

بہترین ہندوستان کے لیے جہاز  
اور ہندوستان کے لیے جہاز



خواجہ عبداللہ انصاریؒ  
کی حیات و تعلیمات....



پلازما ڈونیشن، مریضوں کی  
خدمت اور اللہ کی رضا....



انسانی طرز معاشرت پر کورونا کے  
اثرات کب تک رہیں گے....؟

# ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ

جولائی 2020ء



چین اور انڈیا کے درمیان جنگ ہو سکتی ہے....؟

خطے کے حالات پاکستان پر کس طرح اثر انداز ہوں گے....؟  
روحانی بزرگوں کے اشارے کیا ہیں....؟

بیٹوں کے روزگار، مکان پر نظر بد اور بندش....!  
مراقبہ کے ذریعے وجاہت و خوبصورتی حاصل کیجیے!  
سسر بڑھاپے میں تیسری شادی کرنا چاہتے ہیں....!  
کیا پیر صاحب کو سب پتہ ہوتا ہے....؟  
بیٹیوں کی شادی میں مسائل کیسے حل ہوں...؟

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: جذبات پر کنٹرول اور تعمیر شخصیت!

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

PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN  
CONCEPT**  
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC  
22<sup>nd</sup>  
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  
پنجمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

جلد: 42 شماره: 8

جولائی 2020ء / ذیقعدہ 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

1/7-D، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَ الْحَيِّ قَلْبَهُ رَبُّنَا اَبُو الْوَلَدِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ 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: 1/7-D، ناظم آباد کراچی 74600

## زندگوقصصہفائےصیغہ

31



خواجہ عبداللہ انصاریؒ  
کی حیات و تعلیمات....

11



پلازما ڈونیشن، مریضوں کی  
خدمت اور اللہ کی رضا....

17



انسانی طرز معاشرت پر کورونا کے  
اثرات کب تک رہیں گے....؟

21



چین اور انڈیا کے درمیان جنگ ہو سکتی ہے....؟

خطے کے حالات پاکستان پر کس طرح اثر انداز ہوں گے....؟  
روحانی بزرگوں کے اشارے کیا ہیں....؟

140 بیٹوں کے روزگار، مکان پر نظر بد اور بندش....!

144 مراقبہ کے ذریعے وجاہت و خوبصورتی حاصل کیجیے!

150 سسر بڑھاپے میں تیسری شادی کرنا چاہتے ہیں....!

153 کیا پیر صاحب کو سب پتہ ہوتا ہے....؟

145 بیٹیوں کی شادی میں مسائل کیسے حل ہوں...؟

37 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: جذبات پر کنٹرول اور تعمیر شخصیت!

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



خواجہ عبداللہ انصاری  
کی حیات و تعلیمات.....

31.....❖❖❖

صدائے جرس....  
ترقی کا نام بے سکونی ہے تو پھر یہ کیسی ترقی....؟

8.....❖❖❖ خواجہ شمس الدین عظیمی



کورونا کے علاج میں ایک اہم پیش رفت۔  
پلازمہ تھراپی.....

11.....❖❖❖

ایمان، نیت اور تزکیہ نفس....  
سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....

37.....❖❖❖ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے ذریعے اُداسی،  
مایوسی اور عدم اعتمادی میں اضافہ کیسے ہو؟

40.....❖❖❖



انسانی طرز معاشرت پر....  
کورونا کے اثرات کب تک رہیں گے؟

17.....❖❖❖

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

43.....❖❖❖ برمیس

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

51.....❖❖❖



چین اور انڈیا کے درمیان جنگ ہو سکتی ہے؟  
روحانی بزرگوں کے اشارے کیا ہیں؟

21.....❖❖❖

اپنے چھوٹے بچوں کو  
پڑھنے پر آمادہ کیجیے۔

56.....❖❖❖



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

59.....❖❖❖ محمد زبیر



سورج گرہن.... چاند اور سورج گرہن  
انسانی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

25.....❖❖❖





سلاطین.....  
کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے.....  
97.....❖❖❖



جیتی جاگتی زندگی...  
آپ بیٹیوں پر مشتمل سلسلہ  
67.....❖❖❖



موسم گرما کے پھول...  
گر میوں میں ٹھنڈک کا احساس  
101.....❖❖❖



تخم بانگ...  
ان گنت فوائد کے حامل بیج۔  
75.....❖❖❖



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....  
بچوں کے لیے کہانیاں.....  
113.....❖❖❖



برین ہیمرج...  
صحت مند رہیں...  
79.....❖❖❖

نظر بد اور شر سے حفاظت...  
مسائل و مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں۔  
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی.....127



یوگا کی مشقوں سے  
صحت مند زندگی پائیں...  
81.....❖❖❖

مطالعہ قرآن...  
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے لیکچرز کی تلخیص۔  
123.....❖❖❖



بہتر میٹابولزم...  
صحت مند زندگی کی علامت۔  
85.....❖❖❖

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



ہاتھوں کی صفائی!  
وبائی امراض سے محفوظ رہنے کا طریقہ  
88.....❖❖❖



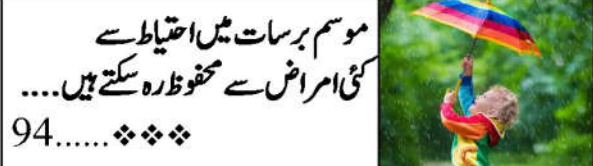
حسن اور صحت پر نظر سے نجات  
کے لیے دعائیں!  
135.....❖❖❖



برسات میں پھلوں سے  
غذائیت اور شفا حاصل کیجیے۔  
91.....❖❖❖



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



موسم برسات میں احتیاط سے  
کئی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں...  
94.....❖❖❖

# صکائے سکون

ترقی اور بے سکونی....

یہ دور علم کا دور ہے۔ آنکھ کا اندھا بھی اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ موجودہ زمانے کی ساری ترقی، تحقیق ریسرچ کے اوپر قائم ہے۔ لیکن جب ہم نوع انسانی کی ترقی و تعمیر پر غور کرتے ہیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ موجودہ ترقی میں کوئی ایسی بات نہیں کہ جس کی بنیاد پر یہ دعویٰ کیا جاسکے کہ انسانی شعور بالغ ہو گیا ہے۔ انسانی شعور کی بلوغت تو اس وقت ہوتی جب انسان کو سکون حاصل ہو جاتا۔ صورتحال یہ ہے کہ جیسے جیسے ترقی ہو رہی ہے اور نئی نئی ایجادات سامنے آرہی ہیں، اسی مناسبت سے نوع انسانی پریشان اور بے سکون ہوتی چلی جا رہی ہے۔

اگر ترقی کا نام بے سکونی ہے تو پھر یہ کیسی ترقی ہے؟....

اگر ترقی کا مطلب یہ ہے کہ انسان اس قدر بد حال ہو جائے کہ اپنے ذہن سے سوچنے کے قابل نہ رہے تو پھر تو یہ کیسی ترقی ہے؟

اگر ترقی کا مطلب یہ ہے کہ ہر تیسرے مہینے ایک نئی بیماری ایسی پیدا ہو جائے کہ جس کے بارے میں یہ کہا جائے کہ اس کا علاج ممکن نہیں تو پھر تو یہ کیسی ترقی ہے؟

بڑا عجیب مذاق ہے کہ ایک طرف تو یہ کہا جاتا ہے کہ کینسر کا کوئی علاج نہیں اور دوسری طرف اسی کینسر کے علاج کے لئے لاکھوں کروڑوں روپے انسانوں سے وصول کر لئے جاتے ہیں۔

یہ ضرور ہے کہ انسانی ذہن میں ایسی ایسی باتیں آگئی ہیں جو ہمارے اسلاف کے ذہن میں نہیں تھیں مگر جس ترقی کا خواب نوع انسانی دیکھتی ہے کہ سکون و محبت عام ہو، بھائی چارہ ہو، فساد اور لڑائیاں ناپید ہوں اس ترقی سے انسان ابھی کوسوں دور ہے۔

یہ ایک تاریخی حقیقت ہے کہ انسانی معاشرہ میں مختلف گروہ ایسے پیدا ہوتے رہتے ہیں کہ جو اپنی چالاکیوں، اپنی ذہانت اور اپنی شیطنت سے عوام الناس کو گمراہ کر کے اور انہیں غلام بنا کر خوش ہوتے ہیں۔ یہی حال موجودہ ترقی کا بھی ہے۔ جن قوموں سے ہم مرعوب ہیں اور جن قوموں کے ہم دست نگر ہیں، ان کی طرز فکر کا بغور مطالعہ کیا جائے تو یہ بات سورج کی طرح روشن ہے کہ سائنس کی ساری ترقی کا زور اس بات پر ہے کہ ایک قوم اقتدار حاصل کر لے اور ساری نوع انسانی اس کی غلام بن جائے یا ایجادات سے اتنے مالی وسائل پیدا کئے جائیں کہ ایک قوم یا ایک مخصوص ملک مالدار ہو جائے اور نوع انسانی کی اکثریت غریب اور مفلوک الحال بن جائے۔ اس ترقی میں نوع انسانی کی فلاح مضمحل نہیں ہے اس لئے یہ ساری ترقی نوع انسانی کے لئے اور خود ان قوموں کے لئے



جنہوں نے جدوجہد اور کوشش کے بعد نئی نئی ایجادات کی ہیں، مصیبت اور پریشانی بن گئی ہیں۔ اس نام نہاد ترقی نے انسانوں کو بے سکونی، پریشانی، ذہنی بیماریوں اور سب سے بڑھ کر اللہ سے دوری کے علاوہ کچھ نہیں دیا۔ حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ ”مادیت کی چکاچوند نے نوع انسانی کو اندھا کر دیا ہے۔“

اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ ان ممالک میں جہاں دولت کی فراوانی ہے، آسائش و آرام کی اتنی سہولت ہے کہ لوگ سوچتے ہیں کہ اب ہم کس نئے زاویہ سے آسائش حاصل کریں وہاں ہر شہر میں ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد مسلسل بڑھ رہی ہے۔ خودکشی کی وارداتیں بھی ان ممالک میں زیادہ ہو رہی ہیں۔ یہاں کا کروڑ پتی تاجر سب کچھ خرید سکتا ہے لیکن اسے سکون میسر نہیں ہے۔ اس کے اندر کی بے چینی اسے کسی پل چین نہیں لینے دیتی۔ وہ دیہی قالینوں پر فانوس کے نیچے ٹہلتا ہے اور سوچتا ہے۔ میرے پاس سب کچھ ہے لیکن میں بے چین اور پریشان کیوں ہوں؟ ...

امت مسلمہ بالخصوص اور نوع انسانی بالعموم جب بھی اللہ اور اس کے پیغمبروں کے بنائے ہوئے طریقوں کے خلاف عمل کرے گی، اس کی روحانی صلاحیتیں بیدار نہیں ہوں گی۔ ہر ذی شعور یہ بات جانتا ہے کہ زندگی کا دار و مدار روح کے اوپر ہے۔ روح زندگی ہے۔ روح حرکت ہے۔ روح زندگی کا چراغ روشن رکھنے کا کرنٹ ہے۔ کرنٹ نہیں ہوگا بلب روشن نہیں ہوگا۔ پلکھا، ٹی وی، ریڈیو، فریق، ڈیپ فریزر، ہوائی جہاز، ریل گاڑی، ٹیل گاڑی، یکم، چھوٹی بڑی مشینیں رک جائیں گی۔

انسان جب اپنی روح، اپنی زندگی اپنے اندر سے فلو ہونے والے کرنٹ کو خراب کر دیتا ہے تو انسانی جسم میں کل پڑوں سے چلتی ہوئی مشین کی کارکردگی ناقص ہو جاتی ہے۔

جس طرح ہر مظہر کے دور رخ ہیں، اسی طرح من حیث المجموع انسانی زندگی کے اعمال و حرکات کے بھی دور رخ ہیں۔ ایک تعمیری اور دوسرا تخریبی۔ تعمیری رخ وہ ہے جس سے نوع انسانی سکون حاصل کرتی ہے۔ جس سے نوع انسانی کے اندر باہمی محبت پیدا ہوتی ہے اور یوں نوع انسانی اپنے مقصد حیات کو تلاش کر کے اللہ تعالیٰ کے مقصد تخلیق کائنات کو پاسکتی ہے۔ اگر کسی علم اور کسی ایجاد کے پیچھے تخریبی ذہن کار فرما ہو تو یہ قطعاً اللہ تعالیٰ کے علوم کی طرف رہنمائی نہیں کریں گے۔ یہ سب شیطنیت ہے۔ بظاہر ہمیں ترقی نظر آتی ہے لیکن جب ہم باطن میں اس علمی ترقی کو دیکھتے ہیں تو وہاں ہمیں لالچ اور دنیاوی غرض کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا۔

اب تک جتنی بھی سائنسی ایجادات اور ترقی ہوئی ہے خواہ کتنا ہی اس کا دعویٰ کیا جائے کہ وہ انسانیت کی فلاح و بہبود کا ذریعہ بنی انسانی شعور کے ارتقاء کے لئے مشعل راہ ثابت ہوئی عقل سلیم اس بات کی تائید نہیں کرتی۔

آج ہر طرف بے سکونی، پریشانی، ڈپریشن، ٹینشن عام ہے۔ موت رقص کناں ہے۔ نفسیاتی امراض بہت زیادہ ہو گئے ہیں۔ مہلک مرض کینسر چٹ گیا ہے۔ گردے صاف کرنے کی مشین Dialysis کم پڑ گئی ہیں۔ ہارٹ سرجری ایک کھیل بن گیا ہے۔ موجودہ ترقی یافتہ دور میں امیر، غریب، بچے اور بوڑھے کی کوئی تخصیص نہیں رہی۔ اسپتال بھرے پڑے ہیں۔ جگر جو جسمانی مشین میں سب سے زیادہ طاقتور Organ ہے اس کا حال بھی ہم سب

کے سامنے ہے۔ عوام الناس اور خواص الناس کی نیندیں اڑ گئی ہیں۔ عدم تحفظ کے احساس نے جوان چہروں پر جھریاں ڈال دی ہیں۔ آنکھیں بے نور ہو رہی ہیں۔ مزاج میں ضد، چڑچڑاپن در آیا ہے۔ انسانی حرمت کی جگہ مسلسل غارتگری نے لے لی ہے۔ خاندان لوٹ رہے ہیں۔ طلاق کے تناسب میں ہر نئے سورج کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے۔ پلوشن نے پھیپھڑوں کی چھلنی کو کاربن سے بھر دیا ہے۔ سانس لیتے وقت دم گھٹتا ہے۔ جزیشن گیپ اتنا ہو گیا ہے کہ والدین اولاد سے ڈرنے لگے ہیں۔ شوہر بیوی سے ناراض ہے، بیوی شوہر سے خائف ہے۔

..... آخر یہ سب کیوں ہے؟.....

منفی سوچ اتنی زیادہ عام کیوں ہے کہ آدمی ان چیزوں سے خوش نہیں ہوتا جو اسے حاصل ہیں۔ ان خواہشات کے پیچھے کیوں سرگرداں ہے جن کے حصول میں وہ اعتدال کی زندگی سے روگردانی پر مجبور ہے۔ اس کا ایک ہی جواب ہے کہ یہ سب اللہ اور اس کے پیغمبروں کے بنائے ہوئے قانون کی خلاف ورزی کی وجہ سے ہے۔

ہر انسان کے اندر سسطی اور گہری سوچ موجود ہے۔ تفکر جب گہرا ہوتا ہے تو بجز اس کے کوئی بات سامنے نہیں آتی کہ ہر آدمی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لئے پھرتا ہے اور اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر آزاد اور انبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی زندگی جنت ہے۔ طرز فکر میں ابلہیت ہے تو تمام زندگی دوزخ ہے۔

سکون آشنا زندگی سے ہم آغوش ہونے اور اطمینان قلب کے لئے ایک الگ طرز فکر ہے اور وہ طرز فکر یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ سے واقف ہو۔ خود سے وقوف حاصل کرنا حقیقت پسندانہ عمل ہے اور حقیقت سے فرار فکشن Fiction اور مفروضہ زندگی ہے۔

آج ضرورت ہے کہ اپنے اندر ماورائی صلاحیتوں کو دریافت کیا جائے۔ غیر مسلم اقوام نے اسی ارادے کے ساتھ اپنے شعور کی گہرائیوں میں سفر شروع کر دیا ہے۔ انہیں ایک نئی بصیرت کی تلاش ہے جو آدم زاد کی پرآلام زندگی کی تشکیل نو کر سکے۔

سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے۔ اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں، سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ بندہ اس ہمہ گیر طرز فکر سے آشنا ہو کر مصیبتوں، پریشانیوں اور عذابناک زندگی سے رستگاری حاصل کر کے اس حقیقی مسرت اور شادمانی سے واقف ہو جاتا ہے جو بندوں کا حق اور ورثہ ہے۔ اس طرز فکر کے حصول کا ایک ذریعہ مراقبہ بھی ہے۔

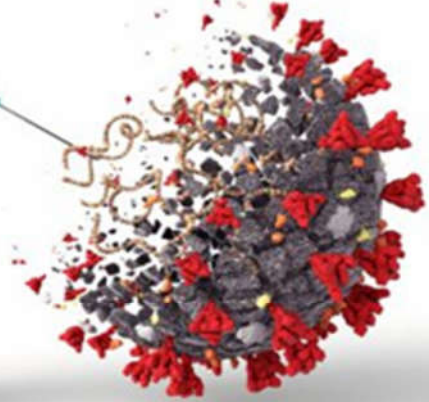
وجدانی کیفیات کے حصول کی غرض سے ایک سروے رپورٹ کے مطابق امریکہ میں مراقبہ کرنے والوں کی تعداد دس لاکھ سے زیادہ ہے۔ ان اعداد و شمار سے واضح ہوتا ہے کہ امریکہ جیسے خود کفیل ملک میں بھی سکون قلب حاصل کرنے اور زندگی کو خوش اسلوبی کے ساتھ گزارنے کے لئے لوگ اولیاء اللہ کی طرز فکر کی طرف لوٹ رہے ہیں۔

مراقبہ کے ذریعے جہاں ہم خود اپنا اور اک کر سکتے ہیں، ماضی اور مستقبل بھی ہمارے سامنے ایک کھلی کتاب بن جاتا ہے اور اس اور اک کی روشنی میں خوش آئند زندگی ہمارا مقدر بن جاتی ہے۔



# کورونا کے علاج میں ایک اہم پیش رفت!

## پلازما تھراپی



## Passive Immunization

### What is Plasma

پلازما کیا ہے

خون کے چار بنیادی حصے ہوتے ہیں یعنی سُرخ خلیے، سفید خلیے، پلیٹ لیٹس اور پلازما۔ ان بنیادی حصوں سے خون کے اجزا حاصل کئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر سُرخ خلیات ہمارے جسم میں آکسیجن مہیا کرنے کا سبب بنتے ہیں، ان میں ہیموگلوبن نامی پروٹین پایا جاتا ہے۔ ہیموگلوبن سے مختلف دوائیاں بنائی جاتی ہیں۔ یہ دوائیاں اُن مریضوں کو دی جاتی ہیں جن میں خون کے سُرخ خلیوں کی کمی (انیمیہ) پائی جاتی ہے یا پھر جن کا خون بڑی مقدار میں بہہ چکا ہوتا ہے۔ خون کے سفید خلیات (وائٹ بلڈ سیلز) اینٹی باڈیز بناتے ہیں جو کہ جسم کا مدافعتی نظام تشکیل دیتے ہیں اور جسم کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ وائرس، بیکٹیریا اور دوسری انفیکشن پھیلانے والی بیماریوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔

کورونا نامی وائرس کے باعث دنیا بھر میں ہر روز ہزاروں افراد لقمۂ اجل بن رہے ہیں۔ لاکھوں افراد مرض میں مبتلا ہو کر آئی سولیشن میں جا رہے ہیں، معاشی معاملات اور کاروبار میں مشکلات کا سامنا لگ رہا ہے۔

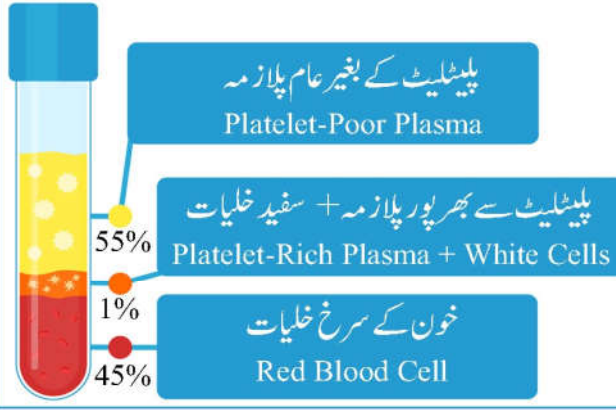
کورونا وائرس سے دنیا بھر میں 90 لاکھ سے زائد افراد متاثر ہو چکے ہیں، جن میں سے 1 لاکھ 81 ہزار کا تعلق پاکستان سے ہے جبکہ دنیا بھر میں وائرس کے باعث انتقال کر جانے والے 4 لاکھ 71 ہزار میں سے 3 ہزار 590 افراد پاکستانی ہیں۔ محققین کا دعویٰ ہے کہ بہت بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہے جو کورونا سے متاثر ہیں لیکن ان کا کوئی ریکارڈ نہیں۔

کورونا وائرس کے علاج کیلئے ابھی تک کوئی باضابطہ دوا مارکیٹ میں نہیں آئی ہے۔ ایسے میں دنیا بھر میں پلازما تھیراپی کا ذکر ہو رہا ہے۔

## خون کے اجزاء

حاصل کیا جاتا ہے اور پھر اس میں سے علیحدہ کیے گئے پلازما کو تشویشناک حالت کے مریض میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اینٹی باڈیز کے حامل پلازما کی منتقلی سے بیمار شخص کو مرض سے لڑنے کے لیے مدد فراہم کی جاتی ہے۔

جب ایک شخص کو چھوت کی بیماری لگنے کا خطرہ ہوتا ہے تو ڈاکٹر اُسے اکثر گاما گلوبولن کا ٹیکہ لگاتا



ہے۔ یہ دوائی ایسے انسانوں کے پلازما سے بنائی جاتی ہے جن کے خون میں اس بیماری کو ختم کرنے والے اجزا موجود ہیں۔ سفید خلیوں سے ایسے پروٹین (انٹرفیرون اور انٹروکون) حاصل ہوتے ہیں جن سے چھوت کی مختلف بیماریوں اور کینسر کا علاج کیا جاتا ہے۔

علاج کا یہ تصور 1890 میں سامنے آیا تھا۔ ایک صدی پہلے ہسپانوی فلو کی وبا کی روک تھام کے لیے بھی استعمال کیا گیا تھا اور حال ہی میں ایبولا اور سارس کی وباؤں سے متاثرین کا علاج بھی اس طریقے سے کیا جا چکا ہے۔ پلازما تھیراپی سے ہیمو فیلیا، ڈینگی، کینسر، اور کئی جلدی امراض کا علاج کیا جا رہا ہے۔

### Purpose of Plasma Therapy

پلازما تھیراپی کے مقاصد

پلازما فیرس جدید طبی سائنس کی پیداوار ہے۔ پلازما تھیراپی بنیادی طور پر ان 5 مقاصد کے

پلازما دراصل خون کا 55 فیصد شفاف حصہ ہوتا ہے، جو 90 فیصد حصہ پانی اور دس فیصد اینٹی باڈی پر مشتمل ہوتا ہے۔ پلازما میں مختلف قسم کے ہارمون، پروٹین، گیسز، الیکٹرولائٹس، نوٹریٹس، نمکیات، انزائم، غذائیں، معدنیات اور شکر بھی پائے جاتے ہیں۔ پلازما میں پائے جانے والے پلیٹلیٹس (platelets) بہت اہم ہیں جسم میں اگر کوئی کٹ لگ جائے۔ تو یہ خون کو ضائع ہونے سے روکتے ہیں۔

### Plasma Therapy

پلازما تھیراپی

پیو امیونائزیشن (Passive Immunization) یا پلازما تھیراپی

کو نو ایسٹنٹ پلازما کیا ہے....؟

پلازما تھیراپی جسے Plasmapheresis

پلازما فیرسز بھی کہا جاتا ہے، اس میں مرض سے صحت یاب ہونے والے شخص سے خون

گروویس Myasthenia gravis میں مبتلا ہوتا ہے تو، ڈاکٹر پلازما تھراپی سے مدد لیتے ہیں۔ مایسٹینیا گروویس ایک ایسی ذہنی بیماری ہے جس میں لوگوں کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں۔ گلین بیری سنڈروم:

**Guilain Barre Syndrome**  
اکثر، پلازما تھراپی گلین بیری سنڈروم Guilain Barre Syndrome کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گلین بیری سنڈروم ایک بیماری ہے جو قوت مدافعت کو متاثر کرتی ہے، اس کی وجہ سے لوگوں کی صحت متاثر ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

### Plasma Therapy

#### پلازما تھراپی کا طریقہ

پلازما تھراپی ایک دن کا طریقہ کار ہے، جس میں 1 سے 3 گھنٹے لگتے ہیں۔ یہ علاج بہت احتیاط کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اس میں کچھ اہم اقدامات شامل ہیں۔

لئے کی جاتی ہے۔

انفیکشن کا پتہ لگانے:

پلازما تھراپی بنیادی طور پر انفیکشن کا پتہ لگانے کے لئے کی جاتی ہے۔ چونکہ بہت ساری بیماریاں انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

عطیہ کیے ہوئے اعضا کا کام نہ کرنا : موجودہ وقت میں، اعضاء ٹرانسپلانٹ کیے جاتے ہیں، لیکن بعض اوقات وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ پلازما تھراپی سے ان منتقل شدہ اعضاء کو اپنا کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کھیل کی چوٹ: بعض اوقات، اسپورٹس کے دوران لگنے والی چوٹ کے علاج کے لئے پلاسما تھراپی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کھلاڑیوں کی چوٹوں Sport Injury کو تیزی سے درست کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔

مایسٹینیا گروویس کا علاج: جب کوئی شخص شدید ضعف عضلات مایسٹینیا

### پلازما تھراپی کا طریقہ

<p>② خون سے پلازما کو الگ کیا جاتا ہے۔</p>		<p>① کورونا سے صحتیاب کا خون لیا جاتا ہے۔</p>	
<p>④ یہ پلازما مریض کو منتقل کر دیا جاتا ہے۔</p>		<p>③ پلاٹلیٹس سے بھر پور پلازما الگ کیا جاتا ہے۔</p>	

کورونا کے علاج کا تجربہ شدید بیمار مریضوں پر کیا گیا ہے۔ اس کی وجہ، طبی ماہرین کے مطابق، یہ ہے کہ ان مریضوں کے جسم میں ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر کے سبب وائرس کے خلاف ایٹمی باڈیز تیار نہیں ہو رہی ہوتیں۔

### Plasma Therapy Donor

کونج پلازما عطیہ کر سکتا ہے؟

سب سے پہلے یہ جان لیں کہ یہ طریقہ کار ابھی تجرباتی بنیادوں پر کیا جا رہا ہے۔ ہر وہ شخص جو خون کا عطیہ کر سکتا ہوں اور کرونا کے مرض سے نجات پا چکا ہے۔ اور گزشتہ 14 دنوں سے اس میں بیماری کی کوئی علامت نہیں ہے۔ یعنی کورونا وائرس کی تشخیص کے بعد وقفوں سے کیے گئے ان کے دو ٹیسٹ منفی آئے ہوں جبکہ آخری ٹیسٹ منفی آنے کے بعد بھی وہ 14 دن قرنطینہ میں گزار چکے ہوں۔ مگر اس کے ساتھ کچھ دیگر شرائط اور پروٹوکول بھی موجود ہیں۔ اہم شرط یہ ہے کہ متاثرہ شخص اور پلازما عطیہ کرنے والے صحت یاب ہونے والے مریض دونوں رضامند ہوں۔

### After Plasma Therapy

پلازما علاج کہاں ہو رہا ہے؟

دنیا بھر میں پلازما کو علاج کے لیے استعمال کرنے سے متعلق تجربات ہو رہے ہیں۔ امریکہ نے 1500 سے زائد ہسپتالوں میں اس بڑے تحقیقاتی منصوبے کا آغاز کر دیا ہے۔ چین میں اسے استعمال کیا گیا۔

### Plasma Therapy & Corona

پلازما تھراپی اور کورونا

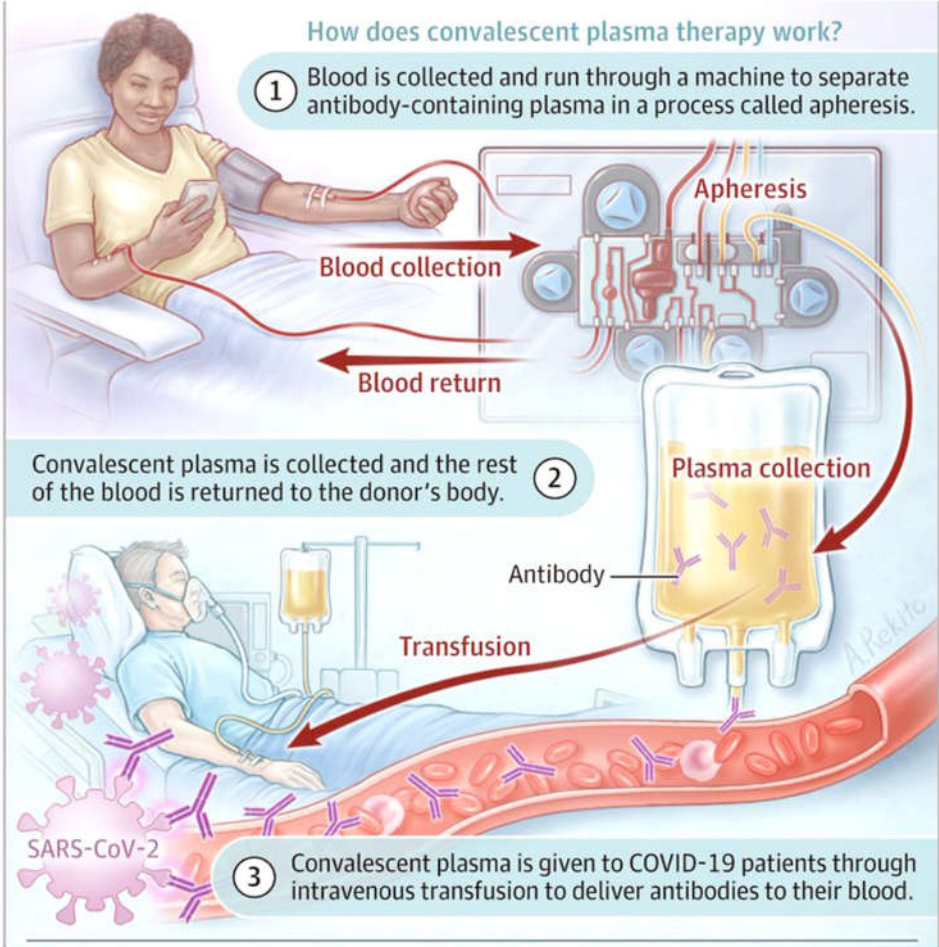
کورونا وائرس سے متاثر افراد کے لیے پیسیو ایمونائزیشن کے اسی طریقہ علاج کو کونوالیسٹنٹ پلازما تھیراپی (Convalescent Plasma Therapy) کا نام دیا گیا ہے۔

کونوالیسٹنٹ پلازما کا کوویڈ-19 کو دیا جانا ایک تجرباتی طریقہ علاج ہے۔ بہت سے ممالک مثلاً چین، امریکہ میں اس کو Covid-19 کے مریضوں کے لیے استعمال کیا گیا۔ اب پاکستان میں بھی حکومتی اجازت سے اسے کورونا کے مریضوں میں تجرباتی طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔

یہ غیر فعال مدافعت Passive Immunotherapy کہلاتی ہے۔ اسے SARS, MERS اور H1N2, 2005 کی وبا میں بھی کامیابی سے استعمال کیا گیا۔ FDA نے موجودہ وبا کی صورت حال کی وجہ سے بطور Investigational New Drug کونوالیسٹنٹ پلازما کو اپنی لسٹ میں شامل کیا ہے۔ مخصوص ادارے حکومتی اجازت سے اس طریقہ علاج کو بطور Clinical Trial سرانجام دے سکتے ہیں۔ اس حوالے سے بڑے پیمانے پر تحقیق کی ضرورت ہے کہ یہ طریقہ علاج کورونا وائرس کے علاج کے لیے کتنا مؤثر ہے۔

### Plasma Therapy Patients

یہ تجربہ کن مریضوں پر ہو رہا ہے؟  
اب تک دنیا میں زیادہ تر پلازما تھیراپی سے



ویکسین کی دریافت تک ایسے ہی علاج کی امید لگائی جاسکتی ہے۔

### Plasma Therapy Side Effects

پلازما تھراپی کی ممکنہ پیچیدگیاں اگرچہ پلازما یا پلازما فریس تھراپی ایک موثر طریقہ سمجھا جاتا ہے، لیکن پلازما تھراپی میں کسی بھی دوسرے طبی طریقہ کار کی طرح، کچھ ممکنہ بھی خطرات بھی ہیں۔ جن میں بخار، الرجی، پلازما اور لوڈ، سردرد، جلد پر سرخ نشانات شامل ہیں۔

برطانیہ میں محکمہ صحت کے بلڈ ٹرانسپلانٹ کے ادارے نے گذشتہ ماہ کے وسط میں کووڈ 19 سے شفا یاب ہونے والوں سے خون کا عطیہ کرنے کا کہا تھا تاکہ وہ آزمائش کر کے اندازہ لگا سکیں کہ یہ کس حد تک فائدہ مند ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ پلازما کوئی جادوئی علاج نہیں ہے کہ اس سے مریض ہر صورت صحتیاب ہو جائے گا۔ تاہم چونکہ اس وائرس کے علاج کے دیگر طریقے اتنے محدود ہیں اس لیے

## After Plasma Therapy

### پلازما تھراپی کے بعد

یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کسی بھی سرجری یا آپریشن کے بعد کا وقت بہت حساس ہوتا ہے، جس میں مکمل احتیاط برتنی چاہئے۔ یہ اصول پلازما تھراپی پر بھی لاگو ہوتا ہے، اگر کسی شخص نے حال ہی میں یہ علاج کرایا ہے، تو اسے ان چند چیزوں کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔



تھراپی کے بعد اپنے کھانے اور صحت کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ انہیں منشیات کا استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ وہ ان کی صحت کو خراب کر سکتے ہیں۔ درد کش دوائینا۔ کسی دوسرے طبی طریقہ کار کی طرح، لوگوں کو پلازما تھراپی کے بعد بھی درد ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر کے ساتھ رابطے میں رہنا۔ جو لوگ پلازما تھراپی سے گزر رہے ہیں انہیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ وہ ڈاکٹر سے مسلسل رابطے میں رہیں۔ اور ڈاکٹر کی ہدایات پر پوری طرح عمل کیا جائے۔ انہیں وقتاً فوقتاً ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔



وافر مقدار میں پانی پینا۔ پلازما تھراپی کے بعد لوگوں کے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے، یہ تھراپی لینے والے افراد کو کافی مقدار میں پانی پینا چاہئے تاکہ انہیں یہ پریشانی نہ ہو۔ منشیات کا استعمال نہ کریں۔ لوگوں کو پلازما

## ایک درخت، ایک سال میں

- .... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- .... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- .... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- .... ماحول میں 10 ایر 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۔





# انسانی طرز معاشرے پر کورونا وائرس کے اثرات کب تک رہیں گے...؟

کسی بھی ناگہانی واقعے یا وبا کی صورت میں اس کے دور رس نتائج کا تخمینہ لگانا آسان کام نہیں۔ ماہرین کو ابھی تک کورونا وائرس کی ساخت اور انسانوں کو متاثر کرنے کی صلاحیتوں کا مکمل ادراک نہیں ہے، وائرس کے علاج یا ویکسین کے لیے کوئی ٹائم لائن فی الحال نہیں دی جاسکتی۔ ابھی لوگ یہ طے نہیں کر سکتے کہ



جانے کی وجہ سے دنیا کی بہت سی انڈسٹریز تباہی کے دہانے پر پہنچ گئیں۔ صورتحال یہاں تک آن پہنچی ہے کہ سوائے چند کے ہر کاروبار پر بحران آنے لگا۔

دنیا کی معیشت اس سے کتنی تباہ ہوگی اور کب ٹھیک ہو جائے گی۔ تاہم دنیا کے معتبر اور نامور ماہرین کی تجزیوں، پیش گوئیوں اور عالمی و شمارے موجودہ اور بعد کی دنیا کے بارے میں جو خاکے بن رہے ہیں، اس کے مطابق دنیا میں کئی نمایاں تبدیلیاں آئیں گی۔

## معاشی بحران

ماہرین اقتصادیات نے موجودہ عالمی وبا (Pandemic) کو انسانی تاریخ کا گریٹ لاک ڈاؤن قرار دیا ہے۔ اس سے عالمی معیشت اور قومی معیشتیں بھی انتہائی سست روی کا شکار ہوئیں۔ عالمی سطح پر کروڑوں افراد بے روزگار ہوئے۔ ایک اندازے

2019ء کے آخری مہینوں سے شروع ہونے والی وبا Covid-19 سے اب دنیا کے تقریباً سارے ممالک متاثر ہیں۔ کورونا وائرس سے کئی لاکھ اموات ہو چکی ہیں۔ تقریباً ایک کروڑ افراد اس وائرس سے براہ راست متاثر ہوئے ہیں۔

اس مہلک وائرس کا مقابلہ کرنے کے لئے سماجی دوری کو ضروری قرار دیا گیا۔ کورونا کو کنٹرول کرنے کے لیے جو لاک ڈاؤن چین میں شروع ہوا، وہ پورے کرناٹھ پر پھیل گیا۔ معاشی و تجارتی تعلقات اور ہر قسم کے روابط محدود ہو کر رہ گئے۔ ڈیجیٹل ذرائع سے کاموں کو تریج دی جانے لگی۔ معاشی پسپے کے رک

جانے کی وجہ سے دنیا کی بہت سی انڈسٹریز تباہی کے دہانے پر پہنچ گئیں۔ صورتحال یہاں تک آن پہنچی ہے کہ سوائے چند کے ہر کاروبار پر بحران آنے لگا۔

اس طرح کے حالات میں کہ جب پوری دنیا خطرناک دور سے گزر رہی ہے۔ ایسے حالات میں ایک سوال جو تحقیقی حلقوں میں گردش کر رہا ہے وہ یہ ہے کہ کورونا وائرس کی عالمی وبا کے دنیا پر کیا اثرات ہوں گے، یہ اثرات کب تک رہیں گے اور اس وبا کے ختم ہونے کے بعد کی دنیا کی حالت کیسی ہوگی...؟

آج سے چند ماہ بعد جب کرونا کی وبا ختم ہوگی تو انسانی زندگی کتنی مختلف ہوگی...؟ جس طرح جنگ عظیم دوم کے بعد دنیا بدلی تھی اور نائن الیون کے بعد دنیا کا فوکس پوری طرح سے بدل گیا، ویسے ہی کورونا کے بعد بڑی تبدیلی آئے گی...؟

نے عالمگیریت کے تابوت میں ایک اور کیل ٹھونک دی ہے۔ اقتصادی کساد بازاری مزید گہری اور طویل ہوگی اور 1930ء کے عشرے والے حالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ دنیا کو 1930ء کی دہائی کے گریٹ ڈپریشن کے بعد سب سے بڑے عالمی بحران کا سامنا ہو سکتا ہے۔

ییل یونیورسٹی کے نوبل انعام یافتہ ماہر اقتصادیات رابرٹ جے شیلر Robert J Shiller کا کہنا ہے کہ کورونا وائرس نے جنگ جیسے حالات پیدا کر دیئے ہیں، حالات میں تبدیلی کا دروازہ کھل گیا ہے۔

### معاشرتی اور نفسیاتی اثرات

کورونا وبا کی وجہ سے جس طرح لاک ڈاؤن میں وقت گزارنے پر آج کا انسان مجبور ہے، اس نے سماجی تعلقات کے کمزور ہونے کی رفتار کو تیز کر دیا ہے۔ آگے چل کر انسان صرف اپنی ذات تک محدود ہونے جا رہا ہے، اس کے چاروں طرف یا تو مشینیں ہوں گی یا مصنوعی چیزیں ہوں گی۔ کورونا وائرس کے اثرات صرف طبی اور اقتصادی نہیں ہوں گے بلکہ سماجی بھی ہوں گے اور ایک نئے تمدن کو جنم دیں گے۔

کورونا وائرس کے معاشرتی اثرات کے ساتھ اس کے نفسیاتی اثرات بھی ہو رہے ہیں۔ زیادہ وقت گھر میں رہتے ہوئے سرد اور چڑچڑے پن کی شکایت بڑھتی جا رہی ہے۔ کئی افراد کی بھوک اور نیند کم ہو گئی ہے۔ کورونا انفیکشن کی وجہ سے کئی لوگ اداسی اور ڈپریشن محسوس کر رہے ہیں۔ میل جول کم ہونے سے کئی لوگ اداسی اور ڈپریشن محسوس کر رہے ہیں کیونکہ کئی لوگ روزانہ اپنے دوستوں، رشتے داروں سے ملے بغیر رہ ہی نہیں سکتے۔ لوگ کورونا سے اتنے پریشان نہیں جتنا کہ ملاقاتیں کم ہونے پر ہیں۔ کورونا انفیکشن

کے مطابق دنیا بھر میں 90 کروڑ افراد اس وباء کے اثرات کی وجہ سے اپنے روزگار سے محروم ہو سکتے ہیں۔ کورونا کی وجہ سے سروس انڈسٹری اور مینوفیکچرنگ انڈسٹری بہت بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ 60 فیصد سروس انڈسٹری یا تو بند ہو چکی ہے یا اس نے اپنی سروسز محدود کر دی ہیں۔ ٹرانسپورٹیشن، ریٹیل اسٹیٹ، ٹریول اور ٹورازم کے شعبے زیادہ متاثر ہوئے ہیں۔ آن لائن سروسز میں اگرچہ اضافہ ہوا ہے لیکن اس سے سروس انڈسٹری کو ہونے والے نقصانات کا ازالہ نہیں ہو سکتا۔ ماہرین کا اندازہ ہے کہ کورونا کے بعد بھی سروس انڈسٹری کی فوری بحالی کے امکانات نہیں کیونکہ صارفین پہلے کی طرح اخراجات کرنے کے لیے تیار نہیں ہوں گے۔ کورونا کی وجہ سے مینوفیکچرنگ انڈسٹری بھی بڑے بحران کا شکار ہے۔ امریکا سے یورپ اور ایشیا تک کارخانے یا تو عارضی طور پر بند ہو گئے ہیں یا انہوں نے طلب نہ ہونے کی وجہ سے اپنی پیداوار کم کر دی ہے۔

عالمی مالیاتی ادارے آئی ایم ایف کا اندازہ ہے کہ 2020ء میں گلوبل اکانومی 3 فیصد تک سکڑ جائے گی۔ کورونا کی وجہ سے 2020 اور 2021ء میں گلوبل جی ڈی پی کو 9 ہزار ارب (9 ٹریلین) ڈالرز کا نقصان ہو سکتا ہے۔

یہ تو معیشت کی موجودہ صورت حال ہے۔ کورونا کی وجہ سے عالمی معیشت اور حالات پر تیل کے اثرات بھی تبدیل ہو گئے ہیں۔

اگر حالات بہتر نہ ہوئے تو یہ کساد بازاری مزید سنگین اور طویل ہو سکتی ہے اور اس سے لگنا اور بھی زیادہ مشکل۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر آف انٹرنیشنل فنانس کارمین ایم ریٹن ہارٹ کی رائے یہ ہے کہ کورونا وائرس

نے کروڑوں انسانوں کا جینا دو بھر کر دیا ہے۔ دنیا بھر کے نوجوان، بوڑھے، بچے اس کے خطرات کے باعث نفسیاتی اور ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

## تعلیم پر اثرات

Covid-19 کی وبائی جہاں دنیا بھر کی معیشت کو زبردست دھچکا لگایا ہے وہیں تعلیم کا نظام بھی شدید متاثر ہوا ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق کورونا کی وجہ سے 900 ملین بچے اسکول نہیں جا رہے۔ کورونا وائرس کے آتے ہی کئی ممالک نے اپنی تعلیمی سرگرمیاں بند کر دی ہیں۔

کورونا وائرس کے خطرے نے پاکستان میں نظام تعلیم کو خاصا متاثر کر دیا ہے۔ یوں تو اس وبائی بیماری سے پہلے ہی پاکستان میں نظام تعلیم کو رسائی، معیار اور انتظامات میں کافی مشکلات کا سامنا تھا۔ اس وبائی مرض سے پہلے ملک میں اسکول نہ جانے والے بچوں کا تخمینہ 2 کروڑ 28 لاکھ بچے تھا جو ابتدائی یا ثانوی تعلیم حاصل نہیں کر رہے ہیں۔

چونکہ بچے اسکول میں کمرہ جماعت تک پہنچ نہیں سکتے اس لیے اسکولوں کو بچوں تک تعلیم پہنچانے کے لیے متبادل طریقے ڈھونڈنے ہوں گے تاکہ تعلیمی عمل اور علمی معیار متاثر نہ ہو۔ اس وقت گوگل کلاس روم سے لے کر واٹس ایپ اور فیس بک گروپس تک مختلف طریقہ کار استعمال میں لائے جا رہے ہیں۔ موجودہ صورتحال نے ہمیں اس بات کا احساس دلایا ہے کہ اب ہمیں ٹیکنالوجی کے تقاضوں کے مطابق اپنے انداز اور معیارات کو تبدیل کرنا ہوگا۔

## یہ اثرات کب تک رہیں گے

اب اہم سوال یہ نہیں کہ کورونا سے کیا اثرات آئیں گے، زیادہ اہم سوال یہ ہے کہ ان اثرات کا

دورانیہ کتنا ہوگا۔ اس کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ اس وبا پر کب تک قابو پایا جائے گا اور انسانی سرگرمیاں کب تک بحال ہوں گی۔ اس وقت کورونا کی کوئی ویکسین یا علاج موجود نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے انسانوں کو مشکلات کے ایک اور سلسلے کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ویکسین نہ ہونے کی وجہ سے کورونا وائرس کی دوسری لہر کی صورت میں معیشت کو ایک اور دھچکا لگ سکتا ہے۔

لاک ڈاؤن کو طول دیا جائے، معیشت ایک طویل عرصے تک بحران کا شکار رہی تو معیشت میں کئی جگہ Structural Damage آجاتا ہے۔ سپلائی چین، افرادی قوت، سرمایہ کاری، لیبر مارکیٹ، پیداواری صلاحیت سب انحطاط کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس Damage کا دورانیہ کچھ ماہ سے بڑھ کر کئی سالوں تک چلا جاتا ہے اور یہ Recession سے ڈیپریژن بن جاتا ہے جیسے کہ 1918ء کے اسپینش فلو کے بعد کوئی 10 سال تک گریٹ ڈیپریژن چلتا رہا۔

## امید نہ چھوڑیں

مصیبتیں، ناگہانی آفات اور وبائیں انسانوں کے لیے آزمائش ہوتی ہیں۔ کوئی ان سے کندن کی طرح سنور کے نکلتا ہے، کوئی بس گزارتا ہے تو کوئی مزید مصیبتوں اور پریشانیوں میں گھر جاتا ہے۔ کورونا وائرس ایک اجتماعی آفت ہے۔ اس آفت سے ایک دوسرے کے ساتھ مل کے، ہوش و حواس اور عمدہ حکمت عملی استعمال کر کے ہی نمٹا جا سکتا ہے۔

1887ء کی امریکن سول وار کے بعد امریکا ایک مختلف ملک بن کر ابھرا تھا۔ اس آفت نے پورے ملک کو ایک کر دیا۔ 1918ء کے اسپینش فلو کے بعد یورپ

بقیہ صفحہ نمبر 22 پر ملاحظہ کیجیے!

کے ساتھ تعاون کی درخواست!

# روحانی ڈائجسٹ

محترم قارئین!

السلام وعلیکم ورحمۃ اللہ۔

ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ گزشتہ اکتالیس سال سے اپنے قارئین کی علمی خدمت میں مصروف عمل ہے۔ محترم قارئین....! آپ بخوبی واقف ہوں گے کہ گزشتہ پانچ سات برسوں سے دنیا بھر میں پرنٹ میڈیا کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ کئی اخبارات و رسائل کی اشاعت مسلسل کم ہوتی جا رہی ہے۔ رواں سال کو رونا و نائرس کی وبا پھیلنے اور لاک ڈاؤن کی وجہ سے دیگر اداروں کی طرح اخبارات و رسائل کے ادارے بھی بہت متاثر ہوئے۔

روحانی ڈائجسٹ پسند کرنے والوں سے درخواست ہے کہ شدید مشکلات کے اس دور میں اپنے پسندیدہ رسالے روحانی ڈائجسٹ کی اشاعت جاری رکھنے میں تعاون فرمائیں۔ اس تعاون کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنے حلقہ احباب، اسکول، کالج، یونیورسٹی کی لائبریریز، دیگر اداروں اور ان کے علاوہ جہاں پر مناسب سمجھیں اپنی طرف سے روحانی ڈائجسٹ کی سالانہ گفٹ سبسکریپشن کروادیں۔

روحانی ڈائجسٹ کا پاکستان میں سالانہ زر مبادلہ /1200 روپے ہے۔ آپ ایک، دو، پانچ، دس، بیس، چھپیس یا زیادہ گفٹ سبسکریپشن کروا کر ناسرف علم کے فروغ میں معاونت کریں گے بلکہ روحانی ڈائجسٹ کی اشاعت جاری رکھنے میں بھی تعاون فرمائیں گے۔

آپ کے گراں قدر تعاون کے لیے شکر گزار

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

گفٹ سبسکریپشن کے لیے رقم بذریعہ بینک ٹرانسفر یا منی آرڈر یا Easy Paisa یا Jazz Cash کے ذریعہ بھجوائی جاسکتی ہے۔

تفصیلات کے لیے:

سرکولیشن نیچر۔ روحانی ڈائجسٹ

فون: 021-36606329

ای میل: [manageroohanidigest@gmail.com](mailto:manageroohanidigest@gmail.com)





چین اور انڈیا کے درمیان جنگ ہو سکتی ہے...؟

خطے کے حالات پاکستان پر کس طرح اثر انداز ہوں گے...؟  
روحانی بزرگوں کے اشارے کیا ہیں...؟

سائنس و ٹیکنالوجی میں  
بہت زیادہ ترقی سے ایک  
طرف تو انسانوں کو نت نئی  
آسائشیں مل رہی ہیں  
دوسری طرف زمین کے  
ماحول کو کئی نئے خطرات بھی  
لاحق ہو رہے ہیں۔ گلوبل  
وارمنگ کی بڑی وجہ انسان کی  
صنعتی، تجارتی اور دیگر  
سرگرمیوں میں قوانین

کشمیر اور فلسطین کے معاملات عالمی ضمیر کی توجہ کے  
زیادہ مستحق ہیں۔ اس پس منظر میں دنیا میں آبادی کے  
لحاظ سے دو بڑے ممالک چین (آبادی: ایک ارب  
چالیس کروڑ) اور بھارت (آبادی: ایک ارب چھتیس  
کروڑ) کے درمیان حالیہ کشیدگی کئی خطرناک اثرات کا  
سبب بن سکتی ہے۔ چین پاکستان کا ہمسایہ اور برادر ملک  
ہے۔ چین اور پاکستان دوستی اور باہمی تعاون کے گہرے  
رشتوں میں منسلک ہیں۔ پاکستان کو اپنے مشرقی پڑوسی  
ملک بھارت سے ہمیشہ خطرات لاحق رہے ہیں۔ بھارت  
نے ریاست جموں و کشمیر کے ایک حصے پر غاصبانہ قبضہ کر  
رکھا ہے اور کشمیری عوام کو اقوام متحدہ کی قراردادوں کے  
مطابق ان کا حق دینے سے انکاری ہے۔ بھارت کے اپنے  
تقریباً سب پڑوسی ممالک کے ساتھ تعلقات خراب  
ہیں۔ اندرونی طور پر بھارت میں اقلیتوں کے ساتھ  
خصوصاً مسلمانوں کے ساتھ خراب سلوک گزشتہ چند  
برسوں میں بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ بھارت میں دیگر  
اقلیتیں مثلاً عیسائی اور سکھ امتیازی سلوک کا نشانہ بنتے  
رہتے ہیں۔ ان حالات میں بھارت میں مذہبی انتہاء پسند

قدرت کی پاس داری نہ کرنا ہے۔ آج دنیا بھر میں  
انسانوں کی صحت کو زیادہ خطرات کا سامنا ہے۔ امراض  
قلب، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، جگر اور گردوں کے  
امراض کے ساتھ ساتھ نفسیاتی امراض اور ڈپریشن  
کے مریضوں کی تعداد بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔  
انفیکشن کی وجہ سے وبائی امراض بھی بہت پھیل رہے  
ہیں۔ کورونا وائرس کے پھیلاؤ نے تو ایک عالمی وبا  
Pandemic کی شکل اختیار کر لی ہے۔

مختلف معاملات کی وجہ سے ہونے والی جنگوں سے  
بھی انسانوں کو مسائل اور مشکلات کا سامنا ہے۔  
اللہ کی مخلوق کے لئے خیر کے جذبات رکھنے والی روحانی  
ہستیاں اس زمین کے موجودہ حالات پر بہت زیادہ فکر  
مند ہیں۔ نوع انسانی اور اس زمین پر آباد سب مخلوقات  
کی بہتری کی خواہش مندیہ ہستیاں چاہتی ہیں کہ انسان  
اس زمین پر دوسروں کے حقوق کا احترام کرتے ہوئے  
اپنے معاملات طے کریں۔ مختلف تنازعات کی وجہ سے  
دنیا کے دوسرے خطوں کی نسبت اس وقت مشرق  
وسطی اور جنوبی ایشیا میں حالات زیادہ فکر کا باعث ہیں۔

قیادت کے کسی بھی مہم جو یا نہ فیصلے سے دنیا کی تقریباً تین ارب آبادی براہ راست شدید متاثر ہو سکتی ہے۔ بصیرت رکھنے والی روشن نظر روحانی ہستیوں کو ان حالات پر شدید تشویش ہے۔

حالات واقعات پر نظر رکھنے والی کئی روحانی ہستیاں کچھ عرصے سے زیادہ فکر مند ہیں۔

پاکستان: قوم کی معیشت اور ملکی دفاع کو مستحکم کرنے کے لیے آج پاکستانی قوم کو زیادہ متحد ہو کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔ پاکستان کے لیے مستقبل قریب میں کئی نئے امکانات روشن ہو رہے ہیں۔ اگر پاکستان کے حکمرانوں اور عوام نے اتحاد بند بر اور حکمت سے کام لیا تو پاکستان ایک طرف تو خطے میں بہت زیادہ اہمیت حاصل کر لے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ پاکستانی کی اقتصادی حالت بھی ان شاء اللہ بہت اچھی ہو جائے گی۔

صاحب بصیرت روحانی ہستیوں کا کہنا ہے کہ صحیح حکمت عملی اختیار کر کے درست سمت میں دیانت داری کے ساتھ کوششیں کی جائیں تو اگلے پانچ سات برسوں میں پاکستان سستی بجلی کی پیداوار میں خود کفیل ہونے کے ساتھ بجلی ایکسپورٹ کرنے کے قابل بھی بن سکتا ہے۔ شمال تا جنوب، مشرق تا مغرب پاکستان کے ہر خطے کو قدرت نے کئی طرح کے قدرتی وسائل اور کئی نعمتوں سے نوازا ہوا ہے۔ صرف چند برسوں میں پاکستانی قوم ان نعمتوں سے فائدہ اٹھا کر دنیا کی بڑی اقوام کی صف میں شامل ہو سکتی ہیں۔ روحانی ہستیاں اس توقع کا اظہار کر رہی ہیں کہ چین اور بھارت کے درمیان تنازعات میں خطے کی تبدیل ہوتی صورت حال ناصر کشمیر کا مسئلہ حل کرنے میں معاون ہو سکتی ہے بلکہ اس سے پاکستان میں قدرتی وسائل کی ترقی، پانی کے ذخیرہ کرنے

کی صلاحیت میں اضافے، زراعت کے لیے پانی کی بہتر فراہمی، صنعتی ترقی، سیاحت کے شعبوں میں تیز رفتار ترقی ہو سکتی ہے۔

ان سب کاموں سے پاکستان کی قومی آمدنی میں اضافہ، روپے کی قدر میں بہتری اور پاکستانیوں کی فنی کس آمدنی میں تیز رفتار اضافہ ہو سکتا ہے۔

پاکستانی قوم نے ماضی میں کئی بڑے بڑے اور نہایت مشکل چیلنجز کا بہت حوصلوں سے سامنا کیا اور اللہ کے فضل اور اللہ کی مدد سے کامیابیاں حاصل کیں۔ آئندہ بھی پاکستانی قوم اللہ تعالیٰ پر ایمان اور بھروسے کے ساتھ منظم اور متحدہ رہ کر اپنے لیے بڑی بڑی کامیابیاں حاصل کر لے گی۔ ان شاء اللہ



### بقیہ: کورونا۔ انسانی طرز معاشرت....

میں نیشنل ہیلتھ سروس NHS کی بنیاد پڑی۔ عالمی جنگ عظیم دوم کے بعد سوشل ویلفیئر اسٹیٹ اور سوشل سیکورٹی جیسے اداروں کو تقویت ملی۔

1918ء کے اسپینش فلو کے بعد بھی دنیا باقی رہی ہے، اس بار بھی اچھے کی ہی امید ہے۔ امید ہے کہ اس وبا کے بعد دنیا پہلے سے بہتر مقام بن سکے گی۔ بس لوگوں کو چاہیے کہ تمام احتیاطی تدابیر کا خیال رکھیں۔ تعمیری سوچ رکھیں۔ پیسوں کو احتیاط سے استعمال کریں اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کا خیال رکھیں۔ یہ کام اگر سب مل کر کریں گے تو پوری امید ہے کہ انسان اس مشکل سے بھی نکل جائیں گے۔



# ترا علاج نظر کے سوا کچھ اور نہیں

دراصل ہم چہرے کی گلیٹیوں کو چھپانے کے لئے تو سارے اقدامات کرتے ہیں کیونکہ ہمارا سارا زور ظاہر پر ہوتا ہے لیکن باطن کی گلیٹیوں کو صاف کرنے کے لئے کچھ نہیں کرتے کیونکہ وہ دوسروں کو نظر نہیں آتیں۔ ہم جسمانی خوبصورتی، بناؤ سنگار اور چہرے کی خوشنمائی پر تو پوری توجہ دیتے ہیں لیکن باطن کی تاریکی کو دور کرنے اور صفائی کے لئے وقت نہیں نکالتے۔ ہمارا سارا فوکس ظاہر کو سنوارنے پر ہوتا ہے تاکہ دوسروں پر تاثر اچھا پڑے، جاذبِ نظر لگیں۔ ہمیں لوگ معزز، پڑھا لکھا، خوشحال اور قابلِ احترام سمجھیں حالانکہ یہ تاثر اور امپریشن بھی نظر کا دھوکہ ہوتا ہے۔ نہ چمکنے والی ہر شے سونا ہوتی ہے اور نہ ہی ہر بد صورت شے

ڈاکٹر صفدر محمود

اپنی اصل میں بد صورت ہوتی ہے لیکن ہماری نگاہ تو فقط ظاہر کی متلاشی ہے اس لئے وہ ”باطن“ تک رسائی حاصل کر ہی نہیں سکتی۔ جس شخص نے سیاہ کوٹ پہن رکھا ہو، ہم اسے پہلی نظر میں وکیل ہی سمجھتے ہیں چاہے وہ چٹان پڑھ ہو، جس شخص نے سیاہ گاؤن پہن رکھا ہو ہمارا تاثر یہی ہوتا ہے کہ پروفیسر ہے چاہے وہ طوطا فال نکالنے والا پروفیسر ہی کیوں نہ ہو۔ جس خاتون نے اپنے آپ کو سیاہ برقعے میں چھپا رکھا ہو، ہم اسے پردہ دار مشرقی خاتون ہی سمجھتے ہیں چاہے وہ فلمی دنیا کی بدنام اداکارہ ہو اور لوگوں کی نظروں سے بچنے کے لئے سیاہ برقع اوڑھ کر آئی ہو۔ جو شخص مسجد سے نکل رہا ہو ہم اسے نمازی ہی جانتے ہیں چاہے وہ

ظاہر معلوم اور باطن نامعلوم ہوتا ہے چنانچہ انسان ساری زندگی ظاہر پر توجہ رکھتا ہے اور اسے سنوارنے کی لگن میں مگن رہتا ہے۔ یہ دنیا ظاہر کی دنیا ہے اس لئے یہاں پہلانا اثریامپریشن بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ تاثر کی دنیا بھی بڑی دلچسپ ہے۔ اگر آپ نے ریش مبارک چہرے پہ سجا رکھی ہے تو دیکھتے ہی پہلانا اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ نیک، مذہبی اور نمازی قسم کا انسان ہے۔ مجھے لاہور کے ایک وکیل صاحب یاد آتے ہیں۔ نہایت لچھے دار گفتگو کرتے تھے، پریکٹس بھی چلتی تھی۔ خیالات کے حوالے سے نہایت ماڈرن، دین بیزار اور ترقی پسند تھے، کبھی کبھی تو وہ الحاد کی سرحدوں کو چھونے لگتے تھے۔ میرا ان سے کئی برس تعلق رہا، یہ ان کی مہربانی تھی۔

ایک بار میں ان سے کئی برس کے وقفے کے بعد ملنے گیا تو حیرت زدہ رہ گیا۔ انہوں نے چہرے پر ماشاء اللہ طویل ریش مبارک سجا رکھی تھی۔ ظاہری تاثر یہ تھا کہ شاید بڑھاپے اور قبر کے خوف نے ان کے باطن میں کوئی انقلاب برپا کر دیا ہے اور اسی تبدیلی کا اظہار پُر نور داڑھی ہے۔ گفتگو چلی تو وہ حسبِ معمول طنزیہ مسکراہٹ کے ساتھ گویا ہوئے ”صفدر صاحب میری داڑھی دیکھ کر پریشان نہ ہوں اور نہ ہی اندازوں کے مغالطوں کا شکار ہوں، میرے گالوں پر چھوٹی سی گلیٹیاں نکل آئی تھیں جو نہایت بری لگتی تھیں۔ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق انہیں چھپانے کے لئے داڑھی بڑھانی ہے۔ میں ان کی بات سن کر مسکرا دیا۔

مسجد سے کوئی شے چوری کر کے یا کسی کی جیب کاٹ کر یا کسی کی جوتی چرا کر ہی نکلا ہو۔ جس شخص نے سفید کوٹ پہن رکھا ہو اور گلے میں ٹوٹیاں لٹکا رکھی ہوں ہم اسے مقدس پیشے سے منسلک ڈاکٹر خیال کرتے ہیں چاہے وہ مریضوں کو پانی کے ٹیکے لگا کر پیسے بٹورتا ہو۔

دراصل معلوم اور نامعلوم، ظاہر اور باطن اور اصل اور نقل میں زمین و آسمان کا فاصلہ حائل ہے اسی لئے عرض کرتا ہوں کہ یہ دنیا اور یہ زندگی تو محض نظر کا دھوکہ ہے۔ دنیا حیرت کدہ ہے جس میں ہر طرف نظروں کے سامان اور حیرت کدے سجے ہیں۔ یہ زندگی معلوم، موجود، گمان اور نظر کا دھوکہ ہے جبکہ اصل زندگی نامعلوم اور نہ نظر آنے والا اتنا ہی سلسلہ ہے،

معلوم زندگی مختصر جبکہ نامعلوم زندگی ابدی ہے۔ یہ سب اپنی اپنی جگہ حقیقتیں ہیں لیکن ہم صرف اسے ہی حقیقت جانتے ہیں جو نظر آئے، جو شے نظر کے احاطے سے باہر ہو، نظر سے پوشیدہ ہو، ظاہر اور موجود پر ایمان رکھنے والے اسے نہیں مانتے جبکہ غیر موجود اور نظر نہ آنے والی آفاقی حقیقتوں پر ایمان رکھنے والے انہیں دل و جان سے تسلیم کرتے ہیں۔

باطن تک اور زندگی کی ”اصل“ تک ان کی نگاہ کو رسائی حاصل ہو یا نہ ہو لیکن ان پر پختہ ایمان رکھتے ہیں۔ یہی ایمان کی پختگی ان کے لئے رسائی کی راہ ہموار کرتی ہے اور کبھی کبھی آنکھ سے پردے اٹھا دیتی ہے۔ جب آنکھ سے پردہ سرک جائے تو آنکھ ظاہری بناؤ سنگار، میک اپ اور خوشنمائی کے پیچھے چھپی ہوئی بد نمائی، سفلی جذبات کی بھرمار اور اعمال کی بد صورتی بھی دیکھ لیتی ہے۔

جس کی آنکھ ظاہر سے باطن تک رسائی حاصل کر

لے انسان کے اندر جھانکنے کی صلاحیت سے مالا مال ہو جائے اسے ہم صاحب نظر اور اہل نگاہ کہتے ہیں۔ ظاہر کے پرستار مادے پہ نگاہ رکھتے ہیں جبکہ نامعلوم کے ماہر روح پر نگاہ رکھتے ہیں۔ مادہ زندگی کی بے ثباتی کی علامت ہے کیونکہ اسے بہر حال موت کا لقمہ بننا ہے، آج نہیں تو کل مرنا ہے جبکہ روح نظر نہ آنے والی ابدی شے ہے جسے موت ہے نہ نیند۔ یہ امر ربی ہے اور امر ربی عام لوگوں کے لئے نامعلوم ہی ہوتا ہے۔

مختصر یہ کہ ہم ظاہر بین لوگ ہیں اور صرف نظر آنے والی اشیاء پر یقین رکھتے ہیں نظر آنے والی چیزوں کی سجاوٹ اور میک اپ پر ساری توجہ دیتے ہیں اور چہرے سجانے پر گھنٹوں صرف کر دیتے ہیں جبکہ نظر آنے والی چیزیں محض نظر کا دھوکہ ہوتی ہیں۔ اسی لئے انسان کو ”نقل“ پرست بھی کہا جاتا ہے کیونکہ وہ ”اصل“ کو سمجھنے کا نہ اور اک رکھتا ہے اور نہ ہی کوششیں کرتا ہے۔ وہ نقل سے ہی دل بہلاتے بہلاتے زندگی گزار دیتا ہے اور زندگی ایسی شے ہے کہ دہائیوں کا سفر لمحوں میں طے ہوتا ہے اور پتا ہی نہیں چلتا کہ اتنے برس کہاں گئے۔

کہنے کا مقصد یہ تھا کہ آنکھ معلوم یعنی ظاہر کو دیکھتی ہے اور نظر غیر معلوم یعنی باطن کو دیکھتی ہے۔ آنکھ انسان میں نہ تبدیلی لاسکتی ہے نہ اس کے اندر انقلاب برپا کر سکتی ہے لیکن نظر انسان کے باطنی اندھیروں کو اجالوں میں بدل دیتی ہے۔ اسی لئے علامہ اقبالؒ نے کہا تھا

خرد کے پاس خبر کے سوا کچھ اور نہیں  
ترا علاج نظر کے سوا کچھ اور نہیں





## سورج گرہن

سورج گرہن کے بارے میں طرح طرح کی باتیں مشہور ہیں۔ بڑی بوڑھیاں ہمیشہ سے تاکید کرتی رہی ہیں کہ حاملہ خواتین گرہن کے دوران ہرگز باہر نہ نکلیں، گھر کے کام کاج سے بھی احتراز کریں اور قینچی و چھری جیسے تیز دھار آلات کو ہرگز استعمال نہ کریں....؟؟  
کیا چاند اور سورج گرہن کے انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں....؟؟  
علماء، روحانی ماہرین اور سائنسدان اس بارے میں کیا کہتے ہیں....؟؟

ہیں۔ دوسری جانب ماہرین نجوم سورج گرہن کی پٹی پر واقع ممالک کے بارے میں پیش گوئیاں شروع کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے واقعات کو قرب قیامت کی نشانی قرار دیتے ہیں۔ ایسے موقع پر عام افراد کو زیادہ تر خوف زدہ دیکھا جاتا ہے، اکثر لوگ گھروں میں بند ہو کر بیٹھ گئے کہ کہیں سورج گرہن کے شخص اثرات انہیں نقصان نہ پہنچائیں۔

گزشتہ ماہ 21 جون 2020ء کو سال کا پہلا سورج گرہن ہوا تھا۔

سورج گرہن ہو یا چاند گرہن ان دونوں میں سورج، چاند اور زمین شامل ہوتے ہیں۔ سورج گرہن ہو یا چاند گرہن دونوں سے متعلق توہمات اور نظریات موجود ہیں۔

دو ڈھائی ہزار سال قبل اہل بابل کا خیال تھا کہ زمین ایک قرص کی مانند ہے جو سمندر کے پانی سے چاروں اطراف سے گھری ہوئی ہے اور آسمان پیالے کی مانند چپٹی زمین کے اوپر الٹا رکھا ہوا ہے۔ چاند سورج اور دیگر ستارے زمین کے گرد گھومتے ہیں۔ یونانی فلسفیوں کا خیال تھا کہ آسمان نے ایک کھوکھلے گلوب کی مانند زمین کو چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اور ستارے گینوں کی طرح آسمان میں جڑے ہوئے ہیں۔ آسمان روزانہ مغرب کی طرف حرکت کرتا ہے۔

انسان کے اندر تجسس کی صلاحیت اسے اپنے اور دیگر مخلوقات و کائنات کے سر بستہ رازوں کو بے نقاب کرنے میں مگن رکھتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی ایک نئی تحقیق سے صدیوں پرانی روایات اور نظریات پر اچانک ضرب پڑ جاتی ہے۔ اس وجہ سے کچھ عرصے تک کے لئے لوگ اس نئی تحقیق کے نتائج کو قبول کرنے سے گریز کرتے رہتے ہیں۔

سورج، چاند، زمین اور دیگر سیارے اور وسیع و عریض کہکشانی نظام کے سامنے انسان کی اپنی ذاتی حیثیت کچھ دیر کے لئے معدوم سی ہو جاتی ہے۔ اس کے باوجود انسان میں تجسس اور عزم اسے نئے نئے رازوں کو جاننے کی طرف مائل رکھتا ہے۔ ذہن میں ایک احساس پیدا ہوتا ہے کہ یہ پورا سسٹم کس کے کنٹرول میں ہے؟  
زمانہ قدیم سے سورج، چاند، زمین، آسمان اور دیگر سیاروں سے متعلق مختلف نظریات قائم ہوتے اور ختم ہوتے رہے ہیں۔

21 ویں صدی کے اس ترقی یافتہ دور میں پاکستان اور دنیا کے دیگر ممالک میں جب بھی سورج گرہن رونما ہوتا ہے۔ ایک جانب خلائی تحقیق سے متعلق اداروں، رصد گاہوں اور محکمہ موسمیات کے تحت اس قدرتی منظر کو دیکھنے اور اس کے نتیجہ میں حقائق کو سامنے لانے کے لئے انتظامات کرنے لگتے

ایڈون ہبل، اور آئن اسٹائن کے پیش کردہ نظریات کے بعد جدید سائنسی آلات کی بنیاد پر تحقیق ہوئی۔

انسان ایک مدت سے یہ سمجھتا اور مانتا آیا ہے کہ اجرام فلکی اس کی تقدیر، مستقبل اور جسمانی اور ذہنی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ سورج گرہن سے متعلق دنیا بھر میں طرح طرح کی توہمات مشہور ہیں، بھارت میں یہ بات مشہور ہے کہ گرہن کے وقت سورج اور چاند کو راہو، کیتو پکڑ لیتے ہیں تو یہ دونوں سیارے گرہن کے وقت مصیبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اس لئے زمین اور اہل زمین پر اس کے بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ ہندوؤں میں یہ عقیدہ بھی پایا جاتا ہے کہ سورج گرہن کے وقت جتنی زیادہ تکالیف برداشت کر کے سینے کے بل رینگ رینگ کر سگنا تک پہنچ کر اس میں اشان کیا جائے اسی مناسبت سے گناہ دُھل جاتے ہیں۔ ہندوؤں میں سورج گرہن کے دن برت رکھنے کا رواج بھی ہے۔ ایک قدیم چینی عقیدہ کے مطابق سورج گرہن کے وقت ایک ڈریگون (بلا) سورج کے اوپر حملہ آور ہوتی ہے اور اسے نگلنے کی کوشش کرتی ہے۔

غرضیکہ سورج گرہن کو زمانہ قدیم سے خوف، دہشت، بدشگونی اور نحوست کی علامت بنا کر پیش کیا جاتا رہا ہے۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس سے کچھ نہ کچھ تباہی آتی ہے۔ مختلف مذاہب میں سورج گرہن کو ایک آسمانی آفت تصور کیا جاتا ہے۔

آج بھی سورج اور چاند گرہن کے اوقات میں حاملہ خواتین کو بہت زیادہ احتیاط کرنے کے لئے کہا جاتا ہے۔ انہیں آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ گرہن کے وقت سورج یا چاند کی طرف دیکھنے پر پابندی، کوئی ایسا کام کرنا جس میں کوئی چیز کاٹنے مثلاً

340 سال قبل مسیح میں یونانی فلسفی ارسطو نے اپنی کتاب میں زمین کے چھٹے ہونے کی بجائے گول ہونے پر دلائل پیش کئے۔ اس کے ساتھ ساتھ ارسطو یہ سمجھتا تھا کہ زمین ساکت ہے اور سورج، چاند، ستارے اور سیارے زمین کے گرد گول مدار میں گھوم رہے ہیں۔ دوسری صدی عیسوی میں بطلمیوس نے Ptolemy نے ارسطو کے نظریہ کو مکمل کو سمولو جیکل ماڈل Cosmological Model کی شکل دی جس میں زمین مرکز میں تھی جس کے گرد آٹھ کرے، چاند، سورج، ستارے اور اس وقت تک معلوم پانچ سیارے یعنی عطارد، زہرہ، مریخ، مشتری اور زحل تھے۔ بطلمیوس کے ماڈل کو عیسائی کلیسا نے صحیفوں کے مطابق تصویر کائنات کے طور پر قبول کر لیا۔

1514ء میں نیکولس کوپرنیکس Nicolas Copernicus نے یہ نظریہ ماڈل کی شکل میں پیش کیا کہ سورج مرکز میں ساکت ہے اور زمین اور سیارے اس کے گرد گول مدار میں حرکت کر رہے ہیں۔

1609ء میں گیلیلیو نے نئی نئی ایجاد شدہ دور بین سے رات کے وقت مشاہدہ کے دوران معلوم کیا کہ تمام سیارے سورج کے گرد گھوم رہے ہیں۔ اس نے یہ بھی بتایا کہ کچھ ذیلی سیارے ہیں جو اپنے سیاروں کے گرد گھوم رہے ہیں۔ جیسے چاند زمین کے گرد گھوم رہا ہے اسی طرح مشتری کے گرد بھی اس کے اپنے چاند گردش کر رہے ہیں۔ یورپ میں چرچ نے ان مشاہدات کو یکسر مسترد کر دیا۔

برسوں تک لوگ گیلیلیو کے نظریات کو قبول کرنے سے انکار کرتے رہے لیکن گیلیلیو کے بعد یوہانس کیپلر، نیوٹن، ہائینرچ اولبرز، سینٹ آگسٹن،

## آئندہ آنے والے سورج گرہن

ایشیا، یورپ، افریقا	21 جون 2020ء
شمالی امریکا، انٹارکٹیکا،	14 دسمبر 2020ء
شمالی امریکا، ایشیا، یورپ،	10 جون 2021ء
انٹارکٹیکا، جنوبی افریقا	04 دسمبر 2021ء
شمالی امریکا، بحر الکاہل	30 اپریل 2022ء
جنوبی ایشیا، مشرق وسطیٰ	25 اکتوبر 2022ء
ایشیا، انڈونیشیا، آسٹریلیا،	20 اپریل 2023ء
امریکا، کولمبیا، برازیل	14 اکتوبر 2023ء
میکسیکو، کینیڈا، امریکا	8 اپریل 2024ء
جنوبی امریکا، بحر الکاہل	2 اکتوبر 2024ء
افریقا، یورپ، روس	29 مارچ 2025ء
بحر الکاہل، انٹارکٹیکا،	21 ستمبر 2025ء
جنوبی امریکا و افریقا، انٹارکٹیکا،	17 فروری 2026ء
شمالی امریکا، افریقا، یورپ،	12 اگست 2026ء
جنوبی امریکا و افریقا، انٹارکٹیکا،	6 فروری 2027ء
جنوبی ایشیا، مشرق وسطیٰ	2 اگست 2027ء
امریکا، مغربی یورپ و افریقا	26 جنوری 2028ء
مشرقی ایشیا، آسٹریلیا	22 جولائی 2028ء
شمالی وسطیٰ امریکا	14 جنوری 2029ء
کینیڈا، الاسکا، آرکٹک	12 جون 2029ء
چلی، ارجنٹینا، جنوبی امریکا	11 جولائی 2029ء
چلی، ارجنٹینا، انٹارکٹیکا	5 دسمبر 2029ء
جنوبی ایشیا، مشرق وسطیٰ	1 جون 2030ء
جنوبی افریقا، آسٹریلیا	25 نومبر 2030ء

راستہ کی چوڑائی زیادہ سے زیادہ 167 میل ہو سکتی ہے۔ اس لحاظ سے کوئی بھی مکمل سورج گرہن 9 منٹ کے وقفہ سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

چھری یا چاقو سے سبزی یا پھل اور کپڑا کاٹنے پر پابندی لگادی جاتی ہے اور اس کی دلیل یہ پیش کی جاتی ہے کہ اس سے ماں کے رحم میں موجود بچے پر اثر پڑ سکتا ہے۔ اگرچہ آج کے دور میں اس طرح کے بہت سے نظریات متروک ہو چکے ہیں لیکن انسان اور اجرام فلکی کے تعلق پر سائنسی نظریات کی تردید کے باوجود بعض اعتقادات آج تک قائم ہیں۔

## سورج گرہن اور سائنس

علم فلکیات Astronomy کی اصطلاح میں گرہن کا مطلب ہے کہ سورج، چاند یا کوئی اور چمکدار اجرام فلکی کی روشنی کے درمیان کوئی رکاوٹ آجائے۔ سائنسی نقطہ نظر کے مطابق سورج گرہن اس وقت ہوتا ہے جب چاند گردش کرتے ہوئے زمین اور سورج کے درمیان سے گزرتا ہے اور چاند کا سایہ زمین پر پڑتا ہے جس کے باعث دن کے وقت سورج کی روشنی جزوی یا مکمل طور پر کچھ وقت کے لئے زمین پر نہیں پڑتی۔ سال میں کم از کم دو سورج گرہن ہوتے ہیں۔ جبکہ سالانہ سورج گرہن کی تعداد 5 تک ہو سکتی ہے۔ مکمل سورج گرہن یعنی جب چاند سورج کے سامنے مکمل طور پر آتا ہے ایک شاندار منظر پیش کرتا ہے۔ چاند، زمین اور سورج کے ایک لائن میں آنے کے باعث سورج کی چمکدار سطح Photosphere چھپ جاتی ہے۔ جبکہ سورج کے اطراف رنگین بالہ یعنی Chromospheres اور چمکدار بالہ یعنی Corona کچھ وقت کے لئے نظر آتا ہے۔

مکمل سورج گرہن کے لئے زیادہ سے زیادہ وقت 9 منٹ ہو سکتا ہے۔ ماہرین فلکیات کی تحقیقات کے مطابق مکمل سورج گرہن کے لئے



کے دوران کھانے پینے سے گریز کی بات میں بھی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ اسی طرح تیز دھار آلات کو استعمال کرنے کے خطرات اور سورج گرہن کے درمیان بھی کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ توہمات اس دور سے چلی آرہی ہیں جب الیکٹریٹیٹی کا وجود نہیں تھا، ایسے میں سورج گرہن ہونے پر دن میں اندھیرا چھا جاتا تھا۔ یہ تو عام سمجھ بوجھ کی بات ہے کہ اندھیرے میں تیز دھار آلات کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔

یہ بات تو درست ہے کہ سورج گرہن کے دوران باہر نکلنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ اس حالت میں سورج کو دیکھنا آنکھوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ صرف حاملہ خواتین کے لئے ہی نہیں بلکہ باقی افراد کے لئے بھی ضروری ہے۔ سورج گرہن کے دوران سورج کو دیکھنا آنکھ کے ریشینا کو بے پناہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔

### پیغمبرانہ تعلیمات...

تاریخ انسانی میں دو طرح کے افراد کا تذکرہ کیا جاتا ہے۔ ایک وہ جو حقیقت آشنا ہوتے ہیں اور دوسرے وہ جو حقیقت سے بے خبر ہوتے ہیں۔ حقیقت آشنا طرز فکر کے افراد پیغمبران علیہم السلام ہیں یا وہ افراد ہیں جو پیغمبرانہ طرز فکر کے حامل ہیں۔

تعلیمات اسلام سے پہلے اہل عرب میں ایسے وہم پائے جاتے تھے کہ جب بھی سورج یا چاند کو گہن لگتا تو وہ لوگ کہتے کہ کسی بڑے آدمی کی موت ہوئی ہے جس کی وجہ سے یہ گہن لگا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ان توہمات کا رد فرمایا اور رسول اکرم ﷺ کے زمانے میں جب سب سے پہلا سورج گرہن ہوا اتفاق سے اسی دن آپ ﷺ کے پیارے بیٹے ابراہیمؑ کی

جزوی سورج گرہن میں سورج کے گرد رنگین ہالہ یعنی Chromospheres اور چمکدار ہالہ یعنی Corona کا مشاہدہ نہیں کیا جاسکتا۔

سائنسدان سورج گرہن کے دوران چاند کے سائے کے گرد چمکدار ہالہ Corona اور Chromospheres کا مشاہدہ کرتے ہیں۔

سورج گرہن کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے اور اس کا انحصار گرہن کے وقت پر اور زمین کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ چاند کا جو سایہ زمین پر پڑتا ہے اس میں ایک گہرا سایہ ہوتا ہے یہ گہرا سایہ Umbra کہلاتا ہے اور ہلکا سایہ Penumbra کہلاتا ہے۔ گہرا سایہ Umbra مکمل سورج گرہن میں اور ہلکا سایہ Penumbra جزوی سورج گرہن کے دوران ہوتا ہے۔

خلائی لیبارٹریز کے لئے سورج گرہن سائنٹفک موقع فراہم کرتا ہے۔ جن میں قابل ذکر یورپین، امریکن، سوہو SOHO جاپان کی YOHKOH سیٹلائٹ اور ناسا کی ٹیلی اسکوپ TRACE شامل ہیں۔

### سورج گرہن کے اثرات

سورج گرہن کے انسانی زندگی خصوصاً حاملہ خواتین پر اثرات میں کوئی صداقت نہیں ہے۔ بعض ضعیف الاعتقاد لوگ گرہن کے وقت حاملہ خواتین کو کمرے کے اندر رہنے اور سبزی وغیرہ نہ کاٹنے کی ہدایت کرتے ہیں تاکہ ان کے بچے کسی پیدا کنی نقص کے بغیر پیدا ہوں۔ گرہن کے وقت حاملہ خواتین کو سلائی کڑھائی سے بھی منع کیا جاتا ہے کیونکہ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس سے بچے کے جسم پر غلط اثر پڑ سکتا ہے۔ یہ سب وہم اور ضعیف الاعتقاد ہی ہے۔ سورج گرہن



سورج اور چاند گرہن کے اوقات میں حاملہ خواتین کو بہت زیادہ احتیاط کرنے کے لئے کہا جاتا ہے۔ انہیں آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ گرہن کے وقت سورج یا چاند کی طرف دیکھنے پر پابندی، کوئی ایسا کام کرنا جس میں کوئی چیز کاٹنے مثلاً چھری یا چاقو سے سبزی یا پھل اور کپڑا کاٹنے پر پابندی لگادی جاتی ہے اور اس کی دلیل یہ پیش کی جاتی ہے کہ اس سے ماں کے رحم میں موجود بچے پر اثر پڑ سکتا ہے۔

ہوتے۔ بلکہ اللہ اپنے بندوں کو عبرت دلانے کے لئے ظاہر فرماتا ہے۔ اگر تم ایسے آثار دیکھو تو جلد از جلد دعا، استغفار اور یاد الہی کی طرف رجوع کرو۔“

[صحیح بخاری]

جب بھی سورج گرہن کا واقعہ پیش آئے تو ہم سب کو توہمات میں مبتلا ہونے کے بجائے بارگاہ الہی میں اجتماعی طور پر نماز کسوف ادا کرنی چاہیے اور جتنا ہو سکے اللہ تعالیٰ کے استغفار اور اسم الیہ اکاورد کرنا چاہیے۔

### روحانی ماہرین

اب ہم علمائے باطن کی طرز فکر سے مشاہدہ کئے گئے۔ نظام شمسی سورج، چاند اور زمین کے متعلق اور سورج گرہن کی حقیقت کا تذکرہ کریں گے۔

جس طرح روحانی نظر سے چاند، زمین اور سورج کی اصل ماہیت ظاہری ماہیت سے مختلف نظر آتی ہے اسی طرح روحانی نظر سے سورج گرہن کا Mechanism بھی مختلف نظر آتا ہے۔

سورج اور چاند کی گردش ہر شعور آدمی کو اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ مخلوق کے اندر دوحواس کام کرتے ہیں ایک طرز کے حواس کا تعلق رات اور چاند سے ہے اور دوسرے حواس کا تعلق دن یا سورج سے ہے۔



وفات ہوئی تھی۔ اس پر لوگ کہنے لگے کہ سورج گرہن آپ ﷺ کے بیٹے کی وفات کی وجہ سے ہوا ہے۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے اس ضعیف الاعتقادی کو ان الفاظ سے رد فرمایا:

إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ لَا يَبْكُفَانِ لِمَوْتِ أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ، وَلَكِنَّهُمَا آيَاتَانِ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ، فَإِذَا رَأَيْتُمُوهُمَا فَفَعُوا أَفْصَلُوا

سورج اور چاند کسی کے مرنے سے گرہن نہیں ہوتے۔ یہ تو قدرت الہی کی دو نشانیاں ہیں جب انہیں گرہن ہوتے دیکھو تو نماز کے لیے اٹھ کھڑے ہو۔

[صحیح بخاری]

ایک حدیث کے الفاظ یہ ہیں:

شمس و قمر اللہ کی نشانیوں میں سے دو نشانیاں ہیں ان کو گہن کسی کی موت و حیات کی وجہ سے نہیں لگتا۔ چنانچہ جب تم انہیں اس حالت میں دیکھو تو اللہ تعالیٰ سے دعا کرو اور (گہن کی) نماز پڑھو حتیٰ کہ سورج گہن کھل جائے۔

[صحیح بخاری]

ایک اور حدیث میں آپ ﷺ نے فرمایا: ”چاند اور سورج کا گرہن آثار قدرت ہیں۔ کسی کے مرنے، جینے (یا کسی اور وجہ) سے نمودار نہیں



## قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

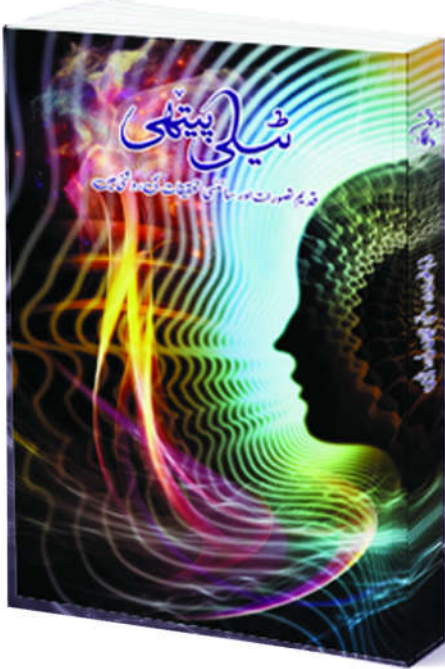
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329





# پیر ہرات خواجہ عبداللہ انصاریؒ

سب کے شمال میں صوبے خراسان کی طرف مہمات بھیجی گئیں۔ خراسان کی مہم میں عبداللہ بن عامرؒ کے ہمراہ سعید بن العاصؒ، مجاشع بن مسعود سلمیؒ، ربیع بن زیادؒ کے ساتھ ساتھ میزبان رسول حضرت ابو ایوب انصاریؒ کے صاحبزادے حضرت ابو منصور تابعی بھی شامل تھے۔

42 ہجری (644 عیسوی) خراسان کی فتح کے بعد ابو منصور تابعی نے خراسان میں ہی رہنے کا فیصلہ کیا، اس طرح حضرت ابو ایوب انصاریؒ کی اولاد میں سے بعض گھرانے بلخ اور ہرات شہر میں رہنے لگے۔ ابو منصور تابعی کی اولاد میں ابو منصور

خلیفہ دوم امیر المومنین حضرت عمر فاروقؓ کی شہادت کے وقت اسلامی ریاست کا رقبہ 22 لاکھ مربع میل تھا۔ اس وقت عراق، فارس، میسوپوٹامیہ، شام، مصر اور آذربائیجان پر اسلامی پرچم لہرا چکا تھا، لیکن ابھی بھی ساسانی بادشاہ یزگرد فارس میں بغاوت پھیلانے کی سازشیں کر رہا تھا، شہادت عمر فاروق کے بعد حضرت عثمان غنیؓ خلافت کی باگ ڈور سنبھالتے ہی پورے عزم کے ساتھ اس کی طرف متوجہ ہو گئے۔ حضرت عثمان غنیؓ نے بصرہ پر عبداللہ بن عامرؒ کو حاکم مقرر کیا اور فارس میں انھی بغاوتوں کو کچلنے کا حکم دیا، مشرق

میں ساسانی حکومت کے جنوبی صوبے فارس پر، اس سے متصل دوسرے صوبے کرمان پر، اس سے ملحق تیسرے صوبے مکران اور اس سے ملحق چوتھے صوبے سیستان (موجودہ افغانستان) پر ادران



صوفیاء میں ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ انصاری رباعی گو صوفی شاعر، مفسر قرآن، راوی، مناظر اور شیخ طریقت تھے، عربی اور فارسی زبانوں میں آپ کے پسند و ناصح، اقوال اور صوفیانہ اشعار ایران، افغانستان، تاجکستان اور وسطی ایشیاء میں آج بھی مقبول ہیں۔

خواجہ عبداللہ انصاریؒ خداداد صلاحیتوں کے باعث محض چار برس کی عمر میں لکھنا اور نو برس کی عمر میں عربی میں شعر کہنا شروع کر دیا تھا۔ اپنے عہد کے جید علما سے فیضِ صحبت حاصل کرنے کے بعد چودہ سال کی عمر میں انہیں مجلس میں مسند پر بیٹھا جانے لگا تھا۔ آپ کا حافظہ بہت تیز تھا، بڑی تعداد میں احادیث نبوی انہیں زبانی یاد تھیں۔ آپ فرماتے ہیں:

مجھے کھانا کھانے کا بھی ہوش نہیں رہتا تھا، بسا اوقات ایسا بھی ہوتا کہ عشاء کی نماز کے احادیث لکھنے بیٹھتا اور صبح ہو جاتی تھی، کبھی میری والدہ روٹی کے لقمے توڑ کر میرے منہ میں ڈالتی اور میں لکھتا رہتا۔

خواجہ عبداللہ انصاریؒ ظاہری علوم سے فراغت کے بعد 417 ہجری میں ہرات واپس لوٹ آئے۔ اب آپ باطنی علوم کی طرف متوجہ ہوئے، یوں تو وہ زمانہ طفولت

انصاری نام کے ایک تاجر تھے جو جوانی میں کئی سال بلخ و ہرات میں گزار چکے تھے۔ آپ بلخ کے اس دور کے مشہور صوفی بزرگ ابوالمظفر ترمذی اور شریف حمزہ عقیلی کے مرید تھے۔ جمعہ 2 شعبان 396ھ (بمطابق 4 مئی 1006ء) کو خراسان کے شہر ہرات، (موجودہ صوبہ ہرات افغانستان) کے قدیم قلعہ قندز Kohandez میں ابو منصور کے یہاں ایک بیٹے کی ولادت ہوئی جس کا نام عبداللہ رکھا گیا۔

کہا جاتا ہے کہ ابو منصور کے پیر حمزہ عقیلی نے عبداللہ انصاریؒ کو دیکھ کر کہا تھا کہ یہ لڑکا ایک روز شیخ الاسلام کے لقب سے سرفراز ہوگا۔ ان کی یہ پیش گوئی پوری ہوئی۔ عبداللہ انصاریؒ ہرات کی ایک نادر شخصیت بن کر ابھرے۔ تاریخ میں انہیں شیخ الاسلام اور پیر ہرات کے لقب سے یاد کیا جاتا

ہے۔ مولانا عبدالرحمن جامی اپنی مشہور تصنیف نفحات الانس میں تحریر کرتے ہیں کہ کتابوں میں جہاں کہیں بھی صرف شیخ الاسلام کا لفظ آیا ہے اس سے مراد خواجہ عبداللہ انصاریؒ ہیں۔ شیخ الاسلام حضرت ابو اسماعیل خواجہ عبداللہ انصاریؒ (1006ء تا 1089ء) المعروف پیر ہرات کا شمار گیارہویں صدی عیسوی/پانچویں صدی ہجری کے جلیل المرتبت



خواجہ عبداللہ انصاریؒ کی خدمات کے اعتراف میں جاری کردہ ایران، افغانستان و تاجکستان کا مشترکہ یادگار ڈاک ٹکٹ



واپس لوٹنا پڑا۔ واپسی میں سفر کے دوران آپ کی ملاقات اس دور کے امام الاولیاء حضرت خواجہ ابوالحسن خرقانی سے ہوئی۔ آپ نے ابوالحسن خرقانی کی صحبت اختیار کی اور ان سے فیض پانے لگے۔ ابوالحسن خرقانی کی صحبت میں آپ پر باطنی علوم کے پزاروں در وا ہوئے، خواجہ عبداللہ انصاریؒ خود اپنے شعر میں فرماتے ہیں کہ:

الرمن خرقانی راند می، حقیقت نداستی  
 ”اگر میں نے خرقانی کو نہیں دیکھا ہوتا، تو مجھے حقیقت کا پتہ نہ چلتا۔“

خواجہ عبداللہ انصاریؒ ایک اور جگہ لکھتے ہیں:  
 ”عبداللہ ایک چھپا ہوا خزانہ تھا، اور اس کی چابی ابوالحسن خرقانی کے ہاتھوں میں تھی۔“  
 ابوالحسن خرقانی نے انہیں باطنی علوم سے فیضیاب کیا۔ عبداللہ انصاریؒ ان کے جانشین بنے۔ حضرت شیخ ابوالحسن خرقانیؒ کی صحبت میں رہنے کے بعد علم التصوف کے حصول کے لیے آپ شیخ ابوسعید ابوالخیر کی خدمت میں بھی حاضر ہوئے۔ ہرات واپس آنے کے بعد آپ شیخ ابو عاصم جو کہ آپ کے رشتے دار تھے، ان سے بیعت ہوئے اور یہیں آپ نے خلق خدا کے لیے تلقین و ارشادات کا سلسلہ شروع کیا۔

ان کی مجلس و عظ میں شمولیت کے لیے لوگ دور دراز سے آتے تھے۔ آپ کی شخصیت متاثر کن تھی اور خوش لباس تھے۔ امام غزالی، ابوقاسم قشیری، عبدالرحمن جامی آپ کے عہد میں مشہور بزرگ اور آپ کے عقیدت مند رہے ہیں۔ جامی

سے اپنے والد کے ہمراہ صوفیائے کرام کی محفلوں میں حاضر ہوا کرتے تھے، پہلے آپ ہرات میں ہی شیخ عبداللہ طاقی سمبستانی کی خدمت میں رہے، ان کی وفات کے بعد شیخ عمومؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ اس وقت عبداللہ انصاری کے والد ابو منصورؒ بھی دنیاوی امور کو خیر بعد کہنے کے بعد حمزہ عقیلی کی خدمت کے لیے بلخ منتقل ہو چکے تھے، چنانچہ نوجوانی کے ادوار آپ نے والد کے بغیر شیخ عمومؒ کی خدمت میں گزارے۔ شیخ عمومؒ آپ پر بہت مہربان تھے باطنی علوم کے ساتھ ساتھ آپ کی کفالت کا ذمہ بھی انہوں نے اپنے سر لیا، اور اپنی عدم موجودگی میں اپنی خانقاہ کے انتظامی امور بھی خواجہ عبداللہ انصاری کے سپرد کر دیا کرتے تھے۔ 422ھ میں شیخ عمومؒ کی وفات ہو گئی، حضرت عبداللہ انصاریؒ کے والد بلخ میں تھے اور ہرات میں ان کا کوئی بزرگ و کفیل نہیں تھا۔

اب آپ کے دل میں زیارت حرمین شریفین کی آرزو پیدا ہوئی اور آپ 424ھ کو سرزمین حجاز کی طرف روانہ ہو گئے۔

یہ وہ دور تھا جب سلطان محمود غزنوی کا پٹنا سلطان مسعود غزنوی ہرات کا ولی عہد شہزادہ اور حکمران تھا اور ترکمان سلجوقیوں کی سورشوں کی وجہ سے خراسان اور اردگرد کے خطے میدان جنگ بنے ہوئے تھے۔ سفر کاراستہ ترکمانوں کی تاخت و تاراج کے باعث دشوار گزار تھا اور زائرین حج کے اکثر و بیشتر قافلے واپس لوٹ آتے تھے۔ چارونہ چاور خواجہ عبداللہ انصاریؒ کو بھی بیچ راستہ سے

## اقوال خواجہ عبداللہ انصاریؒ

• (علم یا ہنر) سیکھنے سے نہ شرمناؤ۔  
نفس کو کامیاب یا غالب نہ ہونے دو۔

- جو بھی کام ہو اس کی مدد اللہ سے مانگو۔
- نادان اور مغروروں سے دور رہو۔
- کسی کے عیب نہ کھولو۔ اپنے عیبوں پر نظر رکھو۔
- بلندی صبر میں ہے۔
- دنیا پرست نہ بن۔
- علم سیکھنے میں تھک کر یا بیزار ہو کر نہ بیٹھے رہو۔
- ہر وقت اللہ کی اطاعت کے شوق میں رہو۔
- آدمی کی بیجا تعریف سے گریز کرو۔
- باطن کو ظاہر سے بہتر بناؤ۔
- درگزر کرو تاکہ اللہ بھی تم پر درگزر فرمائے۔
- اپنے متعلق شیخیاں نہ مارو۔
- مصیبت کی وجہ خواہش نفس ہے۔
- جو رکھی ہوئی چیز تمہاری نہیں اسے نہ اٹھاؤ۔ جو تمہارے کام نہیں ہیں اس میں دخل اندازی نہ کرو۔
- دل کو شیطان کے کاموں کا کھلونہ نہ بناؤ۔
- جب تک اپنا محاسبہ نہ کر لو دوسروں کا محاسبہ نہ کرو۔
- جو اپنے لیے اچھا نہ سمجھو وہ دوسروں کے لیے مناسب نہ جانو۔
- حرص و لالچ کا غلام نہ بن۔
- درویشی کو اپناؤ۔
- سرمایہ سود پر نہ دووہ آخرت میں نقصان دے گا۔

خواجہ عبداللہ انصاریؒ نے بطور نصیحت خواجہ نظام الملک طوسی کو ایک خط لکھا تھا، جس میں بیش بہا نصیحتیں ہیں، جو ہر انسان کو دل سے اپنانا چاہئیں۔ یہاں اس خط سے چند اقوال پیش کیے جا رہے ہیں۔  
• جو شخص ان علامت کو اپنی زندگی کا شعار بنائے گا۔ وہ دنیا اور آخرت میں کامیاب رہے گا....

”با خدا کی باصدق، باخلق بانصاف، بانفس بقہر، با درویشان بلطف، با بزرگ بخد مت، با خردان بشفقت، با دوستان بنصیحت، بادشمنان بحلم، با جاہلان بخاموشی، با عالمان بتواضع“.... یعنی خدا سے صدق رکھ، مخلوق سے انصاف رکھ۔ اپنے نفس پر ضبط رکھ۔ درویشیوں کے ساتھ احترام۔ بڑوں کی خدمت اور بچوں سے شفقت سے پیش آؤ۔ دوستوں کے ساتھ اچھائی اور نصیحت سے کھرے بنو۔ دشمن کے ساتھ نرمی سے پیش آؤ۔ جاہل کے ساتھ خاموش رہو۔ علم والوں اور داناسے تواضع اور انکساری سے ملو۔

- دل کے معاملے میں (یعنی قلب سلیم کی) کوشش کرو۔
- لوگوں کے عیب کی پردہ پوشی کرو اور دنیا کے لیے دین کو نہ بیچو۔
- عمر کی دولت کو اللہ کا بیش بہا تحفہ سمجھو۔
- اللہ کی اطاعت بے مول غنیمت ہے۔

آپ امیر اور با اثر لوگوں کی صحبت سے دور رہا کرتے تھے۔ حق کو عالم دین ہونے کی وجہ سے اکثر بحث و مناظرہ میں وقت صرف ہوتا تھا، آپ نے اپنے عہد کے کئی حکمرانوں، امراء کو نصیحتوں بھرے مکتوبات ارسال کیے، کئی مرتبہ حق گوئی کی

رومانیہ ڈائجسٹ

نے حضرت عبداللہ انصاریؒ کی حیات و تعلیمات پر کتابیں بھی لکھیں۔

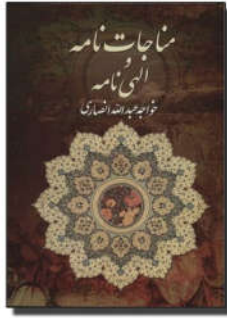
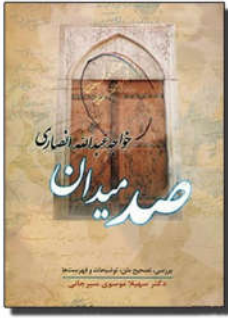
عبداللہ انصاریؒ نے سلطان محمود غزنویؒ، ان کی اولاد، عباسی خلیفہ القائم بامر اللہ، المتقتدی باللہ، الپ ارسلان اور نظام الملک طوسی کا زمانہ پایا، لیکن

- نفس کی خواہش پر عافیت کو ضائع نہ کرو۔
- جسے اچھائی کی شناخت نہ ہو اس کے ہمسفر نہ بنو۔
- وعدے کو وفا کرو۔
- جہاں بھی ہو وہاں اللہ کو حاضر جانو۔
- ایسا بول نہ بولو جسے تم سننا پسند نہیں کرتے۔
- دوست کی ایک جھانکی خاطر دوست کو نہ چھوڑ دینا۔
- مخلوق پر کیے احسان نہ جتاؤ۔
- امانت سنبھال کر رکھو۔
- اپنے فقر کا کسی سے ذکر نہ کرو۔ یعنی کسی پر ظاہر نہ کرو۔
- سفید پوشی کا بھرم قائم رکھو
- بے حیا لوگوں کے ساتھ نہ بیٹھو یہ آخرت اور دنیا میں خرابی کی جڑ ہیں۔
- ہر ایک کی عزت و وقار قائم رکھو تاکہ تمہاری عزت قائم رہے۔
- کھانا حد سے زیادہ نہ کھاؤ یہ دل کی سیاہی کا سبب ہے اور عبادت سے روکتی ہے۔
- اپنے باطن کو اپنے ظاہر سے بہتر رکھو کیونکہ ظاہر خلق کے لیے ہے اور باطن پر حق تعالیٰ کی نگاہ ہے۔
- حق تعالیٰ کی توفیق تمہاری رفیق ہے۔
- دنیا کے متعلق میں کیا بتاؤں جو تکلیف کے ساتھ آتی ہے۔ تھکاوٹ سے نڈھال کر دیتی ہے اور حسرت کے ساتھ گم ہو جاتی ہے۔
- چار چیزیں چار چیزوں کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں۔
- طاقت کو طاقت ہی ختم کرتی ہے۔
- جرم و بے انصافی، حکومت کو تباہ کر دیتی ہے۔
- ناشکری، رحم دلی کو ختم کر دیتی ہے اور تکبر، انسانی محبت کو ختم کر دیتا ہے۔
- یہ جان لے کہ علم زندگانی، حکمت آئینہ، قناعت حصار، امید شفاعت کنندہ، ذکر علاج اور توبہ تریاق ہے۔
- اللہ کے ساتھ نیاز مندی سے زندگی گزار، جو کچھ اللہ کی طرف سے آئے اس کا شکر لازم سمجھ۔
- تین چیزیں عقلمندی کی علامت ہیں
- اپنے مقام کو پہچانا
- اپنے کام کا جائزہ لینا اور
- اپنی خیر کے لیے کوشش کرنا۔
- توکل، یقین، کاپل، ایمان کا ستون اور اخلاص کی منزل کا نام ہے۔
- حقیقی توکل یہ ہے کہ انسان یہ جان لے کہ رزق کی کشائش اور تنگی اللہ کے ہاتھ میں ہے۔
- اگر تم پانی پر چل سکتے ہو تو تم ایک تنکے سے زیادہ بہتر نہیں مانے جاؤ گے۔ اگر تم فضاؤں میں اڑ سکتے ہو تو تم ایک مکھی سے زیادہ بہتر نہیں مانے جاؤ گے۔ (بطور انسان) تمہاری اصل پہچان تب بنے گی جب تم اپنے من کو فتح کر لو گے۔
- نفس کے خلاف کوشش کرنے والا ”ابرار“ ہے، نفس پر غالب آنے والا ”اوتاد“ ہے اور نفس سے نجات پانے والا ”ابدال“ ہے۔

الاسرار، منازل السائرین، کنز السالکین، ہفت حصار، آتش و بال پر وائے رسالہ دل و جان، رسالہ واردات، تحفۃ الملوک، نصائح، مجموعہ صد پند سود مند، قلندر نامہ، الہی نامہ، محبت نامہ، سعادت نامہ، مناجات نامہ اور صد میدان مشہور ہیں۔

وجہ سے حکمرانوں کی صعوبت کا سامنا کرنا پڑا اور آپ کو شہر بدر اور قید بھی ہونا پڑا۔

خواجہ عبداللہ انصاریؒ نے اسلامی تصوف اور فلسفہ پر عربی و فارسی میں گراں بہا تصانیف لکھیں جن میں طبقات الصوفیہ، زاد العارفين، کتاب



علم سلوک میں آپ کا ایک رسالہ بنام منازل السائرین ہے، جس کی کئی شرح لکھی گئی ہیں۔ آپ محدث بھی تھے، حضرت عبداللہ انصاریؒ نے قرآن

کرتے تھے۔ عمر کے آخری ادوار میں آپ کی بینائی کمزور رہنے لگی لیکن آپ کی یادداشت اور حافظہ اس قدر تیز تھا کہ آپ کی بصیرت، بصارت پر غالب ہی رہی۔

خواجہ عبداللہ انصاریؒ نے 19 فروری 1089ء (22 ذی الحج 481ھ) کو ہرات میں پچاسی سال کی عمر میں وفات پائی۔

سلسلہ چشتیہ کے بزرگ خواجہ معین الدین چشتیؒ کو جب اجمیر (ہندوستان) جا کر مخلوق خدا کو ہدایت دینے کا حکم ملا ہے تو آپ مختلف ممالک کی سیر اور مختلف خانقاہوں کے فیض حاصل کرتے ہوئے ہندوستان میں داخل ہوئے۔

لاہور آمد سے قبل خواجہ معین الدین چشتیؒ نے ہرات میں خواجہ عبداللہ انصاریؒ کے مزار پر حاضری دی تھی۔

ہرات کے تیموری حکمران شاہ رخ مرزا نے پندرہویں صدی عیسوی میں آپ کا عالیشان مقبرہ سنگ یشپ سے تعمیر کروایا۔ آج بھی آپ کا مقبرہ ہرات کی مقبول ترین زیارت گاہ میں سے ہے آپ کا عرس ہر سال ذی الحج کے مہینے میں منایا جاتا ہے۔



کریم کی ایک تفسیر فارسی زبان میں لکھی جس کا نام ”کشف الاسرار“ ہے، یہ قرآن کریم کی قدیم ترین مکمل صوفی تفسیر میں سے ہے۔ آپ کی وفات کے بعد آپ کے شاگردوں اور دوسرے لوگوں نے آپ کے بہت سے اقوال روایت کیے جو تفسیر کشف الاسرار میں شامل کیے گئے۔ اس تفسیر کی شرح ابوالفضل رشید الدین السبندی نے لکھی جو دس ضخیم جلدوں میں شائع ہو چکی ہے۔

مشہور فقیہ ابن قیم جوزی حنبلی نے آپ کے تصنیف کردہ رسالہ مدارج السالکین کی ایک لمبی شرح تحریر کی ہے۔ ابن قیم جوزی نے اپنی تصنیف الوابل الصیب من الکلم الطیب میں آپ کا حوالہ شیخ الاسلام کے گرانقدر خطاب سے دیا ہے۔

شیخ الاسلام حضرت عبداللہ انصاریؒ کی تصنیف ”مناجات نامہ“ فارسی ادب کا شاہکار شمار کی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ خواجہ عبداللہ انصاریؒ نے ایک لاکھ سے زیادہ اشعار لکھے۔

حضرت خواجہ عبداللہ انصاریؒ، پیر ہرات نے اپنے پوری زندگی علم کی خدمت کرتے ہوئے گزاری۔ دور دراز علاقوں سے لوگ آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر قلوب و اذہان کو منور

## ایمان، نیت اور تزکیہ نفس

کی اطاعت و تابع داری مکمل وفاداری کے ساتھ ہو۔ اللہ اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات و تعلیمات پر صدق دل سے عمل کیا جائے۔ کیا تزکیہ نفس کا مطلب یہ ہے کہ بندہ کوئی خاص وضع قطع کرے۔ کوئی خاص ڈریس پہننا شروع کرے۔ خواتین خاص قسم کا کوئی برقعہ پہننا شروع کر دیں۔ جی نہیں۔

تزکیہ نفس کے پراسیس کا مطلب بنیادی طور پر فکر اور سوچ میں مثبت تبدیلی اور اخلاص اور خیر خواہی لانا ہے۔ نفس کا تزکیہ اللہ تعالیٰ کے احکامات امر و نواہی (امر بالمعروف و نہی عن المنکر) پر عمل کرنے سے اور اپنی زندگی کو اللہ کی مرضی کے مطابق ڈھال لینے سے ہوتا ہے۔ اس کام کے لیے نیت کا خالص ہونا ضروری ہے۔ نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔ نیت کی پاکیزگی کے ساتھ ظاہری معاملات درست ہونا ضروری ہیں۔ ظاہری معاملات کے لئے کچھ معیار اور پیمانے ہیں۔

ایک آدمی یہ کہتا ہے کہ میں اللہ پر ایمان لایا... یہ زبانی اقرار ہے۔ ایمان کی گواہی اعمال صالحہ کے ذریعے ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔  
والعصر ○ ان الا نسان لفي خسرو ○  
الا الذين امنو و عملو الصلحت

تصوف کی تربیت میں تزکیہ نفس کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ قرآن پاک میں، احادیث مبارکہ میں تزکیہ نفس کے لئے واضح ہدایات موجود ہیں۔ امت مسلمہ میں علمائے حق نے، اولیاء اللہ، صوفیائے کرام نے اور عامتہ الناس میں لاتعداد افراد نے ان احکامات پر عمل کیا۔ ایسے افراد نے نفس مطمئنہ کے معنی اور مفاہیم جان لئے۔ اللہ کی مہربانیوں سے ایسے اصحاب دوسرے انسانوں اور اللہ کی سب مخلوقات کے لئے خیر و فلاح کا ذریعہ بنے۔

شیطان کسی بھی آدمی کو ورغلانے کی کوشش کر سکتا ہے۔ جو لوگ اپنے نفوس کا تزکیہ کرنا چاہیں اور اللہ کے راستوں پر چلنا چاہیں شیطان ان سے بہت ناخوش ہوتا ہے۔ شیطان ہمارے ارد گرد روپ بدل بدل کر آتا ہے۔ کبھی ہمارے دلوں میں وسوسے ڈالتا ہے، کبھی تمنائیں ابھارتا ہے، کبھی طرح طرح کے خوف اور ڈر میں الجھادینا چاہتا ہے۔ تزکیہ نفس کی کوششوں میں مصروف بندے کو اپنی تربیت پر مسلسل توجہ دینے کے ساتھ ساتھ شیطان کی طرح کی چالوں سے بھی ہوشیار رہنا چاہیے....

تزکیہ نفس کا مطلب کیا ہے...؟  
تزکیہ نفس کا ایک مطلب یہ ہے کہ اپنے خالق اور مالک اللہ کا سچا بندہ بننے کی کوششیں کی جائیں۔ اللہ کے احکامات پر سچے دل سے عمل کیا جائے۔ اللہ

سوچ یا طرز فکر میں مثبت پہلو کو بڑھا دینے کے ساتھ ساتھ ہر طالب علم کو کچھ خاص اوصاف اختیار کرنے اور ان اوصاف کو مسلسل ڈیولپ کرنے کی ضرورت ہے۔

اپنے جذبات پر کنٹرول ایک بہت اہم وصف ہے۔ صرف ناموافق صورت حال میں، مشکل حالات میں یا ناکامیوں پر ہی اپنے جذبات کو کنٹرول نہیں کرنا بلکہ کامیابیوں پر، خوشیوں کے مواقع اور طاقت اور اختیار کے حاصل ہونے پر بھی جذبات پر کنٹرول ہونا ضروری ہے۔ بقول شاعر....

ظفر آدمی اسکو نہ جانے گا  
وہ ہو کیسا ہی صاحب فہم و ذکا  
جسے عیش میں یادِ خدا نہ رہی  
جسے طیش میں خوفِ خدا نہ رہا  
عیش ہو یا طیش ہو، خوشی ہو یا غم ہر حال میں  
جذبات کے اظہار پر، Emotions پر کنٹرول  
ہونا چاہیے۔

سلاسل طریقت میں ایک اہم سبق جذبات پر کنٹرول سیکھنا بھی ہے۔

ہر آدمی کہیں کم زور ہے کہیں طاقت ور ہے، افسر اپنے ماتحتوں پر اختیارات استعمال کرتا ہے۔ حکمراں اپنی رعایا پر طاقت ور ہوتا ہے۔ گھر کا بڑا گھر کے چھوٹوں پر طاقت ور ہوتا ہے۔ کسی مقابلہ آرائی میں جس نے غلبہ پا لیا وہ طاقت ور ہوتا ہے۔ بدلہ لینے کے لیے زندگی میں جلد یا بدیر مواقع ملتے ہیں لیکن معاف کر دینا اچھی بات ہے۔ طاقت کے باوجود معاف کر دینا بہت بڑے ظرف کی بات

زمانے کی قسم انسان خسارے میں ہے۔ سوئے ان لوگوں کے جو ایمان لائے اور انہوں نے صالح کام کئے۔

ایمان اور عمل صالح کا ذکر ایک ساتھ کرنا ایک بہت اہم نکتہ ہے۔ دل میں ایمان کے اثرات کا اظہار صالح عمل سے ہوتا ہے۔ اللہ پر ایمان اور صالح اعمال کا امتزاج انسان کو فلاح کا امیدوار بناتا ہے۔



ماں باپ اپنی اولاد کو خوش اور کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔ اولاد کی فلاح ماں باپ کی خوشی کا باعث بنتی ہے۔

سلسلہ طریقت میں مرشد اپنے شاگردوں کے، اپنے مریدوں کے روحانی باپ ہوتے ہیں، مرشد کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ان کی روحانی اولاد کا شمار فلاح پانے والوں میں ہو۔ فلاح پانا صرف خواہشات سے ہی ممکن نہیں ہے۔ اس کے لئے کئی کام کرنے ضروری ہیں۔ سب سے پہلا کام یہ کہ قرآن پاک سے ہدایت پانے اور حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ حسنہ سے رہنمائی حاصل کرنے کی دل و جان سے سعی کی جائے۔

فلاح پانے کے لیے تزکیہ نفس ضروری ہے۔ تزکیہ نفس کے کئی مراحل ہیں۔ ہر مرحلے میں اپنا جائزہ مسلسل لیتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اس جائزہ کا مقصد یہ جاننے رہنا ہو گا کہ میری سوچ میں، میری فکر میں مثبت تبدیلی کتنی آئی ہے۔ طرز فکر سے منفی پہلو کتنے کم ہوئے ہیں اور مثبت پہلوؤں میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔

ہے۔ اگر کوئی کم زور ہے اس کا ظالم پر کوئی بس نہیں چلتا ایسے آدمی نے معاف کر دیا تو یہ شاید مجبوری میں معاف کرنا ہو۔ اصل خوبی تو یہ ہے کہ طاقت ہو، بدلہ لینے پر پوری قدرت ہو لیکن معاف کر دیا جائے۔ جانی دشمنوں کو، مخالفین کو معاف کر دینے کی بڑی بڑی مثالیں حضرت محمد ﷺ کے اسوۂ حسنہ میں ملتی ہیں۔

فتح مکہ کے بعد رسول اللہ ﷺ مسجد الحرام میں تشریف لے گئے۔ وہاں کئی ظالم لوگ سر جھکائے کھڑے تھے۔ اس موقع پر نبی رحمت حضرت محمد علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ آج کے دن تم سب کے لیے معافی ہے۔

قدرت ہونے کے باوجود، غلبہ ہونے کے باوجود معاف کرنا اللہ تعالیٰ کے نزدیک بہت ہی پسندیدہ بات ہے۔ یہ جذبات (Emotions) پر انتہائی اعلیٰ کنٹرول ہے۔

حضرت مولا علی شیر خدا کرم اللہ وجہہ ایک جہاد میں کفار سے مقابلہ کر رہے تھے۔ حضرت علی نے اپنے مد مقابل کو پچھاڑ دیا۔ وہ شخص مکمل طور پر بے بس ہو چکا تھا۔ قریب تھا کہ حضرت علی کی ذوالفقار اس کا سرتن سے جدا کر دے۔ اس شخص نے حضرت علی کے ساتھ بد تمیزی کی۔ اس پر مولا علی نے اپنی تلوار اس شخص کی گردن سے ہٹائی، لوگوں نے دیکھا کہ اس مغلوب شخص کی بد تمیزی پر حضرت علی غضب ناک نہ ہوئے بلکہ اس کی جان بخش دی۔ آپ سے پوچھا گیا کہ ایسا کیوں کیا....

حضرت علی نے جواب دیا پہلے میں اللہ کی

خاطر اس سے لڑ رہا تھا۔ اس نے بد تمیزی کی، اس کے بعد میں اپنی خاطر اس سے لڑتا اور یہ مجھے گوارا نہیں ہوا۔ اس لیے میں نے اسے چھوڑ دیا۔ یہ واقعہ غلبے کے جذبات پر کنٹرول کی چند اعلیٰ ترین مثالوں میں سے ایک ہے

پر سنیلٹی ڈیولپمنٹ میں جو چیز سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے وہ جذبات پر کنٹرول سیکھنا ہے۔ اس مقصد کے لئے مراقبہ سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

میرے پاس اسٹریس، ڈپریشن، بے خوابی، کم خوابی کے بھی کئی مریض آتے ہیں۔ میں انہیں کلر تھراپی کے اصولوں پر مختلف تراکیب بتانے کے ساتھ اللہ کا ذکر اور مراقبہ کرنے کا بھی کہتا ہوں۔ ان عارضوں میں ذکر اور مراقبہ کے بہت اچھے نتائج سامنے آئے ہیں۔

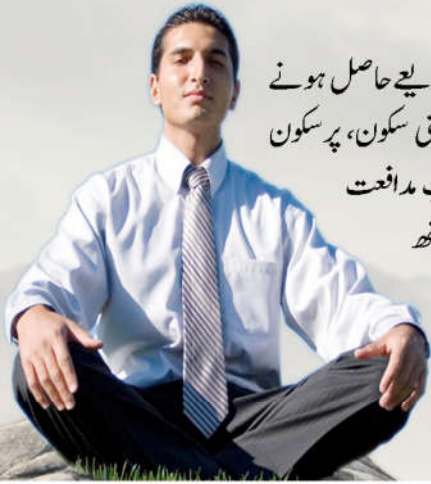
ہمیں اپنے اندر موجود ایک کم زوری کو جانچنا ہے اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کرنی ہے۔ وہ ہے جلد بازی۔

کئی لوگ جلد باز ہوتے ہیں۔ چیزوں کو اپنے وقت پر سرانجام دینا، متحرک اور فعال ہونا بہت اچھی بات ہے۔ یہ ہونا چاہیے لیکن جلد بازی ایک الگ صفت ہے۔ جلد بازی Positive صفت نہیں، بردباری اور اعتدال اچھی صفت ہے۔

ہمیں اپنا جائزہ لینا چاہیے کہ جلد بازی ہمارے اندر ہے یا نہیں۔

یہ امور Personality development سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ

بقیہ صفحہ نمبر 42 پر ملاحظہ کیجئے!



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



رائے دے رہا تھا۔ میٹرک کے بعد مجھے کالج جانا تھا مگر سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کالج کے ساتھیوں کو کس طرح فیس کر سکوں گا۔ تنہائی میں اپنے بارے میں بہت سوچتا، خیالوں میں اپنے آپ کو بڑا آدمی تصور کرتا۔ کامیاب اور بڑے لوگوں کی زندگی کے بارے میں کتابوں کا مطالعہ اس غرض سے کرتا کہ شاید میں بھی ان کی طرح کامیاب شخص بن سکوں گا مگر صرف خیالوں کی حد تک....

ایک دن امی نے بہت مایوسی اور فکر مندی سے ماموں کو میرے حالات کے بارے میں بتایا امی نے ان سے رو، رو کر کہا کہ بھائی جان....! آپ کوئی راستہ نکالیے۔ ماموں نے امی کو تسلی دی۔

ایک دن مجھے ایک نفسیاتی معالج کے پاس لے گئے۔ نفسیاتی معالج نے میری تمام باتوں کو غور سے سنا اور کچھ میڈیسن تجویز کیں، ہم ڈاکٹر صاحب کے کلینک سے باہر نکل رہے تھے کہ ماموں کے ایک بہت پرانے دوست سے ملاقات ہو گئی۔ خیریت

مجھے تعلیم حاصل کر کے بڑا آدمی بننے کا شوق بچپن سے ہی تھا مگر اعتماد کی کمی نے مجھے آگے بڑھنے سے روک رکھا۔ کسی نہ کسی طرح میٹرک تک تو پہنچ گیا لیکن میرے اندر احساس کمتری میں مسلسل اضافہ ہوتا گیا۔ یوں لگتا تھا کہ ہر شخص میرا مذاق اڑا رہا ہے۔ میں کسی سے کھل کر بات نہیں کر سکتا تھا۔ اعتماد کی کمی نے اساتذہ اور ہم جماعتوں سے بھی دور کر دیا تھا۔ باہر نکلتا تھا تو یوں محسوس ہوتا کہ سب مجھے گھور رہے ہیں۔ اس لیے میں نے باہر آنا جانا بھی کم کر دیا۔

چند ماہ قبل امی اور بڑے بھائی مجھے شادی کی ایک تقریب میں ساتھ لے گئے۔ تقریب میں جاتے ہی مجھے شدید پسینہ آنے لگا۔ دل کی دھڑکن تیز اور گھبراہٹ بڑھنے لگی۔ لوگوں کو سلام کرتے ہوئے آواز حلق میں اٹک جاتی۔

بڑے بھائی نے کئی ڈاکٹروں سے میرا علاج کروایا مگر مجھے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ خالہ کے خیال میں مجھ پر کسی نے جادو کیا تھا۔ خالو کا کہنا تھا کہ مجھے کوئی نفسیاتی مرض لاحق ہو گیا ہے۔ الغرض ہر کوئی اپنی



کے بعد ماموں نے میرے بارے میں انہیں بتایا۔ ماموں کے دوست مجھے اور ماموں کو اپنے ایک دوست کے پاس لے گئے۔ یہ صاحب ریکی اور یوگا کے ماہر تھے۔ انہوں نے میری کیفیات کا بڑے اطمینان سے جائزہ لیا اور بولے....

پہلا اعتماد کی کمی اور یکسوئی کا نہ ہونا۔ اس مشکل سے نجات کے لیے آپ پہلے ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کریں۔ اس عمل سے آپ کو ذہنی یکسوئی حاصل ہوگی اور پھر آپ کی زندگی میں بہتری آنے کے امکانات روشن ہو جائیں گے۔ میں نے کہا ذہنی یکسوئی کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا....؟ وہ فوراً بولے آپ مراقبہ کی مشقیں شروع کر دیں۔

مراقبہ....؟ یہ کیا ہوتا ہے....! اس کی مشقیں کیسے ہوں گی اور یہ مشقیں میری زندگی کو کس طرح بہتر کر سکیں گی۔

وہ بولے مراقبہ سے ذہن یکسو ہوتا ہے اور کئی مسائل سے نجات مل جاتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ برس ہا برس کی تحقیق کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مراقبہ کے ذریعے ذہنی دباؤ، انتشار اور ٹینشن پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس دور میں ایسا کون شخص ہوگا جو کسی نہ کسی حد تک اس میں مبتلا نہ ہو۔ مراقبہ بے خوابی اور ذہنی پریشانی کو دور کرتا ہے لیکن خاطر خواہ فائدہ اٹھانے کے لیے اس کا تسلسل ضروری ہے۔

ریکی اور یوگا کے ماہر ان صاحب نے بتایا کہ

دوسرے الفاظ میں مراقبہ کئی بیماریوں کا علاج ہے۔ وہ کچھ دیر رُکے اور پھر گویا ہوئے۔ بیٹا میں نے مراقبہ کی افادیت کو خود جانچنے کے لیے مراقبہ کا آغاز کیا تو کچھ عرصے میں، میں نے محسوس کیا کہ مراقبہ کے مفید اثرات میری روزمرہ زندگی پر ہو رہے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے طویل رخصت پر جانے والا شخص سیر و سیاحت کے بعد واپس آیا ہے تو اس کے چہرہ سے تازگی اور بشاشت پھوٹی پڑتی ہے۔ چہرہ پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور جسم توانائی سے بھرپور۔

انہوں نے مراقبہ کی افادیت پر اس مثبت انداز سے روشنی ڈالی کہ میں بھی کافی حد تک مراقبہ کے فوائد کا قائل ہو گیا۔ ان سے مراقبہ کا طریقہ پوچھا اور اسی روز سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

پہلے روز مراقبہ کرنے کی کوشش میں ذہنی الجھن میں مبتلا رہا۔ بار بار توجہ ہٹ جاتی۔ ایک جگہ توجہ مرکوز کرنے کی کوشش میں سر میں درد ہونے لگا۔ کافی دیر مراقبہ میں بیٹھنے کے باوجود نتیجہ صفر رہا۔ یہی کیفیت کئی روز تک جاری رہی مگر مجھے یقین ہو رہا تھا کہ مراقبہ کے ذریعے ہی میری زندگی میں بہتری آئے گی۔ لہذا میں نے مراقبہ جاری رکھا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا۔ مراقبہ شروع کیے کچھ دیر ہی گزری تھی کہ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگا۔ میرا کمرہ گلاب کی خوشبو سے مہک اٹھا۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو ساحل سمندر پر پایا۔ ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے گرم موسم میں سمندر کی لہریں جسم کو خوشگوار ٹھنڈک کا احساس دے رہی ہیں۔ بچے، بوڑھے، جوان سب ہی سمندر میں

لگ رہا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ پورا جسم توانائی سے لبریز ہے۔

اپنے بہتر نتائج کی وجہ سے مراقبہ اب میری زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔



### بقیہ: سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

پرسنائٹی ڈیولپمنٹ ہماری تربیت میں کئی مقام پر کام آئے گی۔ ان کا تعلق تزکیہ نفس سے بھی ہے۔ ہم جائزہ لیں تو یہ بات واضح ہوگی کہ ہم اپنے وقت کا بہت بڑا حصہ ضائع کر دیتے ہیں۔ انسانوں سے قیامت کے دن نعمتوں کے بارے میں سوال ہوگا۔

قیامت کے دن یہ سوال بھی ہوگا کہ دنیا کی زندگی میں تمہیں جو وقت دیا گیا تھا اس میں کیا کیا....؟

ہم میں سے ہر ایک کو دیکھنا چاہیے کہ ہم کتنا وقت درست استعمال کر رہے ہیں اور ہمارا کتنا وقت ضائع ہو رہا ہے۔

دن بھر بظاہر مصروف رہنے کے باوجود ہم کتنا وقت ضائع کرتے ہیں....؟

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جو ذہن عطا کیا ہے اس کی رفتار بہت زیادہ ہے لیکن اکثر لوگ ذہن کو بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ وقت کے درست استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ذہن کی رفتار کو بڑھا دیا جائے۔ اس طرح کم وقت میں زیادہ کام کرنا آسان ہو جائے گا۔ مراقبہ کی ٹھیک طرح مشق سے ذہن کی رفتار بڑھانے میں بھی مدد ملی جاسکتی ہے۔



نہا کر ٹھنڈک پانے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو پھولوں کے باغ میں پایا۔ ہر طرف خوبصورت پھول کھلے ہوئے ہیں۔ سرخ، سفید، نیلے، پیلے پھولوں پر خوبصورت تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ بچے تتلیوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ تیز بارش ہو رہی ہے لوگ چھتیریاں تھامے بارش سے محفوظ رہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بارش مسلسل تیز ہو رہی ہے مگر سڑک پر پانی جمع نہیں ہو رہا۔ کھانے پینے کی دکانوں سے سمو سوں اور پکوڑوں کی خوشبو بھوک کا احساس دل رہی ہے۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو ایک پر فضا پہاڑی علاقے میں پایا۔ چاروں طرف بڑے بڑے گھنے درختوں کا سلسلہ دور تک پھیلا ہوا ہے۔ درخت اتنے اونچے اور گھنے ہیں کہ دھوپ زمین تک نہیں پہنچ رہی ہے۔

تقریباً تین ماہ تک مسلسل مراقبہ کرنے سے مجھے بہت فائدہ محسوس ہوا۔ میری ذہنی یکسوئی بہتر ہونے لگی، گھبراہٹ میں کمی ہوئی، اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ اب میں خیالی پلاؤ پکانے کے بجائے محنت کے ذریعے کامیابیاں حاصل کرنے کے بارے میں سوچنے لگا ہوں۔ میری نیند میں بھی بہتری آئی ہے اور بھوک بھی لگنے لگی ہے۔ پہلے ہر وقت تھکن غنودگی طاری رہتی تھی اب صبح فریش اٹھتا ہوں اور سارا دن ہشاش بشاش رہتا ہوں۔

ذہنی یکسوئی کی وجہ سے پڑھائی میں بھی دل



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



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

میں داخل ہوتے ہی بلند و بالا قبہوں کی آواز آپ کی سماعت سے ٹکرائے تو آپ کے لبوں پر مسکراہٹ اپنے آپ ہی آجائے گی۔ آپ کسی ایئر پورٹ پر یا کسی ادارے میں کسی سے ملاقات کے لیے گئے ہیں، دیگر افراد کی طرح اپنے داخلے کے مراحل سے گزر رہے ہیں، یا کسی کا انتظار کر رہے ہیں، وہاں موجود تمام افراد کے تاثرات اور باڈی لینگویج کی مدد سے آپ انہیں باآسانی تین چار کیسیگریز میں بانٹ سکتے ہیں۔

ہم لاشعوری طور پر جیسا دیکھیں ویسا سمجھیں پر ہر وقت عمل کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ خواہ کتنے ہی مسرور ہوں اور سیٹیاں بجاتے، گنگنائے جا رہے ہوں، کسی جنازے سے سامنا ہونے پر آپ کی باڈی لینگویج میں وہی افسردگی، متانت اور سنجیدگی در آئے گی جو کہ جنازے کے شرکاء کے چہرے پر چھائی ہو۔ کسی ملٹی پلیکس سینما میں باکس آفس کے سامنے قطار بنائے لوگ خواہ کتنے ہی مختلف کیوں نہ ہوں، سب ایک جیسا ہی ہو کرتے ہیں۔ کسی محفل

مطمئن، منتظر، بیزار، جلد باز۔

جب آپ کسی کا انتظار کر رہے ہوں، بیزاری محسوس کر رہے ہوں یا کسی کام کی جلدی ہو اور چھپانا چاہ رہے ہوتے ہیں، تو جس طرح کے اشارے آپ کا بدن دوسروں کو دیتا ہے بالکل وہی اشارے دوسرے آپ کو بھی دیں گے جب وہ اسی صورتحال سے دوچار ہوں۔

کسی بھی صورت حال میں باتوں کے علاوہ مائیکرو ایکسپریشنز اور نان ور بل کمیونیکیشن یعنی وہ جو کہا نہیں جاتا بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔

مائوسموٹو کہتے ہیں کہ ”خاموشی خود ایک طرح کی زبان ہے۔ آپ کے بیٹھنے کا انداز۔ مسکراہٹ۔ یہ سب اس پیکیج کا حصہ ہیں جس کے ذریعے آپ بنا کچھ کہے، بہت کچھ سمجھ سکتے ہیں۔“

باڈی لینگویج کے سبق میں گزشتہ ماہ تک ہم نے بتایا تھا کہ کسی بات کے رد عمل پر انسان کا جسم غیر ارادی طور پر اپنی کیفیت کا خود بہ خود اظہار کرتا ہے۔ اس ضمن میں گزشتہ ماہ ہم نے جسمانی حرکات و سکنات کی مدد سے صاف گوئی یعنی کھلے انداز Openness اور مدافعت یا بند انداز Defensiveness کا جائزہ لیا تھا اب ہم بات کرتے ہیں تیسری کیفیت یعنی اندازہ اور جانچ Evaluation کے بارے میں....

## Evaluation

### اندازہ / جانچ

احساسات اور اشارے میں سے کسی چیز کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانا یا احساس کرنا بھی شامل ہے۔ خاص طور پر ایسی صورتحال کہ جس میں ہمیں بہت زیادہ گہری سوچ بچار کرنی پڑے۔ کاروباری معاملات اور سماجی زندگی میں ہمارا بہت سے اثر و نفوذ کا دار و مدار رابطہ پر ہے۔ فراہم کی جانے والی معلومات اور ہمارا اپنا علم بھی ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اگر ہم یہ جاننا چاہیں کہ ہماری باتوں کو ہمارا مد مقابل کس حد تک سمجھ پایا ہے۔

دنیا کے تقریباً تمام انسانوں میں 80 فی صد باڈی لینگویج میں یکسانیت پائی جاتی ہے، محض 20 فی صد کے قریب فرق کلچر یا ماحول کا ہوتا ہے، باڈی لینگویج کے فن کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ جیسے جیسے آپ اسے سیکھ رہے ہوتے ہیں، ویسے ویسے آپ کو احساس ہوتا ہے کہ یہ سب تو آپ پہلے سے جانتے تھے، اور حقیقت بھی یہی ہے، ہم سب دوسروں میں غصے، خوف، گھبراہٹ، بے چینی، دکھ، خوشی اور درجنوں دیگر کیفیات کا بالکل ٹھیک ٹھیک اندازہ لگانے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

ڈیوڈ ماسو موٹو سانس فرانسسکو اسٹیٹ یونیورسٹی میں سائیکولوجی کے پروفیسر ہیں اور بین الثقافتی اور نان ور بل رابطوں یعنی غیر روایتی یا غیر لفظی گفتگو کے ماہر ہیں۔ آپ مائیکرو ایکسپریشنز یعنی وہ ہلکے تاثرات یا عادات جو ایک شخص کے اصل جذبات کی عکاسی کرتے ہیں کو سمجھنے کی مہارت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی آپ سے یہ کہے کہ وہ آپ کے کام سے بہت خوش ہیں لیکن یہ کہتے ہوئے ان کے ہونٹ یا بھوئیں ہلکے سے ہلکیں تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ شاید وہ پورا سچ نہ بول رہے ہوں۔

اس کے برعکس ہے۔

فہد کو اس کے حال پر چھوڑ کر اب مس شبانہ، حسان (B) کی طرف متوجہ ہوتی ہیں جو اپنی کرسی کے کنارے پر آگے کی طرف جھک کر بیٹھا ہوا ہے اور اس نے اپنے سر کو ہاتھ سے سہارا دیا ہوا ہے۔ مس شبانہ یہ نتیجہ اخذ کرنے میں صحیح ہوں گی کہ حسان لیکچر سننے میں دلچسپی لے رہا ہے۔

حسان کے بعد اب مس شبانہ، حمزہ (C) کی طرف مڑتی ہیں جو حسان کی طرح ہی اپنی کرسی پر آگے کی طرف جھک کر بیٹھا ہوا ہے اور اس نے بھی اپنے سر کو ہاتھ سے سہارا دیا ہوا ہے لیکن اس کا سر ہاتھ کی جانب اس حد تک جھکا جا رہا ہے جیسے اس کا ہاتھ سر کو نیند سے روکنے کی کوشش میں تھا مے ہوئے ہے۔ سر کا ہاتھ پر اس حد تک جھکاؤ آکٹا ہٹ، بوریت اور عدم دلچسپی کو ظاہر کر رہا ہے۔

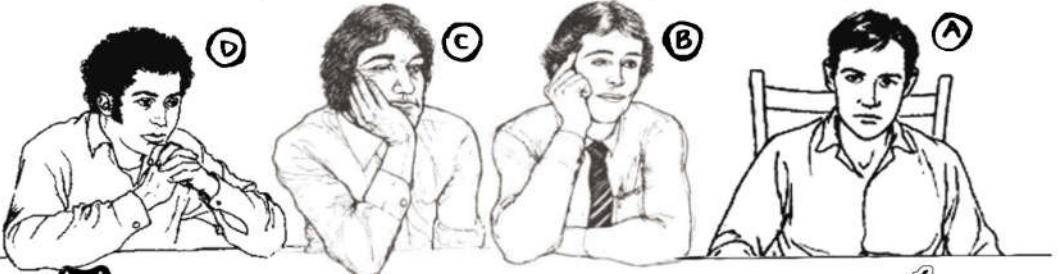
ایک جانب احمر (D) میز پر دونوں ہاتھوں کو رکھے انگلیوں کو مضبوطی سے جکڑے بیٹھا، انہی ہاتھوں پر اس نے اپنے سر کو ٹکایا ہوا تھا اور سر کے ساتھ اس کی نظریں ایک طرف جھکی ہوئی تھیں۔ گفتگو کے دوران سر یا نظروں کو ایک طرف جھکانا غور و فکر اور سوچنے کی علامت اور بات میں دلچسپی یا دھیان نہ دینے کا اشارہ ہے۔

کسی نظریے چیز یا خدمت کو قبول کرنے سے قبل اس کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے میں بہت کم تحقیق کی جاتی ہے۔ ہم نے اس ضمن میں کافی زیادہ اعداد و شمار اکٹھے کیے ہیں۔ جن میں سیلز مین، اساتذہ، نرسوں، وکلاء، ایگزیکٹوز اور دیگر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کے مختلف اسٹائل، انداز اور پوز شامل ہیں۔ مزید وضاحت کے لیے ہم ایک کلاس روم کا منظر پیش کرتے ہیں۔

مس شبانہ اپنی کلاس کو حساب کا کوئی فارمولا سمجھا رہی ہے۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ فہد آنکھیں جھپکائے بغیر مسلسل ان کی طرف دیکھ رہا ہے۔ اس کا جسم اکڑا ہوا ہے اور پاؤں فرش پر سیدھے پھیلائے ہوئے ہیں، وہ فوراً سمجھ لیتی ہے کہ فہد بالکل حرکت نہیں کر رہا ہے۔ (A)

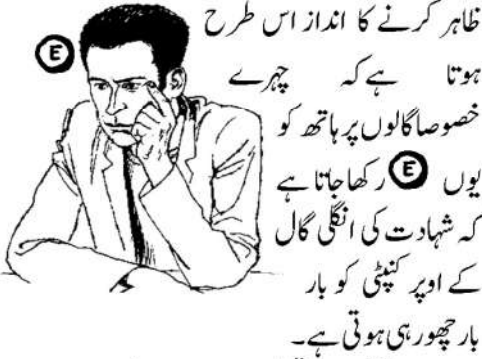
کیا آپ سمجھتے ہیں کہ فہد لیکچر سن رہا ہے اور وہ جو کچھ مس شبانہ کہہ رہی ہیں اسے سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے....؟

ایک نا تجربہ کار استاد اس قسم کی صورت حال میں شاید دھوکہ کھا جائے مگر تجربہ کار استاد دھوکا نہیں کھا سکتا۔ اصل میں فہد اس قسم کا انداز اپنا کر مس شبانہ کو یہ باور کرانے کی کوشش کر رہا ہے کہ وہ ان کے لیکچر میں پوری دلچسپی لے رہا ہے مگر حقیقت



سیڑھی پر بیٹھا ہوا کوئی بچہ نیچے کھڑے آدمیوں کو دیکھ کر یہ پوز بناتا ہے، بہت سے نوجوان اور بوڑھے اسی پوز کو اپناتے ہیں۔ جب وہ کسی پریڈ کو دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

عموما کسی بات میں دلچسپی یا گہری سوچ یا فکر



ظاہر کرنے کا انداز اس طرح

ہوتا ہے کہ چہرے

خصوصاً گالوں پر ہاتھ کو

یوں **E** رکھا جاتا ہے

کہ شہادت کی انگلی گال

کے اوپر کھینٹی کو بار

بار چھو رہی ہوتی ہے۔

ہاڈی لینگولین پر تحقیق کے دوران ڈاکٹر جیرالڈ

ایس نیرن برگ نے دلچسپی اور توجہ کی اس پوزیشن

کو جاننے کے لیے اپنے ایک دوست سے مدد لی جو

اپنی انتظامی ٹیم کے لیے فلمیں بناتا ہے۔ اس کا کہنا

ہے کہ جب وہ کیمرے کی پیچھلی طرف کھڑا ہوتا

ہے تو وہ آسانی یہ اندازہ کر سکتا ہے کہ سیمینار کے

دوران کون سے لوگ دلچسپی اور عدم دلچسپی کا

مظاہرہ کر رہے ہیں۔ کیونکہ بیٹھے ہوئے بعض افراد

ایک یا دونوں ہاتھوں سے اپنے سروں کو سہارا دیتے

ہوئے آگے کی طرف جھکے ہوئے ہیں جبکہ

دوسرے افراد اپنی کرسیوں پر پیچھے کی طرف اپنی

ٹانگوں پر ٹانگیں رکھ کر بیٹھے ہوئے ہیں۔ ان کے

بازو بندھے ہوئے اور جسم اسکرین سے ذرا پرے

ہٹے ہوئے ہیں۔ بعض اوقات کوئی شخص اس طرح

بیٹھتا ہے کہ جیسے وہ کسی بات یا چیز کا بڑا تنقید

کری

رومانا ڈائجسٹ

مشہور سوشل سائنسٹ اور مصنف چارلیس

ایچ وولبرٹ، نجوم کی نفسیات پر اپنے ایک تحقیقی

مقالہ The Audience میں لکھتے ہیں کہ

”جب کلاس روم میں کوئی طالب علم کسی

مشکل سوال کو حل کرنے میں محو ہو تو اس کے

کندھے تھوڑے سے جھک جاتے ہیں۔ وہ اپنے

پاؤں پھیلاتا ہے بالوں کو بے ترتیب کرتا ہے اور ہر

قسم کی غیر رسمی حرکت کرتا ہے۔ جو نہیں وہ سوال

حل کر لیتا ہے۔ وہ اپنے کپڑوں کو ترتیب دیتا ہے اور

دوبارہ صحیح حالت میں واپس آ جاتا ہے۔“

## Thinking Gestures

سوچنے کے انداز

عظیم فرانسسیسی سنگ تراش آگسٹے روڈن

Auguste Rodin نے مختلف پوز اور

انداز کو سمجھنے کی زبان میں بڑی بصیرت کا مظاہرہ

کیا۔ جب اس نے شاہکار سمجھے جانے والے فن پارہ

”دی ٹھنکر“ تخلیق کیا۔ ہر ایک سمجھ جائے گا کہ

اس کا تراشا ہوا بت ایک آدمی کا ہے۔ جس میں

اسے کسی مسئلے پر سوچتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔

ایسے لوگ جو روڈن کی ”دی ٹھنکر“ والا پوز

یا اسٹائل بنا کر بیٹھتے

ہیں۔ وہ ایک قسم کی

گہری سوچ یا فکر میں

مشغول ہوتے ہیں۔

بعض اوقات ان کی

آنکھوں میں بہت

معمولی سی چمک ہوتی ہے۔ کسی



فائدہ مند ہوتا ہے جب مقرر کم سے کم وقت میں بہت کچھ کہنا چاہ رہا ہو۔

جب کسی الیکٹرک سرکٹ پر دباؤ بڑھ جاتا ہے تو بریکر کھل جاتا ہے تاکہ سرکٹ بجلی کی زیادہ مقدار حاصل نہ کرے۔ لوگ بعض اوقات اس طرح کی حرکات کرتے ہیں۔ ان پر

معلومات کا اس قدر دباؤ ہوتا ہے کہ وہ آپس میں گڈمڈ ہو جاتی ہیں۔ اب وہ مزید تفصیلات جاننے سے بے اعتنائی برتتے ہوئے ایسا پوز بناتے ہیں کہ ان کے سرائیک طرف جھکنے کی بجائے اکڑ جاتے ہیں۔ آگے کی طرف جھک کر بیٹھنے کی بجائے وہ بالکل سیدھا ہو کر بیٹھتے ہیں۔ وہ چھت پر سرسری نظر دوڑاتے ہیں۔ گھڑی کو دیکھتے ہیں۔ دوسرے کو گھورتے رہتے ہیں اور آخر کار وہ اپنے جسم کو حرکت دے کر اس طرح بیٹھ جاتے ہیں کہ جیسے اب وہ باہر نکلنا چاہتے ہوں۔ اگر بات یہاں تک جا پہنچے تو مقرر کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ وہ غیر لفظی طور پر یہ اشارہ دے رہے ہیں کہ ”بہت ہو چکی اب بس کرو۔“

ہاتھوں سے تھوڑی کو پکڑنے کا انداز ۹ دنیا



جائزہ لے رہا ہے۔ وہ اپنے چہرے کو ہاتھ پر اس طرح (F) رکھتا ہے کہ اس کی



ٹھوڑی اس کی ہتھیلی میں ہوتی ہے، شہادت کی انگلی اس کے گال پر اوپر کی طرف چپکی ہوئی ہوتی ہے اور باقی انگلیاں منہ کے نیچے تھوڑی پر ہوتی ہیں۔



جب شہادت کی انگلی عمودی طور پر گال کی طرف اشارہ کرتی ہو اور انگوٹھا ٹھوڑی کی حمایت کرتا ہو تو سوچ کا انداز تنقیدی، ترش اور بعض حالتوں میں منفی ہوتا ہے۔

منفی خیالات جاری رہنے کے ساتھ شہادت کی انگلی سے آنکھوں کو گڑنا یا مسلنا بھی جاری رہتا ہے۔

چارلس ڈارون نے اپنی کتاب میں یہ مشاہدہ قلمبند کیا ہے کہ جانور اور انسان دونوں اپنے سروں کو ایک طرف جھکاتے ہیں۔ جب وہ کسی بات میں دلچسپی لے رہے ہوتے ہیں۔ یہ پوز اس کا تاثر دیتا ہے کہ ہم بڑے شوق سے سن رہے ہیں۔

سیمیناروں میں شرکت کرنے والوں میں اگر زیادہ افراد کے سرائیک طرف کو جھکے ہوئے نہ ہوں تو ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ہمارے سیمینار میں دلچسپی نہیں لے رہے ہیں جب کوئی مقرر اس انداز سے بخوبی واقف ہو تو وہ بہت مثبت طریقے سے سمجھ جاتا ہے کہ سامعین اس کی تقریر کو کس قدر سمجھ رہے ہیں۔ یہ خاص طور پر اس وقت بہت

چھپانے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ اس میں چہرے کے تاثرات میں آنکھیں بڑی خفیف انداز میں جھپکتی ہیں۔ جیسے کہ وہ کچھ فاصلے پر مسئلے کے حل کو تلاش کرنے کی کوشش کر رہی ہیں۔



بھر میں عام ہے، ماہرین بتاتے ہیں کہ یہ اس وقت اپنایا جاتا ہے جب لوگ فیصلہ کرنے کے مرحلے سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر مغربی فلم میں ایک ایسا سین ضرور ہوتا ہے

عینک کوناک پر نیچے کی طرف لاکر اس کے اوپر سے کسی کو دیکھنا (H) ایک ایسا پوز ہے جو

منفی تاثر پیدا کرتا ہے۔



ان نظروں کو دیکھنے والا یہ محسوس کرتا ہے کہ جیسے اس کی بہت نزدیک سے جانچ پڑتال کی جا رہی ہے

اور اسے کم تر سمجھا جا رہا ہے۔ بہت سے لوگ جو مطالعے کی غرض سے عینک کا استعمال کرتے ہیں اپنے ماتحتوں کی طرف سے اسی قسم کے رد عمل کا سامنا کرتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ اس اسٹائل کو کچھ دیر کے لیے نہ بنائیں اور پھر دیکھیں کہ آپ کو خاطر خواہ رد عمل ملتا ہے یا نہیں۔

اگلے مرحلے سے جسے ہم ٹال مٹول کرنے والا انداز کہتے ہیں کہ بہت سے لوگ بڑی آہستگی سے جان بوجھ کر ادا تا اپنی عینک اتار دیتے ہیں اور بڑی احتیاط کے ساتھ اس کے شیشے صاف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ خواہ شیشے بالکل صاف ہی کیوں نہ ہوں۔ بعض اس طریقے کو ایک گھنٹے میں چار پانچ مرتبہ دہراتے ہیں۔

ماہرین نے اپنے سیمیناروں میں ہونے والے

جس میں ایک شخص اپنی ٹھوڑی کو سہلاتے ہوئے کہتا ہے۔ ”ٹھہر مجھے سوچنے دو“....

چارلس ڈارون گہری سوچ میں غرق ہونے کے پوز کا ذکر کرتے ہوئے بتاتا ہے کہ دنیا بھر میں بے شمار لوگ بعض اوقات اپنی داڑھی کو کھینچتے ہیں۔ انگوٹھے یا شہادت کی انگلی کو مروڑتے ہیں۔ آپ نے ٹی وی یا فلموں میں یا عام زندگی میں بھی دیکھا ہوگا کہ جب کوئی شخص کسی اہم مسئلے پر سوچ بچار کر رہا ہوتا ہے وہ جبلی طور پر اپنی داڑھی یا ٹھوڑی کو چھیڑتا رہتا ہے۔

اسٹیج پر، خصوصاً شیکسپیر کے تھیٹر میں ایک اداکار اس ایکشن کو مکالموں کے ذریعے بڑی عمدگی سے ادا کرتا ہے۔ شطرنج کا مقابلہ دیکھتے ہوئے ہم اس پوز کو بار بار دیکھتے ہیں۔ جب کھلاڑی نے چال چلنی ہوتی ہے۔ جب وہ کسی فیصلے پر پہنچ جاتا ہے تو سہلانا بند ہو جاتا ہے اس لیے نہیں کہ اب اسے چال چلنے کے لیے اپنا ہاتھ استعمال کرنا ہوتا ہے بلکہ وہ اب مطمئن ہو جاتا ہے کہ اسے مات نہیں ہو سکتی۔ بعض کاروباری افراد اس پوز کو استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے اگرچہ بعض معمولی حرکت سے اسے





Thinking

سوچنا، تنقیدی انداز



Interest/ Evaluation

دلچسپی / اندازہ لگانا



Evaluation/ Skepticism

شک و شبہ / اندازہ لگانا



Boredom

بوریت / عدم دلچسپی



Deception

حیلہ بہانہ / جھوٹ



Suspicious

شک و شبہات



Choosing

انتخاب / فیصلہ کرنا

ایک کمائی کو منہ میں رکھ لیا جاتا ہے۔ چونکہ لوگ منہ میں کوئی چیز رکھ کر صحیح طرح بات نہیں کر سکتے اس لیے وہ یہ طریقہ استعمال کرتے ہیں تاکہ وہ دوسروں کو غور سے سنیں کہ وہ کیا کہنا چاہتا ہے اور اس کا جواب دینے سے پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح سوچ سمجھ لیں۔ اس طریقہ کار کا یہ بھی مطلب ہے کہ آپ اپنے ذہن پر زور دے کر دلائل دینے کے لیے اچھے اور مناسب الفاظ ڈھونڈ سکیں۔

ایک اور طریقہ کار یہ ہے کہ عینک کو اتار کر جلدی سے میز پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اگر آپ کسی شخص کو اس پوز میں دیکھیں تو اس کے جذباتی کچھاؤ

مباحثوں میں اس پوز کو کئی بار ریکارڈ کیا ہے۔ بہت سے لوگ ایسا اس لیے نہیں کرتے کہ انہیں کسی کے دلائل کا جواب دینے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے یا وہ اپنے مد مقابل سے اس کے دلائل کی وضاحت کرنا چاہتے ہیں تاکہ وہ جواباً اس کے دلائل کی پر زور مخالفت کر سکیں۔

اس طرح وقت لینے کے لیے ایک اور طریقہ ① بھی اختیار کیا جاتا ہے وہ یہ کہ عینک کو ہٹا کر اس کے فریم کی



کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔

اور اس سے کسی فیصلے تک پہنچنے میں بڑی تشویش اور سوچ بچار کا اظہار ہوتا ہے۔

ایک ایسا شخص جو اپنے اندر ایک کشمکش میں مبتلا ہے اپنا سر نیچے کر سکتا ہے اور اپنے ناک کی نوک کو دباتا ہے۔

ماہرین بڑی اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایک برنس مین اپنی حیرانگی یا شکوک و شبہ کی کیفیت کو اس طرح ناک کی نوک کو دبا کر ظاہر کرتا ہے جب وہ ایسا کرتا ہے تو لوگ محض اس لیے خاموش رہتے ہیں کہ جو کچھ زیر بحث ہے وہ اس کے بارے میں اپنے اعتراضات اٹھائے۔

وہ اسے اس قسم کی صورت حال سے نکلنے کی ترغیب دینے کی کوشش نہیں کرتے بلکہ اس کے جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اس کے شکوک سننے کی کوشش کرتے ہیں۔

ایک سیمینار میں شرکت کرنے والے ایک وکیل نے ماہرین کو بتایا کہ عموماً جج یا جسٹریٹ کسی مقدمے کے بارے میں اپنے جذبات کا اظہار اس طرح سے کرتا ہے کہ اگر اسے یقین ہو کہ مدعا علیہ قصور وار ہے تو وہ بہت کم اپنی عینک اتارتا ہے۔ اگر اسے یہ یقین ہو جائے کہ ملزم قصور وار ہے تو بعض اوقات وہ چند منٹوں کے لیے اپنی آنکھیں بند کر کے ملزم کے بارے میں اپنے جذبات اور اس کے جرم کو ثابت کرنے کے لیے پیش کیے جانے والے واقعات کا جائزہ لیتا ہے۔

(جاری ہے)



ماہرین نے پائپ اور سگریٹ پینے والوں کا مشاہدہ بھی کیا۔ وہ اپنے پائپ اور سگریٹ پینے کے انداز سے بات چیت کے سگنل کا انتظام کرتے ہیں۔ ایسے لوگ گروپ مباحثے میں پائپ اور سگریٹ کے ساتھ اشاروں سے غیر لفظی رابطہ قائم کرتے ہیں۔

اکثر مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ پائپ پینے والے جھگڑا کرتے وقت یا کسی بات پر دوبارہ غور کرنے کے لیے وقت حاصل کرنے کی کوشش میں اراداً بعض حرکات کرتے ہیں۔ ماہرین کے مشاہدے کے مطابق پائپ اور سگریٹ پینے والوں کی ایک بڑی تعداد میں انجینئر، سائنس دان یا دوسرا تکنیکی کام کرنے والے افراد شامل ہیں۔ جن میں تجریدی سوچ بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ وہ سگریٹ پینے والے افراد کے مقابلے میں کوئی فیصلہ کرنے میں زیادہ وقت لیتے ہیں۔

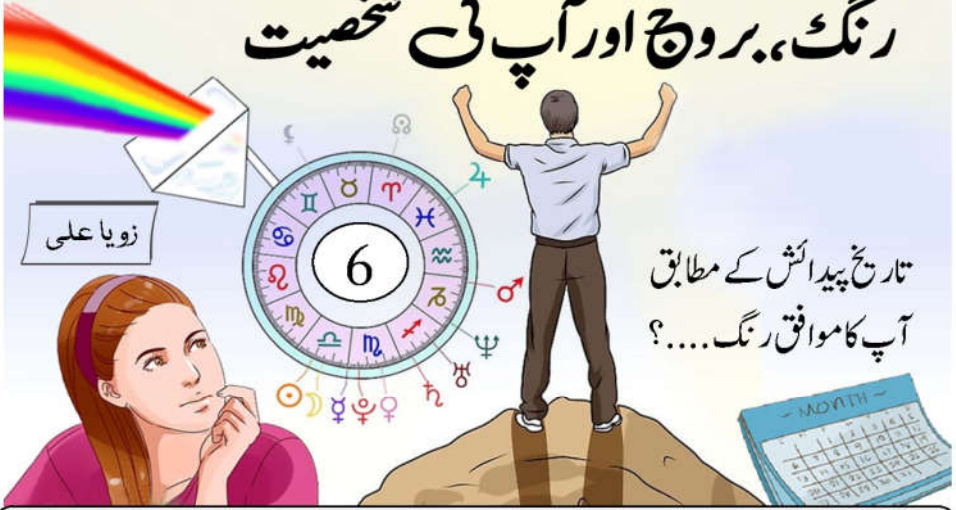
کاروباری مباحثوں میں سگریٹ اور پائپ پینے والے کی ایک علیحدہ علیحدہ شخصیت ابھرتی ہے۔ پائپ پینے والا جتنی دیر تک ممکن ہو سکے اپنی پوزیشن کو ظاہر کیے بغیر سوچنے کا انداز اپناتا ہے جبکہ سگریٹ پینے والے کارویہ عموماً اس طرح ہوتا ہے۔ ”چلو اسے چھوڑو اور کوئی بات کرو۔“

سوچنے کا یہ پوز (ج) عموماً بند آنکھوں سے بنایا جاتا ہے



(ج)

# رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



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

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

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

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

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

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

برج اسد (24 جولائی تا 23 اگست)

24 جولائی تا 23 اگست کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”اسد“ Leo ہے۔ اس برج کی علامت شیر اور عنصر آگ ہے۔ علم نجوم کی ترتیب میں یہ پانچواں برج ہے۔ برج اسد میں کل 16 ستارے ہیں جن کو یونانیوں نے لائیں کھینچ کر ایک شبیہ دی اور کہا کہ یہ ببر شیر ہے جو آسمانوں پر دوسرے جانوروں کا بادشاہ ہے، اسی لئے یونانیوں کے نزدیک برج اسد سارے برجوں کا بادشاہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ برج اسد کا نشان شیر ان کی طاقت، توانائی اور چستی کی عکاسی کرتا ہے۔ یہ لوگ ہمیشہ ہی پر عزم اور طاقت ور ہوتے ہیں۔ اکثر اسد افراد مضبوط اور آزاد شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے ساتھ لوگوں کو اپنا ماتحت بنانے کی خواہش بھی رکھتے ہیں۔ اسد افراد نہایت مضبوط اعصابی کیفیت کے مالک ہوتے ہیں اور کامیابیوں کی طرف رواں دواں رہتے ہیں۔ یہ کبھی ہار نہیں مانتے اور کامیابی کے

لیے لڑتے رہتے ہیں۔ یہ لوگ نا انصافی برداشت نہیں کر سکتے اور انصاف قائم کرنے کے لیے انتھک کوشش کرتے ہیں۔ اپنی ہمت اور طاقت کے بل بوتے پر یہ اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب بھی ہو جاتے ہیں۔ جولائی اور اگست کی ان تاریخوں میں پیدا ہونے والے افراد بڑے دل والے اور گرم جوش شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی خود اعتمادی، مقصدیت اور مثبت سوچ کی بناء پر پہچانے جاتے ہیں۔ خود اعتماد، امن پسند، ہمدرد، محبت کرنے والے، محنتی، رحم دل، صاف گو اور زندگی میں استحکام کے خواہش مند ہوتے ہیں۔

برج سرطان کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد کا موافق سیارہ ثنس یعنی سورج ہے، اسی لئے یہ توانائی سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اپنے جوش و جذبات کے ذریعے یہ دوسروں کو اپنے مقاصد میں شریک کر لیتے ہیں۔ یہ عموماً مثبت تاثر لیتے ہیں اور کبھی ہمت نہیں ہارتے۔ جو حاصل ہوتا ہے اس میں خوش ہوتے ہیں اور جو نا حاصل ہو اس پر شکوہ نہیں کرتے۔

یہ لوگ باہمت اور پراعتماد ہوتے ہیں۔ یہ صرف اپنی ذات کے بارے میں نہیں سوچتے۔ دوسروں کے ساتھ رہنے اور ان کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اس لیے مل کر اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ انھیں لوگوں میں مقبول بنا دیتا ہے۔

یہ افراد دوسروں کی توجہ کا مرکز بننا چاہتے ہیں اس لیے ان میں سے اکثر فنون لطیفہ کا شعبہ اختیار کرتے ہیں۔ اسد لوگ تصنیف و تالیف کے کاموں میں بھی بڑے جوش و خروش سے حصہ لیتے



اسد کا عنصر آگ ہے اور اس کے اثرات اسد افراد کے رویوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ اسد افراد جو کچھ بھی کرتے رہتے ہیں ان میں متکبرانہ اور جارحانہ روش پائی جاتی ہے۔ یہ لوگ ہر کامیابی کا تاج اپنے سر پر سجانے کے عادی ہوتے ہیں۔ اسد افراد خوشامد پسند بھی ہوتے ہیں۔ اسد افراد جلد باز واقع ہوئے ہیں جس کی وجہ سے انہیں اکثر نقصان ہی اٹھانا پڑتا ہے۔

اسد افراد ضدی ہوتے ہیں جو ایک بار فیصلہ کر لیں اس پر وہ قائم رہتے ہیں چاہے اس چیز سے انہیں نقصان ہی کیوں نہ ہو جائے۔ اگر ان کی اناء مجروح ہو جائے تو یہ آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔ اسد افراد کبھی کبھی انتہا پسند واقع ہوئے ہیں وہ اپنی توانائی اور فطری صلاحیتوں میں دھماکہ خیزی پیدا کر کے اپنا وقت اور قیمتی سرمایہ ضائع کر دیتے ہیں۔

## اسد کارنگک.... نارنجی سنہرا

### جوش اور طاقت کا رنگ

برج اسد کے زیر اثر یعنی ماہ جولائی کی 24 تاریخ تا 23 اگست کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہوتا ہے....؟

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ اسد کا موافق سیارہ سورج اور موافق عنصر آگ ہے اور اسی مناسبت سے اسد افراد کے لیے نارنجی Orange اور مالٹا رنگ کے ساتھ سنہرا Golden بھی مفید ہیں۔ نارنجی رنگ کی بات کی جائے تو عموماً خوش رنگ کیونہ نظروں کے سامنے آجاتا ہے۔ اس تصور کے ساتھ ہی کٹھاپٹھا سا مذاقہ بھی منہ میں محسوس ہوتا ہے۔

ہیں، اس کے علاوہ یہ ہر اس پیشے میں نظر آتے ہیں جس میں تخلیقی سوچ کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسد افراد کو اکثر ان کی ہمدردی اور دیگر طبیعت کی وجہ سے جانا جاتا ہے۔ انہیں دوسروں سے ہمدردی کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ وہ دنیا کو ایک اچھی جگہ بنانے کی فکر میں لگے رہتے ہیں اور لوگوں کے لیے اچھا کام کرنا چاہتے ہیں۔ یہ لوگ لمبے عرصے تک لوگوں اور حالات سے منسلک رہتے ہیں اور پارٹنرشپ میں بھی ایمانداری پسند کرتے ہیں۔ اسد افراد عام طور پر فرخ دل، مخلص اور محبت بکھیرنے والے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ لوگ ہمیشہ دوستی کا ساتھ دیتے ہیں اور اچھے دوست ثابت ہوتے ہیں۔

اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین میں مہمان نوازی کی وصف خصوصی طور پر قابل ذکر ہے۔ نیز شوہر کا خیال رکھنا، شوہر کو خوش کرنے کے لیے کچھ بھی کر گزرنا ان کے مزاج میں شامل ہوتا ہے۔

اسد افراد سے تعلق رکھنے والے افراد بہت سی چیزوں میں دلچسپی رکھتے



ہیں خاص طور پر دوسرے لوگوں کے ساتھ گفتگو و بحث کرنا اور ان کے خیالات جانا پسند کرتے ہیں۔

اسد افراد خود کو دوسروں کی توجہ کا مرکز بنانا چاہتے ہیں اور دوسروں سے پسندیدگی اور تعریف کی خواہش رکھتے ہیں۔ یہ خود بھی سب سے بہتر بننا چاہتے ہیں اور اپنے لیے بہترین چیز ہی پسند کرتے ہیں۔ اسد افراد میں خود پسندی جب حد سے گزر جائے تو منفی رخ اختیار کر لیتی ہے۔

نارنجی رنگ جسے ہم انگریزی میں اورنج کہتے ہیں۔ زندگی سے بھرپور ایک انتہائی خوب صورت چلبلا تاسا رنگ ہے۔ سرخ اور پیلے کے درمیان ایک مقام جہاں دونوں رنگوں کا امتزاج نارنجی رنگ کی صورت میں ابھرتا ہے۔

سرخ رنگ کی طاقت اور پیلے رنگ کی ذہنی صلاحیتیں مل کر ایک ایسا رنگ تخلیق کرتی ہیں جس میں معصوم بچوں کی سی چہل پہل ہوتی ہے۔ بذلہ سنجی ہوتی ہے۔ جہاں موج مستی ہے غل غپاڑہ ہے۔ یوں کہیے کہ جہاں میلہ ہے وہاں نارنجی رنگ ہے۔ نارنجی رنگ خالصتاً خوشی رنگینی کی علامت ہے۔

اگر آپ کسی ایسی بے باک شخصیت کو جانتے ہیں جس کے آنے سے محفل گل و گلزار ہو جاتی ہے۔ جن کے چپکلے، رنگیلے لباس سے کبھی کبھار آنکھیں چندھیا جاتی ہیں۔ تو سمجھ لیجئے کہ اس شخصیت میں نارنجی رنگ غالب ہے۔ یہ خوش و خرم موج و مستی کا رنگ ہے۔ جذبات کے اظہار کا رنگ ہے۔ ایک ایسا رنگ جس کی حامل شخصیات بے باک، نڈر، چلبلی اور موج مستی کی دل دادہ ہوتی ہیں۔ ان کی حاضر جوابی محفل کو زعفران زار کر دیتی ہے۔

ایسے افراد ہر پل کچھ نیا چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی کو بھرپور طریقے سے جینا چاہتے ہیں۔

نارنجی رنگ کے حامل افراد خوبصورتی اور آرائش و زیبائش کے دلدادہ ہوتے ہیں، نا صرف خود کو سجاتے سنوارتے ہیں۔ بلکہ اپنے سے منسلک ہر انسان اور ہر شے کو خوبصورت دیکھنا چاہتے ہیں اور نئے نئے فیشن کے مطابق خود کو ڈھالتے رہتے ہیں۔ دعوتوں کے شوقین اور چٹ پٹے اور لذیذ کھانوں کے رسیا ہوتے

ہیں۔ اپنی تعریف سننا پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے خوشامدی افراد انہیں باآسانی قابو کر لیتے ہیں۔

ان کی منفی خواص بھی ہیں، بہت زیادہ شوآف اور خود پسندی کی عادت انہیں مغرور اور خود غرض بنا دیتی ہے۔ من چاہی چیز کے حصول کے لئے جنونی ہو جاتے ہیں۔ شدت پسندی انہیں جارحیت پر آسانی ہے۔ ایسے لوگ محفل میں سب سے نمایاں نظر آتا پسند کرتے ہیں۔ اپنی بات منوانے کے لئے بغاوت پر اتر آتے ہیں۔

ان افراد کے لے بہترین پروفیشن کی بات کی جائے تو سماجی رابطے اور کاروباری تعلقات میں متحرک ہوتے ہیں۔ ایسے افراد مارکیٹنگ میں کامیاب رہتے ہیں۔ خوب صورت انداز گفتگو اور بذلہ سنجی کے باعث کسی بھی پراڈکٹ کے لئے باآسانی خریدار پیدا کر لیتے ہیں۔

نئے نئے آئیڈیاز اور کمیونیکیشن اسکیمز ان کو کامیاب بزنس پرسن بنا سکتی ہیں۔ سماجی خدمات میں پیش پیش رہتے ہیں ٹیم ورک میں بھی اپنی انفرادی حیثیت کو ہر صورت برقرار رکھتے ہیں۔

نارنجی رنگ جوش و خروش میں اضافہ اور حوصلہ افزائی کرتا ہے اور توانائی سے بھرپور ہے۔ یہ جسم اور ذہن کی توانائیوں کو بیلنس کرتا ہے اور انسانی جذبات کو پوری طرح باہر آنے میں مدد کرتا ہے۔

اگر کوئی شخص سستی، اضمحلال، اکتاہٹ محسوس کر رہا ہو تو نارنجی رنگ اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس رنگ سے طبیعت میں مسرت اور شوخی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

گولڈن یا سنہرے رنگ کی بات کی جائے تو یہ

## 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

مال و دولت، عزت کا نشان تو دوسری جانب یہ روحانی قوت اور وجدان کا رنگ ہے۔ یہ رنگ اپنے سے منسوب ہر شے کو قیمتی بنا دیتا ہے۔

کلر سائیکولوجی میں سنہا رنگ ایک خاص روحانی مقام رکھتا ہے۔ اس رنگ کی ایک وجدانی حیثیت ہے۔ انسانی اور Aura میں سنہرے رنگ کا مطلب ہے کہ ایسے لوگ اپنی ذات میں بے حد پر سکون، خود انحصاری اور خود اعتمادی کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ عطا کرنے والے سخی، شفیق اور دوسروں کے ساتھ علم و دانش اور دولت شنیر کرنے والے، محسن اور سرپرست کا رنگ ہے۔ ایسے لوگوں کی ذات محبت اور شفقت سے بھرپور ہوتی ہے۔

اس رنگ کے حامل افراد انتہائی مثبت سوچ کے مالک ہوتے ہیں، ان کی سمجھ داری، پریکٹیکل سوچ، ایمان داری ان کی کامیاب زندگی کی ضمانت ہوتی ہے۔ نفسیاتی اعتبار سے سنہا رنگ حکمت، دولت اور بلند معیار کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ اس کو پسند کرنے والے افراد میں روشن خیال، روشن ضمیر لوگ ہوتے ہیں۔

سنہرے رنگ کے مثبت خواص میں کامیابی، فراوانی، بہتات، نرمی اور تحمل مزاجی ہے۔ جب یہ عدم توازن ہو کر منفی صورت میں ظاہر ہو تو بے اعتمادی، شکی مزاج، خلل اندازی یا مزاحمت کا اظہار کرتے ہیں۔ برہمی اور تشریحی مزاج کا حصہ بن جاتی ہے۔ خود کو دنیا سے الگ تھلگ اور سب میں بالکل مس فٹ سمجھتے ہیں۔ ایسے افراد خود غرض طبیعت کے مالک بھی بن جاتے ہیں۔



جولائی 2020ء

## اپنے چھوٹے بچوں کو پڑھنے پر آمادہ کیجیے!

پایا جاتا ہے وہ ہر چیز کو سیکھنا اور سمجھنا چاہتے ہیں۔ اگر اس وقت انہیں مناسب رہنمائی مل جائے تو پڑھائی اور بہتر تربیت آسانی حاصل کر سکتے ہیں۔ علم کی طلب کا چراغ والدین سے بہتر کوئی اور بچے کے ذہن میں روشن نہیں کر سکتا۔

ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ بچے کی زندگی کے ابتدائی سال اس کی آئندہ زندگی پر بہت حد تک اثر انداز

جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں اپنے ارد گرد کے ماحول سے بہت کچھ سیکھنا شروع کرتے ہیں۔ مثلاً بات چیت کا طریقہ، کھانے پینے کے آداب، اٹھنے بیٹھنے کا سلیقہ! اور ساتھ ہی وہ اپنے بڑوں کی طرح اخبار یا کتاب پڑھنے کی کوشش بھی کرتے ہیں۔ تصویریں دیکھ کر ان کے بارے میں پوچھتے ہیں۔



اس مرحلے پر بچوں سے صحیح رویہ رکھنے کی ضرورت ہے کیونکہ اگر ہم بچے سے کتاب یا اخبار لے لیتے ہیں یا اس کو جواب نہیں دیتے تو وہ دوبارہ ایسا کرنے میں ہچکچائے گا۔ اس لیے اگر آپ کا بچہ کتاب، اخبار یا رسالہ ہاتھ میں لے کر اسے آپ کی طرح پڑھنے کی کوشش کرے یا تصویریں دیکھ کر کچھ پوچھنا چاہے تو اس کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ اس کی عمر کے حساب سے رنگین تصویروں والی کتاب لاکر۔

بچے کی مطالعے کی اہلیت کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے مثلاً بچے کے گھر کا ماحول جو اس میں مطالعے سے محبت پیدا کرتا ہے، کلاس میں (پڑھنا) سکھانے کے لیے استعمال کیے جانے والے طریقے اور ان کتابوں کا انتخاب جو پڑھائی میں مددگار ہوتی ہیں۔

چھوٹے بچے پڑھنے میں دلچسپی تو دکھاتے ہیں، لیکن

ہوتے ہیں۔ عمر کے ابتدائی برس بچے کی شخصیت کے تعین میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک ماہر نفسیات نے بچے کے ذہن کو کور کاغذ کہا ہے جس پر آپ اپنی مرضی سے کچھ بھی لکھ سکتے ہیں۔

اس دنیا میں آنکھ کھولتے ہی بچے کا سب سے پہلے اپنے والدین سے واسطہ پڑتا ہے۔ بچے اپنے والدین کو ایک ماڈل کے طور پر قبول کر لیتا ہے وہ ہر کام میں اپنے والدین کی نقل اور پیروی کی کوشش کرتا ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں اس کا تصور بھی والدین کے حوالے سے بنتا ہے۔

بچوں کے خیالات میں بلند پروازی اور علم کا شوق پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ گھر کی فضا ایسی ہو جو اس کی عملی اور اخلاقی تربیت کا باعث بنے۔ بچوں میں تجسس زیادہ





کنڈرگارڈن اسٹیج پر صرف آوازیں سکھاتے ہیں اور بعد میں حروف کی پہچان کراتے ہیں۔ بچوں کے لیے یہ طریقہ پریشانی کا باعث ہوتا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ وہ کوئی نئی زبان سیکھ رہے ہیں۔ اس لیے آواز کے ساتھ حروف سکھانا بہتر ہے۔ حروف کے ناموں کے ساتھ آواز سے رشتہ قائم ہو جاتا ہے اور بچوں کو لفظ ادا کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ پڑھنا سکھانے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ بچہ الفاظ کے معنی بھی سمجھے، اگر وہ معنی نہیں سمجھتا تو وہ پڑھنے سے لطف اندوز نہیں ہوگا اور پڑھائی کی طرف اس کی رغبت نہیں ہوگی۔ جس طرح طلباء کو معاشیات یا ریاضی جیسے مضامین اس لیے پڑھائے جاتے ہیں کہ ان کی زندگی میں کام آئیں گے اسی طرح زبان سکھاتے وقت اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کو بتائیں کہ زبان کے ذریعے ان کے سامنے حیرت انگیز تجربات کی ایک دنیا کھل جائے گی۔

پڑھنے کا انحصار کئی صلاحیتوں پر ہوتا ہے، جیسے حروف پہچاننے اور آواز نکالنے کی صلاحیت! مگر یہ صلاحیتیں ہمارا مقصد نہیں ہیں، پڑھائی سے رغبت ہماری منزل مقصود ہے۔ پڑھنے کی مشق سے آوازوں پر بھی مہارت حاصل ہوتی ہے مگر آوازوں کی مہارت کے لیے پڑھنے اور کسی کہانی کے دلچسپ ہونے کی وجہ سے اس کے پڑھنے میں بہت فرق ہے۔ بہت سے اسکول پہلے مقصد کی خاطر مشق

جب واقعی وہ پڑھنے والی عمر کی طرف آرہے ہوتے ہیں تو گھبراتے بھی ہیں۔ اس کی ایک اہم وجہ وہ غلط طریقہ کار بھی ہو سکتا ہے جو پڑھانے کے لیے اکثر اساتذہ یا والدین اپناتے ہیں، کتابیں پڑھنے سے جو لطف حاصل ہوتا ہے وہ اکثر T.V دیکھنے اور کمپیوٹر گیم سے بھی نہیں ملتا۔ بچے کی کوئی ایسی مقررہ عمر نہیں کہ وہ پڑھنے کے لیے جسمانی اور جذباتی طور پر تیار ہو لیکن ایک مرحلہ ایسا ضرور آتا ہے جب بچے پڑھنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اس مرحلے میں ان میں شوق اور تجسس پیدا ہوتا ہے۔ کھیل کود اور کہانیوں کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ کچھ بچے پڑھنے سے اس لیے بھی گھبراتے ہیں یا کتابیں پڑھنا ناپسند کرتے ہیں کہ وہ جن کرداروں کو کتابوں میں پڑھتے ہیں ان کا حقیقت سے یا بچے کی زندگی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ عموماً کہانیوں کے کردار ایسے ہوتے ہیں کہ بعض بچے تو ان کو پڑھ کر مزہ لیتے ہیں لیکن کچھ بچے سوچتے ہیں کہ ایسا کیوں ہے، اس لیے کتابوں کا انتخاب صحیح اور بچے کے مزاج کے حساب سے ہو لیکن یہ سب کہانیوں کی کتابوں تک ہی ہو سکتا ہے۔

پڑھائی کا اصل دور پہلی کلاس سے شروع ہوتا ہے کیونکہ اس کلاس میں بچے کو باقاعدہ مختلف کتابیں پڑھائی جاتی ہیں، لکھنے کا کام ہوتا ہے۔ باقاعدہ پڑھائی شروع کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ بچے کو حروف تہجی کی پہچان کرادی جائے خواہ وہ، ا، ب، پ ہو A.B.C ہو یا 1.2.3 ہو بچہ صرف زبانی پڑھنا ہی نہ جانتا ہو بلکہ اسے حروف کی پہچان بھی ہو۔

یہ مسئلہ بھی ماہرین کے زیر بحث رہتا ہے کہ بچے کو پہلے آواز سکھائی جائے یا حروف! بہتر یہ ہے کہ دونوں چیزیں شروع سے سکھائی جائیں۔ بہت سے اسکول بچوں کو

کراتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے پڑھنے کو الفاظ پہنچانے اور انہیں پڑھنے کی غیر دلچسپ مشق سمجھتے ہیں۔ لیکن جب بچوں کو اسکول میں اور گھر پر معنی سمجھنے کے لیے پڑھایا جاتا ہے تو وہ بڑے شوق سے پڑھتے ہیں اور یہ شوق زندگی بھر قائم رہتا ہے۔

پڑھنا سیکھنے سے بچے کو محض اہلیت حاصل نہیں ہوتی بلکہ اس میں خود اعتمادی اور دنیا سے واقفیت بھی پیدا ہوتی ہے۔ کچھ بچے جلدی پڑھنا سیکھ لیتے ہیں کچھ بعد میں لیکن زیادہ تر بچے پہلی کلاس ختم کرتے ہوئے بنیادی الفاظ سیکھ لیتے ہیں۔ تیسری جماعت تک آتے آتے بچے خاصی بوریات محسوس کرتے ہیں کیونکہ کتابیں یکساں ہوتی ہیں۔ بجائے کتابوں کو بہتر بنانے کے الفاظ کا ذخیرہ محدود کر دیا جاتا ہے، اس طرح کتابیں بچوں کے لیے دلچسپ نہیں رہتیں۔ جن کتابوں میں بار بار الفاظ دہرائے جاتے ہیں وہ غیر دلچسپ اور بچوں کے لیے بورنگ ہوتی ہیں۔

بچے کہانیاں بہت شوق سے پڑھتے اور سنتے ہیں۔ کچھ بچے کہانی کے کردار کو اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں، جبکہ کچھ بچے سمجھتے ہیں کہ یہ سب جھوٹ ہے۔ بچوں کو کہانیاں بھی اچھی سنانی چاہئیں اور پڑھنے کے لیے بھی سبق آموز کہانیاں دیں۔

ایک سروے کے دوران بہت سے بچے یہ کہتے پائے گئے کہ ”ان کے اساتذہ چاہتے ہیں کہ وہ کہانی پسند کریں اس لیے وہ مجبوراً ہاں کہہ دیتے ہیں“ بچے کو مجبور نہ کریں۔ اسے اس کی ذہنی سوچ کے حساب سے کہانی پڑھنے دیں۔ البتہ یہ ضرور سمجھادیں کہ کہانی میں موجود کردار غیر حقیقی ہیں۔

بچے پڑھنا پسند کرتے ہیں بشرطیکہ معنی سمجھنے کے لیے پڑھنے میں ان کی ہمت افزائی کی جائے، اگر پڑھنے

کو دلچسپ بنایا جائے تو وہ اس جوش کے ساتھ کتابیں پڑھیں گے جیسے وہ ٹی وی دیکھتے ہیں۔

پڑھنے کی طرف رجحان پیدا کرنے کے لیے اسکول بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر اسکول میں ایک لائبریری کا ہونا ضروری ہے، تاکہ بچے اپنی پسند کی کتاب آسانی سے حاصل کر سکیں۔ لائبریری میں مختلف موضوعات پر کتابیں ہونا ضروری ہیں۔

غیر نصابی کتابوں کے انتخاب کے سلسلے میں والدین کو صحیح معلومات ہونا ضروری ہیں۔ یہ تصور غلط ہے کہ جو بچے یکساں عمر کے ہوں یا ایک کلاس میں ہوں تو ان کا رجحان بھی ایک جیسا ہوگا۔

پڑھنے کے ساتھ ہی لکھنے کا عمل بھی ضروری ہے۔ کچھ بچے اپنا لکھا ہوا پڑھ کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اس سے آواز اور حروف کا تعلق مزید مضبوط ہوتا ہے۔

خود سے پڑھتے وقت حروف کی آواز کی پہچان ہوتی ہے۔ الفاظ پر علامات لگانی آتی ہیں، غلطیوں کو سدھارا جاسکتا ہے، سچے کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس لیے اگر بچہ اپنا لکھا ہوا پڑھ رہا ہو تو اسے پڑھنے دیں۔ ہاں اس میں اگر کچھ غلط کرتا ہے تو اس کی مدد کریں، جب بچے پڑھتے ہیں تو انہیں نئے نئے الفاظ سے واسطہ پڑتا ہے، کسی ساکن حروف کو دیکھ کر سوچنا کہ اس کی آواز ہوگی یا نہیں، کوئی تصویر دیکھ کر اندازہ لگانا کہ یہ کیا لکھا ہے۔

اساتذہ اور والدین دونوں کو چاہیے کہ وہ بچوں سے ان تمام مسائل پر تبادلہ خیال کریں۔ انہیں یہ احساس دلائیں کہ پڑھنا کتنا ضروری ہے، مشکل الفاظ پر نشان لگائیں ان کے معنی تلاش کریں اس سے بچوں میں پڑھنے کا شوق زیادہ ہوگا۔





محمد زبیر گزشتہ بیس برس سے زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے موضوع پر تدریسی 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 محمد زبیر کو 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 محمد زبیر، وجیہہ زبیر بھی تعمیر ہو اور وہ ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کی بنیاد رکھ سکیں۔

اس حصے کے اختتام تک آپ یہ بات جان لیں گے کہ پر اعتماد بچہ مغرور، شیخی خور یا خود غرض نہیں ہوتا۔ آپ یہ بھی جانیں گے کہ پر اعتماد بچہ ہی زندگی کے ہر شعبہ میں کیوں کامیابی حاصل کر کے پرسکون اور خوشحال زندگی گزارتا ہے۔ یہی نہیں، آپ یہ بھی جان لیں گے کہ پر اعتماد بچے کی پرورش کے لئے کیا لائحہ عمل اپنایا جانا چاہئے۔ سنجیدگی سے عمل کیا جائے تو یہ لائحہ عمل آپ کے بچے کے لئے ہی نہیں، آپ کیلئے بھی موثر ثابت ہو گا۔

گذشتہ سے پیوستہ: چوتھا حصہ

پر اعتماد بچے کیلئے لائحہ عمل



## شخصیت بنانے اور بگاڑنے والے جملے!

### کچرے کا ٹرک

ایک صاحب لکھتے ہیں کہ ایک دن میں ٹیکسی میں بیٹھا ایئر پورٹ کی جانب اپنی سوچوں میں کھویا رواں دوں تھا۔ ماہر ڈرائیور اپنی لین میں سکون سے چلا رہا تھا کہ اچانک ایک کالے رنگ کی گاڑی پارکنگ سے نکلتی ہوئی ہمارے سامنے آگئی۔ ڈرائیور نے فوری طور پر بریک لگاتے ہوئے ساتھ چلنے والی گاڑی سے بچایا، ایک سیڈنٹ ہونے سے بال بال بچے۔

اس گاڑی کے ڈرائیور نے باہر سر نکالا اور بد تمیزی سے ہم پر چلانے لگا۔ میرے ٹیکسی ڈرائیور نے مسکراتے ہوئے ہاتھ ہلایا، جیسے کہہ رہا ہو ”معذرت چاہتا ہوں، بھائی۔“

اس کے دوستانہ انداز پر میں اسے حیرت سے تنکے لگا۔ وہ سمجھ گیا کہ میں کہنا چاہ رہا ہوں کہ وہ شخص تمہاری گاڑی کا بیڑا غرق کر دیتا اور ابھی ہم اسپتال جا رہے ہوتے اور تم مسکرا رہے ہو۔ اس ڈرائیور نے میرے سوچنے کا زاویہ بدل دیا۔

اس نے کہا کہ اکثر لوگ کچرے کے ٹرک کی طرح ہوتے ہیں۔ کوڑا کرکٹ ان میں بھرا ہوا ہوتا ہے، غصہ، مایوسی، ناکامی اور نفرت کا۔ جیسے ہی کچرمانہ تک آجاتا ہے، انہیں اس کچرے کو کسی جگہ پھینکنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات وہ جگہ آپ ہوتے ہیں۔ آپ پریشان مت ہوں۔ مسکرائیں، ہاتھ ہلائیں، انہیں دعائیں دیتے ہوئے آگے نکل

جائیں۔ اس گند کو لے کر آگے نہ بڑھیں، ورنہ آپ اسے کام پر، گھر پر یا روڈ پر پھینکتے پھریں گے۔ کامیاب لوگ کچرے کے ٹرک کو اتنی اجازت نہیں دیتے کہ وہ ان کا موڈ، ان کا دن خراب کریں۔

اس گندگی کی شروعات کہاں سے ہوتی ہے؟ اس کی شروعات ہوتی ہے اس رد عمل سے جو ہم کسی واقعے کے نتیجے میں ظاہر کرتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ کوئی شخص غلط ڈرائیو کرتے ہوئے آپ کو نقصان پہنچائے اور آپ کو غصہ آجائے۔ غصہ کرنا یا نہ کرنا ہمارے اختیار میں ہوتا ہے، جس طرح ٹیکسی ڈرائیور نے کیا۔ ہمارے افسران بالا یا ماتحت کوئی غلط کام کرتے ہیں تو ان پر غصہ نہ آنا فطری عمل نہیں، اس سوچ کا نتیجہ ہے جس کے لئے آپ خود کو تیار کرتے ہیں۔ بالکل اسی طرح بچوں کی کسی حرکت پر ڈانٹنا، مارنا یا تنقید کرنا کوئی فطری عمل نہیں ہے، یہ سیکھا جاتا ہے۔ سوچنے کا انداز بدلیں، کسی بھی صورت حال میں حالات کو مثبت انداز سے دیکھنے کی عادت ڈالیں۔

محبت اور خوشی کے ساتھ حالات کو بہتر کرتے رہیں، یہ خوبی آپ کی زندگی کا حصہ بن جائے گی اور اس طرح آپ کی اور آپ سے وابستہ لوگوں کی زندگی خوشگوار ہو جائے گی۔ صرف یہ ایک خوبی آپ کے لئے بھی اور آپ کی اولاد کے لئے بھی کامیابی کا دروازہ کھول دے گی۔

### اصلاح کے درست طریقے

#### اور غلط جملے

ہم اپنے الفاظ کو سوا کیا ہیں۔  
اگر آپ اپنے بچے کی کارکردگی سے مطمئن نہیں ہیں تو آسمان راستہ یہ ہے کہ آپ اسے ڈانٹیں، تذلیل

کریں، شرمندہ کریں۔

دوسرا راستہ موثر تو ہے مگر کٹھن بھی ہے، اور یاد رکھیں حسن اخلاق کا راستہ تھوڑا کٹھن ہی ہوتا ہے۔ جذبات پر قابو پانا اور ٹھنڈے دماغ سے معاملات کو دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔ مضبوط انسان مشکل راستے کا انتخاب کرتا ہے۔



غلطیوں کی اصلاح کیلئے

انہوں نے دکھی اور دھیمے انداز میں اپنا دکھ بیان کیا۔

میں نے چالیس سال پہلے ایک بیوہ سے پسند کی شادی کی۔ اس کے تین بیٹے تھے۔ میں نے ہمیشہ انہیں اپنے بیٹوں کی طرح سمجھا۔ سیٹھ سے ادھار لے لے کر ان کو تعلیم دلوائی۔ کاروبار کروایا لیکن انہوں نے کبھی بھی میری عزت نہیں کی، میری

قربانیوں کو خاطر میں نہیں لائے، مجھے قبول نہیں کیا۔ جب کبھی ان بد تمیزیوں کی شکایت بیوی سے کرتا تو وہ بچوں کی حمایت لینے کھڑی ہو جاتی۔ کہتی ”سارے ماں باپ اپنے بچوں کا ایسے ہیں خیال رکھتے ہیں، تم نے رکھ لیا تو کون سا تیر چلا دیا۔“

اس کا تیر سہ کر میں خاموش ہو جاتا۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے گئے، اپنی ماں سے بھی بد تمیزی کرنے لگے۔ اب ان کی ماں انہیں اپنے احسان گنواتی تو بچے بھی یہی جواب دیتے کہ سب ماں باپ اپنی اولاد کے ساتھ یہی سب کچھ کرتے ہیں۔ تم لوگوں نے کوئی احسان نہیں کیا۔ اب یہ تمہارا فرض تھا۔ تینوں لڑکے ہم بوڑھا بوڑھی کو چھوڑ کر جا چکے ہیں۔ میں بھیک مانگ کر گزارہ کر رہا ہوں.....“

ان کی باتیں سن کر مجھے وجہہ کی نانی کی باتیں یاد آنے لگیں۔ نانی انتہائی حساس اور خیر خواہی کے جذبے سے سرشار ہیں۔ چودہ سال کی تھیں جب کھنٹھوں میں شادی ہوئی۔ پاکستان بنے ہوئے دس، گیارہ برس ہوئے تھے۔ یہاں آگئیں۔ اپنی سوتیلی ساس، اپنی خلیہ

مثبت اور منفی دونوں رویوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک تخریبی ہے اور دوسرا تعمیری۔ ایک کے ذریعے سکون، اعتماد اور حوصلوں کو زمین بوس کر دیا جاتا ہے تو دوسرے طریقے سے شخصیت کی عمارت آسمان کی بلندیوں تک پہنچ جاتی ہے۔ لہذا ایسے جملوں سے اجتناب برتیں جو ان کی شخصیت پر برا اثر ڈالیں۔

## 1- "ہم تمہارا کتنا خیال رکھتے ہیں"

ایک مرتبہ مجھے ایک پارک میں ”خوشگوار زندگی کیسے گزرائیں“ کے موضوع پر گفتگو کرنے کا موقع ملا۔

پروگرام کے اختتام پر ایک بزرگ میرا ہاتھ پکڑ کر ایک بیچ کی طرف لے گئے اور اپنے قریب بٹھالیا۔ وہ بھیک مانگ کر گزارہ کیا کرتے تھے، میری تقریر سن کر وہیں بیٹھ گئے تھے اور اب مجھ سے تنہائی میں کچھ کہنا چاہتے تھے۔ میں نے غور سے دیکھا، ان کی آنکھوں میں آنسو تھے۔ جیسے ہی بولنا شروع کیا، موٹے موٹے آنسو جھریوں زدہ چہرے پر لڑھکنا شروع ہو گئے۔ اب

ساس اور پھوپھی کی دل و جان سے خدمت کی۔ ایک مرتبہ ان تینوں کو ایک ایک کر کے نہلایا، کپڑے تبدیل کروائے، دھوپ میں بٹھا کر جلدی جلدی انڈے ابال کر دئے۔ وہ تینوں ہنسنے لگیں، دلہن تو بچوں کی طرح ہمارا خیال رکھتی ہیں۔ ” یہی نہیں، اپنی سمدھن کی بھی اسی طرح دیکھ بھال کرتی تھیں جیسے کوئی فرمانبردار بیٹی اپنی ماں کی کرتی ہے۔

نانی کی عادت تھی کہ اگر کوئی تھوڑا سا بھی ان کا خیال رکھتا تو اپنے چاروں بیٹوں، بیٹیوں کو اپنے پاس بٹھا کر اس کی تعریف کیا کرتیں۔ بچوں نے احسان مندی سیکھ لی۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج ان کے دونوں بیٹے ان کو بل کر پانی بھی نہیں پینے دیتے۔ دونوں بیٹیاں اصرار کر کر کے اپنے ساتھ لے جاتی ہیں تاکہ ان کی خدمت کر سکیں۔ جتنا عرصہ وہ اپنی بیٹیوں کے ساتھ رہتی ہیں، بیٹے ملاقات کرنے آتے رہتے ہیں۔

یہی کچھ میری والدہ کے معاملے میں بھی ہوا۔ ہم سب بھائی امی سے اس لئے ناراض رہتے ہیں کہ وہ ہمارے ہاں زیادہ عرصہ رکنے کے لئے کیوں نہیں آتیں۔ جب آتی ہیں تو بچے جانے نہیں دیتے۔ چلی جاتی ہیں تو فون پر ہمیشہ پہلا جملہ یہی کہتے ہیں، ”دادی، کب آئیں گی؟“ بھائی ہی نہیں، داماد بھی امی کو اپنے یہاں رکنے پر زور دیتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنے بچوں کو شکر گزاری کا سبق سکھاتے سکھاتے، باغی کر لیتے ہیں۔ جس کا خمیازہ اس جملے کی صورت میں ملتا ہے۔

”تمام ماں باپ اپنے بچوں کے ساتھ ایسا ہی کرتے ہیں۔ آپ نے کوئی احسان نہیں کیا۔“

اس جملے کا کرب وہی سمجھ سکتا ہے جس نے یہ

جملہ سنا ہو۔ ہم احسان مند بناتے بناتے احسان جتانے کا سبق سکھا بیٹھتے ہیں۔ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ صرف کانوں سے سیکھتا ہے، بہت ساری باتیں وہ آنکھوں سے سیکھ رہا ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنی اولاد کو شکر گزار بنانا چاہتے ہیں تو دوسروں کے چھوٹے چھوٹے احسانات اور امداد کی تعریف کریں۔ ایسا کرنے کی صورت میں آپ انہیں احسان مند انسان بنائیں گے۔ اس کے برعکس جب بھی آپ دوسروں کی غیبت کریں گے یا دوسروں کے احسانات کو حق سمجھیں گے تو آپ کی اولاد بھی انہیں اپنا حق سمجھے گی۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ آپ اپنی اولاد کو احسان گنوا کر احسان مند نہیں احسان جتانے والا بناتے ہیں، جس طرح بزرگ کے بیٹوں کے معاملے میں ہوا۔

احسان جتانانچے عموماً اپنی ماں یا باپ سے ہی سیکھتے ہیں۔ اس کے برعکس، دوسروں کا احسان مند ہو کر آپ انہیں شکر گزاری کا سبق سکھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا لیکن عام طور پر یہی دیکھنے میں آیا ہے کہ ناشکرے والدین کی اولاد ناشکری ہوتی ہے۔

## 2- "یہ غلطی دوبارہ نہیں ہونی چاہئے"

ایک مرتبہ نیپلز کے وائسرائے کا بارسلونا جانا ہوا۔ بندرگاہ پر چوپانوں سے چلانے والے جہاز پر بہت سارے مجرموں کو قید با مشقت کے طور پر لایا گیا تھا۔ وائسرائے نے تمام مجرموں سے ملنے کا فیصلہ کیا تاکہ ان کی دکھ بھری داستانیں سن سکے۔

پہلے آدمی نے بتایا کہ اس کی کوئی غلطی نہیں ہے، جج نے اس کے دشمن سے رشوت لے کر اسے پھنسا دیا۔ دوسرے نے بتایا کہ میرے مخالف نے

سے بڑی وجہ والدین ہوتے ہیں۔ غلطیاں ہی ہمارے تجربات میں اضافے کا سبب بنتی ہیں اور جو والدین بچوں کی غلطیوں کو سراہتے نہیں ہیں وہ ان کی خوشیوں، ان کے تجربات اور ان کے اعتماد کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ صبر کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں، غلطیاں برداشت کرنا سیکھیں اور یہ کبھی نہ کہیں کہ یہ غلطی دوبارہ نہیں ہونی چاہئے۔ اسے درست طریقے سے کرنے میں مدد فراہم کریں۔ یہ ان کے لئے زیادہ بہتر ہوگا۔

A person  
who never made a mistake,  
never tried anything new.  
Albert Einstein

”جس شخص نے کوئی غلطی نہیں کی، اس کا مطلب ہے کہ اس نے کوئی نیا کام نہیں کیا۔“ [البرٹ آئن اسٹائن]

**”چلو چھوڑ دو،  
میں کر دوں گی/گا“**

کہتے ہیں بچوں کا وقت بہت آہستہ گزرتا ہے، وہ کوئی بھی کام سکون سے بیٹھ کر نہیں کر سکتے۔ ان میں جلد بازی پائی جاتی ہے۔ بہت سارے معاملات میں بڑے بھی بچوں سے مختلف نہیں ہوتے۔ کوئی بھی سنجیدہ کام مستقل مزاجی سے یا کافی دیر تک نہیں کرتے۔ یہی عادت بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔ اگر کوئی کام بچوں سے نہیں ہو رہا ہو تو کہتے ہیں، ”چلو چھوڑ دو، میں کر لوں گی/ کر لوں گا۔“ ہو سکتا ہے انہیں ابتدا میں مشکل ہو رہی ہو یا وہ کسی قسم کی غلطی کر رہے ہوں۔ لیکن یاد رکھیں، بچے سیکھیں گے اپنے ہاتھ سے کر کے ہی۔ اور جتنی زیادہ غلطیاں کریں گے اتنا زیادہ بہتر انداز میں سیکھیں گے۔

گواہوں کو خرید لیا، میں اپنی بے گناہی ثابت نہیں کر سکا اس لئے آج یہاں سزا بھگت رہا ہوں۔ تیسرے شخص نے بتایا کہ اس کے سب سے قریبی دوست نے اسے دھوکے سے پھنسا دیا، وہ تو فرار ہو گیا لیکن میں چپوٹوں کو ہاتھ میں لے کر سمندر کی لہروں سے سر نکرا رہا ہوں۔ بالآخر ایک لڑکے کو پیش کیا گیا۔ اس نے بتایا ”میں یہاں اس لئے ہوں کیوں کہ مجھے یہیں ہونا چاہئے تھا۔ مجھے پیسوں کی ضرورت تھی، میں نے ایک عورت کا پرس چوری کیا، اور پکڑا گیا۔ اپنی غلطی کی سزا جھیل رہا ہوں۔“

اس شخص کی داستان سن کر وائسرائے بہت حیران ہوا اور پھر جہاز کے کپٹن کو مخاطب کیا، ”یہاں تمام لوگ بے گناہ ہیں سوائے اس ایک شخص کے۔ یہ چوراگران کے درمیان رہا تو ان سب کو بھی بگاڑ دے گا۔ لہذا اسے فوری رہا کر دیا جائے۔“ جس نے غلطی کا اعتراف کیا تھا، آزاد ہو گیا۔ مگر جو لوگ بہانے تراشتے رہے، سزا سے نہیں بچ سکتے۔

Mistakes are always forgiven,  
if one has the courage  
to admit them.

Bruce Lee

”غلطیاں ہمیشہ معاف کر دی جاتی ہیں، اگر انہیں تسلیم کرنے کا حوصلہ موجود ہے۔“

[بروس لی]

یہی کچھ ہماری زندگی میں بھی ہوتا ہے۔ جو شخص اپنی غلطی مان کر سدھارنے کی کوشش کرتا ہے، اس کی تبدیلی کی راہ ہموار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس موضوع پر دوسرے باب میں تفصیل سے گفتگو کی گئی ہے۔ ہمارے اندر بہانے تراشنے اور دوسروں کو الزام دینے کی عادت بچپن میں ہی پڑ جاتی ہے۔ اس کی سب

دلائل پر غور کریں۔ انہیں ڈانٹ کر، ڈرا کر یا حکم چلا کر اپنی بات نہ منوائیں۔ آپ کو اندازہ نہیں ہے کہ اس طرح آپ ان کا کتنا بڑا نقصان کر رہے ہیں، انہیں ناکام انسان بنا رہے ہیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے آپ کے سامنے ممتاز ماہر عمرانیات انیتھ لاریو Annette Lareau کی مثال پیش کرتا ہوں جنہوں نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ خوشحال اور پسماندہ خاندانوں کے انداز تربیت میں کیا بنیادی فرق ہوتا ہے۔

یہاں تک تو سب جانتے ہیں کہ عام طور پر خوشحال اور بد حال بچوں میں فرق بچپن کی تربیت کا ہوتا ہے، مگر یہ بات کوئی کوئی جانتا ہے کہ وہ فرق کیا ہوتا ہے۔

لاریو کی ٹیم نے ان بچوں کا سائے کی طرح پیچھا کیا۔ چرچ میں، کھیل کے میدان میں، ڈاکٹروں سے ملاقات کے دوران اور دیگر مقامات پر ان کی ایک ایک حرکت، ایک ایک لفظ کو غور سے ناسرِف سنا بلکہ ریکارڈ بھی کیا اور بالآخر اس نتیجے پر پہنچے کہ ان دونوں طرح کے بچوں میں دو فرق ایسے ہیں جو انہیں آنے والی زندگی میں خوشحال یا بد حال بنائیں گے۔ وہ دو فرق کیا تھے:

1۔ خوشحال والدین اپنے بچوں کے فارغ اوقات پر بھرپور نظر رکھتے ہیں۔ اس کی منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ وہ کیا کھیلیں گے، کون سا ہنر سیکھیں گے یا کس کام کی مشق کریں گے۔ بچوں کی کارکردگی کے معاملے میں لا تعلق نہیں ہوتے۔ اس کے برعکس پسماندہ والدین اس معاملے میں بالکل لا تعلق تھے۔ ان کے بچے اپنے بہن بھائیوں اور پڑوسیوں کے ساتھ کھیل کود کر وقت گزارتے تھے۔ وہ بچوں کے پیشتر

اپنے ہاتھ سے نوالے بنا بنا کر آپ ان کے ساتھ اچھا نہیں کر رہے ہیں۔ انہیں خود کرنے دیں۔ ان کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔ وہ خوشی محسوس کریں گے۔ بچوں کو اپنے ہاتھ سے کھانے کی عادت ڈالیں، اپنے جوتے، کپڑے اور دیگر کام اپنے ہاتھ سے کرنے دیں۔ مہنگے مہنگے اسکولوں میں مہنگے مہنگے کھلونوں سے جو کچھ سکھایا جاتا ہے وہ سب کچھ بچے اپنے ہاتھ سے کام کر کے سیکھ جاتے ہیں۔

**"سوال نہیں کرو،**

**جیسا کہا ہے ویسا کرو"**

کیوں سوال نہیں کریں؟

جو کام کہا جا رہا ہے اگر وہ آپ سے وجہ نہیں پوچھیں گے تو کس سے پوچھیں گے؟ اس کا ایک نقصان یہ ہوتا ہے کہ بچہ اپنا دماغ استعمال کرنا چھوڑ کر ہر کسی کی بات ماننے لگ جاتا ہے، مشین بن جاتا ہے۔ آپ والدین ہیں، ڈکلیٹر نہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچے میں اعتماد ہو، اسے اپنے نظریات اور افعال پر بھروسہ ہو تو اس کو دلیل کے ذریعے قائل کریں۔ مشہور اینکر پرسن اور مذہبی اسکالر اینق احمد صاحب کہتے ہیں کہ ہمیں نوجوانوں کو جواب دینے کی ضرورت ہے، لا جواب کرنے کی نہیں۔

پر اعتماد انسان کی ایک خوبی یہ بھی ہوتی ہے کہ اس کے پاس دیگر لوگوں سے زیادہ معلومات ہوتی ہیں۔ اس کی اہم وجہ یہ ہے کہ پر اعتماد انسان سوال کرنے سے نہیں گھبراتا۔ سوال علم کی کنجی ہے۔ جو شخص سوال کرنے سے نہیں ڈرتا، اس کا علم ان لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے جو سوال نہیں کرتے۔

اپنے بچوں کی بات کو غور سے سنیں، ان کے



معاملات سے لاعلم تھے۔ (اس وقت یہ ہمارا موضوع نہیں ہے)

2- خوشحال گھرانوں کے والدین اپنے بچوں پر حکم نہیں چلاتے تھے بلکہ دلیل کی زبان میں گفتگو کرتے تھے۔ وہ بچوں سے توقع رکھتے تھے کہ بچے ان سے سوال کریں، دلیل سے بات کریں، گفت و شنید کریں اور بڑوں سے ان کے اختیار کے متعلق بھی بات کر سکیں۔ یہ وہ بنیادی خوبی ہے جو نہ صرف خود اعتماد بچے کی تربیت میں معاون ہوتی ہے بلکہ خود اعتماد خوشحال اور مثالی خاندان کی بھی بنیاد رکھتی ہے۔ (اس کی وضاحت تیسرے باب میں اسٹیفن آر کوئی کی زندگی میں مل سکتی ہے۔)

آپ کو یاد ہوگا کہ 2015ء میں کراچی کے ایک اسکول کے دو بچوں نے اسکول اسمبلی کے دوران کلاس میں خود کو گولی مار کر ہلاک کر دیا تھا۔ یہ دونوں بچے ایک دوسرے سے محبت کرتے تھے۔ اس واقعے کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ بچے والدین سے بات چیت نہیں کر سکتے تھے، اپنے مسائل اور جذبات کا اظہار نہیں کر سکتے تھے۔ اگر ہم بچوں سے دوستانہ برتاؤ نہ رکھیں، گفتگو کے بجائے ان پر حکم چلائیں، ڈرائیں دھمکائیں تو بچے ہم سے باتیں چھپانے لگتے ہیں۔ انہیں اندازہ نہیں ہوتا کہ کس بات پر کس قسم کی مصیبت کھڑی ہو سکتی ہے۔

مجھے یاد ہے کہ ایک ٹی وی پروگرام میں زیبا بختیار نے اپنے بیٹے کے بچپن کا واقعہ سنایا کہ اس نے اسکول سے آکر اعلان کیا کہ اسے ایک لڑکی سے محبت ہو گئی ہے۔ زیبا بختیار نے کوئی خاص رد عمل نہیں ظاہر کیا۔ چند دن بعد زیبا بختیار نے پوچھا کہ وہ لڑکی کیسی ہے، تو

بیٹے نے جواب دیا کہ اب وہ مجھے اچھی نہیں لگتی۔ ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ جو ٹیچرز بچوں کے سوال پوچھنے یا کچھ نئے انداز میں کام کرنے پر براہ راست تنقید کرتے ہیں، بچے ان سے سوال کرنا ترک کر دیتے ہیں، ان کے سامنے تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار نہیں کرتے۔ ماضی پر نظر دوڑائیں، اپنے تین من پسند اساتذہ کے متعلق سوچیں۔ اس بات کا قوی امکان ہے کہ یہ وہ نہیں ہوں گے جو بات بات پر تنقید کا سہارا لیتے، ڈانٹ ڈپٹ کرتے تھے۔ ان میں وہ اساتذہ شامل ہوں گے جو تنقید کے بجائے محبت سے سمجھانے پر یقین رکھتے تھے۔ اگر مزاج میں سختی آجائے تو اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ یہ سختی بچوں میں بھی آجاتی ہے۔

بچوں کو سوال کرنے سے مت روکیں، ہاں، درست انداز سے سوال کرنا ضرور سکھائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ سیکھنے کا عمل بچے کے لئے دلچسپ اور خوشگوار ہو، اسے خوف یا شرمندگی محسوس نہ ہو۔

یہاں یہ بھی سوال پیدا ہوتا ہے کہ بچہ درست انداز میں سوال کرنا کس طرح سیکھے گا؟

اس کا آسان حل یہی ہے کہ اس کے سوالات کا تحمل سے جواب دیں تاکہ مزید سوال کرنے کی ہمت پیدا ہو۔ آپ کا بچہ جتنے زیادہ سوال کرے گا، آپ اتنا زیادہ اس کی الفاظ، لہجے اور سوچ کی تربیت کر سکتے ہیں۔

## 5- "کھانا ختم کرو گے تو چیز" ملے گی "...."

ہمیں لگتا ہے کہ بچوں سے کوئی بھی کام کروانے کا سب سے آسان طریقہ یہی ہے کہ انہیں کسی کام کی

ہیں، بچے اچھلتے کودتے وہاں آجاتے ہیں۔ یہ ان کی عادت ہوتی ہے۔ یہ بات پہلے بھی بتائی گئی ہے کہ بچوں کا وقت بہت آہستہ گزرتا ہے۔ جتنی دیر میں ہم کوئی ایک کام کر کے فارغ ہوتے ہیں اتنی دیر میں وہ کئی بار کھیل چکے ہوتے ہیں۔ آپ انہیں کسی کام میں مشغول کرتے ہیں اور وہ تھوڑی ہی دیر میں اس سے اکتا جاتے ہیں۔

اور پھر آپ کے پاس آدھکتے ہیں۔ ان کے آنے کی بڑی وجہ آپ سے محبت ہے۔ وہ کچھ بھی کریں، گھوم پھر کے واپس آپ کے ہی پاس آتے ہیں۔ انہیں ڈانٹنے یا دھمکانے سے بہتر ہے، پیار سے سمجھائیں۔ ساتھ ہی ان کی موجودگی سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔ آج ان کی جن باتوں پر آپ پریشان یا تنگ ہو رہے ہیں، کل انہیں پرہنس رہے ہوں گے۔

(جاری ہے)



## پرورش پر اعتماد بچے کی

قیمت 500 روپے

شکریہ کے مصنفین  
محمد زبیر، وجیبہ زبیر

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

03139822479 03343895285

facebook.com/trainerzubair

رومانا ڈائجسٹ

لاچ دی جائے۔ ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ بچے اس طرح بہت سارے معاملات میں وہ کام کر بھی لیتے ہیں جس کیلئے انہیں لاچ دلائی جائے۔ اس کا ایک بہت بڑا نقصان ہوتا ہے۔ بچے آہستہ آہستہ صرف وہ کام کرتے ہیں جن کا انہیں صلہ ملے۔ اب آپ ان سے کوئی بھی کام کہیں گے تو ان کا ذہن پہلے فائدہ کی طرف جائے گا جو اس کام کے نتیجے میں ملنے والا ہے۔ ہزاروں کام ایسے ہیں جن کا بظاہر کوئی براہ راست فائدہ نظر نہیں آ رہا ہوتا۔ کچر اور ڈپر نہیں پھینکنا، کسی کی مدد کرنا، کسی معاشرتی سرگرمی کا حصہ بننا وغیرہ۔ یہی نہیں، کتنے ہی ایسے کام ہیں جن کا ادا کرنا ہماری پہلی ترجیح ہونی چاہئے مثلاً والدین کی خدمت، اپنے ارد گرد کے ماحول کا صاف رکھنا، اپنے بہت سے کام خود کرنا وغیرہ۔

بچوں کو اس بات کا اختیار نہ دیں کہ وہ اہم ترین کاموں کو بھی ٹال دیں۔ انہیں اس بات کا عادی بنائیں کہ اہم کام پہلے کرنے ہیں اس کے بعد کم اہم کام کئے جائیں گے۔ اہم کاموں سے مراد پڑھنا ہی نہیں ہے، کھیل کے وقت کھیل اور پڑھائی کے وقت پڑھائی ہے۔

بچوں میں وقت پر کام کرنے کی عادت ڈالیں۔ اس کے لئے کچھ عرصہ آپ کو ساتھ لگ کر کام کرنا پڑے گا۔ دو چار بار کہنے سے عادت نہیں پڑ جاتی۔ بار بار پوچھنا پڑتا ہے، نظر رکھنی پڑتی ہے، رہنمائی کرنا پڑتی ہے تب جا کر بچوں میں وہ کام کرنے کی عادت ہوتی ہے۔

## 6- "اب یہاں نظر نہیں آنا"

ہم جہاں کوئی فوری یا ضروری کام کرنے بیٹھتے



# جیتی جاگتی زندگی

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

پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کہانی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

جبکہ کامران کی بیوی کھانا گرم کرنے لگی۔  
بچے سوچکے تھے۔

صبح کلثوم بیگم نے نماز، قرآن پاک پڑھنے کے بعد بچوں کی تیاری اور ناشتے میں بہو کی مدد کی اور کامران کا پوچھنے لگیں جو ابھی تک سویا ہوا تھا۔ بہو نے بتایا، طبیعت خراب ہے، رات دوا لے کر سویا ہے اس لیے دیر سے اٹھے گا۔

کافی دیر بعد کامران اٹھا اور موٹر سائیکل لے کر گھر سے نکل گیا۔ امی کو پیٹتے

## بھٹکا بوا شخص

کلثوم بیگم کچھ عرصے سے اپنے بیٹے کامران کے رات کو دیر سے آنے کی وجہ سے کافی پریشان تھیں۔ کامران بھی اندر سے کچھ ٹوٹا ٹوٹا دکھائی دیتا۔

ایک رات کامران دیر سے گھر آیا۔ کلثوم بیگم اسے دیکھتے ہی پوچھنے لگیں، کیوں دیر ہوئی....؟ اس نے تھکے ہوئے لہجے میں بتایا، کام زیادہ تھا اس لیے دیر ہو گئی۔ کلثوم بیگم مطمئن ہو کر سو گئیں



چلا کہ ناشتے کے بغیر گیا ہے تو پریشان ہو گئیں۔  
تاہم بہونے بتایا تھوڑی دیر کے لیے گیا ہے ابھی  
آجائے گا اور واقعی آدھے گھنٹے بعد  
کامران واپس آگیا۔

کلثوم بیگم کو کامران میں بڑی تبدیلیاں نظر  
آ رہی تھیں۔ یہ وہی کامران تھا جو نماز کا بڑا پابند  
تھا۔ وہ اب پہلے جیسا کامران نہ تھا۔ اس کے چہرے  
کی تازگی ماند پڑ چکی تھی اور پریشانی کے آثار ہر وقت  
نظر آنے لگے تھے۔ کلثوم بیگم نے کامران سے کئی  
بار پوچھا۔ وہ ٹال جاتا اور کام کی زیادتی کا بہانہ بنا کر  
انہیں اطمینان دلانے کی کوشش کرتا مگر کلثوم بیگم  
کادل کہتا کہ کوئی بات تو ضرور ہے۔

ایک رات کامران گھر نہ آیا تو سبھی پریشان ہو  
گئے۔ ساری رات کامران کی بیوی اور ماں نے  
پریشانی میں گزاری۔ فون کرتے تو  
موبائل آف ملتا۔

صبح ہوئی تو کلثوم بیگم نے دوسرے بیٹے آیان کو  
بلایا اور کامران کی بابت پوچھا۔ آیان نے جو کچھ بتایا  
اسے سن کر تو کلثوم بیگم کو اپنے پاؤں سے زمین  
نکلتی محسوس ہوئی۔ کامران نے اٹھارہ ماہ سے دکان  
کا کرایہ نہیں دیا تھا اور مالک دکان نے دو لاکھ  
ایڈوانس پیسوں میں سے کرایہ کاٹ کر اسے فارغ  
کر دیا تھا۔ سوچنے والی بات تو یہ تھی کہ کامران  
اٹھارہ ماہ سے کیا کر رہا تھا جو کرایہ تک ادا نہ کر سکا۔

آیان کامران کی تلاش میں نکلا اور دوپہر کو  
اسے ساتھ لے کر گھر آگیا۔ کامران کا چہرہ اترا ہوا  
اور نظریں جھکی ہوئی تھیں۔ آیان نے جو کچھ بتایا وہ

سب گھر والوں کے لیے ناقابل یقین تھا۔  
کامران جو اکیلے لگا تھا۔ اور ایک بڑی رقم  
جوئے میں ہارنے کی وجہ سے کرایہ ادا نہیں کر سکا  
تھا اور اب بیروزگار بیٹھا تھا۔ اچانک افتاد پڑنے سے  
سبھی پریشان تھے کہ دروازے پر دستک ہوئی۔

آیان نے دروازہ کھولا تو ایک آدمی کامران سے اپنا  
اسی ہزار کا قرض لینے آیا تھا۔ آیان نے کہا کامران  
گھر پر نہیں ہے۔ دوبارہ آنے کا کہہ کر اسے چلتا  
کرنے کی کوشش کی مگر وہ جانے پر تیار نہیں تھا۔

”وہ جی کامران کی اب دکان بھی نہیں رہی۔  
مالک نے واپس لے لی، ہے، وہ ہمارا قرضہ کیسے ادا  
کرے گا....؟ مجھے اپنے پیسے چاہئیں۔“

”اچھا شام کو آنا پھر بات کریں گے۔“ آیان  
نے نرمی سے کہا تو وہ چلا گیا ورنہ تو گلی میں شور شرابہ  
پیدا ہونے کا امکان صاف نظر آ رہا تھا۔

تھوڑی ہی دیر گزری ہو گی کہ ایک اور آدمی  
نے دستک دی۔ بیوی نے دروازہ کھول کر پوچھا تو  
آنے والے نے کہا ”کامران صاحب کو کہہ دینا  
ندیم آیا تھا جس سے انہوں نے پچاس ہزار کافرتج لیا  
تھا۔ فوراً پیسے دیں مجھے اشد ضرورت ہے۔“

”جی بھائی بتا دوں گی، کہہ کر بیوی نے دروازہ  
بند کر دیا۔“

کلثوم بیگم حیران و پریشان تھیں کہ کامران کو یہ  
بری لت کیسے اور کب پڑی۔ اچھا خاصا پڑھا لکھا لڑکا  
تھا۔ بی کام کر کے فیکٹری میں کام کر رہا تھا کہ کاروبار کا  
شوق چرایا اور نوکری چھوڑ کر موبائل کی خرید و  
فروخت کی دکان ڈال لی۔ اب بیوی اور دو بچے تھے،

گھر کے اخراجات تھے اور بیروزگار، قرضوں تلے دبا بیٹھا تھا۔

آیان نے بتایا ”کئی ماہ سے یہ سلسلہ جاری تھا۔ میچوں پر شرطیں لگاتا تھا۔ ایک مرتبہ رات کے وقت مجھے پتہ چلا جب شرط ہارنے پر اسے ایک لاکھ کے عوض لوگ مرنے مارنے پر اتر گئے تھے۔ میں نے بدنامی کے ڈر سے کسی سے ادھار لے کر اسے بچایا تھا اور سمجھایا تھا کہ یہ کام نہ کرے مگر لگتا ہے اس نے یہ کام نہیں چھوڑا۔ نتیجے آپ کے سامنے ہے۔ یہ کوئی چھوٹا بچہ تو نہیں کہ اسے سمجھایا جائے۔ یہ عاقل، بالغ ہے مجھ سے زیادہ پڑھا لکھا ہے۔“

”بیٹا ایک کے سونانے کے چکروں میں اس کا یہ حال ہوا ہے، اب فاتحے کرے گا تو عقل ٹھکانے آجائے گی۔“ امی نے آہ بھرتے ہوئے کہا۔ اتنے میں کامران کے بچے اسکول سے آگئے۔

”آہا آج ابو گھر پر ہیں“ نضحیٰ نہیا پکاری۔ ”بتایا ابو بھی آئے ہیں“ ننھا عدنان چہکا۔ بچے خوش خوش گھر میں آئے تھے مگر سب کے پریشان چہرے دیکھ کر بولے:

”کیا ہوا امی....؟ کیا ہوا دادو....؟“ ”کچھ بھی تو نہیں....“ امی نے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔ کلثوم بیگم کے دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔ سب اپنے اپنے گھر بار والے تھے۔ میاں کا چند سال پہلے انتقال ہوا تھا۔ کلثوم بیگم کبھی آیان اور کبھی کامران کے پاس رہتی تھیں۔ دونوں کے گھر ایک ہی محلے میں تھے۔ دونوں کے بچے اپنی دادی سے بہت پیار

کرتے تھے اور انہوں نے کبھی انہیں پریشان اور اداس نہیں دیکھا تھا۔ انہیں روتے دیکھ کر وہ بھی پریشان ہو گئے۔

”امی کامران والی دکان اس کے دوست کریم نے لے لی ہے۔“ آیان نے دوسرے دن آکر اپنی والدہ کو بتایا تو پریشانی میں مزید اضافہ ہوا۔ کامران کی دکان کارنر پر ایسی جگہ واقع تھی جہاں آمدورفت زیادہ ہونے کی وجہ سے رش کافی رہتا تھا۔ اس کی چلتی ہوئی دکان بیوقوفی اور لالچ کی وجہ سے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔

کامران نے امی کو بتایا کہ سب سے پہلے کریم نے ہی اسے مانگ لیا تھا کہ میچوں پر شرط لگاتے ہیں۔ جیتنے کی صورت میں لاکھوں کمائیں گے اور لاکھوں کمائے بھی مگر.... ہوس اتنی بڑھی کہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتا رہتا یہاں تک کہ قرض لے کر جوا کھیلنا مگر.... جو کسی کا نہ ہوا۔ آج جو کھیلنے کی ترغیب دینے والا اس کی دکان پر براجمان تھا اور کامران خود ایک بیروزگار انسان جس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کیا کرے....؟

کلثوم بیگم جو اپنے سب فرائض سے سبکدوش ہونے کے بعد سکھ چین کی زندگی کر رہی تھیں، اب بے حد پریشان تھیں۔ ان کی راتوں کی نیند اڑ گئی تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے کیسے کھائیں پیئیں گے....؟ کیسے پڑھیں گے....؟

کاش برے کام کرنے سے پہلے انسان اس کے برے نتائج پر بھی غور کیا کرے مگر آنکھوں پر جب ہوس و حرص کی چربی چڑھ جاتی ہے تو کچھ دکھائی

ہمارا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ایک روز اچانک والد صاحب کو دل کا دورہ پڑا اور وہ موقع ہی پر جاں بحق ہو گئے۔

کمال بھائی بی فارمیسی کر رہے تھے جبکہ میرا انجینئرنگ یونیورسٹی میں پہلا سال تھا۔ بھائی کی تعلیم مکمل ہونے میں چھ ماہ کا عرصہ باقی تھا۔ والدہ صاحبہ نے بھائی سے کہا ”تم تعلیم مکمل کر لو پھر گھر کے حالات کی طرف توجہ کرنا۔

چھ ماہ کا یہ عرصہ چھ سال کے برابر تھا کیونکہ گھریلو اخراجات ویسے ہی تھے جبکہ آمدنی صفر ہو گئی۔ ہماری کوئی زمین جائداد نہ تھی۔ گھر بھی کرائے کا تھا۔ وہ چھ ماہ بڑی تنگی ترشی سے بسر ہوئے۔ کمال بھائی امتحان سے فارغ ہوتے ہی کام کی تلاش میں لگ گئے۔ ایک ماہ گزر گیا۔ جس دفتر میں جاتے وہ ڈگری اور تجربے کا مطالبہ کرتے، اب وہ کہاں سے آتا...؟ امتحان کا رزلٹ آنے اور ڈگری ملنے میں ابھی دیر تھی بالآخر بھائی محلے کے لڑکوں کو گھر پر ٹیوشن پڑھانے لگے، تو وال روٹی کا بندوبست ہوا۔ میری پڑھائی کے اخراجات بھی کچھ کم نہ تھے، میں انہیں پورا کرنے کے لیے لڑکوں کو ریاضی اور سائنس کی ٹیوشن پڑھاتا۔

بہنیں بھی بڑی ہورہی تھیں۔ بھائی مجھ سے چار سال بڑا تھا۔ چھوٹی بہن مجھ سے آٹھ سال چھوٹی تھی اور باقی بہنوں میں دو دو سال کا فرق تھا۔ جب

نہیں دیتا۔ بے چاری کلثوم بیگم کامران کے غم میں گھلی جا رہی تھیں۔

بیوی بچوں کی حالت دیکھ کر کامران نے جو کھیلنے سے توجہ کی اور سبزی کی ریڑھی لگالی ہے۔“ آیان نے امی کو بتایا تو انہیں بے حد دکھ ہوا مگر سکون کا سانس بھی آیا۔ اس میں حق حلال کی روزی اپنے بچوں کو کھلانے کا جذبہ تو پیدا ہوا۔

کوئی بہن یا کوئی بھائی یہ نہیں چاہتا کہ اس کا بھائی حرام اور قابل نفرت کام کرے مگر معاشرہ کسی کی سزا کسی کو دیتا ہے۔ جرم ایک شخص کرتا ہے مگر سزا پورے خاندان کو طعنے تشنوں کی صورت میں بھگتنا پڑتی ہے۔ اس کے بچوں کو بھی یہ سزا مل سکتی ہے، اسی ایک بات نے کامران کو ریڑھی لگانے پر مجبور کیا تھا۔

محنت میں کوئی عار نہیں۔ آج حالات مشکل ہیں تو کل اچھے دن بھی آئیں گے۔ امی نے سوچا اور نماز پڑھنے کی تیاری کرنے لگیں۔

## دل ٹوٹ گیا

میں انجینئرنگ کے امتحان میں کامیاب ہوا، تو فوراً ہی مجھے ایک نجی ادارے میں ملازمت مل گئی۔ یہ کامیابی میری والدہ کی دعاؤں کا نتیجہ تھی۔ ہمارے گھریلو حالات ان دنوں اچھے نہیں تھے۔ والد صاحب ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے۔ ہم دو بھائی بڑے تھے پھر چار بہنیں تھیں۔



بھائی کا نتیجہ آیا، تو انہیں ایک دو اساز ادارے میں ملازمت مل گئی۔ اب بھائی نے مجھ سے کہا:

”تم سارے کام چھوڑ کر اپنی پڑھائی کی طرف دھیان دو۔ تمہارے تمام اخراجات میں سنبھال لوں گا۔

اگرچہ بھائی کی آمدنی زیادہ نہیں تھی مگر جوں توں کر کے گزارا ہو جایا کرتا۔ میں نے بھی پوری دلچسپی اور محنت کے ساتھ اپنی پڑھائی کی طرف توجہ دی۔ بالآخر اللہ تعالیٰ نے مجھے انجینئر بنا دیا اور ساتھ ہی ملازمت بھی مل گئی۔

میرے دل میں اپنے بھائی کے لیے بے حد عزت اور بے پناہ پیار تھا۔ اگرچہ ہم دونوں میں چار سال کا وقفہ تھا مگر کمال بھائی کا رویہ میرے ساتھ ایسا تھا جیسے میں بہت چھوٹا ہوں۔ میں نے بھی ہمیشہ بزرگوں کی طرح ان کی عزت و تکریم کی۔

میری تنخواہ سے گھریلو اخراجات میں مزید سہولت ہو گئی مگر مکان کا کرایہ اور بہنوں کے تعلیمی اخراجات کے باعث بچت نہیں ہوتی تھی۔

ایک روز اخبار میں اشتہار دیکھا کہ سعودی عرب میں ایک کمپنی کو انجینئروں کی ضرورت ہے۔ میں نے بھی درخواست دے دی۔ بہت جلد مجھے سعودی عرب میں نوکری مل گئی۔ تنخواہ بھی معقول تھی۔ والدہ صاحبہ، بہنیں اور بھائی بہت خوش ہوئے۔ یوں میں بہتر مستقبل کی تلاش میں سعودی عرب آ گیا۔ کام اگرچہ زیادہ اور محنت طلب تھا مگر میں نے بھی جی جان سے محنت کی اور بہت جلد اپنی صلاحیتوں سے کمپنی میں ایک اچھا

مقام حاصل کر لیا۔

میں تھوڑی سی رقم اپنے لیے رکھ کر باقی رقم بھائی کمال کو بھجوا دیتا۔ کمپنی کی طرف سے دو سال بعد مجھے ڈیڑھ ماہ کی چھٹی ملتی تھی۔ دو سال بعد میں اپنے گھر آیا تو سب کے مطمئن چہرے اور گھر میں خوشحالی کی لہر دیکھ کر خوش ہو گیا۔ بھائی اور والدہ صاحبہ نے مجھے بتایا ”اب ہمارے پاس اتنی رقم جمع ہو چکی ہے کہ ہم کسی پوش علاقے میں پلاٹ خرید لیں۔ جیسے ہی مزید رقم آئی اس پر مکان تعمیر کر لیں گے۔“

میں نے کہا ”جیسے آپ لوگوں کی مرضی۔“ میری چھٹی کے دن پلک چھپکتے گزر گئے اور میں واپس چلا گیا۔ بعد کو بھائی نے خط لکھا کہ انہوں نے پلاٹ خرید لیا ہے۔ میں نے گھر کی تعمیر کے لیے پیسے بھیج دیے۔

یوں گھر کی تعمیر شروع ہو گئی اور ساتھ ہی والدہ صاحبہ نے بھائی کی شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دیں۔ دو سال بعد آیا تو دیکھا کہ بھائی نے گھر کی تعمیر بہت اچھے طریقے سے کروائی تھی۔ بھائی کی شادی ہم نے نئے گھر میں کی۔ بھائی نے ملازمت چھوڑ کر میڈیکل اسٹور کھول لیا۔

اسی دوران بہنوں کے رشتے آنے لگے۔ بڑی بہن ایم ایس سی فزکس کر چکی تھی، اس کے لیے ڈاکٹر کا رشتہ آیا جو پسند کر لیا گیا۔ اس کے جہیز کے لیے لڑکے والوں نے کافی لمبی فہرست دی۔ والدہ اور بھائی متفکر تھے مگر میں نے انہیں تسلی دی اور شادی کے تمام اخراجات بھجوائے۔ اس طرح

میری بہن کی شادی دھوم دھام سے ہو گئی۔

میری والدہ میری شادی کے لیے بھی اصرار کرتی رہیں مگر میں نے کہا ”جب سب بہنوں کی شادیاں ہو جائیں گی تب آپ میری شادی کے بارے میں سوچے گا۔“

وقت کے ساتھ ساتھ میری باقی تینوں بہنوں کی شادیاں بھی دھوم دھام سے ہو گئیں۔ بھائی کا کاروبار بھی خوب چمک اٹھا۔ ساتھ ہی اللہ تعالیٰ نے یکے بعد دیگرے انہیں تین پیارے پیارے بچوں سے بھی نواز دیا تھا جن میں دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔

میری عمر اب تقریباً تیس سال ہو چکی تھی۔ اب کی مرتبہ میں پاکستان آیا، تو میری والدہ میری شادی کے لیے بضد تھیں۔ میں نے بھی ہامی بھر لی، یوں صبا سے میری شادی ہو گئی۔

صبا واقعی بہت اچھی بیوی ثابت ہوئی۔ اس نے میرے گھر کو اپنی محبت اور سلیقے سے جنت بنا دیا۔ وقت گزرتا رہا۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دو بیٹیاں اور ایک بیٹا عطا کیے۔ ہم حسب معمول ہر دو سال بعد پاکستان ضرور جاتے۔ اب میری والدہ کافی ضعیف ہو چکی تھیں۔ ادھر پردیس میں رہتے رہتے میرا جی بھر چکا تھا۔ دل چاہتا تھا کہ اب وطن واپس جاؤں اور اپنے گھر میں رہ کر والدہ کی خدمت کروں۔ جب بھائی سے مشورہ کیا کہ میں سعودیہ سے مستقل طور پر واپس آنا چاہتا ہوں تو انہوں نے سخت مخالفت کی اور کہا ”یہاں کے حالات اچھے نہیں، بہتر ہے تم وہیں رہو۔“

میں واپس چلا گیا لیکن اب کمپنی کے حالات بھی بدلنے لگے۔ پرانے ملازمین کو فارغ کر کے کم تنخواہ پر نئے انجینئروں کو بھرتی کرنے کا منصوبہ بن گیا لہذا کئی لوگوں کے ساتھ ساتھ کمپنی نے مجھ سے بھی معاہدہ ختم کر کے فارغ کر دیا۔

ملازمت چھوٹ جانے کا تھوڑا بہت افسوس تو ہوا مگر میں مطمئن تھا کہ پاکستان میں اپنا گھر ہے اور پھر بھائی نے ایک معروف بازار میں چار دکانیں خرید کر کرائے پر چڑھا رکھی تھیں لہذا سر چھپانے کے لیے جگہ تھی اور آمدنی کا بھی کچھ نہ کچھ وسیلہ تھا۔ میں نے بڑے اطمینان سے سامان سمیٹا، بھائی کو اطلاع دی اور اپنے وطن روانہ ہو گیا۔

ہوائی اڈے پر بھائی اور سب بہنیں موجود تھیں۔ سب نے ہماری آمد پر خوشی کا اظہار کیا۔ ہم سب عزیز واقارب کے لیے جو تحفے تحائف لے کر آئے تھے، وہ انہیں دیے۔ ایک ہفتہ گزر گیا۔

ایک روز بھائی نے اپنے بچوں کو لے کر میکے گئی ہوئی تھیں اور بھائی گھر میں اکیلے تھے۔ صبا نے ملازمہ کے ساتھ مل کر کھانا تیار کیا۔ ہم سب مل کر کھانا کھا رہے تھے۔ میں نے بھائی سے کہا ”کل بچوں کو اسکول میں داخل کروانے جانا ہے۔ آپ یا بھائی میں سے کوئی ہمارے ساتھ چلے کیونکہ جس اسکول میں آپ کے بچے پڑھتے ہیں وہیں ہم بھی انہیں داخل کروانا چاہتے ہیں۔“

بھائی کمال کہنے لگے:

”میرا مشورہ یہ ہے کہ پہلے تم اپنا گھر خرید لو۔ جس علاقے میں گھر ہو گا اس کے قریب ہی کسی



اسکول میں بچوں کو داخلہ دلوانا۔“ ہم متعجب نظروں سے انہیں دیکھنے لگے۔ میں نے کہا:

”یہ اتنا بڑا گھر موجود تو ہے، نیا گھر خریدنے کی کیا ضرورت ہے...؟ بھائی کہنے لگے ”تمہاری بھابھی کو یہ بات ہرگز گوارا نہیں۔ وہ اپنے گھر میں کسی کی شراکت برداشت نہیں کر سکتی۔“

”مگر یہ گھر تو میرا ہے“ میں نے بے اختیار کہا۔

”بیوقوفوں والی باتیں مت کرو، یہ گھر میرے نام ہے۔“

”مگر اس زمین خریدنے سے لے کر گھر کی تعمیر تک ساری رقم میں نے بھجوائی تھی۔“

”میں یہ سب نہیں جانتا۔“ بھائی نے روکھے لہجے میں جواب دیا۔ یہ کہتے ہوئے وہ اٹھے اور فائل

لا کر میرے سامنے رکھ دی۔ کہنے لگا ”کاغذوں میں یہ ساری جلد اد میرے نام ہے۔“

”اور دکانیں بھی...؟“ میرے منہ سے نکلا۔

”ہاں وہ بھی۔“

میں نے کانپتے ہاتھوں سے فائل کے کاغذات کو کھول کر سرسری طور پر دیکھا، واقعی ہر جگہ بھائی کا نام درج تھا۔

یکدم میرا ذہن سنسنا اٹھا۔ غم و غصے کی وجہ سے جسم کانپنے لگا۔ میں کھڑا ہونا چاہتا تھا مگر ٹانگوں نے

ساتھ نہیں دیا اور میں بے ہوش ہو گیا۔ ہوش آیا تو میں ہسپتال میں تھا۔ میری بیوی اور

بڑی بہن میرے سامنے کھڑی تھیں۔ انہوں نے

بتایا کہ میرا بلڈ پریشر کافی ہائی ہو گیا تھا۔ ڈاکٹروں نے مکمل آرام کا مشورہ دیا ہے۔ بڑی بہن کو صبا نے سب کچھ بتا دیا تھا مگر میں نے صبا اور اپنی بہن کو سختی سے منع کر دیا کہ وہ یہ بات کسی کو نہ بتائیں، اس سے ہمارے خاندان کی بدنامی ہوگی اور والدہ کو تو بالکل نہ بتائیں۔

اگلے دن اسپتال سے گھر واپس آیا تو میرا دل ایک لمحے کے لیے بھی اس گھر میں رہنے کو آمادہ نہ

تھا۔ میں نے صبا سے کہا:

”فوری طور پر کرائے کے گھر کا بندوبست کرو، یہاں میرا دم گھٹتا ہے۔“

دو دن کے اندر اندر کرائے کا گھر ڈھونڈ کر ہم اس میں منتقل ہو گئے۔ اس دوران والدہ صاحبہ نے

کئی مرتبہ مجھ سے کہا کہ تم اپنا گھر چھوڑ کر کرائے کے گھر میں کیوں جا رہے ہو۔ میں انہیں ٹالتا رہا

کیونکہ مجھے علم تھا کہ والدہ صاحبہ کو بتا دیا تو وہ بھائی کی بے ایمانی کو سہہ نہ پائیں گی۔ لیکن وہی ہوا جس کا

ڈر تھا، میری بہن سے نہ رہا گیا، اس نے والدہ کو ساری تفصیل بتا دی۔

والدہ نے بھائی کو بلوایا اور اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ تم اپنے بھائی کو دھوکہ مت دو، اس کی جائداد اس کو واپس کر دو مگر بھائی کا دل سخت

ہو چکا تھا۔ اس نے والدہ صاحبہ سے کہا

”آپ اس معاملے سے بالکل الگ رہیں۔ آپ کو بولنے کا کوئی حق نہیں۔“

وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ والدہ صاحبہ صدمے کو برداشت نہ کر سکیں۔ انہیں پہلے ہی ذیابیطس کی

تکلیف تھی، بیماری اتنی بڑھ گئی کہ وہ ہفتے بھر میں اللہ کو پیاری ہو گئیں۔

میری بہنوں اور بہنوئیوں نے مشورہ دیا کہ عدالت سے رجوع کرو، ہم تمہارا ساتھ دیں گے مگر مجھے عدالتوں میں اپنے بھائی کی تذلیل گوارا نہ تھی لہذا میں نے انکار کر دیا۔

ابھی کچھ رقم میرے پاس تھی اور میں اپنے لیے مناسب سا گھر خرید سکتا تھا مگر اب میرا یہاں رہنے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ صبا سے مشورہ کیا اس نے کہا ”جیسی آپ کی مرضی کریں، میں آپ کے ساتھ ہوں۔“

میں نے کینیڈا کی شہریت حاصل کرنے کے لیے سعودی عرب سے ہی درخواست دے رکھی تھی۔ ایک سال بعد ہم کینیڈا آ گئے۔

سوچا تو یہی تھا کہ میرا اتنا تجربہ ہے، کینیڈا میں مجھے اچھی سی نوکری مل جائے گی مگر یہاں آ کر معلوم ہوا کہ کسی نو وارد انجینئر کو یہاں ملازمت ملنے کا کوئی امکان نہیں۔ اپنے ساتھ جو جمع پونجی لائے تھے، اس سے قسطوں پر گھر خرید لیا۔ آخر مجھے ایک جگہ چوکیدار کی ملازمت مل گئی۔ صبا نے

ایم ایس سی کیمیا میں کر رکھی تھی، اس نے ہمت کی اور ایک سال کا لیبارٹری کورس کر لیا۔ اب وہ لیبارٹری میں کام کرتی ہے۔ وہ دن کو کام کرتی ہے۔ میں رات کو ملازمت پر جاتا ہوں۔

دونے سینئر اسکول میں ہیں، بیٹی آٹھویں گریڈ میں ہے۔ صبا اور بچے تو مطمئن ہیں مگر میرا دل ہر وقت مضطرب رہتا ہے۔ وطن جانے کو بھی دل نہیں چاہتا، وہاں ایک بھائی تھا، جب اسی کا خون سفید ہو گیا تو باقی کیا بچا....؟ اب رشتوں پر سے اعتبار اٹھ چکا ہے۔ میں نے ہمیشہ والدہ کی خوشنودی کو مد نظر رکھا، بڑے بھائی کو عزت اور احترام کا درجہ دیا، کبھی پلٹ کر حساب تک نہ پوچھا۔ میرے بھائی نے میرے اعتبار کو زبردست دھوکہ دیا۔ میرے وہ دوست جو میرے ہم راز ہیں، کہتے ہیں ”تم ہی کم عقل تھے، تمہیں اپنی کمائی سنبھال کر رکھنی چاہیے تھی۔“

میں اکثر سوچتا ہوں  
”میں نے اپنے بھائی پر اعتبار اور اس سے پیار کر کے کیا واقعی کم عقلی کا ثبوت دیا ہے....؟“



## وزن میں کمی کے لیے ڈائٹ کولڈ ڈرنک سے گریز

اگر تو آپ جسمانی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو ڈائٹ سمیت ہر طرح کی کولڈ ڈرنکس کا استعمال چھوڑ دیں، ایک تحقیق کے مطابق ڈائٹ کولڈ ڈرنک کا استعمال کرنے والے اپنے کھانے میں زیادہ کیلوریوں کا استعمال کرتے ہیں، جبکہ یہ مشروب کر کے پھیلاؤ میں آئندہ دس برسوں کے دوران 70 فیصد تک اضافہ کر سکتے ہیں۔

# تخم بالنگا

فابیر، تقریباً 4 گرام پروٹین اور صفر شوگر ہوتی ہے۔

ماہرین کی ہدایات کے مطابق پچاس سال سے کم عمر مردوں کو روزانہ 30.8 گرام فابیر اور پچاس سال سے کم عمر خواتین کو 25.2 گرام ڈائیٹری فابیر روزانہ استعمال کرنی چاہیے اور پچاس سال سے زیادہ عمر کے مردوں کو 28 گرام اور عورتوں کو 22.4 گرام فابیر روزانہ کھانی چاہیے۔ تخم بالنگا کے صرف ایک اونس میں 14



گرام فابیر ہوتی ہے جو فابیر کی روزانہ مطلوبہ مقدار کا نصف سے زیادہ ہے۔

تخم بالنگا کا استعمال عموماً مشروبات میں ہوتا ہے، اس کی تاثیر مرطوب ہوتی ہے۔ تخم بالنگا فالودہ میں ڈالی جاتی ہے، یہ پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ جسم کی خشکی اور معدے و آنتوں کی خشکی کو بھی رفع کردیتا ہے اس کا لعاب آنتوں اور جگر کو تقویت

تلسی کے پودوں سے حاصل ہونے والے سیاہ بیج جنہیں عام طور پر تخم بالنگا (Basil Seed) کہا جاتا ہے، اس کے اصل نام سے ناواقف لوگ اسے تخم لنگاں بھی کہتے ہیں، اسکے علاوہ اسے تخم نریا Tukmaria اور سبزہ sabja بیج بھی کہا جاتا ہے۔ ان بیجوں کو تھوڑی دیر کے لیے پانی میں چھوڑ دیا جائے تو ان کے گرد جیلی جیسا سفید مادہ نمایاں ہو جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں تخم بالنگا جیسے ایک اور قسم کے بیج پودوں سے حاصل کیے جاتے ہیں جنہیں Chia Seeds کہتے ہیں۔ یہ دونوں بیج اگرچہ مختلف ہیں۔ ان دونوں کے کئی طبی فوائد ہیں۔

تخم بالنگا میں موجود ایلفا لیپوئک ایسڈ (Alpha Lipoic Acid) ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، یہ چہرے پر جھریوں اور لانتوں کو مٹانے سے روکتا ہے۔

بخشتا ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور تیزابیت میں کمی آتی ہے۔

تخم بالنگا میں موجود اومیگا تھری کھانا، ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے اور تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ یہ پیٹ اور آنتوں کی صفائی کرتا ہے، نیند اور مدافعتی نظام کو مزید بہتر کرتا ہے۔ ہائی کولیسٹرول سے محفوظ رکھتا

تخم بالنگا کی افادیت اور استعمال سے کئی لوگ واقف ہیں۔ تخم بالنگا اومیگا تھری فیٹی ایسڈ، آرن، فابیر، کیلشیم، اینٹی آکسائیڈینٹ کے علاوہ پروٹین سے بھی بھرپور ہوتا ہے

یونائیٹڈ سٹیٹ ڈیپارٹمنٹ آف ایگری کلچر کے مطابق 26 گرام تخم بالنگا میں 120 کیلوریز، 5 گرام چکنائی، 14 گرام کاربوہائیڈریٹس، 14 گرام ڈائیٹری

جسم کی گرمی کم ہوتی ہے  
تخم بالنگا کے بیجوں کو لیموں پانی یا شربتوں میں ملا  
کر اس لیے پیا جاتا ہے کہ شدید گرم موسم میں  
ٹھنڈک کا احساس ہو اور لو لگنے کے مضر اثرات  
سے حفاظت ہو۔

تھائی لینڈ میں جب گرمی عروج پر ہوتی ہے تو  
وہاں کے لوگ پانی، شکر، شہد اور ناریل کے دودھ میں  
تخم بالنگا کو گھول کر بطور مشروب استعمال کرتے ہیں۔

### بلڈ شوگر پر کنٹرول

ایک گلاس دودھ میں تخم بالنگا کو ملا کر پینا ٹاپ ٹو  
ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔ اس  
کے استعمال سے پہلے کاربوہائیڈریٹس بہت تیزی سے  
گلوکوز میں تبدیل نہیں ہوتے۔

### قبض اور گیس سے نجات

چند روز تک ایک گلاس دودھ میں تخم بالنگا کی کچھ  
مقدار بھگو کر روزانہ رات کو سونے سے پہلے پی لیا  
جائے تو آنتیں متحرک ہو جائیں گی اور قبض کی شکایت  
دور ہو جائے گی۔

یہ بیج معدے اور آنتوں کی صفائی کا فرائض انجام  
دیتے ہیں۔ ان میں ایسی چکنائیاں ہوتی ہیں جو گیس خارج  
کرنے اور کھانا ہضم کرنے میں معاونت کرتی ہیں۔

### تیزابیت اور سینے میں جلن

تخم بالنگا معدے کی جلن میں مفید ہے اور اس کی  
پیشاب آور خصوصیات سے جسم سے زہریلے فاسد  
مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ جسم میں ہائیڈروکلورک  
ایسڈ کے جمع ہونے سے سینے میں جو جلن کی کیفیت  
محسوس ہوتی ہے۔ پانی میں بھیکے یہ بیج اسے ٹھیک  
کرنے میں معاون ہیں۔

ہے اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ تخم بالنگا کا تیل جسم  
میں پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا، تخم بالنگا کا تیل جلد کو  
درست رکھتا ہے۔ اس میں ایسے اجزاء بھی پائے جاتے  
ہیں جو چہرے اور ہاتھوں پر بڑھتی عمر کے اثرات کو  
روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود ایلفا لیپوئک  
ایسڈ (Alpha Lipoic Acid) ایک طاقتور  
اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، یہ چہرے پر  
جھریوں اور لائنوں کو بننے سے روکتا ہے۔

تخم بالنگا پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس، ضروری  
چکنائیوں اریٹھوں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اس بیج میں  
شامل اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ذیابیطس کنٹرول کرنے میں  
مدد کرتے ہیں اور جلد کو بھی فائدہ پہنچاتے ہیں۔

انہیں چبا کر کھانا مشکل ہوتا ہے اس لیے استعمال  
سے پہلے انہیں سادہ یا نیم گرم پانی میں بھگو لیں تاکہ وہ  
جیلائن جیسے بن جائیں اور آسانی سے نگلے جاسکیں۔  
روزانہ کم از کم چائے کے دو بیج کی مقدار میں انہیں پانی  
میں بھگو کر استعمال کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

تخم بالنگا کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

### وزن گھٹتا ہے

تخم بالنگا میں Alpha Lino Lenic  
Acid زیادہ ہوتے ہیں جو ان میں موجود امیگا تھری  
فیبٹی ایسڈ سے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ فیبٹی ایسڈ ز جسم  
میں موجود چربی جلانے میں مددگار ہوتے ہیں۔ ان  
بیجوں میں فائبر بھی ہوتے ہیں جن سے شکم سیری کا  
احساس زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے، اس لیے طبیعت  
زیادہ کھانے کی طرف مائل نہیں ہوتی۔ وہ کھانے جن  
میں فائبر زیادہ ہوتی ہے معدہ کو بھرا رکھتے ہیں اور  
وزن کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

ایک چمچ (13 گرام) تخم بالنگا میں غذائیت کی مقدار			
چکنائی	2.5 گرام	کیلوریز	60
اومیگا 3	1240 ملی گرام	کاربوہائیڈریٹس	7 گرام
کیلیشیم	180 ملی گرام	فائبر	7 گرام
پوٹاشیم	110 ملی گرام	آئرن	12.4 ملی گرام
پروٹین	2 گرام	میگنیشیم	45 ملی گرام



جسم کے دفاعی نظام کو توانا کر کے کھانسی نزلہ زکام سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

### ہاضمے کے لیے مفید

فائبر کی بلند مقدار کی وجہ سے تخم بالنگا ہاضمے کے لیے مفید ہے۔ فائبر پیٹ کی صفائی کر دیتا ہے یہ معدے کو متحرک کرتا ہے۔ مختلف قسم کے کھانے ہضم کرنے میں ایندھن کا کام کرتا ہے اور فضلے کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

### ذیابیطس میں مفید

تخم بالنگا کھانے کو جلد ہضم کر کے جڑ بدن بناتا ہے۔ اس میں موجود الفالانٹوک ایسڈ اور فائبر گلوکوز

### جلد اور بال صحت مند

تخم بالنگا کو پیس کر ناریل کے گرم تیل میں ملا کر خارش اور ایگزیم سے متاثرہ جلد پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔ تخم بالنگا کھانے سے جسم میں کولاجن (Collagen) کی پیداوار بھی بڑھتی ہے جو جلد کے پرانے خلیات کی جگہ نئے خلیات بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ ان بیجوں میں آئرن، وٹامن K اور پروٹین بھی ہوتے ہیں جو بال گھسنے، لمبے اور مضبوط بناتے ہیں۔

### نزلہ کھانسی میں آرام

تلسی کے خوشبودار بیجوں میں عضلات کی اینٹھن

### روکنے Antispasmodic کی

صلاحیت ہوتی ہے جس سے کالی کھانسی کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے اور ان پر کھانسی کے دورے کم پڑتے ہیں۔ یہ بیج جسم کے مدافعتی نظام کو بھی تقویت فراہم کرتے ہیں۔ ان میں مختلف اقسام کے فلیوونوئڈز مثلاً Orient in, Vice in اور Beta carotene ہوتے ہیں جو

تخم بالنگا کا لعاب آنتوں اور جگر کو تقویت بخشتا ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور تیزابیت میں کمی آتی ہے۔ تخم بالنگا میں موجود اومیگا تھری کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے اور تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ یہ پیٹ اور آنتوں کی صفائی کرتا ہے، نیند اور مدافعتی نظام کو مزید بہتر کرتا ہے۔ ہائی کولیسٹرول سے محفوظ رکھتا ہے اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔

تخم بانگہ کادن میں ایک مرتبہ استعمال روزانہ کی جسمانی ضرورت کے مقابلے میں 18 فی صد تک کیشیم مہیا کرتا ہے۔

کیشیم ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے: ڈیڑھ گلاس پانی، ایک چمچ تخم بانگہ، ایک چمچ شہد، ڈیڑھ چمچ لیموں کا پانی۔

تخم بانگہ کورات بھر پانی میں رکھیں، صبح اسے پانی سے نکال لیں، ایک گھنٹے بعد اس میں باقی اشیاء کو مکس کر کے گرینڈ کر لیں اور نہار منہ اس کا استعمال کریں۔

یہ نسخہ وزن کم کرنے کے لیے مفید ہے۔

نوٹ: اس بیج کو ہمیشہ پانی میں بھگو کر یا کسی دوسرے کھانے میں شامل کر کے ہی کھانا چاہیے بصورت دیگر یہ کئی تکالیف کا سبب بن سکتا ہے کیونکہ یہ اپنے وزن سے 27 گنا زیادہ پانی پھوس لیتا ہے، بعض اوقات یہ خشک بیج خوراک کی نالی میں پھنس جاتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو تخم بانگہ سوکھا کھانے کو نہیں دینا چاہیے۔



کے خون میں شامل ہونے کا عمل سُست کر دیتی ہے۔ اس طرح انسولین ہارمون کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔

### ہڈیوں کی مضبوطی

تخم بانگہ میں کیشیم کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جو ہڈیوں کے وزن اور مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔ اس میں موجود بورون نامی عنصر میگنیز اور فاسفورس کو اپنے اندر جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یوں ہڈیاں اور پٹھے مضبوط رہتے ہیں۔ اس بیج میں زنک کی موجودگی مُنہ اور دانتوں کی صحت برقرار رکھتے ہیں۔

### دل کے لیے مفید

تخم بانگہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہوتا ہے جو دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ دل کی بند نالیوں کو کھولتا ہے یہ جسم پر عمر کے ساتھ پڑنے والے اثرات کو ست کر دیتا ہے اور کو لیسٹرال لیول کو بھی کم کرتا ہے۔

تخم بانگہ سے ایک اچھا مشروب تیار کیا جاسکتا ہے۔ اور اس کا استعمال گرمیوں میں ناشتے کے ساتھ پیپلے اور ان میں کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے۔

## سبز چائے صحت کے ساتھ ساتھ جلد کے علاج کے لیے بھی مفید!



سبز چائے ایشیا کا ایک مقبول مشروب ہے لیکن اب جرمن کا سیمینک انڈسٹری میں اسے جلد کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ سبز چائے کو خون کی نالیوں کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے تاہم اب یہ جلد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کریموں کا بھی ایک لازمی جز بنتی جا رہی ہے۔

جرمنی میں کا سیمینکس تیار کرنے والے اداروں کی ایسوسی ایشن آئی کیو ایلیو کی برگٹ ہو بر کہتی ہیں کہ ونا منز، معدنیات اور دیگر عناصر کی بدولت سبز چائے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس میں مندرجہ ذیل کی خاصیت ہوتی ہے جو کہ جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

یوں تو ہمارے جسم کے تمام اعضا اپنی اپنی جگہ انتہائی اہم ہیں اور کسی ایک کی درستگی کے بغیر صحتمند زندگی گزارنا مشکل ہے، تاہم دل اور دماغ اہم ترین اعضا میں سے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے دماغ کے کسی حصے کو نقصان پہنچے تو اس کے تباہ کن نتائج سامنے آنے میں ذرا دیر نہیں لگتی۔ اس قسم کی خرابی کی سب سے نمایاں مثال برین ہیمرج کی ہے۔ یہ ایک خطرناک قسم کا فالج کا حملہ ہوتا ہے جس میں ہمارے دیگر جسمانی اعضا کام کرنے کے قابل نہیں رہتے اور بسا اوقات مریض موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

# برین ہیمرج

ہونے لگتے ہیں تو دماغ کا وہ حصہ جن اعضا کو کنٹرول کیا کرتا ہے، وہ اعضا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

**بلڈ پریشر پر قابو پانا  
بہت ضروری ہے...!**

فالج کے حملے کے بعد مریض کی بصارت، سماعت، نقل و حرکت، یادداشت، چہرے کی خصوصیات اور بہت کچھ متاثر ہو سکتا ہے۔ اگر دماغ کا بڑا حصہ یا اہم ترین حصے شریان پھٹنے سے مردہ ہو جائیں تو پھر مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

**برین ہیمرج کی علامتیں**  
کھوپڑی کے اندر خون کے رساؤ کی علامتیں بہت تیزی سے سامنے آتی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

- ❖ .... اچانک سر میں شدید درد۔
- ❖ .... آہستہ آہستہ بڑھتی ہوئی اعصابی کمزوریاں مثلاً جسم میں جان محسوس نہ کرنا، چلنے پھرنے سے معذور ہو جانا، ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا، قوت گویائی اور بصارت کا متاثر ہونا، بات سمجھنے اور سمجھانے میں دشواری محسوس کرنا۔
- ❖ .... الٹی اور متلی۔

جیسا کہ برین ہیمرج (Brain Hemorrhage) کے نام سے ظاہر ہے، اس طبی کیفیت میں دماغ کے اندر خون کا رساؤ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دماغ میں موجود کوئی شریان پھٹ جاتی ہے جس کے نتیجے میں خون دماغ کے اس مخصوص حصے میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت کو طبی اصطلاح میں Hematoma کہتے ہیں۔ خون کے رساؤ سے آس پاس کے ٹشوز بھی سوجنے لگتے ہیں۔ خون جمع ہونے اور بافتوں (ٹشوز) کی سوجن سے دماغ کے اس حصے پر دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور دوسرے حصوں تک خون کا پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغی خلیات آکسیجن سے محروم ہونے کے بعد مرنے لگتے ہیں۔ جب دماغی خلیات ختم

**برین ہیمرج کیا ہے...؟**

جیسا کہ برین ہیمرج (Brain Hemorrhage) کے نام سے ظاہر ہے، اس طبی کیفیت میں دماغ کے اندر خون کا رساؤ شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دماغ میں موجود کوئی شریان پھٹ جاتی ہے جس کے نتیجے میں خون دماغ کے اس مخصوص حصے میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت کو طبی اصطلاح میں

Hematoma کہتے ہیں۔ خون کے رساؤ سے آس پاس کے ٹشوز بھی سوجنے لگتے ہیں۔ خون جمع ہونے اور بافتوں (ٹشوز) کی سوجن سے دماغ کے اس حصے پر دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور دوسرے حصوں تک خون کا پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغی خلیات آکسیجن سے محروم ہونے کے بعد مرنے لگتے ہیں۔ جب دماغی خلیات ختم



❖ .... دورے اور بے ہوشی۔

## برین ہیمرج کے خطرات

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق برین ہیمرج کے باعث فالج کا جو حملہ ہوتا ہے وہ دماغ میں خون لے جانے والی شریان میں کسی رکاوٹ Clot کے سبب فالج کے حملے سے زیادہ خطرناک ہو جاتا ہے۔ تاہم یہ بات باعث اطمینان ہے کہ فالج کے ہر پانچ حملوں میں سے صرف ایک کا سبب برین ہیمرج ہوتا ہے۔ اس کے باوجود جو لوگ اس قسم کے فالج میں زندہ بچ جاتے ہیں ان کے دماغ کو پہنچنے والا نقصان مستقل نوعیت کا ہوتا ہے کیونکہ دماغی خلیات اگر ایک مرتبہ مردہ ہو جائیں تو جسم کے دیگر خلیات کی طرح ان کی جگہ نئے خلیات نہیں لے سکتے۔

### بچاؤ ممکن ہے...؟

برین ہیمرج کی صورت میں کسی مریض کی جان بچانے کے لیے فوری کارروائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کے مریضوں کا علاج دواؤں کے علاوہ ہنگامی نوعیت کی سرجری سے بھی کیا جاتا ہے۔ اس سے بچاؤ کی صورت یہ ہے کہ جو لوگ ہائی پریشر یا ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں وہ اپنے خون کے دباؤ کو کنٹرول میں رکھنے کی کوشش کریں۔ جن لوگوں میں دماغی Aneurysm کی تشخیص ہو چکی ہے وہ ان کے پھٹنے سے پہلے علاج پر توجہ دیں۔ اس طرح برین ہیمرج سے ممکنہ موت کو روکنا ممکن ہو سکتا ہے۔ اگرچہ سر پر لگنے والی حادثاتی یا ناگہانی چوٹ سے بچاؤ ممکن نہیں تاہم ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں کیا جاسکتا ہے لہذا کوشش کی جائے کہ ہائی بلڈ پریشر کی دوا باقاعدگی سے لی جائے۔ صحت بخش غذا اور ورزش سے بھی خون کے دباؤ کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد لی جاسکتی ہے۔



مریض کے معائنے کے بعد ڈاکٹر علامتیں دیکھ کر یہ اندازہ لگا لیتے ہیں کہ دماغ کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے تاہم یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا دماغ کے اندر خون رس رہا ہے یا جمع ہو چکا ہے، مریض کی سی ٹی اسکیننگ یا ایم آر آئی کا مشورہ بھی دیا جاسکتا ہے۔ آنکھوں کا اعصابی معائنہ بھی یہ دیکھنے کے لیے کیا جاسکتا ہے بصری عصبہ متورم تو نہیں ہے۔ ممکنہ طور پر خون کے ٹیسٹ اور ریزہ کی ہڈی سے متعلق Lumber Puncture معائنے کی ضرورت بھی پیش آسکتی ہے۔

### خون کے رساؤ کے اسباب

دماغ میں خون کے رساؤ کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ پچاس سال سے کم عمر افراد کے دماغ میں خون رسنے کی اہم ترین وجہ سر میں شدید چوٹ لگنا ہو سکتی ہے۔ برین ہیمرج کی دوسری وجہ ہائی بلڈ پریشر بھی ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی مریض طویل عرصے سے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہو تو دماغ میں خون لے جانے والی نالیوں کی اندرونی دیواریں کمزور ہو جاتی ہیں اور جب کبھی خون کا دباؤ اچانک مزید بڑھتا ہے تو یہ شریان پھٹ جاتی ہے۔ اس سے خون دماغ کے اندر رسنے لگتا ہے۔ بعض صورتوں میں خون لے جانے والی نالیوں کی اندرونی کمزور دیواریں سوج کر ابھر آتی ہیں۔ اس طبعی صورتحال کو Aneurysm کہتے ہیں، جب یہ ابھرے ہوئے دانے پھٹتے ہیں تو خون دماغ کے اندر جمع ہونے لگتا ہے اور فالج کے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

خون لے جانے والی نالیوں کی اندرونی خرابیوں، ہیپوفیلیا اور دماغی رسولیوں کی وجہ سے بھی دماغ کے اندر خون رس سکتا ہے۔



## یوگا کی مشقوں سے صحت مند زندگی پائیں!



### فٹنس

یوگا کے ذریعے ناصرف جسمانی طور پر فٹ رہا جاسکتا ہے بلکہ ذہنی اور جذباتی طور پر بھی شخصیت متوازن بنائی جاسکتی ہے۔

### وزن میں کمی

روزانہ یوگا کی مشقوں کے ذریعے جسمانی صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاسکتا ہے، یوگا کے ساتھ ساتھ مناسب غذائے کر وزن میں جلد کمی لائی جاسکتی ہے۔

### تھکن سے نجات

روزانہ کچھ منٹ کی مشق ذہنی اور جسمانی تھکن سے نجات دلانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ یوگا کی مشقیں ذہنی دباؤ کم کر کے آدمی کو پُر سکون بناتی ہیں۔

برہمتی عمر کے ساتھ اپنی صحت و تندرستی برقرار رکھنا بہت ضروری ہے۔ صحت کو لاحق خطرات سے بچنے کا ایک بہت ہی آسان طریقہ بھی موجود ہے۔ اس کا نام یوگا ہے۔

حالیہ برسوں میں سائنسی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جسمانی اور نفسیاتی ورزش کا یہ طریقہ یعنی یوگا انسانی صحت پر کئی خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے، یہ ورزش اعضائے ریسیہ کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں بھی مدد کرتی ہے۔

یوگا سنسکرت زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے قابو پانا اور متحد کرنا۔ (Union) یوگا کی جسمانی ورزشوں اور سانس کی مشقوں کو اپنے صحت مند رہنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنی کئی مفید خصوصیات کی بنا پر دنیا بھر میں یوگا کی مقبولیت میں اضافہ ہو رہا ہے۔

### دل کی صحت

دل کی دھڑکن کی رفتار کو معمول پر رکھنے میں یوگا کی مشقیں مفید ہو سکتی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے افراد جنہیں اپنی دھڑکن کو معمول پر رکھنے کے لیے ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے، وہ یوگا کے ذریعے دواؤں میں کمی لاسکتے ہیں۔

## بے خوابی

زندگی جسم، دماغ اور روح کا مجموعہ ہے۔ جس طرح جسم کی کوئی بے قاعدگی ذہن پر اثر انداز ہوتی ہے، اسی طرح ذہن کی ناگواری یا بے سکونی بھی جسم پر اثر انداز ہو کر بے خوابی کا باعث بنتی ہے۔  
یوگا کی مشق جسم کو طاقت بخشتی ہے، سانس کی خاص تکنیک اور مراقبہ کی مشق ذہنی دباؤ کو کم کر کے پُر سکون نیند کا باعث بنتی ہے۔

## احتیاط

یوگا کی مشقوں کے آغاز سے پہلے درج ذیل باتوں پر غور اور عمل کرنا ضروری ہے۔

❖ .... وہ جگہ جہاں ان مشقوں کو کیا جائے وہ صاف اور ہوادار ہو، مسہری یا چوکی کا استعمال نہ کریں۔ یہ مشقیں سخت اور ہموار جگہ پر قالین، دری اور چادر بچھا کر کی جاتی ہیں۔

❖ .... مشق کے دوران کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہوں اور گرم نہ ہوں۔ سردی کے موسم میں ہلکے گرم کپڑے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

❖ .... تمام ورزشیں خالی پیٹ یا صبح کے وقت ناشتے سے پہلے کرنی چاہئیں۔ ورزش کے آدھے گھنٹے کے بعد اچھی غذا مثلاً کسی پھل کا تازہ جوس اور دودھ پیا جاسکتا ہے۔ اگر صبح موقع نہ ملے تو کھانے کے تین چار گھنٹے بعد یہ مشقیں کر لیں مگر چوبیس گھنٹوں میں صرف ایک مرتبہ ہی کریں۔

❖ .... ہر ورزش کے دوران ایک مخصوص وقت کے لیے ٹھہرنا یا رکننا بھی ضروری ہے۔

❖ .... ورزش کے دوران وقفوں میں جسم کو

ڈھیلا چھوڑ کر گہرے اور لمبے سانس لیں یعنی جتنا ممکن ہو سانس کو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کر کے منہ کے ذریعے پورا سانس باہر نکالیں۔ یہ طریقہ یوگا کا ایک اہم پہلو ہے۔ سانس کے اس عمل سے جسم کا دوران خون نارمل ہوتا ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ صبح کے وقت گہرے سانس لینے سے خون پتلا ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔  
❖ .... تمام ورزشوں کو شروع کرنے سے پہلے دوران خون تیز کرنے اور جسم کو ہلکا گرم رکھنے کے لیے سب سے پہلے تھوڑی اچھل کود، دوڑ یا وارم اپ کی چند ہلکی پھلکی ورزشیں کرنی چاہئیں۔

## چند بنیادی ورزشیں

ذیل میں چند بنیادی ورزشوں کی تفصیل درج کر رہے ہیں۔ یہ وارم اپ ورزشیں پوری توجہ، اعتماد اور لگن سے کی جائیں تو مفید نتائج بہتر نتج سامنے آئیں گے۔

## گردن کا گھماؤ

دونوں پیروں کو باہم ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ گردن سے نچلے حصے کے جسم کو ساکن رکھتے ہوئے گردن کے اوپر سر کو جتنا ممکن ہو نیچے کی طرف جھکائیں۔ سر کو گردن پر جس انداز سے گھڑی کی سوئی دھیرے دھیرے حرکت کرتی ہے کو دائرے میں حرکت دیں۔ اب یہی عمل ویسے ہی دوسری طرف کے لیے کریں یعنی اگر دائیں جانب گردن گھمائی تھی تو اب بائیں سمت میں یہی عمل دہرائیں۔ درمیان میں ایک منٹ کا وقفہ دے کر دس چکر اسی طرح مکمل کر لیں۔ سر کو اوپر اٹھا کر ناک سے لمبے اور گہرے سانس لے کر منہ سے خارج کریں۔

دو چار سانس لینے کے بعد اب دوبارہ سر کو قدرے نیچے جھکائیں کہ جسم پر اس کے جھکاؤ کا اثر نہ ہو۔

### کمر کا گھماؤ

دونوں پیروں کے درمیان تقریباً ایک سے ڈیڑھ فٹ تک درمیانی فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے کمر کی دونوں سائیڈ کو اس طرح گھما کر پکڑ بنائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کا رخ کمر کی جانب ہو جبکہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے جسم کے سامنے کے رخ پر اپنی گرفت بنائیں۔

اب دونوں ٹانگوں کے گھٹنوں کو سیدھا اور اوپری جسم کو بھی قدرے یکساں حالت میں رکھتے ہوئے درمیانی جسم یعنی کمر اور پیٹ کو دائرے کی صورت میں گھڑی وار سمت میں گھمائیں۔ اب پہلی حالت کے مطابق اسی طرح دس چکر مکمل کریں۔ اس ورزش سے کمر پیٹھ اور ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اچھی طرح وارم اپ ہو جاتے ہیں، اس سے جسمانی پلک اور اعصابی رابطوں میں بہتری آتی ہے۔

### گھٹنوں کا گھماؤ

دونوں پیروں کے پنچوں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اوپری جسم کو قدرے نیچے جھکا کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور انگلیوں سے دونوں ٹانگوں کے گھٹنوں پر اپنی گرفت بنائیں جبکہ گھٹنے بھی آپس میں ملے ہوئے حالت میں ہوں۔ اب گھٹنوں کو جسم کے سامنے نکالتے ہوئے پیروں کی ایڑھیوں کو ہلکا سا اٹھائیں اور پیروں کے پنچوں پر جسم کا توازن قائم کریں۔ اسی حالت میں جسم کو توازن میں رکھتے ہوئے دونوں گھٹنوں کو باہم ملی ہوئی حالت میں اور انگلیوں کی گرفت کے ساتھ دائرہ نما گھڑی جیسی سمت میں حرکت دیں۔ گھڑی کی سوئی جیسی دائرہ نما حرکت کے دس چکر کرنے کے بعد اس عمل کو الٹا دہرائیں۔

یوگا کے ذریعے ذہنی، روحانی اور جسمانی صلاحیتوں کو بیدار کر کے صحت میں بہتری اور حسن میں افزائش آسانی ممکن ہے۔



### اکیلا پن موٹاپے سے زیادہ خطرناک....

برطانوی سائنسدانوں نے پچاس سال اور اس سے زیادہ عمر کے دو ہزار افراد پر تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اکیلا پن، موٹاپے سے کہیں زیادہ تباہ کن ہے۔ تنہائی کی وجہ سے مرنے کے خدشات دو گنا بڑھ جاتے ہیں۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق آج کے دور میں ہر پانچواں شخص خود کو مسلسل تنہا محسوس کرتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ان خطرناک اثرات سے بچنے کے لیے خاندان کے ساتھ رہنے کو ترجیح دینی چاہیے۔

# SUNRAYS

Amla & Shikakai  
Herbal Shampoo

بالوں کی حفاظت  
کا قدرتی طریقہ

SMOOTH & SHINE



اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

Prism & Charisma

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

غذائیں، کافی اور گرین ٹی سمیت دیگر چیزیں مینابولزم کے لیے مفید ہوتی ہیں، ان چیزوں سے انسانی جسم مضبوط اور توانا بنتا ہے۔

## بہتر مینابولزم صحت مند زندگی کی ضمانت

سستی روی میں مبتلا مینابولزم آدمی کو جلد آکٹاہت اور تھکاوٹ میں مبتلا کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے زندگی سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز نہیں ہو پاتے۔ یہاں ہم مینابولزم کو قوت بخشنے کے چند قدرتی طریقوں سے روشناس کرواتے ہیں۔

صبح سویرے ورزش صبح سویرے ورزش، مینابولزم پر حیران کن اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ معروف برطانوی ماہر ڈاکٹر اوزیڈ مینابولزم کو تیز کرنے کے اس طریقہ کی حمایت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ صبح سویرے

قدرتی چیزیں انسانی صحت کے لیے سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔ ہر چند کہ، میڈیکل سائنس میں ترقی کی بدولت ایسی چیزیں بھی موجود ہیں،

جو صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہیں، لیکن قدرتی اشیاء کا کوئی چیز مقابلہ نہیں کر سکتی۔ وزن کا بڑھنا ہر شخص کے لئے پریشانی کا باعث ہے، اسی وجہ سے بعض لوگ کھانے پینے کی چیزوں میں احتیاط کرتے ہیں۔ متعدد لوگ سست مینابولزم (جسمانی و خلیائی کیمیائی تبدیلیوں کا مجموعہ) کی وجہ سے صحت کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ یہ عمل وزن گھٹانے میں مشکلات پیدا کرنے کے ساتھ وزن بڑھانے کا باعث بنتا ہے۔

”مینابولزم“ دراصل اس نظام کو کہا جاتا ہے، جس کے ذریعے کھانے پینے کی چیزیں مادہ حیات میں تبدیل ہو جاتی ہیں، یعنی غذا کے جسم کے جز میں تبدیل ہونے کو مینابولزم کہتے ہیں۔

ہیلتھ جرنل میں شائع مضمون کے مطابق انڈے، گوشت، پانی، دودھ، گندم سے بنی



جو انسانی صحت کے لیے لازمی ہے۔  
بلیک کافی / گرین ٹی  
بلیک کافی اور گرین ٹی میں پائے  
جانے والے اجزاء میٹابولزم کے نظام کو  
درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

### دودھ

دودھ جہاں انسانی جسم کو خوبصورت  
بنانے میں کردار ادا کرتا ہے، وہیں یہ ہڈیوں کو بھی  
مضبوط کرتا ہے۔

### گندم سے بنی غذائیں

گندم کے آٹے سے بنی غذائیں، جیسے ڈبل روٹی  
اور دلیہ وغیرہ فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، جو انسانی  
جسم کے لیے لازمی خوراک مانے جاتے ہیں۔

### دالیں

سبزیوں کی طرح دالیں بھی میٹابولزم کے  
لیے بہترین ہوتی ہیں، تاہم مسور کی دال میں آئرن  
پایا جاتا ہے، اس لیے وہ سب سے زیادہ  
فائدہ مند ہوتی ہے۔

### دارچینی

ماہرین کے مطابق دارچینی میٹابولزم کو تیز  
کرتی ہے۔ اس میں موجود تولید حرارت کی  
خصوصیات سے روزانہ صرف ایک چوتھائی چمچ  
دارچینی کے استعمال سے آپ کے جسم کی اضافی  
چربی تیزی سے ختم ہو سکتی ہے۔

### پالک

پالک میٹابولزم بڑھا کر 30% زیادہ تیزی سے  
کیلوریز جلاتی ہے۔ پالک کی طرح دیگر گہرے



صرف 5 منٹ کی سخت ورزش کے فوائد آپ کو سارا  
دن ملتے رہیں گے۔

### پانی

میٹابولزم کو توانا بنانے میں پانی بہت ضروری  
ہے، کیوں کہ میٹابولزم کے عمل کو پانی کی بطور  
ابندھن خاصی ضرورت ہوتی ہے۔

### ناشتہ کبھی مت چھوڑیں

دور جدید کی تیز رفتار زندگی میں، ہم میں سے  
کئی لوگ ناشتہ کو قربان کر دیتے ہیں، حالانکہ ایسا  
کرنا میٹابولزم کو انتہائی نقصان پہنچانے کے مترادف  
ہے، لہذا ناشتہ ضرور اور روزانہ کریں۔

### انڈے کی سفیدی

انڈے میں پروٹین، وٹامن ڈی اور امینو ایسڈ پایا  
جاتا ہے۔ اس وجہ سے یہ میٹابولزم کے لیے بہتر ہے۔

### بغیر چربی والا گوشت

گوشت میں آئرن پایا جاتا ہے۔ آئرن کی وجہ  
سے گوشت انسانی جسم کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

### ہری / ثابت / سرخ مرچ

اکثر لوگ مرچوں کو پیٹ کے لیے خطرناک  
سمجھتے ہیں، تاہم مرچوں میں وٹامن سی پایا جاتا ہے،



ہرے پتوں کی سبزیاں جو فائبر اور آئرن کا خزانہ ہوتی ہیں، وہ مینابولزم کے عمل کو تیز کرنے میں معاون رہتی ہیں۔

### چکوترا

چکوترا میں موجود فائبر مینابولزم کو بڑھاتے ہیں۔ اس میں موجود وٹامن سی سمیت دیگر اجزاء مینابولزم کو تیز کرتے ہیں۔

بیریز زیادہ موثر ہیں۔

میں موجود وٹامن سی سمیت دیگر اجزاء مینابولزم کو تیز کرتے ہیں۔

### یخنی

پروٹین، منرل اور کو لیجن پر مشتمل ہونے کی وجہ سے یخنی جلد ہضم ہو کر صحت میں اضافہ کر کے مینابولزم کو تیز کرتی ہے۔ اس کے مستقل استعمال سے جسم میں چربی جمع ہونے کا عمل رک جاتا ہے۔

### تخم بلنگا

تخم بلنگا، فائبر، پروٹین اور اومیگا تھری سے لبریز ہوتے ہیں۔

### بادام

بادام مینابولزم اور جسم کی توانائی کو بڑھاتے ہیں۔ لیکن بہت زیادہ استعمال نہ کیے جائیں۔ بادام کے بیش بہا فوائد جسمانی صحت کو فروغ دینے اور مینابولزم تیز کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

### مچھلی

مچھلی میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے، جو مینابولزم کو دوگنا تیز کرتا ہے۔ یہ جسم کی سوزش اور اسٹریس ہارمون کو کم کرتا ہے جو چربی جمع کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

### بینز

بینز کا استعمال مینابولزم کو تیز کرنے میں مفید ہے۔ جب ہم پروٹین کا استعمال روزمرہ زندگی میں بڑھاتے ہیں تو کیلوریز خود بخود جلنے لگتی ہیں۔

### بیریز

ویسے تو تمام پھل ہی اچھے ہوتے ہیں لیکن بیریز اینٹی آکسیڈنٹ سے لبریز ہوتی ہیں، جیسے وٹامن "سی"۔ اسی لیے دیگر پھلوں کی نسبت

### چاکلیٹ

چاکلیٹ کے شاکلین کے لیے یہ یقیناً خوشی کی بات ہوگی۔ ڈارک چاکلیٹ مینابولزم کو تیز کرتی ہے۔ لیکن بہر حال کسی بھی چیز کو اعتدال میں رہ کر ہی استعمال کرنا ضروری ہے۔

### سیب کا سرکہ

مینابولزم تیز کرنے کے لیے جانا جاتا ہے۔ سیب کے سرکہ میں اگر تھوڑا لیموں کا رس، شہد اور چنگی بھردار چینی پاؤڈر ملا کر پی لیں تو یہ مینابولزم کو تیز کر کے کیلوریز جلاتا ہے۔



## وبائی امراض سے محفوظ رہنے کا ذریعہ

# ہاتھوں کی صفائی

ہمارے جسم کے دوسرے حصوں پر منتقل نہ ہوں۔  
بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، ناک صاف کرنے  
اور چھینکنے یا کھانسنے کے بعد، چہرے یا کسی زخم کو  
ہاتھ لگانے سے پہلے اور بعد میں دھونا چاہیے۔ جب  
بھی گوشت، مچھلی یا پولٹری کو دھوئیں اس کے بعد  
اپنے ہاتھوں کو مکمل اور درست طریقے سے دھونا  
چاہیے کیونکہ گوشت، مچھلی یا پولٹری یا مختلف کچی  
سبزیوں پر بیکٹیریا  
اور مختلف

پیراسائٹ موجود  
ہو سکتے ہیں جو بہت  
تیزی کے ساتھ  
ہمارے ہاتھوں پر  
منتقل ہو جاتے ہیں  
اور پھر ہاتھوں کے



ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہو کر مختلف انفیکشن  
پیدا کرتے ہیں۔

بچوں کے ڈاؤنر ز بدلنے یا بچوں یا بیمار افراد کی  
گندی اشیاء کو ٹھکانے لگانے کے بعد ہاتھ صاف  
کرنے چاہیے اس کے علاوہ مختلف جانوروں،  
پولٹری اور پالتوں جانوروں کو چھونے کے بعد یا ان  
کے فضلے کو ٹھکانے لگانے کے بعد، کوڑا کرکٹ اور  
مٹی یا ڈسٹ سے اٹی چیزوں کو ہاتھ لگانے کے بعد  
درست طریقے سے ہاتھوں کی صفائی ضروری ہے۔

رُوحانی ڈائجسٹ

ہاتھوں کی صحت و صفائی سے متعلق ایک بہت  
اہم کام ہے۔

پورے دن میں ہم مختلف لوگوں اور آلودہ  
سطحوں کے ساتھ براہ راست رابطے سے اپنے  
ہاتھوں پر جراثیم جمع کرتے رہتے ہیں۔ اگر ہم  
ہاتھوں کی صفائی پر درست طریقے سے عمل نہ  
کریں تو ہم اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے

اپنے آپ کو ان جراثیم سے متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ  
جراثیم مختلف بیماریوں مثلاً نمونیا، دست، نزلہ،  
پیٹ کی مختلف بیماریوں، پیراسائٹس سے ہونے  
والی بیماریوں اور ساتھ ساتھ جلد اور آنکھوں کی  
بیماریاں بھی شامل ہیں، میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

ہمیں ہر حال میں اپنے ہاتھوں کی صفائی کا خیال  
رکھنا چاہیے۔ کھانا کھانے سے پہلے، آنکھوں، ناک  
اور منہ کو چھونے سے پہلے اور چھونے کے بعد ہمیشہ  
اپنے ہاتھوں کو صاف کرنا چاہیے تاکہ جراثیم





ایک ریسرچ کے مطابق مختلف عوامی تنصیبات اور آلات جیسا کہ متحرک زینہ، لفٹ، دروازے کے لاک، سوئچ بورڈز، ٹیلیفون وغیرہ جو کہ مشترکہ طور پر استعمال ہوتے ہیں ان پر بیکٹیریا یا کافی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔

مریض کو چھونے کے بعد اور مریض کے پاس سے ہٹنے کے بعد بھی ہاتھوں کی صفائی ضروری ہے تاکہ خود کو اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو مریض کے نقصان دہ جراثیم سے بچاسکیں۔ مریض یا مریض کے ارد گرد موجود مختلف اشیاء یا فرنیچر وغیرہ کو چھونے کے بعد حتیٰ کہ مریض کو چھوا بھی نہ ہوتے بھی ہاتھوں کی صفائی ضروری ہے۔

ہاتھوں کی صفائی کے لیے صرف پانی سے ہاتھ دھونا کافی نہیں ہوتا ہے بلکہ صابن کا استعمال بھی ضروری ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے اچھے طریقے سے ہاتھ دھونے کے طریقے کے مطابق سب سے پہلے ہاتھوں کو پانی سے گیلایا کریں اور ہاتھ کی تمام سطحوں کو اچھی طرح سے صابن لگائیں۔ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو مسلیں، دائیں ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رکھ کر انگلیوں اور دوسرے حصوں کو آگے پیچھے ملنا چاہیے، ہتھیلیوں کی طرف سے انگلیوں کو ملیں اور انگلیوں کی پشت کو آپس میں مخالف ہتھیلیوں پر ملیں، دونوں انگوٹھے ہتھیلیوں میں لے کر گھومتے ہوئے ملیں، دونوں ہاتھوں کی انگلیاں

ایک ریسرچ کے مطابق ایک اسپارٹ فون پر تقریباً 30,000 کے قریب بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں اور ایک کی بورڈ پر، ایک ٹوائلٹ سیٹ کی نسبتاً زیادہ بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں۔ کرنسی نوٹ پر بھی مختلف اقسام کے بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں جو ہمارے چھونے کے بعد باآسانی ہمارے ہاتھوں پر منتقل ہو جاتے ہیں جس سے بچنے کا واحد حل ہاتھوں کی باقاعدہ صفائی ہے۔

اگر مختلف ہاسپٹل یا نجی سیٹ اپ کی بات کریں تو وہاں ہمیں ہاتھوں کی صفائی کا اور بھی خاص خیال رکھنا چاہیے کیونکہ وہاں پہلے سے بیمار افراد موجود ہے۔ کسی جگہ مریض کی عیادت کرنے جا رہے ہیں تو ہمیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے جس سے ہم خود بھی مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتے ہوئے مریض کو بھی مزید بیماریوں میں مبتلا ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

مریض کے ساتھ رابطے یا مریض کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے تاکہ مریض مختلف مہلک جراثیموں سے محفوظ رہ سکے۔

وقت نشو و نما کا استعمال کریں اور اپنے بازو کو چہرے پر رکھنا چاہیے۔

اپنے ہاتھوں پر چھینکنیا یا کھانسناس نہیں چاہیے اور استعمال کے بعد نشو و نما کو مناسب طریقے سے کوڑے دان میں ڈالنا چاہیے، اپنے گھروں اور دفاتر میں مختلف سطحوں وغیرہ کو صاف اور جراثیم



سے پاک رکھنا چاہیے، دروازے کی نابز، سوئچ بورڈز، ٹیلیفون، کی بورڈ کی صفائی کا خاص خیال رکھتے ہوئے استعمال کے بعد اپنے ہاتھوں کو مکمل صاف کرنا چاہیے۔

بڑھے ہوئے ناخنوں میں میل، مٹی اور جراثیم باآسانی پھنس جاتے ہیں اور کھانے کے دوران یہ ہماری خوراک کا حصہ بن سکتے ہیں، بڑھے ہوئے ناخنوں کی صفائی قدرے مشکل ہوتی ہے لہذا ناخن باقاعدگی سے تراشنے چاہیے اور ہاتھوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔

گھروں میں تولیوں کا اشتراک نہیں کرنا چاہیے ہاتھوں کی باقاعدہ اور بھرپور صفائی کے ذریعے نا صرف ہم مختلف بیماریوں سے بچ سکتے ہیں بلکہ اپنے دین کے احکام پر بھی خوش اسلوبی سے عمل پیرا ہو سکتے ہیں جو ہمیں سکھاتا ہے کہ ”صفائی نصف ایمان ہے“ اور ہماری آدھی سے بھی زیادہ بیماریوں کا حل صرف اور صرف ہاتھ دھونے میں پوشیدہ ہے۔



ہتھیلیوں میں پیچھے اور آگے کی طرف اور ارد گرد گھومتے ہوئے ملیں، اب ہاتھ پانی کے ساتھ دھولیں اور کسی تولیے سے صاف کرنے کے بجائے پیپر ٹاول یا hot air blower کی مدد سے اچھی طرح خشک کر لیں۔

جب صابن اور پانی موجود نہ ہوں تو ہینڈ سینیٹائزرز مفید ہوتے ہیں۔ الکوہل سے تیار شدہ (کم سے کم 70%، 90% الکوہل پر مشتمل) ہینڈ سینیٹائزرز، جیل جراثیموں کی تعداد کو کم کر دیتے ہیں لیکن اگر ہاتھ واضح طور پر گندے ہیں تو پھر صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق باقاعدگی سے ہاتھوں کی صفائی سے دست کی بیماریوں سے 32% اور سانس کی بیماریوں میں 30% کمی کی جاسکتی ہے۔

کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کو معمول بنائیں، خاص طور پر بچوں کو اس کی ترغیب دیں اور ان کو سکھانا چاہیے کہ کس طرح سے مناسب طریقے سے بیت الخلاء سے واپسی پر اور مختلف چیزیں استعمال کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صاف کرنے چاہیے۔ چھینکتے یا کھانستے

سے بنتا ہے۔  
حیدر آبادی آم کا اچار  
بے حد کھٹا ہوتا ہے۔  
آم کی میٹھی چٹنی  
سرکہ میں بنتی  
ہے۔ آم کا گرانہ

## برسات میں پھلوں سے غذائیت اور شفاء حاصل کیجیے!

پھلوں کا  
بادشاہ آم ہے۔ اس کی  
ایک ہزار سے زیادہ  
اقسام پوری دنیا میں  
چھائی ہوئی ہیں۔  
سرخ، ہرے، اور خ

بنتا ہے۔ سوچی میں کھٹے آم ڈال کر بنا ہوا گرانہ کھا کر  
مزہ آجاتا ہے۔ بنگلہ دیش میں آم کا شیرہ بوری پر ڈال  
کر سکھایا جاتا ہے یہ آم رس سوکھ کر پلڑی کی طرح  
ہوتی ہے اور اس کے ٹکڑے کاٹ کر بازار میں بھی  
فروخت کیے جاتے ہیں۔ ان کا اپنا ہی منفرد ذائقہ ہوتا  
ہے۔ لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

اب تو کیک پر بھی آم سجاوٹ کے لیے لگائے  
جاتے ہیں۔ آم کی آئس کریم لوگوں کو بہت پسند آتی  
ہے۔ کسٹرڈ میں رسیلے آموں کا اور ہی مزہ ہے۔ پہلے  
دعو توں میں آم ٹھنڈے کر کے قتلے کاٹے جاتے  
تھے۔ دودھ کی موٹی بالائی لے کر قتلوں پر لگا کر اس پر

اور پیلے رسیلے آم کے جہاں اپنے اپنے رنگ ہیں وہاں  
ذائقہ بھی مختلف ہے۔ برسات میں آموں کی بہار  
ہوتی ہے۔ اسے اچھے طریقے سے کھایا جائے تو یہ  
انسانی صحت کو قائم رکھتا ہے۔ صالح خون بنانا  
ہے۔ سوکھے جسم کو سڈول و توانا کرتا ہے۔ قبض  
دور کرتا ہے۔

آم کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ فالج اور  
گردوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔ ضعف دماغ  
کو دور کرتا ہے۔ یادداشت کمزور ہو رہی ہو تو آم  
کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ آم بلغم کو بھی پتلا کر کے  
خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آم اسکن اور پروسٹیٹ

گلینڈ کے کینسر کو روکتا ہے۔  
ہڈیوں اور پھیپھڑوں کے امراض  
میں بھی مفید ہے۔ نیند نہ آتی ہو  
بے خوابی ہو۔ قوت کی کمی ہو تو آم  
کھانے سے آرام آتا ہے۔ ہارمونی  
نظام اور تولیدی نظام کو بھی  
درست کرتا ہے۔ یرقان میں بھی  
مفید بتایا گیا ہے۔

آم کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔  
کھٹا اور میٹھا اچار مختلف طریقوں



بھوک لگنے لگتی ہے۔

ایک پاؤ آلو بخارے میں دو روٹیوں کے برابر طاقت ہوتی ہے۔ کمزوری ہو، بیماری سے صحت یاب ہوئے ہوں تو آلو بخارے غذا میں شامل کرنے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پرانے طیب کہتے تھے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ چند دانے کھانے سے بیماریاں نزدیک نہیں آتیں۔ جب تک آلو بخارے دستیاب ہوں انہیں روزانہ ضرور کھائیں تاکہ صحت برقرار رہے۔

مثانہ میں گرمی ہو، خون کی تیزابیت بڑھ جائے۔ پیٹ میں ہر وقت گیس کی شکایت رہے۔ قبض دور نہ ہوتا ہو۔ صبح اٹھ کر بد مزہ ڈکار آتے ہوں تو صبح کے وقت آلو بخارے کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ برسات میں گرمی اور جس کی شدت سے جسم میں خارش، کھجلی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دو مرتبہ دن میں آلو بخارے کھانے اور شربت عناب پینے سے فرق پڑ جاتا ہے۔

آلو بخارے کا مرہ اور جیم بھی بنتا ہے۔ سوکھے آلو بخارے کی میٹھی چٹنی خوش ذائقہ بھوک لگانے والی ہوتی ہے۔

### جامن

برسات کے موسم میں پھوڑے پھنسی دانے جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ خون صاف کرنے کے لیے جامن اور نیم بہت مفید ہیں۔ سیاہی مائل اودے ننھے کھٹلی والے پھل کی غذائی اہمیت جامن کی شکل میں سامنے آتی ہے۔ اس کا گودا اور پھل دونوں ہی کارآمد ہیں۔ شوگر کے مریضوں

رومانی ڈائجسٹ

اور آم کے قتلے رکھ کر برف میں ٹھنڈے کیے جاتے ہیں۔ بالائی اور آم کی یہ میٹھی ڈش امراء کے ہاں بہت مقبول تھی۔ جسے کھانے سے لطف آتا تھا۔ آج بھی فریزر میں رکھ کر بالائی کے ساتھ آم ٹھنڈے کر کے کھائے جاتے ہیں۔

### آلو بخارا

آلو بخارا جسم و جاں قلب و دماغ کی تسکین کے لیے مفید پھل مانا جاتا ہے۔ برسات

کے موسم میں جس اور گرمی



میں چند آلو بخارے

کھالیے جائیں تو طبیعت سنبھل جاتی ہے۔

ٹھنڈے آلو بخارے جسم کی گرمی زائل کرتے ہیں دل و جگر کو قوت دیتے ہیں، مزاج کا چڑچڑاپن دور کرتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو رہا ہو۔ بے چینی بڑھ جائے، متلی، قے، بد ہضمی ہو کچھ کھانے پینے کو دل نہ چاہے۔ قبض ہو، تو آلو بخارے کھانے سے طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ جگر کی گرمی کی شکایت میں آلو بخارے کھائیں۔ بلڈ پریشر ہائی نہ ہو تو کالا نمک پیس کر ہلکا سا چھڑک کر کھانے سے جگر معدے کو تقویت ملے گی۔

کچھ لوگوں کو سر چکرانے کی شکایت ہوتی ہے۔ دیرینہ قبض رہتا ہے۔ کان بجتے ہیں۔ وہ ناشتہ میں روزانہ آلو بخارے کھائیں تو ان شاء اللہ صحت ہوگی۔ حاملہ خواتین کی طبیعت کھانے کی طرف مائل نہیں ہوتی۔ انہیں آلو بخارے کھانے سے

## آڑو

آڑو ایک صحت بخش پھل ہے۔ ہماری جلد کو شاداب رکھتا ہے۔ سانس کی تکالیف، دمہ، ہائی بلڈ پریشر، گردے کے ورم، خون کی کمی، اعصابی کمزوری، تیزابیت وغیرہ میں شفا بخش ہے۔ آڑو کا جوس اور جیم بھی ملتا ہے۔ آڑو خواتین کے حسن کی بھرپور حفاظت کرتا ہے۔ اسے کھائے بھی اور اسے لگائے بھی۔ آڑو کا اسکرُب اور ماسک جلد کو تازگی



کے لیے ایک اچھا تحفہ ہے، جامن کی گھٹلیاں بھی سکھا کر سارا سال کام آتی ہیں۔ انسانی جسم کے اندر گرمی، غیر ضروری حرارت کو جامن کنٹرول کرتا ہے۔ یہ خون بھی صاف کرتا ہے۔ گرم مزاج افراد کے لیے مفید ہے۔ اس کے اندر سائٹیڈک ایسڈ موجود ہے جو ناصرف بھوک بڑھاتا ہے معدے اور آنتوں کو تقویت بھی دیتا ہے۔ جلن اور خراش کو بھی دور کرتا ہے۔



دیتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو شام کے وقت تین چار آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ آڑو کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ ہاضمہ اور معدہ ٹھیک رہتا ہے۔ آپ آڑو کی چاٹ بھی بنا کر کھا سکتے ہیں۔



گرمی کی وجہ سے پیشاب جل کر سرخ رنگ کا آئے تو جامن کھانے سے آرام آتا ہے۔ قے، متلی، ہیضہ جیسی بیماری میں مفید بتایا جاتا ہے۔ جامن دھو کر کسی برتن میں ڈال کر معمولی سائٹک چھڑک کر خوب ہلا کر نرم کر کے کھانے چاہئیں اس طرح جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگ تھوڑی سی سونٹھ، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ جامنوں پر لگا کر کھاتے ہیں۔

جامن ناصرف جسم کی کمزوری دبلے پن کو دور کرتا ہے بلکہ پیٹ درد میں بھی کام آتا ہے۔ جامن کی گھٹلی سکھا کر نمک کالی مرچ ملا کر منجن بنایا جائے، دانتوں کی اکثر بیماریوں میں مفید بتایا جاتا ہے۔

جولائی 2020ء





## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### موسم برسات میں احتیاط سے آپ کئی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

کوڑے کے ڈھیر  
کوڑا کرکٹ کا جمع ہونا ویسے بھی صحت کے  
لیے نقصان دہ ہے، مگر موسم برسات میں اس بات  
کا خاص خیال رکھیے کہ آپ کے گھر میں، گھر کے  
باہر، گلی میں یا محلے میں کوڑا کرکٹ کا  
ڈھیر جمع نہ ہو۔

کوڑے کرکٹ کے ڈھیروں میں پانی پڑنے  
سے ان میں کیڑے اور جراثیم پیدا ہونا شروع  
ہو جاتے ہیں اور امراض پھیلنے لگتے ہیں۔

کوڑا کرکٹ کے ساتھ ساتھ ادھر ادھر  
تھوکنے، سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے جگہ جگہ پھینکنے  
سے بھی احتراز کیا جانا چاہیے۔ پھلوں کے چھلکے

سال میں چار موسم اپنے اپنے رنگ لیے، اپنے  
اپنے وقت پر آ موجود ہوتے ہیں۔ خزاں اگر ہریالی  
کو گہری نیند سلا دیتی ہے تو بہار کی آمد چہار سو سبزہ  
بکھیر دیتی ہے۔ برسات کی آمد جہاں باغوں میں  
جھولنے جھلانے کا موسم لاتی ہے، وہیں کئی بیماریاں  
بھی اس کے ہمراہ آدھکتی ہیں۔ برسات کا مزہ لینے  
کے جوش میں آدمی اگر صحت کی حفاظت اور  
حفاظتی تدابیر کو بھول جائے تو لینے کے دینے  
پڑ جاتے ہیں، برسات کا مزہ ضرور لیا جائے، لیکن  
احتیاطی تدابیر کا خیال رکھا جائے تو کئی امراض سے  
محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

### پانی ابال کر پیجیے

گھروں میں پائپ  
لائنوں میں جو پانی آتا ہے،  
اسے ابال کر پینا چاہیے۔  
گھروں میں پانی جمع  
کرنے کے لیے زیر زمین  
ٹینک میں وقتاً فوقتاً دوا  
ڈالتے رہنا چاہیے۔ اس  
میں گندھک کے ڈالے  
بھی ڈالے جاتے ہیں۔



پھسل کر گرنے کی وجہ سے زخموں کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان پر لکھیاں بھی جمع ہو جاتی ہیں۔

### زخموں کا خیال رکھیے

ہر موسم میں زخموں کا خیال رکھنا چاہیے اور زخموں کی صفائی کا اہتمام کرنا چاہیے، مگر موسم برسات میں جسمانی زخموں کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بارش کے زمانے میں زخموں میں بہت جلد پیپ پڑ جاتی ہے۔ اس طرح زخم جلد درست بھی نہیں ہوتے۔

### غیر معیاری

#### اسٹریٹ فوڈ نہ کھائیں

اگرچہ بارش میں سموسہ، پکوڑے، چاٹ جیسی چیزیں بہت پسند کی جاتی ہیں، لیکن اس موسم کے دوران غیر معیاری اسٹریٹ فوڈ سے پوری طرح سے بچنا چاہیے، بارش کے موسم میں سڑک پر پانی بھر جانے سے وہیں بننے والے غیر معیاری اسٹریٹ فوڈ میں جراثیم پیدا ہونے کا خدشہ بہت بڑھ جاتا ہے، اگر باہر کھانا کھانا ہے تو اس بات کا یقین کریں کہ آپ جس مقام پر کھانا کھانے جا رہے ہیں وہ صاف ستھرا ہو۔

### قے اور دست

موسم برسات میں قے اور دست کی بیماری میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے، بار بار حاجت ہوتی ہے اور الٹیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس سے جسم کا پانی ضائع ہو کر بہت جلد کمزوری ہو جاتی ہے۔ گھر کے تمام افراد کو حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں اگر کوئی شخص قے اور دست میں مبتلا

ہو جائے تو قریبی اسپتال سے رجوع کیا جائے اور مریض کے کھانے پینے کے برتن اور استعمال کے کپڑوں مثلاً تولیہ، چادر وغیرہ کو آلودگیوں سے محفوظ رکھا جائے۔ گھر میں جس جگہ مریض قے کر دے وہاں اور حاجت خانوں میں فینائل سے دھلائی کی جائے۔

اس موسم میں کھانے کے ساتھ پیاز اور سر کے استعمال ایک اچھی حفاظتی تدبیر ہے۔ بارش کے موسم میں مچھروں کا زور بھی ہوتا ہے، مچھروں سے بچنے کے لیے مچھر جالیوں کا یا دیگر اشیاء کا استعمال کرنا چاہیے۔

### ایکسر سائز

خراب موسم کی وجہ سے اکثر لوگ ایکسر سائز کرنے کے لیے باہر نہیں نکلتے یعنی بارش میں لوگ ایکسر سائز سے بچنے لگتے ہیں، لیکن ایکسر سائز نہ کرنا اچھی بات نہیں ہیں کیونکہ یہ جسم کو صحت مند اور فعال رکھنے میں مدد کرتی ہے، ساتھ ہی ذہن میں رکھیں کہ بارش کے موسم میں بہت زیادہ بھاری ورزش جیسے دوڑنا، سائیکلنگ وغیرہ نہ کریں، یوگا، واکنگ، سوئمنگ اور اسٹریچنگ وغیرہ جیسی ایکسر سائز اچھی رہتی ہیں۔

### بارش میں بہت زیادہ بھیگنا

بارش میں بھیگنا بھلا کسے پسند نہیں ہوتا ہے، لیکن زیادہ دیر تک بارش میں بھیگنے سے زکام اور بخار ہو سکتا ہے، ساتھ ہی اس سے بال ٹوٹنے کا مسئلہ بھی بڑھ جاتا ہے، بارش میں بھیگنے کے بعد صاف پانی سے ضرور نہانا چاہیے۔



آنکھوں اور کانوں میں انفیکشن ہونا بہت ہی عام ہیں، ان علامات کا نظر انداز کرنا خطرناک ہو سکتا ہے، اگر آپ کو آنکھ میں لالی یا کان میں درد جیسی ابتدائی علامات دکھائی دیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔



### جنک فوڈ سے بچیں

ویسے تو جنک فوڈ ہمارے جسم کے لیے کسی بھی موسم میں اچھا نہیں ہوتا لیکن بدش کے موسم میں جسم کا عمل انہضام سست ہونے کی وجہ سے یہ ہمارے جسم کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے، برسات میں جنک فوڈ کھانے سے کئی طرح کی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

### حفظان صحت کے اصول

حفظان صحت برقرار رکھنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو صرف کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو دھونا ہے، بلکہ بارش میں بھیگ جانے کے بعد اپنے پیروں کو دھونا بھی ضروری ہے، ہاتھوں کی طرح پیر بھی نقصان دہ بیکٹیریا سے متاثر ہو کر مون سون بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

### دھوپ سے استفادہ

لوگوں کا خیال ہے کہ بارش کے بعد نکلنے والی دھوپ میں جانے سے ہرن بھی سیاہ ہو جاتا ہے، ہم تو پھر بھی انسان ہیں، لیکن یہ غلط خیال ہے، مون سون میں دھوپ سے بچنا نہیں چاہیے، صحت کو ٹھیک رکھنے کے لیے برسات کے موسم میں بھی قدرتی طور پر زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی جذب کرنے کی کوشش کرنا چاہیے۔



### پانی کی مناسب مقدار

اکثر لوگ اس گیلے موسم میں پانی کم پیتے ہیں، اس طرح ڈی ہائیڈریٹس ہو سکتا ہے۔ ڈی ہائیڈریٹس بلڈ پریشر کی سطح، جسم میں توانائی اور دوران خون کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے، اس بارش کے موسم میں بھرپور مقدار میں پانی کا استعمال مسلسل ہونا چاہیے۔

گیلے اور گندے کپڑے پہننا بارش کے موسم میں گیلے یا گندے کپڑے پہننے سے اسکن ریشز جیسے جلدی مسائل ہو سکتے ہیں کیونکہ گیلے کپڑوں میں بیکٹیریا اور پھپھوندیاں بہت جلد لگتی ہیں۔

### ہری سبزیوں کا کھانا

ہری سبزیوں کا کھانا صحت کے لیے بہت اچھی ہوتی ہیں، لیکن اس موسم میں بعض سبزیوں میں کئی طرح کے جراثیم اور کیڑے ہوتے ہیں، کئی سبزیوں کی انٹیک (Intake) بارش میں کم کرنا، صحت کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے۔

### انفیکشن کی علامات

### نظر انداز کرنا

مون سون کے دوران بچوں اور بڑوں میں



## کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے!

# سلاک

ہمارے جسم کی غذائی

ضروریات پوری کرنے کے لیے

گوشت کے ساتھ سبزیاں، پھل، دالیں

وغیرہ لینا بھی ضروری ہیں۔ اگر سبزیوں کو سلاک کی صورت میں استعمال کیا جائے تو یہ زیادہ مفید ہے۔

پکی سبزیوں کی نسبت کچی سبزیاں زیادہ فائدہ مند ہے۔ بعض لوگوں کو وقت بے وقت بھوک لگتی

ہے۔ سلاک کے استعمال سے پیٹ بھی بھر جاتا ہے اور وزن بڑھنے کا مسئلہ بھی نہیں رہتا، کیونکہ سلاک

میں کم کیلوریز پائی جاتی ہیں، سلاک کے استعمال سے وہ تمام وٹامنز حاصل ہوتے ہیں جو سلاک میں شامل

سبزیوں میں ہوں گے۔ جن لوگوں کا وزن زیادہ ہو وہ سلاک کو بطور کھانا استعمال کر کے اپنا وزن کنٹرول

کر سکتے ہیں۔ یعنی یہ صرف کھانے کے ساتھ نہیں بلکہ مکمل کھانے کی جگہ بھی کھایا جاتا ہے۔

لفظ سلاک، سال سے نکلا ہے۔ لاطینی زبان میں سال کا مطلب نمک (سالٹ) ہوتا ہے اور سلاک کا

مطلب ہے نمک میں ڈوبا ہوا۔ اکثر سلاک میں پروٹین، وٹامنز اور منرلز شامل ہوتے ہیں۔ یہ ہلکا پھلکا اور

غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، جسم کو تازگی اور غذائیت دیتا ہے۔ سادہ اور مزیدار سلاک ہماری

صحت کے لیے مفید ہے۔ سادہ سلاک میں چند سبزیاں جیسے گاجر، کھیرا، مولی، شامبھ، ٹماٹر، آلو، پیاز، چقندر، شملہ مرچ بائیک کاٹ کر ڈالتے ہیں۔

ایک اچھی ڈریسنگ ناصر ف دسترخوان کو جازب نظر بناتی ہے بلکہ کھانے کا مزہ بھی دو بالا ہو جاتا

ہے۔ سلاک چاہے سادہ ہو یا سجاوٹ سے بھرپور ڈائمنگ ٹیبل کی زینت بڑھا دیتا ہے، سلاک چاہے کئی

قسم کی سبزیوں سے مل کر بنا ہو یا ایک دو سبزیوں سے، ہر قسم کا سلاک صحت کے لیے مفید ہے۔ سلاک

چبانے سے بھوک کے احساس کی تسلی ہوتی ہے۔ سلاک سرو (Serve) کرنے سے آدھا گھنٹہ

قبل ہی تیار کر لینا چاہیے تاکہ سارے اجزاء اور ذائقہ اچھی طرح مل جائے، ڈریسنگ کو سلاک میں شامل اجزاء

کو مد نظر رکھتے ہوئے منتخب کرنا چاہیے اور کھانے سے صرف چند منٹ قبل ڈالنا چاہیے۔

سلاک غذائیت بخش

چونکہ سبزیاں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اس لیے مختلف سبزیوں سے بنا سلاک غذائیت اور

وٹامنز سے بھرپور ہوتا ہے۔ اگر کھانے سے پہلے



ابلے ہوئے اور کٹے ہوئے ایک کپ، سیب (چھلے



ہوئے اور کٹے

ہوئے) ایک

کپ، کھیر اکٹا ہوا

ایک کپ، شکر

تین چائے کے

چمچ، تیل ایک

چوتھائی پیالی،

سرکہ چند قطرے، نمک حسب ذائقہ، کالی مرچ  
پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، مسٹرڈ پاؤڈر ایک چائے  
کا چمچ، لیموں کارس ایک چائے کا چمچ، تازہ کریم ایک  
پیالی، مایونیز ایک چوتھائی کپ، کشمش ایک چوتھائی  
پیالی، سلاد کے پتے حسب ضرورت۔

**ترکیب:** تیل میں ایک چمچ شکر، سرکہ،

نمک، کالی مرچ اور مسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر پیسٹ  
بنالیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے چھوٹے چھوٹے  
ٹکڑے ڈال کر یکجا کر لیں۔ کریم اور مایونیز چھینٹ  
کر اس میں ملا لیں۔ اب ڈش میں سلاد کے پتے سجا  
کر یہ آمیزہ ڈال دیں۔ اوپر گاجر، ٹماٹر وغیرہ کے  
پھول سجادیں۔ لیجیے! فرنیچ سلاد تیار ہے۔

**رشین سلاد**

**اشیاء:** گوشت (ابلا ہوا) 250 گرام



انہما  
رُومانی ڈائجسٹ

ایک پیالہ سلاد کھانے کو اپنی عادت بنالیں تو صحت  
اور اسماٹ نیس ساتھ ساتھ ملیں گی۔

**اثالین سلاد**

**اشیاء:** ٹماٹر باریک کٹے ہوئے ایک کپ،

مٹر ابلے ہوئے ایک کپ، ہری پیاز کٹی ہوئی ایک

کپ، پیادو عدد باریک کٹی ہوئی، شملہ مرچ دو عدد

باریک کٹی ہوئی، کالی

مرچ پاؤڈر آدھا چائے

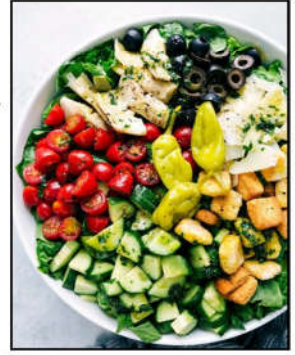
کا چمچ، چاول ابلے

ہوئے دو کپ۔ تمام

اشیاء کو ملا دیں یا ترتیب

سے سجا کر دسترخوان پر

رکھیں۔



**کولڈ سلاد**

**اشیاء:** سرخ ٹماٹر دو عدد، گاجر درمیانے

سائز کی دو عدد، بند گو بھی باریک کٹی ہوئی ایک

کپ، کشمش دو کھانے کے چمچ، مایونیز چار کھانے

کے چمچ، دکنی مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، نمک

حسب ذائقہ۔

**ترکیب:** ایک پیالے میں گاجر ڈال کر بند

گو بھی اور نمک چھڑک دیں۔ مایونیز میں دکنی مرچ

کشمش ڈال کر اچھی طرح ملا کر گاجر، گو بھی میں ڈال

دیں۔ اب ایک ڈش میں سلاد کے پتے سجا کر گاجر کا

آمیزہ ڈال دیں۔ اوپر چند دانے کشمش ڈال کر آدھا

گھنٹہ ریفریجریٹر میں رکھ دیں پھر استعمال کریں۔

**فرنیچ سلاد**

**اشیاء:** مرغی (ابلی ہوئی) ایک کپ، آلو

مکھن ملا دیں ایک چمچ تیل گرم کر کے ہری پیاز معمولی سی تل کر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ہلکا سا تل لیں۔ اب میکرونی ملا کر اچھی طرح ملائیں۔ ایک پیالے میں نکال لیں۔ مزے دار میکرونی سلاد تیار ہے۔

### گوبھی اور انڈوں کا سلاد

اشیاء: کھیر ایک عدد، ٹماٹر چار عدد، گرم مسالا



ایک کھانے کا چمچ، کالی مرچیں ایک چائے کا چمچ، انڈے چار عدد، گوبھی ایک پھول، نمک دو چمچ، مٹر ایک کپ، دو تین سبزیاں

ایک کپ، سلاد کے پتے ایک گٹھی۔

ترکیب: گوبھی کے پھول دھولیں اور پانی سے بھری پتی میں نمک ڈال کر اسے اہال لیں۔ پھر مٹر کو اہال لیں، انڈوں کو بھی ایک الگ برتن میں سخت اہال لیں۔

پلیٹ میں سلاد کے پتے پھیلا دیں۔ درمیان میں گوبھی کا پھول رکھ دیں۔

ارد گرد مٹر رکھ دیں اور سبزیاں بھی اہال کر سجا دیں۔ کھیرے کو گول قتلوں کی صورت میں کاٹ کر پلیٹ کے ارد گرد لگا دیں انڈوں کو چھیل کر لمبائی کے رخ کاٹ لیں اور چاروں اطراف لگا دیں۔ گوبھی کے اوپر کالی مرچیں اور گرم مسالا چھڑک دیں۔ سلاد تیار ہے۔



(چھوٹی بوٹیاں)، گاجر ایک عدد، شلجم ایک عدد، مٹر کے دانے (ابلے ہوئے) آدھا کپ، انڈا اہلا ہوا ایک عدد، رائی (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، شکر ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، زیتون کا تیل تین چائے کے چمچ، سرکہ دو چائے کے چمچ، چقندر ایک عدد، سلاد کے پتے حسب ضرورت، تیل دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: تمام سبزیاں کاٹ کر اہال لیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے ابلی ہوئی بوٹیاں تل لیں۔ کھلے منہ کے پیالے میں سبزیاں، گوشت اور تمام مسالے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آخر میں اہلا ہوا انڈا کاٹ کر سجادیں۔

### میکرونی سلاد

اشیاء: میکرونی ایک پیالی، بند گوبھی آدھا

کپ، گاجر اور شملہ مرچ باریک کٹی ہوئی آدھا آدھا کپ، مٹر (ابلے ہوئے) ایک کپ، ہری پیاز آدھا کپ، چکن



(ابلی ہوئی) 250 گرام (باریک ریشے)، نمک حسب ذائقہ، ہری مرچ حسب ضرورت، کالی مرچ (پسی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، مکھن ایک چائے کا چمچ، تیل ایک کھانے کا چمچ۔

ترکیب: میکرونی میں پانی اور نمک ڈال کر اہال لیں۔ ابلی ہوئی میکرونی کو چھان کر اس میں

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

سن ریز  
ہر بل آئل

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



# موسم گرما کے پھول! گرمیوں میں ٹھنڈک کا احساس

اور خوبصورتی میں اضافہ کا موجب بنتا ہے۔ جس کے

”وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ“.... اس کا متبادل پھولوں کے لئے یوں پیش کیا جاتا ہے ”وجود گل سے بھی ہے تصویر کائنات میں رنگ“

زریعے گھر کی دلکشی بھی باسانی بڑھائی جاسکتی ہے۔ صبح کا سورج جہاں روشنی لے کرتا ہے وہیں باغبانی کے شوقین افراد کے گھر پھولوں کی بھینسی بھینسی خوشبو سے بھی مہک اٹھتے ہیں۔

جب یہ گل دہکتے سورج، بڑھتے درجہ حرارت، جھلسانے والی دھوپ میں نظروں کے سامنے ہوں تو دھوپ کی تپش اور سورج کی گرمی کم محسوس ہونے لگتی ہے۔

شببہنی قطروں کی زماہٹ جہاں مکینوں کے پیروں کی ٹھنڈک بنتی ہے وہیں آنکھوں کو تراوٹ بخشتی بھی نظر آتی ہے۔

باغبانی کا مشغلہ ایک اچھی ورزش کے ساتھ ساتھ موسم گرما میں ٹھنڈک اور راحت کا احساس بھی دیتا ہے۔

موسم گرما میں باغبانی کا شوق مشکل سہی لیکن

باغ بانی جنون کی حد تک توجہ چاہتی ہے،



باغبانی کے شوق کے لئے ضروری ہے کہ

آپ اس پر بھرپور توجہ دیں مختلف پودوں اور سبزیوں کو مناسب پانی

لگائیں، یہ بات ذہن میں رکھیں کہ پودوں کو بہت زیادہ پانی کی

ناممکن نہیں کیونکہ جس، جھلسا دینی والی گرمی میں ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ ارد گرد موجود مناظر ایسے ہوں جن کی خوب صورتی آنکھوں کو بھلی لگے ساتھ ہی ٹھنڈک کا احساس پیدا ہو سکے۔

ضرورت نہیں ہوتی اور اتنا بھی کم پانی نہ دیں کہ صرف مٹی کی اوپری سطح نم ہو اور بیجوں تک پانی پہنچ ہی نہ پائے۔

اس خواہش کے مد نظر آئیے بات کرتے ہیں

باغبانی جہاں آپ کا مشغلہ اور جنون پورا کرتی ہے وہیں گھر میں موجود باغیچہ گھر کی تزئین و آرائش

بنیادی طور پر ایک زہریلا پودہ ہے، بے احتیاطی سے اس کا استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا زہریلا مواد زیادہ مقدار میں کھائے جانے پر نظام ہضم دل کے افعال اور نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتا ہے۔

چھوٹی موٹی

(Toucjh.me.not)

اس پودے کو پینیری کے ذریعے مارچ اور



اپریل میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے پھول جامنی اور گلابی ہوتے ہیں اور نہایت نازک ہوتے

ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں اس پودے کو ٹچ می نوٹ کیوں کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے پھولوں کو اگر ہاتھ لگایا جائے تو یہ فوراً سڑک جاتے ہیں اور تھوڑی دیر بعد فوراً اپنی اصلی حالت میں واپس آجاتے ہیں۔

سدا بہار (Periwinkle)

اس پودے کو سال کے کسی بھی حصے میں لگایا



جاسکتا ہے یہ سارا سال پھول دیتے ہیں۔ اس لئے انھیں سدا بہار کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول کئی رنگوں میں

ہوتے ہیں لیکن سفید اور گلابی زیادہ کھلتے ہیں۔

گل دو پہری (rose moss)

اس پھول کو گل دو پہری اس لئے کہا جاتا ہے

رومانا ڈائجسٹ

ان پھولوں کی جن کے ذریعے موسم گرما میں باغ بانی کا شوق بخوبی پورا کیا جاسکتا ہے۔

گل چیں (Plumeria)

تمام موسموں میں کھلنے کی صلاحیت رکھنے والا

یہ ایک سدا بہار پودا

ہے۔ یہ ایک خوب

صورت پھول دار پیڑ

ہے۔ اس کی اہم

خاصیت یہ ہے کہ

موسم گرما میں اس کے سفید اور سرخی نما پھول پورے درخت کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ اگر

اس کی قلم لگائی جائے تو یہ اسی سال پھول دینا شروع کر دیتا ہے اور گملوں میں بھی

لگایا جاسکتا ہے۔



کنیر (Kaneer)

کم پانی اور تیز دھوپ میں ساری گرمیاں

پھول دینے والا پودا

کنیر ہی ہے جو اپنی

خوبصورتی کے

ساتھ ساتھ طبی لحاظ

سے بھی فائدہ مند

ہے۔ لمبے گہرے

سبز پتوں اور ٹھنڈیوں کے سروں پر سفید گلابی سرخ

خوشنما پھولوں کے مالک سدا بہار پودا ہے۔

کیلیفورنیا کے ہائی ویز اور سڑکوں کے کنارے

یہ پودے اپنی سخت جانی کی وجہ سے لگائے گئے ہیں

جن کی اندازاً تعداد 25 ملین سے زیادہ ہے۔ کنیر





بچھا دیا گیا ہو۔ یہ ایک چھوٹی سی جھاڑی کی شکل میں پھیلتا ہے، جب

اس پر پھول آتے ہیں تو باریک باریک پھول اتنے زیادہ ہوتے ہیں کہ پتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس پودے کو گملوں میں بھی لگایا جاسکتا ہے۔

رات کی رانی (Night-blooming jasmine)

رات کی رانی سے زیادہ مسخو رکن خوشبو شاید



ہی کوئی ہو۔ گرمیوں کی جس زدہ راتوں میں جب کچھ بھائی نہیں دیتا، رات

کی رانی کی دل فریب خوشبو سب کچھ بھلا دیتی ہے۔ خوبصورت جھاڑی نما پودا ہے، گملوں میں بھی آگایا جاسکتا ہے مگر زمین میں آگائے جانے والا زیادہ پھول دیتا ہے۔ گھر میں صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکا دیتا ہے۔ موسم گرما کے لئے یہ ایک بہترین پودا ہے۔

تیاری، کانٹ چھانٹ کے ساتھ باغ کی حفاظت بھی ضروری!

ایک باغ کی تیاری اور منصوبہ بندی شروع کے لیے مارچ اچھا وقت ہے۔ اس مہینے گھاس، پھول، بیلین اور جڑی بوٹیاں باغ میں اپنے

کہ یہ پھول صرف دوپہر کے وقت کھلتے ہیں جب کہ شام کے وقت بند ہو جاتے ہیں۔ گرمیوں میں



خوبصورت دکھنے والے پودوں میں گل دوپہری ایک بہترین انتخاب ہے۔ گرمیوں میں باغیچوں کے کناروں اور گملوں میں لگانے لئے سستی ورائٹی نوٹولا کا ہے شدید گرمیوں میں اسے جتنی دھوپ زیادہ لگتی ہے اتنے ہی اس کے پھول زیادہ کھلتے ہیں۔ اس کے پھولوں میں سفید، سرخ اور گلابی پھول کھلتے ہیں جو دیکھنے میں بہت ہی خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔ اسے لگانا آسان کہ پنیری لگائی اور پھول شروع، بس زیادہ پانی سے گریز کریں۔ شدید بارشیں اکثر اس کو نقصان پہنچا دیتی ہیں۔

کاس ماس (Cosmos)

سخت گرمی میں بھی پھولوں کی بہار! چھوٹا سا

موسمی پودا ہے جو گرمیوں میں پھولوں کی بہار دکھاتا ہے۔ اگر آپ موسم گرما میں خوبصورتی کے ساتھ



ساتھ تازگی کے احساس سے بھی اپنے گھر کو مہکا نا چاہتے ہیں تو کاس ماس کو اپنے گھر کی زینت بنالیں۔

لینٹانا (Lantana)

یہ ایک ایسا پودا ہے جو کھلنے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے باغ میں پھولوں کا کارپٹ

کے لیے تراشی جاتی ہیں یہ باڑوں والی جھاڑیاں ابتدائی موسم بہار میں بڑھتی ہیں۔



❖.... پتوں اور پھولوں کو تروتازہ رکھنے کے لیے مائع کھاد دو سے تین ماہ بعد اسپرے کرتے رہیں۔ موسمی پودوں یا نیل وغیرہ کے پتے جھڑ جائیں تو پریشان نہ ہوں بلکہ ان کے گملے سائیڈ پر رکھ دیں۔

❖.... سرسبز گھاس آپ کے باغیچے کو گھنا اور خوب صورت بنانے میں بہت اہمیت کی حامل ہے۔ گھاس کی کٹائی کرنے کے باوجود بھی یہ بہت جلد بحال ہو جاتی ہے

❖.... باغیچے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں، کیاریوں اور گملوں میں سوکھے پتے جمع نہ ہونے دیں۔



آپ بڑھنے لگتی ہے۔ بہت سے درختوں اور پھولوں کی کاٹ چھانٹ کے لیے یہ وقت بہتر ہے۔ موسم گرما میں باغ کی کانٹ چھانٹ کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

❖.... مردہ پتوں اور چھال کو ہٹانے سے شروع کریں۔

❖.... اپنے ہاں موجود درختوں کی کانٹ چھانٹ ایک ساتھ مت کیجیے۔

❖.... جھاڑیاں زیادہ پیچیدہ نہیں ہوتیں انھیں کسی بھی وقت آپ تراش لیں بہت سی جھاڑیاں باڑ

## پپیتا کھا کر جگر کے کینسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں!

امریکی ماہرین نے کہا ہے کہ پپیتا کھانے سے جگر کے زہریلے مادوں کے اخراج، جسم کی چربی کم کرنے کے ساتھ ساتھ جگر کے کینسر سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ نیویارک یونیورسٹی کے ماہرین کی متعدد تحقیقات کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ پپیتے کے پتوں میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے جسم کو اینٹی آکسیدینٹس ملنے کے ساتھ مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا انزائم پاپائین نظام انہضام کو مضبوط کرنے کے ساتھ گیس اور تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ پپیتے کے پتے کا جوس باقاعدگی سے پینے سے خون کے سفید خلیات میں اضافہ ہوتا ہے۔ سرخ اور سفید خلیوں کے درمیان توازن پیدا ہوتا ہے جس کے باعث ڈیٹنگی اور کینسر جیسے موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔





## آپ کا کچن صحت اور خوبصورتی کا ذریعہ ہے!

چچ عرق گلاب شامل کر لیں۔ ان سب کو اچھی طرح مکس کریں اور ایک بوتل میں رکھ لیں۔

روزانہ رات کو سونے سے قبل اس سے چہرے اور گردن پر مساج کریں۔ آنکھوں کے چاروں اطراف بھی لگائیں۔ اچھی طرح جلد میں جذب کریں پھر آدھے گھنٹے بعد ٹشو

پہر کی مدد سے نرمی سے صاف کر لیں۔

جھائیاں دور کرنے کے لیے

چہرے کی جھائیاں دور کرنے کے لیے سفید تلوں کو پیس لیں۔ ان کو بھینس کے دودھ میں ملا کر رکھ لیں۔

اس پیسٹ کو روز

صحت مند اور چمک دار جلد خوبصورتی کی نمایاں علامت ہے۔ اپنی جلد کو شاداب بنانے کے لیے آپ کو گھر سے باہر جا کر کاسمیٹکس خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے کچن میں ہی ایسا خزانہ چھپا ہوا ہے جو آپ کی جلد کو نکھار دے گا۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ آپ کے کچن میں ایسا کیا ہے جو آپ کو چند دنوں میں مزید خوب صورت بنا سکتا ہے۔

### نائٹ کریم

چار عدد بادام لے کر ان کو چھیل لیں۔ ایک اخروٹ کی گرمی لے لیں۔ چند دانے مونگ پھلی لے کر ان سب کا باریک آمیزہ تیار کر لیں۔ اب اس میں چار چمچ بالائی، دو چمچ کھیرے کا رس، ایک



صبح کسی اچھے صابن سے دھولیں۔ کچھ دنوں میں فرق محسوس ہوگا۔

چنے کی دال دودھ میں بھگو لیں۔ جب دال میں دودھ جذب ہو جائے تو دال کو پیس کر اہٹن بنالیں۔ یہ اہٹن چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر چہرہ سادہ پانی سے دھولیں۔ چہرہ شاداب اور پر رونق ہو جائے گا۔

### اسکن فوڈ

اسکن فوڈ کے لیے ضرورت ہوتی ہے تین بڑے چچ ویکس، آٹھ بڑے چچ بادام کا تیل اور کوئی بھی مناسب اور معیاری پرفیوم آدھا چچ، ویکس اور تیل کو ابال لیں۔ بعد میں اس میں چھ چچ پانی ملا کر جوش دیں۔ پھر اس میں خوشبو ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے بوتل میں ڈال دیں۔

### تھروٹ موئسچرائزنگ ماسک

کھانے کا ایک چچ لینولین، کھانے کا ایک چچ گلیسرین، کھانے کا ایک چچ گندم کا جرم آئل، چائے کا ایک چچ چھتہ کاموم، وٹامن اے اور ڈی کا ایک کیپسول اور چھ قطرے لیونڈر آئل۔

ان تمام اجزاء کو پگھلا کر ملا لیں۔ ڈبل بواٹیلر میں رکھ کر گرم کریں اور ہلاتی جائیں یہاں تک کہ ان سب کا آمیزہ تیار ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں بھر لیں اور فریج میں رکھیں۔

استعمال کرتے وقت تھوڑا سا پیسٹ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں لگا کر گردن پر نیچے سے اوپر کی طرف مساج کریں۔ ہفتہ میں دو مرتبہ دس منٹ کے لیے یہ عمل کریں۔



رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں اور مساج کریں۔ صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔

### ہونٹوں کے لیے:

ہونٹوں کی قدرتی سرخی کے لیے زعفران کو دودھ میں ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔ پانچ منٹ بعد دھولیں۔

گلوں گھر میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ویکس ایک بڑا چچ، بادام، کھوپرے اور پام کا تیل پانچ بڑے چچ، رتن جوت، اورنج آئل اور کوئی خوشبو ایک ایک چچ کی ضرورت ہے۔ تیل گرم کر کے اس میں رتن جوت ڈالیں۔ تیل کو اچھی طرح چھان لیں۔

اب ویکس ڈالیں اور دو ابال دیں اور اب اس میں خوشبو ملا لیں۔ اس کو ٹھنڈا کر کے بوتل میں رکھ لیں۔

### مرجھائی ہوئی جلد کے لیے

جلد مرجھا رہی ہو تو سمندری نمک سے جلد کا مساج مفید رہتا ہے۔

اس کے لیے پہلے جلد کو اچھی طرح سے نم کریں اس کے بعد دو چائے کے چچ سمندری نمک لے کر اپنے چہرے کے ٹی زون ایریا پر لگا کر ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں۔ آنکھوں کے گرد لگانے سے گریز کریں۔

دو منٹ بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔

رنگت سرخ و سفید کرنے کے لیے زیتون کے تیل میں زعفران اور لیموں کا رس ملا کر روزانہ رات کو سوتے وقت اپنے چہرے پر لگانا مفید ہے۔

# دسترخوان



لذیذاور غذائیت سے بھرپورنت نئی ڈشزکی یہ ترکیبیں  
آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

## مشروبات اسپیشل

پودینے کی پتیاں ایک پیالی، براؤن چینی  
ایک کھانے کا چمچ، کالا نمک آدھا چائے  
کا چمچ، لیموں کارس چار کھانے کے چمچ،  
پودینے کے پتے سجانے کے لیے۔  
ترکیب: بلینڈر میں تمام اجزا  
سکجان کر لیں، اسے گلاسوں میں  
ڈالیں اور پودینے کے پتوں سے سجا  
کر پیش کریں۔

## کیری کا شربت

اشیاء: کیری ایک کلو، چینی تین پاؤ،  
پیلا رنگ ایک چنگلی، مینگو ایسنس دو  
سے تین قطرے۔  
ترکیب: کیری دھو کر چھلکے سمیت  
اہال لیں، اب چھلکا اتار کر گودا نکال  
لیں۔ پھر چینی اور پیلا رنگ ڈال کر  
پکائیں، گاڑھا ہونے پر مینگو ایسنس  
شامل کر کے اتاریں اور پیش کریں۔

## فالسے کا شربت

اشیاء: فالسہ ایک پاؤ، چینی حسب

سیرپ ایک چائے کا چمچ، چینی  
حسب ضرورت، برف کے ٹکڑے  
حسب ضرورت، لیموں اور پودینے  
کے پتے گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: بلینڈر میں تربوز شامل  
کر کے تھوڑے سے پانی کے ساتھ  
بلینڈ کر لیں۔ اسے کسی برتن میں



نکال کر چھان لیں اور لیموں کارس،  
لال سیرپ اور چینی شامل آخر میں  
لیموں، پودینے کے پتے اور برف  
کے ٹکڑوں کے ساتھ گلاس میں  
ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔  
تربوز کا شربت تیار ہے۔

لیموں اور پودینے کا شربت  
اشیاء: سوڈا واٹر ایک بوتل، کٹی ہوئی کالی  
مرچ ایک چنگلی، برف ایک پیالی،

## لسی

اشیاء: آدھا لیٹر دودھ، دہی ایک کلو،  
پانی آدھا لیٹر، چینی حسب ضرورت،  
برف کے کیوب چند عدد، گلاب اور  
دار چینی کا عرق چند قطرے۔

ترکیب: برف کے علاوہ سب  
چیزوں کو بلینڈ کر لیں اور بعد میں  
برف کے کیوب ڈال کر پیش کریں،  
نمکین لسی بنانے کے لیے چینی کی  
 بجائے نمک لے لیں۔

## لیموں پانی یا سکنجبین

اشیاء: لیموں دو عدد، چینی حسب  
ضرورت، پانی حسب ضرورت۔

ترکیب: لیموں کو نچوڑ کر رس نکال  
لیں پھر اس میں چینی اور پانی ملا کر  
اچھی طرح مکس کریں اور آئس  
کیوب ڈال کر پیش کریں۔

## تربوز کا شربت

اشیاء: تربوز دو کپ (ٹکڑوں میں  
کاٹ لیں)، پانی حسب ضرورت،  
لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ، لال

پسند، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: فالسے کو دھو کر ایک گلاس پانی کے ساتھ بلینڈر میں بلینڈ کر لیں، پھر اسے چھلنی یا باریک رومال کی مدد سے اچھی طرح چھان لیں۔ ایک کپ پانی میں حسب پسند چینی اور نمک حل کریں۔ چھنے ہوئے فالسے کے رس میں حسب ضرورت ٹھنڈا پانی اور چینی والا پانی شامل کر لیں، پسند کریں تو ذرا سی کالی مرچ بھی شامل کر لیں۔

فالسے کو پانی کے ساتھ بلینڈ کرنے کے بعد چھان کر آئس کیوبز ڈالیں، ٹھنڈا ٹھنڈا فالسے کا شربت تیار ہے۔

### کھجور کا شیک

اشیاء: کھجور پانچ عدد نرم، دودھ ایک گلاس، الائچی ایک عدد، شہد ایک چمچ ترکیب: کھجور اگر سخت ہو تو اس کو آدھ گھنٹہ پانی میں بھگو دیں، اس کے بعد گھسی نکال دیں اور چھلکا اگر سخت ہے تو اتار دیں۔ الائچی کے دانے نکال کر باریک کوٹ لیں۔ اب کھجوروں شہد اور دودھ کو بلینڈر میں ڈال کر دو منٹ تک مکس کریں، گلاس میں نکال کر الائچی کا سفوف شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### بادام کا شربت

اشیاء: بادام پاؤڈر ایک کپ، دودھ دو

کپ، کریم دو کھانے کے چمچ، چینی کپ۔ آدھا کپ روز واٹر دو کھانے کے چمچ، آئس کیوب ایک کپ۔ ترکیب: شربت بادامی بنانے کے لئے سب سے پہلے بلینڈر میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں اور گلاس میں نکال کر آئس کیوب ڈال کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

### جیلوپائن اپیل شیک

اشیاء: دودھ ایک کپ، کریم 1/2 کپ، کاسٹرو گر ایک کھانے کا چمچ، پائن اپیل چکنس ایک کپ، اسٹرابیری جیلی ایک کپ، برف حسب ضرورت۔

ترکیب: بلینڈر میں تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ جب مشروب اچھی طرح مکس ہو جائے تو اس میں جیلی کے کیوبز شامل کر دیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

منٹ اینڈ سٹرس پینا کولا ڈا اشیاء: کوکونٹ کریم آٹھ کھانے کے چمچ، انناس کارس آدھا کپ، سنگتڑے کارس آدھا کپ، برف حسب ضرورت، پودینے کے پتے حسب ضرورت۔

ترکیب: کوکونٹ کریم، انناس جوس، سنگتڑے کا جوس، چند پودینے کے پتے اور برف کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ گلاسوں میں ڈال

لیں اور پودینے کے پتوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ٹرو پیکل بیروز ملک شیک اشیاء: دودھ آدھا کلو، کیلے چار عدد، پائن اپیل دو رنگ پیسز، چیری آدھا کپ، آئس کریم تین کپ، کوکونٹ ملک ایک کین۔

ترکیب: ایک بلینڈر میں دودھ، کیلے، پائن اپیل رنگ، چیری، آئس کریم اور کوکونٹ ملک ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھر گلاسوں میں ڈال کر ٹھنڈا سرو کریں۔

### آئسی بلیو لیمینیڈ

اشیاء: لیموں ایک عدد، کھانے کا نیلا رنگ دو قطرے، پانی ایک گلاس، کاسٹرو گر دو کھانے کے چمچ، کالا نمک ایک چوتھائی کھانے کا چمچ، کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، برف ایک کپ، سفید واٹر سوڈا ایک بوتل، پودینہ چند پتے۔

ترکیب: ایک بلینڈر میں پانی، لیموں کارس، نیلا رنگ، کاسٹرو گر، کالا نمک، پسی کالی مرچ اور برف ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ پھر اس کو گلاس میں نکال کر اوپر سفید واٹر سوڈا ڈال دیں۔ پودینہ کے پتوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔



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

## گھر کا معالج



کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے چکن میں ہی موجود ہے۔ چکن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

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

شدید گرمی کے موسم میں بھی لوگوں کو مختلف کاموں کے لیے ناصر ف گھر سے باہر نکلنا پڑتا ہے بلکہ دیر تک کھلی دھوپ تلے بھی رہنا پڑتا ہے۔ ایسے میں گرمی تو لگتی ہے اور گرمی دانے بھی تنگ کرتے ہیں۔ زیادہ دیر دھوپ میں کام کرنے یا چلنے پھرنے سے کئی طرح کے خطرات انسان کو لاحق ہو سکتے ہیں جن میں ایک سنگین خطرہ ہیٹ اسٹروک یا لو لگنے کا ہے۔

ممکن ہے کہ جسم میں گرمی کو کنٹرول کرنے والے نظام میں خرابی ہو جائے اس کا نتیجہ جسم کے غیر معمولی طور پر گرم ہوجانے کی صورت میں نکلنا ہے۔

خاص طور پر مرطوب آب و ہوا میں لو لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ ایسے موسم میں پسینے کی زیادتی سے جسم میں خود کو ٹھنڈا رکھنے کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ جن لوگوں میں پسینہ پیدا کرنے والے غدود میں کوئی خرابی واقع ہوا نہیں بھی لو لگ سکتی ہے۔ اسی طرح تیز دھوپ میں مشقت طلب کام، غیر موافق اور غیر مناسب لباس اور زیادہ

کھالینے کی وجہ سے بھی لو کا حملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

چند دیسی نسخے لو سے محفوظ رکھنے میں مفید ہو سکتے ہیں۔

❁.... جس کسی کو گرمی، یالو لگ جائے، حلق اور زبان خشک ہونے لگے، ماتھے، ہاتھ پاؤں سے پسینہ چھوٹنے لگے، دل گھبرا جائے، اور بار بار پیاس لگے۔ تو ایسی حالت میں مریض کو کیری کی چھاچھ پلائیں۔ ایک بڑی سی کیری ابا لیں، یا سینک لیں، پھر اسے ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں، اور



## احتیاط

☼.... دن بھر میں کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی پیئیں۔

☼.... دن میں کم از کم پانچ مرتبہ تازہ پھل اور کچی سبزیاں کھائیں۔

ان میں پانی کا تناسب کپکے ہوئے کھانوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

☼.... چائے، کافی Coffee، کولا مشروبات پینے سے گریز کریں کیونکہ یہ پیشاب آور ہوتے ہیں جس کی وجہ سے جسم غیر ضروری تیزی کے ساتھ پانی کا اخراج کرتا ہے۔

☼.... کم درجہ حرارت میں رہنے کی کوشش کیجیے۔

☼.... گرمی اور تیز دھوپ میں مشقت کے کام کرنے سے بچیں۔ پھر بھی اگر کام کرنا ہو تو وقتاً فوقتاً پانی پیتے رہے۔

☼.... اگر ہائی بلڈ پریشر نہ ہو تو پانی میں کبھی کبھی نمک گھول کر پینے کا بھی معمول بنالیں۔

لو لگنے کی علامات میں چکر آتے ہیں۔ قے بھی ہو سکتی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے اور مریض پر بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔ لو لگنے کے آغاز میں پسینہ آنا کم یا بالکل ہی بند ہو جاتا ہے۔ جلد گرم، خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔

سانس بے قاعدہ اور نبض تیز اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ کیفیت زیادہ سنگین ہو جائے تو جسم کا درجہ حرارت غیر معمولی تیزی سے بڑھتا ہے اور اگر مریض کو بروقت علاج فراہم نہ کیا جائے تو وہ بے ہوش ہو سکتا ہے۔ لو لگنے کی علامات ظاہر ہونے پر فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

☼.... ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر حسب ذائقہ لسی ہوئی مصری ڈال کر پیئیں۔

☼.... لو سے بچنے کے لیے شہتوت کھائیں۔

☼.... لو لگنے پر پختہ املی کے گودے کو ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے لو کا اثر دور ہوتا ہے۔

گر میوں میں املی کا پانی پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ املی کو جھگو کر اس کا پانی پینے سے گرمی میں لو نہیں لگتی۔

☼.... گرمیوں میں بار بار پانی پینے سے لو نہیں لگتی۔

چھلکے اتار لیں، اس کے گودے میں گڑ، زیرہ، دھنیا، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں، اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر ایک ایک کپ دن میں تین مرتبہ پلائیں۔

☼.... لو لگنے پر کیری کی چھاچھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☼.... لو لگنے پر پیاز کے رس کی کنپٹیوں اور سینے پر مالش کرنے اور رس پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☼.... گرمیوں میں پیاز دو مرتبہ روزانہ کھانے سے لو لگنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ جب بھی کھانا کھائیں تو اس کے ساتھ پیاز ضرور کھائیں۔

☼.... چلچلاتی دھوپ کے اثرات سے بچنا ہو، تو گھر سے باہر نکلنے سے پہلے منہ میں ایک الاٹچی رکھ لیں۔

یہ تدبیر خلیج کے ممالک میں بے حد مقبول ہے۔

زیادہ تر عرب تیز دھوپ کے اثرات سے بچنے کے لیے الاٹچی کھاتے ہیں۔

☼.... لو سے بچنے کے لیے دھنئے کے پانی میں چینی ملا کر پینا بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

☼.... تلسی کے پتوں کا رس چینی میں ملا کر پینے سے لو لگنے میں فائدہ ہوتا ہے۔

☼.... ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر حسب ذائقہ لسی ہوئی مصری ڈال کر پیئیں۔

☼.... لو سے بچنے کے لیے شہتوت کھائیں۔

☼.... لو لگنے پر پختہ املی کے گودے کو ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے لو کا اثر دور ہوتا ہے۔

گر میوں میں املی کا پانی پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ املی کو جھگو کر اس کا پانی پینے سے گرمی میں لو نہیں لگتی۔

☼.... گرمیوں میں بار بار پانی پینے سے لو نہیں لگتی۔

# گھریلو ٹوٹکے



کریں۔ نہ صرف عمدہ کارکردگی دکھاتا ہے بلکہ چمک کے ساتھ خوشبو اور مہک بھی آتی ہے۔

## پھانس چبھ جائے

اگر خدا نخواستہ پھانس چبھ جائے، تو موچنے یا سوئی تک رسائی سے پہلے اسکاچ ٹیپ۔ پھانس کے اوپر لگا دیں اور اسے کھینچ لیں۔

## سبزی تازہ رکھیں

گو بھی بیا بند گو بھی کوا اگر فریج میں رکھنا ہو، تو اسے المونیم فوائل میں لپیٹ کر رکھیں۔ اس طرح یہ ہفتوں تک صحیح رہ سکتی ہے۔

## شیشے کی اشیاء

چھوٹی بوتل یا شیشے کے مرتبان کی تہہ میں لگے ہوئے دھبے مٹانے کے لیے اس میں پانی بھریں اور تھوڑی سی ٹائری ڈال دیں۔ پندرہ منٹ بعد بوتل ہلائیں دھبے غائب ہو جائیں گے۔

## لیموں کارس

تازہ لیموں سے زیادہ سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لیے انہیں فریج سے نکال کر کچھ دیر کے لیے کمرے کے درجہ حرارت میں رکھیں اور پھر ہتھیلیوں سے نرم کرنے کے بعد نچوڑ لیں۔

## سخت شکر

شکر اگر جم گئی ہو یعنی سخت ہو جائے، تو اسے نرم کرنے کے لیے اس میں سیب کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔

## مکئی کی قدرتی مٹھاس

بھٹے اباتے وقت اس میں ایک چنگلی چینی ڈال دیں۔ اس سے مکئی کی قدرتی مٹھاس زیادہ حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

## آئینہ چمکائے

آئینہ صاف کرنے کے لیے ایئر فریشنر استعمال



انڈے

اگر انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا ہو تو ایک کرٹھائی میں ٹھنڈا پانی ڈالیں جس میں کہ نصف انڈے ڈوب جائیں اور اس پانی میں تھوڑا سا نمک ملائیں۔ اس طریقہ کار سے طویل مدت تک انڈے استعمال کے قابل رہیں گے۔

گرائینڈر

مکسر گرائینڈر کے بلیڈ کو تیز رکھنے کے لیے وقتاً فوقتاً اس میں نمک ڈال کر پیسیں تاکہ بلیڈ تیز رہ سکے۔

سیب کے نشانات

اکثر سیب کاٹنے کے بعد کٹے ہوئے حصے پر سرخ رنگ آجاتا ہے جس کی وجہ سے سیب ناقص نظر آتے ہیں کٹے ہوئے حصے پر ہلکا سا لیموں کا رس لگانے سے سیب خراب نہیں ہوں گے۔

کچن کو حشرات

سے محفوظ کریں

اگر کچن میں چھپکلیاں ہوں تو انہیں باہر نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ مور کا ایک پرکچن میں لگا دیں اس سے چھپکلیاں و دیگر حشرات نہیں آئیں گے۔



کپڑے سفید اور چمک دار

سفید کپڑوں کو دھوتے وقت پانی میں لیموں نچوڑ لیا جائے تو کپڑے مزید صاف اور سفید ہو جاتے ہیں۔

کپڑوں کو کھگالتے وقت پانی میں سرکہ ڈالنے سے کپڑوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

سفید ریشمی کپڑے اگر پہلے ہو جائیں تو نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دھویا جائے اور سائے میں سکھایا جائے پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

سالن میں نمک

کبھی کبھی سالن میں نمک یا مرچیں تیز ہو جاتی ہیں۔ ان کی تیزی کم کرنے کے لیے سالن میں ٹماٹر یا دی ڈال دیں۔ مرچیں کم کرنے کے لیے لیموں بھی نچوڑ سکتی ہیں۔

مرچیں محفوظ کریں

پسی مرچ کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے جس برتن میں مرچوں کو رکھا گیا ہو اس میں پیٹنگ کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔ مرچیں خراب نہیں ہوں گی۔

بسکٹ تازہ رہیں

بسکٹ پیٹنگ کھولنے کے چند گھنٹوں بعد نرم ہو جاتے ہیں، ان کا گر کر اپن ختم ہو جاتا ہے۔ پیٹنگ کھولنے کے بعد جس برتن میں ان کو رکھیں اس برتن کے نچلے حصے میں اگر بلائنگ پیپر رکھ دیں تو طویل مدت تک بسکٹ تازہ اور کر کرے رہیں گے اور ان کا مزہ بھی تبدیل نہ ہوگا۔



# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

تم لوگ میرے اس بچے کو اپنا سایہ دینا لیکن کسی نے اس کی بات نہ مانی۔ بچاری لٹخ بھی کیا کرتی۔

لٹخ کے ذہن میں خیال آیا کہ کیوں نہ میں اپنے بھائی مرغے کے پاس جاؤں، وہ ضرور میری مدد کرے گا۔ وہ مرغے کے پاس گئی اور اسے سارا قصہ سنایا۔ مرغ بھائی! آپ میرے بچے کے ماموں جیسے ہو پلیز آپ ہی میرے بچے کو اپنا سایہ دینا۔

مرغا بولا! میں تمہارے بچے کو رکھ لیتا لیکن میری بیگم مرغی یہ بات نہیں مانے گی لہذا مجھے بہت افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ میں یہ کام نہیں کر سکتا لہذا تم مجھے معاف کر دینا۔

لٹخ ادھر سے مایوس ہو کر اپنے گھر واپس آ گئی اور سوچنا شروع کر دیا کہ اب کیا کیا جائے۔

اچانک اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی۔ اس نے موقع ڈھونڈ کر یہ کام انجام دے دیا اور خود

کر بھلا.... ہو بھلا

ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک لٹخ دریا کے کنارے رہتی تھی۔ چند دن پہلے اس کا شوہر مر چکا تھا۔ وہ بچاری اب اکثر بیمار رہتی تھی۔ ایک دن اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی تو وہ ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ تمہاری بیماری ایسی ہے کہ تم

جلد مر جاؤ گی۔ اسے یہ سن

کر صدمہ ہوا کیونکہ اس

کے پاس ایک انڈا تھا۔

اسے ڈر لگا کہ اگر میں مر گئی تو اس انڈے کا کیا ہو گا جس کے خول سے جلد ہی بچہ نکلنے والا تھا اور پھر اس بچے کو کون سنبھالے گا۔

لٹخ سہیلیوں کے پاس گئی جو جنگل میں رہتی تھیں۔ اس نے اپنے دوستوں کو اپنی ساری کہانی سنائی لیکن انہوں نے مدد کرنے سے انکار کر دیا۔ بچاری لٹخ نے ان کی کافی منتیں کیں کہ خدا کے لیے



ہوئی۔ اس نے بطخ کے بچے سے معافی مانگ کر اسے اپنا بیٹا بنا لیا۔ اس طرح وہ سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔

دیکھا بچو! .... کیسے بطخ کے بچے نے مرغی کے بچے کو بچایا اور کیسے اس کا بھلا ہوا۔ اسی لئے تو کہتے ہیں کہ کر بھلا تو ہو بھلا۔

### کنویں کے مینڈک

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ بڑی سخت گرمی پڑی اس گرمی سے تالاب اور جھیلیں خشک ہونے لگیں۔ جھیلوں میں مچھلیاں تڑپ تڑپ کر مرنے لگیں۔ بگلوں نے جھیلیں چھوڑ کر اب دریا کا رخ کیا جہاں بے شمار مچھلیاں رہتی تھیں۔

ایک بگلے نے ایک موٹی تازی مچھلی پکڑی اور چونچ میں دبا کر لے اڑا کہ کسی درخت پر بیٹھ کر مزے سے کھاؤں گا، مگر مچھلی بھی طاقتور تھی، زور سے پھڑ پھڑائی اور بگلے کی چونچ سے آزاد ہو کر نیچے گری۔ اتفاق سے بگلا اس وقت ایک کنویں کے اوپر سے گزر رہا تھا۔ مچھلی کنویں میں آن پڑی۔



اس کنویں کے اندر کئی چھوٹے بڑے مینڈک بہت دنوں سے رہتے تھے۔ مچھلی کو دیکھ کر بہت حیران ہوئے۔ انہوں نے ایسی چیز کبھی نہیں دیکھی تھی۔ ایک بڑا سا مینڈک ہمت کر کے آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا ”تم کون ہو....؟“ کہاں سے آئی ہو....؟“ مچھلی نے اسے بتایا ”میں پانی کی مخلوق ہوں۔“

جا کر ایک درخت کے کنارے بیٹھ گئی۔ اس کے بعد بطخ کی طبیعت اور بگڑ گئی اور ایسی بگڑی کہ اس کی موت ہو گئی۔

جب مرغی کے بچے انڈوں سے باہر نکلے تو ان میں ایک بطخ کا بچہ بھی تھا۔ مرغ تو سب جان گیا تھا لیکن اس نے مرغی کو بتانا مناسب نہ سمجھا۔

مرغی نے کافی شور شرابہ کیا اور بولی: میرے بچوں کے ساتھ بطخ کا بچہ نہیں رہے گا۔ مرغ نے اسے کافی سمجھایا لیکن مرغی نے اس کا کہنا نہیں مانا۔ مرغی نے اپنے بچوں کو منع کر دیا کہ بطخ کے بچے سے کسی کو بات نہیں کرنی ہے۔ سب نے مرغی کی بات مان لی لیکن دو چوزوں نے لپٹی ماں کی بات نہ مانی اور وہ جو خود کھاتے تھے اپنے ساتھ اس بطخ کے بچے کو بھی کھاتے تھے۔

مرغی کو بطخ کے بچے سے سخت نفرت تھی، وہ اسے دیکھنا بھی پسند نہیں کرتی تھی۔ ایک دن مرغی کے ذہن میں خیال آیا کہ ہم سب مل کر دریا کے کنارے سیر کو جائیں گے۔ ہم سب واپس آجائیں گے اور بطخ کے بچے کو وہیں چھوڑ آئیں گے۔ اس طرح اس سے جان چھوٹ جائے گی۔

وہ لوگ سیر کو نکلے۔ وہاں ایک چوزہ دریا کے کنارے چلا گیا اور ڈوبنے لگا۔ یہ دیکھ کر مرغی زور زور سے چیخنے چلانے لگی۔ بطخ کے بچے کو قدرتی طور پر تیرنا آتا تھا لہذا اس نے فوراً دریا میں تیرنا شروع کر دیا اور اس چوزے کو نکال کر باہر لے آیا۔ مرغی نے جب یہ دیکھا تو اسے اپنے کئے پر کافی شرمندہ

مجھے مچھلی کہتے ہیں۔ میں دریا میں رہتی تھی اور دریا ہی میرا گھر ہے۔“

مینڈک نے حیرانی سے پوچھا ”دریا کیا ہوتا ہے....؟“

مچھلی نے بتایا ”دریا بہت لمبا چوڑا ہوتا ہے۔ اس میں گہرا پانی ہوتا ہے جو بہتا رہتا ہے۔ جب پانی بہتا ہے تو لہریں اٹھتی ہیں اور ہمیں جھولا جھلاتی ہیں۔“

مینڈک اچھل کر کنویں کے ایک کنارے پر پہنچا اور وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھا ”کیا دریا اتنا چوڑا ہوتا ہے....؟“

مچھلی نے کہا ”نہیں بھائی مینڈک! یہ فاصلہ تو کچھ بھی نہیں۔ دریا تو کہیں زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔“

مینڈک پھر اچھلا اور اچھل کر کنویں کے دوسرے کنارے پر گیا۔ پھر وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا ”دریا کیا اتنا لمبا ہوتا ہے....؟“

مچھلی کو ہنسی آگئی اور وہ کہنے لگی ”نہیں نہیں میاں مینڈک! یہ فاصلہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ دریا تو میلوں لمبا ہوتا ہے۔“

مینڈک بڑی بڑی آنکھیں نکال کر مچھلی کو دیکھنے لگا اور بولا ”تم ضرور مجھ سے مذاق کر رہی ہو۔ جھلا کوئی دریا ہمارے کنویں سے بھی بڑا ہو سکتا ہے۔ تم یا تو میرا مذاق اڑا رہی ہو یا تم نے ضرور کوئی خواب دیکھا ہے۔ جھلا سوچنے کی بات ہے کہاں یہ لمبا چوڑا کنواں اور کہاں تمہارا دریا!“

مچھلی بے چاری کیا جواب دیتی۔ خاموش ہو گئی اور آہستہ سے مینڈک سے کہنے لگی:

”بھائی مینڈک! بات دراصل یہ ہے کہ جب تک تم کنویں سے نکل کر باہر کی دنیا نہیں دیکھو گے، تمہیں کسی بات کا یقین نہیں آئے گا۔ دنیا دیکھنی ہے اور نئی نئی چیزیں دیکھنی ہیں تو کنویں سے نکلو، مگر مشکل یہ ہے کہ تمہارا کنواں سچا بہت گہرا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ بگلے کی چونچ سے تو نکل آئی، مگر اس کنویں سے کس طرح نکلوں گی۔“

تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ کچھ بچے پانی کی تلاش میں اس طرف آنکے۔ ان کے ہاتھ میں ڈول اور لمبی سی رسی تھی۔ ایک لڑکے نے ڈول کو رسی سے باندھ کر کنویں میں ڈالا۔ ڈول میں پانی کے ساتھ مچھلی اور مینڈک بھی آگئے۔

ایک لڑکا خوشی سے چلا اٹھا ”دوستو! ڈول تو ہم نے پانی نکالنے کے لیے ڈالا تھا۔ پانی کے ساتھ یہ مچھلی اور مینڈک بھی آگئے۔“

دوسرا لڑکا بولا ”یہ بے چاری مچھلی اس کنویں میں کہاں سے آگئی....؟ چلو اسے دریا میں چھوڑ آئیں۔ ہمیں تو پانی چاہیے تھا۔“

بڑے رحم دل بچے تھے کہ انہیں مچھلی کے حال پر ترس آگیا۔ دوڑتے ہوئے بہت دور بننے والے دریا پر گئے اور مچھلی اور مینڈک دونوں کو دریا میں چھوڑ آئے۔

مینڈک نے جب دریا دیکھا تو حیران رہ گیا۔ اب اسے مچھلی کی باتوں پر یقین آنے لگا۔ سچ ہے جو دنیا میں گھوم پھر کر یہاں کی بڑی بڑی چیزوں کو نہیں دیکھتے وہ اپنے ارد گرد کو ہی سب کچھ سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے لوگ ترقی سے محروم رہتے ہیں۔



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

# ماہنامہ قلندر شعور کراچی

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

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

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

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

فون نمبر: 021-36912020

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

# محفل مراقبہ

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ ماہین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ نبی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنبل اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فادہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شانستہ ارم۔ شازیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہد پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ شبنم کنول۔ شبنم ناز۔ شبنم سلیم۔ شبنم مجید شرف الدین۔ شہب خان۔ شہب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہرہ۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہر پار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشدہ۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ آفتاب۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہرہ۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابدہ۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجدہ۔ غابہ عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارف سلطانہ۔ عارف علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہدہ۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبد الرحمان۔ عبد الرزاق۔ عبد العظیم۔ عبد القادر۔ عبد الواحد۔ عبد الولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشدہ۔ عشرت شاہدہ۔ عصمت معراج۔ عطیہ خالدہ۔

**کراچی :-** اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہد۔ انسری بیگم۔ انشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ امین خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری امجد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بت۔ بلال قریشی۔ بلقیس نبی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ نبی بی۔ عدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہینہ انور۔ تہینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانی۔ ثروت شہزاد۔ ثریا راشدہ۔ ثریا نبی بی۔ ثمنینہ منظور۔ ثمنینہ شمشیر۔ ثوبہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظہ نبی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا ربیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضریٰ شاہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخش اشانجم۔ درخش اشفاق۔ درخش مقصود۔ درخش بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ ربیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راجیلہ نسreen۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت نبی بی۔ رخسانہ نبی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابدہ۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہد۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعیدہ۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زاہدہ ناز۔ زاہدہ علی۔ زرقا خانہ۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زبیرہ خالدہ۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ نبی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ اہمن۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔

عظمتی پروین۔ عظمتی توصیف۔ عظمتی عزیز۔ عظمتی عمران۔ عظمتی کامران۔ علی احمد۔ علی الظہر۔ علی الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ ندیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانی۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جمین۔ فرخ احمد۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانه انعام۔ فرزانه۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیمہ بلوچ۔ فہیمہ نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانی۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔ کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔ ماجد عزیز۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ حسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد استغیث۔ محمد آصف۔ محمد الطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سران۔ محمد سرور شاہ۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد نذیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد ہار۔ مرزا عبیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادیس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ بلیمہ احمد۔ بلیمہ خان۔ بلیمہ سعید۔ ممتاز ظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانی۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین الشہد۔ میرا جمین۔ میر ظہیر الدین۔ میونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ نایب اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نیلمہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نہت آراء۔ نسreen اختر۔ نسreen خاور۔ نسreen جاوید۔ نسreen حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حضرتی شاہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشیاں انجم۔

درخشیاں مقصود۔ درویش بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیر رخشانی۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسreen۔ راشد محمود خان۔ رائی۔ رحمت بی بی۔ رخشانی بی بی۔ رخشانی یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت مایہ۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زر قاقان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زینبہ تقسیم۔ زینبہ خالد۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ مابین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانی ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سمنبل فاطمہ۔ سمنبل ریاض۔ سنبلہ الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سیدالمان علی۔ سید احمد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارحہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شازیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شہانہ کنول۔ شہانہ ناز۔ شہانہ سلیم۔ شبنم جمید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صابرہ پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق جمید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق نسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ انشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واحد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارف سلطانی۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر

احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدلیہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی انظر۔ علیم الدین۔ عم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عمرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ فیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانی۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔

**حیدرآباد :-** تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ شمینہ نور۔ شمینہ۔ ثناء فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ حبیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حافظہ عارف۔ حفظہ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشانی۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوان طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زربینہ عاشق۔ زویہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ روین۔ سبح اللہ۔ سبح غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عمرین بانو۔ سیما۔ شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرين۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کتول۔ شگفتہ عابد۔ شاکلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صبا علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سبح۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عمرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشاہد زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانه حبشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ فلک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کتول مجید۔ کتول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہباز۔ گل رخ۔ گلزار مجید۔ لائیبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنی رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد 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۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرين جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نعیمیہ بیگم۔

انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد 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۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرين جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نعیمیہ بیگم۔

## لاہور: - اشرف - اصغر - آصف - آصفہ - اعجاز احمد - اقبال - اکرام

اللہ - آمنہ بی بی - آمنہ - انعم رضا - انیلہ - بٹ - باسط اقبال - بشری - بلال - صابر - پاکیزہ - پروین - تنویر - ثمن - شمینہ - شاہ - ثویبہ - جاوید - جاوید - چنگاگیر - حنا عم - حیدر علی - خالدہ - خلیل احمد - داؤد - دعا فاطمہ - دل نواز - ذیشان - راحیل احمد - رضوان - رفعت - رقیہ - رملہ اشرف - روینہ - زاہد حسین - زاہد محمود - زاہد - زاہد بیگم - زاہدہ - زینت - سائرہ بانو - سائرہ - ساجدہ بیگم - سبحان جاوید - سدرہ - سعدیہ - سلمان - سلمیٰ اشفاق - سمر - سمیرا - سنبھل احمد - سید واصف علی - شائستہ جمیل - شاذیہ - شاہد رحمان - شاہد رسول - شاہد محبوب - شاہدہ - شبانہ - شبیر حسین - شکیل - گلگتہ - شائلہ - صائمہ - سحر جاوید - ضمیر الحق - طاہرہ علیم - طارق لطیف - طفیل - ظفر احمد - ظہور - عثمان - مشتاق - عثمان - عدیلہ ندیم - عرفان عثمان - عروج ریاض - عروسہ سمیح - عزیز ناز - عشرت اسحاق - عائشہ - عابدہ بیگم - عائشہ - عاشق حسین - عاصم - عامر محمود - عباس - عثمان - عرفان - عرفان عظیمی - عرفان محمود - عرفان علی - عرفان ماجد - عروسہ - علی - عمر - عمران افضل - عمران - غزالہ - غلام عباس - غلام محمد - فائزہ - فاروق احمد - فاطمہ - فریدہ جاوید - فہد - قدوسیہ - قرۃ العین - کانات - کامران - کامران - مائرہ - مبارک علی - مہشرہ - 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 - ملک عاصم سعید - ملک وحید - منظور احمد - منیر احمد - مہرین ناصر - مہک - مہناز - مہوش - میاں مشتاق احمد - نجمہ - نسرین - نصرت - نعمان - نعیم احمد - نعیم علی - نعیم - نورین - نوید احمد - شاہد رسول - شاہد محبوب - شاہدہ - شبانہ - شبیر حسین - شکیل - گلگتہ - شائلہ - صائمہ - سحر - ضمیر الحق - طاہرہ - طارق لطیف - طفیل - ظفر احمد - ظہور - عائشہ - عابدہ بیگم - عائشہ - 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 - کانات - کامران - کامران - کنزل - ملکہ - مبارک علی - مہشرہ - 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 - ملک عاصم سعید - ملک وحید - منظور احمد - منیر احمد - مہرین ناصر - مہک - مہناز - مہوش - میاں مشتاق احمد - نجمہ - نسرین - نصرت - نعمان - نعیم احمد - نعیم علی - نعیم - نورین - نوید احمد - نوید حسین - نیلم - ویسٹ اسلم - وقاص - بیبی - یوسف -

## راولپنڈی / اسلام آباد : - خدیجہ بی بی - خورشید بی

بی - خورشید بیگم - خیر السای - ڈاکٹر ساجد غوث - ڈاکٹر عائشہ - ڈاکٹر نادیہ - راشدہ - سہم - راشدہ - رفعت - رفیعہ بی بی - رقیہ - روینہ - کوثر - روینہ یا سکین - رکیسہ بیگم - ریحانہ مظہر - ریحانہ نجیب - زاہد بیگم - زرینہ اختر - زرینہ بانو - زینب بی بی - زینب نور - زینت بی بی - سارہ - سائرہ مرسلین - سبط 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 حسین - شاہد - شاہین اختر - شاہین اختر - شہانہ کوثر - شہانہ علیم - شتیق جیلانی - شتیق سلطانہ - شمیم اختر - صبا جاوید - صبا حامد - صدف - صفرا بی بی - صفری بیگم - صفیہ بیگم - طارق مسعود - طاہرہ سلمان - طیبہ بتول سید - عابد نذیر - عالیہ بانو - عاشق علی - عامر کیانی - عائشہ مسعود - عائشہ - عبید اللہ - عثمان مشتاق - عدنان غوث - عدرا شاہین - عرفان شاہین - عروج ناز - عزیزان بی بی - عطیہ شاہین - عظمت کریم - عظمیٰ نذر - عامر مظہر - عمر مشتاق - عمران جاوید - عمیر - غلام صفری - غلام غوث چوہدری - فاطمہ بی بی - فتح بی بی - فخر الاسلام - فخر النساء - فرحت یا سکین - فریدہ دانش - فہیدہ - فیض احمد سنبھل - قاضی ناصر محمود - قلوب خان - قیسہ بانو - کاشف جاوید - کامران جاوید - گلاب جان - گلستان احمد - لیاقت - محبوب فاطمہ - محمد افضل - محمد اقبال - محمد اقتدار -

محمد جان - محمد ساجد - محمد طاہر - محمد عارف - محمد عاقل - محمد عبید اللہ -

## شاہ کوث: - ام سلمیٰ - امان الحق - امداد - آمنہ انوار - انجم -

انیس الحسن - ایس ایم چراغ الدین - ایمن - ایوب - بشر احمد - بشری مظہر - بشری عمران - بشری سلطانہ - بشری بی بی - کوثر - پروین اختر - پروین محمود - پروین - پروین کوثر - تنسیم اختر - تنویر حسین - توفیق - تیور - ثمین سعید - ثمینہ راشدہ - ثانیہ طارق - ثمینہ - ثناء فضل - ثناء - ثویبہ - جاوید اقبال - جاوید احمد - جمال - جمیل احمد - جمیلہ لیاقت - جنید خالدہ - جنید عثمان - جواد - جویرہ - جمیلہ اختر - جنت بی بی - حرا مشتاق - حسن - حسن فضل - حسن - حسینہ - حنا انیس - خاور - خاتون بیگم - خالد اکبر - خدیجہ - خضر جمال - دانش شمیم - دلدارہ - دانشا بی بی - رابعہ سندس - رابعہ - راجو - رخسار - رخسانہ انجم - رضوان - رضوان علی - رضیہ ظفر - رمیزہ مشتاق - رضوان - رضیہ - روینہ - راؤ - ریاض - ریحان - زاہد - نسرین - زین وقار - زین العابدین - ساجدہ - سحرش بیتش - سحر انجم - سکینہ - سمیرا اسحاق - سعد مرزا - سعدیہ - سلمیٰ محبوب - سورہہ جنیدہ - سہمی - شاہدہ - شاہدہ پروین - شفقت پروین - شتیق - شکیلہ - شمیم حق - شمیم - شہزاد پرویز - شہلا - شیراز - شازیہ انجم - شکیلہ صدیق - شہناز اختر - صائمہ شاہد - صدف - طارق شمیم - طاہرہ -



ظاہر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عبدالرحمن۔

**چنیوٹ:** شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابدہ امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحمید۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرمل نذر حسین۔ الہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔

**ٹک:** عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حیدر یا سمین۔ ربیعہ خوشنود۔ ران بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یا سمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یا سمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شعیب بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صفراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عماد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبد الوحید۔ عذر بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عزیز بن اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد سکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔

**جہلم:** فرحت یا سمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہیمہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصودہ۔ متبول

بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔

**شیخوپورہ:** رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ۔ حکیمہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زریں۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ فرحانہ بتول۔ فرحانہ یا سمین۔ کاشفہ مزل۔ کوثر النساء۔ لبنی اشرف۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت فزا۔ مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔

**کوٹ ادو:** بابر حسین۔ بشری بابر۔ شانتار۔ جاوید اقبال۔ چوہدری اصغر علی۔ حجاب فاطمہ۔ راشد تاج محمود۔ رفعت بی بی۔ روبینہ شاہین۔ سعیدہ حمید۔

**وہاڑی:** ربیحہ زریہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سہج اللہ۔ سونیا۔ سیلہ انصر۔ سیما۔ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شانستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شہاب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریضان بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صاحبہ محمد علی۔ صدف۔ صفیہ۔ صفیہ علی۔ نعل ہمد۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سہج۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحمن۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کانات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کھٹاشاں۔ گل نشاں۔ گلشن آبی۔ لادیب اقبال۔ لانیہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اجاز۔ 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 عیدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفون بی بی۔ مزل۔

**دریاخان:** اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرائی۔ اللہ رکھی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشری ریاض۔ بشری شفیق۔ بشری۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تغیرہ چل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ شمینہ احمد۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ مقصود۔ شمینہ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیسن۔ جویریہ لیسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسین رضا۔ حفصہ۔ حفیظ بی بی۔ حمزہ



# مطالعہ قرآن



قرآن اللہ کا کلام ہے۔ قرآن کی تلاوت کرنا، اس کے معانی و مفہوم سمجھنے کی کوشش کرنا، اللہ کی نشانیوں میں غور و فکر کرنا ایک بہت مبارک اور باسعادت عمل ہے۔ قرآن سے روشنی حاصل کرنے والوں پر قدرت کے قوانین اور اسرار واضح ہو جاتے ہیں۔ وہ خالق کائنات کی مرضی اور مشیت کو سمجھتے ہوئے اپنی زندگی کا سفر بصیرت و دانش مندی کے ساتھ کرتے ہیں۔

قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور قرآنی آیات کی روشنی میں ہدایت پانے کے لیے مطالعہ قرآن کے عنوان ایک خصوصی نشست منعقد ہوتی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی لیکچر دیتے ہیں۔ ان لیکچرز کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

آغاز اللہ کے نام کے ساتھ کیا جائے۔  
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، قرآن کی  
ایک آیت کا جزو بھی ہے۔

یہ سورہ نمل کی تیسویں آیت ہے۔  
اِنَّهُ مِنْ سُلَيْمٰنَ وَاِنَّهُ بِسْمِ اللّٰهِ  
الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ [سورہ نمل-30]  
اس متبرک جملے میں تین اسماء کا ذکر ہے۔  
ایک خالق کائنات کا ذاتی نام اللہ اور دو صفاتی نام

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
قرآن پاک کی ہر سورہ سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ  
الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھا اور پڑھا جاتا ہے۔ (\*1  
سورہ توبہ کے استثناء کے ساتھ)۔

یہ ساری کائنات اللہ تعالیٰ کی صفات کا مظاہرہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کی لاتعداد، بے شمار صفات ہیں۔ ان صفات کا ایک تعارف اللہ تعالیٰ کے اسماء کے ذریعے ہوتا ہے۔ اللہ کی صفات کتنی ہیں اس کا علم تو اللہ کو ہی ہے تاہم اللہ کے معروف صفاتی اسماء کی تعداد ننانوے ہے۔ یہ ننانوے اسماء یا تو قرآن پاک کی آیات میں آئے ہیں یا پھر قرآن کی آیات سے اخذ کئے گئے ہیں۔

ہادی عالم، معلم اعظم حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے اپنی امت کو یہ تعلیم دی ہے کہ ہر کام کا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یہ چار پانچ لفظی  
جملہ دراصل اس ساری کائنات کے خالق و مالک اللہ  
کی وحدانیت اور خالقیت کا اقرار بھی ہے۔ اس میں  
اللہ کے اسماء رحمت کو واسطہ بھی بنایا گیا ہے۔ یہ جملہ  
برکتوں اور رحمتوں کے لیے ایک دعا بھی ہے۔

کئی معبود بنا رکھے تھے وہ بھی اس کائنات کا خالق اور منتظم اللہ کو ہی مانتے تھے۔ اس حقیقت کو قرآن نے کئی مقامات پر بیان کیا ہے۔

رحمن اور رحیم اللہ تعالیٰ کی صفت رحمت کا اظہار ہیں۔ ان دونوں اسماء کا بنیادی لفظ ایک ہی ہے۔ رحم.... یہاں ایک بات یہ بھی ذہن میں آتی ہے کہ صفت رحمت کو ایک مرتبہ بہت زیادتی کے ساتھ رحمن کہہ دینے کے بعد اب اسی صفت کا بیان رحیم کے لفظ سے کیوں کیا گیا ہے....؟

رحمن اور رحیم عربی زبان کے اور ادب کے ماہرین نے اسم اللہ کی کئی توجیہات بیان کی ہیں۔ ایک

قرآن کی تلاوت کے آغاز میں اور دنیا کے دوسرے کاموں کی شروعات میں اللہ کے اسماء رحمن اور رحیم کا واسطہ لانا نہایت اہم نکتہ ہے۔ رحمن اور رحیم، دونوں اسماء کا بنیادی لفظ (Root Word) رحم ہے۔ بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس جملے میں اللہ تعالیٰ کی ایک ہی صفت یعنی رحمت کو دو مرتبہ بیان کیا گیا ہے۔ زبان کی فصاحت و بلاغت سے بہرہ مند ایک عرب کو یا عربی زبان و ادب سے بخوبی واقف کسی شخص کو اس جملے کا مفہوم سمجھنے میں مشکل نہیں ہوگی لیکن عربی نہ جاننے والے افراد کے لیے اس جملے کا ترجمہ کرتے وقت اس کے مفہوم کی منتقلی کا اہتمام ضروری ہے۔

اگر اس متبرک جملے کا سیدھا لفظی ترجمہ کیا جائے تو یہ کچھ اس طرح بنتا ہے۔ اللہ کے نام کے ساتھ جو رحم والا ہے اور رحیم کرتا ہے۔ ہمارے ہاں الرحمن الرحیم کا ترجمہ عام طور پر بڑا مہربان اور بہت رحم فرمانے والا کیا گیا ہے۔ اس ترجمہ سے اس مقدس و متبرک کلمے کا وسیع تر مفہوم واضح نہیں ہو رہا۔

رائے یہ ہے کہ یہ اسم الہ یعنی معبود کے ساتھ ال کے اضافے کے ساتھ بنا ہے۔ ال+الہ=اللہ قرآن پاک سے یہ آگہی ملتی ہے کہ اس کائنات کے خالق و مالک اللہ وحدہ لا شریک نے اپنی ذات کے لیے خاص طور پر یہی اسم ارشاد فرمایا ہے۔ اللہ کے نبی حضرت موسیٰ علیہ السلام جب کوہ طور پر تشریف لے گئے تو وہاں اللہ تعالیٰ نے ان سے فرمایا۔

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي  
وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ○

[سورہ طہ۔ آیت: 14]

ترجمہ: بیشک میں اللہ ہوں میرے سوا کوئی الہ نہیں پس تو میری عبادت کر اور میرے ذکر کے لیے صلوٰۃ قائم رکھ۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی بعثت اور نزول قرآن سے پہلے کے ادوار میں بھی یہ اسم یعنی اللہ عرب میں معبود یا الہ کے مفہوم میں معروف و مشہور تھا۔

اسم اللہ ہمیشہ اس ہستی کے لیے ہی بولا گیا جو اس کائنات کی خالق و مالک ہے۔ اہل عرب میں سے جو لوگ شرک میں مبتلا تھے اور انہوں نے کئی

جب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھتے ہیں تو دراصل اللہ کی بندگی کا اقرار کرتے ہوئے اپنے کاموں میں اس کے اسماء رحمت کا واسطہ لاتے ہیں۔ اس سے حفاظت، برکت، صحت مانگتے ہوئے، اپنے کام یا اپنی کوششوں کے مبنی بر خیر نتیجے اور عافیت کی دعا کرتے ہیں۔

رحمن و رحیم اللہ تعالیٰ کی صفت رحمت کا اظہار ہیں۔ ان دونوں اسماء کا بنیادی لفظ ایک ہی ہے۔ رحم.... یہاں ایک بات یہ بھی ذہن میں آنی ہے کہ صفت رحمت کو ایک مرتبہ بہت زیادتی کے ساتھ رحمن کہہ دینے کے بعد اب اسی صفت کا بیان رحیم کے لفظ سے کیوں کیا گیا ہے....؟

**فَعْلَانٌ** کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ جوش و خروش کو بھی ظاہر کرے گا....

**فَعِیْلٌ** کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ استقلال اور پائیداری کو بھی ظاہر کرے گا۔

ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ ایک عام انسانی مشاہدہ ہے کہ کسی کام کو شروع کرتے وقت انسان اکثر بہت پُر جوش (Enthusiast) ہوا کرتے ہیں۔ اسکول، کالج، یونیورسٹی میں تعلیم کی ابتداء ہو، کیریئر کی شروعات ہوں، کسی مقابلے کی تیاری ہو، نئی نئی شادی ہوئی ہو، اولاد کی خوشی ملی ہو یا زندگی کے دیگر معاملات.... ابتداء میں جو جوش و خروش ہوتا ہے رفتہ رفتہ اس میں کمی آتی جاتی ہے۔ بعد میں تو بڑی بڑی باتوں کو بھی انسان عام سی باتیں خیال کرنے لگتا ہے۔

یہاں ایک مختصر مگر انتہائی بلیغ جملے کے ذریعے انسان کو بہت کچھ سمجھایا جا رہا ہے۔

ایک ہی صفت کو دو مختلف انداز سے ایک جگہ بیان کے ذریعے قرآن دراصل ایک بہت بڑی حقیقت سے انسان کو آگاہ کر رہا ہے۔

انسان کو ملنے والی اس آگہی کا فطری نتیجہ.... ایمان کی پختگی، معاملات دنیا میں اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اور قدرت کی مدد پر مکمل بھروسے، جہد مسلسل کے لیے عزم و توانائی، کامیابیوں اور ناکامیوں پر درست رد عمل کے اظہار، اللہ تعالیٰ کے حضور جواب دہی کے احساس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس مختصر جملے میں بندگی اور دنیا داری کے معاملات کس طرح سموئے ہوئے ہیں۔

عربی زبان میں ہر اسم کچھ معنی لیے ہوئے ہوتا ہے اور اس اسم کے طرز زبان سے اس کی کیفیت کو ظاہر کیا جاتا ہے۔ ان کیفیات کا اظہار صیغوں کے ذریعے ہوتا ہے۔

**فَعْلَانٌ** اور **فَعِیْلٌ** مبالغے کے صیغے ہیں۔ عربی زبان و ادب میں اس مبالغے کا مطلب ہے کسی صفت کا بہت زیادہ ہونا۔

گیا ہے۔ یہ جملہ برکتوں اور رحمتوں کے لیے ایک دعا بھی ہے۔

جب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھتے ہیں تو دراصل اللہ کی بندگی کا اقرار کرتے ہوئے اپنے کاموں میں اس کے اسماء رحمت کا واسطہ لاتے ہیں۔ اس سے حفاظت، برکت، صحت مانگتے ہوئے، اپنے کام یا اپنی کوششوں کے بے خیر نتیجے اور عافیت کی دعا کرتے ہیں۔

آئیے اپنی دعاؤں کا آغاز، اپنی تعلیم کا آغاز، اپنے کاموں کا آغاز، اپنے فہم کا آغاز، اپنے ادراک کا آغاز، اپنے وجدان کا آغاز، اپنے آغاز کا آغاز، اپنے انجام کا آغاز اللہ تعالیٰ کے سامنے سر جھکا کر اس مسنون دعا سے کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ فَارِحِ الْهَمَّ كَاشِفِ الْغَمِّ مُجِیْبِ  
دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّیْنَ رَحْمٰنِ الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ وَ  
رَحِیْمِهِمَا اَنْتَ تَرْحَمُنِیْ فَاَرْحَمْنِیْ بِرَحْمَتِ  
تُغْنِیْنِیْ بِهَا عَنِ رَحْمَتِهِ مِنْ سِوَاكَ

ترجمہ: ”اے اللہ... دل کے فکر کو دور کر دینے والے۔ غم کو کھول دینے والے۔ اے بیقراروں کی پکار سننے والے اور اے دنیا اور آخرت میں رحمت فرمانے والے (الرحمن) اور دونوں جہانوں میں رحم کرنے والے (الرحیم)۔ مجھ پر تو تو ہی رحم فرمائے گا۔ تو مجھ پر رحم فرما۔ ایسی رحمت فرما جو تیرے سوا سب سے بے نیاز کر دے۔“

[الدعا۔ طبرانی، مستدرک حاکم، دلائل نبوت

بیہقی، مسند فردوس دہلی]

❄️  
رُوحَانِی دَاخِرَتِی

فعلان کے وزن پر رحمت کے ذکر کے ذریعے بتایا جا رہا ہے کہ الرحمن کی رحمت جوش میں آئی اور اس نے رحمت کی بہت زیادتی کے ساتھ یہ ساری کائنات تخلیق فرمائی اور پھر فعلیل کے وزن پر رحمت کے ذکر کے ذریعے یہ سمجھایا جا رہا ہے کہ الرحیم کی بہت زیادہ رحمت تسلسل اور پائیداری کے ساتھ ساری کائنات میں جاری و ساری ہے۔

یعنی یہ نہیں کہ جوش میں آکر ایک کام کر لیا پھر جیسے کہ انسانوں میں عام طور پر ہوتا ہے اس جوش میں بتدریج کمی آنے لگی۔

اللہ کے ہاں ایسا نہیں ہے۔ اللہ رحمن بھی ہے اور رحیم بھی ہے۔

یہ بتایا جا رہا ہے کہ اللہ کی بہت زیادہ رحمت میں جو جوش ہے وہ مستقل اور پائیدار ہے۔

ان مفاہیم کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کا مجموعی مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے احد اور حقیقی معبود اللہ کے نام سے جس

کی بہت زیادہ رحمت نے بہت جوش کے ساتھ تخلیق کیا اور جس کی یہ بہت زیادہ رحمت ازل تا ابد ساری کائنات میں جاری و ساری ہے، میں اپنے کام کا آغاز کرتا ہوں۔

ان مفاہیم کے ساتھ غور کریں تو واضح ہوتا ہے کہ یہ چار یا پانچ لفظی جملہ دراصل اس ساری کائنات کے خالق و مالک اللہ کی وحدانیت اور خالقیت کا اقرار بھی ہے۔

اس میں اللہ کے اسماء رحمت کو واسطہ بھی بنایا

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

2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔ **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ**

سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں کسی کی غیر معمولی کارکردگی پر اس طرح کے تاثرات عام

ہیں کہ فلاں شخص نے اپنی تقریر سے لوگوں پر جادو کر دیا۔ فلاں شاعر نے اپنے کلام سے لوگوں کو مسحور کر دیا۔ کسی کی شخصیت میں لوگوں کے لیے بہت زیادہ جاذبیت و کشش پائی جاتی ہے۔ کئی پرکشش لوگ عملی طور پر کچھ کیے بغیر ہی محض اپنی ظاہری وجاہت یا حسن سے لوگوں کو متاثر کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے بارے میں بھی یہ کہا جاتا ہے کہ فلاں کی شخصیت بہت سحر انگیز ہے۔ عام گفتگو میں بھی لفظ جادو کسی صفت یا کسی خوبی کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہوئے بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً آواز کا جادو، حسن کا جادو، کلام (نثر یا شعر) کا جادو، نظروں کا جادو، عشق کا جادو، شخصیت کا جادو یا سحر انگیز شخصیت وغیرہ۔

یہاں ایک حدیث کا مطالعہ قارئین کے غور و فکر میں معاون ہوگا۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کہتے ہیں کہ دو آدمی مشرق کی طرف (ملک عراق) سے 9ھ میں مدینہ

## جادو

اردو زبان میں جادو کا لفظ جس منفی عمل کے لیے معروف ہے اسے عربی زبان میں سحر کہا جاتا ہے۔ لغوی اعتبار سے سحر کا مطلب ہے کوئی چھپی ہوئی چیز یا کوئی خفیہ امر۔ جب سحر کا لفظ کسی منفی عمل کے حوالے سے بولا جائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے ایسے پر سر امر جن کے اسباب نظر سے اوجھل ہوں بلکہ یہ اسباب بظاہر محسوس بھی نہ ہوتے ہوں۔ عربی زبان کے ماہرین اور مختلف علوم اسلامیہ کے ماہرین نے اس لفظ کی تشریح و توضیح میں مختلف گوشوں کو نمایاں کیا ہے۔ اس طرح لغوی اور معنوی طور پر سحر کے کئی مفہوم واضح ہوئے ہیں۔

جادو یا سحر کا لفظ صرف منفی کاموں کے لیے ہی نہیں بلکہ بعض اوقات کئی دوسرے کاموں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ تقریر، تحریر یا فون کے دیگر کئی شعبوں میں کسی شخص کی بہتر کارکردگی سے لوگوں کے بہت زیادہ متاثر ہونے کو بھی سحر

آئے اور لوگوں کو خطاب کیا۔ لوگ ان کی تقریر سے بہت متاثر ہوئے تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ بعض تقریریں بھی جادو بھری (سحر آمیز) ہوتی ہیں یا یہ فرمایا کہ بعض تقریریں جادو ہوتی ہیں۔  
[صحیح بخاری: کتاب الطب]

نے سحر کے وجود اور عدم وجود پر بحث کی ہے۔ شرعی علوم کے ماہرین نے سحر کی تعریف بیان کرتے ہوئے بعض باتوں کو واضح کیا ہے۔ سائنسی ترقی اور آگہی کے اس دور میں دنیا کی تقریباً ہر قوم میں جادو کے بارے میں مختلف تصورات و نظریات پائے جاتے ہیں۔

## سحر یا جادو کی تاریخ :

سحر یا جادو کی تاریخ بہت قدیم ہے۔ ہزاروں سال پرانی کتب میں سحر کا ذکر ملتا ہے۔ اللہ کے نبی حضرت موسیٰ کا دور 1200 قبل مسیح کا ہے۔ حضرت موسیٰ کی پیدائش سرزمین مصر میں ہوئی۔ سرزمین مصر پر اس وقت فرعون کی حکومت تھی۔ تاریخ کی شہادتوں کے مطابق اس دور کے مصری تمدن میں سحر کو باقاعدہ ایک بڑے علم کا درجہ دیا گیا تھا۔ ممتاز ساحرین یا بڑے بڑے جادو گروں کو بادشاہ وقت یعنی فرعون کے دربار میں نمایاں مقام حاصل تھا۔

مسلمان، ہندو، سکھ، یہودی، بدھ مت کے پیروکار اور دیگر مذاہب سے تعلق رکھنے والے لوگوں کی بڑی تعداد جادو یا سحر کی قائل ہے۔ صرف ایشیائی ممالک میں ہی نہیں بلکہ امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، یورپی یونین کے ممالک، روسی ریاستوں اور دیگر علاقوں میں بسنے والے بہت سے لوگ بھی اپنی زندگی کی کسی مشکل یا بیماری سے شفا نہ ملنے کی وجہ جادو کو قرار دیتے ہیں۔ بڑی تعداد میں لوگ جادو سے نجات پانے یا اس سے حفاظت میں رہنے کے لئے اپنے اپنے عقیدے یا اپنی معاشرتی روایات کے مطابق عمل کرتے ہیں۔

مصر براعظم افریقہ کا حصہ ہے۔ فرعون اور دیگر حکمرانوں کی سرپرستی اور دیگر عوامل کی وجہ سے افریقہ یا عرب میں سحر یا جادو خوب پھلا پھولا۔ جادو صرف ان خطوں تک ہی محدود نہیں تھا بلکہ ہزاروں برس قبل چین، ہندوستان، فارس اور روم کی تاریخ سے بھی جادو کی موجودگی اور لوگوں کے ذہنوں میں اس کی اہمیت کا علم ہوتا ہے۔

عوام الناس میں سحر یا جادو کے بارے میں مختلف آرا پائی جاتی ہیں۔ بڑی تعداد میں لوگ سحر اور جادو پر یقین رکھتے ہیں اور اس کا برملا اظہار کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس پر یقین نہیں رکھتے۔ ایک بڑی تعداد ایسے لوگوں کی بھی ہے جو اپنی گفتگو میں تو سحر پر یقین نہ رکھنے کا اظہار کرتے ہیں لیکن اگر انہیں خود کسی شدید بیماری یا کسی بڑی پریشانی کا سامنا ہو تو دیگر علاج و تدابیر کے ساتھ ساتھ جادو سے نجات کے لیے ملنے والے مشوروں پر بھی خاموشی سے عمل کر لیتے ہیں۔

قرآن پاک اور احادیث نبوی میں سحر یا جادو کا ذکر ملتا ہے۔ اس کے باوجود بعض مذہبی عالموں



## قرآن پاک اور احادیث نبوی میں جادو کا ذکر:

سے بھی بچو۔“ [صحیح بخاری: کتاب الطب]  
حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول  
اللہ ﷺ نے فرمایا:

اجْتَنِبُوا السَّبْعَ الْمُؤْبَقَاتِ

تباہ کر دینے والے سات گناہوں سے بچتے رہو۔

صحابہ نے پوچھا وہ کون سے گناہ ہیں....؟

آپ ﷺ نے فرمایا:

الشِّرْكَ بِاللَّهِ، وَالسِّحْرُ، وَقَتْلُ النَّفْسِ الَّتِي

حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ، وَأَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ،

وَأَكْلُ الرِّبَا، وَالنَّوْءُ يَوْمَ الرَّحْفِ، وَقَذْفُ

الْمُحْصَنَاتِ الْعَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ.

اللہ کے ساتھ کسی کو شریک ٹھہرانا، جادو کرنا،  
کسی کی ناحق جان لینا، سود کھانا، یتیم کا مال کھانا،  
(دشمن کے ساتھ) لڑائی میں سے بھاگ جانا،  
پاک دامن بھولی بھالی ایمان والی عورتوں پر تہمت  
لگانا۔ [صحیح بخاری: کتاب الوصایا، صحیح مسلم]

## جادو کی اقسام:

جادو کے موضوع پر عالم اسلام کے کئی آئمہ،  
معروف علما، ممتاز فلاسفہ نے عوام و خواص کی  
رہنمائی کی ہے ان میں  
علامہ راغب اصفہانی\*<sup>1</sup>

اسلامی تعلیمات میں جادو کی شدید مذمت کی  
گئی ہے۔ اسلام کی تعلیمات یہ ہیں کہ جادو کرنا کسی  
پر جادو کرنا نہایت بڑے کام ہیں۔ جو لوگ ان  
برے کاموں میں ملوث ہوں وہ اپنے ایمان کو  
خطرے میں ڈالتے ہیں اور اپنی آخرت کی بربادی کا  
سامان کرتے ہیں۔

احادیث نبوی ﷺ سے معلوم ہوتا ہے کہ  
اللہ کے نبی حضرت محمد ﷺ نے جادو کو شرک  
کے برابر قرار دیا ہے۔ شرک وہ انتہائی برا کام ہے  
جس کے مرتکب کے لیے معافی نہیں ہے، یعنی  
اگر کسی مشرک آدمی نے توبہ نہ کی اور شرک پر ہی  
مر گیا تو اس کے لیے بخشش اور مغفرت نہیں ہے۔  
حدیث نبوی ﷺ میں جادو اور شرک کا ایک  
ساتھ ذکر بہت زیادہ توجہ طلب ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول  
اللہ ﷺ نے فرمایا:

اجْتَنِبُوا الْمُؤْبَقَاتِ الشِّرْكَ بِاللَّهِ وَالسِّحْرُ

”تباہ کرنے والی چیز اللہ کے ساتھ شرک کرنا

ہے اس سے بچو، اور جادو (کرنے اور جادو کرانے)

\*امام راغب اصفہانی (المتوفی 502ھ بمطابق 1108ء): ابوالقاسم حسین بن محمد بن مفضل امام راغب اصفہانی کا  
شمار پانچویں چھٹی صدی ہجری کے نامور علماء میں ہوتا ہے۔ آپ کی تصانیف تفسیر القرآن اور ادب و ثقافت سے متعلق  
ہیں۔ جن میں جامع التفسیر، محاضرات الادباء، الذریعۃ الی مکارم الشریعۃ اور کتاب المفردات فی غریب القرآن خاص  
طور پر قابل ذکر ہیں۔ امام راغب اصفہانی کی کتاب المفردات قرآن مجید کا ایک عمدہ لغت ہے، جس کا اردو  
ترجمہ ”مفردات القرآن“ کے عنوان سے بھی شائع ہوا ہے۔

ابو عبد اللہ فخر الدین رازی\* 2

کی کئی اقسام تحریر کی ہیں۔

حافظ ابن حجر عسقلانی\* 3

[جادو اور آسیب کا کامیاب علاج۔ ابو منذر غلیلی

عبدالرحمن ابن خلدون\* 4 بھی شامل ہیں۔

ابراہیم، مطبوعہ: دار السلام ریاض، صفحہ: 192]

## انسان پر جادو کے اثرات:

کتابوں کے مطالعے، قدیم زمانوں سے چلی  
آ رہی روایات، موجودہ دور میں لوگوں کے ذاتی  
واقعات سے آگہی اور دیگر مشاہدات سے پتہ چلتا

علامہ راغب اصفہانی نے جادو کی چار اقسام  
بتائی ہیں۔ اصفہانی کی تحقیق کو حافظ ابن حجر نے  
بخاری شریف کی شرح فتح الباری میں نقل کیا ہے۔  
رازی نے جادو کی اٹھ اقسام کا ذکر کیا ہے۔  
ابن خلدون نے اپنی کتاب المقدمہ میں جادو

\* ابو عبد اللہ بن فخر الدین رازی (المتوفی 606ھ بمطابق 1210ء): ابو عبد اللہ محمد بن عمر بن الحسین فخر الدین رازی، معروف ترین علمائے دین و مفسرین میں شمار ہوتے ہیں، آپ 544ھ میں رے (ایران) میں پیدا ہوئے اور علوم کی ترویج کے لیے خوارزم، بخارا اور ہرات کا سفر کیا۔ آپ نے اپنے دور میں راج کئی علوم میں مہارت حاصل کی، جن کا تعلق علم الکلام، فلسفہ، فقہ اور تفسیر سے ہے۔ فخر الدین رازی نے اپنے دور کے دانشوروں کی تصانیف کی تصحیح کی اور شرحیں بھی لکھیں۔ فخر الدین رازی کی اہم تصنیفات میں تفسیر کبیر، اساس التقدیس فی علم الکلام، لوامح السینات فی الاسماء والصفات، العالم فی اصول الدین، مفاتیح الغیب، المناظرات، المباحث لمشرقیہ، اسرار التنزیل اور جامع العلوم خاص طور سے قابل ذکر ہیں۔

\* حافظ ابن حجر عسقلانی (المتوفی 852ھ بمطابق 1449ء): ابوالفضل شہاب الدین احمد بن علی العسقلانی نامور مورخ، فقیہ اور علوم حدیث میں سند شمار ہوتے ہیں۔ آپ 773ھ میں مصر میں پیدا ہوئے۔ علم حدیث کے لیے مصر، شام اور یمن کے کئی سفر کیے۔ اکیس برس تک قاضی پھر قاضی القضاة (چیف جسٹس) کے عہدے پر فائز رہے، اس کے علاوہ مسجدوں اور مدرسوں میں تفسیر قرآن، حدیث اور فقہ پر درس دیتے رہے۔ آپ کی تصانیف کی تعداد 150 بتائی جاتی ہے۔ ان کی بہترین تصنیف صحیح بخاری کی شرح ”فتح الباری فی شرح بخاری“ ہے۔ اس کے علاوہ احادیث کا مجموعہ ”بلوغ المرام من اولی الاحکام“، صحابہ کرام کے احوال پر ”الاصابہ فی تہذیب الصحابہ“ اور ”تہذیب التہذیب“ بھی قابل قدر کتاب ہے۔

\* علامہ ابن خلدون (المتوفی 808ھ بمطابق 1406ء): معروف مورخ، فقیہ، فلسفی اور سیاستدان ابو زید ولی الدین عبدالرحمن ابن خلدون 732ھ میں تیونس میں پیدا ہوئے۔ آپ کچھ عرصہ تیونس کے سلطان ابو عنان کے وزیر رہے، اس کے بعد غرناطہ اور مصر میں درویشوں پر مامور رہے۔ مصر میں آپ کو مالکی فقہ کا منصب قضا بھی تفویض کیا گیا۔ ابن خلدون گوتارنچ اور عمرانیات کا بانی تصور کیا جاتا ہے۔ ابن خلدون کی ”کتاب العبر“ اہم تاریخی کتب میں شمار ہوتی ہے لیکن آپ کا سب سے بڑا کارنامہ ”مقدمتہ فی التاریخ“ ہے جو مقدمہ ابن خلدون کے نام سے مشہور ہے۔ یہ تاریخ، سیاست، عمرانیات، اقتصادیات اور ادبیات کا گراں مایہ خزانہ ہے۔ اردو میں یہ دونوں کتب مقدمہ و تاریخ ابن خلدون کے نام سے شائع ہوئی ہیں۔

کو ہلاک کر سکتے ہیں، بعض جادو آدمی کو بیمار ڈال دیتے ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں جو شوہر اور بیوی کو ہمستری سے قاصر کر دیتے ہیں اور بعض جادو خاوند اور بیوی میں جدائی ڈال دیتے ہیں۔“

[المغنی، از ابن قدامہ مقدسی 6 / 106]

معاشی نقصان:

اس میں کاروبار اور ملازمت میں مختلف قسم کے نقصانات، اچھا چلتے ہوئے کاروبار میں رکاوٹیں، ترقی نہ ہونا، کام پر جانے سے شدید گھبراہٹ، کام میں دل نہ لگنا جیسی علامات شامل ہیں۔

حصول علم میں مشکلات:

اس کی علامات میں پڑھائی میں دل نہ لگنا، امتحانات کے دنوں میں صحت کی اچانک خرابی، اچھا ذہن ہونے کے باوجود یادداشت کی اچانک خرابی، امتحانات کے دوران ذہن ماؤف ہو جانا وغیرہ شامل ہیں۔ (جاری ہے)



ہے کہ کسی شخص پر، کسی جگہ پر، مال مویشی یا فصل وغیرہ پر جادو کے اثرات مختلف انداز سے ظاہر ہو سکتے ہیں۔

صحت و حسن کی خرابی یا جانی نقصان

اس کی علامات میں کسی جسمانی بیماری میں مبتلا ہو جانا یا کسی بیماری کے علاج میں، اچھے سے اچھے علاج کے باوجود شفا نہ مل پانا شامل ہیں۔

پے درپے حادثات سے دوچار ہونا اور زخم اور چوٹ لگتے رہنا یا علاج کے باوجود زخم ٹھیک نہ ہونا۔ ذہن کا ماؤف ہو جانا، وسوسے اور توہمات، کثرت سے ڈراؤنے خواب آنا، مقدس ہستیوں کے بارے میں نازیبا خیالات کی شدت، عقیدے کی خرابی، کسی سبب کے بغیر شدید گھبراہٹ، اختلاج قلب وغیرہ شامل ہیں۔ حسن و خوبصورتی کو ضرر مثلاً رنگت کی خرابی، بال گرنا وغیرہ....

جادو کے ذریعہ کسی کو جانی نقصان ہو سکتا ہے....؟

یہ ایک بہت اہم نکتہ ہے۔ اس حوالے سے مختلف آراء ملتی ہیں۔

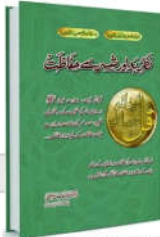
ایک معروف عالم دین ابن قدامہ \* لکھتے ہیں کہ ”جادو کی ایک حقیقت ہے۔ بعض جادو آدمی

نظر بد اور شہر سے حفاظت

ڈاکٹر وقار الیوسف عظیمی

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329



\* امام ابن قدامہ المقدسی (متوفی 620ھ بمطابق 1223ء) : موفق الدین ابو محمد عبد اللہ بن احمد بن محمد بن قدامہ بن مقدم بن نصر بن عبد اللہ المقدسی چھٹی صدی ہجری معروف عالم، امام اور فقیہ ہیں، آپ 541ھ میں جماعیل (فلسطین) میں پیدا ہوئے، تحصیل علم کے لیے ہجرت کر کے دمشق اور پھر بغداد منتقل ہوئے۔ عقائد، حدیث، فقہ، لغت، زہد و رقائق اور دیگر علوم و فنون میں آپ نے بہت سی کتب تصنیف فرمائیں، جن میں المغنی، الکافی، لمعة الاعتقاد، کتاب القدر، زم التویل، البرہان فی مسألة القرآن، منہاج القاصدین فی فضل الخلفاء الراشدين، روضة الناظر، التواہین، مختصر علل الحدیث للحلال قابل ذکر ہیں۔



جولائی 2020ء

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظرِ بد اور شر سے حفاظت

تیسرا ایڈیشن



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 ظائف....

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](mailto:manager_roohanidigest@yahoo.com)

# قرآنی انسائیکلو پیڈیا

246



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب 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۔

## جَزُوعًا

عربی زبان میں الْجَزَعُ کے لغوی معنی ہیں کسی آفت و تکلیف سے گھبرا جانا ہے۔ کسی معاملہ یا بات پر بے صبری، بے قراری، عدم تحمل کا اظہار کرنا، Impatience، بے سکون و بے آرام ہونا، Restless، بے گلی، بے چینی اور پریشانی، Uneasiness، مایوسی، ناامیدی، دل شکنگی، ہمت ہارنا، حوصلہ چھوڑ بیٹھنا Despondency، کسی چیز پر متفکر، متردداور محتاط ہونا Solicitous، فکر، تشویش، اندیشہ، گھبراہٹ، اضطراب، خوف زدگی، Anxiety وغیرہ الْجَزَعُ کے معنوں میں آتا ہے۔

بنیادی طور پر جَزَعٌ، جَزَعًا و جَزُوعًا کے معنی رسی کو نصف سے کاٹ دینے کے ہیں، پھر اس کا استعمال ہر شے کو کاٹ دینے یا قطع کر دینے کے لیے ہونے لگا۔ مثال کے طور پر جَزَعُ الْوَادِي وَ الْوَادِي یعنی اس نے زمین اور وادی کو قطع کر دیا۔ جَزَعُ الْوَادِي وادی کے اس حصہ کو کہا جاتا ہے جہاں پہنچ کر وادی ختم ہو جاتی ہو یا مڑ جاتی ہو۔ الْجَزَاعُ اس شہتیر کو کہتے ہیں جو چھت کے وسط میں ڈالا جاتا ہے اور دونوں طرف سے چھوٹے شہتیر آکر اس پر مل جاتے ہیں، اس شہتیر کو جَزَاعُ اس لیے کہا جاتا ہے کہ کمرے کے درمیان میں ہونے کی وجہ سے گویا وہ اسے دو حصوں میں قطع کر دیتا ہے۔ متلون دورنگ یا دودھاری والے پتھروں یعنی عقیق اور سنگ مرمر کو بھی جَزَعٌ کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں ایک رنگ دوسرے حصے کو الگ کر رہا ہوتا ہے۔

ماہرین لسانیات کے مطابق عربی زبان میں الْجَزَعُ، دراصل صبر کی ضد ہے۔ صبر کہنے ہیں کسی معاملہ کی مسلسل پیروی کرنا، استقامت دکھانا اور جب کسی معاملہ کو درمیان ہی میں چھوڑ دیا جائے یعنی انسان اس کی پیروی سے اپنے آپ کو منقطع کر لے تو وہ الْجَزَعُ ہو گا۔ یعنی ہمت ہار دینا، استقامت چھوڑ دینا۔ جَزَعُ اس غم کو کہتے ہیں جو انسان کو جس چیز کے وہ درپے ہو اس سے پھیر دے اور اس سے تعلق قطع کر دے۔

قرآن مجید میں یہ لفظ جَزَعًا اور جَزُوعًا کی صورت دو مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”بے شک انسان کم حوصلہ پیدا ہوا ہے۔ جب اسے تکلیف پہنچتی ہے تو گھبرا اٹھتا (جَزُوعًا) ہے۔ اور جب اسے آسائش حاصل ہوتی ہے تو بڑا بخیل بن جاتا ہے۔ مگر وہ

نمازی (اس خصلت سے دور ہیں)، جو اپنی نمازوں پر دائم ہیں۔“

[سورۃ المعارج (70): 19 تا 23]

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں بدترین چیز انسان میں بے حد بخیلی اور اعلیٰ درجہ کی نامرادی ہے (ابو داؤد) پھر فرمایا کہ ہاں اس مذموم خصلت سے وہ لوگ دور ہیں جن پر خاص فضل الہی ہے اور جنہیں توفیق خیر ازل سے مل چکی ہے، جن کی صفیتیں یہ ہیں کہ وہ پورے نمازی ہیں و قنوں کی نگہبانی کرنے واجبات نماز کو اچھی طرح بجالانے سکون اطمینان اور خشوع خضوع سے پابندی کے ساتھ نماز ادا کرنے والے۔

ترجمہ: ”اور (روز قیامت) یہ سب اللہ کے سامنے کھڑے ہوں گے تب ضعیف العقل متبع اپنے (روسائے) متکبروں سے کہیں گے کہ ہم تو تمہارے تابع تھے سو کیا تم اللہ کا کچھ عذاب ہم پر سے دفع کر سکتے ہو؟ وہ کہیں گے کہ اگر اللہ ہم کو ہدایت کرتا تو ہم تم کو ہدایت کرتے۔ اب ہمارے لیے برابر ہے کہ ہم گھبرائیں (أَجْزِعْنَ) یا صبر کریں، ہمارے بچنے کی کوئی صورت نہیں۔“

[سورۃ ابراہیم (14): 21]

تفسیر ابن کثیر کے مطابق یوم حشر میں اس وقت جو لوگ ماتحت تھے ان سے کہیں گے جو سردار اور بڑے تھے اور جو انہیں اللہ کی عبادت اور رسول کی اطاعت سے روکتے تھے۔ کہ ہم تمہارے تابع فرمان تھے جو حکم تم دیتے تھے ہم بجالاتے تھے۔ جو تم کہتے تھے ہم مانتے تھے پس جیسے کہ تم ہم سے وعدے کرتے تھے اور ہمیں تمنائیں دلاتے تھے کیا آج اللہ کے عذابوں کو ہم سے ہٹاؤ گے؟

اس وقت یہ پیشوا اور سردار کہیں گے کہ ہم تو خود راہ راست پر نہ تھے تمہاری رہبری کیسے کرتے؟ ہم پر اللہ کا کلمہ سبقت کر گیا، عذاب کے مستحق ہم سب ہو گئے اب نہ ہائے وائے اور نہ بے قراری نفع دے اور نہ صبر و برداشت۔ عذاب کے بچاؤ کی تمام صورتیں ناپید ہیں۔



## علمی تعاون کیجیے....



آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

## دعاؤں سے علاج

# حسن اور صحت پر نظر

### ادارہ

میرے شوہر تو اسے نظر بھر کے دیکھتے ہوئے بھی ڈرتے تھے کہ کہیں اسے ہماری نظر ہی نہ لگ جائے۔ ابھی بچے کے ٹیکوں کا کورس مکمل بھی نہ ہوا تھا کہ اسے بخار نے آلیا۔ ہم نے ہر طرح کا علاج کروایا۔ دوا کے ساتھ ہم نے دعائیں بھی پڑھیں۔

اب بیٹے کی یہ حالت ہے کہ اس کا کھانا پینا چھوٹ گیا ہے۔ روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ سب عزیزوں کا کہنا ہے کہ اسے شدید نظر لگی ہے۔

جواب: نظر بد سے نجات کے لیے صبح اور شام پانچ پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر بچے کے سر، چہرے اور سینے تک دم کر دیں۔

جب بھی کچھ کھانے کے لیے دیں گیارہ مرتبہ اسم الہی یا رحیمہ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کھانے کی چیز پر اور بچے پر دم کر دیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔ بچے کی طرف سے حسب استطاعت

چاند سا بیٹا....

بیٹی کو نظر لگ گئی ہے۔

چہرے پر دانے۔

جسمانی صحت اور خوبصورتی

صحت روٹھ گئی۔

ذہنی صحت

میرے بال خوبصورت تھے...

چاند سا بیٹا

سوال: میرا شیرخوار بیٹا انتہائی حسین ہے۔ جو بھی اسے دیکھتا اس کی تعریف ضرور کرتا۔ میں اور

صدقہ کرتی ہیں۔

الشعراء کی آیت 80 :

بیٹی کو نظر لگ گئی ہے

واذا مرضت فهو يشفين

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور بیٹی کے لیے دعا کریں۔

چہرے پر دانے

سوال: میں اپنی بیٹی کے چہرے پر دانوں کی وجہ سے پریشان ہوں۔ اس کی عمر سولہ سال ہے۔ اس عمر میں دانے نکلتے ہی ہیں۔ مگر کیا کروں کہ علاج کے باوجود ان دانوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جب یہ دانے خشک ہوتے ہیں تو چہرے پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔ اس سے چہرہ بد نما اور رنگت کالی ہو رہی ہے۔

میرا اور اس کی پھوپھی کا یقین ہے کہ اس بچی کو شدید نظر لگی ہے۔ اسی لیے دوائیں اثر نہیں کر رہیں۔  
جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ:

بسم الله الكبير اعوذ بالله العظيم من شر كل عرق نعار ومن شر حر النار  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔  
جسمانی صحت اور خوبصورتی

سوال: دو سال پہلے تک میری ذہنی اور جسمانی صحت بہت اچھی تھی کہ اچانک مجھے جسمانی کمزوری رہنے لگی۔ سر چکرانے لگتا ہے، کسی چیز پر توجہ مرکوز نہیں رکھ پاتی۔ میں کچھ کھا لیتی ہوں تو کمزوری کچھ بہتر ہو جاتی ہے۔ میری خوراک اچھی ہے۔ دودھ اور جوس باقاعدگی سے پیتی ہوں۔ خون کی بھی کمی نہیں ہے۔

اس کمزوری نے میرے چہرے پر بھی اثر دکھانا

سوال: میری بیٹی یونیورسٹی میں پڑھتی ہے۔ اللہ نے شکل و صورت اچھی دی ہے۔ عمر بیس سال ہے۔ یونیورسٹی کی سہیلیوں کے ساتھ تفریحی وزٹ پر گئی۔ واپس آئی تو تیز بخار سے جل رہی تھی۔ ہم نے تھکاوٹ کا اثر سمجھا۔ بخار کی ٹیبلٹ دی مگر بخار اترا نہیں۔ ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ مگر کافی دنوں تک بخار اترا نہیں۔ بخار اور کمزوری کی وجہ سے چہرے کی رنگت سانولی ہونے لگی۔ ایک ماہ بعد بخار تو اتر گیا مگر چہرے کی خوبصورتی ختم ہو گئی۔ چہرے پر جھریاں نمودار ہونے لگی، کمزوری اتنی کہ چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ میں نے بیٹی کی سہیلیوں سے پوچھا کہ وہاں تم لوگوں نے کیا کھایا پیا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ ہم لوگ ایک درخت کے نیچے بیٹھے تھے کہ ایک ضعیف خاتون پیسے مانگنے آئی تھی۔ اس کی نظر جب اس پر گئی تو وہ مسلسل اسے گھورے جاتی تھی۔ اس عورت کی آنکھیں اس کے چہرے سے ہٹ نہیں رہی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ آئی۔۔۔ اس خاتون کی نظر لگ گئی ہے۔

جواب: اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ صبح اور رات سونے سے پہلے اکتالیس اکتالیس مرتبہ:  
اعوذ بالله وقدرته من شر ما اجد و احاذر  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔ تھوڑا پانی اپنی ہتھیلیوں میں لے کر اپنے چہرے پر چھڑک لیں اور حفاظت کے لیے دعا کریں۔

عصر و مغرب کے درمیان اکیس مرتبہ سورہ

رُوحانی دُعا جُمُت



شروع کر دیا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑنے لگی ہیں۔ گھر سے اکثر تعویذ بھی نکلنے رہتے ہیں۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ نظر کا اثر ہے۔ میری خواہش کہ میں پہلے کی طرح صحت مند اور خوبصورت ہو جاؤں۔

جواب: صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق سات مرتبہ سورہ الناس تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل کی آیت 82 میں سے:

ونزل من القرآن ما هو  
شفا ورحمة للمؤمنین

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

صحت روٹھ گئی

سوال: معلوم نہیں مجھے کیا ہوتا جا رہا ہے۔ پہلے صحت مند اور تندرست تھا۔ ورزش سے جسم متوازن اور خوبصورت ہو گیا تھا، پھر معلوم نہیں کس کی نظر لگی کہ کئی امراض میں مبتلا ہو گیا۔ جسم کی طاقت کم ہونے لگی اور آہستہ آہستہ میں ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا چلا گیا۔ اب جو کوئی بھی مجھے دیکھتا ہے اسے حیرت ہوتی ہے۔ علاج بھی کروا رہا ہوں مگر افادہ نہیں ہو رہا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ مجھ پر کسی نے کچھ کر دیا ہے۔

جواب: صبح اور شام سات سات مرتبہ سورہ فاتحہ (الحمد شریف) تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک گلاس دودھ پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

ذہنی صحت

سوال: میں ہمیشہ سے تعلیم میں اچھا نہیں بلکہ

بہت اچھا رہا ہوں۔ میٹرک تک ہمیشہ پہلی اور دوسری پوزیشن آتی رہی ہے۔ مگر F.Sc میں معلوم نہیں کیا ہوا ہے کہ مجھے بھولنے کے مرض نے گھیر لیا ہے۔ (نسیان کا مرض ہو گیا ہے)۔ اچھی صحت اور صورت ہے مگر نسیان کی وجہ سے میری پڑھائی شدید متاثر ہو رہی ہے۔ اب کئی کئی گھنٹے پڑھنے کے باوجود کچھ یاد نہیں ہوتا۔

سب گھر والے سخت پریشان ہیں کہ اتنا لائق لڑکا ایک دم کند ذہن کیسے ہو گیا۔ اب تو پچھلی جماعتوں کی چیزیں بھی بھولنے لگی ہیں۔ کلاس روم میں خود کو اجنبی محسوس کرتا ہوں۔

میرے پرانے اساتذہ کا کہنا ہے کہ تم ہمارے اتنے لائق شاگرد رہ چکے ہو ایک دم نالائق نہیں ہو سکتے۔ تمہیں ضرور کسی کی نظر لگی ہے۔ کسی سے نظر کا اتار کرواؤ۔

جواب: روزانہ صبح اور شام سورہ یوسف کی تلاوت کریں اور تلاوت کے بعد اپنے اوپر دم کر لیں اور ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پی لیں۔ انشاء اللہ بہت جلد ذہن سے بندشیں ختم ہو جائیں گی اور حافظہ روشن اور قوی ہو جائے گا۔

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

## چہرے پر بلیک تل

سوال: میں F.Sc کی طالبہ ہوں۔ گھر والے میرا رشتہ تلاش کر رہے ہیں۔ کچھ عرصہ قبل تک میرے چہرے کی رنگت گلابی تھی۔ جو کہ میری شخصیت میں نکھار کا سبب تھی۔ پھر نجانے کیوں چہرے پر ایک چھوٹا سا بلیک تل ابھر آیا اور بڑھنے لگا۔ اب یہ کافی بڑا ہو گیا ہے اور اس کی وجہ سے رنگت بھی سانولی ہوتی جا رہی ہے۔

چہرے پر اداسی چھائی رہتی ہے۔ جو بھی کوئی دیکھتا تو وہ فوراً یہ کہتا ہے کہ تمہیں کیا ہو گیا ہے۔ کسی کی نظر تو نہیں لگی۔ مجھے بھی ایسا ہی محسوس ہوتا ہے کہ نظر لگ گئی ہے۔

جواب: صبح اور شام آنتالیس آنتالیس مرتبہ سورہ یونس 10 کی پہلی آیت:

الر۔ تلک آیات الکتاب الحکیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک پیالے پانی پر دم کر کے یہ پانی کسی گملے یا کیاری کے سامنے بٹھ کر اس پانی سے چہرہ دھولیں۔ خیال رہے کہ یہ پانی اسی گملے یا کیاری میں گرے۔

میرے بال خوبصورت تھے

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوں۔ ایک سال پہلے تک میری خوبصورتی میرے بالوں میں تھی، جو دیکھتا تو تعریف ضرور کرتا۔ میرے بال لمبے، گھنے، نرم و ملائم اور چمکدار تھے۔ پھر آہستہ آہستہ گرنے لگے۔ ایک سال کے عرصے میں سر کے آدھے سے زیادہ ال گر گئے ہیں۔ کئی علاج کروائے۔ تیل بھی استعمال کیے مگر افاتہ نہیں ہوا۔

گھر والوں اور دوستوں کا کہنا ہے کہ میرے

بالوں کو نظر لگ گئی ہے۔

جواب: بالوں پر نظر کے بُرے اثرات سے نجات کے لیے تقریباً 250 ملی لیٹر کھوپرے کا تیل ایک برتن میں لے لیں۔ روزانہ عصر و مغرب کے درمیان آنتالیس مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر اس تیل پر دم کر دیں۔ یہ عمل بلاناغہ سات روز تک جاری رکھیں۔

آٹھویں روز یہ تیل رات سونے سے پہلے اپنے سر میں خوب مالش کر کے اچھی طرح جذب کر لیں۔ سر میں اس تیل کی مالش کئی دن جاری رکھیں۔ ایک موٹے سفید کاغذ پر اللہ تعالیٰ کا اسم یا حفیظ تین سطروں میں 9 مرتبہ اس طرح لکھیں:

یا حفیظ      یا حفیظ      یا حفیظ  
یا حفیظ      یا حفیظ      یا حفیظ  
یا حفیظ      یا حفیظ      یا حفیظ

اس تعویذ کو تہہ کر کے موم جامہ کر لیں یا پلاسٹک میں پیک کر لیں اور نیلے کپڑے میں سی کر پہن لیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ 2 سے 4 بجے تک

جولائی 2020

# رُوحَانِے ڈَاکے

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



خیر و عافیت سے شادی ہو جائے!

روزگار، مکان پر نظر بد اور بندش



کار و بار بند ہونے کو ہے!

عاشق مزاج شوہر



وجاہت و خوبصورتی کا مراقبہ

بیٹے کی خواہش



لڑکیوں کی شادیاں

حسد کے اثرات



گھر کا بگڑا ہوا ماحول کیسے ٹھیک ہو؟

والدین میں نااتفاق



بوڑھاپے میں تیسری شادی

ظہر کے بعد طبیعت خراب!



پیر صاحب کو سب پتہ ہوتا ہے؟

شادی کے بعد پڑھائی



## بیٹوں کے روزگار، مکان پر نظر بد اور بندش!

☆☆☆

سوال: مکان کی فروخت کے لیے دو سال سے کوشاں ہیں۔ خریداری کے لیے لوگ اس عرصے میں آتے رہے اور مکان کی تحسین و آفرین کر کے گئے۔ کچھ نے قیمت سن کر خاموشی اختیار کی، کچھ نے قیمت دریافت ہی نہیں کی۔

تین بار گفت و شنید کے بعد معاملہ طے پایا۔ خریدار بیگانے کی رقم کے ساتھ آئے لیکن بعد میں ارادہ بدل دیا۔ سبب کا اندازہ نہ ہو سکا۔

بڑے بیٹے نے کاروبار بند کر کے دوسرے شہر منتقل ہو کر وہاں رہائش کا بندوبست کیا۔ مکان کی فروخت نہ ہونے کے سبب مجبوراً زمین فروخت کر کے اب وہاں کام شروع کیا ہے۔ چھوٹے بیٹے کی ملازمت ایک نیم سرکاری ادارے میں تھی جو تقریباً پچھ سات ماہ قبل ختم ہو گئی۔ ابھی تک اسے ملازمت ملنے میں کامیابی نہیں ہوئی ہے۔

بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ بیٹوں کے روزگار اور مکان کی فروخت کے معاملات کسی نظر بد یا بندش کی زد میں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دو سال سے مکان کی فروخت کا معاملہ تکمیل کو پہنچتے پہنچتے رہ جاتا ہے۔

ہم دو سال سے صبر و شکر کی زندگی گزارتے ہوئے اللہ کی مدد کے طالب ہیں۔ محفل مراقبہ میں بھی دعاؤں کی درخواست ہے۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال ایک

بڑے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھو اور لکڑی کا فریم کروا کر پلاسٹک کوٹنگ کروا کر مکان کے اندر دیوار پر لگا دی جائے۔

کم از کم اکیس دن تک مغرب کے بعد اس مکان میں سورہ رحمن اور سورہ مزمل کی تلاوت کا اہتمام کیا جائے۔ اہل خانہ میں سے کوئی صاحب یا صاحبہ بلند آواز سے تلاوت کر لیں یا پھر کسی قاری مثلاً قاری عبدالباسط عبدالصمد کی آواز میں تلاوت سنی جائے۔

صبح شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

شام کے وقت گھر میں لوبان یا کسی اور مناسب لکڑی کی دھونی دیں۔

اپنے سب گھر والوں سے کہیں کہ وہ جب اپنے گھر میں داخل ہوں تو تین مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَوْلِجِ

وَخَيْرِ الْمُخْرَجِ

بِسْمِ اللَّهِ وَكُنَّا وَبِسْمِ اللَّهِ خَوَجْنَا

وَعَلَى اللَّهِ رَبَّنَا تُوَكَّلْنَا

[سنن ابی داؤد]

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ

آل عمران (3) کی آیت 37

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر معاشی معاملات میں بہتری، روزگار میں برکت و ترقی فراہم ہونے کی دعا کریں۔

خیر و عافیت سے شادی ہو جائے

☆☆☆

سوال: میری انٹرنیٹ پر ایک لڑکے سے دوستی ہو گئی تھی۔ ایک سال بعد اس لڑکے نے مجھے پرپوز کیا اور مجھ سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ لڑکا دوسرے شہر میں رہتا تھا۔ میں نے والدہ صاحبہ سے اس بات کا ذکر کیا پہلے تو وہ بہت ناراض ہوئیں پھر میری خوشی کی خاطر مان گئیں۔

میں نے لڑکے سے کہا کہ وہ ہمارے گھر اپنی والدہ کو لے کر آجائے۔ اس کے بعد سے لڑکے نے ٹال مٹول کرنا شروع کر دی۔ کبھی کہتا ہے کہ اس ہفتہ تمہارے گھر آ رہے ہیں۔ کبھی کہتا ہے کہ کل آ رہے ہیں۔ اس کے بعد نا آنے پر معذرت کرتا ہے۔ میں نے کہا کہ سچ بتاؤ کہ کیا بات ہے۔ اس کے بعد سے اس لڑکے کے ساتھ کوئی رابطہ نہیں ہو سکا۔ اس بات کو چھ مہینے ہو گئے ہیں۔

پچھلے ہفتے والد صاحب کے دور کے جاننے والے ہمارے گھر آئے اور مجھے پسند کر کے چلے گئے۔ ان کا چند ماہ بعد شادی کا ارادہ ہے۔ جب سے شادی کا سلسلہ شروع ہوا ہے اس دن سے اس لڑکے نے دوبارہ مجھے میل کرنی شروع کر دی ہے۔ میں اب اس لڑکے سے کوئی رابطہ نہیں رکھنا چاہتی۔ اس لڑکے کے پاس میرے میسج سیف ہیں۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں وہ اس کا مس یوز نہ کرے۔ آپ ایسا عمل بتائیں کہ میری خیر و عافیت کے ساتھ شادی ہو جائے۔

جواب: درود شریف: اللھُمَّ صَلِّ عَلٰی

مُحَمَّدٍ وَعَلٰی آلِ مُحَمَّدٍ  
بَعْدَ كُلِّ ذَرَّةٍ مِّائَةَ اَلْفِ اَلْفِ  
مَرَّةً وَقَبَارِكُ وَسَلَّمَ.....

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

اکیس مرتبہ سورہ حشر (59) کی آیت 24 پھر 101 مرتبہ اسم الہی یا وہاب اور آخر میں درود شریف پڑھ کر

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

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ تین ماہ تک ہر جمعرات حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اللہ آپ سے راضی ہوں اور آپ کو دین و دنیا کی خوشیاں اور کامیابیاں عطا فرمائیں۔ آمین  
عاشق مزاج شوہر

☆☆☆

سوال: میری شادی کو آٹھ سال کا عرصہ گزر گیا ہے۔ یہ آٹھ سال میں نے اس امید پر گزار دیے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شوہر کے مزاج میں تبدیلی آجائے گی۔ اب مجھے اس بات کا یقین ہو گیا ہے کہ ان میں تبدیلی نہیں آسکتی۔

میری شادی غیروں میں ہوئی تھی اس لئے ان کے بارے میں زیادہ معلومات کسی کو نہیں تھیں۔

یہ عمل چالیس روز تک کرنا ہے۔  
 نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے  
 کر لیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا کرم فرمائیں گے۔  
 کاروبار بند ہونے کو بے....

☆☆☆

سوال: میں نے ایک سال پہلے کا سیمیٹکس  
 کی دکان کھولی تھی جو چند ماہ اچھی چلی۔

ایک دن صبح جب میں دکان پہنچا تو دکان کے  
 دروازے پر دونوں طرف سڑا ہوا گوشت رکھا  
 ہوا تھا اور تالوں پر خون لگا ہوا تھا۔ میں نے کسی کی  
 شرارت سمجھ کر صفائی کروائی اور دکان کھول کر بیٹھ  
 گیا۔ اس دن مجھے وقفہ وقفہ سے گھبراہٹ  
 محسوس ہوئی۔

اس کے بعد سے دکانداری کم ہونے  
 لگی۔ دکان میں کا سیمیٹکس کی تمام ریخ رکھی ہوئی  
 ہے مگر اس کے باوجود گاگ کو میری دکان جیسے نظر  
 ہی نہیں آتی۔

وقار عظیمی صاحب!....!

کاروبار کم ہوتے رہنے سے معاشی مشکلات  
 میں گھرتا جا رہا ہوں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری  
 دکان پہلے کی طرح چلنے لگے اور کاروبار میں  
 خیر و برکت ہو۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد با وضو ہو کر مصلے  
 پر قبلہ رخ بیٹھ کر 101 مرتبہ

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

رُوحَانِ دَاخِلِیَّتِ

شادی کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ یہ تو شروع ہی سے  
 عاشق مزاج رہے ہیں اور ہر خوبصورت لڑکی پر  
 ڈورے ڈالنا اپنا حق سمجھتے ہیں۔ شادی کے کچھ ہی  
 عرصے بعد انہیں اپنے خاندان کی ایک لڑکی اس  
 قدر بھائی کہ یہ اُس کے ساتھ دوسری شادی کا پکا  
 ارادہ بھی کر بیٹھے لیکن لڑکی والے کسی صورت  
 راضی نہ ہوئے۔

میں نے اپنے شوہر کی خدمت میں کبھی کوئی  
 کسر نہیں چھوڑی۔ ان کی حرکتیں سامنے آنے پر  
 بھی پیار سے انہیں سمجھایا ہے۔ اب میں تھک چکی  
 ہوں آخر میں بھی انسان ہوں۔  
 جواب: صبح سویرے بیدار ہو جائیں اور  
 وضو کر کے:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّی

كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ○

(سورہ الانبیاء۔ 87)

اللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ○

(سورہ نور۔ 35)

لَا تَاْخُذُہٗ سِنَتْہٗ وَّلَا نَوْمٌ ○

(سورہ بقرہ۔ 255)

بِسْمِ اللّٰهِ شَرِیْفِ کے ساتھ مندرجہ بالا تینوں  
 آیتیں تین تین مرتبہ پڑھ کر ایک گلاس پانی پر  
 دم کر دیں۔

یہ پانی اپنے شوہر کو پلا دیں اور ان کے لیے دعا  
 کریں کہ انہیں آپ کے سب حقوق اچھی طرح ادا  
 کرنے کی توفیق ملے۔

پڑھ کر برکت و ترقی اور رزق میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فاتحہ اور تین تین مرتبہ سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھ کر دکان کے چاروں کونوں پر دم کر دیا کریں۔

یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔ ہر جمعرات کم از کم دو مستحق افراد کو کھانا کھلائیں۔

بیٹے کی خواہش

☆☆☆

سوال: میری شادی پینتیس سال کی عمر میں بہت دعاؤں اور بڑی منتوں کے بعد ہوئی۔ اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مجھے بہت محبت کرنے والا شوہر اور بہت اچھا سسرال ملا ہے۔ شادی کے دو سال بعد میری بیٹی کی پیدائش پر سب نے خوشیاں منائیں۔ چند ماہ بعد شوہر نے کہا کہ میں چاہتا ہوں کہ ہماری دوسری اولاد پٹا ہو۔

دو سال بعد دوسری بیٹی ہوئی۔ پھر تیسری اور چوتھی بیٹی ہوئی تو شوہر مجھ سے دور دور رہنے لگے۔ گھر پر کم توجہ دینے لگے ہیں۔ اب وہ اپنا زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں۔ رات کو دیر سے گھر آتے ہیں اور تھکاوٹ کا بہانہ کر کے سو جاتے ہیں۔

میں نے کئی بار ان سے بات کرنی چاہی لیکن وہ خاموش رہتے ہیں۔

میں جانتی ہوں کہ ان کے دل میں بیٹے کی

خواہش ہے لیکن اب وہ اپنی زبان سے بیٹے کے لیے نہیں کہتے۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ اللہ تعالیٰ اس مرتبہ ہمیں بیٹے سے نواز دے۔

جواب: اپنے شوہر کے دیر سے گھر آنے یا اپنے دوستوں میں زیادہ وقت گزارنے پر خود کو قصور وار مت سمجھیے۔ اگر آپ کے ہاں بیٹا ہوتا تب بھی شاید وہ ہر وقت گھر میں نہ رہتے۔ بعض مرد معاشی مصروفیات کے بعد اپنے گھر میں وقت گزارنا پسند کرتے ہیں، بعض مرد دن بھر کام کاج کی تھکن کے بعد اپنے دوستوں میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ آپ کے شوہر دوستوں میں خوش رہنے والے آدمی ہیں۔ ان کی اس بات کو اپنے لیے محبت میں کمی نہ سمجھیے۔

آپ خود ہی دیکھ لیجیے بحیثیت شوہر یا بحیثیت والد انہوں نے اپنی ذمہ داری کی ادائیگی میں کبھی کوتاہی یا لاپرواہی برتی ہے...؟

میرا اندازہ ہے کہ ایسا نہیں ہوا ہے۔ بطور روحانی علاج عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم

یا اول

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے میاں بیوی دونوں پئیں۔

آپ کے شوہر غذاؤں میں بندگو بھی زیادہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ چھوڑے، چلغوزے اور سورج مکھی کے بیج بھی روزانہ کھایا کریں۔

یہ عمل کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں۔

## وجاہت و خوبصورتی کا مراقبہ

☆☆☆

سوال: میرا مسئلہ اپنی شخصیت میں جاذبیت و کشش کے فقدان کا ہے۔ میرا رنگ گہرا، ناک چھٹی ہے، ہونٹ باریک، آواز زنا نہ ہے۔

لوگوں کی طرح طرح کی طنزیہ باتوں کو میں نے کبھی اہمیت نہ دی اور ہمت نہ ہاری۔ آج میں ایم بی اے کر چکا ہوں اور اچھی جگہ برسر روزگار ہوں۔

آج کے دور میں اکثر لوگ ظاہری شکل و صورت کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اب میری شادی کا مسئلہ ہے۔ معمولی شکل و صورت کی وجہ سے شادی میں بہت مشکل پیش آرہی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے وجاہت کے لیے کوئی مراقبہ بتادیں۔

جواب: رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں۔ باغ میں گلاب کے سرخ پھول کھلے ہوئے ہیں۔ ان پھولوں کی مہک ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔

جب تصور قائم ہو جائے تو لمبے لمبے سانس لے کر اس خوشبو کو سونگھیں۔ چند دنوں کی مشق کے بعد آپ کو گلاب کی خوشبو آنے لگی گی۔ کچھ عرصہ تک اس خوشبو سے لطف اندوز ہوتے رہیں اور مراقبہ جاری رکھیں۔

ان شاء اللہ نوے روز کے اس عمل سے آپ کے اندر مردانہ وجاہت اور کشش آجائے گی۔

مراقبہ کے دوران خیالات اگر آتے ہیں تو آنے دیں، خیالات کو نہ تو اہمیت دیں اور نہ انہیں رد

کریں، وہ خود گزر جائیں گے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی روزانہ صبح اور شام پیئیں۔

حسد کے اثرات!

☆☆☆

سوال: پانچ سال پہلے میری شادی دور کے رشتے داروں میں ہوئی۔ میرے شوہر کے دو بھائی، دو بہنیں ہیں۔ میرے شوہر بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹے ہیں۔ وہ ایک کمپنی میں سوفٹ ویئر انجینئر ہیں۔ ماشاء اللہ اچھی آمدنی ہے۔ گھر میں سب پیار محبت سے رہتے تھے۔

ایک سال پہلے ان کے والد کا اچانک انتقال ہو گیا۔ گھرانے کے سربراہ کے اس طرح چلے جانے سے سب اہل خانہ بہت دکھی اور بہت ڈسٹرب ہوئے۔ والد کے انتقال کے چند ماہ بعد بہنوں، بھائیوں نے کہا کہ والد کا مکان بیچ کر ہم اپنا حصہ الگ کرنا چاہتے ہیں۔

میرے شوہر نے پراپرٹی کی ویلیو معلوم کی اور دونوں بہنوں اور بھائیوں کا جو حصہ بنتا تھا وہ انہیں دے دیا لیکن وہ مکان نہیں بیچا کہ یہ والد صاحب کی نشانی ہے۔

گزشتہ چند ماہ سے ہمارے ساتھ عجیب و غریب واقعات ہو رہے ہیں۔ کبھی گھر کے دالان میں سڑا ہوا گوشت ملتا ہے اور کبھی مین دروازے پر کسی جانور کی ہڈیاں رکھی ہوئی ہوتی ہیں۔ کبھی رات کو گھر کے اندر لوگوں کے چلنے کی آوازیں آتی ہے۔ رات کو اکثر سوتے میں کوئی میرے شوہر کے



بالوں کو پکڑ کر کھینچتا ہے جس سے وہ گھبرا کر اٹھ جاتے ہیں اور ساری رات جاگتے رہتے ہیں۔ شوہر کو ایسا لگتا ہے کہ ان کے کندھوں پر منوں وزن رکھ دیا گیا ہو۔

ان کو بہت زیادہ غصہ آنے لگا ہے۔ طبیعت میں بے چینی اور دل پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ آفس کے معاملات بھی خراب ہو رہے ہیں۔ وہ آفس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر الجھ جاتے ہیں۔

ہم نے دو تین عامل حضرات سے معلوم کیا۔ ان سب نے یہ کہا کہ آپ لوگوں پر سفلی عمل کروایا گیا ہے۔ انہوں نے توڑ بھی کیا لیکن کوئی خاص فرق نہیں ہوا۔

اب شوہر کی حالت مزید بگڑتی جا رہی ہے انہیں مختلف آوازیں آتی ہیں جو رات بھر سونے نہیں دیتیں۔

محترم وقار صاحب....! ہماری کسی سے کوئی دشمنی نہیں ہے پھر نجانے کوئی کیوں ہمارے پیچھے پڑ گیا ہے۔ ہم بہت اذیت میں ہیں۔ آپ سے التماس ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ ہر قسم کے برے اثرات ختم ہو جائیں۔

جواب: آپ کے شوہر کو روحانی علاج کے ساتھ ساتھ نفسیاتی مدد (Psychological Support) کی بھی شدید ضرورت ہے۔ والد کے انتقال کا صدمہ ان سے برداشت نہیں ہو رہا۔ اس وجہ سے ان کے ذہن پر شدید دباؤ ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ انہیں صبر جمیل عطا ہو، آمین۔  
بہتر ہوگا کہ کسی اچھے نفسیاتی معالج سے

کاؤنسلنگ کے لیے وقت لیا جائے۔

بطور روحانی علاج صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ البقرہ: (02) کی آیت 109، اور سورہ حشر (59) کی آیت 22

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہد پر اور تھوڑے پانی پر دم کر لیں۔ دم کیا ہوا شہد ایک چچی شوہر کو پلائیں اور دم کیا ہو پانی گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اور شوہر کے اوپر دم کر دیا کریں۔

مکان میں کم از کم اکیس دن تک ایک مقررہ وقت پر پابندی کے ساتھ لو بان یا کسی اور مناسب لکڑی کی دھونی دی جائے۔

آپ کے شوہر کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

اور دیگر سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے

یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

لڑکیوں کی شادیاں!

☆☆☆

سوال: میری چار بیٹیاں ہیں۔ چاروں بیٹیوں کی شادی نہ ہونے کا مسائل ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر بیالیس سال، اس سے چھوٹی اڑتیس سال، پھر ستائیس سال اور سب سے چھوٹی بائیس سال



جولائی 2020ء

کی ہو گئی ہے۔ ہمارے ساتھ بھی بہت غصے میں بات کرتی ہیں۔

وقت بے وقت اپنی بیٹیوں کو نجانے کیا کیا کہہ دیتی ہیں۔

میری چھوٹی بہن نے کہنا شروع کر دیا ہے کہ مجھے امی اچھی نہیں لگتیں۔ میں اسے سمجھاتا ہوں تو کہتی ہے کہ آپ کو معلوم نہیں کہ والدہ مجھ پر ایسے ایسے الزامات لگاتی ہیں کہ میرا دل کرتا ہے کہ خودکشی کر لوں۔

میری بڑی بہن والدین کو سمجھاتی ہیں لیکن وہ آپس میں لڑنے سے باز نہیں آتے۔ والدین کی روز روز کی لڑائی کی وجہ سے محلے والے بھی اب ہمارا مذاق اڑانے لگے ہیں۔

میری خواہش ہے کہ گھر میں والدین کی ناچاقی اور بدسلوکی ختم ہو جائے اور وہ آپس میں عزت و احترام کے ساتھ رہیں۔ ہمارے گھر کا ماحول بھی پرسکون ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے آپ کوئی ایسی دعا بتائیں جو میں خود یا میری بہن پڑھ سکیں۔

جواب: جس گھر میں والدین ایک دوسرے کی عزت نہ کرتے ہوں اور آپس میں لڑتے رہتے ہوں وہاں بچوں پر شدید منفی اثرات کا اندیشہ رہتا ہے۔ ایسے ماحول میں پلنے والے کئی بچے اعتماد کی شدید کمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ خود اعتمادی نہ ہونے کی وجہ سے ان بچوں کو عملی زندگی میں قدم قدم پر رز کا وٹھیں محسوس ہوتی ہیں۔

باہم لڑائی جھگڑا کرنے والے والدین کسی اور کے لیے نہیں بلکہ خود اپنی اولاد کی خاطر ہی ضبط و برداشت سے کام لے لیں تو ان کے گھر کا ماحول

کافی عرصے بعد کوئی رشتہ آتا ہے مگر بات نہیں بن پاتی۔ رشتے کے لیے آنے والے لڑکیوں کو پسند بھی کر لیتے ہیں مگر بعد میں خاموشی طاری ہو جاتی ہے۔

برائے کرم کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری چاروں بیٹیاں جلد اپنے اپنے گھر کی ہو جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 111 مرتبہ سورہ اعراف (07) کی آیت 189

پڑھیں، اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ کر سب بیٹیوں کی شادی میں حائل رکاوٹیں دور ہونے اور اچھی جگہ رشتے طے ہونے کی دعا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔ ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلادیا کریں۔

والدین میں نااتفاقی

☆☆☆

سوال: ہم دو بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ ہمارے گھر میں ہر نعمت موجود ہے۔ بھائیوں کا اچھا روزگار ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرے والد اور والدہ کی آپس میں بہت لڑائی ہوتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر دونوں آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور ایک دوسرے پر گندی گالیوں اور فحش کلمات کی بوچھاڑ کر دیتے ہیں۔ لڑائی جھگڑے اور بدزبانی کے اس ماحول سے چھوٹے بہن بھائی زیادہ پریشان ہیں۔ والد کے سخت رویے اور اپنے عدم برداشت کی وجہ سے ہماری والدہ اب

بھی بہتر ہو جائے گا اور ان کے بچوں کو ڈر، خوف، عدم تحفظ، احساس کمتری، خود اعتمادی میں کمی جیسے مسائل کا سامنا بھی نہیں ہوگا۔

اپنے والدین کے باہمی رویوں میں بہتری کے لیے بطور روحانی علاج:

صبح نہار منہ اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے والد اور والدہ کو پلائیں۔

اگر یہ ممکن نہ ہو تو مذکورہ بالا وظیفہ پڑھ کر دونوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں ایک دوسرے کے ساتھ حسن سلوک سے رہنے کی توفیق عطا ہو۔

اکیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم  
يَا وَدُودُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنے والد اور والدہ کو پلا دیا کریں یا ان کا تصور کر کے دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ گھر کا بگڑا ہوا ماحول کیسے

ٹھیک کیا جائے...؟

☆☆☆

سوال: ہم سات بہن بھائی ہیں۔ چار بہنیں تین بھائی۔ ہمارے والدین میں آپس میں کبھی نہیں بنی۔ والد صاحب غصے کے تیز ہیں۔ موقع بے موقع امی کو ڈانٹتے رہے۔ کبھی ان پر ہاتھ بھی اٹھایا۔ امی بھی ہمارے والد کو ترکی بہ ترکی جواب

دیتی رہیں۔ اس دوران بچے بھی پیدا ہوتے رہے اور لڑائی جھگڑے اور باہمی بے عزتیوں کے اس ماحول میں پرورش پاتے رہے۔

والدین کی یہ شدید لڑائیاں آج تو کچھ کم ہو گئی ہیں لیکن اب بہن بھائی ایک دوسرے سے لڑتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ سب ایک دوسرے کی شکل سے بیزار ہیں۔ ساتوں بہن بھائی کی آپس میں بات سے چیت بھی نہیں ہے۔ بس کوئی ضروری بات ہوئی تو سپاٹ لہجے میں جلدی سے کر لیتے ہیں۔ اگر چار پانچ منٹ تک بات ہو جائے تو اس کا انجام بحث اور لڑائی کی شکل میں ہی نکلتا ہے۔ دو بہنوں کی شادی ہو چکی ہے۔

دو سال پہلے بھائی کی شادی ہوئی۔ اس کی بیوی نے سسرال کا یہ ماحول دیکھا تو الگ ہو جانے کی ٹھان لی۔ وہ ہر روز ہمارے بھائی سے ہم سب کی خاص طور پر بہنوں کی شکایتیں لگاتی تھی۔ اپنی بیوی کی باتیں سن سن کر بھائی پر انکشاف ہوا کہ یہ گھر تو اب رہنے کے قابل نہیں رہا ہے۔ چند ہفتوں بعد وہ اپنی بیوی کو ساتھ لے کر کراہیہ کے مکان میں شفٹ ہو گیا۔

چند ماہ پہلے دوسرے بھائی کی شادی ہوئی۔ اس نے تو شادی سے پہلے ہی کہہ دیا تھا کہ وہ الگ رہے گا۔ شادی کے تیسرے ہفتے ہی وہ ایک فلیٹ میں شفٹ ہو گیا۔

اب اس گھر میں والدین کے ساتھ ہم دو بہنیں اور ایک بھائی رہتے ہیں۔ والد صاحب ہمارے چھوٹے بھائی کو نکما اور کام چور کہتے ہیں۔

سختی کرنے سے بیوی اور اولاد پر مرد کا رعب تو قائم ہو سکتا ہے لیکن ایسا کرنے سے ان کے دلوں میں جگہ نہیں بن پاتی۔

والدین کی لڑائیاں اور ایک دوسرے پر الزام تراشیاں گھر کے ماحول میں گھٹن کا سبب بنتی ہیں۔ ایسے ماحول میں پروان چڑھنے والے بچے شرمندگی، بیزاری اور احساس کمتری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

قوت ارادی، اعتماد اور برداشت کی کمی کی وجہ سے ایسے اکثر لوگ محنت سے بھی کترانے ہیں اور شکایتی اور ناراض رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ اپنے بہن بھائیوں میں سے کسی کو آگے بڑھتا دیکھیں تو اپنے دل میں اس کے خلاف بغض پالنے لگتے ہیں۔

انسانی شخصیت کو کمزور کر دینے والے ایسے عوامل سے چھٹکارا پانے کے لیے ماحول میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔ ماحول کی تبدیلی کے لیے اہل خانہ کے رویوں میں اور مخالف باتوں پر رد عمل کے انداز میں تبدیلیاں درکار ہیں۔

آپ کے والدین ایک دوسرے سے سخت ناراض اور شاکاکی ہیں۔ ان کی باہمی شکایتیں دور کرنا تو اب بہت مشکل ہے لیکن انہیں اولاد کی طرف سے اطمینان دلایا جا سکتا ہے۔

جو میاں بیوی آپس میں لڑتے رہتے ہیں ان میں سے اکثر اپنے بڑھاپے میں اپنی اولاد کی طرف سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ ضعیفی کے دور میں ان کے بچے ان سے لا تعلق ہو جائیں گے۔

جواب میں وہ بھی والد صاحب کو بہت کچھ کہہ دیتا ہے۔ ایک سنگین مسئلہ یہ ہے کہ بہن بھائیوں میں سے کوئی والد صاحب کی حمایت کرے تو والدہ اس سے ناراض ہو جاتی ہیں۔ کوئی والدہ کی حمایت کرے تو والد صاحب اسے اپنا مخالف سمجھتے ہیں۔

ماں باپ کے ان جھگڑوں میں ہمارے چھوٹے بھائی نے ہمیشہ ماں کی سائیڈ لی ہے اس لیے والد صاحب اس سے ہمیشہ ناراض ہی رہتے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ اسے برا بھلا کہتے ہیں بلکہ دوسروں کے سامنے بھی اس کی برائیاں کرتے ہیں۔

ہماری ایک بہن والد صاحب کی بہت زیادہ سائیڈ لیتی ہیں۔ ان سے ہماری امی سخت ناراض ہیں اور انہیں برا بھلا کہتی رہتی ہیں۔

ماں باپ کے خراب تعلقات اور بہن بھائیوں کے باہمی جھگڑوں کی وجہ سے محلے والے ہمیں طنزیہ نظروں سے دیکھتے ہیں اور رشتہ داروں میں ہمارا مذاق اڑایا جاتا ہے۔

مجھے سمجھ نہیں آتا کہ ہمارے گھر کا بگڑا ہوا ماحول کس طرح ٹھیک ہو گا....؟

جواب: آپ کے گھریلو ماحول کی خرابی کی بنیاد غلط سوچ ہے۔ اس سوچ کا تعلق عورت کو کمتر، حقیر سمجھنے اور اپنی ذمہ داریوں سے فرار سے ہے۔

بہت سے مرد گھر میں رعب جمانے کے لیے اپنی عورت کے ساتھ سخت رویہ رکھنا ضروری سمجھتے ہیں۔

محبت، پابندیوں اور سختیوں میں نہیں بلکہ احترام اور آزادیوں میں پھلتی پھولتی ہے۔ گھر میں

اس فلیٹ میں آنے کے تیسرے دن سے ہی ہم تینوں بہنوں کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو گئی۔ ڈاکٹروں کو چیک کروایا لیکن کوئی وجہ سامنے نہیں آئی۔ ظہر کے وقت سے عصر تک ہمیں فلیٹ میں بہت سردی لگتی ہے اور اکثر اوقات ہمارے ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات اس دوران ہم حرکت بھی کرنا چاہیں تو حرکت نہیں کر سکتے۔ حیرت کی بات ہے کہ اس وقت گھر سے باہر ہوں تو طبیعت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔

کئی مرتبہ مولوی صاحب سے دم کروانے پر تو ایک دو دن حالات ٹھیک رہتے ہیں۔ اس کے بعد دوبارہ وہی کیفیات پہلے سے زیادہ شدت کے ساتھ شروع ہو جاتی ہیں۔ ظہر سے عصر کے درمیان شدید ذہنی اور جسمانی اذیت محسوس ہوتی ہے۔ دیگر اوقات میں ہم بالکل ٹھیک رہتے ہیں۔ ایک خاص بات یہ کہ یہ کیفیت صرف ہم بہنوں کی ہوتی ہیں بھائی کو یہاں کبھی کوئی دباؤ وغیرہ محسوس نہیں ہوا۔

جواب: فجر کی نماز کے بعد سورہ فاتحہ ایک سو پچیس مرتبہ پڑھی جائے۔ اس تعداد میں سورہ فاتحہ گھر کے تین یا چار افراد مل کر بھی تلاوت کر سکتے ہیں۔

سورہ فاتحہ کی تلاوت سے پہلے اور تلاوت کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کا ورد کر لیا جائے۔

دن میں تقریباً ایک بجے سات سات مرتبہ

اس خوف اور گھراہٹ میں بوڑھے والدین کئی غلط فیصلے بھی کر ڈالتے ہیں۔ ایسے والدین کی اولاد اگر گھر کا ماحول کچھ بہتر بنا چاہے تو اولین قدم کے طور پر اپنے والدین کو یہ احساس دلانے کی ضرورت ہے کہ اولاد ان کا احترام کرتی ہے اور ان کی خدمت کرنا چاہتی ہے۔

آپ کے والد اور والدہ نے اولاد کو حامی اور مخالف گروپوں میں تقسیم کر لیا ہے لیکن اولاد کو کسی ایک کا ہونے کے بجائے دونوں کا یکساں احترام اور خیال کرنا چاہیے۔

مجھے اندازہ ہے کہ ان باتوں پر عمل کرنا آسان نہیں ہے لیکن تیس چالیس سال پرانی تلخیوں کو فراموش کر دینا بھی تو آسان نہیں ہوتا۔

رات سونے سے پہلے آکتالیس مرتبہ سورہ قریش گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے والدین کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے مزاج میں نرمی اور اصلاح کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

**ظہر کے بعد طبیعت خراب!**

☆☆☆  
سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ساتھ رہتے ہیں۔ چھ ماہ پہلے بھائی کا ٹرانسفر کراچی ہو گیا۔ ان کے ساتھ ہم بھی کراچی آگئے۔ یہاں ایک بلڈنگ میں دوسرے فلور پر ایک فلیٹ لیا۔

سورہ آل عمران (3) کی آیت 154 اور سورہ فتح  
(48) کی آیت 29

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
ایک ایک ٹیبل اسپون شہد یا ایک ایک پیالی پانی پر  
دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔  
یہ عمل تینوں بہنیں علیحدہ علیحدہ بھی کر سکتی  
ہیں یا کوئی ایک بہن پڑھ لیں اور شہد یا پانی پر دم  
کر کے خود بھی پی لیں اور دونوں بہنوں  
کو بھی پلا دیں۔

عصر و مغرب کے درمیان سات مرتبہ سورہ  
فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت  
الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھروالوں  
کو پلائیں اور تھوڑا پانی گھر کے چاروں کونوں  
میں چھڑک دیں۔

قرآن پاک کی سورہ الزلزال ایک بڑے سفید  
کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھوا کر لکڑی کافریم  
کروا کر یا پلاسٹک کو ٹنگ کروا کر مکان کے اندر کسی  
اونچی جگہ پر لگا دیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

بوڑھاپے میں تیسری شادی!

☆☆☆

سوال: میرے سسر کی عمر پچھتر (75)  
سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔ انہیں سب بابو جی کہتے  
ہیں۔ ان کے چھ بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں جو سب  
شادی شدہ ہیں۔

پندرہ سال پہلے میری ساس کے انتقال کے  
ڈیڑھ سال بعد بابو جی نے ایک بیوہ خاتون سے جن

کی عمر اس وقت پینتالیس سال تھی نکاح کر لیا۔ ان  
خاتون کے تین بچے تھے۔

بابو جی کا پنا بڑا کاروبار ہے۔ روپے پیسے کی کوئی  
کمی نہیں ہے۔ بابو جی نے ان خاتون کی دونوں  
بیٹیوں کی شادیاں اپنے ہاتھوں سے کروائیں۔ ان  
کے بیٹے کو ایک اچھی جگہ ملازمت دلوائی لیکن  
بابو جی کی یہ شادی نہ چل سکی۔ سات سال پہلے ان  
دونوں کے درمیان علیحدگی ہو گئی۔ اس علیحدگی  
کے ایک سال بعد بابو جی نے اپنی بیٹی سے بھی کم عمر  
ایک خاتون سے نکاح کر لیا۔

میرے سسر من موجدی آدمی تو پہلے ہی مشہور  
تھے لیکن اپنے سے اتنی کم عمر خاتون سے نکاح کے  
بعد ان میں بہت تبدیلیاں آئیں۔ سب سے اہم یہ  
کہ انہوں نے اپنے بیٹوں اور بیٹیوں سے دوری  
اختیار کرنا شروع کر دی۔

میرے شوہر، دیور سب کے علیحدہ علیحدہ  
کاروبار ہیں لیکن اپنے ہر بیٹے کے کاروبار میں بابو جی  
کا چالیس فیصد حصہ بھی ہے۔

بابو جی اپنے سب بیٹوں کے کاروباری حالات  
سے واقفیت رکھتے تھے اور انہیں مشورے  
دیا کرتے تھے۔ جب سے ان کی تیسری شادی ہوئی  
ہے وہ آہستہ آہستہ اپنے بیٹوں کے نہ صرف کاروبار  
سے بلکہ ان کے گھر بار سے بھی  
لا تعلق ہونے لگے۔

اب حال یہ ہو گیا ہے کہ وہ اپنے چار بیٹوں کو  
اپنا دشمن سمجھتے ہیں۔ باقی دو بیٹوں کے بارے میں  
بھی ان کے خیالات کچھ زیادہ اچھے نہیں ہیں۔

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

بابو جی اپنی نئی بیگم پر محبت اور دولت لٹا رہے ہیں تو میرے شوہر اور ان کے بھائی بہن اسے اپنی مرحومہ والدہ کی توہین سمجھتے ہیں۔ کاروبار میں ان کے بھائیوں کی شراکت کو یہ لوگ اپنی زندگی میں مداخلت سمجھتے ہیں۔

بابو جی کے سب بیٹے سیٹیاں ان کی نئی بیگم کے بھائیوں کو علیحدہ کاروبار میں مدد دینے پر تیار ہیں حالانکہ ان لوگوں نے کبھی اپنا کوئی کام نہیں کیا۔ چھوٹی موٹی ملازمتیں ہی کر رہے ہیں.... لیکن بابو جی کا اصرار ہے کہ ان چاروں کو کاروبار میں شریک کیا جائے اور انہیں ساتھ بٹھایا جائے۔

بعض لوگوں کو خیال ہے کہ یہ اسکیم دراصل ان کی بیگم صاحبہ نے تیار کی ہے اور بابو جی ان کے ورغلانے میں آکر ہی یہ سب کر رہے ہیں۔

محترم بھائی جان....! روزانہ کئی لوگ اپنے بہت زیادہ اچھے ہوئے مسائل لے کر آپ کے پاس آتے ہیں۔ آپ ان مسائل کو ہمدردی اور بہت توجہ سے سنتے ہیں۔ روحانی ڈاک میں آپ کسی مسئلے کے ایسے پہلوؤں کا ذکر کرتے ہیں جو عام لوگوں کی نظروں سے پوشیدہ ہوتا ہے۔

بھائی جان....! کئی رشتہ داروں کا کہنا ہے کہ اس عورت نے بابو جی پر کچھ کروا دیا ہے۔ اس کے زیر اثر بابو جی اپنی اولاد کو چھوڑنے پر بھی تیار

بابو جی کی تیسری بیگم کے چار بھائی ہیں۔ ایک کسی وکیل کے ہاں اسٹنٹ ہے۔ دو بھائی فیکٹریوں میں کام کرتے ہیں اور ایک بھائی کپڑے کی دکان پر سلیزمین ہے۔ بیگم صاحبہ نے بابو جی کو پتہ نہیں کیا پٹی پڑھائی ہے کہ اب وہ چاہتے ہیں کہ ان کے بیٹے بیگم صاحبہ کے بھائیوں کو اپنے ساتھ کام میں شامل کر لیں۔

بابو جی کی اس بات پر سارے خاندان میں ہلچل مچ گئی ہے۔ خاندان کے کئی لوگوں نے بھی بابو جی کو سمجھانے کی کوشش کی لیکن وہ کہتے ہیں کہ اس عورت نے میری بہت خدمت کی ہے۔ میں اس کے بھائیوں کو کاروبار میں شامل کر کے اس کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں اپنے بیٹوں سے تو کچھ نہیں مانگ رہا بلکہ اپنے چالیس فیصد حصے کی بنیاد پر بیگم کے بھائیوں کو شامل کرنے کا کہہ رہا ہوں۔

خاندان والوں نے ان سے کہا کہ آپ کا اپنا کاروبار بہت اچھا ہے۔ آپ اس میں اپنے نئے سالوں کو شامل کر لیں اس پر وہ کہتے ہیں کہ نہیں.... یہ کاروبار تو مرتے دم تک میں صرف اپنے نام ہی رکھوں گا۔

میرے شوہر بتاتے ہیں کہ بابو جی نے ان کی ماں کے ساتھ زندگی بھر بہت سخت رویہ رکھا۔ اب

ہو گئے ہیں۔

ہو۔ آپ کے سر کو تکبر اور خوشامد پسندی اور نفسانی لذتوں کی بہت زیادہ طلب سے نجات ملے۔ انہیں اپنی اولاد کے حقوق کو سمجھنے اور ان حقوق کی کماحقہ ادائیگی کی توفیق نصیب ہو۔ آمین

بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ براہیم (14) کی پہلی آیت

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے سر کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں بدایت، اپنی اولاد کے حقوق کی ادائیگی اور اندھیروں سے نجات کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شادی کے بعد پڑھائی

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میری تعلیم میٹرک ہے۔ میرے میاں نے بی کام کیا ہوا ہے۔

میرے شوہر پہلے بینک میں ملازم تھے۔ شادی کے بعد انہوں نے وہ ملازمت چھوڑ دی کیونکہ انہیں احساس ہوا کہ بینک کی ملازمت مناسب نہیں۔ اس کے بعد وہ ایک پرائیویٹ فرم میں کام کر رہے ہیں۔

ان کی تنخواہ سے گھر کے ضروری اخراجات ہی بمشکل پورے ہو پاتے ہیں۔

میرے شوہر کی خواہش ہے کہ میں مزید تعلیم حاصل کر کے معاش کے معاملہ میں ان کی معاون بنوں، انہوں نے بورڈ سے میرے لیے فارم لے کر جمع بھی کروا دیا ہے۔

آپ استخارہ کر کے یا حساب لگا کر بتائیں کہ کیا یہ بات صحیح ہے.... ان سب مسائل سے نجات کیسے حاصل کی جائے۔ ہمارے گھرانے کو اس خلفشار اور بے چینی سے نجات دلانے میں ہماری مدد فرمائیے۔

جواب: ہو سکتا ہے کہ آپ کے سر پر کوئی سفلی عمل یا جادو بھی کروا دیا گیا ہو لیکن لگتا ہے کہ ان پر ”لذت“ اور دولت کے جادو زیادہ چڑھ گئے ہیں۔

مرد کے بڑھاپے میں جوان عورت کی رفاقت مرد کو عورت کا معمول بنا سکتی ہے۔ کئی عورتیں مختلف ترکیبوں سے کام لے کر مرد کو اپنا تابع دار بنا لیتی ہیں، بعض مردوں کو زن مرید کا لقب بھی ملتا ہے۔ اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے باوجود اپنی تیسری بیوی کے نہ تو تابع دار ہیں اور نہ ہی زن مرید بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ ان خاتون کے ہاتھوں معمول بن چکے ہیں۔

اس قسم کے اقدامات کا مقصد عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ شوہر کے خاندان کا شیرازہ بکھیر کر خود زیادہ سے زیادہ دولت کی مالک بنا جائے۔

کوئی مرد اپنی کسی بشری کمزوری یا لذت اندوزی کی زیادتی کی وجہ سے ورغلانے میں آجائے تو پھر اس سے مفادات حاصل کرنے والوں کا کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ سازشوں اور منفی ہتھکنڈوں سے آپ کے خاندان کی حفاظت



اب مشکل یہ ہے کہ میرا پڑھائی میں دل نہیں لگ رہا ہے۔ زبردستی پڑھنے بیٹھتی ہوں لیکن ذہن ادھر ادھر ہی رہتا ہے۔ یاد کرنے میں بھی بڑی دشواری ہو رہی ہے۔

جواب: پڑھائی ترک کیے ہوئے آپ کو کئی سال بیت چکے ہیں۔ شاید ماضی میں بھی آپ کا پڑھائی سے زیادہ لگاؤ نہ رہا ہو۔ پڑھائی میں دل لگنے کے لیے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ ایسی ضروری تدابیر بھی اختیار کیجئے جن کی وجہ سے سیکھنے اور پڑھنے کے عمل میں دلچسپی پیدا ہو۔

بطور روحانی علاج صبح اور شام 101 مرتبہ

رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تَعَسِّرْ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک حجج شہد پر دم کر کے بیٹھیں۔

پیر صاحب کو سب پتہ ہوتا ہے؟

☆☆☆

سوال: ہمارے والد اور دو چچا اپنی اپنی فیملی کے ساتھ ایک ہی مکان میں ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح رہتے ہیں۔ میرے دونوں چچا میرے والد کی بہت عزت کرتے ہیں۔ میرے والد بھی اپنے دونوں بھائیوں پر جان چھڑکتے ہیں۔ ہمارا گھر انہ بزرگوں سے عقیدت رکھتا ہے لیکن میرے والد کسی سے بیعت نہیں ہیں۔ چار سال پہلے میرے چچا نے بتایا کہ وہ ایک بزرگ کے ہاتھوں پر بیعت ہو رہے ہیں۔ میرے والد چچا کے ساتھ ان بزرگ سے جا کر ملے۔ مطمئن ہوئے اور چچا کو ان سے بیعت کرنے کی اجازت دے دی۔

ہمارے چچا ان پیر صاحب کے ہاں جاتے رہے۔ رفتہ رفتہ ان کے رویے میں تبدیلی آنے لگی۔ اپنے گھر والوں کی طرف سے انہوں نے لاپرواہی برتنی شروع کر دی۔

ہمارے والد انہیں سمجھاتے تو تھوڑا عرصہ کے لیے تو وہ ٹھیک ہو جاتے پھر اسی پرانی ڈگر پر چلنے لگتے۔ چچا اپنے پیر صاحب کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے لگے۔ کبھی دو دو تین تین دن گھر نہ آتے۔ پوچھنے پر بتاتے کہ آستانے پر آنے والوں کی خدمت کرتا ہوں اور میری روحانی تربیت بھی ہو رہی ہے۔

ڈیڑھ دو سال ان پیر صاحب کے پاس گزارنے کے بعد چچا کہنے لگے کہ میرے پیر کامل ہیں، وہ جسے دعا دے دیں اس کا بیڑا پار اور جسے بد دعا دے دیں وہ برباد ہو جاتا ہے۔ چچا کہتے ہیں کہ ان کے پیر صاحب لوگوں کے دلوں کا بھید بھی جان لیتے ہیں۔ ان کے پاس غیب کا علم ہے۔ انہیں سب پتہ ہوتا ہے کہ کل کیا ہونے والا ہے۔ پیر صاحب کی کوئی بات کبھی غلط ثابت نہیں ہوئی۔ پیر صاحب کے سامنے کوئی آدمی جھوٹ نہیں بول سکتا کیونکہ پیر صاحب نہ صرف حقیقت سے واقف ہوتے ہیں بلکہ اس آدمی کے کئے ہوئے کئی بُرے کام بھی اس کو بتادیتے ہیں جنہیں سن کر وہ آدمی ہکا بکا رہ جاتا ہے۔

ہم سب گھر والے نماز روزے کے پابند ہیں لیکن چچا اب نماز کے پابند نہیں رہے۔ کبھی پڑھتے ہیں کبھی نہیں پڑھتے۔ میرے والد نے ان سے یہ

بیعت ہونے کے بعد تذکیہ نفس کے مراحل میں ذاتی احتساب کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ ایک مرید کو ہمہ وقت اپنا محاسبہ کرتے رہنا چاہیے۔ کل کیا ہونے والا ہے۔ اس بات کا حقیقی علم تو اللہ کو ہی ہے۔

انسانوں میں سے کچھ لوگ اپنی ذہانت و بصیرت یا اپنے تجربات کی بناء پر اندازے قائم کر سکتے ہیں۔ یہ اندازے کبھی درست نکلتے ہیں، کبھی غلط ہو جاتے ہیں۔ ایسے اندازے قائم کرنے کے لیے روحانی عالم اور پیر ہونا کوئی ضروری نہیں۔ کوئی بھی ذہین آدمی ذرا سی دلچسپی اور توجہ کے ساتھ غور و فکر کر کے ایسے اندازے قائم کر سکتا ہے۔

سلاسل طریقت کے بزرگوں نے دینی فرائض کی پابندی اور حقوق العباد کی ادائیگی کی تلقین کی ہے۔

کئی روشن ضمیر اہل نظر صوفیاء کے تذکروں میں یہ بات ملتی ہے کہ وہ لوگوں کے احوال سے واقف ہو جاتے تھے مگر ان ہستیوں نے اپنی اس صلاحیت کو ہمیشہ خیر کے لیے استعمال کیا۔ اس صلاحیت کی وجہ سے لوگوں کے اندر جھانکا نہیں۔ اس صلاحیت کے ذریعے کسی کو پریشان نہیں کیا۔ روحانی ہستیاں تو لوگوں کی پردہ پوشی کرتی ہیں۔ یہ ہستیاں لوگوں کے لیے مہر و محبت، لطف و عنایات کا ذریعہ بنتی ہیں۔ ایسی ہستیاں دوسروں کے لیے ہدایت کی دعا کرتی ہیں۔



بات کہی تو انہوں نے زندگی میں پہلی بار اپنے بڑے بھائی کے سامنے تلخ لہجے میں بات کی اور کہا نماز پڑھنا میرا معاملہ ہے۔ آپ اس میں کیوں بول رہے ہیں....؟ چچا کے اس رویے کا ہمارے والد کو بہت صدمہ ہوا۔ گھر کے دیگر افراد کو بھی افسوس ہوا۔

محترم ڈاکٹر صاحب....! آپ کا تعلق بھی ایک صوفی گھرانے سے ہے۔ جو کچھ میں نے عرض کیا اس کے بارے میں آپ کیا فرماتے ہیں....؟

جواب: زیادہ تر سلاسل میں بیعت کا مقصد اللہ تعالیٰ کی معرفت کی راہوں پر چلنا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ارکان اسلام پر عمل، تذکیہ نفس کی تربیت، اولیاء اللہ کی طرز فکر کے مطابق ذہن سازی، قرآنی آیات اور احکامات نبوی کی تفہیم، حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی ضروری ہے۔

آپ نے اپنے چچا کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے اسے پڑھ کر یہ سمجھنا مشکل ہے کہ یہ آپ کے چچا کے اپنے افعال ہیں یا ایسا کرنے کو ان کے پیر صاحب نے کہا ہے۔

روحانی سلاسل سے وابستہ افراد کو کسی کے عیبوں کی نشاندہی کرنے کی بھی اجازت نہیں ہوتی... اللہ تعالیٰ ستار العیوب اور غفار الذنوب ہیں۔ اللہ کے بندوں کو بھی دوسروں کے عیبوں کی پردہ پوشی کرنا چاہیے۔ آج کے دور میں تو ہر انسان ہی خطا کار ہے۔ بہتر وہ ہیں جو اپنی خطاؤں پر ندامت محسوس کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور استغفار کرتے ہیں۔

Protecting  
your WORLD

Making you feel secure with  
our trained guards



**SOS PAKISTAN**

*Leading Security Service Provider  
in Pakistan Serving the Nation  
From Khyber to Karachi*

**SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.**

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan

Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055

E-mail: [sospakistan@hotmail.com](mailto:sospakistan@hotmail.com), [www.sospakistan.com](http://www.sospakistan.com)



TOYOTA

ALL NEW  
COROLLA ALTIS  
*Grande*  
1.8L



TOYOTA  
**EXTENDED**  
3 YEARS/75,000 KM\*  
warranty

TOYOTA  
**3Year**  
100,000 Km\*  
warranty

TOYOTA HYDERABAD MOTORS  
SITE AUTO BHAN ROAD, UAN: (022) 111 555 121