

رُوحانی ڈائجسٹ

یہ پچھندہ کو خدا کے جلاوت
اور بندہ کو خدا سے ملادیتا ہے

مئی 2020ء



کورونا وائرس! پاکستان کے عوام کی
معاشی مشکلات کیسے دور ہوں گی؟



برف کی تہہ میں چھپے خطرناک وائرس
دنیا میں کیا تباہی لا سکتے ہیں...؟

ایک تہلکہ خیز رپورٹ!
مہ
سما

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: پریشانیوں میں کیا طرز عمل اختیار کیا جائے...؟

مئی میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ کون سا ہے...؟

متعدی امراض کا علاج دریافت کرنے والے مسلمان سائنس دان ”الرازی“ اور ”ابن سینا“

رزق میں تنگی اور معاشی پریشانیوں سے چھٹکارے کے لیے خاص وظیفہ....

مالک مکان جو ان بیٹیوں کے سامنے بدتمیزی کرتا ہے....

رشتے داروں کے حسد نے چلتا ہوا کاروبار تباہ کر دیا....

رشتے آتے ہیں مگر طے نہیں ہو پاتے....

وٹے سٹے کی شادی اور مشکلات....

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے کیا کیا جائے...؟

پیر صاحب مریدوں کے مستقبل کا حال بتا سکتے ہیں...؟

کس بلڈ گروپ کے
افراد کو رونا سے زیادہ
متاثر ہو سکتے ہیں...؟



PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN
CONCEPT**
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC
22nd
ANNIVERSARY
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن
کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



ACIMC KARACHI HEAD OFFICE

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



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



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: 6

مئی 2020ء / رمضان 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

زندگي صحفانِ حيرت



23

کورونا وائرس! پاکستان کے عوام کی
معاشی مشکلات کیسے دور ہوں گی؟

17

برف کی تہہ میں چھپے خطرناک وائرس
دنیا میں کیا تباہی لاسکتے ہیں....؟



75 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: پریشانیوں میں کیا طرزِ عمل اختیار کیا جائے....؟

69 مٹی میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ کون سا ہے....؟

متعدی امراض کا علاج دریافت کرنے والے مسلمان سائنس دان ”الرازی“ اور ”ابن سینا“
رزق میں تنگی اور معاشی پریشانیوں سے چھٹکارے کے لیے خاص وظیفہ....

مالک مکان جوان بیٹیوں کے سامنے بدتمیزی کرتا ہے....

رشتے داروں کے حسد نے چلتا ہوا کاروبار تباہ کر دیا....

رشتے آتے ہیں مگر طے نہیں ہو پاتے....

وٹے سٹے کی شادی اور مشکلات....

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے کیا کیا جائے....؟

پیر صاحب مریدوں کے مستقبل کا حال بتا سکتے ہیں....؟

25 کس بلڈ گروپ کے
افراد کو رونا سے زیادہ
متاثر ہو سکتے ہیں....؟



39

140

145

140

150

146

153

150



باب العلم، حیدر کرار.....
حضرت علی المرتضیٰ اکرم اللہ وجہہ

31..... ❖❖❖



کرونا سے تحفظ.....
مسلمان سائنس دانوں کی رہنمائی.....

39..... ❖❖❖



وادئی مہران کا سائینس...
حضرت سچل سرمست.....

45..... ❖❖❖

نظر بد اور شر سے حفاظت.....
مسائل و مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں۔
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 53



لڑکی کی شادی...
ایک اہم معاشرتی مسئلہ۔

59..... ❖❖❖



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

برمیس..... 61

صدائے جس....
ہم اللہ کی ہر نعمت مفت استعمال کرتے ہیں۔
خواجہ شمس الدین عظیمی..... 8



وائرس اور وبائیں....
ماضی میں زمین پر کتنی تباہی لاپکے ہیں...؟

10..... ❖❖❖



برف کی تہہ میں چھپے خطرناک وائرس....
جاگ سکتے ہیں....؟

17..... ❖❖❖



کورونا وائرس! پاکستان کے عوام کی
معاشری مشکلات کیسے دور ہوں....؟

23..... ❖❖❖

کورونا کا حملہ....!
کون سا بلڈ گروپ زیادہ محفوظ؟
25..... ❖❖❖





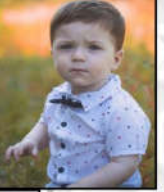
صحت مندر رمضان....
روزہ اور صحت مند غذائیں....
107..... ❖❖❖

رنگ، برج اور آپ کی شخصیت۔
تاریخ پیدائش کے مطابق موافق رنگ
69..... ❖❖❖



کھجور....!
توانائی کا بہترین ذریعہ۔۔۔۔
111..... ❖❖❖

پرورش... بچوں کی جسمانی نشوونما کے ساتھ
ان کی شخصیت کی تعمیر بھی ضروری ہے۔
محمد زبیر..... 75



سرکہ...
خوش ذائقہ اور صحت بخش....
115..... ❖❖❖

کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے ذریعے
ڈر، خوف اور احساس کمتری سے چھٹکارا۔
83..... ❖❖❖

گھریلو ٹوٹکے..... چھوٹے موٹے گھریلو مسائل
کا آسان حل۔



121..... ❖❖❖

گھر بیٹھے معقول آمدنی
حاصل کیجیے....!
87..... ❖❖❖



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....
بچوں کے لیے کہانیاں....
123..... ❖❖❖

جیتی جاگتی زندگی...
آپ بیتیوں پر مشتمل سلسلہ
91..... ❖❖❖



قرآنی انسائیکلو پیڈیا....
قرآنی الفاظ کی تشریحات....
133..... ❖❖❖

انفیکشن اور وبائی امراض سے تحفظ!
قوت مدافعت بڑھانے والی غذائیں۔
99..... ❖❖❖



نافرمان اولاد کی اصلاح
کے لیے دعائیں!
135..... ❖❖❖



بچوں کی غذائیں!
راشدہ عفت میموریل ہیلتھ کیپین
103..... ❖❖❖



روحانی ڈاک۔
آپ کے مسائل کا حل....
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 139

روزہ رکھیں...
صحت پائیں...
105..... ❖❖❖



صدا کے کبریا

آپ غور کیجیے .. ایک بات آپ کو نا صرف محسوس ہوگی بلکہ یقین کا درجہ حاصل کر لے گی کہ چیزیں تبدیل ہو رہی ہوں یا نہ ہو رہی ہوں .. لیکن زمین پر رہنے والا ہر انسان گھٹ رہا ہے .. اس کی زندگی کم ہو رہی ہے ... اوہ کہیں دور ماضی میں گم ہو رہا ہے ...!

اور اس طرح گم ہو رہا ہے کہ ٹٹولنے کے علاوہ اسے کچھ حاصل نہیں ہوتا ...!

وہ اس بات کا بھی مشاہدہ نہیں کرتا کہ اس کی زندگی کہاں گم ہو رہی ہے ...؟

ایک خاتون، ایک مرد ... دو افراد میرے پاس آئے ... انہوں نے کہا کہ ... ہم پریشان ہیں ... غم نے ہمیں دبوچ لیا ہے ... خوف ہمیں ڈراتا ہے ... ہمیں خوف ناک اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں ... نیند ہم سے روٹھ گئی ہے ... پریشانی ہمارا منہ چڑاتی ہے ... بیماریاں ہمارے تعاقب میں ہیں ... ہم زندہ ہیں مگر لگتا ہے کہ جیسے زندگی ہمارے وجود کو ڈس رہی ہے ... ہم ہنستے ہیں، مگر ہماری ہنسی اور مسکراہٹ مصنوعی ہے ... ہم روتے ہیں، مگر ہمارا رونا بھی ایک المیہ ہے ... اس لیے کہ رونے سے بھی غبارِ دل نہیں ڈھلتا ... ہم کیا کریں ...؟ کس طرح خوش رہیں ...؟ زندگی میں در آنے والے طوفان کو کس طرح روکیں ...؟ مرمر کے جینا، جینا تو نہیں ہے ...؟ لگتا ہے کہ ہمارے دل نور سے خالی ہیں اور بغض اور عناد سے بھرے ہوئے ہیں ... سکون کیا ہے، ہم نہیں جانتے ... راحت کسے کہتے ہیں، ہمارے لیے ایک سوالیہ نشان بن گیا ہے ...!!!

آخر ہم زندہ کیوں ہیں ...؟؟؟ وہ فرحت و انبساط ہمیں کیوں حاصل نہیں ہے، جو ہم کتابوں میں پڑھتے ہیں اور بڑی بوڑھیوں، نانی دادی سے سنتے ہیں ...؟؟؟

ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب افسانے ہیں جو لوگوں نے خود کو مطمئن کرنے کے لیے یا بالفاظِ دیگر

ILLUSION میں خود کو مبتلا کرنے کے لیے، لکھ لیے ہیں، بنا لیے ہیں ...!!!

یہ المناک داستان سن کر ... میں نے ان سے پوچھا: آپ جانتے ہیں کہ یہ ہمارے معاشرے کا رواج ہی نہیں، ہر ملک اور ہر قوم میں یہ قانون نافذ ہے کہ ملکیت اس وقت ہوتی ہے، جب اس کی قیمت ادا کی جائے ...!!! غربت کی انتہا، چند گز مکان ... یا امارت کا عروج، تین ہزار گز کا پلاٹ ... بغیر قیمت ادا کیے کسی آدمی کی ملکیت نہیں بنتا ... انسان کی زندگی میں پانی ایک اہم وسیلہ ہے ... آپ گھروں میں پانی کے ٹینکر ڈلوائیں ... یا فیلٹیوں کے برآمدوں میں ٹنکیاں بنوائیں ... یا واٹر بورڈ کو پانی کا ٹیکس ادا کریں ... پانی آپ کو

بغیر قیمت کے نہیں ملتا...!

تاریکی دور کرنے کے لیے روشنی چاہیے... اس روشنی کا متعارف نام بجلی ہے... بجلی کا ایک یونٹ بھی اگر جلایا جائے تو ہم اس کی قیمت ادا کرتے ہیں... ہوا... زندگی کی بنیادی ضرورت ہے... اللہ کا شکر ہے کہ ابھی تک اجارہ داروں کو ہوا پر اقتدار حاصل نہیں ہوا... ورنہ تو انسان کو سانس لینے کے لیے بھی ٹیکس ادا کرنا پڑتا...!! ذرا غیر جانبدار ہو کر سوچئے کہ... ہوا، آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں... ہم اس کا کتنا ماہانہ بل ادا کرتے ہیں؟...

یہ انسانی ضرورت کا مختصر سا خاکہ ہے... اب انسان کے جسم کی طرف توجہ فرمائیں!...
جسم ایک صندوق ہے... اس صندوق میں، پھیپھڑے، دل، معدہ، آنتیں، گردے، لبلبہ، پتہ وغیرہ ایک ترتیب اور توازن سے لکھے ہوئے ہیں... جب ہم کوئی مشین چلاتے ہیں... مشین کے کل پڑزوں کو متحرک رکھنے کے لیے اس میں گریس ڈالتے ہیں... اس میں بجلی دوڑاتے ہیں... مشینوں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ایئر کنڈیشنر کا اہتمام کرتے ہیں... ہمیں خود سے یہ سوال کرنا ہے کہ ہمارے اندر جو مشینری... کھڑے چلتے، سوتے، جاگتے، اٹھتے، بیٹھتے... مسلسل چل رہی ہے... اس مشین کے چلنے میں ہم کیا کردار ادا کرتے ہیں؟... کتنا بل Pay کرتے ہیں؟...

ہماری پیشانی میں دو آنکھیں ہیں... ہم ان آنکھوں سے دیکھتے ہیں... اگر آنکھیں نہ ہوں تو ہم کچھ نہیں دیکھ سکتے... آنکھیں اللہ تعالیٰ کی اتنی بڑی نعمت ہیں کہ اگر آنکھیں نہ ہوں تو دنیا کی ہر نعمت بچ اور بے کار ہے...!!!

میں نے ان دونوں بچوں کو مشورہ دیا کہ آپ رات کو سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ دن بھر میں آپ نے اللہ کی دی ہوئی کتنی نعمتیں استعمال کی ہیں... اس کو ایک ڈائری میں لکھیں... اور ڈائری تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں... صبح جب آپ بیدار ہوں... ایک مرتبہ کلمہ طیبہ لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ پڑھیں... اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو پھر یا ہوتا...؟ ایک ہفتے کی اس مشق کے بعد آپ اپنے حالات آکر بتائیں...
قارئین!... آپ یقیناً حیرت کے سمندر میں ڈوب جائیں گے... کہ چند ہفتوں بعد ان دونوں بچوں نے مجھے آکر بتایا کہ ہمارے اوپر سے خوف کی دیبہ چادر اتر گئی ہے... ہم خوش ہیں کہ ہم اندھے نہیں ہو گئے... ہم خوش ہیں کہ ہم اللہ کی ہر نعمت مفت استعمال کرتے ہیں...

میرے بچو!... آپ بھی روزانہ یہ عمل دہرائیں... رات کو سونے سے پہلے اپنا محاسبہ کریں کہ آپ نے اللہ کی کتنی نعمتیں حاصل کیں اور ان نعمتوں میں سے کتنی نعمتوں کا شکر یہ ادا کیا... یہ سب ایک ڈائری میں لکھیں اور اُسے تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں...! صبح بیدار ہونے کے بعد ایک مرتبہ کلمہ طیبہ لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ پڑھیں اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو کیا ہوتا...؟؟



وائرس زمین پر کیسی تباہی لا سکتے ہیں!



صرف کورونا ہی نہیں.... دنیا میں سینکڑوں ایسے وائرس موجود ہیں جو اگر پھیل جائیں تو نوع انسانی کو خطرات میں ڈال سکتے ہیں.... قدیم ادوار میں طاعون، جذام اور ہیضہ سے کروڑوں لوگ لقمہ اجل بن چکے ہیں، ایک صدی قبل ہسپانیہ سے پھیلی فلو کی وبا اور چچک نے لاکھوں انسانوں کی جان لی تھی، رواں صدی میں سارس، زیکا، کنگو، میرس، لاسانیپا اور ایبولا وائرس دنیا کے بعض خطوں میں انسانوں کو نقصان پہنچایا، آج بھی دنیا میں ملیریا، ڈینگی، ایڈز اور ٹی بی سے سالانہ لاکھوں اموات ہوتی ہیں....

ماہرین کے مطابق سائبریا اور دیگر برفانی خطوں میں کئی خطرناک وائرس برف تلے موجود ہیں، ماہرین کو خدشہ ہے کہ اگر گلوبل وارمنگ سے برف پگھلی تو یہ وائرس زمین پر پھیل کر تباہی لا سکتے ہیں۔

داخل ہو کر تیزی سے اپنی تعداد بڑھا کر بیماری کا سبب بننا انفیکشن کہلاتا ہے۔ انفیکشن کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص میں با آسانی منتقل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ وائرس اور بیکٹریا سے ہونے والے عام امراض میں نزلہ، زکام، کھانسی، گلے کی خراش، پوٹوں کا ورم، کان درد، اسہال، دست، تکلیف دہ جلدی انفیکشنز سے لے کر نمونیہ، خسرہ، زرد بخار، انفلوئنزا، چچک، ہیپاٹائٹس، ٹی بی اور ایڈز جیسے امراض شامل ہیں۔

صدیوں پہلے جب انسان نے سائنس اور طب کے میدان میں زیادہ آگہی حاصل نہیں کی تھی، تب کسی بیماری کے وبائی صورت اختیار کر جانے کا ایک ہی مطلب تھا، لاکھوں انسانوں کی موت!.... آج بھی دنیا میں ایسے خطرناک اور جان لیوا وائرس موجود ہیں جو اگر بھیانک وبا میں تبدیل ہو گئے تو زمین پر انسانی صحت یا زندگی کو خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

کرونا وائرس کی وبا پھیلنے سے قبل بھی رواں

اگر قارئین سے سوال کیا جائے کہ دنیا میں ایسی کون سی وجہ ہے جو انسانوں کے لیے سب سے زیادہ ہلاکت خیزی کا باعث بنی رہی ہے تو اکثر قارئین کا جواب ہو گا جنگ، دہشت گردی، زلزلہ، طوفان، ٹریفک حادثات، بعض قارئین شاید کینسر، ذیابیطس، امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، ہیپاٹائٹس اور جگر کے امراض کا نام لیں گے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق دنیا میں ہونے والی زیادہ تر اموات کا تعلق ایک ننھی منی ان دیکھی مخلوق یعنی بیکٹریا یا وائرس کے انفیکشن سے ہوتا ہے....

آج کون ہے جو وائرس Virus کے لفظ سے نا آشنا ہو، یہ وائرس اس قدر مہین ہوتے ہیں کہ کسی بھی فلٹری یا پھندے سے نکل سکتے ہیں۔ سادہ زکام سے لیکر جان لیوا زرد بخار تک کا باعث بننے والی یہ مختصر ترین اور سادہ ترین بلا 1898ء میں دریافت ہوئی جس نے طب کی دنیا میں تہلکہ مچا دیا۔

کسی بھی جراثیم، وائرس یا بیکٹریا کا جسم میں

صدی میں کئی وباؤں مختلف ممالک میں پھیلی ہیں۔ 20 ویں صدی میں پھیلنے والی وباؤں 21 ویں صدی کے مقابلے میں کہیں زیادہ خطرناک، مہلک اور جان لیوا تھیں اور ان سے ہونے والی ہلاکتوں کی تعداد موجودہ صدی کی لاکھوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔ ذیل میں چند ایسی ہی عالمگیر وباؤں کا ذکر ہے جن سے انسانی آبادیوں کو شدید نقصانات ہوئے۔

چینی وبا (تین ہزار قبل مسیح)

لگ بھگ 5000 سال پہلے، ایک وبانے چین کے ایک قدیم گاؤں کا صفایا کر دیا۔ اس وبانے کسی بھی عمر افراد کو بھی نہیں بخشا، جاں بحق افراد کی لاشیں ایک گڑھے کے اندر بھری ہوئی تھیں جو بعد میں جل کر خاکستر ہو گئیں۔ شمال مشرقی چین میں سب سے قدیم گاؤں ”ہامین منگھا“ کے آثار قدیمہ سے ایک اجتماعی قبر سے سینکڑوں جلے ہوئے ڈھانچے ملے ہیں۔ آثار قدیمہ اور ماہر بشریاتی مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ یہ وباتنی تیزی سے پھیلی اور ہلاکتیں اتنی زیادہ ہوئیں کہ مناسب تدفین کا وقت ہی نہیں ملا۔

ہامین منگھا کے علاوہ ایک اور خطہ ماؤزگیوؤ میں ایک ساتھ کئی لوگوں کو دفن کیا گیا تھا، ماہرین آثار قدیمہ کے مطابق اس ایک وبانے شمالی چین کے پورے خطے کو تباہ کر دیا تھا۔



ٹائیفائیڈ بخار: (قبل از مسیح)

آج ٹائیفائیڈ بخار کو وباء کے بجائے عام مرض میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن صدیوں پہلے جب انسان وائرس اور حفظانِ صحت کے اصولوں سے واقف نہیں تھا تو عام مرض بھی وبا کی خطرناک صورت حال اختیار کر جاتے تھے۔

تاریخی ریکارڈ کے مطابق 430 ق م، انتھنز میں یہ وباییلو پونیسیائی جنگ کے دوران پھیلی۔ یہ جنگ یونان کی دو طاقتور و شہری ریاستوں انتھنز اور سپارٹا کے مابین ہوئی تھی۔ لیویا، ایتھوپیا اور مصر پار کرنے کے بعد وبائی مرض انتھنز کی حدود میں داخل ہوا۔ ان دنوں سپارٹا والوں نے انتھنز کا محاصرہ کر رکھا تھا۔ اس وباء سے وہاں کی دو تہائی آبادی مر گئی۔ اس مرض کی علامات میں بخار، پیاس، گلے اور زبان پر خون، سرخ جلد اور زخم ہونا شامل تھے۔ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ یہ ٹائیفائیڈ بخار تھا۔ اس کی وجہ سے انتھنز والے خاصے کمزور پڑ گئے اور سپارٹا والوں سے انہیں شکست ہوئی۔

طاعون: (یکم تا 17 ویں صدی):

دنیا کی سب سے ہولناک وبا طاعون رہی ہے جسے بلیک ڈیٹھ کہا جاتا تھا، جس سے دنیا میں کروڑوں افراد ہلاک ہو چکے ہیں۔ قدیم ریکارڈ کے مطابق 165ء میں انتونائی طاعون نے (Antonine Plague)

چین سے تعلق رکھنے والے ہنوں قبائل سے جرمن قبائل تک اس کے جراثیم پھیلانے، جنہوں نے اسے رومیوں تک پہنچایا اور اس کے بعد عسکری مہم سے واپس آنے والی رومی فوج سے یہ پوری سلطنت روم میں پھیل گئے۔ اس کی علامات میں بخار، گلے کی سوزش، اسہال اور مریض کے زیادہ عرصہ زندہ پر سوزش میں



ایک قدیم کتاب میں 1349ء میں طاعون میں مبتلا لوگوں کو
جلائے جانے کی ایک عکاسی پیش کی گئی ہے۔ اس دور میں وبا
سے بچنے کا فقط یہی طریقہ تھا۔

پیپ شامل تھے۔ یہ طاعون 180ء تک یعنی تقریباً
پندرہ سال جاری رہا اور اس نے رومی شہنشاہ مارکوس
اور یلیئس کی بھی جان لی۔

250ء میں سائپرین طاعون کا نام اس کے پہلے
شکار پر رکھا گیا، سائپرین قرطاجی مسیحی بپش تھا۔ اس
مرض کی علامات میں اسہال، قے، گلے کا زخم، بخار
اور ہاتھ اور پاؤں کا گلنا شامل تھے۔

وبا سے بچنے کے لیے شہر کے رہنے والے دیہی
علاقوں میں پناہ لینے لگے لیکن اس سے بیماری
مزید پھیل گئی۔

سڑنے کے لیے چھینک دیا جاتا تھا۔

اس وبا سے انگلستان اور فرانس اتنے بے بس
ہوئے کہ انہوں نے دوران جنگ معاہدہ امن کر لیا۔
اس وبا کے باعث پیدا ہونے والے معاشی حالات اور
آبادی میں ردوبدل سے برطانوی جاگیر داری نظام
انحطاط پذیر ہوا۔

1666ء میں برطانیہ میں طاعون کی وبا پھیلنے سے
ایک لاکھ سے زائد انسان موت کے منہ میں چلے گئے
تھے۔ اس کے نتیجے میں لندن کی 20 فیصد آبادی
ہلاک ہو گئی۔ جوں ہی اموات میں اضافہ ہوا، اجتماعی
قبریں بننے لگیں۔ لاکھوں بلیوں اور کتوں کو بیماری کا
سبب ہونے کے شبہ میں مار دیا گیا۔

یہ بیماری دریائے ٹیمز کی بندرگاہوں کے ساتھ
پھیلنے لگی۔ بدترین پھیلاؤ 1666ء کے خزاں میں ہوا،
یہ وہی وقت تھا جب لندن میں بڑے پیمانے پر آتش
زدگی ہوئی تھی۔

1772 میں ایران میں یہ ہیبت ناک وبا پھوٹ
پڑی تھی جس جس کی وجہ سے 20 لاکھ سے زیادہ
ہلاکتیں ہوئیں۔

شاید اس وبا کا آغاز ایتھوپیا سے ہوا، یہ شمالی افریقہ
سے روم میں داخل ہوئی اور پھر مصر سے مزید شمال کی
جانب پھیل گئی۔

یہ وبا تین صدیوں تک آتی رہی۔ 444ء میں
اس نے برطانیہ پر حملہ کیا۔

سال 541 تا 542ء میں آنے والی وبا، جسٹینین
طاعون اس کی پہلی بڑی مثال ہے۔ اس وبا نے دو سال
کے اندر اندر بازنطینی سلطنت اور اس سے ملحقہ
ساسانی سلطنتوں کو لپیٹ میں لے لیا۔ ڈھائی کروڑ لقمہ
اجل بن گئے۔ دو صدیوں کے دوران اس کے بار بار
ظہور سے پانچ کروڑ افراد ہلاک ہوئے یعنی دنیا کی 25
فیصد سے زائد آبادی کا خاتمہ ہو گیا۔

یورپ کو طاعون نے سب سے پہلے 1345 میں
اپنی لپیٹ میں لیا، اس وبا کے وائرس پسو اور چوہوں
کے ذریعے انسانوں تک پہنچتے۔ تیرہویں صدی میں
طاعون کی وبا نے تقریباً پانچ کروڑ افراد کو نگل لیا تھا۔
تیرہویں صدی کے بعد بھی متعدد بار اس کی وجہ سے
یورپ بھر میں کروڑوں اموات واقع ہوئیں۔ اس
دوران لاشیں اتنی زیادہ ہو گئی تھیں کہ انہیں گلنے



بازنطینی عہد کی پینٹنگ جس میں رومی پادری جذام میں مبتلا
بازنطینی بادشاہ کا علاج کر رہا ہے۔

1855ء میں طاعون کی تیسری بڑی وبا چین سے شروع ہوئی اور ہندوستان اور ہانگ کانگ جانے کے بعد اس طاعون نے ایک کروڑ 50 لاکھ افراد کی جان لی۔ یہ چین کے علاقے ینان میں پوسوں سے پھیلا۔ اس سے ہندوستان میں بہت زیادہ اموات ہوئیں۔ 1896ء تک انڈیا میں طاعون کی وباء سے 15 لاکھ لوگ مر گئے تھے۔ وبا کو جواز بنا کر برطانیہ نے کئی جاہرانہ پالیسیاں اپنائیں۔

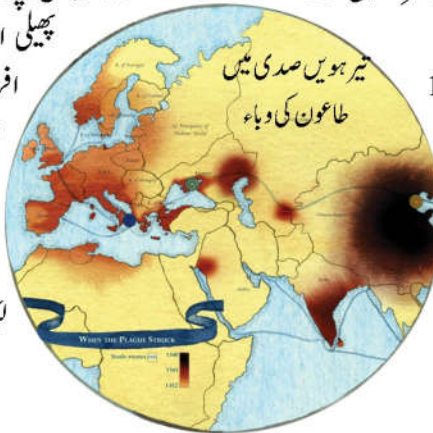
1924ء میں لاس اینجلس میں طاعون کی وباء سراٹھایا لیکن جلد ہی اس پر قابو پایا گیا لیکن اس وقت تک پچاس افراد لقمہ اجل بن چکے تھے۔

کوڑھ (جذام): (گیارہویں صدی) اگرچہ کوڑھ کا مرض بہت قدیم ہے، لیکن اس نے عہد وسطیٰ کے یورپ میں عالمگیر وبا کی صورت اختیار کی، جس کی وجہ سے کوڑھ کے مریضوں کے لیے خصوصی شفاخانے قائم ہونے لگے، کیونکہ مریضوں کی تعداد بہت بڑھ گئی تھی۔ یہ بیکٹیریا سے پیدا ہونے والا مرض ہے، جن کی نمو آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ اس سے سوزش اور اعضا کی ہیئت بدل جاتی ہے۔ اس دور میں لوگوں کا خیال تھا کہ یہ کسی گناہ کی سزا ہے۔ اس کے باعث لوگ دوسروں کے اچھایا برا ہونے کا فیصلہ کرنے اور مریضوں سے بیگانگی کا رویہ اپنانے لگے۔

اگر اینٹی بائیوٹکس سے اس کا علاج نہ کیا جائے تو موت کا باعث بن سکتا ہے۔ 1990 کے بعد اس میں مسلسل کمی آتی گئی اور اب امید ہے کہ دنیا کو اس سے نجات مل جائے گی۔

1817ء سے ڈیرھ سو برس تک ہیضے کی سات وبائیں پھیلیں چھوٹی آنت میں انفیکشن سے ہونے والی یہ بیماری روس سے شروع ہوئی، جہاں اس سے 10 لاکھ افراد مارے گئے۔ فضلہ سے آلودہ پانی اور آلودہ خوراک سے یہ بیماری مزید پھیلی۔ اس نے برطانوی سپاہیوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ وہ اسے ہندوستان لے گئے جہاں ان سے لاکھوں افراد موت کے منہ میں چلے گئے۔ یہ وباء سلطنت برطانیہ میں پھیلی اور برطانوی بحریہ سے سپین،

افریقہ، انڈونیشیا، چین، جاپان، اٹلی، جرمنی اور امریکا پہنچ گئی، جہاں اس سے ڈیرھ لاکھ افراد ہلاک ہوئے۔ 1885ء میں اس کی ویکسین تیار کر لی گئی لیکن وباء جاری رہی۔



دنیا بھر میں 1950 تک جذام کی وجہ سے لاکھوں انسان متاثر ہوئے۔ اب بھی یہ مرض ہر سال لاکھوں افراد کو متاثر کرتا ہے اور



کو کولز تلی: (پندرہویں صدی)

1492ء کو لمبس کی امریکا دریافت

کے بعد جب ہسپانوی مہم جوؤں نے براعظم امریکا پر دھاوا بولا تو اس سے انسانی تاریخ کے ایک ہولناک ایسے نے بھی جنم لیا۔

یورپوں کے ذریعے چچک، خسرہ اور طاعون امریکا کی مقامی آبادی میں پھیل گئے۔ مقامی

آبادی کے جسموں میں یورپی جراثیم کے خلاف کسی قسم کی مدافعت موجود نہیں تھی، اس لیے 50 لاکھ سے ڈیڑھ کروڑ لوگ لقمہ اجل بنے، شمالی اور جنوبی امریکا میں ان امراض نے وہاں کی 90 فیصد آبادی ختم کر دی۔

یہ وبا میکسیکو میں ایک بار پھر 1576 تا 1580 میں آئی جس نے 20 لاکھ سے 25 لاکھ افراد کو موت کی نیند سلا دیا۔

کرسٹوفر کولمبس کی جزیرہ ہسپانیولا میں آمد پر اس کا رابطہ ٹائیٹو قبائل سے ہوا جن کی آبادی 60 ہزار تھی، جو 1548ء تک 500 سے بھی کم رہ گئی۔ افریقی غلاموں کے ذریعے آنے والی چچک کی وبا نے 1520ء میں ازٹک سلطنت کو برباد کر دیا۔

ہیضہ: (انیسویں صدی عیسوی)

ہیضہ 19 ویں صدی کے آغاز سے قبل کی وہ وبا ہے جسے سب سے خطرناک قرار دیا جاتا تھا۔ لاکھوں انسانی جانوں کے ضیاع کا سبب بننے والا یہ مرض انیسویں صدی کی پہلی دہائی میں امریکا میں لوگوں کے لیے خطرہ بنا اور پھر وہاں سے دنیا بھر میں پھیلا۔

چچک: (1950ء)

یہ دہشت ناک مرض اس وقت پھیلا جب رومی سلطنت اپنے عروج پر تھی۔ 165 عیسوی سے 180

عیسوی تک جاری رہنے والی اس وبا نے یورپ کے بڑے حصے کو تہہ و بالا کر کے رکھ دیا، 50 لاکھ سے ایک کروڑ تک ہلاکتیں ہوئیں۔ تاہم یہ واضح نہیں ہو سکا کہ یہ مرض کون سا تھا، اور اس سلسلے میں خسرہ اور چچک دونوں کا نام لیا جاتا ہے۔

چچک کا مرض اٹھارہویں صدی میں سامنے آیا تھا، لیکن 1950 میں یہ ایک خوف ناک وبا کی صورت میں پھیلا اور اس نے صرف دو دہائیوں کے دوران تین کروڑ سے زائد انسانوں کو متاثر کیا۔ سالانہ 50 لاکھ افراد اس مرض سے متاثر ہو رہے تھے۔ تاہم طبی سائنس کی کوششوں سے اس وبا پر قابو پایا گیا ہے۔

خسرہ: (1875ء؛ 1920ء)

1875ء میں جب فیجی برطانوی سلطنت کا حصہ بنا تو فیجی کی ایک شاہی جماعت نے آسٹریلیا کا دورہ کیا، شاہی جماعت خسرے کی وبا کے دوران پہنچی اور یہ مرض جزیرہ فیجی لے گئی۔ یہ بیماری تیزی سے جزیرے میں پھیلی اور اس سے لاشوں کے اتنے ڈھیر لگ گئے کہ انہیں جنگلی جانور نوچنے لگے۔ کئی دیہاتوں کی ساری آبادی ختم ہو گئی۔ کئی دیہاتوں کو آگ لگا دی گئی۔ فیجی کی ایک تہائی آبادی اس سے ہلاک ہوئی اور کل 40 ہزار افراد مارے گئے۔

جس نے دیکھتے ہی دیکھتے دنیا بھر کو لپیٹ میں لے لیا۔ بعض ماہرین کے مطابق اس کا وائرس بطخوں سے انسانوں میں منتقل ہوا تھا۔ اس وبا سے 20 لاکھ کے قریب لوگ مارے گئے، صرف امریکا میں 70 ہزار ہلاکتیں ہوئیں۔ اس وبا سے پانچ کروڑ افراد متاثر ہوئے۔ اسے ایشین فلو کا نام دیا گیا۔ یہ وبا ایشیا سے امریکا، یورپ اور افریقا تک پھیل گئی تھی۔

سوائن فلو (2009 سے 2010)

مارچ 2009 میں میکسیکو اور امریکہ میں سوائن فلو نامی ایک مہلک وبا پھیلی تھی۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس وبا سے 18 ہزار 500 کے لگ بھگ لوگ ہلاک ہوئے تھے۔

البتہ سوائن فلو اتنا خطرناک ثابت نہیں ہوا جتنی اس سے متعلق قیاس آرائیاں کی جا رہی تھیں۔ سوائن فلو کے علاوہ متعدد وائرس ایسے ہیں جو جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

برڈ فلو (2003 سے 2004)

سال 2003 میں مرغیوں سے پھیلنے والی

اس وبا سے 400 سے زائد افراد ہلاک ہوئے تھے۔ زیادہ تر ہلاکتیں جنوبی ایشیا میں ہوئی تھیں۔ یہ بیماری ہانگ کانگ میں پولٹری فارمز سے پھیلی۔ عالمی ادارہ صحت نے اس بیماری کے پھیلاؤ کو دیکھتے ہوئے ہیلتھ ایمر جنسی بھی نافذ کی تھی لیکن اس سے ہونے والی ہلاکتیں محدود رہیں۔



خسرہ کی وبا 1920 میں دوبارہ پھوٹی، تاہم ساٹھ کے عشرے میں اس بیماری کے پھیلاؤ میں کمی آگئی اور طبی ماہرین نے اس کے خلاف موثر ویکسین متعارف کروا دی۔ خسرہ سے آج بھی دنیا اور خصوصاً افریقہ اور ایشیا میں سالانہ ایک لاکھ 40 ہزار لوگ متاثر ہوتے ہیں جن میں اکثریت بچوں کی ہے۔
انفلوئنزا (روسی فلو): 1889ء

فلو کی پہلی قابل ذکر وبا ساہیریا اور قازقستان سے شروع ہوئی اور ماسکو پہنچی۔ اس کے بعد یہ فن لینڈ اور پھر پولینڈ گئی جہاں یہ یورپ کے دوسرے علاقوں اور شمالی امریکا اور افریقہ میں پھیلی۔ 1890ء تک اس سے تین لاکھ 60 ہزار افراد ہلاک ہوئے۔

اسپینش فلو (1918 سے 1919)

پہلی جنگ عظیم کے دوران پھیلنے والی فلو کی وبا نے دنیا کے ہر تیسرے شخص کو متاثر کیا، اسے اسپینش وبا بھی کہتے ہیں۔

1918 اور 1920 کے دوران یہ وبا پہلے امریکہ میں پھیلی تھی اور پھر یورپ سے ہوتی ہوئی دنیا کے مختلف ملکوں میں پھیل گئی تھی۔

ستمبر 1918 سے اپریل 1919 کے دوران فقط 7 مہینے پھیلنے والے اسپینش فلو کو کم وقت میں زیادہ ہلاکتوں کی وجہ سے مہلک ترین بیماری بھی قرار دیا جاتا ہے۔ دنیا کو اپنی لپیٹ میں لینے والی اس وبا میں لگ بھگ پانچ کروڑ افراد ہلاک ہوئے تھے۔ اسپینش فلو کی وبا سے ہونے والی ہلاکتوں کی تعداد جنگ عظیم اول میں ہلاک ہونے والے کل افراد کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ تھی۔

ایشین فلو (1957 سے 1958)

فروری 1957ء میں چین ہی سے ایک فلو اٹھا

مئی 2020ء



دوران 11 ہزار سے زائد افراد ہلاک ہوئے۔
خیال ہے کہ یہ وائرس بھی چگاڈڑوں سے پھیلتا ہے جو کالگو کے ایبولا دریا کے نزدیک پہلی بار پایا گیا اور یہیں سے اس کا نام پڑ گیا۔ ایبولا میں ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہونے کی صلاحیت کم تھی لیکن اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی شرح 40 فی صد تھی۔

ایبولا وائرس 2018 میں دوبارہ کالگو میں پھیلا جہاں اس سے 2200 سے زائد ہلاکتیں ہوئی تھیں۔

نیپاہ وائرس:

یہ وائرس 1998 میں سب سے پہلے ملائیشیا کے ایک قصبے نیپاہ میں پایا گیا تھا اور وہیں سے پھیلا۔ یہ وائرس مویشیوں کے ساتھ ساتھ انسانوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے سکتا ہے۔ بھارت کی جنوبی ریاست کیرالہ میں سینکڑوں افراد نیپاہ وائرس کا نشانہ بن کر ہلاک ہو چکے ہیں۔

ہینڈرا وائرس:

آسٹریلیا میں پایا جانے والا ہینڈرا وائرس چگاڈڑوں سے پھیلتا ہے اور انسانوں اور گھوڑوں کے

سارس: (2002 تا 2003)

یہ سانس کی بیماری ہے۔ اس بیماری کے وائرس کا تعلق بلیوں اور چگاڈڑوں سے ہے۔ یہ وائرس کھانسی اور چھینک سے ہوا کے ذریعے پھیلتا ہے۔

سارس نامی سانس کے مرض کی یہ مہلک وبا چین کے صوبے گوانگ ڈونگ میں نومبر 2002 میں

پھیلی تھی۔ 2003 تک ہانگ کانگ سارس کے شکار میں تھا۔ سال 2004ء تک سارس کی وبا بھی تقریباً 30 ملکوں میں پھیل چکی تھی۔ اس بیماری سے 700 سے زائد افراد ہلاک ہوئے جن میں سے زیادہ تر ہلاکتیں چین اور ہانگ کانگ میں ہوئیں۔

ایبولا وائرس: (2013 تا 2016)

ایبولا پہلی بار 1976 میں پھیلا تھا لیکن اس وقت اس نے وبائی شکل اختیار نہیں کی تھی۔ دسمبر 2013 میں مغربی افریقہ میں ایبولا نامی وبا پھیلی جو ایک خطرناک بخار کی صورت میں تھی۔ یہ بیماری کئی

افریقی ملکوں میں 2014 اور

2016 تقریباً دو برس تک اپنا اثر دکھاتی رہی۔ اس

برف تله دفن

وائرس

جاگ سکتے ہیں!.....



2014ء میں فرانس کی ایک یونیورسٹی کے شعبہ نیشنل سنٹر آف سائنٹیفک ریسرچ CNRS کی ایک ٹیم کو روسی ماہرین کے ساتھ سائبریا کے برفیلے علاقے پر مافراسٹ Permafrost میں برف کی 100 فیٹ کی دبیز گہری سطح کے نیچے ایک منجمد وائرس ملا۔

پاستھو وائرس سائبریا کی نامی اس جراثیم کی لمبائی ڈیڑھ مائیکرو میٹر ہے اور ان میں ایڈز، اور انفلوئنزا وائرس کے مقابلے میں جین کی تعداد بھی بہت زیادہ ہے۔

یہ اب تک پایا جانے والا سب سے بڑا وائرس ہے جو تیس ہزار برس سے اس خطہ میں دفن ہے۔ جب اس وائرس کو وہاں سے نکال کر لیبارٹری میں تجربے کے لیے لایا گیا اور اسے گرمی ملی تو وہ دوبارہ متحرک ہو گیا۔ ماہرین نے تجربے کے لیے جب اس وائرس کو ننھی مسمیٰ ایک خلوی مخلوق ایسا تک پہنچایا تو یہ وبائی اور متعدی شکل اختیار کر گیا اور ایسا کے اندر اپنی تعداد بڑھانے لگا، اس وائرس نے ایسا کو کئی خلیوں میں تقسیم کر کے بالآخر اسے مار ڈالا۔

فرانسیسی سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ یہ وائرس اتنا طاقت ور تو نہیں کہ کثیر خلوی اور مدافعتی نظام رکھنے والے انسانوں اور جانوروں کو خطرناک وبائی امراض میں مبتلا کر سکے، تاہم اس مطالعے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ مستقل برف میں ڈھکے ہوئے علاقوں میں وائرس ہزاروں سال تک بھی متحرک رہ سکتے ہیں۔ اس سے قبل بھی تبت کے برفانی علاقوں سے 75 ہزار برس قدیم جراثیم مل چکے ہیں۔

فرانس کی ایکس ماریسیلی Aix-Marseille یونیورسٹی کے ارتقائی ماہر حیاتیات جین مشیل کلیوری کا کہنا ہے کہ ”پر مافراسٹ میں برف تله وائرسوں کا ایک بڑا ذخیرہ موجود ہے۔ قطبین کی مستقلاً جمی رہنے والی برف بہت سے وائرس سے ہمیں بچائے ہوئے ہے۔ اگر اس علاقے سے برف کی دبیز تہیں ہٹیں تو اور بھی دوسرے وائرس جو برف میں منجمد ہیں پھیل سکتے ہیں۔“

2009ء میں ہالی ووڈ نے اسی موضوع پر ایک فلم دی تھاؤ The Thaw بنائی تھی۔ جس میں دکھایا گیا تھا کہ کینیڈا کے برفیلے خطے میں برفانی ریچھ، غذا کی تلاش میں زمین کھودتا ہے تو برف تله ایک عظیم الجثہ مسمیٰ تھ Mammoth کا جسم برآمد ہوتا ہے، جس کے جسم میں انتہائی مہلک جراثیم برفانی ریچھ میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

کاگو وائرس:

کاگو وائرس کا سائنسی نام کریمیم ہیمریکب کاگو فیور ہے۔ اے دماغی بخار کہا جاتا ہے۔ اس وائرس کی چار اقسام ہیں، ڈینگی (Dengue)، ایبولا (Ebola)، لیا سا (Lassa)، ریفت ویلی (Rift Vally)۔

لیے خطرناک ہے۔

یہ وائرس 1994 میں برزبین کے مضافاتی علاقے بینڈرا میں گھوڑوں کے اصطل میں پھیلا تھا۔ جس سے کئی گھوڑے اور ان سے رابطے میں آنے والے افراد ہلاک ہوئے تھے۔

اتفاقاً کچھ ماہرین اس ریچھ کو تحقیق کے لیے ریسرچ سینٹر لے آتے ہیں اور یہ جراثیم وہاں کے ماہرین اور طالب علموں کو متاثر کر دیتا ہے۔ یہ فلم ایک فکشن کہانی ہے مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل میں اس طرح کی صورتحال کئی کے خدشات موجود ہیں۔

موجودہ دور میں گلوبل وارمنگ اور موسمیاتی تبدیلی کے اثرات دنیا بھر میں نمودار ہو رہے ہیں۔ موسموں میں شدت آنے سے سمندروں کی سطح بلند ہو رہی ہے۔ گلوبل وارمنگ کا سب سے بڑا اثر قطبین (Poles) میں دیکھنے کو مل رہا ہے۔ وہاں پر جمی ہوئی برف بہت تیزی سے پگھل رہی ہے۔ گرین لینڈ آکس شیلڈ بھی غیر مستحکم ہو چکی ہے۔ سب سے تشویش ناک تبدیلی زیر زمین پر مافرا سٹ یا خاک منجمد میں ہو رہی ہے۔ یہ زمین کی ایک جمی ہوئی تہ ہے جو شمالی کرہ کے 25 فیصد سے زائد حصہ کو گھیرے ہوئے ہے۔

یہ تہہ 1980ء کی دہائی سے نرم ہوتی جا رہی ہے۔ اس میں موجود بہت عرصے سے چھپے مائیکروب، انفیکشن پیدا کرنے والے عوامل، قدیم وائرس اور سمک Spores دھیرے دھیرے قریبی پانیوں، زمین اور خوراک میں شامل ہو رہے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ برف پگھلنے کے اس عمل سے کئی طرح کے خطرناک وائرس زمین پر پھیل سکتے ہیں۔

اینٹھریکس Anthrax: بیسویں صدی کے اوائل میں دس لاکھ سے زیادہ قطبی ہرن (ریڈیز) سریبائی طاعون کا شکار ہوئے۔ مغربی دنیا میں اسے اینٹھریکس (Anthrax) کہا جاتا ہے۔ بعض محققین کے مطابق قطبین کی مستقلاً جمی رتنے والی پرفرا سٹ بہت سے مائیکرو بزا اور وائرسز سے ہمیں بچائے ہوئے ہے۔ اس میں اینٹھریکس سے لاتعداد متاثرہ قطبی ہرنوں کے جسم دفن ہیں اور اس مرض کے جراثیم سو برس سے بھی زیادہ عرصہ زندہ رہ سکتے ہیں۔ 2016ء میں جب یہ وبا چھوٹی تھی تو اس وائرس سے متاثرہ برفانی ہرن سے یہ مرض پانی، زمین اور غذائی نظام کو متاثر کر گیا۔ مرض پھیلنے سے 300 سے زائد قطبی ہرن ہلاک اور سو کے قریب انسانوں کو متاثر ہوئے۔ سائنس دانوں کو خدشہ ہے کہ موسمیاتی تبدیلی سے ایسے واقعات بڑھ سکتے ہیں۔

گلدھی دار طاعون: برف کے پگھلنے سے صرف اینٹھریکس کا خطرہ نہیں بڑھ سکتا۔ 2011ء کی ایک تحقیق میں گلدھی دار طاعون (Bubonic Plague) کے ڈی این اے کی نشاندہی ہوئی۔ یہ وہ بیماری ہے جس نے عہد وسطیٰ میں تقریباً دو کروڑ انسانوں کی جان لی۔ اس کے بعد یہ خدشہ ظاہر کیا جانے لگا کہ اٹھارہویں اور انیسویں صدی کے یہ جراثیم برف پگھلنے سے واپس آجائیں گے، خاص طور پر ان علاقوں سے جہاں ان سے متاثر ہونے والے دفن ہیں۔ گلدھی دار طاعون کی وباؤں اب دنیا کے 35 ممالک میں کبھی کبھار پھیل جاتی ہیں۔

منگولیا میں طاعون سے ہر سال ہلاکتیں ہوتی ہیں۔ 2016ء میں ایک دس سالہ لڑکا اپنے دادا کے ساتھ سائبریا کی

لگ سکتا ہے۔ متاثرہ جانوروں کے جسم پر بہت چھوٹے چھوٹے کیڑے، چچھریاں یا جوں (Ticks) کے کاٹ لینے سے انسان بیمار ہو سکتے ہیں۔ مویشیوں کے رتنے کی جگہ صاف ستھری رکھ کر اس وائرس سے بچا جاسکتا ہے۔ اس میں اموات کا خدشہ 40 فیصد ہے۔

یہ وائرس 1944ء میں کانگو میں سامنے آیا پھر افریقہ، بلقان، مشرق وسطیٰ اور ایشیا کے کچھ دیگر علاقوں میں بھی پھیل گیا۔ پاکستان کے چند علاقوں میں بھی کانگو وائرس سے متاثرہ مریض سامنے آئے۔ یہ وائرس کسی متاثرہ جانور کے ذریعے انسان کو

پہاڑیوں میں شکار کر رہا تھا کہ وہ گلٹی دار طاعون کا شکار ہو گیا، اگرچہ سائنس دانوں نے اس علاقے میں موجود 15 ہزار افراد کے لیے فوراً ویکسین روانہ کر کے اس وبا کو پھیلنے سے روک دیا، تاہم سائنس دانوں کا خیال ہے کہ گرمی میں اضافہ گلٹی دار طاعون کے واقعات میں اضافہ کر سکتا ہے۔

منجمد علاقوں کے پھلنے سے زمین اور پانی میں جراثیم کی شمولیت اور زمین دور زچوے جو بل کھودتے ہیں، انہیں جراثیم چپک جاتے ہیں اور وہ انہیں دور تک لے جاسکتے ہیں۔

اسپینش فلو (Spanish Flu): اسپینش فلو نے 1917ء اور 1918ء میں پانچ کروڑ افراد کو مار ڈالا۔ اس نے دنیا کی آبادی کو خاصا متاثر کر دیا۔ الاسکا کے برفانی علاقوں میں اسپینش فلو سے متاثرہ کوگوں کا ایک بڑا قبرستان ہے، برف تلے یہ وائرس آج بھی موجود ہیں۔ سان فرانسسکو کے ایک سائنسدان جوہان ہلٹن (Johan Hultin) نے 1997ء میں کھدائی کر کے اس وائرس کے نمونے حاصل کیے اور ڈاکٹر جینفرے ٹاؤن بن برگر Jeffrey Taubenberger کی مدد سے انہوں نے وائرس کے ڈی این اے کو ڈی کوڈ کیا اور اس کی مدد سے وائرس کی دوبارہ

نشوونما کی۔ اس تجربے سے معلوم ہوا کہ متاثرہ اجسام میں وائرس خوابیدہ حالت میں ہوتا ہے اور طویل عرصہ بعد بھی اسے جگایا جاسکتا ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق اگر برف پگھلی تو اسپینش فلو سے ہم پہلے سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں کیونکہ اب دنیا کی آبادی اب بہت بڑھ چکی ہے اور شہر زیادہ گنجان آباد ہیں، یہ خدشہ ہے کہ اس وائرس سے قلیل مدت میں 20 سے 40 کروڑ افراد ہلاک ہو سکتے ہیں۔ یہ ایسا وائرس ہے جو اپنے جینز میں تبدیلی لاسکتا ہے اور میوٹٹ (Mutate) کر سکتا ہے، وہائی صورت اختیار کرنے کے قابل ہے۔

چیچک: 1890ء کی دہائی میں سائبیریا میں چیچک کی وبا بڑے پیمانے پر پھیلی۔ اس وبا سے وہاں کی آبادی کا 40 فیصد ختم ہو گیا۔ متاثرہ افراد کی سیکڑوں لاشوں کو برف میں دفن کیا گیا جو کوہمادریا Kolyma River کے پاس ہے۔ سو برس سے زائد عرصہ سے دریاکاپانی اس منجمد زمین کو پگھلا اور ہٹا رہا ہے۔ اب دفن ہونے والے ڈھانچے نمودار ہونے لگے ہیں۔ اس صورت حال کے پیش نظر ریسرچرز نے وہاں دفن ایک متاثرہ جسم سے ڈی این اے حاصل کیا، ڈی این اے سے یہ انکشاف ہوا کہ چیچک کا خاتمہ زمین کے اوپر ہوا ہے، زمین کے نیچے نہیں۔ 2011 کی ایک ریسرچ میں، بورس ریوٹیج Boris Revich اور مرینا پوڈولنیا Marina Podolnaya نے لکھا کہ ”پیرافراسٹ پگھلنے کے نتیجے میں، 18 ویں اور 19 ویں صدی کے مہلک انفیکشن کے وائرس واپس آسکتے ہیں، خاص طور پر ان قبرستانوں کے قریب جہاں ان انفیکشن سے مرنے والے افراد کو دفن کیا گیا تھا۔“

جذام اور ٹی بی: جذام اور ٹی بی (ٹیوبرکلوسس) پہلی صدی عیسوی میں بہت عام تھے۔ اگرچہ یہ دونوں بیماریاں آج بھی ختم نہیں ہوئیں، لیکن بہت کم ضرور ہو گئی ہیں۔ ان بیماریوں میں دوبارہ اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔

بیماری اونٹوں سے پھیلی تھی لیکن انسانوں میں یہ کیسے پہنچی، ابھی اس بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ مرس اونٹوں سے پھیلنے والا فلیو تھا۔
رِفٹ ویلی فیور:
یہ مچھروں اور خون پینے والی مکھیوں سے

میرس (MERS) وائرس:
میرس یعنی ایم ای آر ایس وائرس سارس کی قسم کے وائرس سے 2012 میں سعودی عرب میں پھیلی تھی۔ اس وائرس سے متاثرہ 35 فیصد افراد کی موت واقع ہوئی تھی۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہ

عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ دنیا سے ان کا خاتمہ دور ہے۔ ٹی بی اور جذام کا سبب مائیکو بیکٹیریا ہوتے ہیں، جو بہت سخت جان اور آہستہ سے نمودار ہوتے ہیں۔ یہ ہر طرح کے ماحول میں رہ لیتے ہیں۔ ان کے ڈی این اے عہد و سہمی کے یورپی قبرستانوں سے ملتے ہیں۔ تاہم حال ہی میں ٹی بی کے مائیکو بیکٹیریا ایک ارنابھینسا کے جسم سے ملے ہیں۔ یہ زیر زمین منجمد سطح میں 17 ہزار برسوں سے موجود تھا۔

بوٹولزم: یہ ایک نایاب بیماری ہے، بوٹولینیم Botulinum وائرس کے غذا کے ذریعے انسان میں داخل ہونے سے ہوتی ہے، یہ مرض اعضا کو مفلوج کر دیتا ہے اور بولنے اور نکلنے میں دشواری ہونے لگتی ہے۔ اس بیماری میں ہلاکتوں کی شرح 50 فیصد ہے۔ مشہور میکس بیکٹیریا کی طرح بوٹولینیم بھی ایک صدی سے زیادہ عرصہ زیر زمین منجمد سطح میں رہ سکتے ہیں۔ اس لیے ان کا خطرہ برقرار رہتا ہے۔ یہ زمین، دھول اور تازہ پانی میں شامل ہو سکتے ہیں۔ 1998ء سے شمالی ماریکہ کی جھیل اری Lake Erie کی سمندری حیات میں ہر سال بوٹولزم پھیلتا ہے۔ اب یہ دوسری جھیلوں میں بھی عام ہونے لگا ہے۔ 2017ء میں ناسا کے سائنس دانوں نے میکسیکو کی ناٹکا Naica نامی کان سے ایسے بیکٹیریا دریافت کیے جو بہت زیادہ قدیم تھے۔ وہ پانی کے قید ہونے والے کلٹروں یعنی کرٹل میں مقید رہ گئے تھے۔ ٹیسٹ کرنے پر سائنس دان حیران رہ گئے۔ ان میں 18 قسموں کی اینٹی بائیو ٹیکس کی مزاحمت کی استعداد تھی۔ نیز وہ اپنے نصف فیصد حصے کو خوابیدہ کر سکتے ہیں۔ نامعلوم قدیم بیماریاں: خوف صرف ان بیماریوں اور وائرس کے بارے میں ہی نہیں جنہیں ہم جانتے ہیں۔



ماہرین کے مطابق قدیم ترین انسانی انواع نیڈر تھل کی آبادی سائیریا میں بھی تھی اور ان میں کئی بیماریاں پائی جاتی تھیں۔ ان کے جسم وہیں دفن ہیں۔ اگر برف پگھلتی ہے تو وہ بیماریاں بھی پھیل سکتی ہیں جن کے بارے میں ہم جانتے نہیں۔

ماخوذ از:

<http://www.bbc.com/earth/story/20170504-there-are-diseases-hidden-in-ice-and-they-are-waking-up>

ہے۔ یہ متاثرہ شخص کے جسم سے نکلنے والے مادے سے پھیل سکتا ہے۔
یہ وائرس 1967 میں جرمنی میں پھیلا۔ 2005 میں انگولا میں اس بیماری سے کئی افراد ہلاک ہوئے تھے۔

جانوروں میں پھیلتا ہے۔ یہ انسانوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے اس میں زکام کی کیفیت ہوتی ہے اور خطرناک صورت حال میں جسم کے اہم اعضا ناکارہ ہو سکتے ہیں۔
مربرگٹ وائرس:
مربرگٹ وائرس ایبولا کی ہی طرح کا وائرس

زیکا وائرس:

یوگینڈا میں زیکا کے جنگل میں پایا گیا یہ وائرس پہلے تو ایک متاثرہ مچھر سے انسانوں میں داخل ہوا تھا لیکن اس کے بعد جنسی تعلق کے سبب انسانوں سے انسانوں میں پھیل سکتا ہے۔ اس وائرس کے سبب متاثرہ نوزائیدہ بچوں کے سر معمول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ عالمی تنظیم صحت کا کہنا ہے کہ زیکا وائرس سے بالغوں میں دماغی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے جس سے لوگ مفلوج ہو سکتے ہیں۔

لاسا وائرس:

یہ متاثرہ چوہوں کے پیشاب اور فضلے سے پھیلتا ہے۔ بعد میں متاثرہ انسان کے پیشاب، فضلے یا دیگر جسمانی مادے سے انسانوں میں پھیلتا ہے۔ اس کی علامتیں بخار، سر درد اور کمزوری محسوس ہونا ہے۔ یہ وائرس 1969 میں نائجیریا کے علاقے لاسا میں پہلی بار سامنے آیا تھا۔

ایڈز: (1981 سے تاحال)

سال 1981 میں پہلی بار پھیلنے والی مہلک بیماری ایڈز سے اب تک چھٹکارا حاصل نہیں ہو سکا ہے۔ یہ اب بھی کئی ملکوں میں پھیل رہی ہے۔ ایڈز کا وائرس مغربی افریقہ میں چمپینزیوں سے انسان میں منتقل ہوا اور پھر وہاں سے دنیا میں پھیل گیا۔

اس بیماری نے سب سے زیادہ افریقہ کو متاثر کیا ہے۔ حالیہ برسوں میں دنیا بھر میں ہونے والے 60 فیصد سے زیادہ مریضوں کا تعلق افریقہ سے ہے۔ اقوام متحدہ کے انسداد ایڈز سے متعلق پروگرام کے مطابق اس بیماری سے اب تک تین کروڑ 20 لاکھ

سے زائد افراد ہلاک ہو چکے ہیں۔

پولیو وائرس: (1950ء تاحال)

1950 کے بعد سامنے آنے والی اس بیماری سے دنیا میں لاکھوں افراد معذور ہوئے، لیکن طبی سائنس اور معالجین کی کوششوں سے دنیا کے بیش تر ممالک پولیو فری قرار دیے جا چکے ہیں۔ تاہم پاکستان میں اب بھی پولیو کے کیسز سامنے آرہے ہیں جس کے انسداد کے لیے کوششیں جاری ہیں۔

ٹی بی:

ٹی بی کو کئی سال تک وبائی مرض کے طور پر دیکھا جاتا رہا، مگر اس کا مکمل علاج سامنے آیا تو مرض کے پھیلنے کا خطرہ بھی کم ہوتا چلا گیا۔ تاہم دنیا سے آج بھی ایک بڑی بیماری مانتی ہے۔ 2018 وہ سال تھا جب اس مرض سے دنیا بھر میں لگ بھگ 13 لاکھ افراد موت کا شکار ہو گئے۔

کورونا وائرس (2019ء تاحال)

کورونا، ایک وائرس گروپ ہے جو ممالیہ جانوروں اور پرندوں میں مختلف معمولی اور غیر معمولی بیماریوں کا سبب بنتا ہے، عموماً اس کے اثرات معمولی اور خفیف ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات کسی غیر معمولی صورت حال میں مہلک بھی ہو جاتے ہیں۔ کورونا (corona) لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی تاج یا بالہ کے ہوتے ہیں۔ چونکہ اس وائرس کی ظاہری شکل سورج کے ہالے یعنی کورونا کے مشابہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اس کا نام ”کورونا وائرس“ رکھا گیا ہے۔ سب سے پہلے اس وائرس کی دریافت 1960 کی دہائی میں ہوئی تھی جو سردی کے نزلہ سے متاثر کچھ مریضوں میں جانوروں سے متعدی ہو کر

پولیو سے لاکھوں افراد معذور ہوئے ہیں۔ ایچ آئی وی ایڈز مہلک ترین وائرس ہیں۔

انسان ایک طرف تو ترقی کی منازل بظاہر تیزی سے طے کرتا نظر آتا ہے تو دوسری طرف اسی کی بقا کو دو سنگین خطروں کا سامنا ہے۔ موسمیاتی تبدیلی کرہ ارض کیلئے اور نئی بیماریاں اور وائرس انسانیت کیلئے۔ کسی بھی نئی بیماری سے نمٹنے کیلئے انسان کے پاس پہلا ہتھیار صرف احتیاط ہی ہوتا ہے۔ تحقیق اور دوا کی ایجاد ہوتے ہوتے کبھی ہزاروں اور کبھی لاکھوں افراد لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ حال ہی میں چین میں جنم لینے والا کورونا وائرس بھی تاحال لاعلاج ہے۔

عالمی پیمانے پر، وائرس، بیکٹیریا اور طفیلی کیڑوں کے باعث پھیلنے والی بیماریاں ابھی تک موت کا بڑا سبب ہیں، . . . دنیا کے مختلف حصوں میں انتہائی خطرناک وائرس اور بیکٹیریا بالکل غیر متوقع انداز میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ خرد بینی جاندار اکثر بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ انسانی طرز زندگی اور رُحمان ان جراثیموں کی پیدائش اور پھیلاؤ کو فروغ دیتا ہے۔

بعض جراثیم جیسا کہ بیکٹیریا، فنجائی، وائرس اور پیراسائٹ کچھ ادویات جیسا کہ اینٹی بائیوٹک، اینٹی فنگل، اینٹی ملیریکل اور اینٹی سیلیمینٹس کے خلاف خود کو تبدیل کر کے اتنے طاقتور ہو جاتے ہیں کہ ادویات کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے جرثیم کو سپر بگ Super Bugs کہا جاتا ہے۔ نتیجتاً مریض کو دی جانے والی ادویات انفیکشن کے خلاف موثر ثابت نہیں ہو پاتیں اور انفیکشن کے پھیلنے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔



داخل ہوا تھا۔ بعد میں اس وائرس کی اور دوسری قسمیں بھی دریافت ہوئیں، حال ہی میں کورونا وائرس کی ایک نئی قسم 2019ء سے چین میں عام ہوئی۔ پھیپھڑوں کو شدید عارضے میں مبتلا کرنے والا نئی قسم کا کورونا وائرس چین کے صوبے ہوئی کے وسطی شہر وہان کی سی فوڈ مارکیٹ سے پھیلا اور آہستہ آہستہ وبائی شکل اختیار کر گیا۔ اب یہ دنیا کے اکثر ممالک تک پھیل چکا ہے۔

اس کے باوجود یہ بیماری اتنی ہلاکت خیز ثابت نہیں ہوئی ہے جتنی اس سے قبل 20 ویں صدی میں پھیلنے والی وباؤں رہی ہیں۔ کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری انفلوئنزا یا فلو جیسی ہی ہے اور ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرچہ کورونا سے ابھی تک اموات ماضی کی دیگر وباؤں اور موذی امراض کے مقابلے میں کافی حد تک کم ہیں، لیکن کورونا وائرس میں پھیلنے کی طاقت دیگر تمام امراض سے کئی گنا زیادہ ہے۔

اس کے علاوہ میپائائٹس، ملیریا جیسے مہلک امراض کی فہرست الگ ہے جو کسی نہ کسی صورت میں دنیا بھر میں انسانوں کے لیے خطرہ ہیں۔ ہر سال کئی ملین لوگ صرف تین بیماریوں ایڈز، ملیریا اور تپ دق میں مبتلا ہوتے ہیں اور تقریباً 10 ملین ان سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ہر سال پوری دنیا میں 350 سے 500 ملین افراد ملیریا سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایک سے تین ملین افراد ملیریا کے مرض میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ٹی بی بھی وبائی بیماری ہے جو ایک جرثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اس سے ہر سال 17 سے 20 لاکھ افراد کی ہلاکت ریکارڈ کی گئی ہے۔



کورونا وائرس کی عالمی وبا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے دنیا بھر میں لاک ڈاؤن کی صورت حال ہے، معاشی پھیپے کے رک جانے کی وجہ سے دنیا کی بہت سی انڈسٹریز تباہی کے دہانے پر پہنچ گئی ہیں۔ سوائے چند کے ہر کاروبار پر بحران آچکا ہے۔ خام تیل کی قیمتیں بہت

اپنا روزگار کھاتے ہیں۔ یہ سب افراد لاک ڈاؤن کی وجہ سے شدید متاثر ہوئے ہیں۔ ان افراد کے لیے حکومت کے تحت ریلیف چیک دیا جا رہا ہے تاہم ایک خاندان کی ضروریات پوری کرنے کے لیے یہ رقم کم ہے۔

کورونا وائرس کی وجہ سے پیدا ہونے والی خراب معاشی صورتحال اور اس کے نتیجے میں متاثر افراد کو اس مشکل صورتحال سے نمٹنے کے لیے خود آگے آنا ہوگا۔

پاکستان ایک زرعی ملک ہے، لیکن اگر مالی اعداد و شمار پر نظر ڈالی جائے تو

کورونا وائرس! پاکستان کے عوام کی معاشی مشکلات کیسے دور ہوں گی؟

پاکستان کی معیشت میں ریڑھ کی ہڈی کا درجہ اب صنعتوں کو حاصل ہے۔

دنیا بھر میں صنعتوں کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ① بڑی صنعتیں، ② درمیانی صنعتیں اور ③ چھوٹی یا گھریلو صنعتیں۔

موجودہ لاک ڈاؤن میں جہاں بڑی صنعتیں اور فیکٹریاں بند ہیں، چھوٹی یا گھریلو صنعتوں کی بدولت کسی حد تک روزگار کمایا جاسکتا ہے۔ گھریلو صنعتوں میں عام طور پر مشینری کے استعمال کے بجائے دست

نیچے آچکی ہیں، کیونکہ جہازوں اور گاڑیوں کے نہ چلنے کی وجہ سے کھپت میں نمایاں کمی ہوئی ہے۔ جام کی دکان سے لے کر مووی تھیٹر تک اور شاپنگ مالز سے لے کر پھول بیچنے تک۔ ہر وہ کاروبار یا سروس جس میں گاہک سے بالمشافہ معاملہ ہوتا تھا اسے بندش کا سامنا ہے۔ فیکٹریوں کی بندش کی وجہ سے برآمدی آرڈرز کی تکمیل میں رکاوٹیں پیدا کر دی ہیں تو اس

کے ساتھ ملک میں بیرون سرمایہ کاری کی آمد بھی رک چکی ہے۔ ان حالات کی

وجہ سے بعض فیکٹریوں اور کمپنیوں میں ملازمین کو فارغ کر دیا گیا، بعض دفاتر میں صرف ضروری ملازمین کو بلایا جا رہا ہے اور باقی ملازمین کو بغیر تنخواہ کے چھٹی دے دی گئی۔ بعض کمپنیوں میں تنخواہوں میں دس سے پچاس فیصد کٹوتی کی جا رہی ہے۔ دنیا بھر میں تقریباً 60 فیصد سے زائد کمپنیاں اس وقت بند ہیں اور باقی چالیس فیصد میں جزوی طور پر کام جاری ہے۔ ملازمت سے فارغ گھر بیٹھے ملازمین ان لاکھوں دیہاڑی دار مزدوروں کے علاوہ ہیں جو روزانہ کی بنیاد پر

مرد و خواتین ایسے ٹیوشن سینٹر قائم کر کے باعزت روزگار کما رہے ہیں۔ لاک ڈاؤن کی صورتحال میں جہاں ٹیوشن میں بچوں کو جمع کرنا ممکن نہیں تو آپ آن لائن بچوں کو پڑھا سکتے ہیں۔

رمضان المبارک میں جہاں بازاروں کو وقتی پابندی کا سامنا ہے، سحر و افطار کے اہتمام میں لوگوں کو بروقت سہولیات دینا کوکنگ میں مہارت رکھنے والوں کے لیے ایک اچھے کاروبار کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ گھر پر کھانے پینے کے اشیاء اور مختلف فوڈ پروڈکٹس بنا کر محلے میں اور آس پاس کے علاقوں میں ڈور ٹو ڈور فوڈ بیوری کا کام کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ گھریلو آلات و دیگر اشیاء کی مرمت کا کام جانتے ہیں تو آپ اسے اپنا کاروبار بنا کر ملازمت کی ٹینشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح، گھریلو ضرورت کی مختلف اشیاء کی تیاری کا کام نہایت قلیل سرمائے سے شروع کر سکتے ہیں۔ اور اپنے گھر پر رہتے ہوئے آن لائن اس کی پروموشن کے مواقع بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی سوجھ بوجھ رکھنے والے نوجوان کے لیے انٹرنیٹ پر فری لانسنگ کے کئی مواقع ہیں۔ ایک اچھے گرافک ڈیزائنر کو ملازمت کے حصول کے لئے کہیں جانے کی ضرورت نہیں ہوتی وہ مختلف کمپنیوں اور اداروں کے لئے یہ کام گھر بیٹھ کر

سرا انجام دے سکتا ہے۔ اگر آپ کسی موضوع پر یوٹیوب ویڈیو بنا سکتے ہیں اور لوگوں کو آپ کی ویڈیو پسند آتے ہیں تو آپ یوٹیوبر بن کر بھی پیسہ کما سکتے ہیں۔

اس طرح کے کئی چھوٹے کاروبار ہیں جنہیں اس لاک ڈاؤن کی صورتحال میں اپنا کر روزگار کے بہتر مواقع حاصل کیے جاسکتے ہیں۔



کاری اور مہارت کا زیادہ عمل دخل ہوتا ہے۔ گھر میں کام کرنے کے لیے نہ تو زیادہ سرمائے کی ضرورت پیش آتی ہے اور نہ زیادہ وسیع جگہ کی۔ کئی لوگ بہت چھوٹے پیمانے پر گھر سے کام شروع کرتے ہیں اور بہت جلد ان کا بزنس تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔

پاکستان میں ایسے بہت سے چھوٹے کاروبار ہیں جن میں انتہائی کم سرمائے سے لوگ گھر بیٹھے کما سکتے ہیں۔

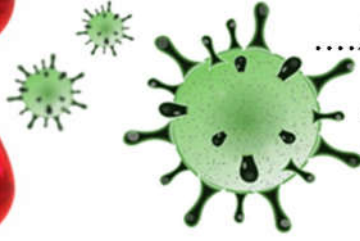
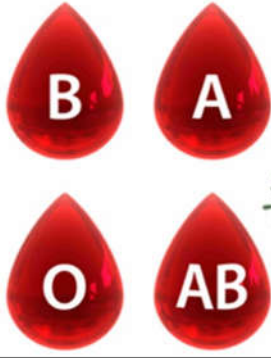
لاک ڈاؤن کی صورتحال میں جہاں بڑے

شاپنگ مالز، بوتیک اور کپڑوں کی دکانیں بند ہیں، عید کی تیاری کے لیے ملبوسات کی مانگ ہے، اگر گھریلو خواتین، ہاؤس وائف کو فیشن ڈیزائننگ میں دلچسپی ہے، ملبوسات کی سلائی کڑھائی، دست کاری، فیشن

ڈیزائننگ کا کام جانتی ہیں، تو وہ اپنے ڈیزائن کئے ہوئے کپڑے اپنے محلے میں یا پھر آن لائن فروخت کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے ڈیزائن کئے ہوئے کپڑے لوگوں کو پسند آئیں تو آپ گھر بیٹھے ہی خوب پیسہ کما سکتی ہیں۔ اسی طرح جو نیلیری خواتین کو بہت پسند ہوتی ہیں اور خواتین ہر خاص موقع پر مختلف جو نیلیری پہننا پسند کرتی ہیں اس لئے جو نیلیری کے بزنس میں بھی منافع کے بہت امکان ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو مختلف قسم کی جو نیلیری تیار کر کے اس کا کاروبار شروع کیا

جاسکتا ہے۔ عید تہواروں کے مواقع پر اور تقریبات میں گفٹ دینے کا رجحان ہوتا ہے۔ ایسے میں ڈیزائنر لائف، باسکٹ وغیرہ بنا کر پیسہ کمایا جاسکتا ہے۔

اسکول اور دیگر تعلیمی اداروں کی بندش کی وجہ سے لوگ اپنے بچوں کی تعلیم کے لیے فکر مند ہیں، ایسے حالات میں اگر آپ کو بچوں کو پڑھانا اچھا لگتا ہے یا آپ بچوں کو پڑھانے میں ماہر ہیں تو آپ گھر بیٹھے بچوں کو ٹیوشن دے سکتے ہیں۔ بہت سے گھروں میں



کورونا وائرس کا حملہ....!!

کون سا بلڈ گروپ زیادہ متاثر....

کون سا بلڈ گروپ محفوظ....

بلڈ ٹائپس اے، بی، او اور اے بی میں سے ہر ایک، مزید دو قسم کا ہوتا ہے یعنی آر ایچ مثبت RH+ اور آر ایچ منفی RH-، اس طرح سے یہ کل آٹھ گروپ بن جاتے ہیں یعنی اے (پازیٹو)، اے (نیگیٹو)، بی (پازیٹو)، بی (نیگیٹو)، او (پازیٹو)، او (نیگیٹو)، اے بی (پازیٹو)، اے بی (نیگیٹو)۔ اسے بلڈ پولی مارفزم (Blood Poly Morphism) یا خون کا ایک سے زیادہ شکلوں میں ہونا بھی کہتے ہیں۔

ان بلڈ گروپس کو جو چیز ایک دوسرے سے الگ کرتی ہے وہ اینٹی جنز (Antigens) ہے یعنی ایسے پروٹین یا کاربوہائیڈریٹ جو خون میں شامل ہو کر اینٹی باڈیز بنانے کا عمل تیز کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر A بلڈ گروپ میں اینٹی جنز بھی A ہوتے ہیں، جب کہ B بلڈ گروپ میں اینٹی جنز بھی B ہوتے ہیں۔

خون کے اندر خلیات اور زرد رنگ کا پانی موجود ہوتا ہے جسے پلازما کہتے ہیں۔ دو اقسام کے بلڈ گروپ سسٹمز ہوتے ہیں:

اے بی او اینٹی جنز (ABO Antigens) اور ریزس اینٹی جنز (Rehsus Antigens)۔

بیکٹیریا اور وائرسز میں اینٹی جنز موجود ہوتا ہے۔ انفیکشن کے دوران، ان اینٹی جنز کی ہی وجہ سے

یہ خون ہی تو ہے جس کے رشتوں کے احترام سے انسان کا مرتبہ بلند ہوتا ہے اور یہی خون تو ہے جس جو انسان اپنے پیاروں کے لیے پسینے کی جگہ بہاتا ہے اور اسی خون سے آزادی اور حرمت انسانی کی تحریکوں کی آبیاری ہوتی ہے اور یہی خون غیرت سے کھول اٹھتا ہے۔ ایک عام آدمی کے لیے خون تو خون ہوتا ہے ٹھیک ہے ناں؟.... سرخ رنگ کا ایک سیال مادہ جو اس کی رگوں میں دوڑ رہا ہے۔

خون میں بنیادی عناصر تو سب انسانوں میں یکساں ہوتے ہیں البتہ اس کی بناوٹ ہر جسم میں مختلف ہوتی ہے جس سے انسان کا بلڈ گروپ یا بلڈ ٹائپ بنتا ہے۔ ایک آسٹرین سائنسدان کارل لینڈینیئر (Karl Landstienier) نے خون کی عام قسمیں 1901ء میں دریافت کیں۔ اس ایجاد پر انہیں سوشیالوجی اور میڈیسن پر نوبل پرائز دیا گیا۔

سائنس دان ابھی تک یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ آخر انسانوں کے اتنے بلڈ گروپس کیوں ہیں۔ ہم میں سے بہت لوگ جانتے ہیں کہ بنیادی طور پر خون کے چار گروپ یعنی اے A، بی B، اے بی AB، اور او O ہوتے ہیں۔

بلڈ گروپنگ کے عام طریقے کے تحت 4 بنیادی

یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ میکٹریا باہر سے جسم میں داخل ہوا ہے اور جسم کا حصہ نہیں ہے۔ خون کے سفید خلیات (وائٹ بلڈ سیلز) اینٹی باڈیز بناتے ہیں جو کہ جسم کا مدافعتی نظام تشکیل دیتے ہیں۔ یہ اینٹی باڈیز اینٹی جنز کو ٹارگیٹ کر کے بیرونی مادے جیسے کہ بیکٹیریا یا کاخاتمہ کرتے ہیں۔

جسم میں باہر خون منتقل کرتے ہوئے اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ خون دینے والے اور جس کو خون چڑھایا جا رہا ہے ان کے خون میں موجود اینٹی جنز ایک جیسے ہوں۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو جسم نئے اینٹی جنز کو مسترد کرتا ہے اور اینٹی باڈیز نئے ریڈ بلڈ سیلز پر حملہ کر دیتی ہیں۔ دونوں اینٹی جنز جسم کے اندر ایک جنگ شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ری ایکشن انسان کی جان بھی لے سکتا ہے۔ لہذا خون دیتے اور لیتے ہوئے بلڈ ٹائپ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔

سائنس ابھی تک خون کو متوازن رکھنے کے انداز سے پوری طرح واقفیت نہیں حاصل کر پائی۔ خون میں شکلی اختلاف بہر حال ایک قدرتی حقیقت ہے جس کی اصل وجہ ابھی تک صیغہ راز میں ہے۔ لیکن یہ بات ضرور ہمارے مشاہدے میں ہے کہ خون کے بعض گروپ، دوسرے گروپوں کی نسبت کچھ مفید خصوصیات رکھتے ہیں۔

1930 میں ایک جاپانی پروفیسر ٹوکی جی فیوریکاوا نے دعویٰ کیا کہ خون کے گروپس اے، بی، اے بی اور او، شخصی خصلتوں کو ظاہر کرتے ہیں۔ تاہم ہم اس بارے میں کچھ کہنا نہیں چاہتے کیونکہ یہ کوئی سائنسی طور پر تصدیق شدہ نہیں تاہم موجودہ طبی

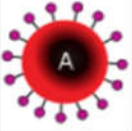
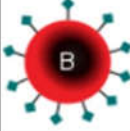
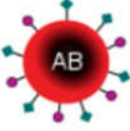
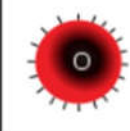



سائنس نے بلڈ گروپس کے حوالے سے کچھ چیزوں کو ضرور ثابت کیا ہے۔

مثال کے طور پر ڈاکٹر کورائن وڈ (Dr. Corrine Wood) کی تحقیق کے مطابق خون کے اے گروپ والے افراد میں ٹائیفائڈ، وائرس سے ہونے والی بیماریاں (خصوصاً پولیو)، جریان خون، خود مدافعتی بیماریاں (Auto Immune Diseases) اور معدے کا السر ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

مختلف طبی رپورٹس کے مطابق اے بلڈ گروپ کے حامل افراد میں تناؤ کا باعث بننے والے ہارمون کورٹیسول کی سطح زیادہ ہو سکتی ہے جبکہ ایک رپورٹ کے مطابق اس بلڈ گروپ میں مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر جی جارجسینسون (Dr. G. Jorgenson) کی تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ گروپ اے A والے خون کے حامل لوگ، گروپ بی B، او یا اے بی والوں کی نسبت ملیریا، کینسر، چچک، ذیابیطس، دل کے دورے، خون کی مہلک کمی، ریہومے ٹک بیماریاں، اور گردوں میں پتھریوں کے بننے کے امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

جن لوگوں کا بلڈ گروپ O ہوتا ہے وہ افراد بہت خاص ہوتے ہیں اور وہ اس لیے خاص ہوتے ہیں کیونکہ گروپ O کے خون کے سرخ خلیات میں A یا B اینٹی جنز نہیں ہوتے مگر پلازما میں A اور B اینٹی باڈیز ہوتے ہیں، O+ سب سے عام خون کا گروپ ہے۔ O- گروپ رکھنے والے ہر کسی کو خون کے سرخ خلیات کا عطیہ کر سکتے ہیں۔ لیکن بلڈ گروپ O کے افراد صرف اپنے ہی بلڈ گروپ کے لوگوں

	Group A	Group B	Group AB	Group O
Red blood cell type				
Antibodies in plasma			None	
Antigens in red blood cell	A antigen	B antigen	A and B antigens	None

ایک صحت مند انسان کے جسم میں 5 لیٹر کے قریب خون ہوتا ہے۔ انسانی خون کا سب سے اہم کام سارے جسم کو آکسیجن مہیا کرنا ہے۔ خون میں وائٹ سیلز، ریڈ سیلز اور پلیٹلس موجود ہوتے ہیں۔ خون پلازما پر مشتمل ہوتا ہے۔ خون

بلڈ گروپ کا دارومدار خون کے سرخ خلیوں پر A اور B اینٹی جن کی موجودگی پر ہوتا ہے

کا پلازما 90 فیصد پانی سے بنتا ہے۔ بلڈ پلازما ہارمون، پروٹین، گیسز، الیکٹرولائٹس اور نوٹریٹس پر مشتمل ہے۔ سرخ ذرات ہمارے جسم میں آکسیجن مہیا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ ہیموگلوبن پر مشتمل ہوتے ہیں، ہیمو گلوبن ایک پروٹین ہے جو کہ آئرن پر مشتمل ہوتا ہے۔ وائٹ بلڈ سیلز جسم کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ وائرس، بیکٹیریا اور دوسری انفیکشن پھیلانے والی بیماریوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ یہ کینسر سے بھی مقابلہ کرتے ہیں۔ پلیٹلس بہت مختلف ہیں جسم میں اگر کوئی کٹ لگ جائے تو یہ خون کو ضائع ہونے سے روکتے ہیں۔ خون صرف آکسیجن پہنچانے کا ہی سبب نہیں بنتا۔ بلکہ یہ جسم میں موجود غیر ضروری مواد کو بھی نکالتا ہے۔

تخلیقی اور طاقت ور ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ہمیشہ اپنے کام پر توجہ دیتے ہیں اور ہر کام بخوبی انجام دیتے ہیں۔ جاپان میں انٹرویو کے دوران لوگوں سے بلڈ گروپ بھی پوچھا جاتا ہے، اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جاپان میں بلڈ گروپ O والے افراد بہت محنتی تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ لوگ ذمہ دار، سلیقے والے، اپنے کام پر توجہ دینے والے تصور کیے جاتے ہیں۔ بلڈ گروپ O والے افراد جب ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ان کو بہت غصہ آتا ہے۔ مزید یہ کہ لمبیریا پھیلانے والے مچھر ”او“ گروپ کے انسان کا خون چوسنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔

سے خون لے سکتے ہیں۔ یورپین سوسائٹی آف کارڈیالوجی کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ O گروپ کے خون والوں کو دل کے دورے کا خطرہ دوسرے لوگوں کی نسبت کم ہوتا ہے۔ سائنس دانوں نے کہا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اے، بی اور اے بی گروپ والے لوگوں میں خون جمانے والی ایک پروٹین کی مقدار او گروپ کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی بلڈ گروپ O والے افراد میں کئی خصوصیات موجود ہوتی ہیں، جو ان کو دوسروں سے منفرد بناتی ہیں۔ بعض ماہرین کے مطابق بلڈ گروپ O والے افراد بہت

ایسا کیوں ہوتا ہے یہ ابھی تک معلوم نہیں کیا جاسکا۔ او بلڈ گروپ کے حامل افراد چھڑوں کے لیے زیادہ پرکشش ہوتے ہیں۔

ان افراد میں لبلبے کے کینسر اور ملیریا جیسے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ بلڈ گروپ او والے افراد کا نظام ہاضمہ دوسروں کے مقابلے میں کمزور ہوتا ہے، جس کی وجہ سے انہیں اپنی صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ بلڈ گروپ O والے افراد کی صحت کو کیفین نقصان پہنچا سکتی ہے۔

نوول کورونا وائرس کی دنیا میں پھیلنے کی رفتار سائنسدانوں کی توقعات سے بہت زیادہ ہے۔ سائنس دان مسلسل جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ ایسے کون سے عناصر ہیں جو اس سے ہونے والی بیماری کو وڈ 19 کی شرح میں تیزی سے اضافہ کر رہے ہیں سائنسدانوں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ کسی فرد کے خون کا گروپ بھی کو وڈ 19 کے خطرے میں اضافے یا کمی پر ممکنہ طور پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

برطانوی ویب سائٹ ”ڈیلی میل“ کے مطابق چین کے سب سے زیادہ متاثرہ شہر ”ووہان“ میں ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بلڈ گروپ ”(A) اے“ والے افراد کے کورونا وائرس سے متاثر ہونے کے سب سے زیادہ امکانات ہیں۔ دوسری طرف جن افراد کا بلڈ گروپ ”او“ (O) ہے ان کے کورونا وائرس سے متاثر ہونے کے کم امکانات ہیں۔ یہ انکشاف چین میں کورونا وائرس سے متاثر ہونے والے افراد پر کی جانے والی تحقیق کے دوران ہوا ہے۔ اس تحقیق کے دوران دو ہزار سے زیادہ کو وڈ 19 کے مریضوں اور لاکھوں صحت

مند افراد کے خون کے نمونوں کا تجزیہ کیا گیا۔ چینی سائنس دانوں نے دریافت کیا کہ اے بلڈ گروپ والے افراد میں کو وڈ 19 سے متاثر ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ دیکھا گیا جبکہ او بلڈ گروپ کے افراد میں یہ خطرہ نمایاں حد تک دیکھا گیا۔

تحقیق کے مطابق ووہان کی آبادی میں او بلڈ گروپ کے لوگ زیادہ یعنی 34 فیصد اور اے بلڈ گروپ کے لوگ کم 32 فیصد تھے، پھر بھی کورونا وائرس سے متاثرہ افراد کی فہرست میں اے بلڈ گروپ والے زیادہ متاثر ہوئے۔

تحقیق کے مطابق جو افراد کورونا وائرس کا شکار ہوئے ان میں زیادہ تر افراد کا بلڈ گروپ اے تھا جبکہ ”او“ بلڈ گروپ رکھنے والے افراد کورونا سے سب سے کم متاثر ہوئے اور ان میں سے اگر کوئی کورونا وائرس سے متاثر ہوا بھی ہے تو وہ جلدی صحت یاب ہو گیا۔

ایک جائزے کے مطابق چلی، ایکواڈور، کولمبیا، سمباوی اور میکسیکو جیسے ممالک میں جہاں او بلڈ گروپ کے حامل افراد کی تعداد 59 سے 85 فیصد ہے ان ممالک میں کورونا وائرس COVID-19 سے متاثر ہونے یا اموات کے واقعات انتہائی کم ہیں۔

محققین کا کہنا تھا کہ مختلف بلڈ گروپس اور کو وڈ 19 کے خطرے میں فرق ممکنہ طور پر خون میں موجود مخصوص اینٹی باڈیز کا نتیجہ ہے، تاہم اس کی تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

مختلف بلڈ گروپس کا کو وڈ 19 کے خطرے پر ممکنہ اثر مریضوں کا اعلان کرنے والے طبی ماہرین کے

خون ، شخصیت اور غذا

1930 میں ایک جاپانی پروفیسر ٹوکی، جی فیوریکاوانے ایک مقالے میں کرتے ہوئے دعویٰ کیا کہ خون کے گروپس



اے، بی، اے بی اور او، شخصی خصلتوں کو ظاہر کرتے ہیں۔

کینیڈین نیچر و پیٹھک ڈاکٹر جیمز ڈی اڈامو اور ان کے بیٹے پیٹر ڈی اڈامو کے خیال میں یہ حقیقت ہے کہ بلڈ گروپ سے انسانی شخصیت کی انفرادیت کے بارے میں جانا جاسکتا ہے۔ آج کل یہ بات عام ہے کہ جاپانی بلڈ گروپ پوچھتے

ہیں جبکہ امریکن بروچ پوچھتے ہیں۔ 90 فیصد جاپانی اپنے بلڈ گروپ کے بارے میں جاننا ضروری سمجھتے ہیں، یہاں تک کہ جاپان میں نوکری اور شادی کے لیے بھی بلڈ گروپ ضرور پوچھا جاتا ہے۔

ڈاکٹر جیمز کی تھیوری یہ کہتی ہے کہ بلڈ ٹائپ گروپ کھانے پینے اور زندگی گزارنے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ انتخاب از حد اہمیت کا حامل ہے۔ ایک انسان کا پسندیدہ کھانا دوسرے کے لئے غیر مفید یا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹر کی تحقیق کے مطابق غلط خوراک نہ صرف وزن بڑھاتی ہے۔ بلکہ امیون سسٹم کو خراب کر کے انسان کو جلد بوڑھا کر دیتی ہے۔

کیا خون کی اقسام شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہیں؟.... کیا غذاؤں کا استعمال خون کے گروپ کے لحاظ سے کی جائے....؟ اس موضوع پر روحانی ڈائجسٹ میں آئندہ کبھی تفصیل سے بات کریں گے۔

ذیابیطس کے مریضوں میں کورونا وائرس کی علامات کا خطرہ زیادہ موجود رہتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا تھا کہ بلڈ گروپ اور کورونا کے متعلق یہ تحقیق طبی ماہرین کے لیے تو شاید مددگار ہو مگر عام شہریوں کو ان اعداد و شمار کو زیادہ سنجیدہ نہیں لینا چاہیے۔ شمار کی وجہ سے اپنے رویے متعین نہیں کرنے چاہئیں۔ ہر بلڈ گروپ کے حامل سب افراد کو ماہرین صحت کی جانب سے بتائی گئی سب احتیاطی تدابیر پر سختی سے عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ ان احتیاطی تدابیر میں باہمی فاصلہ رکھنا، صابن سے ہاتھ دھونا اور دیگر تدابیر شامل ہیں۔



لیے اہم ہو سکتا ہے جبکہ اے بلڈ گروپ والے افراد کو مضبوط ذاتی تحفظ کی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ وہ انفیکشن کے امکان کو کم کر سکیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ ایسے افراد کو طبی ماہرین کی زیادہ نگرانی اور علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

پاکستان میں سب سے عام گروپ B± ہے، جو آبادی کا 38 فیصد بنتا ہے، جب کہ O± گروپ تقریباً 29 فیصد لوگوں میں ہے۔ گروپ A± تقریباً 23 فیصد اور AB± گروپ 9 فیصد ہیں۔

کورونا وائرس پر کامیابی کے ساتھ کنٹرول کرنے والے چینی ماہرین کے کا کہنا ہے کہ ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو، یعنی سگریٹ پینے والے، موٹاپا یا

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو وظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600- فون: 021-36606329

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

حضرت علی المرتضیٰ

حضرت علیؑ سے فرمایا کہ دعوت کا انتظام کرو... حضور نبی کریم ﷺ نے خاندانِ بنی مطلب کے تمام سرکردہ افراد کو مدعو کیا... حمزہ، ابو طالب، عباس اور ابو لہب سمیت کل 45 افراد شریک ہوئے۔ رسول اللہ ﷺ نے کھانے کے بعد کھڑے ہو کر فرمایا:

”میں وہ چیز لے کر آیا ہوں جو دین اور دنیا دونوں کو کفیل ہے... اس بارگراں کے اٹھانے میں کون میرا ساتھ دے گا؟“... خاندانِ بنی مطلب کے بعض سرکردہ لوگوں کے لئے یہ نہایت حیرت انگیز منظر تھا، ابو لہب نے مضحکہ اڑاتے ہوئے بڑھ چڑھ کر کچھ ایسی باتیں کیں پوری مجلس پر ستانا چھا گیا... سب لوگ خاموش رہے۔

دفعاً حضرت علیؑ نے اٹھ کر کہا ”گو میں سب سے کم عمر ہوں، تاہم میں آپ ﷺ کا ساتھ دوں گا اور اس راہ میں میں آپ کا یار و مددگار رہوں گا“... حضرت علیؑ کے بے مثال اعزازات میں

حضرت محمد رسول اللہ پر نزول قرآن کے آغاز کے بعد آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رسالت پر ایمان لانے والے اولین افراد ہونے کا شرف آپ کی زوجہ محترمہ حضرت خدیجہ الکبریٰ رضی اللہ عنہا، آپ کے چچا زاد بھائی حضرت علی ابن ابی طالب، حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے آزاد کردہ غلام حضرت زید بن حارثہ اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے قریبی دوست حضرت ابو بکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ملا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابو بکر کو صدیق اور حضرت علی بن ابی طالب کو اسد اللہ کے القابات عطا فرمائے۔ بعثتِ نبوی کے تیسرے سال آیت نازل ہوئی:

[سورۃ الشعراء: آیت 214]

یعنی اپنے قریبی رشتہ داروں کے سامنے توحید کا پیغام پیش کیا جائے... علامہ شبلی نعمانی کتاب سیرۃ النبی میں لکھتے ہیں کہ اس حکم خداوندی کے ملتے ہی حضور ﷺ نے



قریش کے بد معاش جب منصوبے کے مطابق رسول اللہ ﷺ کے گھر پہنچے اور قریب تھا کہ ان کی تلواریں اٹھتیں.... حملہ آوروں میں سے ایک نے بڑھ کر چادر کھینچ لی.... وہاں علی کو دیکھ ان سب کو حیرت ہوئی....

یاد رہے حضرت علی المرتضیٰ کی عمر اُس وقت صرف 23 برس تھی۔

حضرت علیؑ کا ایک خصوصی اعزاز یہ بھی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے جب مواخات قائم فرمائی تو رسول اللہ ﷺ نے یہ اعلان فرمایا ”علی!.... میرے بھائی ہیں“....

اللہ کے آخری نبی ﷺ نے مدینہ منورہ میں مہاجرین و انصار کے درمیان مواخات کا تعلق قائم کرایا۔ تاکہ انصار مدینہ اپنے مہاجر بھائیوں کی ہر ممکن امداد کر سکیں۔ اس موقع پر سیرت نگاروں نے بہت تفصیل سے لکھا ہے کہ کس مہاجر کی کس انصاری سے مواخات قائم ہوئی؟ امام ترمذی رحمہ اللہ نے اپنی جامع میں مناقب علی بن ابی طالب کے تحت لکھا ہے کہ حضور ﷺ نے حضرت علی کرم اللہ وجہہ کو فرمایا: آپ دنیا اور آخرت میں میرے بھائی ہیں۔

2 ہجری 17 رمضان المبارک کو بدر کے مقام پر کفر و اسلام کا پہلا معرکہ ہوا۔ کفار قریش کی طرف سے عتبہ بن ربیعہ، شیبہ بن ربیعہ، ولید بن عتبہ میدان میں آئے۔ ان کے مقابلے میں پہلے چند انصاری نوجوان آئے۔ کفار نے کہا کہ ہم اپنے مد مقابل قریشیوں سے لڑیں گے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے اپنے چچا حضرت حمزہ، چچا زاد حضرت عبیدہ بن حارث اور حضرت علی بن ابی طالب کو رزم گاہ میں

سے ایک تو ”دعوت ذوالعشرہ“ میں اعلان نصرت ہے جس کا گزشتہ سطور میں تذکرہ پیش کیا گیا.... دوسرا بے مثال اعزاز ”لیلیۃ المہیت“ ہے.... جب مکہ میں حضور نبی کریم ﷺ کو شہید کر دیئے جانے کی سازش تیار ہو رہی تھی.... اسی رات اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب ﷺ کو مکے سے بحفاظت باہر نکال لیا.... حضور نبی کریم ﷺ کے پیغام حق کی مخالفت کے باوجود کافر و مشرک آپ ﷺ کی دیانت و امانت داری کے اس قدر معترف تھے کہ اپنی قیمتی اشیاء اور رقمیں بطور امانت آپ ﷺ کے پاس رکھوایا کرتے تھے.... ایسے حالات میں بھی جبکہ آپ ﷺ کی جان کو شدید خطرات لاحق تھے، آپ ﷺ کو ان امانتوں کی واپسی کی فکر تھی۔ دارالندوہ کے لوگ ابو جہل کے مکر وہ منصوبے پر عملدرآمد کے لئے تیار تھے اور وہ منصوبہ یہ تھا کہ قریش کے ہر قبیلے سے ایک تندرست و توانا فرد لیا جائے اور یہ تمام افراد مل کر حضور پاک ﷺ پر رات کی تاریکی میں اُس وقت حملہ کریں جبکہ آپ ﷺ محوِ استراحت ہوں.... ابو جہل کا یہ خیال تھا کہ اس طرح کوئی ایک قبیلہ حضرت محمد ﷺ کے خون کا ذمہ دار نہ ہو گا.... آپ ﷺ کے قبیلے کے افراد تمام عرب سے جنگ لڑنے کی کسی بھی طرح استطاعت نہیں رکھتے.... اللہ نے اپنے حبیب کو اس منصوبے سے مطلع فرمایا اور مدینہ ہجرت کا حکم دیا.... رسول اللہ ﷺ نے حضرت علیؑ کو طلب فرما کر کہا:

”تم میرے پلنگ پر میری چادر اوڑھ کر سو رہو.... صبح سب کی امانتیں جا کر واپس دے آنا“....

جانے کے لیے کہا۔

حضرت حمزہؓ نے شیبہ کو اور حضرت علیؓ نے عتبہ کو موت کے گھاٹ اتارا، اس کے بعد آپ نے نصیر بن حارث کو بھی تہ تیغ کیا۔ اس موقع پر حضرت عبیدہؓ جانبازی سے لڑتے ہوئے شہادت کا جام پی گئے۔ اسلام کے اس عظیم معرکہ میں مہاجرین کا جھنڈا جناب علی المرتضیٰؓ کے ہاتھوں میں تھا۔

حضرت علیؓ کا ایک بہت بڑا شرف یہ ہے کہ حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی صاحبزادی حضرت بی بی فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا آپ کے نکاح میں آئیں۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا سے آپ کے ہاں دو صاحبزادے امام حسن رضی اللہ عنہ اور امام حسین رضی اللہ عنہ اور بیٹیاں حضرت زینب رضی اللہ عنہا اور ام کلثوم رضی اللہ عنہا پیدا ہوئیں۔

7 ہجری میں خیبر کا معرکہ شروع ہوا، مدینہ کے شمال مغرب میں خیبر نامی یہودیوں کی ایک کالونی آباد تھی، یہ نہایت زرخیز مقام تھا یہاں پر یہودیوں نے چند قلعے بنا رکھے تھے۔ یہود دیگر قبائل کو اپنے ساتھ ملا کر مدینہ پر قبضہ کرنا چاہتے تھے انہوں نے اس مقصد کے لیے ایک عرصے سے جنگی اسلحہ جمع کر رکھا تھا۔ قبیلہ بنو غطفان اور قبیلہ بنو اسد کو نصف کچھوروں کے باغات کا لالچ دے کر اپنے ساتھ ملا چکے تھے۔ آپ ﷺ کو ان کی تیاریوں اور اسلحہ جمع کرنے کا علم ہوا تو آپ ﷺ 1400 افراد پر مشتمل صحابہ کرام کے قافلے کے ہمراہ خیبر کی طرف روانہ ہوئے۔ ادھر عبد اللہ بن ابی نے کسی طریقے سے یہودیوں کو خفیہ طور پر مسلمانوں کی روانگی کی اطلاع دے دی۔ پہلے تو یہود نے کھلے میدان میں لڑنے کا

فیصلہ کیا اور ایک میدان میں نکل آئے ان کا خیال یہ تھا کہ مسلمانوں کو خیبر پہنچنے میں کچھ دن لگ جائیں گے، چند دن بعد آپ ﷺ کا لشکر خیبر کے قریب پہنچ گیا تھا اور عمارتیں نظر آنے لگیں، آپ ﷺ نے رکنے کا حکم دیا اور یہاں رک کر دعا فرمائی۔ دوسرے دن خیبر پہنچے۔ یہود نے اہل اسلام کی جنگی تیاریاں دیکھیں تو کھلے میدان کے بجائے قلعہ بند ہو کر لڑنے لگے۔ خیبر کی آبادی دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی، ایک حصے میں پانچ قلعے تھے۔ دوسرے میں تین قلعے تھے۔

مسلمانوں نے پانچ قلعوں کو ایک ایک کر کے فتح کیا جس میں 50 مجاہدین زخمی اور ایک شہید ہوئے۔ قلعہ قموص سب سے بنیادی اور بڑا قلعہ تھا جو ایک پہاڑی پر بنا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے اس قلعے کو فتح کرنے کے لیے چند صحابہ کرام کو بھیجا لیکن یہ فتح نہ ہو۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”کل میں اسے جھنڈا دوں گا جو اللہ اور اس کے رسول سے محبت کرتا ہے اور اللہ اور اس کا رسول بھی اس سے محبت کرتے ہیں۔ اللہ اس کے ہاتھوں سے فتح عطا کرے گا۔“ دوسرے دن آپ ﷺ نے حضرت علیؓ کو طلب کیا۔ آپ ﷺ کو بتلایا گیا کہ انہیں آنکھ میں تکلیف ہے۔ حضرت علیؓ تشریف لائے تو آپ ﷺ نے اپنا لعاب مبارک ان کی آنکھ پر لگایا آپؓ کی آنکھ کی تکلیف بالکل ختم ہو گئی۔

حضرت علیؓ میدان میں اترے تو یہودیوں کے مشہور پہلوان مرحب اور حارث مسلمانوں پر حملہ آور ہوئے۔ حضرت علیؓ نے دونوں کو ایک ہی وار میں قتل کر دیا، اس کی ہلاکت کے بعد باقی یہودی

اقوالِ علیؑ

رسول ﷺ کا ارشاد ہے کہ میں علم کا شہر ہوں اور علی دروازہ۔
حضرت علی کے کلام ”سج البلاغہ“ سے منتخب حکمت سے معمور مختصر اور جامع
اقوال جو حکمت و دانائی میں اپنی مثال نہیں رکھتے تھے۔

سُوَسُوا اِيْمَانِكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَحَصِّنُوا اَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ، وَادْفَعُوا اَمْوَالَ الْبَلَاءِ بِاللَّدَاءِ....
صدقہ سے اپنے ایمان کی اور زکوٰۃ سے اپنے مال کی حفاظت کرو، اور دعا سے مصیبت و ابتلاء کی لہروں کو دور کرو۔
الْعَجْزُ اَفْءُ وَالصَّبْرُ شَجَاعَةٌ وَالزُّهْدُ تَزْوَةٌ وَالنُّورُ جَنَّةٌ وَنِعْمَ الْقَرِيْنُ الرِّضَى
عاجزی آفت، صبر شجاعت، زہد ثروت اور پرہیزگاری ڈھال ہے، انسان کا بہترین ساتھی راضی برضار ہنہا ہے۔
الْعِلْمُ وَرِاثَةٌ كَرِيْمَةٌ وَالْاَدَابُ حُلْكٌ مُجَدَّدَةٌ وَالْفِكْرُ مِرْآةٌ صَافِيَةٌ.
علم بہترین وراثت ہے اور آداب نوبہ نولباس ہیں اور فکر بہترین شفاف آئینہ ہے۔
صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقٌ سِرٌّ وَالْبَشَاشَةُ حِبَالَةُ الْمَوَدَّةِ وَالْاِحْتِمَالُ قَبْضُ الْعُيُوبِ
عاقل کا سینہ اسرار کا خزینہ اور مسکراہٹ محبت کی رسی ہے اور تحمل و بردباری عیوب کا مدفن ہے۔
وَالصَّدَقَةُ دَوَاءٌ مُنْجِحٌ وَاَعْمَالُ الْعِبَادِ فِي عَاجِلِهِمْ نُصَبٌ اُعْيِنَهُمْ فِي آجَالِهِمْ.
صدقہ بہترین کارآمد دوا ہے اور لوگوں کے دنیا کے اعمال آخرت میں ان کی نگاہوں کے سامنے ہوں گے۔
عَرَفْتُ اللّٰهَ سُبْحَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ وَحَلِّ الْعُقُودِ وَنَقْضِ الْهَمَمِ.
میں نے پروردگار کو ارادوں کے ٹوٹ جانے، نیتوں کے بدل جانے اور ہمتوں کے پست ہو جانے سے پہچانا ہے۔
الْمَرْءُ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ، اِنْسَانٌ اِبْنِي زَبَانٍ كَيْفَ نَجَّيْتُمْ اَوْ كَيْفَ جَهِمْتُمْ.
ہلکے امر و کفر کو نہ پہچاننا ہو گیا۔ جس شخص نے اپنی قدر و منزلت کو نہیں پہچانا وہ ہلاک ہو گیا۔
اَفْضَلُ الزُّهْدِ اِخْفَاءُ الزُّهْدِ..... بہترین زہد۔ زہد کا مخفی رکھنا اور اظہار نہ کرنا ہے
مَنْ اَبْطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِغْ بِهِ نَسْبُهُ، جِسْمٌ اَسْرَعُ فِي الْعَمَلِ كَيْفَ يَسْرِعُ فِي الْعَمَلِ كَيْفَ يَسْرِعُ فِي الْعَمَلِ
عَيْبِكَ مَسْتَوْرٌ مَا اَسْعَدَكَ جَدُّكَ... تمہارا عیب اسی وقت تک چھپا رہے گا جب تک تمہارا مقدر سازگار ہے۔
اَوَّلَى النَّاسِ بِالْعَفْوِ اَقْدَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ، عَافَ كَرْنَا سَ زَيْبٌ دِيْتَا سَ جَو سَزَا دِيْنِ سَ پَر زِيَا دَ قَا دِرَ هُوَ.
القَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ.... قناعت وہ سرمایہ ہے جو کبھی ختم ہونے والا نہیں ہے۔
الْمَالُ مَادَّةُ الشَّهَوَاتِ.... مال خواہشات کا سرچشمہ ہے۔
مَنْ حَذَرَكَ كَمَنْ يَشْرَكَ... جو تمہیں برائیوں سے ڈرائے گویا اس نے نیکی کی بشارت دے دی۔

خوفزدہ ہو کر قلعہ میں جا گئے۔ حضرت علیؑ نے
قلعہ کے بہت مضبوط دروازے کو دونوں ہاتھوں سے
پورا زور سے اکھاڑ لیا۔ اس کے بعد آپ نے اس
دروازے کو قلعہ قموص کے آگے والے گڑھے پر
رکھا تاکہ اسلامی فوج گھوڑوں سمیت قلعہ میں داخل
ہو سکے، اسلامی فوج داخل ہوئی، یہودی سہم گئے
انہوں نے اپنے ہتھیار ڈال دیے اور قلعہ قموص بھی
فتح ہو گیا۔

خوفزدہ ہو کر قلعہ میں جا گئے۔ حضرت علیؑ نے
قلعہ کے بہت مضبوط دروازے کو دونوں ہاتھوں سے
پورا زور سے اکھاڑ لیا۔ اس کے بعد آپ نے اس
دروازے کو قلعہ قموص کے آگے والے گڑھے پر

اللِّسَانُ سَبَّحَ إِنَّ خُلِّيَ عَنْهُ عَقَرٌ.... زبان ایک درندہ ہے۔ ذرا آزاد کر دیا جائے تو کاٹ کھائے گا۔
 الشَّفِيعُ جَنَاحُ الطَّالِبِ.... سفارش کرنے والا امیدوار کے لیے بمنزلہ پروبال ہوتا ہے
 فَقَدْ الْأَحْبَابَ كَانَهُ هُونًا هِيَ غُرْبَتُهُ.... احباب کا نہ ہونا بھی ایک غربت ہے۔
 الْعَقَافُ زِينَةُ الْفَقْرِ وَالشُّكْرُ زِينَةُ الْغِنَى. پاک دامانی فقیری کی زینت ہے اور شکر یہ مال داری کی زینت ہے۔
 قِيمَةُ كُلِّ امْرِيٍّ مَا يُحْسِنُهُ.... ہر انسان کی قدر و قیمت وہی نیکیاں ہیں جو اس میں پائی جاتی ہیں۔
 رَأَى الشَّيْخُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ جَلْدِ الْغُلَامِ.... بوڑھے کی رائے مجھے جو ان کی ہمت سے زیادہ پسند ہے
 نَفْسُ الْمَرْءِ حُظَاةٌ إِلَى أَجَلِهِ.... انسان کی ایک سانس موت کی طرف ایک قدم ہے
 مَا عَالَ مَنْ اقْتَصَدَ.... جو میانہ روی اختیار کرتا ہے وہ محتاج نہیں ہوتا۔
 تَنْزِلُ الْمُعَوَّنَةُ عَلَى قَدْرِ الْمُؤَنَّةِ.... خدائی امداد کا نزول بقدر خرچ ہوتا ہے۔
 اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ.... صدقہ کے ذریعہ روزی طلب کرو۔
 وَالتَّوَدُّدُ نِصْفُ الْعَقْلِ.... میل محبت پیدا کرنا عقل کا نصف حصہ ہے۔
 وَالْهَمُّ نِصْفُ الْهَرَمِ.... غم آدھا بڑھاپا ہے۔
 لِكُلِّ امْرِيٍّ عَاقِبَةٌ حُلُوقَةٌ أَوْ مَرَّةٌ.... ہر شخص کا ایک انجام بہر حال ہونے والا ہے چاہے شیریں ہو یا تلخ۔
 اغْتَصَبُوا بِالذِّمَمِ فِي أَوْتَادِهَا.... عہد و پیمان کی ذمہ داری ان کو دو جو میخوں کی طرح مستحکم اور مضبوط ہوں۔
 مَنْ مَلَكَ اسْتَأْثَرَ.... جو اقتدار حاصل کر لیتا ہے وہ جانبداری کرنے لگتا ہے۔
 الاَعْجَابُ يَبْنَعُ الْإِزْدِيَادَ.... خود پسندی زیادہ عمل سے روک دیتی ہے۔
 الطَّمَعُ رِقٌّ مُؤَبَّدٌ.... لالچ ہمیشہ ہمیشہ کی غلامی ہے۔
 إِذَا اِزْدَحَمَ الْجَوَابُ خَفِيَ الصَّوَابُ.... جب جوابات کی کثرت ہو جاتی ہے تو اصل بات گم ہو جاتی ہے
 لَمْ يَذْهَبْ مِنْ مَالِكَ مَا وَعَطَاكَ. جو مال نصیحت کا سامان فراہم کر دے وہ برباد نہیں ہوا ہے۔ (وہ تجربہ ہے)
 إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَّصَ الْكَلَامُ.... جب عقل کامل ہوتی ہے تو باتیں کم ہو جاتی ہے
 مَنْ أَطَاعَ التَّوَابِيَّ صَبَّحَ الْحَقُّوقَ.... جو شخص کاہلی و سستی سے کام لیتا ہے وہ اپنے حقوق بھی برباد کر دیتا ہے
 مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدِّقْ ظَنَّهُ.... جو تمہارے بارے میں اچھا خیال رکھتا ہو اس کو سچا کر کے دکھلا دو۔
 أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا أُنْكِرْتَهُ نَفْسَكَ عَلَيْهِ.. بہترین عمل وہ ہے جس پر تمہیں اپنے نفس کو مجبور کرنا پڑے۔
 إِذَا أَمْلَقْتُمْ فِتْنًا جَرَّوْا اللَّهُ بِالصَّدَقَةِ. جب غربت کا شکار ہو جاؤ تو اللہ سے صدقہ کے ذریعہ تجارت کر لو

ہوں کہ کون سی آیت جنگ میں نازل ہوئی، کون سی سفر میں اور کون سی حضر میں۔ اسی لیے قرآن کریم کی تفسیری روایات کا بڑا حصہ آپ سے منقول ہے۔ آپ نے مسجد کوفہ میں فرمایا تھا کہ “جو چاہو مجھ سے

آپ کی شخصیت جامع العلوم تھی۔ آپ پوری زندگی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ رہے۔ فرمایا کرتے تھے کہ مجھ سے قرآن کریم کی آیات اور ان کی تفسیر کے بارے میں پوچھ لو، کیوں کہ میں جانتا

قَلِيلٌ تَدْوَمُ عَلَيْهِ أَرْجَى مِنْ كَثِيرٍ مَبْلُولٍ مِنْهُ.
 تھوڑا عمل جسے پابندی سے انجام دیا جائے اس کثیر عمل سے بہتر ہے جس سے آدمی اکتا جائے۔
 لَا يَصْدُقُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَكُونَ بِمَا فِي يَدِ اللَّهِ أَوْثَقَ مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ..... کسی بندہ کا ایمان اس وقت
 تک سچا نہیں ہو سکتا ہے جب تک خدائی خزانہ پر اپنے ہاتھ کی دولت سے زیادہ اعتبار نہ کرے۔
 مَنْ تَرَكَ قَوْلَ: لَا أَدْرِي، أُصِيبَتْ مَقَاتِلُهُ.
 جس کی زبان پر کبھی یہ جملہ نہ آئے کہ ”میں نہیں جانتا“ تو کہیں نہ کہیں ضرور چوٹ کھا کر رہتا ہے۔
 أَقَلُّ مَا يَلْزَمُكُمْ لِلَّهِ إِلَّا تَسْتَعِينُوا بِنِعْمِهِ عَلَى مَعَاصِيهِ
 خدا کا سب سے مختصر حق یہ ہے کہ اس کی نعمت کو اس کی معصیت کا ذریعہ نہ بناؤ۔
 الْعِلْمُ مَقْرُونٌ بِالْعَمَلِ فَمَنْ عِلِمَ عَمِلَ
 علم کا مقدر عمل سے جڑا ہوا ہے اور جو واقعی صاحب علم ہوتا ہے وہ عمل بھی کرتا ہے۔
 تَمَرَّةُ التَّفَرُّطِ النَّدَامَةُ وَتَمَرَةُ الْحَزْمِ السَّلَامَةُ.. کوتاہی کا نتیجہ شرمندگی اور ہوشیاری کا ثمرہ سلامتی۔
 يَا ابْنَ آدَمَ مَا كَسَبْتَ فَوْقَ قُوَّتِكَ فَأَنْتَ فِيهِ خَازِنٌ لِعَذْرِكَ.
 اے فرزند آدم! اگر تو نے اپنی غذا سے زیادہ کمایا ہے تو گویا اس مال میں تو دوسروں کا خزانچی ہے۔
 لَا خَيْرَ فِي الصَّنْتِ عَنِ الْحُكْمِ كَمَا أَنَّهُ لَا خَيْرَ فِي الْقَوْلِ بِالْجَهْلِ.
 حکمت سے خاموشی میں کوئی خیر نہیں ہے جس طرح کہ جہالت سے بولنے میں کوئی جھلائی نہیں ہے۔
 مَنْ اسْتَقْبَلَ وُجُوهَ الْآرَاءِ عَرَفَ مَوَاقِعَ الْخَطَا.
 جو مختلف آراء کا سامنا کرتا ہے وہ غلطی کے مقامات کو پہچان لیتا ہے۔
 الْعَجَبُ لِعَفْلَةِ الْحَسَّادِ عَنْ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ.
 حیرت کی بات ہے کہ حسد کرنے والے جسوں کی سلامتی پر حسد کیوں نہیں کرتے ہیں، (صحت بھی دولت ہے)
 صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ. حسد کی کمی بدن کی تندرستی کا سبب ہے۔
 احْضِدِ الشَّرَّ مِنْ صَدْرٍ غَيْرِكَ بِقَلْعِهِ مِنْ صَدْرِكَ.
 دوسرے کے دل سے شر کو کاٹ دینا ہے تو پہلے اپنے دل سے اکھاڑ کر پھینک دو۔
 الظُّفْرُ بِالْحَزْمِ وَالْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ وَالرَّأْيُ بِتَخْصِيصِ الْأَسْرَارِ.
 کامیابی دوراندرستی سے حاصل ہوتی ہے اور دوراندرستی فکر و تدبیر سے۔ فکر و تدبیر کا تعلق اسرار کی رازداری سے ہے۔

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے یہ کہہ کر فرمائی ”میں علم
 کا شہر ہوں اور علی اس شہر کا دروازہ ہیں“....

خود حضرت علیؑ کا یہ ارشاد ہے ”رسول
 اللہ ﷺ نے مجھے علم کے ہزار باب تعلیم فرمائے

پوچھ لو! ”یقیناً مکتب رسالت سے تعلیم پانے والا ہی یہ
 دعویٰ کر سکتا ہے۔“

حضرت علیؑ علم و معرفت کے اس بلند ترین مقام پر
 فائز ہیں، جس کی نشاندہی سرور کائنات آقائے نامدار

قُلُوبِ الرِّجَالِ وَحَشِيَّةَ فَمَنْ تَأَلَّفَهَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ.

لوگوں کے دل صحرائی جانوروں جیسے ہیں جو انہیں سدھالے گا اس کی طرف جھک جائیں گے۔
اَزْجُرِ الْمُسِيءِ بِعَوَابِ الْمُحْسِنِ.... بد عمل کی سرزنش کے لئے نیک عمل والے کو اجر و انعام دو۔
لَا يَعْدَهُمُ الصَّبُورُ الظَّفَرُ وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ.

صبر کرنے والا کامیابی سے محروم نہیں ہو سکتا ہے چاہے کتنا ہی زمانہ کیوں نہ لگے جائے۔
عِظَمُ الْخَالِقِ عِنْدَكَ يُصَغِّرُ الْمَخْلُوقَ فِي عَيْنِكَ.

اگر خالق کی عظمت کا احساس پیدا ہو جائے تو پوری کائنات تمہاری نظروں میں حقیر ذرہ کی طرح نظر آئے۔
إِذَا قَدَّرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ

جب دشمن پر قدرت حاصل ہو جائے تو معاف کر دینے ہی کو اس قدرت کا شکر یہ قرار دو۔
إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النِّعَمِ فَلَا تُنْفِرُوا وَأَقْصَاهَا بِقَلَّةِ الشُّكْرِ

جب نعمتوں کا رخ تمہاری طرف ہو تو ناشکری کے ذریعہ انہیں اپنے تک پہنچنے سے بھگانو۔
مَا كُلُّ مُفْتُونٍ يُعَاتَبُ.... ہر نفنہ میں پڑ جانے والا قابل عتاب نہیں ہوتا ہے۔ (یعنی نیت دیکھی جاتی ہے)
مِنْ كَفَّارَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ وَالتَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ.

بڑے گناہوں کا کفارہ یہ ہے کہ انسان سست رسیدہ کی فریاد رسی کرے اور رنج دیدہ انسان کے غم کو دور کرے۔
يَا ابْنَ آدَمَ إِذَا رَأَيْتَ رَبَّكَ سُبْحَانَهُ يُتَابِعُ عَلَيْكَ نِعْمَهُ وَأَنْتَ تُعْصِيهِ فَاحْذَرَهُ.
فرزند آدم! جب گناہوں کے باوجود پروردگار کی نعمتیں مسلسل تجھے ملتی رہیں تو ہوشیار ہو جانا۔
مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَاتَاتِ لِسَانِهِ وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ.

انسان جس بات کو دل میں چھپانا چاہتا ہے وہ اس کی زبان کے بیساختہ کلمات اور جہرہ کے آثار سے نمایاں ہو جاتی ہے۔
كُنْ سَبْحًا وَلَا تَكُنْ مُبَدِّرًا وَكُنْ مُقَدِّرًا وَلَا تَكُنْ مُقْتَرًا
سختاوت کرو لیکن فضول خرچی نہ کرو اور کفایت شعاری اختیار کرو۔ لیکن بخیل مت بنو۔

لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ وَقَلْبُ الْأَحْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ

عقل مند کی زبان اس کے دل کے پیچھے رہتی ہے اور احمق کا دل اس کی زبان کے پیچھے رہتا ہے۔

طُوبَى لِمَنْ ذَكَرَ الْمَعَادَ وَعَمِلَ لِلْحَسَابِ وَقَنَعَ بِالْكَفَافِ وَرَضِيَ عَنِ اللَّهِ.... خوشاب حال اس شخص کا
جس نے آخرت کو یاد رکھا، حساب کے لئے عمل کیا، بقدر ضرورت پر قانع رہا اور اللہ سے راضی رہا۔

چاہتے ہو؟ تم لوگ علی کے متعلق کیا چاہتے ہو؟ ”پھر
فرمایا: ”بیشک علی مجھ سے ہے اور میں علی سے ہوں
اور وہ میرے بعد ہر مؤمن کا ولی ہے۔“

[ترمذی، سنن نسائی]

اور میں نے ہر باب میں ہزار باب دریافت کئے....
عمران بن حصینؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی
اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”تم لوگ علی
کے متعلق کیا چاہتے ہو؟ تم لوگ علی کے متعلق کیا

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو
مضمون نگاری یا کہانی نویسی

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

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



شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ،
1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

digest.roohani@gmail.com
facebook.com/roohanidigest
www.roohanidigest.online

ایک موقع ہر رسول اللہ ﷺ نے مومنین کے سامنے حضرت علی رضی اللہ عنہ کا ہاتھ پکڑ کر فرمایا:

”جس کا میں مولا ہوں، اُس کا یہ ولی ہے،“

[حاکم نسائی طبرانی]

35 ہجری حضرت علیؑ نے بطور خلیفہ چہارم

اسلامی ریاست کی باگ دوڑ سنبھالی۔

اس وقت ریاست کے حالات بہت نازک موڑ پر تھے، حالات انتہائی ناسازگار، پیچیدہ اور بہت دشوار تھے، حضرت علیؑ کا طرز حکومت عدل و انصاف پر مبنی تھا۔

حضرت علیؑ حکمت و تدبیر اور شجاعت و عزیمت کے حسین امتزاج کے ساتھ نظام خلافت چلاتے رہے، جب مدینہ طیبہ میں سیاسی و عسکری، انتظامی و تربیتی نظام کا چلانا بہت مشکل ہو گیا تو آپؑ نے مرکز خلافت کو فہ منتقل کر دیا۔

حضرت علیؑ نے ایک طویل مدت تک اہل ایمان کے قلوب و اذہان کو قرآن و سنت اور علم و عرفان سے فیض یاب کیا۔ اسلام کی راہ میں آخر عمر تک برسریں گزار رہے۔ دین اسلام کی بے مثال تبلیغ اور خدمت کی اور آخر اسلام کی خاطر اپنی جان بھی قربان کر دی۔

17 رمضان 40 ہجری کو ابن ملجم نامی شخص نے

خلیفہ چہارم باب العلم حضرت علیؑ پر حملہ کر دیا۔

حضرت علیؑ 21 رمضان کو شہادت کا

جام نوش کر گئے۔





مسلم سائنس دانوں کی رہنمائی

ہے۔ بیماریاں غیر فطری زندگی گزارنے کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ اگر فطرت کے مطابق صحت مندانہ ماحول میں زندگی گزارنے کی کوشش کی جائے تو بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

یوں تو مسلم سائنس دانوں کی طبی خدمات کا آغاز یونانی، رومی، ہندی اور فارسی طبی کتابوں اور بقراط و جالینوس کے تراجم سے ہوا، لیکن انہوں نے قدیم طب سے استفادہ کرتے ہوئے اندھی تقلید سے نہیں بلکہ مجتہدانہ انداز اختیار کیا۔

طبی سائنس کی تاریخ بتاتی ہے کہ 400 سال قبل مسیح یونانی فلاسفر اور طبی سائنس کا باوا آدم بقراط Hippocrates نے دریافت کر لیا تھا کہ کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جو کسی علاقے میں بہت تیزی سے پھیلتی ہیں اور اس طرح ایک شخص سے دوسرے کو بہت جلدی متاثر کر دیتی ہیں۔ چنانچہ اس نے چند بیماریوں کو وبائی امراض کے زمرے میں رکھا، ان میں طاعون، ہیضہ، چچک، جذام، وبائی یرقان، خناق، کینٹی یا کانوں کی سوجن اور متعدی بخار شامل ہیں۔ بقراط نے ان امراض کے علاج بھی تجویز کیے لیکن مرض کی اصل وجہ یعنی جراثیم سے ناواقفیت کی وجہ سے وہ علاج زیادہ کارگر نہ ہوتے اور مریض کے

آج دنیا بھر میں کرونا وائرس نامی وباء نے اپنے بچے گاڑ رکھے ہیں، دنیا کے بیشتر ممالک مین لاک ڈاؤن ہے، لوگ خوف میں مبتلا ہیں اور وائرس سے محفوظ رہنے کے لیے کئی لوگوں نے خود کو آئسو لیشن میں رکھا ہوا ہے۔ اس وقت ساری دنیا کرونا وائرس کی ویکسین کی طلبگار ہے، کیونکہ سب جانتے ہیں کہ اس بیماری کو شکست دینے کا یہی ایک واحد ذریعہ ہے۔ دنیا بھر میں سائنسدان اور ماہرین اس وائرس کی ویکسین بنانے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔

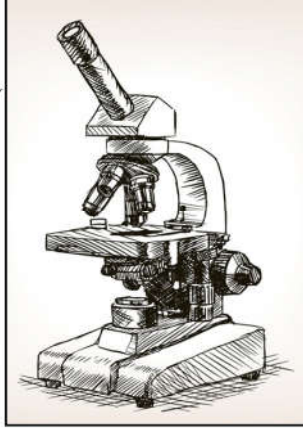
وائرس، ویکسین، قرنطینہ... یہ الفاظ آج لوگوں کے لیے اجنبی نہیں رہے، لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا کو ان چیزوں سے واقف کرانے کا سہرا مسلمان سائنس دانوں کے سر جاتا ہے۔

زمانہ قدیم میں یہ بھی سمجھا جاتا رہا کہ بیماریاں دیوتاؤں یا جن بھوت کی ناراضگی یا ستاروں کی گردش کا نتیجہ ہیں اور وبائی امراض کو تو عذاب سمجھا جاتا تھا... انسانی تاریخ کے بیشتر حصے میں کئی بیماریوں کی وجوہات سے ناواقفیت نے کئی توہم پرستانہ نظریات کو فروغ دیا جس میں یہ نظریہ بھی شامل تھا کہ تمام امراض کا سبب بدروحیں ہیں۔

مسلم سائنس دان اور طبیبوں نے پہلی مرتبہ بیماریوں کے درست اور حقیقی اسباب کی وضاحت کی اور بتایا کہ بیماری درحقیقت لوگوں کی اپنی غلطی کا نتیجہ ہوتی

استعمال کے سامان سے مرض مزید پھیل جاتا۔
قدیم طبیبوں کو ان چھوٹے چھوٹے جراثیم کے
بارے میں خبر نہ تھی، جہاں تک مسلم طب کا تعلق

تعدیہ کا وجود تجربے، مطالعے اور شہادت حواس سے
قطعی طور پر ثابت ہو چکا ہے، چنانچہ معتبر اطلاعات
سے ظاہر ہوتا ہے کہ مریضوں کے ملبوسات، ظروف
اور کانوں کے آویزوں کے استعمال
سے یہ مرض متعدی ہو گیا اور ایک
گھر کے آدمیوں سے دوسرے
مقامات پر پھیل گیا۔“



ہے خوردبین کی ایجاد سے پہلے
بلاشبہ انہوں نے جراثیم یا وائرس کو
اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھا مگر اپنی
فہم و فراست سے انہی اس کے وجود
کا احساس ہو چکا تھا، 1348ء میں
مسلم اسپین کے علاقے المریریا میں
طاعون کی زبردست وبا پھوٹ پڑی،
جس نے اس خوبصورت شہر کو
ویران کر دیا۔ اب تک اطباء سے

ابن خلیب غرناطی کے جمعصر
طیب ابن خاتمہ الناصری اللاندلسی
(المتوفی 1369ء) نے بھی طاعون
پر ایک کتاب لکھی، طاعون پر مسلم
اطباء کی یہ تحریریں ان رسائل
طاعون سے بہتر ہیں جو یورپ میں چودھویں سے
سولہویں صدی کے درمیان لکھے گئے۔

عذاب الہی سمجھتے تھے، اس موقع پر متعدد تجربات
کے بعد مشہور عرب مورخ، مدبر، اور طبیب لسان
الدین ابن خلیب غرناطی (1313 تا 1374ء)
نے اپنے رسالے ”المقنعه السائل عن
المرض الهائل میں اس کو متعدی مرض قرار دیا۔
گویا خوردبین کی ایجاد سے پہلے اس نے جراثیم کے
بارے میں خبر دی۔ چنانچہ مشہور غرناطی طبیب ابن
خلیب وبائے طاعون کے سلسلے میں اس حقیقت کی
وضاحت کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ”اس مرض کے

ہسپانوی طبیب ابن خاتمہ لکھتے ہیں، ”میرے
طویل تجربے کا نتیجہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص کسی
مریض سے ربط رکھتا ہے تو طاعون فی الفور اس کو عارض
ہو جاتا اور اس میں بھی وہی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں،
مثلاً اگر مریض کے بلغم میں خارش ہوگا تو چھوت میں
بتلا ہونے والے مریض کی کیفیت بھی یہی ہوگی۔ اسی
طرح اگر پہلے مریض کے جسم میں گلٹیاں نمودار ہوں
گی تو دوسرے مریض میں بھی تعدیہ کے بعد یہی
کیفیت ہوگی۔ اس طرح تعدیہ کا سلسلہ جاری
رہتا ہے اور ایک مریض دوسرے مریض کو
مرض میں مبتلا کرتا رہتا ہے۔“



ابن النفیس الدمشقی



لسان الدین ابن خلیب غرناطی

ابن النفیس الدمشقی (-1201
1289ء) نے وباء کو ”فضا میں پھیلا فساد“ کہا
ہے، وہ کہتے ہیں ”یہ وبا فضائی یا دنیاوی فساد پر



کرنے اور قرنطینہ Quarantine کا تصور بھی مسلم سائنس دانوں نے پیش کیا۔

جی ہاں.... مشہور مسلم سائنسدان ابن سینا جن کو مغرب میں Avicenna کے نام سے جانا جاتا ہے، ابن سینا (980ء تا 1037ء) کا شمار مشرق کے مشہور ترین فلسفیوں سائنسدانوں اور اطباء میں کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ انہوں نے 450 کتابیں لکھیں جن میں سے اب تقریباً 240 ہی باقی بچی ہیں۔ ان میں بہت چیزیں 1650 تک قرون وسطیٰ کی یونیورسٹیوں میں ایک معیاری طبی کتب کے طور پر پڑھائی جاتی تھیں۔

ابن سینا نے وبائی امراض کے خاتمے کیلئے ہزاروں سال قبل کچھ طریقے وضع کر لیے تھے جس سے موجودہ دور میں بھی فائدہ اٹھایا جا رہا ہے۔

آج پوری دنیا میں کورونا پھیل چکا ہے اور اس کی کوئی ویکسین بھی نہیں ہے، اس سے بچاؤ کافی الجال بس ایک ہی طریقہ ہے وہ احتیاط اور قرنطینہ۔ قارئین

مینی ہے اور ہوا کے جوہر میں آسانی اور زمینی خبائثت کے شامل ہونے سے پیدا ہوئی ہے، اس کا تعلق برتن، پانی و ہوا کے خراب ہونے سے ہے۔ لہذا، ان کا خیال رکھا جائے کہ وہ صاف ستھری ہو۔“ (کتاب بذل الماعون از ابن حجر)

سترہویں صدی میں خوردبین بننے سے قبل ہی مسلم سائنسدانوں کو متعدی مریض کے لباس اور سامان میں مرض کے اثرات یعنی جراثیم کے ذریعے پھیلنے کا احساس ہو چکا تھا، چنانچہ اس سے احتیاط کے لیے مریض کو مکمل طور پر علیحدہ رکھنے Isolate



قرنطینہ اختیار کیا جائے تاکہ وباء کو پھیلنے سے پہلے کمزور کیا جاسکے۔ ابن سینا سے اس عمل کے لیے لفظ الأربعیۃ - al- arb'iniya یعنی چالیس دن رکھا، جب یہ کتاب بارہویں صدی میں اطالوی زبان میں ترجمہ ہوئی تو چالیس دن کے اس عمل کا ترجمہ قرنطینہ Quarantena کیا گیا جس کے معنی بھی چالیس دن ہوتے ہیں۔



ابو بکر زکریا الرازی



بو علی سینا

تیرہویں صدی میں جب اٹلی میں طاعون کی وبا پھیلی تو اطالوی تاجروں کے ذریعے قرنطینہ کا لفظ اور اس کا طریقہ پورے یورپ میں پھیل گیا۔ ابن سینا ہی تھے جنہوں نے سب سے پہلے پتہ لگایا کہ یرقان کیسے ہوتا ہے انہوں نے ہی بہت ساری جان لیو بیماریوں کے علاج کے دوران مریض کو بے ہوش کرنے کا طریقہ بھی بتایا۔

آج سے 64 برس قبل 1956ء میں سویت یونین نے بو علی سینا کی زندگی اور نظریات پر ایک فلم Avicenna بنائی تھی۔ اس فلم کے ایک منظر میں اپنے ایک ساتھی سے ابن سینا کہتے ہیں، ”میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ متعدی بیماریاں بہت چھوٹے مادوں (وائرس) کے ذریعہ پیدا ہوتی اور پھیلتی ہیں۔ ابن سینا مزید کہتے ہیں کہ یہ چھوٹے مادے انسانی آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے اور ان کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ابن سینا بتاتے ہیں کہ یہ مادے (آج کی زبان میں وائرس یا بکٹیریا) ہر چیز (ہاتھ، چہرے، بال و لباس) میں موجود ہیں۔ اس کے بعد ابن سینا بتاتے ہیں کہ یہ چھوٹے چھوٹے مادے بخار اور کالی موت (طاعون) جیسے امراض کا سبب بنتے ہیں۔“

کو یہ جان کر شاید حیرت ہو کہ یہ طریقہ بھی ابن سینا کا بنایا گیا طریقہ ہے۔ ابن سینا نے ایک ہزار سال قبل قرنطینہ کا تصور پیش کیا تھا کہ کسی بھی وبائی بیماری جو کے ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہو اس کیلئے سب سے پہلے چالیس دنوں تک علیحدگی اختیار کرنا چاہیے۔

ابن سینا کی سب سے اہم کتاب ”القانون فی الطب“ ہے جو کہ 1025 میں لکھی گئی، ابن سینا کی اس کتاب سے میڈیسن بنانے والی کمپنیاں اب بھی مستفید ہو رہی ہیں۔ اس کتاب میں ابن سینا نے قرنطینہ سے متعلق اپنا نظریہ پیش کیا، کسی بھی انسان سے دوسرے انسان کو منتقل ہونے والی وباء کے آنے پر 40 روز کا



بھال کرنے والے سرکہ میں بھیگی ہوئی روٹی سے اپنے ہاتھ، ناک اور اعضا صاف کریں اور مسواک کو بھی سرکہ سے دھونے کا مشورہ دیا گیا۔

ابن سینا کا ایک مشہور قول ہے ”الوہم نصف الداء، والا طمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء“ یعنی ”تشویش و وہم آدمی بیماری ہے، یقین آدمی دوا ہے اور صبر شفاء کا آغاز ہے“ اور کرونا کی صورتحال میں طبی



رازی اور چچک کامریض

ماہرین بھی یہی مشورہ دیتے ہیں۔

اب آتے ہیں ویسٹسٹیشن کی جانب... کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا کی پہلی ویکسین کس نے تیار کی تھی، شاید آپ ایڈورڈ جینز کا نام لیں جس نے 1796 میں چچک کی ویکسین تیار کی تھی، لیکن ایسا نہیں ہے دوستو! یہ کارنامہ ایک مسلمان سائنسدان حکیم ابو بکر محمد بن زکریا الرازی آج سے تقریباً بارہ سو سال پہلے ہی انجام دے چکے تھے، انسائیکلو پیڈیا آف برٹانیکا بھی اس حقیقت کا معترف ہے۔

الرازی 864 عیسوی ایران کے شہر رے میں پیدا ہوئے۔ یہ ایک نامور مسلمان عالم، طبیب، فلسفی، اور کیمیا دان تھے۔ رازی کو مغرب میں

اسی فلم کے ایک منظر میں ابن سینا مشہور عالم ابو الریحان البیرونی سے ملنے گئے۔ جب البیرونی اپنے مہمان کو مصافحہ کرنے اور انہیں گلے لگانے کے لیے آگے بڑھے تو ابن سینا نے ہاتھ ملانے سے گریز کیا اور سرکہ کا پانی کے ساتھ صاف کپڑے لانے کو کہا، تاکہ اپنا ہاتھ اور چہرہ دھو سکیں۔

البیرونی ابن سینا کی درخواست پر حیران ہوئے، وجہ پوچھنے پر ابن سینا نے جواب دیا کہ جہاں کالی موت (یعنی طاعون) چھپا ہوا ہے وہاں ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے گریز کرنا چاہیے۔

البیرونی کے سوال پر ابن سینا نے بے باک اور روکنے کے متعلق کچھ ہدایات دیں، انہوں نے کہا کہ وبا کے



دونوں میں لوگ خوف و انتشار نہ پھیلائیں، ابن سینا نے بتایا کہ یہ بیماری ایک دوسرے کو ہاتھ، بال اور ہوا سے لگ سکتی ہے اس لیے میل جول کو محدود رکھا جائے، وبا کے دنوں میں بازاروں اور مساجد کو بند رکھیں اور ہجوم اکٹھا نہ ہو اور سکوں کو بھی سرکہ سے صاف کیا جائے۔

ابن سینا نے کہا کہ گھر میں مریض کی دیکھ

Rhazes کہا جاتا ہے، الرازی اپنے دور کی ذہین ترین شخصیت تصور کیے جاتے ہیں، انہیں طب میں اپنے کارناموں کے سبب جالینوس عرب بھی کہا جاتا ہے۔ طب کی تاریخ میں ان کا نام یونانی طبیب بقراط کے بعد دوسرے بڑے حکیم کے طور پر لیا جاتا ہے۔ الرازی کی لکھی کتاب الحاوی کے مضامین آج بھی مغربی طالب علموں کے نصاب میں شامل ہیں۔

جس دور میں الرازی کو امام طب کا درجہ حاصل تھا اس وقت چچک نامی بیماری کا خوف لوگوں پر اس قدر حاوی تھا کہ دور حاضر میں پھیلی وبا کرونا اور اس کی دہشت اس کے سامنے کوئی حقیقت نہیں رکھتی، چچک اس دور میں ایک لاعلاج مرض تصور کیا جاتا تھا، اور ایسے مریضوں کو ویران جنگلوں و صحراؤں میں مرنے کے لیے چھوڑ دیا جاتا تھا۔ ایسے حالات میں ابو بکر الرازی نے اپنی جان خطرے میں ڈالتے ہوئے چچک اور خسرہ نامی بیماریوں پر کئی سال تحقیق کی، رازی نے متعدد بیماریوں کی اقسام بیان کیں اور ان کے بارے میں معلومات پر مبنی ایک کتاب الجدری والحصبہ تحریر کی۔

رازی کی کثیر التعداد تالیفات میں سے الجدری والحصبہ کا یورپ میں بڑا خیر مقدم کیا گیا۔ یہ کتاب چچک اور خسرہ سے متعلق ہے۔ رازی نے خون کے خمیر میں چچک کا سبب دریافت کیا اور البرٹ بک سے صدیوں پہلے کئی بیماریوں کے سلسلے میں جراثیم کی پیدائش کا خدشہ ظاہر کیا۔ آغاز ہی میں اس کتاب کا ترجمہ لاطینی زبان میں ہو گیا پھر انگریزی ترجمے کے بھی متعدد ایڈیشن شائع کئے گئے۔

صرف یہی نہیں بلکہ ابو بکر الرازی ہی دنیا کا وہ پہلا

طیب تھا کہ جس نے چچک جیسے موذی مرض کی ویکسین دریافت کی، الرازی نے اس کے علاوہ بھی اس دور میں پھیلے ہوئے کئی لاعلاج امراض کی تشخیص کے طریقے اور ان کے کامیاب علاج دریافت کیے، یہ بغداد اور کئی دوسرے شفا خانوں کے سرکاری ناظم بھی رہے، جہاں وہ غریبوں اور امیروں کا یکساں علاج کیا کرتے۔

1669ء میں ترکی میں چچک کی تعلقہ کا عوامی طریقہ رائج تھا جو اٹھارہویں صدی میں یورپ پہنچا اور بعد میں سائنٹیفک قرار پایا۔

الرازی کے کئی سو سال بعد یورپ میں ایڈورڈ جیمر نامی شخص نے جب الرازی کی ہی تحقیق سے مدد لیتے ہوئے چچک کا ٹیکہ تیار کیا تو نیپولین سمیت اس دور کے حکمرانوں نے ناصرف اس کی پذیرائی کی بلکہ اسے ایک ہیرو کا درجہ بھی دیا گیا، آج اس ٹیکے کی بدولت چچک کا مرض دنیا سے ختم ہو چکا ہے، وہی ٹیکا جو بارہ سو سال پہلے الرازی نے تیار کیا لیکن اس دور کے حکمرانوں کی غیر التفاتی کے سبب اسے رائج نہ کر سکا۔

ان عظیم مسلمان سائنس دانوں کی تحقیقات سے آج دنیا بھر کے سائنسدان اور میڈیسن کمپنیاں کورونا وائرس سے نمٹنے کیلئے فائدہ اٹھا رہی ہیں، اور ایک مسلمان قوم ہے جو اپنے اجداد کی اتنی خدمات کے باوجود آج دنیا کے ہر شعبے میں پیچھے ہے۔ آج ہم اور تمام دنیا کورونا وائرس کی ویکسین کے لیے مغربی ممالک کے رحم و کرم پر ہیں۔

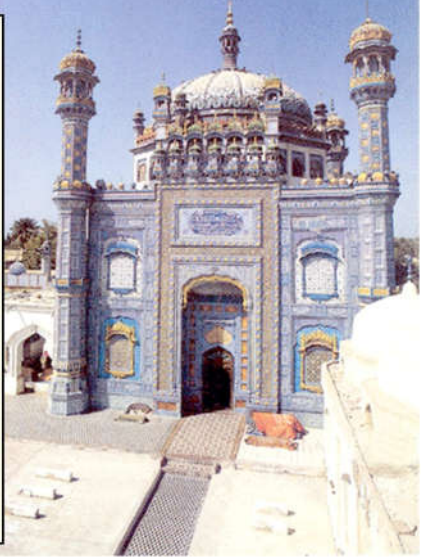
جو قومیں اپنی محسنوں کو فراموش کر دیتی ہیں، ان کے کارناموں کو آگے نہیں بڑھنے دیتیں، ان کا حال اچھا نہیں ہوتا۔



وادی بہارن سائیں سچل سرمست

سرزمین سندھ اس اعزاز کی حامل ہے کہ یہ دھرتی ایسے مرد قلندر وں کا مسکن بنی، جنہوں نے اپنی گفتار، کردار اور عمل کے ذریعے تطہیری عمل پروان چڑھایا، ان ہستیوں کے اعلیٰ کردار سے معاشرہ امن، سکون اور سلامتی کا گہوارہ بن گیا۔ ان بزرگوں میں ایک نام صوفی شاعر حضرت سچل سرمست کا ہے۔ جنہوں نے اپنے کلام سے محبت، امن و یکجہتی کا پیغام دیا۔

حضرت سچل سرمست کو ہفت زبان شاعر بھی کہا جاتا ہے۔ کئی زبانوں پر مشتمل ان کی شاعری زمان و مکان کی حد بندیوں سے ماوراء معلوم ہوتی ہے۔



ابھی ان بزرگ کو کنویں کے پاس بیٹھے کچھ دیر ہی گزری تھی کہ والی ریاست خیر پور میر صاحب کی سواری اُس طرف سے گزری۔ یہ لوگ شکار سے واپس آرہے تھے۔ ان کے ہمراہ امراء و وزراء کا ایک لشکر تھا۔ یہ لوگ درازا شہر کے ان صوفی بزرگ کے خاندان سے بہت عقیدت رکھتے تھے۔ انہیں وہاں دیکھا تو والی ریاست نے سواری روک لی۔

والی ریاست میر صاحب صوفی بزرگ کی قدم بوسی کرنے کے لیے آگے بڑھے مگر انہیں ملتانی مٹی میں لتھڑے دیکھ کر پیچھے ہٹ گئے اور دُور کھڑے ہو کر خیریت دریافت کرنے لگے۔ بزرگ نے نگاہ اٹھائی اور وہیں بیٹھے بیٹھے سلام کا جواب دیا۔

اسی اثنا میں میر صاحب کے چھوٹے بھائی مراد علی جو قافلے کے آخری حصے پر تھے، والہانہ طور

دو پہر کے وقت جب گرمی اپنے عروج پر تھی، ایک بزرگ پانی میں لھلی ملتانی مٹی جسم پر مل کر رہٹ (کنویں) کے پاس بیٹھے تھے کہ مٹی خشک ہو جائے تو ٹھنڈے پانی سے غسل کیا جائے۔ یہ اٹھارویں صدی عیسوی کے دور کی بات ہے۔ برصغیر میں مغل اقتدار کا سورج زوال پذیر ہو چکا تھا۔ مذکورہ بزرگ کا تعلق سندھ کے شہر درازا سے تھا، سندھ میں اُس وقت کلہوڑا خاندان لمبے عرصے تک برسر اقتدار رہنے کے بعد اپنا بویا بستر سمیٹ رہا تھا اور نالپر خاندان، کلہوڑوں، راجپوتوں اور سکھوں سے لڑائیاں لڑتے ہوئے سندھ کے اقتدار کی منزل کی جانب رواں دواں تھا۔ افراتفری اور نفسا نفسی کے اس دور میں انگریز خاموشی سے اپنے اثر و نفوذ میں اضافہ کر رہے تھے۔

درازا شہر کے ان بزرگ کا نام حافظ عبدالوہاب فاروقی ہے۔ لیکن لوگوں میں آپ سچل سرمست کے نام سے مشہور تھے۔ آپ کی سچائی کی نسبت سے ہی آپ کو ”سچل“، سچو اور سچے دینہ کہا جاتا تھا۔ ”سچل“ آپ کا تخلص بھی تھا اور جذب و استغراق کے غلبے کی وجہ سے ”سرمست“ زبان زدِ عام تھا۔



سچل سرمست یعنی حضرت حافظ عبدالوہاب فاروقی کا شجرہ نسب کئی واسطوں سے حضرت عمر فاروق ابن خطابؓ سے جا ملتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی کے پوتے شیخ شہاب الدین بن عبدالعزیز حجاز سے ہجرت کر کے عراق اور پھر فاتح سندھ محمد بن قاسم کے ہمراہ سندھ روانہ ہوئے۔ بعض روایات کے مطابق سندھ کی فتح کے بعد محمد بن قاسم نے شیخ شہاب الدین کو سیستان کا حاکم مقرر کیا، یہ منصب اس خاندان کے پاس سلطان محمود غزنوی کے غلبے تک موجود رہا۔ محمود غزنوی نے فاروقی خاندان کو اپنے دربار میں عہدہ دے کر وظیفہ مقرر کیا، اس طرح یہ فاروقی خاندان کئی سو سالوں تک سندھ کے حکومتی امور میں شامل رہا۔

جب کلہوڑہ خاندان کی سندھ پر حکومت تھی، تو اسی خاندان کے ایک فرد خواجہ محمد حافظ فاروقی عرف میاں صاحب ڈنہ (ڈنو) (1101 تا 1192ھ) ایک اعلیٰ سرکاری عہدے پر فائز ہوئے۔ صاحب ڈنہ کی طبیعت درویشی کی طرف مائل ہوئی تو انہوں نے میراں کی ملازمت چھوڑ کر گوشہ نشینی اختیار کر لی، کم و بیش ساڑھے چار سال آپ نے جنگل

بڑھے اور ان بزرگ کے قریب آکر ان کی قدم بوسی کی۔ صوفی بزرگ نے کھڑے ہو کر انہیں گلے سے لگالیا اور بہت زیادہ دعائیں دیں۔

گلے لگنے سے بزرگ کے جسم پر لگی ملتانی مٹی میر مراد علی کے شاہانہ لباس پر بھی لگ گئی۔ بزرگ یہ دیکھ کر دالی ریاست سے مخاطب ہوئے۔

”تم جس کو مٹی سمجھ کر میرے سے دور رہے۔ وہ تو گویا بلکہ جاہ و اقبال کی مہندی کا رنگ تھا جو چھوٹے میر صاحب میر علی مراد خان کو لگ گیا ہے۔“

یہ کہتے ہوئے بزرگ کی نگاہیں دُورِ خلاء میں کسی چیز پر مرکوز تھیں۔ بات کسی کی سمجھ نہیں آئی لیکن یہ واقعہ بہت مشہور ہو گیا اور بزرگ کے الفاظ بھی...

دراصل یہ دعا ایک پیش گوئی تھی جس کی تصدیق اُس وقت ہوئی جب میر مراد علی نے سندھ کا اقتدار سنبھالا۔ 1843ء میں جب انگریزوں نے میراں سندھ سے حکومت چھین کر برطانوی حکومت کا پرچم لہرایا، تو برطانوی اقتدار کے دور میں اس وقت سندھ میں صرف خیر پور ہی ایک ایسا علاقہ تھا جہاں میر علی مراد خان کی ریاست برقرار رہی۔

سچل کے دادا خواجہ محمد حافظ میاں صاحب ڈنہ، مشہور بزرگ اور صوفی شاعر حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ کے ہم عصر تھے۔ آپ شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ سے بڑی عقیدت و محبت کے تعلقات رکھتے۔ روایت ہے کہ ایک دن میاں صاحب ڈنہ نے شاہ عبد اللطیف بھٹائیؒ کو اپنے گھر دعوت پر مدعو کیا، اُس وقت سچل کی عمر سات آٹھ سال تھی۔ ملاقات کے وقت حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ نے نو عمر سچل کے جوہر پہچان لیے۔ شاہ صاحب نے سچل سر مست سے وحدانیت سے متعلق چند سوالات کیے، جن کا مدبرانہ جواب سن کر سچل کے دادا بھی حیران ہو گئے۔

موقع پر شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ نے فرمایا:

”ہم نے معرفت کی لذت اگرچہ دل میں محسوس کی ہے، تاہم جو دیگ ہم نے پکائی ہے اس کا ڈھکن سچل ہی اُتاریں گے۔“

سندھی زبان میں شاہ صاحب کا یہ تاریخی جملہ اسان جیکو کُنو چاڑھیو آھی،

تنهن جو ڍڪن هي ۽ نينگر لاهيندو!

”جو ہانڈی ہم نے پکائی ہے

اُس کا ڈھکنا یہ بچہ ہی اُٹھائے گا“....

لوگوں میں مقبول ہو گیا۔ شاہ صاحب کی پیش گوئی حرف بہ حرف پوری ہوئی۔

جب سچل سر مست 13 برس کے تھے، حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ وصال فرما گئے تاہم سچل سر مست نے آپ کے خلیفہ حضرت میاں سخی قبول محمد سے رابطہ رکھا۔

سچل سر مست کو پہلے ان کے چچا خواجہ عبدالحق

میں چلہ کشی کی اور پھر حضرت خواجہ عبداللہ جیلانیؒ کے ہاتھ پر بیعت کر لی۔ آپ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی بغدادیؒ کی اولاد میں سے تھے۔ صاحب ڈنہ نے ضلع خیر پور میں قصبہ رانی پور سے ایک میل کے فاصلے پر ”در از شریف“ نامی ایک گاؤں میں سکونت اختیار کی اور ایک درگاہ بھی قائم کی۔ صاحب ڈنہ کے دو بیٹوں خواجہ عبدالخالق اور خواجہ صلاح الدین نے بھی اپنے والد کے نقش قدم پر زندگی گزاری۔ 1152ھ بمطابق 1739ء کو خواجہ صلاح الدین کے گھر میں ایک فرزند ارجمند کی پیدائش ہوئی جس کا نام خواجہ عبدالوہاب فاروقی رکھا گیا۔

بچپن سے ہی خواجہ عبدالوہاب کے چچا انہیں معصومیت اور کو صاف گوئی کی وجہ سے ”سچو ڈنہ“ اور ”سچل“ یعنی سچ بولنے والا، کے نام سے پکارتے۔ آپ کے والد محترم نے آپ کی تعلیم و تربیت پر اڈل روز ہی سے توجہ دینا شروع کر دی تھی۔ روزانہ آپ کے کانوں میں اذان دیتے اور آپ کو گود میں لے کر با آواز بلند قرآن مجید کی تلاوت سناتے۔

سچل اچھی عمر کے چھٹے سال میں تھے کہ شفقت پداری سے محروم ہو گئے۔ یتیم بچے کی پرورش کی ذمہ داری آپ کے دادا خواجہ محمد حافظ اور چچا خواجہ عبدالخالق نے اُٹھائی۔ ایک روایات یہ بھی ہے کہ والدہ ماجدہ کے انتقال کے بعد آپ کے چچا نے آپ کے لیے ایک حبشی آیا کا انتظام کیا۔ جس نے بڑی شفقت و محبت سے آپ کی پرورش کی۔ گھر میں صوفیانہ ماحول تھا۔ یہی مزاج ساری زندگی خواجہ عبدالوہاب کے رگ و پے میں بسا رہا۔

مہرمئی 2020ء

نے حافظ عبد اللہ قریشی صدیقی کے پاس حفظ قرآن کے لیے بھیجا۔ آپ نہایت کم عمری میں حافظ اور قاری بن گئے اس کے بعد آپ کو چچا نے فارسی اور عربی کی تعلیم دینا شروع کی۔ سچل سرمست کی ذہانت کا یہ عالم تھا کہ چودہ برس کی عمر میں ان علوم کی تکمیل کر لی۔

حضرت سچل سرمست بچپن سے ہی تحمل مزاج، خاموش طبع، لمنسار اور خوش اخلاق انسان تھے۔ غریبوں، مسکینوں، محنت کشوں اور کسانوں سے ان کو دلی ہمدردی تھی۔ خدا ترسی، انسان دوستی اور خدمت خلق کا جذبہ ان کی شخصیت میں شروع سے موجود تھا۔ دینی تعلیم و تربیت اور صوفیانہ ماحول نے سونے پر سہاگے کا کام کیا۔ آپ عبادت و ریاضت کے ساتھ محتاجوں کی امداد و اعانت کے کاموں میں منہمک رہتے تھے۔ آپ کتب کا مطالعہ فرماتے خاص طور پر شیخ ابن عربی اور خواجہ فرید الدین عطار کا بہت شوق سے مطالعہ کرتے۔

علم تصوف و معرفت کے اسرار و رموز سے بھی آپ کے چچا خواجہ عبدالحق نے ہی آگاہ کیا۔ خواجہ عبدالحق نے جب آپ کے اندر شمع عرفان کی مشعل روشن کر دی تو آپ کو اپنی بیعت میں لے کر خرقد خلافت سے سرفراز کیا۔ اس موقع پر جو نصیحت آپ کو فرمائی گئی، وہ متلاشیان طریقت کے لیے ہر زمانے میں رہنمائی کرتی رہے گی۔ آپ کے مرشد نے فرمایا:

”پینا! عشق الہی اپنی شال، ذکر الہی اپنی قال اور حکم الہی کو اپنا مال بنانا۔ قرآن و سُنّت کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھالو، خدمتِ خلق کو اپنا شعار، عاجزی

و انکساری کو اپنا وقار اور عبادت و ریاضت کو اپنا ہتھیار بناؤ۔

یہ حیاتِ ناپائیدار محض عرصہ امتحان و آزمائش ہے، لہذا اس کی زیبائش میں نہ کھوجانا، موت کو ہمہ وقت یاد رکھو، اللہ اور رسول اللہ کی یاد کو لمحہ لمحہ دل میں آباد رکھو۔“

بچپن ہی سے آپ اکیلا رہنا پسند کرتے تھے، آپ تنہا جنگلوں میں پھرتے رہتے۔ اس دشتِ نوردی میں آپ خدا تعالیٰ کی قدرتِ کاملہ پر غور کرتے۔ جوں جوں آپ عمر کی منازل طے کرتے گئے۔ آپ بے خود سرمست بنتے گئے۔ آپ پر زیادہ وقت کیفیت استغراق طاری رہتی تھی۔

آپ کے چچا و مرشد خواجہ عبدالحق نے سچل سرمست کا عقد اپنی صاحبزادی کے ساتھ کیا۔ آپ کے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ اپنی سلیقہ مند، دین دار اور پر خلوص شریک حیات سے بہت پیار تھا مگر خدا کی قدرت کہ باہمی رفاقت زیادہ دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ ان کی نیک سیرت اہلیہ صرف دو سال ساتھ نبھا کر عالمِ جوانی میں اللہ کو پیاری ہو گئیں۔ اس کے بعد سچل سرمست نے ساری عمر شادی نہ کی۔

سچل سرمست اکثر جنگلوں اور ویرانوں میں اکیلے گھومتے پھرتے رہے۔ روحانی سوز و گداز اور جذب و کیف اتنا بڑھ گیا کہ زیادہ تر سرمستی و بے خودی کے عالم میں رہنے لگے اسی لئے سرمست کہلائے۔ ایک روایت یہ بھی ہے کہ آپ کو شادی کے بعد اللہ تعالیٰ نے ایک فرزند بھی عطا کیا تھا جو جلد ہی اللہ کو پیارا ہو گیا۔

مرشد و چچا کے انتقال کے بعد سچل سرمست،



شاہ عبداللطیف بھٹائی کے سجادہ نشین سخی قبول محمد کی شاگردی میں آگئے۔ سخی قبول شاہ نے آپ کو خرقہ خلافت سے بھی نوازا۔



سچل سرمست نے بڑے ہی پُر آشوب سیاسی دور میں پرورش پائی۔ آپ نے بچپن ہی سے جنگ و جدال کے واقعات دیکھے اور سنے تھے۔ اس دوران کلہوڑوں، تالپوروں، میروں، کے درمیان خانہ جنگیاں ہوئیں۔ سچل کا دل سیاسی بے اعتمادیوں اور قبیلوں کے باہمی تعصب اور دشمنی پر بہت کڑھتا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کے کلام سے امن و آشتی کا درس ملتا ہے۔ آپ نے لوگوں کو دینی تعلیم سے روشناس کرایا۔ لڑائی، جھگڑوں اور بغض وریا سے دور رکھنے کے لیے آپ نے لوگوں کی روحانی اور دینی تربیت کی۔ آپ امن کے داعی تھے۔ آپ نے اپنے علاقے کے لوگوں کو بھی پر امن زندگی گزارنے کی تلقین کی۔

سچل سرمست کا قد درمیانہ تھا۔ رنگ موافق اور صاف ستھری تھی۔ ناک اور پیشانی کی ساخت بھی عمدہ تھی۔ دراز زلفیں رکھتے تھے۔ سر پر سبز عمامہ رکھتے تھے۔ آپ ہمیشہ سفید تہمند پہنا کرتے تھے۔ ہاتھ میں ایک دراز عصا پکڑے رکھا کرتے تھے۔

چارپائی پر سونے سے گریز کرتے۔ سخت لکڑی کے پھٹوں پر سویا کرتے تھے۔ اپنے کندھے پر ہر وقت طبور لٹکائے رکھتے تھے۔ جس کو بجاتے اور اشعار ترنم سے لگناتے رہتے تھے۔

ریاست میر رستم خان نے آپ کے مزار کی تعمیر کروائی۔ میر مراد علی نے آپ کی تصنیف دیوان اشکار طبع کروائی۔



سچل سرمست صوفی ہونے کے ساتھ ساتھ سخن ور بھی تھے۔ شاعری آپ کا اڑھنا بچھونا تھا۔ آپ کے کلام میں فصاحت و بلاغت، بلند فکر یا ندرت بیان ہر طرح سے قابل داد ہے۔ آپ نے شاعری کے ذریعے علم تصوف کے جو رموز و اسرار بیان کیے ہیں، ان کی بنا پر آپ کو حافظ سندھ کہا جاتا تھا۔ آپ نے عشق مجاز میں بہت سوز و گداز کے ساتھ کافیاں کہی ہیں۔

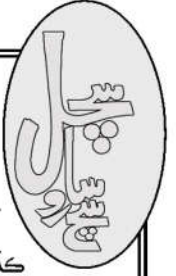
شاعر ہفت زباں حضرت سچل سرمست کا کلام

اسے آپ کی روح پرور زندگی کا اعجاز ہی کہا جائے گا کہ آپ کے زمانے میں سندھ کی صورت حال باقی زمانوں کی نسبت بہتر رہی۔ لوگ آپ کی تعلیمات ناصر یہ کہ غور سے سنتے بلکہ ان پر عمل پیرا بھی ہوتے تھے۔



حضرت سچل سرمست نے اپنی زیادہ تر زندگی سندھ میں ہی گزاری، انہوں نے جن علاقوں کا دورہ کیا ان میں سکھر، روہڑی، شکار پور اور لاڑکانہ شامل ہیں۔

حضرت سچل سرمست مورخہ 14 رمضان المبارک 1242ھ بمطابق 11 اپریل 1827ء کو 90 برس کی عمر میں آپ واصل باحق ہوئے۔ والی



سچل سرمست کا کلام حق و صداقت، خلوص و محبت، ایثار و قربانی، ہمدردی و رواداری، عدل و احسان اور اخوت و مساوات کا آئینہ دار ہے۔ سچل نے ناصر سندھی زبان کو ذریعہ اظہار بنایا ساتھ ساتھ وہ اردو، فارسی، سرائیکی اور ہندی کے بھی ممتاز شاعر تھے۔

(عاشقوں کو کبھی بھی آرام میسر نہیں آیا، رات دن ان پر محبت (درد و فراق) کا ماتم جاری ہے۔ خاک پر رہ کر بھی تم خاص رہنا، اور پانی (دنیا) پر پرواز کرنا (عشق نے) ایسی ضرب رسید کی کہ شاہین اور شہباز بنا دیا (حق سے آشنا کر دیا)۔

کڈھن ٿيو ڪونڪو، عاشقنِ آرام، ميان راتو ڏينھان تن اُتي محبت جو ماتام، ميان خاڪو ٿي خاص ٿي ڪر پائيءَ ڪوئي پرواز، ميان چڙيءَ چنبو ماريني، ٿي شاهين ۽ شهباز، ميان

محبوبُ مٺو آهي مَن ۾، معشوقُ مٺو آهي مَن ۾!
 بيٺا ٿو بازار گھمين چو، اٿئي بلبلِ باغِ بدِي ۾؛
 بيٺي سائِ تو ٻاهر گولين، نه ٿي بر بحرءِ بن ۾؛
 چھرا چوريءَ چلبو ڏسئين چو، اٿئي سو چاند چمن ۾؛
 مرشدِ ڪامل سانولِ سپرين، آيو صافِ صحن ۾؛
 فيض ”فاروقي“ فائقِ بخشيو، فهماني هن فن ۾۔
 (محبوب میرے من میں، معشوق میرے من میں،
 تو بازار میں بلبلِ باغِ بدی میں،
 دل میں رکھ کے باہر ڈھونڈے، کہاں وہ دشت و بن
 میں، چھپ کر ہر چہرے میں دیکھے تیرا چاند چمن میں
 ، مرشدِ کامل یارِ سخن وہ آیا خود آنگن میں، فیض
 ”فاروقی“، فائقِ بخشے، فهمائے اس فن میں)

وصلت نامہ، مثنوی چاچی نامہ، دیوانِ خدائی، کلمتہ تصوف، بحرِ طویل، قابل ذکر کتب ہیں۔
 حضرت سچل سرمست ”مثنوی“ ”عشق نامہ“ میں فرماتے ہیں:

آن خدا از عشق آدم آفرید
 تاز مخلوقات اور ابرِ گزید
 آن خدا اور امانت عشق داد
 در نہادش بر اسرار نہاد
 (خدا تعالیٰ عشق میں سے آدم کو پیدا کیا۔ اُسے اشرف المخلوقات بنایا، خدا تعالیٰ نے اُسے عشق کی امانت عطا فرمائی۔ اور اُس میں اپنے سارے مخفی راز چھپا دیئے۔)

سچائی سے محبت کی وجہ سے آپ نے سچل کا تخلص اختیار کیا۔ سچائی، تصوف کی بنیادی خوبی ہے۔

حق و صداقت، خلوص و محبت، ایثار و قربانی، ہمدردی و رواداری، عدل و احسان اور اخوت و مساوات کا آئینہ دار ہے۔ انہوں نے ناصر سندھی زبان کو ذریعہ اظہار بنایا بلکہ اردو، فارسی، سرائیکی اور ہندی میں بھی اشعار کہے۔ آپ کو شاعر ہفت زبان بھی کہا جاتا ہے، آپ نے سات زبانوں (عربی، فارسی، ہندی، اردو، پنجابی، سرائیکی اور سندھی) میں اشعار کے ذریعے روحانی طرز فکر کو عام کیا۔

حضرت سچل سرمست نے اپنے دور کی تمام اضاف سخن میں طبع آزمائی کی۔ وحدت نامہ آپ کی بہت بلند پایہ تصنیف ہے۔ آپ کی دیگر فارسی تصانیف میں دیوان آشکار، مثنوی راز نامہ، مثنوی گداز نامہ، مثنوی تار نامہ، مثنوی رہبر نامہ، مثنوی درد نامہ، مثنوی عشق نامہ، مثنوی مرغ نامہ، مثنوی

کٹوں اُڈر آبانین، وی پکیڑا پردیسی؟
 کت آکیرا تیدّا اھا، کت تَساڈیاں جائین؟
 چلن کیتی وی سُن پکیڑا، متان تون پر پسانین
 جتان ہوں ہو یا اون تَساڈا، ویسین اُڈر اُٹاہین
 غیرنہ آپ کون کڈان چائین، تیکون مین سمجھائین
 اٹان اُٹان سیر تَساڈا، سچل یار ستائین

ہیڈی ہوڈی نہ ڈسین، مَنھن پائیءِ یر پاءِ
 پوءِ تصور ہن یر، ہی بازی کا نہ بنا
 اکیوں پتی جی ڈسین، ہادی آھی ہر جائ
 سچوئے سارو سچ چیو، ہیءِ رمز دل نی سان لاءِ

پچو نہ منہنجی ذات، جوئی آہیاں سوئی آہیاں!
 اچن آسان جوئیو اُٹاہین، جاتی ڈینھن نہ رات۔
 ظاہر آہ زبانوں منہنجی، الاقرب سندءِ کلمات۔
 سچو سیر سہی کر پنہنجو، عشق منجھوں عشقات

جسم بہت اس ایک خانہ، جانی پاکیزہ شہانہ
 در صدف چوں دردانہ، این نباشد بجانہ
 بیشکن سو مردانہ، تا شوی یار یگانہ
 (یہ جسم ایک گھر کی طرح ہے جو دیکھنے میں بہت
 اچھا اور شاندار نظر آتا ہے، اور اس میں روح اس طرح
 ہے جیسے سیپ میں کوئی موتی ہو، اس گھر کو بت خانہ
 مت بناؤ، ہمت سے کام لے کر دنیاوی خواہشات کے
 اس بُت کو توڑ دو، تاکہ تم منفرد بن جاؤ)

حضرت سچل سر مست نے سرائیکی زبان میں
 بامعنی اور خوبصورت شعر کہے ہیں۔

نہ وت شیخ مشنخ یارو نہ مخدوم تھیوسے
 نہ قاضی نہ معلم مٹا نہ وت پیر بنیوسے
 بازی جوڑ نہ عالم کیتے رنگ رسا رکھیوسے
 سچل عشق اللہ دے باجھوں بیا کوئی نہ ہنر سکھیوسے

عمل، قول و فعل کی سچائی انسان کو عظمت کی بلندیوں
 پر لے جاتی ہے۔ یہ ایک انتہائی کٹھن راستہ ہے، جو
 طالب کو مطلوب تک لے کر جاتا ہے۔

حضرت سچل سر مست نے سرائیکی زبان میں
 بامعنی اور خوبصورت شعر کہے ہیں۔ فرماتے ہیں:
 عشق دو کار بداند، اول از خود برھساند
 سر بشیر براند، جز خدا ہیچ نمساند
 پس ب محسوب رساند
 غیر خیالات براند

(عشق دو کام کر دکھاتا ہے۔ ابتدا میں یہ اپنی
 ذات سے آزادی دلاتا ہے۔ پھر تلوار سے سر کاٹ دیتا
 ہے۔ اور پھر خدا کے تصور کے علاوہ کچھ بھی باقی نہیں
 رہتا۔ پھر محبوب ملتا ہے۔ باقی تمام خیال دل سے نکال
 دیتا ہے)

(نہ ہم شیخ مشائخ، نہ مخدوم ہوئے، نہ قاضی نہ استاد نہ ملانہ ہی پیر بنے، نہ ہی عالم بننے کا کھیل رچایا، بس ایک ہی رنگ میں رنگے، سچل! عشق الہی کے سوا کوئی ہنر نہ سیکھ سکے۔)

حضرت سچل سرمست نے اپنے کئی اشعار میں لوگوں کو باہمی جنگ و جدل اور انتشار سے روکا اور آپس میں امن و سکون قائم کرنے پر زور دیا ہے:

جنگ با مراد اے چہ واری جنگ کن بانفس خویش
نفس را بشناسی در رحمت رحمان در آ
(آدمیوں سے لڑائی کے بجائے اپنے سرکش
نفس سے جنگ کرو۔ اپنے نفس کو پہچان اور اللہ کی
رحمت میں داخل ہو۔)

سچل کی شاعری اس رابطے کی نشاندہی کرتی ہے جو انسانوں کے درمیان یکجہتی کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ انسان کے مختلف روپ، رنگ اور پہچان کے ذریعے عارضی ہیں۔ آپ کی شاعری میں بابا بلھے شاہ کا بھی رنگ جھلکتا ہے، آپ فرماتے ہیں:

نہ میں گویا نہ میں جو یا نہ میں سوال جواب
نہ میں خالک نہ میں بادی نہ آگ نہ آب
نہ میں جینی نہ میں انسی نہ مائے نہ باب
نہ میں سنی نہ میں شیعہ نہ میں ڈوہ ثواب
نہ میں ملا نہ میں قاضی نہ میں شور شراب
ذات سچل دی کہی بچھدا ایں نالے تان نایاب
سچل سرمست کے اردو اشعار ملاحظہ ہوں:

دلبر کے در پر میں تو دیوانہ ہو رہا ہوں
یاد میں دو جہاں سے بیگانہ ہو رہا ہوں
یہ عقل فہم اس کے دیدار نے اڑایا
زلفوں کے تیج و خم میں مستانہ ہو رہا ہوں

آئے گا جوں وہ دلبر تیروں کی ہوگی بارش
سینہ سپر ہے سچل نشانہ ہو رہا ہوں
سچل سرمست خیر پور شہر کے قریب ایک چھوٹے
سے گاؤں میں واقع اپنی خانقاہ سے بہت ہی کم باہر
نکلے۔ تو پھر انہوں نے اردو کہاں سے سیکھی؟.... لگتا
ہے کہ اردو سیکھنے کیلئے سچل سرمست کو کہیں بھی جانا
نہیں پڑا بلکہ اس دور میں برصغیر کے مختلف علاقوں
میں مقبولیت حاصل کرنے والی یہ زبان خود چل کر ان
کے پاس آئی....

حضرت سچل سرمست کے کلام سے سندھی
ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہوا ہے۔ سندھی کافی
میں حضرت سچل سرمست نے ساخت، مضمون اور
معنی کے لحاظ سے جو اختراعات کی ہیں، ان میں آج
تک کوئی بھی اضافہ نہیں کر سکا۔ آپ کی لاتعداد
غزلیں اور خیال علم عروض کے قواعد کے عین مطابق
ہیں۔ زبان کی صفائی۔ خیال کی گہرائی اور مضمون
آفرینی میں آپ یکہ تاز تھے۔

سچل نے فارسی میں بھی غزل۔ مستزاد۔ قطعہ
اور مثنوی پر طبع آزمائی کی۔

سچل کا مخاطب انسان ہے اور آپ کا پیغام تمام بنی
نوع انسان کے لئے ایک ہی ہے۔

آپ ایک جگہ فرماتے ہیں کہ تخلیق انسان
کا مقصد معرفت الہی کا حصول ہے اور اس کے بعد ہی
انسان اشرف المخلوقات کے مرتبے پر پہنچ سکتا ہے۔
آپ کہتے ہیں کہ بندے کی ہر سانس اللہ تعالیٰ کے
رحم و کرم کی محتاج ہے اور جو خود کو پہچان لیتا ہے وہ خدا
کو پہچان لیتا ہے۔



نظر بد اور شر سے حفاظت میں نظر بد، حسد، جادو اور دیگر اورائی 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۔ **وَكَابُرَ وَقَالَ يُوسُفُ عَظِيمِي**

روحانی قوتِ مدافعت

نظر سے کسی دوسرے وجود کا نمہ یا اورا

(Aura) متاثر ہوتا ہے۔

اس عمل میں ایک لہر دوسری لہر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سمجھنے میں آسانی کی خاطر انہیں ہم مختلف نام دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر جس نے نظر ڈالی اس کی نظر کی لہر کو لہر الف (Wave, A) جس پر نظر ڈالی گئی اس انسان یا اس وجود کے نمہ کی لہر کو لہر ب (Wave, B) کا نام دیا جاسکتا ہے۔ اب اس عمل کو اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ لہر الف، لہر ب کی طرف سفر کرتی ہے۔ اس وقت جو لہر زیادہ طاقت ور ہوگی وہ دوسری لہر پر غالب آجائے گی، یعنی اگر نظر لگانے والے کی لہر کی کثافت (Density) اور شدت (Intensity) زیادہ ہوگی تو دوسرے وجود کا نمہ کسی نہ کسی درجے میں متاثر ہو جائے گا لیکن اگر نمہ زیادہ مضبوط ہو تو نظر کا منفی اثر نہیں ہو پائے گا اور نظر سے حفاظت رہے گی۔

کیا نظر بد کے اثرات سے کسی کی موت واقع ہو سکتی ہے....؟

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

أَكْثَرُ مَنْ يَمُوتُ مِنْ أُمَّتِي بَعْدَ

قَضَاءِ اللَّهِ وَقَدَرِهِ بِالْعَيْنِ

”قضاء و قدر کے بعد میری امت کے زیادہ

ترلوگ نظر بد کے ذریعہ موت کا شکار ہوں

گے۔“ [صحیح الجامع الصغیر البانی؛ العلل المتناہیة،

ابن جوزی: کتاب المرض]

اس حوالے سے حضرت جابر بن عبد اللہ کی

روایت کردہ مندرجہ ذیل حدیث اس کتاب

(نظر بد اور شر سے حفاظت) کے قارئین صفحہ

نمبر 23 (گزشتہ قسط) پر پڑھ چکے ہیں۔

الْعَيْنُ تَدْخُلُ الرَّجُلَ الْقَبْرَ

وَتَدْخُلُ الْجَمَلَ الْقَدْرَ

ترجمہ: ”نظر بد آدمی کو قبر میں اور اونٹ کو

ہانڈی میں پہنچا دیتی ہے۔“ [صحیح الجامع الصغیر البانی؛

السلسلة الاحادیث الصحیحہ البانی]

اور ڈاکٹرز کو اس شعبے پر توجہ دینی چاہیے۔
انسان کی فلاح کے لیے مختلف علوم کے حاملین
کو مل کر تحقیق کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سوچ
کے پیش نظر میری یہ رائے ہے کہ مختلف امراض
کے موائی یا روحانی اسباب، ان کی نوعیت اور علاج
کے موضوع پر ماہرین نفسیات، ڈاکٹرز اور روحانی
علاج کے اساتذہ کو مل کر تحقیق کرنی چاہیے۔

اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام کی عظیم المرتبت
ہستیاں انسانوں کے لیے رُشد و ہدایت کا ذریعہ ہیں۔
اولیائے کرام نے دین اسلام کی تبلیغ، عوام کی
اصلاح، تربیت اور تزکیہ نفس کے مقدس فرائض سر
انجام دیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اولیاء اللہ کی ہستیاں
عوام کے لیے شفاء اور سکون کا ذریعہ بھی رہی ہیں۔
پیشتر اولیاء اللہ کی بے شمار اعلیٰ صفات میں یہ صفت
شامل ہے کہ وہ بہترین نفسیاتی معالج بھی ہوتے ہیں۔
اولیاء اللہ کے اس فیض کو ان کے در پر حاضر
ہونے والوں تک یا صرف اُن سے رجوع کرنے
والوں تک ہی نہیں رہنا چاہیے۔ ان روشن نظر
واقفانِ حقیقت بزرگوں کے معالجات اور
ارشادات کو نوع انسانی کی بھلائی کے لیے، نفسیاتی
اور دیگر امراض سے نجات کے لیے تحقیق کا
موضوع بنانا چاہیے۔ ان تحقیقات میں میڈیکل
سائنس، سوشل سائنس اور نفسیاتی علوم کے
ماہرین اہل تصوف کے ساتھ شامل ہوں۔ ہمیں
پورا یقین ہے کہ سائنسٹ اور سائینس یعنی اہل علم
اور اہل تصوف کی یہ مشترکہ عملی جدوجہد نوع
انسانی کے لیے فلاح اور سکون کا ذریعہ بنے گی۔

بیماریوں سے جسم کی حفاظت اور اگر بیماری کا
حملہ ہو جائے تو اس سے مقابلے کے لیے قدرت
نے جسم میں ایک خاص نظام وضع کیا ہے۔ اسے
جسم کا مدافعتی نظام Immune System کہا
جاتا ہے۔ بیماریوں سے حفاظت یا مقابلہ کی اس
صلاحیت کو قوتِ مدافعت (Immunity) کہا
جاتا ہے۔ جسمانی کمزوری سے اس قوتِ مدافعت
میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ صحت بہتر بنا کر
اور بیرونی مدد (Vaccination) سے اس قوتِ
مدافعت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

جس طرح بیماریوں کے خلاف جسم میں
قوتِ مدافعت (Immunity) پائی جاتی ہے، اسی
طرح غیر مادی اسباب سے لاحق ہونے والی
بیماریوں یا تکالیف سے بچاؤ اور نجات کے لیے بھی
قدرت نے نظام بنائے ہیں۔ نظر سے حفاظت کے
لیے انسانوں میں قدیم زمانوں سے رائج مختلف
طریقہ دراصل اسی نظام کی نشانیاں ہیں۔

جسم انسانی کی حالتِ صحت اور حالتِ مرض
کے بارے میں اور بیماریوں کے علاج کے بارے
میں پہلے انسان کی معلومات بہت کم تھیں۔ علم کے
فروغ اور غور و فکر کے ذریعہ انسان اپنے جسم کے
بارے میں اور علاجِ معالجے کے بارے میں بہت
کچھ جان گیا ہے۔ بیماریوں اور تکالیف کے غیر مادی
اسباب پر انسان جتنا زیادہ غور و فکر Research
کرتا جائے گا، اسی مناسبت سے زیادہ حقائق اس
کے سامنے واضح ہوتے رہیں گے۔ جدید محققین
خصوصاً ماہرین نفسیات، ماہرین مابعد النفسیات

انسان کو جسمانی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

ان بیماریوں کو جسمانی یا ظاہری بیماریاں کہا جاتا ہے۔ بعض بیماریاں انسان کی فکر اور نفس کو لاحق ہوتی ہیں۔ یہ روحانی بیماریاں ہیں۔

جسم کے امراض دنیاوی زندگی کے لیے پریشانیوں کا سبب بنتے ہیں تو روح کے امراض آخرت خراب کرتے ہیں۔ روحانی امراض دنیا کے ماحول کو اور انسانوں کے درمیان تعلقات کو بھی شدید متاثر کرتے ہیں۔

روحانی بیماریاں انسان کو اللہ تعالیٰ سے دور کرتی ہیں۔ حسد ایک سنگین روحانی بیماری ہے۔ آج کل کی مضر یا مہلک بیماریوں سے موازنہ کیا جائے تو یہ کہا جاسکتا ہے کہ حسد کینسر کی مانند ہے، بلکہ حسد کینسر سے زیادہ خطرناک ہے۔ کینسر خون کے سرخ ذرات کو تباہ کر دیتا ہے، حسد انسان کی نیکیوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ فرق یہ ہے کہ کینسر سے متاثرہ شخص اپنی تکلیف اور کمزوری کو خود محسوس کر رہا ہوتا ہے اور اس کی گرتی ہوئی صحت دوسرے لوگوں کے سامنے بھی ہوتی ہے جبکہ حسد کے ذریعے اپنی نیکیاں برباد کرنے والا بظاہر کسی نقصان یا ضعف میں مبتلا نظر نہیں آتا۔

حسد میں مبتلا شخص دوسروں کے لیے خیر خواہی اور اخلاص کے جذبات نہیں رکھتا۔

یہ دنیا مقابلے کا میدان ہے۔ یہاں ہر شخص کو آگے بڑھنے اور ترقی کرتے رہنے کا حق ہے۔ ترقی کی خواہش رکھنا اور ترقی کے لیے کوششیں

حسد ایک نہایت بُرے اور شدید قابل مذمت جذبے یا صفت کا نام ہے۔

لغت کے مطابق حسد کے معنی ہیں زوالِ نعمت چاہنا۔ یعنی کسی دوسرے کے پاس کوئی نعمت خواہ وہ دولت ہو، عہدہ ہو، حسن و خوبصورتی ہو، اولاد ہو یا نعمت کسی اور شکل میں ہو، دوسرے کے پاس اس نعمت پر اپنے دل میں کدورت محسوس کرنا اور اس نعمت کے زوال کی خواہش کرنا۔

اس کے وسیع تر معنی یہ بھی ہیں کہ دوسروں کے پاس سے نعمت چھین جانے اور خود کو ملنے کی خواہش کرنا۔ حاسد دوسرے کی تکلیفوں اور پریشانیوں پر خوش ہوتا ہے اور اُسے خوشیاں ملنے پر دکھی ہوتا ہے۔ حضرت محمد ﷺ کا ارشاد ہے:

إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ

”حسد سے بچو کیونکہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ سوکھی لکڑیوں کو۔“

[ابوداؤد: کتاب ادب؛ ابن ماجہ: کتاب الزہد] حضرت علیؓ کا ارشاد ہے: ”حسد و جلن جسم کو گھلا دیتا ہے۔“ [شرح غرر الحکم، جمال الدین محمد خوانساری ج 1 ص 241]

حضرت امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں:

”حسد کی بنیاد سیاہ دلی اور اللہ تعالیٰ کے فیض سے مقابلہ آرائی ہے اور یہ دونوں باتیں کفر کا حصہ ہیں۔“ [مستدرک الوسائل، حسین النوری

جذبہ ہے، بلکہ کہنا چاہیے کہ حسد کینے کی شاخ ہے اور کینہ غضب کی شاخ ہے۔ پھر حسد سے اتنی شاخیں پھوٹتی ہیں کہ شمار میں نہیں آسکتیں۔“

[احیائے العلوم: ذم الغضب والحقد والحسد]

انسانوں میں حسد کے جذبات قومی یا برادری یا خاندانی سطح پر بھی پائے جاتے ہیں اور انفرادی سطح پر بھی۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَدَكَّيْنِيٍّ مِّنْ اَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُّوْكُمْ مِّنْ بَعْدِ اِيْمَانِكُمْ كَغَفَرًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ اَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ

ترجمہ: اہل کتاب کے اکثر لوگ چاہتے ہیں کہ تمہیں ایمان سے مرتد کر کے کافر بنا دیں۔ وہ اپنے نفس کے حسد کی وجہ سے وہ ایسا چاہتے ہیں۔ حالانکہ ان پر حق ظاہر ہو چکا ہے۔

[سورہ البقرہ (2) آیت: 109]

اَمْ يَحْسُدُوْنَ النَّاسَ عَلٰى مَا اَنْهَمُ اللّٰهُ مِنْ فَضْلِهٖ فَقَدْ اْتَيْنَا آلَ اِبْرٰهِيْمَ الْكِتٰبَ وَ الْحِكْمَةَ وَ اَتَيْنَهُمْ مَّلَكًا عَظِيْمًا

ترجمہ: کیا یہ لوگوں سے اس لیے حسد کرتے ہیں کہ اللہ نے ان پر فضل کر دیا، تو ہم نے تو ابراہیم کی اولاد کو کتاب اور حکمت عطا فرمائی اور انہیں بڑا ملک دیا۔ [سورہ النساء (4) آیت: 54]

حسد کے محرکات:

حسد کے کئی اسباب یا محرکات ہیں۔ ان میں نمایاں اسباب کم ظرفی، پست ہمتی، خود غرضی،

کرنا کوئی بُری بات نہیں بلکہ یہ تو اچھی بات ہے۔ اگر 100 میٹر کی ریس میں بیس آدمی دوڑ رہے ہیں تو ہر شخص باقی انہیں کھلاڑیوں کو ہرا کر آگے نکلنا چاہتا ہے۔ اپنے ساتھ دوڑ میں شریک افراد کو ہرانے کی خواہش رکھنا حسد نہیں ہے۔ کسی کام کے لیے مثبت طرزوں میں کوشش اور جدوجہد کرنا تو اچھی بات ہے۔

دوسرے کی خوبیاں دیکھ کر اس جیسا بننے کی خواہش کرنا اور اس خواہش کی تکمیل کے لیے کوشش کرنا بھی کوئی غلط بات نہیں ہے۔

زراعت، صنعت، تجارت، ملازمت یا معاش کے کسی بھی شعبے میں اپنے ساتھ کام کرنے والوں سے آگے نکلنے کی خواہش کرنا اور جائز اقدامات پر مبنی کوشش کرنا حسد نہیں ہے۔ حسد یہ ہے کہ کوئی آدمی دوسرے کا بُرا چاہے۔ دوسروں کی کامیابی پر دل میں غصہ اور کدورت محسوس کرے۔ دوسروں کی خوشیوں پر اپنے نفس کو خباثت سے آلودہ کرنا اور دوسرے کی ناکامیوں یا رکاوٹوں پر خوشی محسوس کرنا بھی حسد میں شمار ہوتا ہے۔ حاسد شخص دوسروں کے پاس نعمتیں اور خوشیاں دیکھ کر جلتا ہے اور چاہتا ہے کہ نعمتیں اور خوشیاں اس شخص سے چھین جائیں۔ حاسد دوسرے کو خوش دیکھ کر خود غمگین ہوتا ہے اور دوسرے کو تکلیف میں دیکھ کر خوشی محسوس کرتا ہے۔

حضرت امام غزالیؒ * اپنی نہایت گر انداز کتاب ”احیائے العلوم“ میں تحریر فرماتے ہیں:

”حسد کینے کا نتیجہ اور اسی کی قبیل کا ایک

تنگ دلی، کینہ، بغض، دنیا کی چاہت اور دولت و اقتدار کی ہوس وغیرہ ہیں۔

یہاں ایک نکتہ اور ذہن نشین کر لیجئے۔

ضروری نہیں کہ حسد کرنے والا شخص، خود کوئی محروم شخص ہی ہو۔ بہت سے دولت مند اور

بے شمار نعمتوں سے بہرہ مند لوگ بھی اپنی فیلڈ میں دوسروں کو کامیاب ہوتے نہیں دیکھنا چاہتے، حالانکہ کسی اور کی کامیابی سے ان کا کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ دوسرے شخص کو کامیاب ہوتے دیکھ کر یا خوش دیکھ کر اُس سے حسد میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اپنے ارد گرد، اپنے شہر میں، اپنے ملک میں، دنیا بھر میں ایسی کئی مثالیں اکثر مشاہدے میں آتی ہیں۔ خاص طور پر کاروباری میدان میں یا کیریئر کے دیگر شعبوں میں اس تنگ دلی کا مشاہدہ زیادہ ہوتا ہے۔

حسد کا ایک محرک غرور یا تکبر بھی ہے۔

مغرور آدمی تنگ دل اور تنگ نظر بھی ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو کمتر یا حقیر سمجھنے لگتا ہے۔ زندگی کی دوڑ میں دوسرے لوگ آگے نکلنے لگیں تو مغرور شخص اپنی تنگ دلی کے باعث ان سے حسد کرنے لگتا ہے۔

لوگوں کی زندگی کے مختلف معاملات مثلاً معاش، صحت، اولاد، میاں بیوی کے تعلقات وغیرہ صرف باقاعدہ سحر یا جادو سے نہیں بلکہ دیگر ماورائی وجوہات سے بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ ان وجوہات میں حسد بہت نمایاں ہے۔

حسد کے نقصانات:

حسد سے وہ شخص متاثر ہو سکتا ہے جس سے حسد کیا جائے، لیکن حسد خود اپنے حامل یعنی حاسد کے لیے تو بہت ہی بُرا ہے۔ حسد کا زیادہ بڑا نقصان حاسد خود اٹھاتا ہے۔

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ اس دنیا میں لوگ نفع نقصان کے ادوار سے گزرتے رہتے ہیں۔ کبھی کسی کام میں نقصان ہو گیا، کچھ عرصہ محنت کے بعد اللہ کے فضل سے اس شخص کے نقصانات کا ازالہ ہو جاتا ہے، بعض معاملات میں ناصر نقصان کا ازالہ ہوتا ہے بلکہ پہلے سے بھی زیادہ فائدہ ہو جاتا ہے لیکن حسد کا معاملہ الگ ہے۔ حسد کی وجہ سے خود حاسد کو جو نقصان پہنچتا ہے، وہ بہت بڑا اور مستقل نقصان ہے۔

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کا ارشاد ہے:

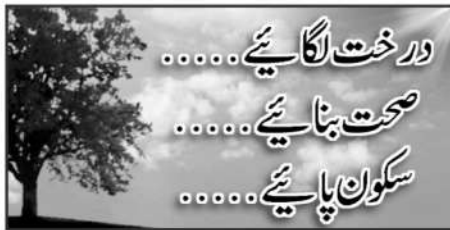
* حضرت امام غزالیؒ (التوفی 505ھ بمطابق 1112ء): حجة الاسلام زین العابدین ابو حامد محمد بن محمد بن محمد بن احمد الغزالیؒ 450ھ میں ایران کے شہر طوس کے قصبہ غزال میں پیدا ہوئے، تحصیل علم کے لیے خراسان، نیشاپور، بغداد اور دمشق کا سفر کیا، آپ نے کئی علوم اسلامیہ یعنی فقہ وحدیث، تفسیر، علم مناظرہ، علم کلام، ادبیات، فارسی و عربی، ولایت اور علم فلسفہ میں درجہ کمال حاصل کر لیا۔ آپ کی مشہور تصانیف میں احیاء العلوم، کیمیائے سعادت، مشکوٰۃ الانوار، منہاج العابدین، تمامتہ الفلاسفہ، شفاء العمل، مفصل الخلاف فی اصول القیاس، محکم النظر، میزان العمل اور مقاصد الفاسفہ قابل ذکر ہیں۔

نقصان پہنچانے والی ہر چیز سے خوش ہوتا ہے۔
 حسد کے اثرات مختلف انداز سے ظاہر ہوتے ہیں۔
 حسد کرنے والا شخص نفسیاتی طور پر ایک
 کمزور اور مایوس شخص ہوتا ہے۔ اس کے اندر خود
 محنت کر کے آگے بڑھنے کا جذبہ نہیں ہوتا۔ ایسا
 شخص اپنی خامیوں کو پہچاننے اور انہیں دور کر کے
 خود کو بہتر بنانے کے بجائے دوسروں کی کامیابیوں
 اور خوشیوں پر افسردہ ہوتا ہے۔ حاسد چاہتا ہے کہ
 وہ شخص اس خوبی یا کامیابی سے یا اس نعمت سے
 محروم ہو جائے۔

حسد کے باعث حاسد میں دوسروں کے خلاف
 غصہ کی آگ بھڑکتی رہتی ہے۔ اس طرح حاسد
 شخص ضرب در ضرب Multiple نقصانات اٹھاتا
 ہے۔ حسد اور غصہ کی آگ سے وہ اس دنیا میں اپنے
 آپ کو نقصان پہنچا رہا ہوتا ہے جبکہ حسد کی وجہ سے
 نیکیاں برباد ہونے کے باعث وہ قیامت کے دن
 بہت بڑے خسارے میں مبتلا ہوگا۔

اللہ تعالیٰ سب اہل ایمان کو ہر قسم کی منفی
 سوچ اور منفی کاموں سے دور رہنے کی
 توفیق عطا فرمائے۔ آمین

(جاری ہے)



حسد سے بچو کیونکہ حسد نیکیوں کو اس طرح
 کھا جاتا ہے، جس طرح آگ سوکھی لکڑیوں کو۔
 یہ حدیث نبوی ﷺ بہت زیادہ غور طلب
 ہے۔ معلم انسانیت، انسانوں کے سب سے زیادہ
 خیر خواہ حضرت محمد ﷺ کے اس ارشاد کے
 مختلف پہلوؤں پر غور کیجئے۔ حدیث میں حسد کو
 نیکیاں برباد کر دینے والے ایک فیکٹر کی حیثیت
 سے بیان کرتے ہوئے اسے آگ سے تشبیہ دی گئی
 ہے۔ سوکھی لکڑیوں پر اس آگ کے اثر کا
 حوالہ دیا گیا ہے۔

ایک بات تو یہ کہ آگ سوکھی لکڑیوں کو
 نہایت تیزی سے اپنی لپیٹ میں لیتی ہے، دوسرے
 یہ کہ سوکھی لکڑیاں بہت جلدی جل کر راکھ کے
 ڈھیر میں تبدیل ہو جاتی ہیں، یعنی اپنا وجود کھو بیٹھتی
 ہیں۔ راکھ کے اس ڈھیر کو دوبارہ لکڑیوں میں
 تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔

حسد کی وجہ سے حاسد اپنی نیکیوں کو برباد
 کر دیتا ہے اور نیکیوں کی یہ بربادی بہت تیزی سے
 ہوتی ہے۔ اس ارشاد نبوی ﷺ پر غور کرنے
 سے یہ واضح ہوتا ہے کہ حسد کی وجہ سے برباد
 ہو جانے والی نیکیاں انسان کے اعمال نامے سے
 مستقل طور پر خارج ہو جاتی ہیں۔

حاسد کی صفات:

حسد انسانوں کو نقصان پہنچانے والا ایک منفی
 جذبہ ہے۔ کسی انسان کا حسد میں مبتلا ہو جانا شیطان
 کے لیے خوشی کا سبب ہے کیونکہ شیطان انسان کو

اپنی خواہشات اور پسند کا اظہار شدت کے ساتھ کرتے ہیں۔

ہمارے معاشرے

میں مشترکہ خاندانی نظام رفتہ رفتہ ختم ہو رہا ہے۔ پہلے پورا خاندان ایک ساتھ مل

جل کر رہتا تھا۔ بچوں کی تربیت مشرقی اقدار کے مطابق ہوتی تھی، اب رشتے تو وہی ہیں لیکن کئی لوگوں کے رویے اور اقدار میں تبدیلی آگئی ہے۔ اکثر لوگ اپنے مفادات سے وابستہ ہیں، وہ مشترکہ خاندانی نظام چھوڑ کر فلیڈوں اور چھوٹے مکانات میں آگے ہیں چنانچہ رشتہ کروانے کا کام جو بڑے بزرگ اور رشتہ کروانے والی خالہ کرتی تھیں۔ ان کی جگہ اب میرج بیورو زونے بھی لے لی ہے۔ گویا لڑکیوں کی شادی جو کہ ایک دینی و معاشرتی فریضہ تھا اب کاروبار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتے ہیں۔ پہلے سلیقہ مند لڑکیوں کا انتخاب کیا جاتا تھا، اب کم عمر خوب صورت اور امیر طبقے سے تعلق رکھنے والی لڑکیوں کو پسند کیا جاتا ہے۔

لڑکی کی شادی

ایک اہم اور معاشرتی مسئلہ

شادی ایک دینی اور معاشرتی فریضہ ہے، ہر والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی شادیاں بروقت ہو جائیں۔ خاص کر لڑکیوں کے سلسلے

میں یہ معاملہ بہت نازک اور مشکل ہوتا ہے۔

بڑے شہروں، قصبات یا دیہی علاقے آج ہر دوسرے تیسرے گھر میں والدین اپنی بیٹیوں کے لیے اچھے رشتوں کے انتظار میں نظر آتے ہیں۔ اچھے رشتوں کے انتظار میں کئی لڑکیوں کے سروں پر چاندی کی تہہ جم جاتی ہیں۔ وہ کیا وجوہات ہیں جس کی وجہ سے لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد غیر شادی شدہ ہے....؟

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سماجی اقدار میں تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ آج سے تیس چالیس سال قبل لڑکیوں کی شادی کوئی بڑا مسئلہ نہ تھا یہ کام خاندان کے بڑے بزرگ ہی کرتے تھے۔ لیکن اب اکثر لڑکے لڑکیاں یا تو خود اپنی مرضی سے رشتہ چاہتے ہیں یا پھر اپنی



لڑکیوں کی شادیاں نہ ہونے کی ایک وجہ ہمیں یہ بھی نظر آتی ہے کہ اب لوگ خوب سیرت لڑکیوں کے بجائے خوبصورت اور کم عمر لڑکیوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ اس تلاش میں کئی مائیں اور لڑکے کی بہنیں لڑکیوں کے احساسات اور جذبات کی پرواہ کیے بغیر ایک کے بعد ایک لڑکی کو ریجیکٹ (Reject) کرتی رہتی ہیں، جس کی اجازت نہ ہو تو ہمارے مذہب نے دی ہے اور نہ ہی اخلاقی طور پر ہی ایسا کرنا مناسب ہے۔

موجودہ دور میں کئی لڑکیوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اس طرح تعلیم حاصل کرتے کرتے ہر لڑکی بائیس سال سے پچیس سال کی ہو جاتی ہے۔ ایسی لڑکیوں کے رشتوں کو یہ کہہ کر انکار کر دیا جاتا ہے کہ لڑکی کی عمر زیادہ ہے۔ یوں لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم بھی ان کے رشتوں میں ایک رکاوٹ بن جاتی ہے، حالانکہ یہ حقیقت ہے کہ ایک پڑھی لکھی لڑکی کسی بھی گھرانے کا روشن مستقبل ہوتی ہے اور ایک پڑھا لکھا خاندان بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔

مہنگائی کے اس دور میں جہاں غریب طبقے کے لیے دو وقت کی روٹی کمانا مشکل ہوتا ہے وہاں لڑکی کی شادی کرنا آسان کام نہیں۔ ہمارے ملک میں نام و نمود اور ظاہری نمائش کے خاطر یہ خوشی کی تقریب متوسط طبقے کے لیے بھی مشکلات کا سبب بن کر رہ گئی ہے۔

جہیز کی لعنت بھی لڑکیوں کی شادی میں ایک بڑی رکاوٹ بن گئی ہے۔ فرسودہ رسومات نے شادی

کو رحمت کے بجائے زحمت بنا دیا ہے۔ جہیز کے ناسور نے ہمارے معاشرے کو آکٹوپس کی طرح جکڑ لیا ہے۔ کئی لڑکے والے چاہتے ہیں کہ لڑکی والوں سے اتنا جہیز لے لیا جائے کہ ان کا گھر بھر جائے۔ ایسے گھرانوں سے باقاعدہ جہیز کی فہرست بنا کر لڑکی والوں کے ہاتھ میں تھما دی جاتی ہے جس میں کار، زیورات، بینک بیلنس، فرنیچر، برتن، کپڑے، الیکٹرونکس کا سامان اور دنیاہاں کی چیزوں کے مطالبات کیے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ متوسط اور غریب طبقے کی بہت سی لڑکیاں جہیز کی وجہ سے سالوں انتظار کرتی ہیں خواہ وہ کتنی ہی خوب صورت اور خوب سیرت کیوں نہ ہوں۔ اس حوالے سے ایک خاتون خانہ کا کہنا ہے کہ ہمارے معاشرے میں شادی لاکھوں کا کاروبار بن گئی ہے۔ ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق شادی کرنا چاہتا ہے لیکن اس زمانے کے بے پناہ مطالبات یا توقعات کے باعث ایک غریب شخص اپنی سفید پوشی کو چھپانے کے لیے اپنی حیثیت سے بڑھ کر اس کام میں پیسہ خرچ کرتا ہے۔ پاکستان میں کئی مرتبہ جہیز پر پابندی عائد کی گئی ہے اور سرکاری سطح پر بھی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن ان پابندیوں کو خاطر خواہ اہمیت نہ دی گئی۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے معاشرے کی سوچ و فکر میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کریں تاکہ ہمارا معاشرہ لڑکیوں کے رشتے کو نفع و نقصان کی کسوٹی پر پرکھنے کے بجائے ان کے خاندانی بیک گراؤ نڈ اور تعلیم و تربیت کو نظر میں رکھے۔



9

قسط نمبر



انسانوں کو

کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

سیکھیے! جسم کی بولی

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے اور اس کے لئے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ ہر انسان کی شخصیت میں ایک اہم چیز ہاڈی لینگوٹج ہوتی ہے۔ یعنی جسم کی زبان، ہر جسم کی اپنی ایک زبان ہوتی ہے، جو حالات و واقعات، سانحات و افعال پر غیر ارادی رد عمل ظاہر کرتی ہے، خوشی، غم، پریشانی، اہمام اور دیگر جذبات کی عکاسی وجود خود بخود کرتا ہے۔ اکثر غیر ارادی طور پر جسم کی زبان اندر کا احوال خود بہ خود بتانے لگتی ہے۔ آج کے دور میں ہاڈی لینگوٹج روز بروز



اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے اس فن کے ذریعے دوسروں کو ایک کھلی کتاب کی مانند پڑھا جاسکتا ہے۔ ہاڈی لینگوٹج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ ہاڈی لینگوٹج سے ایسے قفل کھولنے میں مدد ملتی ہے جنہیں زبان کھولنے سے قاصر ہوتی ہے۔ انسانوں کی جسمانی حرکات و سکنات کی مدد سے کسی انسان کی ذہنی و جذباتی کیفیت، شخصیت اور رویوں کو بہتر طریقے سے سمجھا جاسکتا ہے۔

کس طرح کی سوچ، مزاج اور رویہ رکھتا ہے اور کسی بات پر اس کا اصل رویہ اور رد عمل کیا ہے۔

کسی بات کے رد عمل میں لوگ اپنی حقیقی سوچ اور احساسات کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات کو سمجھ کر کسی بھی شخص کے بارے میں بہت کچھ جانا جاسکتا ہے۔

سامنے والے شخص کے دماغ میں کیا چل رہا ہے اور وہ کیا چاہتا ہے؟ یہ جاننے کے لیے ہاڈی لینگوٹج یا جسمانی زبان کو سمجھنا بہترین طریقہ ہے۔

Language of Reaction

رد عمل کی زبان

ہاڈی لینگوٹج کے سبق میں اب تک ہم نے کسی انسان کے چند انفرادی قسم کے ہاتھ، پاؤں، جسمانی حرکات و سکنات کے انداز کا جائزہ لیا ہے۔ اب ہم ان کی کیفیتوں کا جائزہ لیں گے۔

آج ہم آپ کو بتائیں گے کہ کسی انسان کے رد عمل پر اس کی ہاڈی لینگوٹج کیا انداز اپناتی ہے جس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ شخص اندرونی طور پر



اس لیے چاہے دفتر کی میٹنگ ہو، کاروبار کے حوالے سے کسی سے مل رہے ہوں یا کسی خاص فرد سے پہلی ملاقات کر رہے ہوں یا پھر بچوں کے ساتھ ہی کیوں نہ ہوں،

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

وقت اس شخص کی کیا کیفیت ہے اور وہ کیا سوچ رہا ہے۔ اس شخص کی کیفیت میں واضح فرق محسوس کرتے ہوئے اس کی جذباتی تحریکات اور ان کی سمت کا بھی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

اس دوران یہ بات بھی مشاہدے میں آئے گی کہ لوگ کس طرح صاف گوئی سے مدافعت میں تبدیل ہوتے ہیں۔ باڈی لینگویج کے ماہرین نے چند جوڑوں کو گروپوں میں تقسیم کیا ہے تاکہ شک، مدافعت، اعتماد، تعاون، ضبط نفس اور صاف گوئی کے وقت ان کی مختلف کیفیتوں میں مشابہت اور تفاوت کو دکھایا جا کر کیا جاسکے۔

اکثر لوگ غیر لفظی Nonverbally رابطے کے ذریعے اندرونی جذبات کا کھلم کھلا اظہار کرتے ہیں۔ اگر ان کے لفظی Verbally بیانات جذبات سے ملتے جلتے ہوں اور ان کے انداز سے ان کی اندرونی کیفیت ظاہر ہو رہی ہو تو وہ غالباً سچ کہہ رہے ہوتے ہیں۔

ان پہلوؤں پر ضرور غور کرنا چاہیے، یہ جاننا بہت اہم ہے کہ فرد کیا کہہ رہا ہے اور اس کا جسم کیا کہانی بیان کر رہا ہے۔ آخری بات یہ کہ چاہے کسی کے دماغ میں موجود خیال کے بارے میں ہم نہ جانتے ہوں، لیکن اس کی جسمانی زبان سے بہت کچھ سمجھ سکتے ہیں۔ جب الفاظ اور جسمانی زبان ایک دوسرے کا ساتھ دیتے نہ دکھائی دیں، تو سمجھ جائیں کہ معاملہ گڑبڑ ہے۔

باڈی لینگویج کے ماہرین نے لوگوں کی تحقیق اور جائزے کے بعد کسی رد عمل میں کیفیات اور رویوں کو ترتیب دینے اور ان کی وجوہات کو جاننے کی کوشش کی ہے۔ ان میں چار کیفیات زیادہ نمایاں ہیں۔ یہ چار کیفیات ہیں:

1. صاف گوئی، کشادگی Openness،
2. مدافعت Defensiveness،
3. شک و شبہ، جانچ Evaluation،
4. اندازہ و اندیشہ Suspicion،

یہ بہت ہی کم ممکن ہوا ہے کہ تمام انداز اور اسٹائل ایک خوشے کی مانند سمٹ آئے ہوں۔ تاہم چند مشاہدات یہ بتا سکتے ہیں کہ کسی رد عمل کے

Openness

صاف گوئی

معروف انگریزی ادیب سموئیل جانسن اپنی

کتاب امیر حبشہ راسیلاس Rasselas ، میں لکھتے ہیں۔

”ایک نوجوان جس نے ابھی زمانے کا کچھ تجربہ نہیں کیا، ہر کسی پر اعتماد کرتا ہے۔ وہ صاف گوئی اور خوش دلی کے ساتھ سب سے ملتا ہے، مگر اس کا تجربہ کار باپ جس نے زندگی میں اپنی صاف گوئی اور خوش دلی سے بڑے دھوکے کھائے ہیں اکثر اوقات اپنے بیٹے پر ناراض ہوتا ہے اور کئی بار اسے اس سے باز رہنے کی تلقین کرتا ہے۔“

جب ایک بار لوگوں پر یہ ظاہر ہو جائے کہ وہ اپنے انداز اور حرکات کا شعور کے ذریعے جائزہ لے سکتے ہیں۔ تو سب سے زیادہ وہ یہ سوال پوچھتے ہیں کہ ”میں یہ کیسے بتا سکتا ہوں، جب کوئی جھوٹ بول رہا ہو۔“

1960 کی دہائی میں امریکی ٹیلی ویژن پروگرام ”To Tell the Truth“ آتا تھا جو اس ضمن میں دلچسپی رکھنے والے افراد کی اہلیت کو پرکھنے کے لیے ایک لیبارٹری کا کام دے سکتا ہے۔ اس طرح سچ بولنے والوں کو جھوٹ بولنے والوں کی صف سے علیحدہ کر سکتے کیا جاسکتا ہے۔

اس پروگرام میں چار شخصیات کو بطور ایک پینل مدعو کیا جاتا تھا اور ان کے سامنے تین افراد کو پیش کیا جاتا۔ پینل کے لوگ ان تینوں سے سوالات کرتے ہیں۔ ان میں سے دو فرد

جھوٹ بول کر اپنی اصلیت کو چھاپنے کی کوشش کرتے ہیں جبکہ تیسرا سچ بولتا ہے۔ ان کے چہرے کے تاثرات اور جسمانی حرکات کا ان کے منہ سے ادا ہونے والے الفاظ کے ساتھ موازنہ کرتے ہوئے پینل کے لوگ سچ بولنے والے کو تلاش کرتے ہیں۔ باڈی لینگویج کے ذریعہ بھی حیلہ بہانہ یا ٹال مٹول کرنے والوں کو تلاش کیا جاسکتا ہے۔

جعل سازی کرنے یا جھوٹ بولنے والوں کی حرکات اور انداز جن سے مدافعت، اخفا پسندی اور پردہ داری ظاہر ہوتی ہو، کے بارے میں ہم ذرا بعد میں بات کریں گے۔ ان حرکات اور انداز کی صاف گوئی کو پرکھتے ہوئے جھوٹ بولنے والے افراد کی شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے۔

صاف گوئی، کشادگی اور کھلے پن کے بہت سے انداز ہیں۔

ان میں کھلے ہوئے ہاتھ (تصویر 1) ایک ایسا انداز ہے جسے ماہرین خلوص اور صاف گوئی کا اظہار قرار دیتے ہیں۔ اٹلی کے رہنے والے اس انداز کا آزادانہ استعمال کرتے ہیں۔

انسانی تاریخ میں، کھلے ہاتھ کا تعلق سچائی، دیانت داری، بیعت اور تسلیم سے ہے۔ کھلے ہاتھ کشادگی اور دیانت داری کا اظہار ہے، وہ شخص یہ دکھانا چاہتا ہے کہ اس پر اعتماد کیا جاسکتا ہے۔ ”دیکھو، میرے پاس چھپانے کو کچھ نہیں ہے۔“





Submissive Palm Position

Dominant Palm Position



ہتھیلی کا رخ نیچے کی جانب ہوتا تو گویا وہ تھامے ہوئے ہے یا روکا ہوا ہے۔

اداکار اداکاری کے دوران مختلف تاثرات دیتے ہوئے اس انداز کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ بچے جب کسی بات پر فخر کرتے ہیں کہ انہوں نے بڑا کارنامہ انجام دیا ہے، کسی کام کو پایہ تکمیل تک پہنچایا ہے۔ مثلاً کھانا ختم کرتے ہوئے یا دودھ پی کر خالی بوتل ہمیں دکھاتے ہوئے وہ اپنے ہاتھوں سے ہمیں بتانے کی کوشش کرتے ہیں کہ انہوں نے کھانا کھا لیا ہے اور دودھ پی لیا ہے۔ جب وہ کسی خاص قسم کی صورت حال کے بارے میں مشکوک یا خود کو خطا وار سمجھتے ہیں تو یا تو وہ اپنے ہاتھوں کو اپنے پیچھے یا جیبوں کے اندر چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔

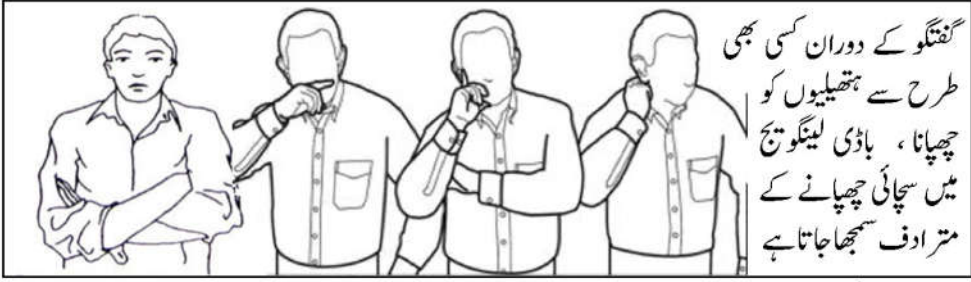
باڈی لینگویج میں کسی شخص کی صاف گوئی اور دیانتداری دریافت کرنے کا ایک نہایت قیمتی طریقہ یہ ہے کہ گفتگو کے دوران اس شخص کی ہتھیلیوں کی

دل پر ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ بہت سے حلف اٹھائے جاتے ہیں، اور جب کوئی عدالت میں ثبوت دے رہا ہوتا ہے تو ہتھیلی کو ہوا میں رکھا جاتا ہے، حلف لیتے ہوئے مقدس کتاب بائیں ہاتھ میں رکھی جاتی ہے اور دائیں ہاتھ سے کھلی ہتھیلی اوپر کی جانب اٹھائی جاتی ہے۔

جب لوگ کھلم کھلا یا اعلانیہ طور پر اپنی محرومی اور مایوسی کا اظہار کرتے ہیں تو وہ اپنے ہاتھوں کو اپنے سینے کے سامنے کھلے رکھتے ہوئے اسی طرح کا پوز بناتے ہیں۔ ”تمہیں مجھ سے کیا چاہیے“ کندھوں کو جھٹکنے کا انداز (تصویر نمبر 2) بھی ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف کرتے ہوئے ہاتھ کھولنے کے انداز جیسا ہے۔

روزانہ، لوگ کھلے ہتھیلی کو دو بنیادی مقامات پر استعمال کرتے ہیں۔ پہلی ہتھیلی کا رخ اوپر کی طرف ہوتا ہے، جس کا تعلق سچائی، دیانتداری، صاف گوئی بیعت اور تسلیم سے ہے۔ دوسری





گفتگو کے دوران کسی بھی طرح سے ہتھیلیوں کو چھپانا، ہاڈی لینگوٹیج میں سچائی چھپانے کے مترادف سمجھا جاتا ہے

سے کوئی بات چھپانا چاہتا ہے وہ اکثر اپنی ہتھیلیوں

پوزیشن دیکھی جائے۔

کو اپنی جیب میں یا بازو کی پوزیشن میں چھپا دیتا ہے اس طرح چھپی ہوئی ہتھیلیاں یہ اشارہ دے سکتی ہیں کہ وہ شخص اس حقیقت کو چھپائے ہوئے ہے۔

قسط نمبر 3 میں ہم بتا چکے ہیں کہ جھوٹ بولنے یا چھپانے والا شخص غیر ارادی طور پر اپنے چہرے،

گردن یا منہ پر ہاتھ پھیرتا رہتا ہے اور ناک یا کان کو کھچاتا نظر آتا ہے۔ عموماً! چھوٹے بچے یا ٹین ایجرز

جھوٹ بولتے وقت منہ چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچے عموماً پورا منہ چھپاتے ہیں، ٹین ایجرز

آدھا منہ اور چہرہ چھپاتے ہیں اور بڑی عمر کے افراد ہونٹوں اور ناک کے درمیان انگلی رکھتے ہیں۔

مارکیٹنگ میں سیلز مین کو اکثر صارفین کی بے نقاب ہتھیلیوں کی تلاش کرنا سکھایا جاتا ہے

جب وہ اس کی وجہ بتاتا ہے کہ وہ مصنوعات کو کیوں نہیں خرید سکتا، کیونکہ صرف کھلی ہتھیلیوں

مثال کے طور پر، جب لوگ مکمل طور پر

کشادہ یا صاف گو ہونے کا اعتراف کرتے ہیں تو وہ ایک یا دونوں ہتھیلیوں کو دوسرے شخص کے پاس

تھام لیں گے اور کچھ ایسا کہیں گے، ”میں آپ کے ساتھ ہوں۔“

جب کوئی لوگوں کے سامنے کھلنا شروع کرتا ہے یا سچ بولنے والا ہے، تو وہ اپنی ہتھیلیوں کا سارا

حصہ یا کسی دوسرے شخص کے سامنے بے نقاب کر دے گا۔ زیادہ تر ہاڈی لینگوٹیج کی طرح یہ بھی

بالکل لاشعوری اشارہ ہے، جس سے آپ کو یہ احساس مل جاتا ہے کہ دوسرا شخص سچ کہہ رہا ہے۔

جب بچہ جھوٹ بول رہا ہے یا کچھ چھپا رہا ہے، تو اس کی ہتھیلیاں اس کی پیٹھ کے پیچھے چھپی ہوتی ہیں۔

اسی طرح، شوہر بیوی سے یا ملازم مالک سے یا کوئی شخص اپنے دوستوں دفتر کے لوگوں یا گھر والوں





اس تصویر کو غور سے دیکھیں: بائیں جانب والا شخص کھلی ہوئی ہتھیلیاں، پیر آگے، سر اوپر، کوٹ کے بٹن کھلے، بازو اور ٹانگیں الگ، جسم آگے جھکے ہوئے اور مسکراہٹ کے اشاروں سے کھلے دل اور ایمانداری کے اظہار کے لئے بہترین مثال پیش کر رہا ہے۔

دوسری جانب بیٹھی خاتون اپنی کرسی پر نکلی بیٹھی ہیں اور اس کی ٹانگیں (دفاعی پوزیشن میں) ایک دوسرے پر چڑھی ہوئی ہیں، اس کا بازو بھی (دفاعی پوزیشن میں) جزوی طور خود کو روکے ہوئے ہے۔ مٹھی جھینچی ہوئی (جو مخالفت کی علامت ہے) ہے، سر نیچے ہے چانچ اور تنقیدی اشارہ (چہرے پر ہاتھ) استعمال کر رہی ہے۔ بیچ میں آدمی ہاتھوں کو محرومی انداز میں کھڑا رکھے ہوئے اشارہ استعمال کر رہا ہے، جو اس بات کا اشارہ کرتا ہے کہ وہ خود کو پر اعتماد یا برتر محسوس کرتا ہے، اور وہ ٹانگ کے اوپر ٹانگ رکھنے کی پوزیشن میں بیٹھا ہوا ہے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس کا رویہ مسابقتی Competitive یا مباحثی Argumentative ہے۔

اپنے کوٹ کے بٹن کھولتا ہے۔

جیسا کہ ہونے والے سیمینار میں بتایا گیا کہ وہاں ایک بزنس کانفرنس کے دوران جب لوگوں نے اپنے کوٹ اتارنے شروع کیے تو وہ یہ ظاہر کر رہے تھے کہ ہمارے درمیان ایک قسم کا معاہدہ ممکن ہے۔

ایک بزنس مین جب گفتگو کے دوران یہ محسوس کرے کہ اب معاہدہ ہونا ممکن نہیں تو وہ اپنا کوٹ اٹھا کر پہننا شروع کر دے گا یا پہنے ہوئے کوٹ کے بٹن نہیں کھولے گا۔

چارلس ڈراون نے بھی اسی ماہمی میل جول کو محسوس کیا ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ اس نے اکثر جانوروں کا اس طرح اطاعت پسندی دکھاتے

کے ساتھ ہی درست وجوہات دی جاتی ہیں۔

عام طور پر گریبان کے بٹن کھول کر رکھنا شریف لوگوں کا شیوہ نہیں مانا جاتا، نوجوان بڑوں کے سامنے جھجک اور شرم محسوس کرتے ہیں لیکن ایسے لوگ جن سے ان کی دوستی ہو۔ وہ ان کے سامنے اپنے گریبان یا کوٹ کے بٹن بڑی آسانی کے ساتھ کھول لیں گے۔ حتیٰ کہ وہ ان کی موجودگی میں اپنا کوٹ بھی اتار لیں گے۔

یہ ایک طرح کا صاف گوئی، کشادگی اور کھلے پن کا اظہار ہے۔

مشہور برطانوی صحافی ڈیوڈ فراسٹ اپنے ٹیلی ویژن پروگرام میں انٹرویو کے لیے آنے والے مہمان کو خوش آمدید کہتے ہوئے باقاعدگی سے

جنہوں نے مدافعانہ انداز میں ہاتھوں کو اپنی چھاتی پر باندھ رکھا تھا۔ انہوں نے بھی اپنی جیکٹ کے بٹن بند کیے ہوئے تھے۔ ان میں سے جس نے موضوع کی حمایت میں اپنے ذہن کو تبدیل کیا اس نے فطری طور پر اپنے کوٹ کے بٹن کھول دیے۔ جب ایسے افراد یا گروپوں کے درمیان مذاکرات خوش گوار ماحول میں ہوتے ہیں تو ہم ایسے ماحول کو ریکارڈ کر لیتے ہیں۔ بیٹھے ہوئے افراد اپنے کوٹ کے بٹن کھول لیتے ہیں اور ذرا سی حرکت کر کے کرسی کے کنارے پر ڈیک یا میز کے قریب ہو جاتے ہیں اسی دوران ان کے درمیان گفتگو ہوتی ہے جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ اب ان کے درمیان کوئی سمجھوتہ یا معاہدہ ہو جائے گا۔ (حباری ہے)



ہوئے مشاہدہ کیا ہے۔ جب وہ اپنی پشت کے بل بیٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔

اس نے نوٹ کیا کہ اس قسم کی صورت حال میں حتیٰ کہ ایک دوسرے کے دشمن جانور بھی اپنے مد مقابل کو نیچا دکھانے کی کوشش نہیں کرتے۔

ڈاکٹر لیون اسمتھ نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ اپنی پشت کے بل اس طرح بیٹھے ہوئے اطاعت پسندی کی کیفیت کا اظہار کرنا بھیڑیوں اور کتوں کا کام ہے۔

مختلف ویڈیوز پر اس قسم کے مباحثوں کا تجزیہ کرتے ہوئے ماہرین نے ایسے افراد کے درمیان جنہوں نے اپنے کوٹ کے بٹن کھول لیے اور جنہوں نے اپنے کوٹ کے بٹن نہیں کھولے بڑی حد تک مفاہمت کا مشاہدہ کیا۔ بہت سے افراد

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۔

.... ٹیکسٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 110 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۔



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر امداد

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

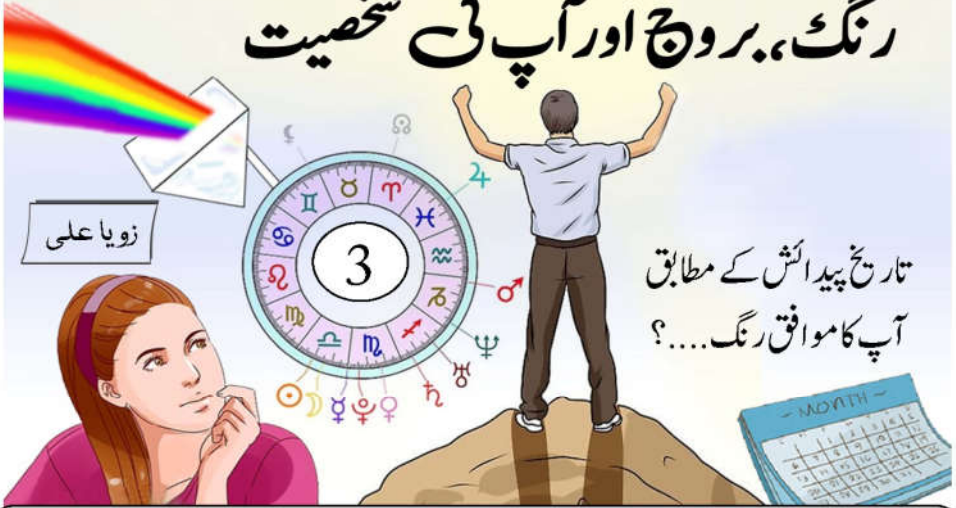
ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

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 تھل والے، صبر والے، کچھ کا مزاج جارحانہ، غصہ سے بھرپور، کچھ معاف کرنے والے، برائی کا بدلہ بھلائی سے دینے والے، کچھ چاق و چوبند، کچھ سست و کاہل، بعض افراد خوش مزاج، بعض کے چہرے پر ہمہ وقت پریشانی کے تاثرات دکھائی دیتے ہیں۔ 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، کیرئیر، صحت اور ان کی روزمرہ زندگی کے دیگر معمولات، پر اثر انداز ہوتا ہے۔

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

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

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

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

II Gemini

برج جوزا (21 مئی تا 21 جون)

21 مئی تا 21 جون کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج "جوزا" Gemini ہے۔ اس برج کی علامت جڑواں ہے۔ علم نجوم کی ترتیب میں یہ تیسرا برج ہے۔

مئی و جون کی ان تاریخوں میں پیدا ہونے والے جوزا افراد تخلیقی صلاحیت رکھنے والے اور ہر طرح کے حالات میں ڈھل جانے والے ہوتے ہیں۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج جوزا (Gemini) افراد بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ایک ریسرچ میں پوری تاریخ میں دنیا بھر کے ذہین ترین اور نوبل انعام جیتنے والے سائنسدانوں کی فہرست نکالی گئی تو ان میں جوزا برج، رکھنے والے افراد زیادہ پائے گئے، 21 مئی سے 20 جون کے درمیان پیدا ہونے والے افراد "ذہین ترین" قرار دیے گئے ہیں۔

اس برج کے لوگ بہت ملسار اور دوستی کرنے والے ہوتے ہیں، ایسے افراد زیادہ وقت اپنے دوست اور اہل خانہ کے ساتھ گزارنا پسند کرتے ہیں۔

کچھ خصوصیات جو عام طور پر برج جوزا کے حامل



افراد میں پائی جاتی ہیں۔ درج ذیل ہیں:
مثبت خصوصیات:

جوزا (Gemini) افراد دنیا کو اپنی نظروں سے دیکھنا چاہتے ہیں۔ برج جوزا کا علامتی نشان جڑواں ہے جو کہ کئی دلچسپیوں کے حامل، ہر فن مولا، تلون مزاج، محنتی اور باعمل لوگوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

نجوم کے ماہرین اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ جوزا افراد کا دورہ امراں ہوتا ہے جس میں جذبات کا مستقل اتار چڑھاؤ ہوتا رہتا ہے۔ زندگی میں تبدیلیاں اور آزادی ان کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس لیے جوزا کی طبیعت میں بہت زیادہ لچکداری اور مطابقت پزیری پائی جاتی ہے وہ ہر نئے ماحول اور ہر طرح کے حالات میں ڈھل جانے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ نئے علم کو حاصل کرنے کے بڑے ہی شائق ہوتے ہیں۔ یہ ایک ساتھ مختلف قسم کے مضامین پر دسترس رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

برج جوزا سے تعلق رکھنے والے افراد ذہین، تخلیقی، محنتی اور اختراعی قوتیں رکھنے والے، منصوبہ ساز، دورانہش، موقف پر ڈٹ جانے والے، ہر قدم سوچ سمجھ کر اٹھانے والے، روشن پہلوؤں کو مد نظر رکھنے والے، متجسس، جدت پسند اور مصروفیت پسند ہوتے ہیں۔ وقت ضائع کرنا گناہ کے مترادف، گیا وقت ہاتھ آتا نہیں پر عمل کرنے والے، مصروفیت زندگی کا اصل مقصد سمجھتے ہیں۔ جوزا افراد کام میں دلچسپی اور زندگی میں مصروفیت کا سامان چاہتے ہیں! جب جوزا افراد کو ایسا ماحول نہیں ملتا تو وہ بور ہوتے ہیں۔ جوزا افراد کسی کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دینا چاہتے۔ وہ حد سے زیادہ آزاد خیال ہوتے ہیں۔ یہ

آزادی ان کی ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔

جوزا افراد ایک وقت میں کئی کام کرنا چاہتے ہیں۔ اگر انہیں من پسند ماحول میسر آئے اور وہ اپنی پوری توجہ اور توانائی کسی ایک کام پر صرف کریں تو اپنی ذہانت اور مہارت کے ذریعے اسے کامیابی کے ساتھ پورا کر لیتے ہیں۔

یہ اچھے منتظم ہوتے ہیں اور اپنے ماتحتوں سے اچھی طرح کام لے سکتے ہیں اور اپنی حاضر جوابی کے ذریعے لوگوں کو آسانی سے قائل بھی کر لیتے ہیں۔

ذاتی زندگی کی بات کی جائے تو جوزا افراد زندہ دل، خوش مزاج اور ہنسی مذاق کے دلدادہ، شگفتہ مزاج، وفادار، ہمدرد، دوست نواز، زندہ دل، حاضر دماغ، قناعت پسند، گہرے جذبات رکھنے والے اور مسخور کن شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ دوسری جانب حساس بھی ہوتے ہیں۔

جوزا سے جڑے ہوئے افراد عام طور پر سماجی ہوتے ہیں اور بڑا ہی پیارا وقت اپنے دوستوں کے ساتھ گزارنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ یہ لوگ اچھے دوست ثابت ہو سکتے ہیں۔ جوزا افراد لوگ اپنے خاندان کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں۔ دوستانہ ماحول میں ہی رہتے ہیں اور اکٹھے مل کر شاندار وقت گزارنے کی آرزو رکھتے ہیں۔

جوزا افراد کسی پر کم ہی تنقید کرتے ہیں اور عام طور پر یہ لوگ ممکنہ حد تک تنازعات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں اور جب دیکھتے ہیں کہ حالات قابو سے باہر جا رہے ہیں تو یہ اس جگہ کو فوری طور پر چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کے دماغ پیشہ خیالات اور تصورات کے ساتھ سو میل کی رفتار کے ساتھ بھاگتے رہتے

ہیں۔ اگر ان کا کوئی کام یا منصوبہ ناکام رہ جاتا ہے تو فکر کی کوئی بات نہیں۔ کئی دوسرے شاندار منصوبے اس کے ذہن میں ہوتے ہیں۔

اس برج کے حامل لوگ سیر و سیاحت کے شوقین، سفر کے عادی ہوتے ہیں۔ ان میں ایک بے چینی ہمیشہ ہی پائی جاتی ہے وہ یہ کہ کسی نہ کسی جگہ جانے کا منصوبہ بنائے رکھتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتے ہیں۔

منفی خصوصیات:

تغیر پسندی، جلد بازی اور تغیر پسندی ان کی اصل کمزوری ہے، لمحہ بہ لمحہ موڈ بدلنے والے، عجلت اور جلد بازی کا مظاہرہ کرنا، ٹک کر ایک جگہ کام نہ کرنے والے، اعصابی بوجھ والے کاموں سے بھاگنے والے، بعض اوقات اپنے اصولوں سے منحرف ہونے والے۔ ایک منٹ میں اپنی رائے تبدیل کرنے والے، فیشن ایبل اور نت نئی چیزوں کے شوقین۔

جوزا افراد اپنی سیمانی اور متحرک طبیعت کے ہاتھوں نقصان بھی اٹھاتے ہیں، بیک وقت مختلف کاموں میں ہاتھ ڈال کر کسی ایک کام پر پوری توجہ دینے سے قاصر رہتے ہیں۔ اپنے ارادوں کو بڑی تیز سے بدلنے والے، عدم استقلال اور متلون مزاج ہوتے ہیں۔

جوزا افراد کی ایک خامی یہ بھی ہے کہ یہ کسی فرد کی اصل خوبیوں کو جاننے کے بجائے اس کے ظاہری رویے پر غور کرتے ہیں اور اس کے بارے میں رائے قائم کر لیتے ہیں۔ برج جوزا کے لوگ مشکل سے ہی کسی چیز کے قائل ہوتے ہیں۔ جب بھی انکو کسی دو

دھوپ کی روشنی کا احساس پیدا کرتا ہے، خوشی
کشاہنگی اور استقبال کا عنصر پیدا کرتا ہے۔

زرد رنگ کے بارے میں عموماً یہ قیاس کیا جاتا
ہے کہ یہ رنگ انتظار کی علامت ہے۔ آپ کو یہ جان
کر حیرت ہوگی کہ زرد رنگ کو پسند کرنے والے لوگ
پر امید، خوش مزاج ہوتے ہیں مگر کافی حد تک
جھکڑالو بھی واقع ہوتے ہیں۔ اس رنگ کو پسند کرنے
والے افراد کی شخصیت میں تازگی، مثبت انداز فکر،
اپنے مقصد سے آگاہی، ذہانت، وفاداری اور تقدس کا
عنصر پایا جاتا ہے مگر دوسری طرف یہ بزدلی کا اظہار
بھی بن جاتا ہے۔

یہ رنگ فلسفیانہ اور اعلیٰ سطح کی سوچ کی علامت
ہے، زرد رنگ پسند کرنے والے لوگ مہم جو طبیعت
کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ رنگ پسند کرنے والے اپنے
مقاصد کے حصول کی خواہش رکھنے کے ساتھ ساتھ
بہت زیادہ باتونی ہوتے ہیں۔

زرد یا پیلا رنگ ہماری زندگی کا ایک انتہائی اہم
حصہ ہے۔ کیوں اہم ہے....؟ تو جواب یہ ہے کہ یہ
رنگ انسان کی مثبت طرز فکر، چستی اور صلاحیتوں کا
بھرپور اظہار کرنے والی با اعتماد اور خوش باش شخصیت
کی نمائندگی کرتا ہے۔

پیلا رنگ نفسیاتی لحاظ سے
بھی کلر سپیکٹرم کے رنگوں میں
سب سے زیادہ خوشی کا
رنگ ہے۔ پیلا رنگ زیادہ تر
خوشی اور دوستی کے لیے
استعمال کیا جاتا ہے۔ پیلا رنگ
پسند کرنے والوں کی ایک بڑی



چیزوں میں سے ایک کا انتخاب کرنا ہو تو یہ مشکل سے
ہی فیصلہ کر پاتے ہیں۔

ایسے افراد کو سمجھانا بہت ہی مشکل ہوتا ہے
کیونکہ ایک ہی لمحے میں انکے مزاج کی گرمی اپنی
حدوں کو چھو جاتی ہے۔ جو افراد کو جلد ہی غصہ آتا
ہے اور ان کا غصہ جلد ہی زائل بھی ہو جاتا ہے۔

جو افراد اکچر فضول خرچ ہوتے ہیں، عیش و
عشرت اور عمدہ غذا کی جانب مائل رہتے ہیں۔ ان کے
لئے پیسہ جوڑنا خاصا مشکل بھی ہو جاتا ہے۔

جوزا کارنگ۔ زرد

خوشی، کشاہنگی، جذبات کارنگ

ماہ مئی و جون میں یعنی برج جوزا کے زیر اثر پیدا
ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ
موافق ہوتا ہے....؟

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ جو افراد کا موافق
رنگ زرد، یعنی پہلا Yellow ہے، ٹیلا یا پھیکا زرد
Pastel کے علاوہ زرد رنگ کے تمام شیڈ عام زرد،
سرخ مائل زرد، سبز مائل زرد یا چمکیلا Bright زرد
رنگ ان کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔

زرد رنگ کی مناسبت سے سنگ مرمر یا زرد کلسی
بلور Calcite، سترین زرد پتھر Citrine، پکھراج

Topaz اور دیگر زرد پتھر اور
جوہرات و گینے جو افراد کے
لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔

رنگوں کی خوبصورت دنیا
میں زرد یعنی پیلا رنگ سب سے
نمایاں نظر آتا ہے، یہ دھوپ
کا رنگ بھی ہے۔ پیلا رنگ

چاہ رہے ہوں تو اس رنگ سے گریز کیجئے۔
 ماحول میں، ہوم ڈیکوریشن میں، لباس میں اور
 پتھروں اور جوہرات میں زرد رنگ کا استعمال تخلیقی
 صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ منتشر اور غیر واضح
 سوچ کو یکجا اور واضح رخ دیتا ہے۔ قوت ارادی اور
 قوت اظہار میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ کائناتی
 توانائی کی دروازے کھولنے میں مددگار ہے۔ مشکلات
 اور پریشانیوں سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔
 جسمانی توانائی اور صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم
 میں اینڈوکرائین نظام اور مناسب میٹابولزم
 کے لیے معاون ہے۔

کلر تھراپی کے ماہرین بتاتے ہیں کہ پیلا رنگ نہ
 صرف نظام ہاضمہ کو توانائی فراہم کرتا ہے بلکہ یہ
 اعصابی نظام پر بھی اپنا گہرا اثر رکھتا ہے۔ اسی لئے اس
 رنگ کی روشنی کو مینٹل ریز Mental Rays بھی کہا
 جاتا ہے۔ اس کا تعلق ہمارے تیسرے انرجی بٹن یا
 چکر اسے ہوتا جسے سولر پلکس Solar Plexus
 کہتے ہیں۔ یہ بٹن ہمارے نظام ہاضمہ کو توانائی فراہم
 کرتا ہے۔ اور اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ وہ لوگ
 جن میں پیلے رنگ کی کمی ہوتی ہے زیادہ تر الگ تھلگ
 رہنا پسند کرتے ہیں۔ ان میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی
 ہے۔ جس کی وجہ سے بہت زیادہ بے ہنگم سوچوں کے
 ہجوم میں گھرے رہتے ہیں یا کنفیوز نظر آتے ہیں۔
 وہی طبیعت، لوگوں سے دور رہنے یا نہ ملنے کی
 خواہش یا تو ان کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتی ہے یا
 پھر اسٹریس اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ
 ذہنی دباؤ ان کے نظام ہاضمہ کو بھی متاثر کرتا ہے۔
 جس کو طبی اصطلاح میں فنکشنل ڈس اورڈر

خوبی یہ ہے کہ ان کے ہر کام میں جدت ہوتی ہے اس
 لیے ان شخصیات کو کسی ناپسندیدگی کے باوجود بھی
 سراہا جاتا ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ہجوم کا حصہ بننا چاہتے
 ہیں اور تنہائی سے دور بھاگتے ہیں۔
 انسان کی ہر طرز فکر ایک خاص رنگ کو ظاہر
 کرتی ہے۔ اگر ہمارے اندر زرد رنگ کی زیادتی ہو اور
 ہمارے Aura اور میں پیلاہٹ بہت زیادہ ہو جائے
 اور اعتدال سے ہٹ جائے تو ذہن کاروباری ہو جاتا
 ہے۔ ایسے افراد بزنس میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔
 بہت اچھی زندگی گزارتے ہیں۔ کھانے پینے کے
 شوقین ہوتے ہیں۔

کلر سائیکولوجی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ پیلا رنگ
 ذہنی طور پر متحرک، اعصابی نظام اور یادداشت کو
 متحرک کرتا اور مواصلات کی حوصلہ افزائی کرتا
 ہے۔ رجائیت، روشن خیالی اور خوشی کو بڑھانے میں
 پیلا رنگ ارد گرد کے رنگوں کی نسبت زیادہ تخلیقی اور
 مددگار ہے لیکن بند کمروں میں پیلا رنگ جو ٹیلا یا پھیکا
 زرد Pastel کہلایا جاتا ہے، جذبات پر منفی اثر بھی
 کرتا ہے۔ ایسے پیلے رنگ میں زیادہ رہنے والے افراد کا
 خود پر سے کنٹرول کم ہو جاتا ہے۔ یہ رنگ لوگوں میں
 غصے اور مایوسی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ چھوٹے بچے بھی
 پیلے رنگ کے کمرہ میں زیادہ روتے ہیں۔

اس کے برعکس چمک دار پیلا ذہنی
 کارکردگی، قوت ارادی، الفاظ کے ذریعے سے لوگوں
 کو قائل کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور ذہنی ابہام کو
 دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

لیکن اگر بے چینی محسوس ہو رہی ہو، کچھ
 جارحیت کی کیفیت محسوس ہو رہی ہو یا آپ آرام کرنا

ہیں۔ محفلوں سے گھبراتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اپنے لباس میں پیلے رنگ کا استعمال کریں۔ یہ کبھی نیشن کی صورت میں بھی کر سکتے ہیں۔

❖.... پیلے رنگ کے ساتھ متعلقہ صورت حال میں بہترین کبھی نیشن پیلے کے ساتھ اور سنج یا نارنجی یا سبز ہوتے ہیں۔

❖.... مرد حضرات ان کے ہلکے رنگ کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔

❖.... گولڈن یلو، برائنٹ لیمن کلر سستی اور کابلی کو دور رکھتے ہیں اور مثبت سوچ کو تحریک دیتے ہیں۔

❖.... پروفیشنل لائف میں زرد رنگ آپ کے جلد فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ اور آپ کی شخصیت میں اعتماد بڑھاتا ہے۔

❖.... تعلقات میں گرم جوشی پیدا کرتا ہے۔



Functional Disorder بھی کہا جاتا ہے۔ نتیجے میں پیٹ کی بیماریاں جن میں قبض، یا بے وجہ اسہال کا ہونا، گیس ٹریبل، بھوک کا بہت زیادہ لگنا یا بالکل بھی نہ لگنا ہو سکتا ہے۔

اس کے ساتھ اسٹریس اور سردرد کی شکایات بھی بڑھ جاتی ہیں۔

زرد رنگ ہماری جلد پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ ایسے افراد جن میں زرد رنگ کی کمی ہو ان کی جلد میں تازگی نہیں رہتی۔

یہ کمی کیسے پوری کی جاسکتی ہے....

❖.... اس کے لئے پھلوں میں کیلا، لیموں، انناس، تازہ بھٹہ یا سوئیٹ کارن، مددگار ہیں۔

❖.... دالوں کا استعمال، پروٹین کے ساتھ پیلے رنگ کی کمی کو بھی پورا کرے گا۔

❖.... ایسے لوگ جو خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہتے

موٹے لوگوں میں کورونا وائرس زیادہ تیزی سے پھیلنے کا خطرہ!

نیویارک یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن میں ہوئی ایک تحقیق کے مطابق موٹاپے کے نتیجے میں جسم میں پھیلنے والا ورم کووڈ 19 کی شدت میں نمایاں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ ان کا ماننا ہے کہ موٹاپا دل یا پھیپھڑوں کے امراض سے زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 40 فیصد امریکی موٹاپے کے شکار ہیں اور بلاشبہ اس سے اموات اور بیمار کی شدت میں اضافہ ہوا ہے۔ محققین نے بتایا کہ تحقیق میں شامل افراد موٹاپے کے شکار ضرور تھے مگر وہ ذیابیطس یا امراض قلب کا شکار نہیں تھے مگر ان میں نیند کے دوران سانس کے مسائل، دمہ اور پھیپھڑوں کے امراض کا امکان زیادہ ہوتا ہے جو نظام تنفس کو متاثر کرنے والے عوامل ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ موٹاپے کے شکار نوجوانوں کو اس نئے وائرس سے بہت زیادہ خطرہ ہے اور ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس سے بچنے کے لیے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں، سماجی دوری کی مشق کریں اور باہر نکلتے ہوئے فیس ماسک ضرور استعمال کریں۔ نیویارک یونیورسٹی گراس مین اسکول آف میڈیسن کی ایک الگ تحقیق میں یہ بھی کہا گیا کہ کووڈ 19 کی شدت میں اضافے میں موٹاپے سے جسم میں ہونے والا ورم کردار ادا کر سکتا ہے۔ یہ ورم دیگر متعدد امراض جیسے ذیابیطس ٹائپ ٹو، امراض قلب اور کینسر کا بھی عنصر مانا جاتا ہے۔

خوف، عدم تحفظ اور پریشانیوں میں کیا طرز عمل اختیار کیا جائے

ہر حالت کو چاہے وہ خوشی کی ہو، غم کی ہو یا مالی فراوانی کی ہو ایک نظر سے دیکھتا ہے، ہر مصیبت میں ثابت قدم رہتا ہے۔ کیسے ہی حالات کیوں نہ ہوں وہ کبھی ناامیدی کی دلدل میں نہیں پھنستا۔ اللہ کا شکر ادا کرنا اس کا شعار ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کے زمانے میں جدوجہد اور عمل کے راستے کو ترک نہیں کرتا کیونکہ اس کی پوری زندگی ایک پیہم جدوجہد ہوتی ہے۔

ترجمہ: ”اور ہم ضرور تمہیں خوف و خطر، بھوک، جان و مال کے نقصان اور آمدنیوں کے گھاٹے میں مبتلا کر کے تمہاری آزمائش کریں گے۔ ان لوگوں کو خوش خبری دے دیجئے جو

مصیبت پڑنے پر کہتے ہیں ’ہم

خدا ہی کے ہیں اور ہمیں

خدا ہی کی طرف

پلٹ کر جانا ہے۔ ان

پر ان کے رب کی

طرف سے بڑی

عنایت ہوگی اور اس

کی رحمت ہوگی اور

ایسے ہی لوگ راہ

ہدایت پر ہیں۔“

(سورہ بقرہ)



انسان کو اس دنیا کی زندگی میں طرح طرح کے حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ کبھی اس پر رنج و غم اور تکالیف کا دور آتا ہے اور کبھی خوشی اور کامیابی اس کے قدم چومتی ہے۔ کبھی جانی و مالی نقصانات اٹھانا پڑتے ہیں اور کبھی مالی منفعت حاصل ہوتی ہے۔

انسان کے جذبات اور اس کی سوچ میں حالات کے ان تلاطم سے تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ جب اس پر مصائب کا زمانہ آتا ہے تو وہ بشری تقاضے کے تحت رنج و غم اور تفکرات سے نیم مردہ ہو کر رہ جاتا ہے اور ناامیدی اور احساس کمتری اس کے ذہن پر قبضہ جمالیتی ہے۔

اس کے برعکس جب اس

پر خوشحالی کے دروازے

کھلتے ہیں اور خوشیاں

اس کے حصے میں آتی

ہیں تو وہ ان حالات کو

اپنی قوت بازو پر

محمول کرتا ہے اور

دولت کے نشے میں

چور ہو کر حد سے

تجاوز کر جاتا ہے۔

مومن کی طرز

فکر یہ ہوتی ہے کہ وہ

سلسلہ عظیمیہ کا پیغام

اللہ سے قربت

نبی سے نسبت

اولیاء سے تربیت

مخلوق خدا کی خدمت

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

مراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 061-6525331



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

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

محمد زبیر، وجیہہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ

”ایسی حرکت نہیں کرو،

تم مجھے شرمندہ کروا رہے ہو“

ایک مرتبہ ہمارے ایک دوست نے ہمیں پانی کے جہاز کی پلنک پر مدعو کیا۔ اس کے بنیادی طور پر تین مقاصد تھے:

کافی عرصے سے سب دوست اور ان کی اہل خانہ اس طرح مل نہیں پائے تھے

دوسری وجہ یہ تھی کہ اتنے اچھے موسم میں کروڑ

میں گھومنے پھرنے کا موقع عام طور پر نہیں ملتا

تیسری وجہ یہ تھی کہ ڈی سی ہاؤس منوڑا میں

ایک لیکچر کا بھی انعقاد کیا گیا تھا

میرا ایک دوست اپنی اہلیہ اور تین بچوں کے ساتھ آگیا۔ بچے ماں باپ سے ”تم“ اور آپس میں ”تو“ سے بات کر رہے تھے۔ یہ بات میرے دوست نے ویسے کبھی بھی محسوس نہیں کی تھی، مگر ہم سب کے سامنے بچوں کا یہ طرز عمل انہیں شرمندہ کر رہا تھا۔ بالآخر ان کی ماں نے تینوں بچوں کو

سائینڈ میں لے جا کر ڈالنے ہوئے کہا، ”تم لوگوں کی وجہ سے میں شرمندہ ہو گئی ہوں۔“ پھر بڑے بیٹے کو مخاطب کرتے ہوئے کہا، ”تجھے تو میں گھر جا کر دیکھتی ہوں۔“

دراصل بچے عام طور پر سب کے سامنے وہی کچھ کرتے ہیں جو انہوں نے بڑوں کو کرتے ہوئے دیکھا ہوتا ہے یا جو کچھ وہ عام طور پر دن بھر میں کرتے ہیں۔ ہاں، بعض اوقات نئے لوگوں کو دیکھ کر وہ تھوڑا مختلف رد عمل بھی دکھاتے ہیں، کبھی ڈر، کبھی گھبراہٹ یا کبھی زیادہ ہی خوش ہو کر۔ عمومی رویہ ان کا وہی ہوتا ہے جس کی تربیت کی گئی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ اس طرح کے جملے مثلاً، ”تم مجھے شرمندہ کروا رہے ہو“ کہہ کر آپ بچے کو اپنے جذبات کا کھل کر اظہار نہیں کرنے دیتے۔ بچہ یہی سوچتا رہتا ہے کہ کہیں لوگ مجھے برانہ سمجھیں۔ اس طرح کی سوچ خود اعتمادی کو متاثر کرتی ہے۔ بچوں کو تہذیب یافتہ بنائیں مگر انہیں شرمندہ کئے بغیر۔

”میرے دوست کا بیٹا اتنا مہذب اور خوش اخلاق ہے اور ایک تم ہو“

اس طرح کی مثال دیتے ہوئے ہم یہ نہیں سوچتے کہ آپ کے دوست کا بیٹا اگر اتنا مہذب اور خوش اخلاق ہے تو اس کی سب سے بڑی وجہ اس کے والدین ہیں۔ والدین کی توجہ یا کسی خاص عادت کی وجہ سے بچے مہذب ہوتے ہیں۔ یہاں ایک اور بات قابل غور ہے کہ آپ یہ نہیں جانتے کہ جس بچے سے آپ اتنا متاثر ہو کر آئے ہیں اس میں کون کون سی خامیاں ہیں جسے اس نے ظاہر بھی نہیں ہونے دیا۔ اگر آپ دیگر بچوں کو دیکھ دیکھ کر اپنے بچوں پر طنز کے تیر برساتے

رہیں تو اس کے نتیجے میں وہ زخمی ہی رہیں گے۔ اور اکثر اوقات یہ زخم کتنا عرصہ تکلیف دیتے ہیں، اس کا اندازہ نہیں لگایا جاسکتا۔

یہاں ایک اور بات قابل ذکر ہے۔ کارپوریٹ ٹریننگ اور میڈیا میں ملازمت سے پہلے میں شہر کے ایک نامور اسکول میں پڑھایا کرتا تھا۔ جب میری وہاں تقرری ہوئی تو کچھ اساتذہ نے میرے خلاف باتیں کرنا شروع کر دیں۔ جب آپ کو سنانے کے لئے باتیں کی جاتی ہیں تو آپ کو اندازہ ہو جاتا ہے۔ مجھے بھی ہو گیا لیکن وجہ نہیں سمجھ پایا۔ وہاں ایک ٹیچر، سہیل جعفری تھے۔ میرے جلد ہی ان سے خوشگوار تعلقات قائم ہو گئے۔ میں نے ان سے پوچھ لیا کہ کچھ اساتذہ مجھ سے کھنچے کھنچے رہتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے۔ وہ تھوڑی دیر تک سوچتے رہے اور پھر بولے، ”زیر صاحب، اس میں آپ کا قصور نہیں ہے۔ میں انہیں دو، تین مرتبہ سمجھا چکا ہوں، مگر ان کے دماغ میں بات بیٹھ ہی نہیں رہی ہے۔“ میں نے کہا، ”بات کیا ہے؟“

انہوں نے کہا، ”دراصل، یہ لوگ یہاں طویل عرصے سے پڑھا رہے ہیں، لیکن ان کی تنخواہ اتنی نہیں ہے جتنی آپ کی ہے۔ آپ کی تنخواہ اس اسکول میں اس وقت سب سے زیادہ ہے۔ بس یہی وجہ ہے۔“ وہ تھوڑی دیر کے اور پھر بولے، ”میں نے آج بھی انہیں سمجھایا ہے کہ ان باتوں پر دل چھوٹا نہیں کرتے۔ اگر آج آپ کی تنخواہ بڑھادی جاتی ہے اور کل کوئی اور اس سے زیادہ تنخواہ پر آجاتا ہے تو پھر آپ کیا کریں گے؟“

جعفری صاحب کے جواب سے مجھے اندازہ ہوا

کہ اگر ہم موازنہ کرنے کی بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو ہمیشہ پریشان رہیں گے، ہمیشہ حسد کا شکار رہیں گے، ہمارا پیٹ کبھی نہیں بھرے گا۔

اگر اولاد آدم کے پاس سونے کی دو وادیاں ہوں تو وہ چاہتا ہے کہ اسے تیسری بھی ملے۔ اس کا پیٹ مٹی کے سوا اور کوئی چیز نہیں بھر سکتی۔

[مسلم: کتاب الزکوٰۃ]

"اسے دیکھو وہ کتنے

اچھے نمبر لے کر آیا ہے"

اس طرح موازنہ کرنے کی عادت کے سبب بچے ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنی غلطیاں سدھارنے کے بجائے ان کی غلطیوں کو نمایاں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کی مدد کرنے کے بجائے، ان کی ناگئیں کھینچتے ہیں۔ دوسرا بڑا نقصان یہ کرتے ہیں کہ اپنا ہدف محدود کر لیتے ہیں۔ اس کی وضاحت میں اپنے دوست کی سچی کہانی سے کرتا ہوں۔

اسد، ارسلان کا خالہ زاد بھائی تھا۔ ارسلان کی امی ہمیشہ اسے اس کے خالہ زاد بھائی کی مثالیں دیا کرتی تھیں کہ دیکھو وہ کتنا اچھا پڑھتا ہے، سب اسے کتنا پسند کرتے ہیں، اس کا رزلٹ کتنا اچھا آیا ہے وغیرہ۔ انہیں اپنا بھانجا بہت لائق فائق اور ہونہار لگتا تھا جبکہ اپنے بیٹے کو نالائق اور کمنا سمجھتی تھیں۔ نویں جماعت میں اسد نے 75 فیصد نمبر زلے تو ارسلان کی امی نے کہا "دیکھو، ایسے ہوتے ہیں پڑھا کو بچے۔ ایسے ہی بچے اپنے ماں باپ کا نام روشن کرتے ہیں۔ تمہاری پر سنٹیج بھی اتنی ہی آئی چاہئے۔"

اگلے سال جب ارسلان کا رزلٹ آیا اور اس نے

پر سنٹیج نکالی تو 80 فیصد آئی۔ ارسلان کے پاؤں زمیں پر نہیں ٹک رہے تھے، ہواؤں میں اڑ رہا تھا۔ اڑتے اڑتے اپنے ایک ماموں کے گھر پہنچ گیا، وہاں سے دوسرے ماموں کے گھر اور پھر اپنی پرواز کا رخ خالہ کے گھر کیا۔ دروازے سے ہی اعلان کر دیا،

"اسد بھائی، میں نے تو آپ سے بھی زیادہ نمبر زلے لئے۔" اس کے چہرے سے شریر مسکراہٹ ہٹے کا نام نہیں لے رہی تھی۔

"کتنی پر سنٹیج آئی تھی آپ کی؟ 75؟ میری 80 آئی ہے! 80!"

خالہ خوش تھیں اپنے بھانجے کی کامیابی پر لیکن اسد کو یقین نہیں آ رہا تھا۔ اس نے کیلکولیٹر اٹھایا اور فوراً حساب لگا کر کیلکولیٹر کی اسکرین ارسلان کے چہرے کے قریب کر دی۔ ارسلان نے کچھ نہ سمجھتے ہوئے پوچھا، "یہ کیا ہے؟"

اسد نے زوردار قہقہہ لگایا، "بھائی 65 پر سینٹ مارکس آئے ہیں تمہارے۔ پہلے پر سنٹیج نکالنا تو سیکھ لو، پھر مجھ سے زیادہ مارکس بھی لے آنا۔" وہ اٹھا اور اپنے گھر آ گیا۔ اس رات ارسلان بہت رویا تھا۔

ارسلان کا مقابلہ اسد سے نہیں تھا، پورے کراچی کے لڑکوں سے تھا۔ لیکن صرف موازنہ کرنے کی وجہ سے پہلے تو اس نے اپنا ہدف محدود کیا اور پھر منحنی سوچ کا گتھر کا ندھے پر رکھ کر بھانگا شروع کر دیا۔ اس کی دوڑ علم کے حصول کے لئے نہیں، کسی کو نیچا کھانے کے لئے تھی۔ ایک سال تک اس نے اپنی نیند، تفریح اور دیگر مصروفیات کو اس لئے ترک نہیں کیا کہ وہ کچھ نیا سیکھ لے گا، بلکہ وہ تو کسی کو نیچا کھانا چاہتا تھا۔ ارسلان کی امی نے اپنی کم علمی کی وجہ سے 75 فیصد نمبروں کو بہت بڑا

ہدف سمجھ لیا اور پھر اپنے منفی رویے کی وجہ سے اس کا حصول انتہائی دشوار بنا دیا۔

”لوگ کیا کہیں گے؟“

اپنے وقت کا نوے فیصد سے زائد وقت ہم اپنے متعلق سوچنے میں گزار دیتے ہیں، باقی دس فیصد سیاست، انٹرنیشنل، دوست، رشتہ دار اور بے شمار کرداروں میں تقسیم کرتے ہیں۔ کسی کے پاس اتنا وقت نہیں ہے کہ آپ کے متعلق سوچے۔ اور اگر سوچ بھی لے تو کیا فرق پڑتا ہے۔

If you think,
What people will think,
Then what will people think?

[Unknown]

لوگ آپ کے متعلق کیا سوچتے ہیں اگر یہ بھی آپ سوچیں گے تو لوگ کیا سوچیں گے۔ [نامعلوم]

زمانہ طالب علمی کی بات ہے کہ ایک مرتبہ ہمارا ایک دوست چپل خریدنے گیا۔ اس کے پاس چپل کے لئے زیادہ پیسے نہیں تھے۔ ایک چپل پہن کر دیکھی، اچھی لگی، قیمت پوچھی، کافی مہنگی تھی۔ وہ واپس کر رہا تھا کہ تھوڑے فاصلے پر ایک لڑکی نے سرسری طور پر یہ ساری کارروائی دیکھ لی۔ اس دوست نے صرف اس وجہ سے کہ وہ لڑکی کیا سوچے گی، ضروری کاموں کے لئے رکھے ہوئے پیسوں سے چپل خرید لی۔ لڑکی اپنے راستے پر چلی گئی اور دوست نے اپنی راہ لے لی۔

بے شمار معاملات میں ہمیں لوگوں کا خوف ہوتا ہے لیکن بہت سے معاملات ایسے بھی ہوتے ہیں جب ہم خود کو بے وقوف بنا رہے ہوتے ہیں کہ ہمیں لوگوں کا خوف ہے۔ بیسیوں ایسے کام ہیں جنہیں کرتے ہوئے ہم لوگوں کی فکر نہیں کرتے۔ سردیوں میں ڈاکٹر، حکیم اور بزرگوں کے منع کرنے کے باوجود

آنسکریم کھاتے ہیں۔ سب کی مخالفت کے باوجود سگریٹ پیتے ہیں اور بھی درجنوں کاموں کے لئے کسی کی پرواہ نہیں کرتے۔ مگر جن معاملات میں اعتماد نہیں ہوتا، انہیں نہ کرنے کے لئے یہ بہانہ بنا دیتے ہیں ”لوگ کیا کہیں گے...؟“

بچپن سے ہمارے ذہن میں ڈال دیا جاتا ہے کہ کھاؤ من بھانا، پہنو جگ بھانا۔ کیوں پہنیں جگ بھانا۔ جگ کسی ایک شے یا خاص قسم کے لباس کو پسند کرتا ہے؟ ہر شخص کی الگ پسند ہوتی ہے۔ اب یہی سوچتے رہو کہ کس کو کیا پسند آئے گا اور کس کو نہیں۔ انسان کو وہ لباس زیب تن کرنا چاہئے جو اچھا احساس دے۔ جو خود کو پسند ہے۔

ایک ٹریننگ پروگرام میں ایک صاحب کہنے لگے کہ مدارس کے لڑکوں کو چاہئے کہ وہ یونیورسٹی کے پروگرام میں جائیں یا جہاں اسٹوڈنٹس مل کر باجماعت نماز پڑھتے ہیں وہاں انہیں چاہئے کہ جینز اور ٹی شرٹس پہن کر جائیں تاکہ آپس میں ہم آہنگی قائم ہو۔ میں اگرچہ اکثر و بیشتر جینز اور ٹی شرٹ ہی پہنتا ہوں، مگر وہاں میں نے اس خیال کی مخالفت کی۔ میں نے سوال کیا کہ یونیورسٹی کے لڑکوں کو اگر مسجد یا کسی دینی پروگرام میں جانے کا موقع ملے تو انہیں کیسا لباس پہنا چاہئے؟ جیسے اس پروگرام میں دین دار لوگ پہنے ہوئے ہیں؟

ہمیں ڈبل اسٹینڈرڈ سے باہر آجانا چاہئے۔ جو اصول ایک کے لئے بنایا ہے وہی دوسرے کے لئے بنایا جائے۔ اہم ترین بات یہ ہے کہ ہر وہ کام جو معیوب نہیں ہے، جس کی وجہ سے کسی کو تکلیف نہیں پہنچتی، دلوں میں فاصلے پیدا نہیں ہوتے یا جن کی

نہیں پہنتے۔ کیوں؟ لوگ کیا کہیں گے؟ یہ سوچ ہمیں بہت بڑی نفسیاتی بیماری کی طرف لے کر جاتی ہے جس کے متعلق اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تھا، ”مجھے تمہارے بارے میں سب سے زیادہ خطرہ شرک اصغر کا ہے۔ صحابہ کرام نے پوچھا کہ یہ کیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ”ریا“۔ [مسند احمد]

”خود اعتماد“ یعنی خود پر اعتماد اور بھروسہ رکھنے والا شخص لوگوں کو متاثر کرنے کی کوشش نہیں کرتا، وہ تو کوئی بھی کام اس لئے کرتا ہے کہ اسے اس کام میں خوشی ملتی ہے، اسے درست سمجھتا ہے۔ اگر ہم صرف وہی کام کر لیں جسے کرنے کی ہم میں صلاحیت ہے، جسے کرتے ہوئے خوشی محسوس ہوتی ہے تو کامیاب اور شاندار زندگی گزار لیں۔

اگر بچے آپ کا موازنہ کرنے لگ جائیں تو کیا ہو؟

تھوڑی دیر کے لئے سوچیں کہ جس طرح ہم بچوں کا موازنہ کرتے ہیں اگر اسی طرح ہمارے بچے ہمارا موازنہ دوسرے والدین یا لوگوں سے کرنا شروع کر دیں تو کیا ہو...؟

فرض کریں آپ دن بھر محنت کریں اور رات میں دو گھنٹوں کی تلاش کے بعد اپنی بیٹی کے لئے خوبصورت سی گڑیا لے آئیں۔

بیٹی گڑیا دیکھ کر کہے، ”یہ آپ کیسی گڑیا لے کر آگئے۔ میری فرینڈ کے پاپا تو اتنی اچھی گڑیا لائے تھے! مجھے نہیں چاہئے یہ گڑیا۔“ سوچیں آپ پر کیا گزرے گی۔

فرض کریں آپ بڑی محنت اور بچت کے بعد اپنے

ممانعت نہیں ہے، کرنے میں کوئی حرج نہیں ہونا چاہئے۔ ہمیں اپنے بچوں کو یہی سکھانا چاہئے کہ اپنے دل کی مانو، اور منافقت سے بچو۔ اسے اچھا، صاف ستھرا، پاکیزہ ماحول فراہم کریں اور پھر فیصلے کا اختیار اسے دیں۔

ہم بچوں کو یہ سکھاتے ہیں کہ اگر آپ دوسرے بچوں سے لڑیں گے تو سب کہیں گے آپ کتنے گندے بچے ہیں۔ ہم بچے کو یہ نہیں سکھاتے کہ لڑنا اس لئے نہیں چاہئے کہ وہ برا کام ہے۔

ہم بچے سے یہ کہتے ہیں کہ رونہیں، سب تمہیں دیکھ رہے ہیں۔ یہ نہیں بتاتے کہ ہنسی خوشی کاموں کو کرنا زیادہ مناسب ہے۔ ہم بچوں کو یہ نہیں بتاتے کہ اچھے کام اس لئے کرو کہ وہ اچھے ہیں اور برے کاموں سے ان کے غلط ہونے کی وجہ سے دور رہو۔

ہم بچوں کو یہ تو احساس دلاتے ہیں کہ لوگ دیکھ رہے ہیں، یہ احساس نہیں دلاتے کہ اللہ دیکھ رہا ہے۔ نا صرف دیکھ رہا ہے بلکہ محبت سے دیکھ رہا ہے۔ سوچو وہ کیا کہے گا۔

چاہے غم کا موقع ہو یا خوشی کا، ہمیں ایک ہی فکر رہتی ہے کہ لوگ کیا کہیں گے۔ گاؤں دیہات میں دیکھا گیا ہے کہ کسی کی موت ہو جاتی ہے تو تمام خواتین مل کر باواؤں بلند نوحہ کرتی ہیں۔ سینہ کو پی کرتی ہیں۔ کیوں؟ اگر نہیں روئے تو لوگ کیا کہیں گے کہ ہمیں غم ہی نہیں ہے۔ وہاں زبردستی بھی روتے ہیں۔

اسی طرح عید، بقرہ عید یا دیگر تقریبات کے موقع پر یہی فکر لاحق رہتی ہے کہ اچھے سے اچھا سوٹ ہوتا کہ سب پسند کریں۔ عید کے بعد اگر کسی عزیز کی شادی آجائے تو کچھ مرد و خواتین وہی سوٹ دوبارہ

بچوں کے لئے پاکستان ٹور کا پروگرام بنائیں۔

بہت مشکل سے اہم ترین کاموں کو بالائے طاق رکھ کر ان کے ساتھ گھومنے نکل جائیں۔ وہاں جا کر بچے کہیں،

”مزرہ نہیں آیا۔ میرا دوست تو سوسنٹر لینڈ گیا تھا۔ وہاں کی بات ہی کچھ اور ہے۔“
بنائیں آپ کی کیا کیفیت ہوگی۔

سندھ میں مہیشوری کہتے ہیں:

”اپنے بچوں کا موازنہ دوسروں سے کرنے سے پہلے ہمیں شیشے میں خود کو دیکھنا چاہئے اور اپنے آپ سے سوال کرنا چاہئے کہ جس طرح ہم بچوں کا موازنہ کرتے ہیں اگر وہ بھی اسی طرح ہمارا موازنہ کرنے لگیں تو ہمیں کیسا لگے گا.....؟ غصہ آئے گا یا نہیں آئے گا۔ فرسٹریشن آئے گی یا نہیں؟ سوچیں بچے پر کیا گزرتی ہوگی۔“

یقین کریں ہم بچوں کا موازنہ کر کے ان میں فرسٹریشن پیدا کر رہے ہیں۔ فرسٹریشن جھنجھلاہٹ پیدا کرتی ہے، غصہ کو جنم دیتی ہے۔

ہم وہ تحقیق پہلے ہی پڑھ چکے ہیں کہ جن بچوں میں سیکھنے اور رویوں کے مسائل ہوتے ہیں اس میں پچاس فیصد سے زائد کی وجہ ان میں پیدا ہونے والا غصہ ہوتا ہے۔

موازنہ کئے بغیر بچے کی کارکردگی

میں اضافہ کیسے ممکن بنائیں؟

پر اعتماد بچہ آپ اور معاشرے کے لئے بہت بڑا سرمایہ ہے۔ بچے کے اعتماد میں اضافے کا سبب بنیں، خوف کا نہیں۔ جیسے جیسے آپ بچے کی انفرادیت کو سمجھیں گے، اس کو سراہیں گے تو اس کی کارکردگی میں

اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ دوسرا کام یہ کریں کہ اس کا مقابلہ کسی دوسرے شخص سے کرنے کے بجائے اس کی گزشتہ کارکردگی سے کریں۔ مثال کے طور پر آپ کا بچہ 70 فیصد نمبر زلاتا ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ وہ 85 فیصد نمبر زلاتے تاکہ اس کا داخلہ اس کے من پسند کالج یا یونیورسٹی میں ہو سکے تو اس کا موازنہ یا مقابلہ کسی اور بچے سے کرنے کے بجائے اسے بتائیں کہ اب اسے ہر ٹیسٹ میں آہستہ آہستہ تھوڑے تھوڑے زیادہ نمبرز لانے ہیں۔ اگر وہ اگلے ٹیسٹ میں 85 فیصد نمبرز نہیں لاتا تو کوئی بات نہیں، مگر اسے اس بات کی طرف مائل کریں کہ وہ کم از کم 71 فیصد نمبر زتولائے۔ زیادہ لے آئے تو بہت اچھی بات ہے۔

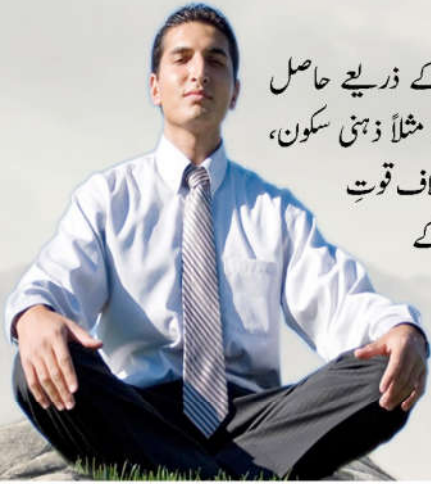
اگلی مرتبہ تھوڑا سا نارگٹ بڑھادیں۔ یہی اصول ہم اپنی زندگی میں اپناتے ہیں۔

جم یا ہیلتھ کلب میں بہت سارے وہ لوگ داخلہ لیتے ہیں جو کسی فلم کے بہرہ سے متاثر ہو کر آتے ہیں۔ اعظم باڈی بلڈنگ اینڈ فٹنس کلب کے انسٹرکٹر، خرم صاحب بتاتے ہیں کہ سب کو ایک ہفتے میں سلمان خان یا ہر تیک روشن بننے کا شوق ہوتا ہے۔ جب ایک ہفتے میں کوئی فرق نہیں پڑتا تو وہ جم چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔

بچوں کے ساتھ بھی یہی ہوتا ہے اور ہمارے ساتھ بھی یہی۔ ہم بہت اونچا ہدف سامنے رکھ کر عمل کرتے ہیں۔ آہستہ آہستہ نارگٹ نہیں بڑھاتے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بہت جلد پرانی روش پر چل پڑتے ہیں۔ استقامت سے کام لیں، استقامت میں مشکل تو ہے البتہ عظیم کامیابی کا سبب بھی یہی ہے۔

(جاری ہے)





ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔



میں اٹک جاتے اور میں ہکھلانے لگتا۔ اسکول سے نکل کر کالج میں پہنچ گیا لیکن احساس کمتری کی بدولت میری ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں کند ہو چکی تھیں۔ اپنی ذہنی اذیت کو دور کرنے کے لیے غلط راستوں کا مسافر بن گیا۔ اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت تباہ کرنے لگا۔ اپنے اس فعل سے سخت ندامت محسوس ہوتی تو توبہ کرتا مگر پھر اس فعل میں مبتلا ہو جاتا۔ راتوں کو جاگ کر رویا کرتا مگر زندگی میں بہتری کی کوئی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی۔

ایک روز موسم بہت خوشگوار تھا۔ گھرے بادل چھائے ہوئے تھے اور بارش پیاسی زمین کو سیراب کر رہی تھی۔ پیریڈ فری تھا میں اپنی کلاس میں گرم صم بیٹھا تھا جبکہ لڑکے پیریڈ فارغ ہونے کی وجہ سے باہر انجوائے کر رہے تھے۔ کالج کے ایک ٹیچر نے مجھے یوں سوچوں میں گم دیکھا تو کلاس میں آئے اور مجھ سے خیریت دریافت کی۔ میں نے اٹکتے اٹکتے کہا سب ٹھیک ہے۔ وہ میرے پاس بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ ان کی دوستانہ انداز میں گفتگو

بچپن میں ہماری معصومیت والد صاحب کی سخت گیر طبیعت کی نظر ہو گئی۔ ہم سب بہن بھائی ان سے بہت ڈرتے تھے۔ جب ابو گھر میں ہوتے سب مختلف کمروں میں دبک جاتے اور کسی کو شور مچانے کی یا صحن میں نکلنے کی ہمت نہ پڑتی۔ اس ڈر اور خوف نے میرے ذہن میں ایسی جگہ بنالی کہ میں کوشش کے باوجود اس سے نجات حاصل نہیں کر پارہا تھا۔ پرائمری اسکول میں باقی لڑکے تفریح کے وقت کھیل کود میں مشغول ہو جاتے لیکن میں اس خوف سے کلاس میں دبا بیٹھا رہتا کہ کسی ٹیچر کی نظر نہ پڑ جائے یا شیر لڑکے میری پٹائی نہ کر دیں۔

سیکنڈری اسکول میں پہنچا تو ہر وقت کی سوچ بچار اور خوف سے صحت خاصی کمزور ہو چکی تھی۔ جی، بی، جی میں اپنی کمزوری پر کڑھتا رہتا، صحت مند اور ہنستے کھیلتے لڑکوں کو دیکھ کر جل جاتا اور سوچتا کاش! میں بھی انہی جیسا ہوتا۔

اس احساس محرومی نے رفتہ رفتہ مجھے احساس کمتری میں مبتلا کر دیا۔ گفتگو کرتے ہوئے الفاظ منہ

کرنے سے میری گھبراہٹ میں کچھ کمی آئی۔ وہ بولے دیکھو بیٹا! اگر کوئی مسئلہ ہے تو مجھ سے شیئر کرو۔ شاید میں تمہاری کچھ مدد کر سکوں۔ میں نانا کرتا رہا اور وہ بھندر ہے کہ اپنا مسئلہ بیان کرو۔ ٹیچر کارویہ دیکھ کر مجھ میں ہمت پیدا ہوئی اور اکتے اکتے اپنا مسئلہ پورا تو نہیں لیکن کسی حد تک بیان کر دیا۔ وہ بولے:

تم ہمارے کالج کے طالب علم ہو۔ میں نہیں چاہتا کہ تم مایوسی کی وجہ سے کالج چھوڑ دو یا ذہنی اذیت میں مبتلا رہو۔ میں اپنے کچھ دوستوں سے تمہارے بارے میں مشورہ کروں گا۔ اللہ نے چاہا تو کوئی بہتر صورت نکل آئے گی۔

دوسرے روز وہ چھٹی کے وقت میرے پاس آئے اور کہنے لگے تم اپنے کسی بڑے کو میرے پاس لاسکتے ہو۔ میں نے کہا ابو تو کسی صورت میرے ساتھ یہاں نہیں آئیں گے۔ پھر کچھ سوچتے ہوئے، میں کوشش کروں گا کہ اپنے ماموں کو آپ کے پاس لے آؤں۔

دو تین روز بعد ماموں بڑے اصرار کے بعد میرے ساتھ ٹیچر سے ملنے کالج آگئے۔ ٹیچر نے میری ذہنی کیفیت سے انہیں آگاہ کیا اور اپنے ایک دوست سے ملنے کا مشورہ دیا۔

دوسرے روز ہم ٹیچر کے دوست کے پاس پہنچ گئے۔ انہوں نے بھی میری تمام روداد بغور سنیں مگر وہ بولے شاید اب بھی کچھ باتیں ایسی ہیں جو مجھے لگ رہا ہے کہ تم بتانا نہیں چاہتے ہو۔ انہوں نے ماموں کو دوسرے کمرے میں بٹھایا اور انتہائی شفقت سے بولے:

بیٹا اپنے بارے میں تمام باتیں کھل کر بتاؤ تاکہ میں آپ کو کوئی مفید مشورہ دے سکوں۔ میں نے جھجکتے ہوئے تمام مسائل سے انہیں آگاہ کیا۔

وہ بولے بیٹا آپ نے اپنے بارے میں جو باتیں بتائی ہیں وہ زیادہ تر نوجوانوں کے مسائل ہیں اور اگر آپ تھوڑی سی توجہ دیں تو جلد اپنے ان مسائل پر باسانی قابو پالیں گے۔ میں مختلف ورزشوں اور مشقوں کے ذریعے انسانی صحت کی بہتری پر کام کرتا ہوں۔ آپ کا سب سے بڑا مسئلہ منتشر خیالی اور یکسوئی کی کمی ہے۔ سب سے پہلے آپ ذہنی یکسوئی حاصل کریں۔

میں نے کہا وہ کیسے....؟ وہ بولے میرے نزدیک اس کا آسان حل مراقبہ ہے۔

مراقبہ.... مراقبہ کیا ہے....؟ اور اس سے میرے مسائل کس طرح حل ہو سکتے ہیں؟

انہوں نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور گویا ہوئے۔

دیکھو بیٹا! آدمی کے تمام رویوں کا تعلق ذہن سے ہے۔ جب ذہن منتشر ہوتا ہے تو ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے کئی جسمانی ذہنی و نفسیاتی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے منتشر ذہن کو یکسو کیا جانا لازمی ہے۔ ذہن یکسو ہو گا تو جسمانی صحت بہتر ہوگی اور اعتماد پیدا ہوگا۔ اعتماد ہی بہتر زندگی گزارنے کے لیے لازم ہے۔

مجھے اب بھی مراقبہ کے فوائد پر جو انہوں نے بیان کیے تھے یقین نہیں آرہا تھا۔ مگر چونکہ

میں ایسی دلدل میں پھنسا ہوا تھا جہاں سے نکلنے کی کوئی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی لہذا میں نے مراقبہ کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ مراقبہ کے متعلق بنیادی باتیں اچھی طرح ذہن نشین کیں اور دوسرے روز سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

مراقبہ میں کئی روز تک بے سکونی رہی بعد میں یہ بے سکونی بددلی میں تبدیل ہو گئی۔

میں نے پھر ان صاحب سے رابطہ کیا انہوں نے مراقبہ کی تفصیل سے کچھ مزید آگاہ کیا اور مراقبہ جاری رکھنے کو کہا۔

میں نے مردہ دلی سے دوبارہ مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ اس مرتبہ بھی کئی روز تک کوئی کیفیت نہ ہوئی....

ایک روز نماز عشاء کے بعد میں نے مراقبہ شروع ہی کیا تھا کہ خود کو ایک پارک میں پایا چاروں طرف پھول ہی پھول موجود ہیں مگر جلد ہی یہ منظر نظروں سے اوجھل ہو گیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا بہت بڑی چراگاہ میں جانور گھوم رہے ہیں اور گھاس پھوس اور پودوں سے پیٹ بھر رہے ہیں۔ چراگاہ کے درمیان میں بہت بڑا تالاب ہے۔ جانور وہاں سے پانی پی رہے ہیں مگر کہیں کوئی انسان دکھائی نہ دیا۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو ندی کنارے پایا۔ ندی کا بہاؤ کافی تیز تھا۔ اس کے دونوں کناروں پر بڑے بڑے درختوں پر پرندے شور کر رہے تھے۔

میں نے دیکھا کہ یہاں بڑے بڑے لال چونچ کے خوبصورت طوطے بہت بڑی تعداد میں موجود ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے

جہاں حد نگاہ تک سبزے کی چادر بچھی ہوئی ہے۔ سورج بادلوں کے پیچھے چھپ گیا۔ دور سے کچھ پرندوں کو اپنی جانب آتے دیکھا۔ نزدیک آئے تو یہ انتہائی خوبصورت تتلیاں تھیں جو لاکھوں کی تعداد میں اڑ رہی تھیں۔ میں ان تتلیوں کے پیچھے بھاگتا رہا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سخت جس ہے دھوپ اتنی تیز ہے کہ دو گھڑی اس میں کھڑا ہونا محال ہے۔ لوگ گرمی سے بے حال ہوئے جا رہے ہیں۔

سب کی نظریں آسمان کی جانب ہیں۔ اس تیز دھوپ میں بادل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے فضا میں دکھائی دینے لگے۔ کچھ دیر بعد تیز ہوا چلنے لگی اور گہرے بادلوں نے آسمان کو ڈھک لیا۔ پھر گرج چمک کے ساتھ تیز بارش ہونے لگی۔ موسم خوشگوار ہو گیا۔

کئی ماہ بعد ایک دن صبح سے ہی طبیعت ہشاش بشاش تھی دن بہت اچھا گزارا مقررہ وقت پر مراقبہ شروع کیا اور کچھ وقت ہی گزرا تھا کہ ہلکی ہلکی خوشبو کمرے میں پھیلنے لگی کچھ ہی دیر میں کمرہ خوشبو سے مہک اٹھا۔

چند مہینوں تک مراقبہ کرنے کے بعد مجھے ذہنی یکسوئی ملی ہے۔ اعتماد میں اضافہ ہوا۔ پہلے میں ہفتے میں دو تین بار اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت بر باد کر رہا تھا اب تقریباً یہ عادت ختم ہو گئی ہے۔

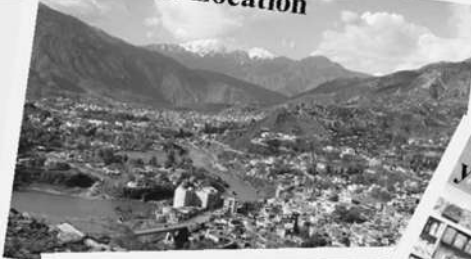
صحت کافی حد تک بہتر ہوئی ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے تھے وہ حلقے دور ہو گئے ہیں۔ بیزاری اور مایوسی دور ہوئی ہے۔ یاد الہی سے خیالات میں پاکیزگی آئی ہے۔ حافظہ بہتر ہونے سے پڑھائی میں بھی بہتری آئی ہے۔





SANGAM Superstore

Beautiful Location



Everything
you Need



SANGAM SUPERSTORE

Domel, Muzafferabad,
Azad Kashmir.

Phone: 05822-446661



کراچی
ہائوس
رُومانی ڈائجسٹ



آج کے دور میں خواتین کے لیے یہ ضروری ہوتا جا رہا ہے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن کے نتیجے میں ان کے خاندان کی آمدنی میں اضافہ ہو سکے۔ بے شمار گھرانوں میں

زیادہ بتلا رہتی ہیں۔ دفتر میں کام کے دوران انہیں گھر اور بچوں کی فکر لاحق رہتی ہے۔ خاص طور پر ایسی

بچوں کی بہتر تعلیم و تربیت، زندگی کی بہتر سہولتوں کی فراہمی کے لیے صرف مرد کی آمدنی کافی نہیں

صورت میں جب شیر خوار بچہ گھر پر ہو، کیونکہ کوئی دوسری خاتون جو

گھر بیٹھے معقول آمدنی حاصل کیجیے!

ہو رہی۔ اس لیے بہتر ہے کہ خواتین اور طالبات اپنی گھریلو ذمہ داریوں یا

بچے کے پاس ہوگی وہ ماں کا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ گھر پر کام کرنے سے خواتین اپنے بچے کو بھی مناسب توجہ دے سکتی ہیں۔

تعلیمی مصروفیات کے ساتھ اپنے خاندان کی آمدنی میں اضافہ کرنے کا سوچیں۔

کام کی نوعیت

گھر پر کام کرنے کے لیے خواتین کو ایسا شعبہ منتخب کرنا چاہیے جس میں ان کی اپنی دلچسپی ہو اور جس کام کو وہ خود شوق سے کرتی ہوں اس طرح انہیں تھکن اور کوفت کا احساس نہیں ہوتا اور لگن اور پوری توجہ کے ساتھ کام چلتا رہتا ہے۔ ایسی صورت میں کام کا معیار بھی بہت اچھا ہوگا۔

خواتین کے لیے معاشی مصروفیات دو طرح کی ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ وہ باقاعدہ کسی دفتر یا کارخانے میں ملازمت کریں اور دوسرے یہ کہ اپنے گھر پر رہتے ہوئے کوئی ایسا کام کریں جو آمدنی کا ذریعہ بن جائے۔ اس مضمون میں خواتین کو گھر بیٹھے کاروبار کرنے کے چند طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کی جا رہی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے فوائد

اگر کوئی نیا کام شروع کرنے کا ارادہ ہے تو کام شروع کرنے سے پہلے اس شعبے کے بارے میں زیادہ

خواتین کا اصل مقام ان کا گھر ہی ہے۔ گھر سے باہر ملازمت کی صورت میں خواتین ذہنی دباؤ میں

سے زیادہ معلومات نہایت ضروری ہے۔ یہ معلومات مختلف رسالوں، کتابوں اور اس شعبے میں موجود افراد سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے لیے کون سا شعبہ منتخب کیا جائے....؟

کوکنگ اور بیکنگ کورس

جو خواتین خوش ذائقہ کھانے پکانا جانتی ہیں وہ اپنی اس صلاحیت کو دوسروں کی ٹریننگ کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔

اس کے لیے آپ کا پکنا صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ طالبات کی تعداد آپ اپنے پکنا کی گنجائش کے مطابق متعین کریں۔ سکھانے کا عمل خوشگوار ماحول میں ہونا چاہیے۔ کھانے کی ہر ترکیب کی فوٹو کاپی طالبات میں تقسیم کریں تاکہ وہ آسانی سے اور جلد سمجھ سکیں اور اپنے گھر جا کر ان ترکیبوں کی مشق کر سکیں۔ کھانے کی ترکیبیں ترتیب سے سکھائیں۔ مثلاً دو پہر یا رات کے کھانے کے لیے کیا کیا ڈشیں ہونا چاہئیں....؟ اور گھریلو ہلکی پھلکی تقریبات کی فہرست طعام کیا ہو....؟ اور کام یہ کیا جاسکتا ہے کہ اس سلسلے میں آپ اپنی خدمات بھی پیش کر دیں اور مختلف گھریلو تقریبات کے لیے کھانے پکا کر فراہم کرنے کا سوچیں۔ ایک مرتبہ آپ نے یہ خدمت (سروس) شروع کر دی تو مزید تقریبات کے آرڈر ملنے شروع ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ کے ذریعہ آمدنی میں معقول اضافہ ہو جائے گا۔

سلائی کڑھائی کا ہنر

♦.... سلائی کا ہنر جاننے والی خواتین گھر بیٹھے

معقول رقم کما سکتی ہیں۔ اس کے لیے کاغذ پر ملبوسات کے خانے کے بنانا اور ان کے استعمال کا طریقہ آنا چاہیے۔ اس کام کے لیے ایک سے زائد سلائی مشینوں کی ضرورت ہوگی۔ خیال رکھیں کہ ملبوسات کی کٹائی اور سلائی طالبات کی سمجھ میں اچھی طرح آنا چاہیے۔

♦.... گھر پر ملبوسات تیار کر کے دکانوں اور بوتیک پر بھی لباس فروخت کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ اچھی ڈیزائنرز ہیں تو اپنے ڈیزائن کردہ چند ملبوسات پہلے کسی بوتیک میں دکھائیں۔ یہ ملبوسات پسند کیے جائیں تو ان کا معاوضہ بھی اچھا دیا جائے گا۔

♦.... تیار کردہ ملبوسات کی نمائش بھی کی جاسکتی ہے۔ مختلف اسٹائل اور ڈیزائن کے ملبوسات تیار کریں اور سال میں ایک یا دو مرتبہ (عمید، بقر عید اور شادیوں کے موسم میں) ان کی نمائش کر دیں۔ عید نزدیک ہو تو اس کی مناسبت سے ملبوسات تیار کریں اس طریقے سے فروخت بھی زیادہ ہوگی اور ایسے مستقل گاہک بھی مل جائیں گے جو بعد میں فرمائش پر آپ سے ملبوسات تیار کرواتے رہیں۔

♦.... کشیدہ کاری کی اہمیت اب بہت بڑھ گئی ہے دستی کشیدہ کاری کی مانگ میں تو مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ریشمی زری کا کام بھی بہت پسند کیا جا رہا ہے۔ ناصر صرف ریشمی بلکہ سوتی ملبوسات پر بھی کام دانی (کمیش) کا کام خاصا مقبول ہو رہا ہے۔ ملبوسات پر کشیدہ کاری میں مہارت حاصل ہے تو اس ہنر کو لڑکیوں کو بھی سکھایا جاسکتا ہے۔ کئی لڑکیاں بہت شوق اور لگن سے کشیدہ کاری سیکھیں گی۔

ڈے کیئر سینٹر

خواتین میں ملازمت کے رجحان میں اضافہ کی وجہ سے بچوں کے ڈے کیئر سینٹر کی ضرورت بھی بڑھ گئی ہے ڈے کیئر سینٹر سے مراد یہ ہے کہ ملازمت پیشہ خواتین، ملازمت پر جانے سے قبل اپنے بچوں کو اس میں چھوڑ جائیں اور واپسی پر انہیں لیتی ہوئی گھر جائیں۔ ملازمت پیشہ خواتین ایسی قابل اعتبار اور بہتر جگہ کی تلاش میں رہتی ہیں جہاں پر سکون ماحول میں ان کے بچے اطمینان سے رہ سکیں۔

ڈے کیئر سینٹر کے لیے جگہ

ڈے کیئر سینٹر کے لیے ایک روشن، ہوادار، کشادہ کمرے کی ضرورت ہوگی جس کی آرائش بچوں کی پسند اور دلچسپی کی چیزوں سے کی جاسکتی ہے۔ یہاں ایک ٹی وی یا ڈی وی ڈی پلیئر بھی رکھا جاسکتا ہے جس میں وقتاً فوقتاً کارٹون فلمیں دکھائی جائیں۔ بچے کارٹون بہت شوق سے دیکھتے ہیں۔ اپنی مدد کے لیے ایک آبدار کھلیں۔

ڈے کیئر سینٹر کے لیے ابتدائی طبی امداد اور بچوں کی نفسیاتی معلومات بھی ہونی چاہئیں۔ حادثات کی صورت میں قریبی ڈاکٹر اور کلینک تک رسائی ممکن ہو۔ بچوں کے لیے ہلکا پھلکا ناشتہ اور کھانے کا اہتمام کریں۔ ایک وقت میں آٹھ دس بچے آرام سے سنبھالے جاسکتے ہیں۔ اس طرح کام کا اضافی بوجھ بھی نہیں ہوگا اور ان بچوں کے والدین بھی مطمئن رہیں گے۔

ٹیوشن سینٹر

آج کے دور میں اکثر بچوں کے لیے ٹیوشن لازمی ہو گئی ہے، بہت کم ایسے طالب علم ہوں گے جو

ٹیوشن کا سہارا نہ لیتے ہوں۔ مضامین کے لحاظ سے طالب علم سے فی کس ہزار روپے سے چار ہزار روپے تک مل سکتے ہیں۔ لیکن اس شعبے میں معلومات خاصی بہتر ہونی چاہیے تاکہ طالب علموں کو ان کے متعلقہ مضامین کے بارے میں سمجھایا جاسکے۔

بچوں کو پڑھانے کے لیے صبر اور برداشت کی صلاحیت نہایت ضروری ہے بعض طالب علم اتنے کند ذہن ہوتے ہیں کہ انہیں ایک بات کئی بار بتائی جائے جب سمجھتے ہیں۔

مضمون نگاری

اگر آپ کو پڑھنے لکھنے سے دلچسپی ہے، ادب اور صحافت کا ذوق ہے تو آپ گھر بیٹھے اخبارات و جرائد اور ویب سائٹس کے لیے مضامین بھی تحریر کر سکتی ہیں۔ اپنی لکھنے کی صلاحیت سے فائدہ اٹھائیے اور اپنے پسندیدہ موضوعات پر طبع آزمائی کیجیے۔ عام سماجی موضوعات پر لکھنے کے لیے بہت زیادہ تجربہ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ان کے لیے گہرا مشاہدہ اور تجزیہ کی صلاحیت درکار ہوتی ہے، مضامین کے مختلف موضوع بنائے جاسکتے ہیں۔ گھریلو اخراجات و انتظامات وغیرہ کو اپنے تجربے کی روشنی میں تحریر کریں۔ بچوں کی نگہداشت پر بھی لکھا جاسکتا ہے۔

مختلف کتابیں پڑھ کر اپنی معلومات میں اضافہ کیجیے تاکہ آپ کی تحریروں میں تنوع پیدا ہو۔ شعر و افسانے تحریر کرنا بھی ایک دلچسپ مشغلہ ہو سکتا ہے۔

کمپیوٹر ٹائپنگ

ہمارے ملک میں لڑکیاں ٹائپنگ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی کا اظہار نہیں کرتیں ماسوائے ملازمت

میں مختلف سمر پروگرامز کے ذریعہ کچھ نہ کچھ سیکھنا چاہتی ہیں۔

اگر آپ کو مصنوعی پھول بنانے، جوٹ ورک، مصوری، پن ورک وغیرہ پر عبور حاصل ہے تو گھر بیٹھے یہ ہنر سکھائے جاسکتے ہیں۔ ایسے ہنر سیکھنے میں لڑکیاں بہت دلچسپی اور خوشی کا اظہار کرتی ہیں۔

گھر بیٹھے کام کرنے کے لیے آپ نے جو بھی شعبہ منتخب کیا ہو اس کے لیے چند باتیں ذہن میں رکھی جائیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے منتخب کردہ شعبے میں زیادہ کامیابی حاصل کر سکتی ہیں۔

❖.... اشیاء کے لیے ہمیشہ اچھا معیاری سامان استعمال کیجیے۔

❖.... معاوضہ مناسب رکھیں۔

❖.... گاہک کی بات توجہ سے سنیں۔

❖.... تنقید برداشت کرنے کا حوصلہ پیدا کیجیے۔

❖.... نرمی اور تحمل سے گفتگو کریں۔

❖.... متعلقہ شعبے کے بارے میں اپنی معلومات وقت کے مطابق تازہ کرتی رہیں اور ان میں اضافہ کے لیے اخبارات اور کتب کا مستقل مطالعہ جاری رکھیے۔

❖.... حسن تربیت اور بہترین منظمہ کی صلاحیت خود میں پیدا کیجیے۔

❖.... وقت کی اہمیت جانے اور پابندی وقت کا خیال رکھیے۔

❖.... جو بھی کام کریں دیانت داری اور پوری محنت سے کریں۔



پیشہ خواتین کے۔ اگر آپ کمپیوٹر پر کام کر سکتی ہیں تو بہتر ہے تو آپ ناصر لڑکیوں کو سکھا سکتی ہیں بلکہ دفاتر اور کالجوں، یونیورسٹیوں کے طلباء و اساتذہ کے لیے رپورٹس، ٹھیسز اور لیکچر وغیرہ بھی تیار کر کے دے سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں مختلف کالجوں سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے وہ آرڈر پر کام آپ کو فراہم کریں گے جس کا معقول معاوضہ آپ کو گھر بیٹھے مل سکے گا۔

اونی ملبوسات کی بنائیں

گھر پر کام کرنے کے شعبہ جات میں سے ایک مقبول شعبہ ہاتھ اور مشین کی بنائی ہے۔ سردیوں کا موسم شروع ہونے سے قبل کئی طرح کے سوئٹر اور کارڈیگن تیار کر لیں اور موسم کی آمد کے ساتھ ہی مختلف دکانوں یا نجی طور پر انہیں فروخت کریں۔ نئے ڈیزائن کے سوئٹر زیادہ تعداد میں بنانے چاہئیں جن کا سائز بھی فری ہو یعنی ہر کسی کو آسانی سے آجائے۔

کمپیوٹر

بہت سے ملازم پیشہ افراد گھر بیٹھے کمپیوٹر پر کام کر کے رہے ہیں۔ جی ہاں! کمپیوٹر کے ذریعہ آپ گھر بیٹھے اچھی آمدنی کا خواب پورا کر سکتی ہیں۔ کمپیوٹر کے مختلف کورسز کر کے آپ کئی کام کر سکتی ہیں۔ انٹرنیٹ سے اب دنیا بھر کی کمپنیوں سے فوری رابطہ ممکن ہے۔ کمپنیوں کے آرڈر وصول کریں اور ان کے پروجیکٹ کی پروگرامنگ اور ویب ڈیزائننگ کر کے نیٹ سے ہی انہیں روانہ کر دیں۔ یہ ایسا شعبہ ہے جس کی مانگ میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

مختلف ہنر کے کورس

بیشتر لڑکیاں اسکولوں اور کالجوں کی چھٹیوں

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 تمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی 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 بنتا 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۔

بھوک

اجرت ملتی کہ وہ صرف ہفتے میں ایک مرتبہ ہی گلو کو سالن روٹی کھلا پاتا۔

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

ایک دس سالہ بچے کی آپ بیتی جو بھوک سے لڑتے لڑتے اپنے باپ کو کھو بیٹھا۔ ہم غریبوں کی قسمت میں یہی روکھی سوکھی روٹی لکھی ہے.... ساری زندگی یہی کچھ کھانا ہے۔ ہم غریبوں کی تقدیر اتنی اچھی نہیں کہ چھپر پھاڑ کر ڈھیر ساری دولت ہمارے پاس آگرے، جس سے ہم اچھے اچھے کپڑے خریدیں اور اچھا کھانا کھائیں۔ یہ باتیں کریموں اکثر اپنے بیٹے گلو کو سمجھایا کرتا۔ محنت مزدوری کے باوجود کریموں کو اتنی کم

”کیا صبح، دوپہر، شام یہی ایک سوکھی روٹی میرا مقدر ہے....؟ کیا ساری عمر یہی کھانا ملے گا....؟ کیا میں کبھی اچھا کھانا نہیں کھا سکتا....؟“

کیا سالن روٹی کھانے کے لیے پورا ہفتہ بھوکا رہنا پڑتا ہے....؟“

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

کچھ دیر یونہی کھڑا رہا پھر خیال آیا کہ اس طرح کھڑے ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ وہ تندور کے پاس کھسک آیا۔

اب اس کی بھوک بے تحاشہ بڑھ گئی۔ روٹیاں اس کے سامنے تندور میں لگتیں اور پھر نکل کر اندر ہوٹل میں چلی جاتیں۔ کچھ دیر بعد جب اسے محسوس ہوا کہ اب اس کی ٹانگوں میں کھڑے رہنے کی مزید سکت نہیں، تو گلوں نے سوچا کھڑے کھڑے ٹھٹھرنے کے بجائے روٹی لگانے والے سے کیوں نہ ایک روٹی مانگ لے.... اس نے منہ کھولا لیکن الفاظ اس کے حلق میں اٹک گئے۔ کئی مرتبہ کوشش کی لیکن وہ کچھ بول نہ سکا۔

مجبوراً اس نے اپنا ارادہ ترک کر دیا۔ پھر سوچنے لگا کہ اگلی روٹی باہر آئے گی، تو اسے اٹھا کر باہر بھاگ جاؤں گا۔ بھلا تندور والا ایک روٹی کی خاطر اس کے پیچھے کیا بھاگے گا....؟ پھر گھر جا کر آرام سے بیٹھ کر روٹی کھاؤں گا۔“

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

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

اس سے پہلے کہ وہ پھوٹ پھوٹ کر رو پڑتا، تندور والے نے ایک جلی ہوئی روٹی پرے پھینک دی۔ گلوں نے ایک نظر تندور والے کو دیکھا اور پھر روٹی کی طرف.... جلی ہوئی روٹی سے دھواں اٹھ رہا تھا جو اس کی بھوک بھڑکانے لگا۔ جو نہی تندور والا دوسری روٹی کی طرف مڑا، اس نے چپکے سے جلی روٹی اٹھائی، قمیض کے نیچے چھپائی اور تیزی سے گھر کی طرف بھاگ اٹھا۔ گلی میں داخل ہوا، تو اس نے اپنی رفتار دھیمی کر دی۔ گھر میں داخل

ہوتے ہی اس نے قمیض کے نیچے دبی ہوئی روٹی نکالی لیکن جونہی ایک لقمہ توڑ کر منہ میں رکھا اسے لگا جیسے اس کا منہ کوٹلوں سے بھر گیا ہو۔

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

سورج غروب ہو گیا۔۔۔ شام کے سائے گہرے ہوئے لیکن اس کا ابا نہیں آیا اور اس کا پیٹ کمر سے جا لگا۔۔۔ اسے یوں محسوس ہونے لگا جیسے جلد کچھ کھانے کو نہ ملا تو وہ مر جائے گا۔۔۔ وہ اپنی سوچوں کے میں گم تھا کہ دروازے پر دستک ہوئی: ایک بار۔۔۔ دو بار۔۔۔ تین بار۔۔۔ لیکن گلوں میں اب اتنی بھی سکت نہیں تھی کہ اٹھ کر جواب دے سکتا۔

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

قریب آ کر اس نے ایک دو بار اسے پکارا لیکن جواب نہ پا کر گلو کی نبض ٹٹولی۔ نبض چلتی دیکھ کر اس نے پڑوس کے کچھ لوگوں کو آواز دی۔۔۔ چھ سات آدمی اندر آ گئے۔ لیکن وہ یہ نہ دیکھ سکا کہ وہ چارپائی پر کس کو اٹھا کر اندر لائے ہیں۔۔۔ وہ اپنے ہوش و حواس میں نہیں تھا۔ گلو کو ہوش میں لانے کے لیے پڑوس کے ایک شخص نے اسے گرم گرم

دودھ پلایا تو اس نے آنکھیں کھول دیں اور حیرت سے ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کی سمجھ میں نہ آیا کہ وہ کہاں ہے۔

گلو کو حیرت میں دیکھتے ہوئے پڑوس کی خالہ زہرہ نے گلو کے سر پر ہاتھ رکھا اور پیار سے کہا: ”بیٹے! تم اس وقت میرے گھر پر ہو۔۔۔ صبح سویرے تمہارے خالو تمہارے گھر گئے تو تم بے ہوش پڑے تھے۔“

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

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

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

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

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

”بیٹا! اب تم ہمارے پاس ہی رہو گے...“
خالہ زہرہ شفقت سے گلو کے سر پر ہاتھ پھیرنے لگیں۔ ان کی بھی کوئی اولاد نہ تھی۔

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

”ابا!.... سالن روٹی چاہیے....!“

بے گناہ

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

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

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

”بس روکو.... بس روکو.... میری جیب کٹ گئی ہے.... جیب میں پورے تیس ہزار

روپے تھے جو میں یونیورسٹی میں داخلے کے لیے لے جا رہا تھا۔“

لڑکے کی آواز پھر آئی ”تھوڑی دیر پہلے تک رقم میرے بٹوے میں تھی.... ابھی دوبارہ دیکھا تو جیب سے بٹوا غائب ہے۔“

”پھر تو چور اندر ہی ہو گا۔“ کوئی بولا۔
”ہاں، ابھی تو بس کسی اسٹاپ پر نہیں رکی۔“
دوسرے لڑکے کے پہلو میں ایک باباجی بیٹھے تھے، وہ بھی تاسف سے اسے دیکھنے لگے۔

بس میں عجیب سی ہل چل مچ گئی۔ عورتیں، مرد، بچے سبھی کسی نامعلوم چور کو بد دعائیں اور کوسنے دینے لگے۔

”وے مر جان ایہو جی کم کرن والے۔“ (ایسا کام کرنے والے مرجائیں۔)

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

”بے چارہ فیس جمع کروان جا رہا سی۔
ظلتے ہنیر دیکھو۔

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

”ککھ نہ رہوے ایسے ظالماں دا۔“
(ایسے ظالموں کا ستیاناس ہو جائے)

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

کسی ان دیکھے چور کو پکڑنے کا تجسس.... فکر مندی اور خوف، ایسے سانحہ نے سب کو دبلا

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

بابے کا چہرہ اس اچانک افتاد، شدید ذلت اور رسوائی سے زرد پڑ گیا۔ ہونٹ کپکپانے لگے۔ اس نے بمشکل خشک زبان سے تھر تھرائی ہوئی آواز میں کہا ”قسم اللہ پاک کی، یہ میرے روپے ہیں۔ میں نے راستے میں اس لڑکے کو بتایا کہ آج میں تیس ہزار روپے کی مچ (بھینس) بیچ کر آ رہا ہوں۔“

”جھوٹ نہ بول بابا! خدا توں ڈر۔“

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

”شرم کر! شرم۔“

”وے بڈھیا! مرن تیرے دیہاڑے نیس، تینوں ایہہ کم کردیاں شرم نہ آئی“ (اے بوڑھے، تیرے مرنے کے دن ہیں، تجھے ایسا کام کرتے شرم نہیں آئی)

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

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

دیا۔ بھانت بھانت کی باتیں شروع ہو گئیں۔ سب ایک دوسرے کو شک کی نگاہ سے دیکھنے لگے۔ ڈرائیور نے بس سیدھی تھانے کے سامنے جا کر کھڑی کر دی۔ اندر وہ لڑکا لگا تار بول رہا تھا:

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

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

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

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

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

کو پیش کیے۔

سواریاں دوبارہ بس پر سوار ہونے لگیں۔
بابے کو تھانیدار نے پکڑ رکھا تھا۔ اس نے اپنی
انگشت شہادت آسمان کی طرف اٹھائی اور ڈبڈبائی
آنکھوں سے بڑے دلگیر لہجے میں صرف اتنا کہا:
”اے اللہ! تو سچائی جانتا ہے.... تو ہی
انصاف کرنے والا ہے۔“

تیرا انصاف کہاں ہے....؟“

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

”باباجی کو بلاؤ.... باباجی کو بلاؤ۔“

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

انہیں دیکھتے ہی لڑکا سینے پر ہاتھ رکھے،

کراہتے ہوئے چیخ کر بولا ”باباجی! مجھے معاف
کر دینا.... جب آپ نے ٹکٹ لینے کے لیے بڑھ
نکالا، تو نوٹ دیکھتے ہی میری نیت خراب ہو گئی۔ یہ
آپ کی امانت ہے، اسے واپس لے لیں۔“

لوگو! گواہ رہنا، میں باباجی کا مجرم تھا.... بابا
جی مجھے معاف کر دینا.... اپنا پتر (پینا) سمجھ کر۔“
خون کے فوارے اس کے ارد گرد پھیلے ہوئے
تھے.... وہ موت کی دہلیز پر رکا یہ باتیں کر رہا تھا
اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے موت کی آغوش
میں چلا گیا۔

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

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

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

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

میرے ماموں کہتے تھے ”یہ واقعہ آج بھی
میری آنکھوں کے سامنے یوں متحرک ہے جیسے

کل کی بات ہو۔“

تین سو روپے! بس یا کچھ اور بھی پوچھنا ہے...؟“

میرے سوال پر اس نے سر جھکا لیا۔ کچھ دیر بعد سر اٹھایا اور کہنے لگا ”مجھے سو روپے دے دیں۔“

”افوہ! یہ مانگنے کا کون سا طریقہ ہے۔ تم نے کوئی فضول سا کھلونا لینا تھا تو ویسے ہی بتا دیتے۔ جاؤ جا کر سو جاؤ...“

میرا غصہ دیکھ کر وہ تیزی سے اپنے کمرے کی طرف چلا گیا۔ میرا طیش آسمان کو چھو رہا تھا۔ غصے والی بات بھی تھی۔ میں سارا دن ان ہی کے لیے تو مشین بنا کام کرتا ہوں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ میرا بیٹا اتنی خود غرضی کا مظاہرہ کرے گا۔ میں اپنا سر تھامے کرسی پر بیٹھ گیا اور اپنے بیٹے کے اس رویے کے بارے میں سوچنے لگا۔

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

”بیٹا! میں تھکا ہوا آیا تھا، اس لیے تمہیں ڈانٹ دیا۔ یہ لو سو روپے!“

میرے ہاتھ میں نوٹ دیکھ کر اس کے چہرے پر مسکراہٹ ابھر آئی۔ ”شکریہ ابو! آپ بہت اچھے ہیں۔“ یہ کہہ کر وہ فوراً اپنے بستر کی طرف بڑھا اور تکیے کے نیچے سے کوئی چیز نکالی۔

مجھے یہ دیکھ کر پھر سے غصہ آ گیا کہ اس کے

تین سو روپے

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

جب میں دفتر سے گھر لوٹا تو رات کے دس بج رہے تھے۔ تھکاوٹ اور بیزاری سے برا حال تھا۔ گاڑی صحن میں کھڑی کرنے کے بعد اندر داخل ہوا، تو اپنے سات سالہ بیٹے کو دروازے پر کھڑے پایا۔ عموماً میری بیوی بچوں کو میرے آنے سے پہلے ہی سلا دیتی ہے کیونکہ اسے معلوم ہے کہ مجھے شور پسند نہیں۔ مگر آج... خیر میں بیٹے کو ساتھ لیے اندر آیا۔ جب اس سے ابھی تک جاگنے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگا ”ابو! کیا میں آپ سے ایک سوال

پوچھ سکتا ہوں...؟“

”پوچھو۔“

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

یہ سن کر جوتے کے تسمے کھولتے ہوئے مجھے ایک جھٹکا سا لگا۔ یہ کس قسم کا سوال تھا...؟ ”کیوں...؟ تم نے یہ جان کر کیا کرنا ہے...؟“ غصے کی ایک لہر نے میرے سارے وجود کو اپنی لپیٹ میں لے لیا تھا۔

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

میں نے سوچتے ہوئے جواب دیا ”یہی تقریباً

ہاتھ میں کچھ اور روپے دے ہوئے تھے۔ وہ بھر
بستر پر بیٹھا اور انہیں گنتے لگا۔

میں نے ناراضی سے کہا

”بیٹا اگر آپ کے پاس پہلے ہی سے روپے
تھے، تو آپ نے مزید کیوں لیے...؟ یہ
بری بات ہے۔“

اس نے رقم گنتی چھوڑ کر میری طرف دیکھا
اور بولا ”ابو! پہلے میرے پاس اتنے روپے نہیں
تھے لیکن اب میں کر سکتا ہوں۔“

”کیا کر سکتے ہو...؟“ میری بے چینی
بڑھ رہی تھی۔

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

وہ بڑے جوش میں بول رہا تھا اور میں وہیں
ساکت کھڑا رہ گیا۔

جب کچھ ہوش آیا تو سوچنے لگا، معلوم نہیں
مجھے اپنے بچوں کے ساتھ کھانا کھائے ہوئے کتنے
دن ہو گئے ہیں۔ میں نے تو کبھی یہ جاننے کی بھی
کوشش نہیں کی تھی کہ میرے بچوں کو کیا چاہیے۔
میں تو جیسے مطمئن تھا کہ میرے بچے اعلیٰ تعلیمی
اداروں میں پڑھ رہے ہیں۔ انہیں ہر طرح کی
سہولت میسر ہے۔ لیکن آج میرا بیٹا مجھ سے میرا
ایک گھنٹہ مانگ رہا تھا... اسے اور کچھ نہیں چاہیے
تھا، نہ کوئی سی ڈی نہ ہی کوئی اور شے، وہ تو مجھ سے

میرا صرف ایک گھنٹہ خرید رہا تھا... صرف
میرے ساتھ وقت گزارنے اور بہت سی باتیں
کرنے کے لیے!

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

سب سے زیادہ کون متاثر ہوگا...؟

جہاں آپ کام کرتے ہیں، وہاں تو ہمارے
مرنے کے بعد کوئی اور ہماری جگہ لے لے گا۔ مگر
ہم جو اپنے پیارے پیچھے چھوڑیں گے، وہ تو ساری
زندگی ہماری کمی محسوس کریں گے۔ وقت ہمارے
ہاتھوں سے پھسلتا جا رہا ہے۔

کیا اس عالم میں ہم اپنوں کے لیے تھوڑا سا
وقت بھی نہیں نکال سکتے... وہ اپنے جو ہم سے
بے حد محبت کرتے ہیں۔

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



انفیکشن اور وبائی امراض سے تحفظ!

قوت مدافعت بڑھانے والی غذائیں.....



حضرت انسان نے خوب سے
خوب تر کی تلاش میں جب سے
نت نئی دریافتوں کا ڈول
ڈالا ہے تب سے اسے
آئے روز مختلف
مسائل و مصائب کا
سامنا بھی ہے۔
گزشتہ دو اڑھائی
صدیوں سے نئی
سہولتوں کی دریافت

معکوس“ ہی رہے گی۔
کائنات کی سب سے افضل تخلیق حضرت
انسان ہے۔ انسان کی بقاء و قیام کیلئے فطری
اصولوں کی پاسداری ضروری ہے۔
قدیم زمانے سے معالجین جانتے ہیں کہ زیادہ
تر امراض مزاج میں سردی اور خشکی بڑھ جانے
سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بوڑھے افراد
امراض کے نرنخے میں جلد آجاتے ہیں۔ عام طور
پر چالیس سال کے بعد بدن انسانی میں سردی اور
خشکی غالب آنے لگتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس
کی رو سے بھی ثابت ہو چکی ہے۔ جدید میڈیکل
سائنس یہ مانتی ہے کہ بدن میں مطلوبہ آکسیجن کی
رسد کم ہونے یا خلیات کو آکسیجن کی مناسب
مقدار مہیا نہ ہونے سے خلیات مرنے لگتے ہیں۔
اور قوت مدافعت کم زور ہو جاتی ہے قوت مدافعت

کے ساتھ ساتھ نئے امراض سے بھی واسطہ پڑ رہا
ہے۔ طاعون کی وبا سے لے کر ہسپانوی انفلوئنزا
تک، ایڈز کی ہلاکت خیزیوں سے لے کر سارس
وائرس کی تباہ کاریوں تک، سوائن فلو، برڈ
فلو، زیکا، نفعہ اور ایبولا وائرسز کی وباؤں کے
اثرات ابھی معدوم نہیں ہوئے تھے کہ کورونا
وائرس مصائب کا بلبل بجاتے آدھمکا۔

وبائی امراض کی پیدائش و افزائش پر غور کیا
جائے تو پتہ چلتا ہے کہ مادی ارتقاء نے سہولتوں کے
ساتھ ساتھ کئی مشکلات و مسائل کو بھی جنم دیا
ہے۔ ماہرین ایک مرض پر قابو پانے ہی لگتے ہیں
کہ دوسری بیماری تباہی کے روپ میں وارد ہو جاتی
ہے۔ دنیا میں تمام ترقیاں سائنس کے بل بوتے پر
ممکن ہو سکی ہیں لیکن دھیان رہے کہ سائنس اور
فطرت میں ہم آہنگی پیدا کیے بنا ہر ترقی ”ترقی

کمزور ہونے کا سب سے بڑا سبب ہمارے خون میں آکسیجن کی کمی واقع ہونا ہے۔ زیر نظر سطور میں ہم بدن میں آکسیجن کی مطلوبہ مقدار کی فراہمی اور قوت مدافعت میں اضافہ کرنے کے لوازمات پر روشنی ڈالیں گے:

روزمرہ معمولات

❖ انسانی جسم میں خون کی گردش اور رسد کو متوازن کرنے کا بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے بدن انسانی کے خلیات میں تازہ آکسیجن کی فراہمی آسانی کے ساتھ ہو جاتی ہے۔ ورزش عموماً سورج کی روشنی اور تازہ ہوا میں کرنی چاہیے۔

❖ نیند بھی انسانی صحت اور قوت مدافعت کو بحال کرنے کے لیے بنیادی جز ہے۔ ایک رات میں کم از کم سات گھنٹے متواتر سونا اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔ نیند کی کمی، قوت مدافعت میں کمی نتیجتاً بدن انسانی پر امراض مسلط ہونے کا سبب بنتی ہے۔

❖ متوازن غذا کا استعمال بھی صحت مند بدن کے لیے لازمی شرط ہے۔ غذا ہمیشہ ہلکی، سادہ، زود ہضم مگر توانائی سے بھرپور استعمال کی جانی چاہیے۔ ثقیل، دیر ہضم، بادی، ترش اور مرغن غذاؤں سے گریز ضروری ہے۔

❖ نظام ہضم یعنی مینا بولزم متحرک اور مضبوط ہونا بھی صحت مند زندگی کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔ قبض اور کمزور نظام ہضم بھی لاتعداد امراض پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ صحت مند زندگی اور مضبوط قوت مدافعت کے لیے قبض کے خبیث مرض کو کبھی قریب نہ آنے دیں۔

باقاعدہ نہانے سے بدن کے مسام کھلے رہتے ہیں جس سے بدنی خلیات کو تازہ آکسیجن مہیا ہوتی رہتی ہے۔ ہاتھوں کو وقفے وقفے سے دھونا ہی کورونا سے بہترین حفاظت ہے۔

قوت مدافعت

بڑھانے والی غذائیں

کھجور: کھجور بالخصوص عجوة کھجور بدن انسانی کی قوت مدافعت میں اضافے کے لیے بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔ طب نبوی کے مطابق باقاعدہ عجوة کھجور استعمال کرنے والے پر زہر بھی اثر انداز نہیں ہوتا۔ وائرس کے لغوی معنی بھی زہر ہی کے ہیں۔ روزانہ تین سے پانچ یا سات عجوة کھجوریں نہار منہ کھانا بھی ہر قسم کے زہریلے امراض سے قدرتی حفاظت کا ذریعہ بنتا ہے۔

شہد: شہد کی شفا کی خصوصیات سب کے علم میں ہیں۔ روزانہ صبح و شام، نہار منہ حسب ضرورت شہد کا استعمال بدن کی قوت مدافعت میں اضافے کا قدرتی ذریعہ ہے۔

کلونجی: کالا دانہ جسے عرف عام میں ”کلونجی“ کہا جاتا ہے۔ احادیث مبارکہ میں اس کی دوائی اہمیت اور شفا کی افادیت سے آگاہ کیا گیا ہے۔ کلونجی بدن کی خشکی اور سردی کو زائل کر کے قوت مدبرہ بدن کو متحرک کرتی ہے۔ قوت مدبرہ بدن کی تحریک ہی قوت مدافعت کی مضبوطی کی دلیل ہے۔ نہار منہ ایک سے، تین گرام تک کلونجی حسب گنجائش شہد میں ملا کر کھانے سے بھی بدن انسانی میں بیماریوں کے خلاف دفاعی طاقت

مضبوط ہوتی ہے۔
کے لیے گرم پانی میں نمک اور شہد ملا کر دو گھنٹے کے وقفے سے غرارے کریں۔

پانی اہال کر بھاپ لیں، یہ عمل وقفے وقفے سے کرتے رہیں۔ پینے کے لیے نیم گرم پانی استعمال کرنا زیادہ فوائد کا حامل ہوتا ہے۔

الانچی کلاں کے قبوے میں شہد ملا کر پینے سے سانس کی روانی بحال ہو جاتی ہے۔ دار چینی، لونگ، ادراک اور جلو تری کا قبوہ پکا کر حسب ضرورت شہد ملا کر دن میں دو سے تین بار استعمال مفید بتایا جاتا ہے۔

ادراک والی چائے قوت مدافعت میں اضافے کے لیے مفید ہے۔ خون میں آکسیجن کی روانی مناسب اور باقاعدہ کرنے کے لیے مرچ سیاہ اور اجوائن بہت ہی مفید اور فوری اثرات کی حامل نباتات ہیں۔ دھیان رہے کہ خون پتلا کرنے والی ادویات استعمال کرنے والے افراد مرچ سیاہ اور اجوائن کے استعمال سے احتراز کریں۔ صبح کی دھوپ میں لیٹنا جسم کی حرارت غریزی کو برابری کرتا ہے اور بدن کو قدرتی وٹامن ڈی کی وافر مقدار مہیا ہوتی ہے۔

غذائی پریپیڑ

وبائی دنوں میں ہلکی، سادہ زود ہضم لیکن غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ بڑا گوشت، کولا مشروبات، برف، آئس کریم، بیکری مصنوعات، چکنائیاں، مٹھائیاں، مرغن، ثقیل، بادی اور دیر ہضم غذائیں کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔



زیتون: زیتون کا پھل اور تیل قوت مدافعت بدن میں اضافے کا بہترین ذریعہ ہے۔ عام طور پر زیتون کے پھل کی دستیابی آسان نہیں ہوتی لہذا روغن زیتون میں شہد ہم وزن ملا کر کھانا کئی فوائد کا باعث ہے۔ روغن زیتون کو دودھ، سالن یا کسی مشروب کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بادام روغن: بادام روغن ملین اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔ اس کا استعمال نہ صرف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے بلکہ یہ پھیپھڑوں سے بلغم نکالنے اور قبض دور کرنے میں بھی مفید ہے۔ دو سے چار چمچ روغن بادام دودھ کے ساتھ یا سادہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک: روزمرہ خوراک میں کیلا، خشک میوہ جات میں انجیر اور مغز بادام کا استعمال اچھے نتائج دیتا ہے۔

ترشے پھلوں کے رس جیسے کینو، موسمی وغیرہ پیے جائیں۔ تکراریوں میں کھیر، مولی اور گاجر کا استعمال بھی بہترین ہے۔ سرکہ سیب سرکہ انگوری میں پانی ملا کر پینا بھی بدن کے دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔ پھلوں کے رس میں کالی مرچ اور کالے نمک کا سفوف حسب ذائقہ شامل کرنا بھی مفید ہوتا ہے۔ دیسی مرغی کی پیٹنی، انڈہ، اور شوربے والا سالن چپاتی بہترین غذا ہے۔

کورونہ سے تحفظ میں معاون قدرتی گھریلو ترائکیب گل میں خراش اور ورم کی کیفیت دور کرنے

عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma

Karachi, Pakistan



Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

ماں اور صحت مند بچے کے لیے غذائیت کی بے حد اہمیت ہے

حمل کے دوران محض زیادہ کھانا ہی ضروری اور کافی نہیں ہوتا بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ جو بھی کھایا جائے وہ حاملہ عورت کی تمام غذائی ضروریات پوری کرے۔

ضروری ہے کہ متوازن خوراک کھائی جائے۔ اگر خاتون کھانے کے معاملے میں لاپرواہ ہو تو حمل ٹھہرنے کے بعد اسے یہ لاپرواہی ہر صورت ختم کر دینا چاہیے۔

ماں کے اندر نشوونما پانے والے بچے کو پروٹین کی مناسب مقدار کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ خلیوں کی تشکیل، خون کا بننا، ہڈیوں کی نشوونما، جسمانی ماعتات کی فراہمی اور ہارمونز کی مکمل تشکیل میں غذائیت بنیادی ضرورت ہے۔

معدنی اجزاء یعنی منرلز بھی بچے کی جسمانی تعمیر اور اس کے لیے مطلوبہ ماعتات بننے اور خلیاتی سرگرمیوں کو بہتر بنانے کے لیے

ماں بننا یقیناً ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ یہ ایک بہت بڑی ذمہ داری بھی ہے۔ یہ ذمہ داری اسی دن سے شروع ہو جاتی ہے جس دن عورت میں تخلیقی عمل کا آغاز ہوتا ہے۔ ماں بننے کے عمل میں عورت کو کئی چیزوں کا خیال رکھنا ہوتا ہے ان میں سے ایک خوراک بھی ہے۔ حمل کے دوران محض زیادہ کھانا ہی ضروری اور کافی نہیں ہوتا بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ جو بھی کھایا جائے وہ حاملہ عورت کی تمام غذائی ضروریات پوری کرے۔

حاملہ عورت جو بھی کھاتی ہے اس کا براہ راست اثر اس کے جسم میں نمودار پاتے ہوئے بچے پر پڑتا ہے۔ تمام ضروری غذائی اجزاء حاصل کرنے کے لیے





بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

مادر رحم کے اندر اہم اعضاء کی نشوونما کے لیے وٹامنز بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جن میں (Feetus) کے جسمانی اعضاء کی نشوونما کے لیے وٹامنز بھی بہت اہم غذائی ضرورت میں شامل ہیں۔ وٹامن B12, B6, A اور فولک ایسڈز۔

حاملہ خاتون کے جسم میں بچے کو غذائیت پہنچانے کی خاطر وہ سرگرمیاں تیز ہو جاتی ہیں جو غذا کو جزو جسم بنادیتیں ہیں۔

حاملہ عورت کے لیے بہت ضروری ہے کہ اسے ذہنی سکون اور جسمانی آرام مہیا کیا جائے کیونکہ حمل کے دوران عورت کے اندرونی اعضاء جیسے دل اور گردوں کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کی دھڑکنوں کی رفتار تیز تر ہو جاتی ہے۔ رحم، گردے اور دل خون زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کا وزن چند کلو بڑھ جاتا ہے جو صحت مندی کی نشانی ہے۔

ایک تندرست شیر خوار بچے کے جسم میں تقریباً 300 ملی لیٹر خون ہوتا ہے جبکہ پروٹین 500 گرام، کیمیشیم تیس گرام، فاسفورس پندرہ اور فولاد (آئرن) 300 سے 400 گرام ہوتا ہے۔ خون کے حجم میں 3.1 گرام اور معائنات کے حجم میں 1.5 کو اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سب کا نشوونما پالنے والے بچے پر بے حد مثبت اثر ہوتا ہے۔



یہ بات بھی اہم ہے کہ حاملہ عورت کے جسم میں خون کی مقدار نارمل عورت کے خون کی تعداد کے مقابلے میں ایک تہائی زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دوران حمل ایمنیونک فلوئڈ (Amniotic Fluid)، انٹرا سیلولر (Intra Cellular) اور ایکسٹرا سیلولر (Extra Cellular) معائنات کی تشکیل بھی بڑھ جاتی ہے اور اس سے بچے کو بہت فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ وہ سب اس تک پہنچتا ہے۔ اس دوران اینزائمز (Enzymes) میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں اور بالخصوص ایسڈ اور پیپسین کی پیداوار میں کمی، حاملہ عورت کے نظام ہضم کو متاثر کرتی ہے جس کی وجہ سے حاملہ عورت کو سینے میں جلن محسوس ہوتی ہے اور آنتوں کی نالی میں سست روی پیدا ہونے کی بدولت قبض کی کیفیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

نوٹ: صحت و طب کے موضوع پر مضامین آگے میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔

اس حوالے سے مزید معلومات اور رہنمائی اپنے معالج سے حاصل کیجیے۔



آکسفورڈ یونیورسٹی کے معروف پروفیسر موریلڈ کہتے ہیں ”میں نے اسلامی علوم مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو چونک اٹھا۔ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظیم فارمولا دیا ہے کہ جس کا کوئی بدل نہیں۔“

میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ تک روزے رکھوائے گئے۔ مریضوں کی حالت کچھ بہتر ہوئی، ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی جبکہ امراض قلب کے مریضوں کو بھی افاتہ ہوا اور سب سے زیادہ افاتہ معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو ہوا۔“

روزہ رکھیں صحت پائیں!

فارما کولوجی کے ایک ماہر ڈاکٹر لو تھ جیم نے روزے دار شخص کے معدے کی رطوبت لے کر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کروایا۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ روزے کی وجہ سے وہ غذائی متعفن اجزاء (Septic Food Particles) جس سے معدہ تیزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر لو تھ کا کہنا ہے کہ ”روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت دیتا ہے۔“

مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرانڈ کا کہنا تھا کہ ”روزے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے اور روزے دار کو جسمانی کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔“

پروفیسر موریلڈ کہتے ہیں ”روزوں کی افادیت کے پیش نظر میں نے روزے رکھنے شروع کیے۔ عرصہ دراز سے میں معدے کے ورم میں مبتلا تھا روزے رکھنے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ اس میں کمی واقع ہو گئی ہے۔ میں نے روزے کی مشق جاری رکھی۔“

کچھ عرصے بعد ہی میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا حتیٰ کہ میں نے ایک ماہ بعد نمایاں تبدیلیاں محسوس کیں۔“
پوپ ایلف گال ہالینڈ کے بہت بڑے پادری تھے۔ روزے کے حوالے سے اپنے تجربات وہ کچھ یوں بیان کرتے ہیں:

”میں اپنے روحانی پیر و کاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کی تلقین کرتا ہوں۔ میں نے اس طریقہ کے ذریعے جسمانی اور روحانی ہم آہنگی محسوس کی۔ میں نے یہ اصول وضع کر لیا ہے کہ جو مریض لاعلاج ہیں ان کو تین روزے نہیں بلکہ ایک مہینے تک روزے رکھوائے جائیں۔“

وہ مزید کہتے ہیں کہ:

”شوگر، امراض قلب اور معدے کے امراض

انگیز اثر جگر پر ہوتا ہے۔ جگر کو توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آرام مل جاتا ہے اور وہ اپنی توانائی خون میں گلوبلین (Globulin) (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزہ نظام انہضام کے سب سے حساس حصے گلے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے اثر سے معدے سے نکلنے والی رطوبتیں بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس طرح تیزابیت جمع نہیں ہوتی۔ روزہ آنتوں کو توانائی بخشتا ہے۔ آنتوں کے جال کو نئی توانائی اور تازگی عطا کرتا ہے۔ آنتوں کے نظام کی خرابی دور کرتا ہے۔ اس طرح سے ہم روزہ رکھ کر کئی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

نظام اعصاب پر روزے کے اثرات
دوران روزہ ہمارے جسم کا اعصابی نظام بہت پر سکون حالت میں ہوتا ہے۔

روزہ اور خون کے روغنی مادے

روزے رکھنے سے ہمارے غذائی معمولات بدل جاتے ہیں۔ اس سے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، ان میں سب سے زیادہ قابل ذکر خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔ خصوصاً دل کے لیے مفید چکنائی ایچ ڈی ایل (HDL) کی سطح میں تبدیلی بڑی اہمیت کی حامل ہے کیونکہ اس سے دل اور شریانوں کو تحفظ ملتا ہے۔ اسی طرح دو مزید چکنائیوں ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطحیں بھی معمول پر آ جاتی ہیں۔



جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ مسلمان نماز پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

روزے سے خون کے

خلیات (Cell) پر اثرات

روزے کا سب سے اہم اثر جسمانی خلیوں کے درمیان اور اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن ہوتا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح Epithelial جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام و سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام خلیات کے نقطہ نظر سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود، گردن کے غدود اور لبلبہ کے غدود بھی بہتر طور پر فعال رہتے ہیں۔

نظام ہضم پر روزے کے اثرات

نظام انہضام ہمارے جسم کا اہم ترین نظام ہے اس کے اہم اعضاء لعابی غدود، زبان، حلق، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، جگر، لبلبہ و دیگر خود کار نظام کے تحت حرکت میں آ جاتے ہیں۔ جیسے ہی ہم کچھ کھاتے ہیں یہ سب ارکان خود کار نظام کے تحت متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کا ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ روزے کا حیرت

صحت مند رمضان!



صحت کے حوالے سے روزے کے کئی فوائد ہیں، ان میں ایک بڑا فائدہ ہیومن گروتھ ہارمونز (HGH) میں اضافہ اور جین کی تبدیلی ہے۔ اس عمل سے برین سیلز، نظام انہضام اور قوت

مدافعت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ روزہ عمر کو طویل اور خوشگوار بنانے کے ساتھ بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ موٹاپے سے نجات ہو یا بے خوابی و غنودگی سے چھٹکارا، روزہ ہر لحاظ سے جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

روزے سے صحت مند رہنے کے لیے صحت بخش غذا ضروری ہے۔

وٹامنز سے

بھرپور غذا

موٹاپے سے نجات کے لیے وٹامنز سے بھرپور خوراک لیں۔

روزے کی حالت میں فولاد، کیلشیم اور وٹامن B-12 جیسے اجزا سے بھرپور خوراک لینی چاہئے، تاہم یاد رہے کہ نہ تو سحری میں ڈٹ کر کھانا ہے اور نہ ہی افطار میں۔

تلی ہوئی اور

میٹھی غذا سے گریز

تلی ہوئی اور زیادہ شکر والی غذائیں کھا کر کچھ وقت کے لیے تو اچھا لگ سکتا ہے لیکن پھر سارا دن بوجھل گزرتا ہے۔ اس طرح کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کی کسر سحری و افطار کے دوران نکالنے کی کوشش نہیں چاہیے۔



مناسب و موزوں خوراک

روزہ رکھنے کے لیے سحری کے وقت ضرورت کے مطابق پروٹین سے بھرپور خوراک اور پانی لیں۔ پانی یا دہی کا اہتمام لازم رکھیے جبکہ دسترخوان پر کھجور بھی لازمی موجود ہونی چاہیے۔ سحری میں مرغن غذائیں کھانے سے زیادہ ہری



سبزیاں استعمال کریں، جیسے کہ پھول گو بھی اور
تڑئی وغیرہ۔ انھیں ہلکی آٹھ پر بھاپ سے بنائیں
تاکہ وٹامنز برقرار رہیں۔

یہ خوراک دن بھر جسم میں پانی کی کمی کی
شکایات سے دور رکھے گی۔ سحری میں پیٹ بھر کر
کھانے کے بجائے بزرگوں کے اس مقولے پر
عمل کریں کہ ایک نوالے کی بھوک موجود ہو۔
اس سے معدے پر بوجھ نہیں پڑتا۔

پانی کا زائد استعمال



کے بعد نزدیک کہیں پارک ہے تو وہاں مختصر وقت
چہل قدمی کر لیجئے یا باغ کے کسی کشادہ کونے میں
دو زانو بیٹھ کر کمر سیدھی کریں اور پھر آنکھیں بند
کر کے ناک سے گہرے سانس کھینچ کر سیٹی کی شکل
ہو نتوں سے باہر نکالیں۔ اس عمل کو صرف دس
بار دہرانے سے آکسیجن کی کمی سے جسم پر پڑنے
والے منفی اثرات سے بچ رہیں گے۔

غذائی عادتوں میں توازن



رمضان المبارک

کے دوران متوازن
خوراک کی اہمیت
چنداں اہم ہو جاتی
ہے۔ غذا کی
بے احتیاطی نہ صرف

زہر خورانی میں مبتلا کرتی ہے بلکہ دن بھر کھٹی
ڈکاروں سے منہ کا ذائقہ اور نظام ہضم متاثر رہتا
ہے۔ ماہرین طب کی تحقیقات کا نچوڑ یہ ہے کہ بد
پرہیزی کرنے والے خواتین و حضرات بیماریوں
کے خطرے میں زیادہ رہتے ہیں جبکہ متوازن
خوراک اور مناسب مقدار میں پانی استعمال کرنے
والے مرد و زن زیادہ تر تن درست رہتے ہیں۔

ماہنامہ
رُوحانی ڈائجسٹ
کراچی

مناسب خوراک کے ساتھ مشروبات، دودھ
اور پانی کا استعمال زیادہ رکھیں کیونکہ پانی کی کمی کے
باعث جسم میں بننے والے بخارات سے پیاس بہت
ستاتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ کیفین
والے اور سوڈا مشروبات کو چھوڑ کر صحت کے لیے
مفید مشروبات پیئیں۔

اس کے ساتھ پالک، آلو اور گو بھی جیسی
سبزیاں کھائیں کیونکہ یہ جسم کو پانی کی کمی سے
تادیر محفوظ رکھتی ہیں۔

چہل قدمی اور مراقبہ

سحری و نماز سے فارغ ہو جائیں تو نماز کے بعد
ہلکی پھلکی چہل قدمی کو اپنا معمول بنالیں۔ اگر نماز

مرغی، گائے یا بکرے کے گوشت کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

افطاری میں

صحت افزا غذائیں

کھجور اور پانی کا استعمال: روزہ کھجور سے افطار کیا جائے اور تھوڑی دیر بعد پانی پیا جائے۔

دودھ اور تازہ جوس: افطار کے وقت دودھ یا دودھ کا شربت اور پھلوں کے تازہ جوس جسم کو تقویت دیتے ہیں۔

چنے، آلو اور چنوں کی چاٹ: افطاری میں ہلکے مسالے دار چنے یا آلو اور چنوں کی چاٹ اور دہی بڑوں کا استعمال بھی فائدہ مند ہیں جبکہ رات کے کھانے میں بھی کم مسالے والے سالن یا چاول کا اہتمام کیا جانا چاہیے۔



موجودہ میڈیکل سائنس کا مقولہ ”احتیاط علاج سے بہتر ہے!“ اس بات کی جانب اشارہ کرتا ہے کہ اپنی غذائی عادتوں میں توازن قائم کیا جائے۔

سحری میں چند

متوازن غذائیں

دودھ میوے اور جو کا دلیہ: سحری میں جو کے دلیے میں دودھ اور میوہ ملا کر کھانا فائدہ مند ہے۔

دہی کا استعمال: سحری میں دہی کا استعمال بھی معدے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ گرمی کے روزوں میں اس کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے۔

چکی کے آٹے کی روٹی اور گوشت: سحری میں گھی میں ڈوبے ہوئے پراٹھے کھانے سے بہتر ہے کہ چکی کے آٹے کی روٹی کھائی جائے اس سے جلد بھوک کا احساس بھی نہیں ہوتا اور وزن بڑھنے کا ڈر بھی نہیں رہتا۔ اس کے ساتھ ساتھ بھنی ہوئی

روزہ قوت مدافعت بڑھانے کا اہم ذریعہ ہے



جدید طب سے وابستہ ماہرین اس حقیقت سے پردہ اٹھانے میں کامیاب ہو گئے ہیں کہ روزہ ایک حیرت انگیز طبی علاج ہے جو نہ صرف انسان کے مدافعتی نظام کو نئی توانائی فراہم کر سکتا ہے بلکہ پورے مدافعتی نظام کو دوبارہ سے تخلیق کر سکتا ہے۔

امریکی سائنسدانوں نے اس مطالعے کو تحقیق کی دنیا میں ایک قابل ذکر پیش رفت قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ صرف تین دن تک لگاتار روزے کی حالت میں رہنے سے جسم کا مدافعتی نظام پورے کا پورا نیا ہو سکتا ہے۔ کیونکہ روزہ سے جسم کو نئے سفید خون کے خلیات بنانے کی تحریک ملتی ہے۔ سائنسدانوں کے بقول روزہ مدافعتی نظام کی از سر نو تخلیق کا ایک بٹن ہے جس کے دبانے سے اسٹیم خلیات کو سفید خون کے خلیات بنانے کا اشارہ ملتا ہے جن کی بدولت انسان بیماریوں اور انفیکشن کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

سن ریز

ہر بل آئل

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

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

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

0334-0313853



❖.... اس پھل میں غذائی ریشوں کی بہتات ہوتی ہے جو آنتوں میں صحت کے لیے مفید LDL

کو لیسٹرول کے انجذاب کو روکتے ہیں۔ یہ ریشے قبض کشا خصوصیات بھی رکھتے ہیں اور بڑی آنت (قولون) میں کینسر کا سبب بننے والے کیمیائی مادوں کو جسم سے خارج کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

❖.... کھجور میں بے شمار صحت بخش Phytonutrients پائے جاتے ہیں جنہیں Tannins کہتے

ہیں۔ Tannins کے بارے میں یہ بات معروف ہے کہ یہ جسم کو انفیکشن سے بچاتے ہیں، سوزش سے محفوظ رکھتے ہیں اور جریان خون کو روکنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

❖.... کھجور وٹامن اے کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

100 گرام کھجور میں وٹامن اے کی تعداد 149 انٹرنیشنل یونٹس ہوتی ہے۔ یہ وٹامن اینٹی

ماہ رمضان کے مقدس مہینے میں روزہ دار عموماً

کھجور سے روزہ کھولتے ہیں۔ اس سنت نبوی کی تقلید میں صحت کے بھی بے شمار فوائد مضر ہیں۔ اس پھل میں کئی ضروری غذائی اجزاء، وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں جو ہماری معمول کی افزائش اور صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت اہم ہیں۔

کھجور

توانائی کا بہترین ذریعہ

تازہ کھجوریں نرم اور آسانی سے ہضم ہونے والے گودے پر مشتمل ہوتی ہیں جس میں عام قسم کی شکر فرکٹوس (Fructose) اور ڈیکسٹروز (Dextrose) پائی جاتی ہیں۔ کھجور کھاتے ہی جسم میں توانائی کی کمی پوری ہو جاتی ہے اور وہ پھر سے کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

100 گرام خشک کھجوروں میں 270 حرارے ہوتے ہیں جبکہ ایک اوسط سائز کی کھجور تقریباً دس گرام وزنی ہوتی ہے اور وہ ستائیس حراروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ تازہ 100 گرام کھجوروں میں کیلوریز کی تعداد 127 ہوتی ہے۔

اب ذکر کرتے ہیں کہ طبی لحاظ سے کھجور میں کون کون سی خوبیاں پنہاں ہیں۔

مئی 2020ء



آکسیڈنٹ خوبیوں کا حامل ہوتا ہے اور بصارت کے لیے اس کی اہمیت مسلمہ ہے۔ جلد اور لعاب خارج کرنے والی جھلیوں Mucous Membrane کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن اے سے بھرپور پھلوں کے استعمال سے پھیپھڑے اور منہ کے سرطان سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

❖.... اس پھل میں پیٹاکیروٹین، لوٹین اور زیگزانتھین جیسے اینٹی آکسیڈنٹ Flavonoids بھی ہوتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ خلیات اور جسم کے دیگر ڈھانچوں کو آکسیجن سے مبرا فری ریڈیکلز سے بچاتے ہیں جس سے قولون، پراسٹیٹ سینہ و دیگر نسوانی اعضاء پھیپھڑے اور لبلبے کے سرطان سے حفاظت ہوتی ہے۔ زیگزانتھین (Zeaxanthin) خاص طور پر وہ اہم غذائی Caretonoid ہے جو عمر میں اضافے کے ساتھ بصارت کی کمزوری کو روکتا ہے۔

❖.... کھجور میں فولاد یا آئرن بھی موجود ہے۔ 100 گرام کھجور میں 0.90 ملی گرام آئرن ہوتا ہے۔ خون کے سرخ خلیات میں موجود ہیموگلوبین کا اہم ترین جزو آئرن ہوتا ہے اور یہ وہی ہیموگلوبین ہے جو خون کے ساتھ شامل ہو کر ہمارے جسم کے تمام خلیات کو غذائیت اور آکسیجن فراہم کرتا ہے۔

کھجور کی اس خوبی کی بناء پر خواتین کو خاص طور پر اس پھل کا استعمال کرنا چاہیے۔

❖.... کھجور میں ایک اور اہم معدن پوٹاشیم کی

بھی قابل ذکر مقدار ہوتی ہے۔ ہمارے خلیات اور جسم میں موجود سیال مادے کا ایک اہم جزو پوٹاشیم ہے جو دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

❖.... کھجور میں جو دیگر اہم معدنیات پائی جاتی ہیں ان میں کیلشیم، میگنیزیم، تانبا اور میگنیزیم شامل ہیں۔ کیلشیم ہڈیوں کو توانا رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ علاوہ ازیں یہ منرل پٹھوں کے پھیلنے اور سکڑنے، خون کے جماؤ اور اعصاب کی کارکردگی بہتر رکھنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔ میگنیزیم بھی آئرن کی طرح ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتا ہے، تھائی رائیڈ غدد کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتا ہے، تھائی رائیڈ غده کی تھائی راکسین ہارمون تیار کرنے میں معاونت کرتا ہے، حافظہ بہتر کرتا ہے۔ خون کے سرخ خلیات کی تیاری کے لیے جسم کو تانبا کی ضرورت ہوتی ہے اور میگنیزیم ہڈیوں کی افزائش کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔

❖.... اس پھل میں بی کمپلیکس گروپ کے وٹامنز اور وٹامن K کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے۔ ان وٹامنز میں سے پارٹی ڈوکسین، (وٹامن B6)، نیاسین، پینٹوٹھینک ایسڈ اور ریپوگلے وین کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ یہ وٹامنز جسم میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور چکنائی کے انجذاب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن K خون کے جماؤ کے علاوہ ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔

شدید گرمی کے عالم میں تو انائی فوری طور پر

کے لیے مفید ہے۔ کھجور کھانے سے نظر کی کمزوری کو بڑی حد تک روکا جاسکتا ہے۔ قبض کے شاکا افراد کو چاہیے کہ وہ کھجور سے استفادہ کریں۔ کھجور میں موجود حل پذیر ریشے آنتوں کو متحرک کر کے فضلے کے اخراج میں مددگار ہوتے ہیں۔ کھجور کو ایک گلاس پانی میں رات بھر پڑا رہنے دیا جائے، بعد میں اسی پانی میں انہیں حل کر کے شربت کی صورت میں صبح کے وقت پی لیا جائے تو یہ بہترین قبض کشاکام کرے گی۔

کھجور کے ساتھ انار کا پانی معدہ کی سوزش اور اسہال میں مفید بتایا جاتا ہے۔
کھجور کی چند غذائیت بخش ڈشز

بادام بھرے کھجور
اشیاء: کھجور 450 گرام (نرم کھجور لیں اور اس کے بیج نکال دیں)، اخروٹ پانچ کھانے کے چمچ (درمیان میں سے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں)، مکھن 225 گرام، شکر دو کھانے کے چمچ، میدہ 225 گرام، بادام (چوپ کیے ہوئے) ایک کھانے کا چمچ، پستہ (چوپ کای ہوا) ایک کھانے کا چمچ۔

ترکیب: کھجوروں کے درمیان میں اخروٹ کا آدھا ٹکڑا رکھ کر کھجور کو ہلکا سا پریس کر کے بند کر دیں۔

ایک سرونگ ڈش کو چکنا کر کے اس میں اخروٹ بھرے تمام کھجور تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھیں۔

فرامینگ پین میں مکھن گرم کر کے اسے شکر

بجال کرنے کے لیے کھجور بہت مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار منہ اس کا استعمال مفید ہے۔ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال کثرت سے خون آنے والی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔ کھجور ان کیفیات میں مفید ہے۔

کھجور دافع قویج اور جھلیوں سے سوزش کو دور کرنے کے لیے مسکن اثرات رکھتی ہے۔ بعض ماہرین اسے تپ دق میں موثر قرار دیتے ہیں۔

جلی ہوئی کھجور زخموں سے خون بہنے کو روکتی ہے اور زخم جلدی بھرتی ہے، خشک کھجور کو جلا کر راکھ بنا کر بوقت ضرورت استعمال میں لایا جاتا ہے۔ کھجور کو خشک کر کے ہمراہ کھٹلی رگڑ کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں اور موڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

کھجور کے ساتھ کھیر کھانے سے جسم توانا اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔ جو خواتین دبلے پن سے نجات چاہتی ہوں وہ تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائیں بہت جلد اپنے جسم میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔

کھجور کو دھو کر دودھ میں اُبال کر دینا زچگی کے بعد کی کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

کھجور کو نہار منہ کھانا پیٹ کے کیڑے مارنے

کے ساتھ پگھلائیں۔ اس کے بعد اس میں میدہ شامل کر کے چچ چلائیں۔

میدہ کی رنگت جب سنہری ہونے لگے تو اسے سرونگ ڈش میں رکھے ہوئے کھجوروں کے درمیان ڈال دیں۔

چوپ کیے ہوئے بادام پستہ چھڑک کر مکسچر کو کسی گھنٹی جگہ پر رکھ دیں تاکہ کیک کی شکل میں جم جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر تیز چھری سے کاٹیں اور افطار میں پیش کریں۔

کھجور پاک

اشیاء: کھجور 250 گرام، کھویا ایک کلو، چینی ڈیڑھ پیالی، پستے ایک پیالی، چھوٹی الائچی تین سے چار عدد، لیمن نوڈلر آدھا چائے کا چمچ، گھی دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: کھجوروں کے بیج نکال کر دھولیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھیلے ہوئے بڑے فرائینگ پین میں کھویا ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں، چچ مسلسل چلاتے رہیں تاکہ جلنے نہ پائیں، ساتھ ہی اس میں پسلی ہوئی الائچی کے دانے ملا دیں۔ جب کھویا مکمل طور پر پگھل جائے تو اس میں ایک پیالی چینی شامل کر دیں اور دوبارہ سے چچ چلاتے ہوئے پکاتے رہیں۔

پکاتے ہوئے جب چینی پگھل جائے اور مکسچر کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو آدھا مکسچر علیحدہ نکال لیں اور بقیہ میں لیمن رنگ دو کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر ڈال دیں۔ پین میں یا شیشے کی ڈش میں برش سے گھی لگائیں اور اس میں لیمن رنگ

کے مکسچر کی تہہ لگائیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے لیے رکھ دیں۔

کھجور کے پیسٹ کو پین میں ڈال کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈالیں اور اسے لکڑی کے چمچ سے چلاتے ہوئے چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

پستوں کو اٹلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور فرائینگ پین میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر رکھ دیں۔ جب ہلکے سے بھن جائیں تو ان پر آدھی پیالی چینی ڈال دیں اور ہلکی آٹھ پر رکھ پگھلائیں۔

چینی پگھلنے پر آجائے تو اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں اور شیرہ بننے پر (جب چینی پر چمک سی آنے لگے) تو چولہے سے اتار لیں۔ ڈش میں لگائی ہوئی کھوئے کی رنگین تہہ پر کھجور کے پیسٹ کو پھیلا کر لگا دیں، پھر اس پر کھوئے کے دوسرے مکسچر کو لگائیں اور آخر میں شیرے والے پستے پھیلا دیں۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

رُومانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔



خوش ذائقہ غذا بھی اور امراض سے حفاظت کا ذریعہ بھی!

روزانہ علی الصبح ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سرکہ ملا کر غرارہ کرنا گلے کی خراش اور تکلیف کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ سانسوں کی گھٹن اور ناک کے بند ہونے کو کھولتا ہے۔

سرکہ میں اینٹی فنگس مواد بھی ہوتا ہے۔ لہذا داد اور خارش وغیرہ کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

سیب کے بنے ہوئے سرکے کا روزانہ استعمال جلد کی صفائی اور اس کی صحت کے لیے مفید ہے۔ اس میں کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

معالجہ ناخنوں اور دانتوں کی صحت کے لیے اس کے استعمال کا مشورہ دیا کرتے ہیں۔ سرکہ جوڑوں کے درد گھٹایا میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

اس کی کئی خوبیوں میں سے ایک یہ ہے کہ اس کا استعمال کا سمینکس میں بھی ہو رہا ہے اور کہا جاتا ہے کہ سرکہ کا فارمولا دراصل دنیا کی اس پہلی

سرکہ ایک طرف تو کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے لیے ترش سا مسالہ ہے تو دوسری جانب یہ انہیں محفوظ رکھنے کے کام بھی آتا ہے۔

دالوں، سبزیوں، مچھلیوں، سلاد وغیرہ میں سرکہ ڈال کر ان کی لذت بڑھائی جاتی ہے۔

سرکہ طبی لحاظ سے بھی بہت مفید ہے۔

ہاضمے کی خرابیوں اور

پیٹ کے کئی امراض کے لیے سرکے کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر اس میں تھوڑا نمک شامل کر کے پیاجائے تو یہ جسم میں موجود کئی فاسد مادوں کو نکالنے میں معاون ہے۔

پانی میں سرکہ ملا کر استعمال کرنا اینٹی سپٹک کا کام کرتا ہے۔

گلاب کی پتیوں کو سرکے میں ڈبو کر استعمال کرنے سے دھوپ کی تپش اور لو کے اثرات کو دور کیا جاسکتا ہے۔

سرکہ زخموں سے خون کے بہاؤ کو کم کرتا ہے اور زخموں کی سوجن کو ختم کرتا ہے۔

گرم پانی میں ملا کر سرکے کا استعمال جوڑوں کی سوجن کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

سرکے میں تیج کی پتیاں ملا کر استعمال کرنا چوٹ میں مفید ہے۔

کولڈ کریم سے حاصل کیا گیا ہے جو پہلی صدی عیسوی میں تیار کی گئی تھی۔

سرکہ میں ٹھنڈا کرنے اور جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سرکہ بالوں کے کئی مسائل کے لیے بے حد مفید ہے۔

شاہر لینے کے بعد سرکہ ملا کر پانی اگر جسم پر ڈال لیا جائے تو پھر جلد ہموار، صاف اور شاداب رہتی ہے۔ اس کے اثرات بالوں پر بھی خوش گوار مرتب ہوتے ہیں۔

یہ عمل جسمانی تھکان کو بھی دور کرتا ہے۔

سرکے میں ادرک، پودینہ اور سبز مرچیں شامل کر کے اپنی پسند کا ذائقہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگ کباب، سبزیوں، سلاد وغیرہ پر سرکے کا چھڑکاؤ ان کے ذائقے کو بڑھانے کے لیے کرتے ہیں۔

یہاں چند امراض کا تذکرہ کیا جا رہا ہے جس میں سرکہ مفید پایا گیا ہے۔

ذیابیطس

ذیابیطس پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے چکی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق صرف امریکا ہی میں ہر سال 80,000 کے قریب افراد اس بیماری کی وجہ سے انتقال کر جاتے ہیں۔ لیکن ذیابیطس کے مریضوں کے لیے سرکہ صحت کی بہتری اور اچھی زندگی کی نوید بن سکتا ہے۔

ایری زونا اسٹیٹ یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرکہ ذیابیطس کے بی ٹائپ مریضوں کے لیے بہت مفید پایا گیا ہے، رات کو

سوتے وقت سرکہ کا ایک چمچ پی لینے سے بیماری میں نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یونیورسٹی کے محققین نے چار مرد اور سات خواتین کے گروپ پر مشاہدات کیے۔ ان مریضوں کی نہار منہ شوگر رپورٹ 130mg/dl سے زیادہ آتی تھی اور کوئی بھی مریض انسولین استعمال نہیں کر رہا تھا۔ سرکہ کے استعمال کے بعد ان کی شوگر رپورٹ میں چھ فیصد کمی واقع ہوئی۔

ایک دوسرے تحقیقی مقالے کے مطابق کھانے کے وقت سرکہ کے استعمال سے کھانے میں موجود گلوکوز لیول کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ Johnston ایک ریسرچر ہیں ان کی تحقیق کا مرکز ذیابیطس رہا ہے۔ ان کے شائع ہونے والے مقالے کے مطابق سرکہ جسم میں موجود انسولین کو کنٹرول کرتا ہے جس سے ذیابیطس کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

ڈائٹنگ

ڈائٹنگ آج کے دور کا فیشن ہے۔ کئی افراد یہ چاہتے ہیں کہ کم کھائیں اور پرکشش جسم کے مالک بن جائیں۔ مگر کیا کیا جائے کہ جب من پسند پکوانوں کی لمبی قطار سامنے موجود ہو تو ہاتھ رکنا ہی نہیں اور ہم میں سے اکثر افراد زبان کے ذائقے کی وجہ سے ضرورت سے کچھ زیادہ ہی کھا لیتے ہیں، اور ساری ڈائٹنگ دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔

سوئیڈن کی یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھانے کے دوران سرکہ کے استعمال سے پیٹ جلدی بھر جاتا ہے اور کم کھانے کے باوجود بھی پیٹ کو بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ یوں ایک تو کم کھایا جاتا ہے اور دوسرے دیر

تک دوبارہ کچھ کھانے کی حاجت بھی نہیں رہتی۔
تحقیق تجویز کرتی ہے کہ دوپہر اور رات کے کھانے
میں دودو چمچ سرکہ استعمال کیا جائے تو ڈائٹ پلان پر
عمل کرنا آسان ہو جائے گا اور وزن بھی جلدی کم
ہوگا۔ خصوصاً روٹی یا بریڈ کو سرکہ میں ڈبو کر کھانے
سے نتائج اور بھی بہتر نکلتے ہیں۔

انفیکشن

سرکہ کو اینٹی فنگس کمپاؤنڈ کہا جاتا ہے۔ جلد
کی بیماریوں اور اندرونی و بیرونی انفیکشنز میں اس کا
استعمال زمانہ قدیم سے ہوتا آیا ہے۔
بہت دیر تک بند جوتے پہننے اور اس دوران
نمی اور پسینے کی وجہ سے ناخنوں میں زخم ہو جاتے
ہیں۔ نمی سے پیروں کی حفاظت کے لیے کئی
ماہرین سرکہ تجویز کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق بیس دنوں میں کم از کم ایک
مرتبہ اپنے پاؤں کو سرکہ کے محلول میں کچھ دیر کے
لیے ضرور جھگولنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بیکٹیریا مر
جاتے ہیں اور پیر زخم سے محفوظ رہتے ہیں۔

دل کے امراض

سرکہ کو دل کی بیماریوں کے لیے بھی شفا
بخش قرار دیا جا رہا ہے۔ جزل آف امریکن کالج
آف کارڈیالوجی کے مطابق سرکہ کا باقاعدہ
استعمال دل کی شریانوں کی متعدد بیماریوں سے
محفوظ رکھتا ہے اور شریانیں لمبے عرصے تک اپنا کام
صحیح طریقے سے انجام دیتی ہیں۔

دل کا دورہ پڑنے کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔

سگریٹ اور سرکہ

سرکہ کی خوبیوں سے فائدہ اٹھانے کے خواہش

مندوں کو سگریٹ نہیں پینی چاہیے۔

اس رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ
سگریٹ نوشی سرکہ کے اثرات کو زائل کرنے کا
سبب بن سکتی ہے۔

میڈیکل آلات

اگر آپ کے گھر میں کوئی شخص بیمار ہے اور
اسے مسلسل علاج کی ضرورت ہے تو ایسے میں گھر
میں بہت سے سرجیکل آلات بھی ہوں گے۔ گھر
میں تھرمامیٹر، چمچیاں، وغیرہ بھی عام طور پر موجود
ہوتی ہیں۔ یہ اشیاء بد احتیاطی سے استعمال کے
باعث جراثیموں کا گھر بھی بن جاتی ہیں۔ ان آلات
کو ایک حصہ سرکہ اور تین حصہ نیم گرم پانی میں
تین گھنٹے تک جھگو کر رکھ دینا چاہیے۔

امریکہ میں ہونے والی تحقیق اس راز کو افشاں
کرتی ہے کہ سرکہ کا محلول ایک اینٹی بیکٹیریل جز
ہے اور وہ کئی جراثیموں کو مار دیتا ہے۔

فوڈ سپلیمنٹ

بہت سی خواتین ڈائٹنگ کے شوق میں گرفتار
نظر آتی ہیں۔ کھانے پینے میں ان کی احتیاط اس قدر
بڑھی ہوئی نظر آتی ہے کہ پھر جسم کو طاقت دینے
کے لیے مختلف قسم کی گولیاں کھانا پڑتی ہیں۔ وٹامن
اور دیگر منرلز ادویات کی شکل میں لینے کا رجحان عام
ہوتا جا رہا ہے۔ جسم میں کئی وٹامنز اور منرلز کی کمی
دور کرنے میں سرکہ مفید ہے۔

آرٹھرائٹس انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ نے مسلسل
تحقیق کے بعد یہ بتایا ہے کہ سرکہ بہترین سپلیمنٹ
کے طور پر استعمال کیا جاسکتا 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

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۔

السر

میں موجود قدرتی توان بگاڑ دیتی ہیں اور یوں السر کا عارضہ جنم لینے لگتا ہے۔

پیپٹک السر کی علامات یہ ہیں کہ معدے کے وسطی بالائی حصے میں شدید اور چھینے والا درد ہوتا ہے اس میں ٹیس بھی اٹھتی ہے۔ گیسٹرک السر کا درد عموماً کھانا کھانے کے ایک گھنٹے کے بعد ہوتا ہے لیکن کبھی کبھار رات کو بھی ہو جاتا ہے۔ جبکہ ڈیوڈینل السر کھانا کھانے کے کافی دیر بعد اس وقت شروع ہوتا ہے جب معدہ تقریباً خالی ہو۔ کھانا کھانے بالخصوص ٹھنڈا دودھ پینے سے اس درد کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ بیماری جوں جوں بڑھتی ہے معدہ زیادہ رتخ پیدا ہو جانے کی وجہ سے پھولتا جاتا ہے۔ ساتھ ساتھ ذہنی کھنچاؤ بڑھتا ہے، بے خوابی اور جسمانی کمزوری بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات شدید قبض ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی اجابت کے ساتھ خون بھی آتا ہے۔ اگر السر سے آہستہ آہستہ خون اجابت کے راستے آنے لگے تو جسم میں خون کی قلت (Anemia) ہو جاتی ہے۔

پیپٹک السر، اس تیزابیت کا نتیجہ ہوتا ہے جو

السر معدے، غذائی نالی یا چھوٹی آنت کے کسی بھی حصے میں ہونے والا وہ زخم ہوتا ہے جس میں گلنے سڑنے کا عمل شروع ہو چکا ہو۔ یہ زخم عموماً عین معدے کے اندر اور بارہ انگشتی آنت (Duodenum) میں ہوتا ہے۔ یہ حصہ زیادہ تر معدے کی تیزابی رطوبتوں کی وجہ سے گلنے سڑنے لگتا ہے۔ معدے کے بیچ میں ہونے والے زخم کو گیسٹرک السر اور بارہ انگشتی آنت کے زخم کو ڈیوڈینل السر کہا جاتا ہے۔ ان دونوں کو مجموعی نام ”پیپٹک السر“ دیا گیا ہے۔

غذا کے ہضم کرنے میں ہمارے نظام انہضام کے مختلف تیزاب بہت اہم کردار سرانجام دیتے ہیں۔ یہ قدرتی طور پر جسم میں پیدا ہوتے ہیں لیکن ان تیزابوں کے ساتھ ساتھ تیزابی اثرات سے بچاؤ کے لیے سوڈائی کارب (الکلی) بھی پیدا ہوتا ہے، اس طرح ان تیزابوں اور ہضم کے نظام میں توازن برقرار رہتا ہے۔ غذائی بے اعتدالی، کھانے میں مریج مسالوں کی زیادتی، مرغن کھانے، ادویات، ذہنی تناؤ، غصہ، قبض کی شکایت وغیرہ تیزاب اور الکلی کا جسم

جائے تو مزید موثر ہو جاتا ہے۔ اس کے دو قسم کے مکسچر ہوتے ہیں، پہلا یہ کہ 300 ملی لیٹر گاجر کے جوس میں 200 ملی لیٹر پالک کا جوس ملا لیا جائے اور دوسرا یہ ہے کہ 300 ملی لیٹر گاجر کے جوس میں چقدر اور کھیرے کے جوس تین تین اونس ملا لیے جائیں۔

احتیاط

السر کے مریض کو کھانے پینے کے سلسلے میں چند امور اچھی طرح ذہن نشین کر لینے چاہئیں۔

❖.... تھکاوٹ اور ذہنی پریشانی کی حالت میں کھانا ہر گز نہیں کھانا چاہیے۔ خواہ کھانے کا مقررہ وقت ہو چکا ہو لیکن جب تک بھوک نہ لگے اس وقت تک کھانے کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔

❖.... کھانا نہ تو انتہائی ٹھنڈا کھایا جائے اور نہ ہی انتہائی گرم کھانا چاہیے۔

❖.... کھاتے وقت ہر نوالے کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔

❖.... السر کے مریض کو ہر روز پانی کے دس گلاس پینے چاہئیں تاہم کھانے کے دوران پانی نہیں پینا چاہیے۔ پانی کھانے سے آدھے گھنٹے پہلے یا کھانے کے ایک گھنٹے بعد پینا جائے۔

ورزش

روزانہ گہرے سانس لینے کی ورزش کو عادت بنا لیجیے۔ اپنے آپ کو پریشانیوں سے دور رکھنے اور ہشاش بشاش رکھنے کی بھی کوشش کیجیے۔ کھانے پینے، آرام کرنے، ورزش کرنے اور دیگر مصروفیات کے اوقات میں باقاعدگی پیدا کیجیے۔



معدے میں ہائیڈروکلورک ایسڈ (نمک کے تیزاب) کی مقدار بڑھ جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ بڑا سخت تیزاب ہے جو معدے کے ساتھ لگی ہوئی جھلی کے خلیات سے نکلتا ہے۔ یہ تیزاب معدے میں داخل ہونے والی غذا کے بعض اجزاء پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ معدے اور بارہ انگشتی آنت کی جھلی تک کو کھا جاتا ہے۔ تیزاب پہلے معدے کی دیوار میں سوزش پیدا کرتا ہے اور بعد ازاں السر کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔

السر کے علاج میں غذا کو بہت اہمیت حاصل ہے اس لیے غذا کا انتخاب اور اس کے استعمال میں اس امر کی پوری احتیاط ہونی چاہیے کہ زخمی اعضا کو حسب ضرورت آرام مل سکے۔ تیزابیتِ معدہ کا ازالہ ہوتا رہے اور اس میں مزید تیزاب پیدا نہ ہو۔ ہر قسم کی سوزش میں کمی واقع ہو۔

پیپٹک السر کے لیے کیلا مفید ہے۔ کیلے میں اس مرض پر قابو پانے کی قدرتی طاقت پائی جاتی ہے۔ کیلا معدے کی جھلی پر ایک تہہ جما دیتا ہے جو یہاں کی رطوبتوں کی تیزابیت کو معتدل بنا دیتی ہے اور سوزش کو کم کر دیتی ہے۔

کیلا اور دودھ ان مریضوں کے لیے بھی مفید غذا ہے جن کا السر بہت بگڑ چکا ہو۔ بادام اور دودھ کو بلینڈر کے ذریعے ملا کر بنایا گیا شیک بھی تیزاب کی زیادتی کو بڑی عمدگی سے کم کر دیتا ہے۔ بکری کا کچا دودھ، بند گو بھی ابال کر اس کا پانی پینا، بالخصوص گاجر اور بند گو بھی کا جوس پینا بھی ان مریضوں کے لیے مفید ہے۔ صرف گاجر کا جوس بھی پیا جاسکتا ہے۔ اگر اسے پالک، چقدر اور کھیرے کے جوس میں ملا کر پیا

گھریلو ٹوٹکے



فرائی کرتے ہوئے انڈے کو

چپکنے سے بچانا

انڈا فرائی کرتے ہوئے اگر گھی میں تھوڑا سا

نمک ڈال دیں تو انڈا نہیں چپکے گا۔

باسی چاول کو تازہ کرنا

اگر رات میں آپ نے چاول ابا لے اور وہ بچ

گئے تو اگلے دن دوپہر میں ایک دیکھی میں پانی

ابالیں اور چاول اس میں ڈال دیں۔ دو منٹ بعد

پانی نچوڑیں اور دو منٹ دم پر رکھ دیں۔ یوں لگے

گا کہ آپ نے ابھی چاول پکائے ہیں۔

تلی ہوئی چیزوں کو

خوش ذائقہ بنائیں

کوئی بھی چیز فرائی کرنے سے پہلے کوکنگ آئل

گرم کریں اور ایک لوٹگ ڈال کر دو منٹ کڑکڑائیں

اب چیز تلیں تو ہر چیز کا ذائقہ دوبالا ہو جائے گا۔

کائی دور کرنا

جہاں زیادہ پانی گرے وہاں سبز رنگ کی کائی جم

جاتی ہے۔

اسے دور کرنے کے لیے بلیچنگ پاؤڈر کو کائی والی

جگہ چھڑک دیں بیس منٹ بعد برش سے وہ جگہ

”رگڑیں“ کائی اتر جائے گی اور جگہ صاف

ہو جائے گی۔

کچن کا سنک کھولنا....

سنک میں کھانے کے ذرات یا سبز یوں وغیرہ

کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چلے جانے سے سنک

بند ہو جاتا ہے۔

اس کا آسان حل یہ ہے کہ کپڑے دھونے

والا سوڈالے کر اس کا ایک بڑا چمچ نالی کے سوراخ پر

ڈالیں اور اس پر گرم پانی ڈال دیں۔ نالی صاف

ہو کر کھل جائے گی۔





مکھی، مچھر بھگانے کے لیے

چائے بنانے کے بعد جو پتی بچ جاتی ہے اسے ضائع مت کریں۔ بچ جانے والی پتی سے دھونی دی جائے تو مکھی مچھر غائب ہو جاتے ہیں۔

سبزیوں کا اچار

کے نشان پر لگائیں۔ دو منٹ بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ فرنیچر بالکل نیا لگے گا۔
شہد کی مکھی کا کاٹنا
اگر شہد کی مکھی نے کاٹ لیا ہے تو اس جگہ پر ذراسا ٹو تھ پیسٹ لگائیں۔

چیونٹیوں سے نجات
اس جگہ جہاں چیونٹیاں بہت زیادہ ہوں وہاں پر تھوڑی سی ہلدی ڈال دیں۔
خوش ذائقہ دال چاول



دال پکاتے وقت اگر اس میں تھوڑی سی لو لگائیں ڈال دیں تو تیار ہونے والی دال زیادہ عرصہ۔
چاول پکانے سے قبل پانی میں نصف لیموں کا رس شامل کر دیں۔ پکے ہوئے چاولوں کا رنگ زیادہ سفید ہو جائے گا۔



سبزیوں کا اچار عام طور پر بہت جلدی نرم ہو کر خراب ہو جاتا ہے۔ اگر اس میں چند دانے انگور ڈال دیں تو سبزیاں نرم نہیں ہوں گی اور اچار دیر تک خراب نہیں ہوگا۔



کیک کے لیے کارآمد ٹپس
اگر کیک میں ڈالنے کے لیے انڈے کم ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اس کی جگہ دو کھانے کے چمچ مایونیز کے ڈال دیں کیک اسی طرح نرم اور مزیدار ہوگا۔

فرنیچر کے لیے

اگر فرنیچر کے اوپر نشان پڑ جائیں تو کافی پاؤڈر پانی میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو فرنیچر



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

شیر اور تین گائے

اے خوبصورت گائیوں، کیا تم اجازت دو گی کہ میں بھی اس جنگل میں کچھ دن تمہارا مہمان بن کر رہوں....؟
ان تینوں نے کچھ دیر سوچا پھر ایک دوسرے سے کہنے لگیں۔

ہم تین ہیں اور یہ اکیلا، یہ اگر رہے بھی تو ہمارا



کسی جنگل میں تین گائیں اکٹھی رہتی تھیں۔ ان میں سے ایک سفید، دوسری کالی اور تیسری بھورے رنگ کی تھی۔ جنگل میں ان کے کھانے کے لیے بہت سبز اٹھا اور پینے کے لیے ایک صاف ستھرا بہتا ہوا چشمہ تھا۔ وہ تینوں آپس میں بہت محبت کے ساتھ رہتی تھیں، جب بھی کوئی جانور ان پر حملہ کرتا تو وہ تینوں مل کر اس کا مقابلہ کرتیں اور اسے بھاگنے پر مجبور کر دیتیں۔

ایک دن ایک شیر اس جنگل میں آ نکلا۔ سرسبز و شاداب جنگل شیر کو بہت اچھا لگا۔ شیر ابھی اس جنگل میں رہنے کے بارے میں سوچ ہی رہا تھا کہ اس کی نظر ان تینوں پر پڑی۔

آہا، تین، موٹے تازے شکار، انہیں کیسے شکار کیا جائے.....؟ شیر نے دل میں سوچا۔ شیر نے فوراً آگے بڑھ کر ان سے سلام دعا کی پھر عاجزی کے ساتھ ان سے بولا۔

کیا بگاڑ سکے گا۔

اس لیے انہوں نے اسے خوشی خوشی وہاں رہنے کی اجازت دے دی۔

شیر ان کے ساتھ جنگل میں رہنے لگا۔ گائیں تو وہی سبز پتے اور گھاس کھاتیں لیکن شیر چھوٹے موٹے جانوروں پر گزارا کرتا تھا مگر ہر وقت ان گائیوں کو کھانے کی فکر میں رہتا۔

چھوٹے چھوٹے جانور شیر کے ڈر سے دوسرے جنگل میں جانے لگے۔ اب شیر کو اور بھی مشکل ہو گئی۔ اس کو کئی کئی دن بھوکا رہنا پڑتا۔

شیر سوچتا کہ اگر یہ تین گائے کے بجائے ایک ہوتی تو میں مزے لے کر اسے کھا جاتا۔ اس نے سوچا کہ ان تینوں گائیوں کو ایک دوسرے سے الگ کر دیا جائے تو ان کو کھانے میں آسانی ہو جائے گی چنانچہ ایک دن شیر کالی اور بھوری گائے کے پاس آیا۔ ان سے میٹھی میٹھی باتیں کرنے کے بعد بولا۔ یہ سفید رنگ کی گائے ہم سب کے لیے بہت بڑی مصیبت ہے کیونکہ اس کا سفید رنگ دور ہی سے نظر آجاتا ہے۔ جبکہ میرا اور تمہارا رنگ دور سے نظر نہیں آتا۔

شیر اتنا کہہ کر لمبے بھر کو راکھ پھر کہنے لگا اب اگر کسی انسان نے دور سے بھی اس سفید گائے کو دیکھ لیا تو وہ اسے پکڑنے آئے گا پھر اس کو ہم بھی نظر آجائیں گے اور وہ ہم سب کو قید کر کے لے جائے گا۔

بھوری اور کالی گائے شیر کی بات سن کر خوف زدہ ہو گئیں اور سوچنے لگیں۔ واقعی! اگر کسی انسان نے سفید گائے کو دیکھ لیا تو ہم سب پھنس

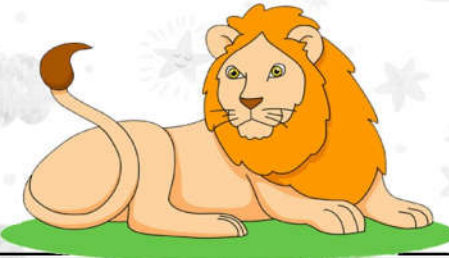
جائیں گے۔ شیر نے جب دیکھا کہ یہ دونوں اس کی باتوں میں آگئی ہیں تو پھر اس نے اپنے دل کی بات کہہ دی۔ اگر تم دونوں مان جاؤ تو میں اسے ختم کر سکتا ہوں تاکہ پھر کوئی خطرہ نہ رہے۔ دونوں گائیں راضی ہو گئیں.... شیر نے سفید گائے پر حملہ کیا اور اسے ہڑپ کر گیا۔

کچھ عرصے بعد شیر کی نظر اب کالی گائے پر پڑ گئی۔ پھر وہ بھوری گائے کے پاس گیا اور کہنے لگا۔ ارے بھوری گائے میرا اور تیرا رنگ بالکل ایک جیسا ہے۔ دور سے دونوں شیر نظر آتے ہیں لیکن یہ جو کالی گائے ہے ہمارے لیے مسئلہ ہے اس گائے کو انسان دور ہی سے دیکھ سکتا ہے۔ بھوری گائے اب بھی نہ سمجھی کہ شیر اصل میں ان کا دشمن ہے وہ اسے دوست سمجھ کر مسئلے کا حل پوچھنے لگی۔

بھائی شیر اب کیا کریں....؟

کرنا کیا ہے۔ میں اسے بھی ختم کر دیتا ہوں۔ پھر میں اور تم اس جنگل میں سارے جانوروں پر حکومت کریں گے اور کوئی بھی ہمارے قریب آنے کی ہمت نہیں کر سکے گا۔

بھوری گائے نے شیر کو اجازت دے دی تو شیر نے کالی گائے کو بھی کھا لیا۔ اب شیر اور بھوری گائے جنگل میں اکیلے رہنے لگے۔



مگر مچھ

مگر مچھ (Crocodile) کا نام سنتے ہی آدمی سہم جاتا ہے۔ یہ رینگنے والا بڑا جانور ہے۔ یہ زمین اور پانی دونوں جگہوں پر زندہ رہ سکتا ہے۔ اس لئے اسے جل تھلپا بھی کہتے ہیں۔ مگر مچھ، پانی میں بہت زیادہ طاقت ور ہوتا ہے زمین پر اسکے چلنے کی رفتار تیز نہیں ہوتی ہے۔ پانی میں تیزی اور آسانی کے ساتھ تیرنے لگتا ہے۔ مگر مچھ ایشیا، امریکہ، آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ کے بیٹھے اور کھارے پانی کی جھیلوں، ندیوں اور دریاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ عموماً مچھلیوں، جانوروں اور دیگر جانوروں کو کھا کر زندہ رہتے ہیں۔

زمین پر پائے جانے والا یہ قدیم جانور ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کم و بیش بیس کروڑ سال سے مگر مچھ زمین پر ہے۔ اس کی بیرونی ساخت اسے کامیاب شکاری بناتی ہے۔ تیرنے کے دوران مگر مچھ اپنے پیروں کو جسم سے چپکا لیتے ہیں، ان کے پیروں کی انگلیوں میں ایک جھلی ہوتی ہے جو انہیں تیرنے میں مدد دیتی ہے اور کم گہرے پانی میں اسے چلنے میں مدد دیتی ہے۔

پانی میں ان کے نتھنے بند ہو جاتے ہیں۔ مگر مچھ کے حلق میں ایک ڈھکن ہوتا ہے

کچھ عرصہ گزرنے کے بعد ایک دن شیر نے بھوری گائے سے کہا۔

مجھے بھوک لگ رہی ہے اور جنگل میں کھانے کے لیے تیرے سوا کچھ بچا نہیں، اس لیے میں اب تجھے ہی کھاؤں گا۔

گائے نے گھبرا کر کہا۔ مگر یہ کیسے ہو سکتا ہے تم تو کہہ رہے تھے کہ ہم دونوں دوست رہیں گے۔ شیر نے گائے کے بھولے پن پر مسکراتے ہوئے کہا۔

اے بھولی گائے، تم کس چکر میں پڑی ہو، بھلا کبھی شیر اور گائے کی بھی دوستی ممکن ہے۔ شیر تو گائے کو شکار کر کے کھاتا ہے۔

اب بھوری گائے سوچنے لگی۔ کاش میری وہ دونوں سہیلیاں زندہ ہوتیں تو شیر کبھی مجھے شکار نہیں کر سکتا تھا۔ وہ سمجھ گئی کہ شیر کا مقصد حقیقت میں تینوں کو کھانا تھا۔ اس لیے اس نے پہلے ان تینوں کو جدا کیا پھر ایک کر کے کھا گیا۔

جب تک ان تینوں میں اتفاق اور اتحاد تھا اس وقت تک شیر بھی ان کی طرف آنکھ اٹھا کر نہیں دیکھ سکا تھا مگر اتفاق اور اتحاد کی جگہ خود غرضی نے لے لی تو ایک ایک کر کے تینوں ہی اپنی زندگی گنوا بیٹھیں۔

پیارے بچو....! ہم سب کو آپس میں محبت و اتفاق سے رہنا چاہیے اور دوسروں کی باتوں پر سوچے سمجھے بغیر عمل نہیں کرنا چاہیے۔



رہتے ہیں اور جڑے کو اس قدر حساس بنا دیتے ہیں کہ سائنس دان آلات کے ذریعے بھی اس کا اندازہ نہیں لگا سکتے۔ اس وجہ سے مگر چمچ جان لیتا ہے کہ اُس کے مُنہ میں خوراک ہے۔ اسی وجہ سے مادہ مگر چمچ اپنے بچوں کو کچلے بغیر اپنے مُنہ میں لے سکتی ہے۔ یہ گوشت کے لو تھڑے نکل جاتا ہے جب اس کا پیٹ بھر جاتا ہے تو مگر چمچ خشکی پر آکر منہ کھول کر سو جاتا ہے۔ دیگر پرندے آکر اس کے منہ سے گوشت کے ٹکڑے کھانے لگتے ہیں۔ مگر چمچ کی قوت سماعت بہت تیز ہوتی ہے۔ سوتے وقت مگر چمچ، اپنا منہ کھلا رکھتے ہیں اور ہانپنے لگتے ہیں۔ انہیں پسینہ نہیں آتا تاہم جسم کی حرارت کو منہ سے خارج کرتے ہیں۔

مگر چمچ ایک تا 5 میٹر لمبے ہوتے ہیں اور ان کا وزن 200 کیلو سے زائد ہوتا ہے۔ انڈوں سے بچے نکلنے ہیں تب ان کی لمبائی 8 انچ ہوتی ہے۔

مادہ مگر چمچ، جھاڑیوں اور ندیوں کے کنارے زمین کھود کر انڈے دیتی ہے اور انڈے دینے کے بعد ان پر مٹی ڈال دیتی ہے۔ اوپر بیٹھ کر انڈے سینکتی ہے۔ مگر چمچ کی پشت سخت چھلکوں سے بھری ہوتی ہے جس کا سلسلہ سر سے لے کر دم کے آخری سرے تک ہوتا ہے جبکہ نچلے حصہ کی کھال نرم اور ہموار ہوتی ہے۔ مگر چمچ کی کھال سے کئی چیزیں بنائی جاتی ہیں جو بہت زیادہ قیمت پر فروخت ہوتی ہیں۔



جو پانی کو اندر داخل ہونے سے روکتا ہے۔ ان کی زبان باہر نہیں آتی کیونکہ زبان ایک جھلی سے جڑی ہوتی ہے۔ مگر چمچ کے جسم پر چوڑے چھلکے پائے جاتے ہیں جس میں سوراخ ہوتے ہیں اس کے سر پر آنکھ، کان اور نتھنے پائے جاتے ہیں۔

مگر چمچ گھات لگا کر چھپٹ کر حملہ کرتے ہیں۔ آہستہ آہستہ تیرتے ہوئے بے خبر شکار کو دبوچ لیتا ہے۔ رات میں اسکی بینائی تیز ہوتی ہے۔ ان کے منہ میں 74 نوکیلے دانت ہوتے ہیں جو شکار کے جسم میں پیوست ہو جاتے ہیں اور یہ دونوں جڑوں کو پوری قوت سے دباتے ہیں جس کی وجہ سے شکار باہر نہیں نکل سکتا۔

مگر چمچ کا جڑا باقی تمام جانوروں کے جڑوں سے زیادہ طاقت ور ہے۔ مثال کے طور پر آسٹریلیا کے کھارے پانی میں رہنے والا مگر چمچ، شیر سے تین گنا زیادہ زور سے کاٹ سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مگر چمچ کا جڑا بہت حساس بھی ہے، ہماری اُنکلی کے پور سے بھی زیادہ حساس۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے جبکہ مگر چمچ کی جلد اتنی موٹی اور سخت ہوتی ہے....؟

مگر چمچ کے جڑے میں ہزاروں اعصابی ریشے ہوتے ہیں جو بہت ہی حساس ہوتے ہیں۔ تحقیق دان ڈکن لیچ نے ان پر تحقیق کرنے کے بعد لکھا

”مگر چمچ کے جڑے میں موجود تمام اعصابی ریشے کھوپڑی میں ایک ہی سوراخ سے نکلے ہیں۔“
اس طرح جڑے کے اعصابی ریشے محفوظ

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

محفل مراقبہ

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 7 بجے تک ہوتی ہے۔

ہر ہفتے بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف،
آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے
لیے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔
جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا
انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

ذوالفقار۔ روبینہ یا سمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحان خانم۔ ریحان ملک۔ ریحان ناز۔ ریحانہ
یا سمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہدہ
پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زر قاخان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔
زلخا تبسم۔ زمرہ خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سارہ بی بی۔ ساجد
اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ اہتین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔
سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔
سعیدہ ماہین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ
ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلٹی
بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل
فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیلا الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید
امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید حرم
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
فارعہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر
النساء۔ سیدہ یا سمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ
عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔
شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ
نسرین۔ شاہدہ۔ شائستہ کنول۔ شہانہ ناز۔ شہانہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف

کراچی: - انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ
حسن۔ انیلہ ریاض۔ ابنین خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشری آفتاب۔
بشری احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔
بلقیس اشتیاق۔ بی بی فی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج
الدین۔ تحسین سبج۔ تحسین فاطمہ۔ حزیلہ صبا۔ خویزہ اختر۔ تمینہ
انور۔ تمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔
ثروت شہزاد۔ ثریا راشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنینہ منظور۔ ثمنینہ شمشیر۔ ثوبیہ
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ
اشفاق گووندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔
حفصہ احمد۔ حقیق بی بی۔ حمیرا اجین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا
شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزمان۔
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 نسرین۔ راشد محمود خان۔ رائی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی
بی۔ رخسانہ یا سمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوان ناز۔ رضوانہ
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ

الدين - شبيب خان - شبيب ماجد - كليل خان - كليله پروين - كليله طاہر - شمس الدين - شمس النساء - شمشاد - شمشير انور - شميم احمد صديقي - شميم سعيدہ - شوکت حسين - شہر پار - شہزاد عبدالرحمن - شہزاد مختار - شہناز غني - شيخ کامران عزيز - شيخ کامران عزيز - شير علي خان - شيرين - صائغہ ايوب - صائغہ راشد - صائغہ زرین - صائغہ صدف - صائغہ ناظم - صائغہ نورين - صابره بيگم - صابرويز - صابحيدر - صدف حسن - صدف زبير - صلاح الدين - صنوبر اقبال - صوفيه بانو - طارق سعيد - طارق مجيد - طارق سليم - طارق محمود - طارق وسيم - طاہرہ احمد - طاہرہ اشئين - طاہرہ بيگم - طلعت رياض - طلعت حبيب - طيبہ طاہر - ظفر اقبال - ظهير الحسن - شاہ - عائشہ عابد - عائشہ ناصر - عائشہ واجد - عابد عباس - عارف علي - عارف بيگم - عارف تيمم - عارف سلطان - عاشق علي - عاصم رضا - عاصم قريشي - عاطف سلمان - عاليہ شاہد - عامر احسن - عامر خان - عامر مرزا - عبدالرحمن - عبدالرزاق - عبدالعليم - عبدالغفار - عبدالواحد - عبد الولي - عتيق الرحمن - عثمان طيب - عدليه نديم - عرفان جعفري - عرفان منير - عروج راشد - عشرت شاہد - عصمت معراج - عطيه حامد - عظمي پروين - عظمي توصيف - عظمي عزيز - عظمي عمران - عظمي کامران - علي احمد - علي الطهر - عليم الدين - عم كلثوم - عمران خان - عمران عباس - عنایت بيگم - عنبرين صديقي - عيني زاہد - غزال پروين - غزال فاروق - غضنفر علي - غلام اکبر - غلام دستگیر - غلام سول - غلام صفدر - غلام علي - غفور حسين - فائزہ نذير - فائزہ يوسف - فائزہ احمد - فائزہ علي - فاطمہ بيگم - فاطمہ عادل - فراز حسين - فرح راشد - فرح سلطان - فرح عالم - فرح فاطمہ - فرح ناز - فرحان علي - فرحانہ فرحان - فرحت حسين - فرحت ناز - فرحت جبین - فرخ جبین - فرخ جمال - فروغ شاہ - فرزاند انعام - فرزاند فریحہ جميل - فرید حسين - فریدہ بانو - فریدہ جمال - فضل معبود - فقير حسين - فواد عالم - فوزیہ شينم - فهميدہ جليل - فهيم بلوچ - فهيم نعيم - فيصل شيخ - فيصل عامر - فيضان علي خان - قاسم محمود - قاضي شير محمد - قرۃ العین - قيصر سلطانہ - کاشف - کامران اعجاز - کرن جاويد - کریم جمال - کلثوم انور - کلثوم بانو - کنول رياض - کوثر اقبال - لائبہ عادل - لبنی الشفاق - لبنی نور - ماجد عزيزي - ماجد محمود - ماجدہ ناز - ماریہ محمود - ماہ نور علي - مجاہد حسين - مجيب احمد - محبوب عالم - محسن سکندر - محمد ابراہيم - محمد احسن - محمد احمد - محمد اسلم - محمد اسخيل - محمد آصف - محمد الطهر - محمد آفتاب - محمد افضل خان - محمد افضل شاہد - محمد افضل علي - محمد اکرم - محمد ائين - محمد انس - محمد انور الدين - محمد ادين - محمد بدالغفور - محمد پرويز - محمد جنيد - محمد حسن شاہ - محمد حسن عظيم - محمد حسين علي - محمد حنيف - محمد خالد خان - محمد رضوان - محمد رفیق - محمد زبير خان - محمد ساجد لطيف - محمد سراج - محمد سرور شاکر - محمد سلطان - محمد

سليم خان - محمد سليمان - محمد شاہد - محمد شفيق - محمد ظفر - محمد عارف - محمد عامر - محمد عثمان - محمد فيروز - محمد علي - محمد عمر - محمد عمران - محمد نيب خان - محمد ناصر - محمد نبيل - مصطفي - محمد نديم خان - محمد کلیم - محمد نعيم - محمد نويد احمد - محمد ہاشمي - محمد ياسر - محمد يوسف - محمد يونس - محمد اعظم - محمد حنيف - محمد عبدالغفور - محمود عالم - محمود ياسر - مدثر عالم - مراد خان - مرزا زاہد باہر - مرزا عمير حفيظ - مریم نبيل - مسز ادريس - مسز کاظمي - مسعود احمد - مسعود کمال - مشتاق احمد - مصدق خان - مصطفي مظہر - مصطفي علي - مطلوب حسين - معزم حيدر - مقبول عالم - مقصود احمد - مقصود عالم - مليحہ احمد - مليحہ خان - مليحہ سعيدہ - ممتاز الطهر - منصور منظور عالم - منو باہر - منور سلطانہ - منيبہ ہاشمي - ميزہ سليم - موسیٰ خان - مہر النساء - مہرين اشہد - مير جبین - مير ظهير الدين - ميونہ طاہر - نازش افروز - نازش جمال - ناصر عزيز - ناہيد اکرم -

حیدر آباد: - شمینہ - شہناز فاطمہ - شہناز فيصل - شہناز گل - شہناز نور - شہناز جان محمد - جاويد جعفر - جنيدہ - جہانزيب - حارث - حافظ نيم - حافظ حسيب عالم - حسين بخش - حسين - حسينہ - حفظہ عارف - حفظہ حميد - حمير - حيدر علي احمد - حيدر خادم علي - خالدہ - خرم شہزاد - خرم - خليل - خواجہ راجدہ - دانش - دريشان - دلاور حسين - دانشاد - راجدہ - راحت فاطمہ - راحيلہ - راشدہ - رحمان - رحمت - رحيم - رخشانہ احمد - رسول بخش - رضا علي - رضوانہ طاہر - رضيه مجيد - رفيق شکور - روينہ غوري - روينہ اشرف - رياست علي - رياست خان - ريحانہ علي - زاہد محمود - زرينہ عاشر - زويہ جبین - زہرہ حيدر - ساجدہ شفيق - سجاد احمد - سدرہ کاشمي - سدرہ شاہد - سعديہ مصور - سلمان رفيع - سلمان فاطمہ - سلمیٰ روين - سبح اللہ - سبح غفور - سونيا علي - سيد احمد علي شاہ - سيد کاشف - سيد محمد منور - سيدہ عبرين بانو - سيما اکبر - سيما شائستہ رضا - شاہ زيب - شاہد جمال - شاہد نسرین - شاہدہ بانو - شرمين کنول - شگفتہ عابد - شانگلہ فاروق - شمس الدين - شمع حيدر - شميم جہاں - شہزاد خالد - شہناز خالدہ - صائغہ مجيد - صادق وحيو - صباہ علي - صدف نبيس - صفيہ حسن - صفيہ اختر - صفيه بيگم - صنوبر شفيق - ضميرہ بيگم - ضياء خالدہ - طارق جميل - طاہر محمود - طاہر احمد - طاہرہ ظليل - عارف جميل - عاصمہ بي بي - عامر اسد - عامر سبح - عامر ضياء - عامر اسد - عبدالغفور - عبداللہ - عبدالعليم غوري - عبدالغفور - عبدالغني - عبدالکریم - عبد الوحيد - عبرين - علي اکبر - علي حماد - علي رضوان - علي نواز - عليشا زاہد - عمران خان - غلام علي - غلام فاطمہ - فاطمہ علي - فرحان احمد - فرحان طاہر - فرخندہ حامد - فرزاندہ حميدہ - فرقان علي - فرقان حنيف - فندسہ شہناز - فلک محمد - فهيم اختر - کلیم اللہ - کنزہ محمود - کنول مجيد - کنول علي - کوثر پروين - کوثر ضمير - کوثر شاہد - کوثر شہناز - گل رخ - گلزار مجيد - لائبہ قر - لاريب فياض - لبنی

رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد راشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانی۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔

نور: - تنویر۔ ثمن۔ شمیدہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ چنانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ رامیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمل اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد زاہد بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شانستہ جبین۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ صحیح۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشق۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ کنزل۔ ماکدہ۔ مبارک علی۔ ممبرشہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔

راولپنڈی / اسلام آباد: - حمیدہ بیگم۔ حمیرہ۔ حیات النساء۔ خالدہ۔ خدیجہ بی بی۔ خورشید بی بی۔ خورشید بیگم۔ خیر انسانی۔ ڈاکٹر ساجد غوث۔ ڈاکٹر عائشہ۔ ڈاکٹر نادیہ۔ راشدہ۔ سہم۔ راشدہ۔ رفعت۔ رفیعہ بی بی۔ رقیہ۔ روبینہ کوثر۔ روبینہ یاسمین۔ رکیبہ بیگم۔ ریحانہ مظہر۔ ریحانہ نجیب۔ زاہدہ بیگم۔ زریبہ اختر۔ زریبہ بانو۔ زینت بی بی۔ زینب نور۔ زینت بی بی۔ سارہ۔ سائرہ۔ سہیلین۔ سہیل الحسن شاہ۔ سحرش فیض۔ سرفراز۔ سرور جان۔ سعدیہ کنول۔ سعدیہ نعیم۔ سکندر محمود۔ سکینہ طاہر۔ سلمان فیض۔ سلیم اختر۔ سلیم۔ سیدہ ارم۔ سیدہ کنول۔ شازیہ حسنین۔ شاہد۔ شاہین اختر۔ شاہین اختر۔ شہانہ کوثر۔ شہانہ علیم۔ شفیق جیبانی۔ شفیق سلطانی۔ شمیم اختر۔ صبا جاوید۔ صبا حامد۔ صدف۔ صغرا بی بی۔ صغریٰ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طارق مسعود۔ طاہرہ سلمان۔ طیبہ بتول سید۔ عابدہ نذیر۔ عالیہ بانو۔ عاشق علی۔ عامر کیانی۔ عائشہ مسعود۔ عائشہ عبید اللہ۔ عثمان مشتاق۔ عدنان غوث۔ عدرا

شاہین۔ عرفان شاہین۔ عروج ناز۔ عزیزا بی بی۔ عطیہ شاہین۔ عظمت کریم۔ عظمیٰ نذر۔ عمار مظہر۔ عمر مشتاق۔ عمران جاوید۔ عمیر۔ غلام صغریٰ۔ غلام غوث چوہدری۔ فاطمہ بی بی۔ فتح بی بی۔ فخر الاسلام۔ فخر النساء۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ دانش۔ فہمیدہ۔ فیض احمد سہیل۔

فیصل آباد: - حرام مقصود۔ حمید زائدہ۔ حنا علی۔ خالدہ۔ خاور رشید۔ دانش فیصل۔ دانش مقصود۔ دانش پونس۔ دلبر عدنان۔ ذیشان احمد۔ راشدہ جویریہ۔ راشدہ کبیر۔ رانا عثمان غار۔ رانا عثمان۔ رانا محمود صادق۔ رفعت فیصل۔ رفعت مختار۔ رفیق انعم۔ رفیق۔ روبی عدنان۔ روبی۔ روشن برہان علی۔ رکیبہ شوکت۔ زاہد ہمایوں۔ زبیرہ بی بی۔ زریبہ آصف۔ زین العابدین۔ سدرہ کرن۔ سعید طارق۔ سعیدہ خاتون۔ سما بی بی۔ سہیل احمد۔ سیف الدین۔ سیمان بی بی۔ شاہد شفیق صبا۔ شمس۔ شہناز محبوب۔ صابران بی بی۔ صائمہ جاوید۔ صائمہ نفیس۔ ضیاء گل۔ طاہر لطیف۔ ظہیر احمد۔ عابدہ۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عامر۔ عبدالرشید ملک۔ عدیل۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائدہ۔ علی ذیشان۔ غلام مصطفیٰ۔

ایبٹ آباد: - زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شہانہ سعید۔ شہانہ شمائلہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبدالمتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت النسائی۔ عفت۔ عتیقہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزاد نسیم۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فہیم النساء۔ قمر النساء۔ قیصر سلطانی۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔

مانسہرہ: - اجمل الہی۔ احتشام الہی۔ اعجاز الہی۔ انسر خان۔ انعم ڈاکر۔ بشری افتخار۔ بشیر احمد۔ شمیدہ یاسر۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ڈاکر۔ حنا ڈاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ڈاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ڈاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قدیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرن۔ کوثر ڈاکر۔ گلجہانی بی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جمین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ڈاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ڈاکر۔ منظور الہی۔ مہناز بی بی۔ نرگس عیسیٰ۔ ولی الرحمن۔ محمد شفیق۔ محمد نوید سعید۔ محمد وقار احمد۔

گجرات: - رفعت زاہد۔ زریبہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداران بی بی۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہرہ اصغر۔ طیبہ عنصر۔

ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جنین۔ عامر شاہ۔ عبد الغفار۔
عزیز بن۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر
حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد
یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز
پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔

سیالکوٹ:۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ شمینہ کوثر۔
شمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام
نبی۔ رضوان بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روینہ۔ روزینہ۔
روینہ روجی۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ستارہ جنین۔ سجادہ۔
سدرہ۔ سرفراز۔ سعیدہ پروین۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔ شانزیہ۔ شاہد اقبال۔
شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شاکلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔
شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا۔ شہناز۔ صناعمہ خانم۔ صناعمہ
فیصل۔ صناعمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔
طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صناعمہ۔ عائشہ۔ عائقہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ
حیدر۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔
عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیشہ۔ غزالہ۔
غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فیروزہ بی بی۔
فیصل حیات۔ قمرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔
کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔
کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔
مدشر 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 یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔

چینوٹ:۔ پروفیسر عبدالحمید۔ پروفیسر فقیر احمد۔ پروفیسر محمد
الیاس۔ تجریان۔ تصور حسین۔ تنویر علی۔ ثریا وردیام۔ چاچا محمد اسلم۔
حاجی خوشی محمد۔ حسن رضا۔ حسین ظفر۔ حفیظہ الرحمان۔ خالدہ۔ خالدہ
فیاض۔ خدیجہ۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ذوالفقار علی۔ راجہ فیاض حسین۔ راجہ
ممتاز حسین۔ راضیہ سعید۔ رانی ساجدہ۔ ربیعہ۔ رضوان منیر۔ رضیہ عمر
دراز۔ رمشا نور۔ روبینہ طارق۔ روبینہ عارف۔ زانکد یاسین۔ زاہد نواز۔
زیکم سعید۔ سرمد جلال۔ سعد اقبال۔ سید عابد امام۔ سید عارف
حسین۔ سید علی رضا دیدی۔ شاہد منیر۔ شہانہ عابد علی۔ شبنم عمر دراز۔
شہیر حیدر۔ شوکت علی۔ شہباز۔ شیخ طاہر نسیم۔ شیخ محمد نواز۔ صفدر
علی۔ عابد علی۔ عارف حسین۔ عالیہ چیمہ۔ عبدالسلام۔ عبید علی۔ عذرا
بیگم۔ عرفان ہادی۔ عرفان حیدر۔ علی رضا۔ علینہ عارف۔ فتح بی بی۔
فرحت رفیق۔ فریدہ۔ فنقی نور محمد۔ فہیم حسن۔ قاضی عادل عباس۔
قاضی محمد مشرف۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی نادر حسین۔
کاشف۔ کرن ابو بکر۔ کرن نذر حسین۔ کوثر عمر دراز۔ گلشن عمر دراز۔

لیاقت علی۔ محمد الیاس۔ محمد رفیق۔ محمد زاہد قاسمی۔ محمد سعید۔ محمد
شریف۔ محمد طاہر۔ محمد عظیم۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد مشتاق۔ محمد
مظاہر۔ محمد افضل جگا۔ مزمل قاسمی۔

ملتان:۔ شاہ فضل۔ شاہ۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل
احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویریہ۔ جویریہ۔ حسن۔
حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔
خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاہ بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔
راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضوان۔ رضیہ۔
روینہ رازو۔ ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسیم۔ زین وقار۔ زین۔ ساجدہ۔
سحرش بیٹش۔ سعد مرزا۔ سعیدہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سورہہ حبیبہ۔ سینی۔
شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔ شگفتہ پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔
شہباز پروین۔ شہلا۔ شیراز۔ صدق۔ طارق صاحب۔ طاہر۔ طاہرہ۔
عائشہ اکرام۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔
عامر۔ عبدالرحمن۔ عبد اللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرفان۔ عرفان
الحق۔ عروج۔ عرشہ جنید۔ عزیزہ علی انیس۔ علی حسن۔ علی۔ علیزہ
فاطمہ۔ علیہہ جنید۔ عمادہ الطاف۔ عمران۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فائزہ
انیس۔ فائزہ۔ فاران۔ فارحہ۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاروق۔ قاریہ۔ فاطمہ۔
فرحان الحق۔ فرحان خالد۔ فرحانہ۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فرخ۔ فردوس۔
فرزانہ کنول۔ فریان۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قمر راؤ۔
کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیز۔ کنیزہ۔ لاریب۔ ماریہ۔ ماہرہ۔ ماہ نور۔
مجتبیٰ۔ محسن خان۔ محسن طارق۔ محمد ارسلان۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد
فاروق۔ مرتضیٰ کاشف۔ مزمل بی بی۔ مسرت افزا۔ مسرت شاہد۔
مسرت فہم۔ مسرت منظور۔ مسرت۔ مسز کوثر خالد۔ مصباح قمر۔
مصباح۔ مظہر علی۔ ممتاز احمد۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیر احمد۔ منیزہ۔
مہوش۔ میاں غفور۔ میرب خالد رفعت۔

ٹک:۔ حاجی نذیر احمد۔ حمیرا یاسین۔ خاتون بی بی۔ خالدہ
تنویر۔ دانش۔ دانیال۔ ڈاکٹر اسد صدیقی۔ راجہ کامران۔ رابرٹ
جاوید۔ رابعہ کامران۔ راجہ تنویر احمد۔ راجہ وقار۔ رحمت شاہ۔
روزینہ۔ ریاض احمد۔ زاہد وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ
ارشد۔ سارہ محمود۔ سارہ ظہور۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔
سرور خان۔ سعیدہ خرم۔ سعیدہ کنول۔ سلطان محمود۔ سنتش طارق۔
شاہدہ یاسین۔ شہشاد احمد۔ شمیر ریاض۔ شمیم اختر۔ شہناز نذیر۔ شہناز
طارق۔ صبیحہ بیگم۔ صدق زعیم۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ عابدہ
صادق۔ عائشہ زعیم۔ عبد الحفیظ۔ عبدالرزاق۔ عبد الوحید بیگم۔ عبیرہ
خان۔ عدنان نذیر۔ عذرا مقصود۔ عرش النساء۔ عرش النساء۔ علی۔
عمران اعجاز۔ عمیر عالم۔ غلام فرید۔ فرید عظمیٰ۔ فوزیہ بی بی۔ فہمیدہ
کوثر۔ فیصل نذیر۔ فیصل۔ قاریہ۔ کاشف حذیفہ۔ لعلی شاہن۔ ماجدہ۔

ماہم و قار۔ ماہن انور۔ محمد احتشام صدیقی۔ محمد احمد سلمان۔ محمد افضل۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد آصف صادق۔ محمد آصف۔ محمد حنیف ذوق۔ محمد حنیف۔ محمد عثمان صادق۔

مظفر آباد، آزاد کشمیر: - ان معراج۔ جمال۔ جہانزیب۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حسین۔ حنا اشرف۔ حنا خرم۔ راحیلہ۔ رانا ریاض۔ رانا مصطفیٰ۔ رخشندہ۔ رزاق احمد۔ رفعت مختار۔ رفعت یاسمین۔ روزینہ۔ زینت۔ سر فراز احمد دوحی۔ سر فراز سعیدی۔ کھوکھر۔ سعیدیہ۔ سعیدہ شاہد۔ سمیرا۔ سمیل احمد۔ سمیل حمید شازیہ۔ شاہ زیب۔ شرجیل۔ شمسہ ظہیر۔ شمسہ کنول۔ شمیم اختر۔ شہزاد ریاض۔ شہناز اکرام۔ شیر احمد۔ صائمہ ذوالفقار۔ صفورا تبسم۔ صہیب۔ طارق۔ ظہیر احمد۔ عاطف۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہدہ۔ عطیہ۔ علی۔ غلام رسول۔ فائزہ۔ فخر عظیم۔ فرحمن۔ فقیر حسین۔ فوزیہ طاہرہ۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ کرن ضمیر۔ کوثر ظہیر۔ ماریہ حسین۔ محسن۔ محمد ارشاد۔ محمد اکرام۔ محمد سلیم رانا۔ محمد مسعود۔ محمد نعیم۔ مریم منظور۔

دریخان: - برہان علی۔ بشری ریاض۔ بشری شفیق۔ بشری امان۔ بشیراں سرور۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ نصیرہ تجل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہیدہ۔ ثاقب اقبال۔ شریانی بی۔ شریا شمیمہ احمد۔ شمیمہ کوثر۔ شمیمہ مسعود۔ شمیمہ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیسن۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالجواد۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابع۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہیدہ۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت و سیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔

پلندری، آزاد کشمیر: - شریا پروین۔ شریا۔ شمرہ۔ ثمر و قار۔ مجین۔ حریم شیخ۔ حسن بانو۔ حنا۔ حیدر اختر۔ خالدہ مسعود۔ دانیال۔ رابعہ کرن سعیدی۔ فدہ۔ رابعہ زہبت۔ راشدہ پروین۔ رابعہ۔ ربیعہ۔ ربیعہ۔ روینہ خانم۔ ریاست علی۔ ربیعہ پروین۔ زہیب خان۔ ساجد محمود۔ ساجد نعیم۔ سعیدہ اکبر۔ سمیرا۔ سونیا طارق۔ سمیل حبیب۔ سمیل خالق۔ شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شبنم۔ شہباز کفیل۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔ شہناز بانو۔ شیریں اختر۔ صائمہ۔ طارق احمد قریشی۔ عامر رحمن۔ عامر نواز۔ عائشہ زعیم۔ عائشہ منیر۔ عائشہ آفتاب۔ عباس فاروق۔ عثمان۔ عدیل۔ علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عنبر۔ فاروق سمیل۔ فراز قیوم۔ فرحان علی۔ فوزیہ

طلعت۔ فہد۔ فیصل خوشنود۔ کامران ملک۔ کبیر الدین۔ کول صدیقی۔ محمد ارشد۔ محمد اصغر خان۔ محمد ظہر خان۔ محمد اقبال درانی۔ محمد زبیر۔ محمد سعید شاہد۔ محمد صادق۔ محمد عدنان۔ محمد عرفان۔ محمد نعیم۔ مدیحہ۔ مسرت سجاد۔ مشتاق بیز زادہ۔

سانگھڑ: - شائین اختر۔ شہانہ بلقیس۔ شہانہ یاسمین۔ شبیر۔ شجاعت علی۔ صابر۔ صبا۔ صدیق ساجد احمد۔ طوٹی انجم۔ عادل بیگ۔ عادل بیگ۔ عارف بیگ۔ عبدالغفار۔ عتیق الرحمن۔ عرفان الزماں۔ عروسہ ریاض۔ علی اصغر۔ عمر عبدالغفار خان۔ عنبرین۔ غلام رضا۔ فرحان۔ فیضان۔ کائنات۔ کاشف۔ کاشف مظہر۔ کبریٰ۔ کوثر۔ **وہاڑی:** - حامد۔ امینہ آپا۔ نور جہاں۔ حسان۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ غلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشدہ۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشا۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ربیعہ۔ زینبہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سیمہ شازیہ۔ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شائین۔ شہاب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریقاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالدہ۔ شمیم اختر۔ صاحبہ 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۔ فرحمن۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر کبکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لادیب اقبال۔ لانیہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد عتیق۔ 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 غفوران بی بی۔

اوکاڑہ: - سید احمد خالدہ۔ شازیہ فرح۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شہیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر نسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔

ایس ایم ایس کے ذریعے

محفل مراقبہ میں

شرکت کرنے والوں کے نام:-

طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر۔ الحسن شاہ۔ غابد عباس۔ غابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت۔ عارف۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیح۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عطیٰ توصیف۔ قاقب روہیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنی ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پرویز عالم۔ محمد جمیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عابد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد ثار۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملکہ۔ ملیحہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔ مبین جان۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبین۔ ناہید منظور۔ ناہید عمران۔ نثار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم و نسیم۔ ندیم احمد۔ نہت۔ نسرین منظور۔ نسرین احمد۔ نسیم اختر۔ نسیمہ گل۔ نسیم۔ نعمان خان۔ نعمان عظیم۔ نعمان علی۔ نعمان۔ نعیم۔ نعمان سہیل۔ نگار سلطانہ۔ نگہت بہار۔ نور الحق۔ نور۔ نوشین۔ نوید وقار۔ نیاز علی۔ واجد حفنی۔ وجاہت ریاض۔ 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۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیح۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عطیٰ توصیف۔ عطیٰ عزیز۔ عرفان عثمان۔ عقیل۔ علی التہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر۔ عبدالجبار۔ عبدالرزاق۔ عبدالفقور۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان۔ غدرانی بی۔ غدرایا سہیل۔ علی بھائی۔ عمارہ نسیم۔ عمران خالد۔ عنبرین اسلم۔ عثمان۔ عرفان علی۔ عرفان خان۔ عروسہ بی بی۔ عزیز۔ عشرت حسین۔ عظیم بخش۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر

ارشد۔ احمد خان۔ انعم رضاء۔ بشری خان۔ بشیر احمد۔ بی بی راحیلہ۔ بی بی نجمہ۔ بے بی کول۔ پروین بی بی۔ پیر بخش۔ تنہیم احمد۔ شمیمہ ضیائی۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حسیب اللہ خان۔ حفیظ۔ حماد۔ حمزہ سفیان عباسی۔ حمیرا معین۔ حمیرا۔ خورشید انور۔

متفرق:- اشفاق رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ باہر۔ بتول۔ بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ تابدہ۔ تاج۔ تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمن۔ ثمنہ احمد۔ ثمنہ ناز۔ شاہ گل۔ شاہ نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ ہیلہ اختر۔ جمیلہ۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حادث۔ حرا۔ حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیم۔ دانش و نسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ درمین احمد۔ دلاور علی۔ دلشاد۔ ذکیہ۔ رحمت۔ رائنہ شاہ۔ راحیلہ عندلیب۔ راشد محمود۔ راشدہ پروین۔ رانا تجمل حسین۔ رانا عثمان۔ رائیہ فاطمہ۔ رباب۔ رشید احمد۔ رفعت فیصل۔ رفعت مختار۔ رفیق کبیر۔ رفیق۔ رقیہ انوار۔ رقیہ۔ روہی رفیق۔ روہینہ۔ روہی۔ ریحیہ شوکت۔ رابعہ۔ راجہ۔ راحت۔ رانیل احمد۔ راحیلہ کشش۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت شاہین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ نعیم۔ محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ رومانہ عندلیب۔ رئیس۔ ریاض الرحمن۔ ریحانہ ناز۔ ریحان احمد۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد فرزانہ۔ زبیر۔ زبیرہ انوار۔ زر قار۔ زلفی شاہ۔ زین العابدین۔ زینب خالد۔ ساجدہ ائین۔ سامیہ منظور۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعیدہ۔ سکندر۔ سلطانہ۔ سلمیٰ فرخ۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیرا۔ سہیل فیاض۔ سید مہربین کامران۔ سیما۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید یاسر حسین۔ سیما یونس۔ شاد احمد۔ شازیہ عارف۔ شازیہ نوری۔ شازیہ۔ شاکرہ بیگم۔ شان عباس۔ شاہ جہاں۔ شاہ حسین۔ شاہدہ نورین۔ شاہدہ شبنم۔ شکیل نسرین۔ شکیلہ شکیلہ طاہر۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شوکت اللہ۔ شہزاد ارشد۔ شیخ حسن۔ شیخ کامران عزیز شیلا حسین۔ صائمہ دیشان۔ صائمہ راشد۔ صفدہ۔ صوفیہ بانو۔ طانوس۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ غابد عباس۔ غابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف۔ سعیدیہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سویرہ جنید۔ سہمی۔ شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔

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۔

يَجْرِمَنَّكُمْ

ابن فارس نے کہا ہے کہ جَرَمَہ کے معنی کمانے کے بھی ہوتے ہیں۔ يَجْرِمَنَّكُمْ کے معنی کسی کام کی آمادگی کے ہیں۔ سورۃ مائدہ میں ہے ﴿يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ﴾ [2:5]۔ اس کے معنی آمادہ کرنے کے ہیں۔ یعنی اس کے اکتساب پر تمہیں آمادہ نہ کر دے۔

ترجمہ: ”جن لوگوں نے تمہیں مسجد احرام سے روکا تھا ان کی دشمنی تمہیں اس بات پر

آمادہ (يَجْرِمَنَّكُمْ) نہ کرے کہ تم حد سے گزر جاؤ۔“ [سورۃ مائدہ (5): آیت 2]

ترجمہ: ”اے ایمان والو! خدا کے لئے انصاف کی گواہی دینے کے لئے کھڑے ہو جایا کرو اور لوگوں کی دشمنی تمہیں اس بات پر آمادہ (يَجْرِمَنَّكُمْ) نہ کرے کہ انصاف چھوڑ

دو۔ انصاف کیا کرو کہ یہی پرہیزگاری کی بات ہے۔“ [سورۃ مائدہ (5): آیت 8]

ترجمہ: ”اے قوم! میری مخالفت تم سے کوئی ایسا کام نہ کر دے (يَجْرِمَنَّكُمْ) کہ جیسی مصیبت نوح کی قوم یا ہود کی قوم یا صالح کی قوم پر واقع ہوئی تھی ویسی ہی مصیبت تم پر واقع ہو۔ اور لوط کی قوم تم سے کچھ دور نہیں۔“ [سورۃ ہود (11): آیت 89]



عربی زبان میں جری کے لغوی معنی کسی چیز کے چلنے، بہنے، جاری رہنے کے ہیں۔

جَرَى

جَرَى وَ جَرِيَانٌ معنی ہیں پانی وغیرہ کا چلنا، بلا روک ٹوک بہنا Flow، رواں ہونا

Current، جاری ہونا، تیز چلنا، دوڑنا Run....

امام راغب اصفہانی مفردات القرآن میں لکھتے ہیں کہ جَرَى، جَرِيَةٌ وَ جَرِيَانٌ وَ جَرِيَانًا کے معنی تیزی سے چلنے کے ہیں۔ لیکن تیزی سے چلنے سے مراد طوفان، سیلاب، فساد یا جھگڑ کی طرح نہیں بلکہ نسیم سحر گاہی کی طرح، آہستہ آہستہ نرم روی سے، آگے بڑھنا، جیسا کہ سورۃ ذاریات میں ہوا کے لیے کہا گیا ہے۔

ترجمہ: ”بکھیرنے والیوں (ہواؤں) کی قسم جو اڑا کر بکھیر دیتی ہیں، پھر (بادلوں میں

پانی کا) بوجھ اٹھاتی ہیں، پھر آہستہ آہستہ چلتی (فَالْجَرِيَتِ) ہیں، پھر (بارش کی صورت میں) چیزیں تقسیم کرتی ہیں۔“ [سورۃ الذاریات (51): آیت 3]

قرآن میں یہ لفظ تَجْرِيْنَ، جَارِيَةً، فَاَلْجَرِيَتِ، مَجْرِبَهَا، جَرِيْنَ، يُجْرِيْ کی صورت میں 64 مرتبہ آیا ہے اور زیادہ تر پانی اور پانی کی طرح چلنے والی چیزوں کے متعلق استعمال ہوتا ہے۔

ترجمہ: ”وہی تو ہے جو تم کو بروبحر میں چلنے پھرنے اور سیر کرنے کی توفیق دیتا ہے۔ یہاں تک کہ جب تم کشتیوں میں (سوار) ہوتے ہو اور کشتیاں پاکیزہ ہوا (کے نرم نرم جھونکوں سے) سواروں کو لے کر چلنے لگتی ہیں (جَرِيْنَ) اور وہ الٹ سے خوش ہوتے ہیں۔“ [سورۃ یونس (10): آیت 22]

وَ هٰذِهِ الْاَنْهَارُ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِيْ اَوْ يَهْرِيْ جَوْمِيْرَ (محل کے) نیچے بہ رہی ہیں کیا میری نہیں؟ [سورۃ الزخرف (43): 51]؛ جَنَّتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهَارُ باغ، جن کے نیچے نہریں بہ رہی ہیں۔ [سورۃ البقرۃ (2): 25]؛ وَلِيَتَجْرِيَّ الْفُلُكُ اور تاکہ کشتیاں چلیں۔ [سورۃ الروم (30): 46] فِيْهَا عَيْنٌ جَارِيَةٌ اس میں چشمے بہ رہے ہوں گے [سورۃ الغاشیۃ (88): 12]

جیسا کہ بتایا کہ جری کے معنی بلاروک ٹوک چلنے کے ہیں اس لیے اس میں دوام کے معنی پائے جاتے ہیں۔ قرآن میں 40 سے زائد مرتبہ جَنَّاتٍ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهَارُ آیا ہے یعنی جنت کا باغ ایسا ہے، جن کے نیچے نہریں ہیں جو ہمیشہ بہ رہی ہیں۔

الْجَارِيَةِ مونث ہے جار اور جاری کا جس کے معنی ہیں تیزی سے چلنے، دوڑنے اور بہنے والی چیز، چنانچہ پانی میں تیزی سے تیرتی چلے جانے کی وجہ سے کشتی کو بھی الْجَارِيَةِ کہا جاتا ہے۔ آیت کریمہ: اِنَّا لَنَّا طَغَا الْمَاءَ حَمَلْنَاكُمْ فِي الْجَارِيَةِ جب پانی طغیانی پر آیا تو ہم نے تم کو کشتی میں سوار کر لیا۔ [سورۃ الحاقۃ (69): 11] میں جَارِيَةٍ سے مراد کشتی ہے، اس کی جمع جَوَارٍ آتی ہے جیسے فرمایا: الْجَوَارِ الْمُنشَآتُ اور جہاز جو اونچے کھڑے ہوتے ہیں [سورۃ الرحمن (55): 24] وَمِنْ اٰيَاتِهِ الْجَوَارِ فِي الْبَحْرِ كَالْاَعْلَامِ اور اسی کی نشانیوں میں سمندری جہاز، میں (جو) گویا پہاڑ ہیں۔ [سورۃ الشوری (42): 32]

کشتی کے علاوہ آفتاب، چاند، سیاروں اور ستاروں کا چلنا بھی جاری کہلاتا ہے، جیسا کہ قرآن میں ہے:

وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلًّا يَجْرِيْ لِاجْلِ مُّسَمًّى اِسى نے سورج اور چاند کو بس میں کر رکھا ہے سب ایک وقت مقرر تک چلتے رہیں گے [سورۃ زمر (39): 5؛ سورۃ رعد (13): 2؛ سورۃ لقمان (31): 29؛ سورۃ فاطر (35): 13] سورج کو بھی بعض مقامات پر جَارِيَةٍ کہا جاتا ہے اور ستاروں کو الْجَوَارِ ی کہتے ہیں۔

جَرِي الْفَرَسُ کے معنی ہیں تیزی سے دوڑتا گھوڑا.... اَجْرِيًا رخ، جہت اور عادت کو بھی کہتے ہیں، یعنی عادت جس پر انسان چلتا ہے۔ اسی سے اَجْرِي ہے کسی چیز کو چلانا، اجراء کرنا Execution، جاری اور برقرار رکھنا۔

الْجَرِيُّ کے ایک معنی وکیل اور ضامن کے بھی ہیں۔ جَرِيْتُ جَرِيًّا کے معنی وکیل بنا کر بھیجنے کے ہیں۔ *

نافرمان اولاد کی اصلاح

ادارہ

چار بیٹیاں اور تین بیٹے ہیں۔ سب شادی شدہ ہیں۔ تینوں بیٹے میرے ساتھ رہتے ہیں۔ میری تین بیٹیاں ملک سے باہر رہتی ہیں۔ ایک بیٹی یہاں ہے وہ ہفتے میں دو تین دن آکر میری دیکھ بھال کر جاتی ہے۔ مجھے نہلاتی ہے، کپڑے تبدیل کرواتی ہے اور میری دوائیں لے کر آتی ہے۔ میں شوگر اور بلڈ پریشر کی پرانی مریضہ ہوں۔ میرے تینوں بیٹوں، بہوؤں کو مجھ سے کوئی سروکار نہیں ہے جیسے میرا وجود اس گھر میں کوئی اضافی اور غیر ضروری چیز ہو۔

مجھے اپنے سارے کام خود کرنے پڑتے ہیں۔ اپنے کپڑے دھونے سے لے کر کبھی اپنی دوائی لانے کا کام مجھے ہی کرنا پڑتا ہے۔

مجھے کھانا اس وقت دیا جاتا ہے جب سب لوگ کھا چکے ہوتے ہیں۔ مجھے اس احساس سے بہت ندامت ہوتی ہے جیسے کہ بچ جانے والا کھانا مجھے دیا جا رہا ہو۔ میرے پوتے پوتیوں تک کو مجھ سے ملنے نہیں دیا جاتا۔ میرے بیٹوں کی آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہے۔ انہیں نظر نہیں آتا کہ ان کی ماں کے ساتھ کیا برتاؤ کیا جا رہا ہے۔ میں بیوہ اور بوڑھی عورت

کوئی پُرساں حال نہیں۔

بیٹا ماں پر حکم چلاتا ہے۔

پہلے وہ فرماں بردار تھا۔

بیٹا پلٹ کر جواب دیتا ہے۔

شادی کے بعد.....

نافرمان اولاد....

بیٹی غصے میں رہتی ہے۔

بوڑھی ماں کا کوئی

پرساں حال نہیں:

سوال: میری عمر ستر سال کی ہو گئی ہے۔ میری

ہوں۔ اس عمر میں اتنے دکھ دیکھنے سے پہلے اللہ نے مجھے دنیا سے کیوں نہ اٹھالیا۔ میں پہروں روتی رہتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ اللہ میرے بیٹوں کو ہدایت نصیب کرے اور انہیں تمام مشکلات سے محفوظ رکھے لیکن یہ احساس تذلیل مجھے کسی پل چین سے رہنے نہیں دیتا۔

بیٹا! مجھے کوئی ورد بتا دے کہ میرے نافرمان بیٹوں اور خود غرض بہوؤں کو ہدایت ملے اور میری عمر کے آخری دن آرام سے نہ گزر سکیں تو عزت سے تو گزریں۔

جواب: محترم ماں جی!

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ جس طرح آپ کی بیٹی آپ کی خدمت کر کے اللہ کی خوشنودی پاری ہے اسی طرح آپ کے بیٹوں کو بھی آپ کی خدمت کی توفیق عطا ہو جائے۔ آمین

اپنے شوہر، اولاد اور سسرال کی دیگر ذمہ داریاں پوری کرتے ہوئے آپ کی خدمت میں مصروف آپ کی بیٹی کو سلام....!

ان صفحات کے قارئین سے بھی گزارش ہے کہ بیٹوں کے گھر میں رہتے ہوئے بے بسی کی زندگی بسر کرنے والی ان ماں کی جھلائی و عافیت کے لیے دعا کریں۔ محترم ماں جی....!

آپ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الاحزاب (33) کی آیت 3، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو یا صمد یا نصیب کا ورد کرتی رہیں۔

بیٹا ماں پر حکم چلاتا ہے۔

سوال: میرا بیٹا بہت بد تمیز اور نافرمان ہے۔ اس کی عمر اس وقت چھبیس سال ہے۔ ہر وقت غصہ

کرتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑنا شروع کر دیتا ہے۔ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں پر ہاتھ بھی اٹھا دیتا ہے۔ مجھ پر حکم چلاتا ہے۔ میری کوئی بات نہیں سنتا۔ جس بات سے منع کرو وہ ضرور کرتا ہے۔ میں ساٹھ سالہ بیوہ اس کی خوشامد کرتی رہتی ہوں۔

جواب: تسبیح کے دانوں پر یا شافی یا کافری گیارہ سو مرتبہ اس طرح پڑھیں کہ ہر مرتبہ 111 کا اضافہ کرتے چلے جائیں۔ مثلاً تیسری مرتبہ 444 مرتبہ پڑھیں۔ تقریباً سوا کلو باجرہ لے کر رکھ لیں۔ ہر روز تسبیح پڑھنے کے بعد اس باجرے پر تین بار دم کر دیں۔ جب تسبیح پوری ہو جائے تو یہ باجرہ چڑیوں اور کبوتروں کو کھلانے کے لیے کسی مٹی کے برتن میں رکھ دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

پہلے وہ فرماں بردار تھا:

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر چوبیس سال ہے۔ پڑھا لکھا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک تو وہ اپنے والدین کا بہت فرمانبردار تھا۔ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال رکھتا تھا۔ ایک پرائیویٹ ادارے میں اس کی اچھی جاب تھی۔ پتہ نہیں ہمیں کسی کی نظر لگی یا ہمارا ہی کوئی گناہ تھا جس کی ایسی سزا ملی کہ ہمارا گھر بہت متاثر ہوا۔

چھ ماہ پہلے اس کے چند نئے دوست بنے۔ ان دوستوں نے پتہ نہیں ایسا کیا پڑھایا کہ اب وہ گھر میں سب کے ساتھ بہت خراب طریقے سے پیش آتا ہے۔ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں سے بہت سختی سے بات کرنے لگا ہے۔ میں کچھ کہوں تو مجھ سے بھی سخت لہجے میں بات کرتا ہے۔ رات میں بہت دیر تک ٹی وی دیکھتا ہے یا موبائل پر دوستوں سے باتیں کرتا رہتا

ہے۔ صبح نو بجے اسے دفتر پہنچنا ہوتا ہے، نیند کی کمی سے اس کی صحت بھی متاثر ہو رہی ہے لیکن اسے کوئی پروا نہیں۔

کوئی عمل بتائیں کہ ہمارے بیٹے کا اخلاق درست ہو جائے۔

جواب: پانچ وقت نماز کی پابندی کریں۔ تہجد کی نفلوں کے بعد 101 مرتبہ سورہ فاتحہ کی آیت:

اهدنا الصراط المستقیم O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے اس کے چہرے پر تین بار دم کر دیں اور اسے اصلاح احوال اور اپنے گھر والوں کے ساتھ اچھی طرح پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

❖ بیٹا پلٹ کر جواب دیتا ہے:

سوال: میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ میرے شوہر کا دس سال پہلے انتقال ہو گیا تھا۔ میرے بچے ماشاء اللہ ذہین ہیں۔ ایک بیٹی ایم۔ فل کر رہی ہے۔ دوسری بیٹی کیمسٹری میں ماسٹرز کر رہی ہے۔ بیٹا گریجویشن کر رہا ہے۔

پہلے یہ پڑھائی میں بہت اچھا تھا لیکن اب زیادہ تر وقت موبائل کے ساتھ مصروف رہتا ہے۔ اس نے بہت زیادہ دوست بنا لیے ہیں۔ ہر دو تین منٹ بعد کسی نہ کسی کو میسج کرتا رہتا ہے اور اتنی ہی تعداد میں اسے جواب موصول ہو رہے ہوتے تھے۔ اگر اسے کچھ کہو تو پلٹ کر جواب دیتا ہے۔ اپنی بہنوں کے ساتھ تو اس کا رویہ بہت خراب ہو گیا ہے۔

جواب: صبح شام آتالیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی ابتدائی چھ آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ یا پینتالیس

روز تک جاری رکھیں۔
شادی کے بعد:

سوال: میری تین بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا سب میں بڑا ہے۔ میرے شوہر کے انتقال کے بعد اسی نے ہمیں سنبھالا تھا۔ یہ اپنی بہنوں کا اور میرا بہت خیال رکھتا تھا۔ کسی کو ذرا سی تکلیف ہو جاتی تو یہ بہت پریشان ہو جاتا تھا۔ میرے پاس گھنٹوں بیٹھا رہتا اور مختلف موضوعات پر باتیں کرتا تھا۔

اس کی ایک سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے تین مہینے بعد بیٹے نے گھر میں اعلان کر دیا کہ اس نے اپنی دکان کے قریب ہی مکان لے لیا ہے اور وہاں اپنی بیگم کے ساتھ شفٹ ہو رہا ہے۔ میں اپنے بیٹے کے اس غیر متوقع اعلان سے بہت پریشان ہو گئی۔

نئے مکان میں شفٹ ہونے کے بعد دو تین ہفتے تک تو روزانہ ایک آدھ گھنٹے کے لیے میرے پاس آتا رہا پھر کام کی مصروفیت کا بہانہ کر کے آنا کم کرتا گیا۔ میں اور میری بیٹیاں اس کے رویہ سے بہت پریشان ہیں۔ ہماری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اس کا دل اتنا سخت کیوں ہو گیا ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 57 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بیٹے کو آپ کے اور بہنوں کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نافرمان اولاد:

سوال: ہمارا ایک بیٹا اور تین بیٹیاں ہیں۔ دو بیٹیوں کی شادی ہو چکی ہے۔ اکلوتا بیٹا بد تمیز ہو گیا ہے۔ ہمارے خاندان میں اولاد نرینہ کی بہت قدر کی

ہی ہوگی۔ اس کا یہ بھی کہنا ہے کہ شادی کے بعد ہمارے ساتھ نہیں رہے گا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل کی آیت 15، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اسے ہدایت ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹی غصے میں رہتی ہے:

سوال: میری بیٹی کی عمر انیس سال ہے۔ ایک پرائیویٹ یونیورسٹی میں پڑھ رہی ہے۔ اسکول کے زمانے تک تو پڑھائی میں اچھی تھی، گھر میں بھی اس کا رویہ بہتر تھا لیکن کالج میں جانے کے بعد اس کی سرگرمیاں تبدیل ہوئیں۔ گھر والوں کے ساتھ بھی اس کا رویہ رفتہ رفتہ خراب ہونے لگا۔ میں نے کئی بار سمجھانے کی کوشش کی لیکن جب میں اسے کچھ سمجھاؤں تو جواباً غصے میں مجھ پر بہت چیختی چنگھاڑتی ہے۔ بہن بھائیوں کے ساتھ بھی یہ لڑکی بہت زبان چلاتی ہے۔

پڑھائی پر توجہ دینے کے بجائے اپنا زیادہ وقت چیٹنگ کرنے یا ٹی وی پر ڈرامے دیکھتے رہنے میں ضائع کر دیتی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ النحل (27) کی آیات 78، 79 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے مزاج کی اصلاح، وقت کی قدر کرنے اور گھر والوں کے ساتھ احترام اور حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



جاتی ہے اور لڑکوں کے ساتھ بہت زیادہ لاڈ پیار ہوتا ہے۔ شاید اسی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے، ہمارا بیٹا بہت زیادہ خود سر اور بد تمیز ہو گیا ہے، والدین اور بڑوں سے بہت برے طریقے سے بات کرتا ہے۔ پڑھائی میں بھی اس نے زیادہ دلچسپی نہ لی۔ جیسے تیسے کر کے بڑی مشکلوں سے بی کام کیا۔ میری تینوں بیٹیاں ماشاء اللہ پڑھائی میں بہت اچھی تھیں۔ بیٹیاں بہت فرماں بردار اور سعادت مند ہیں۔ میں اپنے بیٹے کی بدزبانی اور کام کاج میں لاپرواہی سے بہت پریشان ہوں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت نمبر 28، اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیا کریں اور اس کے مزاج میں اصلاح اور اعتدال کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بیٹے کی وجہ سے پریشان ہوں:

سوال: ہمارے دو بیٹے اور بیٹیاں ہیں۔ دونوں بیٹوں کی بیٹیوں کی شادی ہو چکی ہے۔ میں اپنے بیٹے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ وہ بہت بد تمیزی سے بات کرتا ہے۔ اپنے والد کے ساتھ بدزبانی تو نہیں کرتا لیکن ان کے ساتھ بھی ادب سے پیش نہیں آتا۔ چار ماہ پہلے میرے شوہر پر فحاح حملہ ہوا، بیماری کے باعث وہ تین ماہ تک اپنے کام پر نہ جاسکے۔ ان کی بیماری کے ابتدائی دنوں میں تو اس کا رویہ کچھ بہتر رہا لیکن بعد میں میرے ساتھ پھر پہلے جیسی بد تمیزیاں کرنے لگا ہے۔

اگلے سال جنوری میں اس کی شادی طے ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس کے والد کی صحت کے پیش نظر شادی چند ماہ آگے بڑھادی جائے۔ لڑکی والے بھی اس پر تیار ہیں لیکن یہ کہتا ہے کہ شادی مقررہ وقت پر

مئی 2020

رُوحَانِی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



چلتا کاروبار تباہ کر دیا!

رزق میں تنگی اور معاشی پریشانیاں



مراقبہ کے ذریعے شکی خاوند کا علاج

قرض سے نجات کے لیے مسنون دعا



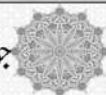
رنگین مزاج شوہر

شدید نظر



وٹے سے کی شادی اور مشکلات

جوان بیٹیوں کے سامنے بد تمیزی!



مرد ذات سے نفرت ہو گئی!

حادثات در حادثات



پیر صاحب تقدیر پڑھ کر بتاتے ہیں

رشتے آتے ہیں مگر طے نہیں ہوتے!



شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے

گھر میں پریشانیاں



ہر رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الہی
یافتاح

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
لیا کریں اور ہفتے میں کم از کم ایک دن چیل اور
کوڑوں کو پھینچنے کا گوشت ڈال دیا کریں۔ جب
موقع ملے تو مستحق افراد کو کھانا بھی کھلا دیا کریں۔
انشاء اللہ سخت گھڑی جلد مل جائے گی۔

رشتے داروں کے حسد نے
چلتا ہوا کاروبار تباہ کر دیا!

☆☆☆

سوال: میرے شوہر بہت ذہین شخص ہیں،
انہیں کاروباری معاملات میں کافی مہارت ہے۔
انہوں نے چھوٹی عمر سے محنت کر کے اپنے پورے
کنبے کو سنبھالا، بہنوں کی شادیاں کی اور بھائیوں
کے روزگار کا بندوبست کیا۔

جب میرے شوہر سارے بہن بھائیوں کے
فرائض سے سبکدوش ہو گئے تو انہوں نے ان
لوگوں، بھائیوں کے اخراجات دینے بند کر دیے
اور اپنے بچوں کو لیے سیونگر کرنا شروع کر دیں۔
یہ بات میری نندوں اور دیوروں کو ایک آنکھ نہ
بھاتی تھی۔ جب وہ ہمارے بچوں کو اعلیٰ اسکول میں
تعلیم حاصل کرتے، میرے اچھے کپڑوں اور
زیورات یا ہماری طرز رہائش کو دیکھتے تو لوگوں کے
سامنے طرح طرح کی باتیں کرتے۔ وہ کہتے کہ
ہمارے بڑے بھائی نے باپ کے کاروبار پر قبضہ
کر کے ہم سب کو در بدر کر دیا ہے جبکہ حقیقت میں
یہ کاروبار میرے میاں کا جمایا ہوا تھا۔

کراچی
رومان ڈائجسٹ

رزق میں تنگی اور

معاشی پریشانیوں سے

چھٹکارے کے لیے خاص وظیفہ

☆☆☆

سوال: میں ایک کارخانے کا مالک ہوں، گزشتہ کئی
سالوں سے خام مال اور بجلی کی بڑھتی ہوئی قیمتوں نے
کاروبار کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے۔ بچوں کی فیسوں،
ملازمین کی تنخواہوں اور دیگر بڑے بڑے اخراجات نے
کبھی یہ موقع ہی نہ دیا تھا کہ کوئی سیونگ کی جاسکے۔

چند ماہ قبل بیٹی کی شادی کے موقع پر کچھ قرض
بھی لے چکا تھا، سوچا تھا اگلے چند ماہ میں لوٹا دوں گا
لیکن ملک کے تیزی سے بدلتے حالات نے یہ
موقع ہی نہ دیا۔

میرا کارخانہ بھی پچھلے کئی دنوں سے کورونا
وائرس کی وجہ سے ہوئے لاک ڈاؤن کے سبب بند
پڑا ہے، آمدنی بالکل ختم ہو گئی ہے جبکہ بجلی کے بلز،
بچوں کی فیسوں، ملازمین کی تنخواہیں اور دیگر
اخراجات جوں کے توں اپنے جگہ ہیں۔ یہ سوچ سوچ
کر میری نیند غائب ہو چکی ہے کہ اگلے مہینے میں یہ
تمام اخراجات کس طرح پورے کر سکوں گا۔

برائے مہربانی میری رہنمائی فرمائیں کہ میں اس
مشکل اور کڑے وقت سے نکل سکوں۔

جواب: محترم بھائی! یہ مسئلہ صرف آپ کا
نہیں بلکہ اس وقت پورا ملک بلکہ پوری دنیا انہی
مسائل میں مبتلا ہے۔ ایسی صورت حال میں اللہ
تعالیٰ پر یقین رکھیں اور ثابت قدمی سے اپنے
فرائض انجام دیتے رہیں۔

اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح کام پر جاتے وقت اور شام کو گھر واپسی پر سات سات مرتبہ سورہ الفلق اور سورہ الناس، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں اور اپنی سواری پر بھی دم کر دیا کریں۔ آپ کے شوہر کام والی جگہ پر جا کر ظہر کے بعد اکتالیس مرتبہ:

بِسْمِ اللّٰهِ الْعَزِيزِ الرَّحِيْمِ
الَّذِي لَيْسَ لِيَسْئَلَهُ شَيْءٌ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُوْرُ ۝ فَاِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌ حَفِيْظًا وَهُوَ اَرْحَمُ
الرّٰحِيْمِيْنَ ۝ مَا سَاَلَهُ اللّٰهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ
اِلَّا بِاللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پہلے پانی پر دم کر لیں، پھر کام والی جگہ کے چاروں کونوں رُخ کرتے ہوئے دم کر دیں۔ اس کے بعد یہ دم کیا ہو اپنی چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ آپ دونوں وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

يا حفيظ يا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔

قرض سے نجات کے لیے
ایک مسنون دعا

☆☆☆

سوال: والد کی تنخواہ پچیس ہزار روپے ہے۔ جس میں گھر کے اخراجات کے لئے وہ ہر ماہ تقریباً بیس ہزار روپے دیتے ہیں۔ پانچ بہن بھائی ہیں۔ ہمارے والد کی آمدنی گھر کے اخراجات کے لئے کافی

بھائیوں اور بہنوں کے رویے سے میرے شوہر کافی اداس رہتے تھے لیکن پھر بھی سب سے ہنس کر ملا کرتے اور وقت پڑنے پر کچھ مدد بھی کیا کرتے۔

ایک دن جب میرے شوہر اپنا کارخانہ بند کر کے واپس گھر آئے تو رات گئے ان کے موبائل پر فون آیا کہ کارخانے میں آگ لگ گئی ہے۔ میرے شوہر یہ خبر سنتے ہی کارخانے چلے گئے، فائر بریگیڈز کی گاڑیاں آئیں اور آگ پر قابو پالیا گیا لیکن جب تک یہ آگ بجھتی اس نے میرے شوہر کا لاکھوں روپے کا خام اور تیار شدہ مال جل چکا تھا۔ اس آگ میں وہ مال بھی جل گیا جس کی پیمینٹ شوہر وصول کر چکے تھے۔

اس حادثے کے بعد اب ہم بری طرح قرض میں جکڑ چکے ہیں۔ مشینیں اس حالت میں نہیں کہ فوراً دوبارہ کام شروع کیا جاسکے۔ اب میرے شوہر کا کوئی بھائی یا بہن ہماری مدد کرنا تو دور بلکہ تمام خاندان ہماری اس تباہی پر خوشیاں منا رہا ہے۔ اس صورتحال نے میرے شوہر کو بری طرح توڑ کر رکھ دیا ہے۔

جواب: حاسد شخص دوسروں کے پاس نعمتیں اور خوشیاں دیکھ کر جلتا ہے اور چاہتا ہے کہ نعمتیں اور خوشیاں اس شخص سے چھن جائیں۔ حاسد دوسرے کو خوش دیکھ کر خود غمگین ہوتا ہے اور دوسرے کو تکلیف میں دیکھ کر خوشی محسوس کرتا ہے۔

حسد اور نظر بد سے بچنے کے لیے صدقہ خیرات مسلسل کرتے رہنا چاہیے۔ مصیبتوں اور پریشانیوں میں صدقہ ڈھال بن جاتا ہے۔

مئی 2020ء

مراقبہ کے ذریعے شکی خاوند کا علاج

☆☆☆

سوال: میرے خاوند شروع ہی سے شکی مزاج تھے۔ شادی کو پندرہ سال گزر گئے ہیں لیکن ان کا مجھ پر شک ختم ہونے کے بجائے بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر شک کرتے ہیں اور خوب شور مچاتے ہیں پھر کئی کئی روز تک مجھ سے بات نہیں کرتے۔ جب اپنا ”مطلب“ ہوتا ہے تو پھر خوب پیار جتا کر آتے ہیں۔ اس کے بعد ایک دو روز خوش رہتے ہیں پھر وہی صورت حال ہو جاتی ہے۔

اُن پر یہ وہم غالب رہتا ہے کہ اُن کی غیر موجودگی میں گھر میں کوئی آتا ہے۔ شوہر کی اس بے بنیاد سوچ نے میری زندگی عذاب بنا ڈالی ہے۔ میں اب برقع بھی اوڑھتی ہوں اور اُن کے بغیر کبھی گھر سے باہر قدم بھی نہیں رکھتی۔ دل سے اُن کے ساتھ محبت کرتی ہوں۔ میں نے ہر طرح کی قسمیں کھا کر انہیں یقین دلانے کی کوشش کی ہے کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے لیکن ان کا دل کسی طرح مطمئن نہیں ہوتا۔

اُن کے حد سے زیادہ شک کی وجہ سے میرا ذہن ہر وقت ٹینشن میں رہنے لگا ہے۔ مجھے رات بھر نیند نہیں آتی۔ میری بھوک ختم ہو چکی ہے۔ بچوں کے ساتھ میرا رویہ خراب ہو گیا ہے۔ میں سب کے کام آتی ہوں۔ بچوں اور شوہر کی خدمت کرتی ہوں لیکن مجھ پر ہر وقت یہ خوف طاری رہتا

ہو جایا کرتی تھی مگر اب دو سال سے ہمیں معاشی مشکلات کا سامنا ہے بعض ضروری اخراجات کے لئے کئی بار قرض بھی لینا پڑا ہے۔ رفتہ رفتہ ہم پر ڈیڑھ لاکھ روپے سے زیادہ کا قرضہ پڑھ گیا ہے۔ ہمارے والدین اس وجہ سے بہت پریشان ہیں سمجھ میں نہیں آتا کہ اس قرض کو کس طرح ادا کیا جائے۔

براہ کرم کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے ہماری معاشی پریشانیاں دور ہوں قرض کی ادائیگی ہو سکے اور ہم سہولت سے زندگی بسر کر سکیں۔

جواب: آپ کی والدہ اور بڑے بہن بھائی آپ کے والد کے مددگار بنیں۔ یہ دیکھیں کہ آپ اپنے طور پر کیا کام کر سکتے ہیں۔ قطرہ قطرہ دریا اور ذرہ ذرہ صحرا بن جاتا ہے۔ آمدنی کے حصول میں آپ کی عملی شمولیت آپ کے والد کے لیے بہت سہولت اور ان کے لیے بہت خوشی کا سبب بنے گی۔

قرض کی ادائیگی اور روزگار میں برکت کے لئے نبی کریم ﷺ کی عطا کردہ ایک دعا لکھ رہا ہوں۔ آپ یہ دعا پڑھیں اور نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے وسیلے سے بارگاہ رب العزت میں دعا کریں۔

صحابی حضرت معاذ بن جبلؓ پر کچھ قرض تھا۔ نبی کریم ﷺ نے انہیں سورہ آل عمران کی آیات 25 تا 27 کی تلاوت اور اس کے بعد

رَحْمٰنِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيْمًا تَعْطٰى
مِنْهَا مِنْ تَشَاءُ وَتَمْنَعُ مِنْهَا مِنْ تَشَاءُ
اقض عني ديني
پڑھنے کی تلقین فرمائی۔

ہے کہ شک کا یہ ناگ کہیں میرے گھر کو
ڈس نہ لے۔

جواب: شک مرد اور عورت دونوں میں سے
کسی کے دماغ میں بھی جگہ بنا سکتا ہے۔ تاہم دونوں
میں شک کی وجوہات، شک کا انداز اور شک کی وجہ
سے پڑنے والے اثرات میں فرق ہوتا ہے۔

عورت میں پائے جانے والے شک کی ایک
بڑی وجہ احساس عدم تحفظ اور ملکیت کا حد سے بڑھا
ہوا احساس ہے۔ عورت کی طرف سے اپنے ساتھی
پر شک کیا جانا محبوبیت کا ایک انداز بھی ہے۔ اس
کے اثرات بہت زیادہ ضرر رساں بھی نہیں ہیں۔

کسی مرد کا اپنی فیملی کے بعض ایسے مردوں یا
ایسے دوستوں کی صحبت میں رہنا جو عورتوں کے
بارے میں گھٹیا خیالات رکھتے ہوں اس میں اپنی
عورت کے بارے میں شکوک و شبہات کا سبب بن
سکتا ہے۔ بعض مرد اپنی خراب صحبت کی وجہ سے
عورت کے بارے میں منفی سوچ
اختیار کر لیتے ہیں۔

کئی شکئی مرد دراصل ذہنی مریض ہوتے
ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے دعا کرنی چاہیے کہ ان کا
یہ ذہنی مرض دور ہو اور وہ مثبت سوچ کے
حامل بن سکیں۔

سوچ کی اصلاح اور طرز فکر میں مثبت تبدیلی
کے لیے مراقبہ سے مدد لی جاسکتی ہے۔ اس کام کے
لیے مندرجہ ذیل مراقبہ کیا جاسکتا ہے۔

رات سونے سے پہلے سب کاموں سے فارغ
ہو کر آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں اور آنکھیں

بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے شوہر کے
ساتھ کسی باغ میں ایک تالاب کے کنارے بیٹھی
ہوئی ہیں۔ اب یہ تصور کریں کہ آپ کے شوہر کے
دماغ میں ایک جگہ سیاہ رنگ کا گاڑھا سا مواد جما ہوا
ہے۔ اب یہ تصور کریں کہ آپ صاف پانی سے اس
مواد کو دھور ہی ہیں۔ میل آہستہ آہستہ تہوں کی
صورت میں اتر رہا ہے۔

اس دوران آپ اللہ تعالیٰ کے اسماء یا آہادی
پاؤں شید پڑھتے ہوئے یہ دعا کرتی رہیں کہ اس
شخص کے ذہن کی کثافت دور ہو جائے اور اسے
بھروسے اور اعتماد کی روشنی نصیب ہو۔ یہ مراقبہ
اندازاً بارہ سے پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک متواتر
کرتی رہیں۔

دن بھر اپنے شوہر کا تصور رکھتے ہوئے ان
کے لیے رشد و ہدایت کی دعا کریں۔
شدید نظر بد

☆☆☆

سوال: میرے بہنوئی کا ماربل کا کاروبار بہت
اچھا چل رہا تھا۔ وہ معاشی طور پر کمزور کئی لوگوں
کی مدد بھی کرتے تھے۔

تین سال پہلے میرے چھوٹے بھانجے نے
قرآن حفظ کیا تو بہنوئی بہت خوش ہوئے اور
انہوں نے بیٹے کے حفظ قرآن کی خوشی میں
گھر میں ایک بڑی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس
تقریب کے بعد آہستہ آہستہ بہنوئی صاحب کے
کاروبار میں کمی آنے لگی۔

کر صاحب نعمت کو کوئی بھی تکلیف پہنچے لیکن خود حاسد اپنے لیے کتنے بڑے خسارے کا خود ہی اہتمام کر رہا ہے۔

حسد کرنے والا اپنے منفی جذبات سے دوسروں کے لیے تکالیف کا سبب بننے کا خمیازہ اپنی نیکیوں سے محرومی کی شکل میں بھگتے گا۔

ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے بہنوئی بھی حسد سے متاثر ہوئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ انہیں نظر بد اور حسد سے جلد نجات ملے اور ہر قسم کے شر سے ان کی حفاظت ہو۔ آمین

اپنے بہنوئی سے کہیں کہ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت 58 کا ابتدائی حصہ:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ

اور بنی اسرائیل (17) آیت 111، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت انکری پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی سب گھر والوں کو بھی پلائیں۔

آپ کی بہن عشاء کی نماز کے بعد اتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر روزگار میں برکت و ترقی کی دعا کریں۔

یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

بہنوئی بہت محنتی اور کام کرنے والے ہیں۔ انہوں نے بہت کوشش کی کہ کسی طرح سے کاروبار دوبارہ سنبھل جائے لیکن ان کی کوششیں باآور نہ ہوئیں۔

کاروباری مندی کی وجہ سے ہمارے بہنوئی بہت زیادہ مایوس ہو گئے ہیں۔ گھر میں بیوی بچوں سے کوئی بات نہیں کرتے۔ صبح سے شام تک ایک کمرے میں بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔

ایک صاحب نے بتایا ہے کہ بہنوئی کو شدید نظر لگ گئی ہے جس کی وجہ سے ان کے حالات خراب ہو گئے ہیں۔

جواب: دوسروں کی کامیابی اور خوشیوں پر حسد کرنا ایک نہایت بڑی صفت ہے۔ نظر بد اور حسد سے متاثرہ لوگوں کے معاشی معاملات خراب ہو سکتے ہیں، کیریئر میں رکاوٹیں آسکتی ہیں، صحت بگڑ سکتی ہے، ازدواجی تعلقات میں دشواری ہو سکتی ہیں، گھریلو معاملات بگڑ سکتے ہیں اور دیگر کئی طرح کی خرابیوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں حسد نہ کرنے کی تاکید کی گئی ہے اور اس خراب صفت کی وجہ سے ہونے والے شدید خسارے سے آگاہ بھی کیا گیا ہے۔

نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے: ”حسد کرنے سے بچو، یہ نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑی یا خشک گھاس کو۔“

ایک حاسد مرد یا عورت کو یہ سوچنا چاہیے کہ دوسروں کی خوشیوں یا کامیابیوں پر تنگ دلی دکھا

نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
 بہن اور بہنوئی وضو بے وضو کثرت سے اللہ
 تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ، یا سلام، یا واسع، یا رازق
 کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات
 کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلا دیا کریں۔
 رنگین مزاج شوہر

جواب: رات تمام کاموں سے فارغ ہونے
 کے بعد با وضو ہو کر مصلے پر بیٹھ کر انیس مرتبہ
 سورہ لہب پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم
 کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے حقوق
 ٹھیک طرح ادا کرنے کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

مالک مکان جوان بیٹیوں

کے سامنے بدتمیزی کرتا ہے!

☆☆☆

سوال: میرے شوہر ایک دیہاڑی دار
 مزدور ہیں، وہ شہر کی ایک مارکیٹ میں سوزو کی
 چلا کر اپنی روزی روٹی کماتے ہیں۔ ہماری چار بیٹیاں
 ہیں اور ہم کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔

ہماری ساری عمر سفید پوشی کا بھرم رکھتے
 گزر گئی، گھر میں روکھی سوکھی روٹی ضرور کھائی
 لیکن زندگی میں کبھی ایسی نوبت نہ آنے دی کہ
 کوئی شخص ہمارے دروازے پر آکر کوئی مطالبہ
 کرتا لیکن گزشتہ دسمبر 2019 سے میرے شوہر

کے کام میں اچانک کمی آنے لگی۔ مہینہ بھر کوئی
 مناسب کام نہیں لگا۔ اس سبب تمام جمع پونجی گھر کے
 راشن اور دیگر روزمرہ سامان کی نذر ہو گئی۔ ایسے
 میں ہم مکان کا کرایہ ادا نہ کر سکے اور ایک مہینہ
 گزر گیا، پہلی بار تو مالک مکان اگلے ماہ ڈبل کرایہ
 لینے کی تنبیہ دے کر واپس لوٹ گیا، لیکن اگلے ماہ
 بھی حالات نارمل نہ ہوئے اور اس بار بھی ہم
 کرائے کے پیسے جمع نہ کر سکے۔ اس کے بعد کورونا
 وائرس کی وجہ سے مسائل آ گئے۔

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔
 میری ایک بیٹی ہے۔ میرے شوہر ایک پرائیویٹ
 ادارے میں اچھی پوسٹ پر کام کرتے ہیں۔ اکثر
 رات کو دیر سے آتے ہیں۔

جب میں پوچھتی ہوں کہ آج دیر سے کیوں
 آئے ہیں تو بزنس میٹنگز یا بزنس ڈنر کا بہانہ
 کر دیتے ہیں۔ شوہر کی مصروفیت کی وجہ سے میں
 اپنے میکے اور دیگر تقاریب میں بعض اوقات اکیلے
 ہی جاتی ہوں۔

میرے جاننے والوں نے بتایا ہے کہ انہوں
 نے میرے شوہر کو مختلف خواتین کے ساتھ ڈنر
 کرتے دیکھا ہے۔ مجھے ان کی دفتری مصروفیات کا
 اندازہ ہے لیکن

شوہر رنگین مزاج ہیں، اس لیے میں ان پر
 شک کرتی ہوں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر مجھے اور اپنی
 بیٹی کو ٹائم دیں اور غیر ضروری مصروفیات سے
 انہیں نجات مل جائے۔

پریشان ہو گئی۔ انہوں نے بھائی کو بتایا تو بھائی نے میری خاطر وہاں شادی کے لئے ہاں کر دی۔

چھ ماہ میں ہم دونوں بہن بھائی کی شادی ہو گئی۔ بھابھی کی شروع ہی سے بھائی سے نہیں بنی۔ وہ بات بات پر لڑتی رہتی ہیں۔ بھائی میری وجہ سے خاموش رہتے ہیں۔

تین ماہ پہلے بھابھی ہماری والدہ کو کسی بات پر برا بھلا کہہ رہی تھیں۔ بھائی نے سمجھایا تو وہ بھائی سے اُلجھ پڑیں۔ ان دونوں کے تعلقات بہت خراب ہو گئے تو بھائی نے بھابھی کو طلاق دے دی۔ بھابھی اپنے گھر جا کر بیٹھ گئی۔ جب سے بھابھی میکے آئی ہے ہمارے گھر کا سکون برباد ہو گیا ہے۔

وہ روزانہ میرے میاں سے لڑتی ہے اور کہتی ہے کہ اس کے بھائی نے مجھے طلاق دی تم بھی اسے طلاق دو۔ میرے میاں مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔ میں اپنے سسرال والوں اور شوہر کا بہت خیال رکھتی ہوں۔ جب بھابھی نے یہ دیکھا کہ اس کا بھائی اس کی بات نہیں مان رہا ہے تو اس نے اپنی ماں کو ورغلانہ شروع کر دیا۔ اب دونوں ماں بیٹی میرے شوہر کے پیچھے پڑ گئیں کہ اسے طلاق دے کر گھر بھیج دو۔

ٹیشن اور گھر کے ماحول کی وجہ سے میرے شوہر خاموش خاموش رہنے لگے ہیں۔ مجھ سے زیادہ لگاؤ بھی ظاہر نہیں کرتے۔ بس اپنے کام سے کام رکھنے لگے ہیں۔

برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرا گھر

اب تو مالک مکان تقریباً روز ہی ہمارے دروازے پر نمودار ہوتا ہے اور میرے شوہر کو خوب باتیں سناتا ہے، وہ کہتا ہے کہ جلد از جلد گھر کا کرایہ ادا کر دو ورنہ سامان اٹھا کر گلی میں پھینک دوں گا۔ شوہر کے ساتھ گالی گلوچ اور جوان بیٹیوں کے ساتھ بد تمیزی کرتا ہے، ہم روز روز کی اس تذلیل سے بہت پریشان آگئے ہیں، ان مصائب زدہ حالات میں کوئی ہمیں قرض دینے کو بھی تیار نہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ:

سورہ حدید 57 کی آیت 24 میں سے:

فان اللہ هو الغنی الحمید

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ سے اپنے لیے وسائل اور آسانیوں کی دعا کریں۔ کوشش کرتے رہیں انشاء اللہ مسائل حل ہو جائیں گے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

وٹے سٹے کی شادی اور مشکلات

☆☆☆

سوال: میری عمر پنتیس سال اور میرے بھائی کی عمر بتیس سال ہے۔ ہمارا خاندان مختصر ہونے کی وجہ سے میری خاندان میں شادی نہ ہو سکی۔ باہر سے کئی ایک رشتے آئے لیکن بات نہیں بنی۔

تین سال پہلے میرا ایک رشتہ آیا لیکن انہوں نے یہ شرط رکھی کہ ہم آپ کی بیٹی لے رہے ہیں۔ آپ ہماری بیٹی لے لیں۔ یہ بات سن کر والدہ

برباد ہونے سے بچ جائے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی ساس اور نند کے رویہ میں مثبت تبدیلی اور پرسکون زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔
حادثات در حادثات

☆☆☆

سوال: اللہ کا شکر ہے کہ جس کی لوگ تمنا کرتے ہیں ہمیں وہ تمام نعمتیں میسر ہیں۔ والد صاحب کا بڑا بزنس ہے۔ رہنے کے لئے بڑا اور اچھا سا گھر ہے۔ کئی گاڑیاں ہیں۔ نوکر چاکر ہیں۔ میرے والد بہت شفیق اور محبت کرنے والے انسان ہیں۔ اُن کی کمپنی کا بڑا چھوٹا ہر ملازم اُنہیں اپنا بزرگ مانتا ہے اور اپنے ذاتی مسائل میں اُن کے مشورے پر عمل کرنا پسند کرتا ہے۔

ہمارے دیگر قریبی عزیز بھی معاشی طور پر خوش حال ہیں۔ اس سب کے ساتھ ایک عجیب بات یہ ہے کہ ہمارے ہنتے ہنتے بستے خاندان کے افراد کو وہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں جو عام طور پر شدید ذہنی دباؤ میں مبتلا افراد ہی میں دیکھنے میں آتی ہیں۔

میرے ماموں جو خاندان اور خاندان سے باہر بھی انتہائی ہنس مکھ خوش مزاج اور دوسروں کو ہنسانے والے مشہور تھے، محفل میں جن کے آجانے سے رونق آ جاتی تھی۔ ان کی جسمانی صحت

بھی دوسروں سے بہت اچھی تھی۔ اچانک اُن کے دماغ کی ایک رگ پھٹ گئی، خون اُن کی آنکھوں میں آ گیا اور ایک آنکھ کی بینائی ضائع ہو گئی، پھر کچھ دن بعد اُن کے جسم کا ایک حصہ پیرالائز ہو گیا۔ سال بھر اس تکلیف میں گزار کر وہ ہمیں روتا دھوتا چھوڑ گئے۔

کچھ عرصہ بعد میرے منہلے بھائی کو ایک نفسیاتی عارضہ لاحق ہو گیا۔ زیادہ لوگوں میں اُن کی آواز بند ہو جاتی اور وہ بھکانے لگتے، کہنا کچھ چاہتے اور کہہ کچھ جانتے۔

زیادہ تر اپنے کمرے میں بند رہنے لگے۔ آفس جانا بھی چھوڑ دیا۔ دس مہینے سے اُن کا علاج چل رہا ہے مگر کوئی خاص افاقہ نہیں ہوا۔

ہماری والدہ کا بلڈ پریشر اچانک بڑھ گیا اور ان کے چہرہ پر فالج کا حملہ ہوا۔ اس کے چند ماہ بعد ہماری ایک چھوٹی خالہ پر نفسیاتی دورے پڑنا شروع ہو گئے۔ ابھی خالہ کا مسئلہ حل نہیں ہوا تھا کہ بڑی بھابھی کے ساتھ ایک عجیب مسئلہ ہو گیا۔ شام ہوتے ہی بڑی بھابھی رونے بیٹھ جاتی ہیں۔ اُن سے ہم پوچھتے ہیں کہ کیا بات ہے وہ کہتی ہیں مجھے معلوم نہیں بس میرا دل چاہتا ہے کہ میں خوب زور زور سے روؤں۔

ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ سب کیا ہے۔ ہمارے ملنے والوں کا کہنا ہے کہ ہم پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔

محترم وقار بھائی!...! ہم آپ کی تحریریں پڑھتے ہیں۔ لوگوں کے مسائل کے تجزیہ اور ان

کے حل کے لئے آپ کی اپروچ کے ہم سب گھر والے مداح ہیں۔

امید ہے آپ نا صرف ان مسائل کا حل بتائیں گے بلکہ مسائل کے پس پردہ حقائق کی بھی پردہ کشائی کریں گے۔

جواب: اللہ تعالیٰ نے آپ کے خاندان کو خوش حالی اور معاشرہ میں عزت و احترام عطا فرمایا۔ اس پر اللہ تعالیٰ کا جتنا بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے۔

شکر کا ایک انداز تو یہ ہے کہ انسان اٹھتے بیٹھتے شکر کے کلمات زبان سے ادا کرتا ہے۔ شکر کا ایک انداز یہ ہے کہ عملی طور پر شکر ادا کیا جائے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس دنیا میں زندگی بسر کرنے کے لئے مادی جسم عطا کیا ہے۔ اس جسم کی مختلف ضروریات اور تقاضوں کا خیال رکھنا بھی شکر میں شامل ہے۔

کچھ عرصے سے آپ کے خاندان کے بعض افراد کو جسمانی یا نفسیاتی عوارض کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ میرے اندازے کے مطابق اس کے پیچھے جادو ٹونے یا اس قسم کے کسی دوسرے منفی عوامل کا دخل نہیں ہے۔ آپ کی والدہ اور ماموں کی اچانک شدید علالت کی وجہ میرے خیال میں آپ کے ننھیال میں ہائی بلڈ پریشر اور قلب کے مرض کی موجودگی اور آپ لوگوں کا صحت کے بارے میں مناسب آگہی نہ ہونا ہے۔

اپنی صحت کے لیے عملی اقدامات مثلاً متوازن غذا لینا، مناسب پریہیز اور ورزش وغیرہ

بھی شکر کے زمرہ میں ہی آئیں گے۔

جن لوگوں کے والدین یا دونوں میں سے کسی ایک کو ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس یا قلب کا کوئی عارضہ ہو انہیں تیس سال کی عمر کے بعد سال میں کم از کم ایک بار اپنا بلڈ پریشر، شوگر اور کولیسٹرول ضرور چیک کراتے رہنا چاہیے۔

آپ کے منجھلے بھائی، خالہ اور بھابھی کی کیفیات کسی جادو ٹونے کی وجہ سے نہیں بلکہ اس کا سبب کسی وجہ سے ذہنی و اعصابی دباؤ ہے۔ ان تینوں کو علیحدہ علیحدہ علاج اور دیگر تدابیر پر عمل کی ضرورت ہے۔

اگر چاہیں تو انہیں مطب میں بھجوادیں۔ ان شاء اللہ بالمشافہ ملاقات کے بعد علاج تجویز کر دیا جائے گا۔

مرد ذات سے نفرت ہو گئی

☆☆☆

سوال: ہم آٹھ بہن بھائی ہیں۔ پانچ بہنیں تین بھائی۔ ہمارا پہلا بھائی تین بہنوں کے بعد ہوا۔ اس کی پیدائش سے پہلے یکے بعد دیگر تین بیٹیوں کی پیدائش پر ہماری ماں کو ہمارے والد اور دوھیال والوں کے طرف سے طعنے سننا اور ستم سہنا پڑتے تھے۔

ہمارے خاندان میں بیٹے کی پیدائش پر بہت خوشیاں منائی جاتی ہیں۔ مٹھائی بانٹی جاتی ہے اور اس کا عقیدہ بہت دھوم دھام سے کیا جاتا ہے۔ بیٹی کی پیدائش پر عقیدہ کی دعوت تو دور کی بات خاندان میں مٹھائی تک نہیں کھچی جاتی، بس صرف

رومان ڈائجسٹ

یہ اطلاع کردی جاتی ہے کہ فلاں کے ہاں بیٹی ہوئی ہے۔

ہمارے والد کو بھی اولاد نرینہ کی بہت چاہ تھی۔ ہماری ماں کے ہاں پہلی زچگی میں بیٹی ہوئی تو دادا دادی، پھوپھی تو خوش نہیں ہوئے، ہمارے والد کا منہ بھی اتر گیا۔ بیٹی جنم دینے پر ہماری ماں بھی خود کو قصور وار سمجھ کر اداس اور پریشان ہو گئی تھیں۔

یکے دیگر بعد تین بیٹیاں جنم دینے کے بعد شوہر کی نظروں میں اور سسرال میں انہیں کیا مقام ملا اس کا مشاہدہ ہم اپنے بچپن سے کرتے آرہے ہیں۔ ویسے ہماری والدہ کے لیے سسرالیوں کے طعنے اس لیے زیادہ تکلیف دہ نہ تھے کیونکہ ہمارے نانکے میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ ہمارے خاندان میں بیوی کو ڈانٹنا ڈپٹنا تو ایک عام سی بات ہے۔ ہم نے کئی بار اپنی ماں کو اپنے والد کے ہاتھوں بے رحمی سے پٹتے ہوئے دیکھا ہے۔ یہ سب کچھ دیکھتے دیکھتے ہم بڑے ہوتے گئے۔

دو سال پہلے میری بڑی بہن کی شادی ہمارے ایک کزن کے ساتھ ہو گئی۔ منگنی سے شادی تک تو اس کا رویہ ہماری بہن کے ساتھ بہت اچھا تھا لیکن شادی کے چند ماہ بعد اس نے روایتی مردوں والا روپ دکھانا شروع کر دیا۔ ہماری بہن امید سے ہوئی تو اس نے اور اس کے سسرال والوں نے کہا کہ دیکھو بھئی....! بیٹا ہونا چاہیے۔

بہن کی ساس نے سب کپڑے لڑکے والے بنائے لیکن.... ہماری بہن کے ہاں بیٹی ہوئی۔ بس وہ

دن ہے اور آج کا دن، ہماری بہن اپنی سسرال میں طرح طرح کی اذیتیں اور ذلتیں سہہ رہی ہے۔

میں اپنے والد کا بہت احترام کرتی ہوں لیکن بیٹیاں جنم دینے پر اپنی والدہ کو اور اب اپنے بہنوئی کے ہاتھوں اپنی بہن کو ذلتیں سہتے دیکھ کر مجھے مرد ذات سے ہی نفرت ہونے لگی ہے۔

ہمارے خاندان میں لڑکیوں کو پڑھانے کا رواج نہیں تھا لیکن ہم بہنوں نے اپنی والدہ کی سپورٹ کی وجہ میٹرک اور انٹرنیٹک تعلیم حاصل کر لی ہے۔

میرا بہنوئی بھی انٹر پاس ہے اور اپنے والد کے ساتھ زراعت کے سامان کی دکان پر بیٹھتا ہے لیکن تعلیم نے عورت کے بارے میں اس کی منفی اور جاہرانہ سوچ پر کوئی اچھا اثر نہیں ڈالا۔

میری تائی میرا رشتہ مانگ رہی ہیں۔ اپنے والد اور بہنوئی کے منفی رویوں کی وجہ سے مجھے اپنی شادی کے ذکر سے بھی خوف آنے لگا ہے۔

جواب: پیاری بیٹی....! اپنے ارد گرد عورت ذات پر تشدد اور اذیت رسانی کے دیگر تکلیف دہ واقعات پر تمہارا دکھ، اضطراب اور خوف قابل فہم ہے لیکن اس خوف سے مغلوب ہو کر تمہارا فیصلہ مناسب نہیں لگتا۔ مشکل حالات، ناموافق صورت حال، مستقبل کے حوالے سے خوف کا مقابلہ عزم و حوصلے، بہتر تدبیر اور صبر و استقامت سے کیا جانا چاہیے۔

عورتوں کے بارے میں منفی رویے، ان کا احترام نہ کرنا، خواتین پر جسمانی و ذہنی تشدد

برصغیر پاکستان بھارت، بنگلہ دیش کے دیرینہ سماجی مسائل میں شامل ہیں۔ کروڑوں بہوؤں نے صرف شوہر کے ہاتھوں ہی نہیں بلکہ ساس اور نندوں کے ہاتھ، زبان اور رویوں سے بھی مار پیٹ اذیت اور توہین کا سامنا کیا ہے۔

عورتوں کے ساتھ برا سلوک صرف مرد کی طرف سے ہی نہیں ہوا بلکہ خود عورت نے بھی عورت کے لیے تکالیف اور اذیتوں کے سامان کئے ہیں۔ ان سب تکالیف اور اذیتوں کے ساتھ ساتھ خاندان میں نئے رشتے بھی ہوتے رہے۔ اولاد کے ذریعہ والدین کو خوشیاں اور ذمہ داریاں بھی ملتی رہیں۔

تقلیمی اور شعوری سطح بلند ہوتی رہے تو ہمارے کئی تکلیف دہ رویے درست اور کئی سماجی مسائل حل ہونے لگیں گے۔

میرا مشورہ تو یہ ہو گا کہ اپنا خوف اپنی والدہ کے ساتھ، بڑی بہن کے ساتھ اور خاندان کی کسی بزرگ و ہمدرد خاتون کے ساتھ شیئر کرو اور ان کے مشوروں کو غور سے سنو۔

میری دعا ہے کہ تمہاری ازدواجی زندگی بہت عزت و احترام کے ساتھ اور خوشیوں کے ساتھ بسر ہو۔ آمین۔

رشتے آتے ہیں مگر طے نہیں ہوتے

☆☆☆

سوال: میری چار بیٹیاں ہیں۔ دو کی شادیاں ہو چکی ہیں اور چھوٹی دو بیٹیوں کے رشتوں کے لیے ہم دونوں میاں بیوی بہت پریشان ہیں۔

بیٹیوں کے رشتے تو کئی آئے لیکن بات نہیں بنی۔ لڑکے والے اپنی پسندیدگی کا اظہار بھی کرتے ہیں لیکن بعد میں کوئی جواب نہیں دیتے۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ کسی نے بندش کروائی ہے۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری دونوں بیٹیاں جلد از جلد اپنے گھر ہو جائیں۔ بڑی بیٹی کی عمر اڑتیس سال اور چھوٹی بیٹی کی عمر تیس سال ہو گئی ہے۔

جواب: عشاء کے چار فرض اور دو سنتیں ادا کر کے 101 مرتبہ سورہ القیامہ (75) کی آیت نمبر 39:

اکیس اکیس مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نماز وتر ادا کریں۔ وتر کے بعد بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔

بیٹیوں سے کہیں کہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا وہاب

کا ورد کر تیرہا کریں۔

بچیوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ خیرات کر دیا کریں۔

پیر صاحب تقدیر پڑھ کر بتاتے ہیں

☆☆☆

سوال: میرا چھوٹا بھائی اور اس کی بیگم ایک پیر صاحب سے بیعت ہیں۔ ان کے ہاں ہر قمری مہینے کی پہلی جمعرات کو محفل سماع ہوتی ہے۔ محفل سماع کے بعد پیر صاحب کا وعظ ہوتا ہے۔

رومانی ڈائجسٹ

آخر میں دعا ہوتی ہے۔

اسے اپنے شہر کے بجائے دوسرے شہر کے میڈیکل کالج میں داخلہ ملا۔ بھائی نے اس بات کا ذکر بھی اپنے پیر صاحب سے کیا۔ انہوں نے کہا بیٹی کو چار سال کے لیے دوسرے شہر بھجواؤ گے....؟

پیر صاحب کی یہ بات سن کر بھائی نے اپنی بیٹی کو میڈیکل کالج میں داخلے کی اجازت نہیں دی۔ ہماری بچی رورو کر اپنے ماں باپ سے اجازت مانگتی رہی۔ ہم لوگوں نے بھی اپنے بھائی بھابھی سے بیٹی کی بات ماننے کے لیے کہا لیکن انہوں نے کسی کی ایک نہ سنی۔

ہم سب اپنے بھائی سے پوچھتے ہیں کہ تمہارے پیر صاحب آخر کن بنیادوں پر اپنے مریدوں کی رہنمائی کرتے ہیں....؟

ہمارا بھائی جواب دیتا ہے کہ پیر صاحب لوح.... پر لکھی ہوئی تقدیر پڑھتے ہیں اور اس تحریر سے اشاروں کنایوں میں اپنے مریدوں کو یا اپنے سالکین کو آگاہ کر دیتے ہیں۔ ہمارا بھائی یہ بھی کہتا ہے کہ اس کے پیر صاحب روشن نظر اور روشن ضمیر ہستی ہیں۔ اپنے سارے مریدوں کا سب حال دن رات ان کے سامنے رہتا ہے۔

ہمارا خاندان بزرگان دین کا عقیدت مند ہے۔ جب بھی لاہور جانا ہو میں خود بھی حضرت داتا گنج بخش کے مزار پر حاضری دیتا ہوں لیکن پیر صاحب کے بارے میں بھائی کی باتیں ہماری سمجھ میں نہیں آتیں۔

جواب: عقیدت سوسو رنگ اختیار کر سکتی ہے۔ اکثر مریدین کے لیے ان کے پیر صاحب دنیا

میرا بھائی اور بھانجی فیملی میں خواہ کچھ بھی ہو جائے اس محفل میں پابندی سے شرکت کرتے ہیں۔ یہ دونوں اپنے سب کاموں میں بھی پیر صاحب سے اجازت طلب کرتے ہیں۔ پیر صاحب ہاں کہہ دیں تو وہ کام کریں گے ناکردیں تو رک جائیں گے۔

میرے بھائی کو اس کے دفتر کی طرف سے ترقی کی آفر ہوئی مگر یہ ترقی دو سال کے لیے بیرون ملک پوسٹنگ کے ساتھ مشروط تھی۔ بھائی اور بھانجی اور ہم سب گھر والے اس آفر پر بہت خوش ہوئے۔ بھائی نے حسب معمول اس آفر کا ذکر پیر صاحب سے کیا۔

پیر صاحب نے جواب میں کہا کہ دیکھ لو بھائی....! دو سال کس نے دیکھے ہیں۔ پیر صاحب کی اس بات کا مطلب بھائی نے یہ لیا کہ ترقی کی یہ آفر قبول کرنا بھائی کے لیے مناسب نہیں۔ چنانچہ اس نے اپنی کمپنی کی آفر قبول نہیں کی۔

بھائی کی جگہ اس سے جو نیئر فرد کو یہ پوسٹ دے دی گئی۔ اس واقعے کو تین سال گزر چکے ہیں۔ ہمارا بھائی ابھی تک اسی پوسٹ پر کام کر رہا ہے اور اس کا جو نیئر دو سال باہر گزارنے کے بعد پاکستان آکر اس سے بہتر پوزیشن پر فائز ہو گیا ہے۔

اس بھائی کی ایک بیٹی کو ڈاکٹر بننے کا جنون کی تک شوق تھا۔ انٹر میں اس کے بہت اچھے مارکس آئے۔ میڈیکل کے لیے انٹری ٹیسٹ کے بعد

بھر کی حکمت و دانش اور فہم و بصیرت کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ کئی مرید یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے پیر صاحب آسمانوں کی خبریں جانتے ہیں یا کوئی نبی آواز آکر انہیں سب کچھ بتا دیتی ہے۔

کم تعلیم یافتہ یا شعوری طور پر کمزور افراد میں ایسے تصورات زیادہ عام ہیں۔ کئی لوگوں کے لیے تو یہ تصورات اعتقاد کا درجہ حاصل کر لیتے ہیں لیکن ایسے تصورات یا اعتقادات رکھنا صحیح نہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کے مطابق کسی بزرگ ہستی کے ہاتھ پر بیعت ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ان بزرگ سے قرآن و تعلیمات نبوی کی روشنی میں اصلاح باطن اور تذکیہ نفس کے لیے تربیت لی جائے۔ مادی اور روحانی تقاضوں میں اعتدال و توازن لانا سیکھا جائے۔ مثبت اور تعمیری طرز فکر اختیار کرنے کی ٹرینگ لی جائے۔ اپنے باطن یا اپنی روح کی صلاحیتوں کو سمجھا جائے۔

روحانی بزرگوں سے دنیاوی معاملات میں بھی مشورے اور رہنمائی لینا اچھی بات ہے لیکن اس حوالے سے یہ سوچ رکھنا درست نہیں کہ پیر صاحب کسی کی لوح قسمت پڑھ کر فیصلہ سنا رہے ہیں۔

نہیں.... یہ سوچ یا یہ خیال درست نہیں۔ آپ کے بھائی کو بھی ان کے پیر صاحب نے ان کے سوالات کے واضح جواب نہیں دیئے بلکہ گول مول سی بات کی کہ دو سال کس نے دیکھے ہیں یا یہ کہ بیٹی کو چار سال کے لیے دوسرے شہر بھیجو گے....

پیر صاحب کے ان دونوں جملوں کا مطلب

آپ کے بھائی اور بھابھی نے خود ہی اخذ کر لیا۔ آپ کے بھائی اور بھابھی اگر اپنے پیر صاحب سے ان جملوں کا مطلب واضح کرنے کی درخواست کر دیتے تو شاید بھائی بھابھی کا اخذ کردہ مفہوم اور پیر صاحب کے مطلب کا فرق واضح ہو کر سامنے آجاتا۔ بہر حال اب تو وقت گزر گیا۔

عام اور خاص سب ہی لوگوں کو زندگی کے مختلف معاملات میں دوسروں سے مشوروں کی ضرورت پڑتی رہتی ہیں۔ مختلف معاملات پر مشورے دینے کے لیے کسی کا تصوف یا روحانی علوم سے وابستہ ہونا بھی ضروری نہیں ہے۔ انسانی نفسیات اور معاشرتی روایات و معاملات سے اچھی طرح باخبر کسی بھی شعبے کا عالم لوگوں کو ان کے کیرئیر یا دوسرے معاملات کے بارے میں مشورے دے سکتا ہے۔

ماہرین نفسیات، ماسٹرز سائنس کے ماہرین، سیاسیات، سماجیات، خاندان اور دیگر شعبوں کے ماہرین یہ کام خالصتاً پیشہ وارانہ انداز میں مناسب فیس یا بغیر فیس کے سرانجام دیتے ہیں۔

ایسے مشوروں کے لیے کسی ماورائی علوم یا روحانی پرواز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

میری دعا ہے کہ آپ کے بھائی بھابھی ضعیف الاعتقادی کے قید خانے سے باہر آجائیں۔ تصوف سے وابستگی کو تقدیر پڑھنے میں آسانی کا ذریعہ سمجھنے کے بجائے اسے اپنی شخصیت کی تعمیر اور روح کی صلاحیتوں کو سمجھنے کا ذریعہ بنائیں۔ آمین

گھر میں پریشانیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بارہ سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے بعد ایک دن بھی سکون سے نہیں گزرا۔ میرے تین بچے ہیں۔

ایک سال پہلے میرے شوہر کا ایک حادثے میں انتقال ہو گیا تھا۔ شوہر کے انتقال کے بعد کئی لوگ بتا رہے ہیں کہ میرے مرحوم شوہر نے ان کے پیسے دینے تھے۔ کوئی کہتا ہے کہ ہمارا اتنا قرضہ دینا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ اتنا قرض دینا ہے۔ نہ دینے کی صورت میں لوگ دھمکیاں دے رہے ہیں۔

شوہر نے ایک مکان 120 گز کا بنایا تھا۔ جس کے تین پورشن کر کے کرائے پر دے دیے تھے۔ شوہر کے مرنے کے بعد کرائے دار نہ تو گھر کا کرایہ دے رہے ہیں اور نہ ہی گھر خالی کر رہے ہیں۔

شوہر نے کچھ لوگوں کو رقم ادھار دی تھی میں نے ان سے رقم کی واپسی کا کہا تو وہ کہتے ہیں کہ کیا ثبوت ہے کہ ہم نے تمہارے شوہر سے رقم ادھار لی ہے۔ ہمارے آگے پیچھے کوئی نہیں ہے جو اس مشکل گھڑی میں ہماری مدد کرے۔

ہمارے محلے کی ایک خاتون نے آپ کے بارے میں بتایا ہے۔ اس امید سے خط لکھ رہی ہوں کہ آپ کی دعا سے اللہ تعالیٰ جلد از جلد ان مشکلات سے نجات عطا فرمائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 300 مرتبہ

یا اللہ یا رحمن یا رحیم

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے

ساتھ پڑھ کر اپنے مقاصد کے حصول کے لئے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی

یا رافع

کا ورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

شوہر کا غصہ کم کرنے کے لیے وظیفہ

☆☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔

ماشاء اللہ میرے تین بچے ہیں۔ ان دس برسوں کے دوران میرے تجربات اپنے شوہر کے ساتھ بہت تلخ رہے ہیں۔

میرے شوہر غصے کے تیز ہیں یہ بات مجھے پہلے ہی پتہ تھی مگر یہ اتنے تیز ہوں گے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ جب یہ غصے میں ہوتے ہیں تو اپنے ماں باپ تک کا لحاظ نہیں کرتے، یہاں تک کہ کبھی مہمانوں کے سامنے بھی مجھے اور بچوں کو مارنے پیٹنے پر اتر آتے ہیں۔ جب یہ گھر لوٹتے ہیں تو بچے ان سے چھپتے پھرتے ہیں حالانکہ اپنے دوستوں کے ساتھ خوب ہنسی مذاق اور اچھی طرح سے بات کرتے ہیں۔

جواب: اپنے گھر میں غصہ دکھانا کئی مرد اپنی

شان سمجھتے ہیں۔ ایسے مرد اس بات پر خوشی اور

فخر کے ساتھ بتاتے ہیں کہ جب وہ گھر میں داخل

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنے شوہر کو پلا دیں اور ان کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

غربت اور شادیاں



سوال: میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر پینتیس سال، منجھلی بیٹی کی عمر بتیس سال اور چھوٹی بیٹی کی عمر تیس سال ہے۔

میں ایک بیوہ خاتون ہوں۔ اپنی بیٹیوں کی شادی کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ میری بیٹیاں پڑھی لکھی اور امور خانہ داری میں ماہر ہیں۔ ہم معاشی طور پر کمزور ہیں شاید اس لیے بیٹیوں کے رشتوں میں مشکلات ہیں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری بیٹیوں کے رشتوں میں غربت آڑے نہ آئے اور اچھے لوگوں میں ان کی شادیاں ہو جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ احزاب (33) کی آیات نمبر 71-70

گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ بیٹیوں سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو چلتے

پھرے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا وہاب

کا ورد کرتی رہا کریں۔



ہوتے ہیں تو ان کے رعب کی وجہ سے گھر والی سہم جاتی ہے اور گھر میں خاموشی چھا جاتی ہے، شور مچاتے بچے چپ ہو کر اپنے کمروں میں دبک جاتے ہیں۔

اسلامی تعلیمات شوہر یا والد کو اپنی بیوی اور بچوں کا احترام کرنے اور ان کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کا درس دیتی ہیں۔ اپنے گھر والوں پر یا اپنے ماتحتوں پر بات بے بات غصہ دکھانا اور ان کی عزت کا خیال نہ کرنا کوئی فخر یا شان والی بات نہیں ہے بلکہ یہ نفس کی کمزوری کی علامت ہے۔

نبی رحمت ﷺ کی تعلیمات یہ ہیں کہ طاقت و روہ نہیں جو اپنے مد مقابل پر قابو پالے بلکہ اصل طاقت و روہ ہے جو اپنے غصے پر قابو پائے۔

نبی کریم ﷺ نے اہل خانہ کے ساتھ نرمی اور شفقت سے پیش آنے کا حکم دیا ہے۔

آپ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 134 میں سے

وَالكَافِرِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللّٰهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے مزاج میں نرمی اور اعتدال آئے۔ انہیں غصے پر قابو پانے کی توفیق عطا ہو اور وہ اپنے اہل خانہ کے ساتھ شفقت اور احترام سے پیش آئیں۔

صبح اکتالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا رؤف، یا رحیم، یا ودود، یا کریم

Protecting
your WORLD

Making you feel secure with
our trained guards



SOS PAKISTAN

*Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi*

SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan
Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055
E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com



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