

ماہنامہ

کراچی

وظائف نمبر

مارچ  
2020ء

# روحانی ڈائجسٹ



قرآنی آیات، مسنون دعائیں، نادِ علی.....

بیماریوں سے شفا، مشکلات سے نجات، روزگار میں برکت کا ذریعہ

شیخ العالم  
بابا فرید گنج شکرؒ  
کے اذکار.....

سلطان الہند  
خواجہ معین الدین چشتی  
کے وظائف.....

پیران پیر دستگیر  
شیخ عبدالقادر جیلانیؒ  
کی دعائیں.....

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: لڑکیوں اور عورتوں کے حقوق کی پاسداری!

یہ پڑھنا کہ خدا کے جانا ہے  
اور بندہ کو خدا سے ملادیتا ہے

مارچ میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ،  
تعلیم، روزگار اور صحت کے حوالے سے چند نکات!

خوشحال بیٹے نے بوڑھی ماں اور بیمار بہن سے آنکھیں پھیر لیں.....

دولت مند، متکبر، عیاش باپ نے بیٹے اور حاملہ بہو کو گھر سے نکال دیا.....

بزرگ کی بتائی دعا سے لاکھوں کا فائدہ ہوا.....

چوتھی بیٹی کے رشتے میں رُکاوٹ کیسے دور ہو.....؟

امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لیے وظیفہ اور تعویذ.....

رنگ گورا کرنے اور کشش میں اضافے کا طریقہ...!

رشتہ نہ دینے

پرند کے طنز

اور دھمکیاں.....



# 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 جینیٹک 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

GETA  
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 Chowrangji, Kehkashan, Clifton, Karachi,

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

**ISLAMABAD** 3rd Floor, Akkas 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



# FLORA

## Honey

Available in  
Big & Medium  
Packing



Prism & Charisma

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



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: 4

مارچ 2020ء / رجب 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

اَبْدَالْحَيِّ قَلْبُهُ رَبُّنَا اَبُو الْوَلَدِ

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

وظائف نمبر

ہندوؤں کے صحائفِ مصیہ



قرآنی آیات، مسنون دعائیں، ناوِ علی.....

بیماریوں سے شفا، مشکلات سے نجات، روزگار میں برکت کا ذریعہ

29 شیخ العالم  
بابا فرید گنج شکرؒ  
کے اذکار.....

27 سلطان الہند  
خواجہ معین الدین چشتی  
کے وظائف.....

26 پیران پیر دستگیر  
شیخ عبدالقادر جیلانیؒ  
کی دعائیں.....

54 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: لڑکیوں اور عورتوں کے حقوق کی پاسداری!

75 مارچ میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ،  
تعلیم، روزگار اور صحت کے حوالے سے چند نکات!

162 خوشحال بیٹے نے بوڑھی ماں اور بیمار بہن سے آنکھیں پھیر لیں....

158 دولت مند، متکبر، عیاش باپ نے بیٹے اور حاملہ بہو کو گھر سے نکال دیا....

رشتہ نہ دینے

167 پرند کے طنز

اور دھمکیاں....

156 بزرگ کی بتائی دعا سے لاکھوں کا فائدہ ہوا....

164 چوتھی بیٹی کے رشتے میں رُکاوٹ کیسے دور ہو....؟

33 امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لیے وظیفہ اور تعویذ....

109 رنگ گورا کرنے اور کشش میں اضافے کا طریقہ....!



حضور قلندر بابا بطور روحانی معالج

قلندر بابا اولیاء کے تجویز کردہ وظائف

31..... ❖❖❖

پڑھائی میں دل لگنے، امتحان میں کامیابی کے لیے  
طالب علموں کے لیے وظائف

33..... ❖❖❖

مایوسی، پریشان حالی، خوف اور  
ڈپریشن سے نجات کے لیے دعائیں!

34..... ❖❖❖

نظر بد کے لیے وظائف

کہتے ہیں کہ نظر پتھر کو بھی توڑ دیتی ہے۔

35..... ❖❖❖

لڑکیوں کی شادی میں مشکلات

کے حل کے لیے اوراد و وظائف

37..... ❖❖❖

قرآنی وظائف

آزمودہ علماء و صوفیاء کے تجویز کردہ قرآنی وظائف

43..... ❖❖❖

نظر بد اور شر سے حفاظت

مسائل و مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں۔

47..... ❖❖❖ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب

روحانی علاج سے چند منتخب وظائف!

51..... ❖❖❖

صدائے جرس....

عمل کے بغیر دعا ایک ایسا جسم ہے جس میں روح نہیں۔

8..... ❖❖❖ خواجہ شمس الدین عظیمی



11

اوراد و وظائف اور روحانی علاج سے متعلق

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی سے

سے کچھ روحانی سوال و جواب



اسلام میں دم اور ڈرود کی اہمیت....

مُعَوِّذَاتِ تین.....

15..... ❖❖❖ سید ابوالاعلیٰ مودودی

مسنون دعائیں....

مشکلات و پریشانیوں کے لیے دعائیں۔

19..... ❖❖❖

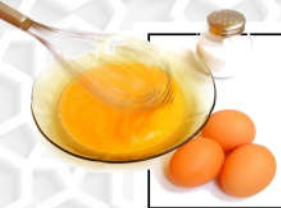


بزرگان دین کے وظائف....

اولیائے کرام کے تجویز کردہ وظائف اور تعویذ!

25..... ❖❖❖





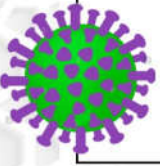
انڈے کا شیپو...  
بالوں کو حسین ترین بناتا ہے۔  
107..... ❖❖❖

اورادو وظائف سائنس  
اور نفسیات کی روشنی میں....  
این وصی..... 54



صحت و صفائی کی چھوٹی چھوٹی باتیں!  
راشدہ عفت میموریل ہیلتھ کمپین۔  
111..... ❖❖❖

امی جان.... محترمہ راشدہ عفت عظیمی  
کی یاد میں ایک تحریر....  
ڈاکٹر وقار یوسف



کورونا وائرس....  
احتیاطی ہی محفوظ راستہ ہے....  
119..... ❖❖❖

انسان کو کھلی کتاب کی طرح  
پڑھیے۔ سیکھیے جسم کی بولی....  
ہرمیس..... 67



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....  
بچوں کے لیے کہانیاں....  
131..... ❖❖❖

رنگ، برج اور آپ کی شخصیت۔  
تاریخ پیدائش کے مطابق موافق رنگ  
75..... ❖❖❖



قرآنی انسائیکلو پیڈیا....  
قرآنی الفاظ کی تشریحات....  
141..... ❖❖❖

کیا آپ امیر بننا چاہتے ہیں...؟  
یادولت مند....؟  
80..... ❖❖❖



بری صحبت اور نشے سے  
نجات کے لیے دعائیں!  
149..... ❖❖❖

پرورش... بچوں کی جسمانی نشوونما کے ساتھ  
ان کی شخصیت کی تعمیر بھی ضروری ہے۔  
محمد زبیر..... 83



قلندر بابا اولیاء کے اکتالیسویں یوم وصال اور  
چھبیسویں ورکشاپ کا احوال....  
147..... ❖❖❖

آخری سبق.... ایک افسانہ جس میں  
کسی قوم کے عروج و ناکاراز چھاپے۔  
91..... ❖❖❖



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

جیتی جاگتی زندگی...  
آپ بیتیوں پر مشتمل سلسلہ  
99..... ❖❖❖



# صدائے کبریا

انسانی زندگی ایک ایسا معمہ ہے جس کو جس قدر الجھا دیا جائے، وہ الجھ جاتا ہے اور جب اس کو سلجھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو وہ سلجھ جاتا ہے۔ خیالات کے تانے بانے پر بنی ہوئی زندگی ایک طلسماتی زندگی ہے۔ کوئی خیال ہمارے لیے مسرت کے جذبات فراہم کرتا ہے اور دوسرا کوئی خیال ہمیں آرزوگی، پریشانی اور ٹینشن کے جذباتی سمندر میں دھکیل دیتا ہے۔ خیال اگر ایک دائرے سے باہر نہ آئے اور دائرے کے اندر محدود ہو جائے تو یہ محدودیت انسان کو نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ خیال کسی ایک نقطہ کو اپنی مرکزیت بنالے اور انا کی حدود میں محدود نہ ہو تو شعور، لاشعور کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے شعوری حواس لا شعوری حواس سے رد و بدل ہوتے ہیں، ذہنی سکت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ بیشتر مومن افراد کا تجربہ ہے کہ شام، سویرے، دوپہر، رات، بیداری اور خواب میں ایک ذات کی مرکزیت ان کے لیے کامل اطمینان و سکون کا باعث بنتی ہے۔ یکتا، واحد اور تخلیق کرنے والی ہستی کے قُرب کا احساس ایسے لوگوں کے لیے جائے پناہ بن جاتا ہے۔ یکتا، واحد اور تخلیق کرنے والی ہستی کے قُرب کے اس احساس کا ایک نام دعا ہے۔

دعا کے لغوی معنی پکارنا، درخواست کرنا، مدد مانگنے کے ہیں۔ خالق و مالک ہستی کے سامنے درخواست بیان کرنے کا عمل دعا کہلاتا ہے۔ ہر مذہب کی الہامی کتابوں میں دعا کا تذکرہ موجود ہے۔

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔  
 ترجمہ: ”اور (اے پیغمبر) جب تم سے میرے بندے میرے بارے میں دریافت کریں تو (کہہ دو) میں تو تمہارے قریب ہوں۔ جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں تو ان کو چاہئے کہ مجھ کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک راستہ پائیں“۔ (سورہ بقرہ: 186)  
 حضور ﷺ کا ارشاد ہے: جس شخص کے لیے دعا کا دروازہ کھولا گیا (یعنی دعا کی توفیق دی گئی) اس کے لیے گویا رحمت کے دروازے کھول دیے گئے۔ (ترمذی)

مذہب میں دعا کی خاص اہمیت ہے۔ ہر مذہب اور ہر قوم میں کسی نہ کسی شکل میں دعا کا تصور موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ ہر وقت اور ہر جگہ موجود ہے اور خود اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق اللہ تعالیٰ ہماری شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے۔ دعا ایک آرزو اور تمنا ہے اس کا منتہا وہ ذات اقدس و اکبر ہے جس کے احاطہ قدرت میں ہر چیز ہے۔ وہ قادر مطلق ہے۔ انبیائے کرام کے حالات زندگی کا مطالعہ کریں تو ان کی زندگی میں



اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنے اور اپنی قوم کے حق میں دعا کرنے کے واقعات ملتے ہیں۔

دعا ایک ایسی عبادت اور ایک ایسا عمل ہے جس میں انسان فی الواقع اپنی نفی کر دیتا ہے اور اپنے پروردگار کے سامنے وہ سب کچھ بیان کر دیتا ہے جو کسی قریب ترین عزیز سے نہیں کہہ سکتا۔ بے شک حاجت روائی اور کارسازی کے سارے اختیارات اللہ تعالیٰ کے پاس ہے۔ کائنات میں جاری و ساری نظام پر غور کیا جائے تو اللہ کے سوا کسی کے پاس کوئی اختیار نہیں اور یہ جو اختیار کی بات کی جاتی ہے اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا عطا کردہ اختیار کام کر رہا ہے۔ اس نے بندے کو اختیار استعمال کرنے کی توفیق دی ہوئی ہے۔ سب اپنے خالق کے محتاج ہیں، اللہ کے سوا کوئی نہیں جو بندوں کی پکار سننے اور ان کی دعائیں قبول کر لے۔

قرآن میں ارشاد ہے: ”اے لوگو! تم سب اللہ تعالیٰ کے محتاج ہو۔ اللہ تعالیٰ ہی ہے جو بے نیاز اور اعلیٰ صفات والا ہے۔“ (سورہ فاطر: 15)

سورہ اعراف میں ارشاد ہے: ”اور ہر عبادت میں اپنا رخ ٹھیک اس کی طرف رکھو اور اسی کو پکارو اور اسکے لئے اپنی اطاعت کو خاص کر لو۔“ (سورہ اعراف: 29)

وہ دعائیں اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں مقبول ہوتی ہیں جن کے ساتھ مسلسل اور پیہم عمل ہو۔ دعا کے ساتھ عمل نہ ہو، کردار نہ ہو، اخلاص نہ ہو تو یہ دعائیں قبولیت کا درجہ حاصل نہیں کرتیں۔

دعا مانگتے وقت ہمارے ذہن میں صرف اللہ تعالیٰ سے تعلق کا احساس ہوتا ہے دعا کی وجہ سے اللہ کی خصوصی مدد حاصل ہوتی ہے تو دوسری طرف مسئلہ کی تدبیر کرنے کی صلاحیت بھی بیدار ہوتی ہے۔

تجربہ ہے کہ ذہنی طور پر یکسو آدمی زندگی کی مشکلات سے نکلنے میں زیادہ بہتر فیصلہ اور عمل کر سکتا ہے۔ بزرگان دین کے مطابق دعا مانگنے کا ایک مجرب عمل یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے پرسکون نشست میں

بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے چند منٹ تک یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور غالب رہے تو

ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور ہر عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے لئے پھر درجہ بدرجہ اوروں کیلئے دعا مانگیں یعنی اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن

بہن بھائیوں کیلئے دعا کریں۔ اس طرز عمل سے دعا مانگنے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ حضور ﷺ کی سیرت طیبہ ہمارے سامنے ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پہلے عمل کیا اور پھر دعا

فرمائی۔ جنگ بدر میں جب مسلمانوں کا سامنا کفار سے ہوا تو کفار کی تعداد بہت زیادہ تھی اور مسلمان تعداد میں کم تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جتنے مجاہد میسر آئے انہیں لیکر میدان میں جہاد کیلئے تشریف لے گئے

پھر اللہ سے دعا فرمائی۔ اللہ تعالیٰ نے دعا قبول فرمائی اور مدد کیلئے فرشتے نازل کر دیئے۔ جن دعاؤں کے ساتھ عمل نہ ہو وہ قبول نہیں ہوتیں۔ یاد رکھیے! جو قومیں صرف دعاؤں پر انحصار کرتی

ہیں اور دعاؤں کے ساتھ عملی اقدامات کا مظاہرہ نہیں کرتیں وہ تو میں کبھی ترقی نہیں کرتیں۔  
عمل کے بغیر دعا ایک ایسا جسم ہے جس میں روح نہیں۔

دنیا میں جتنے بڑے لوگ پیدا ہوئے وہ بھی کسی نہ کسی مسئلے سے دوچار رہے ہیں لیکن وہ اس نقطہ سے باخبر ہوتے ہیں کہ مسائل اس وقت تک مسائل ہیں جب تک انسان ذہنی یکسوئی سے نا آشنا ہے۔ ان لوگوں کے اوپر سے مسائل و تکالیف کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے جو اللہ کی مخلوق کی خدمت کو اپنی زندگی کا نصب العین بنا لیتے ہیں۔ کسی ایسے شخص کی خدمت کیجیے جو نادر ہے، ضرورت مند ہے، پھر دیکھیے کہ آپ کو کتنا سکون ملتا ہے۔ دوسروں کی مدد کرنا، اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

خدا سے وہی کچھ مانگیے جو حلال اور طیب ہے۔ دعا میں خشوع اور خضوع ضروری ہے۔ خشوع و خضوع سے مراد یہ ہے کہ بندے کے دل میں خدا کی عظمت موجود ہو، سر اور نگاہیں جھکی ہوئی ہوں، آنکھیں نم ہوں، انداز و اطوار سے مسکینی اور بے کسی ظاہر ہو رہی ہو۔ دعا چپکے چپکے اور دھیمے انداز میں مانگئے۔

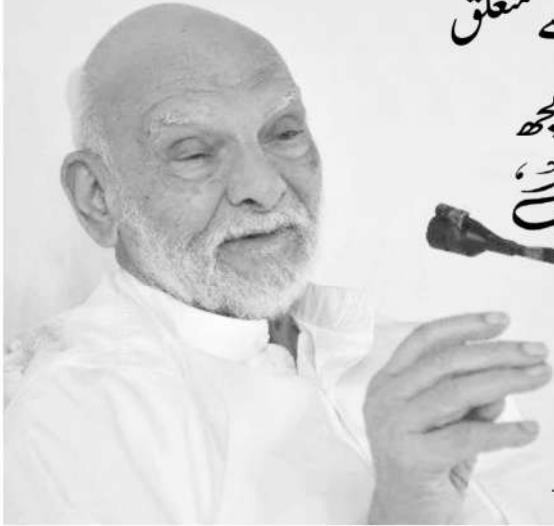
ہم سب اس بات سے واقف ہیں کہ چھوٹے بچے جب اپنے بڑوں کے سامنے جاتے ہیں تو ادب سے سلام عرض کرتے ہیں.... ادب و احترام کا اظہار کرتے ہیں.... ہر چھوٹا اپنے بزرگوں سے دعا کا طالب ہوتا ہے۔ کہتا ہے میرے لئے دعا فرمائیے۔ بزرگ دعائیں دیتے ہیں۔ شفقت سے سر پر ہاتھ پھیرتے ہیں۔ اس دعا اور شفقت سے ہاتھ پھیرنے سے تسکین ہوتی ہے۔ دعا کے علاوہ سعادت مند بچے یا نوجوان اپنے بزرگوں سے یہ عرض بھی کرتے ہیں کہ محترم ہمیں کوئی نصیحت کر دیں۔ بزرگ پہلے انہیں دعا دیتے ہیں یا پھر کوئی نصیحت بھی کر دیتے ہیں کہ اللہ کا شکر ادا کیا کرو.... کسی کی دل آزاری نہ کیا کرو.... وغیرہ وغیرہ۔ بزرگوں کی نصیحت پر آدمی عمل پیرا ہے نہ بھی ہو سکے لیکن ایک ایسا جذبہ اور ولولہ آدمی کے اندر ضرور پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں ایسا کرنا چاہئے۔ جو سعید لوگ ہوتے ہیں وہ نصیحتوں پر عمل بھی کرتے ہیں اور یہ عمل ان کی زندگی کے لئے ایک مشعل راہ بن جاتا ہے۔

ہم جب کسی بزرگ سے یہ کہتے ہیں کہ نصیحت کیجئے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اپنی اصلاح کا مادہ موجود ہے۔ ہمارے اندر جو کمزوریاں، کوتاہیاں اور غلطیاں ہیں ہم انہیں ختم کر کے زندگی میں اچھائیاں داخل کرنا چاہتے ہیں۔ لوگ اکثر مجھ سے کہتے ہیں ہمیں نصیحت کیجئے۔ میں سوچتا ہوں میں اگر یہ نصیحت کروں کہ ”نماز پڑھا کرو!“.... تو یہ سب کو علم ہے کہ نماز فرض ہے اسے تو کسی حال میں ترک نہیں کیا جاسکتا.... کسی سے کہوں کہ ”لاچ نہ کرو“ تو کسی بھی راہ چلتے شخص کو روک کر پوچھ لیں وہ یہی کہے گا کہ یہ بری بات ہے.... ایک انتہائی درجہ کے جواری شرابی سے پوچھیں کہ جو ا اور شراب کے بارے میں کیا خیال ہے تو وہ کان پکڑ کر کہے گا نہ نہ بہت بری بات ہے.... بہت غور و فکر، سوچ و بچار کیا تو ذہن میں ایک تکتہ کی بات آئی کہ نصیحت یہ کرنی چاہئے کہ ”خوش رہو“۔



# اوراد و وظائف اور روحانی علاج سے متعلق

خواجہ شمس الدین عظیمی سے کچھ  
روحانی سوال و جواب



سلسلہ عظیمیہ کے مرشد اور روحانی اسکالر  
خواجہ شمس الدین عظیمی

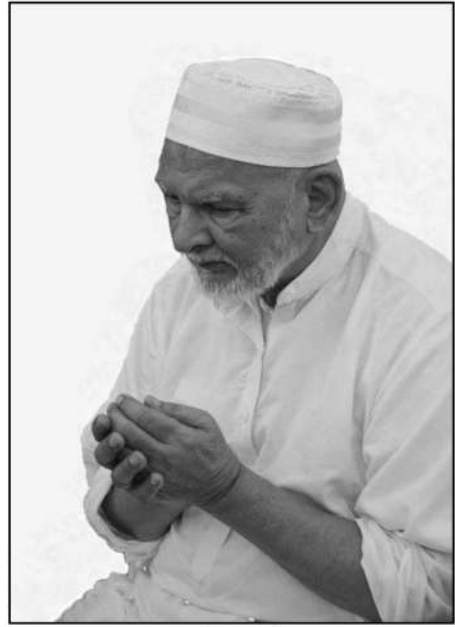
امراض و روحانی علاج، اوراد و وظائف  
سے متعلق کچھ سوالات کے جوابات دیتے ہیں۔

**سوال :-** انسان بیمار کیوں ہوتا ہے، مختلف مکاتب فکر کہتے ہیں کہ بیماری کا تعلق ذہن سے ہے جب کہ میڈیکل سائنس بیماری کی وجوہات کو جسم میں تلاش کرتی ہے.... سوال یہ ہے کہ آیا ذہن بیمار ہوتا ہے یا صرف جسم ہی بیمار ہوتا ہے؟ کیا ذہنی مسئلے کو حل کرنا چاہئے یا جسم کو علاج بہم پہنچایا جائے جس سے شفا حاصل ہو؟....

**جواب :-** انسانوں کی زندگی کا دار و مدار خیالات پر ہے۔ خیالات ماحول سے متاثر ہوتے ہیں یا ماحول خیالات سے بنتا ہے۔ اگر آپ کے ماحول میں صفائی نہیں Pollution زیادہ ہے۔ دھوئیں کا Pollution شور کا Pollution.... انسانی ذہنی پیچیدگی کا Pollution.... خود غرضی کا Pollution.... ہو تو آدمی کا ذہن متاثر ہوتا ہے۔ اس سے انسانی ذہن کے اوپر ایک دباؤ پڑتا ہے، خیالات میں دباؤ سے معدہ متاثر ہوتا ہے۔ نیند ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ آدمی الجھا الجھا رہتا ہے.... مزاج میں تلخی اور چڑچڑاپن آ جاتا ہے۔ یہ سب عوامل مل کر بیماری بن جاتے ہیں....

بیماری کا اثر پہلے دماغ قبول کرتا ہے.... اگر ماحول میں صفائی ستھرائی ہو.... پانی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہو، غذاؤں میں ملاوٹ نہ ہو.... نمک میں پتھر پسا ہوا نہ ہو۔ مریچوں میں اینٹی بیس پبی ہوئی نہ ہوں.... دھنیے میں لکڑی کا بُرا ذہ نہ ملا یا گیا ہو۔ گھر میں ناقص تیل ملا ہوا نہ ہو تو انسان کا ذہن ہلکا رہتا ہے۔ غذا کی افادیت حاصل ہوتی ہے لیکن اگر خود غرضی انسانی زندگی میں زہر گھولنے لگے نتیجے میں خیالات کی پاکیزگی بھی ختم ہو جاتی ہے اور انسان کے ذہن کا دباؤ جسمانی بیماری کی شکل میں ظاہر ہو جاتا ہے۔

جسم انسانی کے اوپر ایک اور وجود ہے۔ جو روشنیوں کا بنا ہوا ہے۔ جو بیماریاں، الجھنیں اور پریشانیاں انسان کے اوپر آتی ہیں، پہلے روشنیوں کے وجود میں آتی ہیں گوشت پوست کے جسم میں بعد میں نمودار ہوتی ہیں۔ روشنیوں کا انسان فلم ہے اور جسم اسکرین ہے۔ روشنیوں کے وجود میں سے بیماری کو نکال دیا جائے تو جسم خود بخود صحت مند ہو جاتا ہے۔ بیماری کا تعلق ذہن سے ہے۔ جب ذہن بیمار ہو جاتا ہے تو ذہن یا دماغ اس بیماری کو جسم کے اوپر پھینک دیتا ہے۔



**سوال:-** کتاب ”مراقبہ“ میں مذکور ہے کہ پیچیدہ انسانی بیماریاں حسد، بغض، حرص، نفرت اور تفرقت بازی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کا تدارک

ہو جائے تو بیماریاں نہیں ہوتیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا کینسر، ایڈز، جیسی بیماریوں کے سلسلے میں بھی مذکورہ بالا تجزیہ درست ہے؟

**جواب:-** ہر انسان لہروں سے مرکب ہے اور ہر لہر کارنگ الگ ہوتا ہے۔ جب ہمیں کوئی خیال آتا ہے تو دراصل کئی لہروں کا ہمارے دماغ پر ہجوم ہوتا ہے۔ لہروں کے اس ہجوم کو ہم خیال یا خیالات کہتے ہیں۔ کوئی خیال ہمارے لئے پریشانی، پشیمانی، اضطراب کا موجب بنتا ہے اور کوئی خیال ہمارے اندر مسرت و شادمانی کا سبب بنتا ہے۔ خیال میں ناگواری لہروں کے رنگوں میں عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے اور خیال میں دلچسپی لہروں میں توازن کی بناء پر ہوتی ہے۔ لہریں مسلسل بے ترتیب اور تیز رفتار ہوتی ہیں تو ان میں سرخ رنگ کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سرطان، ایڈز اور دوسری کئی طرح کی جنسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لہروں میں مقداروں کا تناسب بگڑ جائے اور لہروں کی حرکت متاثر ہو جائے تو قسم قسم کی بیماریاں جسمانی وجود میں اپنا گھر بنا لیتی ہیں۔

حسد، بغض، حرص، نفرت اور فساد کے جذبات میں لہروں کا براہ راست عمل دخل ہے۔ اس طرح رحم دلی، عفو و درگزر، خلوص اور ایثار، عاجزی، انکساری اور خدمتِ خلق کا تعلق بھی لہروں کے اوپر قائم ہے۔

**سوال:-** آج کل جبکہ ہر طرف سائنسی ترقی کا دور دورہ ہے۔ نئے نئے امراض اور اس کا علاج ممکن ہے۔ پھر یہ کیسے ہو جاتا ہے کہ بہت سی بیماریوں کے علاج میں تمام ڈاکٹر ناکام ہو جاتے ہیں؟ اور وہی بیماری ایک عامل کے تعویذ اور عمل سے ختم ہو جاتی ہے۔ سوال یہ کرنا ہے کہ تعویذ کے اندر وہ کونسی طاقت ہے جس

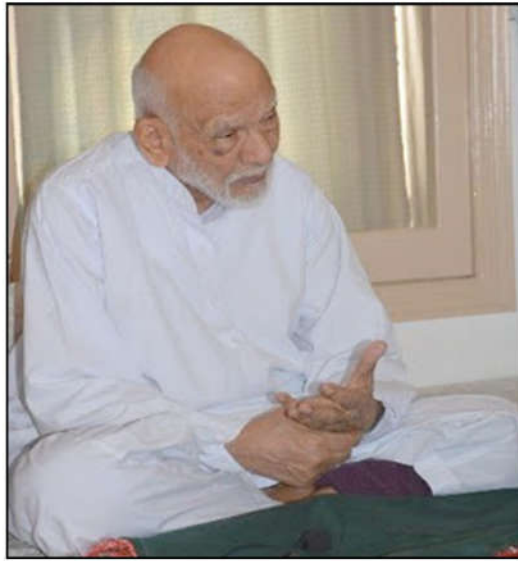
کے ذریعے سے بیماری دور ہو جاتی ہے اس کی علمی اور روحانی تشریح فرمادیں...؟

**جواب:** انسان کے اندر کام کرنے والی ساری صلاحیتوں کا تعلق اور دار و مدار ذہن پر ہے۔ ذہن کی طاقت ایسے ایسے کارنامے سرانجام دیتی ہے۔ جہاں شعور بھی ہر اسماں اور خوفزدہ نظر آتا ہے۔ انسان کی ایجاد کا یہ کتنا بڑا کارنامہ ہے کہ اس نے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو استعمال کر کے ایک ایٹم کو اتنا بڑا درجہ دے دیا ہے کہ اس ایک ایٹم سے لاکھوں جانیں ضائع ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ ایٹم کو لاکھوں اشرف المخلوقات انسانوں پر فضیلت دی گئی ہے۔

جس طرح ایٹم میں مخفی طاقتیں موجود ہیں بالکل اسی طرح کائنات کی ہر تخلیق میں مخفی اور پوشیدہ طاقتوں کا سمندر موجود ہے اور ان ساری طاقتوں کی اصل روشنی ہے۔

عملیات اور تعویذ میں بھی یہی روشنی کام کرتی ہے۔ چونکہ انسان اشرف المخلوقات ہے اس لئے روشنی پر اس کو تصرف کا اختیار دیا گیا ہے۔ تعویذ میں جو روشنیاں کام کرتی ہیں وہ ذہن انسانی کے تابع ہیں لیکن اس کیلئے اجازت لینا ضروری ہے۔ کسی بھی عمل کے صحیح نتائج اس وقت سامنے آتے ہیں جب ہماری صلاحیتیں دلچسپی اور یکسوئی کے ساتھ عمل پیرا ہوں۔ قانون یہ ہے کہ دلچسپی اور یکسوئی حاصل نہ ہونے کی وجہ سے روشنیاں بکھر جاتی ہیں یہی حال تعویذ کے اوپر لکھے ہوئے نقوش اور ہندسوں کا ہے۔ کوئی عامل جب تعویذ لکھتا ہے تو وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر اپنی ماورائی قوتوں کو حرکت میں لے آتا ہے۔

طلسماتی تعویذ دو طرح کے ہوتے ہیں ایک استدراجی علوم کے تحت لکھے جاتے ہیں اور دوسرے روحانی علوم کے تحت لکھے جاتے ہیں۔ روحانی علم سے لکھے جانے والے تعویذات میں اللہ کے نام، اللہ کے کلام اور



قرآن کی آیتیں ہوتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے خود قرآن پاک کی عظمت کے بارے میں فرمایا ہے۔ اگر ہم قرآن کو پہاڑوں پر نازل کر دیئے تو پہاڑ ریزہ ریزہ ہو جاتے۔ اس فرمان میں قرآن کی طاقت اور عظمت کا تذکرہ ہے۔ روحانی تعویذ میں چونکہ اللہ کے کلام کی طاقت ہوتی ہے اس لئے یہ تعویذ امراض کے لئے شفاء بن جاتا ہے۔ دراصل اللہ کا کلام امراض کے لئے شفاء ہے۔

تعویذ کے اوپر روحانی علوم کے تحت جو کچھ لکھا جاتا ہے وہ دراصل کسی اسم یا سی

آیت کے اندر روشنیاں یا انوار ہیں۔ انوار ہی ساری کائنات ہے جیسے اللہ نے فرمایا ہے۔ اللہ نور السموات والارض۔ اللہ آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ یعنی زمین و آسمان کی ہر چیز وہ حرف ہو، لفظ ہو یا نقطہ ہو اللہ کے نور کے غلاف میں بند ہے۔

**سوال:-** معاشرتی زندگی میں تقریباً ہر ایک کو ایک ہی جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں کاروبار، شادی، خاندانی چپقلش، معاشی مشکلات، برکت میں کمی، ہر وقت پریشانی، بے سکونی، ذہنی و نفسیاتی مسائل، بیماریاں اور دیگر امور شامل ہیں۔ میں آپ سے یہ پوچھنا چاہتا ہوں کہ جملہ مسائل کا حل کے لیے کوئی ایک عمل، کوئی ایک اسم اعظم ہے جس سے ہر کوئی مستفید ہو سکے؟

**جواب:-** آپ کے تمام مسائل کو بغور پڑھنے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ آپ کو "اسم اعظم" کا ورد کرنے کا مشورہ دوں۔

آپ تمام دن، چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، وقت بے وقت، وضو یا بغیر وضو، پاکی ناپاکی ہر حال میں اسم اعظم "یا حی یا قیوم" کا کثرت سے ان گنت مرتبہ ورد کریں اور رات کو جب سونے کے لیے لیٹیں تو تقریباً تین منٹ تک اسم اعظم "یا حی یا قیوم" کی تکرار کریں اور بند آنکھوں سے یہ تصور کریں کہ آپ کے ذہن میں اسم اعظم کی تمام قوتیں ذخیرہ ہیں۔ پھر اپنے یادوسروں سے متعلق امراض، سوال اور مسائل وغیرہ کو تصور میں لائیں اور اسم اعظم کی ذخیرہ کردہ قوت اسم اعظم کو اپنے ذہن میں حرکت دیتے ہوئے یہ خیال کریں کہ میرا فلاں مسئلہ حل ہو گیا یا فلاں بیماری سے صحت ہو چکی، امتحان میں کامیابی ہو گئی، شادی ہو چکی، کینسر ختم ہو گیا، موٹی ناک پتی ہو چکی، ملازمت مل چکی، مطلوبہ کام ہو گیا، ویزہ مل چکا، وغیرہ وغیرہ.....

یعنی اس تصور میں، ہو چکا یا ہو گیا کا عمل ذہنی قوت سے دُھرانا ہوتا ہے، جب تک آپ کے جملہ مسائل حل، مقاصد پورے نہ ہو جائیں یہ عمل جاری رکھیں۔....

اس دوران ہر جمعرات کو خیرات کریں اور مقصد پورا ہو جانے کے بعد کسی بھی ماہ کی مہینے کی انگریزی 27 ویں تاریخ کو حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی روح مبارک کو ایصالِ ثواب کے لیے فاتحہ خوانی کروا کر حسب استطاعت غریبوں کو کھانا کھلا دیں۔ (نوٹ: یہ عمل ہر ضرورت مند جائز مقاصد کے لیے کر سکتا ہے)

آپ کو اور آپ کی طرح کے تمام قارئین حضرات و خواتین کو جو واقعی ذہنی سکون کے متلاشی ہیں اور اللہ کی رضا تسلیم چاہتے ہیں، ان سب کو اجازت عام ہے۔ اسم اعظم ورد کرنے کے ضمن میں یہ بات ذہن نشین رکھنا ضروری ہے کہ ان گنت مرتبہ بغیر لالچ اور صلہ و ستائش کے ورد کرنا چاہئے۔ اس طرز فکر کے ساتھ اسم اعظم ورد کرنے سے اللہ تعالیٰ کا عرفان نصیب ہوتا ہے اور دنیاوی تمام کام بھی غائبانہ طور سے سرانجام پاتے ہیں۔



# مَعْوِذَتَيْنِ

## اسلام میں دم اور درود کی اہمیت



اگرچہ قرآن مجید کی آخری دو سورتیں (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس) بجائے خود الگ الگ ہیں، لیکن ان کے درمیان باہم اتنا گہرا تعلق ہے، اور ان کے مضامین ایک دوسرے سے اتنی قریبی مناسبت رکھتے ہیں کہ ان کا ایک مشترک نام ”مَعْوِذَتَيْنِ“ (پناہ مانگنے والی دو سورتیں) رکھا گیا ہے۔ ان دونوں سورتوں کے موضوع اور مضمون کے حوالے سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آیا دم اور درود کی اسلام میں کوئی گنجائش ہے؟ اور یہ کہ دم اور درود بجائے خود مؤثر بھی ہے یا نہیں....؟

بیسویں صدی کے مشہور عالم دین، مفکر، مفسر قرآن اور جماعت اسلامی کے بانی سید ابوالاعلیٰ مودودی قرآن مجید کی تفسیر بعنوان تفہیم القرآن میں سورۃ فلق کی تفسیر بیان کرتے ہوئے ان سوالات کے جوابات بھی دیے ہیں۔

سید ابوالاعلیٰ مودودی

روایات صحیح سندوں کے ساتھ بخاری، مسلم، نسائی، ابن ماجہ، ابوداؤد اور مؤطا امام مالک میں خود حضرت عائشہ سے مروی ہیں جن سے بڑھ کر کوئی بھی حضور ﷺ کی خاکی زندگی سے واقف نہ ہو سکتا تھا۔ اس معاملہ میں پہلے مسئلہ شرعی اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے۔ احادیث میں حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی طویل روایت آئی ہے جس کے آخر میں حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ

میری امت کے وہ لوگ بلا احساب جنت میں داخل ہوں گے جو نہ داغنے کا علاج کراتے ہیں، نہ جھاڑ پھونک کراتے ہیں، نہ فال لیتے ہیں، بلکہ اپنے رب پر توکل کرتے ہیں [مسلم]

بکثرت صحیح احادیث میں یہ ذکر آیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ ہر رات کو سوتے وقت، اور خاص طور پر بیماری کی حالت میں معوذتین، یا بعض روایات کے مطابق معوذات (یعنی قل ہو اللہ اور معوذتین) تین مرتبہ پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں میں پھونکتے اور سر سے لے کر پاؤں تک پورے جسم پر، جہاں جہاں تک بھی آپ کے ہاتھ پہنچ سکتے، انہیں پھیرتے تھے۔ آخر بیماری میں جب آپ کے لیے خود ایسا کرنا ممکن نہ رہا تو حضرت عائشہ نے یہ سورتیں (بطور خود یا حضور ﷺ کے حکم سے) پڑھیں اور آپ کے دست مبارک کی برکت کے خیال سے آپ ہی کے ہاتھ لے کر آپ کے جسم پر پھیرو۔ اس مضمون کی

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ  
مِنْ شَرِّ مَا آجِدُ وَأُحَاذِرُ

”میں اللہ اور اس کی قدرت کی پناہ مانگتا ہوں اُس چیز کے شر سے جس کو میں محسوس کرتا ہوں اور جس کے لاحق ہونے کا مجھے خوف ہے۔“

موطاء میں اس پر یہ اضافہ ہے کہ عثمان بن ابی العاص نے کہا کہ اس کے بعد میرا وہ درد جاتا رہا، اور اسی چیز کی تعلیم میں اپنے گھر والوں کو دیتا ہوں۔

مُسند احمد اور طحاوی میں طلح بن علی کی روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ ﷺ کی موجودگی میں کچھو نے کاٹ لیا۔ حضور ﷺ نے مجھ پر پڑھ کر پھونکا اور اس جگہ پر ہاتھ پھیرا۔

مسلم میں ابو سعید خدری کی روایت ہے کہ ایک مرتبہ نبی ﷺ بیمار ہوئے تو جبریل نے آکر پوچھا ”اے محمد ﷺ، کیا آپ بیمار ہو گئے؟“ آپ نے فرمایا ہاں۔ انہوں نے کہا

بِاسْمِ اللَّهِ أَزْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ  
يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ،  
اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَزْقِيكَ

”میں اللہ کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں ہر اُس چیز سے جو آپ کو اذیت دے اور ہر نفس اور حاسد کی نظر کے شر سے، اللہ آپ کو شفا دے، میں اُس کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں۔“

امام احمد نے اپنی مُسند میں حضرت حفصہ ام المؤمنین کی روایت نقل کی ہے کہ ایک روز نبی ﷺ میرے پاس آئے۔ میرے پاس ایک خاتون

ابنہ  
رُومَانُ بْنُ مَحْمُودٍ

بعض احادیث سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ ابتدا میں حضور ﷺ نے جھاڑ پھونک سے بالکل منع فرمادیا تھا، لیکن بعد میں اِس شرط کے ساتھ اس کی اجازت دے دی کہ اس میں شرک نہ ہو، اللہ کے پاک ناموں یا اس کے کلام سے جھاڑا جائے، کلام ایسا ہو جو جھ میں آئے اور یہ معلوم کیا جاسکے کہ اس میں کوئی گناہ کی چیز نہیں ہے، اور بھروسہ جھاڑ پھونک پر نہ کیا جائے کہ وہ بجائے خود شفا دینے والی ہے، بلکہ اللہ پر اعتماد کیا جائے کہ وہ چاہے گا تو اسے نافع بنا دے گا۔ یہ مسئلہ شرعی واضح ہو جانے کے بعد اب دیکھیے کہ احادیث اِس بارے میں کیا کہتی ہیں:

ابن عباس کی یہ روایت بھی احادیث میں آئی ہے کہ نبی ﷺ حضرت حسن اور حضرت حسین پر یہ دعا پڑھتے تھے

أَعِيذُكُمْ كَمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ  
شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَا مَمَّةَ

”میں تم کو اللہ کے بے عیب کلمات کی پناہ میں دیتا ہوں ہر شیطان اور موزی سے اور ہر نظر بد سے“ [بخاری، مسند احمد، ترمذی اور ابن ماجہ]

عثمان بن ابی العاص الشققی کے متعلق مسلم، موطاء، طبرانی اور حاکم میں تھوڑے لفظی اختلاف کے ساتھ یہ روایت آئی ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے شکایت کی کہ میں جب سے مسلمان ہوا ہوں مجھے ایک درد محسوس ہوتا ہے جو مجھ کو مارے ڈالتا ہے۔

آپ نے فرمایا اپنا سیدھا ہاتھ اُس جگہ پر رکھو جہاں درد ہوتا ہے، پھر تین مرتبہ بسم اللہ کہو اور سات مرتبہ یہ کہتے ہوئے ہاتھ پھیرو کہ



## ہر قسم کی مشکلات کے لیے... نَادِ عَلِيٍّ

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: مَنْ كُنْتُ مَوْلَاهُ فَعَلِيَ مَوْلَاهُ یعنی جس کا میں مولیٰ و مددگار ہوں علی بھی اُس کے مولیٰ و مددگار ہیں۔ [سنن ترمذی]

حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے اپنی پوری زندگی رسول اللہ ﷺ کی خدمت اور دین اسلام کی مدد میں گزاری۔ حضرت علیؓ مسلمانوں کے دوست بھی ہیں، مددگار بھی، اِس لئے آپ کو مولیٰ علی اور مشکل کشا کہا جاتا ہے۔ اولیاء اللہ کے تقریباً تمام سلاسل کا شجرہ طریقت، بواسطہ امام سلسلہ، حضرت علی تک ہی پہنچتا ہے۔

حضرت علی اور اہل بیت سے عقیدت اور ان کے وسیلے سے اللہ سے دعا صوفیاء کرام اور علمائے کرام کا معمول رہا ہے۔ ان دعاؤں میں سے ایک ”نادِ علی“ ہے۔ برزگان دین مصیبت اور رنج و غم میں، حفظ و امان کے لیے، رزق میں برکت کے لیے اور مشکلات سے نجات کے لیے صبح و شام یا سوتے وقت کے اذکار میں نادِ علی کا اول آخر درود شریف کے بعد کم سے کم 11 مرتبہ اور زیادہ سے زیادہ 70 مرتبہ وظیفہ کرنے یا بطور نقش پہننا بھی باعث خیر و برکت بتاتے ہیں۔

جھاڑ پھونک سے روک دیا تھا۔  
پھر حضرت عمرو بن حزم کے خاندان کے لوگ آئے اور کہا کہ ہمارے پاس ایک عمل تھا جس سے ہم بچھو (یا سانپ) کاٹنے کو جھاڑتے تھے۔ مگر آپ نے اِس کام سے منع فرما دیا ہے پھر انہوں نے وہ چیز آپ کو سنائی جو وہ پڑھتے تھے۔ آپ نے فرمایا ”اِس میں تو کوئی مضائقہ نہیں پاتا، تم میں سے جو شخص اپنے کسی بھائی کو فائدہ پہنچا سکتا ہے وہ ضرور پہنچائے۔“

جابر بن عبد اللہ کی دوسری حدیث مسلم میں یہ (حاشیہ 1: اِن خاتون کا اصل نام لیلیٰ تھا۔ مگر شفا بنت عبد اللہ کے نام سے مشہور تھیں۔  
ہجرت سے پہلے ایمان لائیں۔ قریش کے خاندان بنی عدی سے ان کا تعلق تھا۔ یہ وہی خاندان ہے جس کے ایک فرد حضرت عمرؓ تھے۔ اِس طرح یہ حضرت حفصہؓ کی رشتہ داری ہوتی تھیں۔)

شفا (1) نامی بیٹی تھیں جو نمید (ذباب) کو جھاڑا کرتی تھیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا حفصہؓ کو بھی وہ عمل سکھا دو۔  
خود شفا بنت عبد اللہ کی یہ روایت امام احمد، ابو داؤد اور نسائی نے نقل کی ہے کہ حضور ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ تم نے حفصہ کو جس طرح لکھنا پڑھنا سکھایا ہے نمید کا جھاڑنا بھی سکھا دو۔  
مسلم میں عوف بن مالک اشجعی کی روایت ہے کہ جاہلیت کے زمانے میں ہم لوگ جھاڑ پھونک کیا کرتے تھے۔ ہم نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ اِس معاملہ میں حضور ﷺ کی رائے کیا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا جن چیزوں سے تم جھاڑتے تھے وہ میرے سامنے پیش کرو، جھاڑنے میں مضائقہ نہیں ہے جب تک اُس میں شرک نہ ہو۔  
مسلم، مسند احمد، اور ابن ماجہ میں حضرت جابر بن عبد اللہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے

ہے کہ آل حرم کے پاس سانپ کاٹے کا عمل تھا اور حضور ﷺ نے ان کو اس کی اجازت دیدی۔

اس کی تائید مسلم، مسند احمد اور ابن ماجہ میں حضرت عائشہؓ کی یہ روایت بھی کرتی ہے کہ حضور ﷺ نے انصار کے ایک خاندان کو ہر زہریلے جانور کے کاٹے کو جھاڑنے کی اجازت مرحمت فرمائی۔ مسند احمد اور ترمذی اور مسلم اور ابن ماجہ میں حضرت انس سے بھی اس سے ملتی جلتی روایات نقل کی گئی ہیں جن میں حضور ﷺ نے زہریلے جانوروں کے کاٹے، اور ذباب کے مرض اور نظر بد کے جھاڑنے کی اجازت دی۔

مسند احمد، ترمذی، ابن ماجہ اور حاکم نے حضرت عمیرؓ مولیٰ ابی اللعم سے یہ روایت نقل کی ہے کہ جاہلیت کے زمانے میں میرے پاس ایک عمل تھا جس سے میں جھاڑا کرتا تھا۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے اسے پیش کیا۔

آپ نے فرمایا فلاں فلاں چیزیں اس میں سے نکال دو، باقی سے تم جھاڑ سکتے ہو۔

رہا یہ سوال کہ آیا جھاڑ پھونک مفید بھی ہے یا نہیں، تو اس کا جواب یہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے دوا اور علاج سے نہ صرف یہ کہ کبھی منع نہیں فرمایا، بلکہ خود فرمایا کہ ہر مرض کی دوا اللہ نے پیدا کی ہے اور تم لوگ دوا کیا کرو۔

حضور ﷺ نے خود لوگوں کو بعض امراض کے علاج بتائے ہیں، جیسا کہ احادیث میں کتاب الطب کو دیکھنے سے معلوم ہو سکتا ہے۔ لیکن دوا بھی اللہ ہی کے حکم اور اذن سے نافع ہوتی ہے، ورنہ اگر دوا اور طبی معالجہ ہر حال میں نافع ہوتا تو ہسپتالوں میں کوئی نہ مرتا۔

اب اگر دوا اور علاج کرنے کے ساتھ اللہ کے کلام اور اس کے اسمائے حسنیٰ سے بھی استفادہ کیا جائے، یا ایسی جگہ جہاں کوئی طبی امداد میسر نہ ہو اللہ ہی کی طرف رجوع کر کے اس کے کلام اور اسماء و صفات سے استعانت کی جائے تو یہ ماڈرن پرستوں کے سوا کسی کی عقل کے بھی خلاف نہیں ہے۔ (2)



(حاشیہ 2: مادہ پرست دنیا کے بھی بہت سے ڈاکٹروں نے اعتراف کیا ہے کہ دعا اور رجوع الی اللہ مریضوں کی شفا یابی میں بہت کارگر چیز ہے۔ اور اس کا خود مجھے ذاتی طور پر اپنی زندگی میں دو مرتبہ تجربہ ہوا ہے۔ 1948ء میں جب مجھے نظر بند کیا گیا تو چند روز بعد ایک پتھری میرے مٹانے میں آکر آڑ گئی اور 16 گھنٹے تک پیشاب بند رہا۔ میں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ میں ظالموں سے علاج کی درخواست نہیں کرنا چاہتا، تو ہی میرا علاج فرمادے۔ چنانچہ وہ پتھری پیشاب کے راستے سے ہٹ گئی اور 20 برس تک ہٹی رہی یہاں تک کہ 1968ء میں اس نے پھر تکلیف دی اور اس کو آپریشن کر کے نکالا گیا۔ دوسری مرتبہ جب 1953ء میں مجھے گرفتار کیا گیا تو میری دونوں پنڈلیاں کئی مہینے سے داد کی سخت تکلیف میں مبتلا تھیں اور کسی علاج سے آرام نہیں آ رہا تھا۔ گرفتاری کے بعد میں نے اللہ تعالیٰ سے پھر وہی دعا کی جو 1948ء میں کی تھی اور کسی علاج کے دوا کے بغیر پنڈلیاں داد سے بالکل صاف ہو گئیں۔ آج تک پھر کبھی وہ بیماری مجھے نہیں ہوئی۔) البتہ یہ صحیح نہیں ہے کہ دوا اور علاج کو، جہاں وہ میسر ہو، جان بوجھ کر چھوڑ دیا جائے، اور صرف جھاڑ پھونک سے کام لینے ہی پر اکتفا کیا جائے۔



سہیل احمد عظیمی

انسان کی انفرادی و اجتماعی زندگی

واقعات و حالات کا

ایک سلسلہ ہے۔

اس سلسلے میں کامیابی و کامرانی بھی

ہوتی ہے اور ناکامی و محرومی کا بھی اسے سامنا کرنا

پڑتا ہے۔ انسان کی ازلی خواہش ہے کہ وہ

حوادث سے محفوظ رہے اور اسے آسائش و

کامیابی حاصل ہو۔ لیکن ہمیشہ کا تجربہ و مشاہدہ بتاتا ہے

کہ حالات پر انسان کو کبھی اختیار حاصل نہیں ہے۔

بہت سے مواقع ایسے آئے ہیں کہ وہ حالات و

واقعات کے سامنے بے بس ہو جاتا ہے اور اس کی ہر

کوشش ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ اسی مقام سے

انسان کی احتیاج اور اس کی ضرورتوں کا علم حاصل

ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ کسی ایسی ہستی کا یقین بھی

سامنے آتا ہے جو بالادست ہے اور جس کے قبضہ

اختیار میں نظام عالم کا کارخانہ ہے۔ یہ ہستی وہ ذات

ہے جو انسان کی تمام ضرورتوں، مجبوریوں اور

پریشانیوں کو دور کرنے کی پوری پوری قدرت رکھتی

ہے۔ انسان خود کو کتنا ہی خود مختار تصور کرے یا اس

کی کوشش کر لے لیکن جب وہ گہرائی میں غور کرتا

ہے تو اُسے بالآخر یہ تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ کامیابی و

کامرانی، مصائب و مشکلات سے نجات یا اس کا علم کوئی

بالادست طاقت اُسے عطا کرتی ہے۔

اللہ کے نبیوں اور پیغمبروں نے مخلوق کی

مجبوریوں اور خالق کی بالادستی اور اس کی عطا کا علم

نوع انسانی کو دیا ہے اور یہ بتایا ہے کہ انسان کو ہر حال

میں اپنے خالق کو یاد رکھنا چاہئے۔ مشکلات و مصائب

میں اُس کے حضور اپنی عرض پیش کرنی چاہئے اور اگر

نظمی یا خطا ہو جائے تو اس سے معافی اور بخشش کی  
استدعا کرنی چاہئے۔ مشکلات و پریشانیوں میں اللہ  
تعالیٰ کے حضور دعا یا عرض پیش کرنے کے طریقے  
بھی ہمیں انبیاء کی حیات میں ملتے ہیں۔

قرآن پاک نے کئی انبیاء کی دعاؤں کا تذکرہ کیا

ہے کہ مشکل حالات میں انہوں نے اللہ تعالیٰ کی

ذات و صفات کو پکارا تو اللہ تعالیٰ نے ان کی خصوصی

مدد فرمائی۔ حضرت آدمؑ، حضرت نوحؑ، حضرت

یونسؑ، حضرت ایوبؑ کے حالات میں دعا کی اہمیت

خاص طور پر واضح ہو کر سامنے آتی ہے۔ حضور نبی

کریم ﷺ نے اپنے صحابہؓ کو جو دعائیں سکھائیں، اللہ

تعالیٰ کے جو اسماء بطور وسیلہ پڑھنے کے لئے عطا

فرمائے ان سے نہ صرف صحابہ کرام مستفیض ہوئے

بلکہ آنے والے دور میں بھی لوگوں نے ان سے

استفادہ کیا۔ بہت سے ایسے واقعات ان دعاؤں کے

پڑھنے سے ظاہر ہوئے جو ان دعاؤں اور کلمات کے

معجزانہ اثرات کے گواہ ہیں۔ ان میں سے ایک واقعہ

حضرت محمد ابن جزریؒ کے زمانے کا ہے۔ حضرت محمد

امتِ مسلمہ چودہ سو سالوں سے مستفیض ہو رہی ہے۔ ان سطور میں مختلف مسائل کے حل کے لئے انہی مستند وظائف سے رجوع کریں گے۔

## تنگی معاش، فقر و افلاس

### Indigence, Poverty

ابوسعید الخدری بتاتے ہیں کہ رسول ﷺ نے فرمایا: جو شخص تنگ دست ہے وہ یہ دعا پڑھے:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ،  
وَصَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ،  
وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ

[صحیح ابن حبان، کتاب الرقائق]

بے روزگاری نے آج ایک سنگین مسئلہ کی صورت اختیار کر لی ہے۔

اس کی وجہ سے نوجوانوں میں مایوسی اور ناامیدی بڑی تیزی سے پروان چڑھ رہی ہیں۔ اس کے علاوہ کاروبار میں نقصان اور گھٹائے جیسے مسائل بھی اسی کی ذیل میں آتے ہیں۔

جو حضرات ملازمت کے حصول میں سرگرداں ہیں مقصد پورا ہونے تک یہ وظیفہ پڑھیں۔

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَعَافِنِي وَاهْدِنِي  
وَارْزُقْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْقِنِي۔ [ابوداؤد]

غربت سے نجات کے لیے یہ دعا بھی ہے:

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِينَ، وَرَبَّنَا  
وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، وَفَالِقَ الْهَجَرِ وَالنَّوَى،  
وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ، أَعُوذُ  
بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ  
، أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ  
الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَالظَّاهِرُ فَلَيْسَ

ابن جزریٰ ایک بڑے عالم دین گذرے ہیں اور انہوں نے حضور اکرم ﷺ کی تعلیم کردہ دعاؤں اور اسماء کلمات کو جمع کیا اور اس کتاب کا نام ”حصین“ رکھا۔ جب یہ کتاب مرتب ہو گئی تو اسی زمانے میں تیوری لشکر نے شہر کا محاصرہ کر لیا۔ تمام اہل شہر ہر اسماں ہو گئے اور تباہی و بربادی یقینی نظر آنے لگی۔ تیوری لشکر کے سردار نے حضرت محمد ابن جزریٰ کو حاضر ہونے کا حکم دیا۔

آپ حضور اکرم ﷺ کی تلقین کردہ دعاؤں کا ورد کر کے بارگاہ الہی میں مشکل سے نجات کی عرض پیش کرتے رہے۔ حضرت محمد ابن جزریٰ خود کہتے ہیں:

”ایک شب مجھے سردار انبیاء علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خواب میں زیارت ہوئی۔ میں نے دیکھا کہ میں حضور اقدس ﷺ کے بائیں جانب بیٹھا ہوا ہوں اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام مجھ سے فرماتے ہیں: کہو کیا چاہتے ہو؟ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! اللہ تعالیٰ سے میرے اور تمام مسلمانوں کے لئے دعا فرمائیے۔ رسول اکرم ﷺ نے دعا کے لئے اپنے دست مبارک اٹھائے۔ گویا میں آپ کے دست مبارک کی طرف دیکھ رہا ہوں۔

پھر آپ نے دعا فرمائی اور دعا سے فارغ ہو کر روئے مبارک پر ہاتھ پھیرے۔ جمعرات کی شب میں نے یہ خواب دیکھا اور اتوار کی رات کو دشمن شہر کا محاصرہ ختم کر کے فرار ہو گیا۔“

حضور نبی کریم ﷺ کی ذاتِ بابرکات امتِ مسلمہ کے لئے رحمت کی ٹھنڈی چھاؤں ہے۔ آپ ﷺ کے تجویز کردہ وظائف اور دعاؤں سے

فَوْقَكَ شَيْءٌ وَالْبَاطِنُ فَلَئْسَ دُونَكَ شَيْءٌ،  
اقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ وَأَعْزِنِي مِنَ الْفَقْرِ  
[صحیح مسلم؛ ترمذی؛

ابن ماجہ؛ مسند احمد]

## قرض سے نجات

Loan, Lend, Debt

جن لوگوں پر قرض چڑھ جائے ان کے ذہن پر ہر وقت اس کی ادائیگی کی فکر سوار رہتی ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تعلیمات میں قرض میں جکڑے ہوئے لوگوں کے لئے امت مسلمہ کو خصوصی ہدایات دی گئی ہیں اور قرض دہندہ کو سہولت فراہم کرنے پر خوشخبریاں سنائی گئی ہیں۔ قرض دہندہ کو بری نظر سے نہ دیکھیں، اس کی مجبوریوں کو سمجھیں اور اس پر اتنا دباؤ نہ ڈالیں جو اس کے لئے ناقابل برداشت ہو۔ دوسری طرف قرض لینے والے کو بھی ہدایت دی گئی ہے کہ وہ کسی سے رقم لے کر بھول نہ جائے بلکہ حتی المقدور اس بوجھ سے خود کو بچانے کی کوشش کرے۔

جب کوئی شخص قرض میں گرفتار ہو جائے تو ہر نماز کے بعد یہ دعا پڑھے۔

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ،  
وَأَعِزَّنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

[ترمذی؛ کتاب الدعوات، مسند احمد، مستدرک حاکم]

## رنج و غم، افسردگی اور مایوسی

Sadness, Depression

ایک روز نبی کریم ﷺ مسجد نبوی میں تشریف لائے تو حضرت ابو امامہؓ کو بہت مغموم پایا۔ دریافت کرنے پر انہوں نے عرض کیا کہ ”یا رسول

اللہ مجھے غموں اور قرضوں نے گھیر لیا۔“ اس موقع پر آپ ﷺ نے فرمایا ”تم صبح شام یہ دعا کرو۔“

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ،  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَأَعُوذُ بِكَ  
مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ  
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

حضرت ابو امامہؓ کہتے ہیں کہ ”میں صبح و شام یہی دعا پڑھنے لگا تو اللہ تعالیٰ نے میرا غم دور فرمادیا اور میرا قرضہ اتر گیا۔“

[سنن ابو داؤد؛ کتاب الوتر؛ الدعا طبرانی]

حضرت ابو بکرؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا کہ بڑے غمزدہ کے لیے یہ دعائیں ہیں۔

اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو ، فَلَا تَكْلِبْنِي إِلَى نَفْسِي  
ظُرْفَةَ عَيْنٍ ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
[ابو داؤد؛ کتاب الادب؛ سنن نسائی؛ کتاب الزینت]

ہر مصیبت، پریشانی، رنج و غم اور دکھ میں لا حول ولا قوۃ الا باللہ کثرت سے پڑھیں ان شاء اللہ قلبی سکون میسر آئے گا۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ یہ ننانوے بیماریوں کی دوا ہے جن میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔

## پریشانی، بے چینی اور کرب

Stress, Tension, Panic Attack

حضرت علی بن ابی طالبؓ سے روایات ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھ کو یہ سکھایا ہے کہ جب مجھ پر کوئی پریشانی آن پڑے تو یہ کہوں

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْخَلِيمُ الْكَرِيمُ ، سُبْحَانَهُ  
تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ  
رَبِّ الْعَالَمِينَ

[سنن نسائی: کتاب النعوت؛ مسند احمد: مسند علی]

## خوف و دہشت اور گھبراہٹ سے نجات

Fear, Phobia, Anxiety

دہشت اور گھبراہٹ موجودہ ترقی یافتہ دور کی منفی پیداوار ہے۔ ذرائع ابلاغ پر پر تشدد خبروں اور تجزیوں نے لوگوں میں منفی جذبات کو مہمیز دی ہے۔ دہشت اور گھبراہٹ کے دوران، ظالم لوگوں اور فساد پھیلانے والوں کے شر سے بچنے کے لیے اس دعا کا ورد کریں۔

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

[ترمذی]

عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص بادشاہ یا حکمران (یا کسی بھی انسان یا جنات) سے خوف کھائے تو یہ کہے: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ (یہاں نام لیا جائے) یَعْنِي الَّذِي يُرِيدُ، وَشَرِّ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ وَأَتْبَاعِهِمْ، أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ، عَزَّ جَارُكَ، وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ، وَلَا إِلَهَ عِزُّوكَ [معجم طبرانی: الدعوات الکبیرہ نبوی] اگر کسی قوم، حکمران یا طاقتور شخص سے تصادم کا خوف ہو تو اس دعا کا بکثرت سے ورد کریں۔

اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ

[ابن داؤد]

## نظر بد اور حسد سے حفاظت

Evil Eye & Envy

ایک مرتبہ حضور پاک ﷺ کی خدمت

اقدس میں ایسی لڑکی کو لایا گیا جس کا چہرہ نقاہت سے زرد پڑ چکا تھا۔ بظاہر بیماری کی کوئی وجہ نہیں تھی۔ حضور ﷺ نے مریضہ کو دیکھ کر فرمایا ”اس پر دم کراؤ کیونکہ اس کو نظر لگ گئی ہے۔“

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ اپنے نواسوں حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ کے لیے یہ دعا فرمایا کرتے تھے، اور فرماتے کہ تم دونوں کے باپ ابراہیمؑ اسمعیل اور اسحق کے لیے یوں ہی کیا کرتے تھے۔

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ

[صحیح بخاری: کتاب احادیث الانبیاء؛ ترمذی]

حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ جب ہم میں سے کوئی آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ ﷺ اُس پر اپنا داہنا ہاتھ پھیرتے اور یہ کلمات پڑھ کر دم کرتے....

أَذْهَبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

[صحیح بخاری؛ صحیح مسلم؛ مسند ابویعلی]

## آسیب سے بچاؤ

Paranormal Activities

حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ جس مال یا اولاد پر آیت الکرسی پڑھ کر دو گے یا لکھ کر رکھ دو گے یا بچے کے گلے میں ڈال دو گے شیطان اس مال و اولاد کے قریب بھی نہ آئے گا۔

## وسوسوں سے نجات

Tempting

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا شیطان کے وسوسے سے بچنے کے لئے یہ پڑھے۔

يَكُنْ، أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،  
وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا

[اسماء والصفات تہقیقی؛ ابن السنی؛ ابوداؤد]

جب کوئی شے گم ہو جائے یا جانور وغیرہ بھاگ  
جائے تو یہ دعا پڑھنی چاہے۔

اللَّهُمَّ، رَادَّ الضَّالَّةِ، وَهَادِيَ الضَّالَّةِ، أَنْتَ  
تَهْدِي مِنَ الضَّالَّةِ، ازْدُدْ عَلَيَّ صَالِحِي  
بِعِزَّتِكَ وَسُلْطَانِكَ، فَإِنَّهَا مِنْ عَطَائِكَ  
وَفَضْلِكَ [حصن حصين، طبرانی]

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ  
”جو شخص یہ آیت پڑھ کر گھر پر پھونک دیا کرے اس  
کا گھر چوری سے محفوظ رہے گا“۔ گھر کے علاوہ دکان  
یا سواری پر بھی یہ آیت (سورہ بنی اسرائیل۔ آیت  
110) پڑھ کر پھونکی جاسکتی ہے۔

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا  
فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

دعائے حاجت

Neediness

اگر کسی کو کوئی شدید ضرورت پیش آجائے تو وہ  
باوضو ہو کر دو رکعت نفل کے بعد اللہ کے حضور

یہ دعا پڑھے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَأَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ بِنَبِيِّكَ،  
مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الرَّحْمَةِ، إِنِّي تَوَجَّهْتُ بِكَ إِلَى رَبِّي  
فِي حَاجَتِي هَذِهِ لِتُقْضَى لِي، اللَّهُمَّ فَشَقِّعْ لِي

[ترمذی؛ مسند احمد؛ متدرک حاکم]

بخار اور ہر قسم کے درد کے لیے

Fever & Aches

حضرت عثمان بن ابی العاص ثقفیؓ سے روایت

اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمِدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ  
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

یہ سورہ اخلاص کی آیات میں سے ہیں۔

غصہ سے نجات

Anger Management

سلیمان بن صرڈ بیان کرتے ہیں کہ دو افراد  
آپس میں جھگڑ رہے تھے انہیں دیکھ کر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے  
فرمایا کہ مجھے ایک ایسا کلمہ معلوم ہے کہ اگر وہ اس کو  
کہے تو اس کا غصہ جاتا ہے، وہ کلمہ یہ ہے

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

[بخاری؛ کتاب الادب؛ مسلم؛ کتاب البر و صلہ]

بے خوابی سے نجات

Insomnia, Sleeplessness

حضرت زید بن ثابتؓ کی ایک روایت کے  
مطابق اگر نیند نہ آئے تو بستر پر لیٹنے کے بعد یہ دعا  
پڑھی جائے:

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَّأَتِ الْعُبُورُ،  
وَأَنْتَ حَيُّ قَيُّومٌ، لَا تَأْخُذُكَ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ،  
يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، أَهْدِنِي لَيْلِي، وَأِنِّمْ عَيْنِي

[ابن السنی؛ مسند ثمانیہ ابن حجر]

تحفظ جان و مال

Safety Precaution

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے خاتون جنت  
حضرت لبی بی فاطمہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا کہ ”جو شخص اس  
دعا کو صبح شام پڑھا کرے وہ اللہ کی پناہ  
میں رہے گا“۔

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا  
بِاللَّهِ، مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ، وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ

مارچ 2020ء

ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے جسم میں شدید درد کی شکایت کی۔ رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا کہ جس جگہ درد ہو اُس پر ہاتھ رکھ اور تین بار کہہ بسم اللہ اور سات مرتبہ کہہ

أَعُوذُ بِاللَّهِ ، وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ  
[صحیح مسلم؛ صحیح ابن حبان]

حضرت عبداللہ بن عباس کی روایت کے مطابق بخار اور جسمانی دردوں کے لیے یہ پڑھیں۔

بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ ، أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِزْقٍ نَعَّارٍ ، وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ  
[ترمذی؛ طبرانی]

### نفاہت، کمزوری اور جسمانی صحت

Weakness, Asthenia, Exhaustion

ایک نحیف و نزار شخص رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میں ایک ڈکھی آدمی ہوں۔

میرے بدن کو کوئی کھانا پینا نہیں لگتا۔ میرے لئے دعائے صحت فرمائیے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب کھایا پیا کرو تو یہ دعا پڑھ لیا کرو....

بِسْمِ اللَّهِ وَيَا اللَّهُ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ  
کچھ عرصے بعد وہ شخص حاضر خدمت ہوا تو اُس کی صحت کافی بہتر ہو چکی تھی۔

[مجموعہ الفتاویٰ الشوکانی]

حضرت ابو سعید خدری سے روایت ہے کہ حضور ﷺ کی طبیعت ناساز تھی۔ جبرائیلؑ نبی کریم ﷺ کے پاس آئے اور عرض کیا اے

محمد ﷺ آپ بیمار ہو گئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں۔ اس پر حضرت جبریل نے یہ دعا پڑھی۔

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ أَوْ حَاسِدٍ ، اللَّهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ  
[سنن ابن ماجہ، نسائی؛ مسند احمد؛ مستدرک حاکم]

حضرت سلمان فارسی سے روایت ہے کہ ایک روز رسول اللہ ﷺ میری بیماری میں میری عیادت کے لیے تشریف لائے اور یہ دعا فرمائی:

يَا سَلْمَانَ شَفَى اللَّهُ سَقَمَكَ ، وَغَفَرَ ذُنُوبَكَ ، وَعَافَاكَ فِي بَدَنِكَ وَجَسَدِكَ إِلَى مُدَّةِ أَجَلِكَ  
سلمان کی جگہ میری کانام لینا چاہیے۔

[مستدرک حاکم؛ تاریخ دمشق ابن عساکر]

### مصائب اور پریشانیوں سے نجات

Salvation From Legal Case

ایک حدیث مبارکہ میں آیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کا وہ اسم جس کے ساتھ جو بھی دعا کی جائے اللہ تعالیٰ اس کو قبول فرماتے ہیں اور اس کے ساتھ جو بھی اللہ سے سوال کیا جائے اللہ تعالیٰ کو پورا کر دیتے ہیں، وہ اسم اس آیت کریمہ میں ہے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ [سورۃ الانبیاء: آیت 87]

مشاہدہ ہے کہ مقدموں میں پھنسے ہوئے لوگوں سے اس آیت مبارکہ کا ورد کیا اللہ تعالیٰ نے ان کو کامیابی سے سرفراز کیا۔ اس کے علاوہ یہ دعا ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھ لی جائے۔

حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ







تصوف اور روحانیت کی تعلیمات کے مطابق سے بیماری پہلے انسان کے باطن میں پیدا ہوتی ہے اور پھر جسم پر ظاہر ہوتی ہے، لہذا باطن کا علاج کیا جائے تو جسم بھی صحت یاب ہو جائے گا۔

صوفیائے کرام نے ذہنی یا جسمانی مسائل میں مبتلا مریضوں پر دستِ میسائی بھی رکھا۔ مختلف بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا روحانی علاج کیا۔ روحانی علاج کے طریقے بے شمار ہیں۔ کبھی لوگوں کو

رب کی طرف سے نصیحت اور دلوں کو بیماریوں کی شفا اور مومنوں کے لیے ہدایت اور رحمت آپنچی ہے۔ قرآن مجید وہ عظیم کتاب حکمت ہے جس میں انسان کی تمام خرابیوں، کمزوریوں اور بیماریوں کی شفا موجود ہے۔ اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد ﷺ نے فرمایا سب سے بہترین دواء قرآن ہے۔

(ابن ماجہ)  
حضرت امام جزریؒ نے مسنون دعاؤں پر مبنی ایک کتاب ”حسن حصین“ تحریر کی تھی۔ اس کتاب میں مختلف امراض اور پریشانیوں سے نجات کے لیے قرآنی آیات، مسنون دعائیں اور دیگر اوردو وظائف شامل ہیں۔ امام جزریؒ تحریر فرماتے ہیں۔

”بے شک یہ حسن حصین رسول اکرم ﷺ کے کلام سے منتخب مجموعہ ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ میں نے خیر خواہی کا ارادہ کیا اور صحیح احادیث سے

عبادت یا نوافل کے ذریعے روحانی علاج بتایا گیا، کبھی قرآنی آیت مخصوص تعداد اور طریقے کے مطابق تجویز کی گئی۔ اسمائے الربیہ سے بھی علاج کیا گیا۔ بہت سے مریضوں کا علاج دم کر کے کیا گیا۔ اولیاء اللہ کے تجویز کردہ وظائف یا تعویذ بھی استعمال کیے گئے۔

تمام طریقہ کار جو شفا یابی کی طرف لے جاتے ہیں، ان کا کام صرف ایک کوشش ہے۔ بیماری کے دوران انسان کو امید کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ہر مسلمان کا ایمان ہونا چاہیے کہ شفا صرف اللہ کی طرف سے حاصل ہوتی ہے۔ قرآن کریم میں واضح طور پر بیان کیا گیا ہے کہ

ترجمہ: ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو اللہ ہی مجھے شفا دیتا ہے۔“ (سورہ شعراء: 80)

سورہ یونس آیت 57 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ترجمہ: ”اے لوگو! تمہارے پاس تمہارے



انتخاب کر کے، ہر شدت و سختی کے مقابلہ کے لیے اس کو سامان ڈھال بنایا، انسانوں اور جنات کی برائی سے حفاظت کا ذریعہ بنایا۔ میں نے ناگہانی مصیبت سے بچنے کے لیے اس کو قلعہ بنایا۔

قرآن مجید اور مسنون دعاؤں کے علاوہ مختلف دعائیہ کلمات کے ذریعے روحانی علاج کے ثبوت بھی ملتے ہیں۔ اولیاء کرام اور صوفیائے عظام سے اس طرز کے کئی مجموعہ ہائے وظائف منسوب ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ کی کتاب ”القول الجلیل“ اس کی ایک زریں مثال ہے جس میں انہوں نے قرآن اور احادیث میں بیان کردہ روحانی علاج کے علاوہ دیگر کئی علاج بھی رقم فرمائے ہیں۔ کتنے ہی صوفیاء کرام نے لوگوں کے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مسائل کا روحانی علاج کیا۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ، حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ، حضرت فرید الدین گنج شکرؒ، حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ، حضرت صابر کلیریؒ، حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ کے تجویز کردہ کئی روحانی وظائف اور علاج سے آج بھی ضرورت مند بڑی تعداد میں استفادہ کر رہے ہیں۔

ذیل میں مختلف اولیاء اللہ اور بزرگان دین کے بتائے ہوئے اور او وظائف پیش کیے جا رہے ہیں۔

### شیخ عبدالقادر جیلانیؒ

دعا کی قبولیت :

بعد نماز مغرب دو رکعت نماز نفل پڑھ کر سلام کے بعد حق تعالیٰ کی حمد و ثناء یعنی 33 مرتبہ سبحان اللہ 33 مرتبہ الحمد للہ پڑھ کر اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر یہ سلام عرض کرے کہ:

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا خَلْقَ خَلْقِ اللَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ

الْمُنْذِرِينَ، اس کے بعد یہ دعا پڑھے  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.  
يَا وَاجِدُ يَا مَاجِدُ لَا تَزِلْ عَنِّي نِعْمَتَهُ انْعَمْهَا

علی

اس کے بعد حضور ﷺ کو توسل سے اللہ تعالیٰ کی جناب میں اپنی التجا پیش کرے۔

رزق میں وسعت،

فجر کی سنتیں ادا کرنے کے بعد اور فرض ادا کرنے سے پہلے اس دعا کا روزانہ سومرتبہ ورد کرے۔

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي رِزْقًا كَثِيرًا يَا مُجِيبُ  
الدَّعَوَاتِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

انشاء اللہ، اللہ کثیر رزق ملے گا۔

سحر سے حفاظت :

نماز تہجد کے بعد دو رکعت نفل پڑھے اور پھر رسول اللہ ﷺ پر گیارہ مرتبہ درود پڑھ کر یہ کلمات کہے جائیں۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا  
وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

پڑھ کر سجدہ میں جا کر دعا کریں۔

قرض کی ادائیگی :

بعد نماز مغرب سنتیں پڑھ کر دو رکعت نفل پڑھے ہر رکعت میں الحمد کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اور سلام کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف کے

ساتھ پڑھ کر سر بسجود ہو جائے اور یہ کلمات پڑھیں۔

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي وَأَنَا عَبْدُكَ يَا رَبِّي أَطْلُبُ  
رَحْمَتَكَ، وَأَتَسَيَّرُ رِضْوَانَكَ، اللَّهُمَّ نَجِّنِي  
مِنْ عَذَابِكَ وَأَفْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ، يَا  
أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

اس کے بعد اللہ سے دعا کرے۔

ڈپریشن اور پریشانیوں  
سے نجات:

اگر پریشانیوں کا ہجوم ہو تو یہ طریق عمل اختیار کریں  
۔ پہلے سورہ فاتحہ سات مرتبہ، سورہ الم نشرح سات مرتبہ،  
پھر سورہ اخلاص سات مرتبہ، پھر درود شریف گیارہ مرتبہ  
پڑھ کر سر بسجود یہ الفاظ کہے۔

يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ وَيَا كَافِيَ الْمُهْمَاتِ وَيَا دَافِعَ  
الْبَلِيَّاتِ وَيَا حَلَّ الْمَشْكَلاتِ وَيَا رَافِعَ  
الدَّرَجَاتِ وَيَا شَافِيَ الْأَمْرَاضِ وَيَا مُجِيبَ  
الدَّعَوَاتِ وَيَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ  
کہتے ہوئے حضور نبی کریم ﷺ کے توسل  
سے دعا کرے۔

يَا عَالِمَ مَا فِي الصُّدُورِ أَخْرِجْنِي مِنَ  
الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ  
خوشحال زندگی:

فجر کے وقت سنت و فرض کے درمیان یہ کلمات  
روزانہ ایک سو مرتبہ پڑھے۔

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَلِيِّ  
الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ  
استخارہ غوثیہ:

حضرت سید عبدالقادر جیلانیؒ نے استخارہ کا طریقہ  
یہ بیان کیا ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد دو رکعت نماز بہ  
نیت استخارہ اس طرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورہ

فاتحہ کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں پھر گیارہ  
مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں۔

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ  
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ  
يَا حَيُّ خَلَقَ اللَّهُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ  
الْمُذْنِبِينَ، السَّلَامُ عَلَيْكَ وَعَلَى آلِكَ  
وَأَصْحَابِكَ أَجْمَعِينَ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ  
كَمَا تُحِبُّ وَتَرْضَاهُ

اس کے بعد یہ کلمات ایک ایک سو مرتبہ پڑھیں

يَا عَلِيمُ عَلِمَنِي يَا بَشِيرُ بَشِرْنِي  
يَا خَبِيرُ خَبِّرْنِي يَا مُبِينُ بَيِّنْ لِي

اس کے بعد سو جائیں۔ انشاء اللہ خواب میں جواب  
مل جائے گا۔

## خواجہ معین الدین چشتیؒ

حضرت خواجہ معین الدین چشتی نے مختلف

پریشانیوں کے لیے

مختلف اورادو

وظائف کی تلقین

فرمائی ہے، آپ

ایک جگہ ارشادو

فرماتے ہیں:



”سورہ فاتحہ تمام درودوں اور بیماریوں کے لیے  
شفا ہے۔ صبح کی نماز کی سنتوں اور فرضوں کے  
درمیان 41 مرتبہ بسم اللہ اور سورہ فاتحہ پڑھنے اور  
اس کے دم کرنے سے بیماری سے شفا ہو جاتی ہے۔  
حدیث میں آیا ہے، سورہ فاتحہ ہر درد کی دوا ہے۔

پھر فرمایا: ”ایک موقع پر ہارون رشید کو سخت  
بیماری لاحق ہوئی۔ جب علاج سے عاجز آگیا، تو اس  
نے وزیر کو خواجہ فضیل بن عیاض کے پاس بھیجا۔

آپ نے آکر 41 مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کیا اور اپنا ہاتھ اس کے جسم پر پھیرا، اسے صحت ہو گئی۔ ایک مرتبہ امیر المومنین حضرت علی نے کسی بیمار کے اوپر سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کیا، وہ صحت مند ہو گیا۔ [دلیل العارفین، مجلس-7]

### اولاد ہونے کے لئے

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ اولاد سے مایوس فرد نماز کے بعد عجز و انکساری سے یہ دعائیں بار خلوص نیت سے پڑھے تو اسے اللہ تعالیٰ اولاد کی نعمت عطا فرمائے گا۔

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۖ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ

مزید: خواجہ صاحب کا فرمان ہے کہ بعد نماز تین مرتبہ کہے۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

### بصارت چشم کی دعا

اگر نماز کی ادائیگی کے بعد باقاعدگی کے ساتھ پڑھ کر انگلی پر دم کر کے اسے آنکھوں پر لگایا جائے تو ان شاء اللہ آنکھوں کی روشنی میں کمی واقع نہ ہوگی، اور نظر کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔

وَالسَّمَاءَ بَيْنَيْنَاهَا يَا بَدِئُ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ  
وَالْأَرْضَ فَرَشْنَاهَا فَنِعْمَ الْمَاهِدُونَ

### گمشدہ اشیاء کے لئے دعا

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ اس آیت کو پڑھ کر گمشدہ شے تلاش کی جائے تو وہ ان شاء اللہ مل جائے گی ورنہ غیب سے کوئی عمدہ شے ملے گی۔

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِتْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ

أَمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ۗ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ

حضرت خواجہ غریب نوازؒ نے ارشاد فرمایا کہ گمشدہ اشیاء کے لئے یہ دعا پڑھنی مفید ہے۔

يَا جَامِعَ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ  
اجْمَعْ عَلَيَّ ضَالَّتِي

### ترقی رزق

قمری مہینے کے پہلے جمعہ سے چالیس جمعہ تک گیارہ بار بعد نماز مغرب پڑھے۔

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

مزید وسعت رزق کیلئے بعد نماز کثرت سے پڑھے۔

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا  
هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ

### روشن حافظہ کے لئے

ہر نماز صبح کے بعد پڑھیں تو ان شاء اللہ حافظہ میں اضافہ اور یادداشت منضبط ہو جائے گی۔

مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفَجَّيْنَاهَا نُعْبِدُكُمْ  
وَمِنْهَا نُنْخِرُكُمْ تَارَةً أُخْرَى

### برائے درد شکم

درد شکم میں سات بار سورہ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لے یا پلا دے۔ درد سے شفاء ہو۔

### قرض کی ادائیگی کیلئے

قرض کی ادائیگی کے لئے ہر جمعہ کی نماز کے بعد سو مرتبہ:

اللَّهُمَّ يَا غَنِيَّ يَا حَبِيدُ يَا مُبْدِيَّ يَا مُعِيدُ يَا  
رَحِيمُ يَا وَدُودُ اغْنِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ  
وَطَاعَتِكَ عَنْ مَعْصِيَتِكَ وَبِفَضْلِكَ عَمَّنْ  
سِوَاكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

**قطب الدین بختیار کاکیؒ**  
شر و حسد اور ناگاہی - آفت - سے  
محفوظ رہنے کے لئے

جو شخص آیت انکر سی پڑھ کر گھر سے باہر نکلے  
خداوند تعالیٰ اس کے گھر کو آفت سے محفوظ رکھتا ہے۔

معاشی تنگی دور کرنے کے لئے  
آپ نے فرمایا کہ جس شخص کی معاش میں تنگی ہو

اسے چاہے کہ وہ اکثر اوقات یہ دعا پڑھتا رہے۔

يَا دَائِمُ الدَّوِّ الْمَلِكِ وَالْبَقَاءِ يَا اَجَلَالِ وَ  
الْجُودِ وَالْفَضْلِ الْبَعْطَاءِ يَا وَدُودُ، ذُو

الْعَرْشِ الْمَجِيدِ، يَا فَعَّالُ لِمَا يُرِيدُ  
**حضرت بابا فرید گنج شکرؒ**

خوش حالی کا وظیفہ

حضرت بابا فریدؒ نے فرمایا کہ ہر روز سومرتبہ جو یہ  
دعا پڑھے گا تو وہ شخص خوش حال زندگانی گزارے گا۔

حدیث میں آیا ہے کہ جس نے یہ دعا دس مرتبہ  
پڑھی گویا اس نے دس غلام آزاد کئے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ،  
وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

مال و دولت میں فروانی

حضرت بابا فریدؒ فرماتے ہیں کہ جو شخص فرض



پڑھے۔ پھر ہر روز سومرتبہ پڑھا کرے اللہ تعالیٰ  
اس کو خلقت کا محتاج نہ کرے اور اس کا قرضہ ادا  
ہو جائے اور بعض کہتے ہیں کہ ایک جمعہ سے دوسرے  
جمعہ تک غنی ہو جائے گا۔ ادائے قرض کیلئے آتالیس  
روز آیت ذیل کو ہر نماز کے بعد 5 مرتبہ پڑھا کرے ان  
شاء اللہ تعالیٰ بہت جلد قرض سے نجات پائے گا۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ قُلِ  
اللّٰهُمَّ مَا لِكَ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مَنْ  
تَشَاءُ... وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ  
تک (سورہ آل عمران: 26-27)

صبح شام سات بار پڑھ لینے سے ان شاء اللہ قرض  
ادا ہو جائے گا۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً  
طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

کاروبار میں ترقی کے لئے

حضرت خواجہ غریب نوازؒ فرماتے ہیں کہ جو کوئی  
کاروبار میں ترقی کا خواستگار ہے تو اس کو یہ درود زیادہ سے  
زیادہ پڑھنا چاہے۔

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَ  
رَسُولِكَ وَ صَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ  
الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ  
آسیب سے نجات کے لئے

حضرت خواجہ گانؒ فرماتے ہیں کہ اس  
دعا کو تین بار پانی پر دم کرنے کے بعد منہ پر اس  
کا چھیننا مارا جائے۔

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ  
السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ

یا اسے پڑھ کر کان پر دم کیا جائے۔ اس شخص سے  
آسیب کا سایہ دور ہو سکتا ہے۔

نماز کے بعد تین مرتبہ سورہ اخلاص اور تین مرتبہ سورہ طلاق کی آیت:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝  
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ  
عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ  
جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

پڑھے گا اللہ تعالیٰ اسے تین نعمتیں عطا فرمائے گا۔

دراز عمری۔ مال میں کشادگی۔ اقبال مندی

لذکیوں کے رشتے اور شادی:

نماز تہجد کے بعد ایک ایک ہزار مرتبہ دائیں  
جانب یا سچی، بائیں طرف یا قیوم، آسمان کی طرف  
یا وہاب اور دل پر یا اللہ کی ضربیں لگائیں۔

اس کے بعد دعا کریں۔ اس عمل سے دل میں  
گداز کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ دعا کے الفاظ بار  
بار دہرائیے اس سے دل کا گداز مزید بڑھ جائے گا۔

دعاے صحت:

حصول مراد اور خصوصاً امراض سے نجات کے لئے  
سورہ فاتحہ پڑھنا چاہیے۔

صبح فجر میں فرض و سنت کے درمیان چالیس روز  
تک اکتالیس مرتبہ روزانہ سورہ فاتحہ اس طرح پڑھی  
جائے کہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کے آخر کا ”میم“  
الحمد کے ”لام“ سے ملا کر پڑھیں اور الرحمن الرحیم  
کی تین مرتبہ تکرار کریں اور تین مرتبہ آمین کہیں۔

رزق میں برکت کا وظیفہ

حضرت بابا فریدؒ ارشاد فرماتے ہیں کہ معاشی تنگی دور  
کرنے کے لئے جمعہ کو رات سونے سے پہلے سورہ جمعہ  
تلاوت کیا کرو۔

قبولیت دعا:

حضرت بابا فریدؒ فرماتے ہیں کہ اللہ یَسْتَجِی مِنْ

عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا  
حَائِبَتَيْنِ یعنی اللہ تعالیٰ حیا کرتا ہے اپنے بندوں سے  
کہ وہ دونوں ہاتھ پھیلا کر اس کو پکارے اور وہ اس کے  
ہاتھوں کو خالی واپس کر دے۔

جو شخص گوشہ تنہائی میں تازہ وضو کر کے دو نفل  
پڑھے بعد سلام آسمان کی طرف منہ کر کے دونوں  
ہاتھ اٹھائے اور ایک سو مرتبہ یا رَبِّ پکار کر جو جائز  
دعامانگے کا ان شاء اللہ قبول ہوگی۔

مفلسی اور غربت سے نجات

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ کا ورد  
کرنے سے فقر و فاقہ سے نجات مل جاتی ہے۔

آسیب کے شر سے حفاظت

حضرت بابا فریدؒ فرماتے ہیں کہ جنات، آسیب کے  
شر اور ظالموں کے ظلم سے محفوظ رہنے کے لئے یہ  
آیت [سورہ ابراہیم (14): آیت 35] پڑھا کرے۔

رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا  
وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الْأَصْنَامَ

قید یا مشکلات سے رہائی

فرمایا کہ جو شخص بے قصور کسی ظالم شخص کے  
ہاتھ یا کسی مشکل میں گرفتار ہو تو وہ یہ آیت [سورہ  
یونس (10) آیت 85-86] پڑھے۔

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۝  
وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

مرگی، جنون

و نفسیاتی مسائل

حضرت بابا فریدؒ فرماتے ہیں ”مرگی اور جنون  
کے مریضوں پر سورہ حج دم کرنے سے ان شاء اللہ  
شفاء ہوتی ہے۔“



# حضور قلندر بابا بطور روحانی معالج

قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت میں بہت سے لوگ آتے تھے۔ جن میں سے کچھ لوگ کسی پریشانی اور مصیبت میں گرفتار ہوتے، بعض کسی بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہوتے، کچھ روحانی علوم کے متلاشی بھی حاضر خدمت ہوتے، چند لوگ محبت و عقیدت میں بابا صاحبؒ کے نیاز حاصل کرنے کے لیے تشریف لاتے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے  
تجویز کردہ روحانی علاج

کاروبار میں گھاٹا

کاروبار میں نقصان کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس بات پر باریک بیٹی سے غور کیجیے کہ کاروبار میں گھاٹے کا اصل سبب کیا ہے اس کے ساتھ ہی یہ بھی غور فرمائیں کہ کہیں کسی حق دار کی حق تلفی تو نہیں ہوئی۔ کاروباری نقصان سے دوچار افراد کو بابا صاحب نے مندرجہ ذیل تعویذ گلے میں پہننے کے لیے بتایا۔

بسم الله الرحمن الرحيم

۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱
۸۱	۸۱	۸۱

یا حی القیوم یا حی القیوم یا حی القیوم

خون کی کمی، اختلاج قلب، بدن میں جھٹکے لگنا، تشنج

ان تمام امراض میں مندرجہ ذیل نقش دھو کر پلانا تجویز فرمایا۔

بسم الله الرحمن الرحيم

یا حی قبل کل شئی یا حی بعد کل شئی  
یا حی قبل کل شئی یا حی بعد کل شئی  
یا حی قبل کل شئی یا حی بعد کل شئی

بابا صاحب کی خدمت میں جو پریشان حال لوگ آتے انہیں بابا صاحب روحانی مشوروں یا علاج سے نوازتے۔ اس وقت ہم بابا صاحب کے چند نادر روحانی نسخے پیش کر رہے ہیں۔

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

بسم الله الرحمن الرحيم

ص ارا فی البردی والقصب  
ح م ص و ح  
الکریم العاص  
والمفانات الفام ۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹

بلڈ پریشر، کمر درد

یا پتے میں پتھری

ان تینوں کا بابا صاحب نے ایک ہی علاج تجویز فرمایا ہے۔ ستلی سے نصف موٹائی کا سوتی دھاگہ لیں اور اسے بیٹھ کر دائیں اور بائیں پیروں کے انگوٹھوں کی جڑ میں لپیٹ کر باندھ لیں جس سے انگوٹھے کی جڑ کی رگیں دبیں۔ دھاگہ اتنی سختی سے نہ باندھیں کہ جس سے چلنے میں تکلیف ہو۔

کہ یہ واپس نہ آئے۔“ جب تک کینسر کے آثار پوری طرح ختم نہ ہوں اس عمل کو جاری رکھیں۔

دوران سفر حفاظت:

کسی بھی سفر میں حادثات سے محفوظ رہنے کے لئے حضور بابا صاحب سفید کاغذ پر:

یا حفیظ	یا ودود	یا رحیم
یا مرید	یا حفیظ	یا ودود
یا ودود	یا اللہ	یا حفیظ

لکھ کر اپنے پاس رکھنے، گلے یا بازو پر باندھنے کی تلقین فرمایا کرتے تھے۔

نیند کا کم آنا

نیند نہ آنا یا نیند کی کمی کی صورت میں حضور قلندر بابا اولیاءؒ تحریر فرماتے ہیں:

۷۸۶

۷	۷	۷	۷
۹	۹	۹	۷
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۷	۷	۷	۹

اسے کاغذ پر لکھ کر گلے میں پہن لیں یا مریض کو دھو کر پلائیں۔

کالی کھانسی کا علاج

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یا حفیظ یا حفیظ یا حفیظ

قص قص قص

مانعات الماء



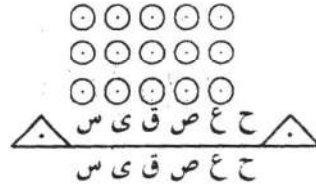
لکھ کر تین دن تک دھو کر پلائیں۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

رزق میں برکت کے لیے

بابا صاحب نے فرمایا مندرجہ ذیل نقش موم جامہ کر کے گلے یا بازو میں باندھیں۔ ابرق پر لکھیں تو زیادہ بہتر ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم



ہائی بلڈ پریشر مندرجہ ذیل نقش خواتین گلے میں پہنیں اور مرد بازو پر باندھیں۔

۷	۷	۷	۷
۹	۹	۹	۷
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۷	۷	۷	۹

لڑکیوں کی شادی میں تاخیر لڑکیوں کی شادی میں تاخیر کی صورت میں قلندر بابا اولیاءؒ نے یہ تحریر فرمایا ہے:

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یرسل الریاح فیماکان فیہ

سادہ کاغذ پر لکھ کر لڑکی کے گلے میں ڈال دیں۔

کینسر

مریض جب گہری نیند سو جائے تو کوئی صاحب پاس کھڑے ہو کر مریض کا پورا نام لے کر کہیں..... اپنے کینسر کو اپنے جسم سے نکال کر شہر بدر کر دیجیے اور اس کے اوپر پابندی لگا دیجیے



## طالب علموں کے لیے وظائف

پڑھائی میں دل لگنے، امتحان میں کامیابی، تعلیم پر حسد و نظر سے حفاظت کے لیے اوراد و وظائف

❖.... 101 مرتبہ

یا بدیع العجائب بالخیبر یا بدیع  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اللہ سے امتحان میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔

❖.... کسی طالب علم بچے کی تعلیم پر حاسدوں کی  
نظر لگ گئی تو اس کی طرف سے حسب استطاعت  
صدقہ دیا جائے۔ صبح اور رات سوتے وقت اکیس  
مرتبہ سورہ فاتحہ (35) کی پہلی اور دوسری آیت  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی  
پر دم کر کے بچے کو پلائیں اور اس پر دم بھی  
کر دیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے  
یا حَفِیْظُ یا عَلَیْمُ یا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

❖.... صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ  
الطلاق (65) آیت 3 میں سے  
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ  
بِالْعَمْرِؤِ قَدْرٌ  
اور سورہ الأشعراء (26) آیت 83 رَبِّ هَبْ لِي  
حُكْمًا وَالْحَقِيقِي بِالصَّالِحِينَ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور  
دعا کریں۔ رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ  
فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ  
آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

❖.... جمعرات کو بعد نماز عشاء 500 مرتبہ یا  
مجیب پڑھ کر اللہ سے دعا کریں۔

دعا اور کوشش دونوں جاری رکھیں۔ روزانہ مطالعہ  
کے ساتھ وقت نکال کر بزرگان دین کے بتائے  
ہوئے وظائف سے روحانی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔

❖.... رات سوتے وقت سینے پر ہاتھ رکھ کر 101  
مرتبہ یا باعث گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف  
کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا جائے۔

❖.... نماز مغرب کی دو رکعت نفل میں ہر  
رکعت میں الحمد کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص  
(قل هو اللہ) پڑھیں پھر سلام کے بعد اول و  
آخر گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ مندرجہ  
ذیل کلمات:

سبحان الله وبحمده سبحان الله  
العظيم، 100 مرتبہ پڑھ کر اللہ سے امتحان میں  
کامیابی کے لیے دعا لیں۔

❖.... اسمائے ذیل چینی کی پلیٹ پر زرد رنگ سے  
لکھ کر تین، سات یا گیارہ دن پیئیں۔

بسم الله الرحمن الرحيم یا قیوم  
یا رب موسیٰ، ہارون و عیسیٰ

❖.... عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ 300 مرتبہ:

الملك القدوس الملك القدوس الملك  
القدوس

پڑھ کر خشوع و خضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا  
کریں۔ یہ عمل امتحان کا نتیجہ آنے تک  
جاری رکھنا چاہیے۔

## مایوسی، پریشان حالی، خوف اور ڈیریشن سے نجات بزرگان دین کی دعائیں اور وظائف

غم اور قرض کے بار کو دور کرنے کے لئے پڑھنے کی تاکید فرمائی تھی۔ چند ہی روز میں وہ غم و الم سے آزاد ہو گئے۔ اعلیٰ حضرت احمد رضا خان بریلوی کے مطابق صبح طلوع فجر کے بعد نماز سنت سے فارغ ہو کر اسی مقام پر بیٹھا ہے اول درود تاج مرتبہ سبحان اللہ وجمہ 21 مرتبہ پھر فجر کی جماعت تک یہ دعا بے شمار پڑھے :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ  
مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ  
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

آخر میں ایک بار درود تاج پڑھے۔ اور شام کو عصر کی نماز کے بعد اسی جگہ بیٹھا ہے اور بغیر کام کئے اسی طرح اذان مغرب تک اس دعا کو حضور قلب کے ساتھ اپنے غموں اور فکروں کو پیش نظر رکھ کر چکشم نم پڑھتا رہے۔

یہ عمل 21 دن کے لئے کرے۔

حضرت شاہ ولی اللہ صاحب محدث دہلوی:-

سورہ فاتحہ اس طرح پڑھیں کہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کی میم کو الحمد للہ کے لام سے ملا دیں۔ ہفتے کے دن فجر کی سنت اور فرض کے درمیان میں شروع کرے ستر 70 مرتبہ اور دوسرے دن اسی وقت ساٹھ 60 مرتبہ اور تیسرے دن پچاس مرتبہ 150 اسی طرح ہر روز دس دس مرتبہ کم کرتا جائے یہاں تک کہ ہفتے کے دن دس مرتبہ پڑھے اور اپنے لئے دعا کریں۔



معین الدین چشتی اجمیری:-

جو شخص پریشان دل پریشان حال ہو آیت  
هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ  
الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبُوا أَيْمَانًا مَعَ أَيْمَانِهِمْ  
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ  
عَلِيمًا حَكِيمًا

ہر روز سات مرتبہ پڑھے اور داہنا ہاتھ سینہ پر ملے اور مداومت کرے تسکین و آرام حاصل ہوگا۔

حضرت اشرف علی صاحب تھانوی:-

ہمیشہ خوش رہنے اور غم دور کرنے کے لئے۔

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ  
قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ  
الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

رمضان کی ستائیسویں تاریخ کو ایک پرچہ پر یہ آیت لکھ کر اگھوٹھی کے گننے کے نیچے رکھ لیں تو ہمیشہ محفوظ اور شاداں و فرحان و منصور و مظفر رہے۔

فَاللَّهُ خَبِيرٌ حَافِظًا ۗ وَهُوَ آزِهُمُ الرَّاحِمِينَ  
جس کو کسی دشمن کا خوف ہو یا کسی طرح کی بلا و مصیبت کا خوف ہو وہ کثرت سے اس کو پڑھا کرے۔ انشا اللہ تعالیٰ دشواری دور ہو جائے گی۔

حضرت بابا فرید الدین مسعودی گج شکر:-

دل کی تسکین اور مطلوبی کے لئے یا حی یا قیوم پڑھے۔

اعلیٰ حضرت احمد رضا خان بریلوی:-

یہ عمل سید عالم ﷺ نے ایک صحابی کو رنج و

بچوں کو  
نظر لگنا  
بچوں کو نظر لگنے

## نظر لگنے کے لیے وظائف

### گھر کو نظر لگ جانا

حاسد لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ کسی کی ترقی، کسی کی خوشی، کسی کے مکان بنانے سے خوش نہیں ہوتے۔ حاسد خواتین و حضرات کے حسد سے مکان کو نظر لگ جاتی ہے اور گھر میں بے رونقی ہو جاتی ہے۔ گھر کے مکین ذاتی طور پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ ان کا دل چاہتا ہے کہ گھر سے کہیں باہر چلے جائیں۔ آپس میں بات بے بات الجھنے لگتے ہیں ایسی حالت میں سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے دیواروں پر چھڑکنے سے نظر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے:

عصر و مغرب کے درمیان تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں اور تھوڑا پانی سب گھر والوں کو پلا دیں۔ یہ عمل بلاناغہ سات روز یا گیارہ روز یا اکیس روز تک کریں۔

مکان تعمیر کراتے وقت نمایاں جگہ ”ماشاء اللہ“ لکھنا بھی حاسدوں کے حسد سے محفوظ رہنے کا ایک طریقہ ہے۔

### کاروبار کو نظر لگ جائے

اگر کاروبار چلتے چلتے ایک دم یا آہستہ آہستہ کم ہونے لگے، قریب کی دکان میں گاہک خوب آتے ہوں اور ایک مخصوص دکان پر گاہک نہ آئیں یا خریدے بغیر چلے جائیں تو اس کی وجہ نظر لگنا بھی ہو سکتی ہے۔

سے صحت خراب ہو اور ان میں چڑچڑاپن ہو جائے تو رات کو جب بچہ گہری نیند سو جائے، اس کے سر ہانے اتنی آواز سے سورہ کوثر کی تلاوت کریں کہ اس کی نیند خراب نہ ہو۔

### ماں بننے والی

### خواتین کو نظر لگنا

ایسی خواتین جن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کی کوکھ باندھ دی گئی ہے۔ ان میں اس کا سبب اکثر نظر بھی ہوتا ہے۔ خواتین کو ابتدائی تین مہینوں میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض خواتین حمل قرار پانے کے بعد غیر معمولی طور پر خوبصورت لگتی ہیں ان خواتین کو چاہئے کہ زیادہ میک اپ نہ کریں، جسم کو ڈھانپ کر رکھیں۔ نظر سے بچنے کے لئے یا نظر اتارنے کے لئے دن میں کسی وقت سورہ یسین پڑھ کر اپنے اوپر پھونک ماریں۔ یہ عمل کم از کم سات دن تک کریں۔

### ذہین بچوں کو نظر لگنا

جو بچے ذہین ہوتے ہیں وہ بعض اوقات ایسی باتیں کرتے ہیں جن کو سن کر بڑے لوگ بھی حیران ہوتے ہیں اور بعض دفعہ حیرت کے ساتھ انہیں بڑے اس طرح دیکھتے ہیں کہ بچوں کو نظر لگ جاتی ہے۔ نظر لگنے سے بچے خاموش رہنے لگتے ہیں، کھانے کی طرف رغبت کم ہو جاتی ہے، ایسی صورت میں سلائی میں سرمہ لگا کر بچے کے گال پر میلا تھے پر تل بنا دیں اور تین مرتبہ اسم الہی یا حفیظ پڑھ کر پیشانی پر دم کر دیں۔

پڑھ کر مٹی پر دم کریں اور مٹی کو ہاتھوں سے مل کر جگہ جگہ پوری زمین پر پھیلا دیں۔ ایک مرتبہ عمل کر لینا کافی ہے۔ فصل کاٹنے سے پہلے نیت کر لیں کہ اتنی فصل اللہ کے نام خیرات کروں گا یا کروں گی۔

### لڑکیوں کی شادیوں میں نظر کی وجہ سے رکاوٹ

آج کل لڑکیوں کی شادی کا مسئلہ والدین کے لئے پریشانی بنا ہوا ہے۔ رشتہ طے ہونے میں نظر کی وجہ سے رکاوٹ ہو تو رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیس مرتبہ سورہ فاتحہ اور اکیس بار سورہ اخلاص اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر سجدہ میں جا کر دعا کی جائے۔ یہ عمل اکیس روز یا چالیس روز تک کیا جائے، نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

صدقہ خیرات کی بڑی اہمیت ہے۔ جمعرات یا سنیچر کو اللہ کے نام حسب استطاعت خیرات کریں۔ بڑوں کا فرمان ہے کہ نظر پتھر کو بھی توڑ دیتی ہے۔ نظر لگنے سے درخت سوکھ جاتے ہیں۔ کنویں کا پانی کم یا خشک ہو جاتا ہے۔ ماں کے سینہ میں دودھ نہیں اترتا۔ اللہ تعالیٰ سب کو اپنی حفظ و امان میں رکھیں۔ آمین



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

## رُومانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

کاروبار سے نظر اُتارنے کا طریقہ یہ ہے کہ دکان کا مالک یا کرایہ دار جس نے دکان کرایہ پر لی ہے، صبح سورج نکلنے سے پہلے گھر میں وضو کر کے سیدھا دکان پر پہنچ جائے۔ دکان کے سامنے کھڑے ہو کر چاروں قُل پڑھے اور پیروں میں سے دونوں جوتے اتار کر جھاڑ دے۔ اس کے بعد دکان کے اندر چلا جائے۔ اس عمل میں یہ شرط ہے کہ جوتے چڑھے کے سول کے ہوں۔

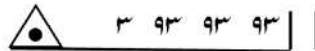
کاروبار پر آسپی اثرات یا سفلی کاشہ ہو تو اس کے لئے کتاب ”روحانی نماز“ کا یہ عمل مفید ہے۔ ایک کاغذ پر اکیس مرتبہ اسم الہی یا تھار لکھ کر دکان کے سامنے یا قریب ہرے بھرے درخت کی شاخ میں باندھ دیں۔ اللہ کے فضل و کرم سے دکان آسپ اور دوسری بلاؤں سے بالکل محفوظ رہے گی۔

اثر ختم ہونے کے بعد آٹھ ہفتوں تک ایک غریب آدمی کو ہر جمعرات کو کھانا کھلائیں۔

درخت یا پودوں کو نظر لگ جائے تو اس طرح کی نظر لگنے کا علاج یہ ہے کہ:

ایک کاغذ پر:

۷۸۶



لکھ کر کاغذ کو تہہ کر کے درخت پر ڈوری سے باندھ دیں۔

کھیتی باڑی کی نظر ختم کرنے کے لئے

گیارہ کلو عمدہ مٹی پر 1100 مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

فی ثمرۃ ازاناً

بحق یا ارحم الراحمین

سیانے کہتے ہیں کہ شادی ایک لڑکیوں کے شادی میں مشکلات کے حل کے لیے لائری ہے۔ جس کا قرعہ فال مثبت بھی



## اوراد و وظائف

جائے۔ اے اللہ! میرے بارے میں (حضور ﷺ کی) شفاعت قبول فرما۔

✽.... نمازِ مغرب کی سنتوں کے بعد دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص (قل هو اللہ) پڑھیں پھر سلام کے بعد سو بار یہ کلمات پڑھیں۔

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ  
اس کے بعد حضور ﷺ پر گیارہ مرتبہ درود

شریف پڑھیں پھر گیارہ مرتبہ یہ سلام پڑھئے  
السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ  
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ  
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا خَلْقَهُ خَلَقَ اللَّهُ  
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ الْمُنْذِبِينَ  
اس کے بعد نہایت عجز و انکسار کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور شادی کے لئے دعا کیجئے۔ بہتر یہ ہے

نکل سکتا ہے اور منفی بھی... شادی کے رشتے کو مضبوط، مستحکم اور پائیدار رکھنے میں جہاں دوسرے امور کا تعلق ہے وہاں دعا کی اہمیت مسلمہ ہے۔ دعا توفیق باری تعالیٰ سے تقدیر کو بھی تبدیل کر سکتی ہے۔ پاکستان کے بے شمار گھرانوں میں لڑکیوں کی شادی میں تاخیر ایک سنگین مسئلہ بن چکی ہے۔

شادی میں رکاوٹ، اچھی جگہ رشتہ طے ہونے، خوش اسلوبی کے ساتھ شادی کے لیے چند وظائف یہاں تحریر کیے جا رہے ہیں۔ ان وظائف کے لئے اجازت عام ہے اور ان میں سے کوئی ایک عمل کیا جا سکتا ہے۔ کوئی بھی وظیفہ شروع کرنے سے پہلے حسب استطاعت صدقہ کر دیا جائے۔

✽.... آدھی رات گزرنے کے بعد یا تہجد کے وقت بیدار ہو کر وضو کیجئے۔ وضو کے بعد دو رکعت نماز ادا کریں۔ نماز بہت ٹھہر ٹھہر کر ادا کریں، قرأت میں قرآنی آیات کے ترجمے اور مفہوم پر غور کریں۔ اس کے بعد یہ دعا کیجئے

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَأَتُوَّجَّهُ إِلَيْكَ بِنَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الرَّحْمَةِ يَا مُحَمَّدُ إِنِّي أَتُوَّجَّهُ بِكَ إِلَى رَبِّي فِي حَاجَتِي هَذِهِ لِتُقَضِّيَ لِي اللَّهُمَّ فَشَقِّعْهُ لِي۔ (ترمذی، نسائی، ابن ماجہ)

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے سوال کرتا ہوں اور تیری رحمت والے نبی محمد (ﷺ) کے وسیلہ سے تیری طرف متوجہ ہوتا ہوں۔ یا محمد (ﷺ) میں آپ کے وسیلے سے اپنی اس حاجت میں اپنے رب کی طرف توجہ کرتا ہوں تاکہ وہ میرے لئے پوری کی

لڑکیوں کی شادی کے لئے

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب  
کے تجویز کردہ وظائف

جہیز... شادی میں رکاوٹ

101 مرتبہ

یرسل الريح فيما كان فيه

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر شادی کے لیے دعا کریں اور دعا کو دہراتے دہراتے بات کیے بغیر سو جائیں۔ یا پھر روزانہ رات کو سونے سے پہلے 303 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسم مقدس یا معنی کا ورد کریں عمل کی مدت نوے دن ہے۔ یہ عمل نانغے کے دنوں میں بھی کیا جاسکتا ہے۔

عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر تک درود شریف کا ورد کرتے رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاہ نماز پر خاموش بیٹھے رہیں۔ اس کے بعد 101 مرتبہ سورہ مومن آیت 55

فأصبر ان وعد الله حق....

وسبح بحمد ربك بالعشي والابكار

تک، اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مراقبہ کیجئے۔

مراقبہ میں تصور کیجئے کہ آپ اللہ تعالیٰ کے سامنے حاضر ہیں۔ اب اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ خواتین نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

عشاء کی نماز کے بعد سورہ فاتحہ کی آیت 1 تا 4

الحمد لله رب العالمين.....

واياك نستعين O تک

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ خواتین نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

مقصد پورا ہو جانے پر بطور شکرانہ گھر میں نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں درود شریف کے نذائے اور میلاد شریف کی محفل کا اہتمام کر لیں۔ ذکر نبی ﷺ باعث برکت و رحمت ہے۔

شادی میں تاخیر

عشاء کی نماز کے بعد 100 مرتبہ

طرف یا دھاب اور دل پر یا اللہ کی ضربیں لگائیں۔ اس کے بعد دعا کریں۔ اس عمل سے دل میں گداز کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ دعا کے الفاظ بار بار دہرائیے اس سے دل کا گداز مزید بڑھ جائے گا۔

دن یارات میں کسی وقت پُر سکون گوشے میں با وضو ہو کر مندرجہ ذیل دعا پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔ یہ عمل اتالیس روز تک کرنا ہے اور روزانہ ایک ہی وقت کیا جائے۔

اللهم اني استسئلك يا من يملك حوائج

رومانی ڈائجسٹ

کہ نفل گھر کے کسی پُر سکون گوشے میں پڑھیں اور تازہ وضو کریں۔

ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ مندرجہ ذیل کلمات پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
يَا حَافِظُ يَا حَافِیْظُ يَا وَكِيْلُ يَا رَقِیْبُ يَا اللّٰهُ  
وَصَلِّ اللّٰهُ عَلٰی خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ اَجْمَعِيْنَ  
نماز تہجد کے بعد ایک ایک ہزار مرتبہ

دائیں جانب یا حی، بائیں طرف یا قیوم، آسمان کی

بِسْمِ اللّٰهِ الْوَاسِعِ جَل جَلَالِه

اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اچھی جگہ شادی ہونے اور پر مسرت و خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں انشاء اللہ جلد ہی آپ کو اچھا جیون ساتھی مل جائے گا۔

۱۔... رات سونے سے قبل 303 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم یا وہاب O اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی کے لیے دعا کریں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی اللطیف کا ورد کرتی رہا کریں۔

۱۔... ایک نیند لے کر آدھی رات کو بیدار ہو جائیں تہجد کے نفل ادا کر کے اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف اور 21 مرتبہ سورہ اخلاص (قل هو اللہ) اور 20 مرتبہ سورہ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھ کر شادی میں رکاوٹ دور ہونے کے لیے دعا کریں۔ عمل کی مدت 90 روز ہے۔

۱۔... فجر کی اذان کے بعد نماز سے پہلے وضو کر کے

لکڑی کی چوکی یا تخت پر یا پاک صاف زمین پر بیٹھ جائیں۔ زمین پر چادر یا جائے نماز وغیرہ کچھ نہ بچھائیں اور شمار کئے بغیر

اللّٰهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

فجر کی نماز تک پڑھتے رہیں۔ فجر کی نماز ادا کر کے یہ دعا کریں کہ "اے اللہ! آپ نے ہر شے کو جوڑے جوڑے تخلیق کیا ہے۔ میرے اوپر بھی اپنا رحم و کرم فرمائیے اور میرے لیے جہاں بہتری ہو وہاں میری شادی ہو جائے۔"

اس عمل کو چالیس دن تک جاری رکھیں۔ رشتے سے انکار پر رشتے نہیں آتے ۱۔... عصر و مغرب کے دوران گیارہ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ خود یا گھر میں کوئی اور فرد عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ اخلاص اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھیں اور نہایت خشوع و خضوع کے ساتھ شادی کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمْرِ ۚ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (سورہ الانبياء- 87,88) پڑھیں۔ دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سو مرتبہ اِنِّ مَسْنِي الضَّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ (سورہ انبياء- 83) پڑھیں۔ تیسری رکعت میں سو مرتبہ وَ اَفْوِضْ اَمْرِيْ اِلَى اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌ بِالْعٰبَادِ (سورہ مؤمن- 44) پڑھیں۔ چوتھی رکعت میں سو مرتبہ وَقَالُوْا اَحْسِبُنَا اللّٰهُ وَنَعْمَ الْوَكِيْلُ (سورہ آل عمران- 173) پڑھیں۔ پھر سلام پھیر کر سو مرتبہ

السَّائِلِيْنَ وَيَعْلَمُ ضَعْفَكَ الصَّامَتِيْنَ وَاَنْ لَكَ فِي كُلِّ مَسْئَلَةٍ سَمْعًا حَاضِرًا وَّجَوَابًا عَتِيْدًا وَاَنْ لَكَ فِي كُلِّ صَامَتٍ عَلِيْمًا نَاطِقًا مُّحِيْطًا مَّوَاعِيْدِكَ صَادِقَةً ۚ وَاَيُّدِيْكَ قَاضِلَةٌ وَّ رَحْمَتِكَ وَّاسِعَةٌ وَنِعْمَتِكَ سَابِغَةٌ اَنْظُرْ اِلَيَّ مِنْكَ بِنَظْرَةٍ رَّحِيْمَةٍ يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ۔ \*... چار رکعت نفل کی نیت باندھیں پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سو مرتبہ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّى كُنْتُ مِنَ الظَّٰلِمِيْنَ O

جو دن نافع ہو جائیں انہیں شمار کر کے بعد میں پورا کر لیا جائے۔

شادی بہتر جگہ ہو جائے

۱۔...رات سونے سے قبل 41 مرتبہ

الحمد لله فاطر السموات والارض  
جاعل الملكة رسلا اولى اجنته مثنى و

ثلث و ربع يزيد في الخلق ما يشاء ان الله  
على كل شئ قدير (سورہ الفاطر آیت 1)

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر شادی کے لئے دعا کریں۔

کم از کم چالیس روز تک۔ نافع کے دن بعد میں  
پورے کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا وہاب کا  
ورد کرتی رہا کریں۔ یہ وظیفہ مکمل ہونے سے پہلے

اپنے آس پاس کسی غریب خاندان کی لڑکی کی شادی  
میں مالی طور پر معاونت کریں۔

والدین یا بھائیوں کو شادی کی فکر نہیں  
۱۔...روزانہ فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد اول و آخر

درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ یا ممتدر اور گیارہ  
گیارہ مرتبہ درود شریف کا ورد کریں اور اللہ تعالیٰ

کے حضور نہایت عاجزانہ طریقے سے اپنی گذارشات  
پیش کریں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں  
پورے کر لیں۔

مالی پریشانی سے شادی میں  
تاخیر

۱۔...صبح فجر کی نماز سے قبل 101 مرتبہ یا عظیم کا  
ورد کر کے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

گھریلو انتشار سے رشتے نہیں آتے  
۱۔...فجر کی نماز کے بعد 101 مرتبہ اسمائے الہی یا

دنی یا عظیم، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ  
پڑھ کر گھریلو انتشار دور ہونے کے لئے اور شادی کے

لیئے دعا کریں۔

رشتوں کو نظر لگ گئی

۱۔...رات سونے سے پہلے با وضو آتالیس مرتبہ  
لا اله الا الله وحده لا شريك له له

الملک والہ الحمد وهو علی کل شئ قدير  
اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر

سجدہ میں جا کر دعا کی جائے۔ یہ عمل اکیس روز یا  
چالیس روز تک کیا جائے۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد

میں پورے کریں۔

کسی کا غز پر لکھ کر بازو پر باندھیں تو انشاء اللہ  
شادی کی سبیل ہو جائے گی۔

✽.... لڑکا یا لڑکی یا ان کے ماں باپ یا سرپرست  
مندرجہ ذیل کلمات

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یُرْسِلُ الرِّیَّاحَ فِیْمَا کَانَ فِیْهِ

تعویذ بنا کر اپنے گلے یا بازو پر باندھ لیں یا ہر روز  
بعد نماز عشاء یہی کلمات تین سوم مرتبہ چالیس روز تک

فَقَدْ عَارَبْتَهُ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَاَنْتَصِرُ (سورہ القمر: 10)

پڑھیں۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔ سات روز  
تک روزانہ ایک ہی وقت میں یہ عمل کیا جائے۔

✽.... اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے  
بعد ایک ہزار مرتبہ اللہ الصمد پڑھیں اور اس کے بعد

اللہ سے دعا کریں انشاء اللہ مقصد میں کامیابی ہوگی۔  
✽.... سورہ طہ کی آیت 131 تا 133  
ولا تمدن... والعاقبة للمتقوی تک



## شادی کے لیے استخارہ

بٹی یا بیٹی کی شادی کے لئے آنے والے رشتوں کے انتخاب میں اکثر والدین تذبذب میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ مرحلہ خود لڑکے یا لڑکی کو بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ استخارے کا ایک آسان عمل از معروف روحانی اسکالر محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب شائع کر رہے ہیں۔  
درج ذیل نقش بغیر لائنوں والے چوکور کاغذ پر لکھیں

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَفْتَحْ اَفْتَحْ اَفْتَحْ

يَا بَدِيْعُ الْعَجَائِبِ يَا الْخَيْرُ يَا بَدِيْعُ

يَا بَدِيْعُ يَا بَدِيْعُ يَا بَدِيْعُ

اور تہہ کر کے تکیہ کے نیچے رکھ کر سوجائیں۔ تین روز اسی طرح کریں اس دوران یا تو خواب میں کوئی اشارہ مل جائے گا یا پھر آپ کا دل خود ہی کسی کی طرف راغب ہو جائے گا۔ چوتھے روز کسی غریب آدمی کو ایک وقت کا کھانا کھلا دیں۔

✽.... سورۃ الاعراف آیت 189

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

هُوَ الَّذِیْ خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ

مِنْهَا رُجُومًا لِّیَسْكُنَ الْیَہَا

ظہر کی نماز کے بعد ایک سو گیارہ مرتبہ پڑھیں۔

اس کے بعد نماز میں پڑھے جانے والے دونوں درود

شریف پڑھیں اور دعا کریں۔

دعا بار بار مانگیں۔ بار بار مانگنے سے گداز پیدا ہوتا

ہے۔ بعد نماز فجر گھر میں یا گھر سے باہر کی جگہ یا کسی

کوئے میں چونتیسوں کے لئے چینی ڈالیں۔ جب تک

اللہ تعالیٰ کا فضل ہو عمل جاری رکھیں۔

✽.... گیارہ مرتبہ یا حفیظ یا قادر یا اللہ

یا رحمن اور 310 بار

جعل لکم من انفسکم از واجا

پڑھیں۔ درمیان میں نامہ ہو جائے تو تعداد بعد میں پوری کریں۔

عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس بار سورۃ اخلاص۔

اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

شادی کے لئے دعا کریں۔

✽.... سورۃ النساء آیت 1

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا اٰیہَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّ الَّذِیْ خَلَقَكُمْ

مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا رُجُومًا وَبَثَّ

مِنْهَا رِجَالًا کَثِیْرًا وَّنِسَاءً وَّاتَّقُوا اللّٰهَ

الَّذِیْ تَسَاءَلُوْنَ بِہِ وَالْاَرْحَامَ اِنَّ اللّٰهَ کَانَ

عَلَیْكُمْ رَقِیْبًا

ہر نماز کے بعد 100 بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم

کر کے ہاتھ تین بار چہرہ پر پھیریں اور دعا کریں۔

مارچ 2020ء

## شادی کے لیے خاص وظیفہ

اول درود شریف:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ بَعْدَ كُلِّ ذَرَّةٍ مِائَةَ أَلْفِ مَرَّةٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ ○

101 مرتبہ اسم الہی یا وہاب، اکیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 163،

○ وَاللَّهُمَّ إِلَهًا وَاحِدًا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ○

اکیس مرتبہ سورہ حشر (59) کی آیت 24

هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

○ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ○

پھر 101 مرتبہ اسم الہی یا وہاب اور آخر میں درود شریف پڑھ کر

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ویلے سے بارگاہ رب العزت میں دعا کی جائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز کیا جائے۔

تین ماہ تک ہر جمعرات حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔ گھر میں محفل میلاد کا اہتمام بھی کیا جائے۔

کرایک سوا یک دفعہ اول آخر 21-21 مرتبہ درود شریف کے ساتھ:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَجْعَلْ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى

(سورہ القیامہ آیت 39)

پڑھ کر تین رکعت و تورا کریں اور شادی کے

لئے دعا کریں۔ عمل کی مدت 90 روز ہے۔ ناغہ کے

دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

✽.... فجر کے نماز میں دو سنت ادا کر کے 300 بار

سورہ النبا آیت 8:

وخلقنکم ازواجاً

پڑھ کر فجر کی نماز کے فرض ادا کریں اور ایک

مقصد شادی کے لئے نہایت خشوع و خضوع کے ساتھ

دعا کریں۔ جب تک مقصد پورا ہو عمل جاری رکھیں۔



(سورہ الشوریٰ آیت 11) پڑھ کر بواسطہ سید الکوئین علیہ الصلوٰۃ والسلام رکاوٹیں دور ہونے کی دعا کریں۔

چلتے پھرتے کثرت سے یا اللہ یا رحمن یا رحیم کا ورد کریں۔ جمعرات روز شام کے وقت ایک غریب آدمی کو کھانا کھلائیں یا ایک آدمی کے بہ قدر کسی کو دے دیں۔ آٹھ جمعرات تک یہ عمل کریں۔

✽.... اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ 100 بار

والذی خلق الأزواج کلہا

(سورہ الزخرف آیت 12) آنکھیں بند کر کے

یہ تصور کریں میں عرش پر اللہ کے حضور سجدہ میں

ہوں۔ تصور قائم ہونے پر مقصد برری کے لئے دعا

کریں۔ جمعہ کے روز پانچ روپے خیرات کر دیا کریں۔

✽.... رات کو عشاء کے چار فرض دو سنتیں پڑھ

# قرآنی وظائف

بہاریوں سے شفا پانے، مصائب و مشکلات سے نجات اور مختلف مسائل کے حل کے لیے، علمائے کرام اور صوفیاء صدیوں سے اوراد و وظائف تجویز کرتے آ رہے ہیں، ان صفحات پر بزرگوں کی بتائی ہوئی چند دعائیں دی جا رہی ہیں۔

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمتیں، نعمتیں اور برکتیں ہمیشہ ہمارے اوپر رہیں، شیطان کی چالوں، حاسدوں کے شر، مخالفوں کی شرارتوں سے، ہر طرح کے مکر و فریب سے ہماری حفاظت ہو۔ آمین ثم آمین

## اسبب وجنات وغیرہ

### سے نجات کے لئے

سورہ نوح (سورہ نمبر 71) پڑھی جائے تو ان شاء اللہ وہاں آسب، جنات، دیو، پری وغیرہ نہیں رہے گے اور وہ جگہ ہر قسم کی آفات و بلیات سے محفوظ رہے گی۔

اگر کسی شخص پر آسب یا جنات کا اثر ہو تو سورہ الطارق (سورہ نمبر 86) کو گیارہ روز تک ایک سو گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کیا جائے اور وہ پانی آسب زدہ فرد کو پلا دیا جائے۔

### قرض کی ادائیگی کے لئے

سورہ التحریم (سورہ نمبر 66) کی بکثرت تلاوت کرے۔ ان شاء اللہ غیب سے قرض کی ادائیگی کی صورت نکل آئے گی۔

ہر روز ستر بار یہ دعا پڑھے.....

اللَّهُمَّ، اَكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ  
وَاعْزِزْنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

ان شاء اللہ غیب سے قرض ادا ہونے کی کوئی نہ کوئی صورت نکل آئے گی۔

### رزق میں برکت اور

### کشادگی کے لئے

روزانہ بادضو ہو کر 101 مرتبہ سورہ مزمل

(سورہ 73) پڑھے۔ انشاء اللہ رزق میں برکت و کشادگی ہوگی۔

### اولاد سے محرومی

سورہ فجر (سورہ نمبر 89) کی روزانہ گیارہ مرتبہ تلاوت کرے۔ ان شاء اللہ نیک و فرمانبردار اولاد عطا ہوگی۔

### اولاد کا حصول

بسم اللہ الخالق الباری المصور لہ الاسماء الحسنى تین سو تیرہ مرتبہ پڑھ کر دودھ پر دم کرے۔ پھر آدھا دودھ خود پیئے اور آدھا دودھ اپنی بیوی کو پلا دے، چند ہفتوں تک یہ عمل کیا جائے۔

### اولاد نرینہ کیلئے

سورہ یسین (سورہ نمبر 95) گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔ انشاء اللہ نیک و صالح فرزند عطا ہوگا۔

### امتحان میں کامیابی کے لئے

اسم مبارک **يَا فَتَّاحُ**۔۔ کا ورد اسکے اعداد کے مطابق یعنی 489 بار روزانہ کرے تو ان شاء اللہ امتحان میں کامیابی ہوگی۔

### نافرماں اولاد

تھوڑی سی شیرینی پر ایک ہزار ایک (1001) بار اسم الہی **يَا وَدُودُ** پڑھ کر دم کر کے رکھ لے اور

سرمہ کی سلائی تکرر کے سرمہ آنکھوں میں لگائے تو آنکھوں کی بینائی تیز ہو جائے گی۔

### آدھے سر کا درد

اگر کسی شخص کو دردِ شقیقہ ہو تو وہ یہ آیت زعفران سے کپڑے پر لکھ کر کپڑا سر پر باندھ لے۔

ان اللہ و ملائکتہ یصلون علی النبی

یا ایہا الذین امنوا صلوا علیہ وسلم و تسلیماً

ان شاء اللہ العزیز شکایت رفع ہو جائے گی۔

کوئی دوسرا شخص سورج نکلنے سے پہلے سات بار اسمِ الہی یا جبَّار انگلی سے (بغیر روشنائی کے) اس کے ماتھے پر لکھے اور پھر تین بار اس کے سر کو پکڑ کر اسمائے الہی یا جبَّار یا سلام سات سات مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔

اگر کسی کو آدھے سر کا درد ہو تو وہ سورہ اخلاص تین مرتبہ، سات مرتبہ یا گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کیا جائے۔

### بینائی کی حفاظت

اگر کوئی شخص سوتے وقت سات مرتبہ سورہ قدر (سورہ نمبر 97) پڑھے گا۔ اس کی آنکھوں کی بینائی کی حفاظت ہوگی۔

### آنکھ میں پانی اترنا

گیارہ سو (1100) مرتبہ اسم مبارک:

یا کبصیڈ

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھے چند دنوں میں پانی اترنا بند ہو کر شفا حاصل ہوگی۔

### موتیا

سورہ قدر (سورہ نمبر 98) پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور خاص گلے میں باندھ لیں اور بطریق

رومانی ڈاکٹمنٹ

بچے کو کھلائی جائے اور دو رکعت نفل پڑھ کر دعا کرے۔

### حاجت روائی

اللہ سے اپنی مراد مانگنے اور حاجت روائی کے لیے روزانہ صبح نماز فجر میں سنت اور فرض کے درمیان سورہ فاتحہ اس طرح پڑھی جائے کہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کے آخر کا ”میم“ الحمد للہ کے لام کے ساتھ جوڑ کر پڑھا جائے، پہلے دن یہ سورہ 70 مرتبہ پڑھی جائے اور دوسرے دن 60 مرتبہ، تیسرے دن 50 مرتبہ، اس طرح سات روز تک ہر روز 10 مرتبہ کم پڑھی جائے یہاں تک کہ ہفتہ کے آخر تک صرف 10 مرتبہ پڑھی جائے۔

### اشوب چشم

اگر کسی شخص کو اشوبِ چشم کی شکایت ہے تو سورہ النکویر (سورہ نمبر 81) پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے۔

### آنکھ کا زخم

آنکھوں پر زخم ہو تو سورہ الضمیر (سورہ نمبر 104) پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے۔

### نظر کی کمزوری

### دور کرنے کے لئے

اگر کسی شخص کی نظر کمزور ہو تو وہ اسم مبارک:

یا کلایہ

اشراق کی نماز کے بعد پانچ سو مرتبہ ہر روز پڑھے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے نظر کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

جو شخص سورہ القیامہ (سورہ نمبر 75) عشاء کے وقت پڑھ کر پانی پر دم کرے اور پھر اس پانی میں

## کاروبار میں بندش سے نجات

دشمنوں کے شر سے حفاظت، حسد کے منفی اثرات سے بچاؤ اور روزی پر بندش سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کے کلام سے مدد اور تحفظ لیجیے۔

صبح کاروبار پر جانے کے لیے گھر سے نکلنے وقت وضو کر لیجیے۔ راستے بھر اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حفیظ یا مومن یا رزاق یا سلام کا ورد کرتے رہیں۔

دکان پر پہنچ کر سات مرتبہ سورہ تغابن (سورہ نمبر 64) کی تلاوت کیجیے۔ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ تلاوت کے بعد اپنے اوپر دم کر لیں اور دکان کے چاروں کونوں پر دم کر دیں۔

عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ آیت الکرسی، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر آمدنی میں اضافے اور روزگار میں برکت کے لیے دعا کیجیے۔ حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں اور ہر جمعرات کم از کم پانچ مستحق افراد کو کھانا کھلادیا کریں۔

اپنے فضل و کرم سے غیب سے اس کے لئے اپنے گھر کی زیارت کا ذریعہ بنا دے گا۔

### بچے کا ضد کرنا

اسم مبارک یا مُقِنِّتُ سَاتِ مرتبہ پڑھ کر خالی گلاس یا پیالے پر دم کیا جائے پھر اس گلاس یا پیالے میں پانی بھر کر بچے کو پلایا جائے اور یہ عمل سات روز تک کیا جائے۔

### ولادت میں آسانی

سورہ یسین (سورہ نمبر 36) سات مرتبہ پڑھ کر شکر یا مصری پر دم کر کے عورت کو کھلائی جائے تو ان شاء

معروف اس کا پانی تیار کر کے پیئیں۔

## اختلاج قلب کی شکایت بلڈ پریش یا خفقان کے لیے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یا حی قبل کل شیئی یا حی بعد کل شیئی

تین بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔ اگر کسی شخص کو دل کی دھڑکن بڑھ جانے کی شکایت ہو تو سورہ الانشراح (سورہ نمبر 94) یا سورہ قریش (سورہ نمبر 106) کسی برتن پر لکھ کر آب زم زم یا صاف پانی سے دھو کر پلائیں۔

### بچوں کو نظر کالگ جانا

اسم مبارک یا مَاتِحُ کسی تانبے کے پترے پر سات بار کھدوا کر اسے بطور تعویذ بچے کے گلے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ نظر سے حفاظت ہوگی۔ ایک کانڈ پر اسم مبارک یا مُمِیْنُتُ اس طرح لکھا جائے

یا مُمِیْنُتُ

یا مُمِیْنُتُ

یا مُمِیْنُتُ

یا مُمِیْنُتُ

یا مُمِیْنُتُ

لکھ کر تعویذ بنا کر بچے کے گلے میں پہنا دیا جائے تو انشاء اللہ پھر کبھی بچے کو نظر نہیں لگے گی۔

### بچے کا ڈرنا

سورہ قریش (سورہ نمبر 106) کو سات دن تک روزانہ اکتالیس مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بچے کو پلائیں۔

### حج بیت اللہ کی خواہش

اگر کوئی شخص حج کی خواہش رکھتا ہو اور بظاہر وسائل مفقود ہوں تو سورہ الفتح (سورہ نمبر 48) چالیس روز تک روزانہ گیارہ مرتبہ پڑھے اللہ تعالیٰ

مارچ 2020ء

اللہ آسانی سے پیدائش کے مرحلہ گزر جائے گا۔

### میاں بیوی میں ناتفاقی

کسی بھی کھانے کی شے پر اسم مبارک **يَا حَكِيمُ** ایک ہزار بار پڑھ کر کے وہ چیز کھلائے ان شاء اللہ بد مزاجی اور ناتفاقی ختم ہو کر دونوں کے درمیان ہمیشہ محبت برقرار رہے گی۔

### بری عادتوں سے نجات

اسم مبارک **يَا بَرُّ** با وضو قبلہ سمت ہو کر گیارہ بار روزانہ گیارہ روز تک پڑھے انشاء اللہ اس عرصہ میں تمام بری عادتوں سے نجات مل جائے گی۔

### امراض جگر

جگر میں درد، زخم، پتھری وغیرہ ہو یا وہ جگر کے کسی اور مرض میں مبتلا ہو تو وہ یہ آیت مبارک اکیس بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔

**تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ**  
ان شاء اللہ جگر کے امراض سے شفا ہوگی۔

### باری کا بخار

کسی مومی کاغذ پر  
**قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ**  
لکھ کر تہہ کر کے سفید کپڑے میں باندھ کر مریض کے گلے میں ڈال دیں۔ ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

### حمل کا ضائع ہو جانا

حمل کا گر جانا، بچہ ضائع ہو جانا، پیدائش کے بعد بیمار ہو کر مر جانا وغیرہ اس کیلئے آغاز حمل سے شروع کر کے بچے کی شیر خوارگی تک برابر یہ عمل کیا جائے کہ ہر روز تین مرتبہ سلام قولاً من رب رحیم کسی روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر حاملہ عورت کو کھلایا جائے یا کاغذ پر لکھ کر پانی میں گھول کر پلایا جائے۔

### بد ہضمی دور کرنے کے لئے

سورہ قدر (سورہ نمبر 97) گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں ان شاء اللہ بد ہضمی کا شکایت رفع ہو جائے گی۔

### برص کا علاج

ہر قمری مہینے کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ میں روزہ رکھیں اور ہر روز افطار کے وقت اسم مبارک **الْحَيِّدُ** کا با کثرت ورد کرے ان شاء اللہ مرض سے شفا ہوگی۔

### بھوک کی زیادتی

اسم مبارک **يَا صَمَدُ** تین سو بار پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائے بھوک کی زیادتی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

### بھوک کی کمی

اسم مبارک **يَا قَوِيُّ** تین سو بار پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائے بھوک کی کمی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

### پھیپھڑے کا درد یا پانی بھر جانا

اسم مبارک **السلام المومن**۔ تین سو بار پڑھ کر مٹھائی پر دم کر کے کھائی جائے ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔

### جوڑوں کا درد

وجع الفاصل، نقرس، گنٹھیا یا جوڑوں کے درد کی تکلیف میں سورہ علق (سورہ نمبر 96) صبح کی نماز کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سات مرتبہ پڑھے اور سجدہ میں جا کر یہ آیت تلاوت کرے **حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ** تو ان شاء اللہ جوڑوں کے درد سے شفاء ہوگی۔



نظرِ بد اور شر سے حفاظت میں نظرِ بد، حسد، جادو اور دیگر ماورائی اسباب کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ منفی اثرات کی وجہ سے صحت کی خرابی، تعلیم کے حصول میں مشکلات، لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتوں میں رکاوٹیں، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کی خرابی، کاروبار، ملازمت میں مشکلات، رہائشی یا کاروباری مقامات میں جنات کے اثرات یا دیگر وجوہات سے بھاری پن جیسے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان مسائل، مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں تجویز کی گئی ہیں۔  
2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

ذاکر وقار یوسف عظیمی

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:  
الْعَيْنُ حَقٌّ وَ لَوْ شِئْتَ سَابَقَ الْقَدَرَ سَبَقْتَهُ  
”نظر کا لگ جانا برحق ہے۔ اگر کوئی چیز تقدیر  
سبقت لے جانے والی ہوتی تو نظر بد ہوتی۔“

[صحیح مسلم]  
نظر لگنا عربی لفظ عین کا ترجمہ ہے۔ عربی  
زبان میں نظر کو عین، نظر لگانے والے کو عائین  
اور جسے نظر لگ جائے اسے معین یا معیون کہا  
جاتا ہے۔ نظر لگانے والے کو عربی میں عائین کے  
علاوہ معیان اور عیون بھی کہا جاتا ہے۔

نظر بد کے لیے عربی زبان میں کبھی النظرہ کا  
لفظ بھی استعمال ہوتا ہے، جبکہ بعض اوقات نظر کی  
جگہ نفس کا لفظ استعمال ہوتا ہے، اسی لیے نظر لگانے  
والے کو عربی میں نفس بھی کہا جاتا ہے۔ اردو  
زبان میں ان منفی کیفیات کے لیے زیادہ تر نظر بد یا  
صرف نظر کے الفاظ ہی استعمال ہوتے ہیں۔

نظر کے مختلف درجے ہیں۔ نظر کی وجہ سے

نظر:

انسانی معاملات میں دخل انداز ایک اہم فیکٹر  
”نظر“ ہے۔

نظر سے صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ معاش پر  
منفی اثرات پڑ سکتے ہیں۔ زندگی کے مختلف  
معاملات میں مشکلات اور تکلیفیں ہو سکتی ہیں۔ نظر  
سے صرف انسان ہی نہیں بلکہ دوسری مخلوقات و  
مصنوعات مثلاً جانور، درخت، فصلیں، مکان یا  
کوئی اور جگہ یا انسان کی بنائی ہوئی چیزیں وغیرہ بھی  
متاثر ہو سکتی ہیں۔

واقف اسرار کائنات، طبیب اعظم، حضرت  
محمد ﷺ کا ارشاد ہے۔

الْعَيْنُ حَقٌّ

”نظر کا لگ جانا حق ہے۔“

[صحیح بخاری؛ صحیح مسلم؛ سنن ابی داؤد]

حضرت عبد اللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ

ہونے والی تکالیف ہلکی پھلکی بھی ہو سکتی ہیں اور انتہائی شدید بھی۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

الْعَيْنُ حَقٌّ تَسْتَنْزِلُ الْحَالِقَ

”نظر برحق ہے۔ یہ پہاڑ پر چڑھے ہوئے آدمی کو نیچے گرا دیتی ہے۔“

[مسند احمد؛ متدرک حاکم]

حضرت جابر بن عبد اللہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

الْعَيْنُ تُدْخِلُ الرَّجُلَ الْقَبْرَ

وَتُدْخِلُ الْجَمَلَ الْقَدَارَ

”نظر آدمی کو قبر میں اور اونٹ کو ہانڈی میں پہنچا دیتی ہے۔“ [جامع صغیر البانی]

اس ارشاد نبوی ﷺ کی تشریح یہ ہے کہ نظر کی شدت کی وجہ سے ایک تندرست آدمی اس قدر شدید بیمار پڑ سکتا ہے کہ اس کی جان کے لالے پڑ جائیں یا وہ زندہ ہی نہ رہ سکے۔ اونٹ کو ہانڈی میں پہنچانے کا مطلب یہ ہے کہ نظر کی شدت سے ایک اچھا بھلا اونٹ بیمار پڑ سکتا ہے۔

سواری کے لیے یا کسی اور مقصد کے لیے اونٹ، گائے، بھیڑ، بکری پالنے والے بطور شوق پرندے یا کوئی اور جانور (Pet) پالنے والے اپنے ان جانوروں کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی جانور بیمار ہو جائے تو اس کا علاج بھی کرواتے ہیں، لیکن اگر اس کی صحت کی طرف سے مایوس ہونے لگیں تو حلال جانور کو ذبح کر دیا جاتا ہے اور اس طرح اس جانور کا گوشت ہانڈی میں پہنچ جاتا ہے۔

اونٹ ایک سخت جان اور قوی الجبہ جانور ہے۔ صحران کی جھلسا دینے والی شدید گرمی میں جہاں درجہ حرارت 50 یا 55 ڈگری سے بھی اوپر چلا جاتا ہے۔ وہاں اونٹ کئی کئی دن بغیر کھائے پیے رہ سکتا ہے۔ حدیث مبارکہ میں نظر کے اثرات کی شدت بیان کرتے ہوئے سمجھایا گیا ہے کہ نظر کی وجہ سے ایک اچھا بھلا اونٹ اتنا شدید بیمار پڑ سکتا ہے کہ اس کا مالک اس کی صحت اور زندگی سے مایوس ہو کر اسے فوری طور پر ذبح کر ڈالے اور پھر اس کا گوشت اپنے یادوسروں کے استعمال کے لیے ہانڈی میں پکنے کے لیے بھیج دے۔

نظر کے اثرات اور اس کی شدت کو سمجھنے کے لیے دور نبوی ﷺ میں پیش آنے والے ایک واقعہ کا مطالعہ قارئین کی آگہی میں مزید اضافے کا سبب ہوگا۔

قارئین بخوبی واقف ہیں کہ ہمارے آقا حضرت محمد ﷺ اپنے صحابہ کے ساتھ حد درجہ محبت و شفقت کا برتاؤ فرماتے تھے۔ حضور ﷺ کو کسی کی کوئی بات ناگوار گزرتی تب بھی آپ ﷺ اکثر درگزر سے کام لیتے تھے۔

ذیل میں بیان کردہ اس واقعہ کا ایک خاص پہلو یہ بھی ہے کہ اس میں نبی کریم ﷺ نے نظر لگانے والے شخص کو بلا کر اس پر سخت ناراضگی کا اظہار فرمایا۔

ایک صحابی رسول حضرت سہل بن حنیفؓ ایک نہایت خوبصورت و وجہہ مرد تھے۔

واقعہ کچھ یوں ہے کہ حضرت سہل بن حنیفؓ



انسانی کو مطلع فرمایا ہے۔ قرآن پاک میں بیان کردہ اس قصے کو احسن القصص بھی کہا جاتا ہے۔

سورہ یوسف میں ہے:

وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِن بَابٍ وَاحِدٍ  
وَادْخُلُوا مِن أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ ۚ وَمَا أُغْنِي  
عَنكُمْ مِنَ اللَّهِ مِن شَيْءٍ ۗ إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا  
لِلَّهِ ۗ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۗ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ  
الْمُتَوَكِّلُونَ ۝

ترجمہ: ”(یعقوب نے) کہا میرے بیٹو! (جب تم مصر پہنچو تو وہاں فصیل شہر کے کسی) ایک دروازے سے داخل نہ ہونا بلکہ وہاں الگ الگ دروازوں سے داخل ہونا۔ (یعقوب نے کہا) میں اللہ کی طرف سے آنے والی کسی مصیبت کو تو ٹال نہیں سکتا۔ حکم تو صرف اللہ کا ہے۔ میرا کامل بھروسہ اللہ پر ہی ہے اور جس کو بھی بھروسہ کرنا ہو اللہ پر ہی بھروسہ کرے۔“

[سورہ یوسف (12) آیت 67]

سورہ یوسف کی اس آیت کی تفسیر میں مفسرین نے نظر کا ذکر کیا ہے۔ حضرت یوسف علیہ السلام کے سب بھائی نہایت خوبصورت اور اچھے ڈیل ڈول کے مالک تھے۔ مفسرین کہتے ہیں کہ حضرت یعقوب علیہ السلام کو اندیشہ ہوا کہ ان کے خوبصورت بیٹوں کو ایک جگہ جمع دیکھ کر لوگ کہیں ان پر نظر نہ لگادیں۔

قرآن پاک میں ارشاد پاک ہے:

وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ  
بِأَبْصَارِهِمْ

ایک مرتبہ مدینہ کی ایک وادی میں غسل کر رہے تھے۔ ایک صاحب عامر بن ربیع ان کے قریب سے گزرے۔ عامر کی نظر سہل کے جسم پر پڑی تو بے ساختہ کہنے لگے کہ میں نے آج تک ایسا خوبصورت باز کا شخص نہیں دیکھا۔ اسی وقت سہل کو نظر لگ گئی اور ان کی طبیعت سخت خراب ہو گئی۔ وہاں موجود لوگ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور سہل کی طبیعت کی اچانک خرابی کے بارے میں حضور ﷺ سے عرض کیا۔ ساری بات سن کر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا، کیا تم لوگ کسی پر نظر کا شک کرتے ہو۔ عامر بن ربیع نے کہا گئی بات لوگوں نے سنی تھی۔ لوگوں کا خیال عامر بن ربیع کی طرف ہی گیا۔ چنانچہ عامر بن ربیع کا نام لیا گیا۔

حضور ﷺ نے عامر کو بلایا، ان پر ناراض ہوئے اور ارشاد فرمایا:

تم میں سے کوئی اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے...؟ جب تمہیں ان کا بدن اچھا لگا تو تم نے انہیں برکت کی دعا کیوں نہ دی۔ اس کے بعد حضور ﷺ نے نظر اتارنے کا طریقہ بتایا۔ اس طریقے پر عمل کیا گیا تو سہل بن حنیف کی طبیعت فوراً بحال ہو گئی۔ [سنن ابی داؤد، سنن ابن ماجہ]

## قرآن میں نظر کا ذکر

قرآن پاک کی بارہویں سورہ کا نام سورہ یوسف ہے۔ اس سورہ مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی حضرت یوسف علیہ السلام کے حالات سے نوع

## موئے مبارک سے شفاء

حضرت عثمان بن عبداللہ بن موہب سے روایت ہے کہ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے پاس تاجدار انبیاء ﷺ کے موئے مبارک تھے جو انہوں نے چاندی کی ایک ننگلی میں رکھے ہوئے تھے۔ راوی کا بیان ہے کہ میرے گھر والوں نے مجھے پانی کا ایک پیالہ دے کر حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کی خدمت میں بھیجا۔ اس لیے کہ جب کسی کو نظر لگ جاتی یا کوئی اور تکلیف ہوتی تو وہ شخص حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کی خدمت اقدس میں ایک پیالہ بھیجتا۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا مقدس بالوں کو اس پیالے میں پانی کے اندر بہلاتیں۔ مریض وہ پانی پی لیتا اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے حضور ﷺ کے موئے مبارک سے مس ہوئے پانی کے پینے سے شفا یاب ہو جاتا۔

[طب نبوی۔ زاد المعاد۔ از ابن تیم]

بُری نظر اگر بُرا اثر ڈالتی ہے تو تحسین و ستائش کی نظر انسان کے لیے خوشی، حوصلہ اور توانائی کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس کے علاوہ کبھی ستائش یا شفقت کی نظر بھی کسی پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔ کبھی کسی مخلص ترین ہستی کی نظر بھی لگ سکتی ہے۔ جیسا کہ چھوٹے بچوں کو خود ان کے ماں باپ کی پیار بھری نظر بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی کسی کو خود اپنے آپ کی نظر بھی لگ سکتی ہے۔

ترجمہ: اگر کافروں کا بس چلے تو وہ یہ کوشش کریں گے کہ آپ کو اپنی نگاہوں کی تاثیر سے گرا دیں۔ [سورہ قلم (68) آیت: 51]

## نظر کی تعریف

نظر، نفس انسانی کی خاص کیفیت کا ایک اصطلاحی نام ہے۔ یہ کیفیات حرکت کرتی ہیں یعنی ایک نفس سے دوسرے نفس کی طرف یا ایک وجود سے دوسرے وجود کی طرف حرکت کر کے وہاں اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ اثر اندازی عموماً کسی تکلیف یا نقصان کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ ”نظر“ کے اسباب زیادہ تر منفی ہی بتائے جاتے ہیں۔ اسے ہمارے ہاں نظر بد بھی کہا جاتا ہے تاہم واضح رہے کہ ہر نظر منفی خصوصیات کی حامل نہیں ہوتی۔ نظر اپنے اثرات رکھتی ہے۔ ان اثرات کے اظہار کے لیے ضروری نہیں کہ وہ نظر بد ہی ہو یا اس کے اثرات بُرے ہی ہوں۔

## نظر کیسے لگتی ہے....؟

آئیے! ہم ان کیفیات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں، جنہیں اصطلاحاً نظر یا نظر بد کہا جاتا ہے (جاری ہے)

## نظر بد اور شر سے حفاظت

ذکر و قار و یوسف عظیمی

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329

رومان ڈائجسٹ



خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب

# روحانی علاج اور ادویات

خواجہ شمس الدین عظیمی نے 1960ء کی دہائی کے آخر میں کراچی سے شالچ ہونے والے اس وقت کے ایک مقبول اخبار روزنامہ حریت میں ایک کالم بعنوان ”روحانی علاج“ لکھنا شروع کیا جو چند ہفتوں میں ہی بہت مقبول ہو گیا۔ چند سال بعد 1978ء میں ایک کتاب ”روحانی علاج“ مرتب کی گئی جس میں خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ڈھائی سو سے زائد امراض کا روحانی علاج تجویز فرمایا۔ کتاب روحانی علاج میں سے چند دعائیں اور تعویذات پیش خدمت ہیں....

## استخارہ

کوئی کام کرنے سے پہلے استخارہ کرنا سنت ہے۔  
استخارہ دراصل اللہ تعالیٰ سے مشورہ کرنا ہے۔

## اَفْتَحْ اَفْتَحْ

يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيعُ

21 مرتبہ۔ درودِ مخضریٰ

صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَسَلَّمَ

اول آخر ایک ایک مرتبہ پڑھیں۔ اس کے بعد دائیں کروٹ لیٹ کر چہرے کے نیچے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی رکھ کر سو جائیں۔ سوتے وقت جو بات معلوم کرنی ہو اسے ذہن میں دہرائیں۔

## آفاتِ ارضی و سماوی سے حفاظت

آفاتِ ارضی و سماوی سے محفوظ رہنے کے لئے 9 اُنچ چوڑے اور 12 اُنچ لمبے سفید آرٹ پیپر کے اوپر سیاہ چمکدار روشنائی سے بہت خوبصورت لکھ کر یا لکھوا کر یہ نقش اپنے گھر میں آویزاں کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا حَفِیْظُ يَا حَفِیْظُ

يَا بَدِيعُ يَا بَدِيعُ

يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيعُ

اگر خدا نخواستہ کوئی وبا پھیل گئی ہو تو یہی نقش سفید چینی کی تین پلیٹوں پر زعفران اور عرقِ گلاب سے لکھیں اور صبح، شام اور رات کو پانی سے دھو کر سارے گھر والے پیئیں۔ پینے میں پانی پکا کر استعمال کیا جائے۔ اگر زعفران دستیاب نہ ہو یا استطاعت نہ ہو تو کھانے کا زرد رنگ استعمال کریں۔

## برکت کے لئے

گھریا کاروبار میں خیر و برکت نہ ہونے سے طرح طرح کی پریشانیاں پیش آتی ہیں اور گھر میں آئے دن جھگڑے ہوتے رہتے ہیں۔ اس کا روحانی علاج یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ب س م ا ل ا ہ

ا ل و ا س ع ج

ل ج ل ا ل ہ

۹۹۹ ۹۹۹ ۹۹۹

مندرجہ بالا نقش سفید چمکدار یا کسی مومی کاغذ پر لکھ کر چوکھٹ یا دیوار میں چھوٹی کیلوں سے گاڑ دیں۔ تعویذ گاڑنے سے پہلے حسب استطاعت بچوں کو مٹھائی تقسیم کر دیں۔

## اولاد کا نافرمان ہونا

رات کے وقت بچہ یا بڑا جب گہری نیند سو جائے، سر ہانے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَّجِیْدٌ فِی لَوْحٍ مَّحْفُوْطٍ

ماں یا باپ اتنی آواز سے پڑھیں کہ سونے والے کی نیند خراب نہ ہو۔ عمل کی مدت گیارہ روز اور زیادہ سے زیادہ آکیس روز ہے۔

## بری عادت سے نجات

بری عادتیں (مثلاً چوری کرنا، جو اکیلانا، نشہ کرنا، لوگوں کو خواہ مخواہ پریشان کرتا، بری صحبت میں بیٹھنا وغیرہ وغیرہ) چھڑانے کے لئے جب مریض سو جائے تو کوئی صاحب تین فٹ کے فاصلے سے ذرا اونچی آواز میں ایک مرتبہ سورۃ اخلاص (قُلْ هُوَ اللّٰهُ احد) آکیس 21 روز تک پڑھیں۔

## شدید درد، کمر میں بھی ہو

درد کسی عضو میں اور کسی وجہ سے ہو  
اِذَا زُلْزِلَتْ الْاَرْضُ زُلْزَلًا هَا  
وَ اُخْرَجَتْ الْاَرْضُ اَثْقَالَهَا  
ایسی آواز سے جس کو مریض نہ سُن سکے، سات 7 بار پڑھ کر صبح شام سیدھے کان میں پھونکھن ماریں۔

## اولاد نہ ہونا

مرد اور عورت دونوں کی صحت ٹھیک ہے اور استقرار حمل نہیں ہو تا تو ان آیتوں کی برکت سے انشاء اللہ ماں کی گود بھر جاتی ہے۔ سو 100 مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اَقْرَبُ اَسْمِ رَبِّكَ الَّذِیْ خَلَقَ الْاِنْسَانَ  
مِنْ عَلَقٍ حَمَلٌ تِلْكَ اٰیَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِیْنِ  
عورت عشاء کی نماز کے بعد پڑھے اور پانی پر دم

کر کے 90 دن تک خود چپے اور شوہر کو بھی پلائے۔  
ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لئے جائیں۔

## قرض اتارنے کے لئے

اول آخر ایک ایک مرتبہ درود شریف، ایک بار بسم اللہ الرحمن الرحیم اور ایک ہزار دفعہ یا فَتَّاحُ سونے سے پہلے نوے دن تک پڑھ کر دُعا کریں اور بات کئے بغیر سو جائیں۔

## برہن بھائیوں کا جھگڑنا

جب ایسی صورت واقع ہو جائے کہ بڑے بھائی بہن چھوٹوں سے شفقت سے پیش نہ آئیں اور چھوٹے بڑوں کی نافرمانی کریں تو سورۃ طارق کی آیت  
اِنَّهُمْ یَکِیْدُوْنَ کِیْدًا وَّ اَکِیْدُ کِیْدًا  
100 سو مرتبہ پڑھ کر تکیوں پر چالیس 40 روز تک دم کیا جائے لیکن یہ احتیاط لازمی ہے کہ ایک کا تکیہ دوسرا استعمال نہ کرے۔

## امتحان میں کامیابی کے لئے

عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ تین سو مرتبہ  
اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ وَاَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ  
پڑھ کر خشوع و خضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دُعا کریں، یہ عمل امتحان کا نتیجہ آنے تک جاری رکھنا چاہیے۔

## کاروبار میں بندش

صبح سویرے اٹھ کر وضو کریں۔ دکان یا دفتر میں ایسے وقت پہنچیں کہ ابھی سورج نہ نکل ہو، ایک مرتبہ قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ پوری سورۃ پڑھ کر دکان یا دفتر کے دروازے پر دم کریں۔ پانچ قدم پیچھے ہٹ کر پیروں کے دونوں جوتے اتار لیں اور جوتوں کو ہاتھ میں لیکر تین دفعہ اس طرح جھازیں کہ جوتوں

## حاسد یا دشمن کے شر سے حفاظت

فجر کی ادا نماز کے بعد یارات کو سونے سے پہلے  
اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
نَصْرًا مِّنَ اللّٰهِ وَفَتْحًا قَرِیْبًا

سو مرتبہ پڑھ کر سینہ پر پھونک ماریں۔ انشاء اللہ  
حاسد اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہیں گے۔ یہ  
عمل ضرورت کے بغیر پڑھنے کی اجازت نہیں ہے۔  
صرف ایسی صورت میں ہماری طرف سے اجازت  
ہے جب اس بات کی تصدیق ہو جائے کہ کوئی شخص  
دشمنی کر رہا ہے۔

## شوہر کا غصہ کم کرنے کے لئے

شوہر کے ناروا سلوک سے نجات پانے کے لئے  
عشاء کی نماز کے بعد بیوی اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الْوٰسِعِ جَلَّ جَلَّالُهُ

مصلے پر بیٹھ کر ایک تسبیح پڑھے اور دعا کرے۔

## بچوں کو نظر لگانا

جو بچے ماشاء اللہ تندرست، ہنس مکھ یا زمین  
ہوتے ہیں ان کو اکثر بڑوں کی نظر لگ جاتی ہے۔ گویہ  
بات تعجب خیز ہے لیکن مشاہدہ میں آئی ہے کہ ماں  
باپ اور بہن بھائی کی بھی نظر لگ جاتی ہے۔ نظر لگنے  
سے بچے بے چین ہو جاتا ہے۔ دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔  
روتا ہے۔ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ روز بروز چڑچڑا اور  
کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ نظر اتارنے کے لئے بسم اللہ  
شریف کے بعد اِنَّا اَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ (پوری  
سورۃ) پڑھ کر بچے کے منہ پر پھونک ماریں۔



کے تلوے ایک دوسرے سے ٹکرائیں اور جوتے  
پہن کر دکان یا دفتر کے اندر لوبان کی دھونی دے  
دیں۔ یہ عمل صرف ایک دفعہ کر لینا کافی ہے۔ اس  
عمل میں یہ بات پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ جوتے  
لیدر رسول کے ہوں۔

## ملازمت یا کاروبار کا حصول

ملازمت یا کاروبار میں برکت کے حصول کے  
لئے یہ نقش بازو پر باندھیں یا گلے میں پہن لیں

اللّٰهُ لَطِیْفٌ

۳۲۱	۳۲۳	۳۲۸	۳۱۳
۳۲۴	۳۱۵	۳۲۰	۳۲۵
۳۱۶	۳۳۰	۳۲۲	۳۱۹
۳۲۳	۳۱۸	۳۱۴	۳۲۹

۶۶۶

ہر وقت وضو بغیر وضو، چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے،  
سوئے جاگتے یا سحی یا قیومہ کا ورد کریں۔ کونوں  
میں دیئے گئے ہندسے نقش کی چال کو ظاہر کرتے ہیں،  
انہیں اصل تعویذ میں نہ لکھا جائے۔

## کام میں دل نہ لگانا

غیر مستقل مزاجی اور معاشی کاموں میں عدم  
دلچسپی ختم کرنے کے لئے ہر نماز کے بعد بسم اللہ  
شریف کے ساتھ سو 100 مرتبہ

بِحَوْلٍ وَقُوَّتٍ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمُهَيْمِنُ

الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ

پڑھ کر دعا کریں۔ اگر صاحب معاملہ بہت ہی  
کاہل ہوں تو بیوی، یا کوئی قریبی عزیز یہ وظیفہ پڑھ کر  
صاحب معاملہ شخص کے لئے دعا کرے۔ عمل کی  
مدت 21 روز اور زیادہ سے زیادہ 40 روز ہے۔

## لڑکیوں اور عورتوں کے حقوق کی پاسداری

### سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات ...

سلسلہ عظیمیہ خاص طور پر اپنے وابستگان سے، اپنے نوجوان ساتھیوں سے، بزرگوں سے، بھائیوں سے، بہنوں سے اس امر کا تقاضہ وہ کرتا ہے کہ جب وہ روحانی تعلیمات کے حصول یا روحانی مشن کے فروغ میں مصروف ہوں تو ان کے کسی طرز عمل سے اپنی گھریلو اور معاشرتی ذمہ داریوں سے پہلو تہی یا فرار کا ہلکا سا تاثر بھی نہیں ملنا چاہیے۔ آپ کی جو گھریلو ذمہ داریاں ہیں بیوی بچوں کی ذمہ داریاں ہیں شوہر یا اولاد کی ذمہ داریاں ہیں والدین اور بزرگوں کی ذمہ داریاں ہیں محلہ اور معاشرہ کی ذمہ داریاں ہیں وہ ٹھیک طرح ادا ہوتی رہیں۔

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

سلسلہ عظیمیہ اپنے وابستگان کو تلقین کرتا ہے کہ وہ سماج کی اعلیٰ قدروں کا احترام کرتے ہوئے ایک اچھا شہری بننے کی کوشش کرتے رہیں۔ معاشرے میں رائج کئی بری روایات مثلاً عورتوں کے خلاف صنفی امتیاز برتنا، لڑکیوں کی اچھی پرورش اور ان کی تعلیم سے غفلت برتنا، ماڈرن ایجوکیشن کی مخالفت، قوانین کی پابندی سے گریز، اپنے اقربا اور پڑوسیوں کے حالات سے عدم توجہی، اچھے شہری کے فرائض کو سمجھنے اور انہیں ادا کرنے میں کوتاہی برتنا۔ یہ سب

بقیہ صفحہ نمبر 66 پر ملاحظہ کیجیے۔

ہمارے معاشرہ میں بعض لوگ عورتوں کے بارے میں شدت پسندانہ نظریات کے حامل ہیں۔ ستم کی بات یہ ہے کہ ایشیاء اور افریقہ کے کئی ممالک میں بعض لوگ اپنے منفی نظریات اور علاقائی رسم و رواج کو مذہب کے لبادے میں پیش کر کے بھی عورتوں کے استحصال کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اعمال کے اجر کے لحاظ سے عورت اور مرد میں کوئی تخصیص نہیں بلکہ ہر ایک کے لئے اس کے اعمال کے مطابق بدلہ ہے۔

سورۃ آل عمران میں ہے: ”اللہ نے ان کی دعا قبول کر لی اور فرمایا کہ میں کسی عمل کرنے والے کے وہ مرد ہو یا عورت عمل کو ضائع نہیں کرتا۔“

سورۃ النساء میں ارشاد ہوتا ہے: ”اور جو اچھے کام کرے گا وہ مرد ہو یا عورت اور وہ صاحب ایمان بھی ہو تو ایسے لوگ بہشت میں داخل ہوں گے اور ان کی تل برابر بھی حق تلفی نہیں کی جائے گی۔“

سورۃ احزاب میں ارشاد ہوتا ہے: ”تحقیق مسلمان مرد اور مسلمان عورتیں۔ اور ایمان دار مرد اور عورتیں۔ اور بندگی کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اور سچے مرد اور سچی عورتیں۔ اور اللہ کے آگے جھکنے والے مرد اور عورتیں۔ صابر مرد اور صابر عورتیں۔ اور خیرات کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اور روزہ رکھنے والے مرد اور عورتیں۔ اپنی عصمت کی حفاظت کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اللہ کو بکثرت یاد کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اللہ نے ان کے واسطے مغفرت اور بڑا اجر رکھا ہے۔“

مغفرت کی دعا کے ساتھ ہم مرحوم یا مرحومہ کے لواحقین سے کہتے ہیں کہ صبر کیجیے۔ ہم آپ کے غم میں شریک ہیں۔

خود میں نے سینکڑوں بار تعزیت کے لیے ایسے جملے ادا کیے ہیں۔ اپنے کئی رشتہ داروں، دوستوں، پڑوسیوں، پروفیشنل ساتھیوں اور جان پہچان کے

دیگر لوگوں کو ان کے کسی پیارے کے انتقال پر صبر کی تلقین کی ہے لیکن ایک دن مجھے پتہ چلا کہ دوسروں کو صبر کی تلقین کرنے میں اور کسی سانحے پر خود صبر کرنے میں کیا فرق ہے۔

یہ وہ دن تھا جب میری اپنی ماں پر اس دنیا میں موت وارد ہوئی اور انہوں نے اس جہان فانی سے دارالبقائے طرف سفر کیا۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

اپنی ماں کی وفات سے مجھ پر کئی الفاظ کے مفہوم واضح ہوئے، چھڑنا کسے کہتے ہیں، دکھ کیا ہوتا ہے، صدمہ کس کیفیت کا نام ہے۔ اللہ تعالیٰ سے اپنی ماں کی مغفرت کے لیے دعا کرتے ہوئے دل کی حالت کیا ہوتی ہے۔

جس ہستی نے جنم دیا ہو، جس نے اپنا خون جگر دے کر، اپنا دودھ پلا کر پرورش کی ہو، جس نے ساری عمر خود تکلیفیں اٹھا کر اپنی اولاد کو خوشیاں فراہم کی ہوں، اس مہربان ہستی کو، اپنی ماں کو میت کی صورت میں دیکھنا زندگی کا نہایت عجیب اور اندوہ گیس تجربہ تھا۔ روح اور جسم کا تعلق ختم ہو جانے سے، ایک لمحے میں ہی، ایک جیتی جاگتی ہستی بولتی ہستی.... زندہ وجود سے میت میں تبدیل ہو گئی تھی۔

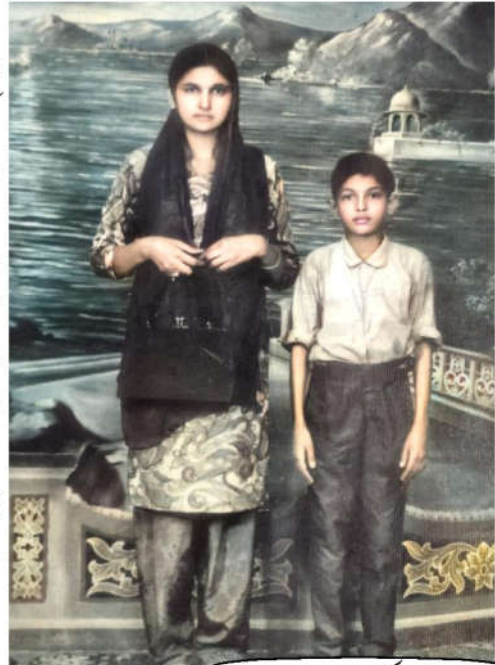
موت ایک اٹل حقیقت ہے مگر اس حقیقت کو سمجھنا اور قبول کرنا آسان نہیں ہے۔ خاص طور پر اپنی ماں کے وجود کو میت کی صورت



محترمہ راشدہ عفت عظیمی

ہم اپنی زندگی میں بہت کچھ سنتے ہیں، بہت کچھ کہتے ہیں، بہت کچھ پڑھتے ہیں۔ ہم روزانہ سینکڑوں ہزاروں کبھی لاکھوں الفاظ پڑھ لیتے ہیں۔ ان باتوں سے، ان الفاظ سے ہماری آگہی میں ہماری دانش میں اضافہ ہوتا ہے۔

کسی کو خوش دیکھتے ہیں تو ہم اسے مبارک باد دیتے ہیں، برکت کی دعائیں دیتے ہیں۔ کسی کو اداس دیکھتے ہیں تو اسے تسلی دلا سہ دیتے ہیں۔ کسی کے انتقال پر جائیں تو



امی جان کی اپنے بیٹے وقار یوسف کے ساتھ یادگار تصویر

میں دیکھنا بہت ہی مشکل امر ہے مگر:

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ۝ وَيَبْقَىٰ وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ  
وَالْاِكْرَامِ ۝ قِيَامِي الْاَعْرَابِ كَمَا تَكْتُمُ الْبَنَانِ ۝

ترجمہ: یہاں جو ہیں سب فنا ہونے والے ہیں۔ صرف تیرے رب کی با عظمت اور با عزت ذات کو بچا ہے، پس تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔ [سورہ رحمن: آیت 26 تا 28]

اور اسی سورہ میں یہ بھی ارشاد ہے۔

خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ ۝

ترجمہ: انسان کو بچنے والی مٹی سے پیدا کیا جو ٹھیکری کی طرح تھی۔ [سورہ رحمن: آیت 14]

قدرت اپنے راز، اپنی حکمتیں کس کس انداز سے سمجھاتی ہے۔ کبھی زندگی سبق بنتی ہے تو کبھی موت کے ذریعہ درس ملتا ہے۔ کبھی ماں کو اولاد عطا کر کے قدرت اپنا کوئی راز سمجھاتی ہے تو کبھی اولاد کے سر سے ماں کا سایہ واپس لے کر اپنی کسی حکمت کو واضح کرنا چاہتی ہے۔

پیدائش ہو یا موت، غم ہو یا خوشی، ہر موقع پر دیکھنے اور سمجھنے کے سامان موجود ہیں۔

اولاد عمر میں خواہ کتنی ہی بڑی ہو جائے اور اس کے ماں باپ کتنے ہی بڑی عمر کے کیوں نہ ہو جائیں، والدین کا وجود اولاد کے لیے ہمیشہ ایک ساتبان کی طرح ہوتا ہے۔ ماں باپ اولاد کے لیے اللہ کی رحمت کا نشان ہوتے ہیں۔ اللہ کی صفت رحمت ماں باپ میں کئی طرح سے اپنا اظہار کرتی ہے۔ کبھی یہ رحمت شفقت کا روپ ڈھال لیتی ہے۔ کبھی مہربان کا، کبھی معلم تو کبھی ہادی کا، کبھی نگہبان کا تو کبھی پریشان کا۔

رحمت کے یہ مختلف روپ محبت کے زیر اثر متحرک ہوتے ہیں۔ محبت کی ایک تعریف یہ بھی ہے کہ محبت سراسر خیر ہے۔ والدین کا اولاد پر نگہبان ہونا،

حسب موقع کبھی ان پر سختیاں کرنا، ان کی سرزنش کرنا، اولاد کے لیے پریشان ہونا بھی محبت کی وجہ سے ہے اور یہ اولاد کے لیے خیر اور عافیت کا سبب ہے۔

میں نے اپنی ماں میں صفتِ رحمت کو کئی رنگوں میں جلوہ افروز دیکھا۔ ان میں کچھ رنگ ہلکے نظر آئے تو کچھ نقوش بہت گہرے تھے۔ یہ تو بعد میں پتہ چلتا تھا کہ جو رنگ مجھے ہلکے نظر آتے تھے وہ ہلکے نہ تھے۔ دراصل میری اپنی نگاہ کمزور تھی یا میرا زاویہ نگاہ درست نہ تھا۔

میری والدہ، سیدہ راشدہ عفت، ایک عظیم المرتبت، بہت محترم خاتون تھیں۔ وہ نہایت شفیق اور مہربان خاتون تھیں، وہ وسیع القلب، سخی اور بہت فیاض تھیں۔ انہوں نے اپنے خاندان میں، سلسلہ عظیمیہ میں اور اپنے سب ملنے والوں میں شفقتیں بانٹیں۔ لوگوں کے دکھ درد سمیٹے۔ وہ غم زدہ اور دکھی لوگوں کا سہارا تھیں۔ وہ چھوٹے بڑے، امیر غریب، سب کے ساتھ بہت عزت و احترام سے پیش آتیں بلکہ غریبوں اور کمزوروں کا تو زیادہ خیال رکھتیں۔ کسی کو تکلیف میں دیکھتیں تو حتی المقدور اس کا مداوا کرنے کی کوشش کرتیں۔ انہیں اپنے گھر میں میلاد کروانے اور کھانے پکا کر تقسیم کروانے کا بہت شوق تھا۔ ان کے کمرے سے اکثر درود شریف اور نعتوں کی روح پرور صدائیں آتی تھیں۔

انہیں اللہ پر کامل یقین اور بہت زیادہ توکل تھا۔ اللہ کی خوشی اور رسول اللہ ﷺ کی خوشنودی کے لیے وہ اللہ کے بندوں کی مدد اور دل جوئی میں مصروف رہتی تھیں۔

وہ ایک صابر اور شاکر خاتون تھیں۔ ان کی زندگی میں کئی مشکل اور تکلیف دہ مواقع آئے لیکن انہوں نے ہمیشہ صبر، متانت اور بردباری کا مظاہرہ کیا، انہوں نے زندگی کے سرد گرم میں، اتار چڑھاؤ میں اپنے شوہر ہمارے والد



بچوں کو کھلا دے۔ بوڑھے باپ کی خواہش ہوتی ہے کہ جتنا بھی ہو سکے اپنی اولاد کے آرام کا مزید اہتمام کر لیا جائے۔ ماں باپ اولاد کے لیے کیا کچھ نہیں کرتے۔ لیکن اولاد.....

اولاد..... ماں باپ کے لیے کیا کرتی ہے....؟  
کچھ نہیں.... کچھ بھی تو نہیں....

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ  
يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ○

ترجمہ: اے ہمارے رب!...! مجھے بخش دے اور میرے ماں باپ کو بخش دے اور سب مومنوں کو بھی، جس دن حساب ہونے لگے۔ [سورہ ابراہیم: آیت 41]



### بقیہ: لڑکیوں اور عورتوں کے حقوق

برے کام ہیں ان سے اجتناب ضروری ہے۔  
سلسلہ عظیمیہ یاد دلاتا ہے کہ سب مرد اور عورت ایک آدم اور حوا کی اولاد ہیں۔ فضیلت کا معیار حسب نسب، دولت یا عہدہ نہیں ہے۔ فضیلت کا معیار صرف تقویٰ ہے۔ سلسلہ عظیمیہ اپنے سب وابستگان کو تاکید کرتا ہے کہ مرد اور عورت ایک دوسرے کا احترام کرتے رہیں، خصوصاً خواتین کا بہت زیادہ احترام کیا جائے۔ ورثہ اور دیگر حقوق، تعلیم کے حصول میں خواتین کے حقوق کی پوری نگہداشت کی جائے۔

آئیے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

رَبَّنَا لَا تُؤْخَذْنَا ان نَسِينَا اَوْ اٰخَطَاْنَا

اے ہمارے رب ہم سے بھول چوک میں جو قصور ہو جائے ان پر ہماری گرفت نہ کر۔ آمین!



محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کا بھرپور ساتھ دیا۔  
میری امی صرف ہم بہن بھائیوں کی ماں نہ تھیں، پورے پاکستان میں اور بیرون پاکستان ہزاروں مرد و خواتین انہیں اپنی ماں کی طرح ہی سمجھتے تھے۔

جب امی جان کا انتقال ہوا تو ان کے بیٹے، بیٹیوں، بہوؤں، دامادوں اور سب بچوں اور رشتہ داروں کو بہت صدمہ ہوا۔ ہمارے ساتھ ساتھ دنیا بھر میں ہزاروں کی تعداد میں ان کی روحانی اولاد، ان کے روحانی بیٹے بیٹیاں بہت افسردہ اور غمگین ہوئے۔ کئی شہروں میں امی جان کی غائبانہ نماز جنازہ ہوئی۔ کئی مقامات پر قرآن خوانی ہوئی، امی جان کی مغفرت و بلندی درجات کی دعائیں ہوئیں اور الحمد للہ دعاؤں کا یہ سلسلہ جاری ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ:

یا اللہ.....! اپنی اس بندی کی مغفرت فرما۔ اس ہستی کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرما جس کے قدموں میں تو نے ہم بھائی بہنوں کے لیے جنت بنائی۔

اپنی ماں کے جنازے کو کندھا دیتے ہوئے مجھے خیال آیا کہ اس دنیا میں میری آمد کا ذریعہ بننے والی ہستی، میری ماں آخر دم تک اپنی اولاد کی خدمت کرتے کرتے، اولاد کو دعائیں دیتے دیتے اس دنیا سے چلی گئی.... مگر میں نے اپنی ماں کی، اس عظیم ہستی کی کیا خدمت کی....؟

جو اب بس لمحہ بھر میں آگیا....

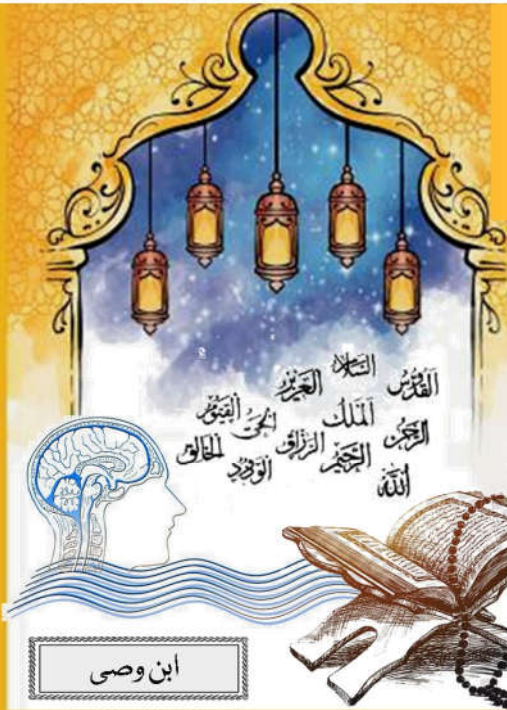
کچھ نہیں.... افسوس کہ کچھ بھی خدمت نہیں کی....  
جنازہ کندھے پر رکھے چلتے ہوئے میرے آنسو تیزی سے بہنے لگے۔ یہ احساس اور شدید ہو گیا کہ

ہمارے ماں باپ ہمیشہ ہمارے لیے ایثار کرتے ہیں لیکن ہم اپنے ماں باپ کے لیے کچھ بھی تو نہیں کرتے۔

بوڑھی ماں بھی کمزوری اور نقاہت کے باوجود یہی چاہتی ہے کہ وہ کھانا پکا کر اپنے ہاتھوں سے اپنے

# اوراد و وظائف

سائنس اور نفسیات کی روشنی میں



ہمارے ذہن اور جسم پر اوراد و وظائف کے

دُعا، سے خدا اور بندے کے درمیان مکالمہ اور قربت کی ایسی صورت پیدا ہوتی ہے جہاں بندہ اپنے دل کا حال بارگاہِ ایزدی میں پیش کر دیتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات و سماجیات اور سائنس دان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے مدد طلبی میں بڑی گہری قوتیں پنہاں ہیں، اس سے نہ صرف سہارا، امید اور رفاقت کا احساس ملتا ہے بلکہ رکاوٹوں کا حیرت انگیز تدارک اور مرض میں معجزانہ شفاء بھی حاصل ہوتی ہے۔ دعا ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ پاکستان کے معروف

اسکالر اور محقق ڈاکٹر غلام برق جیلانی اپنے کتاب من کی دنیا میں تحریر فرماتے ہیں:

”دعا و عبادت کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے دو چیزوں کی تشریح ضروری ہے۔ اول: الفاظ... ماہرینِ روحانیت کے ہاں ہر حرف کا ایک خاص رنگ اور اس میں ایک خاص طاقت ہوتی ہے۔ غیب بینوں Clairvoyants نے حروف کو لکھ کر ”تیسری آنکھ“ سے دیکھا تو انہیں الف کا رنگ سرخ، ب کا نیلا، د کا سبز اور س کا رنگ زرد نظر آیا۔ پھر ان الفاظ کے اثرات کا جائزہ لیا تو بعض الفاظ کے پڑھنے سے بیماریاں جاتی رہیں۔ بعض سے پچھو کے ڈنک کی تکلیف غائب ہو گئی اور بعض سے سانپ تک پکڑ لئے گئے۔ انبیاء کی روحانی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کلمات میں حیرت انگیز طاقت پائی جاتی ہے، اتنی طاقت

کہ ان سے خطرناک امراض و آلام تک دور ہو سکتے ہیں۔ اسی لئے صحائف الہامی کا ہر لفظ قوت کا ایک خزانہ ہوتا ہے۔ یوں کہہ لیجئے کہ الہامی الفاظ Highly Energised ہیں۔ تعویذ کی طاقت کا راز بھی یہی ہے۔ یورپ کے سینٹ اور پادری لیڈ بیٹر اپنی کتاب The Masters and the Path میں لکھتے ہیں۔

”ہر لفظ ابتر میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے مثلاً لفظ ”نفرت“ اس قدر بھیانک صورت میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرأت نہ ہوئی۔ اس منظر سے مجھے انتہائی ذہنی کوفت ہوئی تھی۔ بعض الفاظ سے اشیر میں نہایت حسین اشیاء تیار ہوتی ہیں اور ایسے الفاظ کی تکرار (ورد) مفید ہے۔“

سلسلے میں دوسری توضیح طلب چیز ”کاسمک واہریشنز“ یا امواج اثیر ہیں۔ اب یہ بات ایک سائنسی حقیقت بن چکی ہے کہ ابھیر ایک نہایت حساس چیز ہے جس میں نہ صرف بجلیوں کی کڑک، طیارے کی پرواز اور ٹرین کی حرکت ہی سے لہریں اٹھتی ہیں بلکہ ایک ہلکی سی آواز اور تارِ رُباب کی جنبش سے بھی وہاں ہجوان پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرینِ روح کی تازہ تحقیق یہ ہے کہ آواز تو رہی ایک طرف، وہاں ارادہ خیال سے بھی لہریں اٹھنے لگتی ہیں۔

ہم جب کسی مصیبت میں مبتلا ہونے کے بعد نیاز و گداز میں ڈوب کر دعا کے لئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو ہمارے اندرونی جذبات کی قوت (ایبوسٹنل انرجی) کاسمک ورلڈ میں زبردست لہریں پیدا کرتی ہے۔ جب یہ لہریں فیضِ رساں طاقتوں سے ٹکراتی ہیں تو انہیں بے چین کر دیتی ہیں، وہ یا تو خود ہماری مدد کو دوڑتی اور راستے کی ہر رکاوٹ کو ہٹاتی ہیں یا خیال کی کوئی لہر وہاں سے چھوڑتی ہیں جو ہمارے دماغ سے ٹکرا کر ایک ایسی تجویز کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس پر عمل پیرا ہونے سے ہماری تکلیف دور ہو جاتی ہے۔“

یہ تو تھا دعا کے اثرات کے متعلق ایک نظریاتی (تھیوریٹیکل) مقالہ اب آتے ہیں پریکٹیکل کی طرف۔ دعا، ورد، وظائف کے الفاظ کس طرح ہمارے ذہن اور جسم پر اثرات مرتب کرتی ہے، اس سلسلے میں ایک جاپانی سائنس دان ڈاکٹر مسازو ایموٹو Masaru Emoto نے تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ الفاظ اثرات رکھتے ہیں۔

متبادل طریقہ علاج پر تحقیق کے دوران ڈاکٹر مسازو ایموٹو نے انسانوں کے خیال میں پوشیدہ طاقت

کہ ان کے ورد سے ہماری پریشانیاں اور بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ مسلمان اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ ان کے پاس اللہ کے ننانوے صفاتی نام مثلاً رحیم، کریم، غفور، خبیر وغیرہ موجود ہیں، جنہیں حسب حاجت پکارا جاسکتا ہے۔

غلام جیلانی صاحب فرماتے ہیں کہ ”ہر لفظ توانائی کا ایک یونٹ یا ایٹم ہے جسے اندرونی جذبات کی بجلیاں برقیاتی ہیں اور اس کے اثرات اس عالمِ خاکی اور عالمِ لطیف (کاسمک ورلڈ یا آسٹریل ورلڈ) دونوں میں نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی ہلکی سی ایک مثال گالی ہے۔ گالی کسی تلوار یا توپ کا نام نہیں بلکہ یہ چند الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن منہ سے نکلتے ہی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے، یہ آگ کہاں سے آتی ہے؟ الفاظ کے اس مجموعہ سے۔ اس کی ایک اور مثال وہ کراہ یا چیخ ہے جو کسی دکھیا کے منہ سے نکل کر تمام ماحول کو بے چین کر دیتی ہے یا وہ تقریر ہے جو کوئی آتش بیان جرنیل بے ہمت فوج کے سامنے جھاڑتا ہے اور ہر سپاہی میں اس قدر آگ بھردیتا ہے کہ وہ موت کے سیلابوں اور طوفانوں سے بھی نہیں بچھ سکتی۔

ہمارا ہر جملہ قوت کا ایک ذخیرہ لیے ہمارے منہ سے نکلتا اور دوسروں کو متاثر کرتا ہے۔ ہماری داد ایک شاعر کے چہرے کو چمکا دیتی ہے۔ ہماری شاباش سے ایک طالب علم کا حوصلہ بلند ہو جاتا ہے۔ جب ہم ایک بیمار کے سرہانے بیٹھ کر چند کلمات تسکین کہتے ہیں تو اسے آفاقہ سا محسوس ہونے لگتا ہے اور بعض اوقات ایک مریض بول اٹھتا ہے:

”آپ کے آنے سے میری تکلیف کم ہو گئی۔“  
برق صاحب مزید تحریر فرماتے ہیں کہ ”اس

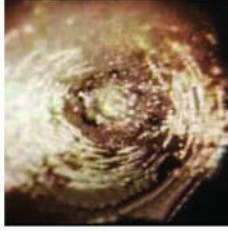
تو کر سٹل سرے سے بنتے ہی نہیں یا بہت بد شکل بنتے ہیں۔ ان تجربات کے ذریعے یہ حقیقت سامنے آتی ہے جب پانی جم کر کر سٹل بن جاتا ہے تو اس کی اندرونی ساخت میں اس کی اصل شکل ابھر آتی ہے۔

ڈاکٹر مسازو ایموٹو اس نے ایک اور تجربہ یہ کیا کہ انہوں نے شیشے کی سفید بوتلوں میں مختلف اقسام کے پانیوں کے نمونے جمع کیے۔ ڈسٹنڈ واٹر والی بوتل پر انہوں نے لکھا ”You Fool“ اور نلکے کے پانی والی بوتل پر لکھا ”Thank You“ یعنی خالص پانی کو حقارت آمیز جملے سے مخاطب کیا اور نلکے کے پانی کو شکر گزاری کے الفاظ سے اور ان دو بوتلوں کو لیبارٹری میں مختلف مقامات پر رکھ دیا۔

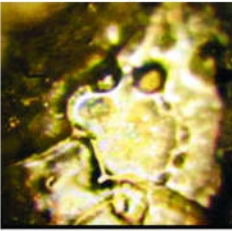
لیبارٹری کے کارکنوں سے کہا گیا جب اس بوتل کے پاس سے گزر تو ”You Fool“ والی بوتل کے پانی کو دیکھ کر کہو ”You Fool“ اور ”Thank You“ والی بوتل کے پاس ٹھہر کر سینے پر ہاتھ رکھ کر جھک جاؤ اور بڑی شکر گزاری کے ساتھ اس سے



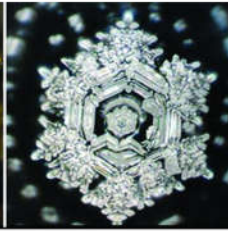
Thank you



You Fool



Poluted Water Befor & After Prayer

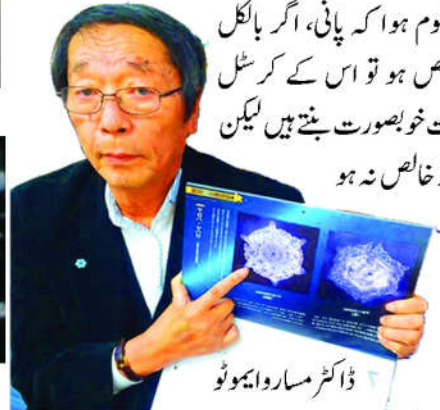


کو سمجھنے پر کام شروع کیا۔ ڈاکٹر مسازو ایموٹو نے تقریباً 20 سال تحقیق کے بعد 1990ء میں انسانی احساسات، الفاظ، دعا، موسیقی اور ماحول کے پانی پر اثرات پر اپنے نظریات و تجربات پیش کیے۔

1999 میں ڈاکٹر ایموٹو کے یہ تجربات کتاب Messages from Water یعنی ”پانی سے ملنے والے پیغامات“ اور 2004ء میں Messages in Water یعنی ”پانی میں پوشیدہ پیغامات“ کی صورت میں شائع ہوئے۔ ان کتابوں میں، ڈاکٹر مسازو ایموٹو تفصیل سے وضاحت کرتے ہیں کہ ”ہم جو کہتے ہیں، محسوس کرتے ہیں اور جو کچھ ہم سنتے ہیں وہ ماحول کو بھی متاثر کرتا ہے۔ پانی چونکہ ہر چیز کے اثرات کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے، اس لیے انسان کی مثبت اور منفی سوچ یا جذبات بھی پانی کے مالیکیول اسٹرکچر (سالماتی ڈھانچے) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔“

ڈاکٹر مسازو ایموٹو نے دنیا کے مختلف مقامات سے پانی کے نمونے لیے اور ان پر اپنے منفرد تجربات کا آغاز کیا۔ انہوں نے پانی کو اپنی لیبارٹری میں برف کے باریک ذرات یعنی کر سٹلز Crystals کی شکل میں جمانے کا کام شروع کیا۔ اس تجربے سے انہیں

معلوم ہوا کہ پانی، اگر بالکل خالص ہو تو اس کے کر سٹل بہت خوبصورت بنتے ہیں لیکن اگر خالص نہ ہو



ڈاکٹر مسازو ایموٹو

کہو "Thank You"۔

ایک یونٹ کی طرح ہوتا ہے جس سے وابہریشن پیدا ہوتی ہے جس طرح ایٹم میں موجود الیکٹران وابہریشن پیدا کرتے ہیں، خیال بھی اسی طرح ایک یونٹ ہے خیال سے نکلنے والی لہریں لوگوں کے ذہن اور شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثبت اور اچھی لہریں مثبت اثر رکھتی ہیں اور بُرے اور منفی خیالات کا اثر منفی ہوتا ہے۔

ڈاکٹر مسازو ایموٹو نے خیال کے اس بنیادی یونٹ کو جاپانی زبان میں "ہادو" Hado کا نام دیا ہے، جس کے معنی لہر کے ہیں۔

دعا اور ورد کے الفاظ کس طرح ہمارے ذہن اور جسم پر اثرات مرتب کرتے ہیں، سائنس اس بارے میں کیا کہتی ہے، آئیے تجزیہ کرتے ہیں....

انسانی جسم میں قدرت نے بیرونی خطرے سے دفاع کا احسن نظام رکھا ہے جسے ہمارا مرکزی نروس سسٹم کنٹرول کرتا ہے۔ ذہنی انتشار اعصابی نظام کو ضرورت سے زیادہ متحرک کر دیتا ہے جس سے ذہنی اور جسمانی توانائی بڑی مقدار میں ضائع ہوتی ہے، لہذا ایسے طریقے اختیار کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے جس سے ذہن اور جسم کو سکون میسر آئے۔ ذہنی و جسمانی مسائل کا آغاز بیشتر اوقات تشویش اور اضطراب سے ہوتا ہے۔

ہارورڈ اور آکسفورڈ یونیورسٹیز میں علیحدہ علیحدہ کی گئی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ اگر آدمی ذہنی تناؤ اور اعصابی کشیدگی میں زیادہ عرصہ مبتلا رہے تو اس کے تنفس کی شرح بڑھ جاتی ہے، گیوانی حسیاتی مزاحمت Galvanic Sensory Resistance میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خون میں لیکٹیٹ کی سطح

یہ عمل 25 دن جاری رہا۔ پیچیسویں دن دونوں بوتلوں کے پانیوں کے مالیکیولز کو کرسٹلز بنانے کے عمل سے گزارا گیا۔ نتائج حیران کن تھے۔ ڈسٹلڈ واٹر سے (جو خالص پانی تھا اور اس سے پہلے اسی پانی سے بہت خوبصورت دل کش ڈیزائن کی حامل کرسٹل بنے تھے) کرسٹل تو بن گئے لیکن انتہائی بد شکل، جبکہ نکلے والا پانی جس سے پہلے کرسٹل نہیں بنے تھے، اس پر تھینک یو لکھا ہوا تھا اور کئی لوگ 25 دن تک اس پانی کو دیکھ کر تھینک یو کہتے رہے تھے، اس پانی سے بہترین اور خوب صورت کرسٹل بن گئے تھے۔

اس کا واضح مطلب یہ لیا گیا کہ پانی جذبات اور کبھی گئی باتوں کا بھی اثر لیتا ہے اور وہی ہی ماہیت اپنالیتا ہے۔ اچھی باتوں سے اچھی ماہیت اور بری باتوں سے بری.... اسی طرح جب پانی کے سامنے کسی بھی طرح کے منفی خیالات و جذبات مثلاً "تم بہت بُرے ہو، تم نے مجھے بیمار کر دیا، میں تمہاری مار دوں گا۔" جیسے جملوں کا اظہار کرنے کے بعد پھر اس بوتل کے پانی کے کرسٹلز دیکھا گیا تو اس اندرونی نظام کا فقدان پایا گیا اور مالیکیول کی ساخت بگڑ چکی تھی۔

ڈاکٹر مسازو ایموٹو کی اس تحقیق کا لب لباب یہی ہے کہ انسانی خیالات، جذبات اور الفاظ اثر رکھتے ہیں، اور یہ اثر ناصرف پانی بلکہ لوگوں کی زندگی اور شخصیت پر بھی ہوتا ہے.... ڈاکٹر مسازو ایموٹو کہتے ہیں کہ "نہ فقط انسانی سوچ و جذبات پانی کے مالیکیول (سالماتی ڈھانچے) پر اثر انداز ہوتے ہیں بلکہ پانی بھی انسانی سوچ اور احساس پر اثر انداز ہوتا ہے۔"

ڈاکٹر مسازو ایموٹو کے مطابق ہر خیال ایٹم کے

بڑھتی ہے۔ اس سے دل اور دماغ کے عارضوں کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر انسان ذہنی طور پر سکون اور آرام سے ہو تو زروس سسٹم میں بہتری آتی ہے۔

اسی طرح میٹابولزم انسانی جسم میں ہونے والا وہ کیمیائی تعامل ہے جس کی وجہ سے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے دعا کے باعث اس میں کمی کے نتیجے میں خلیات کی عمر بڑھ جاتی ہے اور وہ اپنی بھرپور خدمات جسم کو پہنچا کر شفا یابی کا باعث بنتے ہیں۔

انسانی جسم میں امراض کے پھیلنے کا دار و مدار جسم میں موجود قوت مدافعت Immune System کی کارکردگی پر بھی ہے۔ اس نظام کی کارکردگی اور جسم میں موجود غدود Glands کی صحت براہ راست متناسب ہوتی ہے۔ غدود جس قدر صحت مند ہوں گے قوت مدافعت بھی اتنی ہی مستحکم ہوگی۔ غدود کی صحت کا انحصار زیادہ سے زیادہ پر سکون رہنے اور مثبت طرز فکر اور طرز زندگی اپنانے پر مضمحل ہے۔ اس لحاظ سے بھی دعا کی اثر انگیزی واضح ہو جاتی ہے۔ ہمارے جسم میں دو مزید اہم نظام کام کر رہے ہیں، سیمیپٹی تھک نظام Sympathetic System دل کی دھڑکن کی تیزی، خون کی رفتار کی تیزی اور آنکھوں کی پتلیوں کے پھیلنے کو کنٹرول کرتا ہے۔ Parasympathetic System پیرا سیمیپٹی تھک سسٹم کے تحت دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا، خون کی رفتار کم ہونا، پتلیوں کا سکڑنا اور جسم کے مختلف مادوں اور غدود کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

پیرا سیمیپٹی تھک سسٹم انسانی ارادے اور اختیار

سے آزاد ہوتا ہے مثال کے طور پر ہمارا سانس لینے کا عمل فطری ہے اگر ہم ارادے و اختیار پر سانس کو کچھ دیر روک بھی لیتے ہیں تو تھوڑا وقفہ گزرنے پر دم گھٹنے لگتا ہے اور ہم سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اسی سے ملتا جلتا معاملہ دل کی دھڑکن کے ساتھ بھی ہے۔

ماہرین کے مطابق تمام جسمانی، نفسیاتی اور دماغی امراض مثلاً عارضہ قلب، فالج، ڈپریشن، قوت مدافعت میں کمی وغیرہ اسی نظام کے بگاڑ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

تحقیقات کے پتا چلتا ہے کہ دعا، عبادت، ذکر، ورد، وظائف میں یکسوئی، ذہنی سکون اور کسی ایک جانب توجہ مرکوز ہونے کی بدولت اس نظام پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق اگر کوئی شخص خاموشی، سکون اور یکسوئی کے ساتھ ذکر یا دعا میں مشغول ہوتا ہے تو اس کا جسمانی نظام خود بخود ایسی نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرتا ہے جس سے میٹابولزم Metabolism، رفتار قلب Rete of Heart اور رفتار تنفس Rate of Breathing بتدریج کم ہوتا جاتا ہے اور دماغی لہریں (Brain Waves) آہستہ ہو جاتی ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ (Stress) جو متعدد امراض کا پیش خیمہ ہے، کم یا ختم ہو جاتا ہے اور مریض کی شفا یابی زیادہ تیزی سے ہوتی ہے۔

کیمیائی ردعمل: ہارڈ میڈیکل سکول کے ماہر امراض قلب ہربرٹ ہنسن Herbert Benson نے اپنی تحقیق میں یہ انکشاف کیا کہ عبادت اور دعا سے امراض قلب اور حملہ قلب روکا جاسکتا ہے، بلند فشار خون میں ڈرامائی کمی ہو سکتی ہے اور درد اور

## Chants could be a fine thing: It may sound daft but some doctors believe meditation really can lower blood pressure

By NICK HARGIND  
UPDATED: 08:49 GMT, 22 March 2019

Despite living what doctors described as a virtuous life, Claudia Zeff was at risk of heart disease. A genetic predisposition to high blood pressure meant she faced a lifetime of medication and the risk of health problems in later life, including stroke and kidney damage.

Indeed, although she was put on blood pressure drugs two years ago, a recent scan had showed one of the walls in her heart was beginning to thicken - a worrying sign.

"I knew that could be hugely problematic as I got older and that motivated me to do something about it," says the 54-year-old.

What Ms Zeff did is sign up to a pioneering programme run by a cardiologist where meditation and chanting are used to combat high blood pressure. Amazingly, she is not only now medication-free, but her damaged heart had repaired itself.



Convert: Claudia Zeff, who faced a lifetime of medication

## ورد اور مراقبہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے

گذشتہ سال امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کو پیش کی جانے والی اپنی نوعیت کی ایک بڑی تحقیق میں پایا گیا کہ کورونری دل کی بیماری کے وہ مریضوں جنہوں نے ورد اور مراقبہ کی مشق کی تھی، ان میں دوسرے مریضوں کے مقابلے میں دل کا دورہ پڑنے، فالج اور موت کی شرح تقریباً 50 فیصد کم ہے۔

54 سالہ کلاڈیا زیف بتاتی ہیں کہ میری والدہ ہائی بلڈ پریشر کی مریض ہیں۔ مجھے ہائی بلڈ پریشر ورثہ میں ملا، اس کا مطلب یہ تھا

کہ انہیں زندگی بھر دواؤں کا سامنا کرنا پڑا اور اگر بلڈ پریشر کو کنٹرول نہ کیا گیا تو بعد کی زندگی میں صحت کے مسائل کا خطرہ تھا، جس میں دل کی بیماری، اسٹروک اور گردے کو نقصان شامل ہیں۔

وہ کہتی ہیں کہ، ”میں جانتی تھی کہ بڑھتی عمر کے ساتھ میں جینیاتی طور پر ان امراض میں مبتلا ہو جاؤں گی، میں ایک ماہر امراض قلب ڈاکٹر چرچر ڈیکرول سے اس کا علاج کروا رہی تھی مگر یہ مرض موروثی ہونے کی وجہ سے صحت مند ہونے کے امکانات کم تھے۔ ڈاکٹر کے توسط سے ہی مجھے ایک ہیلنگ پروگرام میں شرکت کی دعوت ملی، جو لندن میں یوگا اور مراقبہ کے ماہر کی جانب سے کیا جا رہا تھا، اس پروگرام میں ہائی بلڈ پریشر سے نمٹنے کے لئے ادویات سے پاک طریقہ پر یوگا، سانس کی مشقوں اور ورد کے ذریعے مشقیں کروائی جا رہی تھی۔

12 ہفتوں کی سانس کی مشقوں، ورد اور مراقبہ کے بعد حیرت انگیز طور پر ان کا بلڈ پریشر دو سال قبل 156/105 کی اعلیٰ سطح پر پہنچ گیا تھا، 107/83 تک کم ہو گیا۔ کلاڈیا زیف کہتی ہیں کہ ”اس سے بڑے پیمانے پر فرق پڑا ہے۔ ان وہ ہر صبح 20 منٹ ورد اور مراقبہ کی مشقیں کرتی ہیں۔“ [ڈبلیو میل]

<https://iskconnews.org/chanting-and-meditation-can-lower-blood-pressure,1724/>

عالم میں تقریباً بیس منٹ تک کیا جائے دماغی تناؤ، کھنچاؤ اور دباؤ میں ایک کیمیادی رد عمل کے تحت زبردست کمی آتی ہے۔ اعصاب کو حیرت انگیز سکون ملتا ہے اور ہارمون کے نظام کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ ہر رات یہ عمل کرنے سے برسوں کی اعصابی پیچیدگی اور دباؤ کا تدارک ہو سکتا ہے۔ پروفیسر بنسن نے اس عمل کے تجربات بلند فشار خون اور امراض قلب کے مریضوں پر کیے اور حیرت انگیز مفید نتائج ریکارڈ کیے۔ درد سر اور سرطان کے مریضوں پر بھی اس

سرطان کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن جو قلب کے مریضوں کو عبادت اور دعا کے علاوہ سکون اور سستانے کے طریقے کئی سال تک بتاتے رہے ہیں ذکر، ورد اور وظائف مذہبی کی نفسیاتی اور شفا کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ یہ ہر مذہب کے لوگوں کیلئے ان کے اپنے اپنے عقیدے کے مطابق قابل عمل ہو سکتے ہیں۔

پروفیسر بنسن کا کہنا ہے کہ اس عمل سے جو سونے سے قبل رات کو خاموشی اور سکون کامل کے

عمل کے نہایت مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں۔  
ذکر، قرات اور آواز کی لہریں:

کچھ دوسری دوائی بیماریوں کے علاج کے لیے آواز لہر کے ارتعاش کا استعمال کرتے ہوئے لوگوں کا علاج کرتے ہیں جس میں روایتی دوائی ناکام ہو چکی ہو۔ انہوں نے کچھ نفسیاتی بیماریوں جیسے شیذوفرنیا، بے چینی، نیند کی دشواریوں اور کچھ بری عادات جیسے تمباکو نوشی، نشے کی عادت وغیرہ کے آواز کی لہروں Vibrational اور Brain wave Therapy Medicine کے علاج کو کافی کارآمد پایا ہے۔

ذکر، ورد کا عمل کرنے والا مریض بیماری، زخم، درد، میں آرام محسوس کرتا ہے اور اس کی قوت مدافعت جسم کی مرمت کرنا شروع کر دیتی ہے۔ دوسرے نفسیاتی عوارض میں بھی ذکر، ورد سے انسان بے چینی، شدید خوف، پریشانی، تھکاوٹ ذہنی دباؤ، غصہ، بلڈ پریشر، اعصاب کو سکون ملتا ہے اور جسمانی طاقت بھی بڑھتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ روحانی سکون بھی میسر آتا ہے۔

یقین کی قوت:

کہا جاتا ہے کہ اکثر لوگ ان مہلک بیماریوں سے نہیں مرتے کہ جس قدر کہ یقین کے ٹوٹنے یا بکھرنے سے مرتے ہیں۔ چند ماہرین نے یقین کی اہمیت کو جانچنے کے لیے ایک تجربہ کیا۔ انہوں نے ایک فرد کے ہاتھ میں ڈرپ کی ٹیوب لگادی اور اس ٹیوب کو بالٹی میں ڈال دیا۔ ہاتھ کی نبض سے جڑے ٹیوب کو ایک خاص طریقے سے بند رکھا گیا اور بالٹی میں کسی اور ذریعہ سے لال رنگ کا پانی چھوڑا جانے لگا، مذکورہ فرد اس حقیقت سے بے خبر تھا، اس کو ایسا لگتا رہا کہ اس کے ہاتھ سے خون نکل کر بالٹی میں جمع ہو رہا ہے۔ جب بالٹی آدھی بھر گئی تو اس فرد پر غشی

1839 میں، سائنس دان ایبزک ولیم ڈیو Enrick William Duve نے دریافت کیا کہ دماغ پر بعض آوازوں کی لہروں مثبت اور منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔ جب اس نے کانوں کو مختلف آواز لہروں کی فریکوئنسیوں سنائی تو اس نے محسوس کیا کہ دماغ ان آواز کی ارتعاش کے ساتھ ہی رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق دماغی خلیات ارتعاش کی مختلف حالتوں میں رہتے ہیں۔ ہر ایک خلیہ ایک خاص نظام میں ارتعاش کرتا ہے اور وہ آس پاس کے دوسرے خلیوں سے متاثر ہوتا ہے۔ کوئی بھی خراب واقعہ دماغ کے ارتعاش سسٹم میں خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔

بچہ کی پیدائش سے پہلے ہی اس کے دماغی خلیات متوازن انداز میں تال سے ارتعاش کرتے ہیں، لیکن پیدائش کے بعد، ہر عمل دماغ کے خلیوں اور جس طرح سے ارتعاش ہوتا ہے اس پر اثر ڈالتا ہے۔ لہذا اگر دماغ کے کچھ خلیے اعلیٰ فریکوئنسی کو برداشت کرنے کے لئے تیار نہیں ہیں، تو اس سے وابہ ریشن نظام میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں بہت ساری جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مختلف فریکوئنسی والی آوازیں انسانی دماغ پر مختلف اثرات ڈالتی ہیں۔ مسلسل شور شرابے میں رہنا ذہنی دباؤ اور ہارمون لیولز کو بڑھاتا ہے، اس کے برعکس خاموشی بہت سی پریشانیاں ختم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بھی نارمل رہتا ہے۔ بہت سے معالجین کچھ قابل علاج بیماریوں اور



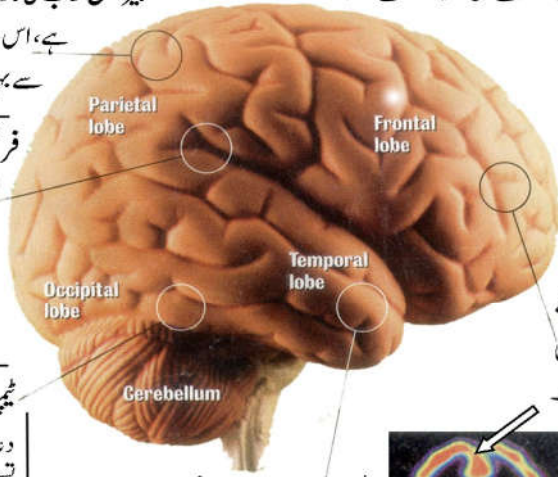
# دعا، ذکر، ورسد، وظائف 'دماغ'

پیریتل لوپ کی کارکردگی جب کم ہوتی جاتی ہے، اس وقت انسان اپنے آپ سے بہت قریب ہو جاتا ہے۔

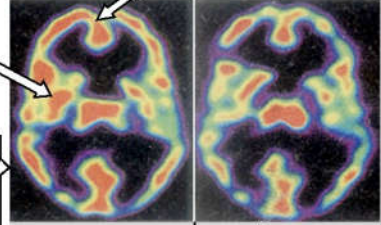
فرنٹل، پیریتل، ٹیمپورل لوپ کا باہمی حصہ دعا اور ورد کیے جانے والے مقدس الفاظ سے متحرک پاتا ہے۔

ٹیمپورل لوپ کا پچھلا حصہ دعا سے متعلق اشیاء امامہ، تسبیح، جاء نماز وغیرہ سے متحرک پاتا ہے۔

پروفیسر اینڈریو نیو برگ نے دماغ میں عقائد کے نیٹ ورک کی تلاش کے لئے دماغ کی fMRI کی۔ جس میں دعا، عبادت اور مراقبہ کے دوران دماغ کے مختلف حصوں میں ہونے والی تحریکات کو ظاہر کیا ہے۔



فرنٹل لوپ کا تعلق ہماری توجہ اور یکسوئی سے ہے، نیچے دے گئے fMRI میں اس حصہ کی سرگرمی دیکھی جاسکتی ہے۔



یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ریڈیا لوجی، سائیکولوجی اور مذہبی تعلیم کے ماہر ڈاکٹر اینڈریو نیو برگ Andrew Newberg کا کہنا ہے ”دماغ، روح کے ساتھ باہم مل کر کام کرتا ہے اور ذہن پر روحانی خیالات کا تسلط ہماری زندگی کو بہتر بناتا ہے۔ روحانیت کا تعلق ہمارے دماغ سے انتہائی گہرا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ مذہبی تصورات اور تجربات دماغ کے ایک خاص حصے محفوظ میں ہو جاتے ہیں۔ پروفیسر نیو برگ نے ایسے دیگر موضوعات پر بھی کتابیں تحریر کی ہیں جن میں How God Changes Your Brain میں اس حوالہ سے اہم معلومات دی گئی ہیں۔

طاری ہو گئی اور وہ بے ہوش ہو گیا۔ اس کے باوجود کہ اُس کے جسم سے ایک قطرہ خون بھی نہیں خارج ہوا تھا....  
آخر کیوں؟...  
اس لیے کہ اسے یقین تھا کہ سارا خون اُسی کا ہے اور اتنا خون نکل جانے پر کمزوری اور نقاہت بہت بڑھ جاتی ہے اس لیے وہ بے ہوش ہو گیا۔  
دعا سے علاج میں یقین کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ یہ یقین کس طرح پیدا ہوتا ہے....؟ اور اس یقین سے انسان کو کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں....؟  
اس موضوع پر بائیولوجی کے ماہرین نے ریسرچ کی ہے۔

لوب سر کے بالکل اوپر دماغ کے دو حصوں میں سے ہوتا ہے اور یہ حسی اطلاعات کو وصول کر کے ان میں ربط پیدا کرتا ہے۔

ماہرین بائیولوجی کا کہنا ہے کہ پیرٹیل لوب کا تعلق ہمارے یقین اور عقیدے سے بھی ہے۔ جب کوئی شخص یکسوئی کے ساتھ دعا، عبادت یا مراقبہ میں مشغول ہوتا ہے تو اس وقت اس کے جسم میں انتہائی غیر معمولی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، بہت سے ایسے فعال Energetic سسٹم تشکیل پاتے ہیں جو ہماری سوچ میں مثبت تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ کام پیرٹیل لوب کے ذریعے انجام پاتا ہے۔ یہاں دماغ کے ایک حصے تھیلامس Thalamus کا بھی اہم کردار ہے۔ پیرٹیل لوب نشوز کا مرکزی حصہ جو حواس کو اطلاعات مہیا کرتا ہے۔ اس کی تحریکات ہمیں ایثار پسندی کی طرف مائل کرتی ہیں۔ بعض اوقات ذہن مختلف شک، وسوسوں اور خوف گرفتار ہو جاتا ہے لیکن اس دوران بھی ہمارا خیال عبادت کی طرف مائل نہیں ہوتا۔ اگر ذہن کو مذہب کی طرف راغب کیا جائے تو ہم بہت سی الجھنوں سے نجات پاسکتے ہیں۔

معالجین کے مطابق دعا مختلف قسم کے درد میں، ناامیدی، ٹینشن اور ڈپریشن میں، مستقبل کے خدشات کے علاج میں مفید ہوتی ہے۔ ایسے مریض جو کسی جان لیوا مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی شخصیت کی ٹوٹ پھوٹ، ان کی ذہنی کیفیات، ٹینشن، ڈپریشن اور ناامیدی کی حالت اور ان کے مرض کے لیے دعا اور یقین نہایت مفید ہے۔



جب لوگ دعا میں مصروف ہوتے ہیں تو ان کا فرٹل لوب ان کی رہنمائی کرتا ہے اور رجوع کرنے اور یکسو ہونے میں مدد دیتا ہے۔ بہت گہرائی سے کی جانے والی دعا یا عبادت کے دوران پیرٹیل لوب کی کارکردگی کم ہوتی جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے سے بہت قریب ہو جاتا ہے، وہ مجسم گویائی بن جاتا ہے، اس کا رواں رواں اپنے تجربات اور دل کی بات بیان کرتا ہے۔ عبادت اور مراقبہ سے دماغ میں کوئی مستقل مثبت تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ ایسے افراد جو طویل عرصے سے مراقبہ نہیں کرتے ہیں ان کا پیرٹیل لوب حجم میں زیادہ (Thick) دیکھا گیا ہے۔ نیورگ کا کہنا ہے کہ ایسے افراد جنہیں بنیادی طور پر کچھ ذہنی عدم تناسب کا سامنا تھا آٹھ ہفتہ مراقبہ کے بعد ان کی ذہن صلاحیتوں میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ فرٹل لوب کی بہتر کارکردگی کی وجہ سے ان کی یادداشت میں اضافہ نوٹ کیا گیا۔

ایک مطالعہ کے دوران نیورگ نے ایسے افراد کے دماغ کی اسکیننگ کی جو کمزور حافظہ رکھتے تھے، مراقبہ کی مشقوں کے بعد جب ان کے دماغ کی دوبارہ اسکیننگ کی گئی تو لوب کے حجم میں اضافہ نوٹ کیا گیا اور یادداشت بھی بہتر ہوئی۔

نائم میگزین میں جیفری کلوگر Jeffrey Kluger کے ایک مضمون کے مطابق بائیولوجی کے طالب علم ابتدائی نصاب میں ہی جسم کے مختلف اعضاء کی کارکردگی کے بارے میں جان لیتے ہیں۔ انسانی دماغ کے بارے میں پڑھتے ہوئے پیرٹیل لوب Pareital Lob کا مطالعہ کرتے ہیں۔ جس کے بارے میں بائیولوجی میں بتایا جاتا ہے کہ پیرٹیل

6

قسط نمبر

# انسانوں کو

## کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

### سیکھیے! جسم کی بولی



or to  
no perso  
cepted I  
hereafte  
hich has  
ant. The  
nded ar  
rice of et  
miquo-  
ip, we d  
good or  
and  
ne's  
flect  
so  
ful  
not ju  
ano? It me  
uses another  
he was in the righ  
he cannot tolerate it and  
rm of self-deception. A saint's  
me thing for the others that he  
ertains him are avoided for other  
directly related with the Con  
mons the good an  
children! I have explained this  
based upon the forms and feat  
that the things existing in the  
way to see them is that do not to

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 ہاڈی 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۔

زمین پر قدم جمانے کا طریقہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

ہر فرد اپنی ایک مخصوص چال رکھتا ہے، جس سے اس کے دوست احباب اور شناسا وغیرہ اسے آسانی سے شناخت کر لیتے ہیں۔

انسان کی چال ڈھال، اس کا اٹھنا بیٹھنا اس کی شخصیت کی عکاس اور اس کے پیشے، کردار افعال اور اعمال کی ترجمان ہوتی ہے۔ طبیعت میں عاجزی اور کردار میں وضع داری ہو تو انسان کی چال ڈھال میں اس کی عاجزی اور حسن کردار کی جھلک دکھائی دیتی ہے۔ طبیعت میں غرور اور تکبر ہو تو چال ڈھال متکبرانہ ہو جاتی ہے۔ انسان حسن

## Walking Gestures

### چلنے کا انداز !



کبھی آپ کو ویڈیو یا کسی بڑے آئینے میں خود کو چلتے پھرتے دیکھنے کا موقع ملا ہے؟ اگر ایسا ہوا ہے تو یقیناً آپ کو محسوس ہوا ہو گا کہ آپ کی چال دوسروں سے مختلف ہے۔ صرف آپ ہی نہیں بلکہ ہر شخص کے چلنے اور زمین پر قدم رکھنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ لوگ بھی جو قدم سے قدم ملا کر چلتے ہوئے ایک جیسے دکھائی دے رہے ہوتے ہیں، ان کا بھی

کردار سے تہی دامن ہوگا تو چال ڈھال میں  
چھچھورا پن اور آوارگی نظر آئے گی۔

کسی آدمی کی چال ڈھال سے اندازہ ہو جاتا ہے  
کہ یہ کسی زعم میں ہے، اونچی ہواؤں میں ہے، اس  
کو کوئی غرور ہے۔

### Footstep-Identification

## چال ڈھال کے کھوجی !

ماہرین کہتے ہیں کہ جس طرح انگوٹھوں اور  
انگلیوں کے نشانات سے کسی شخص کو لاکھوں میں  
پہچانا جاسکتا ہے، اسی طرح انسان کی چال بھی اس  
کی شناخت اور ریکارڈ رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔  
چال کی مدد سے کسی کو شناخت کرنا دوسرے تمام  
مروجہ طریقوں کی نسبت آسان اور بہتر ہے۔

چال سے کسی شخص کی شناخت کا فن بہت  
پرانا ہے۔ قدیم ادوار میں مجرموں کی تلاش کے  
لیے عموماً کھوجی کی مدد حاصل کی جاتی تھی۔ وہ  
زمین پر قدموں کے نشان دیکھ کر بتا دیتے تھے کہ  
مجرم چلتا کس طرح ہے۔ اس کا وزن اور عمر اندازاً  
کتنی ہے۔ اس کی شخصیت کے کون سے منفرد پہلو  
ہیں۔ کھوجی کے اس قیاس کی مدد سے مجرم کا حلیہ  
تیار کرنے اور اسے پکڑنے میں مدد ملتی تھی۔  
کھوجیوں کے اندازے اکثر اوقات حیرت انگیز حد  
تک درست ہوتے تھے۔

کھوجی اپنے ہنر میں اتنے ماہر  
تھے کہ وہ جانوروں کے کھروں  
کے نشان دیکھ کر ان  
کے بارے میں



غیر معمولی حد تک درست اندازہ لگا لیتے تھے۔ مثلاً  
یہ کہ گھوڑے یا دوسرے کسی دوسرے جانور کی  
جسامت کیسی ہے۔ وزن کتنا ہے۔ اس کے چلنے کا  
قدرتی انداز کیا ہے اور اس پر سوار شخص نے اسے  
کس انداز میں چلانے کی کوشش کی تھی۔ برطانوی  
حکمرانوں نے بھی ہندوستان میں اپنے دور اقتدار  
میں کھوجیوں کے فن کی حوصلہ افزائی جاری رکھی  
اور دیہی پولیس اسٹیشنوں کے ساتھ کئی کئی کھوجی  
منسلک ہوتے تھے۔ پاکستان قائم ہونے کے بعد،  
ابتدائی برسوں میں یہ سلسلہ جاری رہا مگر بعد ازاں  
پختہ اور نیم پختہ سڑکوں کی تعمیر اور جرائم کے لیے  
گاڑیوں اور دیگر جدید ذرائع کے استعمال کے بعد  
کھوجیوں کی اہمیت کم ہوتی چلی گئی اور وہ ماضی کا  
قصہ بن گئے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ آج کے جدید دور میں بھی  
چال اور قدموں کے نشانات کی اہمیت ہے۔ کسی  
بھی شخص کے قدموں کے نشان کے ریکارڈ سے،  
جسمانی طور پر روکے اور چیک کیے بغیر اس کی  
شناخت کی جاسکتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ  
ہر انسان چلتے وقت زمین پر ایک مخصوص انداز  
میں قدم رکھتا ہے جس سے پاؤں کے مختلف حصے  
زمین پر ایک خاص دباؤ ڈالتے ہیں۔ انہوں نے  
انسانی پاؤں میں ایک لاکھ سے زیادہ ایسے حصوں کا  
پتا چلایا ہے جن کا زمین پر دباؤ ڈالنے کا طریقہ ایک  
دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ طویل تجربات کے  
مراحل سے گزرنے کے بعد ماہرین نے چال کے  
170 ایسے طریقوں کی نشاندہی کی ہے جو ہر فرد کے

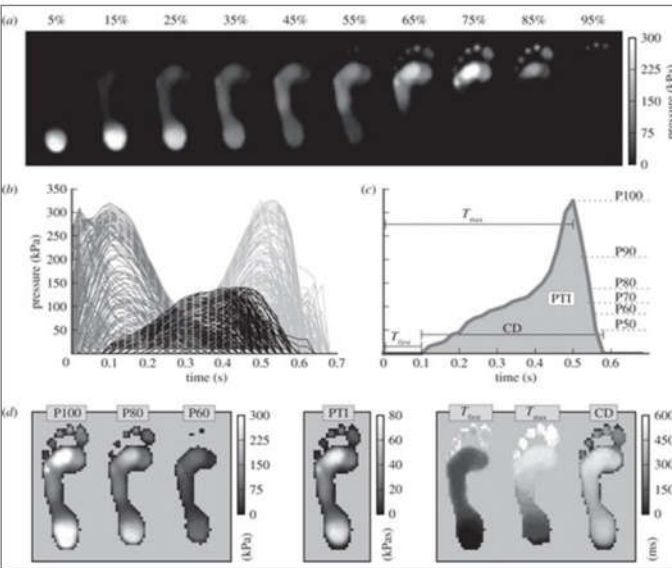
لیے مختلف ہوتے ہیں۔

1040 قدموں کے نشانات سے حاصل ہونے والے نتائج میں درستگی کا تناسب 99.8 فی صد تھا، ان کا کہنا تھا کہ دو افراد کے پاؤں کا نمبر، جسمانی ساخت اور وزن چاہے ایک جیسا ہی کیوں نہ ہو، ان کے پاؤں زمین پر ایک دوسرے سے مختلف انداز میں دباؤ ڈالتے ہیں۔

آج کل حساس مقامات پر مشکوک افراد کی نگرانی کے لیے ویڈیو کیمرے اور سینسر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کام میں انسانی آنکھ استعمال ہوتی ہے جس میں بھول چوک کا امکان موجود رہتا ہے۔ برطانیہ کی لیور پول یونیورسٹی کے الیکٹریکل انجینئرنگ کے سائنس دان ڈاکٹر جان گولمراس John Y. Goulermas کا کہنا ہے کہ اگر ایسے مقامات کے داخلے کے راستوں پر پاؤں کے پریشر پوائنٹ ریکارڈ کرنے والے فٹ میٹ

سائنسی جریدے نیو سائنٹسٹ کی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جاپان کے شہر نگانو Nagano کی شن شو Shinshu یونیورسٹی کے ڈاکٹر تاڈا پاتاکی Todd Pataky کہتے ہیں کہ پاؤں ہمارے جسم کا ایسا واحد حصہ ہیں جو چلنے کے دوران اپنے ماحول سے براہ راست رابطے میں آتے ہیں۔ چنانچہ یہ ایک منطقی بات ہے کہ پاؤں اپنی مخصوص چال کے نشان زمین پر منتقل کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اپنے کسی دوست یا رشتے دار کو اتنے فاصلے سے، جہاں سے وہ واضح طور پر دکھائی نہ دے رہا ہو، محض اس کی چال کی وجہ سے شناخت کر لیتے ہیں۔

ماہرین نے اپنے تجربات کے دوران 104 رضاکاروں کو فٹ میٹ طرز کے ایک ایسے پلیٹ



فارم پر سے گزرنے کے لیے کہا جس میں ہزاروں سینسر نصب کیے گئے تھے۔ انہوں نے ہر رضاکار کے دس قدموں کا ڈیٹا ریکارڈ کر کے اس کا تجزیہ کیا جس سے یہ معلوم ہوا کہ ہر شخص کے قدموں کا الیکٹرانک گراف دوسرے سے مختلف ہے۔ ڈاکٹر پاتاکی کا کہنا تھا کہ 104 افراد کے

<https://doi.org/10.1098/rsif.2011.0430> ڈاکٹر تاڈا پاتاکی کی تحقیقی رپورٹ کا لنک

جبکہ بچوں کے ساتھ وہ ان کا خیال رکھنے والا رویہ اپناتے ہیں اور ان کی رفتار کے مطابق چلتے ہیں، ایسا خواتین بھی کرتی ہیں۔

مرد جسمانی طور پر خواتین سے مضبوط اور لمبی چوڑی کاٹھی کے ہوتے ہیں اور تیز چلنا مردوں کے لیے نفسیاتی طور پر ایک اہم نکتہ ہوتا ہے، یعنی چلنے کا مقصد کسی مخصوص فعل کا حصول ہوتا ہے جیسے ایک سے دوسری جگہ پہنچنا، مرد حضرات سیدھا اور ایک لائن میں چلتے ہیں۔ دوسری جانب خواتین کی چال باوقار ہوتی ہے وہ عموماً چھوٹے قدم چلتی ہیں۔ مرد چلتے ہوئے خواتین کے مقابلے میں بازوؤں اور کندھوں کو زیادہ حرکت دیتے ہیں۔ خواتین چھوٹے قدم چلتی ہیں اور ٹانگوں کو قریب رکھتی ہیں۔

### Every Foot Step Talk

#### ہر چال کچھ کہتی ہے

چلنے کے انداز میں بعض خصوصیات تو انسانی جسم کی مخصوص بناوٹ کے مطابق ہوتی ہیں، ان میں چلنے کی رفتار، قدموں کی لمبائی یا قدموں کا درمیانی فاصلہ اور جسم کا جھکاؤ وغیرہ شامل ہیں۔

اگر ایک بچہ خوش ہوتا ہے تو وہ بڑی تیزی سے چلے گا اور اپنے پیروں پر بہت کم وزن پڑنے دے گا۔

اگر وہ خوش نہیں ہے تو اس کے کندھے جھکے ہوئے ہوں گے اور وہ بھاری بھاری قدم اٹھاتے ہوئے اس طرح چلے گا گویا اپنے جوتوں کا تلا (ایڑی نہیں) زمین پر پہلے ٹکانا چاہتا ہے۔

بچھادیے جائیں، تو وہاں سے گزرنے والے ہر شخص کی شناخت کمپیوٹر اپنے ڈیٹا ریکارڈ سے کر کے خبردار کر دے گا۔

سائنس دانوں کو توقع ہے کہ مستقبل قریب میں شناخت کے لیے انگلیوں کے نشان، اور آنکھوں کی پتلیوں کے ڈیٹا کی طرح چال کاریکارڈ بھی استعمال ہونے لگے گا۔

### Man & Women Walk

#### مرد اور عورت کا چلنے کا انداز

کیلیفورنیا یونیورسٹی، نیویارک یونیورسٹی اور ٹیکساس اے اینڈ ایم یونیورسٹی کی مشترکہ تحقیق کے مطابق، مرد اور عورت کے چلنے کا انداز بھی ایک دوسرے سے الگ ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ موقعوں پر مرد و خاتون کی چال کا انداز ایک سا ہو مگر عام طور پر یہ فرق واضح ہوتا ہے اور اس کی وجہ دونوں کے جسمانی ساخت کا فرق ہے۔

تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا کہ خواتین کے ساتھ چلتے ہوئے مرد اکثر اپنی رفتار سست کر دیتے ہیں



ہیں۔ یہ کسی بھی مقام پر آزدگی کے ایک احساس کے ساتھ ٹھہرتے رہتے ہیں اور وہاں جو بھی شے موجود ہو اس پر نظریں گاڑے رکھتے ہیں جیسے وہ کوئی چیز تلاش کر رہے ہوں۔ ایسی چال کو افسردہ چال کے نام سے موسوم کیا جاسکتا ہے۔

④ جو شخص اپنے ہاتھ کمر یا کولہوں پر رکھ کر چلنے کا عادی ہو، لمبی دوڑ کے سخت خلاف ہوتا ہے۔ وہ لمبے فاصلے تک چلنے کے خلاف ہوتا ہے اور کم از کم فاصلے پر اپنی منزل تک تیز ترین رفتار کے ساتھ پہنچنا چاہتا ہے۔ اس طرح کے لوگ عموماً جلد باز اور ہر کام میں مختصر راستہ یعنی شارٹ کٹ ڈھونڈ نکالنے کے چکر میں ہوتے ہیں اور ہر راستے کو تیز رفتاری سے طے کرتے ہیں، کسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنی توانائیاں ضرورت سے زیادہ ضائع کرتے ہیں۔ ان کی جلد بازی کسی وقت کاہلی میں بھی بدل جاتی ہے۔ دوسری عالمی جنگ کے برطانوی ہیرو سرو نسنن چرچل کے چلنے کا انداز اسی طرح تھا۔ ان کی چال کا یہ مخصوص انداز بھی اتنا ہی مقبول ہے جتنا کہ ان کا فتح کا نشان، وی ۷ یعنی وکٹری...

① جو لوگ عام طور پر تیزی کے ساتھ اپنے بازوؤں کو آزادانہ لہراتے ہوئے تیز تیز قدم اٹھاتے چلتے ہیں وہ عموماً ایک مقصد لیے ہوئے ہوتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں۔ ماہرین کا اندازہ ہے کہ ایسے لوگ اپنے مقصد کے حصول کے لئے کسی بھی حد تک جاسکتے ہیں۔

② اس کے برعکس وہ فرد جو عادتاً اپنی جیبوں میں ہاتھ ڈال کر چلتا ہے، یہاں تک کہ وہ موسم گرما میں بھی جیب میں ہاتھ ڈال کر چلتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ پراندیش آدمی ہے اور اخفائے راز کا متمنی ہے۔ ایسے لوگ کم گو اور تنقیدی قسم کے مبصر ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً کھرے اور ناقد ہوتے ہیں۔

③ جب لوگ اداس اور دلگیر ہوتے ہیں تو وہ ارد گرد کے ماحول کو محسوس کیے بغیر جیبوں میں اپنے ہاتھوں کو مستلے رہتے ہیں یا اپنے دونوں ہاتھ جیبوں میں ڈالے افسردگی کے ساتھ اپنی نظریں اور سر نیچے جھکائے چلتے ہیں اور شاذ ہی اپنی نظریں اوپر اٹھاتے ہیں۔ ایسے افراد عام طور پر نظر آجاتے





⑤ جو افراد ذہنی طور پر کسی مسئلے یا پریشانی میں الجھے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ چلنے کا منفرد اور مخصوص انداز رکھتے ہیں۔ وہ اکثر چلتے وقت ایسا انداز اپناتے ہیں کہ جیسے وہ کسی چیز میں بہت زیادہ محو ہیں۔ ان کا سر جھکا ہوا ہوتا ہے اور ہاتھ پشت پر بندھے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان کی رفتار بڑی سست ہوتی ہے۔ وہ کبھی کبھار رک کر راہ میں پڑے ہوئے پتھر کو ٹھوکر مارتے ہیں۔ یا پھر نیچے گرے ہوئے کاغذ کے ٹکڑے کو اٹھا کر اس

کو آگے پیچھے دیکھنے کے بعد واپس نیچے پھینک دیتے ہیں۔ ان کے انداز میں بے دلی جھلکتی ہے مگر درحقیقت ان کا ذہن پوری طرح الجھا ہوا ہوتا ہے۔ وہ اپنے آپ سے یہ کہتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ ”اس بات کے ہر پہلو پر غور کرنا بہت ضروری ہے۔“

⑥ اپنے آپ سے مطمئن اور کسی حد تک خود پسند قسم کا اور قدرے شان و دبدبہ کا دلدادہ شخص عموماً اپنے خیالات کا اعتراف اپنی مخصوص چال کے ذریعے کرتا ہے۔ وہ اس طرح چلے گا کہ اس کی ٹھوڑی اٹھی ہوئی بازو آزاد لہراتے ہوئے اور ٹانگیں کسی حد تک سخت اکڑی ہوئی اور قدم نزاکت اور نفاست سے رکھتے ہوئے۔ چلنے کا انداز

بڑا مناسب اور محتاط حد تک متاثر کرنے والا ہو گا۔ جیسے اراداً دوسروں کو اپنی چال کے دبدبے سے متاثر کرنے کے درپے ہے۔ یہ میسولینی کے چلنے کا انداز تھا۔

انداز ایک لیڈر پر پوری طرح منطبق ہوتا ہے، جس کی پیشوائی میں اس کے بہت سے ماتحت یا کارکن اسی رفتار سے ان کے پیچھے چلتے ہیں۔ جیسے کسی بلخ کے عقب میں اس کے چھوٹے چھوٹے بچے جلدی جلدی قدم اٹھا رہے ہوں۔ یہ پیر و کاروں کی وفاداری اور جاں نثاری کی علامت ہے۔

لیڈر ہو یا افسر ہر معاشرے کی رفتار کو متعین کرتے ہیں۔ ہر معاشرے میں قائد، پہلا قدم اٹھاتا ہے اور اس کے بعد اس کے بہت سے ساتھی۔ اگر آپ کسی ادارے کے سربراہ سے بات کرنے کے خواہشمند ہیں تو یہ خوبی یعنی لیڈر کو شناخت کرنے کی صلاحیت آپ کو بہت فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

### Alexander Technique

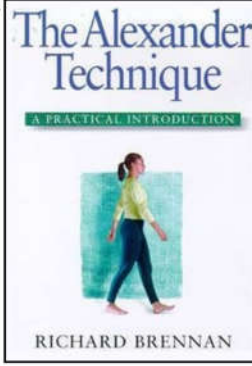
### درست چال صحت مندرکھ

کئی لوگ قدرتی اور متوازن چال کے بجائے اکڑ کر اور بناوٹی انداز سے چلنے لگتے ہیں، اس طرح وہ اس فائدے سے جو صحیح طریقے سے چلنے پر

”قدم رکھنا“ ایک تاثر ہے، اس طرح چلنے کا



گھٹنوں سے زیادہ اور ٹخنوں سے کم کام لیتے ہیں۔ اگر کسی شخص کو پیدل چلتے رہنے کے بعد بھی جلد تھکن ہو جاتی ہے، اس کی پیٹھ میں درد ہوتا ہے اور اعصاب دکھنے لگتے ہیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ اپنے اعصاب سے صحیح کام نہیں لے رہا ہے اور اس کا توازن درست



حاصل ہونا چاہیے، محروم رہتے ہیں، کیوں کہ صحیح طرح سے چلنے کے معنی یہ ہیں کہ جسم سیدھا رہے، سختی نہ ہو اور چال میں موسیقی کی سی ہم آہنگی ہو۔

صحیح طریقے سے پیدل چلنا بھی ایک فن ہے، ماہرین اس فن

نہیں۔ پیدل چلتے وقت انسان کا سر، کندھے اور سینہ جھکا ہوا نہیں رہنا چاہیے۔ پیدل چلتے وقت جسم کی ہر حرکت کو راست اور سامنے کی جانب ہونا چاہیے۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ جسم کا وزن ایک پیر سے دوسرے پیر پر ٹھیک طریقے سے منتقل کیا جائے۔ چلتے وقت جوتوں کا آرام دہ ہونا بے حد ضروری ہے۔

چلتے وقت اپنے پیروں کی طرف توجہ رکھیں اور یہ دیکھیں کہ قدم صحیح رخ پر پڑ رہے ہیں یا نہیں۔ قدم بڑھا کر سیدھے چلنے میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ جسم کا بوجھ پیر کے اگلے اور چوڑے حصے پر پڑتا اور متوازن رہتا ہے۔ ایڑیوں پر بوجھ ڈالنے سے اجتناب کرنا چاہیے کیوں کہ اس سے توازن پوری طرح برقرار رکھنے میں دقت ہوتی ہے۔

باقاعدہ پیدل چلنا، ورزش، پابندی سے غسل اور مناسب اور موزوں غذا صحت قائم رکھتی ہے اور جوانی، شگفتگی، تازگی اور صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔



کو Alexander Technique الیکٹرینڈر تکنیک کا نام دیتے ہیں، صحیح طریقے سے پیدل چلنے کا مطلب یہ ہے کہ اعضا کی ہم آہنگی کے ساتھ حرکت سے نہ صرف صحت ملتی اور فائدہ پہنچتا ہے، بلکہ حقیقت میں سارے جسم کو قوت بھی حاصل ہوتی ہے، چونکہ پیدل چلنے کی ورزش میں انسان گہرے سانس لیتا ہے، اس لیے اس کے جسمانی نظام میں آکسیجن کی مقدار بھی زیادہ داخل ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قلب زیادہ قوت سے کام کرتا ہے، دوران خون بڑھتا ہے اور جسم انسانی کے تمام اندرونی اعضا زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ اعضا کی فعالیت کے باعث شگفتگی اور اپنی بہتر حالت کا احساس ہوتا ہے۔ اس فائدے کو وہی لوگ بہتر طریقے سے سمجھتے اور محسوس کر سکتے ہیں جنہیں باقاعدہ پیدل چلنے کی عادت ہوتی ہے۔ اس احساس کو سمجھنے کے لیے چال قدرے تیز ہونی چاہیے۔ فاصلہ بھی کافی ہونا چاہیے۔ ہفتے میں کم از کم پانچ روز اس طرح چلنا چاہیے۔

اکثر عام آدمی اور مقابلوں میں حصہ لینے والے تجربہ کار زیادہ رو لوگ بھی، پیدل چلنے میں



## 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....

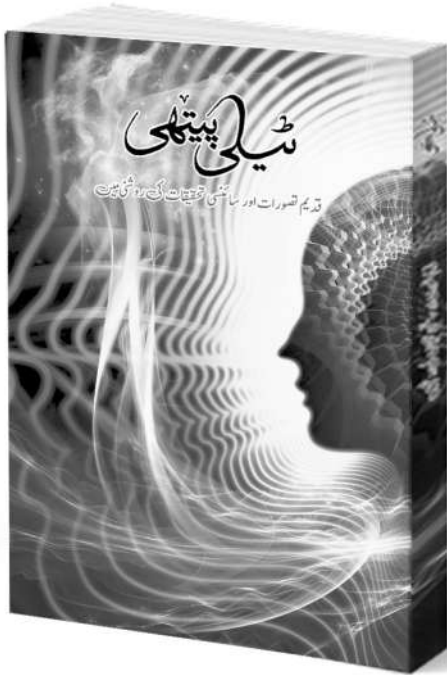
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

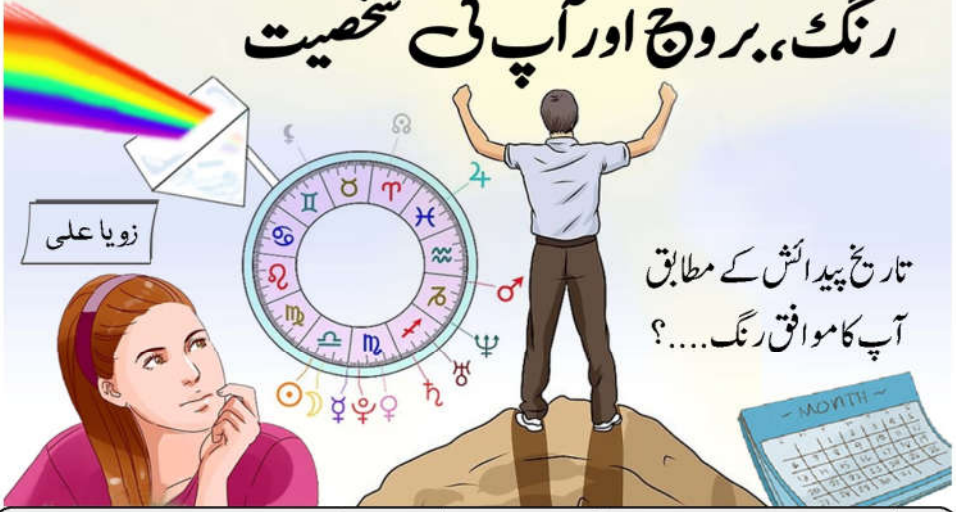
مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329



# رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



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

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

کسی انسان کے لیے کون سے رنگ اچھے ہیں اور کون سے غیر مناسب.... کن رنگوں سے وہ خوش ہوتا ہے اور کن سے ناخوش.... کن سے توانائی بڑھتی ہے اور کن رنگوں سے ذہن بوجھل ہوتا ہے۔ کن رنگوں سے کوئی شخص خود کو مستعد محسوس کرتا ہے اور کن سے سست.... اگر یہ بات اچھی طرح جان لی جائے تو اپنے ارد گرد کے ماحول میں رنگوں میں مناسب رد و بدل سے انسان کے مزاج، کردار، شخصیت کو مزید نکھار اور ذہنی و جسمانی صحت پر اچھے اثرات ہو سکتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں کامیابی، خوشی اور ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔ زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ مختلف رنگ، انسانی شخصیت، تعلیم، روزگار اور صحت پر کیا کیا اثرات مرتب کرتے ہیں اور آپ کی تاریخ پیدائش اور بروج کی مناسبت سے کون سا رنگ آپ کے مزاج اور نفسیات کے لیے بہتر رہے گا۔

جن لوگوں کی تاریخ پیدائش 21 مارچ سے 20 اپریل تک ہے، تو ان کا برج حمل ہے۔

برج حمل سے تعلق رکھنے والے عزم و ارادے کے پکے، اپنے مقصد کی لگن رکھنے والے ہوتے ہیں۔ ہمت و دانائی، سرگرمی و پھرتی، صاف ذہن اور واضح تفہیم ان کی مثبت خصوصیات ہیں۔ اس برج کے حامل افراد پر جوش شخصیت کے مالک ہوتے ہیں، ان کی قوت فیصلہ بہت تیز ہوتی ہے۔ ان میں قیادت کرنے اور جرات کے ساتھ فیصلے کرنے کا جذبہ پایا جاتا ہے، فولادی عزم کے مالک، جس کام کا بیڑا اٹھالیں اسے مکمل کر کے دم لیتے ہیں۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ اس برج کے لوگوں میں اپنے آپ پر بھروسہ بہت ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں میں آگے بڑھنے کی لگن ہوتی ہے، ان قوت ارادی بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اس طرح کے اکثر لوگ معمولی بیماری کا تو ذکر ہی کیا امراض کو بھی زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ بعض اوقات اپنی مثبت سوچ سے بیماریوں کے حملوں کو پسپا کرنے میں آسانی سے کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے افسر اور مالک طبعاً مستعد اور چاق و چوبند ہوتے ہیں لہذا وہ سست و

کابل ماتحتوں کو پسند نہیں کرتے۔ وہ بیکار اور خاموش رہنا بھی پسند نہیں کرتے بلکہ ہمہ وقت اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔ ان کا ہر دن نیا دن اور امتگوں اور ولولوں کا دن ہوتا ہے۔ وہ روز کوئی نہ کوئی

اچھوتا کام کرنا چاہتے ہیں۔

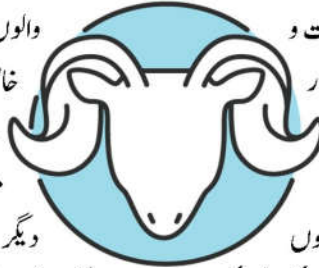
اس برج کے لوگوں میں غصہ بھی بہت پایا جاتا ہے، جس کی وجہ سے ان کو کافی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ جذباتی اور جلد باز ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی بات پر اڑے رہتے ہیں صرف معقول دلائل پر ہی اپنی رائے تبدیل کرتے ہیں، ضرورت کے وقت انتہائی صاف گوئی کا مظاہرہ کرتے ہیں، ان کی صاف گوئی اور بے باکی اکثر دوسروں کو ان کا مخالف بھی بنا دیتی ہے۔ ان کی شخصیت کے منفی پہلوؤں میں خود غرضی و جلد بازی، خود بینی و غرور، دوسروں پر غلبہ رکھنے کی خواہش، بے احتیاطی، سخت مزاجی نمایاں ہیں۔

برج حمل سے تعلق رکھنے والے لوگ کاروباری منصوبہ بندی اور عمل درآمد کے لیے نہایت کامیاب رہتے ہیں۔ اپنی اولاد کے معاملے کے بارے میں بڑے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں ماہ مارچ و اپریل میں یعنی برج حمل کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق سرخ، گلابی، عنابی، کرمزی، ارغوانی رنگ برج حمل کی تاریخوں میں پیدا ہونے والوں کے لیے مفید مانے جاتے ہیں۔

خاص طور پر سرخ رنگ برج حمل سے منسوب ہے۔ سرخ رنگ کی مناسبت سے یاقوت و مرجان اور دیگر سرخ پتھر اور جواہرات حمل لوگوں کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔



Aries

## سرخ رنگ

جوش، جذبہ، محبت اور طاقت کا رنگ



اگر برج حمل والوں سے کہا جائے کہ آنکھیں بند کر کے کسی سرخ چیز کا نام بتائیں تو ننانوے فی صد امکان ہے کہ وہ گلاب کے پھول کا نام لیں۔

محبت کا۔ رنگ: سرخ رنگ کو محبت کی علامت کہا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کا تعلق محبت اور رومانیت سے ہے۔ سرخ گلاب دنیا میں محبت کے اظہار کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ عروسی ملبوسات میں

سرخ رنگ کے انتخاب میں بھی رومانوی خیالات کا اظہار مقصود ہے۔ باہمی، سماجی تعلقات ہوں یا پھر رومانوی معاملات تعلقات کو مضبوط بنانے کے لئے زیادہ تر سرخ رنگ ہی استعمال ہوتا ہے۔ سرخ رنگ جوش اور جذبے کا رنگ ہے۔

برج حمل کے حامل افراد طاقتور اور پر جوش شخصیت کے مالک ہوتے ہیں، ان میں سرخ رنگ کا استعمال رومانیت اور تعلقات میں مزید گرم جوشی پیدا کرتا ہے۔ وہ لوگ جو ایک پاور فل لائف پارٹنر کے متلاشی ہیں ان کے لیے سرخ رنگ کے حامل افراد سے زیادہ بہتر کوئی نہیں ہو سکتا۔

رشتوں کو نبھانا خوب آتا ہے۔ ساتھ ہی یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ برج حمل کے لوگوں میں سخت مزاجی اور غصہ بھی بہت پایا جاتا ہے، اس وجہ سے اکثر ان سے محبت کرنے والے کیفیت زہتے ہیں۔ حمل افراد معاملات پر کنٹرول رکھنا جانتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی زندگی انتہائی متحرک ہوتی ہے۔ ایک خاص قسم کا جوش اور توانائی ان کے ہر کام میں نظر آتی ہے۔ لیکن دیگر معاملات کی طرح محبت میں بھی بعض اوقات ملکیت اور انتہا پسندی ان کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ کیونکہ محبت تو حکمرانی کا نہیں بلکہ دل جیتنے کا نام ہے۔

اگر آپ کی تاریخ پیدائش 21 مارچ سے 20 اپریل تک ہے، تو آپ کا برج حمل ۷ ہے اور موافق رنگ سرخ ہے۔ ایسے افراد: ۷.... خانگی زندگی میں ایک رومان پرور، شدت اور لگن سے محبت کرنے والے پر جوش اور پاور فل لائف پارٹنر ہوتے ہیں۔ ۷.... کاروباری زندگی میں نڈر، بے باک، مہم جو اور ہمہ وقت متحرک و چاق و چوبند، پر عزم اور دھن کے پکے ہوتے ہیں۔ ۷.... واضح تخیل، مضبوط قوت ارادی اور قوت فیصلہ رکھنے والے ایسے لوگ اعلیٰ منتظم، حاکمانہ طبیعت، جرات مند اور قائدانہ صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں، ان میں اپنے خواہوں کو پورا کرنے کا جذبہ بے پناہ پایا جاتا ہے۔ ہر کام کو پورا کر کے ہی دم لیتے ہیں۔ ۷.... بے باکی، صاف گوئی، جلد بازی، جذباتی پن، سخت مزاجی، انتہا پسندی کی وجہ سے کبھی مسائل میں بھی گھرے رہتے ہیں۔

طاقت کا رنگ: زمانہ قدیم سے سرخ رنگ کو

طاقت کی علامت مانا گیا ہے۔ سرخ رنگ کا شمار گرم

جو لوگ سرخ کے حامل ہوتے ہیں انہیں

ترین رنگوں میں ہوتا ہے۔ اس رنگ کے طبی اور نفسیاتی اثرات زیادہ قوت اور شدت کے ساتھ اثر انداز ہوتے ہیں۔

کلر سائیکولوجی میں سرخ رنگ زندگی بخشنے والا رنگ مانا جاتا ہے۔ اس کے خواص آگ اور حرارت جیسے ہی ہیں۔ اسی صفت کی بنیاد پر یہ جسم میں حرارت و توانائی بڑھا کر شخصیت کو پُر اعتماد کرتا ہے۔ شوخی اور زندہ دلی لاتا ہے۔ تحفظ کا احساس اجاگر کرتا ہے۔ اپنے خوابوں کو پورا کرنے کا جذبہ جوش و ولولے کے ساتھ جنون بھی بخشتا ہے۔

کلر سائیکولوجی کے ماہرین کے مطابق سرخ رنگ، جسمانی سرگرمی، توانائی، احساس تحفظ، استحکام، خود اعتمادی اور گرم جوشی میں اضافہ کرتا ہے۔ حوصلہ، توانائی، عمل اور اعتماد کو بڑھاتا ہے۔

سرخ رنگ کے دلدادہ افراد نڈر، بے باک اور ہمہ وقت متحرک رہنے والے لوگ ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ مہم جو طبیعت رکھتے ہیں۔ شاید اسی وجہ سے نڈر افراد کو ریڈ بلڈڈ Red-Blooded کہا جاتا ہے۔

شدت کا رنگ: رنگوں کی نفسیات میں سرخ رنگ محبت سے زیادہ شدت کی علامت کو ظاہر کرتا ہے۔ اگر آپ تھکن یا کم زوری محسوس کریں تو سرخ رنگ استعمال کریں تو بھی یہ رنگ مناسب ہے، لیکن جب آپ غصے میں ہوں یا جذبات میں جارحیت ہو یا آرام کرنا چاہیں تو سرخ رنگ کے استعمال سے گریز کریں، کیونکہ سرخ رنگ ایک جانب تو خوشی، محبت، رومانویت جوش، اور تحفظ کی علامت ہے تو دوسری جانب خطرہ، رسک، انتقام اور غصہ کو بھی اسی رنگ

سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

سرخ رنگ اپنی نیفرین (Epinephrine) یعنی ایڈرینل گلینڈ سے خارج ہونے والے ہارمون کے اخراج کو تحریک دیتا ہے۔ عام حالت میں یہ ہارمون جسم میں انتہائی قلیل مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت اور الیکٹرو لائٹ کو نارمل رکھنے اور خون کی جسم میں ترسیل میں مددگار ہوتا ہے۔ ایک بات اور بتاتے چلیں کہ شدید غصہ یا خوف کی حالت میں یا اچانک صدمے میں اس ہارمون کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے نبض کی رفتار کی شرح، دل کی دھڑکن اور دوران خون بڑھ جانے کی وجہ سے بلڈ پریشر، شوگر دینا بولزم اور پٹھوں کے کھینچاؤ میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

سرخ صفات کے حامل لوگ اگر منفی ہو جائیں تو بے جا ضد، تکبر اور خود پسندی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ صفات ان کی شخصیت کا منفی تاثر ابھارتی ہیں۔ سرخ رنگ کی زیادتی ہیجان، غصہ، ضد اور لڑائی جھگڑے کو پروان چڑھاتی ہے۔ گرم مزاج لوگوں کی انسیت اگر سرخ رنگ سے ہی جڑ جائے تو ان کے مزاج کو مزید برہم بنانے میں یہ رنگ اہم کردار ادا کر دے گا۔ اس لئے سرخ رنگ کو حسب ضرورت مختلف امتزاج یا شدید زمین استعمال کروایا جاتا ہے۔

خوش بختی کا رنگ: سرخ رنگ کو خوش قسمتی اور خوش حالی کا رنگ بھی مانا جاتا ہے۔ جواہرات میں لال پتھر خاص طور سے لال یا قوت روبا کو طاقت اور خوش بختی کے حصول کے لئے پہنا جاتا ہے۔

## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو ....  
مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے.... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریر کی حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے.... اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

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

اٹریکشن کا رنگ: اس رنگ کا ایک مقصد دوسروں کو اپنی جانب متوجہ کرنا ہے۔ توجہ اپنی جانب مبذول کرانے کی خوبی کی وجہ سے اس رنگ کی حامل مخصوص شے، دیگر رنگوں کی بہ نسبت فوری اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ آپ کی نظر سے ایسے بہت سے برانڈ گزرے ہوں گے جن کا سرخ رنگ آپ کو اپنی جانب کھینچتا ہو گا۔

سرخ رنگ قوس قزح کا سب سے نمایاں رنگ ہے اور اندھیرے کے آغاز میں ہی نظر آنا بند ہو جاتا ہے۔ لاؤنج یا داخلی لابی میں اگر کسی دیوار کا رنگ سرخ ہے تو یہی وہ جگہ ہے جو ہر آنے والے کی پوری توجہ کھینچے گی۔ رنگوں کو نفسیات کے حوالے سے سرخ رنگ کی مزید کئی خصوصیات۔

یہ رنگ قائدانہ خصوصیات کا حامل ہے۔ کمزور قوت ارادی والے افراد کے لئے یہ رنگ حیات نو کا کام کرتا ہے، انھیں اعتماد بخشتا ہے۔ افسران کے لئے خود اعتمادی قوت فیصلہ اور عزم پر قائم رہنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔

یہ رنگ بھوک میں اضافہ کرتا ہے اسی لئے مختلف ریستورانس میں سرخ رنگ نارنجی رنگ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اکثر ڈائیننگ ہال میں سرخ رنگ پر مبنی سجاوٹ کو ترجیح دی جاتی ہے۔

اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو سرخ رنگ کی درو دیوار اور ماحول سے بھی پرہیز ضروری ہے۔

آفس میں یہ رنگ موٹیویشن اور انرجی پرووائیڈر کی حیثیت رکھتا ہے۔



مارچ 2020ء

# کیا امیر بننا چاہتے ہیں یا دولت مند؟

گریجویٹ ہونے کے بعد اگلے کئی سالوں تک کوشش یہی رہتی ہے کہ کچھ مزید سرٹیفکیٹس حاصل کر کے، امتحان دے کر یا اسپیشل کلاسز لے کر قابلیت کو کاغذ پر دنیا سے منوالیں اور پہلے سے زیادہ پیسے کمائیں۔

بہتر نتائج کے لیے طرز زندگی

میں مثبت تبدیلی لائیے

عملی زندگی میں آہستہ آہستہ کچھ نئی عادتیں اپنائی جاتی ہیں۔ صبح سے شام محنت کرتے ہیں تاکہ پیسہ کمائیں؛ اور پھر زیادہ سے زیادہ پیسہ بچانے کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ اپنی دیگر خواہشات پوری کی جاسکیں۔ اس طرح کئی لوگ رفتہ رفتہ ایک ”چوہادوڑ“ (Rat Race) کا حصہ بن جاتے ہیں جس میں صبح سویرے گھروں سے نوکری کے لیے نکل جاتے ہیں، دن بھر محنت کرتے ہیں، شام میں ٹریفک سے لڑ کر گھر پہنچتے ہیں، رات میں ذاتی کام نمٹاتے ہیں اور سو جاتے ہیں۔ پھر یہی روزمرہ عادت بن جاتی ہے۔

اس چوہا دوڑ کا ایندھن یہ سوچ ہوتی ہے: ”زیادہ کماء تاکہ زیادہ خرچ کر سکوں۔“ اس عمل میں مسئلہ یہ ہے کہ تیس سال تک

رومانا ڈائجسٹ

دولت کی خواہش کرنا غلط نہیں بس اس بات کا خیال رکھا جائے کہ اس کے حصول کے ذرائع درست ہوں۔

پیسہ کمانے کا کسے شوق نہیں....؟ ہر شخص دولت مند بننے کے خواب دیکھتا ہے کوئی اس میں کامیاب ہو جاتا ہے تو کچھ لوگ صرف خوابوں تک ہی رہتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں تقریباً 450 افراد ارب پتی ہیں جن میں سے زیادہ تر تعداد امریکہ میں ہے، ایسے اکثر لوگ پیسے سے پیسہ کما کر دنیا کو اپنی مٹھی میں سموائے ہوئے ہیں۔

اگر ان امیر لوگوں کی دولت کا ایک چھوٹا حصہ دنیا کے تمام غریبوں میں بانٹ دیا جائے تو دنیا سے غربت کے خاتمے میں بہت مدد ملے گی اور ان چند امیر لوگوں کے پاس دولت کے انبار رہیں گے۔ ایسے لوگوں کو دیکھ کر رشک سب ہی کرتے ہیں مگر ان کی زندگی سے سیکھنے کی ایک فیصد بھی کوشش نہیں کرتے جو سب کے لیے کسی ایسے سے کم نہیں۔

نوجوان تعلیم کے حصول کے بعد جب عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو ان کی اکثریت کے کام کرنے کا بنیادی مقصد دولت کا حصول ہوتا ہے۔





آٹھ گھنٹے روزانہ کام کر کے، ایک ہی روٹین رکھ کر  
امیر تو بن سکتے ہیں، مگر دولت مند نہیں۔

**امیر نہیں، دولت مند بنو!**

امیر آدمی سے اگر مال چھین لیا جائے تو وہ  
غریب بن جاتا۔ مگر جب دولت مند سے مال چھین  
جائے تو وہ کچھ عرصے میں دوبارہ دولت مند بن  
سکتا ہے۔ دولت مند بننا بنیادی طور پر ایک  
صلاحیت کا نام ہے۔

انسان لائٹری نکلنے سے، وراثت میں جائیداد  
ملنے سے، امیر گھر میں پیدا ہونے سے، دولت مند  
گھرانے میں شادی ہونے سے، یار فتر رفتہ پیسے جمع  
کرنے سے امیر بن جاتا ہے۔ مگر اکثر یہ پیسہ انسان  
کے پاس زیادہ عرصے تک نہیں رہتا؛ کیونکہ انسان  
کا امیر یا غریب ہونا اس کی سوچ سے وابستہ ہے۔

**اخراجات کنٹرول کیجیے**

دولت مند بننے کے اصول، امیر بننے سے ذرا  
مختلف ہیں۔ دولت مند بننے کا بنیادی اصول سرمایہ  
کاری کرنا ہے۔ اگر ایک شخص پندرہ ہزار ماہانہ  
کمائے، ایک ہزار انویسٹ کرے اور باقی چودہ ہزار  
میں گزارا کرے تو ایسا شخص تو دولت مند بن سکتا  
ہے، مگر ایک شخص اگر ماہانہ دو لاکھ کمائے اور دو  
لاکھ ہی خرچ کر دے، تو وہ وقتی امیر تو بن جائے گا،  
مگر دولت مند کبھی نہیں بن سکتا۔

**دولت کا حصول**

**مثبت سوچ سے ہے**

”ایک نظریہ یہ ہے کہ اگر دنیا کی ساری دولت  
تمام لوگوں میں برابر تقسیم کر دی جائے تو کچھ سال

میں غریب پھر سے غریب اور امیر پھر سے مالدار  
ہو جائیں گے۔“ ایسا کیسے ممکن ہے...؟

اگر کسی شخص کو دو کروڑ روپے آج مل جائیں  
تو وہ کیا کرے گا...؟ وہ تمام خواہشات پوری  
کرنے کی کوشش کرے گا جو آج تک پیسوں کی  
کمی کی وجہ سے پوری نہ ہو سکی ہوں۔

لوگوں کی اکثریت ایسا ہی کرتی ہے۔ یہ ایک  
مکمل سبجیکٹ ہے جسے Behavioral Finance

(کرداری مالیات) کے نام سے پڑھایا جاتا ہے۔

جب بھی اپنی جیب سے کوئی رقم خرچ کی  
جائے تو کسی دوسرے انسان یا ادارے سے کچھ  
خدمات یا مال حاصل کی جاتی ہیں اور اس طرح پیسے  
ہاتھ سے نکل کر سودا بیچنے والے کی ملکیت بن  
جاتے ہیں۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ سوداگر  
”سپلائر سائیڈ“ پر کھڑا ہوتا ہے اور اسے سپلائر  
بننے کا ہنر آتا ہے، وہ بھی بغیر کوئی امتحان پاس  
کیے۔ دولت کے حصول کے لیے سپلائر سائیڈ پر  
آنا ضروری ہے۔

**سرمایہ کاری کیجیے**

سرمایہ کاری سے مراد یہ ہے کہ آج دولت کو  
کسی ایسی جگہ خرچ کرنا، جہاں سے کل نفع ملنے کی  
امید ہو۔ اگر کسی شخص کے پاس دولت سے مزید  
دولت حاصل کرنے کا علم موجود ہے تو وہ سرمایہ  
کار ہے اور اگر بغیر یہ علم حاصل کیے، کل نفع ملنے  
کی امید پر آج مال خرچ کر رہا ہے تو جواری ہے،  
سرمایہ کار نہیں۔ اکثر ناواقف لوگ حصص مارکیٹ  
میں بھی جو اچھلتے ہیں۔



## دولت کے حصول کے چند مفید طریقے

جو لوگ نوکری کرتے ہیں یا اپنے کاروبار پر خود صبح سے شام بیٹھتے ہیں، وہ راست آمدن (Active Income) کماتے ہیں جس کے لیے انہیں روزانہ آٹھ سے دس گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے۔ یہ افراد عام طور پر چوہادوڑ کا حصہ ہوتے ہیں کیونکہ جس دن وہ کام کرنا بند کر دیں گے، اس دن انہیں پیسے ملنا بند ہو جائیں گے۔

چلے جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ ان کے لیے کام کرتے ہیں اور وہ قائم کردہ بزنس سسٹم کا پھل کھاتے ہیں۔

مڈل کلاس شخص دس پندرہ لاکھ کی گاڑی تو قسطوں پر خرید لے گا لیکن ایک لاکھ کی سرمایہ کاری نہیں کرے گا، کیونکہ رقم ڈوبنے کے ڈر سے اس نے سرمایہ کاری سیکھنے کی کوشش ہی نہیں کی، جبکہ اس کی خرید گاڑی بھی اسے بڑا مالی نقصان دے سکتی ہے۔

اگر کوئی شخص دولت حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس کے لیے ذہن سازی کرنا ضروری ہے، اسے خرچے پر کنٹرول کرنا ہوگا، سرمایہ کاری کرنی ہوگی۔ Active income سے رقم بچا کر Portfolio income میں لگانا ہوگی۔ زیادہ سے زیادہ اثاثے بنانے کی کوشش کرنا ہوگی۔ تب ہی دھیرے دھیرے Passive income کا حصول ممکن ہوگا۔



کاغذی اثاثوں میں سرمایہ کاری کر کے نفع کمانے کو ”پورٹ فولیو انکم“ (Portfolio Income) کہتے ہیں۔ اس میں سرٹیفکیٹ آف ڈپازٹ، سکوک، میمورنل فنڈ اور حصص کی تجارت شامل ہیں۔

اس کام میں دو فائدے ہیں: ایک تو چھوٹی رقم سے سرمایہ کاری کی جاسکتی ہے، اور دوسرا اگر اس کام کو سوچ سمجھ کر کیا جائے تو بندے میں مالیاتی تعلیم اور بزنس کی سوجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے۔

جس کاروبار میں صبح سے شام تک کام نہ کرنا پڑے اور اس کام میں ملازم یا بزنس ہر گزرتے وقت کے ساتھ پیسے کما کر دے، ایسی کمائی کو بالواسطہ آمدن (Passive Income) کہتے ہیں۔ اس میں کارپوریٹ انویسٹمنٹ، ریسٹ اسٹیٹ اور دیگر بزنس شامل ہیں۔

دولت مند لوگ جب پیسہ کماتے ہیں تو وہ کمائے ہوئے پیسے دوبارہ سے نفع بخش کاروبار میں لگاتے ہیں۔ اس طرح وہ امیر سے امیر تر ہوتے

# پرورش

حصہ  
12

اپنے بچے کو پُر اعتماد بنائیں...



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

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

محمد زبیر، وجیبہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ

دسوال باب

قلّتِ وقت کا شکار دنیا!

نے دیکھا اس کے والد دروازہ کھول کر باہر نکلنے والے ہیں۔ علی بھاگتا ہوا اپنے والد کے پاس آیا اور پوچھا، ”آپ کہاں جا رہے ہیں، بابا؟ کیا آپ میرے ساتھ کھیل نہیں سکتے؟“

والد نے کہا، ”نہیں بیٹا۔ آج مجھے بہت ضروری کام ہے۔ آج نہیں...“

”بابا، آپ کے لئے کام اہم کیوں ہے؟“



علی کے والد مصروف آدمی تھے۔ پورا ہفتہ کام کرنے کے بعد بعض اوقات چھٹی کے روز بھی آفس جاتے۔ ایک اتوار علی کی آنکھ کھلی تو اس

میں وہ کرائے کے گھر میں رہتے تھے اور اپنا گھر خریدنے کی کوششوں میں لگے تھے۔ ان کی بیٹی آٹھ سال کی ہو گئی تھی اور اکثر اپنے والد سے کہتی تھی کہ آپ لان میں کچھ جھولے لگوا لیں تاکہ میں یہاں کھیل لیا کروں۔ وہ یہ کہہ کر ٹال دیا کرتے تھے کہ کچھ عرصہ بعد جب ہم اپنا



گھر خرید لیں گے تو وہاں تمہاری مرضی کے سارے جھولے لگا دیں گے، کرائے کے گھر میں اتنا خرچہ کرنے کا کیا فائدہ...؟ وقت گزر تا گیا۔

ایک دن والد موبائل فون کے ساتھ مصروف تھے، ساتھ ہی ان کی بیٹی خاموش بیٹھی اپنے خیالوں میں کھوئی ہوئی تھی کہ اچانک اس نے کہا، ”پاپا، آپ میرے لئے جھولے مت لائیے گا۔“

”کیوں بیٹا؟“ والد نے لاپرواہی سے کہا۔

”کیونکہ تین چار سال بعد جب آپ گھر خریدیں گے، اس وقت تک تو میں بڑی ہو چکی ہوں گی...“

والد نے غور سے اپنی بیٹی کی طرف دیکھا... دیکھتے رہے اور پھر خاموش ہو گئے۔

شام میں بیٹی کے من پسند جھولے لان میں لگ چکے تھے۔



وقت رکتا نہیں کہیں تک کر

وقت رکتا نہیں کہیں تک کر

اس کی عادت بھی آدمی سی ہے (گلزار)

اگر آپ کے بچے بڑے ہو چکے ہیں تو آپ نے

”بیٹا، ہو سکتا ہے کہ کمپنی مجھے ترقی دے دے اور پھر ہمارے پاس بہت سارے پیسے آجائیں۔“

”پھر ہم ان پیسوں کا کیا کریں گے؟“

”ہم ان پیسوں سے بڑا سا گھر لیں گے!“

”اس بڑے سے گھر کا ہم کیا کریں گے؟“

”اس بڑے سے گھر میں آپ خوب کھیلیں گے...“

”پھر ہم ایک ساتھ خوب کھیلیں گے...“ علی خوشی سے ناپنے لگا، ”چلیں، پھر آپ جائیں۔ میں انتظار کروں گا۔“

علی کے والد تھوڑی دیر تک علی کی خوشی دیکھتے رہے، سوچنے لگے کہ علی تیزی سے بڑا ہو رہا ہے... پھر دروازہ بند کر کے اپنا بیگ ٹیبل پر رکھا، کوٹ اتارا اور کھیلنے کے لئے بیٹھ گئے۔

علی نے حیرت سے پوچھا، ”آپ آفس نہیں جا رہے ہیں؟ آپ میرے ساتھ کھیلیں گے؟“

والد نے مسکراتے ہوئے کہا، ”ہاں بیٹا... پروموشن اور گھر کچھ سال انتظار کر سکتے ہیں۔“



اس کہانی کی اہمیت سمجھنے کے لئے میں اپنے کزن کا واقعہ سنا تا ہوں جو کینیڈا میں رہتے ہیں۔ کینیڈا



بارہا سوچا ہو گا کہ بچوں کی زندگی میں پانچ سال کتنی تیزی سے گزر جاتے ہیں۔ پلک جھپکتے ہی پانچ ماہ کا بچہ پانچ سال کا ہو جاتا ہے۔ پانچ ہی نہیں دس، پندرہ اور بیس سال بھی اتنی ہی تیزی سے گزرتے ہیں۔ وقت اسی طرح گزرتا ہے، ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ اگر ہم بچوں کو وقت نہیں دیتے تو وہ آہستہ آہستہ ہمارے بغیر جینے کے عادی

انہوں نے بچوں کو محبت اور اپنائیت بھر اوقت دے دیا۔ بچوں کو ہمارے تحفوں سے زیادہ ہماری موجودگی کی ضرورت ہے۔

لہذا اپنی ترجیحات طے کریں۔ دن چوبیس گھنٹوں کا ہی ہوتا ہے، آپ اسے کم یا زیادہ نہیں کر سکتے۔ اس دن کا کچھ حصہ ہر روز بچوں کے ساتھ گزاریں۔ بند کر دیں موبائل، لیپ ٹاپ یا ٹی وی۔ کھیلیں، باتیں کریں، گھومنے جائیں مگر خلاؤں میں زندگی نہ گزاریں، اس کے لئے آپ کو مرنے کے بعد کافی وقت مل جائے گا۔ زندگی، زندگی کی طرح جئیں، صرف جسمانی ہی نہیں، ذہنی طور پر بھی بچوں کے ساتھ موجود رہیں۔

### کوالٹی ٹائم سے کیا مراد ہے؟

جب آپ بچوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو مکمل طور پر ان کے ساتھ رہیں۔ ہماری توجہ کام، خاندان، میڈیا، سوشل میڈیا اور دیگر ضروریات میں اس قدر بٹ گئی ہے کہ ہم جہاں ہوتے ہیں، وہاں نہیں ہوتے۔ جب گھر آتے ہیں تو دفتر ساتھ اور دفتر جاتے ہیں تو گھر کاندھوں پر سوار ہوتا ہے۔ ساتھ ہی موبائل فون تو جسم کا حصہ یا گلے کا ہار بن کر رہ گیا ہے۔ اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ ہم سوچتے زیادہ اور

ہو جاتے ہیں۔ وقت ان کا بھی گزر جاتا ہے اور وقت ہمارا بھی۔ لیکن نقصان ان کا بھی ہوتا ہے، نقصان ہمارا بھی۔ ہم اگر اپنے بچوں کو کوالٹی ٹائم نہ دیں اور ان سے یہ امید رکھیں کہ بدلے میں وہ ہمیں عزت، محبت اور اہمیت دیں گے تو یہ ہماری خام خیالی ہے۔ اس خوش فہمی کو احمد سلمان نے خوب صورت انداز میں بیان کیا ہے۔

یہ کیا کہ سورج پہ گھر بنانا  
اور اس پہ چھاؤں تلاش کرنا  
کھڑے بھی ہونا تو دلدلوں پہ  
پھر اپنے پاؤں تلاش کرنا  
نکل کے شہروں میں آ بھی جانا  
چمکتے خوابوں کو ساتھ لے کر  
بلندوبالا عمارتوں میں  
پھر اپنے گاؤں تلاش کرنا (احمد سلمان)



### بچوں کی سب سے بڑی ضرورت

اگر آپ نے اپنے بچوں کو ہر طرح کے کھلونے تو دیئے ہیں مگر وقت نہیں دیا ہے تو وہ والدین آپ سے کہیں زیادہ بہتر ہیں جو کھلونے نہیں دلا سکے مگر



محسوس کم کرنے لگے ہیں۔ ہم خوش کم اور پریشان زیادہ رہنے لگے ہیں۔ ہم معاف کرنا کم اور غصہ زیادہ کرنے لگے ہیں۔ ہم بھول گئے ہیں کہ ہماری دنیا محسوسات کی دنیاء ہے۔

احساس نہ ہو پاس تو افلاس زدہ ہے دولت سے کوئی شخص تو نگر نہیں ہوتا

ہے کہ ان کے عزیزوں، رشتہ داروں، مخالفوں یا دشمنوں میں کوئی ہے جو ان سے زیادہ خوش، زیادہ پرسکون اور زیادہ بہتر زندگی گزار رہا ہے۔ تشویش کی بات یہ ہے کہ ہر شخص نے اپنی زندگی کا دوسروں کی زندگی سے موازنہ بھی کرنا شروع کر دیا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ دنیاوی معاملات میں اپنے سے کمتر کو دیکھو تاکہ اللہ کی جو نعمتیں تمہیں مل رہی ہیں تم ان کی تحقیر نہ کرو۔ ہم نے اس قول کو فراموش کر دیا اور دوسروں کی زندگیوں میں جھانکنا شروع کر دیا۔ نتیجہ ہمارے سامنے ہے۔ ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ سب سے زیادہ نقصان دہ عمل ہم نے یہ کیا کہ قدرت نے وقت جیسا انمول تحفہ ہماری زندگیوں کو خوشنما بنانے کے لئے دیا تھا ہم نے اسے ہی گنواں شروع کر دیا، وقت ضائع کرنے کا سامان اپنے لئے خود پیدا کر لیا۔ چونکہ بچے والدین سے سیکھتے ہیں اس لئے یہی کچھ اب وہ بھی کرتے ہیں، بیشتر وقت سوشل میڈیا پر گزارتے ہیں۔

## بچے سوشل میڈیا پر کیا کرتے ہیں؟

میرا ٹریننگ کے ساتھ ٹیپنگ کا بھی تجربہ ہے۔

مفلس بچے کی پرورش نہ کریں۔ ایسا بچہ جو دنیا کی نظر میں کامیاب انسان بن جائے مگر اندر سے مکمل طور پر خالی ہو۔ جو ڈپریشن کا مریض بن کر اپنی زندگی بھی اجیرن کر دے اور اپنوں کی زندگی بھی۔ ایسا معاشرہ جہاں ہر دوسرا شخص ذہنی مریض بن گیا ہے، وہاں پراعتماد بچہ معاشرے کی سب سے بڑی ضرورت ہے۔ لہذا پراعتماد بچے کی پرورش کے لئے اسے کوالٹی ٹائم دینا انتہائی اہم ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

## موبائل فون استعمال نہ کریں

دنیا بھر کے سوشل سائنسٹس یہ سمجھانے میں کامیاب نہیں ہو سکے تھے کہ ٹی وی کا محدود اور درست استعمال کیا جائے، ہماری زندگیوں میں سوشل میڈیا بھی نازل ہو گیا۔ اس کے اثرات دودھاری تلوار کی طرح ہیں، والدین اور اولاد دونوں ہی جذباتی طور پر شدید زخمی ہو رہے ہیں۔ اب والدین کے پاس بچوں کے لئے وقت نہیں ہے۔ ساتھ ہی ایک نئی بیماری میں بھی مبتلا ہو رہے ہیں جسے ماہرین نفسیات نے فیس بک ڈپریشن کا نام دیا ہے۔ فیس بک یا دیگر سوشل میڈیا ایپلیکیشنز استعمال کرنے والے افراد میں ڈپریشن کا مرض بڑھتا جا رہا ہے۔ انہیں لگنے لگا



میں اسٹوڈنٹس کے متعدد دوائس اپ گروپس کا بھی حصہ ہوں۔ ایک بات کا مجھے دکھ ہوتا ہے کہ کسی بھی سنجیدہ سوال یا بات پر ایک بھی جواب یا کنٹ نہیں آتا جبکہ کوئی غیر سنجیدہ یا بہبودہ بات کسی جانب سے ہو جائے تو سب جوابات دینے کے لئے کمر کس لیتے ہیں۔ ہر کوئی اپنا حصہ ڈالنا فرض سمجھتا ہے۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرس (American Academy of

Pediatrics) نے وسیع تحقیق کے بعد یہ معلوم کیا ہے کہ سوشل میڈیا کے بچوں اور بڑوں پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔ یہ تحقیق بتاتی ہے کہ سوشل میڈیا بچوں کو چار مختلف انداز سے متاثر کر رہا ہے:

- 1- بچے سائبر بولنگ / آن لائن ہیراسمنٹ کا شکار ہوتے ہیں۔
- 2- فیس بک ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں۔
- 3- سیکسنگ یعنی بہبودہ گفتگو کے عادی ہو جاتے ہیں۔
- 4- نامناسب مواد تک رسائی ممکن ہو جاتی ہے۔

کون سے والدین ایسے ہوں گے جو اپنے بچوں کو ایسی کھائی میں خود دھکیلیں گے۔ ایسا وہی والدین کریں گے جو موبائل یا ٹی وی کے غلام بننے کے بجائے انہیں مثبت مقاصد کے لئے استعمال کریں۔ سوشل میڈیا اور ٹی وی کو دئے گئے وقت کو محدود کر لیں۔ اسی تحقیق کے مطابق سوشل میڈیا کے فوائد بھی بیان کئے گئے ہیں۔ جیسے

- 1- بچوں میں گفتگو کا فن آتا ہے۔
- 2- لوگوں سے رابطہ بڑھ جاتے ہیں۔

3- اپنے مضامین سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

4- کلاس فیوز اور ٹیچرز سے رابطہ آسان ہو جاتا ہے۔

لیکن یہ سارے فوائد اسی وقت حاصل ہوتے ہیں جب آپ کے علم میں یہ ہو کہ بچے کیا دیکھ رہے ہیں، کیا پڑھ رہے ہیں اور کس سے رابطے میں ہیں۔ سوشل میڈیا کے درست استعمال سے ایک طرف کچھ لوگ گفتگو کا فن سیکھ رہے ہیں تو دوسری طرف بہت بڑی تعداد محفل سے بھاگ کر تنہائی کا شکار ہو رہی ہے، نئے لوگوں سے بات کرتے ہوئے گھبرارہی ہے۔ یاد رکھیں بچوں کی آف لائن زندگی، آن لائن زندگی کا ہی نتیجہ ہے۔

ٹی وی اور موبائل کے مختصر استعمال کے علاوہ کچھ اور باتوں کا بھی خیال رکھیں۔ ابتدا میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو کافی مشکل پیش آئے اور یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی مشکل پیش ہی نہ آئے۔ سارا دار و مدار اس پر ہے کہ آپ کا اپنے بچوں کے ساتھ کس قسم کا تعلق ہے۔ کچھ گھرانوں میں بچے اپنے والدین سے کھل کر بات کرنے کے عادی نہیں ہوتے۔ نیچے دی گئی باتوں

پر عمل کر کے بچوں اور والدین میں جھجک کو بھی ختم کیا جاسکتا ہے اور قربت بھی بڑھائی جاسکتی ہے۔

## چہل قدمی کریں

بچے جب چہل قدمی کے لئے نکلے ہیں تو خود کو ہر طرح کی فکروں سے آزاد محسوس کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ اکثر بچے گھر سے باہر جاتے ہیں تو اچھلتے کودتے جاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں بچے کسی بھی موضوع پر بات کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار ہوتے ہیں۔ وہ اپنے دل کی باتیں آپ سے کرتے ہیں۔ آپ ان سے کچھ بھی پوچھ سکتے ہیں، انہیں کچھ بھی سکھا سکتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ چہل قدمی کے لئے نکل جائیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ بچے دنیا کو کتنے مختلف انداز سے دیکھتے ہیں۔ یہ بات آپ چہل قدمی کے دوران زیادہ بہتر انداز میں محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو خریداری کے لئے جاتے وقت پیدل جائیں اور بچوں کو ساتھ لے کر جائیں۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جسے آپ صحیح معنوں میں کو الٹی ٹائم بنا سکتے ہیں۔

## بچوں کے ساتھ

### مل کر کھانا پکائیں

ایک مرتبہ میں نے باتوں باتوں میں اپنے دوست کو بتایا کہ میری اہلیہ بہت مزیدار کھانا پکاتی ہیں تو اس نے بے اختیار کہا، "It means your wife is a creative lady!" (اس کا مطلب ہے کہ آپ کی بیگم تخلیقی صلاحیتوں کی مالک ہیں)۔ میں اپنی اہلیہ کی اس صلاحیت کو سراہتا تو تھا مگر اس انداز سے پہلے کبھی نہیں سوچا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ مجھے اندازہ ہوا کہ نئے نئے اور لذیذ کھانے پکانا واقعی اعلیٰ اور تخلیقی ذہن کا کام ہے۔ یہی وجہ ہے کہ

شہر کے بڑے اسکولوں کی غیر نصابی سرگرمیوں میں کھانا پکانا بھی شامل ہے جس میں بچے سینڈ وچ، جو سز یاد دیگر کھانے تیار کرتے ہیں۔ اس طرح بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

بچے چھوٹے ہوں یا بڑے، کچن میں ہاتھ بٹانا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے چھوٹے ہیں تو ان کے لئے بچوں کے کھانا پکانے کی کتاب لائیں، اپرن لائیں اور ان کی مرضی کا کوئی کھانا مل کر بنائیں۔ کوشش کریں یہ عمل ہر ہفتے ایک بار کریں۔ ساتھ کھانا پکا کر دیکھیں، آپ اپنے بچے میں واضح تبدیلی محسوس کریں گے۔

## کھانا ایک ساتھ کھائیں

اس تیز رفتار دور میں ایک ساتھ کھانا کھانے کی روایت بھی تیزی سے دم توڑ رہی ہے۔ لہذا کوشش کر کے ممکن بنائیں کہ ایک وقت کا کھانا ضرور ساتھ کھائیں۔ میں بہت سارے لوگوں کو جانتا ہوں جو دیگر مصروفیات پس پشت ڈال کر آج بھی رات کا کھانا گھر والوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھٹی کے روز گھر میں ایسا ماحول پیدا کرتے ہیں کہ تمام افراد ناشتہ اور دیگر کھانے ساتھ کھائیں۔ جن گھرانوں میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے، وہاں برکتیں اور محبتیں صاف نظر آتی ہیں۔

## بچوں کے ساتھ کھیلیں

کیا آپ کو یاد ہے کہ آخری مرتبہ آپ نے بچوں کے ساتھ کب کھیلا تھا؟ جن والدین کے بچے بڑے ہو چکے ہیں انہیں شاید یہ سوال عجیب سا لگے۔ لیکن یاد رکھیں، بچے کتنے ہی بڑے ہو جائیں، آپ ان کی عمر کے حساب سے کوئی نہ کوئی کھیل کھیل سکتے ہیں۔ آج وہ کارپوریٹ ٹرینرز زیادہ مقبول





ہیں جو نئے نئے کھیل کھلاتے ہیں۔ یہ کھیل بڑی بڑی کمپنی کے مینجرز، سی ای او اور اوزار مالکان بھی خوشی خوشی کھیلتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ جتنا کچھ کھیل میں سکھایا جاسکتا ہے، سنجیدہ گفتگو میں نہیں سکھایا جاسکتا۔ میں اپنے ٹریننگ پروگرامز کے لئے جو کھیل یا ایکٹیویٹیز منتخب کرتا ہوں، پہلے اپنے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہوں۔ جو کھیل بچے پسند کرتے ہیں، وہ کھیل بڑے بھی پسند کرتے ہیں۔

”وحشی نسلوں کو چھوڑ کر ہر دور میں کتابوں کی حکمرانی رہی ہے۔“

مجھے یہ جان کر بالکل حیرت نہیں ہوتی کہ آج جس ملک میں زیادہ مطالعہ کیا جا رہا ہے، وہ ملک اتنا ہی زیادہ ترقی یافتہ ہے۔ ایسا کوئی ملک نہیں ہے جہاں کتب بینی کی عادت بھی ہو اور وہ ملک معاشی طور پر بد حال بھی۔ اور ایسا بھی کوئی ملک نہیں ملے گا جہاں مطالعہ کی عادت نہ ہو اور وہاں دیرپا ترقی کے امکانات بھی موجود ہوں۔

جارج مارٹن نے کہا تھا ”مطالعہ کرنے والا شخص مرنے سے پہلے ہزار زندگیاں جی چکا ہوتا ہے۔ مطالعہ نہ کرنے والا ایک ہی زندگی گزارتا ہے۔“

اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ اپنی اولاد سے محبت کا اظہار کس طرح کرتے ہیں، کس طرح کی زندگی جینے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ اگر واقعی اپنی اولاد سے مخلص ہیں تو خود بھی مطالعہ کریں اور انہیں بھی مطالعہ کرنے کا عادی بنائیں۔ اس کے لئے کوشش کریں کہ مطالعہ کا وقت طے کر لیں اور روزانہ ہر صورت میں اس وقت پر لازمی مطالعہ کریں۔

## بچوں کے دوستوں کو دوست بنائیں

بہت سے والدین یہ بات ساری زندگی نہیں سمجھ

## بچوں کے ساتھ مطالعہ کا وقت طے کریں

کیا آپ جانتے ہیں کہ صحت مند جسم کا سب سے بڑا راز کس عمل میں پوشیدہ ہے؟ ورزش میں....

ورزش کا نعم البدل کچھ اور نہیں۔ جس طرح ورزش کرنے والا شخص نعمتوں سے بھرپور فائدہ اٹھاتا ہے، بیمار شخص نہیں اٹھا سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں جس رفتار سے انسانوں نے ورزش اور جسمانی مشقت کم کر دی ہے، اتنی ہی تیزی سے ہر طرح کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ صحت ایک بہت بڑا خزانہ ہے۔ لیکن اس حقیقت سے آج تک کوئی انکار نہیں کر سکا کہ ذہنی صحت جسمانی صحت سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ اس ذہنی صحت کا سب سے بڑا راستہ مطالعہ سے ہو کر گزرتا ہے۔ جو اہمیت جسم کے لئے ورزش کی ہے، وہی اہمیت دماغ کے لئے مطالعہ کی ہے۔

علم کی اہمیت سے کس طرح انکار کیا جاسکتا ہے؟ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم پر اللہ تعالیٰ نے جو پہلا لفظ نازل کیا وہ ”اقرا“ یعنی پڑھو تھا اور پہلی قسم کھائی وہ ”قلم“ تھی۔ کسی عظیم مفکر نے کہا تھا کہ

اور اہمیت دی۔ یہی وجہ ہے کہ بچے اپنے دوستوں کی باتیں بھی مجھ سے شیئر کرتے ہیں۔ بہت سارے دوست ہونے کے باوجود آج بھی ان کی بہترین دوست میں ہی ہوں۔

کچھ والدین اس لئے اداس اور پشیمان رہتے ہیں کہ بچوں کی بہت سی خواہشات پوری نہیں کر سکے۔ یقین کیجئے، آپ کتنی بھی ضروریات پوری کر دیں، پھر بھی لاتعداد خواہشات ادھوری ہی رہیں گی اس لئے اس وجہ سے پریشان مت ہوں۔ اگر آپ نے اچھی پرورش نہیں کی تو دنیا جہاں کے خزانے لٹانے کے بعد بھی آپ کے بچے آپ سے نالاں رہیں گے۔ اس کے برعکس اگر اچھی تربیت کرنے میں کامیاب ہو گئے تو آپ کے بچے ساری زندگی آپ کے احسان مند رہوں گے۔



پاتے کہ جلد یا بدیر بچوں کے لئے ان کے دوست آپ سے زیادہ اہم ہو جائیں گے۔ یہ وقت ان کی زندگی میں تبدیلیوں کا ہوتا ہے۔ آپ کے بچے اگر کسی بھی قسم کی منفی سرگرمی کا حصہ بنتے ہیں تو اس کی وجہ ان کے دوست ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ اگر ان کے دوستوں سے بھی دوستی کر لی جائے تو آپ ان کی شخصیت کے مثبت اور منفی دونوں پہلوؤں سے واقف ہو جاتے ہیں۔ اسی سلسلے میں میری ملاقات راضیہ صنم سے ہوئی جو ورکنگ وومن ہونے کے ساتھ سوشل ورکر بھی ہیں۔ ماسٹرسائنسز، پرنسٹن یونیورسٹی، یوگا کے علاوہ متعدد میدانوں میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کر چکی ہیں۔ ہزاروں خواتین کی زندگی میں مثبت تبدیلی پیدا کر رہی ہیں۔ کراچی کے درجنوں پارکوں میں یوگا کلاسز کی بنیاد بھی رکھی ہے جہاں روزانہ سینکڑوں خواتین یوگا اور میڈیٹیشن کرتی ہیں۔

راضیہ کے دو بیٹے ہیں۔ بڑے بیٹے کی عمر تقریباً بائیس سال ہے۔ اتنی مصروفیت کے باوجود انہوں نے اپنے بچوں کی بہترین پرورش کی ہے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ آپ نے گھر اور باہر کی ذمہ داریاں اتنی خوش اسلوبی سے کس طرح نبھالیں۔ اس پر انہوں نے مسکرا کر جواب دیا کہ میں نے جتنا بھی وقت اپنے بچوں کو دیا، کوالٹی ٹائم دیا۔ میں نے ناصر ف انہیں بلکہ ان کے دوستوں کو بھی بھرپور وقت دیا، ان کے درمیان بڑی بن کر نہیں بیٹھی بلکہ ان کے برابر بن کر ان سے دوستی کی۔ ان سے ان کی زبان میں بات کی۔ ان کی خوشی میں انہی کی طرح خوش ہوئی اور پریشانی میں انہی کی طرح پریشان۔ بچوں کے دوستوں کو بھی محبت

# پرورش

## پر اعتماد بچے کی

قیمت 500 روپے

شکریہ کے مصنفین  
محمد زبیر، وجیہہ زبیر

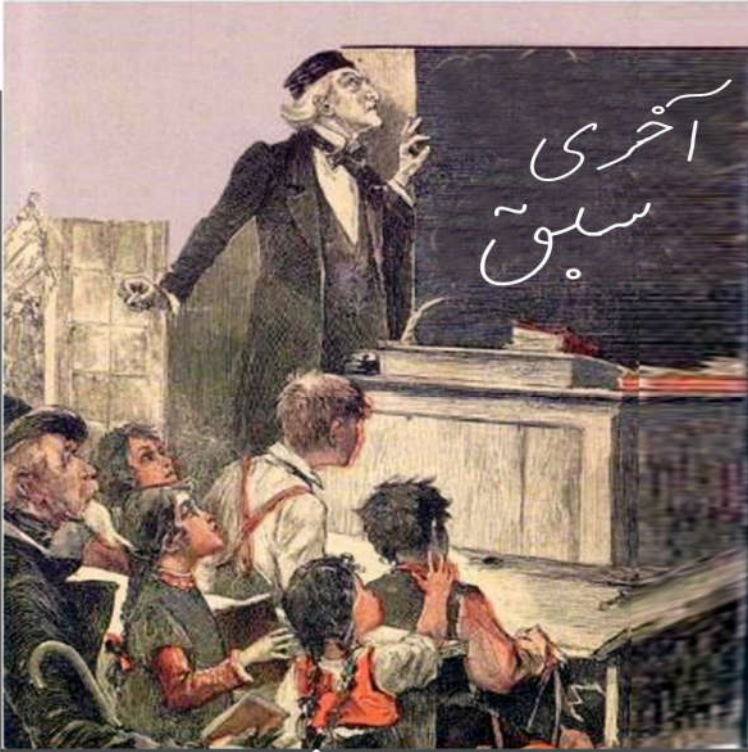
فری ہوم ڈیلیوری کے لیے  
رابطہ: واٹس ایپ / ایس ایم ایس

03139822479

03343895285



facebook.com/trainerzubair



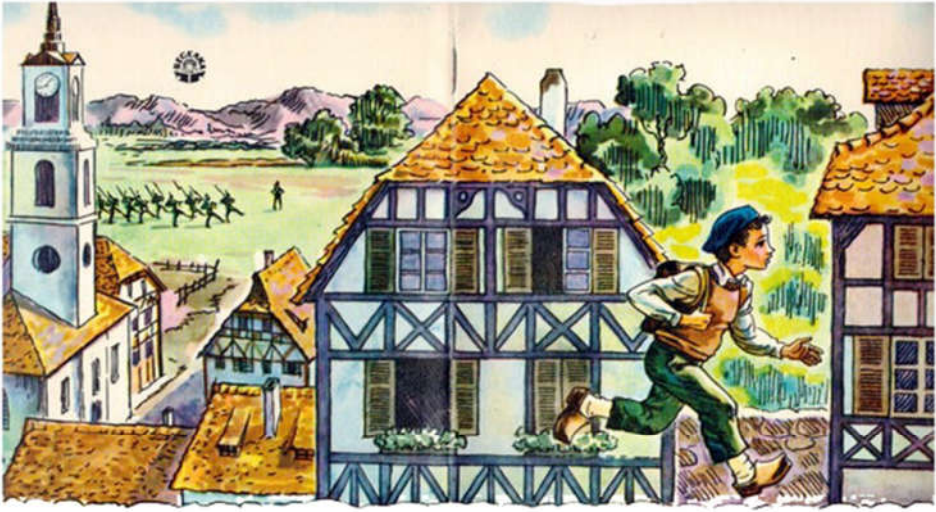
گزشتہ صدیوں میں  
یورپ میں فرانس،  
ہالینڈ، پرتگال، برطانیہ،  
نے ایشیاء اور افریقہ  
میں کئی ملکوں پر بزور  
طاقت یا دوسرے حیلے  
بہانوں سے قبضے کیے۔  
کسی وقت کی فاتح یا  
غاصب اقوام کسی وقت  
دوسروں کی مفتوح اور  
محموم بھی بنیں۔ یہ  
کہانی ایک طرف تو  
جرمنی کے ہاتھوں

مقبول فرانسیسی انسانہ نگار الفونس دو دے کے قلم سے

فرانس کی شکست کے بعد مفتوح فرانسیسی قوم کی اپنی زبان اور ثقافت سے محبت اور گہرے تعلق کو ظاہر کر رہی ہے۔ دوسری طرف اس کہانی میں کسی مفتوح قوم کے عروج نو کا ایک راز بھی بیان ہوا ہے۔

میں اسکول جانے کے بجائے کیوں نہ باہر کھیٹوں  
میں آوارہ گردی کروں۔ گرمیوں کے دن تھے اور  
دھوپ سے چمکیلا اور پیارا دن نکلا ہوا تھا!... میں  
پیڑوں کے جھنڈ کے پرے سے چڑیوں کے  
چھپھانے کی آوازیں سن سکتا تھا، آرا مشین کی مل  
کے پیچھے کے کھلے میدان میں ڈر لنگ اور مارچ میں  
مصروف پروشیائی سپاہیوں کو دیکھ سکتا تھا۔  
فرانسیسی گرائمر کی مصیبتوں کے مقابلے میں یہ  
نظارے کہیں زیادہ دلچسپ تھے۔ لیکن بڑی مشکل

اس دن صبح اسکول جانے میں مجھے بڑی دیر  
ہو چکی تھی، ڈانٹ ڈپٹ کے خیال نے مجھے خوفزدہ  
کر دیا تھا، ڈر سے میرا برا حال تھا، بالخصوص اس  
وجہ سے کہ ماسٹر ہیمیل Hamel صاحب ایک دن  
پہلے خبردار کر چکے تھے کہ وہ فرانسیسی گرائمر میں  
افعال کے صیغے اور صفت پر ہمارا امتحان لیں گے۔  
اور مجھے فرانسیسی زبان کے صیغے تو دور اس کی  
حروف تہجی بھی نہیں یاد تھی۔  
لمحے بھر کے لیے میرے ذہن میں یہ آیا کہ



مجھے ایسا لگا کہ وہ میرا مذاق اڑا رہا ہے، اس لیے میں نے دوڑنا جاری رکھا۔ جب میں بھاگتا ہوا اسکول کے چھوٹے سے باغیچے تک پہنچا تو میرا سانس پھولا ہوا تھا۔

عام دنوں میں اسکول شروع ہوتے وقت خاصا شور غل ہوا کرتا تھا جو سڑک سے ہی سنائی دینے لگتا تھا: ڈیسکوں کا کھل بند، بچوں کا آواز ملا کر زور زور سے سبق دہرانا، اور ماسٹر صاحب کے بھاری بھر کم رولر کی میزوں پر ٹھک ٹھک۔ ساری آوازیں گلی میں صاف سنائی دیتی تھیں۔

میں یہ سوچ کر آیا تھا کہ کلاس کے شور و غل اور ہنگامے کا فائدہ اٹھا کر کلاس کے سامنے تماشائے بنے بغیر چپ چاپ اپنی بیخ پر جا بیٹھوں گا۔ مگر اس دن ہر چیز پر خاموشی طاری تھی، ایسا سکون تھا جیسے وہ اتوار کا دن ہو۔ میں نے کھڑکی سے جھانک کر اندر دیکھا کہ میرے سارے ہم جماعت اپنی اپنی نشستوں پر چپ چاپ بیٹھے تھے اور ہیمل صاحب اپنا لوہے کا خوفناک رولر ہاتھ میں اٹھائے ہوئے

سے اپنے جذبات کو قابو میں لا کر پریشان خیالی کو دماغ سے نکال کر میں تیزی سے اسکول کی طرف دوڑنے لگا۔

دوڑتے ہوئے چوک پر بلدیہ کی عمارت میں میئر کے دفتر کے پاس سے گزرتے ہوئے مجھے وہاں کے نوٹس بورڈ کے ارد گرد بڑا سا مجمع نظر آیا۔ پچھلے دو برسوں سے ساری بری خبریں ہمیں اسی بورڈ پر نظر آتی تھیں۔ ہاری ہوئی جنگیں۔ جبری بھرتی کے اعلانات۔ نئے حاکموں کے حکم نامے۔ میں وہاں رکے بغیر بورڈ پر سرسری نظر ڈال کر آگے بڑھ گیا، میں نے دل ہی دل میں سوچا:

”اب بچا ہی کیا ہے ہونے کے لیے....؟“

جب چوک سے آگے نکلا تو مجھے قریب سے سرپٹ بھاگتا دیکھ کر واچر Wachter لوہار نے، جو اپنے زیر تربیت ملازم کے ساتھ وہیں کھڑا اعلان پڑھنے میں مصروف تھا، مجھ سے کہا،

”ارے بیٹا، اتنے تیز نہ بھاگو، ابھی بہت وقت ہے، تم تو ویسے ہی جلدی اسکول پہنچ جاؤ گے۔“



## الفونس دودے 1840ء تا 1897ء

الفونس دودے (الفونس ڈوڈیٹ)، Alphonse Daudet فرانس کے شہر نیمس Nîmes کے ایک متمول خاندان میں 13 مئی 1840ء کو پیدا ہوئے۔ لیکن اس کی پیدائش کے چند سال بعد ہی ان کے والد ونسنت دودے کا ریشم کا کاروبار نقصان کی وجہ سے بند ہو گیا، اس لیے دودے کے بچپن اور اوائل جوانی کا زمانہ انتہائی عسرت میں گزرا، حتیٰ کہ وہ اسکول کی تعلیم بھی مکمل نہ کر پائے۔ لیکن اس نے کم عمری ہی سے شاعری اور فکشن لکھنا شروع کر دیا تھا۔ 1856ء میں وہ لیون Lyon شہر چھوڑ کر فرانس کے جنوب میں الیس گارڈ کے اسکولم میں کلاس اسٹنٹ کی حیثیت سے کام کرنے لگے۔ لیکن چند سال میں ہی تدریس ترک کر دی اور اپنے بھائی ارنسٹ ڈوڈٹ کے پاس فرانس چلے گئے اور ایک صحافی کی حیثیت سے لکھنا شروع کیا، اٹھارہ برس کی عمر میں اس کی نظموں کی پہلی کتاب ”عاشق“ Les Amoureuses لکھی پھر چند کہانیاں اور ڈرامے لکھے، جس سے انہیں ادبی طبقات میں امتیازی حیثیت سے پہچانا گیا۔ نیولین سوم کے وزیر مورنی نے ان کو اپنا سکریٹری مقرر کیا۔ وہ اس عہدے پر 1865 میں مورنی کی وفات تک برقرار رہے۔

جنوری 1867 میں اس نے جولیا الارڈ سے شادی کی، جو خود بھی ایک باصلاحیت مصنفہ تھیں، جس سے ان کے دو بیٹے، لیون اور لو سین، اور ایک بیٹی، اڈی ہوئی۔ دودے کی زندگی آزاد منٹ اور بے حد غیر روایتی تھی۔ ناکامی سے دوچار لا ابالی اطوار زندگی اور غربت کی وجہ سے اس کی صحت ہمیشہ کمزور رہی، علاج کے لیے انہیں کئی آپریشن سے گزرنا پڑا جس کی وجہ سے رفتہ رفتہ وہ مفلوج زدہ ہو گئے اور انہیں اپنی باقی زندگی بستر پر گذرانی پڑی، لیکن انہوں نے لکھنا نہیں چھوڑا۔ اسی بیماری سے وہ صرف 57 سال کی عمر میں پیرس میں وفات پا گئے۔

اتنی مختصر عمر کے باوجود ان کی تخلیقات بہت ہیں، جن میں شاعری کے علاوہ 9 ناول، کہانیوں کے گیارہ مجموعے اور دس ڈرامے شامل ہیں۔ ان کی کئی تخلیقات، خاص طور پر کہانیوں کے بہت سارے تراجم ہوئے۔

الفونس دودے کی کہانیوں میں اس کے بہت سارے کردار اس کی اپنی اور اپنے شناساؤں کی زندگی پر مبنی ہیں۔ اس کو ادب میں فطرت پسند (Naturalist) تحریک کا نمائندہ گنا جاتا ہے، مگر تخلیقی عناصر، نفسیاتی کشمکش، اور انسانی دکھ درد پر زور دینے کی وجہ سے اس کی تخلیقات عام فطرت پسندوں سے مختلف ہوتی ہیں۔

کمرے میں آگے پیچھے ٹہل رہے تھے۔ مجھے دروازہ  
کھول کر اس غیر معمولی خاموشی میں سب کے  
سامنے سے گزرنا بہت دشوار لگا تھا۔ میں دروازے  
پر ٹھٹک کر کھڑا ہو گیا، عین اس وقت ماسٹر ہیمیل  
نے مجھے دیکھ لیا۔  
آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ میں شرم سے کتنا لال  
ہو چکا تھا اور ڈر کے مارے میرا کتنا بر حال تھا! ...  
مگر میری پریشانی بے وجہ ثابت ہوئی۔ ماسٹر

Hauser اپنی تکونی ٹوپی پہنے، سابق صدرِ بلدیہ، پٹشن یافتہ بوڑھا ڈاکیہ، اور کئی اور لوگ شامل تھے۔ یہ سب بڑے اداس نظر آ رہے تھے۔

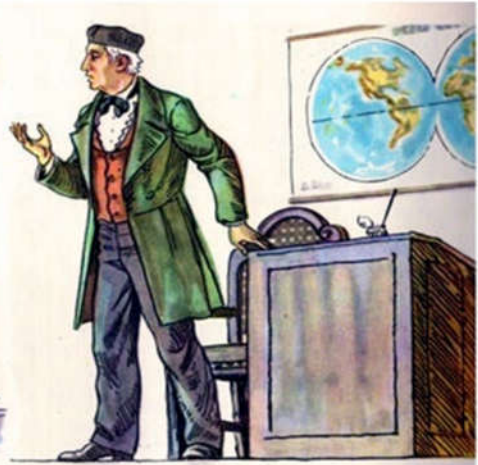
ہاؤزر اپنے ساتھ ایک مڑے مڑے ورقوں والا پرانا سا قاعدہ لے کر آیا تھا جو اس کے گھٹنوں پر پھیلا ہوا تھا اور جس کے کھلے صفحے پر اس کی بڑے شیشوں والی عینک رکھی ہوئی تھی۔

اپنے ارد گرد کی ان خلاف معمول چیزوں کو دیکھ کر ابھی میں حیرت میں ہی تھا کہ ماسٹر ہیمیل صاحب اپنی کرسی پر کھڑے ہو گئے اور اسی سنجیدہ اور باوقار لہجے میں جس کے ساتھ ذرا پہلے وہ مجھ سے مخاطب ہوئے تھے، بولے،

”میرے بچو، میں آج جس کلاس میں تمہارے ساتھ ہوں، یہ میری آخری کلاس ہے۔ برلن Berlin سے حکم آیا ہے کہ اب الزاس Alsace اور لورین Lorraine کے اسکولوں میں صرف جرمن پڑھائی جائے گی۔ تمہارے نئے استاد کل یہاں آئیں گے۔ تمہارے

ہیمیل صاحب نے کسی ناراضی کا اظہار کیے بغیر میری طرف دیکھا، اور پھر بڑے نرم لہجے میں بولے، ”فرانز Franz بیٹے، جلدی سے اپنی جگہ پر بیٹھ جاؤ۔ ہم تو تمہارے بغیر ہی کلاس شروع کرنے والے تھے۔“

بچ پھلانگ کر میں کھٹ سے اپنی ڈیسک پر جا بیٹھا۔ میرا ڈر جب ذرا ہلکا ہوا تب جا کر مجھے اس کا احساس ہوا کہ ہمارے ماسٹر صاحب اپنے خوبصورت سبز رنگ کے کوٹ، جھالروں سے بھری قمیص اور سیاہ کاندانی والی ریشمی ٹوپی زیب تن کر کے آئے تھے جس پر خوبصورت کڑھائی ہوئی تھی۔ ایسا لباس تو وہ صرف معائنے یعنی اسپیکیشن کے دن اور انعام تقسیم ہونے والے دن ہی پہنتے تھے۔ ساری کلاس پر ایک عجیب بوجھل فضا طاری تھی۔ پھر اور بھی حیرت کی بات یہ تھی کہ کمرے کی پچھلی بنچوں پر، جو ہمیشہ خالی رہتی تھیں، گاؤں کے چند لوگ بالکل خاموشی کے ساتھ بیٹھے ہوئے تھے۔ ان میں بوڑھا ہاؤزر





زیر مطالعہ کہانی کا اصلی عنوان ہے La dernière classe اور یہ کہانیوں کے مجموعے پیر کی کہانیاں (Contes du lundi) میں شامل ہے، جو 1873 میں شائع ہوا تھا۔ الزاس (Alsace) کا علاقہ آج کل فرانس کا حصہ ہے لیکن یہ ماضی میں فرانس اور جرمنی کے مابین متنازعہ علاقہ رہا ہے، اور ان میں سے ایک سے دوسرے کے قبضے میں آتا جاتا رہا ہے۔ کہانی کے واقعات اس زمانے کے ہیں جب الزاس پر تازہ تازہ جرمنی کا قبضہ ہوا تھا۔ کہانی کا موضوع کسی قوم کی شکست سے منبج انفرادی اور قومی ایسے ہیں جن میں تہذیبی ورثے کی تباہی بھی شامل ہے، مگر اس پیچیدہ موضوع کو مصنف نے ایک نچے کے مشاہدات اور احساسات کے ذریعے بہت سادہ بنا کر پیش کیا ہے۔ کہانی انگریزی زبان میں ملاحظہ کیجیے

[https://en.wikisource.org/wiki/The\\_Last\\_Lesson](https://en.wikisource.org/wiki/The_Last_Lesson)

پر انے دوست لگ رہے تھے، جن سے مچھڑنا اب دو بھر تھا۔ یہی بات ماسٹر ہیمل صاحب کے بارے میں بھی کہہ سکتے تھے! یہ خیال، کہ وہ ہمیں چھوڑ جائیں گے اور ہم ان کو پھر کبھی نہ دیکھ پائیں گے، ایسا تھا کہ میں ان کی ساری بد مزاجی اور ان کے رولرس سے مار کھانے کی سب سزائیں بھولنے کو تیار تھا۔

لو، تو اسی آخری کلاس کی خاطر وہ اپنا سب سے اچھا، تہوار کے دن کا لباس پہن کر آئے تھے۔ اب جا کر میری سمجھ میں آیا کہ گاؤں کے اتنے سارے بوڑھے لوگ کلاس میں پچھلی نشستوں پر بیٹھنے کے لیے کیوں آئے تھے۔ صاف ظاہر تھا کہ وہ بھی پچھتارہے تھے کہ جب ان کے پاس موقع تھا اس وقت انھوں نے پابندی سے اسٹول میں حاضری کیوں نہ دی۔ جس استاد نے اپنے چالیس سال ان سب کی بے لوث خدمت میں گزار دیے تھے، یہ لوگ اب اپنے اپنے طریقے سے اس استاد کی قدر دانی کا فریضہ ادا کر رہے تھے۔ ساتھ ہی ساتھ وہ اس وطن سے اپنی وابستگی ظاہر کر رہے

لیے یہ فرانسیسی کا آخری سبق ہے۔ چنانچہ میں تم سے اب کامل توجہ کی استدعا کرتا ہوں۔“

ان چند الفاظ نے میرے دل میں ہلچل مچادی، مجھے دنیاد رہم برہم ہوتی محسوس ہوئی۔ تو گویا بلدیہ کے نوٹس بورڈ پر نئے اعلان کی صورت میں یہی بد بخت خبر شنگی ہوئی تھی!

میرا فرانسیسی کا آخری سبق! مجھے تو ابھی ٹھیک سے لکھنا بھی نہیں آیا تھا، اور میں فرانسیسی کبھی بھی نہ سیکھ سکوں گا، میری یہ کمی اسی طرح رہے گی! اس وقت مجھے اپنے آپ پر غصہ آنے لگا، میرا دل بت چین ہو گیا۔ اس وقت بے حد افسوس کے ساتھ احساس ہو رہا تھا کہ میں اب تک کس طرح وقت ضائع کرتا رہا تھا۔ کلاس چھوڑ کر چڑیوں کے انڈوں کی کھوج، دریائے سار Saar کے کنارے پھسلنے کا کھیل۔ وہی کتابیں جن سے میں اب تک بیزار رہتا تھا اور جن کا بوجھ اٹھانا مجھے ناگوار گزرتا تھا، وہی گرائمر، وہی بزرگوں کے قصے، یہی سب کچھ اس وقت مجھے اتنے پیارے،

تھے جو اب ان سے چھن گیا تھا۔

ملامت سے بری ہوں؟ میں نے خود بھی تم پتوں کا اسکول کا کام روک کر تم سے اپنے بانچے میں پانی ڈلوایا ہے اور جب بھی مچھلی کے شکار کے لیے میرا جی چاہا، تو میں کلاس کو جلدی چھٹی دے دیتا تھا۔“

موضوع بدلتے بدلتے ماسٹر ہیمل صاحب آخر کار فرانسیسی زبان کے بارے میں بات کرنے لگے۔ انھوں نے کہا کہ یہ دنیا کی سب سے خوبصورت زبان ہے۔ یہ بیان کے لحاظ سے سب سے زیادہ واضح اور قاعدوں کے لحاظ سے سب سے زیادہ معقول زبان ہے۔ اس کی حفاظت کرنا اور اس کو کبھی نہ کھونا ہمارا فرض ہے۔ کیونکہ ”اگر کوئی قوم غلام بن جائے مگر اس کے باوجود وہ اپنی زبان سے چھٹی رہے اور اس کو نہ بھولے تو یہ ایسا ہی ہے جیسے کسی قیدی کی جیب میں قید خانے کے دروازے کی چابی رکھی ہو۔“

پھر انہوں نے گرامر کی کتاب کھول کر اس میں سے سبق پڑھانا شروع کیا۔ اس وقت جس طرح ہر بات میری سمجھ میں آرہی تھی، اس پر میں خود ششدر تھا۔ ان کی ایک ایک بات آسانی سے میرے ذہن نشیں ہو رہی تھی۔ اپنے خیال میں اس سے پہلے میں نے کبھی اتنی توجہ سے سبق نہیں سنا تھا اور شاید انھوں نے بھی کبھی اس طرح آہستہ آہستہ قاعدے نہیں سمجھائے تھے۔ ایسا لگ رہا تھا کہ وہ ہم سے پچھڑنے سے پہلے اپنا پورا علم ہم تک پہنچانا چاہ رہے تھے، اور کوشش کر رہے تھے کہ اس آخری موقع پر سارے قواعد ہمارے ذہنوں میں بیٹھ جائیں۔

ابھی میں انہی سوچوں میں تھا کہ میرا نام پکارا گیا۔ سبق سنانے کے لیے آج میری باری تھی۔ اس جانی پہچانی گردان کو بلند آواز میں کسی غلطی کے بغیر دہرانے کے لیے میں کیا کچھ نہ قربان کرنے کو تیار تھا! مگر میں پہلے ہی لفظ پر اٹک گیا، اور پھر سر جھکائے پنج سہارا لیے چپ چاپ کھڑا رہا۔ شرم اور خوف سے میرا دل تیز تیز دھڑک رہا تھا۔ مجھے سر اٹھا کر سامنے دیکھنے کی ہمت نہیں ہو رہی تھی۔ پھر مجھے ماسٹر ہیمل صاحب کی آواز سنائی دی: ”فرانز بیٹے، میں اس وقت تمہیں جھڑکوں گا نہیں۔ تمہاری اپنی شرمندگی سزا کے لیے کافی ہے۔ دیکھ لو ہم پر کیا بیتی ہے۔ ہم روزانہ اپنے آپ سے کہتے ہیں: ’ابھی بہت وقت ہے۔ میں کل کتاب پڑھ لوں گا، اب ہمیں پتا چل رہا ہے کہ اس کا کیا نتیجہ نکلتا ہے۔ ہمارے الزا اس Alsace شہر کی بد قسمتی بی بی ہے کہ ہم اپنا ہر کام کل پر نالتے رہتے ہیں۔ اب وہ دوسرے لوگ ہم سے ٹھیک ہی تو کہتے ہیں: ’تم سب لوگوں کو اپنے فرانسیسی ہونے کا کیسا عجیب گھمنڈ ہے۔ تم اپنی زبان نہ پڑھ سکتے ہو، نہ لکھ سکتے ہو! اب ہم پر جو گزر رہی ہے اس میں صرف اس بچے فرانز ہی کا قصور نہیں ہے۔ اپنی تباہی کے ذمے دار بڑی حد تک ہم خود ہیں۔“

تمہارے والدین نے جتنی ضرورت تھی تمہاری تعلیم پر اتنا زور نہیں دیا۔ وہ تو تم سے کھیتوں پر اور بلوں میں کام لینے کو ترجیح دیتے تھے، تاکہ وہ تھوڑے سے اور پیسے کما سکیں۔ کیا میں خود



کبھی دوسری چیز کو آنکھ بھر کر یوں دیکھ رہے تھے، جیسے وہ اسکول کی اس چھوٹی سی عمارت کی ہر چیز اپنی یادداشت میں محفوظ کر لینا چاہ رہے ہوں۔

ذرا غور کیجیے! چالیس سال سے وہ اسی ایک جگہ رہتے تھے۔ کھڑکی کے باہر ان کا صحن نظر آتا تھا اور ان کے سامنے ان کے شاگرد بیٹھے رہتے تھے۔ ان کے چاروں طرف بالکل ایک ہی سماں رہتا تھا۔ ہاں اس عرصے میں کثرت استعمال سے گھس کر بنچیں اور ڈیسکیں ذرا چکنی ہو گئی تھیں۔ صحن کے اخروٹ کے درخت پہلے سے بڑے ہو گئے تھے اور جو نیل انہوں نے خود اپنے ہاتھوں سے لگائی تھی وہ پھیل کر کھڑکیوں کا احاطہ کرتی ہوئی چھت تک پہنچ گئی تھی۔ بھلا ان کے دل پر کیا گزر رہی ہوگی ان سب چیزوں کو چھوڑتے ہوئے! اوپر کے کمرے سے اپنی بہن کی سامان باندھنے کی آوازیں سنتے ہوئے! اگلے دن ان کو یہ ملک ہمیشہ کے لیے چھوڑنا تھا۔

بہر صورت، انہوں نے کلاس کے وقت کے آخری لمحے تک ہمیں پڑھایا۔ لکھائی کی مشق کے بعد تاریخ کا سبق ہوا۔ اس کے بعد ننھے بچوں نے مل کر ”با۔بے۔بی۔بو۔بو“ گایا۔

کلاس کے پیچھے بیٹھے ہوئے ہاؤز نے عینک لگا کر اور اپنے قاعدے میں دیکھ دیکھ کر سارے حروف بچوں کے ساتھ دہرائے۔

اس سبق کے بعد کتابت اور خوشخطی کی باری آئی۔ اس دن کے لیے ماسٹر ہیمیل صاحب نے بالکل نئی مشقیں تیار کی تھیں، جن پر بہت ہی خوشخط گول گول حروف میں لکھا ہوا تھا: ”فرانس، الزاس، فرانس، الزاس۔“ ایسا لگ رہا تھا کہ ہماری ڈیسکوں کے اوپر گڑے ہوئے کھونٹوں سے بندھے ہوئے ننھے ننھے جھنڈے اڑ رہے تھے۔ کلاس کے سارے بچے جس انہماک سے کام کر رہے تھے وہ سماں دیکھنے کے لائق تھا۔

کیسی خاموشی تھی! کاغذ پر قلم گھسنے کی آواز کے علاوہ کوئی اور آواز نہیں سنی جاسکتی تھی۔ اسی درمیان میں کچھ پینگے اڑتے ہوئے کلاس میں گھس آئے، مگر کسی نے ان کی طرف توجہ نہیں دی۔ بلکہ بالکل ہی ننھے بچوں کی توجہ بھی نہ بنی جو پوری یکسوئی سے اپنے اپنے لکڑی کے سلیٹیوں کے ارد گرد پنسل گھما کر ان مشقوں کو اتارنے کا کام کر رہے تھے، جیسے کہ یہ بھی فرانسیسی کی تحریر ہو!

اسکول کی چھت پر کبوتر بھاری آواز میں غٹرغوں کر رہے تھے۔ میں نے اپنے دل ہی دل میں کہا، ”تو کیا اب ان کبوتروں کو بھی جرمن زبان ہی میں غٹرغوں کرنے کا حکم ہوگا...؟“

وقتا فوقتا جب میں نے کاغذ سے نظریں اٹھائیں تو دیکھا کہ ماسٹر ہیمیل صاحب اپنی کرسی پر ایک طرح سے بیٹھے ہوئے کبھی ایک چیز کو اور

”اگر کوئی قوم غلام بن جائے، اس کے باوجود وہ اپنی زبان سے چمٹی رہے اور اس کو نہ بھولے تو یہ ایسا ہی ہے جیسے کسی قیدی کی جیب میں قید خانے کے دروازے کی چابی رکھی ہو۔“

انھوں نے کہنا شروع کیا:

”میرے دوستو!.... میں.... میں....“

لیکن وہ اور کچھ نہیں کہہ پائے۔ ایسا لگ رہا تھا کہ ان کا حلق گھٹ رہا ہے اس لیے وہ اپنا جملہ مکمل نہیں کر سکتے۔ کچھ بولنے کی بجائے آخر وہ تیزی سے بلیک بورڈ کی طرف مڑے اور ایک چاک اٹھا کر اپنی پوری طاقت سے چاک کو بورڈ پر گھس کر اور جتنے بڑے حروف ان سے بن سکتے تھے ایسے حروف بنا کر انھوں نے لکھا:

”فرانس زندہ باد!“

پھر وہ دیوار پر سر ٹکا کر وہیں کھڑے رہے، اور انھوں نے منہ سے کچھ کہے بغیر ہمیں صرف ہاتھ سے اشارہ کیا جس کا مطلب تھا:

”سب کچھ ختم ہو گیا! اب گھر جاؤ۔“



فرط جذبات سے اس کی آواز میں ارتعاش تھا۔ اس کے پوری محنت سے کام کرنے میں کوئی شبہ نہیں کیا جاسکتا تھا۔ ہاں، اس کا پڑھنے کا انداز مضحکہ خیز حد تک عجیب تھا۔ اسے دیکھ کر جہاں ہم سب کو ہنسی آرہی تھی وہیں ہمارا رونے کو بھی دل چاہ رہا تھا۔ آہ، یہ آخری سبق مجھے ساری زندگی نہیں بھولے گا!

اچانک ناؤن ہال گھنٹا گھر کی گھڑی سے بارہ بجنے کی آواز آئی۔ پھر دوپہر کی عبادت کے لیے چرچ کی گھنٹیوں کا نغمہ بجا۔ اسی وقت فوجی پریڈ سے واپس آنے والے پریشانی سپاہیوں کے نقاروں کی آواز ٹھیک ہماری کھڑکیوں کے نیچے سے گونجتی سنائی دی۔ ماسٹر ہیمیل صاحب کرسی سے اٹھ کھڑے ہوئے۔ ان کا قدم مجھے پہلے کبھی اتنا اونچا نہیں نظر آیا تھا۔ ان کے چہرے کا رنگ اس وقت بالکل زرد ہو رہا تھا۔

## 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 ایئر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



# جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مڑیں 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

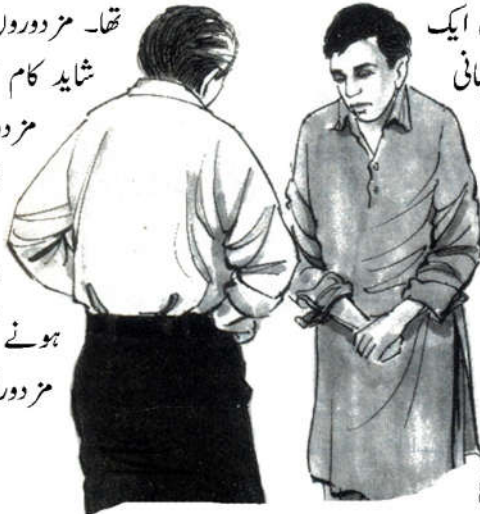
شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں توس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف شگفتگیں مار رہی 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 کہ ہنستا 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۔

## بھوکے بچے

کہتے ہیں کہ ”پیٹ میں دانہ اور جیب میں آنہ“ ہو تو وہ شخص اپنے آپ کو نہیں سمجھتا ہے۔ بھوک کیا ہوتی ہے اس کا احساس ایک بھوکا ہی کر سکتا ہے۔ یہ کہانی ایک آدمی شعبان کی غربت میں ڈوبی زندگی کی ہے۔ سڑک کے ساتھ بیٹھے چوراہے پر راج مزدور رزق کی آس میں

کام کروانے والوں کا انتظار کر رہے تھے۔ دن آہستہ آہستہ چڑھتا جا رہا تھا۔ اوپر سے سورج کی تپش نے ان مزدوروں کو پسینے میں شرابور کر دیا تھا۔ مزدوروں کو اب بھی امید تھی شاید کام مل جائے۔ ان ہی مزدوروں میں شعبان بھی تھا۔ وہ گاؤں سے روزگار کی تلاش میں شہر آیا تھا۔ غیر ہنرمند ہونے کی وجہ سے شعبان مزدوری ہی کر سکتا تھا۔ عمر



پچاس سال کے قریب تھی۔

کرتے ہو۔ کبھی کسی بیٹکے پر کام کیا ہے...؟“  
”آپ بے فکر رہیں۔ کہاں کام کرنا ہے...؟“ کارگیر نے سوال کیا۔  
”اچھا، اچھا، ٹھیک ہے۔ دو تین اچھی صحت والے مزدور میرے ساتھ آجاؤ۔“

اس آدمی نے مزدوروں پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالی اور تین مزدور منتخب کر لیے۔ شعبان نے دو قدم آگے بڑھ کر خود کو پیش کرنے کی کوشش کی مگر اسے کامیابی نہ ہوئی۔ چار مزدور کار میں بیٹھ گئے۔  
”میرے خیال میں دو مزدور کافی ہوں گے۔“

موٹے شخص کی بات سن کر مستزی نے ایک اور مزدور کو گاڑی سے نکال دیا اور گاڑی دھوئیں کے بادل چھوڑتی آگے نکل گئی۔  
شعبان کے لیے آج کا دن بھی ضائع ہو رہا تھا۔ وہ چند منٹ تک کھڑا رہا پھر وہاں سے چل دیا۔ اس نے جیب میں ہاتھ ڈال کر مڑا تڑا پچاس روپے کا نوٹ دیکھا اور پھر شہر کی بھٹی میں گم ہو گیا۔ اس کے چہرے پر فکر اور پریشانی کے آثار نمودار ہو گئے تھے۔ وہ جب گھر سے نکلا، تو بیوی نے کہہ دیا تھا کہ آنا بالکل ختم ہے اور گھی بھی ایک پیالی سے زیادہ نہیں۔

انہی سوچوں میں وہ کام کی تلاش میں ایک جنرل اسٹور میں داخل ہو گیا۔ وہ سوچنے لگا، کیا یہ لوگ مجھے یہاں کیا نوکری دیں گے...؟ مجھے تو ڈبوں پر لکھے نام بھی پڑھنے نہیں آتے۔ کیا پتا جھاڑو لگانے کا کام مل جائے۔ یہ سوچ کر وہ دکان

شعبان روزانہ شہر آتا تھا۔ کام ملتا تو شام کو واپسی ہوتی، نہ ملتا تو دن میں دس گیارہ بجے ہی واپس لوٹ جاتا۔ دس سال سے اس کا یہی معمول تھا۔ وہ شکل و صورت سے بیمار لگتا تھا۔ کبھی کبھی کھانستا تو یوں لگتا جیسے برسوں کا بیمار ہے۔

اس کا گاؤں شہر سے تیس کلو میٹر کے فاصلے پر تھا۔ گھر سے نکلتا تو اس کے پاس صرف آنے جانے کا کر ایہ ہوتا۔ آج بھی وہ اس آس پر کھڑا تھا کہ شاید کوئی کام مل جائے۔ کبھی کبھی جب کام ملتا تو متواتر کئی روز کے لیے فکر معاش سے آزادی مل جاتی تھی۔

دن کے دس بج گئے، تو کام ملنے کی آس دم توڑنے لگی۔ بے روزگاروں کی اکثریت کام پر جا چکی تھی۔ چند لوگ ابھی موجود تھے جن کے چہروں پر خالی ہاتھ واپس جانے کی فکر چھائی ہوئی تھی۔

دفعاً ایک لمبی کار شعبان کے قریب آکر رکی۔ چھ سات راج مزدور کار کی جانب لپکے۔ ان میں شعبان بھی شامل تھا۔  
”ہاں بھئی کام کرو گے...؟“ اگلی نشست پر بیٹھے ہوئے شخص نے کھڑکی میں سے سر نکال کر سوال کیا۔ وہ آدمی خاصا پھیلا ہوا تھا۔

”جناب، کام کے لیے کھڑے ہیں، آپ حکم کریں۔“ ایک کارگیر خوشامدانہ انداز میں بولا۔  
”کمرے کی چھت ڈالنی ہے اور ایک دیوار کا پلستر کرنا ہے۔ اب معلوم نہیں تم کس قسم کا کام

کسی اور جگہ کام تلاش کرو۔“ اس آدمی نے روکھے لہجے میں جواب دیا۔

شعبان کی بھوک میں کچھ اور بھی اضافہ ہو گیا تھا مگر یہاں ٹھہرنا فضول تھا۔ وہ واپس جانے کو مڑا۔ اس اثنا میں ایک بیرے نے اس کے شانے پر ہاتھ رکھ دیا۔

شعبان نے امید بھری نظروں سے اسے دیکھا۔

”تمہیں وہ سامنے والے صاحب بلا رہے ہیں۔ وہ نیلے سوٹ والے۔“ یہ کہہ کر بیرا آگے روانہ ہو گیا۔ شعبان نے نیلے رنگ کے کپڑوں میں ملبوس نوجوان کو دیکھا۔ اس نے اشارے سے اپنے پاس بلایا، شعبان اس کی میز پر چلا گیا۔

”بیٹھو“ اس آدمی نے اسے کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ وہ ڈرتے ڈرتے بیٹھ گیا۔

”میں نے تمہاری بات سن لی ہے۔ تمہیں شاید بھوک لگی ہے۔“

”جی جناب! بھوک تو لگی ہے مگر میرے پاس صرف واپسی کا کرایہ ہے۔ کھانا کھالیا تو گھر کیسے واپس جاؤں گا!“ شعبان روہانسی آواز میں بولا۔

نوجوان نے شعبان کے لیے کھانے کا آرڈر دے دیا۔ بیرا تین روٹیاں اور سالن کی ایک پلیٹ رکھ کر چلا گیا۔

”کہاں سے آئے ہو...؟“ نوجوان نے سوال کیا۔

”قریبی گاؤں سے۔ مزدوری کرتا ہوں۔ کبھی کام مل جاتا ہے تو کبھی نہیں۔“ شعبان

والے کی طرف بڑھا جو نوٹ گن رہا تھا۔ ابھی کچھ بولنے کے لیے شعبان نے منہ کھولا ہی تھا کہ وہ آدمی بے زاری سے بولا:

”معاف کرو بابا! ابھی تو ہم نے دکان کھولی ہے۔“ یہ کہہ کر وہ دوبارہ کام میں مشغول ہو گیا۔

شعبان بوجھل قدموں سے باہر نکل آیا۔ اس کی پھر کسی دکان میں جانے کی ہمت نہ ہوئی۔ لیکن آج وہ خالی ہاتھ واپس جاتا تو راشن نہیں لے سکتا تھا اور پھر اگلے روز شہر آنے کا کرایہ بھی اس کے پاس نہ ہوتا۔

دن کے دو بج رہے تھے۔ علی الصبح خالی پیٹ گھر سے نکلنے کی وجہ سے اسے شدید بھوک لگی تھی۔ پھر اس کی نظریں ایک ریسٹورنٹ پر جا کر رک گئیں۔ کھانے کی خوشبو نے اس کے قدم روک دیے اور وہ وہاں جا گھسا۔

تقریباً تمام میزیں بھری ہوئی تھیں۔ وہ استقبالیہ کے پاس جا کر کھڑا ہو گیا۔

”صاحب جی! کام مل جائے گا۔ میرا مطلب ہے میں برتن دھو سکتا ہوں اگر.... اس کے علاوہ صفائی بھی کر سکتا ہوں۔“ وہ تقریباً بھیک مانگنے والے انداز میں استقبالیہ پر کھڑے آدمی سے مخاطب ہوا۔

”ابھی ہمیں کسی کی ضرورت نہیں۔“ یہ کہہ کر وہ آدمی اپنے کام میں مصروف ہو گیا۔

”کوئی بھی کام دے دیں جناب! پیسے نہیں لوں گا، صرف کھانا کھلا دینا۔“

”دھندے کا ٹیم ہے، ہمارا وقت ضائع نہ کرو،

نے جواب دیا۔

”گاؤں میں تمہاری کتنی زمین ہے...؟“  
”کوئی زمین نہیں۔ زمین ہوتی تو یہاں  
کیوں آتا...؟“

”اچھا! میں چلتا ہوں، تم مزے سے کھاؤ۔  
بل میں دے رہا ہوں۔“ یہ کہہ کر نوجوان  
استقبالیے کی جانب بڑھ گیا۔ شعبان پیچھے مڑ کر  
اسے اس وقت تک دیکھتا رہا جب تک وہ باہر  
نہیں نکل گیا۔

شعبان جب ریٹورنٹ سے نکلا تو تین بج  
رہے تھے۔ وہ وگینوں والے اڈے کی جانب چل  
دیا۔ اڈے پہنچا تو اس کے گاؤں جانے والی وگین  
تیار کھڑی تھی۔

وہ نشست پر بیٹھ گیا۔ کچھ دیر بعد گاڑی  
دھوئیں کے بادل اڑاتی روانہ ہو گئی۔

سوچوں کا ایک ہجوم شعبان کو گھیرے ہوئے  
تھا۔ شہر سے ملنے والی ذلت ابھی تک اس پر چھائی  
ہوئی تھی۔ اس کے دل میں اپنی ذات سے نفرت  
کی لہر اٹھی، اسے اپنا وجود بالکل بیکار لگ رہا تھا۔

اس نے دل ہی دل میں اپنی زندگی پر لعنت  
بھیجی، جس کو وہ پچاس برس سے گھسیٹ گھسیٹ کر  
چل رہا تھا۔

کبھی کام ملا، کبھی نہ ملا۔ مل بھی جائے تو چند سو  
روپے کا کیا کرے...؟ ضرورتوں کے مگرچھ تو ہر  
لمحہ منہ کھولے کچھ لینے کے انتظار میں کھڑے  
ہوتے ہیں۔ صرف آٹے دال سے کام چل جائے  
تو مسئلہ ہی کوئی نہیں، یہاں تو قدم قدم پر پیسے

درکار ہیں اور سرخ نوٹ کی آج کل حیثیت ہی کیا  
ہے، ہزار جتن سے آتا اور پل میں چلا جاتا ہے۔

وہ سوچنے لگا ”یار شعبان! کیا ضروری ہے کہ  
تم یہ حیوان جیسی زندگی بسر کرو۔“ اس نے خود  
سے دل ہی دل میں سوال کیا۔ ”نہر میں چھلانگ  
لگا دو یار، پٹری پر لیٹ جاؤ جب گاڑی تین نکلے  
کرے گی تو ہر درد سے نجات مل جائے گی۔“

مگر تو تنہا تو نہیں، پانچ زندگیاں بھی تیرے  
ساتھ ہیں۔ یہ سوچ کر اس نے ایک سر د آہ بھری،  
باہر پیچھے کی جانب بھاگتے اور پھر سفاک سوچوں  
سے خود کو بچانے کی کوشش کرتے ہوئے  
آنکھیں موند لیں۔

جب وہ گھر میں داخل ہوا تو شام ہونے کو  
تھی۔ بیوی چارپائی پر لیٹی ہوئی تھی۔ شعبان کو  
دیکھتے ہی اٹھ بیٹھی۔ شعبان ساتھ والی چارپائی پر  
ڈھیر ہو گیا۔

”خیر تو ہے اسلم کے ابا...؟“ وہ سوالیہ انداز  
میں بولی ”آج بھی کام نہیں ملا...؟“  
”نہیں۔“ وہ خلاؤں میں گھورتے  
ہوئے بولا۔

”تم لوگوں نے کچھ کھایا...؟“ اس نے  
سوال کیا۔

”کچھ کھانے کو ہوتا تو کھاتے، ہم تو تیری آس  
پر بیٹھے ہوئے ہیں۔“

”اچھا پھر یہ لے۔“ شعبان نے ایک چھوٹی  
پوٹلی اس کی طرف بڑھائی۔

”میں تو ایک لنگر سے کھا آیا ہوں، تم لوگ یہ

کھالینا۔ کم ہے، گزارہ کر لینا۔“

جوڑتی رہ گئی، پر وہ شوہر کو لے کر الگ ہو گئی۔ سوزو کی میں بیٹھتے ہوئے اس نے بڑے فخر سے مڑ کر اپنی ساس شائستہ کو دیکھا، جو اپنے بیٹے دلدار علی پر بڑی نازاں تھیں۔ وہ آج بیوی کے پلو سے جڑا سر جھکائے بیٹھا تھا۔ شائستہ دہلیز تھا سے بلکتی رہ گئیں۔

”یہ میں ہوں اتنی بد صورت عورت“ ریحانہ جس کے حسن کے قصیدے زمانہ پڑھتا تھا، جس کے زور پر وہ دلدار علی کو انگلیوں پر چنچتی۔ ماضی کے آئینے میں اپنی شکل دیکھ کر خوف زدہ ہو گئی، آنکھیں گیلی ہونے لگیں۔ اچانک منظر بدل گیا۔

”خالہ! آپ کو غلط فہمی ہوئی ہے۔ میں تو

راشد بھائی سے صرف حساب کا یہ سوال پوچھنے آئی

تھی“ پرانے محلے کی پڑوسن کوثر کی بیٹی بیلا رورو کر اس کے ہاتھ پاؤں جوڑ رہی تھی، مگر وہ گلی میں اس کا تماشہ لگانے سے باز نہ آئی۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ وہ سچ بول رہی ہے۔ ریحانہ نے بیٹے کے منع کرنے کے باوجود اس پر



جھوٹا بہتان تھوپ دیا۔

”آج.... تھو.... بڑی آئی تھی مجھے وعظ کرنے والی پہلے اپنی بیٹی کو تو سنبھال۔“ اس نے استانی کوثر کے دروازے پر تھوکتے ہوئے نفرت سے کہا۔ جو ہمیشہ اس کی سچ جھوٹ کی عادت اور محلے کی عورتوں کی غیبت کرنے پر سمجھانے بیٹھ

اس کی بیوی نے جلدی جلدی پوٹلی کھولی۔ پوٹلی میں تین روٹیاں پڑی ہوئی تھیں جن پر سالن انڈیلا ہوا تھا۔ یہ وہ روٹیاں تھیں جو ایک بھلے انسان نے اس کے آگے رکھی تھیں۔ وہ نوجوان چلا گیا تو اس نے ایک نوالا توڑے بغیر انہیں پوٹلی میں محفوظ کر لیا تھا۔

گھر میں بچے بھوکے ہوں اور آٹے کا کنسٹر خالی ہو، تو باپ کے منہ میں روٹی کیسے جاسکتی ہے....؟

## میری دنیا اور آخرت سنورگنی

ریحانہ جس نے ساری عمر لوگوں کا تماشہ بنایا

آج گاڑی کی ٹکر سے انتہائی زخمی ہو کر زندگی اور موت کے بیچ خود تماشہ بنی ہوئی تھی۔ ذہن ماضی کی جانب مڑا تو فٹ پاتھ ایک بڑے سے آئینے میں ڈھل گیا، جس میں اسے اپنا ماضی بڑے طمطراق سے دکھائی دیا۔

”چل بڑھیا! جینا حرام کر رکھا ہے۔ ہر وقت کی نصیحتیں، روک ٹوک۔ بڑا زعم ہے نہ تجھے اپنے گھر پر اب بیٹھ کر چاٹتی رہنا اور تم کیا کھڑے کھڑے منہ تک رہے ہو جلدی سے سامان لوڈ کرواؤ“....

ریحانہ کی بوڑھی ساس اس کے سامنے ہاتھ

مارچ 2020ء

جاتی۔ آج ریحانہ نے اس کی بیٹی پر الزام دھرنے کے ساتھ اپنا بدلہ بھی لے لیا۔ اسے کوثر آسمان کی طرف منہ اٹھا کر آہ بھرتی نظر آئی۔ ریحانہ کا دل ڈولا۔

”اے.... چھوٹی بہو! اگر اس مرتبہ بیٹانہ ہو تو اسپتال سے سیدھے اپنے باوا کے گھر چلی جانا، لوٹ کر یہاں نہ آنا۔“

ریحانہ کے چہرے پر پھیلی رعونت کا جواب نہیں تھا۔ سامنے کھڑی اس کی حاملہ بہو سمیرا اس کے جلال پر تھر تھر کانپنے لگی۔ بہو سجدے میں گری بیٹے کے لیے دعائیں مانگتی بڑی مجبور دکھائی دی۔ ریحانہ کا بس نہیں چل رہا تھا، وقت کی چرخہ کو الٹا چلا کر اپنے سارے برے کرم اس میں سے صاف کر ڈالے۔

”تائی اماں! بیٹیوں کا مال تم کو ہضم نہ ہو گا۔ یاد رکھنا تمہاری قبر میں کیڑے پڑیں گے۔ دنیا والے نہ سہی، خالق کائنات ہمارے ساتھ ہے۔“ اس کے مرحوم دیور کا بیٹا بے قابو ہوا جا رہا تھا۔ ریحانہ نے مرنے سے پہلے بڑی چالاکی سے کاغذات پر سسر کا انگوٹھا لگو کر دیور کا مکان اور دکان اپنے نام کروالی تھی۔

باہر بہت گرمی تھی۔ گاڑی میں اے سی کی تختی نے مجھے بڑا سکون پہنچایا۔ سیٹ کی پشت سے ٹیک لگا کر آنکھیں موند لیں.... کہ جیسے قیامت ٹوٹ پڑی۔ بس چلانے والے نے میری شاندار گاڑی کو اس برے طریقے سے ٹکرا دیا کہ میں کھڑکی سے نکل کر چلتے ہوئے روڑ پر جاگری۔

سامنے سے آنے والا ٹرک بے قابو ہو کر میرے ہاتھ پر چڑھ گیا۔ یہ وہ ہی ہاتھ تھا نہ، جس کے اشارے پر میں ساری دنیا کو بچاتی تھی۔

”آہ.... آہ....“ میرے منہ سے کراہیں جاری تھیں پر یہ جسمانی تکلیف سے زیادہ روحانی اذیت کے باعث تھیں، دل تھر تھرانے لگا۔ مجھے لگا اب آخری وقت سر پر آکھڑا ہوا ہے۔

”یا اللہ! میری ساری عمر کی پونجی میں برے اعمال کے سوائے کچھ نہیں ہے۔ میرے تو دونوں ہاتھ خالی ہیں۔ میں کس منہ سے تیرا سامنا کروں گی۔“ اپنی پچاس سالہ زندگی میں صلحِ رحمی پر یقین نہ تھا۔ میرے دامن میں تو غیبت، ناانصافی، بدزبانی اور بد اخلاقی کے سانپ بچھو بھرے پڑے تھے، جو آج میرے وجود پر ریگتے دکھائی دے رہے تھے۔ میں اپنے وجود سے نفرت کرنے لگی۔

”میرے خالق کا کتنی بار بلاوا آیا،“ جی علی الفلاح“ کی شیرینی دل تک پہنچنے نہ پائی۔“ ریحانہ کو پچھتاوے کے ناگ ڈسنے لگے، اس کے زخموں سے ٹیسس اٹھنے لگیں۔ ایکسیڈنٹ ہوئے ابھی پانچ منٹ ہی گزرے ہوں گے، لیکن ریحانہ کو لگا جیسے وہ پانچ صدیوں کا سفر کر آئی ہو۔

”بہن کلمہ پڑھو۔ استغفار کرو۔ وہ بڑا رحیم و کریم ہے تمہاری تکلیف میں کمی واقع ہوگی۔ اس مصیبت سے نجات ملے گی۔“ ہمدرد عورت نے میرا سر اپنے زانو پر رکھ لیا اور کان میں بولنے لگی۔ میں نے کوشش کی مگر مجھے لگا کہ ذہن کی سلیٹ سے کلمہ مٹنے سا لگا تھا۔ استغفار منہ سے نکل ہی



انسان کا جسم ایک مکان سا ہوتا ہے۔ روح کی اچھائیاں ہی اس میں روشنی پھیلاتی ہیں۔ نیکیاں بطور ایندھن، ہماری زندگی کو اجالا فراہم کرتی ہیں جبکہ منفی سرگرمیاں روح کو اندھیروں کے عمیق گڑھوں میں دھکیل دیتی ہے۔ جہاں جانے کے بعد واپسی اتنی آسان نہیں رہتی۔ “میرے کانوں میں کسی خاتون کے الفاظ گونجے تھے، میں پسینے میں شرابور ہو رہی تھی۔ یاد ماضی واقعی میرے لیے عذاب بنی ہوئی تھی۔ میں نے اپنی زندگی کو برائی کے اندھیروں کے ساتھ پروان چڑھایا۔ ہمیشہ لوگوں کا حق مارا، شوہر کو پاؤں کی جوتی سے زیادہ اہمیت نہ دی۔ بوڑھی ساس کی خدمت تو ایک طرف، بیٹے کو بھی ملنے نہ دیتی۔ گزرتے وقت کے ساتھ اپنے دو بیٹوں کی شادی کی توڑکی والوں کو فرمائشوں کی ایک لمبی لسٹ تھما دی۔ ہمیشہ بہوؤں پر سختی رکھی، پاس پڑوس والوں کو اپنی زبان سے ایذا پہنچائی۔ پر قدرت نے مجھے توبہ کا ایک موقع فراہم کیا۔ ایک واقعے نے جیسے میری زندگی کا رخ بدل کر رکھ دیا۔

”اللہ جی....! میری دادی اماں کو صحت عطا کر دیں۔“ اپنی پوتیوں کی معصوم چہچہاہٹ پر میری آنکھیں کھلیں۔ سامنے ہی میرے بچے، شوہر اور عزیز رشتہ دار فکر مند کھڑے تھے۔ وہ پوتیاں جنہیں میں نے کبھی پیار کی نظر سے نہیں دیکھا، اپنی دعاؤں کے حصار میں لیے ہوئے تھیں۔ وہ ہاتھ میں تسبیح تھامے، سر پر اسکارف باندھے مجھ پر قرآنی آیات پڑھ پڑھ کر دم کر رہی

نہیں پایا۔ الفاظ قابو میں نہیں آ پارے تھے۔ میں دنیا کی پجاری تھی۔ ساری زندگی خود غرضی میں گزارا۔ اپنے فائدے کے لیے سامنے والے کا گلا کاٹنے سے بھی باز نہ آئی۔ ساری زندگی لوگوں کے حقوق غصب کیے۔ دنیا کے مکرو فریب میں جکڑی عورت کے لیے بھلا کہاں کا دین....؟ اور کہاں کی عبادت....؟ میں تو خود اپنی تقدیر لکھنے پر تلی بیٹھی تھی۔ پر آج کیا ہوا....؟

میں نے تو کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ جو اللہ کی زمین پر بڑے آن و بان سے سراٹھا کر غرور سے چلتی ہے۔ کبھی ایسے بے یار و مددگار پڑی مٹی چاٹ رہی ہوگی۔

”چلو بہن میرے ساتھ پڑھو“ استغفر اللہ“ اے اللہ میں اس وقت اور آئندہ ساری زندگی تیرے عفو درگزر کی طلب گار ہوں۔“ ہمدرد عورت اس کی تکلیف پر بے چین ہو کر خود ہی پڑھنے لگی۔ میرے خشک لب بھی دہرانے لگے۔ اس عورت نے کئی دعائیں خود بھی پڑھیں اور مجھے بھی پڑھوائیں۔ اچانک تپتی چلتی سڑک میرے لیے نرم گرم بستر بن گئی، ٹھنڈی ہوائیں چلنے لگی، بے قرار دل کو قرار حاصل ہو گیا، آنکھوں سے ندامت کے آنسو جاری ہوئے۔ میں بھگتی چلی گئی۔

ایمبولینس آچکی تھی، مجھے اسپتال لے جایا جانے لگا۔ سر پر لگنے والی چوٹ سے بہت خون بہہ چکا تھا۔ کمزوری سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا۔ میں بے ہوش ہو گئی۔

”یارب العالمین“

میرے دل کو اپنی چاہت سے بھر دے۔

اب میری زندگی کی ہر سانس، تیری رضا کی محتاج ہے۔ لیکن ساتھ ہی میں یہ بھی سوچتی ہوں کہ اپنے دیور اور ان کے بچوں کو ورثے سے محروم کر کے اور دوسرے کئی لوگوں کے ساتھ جھوٹ بول کر میں نے جو گناہ کیے ہیں ان کا کفارہ کیسے ادا ہو گا۔

یہ سب سوچتے سوچتے میں رات کو سو گئی تو مجھے خواب میں اپنی وہ پڑوسن نظر آئی جس کی بہن پر میں نے تہمت لگائی تھی اور اس وقت اس عورت نے آسمان کی طرف نظریں اٹھا کر بہت بے بسی کے ساتھ اللہ سے فریاد کی تھی۔

پھر مجھے اپنے دیور کے بچوں کی آوازیں سنائی دیں۔ تائی اماں....! یتیموں کا مال تم سے ہضم نہ ہو گا۔

میں نے دیکھا کہ میرے دائیں طرف ایک چھوٹی سی کھڑکی میں سے روشنی اندر آرہی ہے اور میرے بائیں طرف دیوار میں ایک بڑا سا شگاف ہے۔ شگاف کے اس پار ایک اندھیری کھائی ہے۔ پھر مجھے ایک آواز سنائی دی۔ اے عورت تو نے جن لوگوں کا حق مارا ہے، جنہیں تکلیفیں دی ہیں تو ان کا حق انہیں دے دے اور ان سے معافی مانگ لے تو یہ روشنی والی کھڑکی تیرے لیے کھل جائے گی ورنہ اندھیری کھائی کا انتخاب تو تو نے خود ہی کیا ہے۔



تھیں۔ میری آنکھیں بھر آئیں۔ میں نے پیٹوں میں جکڑے ہاتھ کو ہلا کر بڑی دقتوں سے ان کو اپنے سے قریب کیا۔ مجھے ہوش میں آتا دیکھ کر اہل خانہ میں خوشی کی لہر سی دوڑ گئی۔ وہ بہوؤں جن کی میں نے ہمیشہ بے عزتی کی تھی، شکرانے کے نفل ادا کرنے دوڑیں۔ شوہر اور بیٹے بھی اللہ کے آگے سجدہ ریز ہوئے۔

دو تین دن بعد جب میں اٹھ بیٹھنے کے قابل ہوئی تو میں نے شوہر سے پہلی خواہش یہ کی کہ میں دونوں بہوؤں سے ہاتھ جوڑ کر معافی مانگنا چاہتی ہوں۔ قرض ادا کرنا ہے، جو میری روح پر بھاری پڑ رہے تھے۔ اس کے علاوہ ابھی مجھے بہت سے حساب چکانے ہیں۔

میں ایک سخت دل عورت تھی، رونے والوں کو کمزور جانتی تھی، پر آج کل بات بات پر میری آنکھیں بھر آتیں۔

”میڈم! دوا کھالیں۔“ نرس دروازہ بجاتی داخل ہوئی تو مجھے اشاروں سے نماز پڑھتا دیکھ کر واپس لوٹ گئی۔ میں ہر پل اپنے خالق و مالک کا شکر ادا کرتی، جس نے مجھے گمراہیوں کے عمیق گڑھوں سے نکال لیا۔ میری توبہ قبول کرتے ہوئے زندگی بخش دی۔ یہ وہ پاک ذات اگر سنبھلنے کا موقع نہ دیتی تو میری دنیا تو تباہ تھی ہی، آخرت بھی برباد ہو جاتی۔

میں عشاء کی نماز ادا کرتے ہوئے پھوٹ پھوٹ کر رو دی، ندامت تھی کہ ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتی۔

# انڈے کا شیمپو

اپنے بالوں کو نظر انداز کرنا اپنے چہرے کی خوبصورتی کو کم کرنا ہے۔ خوبصورت اور مضبوط بال آپ کی شخصیت کو نکھارتے ہیں۔

کر کے آدھا کپ پانی میں ملائے پھر اس کا استعمال کریں۔

انڈے اور ایلوویرا شیمپو یہ شیمپو خشکی اور فنکل انفیکشن کے

لیے مفید ہے، اس سے بال مضبوط بنیں گے اور ٹوٹیں گے نہیں، اسے

بنانے کے لیے ایک پیالے میں ایک انڈا، ایک چائے کا چمچ ایلوویرا جوس اور دو چمچ

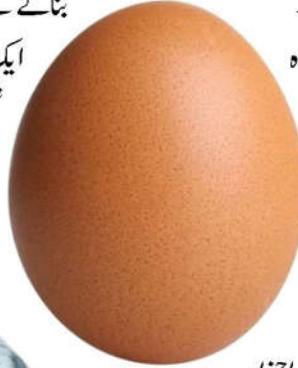
شیمپو مکس کریں اور سر پر لگائیں۔

بادام کے تیل، شہد

اور انڈے کا شیمپو

ایک چمچ بادام کا تیل، دو چمچ

## بالوں کو حسین تر بنانا ہے



لوگ اپنے بالوں کو خوبصورت بنانے کے لیے کیا کیا نہیں کرتے۔ بازار سے مہنگے مہنگے شیمپو خریدتے ہیں یا پھر بیوٹی پارلر (سیلون) کا رخ کرتے ہیں۔ تھوڑی سی کوشش سے آپ باآسانی گھر پر ہی بالوں کو نرم و ملائم چمکدار بنا سکتی ہیں۔

بالوں کی خوبصورتی کے لیے انڈہ مفید ہے۔ انڈے میں کافی سارا پروٹین، معدنیات اور بالوٹن ہوتا ہے، جو بالوں کے لیے ضروری ہے۔ انڈے کے شیمپو سے بال چمکدار، نرم و ملائم اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

انڈے کے ساتھ اور بھی کئی اجزاء

ملائے جاسکتے ہیں، جس سے بال دوبارہ بہتر ہونے لگتے ہیں۔

آئیے جانتے ہیں انڈے سے شیمپو بنانے کے چند طریقے۔

انڈے اور زیتون کے

تیل کا شیمپو

اس شیمپو کو بنانے کے لیے ایک انڈا،

ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل، ایک

چائے کا چمچ لیموں کا رس۔

ان اجزاء کو ایک ساتھ مکس



لے سکتی ہیں۔ ایک گھنٹے کے لیے انڈا بالوں میں لگا رہنے دیں، سر پر پلاسٹک کی تھیلی چڑھالیں پھر مائلڈ شیمپو سے سردھولیں۔

### بالوں کی دیکھ بھال

ایسی غذا، تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں کھائیں جن میں پروٹین (لحمیات) ہوں۔ تلی ہوئی نشاستے دار اور میٹھی غذاؤں کو کھانا کم کر دیں۔ دو موہنے والوں سے چھکار پانے اور بالوں کو اسٹائل دینے کے لیے چار یا پانچ ہفتوں کے بعد بالوں کو تھوڑا سا ترشوائیں۔ (ٹرم کروائیں) نائیلون کا نرم برش یا کنگھی کا استعمال کریں۔ الاسٹک بینڈ کا استعمال نہ کریں بلکہ اس کی بجائے ڈھانپنے والی چیزیں جیسے جھار، لیس وغیرہ کا استعمال کریں۔ جب بال گیلے ہوں تو اس میں برش نہ کریں اس کی بجائے ایک نرم نوکوں والے کھلے دندانوں والی کنگھی کا استعمال کریں۔ مالش کے ذریعے بالوں کی جڑوں میں دوران خون کو زیادہ کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مالش ضرور کریں۔ لیکن چکنے والوں کے لیے مالش تجویز نہیں کی جاتی۔ اپنے بالوں کو دھوپ کی تمازت سے بچانے کے لیے سر کو دوپٹے یا سکارف سے ڈھانپیں۔



شیمپو، ایک چائے کا چمچ عرق گلاب اور ایک انڈے کو مکس کریں، آپ چاہیں تو اس میں آدھا کپ پانی بھی مکس کر سکتی ہیں۔ اسے لگانے سے بالوں میں چمک آجائے گی۔

انڈے، دہی اور اولیو آئل شیمپو دہی سے بالوں کی خشکی دور ہوتی ہے۔ دو چمچ اولیو آئل میں ایک چوتھائی کپ دہی، دو چمچ شیمپو اور ایک انڈے کو مکس کریں۔ اسے بالوں میں لگائیں۔



انڈے، لیموں اور آملہ کا شیمپو ایک انڈا، ایک ٹی اسپون آملہ پاؤڈر کو ایک چوتھائی کپ عرق لیموں میں ملا کر تھوڑا سا گرم پانی مکس کریں۔ اسے استعمال کریں اور مضبوط اور چمکدار بال پائیں۔

انڈے، پیپر منٹ تیل اور حنا ایک چمچ پیپر منٹ تیل، ایک انڈا اور ایک چمچ شیمپو ساتھ میں مکس کریں، پھر اس میں آدھا کپ گرم پانی ملائیے، یہ ایک اچھا کنڈیشنر ہے۔

انڈے، گلیسرین اور عرق گلاب اگر آپ کے بال خشک ہیں تو دو چمچ گلیسرین، دو چمچ عرق گلاب، تھوڑا سا گرم پانی اور ایک انڈے کو مکس کریں۔ اس پیسٹ کو اچھی طرح سے سر پر لگائیں پھر سردھولیں۔

ایک انڈے کو پھینٹ لیں اور اسے سر کی جلد پر لگائیں اگر آپ کے بال گھنے ہیں تو دو انڈے بھی

گھریلو اسکرُب  
سے حاصل کریں

## جلد کی صفائی اور دلکشی

کی چھال کے بھی بنے ہوتے تھے) کا استعمال  
ضرور کرتی تھیں۔

آج تقریباً ہر تعلیم یافتہ عورت کو علم ہے کہ  
اصل خوبصورتی کتابی چہرہ، غزالی آنکھوں، کٹیلتے  
ہوئیوں یا دودھیالگلابی رنگت میں نہیں بلکہ صحت

موجودہ دور میں  
کاسمیٹک انڈسٹری نے  
بے شمار اسکرُب کریمنز و  
لوشنز وغیرہ مارکیٹ میں  
متعارف کروا دیے ہیں،  
آپ بیوٹی اسکرُب گھر پر  
بھی باسانی تیار کر سکتی ہیں۔

نیچرل

باتھنگ اسکرُب

یہ جھانوسے کا ایک  
بہترین نعم البدل ہے جو نہ  
صرف ملیح ہے بلکہ بہت اثر



انگیز بھی ہے۔ اس اسکرُب کو استعمال کرنے کا  
طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی سے غسل کرنے کے  
بعد جسم کو تولیہ سے خشک کر لیں اور اس اسکرُب  
کو اپنی جلد پر لگائیں ان حصوں پر خصوصی توجہ  
دیں جو بہت خشک ہیں۔ اسکرُب لگانے کے بعد  
اسے جسم پر ہی خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد  
صاف کاٹن کا جالی والا یا سادہ کپڑا لیں اور پانی سے  
جلد دھوتے ہوئے کپڑے سے اسکرُب کو جلد پر  
سے رگڑتے ہوئے صاف کر دیجائیں۔

اشیاء: موسمی کا پسا ہوا چھلکا یا موسمی کے

مند، چمکتی دکتی، بے داغ جلد  
میں پوشیدہ ہے۔

جلد کو دلکش، بے داغ  
اور صحت مند رکھنے کے  
لیے اس کی باقاعدہ صفائی  
ستھرائی بہت ضروری ہے۔

جلد کے مردہ خلیات  
پرتوں کی صورت میں  
روزانہ جلد کی بیرونی تہہ پر  
جمتے رہتے ہیں۔ اگر جلد کی  
باقاعدہ صفائی کا مناسب  
اہتمام نہ کیا جائے تو جلد

بے رونق، سیاہی مائل اور کچھ عرصہ گزرنے کے  
بعد جھریوں زدہ ہو جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے  
ساتھ ساتھ جلد کی بالائی تہہ میں سختی پیدا ہوتی  
جاتی ہے جس کی صفائی بہت ہی دشوار ثابت ہو جاتی  
ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ جلد کی مناسب  
صفائی کا روزانہ اہتمام کیا جائے۔

گنے وقتوں میں خواتین اور دور حاضر میں بیشتر  
بزرگ خواتین غسل کے دوران جلد کے مردہ  
خلیات کو صاف کرنے کے لیے جھانوسے (جو مٹی  
کے بھی بنے ہوتے ہیں، خشک لوکی، توری یا ناریل



کے لیے اور رات کو پرسکون نیند لینے کے لیے سونے سے قبل اگر نیم گرم پانی سے غسل کر لیا جائے اور غسل کے پانی میں مندرجہ ذیل روغنیات کا مکسچر شامل کر لیا جائے تو نا صرف آپ کی طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے بلکہ نیند بھی بہت اچھی آتی ہے۔

### بیوٹی آئل

روغن بادام تین کھانے کے چمچ، گریپ فروٹ کا تیل پانچ قطرے، موسمی کا تیل پانچ قطرے۔ مندرہ بالا مقدار سے تقریباً ایک چوتھائی کپ مکسچر تیار ہو گا۔ اسے بھی خوبصورت شیشی میں بھر کر باتھ روم میں رکھا جاسکتا ہے۔



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

ابناہ  
رُوحانی ڈائجسٹ

چھلکوں کا پاؤڈر (خشک) دو کھانے کے چمچ، بادام (پسے ہوئے) یا بادام کا پاؤڈر تین کھانے کے چمچ، جو کا آٹا یا چوکر دو کھانے کے چمچ، گلاب کی پتیاں (خشک) ایک کھانے کا چمچ، روغن بادام چھ کھانے کے چمچ، روغن گلاب پانچ قطرے (روغن چینیلی یا لیونڈر آئل بھی استعمال کر سکتے ہیں)، صندل پانچ قطرے (عود کا تیل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ترکیب: ایک پیالے میں موسمی کا چھلکا، بادام، جو کا آٹا، گلاب کی پتیاں، روغن بادام اچھی طرح کس کریں اور اس میں ایک ایک چمچ روغن بادام شامل کرتی جائیں تاکہ سارا آمیزہ اچھی طرح بلیئنڈ ہو جائے۔ آخر میں روغن گلاب اور صندل کا تیل شامل کریں۔ لیجیے..... نیچرل ہاتھنگ اسکرپ تیار ہے۔ اسے خوبصورت سے جار میں بھر کر باتھ روم میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ درج بالا طریقہ کار کے مطابق تقریباً دس کھانے کے چمچ اسکرپ تیار ہو گا۔

پورے دن کی تھکان و کسلمندی سے نجات



## صحت و صفائی کی چھوٹی چھوٹی باتیں یاد رکھیں!

جراثیم کو بچوں پر حملہ کرنے سے روکا بھی نہیں سکتا لیکن بچوں کو جراثیم سے محفوظ رکھنے کی احتیاطی کوشش ضرور کی جاسکتی ہے۔

چند باتوں کا خیال رکھ کر بچوں کو امراض پھیلانے والے جراثیم سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔



بچے گھر کی رونق ہوتے ہیں اگر یہ بیمار ہو جائیں تو سارا گھر اداس ہو جاتا ہے۔ انہیں ہنستا مسکراتا دیکھنے کے لیے ان کی صحت کا خیال رکھیں۔ خاص طور سے جراثیم سے بچوں کو محفوظ رکھیں۔

والدین کو چند بنیادی باتوں کا علم ہونا ضروری ہے

تاکہ وہ اپنے بچوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکیں۔

ہاتھوں کی صفائی نزلے سے متاثرہ شخص سے محض ہاتھ ملانے سے ہی نزلے کے 71 فیصد جراثیم ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

بچوں کو صحت مند زندگی گزارنے کے اصول بتاتے وقت



سب سے پہلے جو بات ذہن نشین کرائی جائے اس میں ہاتھ دھونے کی اہمیت اجاگر کرنا ضروری ہے۔ ہاتھوں کو ہر وقت صاف رکھنے کی عادت ڈالیں۔ بحیثیت ماں بچے کو دودھ پلانے سے قبل، کھانا پکانے اور کھلانے سے پہلے، ہر مرتبہ واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ ضرور دھوئیں۔

بیماریوں کے ڈر سے بچوں کو مٹی میں کھیلنے، پارک جانے، یاسائیکل چلانے سے منع نہ کریں بلکہ انہیں حفظان صحت کے اہم اصول بتائیں تاکہ وہ اپنی صحت کا خود خیال رکھ سکیں اور بھرپور نشوونما حاصل کر سکیں۔

صحت مند عادات بچوں کو بیمار نہیں ہونے دیتیں اور انہیں جراثیم سے پھیلنے والی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ موجودہ دور میں معالج حضرات بچوں کے مٹی میں کھیلنے کو اچھا سمجھتے ہیں اور ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کیونکہ مٹی میں کھیلنے سے کئی قسم کے جراثیم کے خلاف بچوں کا مدافعتی نظام فعال ہو جاتا ہے۔



سر میں خشکی، لیکھ اور جوڑوں کی افزائش ہونے لگتی ہے جو ناصر اس بچے کے لیے بلکہ اس کے ساتھ رہنے والے دوسرے لوگوں کے لیے بھی کوفت کا باعث بنتی ہے۔ بچہ کی جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

### منہ کی صفائی

عموماً چھوٹے بچوں کو کھانا کھانے کے بعد کھلی کرنے یا برش کرنے کی عادت نہیں ہوتی۔ اس کے باعث جراثیم دانتوں پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور دانتوں کے گلنے سڑنے کا باعث بنتے ہیں۔ بچوں کو ہر روز دن میں دو مرتبہ دانت برش کرنے کی عادت ڈالیں۔ اس کے علاوہ ہر غذا کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کرنے اور کبھی کبھی غرارہ کرنے کی تربیت بھی دیں تاکہ دانت صاف رہیں اور منہ



### ہاتھ کب دھوئیں

- ❖.... ہر مرتبہ واش روم استعمال کرنے کے بعد۔
- ❖.... کھانسی، چھینکنے یا ناک صاف کرنے کے بعد۔
- ❖.... پالتو جانوروں سے کھیلنے کے بعد۔
- ❖.... ڈسٹ بن یا جھاڑوں کو ہاتھ لگانے کے بعد۔
- ❖.... پارک سے واپس آ کر۔
- ❖.... کھلونوں سے کھیلنے کے بعد۔
- ❖.... پودوں کی کاٹ چھانٹ کے بعد۔
- ❖.... جب گھر کا کوئی فرد بیمار ہو تو دن میں جتنی مرتبہ اس کے پاس بیٹھیں ہر مرتبہ بعد میں ضرور ہاتھ دھوئیں۔

### ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

بہتے ہوئے پانی میں ہاتھوں کو پہلے گیلا کریں۔ معیاری جراثیم کش صابن سے ہاتھوں میں جھاگ بنائیں۔ انگلیوں کی درمیانی جلد کو رگڑ کر صاف کریں۔ ہاتھوں کی پشت کو صاف کریں۔ بہتے ہوئے پانی سے ہاتھ دھولیں۔ صاف تولیہ سے ہاتھوں کو خشک کر لیں۔

### نہانا

عام دنوں میں ایک مرتبہ اور گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا صحت مند زندگی کے لیے مفید ہے۔ نہانے کے لیے معیاری شیمپو اور جراثیم کش صابن کا انتخاب کریں۔ بچے کو شروع سے ہی نہانے کی عادت ڈالیں تاکہ بڑا ہونے کے بعد بھی اس عادت پر عمل پیرا رہے۔ نہانے کے بعد صاف تولیہ اور دھلے ہوئے کپڑے استعمال کریں۔ جن بچوں کو روزانہ نہانے کی عادت نہیں ہوتی ان کے



## صاف ستھرا لباس

بچوں کا لباس روزانہ تبدیل کریں۔ بچوں کو تلقین کریں کہ وہ اپنا لباس صاف ستھرا رکھیں۔ اکثر بچے کھانا کھا کر دسترخوان یا اپنے ہی کپڑوں سے ہاتھ پوچھ لیتے ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ ایسے



بچوں کو پیار و محبت سے سمجھایا جائے اور اپنا جسم و لباس صاف رکھنے کا درس دیا جائے۔ اسکول سے واپسی کے بعد یونیفارم اتار پھینکنے کے بجائے ایک مخصوص جگہ پر رکھا جائے... استعمال شدہ جوتوں کو چند گھنٹے دھوپ میں رکھیں تاکہ بدبو دور ہو جائے۔ اس کے علاوہ ہر روز دھلا موزہ استعمال کرائیں۔ اسکول سے آنے کے بعد ہاتھ منہ دھونے کے ساتھ پاؤں دھونے کی عادت بھی ڈالیں۔ خصوصی طور پر پیر کی انگلیاں اور انگوٹھے کے درمیان والا حصہ دھونا نہ بھولیں تاکہ پیر جراثیم سے محفوظ ہو جائیں۔

یاد رہے کہ صحت مند عادات ہی صحت مند زندگی کی ضامن ہیں۔ صفائی کے آسان طریقے اپنا کر فیملی صحت مند اور خوشگوار زندگی گزار سکتی ہے۔



جراثیم کا گھر نہ بننے پائے۔ بچوں کا ٹوتھ برش الگ رکھیں اور انہیں دوسروں کا ٹوتھ برش استعمال نہ کرنے دیں، کھانے کے اوقات مقرر کریں اور درمیانی وقفہ میں اگر بھوک لگے تو پانی پینے یا کوئی پھل کھانے پر اکتفا کریں۔ کھانے کے بعد ہر مرتبہ منہ صاف کریں۔

## ناخن کاٹنا

بڑھے ہوئے ناخنوں کے اندر جراثیم جگہ بنا لیتے ہیں اور ہر غذا کے ساتھ بچوں کے پیٹ میں جا کر مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔



اکثر بڑوں اور بچوں کو دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے اس عادت سے جلد از جلد چھٹکارہ حاصل کیا جائے کیونکہ اس سے پیٹ کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

دانتوں سے ناخن کاٹنے سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں اور ناخن بھی کمزور پڑ جاتے ہیں۔ جو بچے ناخن منہ میں ڈالتے ہیں یا انگوٹھا اور انگلیاں چوسنے کے عادی ہوتے ہیں، ان کی یہ عادت چھڑوانے کی کوشش کی جائے۔ باقاعدگی کے ساتھ ہاتھوں اور پیروں کے ناخن کاٹنے سے بچہ کئی بیماریوں میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

# 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

# بچوں کی صحت کا خیال رکھیں!

آگاہی دیتے رہے ہیں۔

جنک فوڈ میں زیادہ چکنائی اور مٹھاس والی اشیا شامل ہیں، جیسے چپس، پاپڑ، برگر، فریج فرائز اور ٹافی، چیونگ گم، چاکلیٹ، آئس کریم بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جنک فوڈ کی وجہ سے مٹاپا، دل کے امراض سمیت مختلف ذہنی و جسمانی بیماریاں تیزی سے پھیل رہی ہیں۔ اس حوالے سے آگاہی اور شعور بیدار کرنے کے ساتھ ہی لوگوں کو صاف ستھری اور غذائیت سے بھرپور خوراک کے استعمال کے لیے آمادہ کرنے کی ضرورت ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کو توانائی سے بھرپور اور متوازن غذا کے استعمال کی طرف راغب کرنا ضروری ہے، لیکن دیکھا گیا ہے کہ والدین ہی بچوں کو روغنی اور مسالے دار کھانوں اور فاسٹ فوڈ کا عادی بنا رہے ہیں جس سے ان میں باضمہ کے امراض اور دیگر خرابیاں پیدا

فرض کریں کہ ایک دسترخوان پر انواع و اقسام کے کھانے چنے ہوں۔ چٹخاروں سے بھرپور ڈشز، چکن، مٹن یا بیف ہو، پیزا یا برگر ہو تو ظاہر ہے دل لپٹائے گا۔ دوسری طرف ایک ایسا دسترخوان ہو جس پر سبزیاں، دالیں ہوں تو اس جانب رغبت کم ہوگی۔

صحت ایک نعمت ہے اور صحت مندر بننے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک اور ورزش ضروری ہے۔ یہاں غذائیت سے بھرپور خوراک کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ مرغن اور مرچ مسالے والی چٹخارے دار ڈشز اور گوشت ہی کھایا جائے بلکہ متوازن اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ صاف ستھری اور سادہ غذائیں ہیں۔ یہ بات کون نہیں جانتا کہ زیادہ تیل اور مرچ مسالے صحت کے لیے مضر ہیں، اور جنک فوڈ کا زیادہ استعمال بھی صحت کے لیے خطرناک ہے۔ طبی ماہرین اور محققین اس حوالے سے لوگوں کو



ہو رہی ہیں۔

کو دل چاہتا ہے۔ اس لیے بچوں کو گھر میں بھی فرنیچ فراز، برگر اور مختلف چیزیں بنا کر دے سکتی ہیں، لیکن روزانہ بچوں کو تلی ہوئی اشیاء نہ دیں بلکہ اس کے لیے دن مقرر کر لیں۔

☆ بچوں کو جنک فوڈز کے نقصانات سے آگاہ کریں۔ یہ کام اسکول اساتذہ بھی کر سکتے ہیں اور اس کے لیے ماہ، دو ماہ بعد آگاہی کلاس لی جاسکتی ہے۔ اس دوران بچوں کو غیر معیاری اور تلی ہوئی اشیاء یا جنک فوڈز سے لاحق ہونے والی بیماریوں سے آگاہی دی جائے اور بتایا جائے کس طرح ان کے استعمال سے ان کی زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔

☆ والدین بچوں کو کبھی بکھار جیسے دو ماہ میں ایک مرتبہ کسی معیاری جگہ سے آئس کریم، برگریا پیزا کھلا سکتے ہیں۔ اسی طرح دیگر ڈبہ بند اشیاء بھی دی جاسکتی ہیں، لیکن اس میں اعتدال پر زور دینا ہو گا اور دیگر احتیاطیں بھی پیش نظر رکھنا ہوں گی۔

☆ یہ سوشل میڈیا کا دور ہے، بچوں کا رجحان بھی اس جانب زیادہ ہے، بچوں کو جنک فوڈ کے نقصانات سے آگاہ کرنے کے لیے سوشل میڈیا کا سہارا بھی لیا جاسکتا ہے، بچوں کو ایسی وڈیوز دکھائی جائیں جس سے جنک فوڈ کے نقصانات اور پھل اور سبزیوں کی افادیت ان پر واضح ہو۔

بچوں میں باہر کی بنی ہوئی غیر معیاری مصنوعات یا تلی ہوئی غذائیں کھانے کے رجحان کی حوصلہ شکنی کرنے کے ساتھ ان کو یہ بتانا ضروری ہے کہ صحت بخش، سادہ اور گھر پر تیار کردہ کھانے بہتر ہیں۔ اگر بچے فاسٹ فوڈ کا مطالبہ کریں تو گھر

کہتے ہیں کہ بچوں کو ابتدائی عمر سے ہی جس بات کی عادت ڈالی جائے تو وہ پختہ ہو جاتی ہے، ایک ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو صحت افزا غذا دے اور کم عمری میں اسے جنک فوڈ کا عادی نہ بننے دے۔ مائیں اگر تھوڑی توجہ دیں اور بچوں کے کھانے پینے کی اشیاء کی تیاری کے لیے وقت نکالیں تو ان کے بچے چھپس، پاپڑ، ٹافی وغیرہ کے نقصانات اور کئی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اسکول جانے والے بچوں کو جنک فوڈ اور کھانے کی غیر معیاری اشیاء کے استعمال سے بچانا اتنا آسان نہیں رہتا، اس کی بنیادی وجہ ماحول ہے، مثلاً چند اسکول ہی ایسے ہوتے ہیں جہاں جنک فوڈ کی اجازت نہیں ہوتی مگر ٹافی، ببل گم جیسی چیزوں پر کوئی پابندی نہیں ہوتی۔ تاہم چند اصول بنائے جاسکتے ہیں جس کے تحت بچوں کو جنک فوڈ کی عادت سے بچایا جاسکتا ہے۔

☆ تمام اسکول والدین کو اس بات کا پابند بنائیں کہ وہ اپنے بچوں کو گھر کا بنا ہوا کھانا لے جانے کے طور پر دیں اور باہر کی تیار کردہ ڈبہ بند مصنوعات ہر گز ان کے لے جانے میں نہ رکھیں۔

☆ جو والدین بچوں کو گھر کا بنا ہوا کھانا لے جانے میں نہ دیں انہیں گھر کے کھانے کی افادیت سے آگاہ کیا جائے اور والدین کو داخلے کے وقت اس بات سے تحریری طور پر آگاہ کر دیا جائے کہ اسکول میں اس سلسلے میں سختی برتی جاتی ہے۔

☆ چٹ پٹی اور مزے دار چیز کھانے کا ہر کسی

ہی میں برگر، آلو کے چپس اور نوڈلز وغیرہ مائیں خود تیار کر کے کھلائیں۔ اس کے علاوہ بچوں کو سبزیوں اور پھلوں کی عادت ڈالیں۔

اکثر والدین بچوں کی صحت کے لیے پریشان رہتے ہیں۔ بہت زیادہ بد پرہیزی کرتے ہیں۔

بچوں کے صحت مند ہونے سے مراد ہے کہ وہ مناسب کھانا کھائیں، کھیل کود میں حصہ لیں اور سب سے بڑی بات بچوں کا وزن مناسب رہے۔

آج کل بچوں میں وزن زیادہ ہونے کی شکایت بھی بہت بڑھ رہی ہے۔ اگر بچوں کو صحت مند دیکھنا چاہتے ہیں تو درج ذیل بیان کئے گئے طریقوں پر

عمل کریں۔ تازہ سبزیاں اور پھل کھلائیں کیونکہ سبزیاں اور پھل جسم کو وہ تمام ضروری اجزا فراہم کرتے ہیں جو نشوونما کیلئے ضروری ہیں۔ موسم کے

لحاظ سے کوئی بھی پھل اور سبزیاں اپنے بچوں کو دن میں ضرور کھلائیں۔ موسم چاہے جو بھی ہو، پانی صحت کے لیے بہترین کردار ادا کرتا ہے۔ اس لئے

ضروری ہے کہ بچوں کو پانی کی مناسب مقدار فراہم کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ بچوں میں دودھ پینے کی عادت ڈالیں۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی

نشوونما میں دودھ اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ اس میں موجود کیشیم بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط کرنے اور بڑھانے میں مددگار ہے۔ اگر بچے دودھ پینا پسند

نہیں کرتے تو کھانے میں دہی اور دودھ سے تیار کی گئی مصنوعات کا استعمال کریں۔ نو سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے روزانہ دو کپ دودھ کا استعمال

ضروری ہے۔ اس کے علاوہ تازہ پھلوں اور سبزیوں

کے گھر میں نکالے گئے جو س بہتر رہیں گے۔

متوازن خوراک سے طاقت ور جسم پرورش پاتا ہے جسم اور ذہن کی نشوونما کے لئے پھل اور سبزیاں اور دودھ ضروری ہے۔ مچھلی، مرغی، گوشت آئرن کی کمی کو دور کرتے ہیں۔

بچوں کو ہر روز مناسب ناشتہ کروا کر اسکول بھیجیں اور زیادہ پیسے نہ دیں تاکہ بچے مضر صحت چیزیں کھا کر پیٹ خراب نہ کریں۔ بچوں کی غذائی

اشیاء بدل بدل کر دیں تاکہ ان کو ہر طرح کے وٹامن میسر آسکیں۔ سوڈا سلف اور کھانے پینے کی اشیاء خریدتے وقت اپنے بچوں کو ساتھ رکھیں۔ ان سے مشورہ بھی لیں کہ کون سی کھانے کی اشیاء

خریدیں۔ اس طرح بچوں کی دلچسپی مد نظر رکھیں۔ بچوں کو بازاری مشروب سے دور رکھیں، انہیں گھر کی پکائی ہوئی چیزیں کھانے کے لئے دیں اس طرح

بچوں کو صاف ستھری اور صحت مند خوراک حاصل ہوگی جس کے کھانے سے وہ جسمانی اور ذہنی طور پر تیز ہوں گے۔ کھانا کھانے کے دوران

بچوں کو ٹی وی نہ دیکھنے دیں ورنہ وہ دل جمعی کے ساتھ اور سکون سے کھانا نہ کھا سکیں گے۔ دالیں، دلیہ، سرخ گوشت، مچھلی، انڈا، چکن دیں اس

خوراک سے بچوں کو آئرن، وٹامنز، پروٹین اور پوٹاشیم کا معمول ممکن ہو سکے گا اور جسم و ذہن کی نشوونما بھی ہونے لگے گی۔ کولڈ ڈرنکس بچوں کی

صحت کے لئے مضر ہیں۔ بازاری آلو کی تلی ہوئی چیزیں مضر صحت ہیں۔



# 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



## احتیاط ہی محفوظ راستہ ہے

# کورونا وائرس!

پورا زور لگا رہی ہے مگر ایسا لگتا ہے کہ یہ وائرس پہلے ہی بے قابو ہو چکا تھا۔

کورونا وائرس کیا ہے...؟

کورونا وائرس ایک عام وائرس ہے جو عموماً میملز (وہ جاندار جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتے ہیں) پر

دنیا بھر میں ابھی آسٹریلیا کی خونخاک آگ کا شور ہی نہیں تھا تھا کہ چین سے خطرناک وائرس کورونا وائرس کی وبا پھوٹ پڑنے کی خبریں آنے لگیں۔ اس وائرس کا آغاز چین کے صوبے ہوئی کے شہری علاقے ووہان سے ہوا۔

واضح رہے کہ ووہان کی آبادی 11 اعشاریہ 8



ملین سے زائد اور ہوئی صوبے کا شمار آبادی کے لحاظ سے دنیا کے دوسرے بڑے صوبے میں ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے تیزی سے ساتھ پھیلاؤ کو روکنے کے لیے چین کی حکومت کو سفر سے متعلق پابندیاں لگانا پڑیں۔

مختلف انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔ عموماً گائے اور پرندوں میں نظام انہضام کو متاثر کر کے ڈائیریا یا سانس لینے میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

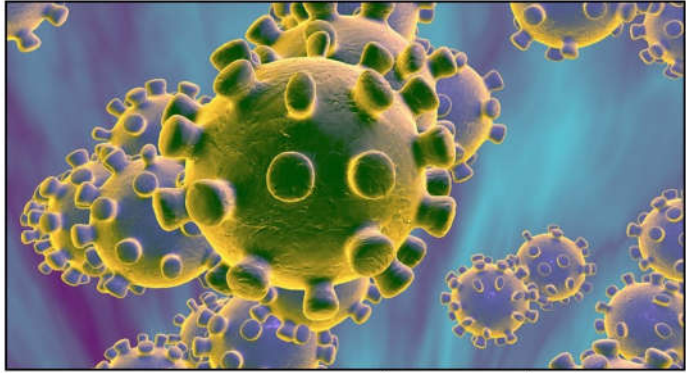
جبکہ انسانوں میں اس سے صرف نظام تنفس ہی متاثر ہوتا ہے۔ سانس لینے میں تکلیف اور گلے میں شدید سوزش یا خارش ہوتی ہے۔

لفظ کورونا دراصل مصری زبان سے لیا گیا ہے جس کے معنی سر کا تاج یا ہالہ ہیں۔ اس وائرس کا مشاہدہ صرف الیکٹران مائیکرو اسکوپ سے ہی کیا جاسکتا ہے جس میں وائرس کی شکل سولر کورونا

یہ وائرس ہوا کے سفر کے باعث تیزی سے دور دراز علاقوں میں پھیل رہا ہے اور زیادہ اموات کا خدشہ ہے۔ لہذا فی الوقت چین کے کئی شہروں میں ٹرانسپورٹ بالکل بند ہے یہاں تک کہ کئی ایئرپورٹ تک حفاظتی تدابیر کے پیش نظر بند کر دیے گئے ہیں۔

چین میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے نمائندے کے مطابق اتنی زیادہ آبادی والے شہروں میں کسی وبا کو کنٹرول کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا۔ اگرچہ چین کی حکومت اس کی روک تھام کے لیے

یہی وجہ ہے کہ چین کو اس وقت دہری پریشانی کا سامنا ہے کیونکہ وہاں اور ہوبی گنجان ترین آبادی والے علاقے ہیں اور اتنی بڑی تعداد کو کسی اور جگہ منتقل کرنا ممکن نہیں بلکہ



اس سے مرض اور پھیل جانے کے امکانات کو رد نہیں کیا جاسکتا۔

یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ چین میں یہ وبا ایسے وقت پھوٹی جبکہ چاند کے کینڈر کی ابتدا ہو رہی تھی اور چینی عقائد کے مطابق ان کے لیے یہ سال کا ایک اہم ترین وقت ہوتا ہے جب دوسرے شہروں میں رہائش پذیر یا ملازمت کے لیے جانے والے افراد بڑی تعداد میں اپنے آبائی شہروں کی طرف سفر کرتے ہیں۔ لہذا خدشہ ہے کہ اس کے پھیلاؤ میں شدت آسکتی ہے۔

### صورت حال سے کس

#### طرح نمٹا جاسکتا ہے؟

انسان نے ترقی کی اندھا دھند دوڑ اور اپنی زندگی کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ بنانے کے چکر میں ناصر صرف سیارہ زمین بلکہ اپنی زندگیوں کو بھی کچھ ایسے روگ لگا لیے ہیں جو ہر آتے دن کے ساتھ کسی نئے ایسے، ڈیزاسٹر یا تباہی کا سبب بن رہے ہیں۔

انہی میں سے ایک شہری علاقوں کا پھیلاؤ اور تیزی سے بڑھتی بلکہ ہمارے کنٹرول سے باہر ہوتی آبادی ہے۔ چین ہو یا بھارت یا کوئی اور زیادہ آبادی

(سورج کے گرد لاکھوں میل پر مشتمل علاقہ جہاں پلازمہ ہر جانب پھیلا ہوا ہے) کی طرح ہے اس باعث اس وائرس کو کورونا کا نام دیا گیا۔

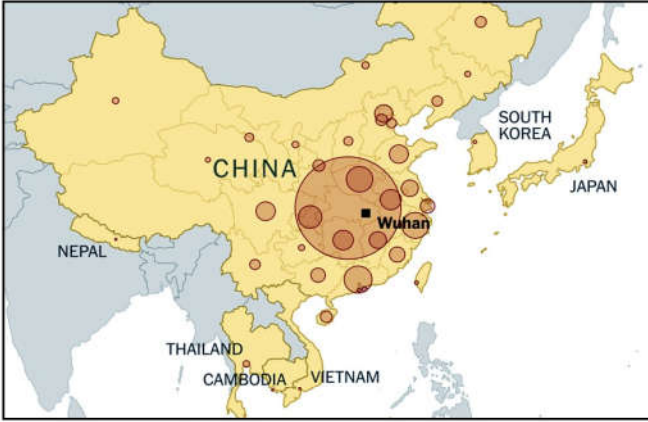
کورونا وائرس کی زیادہ تر اقسام زیادہ مہلک نہیں ہوتیں اگرچہ اس کے علاج کے لیے کوئی مخصوص ویکسین یا ڈرگ دستیاب نہیں ہے مگر اس سے اموات کی شرح اب تک بہت کم تھی اور مناسب حفاظتی تدابیر کے ذریعے اس کے پھیلاؤ کو کنٹرول کر لیا جاتا تھا۔ مگر سال 2020 کے اوائل میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے چین میں اس وائرس کی ایک نئی مہلک قسم دریافت کی جسے نول کورونا وائرس یا این کوو کا نام دیا گیا۔

### کورونا وائرس کس

#### طرح پھیلتا ہے....؟

عام طور پر یہ وائرس متاثرہ شخص کے ساتھ ہاتھ ملانے یا اسے چھونے، جسم کے ساتھ مس ہونے سے دوسرے لوگوں میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ علاقے جہاں یہ وبا پھوٹی ہوئی ہو وہاں رہائشی علاقوں میں درودیوار، فرش یا فرنیچر وغیرہ کو چھونے سے بھی وائرس کی منتقلی کے امکانات ہوتے ہیں۔





والا ایشیائی ملک یہاں شہروں کی آباد کاری کے وقت کسی وبا یا قدرتی آفت سے بچاؤ کے لیے شاذو نادر ہی منصوبہ بندی کی جاتی ہے۔

دنیا بھر سے ماہرین اس صورتحال پر نظر رکھے ہوئے ہیں اور سائنسدانوں کے مطابق

ان سفری پابندیوں کی وجہ سے کئی شہروں میں تقریباً دو کروڑ افراد متاثر ہوں گے۔ ان شہروں میں صوبے کا دارالحکومت ووہان بھی شامل ہے جہاں سے یہ وبا شروع ہوئی۔

کیا ماسک کورونا وائرس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں...؟

بیجنگ اور ہانگ کانگ میں حکومت نے نئے سال کی بڑی تقریبات کو وائرس سے پھیلنے والے خطرے کے پیش نظر منسوخ کر دیا ہے۔ شہریوں پر چہرے کے ماسک پہننا لازمی قرار دے دیا گیا ہے۔



ہر ایک متاثرہ شخص سے ایک سے چار یا زیادہ گنجان آباد علاقوں میں دو سے پانچ افراد میں وائرس پھیلنے کا خدشہ ہے۔

لیکن یہ امر خوش آئند ہے کہ اب تک سامنے آنے والے کیسز میں صرف 25 فیصد ہی سیریس کیسز تھے۔ ماہرین کے خیال میں وائرس کے پھیلاؤ کو صرف اور صرف شہروں میں آمدورفت یہاں تک کہ روڈ بلاک کر کے ہی روکا جاسکتا ہے۔

اگرچہ یہ کسی سائنس فکشن فلم کی طرح لگتا ہے کہ لاکھوں کروڑوں کی آبادی پر مشتمل پورے شہر بلاک کر دیئے جائیں اور لوگ اپنے گھروں میں مقید ہو کر رہ جائیں مگر درحقیقت چین کے علاقوں ووہان اور ہوئی میں کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا ہے۔

چین کی حکومت پر امید ہے کہ اس طرح وہ وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائے گی۔

چینی حکام نے ملک کے ہوبائی صوبے میں سفر پر مزید پابندیاں عائد کر دی ہیں۔ ہوبائی صوبہ کورونا وائرس کا مرکز ہے۔

# عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma

Karachi, Pakistan

## سے حسن کی حفاظت کیجیے

کے لیے رس نچڑے ہوئے لیموں کے خالی چھلکوں کو ان سیاہی مائل حصوں پر پانچ سے دس منٹ تک رگڑیں اس کے بعد سادے پانی سے جلد دھو کر صاف کر لیں روزانہ اس عمل کو دہراتے رہنے سے



ان حصوں کی جلد صاف ہو۔

⊗.... بالوں کے مسلسل جھڑنے سے پریشان افراد اگر لیموں کے رس میں آملہ پاؤڈر کس کر کے اسے بالوں میں لگائیں اور بیس پچیس منٹ کے بعد سردھولیں تو بالوں کا جھڑنا رک جائے گا۔

⊗.... لیموں کے رس میں ایک انڈے کی سفیدی ملا کر چھینٹیں اور اسے سر کی جلد پر لگا کر پچیس سے تیس منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد نارمل پانی سے سردھولیں۔ خارش اور خشکی کے لیے یہ نسخہ مفید ہے۔

⊗.... اگر شیمپو کے بعد چائے اور لیموں کے رس کے مکسچر کو بالوں پر سے گزار دیا جائے تو بالوں کی لچک اور چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

⊗.... لیموں کے رس، بالائی اور شہد کے گاڑھے مکسچر سے پھٹے ہونٹوں کو دکش اور نرم و ملائم بنایا جاسکتا ہے۔

⊗.... لیموں کا رس، بادام کے پاؤڈر اور شہد کا مکسچر جلد کے لیے بہترین اسکرُب ہے اور جلد کو جھریوں

صحت اور خوب صورتی کا چولی

دامن کا ساتھ ہے۔ خوب صورتی میں اضافے کے لیے مختلف پروڈکٹس اور نسخوں و طریقوں کا سہارا لیا جاتا ہے۔ ایک نیچرل پروڈکٹ ایسی ہے جو ناصر حسن کے نکھار میں بلکہ صحت کی حفاظت میں بھی مفید ہے۔ یہ قدرتی چیز تازگی بھرے لیموں ہیں۔

لیموں کا شمار ان بہترین نیچرل بیوٹی پروڈکٹس میں ہوتا ہے جنہیں صدیوں سے حسن و خوبصورتی میں اضافے کے ساتھ ساتھ صحت کی نگہداشت کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ ہر موسم میں دستیاب ایک سستا پھل ہے۔

لیموں کی حسن افزاء خصوصیات

⊗.... پکے ہوئے کیلے کو میٹھ کر کے اس میں آدھے لیموں کا رس نچڑ لیں اس مکسچر کو کھردری و خشک جلد کو نرم و ملائم بنانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

⊗.... چہرے پر مردہ خلیات کی پرتوں کو صاف کرنے کے لیے شکر میں لیموں کے رس کو نچڑ کر اس مکسچر سے جلد پر نرمی سے مساج کرنے سے نہ صرف جلد پر مردہ خلیات کی پرتیں صاف ہو جاتی ہیں بلکہ جلد کی رنگت بھی (کچھ دنوں کے استعمال سے) نکھری نکھری محسوس ہونے لگے گی۔

⊗.... لیموں کے رس میں شہد ملا کر ایک بہترین ہوم میڈ نیچرل مونسچر انزرتیار کیا جاسکتا ہے۔

⊗.... کہنیوں اور گٹوں و گھٹنوں کی سیاہی دور کرنے

زده ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

ایک بطور فرسٹ ایڈ دی جانے والی ایک مفید ٹپ ہے۔ کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے پر فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

اس کے علاوہ لیموں کئی امراض میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جسم کے لیے وٹامنز کی بڑی اہمیت ہے۔ ان کی کمی سے انسانی جسم مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

دانتوں، مسوڑھوں کی تکلیف اور صفراوی بخار سمیت دیگر امراض میں لیموں کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔

اگر منہ کڑوا رہتا ہو تو ایک گلاس پانی میں ایک لیموں چمکڑ کر اور دو چمچ شکر ملا کر پلانے سے بہت فائدہ دیتا ہے۔ متلی اور قے میں بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔ لیموں یرقان، ہائی بلڈ پریشرم، موٹاپا کم کرنے، لو بلڈ پریشر، قبض، لو لگنے، ہیضہ جیسے امراض میں شفاء کے اثرات رکھتا ہے۔ برسات کے موسم میں پیدا ہونے والی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ تیز بخار، پیاس کی شدت میں شربت لیموں کا استعمال تسکین دیتا ہے۔

ملیریا کے بخار میں لیموں، نمک، کالی مرچ کا استعمال کرنے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ لیموں کے چھلکے کا مرہ بھوک کی کمی دور کرتا ہے۔ معدہ کی گیس کا خاتمہ کرتا ہے۔ لیموں کے چھلکوں کا منجن دانتوں کو چکانے، منہ کی بو ختم کرنے، پائیوریا، مسوڑھوں کے امراض میں مفید ہے۔



.... ایک کھانے کا چمچ لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ ٹماٹر کارس اور ایک کھانے کا چمچ دودھ میں مکس کر کے اسے چہرے گردن اور ہاتھوں پیروں پر لگائیں یہ ایک قدرتی پلچ کا کام کرے گا۔

.... کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کے علاوہ سورج کی تہمت سے جھلس جانے والی جلد کے لیے لیموں کے رس کو ایک کپ دودھ میں مکس کریں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ گلیسرین مکس کر کے اسے جلد پر لگائیں۔

.... عمر رسیدگی کے باعث چہرے پر پھیلتی جھریوں پر وہی میں لیموں کارس ملا کر لگانا مفید ہے۔

### لیموں صحت

کے لیے مفید ہے

.... صبح نہار منہ نیم گرم پانی میں شہد اور لیموں کے رس کا مکسچر پینے سے پیٹ صاف رہتا ہے یہ مکسچر خون صاف کرنے میں بھی مفید کردار ادا کرتا ہے۔ اس مکسچر کے باقاعدہ استعمال سے وزن میں بھی کمی ہوتی ہے۔

.... لیموں کے رس میں پانی اور ایک چمکی کھانے کا سوڈا ملا کر استعمال کرنے سے تیزابیت سے نجات ملتی ہے۔

.... ایک چائے کے چمچ میں دو چائے کے چمچ لیموں کارس اور ایک چمکی کالا نمک ملا کر کھانے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

.... کیڑے مکوڑوں نے اگر جلد کے کسی حصے پر کاٹ لیا ہو تو فوری طور پر اس جگہ پر لیموں کاٹ کر لگانے سے زہر کے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ



یہ سب تو کب سے کھاپی رہے تھے۔ انہوں نے یہ سب کچھ اب نیا نیا تو کھانا شروع نہیں کیا ہے۔ تو اس کی اصل وجوہات کیا ہو سکتی ہیں۔ ایک بات یہ بھی کہی جا رہی ہے کہ اس مرض کا وہابی صورت اختیار کرنے کی ایک وجہ وہاں کے لوگوں کے جسمانی مدافعتی نظام کمزور ہونا ہے۔ اب اس کی جو بھی وجوہات ہوں ان کا تدارک کیسے کیا جائے اور جو لوگ اس مرض کا شکار ہو گئے ہیں ان کا علاج کیا ہو سکتا ہے؟

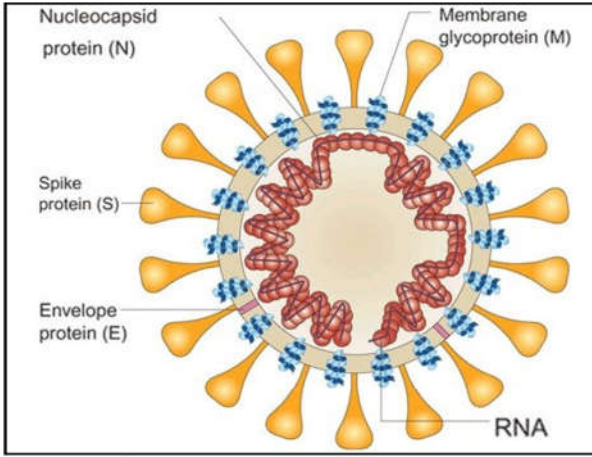
کرومو پیتھی اس مسئلے کے جو حل تجویز کرتی ہیں

# کرونا وائرس

چین کے صنعتی شہر وہان میں کرونا وائرس کے پھیلنے سے ناصرف لوگوں کے چین سے باہر جانے پر پابندیاں لگادی گئیں بلکہ برآمد ہونے والے سامان کی ترسیل بھی روک دی گئی۔ جس سے چین کو اربوں ڈالرز کا خسارہ ہو رہا ہے۔ سردی، فضائی آلودگی اور پریشان کن حالات اور نڈھال کر دینے والی روزگار کی مصروفیات نے وہاں کے لوگوں میں کرونا وائرس پیدا کئے اور دھوپ کے نہ ملنے، غیر فطری طرز رہائش نے اس وائرس کی افزائش میں اپنا کردار ادا کیا۔ اس مرض میں مبتلا افراد بظاہر نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار کا شکار ہو کر جان سے ہاتھ دھو رہے ہیں۔ پورے شہر میں خوف و ہراس کی فضا اس پر مستزاد۔

اس کی وجوہات میں سرفہرست وہاں کے باشندوں کی خوراک میں کیڑے مکوڑوں سے لے کر کتے بلی، چوہے اور چگاڈو تک کا شامل ہونا بتایا جا رہا ہے۔ لیکن وہ

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۔ کرومو پیتھی 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 ان رنگوں کی کمی کو دور کرنے کے اقدام کئے جاتے ہیں جو اس کی بیماری کا سبب بن رہے ہوں یا ان رنگوں کا جو اس میں زیادہ ہو چکے ہوں ان کا اثر زائل کرنے والے رنگ تجویز کئے جاتے ہیں۔



اُن میں طرزِ رہائش کی اصلاح بہت ضروری ہے۔ سب سے زیادہ ضروری بات یہی ہے کہ کام اور رہائش کی جگہ پہ روشنی اور تازہ ہوا کا انتظام اچھا ہو۔ اگر فوری طور پر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو کھلی جگہ پہ تازہ ہوا اور دھوپ میں کچھ وقت ضرور گزارا جائے۔

اگر کوئی اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو گھبرانے کے بجائے اس کا

لینے کی عادت اپنانا ہی ہے۔ ہم اتھلا اور سطحی سانس لینے کی عادت میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آکسیجن کو خون میں شامل نہیں ہونے دیتے۔ جب پھیپھڑے پورا کام نہیں کرتے تو آکسیجن بھی پوری طرح ہمارے دورانِ خون میں شامل نہیں ہو پاتی۔ جب جسم میں آکسیجن کی مقدار ایک حد سے کم ہو جاتی ہے تو جسم کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہونے لگتا ہے۔

ان سب باتوں سے بچاؤ کا واحد حل یہی بنتا ہے کہ ہم جیسے تیسے بھی ہو سانس کی کوئی ایک دو مشقیں کرنا اپنا معمول بنالیں۔ وقت مقرر کر کے دن میں دو تین بار پندرہ پندرہ منٹ، آرام آرام سے ناک سے سانس اندر لیں، جتنی دیر بھی سہولت سے روک سکیں اُسے روکیں اور پھر آہستہ آہستہ منہ سے نکال دیں۔ تیس پینتیس سانس لے کر دیکھیں۔ اگر اس طرح چند روز مشق کرنے کے بعد باقی دن میں بھی جتنا ہو سکے گہرا اور پورا سانس لینے کی کوشش کی جائے تو چند ہفتوں میں ہی صحت میں واضح فرق محسوس ہونے لگے گا۔



دُرجمعی اور مستقل مزاجی سے علاج کرنے پر توجہ دی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ نارنجی شعاعوں میں چارج کئے ہوئے تیل سے سینے اور پسلیوں پہ دن میں تین چار بار مالش کی جائے۔ نارنجی شعاعوں میں تیار کئے گئے پانی کو دو دو اونس، دن میں چار پانچ بار پلایا جائے۔ ساتھ میں نیلے رنگ کے بلب کی روشنی سر پر آدھ آدھ گھنٹے کے لئے تین چار بار ڈالی جائے۔ بلب ساٹھ واٹ کا ہو یا ایل ای ڈی بلب ہو اور سر سے اُس کا فاصلہ ڈیڑھ دو فٹ رکھا جائے تو ایک ہفتے میں ہی بہت اچھے نتائج مرتب ہونے کی توقع ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کو آدھ آدھ گھنٹہ، دو تین بار غسل آفتابی یعنی سر کو بچا کر باقی بدن پر دھوپ لینا چاہیے۔

نارنجی شعاعوں سے جسم کے اعصابی نظام کو طاقت ملتی ہے اور پھیپھڑے درست کام کرنے لگتے ہیں۔ اس سے آکسیجن کو خون میں شامل ہو کر جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کا موقع ملتا ہے۔

جسم میں آکسیجن کو جذب کرنے کا درست اور صحیح طریقہ مناسب انداز میں پورا، گہرا اور بھرپور سانس

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۔

پیروں میں درد ایک عام بیماری ہے، یہ پیروں کی انگلیوں، ایڑی، تلوے اور ٹخنوں

سمیت پاؤں میں کہیں بھی ہو سکتا ہے۔ پیروں میں درد کئی وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے، جیسے عمر، غیر آرام دہ جوتے پہننا، بہت زیادہ چلنا یا دیر تک کھڑے رہنے، غذا کی کمی، ذیابیطس اور صحت کے دیگر مسائل وغیرہ۔

کچھ گھریلو علاج پیروں کی دیکھ بھال اور درد میں کمی لانے میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

\*.... سو جن، موج یا درد کی وجہ سے

ہونے والے پیروں میں درد کا ایک موثر علاج سرکہ بھی ہے۔ گرم پانی کی ایک بالٹی میں دو بڑے چمچ سرکہ اور ایک چھوٹا چمچ نمک ملائیے۔ پھر اس میں پیروں کو تقریباً بیس منٹ کے لیے ڈبوئے رکھیں۔

\*.... نمک ایک موثر گھریلو دوا بھی ہے، نمک پیروں کے درد سے ریلیف فراہم کرنے میں مفید ہے، گرم پانی کے ایک ٹب میں دو سے تین چمچ لاہوری نمک ڈالیں، اس میں

پیروں کو دس سے پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں، اس عمل کے بعد پیروں کو ڈرائی نہیں سے بچانے کے لیے ان پر مونٹچر انر لگائیے۔

\*.... سردی، جوڑوں کے درد اور پاؤں کے درد میں لونگ کا تیل مفید ہے، درد کو دور کرنے کے لیے لونگ کے تیل کا مساج پیروں میں آہستہ آہستہ کریں، یہ مساج خون کے بہاؤ کو بہتر کرتا





ہے اور پھولوں کو آرام دیتا ہے، پیروں میں درد کے مسائل سے جلد ریلیف حاصل کرنے کے لیے ایک دن میں دو تین بار مساج کیا جاسکتا ہے۔

\*... ڈباؤ، موچ یا چوٹ کی وجہ سے پیروں میں درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے تیز پات کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ تیز پات پیروں کی فنگس کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

\*... ایک کپ سیب کے سر کے میں ایک مٹھی تیز پات ڈال کر چند منٹ کے لیے ابالیں اب سوتی کپڑے کی مدد سے درد والے حصے پر لگائیے، اس عمل کو دن میں کئی مرتبہ دوہرائیے۔

\*... آئس تھراپی بھی درد اور پیروں کی سوجن کو کم کرنے کا ایک مفید طریقہ ہے، ایک چھوٹے سے پلاسٹک بیگ میں کچلے برف کے کچھ ٹکڑے ڈالیں اور درد کو دور کرنے کے لیے متاثرہ حصے کا مساج کریں، اس سے سوجن کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ لیکن یاد رکھیں کہ آئس پیک کا استعمال ایک وقت میں زیادہ دیر تک استعمال جلد اور اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

\*... سرسوں کے بیج کا استعمال جسم سے زہریلا مواد نکالنے، خون کی گردش کو بہتر بنانے اور سوجن کو کم کر کے پاؤں میں درد کے علاج کے لیے مفید ہیں، کچھ سرسوں کے بیج لے کر، پیس لیں اور پھر انہیں نیم گرم پانی کی ایک بالٹی میں ملائیے۔ پیروں کو اس پانی میں دس سے پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں۔

\*... پاؤں میں درد محسوس کرنے پر فوری طور پر درد دور کرنے والی گولیاں پھانکنے کے بجائے زیادہ محفوظ اور زیادہ موثر طریقہ مساج تھراپی بھی ہے۔ مساج سخت، کھینچے ہوئے عضلات کو آرام دہ حالت میں لے آئے گا اور درد میں آرام پہنچائے گا۔

\*... ہاٹ اینڈ کولڈ واٹر تھراپی پاؤں میں درد کے علاج کے لیے ایک موثر طریقہ ہے۔ دو پانی کی بالٹی لیں ایک میں ٹھنڈا پانی اور دوسرے میں قابل برداشت گرم پانی ڈالیں۔ پیروں کو تین منٹ گرم پانی کی بالٹی میں ڈالیں اور تین منٹ کے بعد پیروں کو دس سیکنڈ کے لیے





# گھریلو ٹوٹکے



لگوائیں اس طرح وہ زیادہ دیر چلیں گے۔  
پاؤں کی بُو دور کرنا

بند جوتے زیادہ دیر پہنے رہنے سے پاؤں سے بُو  
آنے لگتی ہے نیم کے پتوں کو سکھا کر پاؤڈر بنالیں اور  
روزانہ جوتے یا پاؤں پر چھڑک لیں۔ بُو نہیں آئے گی۔

چینی کے برتن کی صفائی  
ایک بڑی پتیلی میں نیم گرم پانی بھر لیں اور  
چینی کے برتن اس میں ڈال دیں یا دونوں میں نیم  
گرم پانی ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ان برتنوں  
کو پانی سے نکال کر واشنگ پاؤڈر سے اچھی طرح  
دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں۔ برتن صاف  
ہو کر چمک اٹھیں گے۔

المونیم کے برتن  
لمل کے کپڑے کی صافیوں کو لیموں کے رس

پلاسٹک کی بالٹیوں  
میں کریک پڑ جانا

پلاسٹک کی بالٹیوں کے پینڈے میں کریک  
آجائے تو پوری بالٹی ہی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس  
کریک کو بند کرنے کے لیے چبائے ہوئے چونگم  
سے اس کو سیل Seal کر دیں۔

اثر فریشنر

اثر فریشنر گھر پر باسانی تیار کیا جاسکتا ہے۔  
سفید سر کے میں یو کلپس کی پتیاں ڈال کر دو ہفتے  
کے لیے رکھ دیں۔ پھر چھان لیں اور سر کے کو  
پیالوں میں ڈال کر کمروں میں رکھ دیں خوشبو  
پھیل جائے گی۔

قالینوں کی زندگی بڑھانے کے لیے  
جب قالین بچھائیں تو ان کے نیچے پرانے کاغذ

فرش پر بچھا دیں۔

اس طرح قالین اور  
فرش دونوں کی  
رگڑائی اور گھسائی کم  
ہوگی۔ گھر میں  
سیڑھیوں پر بھی اگر  
قالین فکس کروانا ہو  
تو بھی ہر اسٹیپ پر  
کاغذ بچھا کر پھر قالین



پانی ڈال کر تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر اور ایک دو انڈوں کے چھلکے ہاتھ سے کچل کر بوتل کے منہ میں ڈالیں اور ڈھکن بند کر کے بوتل کو خوب ہلائیں پھر یہ سب الٹا کر باہر نکال دیں اور بہتے ہوئے نل کے نیچے رکھ کر دھو کر صاف کر لیں۔ بوتل چمکنے لگے گی۔

### مہندی کا رنگ سیاہ

مہندی کا رنگ عام طور پر لال یا نارنجی کا ہوتا ہے۔ اس کو سیاہ کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تھوڑے سے آملوں کو کڑا ہی میں ابالیں۔ ان کے پانی کو ٹھنڈا کر کے مہندی اس میں اچھی طرح گھول دیں۔ اس مہندی کو یوں ہی دس پندرہ منٹ پڑا رہنے دیں پھر استعمال کریں جب مہندی خشک ہو جائے تو سرکہ سے دھو ڈالیں۔ مہندی کا رنگ سیاہ ہو جائے گا۔

### فریش نوڈلز

نوڈلز بناتے وقت اکثر انہیں ابالا جاتا ہے اور گرم پانی نکال لیا جاتا ہے۔ گرم پانی سے نکالنے کے بعد ان کے ایک دوسرے سے چپک جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

اگر ابالے ہوئے نوڈلز نکالنے کے چند منٹوں بعد اس میں ٹھنڈا پانی ڈالیں تو یہ ایک دوسرے سے الگ رہیں گے۔

### سیاہی کے داغ

اگر کیڑے پر سیاہی گر جائے تو داغ والے حصے کو چند گھنٹے ٹماٹر کے رس میں بھگو دیتے پھر دھو ڈالیں تو سیاہی کے داغ صاف ہو جائیں گے۔



میں بھگو کر المونیم کے برتنوں پر رگڑیں پھر ان برتنوں کو گرم پانی سے دھولیں۔ برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔ بیسن مل کر دھونے سے بھی یہ برتن خوب اچھے صاف ہو جاتے ہیں۔

### شیشے کے برتن

پانی گرم کر کے اس میں آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ڈال دیں۔ چند منٹ بعد اس پانی میں صاف کپڑوں کی صافیاں بھگو کر برتنوں کو ان صافیوں سے رگڑ کر صاف کریں۔ پھر سرکہ کو پانی میں گھول کر اس سے شیشے کے برتن دھولیں۔ برتن چمک اٹھیں گے۔

### چائے کی کیتلی

چائے کی کیتلی اور برتنوں کی صفائی کے لیے پانی گرم کریں اور اس میں دو چمچ بورک پاؤڈر ڈال دیں۔ اس پانی سے کیتلی اور برتن دھونے سے چمک جاتے ہیں۔

### آنسو

اگر بہت زیادہ پیاز کا ٹٹی ہو تو پانی کے ٹب میں برف ڈال دیں اور اس میں پیاز ڈال کر ٹھنڈی ہونے دیں۔ ٹھنڈی پیاز کاٹنے سے آنسو نہیں بہیں گے۔

### صاف بوتل

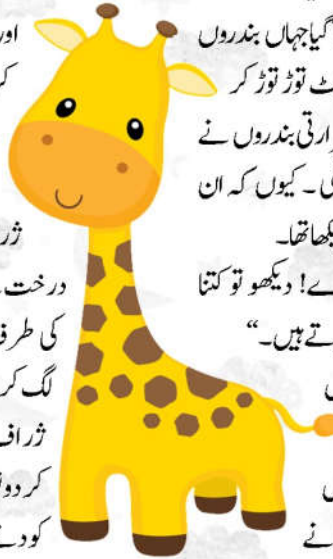
گھر میں کانچ کی بوتلیں مختلف چیزیں رکھنے کے کام آتی ہیں۔ یہ کچھ عرصہ کے بعد دھندلی سی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ اگر یہ بوتلیں صاف شفاف نہ ہوں تو کھانے کی میز پر رکھی خاصی بد نما لگتی ہیں۔ بوتل کو صاف کرنے کے لیے تھوڑا سا

# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

ثراف سے کہا ”اے لمبو! تمہارا کیا نام ہے....؟“

ثراف نے بڑی نرمی سے کہا ”میں ثراف ہوں، کیا مجھ سے دوستی کرو گے....؟ تم لوگوں کے نام کیا ہیں....؟“  
دونوں بندر شرارت سے کھکھلا کر ہنس پڑے اور کہنے لگے کہ ”تم سے ہم کیوں دوستی کرنے لگے....؟“  
کتنے بد صورت ہو تم، مینار کے جیسی گردن اور سیڑھی کے جیسے پیر۔ ہمیں نہیں کرنی ایسے بے ڈھنگے جانور سے دوستی....!“

اتنا کہہ کر دونوں بندر ثراف کو چڑانے لگے۔ ایک بندر نے درخت سے ایک پکا ہوا پھل توڑ کر ثراف کی طرف پھینکا۔ پھل ثراف کے منہ پر لگ کر پھوٹ گیا اور اس کا رس اور گودا ثراف کے چہرے پر پھیل گیا۔ یہ دیکھ کر دونوں بندر قہقہہ مار کر ہنسنے لگے اور کودتے پھلانگتے وہاں سے بھاگ گئے۔



## رحم دل دوست

ایک جنگل میں بندروں کی ایک ٹولی رہتی تھی۔ اس ٹولی میں دو بچے بھی تھے، جو بہت زیادہ شرارتی تھے ان کے ماں باپ بھی ان کی شرارتوں سے تنگ آ گئے تھے۔ اسی جنگل میں ایک ننھا ثراف بھی رہتا تھا۔ وہ بہت ہی سیدھا سادا اور بھولا بھالا بچہ تھا۔ ایک دن گھاس چرتے چرتے وہ جنگل کے اس حصے میں آ گیا جہاں بندروں کی یہ ٹولی درختوں سے پتے اور پھل فروٹ توڑ توڑ کر کھانے میں مگن تھی۔ دونوں چھوٹے شرارتی بندروں نے ثراف کو دیکھا تو انھیں حیرت ہونے لگی۔ کیوں کہ ان بچوں نے کبھی ایسا کوئی بھی جانور نہیں دیکھا تھا۔ بندر کے ایک بچے نے کہا ”ارے! دیکھو تو کتنا عجیب و غریب جانور ہے، آؤ اسے چھیڑتے ہیں۔“

دونوں بندر کودتے پھلانگتے اس درخت پر پہنچ گئے جس کے نیچے کھڑے ہو کر ثراف پتے کھا رہا تھا۔ اس درخت کی ایک شاخ پر بیٹھ کر دونوں نے

ثراف بے چارہ روہانسا ہو کر رہ گیا اور منہ لٹکائے وہاں سے چلا گیا۔

ایک دن دونوں شرارتی بندروں نے یہ طے کیا کہ وہ جنگل میں خوب دور تک اکیلے گھومنے کے لیے چلیں گے۔ صبح صبح جب باقی بندر سو رہے تھے، یہ دونوں شرارتی بندر چپکے سے نکل پڑے۔ کچھ ہی دیر میں وہ بندروں کی ٹولی سے بہت دور نکل گئے۔ جب انھیں زورور کی جھوک لگی تو ان دونوں نے درختوں سے پھل فروٹ کھا لیے۔ انھیں اس طرح گھومنے پھرنے اور موجد مستی کرنے میں بڑا مزہ آ رہا تھا۔

دو پہر ہو چلی تھی وہ دونوں گرمی سے بچنے کے لیے ایک درخت کی ہری بھری شاخوں پر جا کر بیٹھ گئے، اُس درخت کے نیچے ایک شیر آرام کر رہا تھا۔ پیڑ کے آس پاس ایک ہر ابھر میدان تھا۔ میدان کے کنارے ایک ندی بہ رہی تھی۔ بندر اُس سہانے منظر میں ایسا کھوئے کہ انھیں اس بات کا احساس ہی نہ ہوا کہ یہاں ایک شیر بھی موجود ہے۔ لیکن جب شیر اپنے چہرے پر بیٹھی ہوئی کھیبوں کو اڑانے کے لیے غرایا تو بندروں نے شیر کو دیکھ لیا۔ شیر کو دیکھتے ہی وہ بری طرح ڈر گئے۔ کچھ ہی دیر بعد انھیں یہ محسوس ہوا کہ ہم درخت کے اوپر محفوظ ہیں۔ چونکہ ان کے اندر شرارت کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی تھی اس لیے یہاں بھی انھیں شرارت سوچنے لگی۔ ان دونوں شرارتی بندروں نے آنکھوں ہی آنکھوں میں اشارہ کیا اور درخت کا ایک پھل توڑ کر نیچے گرادیا۔ پھل سیدھا شیر کی ناک پر گرا۔ شیر نے غصے سے دھاڑتے ہوئے ادھر ادھر دیکھا۔ جب اس نے اوپر کی طرف دیکھا تو اس کی نظر بندروں پر پڑی۔

بندر کھی کھی کر کے ہنس رہے تھے، لیکن وہ زیادہ

دیر تک نہ ہنس سکے، کیوں کہ شیر آپے سے باہر ہو رہا تھا۔ اس نے گرج دار آواز میں دھاڑتے ہوئے کہا ”کیا تمہیں معلوم نہیں میں اس جنگل کا بادشاہ ہوں۔ فوراً اس درخت سے نیچے اترو۔ میں تم دونوں کو کھا کر اس گستاخی کی سزا دوں گا۔“

بندروں کو پھر ہنسی آگئی۔ انھیں یقین تھا کہ ہم درخت پر محفوظ ہیں۔ شیر ان کو اس طرح دوبارہ ہنستے ہوئے دیکھ کر غصے سے آگ بگولہ ہو گیا اور اپنے پیروں کو سمیٹ کر اسپرنگ کی طرح تیزی سے اچھلا۔ شرارتی بندروں نے دیکھا کہ شیر کاجڑ اکھلا ہوا ہے اور اس کے تیز نوکیلے دانت ان کی طرف ہیں اور وہ بڑی تیزی سے اچھلتے ہوئے بالکل ان کے قریب آ گیا ہے۔ دونوں بندروں کے تو ہوش ہی اڑ گئے اور ان کی ساری شرارت دھری کی دھری رہ گئی اور وہ دونوں ڈر کے مارے ایک دوسرے سے بڑی طرح لپٹ گئے۔

شیر نے چھلانگ تو بہت اونچی لگائی تھی لیکن جس شاخ پر وہ دونوں بندر بیٹھے ہوئے تھے وہ وہاں تک نہیں پہنچ سکا۔ شیر نے دوبارہ چھلانگ لگائی۔ بندروں کی حالت بڑی تپلی ہو گئی تھی وہ ڈر کے مارے چیختے چلانے لگے لیکن وہاں ان کی پکار سننے والا کوئی بھی نہیں تھا۔ وہ تو اپنی ٹولی اور اپنے ماں باپ کی اجازت کے بغیر بھاگ کر آئے تھے۔ اس درخت کے آس پاس کوئی دوسرا درخت بھی نہ تھا کہ وہ چھلانگ لگا کر اس پر چلے جاتے، اور نہ ہی اس درخت پر کہ جس پر وہ دونوں بیٹھے ہوئے تھے اونچائی کی طرف کوئی مضبوط شاخ تھی جس پر جا کر وہ بیٹھ سکتے ہوں سمجھ لیں کہ شرارتی اور نافرمان بندر آج بڑی طرح چھنس گئے تھے۔

وہ اس حالت میں تھے کہ انھیں کچھ سجھائی نہیں دے رہا تھا کہ یکایک ان کے کانوں میں دھم سے

تب ژراف نے ان دونوں سے کہا ”اس دن تم دونوں نے میری لمبی گردن اور میری ٹانگوں کا بہت مذاق اڑایا تھا، آج دیکھ لیا نا کہ انہی کی وجہ سے تم لوگوں کی جان بچ سکی ہے۔ لمبی گردن کی وجہ سے ہی میں تم دونوں کو دور سے دیکھ سکا اور درخت سے تم کو اتار سکا۔ اور لمبی ٹانگوں کی وجہ سے تیز دوڑ سکا۔“

بندر اس پر کیا کہہ سکتے تھے، دونوں نے شرم کے مارے اپنی اپنی گردنیں جھکا لیں اور خاموش رہے۔ ان کی یہ حالت، خاموشی اور شرمندگی کو دیکھ کر ژراف نے ہنستے ہوئے خود کہا کہ ”چلو! چھوڑو ان باتوں کو، بھول جاؤ پچھلے قصے کو، اب آج سے تو تم میرے دوست بن کر میرے ساتھ روزانہ کھیلو گے نا۔“

ژراف کی یہ بھلائی دیکھ کر دونوں شرارتی بندروں کو اپنی حرکتوں پر سخت غصہ آنے لگا کہ ان لوگوں نے اتنے اچھے اور پیارے ژراف کو کیوں ستایا تھا اور اس کا مذاق کیوں اڑایا تھا...؟ ان دونوں نے اسی وقت ژراف سے معافی مانگی۔ ژراف نے کہا ”دوستو! معافی کی کوئی ضرورت نہیں۔“

اتنے بڑے دل والے ژراف کی یہ باتیں سن کر ان لوگوں نے فیصلہ کر لیا کہ آج کے بعد سے وہ کسی کو نہیں ستائیں گے اور کسی کا مذاق نہیں اڑائیں گے۔ دونوں شرارتی بندروں نے ژراف سے کہا کہ ”ہم نے تمہیں جان بوجھ کر بہت ستایا تھا، آج سے ہم کسی کو بھی نہیں ستائیں گے، نہ کسی کو بُرا بھلا کہیں گے۔ آج سے تم ہمارے سب سے اچھے دوست ہو۔“

دونوں بندروں کی یہ بات سن کر ژراف کو بڑی خوشی ہوئی اور وہ ہنسی خوشی ساتھ رہنے لگے۔



آواز آئی کہ ”گھبراؤ مت! میں تم دونوں کو یہاں سے نکال لے جاؤں گا۔ چپکے سے میری گردن کے سہارے میری پیٹھ پر اتر آؤ۔“

وہ کیا دیکھتے ہیں کہ ان کے ٹھیک اوپر درخت کے پتوں کے درمیان سے اسی ژراف کا سر نکلا ہوا تھا جس کا ان لوگوں نے کچھ دن پہلے خوب مذاق اڑایا تھا۔ بندروں نے ایک دوسرے کو شرمندگی سے دیکھا کہ آج وہی ژراف ہماری جان بچانے کے لیے تیار ہے۔ اس ژراف کو اس دن کی شرارتوں اور مذاق وغیرہ کا ذرا بھی خیال نہیں ہے۔ دونوں بندروں نے اپنی نگاہیں نیچی کر لیں۔

ژراف نے کہا ”میرے دوستو! جلدی کرو اگر شیر نے مجھے دیکھ لیا تو وہ ہم تینوں کو کھا جائے گا۔“

بندر اب ڈرتے ڈرتے ژراف کی گردن پر پھسلتے ہوئے اس کی پیٹھ پر سوار ہو گئے اور ژراف انھیں لیے ہوئے تیز رفتاری سے وہاں سے کھسک گیا۔

شیر کو پہلے تو پتا نہیں چل سکا کہ کیا ماجرا ہے۔ لیکن جب اس نے ژراف کی پیٹھ پر سوار ہو کر دونوں بندروں کو بھاگ نکلتے ہوئے دیکھا تو اس نے دہاڑتے ہوئے ان کا پیچھا کیا۔

بندروں نے ان کا پیچھا کرتے ہوئے شیر کو دیکھا تو ان کی جان نکلنے لگی اور وہ بری طرح چیخنے چلانے لگے۔ شیر پوری قوت کے ساتھ بندروں کو پکڑنے کے لیے دوڑ لگا رہا تھا اور غرائے جا رہا تھا۔ ژراف نے بندروں کو سمجھایا کہ ”ڈرنے کی کوئی بات نہیں اب تم دونوں بالکل محفوظ ہو۔ شیر مجھے کبھی نہیں پکڑ سکتا۔“

اور سچ ہوا بھی ایسا ہی کہ ژراف نے شیر کو کافی پیچھے چھوڑ دیا۔ ایک محفوظ جگہ پر پہنچ کر ژراف رُک گیا بندر چھلانگ لگا کر اس کی پیٹھ سے نیچے اتر گئے۔

10 پھلوں کے نام بوجھیں!

آپنا نام لکھیں  
اپنی عمر لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں  
اپنی پیمائش لکھیں

15 پھلوں کے نام تلاش کریں!

ش	ا	س	ٹ	ر	ا	ب	ی	ر	ی	ر	ی	ی	ف	ط	ق	ض
ل	ث	خ	ر	ب	و	ز	ہ	ن	ل	ج	غ	ج	ک	م	ک	م
م	د	ک	ی	ل	ا	ئ	س	ا	م	ر	و	د	ی	ا	ی	ا
ظ	پ	پ	ی	ت	ہ	ل	ز	ط	ئ	ا	ن	گ	و	ر	ر	ر
ة	ہ	ر	س	ا	ن	ا	ر	م	ل	ع	ی	ا	ق	ث	ق	ث
آ	م	ی	ا	ن	ا	س	ی	ل	ی	چ	ی	ک	ء	ء	ء	ء
م	ر	ا	ت	ق	ء	ا	ق	ں	و	خ	ظ	ہ	ج	ڈ	ڈ	ڈ
ق	ن	ہ	ج	س	ی	ب	ز	خ	و	ب	ا	ن	ی	ء	ء	ء
ت	ر	ب	و	ز	پ	ح	ج	ح	ک	ز	غ	ا	د	ا	ا	ا
ن	ا	ر	ن	گ	ی	ط	ة	ح	گ	ن	ا	ر	ی	ل	ل	ل

# 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 کریں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفصہ شاہد۔ خلیق الزماں۔  
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں  
مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔  
ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت  
اخلاق۔ راحیلہ نسیرن۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی  
بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ  
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ  
ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔  
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ  
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہدہ  
پرویز۔ زہیدہ ناز۔ زہیدہ علی۔ زر قاسم۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔  
زیلحٰنا تبسم۔ زینبہ خالدہ۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد  
اقبال۔ ساجد وسیم۔ ساجد امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔  
سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ مہین۔ سعیدہ ناز۔ سعید  
احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطنت ولی۔ سلطان علی۔ سلمان  
خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان  
اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنہیلا  
الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید احمد حسین۔ سید

**کراچی:** - آنشہ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ  
احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آنشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔  
احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر  
حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالدہ۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔  
اسماء شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشتیاق  
احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب  
شاہ۔ افسری بیگم۔ ایشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم  
دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔  
انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ  
ریاض۔ ابن خان۔ ایوب شیخ۔ بتاور بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری  
احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حادہ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس  
اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج  
الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تمینہ  
انور۔ تمینہ مقصود۔ تنویر خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطنت۔  
ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنہ منظور۔ ثمنہ شمشیر۔ ثوبہ  
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جمیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔  
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ  
اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔  
حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا

توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارغ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شاہنہ کنول۔ شاہنہ ناز۔ شاہنہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ تکلیل خان۔ تکلیل پروین۔ تکلیل طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صاپر پرویز۔ صاحبزادہ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ ایشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالوہابی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عطیٰ پروین۔ عطیٰ توصیف۔ عطیٰ عزیز۔ عطیٰ عمران۔ عطیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی اطہر۔ علیم الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غمبار حسین۔ فائزہ ندیم۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جمیل۔ فرخ احمد۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزندانعام۔ فرزندان۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل مجہود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہیدہ جلیل۔ فہیمہ بلوچ۔ فہیمہ نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔ کنول ریاض۔ کوشا اقبال۔ لانیہ عادل۔ لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔

ماجد عزیز۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد السلیح۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد چنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاہکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اطہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیرہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میراجین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا اطہر۔ ندیم راشد۔ زہمت آراء۔ نسreen اختر۔ نسreen خاور۔ نسreen جاوید۔ نسreen حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ نعیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سہما۔ ناہیدہ آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہیدہ۔ ہما نفیس۔ ہما یونس خورشید۔ ہما یونس عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔

**حیدرآباد :** احمد خالد۔ احمد سلمان۔ احمد شیخ۔ احمد نسیم۔ احمد رضا۔ اختر علی۔ اربیبہ۔ ارباب۔ ارسلان۔ ارشاد رفیق علی۔ ارشاد رفیق۔ ارشاد ارم۔ اسد۔ اشفاق احمد۔ اصغری بیگم۔ اطہر احمد شیخ۔ اعجاز احمد۔ اعجاز افشارکت۔ ایشین تکلیل۔ افضال۔ اقبال احمد۔ اکبر۔ اکرم۔ امبر۔ انس۔ انعم۔ انوری۔ ایاز۔ آسامہ۔ آسیہ۔ آمنہ بیگم۔ بدر جہاں۔ بشری۔ بشیر۔ پروین اختر۔ ساج بیگم۔ تہل۔ تسلیم جہاں۔ تنویر شریانیگم۔ شمینہ۔ شہ گل۔ جان محمد۔ جاوید احمد شیخ۔ جاوید جمیلہ بیگم۔ جمیلہ شائین۔ جنید۔ جوریدہ۔ جہانزیب۔ جہاں خان۔ چوہدری محمد فاضل۔ حادثہ۔ حامد۔ حرا صدیقی۔ حرا



مغل۔ حسن بانو۔ حسین احمد۔ حسینہ۔ حکیم پرویز اقبال۔ حمیدہ۔ حمیرہ۔  
 حنا۔ حیات خاتون۔ خادم حسین۔ محمد۔ خالد۔ خرم۔ خلیب۔  
 خوشنود۔ خیر النساء۔ دانش۔ درخشاش۔ دلشاد۔ ڈاکٹر شہانہ حسین۔  
 ذرفشان۔ ذیشان۔ روشن۔ راجہ اسد اللہ۔ راشدہ۔ راشدہ۔ رائے۔  
 رخسانہ۔ رشیدن۔ رضوان۔ رضیہ۔ رفیعہ۔ رفیق۔ رقیہ بیگم۔  
 روہی۔ روحانہ۔ روزی۔ روشن دین۔ ریحانہ۔ زاہدہ حمید۔ زاہد  
 شاہد۔ زبیدہ۔ زینہ۔ زمین کنول۔ زہرا۔ زہرہ فاطمہ۔ زیب النساء۔  
 زین العابدین۔ زینب۔ ساجدہ احسان الحق۔ سازہ احمد خان۔ ستار  
 جہاں۔ سجاد علی۔ سجاد۔ سحر۔ سردار بی بی۔ سعیدہ۔ سکینہ۔ سلمان  
 خان۔ سلمان خیابہ۔ سلمیٰ بیگم۔ شمینہ۔ سول۔ سومیہ۔ سونیا بلوچ۔  
 سونیا۔ سیدہ شاہ۔ سیمہ۔ شازیہ شیخ۔ شازیہ گوہر۔ شانتہ۔ شاہ زیب  
 قریشی۔ شاہ عالم۔ شاہ نواز۔ شاہجہاں۔ شاہد۔ شہانہ۔ شریقاں بی  
 بی۔ شرمین کنول۔ شریفہ فاطمہ۔ شکیل احمد قریشی۔ شکیلہ الیاس۔  
 شگفتہ۔ شش الدین۔ شمع انجم۔ شمیم بنت صفرائی۔ شمیم جہاں۔ شمیم  
 رضا یامین۔ شمینہ۔ شہاب شہزادی۔ شہناز۔ شہناز فریال۔ شہناز صابرہ  
 بیگم۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ ریاض۔ ظفر اللہ جان۔ عامر۔ عائشہ۔ عبد  
 القائل۔ عبد اجبار۔ عبد القائل۔ عبدالغفور۔ عبد اللہ۔ عبد الوحد۔ عتیق۔  
 عدیل۔ عدیلہ۔ عدیل۔ عرفان احمد۔ عطیہ۔ عظمیٰ۔ عاتق الدین۔ علی  
 حسن۔ علی حمید۔ علیم۔ علی عمر۔ عمران۔ عمیرین۔ غلام سرور۔ غلام  
 فاطمہ۔ غوشیہ۔ فارخہ فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان۔ فرحین۔ فرحین ناز۔  
 فرخ۔ فرزانہ سلطانہ۔ فرقان۔ فریدہ۔ فضا۔ فقیر محمد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔  
 فہیم۔ فیصل۔ فیض محمد۔ قادر۔ قراۃ العین۔ قمر النساء۔ قمر  
 زمان۔ کاشف۔ کائنات۔ کائنات۔ کنول۔ کبیر فاطمہ۔ کوثر پروین۔  
 کوثر۔ کبکشاں۔ گل فشان۔ گل منیر۔ گل ناز۔ لاریب۔ لالہ  
 جان۔ لایبہ۔ لطیف۔ لیاقت۔ ماریہ ابراہیم۔ 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۔ محمود بیگم۔ ممتاز۔ مہر جہاں۔ مہر انسانی۔ مہک۔ مہوش۔ کھیا  
 بیگم۔ نادیا۔ نازش۔ ناز علی۔ نازمین۔ نازیہ۔ ناصر۔ نائلہ۔ نایاب۔ نبی  
 بیگم۔ نجاء۔ نجیب اللہ۔ نجیب احمد۔ ندا کنول۔ ندا کنول۔ نرگس۔  
 نزہت۔ نسائی۔ نسرن۔ نسیم آرائی۔ نسیم جہاں۔ نسیم فاطمہ۔ نسیم فاطمہ۔  
 نسیمہ نظر محمد۔ نعمان۔ نغمہ سحر۔ نواب خاتون۔ نور انساہ۔ نور  
 جہاں۔ نور محمد۔ نورین۔ نوشاہیہ۔ نیاز۔ نسیم احمد شیخ۔ وقار احمد۔ وقار  
 حسن۔ وہاب۔ ہادیہ۔ ہدایت خاتون۔ یاسر۔ یاسمینہ بیشر۔ یاسمین۔

**پشاور:-** آسیہ قریشی۔ آسیہ ندیم۔ آصف صدیق۔ آفتاب  
 احمد قریشی۔ آمنہ اشرف۔ آمنہ نصیر۔ آمنہ کبیر۔ ابدال خان۔ ادیبہ  
 فردوس۔ ارشاد بیگم۔ اصغر علی۔ افتخار احمد قریشی۔ امیر النساء۔ انور بی

بی۔ اویس بابر۔ بشیر احمد۔ بشیر اختر۔ تنزیلہ عزیز۔ تنویر احمد۔ شمینہ  
 پرویز۔ ثناء۔ اصغر۔ ثناء ستار۔ جمیلہ بی بی۔ چوہدری بابر حسین۔ حامد۔  
 حسن تقویٰ۔ حسن۔ حسینہ بی بی۔ خالدہ بی بی۔ دلشاد احمد۔ ذوالفقار علی۔  
 راتیل جاوید۔ راشدہ۔ رباب سلیم۔ ربیعہ منور۔ رشیدہ بی بی۔ رضیہ بی  
 بی۔ ریحان اویس۔ زبیر۔ زین ندیم۔ زینت فردوس۔ ساجدہ بی  
 بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ۔ سجاد حسین۔ سدرہ  
 گل۔ سعیدہ سلیم۔ سعیدہ کوثر۔ سعید اختر۔ سعید انور۔ سعیدہ بلوچ۔  
 سلمیٰ شوکت۔ سمیرا حمید۔ سمیرا عابدہ۔ سمیع شیراز۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ  
 بی بی۔ شہانہ بی بی۔ شعیب ثاقب۔ شفاعت حسین بھٹی۔ شفقت اللہ۔  
 شوکت جاوید۔ شہزاد حسین۔ صائمہ مریم۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال  
 ہاشمی۔ ظہور احمد چشتی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ عائشہ شفیق۔ عاقب  
 ستار۔ عباس۔ عبد الحسیب خان۔ عبد الحفیظ۔ عبد الستار خان۔ عبد المجید۔  
 عربا وغضنفر۔ علی احمد۔ علی رضا۔ عمیر سلطان۔ عمیر نصیر۔ غلام عباس۔  
 فائزہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیصر امین۔ قیصر ندیم۔ کلثوم نذیر۔ کلیم  
 اللہ۔ کبیر فاطمہ۔ کوثر بانو۔ کول بشیر۔ لطیف اسماعیل۔ مبارک علی۔  
 محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد ارشد۔ محمد اشرف۔ محمد اصغر۔ محمد آصف  
 چشتی۔ محمد اقبال۔ محمد برہان۔ محمد بلال۔ محمد حبیب۔ محمد خورشید۔  
 محمد رزاق۔ محمد رشید۔ محمد رمضان۔ محمد زمان۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم۔  
 محمد شاہد۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صدیق۔ محمد طاہر علی۔ محمد عظیم۔  
 محمد عنصر۔ محمد کامران۔ محمد لطیف۔ محمد نواز چشتی۔ مریم جاوید۔ معصومہ  
 حمید۔ منظور بی بی۔ مہوش کلیم۔ مہوش لیاقت۔ میاں افضل احمد حبیبی۔  
 نابد ظفر۔ نجمہ پروین۔ ندیم اختر۔ نہت نذیر۔ نصیر احمد۔ نعمان  
 رزاق۔ نفیس ستار۔ نور العین۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر یاسر۔ یاسر ندیم۔

**سیالکوٹ:-** آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بیٹ۔ اجمل رسول۔  
 احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ آسامہ تیمور بن سعیدہ۔ اسلم۔  
 اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ امیتا عمیر۔  
 انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ تیمم اسلم۔ تنسیم۔ تنزیلہ۔ تنویر  
 عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔  
 جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری  
 فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔  
 حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ  
 اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنا۔ روبینہ۔ روزینہ۔  
 روبینہ رومی۔ زینہ۔ زینت۔ ساجدہ۔ ساجدہ ستارہ جمیل۔ سجاد۔  
 سدرہ۔ سرفراز۔ سعیدہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔  
 شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ  
 پروین۔ شائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز شہد ادخال۔ شہلا۔  
 شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔

طاہرہ محمودہ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عاتقہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شہیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کاشف بی بی۔ کوثر وہاب۔ کول ریاض۔ کول شاہ۔ کول علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یٰسین حامد۔ محمد یٰسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرن۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر لئی۔ ہند شاہد۔

**چنیوٹ:** - اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افغان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انور یٰسین۔ انور بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شہیر۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر غالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانو۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ کنگیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اطہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدہ۔ سعیدہ اطہر۔ سعیدہ ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابدہ امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابدہ امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ

جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اطہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ۔ وحید۔ ندیم قادری۔ زہت یٰسین۔ زہت ریاض۔ نسرن جمیل۔ نسرن حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نواز علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشد۔ یٰسین۔ یونس۔

**انک:** - آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب احسان الدین۔ احمد شہزاد۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاق۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ابن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شایین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی عبد العزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یٰسین۔ رکیبہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روینہ نصیر۔ زاہدہ یٰسین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہد یٰسین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز جمیل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صفراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبد الرشید۔ عبد الوہید۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عمیرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ ممشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم

اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔  
 نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریدہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔  
**جھلم:** - آسامہ گلزار۔ آسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔  
 حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔  
 سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین  
 شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ نسیم۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ  
 کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت  
 یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔  
 کلثوم بی بی۔ محفوٰظہ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد  
 قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔  
 مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔ نعمان  
 احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

**وہاڑی:** - علی۔ حاجی بیر علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔  
 حارث ظفر۔ حامد۔ ایندہ۔ آپا۔ نور جہاں۔ سان۔ حبیب۔ حسین احمد۔  
 حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش  
 علیم۔ دانیال۔ درخششاں۔ دشاڈ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ  
 عفت۔ راشدہ۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشا۔ روحانہ  
 خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔  
 سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیمہ۔ سمیرا۔  
 سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سیما۔ شاذیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہدہ۔  
 شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شہاب۔ شہنشاہ۔ شرمین کنول۔ شرفیسا بی بی  
 بی۔ شریف۔ شہباز۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم  
 آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ۔  
 صفیہ علی۔ ظل بہا۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سبح۔  
 عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔  
 عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔  
 فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔  
 کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کبکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لادیب  
 اقبال۔ لانیہ۔ ملی۔ محسن۔ محمد اجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔  
 محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد شفیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد  
 لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم  
 حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیق احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد  
 حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ  
 زیتون۔ مرحومہ غفور بی بی۔ مزمل۔ مسرت۔ منظور انساہ۔ منور  
 حسین۔ مونا۔ مہدی۔ مہوش۔ نازش۔ نائیلہ نواز۔ ناہید۔

**سکھر:** اسد علی اعوان۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امیر حبیب۔  
 ایندہ۔ انور حسین۔ بلال احمد۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حفصہ مہک

رائی۔ زرینہ بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ شارح۔ شازیہ۔ شکیلہ اسد۔  
 صائقہ منیر۔ صائمہ۔ طلحہ۔ فرزانہ جمیل۔ کاشف۔ محمد اسلم۔ محمد سلیم۔  
 محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مس عالیہ بی بی۔ مسز رخشندہ تنویر۔ مسز فریدہ۔  
 مقبول بیگم۔ منصوب احمد۔ مونا۔ میجر طارق۔ نسیم۔ محبوب عالم۔

**سانگھڑ:** - احسان خان۔ اصغر علی بھٹی۔ امجد۔ بشیر۔ بلال۔  
 پرویز اقبال۔ پروین۔ جاوید احمد۔ جہاں زیب خان۔ حارث خان۔  
 خالد۔ خلیل احمد زرینہ۔ دروانی۔ ذیشان۔ رائی۔ ریحانہ شاہین۔ زبیر  
 احمد۔ ساجد خان۔ ساجد صدیق۔ سرفراز سلمان۔ شازیہ سلمان۔  
 شاہدہ نور۔ شاہین اختر۔ شہانہ بلقیس۔ شہانہ یاسمین۔ شبیر۔ شجاعت علی۔  
 صابر۔ صبا۔ صدیق ساجد احمد۔ طوٹی انعم۔ عادل بیگ۔ عادل بیگ۔  
 عارف بیگ۔ عبدالغفار۔ عتیق الرحمن۔ عرفان الزماں۔ عروسہ  
 ریاض۔ علی اصغر۔ عمر عبدالغفار خان۔ عمیرین۔ غلام رضا۔  
 فرحان۔ فیضان۔ کائنات۔ کاشف۔ کاشف مظہر۔ کبریٰ۔ کوثر محمد  
 افضل۔ محمد اویس۔ محمد حماد۔ محمد خرم۔ محمد تیور۔ محمد طارق۔ محمد علی۔  
 محمد عمر ارشاد۔ محمد مشتاق۔ معروف۔ مقصود آصف۔ مہرین گل۔  
 ندیم احمد۔ نصرت علی۔ نعمان۔ نصیسہ۔ نور العین۔ نوید۔ وحید۔ ڈاکٹر  
 نعیم۔ یوسف۔

**اوکاڑہ:** - اصغری بانو۔ اظہر۔ افسر خان۔ افشاں اسرار۔ امان  
 اللہ۔ امت الکلیم۔ انیس بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشران بی بی۔  
 بشری۔ بشرن۔ بلقیس قادری۔ پروین اختر۔ پروین بیگم۔ پروین  
 شاہد۔ پیر بخش۔ تائبندہ اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثمرین بیگم۔ ثمرین حنا۔  
 جمال۔ جنت۔ جہاں زیب۔ حبیب النساء۔ حنا۔ حنیف۔ خدیجہ خالد۔  
 خورشید بیگم۔ ذولفقار علی۔ رائی۔ رشیدہ۔ رعنا۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔  
 زبیدہ۔ زبیدہ خاتون۔ سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زرین  
 النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شہانہ سعید۔ شہانہ  
 کوثر۔ شریفہ۔ شفیق۔ شمس الحق۔ شمیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔  
 صدیق۔ صف اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔  
 ظہیر۔ عابد خالد۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبد الوحید غوری۔  
 عبدالشیر۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عبداللہ۔ عزیز بیگ۔ عطیہ۔  
 عمر دین۔ عینی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد  
 اعظم۔ محمد قبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیق۔ محمد محسن۔ محمد نواز۔  
 محمود۔ مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔  
 مرزا عاطف۔ مرزا آصف۔ مسرور حسین۔ مسٹر اطہر علی۔ مشتاق۔  
 مشتقی بیگم۔ مقبول احمد۔ ندیم احمد۔ نسیمہ۔ نشو۔ نگار سلطانیہ۔ نور بی  
 بی۔ نور محمد۔ وحید الدین۔ وحید۔ وحیدان۔ وزیر النساء۔ وسیم۔ ولی۔ ولی  
 محمد۔ ہاجرہ۔ ہما فاران۔ یاسمین۔ یوسفی۔ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔  
 ذیشان۔ رابعہ رضا محمد۔ رمضان۔ نعیم۔ رضوان۔ رفعت۔ رمشاہ

جعفری۔ سنی آفریدی۔

**متفرق:-** ارشاد اقبال۔ اسامہ۔ اسماء خاتون۔ اشرف مبین۔

افشاں۔ بشارت حسن بشیر۔ ثمنینہ سحر۔ جمیلہ طاہرہ۔ جہاں آراء۔ حبیبہ خاتون۔ حنا۔ خرم رشید رفیق۔ خورشید عفت۔ ذوالفقار احمد۔ راجہ ارشد آفتاب۔ روبینہ۔ روشنی۔ سردار وزیر احمد۔ سہلی بانو۔ سید اطہر۔ سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شاملہ۔ شمیم اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت شاہین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیمہ۔ فیصل امیر۔ فیضان۔ کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔ محمد ریاض۔ محمد شتیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران سجاد۔ مسرت۔ مسز فیاض رانا۔ مسز فیضان۔ مشتاق احمد۔ مصباح غنی۔ ماجد جمال۔ ملک امین اسلم۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ نابد فاروق۔ نبیلہ۔ نصرت زبیر۔ نعمہ نور۔ گہمت سارہ۔ وسیم۔ ڈاکٹر طارق محمد درانی۔

**نواب شاہ:-** احمد خان۔ کومل حسن۔ پارس۔ پرویز علی۔ پروین بی بی۔ پروین۔ جیر بخش۔ نسیم احمد۔ شمیمہ ضیائی۔ شمیمہ۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید۔ جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ خان۔ حفیظ۔ مارحزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا امیرا۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ رابعہ رضاحمد۔ راشد انعم۔ رانی۔ رضائی۔ رضوان۔ رفعت۔ زرینہ۔ زلفا۔ زینب۔ سعدیہ فیروز۔ سونیا۔ ٹکفتہ۔ شمس النساء۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ عذرا چنہ۔ عذرا۔ عروبہ۔ غزالہ۔ فریدہ۔ قرة العین۔ محمد عارف معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نعیم۔ نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔

**دریا خان:-** آفاق۔ بانو بیگم۔ چوہدری محمد امین۔ چوہدری محمد خالد۔ حاضرہ گل۔ حکیم محمد عمر۔ حکیم یاسین۔ حنا۔ خلیل احمد۔ ذوالفقار علی۔ راجہ۔ زیباب۔ سعید احمد۔ سلیم مرتضیٰ۔ شہود احمد۔ صائمہ محمود۔ صدیق احمد۔ صوفی محمد یامین۔ عابدہ گلزار۔ عبدالستار۔ عبدالحفیظ۔ عبدالقادر چوہدری۔ عدیل احمد۔ عرفان ملک۔ عفت حنیف علی احمد رزاقی۔ علی رضا۔ فاطمہ آپا۔ فاطمہ۔ فرحین۔ کوثر پروین۔ کیپٹن تنویر۔ لقمان منصور لقمان۔ مبین۔ محبوب احمد توکلی۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم۔ محمد اعجاز لاڈی۔ محمد اقبال۔ محمد اکبر مواتی۔ محمد اکرم۔ محمد اکمل۔ محمد انوار۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ محمد ایوب۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد روحان۔ محمد ریاض چینیٹر۔ محمد نکلیل فوجی۔ محمد علی۔ محمد وسیم مرتضیٰ۔ محمد یامین محمد یامین انصاری۔ محمد یوسف چینیٹر۔ محمود احمد۔ مراد خان۔ مصباح۔ مطلوب احمد۔ مظہر

شیخ۔ مظہر شیخ۔ ملک اختر۔ ملک جلال۔ ملک شبیر احمد۔ منور فاطمہ۔ نصرت حنیف۔ ولی محمد۔ ہارون۔ ہانیہ۔ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروین ریاض۔ عروسہ سنج۔

## ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

الیاس۔ امیرین احمد۔ امیر۔ امیر الدین۔ انسہ۔ انظار خان۔ انعم۔ انور۔ جہاں۔ ایثار خان۔ اسامہ۔ بلال حامد بیٹ۔ بلقیس بانو۔ بیگم رئیس۔ پرویز۔ پروین اختر۔ پیر بخش۔ تیمور طارق۔ ثاقب مسرت۔ ثاقب۔ ثروت جبیں۔ ثریا جبیں۔ ثمرین۔ ثمنینہ جبیں۔ ثناء ندیم۔ ثویبہ سیرانی۔ ثویبہ۔ جاوید اصغر۔ جعفر۔ جمال اکبر۔ جویریہ۔ جینا۔ حافظ اشفاق گوئدل۔ حافظ محمد اقبال۔ حامد حسین۔ حامد شاہ۔ حرام مشتاق۔ حسین۔ حبیب الرحمن۔ حیدرہ۔ حفصہ۔ حفیظہ نوید۔ حمیرا انرگس۔ حمیرا رئیس۔ حنا عظیم۔ خدیجہ کامران۔ خطیب۔ درخشاں انجم۔ دردانہ۔ دعا۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہ۔ ذیشان سہیل۔ راجیلہ پروین۔ رانی۔ ربیعہ۔ رحمت عادل۔ رخسانہ پروین۔ رخسانہ کوثر۔ رضوانہ عندلیب۔ رضوانہ۔ رمزا انجم۔ رمشا۔ روبینہ زرین۔ روشن۔ رومانہ عندلیب۔ رئیس۔ ریاض الرحمن۔ ریحانہ ناز۔ ریحان احمد۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد فرزانہ۔ زبیر۔ زبیدہ انوار۔ زرقا۔ زلی شاہ۔ زین العابدین۔ زینب خالد۔ ساجدہ امین۔ سامیہ منظور۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعیدہ۔ سکندر۔ سلطانہ۔ سہلی فرخ۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیرا۔ سہیل فیاض۔ سید امیرین 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۔ شکیل نسیرین۔ شکیلہ۔ شکیلہ طاہر۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شوکت اللہ۔ شہزاد ارشد۔ شیخ حسن۔ شیخ کامران عزیز۔ شیلا حسین۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفدہ۔ صوفیہ بانو۔ طائوس۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عرفان ریاض۔ عروسہ سعیدرا بی بی۔ عذرا یاسمین۔ علی بھائی۔ عمارہ نسیم۔ عمرانہ خالد۔ عنبرین اسلم۔ عثمان۔ عرفان علی۔ عرفان خان۔ عروسہ بی بی۔ عزیز۔ عشرت حسین۔ عظیم بخش۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔



# 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۔

## الْجُرُزِ

عربی زبان میں الْجُرُزِ دراصل جروز سے مشتق ہے، جروز کے لغوی معنی - تیزی سے

کھانا، ہڑپ کر جانا، Devour، بسیار خوری، GORGE، قتل کر دینا، کاٹ ڈالنا، Cut off،

Chop Off، Lop Off، (دشمن یا درخت کو) جڑ بنیاد سے اکھیڑ دینا، بیخ کنی کرنا کے ہیں۔ جروز کا مصدر مرہ یعنی کاٹنے اور جڑ سے اکھاڑنے کا ایک دفعہ کا فعل ہے۔ اصل معنی قطع و استحصال کے ہیں۔ عربی میں مثل مشہور ہے: لَا تَرَضِي شَانِيَهَ إِلَّا بِجُرُزٍ۔ یعنی بغض و حسد کی بنا پر دشمن اسے تباہ کیے بغیر خوش نہیں ہوں گے۔

ارض جُرُزٌ وہ یعنی بنجر زمین۔ قحط زدہ زمین، وہ زمین جو تباہ و برباد ہو، جس میں کچھ پیدا نہ ہوتا ہو، Plant

less, Uncultivated Land، اصعباً الْجُرُزُ یعنی بنجر میدان... یعنی جس پر گھاس درخت وغیرہ کوئی چیز نہ

ہو۔ اَرْضٌ مَّجْرُوزَةٌ: ہر ایک خشک زمین جو نباتات سے خالی ہو یا ایسی زمین جس سے گھاس چر کر ختم کر دیا گیا

ہو۔ اَلْجُرُزُ: بہت زیادہ کھانے والے شخص کو کہا جاتا ہے کہ جب وہ کھانے کیلئے بیٹھے تو دسترخوان پر کچھ نہ

بچے۔ یعنی جو دسترخوان کو صاف کر ڈالے۔ اَلْجَارِزُ سخت کھانسی کو کہتے ہیں (اس میں معنی جرز کا تصور پایا جاتا

ہے۔) اَلْجُرُزُ: تلوار سے کاٹنا۔

قرآن کریم میں یہ لفظ الْجُرُزِ اور جُرُزُ کی صورت میں 2 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”کیا انہوں نے نہیں دیکھا کہ ہم بنجر (الْجُرُزِ) زمین کی طرف پانی رواں

کرتے ہیں پھر اس سے کھیتی پیدا کرتے ہیں جس میں سے ان کے چوپائے کھاتے ہیں اور

وہ بھی (کھاتے ہیں) تو یہ دیکھتے کیوں نہیں؟“ [سورہ سجدہ (32): آیت 27]

ترجمہ: ”جو چیز زمین پر ہے ہم نے اس کو زمین کے لیے آرائش بنایا ہے تاکہ لوگوں

کی آزمائش کریں کہ ان میں کون اچھے عمل کرنے والا ہے۔ (اور ایک دن) اور جو چیز

زمین پر ہے ہم اس کو (نابود کر کے) بنجر (جُرُزُ) میدان کر ڈالنے والے ہیں!“

[سورہ کہف (18): آیت 7-8]

روئے زمین میں جو کچھ ہے، حیوانات، جمادات، نباتات، معدنیات اور دیگر مدفون خزانے، یہ سب دنیا کی زینت اور رونق ہیں، جو لوگ اس کے بناؤ سناگر پر سمجھ رہے ہیں وہ خوب سمجھ لیں کہ یہ زرق برق کوئی باقی رہنے والی چیز نہیں۔ دنیا کے زمینی سامان خواہ کتنے ہی جمع کر لو اور مادی ترقیات سے ساری زمین کو لالہ و گلزار بنا دو، جب تک آسمانی اور روحانی دولت سے تہی دست رہو گے، حقیقی سرور و طمانینت اور ابدی نجات و فلاح سے ہم آغوش نہیں ہو سکتے۔



عربی زبان میں جَرَّعَةٌ کے لغوی معنی گھونٹ بھر پانی یا کوئی شے نگلنے کے ہیں۔ ایسی شے جسے قلیل مقدار میں نگلا جائے جیسے دوا کی خوراک Dose، رقیق دوا Potion، گھونٹ گھونٹ پینا، عرق نگلنا Gulpan، کسی شے کو کھانا، چٹ کر دینا، تلف کرنا یا حلق سے اتارنا، وغیرہ جرعه کے معنوں میں آتا ہے۔ عربی زبان کا لفظ جرعه اردو میں بھی مستعمل ہے اور کئی شاعری میں استعمال ہوا ہے، بقول میر تقی میر

زمانے نے مجھ جرعه کش کو ندان کیا خاک و خشت سر خم کیا

جَرَّعَةٌ

قلندریا فرماتے ہیں:

اک جرعه مئے ناب ہے ہر دم میرا اک جرعه مئے ناب ہے عالم میرا

مستی و قلندری و گمراہی کیا مستی و قلندری و گمراہی کیا

جَرَّعَةٌ ایک مرتبہ کوئی شے گھونٹ سے نگلنا۔ جَرَّعًا الْمَاءُ۔ گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پینا۔ اور بقول بعض کسی چیز کو برا سمجھتے ہوئے تھوڑا تھوڑا پینا یا ایک گھونٹ پینا۔ تَجَرَّعَهُ (تفعل) کہتے ہیں تکلف سے گھونٹ گھونٹ کر کے پینا۔ گویا اس کا پینا طبیعت پر ناگوار گذر رہا ہے۔ جَرَّعَ الْعَنْظَ غصہ کو پی جانے اور ضبط کرنے کے لیے بھی جرعه استعمال ہوتا ہے۔ أَجْرَعُ ریتیلے میدان کے مشابہ زمین کو کہتے ہیں، أَلْجَرَعُ وَالْجَرَّعَاءُ ایسے ریگستان کو کہتے ہیں جس میں کچھ نہ اگے۔ گویا وہ بیج کو نکل لیتا ہے۔ عربی میں مثل مشہور ہے أَفَلَتِ بُجْرِيْعَةُ الذَّقْنِ۔ وہ ہلاکت کے قریب پہنچ کر بیج نکلا۔ اجرعت النَّاقَةَ اونٹنی کا کم دودھ والی ہونا اور نُوقُ مَجَارِيْعُ ان اونٹنیوں کو کہتے ہیں جن کا دودھ تقریباً خشک ہو گیا ہو۔ قرآن کریم میں لفظ يَتَجَرَّعُونَ کی صورت میں ایک مرتبہ استعمال ہوا ہے۔

ترجمہ: ”اور (جو نامراد سرکش و ضدی ہیں) اس کے سامنے دوزخ ہے جہاں پیپ کا

پانی پلایا جائے گا۔ جسے بمشکل گھونٹ گھونٹ (يَتَجَرَّعُونَ) پئے گا۔ پھر بھی وہ اسے گلے سے

اتار نہ سکے گا اور اسے ہر جگہ سے موت آتی دکھائی دے گی لیکن وہ مرنے والا نہیں پھر

اس کے بعد بھی (مزید) سخت عذاب ہے۔“ [سورۃ ابراہیم (14): آیت 16 تا 17]

یہاں دوزخ کا بھیانک منظر بتایا جا رہا ہے، جہاں شدت کی تشنگی کے وقت ان کو صدید یعنی پیپ یا پیپ جیسا

پانی پلایا جائے گا۔



دعاؤں سے علاج

# بُری صحبت اور نشے سے نجات

ادارہ

کچھ نشئی لڑکوں کی صحبت میں جا کر اسے بھی ہیروئن کی لت لگ گئی۔ ہم شہر میں رہتے ہیں یہ بیٹا جائیداد کی دیکھ بھال کے لیے گاؤں میں رہتا تھا۔ ہمیں اس کی نشے کی لت کا بہت دیر میں پتہ چلا۔ جب اس کی طبیعت زیادہ خراب رہنے لگی تو شہر میں اسے ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ آپ کا بیٹا ہیروئن کا عادی ہو چکا ہے۔ تین ماہ ہسپتال میں داخل رہنے کے بعد اس کی صحت بہتر ہو گئی۔ پانچ چھ ماہ تک وہ نشے سے دور رہا۔ اس کے بعد پھر کسی نے اسے نشے کی عادت ڈال دی۔ اب یہ بیٹا پھر ہسپتال میں داخل ہے۔ کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے بیٹے کی نشے کرنے کی عادت ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے اور وہ بُرے دوستوں کی صحبت سے دور رہے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ

بطور روحانی علاج:

رات کو جب بیٹا گہری نیند میں ہو تو ان کے سرہانے بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ ان کی آنکھ نہ کھلے

نشے کی لت

بُری صحبت

خاص ذائقے والا شربت

بھائی ذمہ دار ہو جائے۔

گنکا....

پینے کی عادت

امیر لڑکوں کے ساتھ

❖ نشے کی لت:

سوال: میرے بیٹے کی عمر چالیس سال ہے۔ اس کے اپنے چار بیٹے ہیں۔ چند سال پہلے خاندان کے

اکیس مرتبہ سورہ انعام (6) کی آیت نمبر 54:

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان پر دم کر دیں اور قوت ارادی میں اضافے اور استقامت کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

❖ بڑی صحبت:

سوال: میرے شوہر بہت اچھے اخلاق کے ہیں لیکن ایک سال سے بری صحبت میں پھنس گئے ہیں۔ وہ میرا اور بچوں کا ہر طرح سے خیال تو رکھتے ہیں لیکن ہمیں وقت نہیں دیتے۔ گھر کے ہر کام، تقریبات، بچے کے اسکول، اپنے میکے مجھے اکیلے ہی آنا جانا پڑتا ہے۔ میں نے سنا ہے کہ اپنے چند دوستوں میں بیٹھ کر وہ شراب نوشی اور بعض دیگر برائیوں کے مرتکب بھی ہو رہے ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 168-169 اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے راہ راست پر آنے، بری عادتوں اور صحبت سے نجات کے لے دعا کریں۔

اس عمل کو چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ خاص ذائقے والا شربت

سوال: ہم تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ گھر کے تمام اخراجات بڑے بھائی اٹھاتے ہیں وہ کئی برسوں سے بیرون ملک مقیم ہیں۔ انہوں نے ہم بہن بھائیوں کو اعلیٰ تعلیم دلانے کے لئے بہت ایثار کیا ہے۔

ہمارے محلے میں کرائے کے مکان میں نئے آکر

آباد ہونے والے ایک گھرانے میں ہمارے چھوٹے بھائی کا آنا جانا شروع ہو گیا۔ ہم نے محسوس کیا کہ ان کی لڑکیاں اور لڑکے دوسروں میں غیر معمولی دلچسپی لیتے ہیں۔ ہم نے اپنے بھائی کو ان لوگوں کے ہاں جانے سے روکا لیکن وہ نہ مانا۔ کچھ عرصہ بعد تو وہ راتیں بھی وہاں گزارنے لگا۔

ہماری امی نے ایک دن بہت زور دے کر اس سے پوچھا تو اس نے بتایا کہ میں ان کے گھر جاتا ہوں تو وہ لڑکیاں مجھے ایک خاص ذائقے والا شربت ضرور پلاتی ہیں۔ پھر ہم باتیں کرنے لگتے ہیں۔ اس کے بعد مجھے ہوش نہیں رہتا کہ میرے ساتھ کیا ہوا یا میں نے کیا کیا۔ بس میرا دل چاہتا ہے کہ وہ شربت مجھے ملتا رہے۔ اس شربت سے میرا ذہن ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے، میں خود کو ہواؤں میں اڑتا محسوس کرتا ہوں۔

ہمیں سمجھ نہیں آتی کہ ان کے کیا ارادے ہیں؟ وہ لڑکیاں اور ان کے گھر والے ہمارے بھائی سے کیا چاہتے ہیں.....؟

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے بھائی کی حفاظت ہو۔ وہ ہر طرح کے شر سے، نشے کی لت سے اور خراب لوگوں کا آلہ کار بننے سے محفوظ رہے۔ آمین!

رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ فتح (48) کی آیت 26 تین تین مرتبہ سورہ فلق، تین مرتبہ سورہ الناس، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بھائی پر دم کر دیں یا اس کا تصور کر کے اس پر دم کر دیں اور اس کے لئے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

آپ کا بھائی اگر ورد پر راضی ہو تو اس سے کہیں



کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے یا مہینے یا وئی  
یا سلاہ کا ورد کرتا ہے۔

❖ بھائی ذمہ دار ہو جائے۔

سوال: ہم چھ بہنیں ہیں۔ ہمارا ایک ہی بھائی  
ہے۔ اس کی عمر اٹھائیس سال ہو گئی ہے لیکن وہ کوئی  
کام نہیں کرتا۔ دن میں ہر وقت سوتا رہتا ہے۔ شام  
کے وقت جاگتا ہے۔ ہلکا پھلکا کچھ کھاپی کر اپنی موٹر  
سائیکل لے کر گھر سے نکل جاتا ہے۔

رات بھر سڑکوں پر اپنے آوارہ دوستوں کے  
ساتھ ریس لگاتا اور ون وہیلنگ کرتا ہے۔

تین بہنیں شادی شدہ ہیں۔ والد صاحب ریٹائرڈ  
اور بیمار ہیں۔ والد صاحب کی ہینشن اور کچھ جمع پونجی  
سے ہمارا گذارا ہو رہا ہے لیکن کب تک.... ہم بہنوں  
نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی مگر بھائی نے بمشکل انٹر  
کیا ہے۔

روزگار اور آمدنی کے حوالے سے وہ سنجیدہ نہیں  
ہے۔ والد صاحب اسے اپنے ایک دوست کی دکان  
پر بٹھانا چاہتے ہیں مگر وہ ان کی بات نہیں مانتا۔ والد  
صاحب نے اسے دو تین جگہ ملازمتیں بھی دلوائیں  
مگر کوئی نہ کوئی بہانہ بنا کر اس نے انکار کر دیا۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
بِحَوْلِ وَقُوَّتِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمُهَيَّبِ

الْعَزِيزِ الْجَبَّارِ الْمُتَكَبِّرِ ط

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اپنے بھائی کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ  
اس میں احساس ذمہ داری آئے، کام میں اس کا دل  
لگے اور اسے اپنے فرائض ٹھیک طرح ادا کرنے کی

توفیق ملے۔

عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔ ناغہ کے  
دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

❖ گشکا....

سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ ایک بیٹے کی عمر  
بیس سال، دوسرے کی عمر اٹھارہ سال اور سب سے  
چھوٹے بیٹے کی عمر پندرہ سال ہے۔ تینوں تعلیم حاصل  
کر رہے ہیں۔

میرا سب سے بڑا بیٹا جب میٹرک میں تھا تو  
اسکول کے کچھ لڑکوں نے اسے گٹکا کھانے کی عادت  
ڈال دی تھی۔ شروع میں تو ہمیں پتہ ہی نہیں چلا  
کیونکہ وہ اسکول میں کھاتا تھا، گھر میں بالکل نہیں کھاتا  
تھا۔ جب ہمیں پتہ چلا تو اس کی عادت پختہ ہو چکی  
تھی۔ ہم نے کوشش کی کہ اس کی یہ عادت ختم  
ہو جائے۔ زیادہ کہنے سننے پر وہ گٹکا کھانا چھوڑ دیتا ہے  
لیکن چار پانچ دن بعد پھر شروع کر دیتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ  
سورہ مائدہ (05) کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود  
شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں  
اور دعا کریں۔ یہ عمل دو ماہ تک جاری رکھیں۔

صبح نہار منہ اکیس مرتبہ یا وِدُوْدُ تین تین  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے  
پلائیں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

❖ پینے کی عادت:

سوال: میرے شوہر نے چند سال پہلے کاروبار کو  
وسعت دینے کے لیے ایک صاحب سے پارٹنرشپ  
کر لی۔ زیادہ سرمایہ آنے سے کاروبار میں  
خوب ترقی ہوئی۔

اسے دیتے ہیں تاکہ اسے پڑھائی میں کسی قسم کی پریشانی نہ ہو لیکن بیٹا دس دن میں پیسے ختم کر دیتا ہے۔ بقایا بیس دن روزانہ مجھ سے بد تمیزی کر کے پیسے لے جاتا ہے۔

اس کی وجہ سے گھر اور بچیوں کے اخراجات پورے کرنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ میں نے بیمار محبت اور غصہ سے بھی سمجھایا ہے لیکن اس کی سمجھ میں کوئی بات نہیں آتی۔ اپنے باپ کے لیے بھی نازیبا الفاظ استعمال کرتا ہے۔

میرے شوہر کو بیٹے کی ان بری عادتوں کے بارے میں کچھ معلوم نہیں ہے۔ میں ڈرتی ہوں کہ والد کے ساتھ بد تمیزی کی تو بہت بُرا ہو جائے گا۔

جواب: رات سونے سے پہلے سورہ شوریٰ (42) کی آیت 28:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور فرمانبرداری، سعادت مندی کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اس کے علاوہ صبح یا شام تین سو مرتبہ

اَلْمَلِكُ الْقُدُّوسُ

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور دعا کریں کہ بیٹے کا پڑھائی میں دل لگے اور اسے تعلیمی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے ادا کرنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔



شوہر کاروبار کی وجہ سے اکثر راتوں کو گھر سے باہر رہنے لگے۔ کبھی گھر میں بھی ان کے دوستوں کی محفلیں ہونے لگیں۔ اکثر دوست رات رات بھر بیٹھے رہتے ہیں۔ پھر دوستوں نے انہیں شراب کی عادت ڈال دی۔ اب وہ اکثر رات کو شراب پیتے ہیں۔

جب وہ میرے پاس آتے ہیں تو ان کے منہ سے شراب کی بو آتی ہے۔ جس سے میری طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ قریب آنے سے منع کرو تو غصہ کرتے ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ شوہر کوشہ سے نجات ملنے کی توفیق عطا ہو۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

❖ امیر لڑکوں کے ساتھ:

سوال: میرے تین بچے ہیں۔ ایک بیٹا اور دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر گزشتہ دس سال سے روزگار کے سلسلے میں بیرون ملک مقیم ہیں۔ ہر سال تین چار ہفتوں کے لیے پاکستان آتے ہیں۔

میرا بیٹا یونیورسٹی میں پڑھتا ہے۔ ایک سال سے بہت تنگ کر رہا ہے۔ اس کے دوست امیر گھرانوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کے پاس گاڑیاں ہیں۔ بیٹا گھر سے یونیورسٹی جاتا ہے اور سارا دن امیر لڑکوں کی گاڑیوں میں گھومتا رہتا ہے۔ پڑھائی پر کوئی توجہ نہیں ہے۔ جیب خرچ دس ہزار روپے مہینہ اس کے والد

سلسلہ عظیمیہ  
قلمند شیعہ نائٹیشن

چھبیسویں  
زُوحانی ورکشاپ  
26 جنوری 2020ء

اسلام اور تصوف

رپورٹ: آصف کامران  
تصاویر: رحمان اللہ



سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برنخیاہ قلندر بابا اولیاء کے اکتالیسویں یوم وصال کے موقع پر قلندر شعور فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام روحانی ورکشاپ بعنوان ”اسلام اور تصوف“ 26 جنوری 2020ء کو مرکزی مراقبہ ہال، کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ورکشاپ کا وزٹ کیا، مختلف گروپس میں جا کر مذکرہ کوسنا، نوہال، چلڈرن، انگلش، عربی اور رشین گروپس اور آن لائن شرکاء ورکشاپ کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور شرکاء ورکشاپ سے خطاب کیا۔

”میرے بچو، بہت پیارے دوستو، بزرگو، اللہ تعالیٰ نے یہ ساری کائنات اس لئے بنائی ہے مخلوق اللہ کو پہچانیں۔ یہ ساری رونق اللہ نے جو لگائی ہے اس کا ایک ہی مقصد ہے۔ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ اس لئے تمہیں یہاں پیدا کیا گیا ہے تاکہ تم اپنے آپ کو پہچانو۔ اور اپنے خالق و مالک اللہ کا عرفان حاصل کرو۔“



ڈاکٹر یوسف عامر، ڈاکٹر عبد لہادی احمد القصبی، پروفیسر ڈاکٹر غلام شمس الرحمن اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، چالیسویں روحانی ورکشاپ کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے



ورکشاپ آبزرونگ کمیٹی کے اراکین



ورکشاپ کی کاروائی اردو، عربی، انگریزی اور روسی زبان میں کی جا رہی ہے۔

الازہر یونیورسٹی قاہرہ کے وائس پریزیڈنٹ محترم جناب ڈاکٹر عامر یوسف اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اسلام نہ صرف جسمانی بلکہ روح کی ضروریات پر بھی توجہ دیتا ہے۔ اسلام اور تصوف جسم اور روح کے تقاضوں کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اس میں توازن قائم کرتا ہے تاکہ وہ دنیاوی اور اخروی سعادت حاصل کرے۔ آدمی پر فرض ہے کہ وہ اپنے ضمیر پر توجہ دے اپنے نفس کو پچھانے اور اس کا محاسبہ کرے اور اس کے ساتھ دنیا کی حقیقت کو سمجھے۔ اللہ سے دوری روح کو بیمار کر دیتی ہے۔ انہوں نے شرکاء کو بتایا کہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب مراقبہ، دوسری کتاب نظریہ رنگ و نور کا ترجمہ عربی زبان میں کیا گیا ہے۔

مصر کے رکن پارلیمنٹ اور الصوفیہ کونسل کے صدر ڈاکٹر عبدالہادی احمد القصبی نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اس نقشہ نفسی کے دور میں ہم سب کو اپنا محاسبہ کرنا چاہئے۔ تصوف وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعہ ہم خود کو اصل سے جوڑ سکتے ہیں۔ تصوف کی تعلیم ذات سے شروع ہوتی ہے اور معرفت الہی پر ختم ہوتی ہے۔

قاری آفتاب تلاوت  
قرآن، جنید چشتی ہدیہ  
نعت اور برگڈنیر  
شیر شاہ ورکشاپ کے  
نتائج کا اعلان کرتے  
ہوئے۔





روحانی ورکشاپ 2020ء کے پوزیشن ہولڈر



صوفیہ کرام کے سارے اعمال اور طریقہ کار اللہ کی معارف کی طرف متوجہ کراتے ہیں۔  
 ورکشاپ آرگنائزر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی صاحب نے شرکاء اور مہمانان کرام کو خوش آمدید کہا اور فرمایا کہ اللہ نے انسان کو اپنے اسماء کا علم سیکھایا اور خلافت عطا کی اور تخلیقات میں تصرف اور تسخیر کی صلاحیتوں سے نوازا۔ پیغمبرانہ تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ آدمی اپنی زندگی کے معاملات اللہ اور انبیاء کی رہنمائی اور تعلیمات کے



مطابق گزارے یعنی انسانی عقل کو وحی کے تابع رہنا چاہئے۔ موجودہ آدمی کو درپیش مسائل سے نجات پانے کے لئے امام سلسلہ عظیمیہ حضور قلند بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ مستقبل کے خوفناک تصادم چاہے وہ معاشی ہو یا نظریاتی نوع انسانی کو مجبور کر دیں گے کہ وہ بڑی سے بڑی قیمت لگا کر اپنی بقاء تلاش کرے اور بقاء کے ذرائع قرآنی توحید کے سوا کسی نظام حکمت سے نہیں مل سکتے۔“

اس بین الاقوامی روحانی تربیتی ورکشاپ سے ورکشاپ میں آنے والے مہمان گرامی صدر شعبہ اسلامیات گورنمنٹ یونیورسٹی فیصل آباد محترم جناب پروفیسر ڈاکٹر غلام شمس الرحمن صاحب نے بھی خطاب کیا۔  
روحانی ورکشاپ کی آبرونگ کمیٹی کے اراکین میں شامل بریگیڈیئر (ر) شیر شاہ، پروفیسر سید محمد ظفر، پروفیسر نسیم رشید، ڈاکٹر محمد طارق، ڈاکٹر شمیمہ عامر، ڈاکٹر فواد بشیر، ڈاکٹر ریحانہ مظفر، ڈاکٹر مختار الحق، ڈاکٹر قیصر رسول، پروفیسر نجمہ، شاہد درانی، ڈاکٹر محمد اکرم رانا نے ورکشاپ میں ہونے والی ڈسکشن کے معیار کا جائزہ لیا،



روحانی ورکشاپ کے شرکاء خواتین و حضرات

آبزورز نے مذاکرہ کے آخر میں ہر گروپ کے تحریر کردہ حاصل مطالعہ کا بھی تجزیہ کیا اور معائنہ و تجزیہ کی بنیاد پر گروپس کو نمبر دیئے۔ آرگنائزنگ کمیٹی کے چیئرمین برگڈیز (ر) شیر شاہ نے ورکشاپ کے پوزیشن ہولڈر کے نتائج بیان کیے۔ ورکشاپ کی اجتماعی کارکردگی پر اول پوزیشن محترمہ امینہ (لاہور)، برہان سعید (کوئٹہ)، سوم عبدالحمید (لاہور)، دوم غاصفہ جاوید (کراچی) اور سوم عبدالقدیر (کراچی) اور سعد منہاس (اسلام آباد) کے گروپ قرار دیے گئے۔ ورکشاپ میں شامل غیر ملکی مندوبین کے گروپس میں سے اول دوم سوم پوزیشن بالترتیب حمیدہ (لندن)، عبدالرؤف (لندن) اور حمزہ صفدر (لندن) کے روپ نے حاصل کیں۔ ورکشاپ میں 16 سال سے کم عمر بچوں کے گروپس میں سے صدف، ثنا، نعمت الہی، شفیق، اصفیہ عارف، نفیسہ انیس، وردانہ معصوم، فرخندہ عارف، گہمت (کراچی) اور دانش (فیصل آباد) نے نمایاں پوزیشن حاصل کیں۔ اس کے علاوہ آن لائن ورکشاپ کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں پاکستان کے شہروں کے علاوہ کینیڈا، امریکہ، آسٹریلیا، برطانیہ، تھائی لینڈ اور پاکستان سے شرکاء نے آن لائن حصہ لیا۔ ورکشاپ کی نظامت کے فرائض اردو، عربی، انگریزی اور روسی زبان میں نے انجام دیئے۔

قبل ازیں ورکشاپ کے آغاز میں قاری آفتاب نے تلاوت کلام پاک، نعت خواں جنید چشتی نے نعت رسول مقبول ﷺ پیش کی۔

## روحانی ورکشاپ... اعداد و شمار کے آئینے

- ◊ پاکستان کے علاوہ ریشیا، امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، سریبہ، سعودی عرب، قطر، بحرین، متحدہ عرب امارات، بنگاک، انڈونیشیا، تھائی لینڈ، جاپان سمیت دنیا بھر سے تقریباً 1300 مندوبین نے روحانی ورکشاپ میں شرکت کی۔
- ◊ ورکشاپ کے گروپس کی کل تعداد 120 تھی جن میں سے 9 گروپ انگلش مرد و خواتین کے تھے، 1 گروپ سریبہ سے، 2 گروپ ماسکو (ریشیا) سے اور ایک گروپ متحدہ عرب امارات اور بحرین سے آئے ہوئے عربی مندوبین پر مشتمل تھا۔ اس کے علاوہ 17 چلڈرن گروپ اور 05 نونہال گروپ بھی تھے۔
- ◊ ورکشاپ کیلئے رجسٹریشن کرانے والی مردوں کی کل تعداد 645 تھی جبکہ 655 خواتین تھیں۔
- ◊ شریک مرد و خواتین میں 12 لوگ پی ایچ ڈی، 15 ڈبل ماسٹرز تعلیمی قابلیت کے حامل تھے۔ جبکہ 263 افراد ماسٹرز، 414 گریجویٹ اور پوسٹ گریجویٹ، 596 انٹرمیڈیٹ اور اس سے کم تعلیمی قابلیت کے حامل تھے۔
- ◊ ورکشاپ میں ڈاکٹرز، انجینئرز، بینکرز، بزنس مین، اکاؤنٹنٹس، وکلاء، اطباء، اساتذہ، طلباء، خاتون خانہ الغرض ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے مرد و خواتین شریک تھے۔
- نوٹ: 34% شرکاء کی تعداد کا تعلق کراچی شہر سے اور 47% بالترتیب لاہور، پشاور، فیصل آباد، اسلام آباد، آزاد کشمیر اور ساگھڑ سے جبکہ پاکستان کے دیگر شہروں اور بیرون ملک سے 19% شرکاء نے اس علمی نشست میں حصہ لیا۔

# تقریب یوم وصال عالمکرم بابا اظہار

یہ ہے برباد  
رہو غلط  
دنیا



سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاء رحمہ اللہ کے اکتالیسویں یوم وصال کی مرکزی تقریب 27 جنوری 2020ء کو مرکزی مراقبہ ہال، سرجانی ٹاؤن، کراچی میں منعقد ہوئی۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے شرکاء سے خطاب فرمایا۔

قبل ازیں قاری صاحبزادہ محمود حسین نے قرآنی آیات کی تلاوت کی۔ نعت رسول مقبول ﷺ معروف نعت خواں سید اسد ایوب نے پیش کی۔ انیس حجازی نے حضرت قلندر بابا اولیاء کی شان میں منقبت پڑھی۔







تقریب میں کراچی ٹاؤن سیٹ اپ اور عظیمیہ روحانی لائبریری کی سالانہ کارکردگی کا جائزہ پیش کرتے ہوئے بہترین قرار پانے والی ٹاؤن اور لائبریری کے انچارجز کو تحائف پیش کئے گئے۔  
اس روحانی محفل کے اختتام پر بارگاہ رسالت حضرت محمد ﷺ میں ہدیہ صلوة والسلام پیش کیا گیا اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی صاحب نے ملک میں امن و امان میں بہتری کے لئے، ملک کی سلامتی و خوش حالی کے لئے





خصوصی دعائیں مانگیں  
گئیں۔ سلسلہ عظیمیہ سے  
منسلک افراد اور ان کے اہل  
خانہ میں سے گذشتہ سال جو  
افراد رضائے الہی سے انتقال  
فرما گئے ان کے لئے دعائے  
مغفرت کی گئی۔



اس تقریب میں  
پاکستان کے مختلف شہروں  
کے علاوہ امریکہ ،  
کینیڈا، برطانیہ، روس، متحدہ  
عرب امارات، بحرین اور  
انڈونیشیا سے مختلف شعبہ

ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد نے شرکت کی۔

تقریب کی نظامت کے فرائض کینیڈا سے آئے ہوئے محترم احتشام الحق صاحب نے سرانجام دیئے۔

مارچ 2020

# رُومَانِے ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



میں کیا کروں....؟

بزرگ کی بتائی دعا سے لاکھوں کا فائدہ!



دولت مند، متکبر اور عیاش باپ!

غیر عورت میں دلچسپی!



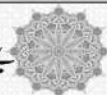
دھمکیاں!

کاروبار ٹھپ ہوتا جا رہا ہے!



بے ہوشی کا دورہ

بیٹے نے ماں اور بہن کو گھر سے نکال دیا!



چوری کی عادت

چوتھی بیٹی کے رشتے میں رکاوٹ



محبوب بیوی کی جدائی کا صدمہ!

کام سے دل اچاٹ



شکی مزاج شوہر

نند کے چبھتے سوالات



## بزرگ کی بتائی دعا سے لاکھوں کا فائدہ ہوا!

☆☆☆

ہمارے والد کو کاروبار میں بہت بڑا نقصان ہوا۔ ان پر تقریباً ساٹھ لاکھ روپے کا قرض ہو گیا۔ آمدنی بہت کم تھی، دوسری طرف قرض خواہ مسلسل تقاضے کر رہے تھے۔ والد صاحب سخت پریشان تھے۔ شوگر کے مریض تو وہ پہلے سے تھے اب ان کا بلڈ پریشر بھی مسلسل ہائی رہنے لگا تھا۔ پابندی سے دوائیں لے رہے تھے لیکن انہیں کوئی افادہ نہیں ہو رہا تھا۔ امی قرض کی ادائیگی کے لیے کئی وظائف پڑھ رہی تھیں لیکن کہیں سے بہتری کی کوئی صورت نظر نہیں آرہی تھی۔

ان حالات میں ابو کے ایک جاننے والے نے بتایا کہ انہیں ایک وظیفہ بتایا گیا ہے لیکن اس کے ساتھ پابندی یہ ہے کہ اسے انتہائی مشکل حالات میں ہی پڑھا جائے۔ وظیفہ پڑھنے کے دوران ہفتے میں تین دن سلسلہ معظمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء کے لیے ایصالِ ثواب کا اہتمام کیا جائے۔ ان صاحب نے ابو کو یہ وظیفہ پڑھنے کی اجازت دے دی۔ وظیفہ یہ ہے:

گیارہ مرتبہ درودِ خضریٰ، 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسمِ یافناح اس کے بعد اکیس مرتبہ سورہ الطلاق کی دوسری آیت کا

آخری حصہ اور تیسری آیت

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا  
وَيُزِدْ قَدْرَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ

يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ  
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

اس کے بعد دوبارہ 101 مرتبہ یافناح اور آخر

میں گیارہ مرتبہ درودِ خضریٰ پڑھ کر حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے وسیلے سے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے۔ الحمد للہ وظیفہ پڑھتے ہوئے دوسرا مہینہ تھا کہ والد کے کاروبار میں نمایاں بہتری آگئی۔ تیسرا مہینہ آتے آتے تقریباً آدھا قرضہ اتر گیا۔ وہ لوگ جو اپنی رقوم کی فوری واپسی کے تقاضے کر رہے تھے اب ان کے ساتھ چھ سے آٹھ ماہ میں قرض واپسی کے شیڈول طے ہو گئے ہیں۔

الحمد للہ...! اس وظیفے کی برکت سے انتہائی سخت مشکلات میں کئی لوگوں کو غیر متوقع طور پر بہت مدد ملی ہے۔ بعض خواتین و حضرات نے مجھے بتایا ہے کہ اس وظیفے کے پڑھنے سے انہیں ایسا لگا جیسے کوئی غیبی مدد آگئی ہو۔

قارئین روحانی ڈائجسٹ کے لیے یہ وظیفہ شائع کیا جا رہا ہے۔ تاہم خیال رہے کہ یہ وظیفہ انتہائی سخت ضرورت کے وقت ہی پڑھا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے اور پرکمل بھروسہ رکھا جائے۔ ان شاء اللہ مشکل ترین حالات میں بھی راستے کھلنا اور مسئلے حل ہونا شروع ہو جائیں گے۔

میں کیا کروں....؟

☆☆☆

سوال: میری شادی چند ماہ پہلے ہوئی ہے۔ شوہر دوہئی میں جا ب کرتے ہیں۔ کمپنی کے

رومانی ڈائجسٹ

پالیسی کے مطابق ایک سال بعد تنخواہ بڑھنے پر فیملی ویزا ملے گا۔

شوہر روزانہ مجھ سے موبائل پر بات کرتے ہیں اور تسلی دیتے ہیں لیکن میرا دل نہیں مانتا۔ میں شوہر سے لڑنے لگتی ہوں، سوچتی ہوں کہ میرے شوہر مجھے اپنے پاس بلوانا ہی نہیں چاہتے۔

محترم بھائی جان ....! آپ میری رہنمائی فرمائیں کہ میں کیا کروں اور کوئی وظیفہ بھی بتائیں کہ میرے شوہر کو جلد فیملی ویزا مل جائے۔

جواب: میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو بہت خوشیاں عطا فرمائیں۔ آمین

آپ کی اپنے شوہر کے پاس جلد جانے کی خواہش بالکل فطری ہے۔ ساتھ میں یہ بھی سمجھنا چاہیے کہ ملکوں اور اداروں کے قوانین اور ضابطوں کی پابندی بھی لازمی ہے۔ آپ اپنے شوہر کے پاس جانا چاہتی ہیں، یقین کیجئے کہ وہ بھی آپ کو اپنے پاس بلوانے کے لیے بے چین ہیں لیکن اپنی کمپنی کے ضابطوں کو تبدیل کرنا تو ان کے اختیار میں نہیں ہے۔

شوہر سے بات کرتے ہوئے آپ اپنے جذباتوں کا اظہار جھنجھلاہٹ اور غصہ کے بجائے محبت اور نرمی کے ساتھ کرنا سیکھئے۔ آپ کے شوہر کے بس میں ہوتا تو وہ اکیلے جاتے ہی نہیں بلکہ آپ کو اپنے ساتھ لے کر جاتے۔ دور بیٹھے ہوئے محبت کرنے والے شوہر پر غصہ کر کے آپ انہیں بھی پریشان کر دیں گی....

تخل اور برداشت میں اضافے اور جذبات پر کنٹرول کے لیے مراقبہ سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

آپ صبح سویرے یا رات سونے سے پہلے مراقبہ کیا کریں۔

روزانہ صبح آکٹالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

یار و یارِ حیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں، اپنے اوپر بھی دم کر لیں اور اپنے مزاج میں تخل کی دعا کریں۔

غیر عورت میں دلچسپی

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ ہماری زندگی بہت اچھی گزر رہی تھی۔ ایک سال پہلے ایک عورت میرے شوہر کی زندگی میں داخل ہوئی۔ شروع شروع میں تو مجھے کچھ اندازہ نہ ہوا لیکن پھر میری طرف شوہر کی بے توجہی بہت بڑھ گئی۔ دفتر میں کام کی زیادتی کا بہانہ بنا کر وہ اکثر دیر سے گھر آنے لگے۔

ایک دن میں نے ان کے آفس فون کیا تو پتہ چلا کہ وہ تو شام کو ہی جا چکے ہیں لیکن رات دیر سے گھر آکر انہوں نے کہا کہ وہ دفتر سے آرہے ہیں۔

ان کے اس جھوٹ پر مجھے بہت دکھ ہوا لیکن میں نے صبر سے کام لیا۔ پچھلے ہفتے میری ایک سہیلی نے بتایا کہ تمہارے شوہر ایک عورت کے ساتھ ہوٹل میں لہج کر رہے تھے۔ میں نے یہ بات اپنے شوہر کو بتائی تو انہوں نے کہا کہ وہ کاروباری لہج تھا۔

بہر حال .... میرے اور شوہر کے درمیان بہت دوریاں ہو چکی ہیں۔ ایک بیڈروم میں سونے کے باوجود وہ کئی کئی ہفتے میرے پاس نہیں آتے،

بچوں کی طرف سے بھی لاپرواہ ہوتے جا رہے ہیں۔  
میں چاہتی ہوں کہ ہم پہلے کی طرح ایک  
دوسرے کے ساتھ خوش گوار اور پیار بھری  
زندگی گزارنے لگیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ:

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّثْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے شوہر کا  
تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے  
سب حقوق بہت اچھی طرح ادا کرنے کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی

یا عزیز

کا ورد کرتی رہا کریں۔

دولت مند، متکبر اور عیاش باپ

☆☆☆

سوال: میرے والد ایک بہت بڑے بزنس  
مین ہیں شہر میں ان کی کئی جائیدادیں اور بڑا کاروبار  
ہے۔ ہم چاروں بھائی والد کے بزنس میں ہی ان کا  
ہاتھ بٹاتے تھے۔ میرے باقی تین بھائیوں کو  
ہمارے والد سے کبھی کوئی شکایت نہیں رہی، وہ  
اکثر اوقات والد کی تعریفوں کے پل باندھتے اور  
ان کی چاہلوسی میں مصروف رہتے ہیں جس کے  
بدلے میں والد کی نوازشات ان پر برستی رہتی  
ہیں۔ کبھی نئی گاڑی کی صورت میں تو کبھی بیرون  
ملک ہالی ڈیز کی صورت میں۔ میں البتہ شروع ہی  
سے اپنی والدہ سے قریب رہا ہوں، میں نے والد  
کے رویے پر اپنی والدہ کی آنکھوں میں آنسو

ناصرف دیکھے بلکہ محسوس بھی کیے ہیں۔  
میرے والد دولت مند ہونے کے ساتھ  
ساتھ ایک بہت ہی متکبر اور عیاش طبیعت کے  
مالک ہیں۔ کئی خواتین سے ان کے تعلقات ہیں،  
دو تین ایسی خواتین کو تو انہوں نے اپنے آفس میں  
جاب بھی دے رکھی ہے۔

میری والدہ ان حرکتوں پر بہت کڑھتی رہتی  
ہیں لیکن میرے والد نے انہیں ہمیشہ بہت  
دبا کر رکھا۔

میرے تینوں بھائی اور کئی رشتہ دار والد کی  
ان حرکات سے واقف ہیں، لیکن کوئی انہیں ٹوکتا  
تک نہیں۔ واحد میں ایک شخص ہوں جو ناصرف  
اپنے والد سے نالاں تھا بلکہ گاہے بگاہے اپنی والدہ  
کی حمایت میں ان کے سامنے بولتا بھی تھا۔ شاید  
اسی لیے میرے والد اپنے دیگر بیٹوں کی نسبت مجھے  
پسند نہیں کرتے تھے۔

کچھ دن پہلے توحد ہی ہو گئی۔ آدھی رات کے  
وقت والد صاحب شراب کے نشے میں چور ایک  
خاتون کے ساتھ شہر کے ایک معروف ہوٹل کی  
لابی میں بیٹھے کبھی گلوکار کے ساتھ بول ملا کر گا  
رہے تھے کبھی اس عورت کو ساتھ لے کر رقص  
کر رہے تھے۔ وہاں موجود ہمارے ایک رشتہ دار  
نے اس واقعے کی وڈیو بنا کر مجھے اور کئی  
رشتہ داروں کو بھیج دی۔

اگلے روز میں نے اپنے والد سے اس واقعے پر  
شدید احتجاج کیا۔ میری اس جرات پر میرے والد  
مجھ پر سخت غصہ ہوئے۔ انہوں نے مجھ سے کہا کہ

نکل جانے کے حکم پر میرے تینوں بھائی اور بھابیوں میں سے کوئی بھی میری حمایت میں نہ بولا۔

میں اپنی پریگنٹس وانف اور دو بچوں کے ساتھ اب دو کمروں کے ایک فلیٹ میں کرایہ دار ہوں۔ والد نے دیگر بھائیوں اور ان سے مالی مفاد حاصل کرنے والے دیگر رشتہ داروں کو مجھ سے رابطہ رکھنے کے لیے سختی سے منع کر رکھا ہے۔

ڈاکٹر صاحب....! اب آپ ہی بتائیے کہ کیا میں نے کوئی غلط کام کیا تھا جس کی مجھے یہ سزا مل رہی ہے...؟ برائے مہربانی آپ دعا کیجیے کہ میرے والد راہ راست پر آجائیں اور حق کو پہچان لیں۔ کیونکہ اب اُس گھر میں ایسا کوئی نہیں جو انہیں سچ بات سمجھائے۔

جواب: تلخ حقیقت یہ ہے کہ آپ کے تین بھائیوں اور بھابیوں نے اپنے والد اور سسر کو باپ نہیں بلکہ تنخواہ دینے والا باس (Boss) سمجھا۔ باس کے سامنے ان کا طرز عمل باس کی مرضی کے مطابق تھا۔ آپ نے سنا ہو گا کہ Boss is Always Right ہمیشہ باس کا ہی ہوتا ہے تو وہ خود کو اس وقت تک صحیح سمجھتا ہے جب تک کوئی شدید نقصان اسے اپنی غلطی تسلیم کرنے پر مجبور نہ کر دے۔

آپ کے والد صاحب گھر میں والد کے رتبے پر نہیں بلکہ ایک ایسے سینئر موسٹ آفیسر کے عہدے پر براجمان رہنا چاہتے ہیں جس کے پاس لامحدود اختیارات ہوں۔

ان کا جو جی چاہے گا کریں گے جس عورت سے وہ جس طرح چاہیں گے ملتے رہیں گے۔ انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ تم ہوتے کون ہو مجھے روکنے ٹوکنے والے....؟ میں نے انہیں بتایا کہ سارے خاندان میں آپ کا مذاق بن رہا ہے۔ سوشل سرکل میں بھی لوگ آپ کے بارے میں باتیں کرتے ہوئے برے برے کلمات کہتے ہیں۔

یہ بات سن کر انہوں نے کہا کہ انہیں اپنے خاندان میں یا ملتے جلتے والوں میں سے کسی کی کوئی پروا نہیں ہے۔ وہ اپنی زندگی جیسے چاہیں گے جنیں گے۔

اس ساری بات چیت کے دوران میرے بھائی تو کچھ نہ بولے لیکن میری دو بھابھیاں مسلسل میرے والد کی حمایت میں بولتی رہیں۔

میری والدہ صاحبہ ایک طرف بیٹھی خاموشی سے آنسو بہا رہی تھیں۔ جب والد صاحب کا غصہ زیادہ بڑھا تو میری والدہ نے میری حمایت میں بولتے ہوئے کہا کہ اپنی حرکتوں پر غور کرنے کے بجائے بیٹے کو کیوں ڈانٹ رہے ہیں....؟

بس یہ بات میرے والد کے لیے ناقابل برداشت ہو گئی۔ انہوں نے مجھے حکم دیا کہ ایک ہفتے کے اندر اندر میں ان کے گھر سے کہیں اور شفٹ ہو جاؤں۔ اپنے تین چار ارب روپے کے بزنس میں سے ڈیڑھ کروڑ انہوں نے مجھے دیے کہ اس رقم سے میں اپنا کاروبار کروں۔

محترم وقار عظیمی صاحب....! جس وقت یہ سب باتیں ہو رہی تھیں اس وقت میری بیوی پانچ ماہ کی حاملہ تھی۔ اپنے والد کی طرف سے گھر سے

گا لیکن اپنی معاشی حالت خود بہتر بنانے میں کافی زیادہ عرصہ لگ سکتا ہے۔

آپ ان دوراستوں میں سے کس راہ کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ فیصلہ کر کے مجھے بتا دیجیے۔ اس کے بعد آئندہ لائحہ عمل پر اپنا مشورہ آپ کی خدمت میں پیش کر دوں گا۔

کاروبار ٹھہپ ہو تا جا رہا ہے....

☆☆☆

سوال: میں نے اپنے ایک جاننے والے کے ساتھ مل کر سات سال پہلے گارمنٹس کا کاروبار شروع کیا تھا۔ ہم دونوں نے دن رات سخت محنت کی، اللہ تعالیٰ نے کرم فرمایا۔ ہمارا کاروبار بہت اچھا چلنے لگا۔ ہمیں دوسروں شہروں سے بھی آرڈر ملنے لگے۔

ایک بار ایک پارٹی سے ڈیل کے دوران میرے پارٹنر کی مجھ سے کسی بات پر ناراضی ہو گئی۔ اس واقعے کے ایک ہفتے بعد اس نے مجھ سے کہا کہ تم یہ کاروبار گڈ ویل کے ساتھ مجھے فروخت کر دو۔

میں نے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن میرے پارٹنر نے سختی سے کہا کہ اگر تم کاروبار فروخت کرنا نہیں چاہتے تو مجھے میرے پیسے پندرہ دن میں واپس کر دو۔

میں نے بیگم کے زیورات فروخت کر کے اور کچھ قرض لے کر بڑی مشکل سے اسے رقم ادا کی۔ اب میں اس کاروبار کا تہما مالک ہوں۔

پارٹنر شپ ختم ہونے کے تقریباً دو ہفتے بعد

رومانا ڈائجسٹ

یاد رکھیے....! دولت مند اور کم ظرف، بوڑھا مرد اگر جنسی لذتوں کی طرف مائل ہو جائے تو چالاک، آزاد خیال، خوب رو عورتیں اسے بہت آسانی سے ورغلا سکتی ہیں۔ اسے صحیح اور غلط کی تمیز فراموش کروا سکتی ہیں۔ آپ کے بچھتر سالہ من موہی والد کے سر پر دولت کے تکبر اور جنسی لذتوں کا سودا سایا ہوا ہے۔ اس وقت انہیں سمجھانا لا حاصل ہے۔ یہ بات آپ کے تین بھائیوں اور بھابیوں نے سمجھ لی ہے۔ وہ اپنے والد اور سسر سے ان کے مزاج کے مطابق پیش آکر مالی فوائد اور جائیداد میں زیادہ حصہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو رہے ہیں۔

آپ اس مشکل صورت حال سے نکلنا چاہتے ہیں اس کے لیے آپ کے سامنے دو راستے ہیں۔

پہلا راستہ یہ کہ اپنے والد کے ہم خیال، حامی اور خوشامدی بن جائیے۔ ان کے ہر عمل کی خواہ وہ کتنا ہی برائیوں نہ ہو ان کی تائید کیجیے۔ اپنی والدہ کی حمایت نہ کیجیے بلکہ والد کے سامنے اپنی والدہ کو غلط قرار دیجیے۔ غیر عورتوں سے والد کے تعلقات پر اپنی آنکھیں اور کان بند کر لیجیے۔ بس اپنے والد کی تعریفیں کرتے رہیے اور ان کی ہاں میں ہاں ملاتے رہیے۔ ایسا کرتے رہنے سے کچھ عرصے میں ہی آپ اپنے والد کی نوازشات حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

دوسرا راستہ یہ ہے کہ محنت اور کوشش سے اپنا معاشی اور سماجی مقام خود بنائیے۔ دولت مند، متکبر اور عیاش والد کو منانے میں تو کم عرصہ لگے



طرح سات دن میں کل 101 مرتبہ ہوا۔  
 آٹھویں دن اس میں سے عصر کے وقت تھوڑا  
 سالوبان دہکتے ہوئے کونکوں پر ڈال کر پورے  
 دفتر میں دھونی دیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔  
 چھٹی والے دن شمار کر کے بعد میں  
 پورے کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء  
 یا حفیظ یا سلام یا واسع یا رزاق  
 کا ورد کرتے رہیں۔

### دھمکیاں

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے اور بیٹی نے نو سال پہلے  
 اپنے علاقے میں ایک اسکول کھولا جس میں  
 انتظامیہ اور ٹیچرز نے بہت محنت کی۔ اسکول چند  
 سالوں میں بہت ترقی کر گیا۔ اسکول کے بچے  
 اور بچیاں اچھے نمبروں سے پاس ہونے لگے۔  
 علاقے میں ہمارا اسکول معیارِ تعلیم اور کم فیس کی  
 وجہ سے بہت مشہور ہو گیا۔

ہم نے سوچا کہ ایک اور عمارت اسکول کے  
 لیے تعمیر کی جائے لیکن اس سال اچانک اسکول  
 سے ساٹھ بچے کم ہو گئے۔ میرے بچوں نے  
 والدین سے میٹنگ کی کہ اسکول کی انتظامیہ یا  
 ٹیچرز سے کوئی شکایت ہے تو ہمیں بتائیں، کچھ  
 والدین نے کہا کہ ہمیں ابھی تو آپ سے کوئی  
 شکایت نہیں ہے۔

مزید چھان بین کی تو پتا چلا ہے کہ ہمارے

سے میری یہ کیفیت ہو گئی ہے کہ میں آفس میں  
 بیٹھتا ہوں تو مجھے گھبراہٹ اور وحشت شروع  
 ہو جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ میرا کاروبار کم ہونے لگا  
 ہے۔ پارٹیز سے فون پر معاملات طے ہوتے ہیں۔  
 ڈیلپوری کے لیے میرے آدمی جاتے ہیں تو پارٹی  
 کوئی نہ کوئی بہانہ کر کے مال لینے سے  
 منع کر دیتی ہے۔

میری سمجھ میں نہیں آ رہا ہے کہ میرے ساتھ  
 ایسا کیوں ہو رہا ہے۔

ڈاکٹر وقار عظیمی صاحب! میں نے زندگی بھر  
 کی جمع پونجی اس کاروبار میں لگا دی ہے۔ کئی ملین کا  
 قرض بھی لے چکا ہوں۔ موجودہ صورت حال پر  
 میرے اکثر دوستوں کا کہنا ہے کہ تمہارے کاروبار  
 پر بندش کروادی گئی ہے۔

جواب: آپ کے کاروبار پر بندش کی بات  
 صحیح معلوم ہوتی ہے۔ اس سے نجات کے لیے  
 حسب استطاعت زیادہ سے زیادہ صدقہ کریں۔

صبح جس وقت آپ اپنے دفتر پہنچیں تو کام  
 شروع کرنے سے پہلے اور شام کو واپسی کے وقت  
 اکیس مرتبہ سورہ یونس (10) آیت 80 تا 82

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
 کر پانی پر دم کر دیں اور یہ دم کیا ہوا پانی دفتر کے  
 چاروں کونوں میں اور جس کمرے میں آپ بیٹھتے  
 ہیں وہاں کی دیواروں پر بھی چھڑک دیں۔

تقریباً تین سو گرام لوبان پر چھ دن تک شام  
 کے وقت روزانہ پندرہ مرتبہ سورہ فلق اور ساتویں  
 دن گیارہ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر دم کریں۔ اس

یا حفیظ یا مومن یا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔

خوشحال بیٹے نے بوڑھی ماں اور  
بیمار بہن کو گھر سے نکال دیا

☆☆☆

سوال: میں رورو کر اللہ کے حضور اولاد نرینہ  
کے لیے دعائیں مانگا کرتی تھی۔ جب اللہ نے مجھے  
یہ نعمت عطا کر دی تو ایسا لگتا تھا کہ جیسے دنیا کی  
ہر نعمت مجھے میسر آگئی ہو، لیکن آج اسی نعمت نے  
مجھ سے ناصر میرے سر کی چھت چھین لی ہے  
بلکہ مجھے روٹی تک سے محروم کر دیا ہے۔

چند سال قبل میں نے اپنی جمع پونجی خرچ  
کر کے اپنے اکلوتے بیٹے کو پڑھائی کی غرض سے  
کینیڈا بھیجا تھا، کینیڈا اُسے ایسا رس آیا کہ اس نے  
ناصرف وہاں شادی کی بلکہ وہیں مستقل سکونت  
اختیار کر لی۔ میں نے یہ سوچ کر صبر کر لیا کہ چلو  
جہاں اُس کی خوشی ہے وہ وہیں رہ لے۔ میں نے  
اور بیٹی نے بھی کینیڈا کی شہریت لے لی لیکن  
شہریت لے کر ہم پاکستان واپس آگئے تھے۔ بعد  
میں نہ تو میں نے اس سے کبھی پیسوں کا تقاضہ کیا  
اور نہ ہی اُس نے مجھے بھیجے۔ میں پاکستان کے ایک  
بڑے ادارے میں ملازمت کرتی تھی، اس لیے  
مالی مشکلات نہیں رہیں۔ لیکن میری قسمت میں  
ایک اور آزمائش بھی لکھی تھی۔

ہو ایوں کہ کچھ عرصہ قبل میری بیٹی میں کینسر  
کی تشخیص ہوئی، میں نے چاہا کہ میں پاکستان میں ہی  
اس کا علاج کرواؤں لیکن کچھ خیر خواہوں نے

علاقے میں ایک صاحب نے نیا اسکول کھولا ہے  
جس کی فیس بھی زیادہ ہے۔ اس اسکول کی جانب  
سے ہمارے اسکول میں پڑھنے والے بچوں کے  
والدین کو یہ پیغامات بھیجے جا رہے ہیں کہ یہ اسکول  
ایک دو سال میں بند ہونے والا ہے۔ ان پیغامات کو  
سچ سمجھ کر اس سال تقریباً ساٹھ بچے ہمارے  
اسکول سے چلے گئے۔

میرے بچوں نے اس اسکول کے مالکان سے  
بات کی تو وہ جھگڑے پر اتر آئے اور اسکول بند  
کروانے کی دھمکی بھی دی۔

محترم وقار بھائی! ہم کسی سے کوئی جھگڑا نہیں  
چاہتے اور پروفیشنل انداز میں کام کرنا چاہتے ہیں۔  
جس اسکول کا معیار زیادہ اچھا ہوتا ہے والدین  
وہاں زیادہ اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ ہم اپنے  
تعلیمی معیار پر توجہ دینا چاہتے ہیں لیکن اپنے اسکول  
کے بارے میں جھوٹی اور بے بنیاد افواہوں سے  
بہت پریشانی ہو رہی ہے۔

جواب: فجر کی نماز کے بعد اور عشاء کی نماز کے  
بعد 101 مرتبہ سورہ الصف (61) کی آیت 13  
میں سے:

نَصْرٌ مِّنَ اللّٰهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر ہر قسم کے شر سے حفاظت اور سلامتی کے  
لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔  
اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے کثرت  
سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

مشورہ دیا کہ آپ کے پاس کینیڈا کی نیشنلٹی ہے تو آپ کو علاج کی غرض سے کینیڈا جانا چاہیے، وہاں اس مرض کا بہت اچھا علاج موجود ہے۔ یہ بات مجھے مناسب لگی اس لیے میں اپنی بیٹی کو لے کر کینیڈا آگئی۔ کینیڈا میں میرے بیٹے اور بہو نے شروع میں تو کافی گرمجوشی دکھائی اور ہر طرح سے میری دلجوئی کی لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا رہا ان دونوں کے رویے سرد ہوتے چلے گئے۔ بیٹا اور بہو مجھے ہر بات میں یہ احساس دلاتے کہ جیسے میں نے یہاں آکر ان پر بہت بڑا ظلم کر دیا ہے، اور میری وجہ سے ان کی زندگی بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ اب چند روز پہلے میرے بیٹے نے مجھے اور اپنی بیمار بہن کو اپنے گھر سے نکال دیا ہے۔ فی الحال ہم دونوں اپنی ایک رشتہ دار کے ہاں رہ رہے ہیں۔

میرری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں اپنی مریض بیٹی کے ہمراہ اس دیار غیر میں کس طرح اکیلے رہ پاؤں گی....؟ کس طرح اپنے معمولات زندگی چلا پاؤں گی، پاکستان میں ایک نوکری تھی جو اب ختم ہو چکی۔ میں بہت پریشان ہوں۔ اس مسئلے کا کوئی حل میری سمجھ میں نہیں آتا، بیٹا میری کوئی بات سننے کو تیار نہیں۔

ڈاکٹر صاحب....! میں بہت اُمیدوں سے آپ سے رابطہ کر رہی ہوں۔ آپ کوئی ایسا طریقہ بتائیں کہ جس سے میں اس سخت مصیبت اور تکلیف دہ دور سے نکل سکوں۔

جواب: محترم بہن....! آپ کے حالات جان کر بہت دکھ ہوا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ حج (22) کی آیات 63-61

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور مدد و استعانت کی دعا کریں۔  
بے ہوشی کا دورہ

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بیٹی جس کی عمر سترہ سال ہے۔ خوبصورت، باادب اور ملنسار بچی ہے۔ بہت لوگ اس کی تعریف کرتے ہیں لیکن بعض لوگ اس سے حسد اور جلن بھی رکھتے ہیں۔

اپنے بھائی کی شادی میں اپنی فیملی کے ساتھ میں اسلام آباد گئی۔ ہم تفریح کے لیے مری بھی گئے۔ مری میں دوسرے دن ہی میری بیٹی کی طبیعت خراب ہو گئی۔

ہو ایوں کہ میری بیٹی دالان میں بیٹھی پہاڑوں کا نظارہ کر رہی تھی کہ اسے اچانک سامنے ایک سایہ سا نظر آیا، پھر اس سایے کی ایک عجیب سی خوفناک شکل بن گئی۔ جیسے ہی اس سائے نے بیٹی کی طرف حرکت کی وہ بے ہوش ہو گئی۔

ہم اسے ہسپتال لے گئے۔ ٹیسٹ وغیرہ ہوئے مگر سب نارمل تھے۔ بلڈ پریشر بہت کم تھا

جو کنزول کر لیا گیا۔ چند گھنٹوں کے بعد بیٹی قدرے بہتر ہوئی۔ ڈاکٹر نے کچھ طاقت کی دوائیاں لکھ دیں۔

ہم دوسرے دن ہی اپنے شہر واپس آ گئے۔ یہاں آ کر کچھ دنوں بعد پھر اس کی طبیعت خراب ہو گئی۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو کوئی خاص بیماری سامنے نہیں آئی۔ بلڈ پریشر بہت کم آیا۔

اس کے بعد اکثر اسے بے ہوشی کے دورے پڑنے لگے۔ میرے شوہر نے ایک بزرگ سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کچھ پڑھ کر دم کیا۔ دم کے بعد بیٹی چند دنوں تک بالکل ٹھیک رہی لیکن ایک دن اچانک پھر بے ہوش ہو گئی۔

بزرگ کہتے ہیں کہ تمہاری بیٹی پر سایہ ہے۔ اس کا روحانی علاج کراؤ۔ میرے شوہر نے کئی جگہ سے علاج کروایا لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ پہلے تو یہ کیفیت شام اور رات میں ہوتی تھی لیکن اب کسی بھی وقت شروع ہو جاتی ہے۔

جواب: بیٹی کو نیورو فزیشن کو دکھائیں اور درست تشخیص کے بعد اس کا بتدریج مناسب ڈاکٹری علاج کروائیں۔

اس کے ساتھ ساتھ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ:

بِسْمِ اللّٰهِ الْعَزِيزِ الرَّحِيْمِ ۝  
الَّذِي لَيْسَ لَهٗ شَيْءٌ مِّثْلُهٗ وَهُوَ الْعَزِيزُ  
الْغَفُوْرُ ۝ فَاللّٰهُ خَبِيْرٌ حَفِيْظًا ۝ وَهُوَ ا  
رُحَمَ الرَّحِيْمِيْنَ ۝

پانچ مرتبہ سورہ اخلاص، پانچ مرتبہ سورہ

فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی پر دم کر دیا کریں۔

صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پلائیں۔ کھانوں میں گھی کے بجائے زیتون کا تیل استعمال کریں۔

چوتھی بیٹی کے

رشتے میں رکاوٹ

☆☆☆

سوال: میری چوتھی بیٹی کی عمر تینتیس سال ہو چکی ہے، اُس نے ماسٹرز کیا ہوا ہے۔ پانچ وقت کی نماز، تلاوت قرآن کی پابند ہے۔ چند سال پہلے تک اس کے رشتے آئے مگر بات کہیں طے نہ ہو سکی، اس سے پہلے میری تینوں بیٹیوں کی شادی بہت آسانی سے اچھے گھروں میں ہو چکی ہے، اپنی بہنوں سے شکل و صورت میں زیادہ بہتر ہونے کے باوجود اس بیٹی کے ہاتھ پیلی نہیں ہو رہے۔

میں نے شادی کے لیے بہت سے وظائف بھی کیے ہیں۔

خاندان کے لوگ کہتے ہیں کہ اس لڑکی کے رشتے میں بندش ہے۔ کئی علما حضرات سے رجوع کیا تو انہوں نے کہا کہ آپ کے گھر میں سحر کے اثرات ہیں۔ جب تک آپ لوگ ان اثرات سے باہر نہیں آئیں گے حالات میں بہتری نہیں آئے گی۔

ڈاکٹر صاحب! کیا واقعی اس مکان میں رہائش رکھنا میری بیٹی کی خوشیوں کی راہ میں رکاوٹ ہے....؟ گلتا ہے کہ اس کا گھر بسانے کی خاطر ہمیں

رومان ڈائجسٹ

یہ مکان فروخت کر دینا چاہیے...؟

جواب: یہ بات تو صحیح ہے کہ بعض مقامات بھاری ہوتے ہیں اور وہاں رہائش پذیر افراد کے لیے مشکلات کا سبب بھی بنتے ہیں لیکن اس بھاری پن کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ہر مقام اتنا بھاری نہیں ہوتا کہ اس کے مضر اثرات سے نجات کے لئے اسے چھوڑنا ہی پڑے۔ آپ جس مکان میں رہتی ہیں یہ مکان تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم اس مکان کو بھاری پن سے نجات دلانے کے لئے یہاں بہت زیادہ صفائی کا اہتمام کیا جائے، قرآنی آیات کی تلاوت کی جائے، چند دنوں تک رات میں اذان دی جائے، دھونی بھی دی جائے۔

حسد، نظر بد اور بندش سے نجات کے لیے صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورۃ النساء کی (4) آیت 53 اور آیت 54 کا ابتدائی حصہ

أَمْرٌ لَهُمْ نَصِيبٌ مِنَ الْمُلْكِ فَإِذَا لَا يُؤْتُونَ النَّاسَ نَقِيرًا أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ط

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بیٹی کو پلائیں اور یہ دم کیا پانی گھر کے چاروں کونوں میں بھی چھڑک دیں۔

بیٹی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لے۔

عشاء کی نماز کے بعد یا رات سونے سے پہلے سورہ اعراف (7) کی آیت 189 میں سے

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ

وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

تک گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر جلد از جلد رشتہ طے ہونے اور خیر و عافیت کے ساتھ رخصتی اور خوش گوار ازداجی زندگی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

چوری کی عادت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کے انتقال کو چھ سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بیٹے ہیں۔ دونوں ملازمت کرتے ہیں جس سے گھر کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے سے گھر میں رکھی ہوئی رقم غائب ہو رہی تھی۔ کھوج لگانے سے پتا چلا کہ بڑا بیٹا گھر میں چوری کرتا ہے۔ میں نے اسے ڈانٹا تو اس نے معافی مانگی اور کہا کہ آئندہ ایسا نہیں ہوگا۔

کچھ عرصہ بعد اسے فیکٹری سے نکال دیا گیا۔ بعد میں معلوم ہوا کہ وہ چوری کرتے ہوئے پکڑا گیا تھا۔

میرا بیٹا کسی قسم کا کوئی نشہ نہیں کرتا اور نہ ہی اسے اچھا پہننے کا شوق ہے۔ چوری کی رقم کہاں خرچ کرتا ہے یہ آج تک پتا نہیں چل سکا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت 28

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ

شوہر کا کام میں دل لگے اور وہ اپنی ذمہ داریاں ٹھیک طرح ادا کریں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ ہونس (10) کی آیت 57

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو ذمہ داریاں ٹھیک طرح ادا کرنے کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
محبوب بیوی کی جدائی کا صدمہ

☆☆☆

سوال: میرے بڑے بھائی کو اپنی بیگم سے بہت محبت تھی۔ ان کی بیگم بھی ان کا بہت خیال رکھتی تھیں۔ دو سال پہلے ہارٹ ایک میں بھائی کا انتقال ہو گیا۔

اہلیہ کے انتقال بعد میرے بھائی اپنے حال سے بے حال ہو گئے۔ اداسی اور مایوسی میں مبتلا ہو کر وہ اپنی ذمہ داریوں سے کنارہ کش ہونے لگے۔ کچھ عرصہ بعد میرے بھائی بڑی صحبت میں پڑ گئے اور انہیں نشے کی لت لگ گئی۔ بہت مشکلوں سے ان کا علاج کروایا اور سمجھایا کہ تمہارے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں، ان کا خیال کون رکھے گا۔ دوسری شادی کا کہو تو اپنی مرحوم بیگم کی محبت میں صاف انکار کر دیتے ہیں۔

علاج ہوتا ہے بہتری آ جاتی ہے مگر کچھ عرصہ بعد پھر نشہ شروع کر دیتے ہیں۔

محترم بھائی جان....! آپ ایسی دعا بتائیں کہ جس کی برکت سے بھائی کی نشے کی عادت ختم

رومانا ڈائجسٹ

اسے اس بری عادت سے نجات ملے۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کام سے دل اچاٹ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ میری ایک بیٹی اور ایک بیٹا ہے۔ میرے شوہر شادی سے پہلے ایک کریانہ اسٹور پر ملازم تھے۔ میرے والد صاحب نے ایک دکان لے کر اُس میں پرچون کا سامان ڈلو کر دیا۔ شوہر نے ایک سال تک خوب محنت کی۔ دکان داری اچھی ہونے لگی۔ ان دنوں وہ روز صبح نو بجے دکان پر جاتے اور رات دس بجے دکان بند کرتے تھے۔

چند مہینوں بعد شوہر نے دکان پر جانے میں دیر لگانا شروع کر دی، جس کی وجہ سے آہستہ آہستہ دکانداری کم ہو گئی۔

میں نے والد صاحب کو ساری حقیقت بتادی۔ والد صاحب نے انہیں سمجھایا کہ دکانداری کے لیے وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔ شوہر نے اپنی غلطی کی معافی مانگی اور آئندہ وقت کی پابندی کا وعدہ کیا۔ میرے والد صاحب نے دوبارہ دکان میں مال ڈلو دیا لیکن شوہر نے کچھ ہی دنوں بعد دکان پر توجہ دینی چھوڑ دی اور پھر پریشانی میں آ گئے۔

اب اگر والد صاحب کو پتہ چلا تو وہ ناراض ہوں گے۔

محترم وقار عظیمی صاحب! کوئی دعا بتائیں کہ

ہمارے ہاں لڑکیوں کو زیادہ پڑھانے کا رواج نہیں ہے ہے لڑکیوں کو گھر میں ہی تعلیم دی جاتی ہے۔ چند لڑکیاں اسکول چلی بھی گئیں تو مڈل یا زیادہ سے زیادہ میٹرک۔

میری دوسری بیٹی کے لیے چار سال پہلے میری ایک نند نے اپنے دیور کا رشتہ مانگا تھا۔ اس لڑکے میں کئی بری عادتیں ہیں۔ علاقے کے خراب لڑکوں کے ساتھ اس کا اٹھنا بیٹھنا ہے۔ وہ خود بھی سنگلے اور مین پوری کا عادی ہے۔ اس کے والد کی دکان اچھی چلتی ہے لیکن وہ اس دوکان پر نہیں جاتا۔ زیادہ وقت ادھر ادھر گھومتا رہتا ہے۔

رشتے کی بات کرنے پر میرے شوہر نے یہ سب باتیں اپنی بہن کو بتائیں۔ اس نے جواب میں کہا کہ کئی لڑکے جوانی میں اس سے بھی زیادہ خراب کام کرتے ہیں لیکن جب شادی کی ذمہ داریاں پر پڑتی ہیں تو وہ سدھر جاتے ہیں۔ نند نے کہا کہ ان کا پیٹا شادی کے بعد ٹھیک ہو جائے گا اور کام میں بھی دلچسپی لے گا۔

اس یقین دہانی سے میرے شوہر کی اور میری تسلی نہیں ہوئی اور ہم نے ایک بڑا فیصلہ کرتے ہوئے اس رشتے سے انکار کر دیا۔ اس کے بعد دو رشتے اور آئے لیکن وہ لڑکے بھی کچھ کام نہ کرتے تھے اور نشہ بھی کرتے تھے۔ اس لیے انہیں بھی انکار میں جواب دینا پڑا۔

اب میری اس بیٹی کی عمر انیس سال ہو گئی ہے۔ اس کا ابھی تک کہیں رشتہ نہیں ہوا ہے اب میری نند ہر دوسرے تیسرے ہفتے فون کر کے مجھ سے

ہو جائے اور وہ نارمل زندگی کی طرف لوٹ آئیں۔ ان کے دو بیٹے ہیں اور ایک بیٹی ہے۔  
جواب: محبوب ہستی کا بچھڑ جانا واقعی بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

اس تکلیف میں مبتلا مرد یا عورت غم بھلانے کے لیے کسی نشے کی طرف بھی جاسکتے ہیں۔ میری دعا ہے کہ آپ کے بھائی کو صبر عطا ہو اور وہ نشے کی لت سے نجات پاسکیں۔

رات کے وقت یا صبح سویرے جب آپ کے بھائی سو رہے ہوں، ان کے سر ہانے بیٹھ کر آتالیس مرتبہ سورہ مانندہ (5) کی آیت 90

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان کے چہرے پر دم کر دیں یا پڑھ کر ان کا تصور کر کے دم کر دیں اور نشہ کی عادت سے نجات کی توفیق اور ہمت ملنے کی دعا کریں۔

اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نند کے چبھتے سوالات!

☆☆☆

سوال: ہماری برادری میں بچوں کی شادیاں کم عمری میں ہی کر دی جاتی ہیں۔ خود میری شادی پندرہ سال کی عمر میں ہوئی تھی۔ اس وقت میرے شوہر کی عمر اٹھارہ سال تھی۔ میرے چھ بچے ہیں۔ تین بیٹے تین بیٹیاں۔ تین سال پہلے بڑی بیٹی کی شادی کر چکی ہوں۔ شادی کے وقت اس کی عمر سترہ سال تھی اس سے چھوٹی بہن کی عمر اب انیس سال ہو گئی ہے اس کے لئے برادری میں کوئی مناسب رشتہ نہیں مل رہا۔

مارچ 2020ء

## شکی مزاج شوہر

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہوئے ہیں۔ ہمارے دو بچے ہیں۔ شوہر ایک فارما سیونگل کمپنی میں کام کرتے ہیں۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد مجھے معلوم ہوا کہ چند سال پہلے انہیں کوئی نفسیاتی مسئلہ ہوا تھا اور ان کا نفسیاتی علاج بھی ہوا تھا لیکن اس وقت مجھے ان کے رویے سے کسی بیماری کے آثار نظر نہ آئے۔

شادی کے ڈیڑھ سال بعد میرے ہاں بیٹا پیدا ہوا۔ بیٹے کی پیدائش تک وہ میرے ساتھ بہت اچھے تھے لیکن پھر ان کا رویہ تبدیل ہونے لگا۔

ایک دن انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ شادی سے پہلے تمہارا کسی کے ساتھ کوئی ایفیر تو نہیں تھا۔ میں نے کہا نہیں ایسی کوئی بات نہیں تھی۔ ایک دن پوچھنے لگے کہ مجھ سے پہلے تمہارے کتنے رشتے آئے تھے۔ میں نے جواب دیا تین چار آئے تھے لیکن بات آگے نہ بڑھی۔ پوچھنے لگے تم ان لڑکوں کے سامنے گئی تھیں....؟ ان میں سے کوئی تمہیں اچھا لگا تھا....؟ اور اس طرح کے دیگر فضول سوالات....

میں نے جواب میں کہا کہ ہمارے ہاں لڑکیوں کے رشتے والدین طے کرتے ہیں اس پر انہوں نے پوچھا کہ اگر تمہیں انتخاب کا حق دیا جاتا تو کیا مجھے پسند کرتیں....؟

اب میں کیا بتاؤں.... میرا جی چاہا کہ اپنا سر پیٹ لوں لیکن میں نے برداشت کیا اور انہیں کہا

رومانا ڈائجسٹ

پوچھی ہے کہ بیٹی کے لیے کوئی رشتہ آیا...؟ کبھی کہتی ہے کہ فلاں عورت اپنے بیٹے کے لئے لڑکیاں دیکھ رہی ہے آپ کہیں تو انہیں آپ کی بیٹی دیکھنے کے لئے کہہ دوں....؟

میری بیٹی نے میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے اس پر طنز کرتے ہوئے میری نند کبھی کہتی ہے کہ اس کے لئے یونیورسٹی پڑھا ہوا رشتہ ڈھونڈوں....؟

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو آپ کی اولاد کی طرف سے بہت خوشیاں ملیں۔ بیٹی فریضہ جلد از جلد خوش اسلوبی سے ادا ہو۔

لوگوں کے حاسدانہ رویے اور مخالفانہ طرز عمل اکثر ذہنی اذیت اور کوفت کا سبب بنتے ہیں۔ قرہبی رشتہ داروں کی طرف سے ایسی باتوں سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ بہر حال ہر طرح کے حالت میں اللہ تعالیٰ سے مدد اور حفاظت کی دعا کرتے رہنا چاہیے۔ اللہ کی عطا کردہ نعمتوں پر مسلسل شکر اور مسائل و مشکلات میں صبر کے ساتھ اللہ سے مدد مانگنا دلوں کی تقویت کا سبب بھی بنتا ہے۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

بسم اللہ الواسع جل جلالہ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ بیٹی کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔



میری ساس نندوں کو ان باتوں کا پتہ چلا تو انہوں نے بھی اپنے بیٹے اور بھائی کو خوب ڈانٹا اس وقت انہوں نے مجھے بتایا کہ شادی سے پہلے بھی اسے وہم اور شک کے دورے پڑتے تھے۔ اس وقت یہ اپنی بہنوں کے پیچھے پڑا رہتا تھا کہ تم لوگ سارا دن کیا کرتی ہو....؟

ساس کے کہنے پر ان کا نفسیاتی علاج دوبارہ شروع کر دیا گیا لیکن ابھی تک تو انہیں کوئی فرق نہیں پڑا ہے۔ اب تو کہنے لگے ہیں کہ میں تمہارے لیے ایک ٹریکرننگوار ہا ہوں۔ اس کے ذریعے مجھے معلوم ہوتا رہے گا کہ کس وقت تم کہاں گئی ہو....

جواب: مردوں کا اپنی عورت کے ساتھ شکی رویہ خاتون کے لیے کوفت اور شدید ذہنی اذیت کا سبب بنتا ہے۔ ایسے کئی مردوں کے ان فضول خیالات کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ ان میں عورت کے بارے میں مرد کے اپنے غلط تصورات، عورتوں کے بارے میں دوسرے مردوں کی غلط آراء سے متاثر ہو جانا، اپنے آس پاس کے ماحول میں عورت کی تحقیر کو صحیح سمجھنا جیسے عوامل شامل ہیں۔

مرد کا شکی پن دراصل اس کی اپنی کمزور شخصیت کی ایک علامت ہے، یہ ذہنی کمزوری اور نفسیاتی عارضہ ہے۔ اس عارضہ میں مبتلا مرد اپنے پیاروں کے لیے اضطراب، دکھ اور شرمندگی کا سبب بنتا ہے۔ ایسا مرد خود بھی کئی نقصانات سے دوچار ہو سکتا ہے۔

شکر ہے کہ آپ کی ساس اپنے بیٹے کی ناجائز

کہ آپ میرے بیٹے کے باپ ہیں۔ شادی کے بعد سے آج تک میں آپ کی دل سے خدمت کرتی آرہی ہوں۔ آپ کی خدمت کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔

اس پر وہ مجھ سے معافیاں مانگنے لگے کہ میں نے تمہارا دل دکھایا ہے۔ مجھے معاف کر دو.... میں نے کہا آپ برائے کرم اپنی بیوی کے جذبات کا خیال رکھیں۔ انہوں نے پھر معافی مانگی اور میں نے کہہ دیا کہ میں نے آپ کو معاف کیا۔

دن گزرتے رہے۔ شادی کے چوتھے سال ہمارے ہاں دوسرا بیٹا ہو گیا۔

اس بیٹے کی پیدائش کے کچھ عرصہ بعد انہیں پھر وہی دورہ پڑا اور مجھ سے طرح طرح کے فضول سوال پوچھنے لگے۔ اس بار ان کا رویہ زیادہ تکلیف دہ تھا۔

وہ مجھ سے پوچھنے لگے کہ موبائل پر کس کس سے بات کرتی ہو....

میں زیادہ تر اپنی امی سے یا بہنوں سے بات کرتی ہوں۔ میں نے انہیں یہ بتا دیا۔

اس کے بعد انہوں نے چوری چھپے میرا موبائل چیک کرنا شروع کر دیا۔ ایک دن تو انہوں نے حد ہی کر دی۔ کہنے لگے کہ مجھے شک ہے کہ تمہاری کسی سے دوستی ہے۔

میں ایک گھریلو عورت، دو بچوں کی ماں، اپنے شکی شوہر کی اس بات کا کیا جواب دیتی۔ میں رونے لگی تو کہنے لگے کہ چوری پکڑی گئی اسی لیے رورہی ہے نا....؟

میں نے کمیشن کے امتحانات کے لیے پڑھائی شروع کی تو مجھے اندازہ ہوا کہ اب میرا حافظہ کافی کمزور ہو گیا ہے۔ میں جو کچھ یاد کرتی ہوں وہ جلد بھول جاتی ہوں۔ میں محنت کر کے یہ جا ب حاصل کرنا چاہتی ہوں۔

آپ ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میں امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کر سکوں۔  
جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی پہلی آیت

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

پڑھا ہوا ٹھیک طرح ذہن نشین رہے اس کے لیے دوران مطالعہ ذہنی یکسوئی ضروری ہے۔  
ذہنی یکسوئی کیسے حاصل کی جائے اس کے لیے روحانی ڈائجسٹ کے گزشتہ شماروں میں ماسٹڈ فلنس کے زیر عنوان شائع ہونے والی تحریروں سے بھی استفادہ کیجئے۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی ڈائجسٹ

سائینڈ لینے کے بجائے اس کی ذہنی کیفیات کو سمجھتی ہیں اور اس کا نفسیاتی علاج کروا رہی ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو شفا ہو اور انہیں آپ کے عزت و احترام کی توفیق عطا ہو۔ آمین

بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت 119 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرتے ہوئے بستر میں چلی جائیں اور ان کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔  
امتحان میں کامیابی!



سوال: میں روحانی ڈائجسٹ کی بہت پرانی قاری ہوں۔ اپنے مسائل کے حل کے لیے کئی بار آپ کو خطوط تحریر کئے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ آپ کے بتائے گئے عمل اور وظائف سے میرے مسائل حل ہوئے۔ اب ایک بار پھر مجھے آپ کی مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔

مجھے پڑھنے کا بہت شوق تھا اور میرے نمبرز بھی اچھے آتے تھے۔ میں نے بی۔ اے جنرل ہسٹری میں کیا ہے اور ماسٹرز میں میری تھرڈ پوزیشن آئی تھی۔ شادی کے بعد میں خانہ داری میں لگ گئی۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے دو بچوں سے نوازا ہے۔ میں مزید پڑھنا اور کچھ کرنا چاہتی ہوں۔ میں نے اپنے شوہر سے بات کی تو انہوں نے مجھے اجازت دے دی۔

Protecting  
your WORLD

Making you feel secure with  
our trained guards



**SOS PAKISTAN**

*Leading Security Service Provider  
in Pakistan Serving the Nation  
From Khyber to Karachi*

**SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.**

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan

Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055

E-mail: [sospakistan@hotmail.com](mailto:sospakistan@hotmail.com), [www.sospakistan.com](http://www.sospakistan.com)



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