راحت، سرور اور مسرت کے خاکے نمایاں ہوتے ہیں اور کہیں پریشانی، بے قراری اور اضطحال موجود ہوتا ہے۔ غم اور خوشی کا جہاں تک تعلق ہے، اس کی بنیاد بھی علم ہے۔ علم جب ہمیں یہ بتاتا ہے کہ اس چیز کے نہ ہونے سے ہمارا نقصان ہے تو ہمارے اوپر تکلیف کی کیفیات مرتب ہونے لگتی ہیں۔ علم جب ہمیں بتاتا ہے کہ یہ کام یا یہ عمل یا یہ چیز ہمارے فائدے کے لیے ہے تو ہمارے اوپر جو کیفیات مرتب ہوتی ہیں ان کا نام ہم خوشی، مسرت، سکون، اطمینان قلب وغیرہ رکھتے ہیں۔

یہ تلاش کرنا ضروری ہے کہ فی الواقع سکون کیا ہے اور اضطراب کیا ہے؟....

جنت کے بارے میں ہمیں جو علم ہے وہ یہ ہے کہ جنت میں سکون ہے.... راحت ہے.... خوشی ہے.... وہاں خوف ہے نہ غم ہے.... حرص ہے نہ ہوس ہے.... دشمنی ہے نہ عداوت ہے.... بھینچلی ہے نہ تنگ دلی ہے.... تنگ دستی ہے نہ مفلسی ہے.... بیماری ہے نہ عذاب ہے....

اس دنیا میں حقیقی خوشی کیا ہے؟ اللہ کے پسندیدہ راستے پر چلنا.... خوشی ہے اور اللہ کے پسندیدہ راستے پر نہ چلنا پریشانی اور ناخوشی ہے۔ خوش رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ اللہ کی حکم عدولی نہ ہو یعنی تم شجر ممنوعہ کے پاس نہ جاؤ۔ مثلاً جو ایک شجر ممنوعہ ہے۔ اس میں شاخ درشاخ برائی پھلتی پھولتی ہے اور آدمی تباہ و برباد ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جھوٹ کی بے شمار شاخیں ہیں۔ آدمی کو ایک جھوٹ کے لئے سو جھوٹ بولنے پڑتے ہیں اور جھوٹ کے درخت کی سوشائیں انسان کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔

اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ نے جتنی بھی ممنوعہ باتیں بتائیں ہیں وہ سب شجر ممنوعہ ہیں۔ جھوٹ بولنا، حقوق العباد کا خیال نہ رکھنا یا قتل کرنا برائی کے درخت ہیں جو شاخ درشاخ بڑھتے رہتے ہیں۔ یہی صورت خوشی کے درخت کی ہے۔ اس میں سے بھی شاخیں نکلتی ہیں مثلاً آپ نے ایک کنواں بنوادیا اور اس سے ہزاروں آدمی سیراب ہوتے ہیں تو وہ کنواں ایک درخت ہے اور پانی پینے والے ہزاروں آدمی اس کی شاخیں اور پھول ہیں۔ اس طرح نیکی اور برائی ایک درخت کی طرح پھلتی پھولتی ہے۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا نیکی ایک درخت ہے جس سے تمہیں بھی فائدہ پہنچتا ہے اور تمہاری اولاد کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

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

اللہ تعالیٰ سب کو سعادت مند اولاد دے.... فرض کریں اولاد نافرمان ہو جائے تو باپ کیسے خوش ہوگا....؟

ایک شخص کے پاس محل ہے دوسرا جھونپڑی میں رہتا ہے.... برسات میں جس کی چھت ٹپکتی ہے.... بتائیے! جھونپڑی والا شخص کیسے خوش رہ سکے گا....؟ ایک شخص کے پاس ستر لاکھ کی کار ہے دوسرے کے پاس سائیکل بھی نہیں تو غریب شخص کیسے خوش ہوگا....؟



ہم ایسی چیز کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں جس میں مسرت کا پہلو نمایاں ہو.... چونکہ ہم غم زدہ اور پر مسرت زندگی گزارنے کے قانون سے ناواقف ہیں اس لئے زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ ہم مسرت کی تلاش میں اکثر و بیشتر غلط سمت قدم بڑھاتے رہتے ہیں اور ناواقفیت کی بناء پر اپنے لئے ایسا راستہ منتخب کر لیتے ہیں جس میں تاریکی، بے سکونی اور پریشانیوں کے سوا کچھ نہیں ہوتا.... ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ وہ کون سا راستہ ہے جس راستے میں مسرت کی روشن قدمیلیں اپنی روشنی بکھیر رہی ہیں۔ وہ کون سی فضاء ہے؟.... جس میں شبہم موتی بن جاتی ہے....؟ وہ کون سا ماحول ہے جو معطر اور پرسکون ہے....؟ وہ کون سی خوشبو ہے جس سے شعور روشن ہو جاتا ہے؟....

منفی سوچ اتنی زیادہ عام کیوں ہے کہ آدمی ان چیزوں سے خوش نہیں ہوتا جو اسے میسر ہیں۔ ان خواہشات کے پیچھے کیوں سرگرداں ہے جن کے حصول میں وہ اعتدال کی زندگی سے رُو گردانی پر مجبور ہے۔

آئیے! اس سوال کا جواب تلاش کرتے ہیں!.... اس کا ایک ہی جواب ہے کہ یہ سب اللہ اور اس کے پیغمبروں کے بنائے ہوئے قانون کی خلاف ورزی کی وجہ سے ہے۔

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

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

”پہلی بات یہ ہے کہ جو تمہارے پاس ہے اس پر اللہ کا شکر ادا کرو۔ جو تمہارے پاس نہیں ہے اس کا شکوہ نہ کرو۔ دوسری بات یہ ہے کہ جدوجہد کرو۔ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ میں کسی کی کوشش رائیگاں نہیں کرتا۔ ان دونوں باتوں کو ملائیں تو Equation یہ بنتی ہے کہ بالفرض آپ کے پاس موٹر سائیکل ہے، کار نہیں ہے۔ آپ موٹر سائیکل پر شکر ادا کریں اور کار کے لئے جدوجہد کریں.... اس کا مطلب یہ ہوا جو چیز پاس ہے اس کا شکر ادا کرو، جو نہیں ہے اس پر شکوہ نہ کرو بلکہ اس کیلئے جدوجہد اور کوشش کرو۔“

پھر فرمایا: ”تیسری بات یہ ہے کہ کسی سے توقع قائم نہ کرو۔“

مولانا جلال الدین رومیؒ فرماتے ہیں:

بیرون ز تو نیست ہر چہ در عالم ہست  
در خود بہ طلب ہر آنچه خواہی کہ توئی

”یہ کائنات باہر نہیں ہے، اس کائنات میں جو کچھ ہے، تمہارے اندر بھی موجود ہے۔ اپنے اندر دیکھو، وہ سب کچھ جو تم چاہتے ہیں، پہلے سے تمہارے اندر موجود ہے۔“

سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے۔ اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں، سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ بندہ اس ہمہ گیر طرز فکر سے آشنا ہو کر مصیبتوں، پریشانیوں اور عذاب ناک زندگی سے رستگاری حاصل کر کے حقیقی مسرت اور شادمانی سے واقف ہو جاتا ہے جو اللہ کے فرمانبردار بندوں کا ورثہ ہے۔ بے قراری اور اضطراب سے نجات حاصل کرنے کے لئے لازمی ہے کہ پیغمبرانہ تعلیمات پر صدق دل سے عمل کیا جائے۔





# حواسِ خمسہ سے آگے

عارف حقیقت صوفی بزرگ قلندر بابا اولیاءؒ کے ارشادات کی روشنی میں

پانچ حواس

حسِ بصارت

حسِ لمس

حسِ ذائقہ

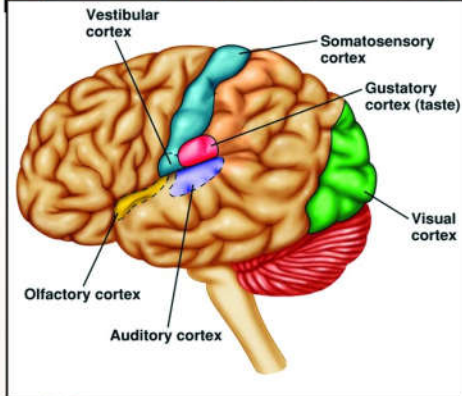
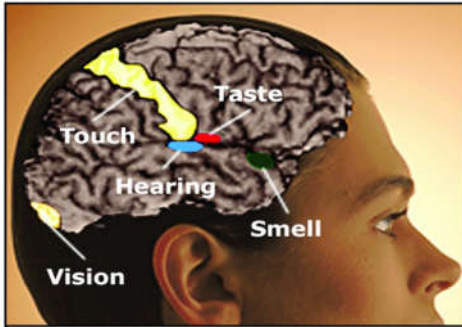
حسِ شامہ

حسِ سماعت



قلندر باباؒ کی تعلیمات بتاتی ہیں کہ ہر انسان کے اندر پانچ حواس کے علاوہ دیگر کئی حواس کام کرتے ہیں۔ انسان کی مادی اور روحانی زندگی کے اندر جو حسیں کام کرتی ہیں قلندر بابا اولیاءؒ کے مطابق ان کی تعداد تقریباً ساڑھے گیارہ ہزار ہے۔

ابنِ وصی



ہم یہی سنتے اور سمجھتے آ رہے ہیں کہ انسان دنیا سے تعلق قائم رکھنے اور اطلاعات کو سمجھنے یا قبول کرنے کے لیے حواسِ خمسہ سے مدد لیتے ہیں۔ نفسیات ہو یا سائنس ہمیں یہی بتایا جاتا ہے کہ دنیا سے متعلق ہماری ساری معلومات ہمیں پانچ حیات یعنی قوتِ شامہ (سونگھنے کی صلاحیت)، ذائقہ (چکھنے کی صلاحیت)، بصری (دیکھنے کی صلاحیت)، لمس کرنے (چھو کر محسوس کرنے کی صلاحیت) اور سمعی یعنی (سننے اور آوازوں کو پرکھنے کی صلاحیت) کے ذریعے ہمیں حاصل ہوتی ہیں۔ ذائقہ جو ہم اپنی زبان سے چکھتے ہیں، آواز جو اپنے کانوں سے سنتے ہیں، مختلف خوشبو جو ناک سے سونگھتے ہیں، جو کچھ دیکھا ہے، جو کچھ چھوا ہے۔ سب کچھ ہمارے حواسِ خمسہ کے ذریعہ دماغ کو بھیجے جانے والی اطلاعات ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ کے ارشاد کے مطابق

خلاء ہر جگہ موجود ہے اور ہر شے خلا یا اسپیس سے جڑی ہوئی ہے۔ کوئی بھی شے خلاء یا اسپیس سے الگ نہیں رہ سکتی۔ دوسرے لفظوں میں یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ حواس ہر جگہ موجود ہیں اور کوئی بھی شے حواس سے الگ نہیں ہو سکتی، خواہ وہ انسان ہوں، حیوان، پتھر یا پہاڑ ہوں....

ماہرین کے مطابق ہم دنیا کی جس شے کا بھی شعور رکھتے ہیں یا ادراک کرتے ہیں وہ ہمارے انہی پانچ حسی اعضاء سے دماغ تک پہنچنے والی اطلاعات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ عمومی طور پر یہی سمجھا جاتا ہے کہ انسان میں صرف پانچ حواس ہی کام کر رہے ہیں جو بنیادی طور پر بصارت، سماعت، شامہ، لمس اور ذائقہ کی اطلاعات فراہم کرتے ہیں۔ اگر کسی کے ساتھ کوئی ایسی بات ہو جائے جو ان پانچ حواسِ خمسہ کے دائرہ عمل سے باہر ہو تو اسے ”چھٹی حس“ کے خانہ میں ڈال دیا جاتا ہے۔

## چھٹی حس کی تلاش

چھٹی حس کی اصطلاح ایسے مواقع پر استعمال کی جاتی ہے کہ جب ہمیں کسی ایسی بات کا ادراک یا علم ہو جائے جو بظاہر حواسِ خمسہ کی پہنچ سے دور ہو۔

کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کا علم انسان کو ہو تو جاتا ہے لیکن اس کے لیے اس کے پاس کوئی ٹھوس توجیح موجود نہیں ہوتی۔ اس کا ادراک نہ صرف درست ہوتا ہے بلکہ یہ دوسروں کے لیے حیران کن بھی ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی کو اچانک محسوس

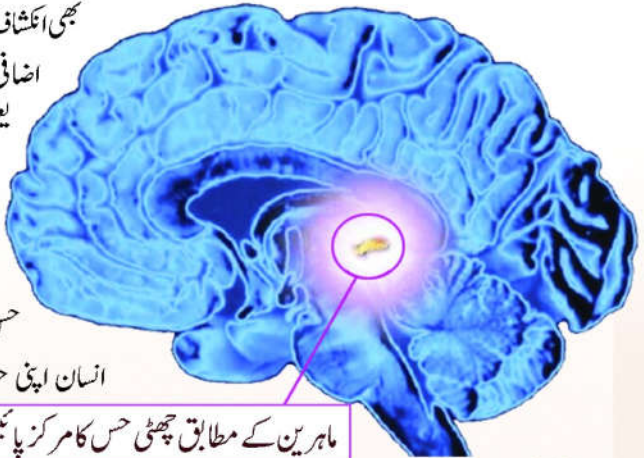
ہونے لگے کہ کوئی گڑبڑ یا نقصان ہونے والا ہے یا اس بات کا احساس ہو جائے کہ کچھ بہت اچھا یا بہت برا واقعہ ہونے والا ہے اور وہ واقعی ہو جائے تو کہا جاتا ہے کہ اسے اپنی چھٹی حس سے پتا چلا۔

چھٹی حس ایک عرصہ تک ماہرین کی نگاہوں میں تنازعہ ہی تھی، کچھ عالموں کے نزدیک علم و آگہی کے مختلف ذریعوں میں چھٹی حس بھی شامل ہے، جبکہ کچھ عالم اسے لاشعوری طور پر دماغ میں جانے والی معلومات کا ہی ایک دوسرا نام دیتے تھے لیکن آج سائنس صرف چھٹی حس ہی نہیں بلکہ کئی اور حواس کا بھی انکشاف کر رہی ہے، حواسِ خمسہ کے علاوہ تمام

اضافی حواس کو ایکسٹرا سینسری پرسیپشن ESP یعنی ماورائے حواس ادراک کہا جا رہا ہے۔

ماہرین کا ماننا ہے کہ یہ کہنا غلط ہے کہ ہمارے پاس صرف پانچ ظاہری حسیں اور اضافی چھٹی حس ہے۔ چھٹی حس کی اصطلاح استعمال کرنے سے ہم انسان اپنی حسیات کی تعداد کو محدود کر دیتے ہیں

ماہرین کے مطابق چھٹی حس کا مرکز پائنل گلینڈ (Pineal Gland) ہے





حواس کا تذکرہ سائنسی و روحانی نقطہ نظر کے تحت کیا جا رہا ہے جن کا استعمال تو ہم ہمہ وقت کرتے ہیں مگر کبھی ہم نے یہ نہیں سوچا کہ زندگی میں ان کا عمل دخل کتنا ہے؟....

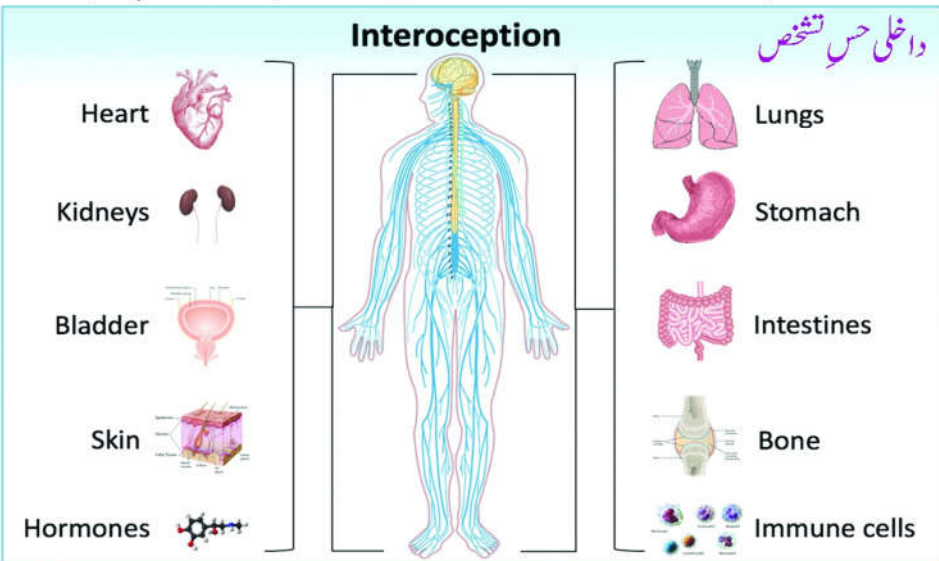
### حس تشخیص

اگر آپ سے پوچھا جائے کہ آپ کون ہیں....؟ تو آپ اپنا پہلا تعارف اپنے نام سے کروائیں گے۔ فرض کیا کہ آپ نے کہا میں عامر ہوں۔ اب اگر آپ سے یہ پوچھا جائے کہ آپ کو کیا معلوم کہ آپ عامر ہی ہیں۔ جاوید یا سلم نہیں۔ تو شاید آپ جھنجھلا کر بول اٹھیں کہ مجھے اچھی طرح معلوم ہے کہ ”میں عامر ہی ہوں“۔ ٹھیک ہے ایسا ہی ہو گا مگر آپ کو یہ معلوم کیسے ہوا؟.... ذرا آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر سامنے دکھائی دینے والے شخص کو تو پہچانیے کہ وہ کون ہے؟.... اگر وہ وہی ہے جسے آپ ”میں“ کہہ کر پکارتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ آپ کے اندر علم کا ایک درجہ یا حس ایسی ہے جو ہر وقت آپ کو اپنا تعارف

حالا کہ حواس کی تعداد بہت زیادہ ہے.... سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء نے حواس یا حس کے لیے اسپیس (Space) یا مکان کا استعارہ بیان کیا ہے۔ قلندر بابا اولیاء کے ارشاد کے مطابق خلاء ہر جگہ موجود ہے اور ہر شے خلائیا اسپیس سے جڑی ہوئی ہے۔ کوئی بھی شے خلاء یا اسپیس سے الگ نہیں رہ سکتی۔ دوسرے لفظوں میں یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ حواس ہر جگہ موجود ہیں اور کوئی بھی شے حواس سے الگ نہیں ہو سکتی، خواہ وہ انسان ہوں، حیوان، پتھر یا پہاڑ ہوں....

غور کریں تو یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ حواس کی اضافی شکلیں بہت سی ہیں اور ہر شخص میں پانچ سے زیادہ حواس موجود ہوتے ہیں۔ کسی کی حس انہیں دور دراز مقامات پر ہونے والی سرگرمیوں کا بھی پتہ دے ڈالتی ہے جبکہ کسی کی حس معمولی سرگرمیوں کو ہی محسوس کر لیتی ہے۔

ذیل میں حواسِ خمسہ سے آگے کے ان اضافی





ہمارے الفاظ میں بھوک پیاس ہوتی ہے۔ کبھی کوئی چیز کھانے کا بہت ہی جی کرتا ہے اور کبھی کسی چیز کو بالکل پسند نہیں کرتے۔

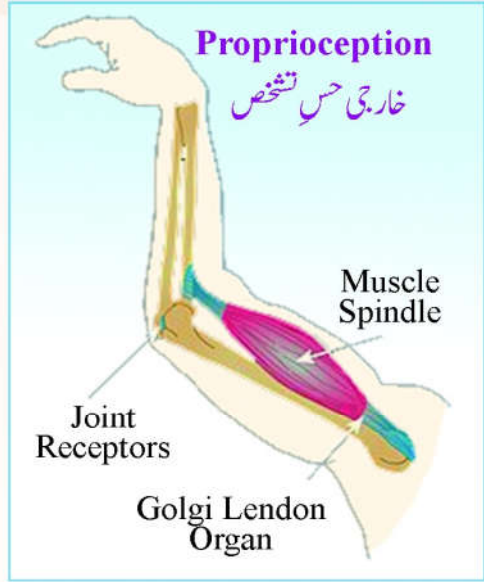
ایک حس اور ہے جو دماغ کا داخلی درجہ حرارت بھی مابقی رہتی ہے۔ درد محسوس کرنے کی حس Nociception بھی اسی حس کی ایک شاخ ہے۔

### پروپریوسپیشن

یہ خارجی حس تشخیص کی ایک شاخ ہے۔ ہماری آنکھیں بند ہوں تب بھی ہمارے ذہن کو ہمارے پورے وجود کا احساس ہے۔ خود آگہی یا خود حساسیت کا انحصار اس بات پر نہیں ہوتا کہ ہم اپنے جسم کو دیکھ سکتے ہیں یا نہیں بلکہ ہمارا ذہن ایک نامعلوم انداز سے یہ جانتا ہے کہ جسم کا کون کون سا حصہ کس جگہ ہے۔

آپ کا بائیں ہاتھ کدھر ہے اور انگلیاں کھلی ہیں یا مٹھی کی شکل میں ہیں؟ آپ کی ٹانگ کس حالت میں ہے؟ اگر آپ آنکھ بند کر لیں تو کیا اس طرح کے سوالوں کا جواب دے سکتے ہیں؟ آنکھ بند کر لیں تو کیا اپنے دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے ناک کی نوک کو بالکل ٹھیک جگہ پر چھو سکتے ہیں؟ کیسے؟....

یہ پروپریوسپیشن Proprioception کی حس ہے، ہمارے خود اپنے جسم کے بارے میں، اس کی حالت، حرکت اور پوزیشن کے بارے میں ادراک کی یہ حس اس قدر اہم کہ اس کے بغیر کچھ بھی کرنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم اس کے اتنے زیادہ عادی ہیں کہ اس کے ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا جب تک کہ یہ چلی نہ جائے۔ مثال کے طور پر نیوجرسی کے آئن واٹرمن Ian Waterman ایک وائرل بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد اس حس کو مکمل طور پر کھو بیٹھے۔



کرواتی رہتی ہے اور آپ کو دنیا کی ہر ایک چیز سے الگ تھلگ یا منفرد کرتی رہتی ہے۔ اسے ماہرین ذاتی تشخیص کی حس Sense Of Itself کہتے ہیں۔ اس حس تشخیص کی کئی شاخیں ہیں:

### انٹروسیسپیشن

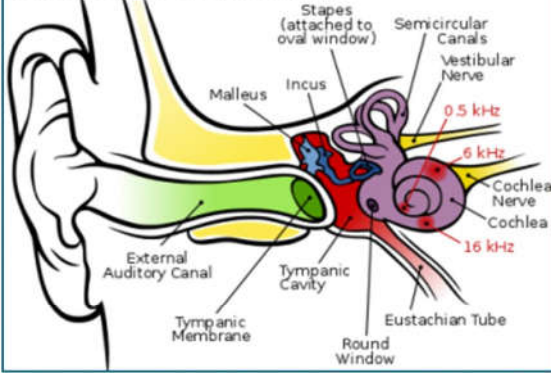
جسم کے اندرونی اعضاء اور عوامل کا احساس، درد، بھوک اور اندرونی اعضاء کی تحریک کو سمجھنے کی حس انٹروسیسپیشن Interoception کہلاتی ہے۔ اسے بھوک پیاس اور داخلی درجہ حرارت کی حس بھی کہہ سکتے ہیں۔

آپ کو کیسے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو بھوک لگی ہے یا پیاس؟.... انسان محسوس کرنے لگے کہ اسے بھوک لگ رہی ہے یا محسوس کرے کہ پیٹ بھر گیا ہے اور مزید کھانے کی ضرورت نہیں۔

ہمارے معدے میں ایسے Receptors پائے جاتے ہیں جو مخصوص دماغی خلیات کو جسمانی کیمسٹری میں تبدیلی کرنے کی اطلاع دیتے رہتے ہیں جو

## The sense of balance

The inner ear contains specialised structures that detect head movements



## توازن کی حس

ان کو احساس نہیں ہوتا۔ ان کے ہاتھ پیر کہاں ہیں؟ اس وجہ سے نہ چل پھر سکتے تھے، نہ اٹھ کر بیٹھ سکتے تھے، نہ انہیں اپنے ہاتھوں پیروں پر کٹرول تھا۔ اگر کوئی نشے میں لڑکھڑاتا چل رہا ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ نشے سے پروپریوسپشن کی یہ حس متاثر ہوتی ہے۔ امریکہ میں ڈرائیونگ کے دوران کسی کے نشے کی حالت جاننے کے لئے عموماً آنکھ بند کر کے ناک کو چھونے کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔

## توازن کی حس:

کے ساتھ چلانا ہے مثلاً چلتے ہوئے یا بھاگتے ہوئے پاؤں کا ایک بعد دیگرے آگے بڑھنا یا بازوؤں کا آگے پیچھے جانا۔ اس حس کو Kinesthesia کہا جاتا ہے۔

## سمت معلوم کرنے والی حس:

ہمارے اندر ایک حس ایسی بھی ہے جو ہمیں سمتوں کا تعین کرنا سکھاتی ہے۔ آپ نے ایسے بہت سارے نابینا لوگ دیکھے ہوں گے جنہیں اپنے راستے کا اندازہ ہوتا ہے۔ پرندوں میں یہ حس بہت تیز ہوتی ہے۔ شہد کی مکھی میں بھی یہ حس بہت تیز ہوتی ہے۔ آپ اپنے گھر میں صوف پر بیٹھے یہ ڈائجسٹ پڑھ رہے

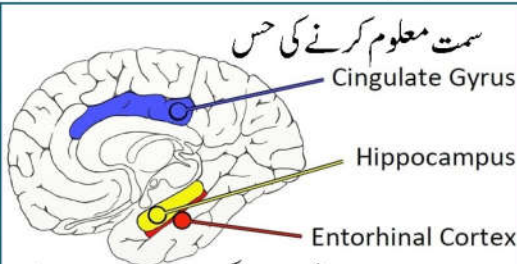
## اس حس کو Equilibrioception کہا

جاتا ہے۔ یہ حس انسان کو طبعی طور پر کشش ثقل یعنی کشش ارضی کے خط پر قائم اور سنبھالے رکھتی ہے۔ اگر کسی انسان میں اس حس کا فقدان ہو تو وہ چلتے ہوئے ہر وقت ڈگمگاتا ہے یا کسی گیند کی طرح ادھر ادھر لڑھکتا رہے۔ آپ کچی سڑک پر چل رہے ہوں یا فٹ پاتھ پر، راستے پتھر لیلے ہوں یا ٹیڑھے میڑھے آپ پہاڑ کی بلندی پر چڑھ رہے ہوں یا کوئی ڈھلان اتر رہے ہوں توازن کی یہی حس آپ کو گرنے نہیں دیتی۔ یہ حس آپ کو خبردار کرتی رہتی ہے کہ آپ کو اگلا

قدم کہاں رکھنا ہے اور کس جگہ کیسا توازن قائم رکھنا ہے۔

## عضلاتی تناسب کی حس:

ترتیب و توازن جسے تناسب بھی کہتے ہیں، اس کائنات کی بقاء کا بنیادی نکتہ ہے، اسی طرح انسان بھی حس تناسب پر انحصار کرتا ہے۔ اس حس کا کام جسم کے مختلف اعضاء کی حرکات و سکنات کو کنٹرول کر کے ایک نظام اور ترتیب



ماہرین کے مطابق دماغ میں ہپو کیپس کے حصہ اینٹورنل کارٹیکس میں موجود گرڈ سیلز، grid cells انسان کو سمتوں کا تعین کرنے میں مدد کرتے ہیں۔



صورتحال اکثر موروثی ہوتی ہے، آنکھ کے اندرونی پردے جس کو پردہ شبکیہ یعنی ریٹینا کہتے ہیں اس پردے میں بہت ننھے ننھے خورد بینی خلیے ہوتے ہیں، ان خلیوں کی کمی Color-Sense کے زوال کا باعث ہوتی ہے۔

قربت کی حس

مثال کے طور پر آپ ایک پر ہجوم ہال میں آنکھیں بند کئے بیٹھے ہیں اور پھر بھی آپ کو اپنے برابر سے بنا آواز پیدا کئے گزرنے والے شخص کا معلوم ہو جاتا ہے اور آپ بے اختیار آنکھیں کھول کے اسے دیکھتے ہیں۔ یہ بھی ایک اضافی حس ہوتی ہے۔

آپ آنکھیں بند کر کے چلے جا رہے ہیں یا گہرا اندھیرا ہے اور آپ چل رہے ہیں۔ راستے میں کوئی دیوار، نالی، کنواں یا کوئی رکاوٹ آجاتی ہے تو فوراً آپ کو محسوس ہو گا کہ آگے کچھ ہے یا آپ اپنے کسی کام میں منہمک ہیں اور کوئی شخص بغیر آہٹ کیے آپ کے پیچھے آکر کھڑا ہو جاتا ہے تو فوراً آپ کو کسی دوسرے شخص کی موجودگی کا احساس ہو جائے گا اور آپ چونک کر پیچھے دیکھیں گے۔

کسی چیز کا قرب بغیر دیکھے یا چھوئے محسوس کرنا کہ یہ کیا چیز ہے، اسی حس کا کام ہے۔ یہ حس انسانوں کی بہ نسبت بعض جانوروں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے انسانوں میں نابینا افراد میں عام لوگوں کی بہ نسبت یہ حس زیادہ کام کرتی ہے۔

دراصل انسانی دماغ آوازوں کا تین طریقوں سے تجربہ کرتا ہے۔ اس کیلئے وہ آواز کی شدت، اس کی آمد کا وقت اور اس کی فریکوئنسی کا جائزہ لیتا ہے۔ جس انسان میں تجربہ کی صلاحیت جس قدر تیز ہو، اسی قدر

ہوں کہ اچانک بجلی منقطع ہو جائے اور پورا گھر اندھیرے میں ڈوب جائے۔ اس وقت ہاتھ کو ہاتھ سجائی نہ دے گا مگر آپ کی حس کام کرنا شروع کر دے گی۔ آپ کینڈل ڈھونڈنے کے لیے اٹھنے لگیں تو یہ حس آپ کو خبردار کرے گی کہ سامنے میز رکھی ہے۔ بائیں طرف دیوار ہے۔ دائیں طرف کمرہ کا دروازہ ہے۔ کمرہ میں کس طرف بیڈ ہے کس طرح الماری ہے۔ بیڈ کے کس سائیڈ ٹیبل کون سی دراز میں کینڈل موجود ہے۔ صوفہ سے اٹھ کر کینڈل جلانے تک کے عمل کے دوران آپ کی اسی حس نے آپ کا ساتھ دیا۔

اسپیس کی حس:

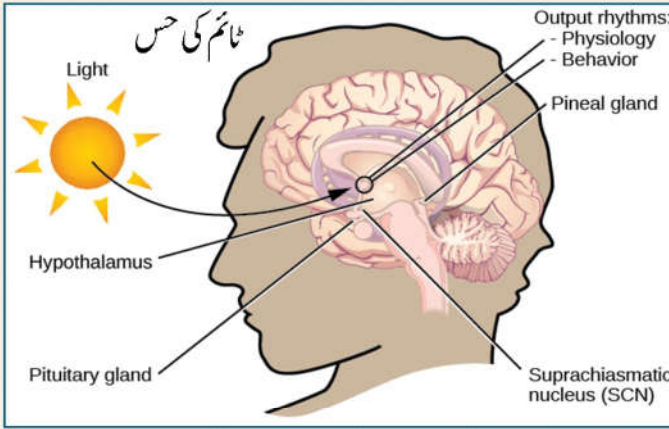
ہم اسپیس کی جتنی بھی جہتوں سے واقف ہیں وہ اسی وجہ سے ہیں کہ ہمارے اندر اسپیس کی حس بھی پائی جاتی ہے۔ کیا آپ یہ اندازہ نہیں کر لیتے کہ فٹ کتنا لمبا ہوتا ہے؟ گز یا میل کتنا؟... کہیں کسی گڑھے پر چھلانگ لگاتے ہوئے، یا کسی مخصوص مقام تک چلتے ہوئے ہم معلوم کر لیتے ہیں کہ یہاں سے وہاں تک کا فاصلہ کیا ہے؟ اور پھر ہم یہ بھی اندازہ کر لیتے ہیں کہ وہاں تک پہنچنے میں کتنا وقت لگے گا۔ کیا یہ سب کچھ بغیر حسوں کے ہو جاتا ہے۔

رنگ محسوس کرنے کی حس:

انسان اپنی آنکھ میں موجود Cones کے ذریعے رنگ اور Rods کے ذریعے رنگوں کی شدت Density محسوس کرتا ہے۔

مثال کے طور پر Color Blind افراد کو بعض رنگوں کی تمیز نہیں ہو پاتی، انہیں سرخ اور سبز رنگ کی ہر چیز سیاہی مائل سفید نظر آتی ہے۔ یہ





یہ حس بھی تیز ہوتی ہے۔  
ٹائم کی حس:

ہر انسان میں قدرت کا

Biological Clock

نصب ہے جس میں 24 گھنٹے

کاشیڈول ریکارڈ ہے۔ یہ روشنی،

اندھیرے، زمین کی مقناطیسی فیلڈ

اور سورج کی ناپیدہ لہروں سے

جسم کے درجہ حرارت کے متعلق معلومات فراہم کرتی رہتی ہے۔ آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر بخار ہو جائے تو بغیر تھرمامیٹر لگائے ہم فوراً کہتے ہیں کہ مجھے بخار ہو گیا ہے۔ یہ اسی حس کا کام ہے کہ جیسے ہی آپ کے جسم میں درجہ حرارت زیادہ یا کم ہو اس نے فوراً دماغ کو اطلاع دے دی تاکہ اس کا بروقت تدارک کیا جاسکے۔

حس تنفس و خونی دباؤ

انسانی زندگی میں سانس کی حس بھی انتہائی بنیادی حسوں میں سے ایک ہے جو زندگی قائم رکھنے میں اپنا کردار ادا کر رہی ہے۔ دماغ کے ایک مخصوص حصے Medulla Oblongata میں یہ حس پائی جاتی ہے۔ کہ وہ خون میں CO2 کی مقدار ناپتی تولتی

وقت کا اندازہ کرتا اور جسم میں مختلف روٹین کو

تحریکات دیتا رہتا ہے۔ آپ اپنے اندر وقت کے حواس

Chronoception کا اندازہ اس طرح لگا سکتے

ہیں کہ رات کو سوتے وقت آپ اپنے آپ سے یہ کہتے

کہتے سو جائیں کہ ”مجھے صبح 6 بجے اٹھنا ہے“۔ چاہے

آپ کاروٹین روزانہ 9 بجے اٹھنے کا ہو۔ اگلی صبح ٹھیک

چھ بجے آپ کی آنکھ خود بخود کھل جائے گی۔

وزن کا اندازہ کرنے کی حس

آپ کوئی چیز بغیر وزن کیے ہاتھوں میں اٹھا کر کہہ

دیتے ہیں کہ اس کا وزن تین کلو ہے، دس گرام یا

50 گرام ہے وغیرہ وغیرہ۔ آپ کے ہاتھوں میں، کمر

پر، سر پر یا کاندھوں پر کس قدر وزن ہے، یہ وزن کا

احساس کرنے والی حس Tension

Sensors کی ڈیوٹی ہے کہ یہ

دماغ کو فوراً مطلع کرے۔

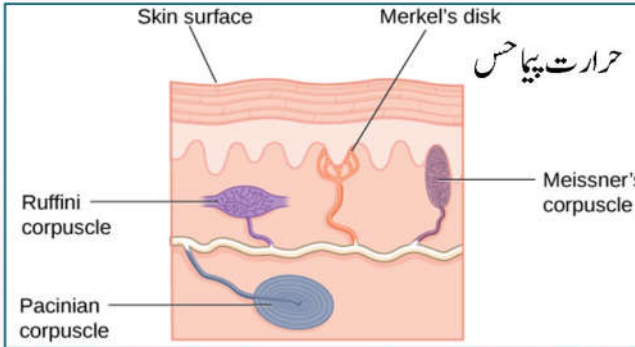
حرارت پیما حس

ہماری ریڑھ کی ہڈی میں ایک

علیحدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہے۔

Thermoception نامی یہ

حس ہمارے دماغ کو ہر لمحہ ہمارے



حرارت پیما حس

## روحانی حواس

خواب اور بیداری کے حواس:

انسان کے اندر ایسے حواس بھی کام کرتے ہیں جن کے ذریعے انسان کے اوپر غیب کا انکشاف ہو جاسکتا ہے۔ ہمارے اندر کام کرنے والے دونوں بیداری اور نیند کے حواس ایک دوسرے کے ساتھ چپکے ہوئے ہیں بالکل اسی طرح جیسے ایک ورق میں دو صفحے ہوتے ہیں۔ صفحے الگ الگ ہونے کے باوجود ورق ایک ہی رہتا ہے۔ یعنی دونوں صفحے باہم و گرا مل کر ایک جان ہو گئے ہیں۔ انسان کے اندر کام کرنے والے ان حواس کی نوعیت بھی ورق کی طرح ہے۔ ورق کا ایک صفحہ بیداری ہے اور دوسرا صفحہ خواب ہے۔ دونوں صفحوں پر ایک ہی عبارت لکھی ہوئی ہے صرف زاویہ نظر کا فرق ہے۔ نظر ایک صفحے پر تحریر کو زیادہ روشن اور واضح دیکھتی ہے اور دوسرے صفحے کی عبارت کو دھندلا اور غیر واضح دیکھتی ہے۔

حس خیالی:

قلندر بابا اولیاءؒ نے کتاب ”لوح و قلم“ میں یہ واضح کیا ہے کہ خیال اپنے درجے میں ایک ابتدائی علم ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ ایک بنیادی حس ہے۔ خیال کے اندر وہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں جو حس کی تعریف میں آتی ہیں۔ انسان کی کوئی حرکت ایسی نہیں جس کا محرک خیال نہ ہو۔ خیال جسم میں کیمینیکل ، برقی اور کیمیائی تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ خیال اور جذبات کی کرشمہ ساز یوں کی بناء پر علم نفسیات میں سائیکونیور و امیونالوجی P.N.I کے نام سے ایک نئی شاخ کا اضافہ ہو گیا ہے۔

رہے اور سانس کی رفتار میں کمی بیشی کرتی رہے۔

دوران خون کے نظام میں ایک حس ایسی بھی پائی جاتی ہے جو خون کا دباؤ بھی ناپتی اور ایڈجسٹ کرتی رہتی ہے۔

امیون سسٹم یا

مدافعتی کی حس:

بیماریوں یا جرثوموں کے خلاف جسم کا حفاظتی نظام بھی حیات سے بھرپور ہے وگرنہ اسے کیسے پتہ چلے گا کہ جسم پر کس جراثیم نے حملہ کر دیا ہے؟... اگر امیون سسٹم کی حسیں معطل ہو جائیں تو پورا کا پورا جسم جراثیم کی نذر ہو جائے گا۔

اضافی حواس

انسان کے ارد گرد بجلی کے میدان یا برقی رو کو محسوس کرنے کی صلاحیت Electroreception کہلاتی ہے، انسانوں میں یہ حس مبہم ہوتی ہے مگر ماہرین کے مطابق شارک اپنے ارد گرد ماحول میں برقی رو کا پتہ لگا سکتی ہیں، بشمول شکار سے جو برقی رو خارج ہوتا ہے وہ بھی لازمی طور پر نہیں دیکھ سکتا ہے۔

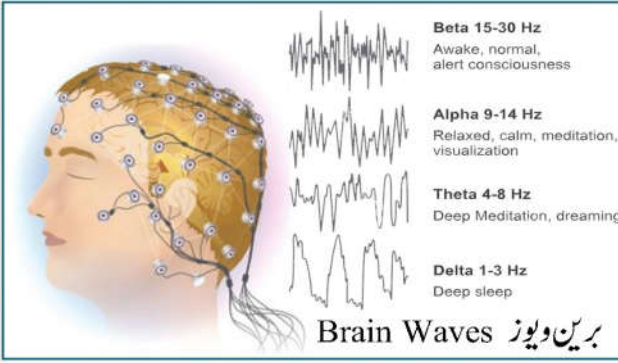
Magneto Reception یعنی زمین یا

مقناطیس کے برقی مقناطیسی میدان کو محسوس کرنے کی حس، یہ حس جانور میں بدرجہ اتم دیکھی جاسکتی ہیں، جیسے چمگادڑ، زمین کے مقناطیسی میدان کو محسوس کر سکتے ہیں اور اس کو نیویگیٹ کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

اسی طرح پولرائزڈ لائٹ Polarized

light کی حس ہے۔ کیڑوں اور پرندوں سمیت بہت سے جانور قطبی روشنی سے استفادہ کرتے ہیں تاکہ یہ فیصلہ کریں کہ کون سی سمت جانا ہے۔





## ریڈیائی حس:

یہ ایک حقیقت ہے کہ انسانی دماغ بہت بڑا Transmitter ہے جو لہریں براڈ کاسٹ بھی کرتا ہے اور وصول بھی۔ چاہے وہ قابل سماعت ہوں یا نہ ہوں۔ اس حقیقت سے تو اکثر لوگ واقف ہیں کہ پورا چاند

ہوں وہاں ارد گرد کی چیزیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ مثلاً درختوں کے پتے اور پھول متاثر ہوتے ہیں۔

حواس پر مغربی سائنسدانوں کی ریسرچ جاری ہے۔ ممکن ہے کچھ عرصے بعد وہ حواس کی مزید اقسام دریافت کر لیں لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اُس وقت بھی ہمارے ہاں چھٹی حس معتمدہ ہی بنی رہے....

قلندر بابا کی تعلیمات بتاتی ہیں کہ ہر انسان کے اندر پانچ حواس کے علاوہ دیگر کئی حواس کام کرتے ہیں۔ انسان کی مادی اور روحانی زندگی کے اندر جتنی حسیں کام کرتی ہیں قلندر بابا اولیاء کے مطابق ان کی تعداد تقریباً ساڑھے گیارہ ہزار ہے۔

ہم بحیثیت انسان اللہ کی ایسی مخلوق ہیں کہ اگر ہم اللہ کے دیے ہوئے وصف کو جو روح کے رشتے سے ہمارا ورثہ ہے، تلاش کر لیں تو کائنات میں ایک ممتاز رکن بن جائیں گے۔ یہ کائنات ادراک کے علاوہ کچھ نہیں ہے اور ادراک اطلاع ہے۔ روحانی علوم ناصر ف حواس کی تعداد کے بارے میں اشارہ کرتے ہیں بلکہ حواس کے منبع و مخزن اور اس کی تقسیم کے متعلق بھی آگہی فراہم کرتے ہیں۔ اب اس سمندر کی گہرائیوں میں جا کر گوہر مقصود تلاش کرنا ہر ایک کے اپنے کے ذوق پر منحصر ہے!!!



Full Moon سمندر میں جوار بھانا لاتا ہے، یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اس دوران خود کشیوں، دنگا فساد اور دماغی ہسپتالوں میں ذہنی مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان حالات و واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے اندر کوئی ایسی حس ضرور ہے جو ان لہروں کو وصول کرتی ہے اور جسم میں تحریکات کا باعث بھی بنتی ہے۔

## امید اور خوف کے حواس:

امید کے حواس سے مراد یقین اور خوش اعتقادی پر مبنی حواس یا اطلاعات ہیں۔ جبکہ خوف کے حواس شک اور بے یقینی پر مبنی حواس یا اطلاعات ہیں۔ امید کے حواس پر ذہن فوکس رہے تو انسان خوش گوار اور صحت مند زندگی گزارتا ہے، اس میں یکسوئی اور حافظہ کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور خیالات میں ایک تسلسل اور ٹھہراؤ نظر آتا ہے۔ خوف کی حس سے حاصل ہونے والی اطلاع علم عدم تحفظ، تشویش، بے یقینی، آن دیکھی طاقت یا حالات کے خوف کا سبب بنتی ہے۔ یہ یکسوئی کی کمی، کمزور یادداشت اور منتشر سوچ اور ذہنی طور پر غیر صحت مند زندگی کی نشاندہی کرتی ہے۔ علمائے باطن کی تعلیمات بتاتی ہیں کہ جس ماحول میں شک اور بے یقینی یا خوف کے حواس زیادہ نمایاں



## مراقبہ میں کامیابی کیسے حاصل ہو...؟



مراقبہ سے فوائد  
تین مراحل میں حاصل

ہوتے ہیں۔

1- جسمانی....

2- ذہنی....

3- روحانی

یا لاشعوری....

کئی لوگ یہ کہتے

ہیں کہ وہ مراقبہ کر رہے

ہیں لیکن انہیں کچھ نظر

نہیں آتا اور نہ ان کی روحانی آنکھ کھلی ہے۔

سب سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ ہم اس

مشق کو ٹھیک طرح سے کر رہے ہیں یا نہیں۔ اگر

اس مشق کو ٹھیک طرح سے سرانجام دیا جا رہا ہے،

اس کے باوجود مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو رہے تو

نتائج نہ ملنے کی وجوہات کا جائزہ لینا چاہیے۔

مثال: ہم اپنے بچے کو پرائمری اسکول بھیجتے

ہیں۔ ایک سال گزر جائے اور بچے کو

ABCD بھی نہ آئے تو ہم یہ جائزہ لیتے ہیں کہ کیا

اسکول میں صحیح طریقے سے نہیں پڑھایا جا رہا یا بچے

ہی ٹھیک طرح نہیں پڑھ رہا۔

بالکل اسی طرح مراقبہ کا معاملہ ہے۔ مراقبہ کر

نے سے پہلے کچھ ہدف مقرر کیے جاسکتے ہیں کہ ہمیں

اتنے دن کے مراقبہ میں یہ نتائج حاصل ہونا چاہئیں۔

سب سے پہلا نتیجہ مراقبہ کے جسمانی

اثرات ہیں۔

مراقبہ کرنے والے شخص کو اگر وہ ٹھیک

روحانی سلسلہ سے وابستہ خواتین و حضرات کو

ترہیت کے لئے کن خصوصیات کی ضرورت پڑتی

ہے، اسے اپنی شخصیت میں مثبت نکھار پیدا کرنے

کے لئے کن کن مراحل سے گزرنا پڑتا ہے یہ سب

باتیں جاننے اور ان پر عمل پیرا ہونے کی ترغیب میں

الحمد للہ اس کلاس سے بڑی معاونت مل رہی ہے۔

روحانی سلاسل میں فرد کی تربیت کے مختلف

مرحلہ اور اعمال و اشغال ترتیب دیئے جاتے

ہیں۔ جن کا ذکر ہماری گفتگو میں ہوتا رہا ہے اور

آگے بھی ہوگا۔

لاشعوری معاملات کی تفہیم، باطنی نظر کو

سمجھنے، باطنی تحریکات اور کیفیات کو سمجھنے کے لئے

سلسلہ عظیمیہ میں سب سے زیادہ زور جس مشق پر

دیا جاتا ہے... وہ مراقبہ ہے۔

مراقبہ کے ذریعے کوئی بھی فرد خواہ اس کا

تعلق روحانی سلسلہ سے ہو یا نہ ہو بہت سے فوائد

حاصل کر سکتا ہے۔

فوائد حاصل کر سکتا ہے۔

مراقبے کے پہلے نتیجے کے طور پر نیند اور جسمانی نظام میں بہتری آئی چاہیے۔

مراقبے کا دوسرا نتیجہ ذہنی اور نفسیاتی طور پر بہتری ہے، مثال کے طور پر ارتکاز توجہ میں اضافہ، ذہنی یکسوئی ہونا یا ذہنی انتشار سے نجات ملنا۔ ذہنی یکسوئی میں اضافہ قوتِ ارادی اور خود اعتمادی میں اضافہ کا ذریعہ بنتا ہے۔

کسی ماہر رہنمائی کے ساتھ مراقبہ کرنے سے تقریباً چھ ماہ میں آدمی کی شخصیت میں نمایاں تبدیلیاں آئی چاہئیں۔

اگر مقررہ وقت میں نتائج حاصل نہیں ہو رہے یا ان مسائل سے چھٹکارا نہیں مل رہا کہ اس فرد کو تجویز کیا جائے کہ وہ اپنے گائیڈ سے رہنمائی حاصل کرے۔ مراقبہ کا ایک نتیجہ روحانی و باطنی ترقی ہے۔

مراقبہ کے ذریعے باطنی نظر کا کھلنا... اس مقصد کے لئے کافی زیادہ مدت درکار ہے۔ بعض طالب علم یہ سوچتے ہیں کہ وہ صرف آنکھیں بند کر

طرح سے مراقبہ کر رہا ہو تو، سب سے پہلے جو نتیجہ ملنا چاہیے وہ نیند میں بہتری ہے۔ بیس سے تیس منٹ مراقبہ کرنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ نیند بہت اچھی اور گہری ہو جاتی ہے اور اس دوران جسم کی ریپیرنگ (Repairing) اور مینٹیننس (Maintenance) کا جو قدرتی نظام ہے وہ زیادہ فعال اور متحرک ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں مراقبہ کرنے والا فرد فریش رہتا ہے۔

بے خوابی یا کم خوابی کے کئی مریضوں میں مراقبہ سے علاج کے بہترین نتائج سامنے آئے ہیں۔ یہاں تک کہ کچھ عرصہ بعد ان مریضوں کی نیند کی دوائیں بندرتج کم ہونا شروع ہو گئیں۔

روحانی علوم کے حصول میں سالکین کو کم کھانے، کم بولنے اور کم سونے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

اگر کوئی فرد اپنی نیند کا دورانیہ آٹھ گھنٹے سے کم کر کے چھ گھنٹے کرنا چاہے تو اس کی صحت پر منفی اثرات پڑ سکتے ہیں جبکہ مراقبہ کرنے والا شخص آدھے گھنٹے کا مراقبہ کر کے دو گھنٹے تک کی نیند کے



## حضرت قلندر باباؒ

رہنمائی فرماتے ہیں:

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

کے بیٹھیں گے اور کام ہو جائے گا... ایسا ہر گز نہیں ہے۔ اس مقصد کے لئے طویل عرصہ صحیح طور پر ریاضتوں کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے انسان کا اعلیٰ ظرف ہونا، نیک نیت ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر کم ظرف یا بدنیت شخص کی نظر کھل جائے تو وہ خیر کے بجائے شر کی طرف جاسکتا ہے۔ کئی لوگوں کے اندر خود ستائشی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس جذبے کو بھی کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ کی صحت اچھی ہونی چاہیے۔ آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ ہونا چاہیے۔ آپ کے ذہنی ارتکاز concentration میں اضافہ ہونا چاہیے۔ آپ کے ذہنی ارتکاز میں اضافہ ہونا چاہیے۔

مقصد خواہ جسمانی صحت کی بہتری ہو یا ذہنی و نفسیاتی فوائد کا حصول یا باطنی نظر کی بیداری مطلوب ہو۔ سوال یہ ہے کہ ان میں سے کسی ایک یا تینوں مقاصد کے لیے مراقبہ میں کام یابی کیسے حاصل ہو.....؟

لاشعوری کیفیات میں باطنی نظر کھلنا بہت بڑی ایک نعمت ہے۔ اس کے لئے سلاسل طریقت میں ریاضتیں مجاہدے تجویز کیے جاتے ہیں۔ تذکیہ نفس کی مشقوں کے لیے کئی مراحل سے گزرنا ہوتا ہے۔ اس میں کئی سال لگ سکتے ہیں۔

(جباری ہے)



مراقبہ کے جسمانی اور ذہنی اثرات یا نتائج تو بہت جلدی مل سکتے ہیں۔ ہمیں پہلے ان نتائج کا جائزہ لینا چاہیے تاکہ ہمیں اندازا ہو سکے کہ ہمارا مراقبہ کس حد تک درست ہو رہا ہے۔ اس کا جائزہ لینا آسان ہے ہم اپنی جسمانی عمومی صحت کو دیکھیں، پُر سکون نیند کے دورانیے کو نوٹ کریں۔ اسی طرح خود اعتمادی، قوتِ ارادی، ذہنی یکسوئی، یادداشت کی بہتری، قوتِ مدافعت میں اضافہ، امیونٹی جو انسان کے اندر ہوتی ہے اس میں اضافے کا جائزہ لیں۔

پابندی سے مراقبہ کرنے والے لوگ کی ایمونٹی بہت اچھی ہو جاتی ہے۔ مراقبہ کے ذریعے



قَلْبِدَّ بَابًا أَوْلِيَاءُ نِي فرمایا:

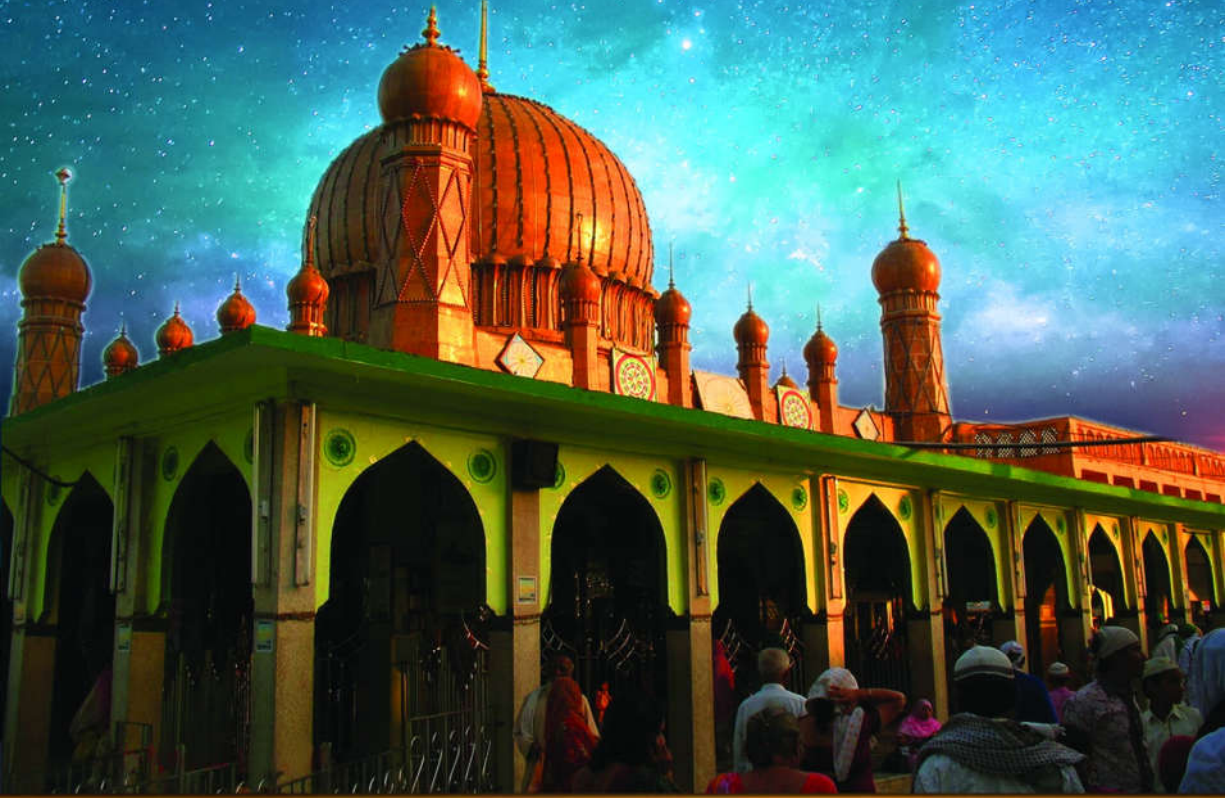
شک شیطان کا سب سے بڑا ہتھیار ہے  
جس کے ذریعے وہ آدم زاد کو  
اپنی روح سے دور کر دیتا ہے۔

**Muraqaba Hall Canda**  
*Rasheeda Jilani*

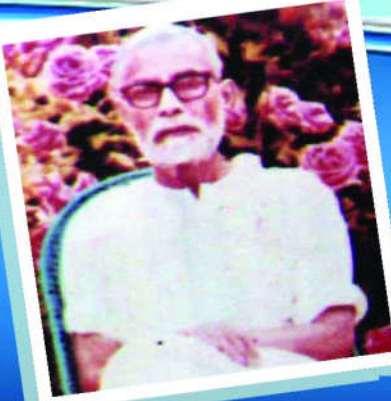


قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

بابا تاج الدین ناگپوری دو بنیادی باتوں پر زور دیتے  
تھے۔ ایک اللہ سے تعلق اور دوسرا اخلاص عمل۔



**Muraqaba Hall  
Leicester (Uk)  
Jftekhari Ahmed**



# قلندر بابا اظہار

## کے ساتھ گزرے ماہ و سال چند یادیں

اولیاء کو پہلی مرتبہ کب دیکھا۔ میرے دادا حاجی انیس احمد انصاری اور دادی امتمہ الرحمن بھی کبھی ہمارے گھر آکر رہا کرتے تھے.... میرے والد کے تین بھائی اور تھے، ان سے دو بڑے بھائی مولانا ادریس احمد انصاری صاحب اور مولانا الیاس انصاری صاحب پنجاب کے شہر صادق آباد میں مقیم تھے۔ والد صاحب سے چھوٹے بھائی حافظ اکبر انصاری صاحب کراچی میں رہتے تھے۔ میرے والد کی ایک ہی بہن تھیں جن کا شادی کے چند سال بعد انتقال ہو گیا تھا۔

میرے دادا،  
دادی تھوڑا تھوڑا  
عرصہ اپنے  
چاروں بیٹوں  
کے ہاں رہا  
کرتے۔



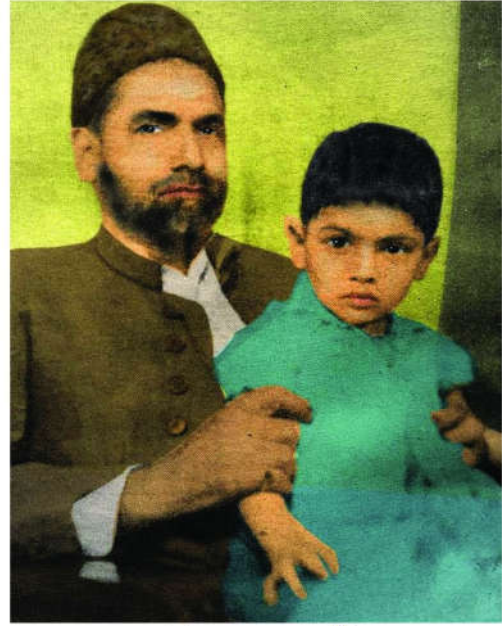
نشست میں گفتگو کے بعد محفل اختتام کو پہنچی۔ بہت سے لوگ تو چلے گئے کچھ لوگ ٹھہر گئے اور انہوں نے وقار یوسف عظیمی (بھائی جان) سے پھر بات چیت شروع کر دی۔ ایک صاحب نے کہا کہ قلندر بابا اولیاء کے زیر سایہ بھائی جان آپ کی پرورش ہوئی۔ آپ نے اپنے بچپن سے لڑکپن اور لڑکپن سے جوانی کے مرحلوں میں حضور قلندر بابا اولیاء کی شخصیت کو نہ صرف محسوس کیا بلکہ انہیں مرکز نگاہ بھی بنایا....

بابا صاحب کی شخصیت اور ان کے ساتھ گزرنے والے لمحات کے بارے میں کچھ بتائیں.... وقار عظیمی گہری سوچ میں ڈوب گئے۔ جیسے ان کی نظروں کے سامنے اس دور کے مناظر آگئے ہوں.... پھر گویا ہوئے

”میں نے جس ماحول میں آنکھ کھولی وہاں اپنی والدہ محترمہ سیدہ راشدہ عفت اور والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کے ساتھ ساتھ ایک اور ہستی کو بھی موجود پایا۔ جس طرح کوئی بچہ یہ نہیں بتا سکتا کہ اس نے اپنی ماں کو پہلی مرتبہ کب دیکھا تھا اسی طرح میں بھی یہ نہیں بتا سکتا کہ میں نے قلندر بابا



طرح دیکھتا تھا جیسے کوئی بچہ گھر میں موجود اپنے نانا یاد ادا کو دیکھتا ہے.... میرے دادا کا انتقال ہو چکا تھا اور نانا کو اس وقت تک دیکھا نہیں تھا۔ جب میں اپنے والدین کے ساتھ ان کے کسی دوست یا رشتہ دار کے گھر جاتا اور وہاں بچوں کے دادا، نانا یا گھر کے کسی بزرگ کو دیکھتا تو میرے ذہن میں یہ بات آتی کہ ان کا مقام اور حیثیت اس گھر میں ایسی ہی ہے جیسے ہمارے گھر میں بابا صاحب۔ ساتھ ساتھ ذہن میں ایک بات ضرور آتی کہ ٹھیک ہے یہ بزرگ تو ضرور ہیں لیکن ان میں بابا صاحب کی سی بات نہیں ہے....



وقار یوسف عظیمی قلندر بابا اولیاء کی گود میں....

میں بابا صاحب کی ذات میں ایک خاص قسم کی اپنائیت اور کشش محسوس کرتا تھا۔ اب میں اس چیز کو یاد کرتا ہوں تو مجھے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ اپنائیت ان لوگوں میں ہوتی ہے جن میں دوسروں کے لیے محبت، پیار اور اخلاص ہوتا ہے۔ اب مجھے اندازہ ہوتا ہے کہ جو اپنائیت اور کشش مجھے بابا صاحب میں محسوس ہوتی تھی دراصل وہ ان کے اندر موجزن محبت کی لہروں کا اثر تھا۔

مجھے یاد ہے بابا صاحب اکثر مجھے اپنی گود میں بٹھالیتے تھے۔ کبھی بابا صاحب کھانا کھا رہے ہوتے اس دوران میں وہاں پہنچ جاتا تو بابا صاحب مجھے اپنے پاس بٹھالیتے اور کہتے ”کھانا کھاؤ“ پھر روٹی کا ٹکڑا میرے ہاتھ میں دیتے اور اپنی ہی پلیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہتے ”بسم اللہ کرو“ اس طرح اکثر میں اور بابا صاحب ایک ہی پلیٹ میں کھانا کھاتے۔

مجھے یاد ہے جب میں کچھ بڑا ہوا تو میری والدہ

میں نے سنا ہے کہ ایک روز میرے دادا سے کسی نے دریافت کیا کہ ”کیا آپ قرآن کے حافظ ہیں....؟“ تو انہوں نے جواب دیا کہ ”میں تو حافظوں کا باپ ہوں۔“ مزاح کے سے انداز میں کہی گئی یہ بات حقیقت تھی، دادا کے چاروں صاحبزادوں بشمول میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کے سب نے قرآن حفظ کیا۔

ابھی میری عمر چار پانچ سال کی رہی ہوگی کہ میرے دادا حاجی انیس احمد انصاری کا انتقال ہو گیا۔ ان کا انتقال کراچی میں میرے چچا کے گھر میں ہوا، مجھے وہ دن اور اس دن ہونے والے واقعات اچھی طرح یاد ہیں۔ میرے نانا اور نانی ڈھاکہ میں رہتے تھے۔

آپ کہہ سکتے ہیں کہ میں قلندر بابا اولیاء کو اس

بھی شریک ہوا کرتے تھے۔ کبھی کبھار میں بھی ان لوگوں کے درمیان جا کر بیٹھ جایا کرتا تھا۔ بابا صاحب سے لوگ سوال کرتے اور بابا صاحب ان کا جواب دیتے کبھی تبادلہ خیال بھی ہوتا تھا.... بابا صاحب نرم لہجے میں دھیمی آواز کے ساتھ گفتگو کیا کرتے تھے۔ ان کی آواز نہ تو اتنی تیز ہوتی تھی کہ کمرے سے باہر سنی جاسکے نہ اتنی آہستہ کہ کمرے میں موجود افراد کو سننے میں دقت ہو.... گفتگو کے دوران بابا صاحب کبھی کبھار ہاتھوں کو بھی حرکت دیا کرتے۔ گو کہ بابا صاحب دھیمی آواز میں گفتگو کیا کرتے تھے لیکن ان کے انداز گفتگو میں ایک وقار اور رعب ہوا کرتا تھا۔ بابا صاحب کی گفتگو آسان اور عام فہم ہوا کرتی تھی۔

مجھے وہ ایام بھی اچھی طرح یاد ہیں جب بابا صاحب میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کو کتاب لوح و قلم لکھوا رہے تھے۔ کبھی کبھار اس کام میں میرے خالوسید احمد جمال عظیمی بھی میرے والد کے ساتھ شریک ہو جایا کرتے تھے۔ کتاب ”تذکرہ تاج الدین بابا اولیاء“ بھی میرے سامنے ہی املا کروائی گئی۔ بابا صاحب ”ٹھہر ٹھہر کر املا کرواتے تھے اور کبھی کوئی بات لکھوانے کے لیے کافی دیر تک سوچتے رہتے۔ کبھی کسی جگہ سے کوئی لفظ لکھوا کر کٹوا دیتے اور ایسا کئی بار ہوتا۔

ایک روز بابا صاحب ناظم آباد کے مکان میں صحن میں تخت پر نیم دراز کتاب تذکرہ بابا تاج الدین املا کروا رہے تھے.... ابا ایک رجسٹر پر لکھ

نے میرے والد سے کہا کہ ”اب اسے اسکول بھیجنا چاہیے“ پھر ان دونوں نے یہ بات بابا صاحب سے کہی۔ بابا صاحب نے کہا

”خواجہ صاحب! آپ اس علاقے کے اچھے اسکولوں کے بارے میں معلومات کر کے مجھے بتائیں۔“ اور چند دنوں بعد میرا ناظم آباد نمبر 1 کے ایک اسکول میں داخلہ کرادیا گیا۔

اسکول کے بچوں کو کلاس ورک یا ہوم ورک میں Fair یا Good ملنے کی بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔ مجھے جب بھی Fair یا Good ملتا تو میں بابا صاحب کو ضرور بتاتا اور وہ اس پر بہت خوشی کا اظہار کرتے، شاباش دیتے اور کبھی کبھار بطور انعام ایک روپیہ بھی دیا کرتے تھے۔

اردو پڑھنا میں نے اپنے والد سے سیکھا اور اس میں اصلاح بابا صاحب نے کی۔ اس کا طریقہ یہ ہوتا تھا کہ میں بچوں کی کہانی کی کسی کتاب سے کوئی صفحہ پڑھ کر بابا صاحب کو سناتا اور وہ مجھے مختلف الفاظ کی زیر، زبر، پیش کے ساتھ درست ادائیگی کے بارے میں بتایا کرتے۔

بابا صاحب ہفتے کے چند روز ناظم آباد اور چند روز عثمان آباد میں گزارا کرتے تھے۔ ناظم آباد میں مختلف لوگ بابا صاحب کے پاس آتے تھے۔ کچھ لوگ تو اپنے ذاتی مسئلے مسائل کے لیے بابا صاحب سے ملتے تھے جبکہ بعض لوگوں کے ساتھ طویل نشست ہوا کرتی اس دوران مختلف موضوعات پر بات چیت ہوا کرتی تھی۔ ان مجالس میں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگ، کالج یونیورسٹی کے اساتذہ



سر جھکائے خاموش بیٹھے تھے۔ میں سلام کر کے ان کے سامنے خاموشی سے بیٹھ گیا۔ بابا صاحب کافی دیر تک اسی انداز میں بیٹھے رہے پھر سر اٹھا کر میری جانب دیکھا اور فرمایا خواجہ صاحب سے کہنا کہ سگریٹ چھوڑ دیں۔ میں نے عرض کی جی بہتر! پھر اس کے بعد کوئی بات نہ کی۔ اس سے اگلے دن میرے والد صاحب میز پر کچھ کام کر رہے تھے اور ان کی انگلیوں کے درمیان سگریٹ تھی اسی دوران میں نے انہیں بابا صاحب کا پیغام سنایا، یہ سن کر انہوں نے کہا ”اچھا اور اپنے مرشد کے حکم کی تعمیل میں ادھ جلی سگریٹ جو ان کی انگلیوں میں دبی ہوئی تھی کمرے سے باہر اچھال دی۔ انہوں نے اس کا انتظار بھی نہ کیا کہ سگریٹ ختم کر لیں اور اس کے بعد میں نے انہیں کبھی سگریٹ پیتے ہوئے نہیں دیکھا حالانکہ وہ غالباً پندرہ بیس سال سے سگریٹ پینے کے عادی تھے اور دن بھر میں دس سے پندرہ سگریٹ پیار کرتے تھے۔

بابا صاحب چائے پینے کے شوقین تھے۔ ان کی مجلس میں جو بھی آتا اس سے وقت ہو یا نہ ہو کھانے کا ضرور پوچھتے اگر وہ کھانے کو منع کر دیں تو فرماتے ”ٹھیک ہے چائے تو پیئیں گے۔“ جب ہمارے گھر میں ان کا قیام ہوتا تو مہمانوں کی آمد پر اکثر مجھے آواز دیتے اور کہتے تھے ”بھائی جان! چائے لاؤ۔“ میری والدہ چائے بنا کر دیتیں اور میں مہمانوں کو پیش کرتا۔ جب میں ذرا بڑا ہوا تو خود بھی چائے بنانے لگا۔

بابا صاحب کو مطالعے کا شوق تھا اسی وجہ سے

رہے تھے اور میں بھی وہیں بیٹھا سن رہا تھا۔... اس دوران بابا صاحب کوئی لفظ بار بار کٹوار ہے تھے۔... وہ کچھ دیر کے لیے خاموش ہوئے تو میں بیچ میں بول پڑا اور اس جگہ لکھنے کے لیے ایک لفظ بتایا۔ سوچ اور محویت کے عالم میں بابا صاحب نے سر اٹھا کر بڑے پیار سے میری طرف دیکھا اور مسکرائے۔ اس وقت ان کی نظروں میں جو ستائش میں نے دیکھی وہ مجھے آج تک یاد ہے۔

بابا صاحب لباس کے معاملے میں انتہائی نفیس ذوق رکھتے تھے۔ کرتا، پاجامہ زیب تن فرماتے۔ کبھی تہہ بند اور کرتا بھی پہنتے۔ جب بھی گھر سے باہر جاتے تو سردی ہو یا گرمی شیر وانی اور ٹوپی ضرور زیب تن فرماتے۔ تہہ بند تو مختلف رنگوں کے استعمال کیے لیکن کرتا، پاجامہ سفید اجلا، صاف ستھر الا نڈری کا ڈھلا ہوا پہنتے تھے۔

بابا صاحب کو پان کھانے کا شوق تھا۔ کافی عرصے تک سگریٹ اور بیڑی بھی پی۔ پان کے لیے سلور کی ڈبیا ہوتی اور چھالیہ تمباکو کے لیے بٹوا تھا۔ کبھی بابا صاحب کے کپڑوں پر پان کے دھبے میں نے نہیں دیکھے جو عام طور پر پان کھانے والوں کے کپڑوں پر نظر آجاتے ہیں۔ یہاں مجھے اپنے والد کی ایک بات یاد آئی کہ وہ بھی پان کھانے کے شوقین تھے اور باقاعدگی سے سگریٹ بھی پیا کرتے تھے۔ سگریٹ کا پیکٹ ہمیشہ ان کے پاس ہوا کرتا تھا۔

ایک روز میں حیدری والے گھر میں بابا صاحب سے ملنے کے لیے گیا۔ بابا صاحب تخت پر



کئی بہت اچھی اچھی کتابیں ہمارے گھر میں موجود تھیں۔ میرے والد اکثر مجھے اور میری چھوٹی بہن کو ان کتابوں میں سے کچھ پڑھ کر سنایا کرتے تھے۔

زیادہ تر قصص القرآن یا قصص الانبیاء سے ہی واقعات سناتے تھے۔ جب میں اردو روانی سے پڑھنے لگا تو میں نے خود بھی یہ کتابیں پڑھنا شروع کر دیں۔ چوتھی یا پانچویں جماعت کے دوران میں نے قصص القرآن اور قصص الانبیاء پڑھ لی تھیں۔

بابا صاحب دوران گفتگو قرآن پاک کی آیتوں کے حوالے دیتے تو اکثر اپنے قریب رکھا ہوا قرآن پاک کھولتے، متعلقہ آیت نکالتے اور مخاطب کو دکھاتے۔ کبھی والد صاحب کو کچھ لکھواتے وقت جہاں جہاں قرآنی حوالوں کی ضرورت پڑتی تو متعلقہ آیات قرآن پاک سے لکھواتے تھے۔ کبھی قرآن مجید سے براہ راست آیت نکال لیتے اور کبھی قرآنی اشاریے سے رجوع کرتے۔

بابا صاحب صحافتی دنیا کے حالات سے بھی اچھی طرح باخبر تھے اور وہ پاکستان بننے سے پہلے اور پاکستان بننے کے بعد اخباری دنیا کے حالات سے اخباری مالکان اور مشہور صحافیوں اور کئی اہل قلم سے ذاتی طور پر بھی باخبر تھے۔ ان کی گفتگو میں ان شخصیات کے تذکرے اس طرح آتے تھے جیسے وہ قریبی طور پر ان سے وابستہ رہے ہوں۔ جنگ، ڈان، نوائے وقت، مسلمان اور زمیندار اخبار کے مختلف حالات کا تذکرہ کیا کرتے۔ لیکن ایسا صرف اس صورت میں ہوتا

جب اس شعبے سے وابستہ کوئی فرد حاضرین میں موجود ہوتا۔

بابا صاحب کے پاس شیفر اور پارکر نامی قلم کے سیٹ تھے۔ چیزوں کی ترتیب کا بہت خیال رکھتے تھے۔ فاؤنٹین پین کے رنگ کی مناسبت سے اسی رنگ کی روشنائی، نیلے قلم میں نیلی روشنائی۔ بابا صاحب کا لیٹر پیڈ بہت نفیس کاغذ پر چھپا ہوا ہوتا تھا۔

وقار عظیمی نے اپنی بات مکمل کی تو ایک صاحب نے سوال کیا ”بابا صاحب کی حیات میں سلسلہ عظیمیہ کی کیا سرگرمیاں اور معمولات تھے کون کون لوگ اس کام میں فعال تھے...؟“

وقار عظیمی نے کہا ”ایک باقاعدہ سرگرمی تو یہ تھی کہ ہر جمعے کو ناظم آباد میں اجتماعی مراقبہ ہوتا تھا۔ مراقبہ سے پہلے آیت کریمہ اور درود شریف کا ختم ہوا کرتا تھا۔

ایک صاحب نے پوچھا کہ لوگ جب بابا صاحب کی خدمت میں حاضر ہوا کرتے تو کیا ہمیشہ روحانی موضوعات پر ہی گفتگو ہوا کرتی تھی...؟“

وقار یوسف عظیمی نے کہا ”روحانی علوم کے بارے میں بابا صاحب ”فرداً فرداً بھی گفتگو فرماتے اور مجلس میں بھی... مثال کے طور پر میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کو وہ دیر تک اپنے پاس اٹھا کر انہیں مختلف باتیں بتایا کرتے تھے۔ اس دوران وہ ضروری باتیں تحریر بھی کروادیتے کبھی وہ میرے والد سے کہتے ”آپ



منقبت بحضور

## قَلَنْدَرَبَابَا اَوْلِيَامٌ تَصَوُّفٌ کاسمندر

بندۂ حق ہیں، سنخور ہیں قلندر بابا  
یا تصوف کا سمندر ہیں قلندر بابا  
اوڑھ کر آپ کی خوشبوئیں، ہوا رقص کرے  
گلشن دیں یا گل تر ہیں قلندر بابا  
آپ کوثر سے ہے دھوئی ہوئی اندر کی زباں  
سچ ہیں اور روح کے لب پر ہیں قلندر بابا  
حسن باطن کی جھلک دیکھنی مشکل ہے بہت  
چار دیواری ہیں چادر ہیں قلندر بابا  
چشم ظاہر سے دکھائی جو نہیں دے سکتا  
بند آنکھوں کا وہ منظر ہیں قلندر بابا  
غور سے آپ کو ہر لمحہ سنا کرتا ہے  
اپنی تنہائی کا محشر ہیں قلندر بابا  
اُن کے کردار کے آئینے میں دیکھا ہے انہیں  
سادہ ہیں سادگی پرور ہیں قلندر بابا  
شوق و احساس کے کپڑوں پہ لگا کے دیکھو  
عطر ہیں مشک ہیں عنبر ہیں قلندر بابا  
دائرہ چاروں طرف اُن کے بنا کر دیکھو  
نقطہ مرکز و محور ہیں قلندر بابا  
نفس سے جنگ کریں اُن کو پہننے والے  
دل و جاں کا زرہ بکتر ہیں قلندر بابا  
اتنا مسرور ہے وہ اتنا ہی آباد ہے وہ  
جس کو جتنے بھی میسر ہیں قلندر بابا  
دوسری بار لکھی منقبت اُن کی میں نے  
میرے اندر بھی مظفر ہیں قلندر بابا

(شاعر: مظفر وارثی)



بات لکھ لیجیے اور کبھی خود اپنے ہاتھ سے کاغذ پر لکھ  
کر کوئی نکتہ سمجھایا کرتے۔ اسی طرح میں نے  
بدر الزماں صاحب، ڈاکٹر شیخ عبدالقادر صاحب،  
محمد احمد صاحب اور چند دوسرے اصحاب کو بھی فرماً  
فرداً گفتگو کرتے دیکھا ہے۔ کبھی کبھار میں بھی  
اسی ”ون ٹوون“ محفل میں جا کر ایک حرف بیٹھ  
جاتا لیکن بولتا کچھ نہ تھا، بس سنتا رہتا۔ زیادہ افراد  
کی مجلس میں روحانی موضوعات پر بھی گفتگو ہوتی  
اور شعر و ادب پر بھی۔ بابا صاحب ”شعر و ادب کا  
خاص ذوق رکھتے تھے۔ اردو فارسی کے کئی  
معروف شعراء کا کلام آپ کو یاد تھا۔ شعر و ادب  
سے دلچسپی رکھنے والوں کے ساتھ طویل  
گفتگو ہوا کرتی۔

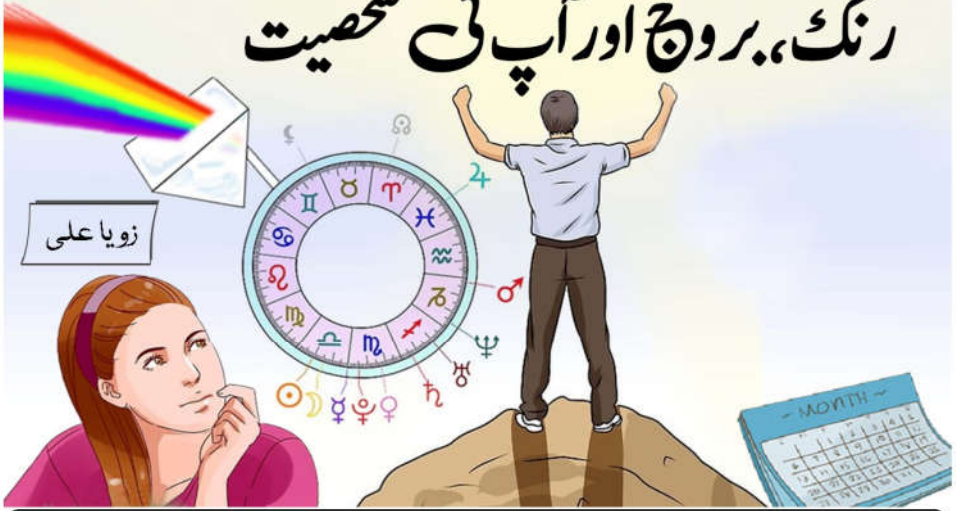
اگر کوئی فارسی جاننے والا مل جاتا تو بابا صاحب  
بہت خوش ہوتے تھے۔

بابا صاحب زیر گفتگو موضوعات پر کھل کر اپنا  
نقطہ نظر بیان کرتے۔ اس طرح کی نشستوں میں  
عموماً تبادلہ خیال ہوا کرتا تھا جس میں شرکاء آزادانہ  
اپنا موقف بیان کرتے اور بابا صاحب کے عقیدت  
مند تھے اور بابا صاحب کا بہت ادب اور احترام  
کرتے تھے لیکن اس کے باوجود ان کی مجلس میں  
گفتگو یکطرفہ نہ ہوتی تھی بلکہ سب ہی اس میں  
شریک ہوتے اور اپنے موقف کی تائید میں دلیلیں  
بھی دیتے.... بابا صاحب بعض اوقات خاموش  
رہتے اور اکثر ملکی، بین الاقوامی اور سیاسی معاملات  
کے حوالے سے اپنا نکتہ نظر بیان کرتے۔“





# رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



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

میں شادی پر زیادہ تر سرخ رنگ ہی استعمال کیا جاتا ہے، مہندی کے لیے عموماً پیلے اور ہرے رنگ کے ملبوسات استعمال کیے جاتے ہیں۔ جو لوگ شوخ رنگ پسند کرتے ہیں ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ خوش مزاج ہوتے ہیں۔ جو لوگ ہلکے رنگ استعمال کرتے ہیں وہ سوبر شخصیت کے مالک سمجھے جاتے ہیں۔ ہر رنگ الگ نفسیاتی کیفیات کی نمائندگی کرتا ہے۔

رنگ ہماری زندگی کا نہایت اہم جزو ہیں۔ یہ ہمارے کردار، مزاج اور ماحول کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہم جس ماحول میں آنکھ کھولتے ہیں، ہمارے والدین جس طرح کی بودوباش رکھتے ہیں، ہمارے اسلاف جس طرز فکر کے حامل ہوتے ہیں وہ سب کا سب ہماری پیدائش کے فوراً بعد سے ہی ہمارے مزاج اور عادات میں رنگوں کی شکل میں اسٹور ہو تا رہتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس کا مظاہرہ ہماری ساری عمر، بچپن، جوانی،

آپ کو کون سا رنگ پسند ہے؟  
آپ سے کتنی ہی باریہ سوال کیا گیا ہو گا؟  
رنگوں سے اکثر انسانوں کے مزاج اور ذوق کا اندازہ بھی لگایا جاتا ہے۔

مثلاً سرخ رنگ مزاج کی شوخی، جوش اور زندہ دلی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ سیاہ رنگ غم اور اداسی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ سفید رنگ پاکیزگی اور امن کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ سبز رنگ قدرت کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ نیلا رنگ سکون اور عقل مندی کا نشان مانا جاتا ہے۔ پیلا رنگ زیادہ تر خوشی اور دوستی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گلابی رنگ کو معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے

آپ نے دیکھا ہو گا کہ کچھ رنگوں کو خاص قسم کے مواقع کے لیے مختص کر دیا گیا ہے۔ جیسے کالا رنگ سوگ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے



ادھیڑ عمری، اور بڑھاپے تک ہوتا رہتا ہے۔

رنگوں کا انسانی تہذیب و تمدن کے ساتھ ساتھ انسانی شخصیت سے بھی گہرا تعلق ہے۔

ہم رنگوں میں عمر بسر کرتے ہیں مگر شعوری طور پر ان کی موجودگی یا عدم موجودگی کا ادراک نہیں کرتے۔ حالانکہ رنگ انسانی طبیعت پر گہرے اثر ڈالتے ہیں۔ مختلف معاملات میں رنگوں کا انتخاب دل کا معاملہ کھول سکتا ہے۔ رنگ ناصر فہم کے ہمارے ماحول کو دیدہ زیب بناتے ہیں بلکہ انسانی مزاج پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

دنیا کے کئی ممالک میں رنگوں پر کی گئی تحقیق سے یہ بات عیاں ہو چکی ہے کہ رنگ بہت تیزی سے اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ رنگ انسان کے مزاج پر منفی اور مثبت دونوں طرح کے اثرات چھوڑتے ہیں۔

مثال کے طور پر ماہرین کا خیال ہے کہ نیلا رنگ پہننے والے افراد کو ناکامی نہیں ہوتی یا وہ ناکامی کے منفی اثرات پر جلد قابو پا لیتے ہیں۔

بھلا کیسے؟ اور کہاں؟

جی تو آپ کے ذہن میں اٹھنے والے اس سوال کا جواب یہ ہے کہ 2013ء میں کیریبی بلڈرز کی جانب سے کی جانے والی ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ بڑی بڑی کمپنیوں میں مینجر کی پوسٹ حاصل کرنے والے افراد انٹرویو کے لیے نیلے رنگ کی شرٹس پہن کر آئے تھے۔

اس سروے کا مقصد دراصل کیریئر میں کامیابی حاصل کرنے کے طریقے جاننا تھا اور اس سلسلے میں کامیاب لوگوں سے معلومات حاصل کرنے کے دوران یہ معلوم ہوا کہ انٹرویو کے لیے جاتے ہوئے نیلی شرٹ اور بلیک یا سکن ڈریس پینٹ سامنے والے پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔

اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ نیلے رنگ سے اس قدر مثبت جذبات کیسے منسلک ہوئے؟

دراصل یہ سب کلر سائیکالوجی کا کمال ہے۔ امریکی سائیکالوجیکل ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر سالے آگسٹن نے بتایا کہ:

”نیلارنگ دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور اسے ایمانداری، اعتماد اور قابلیت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ یہ رنگ جاب حاصل کرنے سے بڑھ کر معنی رکھتا ہے۔“

اسی طرح نارنجی رنگ کو لے لیں، آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ مرکز نگاہ بننے والے نارنجی رنگ کو پسند کرنے والے کئی افراد شادی کے حوالے سے غیر سنجیدہ پائے گئے۔ یہ کہنا ہے رنگوں کے ماہر فیرن کا جنہوں نے رنگوں پہ تحقیق کر رکھی ہے۔ ان کے مطابق اس رنگ کو پسند کرنے والے لوگ شادی کے حوالے سے سنجیدہ نہیں ہوتے اور اگر شادی کر لیتے ہیں تو وہ زیادہ دیر چل نہیں پاتی۔ اس کی ایک بڑی وجہ ان کی زندگی کے حوالے سے غیر سنجیدگی ہوتی ہے۔ یہ ہمیشہ لوگوں کی نگاہوں کا مرکز رہنا چاہتے ہیں اور جود کو جاذب نظر ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ عمومی طور پر دوستانہ مزاج کے حامل ہوتے ہیں مگر بات بات پہ بھڑکنے اور اشتعال انگیزی کا مظاہرہ کرتے رہنے کے سبب دوستوں کو کھو دیتے ہیں۔

دراصل رنگ ہمارے جذبات اور مزاج پر اثر انداز ہی نہیں ہوتے بلکہ یہ ہمارا موڈ بنا کر ان میں توانائی چھوٹکتے ہیں، رنگ ہمیں خوش یا غمگین کر سکتے ہیں۔

یہاں ایک سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ رنگ بذات خود ہماری طبیعت اور احساسات پر اثر انداز ہو

تے ہیں یا وہ یادیں اور باتیں ہم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن کا ان رنگوں سے کوئی تعلق ہوتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ رنگوں سے منعکس ہو کر جو روشنی ہمارے دماغ میں پہنچتی ہے وہ دماغ پر مختلف انداز سے اثر انداز ہوتی ہے مثلاً سرخ رنگ سے ذہن کو انگلیخت ملتی ہے اور نیلے رنگ سے سکون پہنچتا ہے۔ رنگوں کے باعث ذہن میں پیدا ہونے والے رد عمل میں بعض یادوں اور بعض ذاتی تجربوں کے باعث شدت پیدا ہو سکتی ہے۔

مثلاً کسی کی زندگی کا ایک تلخ دور جس کمرے میں گزرا اس میں زرد رنگ کا غالب تھا۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ ممکنہ طور پر وہ صاحب زرد رنگ سے برا محسوس کرنے لگیں گے۔ اسی طرح اگر اس وقت کسی کے کمرے پر گلابی رنگ غالب رہا ہو کہ جب اس نے پہلی بار کسی سے محبت کی ہو تو عین ممکن ہے کہ گلابی رنگ ہمیشہ اس کے مزاج پر اچھا اثر ڈالے۔

اکثر لوگ ہمہ وقت ایک ہی رنگ کا لباس پہنتے ہیں۔ ہو سکتا ہے اس کی وجہ یہ ہو کہ اس رنگ سے ان میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور ان کی طبیعت خوش ہوتی ہے۔

رنگوں کے اثرات کو تسلیم کر کے آج کل کئی ماہرین انہیں جسمانی و اعصابی عوارض کے لیے بطور علاج بھی استعمال کرنے لگے ہیں۔

صحت مند زندگی کے لیے رنگوں کا متوازن ہونا ضروری ہے۔

رنگوں کے ذریعے مریضوں میں مزاحمتی صلاحیتیں بڑھانے اور تیزی سے صحت مند ہونے میں مدد لی جاتی ہے۔ یہ روشنی ہوتی ہے جس سے رنگوں کے ملاپ کے بعد کچھ مقناطیسی توانائی کی

شعاعیں نکلتی ہیں۔ یہ روشنی الیکٹرانک امپلس میں ڈھل جاتی ہے جو کہ دماغ تک سفر کر کے ہارمونز خارج کرتی ہے۔ جن علاقوں میں سورج کی روشنی کم ہوتی ہے وہاں کے لوگ ڈپریشن کے مریض زیادہ ہوتے ہیں۔ اس صورتحال کو ”سینرٹل ایفیکٹس ڈس آرڈر“ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

مختلف رنگ دماغ پر مختلف رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ لال کمرے میں وقت سست اور نیلے یا ہرے کمرے میں تیزی سے گزرتا محسوس ہوتا ہے۔ لال رنگ قربت اور نرمی کی علامت ہوتا ہے۔ نیلا رنگ فاصلے اور ٹھنڈک کی علامت ہے۔ چمکدار لال اور پیلا رنگ بلڈ پریشر اور پٹھوں کی ٹینشن کو کم کرتا ہے۔

مشاہدے سے واضح ہوتا ہے کہ لوگ لال رنگ کے کمرے میں گرمی محسوس کرتے ہیں اور اسی درجہ حرارت میں نیلے رنگ میں ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ نیلا رنگ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے، گلابی رنگ کی مختلف ویلیو مختلف جذبات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہلکا گلابی رنگ سکون اور نبض کی رفتار کو ہلکا کرتا ہے، گہرا گلابی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے، کمرے میں گزرنے والے وقت کا انحصار بھی رنگ پر ہوتا ہے۔ غصے والے بچوں کو اگر نیلے رنگ والے گلاس روم میں رکھا جائے تو ان کا غصہ کم ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ جب لندن برتج کارنگ کالے سے نیلا کیا گیا تو وہاں خود کشی کی شرح پچاس فیصد سے زیادہ کم ہو گئی۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے Aura میں پیلے رنگ کی کمی ہوتی ہے۔

اسی طرح مختلف ”رنگوں کی شخصیات“ مختلف

شعبوں میں نہایت اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ بھی کرتی ہیں۔ اگر ہم رنگوں کی سائنس سے واقف ہو جائیں اور رنگوں کو اپنے توازن میں رکھنا اور استعمال کرنا سیکھ جائیں تو ہم اپنے ”رنگ“ کے حساب سے پروفیشن اختیار کر سکتے ہیں اور اس میں جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھیے....! کامیابی ”رنگ“ میں پوشیدہ ہے۔ یعنی ہمارے ”مزاج“ ہمارے اندر کے رنگ کو ظاہر کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنے اندر کے رنگ سے واقف ہو جائیں تو اس رنگ سے ہم آہنگ پروفیشن، تعلیم، گھر کی ڈیزائننگ، کپڑوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے رنگوں کے ٹکراؤ سے بچ سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہمارے مزاج میں ٹھہراؤ، سکون، طمانیت در آئے گی اور ہم اپنے اندر کے رنگوں سے اُلجھنے کے بجائے اُن کو اپنا سما سکیں، رہنما اور بہترین گائیڈ کے طور پر لے کر کامیابی کی راہوں پر چل سکتے ہیں۔ اگر ہم چاہیں تو رفتہ رفتہ اُن رنگوں کو بدل کر دوسرے رنگ کی شخصیت میں بھی ڈھل سکتے ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ ہم رنگوں سے کس طرح فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟

پہلے یہ غور کیجئے کہ آپ کی زندگی میں کن رنگوں کو زیادہ دخل ہے اور آپ پر ان کا رد عمل کیا ہوتا ہے۔ اپنے لباس کا جائزہ لیجئے اور یہ دیکھیے کہ آپ مختلف رنگ کا لباس پہن کر کیا محسوس کرتے ہیں؟

آپ کے سب سے زیادہ پسندیدہ رنگ کون سے ہیں اور کن رنگوں کو آپ کم پسند کرتے ہیں؟

کیا مختلف رنگ پہننے کے بعد آپ کے احساسات اور جذبات بھی مختلف ہوتے ہیں اور کیا کچھ رنگ ایسے بھی ہیں جنہیں آپ بالکل استعمال نہیں کرتے؟

مختصر یہ کہ ایک ہفتے تک یہ غور کیجئے کہ آپ نے کون کون سے رنگ پہنے اور ان کا آپ پر کیا اثر ہوا، ذہنی طور پر بھی اور جسمانی طور پر بھی؟ پھر اپنے گھر اور ارد گرد کے ماحول پر نظر ڈالیے اور یہ غور کیجئے کہ مختلف رنگ آپ کی مزاجی کیفیت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں....؟

کچھ دن تک اس طرح غور کرنے سے ہمیں اندازہ ہو جائے گا کہ کون سے رنگ ہمارے لیے اچھے ہیں اور کون سے غیر مناسب۔ کن رنگوں سے ہم خوش ہوتے ہیں اور کن سے ناخوش۔ کن سے ہماری توانائی بڑھتی ہے اور کن سے تھکن کا احساس ہوتا ہے۔ کن سے ہم مستعد محسوس کرتے ہیں اور کن سے سست؟

جب آپ یہ بات اچھی طرح جان لیں گے تو پھر اپنی مزاجی اور جسمانی کیفیت کو بہتر بنانے کے لیے رنگوں میں مناسب تبدیلی کر سکیں گے۔

کمرے کے رنگوں میں، لباس کے رنگوں میں اور اپنے استعمال کی چیزوں جوتے، پرس ہو یا جیولری، دیواروں کا پینٹ ہو یا بیڈ شیٹ، ہر جگہ رنگوں میں مناسب رد و بدل سے ہم اپنے ذہنی سکون کو تلاش کر سکتے ہیں۔ اس کا جسمانی صحت پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔

یہ تو ہمارے رنگوں کا ماحول، انسانی مزاج، نفسیات پر اثرات کا ایک جائزہ۔ آئندہ اقساط میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ مختلف رنگ، انسانی شخصیت پر کیا کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ بھی بتائیں گے کہ آپ کی تاریخ پیدائش اور بروج کی مناسبت سے کون سا رنگ آپ کے مزاج اور نفسیات کے لیے بہتر رہے گا۔

(جاری ہے)







قَلْبَدَدْبَابَاوَلِيَا فَرَمَاتے ہیں:

بچہ ماں باپ سے پیدا ہوتا ہے۔

اُستاد تراش خراش کے اسے ہیرا

بنادیتا ہے۔



**Muraqaba Hall OLD HAM (UK)**  
**Muhammad Siddiq**



گم ہو گیا بس اس کے سوا کیا معلوم  
کس سمت سے وہ نکل گیا کیا معلوم  
ممکن نہیں اس تک ہو رسائی اپنی  
جو وقت گیا کہاں گیا کیا معلوم  
قَلْبَدْرَبَّاهَا اَوْلَادٌ

**Sadaf Jilani**  
**Canada**





# 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۔ گذشتہ 40 برسوں میں روحانی ڈائجسٹ کے قلندر بابا اولیاءؒ نمبر میں منظر عام پر آچکی تحریروں میں سے کا پہلا حصہ (20 سال کے مضامین) آپ گذشتہ ماہ کے شمارے میں ملاحظہ کر چکے ہیں۔ اس انتخاب تحریر کا دوسرا حصہ پیش خدمت ہے۔

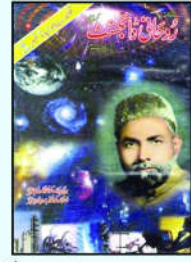




کرنا ہوگی جو انسان کامل محمد رسول اللہ ﷺ نے عطا فرمائے ہیں۔ آج کے دور کا المیہ یہ ہے کہ دنیا میں رائج نظام حکومت و معیشت انسانی صرف انسانی عقل پر بھروسہ کر کے بنائے گئے ہیں اور ان میں وحی سے ملنے والی رہنمائی کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔ حالانکہ انسانی

## جنوری 2001

ماں کے خون سے ایک بے جان خلیہ میں زندگی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ ماں کے جسم سے اس کے رگ و پٹھے اور اعضاء



بنتے ہیں اور یہی اس کی خوراک کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس کی سوچ بچے کو منتقل ہوتی ہے۔ پیدائش کے بعد بھی ماں اُس کے لئے مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ بچہ ہر مشکل ہر تکلیف میں ماں ہی کی طرف لپکتا ہے۔ باپ تو دن بھر ذریعہ معاش میں مصروف رہتا ہے اور بچہ کو چوبیس گھنٹے میں محض چند گھنٹے ہی دے پاتا ہے۔ بچے کی توقعات اور

عقل کو وحی کے تابع ہونا چاہیے۔

[بابا صاحب اور ان کا مشن: وقار یوسف عظیمی]  
اس وقت ہم ترقی یافتہ دنیا سے سائنس و ٹیکنالوجی میں صدیوں پیچھے ہیں۔ اگر ہم اپنی رفتار بڑھا کر ان قوموں کی ترقی کی برابر پہنچنا چاہیں تو صدیاں گزر جائیں گی اور وہ تو میں اُس وقت مزید آگے جا چکی ہوں گی۔ یعنی ہم ماڈی طور پر ان قوموں کا مقابلہ کرنا چاہیں تو صدیوں کا فاصلہ دکھائی دیتا ہے۔

تصورات کا محور ماں ہوتی ہے چنانچہ بچے کی تربیت میں سب سے بنیادی کردار ماں کا ہے۔ باپ یعنی شوہر کو ایسا ماحول تشکیل دینے کی ضرورت ہے جس کے تحت بیوی یعنی ماں پر سکون، مطمئن اور آسودہ حالت میں بچے کی تربیت کر سکے۔ شوہر کے بھرپور تعاون اور ماں کی صحیح تربیت کے بعد بچہ کے مثبت کردار کی تشکیل ہوتی ہے۔

[اپنی اولاد کو اللہ کا دوست بنائیے: محمد اقبال جیلانی]

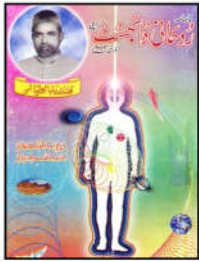
## فروری 2001

قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات یہ ہیں کہ نوع انسانی کو ہولناک تصادم سے بچنے اور اپنی بقاء کے لیے توحید کی اس تعریف پر مجتمع ہونا ہوگا جو قرآن پاک نے متعین کی ہے اور ان رہنمائی اصولوں کی پیروی





[صبر کرنا سیکھیے: عامر غنی]



جنوری 2003

امام سلسلہ قلندر بابا اولیاءؒ نے  
سلسلہ عظیمیہ کی ایک غرض  
وغایت یہ بیان کی ہے  
”تمام نوع انسانی کو اپنی  
برادری سمجھنا۔ بلا تفریق

مذہب و ملت ہر شخص کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش  
آنا اور حتی المقدور ان کے ساتھ ہمدردی کرنا۔“

آج کا دور کمیونی کیشن کی ترقی اور اس کے پھیلاؤ کا دور  
ہے۔ اس دور میں تہذیبیں ایک دوسرے کے قریب  
آ رہی ہیں چنانچہ اس دور میں گزشتہ ادوار کی نسبت  
لوگوں کو توحید کے پیٹ فارم پر جمع کرنا زیادہ مشکل  
نہیں۔ صرف پیغمبرانہ طرز فکر، بلند جذبے اور مضبوط  
پلاننگ کی ضرورت ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات  
کی روشنی میں تلاش کرتے ہیں کہ ہم دیگر مذاہب کے  
افراد کو توحید سے کس طرح قریب کر سکتے ہیں یا ان کو  
یہ پیغام (یعنی توحید) کس طرح پہنچا سکتے ہیں؟ ...  
[قرآنی توحید کا پیٹ فارم: منیر حسین صدیقی]



جنوری 2004

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی  
خدمت میں ایک ایسا  
مریض لایا گیا جس کے  
دونوں گھٹنے جڑے ہوئے  
تھے اور وہ چلنے پھرنے سے

معذور تھا۔ اعزاء اور اقربان بزرگ مریض کو گود میں  
اٹھا کر اوپر لائے۔ خلاف معمول حضور قلندر بابا اولیاءؒ  
نے فرمایا ”ان کو زمین پر بٹھا دو۔“

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے مسلم اُمت کو حقیقت تک پہنچنے  
کا ایک شارٹ کٹ راستہ بتایا ہے وہ راستہ یہ ہے کہ ہم  
اپنی اصل یعنی روح سے واقف ہو جائیں جو ہماری تمام  
ترصلاحیتوں کا منبع ہے۔ روح سے رابطے کے بعد زیادہ  
بہتر اور ہمہ جہت معاشرتی، علمی اور معاشرتی نظام  
تشکیل دیا جاسکتا ہے یہ تبدیلی اگر اجتماعی سطح پر آئے تو  
ظاہر ہے، بہت انقلاب آفریں قدم ہو گا۔

[سائنس کی منزل: ڈاکٹر محمد طارق]

جنوری 2002

جدوجہد، کوشش کرنے کے  
بعد کسی اچھے موقع کی تلاش  
میں منتظر رہنا صبر کے  
دائرے میں ہی تو آتا ہے۔  
لہذا عملی کوشش کے بعد



نتیجہ تک صبر ہی وہ واحد عمل ہے جو کامیابی یا کامیاب  
زندگی کا ضامن بن سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ  
”اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔“ اس طرح  
ہم کہہ سکتے ہیں کہ صبر کے بعد نتیجہ بہتری کی  
صورت میں مظہر ہو سکتا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات میں اس حکمتِ عملی  
کو اپنانے کی ترغیب ملتی ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ ”ہر  
شخص کو چاہئے کہ کاروبارِ حیات میں مذہبی قدروں،  
اخلاقی اور معاشرتی قوانین کا احترام کرتے ہوئے  
پوری پوری جدوجہد اور کوشش کرے لیکن نتیجہ پر  
نظر نہ رکھے۔ نتیجہ اللہ کے اوپر چھوڑ دے۔“

ایک طرف یہ طرز فکر آدمی کو مایوسی سے بچائے رکھتی  
ہے تو دوسری طرف فرد کی نفی بھی ہو جاتی ہے اور اللہ  
تعالیٰ پر توکل مستحکم ہو جاتا ہے۔

فروری 2020



سوزِ عشق کا مطلب عشقِ حقیقی ہے۔ یعنی اللہ تعالیٰ کا عرفان، اللہ سے عشق اور قربت کی نعمت اُن لوگوں کے حصے میں آتی ہے جو کسی توقع، طمع اور غرض کے بغیر مخلوقِ خدا کی خدمت کرتے ہیں۔ جن کے قلب میں مخلوق سے محبت کا سمندر ٹھاٹھیں مارتا ہے۔

[سرمدِ غمِ عشق بوالہوس رانہ دہند: حمیرا صدف]



جنوری 2005

برصغیر پاک و ہند میں  
اولیاءِ کرام نے عام افراد کے  
دکھوں اور پریشانیوں کا مداوا کیا۔

اُن سے محبت اور پیار کا سلوک  
کیا۔ یہ اُن کی محبت کی کشش ہی تو تھی جس کی وجہ سے  
صرف مسلمان ہی نہیں غیر مسلم بھی ان قدسی نفس  
حضرات کی محفل میں کھنچے چلے آتے تھے۔ مثلاً  
حضرت نظام الدین اولیاءؒ کی محفل میں راجہ راجہ ہر دیو،  
حضرت لعل شہباز قلندرؒ کی محفل میں کانوگلو، حضرت  
بابا تاج الدین ناگپوریؒ کی خدمت میں راجہ رگھو راؤ اور  
گلاب سنگھ بھی حاضر باش نظر آتے ہیں۔

اس طرف حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے ان الفاظ  
میں اشارہ فرمایا ہے ”نوعِ انسان میں مرد، عورتیں،  
بچے، بوڑھے سب آپس میں آدم کے ناطے خالق  
کائنات کے تخلیقی راز و نیاز میں، آپس میں بھائی بہن  
ہیں۔ نہ کوئی بڑا ہے نہ چھوٹا۔ بڑائی صرف اُس کو زیب  
دیتی ہے جو اپنے اندر ٹھاٹھیں مارتے ہوئے اللہ کی  
صفات کے سمندر کا عرفان رکھتا ہو، جس کے اندر اللہ  
کے اوصاف کا عکس نمایاں ہو، جو اللہ کی مخلوق کے کام  
آئے۔ کسی کو اُس کی ذات سے تکلیف نہ پہنچے۔“

[اگر برصغیر میں اولیاء اللہ نہ ہوتے: علامہ جعفری ایڈووکیٹ]

بابا صاحبؒ نے ان بزرگ مرلیض کے سر پر ہاتھ  
رکھا جسم نے پہلے ایک جھرجھری لی اور پھر تیز قسم  
کے تین جھٹکے لگے۔ بابا صاحبؒ نے فرمایا ”آپ  
کھڑے ہو جائیں“....

مرلیض نے تکلف کیا اور کہا ”سالہا سال گزر  
گئے ہیں، کھڑا نہیں ہو سکتا“....

بابا صاحبؒ نے پھر فرمایا ”آپ کھڑے ہو جائیں!“  
وہ صاحبِ میکا کی طور پر کھڑے ہو گئے اور اپنے  
پیروں سے چل کر سیڑھیاں اترے اور گھر چلے گئے۔  
[کائناتی فارمولوں کے امین: عزیز سولنگی]

سرمدِ غمِ عشق بوالہوس رانہ دہند

سوزِ دل پر وانہ مگس رانہ دہند

عمرے باید کہ یار آید بہ کنار

ایں دولت سرمد ہمہ کس رانہ دہند

سلسلہ عظیمیہ کے امام ابدالِ حق حسن آخری حضور  
قلندر بابا اولیاءؒ، سرمدؒ کی یہ رباعی بہت خوش ہو کر  
پڑھتے تھے۔ ایک نشست میں اس رباعی کی تشریح  
کرتے ہوئے حضور بابا قلندرؒ نے فرمایا تھا

”عشق کا غم بوالہوس لوگوں کو نہیں ملتا۔ یہ تو انہی  
لوگوں کو ملتا ہے جو ایثار کرتے ہیں۔ مخلوق سے  
توقعات قائم کرنے والے بندے کو غمِ عشق نہیں  
ملتا۔ پروانے کے دل میں جو سوز ہے، پروانے کے اندر  
شمع کے اوپر قربان ہونے کا جو جذبہ ہے وہ کھیوں کے  
نصیب میں نہیں ہوتا۔ محبوب سے وصال کے لئے کئی  
عمریں درکار ہوتی ہیں۔ یہ اتنی بڑی نعمت ہے کہ ہر  
ایرے غیرے کو نہیں ملتی۔ اس کے لئے منتخب بندوں  
کا انتخاب ہوتا ہے۔ کون سے منتخب بندے؟ وہ منتخب  
بندے جو اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی خدمت کریں۔“





جنوری 2006

بابا صاحب کی مجلس میں شعر و ادب پر بھی گفتگو ہوتی۔ اردو فارسی کے مشہور شعراء کا کلام آپ کو یاد تھا۔

شعر و ادب سے دلچسپی رکھنے والوں کے ساتھ طویل گفتگو ہوا کرتی۔ حضور قلندر بابا اولیائیؒ گفتگو نہایت واضح اور نرم لہجے میں کرتے۔ حضور بابا صاحب کے مزاج میں گفتگو اور بزلہ سنجی کی کمی نہ تھی۔ حضور بابا صاحب نے اپنی رباعیات میں بیشتر موضوعات پر روشنی ڈالی ہے، کہیں بنی نوع انسانی کی فطرت اور حقیقی طرز فکر کو اجاگر کیا ہے، کہیں مٹی کے ڈرے کی حقیقت اور فنا و بقا پر روشنی ڈالی ہے، کہیں پروردگار کی شان و عظمت کا ذکر ہے، کہیں عالم ملکوت و جبروت کا تذکرہ ہے، کہیں کہکشان نظام اور سیاروں کا ذکر ہے، کہیں فطرت آدم کی مستی و قلندری پر روشنی ڈالی ہے، کہیں اس فانی دنیا کی فانی زندگی کو عبرت کا مرتع ٹھہرایا ہے۔ کہیں عارف کے بارے میں فرمایا ہے کہ عارف وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کی مشیت پر راضی برضا ہو۔

[روحانی کا مینار۔ محمد عاطف نواز]  
روحانی علوم کے حصول کے لئے یہ ضروری ہے کہ کوئی شخص ماڈی مظاہر یا پابند حواس سے آزادی حاصل کر لے۔ اس کے لئے شب بیداری، مراقبوں اور دیگر مشقوں سے مدد لی جاتی ہے۔

ایک بالغ نارمل شخص کے لئے چوبیس گھنٹوں میں چھ تا آٹھ گھنٹوں کی نیند کافی ہوتی ہے، لیکن روحانی علوم کے متلاشی افراد کے لئے نیند کے وقفے میں تبدیلی ضروری ہے۔

اس کی وضاحت ہم اس طرح سے کر سکتے ہیں کہ آٹھ گھنٹے یا چھ گھنٹے کی مقررہ نیند کے وقفے میں ہمارا ذہن نیند کی مختلف اسٹیج سے گزرتا ہے۔ ہر اسٹیج پر دوران نیند کچھ ایسی لہریں ذہن پر اثر انداز ہوتی ہیں جو ہمارے ذہن کو لاشعور میں بندرتج داخل کرتی ہیں۔ نیند کے ابتدائی اور آخری اسٹیج میں سکون کی جو لہریں دماغ کو فراہم ہوتی ہیں وہ ذہن کو شعوری طور پر صلوة تہجد یا مراقبہ یا دیگر طرز کے صوفیانہ مجاہدوں سے حاصل ہو جاتی ہیں اور یوں حیاتیاتی گھڑی اس بات کو ریکارڈ کر لیتی ہے کہ نیند کا مطلوبہ دورانیہ مکمل ہو چکا ہے۔ اس طرح ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ نیند کی کمی کی اس مشق کے ذریعے کوئی فرد اپنی شعوری صلاحیتوں میں بھی اضافہ کر سکتا ہے اور اس طریقہ سے رات کے اوقات میں کام کرنے والے کارکن اپنی مشکلات پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ لوح و قلم صفحہ 138 پر تحریر فرماتے ہیں ”ہم زندگی کے دو حصوں کو لاشعوری اور شعوری طور پر جانتے ہیں۔ یہی زندگی کی دو قسمیں ہیں۔ اگر کوئی شخص لاشعور کے زیر اثر زندگی کے وقفوں میں اضافہ کر دے تو اسے روحانی بیداری میسر آ سکتی ہے۔“

[حیاتیاتی گھڑی: عبدالحکیم خان]  
جس طرح سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ ذہن کا قیام دراصل لہروں پر ہے، اسی طرح روحانی سائنس کے مطابق انسانی جسم دراصل نسمہ یعنی روح کا مظہر ہے۔ نسمہ کی لہروں کا تعین ساخت کی تشکیل کرتا ہے۔ لہروں کا قیام اگر اکہری حرکت پر ہو تو اسے نسمہ مفرد کہتے ہیں۔ اس کی تشریح سائنسدانوں نے



سے سوا عطا فرمایا۔ حضور بابا صاحبؒ حسن اخلاق کا سراپا تھے۔ آپ کی طبیعت میں بے پناہ سادگی اور شخصیت میں ایک خاص وقار نمایاں تھا۔ قلندر بابا اولیائیؒ کی شخصیت نہایت جامع اور اثر انگیز تھی۔ ان کی زندگی کے کسی بھی زاویہ کا تذکرہ کیا جائے، اسی بیان کی تصدیق و تائید ہوتی چلی جائے گی اور مضمون طویل سے طویل تر ہوتا چلا جائے گا لیکن موضوع کی تشنگی برقرار رہے گی۔

[معمولات قلندر بابا: عابد جعفری ایڈووکیٹ]  
ابدال حق حضور قلندر بابا اولیاء کے ارشادات اُن روشن ضمیروں کے لئے ہدایت کا پیغام ہیں جو اپنی زندگیوں کو اسوۂ رسول ﷺ کے انوارات سے منور کرنا چاہتے ہیں۔ قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں۔  
”آدمی، آدمی کی دوا ہے۔“

”تصوف سے مراد نور باطن ہے۔ یعنی ایسا خالص ضمیر جس میں قطعاً آلائش نہ ہو۔“

”اتحاد و یگانگت ماضی کو پروقا، حال کو مسرور اور مستقبل کو روشن اور تابناک بناتی ہے۔“

”اللہ کی مخلوق کی خدمت اللہ تک پہنچنے کا آسان اور قریبی راستہ ہے۔ خدمت خلق کے ذریعہ انسان محدودیت کے دائرے سے نکل کر نوعی شعور اور کائناتی شعور حاصل کر لیتا ہے اور یوں وہ اللہ کا پسندیدہ بندہ بن جاتا ہے۔ آدم زاد کو بلا تفضیص مخلوق کی خدمت اس لئے کرنی چاہیے کہ مخلوق کی خدمت کرنا خالق کا پسندیدہ عمل ہے۔ اور اس عمل کے ذریعہ ہی بندہ خالق کی قربت و محبت حاصل کر سکتا ہے۔“

[کہہ ڈالے قلندر نے اسرار کتاب آخر:

خالد جاوید تارڑ]

Sleep-dynmo کے تحت کی ہے۔ نسہ مفرد کی حرکت فرد کو زمان و مکان کی قید سے آزاد کر دیتی ہے اور یہاں انسان پابند حواس سے آزاد ہو جاتا ہے۔ نسہ کی لہروں کی حرکت اگر تانے اور بانے پر مشتمل ہے تو اسے نسہ مرکب کہتے ہیں، نسہ مرکب سے محدود حواس تشکیل پاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے اسے کسی حد تک de Broglie waves کے عنوان سے سمجھا ہے۔ ان تمام نظریات اور بحث سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ انسانی جسم کی اساس اس کا ذہن ہے اور عظیم روحانی سائنسدان حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے مطابق ذہن نسہ (روح) کا ہی دوسرا نام ہے۔ نسہ کے متعلق مزید تفصیلات قلندر بابا اولیاءؒ کی کتاب لوح و قلم سے مل سکتی ہیں جس میں بابا صاحبؒ نے اس موضوع پر سیر حاصل بحث کی ہے۔

[ذہن اور جسم، روح اور مادہ۔ خدیجہ عظیم]

جنوری 2007

بابا صاحبؒ کی زندگی میں بے شمار ایسی سچائیاں اور صداقتیں موجود ہیں جن کو دیکھ کر ان کے فیض و کرم، جو دو سفا

اور برکات کے دریا میں ڈوب جانے کو بے اختیار جی چاہتا ہے۔ آپؒ کی محبت، خلوص، مہربانیوں اور عنایتوں کا دریا ہر وقت موجزن ہے۔ اپنے پرانے، چھوٹے بڑے خاص و عام کی کوئی قید نہیں۔ فقط

اخلاص درکار ہے۔ حصول علم کے لئے ذوق و شوق کا ہونا لازم ہے۔ دل میں کچھ لینے، کچھ پانے کی تمنا ہو۔

حضور بابا صاحبؒ نے کسی سوالی کو اپنے دربار سے خالی ہاتھ جانے نہیں دیا اور مانگنے والے کو اس کی طلب







جنوری 2008

اسلامی تصوف میں “زمان و مکان” کے موضوع پر خالصتاً علمی نوعیت کی بحث کی گئی ہے اور ان کی تشریحات بھی عام لوگوں کی شعوری استعداد کے مطابق نہیں ہیں۔ اس لیے جہاں کہیں بھی Time & Space زمان و مکان کا تذکرہ ہوتا ہے، وہاں مسلم صوفیاء کے ارشادات کا تذکرہ خال خال ہی کیا جاتا ہے۔ عصر حاضر کے عظیم صوفی بزرگ قلندر بابا اولیائے اس موضوع پر نہایت آسان پیرائے میں عقدہ کشائی فرمائی ہے۔ آپ کے ارشادات کے مطابق زمان اور مکان حرکت کے دو رخ ہیں۔ جس رخ میں تغیر نہ ہو وہ زمان Time ہے اور جو رخ متغیر ہو وہ مکان Space ہے۔ آپ تحریر کرتے ہیں:

“وہ تمام صفات جو کسی ہستی، کردار یا زندگی کی اصلیں ہیں ان کا قیام زمان کے اندر ہے۔ ان اصلوں میں کوئی تغیر واقع نہیں ہوتا کیوں کہ اس کا مُستقر یا مرکز زمان ہے جو غیر متغیر ہے۔ حرکت کا وہ رخ جو زمان کے برعکس ہے مکان کہلاتا ہے۔ ہر قسم کا تغیر اس ہی رخ میں ہوتا ہے۔ (لوح و قلم: صفحہ 180)

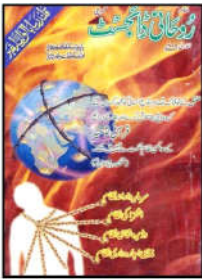
[زمان و مکان: ابن وصی]

تصوف کے حوالے سے بعض حلقوں میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ترک دنیا کا درس دیتا ہے اور چونکہ صوفیائے کرام دنیاوی علاقے سے بے نیاز ہوتے ہیں اس لیے دنیا کے معاملات میں ان کی رائے کو کوئی خاص اہمیت بھی نہیں دی جاتی۔ سلسلہ عظیمیہ نے اس تاثر کو دور کرنے کے بہت کوششیں کی ہیں اور

خاصی حد تک یہ کوششیں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں، سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کے مطابق دنیاوی زندگی کی جدوجہد میں معاشرتی اور اخلاقی قدروں کا احترام کیا جائے اور ساتھ ساتھ اپنی زندگی کے نصف حصہ پر بھی غور کیا جائے جو نیند یعنی خواب پر مبنی ہے۔ یہی تفکر ہمیں اپنی اصل کے قریب کر سکتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیائے فرماتے ہیں: ”اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ مادی زندگی کل زندگی کا نصف ہے۔ اگر اس نصف کا کسی مسلک میں کوئی مقام نہیں تو معاشی زندگی کی تمام تعبیریں مسمار ہو جائیں گی۔ اگر اس قسم کی وجوہات پیش آجائیں تو مذہب کو خیال کی حدود میں مقید تسلیم کرنا پڑے گا اور جب عملی زندگی کا ڈھانچہ مذہب کی گرفت سے آزاد ہو جائے تو عقائد میں بے راہ روی لازمی ہے۔“

[نظام حیات کا بنیادی اصول: خدیجہ عظیم]



جنوری 2009

جھوٹ بول کر ہم جسمانی اور ذہنی دباؤ کو دعوت دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جھوٹ بول کر ہم وقتی فائدہ حاصل کر لیں۔

لیکن آگے چل کر یہ فائدہ نقصان میں بدل جاتا ہے۔ جھوٹ بول کر ہم ذہنی سکون سے محروم ہو جاتے ہیں اور ہماری خود اعتمادی کم ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کمزور ہونے لگتی ہے۔ ہمارا چہرہ فطری نور سے محروم ہو کر بدر و نقی کا شکار ہو جاتا ہے۔ سچ بولے، سچ ہی کامیابی کی راہ ہے اور زندگی کی معراج ہے۔



حضرت قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

”ایسے کام کیجیے کہ جس سے آپ خود مطمئن ہوں، آپ کا ضمیر مردہ نہ ہو جائے اور یہی وہ راز ہے جس کے ذریعے آپ کی ذات دوسروں کے لیے راہ نمائی کا ذریعہ بن سکتی ہے“....

[سچ بولنے کی عادت آپ کو صحت مندر کھتی ہے: مشکور الرحمن]

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ:

”صوف نورِ باطن ہے۔ ایسا خالص ضمیر جس میں قطعی کوئی آلائش نہ ہو“

جب انسان کا ضمیر مطمئن اور ہر قسم کی آلائش سے پاک ہو تو ایسا بندہ اپنی روح سے قریب ہوتا ہے اور ایسے ہی بندے حقیقی معنوں میں خوش اخلاق کہلائے جانے کے مستحق ہیں۔ انہی روشن چہروں کو دیکھ کر لوگوں کے دل ان کی جانب کھینچے لگتے ہیں۔ لوگ ان کی قربت میں بیٹھ کر سکون اور اطمینان محسوس کرنے لگتے ہیں۔ خوش اخلاقی انسان کے مزاج کا حصہ جب ہی بن سکتی ہے جب اس کے باطن میں لطافتیں ہوں۔

[خوش اخلاقی، روح سے قربت کا اظہار: حفصہ نذیر]

جنوری 2010

جس طرح fMRI

ذریعے بالواسطہ طور پر دماغی

خلیوں کی فعالیت کا مطالعہ کیا جاتا

ہے، اسی طرح ذہن کی خود مختار

حیثیت کے متعلق بھی بالواسطہ طور پر ثبوت حاصل

کیے جاسکتے ہیں۔ بشرطیکہ ماہرین بالکل غیر جانبدار

ہو کر تفکر کریں۔ یعنی وہ پہلے سے ہی اپنے ذہن میں یہ



جانبدارانہ رویہ نہ رکھیں کہ دماغ ہی ذہن کو تخلیق کرتا ہے۔

عظیم روحانی سائنسدان حضور قلندر بابا اولیاءؒ اپنی کتاب ”لوح و قلم“ میں انسان کے گوشت پوست کے جسم کو انسان کا لباس قرار دیتے ہیں۔ آپ فرماتے ہیں کہ، ”اصل انسان دراصل روح ہے اور جسم صرف اس کا لباس ہے۔“

[دماغ ذہن کا تابع۔ ابن وصی]

امام سلسلہ عظیمیہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات کے مطابق انسانی معاشرے میں امن و سکون، نظم و ضبط اور استحکام کے لیے فرد اور معاشرے کے مادی اور روحانی دونوں تقاضوں کی تفہیم اور تکمیل بے حد ضروری ہے۔

آپ کا نقطہ نظریہ یہ ہے کہ ہر شخص کو اللہ کی مرضی و منشاء کے مطابق اس دنیا کو ایک بارونق، خوشگوار اور پرسکون مقام بنانے کے لیے اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ ایک ایسا متوازن طرز زندگی اپنانے کا درس دیتے ہیں جس کے ذریعے انسان دنیا کے وسائل کو خوش ہو کر استعمال کرتا ہے اور کسی بھی موقع پر اس کے ذہن سے دیگر انسانوں کی فلاح و ترقی کا تصور محو نہیں ہوتا۔

[اولیاء اللہ کی تعلیمات۔ زبیدہ تبسم]



جنوری 2011

قلندر باباؒ تحریر کرتے ہیں:

”انفرادیت ایک شخص،

ایک جماعت یا پوری ایک قوم پر

مشتمل ہو سکتی ہے۔ انفرادیت

کے زاویے کا سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ یہ کسی نہ

روحانی آئینہ



لا علمی میں مبتلا تھا۔ انسان کو ضرورت تھی، یقین اور اعتقاد کی۔ لیکن یہ دونوں چیزیں لا علمی کے گھٹا ٹوپ اندھیرے میں گم تھیں۔ جنہیں شعور کا اُجالا ہی منظر عام پر لا سکتا تھا۔

[رباعیات قلندر بابا۔ اشفاق عنبر]



جنوری 2012

قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات  
آگاہی دیتی ہیں کہ خوشی کا  
احساس بانٹنے سے اس میں اضافہ  
ہوتا ہے۔ صرف اپنی ذات سے

متعلق خوشی کا اظہار ہی نہ کریں بلکہ دیگر افراد کی خوشیوں میں کشادہ دلی سے شرکت کرنے سے بھی دل شادماں رہتا ہے، جو اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ قلندر بابا اولیاء کی تعلیمات کا منشاء ہی انسان کو اُس کی فطرت سے قریب کرنا ہے، جبکہ موجودہ دور کے سائنسی ماہرین کے رائے ہے کہ خوشی کا احساس انسان کو ودیعت کی گئی فطری صلاحیت ہے۔ دیگر صلاحیتوں کی مانند اس صلاحیت کو بھی استعمال نہیں کیا جائے تو انسان خوشی محسوس کرنے کی صلاحیت ہی سے عاری ہوتا چلا جاتا ہے۔ لہذا خوش رہیے اور خوشیاں بانٹیے۔

[خوشی کا احساس، صحت مند رکھتا ہے: محمد راحیل]

اُمت مسلمہ کے ہر فرد کے لیے تو رسول ﷺ کا یہ فرمان مشعل راہ ہونا چاہیے کہ.... اگر قیامت برپا ہو جائے اور تمہارے پاس کوئی پودا ہو تو تمہیں چاہئے کہ اُسے زمین میں لگا دو۔ (مسند احمد)

اس ہدایت نبوی ﷺ میں ایسے حالات کے دوران درخت کی قلم لگانا مطلوب ہے کہ جب کچھ

کسی مرحلے میں کائنات کی اور اشیاء سے منحرف ہو جاتی ہے۔ اس زاویہ میں نگاہ ہمیشہ غلط دیکھتی ہے۔ مثلاً کسی چیز کا سائز (SIZE) ہو ا میں کچھ اور نظر آتا ہے، پانی میں کچھ اور۔ یہ اختلافِ نظر زمان اور مکان کی پابندی کے سبب ہے۔ دیکھنے والا جب تک زمان و مکان سے آزاد نہ ہو کسی شے کی حقیقت کو نہیں پاسکتا۔

مذکورہ بالا اقتباس میں اُمتِ مسلمہ کی بقا کے لیے واضح حکمت عملی موجود ہے۔ یعنی جب تک مسلم اُمت محدودیت (تفرقے) سے آزاد ہو کر اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑ کر توحید کے پلیٹ فارم پر متحد نہیں ہو جاتی کبھی مضبوط و خوشحال نہ ہو سکے گی۔

[اسلام کی حقیقی روح۔ جمیل احمد خان]

میں کیا ہوں یہ عقدہ تو کھلے گا آخر  
پردہ جو پڑا ہے وہ اٹھے گا آخر  
ڈڑے کو مرے کوئی تو صورت دیں گے  
ساغر نہ بنا خم، تو بنے گا آخر  
اس رباعی میں قلندر بابا اولیاء نے حیات کے اسرار اور تحیر کو نہایت حقیقت کشانہ انداز میں بیان فرمایا ہے۔ انسان مٹی کا پتلا ہے اور مٹی کے اجزا اور اس کی تاثیرات اب چشمِ عالم پر واہو 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 ہر سمت گھمبیر اندھیرا تھا۔ وہ دنیا میں موجود ہر شے سے بے گانہ اور لاعلم تھا اور دنیا کی ہر شے انسان کے وجود سے قطعی طور پر ناشناس تھی۔ حالانکہ دنیا اور انسان اپنی جگہ دو اہل حقیقتیں تھیں لیکن دونوں کے درمیان لا علمی کے دیبہ پردے موجود تھے جن کے سبب انسان دنیا کے مظاہر کے ساتھ ساتھ اپنی ہیبت کے بارے میں بھی



لئے جمع پہلی منزل ہے۔

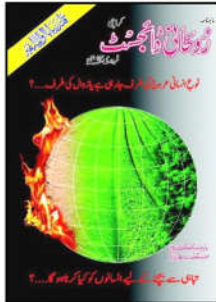
کائنات کے مجموعی تقاضوں کے انکشاف کو قلندر بابا اولیاءؒ ”جمع“ کہتے ہیں اور فکر انسانی کا ماراے کائنات میں مرکوز ہو جانا ”جمع الجمع“ کہلاتا ہے۔

[اسلام کارو حافی نظام: سہیل احمد]

اطمینان قلب کی ضرورت جتنی شدت سے آج محسوس ہو رہی ہے شاید کبھی نہ ہوئی ہوگی۔ معاشرے کا کارآمد اور موثر حصہ بننا اور ماحول سے ہم آہنگی عصر رواں کا پہلا، فوری اور شدید تقاضہ ہے۔ جب تک یہ فطری تقاضہ پورا نہ ہوگا سکون کا حصول ممکن نہیں۔ تقاضہ علم کی ترسیل کا پہلا درجہ ہوتا ہے۔ تقاضہ ایک اندرونی تحریک ہے..... لہذا ایسی تحریک جو انسان کی شخصیت کا رخ موڑ دے اور اسے حقیقی ترقی کے راستے پر گامزن کر دے، کسی نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات ہمارے اندر اٹھنے والی تحریکات کو مثبت رخ دینے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں کیونکہ ان پر عمل کر کے درست، مثبت، ولولہ انگیز اور پُر خلوص خیالات کے ساتھ کائنات کے لیے اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔

[تعلیمات قلندر بابا۔ شہزاد احمد]



روحانی ناجحٹ

لمحے بعد سب کچھ ختم ہو جانے کا یقین ہو.... اس قیامت کی گھڑی میں ایسا بے مثال سکون اور گہری یکسوئی بھی درکار ہے کہ تباہی کے عالم میں، ایسی تباہی کہ اس کے بعد سب کچھ ختم ہو جانے والا ہو، درخت کی قلم زمین میں لگائی جاسکے۔ یہاں درخت کی قلم کی مثال سے مقصود یہ ہے کہ آپ جس تعمیری سرگرمی میں مصروف ہیں، اس کا خیر کو ہر حال میں جاری رکھیں۔

یہ دونوں صفات یعنی اول تعمیری عمل اور دوم سکون و یکسوئی کو ہم امت مسلمہ کے افراد میں تلاش کرتے ہیں تو ہمیں یہ دونوں خاصیتیں اولیاء اللہ میں ہی یکجا ملتی ہیں۔ گروہ اولیاء اللہ کی صف اول میں شامل ایک برگزیدہ ہستی حضور قلندر بابا اولیاءؒ، رسول اللہ ﷺ کے مذکورہ ارشاد کی تفہیم میں فرماتے ہیں: ”چلتے رہو رکو نہیں.... رکو نہیں چلتے رہو“

[چلتے رہو رکو نہیں۔ جمیل احمد خان]

جنوری 2013

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ قرآن پاک کے دو پروگرام ایک دوسرے سے قریب ہیں۔ ایک صلوٰۃ کا پروگرام.... جس کا مقصد



یہ ہے کہ انسان ہر وقت اللہ کو اپنے قریب محسوس کرے اور دوسرا زکوٰۃ کا پروگرام ہے جس کا منشاء مخلصانہ اور بے لوث خدمتِ خلق ہے۔

تصوف میں اسی کیفیت کو، ”جمع“ کہتے ہیں یعنی وہ کیفیت جس میں انسان ہر وقت اللہ اور اللہ کی مخلوق دونوں کے ساتھ رہتا ہے۔ کسی عارف حق کے

فروری 2014

صوفیانہ تعلیمات

بتاتی ہیں کہ آدمی کو حسد، انتقام، غصہ، منافقت، شکوک و شبہات اور اخلاقی برائیوں سے بچنا چاہیے۔



رازوں سے پردہ اٹھانے کی بھرپور سعی کاملہ کی ہے ب  
قلندر بابا اولیاءؒ ایک قادر الکلام شاعر ہی نہیں  
تشکیل کائنات کے رازوں سے واقف بھی ہیں۔

[رباعیات۔ ابن وصی]



جنوری 2016

قلندر بابا اولیاءؒ اپنی

رباعیات میں تمام چیزوں

کی اصل مٹی کو قرار دیتے

نظر آتے ہیں۔ قلندر بابا

اولیاءؒ نے اپنے اس نظریے

کا اظہار بہت سی رباعیات میں کیا ہے جن میں سے  
ایک رباعی یہ ہے۔

باغوں میں جو قمریاں ہیں سب مٹی ہیں

پانی میں جو مچھلیاں ہیں سب مٹی ہیں

آنکھوں کا فریب ہے یہ ساری دنیا

پھولوں میں جو تتلیاں ہیں یہ سب مٹی ہیں

گویا مٹی بنیادی عنصر ہے۔ کسی چیز کی تخلیق میں

باقی جو عناصر ہیں وہ سب ثانوی ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی رباعیات میں تین چار

نظریات کو شعری لباس عطا کیا ہے۔ ان کا ایک نظریہ

یہ ہے کہ دنیا کی ہر چیز مٹی سے بنی ہے۔

دوسرا نظریہ یہ ہے کہ مٹی ایک ایسا بنیادی مادہ

ہے جس میں کام کرنے والی توانائی (روح) کبھی فنا

نہیں ہوتی۔ صرف اپنے لباس تبدیل کرتی ہیں۔

تیسرا نظریہ یہ ہے کہ یہ دنیا صرف ایک راہ فنا

ہے۔ یہاں قدیم سے قدیم اور جدید سے جدید چیزیں

فنا کے راستے سے گزرتی رہتی ہیں۔

[رباعیات قلندر بابا اولیاء۔ پروفیسر نظیر صدیقی]

ان اخلاقی خرابیوں سے آدمی اندرونی طور پر ٹوٹ  
پھوٹ جاتا ہے، اس کا اثر اس کی نفسیات پر منفی پڑتا  
ہے، وہ روحانی طور پر بے چین ہو جاتا ہے۔ آدمی اگر

اندر سے ٹوٹ پھوٹ میں مبتلا ہو جائے گا تو وہ ذہنی

مسائل سے دوچار ہو سکتا ہے۔ اصل میں تمام بیماریاں

حرص، غصے، اضطراب اور تناؤ سے پیدا ہوتی ہیں۔ قلبی

اور ذہنی طور پر پرسکون رہنے کا راز یہ ہے کہ آدمی کا

ظاہر و باطن یکساں ہو۔ وہ اپنے ضمیر کی آواز پر چلتا ہو۔

مذہبی، اخلاقی اور معاشرتی اقدار کا احترام کرنے والا

ہو۔ قلندر بابا فرماتے ہیں۔

جب تک آدمی کے یقین میں یہ بات رہتی ہے کہ

چیزوں کا موجود ہونا یا عدم میں چلے جانا اللہ کی طرف

سے ہے، اس وقت تک ذہن کی مرکزیت قائم رہتی

ہے اور 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۔

[بیماریوں کا تعلق ذہن سے ہے۔ مشکور الرحمن]

فروری 2015

قلندر بابا اولیاءؒ صوفی

شاعر اور آپؒ تصوف کے

قافلہ کے سالار ہیں۔ آپؒ

کے کلام میں حسن و نظم کی

دلکشی اور رباعی کے انداز میں

حسن و شباب، عشق و سرمستی، استدلال، سلاست،

روانی، جامعیت اور شاعرانہ نظم و ضبط نے انہیں

معاصرین میں ممتاز کیا ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی رباعیات میں اپنے

نور بصیرت اور قوتِ ادراک و شعور سے انہی سر بستہ







جنوری 2017

حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی

تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ وہ  
نوع انسانی کے ہر فرد کو یا اپنے  
سلسلہ عظیمیہ کے تمام افراد کو

یہ سبق دیتے ہیں 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 چو تکہ آپ کا ذہن  
لا محدود دائرے میں داخل ہو گیا ہے اب کوئی آدمی برا  
کہے گا تو آپ کو برا نہیں لگے گا۔ اس لئے برا محسوس  
کرنا انفرادی سوچ ہے۔ آپ کی کوئی آدمی تعریف  
کرتا ہے، آپ خوشی سے پاگل یاد یوانے 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 ہوگا 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 ہوگا۔  
[معاف کر کے سکون حاصل کریں۔ مشعل رحیم]

جنوری 2018

سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کا فرمان

ہے کہ

”آدمی آدمی کی دوا ہے“،

یعنی انسان انسان کی ضرورت

ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق دوسروں کی مدد کرنا  
دوسروں کے لیے تو فائدہ مند ثابت ہوتا ہی ہے بلکہ  
اس کے ساتھ ساتھ مدد کرنے والے کی اپنی جسمانی



صحت کیلئے بھی انتہائی مفید ہو سکتا ہے۔

یہ بات سامنے آئی ہے کہ جب ہم کسی کی مدد  
کیلئے آگے بڑھتے ہیں تو ہمارے جینز پر انتہائی خوشگوار  
اثرات مرتب ہوتے ہیں اور جو لوگ دوسروں کی مدد  
کرنے میں مصروف رہتے ہیں ان کے اندر جراثیم سے  
لڑنے والے اینٹی باڈیز جینز Anti Bodies کا  
نظام بھی انتہائی مضبوط ہو جاتا ہے۔

امریکی ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ فقط اپنی ذات  
تک محدود رہنے والے لوگوں کے مقابلے میں کسی  
مقصد کے تحت زندگی گزارنے والوں کی قوت  
مدافعت بھی مضبوط ہوتی ہے۔ یعنی جن لوگوں کی  
زندگی بامقصد ہوتی ہے اور جو اپنی زندگی میں کوئی  
منزل حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ بڑی عمر میں بھی چاق  
وچوبند اور صحت مند رہتے ہیں۔ بامقصد سے مراد وہ  
لوگ جو دوسروں کے لیے ہمدردی کا جذبہ رکھتے ہیں۔  
جن کی زندگی کا مقصد دوسروں کے زیادہ زیادہ سے  
مفید کا سرانجام دینا ہوتا ہے۔

[دوسروں کے لیے شفا یابی۔ انیلا شان]  
قلندر بابا اولیاءؒ نے تحریر فرمایا۔

”خواب کو اختصار میں سمجھنے کے لیے چند باتیں  
پیش نظر رکھنا ضروری ہیں۔ انسانی زندگی کے تمام  
کاموں کا دار و مدار حواس پر ہے۔ حواس کو زیادہ تر  
اسٹف (Stuff) بصارت سے ملتا ہے۔ اس اسٹف  
کی مقدار 95% یا اس سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ باقی  
اسٹف جو تقریباً 4% ہے بقیہ چار حواس کے ذریعے  
ملتا ہے۔ دراصل یہ اسٹف کوڈ Code یا استعارے  
کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

ہم استعارے کو اپنی زندگی کی حدود میں اس کی





سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

مستقی 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۔

مراقبہال 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



## کہ ڈالے قلندر نے زائر ارکانِ کعبہ... 2



سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیا، قلندر بابا اولیاءؒ کی ذاتِ 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 مثبت اور پُر خلوص خیالات کے ساتھ اپنے انفرادی و اجتماعی کردار کو بہتر انداز میں ادا کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی تعلیمات کا فہم حاصل کرنے میں آپ کے ارشادات و اقوال سے بڑی مدد مل سکتی ہے۔ آئیے!.... خزانہ قلندر کے چند مزید موتیوں سے فیضیاب ہوتے ہیں....

کے زمرے میں آتے ہیں۔  
 ✿... انسان کسی نہ کسی طرح رنج سے دور رہنے اور  
 راحت سے قریب ہونے کی ضمانت چاہتا ہے۔ وہ اپنی  
 کمزوری کے سبب خود کو حوادث پر قابو پانے کے لائق  
 نہیں سمجھتا۔ لہذا کسی ایسی طاقت کی تلاش میں  
 سرگرداں رہتا ہے جس سے اس کو راحت کی ضمانت  
 مل سکے۔ یہی مخفی طاقتوں کی تلاش کا موجب ہے۔  
 قرآن پاک نے یونوں بالغیب میں اس ہی حقیقت کی  
 طرف اشارہ کیا ہے۔ پھر جگہ جگہ اللہ کی لائق  
 صفات کا تذکرہ ہے۔ یہیں سے راحت کی ضمانت ملتی  
 ہے۔ کوئی انسان خود اعتمادی کا دعویٰ کر سکتا ہے لیکن  
 رنج و راحت سے بے نیاز نہیں ہو سکتا۔ البتہ غیب پر  
 ایمان لانے کے بعد اسے بہتری کا یقین ہو جاتا ہے۔

✿... تصوف سے مراد نور باطن ہے۔ یعنی ایسا  
 خالص ضمیر جس میں قطعاً آلائش نہ ہو۔  
 ✿... خدمتِ خلق کے ذریعہ انسان محدودیت کے  
 دائرے سے نکل کر نوعی شعور اور کائناتی شعور حاصل  
 کر لیتا ہے اور یوں وہ اللہ کا پسندیدہ بندہ بن جاتا ہے۔  
 آدمزاد کو بلا تخصیص مخلوق کی خدمت اس لئے کرنی  
 چاہیے کہ مخلوق کی خدمت کرنا خالق کا پسندیدہ عمل  
 ہے۔ اور اس عمل کے ذریعہ ہی بندہ خالق کی قربت و  
 محبت حاصل کر سکتا ہے۔  
 ✿... لوگوں کو روزگار کے مواقع فراہم کرنا،  
 صحت و تعلیم کی سہولیات فراہم کرنا، لوگوں کی اخلاقی  
 و ذہنی تربیت کرنا، بھوکوں کو کھانا کھلانا، یتیموں اور  
 یتیموں کی دیکھ بھال وغیرہ وغیرہ سب خدمتِ خلق



## مراقبہ

تفکر کرنا، کسی ایک نقطے پر ذہن کو مرکوز کرنا اور یکسوئی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی نشانیوں پر غور کرنا مراقبہ ہے۔ انسان کے اندر ساڑھے گیارہ ہزار صلاحیتیں موجود ہیں۔ کسی ایک صلاحیت پر بھی ذہن کو مرکوز کرنا اور اللہ تعالیٰ کی صفات کو تلاش کرنا مراقبہ ہے۔ مراقبہ سے اسی وقت فائدہ حاصل ہوتا ہے جب یہ عمل مسلسل کیا جائے۔

.... دنیا کی ساری برائی سود کی وجہ سے ہے۔ اگر سود کا خاتمہ نہ ہو تو دنیا خراب و ختم ہو جائے گی۔  
.... ہر مسلمان کو چاہیے کہ وہ سلام میں پہل کرے۔ السلام علیکم کا مطلب ہے، ”آپ پر سلامتی ہو“۔ سلام میں پہل کرنے والا شخص بلا تخصیص ذات و مراتب دوسروں کے لئے نیک جذبات رکھتا ہے۔ ”بچوں کو خود سلام کیجئے کہ تاکہ بچوں میں دوسرے لوگوں کی بھلائی چاہنے کی عادت پختہ ہو جائے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ”وہ آدمی اللہ سے زیادہ قریب ہے جو سلام میں پہل کرتا ہے۔“ (جامع ترمذی)

.... اللہ تعالیٰ بحیثیت خالق .... مخلوق سے ایک خاص ربط رکھتے ہیں۔ ہر انسان میں اللہ تعالیٰ کی چھوٹی ہوئی روح کام کر رہی ہے۔ اس لئے کسی شخص کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ کسی دوسرے کو کمتر سمجھے۔ تخلیقی

غیب پر ایمان لانے کے معنی یہ ہیں کہ غیب میں جو کچھ ہے بہتر ہی بہتر ہے، کیوں کہ غیب رحیم و کریم کے ہاتھ میں ہے۔

.... انسان کی بڑی بد قسمتی یہ ہے کہ وہ پیچھے پلٹ پلٹ کر دیکھتا رہتا ہے۔ وہ یہ نہیں سوچتا کہ اللہ تعالیٰ نے آنکھیں اس کی پیشانی پر سامنے دی ہیں۔ اگر پیچھے ہی دیکھنا مقصود ہوتا تو اللہ کے لئے کیا مشکل تھا کہ وہ آنکھیں سر کے پیچھے حصہ پر لگا دیتے۔

.... ہر چیخ ہر گھٹلی ازل تا ابد اپنی نوع اپنے خاندان کا ایک ریکارڈ ہے۔

.... اسلام، سائنس اور ریسرچ میں کہیں بھی ٹکراؤ نہیں ہے۔

.... سلوک کے راستے پر گامزن رہنے کے

لیے ضروری ہے کہ علوم کے حصول اور ترقی کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی توفیق سمجھا جائے۔ روحانی علوم کے انعامات کو اپنی ذاتی کوشش نہ سمجھا جائے۔

.... تکبر شیطانی وصف ہے جو بندے کو اللہ تعالیٰ سے دور لے جاتا ہے، جب کوئی شخص خود کو دوسرے سے برتر ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ دراصل ایسے اختلاف کی بنیاد رکھ دیتا ہے جس پر چل کر لوگ منتشر ہو جاتے ہیں۔

## عرفان نفس

اُس وقت تک تمہیں اپنے نفس کا عرفان نصیب نہیں ہوگا، جب تک تم اپنی انا اور اپنی ذات کی نفی نہیں کر دو گے۔ بندہ جب اپنے شعوری علم کی نفی کر دیتا ہے، اُس پر لاشعوری علوم کا دروازہ کھل جاتا ہے۔

پروگرام کے تحت خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہو، بچہ ہو یا بوڑھا سب اللہ تعالیٰ کے نزدیک برابر ہیں۔ نہ کوئی چھوٹا ہے نہ کوئی بڑا.... تخلیقی پروگرام میں ہر شخص کا ایک خاص کردار متعین ہے۔ خدا متقی لوگوں کو دوست رکھتا ہے۔ بڑائی صرف اس کو زیب دیتی ہے جو اللہ تعالیٰ سے قریب ہو۔ اللہ تعالیٰ کو جانتا ہو۔ اللہ تعالیٰ کو پہچانتا ہو۔ جو اللہ تعالیٰ کو جانتا ہے پہچانتا ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا عارف ہے۔ ایسا بندہ عوام کی



## روحانیت اور سائنس

سائنس کے لیے ضروری ہے کہ روحانی علوم کے ساتھ ساتھ سائنسی علوم اور ٹیکنالوجی بھی حاصل کی جائے۔

واہستگی ہے، وہ یہ سمجھتے ہیں کہ زندگی کے ہر عمل پر اللہ محیط ہے، جب کسی بندے کے اندر یہ طرز فکر پوری طرح قائم ہو جاتی ہے تو روحانیت میں ایسے بندہ کا نام مستغنی ہے۔

ہم واضح طور پر دیکھتے ہیں کہ آج کا انسان مادی ماحول میں اس قدر کھو چکا ہے کہ وہ مذہب کو بھی، جس کا کام ہی انسان پر باطنی دنیا روشن کرنا ہے، مادی لذتوں کا وسیلہ بنانے پر بضد ہے۔ مذہب کا نام استعمال کرنے والے تو بہت ہیں، مگر ایمان، یقین اور مشاہدے کی طلب اس دور میں ناپید ہو چکی ہے۔

آج کی نسلیں گزشتہ نسلوں سے زیادہ مایوس ہیں اور آئندہ نسلیں اور بھی زیادہ مایوس ہونے پر مجبور

## پانچ نسلیں

ایک فرد نے اگر اپنی طرز فکر یہ بنالی کہ اُس کی ذات سے کسی دوسرے کی ذات کو تکلیف نہیں پہنچے گی.... اُس کی دس اولادیں ہوں گی، دس کی دس نہیں تو پانچ تو اُس کی طرز فکر پر چلیں گی.... اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے اچھائی کا ایک دروازہ کھول دیا.... پانچ نسلیں اچھی بنیں....

ہوں گی۔ نتیجہ میں نوع انسانی کو کسی نہ کسی وقت نقطہ توحید کی طرف لوٹنا پڑے گا۔ موجودہ دور کے مفکر اور سائنسٹس کو چاہئے کہ وہ وحی کی طرز فکر کو سمجھے اور نوع انسانی کی غلط رہنمائی سے دست کش ہو جائے۔

اللہ رب العالمین نے مخلوق کی آسانی کے

طرح رہتا ہے اور عوام کی خدمت کرتا ہے۔  
قرآن کے علوم اس بندے پر منکشف نہیں ہوتے جس کے دل میں اللہ تعالیٰ 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۔

... جب تک اللہ تعالیٰ، اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور اللہ تعالیٰ کی کتاب قرآن پر یقین کامل نہیں ہوگا آپ روحانی علوم نہیں سیکھ سکتے۔

... ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ایک صلاحیت دی ہے جو اس کی رہنمائی کرتی ہے۔ جس کے تحت وہ اچھائی اور برائی، خیر اور شر میں تمیز کرتا ہے۔ اس صلاحیت کو نور باطن یا ضمیر کہتے ہیں۔ ضمیر کی رہنمائی کو قبول کرنے یا رد کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بااختیار بنایا ہے۔ انسان کو ضمیر کی تحریکات کو سمجھ کر رہنمائی قبول کرنی چاہئے۔

... جو نور پوری کائنات میں پھیلتا ہے اس میں ہر قسم کی اطلاعات ہوتی ہیں جو کائنات کے ذرہ ذرہ کو ملتی ہیں، ان اطلاعات میں چکھنا، سونگھنا، سنا، محسوس کرنا، خیال کرنا، وہم و گمان وغیرہ وغیرہ.... زندگی کا ہر شعبہ، ہر حرکت، ہر کیفیت کامل طرزوں کے ساتھ موجود ہوتی ہے۔ ان کو صحیح حالت میں وصول کرنے کا طریقہ صرف ایک ہے.... انسان ہر طرز میں، ہر معاملہ میں، ہر حالت میں کامل استغنیٰ رکھتا ہو۔

... 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۔

... وہ لوگ جن کے اندر اللہ کی ذات کے ساتھ

سلسلہ عظیمیہ کا پلیٹ فارم  
 سلسلہ عظیمیہ تمام نوع انسانی کو متحد ہو کر ”اللہ کی  
 رسی کو مضبوط پکڑو اور آپس میں تفرقہ نہ ڈالو“  
 کے پلیٹ فارم پر جمع ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

کی ہوگی کہ انسان کا دل جب کسی کی طرف سے خوش  
 ہوتا ہے تو وہ اس کی تعریف میں زمین و آسمان کی  
 قلابیں ملا دیتا ہے اور جب اسی شخص کی جانب سے اگر  
 کبھی دل میں میل آجائے تو اس کے نزدیک اس سے  
 بڑا شخص کوئی نہیں ہوتا۔ بعض اوقات کسی انسان کو  
 خود اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ کس درجہ منافقت سے کام  
 لے رہا ہے۔

✽.... ہر تخلیق دو رخنوں کی شکل و صورت میں  
 وجود رکھتی ہے چنانچہ زندگی کے بھی دو رخ ہیں ایک  
 وسیع تر رخ زمان (لا شعور) اور دوسرا محدود تر رخ  
 مکان (شعور)۔ زندگی کا وسیع تر پہلو (لا شعور) زمان

### غصہ

آدمی جب غصہ کرتا ہے تو اس کے شعور میں  
 اضطراب پیدا ہو جاتا ہے۔ اعصاب پر تناؤ طاری ہو  
 جاتا ہے۔ غصہ کرنے والے افراد جسمانی اور نفسیاتی  
 مریض بن جاتے ہیں اور غصہ کرنے والے لوگوں  
 کی روحانی ترقی رک جاتی ہے۔

ہے، جس کی حدود ازل تا ابد ہیں اور محدود تر پہلو  
 (شعور) مکان ہے جو دراصل زمان (لا شعور) کا  
 تقسیم شدہ جزو ہے۔

✽.... انسان کو محض روٹی، کپڑے کے حصول اور  
 آسائش و زیبائش کے لئے پیدا نہیں کیا گیا بلکہ اس کی  
 زندگی کا اولین مقصد یہ ہے کہ وہ خود کو پہچانے اور  
 رحمۃ للعالمین محسن انسانیت ﷺ کا قلبی اور باطنی  
 تعارف حاصل کرے جن کے جوہر کرم اور رحمت سے  
 ہم ایک خوش نصیب قوم ہیں اور جن کی تعلیمات سے  
 انحراف کے نتیجے میں ہم بد نصیب قوم بن چکے ہیں۔



لیے اُسے تمام وسائل مہیا کر دیئے ہیں۔ سورج کی  
 روشنی بلا تفریق مذہب و ملت ہر ایک کو یکساں فوائد  
 مہیا کر رہی ہے.... پانی، ہوا، آکسیجن، نباتات،  
 جمادات وغیرہ سب ہی اللہ کے حکم کے مطابق مخلوق  
 کی خدمت میں مصروف عمل ہیں۔ اسی طرح الہامی  
 تعلیمات کے مطابق اللہ کے بندوں میں اللہ کے  
 نزدیک وہی شخص ہو گا جو زیادہ سے زیادہ دوسروں کے  
 کام آئے اور لوگ اُس سے فلاح پائیں۔

✽.... انسان کی سوچ میں ایک منفی رخ یہ بھی  
 موجود ہے کہ وہ ہمیشہ ماضی کے بارے میں سوچتا اور  
 افسردہ رہتا ہے میرے ساتھ ایسا ہوا۔ میرے ساتھ  
 فلاضیہ یہ کیا۔ اس واقعہ نے میری ہمت ختم کر دی۔  
 میرا فلاں عزیز مجھ سے چھڑ گیا وغیرہ وغیرہ۔ آدمی یہ  
 نہیں سوچتا کہ اس کی آنکھوں کے سامنے اللہ کی کتنی  
 نشانیاں اور نعمتیں موجود ہیں۔ وہ ان نشانیوں پر غور  
 و فکر نہیں کرتا، وہ حالات کے پس منظر میں آگے نہیں  
 دیکھتا، اور ماضی یا تاریخ کے کارناموں کو سینہ سے  
 لگائے بیٹھا رہتا ہے اور حال یا مستقبل کی بہتری کی کوئی  
 فکر نہیں کرتا۔ غور طلب بات یہ ہے کہ اللہ نے  
 آنکھیں پیشانی پر سامنے دی ہیں کہ انسان بصارت  
 و بصیرت سے کام لے اور اپنے لئے مستقبل کی راہیں  
 متعین کرے۔

✽.... اچھی گفتگو کے لئے ضروری ہے کہ گفتگو میں  
 ہمیشہ اعتدال رکھا جائے۔ یہ بات آپ نے بھی نوٹ



# سُلطان العارفين حضرت سلطان باہو



برصغیر پاک و ہند میں دین اسلام کی ترویج و ترقی میں مسلم صوفیائے کرام کا کردار روشن اور نمایاں ہے۔ ان صوفیائے کرام میں ایک نام حضرت سلطان العارفين سلطان محمد باہو کا بھی ہے۔ سلطان باہو اپنے عہد کے ایک بڑے صوفی بزرگ اور پنجابی زبان کے عظیم صوفی شاعر ہیں۔

قادریؒ کے پاس دہلی بھیج دیا۔

جب سلطان العارفينؒ، خانقاہ میں شیخ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو انہوں نے آپ کو بڑی گرمجوشی سے گلے لگایا۔ حضرت شیخ عبدالرحمن قادریؒ نے بعد از بیعت آپ کو چند ہدایات دیں اور چند روز بعد رخصت کی اجازت مرحمت فرمادی۔ مرشد سے رخصت ہو کر آپ نے دہلی کی سیر شروع کی۔ ساتھ ہی ساتھ آپ نے بطور آزمائش محض دیکھ کر لوگوں کو پریشانیوں بتلانا شروع کیں اور ان کا تدارک بھی فرمانا شروع کیا۔ بہت ہی جلد آپ کی شہرت پورے دہلی شہر میں پھیل گئی۔ پریشان حال لوگوں نے جو قدر جو حق آپ کے پاس آکر فیض حاصل کرنے لگے۔

اس سے قبل ایک دور کا ذکر ہے۔ حضرت سلطان باہوؒ بھیتی ہاڑی میں مصروف تھے۔ پنجاب کے کسی دور دراز علاقے میں ایک شریف شخص رہا کرتا تھا جس کی کئی بیٹیاں تھیں جو شادی کے قابل ہو گئی تھیں وہ شخص اپنے گھرانے کا بھرم رکھنے کے لیے اجلا لباس پہنتا تھا جسے دیکھ کر اہل محلہ

حضرت سلطان باہو کی ولادت یکم جمادی الثانی 1039ھ (17 جنوری 1630ء) کو ہوئی۔ والدین نے آپ کا نام سلطان محمد باہو تجویز کیا۔ باہو کا مطلب ہے جو اللہ کے ساتھ ہو یا جس کے ساتھ اللہ ہو۔

سلطان باہو نے ظاہری علوم کا اکتساب باقاعدہ اور روایتی انداز میں نہیں کیا بلکہ زیادہ تر ابتدائی تعلیم اپنے والد اور والدہ سے حاصل کی۔ ان کے لڑکپن میں ہی والد کا انتقال ہو گیا۔ نوجوانی کے دور میں داخل ہوتے ہی آپ نے مرشد کی تلاش شروع کر دی۔ اس زمانے میں تو شہروں اور آبادیوں کی اس قدر بہتات نہ تھی۔ کہیں کہیں شہر اور آبادی نظر آتی تھی۔ آپ قریہ قریہ سفر کرتے ہوئے مرشد کو تلاش کرتے رہے۔ اسی مسافرت کے دوران آپ بہت بلند مرتبہ ولی حضرت شاہ حبیب اللہ قادریؒ پاس دریائے راوی کے کنارے پہنچے۔ حضرت حبیب اللہ شاہ گواندازہ تھا کہ یہ کوئی عام طالب علم نہیں بلکہ فقر کی کافی منازل طے کر چکا ہے۔ انہوں نے آپ کو اپنے مرشد شیخ طریقت حضرت سید پیر عبدالرحمن دہلوی





## سلطان باہو اور علامہ اقبالؒ



افلاطون ارسطو جیسے میرے اگے کس کم دے ہو  
حاتم جیسے لکھ کروڑاں در باہو دے منگدے ہو  
اس بیت میں حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں:  
میں شہباز بن کر دریائے لطف و کرم میں پرواز  
کناں ہوں، میری زبان میں خالق کی عنایت کردہ  
”کن“ اور قلم موڑنے کی تاثیر ہے۔

دنیا کے بڑے بڑے فلسفی افلاطون اور ارسطو بھی  
میرے سامنے ادنیٰ اور کروڑوں حاتم بھی میرے سامنے  
مازندگدا گرہیں۔

اقبال نے اپنی شاعری میں شاہین کو بلند پروازی  
کی بنا پر ایک خاص علامت کی حیثیت سے پیش کیا ہے۔  
اقبال کے نزدیک یہی صفات مرد مومن کی بھی ہیں:

عقابی روح جب بیدار ہوتی ہے جانوں میں  
نظر آتی ہے ان کو اپنی منزل آسمانوں میں  
نہیں ترا نشین قصر سلطانی کی گنبد پر  
تو شاہین ہے بسیرا کر پہاڑوں کی چٹانوں میں  
قناعت نہ کر عالم رنگ و بو پر  
چمن اور بھی آشیاں اور بھی ہیں  
تو شاہین ہے پرواز ہے کام تیرا  
تیرے سامنے آسماں اور بھی ہیں

حضرت علامہ اقبالؒ سلسلہ قادریہ سے بیعت  
تھے۔ ان کے والد بھی صوفی بزرگ تھے۔ حضرت  
علامہ کے کلام میں جا بجا صوفیائے کرام سے عقیدت  
و محبت کا اظہار ملتا ہے۔ اقبالؒ مولانا روم کے مرید  
ہندی ہیں تو وہ سنائی اور فرید الدین عطار کو بھی اپنا پیشوا  
مانتے ہیں۔ اقبال کے کلام میں ان صوفیاء کی گونج ہر جگہ  
سنائی دیتی ہے۔

یہ بات کم لوگ جانتے ہیں کہ علامہ اقبال کی  
شاعری اور فلسفہ کی عمارت جن بنیادوں پر کھڑی ہے  
وہ سلطان باہو کی فراہم کردہ ہیں۔ اگرچہ حضرت  
سلطان باہو اور علامہ اقبال کے ادوار میں دو صدیوں  
سے زائد کا فرق ہے لیکن دونوں صوفیاء میں گہری  
فکری مماثلت نظر آتی ہے۔

سلطان العارفین حضرت سلطان باہو اور علامہ  
اقبال کے درمیان فکری اصطلاحات میں جو مشابہات  
کا اشتراک ہے وہ آدمی کو بعض دفعہ حیران کر دیتا ہے  
مثلاً اقبال کا استعارہ شاہین دراصل سلطان باہو کا  
شہباز ہے۔ سلطان باہو فرماتے ہیں۔

میں شہباز کراں پروازاں وچ دریا کرم دے ہو  
زبان تاں میری کن برابر موڑاں کم قلم دے ہو

انتظام کر سکے۔ آخر ایک دن وہ اپنے مسائل سے پریشان  
ہو کر کسی بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ بزرگ کچھ دیر  
تک ان صاحب کی حالت زار پر غور کرتے رہے پھر  
معذرت خواہانہ لہجے میں کہنے لگے۔ ”تمہارے مسئلے کا حل

سمجھتے تھے کہ وہ مالی طور پر آسودہ حال ہے۔ اس کی اسی  
ظاہری حالت سے متاثر ہو کر کئی ایسے خاندان کے لوگوں  
نے اس کی بیٹیوں کے لیے رشتے بھیجے تھے مگر وہ اندرونی  
طور پر اس قابل نہیں تھا کہ بیٹیوں کی شادی کا خاطر خواہ



میرا نے لگوں آسماں بے کرانہ  
پرندوں کی دنیا کا درویش ہوں میں  
کہ شاہیں بنانا نہیں آشیانہ؟  
فقر بھی اقبال کے نزدیک مرد درویش کی بڑی  
خصوصیت ہے:

اس فقر سے آدمی میں پیدا  
اللہ کی شان بے نیازی  
کنجشک و حمام کے لئے موت  
ہے اس کا مقام شہبازی  
فقر کے ہیں معجزات، تاج و سریر و سپاہ  
فقر ہے میروں کا میر، فقر ہے شاہوں کا شاہ  
علم کا مقصود ہے پاکِ عقل و خرد  
فقر کا مقصود ہے عفتِ قلب و نگاہ  
اقبال کا فقر، فقر سلطانِ باہو ہے، باہو کہتے ہیں:  
نیم نظر فقیر بہ از کیمیا  
زاں نظر واصل شوی عارف خدا  
(فقیر کی نیم نگاہ بھی کیمیا سے بہتر ہے کہ اس سے تو  
اللہ تعالیٰ سے واصل ہو کر عارف باللہ ہو سکتا ہے)  
نظر فقرش گنج قدمش گنج بر  
فقر لایحتاج شد صاحبِ نظر  
(فقر کی نظر بھی خزانہ ہوتی ہے اور اس کے  
قدموں میں بھی خزانہ ہوتا ہے لیکن فقر اس کے  
باوجود لایحتاج رہتا ہے۔)  
علامہ اقبال فرماتے ہیں۔

حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں:  
جائے کہ من رسیدم امکان نہ پہنچ کس را  
شہبازِ لامکانم آنجا کجا گس را  
”قرب الہی کے جس مرتبے پر میں پہنچا ہوں  
وہاں ہر کسی کے پہنچنے کا امکان نہیں ہوتا۔ میں لامکان  
کا شہباز ہوں، لامکان میں مکھیوں کی جگہ نہیں ہے۔“  
حضرت سلطان باہو مزید فرماتے ہیں:

ہر مدنی آغازِ من  
گسی کجا شہبازِ من  
کس نیست محرم رازِ من  
در عشق او پروانہ ام  
از جانِ خود بیگانہ ام  
”ہر انتہا میری ابتدا ہے۔ میرے راز کا محرم کوئی  
نہیں، کہاں مکھی اور کہاں میرا شہباز؟ میں اُس کے  
عشق کا پروانہ ہوں، اپنی جان سے بیگانہ ہوں۔“  
مرشد عتقا بود شہباز پر  
گس مرشد کی برد کوہ سر بسر  
”عتقا صفت مرشد بلند پرواز شہباز ہوتا ہے،  
لیکن مکھی صفت مرشد کوہِ معرفت کی بلند چوٹیوں تک  
کہاں پہنچ سکتا ہے۔“  
اقبال فرماتے ہیں:

جھپٹنا، پلٹنا، پلٹ کر جھپٹنا  
لہو گرم رکھنے کا ہے اک بہانہ  
یہ پورب، یہ چچم، چکوروں کی دنیا

پتہ دیتا ہوں جس کی زبان میں بہت تاثیر ہے وہ مرد حق  
دریائے چناب کے کنارے قصبہ شور کوٹ میں رہتا  
ہے۔ اس کے آستانے پر حاضری دو۔ اللہ تمہاری مشکل  
آسان کرے گا۔“

میرے پاس نہیں ہے۔“  
بزرگ کا انکار سن کر سید صاحب مزید دل شکستہ  
نظر آنے لگے۔  
بزرگ نے کہا۔ ”مگر میں تمہیں ایک ایسے شخص کا

روح کی حالت میں ہوتا ہے۔ وہ فقر و شجاعت اور سخاوت و مصلحت سے مزین اور عارف باللہ ہوتا ہے۔ آپ کہتے ہیں:

مردان خدا خدا نہ باشد  
لیکن ز خدا جدا نباشد  
(مردان خدا خدا تو نہیں ہوتے مگر خدا کے ذکر و خیال سے جدا بھی نہیں ہوتے)

حضرت علامہؒ کے ہاں تصور علم بھی حضرت سلطان العارفينؒ سے ملتا جلتا ہے۔ حضرت علامہ علم کی بے مقصدیت اور ایسی تعلیم کے خلاف ہیں جو بے علمی اور بے یقینی کو جنم دیتی ہے اور جس سے ملت کے نوجوانوں کی صلاحیتیں مفلوج ہو جاتی ہیں:

وہ علم نہیں زہر ہے احرار کے حق میں  
جس علم کا حاصل ہے جہاں میں دو کف جو  
دنیا ہے روایات کے پھندوں میں گرفتار  
کیا مدرسہ کیا مدرسہ والوں کی تگ و دو  
حضرت سلطان العارفينؒ کے علم کے حوالے  
سے افکار بھی ایک جامع نظام رکھتے ہیں اور ان کا تصور علم بھی دیگر افکار کی طرح الہامی ہے:

علم با عمل است بشتوای ہوشمند  
نیست بر تو کتب خواندن فرض چند  
زاں علم عالم شوئی صاحب نظیر  
علم یک حرف است بروشن نظیر  
نظر مرشد می بر با مصطفیٰ

اجنبی شخص، حضرت شیخ کو اس حالت میں دیکھتا تو یہی رائے قائم کرتا کہ یہ محض ایک کسان ہیں۔ ان صاحب نے بھی حضرت سلطان باہو کے بارے میں یہی سوچا اور دل ہی دل میں افسوس کرنے لگے۔

نگاہ فقر میں شان سکندری کیا ہے  
خراج کی جو گدا ہو وہ قیصری کیا ہے  
سلطان باہو فرماتے ہیں۔

فقر شاہ ہے درد عالم بے نیاز و باخدا  
احتیاجش کس نہ باشد مد نظرش مصطفیٰ  
(فقر بادشاہ ہے جو قرب الہی کی بنا پر دونوں جہاں سے بے نیاز ہے اسے کسی کی پرواہ نہیں۔ وہ ہر وقت حضور اکرم ﷺ کی نظر رحمت میں رہتا ہے۔)  
علامہ اقبال فرماتے ہیں:

فقر ذوق و شوق و تسلیم و رضا است  
ما امینیم این متاع مصطفیٰ است  
(فقر ذوق و شوق اور تسلیم و رضا کا نام ہے۔ یہ محمد مصطفیٰ ﷺ کی میراث ہے اور ہم امین ہیں۔)  
حضرت علامہ کے ہاں مرد مومن کا تصور بھی بڑی حد تک سلطان العارفينؒ کے مرد مومن سے ملتا جلتا ہے۔ علامہ کہتے ہیں:-

غالب و کار آفریں کار کشا کار ساز  
خاکی و نوری نہاد، بندہ مولا صفات  
کافر کی یہ پہچان کہ آفاق میں گم ہے  
مومن کی یہ پہچان کہ گم اس میں ہے آفاق  
ہاتھ ہے اللہ کا بندہ مومن کا ہاتھ  
غالب و کار آفریں کار کشا و کار ساز  
حضرت سلطان العارفينؒ کے ہاں مرد مومن ذات حق کی عین ہوتا ہے۔ وہ فنائے نفس اور بقائے

ان صاحب کے چہرے سے کچھ دیر کے لیے رنج و الم کا غبار دھل گیا اور وہ تیز آمد حیوں میں امید کا چراغ جلائے ہوئے شور کوٹ پہنچے۔ اس وقت حضرت سلطان باہو سادہ لباس میں ملبوس اپنی زمین پر ہل چلا رہے تھے۔ اگر کوئی



لکھ نگاہ جے عالم ویکھے کسے نہ کدھی چاہڑے ہو  
حضرت سلطان باہو کے نزدیک مرشد کامل کی  
ایک نظر عرفان ذات تعالیٰ کی منزل تک پہنچاتی ہے۔  
علامہ اقبال بھی عشق کی اسی رمز کو اس طرح  
بیان فرماتے ہیں:

علم مقام صفات، عشق تماشائے ذات  
عشق سکون و ثبات، عشق حیات و مہمات  
کوئی اندازہ کر سکتا ہے اس کے زور بازو کا  
نگاہ مرد مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں  
اقبال نے سلطان باہو کی زمینوں میں غزلیں کہی  
ہیں۔ مثال کے طور پر اقبال کی مشہور نظم:

”خودی کا سر نہاں لا الہ الا اللہ“  
کی ناصرف زمین بلکہ اس غزل کے موضوعات  
تک سلطان باہو کی فارسی غزل سے لئے گئے ہیں۔  
سلطان باہو فرماتے ہیں:

نجات مردم جاں لا الہ الا اللہ  
کلید قفل جاناں لا الہ الا اللہ  
چہ خوف آتش دوزخ چہ باک لعین  
ورا کہ کردیماں لا الہ الا اللہ  
اس زمین میں علامہ اقبال کہتے ہیں:

خودی کا سر نہاں لا الہ الا اللہ  
خودی ہے تیغ فساں لا الہ الا اللہ  
یہ دور اپنے ابراہیم کی تلاش میں ہے  
صنم کدہ ہے جہاں لا الہ الا اللہ

سلطان باہو کی صدائے دل نواز سنائی دی۔  
”محترم جناب....! اتنا طویل سفر اختیار کیا اور  
موسم کی سختیاں برداشت کیں پھر بھی ہم سے ملاقات  
کیے بغیر واپس جا رہے ہو....؟“

واقف اسرار گردو از الہ  
ختم گردو علم حلم و ہر مقام  
ایں چہنہیں تحصیل عارف شد تمام  
رفت عمرش با مطالعہ  
معرفت حاصل نشد افسوس غم

(اے عاقل سن علم وہ ہے جس پر عمل کیا  
جائے۔ تو علم کو زیر عمل رکھ ورنہ اتنی زیادہ کتابیں  
پڑھنا فرض نہیں ہے۔ علم تو ایک حرف ہے جس کو  
اگر پڑھ لیا تو دل روشن ہو جاتا ہے، اس علم کو پڑھنے والا  
صاحب نظر عالم بن جاتا ہے۔

نگاہ مرشد بندے کو حضور ﷺ کی مجلس میں  
پہنچا دیتی ہے، جہاں اس پر اسرار الہی کھلتے ہیں۔ اس  
مرتبے پر پہنچ کر عارف حق ایسا عالم بن جاتا ہے جس کے  
سامنے علم و حلم و مراتب کی تمام حدود معدوم  
ہو جاتی ہیں۔

جو آدمی ساری عمر پڑھائی لکھائی میں مشغول رہا  
مگر معرفت الہی حاصل نہ کر سکا، تو افسوس و غم کا وبال  
اس کی اپنی گردن پر رہا۔“

باہو اور اقبال کے درمیان ایک اہم قدر مشترک  
عشق ہے، ان کے ہاں عشق ایک لازوال قوت کے  
طور پر نظر آتا ہے۔ حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں:  
جس منزل نوں عشق پہنچا وے ایمان نوں خبر نہ کوئی ہو  
مزید فرماتے ہیں:

اک نگاہ جے عاشق ویکھے لکھ ہزاراں تارے ہو

”میرا سفر رائیگاں گیا، جو شخص خود اتنا پریشان حال  
ہو، وہ کسی دوسرے کی کیا مدد کر سکتا ہے۔“ یہی خیال  
کر کے وہ صاحب واپس جانے کے لیے مڑے۔  
ابھی وہ چند قدم آگے بڑھے ہوں گے کہ حضرت

اپنا نام سن کر وہ صاحب حیرت زدہ رہ گئے۔ بڑی عقیدت کے ساتھ سلطان باہو کی خدمت میں سلام پیش کیا اور سفر کی وجہ بیان کرنے لگے۔

حضرت سلطان باہو نے بہت غور سے ان کی درخواست سنی پھر نہایت شیریں لہجے میں فرمانے لگے ”تم میرا کام کر دو، میں تمہارا کام کیے دیتا ہوں اس لیے کہ کام کا بدلہ کام ہے۔“

انہوں نے بڑی حیرت سے حضرت سلطان باہو کی طرف دیکھا ”شیخ! ایک سوالی آپ کے کیا کام آسکتا ہے...؟“

”میں اپنے ایک ضروری کام سے فارغ ہو کر ابھی آتا ہوں جب تک تم میرا بل چلاؤ، بس یہی کام ہے۔“ اتنا کہہ کر حضرت سلطان باہو تشریف لے گئے۔

اس دوران وہ صاحب بل چلاتے رہے۔ حضرت سلطان باہو کو دیکھ کر انہیں یقین سا ہو گیا تھا کہ وہ یہاں سے خالی ہاتھ نہیں جائیں گے۔

تھوڑی دیر بعد حضرت سلطان باہو واپس آئے اور اپنے سامنے پڑا ہوا مٹی کا ایک ڈھیلا اٹھا کر زمین پر مار دیا۔ انہوں نے حضرت سلطان باہو کے اس عمل کو بڑی حیرت سے دیکھا مگر دوسرے ہی لمحے ان کی آنکھیں خیرہ ہو گئیں ارد گرد کے سارے



ڈھیلا سونا بن گئے تھے۔

”بھائی! اپنی ضرورت کے مطابق سونا اٹھا لو۔“

حضرت سلطان باہو نے بے نیازانہ فرمایا۔

انہوں نے سونا اٹھا لیا۔

حضرت سلطان العارفين زیادہ تر مستغرق رہتے تھے۔ ذکر ہمیشہ آپ کے قلب میں جاری رہتا تھا۔ آپ بہت ہی کم کسی ایک جگہ پر قیام پذیر رہے۔ آپ کے سفر کے تفصیلی حالات امتداد زمانہ کی وجہ سے ناپید ہو چکے ہیں۔ آپ خود ارشاد فرماتے ہیں کہ میں 30 برس تک مرشد کامل کی طلب میں رہا۔

دہلی میں مرشد سے ملاقات اور بیعت کے بعد سلطان باہو اپنے آبائی وطن شور کوٹ تشریف لے آئے اور متلاشیان حق کو فوض و برکات سے نوازنے لگے۔

سلطان باہو کے سینے میں روحانی علم کا ایک سمندر موجزن تھا۔ فقر، تصوف، معرفت پر آپ کے ملفوظات کا ذخیرہ ایک بیش قیمت خزانہ ہے۔ شریعت، طریقت اور حقیقت جیسے مشکل اور نازک موضوعات پر کئی تصانیف ان سے منسوب ہیں۔

آپ نے اپنی باطنی دولت اور روحانی نعمت کو کتابوں کی صورت میں قلمبند فرمایا اور اس طرح اپنے باطنی فیض کو طالبان حق اور صادقوں کے لیے عام فرما دیا۔ حضرت سلطان باہو نے تقریباً 140 کتابیں تصنیف کیں۔ جن میں بہت سی کتابیں امتداد زمانہ کے ہاتھوں ناپید ہیں۔ تاہم اب بھی آپ کی بہت سی کتابیں دستیاب ہیں۔

سلطان باہو لوگوں کو عبادت و ریاضت کا درس دیا کرتے۔ اکثر یہ فرمایا کرتے کہ:

”تم لوگ اپنی اصلاح کرو اور کرامات کے چکر میں مت پڑو۔ کیونکہ اس طرح تم قصے کہانیوں میں مشغول ہو جاؤ گے۔“



مزید فرمایا کہ

”اگر تو ہو امیں اڑے تو ایک مکھی کی طرح ہے اور اگر پانی پر چلے تو ادنیٰ تنکے کے برابر ہے اور اگر لوگوں کے دلوں کو اپنی کرامات سے اپنی طرف راغب کرے تو یہ اہل ہوس کی نشانی ہے۔“

سلطان العارفین حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں:  
”مراقبہ کیا ہے؟.... اور مراقبہ سے کیا حاصل ہوتا ہے؟....“

مراقبہ وہی ہے جو رقیبوں سے دور کر کے وحدت الہی میں پہنچائے۔ مراقبہ محبت الہی کا دوسرا نام ہے۔ جو استغراق مقام حقیقہ کی قیوم کار ہنما ہے اور اس سے مقام موت قبل ان تموتوا (یعنی موت سے پہلے موت کے عالم سے واقف ہو جاؤ) حاصل ہوتا ہے۔....

حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں:  
”واضح رہے کہ شاعروں کے علم کا تعلق شعور سے ہے جبکہ اللہ والوں کا علم ”علم لدنی“ ہوتا ہے۔

اگر کوئی شخص اولیاء اللہ کی تصنیفات کا غیر جانبدار ہو کر گہرائی کے ساتھ مطالعہ کرتا رہے تو ایک وقت آئے گا کہ اس کی کوئی بات حکمت سے خالی نہ ہوگی اور ان کی تصانیف، تحریروں اور اقوال کی برکت سے ارادت اور زندگی دل نصیب ہو جائے گی۔“

مکمل فکر کی دو نشانیاں ہیں .... ایک فنائے نفس .... دوسرے بقائے روح و فرحتِ روح....“

حضرت سلطان باہو ”مرشد کے مرتبے اور مقام کو واضح کرتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں:

”مرشد اس ذات بابرکات کو کہتے ہیں جو قلب کو زندہ اور نفس کو مُردہ کر دے۔“

سلطان باہو نے جہاں اپنی تعلیمات سے ہزاروں لوگوں کو مسلمان کیا وہاں اپنی صوفیانہ شاعری کے

ذریعے ہزاروں عقیدت مندوں کو عشق حقیقی کے اسرار و موزے سے بھی آشنا کیا۔

حضرت سلطان باہو عربی فارسی کے بہت بڑے عالم تھے۔ آپ کی عالمگیر شہرت کا سبب آپ کا پنجابی کلام ہے۔ آپ فلسفیانہ موٹو کافیاؤں سے پرہیز کرتے اور سیدھی سادھی باتیں خطیبانہ انداز میں کہے چلے جاتے۔ دنیا کی خرافات تیاگنا، تحصیل علم، حسن اخلاق، رواداری برداشت، احترام، انسان دوستی، محبت کا درس اور محبوب ازلی کا حقیقی عشق حضرت سلطان باہو کے کلام کے اہم موضوعات ہیں۔

آپ پنجابی شاعری کی معروف صنف سی حرفی کے بانی بھی ہیں۔ آپ کے کلام میں ایک روح پرور تاثیر، مٹھاس اور چاشنی ہے۔ آپ کی شاعری میں ایک سرور انگیز ”ہو“ کی پکار آپ کو عالمی ادب میں نمایاں حیثیت دیتی ہے اور دیگر صوفی شعراء سے ممتاز کرتی ہے۔

الف اللہ چنبے دی بوٹی مرشد من وچ لائی ہو  
نفسی اثبات دا پانی ملیا ہر رگے ہر جائی ہو  
اندر بوٹی مشک مچایا جان بھلاں تے آئی ہو  
جیوے مرشد کامل باہو جہن ں اے بوٹی لائی ہو  
(مرشد نے حسب الہی کا پودا میرے دل میں لگایا ہے)

اس کی ہر رگ کو فنا و بقا کا پانی دیا ہے، اس آبیاری سے میرا وجود پھول کی طرح کھل گیا ہے،

میرے مرشد سدا جئے جنہوں نے یہ سدا بہار پودا لگایا ہے)  
الف اللہ پڑھیوں پڑھ حافظ ہویوں ناں گیا حجابوں پر دا ہو  
پڑھ پڑھ عالم فاضل ہویوں بھی طالب ہویوں زر دا ہو  
سے ہزار کتاباں پڑھیاں پر ظالم نفس نا مردا ہو  
باہج فقیراں کسے نا ماریا باہو ایہ چور اندر دا ہو  
(تو پڑھ پڑھ کر حافظ ہوا مگر.... دل سے حجاب دور نہیں ہوئے....،

(اے فقیر، تیرا بدن اللہ کا گھر ہے،  
تو اپنے اندر جھانک کر دیکھ، تو  
خضر کی خواہش نہ کر آب  
حیات کا چشمہ تو خود تیرے  
اندر ہے،  
دل میں عشق کا چراغ جلا تو تجھے  
متاعِ گم گشتہ مل جائے گی۔  
اللہ کے اسرار وہی جان لیتے



ہیں جو مرنے سے پہلے مرجانے کے راز کو پالیتے ہیں)  
63 سال مسیحا کی کے بعد حضرت سلطان باہو  
1629ء میں بمطابق جمادی الثانی 1102ھ میں دنیا  
سے رخصت ہوئے۔ آپ کو دریائے چناب کے  
کنارے موضع ”قہرگان“ کے قلعے میں  
سپر د خاک کیا گیا۔

1706ء میں دریائے چناب شدید طغیانی کی  
لپیٹ میں آگیا جس کے باعث آپ کے مزار مبارک کو  
نقصان کا خطرہ پیدا ہوا۔ نتیجتاً حضرت سلطان باہو کے  
جسد مبارک کو بستی سمندری کے قریب منتقل کر دیا گیا۔  
پھر 157 سال بعد 1863ء دریائے چناب میں دوبارہ  
خوفناک سیلاب آیا یہاں تک کہ پانی کی سرکش لہریں  
مزار مبارک کو چھوئے لگی تھیں۔

ایک مرتبہ پھر آپ کے جسم مبارک کو منتقل  
کر کے گڑھ مہاراجہ (ضلع جھنگ) میں آسودہ  
خاک کیا گیا۔

آپ کا عرس ہر سال ضلع جھنگ کے علاقہ گڑھ  
مہاراجہ میں جمادی الثانی کی پہلی تاریخ کو منایا جاتا ہے۔  
[تحریر: احمد بن شہزاد؛ اسکیچ: آصف جاوید]



(تو پڑھ پڑھ کر عالم ہو اگر پھر بھی.... دنیا کے مال  
وزر کا طالب ہے،

ہزاروں کتابیں پڑھنے کے باوجود.... تو نے نفس  
امارہ کو نہیں مارا،

فقیروں کے سوا کوئی اس اندر کے چور پہ قابو  
نہیں پاسکتا)

عشق دریا محبت وچ تھی مردانہ تریئے ہو  
جتنے لہر غضب دیاں ٹھاٹھاں قدم اتھائیں دھریئے ہو  
او جھڑ جھنگ بلائیں بیلے ویکھو ویکھ نا ڈریئے ہو  
نام فقیر تہ تھیندا باہو جد وچ طلب دے مریئے ہو  
(عشق کے دریا کو مردانہ وار تیر کر پار کر

جہاں طوفان دکھائی دیں عاشقوں کو وہیں قدم  
رکھنا چاہیے،

پر بہت جنگل اور بلائیں دیکھ کر نہیں ڈرنا چاہیے،  
کیونکہ فقیر تو انہی بندوں میں ہوتا جو راہ حق  
میں مرنا چاہیں)

ایہہ تن رب سچے دا حجرہ وچ پا فقیرا جھاتی ہو  
ناں کر منت خواج خضر دی تیرے اندر آب حیاتی ہو  
شوق دا دیوا بال ہنیرے متاں لہسے وست کھڑاتی ہو  
مرن تھیں اگے مر رہے باہو جنہاں حق دی رمز پچھاتی ہو



6

قسط نمبر

# انسانوں کو

## کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

### سیکھیے! جسم کی بولی



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

### First Meet

### پہلی ملاقات

اکثر آپ کو ایسے لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہوتا ہے جو تقریباً یا مینٹنگ میں آتے ہی سب کی توجہ

عالمی سطح پر بے شمار زبانیں بولی اور سمجھی جاتی ہیں ان تمام زبانوں کے باوجود دنیا بھر میں صرف باڈی لینگویج ہی ایک ایسی زبان ہے جس میں اظہار کے لئے الفاظ و جملوں کی قطعی ضرورت پیش نہیں آتی ہے۔ باڈی لینگویج میں انسان کا پورا جسم زبان بن کر جذبات کی غمازی کرتا ہے۔ آدمی کی خاموشی کے باوجود اس کی باڈی لینگویج اس کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہے۔ انسانی شخصیت کے مطالعے میں باڈی لینگویج اتنی ہی اہم ہے جتنا کہ کسی کتاب کا پہلا چیپٹر۔ کسی شخص کی باڈی لینگویج اس کی پوری شخصیت اور سوچ کی ڈائریکشن سے آگاہ کر دیتی ہے



ماہر نفسیات جین ٹیمپلیٹن اپنے ایک مضمون  
”ایک سیلز مین کس طرح جان سکتا ہے کہ اس کے  
کسٹمر کیا سوچ رہا ہے؟“....

How Salesmen Can Find Out What's  
Really on a Customer's Mind

میں لکھتی ہیں:

”اگر سیلز مین کی پیشکش کے بعد کسٹمر کا چہرہ نیچے  
کی جانب اور مخالف سمت پر ہو تو اس کا مطلب یہ بھی  
ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی پیشکش سے متاثر نہیں ہے۔  
اگر اس کا چہرہ پُرسکون ہو اور چہرے پر مسکراہٹ ہو  
اور ٹھوڑی سامنے کی جانب ہو تو کہا جاسکتا ہے کہ وہ آپ  
کی پیشکش کے متعلق سوچ رہا ہے۔“

اگر وہ چند سیکنڈ آپ کی آنکھوں میں دیکھے اور  
ایک خفیف سی مسکراہٹ اس کے چہرے پر نمودار  
ہو جائے اور اس کے بعد وہ مسکراہٹ پھیل جائے  
تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ اسے اپنی پروڈکٹ  
فروخت کر سکتے ہیں۔“

## Face Expression

### چہرے کے تاثرات

قتیل شفا ئی کا ایک شہرہ آفاق شعر ہے:  
جب بھی چاہیں اک نئی صورت بنا لیتے ہیں لوگ  
ایک چہرے پر کئی چہرے سجا لیتے ہیں لوگ  
الفاظ کا اظہار یعنی بولنا اپنی جگہ آگاہی کا بہت  
ہی موثر ذریعہ ہے لیکن بیشتر انسان اس کے بغیر  
بھی گفتگو کر لیتے ہیں، ہاڈی لینگویج (جسمانی  
حرکات و سکنت) اور فیس ایکسپریشن (چہرے  
کے تاثرات) اس حوالے سے بڑی ہی موثر زبان  
اور اظہار یہ ہوتی ہے اور تقریباً سب انسان اس کا

کا مرکز بن جاتے ہیں۔ ان لوگوں کو کاروباری  
انویسٹمنٹ اور جابز جیسی پرکشش آفرز ہوتی ہیں۔

پرنسٹن یونیورسٹی Princeton کی ایک ٹیم کی  
ریسرچ کے مطابق لوگ ایک سیکنڈ کے دسویں حصے  
میں آپ کے فرسٹ امپریشن سے ہی آپ کے  
قابل اعتبار ہونے یا نہ ہونے کا اندازہ لگالیتے ہیں۔

فرسٹ امپریشن کیا ہے....؟ ماہرین کے  
مطابق ایک فرد دوسرے فرد سے ملنے کے بعد  
اس کے بارے میں جو رائے یا ذہنی تصور قائم کرتا  
ہے اسے فرسٹ امپریشن کہا جاتا ہے کہ ایک  
شخص پہلی ملاقات میں دوسرے شخص کو رد و قبولیت  
کے کس درجے پر فائز کرتا ہے۔ اس امپریشن کا صحیح  
یا غلط اور منفی یا مثبت ہونا افراد، وقت اور جگہ سمیت  
دیگر کئی عوامل پر منحصر ہے۔ آپ کا فرسٹ امپریشن  
آپ کے لیے ترقی کے دروازے کھول سکتا ہے۔  
فرسٹ امپریشن ہی آپ کو کسی موقع کو استعمال یا  
ضائع کرنے پر اثر انداز ہوتا ہے۔

چاہے آپ جاب انٹرویو دینے جا رہے ہوں،  
انٹرن شپ کیلئے ملاقات کر رہے ہوں، کسی نیٹ  
ورک ایونٹ یا اہم میٹنگ میں شرکت کر رہے  
ہوں، کاروبار کے حوالے سے یا پھر کسی پروڈکٹ  
کی مارکیٹنگ کے لیے بطور سیلز مین نئے لوگوں سے  
مل رہے ہوں، الغرض کسی کا بھی پہلی بار سامنا کر  
رہے ہوں، اس پہلی ملاقات میں کسی کو جاننا، سمجھنا  
ہو، یا پھر خود کو بہتر ثابت کرنا ہو تو ہاڈی لینگویج  
آپ کی بہت مدد کر سکتی ہے۔ اس کے لیے سب  
سے اہم چیز ہے چہرے کے تاثرات....



طریقے سے بند ہوں گے اور اس کی بھنوس نیچے کی جانب جھکی ہوئی ہوں گی، جبکہ ایسا شخص جو آپ کا

مطلب واضح طور پر سمجھ لیتے ہیں۔  
خاص طور پر چہرے پر رنگ آنا یا اتار چڑھاؤ،

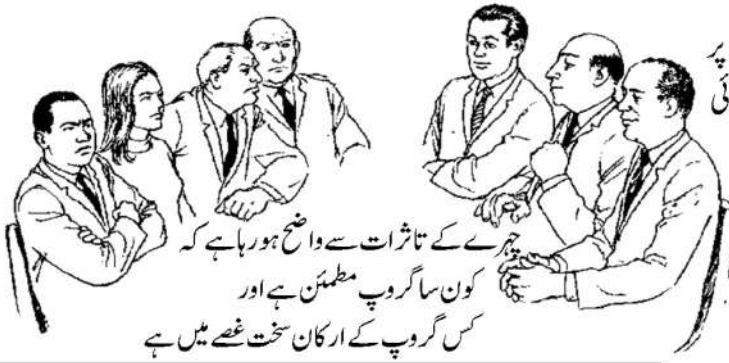
## تاثرات : چہرے کی بولی



آنکھوں کا پھیلاؤ یا اس کا گھماؤ پھراؤ غرض ہر حرکت ہر جنبش ہر چمک اپنے اندر ایک معنی رکھتی ہے۔ اس کے لیے مخاطب کو کوئی ڈکشنری دیکھنی نہیں پڑتی نہ ہی کسی عاقل یا عالم فاضل سے اس کے معنی پوچھنے پڑتے ہیں۔

اس بات میں کوئی دورائے نہیں کہ بدن بولی کسی بھی زبان سے زیادہ با معنی، واضح اور دو ٹوک ہوتی ہے۔ مشاہدہ ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں بدن بولی سے زیادہ کام لیتی ہیں اور سمجھ دار مرد فوراً ان کی بات یا ان کا مدعا سمجھ لیتے ہیں۔

جس طرح شیر دھاڑے بغیر اور سانپ پھنکارے بغیر نہیں رہ سکتا اس طرح انسان بھی چہرے کے تیور اور تاثرات کا اظہار کیے بغیر نہیں رہ سکتا۔ بات چیت کے دوران سامنے والے فرد کے چہرے پر ہماری نگاہیں زیادہ مرکوز رہتی ہیں، اس لئے ہم چہرے کے تاثرات سے فرد کے رویوں کا بخوبی اندازہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً انتہائی جارحانہ طور پر بات کرنے والا عموماً آپ کو مکمل آنکھیں کھول کر دیکھے گا۔ اس کے ہونٹ مصنوعی



حریف تو ہو لیکن تعاون پر  
بھی آمادہ ہو جھگی ہوئی  
پلکوں، خفیف مسکراہٹ  
سے آپ کو مخاطب  
کرے گا اور اس کے  
چہرے پر شکنیں نمایاں  
نہیں ہوں گی۔

کے تاثرات سے واضح ہو رہا ہے کہ  
کون سا گروپ مطمئن ہے اور  
کس گروپ کے ارکان سخت غصے میں ہے

پُر اعتماد اور پُر سکون ہیں، جبکہ بائیں طرف بیٹھے  
ہوئے افراد ناخوش، غصیلے ہیں اور دفاعی انداز میں  
بیٹھے ہیں۔ اس سلائڈ کو بڑی اسکرین پر دیکھنے کے  
بعد تمام شرکاء نے مشترکہ طور پر فیصلہ کیا کہ بائیں  
طرف والا گروپ مخالفین کا گروپ ہے۔

### Face Reading

#### امیر چہرہ .... غریب چہرہ

بہت پرانا محاورہ ہے کہ:

”صورت بیاں، حالم ماپرس“ یعنی حالت نہ

پوچھو صورت دیکھو۔

باڈی لینگویج کے ماہرین کا کہنا ہے کہ ظاہری  
شکل و صورت کو دیکھ کر دلی حالت اور کیفیت کا  
اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے اور معاشی حالت بھی  
معلوم کی جاسکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دل پر  
جو کچھ گزرتی ہے ان کیفیات کے نقوش اور سائے  
انسان کے چہرے پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔

ٹورنٹو یونیورسٹی کے محقق تھورا بونگنز ڈوٹر  
Thora Bjornsdottir نے ایک تحقیقی رپورٹ  
میں ان عوامل پر روشنی ڈالی ہے جو انسان کی دلی اور  
معاشی کیفیت کا اندازہ لگانے میں مددگار ہوتے

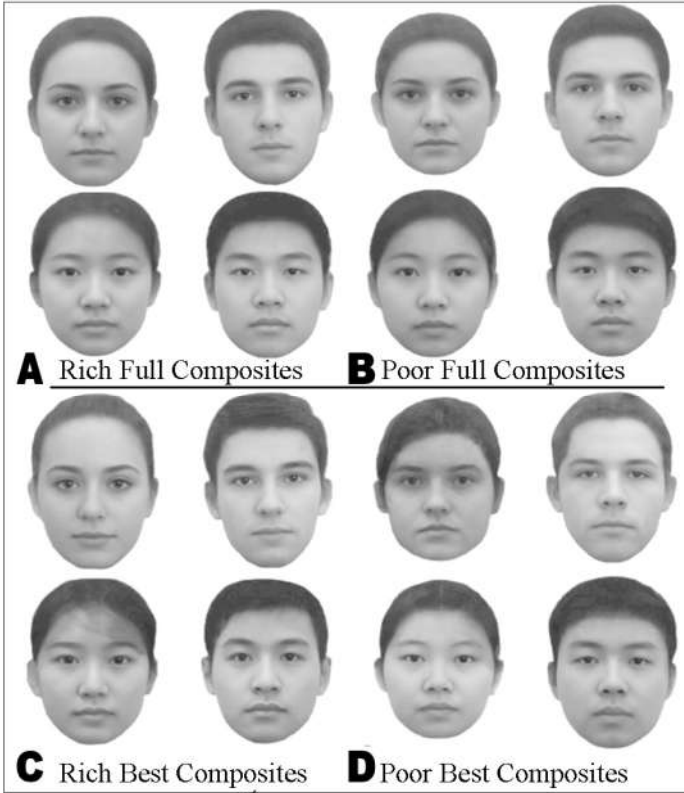
اس ضمن میں ایک ریسرچ کے نتائج سے یہ  
بھی علم ہوا ہے کہ اکثر لوگ از خود دوسروں کے  
چہروں کے تاثرات کے پس پردہ معنی کو تلاش  
کرنے کی کوشش نہیں کرتے بلکہ یہ انہیں انسپائر  
ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر تاش کے ماہر کھلاڑی  
تاش کھیلتے ہوئے اپنے مخالف کا چہرہ دیکھ کر ہی اس  
بات کا اندازہ لگالیتے ہیں کہ سامنے والے کے پاس  
کون سے پتے ہیں اور وہ جیتے گا یا اسے شکست ہوگی۔

انسان کے دلی حالات اور کیفیات کا اندازہ  
لگانے کیلئے کسی کا علم قیافہ میں ماہر ہونا ضروری  
نہیں ہے عام لوگ بھی دوسروں کی شکل و صورت  
دیکھ کر اس کی حالت کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

چہرے کے تاثرات کو مزید سمجھنے کے لئے  
جسمانی حرکات اور چہرے کے تاثرات پر ریسرچ  
کرنے والے ایک انسٹیٹیوٹ نے ایک سلائڈ بہت  
سے لوگوں کو دکھائی جس میں ایک کانفرنس ٹیبل  
پر دو گروپس کو مخالف اطراف میں بیٹھے ہوئے  
دکھایا گیا ہے جو آپس میں میننگ کر رہے ہیں۔

اس سلائڈ کو دیکھنے سے یہ شو اہد ملتے ہیں کہ وہ  
افراد جو ٹیبل کے دائیں جانب بیٹھے ہیں وہ مطمئن،





ہیں۔ انہوں اس طویل تحقیق میں ان افراد کو شامل کیا۔ جن کی آمدنی سالانہ 60 ہزار ڈالر سے لے کر ایک لاکھ ڈالر تک تھی اور ان سے کم آمدنی والے افراد اور ایسے افراد جو مالی مسائل سے دوچار رہے۔

تحقیق نے ان تمام لوگوں کے سپاٹ (یعنی غیر جانبدار مسکرائے بغیر) چہروں کی تصاویر لیں اور شرکاء کے ایک اور گروپ سے ان تصاویر کو دیکھنے کے لئے کہا گیا کہ اس بات کی

سیکریٹ ٹوپسی نیس اینڈ سکسیس

### The Power of Nunchi:

The Korean Secret to Happiness and Success

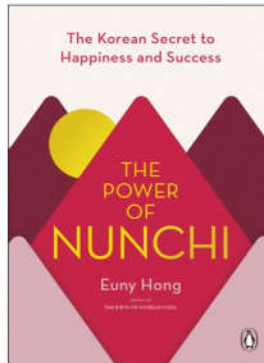
میں لکھتی ہیں کہ چہرے کے تاثرات اور آنکھوں سے دوسرے کے سوچ کا اندازہ لگانا بھی ایک فن ہے۔ جس کے ذریعے بہت حد تک یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ سامنے کھڑا آدمی کیا سوچ رہا ہے۔ اس علم کا کوریائی نام نن شی Nunchi ہے جس کے معنی ہیں ”آنکھوں سے ناپنا“۔ یہ علم کئی کورین لوگوں کی

نشاندہی کریں کہ ان میں کون ”امیر یا غریب“ ہے۔ محققین نے پایا کہ شرکاء تقریباً 53 فیصد درستی کے ساتھ چہروں کو سمجھنے میں کامیاب رہے۔ اس تحقیق میں یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ مسکراہٹ یا تاثرات کے بغیر چہرہ کا غیر جانبدار اظہار بھی ہمیں دوسروں کے بارے میں اہم معلومات کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

### Face Reading

چہرہ پڑھنا.... سوچ پڑھنا

معروف کوریائی مصنف ایونی ہانگ Euny Hong اپنی نئی کتاب ’دی پاور آف نن شی‘۔ دی کورین



خوشی اور کامیابی کا راز ہے۔ کوریا کے لوگ اس علم کے ذریعے دوسرے شخص کے خیالات اور احساسات کا اندازہ لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا مقصد دوسرے شخص کے ساتھ اعتماد، ہم آہنگی اور ربط پیدا کرنا ہوتا ہے۔ ہزاروں سال سے کوریا کے لوگ اپنے بچوں کو یہ علم لازمی طور پر سکھاتے ہیں۔ ان کے خیال میں یہ اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ اپنے بچوں کو سڑک عبور کرنے کا طریقہ سکھانا۔

اس علم کی ماہر 34 سالہ ڈاکٹر صوفی نیلینڈ کا کہنا ہے کہ کوئی بھی شخص یہ علم سیکھ سکتا ہے۔ اس کیلئے آپ کو اپنی آنکھوں اور کانوں کا استعمال کرنا ہوتا ہے۔ اسے سیکھنے کیلئے سب سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ کسی بھی صورت حال میں بولنے یا عمل کرنے سے پہلے آپ اس صورت حال کو سمجھنے اور پرکھنے کیلئے رضامند ہوں۔

کوریا کے لوگ باقی دنیا کی نسبت براہ راست بولتے ہیں اور بولنے کی بجائے جسمانی اشاروں پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

یہ علم راتوں رات نہیں آجاتا تاہم اگر آپ سیکھنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اس شخص پر پوری توجہ مرکوز کرنا شروع کریں جس سے آپ بات کر رہے ہوں۔

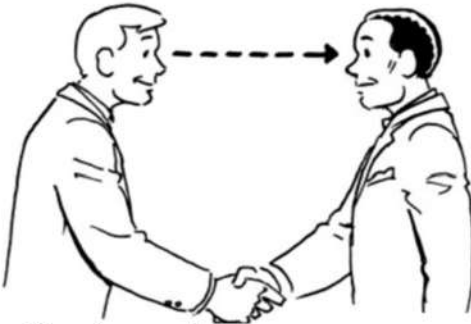
اس دوران اپنے لاشعور کا استعمال کریں، جس کا استعمال اکثر لوگ ترک کر چکے ہیں۔ اس علم میں دوسرے کی باڈی لینگویج سمجھنا بھی اہمیت کا حامل ہے۔ جب آپ کسی سے مل کر گھر واپس آئیں تو اس ملاقات کے متعلق بغور سوچیں۔ اس شخص

## Eye Contact

### نظریں ملانا.... نظریں چرانا

آپ نے ایک جملہ اکثر سنا ہو گا کہ ”میری آنکھوں میں دیکھو اور سچ بتاؤ“۔ سچ اگلوانے کے لیے یہ ایک فطری طریقہ ہے اور لوگوں کا ماننا بھی ہے کہ براہ راست آنکھوں میں آنکھیں ڈالنے سے سامنے والا جھوٹ بولنے سے کتراتا ہے۔

اس منطق کو سائنس بھی مانتی ہے کہ جھوٹ بولنے والا آنکھوں سے رابطہ کم رکھتا ہے اور نگاہیں چرانے لگتا ہے۔ ہم لاشعوری طور پر یقین رکھتے ہیں کہ ہماری آنکھیں ان الفاظ سے کہیں زیادہ معلومات دیتی ہیں جو ہم کہہ رہے ہوتے ہیں لہذا ہم کسی کی طرف براہ راست دیکھتے ہوئے جھوٹ بولنے سے پرہیز کرتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ایسے کئی افراد ہم سے ملتے ہیں جو بات چیت کے دوران ہماری طرف نہیں دیکھتے۔ اس کا مطلب یہ





ہے کہ وہ ہم سے کچھ چھپا رہے ہیں یا چھپانا چاہتے ہیں۔ عام طور پر بات چیت کے دوران تیس سے ساٹھ فیصد افراد ایک دوسرے کی طرف دیکھتے ہیں۔ یہ فطری طور پر ہوتا ہے لیکن اگر وہ مسلسل ایک دوسرے کی طرف دیکھتے رہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ایک دوسرے میں غیر معمولی دلچسپی رکھتے ہیں۔ دوسری صورت میں وہ ایک دوسرے کے دشمن ہیں اور آپس میں لڑنے کے لئے تیار ہیں۔

نظریں چرانا بھی ایک رویہ ہے۔ یہ ایسی صورت میں ظاہر ہوتا ہے کہ جب کوئی شخص خود کو غیر آرام دہ محسوس کر رہا ہو یا شرمندگی محسوس کر رہا ہو۔ نظریں چرانے یا بار بار پلکیں جھپکانے سے انسان خود اعتمادی کھو دیتا ہے اور احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

نگاہیں خلوص اور اعتماد کی علامت ہوتی ہیں یہ انتہائی موثر طریقہ ہے کہ کوئی آپ کی باتوں پر پوری طرح دھیان دے اور ان الفاظ کو یاد رکھے، یہ تکنیک انتہائی موثر اور کارگر ہوتی ہے چاہے آپ کہیں پریزنٹیشن دے رہے ہوں، پڑھا رہے ہوں یا بچوں کو کچھ سمجھا رہے ہوں۔ یہ بات ایک تحقیق میں بھی ثابت ہو چکی ہے۔

آئی کوئٹک اپنے مخاطب کی بات کو سمجھنے اور ایک بہتر ذہنی رابطہ قائم کرنے میں مدد دیتا ہے اور توجہ کے ارتکاز میں مدد دیتا ہے۔ جب آپ کسی سے بات کر رہے ہوں تو سب سے اہم بات یہی ہے کہ آپ اسے باور کروائیں کہ آپ اس کی بات غور سے سن رہے ہیں۔ اگر آپ کسی سے بات کر رہے

ہیں اور آپ کی آنکھیں مخاطب کے بجائے ادھر ادھر جا رہی ہیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ مخاطب میں دلچسپی نہیں لے رہے یا پھر آپ گھبراہٹ میں ہیں۔

مگر یہ بھی نہ ہو کہ آپ کسی کی آنکھوں میں مسلسل دیکھتے رہیں۔ آپ آنکھوں میں دیکھ کر بات تو کریں مگر گاہے بگاہے نظریں ہٹاتے رہیں اور پھر سے آئی کوئٹک قائم کریں۔

اس کے علاوہ اگر کسی سے ایسا سوال کر دیا جائے جس سے مخاطب غصے میں آجائے، ایسے میں دو افراد کا آئی کوئٹک بڑھ جاتا ہے اور ان کی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ دو افراد کے درمیان کوئی تنازعہ پیدا ہو جائے یا جھگڑا ہو جائے تو ایسی حالت میں عام طور پر ابرو نیچے ہو جاتے ہیں، ہونٹ کھینچ جاتے ہیں اور تھوڑے آگے کی طرف ہو جاتے ہیں۔ دانت دکھائی نہیں دیتے البتہ چہرہ اور ٹھوڑی تن جاتے ہیں اور دونوں فریق ایک دوسرے سے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرتے ہیں۔ ان حالات میں وہ بہ مشکل ہی آنکھیں ایک دوسرے کے چہروں پر سے ہٹاتے ہیں کیونکہ اسے وہ اپنی شکست تصور کرتے ہیں۔

گفتگو کے دوران مثبت آئی کوئٹک اس بات کی علامت ہے کہ وہ شخص آپ کی عزت کے ساتھ ساتھ قدر بھی کرتا ہے خاص کر مغربی ممالک اور امریکا میں ایسا عمل کرنے والے کو اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس سے یہ ابھی اظہار ہوتا ہے کہ آپ سامنے والے کو اپنے مساوی سمجھتے ہیں۔ اگر

آپ اس سے ہچکچاتے ہیں تو لوگ آپ کو نااہل یا ناقابل اعتماد سمجھیں گے۔

ہاڈی لینگویجز کے معروف مغربی ماہر جارج پورٹرنے چہرے کے تاثرات پر کئی آرٹیکلز لکھے۔ ان کا کہنا ہے کہ حسد اور بے یقینی، تنے ہوئے ابرو سے ظاہر ہوتی ہے جبکہ کسی سے اختلاف کے وقت آنکھوں کی پٹلی پلکیں تھوڑی اوپر ہو جاتی ہیں۔ غصہ کے وقت جبڑوں کے مسلز بھی تن جاتے ہیں۔

### Cultural Effects

#### مختلف ثقافت کے اثرات

جسمانی حرکات سے آگاہ ہونا اور اس کا مشاہدہ کرنا آسان ہے مگر ان سے نتیجہ اخذ کرنا ایک مختلف عمل ہے۔

دنیا بھر میں چہرے کے تاثرات کو سمجھنے کے متعلق بائیولوجی جرنل چیلینجرز میں شائع ہوئی ایک تحقیق کے مطابق دنیا کی مختلف ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے لوگ چہرے کے تاثرات کو مختلف طریقوں سے سمجھتے ہیں۔

گلاسگو یونیورسٹی میں کی گئی اس تحقیق میں مشرقی اور مغربی ایشیاء کی اقوام میں آنکھوں اور چہرے کے ذریعے تاثرات کو جاننے کی کوشش کی۔ تحقیق میں شامل گروپوں کے لوگوں کو چہرے کے تاثرات جاننے کے لیے سات مختلف خاکے دیے گئے تھے جن میں خوشی، غم، کسی تاثر کے بغیر، ناراض، ناخوشگواہی، خوف زدہ اور حیران ہونے جیسے تاثرات شامل تھے۔

تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ مغربی

ایشیائی لوگوں کے برعکس مشرقی ایشیائی لوگ چہروں کے تاثرات جیسے خوف کو حیرانگی اور ناخوش گواری کو غصہ سمجھتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق چہروں کے تاثرات کو سمجھنے میں غلطی اس لیے ہوتی ہے کہ مختلف ثقافتوں کے لوگ چہرے کے تاثرات کو جاننے کے لیے چہرے کے مختلف حصوں کو منتخب کرتے ہیں۔

مشرق ایشیائی لوگ تاثرات کو جاننے کے لیے آنکھوں کی طرف جبکہ مغربی ایشیائی لوگ آنکھوں سمیت پورا چہرہ دیکھتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ چہرے کے تاثرات معلوم کرنے کا طریقہ دنیا کی مختلف ثقافتوں میں مختلف ہے۔

کسی فرد کے چہرے کے تاثرات، چلنے کے انداز اور جسمانی حرکات و سکنات سے اس کی شخصیت کے بارے میں قیاس کرنا کچھ لوگوں کے لئے مشکل بھی ہو سکتا ہے۔

البتہ آپ دوسروں کے بارے میں جو نتیجہ اخذ کرتے ہیں اس کی جسمانی حرکات و سکنات اور چہرہ شناسی کے ذریعے کرتے ہیں اسے اپنے تک ہی محدود رکھیں اور جائزہ لیں کہ کس طرح آپ زیادہ سے زیادہ سیکھ سکتے ہیں اور کس طرح دوسرے کے رویوں Attitudes اور جسمانی حرکات سے اس کی شخصیت کو زیادہ سے زیادہ بہتر طور پر پرکھا جاسکتا ہے۔

(جاری ہے)





# پرورش

اپنے بچے کو پُر اعتماد بنائیں...

حصہ  
11



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، وجیہہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ: تیسرا حصہ

پُر اعتماد بچوں کے لیے عملی اقدامات

باتوں پر عمل کرنے میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ والدین اپنے بچوں کی طرف سے جتنا آج پریشان ہیں، پہلے کبھی نہیں تھے۔

اس حصے کا مقصد وہ عملی اقدامات بیان کرنا ہے جن کی بدولت والدین کے علم و عمل میں پیدا ہونے

والے فرق کو ختم کر کے مثبت عادات پیدا کی جائیں کیونکہ علم کا اس وقت تک فائدہ نہیں جب تک وہ عمل سے ظاہر نہ ہو۔



ہم دن بھر میں کئی اچھی اور کارآمد باتیں پڑھتے ہیں۔ سوشل میڈیا کے آنے کے بعد تو یہ چلن عام ہو گیا ہے۔ اس کے باوجود بچوں کی تربیت کے مسائل بڑھتے جا رہے ہیں کیونکہ اچھی باتیں جاننے اور اچھی

تھکتے۔ ہمیں ”بے جا تعریف“ سے منع کیا گیا ہے، سچی تعریف سے نہیں۔

ناکام اور احساس کمتری والے لوگوں کے ساتھ ایک یہ بھی مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ کسی کی تعریف کرنے میں بے حد کنجوس واقع ہوتے ہیں۔ وہ اپنی چھوٹی چھوٹی چیزوں کی بڑھا چڑھا کر تعریف کرنے کا کوئی بھی موقع ضائع نہیں کرتے مگر دوسروں کی تعریف کو منافقت گردانتے ہیں اور دل آزاری اور بد تمیزی کو ”سچ ہمیشہ کڑوا ہوتا ہے“ سے تعبیر کرتے ہیں۔ احساس کمتری میں مبتلا شخص کیلئے کسی کی بڑائی ماننا خود کو چھوٹا ماننے کے مترادف ہوتا ہے۔ ان کی ایک پہچان یہ بھی ہوتی ہے کہ اگر آپ اپنے بچوں کی تعریف کریں گے تو وہ اپنے بچوں کی تعریف کرنے لگ جائیں گے۔ آپ کسی کی تعریف کریں گے (اگر آپ تعریف کسی کو شرمندہ کرنے یا کسی قسم کا احساس دلانے کے لئے نہیں کر رہے ہیں) تو وہ بے دلی سے سن کر اسی طرح کی اپنی کامیابی کا ذکر شروع کر دیں گے۔

اگر آپ یہ کام کرتے ہیں تو آج سے اپنے اندر تبدیلی پیدا کریں۔ اپنی ذات سے باہر نکلیں، دوسروں کی مثبت باتوں کے متعلق سوچیں۔ اگر آپ اپنے بچوں کی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں، انہیں خود اعتماد انسان بنانا چاہتے ہیں تو سلیقے اور قرینے سے سچے دل اور خلوص نیت کے ساتھ ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

بعض اوقات سچی تعریف اور حوصلہ افزائی بھی کسی پر منفی اثر چھوڑ جاتے ہیں۔ ان باتوں کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اگرچہ یہ کتاب بچوں کے اعتماد میں

توجہ، تعریف اور حوصلہ افزائی! کیسے؟

### حوصلہ افزائی کے نقصانات

تعریف کرنا بھی ایک فن ہے، اگر نامناسب طریقے سے تعریف یا حوصلہ افزائی کی گئی تو بعض اوقات فائدے سے زیادہ نقصانات اٹھانا پڑ سکتے ہیں۔ ویسے تو لوگ چھوٹی تعریف پر بھی جھوم اٹھتے ہیں، لیکن اس طرح دیگر لوگوں کی نظر میں آپ بے وقعت ہو جاتے ہیں۔ بعد میں آپ سچی تعریف بھی کریں تو اس کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ آپ جھوٹے اور چاپلوس انسان تصور کئے جاتے ہیں۔ اخلاقی لحاظ سے بھی دیکھا جائے تو بہت نامناسب بات ہے کہ کسی اچھے کام کے لئے برے طریقے کا سہارا لیا جائے۔

چھوٹی تعریف کسی شخص میں ہوا بھر کر پھلا تو سکتی ہے، شخصیت میں وزن پیدا نہیں کر سکتی۔ چھوٹی تعریف ایک اور بات کی وضاحت کرتی ہے کہ آپ کے پاس ان کیلئے اتنا وقت بھی نہیں ہے کہ تھوڑی دیر سکون سے سوچیں، توجہ دیں۔

اللہ نے ہمارے اندر بے شمار خوبیاں اور صلاحیتیں رکھی ہیں۔ اگر ہم خلوص دل سے کسی پر توجہ دیں تو اس کی خوبیاں ہم پر آشکار ہونا شروع ہو جائیں گی اور ہمیں ”بے جا“ تعریف کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ میں نے سوشل میڈیا پر ایسے اسکالرز بھی دیکھے ہیں جو کسی کی تعریف کرنے کی مذمت میں خوب لکھتے ہیں لیکن ان کی اسی پوسٹ پر تعریف کی جائے تو ”شکریہ“ اور ”جزاک اللہ“ لکھتے نہیں





اضافے کے لئے لکھی گئی ہے، لیکن ان باتوں پر عمل پیرا ہو کر اپنے اور اپنوں کے اعتماد میں بھی اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ جس طرح آپ دوسروں کی حقیقی تعریف کرتے ہیں، اسی طرح اپنے آپ کو بھی دل سے سراہیں اور اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کا دل کی گہرائیوں سے شکر ادا کریں لیکن اس کا اظہار زبان سے نہ کریں۔

## خلوص اور ایمانداری سے تعریف کریں

مثال کے طور پر  
آپ اپنے بچے کو سوالات حل کرنے کے لئے دیتے ہیں، وہ صرف ایک سوال درست حل کرتا ہے۔ آپ نے سن رکھا ہے کہ جو خوبی پیدا کرنا چاہتے ہیں، اس طرح برتاؤ کریں کہ وہ خوبی اس میں موجود ہے۔  
**غلط طریقہ:** آپ کہتے ہیں، ”بیٹا، آپ ریاضی Mathematics میں بہت اچھے ہیں۔“  
بچہ سوچ سکتا ہے کہ میں نے تین میں سے صرف ایک سوال درست کیا ہے اور مجھے یہ بتایا جا رہا ہے کہ میں ریاضی میں بہت اچھا ہوں۔ جھوٹ....  
**درست طریقہ:** جو دو سوالات غلط کئے ہیں ان پر بات کرنے کے بجائے درست سوال کے متعلق بات کرتے ہوئے کہیں، ”یہ سوال آپ نے بہت اچھا کیا ہے۔ شاباش۔“  
**غلط طریقہ:** آپ اپنی بیٹی سے کہتے ہیں، ”بیٹا، آپ تو پری ہیں پری۔“ وہ سوچ سکتی ہے کہ میں نے اپنے بسکٹ اپنے چھوٹے بھائی کو دے دئے تو میں پری ہو گئی۔ کل میں نے اپنا ہوم ورک تو کیا نہیں تھا۔  
**درست طریقہ:** اس کے بجائے آپ کہہ سکتے ہیں، ”آپ نے اپنے بسکٹس اپنے بھائی کو دیئے

اگرچہ اس موضوع پر اچھی خاصی بات ہو چکی ہے، پھر بھی مزید وضاحت کی ضرورت ہے۔ ہم اپنے بچوں کے اعتماد میں اضافہ کرنے، ان کی حوصلہ افزائی کرنے، کسی خاص رویے کو بہتر کرنے یا کسی تکلیف دہ احساس سے نجات دلانے کے لئے ان کی تعریف کرتے ہیں۔ اگر درست طریقہ نہ اپنایا جائے تو یہ عمل بچے کیلئے فائدے سے زیادہ نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ میرے والدین مجھ سے جھوٹ بول رہے ہیں یا ترس کھا رہے ہیں۔ جب آپ تعریف کرتے ہیں تو بچے آپ کے الفاظ اور اپنی کارکردگی کا موازنہ کرتا ہے۔ اگر اسے دونوں میں ہم آہنگی نظر نہ آئے تو آپ کی باتوں پر سے بھروسہ اٹھ جاتا ہے اور ساتھ ہی دل ہی دل میں وہ خود پر تنقید کرنے لگتا ہے۔

جھوٹی تعریف کے علاوہ وہ کون سی تعریف ہے جسے بچے یا بڑے پر خلوص تعریف خیال نہیں کرتے؟ بڑھا چڑھا کر اور عمومی (Generalized) تعریف۔ تعریف جتنی زیادہ عمومی ہوگی اتنی ہی زیادہ موجودہ حقائق سے دور ہوگی۔

ہیں، یہ بہت اچھی بات ہے۔ اچھے بچے اپنی چیزیں شتر کرتے ہیں۔“

**✗ غلط طریقہ:** آپ کسی کام کو اچھی طرح کرنے پر کہہ سکتے ہیں، ”آپ نے بہت اچھا کام کیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ اگلی مرتبہ بھی آپ اسی طرح کام کریں گے۔“ مستقبل کا بوجھ ابھی سے مت ڈالیں۔

**✓ درست طریقہ:** اتنا کہہ دینا ہی کافی ہے ”آپ نے اس مسئلے کا بہت اچھا حل نکالا ہے، زبردست!“

**✗ غلط طریقہ:** ”زبردست کام کیا ہے۔“  
**✓ درست طریقہ:** ”تم نے تنگی میں رنگ بہت اچھے بھرے ہیں۔ بہترین۔“

بچوں کی عمر کے حساب سے الفاظ کا چناؤ آپ کا اپنا ہو سکتا ہے، مگر طریقہ کار یہی ہو گا۔ عمومی یعنی اوور جزالازدہات نہیں کرنی چاہئے۔

**بچوں کی کوشش اور طریقہ کار کی تعریف کریں، نتائج کی نہیں**

غزوہ تبوک کے موقع پر مال و اسباب کی اشد ضرورت تھی۔ یہ وہی موقع تھا جب صحابہ کرام نے بڑھ چڑھ کر مدد کی، کسی نے گھر کا سارا سامان، کسی نے آدھا، کسی نے اونٹ گھوڑے اور اشرفیاں تو کسی نے کئی من کھجور آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کر دیئے۔ اس وقت ساز و سامان جتنا بھی جمع کیا جاتا، کم تھا کیونکہ مسلمانوں کی تاریخ کے اہم ترین معرکہ کی توقع تھی۔ اس موقع پر ایک صحابی حضرت ابو عقیل انصاری رضی اللہ عنہ نے ایک یہودی کے باغ میں مزدوری کی اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی

خدمت میں تھوڑی سی کھجور لے کر حاضر ہوئے اور عرض کی:

”یا رسول اللہ، میں نے دن بھر مزدوری کی تو مجھے دو صاع کھجوریں ملیں۔ ایک صاع گھر میں دے دیں اور ایک آپ کے پاس لایا ہوں۔“

منافقین نے ان صحابی رسول ﷺ کا مذاق اڑانا شروع کر دیا کہ کیا کہنے! بہت بڑی قربانی دی ہے۔ اس کے بغیر تو یہ مہم کامیاب ہو ہی نہیں سکتی تھی لیکن نبی رحمت نے ان کھجوروں کو تمام مسلمان کے اوپر رکھ دیا۔

اللہ اور اس کے محبوب ﷺ کی یہ سنت رہی ہے کہ اچھے اعمال کی جا بجا تحسین اور حوصلہ افزائی فرمائی ہے۔

اس جذبہ قربانی کی اللہ تبارک و تعالیٰ نے بھی قرآن حکیم میں تعریف فرمائی اور مذاق اڑانے والوں کی سخت الفاظ میں مذمت بھی فرمائی:

” (ان منافقوں میں کچھ ایسے ہیں) جو خوشی سے صدقہ کرنے والوں پر طعنہ زنی کرتے ہیں اور جو (مشقت کی کمائی) کے سوا کچھ نہیں رکھتے، یہ منافق ان کا مذاق اڑاتے ہیں۔ اللہ ان کا مذاق انہی پر ڈال دے گا اور ان کے لئے دردناک عذاب ہو گا۔“

[سورہ توبہ (9)، آیت نمبر: 79]

غور فرمائیں، ہم اللہ کی کیا مدد کر سکتے ہیں یا ایسا کون سا خزانہ خیرات کر سکتے ہیں کہ خدا کی خوشنودی حاصل ہو جائے۔ یعنی دنیا جہاں کے خزانوں کے مالک کے حضور ایسا کیا پیش کیا جاسکتا ہے کہ وہ خوش ہو جائے۔ اللہ کو اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم کتنے بڑے نتائج پیدا کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اللہ





خلوص سے کئے گئے کاموں کو قبول فرماتا ہے چاہے مختصر ہی کیوں نہ ہوں۔ خیرات کر کے بلند مقام پانے کا موقع اللہ تبارک و تعالیٰ نے تمام انسانوں کو برابر دیا ہے۔ جتنا خلوص ہوگا، اتنی ہی زیادہ خوشنودی حاصل ہوگی۔

انسان بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی کوششوں کو سراہا جائے، چاہے وہ نتائج پیدا کر پائے یا نہیں۔ ہمیں کسی سلسلے میں مدد کی

ضرورت ہو اور کوئی شخص کئی دن کی محنت کے باوجود ہماری مدد کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے اس کے برعکس دوسرا شخص معمولی کوشش سے ہمارا کام کروادے۔ ہمیں دونوں کا شکر گزار ہونا چاہئے لیکن زیادہ شکر کے جذبات اس کے لئے پیدا ہونے چاہئیں جس نے کئی دن تک ہمارے مسئلے میں دلچسپی لی۔

بچوں کے معاملے میں بھی یہی ہونا چاہئے۔ آج ہماری نئی نسل کامیاب لوگوں کی کہانیاں پڑھ پڑھ کر یہ سوچنے لگی ہے کہ جس طرح وہ کامیاب ہو گئے، ہم بھی ہو سکتے ہیں۔ وہ یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ وہ کامیاب انسان کن عادتوں کی وجہ سے کامیاب ہوئے۔ ان میں صبر، لگن، کام سے محبت، نظم و ضبط اور کون کون سی دیگر خصوصیات شامل تھیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہمارے سامنے ناکام لوگوں کی تعداد میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

نیل ٹیل نے اپنے ایک آرٹیکل میں لکھا کہ 90 سے 95 فیصد نئے کاروبار ناکام ہو جاتے ہیں۔

ہم خود تو نتیجہ خیز ہو چکے ہیں، اپنی اولاد کو بھی ویسا ہی بنانا چاہ رہے ہیں۔ اس کے لئے ہم ان کی کوششوں کو سراہنے کے بجائے ان کے نتائج کی بنیاد

پر ان کی تعریف یا تنقید کرتے ہیں۔

### اس کا نقصان کیا ہوتا ہے؟

جب ہم کسی بچے کو اس کی کوششوں کی وجہ سے سراہتے ہیں تو وہ آئندہ اپنی کوششوں کو محنت اور پریکٹس کے ذریعے بہتر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس طرح اس کا ذہن، گروتھ مائنڈ سیٹ کو اپناتا ہے۔ گروتھ مائنڈ سیٹ سے مراد یہ ہے کہ بچہ اپنی صلاحیتیں مشق کے ذریعے بہتر کرنے پر یقین رکھتا ہے۔ ایسے بچے اگر کبھی مطلوبہ نتائج پیدا نہیں کر پاتے (جسے ہم اپنی کم علمی کی وجہ سے ناکامی سے تعبیر کرتے ہیں) تو دلبرداشتہ ہونے یا کسی اور کو قصور وار ٹھہرانے کے بجائے اس بات کو ماننے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں کہ انہوں نے پریکٹس کم کی تھی۔ اس کے برعکس جن بچوں کی تعریف ان کی کوششوں کے بجائے، صلاحیتوں کی کی جاتی ہے وہ اپنی کامیابی کا کریڈٹ اپنی خداداد صلاحیتوں کو دیتے ہیں۔ اس طرح ان کی حوصلہ افزائی تو ہوتی ہے، لیکن مطلوبہ نتائج نہ ملنے کی صورت میں بہت جلد ہار مان کر یاد دل برداشتہ ہو کر وہ کام ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ اس لئے بچوں اور دیگر لوگوں کی تعریف کرتے ہوئے اس

اور کولیک دونوں کے خلاف منفی جذبات جنم لیتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جب ٹیچر زیادہ والدین کسی بچے کا موازنہ دوسرے کسی بچے سے کرتے ہیں تو بچے کے دل میں منفی جذبات پیدا ہونے کے ساتھ اس بچے سے نفرت پیدا ہوتی ہے جس سے موازنہ کیا جا رہا ہے۔

حسد اور مقابلے کی آگ بعض اوقات ساری زندگی دل میں سوار رہتی ہے۔ اپنی اور اپنے کزنز وغیرہ کی زندگی کا جائزہ لیں، ہو سکتا ہے کوئی مثال آپ کو قریب ہی نظر آجائے۔

ہماری پرورش ایسے ماحول میں ہوتی ہے جہاں موازنہ کئے بغیر گزارا نہیں۔ اسکول میں، کھیل میں، یونیورسٹی کے داخلہ ٹیسٹ میں، اٹھنے بیٹھنے میں، لوگوں سے برتاؤ کرنے میں ہر جگہ ہمیں بتایا جاتا ہے کہ کہیں کوئی اور ہے جو ہم سے بہتر ہے، ہم سے ذہین ہے، ہم سے قابل ہے۔ اس طرح ہم بچوں کو متحرک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر یہ طریقہ اپنا اثر دکھادے تو کامیابی حاصل ہو جاتی ہے۔ اگر مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں تو نقصان بہت بڑا ہوتا ہے، بچے مایوسی اور بعض اوقات ڈپریشن کے مریض ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک تفصیلی موضوع ہے جس پر گزشتہ باب ”موازنہ مت کریں“ میں وضاحت سے بات کی جا چکی ہے اور آگے بھی باب ”آپ کا بچہ منفرد ہے؟“ میں کی جائے گی۔ یہاں ہم یہ دیکھیں گے کہ موازنہ چاہے تعریف اور حوصلہ افزائی کے لئے ہی کیوں نہ کیا جائے، نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

**غلط طریقہ:** تم بہت اچھی ہو، بالکل اپنی بہن کی طرح۔

بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ صلاحیتوں کی نہیں، کوششوں کی تعریف کر رہے ہیں اور ساتھ ہی اپنی کوششوں کیلئے خوش بھی ہوں اور شکر بھی ادا کریں، چاہے مطلوبہ نتائج برآمد ہوں یا نہ ہوں۔

**غلط طریقہ:** تم واقعی کتنے ذہین لڑکے ہو۔ (یہ کہہ کر آپ توجہ صلاحیت کی جانب مبذول کر رہے ہیں۔)

**درست طریقہ:** یہ کام تم نے کتنی محنت سے کیا ہے! (اس طرح آپ توجہ اس کی کوشش کی طرف لے کر جا رہے ہیں)

**غلط طریقہ:** تم بہت اچھا گاتے ہو۔ (اگر کبھی اچھا نہیں گاسکے گا تو سوچے گا کہ آپ نے جھوٹی تعریف کی تھی)

**درست طریقہ:** لگتا ہے کہ تم نے کافی ریاض کیا ہے۔ (اگر کبھی اچھا نہیں گاسکے گا تو سوچے گا کہ شاید ریاض صحیح طرح نہیں کر سکا، اب کروں گا۔)

**غلط طریقہ:** تم مشکل سوالات حل کرنے میں ماہر ہو۔ (اگر کبھی نہیں کر سکتے تو آپ کی باتوں پر سے یقین اٹھ جائے گا)

**درست طریقہ:** مختلف انداز سے مشکل سوالات کو حل کرنے کا تمہارا طریقہ بہت اچھا ہے۔ (وہ شعوری طور پر اپنے طریقے پر غور کرے گا)

**حوصلہ افزائی بذریعہ موازنہ**  
جس وقت ساس اپنی بہو کے سامنے کسی دوسری بہو کی تعریف کرتی ہے تو بہو کے دل پر سانپ لوٹ جاتے ہیں۔ جس طرح کوئی افسر اپنے ایک ماتحت کی تعریف کر کے اس کی کامیابی کا موازنہ آپ کی خراب کارکردگی سے کرتا ہے تو آپ کے دل میں اپنے افسر



فخر نہیں تھا۔ ایک مرتبہ وہ یونیورسٹی آئیں تو بہت خوش تھیں کیونکہ گزشتہ رات ان کی ایک رشتہ دار نے بریانی کی اس انداز میں تعریف کی تھی کہ ان کے پاؤں زمین پر نہیں ٹک رہے تھے۔ اس کی ایک اہم وجہ یہ بھی تھی کہ وہ رشتہ دار عموماً تعریف نہیں کرتی تھیں اور اگر کبھی کرتی تھیں تو دل سے کرتی تھیں۔ لہذا تعریف کریں، مگر جائز باتوں کیلئے۔

بچوں کی بات غور سے سنیں۔

Listening carefully is the best way of admiring someone.

کسی کی بات غور سے سنا اس کی تعریف کرنے کا سب سے اہم طریقہ ہے۔

ضروری نہیں ہے کہ تعریف زبان سے ہی ہو۔ تعریف آنکھوں سے بھی ہو سکتی اور کانوں سے بھی۔ ہم سب اپنی بات سنانا چاہتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ کے اندر سننے کی عادت پختہ ہوتی جاتی ہے، آپ کی شخصیت میں بہت ساری خوبیاں جنم لینے لگتی ہیں۔

مثال کے طور پر:

✽... آپ کی معلومات اور تفہیم میں اضافہ ہونے لگتا ہے کیونکہ کہتے ہیں

Our education starts when we start listening.

ہماری تعلیم شروع ہی اس وقت ہوتی ہے جب ہم سنا شروع کرتے ہیں۔

✽... آپ جتنا زیادہ بولتے ہیں، اتنی زیادہ غلطیاں کرتے ہیں۔ اس لئے کم بولنے والوں کو لوگ زیادہ عزت بھی دیتے ہیں اور ذہین بھی سمجھتے ہیں۔

✽... اگر آپ مد مقابل کی بات کو خاموشی اور توجہ سے سنیں تو ان کا غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

✽... کسی کی بات سننے سے آپس میں محبت پیدا

✓ **درست طریقہ:** تم یہ کھیل بہت مہارت سے کھیلتی ہو۔

✗ **غلط طریقہ:** تم ایسے سے زیادہ ذہین ہو۔

✓ **درست طریقہ:** تم نے یہ سوال بہت توجہ اور سمجھ داری سے حل کیا ہے۔

✗ **غلط طریقہ:** مجھے یقین ہے کہ تم مستقبل میں بھی علی سے زیادہ نمبر حاصل کرنے میں کامیاب ہو گے۔

✓ **درست طریقہ:** تم نے بہت اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔

✗ **غلط طریقہ:** ہم جانتے ہیں کہ تم اگلی مرتبہ پوری کلاس کو پیچھے چھوڑ دو گے۔

✓ **درست طریقہ:** ہمیں خوشی ہے کہ تم نے معلومات جمع کرنے میں کافی محنت کی ہے۔

## معمولی کاموں پر

## زیادہ تعریف نہ کریں

بچے اتنے بھی بچے نہیں ہوتے جتنا ہم سمجھے ہیں۔ ان کی بے جا تعریف فوائد کے بجائے نقصانات کا سبب بنتی ہے خاص طور پر اس وقت جب وہ بڑے ہو رہے ہوں۔ معمولی کاموں پر زیادہ تعریف کی صورت میں بچے یہ سوچنا شروع کر سکتے ہیں کہ ان سے کوئی خاص توقعات وابستہ نہیں کی گئی ہیں۔ غیر متوقع الفاظ میں تعریف تیزی سے اپنا جادو دکھاتی ہے۔

جس وقت میں یونیورسٹی میں ماس کمیونیکیشن میں ماسٹر زکر رہا تھا، اس وقت میری ایک دوست، ندا I.R میں ماسٹر زکر رہی تھیں۔ وہ مزے دار کھانے پکایا کرتی تھیں مگر انہیں اپنے کھانوں پر کوئی

ہوتی ہے۔ ہم یہ بات جانتے ہیں کہ بچے اور بڑے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ جس طرح بڑے اپنی باتیں سنانے کے شوقین ہوتے ہیں اسی طرح بچے بھی اپنی بات سنانے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ جس بچے کی باتوں میں زیادہ دلچسپی لی جاتی ہے اس کی شخصیت میں زیادہ نشوونما نظر آتی ہے۔

\*\*\* .... جس بچے کی بات توجہ سے سنی جائے اس کے اعتماد اور عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ خود کو معتبر سمجھتا ہے۔ یہی معاملہ شریک حیات کے معاملے میں بھی آزما کر دیکھا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے شریک حیات کی بات پوری توجہ سے سنتے / سنتی ہیں تو اوپر بیان کئے گئے تمام فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

اس بات کا احساس ہم وقتاً فوقتاً اپنے بچوں کو دلاتے رہتے ہیں کہ ہم ان سے محبت کرتے ہیں، انہیں خوش دیکھنا چاہتے ہیں مگر بچے ہمیں احساس نہیں دلا پاتے کہ وہ بھی ہم سے بہت محبت کرتے ہیں، ہمیں خوش کرنا چاہتے ہیں۔ محبت کرنے سے بڑھتی ہے اور محبت کرنے کا ایک خوبصورت انداز یہ ہے کہ تعریف اور حوصلہ افزائی سے کام لیا جائے۔ یہ محبت دونوں جانب بڑھنا شروع ہو جائے گی اور یہ بات یاد رکھیں جہاں محبت ہوتی ہے، وہاں اعتماد پہلے سے موجود ہوتا ہے۔

کسی من پسند کام کی عادت ڈالنا اب اختیار سے باہر ہے۔ کیوں نہیں کر پارہے ہیں؟ آپ گروتھ مائنڈ سیٹ کے حامل نہ ہوں لیکن اب ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچوں اور اپنے آپ کو اسی مائنڈ سیٹ کا عادی بنائیں۔ عادت کسی بھی عمر میں تبدیل کی جا سکتی ہے۔ اگر بچے کر سکتا ہے تو آپ بھی کر سکتے ہیں۔


اگر آپ کر لیتے ہیں تو بچے کے لئے مثال بن جائیں گے، اس طرح اس کے لئے عمل کرنا اور بھی آسان ہو جائے گا۔



# پرورش

## پر اعتماد بچے کی


قیمت 500 روپے



شکریہ کے مصنفین  
محمد زبیر، وجیہہ زبیر

فری ہوم ڈیلیوری کے لیے  
رابطہ: واٹس ایپ / ایس ایم ایس

03139822479      03343895285


[acebook.com/trainerzubair](https://www.facebook.com/trainerzubair)

آپ اپنی زندگی میں ایسے بہت سارے لوگوں سے ملے ہوں گے جنہوں نے نمایاں کام انجام دیئے لیکن آج وہ ہمت اور حوصلہ کھو چکے ہیں۔ یہی کچھ آپ کے ساتھ بھی ہوا ہو گا۔ آپ نے اپنی زندگی میں بہت سے ایسے کام کئے ہیں جنہیں یاد کر کے خوشی اور



# جیتی 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 عمکیں، 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 توس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف شاخیں 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 کہانی 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 کہہتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ اب تک زندگی اُن گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

## تین سو روپے

کبھی کبھی یوں بھی ہوتا ہے کہ کوئی ایک بات یا کوئی ایک لمحہ آپ کو اپنی گرفت میں جکڑ لیتا ہے اور آپ وہیں ساکت ہو جاتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی ہوا تھا۔

آج جب میں دفتر سے گھر لوٹا تو رات کے دس بج رہے تھے۔ تھکاوٹ اور بیزارگی سے برا حال تھا۔ گاڑی صحن میں کھڑی کرنے کے بعد اندر داخل ہوا، تو اپنے سات سالہ بیٹے کو دروازے پر کھڑے پایا۔ عموماً میری بیوی بچوں کو میرے آنے سے پہلے ہی سلا دیتی ہے کیونکہ اسے معلوم ہے کہ

مجھے شور پسند نہیں۔ مگر آج.... خیر میں بیٹے کو ساتھ لیے اندر آیا۔ جب اس سے ابھی تک جاگنے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگا ”ابو! کیا میں آپ سے ایک سوال پوچھ سکتا ہوں....؟“

”پوچھو۔“

”ابو! آپ ایک گھنٹے میں کتنے روپے کمالیتے ہیں....؟“

یہ سن کر جوتے کے تسمے کھولتے ہوئے مجھے ایک جھٹکا سا لگا۔ یہ کس قسم کا سوال تھا....؟

”کیوں....؟ تم نے یہ جان کر کیا کرنا ہے....؟“

غصے کی ایک لہرنے میرے سارے وجود کو اپنی

لیٹ میں لے لیا تھا۔

اچھے ہیں۔“ یہ کہہ کر وہ فوراً اپنے بستر کی طرف بڑھا اور تکیے کے نیچے سے کوئی چیز نکالی۔

”ابو! بتائیے نا، میں جاننا چاہتا ہوں کہ آپ ایک گھنٹے میں کتنے روپے کمالیتے ہیں....؟“

مجھے یہ دیکھ کر پھر سے غصہ آگیا کہ اس کے ہاتھ میں کچھ اور روپے دبے ہوئے تھے۔ وہ بھر بستر پر بیٹھا اور انہیں گننے لگا۔ میں نے ناراضی سے کہا ”بیٹا اگر آپ کے پاس پہلے ہی سے روپے تھے، تو آپ نے مزید کیوں لیے....؟“ یہ بری بات ہے۔“

میں نے سوچتے ہوئے جواب دیا ”یہی تقریباً تین سو روپے! بس یا کچھ اور بھی پوچھنا ہے....؟“ میرے سوال پر اس نے سر جھکا لیا۔ کچھ دیر بعد سر اٹھایا اور کہنے لگا ”مجھے سو روپے دے دیں۔“

اس نے رقم گنتی چھوڑ کر میری طرف دیکھا اور بولا ”ابو! پہلے میرے پاس اتنے روپے نہیں تھے لیکن اب میں کر سکتا ہوں۔“ ”کیا کر سکتے ہو....؟“ میری بے چینی بڑھ رہی تھی۔

”افوہ! یہ مانگنے کا کون سا طریقہ ہے۔ تم نے کوئی فضول سا کھلونا لینا تھا تو ویسے ہی بتا دیتے۔ جاؤ جا کر سو جاؤ۔“ میرا غصہ دیکھ کر وہ تیزی سے اپنے کمرے کی طرف چلا گیا۔ میرا پیش آسان کو چھو رہا تھا۔ غصے والی بات بھی تھی۔

وہ کہنے لگا ”اب میرے پاس تین سو روپے ہیں ابو! کیا میں آپ کے وقت میں سے ایک گھنٹہ خرید سکتا ہوں....؟ ابو آپ کل جلدی گھر آجائیں، میں آپ کے ساتھ کھانا کھانا چاہتا ہوں۔ پھر ہم ڈھیر ساری باتیں کریں گے اور....“ وہ بڑے جوش میں بول رہا تھا اور میں وہیں ساکت کھڑا رہ گیا۔

میں سارا دن ان ہی کے لیے تو مشین بنا کام کرتا ہوں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ میرا بیٹا اتنی خود غرضی کا مظاہرہ کرے گا۔ میں اپنا سر تھامے کرسی پر بیٹھ گیا اور اپنے بیٹے کے اس رویے کے بارے میں سوچنے لگا۔

جب کچھ ہوش آیا تو سوچنے لگا، یاد نہیں آیا مجھے اپنے بچوں کے ساتھ کھانا کھائے ہوئے کتنے دن ہو گئے ہیں۔ میں نے تو کبھی یہ جاننے کی بھی کوشش نہیں کی تھی کہ میرے بچوں کو کیا چاہیے۔ میں تو جیسے مطمئن تھا کہ میرے بچے اعلیٰ تعلیمی اداروں میں پڑھ رہے ہیں۔ انہیں ہر طرح کی سہولت میسر ہے۔ لیکن آج میرا بیٹا مجھ سے میرا

کچھ دیر بعد غصہ ٹھنڈا ہوا تو خیال آیا کہ ہو سکتا ہے اسے سو روپے سے کچھ ضروری چیز خریدنی ہو یا کوئی اور بات ہو کیونکہ اس نے پہلے کبھی اس طرح مجھ سے رقم نہیں مانگی تھی۔ یہ سوچ کر میں اس کے کمرے میں چلا گیا۔ وہ ابھی جاگ رہا تھا۔ میں نے نرم لہجے میں کہا ”بیٹا! میں دفتر سے تھکا ہوا آیا تھا، اس لیے تمہیں ڈانٹ دیا۔ یہ لو سو روپے!“

میرے ہاتھ میں نوٹ دیکھ کر اس کے چہرے پر مسکراہٹ ابھر آئی۔ ”شکریہ ابو! آپ بہت



## بھوک

ایک دس سالہ بچے کی آپ بیتی جو بھوک سے لڑتے لڑتے باپ کو کھو بیٹھا۔

ہم غریبوں کی قسمت میں یہی روکھی سوکھی روٹی لکھی ہے.... ساری زندگی یہی کچھ کھانا ہے۔ ہم غریبوں کی تقدیر اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ چھپر پھاڑ کر ڈھیر ساری دولت ہمارے پاس آگرے۔ جس سے ہم اچھے اچھے کپڑے خریدیں اور اچھا کھانا کھائیں۔

یہ باتیں کریوں اکثر اپنے بیٹے گلو کو سمجھایا کرتا۔

محنت مزدوری کے باوجود کریوں کو اتنی کم اجرت ملتی کہ وہ صرف ہفتے میں ایک مرتبہ ہی گلو کو سالن روٹی کھلا پاتا۔

ایک روز کریوں نے گلو کو صبح سویرے ہی اٹھا دیا.... ہاتھ منہ دھو کر وہ کمرے میں آیا تو چار پائی پر رات کی بیج جانے والی ایک روٹی اور اس پر تھوڑا سا دہی رکھا ہوا تھا.... اس نے ایک لقمہ توڑا، منہ میں رکھا لیکن سخت اور کڑک ہونے کے باعث نگلانہ گیا تو اسے ایک طرف تھوک دیا اور اور غصے میں گھر سے باہر نکل آیا۔ اس کے تن میں آگ لگی ہوئی تھی.... اسے رہ رہ کر اپنی غربت پر سخت غصہ آ رہا تھا۔

”کیا صبح، دوپہر، شام یہی ایک سوکھی روٹی میرا مقدر ہے....؟ کیا ساری عمر یہی کھانا ملے گا....؟ کیا میں کبھی اچھا کھانا نہیں کھا سکتا....؟ کیا سالن روٹی کھانے کے لیے پورا ہفتہ بھوکا

ایک گھنٹہ مانگ رہا تھا.... اسے اور کچھ نہیں چاہیے تھا، نہ کوئی سی ڈی نہ ہی کوئی اور شے، وہ تو مجھ سے میرا صرف ایک گھنٹہ خرید رہا تھا.... صرف میرے ساتھ وقت گزارنے اور بہت سی باتیں کرنے کے لیے!

ہم میں سے اکثر لوگ روپیہ کمانے کی دوڑ میں یہ معلوم کرنا کیوں بھول جاتے ہیں کہ جن کے لیے یہ ساری بھاگ دوڑ کر رہے ہیں، وہ خوش بھی ہیں یا نہیں....؟ زندگی صرف روپے پیسے کا نام تو نہیں، کچھ لوگ ہیں جو ہمارے اپنے ہیں، انہیں ہماری ضرورت ہے۔ انہیں یہ حق حاصل ہے کہ وہ خوشیوں بھرے لمحے ہمارے ساتھ بسر کریں۔

پھر یہ سوچئے کہ اگر ہم کل کلاں مرجائیں تو سب سے زیادہ کون متاثر ہوگا....؟ جہاں آپ کام کرتے ہیں، وہاں تو ہمارے مرنے کے بعد کوئی اور ہماری جگہ لے لے گا۔ مگر ہم جو اپنے پیارے پیچھے چھوڑیں گے، وہ تو ساری زندگی ہماری کمی محسوس کریں گے۔ وقت ہمارے ہاتھوں سے پھسلتا جا رہا ہے۔ کیا اس عالم میں ہم اپنوں کے لیے تھوڑا سا وقت بھی نہیں نکال سکتے.... وہ اپنے جو ہم سے بے حد محبت کرتے ہیں۔

آج میرے بیٹے نے مجھے بہت کچھ سوچنے پر مجبور کر دیا۔ آپ بھی ضرور سوچئے کہ اس چھوٹی سی زندگی میں ہم نے اپنے آپ کو صرف کام تک محدود کر دیا ہے۔ یہ فطری رویہ نہیں، کچھ وقت اپنے پیاروں کو دیجیے اور سیر و تفریح کے لیے بھی نکالیے۔

فروری 2020ء

رہنا پڑتا ہے....؟“

سارے راستے وہ انہی سوچوں میں گم چلا جا رہا تھا چلتے چلتے وہ ایک ہوٹل کے قریب پہنچ گیا۔ تندور پر روٹیاں پک رہی تھیں اور ہوٹل کے اندر لوگ بیٹھے کھانا کھا رہے تھے۔ اس کی آنکھوں میں امید کی ہلکی سی کرن چمکی۔ اس کے قدم ہوٹل کی طرف بڑھنے لگے۔ وہ تندور کے پاس ہی ٹھہر گیا.... روٹیوں کی اشتہا انگیز خوشبو اس کے نتھنوں میں گھسی تو اس کی بھوک اور زیادہ چمک اٹھی اس نے اپنے آپ کو بمشکل سنبھالا، ایک طرف کھڑا ہوا اور روٹیاں لگتی اترتی دیکھنے لگا۔

کچھ دیر یونہی کھڑا رہا پھر خیال آیا کہ اس طرح کھڑے ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ وہ تندور کے پاس کھسک آیا۔ اب اس کی بھوک بے تحاشہ بڑھ گئی۔

روٹیاں اس کے سامنے تندور میں لگتیں اور پھر نکل کر اندر ہوٹل میں چلی جاتیں۔ کچھ دیر کھڑا رہنے کے بعد جب اسے محسوس ہوا کہ اب اس کی ٹانگوں میں کھڑے رہنے کی مزید سکت نہیں، تو گلوں نے سوچا کھڑے کھڑے ٹھہرنے کے بجائے روٹی لگانے والے سے کیوں نہ ایک روٹی مانگ لے.... اس نے منہ کھولا لیکن الفاظ اس کے حلق میں اٹک گئے۔ کئی مرتبہ کوشش کی لیکن وہ کچھ بول نہ سکا۔ مجبوراً اس نے اپنا ارادہ ترک کر دیا۔ پھر سوچنے لگا کہ اگلی روٹی باہر آئے گی، تو اسے اٹھا کر باہر بھاگ جاؤں گا۔ بھلا تندور والا ایک روٹی کی خاطر اس کے پیچھے کیا بھاگے گا....؟

پھر گھر جا کر آرام سے بیٹھ کر روٹی کھاؤں گا۔“

یہ خیال آتے ہی وہ روٹی اترنے کا انتظار کرنے لگا۔ روٹی اتر کر باہر آئی تو اس نے ہاتھ بڑھانا چاہا لیکن اسے یوں محسوس ہوا جیسے اس کے بازو کندھے سے جدا ہو گئے ہیں اور وہ روٹی اٹھانے سے قاصر ہے۔ گھبرا کر گلوں نے اپنے بازو ٹٹولے، وہ وہیں موجود تھے۔ اس نے ہاتھ ہلانے چاہے لیکن وہ ایسا نہ کر سکا۔ کئی بار کوشش کے بعد جب وہ کوئی روٹی نہ اٹھا سکا، تو اس نے ارادہ ترک کر دیا۔

ماپوسی سے کبھی روٹیاں لگانے والے کو دیکھنے لگا اور کبھی ہوٹل کے اندر کھانا کھاتے لوگوں کو.... انہیں دیکھ کر اس کی آنکھوں سے آنسو چھلک اٹھے۔ اس نے ضبط کرنے کی بہت کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکا۔

اس سے پہلے کہ وہ پھوٹ پھوٹ کر رو پڑتا، تندور والے نے ایک جلی ہوئی روٹی پرے پھینک دی۔ گلوں نے ایک نظر تندور والے کو دیکھا اور پھر روٹی کی طرف.... جلی ہوئی روٹی سے دھواں اٹھ رہا تھا جو اس کی بھوک بھڑکانے لگا۔ جو نہی تندور والا دوسری روٹی کی طرف مڑا، اس نے چپکے سے جلی ہوئی اٹھائی، قمیض کے نیچے چھپائی اور تیزی سے گھر کی طرف بھاگ اٹھا۔ گلی میں داخل ہوا، تو اس نے اپنی رفتار دھیمی کر دی۔ گھر میں داخل ہوتے ہی اس نے قمیض کے نیچے دبئی ہوئی روٹی نکالی لیکن جو نہی ایک لقمہ توڑ کر منہ میں رکھا اسے لگا جیسے اس کا منہ کونوں سے بھر گیا ہو۔

منہ سے روٹی تھوک کر گلوں نے بار بار پانی سے



پیارے سے کہا:

”بیٹے! تم اس وقت میرے گھر پر ہو... صبح سویرے تمہارے خالو تمہارے گھر گئے تو تم بے ہوش پڑے تھے۔“

ایسا لگ رہا تھا جیسے تم نے کئی دنوں سے کچھ نہیں کھایا۔ شاید تم اپنے ابو کا انتظار کر رہے تھے۔ لیکن بیٹے... شاید خدا کو یہی منظور تھا۔“

”جی... میں نے دو دن سے کچھ نہیں کھایا۔ اب کوروشیاں لانی تھیں تبھی میں کھانا کھاتا لیکن معلوم نہیں وہ کدھر چلے گئے۔ ابھی تک نہیں آئے۔“

”بیٹے کل تمہارے ابو گاڑی کی زد میں آ گئے تھے... اب وہ اس دنیا میں نہیں رہے۔ اللہ کو پیارے ہو گئے۔“

ابا کی موت کی خبر سن کر گلو بے اختیار زار و قطار رونے لگا۔ تھوڑی دیر میں خالہ زہرہ اس کے لیے گرم گرم کھانا لے آئی... اس نے گرم گرم لذیذ کھانا دیکھا تو اسے روٹیاں یاد آ گئیں... یہ بھی یاد آ گیا کہ تندور پر اس کے ساتھ کیا بنتی تھی۔ اسے یہ بھی یاد آیا کہ ابا نے اسے سالن روٹی کھلانے کے بدلے ہفتہ بھر کی بھوک سے ڈرایا تھا... گرما گرم کھانا سامنے دیکھ کر اس کی بھوک چمک اٹھی۔

وہ اپنے ابا کی موت کو بھول کر کھانا کھانے میں مشغول ہو گیا۔

”بیٹا! اب تم ہمارے پاس ہی رہو گے...“

خالہ زہرہ شفقت سے گلو کے سر پر ہاتھ پھیرنے لگیں۔ ان کی بھی کوئی اولاد نہ تھی۔

خالہ زہرہ کی بات سن کر گلو نے سر اٹھا کر

کلی کی، منہ صاف کیا پھر چارپائی پر لیٹ کر اپنے ابا کا انتظار کرنے لگا... اسے معلوم تھا کہ وہ آئیں گے تو روٹیاں بھی لائیں گے۔ اب ان ہی کی لائی ہوئی روٹیوں ہی سے اس کی بھوک مٹے گی۔

سورج غروب ہو گیا... شام کے سائے گہرے ہوئے لیکن اس کا ابا نہیں آیا اور اس کا پیٹ کمر سے جا لگا... اسے یوں محسوس ہونے لگا جیسے جلد کچھ کھانے کو نہ ملا تو وہ مر جائے گا...

وہ اپنی سوچوں کے تانے بانے میں گم تھا کہ دروازے پر دستک ہوئی: ایک بار... دو بار... تین بار... لیکن گلو میں اب اتنی بھی سکت نہیں تھی کہ اٹھ کر جواب دے سکتا۔

کانی دیر دروازہ پینے پر بھی جب اندر سے کوئی جواب نہ آیا تو پڑوس کے ایک شخص نے دروازے سے اندر جھانکا، تو گلو کو بغیر حرکت چارپائی پر لیٹا دیکھ کر اندر آ گیا۔

قریب آ کر اس نے ایک دو بار اسے پکارا لیکن جواب نہ پا کر گلو کی نبض ٹٹولی۔ نبض چلتی دیکھ کر اس نے پڑوس کے کچھ لوگوں کو آواز دی... چھ سات آدمی اندر آ گئے۔ لیکن وہ یہ نہ دیکھ سکا کہ وہ چارپائی پر کس کو اٹھا کر اندر لائے ہیں... وہ اپنے ہوش و حواس میں نہیں تھا۔ گلو کو ہوش میں لانے کے لیے پڑوس کے ایک شخص نے اسے گرم گرم دودھ پلایا تو اس نے آنکھیں کھول دیں اور حیرت سے ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کی سمجھ میں نہ آیا کہ وہ کہاں ہے۔ گلو کو حیرت میں دیکھتے ہوئے پڑوس کی خالہ زہرہ نے گلو کے سر پر ہاتھ رکھا اور

”ہاں، ابھی تو بس کسی اسٹاپ پر نہیں رکی۔“  
دوسرے لڑکے کے پہلو میں ایک باباجی بیٹھے تھے،  
وہ بھی تاسف سے اسے دیکھنے لگے۔  
بس میں عجیب سی ہل چل مچ گئی۔ عورتیں،  
مرد، بچے سبھی کسی نامعلوم چور کو بد دعائیں اور  
کو سنے دینے لگے۔

”وے مرجان ایہو جیا کم کرن والے۔“ (ایسا  
کام کرنے والے مرجائیں۔)

”بیڑہ غرق ہوے ایسے لوکاں دا۔“ (ایسے  
لوگوں کا بیڑہ غرق ہو)

”بے چارہ فیس جمع کروان جاریا سی۔ ظلم تے  
ہنیر دیکھو۔“

(بیچارہ فیس جمع کروانے جا رہا تھا۔ ظلم اور  
اندھیر تو دیکھو)

”ککھ نہ رہوے ایسے ظالماں دا۔“

(ایسے ظالموں کا ستیاناس ہو جائے)

کنڈکٹر نے آکر نوجوان کو تسلی دی کہ اگر  
ابھی ابھی یہ واقعہ ہوا ہے تو چور یقیناً بس کے اندر  
ہی موجود ہے.... اور وہ فکر نہ کرے۔

کسی ان دیکھے چور کو پکڑنے کا تجسس....  
فکر مندی اور خوف، ایسے سانحہ نے سب کو دہلا  
دیا۔ بھانت بھانت کی باتیں شروع ہو گئیں۔ سب  
ایک دوسرے کو شک کی نگاہ سے دیکھنے لگے۔

ڈرائیور نے بس سیدھی تھانے کے سامنے جا کر  
کھڑی کر دی۔ اندر وہ لڑکا لگا تار بول رہا تھا:

”جی مجھے اپنے بٹوے کی پہچان ہے۔ گندمی  
رنگ کا ہے، ایک طرف سیاہی کا نشان بھی لگا ہے۔“

دیکھا۔ اس کی آنکھوں میں نمی اتر آئی اور ستارے  
سے چمکنے لگے لیکن اس نے اپنے آنسوؤں پر قابو  
پالیا۔ خالہ زہرہ کی طرف سے نگاہ ہٹائی اور پھر  
کھانے پر توجہ مبذول کر دی۔ تھوڑی دیر بعد  
چاولوں کا لقمہ منہ کی طرف بڑھاتے ہوئے خود  
کلامی کے انداز میں وہ بڑبڑایا:

”ابا!.... سالن روٹی چاہیے....!“

## بے گناہ

یہ سچا واقعہ میرے ماموں کی آنکھوں کے  
سامنے پیش آیا۔

وہ بتاتے ہیں کہ ”ملتان کے قریب ہماری  
جدی پشتی زمین تھی جو ٹھیکے پر دے رکھی تھی۔  
میں نے وہاں جانے کے لیے چھٹی لی اور یوں طویل  
اور تھکا دینے والے سفر کا آغاز کیا۔ بس جانے  
پہچانے راستوں پر گامزن ہو گئی۔ دیہاتی عورتیں  
اور مرد بس میں اتر اور چڑھ رہے تھے۔

سفر جاری تھا کہ پچھلی نشستوں سے نیلی پتلون  
اور سرخ قمیض میں ملبوس ایک نوجوان لڑکا اچانک  
اپنی نشست سے اٹھا اور شور مچانے لگا:

”بس روکو.... بس روکو.... میری جیب  
کٹ گئی ہے.... جیب میں پورے تیس ہزار  
روپے تھے جو میں یونیورسٹی میں داخلے کے لیے  
لے جا رہا تھا۔“

لڑکے کی آواز پھر آئی ”تھوڑی دیر پہلے تک  
رقم میرے بٹوے میں تھی.... ابھی دوبارہ دیکھا

تو جیب سے بٹو اٹا ہے۔“  
”پھر تو چور اندر ہی ہو گا۔“ کوئی بولا۔



کنڈکٹ کرنے بس کا دروازہ بند کیا اور چٹختی لگا کر کھڑا ہو گیا کہ مبادا چور غفلت سے فائدہ اٹھا کر بھاگ نکلے۔ اس دوران ڈرائیور نے جا کر تھانیدار کو صورتحال سے آگاہ کیا۔ چنانچہ اگلے ہی لمحے تھانیدار دو سپاہیوں کے ساتھ آگیا۔ لڑکے سے کہنے لگا ”تم فکر نہ کرو.... چلو جی، ایک ایک بندہ تلاشی دیتا جائے اور بس سے اترتا جائے۔“

چنانچہ ایسا ہی کیا گیا۔ سب سواریوں کی تلاشی شروع ہو گئی۔ جب لڑکے کے ساتھ بیٹھے بزرگ صورت، سفید پوش آدمی کی جیب ٹٹولی گئی تو لڑکے کی بتائی ہوئی نشانیوں کے مطابق گندی رنگت کے چمڑے سے بنا ایک بٹوہ برآمد ہوا۔ لڑکا چیخا:

”ہاں ہاں یہی ہے، یہی ہے۔ یہ دیکھو اس کے کونے پر سیاہی کا نشان بھی ہے۔ اسی میں میرے تیس ہزار روپے ہیں۔“

سواریوں کے علاوہ دوسرے لوگ بھی اکٹھے ہو کر تماشا دیکھ رہے تھے۔ تھانیدار نے فوراً نوٹ گئے، وہ واقعی اتنے ہی تھے جتنے اس لڑکے نے بتائے۔ بابا کچھ بولا لیکن شور میں اس کی آواز کسی نے نہ سنی۔

تھانیدار غصے سے بولا:

”تو نے چٹی (سفید) ڈاڑھی رکھی ہوئی ہے پر شرم نہیں آتی.... اپنی عمر دیکھ اور کر توت دیکھ!“

بابے کا چہرہ اس اچانک افتاد، شدید ذلت اور رسوائی سے زرد پڑ گیا۔ ہونٹ کپکپانے لگے۔ اس نے بمشکل خشک زبان سے تھر تھرائی ہوئی آواز میں کہا ”قسم اللہ پاک کی، یہ میرے روپے ہیں۔ میں

نے راستے میں اس لڑکے کو بتایا کہ آج میں تیس ہزار روپے کی مچ (بھینس) بیچ کر آ رہا ہوں۔“

”جھوٹ نہ بول بابا! خدا توں ڈر۔“

بابے کی رسوائی کی حد ہو گئی۔ وہ اپنی صفائی میں کچھ کہنا چاہتا تھا لیکن کوئی اس کی سننے کو تیار ہی نہ تھا۔ ہر کوئی اپنی کہنے لگا۔

”شرم کر! شرم۔“

”وے بڈھیا! مرن تیرے دیہاڑے میں، تینوں ایسے کم کردیاں شرم نہ آئی“ (اے بوڑھے، تیرے مرنے کے دن ہیں، تجھے ایسا کام کرنے تے شرم نہیں آئی)

بابے کا سفید پگڑ، جس کا شملہ ابھی کچھ دیر پہلے اونچا تھا، اب پیروں میں رل رہا تھا۔

تھانیدار نے بٹوہ لڑکے کو پکڑا دیا اور بابے کو لعن طعن کہے۔ اس نے قسمیں کھا کر اپنی بے گناہی ثابت کرنی چاہی مگر کسی نے بابے کی نہ سنی۔ لڑکے کا گمشدہ بٹوہ رقم سمیت چور سے بازیاب ہو گیا تھا۔ اس نے رقم مل جانے کی خوشی میں پانچ پانچ سو کے دو نوٹ نکال کر تھانیدار کو پیش کیے۔

سواریاں دوبارہ بس پر سوار ہونے لگیں۔

بابے کو تھانیدار نے پکڑ رکھا تھا۔ اس نے اپنی انگشت شہادت آسمان کی طرف اٹھائی اور ڈبڈبائی آنکھوں سے بڑے دلگیر لہجے میں صرف اتنا کہا:

”اے اللہ! تو سچائی جانتا ہے.... تو ہی انصاف

کرنے والا ہے۔ تیرا انصاف کہاں ہے....؟“

اسی اثنا میں وہ لڑکا بس سے اتر کر سواریوں

کے سامنے ہی ایک تانگے پر سوار ہو گیا.... لیکن یہ کیا....؟.... ابھی بس کے مسافر اپنی اپنی نشستوں پر بیٹھے بھی نہ تھے اور تانگہ چند گز ہی چلا تھا کہ اچانک شور مچ گیا۔ ہوا یہ کہ سامنے سے آتے ہوئے ایک اور تانگے کا بم اس لڑکے کے سینے سے آر پار ہو گیا جو ابھی ابھی گمشدہ رقم ملنے کے بعد شاداں و فرحان گھر جا رہا تھا۔ بم اس کے سینے میں کھبا ہوا تھا۔ وہ لڑکا بڑے کرب سے پکارا:

”باباجی کو بلاؤ.... باباجی کو بلاؤ۔“

ایک شخص دوڑتا ہوا آیا جہاں تھانیدار کے پیچھے پیچھے باباجی سر جھکائے تھانے میں داخل ہونے والے تھے۔ اس شخص نے جلدی جلدی تھانیدار کو نئی صورت حال سے آگاہ کیا، سب ادھر دوڑ پڑے۔ حتیٰ کہ بس بھی رک گئی.... اس کی سواریوں کا رخ بھی جائے حادثہ کی طرف تھا۔ لڑکے کی خواہش کے مطابق باباجی اس کے سامنے لائے گئے۔

انہیں دیکھتے ہی لڑکا سینے پر ہاتھ رکھے، کراہتے ہوئے چیخ کر بولا ”باباجی! مجھے معاف کر دینا.... جب آپ نے نکتک لینے کے لیے بٹوہ نکالا، تو نوٹ دیکھتے ہی میری نیت خراب ہو گئی۔ یہ آپ کی امانت ہے، اسے واپس لے لیں۔“

لوگو! گواہ رہنا، میں باباجی کا مجرم تھا.... بابا جی مجھے معاف کر دینا.... اپنا پتر (بیٹا) سمجھ کر۔“

خون کے فوارے اس کے ارد گرد پھیلے ہوئے تھے.... وہ موت کی دہلیز پر رکا یہ باتیں کر رہا تھا اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے موت کی آغوش میں چلا گیا۔

باباجی کا چہرہ آنسوؤں سے تر تھا۔ سارے مجمع کو سانپ سونگھ گیا تھا۔ اس جوان کی موت نے سب کو متاثر کیا تھا۔ ادھر بس کی سواریاں باباجی سے اپنا سلوک یاد کر کے سخت شرمندہ تھیں۔ سب سے بڑھ کر اللہ تعالیٰ کی اس اچانک گرفت پر سب حیران تھے۔ تھانیدار بھی اپنے سپاہیوں کے ساتھ حیران پریشان کھڑا تھا۔

باباجی نے آنسوؤں سے تر چہرہ اٹھایا، لڑکے کا سر اپنی آغوش میں رکھا اور آسمان کی طرف سر اٹھا کر کہا:

”انصاف مانگا تھا.... کھوئی ہوئی عزت مانگی تھی.... تو نے اتنی جلد سب کچھ عطا کر دیا.... تیرا شکر ہے....!“

”اے اللہ! میں اسے معاف کرتا ہوں، تو بھی اسے معاف فرما دینا۔“

میرے ماموں کہتے تھے ”یہ واقعہ آج بھی میری آنکھوں کے سامنے یوں متحرک ہے جیسے کل کی بات ہو۔“



رومانی ڈائجسٹ

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

# نظر بد اور شر سے حفاظت

نظر بد اور شر سے حفاظت میں نظر بد، حسد، جادو اور دیگر ماورائی اسباب کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ منفی اثرات کی وجہ سے صحت کی خرابی، تعلیم کے حصول میں مشکلات، لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتوں میں رکاوٹیں، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کی خرابی، کاروبار، ملازمت میں مشکلات، رہائشی یا کاروباری مقامات میں جنات کے اثرات یا دیگر وجوہات سے بھاری پن جیسے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان مسائل، مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں تجویز کی گئی ہیں۔

2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

## اکبر و قار یوسف عظیمی

پریشر، امراض قلب، ذیابیطس، تھائی رائیڈ کا عدم توازن، ذہنی و نفسیاتی امراض مثلاً نیند کی کمی، ذہنی و اعصابی دباؤ، ڈپریشن، شیزوفرینیا وغیرہ شامل ہیں۔ جسمانی، ذہنی و نفسیاتی امراض کے ساتھ ساتھ روحانی امراض بھی تیزی سے پھیل رہے ہیں۔ ان روحانی امراض میں حسد، لالچ، خود غرضی، تکبر کی صفات کے حامل امراض شامل ہیں۔

روحانی امراض کے اسباب میں شک، بے یقینی اور خوف زیادہ نمایاں ہیں۔ اللہ پر یقین کی کمی اور شیطانی وسوسوں یا شیطانی ترغیبات کو قبول کرنے پر یہ اسباب تیزی سے متحرک ہو جاتے ہیں۔

زیر نظر تحریر، نظر بد اور شر سے حفاظت میں، میں نے کوشش کی ہے کہ نظر بد، حسد، سحر جیسی منفی کیفیات کو علمی انداز سے سمجھا جائے۔ قرآن و سنت اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں ان بڑی چیزوں کے منفی اثرات سے بچنے کے لیے دعائیں اور احتیاطی تدابیر پیش کی جائیں۔

سائنسی ترقی کی وجہ سے انسان بیماریوں کے خلاف جدوجہد میں نئے نئے معرکے سر کر رہا ہے۔ کئی امراض کے خلاف ویکسی نیشن کی دریافت نے اربوں انسانوں کی صحت کو تحفظ فراہم کیا ہے۔ ضد حیوی Antibiotics ادویات سے بیماریوں کے مقابلے اور صحت کی بحالی میں بہت زیادہ مدد ملی ہے۔ بجلی Electricity کی دریافت سے انسانوں کا رہن سہن یکسر تبدیل ہو گیا ہے۔

دوسری طرف یہ سائنسی ترقی انسانوں کے لیے کئی مسائل کا سبب بھی بنی ہے۔ صنعتی ترقی، شہری فضائی، بحری ٹرانسپورٹ سے خارج ہونے والی آلودگی سے بیماریوں کا تیزی سے پھیلاؤ ہوا ہے۔

سائنسی دریافتوں اور حاصلات کی وجہ سے کئی وبائی امراض پر قابو پایا گیا ہے تو کئی امراض نے کروڑوں افراد کو بہت تیزی سے اپنی لپیٹ میں بھی لیا ہے۔ ان میں جسمانی امراض خصوصاً ہائی بلڈ



اللہ نے انسان کو جب اس زمین پر بھیجا تو اس کی میزبانی کے لیے اور راحت کے لیے یہ زمین خوشحال اور آراستہ تھی۔ قدرت نے ماں کے پیٹ میں خوراک اور آکسیجن کا انتظام کیا۔ پیدائش کے بعد ماں کے سینے کو نومولود کے لیے صحت و توانائی بخش غذا کا دسترخوان بنا دیا۔ زمین کو حکم دیا کہ انسان کے لیے اور دوسری مخلوقات کے لیے خوراک، تن ڈھانپنے کے لیے اور رہائش کے لیے وسائل فراہم کرے۔ ہوا کو حکم دیا کہ انسان کے لیے آکسیجن اور پانی کی فراہمی میں اپنا کردار ادا کرے۔ سورج کو حکم دیا کہ وہ اس زمین پر بسنے والی مخلوقات کو حرارت و توانائی، انسان اور دوسری مخلوقات کو رزق کی فراہمی میں اپنا کردار ادا کرے، مختصراً یہ کہ اس دنیا میں صحت مند، خوش و خرم زندگی بسر کرنے کے لیے قدرت کی طرف سے حضرت انسان کو تمام ضروری لوازمات فراہم کر دیے گئے لیکن.... صد افسوس انسان نے ناشکری کا مظاہرہ کرتے ہوئے، ظلم و جہل سے کام لیتے ہوئے قدرت کے انعامات کی ناقدری کی۔ انسان کے اس ظالمانہ طرز عمل کا نتیجہ یہ نکلا کہ یہ اپنے خالق، اپنے مالک اللہ سے دُور ہو کر دکھوں، مصائب اور مہلک بیماریوں میں مبتلا ہوتا چلا گیا۔ ان مہلک بیماریوں میں جسمانی اور روحانی دونوں طرح کی بیماریاں شامل ہیں۔

بیماریوں اور کئی طرح کے مسائل کا بنیادی سبب قدرت کے نظام اور قدرت کے مقرر کردہ ضابطوں سے انسان کا انحراف ہے۔

انسان بیماریوں کے حملے سے بچنا چاہتا ہے اور ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتا ہے تو اسے قدرت کے اصولوں اور ضابطوں کی پیروی کرتے ہوئے، شک، وسوسوں، لالچ، خوف، بغض و عناد جیسی منفی صفات سے خود

خدمت اقدس میں پیش کیا گیا ہے۔ حضرت بی بی فاطمہؑ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی لاڈلی صاحبزادی ہیں۔ آپ رسول اللہ ﷺ کی آنکھوں کی ٹھنڈک ہیں۔ اللہ نے اپنے محبوب حضرت محمد ﷺ کی لاڈلی صاحبزادی کو یہ شان عطا فرمائی ہے کہ آپ خواتین جنت کی سردار ہیں۔ اس دنیا میں بے سہاروں اور مصیبت کے ماروں کا سہارا ہیں۔ روحانی بزرگ بتاتے ہیں کہ کوئی شخص جب بہت ہی پریشان ہو جائے، اسے ہر طرف سے مصیبتوں اور مایوسیوں نے گھیر لیا ہو، ایسے وقت میں اسے حضرت بی بی فاطمہؑ کا واسطہ دے کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کرنی چاہیے۔

یہ تحریر، لکھتے ہوئے میرے پیش نظر یہ بات بھی رہی ہے کہ یہ علمی کاوش، مسائل و بیماریوں سے دوچار لوگوں کے لیے معاون و معالج کا کردار ادا کر سکے۔ موضوع میں دلچسپی رکھنے والے قارئین کے لیے علم و آگہی میں اضافے کا ذریعہ بنے اور روحانی علاج کو بطور علم سمجھنے والے طالب علم خواتین و حضرات کے لیے ریفرنس کا کام دے سکے۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ توفیق سے، معلم انسانیت، طبیب اعظم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے صدقے اس علمی و فلاحی کام کا ایک مرحلہ طے ہوا۔ اس طالب علم کی جانب سے اس تحریر کا انتساب حضرت علیؑ اور حضرت بی بی فاطمہؑ کی

کو بچانا ہو گا۔ اُسے اللہ کی پسندیدہ صفات کو اختیار کرنا ہو گا۔ عقل کو وحی کے تابع کر کے قرآن پاک کی ہدایات اور اللہ کے آخری نبی ﷺ کی عطا کردہ تعلیمات پر عمل کرنا ہو گا۔ قرآنی تعلیمات سے دوری اور قدرت کے نظام سے انحراف کے نتیجے میں دور حاضر میں حسد، نظر، جادو ٹونا جیسے خباثت میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔

دولت کالا لُج، عدم تحفظ کے احساس اور ایک دوسرے کے لیے بد اعتمادی کی وجہ سے انسان روحانی طور پر کمزور سے کمزور ہو رہا ہے۔ روح کی یہ کمزوری انسان کے ظاہری معاملات کو متاثر کر رہی ہے۔ اس دور میں انسان کو ایسے معالجین کی اور ایسے رہبروں کی ضرورت ہے جو بیماریوں کا علاج بتانے کے ساتھ ساتھ اس کے احوال کی اصلاح کے طریقے بھی تجویز کرتے ہوں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے قرآن پاک کی آیات، حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے ارشادات، حضور ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء کرام کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، جادو کی وضاحت پیش کرنے کی سعی کی ہے۔ ان سے بچاؤ کے لیے دعائیں اور احتیاطی تدابیر بھی تجویز کی ہیں۔

میرے لخت جگر وقار یوسف عظیمی کی اس کاوش میں قارئین کو مرشد گرامی حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی تربیت کے عکس بھی نظر آئیں گے۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کاوش کو قبول فرمائیں اور یہ کتاب عوام و خواص کے لیے طرز فکر کی اصلاح، مثبت سوچ کے فروغ کے ساتھ ساتھ لوگوں کے لیے فیض اور حفاظت کا ذریعہ بنے۔ آمین یارب العالمین

خواجہ شمس الدین عظیمی

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی رہنمائی اور دعائیں میرے ساتھ رہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے سب دوستوں سے راضی ہوں اور انہیں اپنی قربت عطا فرمائیں۔ آمین!

## نظر بد

اس دنیا میں بسنے والے سب انسان اپنی زندگی میں آسانیاں چاہتے ہیں۔ علم کے حصول میں کی جانے والی محنت، روزگار کے لیے اٹھائی جانے والی مشقت کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ زندگی کا معیار بہتر ہو اور آسانیاں میسر آئیں۔

یہ زیادہ پرانی بات نہیں کہ کئی سہولتوں تک

تصوف کے تقریباً تمام سلاسل امیر المؤمنین امام علیؑ کے واسطے سے حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ تک پہنچتے ہیں۔

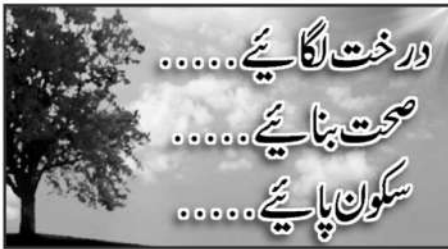
حضرت علیؑ باب العلم ہونے کے ساتھ ساتھ اہل طریقت کے لیے باب فیض بھی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے دربار میں اہل طریقت کی رسائی حضرت علیؑ کی معرفت ہوتی ہے۔

یہ تحریر لکھتے ہوئے مجھے اولیاء اللہ کی خصوصاً سلسلہ عظیمیہ کے امام، مرشد معظم حضرت محمد عظیم بر خیاہ قلندر بابا اولیاءؒ کی عظمتوں و علمی رفعتوں اور توجہ کا مسلسل احساس ہوتا رہا۔ میرے والد محترم، سلسلہ عظیمیہ کے مرشد

خود غرضی، ظلم و زیادتی، بغض، کینہ پروری جیسے جذبات شامل ہیں۔ حسد ایک انتہائی ناپسندیدہ صفت ہے مگر افسوس کہ یہ انتہائی ناپسندیدہ صفت بہت سے لوگوں کو اپنی لپیٹ میں لیے ہوئے ہے۔ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔ شک اور وسوسے شیطان کے دو بڑے ہتھیار ہیں۔ ہم اپنے اگر درگرددیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ علمی لحاظ سے اس ترقی یافتہ دور میں بھی شیطان نے بے شمار لوگوں کو شک اور وسوسوں میں مبتلا کر رکھا ہے۔ عدم تحفظ کے احساس اور انسانی فکر پر شیطانی خیالات کے غلبے سے متاثر بے شمار لوگوں میں دوسروں کے لیے منفی جذبات عام ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کو خوش دیکھ کر یا انہیں کامیابیاں حاصل کرتے دیکھ کر ناخوش ہوتے ہیں اور غصہ یا حسد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

منفی جذبات میں شدت آجائے تو شیطانی طرز فکر سے مغلوب بہت سے مرد و عورت آج بھی لوگوں کو نقصان پہنچانے کے لیے کئی بُرے کاموں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ان میں نظر بد، حسد، جادو ٹونہ یاد دیگر منفی عملیات شامل ہیں۔

(جاری ہے)



صرف امیروں کی ہی رسائی تھی۔ سائنس و ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے اب عام لوگوں کو بھی بے شمار سہولتیں اور آسائشیں مل رہی ہیں۔ ان میں رابطوں کے نئے اور ہر ایک کے لیے قابل رسائی ذرائع، الیکٹرونک آلات، تیز رفتار ذرائع مواصلات خصوصاً قابل ذکر ہیں۔ سائنسی دریافتوں کی وجہ سے شہر تو شہر گاؤں اور دیہات میں بھی لوگوں کا رہن سہن تبدیل ہو رہا ہے۔

سائنس و ٹیکنالوجی نے انسان کا طرز زندگی تو بہت زیادہ تبدیل کر دیا ہے لیکن سائنسی ترقی کئی نئے اور سنگین مسائل بھی اپنے ساتھ لائی ہے۔

انفارمیشن ٹیکنالوجی کے اس دور میں، مشرقی معاشروں میں خاندان کے ادارے کو شدید خطرات لاحق ہیں۔

بچوں، نوجوانوں اور بزرگوں کو بعض ایسے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو اب سے دو تین نسل پہلے کے لوگوں کو درپیش نہ تھے۔ جدید مسائل میں موبائل فون اور انٹرنیٹ میں نوجوانوں کی مشغولیت، اسٹریس، ڈپریشن اور کئی دوسرے نفسیاتی امراض شامل ہیں۔

اکیسویں صدی میں ایک اہم مسئلہ لڑکیوں کی بروقت شادی نہ ہونے کا اور ایک اہم مسئلہ بزرگوں کے عدم احترام کا بھی ہے۔

دوسری طرف صدیوں سے درپیش کئی مسائل آج بھی اپنی پوری شدت کے ساتھ موجود ہیں۔ ان مسائل میں انسانوں کا منفی طرز عمل، لوگوں میں رقابت و حسد کے جذبات، لالچ،



# رنگوں کی تجسیم



کائنات کی تخلیق میں بنیادی عنصر یا مسالہ رنگ ہیں۔ ان رنگوں کے امتزاج کو ہی تخلیقی فارمولے کہا جاتا ہے۔ ان ہی رنگوں کی کمی بیشی سے مختلف تخلیقات وجود پاتی ہیں اور موجود تخلیقات کے رنگوں میں کمی بیشی سے ہی مزید تخلیقات عمل میں آتی ہیں۔ پہلے سے موجود تخلیقات میں تصرف اور ردوبدل بھی انہی رنگوں کی مقداروں میں کمی بیشی سے کیا جاتا ہے۔

انسان جو مخلوقات میں اللہ کی سب سے اچھی تخلیق ہے اور جس کو اللہ نے تخلیقی صلاحیتوں سے نواز کر زمین پر اپنا نائب قرار دیا ہے، اُس کی اپنی اصلیت بھی انہی رنگوں سے مرکب ہے۔ یعنی ایک طرف انسان خود رنگوں سے مرکب ایک تخلیق ہے اور دوسری طرف وہ ان رنگوں پہ تصرف کی صفت اور صلاحیت سے بھی متصف ہے۔

جب ہم زمین کے اوپر موجود نبت نئی

تخلیقات پر نظر کرتے ہیں تو یہ بات نظر آتی ہے کہ تخلیقی نظام اور تخلیق کا سارا عمل ایک ہی طریقے پر قائم ہے۔ مثلاً جب ہم کسی درخت کی پیدائش کے بارے میں غور کرتے ہیں تو درختوں کی پیدائش کا لامتناہی سلسلہ ایک ہی طریقے پر قائم نظر آتا ہے۔ درخت چھوٹا ہو یا بڑا، تناور ہو یا تیل کی شکل میں ہو یا جڑی بوٹی کی صورت میں۔ پیدائش کا سلسلہ کچھ یوں ہے کہ زمین کے اندر بیج بویا جاتا ہے۔ زمین اُس بیج کو اپنی کوکھ میں سمیٹ کر اُس کو اس طرح سے نشوونما

بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ کئی نظام ہائے علاج معرض وجود میں آئے اور ہر نظام العلاج کا بنیادی مقصد مریض کو مرض اور بیماری سے نجات دلانا ہے۔ کروموپیتھی ایک ایسا نظام العلاج ہے جس میں رنگوں اور رنگین شعاعوں کو استعمال کرتے ہوئے جسم انسانی کو صحت اور تندرستی سے ہمکنار کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس نظام العلاج میں بیماری کی تشخیص کرنے کے دوران یہ دیکھا جاتا ہے کہ کون کون سے رنگوں کی کمی یا بیشی اس مرض کی وجہ بنی ہے۔ اس تشخیص کے بعد مریض میں اُن رنگوں کی کمی کو دور کرنے کے اقدام کئے جاتے ہیں جو اُس کی بیماری کا سبب بن رہے ہوں یا اُن رنگوں کا جو اُس میں زیادہ ہو چکے ہوں اُن کا اثر زائل کرنے والے رنگ تجویز کئے جاتے ہیں۔

دیتی ہے کہ اُس نشوونما کے پورا ہونے پر بیج پودے کی صورت وجود میں آجاتا ہے۔ وہ ننھا سا پودا اپنی نشوونما کے مراحل طے کرتا ہوا ایک مکمل درخت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

باوجودیکہ پیدائش کا طریقہ ایک ہی ہے، اُس کو پانی، مٹی، ہوا اور روشنی بھی ایک ہی ملتی ہے، ہر درخت اپنی ایک الگ انفرادیت رکھتا ہے اور یہ انفرادیت کسی بھی طور نامکمل نہیں ہوتی۔ مثلاً آم اور بادام کے درخت کو دیکھا جائے تو درخت ہونے کی حیثیت سے وہ دونوں ایک ہی ہیں۔ دونوں کی پیدائش کا طریقہ بھی ایک ہے۔ دونوں کی قد و قامت بھی ایک جیسی ہے لیکن آم کے درخت کا پھل اور بادام کے درخت کے پھل شکل و صورت ہی نہیں بلکہ الگ الگ مہک، ذائقہ اور خواص رکھتے ہیں۔

جب ہم پھولوں کی طرف دیکھتے ہیں تو وہاں بھی ہر پھول کا درخت اپنی ایک مخصوص اور انفرادی حیثیت ہے۔ اس انفرادی حیثیت میں ہر پودے کے پتے بھی الگ شکل و صورت کے ہوتے ہیں شاخیں بھی الگ طرح کی ہوتی ہیں۔ اُس کے پھولوں کی شکل و صورت ہی نہیں رنگ اور خوشبو بھی الگ اور منفرد ہوتی ہے۔ ہر قسم کے پھول کی اپنی ایک الگ مہک ہوتی ہے۔ پھولوں کی خوشبو اُن میں موجود ایسے گلینڈز کی وجہ سے ہوتی ہے جن میں سے اُس پھول کی مخصوص مہک کا خوشبودار تیل نکل کر ہوا کو معطر کرتا اور شہد کی مکھیوں، بھنوروں اور تنلیوں کو ہی نہیں انسانوں کو بھی اپنی طرف متوجہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر پھول اپنی بارآوری میں تعاون کرنے والے پتنگوں، تنلیوں اور شہد کی مکھیوں کی تواضع کے لئے رس

بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی رس کو شہد کی مکھی اپنے جسم میں موجود مخصوص تھیلیوں میں جمع کر کے اُس کو شہد بنا کر اپنے چھتے میں جمع کرتی ہیں۔ اسی شہد کو انسان کے لئے انتہائی صحت بخش غذا تسلیم کیا جاتا ہے۔

پھول اگر رنگین ہے تو ہر درخت کے پھول الگ الگ رنگ کے ہوتے ہیں۔ رنگ سازی کا یہ نظام اتنا مربوط ہے کہ سوچنے والے ذہن کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ کہیں سفید کہیں زرد، کہیں نارنجی تو کہیں سرخ۔ کوئی گلابی تو کہیں، اودا کوئی گہرا سرخ تو کچھ ارغوانی اور جامنی۔ پھولوں کے رنگوں کی اس بولچھونی کو دیکھنے والی آنکھ، درخت کی سبز پتوں اور شاخوں کے گہرے بھورے رنگ کو دیکھ کر یہ سوچے بنا نہیں رہ سکتی کہ ایک پودے کے اندر رنگوں کا اتنا تنوع کیسے اور کیونکر ہے؟ جب سب پودے ایک ہی زمین، ایک ہی پانی، ایک ہی ہوا اور ایک ہی سورج کی روشنی میں اُگتے، بڑھتے اور پھلتے پھولتے ہیں تو یہ اتنے بہت سے رنگ کہاں سے جلوہ افروز ہو رہے ہیں؟

کیا یہ سب رنگ مٹی میں موجود ہیں یا روشنی میں؟ ہوا میں ہیں یا پانی میں؟ لیکن اس سے بھی زیادہ ضروری بات جو طے کرنا ہے وہ یہ کہ رنگ آخر ہیں کیا؟ سائنسدانوں کا یہ ماننا ہے کہ مرئی روشنی کو اگر منشور یا پانی میں سے گزرا جائے تو وہ مختلف رنگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ رنگوں کی اس تقسیم کو وہ دھنک یا قوس قزح کا نام دیتے ہیں۔ روشنی کو وہ لہر مانتے ہیں اور رنگ روشنی کی لہروں کے مخصوص طول موج اور تعدد یعنی ویولینتھ اور فریکوئنسی رکھنے والی لہروں کی شناخت کے نام ہیں۔ جب وہ سرخ رنگ کا تذکرہ کرتے ہیں تو اُس سے مراد مرئی روشنی میں



موجود وہ لہریں ہوتی ہیں جو ایک خاص طول موج اور اپنی ایک مخصوص فریکوئنسی رکھتی ہیں۔ نیلے رنگ سے مراد روشنی کی ایسی لہریں مراد ہیں جن کی فریکوئنسی اور ویو لینتھ سرخ رنگ کی لہروں سے مختلف ہوتا ہے۔ بالفاظِ دیگر رنگ سورج کی روشنی میں موجود ہیں۔

اور اُس نوع کی تمام خصوصیات سے متعلق تمام اطلاعات انہی کروموسومز کے اندر مخفی ہوتی ہیں۔ انسانی خلیات میں کروموسومز کی تعداد ۲۳ جوڑے یا ۴۶ ہوتی ہے۔ کروموسومز کے اندر جن اطلاعات کا ذخیرہ ہوتا ہے وہ انسان کی نوعی ساخت سے لے کر فرد کی انفرادی خاصیتوں تک سب پر محیط ہوتی ہیں۔ یعنی ایک فرد کے بالوں کا رنگ، آنکھوں کا رنگ، جلد کے رنگ سے لے کر اُس کی جسمانی ساخت اور سائز تک اور اُس کے اندر مستور صلاحیتوں سے لے کر اُس کے آباؤ اجداد سے منتقل ہونے والی خاصیتوں تک کا پورا ریکارڈ چھپا ہوتا ہے۔

آج کل ہم حادثات میں ہلاک ہونے والے انسان کی شناخت کے لئے ڈی این اے ٹیسٹ کا تذکرہ اکثر سنتے ہیں۔ یعنی ڈی این اے کا تجزیاتی مطالعہ کر کے مرنے والے کے لواحقین کا تعین کیا جاتا ہے۔ یہ بات محض اس لئے عرض کی گئی ہے کہ قارئین کی توجہ کو اس طرف مبذول کروایا جاسکے کہ مادی جسم کا سارا نظام رنگ اور روشنی کی لہروں کا مرہون منت ہے۔ انہی رنگین لہروں کے اجتماع سے مادی عناصر وجود پاتے ہیں اور یہ مادی عناصر ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر واپس روشنی میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔



اس کا مطلب یہ ہوا کہ رنگ لہروں کی صورت روشنی میں موجود ہیں اور مٹی ان رنگوں کا مادی مجموعہ ہے اور ہوا اور پانی وہ میڈیم ہیں جن سے یہ رنگ فضا میں بکھرتے بھی ہیں اور سمٹ کر مادے کی صورت مجسم بھی ہوتے ہیں۔ رنگین لہروں کا اجتماع اُن کو مادی حالت میں مجسم کر دیتا ہے۔ مادے کی سادہ حالت کو ہم عناصر کے نام سے جانتے ہیں اور مادے کی حیاتیاتی حالت کو ڈی این اے اور جینز Genes کہتے ہیں انہی جینز کی مخصوص تعداد اور ترتیب سے کروموسومز بنتے ہیں۔ کروموسومز کا نام بھی بہت معنی خیز ہے۔ لفظ کروموسوم کا لغوی مطلب ہے رنگین جسم یعنی ایسا جسم جو رنگوں سے بنا ہوا ہو۔ اب یہ کروموسومز جسم کے ہر خلیے کے مرکزہ میں پائے جاتے ہیں اور ہر نوع میں ان کی تعداد معین اور مخصوص ہوتی ہے۔ یعنی رنگوں کی تجسیم کو سائنس دانوں نے کروموسوم کا نام دیا ہے۔

ان کروموسومز کی بابت سائنس دانوں کا ماننا ہے کہ ہر جاندار کے خلیات خواہ وہ نباتات میں سے ہو یا حیوانات میں سے اپنی نوع کے مطابق ایک مخصوص ساخت اور معین تعداد کے حامل ہوتے ہیں





# اپنی جلد کی نگہداشت قلتی اشیاء سے سیکھئے....



بہت سی اشیاء جلد کی صحت اور خوبصورتی میں اضافہ کا ذریعہ بنتی ہیں۔ ان میں سے ایک لیموں کا جوس ہے۔ آپ اگر ایک گلاس اُبلے ہوئے دودھ (بالائی سمیت) میں ایک لیموں نیچوڑ کر اور ایک چائے کا چمچہ گلیسرین شامل کر کے آدھے گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں اور پھر اس ملغوبے کو چہرے، ہاتھ، گردن اور پیروں پر رات کے وقت لگائیں اور اس کا استعمال روزانہ رات کو باقاعدگی سے جاری رکھیں تو آپ کی جلد تروتازہ اور شاداب نظر آئے گی۔

آڑو کا چھلکا، جلد کی رنگت نکھارنے میں معاونت کرتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ کار یہ ہے کہ آڑو کا چھلکا اتار لیں اور اس کا اندرونی حصہ روزانہ رات کو چہرے پر نرمی کے ساتھ چند منٹ تک رگڑیں۔ رگڑنے کے بعد رطوبت کو صاف نہ کریں یعنی رات بھر لگی رہنے دیں۔ یہ رطوبت جلد کو عمدہ

اچھی یعنی صحت مند اور خوبصورت جلد جسمانی صحت کی عکاس ہوتی ہے۔ بعض خواتین اپنی جلد کا خیال نہیں رکھتیں اور بعد میں پریشان ہوتی ہیں۔ غیر صحت مند جلد کے بڑے اسباب میں سے ایک سبب غیر متوازن خوراک ہے۔ کم غذائیت والے کھانے، جلد سے اس کی خوبیاں چھین لیتے ہیں۔ جلد کی صحت مند کیفیت برقرار رکھنے کے لئے متوازن غذا نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایسی خواتین جنہیں جلد کے مسائل درپیش ہوں انہیں ہر صورت میں ایسی خوراک لیتے رہنا چاہیے جس میں وہ تمام غذائی اجزاء شامل ہوں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ یہ غذائی اجزاء پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائیاں، وٹامنز اور معدنی اجزاء ہیں۔ آپ کی خوراک میں وافر مقدار میں بیج، مغزیات، اناج، پھل اور خصوصی حفاظتی غذائیں مثلاً دودھ، ویجی ٹیبل آئل (نباتیاتی تیل) دہی، شہد اور خمیر شامل ہونے چاہئیں۔



افزاء ہے۔ اس کا گودا اچھی طرح  
چہرے پر ملیں اور ایک گھنٹے تک  
اسی طرح چہرے پر لگا رہنے  
دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے  
دھوئیں۔ اس کا روزانہ استعمال چہرے کی رنگت نکھار  
دیتا ہے اور بدنمائی اور پھنسیوں کو بھی کم عرصہ میں  
دور کر دیتا ہے۔



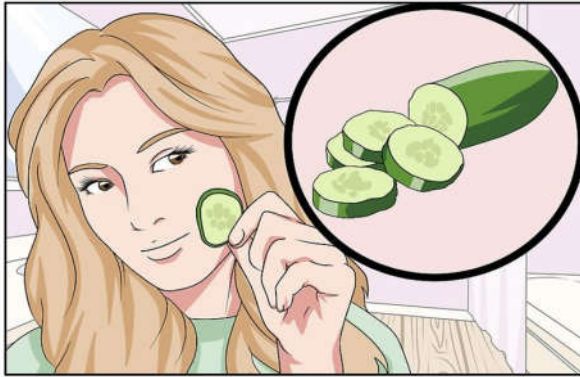
طریقے سے صاف کر دے گی اور مسام کھل جائیں  
گے۔ آڑو کے چھلکے میں موجود اجزاء  
انسانی جلد کو کسنے میں مدد دیتے ہیں۔  
اس کا استعمال چہرے کی جلد کا  
ڈھیلا پن دور کرتا ہے۔  
سنگترے اور مالٹے کا جوس بھی

چمکدار رنگت کے لئے نہایت مفید ہے۔ سنگترے کے  
خالص جوس (اس میں پانی یا کچھ اور شامل نہ کیا گیا ہو)  
میں انگلیاں بھگو کر انہیں اچھی طرح چہرے، ٹھوڑی،

گردن اور پیشانی پر ملیں۔ چند روز میں  
چہرے کا نکھار نمایاں ہو جائے گا۔ کچے  
سنگتروں کے بیج دھوپ میں خشک کر کے  
انہیں پیس کر سفوف بنا لیں۔

جلد کی جھانپیاں صاف کرنے کے  
لیے تربوز کا جوس کارآمد ہے۔ اس مقصد  
کے لئے تربوز کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا بھی  
کافی رہتا ہے۔ اس کا جوس نکالیں۔ اسے

پندرہ منٹ تک چہرے اور گردن پر لگائیں اور پھر نیم  
گرم پانی سے دھو کر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔  
ٹماٹر کا بیرونی استعمال بھی ایک مفید قدرتی حسن



استعمال کیل، پھنسیوں، بلیک ہیڈز، جھریوں اور خشکی  
سے محفوظ رکھتا ہے۔

چولائی کے ساگ کے رس میں چنگی بھر ہلدی  
شامل کر کے اس کا چہرے پر استعمال، جلد کا  
رنگ صاف کرنے کے علاوہ اسے خشکی اور  
جھریوں سے تحفظ دیتا ہے اور کیل پھنسیوں کا  
علاج کر کے چہرے کو شاداب بنا دیتا ہے۔ اگر  
اس کے جوس میں لیموں کارس اور دودھ بھی  
شامل کر لیا جائے اور پھر نرمی کے ساتھ  
چہرے اور گردن پر اس کا مساج کیا جائے تو  
روزانہ آدھے گھنٹے کا یہ معمول چہرے کی





تروتازگی کے لئے مفید ہے۔

یہ معمول روزانہ رات کو سونے سے پہلے اپنائیں اور آدھے گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

تازہ سبز پودینے کا جوس روزانہ رات کو چہرے پر لگانے سے کیل پھنسیاں غائب ہو جاتی ہیں اور جلد کی خشکی سے محفوظ ملتا ہے۔ یہی جوس ایگزیرما اور جلد کی سوزش کے مقام پر لگائیں تو مفید نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

اتاریں اور پھر پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس پیسٹ میں اگر نیم کے پتوں کا جوس چند قطرے ملا لیا جائے تو کیل، مہاسوں اور پھنسیوں کا تدارک ہو جاتا ہے۔ کالے چنوں کا آنا یعنی بیسن بھی نہایت موثر کلیئرنگ ایجنٹ ہے اور اس کا باقاعدہ استعمال یعنی چہرے پر لپ جلد کو بلیچ کر دیتا ہے۔ جلد کی الرجی بیماریوں میں مثلاً ایگزیرما، سوزش اور خارش میں بیسن سے جلد کو دھونا مفید رہتا ہے۔ پھنسیوں اور کیلوں کے علاج کے طور پر بھی بیسن کارآمد ہے۔ بیسن کا پیسٹ بنانے کے لئے اسے دہی میں ملائیں اور چہرے پر لگانے کے تھوڑی دیر بعد دھو ڈالیں۔

مونگ کی دال کا آنا بھی عمدہ کلیئر ہے۔ اسے صابن کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ دھول اور مٹی کو جلد کی تہہ سے نکال دیتا ہے اور جلد کو متاثر بھی نہیں کرتا۔ چہرے پر اس کا لپ کرنے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔

شہد، زیتون کا تیل، ہلدی اور صندل (چندن) کا مکچر خشک اور مرجھائی ہوئی جلد کو پھر سے تروتازہ بنا دیتا ہے۔



مولی کے بیجوں کا پانی کے ساتھ ایمیشن بنا کر چہرے پر لگایا جائے تو چند ہفتوں میں بلیک ہیڈز اور جلد کے دھبے تحلیل ہو سکتے ہیں۔ داد اور فنکس میں بھی اسے لگانا مفید بتایا جاتا ہے۔

باداموں کا پیسٹ اور گلاب کی تازہ کلیوں کا پیسٹ روزانہ چہرے پر لگانا موثر قسم کی بیوٹی ایڈ ہے۔ یہ جلد کو ملائم اور صاف کرتی ہے۔ گلاب اور بادام کا باقاعدہ استعمال قبل از وقت جھریوں، بلیک ہیڈز، جلد کی خشکی، کیل، پھنسیوں اور ایکٹی سے محفوظ رکھتا ہے اور چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔

جلد کی خوبصورتی کے لئے ایک اور موثر و معاون ذریعہ چہرے پر روزانہ صبح دہی ملنا اور چند منٹ کے بعد اسے ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالنا ہے۔ اس سے رنگ صاف اور جلد صحت مند اور تروتازہ رہتی ہے۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے دہی اور لیموں کا مکچر موثر ہے۔

مسور کی دال اور دہی کا پیسٹ اگر چہرے پر ماسک کی طرح لگایا جائے تو یہ جلد کو صاف کرتا ہے اور اسے چمکدار بناتا ہے۔ سوکھنے پر اسے انگلیوں سے



# قوتِ مدافعتِ میں اضافہ پہیلیوں سے حفاظت



اس کی حفاظت کا اہتمام کرتے ہیں، امراض کی زد سے محفوظ رہتے ہیں۔

جسم کی حفاظت کا سامان بھی صحت و صفائی کے لئے بہتر ضروری اقدامات، آلودہ ماحول سے بچاؤ، گندگی سے احتیاط، مناسب غذاؤں کے استعمال، بسیرا خوری سے پرہیز، ورزش اور صاف ستھرے ماحول اور فضا میں زندگی بسر کر کے کیا جاسکتا ہے۔

غذا:

قوتِ مدافعت میں اضافے کے لئے غذا میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، فیٹس، وٹامنز اور معدنی نمکیات بہت ضروری ہیں۔ پروٹین کے بڑے ذرائع دودھ، دہی، پنیر، انڈے، گوشت اور مچھلی ہیں۔ پروٹین عضلات بناتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی دونوں طاقت پیدا کرتے ہیں۔ چکنائی کے ذرائع چربی، مکھن اور تیل ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس میں مختلف قسم کے اناج، دالیں اور آلو شامل ہیں۔

وٹامن A کے ذرائع دودھ اور اس کی مصنوعات، ٹماٹر، سبز اور زرد رنگ کی سبزیاں مثلاً گاجر وغیرہ شامل ہیں۔ وٹامن B خمیر، کلیجی، جگر، گردوں، ثابت اناج، ثابت گندم والی روٹی سے حاصل ہوتی ہے۔ وٹامن C رس دار پھلوں، کیو، مالٹا، موسمی، آلو، سبز پتے والی سبزیوں اور کلیجی میں پائی جاتی ہیں۔ وٹامن D

اچھی صحت کے لئے جسم کا مضبوط ہونا ضروری ہے۔ مضبوطی سے مراد صرف عضلاتی پٹھوں کا استحکام اور طاقت نہیں ہے بلکہ جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہے۔ ایسے افراد جن میں یہ صلاحیت مستحکم ہوتی ہے وہ بڑے بڑے مرض بھی جھیل لیتے ہیں۔

ہر سال لاکھوں افراد وبائی امراض کی بھیٹ چڑھ جاتے ہیں جب کہ کروڑوں افراد ان سے محفوظ بھی رہتے ہیں۔ ان کروڑوں میں اکثریت ان ہی افراد کی ہوتی ہے کہ جو کسی حفاظتی ٹیکے کے بغیر بھی ان وباؤں کی یلغار سے بحفاظت نکل آتے ہیں۔ یہ کرشمہ دراصل ان کے جسم کی اس قوت کا ہوتا ہے جسے ہم قوتِ مدافعت Immunity کہتے ہیں۔ جسم کو مضر جراثیم سے محفوظ رکھنے کی یہ صلاحیت قدرت کا نہایت اہم عطیہ ہے۔ جو لوگ اس نعمت کی قدر اور



فروری 2020ء



مچھلی کے تیل اور مکھن سے حاصل ہوتی ہے۔  
بیماریوں کو روکنے والی بہترین غذائیں مائع تکسید  
اجزاء پر مشتمل ہیں جن میں بیٹا کیروٹین، وٹامن C  
اور E شامل ہیں۔ یہ غذائیں قوتِ مدافعت میں  
اضافے کا باعث بنتی ہیں۔  
وٹامن کی گولیاں:

نیند:

نیند میں بدن خود بخود بعض کاموں کو سست کر دیتا  
ہے۔ اس سے ٹھکے ہوئے اعضاء کو آرام ملتا ہے۔ اچھی نیند  
قوتِ مدافعت حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہو سکتی ہے۔  
ورزش:

ورزش بھی قوتِ مدافعت کے اضافے میں اہم  
کردار ادا کرتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ہلکی  
ورزش سے جسم کے مدافعتی خلیات جسم میں داخل  
ہونے والے بیماریوں کے وائرس کے حملوں کے

اگر تھوڑی مقدار میں وٹامن کی گولیاں استعمال  
کی جائیں تو قوتِ مدافعت مزید بہتر ہوتی ہے۔ اس  
بات کو ثابت کرنے کے لئے ایک ریسرچ میں  
دو گروپ بنائے گئے۔ ایک گروپ کو وٹامن کی  
گولیاں کھلائی گئیں۔ دوسرے گروپ کو صرف



خلاف شدید جنگ لڑتے ہیں۔ ان میں کینسر کے  
خلیات پر حملے بھی شامل ہیں۔  
صحت بخش سانس:

قوتِ مدافعت میں اضافے کا سانس سے بھی بڑا  
گہرا تعلق ہوتا ہے اگر ہم درست طریقے سے سانس  
لینے کے عادی ہو جائیں تو بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے

کیٹیشیم اور میسلنیم دی گئی۔ وٹامن استعمال کرنے  
والے گروپ پر انفیکشن کے حملے بہت کم ہوئے اور وہ  
سال میں صرف 23 دن بیمار رہے۔ دوسرے گروپ  
کے افراد سال میں 48 دن بیمار رہے۔ خون کے  
ٹیسٹ سے بھی پتا چلا کہ وٹامن کی گولیاں استعمال  
کرنے والوں کے نتائج دوسرے سے بہتر تھے۔ عموماً  
معمراً افراد کو وٹامن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر  
کے مشورے سے مجموعی وٹامن یعنی ملٹی وٹامن کی  
ایسی گولیاں یعنی چائیس جو وٹامن اور معدنی نمکیات  
کی مقررہ مقداروں کے مطابق ہوں اور ان میں  
وٹامن اور معدنی نمکیات متوازن ہوں، وٹامن میں  
A, B, C اور E شامل ہوں۔

خطرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

### انٹرفیرون کی ضرورت:

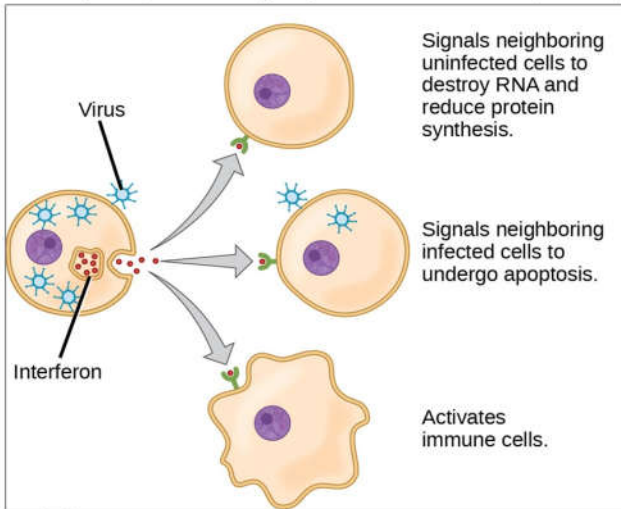
انٹرفیرون ایک ایسا مادہ جس پر بہت سے سائنسدانوں کی توجہ مرکوز ہے۔ خیال ہے کہ یہ مادہ ہمیں نزلے، زکام، فلو، پولیو، چیچک اور سرطان تک سے محفوظ رکھنے میں مفید و موثر ہو گا۔ یہ کوئی پراسرار مرکب نہیں ہے جو کسی تجربہ گاہ میں تیار کیا گیا ہو بلکہ ہمارے اپنے خلیے اُسے ہمارے جسم میں ہی تیار کرتے رہتے ہیں۔ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ آپ کے اندر قوتِ مدافعت زیادہ ہے تو اس کا مطلب صرف یہ ہوتا ہے کہ آپ کا جسم کافی مقدار میں انٹرفیرون تیار کر رہا ہے اور اُن وائرس کو قریب نہیں آنے دیتا جو نزلہ، زکام، فلو اور ایسے ہی دوسرے امراض کا سبب بن سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جیسے ہی کوئی وائرس ہمارے جسم پر حملہ آور ہوتا ہے ہمارا جسم ردِ عمل کے طور پر فوراً انٹرفیرون تیار کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ مادہ اُن حفاظتی جراثیم سے بھی پہلے ہماری مدد کو پہنچ جاتا ہے، جنہیں اینٹی باڈیز کہتے ہیں۔

ہیں۔ مثلاً جو لوگ ناک سے گہرے سانس لیتے ہیں وہ آکسیجن خوب جذب کرنے کے علاوہ فضا میں موجود بہت سے مضر ذرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ ناک میں موجود قدرتی روئیں اور اس کی گیلی سطح میں یہ خاصیت ہے کہ وہ روزانہ ہوا میں شامل 20 ملین ذرات روک کر ہوا کو صاف کر دیتے ہیں۔ منہ کے ذریعے سانس لینے سے یہ مضر ذرات رے کے بغیر سانس میں شامل ہو جاتے ہیں جس کی بناء پر بار بار بیمار پڑ سکتے ہیں۔

### ٹینشن قوتِ مدافعت کی دشمن:



ٹینشن سے نزلہ زکام ہو سکتا ہے۔ اس موضوع پر کی جانے والی ایک ریسرچ میں چار سوزا کار شامل کیے گئے۔ ان میں 26 کو چھوڑ کر باقی سب کو زکام کے



لئے ناک کے راستے ڈالے جانے والے ڈراپ دیے گئے۔ اس سے معلوم ہوا کہ جو لوگ ٹینشن میں مبتلا تھے ان میں زکام کے امکانات ڈگنے پائے گئے۔ ٹینشن ہارمونز کو تحریک دے کر قوتِ مدافعت کو دبا دیتا ہے۔ اگر ٹینشن پر قابو پایا جائے تو پھر ناصر زکام بلکہ انفیکشن کے امکانات بھی کم کیے جاسکتے ہیں۔ نيزدل کے امراض کے





انٹرفیرون وائرس کو تباہ نہیں کرتا بلکہ اُسے ہمارے خلیوں پر قبضہ کرنے سے باز رکھتا ہے۔ اگر جسم میں انٹرفیرون کی وافر مقدار فوری طور پر دستیاب ہو جائے تو حملہ آور وائرس ہمارا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

### قوت مدافعت میں کئی اہم اسباب:

ہمارے جسم پر مستقل طور پر ایسے وائرس حملہ آور ہوتے رہتے ہیں جو کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر ہائیزروکارین ہمارے گرد و پیش موجود نہ ہوں تو ہمارا جسم انٹرفیرون پیدا کر کے ان وائرس کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے، مگر افسوس!... کہ موجودہ مشینی دور میں ہماری فضا ہائیزروکارینز اجزاء سے پُر ہوتی جا رہی ہے جو موٹر گاڑیوں اور کارخانوں سے خارج ہونے والے دھوئیں میں کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ بعض جراثیم کش ادویات کے بارے میں ماہرین نے خدشات ظاہر کئے ہیں کہ ان سے بھی ہائیزروکارینز پیدا ہوتے ہیں جو انٹرفیرون کی

افزائش کو روکتے ہیں۔ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ آلودہ فضا میں سانس لینے والوں کا جسم کم مقدار میں انٹرفیرون تیار کرتا ہے۔

اسی کے ساتھ ساتھ نفرت اور حسد کے جذبات نیز انتقام کا جذبہ بھی قوتِ مدافعت کم کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بدن میں جس قدر آکسیجن پہنچی چاہئے اتنی مقدار میں نہیں پہنچ پاتی۔ اسی طرح چکنائی کا زیادہ استعمال بھی مضر ہے، زیادہ چکنائی بعض اندرونی نظاموں میں مثلاً خون کی رگوں میں، خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔



تباہ کنوشی دل اور پھیپھڑوں کے ساتھ جلد کے لیے بھی انتہائی مضر ہے۔

امریکا سینٹر ز فار ڈیزیز کنٹرول کا کہنا ہے کہ سگریٹ پینا دل اور پھیپھڑوں دونوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے، تمباکو نوشی افراد میں امراضِ قلب، فالج اور پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ اس سے دور رہنے والوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی کا ایک نقصان جلد پر مرتب ہونے والے متعدد اثرات ہیں، جن سے

بیشتر افراد واقف نہیں ہوتے۔ طبی ماہرین نے بتایا کہ تمباکو نوشی کے نتیجے میں جلد میں دورانِ خون کم ہوتا ہے جس سے جلد کو ضروری آکسیجن اور غذائیت نہیں مل پاتی، نقصان دہ فری ریڈیکلز اور آلودگی سے مزید نقصان پہنچتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے مدافعتی رد عمل بھی گھٹ جاتا ہے جبکہ جلد کے لیے ضروری کو لیگن اور الیسٹن کو نقصان پہنچتا ہے جو جلد کی لچک اور سالمیت کو نقصان پہنچتا ہے۔ جلد پر قبل از وقت بڑھاپا، جھریاں، جلد کی رنگت متاثر ہونا، ہونٹوں کی رنگت گہری ہو جانا، زخم بھرنے میں تاخیر، جلد کا کینسر، اور جلد خشک ہو جاتی ہے۔

# بچوں کی سہاجی صحت

والے ہم عمر دوستوں سے رجوع نہیں کریں گے۔ دور بلوغت میں بچے والدین سے اس وقت دور بھاگتے ہیں جب وہ انہیں نصیحت کرنے لگیں۔ عمر کے اس حصے میں روک ٹوک یا کسی بھی قسم کی نصیحت بچے عموماً پسند نہیں کرتے۔ انہیں اس عمر میں محتسب کے بجائے مشیر اور رہنما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے والدین کا کردار ایک مشیر (کنسلٹنٹ) کی طرح ہونا چاہیے۔ ایک کاروباری مشیر معاملات کو اپنے ہاتھ میں نہیں لیتا ہے نہ ہی وہ حتمی فیصلہ سناتا ہے۔ وہ پوری توجہ سے سنتا ہے اور مسائل کے حل کے لیے امکانات کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ کوئی ”حماقت“ کر بیٹھے تو اس پر نصیحتوں کی بوچھاڑ مناسب نہیں۔ غلطی کرنے والے بچے کو اپنی حماقت کا اندازہ لگانے کا موقع فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود ہی کسی نتیجے پر پہنچے۔

نوعمری میں بچوں کی نگرانی ضروری ہے مگر اس

عمر کی دوسری دہائی میں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے بچوں کا رویہ اچانک ہی بدل گیا ہے۔ تبدیلی کا یہ عمل عموماً چودہ پندرہ برس کی عمر میں ہوتا ہے۔ بچے والدین سے دور دور رہنے لگتے ہیں اور دوستوں میں ان کا دل زیادہ لگتا ہے۔ وہ اپنے ساتھیوں کے درمیان بلا تکان گفتگو کرتے ہیں۔ ماں یا باپ کے سامنے آکر جیسے بولنا ہی بھول جاتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یہ تبدیلی دور بلوغت کے آغاز کی ایک علامت ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ گیارہ برس سے قبل بچے اپنی ہر بات والدین سے کہنا چاہتے ہیں۔ اس وقت والدین ہی ان کی پہلی ترجیح ہوتے ہیں۔ جوں جوں وقت گزرتا ہے ان کی ترجیحات بدلتی جاتی ہیں۔ ان کی پہلی ترجیح دوست ہوتے ہیں ان کے بعد ممکنہ طور پر استاد اور سب سے آخر میں والدین ہو جاتے ہیں۔

کولمبیا میڈیکل سینٹر (نیو یارک) سے وابستہ ڈاکٹر

کنڈرائس ارکسن کہتی ہیں۔ دور بلوغت میں بچہ اپنا اظہار چاہتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول ”کہنے“ کے لیے سازگار ہو۔ اسے کسی خوف کے بغیر اپنی باتیں کہنے کی فضا میسر ہو تو بچہ گھر یا والدین سے دور نہیں ہوگا۔ عمر کے اس حصے میں نت نئی تبدیلیوں سے دو چار ہونے والے لڑکے اور لڑکیاں اپنے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی چاہتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل پر تبادلہ خیال کے طلب گار ہوتے ہیں اگر انہیں والدین کا مثبت رویہ ملے تو وہ انہی کو دوست بنا لیں گے اس عمر کے اپنے جیسے مسائل اور سوچ رکھنے



والی ہنگامہ خیز تبدیلیاں بچوں کو بھٹکا سکتی ہیں۔ انہیں بھٹکنے سے محفوظ رکھنے کے لیے تحریر (یا اس حوالے سے کسی مضمون یا کتاب) کی مدد لی جاسکتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں بچوں کو صرف اور صرف ہمدردانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اداسی یا دکھ کا ازالہ پوچھ گچھ یا جرح سے نہیں ہو سکتا۔ یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں کہ کب ایسا کیا جائے تاہم جب بچہ کندھے پر سر رکھ کر رونے میں سکون محسوس کرے تو اسے رونے دیں۔ اس سے کچھ مت پوچھیں۔ اس کے دل کا غبار چھٹ جانے دیں۔

دور بلوغت سے گزرنے والوں کے لیے اس دور کی باتیں بھولی بسری یادیں بن جاتی ہیں۔ اس اعتبار سے ماہرین ”بڑوں“ کے لیے بھی رہنمائی ضروری خیال کرتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ دور بلوغت سے گزرنے والے بچوں کی تربیت اور پرورش خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے کو ایک سمجھدار اور ذہین فرد کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے قریب ایسا فرد ضروری ہے جو وقت پڑنے پر ان کی مدد کر سکے۔

ماں یا باپ یہ کردار زیادہ اچھی طرح ادا کر سکتے ہیں۔

دور بلوغت بچے کی آئندہ زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس دور میں بچے بہت سی تبدیلیوں سے گزر کر بہت کچھ سیکھ کر ایک نئی شخصیت میں ڈھلتے ہیں۔



کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں اس نگرانی کا احساس نہ ہو۔ ماہرین کے نزدیک گھر کا ماحول اس انداز سے ہو کہ بچوں کو ”پرائیوسی“ کا احساس بھی رہے۔ گھر کا کوئی گوشہ ایسا ضروری ہونا چاہیے جو انہیں اپنی ملکیت محسوس ہو۔ وہ اس جگہ رہنا پسند کریں۔ یہ گوشہ گھر سے منسلک مگر نسبتاً الگ تھلگ ہو جہاں وہ رہ سکیں، کھیل سکیں، یادوستوں کے ساتھ وقت گزار سکیں۔

یہ صورت حال اس لحاظ سے مفید ہے کہ بچے گھر میں رہتے ہیں، کسی اندیشے کے بغیر محفل جماسکتے ہیں اور یہ کہ ان کی مصروفیات پر نگاہ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ بچے اور والدین کے درمیان رابطہ کے لیے ضروری ہے کہ والدین وہ انداز اپنائیں جو بچوں کو ان کی باتیں سننے پر آمادہ کرے اور وہ ان سے اپنی باتیں کہنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔ بہت سی باتیں تحریری صورت میں زیادہ موثر ہوتی ہیں۔ خصوصاً وہ باتیں جو والدین اپنے بچوں سے کہنا دشوار سمجھتے ہیں۔ لکھی بات زیادہ موثر ہو سکتی ہے کہ اس میں موثر دلائل دیے جاسکتے ہیں۔ پھر یہ فیصلہ کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے کہ واقعتاً کیا کہنا چاہتے ہیں تحریر بار بار پڑھی جاتی ہے۔ اس پر زیادہ بہتر انداز سے غور کیا جاتا ہے بہت سے موضوعات پر بچوں کا علم سرسری یا ان کے حلقہ احباب کی چٹکی کی معلومات کا حاصل ہوتا ہے۔ بچوں کو پر اعتماد اور مضبوط دیکھنے کے طلب گار کئی والدین بھی (خصوصاً لڑکیوں) کو اس دور کی بنیادی اور لازمی معلومات فراہم نہیں کرتے

ہیں۔ دور بلوغت میں آنے







## بچوں کو دمہ سے محفوظ رکھیے!

سکڑنے کی وجہ سے پھیپھڑوں تک ہوایا آکسیجن کم پہنچتی ہے جبکہ جسم کو آکسیجن کی مسلسل ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے جب بچے پر جب دمہ کا ایک ہوتا ہے تو وہ تیزی سے اور گہرے سانس لے رہا ہوتا ہے۔

دمہ کی دوسری علامت پسلیوں کا چلنا ہے، یہ اوپر نیچے آگے پیچھے چلنے لگتی ہیں۔ تیسری علامت پسلیوں اور پیٹ کے درمیان پڑنے والا گڑھا ہے۔ ایسی صورتوں میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور وہی بتائے گا کہ یہ واقعی دمہ ہے یا پھر نمونیا یا کوئی اور مرض۔

دمہ میں بخار چڑھتا بھی ہے اور نہیں بھی چڑھتا۔ اگر دمہ کسی انفیکشن کے ساتھ ہو تو اس

ماضی میں کہا جاتا تھا کہ ”دمہ دم لے کر ہی جاتا ہے“ آج کے دور میں الحمد للہ ناصرف اس مرض کی تشخیص ممکن ہے بلکہ اس کا مکمل علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ”جیسے جیسے موسم بدل رہا ہے، سردی بڑھ رہی ہے ویسے ویسے کئی بیماریاں بھی سر اٹھا رہی ہیں۔ ان بیماریوں میں چیٹ انفیکشن کے علاوہ ایک بیماری ایسی بھی ہے جو سردیوں کے علاوہ بھی سال بھر موجود رہتی ہے لیکن اس موسم میں بڑھ جاتی ہے اور وہ ہے دمہ (Asthma) کی بیماری۔“

تقریباً 80 فیصد لوگ دمہ کی بیماری کے حوالے سے الجھن میں مبتلا ہیں اور اس بات سے ناواقف ہیں کہ آخر دمہ ہے کیا....؟

دمہ میں سانس کی نالی تنگ ہو جاتی ہے۔ جب سانس کی نالی سکڑنے کی وجہ سے تنگ ہو جائے تو سانس کے ساتھ ایک سیٹی کی جیسی آواز آتی ہے۔ بچوں اور بڑوں دونوں میں دمہ عام ہے اس مرض میں سانس کے ساتھ سیٹی کی آواز آنے لگتی ہے۔

سانس کی نالی



## وٹامن ای کی کمی دمہ کا باعث! وٹامن ای کی کمی سے دمے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے



حاملہ خواتین میں وٹامن ای کی کمی ہو تو پیدا ہونے والے بچوں میں دمے کا خطرہ دوسرے بچوں کے مقابلے میں پانچ گنا بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایبرڈین کی تحقیق کے مطابق وٹامن ای پھیپھڑوں کے نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تحقیق کے مطابق حمل کے پہلے سولہ ہفتے اس سلسلے میں اہمیت رکھتے ہیں کیونکہ اس دوران لمبیریو کے سانس کا نظام تکمیل پاچکا ہوتا ہے۔ اس تحقیق کے نگران ڈاکٹر گراہم کا کہنا ہے کہ وٹامن ای کی کمی پھیپھڑوں کی نشوونما پر اثر انداز ہونے کے ساتھ ساتھ سانس کی نالی میں تیزابیت کا باعث بھی بنتی ہے۔ حاملہ خواتین کو اپنے بچوں کو بیماری سے محفوظ رکھنے کے لیے خاص طور پر متوازن غذا کھانی چاہیے۔

دمہ ہوان کے گھر سے یہ تمام چیزیں دور رکھیں۔  
دمے میں مبتلا بچوں کو سرد ہواؤں اور ایسی  
وجوہات سے دور رکھیں جو دمہ کے اٹیک کا سبب  
بن سکتی ہیں۔

عموماً پانچ سے چھ سال  
کی عمر تک پہنچنے پر بچوں میں  
دمہ کم ہو جاتا ہے اور دس  
سال کی عمر میں مزید کم  
ہو جاتا ہے۔ البتہ بالغ عمر میں  
بھی اس کے کچھ نہ کچھ



مرض ہے یا کوئی الرجی ہوتی  
ہے اور چھینٹیں آتی ہیں اور  
ساتھ آنکھوں اور ناک سے  
پانی بہتا ہے یا پھر جلد کا کوئی  
انفیکشن ہے۔

ایک الرجی دھول مٹی  
سے ہوتی ہے، موسم تبدیل

اثرات باقی رہتے ہیں۔

دمہ سے محفوظ رہنے کے لیے الرجی کو بڑھاوا  
دینے والی وجوہات سے بچنے کو دور رکھنا چاہیے،  
دمے کے اٹیک پر ڈاکٹر کے پاس فوراً لے جایا  
جائے، اور باقاعدگی سے علاج کروائیں۔



ہوتے ہی دھول مٹی اڑتی ہے اور دمہ کا اٹیک  
ہو جاتا ہے۔ پالتو جانوروں کی کھال کے روویں  
جب ناک میں داخل ہوتے ہیں تو بعض لوگوں کو  
الرجی ہو جاتی ہے اور دمہ کا اٹیک ہو جاتا ہے۔ گھر  
میں بہت زیادہ لگے پردے اور قالین بھی دمہ کے  
ایک کا باعث بنتے ہیں۔ جن بچوں کو الرجی یا پھر

# ٹھنڈا موسم آگیا!

والدین کو چاہیے کہ وہ موسم سرما کے آنے سے پہلے ہی بچوں کی غذا میں ایسی چیزیں شامل کرنا

شروع کر دیں کہ جو انہیں تقویت دیں۔ ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں، جن کے سبب بیماریوں کی روک

**ایسے میں بچوں کی حفاظت کیسے کی جائے...؟**

بچے کے اچھے نہیں لگتے، گھر کی رونق بچوں کے دم سے ہی ہوتی ہے۔ بچوں کی زندگی کا ابتدائی زمانہ کس

تھام ممکن ہو سکے۔ نزلہ بخار کی شدت کی وجہ سے نمونیا ہو سکتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے پاؤں، سر اور سینے کو خاص طور پر گرم کپڑوں سے ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔ بڑے بچوں کو بھی اسی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں مناسب گرم کپڑے پہنائے جائیں۔ انھیں ٹھنڈے پانی کے استعمال سے دور رکھا جائے، بازار کی غیر معیاری اشیاء سے دور رکھا جائے کیونکہ اس سے گلے اور سینے میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔

قدر دلچسپ ہوا کرتا ہے، اس سے سب والدین اچھی طرح واقف ہوں گے۔ بچے کی ہر ہر ادا دل کو بھاتی ہے، اسی طرح اس کی چھوٹی سی تکلیف پر بھی دن رات کا آرام و سکون ختم ہو جاتا ہے۔

ویسے تو ہر موسم میں بچوں کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ موسم کے اتار چڑھاؤ بچوں پر بہت جلدی اثر انداز ہوتے ہیں۔ تاہم سردیوں کا موسم بچوں کی صحت پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ بچوں میں قوت

مدافعت قدرے کم ہوتی ہے۔ سردیوں میں نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار میں بچے جلد مبتلا ہو سکتے ہیں۔ سردیوں میں ناک بند ہونا، الرجی، خارش اور نمونیا جیسے امراض میں شدت آجاتی ہے۔ زیادہ ٹھنڈک کی وجہ سے ناک، کان، حلق، ٹانگوں اور پسلیوں کی تکلیف میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ نوزائیدہ بچے موسم کی سختی کو برداشت نہیں کر پاتے، لہذا





منفی اثرات کو کم کرنے میں مفید ہے۔

یوں تو ہر موسم میں ہی بچوں کی مالش کرنی چاہیے، لیکن موسم سرما میں بچوں کی جلد کو اضافی توجہ اور زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیم گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد سرسوں کے تیل سے بچوں کی مالش کی جائے، یہ مالش ان کی جلد کو قوت بخشنے گی۔

جلد جسم کا حساس ترین حصہ ہے اور بچوں کی جلد تو بہت ہی نرم و نازک ہوتی ہے، اسی لیے شروع سے اس کی حفاظت کریں۔ بچپن سے ہی ان باتوں پر توجہ دینے کے نتیجے میں بچے صحت کے مختلف مسائل میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہیں گے۔ بچوں کی مالش کم از کم پانچ سال کی عمر تک جاری رکھیں۔

جو مائیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، انہیں خود بھی بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا وہ سردیوں میں ٹھنڈے پانی، ٹھنڈے مشروبات اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ مائیں خود بھی گرم کپڑے پہنیں اور خشک میوہ جات کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ ماں تندرست رہے گی تو بچہ بھی تندرست رہے گا۔

سردیوں میں اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کا بستر زیادہ دیر گیلانا نہ رہے، ورنہ وہ بیمار پڑ سکتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ بچے کی نیند کے دوران اس کا ڈاٹھیر دیکھتی رہیں، اگر وہ گیلانا ہو گیا ہو تو اسے تبدیل کر دیں۔ سرد



کوشش کریں کہ شروع ہی سے ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں کہ اینٹی بائیوٹک دینے کی نوبت ہی نہ آئے کیونکہ زیادہ اینٹی بائیوٹک دوائیں بچوں کی قوت مدافعت کو کمزور کر دیتی ہیں، جس سے بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ شہد اور نیم گرم پانی ملا کر پینے سے انسان سردی کے اثرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ بچوں کو سوتے وقت شہد دینا انہیں کئی تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔ سردیوں میں کھجوروں کا استعمال سردی کے



میں نمی کی کمی نہ ہو۔ سر سے پاؤں تک لوشن کا استعمال کریں۔

### گرم لباس

سرد موسم میں بچے کو گرم ملبوسات پہنانا چاہیے، مگر یہ اس قدر گرم نہ ہوں کہ پسینہ آنے لگے۔ بے بی جلد کی مناسبت سے نرم، گرم ملبوسات صحیح رہتے ہیں، کیونکہ سرد موسم میں بچے کی جلد اور بھی نرم ہو جاتی ہے۔

اگر بچے کی جلد موسم سے متاثر ہو کر سرخ اور پھٹی نظر آنے لگی ہے تو ڈاکٹر کے مشورے سے ایسی پروڈکٹس استعمال کریں جس میں وٹامن اے اور ڈی موجود ہوں یا ایسی پروڈکٹس استعمال کریں جو خصوصی طور پر بچوں کے لیے بنائی جاتی ہیں یہ پروڈکٹس لوشن کریم یا مرہم کی شکل میں مارکیٹ میں آسانی سے مل جاتی ہیں۔



ہواؤں اور جاڑوں میں فقط تھوڑی سی احتیاطی تدابیر کے ذریعے ہر ماں اپنے بچے کو بیمار ہونے سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

بچے کے دانتوں کو خراب ہونے سے محفوظ رکھنے کا ایک طریقہ بچے کو رات کے وقت بستر پر یا پھر چُپ کروانے کے لیے بوتل کے استعمال سے گریز کرنا ہے۔

بچے کو رات کے وقت بوتل میں دودھ دینا بچے کے آنے والے دانتوں کے لیے نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر بچے کو رات کے وقت بوتل کی عادت ہوگئی ہو تو اس کو دودھ کی بجائے صاف پانی سے بھریں۔

### غسل اور موئسچرائزنگ

بچے کو غسل دینے کے بعد فوراً باہر لے کر نہیں جائیں۔ غسل کے بعد بچے کے پورے جسم پر موئسچرائزر کا استعمال کریں، تاکہ بچے کے جسم

## کام کی جگہ پر پودے رکھنا ورک اسٹریس کم کرتا ہے۔



یونیورسٹی آف ہیوگو کی جانب سے کی گئی ایک تحقیق میں یہ بات واضح ہوئی ہے کہ کیسے ایک چھوٹا سا پودا انسان کے اسٹریس یعنی دباؤ کو کم کر سکتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ ایک چھوٹا سا پودا جسے آپ اپنے کام کی جگہ یعنی ڈیسک پر ایسے رکھیں کہ کام کرتے دوران آپ کی نظر اس پودے پر پڑتی رہے، اس طرح کرنے سے آپ دفتر کے آٹھ گھنٹوں میں اسٹریس کو کم کر سکیں گے۔ محققین کا کہنا تھا کہ انڈور پودوں (یعنی جنہیں ہم کمرے کے اندر رکھ سکتے ہیں) کو کام کی جگہ پر رکھنا دماغی صحت کے لیے انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس سے قبل متعدد تحقیقات میں بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دماغ کو پرسکون رکھنے کے لیے ہریالی یا پودے بے حد اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

**انہیں  
مضبوط  
بنائیے!**

# جسم کی بنیاد بٹھپان

آسان ذریعہ دھوپ کی شعاعیں ہیں۔ روزانہ دس سے پندرہ منٹ دھوپ میں گزارنے کو معمول بنالیا جائے تو یہ ہڈیوں کے لیے مفید ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذائیں یعنی دودھ، پنیر، دہی، مچھلی اور انڈوں کو روزانہ کی غذا کا حصہ بنائیں۔



بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ انسانی جسم کی ہڈیاں کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ ہڈیوں کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ ہڈیوں کے بھر بھرے پن یا آسٹیو پوروسس کی بیماری ہے۔

اس بیماری کی علامات عموماً دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات میں مریض کو جوڑوں

کے درد کے ساتھ ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں بھی تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بھر بھرے پن میں مبتلا شخص کسی وجہ سے گر جائے یا کوئی گہری چوٹ لگے تو اس کے ہاتھوں یا پیر کی ہڈی میں فریکچر کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

یہ بیماری یوں تو پورے جسم کی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے، لیکن ریڑھ، گولہبے اور کلائی پر اس کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔

آسٹیو پوروسس سے محفوظ رہنے کے طریقے

جوان عمر سے ہی صحت کا خیال رکھنے سے بڑھاپے میں طبی مسائل سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

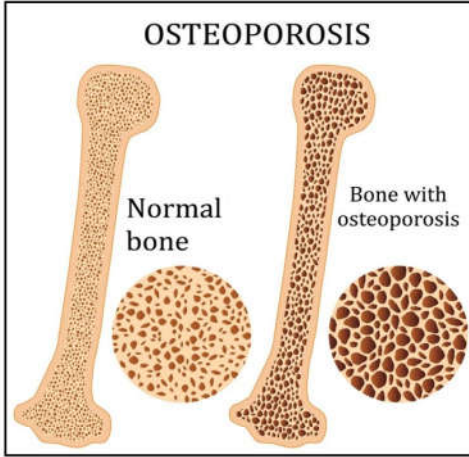
**دھوپ بھلی ضروری ہے**

دو چیزیں مضبوط ہڈیوں کے لیے زیادہ ضروری ہیں۔ کیلشیم اور وٹامن ڈی، جسم میں وٹامن ڈی کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سورج کی شعاعوں سے جسم وٹامن ڈی بناتا ہے۔

اس بیماری سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان حل نوجوانی سے متحرک زندگی گزارنا اور ورزش کرنا ہے۔ ورزش ہڈیوں کو مضبوط اور لچکدار بناتی ہے، لیکن خیال رہے کہ ورزش اپنی جسامت کے حساب سے کریں۔ بہت زیادہ بھاری بھر کم ورزشوں سے پرہیز کریں۔

ہڈیوں کے لیے وٹامن ڈی بہترین ہے جس کا





ہے۔ وٹامن ڈی اس کی سفیدی میں شامل ہے۔

### پالک

پالک میں کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک کپ پکے ہوئے پالک میں پچیس فیصد کیلشیم ہوتا ہے۔ اس میں آئرن، فائبر اور وٹامن اے بھی شامل ہوتا ہے۔

### اروی کے پتے

اروی کے پتے گرین ہوتے ہیں۔ یہ گوبی، پالک اور بروکولی کے خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک پکے ہوئے اروی کے پتے کے کپ سے زیادہ سے زیادہ 25 فیصد کیلشیم روزانہ کی بنیاد پر حاصل



## کیلشیم اور وٹامن ڈی خوراک سے حاصل کریں

ان افراد کے لیے جن کی عمر پچاس سال یا اس سے زیادہ ہے ان کو روزانہ ایک ہزار ملی گرام کیلشیم اور روزانہ 600 بین الاقوامی یونٹ وٹامن ڈی حاصل کرنا چاہیے۔ کیلشیم، ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے اور دانتوں کو بنیادی طور پر مضبوط رکھتا ہے اور وٹامن ڈی کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

### دہی

دھوپ سے زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی حاصل کی جاسکتی ہے۔ دہی سے بھی اچھی مقدار میں وٹامن ڈی حاصل ہو سکتی ہے۔ روزانہ ایک کپ کم چکنائی والا دہی کیلشیم کی کافی مقدار کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی کو پھل کے ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

### دودھ

دودھ مکمل بھرپور غذا ہے۔ اگر سادہ دودھ پینے کا دل نہیں چاہ رہا تو اس میں پھل بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

### پنیر

پنیر کیلشیم کے لیے زیادہ اچھی چیز ہے۔ پنیر جسم کو موٹا بھی کرتی ہے اس لیے اس کو اعتدال سے کھائیں۔

### انڈے

انڈے جسم میں کچھ وٹامن کو حاصل کرنے کے لیے فوری ذریعہ ہے۔ اس میں چھ فیصد وٹامن ڈی موجود ہوتی ہے جس سے روزانہ وٹامن ڈی حاصل کی جاسکتی

کی جاسکتی ہے۔

اور مضبوط ہوں گی۔ کیا آپ کو بیٹھے رہنے کا شوق

ہے؟ سارا دن غیر فعال اور بیٹھے رہنے سے ہڈیاں کمزور ہونے لگتی ہیں اور ایسی صورت میں آسٹیوپوروسس میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ زندگی میں فعال بنا جائے۔ کچھ گیم کھیلیں جیسے فٹبال، کرکٹ وغیرہ یار رسی کو دیں جس سے تن درستی بھی حاصل ہوگی اور فعال بھی رہا جاسکے گا۔

تھوڑا سا وزن بھی اٹھائیں تاکہ فٹ رہا جاسکے اور ہڈیاں مضبوط ہو سکیں۔

صحت مند وزن کو برقرار رکھیں وزن کا کم کرنا آپ کیلئے بہتر ہے اگر آپ کا وزن بڑھا ہوا ہے تو جسم میں آسٹیوپوروسس کے خطرات بڑھ رہے ہیں۔ زیادہ وزن کم کرنا بھی صحیح نہیں ہے۔ اپنا وزن اعتدال میں رکھنا چاہیے۔



## تمباکو نوشی چھوڑ دیں

تمباکو نوشی نہ کرنا ایک اچھی عادت ہے۔ یہ مختلف طریقوں سے صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ پھیپھڑوں کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ جسم کے دوسرے نظام کو خراب کر سکتی ہے جس میں بلڈ پریشر وغیرہ شامل ہیں۔ یہاں تک کہ یہ ہڈیوں کو کمزور کر سکتی ہے جس سے آسٹیوپوروسس کے امکان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

## زندگی سے نمک کم کریں

نمک جسم میں کیلشیم کی سطح کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کھانوں میں نمک کی مقدار کم رکھیں۔ چٹنی، چپس، پنیر، پیزا اور ان جیسی دیگر کھانے کی چیزوں میں نمک کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔

## فعال بن جائیں

ہڈیوں کو جتنا زیادہ استعمال کریں گے اتنا ہی وہ

## خالص دودھ پینے والے بچوں کا وزن غیر ضروری نہیں بڑھتا۔

کینیڈین ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ جن بچوں کو چھوٹی عمر ہی سے خالص یعنی مکمل دودھ پلایا جاتا ہے ان کا وزن غیر ضروری طور پر بڑھنے یا ان کے موٹاپے میں مبتلا ہونے کے امکانات 40 فیصد کم رہ جاتے ہیں۔ امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن کے تازہ شمارے میں شائع رپورٹ کے مطابق سینٹ مائیکل ہاسپٹل، ٹورانٹو کے ماہرین کی سربراہی میں بچوں کی صحت اور گائے کا دودھ پینے میں باہمی تعلق کے حوالے سے 28 مطالعات کا تجزیہ کیا گیا، جن میں ایک سال سے 16 سال عمر کے بچے شریک تھے۔ جن بچوں نے چھوٹی عمر ہی سے خالص، مکمل دودھ پیا تھا، ان کی ناصر ف جسمانی و ذہنی نشوونما بہتر ہوئی بلکہ ان میں سے بیشتر کو زائد وزن (اوور ویٹ) اور موٹاپے جیسی شکایات کا سامنا بھی نہیں کرنا پڑا۔ دوسری اہم بات جو اس تحقیق سے معلوم ہوئی یہ تھی کہ گائے کا خالص دودھ پینے والے بچوں کی جسمانی و ذہنی نشوونما، ان بچوں کے مقابلے میں کہیں بہتر تھی جنہیں دو سے تین سال کی عمر ہی سے ڈبے کے دودھ پر یا چکنائی سے پاک دودھ پر ڈال دیا گیا تھا۔

## سرد موسم کی سوغات

# مونگ پھلی کئی امراض میں مفید ہے



موسم سرما میں لحاف میں گھس کر گھرو  
الوں کے ساتھ گرم گرم مونگ پھلی کھانے کا  
الگ ہی مزہ ہے۔

مونگ پھلی کی کاشت اور پیداوار میں چین  
اول نمبر پر ہے۔ دنیا کی مکمل پیداوار میں سے  
42% فیصد بہیں کاشت ہوتا ہے۔ بھارت  
کا دوسرا نمبر اور تیسرے مقام پر  
امریکا ہے۔

مونگ پھلی سردیوں کی خاص

شریانوں کا تحفظ کرتے ہیں اور نقصان دہ کولیسٹرول  
کو کم کرتے ہیں جبکہ جرثوموں اور زہریلے مواد  
سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

مونگ پھلی کا چھلکا اینٹی آکسیڈنٹس کا حامل  
ہوتا ہے۔ اس کے روغن میں پروٹین، اینٹی  
آکسیڈنٹس اور جسم کے لیے اہم معدنیاتی نمکیات  
ہوتے ہیں۔ مونگ پھلی میں ریشے کی بھی وافر  
مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ ریشہ وزن کم کرنے اور  
دے سے تحفظ فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔  
مونگ پھلی میں ٹریپٹوفان Tryptophan بھی پایا  
جاتا ہے، جو جسم میں سیروٹونین Serotonin مادہ  
پیدا کرتا ہے۔ یہ مادہ انسان کو ڈپریشن اور اعصابی  
تناؤ کی حالت سے بچا کر مزاج کو نارمل رکھنے میں  
مدد کرتا ہے۔

سوغات ہے، اس کے بیش بہا فائدے بھی ہیں۔  
مصری تحقیق کے مطابق فائدے  
آپجیشن سوسائٹی آف الرجی اینڈ ایمنالوجی کی  
تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مونگ پھلی  
بہت سے اہم غذائی عناصر سے بھرپور ہے، جو  
انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر کرتے ہیں۔  
مونگ پھلی کا استعمال دل اور خون کی شریانوں کے  
عوارض، الزائمر اور سرطان سے محفوظ رکھنے میں  
مدد کرتا ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا  
ہے۔ مونگ پھلی میں موجود 25 فیصد پروٹین  
انسانی جسم میں خلیوں کی تجدید میں مدد کرتا ہے۔  
مونگ پھلی میں موجود متعدد غذائی عناصر جیسے  
فولک ایسڈ، تانبہ، نیاں اور دیگر وٹامن انسانی  
صحت کیلئے فائدہ مند ہیں۔ یہ عناصر دل اور



## امریکی تحقیق کے مطابق فائدے

امریکا کی یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن سے وابستہ محقق نے خشک میوے اور موت کے خطرے کی شرح کے درمیان تعلق کی تحقیق کی جو آن لائن جریدہ 'جاما انٹرنیشنل میڈیسن میں شائع ہوئی۔ تحقیق کے مطابق مونگ پھلی کھانے سے قلبی فوائد ظاہر ہوئے ہیں۔ مطالعے میں جن لوگوں نے خشک میوے کے طور پر مونگ پھلی کھائی تھی، ان میں اس مدت کے دوران موت کا خطرہ ایسے لوگوں کی نسبت کم تھا، جنہوں نے خشک میوہ کم کھایا تھا یا بالکل استعمال نہیں کیا تھا۔ محقق کا کہنا ہے کہ مونگ پھلی اگرچہ خشک میوہ نہیں ہے اور اس کی درجہ بندی پھلی کے طور پر کی جاتی ہے لیکن اس کے غذائی اجزا خشک میوے کے برابر ہیں۔

جن لوگوں کو مونگ پھلی سے الرجی نہیں ہے، انہیں دل کی صحت کے فوائد کے لیے مونگ پھلی کھانی چاہیے، جو دوسرے میووں کے مقابلے میں کم قیمت بھی ہے۔

### مزید فوائد

❖.... مونگ پھلی دبلے اور کمزور افراد کے لئے مفید ہے۔

❖.... کینسر سے محفوظ رکھنے میں فائدہ مند ہے۔

❖.... مونگ پھلی میں پروٹین، کالشیئم، وٹامن ای،

وٹامن بی ون، B6 اور فاسفورس شامل ہوتا ہے۔

❖.... مونگ پھلی سے اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

❖.... ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مونگ پھلی کا استعمال مریض کو فائدہ دیتا ہے۔

❖.... مونگ پھلی کے استعمال سے انسولین کی سطح برقرار رہنے میں مدد ملتی ہے۔

❖.... مونگ پھلی میں موجود فولاد خون کے نئے خلیے بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔

❖.... ایکس راسز کرنے والے اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

❖.... مونگ پھلی میں موجود وٹامنز ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے میں مفید ہیں۔

❖.... مونگ پھلی معدے اور پھیپھڑے کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ دونوں اعضاء کو مضبوطی بخشتی ہے۔

❖.... مونگ پھلی میں ایسے اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو غذائی لحاظ سے سیب، چقندر اور گاجر کے مقابلے میں وافر مقدار میں ہیں

❖.... مونگ پھلی کے استعمال سے بالوں کے گرنے میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

### احتیاط

❖.... حاملہ خواتین ڈاکٹر کے مشورے سے مونگ پھلی کا استعمال کریں کیونکہ اس سے الرجی ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

❖.... خارش ہونے کی صورت میں مونگ پھلی کا استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔

❖.... کچی مونگ پھلی کی بجائے بھنی ہوئی مونگ پھلی کھائی جائیں تاکہ اس کے بہتر فوائد حاصل ہو سکیں۔

## بلڈ گلوکوز پر اثرات

مونگ پھلی کھانے سے بلڈ گلوکوز کی سطح پر کم اثر مرتب ہوتا ہے، گلیسمک انڈیکس یا جی آئی سے مراد غذاؤں کا تعین کرنا ہے کہ وہ کتنی جلدی بلڈ شوگر لیول میں اضافہ کرتی ہیں۔



کم جی آئی اسکور والی غذائیں سست روی اور مستحکم انداز سے شکر میں تبدیل ہوتی ہیں جبکہ زیادہ جی آئی اسکور والی

غذائیں بہت تیزی سے گلوکوز کو دوران خون میں خارج کرتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق مونگ پھلی کا جی آئی اسکور صرف 14 جبکہ جی ایل اسکور ایک ہے، جو اسے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اس موسم میں اچھا انتخاب بناتا ہے۔

مونگ پھلی اور دل کی صحت خون کی شریانوں سے جڑے امراض ذیابیطس کے مریضوں میں عام پیچیدگیوں میں سے ایک ہے۔ مریضوں کو ایسی غذاؤں کا انتخاب کرنا ہوتا ہے جو نہ صرف بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھیں بلکہ فائبر اور امراض قلب کا خطرہ بھی کم کریں۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق مونگ پھلی میں موجود منرلز اور فائبر دل کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں، جو بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لانے میں مدد دیتے ہیں۔ فائبر سے پیٹ دیر تک بھرا رہتا ہے اور یہ جز بلڈ شوگر لیول کو بھی کم کرتا ہے، یہ سب ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

اہم عناصر ہیں۔

آسان الفاظ میں ایسی کوئی بھی غذا جو دل کو تحفظ فراہم کرے وہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہو سکتی ہے۔

## فائبر

امریکن ڈائیسیٹس ایسوسی ایشن ذیابیطس کے مریضوں کو ایسی غذاؤں کے استعمال کا مشورہ دیتی ہے جس میں فائبر موجود ہو

کیونکہ یہ غذائی جز کو لیسٹروں کی سطح کم کرتا ہے، پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھتا ہے اور بے وقت کھانے کی خواہش پر قابو پانا آسان ہو جاتا ہے جبکہ گلوکوز کے جذب کرنے کی شرح سست یا کم کر دیتا ہے۔

تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ فائبر کا استعمال ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ 20 سے 30 فیصد تک کم کر دیتا ہے، خواتین کو دن بھر میں 25 گرام سے زائد جبکہ مردوں کو 38 گرام سے زائد فائبر استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اومیگا سکس فیٹی ایسڈز مونگ پھلی میں اومیگا سکس فیٹی ایسڈز کی مقدار دیگر گریوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

## جسمانی وزن میں کمی

مونگ پھلی میں چکنائی اور کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مگر کچھ تحقیقی رپورٹس کے مطابق اعتدال میں رہ کر انہیں کھانا جسمانی وزن میں کمی لانے یا جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے میں مفید ہو سکتا ہے۔





# FLORA

## Honey

Available in  
Big & Medium  
Packing



Prism & Charisma

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



# شہد سے عمر میں اضافہ کیجیے اور امراض سے دور رہئیے!

والی عجیب مقوی چیز پایا۔

اسی طرح ڈاکٹر آر ٹنڈ جو معروف عالمی ماہر  
غذائیت ہیں نے شہد کے فوائد اور مختلف مواقع پر  
اس کے استعمال کے طریقے بتائے ہیں۔ یونانی  
محکمہ حفظان صحت کے افسر اعلیٰ ڈاکٹر جے ایچ کیو  
ج نے اپنی کتاب جدید غذائیہ میں لکھا ہے:

کسی طویل بیماری میں مثلاً نمونیہ وغیرہ میں  
مریض کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، ایسی صورت میں  
جب مریض کا دل بھی کمزور ہو تو شہد عمدہ  
غذا دو دہا بتایا جاتا ہے۔

ہاپکنیز یونیورسٹی کے پروفیسر ای وی میکا کہتے  
ہیں کہ شہد بہترین حفاظتی و مدافعتی غذا ہے۔  
امریکن ڈاکٹر کلینٹس جاردس کا کہنا ہے کہ اگر  
جسم کے اندر معدنی اجزاء کم ہوں تو اسے پورا

کرنے کا مفید ذریعہ یہ ہے کہ  
دو چمچ سیب کے سرکہ میں  
اتنا ہی شہد ملا لیا جائے۔ یہ  
ترش مرکب گھٹیا مرض  
سے لے کر دمہ تک اور  
بچپن سے بڑھاپے،  
نیز جلد کے امراض  
تک کے کئی امراض  
میں شفاء بخش ہے۔

شہد مفید غذا اور دوا ہے۔ شہد کو زمانہ قدیم ہی  
سے بطور دوا غذا استعمال کیا جاتا ہے۔ چھندر کی شکر  
بنانے سے قبل شہد ہی مٹھاس کے لئے استعمال کیا  
جاتا تھا۔ شہد ایک موثر قسم کا جراثیم کش بھی ہے۔  
شہد ہر موسم اور ہر عمر میں مفید غذا ہے۔  
شہد کی ایک خوبی اس کا سرلیج الاثر ہونا ہے۔  
شہد معدہ میں جا کر جلد ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔  
جس سے فوراً توانائی کا احساس ہوتا ہے اس سے  
حاصل شدہ توانائی دیر پارہتی ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ جن علاقوں میں شہد کا  
استعمال کیا جاتا ہے وہاں کے لوگ طویل العمر  
ہوتے ہیں اس سلسلے میں وسطی ایشیا کی ریاست  
آذربائیجان کا نام لیا جاسکتا ہے۔

شہد کئی امراض میں موثر و مفید ہے۔ ڈاکٹر جی

این ڈبلیو تھامس ایڈنبراسکاٹ لینڈ  
کا کہنا ہے کہ خرابی  
ہضم کے کئی مریضوں  
میں اختلاج قلب کا  
بھی عارضہ تھا۔ میں نے  
شہد کا تجربہ کیا اور اسے  
دل کی بے ترتیب حرکت  
کو درست کرنے اور  
مریض کو قوت دینے



## شہد سے خوب صورتی حاصل کیجیے!

سر دیوں میں جلد خراب ہونے کے ساتھ خشک اور کٹی بھٹی ہوتی ہے۔ اگر شہد کا استعمال کیا جائے تو کریموں سے زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ آئیے...! اس کے چند فائدے جانتے ہیں۔



دانوں کے لٹے: کیل مہاسوں پر شہد لگانا مفید ہے۔ شہد کو روئی میں بھگوئیں اور مہاسوں پر لگائیں، بیس منٹ بعد اسے تازہ پانی سے دھولیں۔

حلقوں کے لیے: آنکھوں کے نیچے حلقے ہو جائیں تو شہد سے آرام آسکتا ہے۔ شہد اور بادام کا تیل ہم وزن میں اور انہیں کس کر کے رات سونے سے پہلے آنکھوں کے نیچے لگائیں، صبح اٹھ کر تازہ پانی سے دھولیں۔

پھٹی ایزھیوں اور جلد کے لیے: پھٹی ایزھیاں اور جلد نا صرف بری لگتی ہیں بلکہ ان کی وجہ سے بیکٹیریا اور فنگس جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ ایک چمچ سیب کا سرکہ اور شہد کس کریں اور اسے پھٹی ہوئی جلد پر لگا کر دس منٹ بعد تازہ پانی سے دھولیں۔

ریزر کے کٹ: اگر شیوے کے دوران جلد پر کٹ لگ جائیں تو کوئی آفٹر شیو لگانے کی بجائے شہد لگائیں، دس سے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ جلد کی تکلیف بھی دور ہوگی اور بیکٹیریا سے بھی محفوظ رہیں گے۔

بالوں کی چمک کے لیے: بالوں چمک کے لیے آدھا کپ شہد میں ایک چوتھائی زیتون یا ناریل کا تیل شامل کریں۔ اب اسے بالوں اور ان کی جڑوں میں لگائیں۔ بیس منٹ بعد دھولیں، ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال سے بال چمک دار ہو جائیں گے۔ سر کی خشکی یا کسی اور وجہ سے خارش ہو تو ایک کھانے کا چمچ شہد میں برابر مقدار کا پانی کس کریں۔ اب اس پانی سے سر کا مساج کریں اور پانچ منٹ بعد نیم گرم پانی سے سرد دھولیا جائے۔ کچھ دن بعد خارش اور خشکی دور ہو جائے گی۔

تیار اور فروخت ہوتا ہے۔

شہد کے چند مزید فوائد درج ذیل ہیں۔

### شفاف جلد

شہد ایک مفید اینٹی آکسائیڈنٹ ہے۔ اسے پینا معمول بنالینا جسم سے بیشتر زہریلے مواد کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اس کی جراثیم کش خصوصیات جلد

روسی عوام آگ سے چلے ہوئے کا علاج شہد

سے تیار کردہ ایک مرہم سے کرتے ہیں۔

یہ مرہم آسانی سے ہر گھر میں بنایا جاسکتا ہے

اس طرح کہ شہد اور مچھلی کا تیل مساوی وزن لے

کر اچھی طرح حل کر کے متاثرہ حصہ پر لگایا

جائے۔ روس میں یہ مرہم اب تجارتی بنیادوں پر



معدے  
کے لیے  
فائدہ مند

جراثیم کش ہونے  
کی وجہ سے خالی پیٹ  
ایک چمچ شہد کو کھانا  
متعدد ایسے امراض سے تحفظ دیتا ہے جو  
نظام ہضم سے جڑے ہوتے ہیں۔ معدے تک  
جاتے ہوئے شہد جراثیموں کو ختم کر کے جسم کے  
اندر چھوٹے زخموں کو بھی بھر دیتا ہے۔

گلے کی تکلیف میں راحت

کھانسی کو روکنے کے ساتھ ساتھ شہد ایک ایسے  
جراثیم کش محلول کا کام بھی کرتا ہے جو گلے کی  
تکلیف میں فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ آدھا کپ پانی میں  
ایک چائے کا چمچ چھلی ہوئی ادراک، ایک یادو لیموں کا  
رس اور ایک چائے کا چمچ شہد مکس کریں، اس مکسچر  
سے غرارے کرنا گلے کی تکلیف میں کمی لاسکتا ہے۔  
سر کی خشکی کو دور کرے

شہد سے بال دھونا سر کی خشکی سے نجات دلا  
سکتا ہے، اس کے استعمال سے سر کی نمی بحال ہوتی  
ہے جس سے خشکی کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ سر کی  
خشکی سے نجات کے لیے پتلے شہد کو ہلکے سے گرم  
پانی میں مکس کریں اور پھر سر پر اس کی دو سے تین  
منٹ تک مالش کریں۔



کو شفاف اور بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

جسمانی وزن میں اضافے سے پریشانی  
اگر وزن میں اضافے سے پریشانی  
ہو تو طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ چینی سے  
بنے ٹیٹھے پکوانوں کو غذا سے نکال دیا  
جائے، اس کی جگہ شہد کو شامل کیا جائے۔

کولیسٹرول لیول میں کمی

شہد میں کولیسٹرول نہیں ہوتا، بلکہ یہ ایسے  
اجزاء اور وٹامنز سے بھرپور ہے جو صحت کے  
لیے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لاتے  
ہیں۔ روزانہ شہد کھانا ایسے اینٹی آکسائیڈنٹس  
اجزاء کی سطح برقرار رکھنے میں مفید ہے جو اضافی  
کولیسٹرول سے لڑتے ہیں۔

صحت مند دل

طبی تحقیق سے یہ چیز سامنے آئی ہے کہ شہد  
میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس شریانوں کو سکڑنے  
سے محفوظ رکھتے ہیں، شریانوں کا سکڑنا حرکت  
قلب روکنے، یادداشت خراب ہونے یا سردرد کا  
باعث بنتا ہے۔ روزانہ ایک گلاس پانی کے ساتھ دو  
سے تین چمچ شہد کا استعمال موثر ہے۔

بہتر یادداشت

طبی تحقیقی رپورٹس میں شہد کو ذہنی تناؤ میں  
مفید بتایا گیا ہے جو ایسے دفاعی نظام کو بحال کرتی  
ہے جو یادداشت کو بہتر بنانے میں مفید ہے۔ شہد  
میں موجود کیٹیشیم دماغ میں آسانی سے جذب  
ہو جاتا ہے اور دماغی افعال پر فائدہ مند اثرات  
مرتب کرتا ہے۔



# سن ریز

ہر بل آئل

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

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

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

0334-0313853



دل اور ہاضمے کے لیے فائدہ مند

گاجر میں شامل کیروٹینوئڈ

Carotenoid دل کے امراض کو

کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

گاجر بلڈ پریشر کو کم کرنے میں

بھی مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے

مریضوں کے لیے گاجر کا استعمال

فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ

گاجر فائبر کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے، اس سے

نظام انہضام درست رہتا ہے۔ یہ اسہال، پیچش اور

قبض جیسی بیماریوں سے حفاظت کرتی ہے۔

مضبوط دانت

ریشوں والی سبزی جیسے گاجر وغیرہ، منہ میں

لعاب تیار کرنے میں مفید ہے۔ دانتوں میں کیڑا لگنے

اور حلق کے سرطان سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

صحت مند جلد

گاجر کا استعمال حفظان صحت کے ساتھ ساتھ

جلد کو تروتازہ رکھنے میں بھی مفید ہے۔ یہ خواتین

کی پسندیدہ سبزی ہے جس سے نہ صرف

مختلف ڈشز بنائی جاسکتی

# گاجر

کینسر میں  
مفید ہے

صحت بخش، متوازن غذا

سے مراد ایسی غذا ہے جس میں

ایسے تمام ضروری اجزاء پائے

جائیں جو جسم کی نشوونما اور اعضاء

کی کارکردگی فعال رکھنے کے لیے

ضروری ہوں۔ قدرت نے

مختلف اجناس کے ساتھ کئی اقسام

کے پھل سبزیاں بھی پیدا کیے

تاکہ اس کے استعمال سے متوازن غذا کا حصول

ممکن ہو سکے، ایسی ہی ایک غذا گاجر ہے۔

گاجر بڑی آنتوں، پھیپھڑوں اور سینے کے

کینسر سے حفاظت کرتی ہے۔ اس کا تازہ رس پینا

بھی مفید ہے۔ گاجر کو بطور سلاڈ کچا بھی کھایا جاسکتا

ہے۔ یہ کینسر پیدا کرنے والے خلیات کی روک

تھام بھی کرتی ہے۔

حال ہی میں کی جانے والی ایک تحقیق سے

معلوم ہوا ہے کہ بیٹا کیروٹین کئی جسمانی اعضاء مثلاً

پھیپھڑوں، معدے اور مثانے کے سرطان سے

تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ خلیات کی جھلی کو

تکسیدی دباؤ (Oxidative Stress) سے بھی

محفوظ رکھتا ہے۔ نیز، یہ سرطان کے خلیات کے

لیے Inhibition خصوصیت کا بھی حامل ہے۔

گاجر میں تقریباً 77 فیصد بیٹا کیروٹین پایا جاتا

ہے۔ علاوہ ازیں، اس میں پایا جانے والا ایک اور

جزو Falcarinol بھی سرطان کے خلیات

کی نموست کرنے یا روکنے میں اہم

کردار ادا کرتا ہے۔



سے منہ دھولیں۔ موسم سرما میں خشک جلد کے لیے مفید موائسچر انزور ہے۔ یہ جلد کو نرم و ملائم اور چمک دار بناتا ہے۔

ایک کپ گاجر کے رس میں 94 گلو کیلوریز غذائیت ہوتی ہے، جس میں سے 2.24 گرام



پروٹین، 0.35 گرام چکنائی، 21.90 گرام کاربوہائیڈریٹس، 1.90 گرام فائبر، 689 ملی گرام پوٹاشیم، 20 ملی گرام وٹامن سی، 0.217 ملی گرام تھامین، 0.512 ملی گرام وٹامن بی 6، 2,256 مائیکروگرام وٹامن اے، 36.6 مائیکروگرام وٹامن کے علاوہ دیگر اجزا پائے جاتے ہیں۔

### معدے کا کینسر

گاجر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔ ایک مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ گاجر کارس معدے کو کینسر سے محفوظ رکھنے میں مفید ہوتا ہے اگر مسلسل گاجر کھائی جائیں تو معدے کے سرطان کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

### لیوکیمیا کا تدارک

ایک مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ گاجر کارس لیوکیمیا Leukemia کے خلیات (سیلز) کو ختم کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ بسا اوقات گاجر کارس لیوکیمیا کے خلیات کو از خود تباہ کر دیتا ہے اور ان کے پھیلاؤ کو روکتا ہے البتہ اس ضمن میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

ہیں بلکہ فیس ماسک اور موائسچر انزور کے طور پر بھی اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

گاجر میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور وٹامن اے سورج کی شعاعوں کے اثرات سے جلد کی حفاظت کرتے ہیں۔ گاجر انسانی جلد پر موجود جھریاں، جھائیاں اور داغ دھبے دور کرتی ہے۔ جلد کی چمک اور تروتازگی کے لیے مختلف کاسمیٹکس پروڈکٹس میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گاجر کا فیس ماسک گھر پر بھی باسانی تیار کیا جاسکتا ہے۔

### فیس ماسک بنانے کے لیے

ایک چمچ گاجر کے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر مکس کر لیں اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگا کر دس منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ دس منٹ بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھولیں۔

### اسکن موائسچر انزور

دو چائے کے چمچ کدو کش کی ہوئی گاجر، ایک چائے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ دودھ کی بالائی، چند قطرے زیتون کا تیل۔ ان سب کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور چہرے اور گردن پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے لگا کر چھوڑ دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی



## سینے کے سرطان سے محفوظ رکھے

گاجروں میں کیر وٹینو نیڈز کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو چھاتی کے کینسر کو دوبارہ حملہ کرنے سے روکتی ہے۔ سائنسدان بتا چکے ہیں کہ خون میں کیر وٹینو نیڈز کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی، بریسٹ کینسر کے لوٹنے کا خطرہ اتنا ہی کم ہو جاتا ہے۔

اس کے لیے ایک چھوٹا سا مطالعہ کیا گیا کہ خواتین کو تین ہفتوں تک روزانہ آٹھ اونس گاجر کا رس پلایا گیا۔ اس کے بعد جب ان خواتین کے خون کا مطالعہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان کے خون میں کیر وٹینو نیڈز کی مقدار زیادہ تھی جبکہ آکسیڈیٹو اسٹریس Oxidative Stress کی علامات کم تھیں جو کینسر کی وجہ بن سکتی ہیں۔

موسم سرما کی یہ خوش رنگ اور خوش ذائقہ سبزی مزاج میں گرم تر ہوتی ہے۔ گاجر کچی کھانے، پکانے، سلاد میں ڈالنے اور اچار بنانے میں استعمال ہوتی ہے۔ سردیوں میں گاجر کا حلوہ بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گاجر کا جوس بھی بچوں اور بڑوں کے لیے بہت مفید ہے۔ گاجر میں تمام سبزیوں اور مہنگے داموں بکنے والے پھلوں سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں پروٹین، معدنیات اور وٹامن وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گاجر کا جوس پینے سے جگر میں موجود کئی زہریلے مواد سے چھٹکارا ملتا ہے۔ یہ جگر کی صفائی کرتی ہے۔ گاجر میں موجود وٹامن K اور وٹامن D کیلشیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں کو مضبوط بناتے

ہیں۔ گاجر کے بے شمار فوائد میں سے چند یہ ہیں۔  
خون کی کمی کو دور کرنا

گاجر میں وافر مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے، اس لیے اس کا استعمال خون کی کمی میں مبتلا افراد کو تجویز کیا جاتا ہے۔ گاجر کا روزانہ استعمال خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ گاجر جوڑوں کے درد، گھٹیا اور دیگر بیماریوں کے لیے کھانا مفید ہے۔

### بصارت کے لیے فائدہ مند

گاجر کا استعمال بینائی کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس میں موجود بیٹا کیر وٹین جو وٹامن کی ابتدائی شکل ہوتی ہے جگر کی مدد سے وٹامن A میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن A ہماری آنکھوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ آنکھوں کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ گاجر میں بیٹا کیر وٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ گاجر کا روزانہ استعمال آنکھوں کی بیماریوں، بصارت کی کمی، موتیا، اندھا پن سے حفاظت کرتا ہے۔ گاجر کا استعمال بالخصوص بچوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ مطالعہ کرنے والے افراد کو بھی چاہیے کہ وہ گاجر کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

### سانس اور پھیپھڑوں

#### کے امراض میں مفید

گاجر کارس وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے اور یہ سانس کے ایک مرض کروئک او بسٹرکٹیو پالمونری ڈیزیز (سی او پی ڈی) کی شدت کم کرتا ہے۔

اس ضمن میں کوریامیں چالیس سال سے زائد

موجود وٹامن اے، اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی وجہ سے آزاد ریڈیکل پر اثر انداز ہو کر بڑھاپے میں جھریاں پڑنے اور چہرے کے داغ دھبوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

گاجر میں وٹامن ای بھی پایا جاتا ہے۔ جو اینٹی

ایجنک ہے، لہذا جو افراد گاجر کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں، بڑھاپے میں ان کی جلد عمر رسیدگی کے اثرات سے کافی حد تک محفوظ رہتی ہے۔

اس کے علاوہ بڑھتی عمر

میں جسم، ہڈیوں کے درد اور آسٹیوپوروسس سے بھی تحفظ ملتا ہے۔

جلد کی نمی برقرار رکھنا

جسم میں پوٹاشیم کی کمی کے سبب اکثر جلد خشک ہو جاتی ہے۔ گاجر میں موجود پوٹاشیم کی خاص مقدار کے سبب جلد نرم رہتی ہے۔

ذیابیطس اور

کولیسٹرول کنٹرول

گاجر کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

بھی بے حد مفید ہے کہ اس میں موجود Carotenoids اپنے کیمیائی عمل کے سبب خون میں شکر کی سطح متوازن رکھتا ہے، جبکہ حل پذیر غذائی ریشے، کولیسٹرول کم کرنے کے علاوہ نظام ہاضمہ درست رکھتے ہیں اور قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔



عمر کے افراد کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ جن لوگوں میں سی او پی ڈی کا مرض تھا وہ کیروٹین سمیت پوٹاشیم، وٹامن اے اور وٹامن سی کا استعمال کم کر رہے تھے۔

امراض چشم میں فائدہ مند

گاجر کا استعمال آنکھوں

کے لیے مفید ہے کہ اس میں پیٹاکیروٹین (Beta Carotene) وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ دوسری سبزیوں مثلاً پالک، گو بھی، جبکہ پھلوں میں آم

اور نارنگی میں بھی پایا جاتا ہے۔ پیٹاکیروٹین آنٹوں میں جذب ہو کر جگر میں بائل ترشے یا صفرائی ترشے کی موجودگی میں وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جو بعد ازاں، ریٹینا میں بنفشی پگنٹ (Rhodopsin) میں تبدیل ہو کر رات میں دیکھنے (Night Vision) کی صلاحیت بہتر رکھنے کے علاوہ کچھ طبی مسائل مثلاً شب کوری، پردہ چشم میں خرابی اور بڑھتی عمر میں موتیے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

عمر رسیدگی کے اثرات

نمایاں نہ ہونے دینا

گاجر میں وٹامن سی کی موجودگی جسم میں کولاجن (Collagen) بناتی ہے۔ یہ ایک قسم کا پروٹین ہے، جو جلد کی چمک برقرار رکھنے سمیت چہرے پر جھریاں پڑنے نہیں دیتا، جبکہ گاجر میں

## سردیوں میں جسم کو حرارت پہنچائے....

# سوپ!

کالی مرچ (ایک چائے کا چمچ)، نمک (حسب ذائقہ)، تیل (تین کھانے کے چمچ)، ہری پیاز، چوپ کی ہوئی (سجاوٹ کے لیے)۔

ترکیب: انڈے کی سفیدی اور زردی الگ کر کے زردیاں پھینٹ لیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کر کے زردیوں کو آلیٹ کی طرح سے

تلیں اور نکال کر باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ دہلیجی میں بیٹنی ابا لیں، اس میں قیمہ،

مشروم، گاجر، پیاز اور ادراک، کالی

مرچ اور نمک ڈال کر

پکائیں۔ ابلنے لگے تو چمچ

چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کارن

فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں سویا سوس

اور ہری پیاز ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔

اس کے بعد سفیدیوں کو پھینٹیں اور آہستہ

آہستہ کر کے سوپ میں ملائیں اور پیالے میں نکال

لیں۔ مزے دار سوپ انڈے کی پیٹوں اور ہری

پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

### کریم آف چکن سوپ

اشیاء: مرغی کی بیٹنی (ایک لیٹر)، اُبلاہوا مرغی

کا گوشت (ایک پیالی)، نمک (حسب ذائقہ)، کالی

مرچ پاؤڈر (حسب ضرورت)، رائی (حسب

گرما گرم چکن سوپ سرد موسم میں نزلہ زکام اور بخار سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ نبراسکا یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا گیا کہ چکن سوپ ورم کش خصوصیات کی بناء پر نظام تنفس کے انفیکشن کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا کہ سوپ کی مہک، مسالے اور گرمائش

گلے نزلہ زکام کے نتیجے میں جمع ہو جانے والے مواد کو صاف کر دیتا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ چکن سوپ

ورم کش اجزاء سے

بھرپور ہوتا ہے جو کہ نظام

تنفس کے انفیکشن کے عارضے

میں کمی لاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق سوپ پینے

سے ذہن اور جسم کو ہونے والا اطمینان بھی کسی دوا

جیسے اثر کا کام کرتا ہے۔

### قیمے والا سوپ

اشیاء: مرغی کا قیمہ (250 گرام)، مرغی کی

بیٹنی (6 پیالی)، انڈے (چار عدد)، پیاز (تین عدد)

، مشروم باریک کٹی ہوئی (ایک پیالی)، گاجر، چوپ

کی ہوئی (ایک عدد)، باریک کٹی ہوئی ادراک (ایک

انچ کا ٹکڑا)، کارن فلور، پانی میں گھلا ہوا (آدھی

پیالی)، سویا سوس (چار کھانے کے چمچ)، کٹی ہوئی



چائیز نمک (چھڑکنے کے لیے)۔

ترکیب: آلو چھیل کر کاٹ

لیں۔ پھر ایک دگلی میں بیخی

ابالیں۔ اس میں آلو تیز پتا اور پیاز

ڈال کر آلو گل جانے تک پکائیں۔

سوس پین میں مکھن گھلا کر

میدہ، سفید مرچ اور نمک ڈال کر

ہلکا سا بھوئیں۔ چولہے سے اتار کر

دودھ ملائیں۔ اسے دوبارہ چولہے

پر رکھ کر ساس کو خوب گاڑھا کر لیں۔ اسے بیخی

والی دگلی میں ڈالیں اور دس منٹ تک پکا کر

پیالوں میں نکال لیں۔ مزے دار سوپ کو کریم

سے سجا کر چائیز نمک چھڑک دیں۔

### مٹر پالک والا سوپ

اشیاء: مٹر ( ایک پیالی)، پالک، کٹا ہوا ( ایک

پیالی)، ہر ادھنیا (حسب ضرورت)، دودھ ( دو

پیالی)، جانفل پاؤڈر ( ایک چنگلی)، سویا سوس ( دو

کھانے کے چمچ)، مکھن ( دو کھانے کے چمچ)،

کارن فلور ( آدھا کھانے کا چمچ)، انڈے، پھینٹے

ہوئے ( دو عدد)، سفید مرچ کا پاؤڈر (حسب

ضرورت)، نمک (حسب ضرورت)۔

ترکیب: ایک سوس پین میں بٹر گرم کر کے

اس میں کٹا ہوا پالک اور مٹر ڈال کر تھوڑا سا فرائی

کریں، پھر چھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنج پر گلنے

دیں۔ جب مٹر گل جائے تو اس آمیزے کو بلینڈر

میں بلینڈ کر لیں۔ اس کے بعد اسے سوس پین میں

ڈال دیں اور اس میں دودھ، وائٹ پیپر، جانفل



ضرورت)، دودھ ( ایک پیالی)، کریم ( ایک پیالی)،

چکن پاؤڈر ( ایک چائے کا چمچ)، جانفل پاؤڈر

( چنگلی بھر)۔

ترکیب: رائی شامل کر کے ایک درمیانی پیالی

میں چکن کی بیخی ڈال کر پکائیں اور پھر اس میں کالی

مرچ اور چکن پاؤڈر بھی شامل کر دیں اور چمچ

چلاتے رہیں اور ایک کپ پانی اور کریم کے ساتھ

جانفل بھی ڈال دیں۔ اب درمیانی آنج پر ڈیڑھ

گھنٹے تک ایلنے دیں اور پھر اسے چھلنی سے چھان کر

پیالے میں نکال لیں، اہلا ہوا باریک کٹا مرغی کا

گوشت ڈالیں اور سرو کریں۔

### آلو کا سوپ

اشیاء: آلو ( دو عدد)، میدہ ( دو کھانے کے چمچ)

، پس ہوئی سفید مرچ ( ڈیڑھ کھانے کا چمچ)، تازہ

دودھ ( ایک پیالی)، تازہ کریم ( دو کھانے کے چمچ)،

پیاز، چوپ کی ہوئی ( دو کھانے کے چمچ)، تیز پتا

( ایک عدد)، مرغی کی بیخی ( چار پیالی)، نمک

(حسب ضرورت)، مکھن ( دو کھانے کے چمچ)،

پاؤڈر، نمک ملا کر تھوڑا پکنے دیں۔

ایک پیالے میں آدھی پیالی ٹھنڈے پانی میں کارن فلور گھول کر اس سوپ میں ملا دیں۔ اب پھینٹے ہوئے انڈوں کو بھی سوپ میں تھوڑا تھوڑا کر کے ملا دیں، ساتھ ہی سویا سوس بھی ملا دیں اور ہرے دھینے سے گارنش کر کے گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں میں یہ سوپ جسم کو توانائی بخشتا ہے۔

### سبزیوں کا سوپ

اشیاء: اُبلے ہوئی اسپیکٹی (200 گرام)، چکن کیوب (دو عدد)، گاجر، چوکور کٹی ہوئی (ایک عدد)، چقندر، چھلا اور چوکور کٹا ہوا (ایک عدد)، مٹر، اہلی ہوئی (ایک چوتھائی پیالی)، ٹماٹر، کٹے اور ابلے ہوئے (دو عدد)، پیاز، باریک کٹی ہوئی (ایک عدد)، لہسن، چوپ کیا ہوا (ایک جوا)، کٹی ہوئی کالی مرچ (ایک چوتھائی چائے کا چمچ)، ہر ادھنیا، چوپ کیا ہوا (ایک کھانے کا چمچ)، ہری مرچیں، چوپ کی ہوئی (تین عدد)، پانی (ڈیڑھ پیالی)، نمک (حسب ذائقہ)، گھی (ایک کھانے کا چمچ)۔

ترکیب: دہیگی میں گھی گرم کر کے پیاز اور لہسن ہلکا بادامی کریں، پھر پانی اور چکن کیوب ڈال کر ابالیں، پھر بند گو بھی، چقندر، گاجر، ٹماٹر، کالی مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں۔ ایک ابال آجائے تو مٹر ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر اسپیکٹی ملائیں اور ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر پیش کریں۔

### ہاٹ اینڈ سار سوپ

اشیاء: چلی سوس (دو کھانے کے چمچ)، کارن فلور (ڈھائی کھانے کا چمچ)، سویا سوس (ایک

کھانے کا چمچ)، سرکہ (دو کھانے کے چمچ)، کٹی ہوئی شملہ مرچ (دو کھانے کے چمچ)، کٹی ہوئی ہری پیاز (دو کھانے کے چمچ)، ٹو میٹو سوس (دو کھانے کے چمچ)، کٹی ہوئی گاجر (دو کھانے کے چمچ)، کٹی ہوئی بند گو بھی (ایک چوتھائی پیالی)، پسلی ہوئی کالی مرچ (ایک چائے کا چمچ)، چینی (آدھا چائے کا چمچ)، نمک (حسب ذائقہ)، پانی (چار پیالی)۔

ترکیب: ایک برتن میں چار پیالی پانی، دو کھانے کے چمچ چلی سوس، ایک کھانے کا چمچ سویا سوس، دو کھانے کے چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ ٹماٹو سوس، آدھا چائے کا چمچ، چینی حسب ذائقہ نمک اور ایک چائے کا چمچ، پسلی ہوئی کالی مرچ ڈال کر ابال آجانے تک پکائیں۔ اس کے بعد دو کھانے کے چمچ، کٹی شملہ مرچ، دو کھانے کے چمچ کٹی ہری پیاز، دو کھانے کے چمچ، کٹی گاجر اور ایک چوتھائی پیالی، کٹی بند گو بھی بھی شامل کر دیں۔ مزید چند منٹ تک پکائیں کہ سبزیاں تھوڑی نرم ہو جائیں۔ اب ڈیڑھ کھانے کا چمچ کارن فلور کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر شامل کر دیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ گرما گرم نوش کریں۔



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

# SUNRAYS

Amla & Shikakai  
Herbal Shampoo

بالوں کی حفاظت  
کا قدرتی طریقہ

SMOOTH & SHINE



اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

Prism & Charisma

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



# غذائیں سرد موسم سے بچائیں!

مکئی کی روٹی اور ساگ  
مکئی کا آنا تاثیر میں گرم ہوتا ہے، مکئی کی روٹی



بنائیں اور اسے  
سردیوں کی مشہور  
اور لذیذ غذا  
ساگ کے ساتھ  
استعمال کریں،

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

گڑ اور دیسی گھی

گڑ اور دیسی گھی کا ایک ساتھ استعمال سردی  
لگ جانے اور نزلہ زکام کے لیے  
فائدہ مند ہے، گڑ کو پیس کر  
دیسی گھی میں پکانے سے  
ایک مزیدار سا میٹھا



بن جاتا ہے جسے کھانے کے بعد یا  
باجرے کی روٹی کے ساتھ بھی  
کھایا جاتا ہے، یہ مرکب تاثیر میں  
گرم ہے۔ جبکہ دیسی گھی قبض اور آنتوں کی خشکی  
کو دور کرتا ہے اور ہاضمہ بہتر بناتا ہے۔



ملکہ مسور (کالی) دال

ملکہ مسور ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے۔

کچھ غذائیں ایسی ہیں جن کا استعمال ٹھنڈے  
موسم سے محفوظ رکھ سکتا ہے اور جن کے کھانے  
سے نزلہ زکام، خشک کھانسی اور بخار سے بچا جاسکتا  
ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق سردیوں کی  
سوغات غذاؤں سے ہی سردی کا علاج کرنا چاہئے، یہ  
غذائیں لذیذ بھی ہیں اور تاثیر میں گرم بھی، ان کے  
استعمال سے بار بار بیمار ہونے سے بھی محفوظ  
رہا جاسکتا ہے۔

باجرے کی روٹی اور سبزییاں  
موسم سرما کے شروع ہوتے ہی تازہ، رنگ

برنگی مزیدار اور صحت  
بخش سبزییاں مارکیٹ  
میں دستیاب ہوتی ہیں،  
ان سبزیوں کو گندم  
کے بجائے باجرے کی  
روٹی کے ساتھ کھائیں،



باجرے میں جوڑوں کے درد کا بھی علاج ہے،  
باجرے میں بڑی تعداد میں میگنیشیم پایا جاتا ہے  
جو دل کی صحت کے لیے بھی مفید ہے، اس  
میں موجود پوٹاشیم اور فائبر کی وجہ سے  
کولیسٹرول لیول متوازن رہتا ہے اور خون  
کو صحیح طرح سے گردش کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کئی منزلا اور فائبر سے بھر پور باجرے کی  
روٹی سردیوں میں پکا کر اسے دال یا سبزیوں  
کے ساتھ کھائیں۔

تل کے لٹوؤں کا استعمال بڑھ جاتا ہے، گڑ کو پگھلا کر  
تل مَس کر کے اس کی کئی طریقوں سے مٹھائیاں،  
گجک بنتی ہیں جو سردیوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ تل  
آنکھوں کی بینائی، جلد اور ہڈیوں کے لیے بھی مفید  
ہے۔ تل کا استعمال عمر ڈھلنے کے مرحلے کو آہستہ اور  
بالوں کی بڑھنے کی رفتار کو تیز کرتا ہے۔



اسے سردیوں میں دیسی گھی کے بگھار کے ساتھ مکئی  
یا باجرے کی روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو اس کا مزہ  
دوبالا ہو جاتا ہے۔ کالی دال کا استعمال چاولوں کے  
ساتھ بھی کیا جا سکتا ہے، کالی دال گردے میں  
پتھری ہونے سے بچاؤ سمیت جلد اور بالوں کی  
جڑوں کو نرم رہنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

تل

تل تاثیر میں گرم ہوتے ہیں، سردیوں میں



### تل کھائیں بڑھاپا دور بھگانئیں!

تل گوشت جیسے خواص رکھتا ہے اس لیے اسے طاقت حاصل کرنے اور عمر  
بڑھانے کا مفید ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں تل نباتاتی گوشت  
ہے۔ اس میں لیسی تھین کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیسی تھین  
ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو پٹھوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔ قوت  
حافظہ کو توادار کھنے کے لیے انسانی جسم میں لیسی تھین کا ہونا ضروری ہے۔  
اگر جلد ہی بڑھاپے کی آمد اور جھریوں زدہ جلد سے محفوظ رہنا ہو تو پھر  
تل کو روزمرہ کی روٹین بنایا جائے۔ یہ جلد اور بالوں کی صحت اور نشوونما کے لیے



موزوں ہیں۔ تل کے پودے کے تازہ پتے لے کر انہیں اچھی طرح کوٹ کے رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں  
میں اچھی طرح مساج کریں۔ یہ عمل نہ صرف بالوں کی سیاہی لمبے عرصے تک قائم رکھتا ہے بلکہ اس سے بالوں  
کی نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔

تل کو دنا من ای کا خزانہ کہا جا سکتا ہے۔ یہ انسان کو جلد بوڑھا نہیں ہونے دیتا۔ تل کا استعمال پھیپھڑوں  
اور کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کا متواتر استعمال جلد کی رنگت کو نکھارنے کے لیے بھی مفید ہے۔



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

## گھر کا معالج



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

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

گلا یا حلق انسانی جسم کا بہت ہی حساس حصہ ہے۔ یہ کھانے اور سانس لینے کی نالیوں کے اوپری حصے پر واقع ہے۔ گلے، ناک اور کان کی نالیوں کا آپس میں گہرا تعلق ہے کیونکہ اندر ہی اندر یہ تمام نالیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہیں۔

موسم کی تبدیلی، گرد و غبار اور کھانے پینے میں بد احتیاطی سے گلے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ناک میں خرابی کی وجہ سے بھی گلے کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس طرح گلے کی خرابی سے ناک اور کان بھی متاثر ہوتے ہیں۔

گلے کی عام بیماریوں میں گلا بیٹھ جانا، آواز بند ہو جانا ہے۔

زور زور سے بولنا، زیادہ کھانسی، گلے میں زخم ہونا، گلے میں سوجن آجانا ایسی وجوہات ہیں جو آواز کے بند ہونے یا گلا بیٹھنے

کا باعث بنتی ہیں۔ اگر گلا زیادہ بیٹھا رہے یا آواز زیادہ دن بند رہے تو اس کا فوراً ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے۔ عدم توجہی سے کئی اور بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

گلے کی ایک اور بیماری گلے کے غدود (ٹانسلز) کی سوجن و سوزش ہے۔ حلق کے پچھلے حصے

میں منہ کے دونوں اطراف دو چھوٹے چھوٹے غدود ہوتے ہیں جنہیں ”ٹانسلز“ کہتے ہیں۔ ان میں سے لیس دار مادہ خارج ہوتا رہتا ہے۔

ان غدود میں انفیکشن ہو

جائے تو یہ سوج جاتے ہیں۔ منہ کھول کر

دیکھنے سے یہ سوجے ہوئے اور سرخ دکھائی

دیتے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں پیپ پڑ جاتی

ہے۔ مریض کو کھانے پینے





اور تھوک نکلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ انفیکشن کا اثر زیادہ ہو تو بخار بھی ہو جاتا ہے۔ باہر سے ہاتھ لگانے سے غدد پھولے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، جن کو دبانے سے درد ہوتا ہے۔



تسکین ملتی ہے۔  
 ❀.... شلغم لے کر پانی میں ابالیں۔ چھان کر پانی میں چینی ملا کر پینے سے بھی گلے کو فائدہ ہوتا ہے۔

❀.... صبح سویرے بارہ عدد ”جو“ چبا کر نگل لیں، آواز صاف ہو جاتی ہے۔

عام طور پر نزلہ، زکام انفلوئنزا اور بخار کے بعد ٹانسلز پھول جاتے ہیں۔

اکثر مریض اس کے ساتھ خشک کھانسی میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

گلے کے بعض امراض کے لیے چند مفید ٹونکے و مشورے دیے جا رہے ہیں۔

❀.... اگر گلاسردی یا کھٹی چیزیں استعمال کرنے سے بیٹھ گیا ہو تو ادک کارس دن میں کئی مرتبہ پیتے رہنا مفید ہے۔

❀.... تازہ یا گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ صبح سویرے اور رات سونے سے پہلے غرارے کرنا گلے کی سوجن، گلے کی سرخی اور بیٹھے ہوئے گلے کے لیے مفید ہے۔

❀.... گلے میں ورم ہو تو انگور کارس نکال کر اس کے غرارے کریں دو تین مرتبہ دن میں اس طرح کرنے سے ورم سے افاقہ ہو سکتا ہے۔

❀.... جامن کے درخت کی باریک باریک کونیلین لیں۔ انہیں پانی میں ڈال کر خوب جوش دیں، پانی آدھا رہ جانے پر اتار لیں۔ اس پانی سے حلق کے غرارے کرنے سے سوزش اور درد میں

❀.... خشک ثابت دھنیا چا کر رس چوستے رہنے سے گلے کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

❀.... 250 گرم پالک کے پتے دو گلاس پانی میں ابال کر چھان لیں۔ اس گرم پانی سے غرارے کرنا گلے کے درد میں مفید ہے۔

❀.... گلے کی سوزش کے لیے گرم دودھ میں تھوڑا سا شہد ملا کر پیئیں۔

❀.... مولی کارس اور پانی برابر مقدار میں ملا کر اور نمک ڈال کر غرارے کرنا گلے کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

❀.... شہتوت بکثرت استعمال کرنے سے گلے خراب نہیں ہوتے اور ٹانسلز کی تکالیف سے بھی حفاظت رہتی ہے۔

ان کی آواز بھی عام لوگوں سے بہتر اور گونج دار ہوتی ہے۔

❀.... آدھا گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر نیم گرم سے غرارے کرنے سے گلے کی سوزش دور کرنے میں مفید ہے۔



# گھریلو ٹوٹکے



مرچ اور دو چائے کے چمچ شہد کو ایک کپ میں ڈال کر اسے ابلتے ہوئے پانی سے بھر دیں۔ اسے پندرہ منٹ تک ڈھانپ کر رکھیں پھر نیم گرم سے پی لیا جائے۔ کھانسی کا ایک اور مفید نسخہ ایک کپ گرم دودھ کا استعمال ہے جس میں شہد کو ملا یا گیا ہو۔

## امراضِ معدہ

یہ مرض جنک فوڈ کے زیادہ استعمال سے عام ہو رہا ہے۔ بے وقت کھانا کھانا۔ چائے کا زیادہ استعمال۔ سگریٹ نوشی، کام کی زیادتی اور مسائل کی وجہ سے ذہنی دباؤ۔ یہ ضعفِ معدہ کی بنیادی وجوہات ہیں۔

اس کے لیے درج ذیل نسخہ مفید بتایا جاتا ہے۔

کالائٹک: 25 گرام

سونٹھ: 50 گرام

پودینہ خشک: 50 گرام

مہنگائی کی وجہ سے غریب افراد کے لیے علاج کا حصول مشکل ہو جا رہا ہے۔ اس مشکل میں کچن کلینک جو کہ ہر گھر میں ہوتا ہے سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

## کھانسی

یہ ایک عام مرض ہے جو کہ ڈسٹ، کسی ایسی بدبودار جگہ یا مزاج کے ناموافق بو کو سونگھنے سے یا زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے ہو سکتی ہے۔ طبی اصطلاح میں کھانسی پھیپڑوں کی وہ حرکت ہے کہ جو پھیپڑے کسی نقصان دہ شے کو اپنے اندر سے نکالنے کے لیے کیا کرتے ہیں۔ اس میں بلغمی و خشک دونوں کھانسیاں ہوتی ہیں۔ عموماً بلغمی کھانسی ہوتی ہے۔ جس میں ریشہ بھی ساتھ آتا ہے۔

بلغمی کھانسی کے لیے کالی مرچ کی چائے مفید ہے۔ اس چائے کو بنانے کے لیے ایک چائے کا چمچ کالی



سونف: 50 گرام

سوکھا لیموں: 25 گرام

سب اجزاء کو لے کر سفوف بنالیں اور دن و رات کھانے کے بعد ایک ایک چنگلی (اگر وزن 90 کلو سے زیادہ ہے تو دو دو چنگلی) کھائیں۔

گیس

گیس ایک تکلیف دہ مرض ہے۔ اس کی وجہ سے سر بھاری، تیز ابیت، اچھارہ، اباکیاں۔ طبیعت میں گھبراہٹ وغیرہ ہوتی ہے۔

گلاب کی سوکھی پتیاں اور سونف برابر وزن لے کر اس کا قہوہ بنالیں اور دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس دوران دال ماش، دال چنا، پھول گو بھی، اروی، بھنڈی کے استعمال سے گریز کیا جائے۔

بچکی

سونف کو چبا کر کھالیں اور تھوڑا پانی پی لیں۔ اگر بلغم بھی ہے تو لونگ دار چینی کا قہوہ پیئیں۔

دستوں کے لیے

زیرہ سفید: ایک چنگلی

چائے کی پتی: ایک چنگلی

چینی: ایک چنگلی (اگر شوگر ہے تو نہ لیں)

ڈیڑھ کپ پانی میں ابالیں اور جب پانی ایک کپ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے آدھا کپ صبح و آدھا کپ رات۔ اگر دست زیادہ ہوں تو ہر تین گھنٹے بعد آدھا آدھا کپ استعمال کروائیں۔

منہ کی بدبو

لیموں کا تازہ چھلکا پانی میں پکالیں اور نیم گرم آدھا آدھا کپ دن میں دو سے تین مرتبہ

استعمال کریں۔

منہ کی بدبو کے لیے الاچھی بھی مفید ہے۔ ایک یاد والاچھی دن میں دو یا تین مرتبہ چبائیں۔ نزلہ زکام ہر موسم میں بیشتر افراد کو لاحق ہونے والے امراض ہیں۔ اس سے محفوظ رہنے کا نسخہ گھر میں ہی دار چینی کی صورت میں موجود ہے جو کہ مسلسل کھانسی سے محفوظ رکھنے میں مفید ہے۔

دار چینی

دار چینی میں اینٹی آکسائیڈنٹس کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اور جب گلا سوج رہا ہو تو یہ بلغم بننے کی مقدار کم کر کے سانس لینا آسان بناتی ہے۔ ایک سے ڈیڑھ کپ پانی کو ابال لیں، جب پانی ابلنے لگے تو اس میں ایک سے دو دار چینی کی اسٹیکس کا اضافہ کر کے تین منٹ تک مزید ابالیں، اس کے بعد دار چینی کو نکال کر اس میں سبز چائے کو شامل کر دیں اور پھر نیم گرم پر پی لیں۔

ادرک کا پانی

ادرک نظام تنفس کے لیے مفید ہے۔ یہ ورم کش خصوصیات رکھتی ہے اور بیکٹریا سے مقابلہ کرتی ہے۔

ایک ادرک کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، تین کپ پانی کو درمیانی آنچ پر ابالیں اور ابلنے پر ادرک کا اضافہ کر دیں، اس کے بعد مزید تین سے چار منٹ تک ابالیں اور پھر چولہا بند کر کے کچھ مقدار میں شہد کا اضافہ کر دیں، اسے نیم گرم پینا مفید بتایا جاتا ہے۔



سوزش میں کمی لاسکتا ہے۔ مگر اس کے اثرات کو بہتر بنانے کے لیے اس میں دو سے تین قطرے کلونجی کے تیل کے شامل کر لیں، یہ تیل ورم کش ہوتا ہے اور گلے کی تکلیف میں سکون پہنچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

**نمک ملے پانی سے غرارے**  
نمک ملے پانی سے غرارے کرنے سے تکلیف دہ سوجن میں کمی آتی ہے اور کئی سیکسٹریا بھی مر جاتے ہیں، اس مقصد کے لیے آدھا چائے کا چمچ نمک ایک گلاس گرم پانی میں ملائیں اور پھر ایک سے دو منٹ غرارے کریں، یہ پانی نگلنے سے گریز کریں۔  
**سیب کا سرکہ اور شہد**

سیب کے سر کے میں تیزابیت کافی زیادہ ہوتی ہے جو کہ سیکسٹریا سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے، اس سر کے کو شہد میں ملا کر استعمال کیا جائے تو گلے کی سوزش میں کمی آسکتی ہے۔ ایک کھانے کے چمچ سیب کا سرکہ، ایک کھانے کے چمچ شہد کو ایک کپ گرم پانی میں مکس کریں، اور پھر اسے پی لیا جائے۔

**بھاپ سے مدد لیں**  
بھاپ بھی گلے کی سوزش میں کمی لانے کے لیے مفید ہے، اس مقصد کے لیے ایک بڑا باؤل لیں، اسے گرم پانی سے آدھا بھر لیں، اس کے بعد ایک تولیہ لیں اور اسے سر پر اوڑھ کر اپنا سر باؤل کے اوپر ایسے رکھ لیں کہ ایک خیمہ بن جائیں۔ بس پھر پانی سے نکلنے والی بھاپ میں سانس لیں اور بس۔



**ایک چمچ شہد**  
شہد کی جراثیم کش خصوصیات گلے کی تکلیف کو تیزی سے ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں، بس ایک چمچ شہد پی لیا جائے اور بس۔ یہ طریقہ کار بہت کم عرصے میں گلے کی سوزش اور خراش پر قابو پانے میں مدد دے سکتا ہے۔

**گل بابونہ کی چائے**  
گل بابونہ یا Chamomile کی چائے ہاضمے کے لیے مفید ہے۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا ہے کہ یہ ورم کش اور اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ گلے کی سوزش یا خراش سے آرام پہنچانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ چائے کیفین سے پاک ہوتی ہے، اس میں کچھ مقدار میں شہد ملا کر پینا گلے کی سوزش میں مفید بتایا جاتا ہے۔

**لیموں اور گرم پانی**  
کچھ لوگ لیموں کا رس گرم پانی میں ملا کر پتے ہیں کہ اس سے جسمانی وزن میں کمی اور جلد شفاف ہوگی، یہ مشروب تکلیف دہ گلے کی سوزش سے تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔ جراثیم کش اور جسمانی مدافعتی نظام مضبوط کرنے کی صلاحیت رکھنے والا یہ مشروب وائرس اور سیکسٹریا کی نشوونما کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ لیموں میں وٹامن سی کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جو کہ موسمی نزلہ زکام کے خلاف لڑنے میں مدد دیتا ہے۔

**شہد اور کلونجی**  
شہد کے متعدد طبی فوائد ہیں، ایک چائے کا چمچ شہد چائے میں ملا لیا جائے ہی پی لینا بھی گلے کی

امریکن مارکیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

NEWS PAKISTAN

Contact:

**Ph:** 718-558-6080 **Fax:** 718-558-6079

**Email:** newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York-11422 USA

# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

جیسی آنکھیں گھما کر ادھر ادھر دیکھتا اور پھر گھاس کھانے لگتا۔ جانور خطرے کی بو سونگھ لیتے ہیں۔ ہرن کی بے چینی آنکھیں ظاہر کر رہی تھیں کہ اس نے

## ایک عقل مند گدھا!

خطرے کی بو سونگھ لی ہے۔ اس نے کان کھڑے کر کے گردن گھما کر چشمے کی طرف دیکھا جہاں میدان میں دو ریچھ کے بچے کھیل رہے تھے، ابھی ہرن پہاڑ کی طرف رخ کرنے کا سوچ ہی رہا تھا کہ مشرق اور جنوب سے شیر اور چیتے نے جھاڑیوں سے چھلانگ لگائیں اور دونوں تیر کی طرح ہرن کی طرف لپکے، ہرن لمبی لمبی چھلانگیں مارتا ہوا پہاڑوں

جنگل کے بادشاہ ببر شیر نے گھنی جھاڑیوں سے جھانک کر دور تک پھیلے لہلہاتے کھیت پر نظر ڈالی، بہت دور ایک درخت کے نیچے کوئی چیز ہلتی ہوئی نظر آرہی تھی، شیر نے آنکھوں کو ملتے ہوئے دوبارہ اس طرف دیکھا، یقیناً وہ کالا ہرن تھا، شیر رات سے بھوکا تھا۔ کالے ہرن کے لذیز گوشت کے تصور ہی سے اس کے منہ میں پانی آگیا۔ ایک ماہر شکاری کی طرح اس نے جھاڑیوں کی آڑ لیتے ہوئے ہرن کی طرف قدم بڑھائے۔۔۔

دوسری طرف بانسوں کے جھنڈ میں ایک چیتا بھی ہرن پر نظریں جمائے ہوئے تھا۔ بھوک سے اس کے پیٹ میں بھی چوہے دوڑ رہے تھے۔ چیتے نے بھی ہرن کی طرف بڑھنا شروع کیا۔

ہرن دونوں طرف سے بڑھتے ہوئے خطروں سے بے خبر نرم نرم گھاس کھانے میں مشغول تھا کبھی کبھی وہ اپنی بادام





کی طرف بھاگا۔

شیر اور چیتے کی رفتار کے مقابلے میں ہرن کی رفتار کم تھی، لیکن وہ اپنے ہلکے اور سڈول جسم کی وجہ سے ان دونوں کو غچہ دیتے ہوئے بھاگ رہا تھا، اس بھاگ دوڑ میں ان تینوں نے میلوں کا فاصلہ طے کر لیا، آخر کار ہرن ایک چٹان پر چڑھ گیا، جو اتنی اونچی تھی کہ اس پر شیر اور چیتا نہیں چڑھ سکتے تھے، شیر اور چیتا چٹان کے نیچے زبانیں نکالے ہانپ رہے تھے اور ہرن کو لپٹائی نظروں سے دیکھ رہے تھے، جب سانسیں درست ہوئیں تو شیر نے کہا۔ ”یہ میرا شکار ہے پہلے میں نے تاکا تھا۔“

چیتے نے غصے سے جواب دیا۔ ”یہ میرا شکار ہے پہلے میں نے اسے تاکا ہے۔“

شیر دھاڑا ”میں تم سے زیادہ طاقت ور ہوں اس لیے اس شکار پر میرا حق ہے۔“

شیر اور چیتے کی تکرار سن کر ہرن نے اطمینان کا سانس لیا اور کہا ”یہ میری خوش نصیبی ہوگی کہ میں آپ جیسے شاہی خاندان کے افراد کی غذا بنوں، لیکن پہلے آپ دونوں طے کر لیں کہ آپ میں سے کون میرا لذیذ گوشت نوش فرمائے گا۔“

شیر اور چیتا دوبارہ تکرار کرنے لگے، اسی دوران ادھر سے ایک گدھے کا گزر ہوا تو ہرن نے جھٹ سے مشورہ دیا ”میرے خیال سے آپ دونوں اس سلسلے میں گدھے صاحب سے مشورہ لے لیں، کیونکہ مشورہ دینے کے لیے عقلمند ہونا ضروری نہیں۔“

شیر نے کہا ”چلو مجھے منظور ہے، وقت پڑنے پر گدھے کو بھی باپ بنانا پڑتا ہے۔“

چیتے نے گدھے کو حکم دیا ”او گدھے! ادھر آ....“

گدھا پہلے تو ڈرا کہ کہیں یہ دونوں اسے ہی ہڑپ نہ کر لیں، پھر ڈرتے ڈرتے دانت نکالتا ہوا ان کے قریب آیا اور جب اس نے پورا قصہ سنا تو خوشی سے مشورہ دیا ”ہاں تو شیر صاحب آپ کا دعویٰ ہے کہ آپ نے ہرن پر پہلے نظر ڈالی جبکہ چیتے صاحب کا دعویٰ ہے کہ ہرن کو دیکھ کر پہلے ان کی رال ٹپکی، کیوں کہ یہاں کوئی گواہ نہیں ہے اس لیے میرا مشورہ ہے کہ آپ دونوں اپنی اپنی جگہ تشریف لے جائیں اور جب میں ڈھینچوں ڈھنچوں کرنا شروع کروں تو آپ دونوں دوڑنا شروع کر دیں جو بھی پہلے یہاں پہنچ جائے گا وہی ہرن کو نوش فرمانے کا حق دار ہوگا۔“

شیر اور چیتا دونوں بھوک سے بے تاب تھے، لیکن انہیں اپنی تیز رفتاری پر ناز تھا اس لیے انہوں نے گدھے کی تجویز مان لی۔ یہ طے ہوا کہ شیر اور چیتا دونوں اپنی اپنی جگہ لوٹ جائیں گے۔ اس دوران ہرن صاحب چٹان سے اتر کر نہاد ہو کر ان میں سے ایک کی خوراک بننے کے لیے میدان میں آکر کھڑے ہو جائیں گے اور جیسے ہی گدھے صاحب اپنی بے سری آواز میں چلانا شروع کر دیں گے، دوڑ شروع ہو جائے گی۔

شیر اور چیتا اپنی اپنی جگہ واپس چلے گئے، جب کافی دیر تک گدھے کے رینگنے کی آواز نہ آئی تو دونوں کا ماتھا ٹھنکا، پہلے تو انہوں نے ایک دوسرے کو گھورا، پھر چٹان کی طرف دوڑنا شروع کیا، جب وہ چٹان کے نزدیک پہنچے تو دیکھا کہ ہرن کا کہیں پتہ نہ تھا اور گدھا بھی غائب تھا۔

شیر نے غصے سے چیخ کر کہا۔ ”اس گدھے کے بچے نے ہمیں دھوکا دیا۔“

چیتے نے سر جھکا کر افسوس سے کہا۔ ”شیر صاحب! گدھا وہ نہیں ہم دونوں ہیں۔“

# خرگوش



دیتے تھک گیا۔ رات کو پھر خرگوش آیا۔ اس نے کتے کو زور سے آداب کیا، ”ہیلو بھتیجا بھوں! کیسے مزاج ہیں....؟“

کتا بولا، ”صبح سے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا ہوں۔“

خرگوش بولا، ”تو آؤ ذرا دوڑ لگائیں۔“

کتا دوڑنے کا بہت شوقین تھا۔ جھٹ تیار ہو گیا۔ خرگوش نے کہا، ”میں گھاس میں

دوڑتا ہوں المبا چکر کاٹ کر پل تک جاتا ہوں، تم سڑک سڑک جاؤ، دیکھیں

پہلے کون ہاتھ لگا کر واپس لوٹتا ہے۔“

کتا مان گیا۔ دوڑ شروع ہوئی۔ خرگوش گھاس میں

کچھ دور دوڑا، پھر ڈبک کر بیٹھ گیا۔ جب کتا کافی دور نکل

گیا، تب وہ اطمینان سے باہر نکلا اور اس نے گودام میں جا

کر جی بھر کے کھن کھایا اور پھر گھاس میں چھپ گیا۔

اتنے میں کتا دوڑ لگا کر واپس آ گیا۔ اس نے ہانپتے

ہوئے آواز دی، ”اے خرگوش بھتیجا! کہاں ہو تم....؟“

خرگوش نے گھاس سے سر نکالا اور جھوٹ موٹ

ہانپتا ہوا باہر آیا اور کتے سے ہاتھ ملا کر گھر کو چل دیا۔

اگلے دن بے چارہ کتا بھی سال بھر کے لیے کھن

سے محروم کر دیا گیا۔

اب بھیڑیے کی باری تھی۔ وہ بھی دن بھر

مرتبان سامنے رکھ کر بیٹھا رہا۔ رات کو خرگوش پھر

آیا۔ اس نے بھیڑیے کو گدگداتے ہوئے کہا،

”کتے چور پکڑ لیے ہیں بھیڑیے صاحب....؟“

بھیڑیا گدگدی کے مارے ہنسنے لگا۔ خرگوش نے اور زیادہ

گدگداتے ہوئے کہا، ”اتنا نہیں ہنسا کرتے بھیڑیے بھتیجا!“

بھیڑیا اور زور زور سے ہنسنے لگا۔ اسے گدگدی

بہت ہوتی تھی۔ خرگوش نے دونوں ہاتھوں سے

بہت دن گزرے جنگل کے

سب جانور اکٹھے رہا کرتے تھے۔ وہ

سب ایک ہی تھالی میں کھانا کھاتے،

ایک ہی چشمے میں پانی پیتے، گرمیوں

میں مل جل کر کام کرتے اور سردیوں میں

ایک ہی غار میں آرام کرتے۔ ان سب

جانوروں کو کھن کھانے کا بڑا شوق تھا۔

ان کے کھن کا ذخیرہ بھی ایک ہی تھا۔

جب کسی کو ضرورت ہوتی تو وہ تھوڑا سا

کھن نکال کر کھا لیتا۔

ایک دن انہوں نے دیکھا کہ کسی

نے بہت سا کھن چرا لیا ہے۔ سب جانوروں کو بڑی

تشویش ہوئی۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ ہر روز ایک

جانور ساری رات جاگ کر پہرہ دے۔ پہلی باری ریچھ

کی آئی۔ وہ مرتبان سامنے بیٹھ گیا۔ بیٹھے بیٹھے ریچھ کی

ناگنیں درد کرنے لگیں۔ رات کے پچھلے پہر باہر ٹھس

پٹھس کی آواز سنائی دی۔ ریچھ کے کان کھڑے ہو

گئے۔ کوئی آہستہ آہستہ کہہ رہا تھا،

”بیری کے درخت والے جھٹے میں سوراخ ہو گیا

ہے۔ سارا شہد بہا جا رہا ہے، بھتیجا ریچھ ہوتے تو

انہیں بتا دیتا۔“

ریچھ شہد کھانے کا بڑا شوقین تھا۔ وہ سب کچھ بھول

بھال کر باہر کی طرف لپکا۔ اُدھر خرگوش اندر آیا اور کھن کا

مرتبان نکال کر جی بھر کے کھن کھایا اور ریچھ کے آنے

سے پہلے باہر چلا گیا۔ بے چارہ ریچھ ناکام واپس لوٹا۔

اگلی صبح جانوروں نے کھن کم پایا تو انہوں نے

ریچھ کو بہت برا بھلا کہا اور سزا کے طور پر سال بھر

کے لیے اس کا کھن بند کر دیا۔

اگلے دن کتے کی باری تھی۔ وہ دن بھر پہرہ دیتے

گدگداتے ہوئے کہا، ”جو زیادہ ہنستا ہے، وہی زیادہ روتا بھی ہے۔“

بھیڑیا ہنستے ہنستے اپنی کرسی سے لڑھک گیا اور زمین پر لوٹنے پوٹنے لگا۔ خرگوش نے اسے کرسی پر بٹھایا اور گرد جھاڑنے کے بہانے اس کی آہستہ آہستہ مالش کرنے لگا۔

مالش کی وجہ سے بھیڑیا گہری نیند سو گیا۔ تب خرگوش اندر گیا۔ اس نے جی بھر کے کھن کھایا اور اپنے گھر کی راہ لی۔ اگلے دن بھیڑیے کا بھی وہی حشر ہوا۔ سال بھر کے لیے کھن بند!

اب لومڑی کی باری تھی۔ رات کو پھر خرگوش آیا۔ ”اوہو! آج لومڑی بھیتا کی باری ہے۔“ خرگوش نے کہا، ”کتنے چور پکڑ لیے ہیں بھیتا جی....؟“

لومڑی نے بیزاری سے کہا، ”صبح سے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا ہوں۔“

خرگوش بولا، ”تو آؤ آنکھ مچولی کھیلیں۔“

”اور اگر چور آ گیا تب....؟“

خرگوش بولا، ”ہم دونوں اس کا بھرتا بنا دیں گے۔“ لومڑی مان گیا۔ دونوں درختوں کے پیچھے آنکھ مچولی کھیلنے رہے۔ کچھ ہی دیر میں لومڑی اتنا تھک گیا کہ وہ آرام کرنے زمین پر لیٹا اور لیٹتے ہی سو گیا۔

اگلے دن اس کو بھی سزا ملی۔ سال بھر تک کھن

بند۔ لومڑی ذرا ہوشیار جانور تھا۔ اس نے اپنا شبہ

خرگوش پر ظاہر کیا۔ اب تو سب جانور باری باری اپنی آپ بیتی بیان کرنے لگے۔ سب کو یقین ہو گیا کہ خرگوش چالاکی سے کھن پڑا لیتا ہے۔ سب جانوروں نے اس دفعہ جنگل کے جاسوس بندر کو چور پکڑنے کے لیے مقرر کیا۔

بندر کھن کامرتبان نیچے رکھ کر اس پر آلتی پالتی

مار کر بیٹھ گیا۔

کچھ دیر بعد خرگوش وہاں گیا اور بندر سے پوچھا

”کیسے حال ہیں....“

”بہت برے۔“ بندر نے رکھائی سے جواب

دیا، ”صبح سے سرد دریا اور زکام ہے۔“

”تو آئیے سیر کو چلیں۔“ خرگوش بولا۔

”نہیں بھئی! بالکل موڈ نہیں ہے۔“ بندر رکھائی

سے بولا۔

”آنکھ مچولی بھی نہیں کھیلو گے....؟“ خرگوش

نے اشتیاق سے پوچھا۔

بندر بولا، ”نہیں، مجھے بچوں کے کھیل پسند

نہیں آتے۔“

خرگوش نے حیرانی سے پوچھا، ”تو پھر کونسا کھیل

پسند ہے تمہیں....؟“

بندر بولا، ”رشتا کشی۔“

خرگوش مان گیا۔ بندر نے جھٹ پٹ خرگوش

کی ڈم سے رشتا باندھا۔ اس کا دوسرا سر ادرخت سے

باندھ کر بولا، ”کھینچنے رشتا۔“

اب خرگوش رشتا کھینچنے میں مصروف رہا۔ اُدھر

بندر سب جانوروں کو بلا لایا۔ خرگوش انہیں آتے

دیکھ کر چونکنا ہوا اور ساری بات بھانپ گیا۔ اس نے

ڈم چھڑانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکا۔

بے چارا خرگوش پکڑا ہی گیا، جانوروں نے سزا

کے طور پر اس کی ڈم کاٹ ڈالی اور اس کے کانوں کو

زور زور سے کھینچا۔

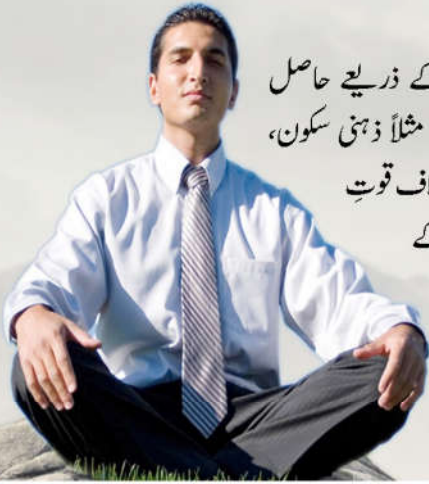
کہتے ہیں میاں خرگوش تب سے لٹڈورے ہیں

اور اس کے کان بھی لمبے ہیں۔ اس دن سے خرگوش

جنگل کے جانوروں سے علیحدہ رہتا ہے۔







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



غرور و تکبر شاید نفسیاتی امراض ہیں۔ جو کوئی ان میں مبتلا ہو جاتا ہے وہ مشکل سے ہی ان امراض سے نکل پاتا ہے۔ غرور، تکبر کی وجہ سے آدمی میں حسد اور ”میں“ کا جذبہ ابھرتا ہے۔ جب میں پیدا ہوئی اس وقت میرے والدین کو اس قدر خوشی ہوئی کہ ہزاروں روپے مجھ پر سے صدقہ کر دیے۔ امی ابو کی طرح حسین تھی، والدین نے لاڈ پیار سے پالا، ناز نخرے اٹھائے، ماں باپ کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے ہر خواہش پوری ہو جایا کرتی۔ اس لاڈ پیار اور خوبصورتی کی وجہ سے مجھ میں غرور و تکبر پیدا ہونے لگا۔ اپنے علاوہ دوسرا خوبصورت ہی نہیں لگتا۔ میرے گھمنڈ اور تکبر کو دیکھتے ہوئے میرے ابو اکثر کہا کرتے ”بیٹا اللہ کی پکڑ سے ڈرو اور اس سے توبہ کرو، دیکھو یہ ساری کائنات اللہ نے بنائی ہے۔ اس میں کسی انسان کا کوئی کمال نہیں۔ اللہ کی نظر میں ہر انسان برابر ہے۔“

میرے شوہر اچھے انسان تھے۔ شگفتہ مزاج ہنس مکھ۔ انہوں نے میرا بہت خیال رکھا اور اس قدر ناز اٹھائے کہ اپنی قسمت پر ناز کرنے لگی۔ میرے امی ابو نانا، نانی بننے سے پہلے ہی ایک ٹریفک حادثے میں اس دنیا سے چلے گئے۔ امی ابو کی حادثاتی موت نے میری زندگی میں ایک خلا پیدا کر دیا، میرے سوچنے سمجھنے کا انداز ہی بدل گیا۔ مجھے اب دنیا کی کسی چیز میں دلچسپی نہیں رہی۔ سب

میرے شوہر اچھے انسان تھے۔ شگفتہ مزاج ہنس مکھ۔ انہوں نے میرا بہت خیال رکھا اور اس قدر ناز اٹھائے کہ اپنی قسمت پر ناز کرنے لگی۔ میرے امی ابو نانا، نانی بننے سے پہلے ہی ایک ٹریفک حادثے میں اس دنیا سے چلے گئے۔ امی ابو کی حادثاتی موت نے میری زندگی میں ایک خلا پیدا کر دیا، میرے سوچنے سمجھنے کا انداز ہی بدل گیا۔ مجھے اب دنیا کی کسی چیز میں دلچسپی نہیں رہی۔ سب

ان سے جھگڑا کرنے میں میرا قصور ہوا کرتا مگر عزیز رشتہ دار اور پڑوس کے لوگ ان کو ہی قصور وار ٹھہراتے۔

جب میری بد تمیزیاں اور نادانیاں حد سے تجاوز کر گئیں تو وسیم نے مجھے میرے حال پر چھوڑ دیا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ وہ فطرتاً ایک شریف اور حساس انسان تھے۔ ان کی خاموشی نے میرے غصے کو اور بڑھا دیا۔ اب میرا جی چاہتا تو گھر کا کام کرتی تھی اور نہیں چاہتا تھا تو نہیں کرتی تھی۔

وسیم اس قدر صابر و شاکر انسان تھے کہ وہ مجھ سے کھانا تک نہیں مانگتے، مل جاتا تو کھا لیتے ورنہ خاموش رہتے اور میں اتنی لاپرواہ ہو گئی تھی کہ مجھے ان کا خیال ہی نہیں رہتا۔

اس طرح ذہنی اذیت سہتے سہتے ایک وقت ایسا آیا کہ وہ شدید بیمار ہو گئے۔ مگر میں نے ان کا کوئی خیال نہ کیا۔ بعض اوقات تنہائی میں خیال آتا کہ میں کسی قسم کے نفسیاتی مرض یا پاگل پن میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ مگر دوسرے ہی لمحے اس خیال کو جھٹک دیتی اور خود کو حسین اور ذہین سمجھنے لگتی۔ ظاہر ہے ایسی صورت میں مریض کا علاج تقریباً ناممکن ہو جایا کرتا ہے۔

گزرتے وقت نے میرے زخموں پر مرہم رکھ دیا اور ماں باپ کی جدائی کے غم سے سنبھلنے کے بعد جب اپنی حالت پر توجہ دی تو واقعتاً میں نفسیاتی مریض بن چکی تھی۔ شوہر بھی مجھ سے دور بلکہ خود اپنی زندگی سے دور ہوتے جا رہے تھے۔

ایک روز آئینہ کے سامنے اپنا جائزہ لیا۔ میں

کچھ بے کیف اور مصنوعی سا لگتا۔ اس دوران میرے شوہر وسیم نے مجھے سنبھالا اور سہارا دینے کی کوشش کی اور میری دل جوئی میں کوئی کشر نہیں اٹھا رکھی۔ لیکن میرا تو ہر چیز سے دل اچاٹ ہو گیا تھا.... نہ شوہر اچھے لگتے اور نہ ہی ان کا گھر....

وہ میری جتنی ناز برداریاں کرتے اتنا ہی مجھے ان پر غصہ آتا۔ میں بہت چڑچڑی ہو گئی تھی۔ شوہر نے کئی مرتبہ سمجھانے کی کوشش کی کہ کوئی بھی انسان دنیا میں ہمیشہ نہیں رہتا۔ ہر ایک کا دنیا میں وقت مقرر ہے، اس کے بعد بہر صورت اسے واپس جانا ہوتا ہے۔ امی ابو کا وقت پورا ہو گیا تھا اس لیے وہ چلے گئے۔ مگر ان باتوں سے تسلی کیا ملتی انٹا مجھے غصہ آجاتا تھا۔

نجانے کیوں میرے دل میں یہ خیال پیدا ہونے لگا تھا کہ وسیم کو امی ابو کی موت کی خوشی ہے۔ مجھے لگا کہ میرے اکیلے پن سے انہیں سکون مل رہا ہے۔ میں نے کئی بار باتوں باتوں میں ان سے اپنے دل میں پیدا ہونے والے خیالات کا ذکر بھی کر دیا۔ یہ سن کر وہ افسردہ ہو جاتے۔ وہ مجھ سے شدید محبت کرتے تھے۔ صرف اتنا کہتے ”کیسی باتیں کر رہی ہو....“ ”ایک المناک حادثے میں تمہارے والدین کے انتقال سے میں کیسے خوش ہو سکتا ہوں....؟ میں تو پہلے ہی ماں باپ سے محروم تھا تمہارے ماں باپ کی صورت میں مجھے اپنے ماں باپ ایک مرتبہ پھر مل گئے تھے۔ میں تو ان کی زندگی کی دعائیں کرتا تھا۔“

مجھے ان کی باتوں سے تسلی نہیں ہوتی۔ اکثر

”اس ساری صورت حال میں تم کیا چاہتی ہو....؟“

میں نے کہا کہ ”مجھ سے بہت سی غلطیاں ہو گئی ہیں میں ان کا ازالہ کرنا چاہتی ہوں لیکن قوت فیصلہ، قوت ارادی، ذہنی سکون اور یکسوئی و ارتکاز کی کمی کی وجہ سے کچھ بھی نہیں کر پارہی۔ اگر میرے شوہر کو کچھ ہو گیا تو میں بھی اپنی جان دے دوں گی۔“

فائزہ میری باتوں سے پریشان ہو گئی، کچھ دیر خاموش بیٹھی رہی پھر امید افزاء لہجے میں بولی۔  
میں نے نیٹ پر ایک سائیڈ سرچ کی تھی اس پر ایسے ہی مسائل کا تذکرہ کیا گیا تھا اور ان مسائل کے حل پر بھی روشنی ڈالی گئی تھی۔ آؤ مل کر اس سائیڈ کو سرچ کرتے ہیں۔

فائزہ نے سائیڈ سرچ کی تو اس پر ذہنی پریشانیوں کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا تھا ان کا حل بھی تجویز کیا گیا تھا۔ ایک سائیڈ پر وہ ٹھہری۔ اس سائیڈ پر ”مراقبہ“ ذہنی، جسمانی روحانی علاج کا ذریعہ تحریر تھا۔ جب اس کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ مراقبہ انسانی زندگی میں ٹھہراؤ لاتا ہے۔ ذہنی سکون اور یکسوئی میں اضافہ ہوتا۔ یہاں تک کہ چڑچڑے پن سے نجات ملتی ہے۔

فائزہ میری پیاری سہیلی میں نے اپنے ہاتھوں سے اپنے گھر کو برباد کیا، اب اس کے ازالے کے لیے سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔ فائزہ نے نیٹ سے مراقبہ کے بارے میں کافی مواد جمع کر کے دیا۔

میں نے فائزہ کا شکریہ ادا کیا۔ فائزہ تم نے اتنی

بہت کمزور ہو گئی تھی۔ جس شکل پر ناز کیا کرتی تھی اس کی خوبصورتی ماند پڑتی جا رہی تھی۔ غصے چڑچڑے پن کی وجہ سے میری برداشت میں خاصی کمی آگئی تھی۔

ایک کمزوری جو خود میں شدت سے محسوس ہو رہی تھی وہ ”شک“ تھا۔ اپنے شوہر سے، سہیلیوں سے یہاں تک کہ خود اپنے آپ سے بھی شک کرتی۔ پریشانیوں کے ایسے جال میں پھنس گئی تھی جہاں سے نکلنا چاہتی تھی مگر کوشش کے باوجود نکلنے میں کامیاب نہیں ہو رہی تھی۔

ہمت کر کے کئی نفسیاتی ڈاکٹر سے رابطہ بھی کیا مگر میں ان کی تجاویز پر بھی شک میں مبتلا ہو جاتی۔ زیادہ سوچنے کی وجہ سے کوئی بھی کام پایا تکمیل تک نہ پہنچ پاتا۔ میں اپنے شوہر کی توجہ سے بھی محروم ہو گئی تھی۔

میری پریشانیوں اور بے سکونی میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ نیند اور بھوک کی کمی نے جسمانی طور پر بھی کمزور کر دیا تھا۔

اپنے غرور، تکبر اور خود غرضی کی وجہ سے سہیلیوں سے بھی دور ہو گئی تھی۔

ایک روز بچپن کی ایک سہیلی فائزہ کئی سال بعد ملنے کے لیے آئی۔ میری حالت دیکھ کر بولی۔

”تم نے کیا حال بنا رکھا ہے۔ کیا ہوا ہے تمہیں....؟“

میں کافی دیر تک خاموش بیٹھی رہی۔ وہ میری بچپن کی رازدار سہیلی تھی اس لیے اپنی تمام روداد اسے سنا دی۔ وہ کچھ سوچتے ہوئے بولی



ساری معلومات مراقبہ کے بارے میں مجھے دی ہیں۔

مگر میرے اندر کے خوف، بے چینی، بے قراری، مراقبہ سے کیسے دور ہو سکتی ہے۔

فائزہ بولی ”دیکھو! میں پہلے بھی بتا چکی ہوں کہ مجھے مراقبہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں۔

لیکن اتنا یقین ہے کہ یہ نفسیاتی، ذہنی اور جسمانی سطح پر مفید ثابت ہوا ہے۔

تم نے نفسیاتی علاج بھی کروایا اور جسمانی بھی۔ اب مراقبہ بھی کر کے دیکھ لو۔ شاید تمہارے مسائل کا حل اس کے ذریعے ممکن ہو۔

میرا مشورہ ہے کہ مراقبہ کے بارے میں بہتر آگہی کے لیے نیٹ سے مزید معلومات حاصل کرو۔“

پھر ادھر ادھر کی باتیں کر کے فائزہ رخصت ہو گئی۔ میں سخت پریشان تھی۔ رات کو نیٹ پر

مراقبہ کے بارے میں سرچ کیا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ مراقبہ کئی امراض کے علاج کے ساتھ

ساتھ انسان کی صلاحیتوں کو جلا بھی بخشتا ہے۔ مراقبہ کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا

ہے کہ یورپ میں بیماریوں سے تحفظ دینے کے لیے مراقبہ کو ہسپتالوں میں استعمال کیا جا رہا ہے۔

اس کے علاوہ بہت سے بڑے بڑے صنعتی اداروں میں انتظامی امور کے سربراہوں کو اس کی تعلیم دی

جا رہی ہے۔ ماہرین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ مسلسل مراقبہ کے ذریعے ذہنی دباؤ، انتشار اور ٹینشن پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

مراقبہ کے بارے میں اتنا کچھ سرچ کرنے

کے باوجود مجھے اس کی افادیت پر زیادہ یقین نہ آیا۔ ایک جگہ مراقبہ کے بارے میں تحریر نے اس جملے

پر ٹھہرنے پر مجبور کر دیا ”مراقبہ گھروں کو ٹوٹنے سے محفوظ رکھتا

ہے۔“ نیچے تحریر تھا کہ مراقبہ کے ذریعے شخصیت میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ برداشت میں اضافہ ہوتا

ہے۔ ذہنی ٹینشن سے نجات ملتی ہے اور مختلف کاموں میں یکسوئی بہتر ہوتی ہے۔

میں نے اس ایک جملے کی وجہ سے فیصلہ کیا کہ مراقبہ کو بھی اپنے مسائل کے حل کے لیے پرکھا

جائے۔ مراقبہ کا طریقہ بھی نیٹ سے حاصل کیا۔ رات کے پہلے پہر جب شوہر سو گئے تو اٹھ کر

وضو کیا دو رکعت نماز نفل ادا کی اللہ کے حضور عاجزی سے دعا کی اور مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ آنکھیں

بند کیں تو بیٹھنے میں مشکل پیش آئی۔ بار بار آنکھیں کھل جاتیں کوشش کے باوجود پرسکون طریقے سے

مراقبہ نہیں ہو رہا تھا۔ آخر چڑچڑاپن ہونے لگا تو مراقبہ ختم کر دیا۔ کئی روز یہی کیفیت رہی۔

مراقبہ کے دوران ایک اور مسئلہ بھی پیش آیا کہ ذہن میں چھوٹی چھوٹی تکلیفوں اور چھین کا

احساس ہونے لگا جو تناؤ زدہ بے سکون جسم کی نشاندہی تھی۔ مثلاً میرے کندھوں کا درد پھر

تکلیف دینے لگا۔ میں نے جب سانسوں کی آمدورفت پر توجہ مرکوز کی تو دماغ میں ماضی کی یادیں گردش کرنے لگیں۔ مثلاً آج صبح ناشتہ میں

کیا کھایا، میرا رویہ شوہر سے انتہائی ہتک آمیز تھا۔ ان تمام مسائل کے باوجود میں نے

لگی۔ مگر یہ کیسے ہو رہا تھا اس کے بارے میں مجھے کچھ پتا نہیں۔ مگر زندگی میں بہتری آنے سے مراقبہ کا شوق مزید پروان چڑھنے لگا اور زندگی درست ڈگر پر چلنا شروع ہوئی۔

رفتہ رفتہ مراقبہ کے اثرات میری روزمرہ زندگی پر بھی پڑنے لگے۔ مراقبہ سے مجھے کافی حد تک ذہنی آسودگی ملی ہے، جس کی وجہ سے میں اپنے شوہر پر توجہ دینے لگی ہوں۔

مجھے ملنے والے صبر اور مجھ میں آنے والی برداشت نے میرے اجڑے ہوئے گھروندے کو دوبارہ سے آباد کرنا شروع کر دیا۔ چڑچڑے پن اور بیزاری کے جو دورے پڑا کرتے تھے اس میں نمایاں کمی آگئی ہے۔



مراقبہ جاری رکھا۔

کئی ہفتوں کے مراقبہ کے باوجود نہ تو ذہنی ٹینشن دور ہو رہی تھی اور نہ ہی لائف میں ٹھہراؤ آرہا تھا لیکن اس کے علاوہ میرے پاس کوئی چوائس بھی نہیں تھی۔ حالات کو بہتر کرنے کے لیے اللہ سے دعا بھی کرتی رہی اور مراقبہ بھی جاری رکھا۔ چند ماہ کے بعد آہستہ آہستہ میرے چڑچڑے پن میں کمی آنے لگی۔ ایک روز میں نے شوہر سے ان کی خیریت دریافت کی۔

وہ حیرت سے میری طرف دیکھتے ہوئے مسکرائے اور بولے: میں تو ٹھیک ہوں تمہاری طبیعت ٹھیک نہیں لگتی۔ میں سر جھکائے بیٹھی تھی۔

مسلل مراقبہ سے ذہنی دباؤ میں کمی آنے

## 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 10 اینیر کنڈیشنرز 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۔



# 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۔

## الجوارح

عربی زبان میں الجوارح دراصل جرح سے مشتق ہے، جرح کسی چیز کو حاصل کرنا۔ کمانا، اکتساب کے معنوں میں آتا ہے۔ معجم اللغات کے مصنف ابن فارس نے ان کے بنیادی معنی کمانا اور کھال کو پھاڑنا، زخمی کرنا بتایا ہے۔ اردو زبان میں جرح سے ماخذ کئی الفاظ ملتے ہیں، مثلاً جراحی، مجروح، جراحت، جراح، جارحیت وغیرہ....

قرآن کریم میں یہ لفظ اجترسحوا، الجوارح، جرح حرم اور واجترسح کی صورت میں 4 مرتبہ آیا ہے۔ جرح الشيء کہتے ہیں حاصل کرنا، کمانا، اکتساب، الاجترسح کے معنی ہیں کسی عمل یا جرائم کا ارتکاب کرنا To Commit an Offence، جو اصل میں جرحاۃ سے ہے جس کے معنی زخم کے چھیلنے کے ہیں۔

ترجمہ: ”اور وہ وہی ہے جو تمہیں رات کو اپنے قبضے میں لے لیتا ہے اور جو کچھ تم دل میں عمل کر چکے ہو (جرح حرم) وہ جاننا ہے پھر تمہیں دل میں اٹھا دیتا ہے تاکہ وہ وعدہ پورا ہو جو مقرر ہو چکا ہے۔“ [سورۃ انعام (6): آیت 60]

ترجمہ: ”کیا وہ لوگ جنہوں نے برائیوں کا ارتکاب (اجترسحوا) کیا ہے، سمجھتے ہیں کہ ہم ان کو ان لوگوں کے مانند کر دیں گے، جو ایمان لائے اور انہوں نے نیک عمل کیے، ان کی زندگی اور موت یکساں ہو جائے گی؟ بہت ہی برا فیصلہ ہے جو وہ کر رہے ہیں!“

[سورۃ جاثیہ (45): آیت 21]

جرحا، جرحا کے معنی زخمی کرنا Wound، کاٹنا Cut، جرحیح اور جرحوۃ زخمی اور جرح کے معنی زخم کے ہیں۔ جرحا، جراح، آپریشن کرنے والا، سرجن Surgeon، جرحاۃ جسم کو کاٹ تراش کر علاج کرنے، جراحی، آپریشن و سرجری Surgery کو کہا جاتا ہے۔

ترجمہ: ”اور ہم نے (تورات میں) فرض کر دیا تھا کہ بیشک جان کا بدلہ اور آنکھ کا بدلہ آنکھ اور ناک کا بدلہ ناک اور کان کا بدلہ کان اور دانت کا بدلہ دانت اور زخموں (واجترسح)



کا بھی بدلہ ال کے برابر ہے پس جو کوئی اسے معاف کر دے تو وہ اس کیلئے کفارہ ہو جائے گا۔” [سورہ مائدہ (5): آیت 45]

شکار کرنے والے Ravenous، لوٹنے والوں Rapacious اور کتے، چیتے اور پرند جیسے شکاری جانور کو جابر حاکم کہا جاتا ہے۔ اس کی جمع جَوَ اِبرِخ ہے اور شکاری جانوروں کو جَوَ اِبرِخ یا تو اس لیے کہا جاتا ہے کہ وہ شکار کو زخمی کرتے ہیں اور یا اس لیے کہ وہ مکا کر لاتے ہیں۔ ان ہر دو وجوہ میں سے کسی ایک کی بنا پر اعضاء کا سبہ یعنی ہاتھ پاؤں کو جَوَ اِبرِخ کہا جاتا ہے۔ کام کرنے والا عضو بدن Limb جیسے ہاتھ پیر کو بھی جابر حاکم کہا جاتا ہے۔ ترجمہ: ”لوگ آپ سے پوچھتے ہیں کہ ال کے لئے کون سی چیزیں حلال کی گئی ہیں؟ کہہ دیجیئے کہ تمہارے لئے سب پاک و پاکیزہ چیزیں حلال کر دی گئیں اور جن شکاری جانوروں (الجَوَ اِبرِخ) کو تم نے سدھایا ہو جن کو خدا کے سکھائے ہوئے طریقہ کے مطابق (شکار پکڑنے کا) طریقہ سکھایا ہو تو جسے وہ تمہارے لئے پکڑ رکھیں۔“

[سورہ مائدہ (5): آیت 4]

گواہ پر بحث کرنے To Invalidate Testimony کو بھی جَرَح کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی کے عیب نکالنے، سخت تنقید و طنز Sarcasm برا بھلا کہنا Insult، لعن طعن Abuse کرنا اور کسی کو جذبات و احساسات مجروح Hurt Feeling کرنا بھی اس کے معنوں میں آتا ہے۔



عربی زبان میں جَرَادُ کے معنی نڈے Locusts کے ہیں۔ اس کا واحد جَرَادٌ ہے۔ لغوی اعتبار سے جراد لفظ جَرَدٌ سے مشتق ہو، جس کے معنی برہنہ، صاف کے ہیں اور چونکہ نڈی زمین کی رونیدگی کو کھا کر اسے بالکل صاف و برہنہ کر دیتی ہے، اس لیے نڈی کو جراد کہا گیا ہے۔ اَنْرَضُ جَرَادٌ اس زمین کو کہا جاتا ہے جو بنجر، چشیل، بے سبزہ ہو یا جس کی نباتات کو نڈیوں نے کھا کر صاف کر دیا ہو۔ صاف آسمان جس میں بادل نہ ہو۔ اسے بھی سَمَاءٌ جَرَادٌ کہا جاتا ہے اور تنگ دست اور مفلوک الحال Destitute کو بھی۔ بے بال و پر جانوروں کو بھی اَجْرَادٌ کہا جاتا ہے۔ جَرَدٌ کہتے ہیں کسی پھل یا اشیاء کو چھیلنا Pare، چھلکا اتارنا Peel، بدن سے کپڑے اتارنا Strip، برہنہ کرنا، کھال کے بال اڑا دینا۔

جَرَدٌ کے ایک معنی الگ اور بر طرف کیا ہوا، خالص اور صاف کرنے اور چھانٹنے کے بھی ہیں۔ اسی سے لفظ جَرَدٌ ہے جس کے معنی چیزوں کا الگ الگ اندراج کرنا اور فہرست بنانے کے ہیں۔ اسی سے لفظ مجرد بھی نکلا ہے، جس کے معنی اکیلے اور الگ رہنے والے، کنوارے کے ہیں۔ کسی بھی چیز کو صاف کرنے روئی دھنسنے کی مشین اور دانتوں کے برش وغیرہ کو بھی جَرَدٌ کہا جاتا ہے۔

قرآن کریم میں لفظ جَرَادٌ اور اَجْرَادٌ کی صورت میں 2 مرتبہ بطور نڈی کے لیے آیا ہے۔

ترجمہ: ”پس ال سے منہ موڑ لے، جس دل پکارنے والا ایک ناپسند چیز کے لیے پکارے

گا۔ اپنی آنکھیں نیچے کیے ہوئے قبروں سے نکل پڑیں گے جیسے ٹڈیاں (جَرَادٌ) پھیل پڑی ہوں۔ بلانے والے کی طرف بھاگے جا رہے ہوں گے۔“

[سورہ قمر (54): آیت 6 تا 8]

ترجمہ: ”پھر ہم نے ان (قوم فرعون) پر طوفان اور ٹڈی (الجَرَادٌ) اور جوئیں اور مینڈک اور خون یہ سب کھلے کھلے معجزے بھیجے، پھر بھی انہوں نے تکبر ہی کیا اور وہ لوگ گناہ گار تھے۔“ [سورہ اعراف (7): آیت 133]

جب حضرت موسیٰ کا عصا اُڑدیا بن کر جادو گروں کے سانپوں کو نکل گیا تو جادو گر سجدے میں گر کر ایمان لائے مگر فرعون اور اس کے متبعین نے اب بھی ایمان قبول نہیں کیا بلکہ ان کا کفر اور اس کی سرکشی اور زیادہ بڑھ گئی اور انہوں نے بنی اسرائیل کی بھپور ایزار سانی شروع کر دی، فرعون کے مظالم سے تنگ ہو کر حضرت موسیٰؑ نے اللہ سے دعا مانگی اور حضرت موسیٰؑ کی دعا کے بعد اللہ تعالیٰ نے فرعونوں پر لگا تار پانچ عذابوں کو مسلط فرما دیا۔ ان پانچوں عذاب میں سے ایک عذاب ٹڈیوں کی شکل میں بھیجا گیا۔



عربی زبان میں جَرَادٌ کے معنی ہیں کھینچنا Pull، گھینٹنا Drag، اونٹ کو ہکانا، اس کے علاوہ یہ کسی کو بات کرنے سے روکنے پر بھی بولا جاتا ہے۔ کہتے ہیں: جَرَائِئاً۔ اِلٰی قَصْرِصَہ: ایسے شخص کے لیے کہا جاتا ہے جو خود کو دوسروں پر ترجیح دیتا ہو۔ قرآن کریم میں لفظ يَجْرُوْا صرف ایک مرتبہ آیا ہے۔

جَرَادٌ

ترجمہ: ”اور جب موسیٰ (علیہ السلام) اپنی قوم کی طرف واپس آئے غصہ اور رنج میں بھرے ہوئے تو (ہارون سے) فرمایا کہ تم نے میرے بعد یہ بڑی بری جانشینی کی؟ کیا اپنے رب کے حکم سے پہلے ہی تم نے جلد بازی کر لی اور جلدی سے تختیاں ایک طرف رکھیں اور اپنے بھائی کا سر پکڑ کر ان کو اپنی طرف کھینچنے (يَجْرُوْا) لگے۔ ہارون (علیہ السلام) نے کہا کہ اے میرے ماں جانے! ان لوگوں نے مجھ کو بے حقیقت سمجھا اور قریب تھا کہ مجھ کو قتل کر ڈالیں تو تم مجھ پر دشمنوں کو مت ہنساؤ اور مجھ کو ان ظالموں کے ذیل میں مت شمار کرو۔“ [سورہ اعراف (7): آیت 150]



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۔

# محفل مراقبہ

## مرکزی مراقبہ ہال سرجانی 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 سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل 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۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔

جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا  
انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

- عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علیزہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ  
الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فاران۔  
فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔  
فرحان۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فریان۔ فرید احمد۔  
فریدیہ۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قمرانگو۔ قیصر محمود۔ کامران۔  
کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیزہ۔ کوثر پرویز۔ کوثر۔ لاریب۔ ماریہ۔ ماہ  
رخ۔ مجتبیٰ۔ محسن طارق۔ محسن۔ محمد اسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد  
فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مرمل بی بی۔ مرمل  
رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسز کوثر خالد۔  
مصباح قمر۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز  
بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیب بی بی۔ منیر احمد۔ اختر سلطانیہ۔ اصفیہ۔  
الماں۔ امبر سلمان۔ امتیاز۔ انیسہ کریم۔ انعم طاہر۔ اورنگزیب۔ اویس  
احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عارفین۔ آفتاب غلام محمد۔ آفتاب  
قاضی۔ آمنہ۔ بابر امین خان۔ بہما اختر بیگم۔ بشری ریحان۔ بشیر  
غازی۔ بلال رضا۔ بلال احمد۔ تابندہ ناز۔ تبسم آصف۔ تبسم۔ تحسین  
شوکت۔ تنسیم بانو۔ تہمینہ شہزاد۔ شمیمہ اکرم۔ ثوبیہ سلیمان۔ جاوید۔  
جیلدہ۔ جواد احمد۔ جواد علی۔ جویریہ۔ حسن علی۔ حسیب انسانی۔  
حسین۔ حفصہ۔ حلیمہ۔ حمیدہ بیگم۔ حمیرا ناز عظمیٰ۔ حمیرا اوسم۔ حمیرا  
ناز۔ حنا نور۔ حنیفہ۔ خالد رشید۔ خرم جمیل۔ خضریٰ۔ خلعت فاطمہ۔

**کراچی:** - ارسلان۔ اسماعیل۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرم الحق۔  
الطاف حسین۔ ام احمد۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ امان الحق۔ امداد۔ انجم۔  
انیس الحسن۔ انیس ایم چراغ الدین۔ انیس۔ ایوب۔ آپا قمر۔ آمنہ  
انوار۔ بشری مظہر۔ بشری۔ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔  
ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جیلدہ  
لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید۔ جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔  
حنائیس حنا۔ خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خرا۔ حفصہ جمال۔ دانش شمیم۔  
دلدار۔ دانشا بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم  
رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ  
راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ ریشم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہدہ نسرین۔ زاہدہ  
حنا۔ زہیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین وقار۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ سحرش  
بتیش۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز درانی۔ سعد مرزا۔ سعیدہ۔ سعیدہ  
شاہد۔ سلمیٰ محبوب۔ سمیرا بی بی۔ سویرا جنید۔ سہمی۔ شاہدہ پروین۔  
شاہدہ۔ شاہین۔ شفق پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شانلہ۔ شمع پروین۔  
شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنشاہ۔ شیراز۔ صابرہ بی  
بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صدف۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد  
محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔  
عائشہ ندیم۔ عائشہ جاوید۔ عبد الرحمن۔ عبد اللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عدرا  
۔ عرشہ۔ عطیہ نعمان۔ عرفان الحق۔ عروج۔ عریشہ جنید۔ عزیز



خورشید اختر - خورشید بیگم - ڈاکٹر سلمیٰ محمود - ذکیہ سلطانیہ - ذکیہ محمود - ذیشان - راشد علی - راشدہ شعیب - ربیعہ - رشیدہ بیگم - رضوانہ سلام - رفعت ناز - رفعت یاسین - رقیہ بیگم - روبینہ ساجد - روفہ ادریس - ربیعہ اقبال - ریاض فاطمہ - زاہدہ اللہ نور - زاہدہ پروین - زہرا اقبال - ساجد - سائرہ عامر - سائرہ - سحر اقبال - سرفراز خان - سعیدہ باجی - سلمان - سمیعہ اللہ - سمیرا اسمعیل - سہج - سمیعہ خان - میزہ انیس - سید بلج الحسن - سید راشد احمد - سید ضیاء الحسن - سید طاہر علی - سید عامر علی - سید محسن احمد - سیدہ توقیر فاطمہ - سیدہ ناہیدہ سیما مسعود - شازیہ اسمعیل - شائستہ ارم - شائستہ جبین - شائستہ ہاشمی - شاہدہ - شاہینہ - شہانہ - صائمہ انصاری - صوبیہ ارم - طاہرہ بی بی - عائشہ خان - عائشہ مسرت - عائشہ عبد اللہ - عذرا - عرزم عامر - عرزم - عرفان - ارشاد خلیل - عظمیٰ غازی - عفت پروین - علی احمد - علی رضا - علی - عمران احمد - عمیر متین - عمیر - عمیرین عالم - عمیرین - عوث متین - فجر علی - فرح صادق - فرحان احمد - فرحین رسول - فرخ شاہد - فوزیہ بیگم - فوزیہ عبد الواحد - فوزیہ مرتضیٰ - فوزیہ - فہیدہ خالق - فاروق - قاسم ضیاء - قاسم عزیز - قاسم متین - قرسم - قرۃ العین - کامران محی الدین - کرن تحریم - کلثوم - گل نور - ماریہ فراز - ماہ نور - متین - محمد احمد - محمد اسد خان - محمد اظہر - محمد انور - محمد ایاز - محمد أسامہ - محمد بن نصیر - محمد خالد ہٹ - محمد ذکی - محمد سلمان - محمد سلیم احمد - محمد سلیم خان - محمد عامر - محمد عبدالعزیز - محمد عبدالخالق - محمد عبدالرافع علی - محمد عبدالعزیز - محمد عثمان - محمد عمیر - محمد عمیر - محمد فاروق - محمد فرحان رسول - محمد فہیم خان - محمد معاذ - محمد معصب - محمد وقار - محمد ہاشم - محمد یوسف - محمود اختر - محمود محی الدین - مدرثر - مرتضیٰ حسن - مریم وقار - مسز متین - مسعود احمد - مسعود احمد - مسعودہ بیگم - مشرف الزمان - معراج حسن - معرفت فاطمہ - معصومہ - ملکہ - منیر عادل - نادیہ آصف - نازش پروین - نازیہ عمران - ناصر جمال - ناہیدہ نور جہاں - نور جہاں - نوشین کنول - وجیہہ بتول - وقار -

**حیدرآباد:** اختر علی - اریبہ - ارباب - ارسلان - ارشاد رفیق علی - ارشاد رفیق - ارشاد ارم - اسد اشفاق احمد - اصغری بیگم - اظہر احمد شیخ - اعجاز احمد - اعجاز - افشا برکت - افشین گلکلیل - افضل - اقبال احمد - اکبر - اکرم - امبر - انس - انعم - انوری - ایاز - أسامہ - آسیہ - آمنہ بیگم - بدر جہاں - بشری - بشیر - پروین اختر - تاج بیگم - تجل - تسلیم جہاں - تنویر - ثریا بیگم - شمیمہ - شاہ گل - جان محمد - جاوید احمد شیخ - جاوید - جمیلہ بیگم - جمیلہ شاہین - جنیدہ جوریہ - جہا نزیب - جہاں خان - چوہدری محمد فاضل - حارث - خالد - حرا صدیقی - حرا مغل - حسن بانو - حسنین احمد - حسینہ - حکیم پرویز اقبال - حمیدہ - حمیرہ - منا - حیات خاتون - خادم حسین - محمد - خالد - خر

م - خطیب - خوشنود - خیر النساء - دانش - درخشاش - دشاہد - ڈاکٹر شہناہ حسین - ذرفشان - ذیشان - روشن - راجہ اسد اللہ - راشدہ - راشدہ - رابع - رخسانہ - رشیدین - رضوان - رضیہ - رفیقہ - رفیق - رقیہ بیگم - روٹی - روحانہ - روزی - روشن دین - رحمانہ - زاہدہ حمید - زاہد شاہد - زبیدہ - زینہ - زمین کنول - زہرا - زہرہ فاطمہ - زیب النساء - زین العابدین - زینب - ساجدہ احسان الحق - سائرہ احمد خان - ستار جہاں - سجاد علی - سجاد - سحر - سردار بی بی - سعیدہ - سکینہ - سلمان خان - سلمان ضیاء - سلمیٰ بیگم - شمیمہ - سولم - سومیہ - سونیا بلوچ - سونیا - سیدہ شہ - سیدہ شانیہ - شیخ شازیہ گوہر - شائستہ - شاہ زیب قریشی - شاہ عالم - شاہ نواز - شاہ جہاں - شاہد - شہانہ - شریقیان بی بی - شرمین کنول - شریفہ فاطمہ - شکیل احمد قریشی - شکیلہ الیاس - شگفتہ - شمس الدین - شیخ انجم - شمیم بنت صغریٰ - شمیم جہاں - شمیم رضا یامین - شمیمہ - شہاب شہزادی - شہناز - شہناز فریال - شہناز صابرہ بیگم - صفیہ بیگم - صفیہ ریاض - ظفر اللہ جان - عامر - عائشہ - عبد الخالق - عبد اجبار - عبد الخالق - عبدالغفور - عبد اللہ - عبد الواحد - عتیق - عدیل - عدیلہ - عدیل - عرفان احمد - عطیہ - عظمیٰ - علاؤ الدین - علی حسن - علی حمید - علیم - علی - عمر - عمران - عمیرین - غلام سرور - غلام فاطمہ - غوثیہ - فاخرہ فاطمہ - فرح ناز - فرحان - فرحین - فرحین ناز - فرخ - فرزانہ سلطانیہ - فرقان - فریدہ - فضا - فقیر محمد - فوزیہ - فہیدہ - فہیم - فیصل - فیض محمد - قادر - قرۃ العین - قمر النسائی - قمر زمان - کاشف - کائنات - کائنات - کنول - کنیز فاطمہ - کوثر پروین - کوثر - کھکشاں - گل فشان - گل منیر - گل ناز - لاریب - لالہ جان - لائبہ - لطیف - لیاقت - ماریہ ابرار جم - محمد احمد - محمد جاوید الہی بخش - محمد جمیل - محمد حماد - محمد حنیف - محمد سلیم - محمد صالح - محمد عاقب - محمد علی - محمد کریم - محمد لطیف - محمد محی الدین - مراد معروف - محمودہ بیگم - ممتاز - مہر جہاں - مہر انسائی - مہک - مہوش - کھیا بیگم - نادیہ - نازش - ناز علی - نازیمین - نازیہ - ناصر - نائلہ - نایاب - نجی بیگم - نجاء - نجیب اللہ - نجیب احمد - ندا کنول - ندا کنول - نرگس - نزہت - نسائی - نسرین - نسیم آرائی - نسیم جہاں - نسیم فاطمہ - نسیم فاطمہ - نسیمہ - نظر محمد - نعمان - نغمہ - سحر - نواب خاتون - نور النساء - نور جہاں - نور محمد - نورین - نوشاہہ - نیاز - وسیم احمد شیخ - وقار احمد - وقار حسن - وہاب - ہادیہ - ہدایت خاتون - یاسر - یاسمین - بشیر - یاسین -

**لاہور:** محمد عارف - ظہیر الدین - یاسین - محمد ندیم - سعد الرحمن - ساجدہ ندیم - عالم شاہ - انور - محمد عثمان - رضوانہ - نسیم احمد - سلطانیہ - ہاشم - ملک رضا - فاطمہ - ظفر - ناہیدہ - سلم - صادق - واجد علی - ابو بکر - رضوانہ - زین - نایاب - محمد ثاقب - عرفان - ثناء - زاہد - خالد - عظیم ہٹ - انور خان - شاہد فاروق - محمد بلال - محمد عباس - خرم جمیل -

عمادہ۔ عیسیٰ خان۔ شانہ۔ ارسلان۔ تاج محمد۔ شاہدہ۔ عظیم خان۔ حمیرا۔ وحید۔ علی۔ شازیہ۔ شہزادہ شازیہ۔ فرزانہ۔ خلیل۔ فاطمہ۔ خالدہ۔ علی رضوان۔ شاہ زیب۔ کنول۔ بلال۔ ناہید اختر۔ سجاد احمد۔ زوبیہ۔ طفیل۔ محمد ارشد۔ محمد امجد۔ ثاقب۔ طاہر محمود۔ حمیرا ویس مہوش۔ محمد انور۔ محمد فیصل۔ محمد جاوید۔ کوثر۔ انجم سعید۔ حیدر علی۔ امجد۔ ثاقب۔ طاہر محمود۔ محمد انور۔ محمد فیصل۔ محمد جاوید۔ کوثر۔ انجم سعید۔ حیدر علی۔ سعیدہ۔ عامر رضا۔ گل رخ۔ ناصر نعمان۔ اسماء۔ ریحانہ۔ عامر۔ محمد طارق۔ محمد جواد۔ طارق۔ خالدہ۔ غوشیہ۔ کلام فاطمہ۔ بشری۔ ثریا بانو۔ رابعہ۔ فلک محمد۔ حمید۔ رومی۔ منصور۔ فیصل طارق۔ اقراء۔ روبینہ۔ شمینہ۔ مشتاق احمد۔ حارث۔ عبدالواحد۔ جنت۔ یشافہ۔ فاخرہ۔ عائشہ۔ زاہدہ۔ ملک۔ محمد عدیل۔ ارم خرم۔ کول۔ کنگیل۔ عائشہ۔ رشیدہ بی بی۔ طاہر فضل۔ مرزا اسد۔ ناصر علی احمد۔ شازیہ۔ آمنہ۔ زاہدہ۔ فضل خان۔ حماد علی۔ رشیدہ بیگم۔ ظہور احمد۔ کرن۔ شاہد محمد۔ حماد مدیحہ۔ فہد۔ محمد خان۔ ناصر۔ عائشہ۔ نعمان۔ محمد شفیق۔ نسرین۔ تحریم کوثر۔ الیاس۔ شیخ خورشید۔ عاشی۔ عباس۔ محمد علی خان۔ شانہ۔ کامران۔ صداقت۔ عمران۔ حر۔ شازیہ۔ ذیشان۔ عبد الرحیم۔ طاہرہ۔ عثمان۔ محمد موہلی۔ گلزار۔ محمد خان۔ عمار۔ مدثر۔ عامر۔ یونس۔ شازیہ۔ فرقان۔ راجیل۔ ناصرہ۔ ناصر الرحمن۔ شمر حفیظ۔ شہزادہ ہارون اعجاز۔ لاریب۔ شجاعت۔ شازیہ اکرام۔ رابعہ۔ فرحت۔ زبیدہ کرامت۔ قیصر منظور۔ عبدالغنی۔ عمر۔ تبسم شاہین۔ زاہدہ۔ فاطمہ۔ ناہیدہ۔ عامر۔ محمد اعجاز۔ خاور۔ محمد احمد۔ وقار انجم۔ رضوانہ سحر۔ رخسانہ۔ کنگفتہ۔ صائمہ پروین۔ فاروق۔ سعیدہ نسیرین۔ عمر فاروق۔ سید عثمان۔ ارم۔ عامم۔ کامران۔ ذیشان۔ زینہ۔ محمد یونس۔ عامر عمران۔ جاوید نذرانہ۔ ریحانہ۔ محمد عظیم۔ فرید زینت۔ عالیہ۔ جمشید۔ ارشد۔ خالدہ۔ ظہور احمد۔ امجد۔ عثمان۔ ارباب۔ راشدہ۔ رشید۔ رحمن فرید الدین۔ یاسر۔ وقاص ریحانہ۔ عامر اقبال۔ آفتاب۔ عامر حنیف۔ غضنفر۔ حنا۔ کنگفتہ۔ عفت یا سمین۔ اورنگزیب۔ روبینہ شاہین۔ رضیہ۔ سدرہ۔ معمر۔ حنا۔ ارشد باسط مقبول۔ ارشد۔ شمیم۔ شاہدین۔ عرفان۔ عامم۔ اعجاز۔ محمد الیاس۔ زر قاعائش۔ سہیل اختر۔ شمینہ نوشین۔ عبدالرحمن۔ فرحت۔ جاوید۔ رفعت۔ سارہ آصف۔ دلشاد۔ اسامہ۔ شہباز حسین۔ شازیہ۔ محمد زبیر۔ تابندہ۔ بتول۔ شمینہ۔ خلیل افضل۔ نور محمد۔ ارشدہ۔ بشارت علی۔ تبسم۔ محمد رفیع۔ محمد حافظ کنگیل۔ سلمیٰ آراء۔ نورین۔ محمد اقبال۔ شیر حسین۔ صائمہ۔ عمران۔ اختر۔ یا سمین۔ نصیر۔ محمد اسلام۔ ثریا۔ یا سمین۔ فاطمہ۔ نعیم۔ گلشن آراء۔ محمد اختر۔ راجیلہ۔ زینت۔ نعمان۔ عبداللہ۔ محمود اختر۔ راجیلہ۔ نعمان۔ عبداللہ۔ فاطمہ۔ فاریحہ۔ شاہین۔ طلعت۔ فائزہ۔ حذیفہ۔ اسن۔ شوکت علی۔ نویدہ۔ عاصمہ۔ شمینہ۔

عامر۔ کاشف۔ زمرد جبیں۔ فرزانہ۔ نسیم۔ حبیب سلمان۔ نجمہ۔ رضیہ۔ راحت۔ رخسانہ۔ آفتاب۔ محمد احمد۔ طیبہ۔ محمد اعجاز۔ محمد ارشد۔ سمیرا۔ زاہدہ۔ ناصرہ اقبال۔ واحد۔ حارث۔ احمد۔ نعیم۔ طاہر۔ جنت۔ راجیلہ۔ ماریہ۔ طاہر۔ زاہدہ۔ قیوم۔ مرزا اکرم اللہ بیگ۔ عرشین۔ فیض۔ عائشہ۔ زبیدہ۔ قاری محمد بابر۔ محمد افضل۔ محسن کامران۔ احتشام۔ محمد زاہد۔ آصف۔ آصف علی۔ عمیر اجمل۔ احمد عدیل۔ سہیل۔ سلمان۔ عظیم۔ شوکت۔ عبد الخالق۔ محمد عمر۔ سلمان۔ عادل۔ امجد پرویز۔ سلطانہ۔ عمران۔ تبسم۔ عرفان۔ صدیقی۔ ذکریا۔ فصیح النساء۔ فرحناز۔ نازیہ۔

**فیصل آباد:** اسد رحمان۔ اشتیاق۔ اشرف سعید۔ انعم راشد۔ انیسلم ارشد۔ آصف رحمان۔ بانجی زرین۔ بہان علی۔ بشری جیلانی۔ تسنیم فاطمہ۔ تغیرہ۔ تجل۔ تنزیل زہرہ۔ شمر عباس۔ شمینہ شہزادی۔ شمینہ مقصود۔ جاوید احمد۔ جمیل احمد۔ جنید احمد۔ جواد شفیق۔ جویریہ جیلانی۔ جویریہ صفراں۔ جویریہ۔ حاجی مقصود حسین۔ حامد رشید۔ حرام مقصود۔ حسان طاہر۔ حمزہ۔ حمید زاہد۔ حنا۔ خاور رشید۔ دانش فیصل۔ دلبر عدنان۔ ذکیہ بیگم۔ راجیلہ۔ عندلیب۔ رباب۔ رشید محمود۔ راشدہ پروین۔ رانا تجل حسین۔ رانا عثمان۔ رانیہ۔ فاطمہ۔ رباب۔ رشید احمد۔ رفعت فیصل۔ رفعت مختار۔ رفیق کبوتر۔ رفیق کبوتر۔ رفیقہ انوار۔ رقیہ۔ روبی رفیق۔ روبینہ۔ روبی۔ ربیکہ شوکت۔ زاہدہ۔ زاہدہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ ندیم۔ زرقا ارشدہ۔ زینب۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔ سعیدہ بانو۔ سعیدہ عدیل۔ سعیدہ مختار۔ سعیدہ۔ سہیل احمد۔ سیف الدین۔ سیمائی بی۔ شازیہ۔ شاہدہ بی بی۔ شاہدہ جاوید۔ شاہین محمود۔ شمسہ۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ صابر علی۔ صائمہ۔ جاوید۔ صبا نورین۔ صغریہ بی بی۔ طاہر لطیف۔ طاہرہ۔ طاہری جیلانی۔ طیب طاہر۔

**راولپنڈی/اسلام آباد:** افتخار آفتاب۔ انشان۔ اشقین۔ امامتہ آفتاب۔ انوری بیگم۔ انیلہ۔ بانو۔ بیتش عامر۔ بے نظیر۔ پرنس عبدالماجد۔ پروین۔ تہینہ سہیل۔ شمینہ محمد علی۔ جمال۔ جمیلہ۔ حارث حسین۔ حسین بیگم۔ حمیرہ۔ خالد محمود۔ خدیجہ بی بی۔ خورشید بیگم۔ خوشنود جمید۔ راشدہ۔ رافع معاذ۔ رافع۔ رحمت۔ روبینہ منیر۔ ریحانہ افضل۔ زاہدہ پروین۔ زرقت بی بی۔ زہرہ بیگم۔ سارہ آصف۔ سہیل الحسن۔ سین۔ سجاد حیدر۔ سحرش شہزادہ سعیدہ سمیرا۔ سعیدہ فیروز۔ سعید اختر۔ سعیدہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سلمان فیض۔ سید طارق۔ سید عمران۔ سید عمیر۔ شازیہ۔ شاہد خالد۔ شاہین۔ شفیق الرحان۔ صالحہ مریم۔ صائمہ سلیم۔ صائمہ افضل۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ سلیم۔ ضعیف علی خان۔ طاہرہ کنگیل۔ عابدہ ریاض۔ عائشہ آفتاب۔ عائشہ مسعود۔ عائشہ۔ عبد الغفور۔ عبد اراق۔ عبد الرؤف۔ عرفان علی۔ عرفان۔ عزیز النساء۔ عمران جاوید۔ غلام رسول۔ غلام صفری۔ غلام۔ فاروق۔ فارینہ۔

احمد - فرحت احمد - فریحہ - فیاض احمد - قیصرہ بانو - کاشف جاوید - کامران جاوید - کشور بی بی - محمد ارسلان وقاص - محمد افضل - محمد سلیم - محمد وقار - مختار احمد - مسرت ارشد - مسرت - مشتاق - مظہر سلطانی - مہوش شاہد - نادیہ شہزادہ - نادیہ عباسی - نبیلہ خیر النساء - نبیلہ خالد - نرگس - نذرت آفتاب - نذرت شہزاد - نسیم افضل - نصیہ بیگم - نور خانم - نوشین عدنان - واصف علی شاہ - وجیہ ظفر - وقار صنوبر بیگم - وقار نور - ہاجرہ - ہارون - ہشام احمد - بہیر انخالد -

**سیاکوت :-** بلقیس بیگم - تحسین - توفیق خان - ثریا - ثمرین - شمینہ احمد - شاد - جمیلہ بی بی - حیدر خان - حرا احمد - حرا - حسن علی - حسین - حفصہ شاہد - حفصہ دلاور - علیہ بی بی - حناخان - حنا - عقیل - حنا - یاسین - حنائی - خالدہ - خورشیدہ - رمشہ خان - راجیلہ - رخسانہ - رخشندہ یوسف - رخشندہ بیگم - رضیہ بی بی - رفعت بی بی - رفیق خان - رقیہ بیگم - رقیہ پروین - شاہد - زاہدہ بی بی - زاہدہ کامران - زبیدہ یاسمین - زہیر کشور - زینہ بیگم - زیم - زینب راجیلہ - زینب - ساجدہ - سارہ احمد - ستارہ جمین - سرفراز سلمان حنیف - سلمیٰ کوثر - سلمیٰ سمیرا - سیدہ شاہد - شانزیہ احسن خان - شانزیہ - شاہ میز - شاہد حماد - شاہد رسول - شاہد انور - شاہین - شانیہ شاہد - شکیل - شگفتہ منظور - شمسہ - شمع بشیر - شمع شہزاد - شمع - شمیم کوثر - صائمہ بی بی - صائمہ خان - صائمہ منظور - صائمہ - صدف شاہ - صدف - طاہرہ - شمیم - طاہرہ - طیب - عابدہ مسرت - عارفہ - عاصمہ غلام رسول - عامرہ - عائشہ بی بی - عائشہ عمران - عائشہ - عبدالرحمن - عبدالغنی - عبداللہ - عثمان - عشرت زاہد - عشرت زاہد - عشرت - علی امین - علی شاہد - غلام رسول -

**ملتان :-** اقبال احمد - امینہ بی بی - امینہ گل - پروین - شاہ گل - شاہ نور - جاوید مختار - جعفر - جلیل الدین - حاجی اللہ دین - حاجی غلام رسول - حارث - حسن - حمیدہ - حمیرا - حنا - حنا - حضرت علی - خورشید بیگم - ڈاکٹر بلی - رابعہ حیدر عمر - رابعہ - راجیلہ - رخسانہ پروین - رضیہ مظہر علی - رفعت - روبینہ ناز - زبیدہ - زینہ - زہرہ - زینون - ساجدہ - سدرہ - سمیرہ - سونیا گل - شانیہ - شمیم - شریفہ - سلمیٰ - شکیل الدین - شمس الدین - شہناز - شہنشاہ گل - صائمہ - صبا - ضوفشان - ضیاء الدین - طاعت - عبدالحمید - عبدالغفور - عثمان پروین - عقیلہ - عمران شیروانی - عنبرین - فاطمہ - فہد پرویز - فہیم الدین - فیضان - قیوم - گلکشاش - گلشن آبی - گلناز عبداللہ - لیلیٰ - ماریہ - محمد پرویز یونس - محمد پرویز - محمد دانش - محمد شاہد - محمد شعیب - محمد طاہرہ - مبین - محمد علی - محمد عمران - محمد فیصل - محمد نسیم - مدیحہ - معین احمد - منظور النساء - منور - منیر - نیلو فر - واقعہ فیصل -

**پشاور :-** انصار علی - انیلہ - بشریٰ خان - بلال قریشی - بلال - بیگم فاطمہ - بنتش نصر بھٹی - شمینہ - جنت حسن - حبیب احمد - حبیب انور -

حسین میر - حمزہ - حمیدہ - حمیرا - دیبہ فیاض - رابعہ عارف - راشدہ - رقیہ حسن - ریاض بیگم - زاہدہ اسحق - زاہدہ - سجاد احمد - سجاد انور - سردار بی بی - سرفراز احمد - سعدیہ الماس - شانزیہ - شبنم مجید - شعیب احمد - شکیلہ پروین - شمیم ریاض - شمیم میر - شہر یار علی - شہزادی - شہناز اختر - شہناز - صفیٰ عابدہ احمد - صفیہ میر - طارق رشید بٹ - طلعت رانا - طیہہ تنویر - عاشقہ - عاصم سعید - عامر انتظار - عائشہ ریاض - عائشہ - عبدالرشید بٹ - عدیل - عظمت محمود - عمر - غلام فاطمہ - فاریحہ نصر بھٹی - فراست - فرحانہ - فرحان - فرح - فواد احمد - فوزیہ اقبال - فوزیہ حسن - قاسم سعید - قیوم فاطمہ - کلثوم اختر - کلیم - گل نفیس - محمد سلمان حسن - محمد حنیف - محمد عارف - محمد عثمان - محمد علی - محمد عمر - محمد وسیم اقبال - مختار اس - مسز بشارت - مسز جمیل راؤ - مسز حامد - مسز ریاض - مسز شاہ - مسز علی - مسز قریشی - مسز منیر - مسز نابیہ احمد - حسین - ارشد محمود - اشفاق محبوب - افتخار اصغر - امام علی - انجم ریاض - آمنہ جمال - آمنہ بی بی - تبسم - جمال حق - جویریہ ثمرین - حسنین علی - دراند ہڈی - راشدہ - رضوان علی - رضیہ بی بی - روبینہ احمد - روشن دل - زردہ بی بی - سعیدہ کوثر - سمیل احمد -

**دریاجان :-** ابو بکر - احتشام - احسان اللہ - احمد کبیر - ادیبہ داؤد - اسد رحمن - اسماہ منظور - اسماہ نسیم - اسماہ - اشرف بیگم - اشرف بیگم - اصغر بی بی - اصغر علی - اعظم حسین - اقراء طارق - اقرا بی بی - اللہ رکھی - انیس - اویس - آرزو یوسف - آسیہ عاطف - آصف رحمان - آصف رحمان - آمنہ - بانو - برہان علی - برہان علی - بشری ریاض - بشری شفیق - بشری - بشیراں سرور - پرویز اختر - پرویز اختر - پروین اختر - تانیہ - تبسم علی - تغیرہ گل - تنزیلہ - تنویر عباس - توصیف ناصر - توصیف نابیہ - ثاقب اقبال - ثریا بی بی - ثریا - شمینہ احمد - شمینہ کوثر - شمینہ مقصود - شمینہ - ثنائی - جاوید اقبال - جاوید - جمیل ریاض - جمیل احمد - جویریہ یونس - جویریہ یونس - چوہدری خالد - چوہدری امین - حاجی شوکت - حاشم - حافظ عدنان - حامد رشید - حامد رشید - حارث - حسان طاہر - حسان طاہر - حسن بی بی - حسنین رضا - حفصہ - حفیظ بی بی - حمزہ مراد - حمید زاہد - حمیرا بی بی - حنا - حسنا - خلیل احمد - خورشید احمد - خورشید بی بی - دلبر عدنان - راشدہ بانو - راشد کبیر - راشدہ رانا گل - حسین - رانی بی بی - رخسانہ - رزاق - رسول نعیم - نعیم - رمیض یونس - روبینہ ثاقب - روبینہ عبدالحمید - روبینہ یاسمین - روشن نگاہ - رئیس پرویز - زبیدہ - زویا - زہرہ - ساجدہ - ساجد سارہ - سعید - سکینہ بیگم - سکینہ - سلیم اختر - سلیم بانو - سمیرہ کٹی - سمیرہ - سونیا - سمیل احمد - شانزیہ عاطف - شانزیہ فرح - شاہدہ پروین - شاہدہ پروین - شاہدہ عثمان - شغفتہ طاہرہ - شگفتہ پروین -



شمالہ قاسم۔ شمسہ عروج۔ شمسہ۔ شمع نعمان۔ شمیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ صائمہ ناہید۔ صائمہ۔ صدف۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبد الرحیم۔ عبد الرشید۔ عبد الزاق۔ عبد الغفار۔ عبد اللہ۔ عبد المجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابع۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمن۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فخرہ لیسن۔ فخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ بیوقوف۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انصاری۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسانی۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لادی ملک۔ لائبہ آصف۔ لیسن۔ ماجد۔ ماہ جنینیں۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادیس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد احمد۔ محمد امین عابد۔ محمد ادیس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد اید۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق کبیر۔ محمد طلحہ۔ محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد غلام مدیحہ ارم۔ مزمل حسین۔ مسرت۔ مشتاق احمد۔ مصباح راحت۔ مصباح۔ معراج دین۔ معز یونس۔ مقصود صادق۔ سکرہ آطف۔ ملک جبار۔ ملک سران۔ منور فاطمہ۔ مہرین ارشاد۔ مہوش یونس۔ میمونہ مجید۔ نازش عبد الرشید۔ نائلہ بی بی۔ نائلہ ندیم۔ نائلہ ندیم۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ اقبال۔ نجمہ ہارون۔ ندیم احمد۔ صائمہ طاہرہ۔ نسرین اختر۔ نسرین بی بی۔ نسرین۔ نسرین۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ ذیشان۔ رابعہ رضا محمد۔ رمضان۔ نسیم۔ رضوان۔ رفعت۔ رمشاہ جعفری۔

**گجرات :** ابرار۔ احتشام علی۔ احتشام۔ احمد رضا۔ ارم۔ الظہر اقبال۔ اعتراز۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ اقصیٰ۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بال۔ تصدیق حسین۔ تیمور ثار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حدیقہ طاہر۔ حسن تقویم۔ حسین بی بی۔ حبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ۔ خالد محمود۔ خالدہ زبیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔

رخسان بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روینہ بشیر۔ روینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیوم۔ سلیم اختر۔ سلیسی۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صفرا۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبد اللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ زبیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر انساہ یوسف۔ قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم زبیر۔ کبیر بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد ثار۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ محاذ ثار۔ منیب۔ میمونہ بشیر۔ میناز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ۔ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ ندا۔ نریت وسیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نسیم ارشد۔ وزیر۔ ہما یوں گوندل۔

**اوکاڑہ :-** تنویر جمال۔ شمیمہ وہاب۔ شمیمہ کوثر۔ چوہدری ثناء۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرخ۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ عبد الرحمن قادری۔ عبد الزاق۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ غلام شبیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہر بہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضائی۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔ نسیم احمد۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔

**سانگھڑ :** اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم ہلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلجاوید۔ اویس خان۔ اویس۔ امین بابر۔ امین شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحیدہ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر 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۔ محضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔

سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شانکہ عارف۔ شانکہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شیریں ریاض۔ شیبہ سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زبیم۔ صفرا بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عذرا بی بی۔ عرش انساء۔ عزیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عتبیرین اسلم۔ عتبیرین۔ فخرہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حدیقہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کنیز زہرا۔ گلنرین ظہور۔ ماتم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔

**جنیوت:** امیر علی۔ انعام۔ انور یائین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابا سلطان۔ بانو بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ الطہر۔ خالدہ انظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدیہ۔ سعید انظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شیریں حیدر۔ شیریں خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔

## ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

الیاس۔ امبرین احمد۔ امیر۔ امیر الدین۔ انسہ۔ انظار خان۔ انعم۔ انور جہاں۔ انوار خان۔ اُسامہ۔ بلال حامد بٹ۔ بلقیس بانو۔ بیگم رئیس۔ پرویز۔ پروین اختر۔ پیر بخش۔ تیمور طارق۔ ثاقب مسرت۔ ثاقب ثروت جبین۔ ثریا جبین۔ ثمرین۔ شمینہ جبین۔ ثنا ندیم۔ ثوبیہ سیرانی۔ ثوبیہ۔ جاوید اصغر۔ جعفر۔ جمال اکبر۔ جویریہ۔ جیا۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ محمد اقبال۔ حامد حسین۔ حامد شاہ۔ حرامشاق۔

حسین۔ حبیب الرحمن۔ حسینہ۔ حفصہ۔ حفیظہ نوید۔ حمیرا نرگس۔ حمیرا رئیس۔ حنا عظیم۔ خدیجہ کامران۔ خلیب۔ درخشاں انجم۔ دردانہ۔ دُعا۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہ۔ ذیشان سہیل۔ راجیلہ پروین۔ رانی۔ ربیعہ۔ رحمت عادل۔ رخسانہ پروین۔ رخسانہ کوثر۔ رضوانہ عندلیب۔ رضوانہ۔ رمزہ انجم۔ رمشا۔ روبینہ زرین۔ روشن۔ رومانہ عندلیب۔ رئیس۔ ریاض الرحمن۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ احمد۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد فرزانہ۔ زبیر۔ زبیدہ انوار۔ زرقا۔ زلفی شاہ۔ زین العابدین۔ زینب خالدہ۔ ساجدہ امین۔ سامیہ منظور۔ سعیدیہ ماہین۔ سعیدیہ ناز۔ سعیدہ۔ سکندر۔ سلطانہ۔ سلمیٰ فرش۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیرا۔ سہیل فیض۔ سید مہرین کامران۔ سیما۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سیدیاسر حسین۔ سیما یونس۔ شاد احمد۔ شازیہ عارف۔ شازیہ نوری۔ شازیہ۔ شاکرہ بیگم۔ شان عباس۔ شاہ جہاں۔ شاہ حسین۔ شاہدہ نورین۔ شاہد۔ شبنم۔ شکیلہ نسرین۔ شکیلہ۔ شکیلہ طاہر۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شوکت اللہ۔ شہزاد راشد۔ شیخ حسن۔ شیخ کامران عزیز۔ شیلا حسین۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفدہ۔ صوفیہ بانو۔ طاہوس۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر محمود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیح۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عطشی توصیف۔ عطشی عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی الطہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر۔ عبدالجبار۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان۔ عذرا بی بی۔ عذرا یاسمین۔ علی بھائی۔ عمارہ نسیم۔ عمرانہ خالدہ۔ عتبیرین اسلم۔ عثمان۔ عرفان علی۔ عرفان خان۔ عروہ بی بی۔ عزیز۔ عشرت حسین۔ عظیم بخش۔ عبدالرفیع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ احمد خان۔ انعم رضا۔ بشریٰ خان۔ بشیر احمد۔ بی بی راجیلہ۔ بی بی نجمہ۔ بے بی کومل۔ پروین بی بی۔ پیر بخش۔ تنسیم احمد۔ شمینہ ضیائی۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ خان۔ حفیظ۔ حمادہ حمزہ سفیان عباسی۔ حمیرا امین۔ حمیرا۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ رابعہ۔ رضامحمد رمضان۔ نعیم۔ رضوان۔ رفعت۔ رمشا۔ جعفری۔ رابعہ۔ فرحت۔ زبیدہ کرامت۔ قیصر منظور۔ عبدالغنی۔ عمر۔ تبسم شاہین۔



# پڑوسیوں اور اقربا کے منفی رویے

## ادارہ

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا  
” اللہ کے نزدیک بہترین ہمسایہ وہ ہے  
جو اپنے ہمسائے کے لئے بہتر  
ہے۔“ (ترمذی شریف)  
اللہ کے رسول ﷺ نے پڑوسیوں  
کے درمیان باہمی تعلقات کی بہتری پر بہت  
زور دیا ہے۔ ایک موقع پر ارشاد فرمایا:

” پڑوسی کا تم پر یہ حق ہے کہ اگر وہ بیمار  
پڑ جائے تو اس کی عیادت کرو۔ فوت ہو جائے تو  
جنازہ میں شریک ہو۔ اسے قرض کی ضرورت  
پڑ جائے تو قرضہ دو۔ اسے کپڑے کی ضرورت ہو تو پہننے  
کو کپڑے دو۔ اگر اسے کوئی بھلائی پہنچے تو اسے مبارکباد  
دو۔ اگر اسے کوئی مصیبت پہنچے تو تعزیت کرو۔  
اپنے مکان کی دیواریں اس قدر بلند مت کرو کہ  
اس کی ہواڑک جائے۔

اپنی ہانڈی کی ٹو سے اسے اذیت نہ پہنچاؤ! لا یہ کہ  
اسے بھی اس میں سے کچھ بھیج دو۔“ (بخاری)  
ایک مرتبہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ” وہ

کالم گلوچ کرنے والے پڑوسی

اے سی فین کا رخ....

پڑوسی لڑکے پریشان کرتے ہیں۔

شک پیدا کر دیا....

بہتان لگا کر بدنام کر دیا۔

قرآن کریم میں پڑوسیوں سے حسن سلوک کی  
ہدایت پر کئی آیات ہیں۔  
ارشاد باری تعالیٰ ہے

” اور اللہ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو  
شریک نہ ٹھہراؤ اور حسن سلوک کرو ماں باپ کے  
ساتھ، قرابت داروں کے ساتھ، یتیموں اور مسکینوں  
کے ساتھ اور رشتہ دار، ہمسایوں، اجنبی ہمسایوں اور  
رفقائے پہلو کے ساتھ۔“ (سورہ نساء: 36)



شخص مومن نہیں جس کی ایذا رسانی سے اس کا پڑوسی محفوظ نہیں۔“ (مسلم)

پڑوسیوں کا خیال رکھنا، اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی خوشنودی کا ذریعہ بھی ہے۔

مومن بندہ دوسروں کے لیے ایذا رسانی کا سبب نہیں بنتا بلکہ وہ لوگوں کے لئے ایک مفید انسان بننے کی کوشش کرتا ہے۔ یقیناً یہ بندہ مومن کی شان نہیں کہ اس کی ذات سے کسی کو تکلیف پہنچے۔

اچھے پڑوسی اور مخلص عزیز واقارب نعمت ہیں۔ اگر پڑوسی یا قریبی رشتہ دار تنگ کرنے والے ہوں تو یہ امر بہت اذیت و تکلیف کا باعث بنتا ہے۔

❖ گالم گلوچ کرنے والے پڑوسی :

سوال: ہم نے ایک جگہ نیافیلٹ لیا ہے۔ یہاں پڑوس سے لڑائی بھگڑے اور گندی گندی گالیوں کی آوازیں آتی ہیں جس کی وجہ سے ہم میاں بیوی بہت پریشان ہیں۔ میرے شوہر نے پڑوسی سے بات کی کہ دیکھیں اس طرح بچوں پر برا اثر پڑے گا تو انہوں نے میرے شوہر کو بھی پہلے برا بھلا کہا اور پھر گالیاں دینا شروع کر دیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم جو مرضی آئے کریں گے تمہیں جو کرنا کر لو۔

چند دنوں بعد انہوں نے ہمیں مختلف طریقوں سے تنگ کرنا شروع کر دیا۔ کبھی کچرا ہمارے دروازے پر ڈال جاتے ہیں تو کبھی بلا وجہ اتنا پانی بہاتے ہیں کہ سارا پانی ہمارے دروازے کے سامنے کھڑا ہو جاتا ہے۔

پڑوس کے اس گھر کے بڑے تو ایک طرف ان کے بچے بھی بہت شرارتی ہیں۔ میرا چھوٹا بیٹا اسکول

سے آتا ہے تو اس کو طرح طرح سے تنگ کرتے ہیں، اگر میں کچھ کہوں تو ان بچوں کی ماں مجھ سے لڑنے دوڑتی ہے۔

ہم نے کمیٹی والوں سے شکایت کی ہے مگر وہ بھی اس سلسلے میں بے بس معلوم ہوتے ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 52 کا ابتدائی حصہ:

وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان لوگوں کو ہدایت ملنے اور انہیں پڑوسیوں کے ساتھ حسن سلوک سے رہنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا مومن

يَا حَفِيظُ يَا سَلَامُ کا ورد کیا کریں۔

❖ پڑوس نے اے سی فین

کارخ ہمارے کمرے

کی طرف کیا ہوا ہے :

سوال: ہمارے مکان کے پیچھے والے پڑوسی

جن کی دیوار ہمارے مکان سے ملی ہوئی ہے انہوں

نے ہمیں بہت تنگ کیا ہوا ہے۔ انہوں نے اپنے

اے۔ سی کے آؤٹر کارخ ہماری طرف کیا ہوا ہے۔

اس کی وجہ سے گرم ہوا ہمارے کمرے میں آتی ہے۔

اگر ہم دروازہ بند کر دیں تو جس ہو جاتا ہے۔ ہم نے

انہیں کئی بار اپنی تکلیف بتائی مگر وہ وہاں سے اے سی

آؤٹر ہٹانے پر تیار نہیں ہو رہے۔

میرے شوہر نے ایک بار غصہ میں سختی سے

انہیں وارننگ دی مگر ان کی عورتیں میرے شوہر سے لڑنے پر آگئیں اور خوب ہنگامہ ہوا۔

اب ان کی شرارتوں میں مزید اضافہ ہو گیا ہے۔ کبھی اپنے چھت سے بدبودار سالن، بریانی ہماری چھت پر پھینک دیتے ہیں۔ کبھی بچوں کے ڈاٹر ہمارے چھت پر ملتے ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ کے پڑوسی کو ہدایت اور درست رویے رکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین  
آپ صبح نہار منہ آکیس مرتبہ سورۃ الفرقان (25) کی آیت نمبر 58، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پڑوسیوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ان کو ہدایت اور دوسروں کے ساتھ اچھے سلوک کی توفیق عطا فرمائے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ پڑوسی لڑکے پریشان کرتے ہیں:  
سوال: ہمارے پڑوس میں دو سال پہلے ایک فیملی آئی۔ ان کے چار لڑکے اور تین بیٹیاں ہیں۔ بچوں کے والدین تو اچھے ہیں لیکن بچے انتہائی خود سر، نافرمان اور شرارتی ہیں۔

بڑے بیٹے کی عمر بائیس سال ہے اس سے چھوٹا بیٹا اٹھارہ سال کا ہے۔ یہ دونوں مل کر ہمیں تنگ کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔

دروازے پر لگا بلب نکال کر لے جاتے ہیں، تو کبھی بلب ہی توڑ دیتے ہیں۔ کبھی کچرا دروازے کے سامنے ڈال کر ڈس بین غائب کر دیتے ہیں۔ ہماری دیواروں پر مار کر سے تصویریں بنا دیتے ہیں۔ گھنٹی کا بٹن بھی توڑ دیا ہے۔

ان کے گھر والے ہم سے شرمندہ ہیں اور وہ اپنے بچوں کو زیادہ کہیں تو وہ اپنے ماں باپ سے بھی بد تمیزی کرنے لگتے ہیں۔ ہم نے بہت پیار محبت سے سمجھایا مگر وہ نہیں ماننے والے۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ یہ لڑکے ہمیں تنگ کرنا چھوڑ دیں اور راہ راست پر آجائیں۔

جواب: آپ رات سونے سے پہلے ایک سوا یک مرتبہ سورہ پونس (10) کی آیت نمبر 25، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان لڑکوں کی رویوں میں مثبت تبدیلی اور انہیں اپنے والدین کی فرمانبرداری کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
❖ شک پیدا کر دیا:

سوال: ہمارے قریبی رشتہ دار میرے اور میرے شوہر کے درمیان اختلافات اور لڑائی جھگڑا کرانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ میرے شوہر کی اچھی آمدنی ہے اور ہم خوش و خرم زندگی بسر رہے ہیں جس کی وجہ سے وہ حسد کا شکار ہو گئے ہیں۔

اب خاندان کی دو عورتیں میرے بارے میں جھوٹی اور من گھڑت باتیں پھیلا رہی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ میں اپنے شوہر کے پیسے چوری چھپے اپنے میکے والوں کو دیتی ہوں۔

میرے شوہر میرے والدین کی بہت عزت کرتے ہیں۔ میرے میکے آنے پر بھی انہوں نے کبھی کچھ نہیں کہا لیکن ان دو عورتوں کی طرف سے بار بار اس بات کی تکرار سے شوہر بھی متاثر ہوئے اور انہوں نے مجھ سے کہا کہ اگر میکے میں کسی کو پیسے

ان حرکتوں کو سمجھنے لگے ہیں لیکن بہر حال ان کی ان باتوں سے ہم اذیت میں رہنے لگے ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتا لیس مرتبہ سورہ نور (24) کی آیت نمبر 21، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مذکورہ فرد کو ہدایت ملنے اور ان کے شر سے حفاظت کی دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت



حاصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایپمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

digest.roohani@gmail.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔  
سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

دینے ہوں تو میں نے منع کب کیا ہے۔ مجھ سے چھپانے کی کیا ضرورت ہے...؟

بتانے کا مطلب یہ ہے کہ مسلسل جھوٹ سن سن کر میرے شوہر کے دل میں بھی شاید میری طرف سے کوئی بدگمانی آگئی ہے اور شک پیدا ہو گیا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 35، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مذکورہ خواتین کو ہدایت ملنے اور اپنے اور اپنے شوہر کے لئے ہر طرح کے شر سے حفاظت کی دعا کریں۔ یہ عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ بہتتان لگا کر بدنام کر دیا:

سوال: میرے والد صاحب کی اپنے ماموں سے کسی بات پر ان بن ہو گئی۔ اس کے بعد سے والد صاحب کی بات چیت ان سے بند ہو گئی مگر ان کے اہل خانہ ہم سے ملنے آتے اور ہم بھی ان کے ہاں ملنے جاتے۔ مگر والد صاحب کے ماموں ہر تقریب میں، ہر ملنے والوں سے ہمیشہ ہمارے والد صاحب کے بارے میں جھوٹی اور من گھڑت باتیں کرنے لگے ہیں۔

کبھی ابو کے کسی دوست سے کہتے ہیں کہ وہ تو تمہارے بارے میں فلاں غلط بات کر رہا تھا، کبھی کسی رشتہ دار سے کہتے ہیں کہ ان میاں بیوی میں آج کل بہت ان بن چل رہی ہے، غرض کبھی کچھ تو کبھی کچھ، فضول اور جھوٹی باتیں ابو کے بارے میں پھیلاتے رہتے ہیں۔

ان کے رشتہ دار اور دوست احباب ماموں کی



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

# ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں  
اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ  
اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم  
اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظرِ بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم  
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں  
نظرِ بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو وظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے  
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اسٹال سے طلب فرمائیں یا  
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600- فون: 021-36606329

ای میل: manager\_roohanidigest@yahoo.com

فروری 2020

# رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



لڑکوں کے رشتے نہیں مل رہے!

لاکھوں کا مقروض!



میں ٹھیک ہوں تو علاج کیسا...؟

تنہائی کے عذاب میں!



والدہ کہتی ہیں میکے واپس آ جاؤ!

بات کرتے ہوئے گھبراہٹ



نیند کا غلبہ!

دفتر کا غصہ بیوی پر!



کنجوس شوہر

بید کے نیچے تعویذ لگاتے ہیں!



ذہین بیٹا ہر بار فیمل!

شوہر ہی اپنا بن جائے!



لوگ مجھے تنگ کر رہے ہیں

باپ کی امیدیں



لاڈ پیار نے ناکارہ بنا دیا!

کارخانے پر اثرات!





## لاکھوں کا مقروض!

☆☆☆

سوال: میں گزشتہ بیس سال سے اپنا کاروبار کر رہا ہوں۔ بڑے اچھے حالات رہے لیکن ایک ڈیڑھ سال سے صورتحال یہ ہے کہ جو کام کرتا ہوں وہ اٹنا ہو جاتا ہے۔ جو پر اپرٹی خریدتا ہوں اُس میں نقصان ہو جاتا ہے۔ کبھی لوگ فراڈ کرتے ہیں۔

مسلل نقصان کی وجہ سے میرا بہت روپیہ پھنس گیا ہے جس کی واپسی کی فی الحال کوئی صورت نظر نہیں آتی۔ دوسروں سے رقم لے کر کام کیا تو اس میں بھی نقصان ہوا۔ مسلل پریشانیوں کی وجہ سے میری صحت خراب ہو گئی ہے۔ رات بھر نیند بھی نہیں آتی اور اگر آتی بھی ہے تو اس طرح کہ میرا ذہن جاگ رہا ہوتا ہے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ کسی بدخواہ نے سفلی کروا دیا ہے۔ اگر یہ بات درست ہے تو اس سے نجات کے لیے کوئی عمل بتائیے اور میرے لئے خصوصی دعا بھی فرمائیے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 37 کا آخری حصہ:

ان اللہ یوزق من یشاء بغیر حساب ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر روزگار میں برکت و ترقی اور قرض کی ادائیگی کے لئے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ سفلی عمل سے نجات کے لیے رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورہ فلق اور اکتالیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ  
الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

يا حفيظ يا سلام يا فتاح يا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلا دیا کریں۔

لڑکوں کے رشتے نہیں مل رہے!

☆☆☆

سوال: کہتے ہیں کہ آج کل لڑکیوں کے رشتوں میں بہت مشکلات کا سامنا ہے لیکن ہمارے ہاں تو لڑکوں کو رشتے نہیں مل رہے۔

ہم تین بھائی اور دو بہنیں ہیں۔ دونوں بہنوں کی شادیاں الحمد للہ مناسب وقت پر ہو گئیں۔ وہ اپنے اپنے گھروں پر خوش ہیں، ہم تینوں بھائی اپنے رشتوں کے لئے پریشان ہیں۔

میرے بڑے بھائی بغرض ملازمت بیرون ملک میں تھے۔ ہم نے ان کا جہاں بھی رشتہ دیا سب نے یہی کہا کہ اگر لڑکی ساتھ رہے تو رشتہ منظور ہے لیکن بھائی جس کمپنی میں ہیں وہ انہیں فیملی ویزا دینے کے لئے تیار نہ تھی۔ والدہ نے ان سے کہا کہ وہیں کسی اچھے گھرانے میں لڑکی دیکھ کر شادی کر لو، لیکن انہیں وہاں بھی کامیابی نہ ہوئی۔

دوسرے بھائی نے ایم اے کیا ہے۔ ایک

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لئے دعا کریں۔  
یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
تنہائی کے عذاب میں!

☆☆☆

سوال: میں اپنے بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہمارے سب شادی شدہ بھائی والدین کے ساتھ مل جل کر رہتے ہیں۔ گھر میں ان سے اور ان کے بچوں سے خوب رونق رہتی ہے۔ میں پر ایسویٹ کمپنی میں جاب کرتی ہوں۔ گزشتہ سال میری ترقی کر کے دوسرے شہر تبادلہ کر دیا گیا۔ یہاں تنہائی کے عذاب نے مجھے مار ڈالا ہے۔ دفتر میں ہوتی ہوں تو وقت بہت آسانی سے کٹ جاتا ہے گھر آتے ہی ٹیشن طاری ہو جاتی ہے۔ کبھی رات دیر تک جاگتی رہتی ہوں۔ واپس اپنے شہر جانے کا سوچتی ہوں تو خیال آتا ہے کہ ایسی اچھی تنخواہ اور مراعات کہیں اور نہیں ملیں گی۔ میں بہت پریشان ہوں میری والدہ کہتی ہیں کہ واپس آ جاؤ۔

جواب: آپ یہ غور کیجیے کہ دفتر میں آپ کا وقت آسانی سے کیوں گزر جاتا ہے اور شام کو گھر واپس آ کر ٹینشن کیوں ہوتی ہے۔ میرے خیال میں اس ٹینشن کا سبب تنہائی کا احساس نہیں بلکہ شام کے وقت کوئی مصروفیت نہ ہونا ہے۔ مناسب ہوگا کہ آپ دفتر سے گھر واپس آ کر بھی کسی کام میں مصروف رہیں۔

اچھی کتابوں کے مطالعے سے آگہی میں

پرائیویٹ ادارہ میں ملازمت کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہے کہ ماسٹر ز ہولڈر لڑکی سے ان کا رشتہ ہو۔ اس بھائی کے لیے کئی جگہ رشتے دیکھے مگر کہیں بھی بات نہ بن سکی۔

اس تلاش بسیار میں بڑے بھائی کی عمر اکتالیس سال، دوسرے بھائی کی سینتیس سال اور میری تیس سال ہو گئی ہے۔ بس وہی معاملہ ہے کہ کوئی گھر نہ میری والدہ کو پسند نہیں آتا کسی کو ہم پسند نہیں آتے۔

طرح طرح کی باتیں ہوتی ہیں ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ والدہ کو میرے لئے ایک لڑکی پسند آئی۔ وہ لوگ بھی رشتہ پر راضی تھے لیکن انہوں نے کہا کہ شادی کے بعد لڑکا لڑکی علیحدہ رہیں گے۔ یہ بات میری والدہ نے منظور نہ کی اور اس طرح یہ رشتہ نہ ہو سکا۔

جواب: بہتر ہوگا کہ آپ کی والدہ صاحبہ اپنے خیالات اور رویوں پر نظر ثانی کریں۔ لڑکی دیکھنے کسی کے گھر جائیں تو ان کے ساتھ ایسا رویہ اختیار نہ کریں جیسے وہ لڑکی والوں پر کوئی احسان کر رہی ہوں۔

آپ لوگوں کو سوچنا چاہیے کہ آپ کے لیے والدہ کو جو لڑکی پسند آئی انہوں نے یہ شرط کیوں رکھی کہ لڑکی اور لڑکا شادی کے بعد علیحدہ رہیں گے۔

رویوں میں مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج:

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ احزاب

(33) کی آیات 71-70

فروری 2020ء

ہو جاتے ہیں۔ میرے شوہر یہ بات تسلیم کرنے پر تیار نہیں ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ ان کی ماں، بہنیں سب اُن کی ہاں میں ہاں ملاتی ہیں اور موقع بے موقع مجھے اُلٹی سیدھی سناتی رہتی ہیں۔

ان کا کہنا یہ ہے کہ میں ہی بے شرم ہوں جو اپنے شوہر کو کمزور بنا کر ان کے علاج کے لئے اصرار کرتی ہوں۔ میں نے بڑی مشکلوں سے شوہر کو علاج کے لئے آمادہ کیا، وہ کئی بار ڈاکٹر کے پاس گئے۔ لیکن پھر درمیان میں یہ کہہ کر اُنہوں نے علاج بند کر دیا کہ میں تو بالکل ٹھیک ہوں تم اپنا علاج کراؤ۔

جواب: محترم بہن! جب آپ کو ڈاکٹروں نے صحت مند قرار دے دیا ہے تو پھر آپ کس مرض کا علاج کروا رہی ہیں....؟

آپ کی ساس نندیں اپنی انا کی قیدی بن کر فطری نظام کو جھٹلا رہی ہیں۔ ان کے طعنوں اور کڑوی کھیلی باتوں پر صبر کیجئے۔

ہو سکے تو اپنی ساس صاحبہ اور نندوں کو اپنی لیڈی ڈاکٹر سے ملو ادیس تاکہ وہ ان کو طبی حقائق سے آگاہ کر سکیں۔

شوہر کو مناسب طبی علاج پر رضا مند کرنے کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 38 میں سے:

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً  
اِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ

رُوحَانِ دَاخِلِ حَسْبُكَ

اضافے کے ساتھ خوشی کا احساس بھی ہوتا ہے۔ گھر آکر باقاعدگی سے معالہ کیجئے۔ اس کے ساتھ ساتھ کوئی اور کام بھی کیجئے۔

ایک کام یہ بھی ہو سکتا ہے کہ گھر آکر آپ ڈائری لکھیں۔ اس ڈائری میں اپنی روزانہ کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ مختلف معاملات اور واقعات پر اپنی رائے تحریر کیجئے۔ اپنے پسندیدہ اشعار، پسندیدہ نثری پیراگراف ڈائری میں نوٹ کیجئے۔ اپنے گھر میں والدین، بھائی بھائی اور بچوں سے بات ہو تو ان سے کی گئی باتوں کو بھی ڈائری میں لکھیے۔

ٹیشن اور ڈپریشن سے نجات اور تقویت اعصاب کے لئے سورہ آل عمران (3) کی آیت 2: تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں۔ رات سونے سے قبل 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا سحی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔

میں ٹھیک ہوں تو علاج کیسا....؟

سوال: میری شادی کو سولہ سال ہونے والے ہیں اور میں اب تک اولاد کی نعمت سے محروم ہیں۔ میں علاج کراتے کراتے تھک چکی ہوں۔

میڈیکل رپورٹ کے مطابق میں تو بالکل ٹھیک ہوں۔ میرے شوہر میں کچھ کمی ہے۔ رپورٹ کے مطابق ان کے جراثیم جلد ہی ڈیڈ



کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور شوہر کو بھی پلائیں۔  
شوہر سے کہیں کہ وہ کلر تھر اپنی کے اصولوں  
کے مطابق تیار کردہ بینگنی شعاعوں کے تیل کی  
ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر ہلکے ہاتھ سے  
مالش کروائیں۔

بات کرتے ہوئے گھبراہٹ

☆☆☆

سوال: محترم وقار انکل....! ہمارے گھر  
روحانی ڈائجسٹ کئی سال سے آرہا ہے۔ میں روحانی  
ڈائجسٹ میں آپ کی تحریریں ریگولر پڑھتا ہوں۔  
آپ کی تحریروں میں بعض الفاظ مشکل بھی  
ہوتے ہیں۔ آپ ذرا آسان لکھا کریں۔ آپ کی  
بات سمجھنے کے لیے کئی بار مجھے اپنی امی سے مدد  
لینی پڑتی ہے۔

میری عمر اکیس سال ہے۔ میرے ساتھ ایک  
پر اہلم ہے۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مجھ پر  
گھبراہٹ اور خوف طاری ہو جاتا ہے۔ بات کرتے  
ہوئے میں نروس ہو جاتا ہوں۔ گھر میں کوئی  
مہمان آجائے تو میرا ڈر اور خوف کے مارے بُرا  
حال ہو جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ میرے اندر  
بہت سی صلاحیتیں ہیں جو اس خامی کی وجہ سے  
دب کر رہ گئی ہیں۔

وقار انکل....! پلیز مجھے بتائیں کہ اس خوف سے  
نجات کیسے ملے گی۔

جواب: ڈیرینگ مین....! مجھے خوشی ہوئی  
کہ تم روحانی ڈائجسٹ کے ریگولر ریڈر ہو۔ میں  
کوشش کروں گا کہ اپنی تحریروں میں ایسے الفاظ

لکھوں جو تمہارے اور انگلش میڈیم میں پڑھنے  
والے دیگر نوجوانوں کو بھی آسانی سے سمجھ میں  
آجائیں۔ ساتھ ہی میں تم سے بھی یہ کہوں گا کہ  
اپنی English Vocabulary میں اضافے  
کے ساتھ ذہن میں اردو الفاظ کا ذخیرہ بھی بڑھاؤ۔

خود اعتمادی میں اضافے کے لیے کئی آسان  
مشقیں اور طریقے موجود ہیں۔ اس کام کے لیے تم  
روزانہ ڈائری لکھنا شروع کر دو۔ اس ڈائری میں  
روزانہ کسی اہم خبر یا کسی موضوع پر اپنی سوچ،  
اپنے خیالات لکھا کرو۔

تم چاہو تو موضوعات کا انتخاب خود کر لو چاہو تو  
اپنے گھر والوں سے مدد لے لو۔

الحمد للہ! ہم مسلمان ہیں۔ تم ڈائری میں یہ  
لکھو کہ ایک اچھے مسلمان کی خصوصیات کیا ہیں۔

یہ جائزہ لو اور لکھو کہ ہمارے ملک پاکستان کو  
اللہ تعالیٰ نے کیا کیا نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ ایک ماہ  
تک روزانہ کسی نہ کسی موضوع پر ڈائری لکھتے رہو۔

ایک ماہ بعد لکھنا جاری رکھو مگر پھر تم اپنا لکھا  
ہو اور دوسروں کو بھی سنانا شروع کر دینا، ہو سکتا ہے

کہ کوئی سننے والا تمہاری کسی بات سے اختلاف  
کرے۔ اس کے اختلاف کا بر امت منانا بلکہ اسے

غور سے سننا۔ تمہیں اختلاف کرنے والے کی بات  
صحیح لگے تو اسے نوٹ کر لینا، صحیح نہ لگے تو اس بات

کو نظر انداز کر دینا اور اپنا کام جاری رکھنا۔  
خود اعتمادی میں اضافے کے لیے بطور روحانی

علاج وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء  
یَا حَیُّ یَا قَیُّوْم

کا ورد کرتے رہو۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ  
دروہ خضریٰ:

صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ  
وَسَلَّمَ

پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کرو۔

آج کل کیوں کا موسم ہے۔ روزانہ ایک یا دو کیوں

کھایا کرو۔

والدہ کہتی ہیں میکے واپس آ جاؤ!

☆☆☆

سوال: میں اپنے والدین کی اکلوتی بیٹی ہوں۔

میری شادی خوب دھوم دھام سے ہوئی۔ مجھے  
بہت زیادہ سامان جہیز میں دیا گیا۔

میرے سسرال والوں کا گھر بہت چھوٹا ہے۔

مجھے جو کمرہ دیا گیا وہ میری امی کے گھر کے ہاتھ روم  
سے تھوڑا سا بڑا ہو گا۔ اتنا سا سامان اس کمرے میں  
کہاں سے آتا لہذا دوسرے کمروں میں رکھا گیا۔

شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔ میرے جہیز کا

آدھے سے زیادہ سامان میری نندوں، دیوروں اور

جھٹھانی کے بچوں کے زیر استعمال ہونے کی وجہ سے  
خراب ہو چکا ہے۔

میری امی نے میری ساس سے کہا کہ میری

بچی کا سامان برباد ہو رہا ہے تم اس کو اوپر کمرہ بنا کر  
دے دو لیکن انہوں نے سنی ان سنی کر دی۔

ابو نے میرے شوہر کو بلوا کر سمجھایا اور کہا کہ

اگر تم کہو تو ہم تمہیں فلیٹ دلوا دیتے ہیں تاکہ تم

اپنا گھر اچھی طرح سیٹ کر سکو۔

میرے شوہر اپنی اماں کے اتنے فرمانبردار

بیٹے ہیں کہ انہوں نے بلا سوچے سمجھے یہ ساری

بات اپنی اماں کو بتادی۔ میری ساس نے اسی وقت

ایک ہنگامہ کھڑا کر دیا۔ اُن کا کہنا تھا کہ میں اُن کے

بیٹے کو اُن سے دور کر رہی ہوں۔ مجھے سب نے مل

کر بہت بُرا کہا۔ اس سلوک سے مجھے بہت صدمہ

ہوا اور میری طبیعت خراب ہو گئی۔

اس دن کے بعد میرا اپنے میکے آنا جانا بھی بند

کر دیا گیا۔ میرے والدین نے خاندان کے بڑوں کو

بیچ میں ڈال کر بات ختم کروائی مجھ پر سے پابندی تو

ختم ہو گئی ہے لیکن میرے شوہر میرے والدین کے

گھر جانے یا ان سے ملنے کے لیے تیار نہیں۔ میرے

والدین مجھ سے ملنے یا مجھے لینے آتے ہیں تو میرے

شوہر دوسرے دروازے سے باہر چلے جاتے ہیں۔

یہ لوگ ہمارے رشتہ دار ہیں۔ ہمارا گھر انہ

پڑھا لکھا ہے لیکن ان کے ہاں زیادہ تعلیم کا رواج

نہیں۔ سارے لڑکے کاروبار کر رہے ہیں۔ میرے

شوہر کا بھی کاروبار ہے لیکن انہوں نے اپنے شوق

سے B.Sc تک تعلیم حاصل کی ہے۔

ہماری شادی خاندان کے بڑوں نے کروائی

ہے۔ میرے گھریلو حالات اور میری گرتی ہوئی

صحت کو دیکھتے ہوئے میری والدہ کا خیال ہے کہ

چند ماہ مجھے سسرال کے بجائے واپس آ کر میکے میں

رہنا چاہیے لیکن میری سمجھ میں کچھ نہیں آتا۔

میں شش و پنج میں پڑی ہوئی ہوں آپ مجھے

مشورہ دیجئے کہ میں کیا فیصلہ کروں۔

جواب: آپ کی شادی اپنے خاندان میں

ہوئی ہے۔ آپ کا سسرال آپ کے والدین کا دیکھا بھالا ہے۔ سسرال کا ماحول کیسا ہے۔ گھر کتنا بڑا یا چھوٹا ہے۔ یہ سب باتیں شادی سے پہلے بھی آپ کے والدین کے علم میں تھیں۔ جہیز کا سامان دیتے وقت آپ کے والدین کو یہ علم ہو گا کہ آپ کو سسرال میں کون سا کمرہ دیا جائے گا۔

بہر حال جو ہو اسو ہو۔ آپ کو اپنے سسرال کے ماحول کے مطابق چلنا چاہئے۔ آپ کے سسرال میں تعلیم کا رواج نہیں لیکن آپ کے شوہر کے B.Sc کر لینے سے یہ واضح ہے کہ کوئی تعلیم حاصل کرنا چاہے تو خاندان میں اس کی مزاحمت بھی نہیں کی جاتی۔ عملی زندگی میں لوگوں کے ساتھ تعلقات میں کئی نکات اپنی اپنی اہمیت رکھتے ہیں۔ ان میں سے ایک نہایت اہم نکتہ کسی رشتے یا کسی تعلق کی ترجیح طے کرنا ہے۔

شاد و آباد رہیں۔ آمین  
اپنے طرز عمل میں مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء کے اسماء:  
یا ودود یا رؤف  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور ساس کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے رویوں میں مثبت تبدیلی کے لیے اور آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔  
دفتر کا غصہ بیوی پر!

☆ ☆ ☆  
سوال: میرے شوہر ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں کام کر رہے ہیں۔ گذشتہ چند ماہ سے ان کا ڈائریکٹر بن جانے کیوں ان کے خلاف ہو گیا ہے۔ ان کے ہر کام میں نقص نکالتا ہے۔ وہ آج کل سخت ذہنی دباؤ میں ہیں۔  
میں ہر ممکن کوشش کرتی ہوں کہ انہیں گھر

آپ کا سسرال آپ کے والدین کا دیکھا بھالا ہے۔ سسرال کا ماحول کیسا ہے۔ گھر کتنا بڑا یا چھوٹا ہے۔ یہ سب باتیں شادی سے پہلے بھی آپ کے والدین کے علم میں تھیں۔ جہیز کا سامان دیتے وقت آپ کے والدین کو یہ علم ہو گا کہ آپ کو سسرال میں کون سا کمرہ دیا جائے گا۔

بہر حال جو ہو اسو ہو۔ آپ کو اپنے سسرال کے ماحول کے مطابق چلنا چاہئے۔ آپ کے سسرال میں تعلیم کا رواج نہیں لیکن آپ کے شوہر کے B.Sc کر لینے سے یہ واضح ہے کہ کوئی تعلیم حاصل کرنا چاہے تو خاندان میں اس کی مزاحمت بھی نہیں کی جاتی۔ عملی زندگی میں لوگوں کے ساتھ تعلقات میں کئی نکات اپنی اپنی اہمیت رکھتے ہیں۔ ان میں سے ایک نہایت اہم نکتہ کسی رشتے یا کسی تعلق کی ترجیح طے کرنا ہے۔

مشرقی عورت کے لیے شادی کے بعد پہلی ترجیح اس کا شوہر اور سسرال ہونا چاہیے۔ چھوٹے موٹے اختلافات کے باوجود عورت کو اپنے شوہر کی عزت اور سسرال کی نیک نامی کا پورا خیال رکھنا چاہیے۔ آپ کا خط پڑھ کر مجھے اندازہ ہوا کہ آپ کی والدہ خود ایک بہت جذباتی خاتون ہیں۔ آپ کو اپنے گھر کی ناگوار باتیں اپنے والدہ کو نہیں بتانی چاہیں تھیں۔ اپنی جذباتی طبیعت کی وجہ سے وہ آپ کو غلط مشورہ دے رہی ہیں۔ کئی عورتیں اپنی بیٹی کا گھر بھرنے کے بجائے اپنی ناک اونچی رکھنے کو اہمیت دیتی ہیں۔ آپ اپنی والدہ سے شوہر یا



میں مکمل سکون ملے لیکن پھر بھی وہ سارا غصہ مجھ پر ہی نکالنے لگے ہیں۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ اُن کے دفتر کے حالات سدھر جائیں اور گھر کا ماحول خراب ہونے سے بچ جائیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا عزیز یا صمد

کا ورد کرتے رہا کریں۔

آپ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا کریم یا کفیل

پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے شوہر کو پلائیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

ہر جمعرات کو پابندی سے تین مستحق افراد کو

کھانا کھلا دیا کریں۔

نیند کا غلبہ

☆☆☆

سوال: میں جب صبح بیدار ہوتا ہوں تو مجھے احساس ہوتا ہے کہ میری ساری قوت سلب ہو گئی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ میں دوبارہ سو جاؤں۔ مجھے اس قدر نیند آنے لگتی ہے کہ جیسے میں نے نیند کی گولیاں کھالی ہوں اور میں دوبارہ سو جاتا ہوں۔ نیند کی زیادتی سے میرا ذہن سُٹ رہنے لگا ہے۔

یہ میرے کالج کا فائنل ایئر ہے۔ ہر گزرتا دن مجھے یہی احساس دلاتا ہے کہ میرا ایک دن اور ضائع ہو گیا۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ سب کچھ شدید نظر بد کی وجہ سے ہے۔

جواب: آپ کی بیان کردہ کیفیات کسی نظر بد

کا نتیجہ نہیں ہیں۔ یہ کیفیات عام جسمانی کمزوری کی وجہ سے ہیں۔ اکثر طالب علم اسکول کالج کی مصروفیات میں مناسب غذا اور جسمانی ورزشوں سے لاپرواہی برتتے ہیں، ان کے سونے جاگنے کی اوقات بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ ان سب وجوہات سے جسم کی کئی ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔

بہتر ہو گا کہ آپ صبح شام چند منٹ تک ورزش ضرور کریں۔ صبح اچھی طرح ناشتہ کریں۔ دوپہر اور رات کا کھانا مقررہ وقت پر لیں۔

یونانی مرکب جو ارش شاہی آدھی آدھی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت، معجون مغلظ دوپہر اور رات کھانے سے پہلے لینا مفید رہے گا۔

بیڈ کے نیچے تعویذ نکلتے ہیں!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چھ مہینے ہوئے ہیں۔ میرے شوہر دوسرے شہر میں ملازمت کرتے ہیں۔ میں اپنی ساس کے ساتھ رہتی ہوں۔ ہم میاں بیوی ایک دوسرے سے بہت محبت کرتے ہیں۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ کچھ لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ہم میاں بیوی ایک دوسرے کے قریب نہ آئیں۔

میرے شوہر جب چھٹی پر آتے ہیں تو میرے بیڈ کے نیچے سے یا میرے تکیے کے نیچے سے تعویذ نکلتے ہیں اور اگلے ہی روز وہ مجھ سے معمولی بات پر جھگڑنے لگتے ہیں۔

طویل عرصہ بعد گھر آنے کے باوجود ہمارے درمیان ازدواجی تعلقات بھی قائم نہیں ہو پاتا۔ میری خواہش ہے کہ جلد از جلد خود کو ماں کے

کے بعد سے ہمارے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی کیونکہ میرے شوہر نہیں چاہتے کہ ان کے ہاں مزید اولاد ہو۔

میرے شوہر حد درجہ کنجوس ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ مزید اولاد کا مطلب ہے مزید خرچ۔ ان کی اچھی تنخواہ ہے لیکن ان کی حد سے بڑھی ہوئی کنجوسی نے مجھے مزید بچوں کی خوشیوں سے محروم کیا ہوا ہے۔

میں شوہر سے اس معاملہ پر بہت احتجاج کرتی ہوں۔ میرا پہلا بچہ آپریشن سے ہوا تھا اور اس کے تمام اخراجات میرے والدین نے اٹھائے تھے، اب میرے شوہر کہتے ہیں کہ اگر اگلا بچہ بھی آپریشن سے ہو تو اس کے اخراجات کون اٹھائے گا....؟

وہ کہتے ہیں کہ آج کل بچوں کی ایجوکیشن پر بھی بہت خرچ آتا ہے اس لیے ایک بیٹا ہی کافی ہے۔

جواب: میں اپنے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے ساتھ برس ہا برس سے مختلف شعبوں میں کام کر رہا ہوں۔

اس دوران طرح طرح کے مسائل سننے اور پڑھنے میں آئے۔ کئی مسائل ایسے تھے جنہیں پڑھ کر بہت دکھ ہوا۔ کچھ مسائل پڑھ کر بہت حیرت ہوئی۔ لوگوں کو درپیش مسائل جان کر مختلف قسم کے رد عمل اور تاثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آپ کا مسئلہ پڑھ کر جو کیفیت ہوئی، سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اسے کیا کہا جائے۔ شاید روحانی ڈاک کے قارئین بھی اس بارے میں میرے ہم خیال ہوں مگر خیر....! یہ دنیا ہے۔ یہاں طرح طرح کی سوچ رکھنے والے لوگ بستے

روپ میں دیکھوں لیکن اس صورت حال میں پتہ نہیں یہ خواب کب پورا ہو گا۔

جواب: آپ اور آپ کے شوہر سے چلنے والوں کی بدخواہی اپنی جگہ لیکن آپ کے شوہر کو مناسب طبی علاج کی بھی فوری ضرورت ہے۔

شادی سے پہلے شاید انہوں نے کچھ علاج کروایا بھی ہو لیکن اب انہیں سنجیدگی کے ساتھ اس طرف توجہ دینا چاہیے اور معالج کے مشورے پر باقاعدگی سے دوائیں استعمال کرنا چاہیے۔

ان کے ساتھ آپ کا ہمدردانہ رویہ اور آپ کا تعاون ان کے لیے بہت حوصلہ افزاء ہو گا۔

حسد اور نظر بد سے نجات اور حفاظت کے لیے صبح اور رات سونے سے قبل گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں اور شوہر کا تصور کر کے ان پر دم کر دیا کریں۔

شوہر آئے ہوئے ہوں تو انہیں یہ سورتیں پڑھ کر پانی پر دم کر کے دیا کریں۔

یہ نفل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ یا سلام کا ورد کریں۔

اپنے اور شوہر کی طرف سے حسب استطاعت کچھ صدقہ کر دیں۔

کنجوس شوہر!

☆☆☆  
سوال: میری شادی کو گیارہ سال ہو گئے ہیں۔ ایک بیٹا ہے جس کی عمر دس سال ہے۔ اس

ہیں۔ سوچ کے اس تنوع کی وجہ سے بھی اسے رنگ برنگی دنیا کہا جاتا ہے۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کے شوہر کے دل کو غنی کر دے اور ان کے دل سے دولت کی چپک دور ہو جائے۔ آمین

رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 117 :

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں۔

اس کے بعد تصور میں یہ دیکھیں کہ آپ اپنے ایک ننھے بچے کو گود میں لئے اپنے شوہر اور بڑے بیٹے کے ساتھ بیٹھی ہوئی ہیں۔

یہ عمل پابندی کے ساتھ تین ماہ تک جاری رکھیں۔

نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

شوہر بی اپنا بن جائے!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔ میری ایک بیٹی ہے۔

شادی کے بعد چند ہفتے ہی سکون سے گزرے۔ میرے سسرال والوں کا رویہ میرے ساتھ بہت خراب ہے۔ میرے شوہر اپنے بہن

بھائیوں میں سب سے بڑے ہیں۔ یہ اپنے پورے گھر کو سپورٹ کرتے ہیں۔ اپنا ہر کام اپنے گھر

والوں کی مرضی سے ہی کرتے ہیں۔

میرے کمرے کی تمام چابیاں میری چھوٹی نند

کے پاس رہتی ہیں۔ میکے جاتے وقت میرا سارا سامان چپک کیا جاتا ہے۔ جب میں میکے سے واپس آتی ہوں تب بھی میرا بیگ چپک کیا جاتا ہے۔ نماز اور قرآن پڑھنے کا وقت بڑی مشکل سے دیتے ہیں۔ میری کھانے پینے کی چیزوں کا حساب رکھتے ہیں۔

بڑی نند جو شادی شدہ ہے، اس کے تمام اخراجات بھی میرے شوہر پورے کرتے ہیں۔ وہ اپنی تینوں بیٹیوں کے ساتھ اپنی ماں کے گھر پر ہی رہتی ہے۔

میں نے اپنے شوہر سے ایک مرتبہ دے دے الفاظ میں گھر والوں کے رویہ پر بات کی تھی تو انہوں نے کہا کہ ان کے لیے سب کچھ ماں باپ اور بہنیں ہیں۔ تمہیں ہر حال میں ان کی بات ماننی ہوگی۔

شوہر سے اپنی کسی ضرورت کا کہتی ہوں تو کہتے ہیں والدہ یا بہنوں سے کہو اگر وہ مناسب سمجھیں گی تو تمہیں منگوا دیں گی۔ نندوں کا یہ حال ہے کہ وہ مجھے ہر وقت طنز اور طعنے دیتی رہتی ہیں۔

اپنی بیٹی کے لیے کسی چیز کا کہتی ہوں تو شوہر کہتے ہیں اپنے والدین سے لو، کیا یہ بچی ان کی کچھ نہیں لگتی....؟

محترم و وقار عظیمی صاحب! شادی سے پہلے میں صحت مند اور بہت خوب صورت ہوا کرتی تھی مگر اب ڈیڑھ سال سے شوہر اور سسرالیوں کے ناورا رویوں کی وجہ سے بڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی ہوں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر میرا اور میری بیٹی کا خیال رکھیں اور ہمیں بھی کچھ وقت دیں۔



کرتا ہے۔ ٹیسٹ بھی کلیئر کر لیتا ہے، پھر پتہ نہیں کیا بات ہے کہ کمرہ امتحان میں وہ پیپر صحیح حل نہیں کر پاتا۔

ہر کوئی یہی کہتا ہے کہ بچہ ذہین ہے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ

رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تَعَسِّرْ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چچی شہد پر دم کر کے پلائیں۔ جب تک اس کے امتحان ہوں یہ عمل جاری رکھیں۔

آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء:

يَا عَلِيمُ يَا رَحْمَنُ يَا حَكِيمُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کے لیے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل نتیجہ آنے تک جاری رکھیں۔

بیٹے کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

باپ کی امیدیں!

☆☆☆

سوال: میرے شوہر روزگار کے سلسلے میں دوسرے شہر میں رہتے ہیں۔ مہینے میں ایک بار گھر آتے ہیں اور دو تین دن رہنے کے بعد واپس چلے جاتے ہیں۔

میرے دو بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا سیکنڈ ایئر اور چھوٹا بیٹا میٹرک میں ہے۔ میرے شوہر چاہتے ہیں کہ دونوں بیٹے اعلیٰ تعلیم حاصل کریں۔ انہوں نے

جواب: اپنی اہلیہ اور اولاد کا احترام کرنا، ان کے حقوق اچھی طرح ادا کرنا شوہر کی طرف سے کوئی احسان نہیں بلکہ یہ سب کام شوہر کے فرائض میں شامل ہیں۔

والدین اور بہن بھائیوں کے اپنے حقوق ہیں اور بیوی بچوں کے اپنے حقوق ہیں۔ شوہر کے والدین یا کسی بھائی بہن کے کہنے پر بیوی کے حقوق ختم نہیں ہو جاتے۔ مرد کی زوجہ اس کے خاندان کا حصہ ہے، کوئی باندی یا خادمہ نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو ہدایت ملے، انہیں آپ کے اور اپنی بیٹی کے حقوق اچھی طرح ادا کرنے کی توفیق نصیب ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری اور پرسکون زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

ذہین بیٹا ہر بار فیصل!

☆☆☆

سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا میٹرک کے امتحانات میں فیل ہو رہا ہے۔ اسکول کے ساتھ ساتھ میں نے اسے ایک اچھی اکیڈمی میں ٹیوشن بھی لگا رکھی ہے۔ ہر بار میتھ اور کیمسٹری کے پیپر میں رہ جاتا ہے۔ میں نے اسکول کے اور ٹیوشن اکیڈمی کے اساتذہ سے پوچھا تو وہ کہتے ہیں کہ بیٹا پڑھائی میں تو بالکل ٹھیک ہے، سبق بھی یاد

دونوں بیٹوں کو ایک مہنگے اسکول میں داخلہ دلویا ہے اور دونوں کو جیب خرچ بھی ٹھیک ٹھاک دیتے ہیں۔

گزشتہ چند ماہ سے میں اپنے بڑے بیٹے کی روٹین میں تبدیلی محسوس کر رہی تھی۔ اس میں چڑچڑاپن آگیا اور بات بے بات غصہ کرنے لگا۔ میں نے بیٹے سے پوچھا کہ کیا بات ہے لیکن بیٹے نے کوئی جواب نہیں دیا۔ ایک دن میں بیٹے کی کمرے کی صفائی کر رہی تھی تو مجھے بیڈ کے نیچے سے سگریٹ کا ایک پیکٹ ملا۔

میں نے چھوٹے بیٹے کو بلوایا اور اسے یہ چیزیں دکھائیں تو اس نے بتایا کہ بھائی کے دوستوں میں تین لڑکے اور دو لڑکیاں نشہ کرتے ہیں ہو سکتا ہے کہ انہوں نے بھائی کو بھی نشہ والی سگریٹ پلانا شروع کر دی ہو۔ یہ بات سن کر میرے پیروں تلے زمین نکل گئی۔

جب بڑا بیٹا گھر آیا تو میں نے اسے پیکٹ دکھایا اور پوچھا کہ یہ سب کیا ہے۔ میرے بار بار اصرار کرنے پر اس نے بتایا کہ اس نے یہ پیکٹ دوستوں سے خریدا ہے اور وہ روزانہ رات کو سونے سے پہلے سگریٹ پیتا ہے۔ میں نے بیٹے کو سمجھایا۔ اسے یاد دلایا کہ اس کے والد اپنے بیٹوں کے اچھے مستقبل کے لیے اپنے گھر سے دور رہ رہے ہیں، انہوں نے تم دونوں سے کتنی امیدیں باندھی ہوئی ہیں، کچھ خیال کرو۔

میرے سمجھانے پر وہ نشہ چھوڑنے پر تیار ہو گیا ہے۔ میں بیٹے کو ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ ڈاکٹر کے

مشورے پر بیٹے نے دو اہل لینا شروع کر دی ہے۔ محترم وقار عظیمی صاحب....! آپ کوئی ایسا روحانی علاج بتائیں کہ میرے بیٹے کا ذہن دوبارہ کبھی نشہ کی طرف نہ جائے اور وہ اپنی تعلیم پر توجہ مرکوز رکھے۔

جواب: سب سے پہلی ضرورت تو یہ ہے کہ اسے اسکول میں اور دوسری جگہوں پر نشہ کرنے والے لڑکوں اور لڑکیوں کی صحبت سے بچایا جائے۔

والدین اور اساتذہ کا مناسب کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے اسکول اور کالج جانے والے کئی نوجوان شراب اور دیگر منشیات کے عادی ہو رہے ہیں۔ کئی والدین کو بچے کے نشہ کی لت میں مبتلا ہو جانے کا علم بہت تاخیر سے ہوتا ہے۔ اس وقت نشہ کی طلب بچے کے ذہن پر غلبہ پانچلی ہوتی ہے۔

اس صورت حال سے بچنے کے لیے اولین ذمہ داری ماں اور باپ کی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اولاد کو ان کے بچپن سے ہی شراب، منشیات، سگریٹ اور دیگر نشہ آور چیزوں کے انتہائی برے نتائج سے آگاہ کرتے رہیں۔ نئی نسل کے ذہن میں نشہ سے کراہیت اور بیزاری کا احساس ہونا چاہیے۔

والدین کو اسکول، کالج، محلے میں بچوں کے دوستوں کے بارے میں اور ان کے گھرانوں کے بارے میں علم بھی ہونا چاہیے۔

کوشش کی جانی چاہیے کہ اولاد کے دوست اچھے گھرانوں کے، پڑھائی اور مثبت غیر نصابی سرگرمیوں کے شوقین نوجوان ہوں۔

محترم وقار صاحب! میں سیدھا سادہ آدمی ہوں۔ ایمان داری سے کام کرتا ہوں۔ اسٹاف کے بعض شریر لوگوں کی وجہ سے میں ہر وقت پریشان اور ڈپر ہیس رہنے لگا ہوں۔

جواب: کسی ادارے میں نئی جگہ جا کر ایڈجسٹ ہونے میں کچھ وقت تو لگ ہی جاتا ہے۔ اس دوران وہاں کام کرنے والے افراد کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ انہیں یہ نہیں جتنا چاہیے کہ آپ بہت کچھ جانتے ہیں۔ کام کو خوب اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اس کے بجائے نئی جگہ پر ساتھیوں سے کہنا چاہیے کہ یہاں ایڈجسٹ ہونے میں وہ لوگ آپ کی مدد کریں۔ آپ کو کام آتا ہو پھر بھی مختلف امور میں ان سے مشورہ لیتے رہیں اور مشورہ اور تعاون پر ان کا شکریہ ادا کریں۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ یونس

10 کی آیت 85-86:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور مذکورہ افراد کے لیے دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ مثبت رویہ اور حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

کارخانے پر اثرات!

☆☆☆

سوال: میں نے چھوٹے پیمانے پر کر اگری کا کاروبار پانچ سال پہلے شروع کیا تھا۔ جو ماشاء اللہ بہت اچھا چل رہا تھا۔ کاروبار سے پیسہ آیا تو میں نے اپنا کارخانہ لگانے کے لیے ایک جگہ خریدی۔ یہ

ان تدابیر اور مناسب طبی علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی وظیفہ عشاء کی نماز کے بعد آکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 168-169 میں سے:

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ  
عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ  
وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا  
تَعْلَمُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے پر دم کر دیں اور بری صحبت، نشے کی عادت سے نجات کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ لوگ مجھے تنگ کر رہے ہیں!

☆☆☆

سوال: میں ایک ادارے میں تین سال سے کام کر رہا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ادارے نے مجھے دوسرے شہر میں ٹرانسفر کر دیا تھا۔ جب سے میں یہاں آیا ہوں پریشان ہو گیا ہوں۔ اس برانچ کے لوگ مجھے ناحق تنگ کرتے ہیں، کبھی کوئی لیٹر آگے پیچھے کر دیتے ہیں تو کبھی کوئی فائل چھپا دیتے ہیں جس کی وجہ سے میں وقت پر کام ختم نہیں کر پاتا اور مجھے دیر تک آفس میں بیٹھنا پڑتا ہے۔

میں نے اپنے آفس انچارج سے اسٹاف کے رویہ کے بارے میں بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ میں کیا کر سکتا ہوں، یہ تم لوگوں کا آپس کا معاملہ ہے۔ اپنی ٹیبل پر حل کرو۔ اب میرے پاس دوبارہ شکایت لے کر نہیں آنا۔

فروری 2020ء



جگہ گزشتہ دس سال سے بند تھی۔ میں نے صفائی سٹھرائی کروا کے وہاں مشینیں لگوا دیں اور کام شروع کر دیا۔

جب سے اس جگہ کام شروع کیا ہے اکثر کاریگر بیمار رہنے لگے ہیں یا مشین میں کوئی نہ کوئی خرابی آ جاتی ہے جس وجہ سے کام رک جاتا ہے۔ ابھی تک اس کارخانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کارخانے کے انچارج نے مجھے بتایا کہ کاریگر کہتے ہیں کہ ہم جب کام پر آتے ہیں تو ہمارے ذہن سو جاتے ہیں اور ہمیں سستی محسوس ہوتی ہے اور کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔

دوسری بات اس نے یہ بتائی کہ اکثر رات کے وقت کارخانے میں مکڑیوں کے سینکڑوں جالے بن جاتے ہیں، ان کو صاف کرنے سے کئی کاریگروں کی طبیعت خراب ہو چکی ہے لیکن دوسری رات پھر وہ جالے نظر آتے ہیں۔

میں نے دو تین عاملوں کو وہ جگہ دکھائی تو ان کا کہنا ہے کہ اس کارخانے میں اثرات ہیں، آپ جتنی جلدی ہو سکے اس جگہ کو چھوڑ دیں۔

محترم وقار عظیمی صاحب! میں نے اپنی تمام جمع پونجی لگا کر یہ کارخانہ خریدا ہے۔ اس جگہ کو فروخت کر کے میں دوسری جگہ جانے کا سوچ سکتا ہوں مگر فی الحال اس میں وقت لگے گا اور میرا کام مزید متاثر ہو گا۔

جواب: کسی جگہ، رہائش یا کاروبار میں دشواریاں پیش آئیں یا تکلیفوں اور نقصانات کا سامنا کرنا پڑے تو ایسی جگہوں کے بارے میں کہا

جاتا ہے کہ یہ ”بھاری“ ہیں۔

اس جگہ کا بھاری پن دور کرنے کے لیے اسے اپنے لیے خیر و برکت کا ذریعہ بنانے کے لیے اللہ کے کلام سے مدد لیں۔

قرآن پاک کی سورۃ الزلزال (99) ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھو اور یا پرنٹ نکلو اور فریم کروالیں یا پلاسٹک کوٹنگ کروالیں اور اسے کارخانے کے دروازے کی دیوار پر کسی بلند جگہ پر آویزاں کر دیں۔ یہ فریم ایسی جگہ آویزاں کیا جائے جہاں آتے جاتے اس پر نظر پڑتی رہے۔ عصر مغرب کے درمیان نسبتاً بلند آواز کے ساتھ اکیس مرتبہ:

أَعُوذُ بِاللَّهِ التَّامَّةِ ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ  
وَهَامَّةٍ ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَا مَمَّةَ ،  
أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا  
يُجَاوِزُ هُنَّ بَدْوً وَلَا فَا جِرٌ مِنْ شَيْءٍ مَا خَلَقَ  
وَدَّرَا وَبَرَّآ وَ مِنْ شَيْءٍ مَا يَنْزِلُ مِنْ  
السَّمَاءِ وَمِنْ شَيْءٍ مَا يَعْرُجُ فِيهَا  
مِنْ شَيْءٍ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَيْءٍ مَا  
يَخْرُجُ مِنْهَا وَمِنْ شَيْءٍ فِتْنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
مِنْ شَيْءٍ كُلِّ ظَارِقٍ إِلَّا ظَارِقًا يَطْرُقُ  
بِخَيْرٍ يَا كَرِهُنَّ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر دیں اور کارخانے کے چاروں اطراف میں بھی دم کر دیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی کارخانے کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

دوسروں کو کامیاب اور خوش دیکھ کر ان سے خواہ مخواہ جلنے اور کڑھنے لگتے ہیں۔

جادو کے وجود سے اور اس کے مختلف منفی اثرات سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کبھی کوئی شخص یا کوئی خاندان محض کسی کے حسد کرنے یا نظر بد کی وجہ سے ہی بیماریوں یا تکالیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ خود غرضی، تنگ دلی، جلن اور حسد کے جذبات کبھی کسی پر اتنے زیادہ حاوی ہو جاتے ہیں کہ وہ آدمی کسی دوسرے کے لیے انتہائی ضرر رساں منفی کاموں مثلاً جادو جیسے حرام کاموں میں بھی ملوث ہو جاتا ہے۔

آپ صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے بیٹی کو پلائیں۔ رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 82

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی پر دم کر دیا کریں۔

بیٹی کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلادیا کریں۔

**اولاد سے محرومی!**

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ ابھی تک اولاد نہیں ہوئی۔ لیڈی ڈاکٹر سے چیک کروایا تو معلوم ہوا کہ میرے رحم میں رسولی

کارخانے میں کم از کم گیارہ دن تک ایک وقت مقررہ پر پابندی کے ساتھ لوبان یا کسی اور مناسب لکڑی کی دھونی دی جائے۔

حسب استطاعت صدقہ کروادیں اور چند ماہ تک پابندی کے ساتھ ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلادیں۔

**نظر بد یا حسد!**

☆☆☆

سوال: تین ماہ پہلے ہم اپنے نئے مکان میں شفٹ ہوئے۔ شفٹ ہونے کے ایک ہفتہ بعد میری اکلوتی بیٹی کو گھر کے دروازے پر کالے رنگ کا ایک گلاب کا پھول ملا جو بیٹی گھر کے اندر لے آئی اور اپنے والد کو دکھایا۔ اسی دن شام کے وقت ایک دم بیٹی کی طبیعت خراب ہو گئی۔ فیملی ڈاکٹر کے پاس لے گئے تو انہوں نے اسے فوراً ہسپتال لے جانے کا مشورہ دیا۔

ہسپتال میں کئی ٹیسٹ ہوئے مگر کوئی مرض سامنے نہ آیا۔ ایک ہفتے بعد کچھ طبیعت بہتر ہوئی۔

ڈھائی ماہ میں بیٹی سوکھ کر کاٹا ہو گئی ہے۔ ایک عالم دین سے رجوع کیا تو انہوں نے بتایا کہ کچھ بدخواہوں نے بیٹی پر جادو کروا دیا ہے۔

ہم میاں بیوی اپنی بیٹی کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔

جواب: حسد ایک نہایت بُرا جذبہ ہے۔ شیطان کے آکسانے کی وجہ سے یا خود اپنے نفس سے مغلوبیت کی وجہ سے حسد کا جذبہ کسی بھی مرد یا عورت کو بھٹکا سکتا ہے۔ حسد میں مبتلا لوگ

**فروری 2020ء**

ہے اور ہار مونز ڈسٹرب ہیں۔

میں نے دو تین ڈاکٹروں سے چیک اپ کروایا۔ ان کی تجویز کردہ ادویات بھی استعمال کیں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

میری ایک جاننے والی کے ہاں جب اولاد نہیں ہو رہی تھی تو انہوں نے آپ سے چند ماہ علاج کروایا تھا۔ ماشاء اللہ اب اس کے ہاں بچے ہیں۔ میں اپنی ان جاننے والی کے مشورے پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میری رہنمائی فرمائیں اور علاج تجویز فرمائیں۔

جواب: مناسب سمجھیں تو آپ کسی دن اپنے شوہر کے ہمراہ مطب تشریف لے آئیں۔ ٹیسٹ کی تمام رپورٹس بھی ساتھ لائیں۔

ان شاء اللہ رپورٹس کی روشنی میں مشورہ یا علاج تجویز کر دیا جائے گا۔

**مرشد کے وصال کے بعد!**

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میں گزشتہ دس سال سے ڈل ایسٹ میں مقیم ہوں۔ ایک سال پہلے چھٹیوں پر پاکستان آیا تھا تو میرا دوست اپنے ساتھ مجھے ایک بزرگ کے پاس لے گیا۔ ان کی صحبت میں ایک گھنٹہ بیٹھا تو میں نے اپنے اندر کافی سکون و خوشی محسوس کی۔

اس کے بعد ان بزرگ کے لیے میرے دل میں ایسی محبت جاگی کہ میں ہر دوسرے دن اپنے دوست کے ساتھ وہاں حاضری دینے لگا۔

ڈل ایسٹ واپس آنے سے دو ہفتہ پہلے میں ان بزرگ کے ہاتھ پر بیعت ہو گیا۔ انہوں نے مجھے کچھ

وظائف دیئے جو میں پابندی سے کر رہا ہوں۔

یہاں آئے چند ماہ ہی ہوئے تھے کہ میرے پیرومرشد پر درہ فرما گئے۔ یہ خبر میرے لیے کسی سانحہ سے کم نہ تھی۔ میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرنے لگا ہوں۔ ان کے وصال کے بعد سے میری طبیعت میں بہت بے چینی رہنے لگی ہے۔ پیرومرشد کا خیال آتے ہی میں رونے لگتا ہوں۔ میرے دل میں ہر وقت ان کا ہی خیال بسا رہتا ہے۔

ایک دن میں نے دوست کو فون پر اپنی کیفیات بتائی تو اس نے ایک ایسی بات کی جس سے میں مزید پریشان ہو گیا۔ اس نے کہا کہ پیرومرشد کے وصال کے بعد فیض کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اب تمہیں کسی اور بزرگ سے بیعت ہونا پڑے گا۔

میرا دل دوست کی بات ماننے کو تیار نہیں، میں صرف اپنے مرشد کا ہوں اور ان ہی کارہنا چاہتا ہوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے مرشد کی مغفرت ہو اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو، دعا ہے کہ آپ کو، ان کے سب متعلقین کو صبر آجائے۔

روحانی استاد نے آپ کو جو اسباق دیئے ہیں وہ پابندی سے جاری رکھئے۔

سلسلہ طریقت میں بیعت ایک ہی بار ہوتی ہے۔ اب آپ کو کہیں اور بیعت کی ضرورت نہیں۔ اپنے سلسلہ طریقت سے دلجمعی کے ساتھ وابستہ رہیئے۔





# تہت

## وینٹریکیئر ریئنج

سرد اور خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے بھرپور تحفظ



تہت پوماد



تہت ہٹی لوشن



تہت موچر انڈرنگ لوشن



تہت کلیمزنگ مِلک



تہت کولڈ کریم

تہت وینٹریکیئر ریئنج - جلد کے لیے سب کچھ



TOYOTA

ALL NEW  
COROLLA ALTIS  
*Grande*  
1.8L



TOYOTA  
**EXTENDED**  
3 YEARS/75,000 KM\*  
warranty

TOYOTA  
**3Year**  
100,000 Km\*  
warranty

TOYOTA HYDERABAD MOTORS  
SITE AUTO BHAN ROAD, UAN: (022) 111 555 121