



کراچی

ماہنامہ

# روحانی ڈائجسٹ

اگست 2020ء

چین، بھارت موجودہ تنازعہ اور کشمیر

حضرت شاہ نعمت اللہ علیہ السلام کی پیش گوئیاں کیا بتاتی ہیں....؟

اسماءِ حسنیٰ  
سے مشکلات کا حل



مستقبل میں زیادہ بااثر زبان....



انگلش یا چائنیز....؟

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: مادی علوم.... وحی کے تابع

اگست میں پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

بجلی گِل

میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

یہ پچھندہ کو خدا کے لئے ہلا کر  
ادرنندہ کو خدا سے میلادیتا ہے

مالی مشکلات سے نجات کے لیے مجرب وظیفہ  
حفظ قرآن میں آسانی کے لیے دعا...  
مراقبہ کے روحانی، نفسیاتی اور طبی فوائد...  
والدین کے جھگڑوں کے منفی اثرات سے کیسے بچا جائے  
پیر صاحب پر اتر بانڈ کا انعامی نمبر بتاتے ہیں۔

کینسر سے بچاؤ اور شفا کے اسباب لوگوں کی پہنچ میں ہیں....

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](http://www.acimc.org)



[info@acimc.org](mailto:info@acimc.org)



AUSTRALIANCONCEPT





## قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

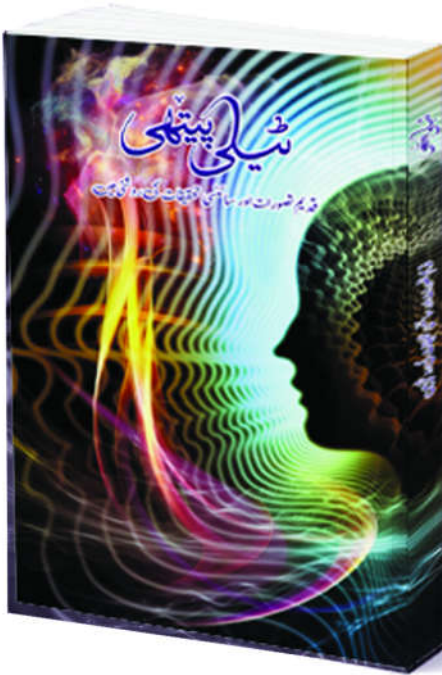
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

جلد: 42 شماره: 9

اگست 2020ء / ذوالحج، محرم 1442ھ

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

اَبْدَالْحَيٰوِ قَلْبَدْرِ بَابَاوَلِيٍّ

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





## اندرون صحافت میں

چین، بھارت موجودہ تنازعہ اور کشمیر  
11 حضرت شاہ نعمت اللہ ولیؒ کی پیش گوئیاں کیا بتاتی ہیں....؟

اسماء الحسنیٰ  
سے مشکلات کا حل 131



مستقبل میں زیادہ بااثر زبان.... 17



انگلش یا چائنیز...؟

25 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: مادی علوم... وحی کے تابع

اگست میں پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ 57

بجلی گِل

میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ 37

140 مالی مشکلات سے نجات کے لیے مجرب وظیفہ

141 حفظ قرآن میں آسانی کے لیے دعا...

113 مراقبہ کے روحانی، نفسیاتی اور طبی فوائد...

135 والدین کے جھگڑوں کے منفی اثرات سے کیسے بچاجائے

142 پیر صاحب پرائز بانڈ کا انعامی نمبر بتاتے ہیں۔

91 کینسر سے بچاؤ اور شفا کے اسباب لوگوں کی پہنچ میں ہیں....



33

حضرت باباتنج الدین ناگپوری



30



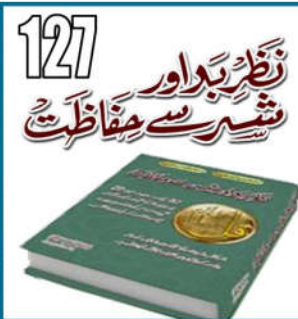
سانحہ کربلا کا پیغام.....

27

- صدائے حسرت: جو قدم بڑھاتا ہے پلپٹا ہے.... خواجہ شمس الدین عظیمی - 08
- شاہ نعمت اللہ ولی کی پیش گوئیاں: چین بھارت تنازعہ اور کشمیر.... ❖❖❖ - 11
- مستقبل کی بااثر زبان.... انگلش یا چپا سٹیز.... ابن وصی - 17
- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: مادی علوم وحی کے تابع.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 25
- سانحہ کربلا کا پیغام: ہر دور کے مظلوموں کو درس عمل دیتا ہے گا۔ احمد بن شہزاد - 27
- حضرت عمر فاروق: حضرت عمرؓ اور اسلامی ریاست کے لیے ایک سنہری دور کہلاتا ہے۔ ❖❖❖ - 30
- حضرت باباتنج الدین ناگپوری: جن سے ہزاروں لاکھوں افراد فیض یاب ہوئے۔ عانیہ خان - 33
- بجلی کے بل میں کمی لائی جاسکتی ہے: تھوڑی سی توجہ سے بجلی بچائیے بل گھٹائیے۔ مشکور الرحمن - 37
- انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھئے: شک اور اخطاپہندگی کی باڈی لینگویج..... برمیسیس - 43
- کامیابی اب زیادہ دور نہیں: وہی شخص ناکام ہوتا ہے جو کوشش ترک کر دے۔ ❖❖❖ - 48
- پرورش: اپنے بچے کو پر اعتماد بنائیے.... شخصیت کو بگاڑنے والے جملے۔ محمد زبیر/وجیہہ زبیر - 51



119



127



113



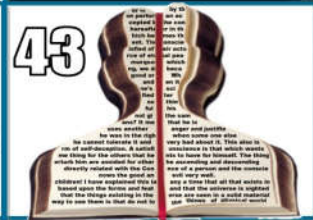
57

رنگ اور آپ کی تاریخ پیدائش



51

پرورش: اپنے بچے کو پر اعتماد بنائیے



43

انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھئے





- رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت: اگست میں پیدا ہونے والوں کا موافق رنگ - زویا علی - 57
- لاٹری ٹکٹ: ایک شوہر کی نفسیات... عالمی ادب سے ترجمہ، روسی کہانی - انتون چیخوف - 63
- شکر قندی کا ایک: شکر قندی وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ - شاپینہ عاطف - 75
- پورک ایڈ: جوڑوں کے درد کی ایک اہم وجہ - ❖❖❖ - 77
- آڑو: پیٹ کی تیزابیت اور پیاس کی شدت میں مفید - ❖❖❖ - 79
- عرق گللاب: عرق گللاب کے ذریعے خوبصورتی حاصل کیجیے - ❖❖❖ - 83
- شہد: شہد سے خوبصورتی پائیے، صحت مند ہو جائیے... - ❖❖❖ - 87
- پھسل اور سبزیاں کینسر سے رکھیں دور... - ❖❖❖ - 91
- گھر کا معالج: سر کی خشکی ختم کرنے کے لیے گھریلو نسخے... - ❖❖❖ - 93
- گھریلو ٹکے: آسان اور مفید ٹوکوں سے معمولی لیکن اہم مسائل سے چھٹکارا پائیے... - 95
- بچوں کی صحت کا خیال رکھیں: دودھ کی بوتل کو جراثیم کا گھر نہ بننے دیں.. راشدہ عفت میموریل - 97
- کیفیات مراقب: خود اعتمادی اور ارتکاز توجہ میں بہتری کے لیے - ❖❖❖ - 103
- مراقب: قسط 1... - 113
- خواجہ شمس الدین عظیمی - 113
- مطالعہ قرآن: اللہ کی ربوبیت کی وسعت اور جامعیت پر غور و فکر... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 119
- قرآنی انسائیکلو پیڈیا: قرآنی لفظ "جزاء" کے معنی و مفہوم اور علمی تشریح... ❖❖❖ - 123
- نظر بد اور شر سے حفاظت: نظر، حسد، جاو اور دیگر مسائل کا حل... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 127
- اسماء الحسنى سے مشکلات کا حل: اللہ کے اسم کی تاثیر اور فوائد... ❖❖❖ - 131
- دعا سے علاج: والدین کے جھگڑوں اور لاپرواہی سے نجات... ❖❖❖ - 137
- روحانی ڈاک: لاعلاج امراض اور پیچیدہ روحانی و نفسیاتی مسائل کا حل... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 139

اعتبار کیوں کیا...؟  
اجنبی آوازیں سنائی دیتی ہیں!  
خوش حال مستقبل  
ساس اور شوہر کا تکلیف دہ رویہ  
زندگی میں سکون نہیں

شدید نظر بد!  
بیوی بڑی لگتی ہے!  
بڑھاپے میں رنگ رلیاں!  
دفتری مخالفتوں نے ناحق پھنسا دیا!  
والد کا صدمہ اور جائیداد!

روحانی ڈاک  
مافی مشکلات سے نجات! مجرب و وظیفہ  
حفظ قرآن میں آسانی کے لیے دعا!  
پیر صاحب پر انزبانڈ کا نمبر بتاتے ہیں

# صدائے کبریا

جو قدم بڑھاتا ہے پالیتا ہے....

قرآن پاک نے بار بار فرمایا ہے کہ تفکر کرو، عقل و شعور سے کام لو، زمین پر پھیلی ہوئی اللہ کی نشانیوں کا کھوج لگاؤ۔ زمین میں رزق تلاش کرو، جدوجہد کرو... اپنی تخلیق پر غور کرو کہ تم کس طرح وجود میں آئے ہو کس طرح اللہ کریم نے حفاظت کے ساتھ تمہیں پرورش کیا۔ پروان چڑھایا۔ تمہارے اوپر جوانی کا دور آیا۔ تمہیں اللہ نے طاقت عطا کی، ایسی طاقت کہ تم اپنے ارادے اور اختیار کے ساتھ زمین پر دوڑنے لگے اور اس ہی طاقت اور اختیار کے ساتھ زمین کی کوکھ میں سے تم نے اپنے لئے وسائل تلاش کئے۔ دریاؤں میں کشتیاں چلا دیں۔

اللہ نے تم کو اتنی بڑی طاقت عطا کی کہ زمین پر پھیلے ہوئے وسائل تمہاری دسترس میں آگئے۔ یہی بندہ جو ناقابل تذکرہ شے تھا۔ پیدائش کے بعد اس قابل بھی نہ تھا کہ اپنے ارادے حرکت کر سکے۔ کروٹ بدل سکے یا بیٹھ سکے، مکھی اڑا سکے۔ اس گوشت پوست کے لو تھڑے کو اللہ نے اتنی سکت عطا کی کہ اس کے وجود سے اور اس کے اندر مخفی صلاحیتوں سے طرح طرح کی مصنوعات وجود میں آگئیں۔

آدمی اپنی کوشش، محنت جدوجہد اور صلاحیتوں کے مطابق ظاہری اسباب میں رہ کر کوئی علم سیکھتا ہے۔ اس علم میں مادی وسائل بروئے کار آتے ہیں۔ اس کی مثال یوں ہے کہ ایک آدمی لوہار بننا چاہتا ہے۔ اب اس کے سامنے تین چیزیں ہیں۔ ایک لوہا، دوسرے وہ صلاحیت جو لوہے کو مختلف شکلوں میں ڈھالتی ہے اور تیسرے صلاحیت کا استعمال۔ جب وہ اس صلاحیت کو استعمال کرتا ہے تو اس لوہے سے بے شمار چیزیں بن جاتی ہیں۔ کسی علم کو سیکھنے کے لئے ایک قدر مشترک Common Factor نیت ہے یعنی علم کس لئے سیکھا جا رہا ہے؟ اس علم کی بدولت جو چیزیں تخلیق پارہی ہیں ان چیزوں میں تخریب کا پہلو نمایاں ہے یا اس کے اندر تعمیر پنہاں ہے۔

جس طرح لوہا ایک دھات ہے اس طرح صلاحیت بھی ایک ہے یعنی لوہے کو مختلف چیزوں میں ڈھالنا، لیکن یہ دیکھنا ضروری ہے کہ یہ چیزیں کس مقصد کے لئے بنائی گئی ہیں۔ اس کے اندر تعمیر ہے یا تخریب۔ قانون قدرت یہ ہے کہ جب کوئی بندہ جدوجہد اور کوشش کرتا ہے اور اس جدوجہد اور کوشش کا ثمر کسی نہ کسی طرح اللہ کی مخلوق کے کام آتا ہے تو وسائل میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ زمین پر اللہ نے جتنی بھی اشیاء تخلیق کی ہیں ان کے اندر بے شمار صلاحیتیں چھپی ہوئی ہیں۔ کوشش سے جب ان اشیاء کے اندر صلاحیتوں کو متحرک کر دیا جاتا ہے یا ان اشیاء میں محفوظ مخفی صلاحیتوں کا کھوج لگایا جاتا ہے تو ایجادات کے بے شمار راستے کھل جاتے ہیں۔



ہم دیکھتے ہیں کہ اللہ نے لوہا تخلیق کیا۔ من حیث القوم یا انفرادی طور پر جب لوہے کی صفات اور لوہے کے اندر کام کرنے والی صلاحیتوں کا سراغ لگایا جاتا ہے تو لوہے سے لوگوں کے لئے بے شمار فائدے حاصل ہو جاتے ہیں۔

سائنسی ترقی میں مشکل سے کوئی ایسی چیز ملے گی جس میں کسی نہ کسی طرح لوہے کا عمل دخل نہ ہو۔

علمائے باطن اولیاء اللہ فرماتے ہیں کہ انفرادی زندگی اور قومی زندگی لوح محفوظ پر نقش ہے۔ انفرادی حدود میں کوئی بندہ جب کوشش اور جدوجہد کرتا ہے تو اس بندہ کے اوپر انفرادی فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔ قومی اعتبار سے ایک، دو، چار، دس بندے جب تک کوشش کرتے ہیں تو اس جدوجہد اور کوشش سے پوری قوم کو فائدہ پہنچتا ہے۔

”بے شک اللہ تعالیٰ کسی قوم کی حالت اس وقت تک نہیں بدلتے جب تک وہ خود اپنے اندر تبدیلی نہ لائے۔“ (القرآن)

جو قومیں خود اپنی حالت بدلنے کے لئے کوشش کرتی ہیں ان کو ایسے وسائل فراہم کر دیئے جاتے ہیں جن سے وہ معزز اور محترم بن جاتی ہیں اور جو قومیں اپنی تبدیلی نہیں چاہتیں وہ محروم زندگی گزارتی ہیں۔

بندہ اللہ کے دیئے ہوئے اختیارات کو اگر صحیح سمتوں میں استعمال کرتا ہے تو اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ اگر غلط طرزوں میں استعمال کرتا ہے تو منفی نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ بات صرف اتنی سی ہے کہ اللہ یہ چاہتا ہے کہ بندہ اللہ کے عطا کردہ اختیارات کو اسی طرح استعمال کرے کہ جس سے اس کی اپنی فلاح اور اللہ کی مخلوق کی فلاح کا سامان میسر ہو۔ اللہ خالق ہے، رب ہے اور ربوبیت کا تقاضہ یہ ہے کہ اللہ کے انعامات اور اکرامات اور اللہ کے پیدا کئے ہوئے وسائل سے ہماری مخلوق فائدہ اٹھائے۔

اس بات کو اس طرح سمجھا جائے کہ دنیا میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ سب ریکارڈ ہے۔ اس ریکارڈ میں لوگوں کا عروج و زوال بھی لکھا ہوا ہے۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بھی لکھا ہے کہ قومیں اگر صحیح طرزوں میں عمل زندگی بسر کریں گی تو ان کو عروج نصیب ہوگا اور اگر غلط طرزوں میں عملی زندگی بسر کریں گی تو غلام بنادی جائیں گی۔ ذلیل و خوار ہو جائیں گی۔

ترقی اور تنزل جب زیر بحث آتا ہے تو ذہن اس طرف متوجہ ہوتا ہے کہ آخر ترقی یا تنزل میں کون سے عوامل کار فرما ہیں۔ انفرادی یا اجتماعی جدوجہد کے نتیجہ میں ترقی نصیب ہوتی ہے اور انفرادی یا اجتماعی تساہل اور عیش پسندی کے نتیجہ میں قومیں عروج کے بجائے زوال پذیر ہو جاتی ہیں۔

ترقی کے دور رخ ہیں۔ ترقی یا عزت و توقیر کی ایک حالت یہ ہے کہ کسی فرد یا کسی قوم کو دنیاوی عزت اور دنیاوی دیدہ و اور دنیاوی شان و شوکت نصیب ہو۔ ترقی کا دوسرا رخ جو فی الواقع حقیقی رخ ہے، اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ ظاہری حالت میں رہتے ہوئے مخفی دنیا میں جس فرد یا قوم کی رسائی ہوتی ہے وہی اصلی ترقی ہے۔ بے شک وہ قومیں جنہوں نے علوم میں تفکر کیا اور جدوجہد کے بعد نئی نئی اختراعات کی ہیں وہ دنیاوی اعتبار سے ترقی یافتہ ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی ترقی یافتہ قومیں سکون اور اطمینان قلب سے محروم ہیں۔ قلبی اطمینان اور روحانی سکون سے اس لئے محروم ہیں کہ حقیقت سے ان کا واسطہ یا تعلق نہیں ہے۔ موجودہ دور بے شک ترقی کا دور ہے لیکن اس

ترقی کے ساتھ ساتھ جس قدر صعوبتیں، پریشانیاں، بے سکونی اور ذہنی انتشار سے نوع انسانی دوچار ہوئی ہے اس کی نظیر پہلے کے دور میں نہیں ملتی۔ اس ترقی کے پیچھے انفرادی ہو یا قومی، ذاتی منفعت اور دولت پرستی ہے۔ جب ترقی خالصتاں نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے لئے ہوتی ہے تو قوموں کو اطمینان اور سکون نصیب ہوتا ہے۔

انفرادی یا اجتماعی ذہن کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر میں اگر یہ بات ہے کہ ہماری کوشش اور اختراعات سے اللہ کی مخلوق کو فائدہ پہنچے گا تو یہ طرز فکر انبیاء کی طرز فکر ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو تخلیقی صلاحیتیں عطا کی ہیں۔ جو لوگ ان صلاحیتوں کو اپنی کوششوں سے منصفہ شہود پر لے آتے ہیں، کامیاب انسان کہلاتے ہیں۔

اپنے معاملات میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں کتنا اختیار دیا ہے اور ہم کہاں تک کوشش کر سکتے ہیں اس بارے میں قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور آدمی کو وہی ملتا ہے جس کی وہ کوشش کرے اور عنقریب اس کی کوشش اسے دکھائی جائے

گی پھر اس کو پوری جزا دی جائے گی“۔ (سورہ نجم 42)

یہ آیت مبارکہ اپنی تفسیر آپ ہے۔ واضح طور پر بیان کیا گیا ہے کہ جو جتنی کوشش جدوجہد کرتا ہے اسے اتنا ہی ملتا ہے۔

مولانا روم کا یہ مصرعہ شاید اسی جانب اشارہ کرتا ہے۔

جو سندرہ پائندہ

یعنی جو قدم بڑھاتا ہے پالیتا ہے۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے یہ اقوال ہمارے لئے مشعل راہ ہیں۔

بغوص البحر من طلب الالی ومن طلب العلی سهر اللیالی

ومن طلب العلی من غیر کد اضاع العمر فی طلب الخال

ترجمہ: جو شخص موتی چاہتا ہے وہ سمندر میں غوطہ لگاتا ہے اور جو شخص بلندی چاہتا ہے وہ راتوں کو جاگتا ہے اور جو شخص محنت کے بغیر بلند مقام چاہے اس نے ناممکن کی طلب میں اپنی عمر ضائع کر دی۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا ولیؒ اپنی تصنیف ”لوح و قلم“ میں تحریر کرتے ہیں:

”انسان بالطبع مصور، کاتب، درزی، لوہار، بڑھتی، فلسفی، طبیب وغیرہ وغیرہ سب کچھ ہوتا ہے مگر اسے کسی خاص فن میں ایک خاص قسم کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ اس کے بعد اس کے مختلف نام رکھ لئے جاتے ہیں اور ہم اس طرح کہتے ہیں کہ فلاں شخص مصور ہو گیا، فلاں شخص فلسفی ہو گیا۔ فی الواقع وہ تمام صلاحیتیں اور نقوش اس کے ذہن میں موجود تھے۔ صرف اس نے ان کو بیدار کیا۔ استاد نے جتنا کام کیا وہ صرف صلاحیت کے بیدار کرنے میں ایک امداد ہے“۔







## چین، بھارت موجودہ تنازعہ اور کشمیر حضرت شاہ نعمت اللہ ولیؒ کی پیش گوئیاں کیا بتاتی ہیں....؟

کیا چین اور بھارت کے درمیان جنگ ہوگی؟....  
چین بھارت سرحدی تنازعات جنگ سے طے ہوں گے یا کسی اور طرح،  
پاکستان پر اس کے کیا اثرات ہوں گے؟....  
کشمیر کا مسئلہ کب حل ہوگا....  
مستقبل میں اس خطہ کے حالات کیسے ہوں گے؟....

کا ایک قصیدہ بہت مشہور ہے۔ اس برگزیدہ ولی اللہ نے آنے والے واقعات کی پیش گوئی اشعار میں کی ہے، آپ کی کہی ہوئی کئی باتیں سچ ثابت ہوئیں۔ حضرت نعمت اللہ شاہ ولی کے اشعار میں ہونے والی پیش گوئیاں صدیوں بعد بھی حقیقت میں ظاہر ہوتے دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ شاہ صاحب نے اپنے اشعار میں پہلے مغل بادشاہ امیر تیمور، ان کے بعد آنے والے مغلیہ خاندان کے حکمرانوں کے تین سو سالہ دور حکومت کی پیش گوئی کی۔ اس کے بعد آپ نے مغلیہ سلطنت کے زوال اور ہندوستان پر انگریزوں کی حکمرانی کا ذکر کیا۔ حضرت شاہ نعمت اللہ نے، ہندوستان کی تقسیم اور اس دوران بڑے پیمانے پر قتل و غارت گری کو بھی

مندرجہ بالا سوالات ان دنوں لوگوں کے ذہنوں پر چھائے ہوئے ہیں۔ اخبارات، الیکٹرانک اور ڈیجیٹل میڈیا میں مبصرین اور تجزیہ نگار مستقبل کے حالات کی جھلک دکھانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ روشن نظر، صاحب بصیرت روحانی ہستیاں بارگاہ الہی میں مسلسل دعا گو ہیں کہ لوگ ہدایت قبول کر لیں اور تنازعات کو حق و انصاف سے طے کرنے والے بنیں۔

آج سے قریباً آٹھ سو پچاس سال پہلے ایک روحانی ہستی گذری ہے ان کا اسم گرامی ہے حضرت نعمت اللہ شاہ ولی۔ انہیں شاہ نعمت اللہ بھی کہا جاتا ہے۔ آپ فارسی زبان کے ایک بڑے شاعر بھی تھے۔ ہزاروں اشعار پر مشتمل دیوان کے علاوہ آپ

کر لیں گے۔ ایک سو سال تک ان کا حکم ہندوستان پر چلتا رہے گا۔

یاد رہے کہ 1857 کی جنگ آزادی کے بعد انگریز سارے ہندوستان کے مطلق حکمران بن گئے تھے۔ انگریزوں کا یہ اقتدار 1947 تک یعنی تقریباً 100 سال تک رہا۔

آحتواء سازد نصاریٰ را فلک در جنگ جیم کبک و ادبا را ایشاں رانشاں پیدا شود (گردش فلک سے عیسائی جنگ جیم غالباً جرمن کی جنگ) میں مبتلا ہوں گے اور ان کے لئے تباہی و بربادی کا نشان ظاہر ہوگا۔

واضح رہے کہ جنگ عظیم اول و دوم میں ج یعنی جرمنی ایک طرف تھا اور یورپ کی کئی ریاستیں دوسری طرف۔ یورپ کو ان جنگوں سے بہت نقصانات اٹھانا پڑے تھے۔

فتح گردد نصاریٰ لیکن از تاراج جنگ ضعف یحجد در نظام حکم شاں پیدا شود (اگرچہ اہل برطانیہ فتح پالیں گے لیکن جنگ کی تباہ کاریوں سے ان کے نظام حکم میں بہت زیادہ کم زوری پیدا ہو جائے گی۔)

یاد رہے کہ جنگ عظیم سے پہلے سلطنت برطانیہ کی وسعت کا یہ حال تھا کہ اس میں سورج غروب نہیں ہوتا تھا۔ عالمی جنگ کے خاتمے پر سلطنت برطانیہ محض ایک چھوٹے سے علاقے تک محدود ہو کر رہ گئی۔

واگزارند ہندرا از خود مگر از مکرشاں خلفشار جاگسل در مرد ماں پیدا شود

اپنے اشعار میں بیان کیا۔

حضرت نعمت اللہ شاہ ولی کی پیش گوئیوں کے قصیدے میں تین مختلف قسم کے ردیف اور قافیہ استعمال ہوئے ہیں۔ ابتدائی قصیدوں کے آخر میں ”مے بینم“ کا قافیہ استعمال ہوا ہے۔ بعض کی ردیف ”پیدا شود (پیدا ہوگا)“ اور بعض اشعار میں قافیہ ”زمانہ“، ”بہانہ“ اور ”غائبانہ“ وغیرہ استعمال ہوا ہے۔ حضرت نعمت اللہ شاہ ولی یہ پردہ کشائی کرتے ہوئے فرماتے ہیں!

قدرت کردگار مے بینم  
حالت روزگار مے بینم  
از نجوم این سخن مے گوئم  
بلکہ از کردگار مے بینم

(میں اللہ تعالیٰ کی قدرت دیکھ رہا ہوں، میں زمانہ کی حالت دیکھ رہا ہوں۔ یہ بات میں علم نجوم کے ذریعے نہیں کہہ رہا، بلکہ اللہ کی عطا سے ملنے والے علم سے دیکھ رہا ہوں۔)

یہاں ہم حضرت نعمت اللہ شاہ ولی کے قصیدے میں سے بعض ایسی پیش گوئیوں کا تذکرہ کر رہے ہیں جو ہندوستان میں انگریزوں کی آمد کے بعد سے برصغیر پاک و ہند، چین و افغان میں ہونے والی کشیدگی اور تنازعات کے متعلق ہیں۔ آپ فرماتے ہیں:

بعد از اں گیر نصاریٰ ملک ہندیوں تمام  
تا صدی حکمش میاں ہندوستان پیدا شود  
(اس کے بعد عیسائی سارے ہندوستان پر قبضہ



ہو جائے گی اور بہت تباہی و بربادی ظاہر ہوگی۔  
یہ 1979 کے بعد اگلی چار دہائیوں تک  
افغانستان کے حالات کی طرف اشارہ معلوم ہوتا ہے۔

بعد از منڈلیل شاہ از رحمت پروردگار  
نصرت و امداد از ہمسایگان پیدا شود  
(بہت زیادہ تکالیف کے بعد اللہ تعالیٰ کی  
رحمت سے نصرت اور امداد پڑوسی ملکوں سے  
ظاہر ہوگی۔)

آج یہ شعر پڑھتے ہوئے افغانستان پر سوویت  
یونین اور بعد ازاں امریکی افواج کی یلغار کے خلاف  
افغانوں کی کامیابیوں کے واقعات ذہن میں گردش  
کرتے ہیں۔

لشکر منگول آید از شمال بہر عون  
فارس و عثمان ، ہمپارہ گراں پیدا شود  
(منگول لشکر (چین) شمال کی جانب سے مدد  
کیلئے آئے گا۔ فارس (ایران) والے اور عثمان  
(ترکی) والے بھی مددگار ہوں گے۔)

خصلے کے موجودہ حالات سے باخبر لوگوں کے  
لئے اس شعر کی تشریح بالکل آسان ہے۔

ایں ہمہ اسباب عظمت بعد حج گردد پدید  
نصرتے از غیب چون بر مومناں پیدا شود  
( کامیابی اور عظمت کے یہ اسباب حج کے بعد  
ظاہر ہوں گے مسلمانوں کو غیب سے مدد اور  
نصرت ملے گی۔)

قدرت حق میکند غالب چناں مغلوب دا  
از عمق بینم کہ مسلمان کامراں پیدا شود  
( اللہ کی مہربانی سے مغلوب غالب ہو جائیں

(اگرچہ انگریز ہندوستان کو چھوڑ جائیں گے  
لیکن وہ اپنے مکر سے خصلے کے لوگوں میں جاں گسل  
خلفشار چھوڑ جائیں گے۔)

قیاس ہے کہ یہ خلفشار سرحدی معاملات کا ہی  
ہے، جس کی وجہ سے پاکستان، ہندوستان، چین،  
میں آج تک کشیدگی ہے۔ نیپال اور بھوٹان بھی  
بھارت سے بہت تنگ ہیں۔ مسئلہ کشمیر برصغیر میں  
تنازعات کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

دو حصص چون ہند گردد، خون آدم شد رواں  
شورش و فتنہ فزوں از گماں پیدا شود  
(جب ہندوستان دو حصوں میں تقسیم  
ہوگا۔ تب انسانوں کا خون بے دریغ بہے گا۔  
شورش و فتنہ انسانی سوچ سے کہیں زیادہ ہوگا۔)  
واضح رہے کہ تقسیم ہند کے دنوں میں بڑے  
پیمانے پر فسادات ہوئے جن میں لاکھوں افراد جان  
کی بازی ہار گئے۔

نعرہ اسلام بلند شد بست وسہ ادوار چرخ  
بعد ازاں بار دگر یک قہر شاہ پیدا شود  
(اسلام کا نعرہ تیس سال تک بلند رہے گا۔  
اس کے بعد دوسری بار ایک قہر ظاہر ہوگا۔)

واضح رہے کہ 1947 سے لے کر 1970  
تک کی مدت تیس سال ہی بنتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ  
شاہ صاحب کا اشارہ سقوط مشرقی پاکستان کی طرف  
ہو جو قیام پاکستان کے 24 سال بعد ہوا تھا۔

تنگ باشد بر مسلمانان زمین ملک خویش  
کبت و ادبار در تقدیر شاہ پیدا شود  
( مسلمانوں پر ان کے اپنے ملک کی زمین تنگ

گے۔ میں گہری نظر سے دیکھ رہا ہوں کہ مسلمان فاتح اور کامران ہوں گے۔)

شاہ نعمت اللہ ولی مزید فرماتے ہیں:

ماہِ محرم آید چوں تیغ با مسلمان  
سازند مسلم آدم اقدام جارحانہ  
(محرم کے مہینہ میں مسلمانوں کے پاس ہتھیار آجائیں گے۔ مسلمان اس وقت مضبوطی کے ساتھ قدم اٹھائیں گے۔)

یہ شعر پاکستان کے میزائل اور ایٹمی طاقت بننے کی جانب اشارہ معلوم ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ پاکستان نے اپنا پہلا میزائل ماہ محرم میں بنایا اور 28 مئی 1998 (یکم صفر 1419 ہجری) کو پاکستان نے ایٹمی دھماکے کئے۔

بعد آں شود چوں شورش در ملک ہند پیدا  
فتنہ فساد برپا بر ارضِ مشرکانہ  
(اس کے بعد ہندوستان میں ایک شورش ظاہر ہوگی۔ سرزمین ہند میں فتنہ و فساد برپا ہوگا۔)

در حین خلفشارے قومے کہ بت پرستان  
بر کلمہ گویاں جابر از قہر ہندوانہ  
(اس خلفشار کے وقت بت پرست قوم کے لوگ کلمہ گو مسلمانوں پر قہر و غضب کے ذریعے جبر کرنے کی کوشش کریں گے۔)

بہر صیانت خود از سمت کج شمالی  
آید برائے فتح امداد غائبانہ  
(ان حالات میں شمال مشرق کی طرف سے مدد آئے گی۔ یہ فتح کے لئے ایک غائبانہ امداد کی طرح ہوگی۔)

آلات حرب و لشکر درکار جنگ ماسر  
باشد سہیم مومن بے حد و بیکرانہ  
( ہتھیاروں اور جنگی کاروائیوں کا ماہر لشکر آئے گا، اس لشکر سے مسلمانوں کو بہت زیادہ تقویت پہنچے گی۔)

سب جانتے ہیں کہ آج کے دور میں جنگیں صرف آتش ہتھیاروں سے ہی نہیں لڑی جاتیں بلکہ اب میڈیا اور دیگر ذرائع سے کسی قوم کو مرعوب اور مغلوب کرنے کے لیے نفسیاتی طریقے (Psychological Warfare) اس کے علاوہ مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence-AD) کے ذریعے مخالف کو زیر کر دینے کے لیے بھی مہارتیں کئی ممالک کے پاس ہیں۔ ان مہارتوں میں چین بہت آگے ہے۔ انفارمیشن ٹیکنالوجی میں مہارت کے ذریعے اور Electromagnetic Pulse (EMP) میں بھی چین کی مہارت دنیا کے کئی ملکوں سے بہت زیادہ ہے۔

عثمان و عرب و فارس ہم مومنانِ اوسط  
از جذبہٴ اعانت آئند والہانہ  
( ترکی، عرب، ایران اور مشرق وسطیٰ والے والہانہ جذبوں سے امداد کے لئے آئیں گے۔)

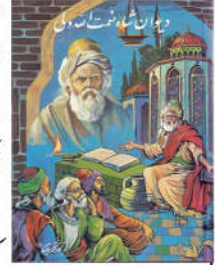
گزشتہ چند ماہ میں اس خطے میں تیزی سے بدلتے ہوئے واقعات اس شعر کی تشریح معلوم ہو رہے ہیں۔

اعراب نیز آئند است کوہ و دشت و ہاموں  
سیلاب آتشیں شد از ہر طرف روانہ



حضرت شاہ نعمت اللہ ولیؒ کا پورا اسم گرامی سید نور الدین نعمت اللہ ہے۔ آپ 731 ہجری میں کرمان (ایران) میں پیدا ہوئے۔ آپ نے ابتدائی تعلیم اپنے والد گرامی سے حاصل کی اور حصول علم کے لئے عراق تشریف لے گئے۔ وہیں آپ کا بچپن اور جوانی گزری۔ چوبیس سال کی عمر میں آپ مکہ تشریف لے گئے جہاں آپ نے مشہور صوفی بزرگ شیخ عبداللہ ایفائی کے ہاتھ پر بیعت کی اور سات برس تک مکہ میں قیام کیا۔ مکہ شریف سے آپ واپس عراق آئے۔ بعد ازاں آپ سمرقند، ہرات اور

یزد میں بھی سکونت پذیر رہے۔ یہ امیر تیمور کا دور تھا، امیر تیمور نے اپنے پوتے شاہ رخ مرزا کو ہرات اور غزنی کا حاکم مقرر کیا تھا۔ ہرات میں شاہ رخ مرزا نے نعمت اللہ ولی کی شاگردی اختیار کی اور بعد ازاں آپ کے ہاتھ پر بیعت ہو گیا۔ شاہ رخ مرزا سعادت مند اور تابع دار مرید تھا۔ آپ کو بھی شاہ رخ مرزا سے بے حد لگاؤ تھا۔ نعمت اللہ شاہ ولی نے شاہ رخ مرزا کی اولاد اور مغلیہ خاندان کے آنے والے دور اور حکمرانوں کے بارے میں اپنے اشعار میں پیش گوئیاں کیں اور تحفۃ شاہ رخ مرزا کو عطا کیں۔ ان میں سے اکثر پیش گوئیاں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صحیح ثابت ہوتی رہیں۔ یہ اشعار نعمت اللہ شاہ کے دیوان میں موجود ہیں۔



کہا جاتا ہے کہ حیدر آباد کن میں احمد شاہ بہمنی اور اس کا خاندان نعمت اللہ شاہ ولی کا بہت معتقد تھا۔ احمد شاہ کے بے حد اصرار پر نعمت اللہ ولی اپنے خاندان اور بعض مریدین کے ہمراہ ہندوستان تشریف لے گئے جہاں احمد شاہ بہمنی نے آپ کی خدمت میں جاگیریں پیش کیں۔ ہندوستان میں چند سال قیام کے بعد آپ اپنے خاندان کے کچھ افراد کو ہندوستان میں چھوڑ کر کرمان تشریف لے گئے۔ رواں لگی سے پہلے آپ نے احمد شاہ بہمنی کو بھی ایک نئی ردیف میں غزل ہاہند گویم کے اشعار عطا کئے جن میں آنے والے ادوار میں ہندوستان میں پیش آنے والے واقعات کی پیش گوئیاں کی گئی تھیں۔ ایک اندازے کے مطابق یہ پیش گوئیاں 790 ہجری کی دہائی میں کی گئی تھیں۔ بعد ازاں یہ اشعار ہندوستان کے طول و عرض میں پھیل گئے۔ آج بھی یہ اشعار کتابوں میں محفوظ ہیں۔

حضرت نعمت اللہ شاہ ولی نے کرمان کے قریب ایک پر فضا مقام ماہان میں اپنا مدرسہ قائم کیا اور اپنی عمر کے آخری بچپن سال یہاں گزارے۔ یہیں آپ نے وصال فرمایا۔ آپ کی تاریخ وفات 23 رجب 832 ہجری ہے۔

واضح رہے کہ ہمارے خطے میں چین بھارت  
تنازع میں تبت کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔  
یکجا چوں عثمان ہم چینیوں و ایراں  
فتح کنند ایراں کل ہند غازیانہ  
(ترکی، چین اور ایراں والے باہم یکجا ہو جائیں  
گے۔ ان کو ہند پر فتح ملے گی۔)

( نیز پہاڑوں، بیابانوں اور صحراؤں سے  
اعراب بھی آئیں گے۔ آگ والا سیلاب ہر طرف  
رواں دواں ہوگا۔)  
چترال، ناگا پربت، باسین، ملک گلگت  
پس ملک ہائے تبت گیر نار جنگ آنہ  
(چترال، ناگا پربت، چین کے ساتھ گلگت کا  
علاقہ مل کر تبت کا علاقہ میدان جنگ بنے گا۔)





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)



مستقبل میں زیادہ بااثر زبان ....

巴中友谊万岁



## انگلش یا چائنیز...؟

آئندہ بیس پچیس سال میں چائیز زبان ایشیا اور افریقا کے کئی ملکوں میں بہت عام ہو جائے گی...؟  
چین جا کر اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا رجحان بہت بڑھ جائے گا...؟  
میڈیکل اور انجینئرنگ کی روایتی تعلیم کے ساتھ ساتھ جدید ٹیکنالوجی کی تعلیم کے لیے دنیا بھر کے  
نوجوان چین جانا چاہیں گے...؟؟  
چین کے سرکاری افسران اور تاجر چینی زبان کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ دوسرے ملکوں کی زبانوں  
کو بھی فروغ دینے میں معاون بنیں گے...؟

تعداد 5 ہزار ہے۔ دس ہزار زبانیں ایسی ہیں جن کے بولنے والے صرف درجن بھر ہیں۔ 500 کے قریب زبانیں ایسی ہیں جن کے بولنے والوں کی تعداد 500 ہی ہے اور کئی زبانیں تو ایسی ہیں جو شاید آئندہ آنے والے برسوں میں بالکل ہی معدوم ہو جائیں گی۔  
زبانیں صدیوں میں وجود پاتی ہیں، کچھ وقت کے ساتھ معدوم ہو جاتی ہیں، بعض زبانیں باہمی تعلقات، تجارت و جنگوں سے فروغ پاتی ہیں اور بعض زبانیں اپنے اسلوب، چاشنی، وسعت الفاظ، یا مقتدر حلقوں کی پسند و ناپسند یا ضرورت کے لحاظ سے دوسری زبانوں پہ سبقت لے جاتی ہیں۔ ہر زبان اپنے تہذیبی، ثقافتی اثرات اور مخصوص نظریات بھی رکھتی ہے۔  
غالب اقوام کمزور اقوام پر غلبہ حاصل کرنے کے

اپنے جذبات و احساسات سے دوسروں کو آگاہ کرنے کے لیے اور زندگی کے امور نمٹانے کے لیے انسان ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں۔ اس بات چیت کے لیے زبان Language کا سہارا لیا جاتا ہے۔  
ہر قوم اپنی زبان سے محبت کرتی ہے۔ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ قومیں اپنی زبانوں سے پہچانی جاتی ہیں اور وہ ان پر فخر کرتی ہیں۔  
زبان کا بنیادی مقصد رابطہ قائم کرنا اور رابطہ قائم رکھنا ہے اب تک کتنی زبانیں بولی جاتی رہی ہیں یہ بتانا شاید ممکن نہ ہو۔ ایک اندازہ کے مطابق فی الوقت دنیا میں تقریباً 16 ہزار زبانیں بولی جاتی ہیں۔ جن میں آدھی سے زیادہ دنیا میں بولی جانے والی زبانوں کی

لیے اپنی زبان کو بطور ہتھیار بھی استعمال کرتی ہیں۔

## ماضی کی بااثر زبانیں

آج سے پانچ ہزار برس قبل کے زمانہ میں جب کہ لوگ قبیلوں اور بستیوں میں زندگی بسر کیا کرتے تھے، بحیرہ روم کے مشرقی ساحل پر سرزمین کنعان (موجودہ شمالی فلسطین، مغربی شام اور لبنان) پر سامی نسل کا قبیلہ آباد ہوا، جسے آج ہم فونیشیا یا فونیشی Phoenician کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

فونیشی اس دور میں ترقی یافتہ تہذیب و تمدن کے حامل تھے وہ کانسی اور لوہے کو اپنی صنعتوں میں استعمال کیا کرتے تھے اور فوجی ساز و سامان بنانے میں بڑی مہارت رکھتے تھے۔ فونیشی لوگ سامی زبان میں گفتگو کیا کرتے تھے۔ ان کا سب سے بڑا کارنامہ حروف تہجی کو آسان فہم بنانا ہے۔ انہوں نے اپنی دور میں رائج مصر کی تصویری زبان اور عراق کے مٹی کی تختیوں پر لکھے میخی خطوط کے بجائے حروف تہجی کو ابجدی لحاظ سے سہل بنایا تاکہ لکھنے میں زیادہ وقت صرف نہ ہو۔ انہوں نے کاروباری ضرورت کے تحت پپائرس کی شاخوں کے کاغذ مصر سے درآمد کئے تاکہ مٹی کی تختیوں پر نقش کرنے میں جو وقت ضائع ہوتا ہے اس کی بچت ہو اور بحری سفر کے دوران نمی سے مٹی کی تختیوں کو جو نقصان پہنچتا ہے اُس سے بھی بچا جاسکے۔ تاجر پیشہ ہونے کی وجہ سے انہوں نے ریاضی کی تحریری اہمیت کو زیادہ سمجھا چنانچہ انہوں نے گنتی کی بنیاد رکھی۔

فونیشی ایک تاجر قوم تھی ان کا مقصد ایک نوآبادی قائم کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے اسباب تجارت کے

لیے ایک منڈی تلاش کرنا بھی تھا۔ چنانچہ بحیرہ روم کے مشرق میں شام و لبنان کے ساحلوں پر انہوں نے کئی تجارتی شہر جن میں صور، صیدا، بیروت، بابلوس، یوگاریت، جریکو اور یروشلم مشہور ہیں، تعمیر کئے۔ انہوں نے اسپین، اٹلی، تیونس، قرطاجہ، قبرص، مالٹا، شمالی افریقہ، مارسیلیز، الجیریا، لیبیا، ترکی، مراکش، انگلینڈ اور ماریطینیہ میں بھی اپنی نوآبادیاں اور تجارتی کالونیاں قائم کیں جن کے آثار آج بھی موجود ہیں۔

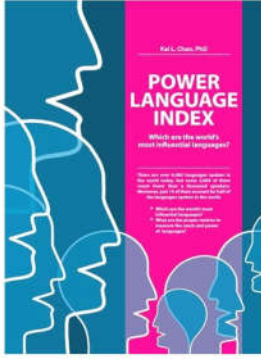
فونیشیوں کی تجارت کے ساتھ ان کا ابجدی رسم الخط اور اس کے حروف تہجی بھی دوسرے علاقوں تک پہنچنے لگے، یہ حروف اتنے سہل اور آسان فہم تھے کہ مشرق وسطیٰ، افریقہ اور یورپ کی کئی اقوام نے انہیں اپنالیا اور یہ انسانی تاریخ میں شاید پہلی بار ہوا کہ جب کوئی زبان بین الاقوامی سطح پر اثر انداز ہوئی۔

فونیشی قوم کا یہ رسم الخط فونیشی قوم کے زوال کے برسوں بعد بھی 200 قبل مسیح تک رائج رہا۔ اس کے بعد یونانی اور رومی سلطنتوں کا دور آیا۔

سکندر اعظم اور دیگر فاتحین نے افریقہ سے ہندوستان تک اپنی سلطنت پھیلائی، لیکن یونانی زبان سیاسی و معاشی لحاظ سے نہیں بلکہ علمی، طبّی اور سائنسی لحاظ سے مغربی ثقافت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوئی۔

رومی سلطنت انسانی تاریخ کی ایک انتہائی پر شکوہ اور شان و شوکت کی حامل سلطنت رہی ہے۔ یہ دنیا کے ایک وسیع و عریض علاقے کی حاکم تھی اور بہت سی ریاستیں اس کی باجگزار تھیں۔ اگر رومی سلطنت کا موازنہ آج کل کی عالمی قوت امریکہ سے کیا جائے، تو اپنے عروج کے دور میں رومی سلطنت امریکہ سے بھی زیادہ طاقت ور اور بااثر تھی۔ رومیوں کی زبان لاطینی





## زبان کو طاقت ور اور بااثر بنانے والی وجوہات

ایسی کیا وجوہات ہیں جو زبان کو طاقتور اور بااثر بناتی ہے؟ کوئی زبان بولنے والوں کی زیادہ کسی زبان کو موثر بناتی ہے یا یہ بات اہم ہے کہ کوئی زبان کتنے زیادہ ممالک میں بولی جاتی ہے....؟

ماہر لسانیات ڈاکٹر کائی ایل چان Dr. Kai L. Chan نے زبانوں کی اثر انگیزی سمجھنے کے لیے ایک فہرست مرتب کی ہے اسے پی ایل آئی (پاور لینگویج انڈیکس) کہا جاتا ہے۔ اس ریسرچ کے مطابق کسی زبان کے بااثر اور طاقت ور ہونے کے لیے کئی پوائنٹس دیکھے جاتے ہیں، مثلاً یہ زبان جغرافیائی و معاشی لحاظ سے، کمیونیکیشن، تعلیم و میڈیا کے میدان میں اور سیاسی، ڈپلومیٹک و بین الاقوامی تعلقات میں استعمال ہونے کی کتنی صلاحیت رکھتی ہے۔

RANK	LANGUAGE	NATIVE SPEAKERS (MILLION)	SCORE
------	----------	---------------------------	-------

1	English	446	0.889
2	Mandarin (Chinese)	960	0.411
3	French	80	0.337
4	Spanish	470	0.329
5	Arabic	295	0.273
6	Russian	150	0.244
7	German	92.5	0.191
8	Japanese	125	0.133
9	Portuguese	215	0.119
10	Hindi/Urdu	310	0.117

تھے اور عربی زبان دنیا کے ایک بڑے حصہ کے لئے رابطہ اور علوم و فنون کے حصول کی زبان تھی۔ اس زمانہ میں انسائیکلو پیڈیا، ڈکشنریز، جغرافیائی نقشے، چارٹ اور سائنسی کتابیں عربی زبان میں ہی موجود تھیں۔ یوں سمجھا جائے کہ سیاسی اور تجارتی طور پر 700ء سے 1490ء تک تقریباً آٹھ سو سال پوری

تھی۔ لاطینی زبان نے اس حد تک ترقی کی کہ پوری دنیا میں اس کا چرچا تھا۔ اس زبان میں بہت کام ہوا۔ دنیا میں لاطینی زبان کو ایک دور میں وہی درجہ تھا جو آج کل کے دور میں انگریزی زبان کا ہے۔ آٹھویں صدی سے پندرہویں صدی تک دور ایسا آیا جب مسلمان دنیا کے آدھے حصہ پر چھائے ہوئے

پرنگلی، اطالوی تاجروں اور سیاحوں نے بحر اوقیانوس سے بحر الکاہل، قطب شمالی سے قطب جنوبی تک سینکڑوں خطے دریافت کیے اور وہاں کالونیاں بسائی۔ ان علاقوں میں اپنے کلچر و ثقافت کے ساتھ انہوں نے اپنی زبانیں بھی رائج کیں۔

اٹھارہویں اور انیسویں صدی میں صنعتی اور مشینی انقلاب کے دور میں دیگر زبانوں کے ساتھ جرمن، روسی اور انگریزی زبان نے بھی پھیلنا شروع کر دیا۔ شیکسپیر کے وقت میں، دنیا میں انگریزی بولنے والوں کی تعداد پچاس لاکھ تا ستر لاکھ کے درمیان رہی تھی، ماہر لسانیات ڈیوڈ کرشٹل کے مطابق، ملکہ الزبتھ اول (1603) کے اقتدار کے اختتام اور الزبتھ دوم (1952) کے اقتدار کے آغاز میں، یہ اعداد و شمار تقریباً پچاس گنا بڑھ گئے اور انگریزی بولنے والوں کی تعداد، تقریباً پچیس کروڑ تک پہنچ گئی۔

## انگریزی زبان کی اثر انگیزی

زبان اپنے تئیس کوئی بھی اعلیٰ یا کم مرتبہ نہیں ہوتی۔ جب کوئی قوم معاشی، سیاسی، فوجی اور ٹیکنالوجی کے لحاظ سے مقتدر ہوتی ہے تو اس کی زبان اور کلچر بھی معتبر اور بااثر ہو جاتا ہے۔

برطانوی سلطنت نے عالمی سطح پر انگریزی زبان پھیلانے میں مدد کی، ایک طرف تو برطانیہ کے کولونیل ازم نے انگریزی کو بااثر کر دیا اور کچھ امریکہ کی سیاسی، معاشی، اور فوجی برتری نے انگریزی کو مزید فروغ دیا۔ انگریزی بین الاقوامی کاروبار میں استعمال ہونے والی ایک عام زبان بن گئی، جس سے یہ بہت سے ممالک کے لئے دوسری مقبول زبان بنے گی۔

دنیائے مسلمان چھائے رہے، یہ وہ دور تھا جب مسلمان دنیا کی ترقی یافتہ قوم اور سپر پاور کی حیثیت رکھتے تھے اور زمین کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک پھیل گئے تھے۔ ان آٹھ سو سالوں میں عربی زبان انٹرنیشنل لیٹوینج کا درجہ رکھتی تھی۔ دنیا بھر میں علوم و فنون، کتابت و روابط اور سائنس و ٹیکنالوجی کا بہت زیادہ کام عربی زبان میں ہی ہوا۔ اس دور کے عرب ریسرچرز کی تصانیف ان کے دیگر ہم عصروں کے مقابلے میں بہت بہتر اور مستند مانی جاتی تھیں۔

مسلمان سائنس دانوں نے صرف یونانی کتابوں کے تراجم کی بدولت یہ صلاحیت حاصل نہیں کی تھی بلکہ انہیں ان مسلم سیاحوں سے بھی جدید معلومات حاصل ہوتی رہتی تھیں جو دنیا کے مختلف حصوں کا مسلسل سفر کرتے رہتے تھے۔ مسلمانوں کا گلوبلائزڈ سسٹم، اس دور میں جبکہ جدید ٹیکنالوجی کا تصور بھی نہیں تھا، اتنا کارگر تھا کہ کوئی بھی خبر دنیا کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک محض چند دن میں پہنچ جاتی تھی، جس کے نتیجے میں مسلمان اسکالرز کا کام اس دور کے غیر مسلم ریسرچرز کے مقابلے میں بہت زیادہ بہتر اور مستند تسلیم کیا جاتا ہے۔

اس دور میں یورپ میں جو کتابیں داخل نصاب رہیں وہ عربی کتابوں کے تراجم ہی تھے۔ مشرق و مغرب سے باہمی میل جول اور عربی سے لاطینی، اطالوی اور دیگر یورپی زبانوں میں ترجمے کے دوران سینکڑوں علوم مغربی زبانوں میں منتقل ہوئے۔

سقوطِ غرناطہ کے بعد یعنی پندرہویں صدی عیسوی سے سترہویں صدی کا دور تاج آف ڈسکوری کہلاتا ہے، اس دور میں ہسپانوی، فرانسیسی، ولندیزی،

قومی زبان ہے، کم از کم 75 ممالک (دو ارب افراد کی مشترکہ آبادی کے ساتھ) میں انگریزی زبان سرکاری یا خاص حیثیت رکھتی ہے۔

یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ دنیا بھر میں ہر چار افراد میں سے ایک فرد انگریزی زبان بول اور سمجھ لیتا ہے۔

## مستقبل کی بااثر زبان؟؟

چین بھرتی ہوئی عالمی قوت ہے۔ کوئی بعید نہیں کہ آئندہ چند برسوں میں چین امریکہ کے مقابلے کی طاقت بن جائے یا پھر امریکہ کو بھی پیچھے چھوڑ جائے۔ انسانی تاریخ کی کسی بھی عالمی قوت کی طرح چین کو بھی اس بات کا ادراک ہے کہ جب تک دنیا چینی زبان نہ سیکھے گی تب تک اس کا امریکہ کے مقابلے میں اپنی جگہ بنانا ناممکن ہے۔ اسی لئے چینی حکومت دنیا کو چینی زبان سکھانے کی طرف خصوصی توجہ دے رہی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک تو اپنی ضرورت کے تحت اب بچوں کو چینی زبان سکھانے کی طرف توجہ دے رہے ہیں لیکن کئی ملکوں کو چینی زبان سکھانے کا ذمہ خود چینی حکومت نے اٹھایا ہوا ہے۔ چین اس مد میں اربوں یوآن سالانہ خرچ رہا ہے۔ بہت سے ایسے افریقی ممالک، جہاں چین نے بہت زیادہ سرمایہ کاری کر رکھی ہے، میں تو ہر سال سینکڑوں چینی استادوں کو بھیجا جاتا ہے جو وہاں جا کر چینی زبان کے مقامی استاد تیار کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ چینی حکومت بہت سے ملکوں کے طلباء کے لیے وظائف مہیا کرتی ہے کہ وہ چین جائیں اور چینی زبان سیکھیں۔ ایسے تمام طلباء کے لیے جو چین میں اعلیٰ تعلیم کے حصول کیلئے جاتے ہیں سال چھ مہینے کا چینی زبان کا نصاب لازمی ہوتا

بیسویں اور اکیسویں صدی میں ہونے والی علمی، تکنیکی، معاشی تبدیلیوں کی وجہ سے انگریزی زبان نے انسانی تمدن کو نئے نئے انداز سے متاثر کیا ہے۔ ان اثرات میں دیہی علاقوں سے شہری علاقوں کی طرف لوگوں کی تیز رفتاری سے منتقلی، اپنے ملک سے دوسرے ملک یا دوسرے خطوں کی طرف سفر اور کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کا تیزی سے بڑھتا ہوا استعمال بھی ہے۔ قدیم ثقافتیں اور قدیم زبانیں بھی ان تبدیلیوں سے متاثر ہوئیں۔

دنیا میں تقریباً پچاس کروڑ افراد مقامی یا مادری زبان کے طور پر جبکہ اکیاون کروڑ افراد دوسری زبان کے طور پر انگریزی بولتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ بطور مادی زبان انگلش بولنے والوں کے مقابلے میں انگریزی بطور سینڈ لیگنوج بولنے والے لوگ زیادہ ہیں۔ آسٹریلیا، بوسونانا، کیریبین ممالک، گمبیا، گھانا، گیوانا، آئر لینڈ، نامیبیا، یوگنڈا، زامبیا، زمبابوے، نیوزی لینڈ، برطانیہ اور ریاستہائے متحدہ امریکہ کی قومی زبان انگریزی ہے، کیمرون اور کینیڈا میں انگریزی، فرانسیسی زبان کے ساتھ قومی زبان ہے؛ نائیجیریا کے ریاستوں میں، انگریزی اور مقامی زبان سرکاری ہیں، فیجی میں انگریزی فیجیسن کے ساتھ سرکاری زبان ہے؛ لیسوتھو میں سسوتھو کے ساتھ؛ پاکستان میں اردو کے ساتھ؛ فلپائن میں فلپائن کے ساتھ اور سویڈینڈ کے ساتھ سوئیڈش کے ساتھ۔ ہندوستان میں، انگریزی ہندی کے بعد ایک باضابطہ سرکاری زبان ہے، اور سنگاپور میں انگریزی چار سرکاری رسمی زبانوں میں سے ایک ہے، جنوبی افریقہ میں، انگریزی گیارہ سرکاری زبانوں میں سے ایک



واقع ہوتی ہے یہ تو صرف ابلاغ کا وسیلہ ہے۔  
گلوبل ویج میں آگے بڑھنے کے لئے ہمیں دوسری

زبانوں کو سیکھنے کی اشد ضرورت بھی رہتی ہے۔

اب ایک مثال چین کی ہی لے لیجئے جو آج تیزی سے ابھرتی ہوئی طاقت کی مثال بن چکا ہے۔ چین کی معاشی ترقی نے دنیا کو حیرت میں ڈال دیا ہے لیکن دنیا میں شاید چینی ہی ہیں جن کی انگریزی سب سے کمزور ہوگی۔ انگریزی زبان میں سب سے زیادہ مہارت رکھنے پر فخر کرنے والے بھارت کی ترقی چین کے مقابلے میں بہت حد تک کم ہے۔

وجہ سیدھی سی ہے چین نے اپنی زبان پر فخر کرنا سیکھا اور اس کو فروغ دیا۔ کئی عشروں تک فروغ کا عمل اندرونی حد تک محدود رہا۔ شاید ہی دنیا کی کسی زبان کی کوئی قابل ذکر کتاب ہو جو چینی زبان میں ترجمہ ہو کر ایک عام چینی کی دسترس میں نہ لائی گئی ہو۔

انٹرنیٹ کا زمانہ آیا تو ہر طرح کی ویب سائٹس کو چینی زبان میں متعارف کروایا گیا اور آج گوگل جیسی تحقیقی ویب سائٹ سے لے کر ویکی پیڈیا جیسی معلوماتی ویب سائٹ تک اور فیس بک جیسی سماجی رابطے کی ویب سائٹ سے لیکر یاہو اور جی میل جیسی ذاتی رابطے کی ویب سائٹ تک، ہر طرح کی انٹرنیٹ کی سہولتیں ایک عام چینی کو اپنی زبان میں فراہم کی گئی ہیں۔ مزید یہ کہ یہ تمام سہولتیں چین کے اپنے دائرہ اختیار میں ہیں، کوئی دوسرا ملک جب چاہے اس سے یہ سہولتیں واپس نہیں لے سکتا یا ان ویب سائٹس میں موجود معلومات تک رسائی حاصل نہیں کر سکتا۔

بات ہو رہی تھی چینوں کی دوسری زبان سیکھنے

دنیا بھر میں چینی زبان بولنے والوں کی تعداد

چین	ایک ارب 8 کروڑ 50 لاکھ
تائیوان (چین)	ایک کروڑ 95 لاکھ 80 ہزار
ہانگ کانگ (چین)	34 لاکھ 21 ہزار
امریکہ	28 لاکھ 97 ہزار
سنگاپور	28 لاکھ 40 ہزار
ویت نام	20 لاکھ
ملائیشیا	12 لاکھ 30 ہزار
میانمار (برما)	9 لاکھ 94 ہزار
آسٹریلیا	5 لاکھ 97 ہزار
کینیڈا	5 لاکھ 92 ہزار
جاپان	5 لاکھ 49 ہزار
کمبوڈیا	4 لاکھ 98 ہزار
انڈونیشیا	4 لاکھ 66 ہزار
مکاؤ (چین)	3 لاکھ 62 ہزار

ٹوٹل ایک ارب 12 کروڑ سے زائد

ہے۔ غرض چین کی طرف سے اس ضمن میں ایک نہایت سنجیدہ اور کامیاب کوشش جاری ہے۔

پاکستان میں چینی زبان کو فروغ دینے کی کوششیں جاری ہیں۔ یہ کہا جا رہا ہے کہ پاکستان میں جلد ہی چینی زبان بولنے یا سمجھنے والوں کی تعداد کافی زیادہ ہو جائے گی۔

## ترقی کے لیے زبان سیکھیے

زبان کوئی بھی غیر اہم نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی زبان کے سیکھنے سے کسی ثقافت یا مذہب کو خطرات درپیش آتے ہیں اور نہ ہی مقامی زبان کی اہمیت میں کمی

人人人生而自由, 在尊严和权利上一律平等。  
Rén rén shēng ér zìyóu, zài zūnyán hé quánlì shàng yīlǜ píngděng.  
All human beings are born free and equal in dignity and rights.

تمام انسان آزاد اور حقوق و عزت کے لحاظ سے برابر پیدا ہوئے ہیں....

(Article 1 of the Universal Declaration of Human Rights)

نے 2020ء تک دس لاکھ امریکیوں کو چینی زبان سکھانے کا پروگرام شروع کر رکھا ہے۔ چین کی ابھرتی ہوئی ایسپائر، چینی معیشت کے ساتھ ساتھ چینی زبان کو بہت جلد بااثر ترین زبان بنانا چاہتی ہے۔ چنانچہ چینی حکومت زبان کے فروغ کا سلسلہ بیرون ممالک تک پھیلا رہی ہے۔

پاکستان اور چین کے تعلقات شروع دن سے بہت مضبوط اور گہرے ہیں اور یہ تعلقات روز بہ روز مزید پائیدار بھی ہوتے جا رہے ہیں۔ خاص طور پر سی پیک کی وجہ سے تعلقات کی مضبوطی میں کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔ اب پاکستان کے چاروں صوبوں میں چینی سیکھنے کی ضرورت کو بھی محسوس کیا جا رہا ہے۔

اس وقت پاکستان میں چینی زبان جاننے والوں کی تعداد شاید چند ہزار سے زیادہ نہ ہوگی ان میں بھی کئی لوگ ایسے ہیں جن کا چین کے ساتھ واسطہ رہتا ہے تعلیم، کاروبار یا پھر نوکری وغیرہ کے سلسلے میں اور ان میں سے بھی شاید ہی کوئی ایسا ہوگا جس کو چینی زبان کا مہارت کی حد تک علم ہو۔

مستقبل میں معاشی ضروریات کے تحت پاکستان اور دنیا کے کئی ممالک میں چینی زبان کے فروغ کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ موجودہ صورت حال کو دیکھتے ہوئے یہ کہا جاسکتا ہے کہ مستقبل میں چینی زبان انگلش سے زیادہ بااثر زبان ہوگی۔



کی۔ ہمارے اپنے ملک میں جب سے چائنا تجارت اور دیگر منصوبہ جات شروع ہوئے ہیں اور چینیوں کو یہاں رہائش اختیار کرنی پڑی ہے تو بہت سے چینیوں نے اردو زبان کو سیکھا ہے اور سیکھ رہے ہیں۔ انہوں نے اردو زبان سیکھنے سے اختلاف نہیں کیا بلکہ اس کو اپنی ضرورت سمجھا ہے۔

آج جس جگہ چین کھڑا ہے وہاں جنگ عظیم اول اور دوم کے وقت امریکہ کھڑا تھا۔

30 کی دہائی میں علامہ اقبال نے چینی قوم کے بارے میں جو کچھ کہا تھا آج وہ حرف بحرف سچ ثابت ہوتا جا رہا ہے۔ قیام پاکستان سے ایک سال بعد 1948ء میں عوامی جمہوریہ بننے والا ملک چین تیزی سے صنعت، تجارت میں ترقی کر رہا ہے۔ اور اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ایک دن چینی امریکہ جیسی سپر پاور سے آگے نکل جائیں گے اس بات کا ادراک چونکہ خود چائنا کو بھی ہے اس لئے وہ دوسروں کو چینی زبان سکھانے پر خصوصی توجہ دے رہے ہیں۔ اس وقت دنیا میں سب سے زیادہ بولی جانے والی زبان چینی ہے۔ جسے 1.12 ارب افراد بولتے ہیں اور یہ اقوام متحدہ کی چھ سرکاری زبانوں میں سے ایک ہے۔ پاکستانی عوام کے لئے شاید یہ بات بہت حیران کن ہوگی کہ خود امریکہ چینی زبان سیکھنے والوں میں شامل ہے۔ کیونکہ اسے مستقبل میں چینی زبان کی اہمیت کا پوری طرح ادراک ہے۔ امریکی حکومت



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



## مادی علوم: وحی کے تابع....؟

انسان کو وحی کے تابع ہونا چاہیے۔ اگر انسان وحی کے تابع ہو کر اپنی عقل استعمال کرے گا تو وہ حقیقت تک پہنچے گا اور نوع انسانی کے لئے خیر و فلاح کا باعث بنے گا لیکن اگر انسان وحی سے ہٹ کر یا وحی کا انکار کر کے محض اپنی عقل پر بھروسہ کر کے معاملات کی تفہیم کرنا چاہے گا تو اس میں Confusion ہوگا، پریشانیاں ہوں گی، بھٹکاؤے ہوں گے، گم راہی ہوگی۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ ہم خود وحی کی طرزوں کو سمجھنے کی کوشش کریں اور دنیا کو وحی کی اہمیت اور وحی کی روشنی میں سفر طے کرنے کے فوائد اور مثبت اثرات آگاہ کریں۔

ہمیں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ سائنس کی ترقی اور سائنس کے مختلف نظریات جہاں تک ان سے نوع انسانی کو فائدہ پہنچے وہ اچھے کام ہیں۔ سائنس پڑھنا اپنے آپ کو educate کرنا، سائنس اور ٹیکنالوجی میں آگے بڑھنا یہ ہر شخص کا حق ہے۔ ہر شخص کو، ہر قوم کو علم میں آگے بڑھنا چاہیے لیکن سائنس کی ایجوکیشن ہمارے لئے اس طرح ہونی چاہیے کہ یہ ہمیں اللہ سے قریب لے جانے کا ذریعہ بنے، سائنسی یا دیگر ہمارے لئے شکوک شبہات اور گم راہی کا ذریعہ نہ بنیں۔

یا حی یا قیوم کا ورد

اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حی یا قیوم کا ورد کرتے ہوئے ہمارے ذہن میں اس حقیقت کا اعتراف ہوتے رہنا

سلسلہ عظیمیہ ایک روحانی اور علمی سلسلہ ہے۔ اس سلسلہ طریقت میں الحمد للہ پڑھے لکھے مرد و خواتین بڑی تعداد میں ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو قرآن پاک، تعلیمات نبوی اور صوفیانہ تعلیمات کو سمجھنے کی کوششوں کے ساتھ ساتھ معروف سائنسی یا فلسفیانہ نظریات یا کسی بھی دور کے معروف مباحث سے کم یا زیادہ واقفیت ہونی چاہیے۔

اس دنیا میں انسان کو اپنی زندگی کیسے گزارنی ہے اس ضمن میں قرآن نے واضح رہنمائی فرمائی ہے۔

سورۃ والشمس میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے  
وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا ۝ قَدْ  
أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝  
”قسم ہے نفس کی اور اسے سدھارنے کی سنوارنے کی اور انسان کو ودیعت کر دیا ہے کہ صحیح کیا ہے اور غلط کیا ہے۔ پس جس نے اپنا تزکیہ کیا وہ کامیاب ہوا اور جس نے نفس آلودہ کیا وہ خسارے میں رہا۔“

صراط مستقیم یعنی قرآن پاک کے بتائے ہوئے راستے پر چلنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسانی معاشروں میں امن، سکون اور استحکام آتا ہے۔ لوگ اللہ تعالیٰ سے قربت پاتے ہیں اور آخرت کے لئے تیاری کرتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات یہ ہیں کہ اس دنیا کے علوم و فنون حاصل کرتے ہوئے، زندگی کے معاملات میں فیصلے کرتے ہوئے، عقل استعمال کرتے ہوئے

چاہیے کہ اس کائنات کو، کائنات کی ہر نوع کو کائنات کا خالق اور مالک، اللہ تعالیٰ حیات عطا فرما رہے ہیں اور اس حیات کی بقا اور تسلسل کے لئے اللہ تعالیٰ مسلسل انتظامات فرما رہے ہیں۔

یہ نکتہ ہم پر واضح ہونا چاہیے کہ وحی کی روشنی سے محروم محدود فہم رکھنے والے انسانوں کے نظریات غلط یا ناقص ہو سکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ اپنے اراکین کو تاکید کرتا ہے کہ وحی کو سمجھا جائے، اللہ تعالیٰ کی مرضی کو، قوانین قدرت کو سمجھنے کی کوشش کی جائے۔

اللہ تعالیٰ کی مرضی کو سمجھنے کا ایک ذریعہ نیچرل سائنسز بھی ہیں۔ سائنسی علوم ہوں یا معاشی یا معاشرتی علوم یا دیگر شعبوں کے علوم ہر ایک اپنی اہمیت اور ضرورت ہے۔ علوم سے اصل فائدہ دراصل یہ ہے کہ ان کے ذریعے انسان اللہ کی صفات کا واقف اور عارف بن سکے۔

انسان نے کشش ثقل کو سمجھ لیا اور اس کا ایک قانون بیان کیا تو دراصل یہ قانون اس سائنس دان (Newton) نہیں بنایا ہے۔ اس نے صرف دریافت کیا۔ نیوٹن کی جستجو اور تحقیق سے کشش ثقل (Gravity) انسان پر واضح ہو گئی ورنہ زمین پر یہ کشش تو اس آگاہی سے لاکھوں سال پہلے سے موثر ہے۔ نیوٹن کی اس دریافت کی وجہ سے نئی نئی راہیں کھلیں لیکن کشش ثقل یا دیگر فطری قوانین دریافت کر کے لوگ یہ کہنے لگیں کہ ہم بہت کچھ جان گئے ہیں اب ہمیں کسی Divine Guidance کی ضرورت نہیں تو یہ کوئی عقل مند کی بات نہیں۔

کشش ثقل کے بارے میں جان کر ہمارا ذہن

اس طرف جانا چاہیے کہ اتنا زبردست نظام کس نے بنایا۔...؟ اس نظام کو بنا کر ہمیشہ ایک منظم طریقے سے چلانے والی ہستی کون ہے...؟

سائنس کا اصل فائدہ یہ ہے کہ جب ہم سائنس پڑھیں اور کائنات یا اس زمین کے مختلف صلاحیتیں ہمارے سامنے آئیں تو ہمارا ذہن ان چیزوں کے خالق اللہ کی طرف جائے۔ ان دریافتوں اور انکشافات کی وجہ سے انسان اللہ کے آگے سجدہ ریز ہو جائیں۔ اگر ہم سائنس پڑھ کر شکوک و شبہات میں مبتلا ہو جائیں اور وحی کی اہمیت کو نہ سمجھیں تو یہ سائنس پڑھنے کا فائدہ نہیں بلکہ نقصان ہے اور یہ وہ نقصان ہے جو ایک شخص نہیں بھگتے گا بلکہ پوری پوری قوموں کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔

سلسلہ عظیمیہ کا پیغام یہ ہے کہ آپ اپنی صلاحیتوں کو سمجھنے والے اور اللہ تعالیٰ کی مشیت اور ارادے کو سمجھنے کی کوشش کرنے والے بنیں۔

Theory of evolution جسے نظریہ ارتقاء کہتے ہیں جس کے تحت یہ غلط فہمی عام ہوئی کہ انسان ایک خلیہ سے ترقی کرتے کرتے موجودہ شکل و صورت تک پہنچا ہے۔ انسان کی ہزاروں لاکھوں سال کی تاریخ اس بات کی گواہ ہے کہ یہ نظریہ درست نہیں ہے۔

ہمیں سائنس سے استفادہ کرنا ہے، سائنس کی ایجوکیشن لینی ہے لیکن کسی سائنس دان یا دیگر شعبوں کے عالموں کی کسی غلط فہمی یا گمراہی کی پیروی سے خود کو بچانا ہے۔

(جاری ہے)



# سانحہ کربلا کا پیغام



حریت، آزادی اور اعلائے کلمۃ الحق کے لیے جب بھی مسلمانوں نے اپنی جدوجہد کا آغاز کیا تو حضرت امام حسینؑ کی قربانی کو مشعل راہ پایا۔

کی حاکمیت کے اصول پر رکھی گئی۔ اسلامی تعلیمات کا بنیادی مقصد بنی نوع انسان کو شخصی غلامی سے نکال کر خدا پرستی، حریت فکر، انسان دوستی، مساوات اور اخوت و محبت کا درس دینا تھا۔ خلفائے راشدین کے دور تک اسلامی حکومت کی یہ حیثیت برقرار رہی۔

یزید کی حکومت چونکہ ان اصولوں سے ہٹ کر شخصی بادشاہت کے تصور پر قائم کی گئی تھی۔ لہذا مسلمان اس تبدیلی کو اسلامی نظام پر ایک کاری ضرب سمجھتے تھے۔ امام حسینؑ ان اسلامی اصولوں اور قدروں کی بقا کے لیے میدان عمل میں اترے۔

راہ حق پر چلنے والوں کے ساتھ جو کچھ میدان کربلا میں گزری وہ جو روح و جفا، بے رحمی اور استبداد کی بدترین مثال ہے۔ یہ تصور ہی کہ خاندان رسالت کے ارکان پر یہ ظلم یا تعدی خود ان لوگوں نے کیا جو خود کو مسلمان

نسل انسانی کی تاریخ میں چشم فلک نے کبھی حق و صداقت کے معرکے دیکھے ہیں تو کبھی کفر و باطل کے انسانیت سوز ہنگامے۔

حق پرستوں سے باطل کے پجاریوں کو ہمیشہ بیر رہا ہے۔ سانحہ کربلا بھی اسی قدیم سلسلے کے دو کرداروں سے دنیا کو روشناس کرتا ہے۔ سانحہ کربلا آج سے چودہ سو سال پہلے رونما ہوا لیکن اس

کی یاد ابھی تک زندہ ہے اور ہمیشہ زندہ رہے گی۔ بقول شاعر انسان کو بیدار تو ہو لینے دو ہر قوم پکارے گی ہمارے ہیں حسینؑ حریت، آزادی اور اعلائے کلمۃ الحق کے لیے

احمد بن شہزاد

شاہِ حسینؑ بادشاہِ حسینؑ  
دینِ حسینؑ میں پناہِ حسینؑ  
سے دادِ ندادِ دستِ در دستِ یزید  
صفتِ کائناتِ بے اللہِ حسینؑ  
(خواجہ میر تقی میرؒ)

جب بھی مسلمانوں نے اپنی جدوجہد کا آغاز کیا تو امام حسینؑ کی قربانی کو مشعل راہ پایا۔

رسول اللہ ﷺ اور خلفائے راشدین نے جو اسلامی حکومت قائم کی اس کی بنیاد انسانی حاکمیت کی بجائے اللہ تعالیٰ



کہتے تھے، بڑا روح فرسا ہے....

حضرت امام حسینؑ نے حالات کی عدم موافقت کے باوجود آوازِ حق بلند کر کے پوری نوعِ انسانی کے لیے یہ مثال قائم کر دی کہ اہلِ حق کا شیوہ یہی ہونا چاہیے کہ وہ باطل قوتوں کے مقابلے میں ڈٹ جائیں اور اپنے لہو کا نذرانہ دے کر حق کی شمع کو روشن رکھیں۔

حضرت امام حسینؑ کو خراجِ عقیدت پیش کرتے ہوئے حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ فرماتے ہیں:

شاہ است حسینؑ، بادشاہ است حسینؑ  
دین است حسینؑ، دین پناہ است حسینؑ  
سردار نہ داد، دست در دست یزید!  
حقا کہ بنائے لا الہ است حسینؑ

\*\*\*

زندہ قومیں اپنے بزرگوں کی قربانیوں کی قدر کرتی ہیں، ان قربانیوں کا تذکرہ کرتی ہیں اور ان کے کردار اور طرزِ فکر سے سبق حاصل کرتی ہیں۔

ہمیں محرم الحرام کے مہینے میں حضرت امام حسینؑ کی یاد مناتے ہوئے یہ ضرور غور کرنا چاہیے کہ حضرت امام حسینؑ کی اور آپؑ کے اہلِ خانہ کی اس قربانی کا مقصد کیا تھا....؟

حضرت امام حسینؑ کی شہادتِ حق کی خاطر ڈٹ جانے اور اپنی جان کی پروا تک نہ کرنے کا ایک بے مثال سبق ہے۔

صدقِ خلیل بھی ہے عشق  
صبرِ حسین بھی ہے عشق

معرکہ وجود میں

بدر و حسنین بھی ہے عشق

ہر سال محرم کی آمد کے ساتھ ہی مسلمانوں کی بڑی تعداد اس المناک واقعے کی یاد میں غم کی تصویر بن جاتی ہے۔

ہمیں امام حسینؑ کی اس طرزِ فکر کو سمجھنا بھی ضروری ہے جس کے تحت امام حسینؑ کی شہادت رہتی دنیا تک کے لئے آمر ہو گئی۔

امام عالی مقامؑ کی شہادت کے واقعہ میں ہمارے لیے بہت سے سبق پوشیدہ ہیں۔

\*\*\*

حضرت امام حسینؑ کا کردار اور آپؑ کی طرزِ فکر۔ وہ آفاقی پیغام ہے جو ہر دور کے مظلوم اور مجبور انسانوں کو درسِ عمل اور ولولہ شوقِ عطا کرتا رہے گا۔

سانحہ کربلا میں حسینؑ طرزِ فکر اور یزیدی طرزِ فکر ہمارے سامنے آتی ہے۔

طرزِ فکر کے یہ دونوں رخ ہر دور میں سامنے آسکتے ہیں۔ ظلم کا ہر نظام اور ہر فعلِ یزیدیت ہے جبکہ علم و معرفتِ خدا ترسی، انصاف اور انسان دوستی حسینؑ طرزِ فکر ہے۔

امام حسینؑ شر کے مقابلے میں خیر کے ترجمان ہی نہیں حق کے نگہبان بھی ہیں۔

قتلِ حسینؑ اصل میں مرگِ یزید ہے اسلام زندہ ہوتا ہے ہر کربلا کے بعد واقعہ کربلا زمین پر حاکمیتِ الہیہ قائم کرنے، انسانوں کو ان کے بنیادی حقوق

دلوانے کا معرکہ تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا ”کیوں نہیں یہ دونوں

دنیا میں میرے پھول ہیں۔“

ایک موقع پر حضور ﷺ نے حسین کریمینؑ کے بارے میں ارشاد فرمایا ”جس نے ان دونوں کو محبوب رکھا اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے ان دونوں سے بغض رکھا اس نے مجھ سے بغض رکھا۔“ ... [ابن ماجہ]

ایک مرتبہ حضور ﷺ نے سیدنا حضرت امام حسینؑ کے رونے کی آواز سنی تو آپ ﷺ نے خاتونِ جنت حضرت فاطمہ الزہراءؑ سے فرمایا ”کہہ ان کا رونامچھے غمگیں کرتا ہے۔“

ایک موقع پر حضور پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا ”حسینؑ مجھ سے ہے اور میں حسینؑ سے ہوں۔ جو حسینؑ سے محبت کرے اللہ اس سے محبت کرے، حسینؑ میری اولاد کی اولاد ہے۔“ [ترمذی]



اس معرکہ میں نواسہ رسولؐ نے اپنی آل و اولاد کے ساتھ اپنی جان تک قربان کر دی اور زبانِ حال سے اس بات کا اعلان کر دیا۔

سردار نہ داد، دست در دست یزید!  
حقا کہ بنائے لا الہ است حسین



نواسہ رسولؐ، جگر گوشہ بتولؑ، جنتی نوجوانوں کے سردار، شہیدِ کربلا سیدنا حضرت امام حسینؑ ابنِ علی وہ عظیم ہستی ہیں جن کے متعلق حضرت ابو ایوب انصاریؓ فرماتے ہیں کہ ایک روز میں حضور ﷺ کی خدمتِ عالیہ میں حاضر ہوا تو دیکھا کہ حسین کریمینؑ حضور ﷺ کے سینہ مبارک پر کھیل رہے تھے۔

میں نے عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کیا آپ ان دونوں سے اس درجہ محبت کرتے 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

# حضرت محمد ﷺ فاروق



راستے میں کسی نے کہا کہ پہلے اپنے خاندان کی خبر تو لو، تمہاری بہن اور بہنوئی اسلام قبول کر چکے ہیں۔ یہ سن کر عمرؓ شدید غصے کے عالم میں اپنی بہن کے گھر پہنچے۔ وہاں انہیں بہن نے قرآن کی چند آیات پڑھنے کے لیے دیں، ان آیات کو پڑھتے ہی حضرت عمرؓ کے دل کی دنیا بدل گئی اور اپنی بہن کے گھر سے نکل کر سیدھے حضرت محمد ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور درخواست کی کہ انہیں دین اسلام میں شمولیت کا شرف عطا کیا جائے۔

پہلی صدی ہجری بمطابق 622ء سے حضور پاک ﷺ کے وصال تک جو معرکے پیش آئے، غیر قوموں سے جو معاہدات ہوئے، وقتاً فوقتاً جو انتظامات و احکامات جاری کیے گئے، اشاعتِ اسلام کے لیے جو تدبیریں اختیار کی گئیں، ان میں سے شاید ایک واقعہ بھی ایسا نہ ہو جو حضرت عمرؓ کی شرکت کے بغیر انجام پایا ہو۔ حضرت عمر فاروقؓ دین اسلام کے سچے سپاہی تھے۔ آپؓ درِ نبوی میں

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے صحابہ میں حضرت عمر فاروق اعظمؓ کا شمار دین اسلام کی عظیم اور برگزیدہ ہستیوں میں ہوتا ہے۔ آپؓ وہ واجب الاحترام شخصیت ہیں جن پر امت مسلمہ ہمیشہ فخر کرتی رہے گی۔ حضرت عمرؓ نے تبلیغ و اشاعتِ اسلام میں جو گرانقدر اور لازوال خدمات سرانجام دی ہیں وہ تاریخ اسلام کا درخشندہ باب ہیں۔ خلیفہ رسول حضرت ابو بکر صدیقؓ کی وفات کے بعد خلافت کی ذمہ داریاں حضرت عمر فاروقؓ نے سنبھالیں۔ آپؓ نے اپنے دورِ حکومت میں عدل و انصاف کی بے مثال یادگاریں چھوڑی ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کو توحید کی دعوت دیتے ہوئے کئی رکاوٹوں، مشکلات اور مصائب کا سامنا رہا۔ نبوت کے ابتدائی برسوں میں مکہ مکرمہ میں مسلمانوں کی تعداد بہت کم تھی۔ مکہ میں آباد مختلف قبائل کے سردار اور دیگر بارسوخ افراد مسلمانوں پر بہت سختیاں کرتے تھے۔ ان دنوں میں اللہ کے رسول حضرت محمد ﷺ نے دعا فرمائی یا اللہ تو عمر سے اسلام کو تقویت عطا فرما۔

عمرؓ بن خطاب کی زندگی کا سنا بیسواں سال تھا کہ عرب میں آفتاب رسالت طلوع ہوا اور اسلام کی صدا بلند ہوئی۔ عمرؓ کے گھرانے میں سب سے پہلے سعید بن زید اسلام لائے۔ سعیدؓ کا نکاح عمرؓ کی بہن فاطمہ سے ہوا تھا اور وہ بھی مسلمان ہو گئی تھیں۔ عمرؓ ابھی تک اسلام سے بیگانہ تھے۔ اس دور میں عمرؓ کا شمار پیغمبر اسلام کے سخت مخالفین میں ہوتا تھا۔

ایک روز عمر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کو شہید کر دینے کے ارادے سے گھر سے نکلے۔



ہوئیں۔ ملک میں زمین کی پیمائش کا طریقہ رائج ہوا۔ مردم شماری کی ابتدا ہوئی۔ سن ہجری کی ابتدا حضرت عمرؓ کے دور میں ہوئی۔ بلاد اسلامیہ کی مستقل منصوبہ بندی کی گئی۔ علاقوں کو صوبوں میں تقسیم کیا گیا۔

حضرت عمرؓ راتوں کو بھیس بدل کر اپنی رعایا کی مدد، خبر گیری اور دستگیری کو اپنا فرض منصبی سمجھتے تھے۔ تاجروں کو اسلامی قواعد و ضوابط کے مطابق تجارت کی راہیں دکھائیں۔ جیل خانے اور محکمہ پولیس کو باقاعدہ منظم بنایا۔ پرچہ نویسیوں کا تقرر ہوا۔ مسافر خانوں کا قیام عمل میں آیا جہاں مسافروں کے لئے خوراک اور پانی کا مستقل انتظام موجود تھا۔ بیواؤں اور مفلوک الحال لوگوں کے وظائف مقرر فرمائے۔ ڈاک کا ترسیلی نظام قائم کیا گیا۔

حضرت عمرؓ نے سلطنت اسلامیہ کے صوبوں کے گورنروں کے نام فرمان جاری کیا کہ کوئی سپاہی چار ماہ سے زیادہ میدان جنگ میں رہنے نہ پائے، چار ماہ پورے ہوتے ہی اسے رخصت دی جائے تاکہ وہ اپنے اہل و عیال کے ساتھ وقت گزار سکے۔ حضرت عمرؓ کے گرد و پیش جو حکومتیں تھیں، ان میں بادشاہت تھیں۔ اس پس منظر میں حضرت عمرؓ نے انسانی تاریخ میں پہلی بار ایک فلاحی حکومت کی بنیاد ڈالی۔

اچھی حکومت کا ایک بہت بڑا اصول یہ ہے کہ ہر شخص کے حقوق محفوظ ہوں۔ حضرت عمرؓ کی حکومت میں ہر شخص کو خلیفہ سے بات کرنے کا استحقاق حاصل تھا اور لوگ اعلانیہ اپنے حقوق کا اظہار کرتے۔

مختلف علاقوں سے تقریباً ہر سال وفود آتے جو

کفر و اسلام کے درمیان لڑے جانے والے تمام غزوات میں رسول پاک ﷺ کے ساتھ تھے۔

حضرت عمر فاروقؓ کی بے مثل قائدانہ صلاحیتوں کا مظاہرہ اُس وقت سامنے آیا جب آپؓ خلیفہ اول حضرت ابو بکر صدیقؓ کے وصال کے بعد مسلمانوں کے دوسرے خلیفہ مقرر ہوئے۔

حضرت عمرؓ کا دور امت مسلمہ اور اسلامی ریاست کے لیے ایک سنہری دور کہلاتا ہے۔ دنیا میں کسی حکمران نے اپنی مملکت اور رعایا کے لیے وہ کارہائے نمایاں انجام نہیں دیے جو چشم فلک نے حضرت عمرؓ کے ذریعے مشاہدہ کیے۔ دورِ فاروقی، مملکت میں انصاف، خوشحالی، ترقی اور ریاست اسلامی میں شاندار توسیع کا دور تھا۔ سیاست ہو یا معیشت، عدل و انصاف ہو یا مساوات و رواداری، آپؓ کے دور حکومت کی کوئی دوسری مثال ملنی مشکل ہے۔

حضرت عمر فاروقؓ کے عہدِ خلافت میں اسلامی ریاست کی حدود کا رقبہ تقریباً ساڑھے بائیس لاکھ مربع میل وسیع ہو گیا تھا۔ اس رقبے کا اندازہ اس طرح لگایا جاسکتا ہے کہ پاکستان کا رقبہ 3 لاکھ مربع میل ہے۔ ان میں شام، مصر، عراق، جزیرہ، خوزستان، عراقِ عجم، آرمینیا، آذربائیجان، فارس، کرمان، خراسان اور مکران شامل تھے۔

حضرت عمرؓ نے سیاست اور معاشرت کو صحیح خطوط پر استوار فرمایا۔ آپؓ کی نمایاں اصلاحات یہ ہیں۔ فوج کا باقاعدہ محکمہ آپؓ کے دورِ خلافت میں قائم کیا گیا۔ مالیات کے لئے صحیح اعداد و شمار مرتب کئے گئے۔ فوج کے سپاہیوں کی باقاعدہ تنخواہیں مقرر

در بار خلافت کو ہر قسم کے حالات اور شکایات سے مطلع کر کے داد رسی چاہتے۔ حضرت عمرؓ خود کو عام آدمیوں کے برابر سمجھتے اور کسی قانون سے مستثنیٰ قرار نہ دیتے تھے۔ ہر شخص کو ان سے سوال کرنے کا حق تھا۔

ایک موقع پر تقریر میں فرمایا:

”صاحبو! مجھ پر تم لوگوں کے کئی حقوق ہیں۔ تمہیں مجھ سے مواخذہ کرنا چاہیے۔ آپ خیال رکھیں کہ میں خراج اور مالِ غنیمت بے جا طور پر جمع نہ کروں، میرے ہاتھ سے خراج اور مالِ غنیمت بے جا طور پر صرف نہ ہونے پائیں۔ پھر یہ کہ میں تمہارے وظیفے بڑھاؤں، سرحدوں کو محفوظ رکھوں اور تمہیں خطرات میں نہ ڈالوں۔“

موجودہ دور میں نظامِ حکومت کا ایک اہم طریقہ ملک کی مختلف انتظامی وحدتوں یعنی صوبوں اور اضلاع وغیرہ میں تقسیم ہے۔ تاریخِ انسانی میں حضرت عمرؓ پہلے شخص ہیں جنہوں نے انتظامی وحدتیں قائم کیں۔ انہوں نے 20ھ میں مکہ، مدینہ، شام، جزیرہ، بصرہ، کوفہ، مصر اور فلسطین، آٹھ صوبوں میں تقسیم کیے۔ پھر فتوحات کے ساتھ ساتھ فارس، خوزستان، کرمان وغیرہ مزید صوبے قائم ہوئے۔

حضرت عمرؓ نے لوگوں کی رائے اور مشاورت سے نہایت دیانت دار اور قابل لوگ منتخب کر کے ملکی خدمات ان کی سپرد کیں۔ زیادہ اہم خدمات کے لیے مجلسِ شوریٰ میں احبابِ دانش سے مشورہ لیا جاتا، حکومتبر عامل سے عہد لیتی کہ ترکی گھوڑے پر سوار نہ ہوگا۔ باریک کپڑے نہ پہنے گا۔ چھنے ہوئے

آٹے کی روٹی نہ کھائے گا۔ دروازے پر دربان نہ رکھے گا اور اہل حاجت کے لیے دروازہ ہمیشہ کھلا رکھے گا۔ یہ شرطیں اکثر پروانہ تقرری میں درج ہوتیں اور مجمعِ عام میں پڑھ کر سنائی جاتیں۔ وقتاً فوقتاً عمل کی جو شکایتیں آتیں، ان کی تحقیقات کے لیے ایک خاص عہدہ احتساب قائم کیا۔

سیدنا فاروقِ اعظمؓ مقام اور رتبہ کے لحاظ سے تمام صحابہ کرام کی شان و عظمت سے بڑی گہری واقفیت رکھتے تھے۔ ان ہی صفات کے مطابق آپؓ دینی و دنیاوی خدمات کے لئے ان کا تقرر فرماتے۔

کسی حکومت کے عدل و مساوات کو جانچنے کا ایک بڑا معیار یہ ہے کہ ملک میں آباد اقلیتوں کے ساتھ اس کا طرزِ عمل کیا ہے اور ان کو مملکت میں کیا حقوق حاصل ہیں، اس معیار سے عہدِ فاروقی عدل و مساوات کا ایک بے مثال نمونہ تھا۔۔۔

باوجود یہ کہ اُس وقت عرب میں باقاعدہ حکومت کے آغاز کو چند ہی برس گزرے تھے، حضرت عمرؓ نے بہت سے جداگانہ محکمے قائم کیے اور ایسی اصطلاحات نافذ کیں جو آج تک فلاحی ریاست کے بنیادی ستون قرار دی جاتی ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے اس جلیل القدر صحابی پر ایک روز دورانِ نماز ابو لولو نامی شخص نے حملہ کر دیا۔ تین دن زخمی حالت میں رہ کر حضرت عمرؓ نے یکم محرم الحرام 24ھ کو 63 سال کی عمر میں جامِ شہادت نوش کیا۔ حضرت عمرؓ کی تدفین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیقؓ کے پہلو میں ہوئی۔



# حضرت بابا تاج الدین اولیاء علیہ السلام

برصغیر پاک و ہند میں دو قسم کی بادشاہتیں ساتھ ساتھ قائم رہیں، ایک تخت و تاج کے حکمرانوں کی اور دوسری خانقاہ کے بوریہ نشینوں کی۔ مسلم سلاطین کے پاس جنگی صلاحیت اور ساز و سامان تھا۔ وہ ان کے ذریعے ملک فتح کرتے تھے۔ صوفیائے کرام کے پاس محض محبت کے خزانے تھے۔ جن کی بدولت وہ انسانی قلوب کی تسخیر کرتے تھے۔ برصغیر میں اسلام کے فروغ کے لیے خاندانِ چشتیہ اور دیگر اولیائے کرام نے جو خدمات سرانجام دیں وہ مسلم سلاطین کی کوششوں پر کہیں زیادہ فوقیت رکھتی ہیں۔ اسلام کا قافلہ انہیں اولیائے کرام کی کوششوں سے آگے بڑھا انہوں نے ناصر فیض پر پیغامِ حق سنایا بلکہ محبت، اخلاص اور ایثار کا ایسا عملی نمونہ پیش کیا کہ دیکھتے ہی دیکھتے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہونے لگے۔

خاندان کے بزرگوں نے آپ کو فوج میں داخل کرادیا۔ دورانِ ڈیوٹی (ساگر میں) آپ حضرت داؤد کی ساگری کے مزار اقدس پر تشریف لے جاتے اور ذکر و نماز کا کرتے۔ جلد ہی بابا صاحب کے کشف و کرامات عوام پر ظاہر ہونے لگے۔ فوج سے سبکدوشی کے بعد بابا صاحب نے زیادہ تر وقت ناگپور سے متصل واکی کے گھنے جنگلوں میں گزارا۔ واکی کے گھنے جنگل سے کچھ عرصے بعد آپ ناگپور تشریف لائے جہاں ہر وقت لوگوں کا ہجوم آپ کے ساتھ رہتا۔

اسی دوران ناگپور کے مرہٹہ راجہ مہاراجہ رگھو جی راؤ بھونسلے پٹیل کی اہلیہ علیل ہوئیں اور زچگی کے مرحلے میں نازک صورتحال سے دو چار تھیں۔ بڑے بڑے ڈاکٹر حکیم موجود تھے مگر کسی قسم کا کوئی افاقہ نہیں ہو رہا تھا ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق حاملہ کے رحم میں بچہ مر چکا تھا اور جلد ہی آپریشن نہ

حضرت بابا تاج الدین ناگپوری کے آباؤ اجداد مدینہ منورہ سے ہندوستان آئے اور مدراس میں سکونت اختیار کی۔ 1862ء میں آپ کی پیدائش ہوئی۔ بابا تاج الدین کے والد محترم بدر الدین آپ کی ولادت سے قبل ہی رحلت فرما گئے جبکہ والدہ محترمہ حضرت سید بی اماں مریم بھی پانچ سال بعد خالق سے جا ملیں۔ آپ کی پرورش آپ کے نانا حضرت شیخ میران نے کی۔ حضرت بابا تاج الدین نے ابتدائی تعلیم کامٹی (ناگپور سے ملحقہ علاقہ) میں حاصل کی۔

آپ ایک روز مکتب میں موجود تھے کہ کامٹی کے مشہور مجذوب بزرگ حضرت عبداللہ شاہ کامٹی مکتب میں تشریف لائے اور بابا صاحب کی جانب اشارہ فرما کر معلم سے فرمایا کہ اس کو کیا پڑھا رہے ہو، یہ پڑھا پڑھایا آیا ہے۔ غرضیکہ جلد ہی آپ نے تمام علوم ظاہری میں یدِ طولیٰ حاصل کر لیا۔

عانیہ خان



بابا تاج الدین گاندز کرہ کوئی قصہ پاری نہ نہیں ہے۔ آج بھی ہمارے درمیان ایسے کئی لوگ موجود ہیں جنہوں نے خود یا ان کے بزرگوں نے بابا صاحبؒ کو دیکھا ہے، ان کی باتیں سنی ہیں، ان کے انداز و اطوار کا مشاہدہ کیا ہے۔ ماضی قریب میں بہت سے لوگ ہم سے جدا بھی ہو گئے ہیں۔ جن کی آنکھیں بابا صاحب کی شانِ جلال و جمال کی امین تھیں۔ ان لوگوں میں عام طبقے سے لے کر اعلیٰ تعلیم یافتہ، نہایت قابل اور مقتدر افراد شامل ہیں۔ حضرت بابا تاج الدین کے حالات زندگی اور کشف و کرامات پر گزشتہ سو سال میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ سے حضرت بابا تاج الدینؒ کی خصوصی نسبت ہے کہ سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیاء المعروف قلندر بابا اولیاءؒ رشتے میں آپ کے نواسے ہیں۔ محمد عظیم برخیاء کی ابتدائی تربیت حضرت بابا تاج الدینؒ نے ہی فرمائی تھی۔

اس نے بابا صاحبؒ سے عرض کی کہ آپ میرے ساتھ چلیے۔ آپ نے اس کی درخواست قبول کی۔ مہاراجہ بابا صاحبؒ کو بڑی دھوم دھام سے ہاتھی پر سوار کر کے محل میں لے آیا۔ جہاں مہاراجہ اور اہل خانہ نے بابا صاحبؒ کے پاؤں چھوئے۔ مہاراجہ نے محل کا ایک حصہ آپ کے لیے مخصوص کر دیا جہاں پر ہر وقت لوگوں کا ہجوم رہتا اور مہاراجہ کی جانب سے دونوں وقت چائے اور کھانے کا اہتمام.... یہاں بابا صاحبؒ نے ایک شاندار دریائے فیض جاری کیا۔

ناگپور کے چیف کمشنر بینجمن رابرٹس کی بھتیجی بہت دنوں سے شدید بیمار تھی۔ لندن میں ہر طرح کا علاج کروایا لیکن اس کے سر میں جو شدید قسم کا درد ہوتا تھا اسے کسی بھی طرح آرام نہ آسکا۔ بابا صاحبؒ کا شہرہ سن کر وہ آپؒ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا۔ آپ خواتین کا بے حد احترام کرتے تھے۔ رگھو راؤ نے ڈرتے ڈرتے بابا صاحبؒ سے سوال کیا۔

”چیف کمشنر رابرٹ آئے ہیں۔ اجازت ہو تو بلاؤں.....؟“

ہونے کی وجہ سے حاملہ بھی زہر سے مر سکتی تھی مہاراجہ ڈاکٹروں کو آپریشن کی اجازت نہیں دے رہا تھا، ادھر اہلیہ کی طبیعت بگڑتی جا رہی تھی۔ اسی دوران مہاراجہ کے ایک ڈرائیور نے جو بابا صاحبؒ کا بے حد معتقد تھا مہاراجہ سے کہا کہ شہر میں ایک مسلمان ولی کامل موجود ہیں آپ ان کے پاس چلیے اور دعا کی درخواست کیجیے شاید کوئی سبب بن جائے۔

مہاراجہ نے ڈرائیور کی بات سنتے ہی کہا کہ ہاں چلو جلد سے جلد ہمیں لے چلو۔ ڈرائیور خوشی خوشی مہاراجہ کو لے کر بابا صاحبؒ کی خدمت میں پہنچا اور مہاراجہ نے بابا صاحبؒ سے ماجرا بیان کیا... آپ نے مہاراجہ سے فرمایا

مبارک ہو حضرت لڑکا ہو تولد و بانٹنا۔ ڈرائیور نے یہ سنتے ہی کہا کہ مہاراجہ واپس چلیے کام ہو گیا۔ مہاراجہ قدم چھو کر جب محل میں پہنچا تو خادموں نے دروازے پر مہاراجہ کو مبارک باد دی اور خوشخبری سنائی کہ آپ کے پیدائش تولد ہوا اور زچہ بچہ سب خیریت سے ہیں۔

مہاراجہ کا اعتقاد بابا صاحبؒ پر اس قدر ہوا کہ

”بلالے رے! بے چارہ پریشان ہے تاج الدین کسی کو نکور و کتا جی۔“

راجہ کے ہمراہ سر بنجمن ننگے پاؤں حجرے میں داخل ہوا باباجی نے بڑے اطمینان سے کہا۔  
”تو کائے کو اتنا خرچہ کیا...؟ بچی کا ناحق تکلیف دیا۔ بیٹا کو مٹی سنگھاتے رے، اچھے ہو جاتے۔“

کوئی نہ سمجھ سکا کہ بابا صاحب کیا کہہ رہے ہیں۔ دروازے کی جانب سر بنجمن کی میم اور جواں سال بھتیجی کھڑی تھی۔ بابا نے ان کو دیکھا فوراً کھڑے ہو گئے۔ بابا صاحب نے راجہ کی بیگم کو اپنی بیٹی بنا رکھا تھا اور اس کو بہت عزیز رکھتے تھے۔

”آجاؤ رے اندر آجاؤ باہر کا بے کو کھڑے ہو...؟“

وہ ان سے مخاطب ہوئے رانی نے ہاتھ جوڑ کر سلام کیا اور ان دونوں نے بھی اس کی تقلید کی پھر رانی اس لڑکی کا ہاتھ پکڑے آگے بڑھی جس کے سر پر پٹی بندھی تھی۔

”بابا اس کے سر میں درد رہتا ہے لندن میں کسی بھی علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔ سر بنجمن نے اسے آپ سے دم کرانے کے لیے وہاں

سے بلوایا ہے۔“

وہ ایک ہی سانس میں پوری بات کہہ گئی۔  
”یہ تو پگلا ہے جی بچی کو تکلیف دیا۔“ پھر بڑے پیار سے اپنے قریب بٹھایا اور بولے:  
”پریشان نکو ہوتے بیٹی مٹی سو نگھ لیتے اچھے ہو جاتے بیٹی کھول دیتے...“

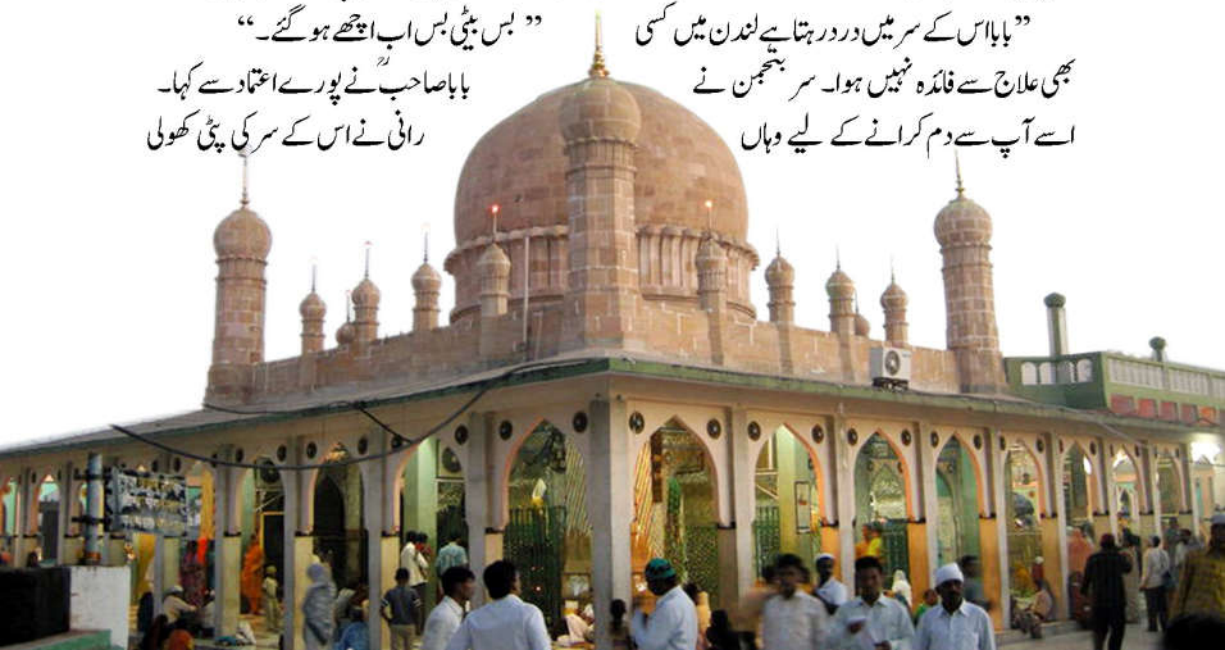
شفقت اور مٹھاس بابا صاحب کے لہجے سے پھوٹی پڑتی تھی۔

لڑکی پھر بھی نہ سمجھی وہ اردو سے نا آشنا تھی، وہ حیرت بھری نگاہوں سے بابا کو دیکھ رہی تھی۔  
”کون سی مٹی...؟“ رگھو جی نے پوچھا۔  
”یہ لائے گا جی۔ سڑک کی مٹی لائے گا۔ بچی کو سو نگھ دیتے جی! اچھے ہو جاتے۔“

سر بنجمن رابرٹس بابا کی خدمت میں پہلے بھی حاضری دے چکے تھے، بات سمجھ گئے۔ فوراً سڑک سے تھوڑی سی مٹی اٹھالائے اور بچی کو سو نگھ لینے کی ہدایت کی۔

مٹی کو سو نگھتے ہی بچی کو تین چار چھینکیں آئیں۔  
”بس بیٹی بس اب اچھے ہو گئے۔“

بابا صاحب نے پورے اعتماد سے کہا۔  
رانی نے اس کے سر کی پٹی کھولی



ظاہری و باطنی ہر قسم کے فیض کے موتی چنتے۔  
 بابا تاج الدین کے ہاں مروجہ طرزوں میں  
 بیعت و ارشاد کا طریقہ رائج نہ تھا۔ لوگ حاضر  
 ہوتے اور بابا صاحب جس کے لیے جو ضروری  
 سمجھتے اس کو تلقین کر دیتے۔ کسی کو کم کھانے کا حکم  
 ہوتا تو کسی سے کہا جاتا کہ خوب کھاؤ۔ کسی کو خلوت  
 نشیں کر دیتے اور کسی کو جلوت میں رہنے کے لیے  
 ارشاد فرماتے۔

بابا تاج الدین کے فیض یا فتنگان میں سلسلہ  
 عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء بھی شامل  
 ہیں۔ قلندر بارہا شتے میں بابا تاج الدین ناگپوری کے  
 نواسے ہیں۔ دورانِ تعلیم علی گڑھ میں قیام کے  
 دوران قلندر بابا کی طبیعت میں درویشی کی طرف  
 میلان پیدا ہو گیا تھا۔ اسی اثنا میں قلندر بابا اولیاء  
 اپنے نانان تاج الدین کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ نانا  
 نے انہیں اپنے پاس روک لیا۔ قلندر بابا اولیاء، بابا  
 تاج الدین کے پاس نو سال مقیم رہے۔ بابا تاج  
 الدین نے نو سال تک ان کی روحانی تربیت فرمائی۔  
 بابا تاج الدین 35 سال تک مخلوق خدا کی خدمت  
 میں ہمہ تن مصروف رہے۔ اس دوران آپ سے کئی  
 کرامات کا ظہور ہوا۔ حضرت بابا تاج الدین ناگپوری  
 نے 17 اگست 1925ء (مطابق 26 محرم  
 الحرام) میں شکر دراکے مقام پر اس فانی دنیا سے  
 پردہ فرمایا اور وہیں پر آپ کا مزار ہے۔ حضرت بابا  
 تاج الدین کے عقیدت مند ہجری اور عیسوی  
 دونوں تاریخوں میں آپ کا عرس مناتے ہیں۔

✱

اور درد سر بالکل غائب ہو گیا۔ فرط مسرت سے  
 لڑکی کی آنکھوں سے آنسو نکل پڑے اور وہ تمام  
 سراپا تشکر اور سپاس بنے ہوئے تھے۔ لڑکی کے  
 اشارے پر سر بچھمن نے احساس تشکر کے ساتھ  
 ساتھ بابا صاحب کی خدمت میں کثیر رقم پیش کی تو  
 آپ کی پیشانی پر بل پڑ گئے۔ مگر آپ کے الفاظ میں  
 بڑی نرمی تھی۔

”تو میری بیٹی ہے! بیٹی باپ کو نذرانہ نہیں  
 باپ بیٹی کو دیتا ہے۔“

یہ کہا اور گاؤں کیے کے نیچے سے ہاتھ ڈالا اور چند  
 سکے لڑکی کے ہاتھ پر رکھ دیے۔ اس نے خوشی  
 خوشی تحفہ قبول کر لیا اور پھر وہ شاداں و فرحاں  
 رخصت ہو گئے۔

حضرت بابا تاج الدین کی زندگی انسانیت کی  
 خدمت کے لیے وقف تھی۔ ہر وقت حاجت مند  
 آپ کو گھیرے رہتے۔ آپ ہر ایک کے ساتھ  
 شفقت اور ہمدردی سے پیش آتے اور ان کی حاجت  
 روائی فرماتے۔ بلا لحاظ مذہب و ملت ہر قوم کے  
 لوگ آپ کے پاس آتے اور آپ سب پر اپنی توجہ  
 فرماتے۔ ہندوستان کے بڑے مشاہیر کے علاوہ  
 بیرون ملک کے سرکردہ افراد بھی آپ کی خدمت  
 میں حاضر ہو کر مستفیض ہوئے۔

بابا تاج الدین ناگپوری علوم و فیوض کا ایسا  
 سمندر ہیں جس سے ہزاروں لاکھوں افراد اپنے  
 اپنے ظرف کے مطابق فیض یاب ہوئے۔

ناصر ف مسلمان بلکہ ہندو، پارسی، عیسائی،  
 سکھ سب دربار تاج الاولیاء میں حاضر ہوتے اور





# بجلی گیل

میں کمی لائی جاسکتی ہے۔



ساتھ آج یہ ہماری زندگی کا لازمی حصہ بن گیا ہے اور اس کے ذریعے زندگی سہل کرنے والی اشیاء کی گنتی کرنا تقریباً ناممکن ہے۔

بیجمن فرینکلن، مائیکل فریڈی اور تھامس ایڈیسن جیسے سائنس دان جنہوں نے بجلی کی دریافت میں اہم کردار ادا کیا آج

ان کی اس وجہ سے دنیا کا نظام چل رہا ہے کروڑوں لوگوں کو روزگار مل رہا ہے مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بجلی کی قیمت اتنی بڑھ چکی ہے کہ لگتا ہے کہ آئندہ سالوں میں یہ عام لوگوں کی پہنچ سے دور ہو جائے گی۔

موسم گرما میں شدت آتے ہی بجلی کی لوڈ شیڈنگ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ شہروں اور دیہات میں کئی گھنٹے لوڈ شیڈنگ ہوتی ہے۔ اس لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے کئی لوگ چڑچڑے اور جھنجھلاہٹ میں رہنے لگے ہیں۔

اس وقت پاکستان کو توانائی بحران کے مسائل کا سامنا ہے۔ بجلی کی پیداوار کے بہت سے منصوبوں پر کام جاری ہے۔ لیکن چونکہ اس میں وقت لگ سکتا ہے، اس لئے ہمارا بھی فرض ہے کہ ہم کسی حد تک توانائی کو ضائع ہونے سے بچائیں اور

راجیل آج آفس میں بڑا ایکٹیو دکھائی دے رہا تھا ہر کام سلیقے اور قرینے سے کر رہا تھا۔ پانچ بجتے ہی وہ آفس سے نکلا اور ٹریفک کے جھیلوں سے ہوتا ہوا گھر پہنچا۔

ارے یہ کیا ہوا....؟ بجلی چلی گئی۔

اسے اپنے دوست ریحان کی شادی میں وقت سے کچھ پہلے جانا تھا تا کہ وہ تقریب کے انتظامات کو دیکھ سکے۔

ایک گھنٹہ.... دو گھنٹے، تین گھنٹے بھی گزر گئے مگر بجلی نہ آئی۔ اب راجیل اپنے آپ کو کوس رہا تھا کہ کاش میں پہلے ہی جانے کی تیاری کر لیتا۔ ٹنکی میں پانی بھی نہیں تھا، بجلی آئے گی، موٹر چلے گی تو ٹنکی میں پانی آئے گا۔ کپڑوں پر استری بھی نہیں کی تھی۔

دوسری جانب راجیل کے والد کا پارہ چڑھا ہوا تھا۔ اتنی گرمی ہے اور بجلی چار چار گھنٹوں کے لیے بند کر دیتے ہیں کوئی خوف خدا نہیں اور بجلی کا بل اتنا آتا ہے کہ اسے چھوتے ہی کرنت لگ جاتا ہے۔

بجلی کی دریافت سے زندگی میں بہت سی آسانیاں آئی ہیں۔ یہ اٹھارویں صدی کی ایک عظیم دریافت ہے جسے پہلے صرف بلب روشن کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا مگر وقت گزرنے کے

مشکور الرحمن

تین کروڑ لوگ موبائل چارج استعمال کر رہے ہوں تو روزانہ تقریباً چھ ہزار کلو واٹ بجلی بغیر استعمال کے ضائع کر رہے ہیں جو کہ ایک بڑا قومی نقصان ہے۔ امریکا کے شعبہ توانائی کے مطابق تقریباً 75 فیصد گھروں میں زائد بجلی اسی وجہ سے خرچ ہوتی ہے کہ جب آلات کے سوئچ بند ہونے کے باوجود ان کے پلگ لگے رہیں۔

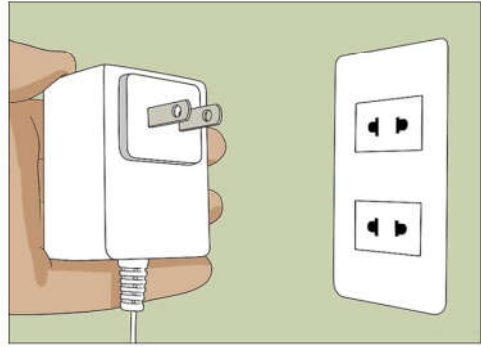
### ریموٹ کنٹرول

اکثر برقی مصنوعات بند ہونے کے بعد بھی بجلی کا استعمال جاری رکھتی ہیں خاص طور پر وہ مصنوعات جنہیں چلانے کے لیے ریموٹ کنٹرول استعمال ہوتا ہے، ڈیجیٹل ٹی وی اب تقریباً ہر گھر میں موجود ہے۔ عام طور پر اسے ریموٹ سے آف کر دیا جاتا ہے مگر اس کا سوئچ آف نہیں کیا جاتا۔ ریموٹ سے آف کرنے کے بعد ایسی لیپلائنڈ اسٹینڈ بائی موڈ پر چلی جاتی ہیں اور ان میں بجلی کا استعمال جاری رہتا ہے۔

ڈیجیٹل ٹی وی اسٹینڈ بائی موڈ پر روزانہ رکھنے سے تقریباً 22 سے 25 واٹ بجلی کھینچ لیتا ہے اور اس کا سوئچ آف کر دیا جائے تو ماہانہ تقریباً ایک کلو



ایک ذمہ دار شہری ہونے کا فریضہ ادا کریں۔ یہاں تذکرہ کیا جا رہا ہے کہ بجلی کیسے بچائی جائے اور کیا بجلی کے بل میں کمی ممکن ہے....؟ اس کا جواب ہے جی ہاں.... تھوڑی سی توجہ سے گھریلو لیپلائنڈز کا بہتر استعمال کرتے ہوئے بجلی کے بل میں کمی لائی جاسکتی ہے۔



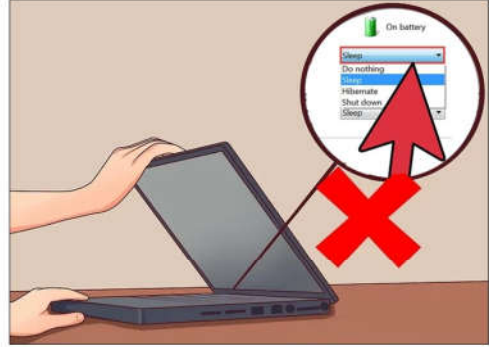
### فینٹم لوڈ

فینٹم لوڈ Phantom Load کی اصطلاح اس ضائع ہونے والی بجلی سے متعلق استعمال کی جاتی ہے، جو درحقیقت استعمال میں نہ آنے کے باوجود پلگ لگے رہنے کی صورت میں ضائع ہوتی ہے، جیسے کہ جو سر بلینڈر استعمال کرنے کے بعد صرف سوئچ بند کر دینا اور پلگ لگا چھوڑ دینا۔ موبائل چارج

کرتے وقت اکثر یہ غلطی ہوتی ہے کہ یہ چارجر کوساکٹ میں لگا رہنے دیا جاتا ہے اور سوئچ آف نہیں کیا جاتا۔ موبائل چارجر کا سوئچ آف نہ کیا جائے تو بھی وہ بجلی استعمال کرتے رہتے ہیں اور روزانہ تقریباً دو واٹ بغیر موبائل چارج کے بجلی ضائع کر دیتے ہیں۔ دو واٹ بجلی اتنی مہنگی نہیں ہے کہ اکثر لوگ کی پرواہ کریں لیکن اگر

واٹ کے لگ بھگ بجلی بچائی جاسکتی ہے۔  
لیپ ٹاپ اور ڈسک ٹاپ

ہے۔ جس کا سوچ ہر وقت لگا رہتا ہے اور چاہے اس کے ساتھ کوئی ڈیوائس کنکٹ ہو یا نہ ہو اس کا سوچ آن رہتا ہے اور بجلی کا استعمال جاری رہتا ہے۔ اس لیے اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ جب اس کا استعمال نہ ہو رہا ہو خصوصاً رات کو سونے کے وقت تو پاور سوچ کو بند کر دینا چاہیے۔



### ٹائمر ایپلائینز

مانٹیکرو ویو، اے سی یا وہ ایپلائینز جن میں ٹائمر میٹر وغیرہ چلتے رہتے ہیں اسٹینڈ بائی موڈ پر روزانہ تقریباً 106 واٹ سے زیادہ بجلی ضائع کر دیتے ہیں۔ عام طور پر لوگوں کا خیال ہے کہ اس سے

ایک لیپ ٹاپ کمپیوٹر ڈسک ٹاپ کمپیوٹر سے تقریباً آدھی بجلی استعمال کرتا ہے۔ اگر ڈسک ٹاپ اور لیپ ٹاپ کو سلیپ موڈ میں چلتا چھوڑ دیا جائے تو یہ بند نہیں ہوتے بلکہ مسلسل بجلی استعمال کرتے رہے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ایک لیپ ٹاپ سلیپ موڈ تقریباً 96 واٹ سے زیادہ بجلی روزانہ ضائع کرتا ہے یعنی تقریباً 3 کلو واٹ ماہانہ بجلی کے بل میں اضافہ کرتا ہے۔



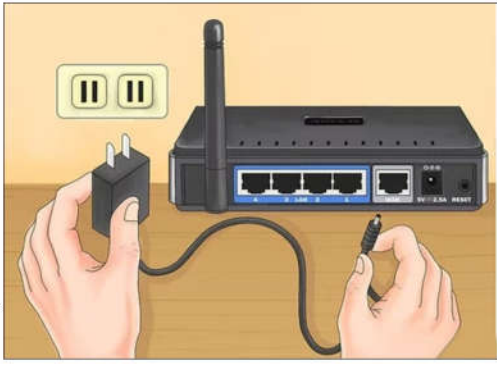
### راؤٹر اور موڈیم

بہت محدود مقدار میں بجلی ضائع ہوتی ہے لیکن اگر گھر کی ایسی تمام اشیاء کو گنا جائے اور احتیاط کی جائے تو بجلی کے بل میں خاطر خواہ کمی لائی جاسکتی ہے۔ اگر پوری قوم اس بات پر توجہ دے تو بجلی کی لوڈ شیڈنگ میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

انٹرنیٹ کے کنکشن کے لیے تمام گھروں میں موڈیم اور راؤٹر کا استعمال ایک عام بات ہوتی جا رہی

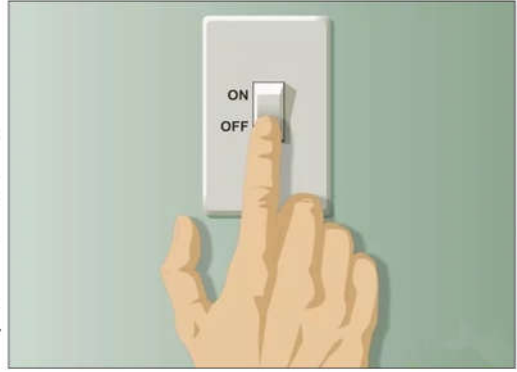
### بلب اور پنکھے

اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی کمرے میں بلا ضرورت لائٹ یا پنکھا نہ چل رہا ہو۔ جب آپ کمرے سے باہر نکلیں تو بھی برقی آلات بند کر





ائرکنڈیشنر کا کم استعمال  
آج سے چند سال قبل تک ایرکنڈیشنر  
صرف امیر کبیر گھرانوں کے پاس ہوتا تھا، لیکن  
اب تو لاکھوں گھروں میں اس کا استعمال شروع  
ہو گیا ہے۔ ایرکنڈیشنر بھی لوڈ شیڈنگ میں  
اضافے کا باعث ہیں۔ اگر AC کا استعمال کم  
کردیں، توانائی بحران کے حل میں مدد مل سکتی  
ہے اور بل بھی قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔



سیلنگ فین یا پنکھا ایک کمرے کا درجہ



حرارت 10 ڈگری تک کم کر دیتا ہے۔ اس کے  
لیے وہ جتنی بجلی خرچ کرتا ہے وہ ایرکنڈیشنر سے  
90 فیصد کم ہوتی ہے۔ ایرکنڈیشنر چلتے وقت  
دروازے اور کھڑکیاں بند رکھے  
جائیں تاکہ تھر مو سیٹ بار بار آن  
آف نہ ہو جس سے کمپریسر زیادہ  
بجلی خرچ کرتا ہے۔

بجلی کی بچت کے لیے  
ایرکنڈیشنر کی سروس سال میں کم  
از کم ایک مرتبہ ضروری ہے۔

دیں۔ عام پنکھا تقریباً 120 واٹ کا ہوتا ہے، فالتو  
چلنے سے بجلی کے بل میں بھی اچھا خاصا اضافہ ہو جاتا  
ہے۔ عام بلب یا ٹیوب لائٹ کے مقابلے میں انرجی  
سیور بہت کم بجلی استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ ابھی  
بھی عام بلب یا ٹیوب لائٹ استعمال کرتے ہیں تو  
انہیں فوراً تبدیل کیجئے۔

برقی آلات خریدتے وقت ایسے اپلائنسز  
خریدیں، جو کم سے کم بجلی استعمال کرتے ہیں، ایک  
عام بلب کی جگہ ایل ای ڈی بلب اور انرجی سیور بجلی  
کی بچت میں نمایاں بہتری لاتا ہے۔ اگر عام بلب  
ماہانہ ایک ہزار روپے کی بجلی خرچ کرتا ہے تو ایل ای  
ڈی میں یہ اوسط تین سے چار سو روپے ہوگی یعنی چھ  
سو فیصد بچت۔

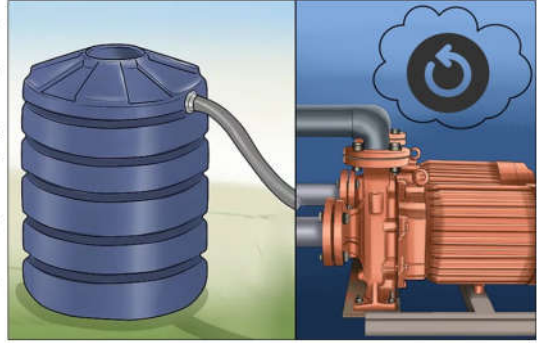




اس سے اے سی کی کارکردگی بہتر رہتی ہے اور بجلی کم خرچ ہوتی ہے۔

پانی کا کفایت شعار استعمال  
آجکل اکثر گھروں میں چھت پر پانی کی ٹینکیاں رکھی ہوتی ہیں جسے پمپ کے ذریعے بھرا جاتا ہے۔ آپ پانی احتیاط سے استعمال کریں گے تو آپ کا پانی کا پمپ بھی کم چلے گا۔

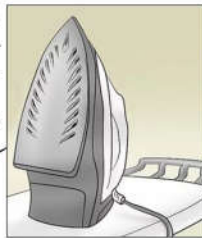
خواہ ان اشیاء سے نہ ٹھونسیں۔ گرم کھانوں کو رکھنے پر فریج کو دیر تک اور زیادہ تیزی سے کام کرنا پڑتا ہے۔ آسان الفاظ میں آپ کا فریج ان گرم پکوانوں کو ٹھنڈا کرنے کی کوشش کے لیے زیادہ بجلی خرچ کرنے لگتا ہے جو بل میں بے پناہ اضافے کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ اپنے گرم کھانوں کو پہلے پکچن میں ہی ٹھنڈا کریں۔ اس کے بعد فریج میں رکھ دیں۔



### استری اور واشنگ مشین

استری کرتے وقت ملبوسات کی ترتیب لگا

لیں، پہلے ان کپڑوں کو استری کیجئے جن میں زیادہ حرارت درکار ہوتی ہے، بعد میں عام کپڑوں کو استری کیجئے۔



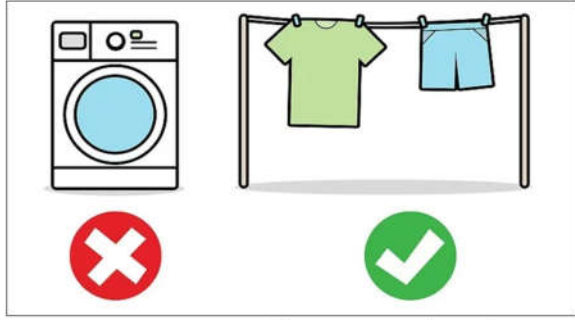
اگر آپ کے پاس وقت ہے تو کپڑوں کو واشنگ مشین کی بجائے ہاتھ سے دھوئیں۔ گرمیوں کے ملبوسات ہلکے پھلکے ہوتے ہیں، جھاگ بنا کر کپڑوں کو ڈبو دیں اور دس پندرہ منٹ بعد کھنگال لیجئے۔ اسی طرح کپڑے دھونے

بہاد یا جاتا ہے۔

ریفریجریٹر کا مناسب استعمال  
ٹھنڈے پانی کیلئے ریفریجریٹر کا دروازہ بار بار کھولنے کی بجائے واٹر کولر کا استعمال کریں۔ ہر بار ریفریجریٹر کا دروازہ کھولنے سے ایک آدھ ڈگری درجہ حرارت ضائع ہو جاتا ہے۔ بازار سے مناسب سائز کا واٹر کولر لے لیں، اس میں ٹھنڈا پانی ڈال کر استعمال کرتے رہیں۔ اس سے ریفریجریٹر کو بھی آرام ملے گا۔ اگر آپ کو بازار سے تازہ سبزیاں، گوشت باسانی مل جاتی ہیں تو اپنے ریفریجریٹر کو خواہ

استعمال بہت مفید ہے۔ اگر ہم بحیثیت قوم خریداری دن کی روشنی میں کر لیں اور مارکیٹیں شام کو بند ہو جائیں تو تقریباً 1200 میگا واٹ بجلی کی بچت ہو سکتی ہے جس سے بجلی کا شارٹ فال کم ہونے سے لوڈ شیڈنگ نصف رہ جائے گی۔

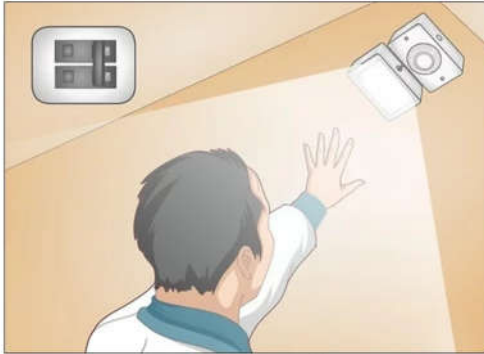
موشن سینسر کا استعمال



کے بعد سکھانے کی لئے واشنگ مشین کے ڈرائیر کا استعمال نہ کریں اور دھوپ میں پھیلا دیں۔

لیونگ روم

گھر میں زیادہ دیر استعمال میں رہنے والا کمرہ بیٹھک (Living Room) ہوتا ہے، اس لئے اگر آپ توانائی کی بچت کرنا چاہتے ہیں تو سب سے زیادہ اسی پر توجہ دیں۔ دن کے وقت پاکستان کے تقریباً تمام حصوں میں قدرتی روشنی وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ بیٹھک کے کمرے کو اس طرح ڈیزائن کریں کہ قدرتی روشنی اور ہوا آسانی پہنچے۔



اگر آپ کے گھر والے کسی لائٹ کو بند کرنے کی زحمت نہیں کرتے تو اس کا بہتر حل موشن ڈیٹیکٹر کا استعمال ہے، بازار میں بڑی دکانوں سے یہ عام مل جاتے ہیں۔ یہ سینسر اسی وقت کام کرتے ہیں جب کوئی کمرے میں موجود ہو اور کمرے میں کسی کے نہ ہونے پر روشنی بند کر دیتے ہیں، اس طرح کے سینسر سے لائٹ کے ذریعے ضائع ہونے والی 30 فیصد تک بجلی کی بچت کی جاسکتی ہے جو بل میں نمایاں کمی لاتی ہے۔



کام کاج کے اوقات

رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا ایک سنہری اصول ہے جس کے بے شمار فائدے ہیں۔ دیگر فوائد کے علاوہ سورج کی روشنی کا بھرپور

بجلی ہماری سہولت اور روزگار کے لیے ضروری ہے۔ اس لیے بجلی بچائیے.... بل گھٹائیے۔





12

قسط نمبر



# انسانوں کو

کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

سیکھیے! جسم کی بولی

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے۔ اس کام کے لیے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ ہر انسان کی شخصیت میں ایک اہم چیز ہاڈی لینگوتج 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۔



an person an ac-  
caption or in li  
hows the  
and. The  
of an  
view of an  
moun-  
ing, you of  
and ar  
and  
had  
the  
of  
and  
and?  
of me  
can another  
he was in the  
he cannot tolerate it and  
of self-deception. A subtle  
one thing for the others that  
trouble him are avoided for other  
directly related with the  
shows the good an  
children I have explained this in  
based upon the horns and feet  
that the things existing in the  
way to see them is that do not to

آج کے دور میں ہاڈی لینگوتج روز بروز اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ اس فن کے ذریعے دوسروں کو ایک کھلی کتاب کی مانند پڑھا جاسکتا ہے۔ ہاڈی لینگوتج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ ہاڈی لینگوتج 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۔

اشاروں کو درست یا اچھا اور بائیں ہاتھ کے اشاروں کو غلط یا بُرا سمجھا جاتا ہے۔  
کچھ ثقافتوں میں شہادت کی انگلی سے اشارے کرنا قابل قبول ہے لیکن کچھ ثقافتوں میں یہ دشمنی



ہاڈی لینگوتج کے بعض اشارے یوں تو کافی عام ہیں مگر کئی معاملات میں کافی مبہم اور معنی خیز ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر اشارہ ایک معاشرے میں جو معنی رکھتا ہے، دوسرے معاشرہ میں بھی وہی معنی دے۔ یہ بڑی دلچسپ بات ہے کہ اشاروں کی زبان میں اوپر کی طرف اٹھے ہوئے دائیں انگوٹھے کو اچھا سمجھا جاتا ہے لیکن بائیں ہاتھ سے یہی عمل برا سمجھا جاتا ہے۔ صرف امریکہ ہی نہیں کئی معاشروں میں دائیں ہاتھ سے کیے گئے

میں ناپسندیدہ کہا جاتا ہے۔  
 اگر کوئی شخص آپ کی طرف بالکل نہ دیکھتا  
 چاہے تاہم اس کے انداز یا اسٹائل میں یہ نامطابقت  
 اس بات کا اشارہ ہے کہ وہ شخص بہت کم گو ہے۔  
 ایک مسکراتا ہوا دفاعی پوزیشن اختیار کیے ہوئے  
 کوئی شخص ناموزوں ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ وہ  
 بناوٹی مسکراہٹ کے ساتھ متوقع رد عمل کو نرم  
 کرنے کی کوشش کر رہا ہو۔ ایک مسکراتا ہوا شخص  
 بُرا بھی ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ سیکسپیر اپنے مشہور  
 زمانہ ڈرامے ”ہملٹ“ میں کہتا ہے۔

وہ لوگ جنہیں اس قسم کے غیر لفظی اشاروں  
 کا شعور یا تربیت نہیں ہوتی وہ بھی اس کا اس وقت  
 احساس کر لیتے ہیں جب کوئی شخص ان سے چھپنے کی  
 کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

تمام وہ انداز جو شک غیر یقینی، شبہ یا تردید  
 (انکار) کی دلالت کرتے ہیں ان میں ایک مشترکہ  
 منفی پیغام ہوتا ہے اگرچہ اظہار جدا جدا ہوتا ہے مگر  
 اس کے اندر جو جذبات ہوتے ہیں۔ وہ واضح طور پر  
 یہ بتا رہے ہوتے ہیں کہ  
 ”مجھے اس سے دلچسپی نہیں ہے۔“

ہم دوسروں کو جو کچھ کہتے ہیں اس کا ایک بڑا  
 حصہ شک غیر یقینی انکار اور شبہ کی نظر سے دیکھا  
 جاتا ہے۔ جب وہ ہماری باتوں کو اس طریقے سے  
 محسوس کریں تو وہ غیر لفظی طور پر اپنی کیفیت یا  
 رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ انکار کرنے کے  
 مخصوص انداز ”ہاتھ بندھے ہوئے۔“ ”نانگ“ پر  
 رکھی ہوئی ”نانگ۔“ ”نشست پر آگے کی طرف

اور جارحیت کی علامت ہے۔ اسی طرح اوکے کہنے  
 اور پسندیدگی کا اظہار کرنے کے لیے بہت سے ملکوں  
 میں انگوٹھا دکھایا جاتا ہے لیکن بہت سی جگہوں پر  
 انگوٹھا بے عزتی کرنے کے لیے دکھایا جاتا ہے۔  
 امریکہ میں بے عزتی کرنے کے لیے بیچ کی انگلی  
 دکھائی جاتی ہے۔

ویسے اب سوشل میڈیا کے زمانہ میں بہت  
 ساری چیزوں کی طرح انگریزوں کے اشارے بھی  
 کامن ہوتے جا رہے ہیں۔

باڈی لینگویج کے سبق میں ہم نے کسی بات پر  
 انسانی جسم کے غیر ارادی رد عمل اور کیفیات کا ذکر  
 کیا تھا، جن میں صاف گوئی Openness اور  
 مدافعت Defensiveness اور اندازہ اور  
 جانچ Evaluation کا جائزہ لیا گیا تھا اب ہم  
 بات کرتے ہیں شک Suspicion اور اخفا  
 پسندی Secretiveness کی کیفیت کی ....  
 یعنی انسانی جسم کے وہ مبہم اشارے جس میں وہ اپنی  
 جذبات کی پردہ پوشی، راز داری، کسی بات کو  
 چھپانے کی کوشش کرتا ہے جس سے سوئے ظن،  
 بدگمانی، شک و شبہ کا احساس ہو۔

## Suspicion and Secretiveness

### شک اور اخفا پسندی

فرانسز بیکن کے مطابق بہت سے عقلمند آدمی  
 ایسے ہوتے ہیں جو دل میں تو بہت کچھ چھپائے رکھتے  
 ہیں لیکن چہرہ بالکل شفاف رکھتے ہیں۔ یعنی کچھ ظاہر  
 نہیں ہونے دیتے۔ ایسے اسٹائل یا انداز کو جو شک  
 اور اخفا پسندی کی دلالت کریں امریکیوں کی نظر

ایک تیز نظر کا ماتحت اپنے باس کے انداز سے یہ پہچان لیتا ہے کہ اجلاس ختم ہونے والا ہے اور وہ اپنے باس کے کہنے سے پہلے باہر نکلنے کے لیے راستہ دیتا ہے۔ آپ کے پاس ملنے کے لیے آنے والے لوگ یا مہمان اس طرح کے اشارے کرتے ہوں گے۔ بعض اوقات اپنی آمد کے کچھ دیر بعد وہ باہر جانے والے راستے کی طرف مڑ کر بیٹھ جاتے ہیں۔ ایک سمجھ دار میزبان اس سگنل کو نوٹ کرتے ہوئے بڑے خلوص سے کہے گا۔ ”اوہو آپ کو دیر ہو رہی ہے۔ جب ہم اکٹھے ہوں تو وقت بڑی تیزی سے گزرتا ہے۔“ اس کے بعد آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپ کے مہمان یا دوست نے اپنے جسم کو مزید حرکت دے کر کرسی کے کنارے پر کر لیا ہے اور جو اس بات کا اظہار ہے کہ وہ اب واقعی ہی واپس جانا چاہتا ہے۔

### Touching Nose

#### ناک سہلانا

کسی یونیورسٹی کا طالب علم ایک بار اپنے پروفیسر سے بعض کتابوں کے بارے میں گفتگو کر رہا تھا۔ جب پروفیسر نے اس سے ایک جدید کتاب کے بارے میں اس کی رائے پوچھی تو طالب علم نے اپنی ناک کو رگڑتے ہوئے جواب دیا کہ اس نے وہ کتاب پڑھ کر بڑا لطف اٹھایا ہے وہ بڑی دلچسپ کتاب ہے وغیرہ۔

پروفیسر نے اسے کہا کہ سچ تو یہ ہے کہ تم نے وہ کتاب پڑھی ہی نہیں۔ طالب علم ایک دم حیران سا ہو گیا۔ اس کا جھوٹ پٹا گیا تھا اور اس نے یہ تسلیم

جھک کر بیٹھنا۔“ ”آنکھیں جھپکنا یا عینک کے فریم کے اوپر سے دیکھنا۔“ شامل ہیں۔ جس کے متعلق ہم گزشتہ ماہ بتا چکے ہیں ایک بہت ہی باریک اور لطیف سا انداز جو بعض اوقات ہماری نظروں سے بچ جاتا ہے۔ وہ ہے ترچھی نظر اور ناک کو سہلانے یا رگڑنے، کان کھجانے کا عمل۔

### Sideways Position

#### ترچھی نظر، ترچھا بدن

اگر کوئی شخص اس پوز میں کھڑا (A) آپ پر سرسری نظر ڈالے تو کیا آپ اس پر شک کریں گے۔ ایک عام انگریزی محاورہ ہے

give someone the cold shoulder  
کسی کو سرد شانہ دینا، اس کے معنی ہوتے ہیں کسی کو جان بوجھ کر نظر انداز کرنا یا کسی کے ساتھ غیر دوستانہ سلوک کرنا۔ یہ محاورہ اس انداز کی تصدیق کرتا ہے۔ جسے ہم بے اعتباری سے معمول دیتے ہیں۔

کیا آپ کوئی ایسی مثال یا واقعہ یاد کر سکتے ہیں کہ کسی نے آپ سے کچھ کہا ہو اور آپ نے اسے پسند نہ کیا ہو۔ اس سے اتفاق نہ کیا ہو یا اس پر شبہ کیا ہو۔ کیا آپ نے اس وقت یہ کہتے ہوئے کہ ”تمہارا اس سے مطلب کیا ہے۔“ ترچھی نظر سے دیکھا تھا۔ یہ اناز (A) بالکل ایک باکسر کا انداز ہے جو اپنے مد مقابل سے لڑنے کے لیے تیار کھڑا ہے۔







کیا کہ دراصل اس نے کتاب کے صرف چند ورق پڑھے تھے اور انہیں بور اور خشک سمجھ کر چھوڑ دیا۔ اس طالب علم نے پروفیسر کے سامنے اپنی ناک کو گرگڑا تھا۔

## Eye Rub

### آنکھیں ملنا

مرد حضرات جھوٹ بولنے کے دوران اپنی آنکھوں کو زور زور سے ملتے ہیں، جب بڑا جھوٹ بولتے ہیں تو پرے دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں یا عموماً زمین کو تلتتے ہیں۔ وہ خواتین جو اپنی دلکشی اور حسن سے واقف ہوتی ہیں، اپنی آنکھ کے ذرا نیچے والے حصہ کو ہلکے انداز میں رگڑتی ہیں۔ وہ سامنے والے سے آنکھ ملانے سے کتراتے ہیں اور چھت مکتی رہتی ہیں۔ آنکھیں ملنا ایک ایسا عمل ہے جس کا سگنل دماغ سے اس وقت خارج ہوتا ہے جب کوئی شخص لغویا ناپسندیدہ شے کا سامنا کرنا پڑے۔ یہ اشارہ دماغ کی کوشش ہے کہ اس کے دھوکے، شبہات یا جھوٹ کو روکا جائے یا اس شخص کا چہرہ نہ دیکھنا پڑے گا جس سے وہ جھوٹ کہہ رہا ہے۔

## Ear Rub

### کارے رگڑنا یا کھجانا

جب کوئی شخص دوسرے کی بات سننے کا خواہاں نہیں ہوتا تو اپنے ہاتھ سیدھے اپنے کانوں پر رکھ لیتا ہے یا ان کے گرد رکھ لیتا ہے۔ چھوٹے بچے جب کوئی بات سننے کے موڈ میں نہیں ہوتے تو اپنے

ہماری انگلی جو ہمارے ناک کو سہلاتی یا رگڑتی ہے۔ یہ ظاہر کرتی ہے کہ ہم کسی بات سے انکار کر رہے ہیں۔ ایک نوجوان سے کوئی ایسا سوال کریں جس کا جواب دینے میں اسے مشکل ہو اور دیکھیں کہ کس قدر تیزی سے اس کی انگلی اس کے ناک تک جاتی ہے اور پھر اسے سہلانے لگتی ہے۔

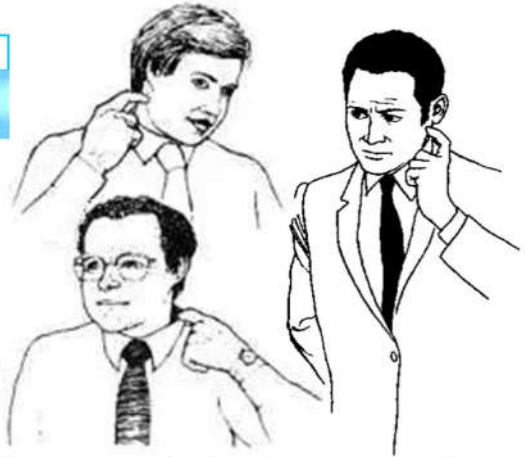
شکاگو میں سوگنھنے اور پچھنے کے ادارہ اسمیل اینڈ ٹیسٹ ٹریٹمنٹ ریسرچ فاؤنڈیشن کی تحقیق ہے کہ جب کوئی جھوٹ بولتا ہے تو جسم کے اندر ایک کیمیکل Catecholamine خارج ہوتا ہے، جس سے ناک کی بانٹوں (Tissues) میں سرسراہٹ اور پھیلاؤ واقعہ ہوتا ہے، ماہرین اس عمل کو پینوکیو اثر Pinocchio Effect کا نام دیتے ہیں۔

ٹیلی ویژن پر ایک انٹرویو شو کے دوران ایک معروف نیوز کمنٹیٹر سے نوجوان اور ان کے نظریات کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے اپنے ہاتھوں کو اپنے چہرے سے پرے لے جاتے اور انگلی سے ناک کو رگڑتے ہوئے جواب دیا، اس انداز سے یہ ظاہر ہوا کہ نیوز کمنٹیٹر کو اپنے اس جواب پر خود بھی یقین نہیں تھا۔

## Neck Scratch

### گردن یا گدی کھجانا

شہادت کی انگلی یا خصوصاً اس ہاتھ کی انگلی سے جس سے کوئی شخص لکھتا ہے گردن یا گردن کے اوپری حصے کو کھجانے کا عمل ظاہر کرتا ہے کہ سننے والا شک اور غیر یقینی میں گرفتار ہے، دیکھا گیا ہے کہ زیادہ تر لوگ شہادت کی انگلی سے کم و بیش پانچ مرتبہ گردن کھجاتے ہیں۔



## Collar Pull

### کالر کھینچنا

سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ جھوٹ بولنے کا عمل گردن کے پچھلے حصے پر سنسناہٹ پیدا کر دیتا ہے اس لیے غیر یقینی صورتحال سے دوچار افراد شک اور جھوٹ بولتے ہوئے کالر کھینچ کر خود کو آرام دہ پوزیشن میں لانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کالر کھینچ کر گردن کو ہوا لگانے کا عمل اس وقت بھی ہوتا ہے جب کوئی شخص غصے یا پریشان کی کیفیت میں مبتلا ہو۔

گزشتہ اقساط میں ہم بتا چکے ہیں کہ ہاتھ سے منہ چھپانے اور یا منہ پر انگلی کا عمل کسی بات کو چھپانے یا جھوٹ بولنے کی طرف اشارہ ہے۔ بات چیت کے دوران منہ میں انگلی ڈالنا ایک ایسا عمل ہے جس میں ایسا کرنے والا کسی بات کی حتمی ضمانت چاہتا ہے، کیونکہ وہ اندرونی طور پر مطمئن نہیں۔ منہ میں انگلی، پین، سگریٹ لینا، ناخن چبانے کسی دباؤ کو کم کرنے کا اشارہ بھی سمجھا جاتا ہے۔

(جاری ہے)

دونوں ہاتھ اپنے کانوں پر رکھ لیتے ہیں یا کانوں کو ہاتھوں سے ڈھانپ لیتے ہیں۔ کان رگڑنے کے اشارے کی دیگر مختلف حالتوں میں کان کی پچھلی طرف رگڑنا، انگلی کی ڈرل بنانا، ایر لوب یعنی کان کی لو کو کھینچنا یا کان کو ڈھکنے کے لیے پورے کان کو آگے موڑنا شامل ہے۔

جب کوئی شخص کان کی لو کھینچے یا پورا کان موڑ کر کان کے سوراخ کو ڈھانکنے کی کوشش کرے تو اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ اس نے بہت سن لیا اور اب وہ کچھ کہنا چاہتا ہے۔





ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اس بات پر افسوس کہ فلاں چیز ہمیں کیوں نہیں ملی یا ہم اس نعمت سے محروم کیوں رہے جو دوسروں کے حصے میں آگئی....؟ وقت اور توانائی ضائع کرنے کے سوا کچھ نہیں۔

کئی لوگ سب سے زیادہ جس چیز میں اپنا وقت برباد کرتے ہیں وہ ”افسوس کرنا“ ہے۔ بیشتر لوگ ماضی کی تلخ یادوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کا زیادہ تر وقت اس بات پر کڑھنے میں گزرتا ہے کہ اگر ایسا کیا ہوتا تو کام نہ بگڑتا۔

یہ لوگ ایسا سوچنے کے بجائے یہ سوچیں کہ اگر اب اس کام کا موقع ملا تو دوسرے ڈھنگ سے کروں گا۔ ایسا سوچنے سے توجہ ماضی کے بے فائدہ یاد سے ہٹ کر مستقبل کے متعلق غور و فکر اور منصوبہ بندی میں لگ جائے گی۔ وہی تلخ یاد ایک قیمتی تجربے کی شکل اختیار کر جائے گی۔

قسمت یا تقدیر کو آزمانے سے پہلے بری تقدیر کا فیصلہ مت کریں، منزل کا تصور کرنے سے پہلے

کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ کامیابی کی سیڑھی پر ہاتھ پاؤں ہلائے بغیر چڑھا نہیں جاسکتا۔

بعض لوگوں سے الفاظ سننے کو ملتے رہتے ہیں کہ کاش میں نے ایسا نہ کیا ہوتا، افسوس میں نے فلاں کام مشورہ نہ مانا۔ اگر میں اس وقت یوں کر لیتا تو میری حیثیت آج کچھ اور ہوتی۔ کیا کروں میری قسمت ہی خراب ہے۔ زمانہ ہی ایسا آگیا ہے، زندہ رہنا مشکل ہو گیا وغیرہ....

ایسے کلمات یا احساسات جن سے حسرت، افسوس اور پشیمانی کا اظہار ہوتا ہے انسان کو بے چین و مضطرب کیے رکھتے ہیں۔

اس قسم کے کلمات یا ہر دوسرے شخص سے اپنی محرومیوں کا اظہار۔

کیا واقعی فائدہ مند ہے....؟

اس کا سادہ سا جواب ہے کہ ”ہر گز نہیں“ کیونکہ افسوس، ندامت اور پشیمانی کا مسلسل اظہار غیر محسوس طور پر انسان کی شخصیت کو مجروح کرتا رہتا ہے۔



طور پر نظر نہیں آتی۔ لیکن پھر بھی وہ ایک صحت مند انسان کے طور پر باقی نہیں رہتا۔ بس الجھ کر رہ جاتا ہے۔

ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیے جب زندگی ایک بوجھ نظر آنے لگے اور خود اعتمادی کی کمی انسان کو تباہی کے دہانے تک پہنچا دے۔

اس مسئلہ کے حل کے لیے چند آسان نفسیاتی اقدامات مفید ہیں۔

### اقرار کرنا

پہلی بات تو یہ کہ موجودہ صورت حال کو تسلیم کریں اور یہ یقین رکھیں کہ یہ صورت حال عارضی ہے۔ یہ بھی سمجھ لیں کہ اس صورت حال سے چھٹکارا فوری طور پر نہیں ہوگا۔ صورت حال کو تسلیم کر کے پرسکون ہو جائیں۔ یہ ایک عارضی صورتحال کو تسلیم کرنا ہے۔

### عمل کرنے کا فیصلہ کریں

دوسرا قدم یہ ہے اس صورتحال سے نکلنے کے لیے پختہ عزم کریں۔ بکھرے ہوئے ٹکڑوں کو ایک ایک کر کے جوڑنا ہے۔ یہ نہ کہیں کہ ”میں نہیں کر سکتا“ یا ”یہ کرنے کی میرے اندر قوت نہیں“ پختہ عزم سے قوت ارادی جلد لوٹ آئے گی۔ صرف وہی شخص ناکام ہوتا ہے جو کوشش ترک کر دے۔ فتح کے لیے پرعزم رہنا ہے۔

### منزل کا تعین کریں

اپنی نگاہیں منزل پر مرکوز رکھیں۔ یہ طے کرنا بہت اہم ہے کہ مقصد کیا ہے....؟ ذہن میں کوئی خواہش ضرور ہونا چاہیے۔ کوئی ایسی دلچسپی ہونا

مشکلات کو خود پر طاری نہ کریں۔ یاد رکھیے ایک دو مرتبہ کی ناکامی کا مطلب ہمیشہ کی ناکامی نہیں۔

دیکھیے! شارٹ کٹ یا ”مختصر راستے“ کا لفظ سڑکوں اور پیگڈ نزیوں کی دنیا کے لیے کارآمد ہو سکتا ہے لیکن زندگی کی جدوجہد میں ”مختصر راستے“ جیسی کوئی چیز نہیں یا اگر کوئی ہے بھی تو اس میں منزل پر پہنچ جانے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

دنیا میں کوئی ایک ایسا انسان نہیں جس نے تمام عمر خوشیاں ہی خوشیاں دیکھی ہوں، جو کبھی خوف، پریشانی یا دکھ میں مبتلا نہ ہوا ہو۔

یہ کیفیات تو زندگی کی علامتیں ہیں۔

مایوسی چھوڑیے، نئی، پرجوش، پرعزم اور ولولہ انگیز زندگی کا آغاز کیجیے۔ ماضی کے ناخوش گوار تجربات کو رہنمائی کا ذریعہ بناتے ہوئے آگے بڑھنے کے لیے کوشاں رہیے۔ ان شاء اللہ منزل قریب سے قریب تر ہوتی جائے گی۔

### خود اعتمادی کا فقدان

انسان کے اندر خود اعتمادی کے فقدان کا اظہار کئی طریقوں سے ہوتا ہے۔ معمولی سی ناخوشگوار کیفیت فوراً جذباتی رد عمل کا اظہار کرتی ہے۔ ایک چھوٹا سا واقعہ شدید رد عمل پیدا کرنے کا باعث بن جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تھکن کا احساس بھی جنم لیتا ہے۔

ذہنی تھکن دماغ کو متاثر کر کے خود اعتمادی کے ساتھ فیصلے کرنے سے روکتی ہے۔

دوسرے الفاظ میں ایسا شخص اندر سے ٹوٹ پھوٹ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ ٹوٹ پھوٹ ظاہری

بولنے کی نسبت سننے سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ اس سے یہ بھی احساس ہوگا کہ لوگ کس قدر دلچسپ شخصیت کے مالک ہیں۔ جتنا زیادہ لوگوں کو سمجھتے جائیں گے اسی قدر قوت ارادی میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

## زندگی کا روشن پہلو

### مدنظر رکھیں

مستقبل پر نظر رکھیں۔ زندگی محض ایک دائرہ میں گردش کرتے رہنے کا نام نہیں بلکہ زندگی میں حرکت و فعالیت انسان کو بہت کچھ دیتی ہے۔ پکا ارادہ کر لیجیے کہ آپ نے زندگی کی منزلیں طے کرنی ہیں۔

### حال سے غافل نہ رہیں

آپ نظریں اس مقصد پر مرکوز رکھیں جسے خود آپ نے منتخب کیا ہے۔ راستہ میں اتار چڑھاؤ متوقع ہیں۔ ان سے گھبرا کر مایوسی میں مبتلا نہ ہوں نشیب کے بعد فراز بھی آتا ہے۔ ہر روز کا سفر قوت ارادی میں مزید اضافے کا سبب بنے گا۔

مستقبل میں جھانکتے رہنا بہت اہم ہے لیکن اتنی ہی اہم بات حال کے حالات سے واقفیت حاصل کرنا بھی ہے۔

خود پر اعتماد رکھیے۔ اس سے قوت ارادی مضبوط ہوگی جس کی مدد سے مشکل حالات پر کنٹرول بآسانی کیا جاسکتا ہے۔



چاہیے جس میں ساری توانائی صرف کر دیں۔ اگر زندگی کو بامعنی بنانا ہے تو اس میں ایک کے بعد ایک منزل بھی ہونی چاہیے۔

## وسائل کو جمع کریں

منزل کا تعین کرنے کے بعد ان تمام وسائل و ذرائع کے بارے میں سوچیں جو میسر ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جسمانی صحت عطا کی ہے۔ یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بہت سے لوگ زندگی کے مختلف چیلنجز کا سامنا صحت کی کئی خرابیوں کے ساتھ کر رہے ہیں۔

زندگی میں ایک بڑی نعمت روحانی قوت ہے۔ اس کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے کہ لاکھوں انسانوں نے روحانیت کی وجہ سے بڑی بڑی مشکلات پر فتح حاصل کر لی۔

## کوشش کا آغاز کریں

آنے والی ہر صورت کا اعتماد سے مقابلہ کرنے کے لیے خود کو تیار کیجیے۔ بھرپور اور ان تھک کوشش کیجیے لیکن توقع بہت زیادہ نہ رکھیں۔

## تقریبات میں دلچسپی لیں

خود اعتمادی بحال کرنے کے لیے ضروری ہے کہ لوگوں میں گھلیں ملیں اور انہیں سمجھنے کی کوشش کریں۔ ابتداء ان لوگوں سے کیجیے جن سے آپ آشنا ہیں۔ انہیں اور زیادہ بہتر طریقے سے جاننے کی کوشش کیجیے۔ خود بولنے سے زیادہ سننے پر توجہ مرکوز رکھیں۔



# پرورش

## اپنے بچے کو پُر اعتماد بنائیے....



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۔

ہم اپنی زندگی میں بہت سے کام کرنا چاہتے ہیں مگر نہیں کر پاتے۔ ہم باقاعدگی سے ورزش کرنا چاہتے ہیں مگر ہماری اکثریت سوچتی رہ جاتی ہے۔ ہم پڑھنا چاہتے ہیں مگر نہیں پڑھتے۔ ہم اپنے خوابوں کی زندگی گزارنا چاہتے ہیں مگر غیر ضروری کاموں میں وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ہم عبادت کرنا چاہتے ہیں مگر سوتے رہ جاتے ہیں۔ جب ہم خود اتنی لاپرواہی یا غیر ذمہ داری کا ثبوت دیتے ہیں تو بچے سے کیسے اس بات کی امید رکھتے ہیں کہ وہ ہر کام ہماری امیدوں کے

گزشتہ سے پوسٹہ  
7- "تم نے مجھے مایوس کیا ہے"

یہ جملہ بچے دو صورتوں میں سنتا ہے:  
اول یہ کہ جب اس پر کسی کام کی ذمہ داری ڈالی جائے اور وہ نہ کرے۔

دوم یہ کہ جب اس پر کسی کام کی ذمہ داری ڈالی جائے اور وہ آپ کی امیدوں کے مطابق نہ کرے۔  
دونوں حالتوں میں بچے سے یہ کہنا کہ ”تم نے مجھے مایوس کیا ہے“ نامناسب جملہ ہے۔



مطابق کرے گا۔

یہاں میں آپ کے سامنے ایک والد کا اپنے بیٹے کے نام لکھا ہوا خط پیش کرتا ہوں۔

یہ خط لیو لنکسٹن لارنڈ (W. Livingston Larned) نے 1927 میں لکھا۔ درجنوں زبانوں میں ترجمہ ہوا، ریڈر ڈائجسٹ سمیت متعدد جراند میں شائع ہوا، مختلف عبادت خانوں، گرجوں، اسکولوں اور تربیتی پروگراموں میں پڑھ کر سنایا گیا۔ تقریباً ایک صدی پہلے لکھا گیا یہ خط آج بھی اتنا ہی بر محل ہے جتنا اس وقت تھا۔ پڑھیں اور غور کریں۔

باپ بھول جاتا ہے....

سنو میرے بیٹے! میں یہ بات تم سے اس وقت کر رہا ہوں جبکہ تم سو رہے ہو۔ تمہارا ننھا سا ہاتھ تمہارے رخسار کے نیچے ہے اور گھنگھریالے بال تمہاری نم آلود پیشانی پر پڑے ہیں۔ میں خاموشی سے اکیلا تمہارے کمرے میں آ گیا ہوں۔ چند منٹ پہلے میں اپنی لائبریری میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا کہ میرے اندر اپنی ذات سے نفرت کی ایک تکلیف دہ لہر پیدا ہوئی۔ شرمندگی کے احساس سے مغلوب ہو کر میں تمہارے بستر کے پاس آ گیا ہوں۔

میرے پیارے بیٹے! میں تم سے وہ باتیں کہ رہا ہوں جو شاید جاگتے میں نہیں کہہ پاتا۔ میں تم سے خفا ہوا۔ تم اسکول جانے کے لئے لباس پہن رہے تھے کہ میں نے تمہیں ڈانٹا کہ تم نے چہرے کو اچھی طرح صاف نہیں کیا، تو لئے کو یونہی ایک بار منہ پر پھیر کر رکھ دیا ہے۔ پھر میں نے تمہیں جو تے اچھی طرح پالش نہ کرنے پر ڈانٹا۔ تمہارے ہاتھ سے کچھ چیزیں فرش پر گر گئیں تو میں نے ایک مرتبہ پھر ڈانٹ پلائی۔

میں نے تم پر ناشتے پر بھی نکتہ چینی شروع کر دی کہ تم چائے وغیرہ گرا دیتے ہو۔ روٹی کو چبائے بغیر نگل لیتے ہو۔ تم میز کے اوپر اپنی کسئیاں ٹکا لیتے ہو۔ تم ڈبل روٹی کے اوپر مکھن کی بہت موٹی تہہ چڑھاتے ہو۔ جس وقت تم کھینے کے لئے مزے اور میں اپنی گاڑی کے لئے بھاگا تو تم میری طرف پلٹے۔ اپنا ایک ہاتھ اٹھا کر لہرایا اور کہا، ”خدا حافظ ابا جان۔“ میں نے دانت پیستے ہوئے کہا، ”اپنے کندھے پیچھے کی طرف رکھو۔“ دوپہر کے بعد نکتہ چینی کا یہ دور پھر نئے سرے سے چلا۔ میں سڑک پر چلا آ رہا تھا، کیا دیکھتا ہوں کہ تم گھٹنوں کے بل گولیاں کھیل رہے ہو۔ تمہاری جرابیں جگہ جگہ سے بھٹی ہوئی تھی۔ میں تمہیں غصے میں تمہارے دوستوں کے سامنے اپنے ساتھ اس طرح لے کر آیا کہ تم شرمندہ ہو کر رہ گئے۔ میں نے تم سے کہا کہ جرابیں بہت مہنگی آتی ہیں، خود خریدنی پڑیں تو احساس ہو۔ سوچو....! یہ الفاظ ایک باپ کے منہ سے نکلے میرے بیٹے۔

شاید تمہیں یاد ہو، میں شام میں اپنے کتب خانے میں پڑھنے میں مصروف تھا کہ تم جھجکتے ہوئے میرے پاس آئے۔ تمہاری نظریں کہہ رہی تھیں کہ تمہارے جذبات کو سخت ٹھیس پہنچی ہے۔ میں نے اخبار کے اوپر سے تمہاری طرف جھانکا۔ تم نے میری نگاہوں سے اس مداخلت پر ناراضی ٹپکتی دیکھی تو دروازے پر ہی رک گئے۔

میں نے جھنجھلا کر کہا، ”اب کیا چاہتے ہو؟“ تم نے اپنی زبان سے کچھ نہ کہا اور جذبات سے مجبور ہو کر پوری شدت سے میری طرف دوڑتے ہوئے آئے اور اگر اپنے ننھے ننھے بازو میری گردن

میں حائل کر دئے اور مجھے بوسہ دیا۔ اس وقت تم نے مجھے اس جوش و محبت سے بھیجنا جو قدرت نے تمہارے دل میں پیدا کیا ہے اور جسے میری بے توجہی بھی کم نہ کر سکی۔ اس کے بعد تم دوڑتے ہوئے سیزھیوں پر پاؤں چٹختے ہوئے اوپر چلے گئے۔

میرے بیٹے....! تمہارے جانے کے بعد اخبار میرے ہاتھ سے گر کر چھوٹ گیا اور مجھ پر ایک عجیب احساسِ ندامت طاری ہو گیا۔ میں سوچنے لگا کہ عادت سے مجبور ہو کر میں کیا کرتا رہا؟ تم ایک معصوم سے بچے ہو۔ میں تمہاری دلجوئی کے بجائے تم پر نکتہ چینی کرتا رہا اور تمہیں ڈانٹتا ڈپٹتا رہا۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ مجھے تم سے محبت نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ میں تم سے تمہاری عمر کے مقابلے میں کہیں بڑھ کر توقعات رکھتا رہا۔ دراصل میں تمہیں تمہاری عمر کے بجائے اپنی عمر کے گز سے ناپ رہا تھا۔

تمہاری سیرت میں بہت سی اچھی، عمدہ اور بہترین خوبیاں تھیں۔ تمہارا ننھا سا دل اتنا فراخ تھا جتنی پہاڑوں پر پھیلی ہوئی صبح۔ اس کا اظہار تم نے اس وقت کیا جب تم تیزی سے بھاگتے ہوئے میرے پاس آئے، مجھ سے لپٹ کر بوسہ دیا اور خاموشی سے ”خدا حافظ“ کہہ کر واپس چلے گئے۔

آج کی رات مجھے اور کسی چیز کی پرواہ نہیں۔ میرے بیٹے، میں اندھیرے میں تمہارے سر ہانے کھڑا ہوا ہوں۔ احساسِ ندامت سے مغلوب ہو کر تم پر جھکا ہوا ہوں۔ یہ ایک ادنیٰ سارا رضی نامہ ہے۔ مجھے معلوم تھا کہ میں یہ باتیں جاگتے میں تم سے کہتا تو تم سمجھ نہ پاتے۔ لیکن میں کل سے صحیح معنوں میں ”ابا“ بنوں گا۔ تمہاری خوشی میں میری خوشی ہوگی۔ تم بیمار

ہو گے تو درد میرے دل میں ہوگا۔ تم ہنسو گے تو میرا دل بھی کھل اٹھے گا۔ جب میری زبان پر غصیلے الفاظ آئیں گے تو میں انہیں دانتوں سے کاٹ لوں گا۔

”یہ تو ابھی بچہ ہے۔ ایک ننھا سا بچہ۔“  
مجھے افسوس ہے کہ میں نے تمہیں ایک جوان آدمی تصور کیا لیکن میرے بچے، اب میں تمہیں چارپائی پر تھکے ماندے سکرے ہوئے لیٹے دیکھتا ہوں تو مجھے احساس ہوتا ہے کہ تم ابھی بالکل نو عمر ہو۔ ابھی کل ہی کی بات ہے کہ تم اپنی ماں کے آغوش میں تھے اور تمہارا سرا اس کے کاندھوں پر جھکا ہوا تھا۔ میں نے تم سے حد سے زیادہ توقع رکھی۔ ناجائز حد تک توقع۔

## 8- "تم سے کبھی نہیں ہوگا"

اس طرح کے حوصلہ شکن جملے بچوں کے خوابوں کو چکنا چور کر دیتے ہیں۔ بچوں کے خوابوں کو مٹی میں نہ ملائیں، ان سے ان کے خواب نہ چھینیں۔ یہ ان کے خواب ہیں، انہیں ان کی نظر سے دیکھیں۔ آپ کو اندازہ نہیں ہے کہ آپ کا بچہ کیا کیا کر سکتا ہے۔ اسے کرنے دیں۔ کیا پتہ کتنے ہی عظیم کام صرف آپ کے اس ایک جملے سے ’ممکن‘ سے ’ناممکن‘ کے خانے میں چلے جائیں۔ بالکل اسی طرح جیسے ایڈلسن نے ریڈیو کا خیال ذہن سے نکال دیا تھا۔ دنیا کے تمام عظیم لوگوں کے کاموں کو ابتدا میں نکتہ چینی کا نشانہ بنایا گیا۔ کسی بھی شخص کی صلاحیتوں اور خوابوں کا قتل عام کرنا چاہتے ہیں تو اس پر نکتہ چینی شروع کر دیں۔ ہر عظیم کامیابی کے پیچھے ایک ”یقین“ یا ”ارادہ“ ہوتا ہے۔ اس یقین یا ارادے کے پہاڑ میں گہرے شکاف ڈالنے والی شے نکتہ چینی ہے۔ نکتہ چینی کے باعث بڑے بڑے یقین، گمان میں تبدیل

ہو جاتے ہیں۔

کے رونے پر پابندی اس لئے نہ لگائیں کہ رونا کم زوری کی علامت ہے۔ دوبارہ کہہ رہا ہوں کہ بچوں کے رونے پر اس لئے پابندی نہ لگائیں کہ رونا کم زوری کی علامت ہے۔ ہاں، عام حالات میں کوشش یہی ہونی چاہئے کہ وہ مکمل طور پر خوش رہیں۔ ان کے چہرے پر خوشی اور اعتماد جھلکتا رہے۔ وہ کبھی دل برداشتہ نہ ہوں لیکن کبھی ان کے مطابق نتائج پیدا نہ ہو پائیں تو انہیں رو لینے دیں۔ ویسے بھی رونے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

## 10- "تم اچھے بچے نہیں ہو"

وین ڈارن نے اپنی کتاب 'اپنی زندگی کے ساز خود بجائیں (Pulling Your Own Strings) میں لکھا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں کھیاں تو اٹھیں گی، اگر آپ یہ چاہیں گے کہ کھیاں نہیں آئیں تو آپ کے چاہنے سے کچھ نہیں ہوگا۔ وہ کہتے ہیں ساحل پر ریت ہوگی، جنگل میں چھمچھمیلیں گے، چٹانیں سخت ہوں گی۔ کائنات ایسی ہی ہے۔ اگر آپ کائنات کے قوانین تبدیل کرنے کی کوشش کریں گے تو پاگل ہو جائیں گے۔ خوشی اسی وقت حاصل ہوگی جب خود کو کائنات سے ہم آہنگ کر لیں گے۔

جس طرح آگ کا کام جلانا، برف کا کام ٹھنڈا کرنا ہے، اسی طرح جھگڑالو شخص کا کام جھگڑا کرنا ہے۔ کچھ لوگ اپنے شریک حیات کے متعلق شکوہ کرتے ہوئے پائے جاتے ہیں، "میرے شوہر بہت جھگڑالو ہیں، ہر وقت لڑتے رہتے ہیں۔" کچھ لوگ اپنے بچوں کے بارے میں آگرتنا تے ہیں، "ہمارے بچے بہت شریر ہیں، کبھی سکون سے نہیں بیٹھتے، شور کرتے ہوئے ادھر ادھر بھاگتے پھرتے ہیں۔"

اسے یقین دلائیں کہ کچھ بھی ناممکن نہیں ہوتا، ہر چیز ممکن ہوتی ہے اگر اس کی قیمت ادا کر دی جائے۔ بعض اوقات یہ قیمت وقت ہوتا ہے، توجہ ہوتی ہے، محنت ہوتی ہے، کوئی عادت ہوتی ہے یا تعلق قائم کرنا۔ کوئی بھی شخص قیمت ادا کر کے کچھ بھی حاصل کر سکتا ہے۔

## 9- "بچوں کی طرح مت رو"

ایک مرتبہ میرا ایل ٹو ایل اکیڈمی (Learn to Learn Academy) جانا ہوا۔ وہاں کی انتظامیہ نے اپنے اسکول کو اسٹریس فری (Stress Free) رکھا ہوا ہے۔ وہاں نہ تو یونیفارم کی پابندی ہے، نہ زبردستی کلاس میں بیٹھنے کی پابندی اور نہ ہی اساتذہ کو اس بات کی اجازت ہے کہ وہ بچوں کو ڈانٹیں یا ڈرائیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کی شخصیت میں اعتماد بھی ہے اور انہیں دنیا جہاں کی معلومات بھی۔

وہاں کی پرنسپل مسز سارہ مجھ سے کہنے لگیں کہ ہم نے بچوں کو اپنے جذبات اور خیالات کے درست انداز میں اظہار کی مکمل آزادی دے رکھی ہے کیونکہ ہمارا معاشرہ جذبات کے معاملے میں بنجر ہوتا جا رہا ہے۔ ہمارے بچوں کو کھل کر جینے کی اجازت ہی نہیں دی جاتی۔ انہیں کھل کر جینے دیں۔

بچوں کو اپنے جذبات کا اظہار کرنے دیں۔ رونا کم زوری کی علامت نہیں ہے۔ کم زوری کی علامت دوسروں کو قصور وار ٹھہرانا ہے۔ کسی کو مصیبت میں دیکھ کر رونا یا پریشانی میں دل ہلکا کرنے کے لئے رو لینا کوئی بری بات نہیں۔ بچوں کو رونے سے روکنا ایک غیر انسانی رویہ ہوگا۔ اس لئے بچوں



نہ اٹھائیں۔

## 11- "تم بہت کند ذہن ہو"

تاریخ انسانی کی عظیم شخصیات میں ایڈیسن بھی شامل ہے۔ مائیکل ہارٹ نے اپنی کتاب "سو پراثر ترین شخصیات" میں معلوم تاریخ کی سو شخصیات کو جمع کیا، پھر انہیں ان کی اہمیت کے مطابق ترتیب دیا اور پینتیسواں نمبر ایڈیسن کو دیا یعنی گزشتہ چار ہزار سال میں جتنے مرد و خواتین پیدا ہوئے ان میں اپنی اہمیت کے حساب سے پینتیسواں نمبر۔

ایڈیسن ایک دن اسکول سے گھر آیا تو اس کے ہاتھ میں ایک خط تھا۔ اپنی ماں کی جانب بڑھایا،

"میری ٹیچر نے کہا تھا کہ اسے اپنی ماں کے علاوہ کسی اور کو نہیں دینا۔"

ماں نے جلدی سے خط لیا، آنکھیں آنسوؤں سے بھر گئیں۔ بلند آواز سے پڑھنے لگیں، "آپ کا بیٹا بہت ذہین ہے۔ ہمارا اسکول اس کے لئے بہت چھوٹا ہے اور ہمارے ہاں اتنے قابل اساتذہ نہیں ہیں کہ اسے پڑھا سکیں۔ برائے مہربانی اسے خود پڑھائیں۔"

برسوں بعد اس کی ماں دنیا سے چل بسی۔ اس وقت تک وہ اس صدی کا سب سے بڑا سائنس دان بن چکا تھا۔ ایک روز گھر کی پرانی چیزوں کو دیکھ رہا تھا



ہم اتنی معمولی بات نہیں سمجھ سکتے کہ جسے ہم جس نام سے جانتے ہیں، وہ اپنی انہی خوبیوں کا اظہار کرتا ہے۔ جس طرح گرمی کے موسم میں گرمی ہوتی ہے، سردی کا موسم ٹھنڈے لے کر آتا ہے اسی طرح بد تمیز شخص بد تمیزی کرے گا۔ شریر شخص شرارت کرے گا۔ سست اور کاہل شخص کام چوری کرے گا۔ ہم فطرت کو نہیں بدل سکتے، اور بدلنے کی ضرورت بھی نہیں ہے، فطرت سے تو سیکھنے اور لطف اندوز ہونے کی ضرورت ہے مگر ہم انسان کو بدل سکتے ہیں اور بدلنا بھی ضروری ہے کیونکہ اسے ہم نے خود ہی خراب کیا ہے۔

یہ کام کیسے ہوگا....؟

بالکل اسی طرح جس طرح ہم نے منفی لیبل چسپاں کر کے کسی کو منفی رد عمل پر مجبور کیا ہے اسی طرح مثبت لیبل چسپاں کر کے، ہم لوگوں میں مثبت ناموں سے پکار کے مثبت خوبیاں پیدا کر سکتے ہیں۔

کسی بچے کو بے وقوف، بد تمیز یا کوئی منفی نام دے کر پوری شخصیت کو نشانہ نہ بنائیں۔ تنقید کا دائرہ موجودہ واقعہ تک رکھیں۔ انسان سے غلطی ہوتی ہے،

انسان غلط نہیں ہوتا۔ آپ کا بچہ بے شمار خوبیاں لے کر آیا ہے۔ کسی ایک غلطی پر اس پر ناکام، بے وقوف یا کوئی اور منفی لیبل لگانا کسی بھی صورت میں مناسب نہیں۔

میں نے محسوس کیا ہے کہ جس بچے کو ابتدائی کلاسوں میں یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ نکمیا یا بد تمیز ہے، وہ ساری زندگی ان الفاظ کی قید میں رہتا ہے۔ بہت کم دیکھنے میں آیا ہے کہ مسلسل اس طرح کے الفاظ سننے والا خود کو تبدیل کر لے۔ اس لئے اپنی موجودہ غلطی کی اصلاح کریں، بچے کی شخصیت پر انگلی

اس طرح چھلک رہی تھی کہ میرے خلاف کچھ سننے کے لئے تیار ہی نہیں تھیں۔ میں ان کا فخر تھا اور وہ اپنے فخر کے لئے لڑ رہی تھیں۔

میری امی نے ٹیچر سے کہہ دیا کہ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں۔ لیکن میں اتنا ضرور جانتی ہوں کہ میرے بیٹے میں آپ سے زیادہ دماغ ہے۔ وہ نہ جانے کیا کیا کبتی رہیں۔ اس وقت میری ماں مجھے ایک چھپن لگ رہی تھیں۔

ایڈیسن کہتا ہے کہ مجھے بنانے والی میری ماں ہیں۔ وہ اتنی سچائی سے اور اتنے یقین سے بات کر رہی تھیں کہ مجھے احساس ہوا کہ اب میری زندگی کا ایک ہی مقصد ہے اور وہ یہ کہ اپنی ماں کو ماپوس نہیں کروں گا۔ یہی وجہ ہے کہ ایڈیسن نے ابتدائی عمر میں ہی میکانکی اور کیمیائی تجربات سے دنیا کو حیران کر دیا۔

Being deeply loved by someone gives you strength, while loving someone deeply gives you courage. Lao Tzu

شدت سے چاہا جانا ہمیں طاقت ور بناتا ہے جبکہ کسی سے محبت کرنا ہم میں

بہادری پیدا کرتا ہے۔ [ لاؤتزو ]

کبھی بھی اپنے بچے سے یہ مت کہیں کہ تم بے وقوف یا کند ذہن ہو۔ اگر یہ بات اس کے دماغ میں بیٹھ گئی تو بہت ساری باتیں وہ محض اس لئے سیکھنے کی کوشش نہیں کرے گا کہ اتنی مشکل چیزیں سیکھنا اس کے بس کی بات نہیں۔

اپنے بچوں سے مثبت جملے بولیں، یہ جملے ان سے وہ سب کام کروالیں گے جو آپ کی خواہش یا ان کی ضرورت ہیں۔ (جاری ہے)



کہ میز کی ایک دراز میں تہہ کیا ہوا ورق ملا۔ ایڈیسن نے اسے اٹھایا۔ صرف دو جملے لکھے ہوئے تھے۔

ایڈیسن گھنٹوں روتا رہا۔ وہاں لکھا تھا:

Your son is addled (mentally ill). We won't let him come to school any more.

آپ کا بچہ ذہنی طور پر بیمار ہے۔ ہم اسے مزید اسکول میں نہیں رکھ سکتے۔

ایڈیسن نے آنسو پونچھے اور لکھا:

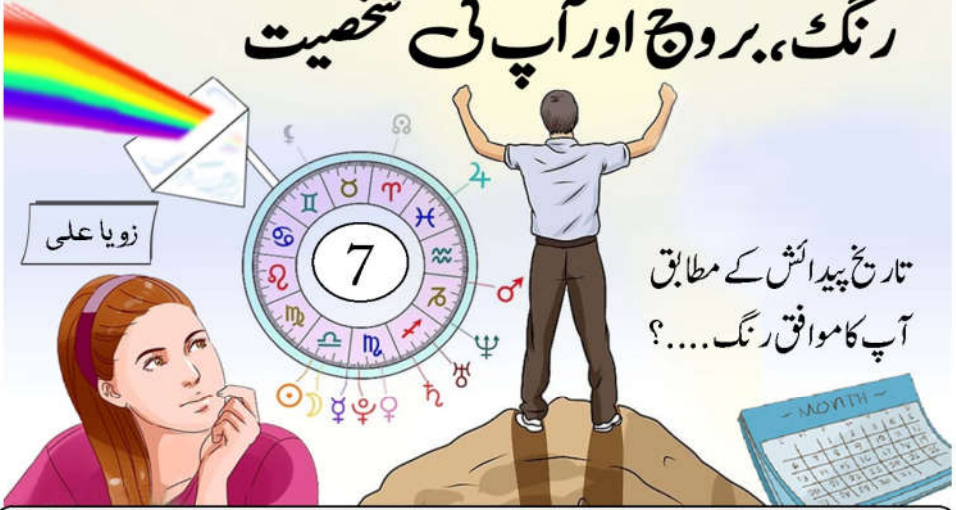
Thomas Alva Edison was an addled child that, by a hero mother, became the genius of the century.

”تھامس ایڈیسن ذہنی طور پر بیمار تھا، مگر اس کی ہیرو ماں نے اسے صدی کا سب سے ذہین انسان بنا دیا۔“

کچھ محققین کا خیال ہے کہ یہ واقعہ درست نہیں ہے کیونکہ اس طرح کا کوئی خط ایڈیسن کی ملکیت میں موجود نہیں تھا۔ اس کے باوجود متعدد ویب سائٹس پر یہ کہانی موجود ہے۔ یہ واقعہ درست ہے یا نہیں، اس بارے میں یقین سے نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن ایڈیسن کا ایک انٹرویو 29 نومبر 1907ء میں ہفت روزہ رسالہ ٹی پی T.P's Weekly میں شائع ہوا جس میں اس نے اپنی ماں سے اپنے تعلق کے متعلق بتایا۔

وہ کہتا ہے کہ ایک روز میرے ٹیچر جی۔ بی۔ اینگل G.B.Engle میرے متعلق انسپکٹر سے کہہ رہے تھے کہ میں کند ذہن ہوں اور وہ مجھے اپنے اسکول میں مزید برداشت نہیں کر سکتے۔ ان الفاظ نے مجھے اتنی تکلیف پہنچائی کہ میں پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا اور ساری بات امی کو بتادی۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ ایک اچھی ماں کیا ہوتی ہے۔ میری حمایت لینے کے لئے وہ میرے ساتھ اسکول پہنچ گئیں۔ ان کی محبت

# 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 روزمرہ کے واقعات میں، اپنے اطراف میں، اسکول، کالج، دفتر اور کاروبار میں، حتیٰ کہ ہر شعبہ زندگی میں مختلف مزاج کے لوگ دیکھتے ہیں۔ کچھ تحمل والے، صبر والے، کچھ کامزاج جارحانہ، غصہ سے 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۔



## ♍ Virgo

برج سنبلہ (24 اگست تا 23 ستمبر)

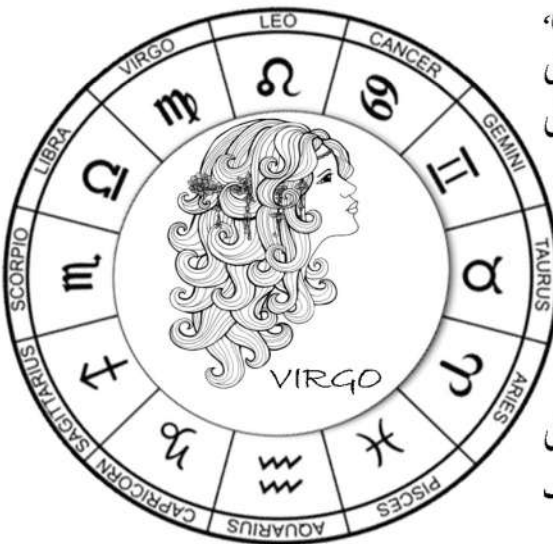
24 اگست تا 23 ستمبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”سنبلہ“ Virgo ہے۔ علم نجوم میں دائرۃ البروج کے 150 سے 180 درجات پر مشتمل حصہ، برج سنبلہ (Virgo) کہلاتا ہے۔ علم نجوم کی ترتیب کے لحاظ سے یہ چھٹا برج ہے۔ برج سنبلہ میں سولہ ستارے ہیں۔ اگر اس برج کے ستاروں کو بغور دیکھا جائے تو آپ کو ایک لڑکی کی تصویر معلوم ہوگی جس نے ہاتھ میں ایک شاخ پکڑی ہوئی ہے۔ اس کنواری لڑکی کو قدیم یونانی لوگ عدل کی دیوی تصور کرتے تھے۔ سنبلہ کی علامت کنواری دو شیرہ، حاکم سیارہ عطارد اور عنصر خاک یعنی مٹی ہے۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ اگست اور ستمبر کی ان تاریخوں میں برج سنبلہ کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد باعمل، وفادار، سخت محنتی، تجربہ کار اور تحقیق کار ہوتے ہیں۔ ان میں ذہانت، ایمان داری، سچائی، خوش لباسی اور ان تھک محنت جیسی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں۔ خاکی مزاج ہونے کی وجہ سے وہ ٹھنڈے دل دماغ کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کو آسانی سے غصہ نہیں آتا اور نہ ہی وہ بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ افراد خوش لباس سلیقہ پسند اور نظم و ضبط کے پابند ہوتے ہیں یہ لوگ اکثر صاف ستھرے نظر آئیں گے۔

سنبلہ افراد بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ان کی ذہانت ان کا سب سے بڑا سرمایہ ہے۔ مختلف

مضامین کے بارے میں جاننا کا پسندیدہ عمل ہوتا ہے اس طرح یہ اپنی معلومات میں اضافہ کرتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کو کچھ نیا سیکھنے میں بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہ ہر وقت تیار رہتے ہیں کچھ نہ کچھ سیکھنے کے لئے۔

سنبلہ افراد کا ذہن بہترین تجزیہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ لوگ کسی بھی معاملے میں تصویر کے دونوں رخ دیکھتے ہیں اور مشکل سے مشکل مسئلے کا حل نکال لیتے ہیں۔ اگر سنبلہ افراد یہ طے کر لیں کہ کون سا کام ضروری ہے تو پھر وہ اسے پایہ تکمیل تک پہنچا کر ہی چھوڑتے ہیں۔ اس طرح وہ زندگی میں فضول کاموں پر اپنا وقت ضائع نہیں کرتے۔ سنبلہ افراد اس وقت بہت خوش ہوتے ہیں جب وہ بڑے بڑے کام مکمل کر لیتے ہیں۔ سنبلہ افراد ذہنی اور جسمانی طور پر مستقل حرکت میں رہتے ہیں لیکن یہ لوگ جسمانی محنت کی بجائے ذہنی محنت کے زیادہ عادی ہوتے ہیں۔



سنبلہ افراد ذمہ دار اور ایمان دار ہوتے ہیں۔ ان میں خدمت کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ لوگ ڈاکٹر، بزنس مین، ماہر نفسیات اور آرٹسٹ ہوں تو زیادہ کامیاب رہتے ہیں۔ ان کے مالی حالات اچھے رہتے ہیں۔ مالی حالات کو بہتر بنانے کے لیے زندگی میں ملنے والے مواقع سے اچھی طرح فائدہ اٹھاتے ہیں۔ سنبلہ افراد زندگی سے اونچی توقعات رکھنے والے مگر حقیقت پسند ہوتے ہیں خیالی دنیا میں رہنے کے بجائے ہر چیز کو حقیقت کے روپ میں دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ یہ لوگ سمجھ دار ہوتے ہیں صحیح فیصلے پر جذبات کو حاوی نہیں ہونے دیتے۔ برج سنبلہ کے حامل لوگ اپنے جذبات کسی پر ظاہر نہیں کرتے۔ یہ خوش طبع ہوتے ہیں اور شائستہ گفتگو کرتے ہیں۔ لوگوں کے مزاج کو سمجھتے ہیں اور ان کے مسائل کو حل کرنے میں مددگار بننے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

سنبلہ لوگ عموماً نیک فطرت ہوتے ہیں، لیکن اگر برائی کی جانب مائل ہو جائیں تو پھر اتنی شدت سے ہوتے ہیں کہ نکلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ وہ اچھائی یا برائی دونوں معاملوں میں انتہا پسند کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ اجنبی لوگوں سے جلد بے تکلف ہو جانے کی صلاحیت ان میں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ آئیڈیل ساتھی کے متلاشی اور منتظر رہتے ہیں۔ رومانیت اس برج کے افراد میں کم ہوتی ہے لیکن اگر کسی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں تو اسے حاصل کرنے کے لئے ہر ممکن کوشش کر ڈالتے ہیں۔ قدرتی مناظر سے لگاؤ اور سادگی کے دلدادہ

ہوتے ہیں۔ اس برج کے افراد کو اخلاقی اقدار سے شدید لگاؤ ہوتا ہے اور ہر کام اخلاقی اقدار کے مطابق بے عیب اور بے داغ دیکھنا چاہتے ہیں، وہ اپنے گھر کو بھی صاف ستھر اور سلیقے سے سجا ہوا دیکھنا چاہتے ہیں، ان کی جبلت خوب صورتی کو پسند کرتی ہے اس لئے وہ ہر چیز کو حسین و جمیل دیکھنا چاہتے ہیں۔ سنبلہ مرد نظم و ضبط میں ماہر اور سنبلہ خواتین اچھی بیوی بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین بہت وفا شعار، سمجھ دار، ذمہ دار اور سلیقہ مند ہوتی ہیں۔ سنبلہ افراد شادی ہو یا کاروبار دونوں میں بہت اچھے رفیق ہوتے ہیں۔ سنبلہ افراد اپنے کام میں مہارت رکھنے اور مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کے باوجود بہت عاجز اور منکسر المزاج ہوتے ہیں۔ یہ اپنی ذات میں گم رہنے والے، شرمیلے اور محتاط بھی ہوتے ہیں۔ گفتگو کرتے وقت یہ اپنی آنکھیں مخاطب کے چہرے پر رکھتے ہیں۔ اکثر لپٹ پر درہ کر کام مثبت انداز سے کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔ ان سے قریب رہنے والے افراد ہی ان کو اچھی طرح جان سکتے ہیں اور ان کی قدر کرتے ہیں۔

سنبلہ افراد ایک اچھے نقاد بھی ہوتے ہیں۔ وہ تنقید کرتے ہیں لیکن ان کی باتوں سے کوئی ناراض نہیں ہوتا کیونکہ یہ اپنے ساتھیوں کی بھلائی چاہتے ہیں۔ سنبلہ افراد باریک بین ہوتے ہیں، کوئی بھی بات چاہے چھوٹی ہو یا بڑی سنبلہ افراد اس کا تفصیلی جائزہ لیے بغیر نہیں چھوڑتے۔ ہر بات کی وضاحت طلب کرنا ان کے لیے نہایت ضروری ہوتی ہے۔

گو کہ یہ انسانی آنکھوں کے لیے دنیا میں دیکھا جانے والا سب سے عام رنگ ہے۔ زمین پر ہم اس رنگ کو دیکھنے کی اس قدر عادی ہیں کہ اس کی موجودگی اکثر ہمیں محسوس بھی نہیں ہوتی۔ بھورا، براؤن یا کتھی ہماری مٹی کا رنگ ہے۔ ہر طرح کی رنگوں کی سبزیاں، پھل، اناج اسی مٹی میں نمو پاتا ہے۔ زندگی حاصل کرتا ہے اور پھر مختلف رنگوں میں زمین سے باہر آتا ہے۔ اس کے پھل پھول پتیوں کا رنگ چاہے جو بھی ہو۔ اس کی جڑیں ہمیشہ براؤن یا کتھی ہوتی ہیں۔ یہ رنگ زمین کی عکاسی کرتا ہے۔ شاید اسی لئے اسے یقین اور استحکام کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس رنگ میں اعتماد بھی ہے، اعتبار بھی اور وفا بھی، ایفائے عہد بھی۔ زمین کی بات کیا کریں، خلا میں بھی ماسوائے مرتخ کے سیاروں کی اکثریت کا رنگ بھورا ہے۔

کلر سائیکولوجی کے ماہرین کے مطابق خاکی / براؤن رنگ انتہائی مستحکم اور پرسکون رنگ ہے، اسے وقت کے ساتھ نہ بدلنے والے افراد کا رنگ کہتے ہیں۔ بھورا رنگ بہت سارے رنگوں سے مل کر بنتا ہے جس میں کالا، پیلا، نارنجی، لال، ہرا، گرے، نیلا، گلابی، جامنی شامل ہیں، جو نہ صرف براؤن رنگ کو بنانے میں مدد دیتے ہیں بلکہ اس میں اپنی خصوصیات بھی شامل کر دیتے ہیں۔

اگر بھورا، براؤن یا کتھی رنگ جن لوگوں کے برج اور مزاج کا حصہ ہے تو اس کا مطلب ہوا کہ یہ لوگ دھن کے پکے ہیں۔ بھورا رنگ پسند کرنے والے لوگ اپنے مقاصد کا تعین کر کے اپنا کام

باوجود اس کے کہ کوئی بات ان کے ذہن میں واضح بھی ہوتی ہے پھر بھی وہ اس کی مزید وضاحت چاہتے ہیں اور اس معاملے کی جستجو میں لگے رہتے ہیں۔ سنبلہ افراد کسی بات کو جاننے کے لیے بہت آگے بڑھ جاتے ہیں اور اس وقت تک سکون سے نہیں بیٹھتے جب تک معاملہ کی تہہ تک نہ پہنچ جائیں۔ ساتھ ہی ان کی پسند اور ناپسند تنازعہ کا باعث بھی بن جاتی ہے۔ سنبلہ افراد لگی لپٹی رکھنے کے بجائے ہر بات صاف صاف کہہ دیتے ہیں۔ ان کا یہ انداز اکثر ارد گرد کے لوگوں پر غلط اثر ڈالتا ہے۔

سنبلہ افراد میں منفی پہلو یہی ہے کہ یہ لوگ کچھ زیادہ ہی تنقیدی ہوتے ہیں اور لوگوں پر زیادہ تنقید کرتے رہتے ہیں۔ یہ لوگ تھوڑے سے منہ پھٹ بھی ہوتے ہیں اور غصے میں کسی کا بھی لحاظ نہیں کرتے ہیں۔ تھوڑے سے چڑچڑے اور بد مزاج بھی ہوتے ہیں۔

## سنبلہ کارنگ.... براؤن/خاکی

استحکام، سکون اور اعتماد کا رنگ

برج سنبلہ کے زیر اثر یعنی ماہ اگست کی 24 تاریخ تا 23 ستمبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہوتا ہے....؟  
ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ سنبلہ کا موافق سیارہ عطارد اور موافق عنصر خاکی ہے اور اسی مناسبت سے سنبلہ افراد کے لیے خاکستری، کتھی Brown، بھورا، سبز مائل کتھی اور گہرا زرد رنگ مفید ہیں۔

خاکی، کتھی یا براؤن رنگ کی بات کی جائے تو



معیار کو اولین ترجیح دیتے ہیں۔ ہر چیز میں معیار کی تلاش ان کی منفیت بھی بن جاتی ہے۔

براؤن رنگ ایک سنجیدہ، حقیقت پسندانہ، اور مستحکم ساخت جیسی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

اس رنگ کے حامل افراد اپنے فرائض ذمہ داری سے سرانجام دیتے ہیں۔ اپنے خاندان کے تحفظ کو

یقینی بنانا ان کی اولین ترجیح ہوتی ہے۔ یعنی رہنے کے لیے ایک آرام دہ گھر، کھانے پینے کے لیے عمدہ غذا،

اور وفادار رشتے، جسمانی آرام، سادگی اور معیار کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ خود مرکزِ نگاہ بننے کی بجائے

دوسروں کو آگے آنے کا موقع دیتے ہیں۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد خطرات مول لینے سے

نہیں گھبراتے، وعدہ خلافی نہیں کرتے۔ بلکہ کئے گئے وعدوں کو پورا کرنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں۔

بھورے یا براؤن کالر کو پسند کرنے والے افراد کفایت شعار ہوتے ہیں اور فضول خرچی کو بالکل

پسند نہیں کرتے۔ ایسے افراد زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کو جلد قبول کر لیتے ہیں۔ یہ قابل اعتماد،

کفایت شعار ہوتے ہیں۔ براؤن رنگ پسند کرنے والے اپنے مقاصد کا

تعیین کر کے اپنا کام کرتے ہیں۔ اپنے اہداف متعین کر کے ان کو حاصل کرنے کی سعی کرتے

ہیں، اپنی کوششوں کو کامیاب کرنا جانتے ہیں۔ ان کا ذہن بہت تیزی سے کام نہیں کرتا، چیزوں کو سمجھنے میں تھوڑا سا ٹائم لگتا ہے لیکن یہ اپنی ذمہ

داریوں کو سمجھتے ہیں۔



کرتے ہیں۔ اپنے اہداف کا تعین کر کے ان کو حاصل کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں یعنی

اپنی کوششوں کو کامیاب کرنا جانتے ہیں۔ ان کا ذہن تیزی سے کام نہیں کرتا یعنی چیزوں کو سمجھنے

میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ لیکن پھر بھی یہ اپنی ذمہ داریوں کو اچھی طرح سے نہ صرف سمجھتے ہیں بلکہ

نبھانا بھی جانتے ہیں۔ بھوری رنگت والے افراد سچے، قابل اعتبار اور پریکٹیکل ہوتے ہیں۔ غیر حقیقی یا خیالی چیزوں میں اپنا وقت ضائع نہیں کرتے۔

کلسائیکالوجی میں براؤن رنگ ایمان دار اور مخلصانہ صفات کا حامل مانا جاتا ہے۔ یہ رنگ پسند

کرنے والے بااخلاق اور دوستانہ مزاج رکھتے ہیں۔ لوگ ان سے بہت جلدی قریب ہو جاتے ہیں۔

دوست بنا بھی لیتے ہیں مگر یہ اپنا راز کبھی کسی پر ظاہر نہیں کرتے۔ قابل بھروسہ ہوتے ہیں۔ کسی کاراز

افشاش نہیں کرتے ہیں۔ اس لئے پیچیدہ اور انتہائی حساس معاملات میں ان سے مشورہ کرنا خاصہ مفید

رہتا ہے۔ یہ افراد محنت پر یقین رکھتے ہیں جس کی بناء پر کسی بھی صورتحال سے نمٹنے کے لیے اپنے

قدم زمین پر جمائے رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ براؤن انتہائی حساس رنگ بھی ہے۔ جس کی

بناء پر ان کی شخصیت میں بھی حساسیت نظر آتی ہے۔ ایسے افراد زیادہ گھل مل کر رہنے والے لوگ ہوتے

ہیں۔ کفایت شعار ہوتے ہیں۔ زندگی کے کسی بھی معاملے میں فضول خرچی کرنا ان کے لیے خاصہ

مشکل کام ہو جاتا ہے۔ کہیں نہ کہیں یہ لوگ مادہ پرست بھی ہوتے ہیں اور چیزوں کے استعمال میں

# 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

تھے۔ اچھی آمدنی تھی، جس پر وہ صابر و شاکر تھے۔  
شام کا ہلکا پھلکا کھانا کھانے کے بعد صوفے پر اخبار  
پڑھنے بیٹھ گئے۔

”میں تو آج صبح اخبار پڑھنا بھول ہی گئی۔“

ان کی بیگم نے اسے میز صاف کرتے ہوئے

مخاطب کیا۔

”دیکھو کیا قرعہ

اندازی کی لسٹ آئی ہے؟“

”او، ہاں رے، لیکن کیا تمہارے ٹکٹ کا

وقت ختم نہیں ہو گیا؟“

”نہیں، میں نے منگل ہی کو نئی لاٹری لی ہے“

”نمبر کیا ہے؟“

”لاٹری سیریز 9499 نمبر 26“

”ٹھیکے، دیکھتے ہیں۔“

کمال صاحب لاٹری پر یقین

بیوی بچوں کے ساتھ ایک پوش علاقے میں رہتے نہیں رکھتے تھے۔ اصولاً وہ لاٹری لسٹ دیکھنے پر



لاٹری ٹکٹ



انتون چیخوف

ملک کمال صاحب ایک مڈل

کلاس طبقہ کے آدمی تھے جو اپنے

بہو کی بیویوں کے ساتھ ایک پوش علاقے میں رہتے

روسی افسانہ نگار انتون چیخوف کے افسانوں کے موضوعات زندگی کے روزمرہ کے معاملات سے تعلق رکھتے ہیں۔ انسانی کم زوریوں اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر اس نے شدید طنز کیا۔ اس کی تحریروں میں مختلف طبقوں کی تنگ نظری اور سادہ لوحی یوں ریکارڈ ہو گئی ہے کہ جیسے کیمرے نے زندگی کی تصویر کھینچ لی ہو۔ جیسا کہ اس کہانی میں چیخوف نے ایک شوہر کی نفسیات دکھائی گئی ہے۔ ... روس کے ایک جوڑے کی کہانی جو سفید پوشی میں زندگی گزار رہا تھا، ایک دن پتہ چلتا ہے کہ بیوی کی خریدی لاٹری کا انعام نکل آیا۔ دونوں پیسے خرچ کرنے اور دنیا گھومنے کا منصوبہ بناتے ہیں، کچھ دیر کے بعد خاندان نے سوچا تو اس کی عیاشی کے کسی منظر میں گھریلو بیوی فٹ نہیں ہو رہی تھی۔ بے چارگی سے اس نے سوچا، بیویوں کے ساتھ بھی کبھی تفریح ہو سکتی ہے؟

اس سے بھی زیادہ تکلیف دہ خیال یہ تھا کہ لاٹری بیوی نے لی، زیادہ نہیں تو ادھی رقم تو اس کی بنتی ہے۔ امیر ہو جانے کے بعد اس کے رشتے دار بھی ملنے آیا کریں گے، ان سب کو برداشت کرنا عذاب بن جائے گا۔ آخر کار خاندان نامدار نے لاٹری کے ٹکٹ پر لعنت بھیجی اور سوچا کہ، بھٹ پڑے وہ سونا جس سے ٹوٹیں کان....

ترجمہ میں کہانی کے کرداروں اور جگہوں کے نام تبدیل کر دئے گئے ہیں



امید تھی ہی اتنی مزے دار اور سنسنی خیز۔  
کافی دیر خاموش رہنے کے بعد کمال صاحب  
نے پھر کہا ”سیریز تو ہماری ہی ہے۔ اس لئے امید  
ہے ہم جیتے ہیں۔ یہ محض امید ہی ہے، پر ہے تو  
سہی۔“

”اچھا دیکھو!“

”ذرا صبر کرو۔ نا امید ہونے کے لئے کافی  
وقت پڑا ہے، اوپر سے دوسری لائن ہے۔ انعام پانچ  
کروڑ روپے ہے۔ یہ رقم نہیں، طاقت اور سرمایہ  
ہے۔ ایک منٹ میں لسٹ دیکھوں گا۔  
پھر....26....آہا“

”میں کہتا ہوں اگر ہم واقعی جیت گئے  
تو....“

دونوں میاں بیوی ہنسنے لگے اور ایک دوسرے  
کو خاموشی سے گھورنے لگے۔ جیتنے کی امید نے  
انہیں حیران و پریشان کر دیا تھا۔

وہ نہ کہہ سکتے تھے نہ خواب دیکھ سکتے تھے کہ  
انہیں یہ ایک کروڑ روپے کس لئے چاہیں....؟ وہ  
کیا خریدیں گے....؟ وہ کہاں جائیں گے....؟ وہ  
صرف 9499 اور پانچ کروڑ روپے کے بارے  
میں ہی سوچ رہے تھے۔

چشم تصور سے دیکھ رہے تھے لیکن اس خوشی  
کے بارے میں نہیں سوچ رہے تھے جو ممکن ہو  
سکتی تھی۔

کمال صاحب اخبار ہاتھ میں پکڑے ایک  
سرے سے دوسرے تک ٹہل رہے تھے۔ اور  
جب وہ پہلے جھٹکے سے نکلے تو انہوں نے خواب

راضی بھی نہ ہوتے لیکن اس وقت وہ بالکل فارغ  
تھے، اور اخبار ان کی آنکھوں کے سامنے۔ انہوں  
نے نمبروں کے کالم پر اوپر سے نیچے انگلی پھیری۔  
فوراً ہی جیسے ان کے شلوک و شبہات کا تمسخر اڑانے  
کے لئے اوپر سے دوسری لائیں پر ان کی نگاہیں  
9499 پر رک گئیں۔ انہیں اپنی آنکھوں پر یقین  
نہیں آ رہا تھا۔ اخبار ان کے گھٹنوں پر سے پھسل گیا۔  
ٹکٹ کا نمبر دیکھے بغیر، جیسے انہیں کسی نے ٹھنڈے  
پانی کی پھوار سے نہلا دیا ہو، انہوں نے معدے میں  
خوشگوار سی ٹھنڈک محسوس کی، انہوں نے اپنی بیگم  
کو آواز دی۔

”کلثوم! 9499 تو یہاں ہے۔“

آؤ لکل خالی خالی

تھی۔ ان کی بیگم نے ان کے حیرت زدہ اور  
گھبرائے ہوئے چہرے کو دیکھا اور سمجھ گئی کہ وہ  
مذاق نہیں کر رہے۔

زرد پڑتے ہوئے تہہ کیا ہوا میز پوٹش واپس میز  
پر گراتے ہوئے انہوں نے پوچھا، ”9499“  
”ہاں....۔۔۔۔۔ ہاں.... واقعی....“  
”اور ٹکٹ نمبر؟“

”او.... ہاں.... ٹکٹ کا نمبر بھی لکھا ہے۔  
لیکن رکو۔ ذرا انتظار کرو۔ سیریز نمبر تو ہمارا ہی ہے۔  
بہر حال....“

بیگم کو دیکھتے ہوئے کمال صاحب مسکرائے،  
اس بچے کی طرح جسے کوئی روشن چمکدار چیز مل گئی  
ہو۔ ان کی بیگم بھی مسکرا دیں، دونوں ٹکٹ نمبر  
دیکھے بغیر خوش تھے۔ مستقبل کی خوش بختی کی

دیکھنے شروع کئے۔

وہ خشک گھاس کے میدان یا فارم کے کھیتوں میں نکل جاتے ہیں۔ یا پھر مچھواروں کو جال سے مچھلیاں پکڑتے دیکھتے۔ جب سورج غروب ہوتا وہ تولیہ اور صابن لے کر ٹہلتے ٹہلتے غسل کے لئے چلے جاتے۔ جہاں آرام سے کپڑے اتارتا، آہستہ آہستہ اپنے ننگے سینے کو ہاتھوں سے ملتا اور پانی میں گھس جاتے۔ پانی میں شفاف صابن کے دائروں کے قریب چھوٹی مچھلیاں متحرک رہتیں اور آبی پودے سر اٹھائے ہوتے۔ نہانے کے بعد بالائی والی چائے کے ساتھ رول کا دور چلتا... شام میں چہل قدمی یا ہمسایوں کے ساتھ گپ شپ۔

”ہاں، جائیداد خریدنا اچھا رہے گا۔“ بیگم کلثوم نے کہا۔ وہ بھی خواب دیکھ رہی تھی۔ ان کے چہرے سے عیاں تھا کہ وہ اپنے خیالات سے خوش ہے۔

ملک کمال صاحب نے خزاں کی بارشوں کا تصور کیا۔ سرد شاموں کا اور گرمیوں کی چھٹیوں کا۔ سرد موسم میں وہ باغ میں یا سمندر کنارے زیادہ لمبی چہل قدمی کریں گے پھر گرما گرم چائے یا کافی کا بھرا ہوا کپ پیئیں۔ اس کے ساتھ تمکین بسکنس، لزیڈ گرما گرم پکوڑے کھائیں اور پھر سگار کا ایک کش لیں گے....

بچے فارم ہاؤس کے گارڈن سے تازہ پھل اور سبزیاں لئے بھاگتے آئیں گے، جن سے تازہ مٹی کی مہک آرہی ہوگی.... پھر وہ صوفے پر جسم پھیلا کر لیٹ جائیں گے۔ اور وقت گزاری کے لئے کوئی تصویری رسالہ دیکھیں گے یا اس سے اپنا چہرہ چھپا

”اگر ہم جیت گئے۔“ انہوں نے کہا، ”یہ ایک نئی زندگی ہوگی، مکمل کا یا پلٹ۔ ٹکٹ تمہارا ہے اگر یہ میرا ہوتا تو میں سب سے پہلے تین کروڑ کی جائیداد خریدتا۔ ایک کروڑ فوری اخراجات کے لئے، جیسے گھر کی نئی سجاوٹ.... سیر و تفریح.... قرض کی ادائیگی وغیرہ وغیرہ۔ باقی ایک کروڑ بینک میں رکھ دیتا اور سالانہ منافع لیتا۔“

”ہاں.... جائیداد.... اچھا خیال ہے۔“ بیگم نے ہاتھ اپنی گود میں رکھ کر صوفہ پر بیٹھتے ہوئے کہا۔

”ڈیفنس، گلشن یا سی سائیڈ کسی اچھے علاقے میں کہیں.... سب سے پہلی بات ہمیں بنگلہ یا فارم ہاؤس نہیں چاہیے۔ بلکہ آمدنی میں اضافہ کا سوچنا چاہیے۔“

اس طرح کے خیالات ان کے دماغ پر چھانے لگے۔ ہر ایک پہلے سے زیادہ دلفریب اور شاعرانہ۔ ان تمام تصورات میں وہ اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ پلا ہوا، پُر سکون، صحت مند اور گرم محسوس کرتا۔ گرمیوں کا برف کی طرح ٹھنڈا مشروب پی کر وہ اپنی پشت کے بل سمندر کنارے گرم ریت پر یا کسی فارم ہاؤس کے باغ میں لیموں کے درخت کے نیچے لیٹ گئے، ان کا چھوٹا بیٹا اور بیٹی پاس ہی کھیل رہے ہیں۔ یا تو وہ ریت کھود رہے ہیں یا باغ میں تتلیاں پکڑ رہے ہیں۔ وہ پُر سکون او نگھ رہے ہیں، ان احساسات کے ساتھ کہ انہیں آج، کل یا پُر سوں بھی دفتر نہیں جانا۔ یا بے کار لیٹے رہنے سے اکتا کر

ایسی جو سارے سفر کے دوران بچوں کے بارے میں بولتی رہے۔ ہر دھیلے کے خرچنے پر آہیں بھرے۔

کمال صاحب نے اپنی بیگم کا ٹرین میں بہت سارے پارسلوں، ٹوکریوں اور بیگوں کے ساتھ تصور کیا۔ کسی نہ کسی چیز پر افسوس کرتی، شکایت کرتی کہ ٹرین سے اس کے سر میں درد ہو رہا ہے، بہت زیادہ رقم خرچ ہو چکی ہے۔ اسٹیشن پر اسے مستقل ابلے ہوئے انڈوں، پانی، بریڈ، مکھن کے لئے بھاگنا پڑے گا۔ وہ صبح سے کھانا بھی نہیں کھاپائے گی کہ مہنگا بہت ہے۔ کمال صاحب نے بیوی پر نگاہ دوڑاتے ہوئے سوچا۔

”لاٹری ٹکٹ اس کا ہے، لیکن اس کے بیرون ملک جانے کا فائدہ۔ اس نے باہر کیا کرنا ہے۔ وہ ہوٹل میں بند ہو جائے گی۔ مجھے بھی اپنی نظروں سے اوجھل نہیں ہونے دے گی۔“

زندگی میں پہلی بار انہوں نے سوچا کہ اب کی بیوی کی عمر ڈھل رہی ہے۔ وہ عام سی دکھائی دیتی ہے۔ کھانے پکانے کی بو سے بھری رہتی ہے۔ جب کہ وہ خود ابھی تک جوان تروتازہ اور صحت مند ہیں۔ دوبارہ شادی کر سکتے ہیں۔

”بے شک یہ بیوقوفانہ سوچ ہے پر وہ ملک سے باہر جائے کیوں....؟ اس نے کرنا کیا ہے....؟ لیکن وہ جائے گی ضرور.... مجھے معلوم ہے.... اس کے لئے سب برابر ہے۔ چاہے وہ لندن ہو یا لاہور، وہ ضرور میرے رستے میں رکاوٹ رہے گی۔ میں اس کا محتاج رہوں گا۔ مجھے معلوم ہے

کر اپنی واسکٹ کے بٹن کھول کر اپنے آپ کو نیند کے حوالے کر دیں گے۔

گر میوں کی چھٹیوں کے بعد بادلوں والا اداس موسم شروع ہوتا ہے۔ دن رات بارشیں ہوتی ہیں۔ ہوا نم آلود ٹھنڈی ہوتی ہے۔ افسردہ اور غمگین.... درخت اور دیواریں رو رہے ہوتے ہیں۔ سڑکیں گلیاں سب ڈوب جاتے ہیں، کہیں گھومنا پھرنا نہیں ہوتا، کئی کئی دن باہر نہیں جاسکتے۔ کمرے کے اندر ہی ٹھہرنا پڑتا ہے۔ مایوسی سے کھڑکی کو دیکھتے رہو۔

کمال صاحب ر کے اور بیوی کو دیکھنے لگے۔ ”جانتی ہو گر میوں اور برسات کے موسم میں شمالی علاقہ جات یا بیرون ملک گھومنا ہی بہتر رہے گا....“

انہوں نے دوبارہ سوچنا شروع کر دیا کہ ایسے موسم میں شمالی علاقہ جات یا ملک سے باہر جانا، مری، گلگت، سوات.... یا لندن، پیرس.... یا سوئٹزر لینڈ.... کتنا اچھا لگے گا۔

”میں بھی یقیناً باہر جاؤں گی۔“ بیگم کلثوم بھی چپک کر بولیں، ”لیکن ٹکٹ کا نمبر تو دوبارہ کنفرم کر لو۔“

”صبر، صبر....“ وہ پھر کمرے میں چکر لگانے لگے، اور سوچنے لگے، اگر ان کی بیوی واقعی باہر ملک گئی تو کیا ہوگا....؟

اکیلے سفر کرنا زیادہ بہتر ہے۔ یا پھر ایسی عورت کے ساتھ جو لاہور وہاں ہی ہو، حال میں زندہ رہے نہ کہ



روسی ادیب، افسانہ نگار و ڈرامہ نویس



Антон Павлович Чехов

## انتون چیخوف 1860ء-1904ء

روس کے مشہور ادیب، مصنف، افسانہ نگار اور ڈرامہ نویس انتون پاؤلاوچ چیخوف Anton Pavlovich Chekhov، 29 جنوری 1860ء میں روس کے شہر ٹیگانرگ میں پیدا ہوئے۔ وہ اپنے بہن بھائیوں میں تیسرے نمبر پر تھے۔ ان کے والد پاؤل سودا سلف کی ایک چھوٹی دکان چلاتے تھے۔ وہ

ایک سخت مزاج انسان تھے اور اپنی بیوی اور بچوں پر مار پیٹ کرتے تھے۔ چیخوف کے بچپن کی ناخوشگوار یادیں ان پر تمام عمر حاوی رہیں۔ چیخوف اسکول میں داخل ہوئے مگر تعلیمی میدان میں اوسط درجے کی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے رہے۔ ان کی والدہ محبت کرنے والی خاتون تھیں اور قصہ گوئی کے ذریعے اپنے بچوں کی تربیت کرتی تھیں۔

1876ء میں چیخوف کا باپ دیوالیہ ہونے پر قرضہ کی ادائیگی کے خوف سے چیخوف کو اکیلا چھوڑ کر اپنے خاندان کے ہمراہ ماسکو بھاگ گیا۔

چیخوف نے ہمت نہیں ہاری اور ٹیوشن اور چھوٹے موٹے کام کر کے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرتے رہے اور تین سال بعد ماسکو اپنے خاندان سے جا ملے۔ وہاں پر اس نے ایک طبّی کالج میں داخلہ لے لیا اور 1884ء میں انیس برس کی عمر میں اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لئے چیخوف کے قلمی نام سے ایک روزنامے humorous sketches میں کالم اور مختصر افسانے لکھنے شروع کیے۔

پہلے مجموعے کی کامیابی کے باعث ڈاکٹری ترک کر کے افسانے اور ڈرامے لکھنے شروع کیے۔ اسے ٹی بی کا مرض بھی لاحق ہو گیا جو اس نے اپنے خاندان سے چھپائے رکھا اور اسی مرض میں 15 جولائی 1904 کو جرمنی کے شہر بیڈینویلر میں انتقال کر گیا۔

چیخوف کو جدید افسانہ نگاری کا بابا سمجھا جاتا ہے اور ان کہانیاں دنیا کے مبصرین اور ناقدین میں بہت احترام کے ساتھ سراہی جاتی ہیں۔ زیر نظر افسانہ چیخوف کی روسی کہانی ویگریشن بلیٹ Выигрышный билет یعنی جیتنے والا ٹکٹ Winning Ticket کا ترجمہ ہے، یہ کہانی آپ روسی اور انگریزی زبان میں متن اور ویڈیو کی صورت میں مندرجہ ذیل لنک پر ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

<https://ilibrary.ru/text/1357/p.1/index.html>

<http://www.classicshorts.com/stories/lottery.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=njIzZOXGLpk>

جو نہی رقم ملے گی وہ عام عورتوں کی طرح رقم کو ترسائے گی۔“

کمال صاحب نے اپنی بیوی کے رشتہ داروں کے بارے میں سوچا۔ تمام بہن بھائی، خالائیں،

تالے لگا کر رکھے گی۔ اپنے رشتہ داروں پر خرچ کرے گی اور مجھے ہمیشہ رقم کے لئے

جاسکتا تھا

”نہ.... نہ.... کوشش بھی نہ کرنا۔“

کمال صاحب نے اپنی بیوی کی نظریں پڑھیں۔ ان کے دل میں دوبارہ نفرت نے سر اٹھایا۔ بیوی کو غصہ دلانے کے لئے انہوں نے اخبار کے صفحہ چار پر جلدی سے نگاہ دوڑائی اور فاتحانہ انداز سے پڑھا۔

”سیریز نمبر 94990 گلٹ نمبر چھیس 26 .... ارے نہیں یہاں تو چھیا لیس 46 ہے....“

فوراً نفرت اور امید دونوں غائب ہو گئے۔ کمال صاحب نے غصہ سے اخبار کو صفحہ کو پرزہ پرزہ کر ڈالا۔

اب دونوں میاں بیوی کو اپنے کمرے تاریک اور چھوٹے لگنے لگے اور شام کا جو کھانا کھایا تھا وہ ان کے معدے پر بوجھ ڈالنے لگا۔ شام لمبی اور تھکا دینے والی محسوس ہونے لگی۔

”لعنت ہے....؟“ کمال صاحب بد مزاجی اور چڑچڑاہٹ سے بولے۔ ”جہاں قدم رکھو ہر

قدم کے نیچے کاغذ کے پرزے اور کوڑے کے زرے آتے ہیں، کمروں کو کبھی صاف نہیں کیا جاتا۔ بندہ گھر سے باہر جانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ ہر دم روح اذیت میں رہتی ہے۔ دل چاہتا ہے کہ میں باہر نکل کر پہلے ہی درخت سے اپنے آپ کو لٹکا لوں گا۔“

یہ کہتے ہیں وہ غصہ سے گھر سے باہر نکل گئے۔



ماموں چچا سب گھسٹتے پہنچ جائیں گے، جو نہی انہیں ٹکٹ کی خبر ملے گی۔ روتے پیٹتے، خوشامدیں کرتے چہروں پر منافقانہ مسکراہٹیں سجائے، قابل نفرت لوگ۔ اگر انہیں کچھ دیا جائے تو مزید مانگیں گے اور اگر انکار کرو تو آپ پر لعنت بھیجیں گے اور عنیتیں کریں گے، آپ کو بددعا میں دیں گے۔

کمال صاحب نے اپنے رشتہ داروں اور ان کے چہروں کو یاد کیا۔ جن کو ماضی میں وہ غیر جانبداری سے دیکھتے تھے اب وہ لوگ انہیں قابل نفرت اور گھناؤنے لگے۔ انہوں نے سوچا یہ سب سانپ اور بچھو کی طرح ہیں۔

انہیں اپنی بیوی کا چہرہ بھی قابل نفرت لگا۔ ان کے دل و دماغ غصے سے بھر گئے۔ انہوں نے کینے بھرے دل سے سوچا،

اسے رقم کی کچھ سوجھ بوجھ نہیں پھر کنوس بھی ہے۔ اگر وہ جیت گئی تو مجھے سو سو روپے پر ٹر خاتی رہے گی۔ اور باقی کہیں تالا لگا کر بند کر دے گی۔

انہوں نے بیوی کی طرف دیکھا مسکراہٹ کے ساتھ نہیں بلکہ نفرت سے۔ بیوی نے بھی انہیں نفرت اور غصے سے دیکھا، اس کے اپنے خیالی پلاؤ اور پروگرام تھے۔ وہ مکمل طور پر خاوند کے خوابوں کو سمجھ رہی تھیں۔ وہ جانتی تھیں کہ کون سب سے پہلے اس کی جیت کو ہڑپ کرنے کی کوشش کرے گا۔

”دوسروں کے پیسے پر خیالی پلاؤ پکانا کتنا اچھا لگتا ہے۔“ ان کی آنکھوں میں صاف پڑھا

# 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 لمحوے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

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

ہمارے دور کے رشتہ داروں میں ہوئی تھی۔ شروع شروع میں سال دو سال میں ایک آدھ مرتبہ وہ پاکستان آئیں اور پھر وہ ہمیں تقریباً بھول گئیں۔

میں خوبصورتی کے معیار پر پوری نہ اترتی تھی لہذا باہر کی تفریحات میرے لیے نہ ہونے کے برابر تھیں۔ کیونکہ میں یہ برداشت نہیں کر سکتی تھی کہ مجھے انور کیا جائے، لہذا میری مثال بالکل اسی طرح تھی جیسے کہ کبوتر بلی کے خوف سے آنکھیں بند کر کے سمجھتا ہے کہ میں محفوظ ہوں۔ دنیا والوں کی نظر

## مجرعِ دل

میں ایک معمولی شکل و صورت کی ماٹل بہ سیاہ رنگت لڑکی ہوں۔ ایک بہن ہے لیکن وہ نہ ہونے کے برابر، کیونکہ زویا باجی کی شادی دہئی میں مقیم



سے بچنا بڑا مشکل کام ہوتا ہے ہر کوئی ہر شے کو اپنی نظروں سے اپنے طریقے سے دیکھتا ہے۔

میں اکثر اپنے آپ سے لہجہ جاتی کہ آخر کیوں اللہ تعالیٰ نے مجھے بد صورت بنایا....؟ کیا ہو جانا اللہ تعالیٰ جو مجھے ذرا اچھا رنگ و روپ دے دیتا.... آئینہ میری ہنسی اڑا رہا ہوتا۔ لگتا کہ ساری دنیا مجھ پر ہنس رہی ہے۔ میرا سر گھوم جاتا اور میں.... اپنی ذات میں خود ہی مقید ہو جاتی۔

میں نے میسٹرک کے بعد انٹر.... اور بی اے کے ایگزام پرائیوٹ دیے تھے اب میں وہ تعلیمی سلسلہ بھی منقطع کیے بیٹھی تھی، احساس کمتری کا ناسور میرے سینے میں پل رہا تھا۔

کہتے ہیں کہ قسمت جب مہربان ہوتی ہے تو پتھروں میں بھی پھول کھل جاتے ہیں۔ مجھ پر بھی قسمت مہربان ہونے والی تھی۔ میرے لیے ایک وجہ یہ نوجوان یاسر کا رشتہ آیا تو میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ یہ رشتہ اس کی خالہ لائی تھیں۔ یاسر کے ماں باپ لاہور میں رہتے تھے لیکن اسے روزگار گھسیٹ کر شہر قائد لے آیا تھا۔ وہ خوبصورت وجہ یہ نوجوان تھا۔

شادی کی تیاری شروع ہو گئی۔ میں نے بڑے جذبے سے نکاح سے ایک ہفتہ قبل اپنی ڈائری کھولی تھی، اپنی اس ہمراز کو میں بہت زیادہ دکھ یا بہت زیادہ خوشی کے موقع پر ہی یاد کرتی تھی۔ بڑے چاؤ سے میں نے اپنی ڈائری میں دیگر یادداشتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا تھا کہ مجھے حادثوں نے سجا سجا کر بہت حسین بنا دیا۔

شادی والے دن۔ بیوٹی پارلروالیوں نے بہت محنت کے ساتھ، مجھے ایک اچھی خاصی قبول صورت دلہن کا روپ دے دیا تھا۔ پھر بھی عورتوں کی زبان سے سنگ باری جاری تھی۔

”ارے بھیا پارلروالے تو شکل ہی بدل دیتے ہیں۔ دیکھو تو بھلا یہ آج کیسی گوری چینی دکھ رہی ہے۔“ مگر میں کیا کر سکتی تھی دل ہی دل میں دنیا سے شکوہ کناں تھی۔

”کیا مجھ جیسی لڑکیوں پر شادی والے دن میک اپ حرام ہوتا ہے....؟ میں نے خود تو اپنے منہ پر سانولہ رنگ نہیں سجا یا۔“ میرا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اسٹیج چھوڑ کر کہیں بھاگ جاؤں اور اپنے آپ کو دنیا کی نظر سے چھپا لوں۔ اب میں یہ سوچ رہی تھی کہ جانے یاسر کا میرے ساتھ رویہ کیسا ہو گا۔

اور پھر خدا خدا کر کے رخصتی عمل میں آئی۔

یاسر بہت اچھا شوہر ثابت ہو رہا تھا۔

میری اور یاسر کی شادی ہوئے ایک مہینہ پلک جھپکتے خوشیوں کا جھولا جھولتے گزر گیا۔ ایک شام میں بہت چاہ سے تیار ہو کر بیٹھی تھی۔ میرا اور یاسر کا پروگرام امی کے گھر جانے اور رات کا کھانا وہیں کھانے کا تھا۔

”غزالہ میری بات غور سے سنو۔“ امی کے گھر روانگی سے پہلے یاسر نے مجھے اپنے پاس بٹھاتے ہوئے کہا تھا۔

”ہماری شادی سے پہلے تمہارے ابو نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے بزنس کے لیے پندرہ لاکھ



امی اور ابو میرے لیے بہت پریشان ہیں۔ ڈاکٹروں کے علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی جاری ہے۔ سب کہتے ہیں میں بہت جلد ٹھیک ہو جاؤں گی لیکن میں ایسا نہیں سمجھتی، آپ خود سوچیں اور بتائیں بھلا کوئی مجروح دل اور روح کے ساتھ بھی جی سکتا ہے....؟

ہاں! عمر پوری کرنا ایک الگ بات ہے جو میں بس گزار رہی ہوں۔

## خواب بکھر گئے

خواب دیکھنا اور ان کی تعبیر کے لیے جستجو کرنا اچھی بات ہے مگر بعض اوقات خوابوں کی تعبیر چند قدم کے فاصلے پر ہوتی ہے اور خواب بکھر جاتے ہیں۔ زندگی کی آس ٹوٹ جاتی ہے۔ وسیم کی کہانی بھی کچھ اسی قسم کی ہے۔

وسیم نے ایک غریب گھرانے میں آنکھ کھولی تھی۔ اس کے والد ایک دفتر میں کلرک تھے۔ کم تنخواہ میں گزارہ بہت مشکل سے ہوتا تھا۔

وسیم کی ایک بہن نبیلہ تھی، وہ میٹرک کی

روپے کیش دیں گے۔ اب شادی کو ایک ماہ ہو چکا ہے لیکن تمہارے ابو نے اب تک اپنا وعدہ پورا نہیں کیا۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں، میری اور تمہاری شادی کی بنیاد....“

میری سماعتوں میں بس خوفناک دھماکے ہو رہے تھے۔ میرا دل کسی خزاں رسیدہ پتے کی طرح لرز رہا تھا۔ مجھے کچھ خبر نہیں تھی کہ یاسر نے اپنی بات کہاں اور کیسے ختم کی تھی۔

میں گھر میں ابو امی سے، اپنے شادی والے سو دے کے خلاف لڑی تھی۔ ابا اور اماں نے مجھے بہت سمجھایا تھا، منت کی تھی۔ روئے تھے لیکن میں نہ مانی تھی۔ یاسر نے بھی پہلے پیار سے سمجھایا تھا۔ پھر سنجیدگی سے اور آخر میں شدید غصے کے عالم میں دھمکی سے لیکن میں نہ مانی تھی اور آخر کار اپنے ہاتھ میں طلاق کے کاغذات لیے اپنے ماں باپ کے گھر اس ماں اور انا کے ساتھ آگئی تھی کہ.... میں زندگی کے بازار میں فروخت ہونے والی کوئی شے نہیں، ایک جیتی جاگتی، باشعور اپنے فیصلے خود کرنے والی۔

ایک عرصہ ہو گیا ہے جو میں نے چپ اور خاموشی کو اپنی سہیلی بنا لیا ہے۔ ایسے میں نجانے کیسے بخار نے میرے جسم کا دامن یوں تھام لیا ہے کہ جیسے جان لے کر ہی چھوڑے گا۔

آج میں بہت دنوں بعد بخار کچھ کم ہونے پر بستر سے اٹھی تھی اور اپنی الماری صاف کر رہی تھی کہ امی آگئیں۔



جو سیدھے زمین پر آگئے۔“ نبیلہ نے مسکراتے ہوئے کہا۔

”نہیں نبیلہ یہ پائلٹ بننے کی خواہش اتنی شدید ہے کہ اگر میں پائلٹ نہ بن سکا تو....“  
نبیلہ نے فوراً وسیم کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا  
”بدشگونئی کی باتیں نہیں کرتے۔ اچھا بجلدی سے تیار ہو جاؤ تمہیں امتحان کے لیے جانا ہے۔

امتحان دینے کے بعد وسیم جب گھر آیا تو بہت خوش اور قدرے مطمئن بھی تھا۔

”چلو پیر ختم ہوئے۔ اب بس اچھی پوزیشن آجائے تو بات بن جائے۔“

F.sc کے امتحانات ختم ہونے کے بعد وسیم نے اپنے فارغ وقت کا بہتر استعمال کیا اور مختلف کتابیں پڑھ کر اپنے جنرل نانچ میں اضافہ کیا۔ رزلٹ کا دن قریب آ رہا تھا۔ وسیم پُر امید تھا کہ وہ اچھی پوزیشن لینے میں کامیاب ہو جائے گا۔

جب رزلٹ نکلا تو اس کی خوشی کی انتہا نہ تھی۔ اس نے نمایاں کامیابی حاصل کی تھی۔ یہ اس کے لی بہت خوشی کا دن تھا۔ وہ بھگا بھگا گھر آیا تو یہ خوشخبری اپنی ماں کو سنائی۔

”میرا لال میرا جگر۔“ ماں نے اسے خوشی سے گلے لگا لیا۔

”لیکن ماں ابھی تو یہ کامیابی کی پہلی سیڑھی ہے، ابھی تو وہ دن بھی آئے گا جب میں پائلٹ بن جاؤں گا۔“ وسیم نے بہت پُر امید ہو کر کہا اور نبیلہ جب میرا جہاز شوں کر کے چھت سے

طالبہ تھی۔ غربت اور تنگدستی کی زندگی کے باوجود وسیم ثابت قدم اور باحوصلہ نوجوان تھا۔ اس کی زندگی کا اہم مقصد پائلٹ بننا تھا۔ اس کی اس خواہش میں اس کے گھر والے بھی شریک تھے۔ وسیم جب کسی پائلٹ کو دیکھتا تو دیکھتا ہی رہ جاتا، جیسے دنیا کا ساتواں عجوبہ دیکھ رہا ہو اور اس سے بہت متاثر ہوتا۔ خاص کر راشد منہاس (نشان حیدر) سے تو وہ بہت ہی متاثر تھا۔

اس نے اپنے اسکول اور کالج کی نمائش میں مختلف جہازوں کے ماڈل بنائے جنہیں بہت پسند کیا گیا۔ اسے اس بات پر انعامات سے بھی نوازا گیا۔ کل اس کا F.sc کا آخری پرچہ تھا مگر اسے وقت کا احساس نہیں تھا۔

ماں کی آواز ایک مرتبہ پھر آئی ”وسیم دیر ہو گئی ہے سو جاؤ۔“

”اچھا ماں!“ وسیم نے قدرے چڑ کر جواب دیا۔

یہ کہہ کر اس نے بتی بجھادی اور خوابوں کی وادی میں کھو گیا۔

جہاز رن وے پر دوڑ رہا ہے جس کا پائلٹ وسیم ہے جیسے ہی ٹیک آف کرتا ہے ایک دم سے وسیم کی آنکھ کھل جاتی ہے اور وہ اپنے بستر کے قریب گرا ہوتا ہے اور خوابوں کی دنیا سے باہر آجاتا ہے۔

”اٹھو بھیا اٹھو، آج تمہارا پرچہ ہے۔ جہاز میں زیادہ جھٹکے تو نہیں لگے یا پھر کسی خرابی کے باعث جناب نے پیراشوٹ سے چھلانگ تو نہیں لگا دی

”بہت خوب! ٹھیک ہے آپ جاسکتے ہیں۔“

انٹرویو کے بعد وسیم کافی پُر امید تھا کہ وہ

سلیکٹ ہو جائے گا۔

لسٹ ایک دن بعد لگنی تھی۔

وسیم نے چوبیس گھنٹے بے قراری میں کاٹے۔

وہ رات کو ٹھیک سے سو بھی نہ سکا۔

صبح اٹھ کر وہ جلدی جلدی تیار ہوا اور سلیکشن

کمیٹی کی طرف دوڑا۔

جب وہ وہاں پہنچا تو نوٹس بورڈ کے قریب

لڑکوں کا ہجوم تھا۔ وہ لڑکوں کے ہجوم کو چیرتا ہوا

آگے بڑھا اور جب اس نے نوٹس بورڈ پر اپنا نام پڑھا

تو فرط اشتیاق سے زور سے چلایا۔

”بن گیا میں پائلٹ بن گیا۔“ اور ساتھ ہی

وہ سجدے میں گر پڑا۔

وہ دوڑا دوڑا گھر آیا اور ماں سے لپٹ گیا۔ ماں

میں پائلٹ بن گیا۔ ”یا اللہ تیرا شکر ہے تو نے میری

سن لی۔“

”بھیا، بہت بہت مبارک ہو اس خوشی پر مجھے

کیا کھلا رہے ہو۔“

”میک، پیسٹری، برگر، جو کہو گی کھلاؤں گا۔“

”ماں میں بابا کے آفس جا کر انہیں یہ

خوشخبری سناؤں۔“

”ارے وسیم رک جاؤرات کو وہ آجائیں گے

تب بتادینا۔“

”نہیں ماں میں بتا کر آدھے گھنٹے میں آیا۔“

وہ دوڑا دوڑا اپنے بابا کے آفس جا رہا تھا مگر یک

دم اس کا پاؤں کیلے کے چھلکے پر آیا۔ پھر تو جیسے

گزرے گا تو میں تیرے لیے تحفوں کی برسات  
کروں گا۔“

نبیلہ بھی خوشی سے جھوم اٹھی۔

اب وہ دن قریب آرہے تھے، جن کا وسیم کو

بے تابی سے انتظار تھا۔ پائلٹ کے انتخابات کے

لیے درخواستیں مطلوب تھیں۔ وسیم نے بھی اپنی

درخواست لکھ کر جمع کروا دی۔

جس دس اس کا سلیکشن ٹیسٹ تھا، وہ بہت

پُر امید نظر آرہا تھا۔ اس نے پرچہ اچھی طرح حل کیا

اور انٹرویو کے دن کا انتظار کئے لگا۔ انٹرویو تین دن

بعد تھا وسیم نے یہ دن بہت بے قراری سے کاٹے۔

جب انٹرویو کا دن آیا تو وہ سلیکشن سینٹر پہنچا،

جب اس کی باری آئی تو وہ اجازت لے کر کمرے

میں داخل ہو گیا۔

سلیکشن کمیٹی نے اسے بیٹھنے کے لیے کہا۔

”تو وسیم صاحب آپ یہ بتائیے کہ آپ

پائلٹ کیوں بننا چاہتے ہیں....؟“

”تاکہ میں اپنے ملک و قوم کی خدمت کر

سکوں۔“ وسیم نے برجستہ جواب دیا۔

”آپ کے خیال میں ایک اچھے پائلٹ میں کیا

خوبیاں ہونی چاہئیں۔“

”جی ایک اچھے پائلٹ کو صحتی، ثابت قدم ہونا

چاہیے اور مشکل میں گھبرانا نہیں چاہیے۔“

”کیا آپ میں یہ تمام خوبیاں ہیں....؟“

”جی ہاں آپ کے معیار پر پورا اترنے کی

کوشش کروں گا۔“ وسیم نے پُر امید ہو کر

جواب دیا۔

اس کے سب خواب چکنا چور ہو گئے تھے۔  
 ”حوصلہ رکھو سیم حوصلہ رکھو۔“ نبیلہ نے اسے  
 حوصلہ دیا۔

اسپتال سے فارغ ہونے کے بعد و سیم افسردہ  
 ملول رہتا نہ وہ کسی سے بات کرتا نہ ٹھیک سے کھانا  
 کھاتا، نہ ٹھیک سے سوتا۔ کسی کام میں دل نہ لگتا۔  
 اس کی شیو بڑھ گئی تھی۔ آنکھوں کے گرد حلقے  
 پڑ گئے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس  
 نے حالات کے ساتھ سمجھوتہ کر لیا اور اپنا کوئی  
 کاروبار کرنے کا ارادہ کیا۔ اس نے فروٹ جو س کی  
 دکان کھول لی، پھلوں کے جو س نکالنے کے لیے  
 خاص طور پر بنانا شیک بنانے کے لیے و سیم کیلے کے  
 ایک ایک چھلکے کو بہت احتیاط کے ساتھ ڈسٹ بن  
 میں ڈالتا ہے۔



ساری دنیا اس کے سامنے گھوم گئی ہو اور وہ تیزی  
 سے زمین پر آ رہا۔ اسی وقت ایک تیز رفتار گاڑی  
 اس کی دائیں ٹانگ کو کچکتی ہوئی نکل گئی۔ ”آہ“  
 اس نے زور سے چیخ ماری اور بے ہوش ہو گیا۔

جب اسے ہوش آیا تو وہ اسپتال کے ایک  
 کمرے میں تھا۔ اس کے سر ہانے اشک بار آنکھوں  
 کے ساتھ ماں نے اسے حوصلہ دیا۔

ڈاکٹر اس کے ماں اور باپ کو علیحدہ جگہ لے  
 گئے اور انہیں حقیقت سے آگاہ کیا کہ و سیم اب چل  
 نہیں سکتا تھا اور اس کی ٹانگ کاٹنی ضروری تھی۔  
 مگر مصنوعی ٹانگ کے ذریعے وہ چل سکتا تھا۔

و سیم کو جب اس بات کی خبر ہوئی تو اس پر جیسے  
 غم کا پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ اس کے منہ سے زور ار چیخ نکلی  
 ”نہیں نہیں یہ نہیں ہو سکتا۔“ اس کی اس چیخ سے  
 سارا کمرہ گونج اٹھا۔

## ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

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

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

.... ماحول میں 10 ایئر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔





# شکر قندی کا کیک

شاپینہ عاطف



اور پھر بیگلز کی طرح ہو جاؤ“

”اچھا اب مذاق نہ اڑاؤ“ حنانے بیزارگی سے کہا۔ ”کیک کا شکر یہ لیکن میں یہ نہیں کھا سکتی۔

”ارے کھا کر بتاؤ۔ نہیں بڑھے گا وزن“

سدرہ ذرا پر جوش ہو کر بولی

حنانہں کر ”کیا اس میں مکھن، میدہ شکر کی جگہ

ہوا بھری ہے“

سدرہ ”ہوا تو نہیں لیکن ایسی کوئی چیز بھی نہیں

ہے جو تمہارا وزن بڑھانے کا باعث بنے۔ یہ کیک

صحت کے لیے اچھا ہے“

حنانے لپٹائی نگاہوں سے کیک کی جانب دیکھا۔

خوبصورت لال رنگ کا کیک کہہ رہا تھا مجھے کھاؤ،

آخر کار حنانے کیک کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ ہی

لیا....

”واہ!.... بہت مزے کا ہے“

سدرہ ”کہا تھا ناں!....“

حنانے ”آہاں مختلف لگ رہا ہے، بہت اچھا بنایا“

”شکر قندی کا کیک ہے یہ“ سدرہ فخر سے بولی

”شکر قندی کا....؟؟؟“ حنانے آنکھیں پھاڑ کر باقی

کیک کا بچا ٹکڑا واپس رکھتے ہوئے بولی

”کھٹ کھٹ کھٹک“....

پکچن میں برتن دھوتی ہوئی حنانے سوچا ”اس وقت کون آگیا صبح دس بجے“

دروازہ تھا کہ بجے ہی جا رہا تھا۔ جلدی سے ہاتھ پونچھ کر حنادروازے کی جانب لپکی۔ دروازہ کھولا تو دیکھا اس کی پڑوسن سدرہ کھڑی ہوئی تھی۔

”تم....“ حنانے لمبی سانس بھرتے ہوئے کہا ”میں تو ڈر ہی گئی تھی کہ صبح صبح کون آگیا۔“

”کون نہیں میں سدرہ“ اندر داخل ہوتے ہوئے ہاتھ میں پکڑی رکابی حنانے کو پکڑاتے ہوئے کہا۔

حنانے رکابی کو جانتی ہوئی نگاہوں سے دیکھتے ہوئے پوچھا۔ ”یہ کیا ہے“

”کیک“ سدرہ نے مسکراتے ہوئے کہا۔ ”کیک....“ حنانے کیک کو بہت لمبا کھینچتے

ہوئے منہ بنا کے کہا۔

”تمہیں یہ میرا وزن دکھائی نہیں دیتا، اس میں اب مزید کسی اور کیک کی گنجائش نہیں ہے“

سدرہ کھلکھلا کے ہنس پڑی اور کہا ”کس نے کہا تھا کہ کریم اور چاکلیٹ سے بھرے

ہوئے شہد سے بھی میٹھے بیگلز، مفسنس، ڈوٹس کھا اور

دیتے، جو لوگ وزن کم اور اچھا خوبصورت جسم چاہتے ہیں۔ وہ متوازن غذا لیتے ہیں اور کم از کم روزانہ کچھ دیر ورزش ضرور کرتے ہیں تاکہ صرف ڈائٹنگ “ سدرہ نہ حنا کہ چھپرتے ہوئے کہا

حنا گھورتے ہوئے ”اچھا بابا آگے تو بولو“  
سب سے پہلے بلیئنڈر ( اگر بلیئنڈر نہیں ہے تو بیٹر کا استعمال کر لیں۔) سب سے پہلے بیٹر میں مکھن یا تیل، بیکنگ سفوف انڈے، چینی ڈال کر آمیزہ یک جان کر لیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے میدہ یک جان کر کے 350 ڈگری پر پہلے سے گرم اون میں 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

حنا ہ ہرتے ہوئے  
”اوون پچھلے ہفتے ہی خراب ہو گیا....“  
سدرہ ”تو پھر کسی بڑے دگچے کو اوون بنا کر کیک کے سانچے کو اس میں رکھ دو ہلکی آنچ پر اور کسی بھاری چیز سے دپٹی کا منہ اچھی طرح بند کر دو، لیکن ہاں نکالنے سے پہلے کوئی باریک چھری کی نوک کو کیک میں گھوپ کر یقین کر لینا کہ کیک اندر تک سے پک چکا ہے اور پھر مزے کا شکر قندی کا کیک تیار....“  
سدرہ ”اوہ باتوں میں وقت کا معلوم ہی نہیں ہوا چلتی ہوں میں“

حنا ”میں آج ہی کوشش کرتی ہوں، شام کو چائے کے ساتھ فرنچ فرایز کھا کر چکنائی کا پہاڑ بنتی جا رہی ہوں میں“  
سدرہ مسکراتے ہوئے ”ضرور بتانا کیسا بنا ہاں لیکن اعتدال سے کھانا ہر شے کی زیادتی جسم میں موٹاپے یا بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔“



”توپ کا گولہ بناؤ گی مجھے....“  
”بالکل بھی نہیں، سنو اے لڑکی!“ سدرہ مدبرانہ انداز میں حنا کی جانب دیکھتے ہوئے بولی ”شکر قندی وزن نہیں بڑھاتی بلکہ وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں کافی مقدار میں فائبر پایا جاتا جو آنتوں اور معدہ کو غذا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، شکر قندی کھا کر دیر تک معدہ بھرا محسوس ہوتا ہے جسکی وجہ سے بھوک بار بار نہیں لگتی....“  
حنا گھورتے ہوئے بولی ”اچھا مکھن بھی تو وزن بڑھاتا ہے“

سدرہ مکھن اچھے پروٹین ہیں جو وزن نہیں بڑھاتے۔ ایک نارمل بندے کو 2000 متناسب کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے روزانہ 17% چکنائی کا استعمال بہت ضروری ہے“

”لیکن ہر چیز کی زیادتی نقصان کا باعث ہوتی ہے چاہے وہ کوئی بھی چیز ہو، ویسے تم کیک زیتون کے تیل میں بھی بنا سکتی ہو“ سدرہ نے کہا  
”بات تو تم صحیح کہ رہی ہو“ سدرہ کی باتوں سے متاثر ہو کر حنا باقی ماندہ کیک کھاتے ہوئے بولی  
”بہت مزے کا بنا ہے، اچھا طریقہ تو بتاؤ کیسے بنایا“  
”بہت ہی آسان ہے“ سدرہ نے کہا ”سنو!“

شکر قندی۔ 1/2 (دھو کر کدو کش کر لو) تیل یا گپھلا ہوا مکھن (1/4 کپ)، بیکنگ سفوف ( پاؤڈر) 1 چھوٹی چمچی، چینی (1/4 کپ)، میدہ (1/3 کپ) ، ونیلا ایسنس (3 سے 4 قطرے) انڈے (2) عدد....“

” انڈے صحت کے لیے اچھے ہوتے ہیں اور ان میں چربی بھی نہیں ہوتی، یہ پٹھوں کی نشوونما میں مدد



# URIC ACID یورک ایسڈ!

جوڑوں کے درد  
کی اہم وجہ....

بخش غذا کھانے سے نہیں ہے بلکہ یورک ایسڈ ذہنی  
امراض اور دل کے امراض کے باعث بھی بڑھ  
سکتا ہے۔

یورک ایسڈ کو کنٹرول کرنے کے لئے غذا میں  
ضروری رد و بدل سے مفید متاثر مل سکتے ہیں۔  
یورک ایسڈ بڑھنے کی علامات

☆.... جوڑوں میں درد ہونا۔

☆.... پیر کے انگوٹھوں میں سوجن۔

☆.... جوڑوں میں سوجن۔

احتیاط

☆.... یورک ایسڈ بڑھنے پر بڑے کا گوشت کم کر  
دیں۔

☆.... کھانے میں تیل اور گھی کا

استعمال کم کر دیں۔

☆.... کم چکنائی والا دودھ

استعمال کریں۔

☆.... منشیات اور تمباکو

نوشی ہرگز نہ کریں۔

بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ انسان میں کئی  
امراض بھی جنم لینے لگتے ہیں۔ ان امراض میں  
یورک ایسڈ کی زیادتی بھی شامل ہے۔

یورک ایسڈ طبعی مقدار سے زیادہ ہو جائے تو  
انسان جوڑوں اور پٹھوں کے درد میں مبتلا ہوتا ہے۔  
جسم میں انسانی یورک ایسڈ خون سے گردوں

تک پہنچتا ہے اور پیشاب کے ذریعے جسم سے باہر  
نکلتا ہے۔ جب یورک ایسڈ جسم سے باہر نہ نکلے تو یہ  
جسم کے اندر چھوٹے چھوٹے کرشٹل کی شکل میں

جوڑوں میں جمع ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ سے جوڑ  
ناکارہ ہونے لگتے ہیں اور مریض کا چلنا پھرنا مشکل  
ہو جاتا ہے۔

یورک ایسڈ بڑھنے کا تعلق صرف غیر صحت



## سرکہ

سرکہ ایک قدرتی کلینر ہے۔ سرکہ جسم سے فاضل مادہ جس میں یورک ایسڈ شامل ہے باہر نکالنے میں مدد کرتا ہے بلکہ اس میں موجود میلک ایسڈ یورک ایسڈ کو توڑ کر پیشاب کے ذریعے باہر نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

ایک گلاس پانی میں ایک چمچ خالص سرکہ حل کر کے پینے سے یورک ایسڈ کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ یہ محلول چار ہفتہ تک دن میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے یورک ایسڈ کنٹرول ہو سکتا ہے۔

## لیموں

لیموں وٹامن سی اور الکالائن سے بھرپور ہوتا ہے۔ لیموں کا عرق بظاہر تیزابی خصوصیات رکھتا ہے لیکن اس میں موجود وٹامن سی یورک ایسڈ کو کنٹرول کرتا ہے۔ ایک گلاس نیم گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پینے سے یورک ایسڈ کنٹرول ہو سکتا ہے۔ اس میں حسب ذائقہ شہد یا چینی بھی ملائی جا سکتی ہے۔

## بیکنگ سوڈا

بیکنگ سوڈا جسے ہائی کاربونیٹ آف سوڈا بھی کہا جاتا ہے یورک ایسڈ کو کم کرنے اور جوڑوں کا درد کم کرنے میں مفید بتایا جاتا ہے۔ بیکنگ سوڈا یورک ایسڈ کو پگھلانے اور گردوں کے ذریعے نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

## سبز چائے

رات کھانے کے بعد

سبز چائے پینے سے یورک ایسڈ کنٹرول ہو سکتا ہے۔

## فائبر

یونیورسٹی آف میری لینڈ میڈیکل سینٹر کے مطابق ایسے کھانے جن میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو استعمال کرنے سے یورک ایسڈ کنٹرول ہوتا ہے، جیسے اسپنول، دلہ، جو باجرہ، بروکلی، سیب، کینو، ناشپاتی، اسٹراپیریز، بلو بیریز، کھیرا، گاجر اور کیلا۔ یہ وہ غذا ہیں جو قبض دور کرتی ہیں اور جن کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

## چیری اور اسٹراپیری

چیری میں اینتھوسائینس نامی ایک جز پایا جاتا ہے جو یورک ایسڈ کو کنٹرول کرتا ہے۔ چیری اور بریز ( اسٹراپیریز اور بلو بیریز ) یورک ایسڈ کو کرش کی شکل بننے سے روکتی ہے۔ یہ کرشلز ہی جوڑوں میں جمع ہو کر گنٹھیا کا درد پیدا کرتے ہیں۔

## آسان ٹوٹکے

☆.... خالی پیٹ دوسے تین اخروٹ کھانے سے ہائی یورک ایسڈ کنٹرول ہو سکتا ہے۔

☆.... ایلوویرا جیل میں آٹے کا رس ملا کر پینے سے بھی یورک ایسڈ کی زیادتی کے باعث ہونے والا جوڑوں کا درد کم ہو سکتا ہے۔

☆.... ناریل پانی یورک ایسڈ کے لیول کو کنٹرول کرنے میں مفید بتایا جاتا ہے۔

☆.... کھانے کے بعد دو سے تین چمچ السی کے بیج چاچا کر کھانے سے بھی یورک ایسڈ کنٹرول ہو سکتا ہے۔







# آڑو

پیٹ کی تیزابیت اور  
پیاس کی شدت میں مفید ہے۔

آڑو درج ذیل امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

## پرانی تپ

آڑو کے چند پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ پیس کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ میں فائدہ ہوتا ہے۔

## منہ کی بو

معدے کی خرابی کے باعث اکثر منہ سے بو آنے لگتی ہے۔ ایسے میں کھانا کھانے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے 20 گرام پھل نمک لگا کر کھائیں، منہ کی بو دور ہو جائے گی اور فرحت کا احساس ہوگا۔ آڑو کو کھانے کے ساتھ کھانا مفید ہے بعد میں زیادہ مفید نہیں۔

## پیٹ کے کیڑے

جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جائیں انہیں آڑو کھلائیں، اس سے پیٹ کے کیڑوں سے نجات مل جاتی ہے۔

## معدے کی تیزابیت

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو، وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

آڑو خون کی شریانوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے یہ پھل زہریلے فاسد مادے کو جسم سے خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے اور آئندہ کے لیے ان کی افزائش کو روکتا ہے۔

آڑو کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ یہ پھل گرمی کے بخاروں کے لیے بھی مفید ہے۔ بخار کی حالت میں بیٹھا پھل کھانے سے چہرے پر فوری طور پر بے شامت پھیل جاتی ہے۔ جن لوگوں کو پیٹ کی تیزابیت اور بھوک میں کمی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے ان کے لیے آڑو مفید بتایا جاتا ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ آڑو کے استعمال میں زیادتی سے گریز کرنا چاہیے۔ آڑو مقوی معدہ، مقوی جگر، جوش خون کو اعتدال پر لانے والا اور تشنگی کا مسکن پھل ہے۔

یہ ذیابیطس اور تیز بخار میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ آڑو بلغمی مزاج کے حامل لوگوں کے لیے موزوں بتایا جاتا ہے۔

پینا جلد ہضم نہیں ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے لیے آڑو کھانا ٹھیک نہیں ہے۔ کیونکہ یہ دیر ہضم پھل ہے۔ اگر بڑی عمر کے لوگ اس پھل کو کھانے کا شوق ظاہر کریں تو انہیں چاہیے کہ وہ اس کے ہمراہ ادراک کا مرہ استعمال کریں۔

اس طرح آڑو جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے نقصان دینے والے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

## کدو دانوں کے لیے

اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

## پھوڑوں پھنسیوں کے لیے

غذا کی بے قاعدگی سے اکثر جگر میں شدید گرمی ہو جاتی ہے جس سے الرجی کا امکان رہتا ہے۔ اس کے بیرونی اثرات میں پھوڑے اور پھنسیاں نکل آتے ہیں یا پھر جلد کی رنگت کئی مقامات پر سرخ پڑ جاتی ہے۔ ایسے میں آڑو کا استعمال مفید ہے۔ کچھ لوگ اس کا چھلکا اتار کر کھاتے ہیں مگر اسے چھلکے سمیت کھانا زیادہ زود ہضم اور قبض کشا ہوتا ہے۔ یہ پھوڑے پھنسیوں اور اسی نوعیت کی دیگر بیماریوں کے لیے شفا نئی اثرات رکھتا ہے۔

## آڑو کا جیم

چھوٹے بچے جام کھانا پسند کرتے ہیں۔ اگر انہیں آڑو کا جام کھلایا جائے تو انہیں لذت کے ساتھ ساتھ مقوی

کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آڑو کھانے سے معدے کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے، اس سے معدے کی گرمی بھی دور ہو جاتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

## دماغی گرمی

نوجوان لڑکیوں کو اکثر گرمی کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے، جس کے باعث ان کے چہروں پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔ موسم گرما میں آڑو روزانہ کھانے سے جوش خون اعتدال پر آنے کے ساتھ فاسدر طوبتوں کا اخراج بھی ہوتا رہے گا۔

## دن بھر کی مشقت

دھوپ میں سارا دن کام کرتے رہنے سے بعض لوگوں کی غذا کی نالی میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کے لیے کھانا پینا قدرے دشوار ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت میں آڑو کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

## بوڑھوں کے لیے

بڑی عمر میں اکثر معدہ کمزور ہو جاتا ہے، کھانا



آڑو کا چھلکا اتار لیں، اس کا گودالے کر اس میں ایک چمچ خشک دودھ ملا لیں۔ یہ آمیزہ چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں دوبارہ دہرائیں۔ اس سے مسام صاف ہوتے ہیں۔ چہرہ کی جلد پر جمع ہوا میل و غبار نکل جاتا ہے۔



ڈبوں میں بند کر دیں۔ اس طرح یہ پھل لمبے عرصے تک قابل استعمال رہتا ہے اور اس کی غذائیت بھی لاجواب ہوتی ہے۔ اس ترکیب سے محفوظ کردہ آڑو کو آڑو کے مربے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

### آڑو کا فلیور

اسکول جانے والے کئی بچے ناشتہ کیے بغیر ہی اسکول چلے جاتے ہیں اور پھر اسکول سے واپسی پر کھانا کھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کے لیے آڑو کی یہ میٹھی ڈش بنائیے۔

بچوں کے پسندیدہ فلیور کا سادہ کسٹر ڈبنا کر اس میں آڑو کے ٹکڑے ڈال کر انہیں کھانے کے لیے دیجیے۔ اگر ان کے اوپر تھوڑی سی جیلی بھی ڈال دی جائے تو مزہ دو بالا ہو جاتا ہے۔ بچوں کو اسکول سے آتے ہی یہ ڈش کھانے کو دیجیے۔ چند دن بعد بچوں کو دیکھ کر حیران ہو جائیں گے کہ ان کی بھوک میں خود بخود اضافہ ہوتا جا رہا ہے، اب وہ گھر میں داخل ہوتے ہی کھانے کا شور مچائیں گے۔ وہ نہ صرف پیٹ بھر کر کھانا کھائیں گے بلکہ پہلے کی نسبت زیادہ چاق و چوبند کھائی دیں گے۔



دماغ دو ابھی میسر ہوگی۔ اس کے لیے کھٹا میٹھا پھل لیں، اسے اچھی طرح صاف کر کے چاقو کی مدد سے اس کی چھوٹی چھوٹی قاشیں بنالیں۔ انہیں ہم وزن چینی میں ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں، تھوڑے وقفے سے اس میں حسب ضرورت پانی بھی ملائے رہیں۔ اگر اس میں آلو بخارا یا خوبانی کی آمیزش کر دی جائے تو اس کی لذت میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔

یہ جیم صبح کے وقت بچوں کو استعمال کرایا جائے تو سارا دن بچے ہشاش بشاش رہیں گے اور ان کی تعلیمی قابلیت میں بھی خاصا اضافہ دکھائی دے گا۔

### آڑو کا اسیٹو

سخت آڑو کے چوکور ٹکڑے کیجیے۔ اس میں سے گھٹلی نکال دیں۔ پھلکے بھی اتار دیں۔ انہیں ہلکی آگ پر ابالیے۔ جب یہ اچھی طرح نرم ہو جائیں تو ان میں چینی شامل کر دیں۔ یہ اسیٹو سادہ یا کریم ڈال کر کھایا جاتا ہے۔

### آڑو کا مربہ

درختوں پر پکے ہوئے سرخ آڑو لے کر انہیں دو حصوں میں کاٹ کر ان کی گھٹلی نکال دیں۔ اس کا چھلکا بھی اتار دیں، پھر انہیں شیرے میں بھگو کر



# عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma  
Karachi, Pakistan



# عرقِ گلاب

عرقِ گلاب کے ذریعے خوب صورتی حاصل کیجیے

سطح پر موجود مردہ خلیوں (ڈیڈ سیلز) کا خاتمہ ہوتا ہے۔

عرقِ گلاب چہرے سے سوزش کو ختم کرتا ہے اور جلد کو تروتازہ بناتا ہے، ماہرین کہتے ہیں کہ عرقِ گلاب خشک اور چکنی جلد دونوں کے لیے مفید ہے۔ عرقِ گلاب کو کولنگ ایجنٹ کا نام بھی دیا جاتا ہے کیونکہ یہ جلد کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

آشوب چشم کا علاج بھی عرقِ گلاب سے کیا جاتا ہے۔ اس کے چند قطرے نہ صرف آنکھوں کی جلن کو دور کرتے ہیں بلکہ گرد و غبار کو بھی نکال باہر کرتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں کو بھی عرقِ گلاب کے استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔

عرقِ گلاب کے جلد سے متعلق فوائد

اگر جلد خشک ہے یا پھر کسی وجہ سے جلد پر خشکی ہو گئی ہے تو روزانہ چہرے پر عرقِ گلاب کا اسپرے کرنا مفید ہے۔ اگر چہرہ بے رونق لگ رہا ہے تو

گلاب کو عموماً خوشبو کے حوالے سے جانا جاتا ہے لیکن حسن و صحت کے لیے فائدے بھی کچھ کم حیرت انگیز نہیں۔ گلاب کی پتیوں سے عرق نکالا جاتا ہے جو ”عرقِ گلاب“ (روزواٹر) کہلاتا ہے۔ عرقِ گلاب اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کی بناء پر جلد کے خلیات کو توانا اور صحت مند بنانے میں مفید ہے۔ یہ جلد کے نشوز کی افزائش میں معاون ہے۔ عرقِ گلاب کو باقاعدگی سے استعمال کر کے جلد پر پڑنے والی جھریوں کا خاتمہ بھی ممکن ہے۔ عرقِ گلاب بالوں کی متعدد بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ روکھے بالوں اور سر میں خشکی سے چھٹکارا پانے کے لیے عرقِ گلاب کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔



عرقِ گلاب رنگ گورا کرنے میں بھی معاون ہے۔ چہرے کو تروتازہ رکھنے کے لیے عرقِ گلاب لگانے سے جلد کی اوپری

میں اگر عرقِ گلاب کو فریج میں رکھ دیں تو اس سے زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔

عرقِ گلاب کو خوشبو کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اس سے ڈپریشن جیسی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

اگر سر میں درد ہے تو ٹھنڈا عرقِ گلاب لے کر اس میں روئی بھگو کر اس روئی سے



مساج کیا جائے۔

عرقِ گلاب کو ابتدائی طبی امداد کے طور پر زخم پر بھی لگایا جاتا ہے۔

جلد کی خارش سے نجات

عرقِ گلاب کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ سوجن اور خارش سے آرام پہنچاتے ہیں۔ عرقِ گلاب سے خارش کی وجہ سے جلد پر پڑنے والے سرخ نشانات کا بھی خاتمہ ہو سکتا ہے۔

گلے کی خارش

عرقِ گلاب گلے کی خرابی میں بھی آرام پہنچاتا ہے۔ گلے کے درد کی صورت میں عرقِ گلاب کو پینا اور اس سے غرارے کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

زخموں کو جلد ٹھیک کرتا ہے

جلد پر پڑنے والے جلنے اور زخموں کے نشانات عرقِ گلاب سے دور ہو سکتے ہیں۔ عرقِ گلاب پرانے خلیات کا خاتمہ کر کے نئے خلیات کے بننے میں مدد دیتا ہے۔

خوش گوار موڈ

عرقِ گلاب کے اندر ایسے اجزاء موجود ہیں جو کہ ڈپریشن کا خاتمہ کرتے ہیں اور اداسی دور

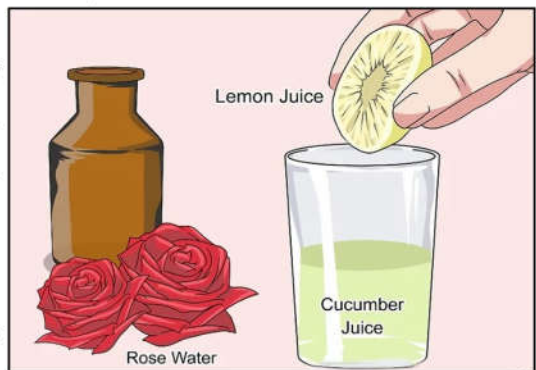
چہرے پر عرقِ گلاب سے ٹونگ کر سکتے ہیں۔ اس سے چہرہ چمک اٹھے گا۔

چہرے پر کیل مہاسوں کا حل بھی عرقِ گلاب کی صورت میں موجود ہے۔

لیموں کا رس اور عرقِ گلاب کی مساوی مقداریں آپس میں ملا کر چہرے پر روزانہ آدھے سے ایک گھنٹے تک لگائے رکھنے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

عرقِ گلاب کے ذریعے چہرہ پر کیل، مہاسے یا ایکنی سے نجات مل سکتی ہے۔ اس کے لیے کھیرے کے رس میں عرقِ لیموں اور عرقِ گلاب ملا کر لگانا مفید ہے۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ گرمیوں کے موسم



بالوں کو نرم و ملائم اور چمک دار بنانے کے لیے کنڈیشنر کی اہمیت سے انکار نہیں۔ گھر پر موجود اجزاء کی مدد سے بالوں کی مناسبت سے کنڈیشنر تیار کیا جاسکتا ہے۔

انڈے میں پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو قدرتی طور پر نہ صرف بالوں کی نشوونما کرتا ہے بلکہ انہیں چمکدار بھی بناتا ہے۔ انڈے کی زردی بہترین قدرتی مونیسچرائزر کا کام کرتی ہے۔ انڈے سے قدرتی کنڈیشنر تیار کرنے کا طریقہ:

ایک انڈا، ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل اور تھوڑے سے پانی کو ایک شیشے کے برتن میں اتنا پھینیں کہ جھاگ دار بن جائے۔ اب بالوں کو کسی معیاری شیمپو سے دھو کر اس مکسچر کو جڑوں سے سروں تک بالوں پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھولیں۔

بالوں سے خشکی دور کرنے اور انہیں ملائم بنانے کے لیے زیتون کے تیل کا استعمال مفید مانا جاتا ہے۔ اسی طرح سیب کے سر کے اور مایونیز میں موجود فیٹس کی وسیع مقدار بالوں کو چمکدار بناتی ہے۔

ایک انڈے کو اچھی طرح پھیٹ لینے کے بعد اس میں ایک چوتھائی کپ مایونیز، ایک چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ سرکہ شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ اگر بال آٹکی ہیں تو سرکی جلد پر لگانے سے گریز کریں۔ بالوں میں مکسچر لگانے کے بعد ہاتھوں سے اچھی طرح مساج کر کے سر کو شاور کیپ سے ڈھک لیں۔ پندرہ منٹ بعد صاف پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھولیں۔



## بئیر کنڈیشنر گھر پر بنائیں!

کرنے کے لیے مفید ہیں۔

اثرات مرتب ہوتے ہیں ایک جانب تو خشکی کا خاتمہ ہوتا ہے اور دوسری جانب بال چمک دار اور مضبوط ہوتے ہیں۔

### آنکھوں کی تھکن

آنکھوں کی تھکن کو دور کرتا ہے زیادہ دیر تک جاگتے رہنے کے سبب یا زیادہ دیر تک اسکرین کے سامنے بیٹھ کر کام کرنے سے آنکھوں میں تھکن کے سبب سو جن ہو جاتی ہے۔ اس تھکن اور سو جن کے خاتمے کے لیے عرق گلاب مفید ہے۔



جلد کی سرخی میں مفید عرق گلاب کو خواتین خوب صورتی میں اضافے کے لیے استعمال کرتی رہی ہیں اس سے نہ صرف رنگت صاف ہوتی ہے بلکہ جلد کے فیشل یا ماسک وغیرہ لگانے کے بعد جلد پر ہونے والی سرخی کو بھی عرق گلاب کم کرتا ہے۔

بالوں کی خشکی میں مفید عرق گلاب کو سر کے لیے تیار کیے گئے کسی بھی ماسک میں شامل کرنے سے اس سے بہت بہتر





# FLORA

## Honey

Available in  
Big & Medium  
Packing



Prism & Charisma

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



# شہد

سے خوب صورتی پائیے  
صحت مند ہو جائیے



## گنج پن

گرتے بال روکنے کے لیے زیتون کے تیل کے دو چمچ، ایک چمچ شہد ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر لے کر پیسٹ بنائیں۔ نہانے سے پندرہ منٹ پہلے سر پر لگائیں اور اس کے بعد سردھولیں۔

## مٹانے کا انفیکشن

مٹانے کے انفیکشن میں ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر اور ایک چمچ شہد نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔ اس سے پیشاب میں آنے والی پروٹین بھی کم ہو سکتی ہے۔

## دانت کا درد

دانت کا درد دور کرنے کے لیے ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر اور پانچ چمچ شہد لے کر پیسٹ بنائیں اور متاثرہ دانتوں پر لگائیں۔

## کولیسٹرول میں کمی

دو چمچ شہد، دو چمچ دار چینی کے پاؤڈر کو ایک کپ چائے کے گرم تہوہ میں ڈال کر روزانہ استعمال کرنے سے کولیسٹرول کے لیول میں کمی آنے لگتی ہے۔

## نزہ، زکام، فلو

نزہ، زکام اور فلو کی صورت میں ایک چمچ نیم گرم شہد میں ایک چوتھائی چمچ دار

شہد جہاں کئی بیماری کے لیے شفا ہے وہاں اسے جلد پر لگانے سے بھی کئی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ شہد میں قدرت نے کئی حفاظتی خصوصیات رکھی ہیں۔

کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق ”شہد“ اور ”دار چینی“ کے مرکب سے کئی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ جن میں سے بعض کا ذکر درج ذیل ہے۔

## جوڑوں کا درد

ایک چمچ شہد، دو چمچ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ دار چینی کا پاؤڈر لے کر اس کا پیسٹ بنالیں اور اس کو صبح شام دکھتے جوڑوں پر لگائیں۔ یہ درد اور سوزش میں مفید ہے۔

جوڑوں کے درد کے مریض روزانہ صبح شام ایک کپ نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے درد میں کمی آتی ہے۔



## شہد سے جلد کو خوب صورت بنانے کے چند نسخے!

چہرے کی جھریوں کے لیے: چہرے کی جھریاں ختم کرنے کے لیے ایک چمچ شہد میں ایک چمچ لیموں کارس شامل کر کے مکسچر بنالیں۔



اسے چہرے پر مل لیں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پندرہ منٹ کے بعد

چہرے کو پانی سے دھو دیں۔ اس عمل کو جھریاں ختم ہونے تک روزانہ جاری رکھیں۔

پیاز کا پانی دو چمچ لے کر ایک چمچ شہد میں مکس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھوئیں چہرہ نکھر جائے گا۔

ہاتھوں کی جلد کو ملائم کرنے کے لیے: سنگترے کارس اور شہد ہم وزن مکس کر لیں۔ اسے ہاتھوں پر آہستہ آہستہ ملیں۔ کچھ دیر کے بعد اسے سادہ پانی سے دھولیں۔

شہد اور کیلے کا ماسک: شہد میں کیلے کا گودا اور تھوڑا سا لیموں کا عرق ڈال کر مکس کر لیں۔ اس



ماسک کو سورج طلوع ہونے سے پہلے چہرے پر لگائیں اور سورج طلوع ہونے سے پہلے ہی پانی سے دھولیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔ انڈے

کی زردی اور لیموں کارس شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کی خشک جلد نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔  
خُشک جلد کے لیے: جلد کی خشکی سے نجات کے لیے شہد میں عرق گلاب شامل کر کے اُسے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں اور کچھ دیر بعد دھولیں۔ یہ جلد سے خشکی کو دور کرے گا اور جلد خوب صورت اور توانا کر دے گا۔ روزانہ دو سے تین چمچ شہد کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینا بھی جلد کی خشکی کے لیے مفید ہے۔

داغ دھبوں سے چہرے کی صفائی اور جھریوں کے لیے: ایک انڈے کی زردی سفیدی اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اُس میں ایک چمچ شہد شامل کر کے مکس کر لیں اور اُسے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ

معدے کی خرابی اور

بدبضمی

منہ سے بدبو اور بدبودار سانس دور کرنے لیے گرم پانی میں شہد اور دار چینی کا پاؤڈر ڈال کر صبح غرارے کریں۔

چینی کا پاؤڈر ڈال کر صبح شام استعمال کرنا مفید ہے۔

یہ نسخہ پرانی کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔

اسپین میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد میں موجود ایک قدرتی عنصر فلو کے وائرس کو ختم کرتا ہے۔



کے بعد نیم گرم پانی سے دھوئیں اور پھر چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اس عمل سے چہرے پر بڑھتی عمر کے اثرات کم ہوتے ہیں، جلد چمکدار اور توانا ہونے لگتی ہے۔

**چکنائٹ سے صاف چہرے کے لئے ماسک:** چکنائی جلد کے لئے ماسک ایک ایسی حفاظتی تہہ ہے جس کو لگانے سے چہرہ نہ صرف غیر ضروری چکنائٹ سے محفوظ رہتا ہے بلکہ چہرے کی قدرتی نمی کو بحال رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ملتانئی مٹی اور شہد سے تیار کردہ ماسک مفید ہے۔

**اشیاء:** ملتانئی مٹی ایک کھانے کا چمچ، شہد ایک کھانے کا چمچ، ہلدی ایک چٹکی۔

**بنانے کا طریقہ:** تقریباً دو چمچ پانی میں سب چیزوں کو ملا کر ماسک تیار کر لیں۔ دس سے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ ماسک جلد میں موجود چکنائٹ کو جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے ماسک اتارنے کے بعد چہرے پر چند قطرے عرق گلاب لگائیں اس سے چہرے پر خشکی نہیں ہوگی۔

**بلیک ہیڈ ختم کرنے کے لیے:** شہد کو تھوڑا گرم کر لیں اور اسے چہرے پر بلیک ہیڈ پر مل دیں۔ کچھ دیر بعد چہرے کو نیم گرم پانی سے دھو لیں، اس کے حیرت انگیز فوائد حاصل ہوں گے۔

**شہد کا ماسک:** دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس سے پندرہ بادام ڈال کر اچھی طرح پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں۔ کم از کم اسے ایک گھنٹہ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر تازہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ یہ پیسٹ چہرے کی جلد کو خشکی سے محفوظ رکھے گا۔ اس سے جلد چمک دار ہوگی۔ اگر چہرے کی جلد چکنائی ہے تو اس ماسک کا استعمال نہ کیا جائے۔

بد ہضمی، کھٹے ڈکار اور منہ سے بدبو جیسے مسائل سے نجات مل جاتی ہے۔

**دل کے امراض**

شہد اور دار چینی کے پاؤڈر پیسٹ بنا کر روٹی یا ڈبل روٹی پر لگا کر استعمال سے کولیسٹرول کم ہوتا

شہد اور دار چینی کے مرکب کا باقاعدہ استعمال معدے کے کئی امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔ معدے میں گیس اور السر کے لیے مفید ہے۔

دو چمچ شہد میں تھوڑا سا دار چینی کا پاؤڈر چھڑک کر کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے



استعمال کرنے سے جسم تندرست و توانا رہتا ہے۔ اس سے جلد تروتازہ اور جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

چار چمچ شہد، ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر تین کپ گرم پانی میں ملا کر دن میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں۔ اس سے جسم میں چستی اور تازگی آئے گی۔

### کیل مہاسے اور جلد کے انفیکشن

کیل مہاسے اور چھانیاں دور کرنے کے لیے تین چمچ شہد اور ایک چمچ دار چینی کے پاؤڈر کا پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے کیل مہاسوں پر لگائیں۔ صبح اٹھ کر گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ پیسٹ کیل مہاسوں اور چھانیاں میں مفید ہے۔

شہد اور دار چینی پاؤڈر کا پیسٹ بنا کر جلد کے انفیکشن مثلاً آخارش، اگیزیما وغیرہ میں بھی مفید ہے۔

### وزن میں کمی

ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر روزانہ سونے سے پہلے اور صبح نہار منہ استعمال کرنے سے وزن میں کمی آنے لگتی ہے۔

### تھکاوٹ

تھکاوٹ، بے چینی اور پرشردگی دور کرنے کے لیے ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد، ایک چوتھائی چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر روزانہ صبح اور دوپہر استعمال کریں۔



ہے بلکہ دل کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کا پیسٹ روزانہ استعمال کرنے سے دوران خون میں بہتری کا سبب بنتا ہے۔ مردانہ کمزوری اور بانجھ پن مردانہ کمزوری کے مریض روزانہ سونے سے پہلے دو چمچ شہد استعمال کریں۔

چین، جاپان اور مشرق بعید کے ممالک کی وہ خواتین جنہیں حمل نہیں ٹھہرتا، دار چینی کا پاؤڈر استعمال کرتی ہیں۔

آدھا چمچ دار چینی کا پاؤڈر اور آدھا چمچ شہد روزانہ استعمال کرنے سے بھی حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

میری لینڈ امریکہ میں ایک جوڑے نے جن کے ہاں 14 سال سے اولاد نہیں ہو رہی تھی۔ اوپر والے نسخے کو چند ماہ تک استعمال کیا۔ جس کی وجہ سے نہ صرف حمل ٹھہرا بلکہ صحت مند جڑواں بچوں کی پیدائش ہوئی۔

### مدافعتی نظام

سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کے مرکب کا باقاعدہ استعمال جسم کا مدافعتی نظام مضبوط بناتا ہے۔ شہد کے باقاعدہ استعمال سے خون کے سفید جراثیم مضبوط ہوتے ہیں اور یوں وہ مختلف قسم کے جراثیم، بیکٹیریا کے خلاف لڑنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔

### بڑھاپے پر قابو

شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کو چائے میں ڈال کر



پھلوں اور سبزیوں میں موجود اجزاء (Anti Oxidants) ہیں۔

یہ اینٹی آکسیدنٹس اجزاء کئی غذاؤں میں شامل ہیں.....؟



کرم کلہ یا بند گو بھی  
اس سبزی میں یہ  
خوبی ہے کہ یہ نہایت  
سرعت سے ایسٹروجن کی

مقدار کو جسم میں کم کرتا ہے۔ سینہ کے کینسر  
میں یہ عمل بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔

سبزی توکاریاں



ساگ، پالک، سلاڈ  
وغیرہ میں پیٹا  
کیروٹین اور فولک  
ایسڈ بہت بڑی مقدار

میں پائی جاتی ہے۔ کچھ مقدار میں لیوسن بھی ہوتی  
ہے جو کینسر کے خاتمہ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔

پیاز اور لہسن

ان دونوں میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو  
کینسر کو روکنے میں مفید ہیں۔ یہ نائٹروسامینز

کینسر ایک ایسا مرض ہے جس میں جسم کے خلیات  
بغیر کسی کنٹرول کے تقسیم در تقسیم ہو کر ایک رسولی  
(گلینڈ) کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ کینسر کسی بھی عمر  
میں جسم کے کسی بھی عضو یا حصہ میں ہو سکتا ہے۔

طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بہت  
سی غذاؤں کو کینسر کے خلاف بطور مزاحمت بھی  
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان غذاؤں میں ایسے اجزاء  
شامل ہیں جو کینسر کو قوت حاصل کرنے سے روکتے  
ہیں۔ دوسری طرف بعض غذاؤں میں ایسے اجزاء  
بھی موجود ہیں جو کینسر کو پھلنے پھولنے میں مدد  
دیتے ہیں۔

گویا غذا ہی کینسر پیدا کرتی ہے اور غذا ہی اس کا  
سدا باب بھی کرتی ہے۔ یہ خطرناک مرض جسم میں  
پھیلنے کے لیے بہت وقت چاہتا ہے اس لیے اس کے  
علاج کے لیے غذا زیادہ مفید ہو سکتی ہے۔

امریکن انسٹی ٹیوٹ آف کینسر ریسرچ واشنگٹن  
نے کئی سال کی تحقیق کے بعد بتا لیا ہے کہ جسم میں  
بے شمار فری ریڈیکلز (Free Radicals)  
موجود ہوتے ہیں جو بے ضرر خلیوں (Cells) پر  
قبضہ کر کے ان کو کینسر بنا دیتے ہیں۔ ان کا علاج

پائی جاتی ہے جو گلیٹوں کی جسامت کو کم کرتی ہے اور انہیں بڑھنے پھیلنے سے روکتی ہے۔

### انگور



اس پھل میں بھی کئی ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کینسر زدہ خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔

### سویا بین



سویا بین میں بیک وقت کینسر کے خلاف مدافعت کرنے

والے پانچ اجزاء موجود ہیں۔ ان میں ایسٹروجن شکن خصوصیات بھی موجود ہیں جن سے سینہ اور مثانہ کے کینسر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ فائو سٹیئرول اور Phytosterol

Spomins) دونوں کینسر میں مفید ہے۔ اس میں ایک اہم کیمیائی جز پایا جاتا ہے جو دنیا کے سب سے خطرناک کینسر (کار سینو جن) کو بننے ہی نہیں دیتا۔ سویا آسٹو فلیوون Isoflavone بھی موجود ہے۔ جو سینہ کے کینسر کے خلیوں کو تقریباً تیس فیصد گھٹا دیتا ہے۔

### یاد رکھیے

گا ج اور ہرے پتے والی سبزیاں پھپھڑوں کے کینسر کے خطرات کو کم کرتی ہیں۔ گا ج بڑی آنت کے کینسر میں مفید ہے۔ مختلف پھل حلق زرخہ اور منہ کے کینسر میں مفید ہیں اور کئی سبزیاں معدے اور لبلبے کے کینسر میں مفید ہیں۔ پھولوں والی ترکاریاں تھائی رائیڈ کے کینسر کو کم کرتی ہیں۔



### (Nitrosamines) اور

### ایفلاٹاکسنز (Alfatoxins)

کا گھیراؤ کر کے ان کے زہر کو ختم کرتے ہیں۔ ان کا تعلق خاص کر پیٹ، پھپھڑوں اور جگر کے کینسر سے ہوتا ہے۔



### ٹماٹر

ٹماٹر کی چٹنی میں اگر زیتون کا تیل ملا دیا جائے خواہ ایک ہی قطرہ کیوں نہ ہو تو اس سے مثانہ کے کینسر سے حفاظت ہوتی ہے۔ ٹماٹر میں لائکوپین Lycopene موجود ہوتی ہے جو زرخہ، معدے اور بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔



### سیب

اس پھل میں قورسٹین (Quercetin) موجود ہوتا ہے جو پھپھڑوں کے کینسر میں مفید بتایا جاتا ہے۔



### لیموں، کینو، موسمبی

ان تین پھلوں میں قدرتی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے کیروٹینائڈز



### (Carotenoids)، فلیورینائڈز

### (Flarenoid) ٹرپینز (Turpenes)

لیمونائڈز (Limonoids) اور کیومارن (Coumarin) یہ سب کینسر زدہ (کار سینو جن) اجزاء کو بے اثر کرتے ہیں۔

### چائے

سبز چائے میں اینٹی اوکسی ڈینٹس کی بڑی مقدار



ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک 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 جاسکتا 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۔

## سر میں خشکی



خشکی کے ذرات کو نکالنے میں مدد کرتا ہے، لیموں کے رس کا استعمال

اس طرح سے کیا جائے کہ روٹی لے کر اس کو لیموں کے رس میں جھگوئیں اور سر کی جلد پر جہاں جہاں خشکی ہے وہاں لگائیں۔

### ناریل کا تیل

ناریل کا تیل سر کی خشکی ختم کرنے کا ایک موثر علاج ہے۔ تھوڑے سے ناریل کے تیل کو ہلکا گرم کر لیں اور اس میں لیموں کا رس ملا لیں، اس تیل کو سر کی جلد پر لگائیں



سر میں خشکی مرد و خواتین دونوں میں عام ہے۔ اس کی وجہ سے سر میں بار بار خارش ہوتی ہے اور کسی محفل میں یہ شرمندگی کا باعث بنتی ہے۔ ذہنی دباؤ بھی خشکی کی ایک بڑی وجہ ہے۔

### سر میں خشکی کی وجوہات

سر میں خشکی کی بڑی وجہ شیمپو کا زیادہ استعمال بھی ہے، بعض غیر معیاری شیمپو میں پائے جانے والے کیمیکلز جلد کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ سر میں خشکی کی ایک عام علامت خارش ہے۔ سر کی خشکی ختم کرنے کے لیے گھریلو نسخوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔

### لیموں کا رس

لیموں میں سائٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے جو سر سے

شروع میں بال خشک لگیں گے لیکن بعد میں محسوس ہوگا کہ سر کی جلد پر قدرتی چمکناہٹ پیدا ہو رہی ہے اور خشکی ختم ہو رہی ہے۔

آملہ

آملہ بالوں کے لیے مفید ہے، خشکی کی وجہ سے سر میں بہت زیادہ خارش ہوتی ہے اس خارش سے محفوظ رہنے کے لیے آملہ سر پر لگائیں اور زیادہ اچھا ہوگا کہ بالوں کو آملہ کے پاؤڈر سے دھوئیں۔ اس سے خشکی بھی ختم ہوگی اور خشکی کی وجہ سے بال جھڑنے کا عمل بھی رُک جائے گا۔

ایلو ویرا



ایلو ویرا

وٹامنز، پروٹین اور معدنیات کی خصوصیات

سے مالا مال ہے۔ اس میں اینٹی فنگل اور اینٹی بیکٹیریل کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں، ایلو ویرا سے سر کی خشکی ختم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ خشکی والے حصوں پر ایلو ویرا جیل لگائیں اور کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں، پھر سر کو دھولیں۔

لہسن کا پیسٹ

لہسن میں اینٹی فنگل، اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی بائیوٹک کی خصوصیات ہوتی ہیں، لہسن کے ذریعے سر سے خشکی ختم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو پیس لیں اور اس کا پیسٹ بنا کر سر پر لگائیں اور پھر کچھ دیر بعد دھولیں۔



اور تھوڑی دیر مساج کریں۔

نیم کاتیل

نیم میں اینٹی بیکٹیریل

خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ نیم کا تیل سر سے خشکی ختم کرنے میں بھی مفید ہے۔

پیاز کارس

پیاز میں اینٹی فنگل خصوصیات پائی جاتی ہیں جو فنگس کو ختم کرتی ہے۔ درمیانی سائز کی پیاز لے کر اس کا رس نکال لیں۔ اس رس کو سر کے اُس حصے پر لگائیں جہاں خشکی اور فنگس کے ذرات موجود ہیں۔



انڈے کی زردی

انڈے کی زردی میں اینٹی ڈینڈرف خصوصیت موجود ہوتی ہیں، انڈے کی زردی سر کی جلد پر لگانے سے خارش بھی ختم ہوگی اور خشکی سے بھی نجات ملے گی۔



کھانے کا سوڈا

کھانے کا سوڈا ہر گھر کے کچن خانے کا اہم جزو ہے، اس میں موجود اینٹی فنگس خصوصیات سر کی جلد سے خشکی ختم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ پہلے بالوں کو گیلا کر لیں اور سر کی جلد پر کھانے کا سوڈا لگائیں، اس کے بعد ہاتھ سے رگڑیں اور کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں، پھر سر کو صرف پانی سے دھولیں،

# گھریلو ٹوٹکے



فرش پر سفیدی کے

دھبے دور کرنے کی ترکیب

گھر میں سفیدی کروانے سے فرش پر چھینٹیں پڑ جاتی ہیں۔ ان دھبوں کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا کپڑا دھونے کا سوڈا اور سرسوں کا تیل تھوڑا سا لے کر ان دونوں کو پانی میں ڈالیں۔ کپڑے کو اس میں بھگو کر فرش پر رگڑنے سے سفیدی کے داغ آسانی سے دور ہو جائیں گے۔

پیاز کی بو دور کیجیے

چھری، چاقو یا کسی برتن میں پیاز کی بو ہو جائے تو عام طور پر بڑی مشکل سے دور ہوتی ہے۔ پانی میں لیموں کے چند قطرے ملا کر بدبودار چیزیں اس میں ڈال دیجیے اور تھوڑی دیر پڑارہنے دیجیے۔ بدبو دور ہو جائے گی۔



بیل گم کپڑوں سے چھڑانا

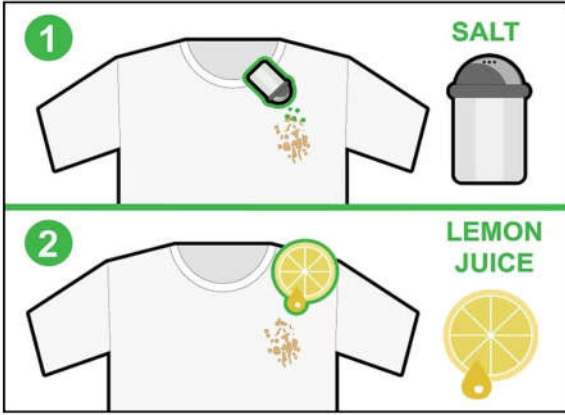


اسکاچ ٹیپ کالوپ سائیکس اور اسے بیل گم پر رگڑیں جب گم ٹیپ پر چپکنے لگے تو ایک دم کھینچ لیں، گم ٹیپ پر چپک جائے گی۔ برف کی کیوب بھی بیل گم پر رگڑی جاسکتی ہے۔ گم برف کی ٹھنڈک سے سخت ہو کر کپڑا چھوڑ دے گی۔

مکھیاں دور کرنے کے لیے

فینائل کی بو سے کھیاں بھاگ جاتی ہیں۔ فینائل پانی میں ملا کر کپڑے سے فرش صاف کریں۔ کپڑے کوڑھے اور کھیاں نہیں آئیں گی۔ ہاتھوں سے مرچ کی جلن دور کریں ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا نیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگا لیجیے۔ پانچ منٹ کے بعد ہاتھوں کو دھو ڈالیے۔ جلن دور ہو جائے گی۔





کپڑوں سے زنگ کا دھبہ  
زنگ کا داغ صاف کرنے کا ایک  
طریقہ یہ ہے.... لیموں کا جوس اور نمک  
لگا کر کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبہ  
غائب ہو جائے گا۔ یاد رکھیں یہ طریقہ  
صرف سفید کپڑوں کے لیے ہے۔  
چکنائی کے داغ  
کپڑوں پر چکنائی کے داغ ہٹانا مشکل

مدد سے بلب کے پاس لٹکا دیں۔ سارے کپڑے  
بھاگ جائیں گے۔

زیادہ دیر تک گوشت محفوظ کرنا  
کاغذی لیموں نچوڑ کر اس میں پرانا گڑ گھول  
دیں اور اسے دھلے ہوئے گوشت پر لگا دیں۔ بعد  
میں نمک کو باریک پیس کر گوشت پر چھڑک دیں  
اور اسے کولوں والے گرم خالی چولہے میں رکھ کر  
خشک کر لیں۔

گوشت فریژر میں رکھنے کا طریقہ  
گوشت کو فریژر میں بنی جالیوں پر پولی تھین  
کے لفافوں میں بند کر کے رکھیں۔ اس طرح فریژر  
کی چمک دمک محفوظ رہے گی اور گوشت بھی تازہ  
رہے گا۔

### چپاتی نرم رہے

اگر آٹے کو دودھ یا نیم گرم پانی میں گوندھا  
جائے اور اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو آٹے  
میں لیس پیدا ہوگا جس سے چپاتی نرم اور باریک  
ہوگی۔



ہوتا ہے۔ چکنائی کا دھبہ صاف کرنے کے لیے دھبے  
پر ٹائل کم پاؤڈر چھڑکیں اور اسے خشک ہونے دیں۔  
پانی نہ لگائیں۔ جب یہ دیکھیں کہ پاؤڈر اس میں  
جذب ہو گیا ہے تو کپڑے صاف کرنے کے برش  
اسے صاف کر دیں۔

### پہلوں سے جوس نکالنا

لیموں اور دیگر پھلوں کا جوس نکالنے سے پہلے  
اگر انہیں نیم گرم پانی میں رکھ دیں تو زیادہ رس  
نکل آئے گا۔

بلب سے پروانے دور کرنے کے لیے  
گرمی اور بارش کے موسم میں اکثر رات کو  
بلب کے چاروں طرف پروانے، کپڑے اکٹھے  
ہو جاتے ہیں۔ کمرے میں بیٹھنا محال ہو جاتا ہے۔  
ایک پیاز کاٹ لیں۔ پیاز کے ٹکڑے کسی دھاگے کی





## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### بچوں کی صحت کا خیال رکھیں



آج کل فیڈر کا استعمال زیادہ ہو رہا ہے۔ ذرا سی بے پروائی دودھ کی اس بوتل کو جراثیم کا گھر بنا سکتی ہے۔ یہ جراثیم بچے کے پیٹ تک جا سکتے ہیں۔

صفائی ہے۔  
جن بچوں کے پیٹ خراب رہتے ہیں وہ عموماً چڑچڑے اور روتے زیادہ ہیں۔ کئی مائیں بچوں کو چپ کرانے کے لیے ان کے منہ میں نیل دے دیتی ہیں جس سے مزید جراثیم ان کے پیٹ میں داخل ہو سکتے ہیں۔  
بعض خواتین کچن میں کام کرتے ہوئے خاص طور پر سبزی اور گوشت کاٹنے کے بعد ہاتھ نہیں دھوتیں۔ ان آلودہ ہاتھوں سے وہ بچوں کو کھانا کھلاتی ہیں تو مختلف بیکٹیریا اور وائرس بچوں کے نظام ہضم میں سرایت کر جاتے ہیں۔  
یہ بہت ضروری ہے کہ والدین اور وہ تمام لوگ جن کا رابطہ بچوں کے ساتھ ہے وہ بار بار ہاتھ دھوئیں۔  
اس کے بعد اگلا مرحلہ آتا ہے گھر کی صفائی کا۔

ہر ماں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بچے تندرست و توانا رہیں۔ اس امر کو یقینی بنانے کے لیے ماں کو شش بھی کرتی ہے پھر بھی بعض اوقات اس سے ایسی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں جو بچے کی بیماری کی شکل میں سامنے آتی ہیں۔ ان غلطیوں اور بے پروائیوں پر قابو پایا جائے تو بچوں کی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔  
بچوں میں پیٹ کی بیماریاں بہت عام ہیں۔ پیٹ کی کئی بیماریاں بچوں میں بغیر ابلا ہوا پانی پینے سے ہوتی ہیں۔  
آج کل فیڈر کا استعمال زیادہ ہو رہا ہے۔ ذرا سی بے پروائی دودھ کی اس بوتل کو جراثیم کا گھر بنا دیتی ہے۔ یہ جراثیم بچے کے پیٹ تک پہنچ کر اسے کئی امراض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ دو اوقتی طور پر بچے کا پیٹ ٹھیک کر سکتی ہے لیکن اس کا اصل علاج بوتل کی ٹھیک طرح

بعض مرتبہ بچے دوران سرجری مثلاً ختنہ وغیرہ کے دوران گندے اوزار استعمال کرنے کی وجہ سے انفیکشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر آلات جراحی مکمل طور پر صاف نہ ہوں تو وہ مزید بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

بچوں کے دانتوں کے علاج کے دوران بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ڈاکٹر جراثیم سے پاک آلات استعمال کرے۔

والدین کو بچوں کی Vaccination مکمل کروانی چاہیے۔ کوئی متعددی بیماری اگر شہر میں پھیلے تو بچے کو اس سے بچاؤ کے ٹیکے ضرور لگوانے چاہیں۔ اسکول جانے والے بچے بیماریوں کی زد میں زیادہ آتے ہیں۔ اگر بچے کو نزلہ و زکام ہو تو اسے رومال دے کر اسکول بھیجیں اسے تربیت دیں کہ وہ منہ پر ہاتھ رکھ کر کھانے تاکہ انفیکشن دوسرے بچوں تک نہ پہنچے۔ اگر والدین کو معلوم ہو جائے کہ ان کے بچے کو کوئی متعددی بیماری ہو گئی ہے تو بہتر یہ ہے کہ اسے اسکول نہ بھیجیں۔ بعض والدین چکن پاکس اور میز لزم میں ایک یا دو دن کے بعد بچوں کو اسکول بھیج دیتے ہیں کہ پڑھائی کا حرج نہ ہو۔ ایسے بچے اسکول جا کر مزید چار یا پانچ بچوں کا حرج کروا دیتے ہیں۔

اگر والدین اسپتال جائیں یا کسی بیمار کی عیادت کے لیے ان کے گھر جائیں تو چھوٹے بچوں کو ساتھ لے کر نہ جائیں۔

اسکول جانے والے بچوں میں صحت کا شعور پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے سامنے پان اور چھالیہ کھانے سے گریز کریں۔



گھروں میں دبیز قالین رکھنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر رکھیں تو اس کی مکمل صفائی کا خیال رکھیں کیونکہ یہ قالین آگے چل کر بچوں میں الرجی اور سانس کی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ ہاتھ روم میں پائے جانے والے کا کروچ بھی خطرناک ہوتے ہیں۔ ان کے تھوک میں ایسا مادہ پایا جاتا ہے جو سانس کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ بچوں کے نزدیک سگریٹ پینے سے گریز کرنا چاہیے۔ بچوں کی سانس کی گزر گاہیں بہت تنگ ہوتی ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں سے انہیں نقصان پہنچتا ہے۔ ایسے بچوں کو آگے چل کر دمہ ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

بچوں کے کھلونوں کے انتخاب میں بھی احتیاط برتنی چاہیے بعض اوقات روٹی بھرے ہوئے کھلونے (بھالو وغیرہ) سے بھی بچوں کو الرجی ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں بچوں کو چھینکیں آنے لگتی ہیں۔

بچوں والے گھروں میں جانور پالنے کا شوق بھی بہت زیادہ فروغ پراہے۔ اکثر بچے ان جانوروں کو گود میں اٹھائے اٹھائے پھرتے ہیں۔ خیال رہے کہ مرغی، چوزوں اور پرندوں کے پروں اور ہلی اور کتوں کے جسم پر پائے جانے والے روئیں سے بچوں کو الرجی ہو سکتی ہے۔

گھر میں جانور پالنے کے شوقین افراد کو چاہیے کہ وہ ان جانوروں کی Vaccination کروائیں۔ اگر کسی بچے کو بلی یا کتا کاٹ لے تو بچے کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

کئی مائیں بچپن میں ہی اپنی بچیوں کے کان چھیدا دیتی ہیں۔ وہ آلات جن سے یہ کان چھیدے جاتے ہیں بعض اوقات بیماریاں پھیلانے کا سبب بن سکتے ہیں۔



# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

باہر نکلا اور اس نے خرگوش کو پکڑ لیا۔ ”تم میرے کھیت میں کیوں آئے...؟“ بھیڑیے نے پوچھا۔  
خرگوش نے کہا، ”میں خود نہیں آیا۔ ہوا تیز تھی۔ اس نے مجھے اڑا کر تمہارے کھیت میں لا پھینکا!“  
بھیڑیے نے پوچھا، ”پھر تم نے میری شکر قندی کیوں توڑی...؟“

خرگوش نے مسمی صورت بنا کر کہا، ”ہوا تیز تھی۔ میں سہارا لینے کے لیے شکر قندی کا جو پودا پکڑتا وہ جڑ سے اکھڑ جاتا۔“

بھیڑیا خرگوش کی چالاکی پر ہنسا اور بولا، ”یہ شکر قندیاں تمہارے تھیلے میں کیسے آگئیں...؟“  
خرگوش نے مسکینی سے کہا، ”میں بھی اس پر غور

بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی چرانا کوئی آسان کام نہ تھا، کیوں کہ بھیڑیا بہت دبے پاؤں چلتا ہوا آتا اور چور کو پیچھے سے پکڑ لیتا تھا، لیکن خرگوش پھر بھی ہر روز بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی چر لاتا۔  
وہ پہلے ایک بڑی سی ہڈی کھیت میں دبا دیتا، پھر شکر قندیاں اکھاڑ کر اپنے تھیلے میں بھرتا اور ٹہلتا ہوا کھیت سے باہر چلا جاتا۔

بھیڑیے کو بھی شکر قندیوں کی چوری کا پتہ چل گیا۔ ایک دن وہ چور کو پکڑنے کے لیے بھوسے کے ڈھیر کے پیچھے چھپ کر بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا۔ کچھ دیر میں خرگوش بھی آ پہنچا۔ اس نے زمین کھود کے ہڈی دفن کی اور شکر قندی اکھاڑ کر تھیلے میں بھری اور

سیٹی بچاتا

ہوا چل دیا۔

جو نہی وہ بھوسے

کے ڈھیر کے

پاس پہنچا،

بھیڑیا جھٹ سے

**بھیڑیا  
اور  
خرگوش**



کرتا ہوا جا رہا تھا کہ تم نے پکڑ لیا۔“

بھیڑیا چیخ کر بولا، ”بس بس۔ اپنی بیکواس بند کرو اور کان کھول کر سن لو کہ آج تمہارا قیام پکایا جائے گا۔“

خرگوش نے فوراً کہا، ”تم بھی کان کھول کر سن لو کہ میں تمہیں ایک راز بتانے والا تھا، جو اب کبھی نہ بتاؤں گا۔“

”وہ کیا ہے بھلا....؟“ بھیڑیے نے اشتیاق سے پوچھا۔

خرگوش ہونٹ بھینچ کر بولا، ”بالکل نہیں بتاؤں گا۔ بے شک تم میرا قیام بناؤ یا بوٹیاں اڑا دو۔“

اب بھیڑیے کا اشتیاق بڑھا۔ وہ جتنا پوچھتا، خرگوش اتنا ہی انکار کرتا رہا۔ آخر خرگوش نے کہا، ”تم یہ سمجھتے ہو کہ میں ان شکر قدیوں کی خاطر تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ یہ بات بالکل نہیں ہے بھینچا جی!“

”تو پھر....؟“ بھیڑیے نے پوچھا۔

خرگوش نے کہا، ”میں ڈانسا سار کی ہڈیاں لینے تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ مجھے معلوم ہوا تھا کہ وہ تمہارے کھیت میں دفن ہیں۔“

بھیڑیے نے کہا، ”میں نے تو کبھی ڈانسا سار کا نام نہیں سنا۔ پتہ نہیں تم یہ کیا ذکر لے بیٹھے۔“

خرگوش نے حیرانی سے کہا، ”ارے تو کیا تم ڈانسا سار کا نام نہیں جانتے....؟ بھینچا جوان ہڈیوں کو کھا لیتا ہے، وہ اپنے سے سینکڑوں گنا طاقتور جانور کو مارا گرا سکتا ہے۔“

بھیڑیے کو خرگوش کی باتوں کا یقین نہ آیا۔

خرگوش نے پھر کہا، ”نہ مانو، تمہاری مرضی! اگر مجھے مل گئیں تو سب سے پہلے تمہیں مار

گراؤں گا۔ سمجھ!“

خرگوش نے لمبے لمبے سانس لیے اور جلدی سے بولا، ”اوہ! ٹھہرنا ذرا! کیا تمہیں بھی کچھ خوشبو آئی بھیتا....؟“

بھیڑیے نے بھی لمبے لمبے سانس لیے۔ اسے قریب ہی دفن کی ہوئی ہڈیوں کی خوشبو آئی جو صبح خرگوش نے دفن کی تھیں۔ وہ دونوں جلدی جلدی زمین کھودنے لگے۔ خرگوش نے اپنے تھیلے میں سے گوند کی ایک شیشی نکالی اور پھر قریب ہی دہلی ہوئی ایک بڑی سی ہڈی نکالی اور چپکے سے اس پر گاڑھے گاڑھے گوند کی شیشی انڈیل دی اور جلدی سے بولا، ”ارے یہ رہی۔ میں نے نکال لی ہے۔“

بھیڑیا بے صابری سے بولا، ”لاؤ لاؤ! کہاں ہے....؟ مجھے دو۔“

اس نے خرگوش کے ہاتھ سے ہڈی چھین لی اور چبانے کے لیے اس پر منہ مارا۔ لیکن اس کے دانت گوند میں گڑ کر جم گئے اور منہ چپک کر رہ گیا۔

”غرغر.... خرخر....“ بھیڑیے نے خرگوش کو امداد کے لیے پکارنا چاہا، لیکن اس کے منہ سے کچھ بھی تو نہ نکل سکا۔

بے چارہ کبھی ایک ہاتھ سے ہڈی کھینچتا۔ کبھی دونوں ہاتھوں سے زور لگاتا۔

اس کوشش میں اس کی آنکھیں باہر ابل آئیں۔ پسینے سے جسم شرابور ہو گیا اور آخر ہڈی منہ سے باہر نکل تو آئی، لیکن اس کے ساتھ بھیڑیے کے چار دانت بھی باہر آ رہے۔ خرگوش جو سب تماشا دیکھ رہا تھا، اب چپکے سے کھسک گیا۔







امریکن مارکیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

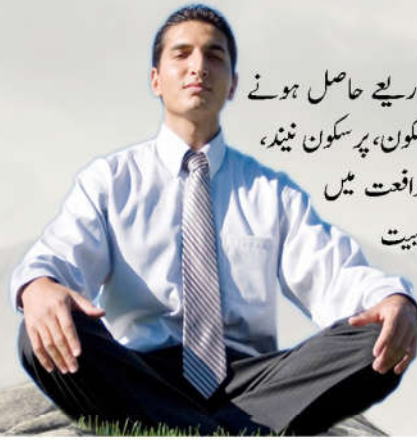
NEWS PAKISTAN

Contact:

**Ph:** 718-558-6080 **Fax:** 718-558-6079

**Email:** newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York-11422 USA



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



تھی۔ ابا بھی امی اور ہمارا کچھ زیادہ خیال نہیں رکھتے تھے۔

ہماری چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لیے امی سخت پریشان رہتیں۔ جب ابو سے خرچہ مانگتیں تو ابو ناراض ہوتے۔ روز روز کی لڑائی جھگڑوں نے ہم بہن بھائیوں خاص طور سے مجھے ذہنی مریض بنا دیا تھا۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مجھے بہت گھبراہٹ ہوتی۔ میں خود کو دنیا کا حقیر ترین انسان سمجھتا۔ ہر مجھے شخص خود سے بہتر لگتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا اکثر ذہن پر کئی کئی ہفتوں تک اثر رہتا۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجایا کرتا۔ مگر لوگوں پر اظہار کرنے کی ہمت نہ تھی۔ لہذا اندر ہی اندر گھٹناتا۔ تعلیمی میدان میں بھی میں کافی پیچھے رہ گیا تھا۔ گھر میں امی کے علاوہ کسی کو ہماری فکر نہ تھی۔ کالج بھی کبھی کبھار ہی جایا کرتا تھا۔ کلاس روم میں بھی کیسوی کا فقدان رہتا۔ کالج میں ایک دوست ایسا تھا جس سے اکثر اپنی باتیں شیئر کیا کرتا۔

ایک روز کالج کے لان میں سخت پریشانی کے عالم میں بیٹھا تھا۔ میرا دوست بھی مجھے تلاش کرتا ہوا

زندگی کی چوبیس بہاریں تو میں نے نام کو ہی دیکھیں ورنہ کوئی دن ایسا نہ گزرا تھا کہ جب میں روز جیا اور روز مرا کرتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اچھی صحت سے نوازا ہے لیکن میری ذہنی کیفیت عجیب و غریب رہتی تھی۔ دل میں محبت و خلوص بھی تھا اور شدید غصہ بھی.... جب غصے میں ہوتا تو کسی چیز کی تمیز نہیں رہتی۔ چھوٹوں کو مارتا اور بڑوں سے بد تمیزی کرتا، کبھی کبھی بیٹھے بیٹھے ہنسنے اور قہقہے بھی لگانے لگتا۔ کئی لوگ میری حالت پر افسوس کرتے تھے۔ دوسروں کے لیے میرے دل میں خلوص اور ایثار کے جذبات بھی موجزن رہتے تھے۔ میری یہ خواہش تھی کہ میرے بہت سارے دوست ہوں۔ گنے چنے دوستوں سے والہانہ محبت کرتا تھا لیکن ان پر شک بھی کیا کرتا کہ یہ ضرور میرے بارے میں کوئی غلط بات کر رہے ہوں گے۔ میرا مذاق اڑاتے ہوں گے۔

ابو امی بارہ سال پہلے نانا کے گھر آکر آباد ہوئے تھے۔ نانا جان نے دوسری شادی کی ہوئی تھی دوسری نانی میری امی سے ہر وقت جھگڑتی رہتی

سے نکال کر جدوجہد کی راہ پر گامزن ہو جاؤ۔ کامیابی کی منزل تمہاری بھی منتظر ہے۔

اچھا.... کیا مجھے بھی کامیابی مل سکتی ہے....؟ میں نے غیر یقینی لہجے میں پوچھا۔

جب تک خود اپنی قدر نہیں کرو گے کوئی دوسرا بھی نہیں کرے گا۔ جب تک خود اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کرو گے وہ زنگ آلود رہیں گی اور جب تک خود میدان عمل میں نہیں آؤ گے کسی کو تمہاری قدر و قیمت نہیں معلوم ہوگی۔

کامیابی پانے کے لیے کمتری کے اس خول کو توڑ ڈالو جو تم نے خود چڑھا رکھا ہے۔ باہر کی روشن دنیا تمہارا خیر مقدم کرے گی۔

ڈاکٹر صاحب نے کہا

یاد رکھو....! جو وقت تم نے اپنی ناقدری میں ضائع کر دیا واپس نہیں آئے گا۔ زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لا کر وہ مقام حاصل کر لو جس کو تم نے خود گنوا دیا ہے۔

کیا ایسا ہو سکتا ہے....؟

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا....؟

میرے سوالات پر ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ کامیاب، پُر اعتماد اور پُر سکون زندگی کے لیے جسم کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ اچھی صحت خود اعتمادی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لیکن میرے گھر کے قریب کوئی اچھا پارک نہیں ہے نہ مجھے کسی کھیل میں کوئی دلچسپی ہے۔

کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کرو۔ اگر تم کسی کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے تو ورزش گھر میں کر سکتے

یہاں آگیا۔ باتوں باتوں میں میری پریشانی کا سبب پوچھنے لگا۔ میں نے اسے ٹالنے کی کوشش کی مگر وہ

بصدر ہاتھوں نے اسے اپنی تمام کیفیات سے آگاہ کیا۔

میری روداد سن کر وہ کچھ سوچنے لگا۔ کچھ دیر

بعد وہ بولا ”یار تمہارا مسئلہ ذہنی بھی ہے، جسمانی

بھی ہے اور نفسیاتی بھی ہے۔ ہمارے ابو کے ایک

دوست ذہنی و نفسیاتی مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

میں ابو سے بات کرتا ہوں وہ ہماری ملاقات

ڈاکٹر صاحب سے کروادیں گے....

خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے میں ساری رات

سوچتا رہا کہ ڈاکٹر صاحب کا سامنا کس طرح کروں

گا اور اپنے مسائل کیسے انہیں بتاؤں گا۔ انہی سوچوں

میں پوری رات نیند نہیں آئی۔ صبح میرا دوست مجھے

لینے آیا تو بوجھل آنکھوں سے اٹھا اور ناچاہتے ہوئے

بھی تیار ہو کر دوست کے ساتھ چل دیا۔

دوست کے ابو نے ہماری ملاقات ڈاکٹر

صاحب سے کروائی۔ میں نے اٹکتے ہوئے اپنے

مسائل ڈاکٹر صاحب کو بتائے۔ ڈاکٹر صاحب نے

میری بات بغور سنی اور کہنے لگے:

پہلا آپ کے مسائل کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ

میں خود اعتمادی کا فقدان ہے اور یکسوئی کی بھی کمی

ہے۔ تمہیں جان کر حیرت ہوگی کہ تم میں وہ تمام

صلاحیتیں موجود ہیں جو دوسرے کامیاب افراد میں

ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ ان صلاحیتوں کو

استعمال کرتے ہیں اور تم کمتری کے خوف سے کچھ

نہیں کر پاتے۔ زندگی جدوجہد کے لیے عطا ہوئی

ہے۔ بغیر محنت کسی کو کچھ نہیں ملتا۔ خوف کو ذہن



ہو۔ چہل قدمی ایک آسان ورزش ہے۔ سانس کی ورزش بھی بہت آسان اور مفید ہوتی ہے۔ ذہنی اور ارتکاز کے لیے مراقبہ کی مشقیں بھی مفید ہیں۔ میں نے بھی اپنے کئی مریضوں کو مراقبہ کی مشقوں سے زندگی میں بہتری لاتے ہوئے دیکھا ہے۔

مراقبہ کے بارے میں، میں کچھ نہ جانتا تھا، ڈاکٹر صاحب نے بھی مراقبہ کے بارے میں تفصیل سے روشنی ڈالی۔

مجھے کامیاب زندگی کے راستے دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ لیکن زیادہ آپشن بھی میرے پاس نہیں تھے لہذا ڈاکٹر صاحب سے مراقبہ کے بارے میں معلومات حاصل کیں اور چند مشقیں اچھی طرح ذہن نشین کیں۔

میں نے اسی رات سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ شروع شروع میں تو مراقبہ کی مشقوں کے دوران بے سکونی رہی۔ چند روز بعد یہ ہوا کہ آنکھیں بند کرتے ہی کانوں میں عجیب و غریب شور کی آوازیں آنے لگیں اور یہ آوازیں تیز ہوتی جاتی، گھبرا کر میں مراقبہ ختم کر دیتا۔

ایک روز جمعہ کا دن تھا غسل کے بعد سفید کپڑے زیب تن کیے۔ نماز جمعہ ادا کی اور اللہ کے حضور اپنی زندگی کے مسائل کی بہتری کے لیے دعا کی۔ تمام دن مراقبہ کی افادیت کو ذہن میں لاتا رہا۔ رات مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا اس روز مجھے کچھ یکسوئی اور ٹھنڈک کا احساس ہوا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا اس دوران صبح صادق کا منظر نظروں کے سامنے آگیا۔ فضا میں

پرندوں کی چچہہاٹ سنائی دے رہی ہے۔ دیکھا کہ سورج کی ہلکی سرخی آسمان پر پھیلنے لگی ہے اور پھر یہ سرخی دھوپ میں تبدیل ہو گئی۔ صبح ہوا کی خشکی نے اب گرمی کا لبادہ اوڑھنا شروع کر دیا۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دیکھا کہ سخت جس اور گرمی ہے۔ درخت ساکت ہیں ان پر بسیرا کیے ہوئے پرندے بھی جس اور گرمی کی وجہ سے بے حال ہو رہے ہیں۔ کچھ دیر میں ہی آسمان پر بادل چھانے لگے اور دیکھتے ہی دیکھتے تیز بارش ہونے لگی۔ جب بارش ختم ہوئی تو پوری فضا دھل چکی تھی۔ گرمی کا زور ٹوٹ گیا تھا اور موسم خوشگوار ہو گیا تھا۔ پرندے درختوں پر چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے اور پارک کے چاروں طرف رنگ برنگی پھول کھلے ہوئے ہیں ان پھول پر سینکڑوں تتلیاں اڑتی پھر رہی ہیں۔

ایک دن میں نے مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ خود کو ایک بہت بڑی لائبریری میں پایا۔ ہزاروں کی تعداد میں کتاب سلیقے اور قرینے سے الماریوں میں لگی ہوئی ہیں۔ علم کی پیاس بجھانے والے بڑی تعداد میں ان کتابوں سے فیضیاب ہو رہے ہیں۔

چند ماہ پابندی سے مراقبہ کرنے کی وجہ سے مجھے ذہنی سکون اور ارتکاز توجہ میں بہتری محسوس ہوتی ہے۔ آگے ایک طویل سفر ہے لیکن ڈاکٹر صاحب نے مجھے یقین دلایا ہے کہ سفر اب صحیح سمت میں ہو رہا ہے۔



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

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 061-6525331

# 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۔

عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عادل۔ عائشہ طفیل۔ عائشہ۔ عابد علی۔ عارف علی۔ عارفہ حسنین۔ عارف سعید احمد۔ عامر رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالحنان۔ عبدالحق۔ عبدالرافع علی۔ عبدالرزاق۔ عبداللہ۔ عبدالمجید۔ عبدالمغیث۔ عبدالوہاب۔ عتیق الرحمن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عرز م۔ عدیل۔ عرز م۔ عاصمہ سمیرا۔ عالیہ۔ عبدالحق۔ عبداللہ۔ عبدالنافع۔ عبدالحق۔ عزیز احمد۔ علی احمد۔ صدیقی۔ عمر فاروق۔ عمران عباس۔ عمران۔ عمیر خان۔ عمیر عالم۔ عنبر۔ غلام محمد۔ عاصم رشید۔ عاصمہ شوکت۔ عاصمہ نسیم۔ عامر شہزاد۔ عبدالستار۔ عبداللہ۔ عثمان طاہر۔ عدیل راجہ۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائد۔ علی وقاص۔ عمادہ عثمان۔ عمران شوکت۔ عائشہ جاوید۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشہ عطیہ نعمان۔ عرفان الحق۔ عرفان۔ عروج۔ عریضہ جمیل۔ عزیز۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علیزہ جمیل۔ علی۔ علی احمد۔ عمادہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فاران۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔ فرحان۔ فرحت۔ فرحید۔ فرودوس۔ فرزانہ کنول۔ فریال۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فضاء۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قیصر محمود۔ کامران۔ کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیزہ۔ کوثر پرویز۔ کوثر۔ لاریب۔ ماریہ۔ ماہرہ۔ مجتبیٰ۔ محسن طارق۔ محسن علی۔ محمد ارسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یحییٰ۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مزل بی بی۔ مزل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسز کوثر خالد۔ مصباح قرہ۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد البصار۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالحق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قرہ۔ مسز دلاور۔ مسز سلیم۔ مسز شبانہ عمر۔ مظفر۔ محاذ احمد۔ محمد شریف۔ محمد تکمیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کنیل۔ محمدا احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہرین۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ

**کراچی:-** ایوب۔ آپا قرہ۔ آمنہ انوار۔ بشری مظہر۔ بشری۔ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ شمینہ۔ شامہ فضل۔ ثوبیہ۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا اللہ۔ شمینہ احمد۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ مقصود۔ شمینہ۔ شامہ۔ جاوید حسن۔ جاوید جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید۔ جواد جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خرم۔ حفصہ جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجہ۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روینہ راؤ۔ ریاض۔ ریحان۔ رشیم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہد نسرن۔ زاہدہ حنا۔ زاہدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین وقار۔ سلطانہ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سید ایدہ علی۔ سید استقام علی۔ سید ایشا فاطمہ۔ سید خرم دانش۔ سید رابعہ۔ سید مستجاب فاطمہ۔ سید مسعود علی۔ سید نور علی۔ سید نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسرن۔ سیف الرحمن۔ سیماجین۔ سیماسلیم۔ سیماسمہ۔ سہمی۔ شاہ زیب خان۔ شاذیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہدہ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرن۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شاہدہ عماد۔ شائستہ ارم۔ شائستہ ظفر۔ شائستہ ہاشمی۔ شاذیہ۔ شادخ شیخ۔ شارق بارون۔ شاذیہ نوری۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرن۔ شاہین اقبال۔ شاہین بی بی۔ شاہینہ پروین۔ شہاب۔ شیانہ سلیم۔ شہنم۔ شہیردرانی۔ شہین کنول۔ شہین منہاس۔ شریف۔ شعبان علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکلیہ الیاس۔ شکلیہ بیگم۔ شکلیہ بیگم۔ شگفتہ جمین۔ شانکہ سرور۔ شانکہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم آرا شمیم۔ شہاب۔ شہباز۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔ شہزاد فاروق۔ شہزاد احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز خالد مرحوم۔ شہناز شیما ظہر۔ شیخ عمران۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکلیہ۔ شانکہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شنیدہ۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ ذوبیب۔ صفد علی۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد محمود۔



نبی - منیر احمد - منیرہ - مہوش - میاں غفور - میرب خالد  
 رفعت - نادیا - نائمہ - ناہیدہ - ندیم ہاشمی - نذیر بیگم - زکریا سلطانہ -  
 نسرین اختر - نسرین اکرام - نسرین - نسیم اختر - نسیم مظہر - نسیمہ -  
**حیدرآباد:** آسیہ خانم - آفتاب - بشیر - بینا - پاشا - ثویبہ - جاوید  
 بھٹی - جاوید - جمال الدین - جمیل خان - چندہ بی بی - حاجی عبدالغفور -  
 حافظ طاہر - حبیب - جیلانی - حسین احمد - حنا ارشد - خالد مسعود -  
 خدیجہ - ظہیر احمد خان - خورشید عفت - دانیال علی - دانیال محمد -  
 درخشاں علی - ڈاکٹر سردار احمد - ذوالفقار احمد - ذیشان فیصل - رابعہ  
 رمضان - رابعہ ضیاء - راجہ آصف شاہ - راشدہ جمیل - رحمت بی بی -  
 رضوان - رضیہ بیگم - رفاقت - روبینہ - ریاست - ریحان الدین - ریحانہ  
 انتخاب - زویبہ - زہرہ خاتون - زہرہ - زب - زیتون - ساجد علی -  
 واجد علی - سدرہ - سعیدہ - سلمان - سمیرہ - سمیرا ارشد - سنی - سید  
 اشفاق - سید ایوب علی - سیما خاتون - شہناز کنول - شاہدہ نسرین -  
 شاہین - شہانہ - شجاعت - شرجیل علی - شریفان بی بی - شریف - شامکہ -  
 شمیم اختر - شمیم اشفاق - شمیم رؤف - شہاب - شہباز - شہزادہ بت  
 - شیراز - صائمہ عفت - صائمہ ریاض - صدف عینی - صدیقہ نایب  
 - صفیہ - طاہرہ علی - ظفر احمد حسن - عابدہ - عارفہ صدیقی - عاصمہ کوثر -  
 عاصمہ طارق - عاطف قمر - عاطف - عائشہ اشفاق - عائشہ - عبدالرشید -  
 عبدالغفار - عبداللہ - عبدالہادی - عتیق - عدنان - عتیق - عدیلہ عفت -  
 عدیلہ - عرفان اکرام - عرفان محبوب - عروس فاطمہ - عزیز - عفت  
 یاسمین - عفت جہاں - شازیہ - عقیل احمد خان - علی احمد - علی حسن -  
 عمیر مشتاق - غفران - غلام مدنی - فاطمہ - فائزہ - فدا حنیف - فرح ناز -  
 فرحت حسین - فنیلہ - فوزیہ - فہد - فہمیدہ - فہیم - قاسم جیلانی - قمر  
 النساء - قمر کاشف - کاشف اسماعیل - کوثر - کھکشاں - گلناز - گل افشاں -  
 ماجد ماریہ - محسن - محمد احسان الحق - محمد احسن - محمد احمد - محمد افضل -  
 محمد اکرم - محمد الیاس - محمد امیر - محمد بشیر - محمد جواد - محمد حسین - محمد حمزہ  
 غنی - محمد رفیق - محمد سلیم - محمد صالح - محمد صدیق - محمد عمر - محمد عمیر  
 ذیشان - محمد مختار - محمد ناصر - محمد ارشد علی - مختار احمد - مختار - مدیحہ -  
 مزمل - مشتاق احمد مطلوب حسین - مظہر حسین - معروف  
 عالم - مقرب - مقصود احمد - منور مسرور - منیرہ - مہتاب - مہر جمیل -  
 مہوش - نادیا - اعجاز - نادیا جیلانی - نازش نواز - نازیہ - نائلہ - نجم علی -  
**لاہور:** بتول - بشرہ - پاشا - پرویز اقبال - تاج - ثمنینہ احمد - ثمنینہ  
 ناز - ثریہ - خالد - ثمن جواد - ثناء گل - جان محمد - جلیل الدین  
 مرحوم - جمیلہ - جہانگیر - حارث ضمیر - حارث - حرا - حینہ - حماد -  
 حمیدہ - خرم - خلیب - خورشید بیگم - دانش سلیم - دانش - درخشاں -  
 درمین احمد - دلشاد - رابعہ - راجہ - راحت - راجیلہ - راشدہ -  
 رخسانہ - رخسانہ فاروق - رضوان - رفاقت - رفیق - روبینہ - روزی -

زریہ - زہرہ - زہرہ - زین العابدین - زینب - ساجدہ - سجاد - سلام -  
 سلطان - سلمان - سلمی بیگم - سلیمان - سمیرا - سلیم احمد - سرین مختیار -  
 سونیا گل - سہیلہ انصار - سہیل - سیدہ خورشید بیگم - شازیہ - نسیم - شازیہ  
 کنول - شاہ عالم - شاہد نسرین - شاہدہ - شاہ نواز - شہیر احمد - شرمین  
 کنول - شریفہ - شفقت علی شاہ - شکیلہ الیاس - شکیلہ بیگم - شمشاد - شمیم  
 جہاں - شمیم - شہاب - شہزادہ اسماء - شہزادہ علی اکبر - شہزادہ - شہناز  
 اختر - شہناز بی بی - شہناز حسین مرحوم - شہناز خالد - شہناز علی - شہناز  
 صابر - صادق مرحوم - صدف - صفیہ بیگم - صوفی محمد زمان - طلعت -  
 ظہیر بیگم - ظہیر بیگم - عاصمہ - عالمگیر - عالیہ - عامر حسین - عامر شیخ -  
 عامر - عائشہ خان - عائشہ حسن - عائشہ الطہر - عباس - عبدالستیع -  
 عبدالجبار - عبدالخالق - عبدالرحیم - عبدالغفار تبس - عبدالغنی - عبیدہ -  
 عبداللہ - عبدالمجید - عبدالوہید - عتیق - رانا - عتیق حمید - عدیلہ نواز -  
 عدیل وہاب - عروج - علیم الدین - علیم تیمور - علیم حسن - غزالہ  
 بھانجی - غلام فاطمہ - فاطمہ - دلشاد - فاطمہ - فرح نوشین - فرحین -  
 فرزندانہ - فرح طاہر - فرقان - فریدہ جلال - فریدہ - فوزیہ - فوزیہ -  
 قاسم - کائنات - کبیرہ فاطمہ - کوثر باہی - کوثر پروین - کوفہ - لاریب قمر -  
 لانیہ شمیم - ماریہ انجم - ماریہ ارشد - محسن خان - محسن - محمد امیر - محمد  
 توفیق - محمد رفیق - محمد شفیق - محمد شہزاد - محمد ظفر - محمد کریم - محمد لطیف -  
 محمد نعیم - محمد فیصل - محمد یوسف - محمود - مدیحہ - مسرت - مکان - منیف  
 توصیف - مناز اختر - مہوش - میر محمد - نازش - نازش - نازیہ  
 شہراز - نازیہ شہباز - نازیہ حماد - ناز - ناصر - نائلہ خان - نائلہ زویبہ -  
 نایب - نداد کنول - نساء - نسرین احمد - نسرین شاہد - نسرین بانو - نسیمہ  
 شاہین - نصرت - نعیمہ - نگہت - نور زادی - واصلہ - واصلہ - وقار احمد -  
**راولپنڈی/اسلام آباد:** - تویر اقبال - ثریہ - ثویبہ  
 تبسم - حافظہ مناز - حسن اختر - حمیدہ - حمیرا - خالد محمود اعوان - خالدہ بی  
 بی - خالدہ بیگم - خورشید بی بی - خورشید بی بی - یوسف - خورشید بیگم -  
 دانیال - محمد ذوالفقار - ذیشان محمد ملک - رحیمہ بی بی - رافع - راؤ محمد  
 اقبال - رحمت بی بی - رحیم جان - رضیہ بیگم - اجمل - رقیہ بی بی - اشرف  
 روبینہ - ریحانہ بی بی - ریحانہ - زبیدہ بی بی - زبیدہ - زینب بی بی - ساروہ -  
 سہیل الحسن - سین - سحرش شہزاد - سرداران بانو - سرداران بی بی - سروہ  
 جان - سعیدہ - سکندر اعوان - سکندر خان - سکینہ بی بی - سلطانیہ بیگم -  
 سلمان حیدر - سلیم حیدر - شازیہ - شانزہ کنول - شانتہ - شاہد ان بی  
 بی - شانہ رشید - شانہ - شبیر - شبیرہ کمال - شرجیل - شفقت - شگفتہ  
 ناز - شمسہ بی بی - شمسہ حسن - شمیم اختر - شمیم - شہناز بلوچ - شیدان بی  
 بی - صائمہ ملک - صائمہ - صدیقہ بیگم - صفورہ بیگم - صفیہ بیگم - طاہر  
 سعید - طاہر محمود - ظہیر عباس - بٹ - عابدہ پروین - عاشق حسین بٹ -  
 عاصمہ طاہر - عامر حسین بٹ - عامر حسین قریشی - عائشہ اقبال - عائشہ

حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبدالقادر۔ عبدالرزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقدیر۔  
 عبدالمعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی  
 حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ حسن۔ فتح بی  
 بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔  
 قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیسرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران  
 جاوید۔ گل فرین۔ ماہ رخ۔ مبارک الہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد  
 افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی  
 بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد زبیر۔ محمد یعقوب۔ محمد  
 یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد  
 گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔  
 مومنہ احمد۔ موش شاہد۔ فاطمہ طاہرہ۔ ناصر خان۔ ناہیدہ حمید۔

**فیصل آباد:-** انجم بال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور  
 مقصود۔ باسط عزیز۔ بشری جاوید۔ بشری شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔  
 تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔  
 حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔  
 ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ ران بیگم۔ راحت حسین۔  
 راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ  
 شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد و تبسم۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہد احمد۔ زرین تاج۔  
 زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز  
 اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعیدہ کنول۔ سعیدہ شازیہ  
 اعظم۔ شازیہ ماجد۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز صفیہ۔  
 طارق محمود۔ عابدہ صادقہ۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔  
 عباس فارقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالملک۔  
 عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا نواز۔ عرفات احمد۔ عرفان  
 فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران خان۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔  
 فدا۔ فرخ زویب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین  
 ظہور۔ گلنار عظیم۔ لبنی شاہین۔ حسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔  
 محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد کلیل۔ محمد  
 صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد  
 نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔

**ملتان:-** حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔  
 دانش نیاز۔ دنو ناز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راجیلہ۔ رخصانہ۔  
 رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ربیعہ۔ رشیم۔ ساجد۔ سحان بیگم۔ سجاد  
 حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم احمد۔ سلیمان۔ سمیرہ۔  
 سبح اللہ۔ سبح سخیل۔ سونیا شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہ نواز۔  
 شہیر۔ شہناز۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد  
 جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبدالقدیر۔ عبدالملک۔ عثمان۔ عطاء

اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزاند  
 ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔

**سیالکوٹ:-** تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمنینہ کوثر۔ ثمنینہ  
 جواد۔ وحید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام  
 نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔  
 حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخصانہ۔  
 رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ رویینہ۔  
 روزینہ۔ زریینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جمیل۔ سجاد۔ سدرہ۔  
 سرفراز۔ سعیدہ پروین۔ سعیدہ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سلمیٰ شازیہ۔ شاہد  
 اقبال۔ شاہد فاروق۔ شاہد پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شہناز۔  
 شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہدائے خاں۔ شہلا۔ شہناز احمد۔  
 صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ  
 محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عارف۔ غاصم  
 علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔ عبید انور۔ عتیق  
 الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیشہ۔  
 غزالہ۔ غلام شہیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزاند۔ فضل  
 بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قسرہ بانو۔ قمر  
 النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واحد۔ کلثوم  
 بی بی۔ کوثر وہاب۔ کول ریاض۔ کول شاہ۔ کول علی۔ گلشن ضمیر۔  
 لطیف خان۔ اللہ دت۔ اللہ رکھا۔ مہشعلی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔  
 مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد  
 حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد و تبسم۔ محمد یسین حامد۔

**گجرات:-** رفعت زاہد۔ زریینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔  
 سردار ایں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ بیگم۔  
 شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شہناز۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔  
 شہناز صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ ناز۔ طاہرہ اصغر۔ طیبہ۔ حفصہ۔ ظفر  
 اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جمیل۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔  
 عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مہشعلی  
 حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد  
 یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔

**سکھر:-** زریینہ بانو سعیدہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی  
 شاہ۔ سیمہ صدف۔ شازیہ۔ شہینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر  
 گل۔ صالحہ۔ صالح منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔  
 صوبیہ رحمان۔ عبدالحفیظ۔ عینٹی۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ  
 فیض۔ کاشف۔ کنزہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔

**چنیوٹ:-** انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابا سلطان۔ بانو۔  
 بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم

محمد حقیق۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر نعمت اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اجازت۔ حاجی غاورد۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ گلگلی۔ حافظ محمد افضل۔ عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ الطہر۔ خالدہ الطہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا رضوان۔ صغیر۔ رضیہ۔ سعید۔ روینہ۔ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدیہ۔ سعید الطہر۔ سعید احمد۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی۔ شاہد سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد شیر۔ شاہد علی۔ شمیم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر غاورد علی۔ ککیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ لوات۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق دلالت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحمید۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ سعید علی۔ سعید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر نعمت اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اجازت۔ فوزیہ زاہد۔ نہد۔ نعیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی داود۔ قاضی داود۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نیل۔ کرمل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید الطہر۔ محمد شاہد سیم۔ 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 محمد ناصر۔ ملک محمد حقیق۔ منشی نور۔ منشی پونس۔ منشی یاور۔

**اک:** عبدالرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاپین۔ حاجی خوشنو۔ احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد لوات۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ ربیعہ خوشنو۔ راج بیگم۔ روینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ نسیم۔ سجاد سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سمیل خوشنو۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شمیم نسیم۔ گلگلی احمد۔ شیخ بی بی۔ شہباز شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صفران بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔

عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عبدالمدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا منصور۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عبیر بن اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنو۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ مابین۔ 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 مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود علی۔ مدثر عالم۔ مدیرہ وقار۔

**مانسہرہ:** رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ۔ عیسیٰ۔ سمیرا اجازت۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ گلگفتہ نانہ۔ صائمہ۔ یعقوب۔ عائشہ ذاکر علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرحان۔ فیصل نیازی۔ قدیل۔ کامران حیدر۔ شمالہ نسیم۔ کوثر ذاکر۔ گلہا بی بی۔

**شاہ کوٹ:** بشر احمد۔ بشری مظہر۔ بشری عمران۔ بشری سلطانہ۔ بشری بی بی۔ کوثر پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوثر۔ تقسیم اختر۔ تنویر حسین۔ توقیل۔ تیمور شمیم۔ سعید شمیم۔ ارشد ثانیہ طارق۔ شمیمہ شاہ فضل۔ شہاد ثوبیہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید خالد۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویریہ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرمات شاق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن حسینہ۔ حنا نیس۔ غاورد خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ ولد اور ولد ثانی بی بی۔ والدہ سندس۔ والدہ۔ راجہ۔ رخصتہ۔ رخصانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضیہ ظفر۔ رمیزہ مشتاق۔ رضوان۔ رضیہ۔ روینہ زینہ۔ راشد۔ ریحان۔ زاہدہ نسیم۔ زین وقار۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔ سحرش بیٹس۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ سمیرا اسحاق۔ سعد مرزا۔ سعیدہ۔ منلی محبوب۔ سورہہ جنید۔ سکی۔ شاہد شاہد پروین۔ شہد شہد شہد۔ شریف۔ شفیق۔ ککیلہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شیراز۔ شازیہ انجم۔ ککیلہ صدیق۔ شہباز اختر۔ صائمہ شاہد۔ صدف۔

**وہاڑی:** راجہ۔ راجیکہ۔ راشدہ۔ عفت۔ راشدہ۔ رخصانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمیشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زریہ۔ زوبیدہ۔ زمرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان احمد۔ منلی بیگم۔ منلی پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سیملہ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسیم۔ شاہدہ۔ شاپین۔ شایبہ۔ شمیم۔ شرمین کنول۔ شریکان بی بی۔ شریف۔ شعیبہ۔ ککیلہ۔ گلگفتہ۔ محسن الدین۔ شیخ۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صاحبہ محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ علی ہمدانی۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سبح۔ عائشہ۔ عبد الجبار۔ عبد الحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ عظیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراتہ۔ فرمین۔ فرخندہ۔ فریدہ۔ قرہ۔ فوزیہ۔



فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر کبکشاں۔ گل  
نشاں۔ گلشن آپا۔ لاریب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد  
اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد  
عتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔  
مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیق احمد۔

**سانگھڑ:**۔ ٹوانا بابر۔ حاجہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔  
حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ حفصہ حیات۔ دانیال  
اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی  
بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان  
مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم  
ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ  
جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعدیہ  
کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع  
احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شامکہ  
عارف۔ شامکہ۔ شمشہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔  
شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شہیا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔  
صغرا بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔  
عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔  
عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبد الوہید۔ عبد الوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ  
ریاض۔ عذر بی بی۔ عرش النساء۔ علیہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔  
اسلم۔ عمیرین۔ فاختہ اقبال۔ فادیہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔  
فرزانہ شہزاد۔ فرحان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف  
حذیقہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کینز زہرا۔ گھفرین ظہور۔

**ایبٹ آباد:**۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔  
شایان۔ شاہد احمد۔ شہانہ سعید۔ شہانہ۔ شامکہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد  
جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المتین۔ عبد الحمید۔  
عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔  
عرفان۔ عصمت النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ عثمان۔ غلام  
رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔  
فہیمہ النساء۔ قمر النساء۔ قیسر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔

**اٹک:**۔ داؤد احمد۔ دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔  
ریحان۔ زاہدہ لطیف۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوثر۔ سعید  
صدیق۔ سلمہ شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہد پروین۔ شوکت جاوید۔  
صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔ عائشہ علی۔ عالیہ۔ عبدالائق۔ عبدالرافع۔  
عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عصمت شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔  
فائزہ نذیر۔ کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔  
**گوجرانوالہ:**۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔

عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبد الحفیظ۔ عبدالرحیم۔  
عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبید  
اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔  
عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔  
عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمرا دریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔  
عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام  
قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ  
ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فرازہ۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔  
فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل احمد۔ قدر احمد۔  
قمر النساء۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔  
کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسین۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔  
کوثر النساء۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لائبہ آصف۔ یاسین۔ ماجدہ ماہ جنیس۔  
مہشرا اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد دریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔

**میرپور خاص:**۔ حسیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔  
حمزہ۔ خالد محمود۔ خالدہ زبیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم  
شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔ رحسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔  
رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ  
پروین۔ زاہدہ۔ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیصر۔  
سلیم اختر۔ سلیمی۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔  
شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہیر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔  
صغرا۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔  
عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔  
عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام  
زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ نذیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر النساء۔ یوسف۔  
قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم زبیر۔ کینز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد  
انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔

**مظفر آباد، آزاد کشمیر:**۔ ازینت۔ سرفراز احمد  
لودھی۔ سرفراز۔ سعیدہ کھوکھر۔ سعیدہ۔ سعیدہ شاہد۔ سمیرا۔ سہیل  
احمد۔ سہیل حمید۔ شازیہ۔ شاہ زبیر۔ شرجیل۔ شمشہ ظہیر۔ شمشہ  
کنول۔ شمیم اختر۔ شہزاد ریاض۔ شہناز اکرام۔ شیر احمد۔ صائمہ  
ذوالفقار۔ صفورا تبسم۔ صہیب۔ طارق۔ ظہیر احمد۔ عاطف۔ عائشہ۔  
عیدالجبار۔ عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہدہ۔  
عطیہ۔ علی۔ غلام رسول۔ فائزہ۔ فخر عظیم۔ فرحین۔ فقیر حسین۔ فوزیہ  
طاہر۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ کرن ضمیر۔ کوثر ظہیر۔ ماریہ حسین۔ محسن۔  
محمد ارشاد۔ محمد اکرام۔ محمد سلیم رانا۔ محمد مسعود۔ محمد نعیم۔

**اوکاڑہ:**۔ ذوالفقار علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رعنا۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔  
زبیرہ۔ زبیرہ خاتون۔ سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زین

النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شبانہ سعید۔ شبانہ کوثر۔ شریفہ۔ شفیق۔ شمس الحق۔ شیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صف اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ عابد خالد۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبدالوحید غوری۔ عبدالرشید۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عبداللہ۔ عزیز بیگ۔ عطیہ۔ عردین۔ عینی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد قبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیع۔ محمد حسن۔ محمد نواز۔ محمود مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔ مرزا عاطف۔ مرزا آصف۔ مسرور حسین۔ مسٹر اطہر علی۔ مشتاق۔ مشتری بیگم۔

**درباخان :-** چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضاشاہ۔ حفصہ۔ حفیظ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا۔ کھنڈ۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبرہ عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشد کبیر۔ راشدہ۔ رانا نجل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رشیدہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیض یونس۔ روبینہ ثاقب۔ روبینہ عبدالحمید۔ روبینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پرویز۔ زبیدہ۔ زویا۔ زہرہ۔ ساجدہ۔ سارہ مجید۔ سائرہ۔ سدرہ کرن۔ سدرہ۔ سروری بیگم۔ سعدیہ کونول۔ سعدیہ۔ سعد۔ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیم اختر۔ سلیم بانو۔ سمیعہ علی۔ سمیعہ۔ سونیا۔ سہیل احمد۔ شازیہ عاطف۔ شازیہ فرخ۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت طاہرہ۔ شگفتہ پروین۔ شانائے قاسم۔ شمشہ عروج۔ شمشہ۔ شمع نعمان۔ شمیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ صائمہ ناہیدہ۔ صائمہ و سیم۔ صدف عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالجبار حفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالحمید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان راجہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہیدہ۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت و سیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران احمد۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فارغہ۔ فارغہ ارسلان۔ فارغہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انسانی۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔

کنول۔ کوثر انسانی۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ لاڈلی ملک۔ لائبہ آصف۔ لیسن۔ ماجدہ ماہ جنینیں۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادیس۔ محمد اسماعیل۔ محمد احمد۔ محمد امین عابد۔ محمد ادیس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔

**پلندری۔ آزاد کشمیر :-** رائبہ۔ ربیعہ۔ رحیمہ۔ روبینہ خانم۔ ریاست علی۔ ربیعہ پروین۔ زویب خان۔ ساجد محمود۔ ساجدہ نعیم۔ سعیدہ اکبر۔ سمیرا۔ سونیا طارق۔ سہیل حبیب۔ سہیل خالق۔ شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شبنم۔ شہباز کفیل۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔ شہناز بانو۔ شیریں اختر۔ صائمہ۔ طارق احمد قریشی۔ عامر رحمن۔ عامر نواز۔ عائشہ زعیم۔ عائشہ منیر۔ عائشہ آفتاب۔ عباس فاروقی۔ عثمان۔ عدیل۔ علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عسبر۔ فاروق سہیل۔ فراز قیوم۔ فرحان علی۔ فوزیہ طاعت۔ فہدہ فیصل خوشنود۔ کامران ملک۔ کبیر الدین۔ کومل صدیقی۔ محمد راشد۔

### ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام :-

عمر سہیل۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صغدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ و سیم۔ فارغہ پینا۔ فارغہ نذیر۔ فارغہ احمد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جنین۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ فرید حسین۔ فضلہ راشدہ۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قاقب رحیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسیر۔ لبنی ناز۔ ماہ شم۔ مجاہدہ خالق۔ حسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضل۔ محمد پرویز عالم۔ محمد نسیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عابد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد غلام۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملک۔

**متفرق :-** بتول۔ بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز حبیبہ۔ تانندہ۔ تاج محمد۔ تاج بی بی۔ تجل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمنین۔ ثمنینہ احمد۔ ثمنینہ ناز۔ شگل۔ شہانور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جلیلہ اختر۔ جلیلہ کامران۔ جلیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ کلیم یوسف۔



# مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی

مراقبہ ذہنی انتشار کو ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔

مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں مراقبہ کو متعارف اور مقبول بنانے میں سب سے نمایاں شخصیت کا نام ہے خواجہ شمس الدین عظیمی۔

آپ نے مراقبہ کے موضوع پر کئی مضامین لکھے تقاریر کیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب **مراقبہ کی تلخیص**

روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر قسط وار....

قسط

1

## انفس اور آفاق

موجودہ علمی دور میں یہ سوال بڑی اہمیت اختیار کر گیا ہے کہ آدمی کیا ہے اور اس کی صلاحیتوں کی حد کہاں تک ہے؟

تخلیقی فارمولوں کا علم بتاتا ہے کہ آدم زاد کے ہزاروں روپ ہیں، بظاہر وہ خاک کا پتلا ہے، میکینکی حرکات پر مبنی گوشت پوست، خون اور ہڈیوں کا ایک پیکر ہے۔ اس کے اندر ایک پوری کیمیائی دنیا آباد ہے۔ اطلاعات و پیغامات پر آدمی کی زندگی رواں دواں ہے۔

آدمی خیال و تصور کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ اس کی ہر حرکت خیال اور تصور کے تابع ہے۔ دنیائے انسانیت کے تمام کارنامے خیال اور تصور اور تخیل کی غیر مرئی طاقت کے گرد گھوم رہے ہیں۔ آدم زاد خیال کے اندر مختلف معانی پہنا کر نئی نئی جلوہ سامانیاں ظہور میں لے آتا ہے۔

آدمی کے شعور نے ایک بچہ کی طرح نشوونما پائی ہے۔ جب بچہ اس دنیا میں آنکھیں کھولتا ہے تو دنیاوی اعتبار سے اس کی شعوری استطاعت ناقابل ذکر ہوتی ہے۔ پھر وہ صغر سنی اور طفولیت کا زمانہ گزار کر لڑکپن میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کی دماغی صلاحیت پہلے کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ طبعی اعتبار سے جب وہ جوان ہوتا ہے تو اس کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں عروج پر ہوتی ہیں۔ اسی طرح نوع آدم کا شعور بھی آہستہ آہستہ ترقی کر کے موجودہ دنیا تک پہنچا ہے۔

دنیا میں جتنی ترقی ہو چکی ہے اس کے پیش نظر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ یہ دور علم و فن اور تسخیر کائنات کے شباب کا دور ہے۔ انسانی ذہن میں ایک لامتناہی وسعت ہے جو ہر لمحہ اسے آگے بڑھنے پر مجبور کر رہی ہے۔ تخلیق و تسخیر کا ایک عظیم الشان ذخیرہ ابھی مخفی ہے۔ صلاحیتوں کا ایک حصہ منصفہ شہود پر آچکا ہے لیکن انسانی انا کی ان گنت صلاحیتیں

اور صفات ایسی ہیں جو ابھی مظہر خفی سے مظہر جلی میں آنے کے لئے بے قرار ہیں۔

تمام تجربات، مشاہدات اور محسوسات کا ماخذ ذہن ہے۔ جتنی ایجادات انسان سے صادر ہوتی ہیں ان کو بھی ذہن کی کار فرمائی سے الگ نہیں کیا جا سکتا۔ جب انسان غور و فکر کرتا ہے تو ذہن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور کسی کیلئے یا کسی نئے علم کا انکشاف ہو جاتا ہے۔

انسانی ذہن ہزاروں سال پہلے بھی ایک معمہ تھا اور آج کے سائنسی دور میں بھی ایک معمہ ہے۔ آج ہمارے پاس پہلے سے کہیں زیادہ علمی اور تجرباتی ذرائع موجود ہیں جن کی مدد سے نئی نئی وضاحتیں دانشوروں کے سامنے آرہی ہیں۔

ایک پرت کی ادھیڑ بن کی جاتی ہے تو دوسرا پرت سامنے آ جاتا ہے۔ دوسرے پرت کو اچھی طرح نہیں دیکھ پاتے کہ ایک نیازوں کھل جاتا ہے۔ سائنس دانوں اور علم انفس کے ماہرین کا اندازہ ہے کہ انسان ابھی تک اپنی صلاحیتوں کا پانچ سے دس فیصد بھی استعمال کرنے پر قادر نہیں ہو سکا۔ باقی قوتیں اس کے اندر خوابیدہ ہیں۔ گویا نوع انسان نے اب تک جو ترقی کی ہے وہ صرف پانچ سے دس فیصد صلاحیتوں کے استعمال کا ثمرہ ہے۔

ان معروضات سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ موجودہ دور کی علمی کامیابیاں جن میں علم طب، علم حیوانات و نباتات، جینیات، طبیبیات، کیمیا، برقیات، تعمیرات، سائیکولوجی، پیراسائیکولوجی اور دیگر علوم و فنون شامل ہیں، یہ سب انسانی

صلاحیتوں کے عکس ہیں لیکن جب ہم ان علمی و فنی کامیابیوں کو دیکھتے ہیں تو یہ بات ہمارے ذہن میں بہت کم آتی ہے کہ یہ ہماری ذہنی قوتوں کے مظاہر ہیں جو قدرت نے ہمارے اندر محفوظ کر رکھی ہیں۔ نفس و دماغ سے متعلق روز افزوں انکشافات سے یہ بات واضح ہو رہی ہے کہ انسان کا وجود دو حصوں میں منقسم ہے۔ ایک حصہ اس کی خارجی دنیا ہے اور دوسرا حصہ اس کے داخل میں واقع ہونے والی تحریکات ہیں۔ انسانی نفس کے یہ دونوں حصے ایک دوسرے سے گہرا رشتہ رکھتے ہیں۔

ہر دور میں یہ بات کسی نہ کسی صورت میں سامنے آتی رہی ہے کہ انسان صرف جسمانی حرکات اور خارجی کیفیات کا نام نہیں ہے۔ انسان کے اندر ایک دائرہ مادی تحریکات سے آزاد ہے اور اسی دائرے سے تمام خیالات و افکار مادی دائرے کو ملتے ہیں۔ یہ دائرہ اصل انسان ہے اور اسے عرف عام میں ”روح“ کہا گیا ہے۔ اہل روحانیت نے اس بات کی طرف توجہ دلائی ہے کہ اگر آدمی اپنے قلب، اپنے من کے اندر سفر کرے تو اس کے اوپر روح کی قوتوں کا انکشاف ہو جاتا ہے۔

آسمانی کتابوں نے انسان کی تمام حیات اور واردات کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے اور انہیں آفاق و انفس کہا ہے۔ آفاق ان مادی مظاہرات کا نام ہے جو خارج میں نظر آتے ہیں جب کہ انفس ان خدوخال کا مجموعہ ہے جو کائنات کی داخلی زندگی ہے۔ انفس کے بارے میں انسانی علم ابھی تکمیل و ترقی کے ابتدائی مراحل میں ہے۔



چند سو سال پہلے علوم طبعی کے انکشافات و تجربات سحر و طلسم کی حیثیت رکھتے تھے اور ان پر بے یقینی اور پراسراریت کے پردے پڑے ہوئے تھے لیکن آج ہم ان علوم سے حقیقت ثابتہ کی طرح روشناس ہیں۔ فی زمانہ یہی حال روح یا نفس کے علوم و حقائق کا ہے۔

انسان کے اندر پانچ حواس بصارت، سماعت، گفتار، شامہ اور لمس کام کرتے ہیں۔ ان میں سے ہر حس کی ایک تعریف اور ایک دائرہ عمل ہے۔ کوئی حس ایک حد سے باہر عمل نہیں کر سکتی۔ مثلاً ہم آنکھوں سے چند میل زیادہ دور نہیں دیکھ سکتے، کانوں سے ایک خاص طول موج سے کم یا زیادہ کی آوازیں نہیں سن سکتے۔ کسی چیز کے قریب جائے بغیر اسے چھو نہیں سکتے۔

انسان کے یہ پانچوں حواس مادی رخ میں محدود ہیں لیکن روحانی دائرے میں لامحدود ہیں۔ حواس کارو روحانی دائرہ عام طور پر مخفی رہتا ہے۔ اس دائرہ میں بصارت، فاصلے کی پابندی سے آزاد ہو جاتی ہے۔ کان ہر طول موج کی آوازیں سن سکتے ہیں۔ قوت بیان الفاظ کی محتاج نہیں رہتی۔ انسان گفتگو کئے بغیر کسی کے خیالات جان سکتا ہے اور اپنے خیالات اس تک پہنچا سکتا ہے۔

انسانی صلاحیتوں کا اصل رخ اس وقت حرکت میں آتا ہے جب روحانی حواس متحرک ہو جاتے ہیں۔ یہ حواس ادراک و مشاہدات کے دروازے کھولتے ہیں جو عام طور سے بند رہتے ہیں۔

روحانی حواس کو بیدار کرنے کا موثر طریقہ

مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک مشق ہے، ایک طرز فکر ہے اور ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے جو خوابیدہ حواس کو بیدار اور متحرک کر دیتی ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ان قوتوں کو تسخیر کیا جاتا ہے جو مادی حواس سے ماوراء ہیں۔ مراقبہ سے ماورائی صلاحیتیں روشن ہو جاتی ہیں۔ مراقبہ ہر زمانے میں کسی نہ کسی شکل میں رائج رہا ہے۔

روحانی، نفسیاتی اور طبی حیثیت سے مراقبہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ مراقبہ ذہنی انتشار کو ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔ مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ انسان اس قابل ہو جاتا ہے کہ زندگی کے معاملات میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے۔

تمام مذاہب کی عبادات میں مراقبہ کا عنصر موجود ہے۔ ایسی عبادت پر زور دیا گیا ہے جس میں یکسوئی، گہرائی اور ارتکاز توجہ ہو۔ مراقبہ کے بارے میں جو کچھ اجمالاً عرض کیا گیا ہے آنے والے صفحات میں ہم اس پر تفصیل سے روشنی ڈالیں گے اور یہ بتائیں گے کہ مراقبہ کیا ہے۔ اور مراقبہ کے ذریعے انسان اپنی مخفی قوتوں کو کس طرح بیدار کر سکتا ہے۔



انسان کی مادی زندگی میں بے شمار صلاحیتیں

یکسوئی کے ساتھ کام نہ کیا جائے صحیح نتیجہ مرتب نہیں ہوتا۔ چاہے وہ دنیاوی کام ہو یا دینی اور روحانی علوم کا حصول ہو۔ علم کی تحصیل کے لئے ایسا حوال ضروری ہے جس میں ذہنی انتشار کم سے کم ہو۔ جب ہم کامل توجہ کے ساتھ تحصیل علم میں مصروف ہوتے ہیں تو اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اگر ایسے حالات کا سامنا ہو جن سے ذہن بار بار بھٹکتا رہے تو صلاحیت ہونے کے باوجود بحسن و خوبی علوم کی تکمیل نہیں ہوتی۔

ارٹکاز توجہ ذہن کو ایک مرکز پر لانے کا نام ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ دیر تک توجہ ایک نقطہ پر یا ایک خیال پر قائم رہے۔ ارٹکاز توجہ کے ذریعے ذہن کے اندر کی بکھری ہوئی قوتیں جمع ہو کر باہر آ جاتی ہیں۔ روح کے لاشاعرکس، ان گنت قوتیں اس لئے خوابیدہ رہتی ہیں کہ ارٹکاز توجہ کی طاقت ماورائی صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں استعمال نہیں ہوتی۔

جذبات، خیالات اور تقاضوں کے زیر اثر ذہن ایک حالت سے دوسری حالت اور ایک کیفیت سے دوسری کیفیت میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔ وہ کسی ایک چیز پر ٹھہرتا نہیں ہے۔ خیالات کی یلغار سے انسان کو ان مقامات کا ادراک نہیں ہوتا، جو اس کی اصل ہیں۔

### مثال:

ریڈیو اسٹیشن سے نشریات لہروں کے ذریعے فضا میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ ان لہروں کی مخصوص فریکوئنسی ہوتی ہے۔ مختلف جگہوں پر ریڈیو سیٹ جو دراصل ریسیور ہیں، ان لہروں کو وصول کرتے

کام کرتی ہیں۔ یہ سب شعوری صلاحیتیں ہیں مثلاً محسوس کرنا، سنا، سو گھننا، دیکھنا، چکھنا، بولنا، چھونا، پکڑنا، چلنا، سونا اور بیدار ہونا وغیرہ۔ اس ضمن میں بہت سے علوم و فنون بھی آجاتے ہیں مثلاً مصوری، کتابت، طباعت، تکنیکی علوم، موسیقی، ادب، شعر و شاعری، تاریخ، سائنس اور دھات سازی وغیرہ۔ جب کوئی شخص کسی صلاحیت کو حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ اس صلاحیت سے ناواقف ہوتا ہے لیکن جب وہ صلاحیت سے استفادہ کرنے کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو ذوق و شوق اور استعداد کے مطابق اس کے اندر صلاحیت بیدار اور متحرک ہو جاتی ہے۔ صلاحیت کو متحرک کرنے میں توجہ بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اگر ایک شخص کسی صلاحیت کو بیدار کرنے کی طرف متوجہ نہ ہو تو وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ توجہ ارادی ہو یا غیر ارادی اس کا موجود ہونا ضروری ہے۔ کسی علم یا کسی صلاحیت کو حاصل کرنے کے لئے جو کوشش اور مشق کی جاتی ہے فی الواقع اس کا کام بھی توجہ کو اپنے ہدف پر قائم رکھنا ہے۔

توجہ کے اصول کا اطلاق روحانی صلاحیتوں پر بھی ہوتا ہے۔ چونکہ ہم روحانی صلاحیتوں سے ناواقف ہیں اس لئے اس طرف متوجہ ہی نہیں ہوتے اور جب تک کوئی شخص اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے اندرونی تحریکات کی طرف ذہن نہ لگائے اس کی روحانی صلاحیتیں حرکت میں نہیں آتیں۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ جب تک ذہنی

# مراقبہ: ذہنی الجھنوں اور پریشانیوں کا کامیاب علاج



جدید تحقیقات نے ارتکاز توجہ، مثبت انداز فکر اختیار کرنے اور بہت سی مہلک بیماریوں کے علاج کے لیے مراقبہ کی اہمیت واضح کر دی ہے۔ موجودہ دور میں مراقبہ کو ذہنی دباؤ کے خلاف بہترین عمل کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جو لوگ باقاعدگی سے یوگا، مراقبہ یا سانس کی مشقیں کرتے ہیں ان کا دماغ نہ صرف صحت مند رہتا ہے بلکہ وہ اعتماد کے ساتھ فیصلہ کرنے اور اپنے جذبات پر بہتر کنٹرول کرنے کے قابل بھی ہوتے ہیں۔

ایک تحقیق میں یوگا، مراقبہ اور سانس کی مشقوں پر کیے گئے 11 مختلف ریسرچرز کا جائزہ لیا گیا، جن میں ہزاروں رضاکاروں نے حصہ لیا تھا۔ ان تحقیقی ریسرچرز میں یوگا/ سانس کی مشقیں / مراقبہ شروع کرنے والوں کے دماغوں کی اسکیننگ کی گئی جو نینے میں کم از کم ایک مرتبہ یہ سیشن لیتے تھے، اور انہوں نے یہ معمول 10 سے 24 ہفتوں تک جاری رکھا۔ ریسرچرز میں یوگا/ سانس کی مشقیں / مراقبہ کرنے نہ کرنے والوں کی دماغی صحت کا بھی موازنہ کیا گیا تھا۔

واضح رہے کہ یوگا اور مراقبہ میں بہت سی باتیں ملتی جلتی ہیں جن میں سانس کی مشقیں بھی شامل ہیں۔ ویسے تو ذہنی صحت پر ان تینوں کاموں کے مثبت اثرات پہلے بھی سامنے آچکے ہیں لیکن حالیہ ریسرچ میں ڈیٹا اینٹ شہر کی وین اسٹیٹ یونیورسٹی Wayne State University اور اربانا ٹیمپین کی یونیورسٹی آف الینوائے University of Illinois کے ماہرین نے اس تعلق کو زیادہ تفصیل سے دریافت کیا ہے۔

ان ریسرچرز کا مجموعی نتیجہ سامنے آیا کہ مراقبہ اور یوگا سے ہپوکیپس کا سائز بڑھ جاتا ہے۔ ہپوکیپس کا تعلق یادداشت اور سیکھنے سے ہے اور انزائم بیماری کے حملے میں سب سے پہلے متاثر کرنے والا دماغی حصہ بھی یہی ہوتا ہے۔ یوگا اور مراقبہ سے دماغ کے دیگر حصے بشمول اینگڈالا، پری فرنٹل کورٹیکس اور سنگولیٹ کورٹیکس بھی قدرے پھیل جاتے ہیں۔ ان میں سے اینگڈالا جذبات کے احساس اور اظہار میں اہم کردار رکھتا ہے، پری فرنٹل کورٹیکس منصوبہ بندی کرنے اور کسی چیز کو منتخب کرنے یا نہ کرنے میں کلیدی اہمیت رکھتا ہے جبکہ سنگولیٹ کورٹیکس ایک طرف ہمارے جذبات کو معمول کے مطابق رکھتا ہے تو دوسری جانب یادداشت بہتر بنانے اور اکتساب میں بھی اس کی اہمیت نمایاں ہے۔

<https://news.illinois.edu/view/6367/805069>

فریکوئنسی پر نشر کرتے ہیں۔ ہم جس اسٹیشن کی نشریات سننا چاہتے ہیں۔ اس کی فریکوئنسی کو سیٹ کر کے سن لیتے ہیں۔ اگر فریکوئنسی میں یکسانیت نہ ہو تو آواز موصول نہیں ہوتی۔ اسی طرح اگر درمیان میں رکاوٹیں یا مزاحمت ہو تو بھی آواز

ہیں۔ وصول کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ریڈیو سرکٹ کی فریکوئنسی وہی ہو جو نشریاتی لہروں کی ہے۔ جب دونوں فریکوئنسی یکساں ہو جاتی ہیں تو ریسپور آواز کو پکڑ لیتا ہے۔ دنیا کے مختلف اسٹیشن اپنے پروگرام الگ الگ

صاف سنائی نہیں دیتی۔

ہوتے۔ خوشی کا خیال آتا ہے تو ہمارے اندر فرحت و طمانیت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ دہشت ناک خیال آتا ہے تو روگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ذہن میں وسوسے آتے ہیں تو ہم پریشان ہو جاتے ہیں۔

طبعی اعتبار سے بھی خیالات کے اثرات کو تسلیم کیا گیا ہے۔ السر، معدے کے امراض، بلڈ پریشر، خفقان، ٹی بی وغیرہ جیسے امراض خیالات کی پیچیدگی سے پیدا ہوتے ہیں۔

یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ ذہنی پریشانی لاحق ہو تو بھوک اڑ جاتی ہے۔ حادثے سے متعلق خیال آتے ہی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے یا دل ڈوبنے لگتا ہے۔

اسی طرح جب تک ہمارے شعور میں دفتر جانے کا خیال وارد نہ ہو ہم دفتر کی طرف قدم نہیں بڑھا سکتے۔ کوئی شخص مکان تعمیر کرنا چاہتا ہے تو سب سے پہلے اس کے ذہن میں یہ خیال وارد ہوتا ہے کہ مجھے مکان بنانا چاہئے۔ اس خیال میں جب حرکت پیدا ہوتی ہے تو وہ کوشش شروع کرتا ہے۔ سرمایہ اکٹھا کرتا ہے، ان لوگوں سے رجوع کرتا ہے جو مکان بنانے کا علم رکھتے ہیں۔ علم تعمیر کو دیکھا جائے تو وہ بھی خیال کی صورت میں انسانی ذہن میں محفوظ ہے۔ چنانچہ جب خیال اور عمل کی قوتیں ملتی ہیں تو مکان کی تعمیر شروع ہو جاتی ہے اور وہ مکان جو خیال کی صورت میں موجود تھا عمارت بن کر سامنے آ جاتا ہے۔

(حباری ہے)



ٹی وی میں آواز کے ساتھ تصویر بھی نشر ہوتی ہے۔ مختلف چینل پر ہم نشریات کو نہ صرف سنے ہیں بلکہ اسکرین پر تصویری صورت میں دیکھتے بھی ہیں۔ آدمی کا شعور دراصل ریسیور ہے۔ ذہن کی انتہائی گہرائی میں موجود مرکز یا منبع کی اطلاعات مختلف صورتوں میں شعور کی اسکرین پر نشر ہوتی ہیں۔ بعض اطلاعات مناظر کی شکل میں ڈسپلے ہوتی ہیں، کچھ تصور کی ہیئت میں اور بعض خیال کی نوعیت میں سامنے آتی ہیں، دیگر آواز کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ بات ہم سب کے تجربے میں ہے کہ خیالات ہمارے اختیار کے بغیر ذہن میں وارد ہوتے رہتے ہیں۔ کوئی لمحہ ایسا نہیں گزرتا جب ذہن میں کوئی خیال نہ ہو۔

بھوک پیاس کا تقاضہ بھی خیال ہے۔ سونے جاگنے کا رجحان بھی خیال ہے۔ خوشی، غم اور دیگر جذبات بھی خیالات ہیں۔ نہ صرف خیالات و تصورات بلکہ سماعت، بصارت، شامہ اور لمس بھی اطلاع کے علاوہ کچھ نہیں ہیں۔ ہماری پوری زندگی خیالات کے گرد گھوم رہی ہے اور جب دماغ میں خیالات کی تشکیل کا عمل ختم ہو جاتا ہے تو جسم پر موت وارد ہو جاتی ہے۔

قانون:

خیالات میں گہرائی پیدا ہوتی ہے تو وہ مظہر کا روپ اختیار کر لیتے ہیں۔ اگر زندگی خیالات سے الگ کوئی چیز ہوتی تو ہم خیالات سے کبھی متاثر نہیں



# 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۔

## سورہ فاتحہ

مانگیں کہ ہمیں قرآن کی تلاوت کی، قرآن کے معانی میں غور و فکر کی توفیق ملے، قرآنی آیات کے مفہیم ہم پر واضح ہوں اور ہمیں شرح صدر عطا ہو۔ آمین

سورہ فاتحہ قرآن کی پہلی سورہ ہے۔ اسے فاتحہ الکتاب یاد کیا جاتا ہے۔ سورہ فاتحہ دعا بھی ہے۔ معلم اعظم حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے پانچ وقت کی صلوٰۃ اور نوافل میں سورہ فاتحہ کی تلاوت کی تاکید فرمائی ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
الحمد لله رب العالمین O الرحمن  
الرحیم O مالک يوم الدين O  
سورہ فاتحہ کی پہلی آیت کا اردو ترجمہ عام طور پر ان الفاظ میں کیا گیا ہے۔

اللہ کا کلام قرآن، معانی، مفہیم اور تفاسیر کا وسیع و عریض سمندر اور اسرار و معارف کا محدود خزانہ ہے۔ اس حقیقت کا ادراک قرآن پاک کی پہلی سورہ یعنی سورہ فاتحہ کی تلاوت سے ہی ہونے لگتا ہے۔ قرآن میں کسی مقام پر کسی لفظ کے استعمال میں علیم و خبیر اللہ کی کیا حکمتیں پنہاں ہیں، یہ نکتہ واضح ہو تو علم و آگہی کے نئے نئے درکھلنے لگتے ہیں۔ آئیے..... ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو عالمین کا رب ہے۔ اس آیت میں اللہ کی حمد، خالق کائنات کی صفت ربوبیت کے ذکر کے ساتھ کی گئی ہے۔ صفت ربوبیت کے حوالے کی وجہ سے یہ آیت حمد بھی ہے اور انسانوں کے لیے دعوت فکر بھی....

ہے۔ 2011ء کی ایک رپورٹ کے مطابق انواع کی تخمینہ تعداد ستاسی لاکھ ہے۔ ہر نوع کے ارکان (نر و مادہ) کی تعداد کو شمار کیا جائے تو ان سب کی تعداد تو کھربوں سکنھوں میں ہوگی۔ یہ اس زمین پر آباد مخلوقات کی انواع اور ان کے ارکان کی اب تک معلوم تعداد کے کچھ اندازے ہیں۔

ایک تازہ دریافت کے مطابق اس کہکشانی نظام میں ہماری زمین سے مشابہ سیاروں کی تعداد 8.8 ارب سے زائد ہے۔ یعنی آج اس دنیا میں جتنے انسان بستے ہیں، کہکشانی نظام میں صرف زمین (Earth) سے مشابہ سیاروں کی تعداد ہی نوع انسانی کی موجودہ تعداد (سات ارب) سے زیادہ ہے۔ اب تک کی معلومات کے مطابق ہمارا نظام شمسی آٹھ سیاروں عطارد (Mercury)، زہرہ (Venus)، زمین (Earth)، مریخ (Mars)، مشتری (Jupiter)، زحل (Saturn)، یورینس (Uranus)، نیپچون (Neptune) اور 173 ذیلی سیاروں (Moon) پر مشتمل ہے۔

ہم زمین پر رہتے ہیں۔ زمین سورج سے چودہ کروڑ چھیانوے لاکھ کلومیٹر فاصلے پر ہے۔ ہماری زمین کا ایک چاند (ذیلی سیارہ) ہے۔ مشتری (Jupiter) کے ذیلی سیاروں یعنی مشتری کے چاند کی تعداد 67 ہے۔ سورج کے گرد گھومنے والے مختلف سیاروں (Planets) کے چاند کی (تا

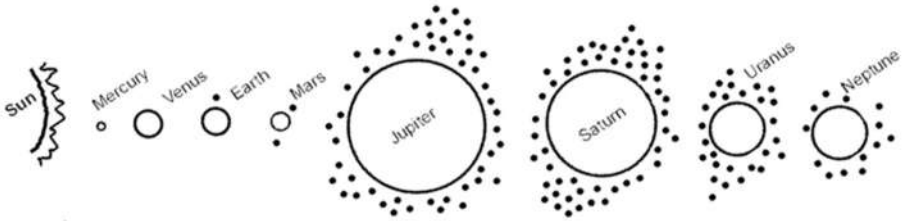
یہ آیت حمد بھی ہے اور انسانوں کے لیے دعوت فکر بھی.... اس دعوت فکر پر عمل کرتے ہوئے جستجو، تلاش اور تحقیق کی جائے تو آخر کار ہر سلیم الفطرت انسان خود یہ اعتراف کر لے گا کہ واقعی کوئی سب سے طاقت ور، سب سے زیادہ قدرت رکھنے والی، منتظم و سرپرست ہستی اس کائنات کو چلا رہی ہے اور اس کائنات کے ایک ایک رکن کو پال رہی ہے۔

اس دعوت فکر پر عمل کرتے ہوئے جستجو، تلاش اور تحقیق کی جائے تو آخر کار ہر سلیم الفطرت انسان خود یہ اعتراف کر لے گا کہ واقعی کوئی سب سے طاقت ور، سب سے زیادہ قدرت رکھنے والی، منتظم و سرپرست ہستی اس کائنات کو چلا رہی ہے اور اس کائنات کے ایک ایک رکن کو پال رہی ہے۔

اللہ سب سے بڑا Provider اور سب سے طاقت ور Protector ہے۔ اللہ کی ربوبیت کی وسعت اور جامعیت پر تھوڑا سا بھی غور کیا جائے تو پہاڑ جیسی حیرتوں کا سامنا ہوتا ہے....

آج ہماری اس زمین پر صرف انسانوں کی آبادی سات ارب سے زائد ہے۔

اقوام متحدہ کے ماحولیاتی ادارہ U.N.E.P کی طویل تحقیق کے مطابق اس زمین پر معلوم اور موسوم انواع (Species) کی تعداد تقریباً اٹھارہ لاکھ بتائی جاتی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق ہماری زمین پر زندگی بسر کرنے والی مختلف انواع کی تعداد ایک کروڑ سے پانچ کروڑ تک ہو سکتی



رفتار سے مسلسل سفر کیا جائے تو نظام شمسی کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک پہنچنے کے لیے ساڑھے تین ہزار سال سے زیادہ وقت لگے گا۔

عالمین کے انتہائی اختصار کے ساتھ اس ذکر کے بعد اب دیکھنا یہ ہے کہ الحمد للہ رب العالمین میں حمد کا مطلب کیا ہے....

ہم حسین قدرتی مناظر دیکھتے ہیں۔ پہاڑ، دریا، صحرا، سرسبز میدان، جھیلیں، آبشار اور دیگر حسین مناظر دیکھ کر دل و زبان سے بے اختیار خالق کی تعریف بیان ہوتی ہے۔

انسانوں کی بنائی ہوئی چیزوں کے ساتھ بھی ایسی معاملہ ہے۔ ہم کوئی بہت اچھی عمارت دیکھیں، فن مصوری کا کوئی شاہ کار دیکھیں، کوئی ادبی شہ پارہ پڑھیں تو بے اختیار اس کی تعریف کرتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ جس چیز کی آپ تعریف کر رہے ہوں اس کا کوئی فائدہ بھی آپ کو مل رہا ہو۔

آپ نے ایک بہت اچھی تخلیق دیکھی، آپ نے کہا سبحان اللہ.... ماشاء اللہ

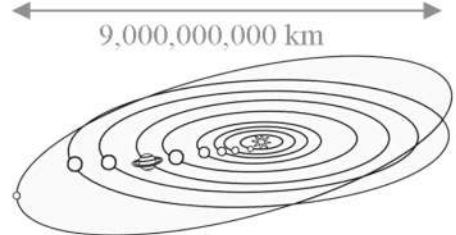
ایک صاحب بہت خوش اخلاق مشہور ہیں لیکن آپ کا ان سے کبھی کوئی واسطہ نہیں پڑا۔ آپ تک ان کی اچھی شہرت پہنچی تو آپ نے بھی ان کی تعریف کی۔ کسی ضرورت کے تحت ان صاحب سے واسطہ پڑا تو وہ آپ کے کام آئے۔ اب آپ ان کی تعریف کرنے کے ساتھ ان کا شکریہ بھی ادا

حال معلوم) تعداد اس طرح ہے۔ زمین ایک چاند، مریخ دو چاند، نیپچون 14 چاند، یورینس 27 چاند، زحل 62 چاند، مشتری 67 چاند، زہرہ اور عطارد کے گرد کوئی چاند نہیں دیکھا گیا۔

ہمارے نظام شمسی میں مندرجہ بالا کے علاوہ پلوٹو (Pluto)، سیریس (Ceres)، میکے (Makemake)، ایرس (Eris)، ہاؤمیا (Haumea) بھی سیاروں کی طرح سورج کے گرد گردش کر رہے ہیں البتہ اپنے چھوٹے حجم کی وجہ سے انہیں سیاروں میں شمار نہیں کیا جاتا۔

اس کائنات میں کئی کہکشاں Galaxies موجود ہیں۔ ماہرین فلکیات نے ان کہکشاؤں کو مختلف نام دیے ہوئے ہیں۔ ہمارا نظام شمسی کہکشاں Milky Way کا حصہ ہے، اس کہکشاں میں ستاروں کی (صرف ستاروں کی) تعداد 200 ارب سے زیادہ بتائی جاتی ہے۔ ہماری کہکشاں (Milky Way) سے قریب ترین کہکشاں کا نام اینڈرومیڈا (Andromeda) ہے۔

ہماری زمین جس نظام شمسی کا حصہ ہے اس کی وسعت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر کسی جیٹ طیارے میں 500 کلومیٹر فی گھنٹہ کی



کریں گے۔

بھی اختیار کرے گا۔

واضح ہوا کہ کسی سے فیض ملنے پر آدمی اس کا شکر گزار ہوتا ہے۔ شکر گزاری سے احسان مندی اور انکساری بھی منسلک ہیں۔

اللہ نے ہمیں یہ زندگی عطا کی ہے۔ زندگی کو اچھی طرح بسر کرنے کے لیے زمین پر بے انتہا وسائل عطا کیے ہیں۔ ان وسائل کو اچھی طرح برتنے کے لیے عقل عطا فرمائی ہے۔ انسان کو اچھائی برائی میں فرق کی سمجھ و ادبیت فرمائی۔

قَالَ هَمَّهَا فُجُورُهَا وَتَقْوَاهَا O

[سورہ والشمس (91) : آیت 8]

زندگی کا سفر صحیح راہوں پر گزرے اس کے لیے اللہ نے انبیاء علیہم السلام اور کتابوں کے ذریعے رہنمائی عطا فرمائی ہے۔

زندگی کے معاملات، رشتے ناطے، معیشت و معاشرت انسانوں کے لیے آسودگی، خوشی اور سکون کا ذریعہ ہوں اس کے لیے اللہ نے اپنی رحمتیں نازل فرمائی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے احساس اور اعتراف کے ساتھ اللہ کی تعریف بیان کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایسا بندہ دل کی گہرائیوں سے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار اور احسان مند ہے۔

اس انتہائی مختصر بیان سے الحمد للہ رب العالمین.... کا مفہوم یہ سامنے آیا کہ سب تعریفیں اور بے انتہا شکر اللہ کے لیے ہے، جو کائنات کے ایک ایک رکن کو پال رہا ہے۔

(حباری ہے)



کسی کی اچھی صفات کو، اعلیٰ اوصاف کو بیان کرنا اس کی تعریف کہلاتا ہے۔ کسی سے فیض پایا جائے تو اس کا شکر یہ ادا کیا جاتا ہے۔

ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ دیکھیں کہ جب ہم الحمد للہ کہیں گے تو اس کے کیا معنی ہوں گے....؟

اس کا ایک معنی یہ ہوگا کہ اللہ نے اتنی شاندار کائنات بنائی.... سبحان اللہ۔ یہ اللہ کی ہی قدرت ہے۔ اللہ ساری کائنات کا خالق ہے اور مالک ہے۔

لیکن.... جب ہم اللہ کی تعریف اس کی کسی صفت کے ساتھ کرتے ہیں مثلاً الحمد للہ رب العالمین کہتے ہیں تو دراصل اللہ کے نظام سے اپنے استفادے کا اقرار بھی کر رہے ہوتے ہیں۔

رب کا مطلب ہے پالنے والا تو الحمد للہ رب العالمین کہتے ہوئے دراصل میں اپنے پالنے والے، زندگی گزارنے کے تمام وسائل عطا کرنے والی ہستی اللہ کی حمد بیان کرتا ہوں۔

اس نکتے کو سامنے رکھتے ہوئے ”الحمد للہ رب العالمین“ کے معانی تلاش کریں تو یہ کچھ اس طرح سامنے آتے ہیں۔

”اللہ کے لیے حمد اور شکر جو سب عالمین کا رب ہے۔“

واضح رہے کہ کسی کی عطا پر شکر گزار ہونا محض لفظی شکر یہ ادا کرنا نہیں ہوتا بلکہ حقیقی شکر گزاری میں احسان مندی بھی پنہاں ہوتی ہے۔ ہر اچھا شخص کسی کا احسان مند ہوگا تو وہ اس کے سامنے انکساری



# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



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۔

## جَزَاءٌ

عربی زبان میں جَزَاءٌ کے معنی اعمال کی مناسبت سے بدلہ، ثواب یا سزا دینا، کسی کا حق ادا کرنا کے ہیں، کسی بھی چیز کا بدلہ دینا بدلہ جو کافی ہو، عام طور پر مجازاً شر اور مکافاتِ خیر میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ انعام، صلہ، معاوضہ، اجر Reward، منافع، عوض، تلافی Recompense، بدلہ Retribution، جرمانہ Fine، تاوان، فدیہ، جزیہ Tax، خراج Tribute، انتقام، جزاء سزا، Punishment، مکافات عمل، اسی کے معنوں میں آتا ہے۔

الْجَزَاءُ الشَّيْءُ کے معنی کافی ہونا کے بھی ہیں، یعنی کسی چیز کا ضرورت کے مطابق Suffice ہونا، کسی چیز سے مطمئن Satisfy، آسودہ، راضی ہونا، توقعات یا مطالبات کے مطابق پورا ہونا، وغیرہ۔ جَزَاءُكَ فُلَانٌ یعنی فلاں تجھے کافی ہے۔ عربی میں کہتے ہیں: هَذَا جَزَاءُكَ مِنْ رَجُلٍ: تمہارے لئے یہ شخص کافی اور بس ہے۔ لفظ مجازی بھی اسی سے نکلا ہے۔ جس کے معنی ہیں کسی چیز کے بدل Replacement، قائم مقام، Substitute، متبادل، بعوض Instead of کے۔

مجم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق، اس کے بنیادی معنی ایک چیز کا دوسری چیز کے قائم مقام ہونا ہیں، اس لئے کہ جس چیز کو ہم عام طور پر ”عمل کا بدلہ“ کہتے ہیں، درحقیقت وہ بدلہ اس عمل کا فطری نتیجہ ہوتا ہے، یعنی نتیجہ عمل کا قائم مقام ہوتا ہے۔ آپ آگ میں ہاتھ ڈالتے ہیں، یہ آپ کا عمل ہے۔ آپ کا ہاتھ جل جاتا ہے، اور اس میں سخت جلن، تکلیف ہوتی ہے، تو یہ آگ میں ہاتھ ڈالنے کا فطری نتیجہ ہے۔ عمل تو فوراً ختم ہو جاتا ہے، لیکن اس کے نتیجے نے اس کی جگہ لے لی۔ اس سے قرآن نے جزاء کے تصور کی وضاحت کی ہے کہ

هَلْ يُجْزَوْنَ إِلَّا مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ”اعمال خود اپنی جزاء آپ ہوتے ہیں“۔ [سورہ اعراف: آیت 147]  
یعنی ہر عمل کا نتیجہ اس عمل کی جگہ آجاتا ہے۔ جیسا کہ قرآن پاک میں ہے: وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى ”اور یہ اس شخص کا بدلہ ہے جس نے تزکیہ کیا“۔ [سورہ طہ: 76]؛ فَكُلُّهُ جَزَاءُ الْحُسْنَى ”اس کے لیے بہت اچھا بدلہ ہے“۔ [سورہ کہف: 88]؛ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا ”اور برائی کا بدلہ تو اسی طرح کی برائی ہے“۔ [سورہ

شوری: 40] جَزَاؤُكُمْ جَزَاءٌ مَّفُورًا ” اور وہ پوری پوری جزا ہے۔“ [ (سورہ بنی اسرائیل: 63) ; وَ مَا تَجْزُونَ إِلَّا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ” اور تم کو بدلہ ویسا ہی ملے گا، جیسے تم کام کرتے تھے۔“ [ (سورہ صافات: 39)

قرآن مجید میں یہ الفاظ جَزَاءٌ، الْجَزَاءُ جَازٍ، جَزَاهُمْ، جَزَيْتَهُمْ، جَزَيْتَهُمْ، تَجْزِي، تَجْزِي، لَنْجَزِيَنَّ، لَنْجَزِيَنَّهُمْ، نَجْزِيهِ، يَجْزِي، لِيَجْزِيكَ، يَجْزِيَهُمْ، تُجْزِي، تُجْزُونَ، يَجْزِي، يُجْزَاهُ، يُجْزُونَ، جَزَاؤُكُمْ، جَزَاؤُهُ، جَزَاؤُهُم اور الْجَزِيَّة کی صورت 118 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ” اور اللہ ہی کا ہے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے تاکہ اللہ

تعالیٰ برے عمل کرنے والوں کو ان کے اعمال کا بدلہ ( لِيَجْزِي ) دے اور نیک کام

کرنے والوں کو اچھا بدلہ ( يَجْزِي ) عنایت فرمائے۔“ [ (سورہ نجم (53): 31)

اللہ رب العزت نے انسان کی پیدائش کے ساتھ اس میں دو قومیتیں خیر و شر کی بھی رکھ دیں اور ایک ایسا نظام وضع کر دیا جس میں انسان کی ان قوتوں کے زیر اثر انجام پانے والے اعمال میں عمل خیر پر جزا اور عمل شر پر سزا ہے۔ خیر کا بدلہ خیر جَزَاءٌ الْحُسْنٰی سے اور شر کا بدلہ شر جَزَاءٌ سَيِّئَةٍ سے دیا جائے گا۔

ترجمہ: ” ہاں جو ایمان لائے اور نیک اعمال کرے اس کے لئے تو بدلے میں بھلائی

( جَزَاءٌ الْحُسْنٰی ) ہے اور ہم اسے اپنے کام میں بھی آسانی ہی کا حکم دیں گے۔“

[ (سورہ کہف (18): 88) ” اور جن لوگوں نے بد کام کئے ان کے بدی کی سزا ( جَزَاءٌ

سَيِّئَةٍ ) اس کے برابر ملے گی۔“ [ (سورہ یونس (10): 27)

ترجمہ: ” جو شخص نیک عمل کرے مرد ہو یا عورت، لیکن با ایمان ہو تو ہم اُسے یقیناً

نہایت بہتر زندگی عطا فرمائیں گے اور ان کے نیک اعمال کا بہتر بدلہ ( لَنْجَزِيَنَّهُمْ )

بھی انہیں ضرور ضرور دیں گے۔“ [ (سورہ نحل (16): 97)

ترجمہ: ” جو شخص نیک کام کرے گا اس کو اس کے دس گنا ملیں گے اور جو شخص برا کام

کرے گا اس کو اس کے برابر ہی سزا ( يُجْزَى ) ملے گی اور ان لوگوں پر ظلم نہ ہوگا۔“

[ (سورہ انعام (6): 160)

ترجمہ: ”۔ ( کہا جائے گا ) کہ یہ ہے تمہارے اعمال کا بدلہ ( جَزَاءٌ ) اور تمہاری کوشش

کی قدر کی گئی۔“ [ (سورہ دہر (76): 22)

ترجمہ: ” آپ کہہ دیجئے کہ کیا یہ بہتر ہے یا وہ بھنگی والی جنت جس کا وعدہ پرہیزگاروں

سے کیا گیا ہے، جو ان کا بدلہ ( جَزَاءٌ ) ہے اور ان کے لوٹنے کی اصلی جگہ ہے۔“

[ (سورہ فرقان (25): 15)

ترجمہ: ” دنیا کی چاہت والوں کو ہم کچھ دنیا دے دیتے ہیں اور آخرت کا ثواب چاہنے

والوں کو ہم وہ بھی دیں گے۔ اور احسان ماننے والوں کو ہم بہت جلد نیک بدلہ

[سَنَجْزِي) دیر گے۔“ [سورۃ آل عمران(3):145]

ترجمہ: ”لوگو! اپنے رب سے ڈرو اور اس دل کا خوف کرو جس دل باپ اپنے بیٹے کو کوئی نفع نہ پہنچائے (لَا يُجْزِي) گا اور نہ بیٹا اپنے باپ کا ذرا سا بھی نفع کرنے والا (جَزَاءٌ) ہوگا۔“ [سورۃ لقمان(31):33]

ترجمہ: ”اور برائی کا بدلہ (جَزَاءٌ) اسی جیسی برائی ہے اور جو معاف کر دے اور اصلاح کر لے اس کا اجر اللہ کے ذمے ہے، (فی الواقع) اللہ تعالیٰ ظالموں سے محبت نہیں کرتا۔“ [سورۃ شوریٰ(42):40]

ترجمہ: ”پس آج کسی شخص پر کچھ بھی ظلم نہ کیا جائے گا اور تمہیں نہیں بدلہ (لَا تُجْزَوْنَ) دیا جائے گا، مگر صرف اتنی ہی کاموں کا جو تم کیا کرتے تھے۔“

[سورۃ یسین(36):54]

ترجمہ: ”آج ہر نفس کو اس کی کمائی کا بدلہ (تُجْزَى) دیا جائے گا آج (کسی قسم کا) ظلم نہیں، یقیناً اللہ تعالیٰ بہت جلد حساب کرنے والا ہے۔“ [سورۃ مومن(40):17]

ترجمہ: ”اے کافرو! آج تم عذر و بہانہ مت کرو۔ تمہیں صرف تمہارے کروت کا بدلہ (تُجْزَوْنَ) دیا جا رہا ہے۔“ [سورۃ تحریم(66):7]

ترجمہ: ”حقیقت حال نہ تو تمہاری آرزو کے مطابق ہے اور نہ اہل کتاب کی امیدوں پر موقوف ہے، جو برا کرے گا اس کی سزا (يُجْزَى) پائے گا اور کسی کو نہ پائے گا جو اس کی حمایت و مدد، اللہ کے پاس کرے“ [سورۃ نساء(4):123]

ترجمہ: ”اور اللہ تعالیٰ کی محبت میں کھانا کھلاتے ہیں مسکین یتیم اور قیدیوں کو۔ (اور کہتے ہیں) ہم تو تمہیں صرف اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے لئے کھلاتے ہیں نہ تم سے بدلہ (جَزَاءً) چاہتے ہیں نہ شکر گزاری۔“ [سورۃ دہر(76):8-9]

اس مادہ سے لفظ جزئیہ بھی نکلتا ہے جس سے مراد وہ ٹیکس ہے، جو غیر مسلموں (ذمیوں) سے، ان کی حفاظت کے بدلے میں لیا جائے۔ یہ تھوڑا سا مالی معاوضہ ان تمام آسائشوں کے بدلہ (جزاء) میں لیا جاتا ہے، جو غیر مسلموں کو بہم پہنچانے کی اسلامی مملکت کی ذمہ داری ہوتی ہے اور ان سے مسلمانوں کی طرف عائد کردہ کچھ فرائض سے استثناء دیتی ہے۔



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

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)



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**

ہو جاتا ہے اور مصیبتوں اور بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔“ [شرح القرطبی علی صحیح مسلم 6/6] معاشی مشکلات:

کاروبار یا ملازمت میں پریشانی، معاش کے کاموں میں رکاوٹیں، غیر متوقع حیران کن نقصانات، اہلیت اور حق کے باوجود ترقی نہ مل پانا، فصلوں یا باغات میں نقصانات، رہائشی، کاروباری یا زرعی زمین پر مشکلات، مکان یا کام کی جگہ پر یا زرعی زمین پر کسی گندے علم کے ذریعہ پریشانی اور دیگر معاملات شامل ہیں۔

تعلقات میں رکاوٹ یا بگاڑ

شادی بیاہ یا میاں بیوی کے تعلقات میں رکاوٹیں اور دیگر رشتوں میں رنجشیں، اس کی علامات میں انسانوں کے درمیان تعلقات میں خرابی، خصوصاً میاں بیوی کے تعلقات میں بگاڑ، میاں بیوی میں قربت میں رکاوٹیں، لڑکوں یا لڑکیوں کے رشتوں میں بندش، اولاد کی جانب سے والدین کی نافرمانی، والد یا والدہ کی جانب سے اولاد سے بلاوجہ ناراضگی اور اولاد کی حق تلفی اور بعض دیگر اثرات شامل ہیں۔

امام قرطبی \* فرماتے ہیں:

”اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جادو کا اثر

مختلف علمائے دین کی تحریروں اور ارشادات سے معلوم ہوتا ہے کہ جادو گر کسی شخص پر جادو

دل پر ہوتا ہے۔ جادو شر ڈال دیتا ہے۔ خاوند اور بیوی میں جدائی آدمی اور اس کے دل میں حائل

\* امام ابو عبد اللہ قرطبی (متوفی 671ھ بمطابق 1273ء): عظیم مفسر قرآن، محدث اور فقیہ محمد بن احمد بن ابی بکر بن فرح ابو عبد اللہ انصاری قرطبی 610ھ میں قرطبہ (اسپین) میں پیدا ہوئے۔ قرآن اور قواعد عربی زبان اور دیگر علوم کی توسیع کا مطالعہ کیا۔ قرطبہ پر قبضہ کے بعد مصر میں سکونت اختیار کی، جہاں انہوں نے حدیث اور تفسیر پر کتب تحریر کیں۔ آپ کی تصنیفات میں الجامع لأحكام القرآن (المعروف تفسیر قرطبی)، التذکرۃ فی احوال الموتی وامور الآخرة، التذکرۃ فی افضل الازکار، المقتبس فی شرح موطأ مالک بن انس و دیگر تصانیف شامل ہیں۔

کتب احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اس معاملے کی نشاندہی فرشتوں نے کی۔

دو فرشتے حضور ﷺ کے پاس آئے۔ ایک فرشتہ حضور ﷺ کے سر ہانے کی طرف کھڑا ہو گیا اور دوسرا قدم مبارک کی طرف۔ ایک فرشتے نے اپنے دوسرے ساتھی سے پوچھا

حضرت ﷺ کی بیماری کیا ہے؟

دوسرے نے کہا: ان پر جادو ہوا ہے۔

اس نے پوچھا: کس نے جادو کیا ہے۔

جواب دیا: لبید بن اعصم نے۔

پوچھا: کس چیز میں (جادو کیا گیا ہے؟)

جواب: کنگھی اور سر کے بال میں جو زکھجور

کے خوشے میں رکھے ہوئے ہیں۔

سوال کیا: اور یہ جادو ہے کہاں؟

جواب: زروان کے کنویں میں۔

فرشتوں کی جانب سے جس کنویں کی نشان دہی کی گئی تھی حضور ﷺ چند صحابہ کو ساتھ لے

کر اس کنویں پر تشریف لے گئے اور جادو کا سامان

وہاں سے برآمد ہوا۔ اس کنویں کا پانی مہندی کے

عرق کی طرح رنگین ہو رہا تھا اور اس کے کھجور کے

درختوں کے سر (اوپر کا حصہ) شیطان کے سروں

کی طرح تھے۔

[صحیح بخاری کتاب الطب؛ صحیح مسلم کتاب السلام]

جادو کیسے کروایا جاتا ہے:

جادو کسی کو تکلیف اور نقصان پہنچانے کے لیے کیا

جادو کے لیے ناخن اور بال کا استعمال

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اپنے ناخنوں اور بالوں کو دفن کیا کرو تا کہ جادو گران سے نہ کھلیں۔

[مسند فردوس، کنز العمال، شمائل کبریٰ]

کرنے کے لیے کئی طریقے اختیار کر سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر جادو گر کھانے یا پینے کی اشیاء کے

ذریعے سحر کسی شخص کے جسم میں داخل کر دیتے

ہیں۔ کسی شخص کے بال، ناخن یا حیض سے آلودہ

کپڑے اس پر جادو کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

کسی شخص کے پہنے ہوئے کپڑے خصوصاً

بالائی جسم کا لباس مثلاً قمیص، کرتا، بلاؤز، بنیان،

بیرونی یا اندرونی استعمال کے دیگر کپڑے اس شخص

پر جادو کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

زیر استعمال، کنگھی یا ہسیر برش بھی اس زمرے

میں آتے ہیں۔

جادو کروانے کے لیے سر کے بالوں کا استعمال

زمانہ قدیم سے جاری ہے۔ کتب حدیث میں درج

ایک واقعہ سے ذہن میں اٹھنے والے کئی سوالات

کے جواب ملتے ہیں۔

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت

ہے کہ بنی زریق کے ایک یہودی لبید بن اعصم نے

رسول اللہ ﷺ پر جادو کر دیا تھا۔ روایات کے

مطابق اس یہودی شخص نے اس کام کے لیے بال

اور کنگھی کو استعمال کیا تھا۔

## 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

جاتا ہے۔ اسلامی تعلیمات یہ ہیں کہ جادو کرنے والے شرک اور کفر کے مرتکب ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے پاس جادو کروانے کے لیے جانے والے مرد و خواتین بھی اپنے ایمان کو خطرے میں ڈالتے ہیں۔

لوگوں کی رہنمائی کرتے ہوئے علمائے کرام نے لکھا ہے کہ جادو کرنے والا کسی کو نقصان پہنچانے کے لیے، جادو میں استعمال ہونے والے سامان کو یا تو زمین میں کسی جگہ دفن کروانا ہے یا اس سامان کو کسی وزنی چیز کے ساتھ باندھ کر کسی کنویں، نہر یا دریا میں ڈال دیتا ہے یا کسی درخت، دیوار یا کسی بلند جگہ پر لٹکا دیا جاتا ہے۔ کبھی کسی چیز پر جادو کروا کر اسے راستے میں سڑک پر، دروازے کے سامنے، مکان میں، دکان میں یا کاروبار سے متعلق دوسرے مقامات پر ڈلوادیا جاتا ہے۔

کبھی کھانے پینے کی اشیاء کے ذریعے جادو کی کوشش کی جاتی ہے مگر عموماً اس قسم کے جادو اپنی تاثیر میں بہت ہلکے اور کم وقتی ہوتے ہیں۔

### چند احتیاطی تدابیر:

جادو سے حفاظت کے لیے پاک صاف رہنا، وضو کا اہتمام کرنا، پانچ وقت صلوٰۃ قائم کرنا، قرآن پاک کی تلاوت، رمضان کے روزے رکھنا اور نفلی روزوں کا اہتمام کرنا چاہیے۔ کثرت سے کلمہ طیبہ کا ورد اور حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوٰۃ پیش کرتے رہنا چاہیے۔ صفائی نصف ایمان ہے۔ صاف ستھرا رہنا بیماریوں سے حفاظت کا اور صحت مندرہنے کا ذریعہ



احتیاط کرنا ہو تو بال کٹوانے کے لیے گھر سے جاتے وقت وضو کرنے کے بعد تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور تھوڑا سا پانی ہاتھ میں لے کر سر کے بالوں اور چہرے کا مسح کر لیں۔ پہلے پیشانی سے مسح کرتے ہوئے گردن تک آئیں۔ اس کے بعد پیشانی سے شروع کر کے چہرے کا مسح کریں۔ ایک خاص احتیاطی تدبیر یہ بھی ہے کہ ناپاکی کی حالت میں بال کبھی نہ کٹوائے جائیں۔ اگر جنابت ہوئی ہو، بد خوابی ہوئی ہو یا کسی اور وجہ سے غسل کی حاجت ہو اور بال کٹوانے بھی جانا ہو تو ناپاکی کی حالت میں نہ جائیں۔ پہلے غسل کر لیں پھر بال کٹوائیں۔

بہتر ہو گا کہ ہاتھ اور پیروں کے ناخن تراشنے سے پہلے بھی وضو کر لیا جائے یعنی ناخن با وضو تراشنے جائیں۔ کسی اور سے مثلاً کسی دکان پر ناخن کٹوانے ہوں تو احتیاطاً پہلے وضو کر کے تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں اور انگوٹھوں پر دم کر لیں۔

اپنے زیر استعمال کنگھے، کنگھی یا ہسیر برش کو پرانا ہونے پر ضائع کرنا ہو تو اسے پانی سے دھو کر تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر اس پر دم کر دیں۔ (حباری ہے)

ہے۔ اللہ صفائی اور پاکیزگی کو پسند فرماتا ہے۔ جسمانی لحاظ سے پاکیزگی حاصل کرنے کا اہم ترین ذریعہ با وضو رہنا ہے۔ صاف ستھرا رہنا کئی جسمانی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اسی طرح با وضو رہنا کئی اور انسانی اثرات خصوصاً جادو سے حفاظت کا ذریعہ بھی ہے۔

جو چیزیں جادو کرنے میں استعمال ہو سکتی ہیں ان کے بارے میں محتاط رہنا چاہیے۔ مثال کے طور پر اپنے استعمال شدہ پرانے کپڑے کبھی کسی غیر کو نہ دیں۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ اگر کسی وقت دینا ضروری ہو تو پہلے انہیں دھو کر سکھالیں پھر کسی کو دیں۔ بزرگ بتاتے ہیں کہ نئے کپڑے سحر سے محفوظ ہوتے ہیں۔ ایک یاد و مرتبہ استعمال شدہ کپڑوں پر بھی جادو کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔ کسی پر جادو کرنے کے لیے جادو گر اس شخص کے کئی بار پہننے ہوئے پرانے کپڑے حاصل کرنا چاہتا ہے۔

سر کے بال، ہاتھ پیروں کے ناخن، کنگھے وغیرہ کے بارے میں بھی محتاط رہنا چاہیے۔ کنگھا کرتے ہوئے یا کسی اور وجہ سے سر سے اترنے والے بال اور کٹے ہوئے ناخن ضائع کرتے ہوئے احتیاط کی جائے۔ کئی حضرات و خواتین نے پوچھا کہ شرارتی لوگوں اور مخالفوں کے شر سے بچنے کے لیے کیا احتیاط کی جائے....؟

اس کا جواب یہ ہے کہ اللہ کے کلام یعنی قرآن پاک کی آیات کو حفاظتی ڈھال بنا لیا جائے اور طہارت و پاکیزگی اختیار کی جائے۔ اس نکتے کے پیش نظر کسی شر سے حفاظت کی خاطر بال کٹواتے وقت با وضو ہونا چاہیے۔ مزید

## نظرِ بیدار شر سے حفاظت

کتاب و قرآن میں عظیم

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329





# اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل



اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ اس بیش بہا خزانے سے فائدہ اٹھانے کے لئے ہر نام کی تاثیر اور پڑھنے کا طریقہ الگ الگ ہے۔ کسی اسم کی بار بار تکرار سے دماغ اس اسم کی نورانیت سے معمور ہو جاتا ہے اور جیسے جیسے اللہ تعالیٰ کے اسم کے انوار دماغ میں ذخیرہ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے بگڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔

اُشَأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ،

”میں تجھ سے تیرے ہر اس نام کے ویسے سے سوال کرتا ہوں، جسے تو نے خود اپنے لیے پسند کیا ہے یا اپنی کتاب میں نازل کیا ہے یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو سکھایا ہے یا اپنے علمِ غیب کے خزانے میں محفوظ کر رکھا ہے،“ [صحیح ابن حبان]

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں:

”اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ جب لوگ اللہ کا نام وردِ زبان کرتے ہیں تو ان کے اوپر رحمتوں اور برکتوں کی بارش برستی ہے۔

عام طور پر اللہ کے ننانوے نام مشہور ہیں۔ اس بیش بہا خزانے سے فائدہ اٹھانے کے لئے ہر نام کی تاثیر اور پڑھنے کا طریقہ الگ الگ ہے۔ کسی اسم کی بار بار تکرار سے دماغ اس اسم کی نورانیت سے معمور ہو جاتا ہے اور جیسے جیسے اللہ تعالیٰ کے اسم کے انوار دماغ میں ذخیرہ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے بگڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔“

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوا بِهَا

ترجمہ: ”اور اللہ تعالیٰ کے اچھے نام ہیں تو اس کو انہی ناموں سے پکارو،“ [سورۃ اعراف: 180]

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ

”اے پیغمبر کہہ دیجئے کہ اللہ کو اس کے نام سے پکارو یا رحمن کے نام سے پکارو، جس نام سے بھی پکارو اس کے سب نام اچھے ہیں،“ [سورۃ الاسراء: 110]

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ

”اللہ وہ ہے کہ اس کے سوا کوئی معبود نہیں، اس کے نام اچھے ہیں،“ [سورۃ طہ: 8]

ارشاد نبوی ﷺ ہے

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مِائَةً إِلَّا وَاحِدًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ

”یقیناً اللہ تعالیٰ کے ننانوے نام ہیں یعنی ایک کم 100 جس نے ان کا احصاء (یعنی پڑھنا سمجھنا، یاد کرنا) کیا وہ جنت میں داخل ہوگا،“ [صحیح بخاری]

ایک حدیث میں ارشاد ہوتا ہے

”اللہ تعالیٰ کا ہر اسم اللہ تعالیٰ کی صفت ہے اور اللہ تعالیٰ کی ہر صفت قانونِ قدرت کے تحت فعال اور متحرک ہے۔ ہر صفت اپنے اندر طاقت اور زندگی رکھتی ہے۔ جب ہم کسی اسم کا ورد کرتے ہیں تو اس اسم کی طاقت اور تاثیر کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر مطلوبہ فوائد حاصل نہ ہوں تو ہمیں اپنی کوتاہیوں اور پُرخطا طرز عمل کا جائزہ لینا چاہئے....“

خواجہ شمس الدین عظیمی مزید فرماتے ہیں:

”ہم یہ جانتے ہیں کہ علاج میں دوا کے ساتھ پرہیز ضروری ہے اور پدپرہیزی سے دوا غیر مؤثر ہو جاتی ہے۔ کوتاہیوں اور خطاؤں کے مرض میں جو پرہیز ضروری ہے وہ یہ ہے۔ حلال روزی کا حصول، جھوٹ سے نفرت، سچ سے محبت، اللہ کی مخلوق سے ہمدردی، ظاہر اور باطن میں یکسانیت، منافقت سے بیزاری، فساد اور شر سے احتراز، غرور و تکبر سے اجتناب۔“

عام طور پر زندگی کے دیگر معاملات میں ہماری توجہ مستقل مصروف عمل رہتی ہے اس لیے ذہن کو ایک نقطہ پر مرکوز رہنے کی عادت نہیں رہتی۔ منتشر خیالی سے نجات یا کسی بھی کام کو کرنے یا سنوارنے کے لیے بھی اللہ تعالیٰ کے اسم یا ورد کا سہارا لیا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ تک مسلسل معین تعداد میں جب اسماء الہی کا ورد یا ذکر کیا جاتا ہے تو ہماری توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف ہونے لگتی ہے۔

### اسماء الحسنی کے اوصاف:

علماء کرام نے نانوائے اسمائے حسنیٰ کو قرآن سے جمع کیا ہے۔ بعض علماء اسماء الحسنیٰ کو دو اوصاف میں تقسیم کرتے ہیں۔ ایک جمالی اسم، دوسرا اجالی اسم۔

### ذکر کا طریقہ:

تزکیہ نفس اور طہانیت قلب کا ایک ذریعہ یہ ہے کہ ذکر الہی سے اپنا قلب جاری رکھیں۔ ان صفات کے تقاضوں پر غور کریں اور ایمان و شعور کے ساتھ ان صفات کو دل و دماغ پر طاری رکھنے کی عادت ڈالیں۔ صفات الہی کو سمجھیں، ان کے تقاضوں پر عمل کریں اور ان کی مطابق اپنی زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کریں....

اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ ذوق و شوق کے ساتھ تلاوت کیجیے، قرآن پاک کی آیات کی تلاوت کے ساتھ ساتھ ان میں تفکر کی عادت ڈالیے بلکہ پابندی کے ساتھ اس میں غور و تدبر کو اپنے اوپر لازم کر لیجیے ان مستند احادیث کا مطالعہ توجہ اور انتہاک کے ساتھ کیجیے جن میں ان صفات الہی کا مفہوم اور تقاضوں سے آگہی فراہم کی گئی ہے۔ نیز مسنونہ اذکار اور دعاؤں کو بھی طبیعت کی حاضری اور یکسوئی کے ساتھ پڑھنے کا التزام کیجیے۔

### اللہ کے ذکر کی اقسام:

ذکر کے لغوی معنی یاد کرنے کے ہیں۔ تذکرہ کرنے کو بھی ذکر کہتے ہیں۔ اس لیے کہ تذکرہ کرنا کسی کو یاد کرنے کا اظہار ہے۔ دین اسلام کی تعلیمات میں ذکر کا بہت بڑا مقام ہے۔

علماء نے ذکر کی تین اقسام بیان فرمائی ہیں۔ ذکر باللسان، ذکر بالقلب، ذکر بالجوارح۔

### ذکر باللسان: یعنی زبان سے ذکر کرنا۔

ذکر کا پہلا مرتبہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے کسی اسم یا صفت کو زبان سے بار بار دہرایا جاتا ہے۔ جب تک کوئی شخص اس عمل میں مشغول رہتا ہے اس کا ذہن بھی کم

قرآن کریم میں یہ نام 980 مرتبہ اللہ، 892 مرتبہ اللہ، 1125 مرتبہ اللہ اور 5 مرتبہ اللہم کی صورت میں کل 3002 مرتبہ آیا ہے۔ علم الاعداد کی رو سے اسم مبارک ”اللہ“ کا عدد 66 ہے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ

ترجمہ: ”پس پکارو اللہ کو خالص اس کے ہو کر“۔

[سورہ مومن: 14]

اس بیان کے بعد ہم اسم ذات ”اللہ“ کے ذکر کے فوائد و ثمرات کا تذکرہ پیش کر رہے ہیں۔

”جو شخص روزانہ ہزار مرتبہ یا اللہ کا ورد کرے گا اللہ تعالیٰ اسے کمال یقین نصیب فرمائے گا اور جو شخص جمعہ المبارک کے روز نماز جمعہ سے قبل پاک صاف ہو کر تہائی میں دو سو (200) مرتبہ یا اللہ کا ورد کرے گا اس کی مشکل آسان ہو جائے گی اور پیچیدہ امراض سے بھی نجات ملے گی“۔

[اعمال قرآنی: صفحہ 139]

سکون اور اطمینان قلب

اللہ کے ذکر کرنے سے مومن کو سکون اور اطمینان حاصل ہو، جس طرح فرمایا:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”آگاہ رہو! دلوں کو اطمینان اللہ کے ذکر ہی سے

ملتا ہے۔“ [سورہ الرعد: آیت 28]

دل کی بے سکونی اور اضطرابی کیفیت کو معمول پر لانے کے لیے ہر نماز کے بعد آنکھیں بند کر کے ایک تسبیح یا اللہ پڑھیں، ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔ ہر روز نماز فجر کے بعد ایک سو ایک (101) مرتبہ یا اللہ، اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود پاک کے ساتھ پڑھنے سے

و بیش اسی خیال پر قائم رہتا ہے۔ اگرچہ وقتی طور پر ذہن ذکر سے ہٹ بھی جاتا ہے لیکن ذکر کی میکانیکی حرکت غیر شعوری ارادے کو ذکر سے ہٹنے نہیں دیتی۔ اس کیفیت کو اہل باطن ذکر لسانی کہتے ہیں۔

یعنی اللہ کے کسی اسم کو زبان سے دہراتے ہوئے اپنے خیال کو ذکر پر قائم رکھنا۔ اس میں بندہ اپنے الفاظ کے ذریعہ خدا کی حمد و ثناء اور عظمت و جلال کا اظہار کرتا ہے۔

ذکر بالقلب، یعنی دل سے ذکر کرنا۔ اس کے بھی مختلف مدارج ہیں۔

اول یہ کہ انسان اللہ کی وحدانیت اور ذات و صفات میں غور کرے اور اپنے قلب میں ان صفات کو جاگزیں کرنے کی کوشش کرتے ہوئے ذکر کرے۔

دوسرے خدا تعالیٰ کے احکام، اوامر و نواہی، وعدہ و وعید پر غور کرے۔ احکام خداوندی سے واقفیت حاصل کر کے اس کے اسرار معلوم کرے۔ اس صورت میں طاعتیں آسان ہو جاتی ہیں اور انسان گناہوں سے پرہیز کرنے لگ جاتا ہے۔

ذکر بالجوارح، ذکر کی تیسری قسم ہے۔ یعنی زبان کے ساتھ ساتھ انسان ہمہ وقت اللہ کے ذکر اور اطاعت میں مشغول ہو جائے اور کسی وقت بھی کوئی عمل اللہ کے حکم کے خلاف ظاہر نہ ہو۔

اللَّهُ

یہ لفظ اللہ سے مشتق ہے جس کے معنی معبود کے ہیں اور لفظ اللہ (ال+لہ) رب تبارک و تعالیٰ کا اسم ذات ہے۔

اسم اللہ نام ذات باری تعالیٰ کے لیے خاص ہے۔

ان شاء اللہ رزق میں فراوانی اور قرض کی ادائیگی کے اسباب پیدا ہوں گے۔

[اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل]

اضطراب قلب اور دل کی بے چینی دور کرنے کے لیے اسم اللہ خوش خط لکھوا کر اپنے پاس رکھیں اور دن رات میں سے کم سے کم تین مرتبہ ادب سے با وضو ہو کر اور قبلہ رخ بیٹھ کر محبت کی نگاہ اس اسم مبارک پر ڈالیے اور اس اسم کا بکثرت ورد کیجیے۔

اس عمل سے ظالم و جابر کے خوف سے نجات بھی ان شاء اللہ حاصل ہوگی۔

اسم مبارک یا اللہ خوش خط لکھوا کر مکان میں تین اونچی جگہوں پر لگانے کی برکت سے ان شاء اللہ مکان حادثہ سے محفوظ رہے گا۔

جو شخص چند روز تک صبح نہار منہ تازہ روٹی پکا کر اس پر سات مرتبہ یا اللہ لکھ کر کند ذہن بچے کو کھلائے گا۔ ان شاء اللہ کند ذہن بچے کا ذہن کھل جائے گا۔ [سیارہ ڈائجسٹ۔ قرآنی وظائف نمبر] یہی عمل نسیان اور بھول جانے کی عادت میں مبتلا مریض کے لیے بھی مفید ہے۔

کسی بھی میٹھی چیز پر 121 مرتبہ یا اللہ پڑھ کر دم کر کے حاملہ خاتون کو روزانہ کھلاتے رہنے سے زچگی کا مرحلہ آسانی سے طے ہو جاتا ہے۔

[اسماء الحسنیٰ کی مدد سے مشکلات سے نجات]

اسم ”اللہ“ کا بکثرت ورد کرنے والے شخص کی دعا کو قبولیت کا شرف ملتا ہے۔

جو شخص ناحق کسی مقدمے یا جھگڑے میں پھنس جائے یا کسی وجہ سے معاملہ بڑھ جائے تو گفتگو کے دوران سترہ (17) مرتبہ ”اللہ اللہ“ کہے یا دل میں

تصور کرے تو ان شاء اللہ اسے کامیابی ہوگی۔

[طب روحانی۔ صفحہ 7]

جو شخص ہر نماز کے بعد سومرتبہ اس اسم مبارک کا ورد کرے گا اللہ کے مقرب بندوں میں شامل ہوگا۔ [اسم اعظم۔ صفحہ 4]

قوت ارادی میں اضافہ

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب اپنی کتاب روحانی نماز میں تحریر فرماتے ہیں:

”ہر نماز کے بعد سو (100) مرتبہ ”یا اللہ“

پڑھنے سے انسان کی قوت ارادی Will Power میں اضافہ ہوتا ہے اور احساس کمتری دور ہوتی ہے۔ اس اسم کے ورد سے غیر مستقل مزاجی دور ہو جاتی ہے اور بگڑے ہوئے حالات درست ہو جاتے ہیں۔

آپ فرماتے ہیں کہ

”سینہ اور پسلیوں میں درد ہو تو درد کی جگہ شہادت کی انگلی Index Finger سے سات مرتبہ ”یا اللہ“ مریض کے سینے پر لکھیں۔ ان شاء اللہ درد سے چھکارا مل جائے گا“۔

[روحانی نماز۔ صفحہ 175]

عام طور پر بعض صوفی اکیلے نام اللہ کا ذکر اور ورد کرتے ہیں۔ بعض علماء اس اسم کا ورد کرتے ہوئے کلمہ

یا لفظ کو ساتھ ملانا زیادہ مفید مانتے ہیں جیسا کہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، وَغَيْرِهِ۔

ﷻ



# والدین کے جھگڑوں اور لاپرواہی سے نجات

## ادارہ

بیٹی ڈر گئی ہے۔

اختلافات اور لڑائی جھگڑوں کی وجہ سے میں نے اپنی زندگی نہایت بے سکونی میں گزاری ہے۔ میرے شوہر کی بہت اچھی آمدنی ہے لیکن اس کے باوجود ہماری خانگی زندگی کبھی پُر سکون نہیں رہی۔

بھائی کو انکار نہیں کر سکتا۔

میرے شوہر مجھ پر جھوٹے اور من گھڑت الزامات لگاتے رہے ہیں۔ بات بے بات بُرا بھلا کہنا، گالیاں بکنا اور ہاتھ تک اٹھانے سے گریزنا کرنا ان کا معمول رہا۔

لاپرواہ شوہر

زندگی میں سکون نہیں۔

اب عمر کے اس حصے میں آکر وہ کافی حد تک بہتر ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر اپنے اس گزشتہ رویے پر نادم سے رہتے ہیں مگر جو وقت گزر چکا وہ اب واپس نہیں آسکتا۔ میری زندگی تو جیسے تیسے گزر گئی مگر ان تمام واقعات کا اثر میری بیٹی کے ذہن پر بہت زیادہ ہوا ہے۔ اُس کی عمر پچیس سال ہو گئی ہے۔ خوف کی وجہ سے وہ شادی کرنے پر راضی نہیں ہوتی۔

بیٹیاں یا مجرم؟

والدہ انتقام لینا چاہتی ہیں۔

بچے بگڑ رہے ہیں۔

بیٹی ڈر گئی ہے:

اُس کے خیال میں ہر مرد اُس کے والد کی طرح شکی، خود غرض اور جھگڑالو ہوتا ہے۔ اُس کے بہت

سوال: ہماری شادی کو بتیس سال ہو گئے ہیں۔ ہماری ایک بیٹی اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر کے ساتھ

چار بیٹوں سے نوازا مگر میرے بھائی کے ہاں 12 سال گزر جانے کے باوجود کوئی خوشی نہ ہوئی۔

بھائی اور بھابھی نے ہر طرح کے ٹیسٹ اور علاج کروائے مگر لا حاصل۔ ایک دن میرے بھائی نے مجھ سے میرے چھوٹے بیٹے کو مانگ لیا۔ ہم میاں بیوی انکار نہ کر سکے کیونکہ ہم دونوں آپس میں بہت اچھی طرح مل جل کر رہتے تھے۔

بھائی نے ہمیشہ میرے بیٹے کو بہت زیادہ پیار دیا ہے مگر میری بھابھی شروع دن سے ہی اُسے گود لینے کے خلاف تھیں۔ اب اس مخالفت نے جھگڑوں کی صورت اختیار کر لی ہے۔ بھائی اور بھابھی کے ان جھگڑوں کا اثر میرے بیٹے پر ہو رہا ہے۔ میں اپنے بیٹے کو بھابھی کے رحم و کرم پر نہیں چھوڑ سکتا لیکن اُسے واپس مانگ کر اپنے بھائی کا دل بھی نہیں توڑنا چاہتا۔

جواب: اپنی بیگم سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف (12) کی آیت 96 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی جیٹھانی کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اللہ تعالیٰ کی نعمت کی قدر کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
لا پرواہ شوہر:

سوال: میری شادی کو پندرہ سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بچے ہیں۔ میری شادی ہمارے دور کے رشتے داروں میں ہوئی تھی۔ شادی کے بعد مجھے پتہ چلا کہ میرے شوہر کام چور ہیں۔ چند دن کوئی چھوٹا موٹا کام کرتے ہیں اور مہینوں آوارہ گردی کرتے پھرتے ہیں۔ کتنا ہی کچھ کہہ لو اُن پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ گزشتہ سال پیسوں کی کمی کی وجہ سے ہم اپنے

سے رشتے آئے ہیں مگر وہ کہیں بھی تیار نہیں ہوتی۔  
جواب: والدین کے درمیان کشیدہ تعلقات اور ایک دوسرے کی عزت نہ کرنا کوئی بار اولاد کے لیے سخت ذہنی اذیتوں اور بعض نفسیاتی مسائل کا سبب بن جاتا ہے۔

میاں بیوی میں اگر ذہنی ہم آہنگی نہ ہو یا کوئی شوہر اپنے دل میں عورت ذات کے لیے عزت کے جذبات نہ رکھتا ہو تو اپنی اولاد کی بھلائی کی خاطر گھر میں خاموشی اختیار کرنا چاہیے۔ بچوں کے سامنے آپس میں لڑنا نہیں چاہیے۔ بچوں کے سامنے ایک دوسرے کے لیے بُرے جذبات کا اظہار یا بُرے کلمات کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

شوہر کی طرف سے اپنی بیوی کی بے عزتی کرتے رہنا اس گھر کی بیٹیوں میں سب مردوں کی طرف سے خوف بیٹھ جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ بیوی کی طرف سے شوہر کی برائیاں کرتے رہنا بیٹوں میں شادی سے گریز کے جذبات اُبھار سکتا ہے۔

اپنی بیٹی کو خوف سے نجات دلانے کے لیے آپ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 257 کا ابتدائی حصہ:

اللہ ولی الذین امنوا یخرجہم

من الظلمات الی النور

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کا تصور کر کے دم کر دیں اور اطمینان قلب کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
بھائی کو انکار نہیں کر سکتا:

سوال: میری اور میرے بڑے بھائی کی شادی ایک ساتھ ہی ہوئی تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اوپر تلے

میں ہونے لگے ہیں۔

میری بیگم اس ماحول میں نئی ہیں۔ والدین جھگڑتے ہیں تو مجھے بھی اپنی بیگم کے سامنے شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورۂ آل عمران (3) کی آیت 134 میں سے:

والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس-

والله يحب المحسنين

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے والدین کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنا غصہ ضبط کرنے اور ایک دوسرے کا احترام کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل نوے دن تک جاری رکھیں۔

بیٹیاں یا مجرم؟

سوال: ہم چھ بہنیں ہیں۔ میں تیسرے نمبر پر ہوں۔ مجھے یاد نہیں کہ میرے والد نے آخری بار مجھ سے یا میری بہنوں سے کب پیار سے بات کی تھی۔ وہ صرف ضرورت کے تحت ہم سے بات کرتے ہیں۔ باقی وقت خاموش رہتے ہیں۔ یہ بھی غنیمت ہے کہ وہ ہم سے زیادہ بات نہیں کرتے کیونکہ اماں کے ساتھ تو اُن کا رویہ بہت زیادہ خراب اور حقارت سے بھرپور ہوتا ہے۔ شاید ہم سب بیٹانہ ہونے کی سزا بھگت رہے ہیں۔

ہمارے والد کو ہماری پڑھائی، ہماری بیماری، صحت کسی چیز سے کوئی لینا دینا نہیں۔ اُن کی کہی ہوئی کوئی بات پوری نہ ہو تو گھر میں ایک قیامت برپا کر دیتے ہیں۔ ہم ماں بیٹیاں شاید عورت ہونے کی وجہ سے اپنے ہی گھر میں ذلت کی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں۔

بڑے بیٹے کو اسکول سے فارغ کروانے پر مجبور ہو گئے۔ اب میرا بیٹا بڑے لڑکوں کی صحبت میں پڑ گیا ہے۔ پورا پورا دن اور رات گھر سے باہر رہتا ہے، سگریٹ پیتا ہے۔ اس کے پاس پیسے کہاں سے آتے ہیں کچھ پتہ نہیں۔ ہمیشہ کی طرح اس بات سے بھی میرے شوہر کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورۂ النساء (4) کی آیت 34 کا ابتدائی حصہ:

الرجال قوامون على النساء

بما فضل الله بعضهم على بعض O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بحیثیت شوہر اور بحیثیت باپ اپنے فرائض اچھی طرح ادا کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

والدین میں جھگڑا

بیوی کے سامنے شرمندگی:

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ ہوش سنبھالنے کے بعد سے میں نے اپنی زندگی میں کوئی دن ایسا نہیں دیکھا جس دن میرے والدین کے درمیان جھگڑا نہ ہوا ہو۔ گھر میں پکے ہوئے سالن سے لے کر کپڑوں کی استری تک۔ کوئی بھی بہانہ ہو مگر جھگڑے کے بغیر کوئی دن مکمل نہیں ہوتا۔ کبھی جھگڑا معمولی تلخ کلامی پر ختم ہو جاتا ہے تو کبھی نوبت دست و گریباں تک چلی جاتی ہے۔

یہ جھگڑے گھر کی چار دیواری تک ہی محدود رہتے تھے۔ اب گزشتہ سال میری اور میری بہن کی شادی کے بعد ان جھگڑوں کے چرچے خاندان بھر

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
بچے بگڑ رہے ہیں:

سوال: شادی ہوئی، دو بچے ہوئے، بیوی اور میرے مزاج میں ہم آہنگی نہ ہو سکی۔ اس کی کئی عادتیں میرے لیے ناقابل برداشت تھیں۔ بالآخر یہ شادی پانچ سال پہلے علیحدگی پر ختم ہوئی۔ ہمارے دونوں بچوں کی کسٹڈی ان کی ماں کو سونپی گئی۔

ہم دونوں ایک ہی علاقے میں مقیم ہیں اس لیے میرا تقریباً روزی بچوں سے ملنا ہوتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ یہ خاتون یعنی میری سابقہ بیوی بہت لاپرواہ واقع ہوئی ہے۔ میری بیٹی چوتھی کلاس میں فیل ہو چکی ہے اور بیٹا تقریباً ایک ماہ تک اسکول سے غیر حاضر رہا جس کی وجہ سے اس کا نام اسکول سے خارج کر دیا گیا۔

میں جب بھی ان کے گھر کے آگے سے گزرتا ہوں مجھے وہ گلی کے آوارہ لڑکوں کے ساتھ کھیلتا ہوا نظر آتا ہے۔ اپنی اولاد کو یوں اپنی آنکھوں کے سامنے بگڑتا دیکھ کر میں بہت پریشان ہوں۔ ہماری زندگی کی بربادی ہماری اولاد کی بربادی کا باعث بن رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ فاتحہ کی آیت:

اهدنا الصراط المستقیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بچوں کی والدہ کے لیے دعا کریں کہ انہیں اپنے بچوں کی ذمہ داریاں ٹھیک طرح ادا کرنے اور ان کی صحیح تربیت کرنے کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 9 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے والد کے لیے دعا کریں کہ انہیں ہدایت نصیب ہو اور انہیں اپنی اہلیہ اور بیٹیوں کے ساتھ عزت و احترام و حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔  
والدہ انتقام لینا چاہتی ہیں:

سوال: گزشتہ سال میرے بھائی کی شادی میری پھوپھو کی بیٹی سے ہوئی تھی۔ یہ بات میری والدہ کے لیے ناقابل برداشت تھی کیونکہ ہماری والدہ اور ہماری پھوپھو کے درمیان شروع دنوں سے ہی شدید خلش حائل رہی ہے۔ یہ دونوں ایک دوسرے کی موجودگی میں کسی تقریب میں جانا تک پسند نہیں کرتی تھیں۔ میرے بھائی کی مرضی اور میرے ابو کی ضد کی وجہ سے یہ شادی ہو گئی۔

اس شادی نے ہماری والدہ کی انا کو مجروح کر دیا۔ اب ہماری والدہ اپنا انتقام اپنی بہو سے لینے پر تلی ہوئی ہے۔ وہ صاف الفاظ میں سب کے سامنے کہتی ہیں کہ اس کو تو میں طلاق دلوا کر رہوں گی۔ میرے والد اور والدہ کے درمیان اس بات پر شدید جھگڑا رہتا ہے۔ امی گزشتہ رنجشوں کو بھلانے کے لیے تیار نہیں۔

جواب: روزانہ صبح اور شام 101 مرتبہ اسم الہی:

یا ودود، یا رؤف، یا رحیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے اپنی والدہ کو پلائیں اور ان کے مزاج میں نرمی اور درگزر کی صفات اُجاگر ہونے کے لیے دعا کریں۔



اگست 2020

# رُوحَانِي ڈَاكٹ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

حفظ قرآن میں آسانی کے لیے دعا!

مالی مشکلات سے نجات! مجرب وظیفہ

شدید نظر بد!

پیر صاحب پر از بانڈ کا انعامی نمبر بتاتے ہیں

بڑھاپے میں رنگ رلیاں!

بیوی بُری لگتی ہے!

والد کا صدمہ اور جائیداد!

دفتری مخالفوں نے ناحق پھنسا دیا!

اجنبی آوازیں سنائی دیتی ہیں!

اعتبار کیوں کیا....؟

ساس اور شوہر کا تکلیف دہ رویہ

خوش حال مستقبل

شادی میں تاخیر

زندگی میں سکون نہیں

## مالی مشکلات سے نجات کے لیے مجرب وظیفہ!

☆☆☆

سوال: چند برس پہلے ہمارا شمار بہت خوش حال لوگوں میں ہوتا تھا۔ والد کی دو فیکٹریوں میں تینوں شفٹوں میں کام ہوتا تھا۔ اس کے باوجود آرڈر پورے کرنے کے لیے والد کافی کام دوسری فیکٹریوں کو بھی دیتے تھے۔ شان دار مکان۔ گھر کے ہر فرد کے پاس اپنی اپنی کار۔ تفریح کے لیے ہر دوسرے تیسرے سال یورپ یا امریکہ کے ٹورز غرض کہ امیرانہ طرز زندگی کے خوب مزے تھے۔

کاروباری معاملات میں والد کا چند لوگوں کے ساتھ اختلاف ہوا۔ ان لوگوں نے نجانے کیا کیا کہ والد کے آرڈر کے لیے کام کرنے والی دوسری فیکٹری والوں نے کام کرنے سے اچانک منع کر دیا۔ دوسری جگہ سے کام کروایا تو ان لوگوں نے کوالٹی خراب کر دی اس سے والد کو کافی نقصان ہوا۔ اس کے چند ماہ بعد یورپ کا ایک بڑا آرڈر بغیر کسی شکایت کے کینسل ہو گیا۔

اس نقصان سے والد کو بہت دھچکا لگا۔ ابھی اس نقصان کو پورا کرنے کی کوششوں میں تھے کہ ایک فیکٹری میں آگ لگ گئی جس سے کروڑوں کا نقصان ہوا۔ اس کے بعد سے مسلسل نقصانات ہونے لگے۔

چند سال میں حالات اتنے بگڑے کہ والد کو اپنی ایک فیکٹری اور کچھ دوسری جائیداد بیچنا پڑی۔

اب حال یہ ہے کہ کام بند پڑا ہوا ہے۔ والد زیادہ وقت گھر پر رہتے ہیں۔ گھر کے اخراجات بہت کم کر دیے گئے ہیں۔ کبھی تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت ضروری کام کے لیے بروقت رقم نہیں ہوتی۔

جواب: آپ کے والد صاحب کے معاشی حالات میں شدید بگاڑ کا جان کر افسوس ہوا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ ان مشکلات سے نجات ملے اور معاشی معاملات جلد بہتر ہو جائیں۔ دعا ہے کہ آپ کے والد کو برکت و عافیت کے ساتھ وسیع رزق عطا ہو۔ آمین

اپنے والد سے کہیے کہ وہ نماز کی پابندی کریں اور صدقہ خیرات مسلسل ہر حال میں کرتے رہیں۔ خواہ کسی وقت استطاعت ایک مستحق کو کھانا کھلانے کی ہی ہو یا پرندوں کے لیے دانہ پانی کا اہتمام کرتے رہیں۔ درخت لگائیں اور اس درخت کی پابندی سے دیکھ بھال کرتے رہیں۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ الطلاق (65) کی دوسری آیت کا آخری حصہ

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا  
اور تیسری آیت، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجیے۔

یہ عمل کم از کم چالیس یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم یا فتاح یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

## حفظِ قرآن میں آسانی کے لیے دعا!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بارہ سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بیٹے ہیں۔ ایک دس سال کا اور دوسرا سات سال کا ہے۔ میرے دونوں بیٹے قرآن مجید حفظ کر رہے ہیں۔ بڑے بیٹے نے پندرہ پارے حفظ کر لیے ہیں اور چھوٹے بیٹے نے سات پارے حفظ کیے ہیں۔

گزشتہ چند ماہ سے دونوں بچے حفظ کیا ہوا سبق بھولنے لگے ہیں۔ مدرسے میں تو سبق یاد ہو جاتا ہے۔ گھر آکر دوہراتے بھی ہیں لیکن دوسرے دن آدھے سے زیادہ سبق بھول جاتے ہیں۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ بچوں کو نظر لگ گئی ہے۔

جواب: اولاد اللہ کی نعمت ہے۔ اس نعمت کے شکر کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اولاد کی اچھی تربیت کی جائے۔ اپنے بچوں کی تربیت اور تعلیم کے دوران مسلمان والدین کے پیش نظر یہ مقصد ہونا چاہیے کہ ان کے بچے اچھے مسلمان اور اچھے انسان بنیں۔ بچوں کی اچھی تربیت کے لیے سب سے اعلیٰ رہنمائی قرآن پاک اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات سے ملتی ہے۔

بچوں کو اسکول کی تعلیم سے پہلے یا اسکول کی تعلیم کے دوران قرآن پاک پڑھوانا ایک بہت احسن عمل ہے۔ معلم اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ

”حَيِّرُكُمْ مَن تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ“  
”تم میں زیادہ اچھے وہ ہیں جو قرآن کی تعلیم حاصل کرتے ہیں اور جو قرآن کی تعلیم دیتے ہیں۔“ [صحیح بخاری، کتاب فضائل القرآن]

قرآن پاک کی تعلیم دینے والے اصحاب خیر میں اساتذہ کے ساتھ والدین کو بھی شامل سمجھنا چاہیے کیونکہ بچوں کو کیا تعلیم دی جائے اس کا فیصلہ والدین ہی کرتے ہیں۔

اس لحاظ سے آپ اور آپ کے شوہر مبارک باد کے حق دار ہیں کہ آپ اپنے بچوں کو قرآن پاک کی تعلیم دلوا رہے ہیں۔ میری طرف سے مبارک باد قبول فرمائیے۔

قرآن پاک حفظ کرنے میں آسانی ہو اس کے لئے والدین کو اپنے بچوں کی عمومی صحت کا خیال بھی رکھنا چاہیے۔ بچوں کی جسمانی اور ذہنی اچھی نشوونما کے لئے ان میں کیشیم اور آئرن کی کمی نہ ہونے پائے۔ دیگر ضروری اجزا بھی متوازن خوراک کے ذریعے انہیں ملتے رہیں۔ جسم کی بڑھوتری کی عمر میں لازمی غذائی اجزا کی کمی سے بچے کم زور اور سست ہو جاتے ہیں اور ان کی سیکھنے کی صلاحیت پر بھی منفی اثر پڑتا ہے۔

حافظے کی تقویت کے لئے ہر بچے کے لئے سات سات بادام پانی میں بھگو دیں۔ صبح بادام چھیل کر بچوں کو دیں اور ان سے کہیں کہ وہ یہ بادام دیر تک خوب اچھی طرح چبا کر کھالیں۔ اوپر ایک ایک گلاس نیم گرم دودھ اور ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پلائیں۔

بطور روحانی علاج روزانہ سورہ یوسف تین مرتبہ تلاوت کر کے اپنے دونوں بچوں پر دم کر دیں اور ان کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

پیر صاحب پرائز بانڈ کا انعامی نمبر بتاتے ہیں

☆☆☆

سوال: ہمارے ایک چچا اپنا کاروبار کرتے ہیں۔ آمدنی بس مناسب ہے۔ ان کا رابطہ کئی لوگوں سے رہتا ہے۔ چچا کے ایک دوست نے بچت کی طرف مائل کرتے ہوئے ان سے کہا کہ تم پرائز بانڈ خریدا کرو۔ بچت کی بچت اور انعام کے چانس اپنی جگہ۔ کبھی بانڈ نکل آیا تو بڑی رقم کے مالک بن جاؤ گے۔ ہمارے چچا نے اپنے ان دوست سے پوچھا کہ آپ کے بانڈ پر بھی انعام نکلا ہے....؟ انہوں نے بتایا کہ تین چار بار انعام نکل چکا ہے۔ ان صاحب نے ہمارے چچا کو بتایا کہ دراصل وہ ایک پیر صاحب کے پاس جاتے ہیں وہ پیر صاحب اپنے خاص خاص مریدوں کو یا جن لوگوں سے وہ خوش ہوں انہیں پرائز بانڈ کے نمبر بتا دیتے ہیں۔ ان پیر صاحب کے پاس لوگ نذرانے لے کر جاتے ہیں۔ ان کی خدمت میں حاضر رہتے ہیں۔ کبھی ”حال“ میں ہوں تو پیر صاحب اشاروں اشاروں میں انعامی نمبر بتا دیتے ہیں۔

دوست نے ہمارے چچا سے کہا کہ آپ بھی پیر صاحب کی خدمت میں کچھ وقت گزاریں کسی وقت نصیب ضرور کھل جائے گا۔

ہمارے چچا نے ان پیر صاحب کے ہاں جانا شروع کر دیا۔ پیر صاحب اپنے بعض مریدوں کے ساتھ کبھی منوڑا، کبھی ٹھٹھہ اور کبھی کہیں اور جاتے رہتے ہیں۔ ہمارے چچا بھی اپنے دفتر سے دو تین دن چھٹیاں لے کر ان پیر صاحب کے ساتھ دوسرے شہروں میں جا کر مزارات پر حاضری دیتے رہے۔ پیر صاحب کی خدمت کرتے ہوئے چچا اب اپنی فیملی کو بھی ٹھیک طرح وقت نہیں دے پارہے۔ پیر صاحب کے کچھ مریدوں کے بانڈ نکل چکے ہیں۔ چچا کو وہاں جاتے ہوئے دو سال ہو گئے ہیں ابھی تک ان کا کوئی انعام نہیں نکلا ہے۔

جواب: پرائز بانڈ پر انعام نکلنے کی لالچ میں آپ کے چچا اپنا بہت سارا قیمتی وقت برباد کر چکے ہیں۔ کسی پیر کی خدمت میں حاضری کا مقصد ان سے علم حاصل کرنا یا تنزیہ نفس کے لیے تربیت لینا ہو تو بات سمجھ میں بھی آئے۔ انعام کی لالچ میں کسی عامل یا پیر کے پیچھے مارے مارے پھرنا محض وقت کی بربادی ہے۔ اس طرز عمل سے بد عقیدگی اور گم راہی کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ اگر ہو سکے تو اپنے چچا کو سمجھائیں کہ وہ اپنا وقت برباد کرنے کے بجائے اپنے دفتر کے کاموں اور اپنے بیوی بچوں کے معاملات میں دلچسپی لیں۔

چچا سے کہیں کہ وہ پانچ وقت نماز کی پابندی قائم کریں اور حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

شدید نظر بد!

☆☆☆

سوال: میرے بڑے بھائی کا کاروبار بہت اچھا



خراب ہو سکتے ہیں، کیرئیر میں رکاوٹیں آسکتی ہیں، صحت بگڑ سکتی ہے، ازدواجی تعلقات میں دشواری ہو سکتی ہیں، گھریلو معاملات بگڑ سکتے ہیں اور دیگر کئی طرح کی خرابیوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں حسد نہ کرنے کی تاکید کی گئی ہے اور حسد کرنے والوں کی اس خراب صفت کی وجہ سے ہونے والے شدید خسارے سے آگاہ بھی کیا گیا ہے۔

نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے:  
”حسد کرنے سے بچو، یہ نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑی یا خشک گھاس کو۔“

ایک حاسد مرد یا عورت کو یہ سوچنا چاہیے کہ دوسروں کی خوشیوں یا کامیابیوں پر تنگ دلی دکھا کر صاحب نعمت کو خواہ کوئی بھی تکلیف پہنچے لیکن خود حاسد اپنے لیے کتنے بڑے خسارے کا اہتمام کر رہا ہے۔

حسد کرنے والے اپنے منفی جذبات سے دوسروں کے لیے تکالیف کا سبب بننے کا خمیازہ اپنی نیکیوں سے محرومی کی شکل میں بھگتیں گے۔

آپ کے بڑے بھائی بھی ایسا محسوس ہوتا ہے حسد سے متاثر ہوئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ انہیں نظر بد اور حسد سے جلد نجات ملے اور ہر قسم کے شر سے، سفلی علم کے منفی اثرات سے ان کی حفاظت ہو۔ آمین

اپنے بھائی سے کہیں کہ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت 58 کا ابتدائی حصہ:

چل رہا تھا۔ چار سال پہلے انہوں نے ایک نیا مکان بنایا۔ اس خوشی میں ایک بڑی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس فنکشن میں شریک کئی لوگوں نے اس پوش علاقے میں مکان کے ڈیزائن اور تعمیراتی معیار کی بہت تعریف کی تو بعض رشتہ داروں نے ناک منہ بھی چڑھائے۔ بعض لوگ دبے لفظوں یہ کہتے سنے گئے کہ ان کی کوئی لاٹری نکل آئی ہے یا یہ کوئی دو نمبر کام کرنے لگے ہیں۔ ایک دو افراد نے ہنستے ہنستے کہا کہ اتنا پیسہ کہاں سے آ رہا ہے۔ طریقہ ہمیں بھی بتا دو۔

اس فنکشن کے چند ہفتے بعد مشکلات آنے لگیں۔ دو بڑے کفرم آرڈر بغیر کسی وجہ کے کینسل ہو گئے۔

یہ دو آرڈر کینسل ہونے کی وجہ سے نئے آرڈر ملنے میں بھی دشواریاں آنے لگیں۔ پارٹیاں پوچھتیں کہ وہ دو آرڈر کیوں کینسل ہوئے...؟

کاروبار متاثر ہونے کی وجہ سے بھائی پر خاصا قرض بھی چڑھ گیا ہے۔ پہلے بھائی کو ہارٹ اٹیک ہوا تھا اب انہیں ڈپریشن بھی ہو رہا ہے۔

کئی لوگوں کا کہنا ہے کہ ان پر شدید نظر ہے بعض لوگ بتاتے ہیں کہ صحت اور روزگار پر سفلی علم کروا دیا گیا ہے... میرے شوہر کا بھی یہ خیال ہے کہ ان کے حالات کی اچانک خرابی کا سبب کوئی سخت برا عمل ہے۔

جواب: دوسروں کی کامیابی اور خوشیوں پر حسد کرنا ایک نہایت بُری صفت ہے۔ نظر بد اور حسد سے متاثرہ لوگوں کے معاشی معاملات

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ

اور بنی اسرائیل (17) کی آیت 111،  
سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اپنے اوپر دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ قلن،  
سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت  
الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر  
بھی دم کر لیں۔ یہ دم کیا ہو اپنی سب گھر والوں  
کو بھی پلائیں۔

آپ کی بھابی عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس  
مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر روزگار میں برکت و ترقی کی دعا کریں۔

یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن  
شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بھائی اور بھابی وضو بے وضو کثرت سے  
اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ یا سلام یا واسع یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر  
جمعرات پانچ یا سات مستحق افراد کو کھانا  
کھلا دیا کریں۔

بیوی بُری لگتی ہے!

☆☆☆

سوال: میری شادی ایک سال پہلے ہوئی۔  
اللہ تعالیٰ نے مجھے ہر طرح سے نوازا ہے۔ اللہ کا  
بہت شکر ہے۔

چند ماہ پہلے تک مجھے اپنی بیوی سے بہت محبت  
تھی۔ ہم دونوں کے درمیان بہت ذہنی ہم آہنگی  
تھی۔ وہ میرا بہت خیال رکھتی ہے۔ میرے گھر  
والوں کا اس کے ساتھ بہت اچھا رویہ ہے۔

میرے گھر میں سب ہی اس سے متاثر ہیں۔  
کئی لوگ میرے گھر کی مثالیں دیا کرتے تھے۔ پھر  
نجانے کیا ہوا، شادی کے چند ماہ بعد ہی مجھے اپنی  
بیوی بُری لگنے لگی۔

اب میری کوشش ہوتی ہے کہ میں اس کے  
سامنے کم سے کم جاؤں۔ اس وجہ سے میں رات کو  
دیر سے گھر واپس آتا ہوں۔ کھانا باہر ہی کھا لیتا  
ہوں۔ گھر آکر بیوی سے کوئی بات کئے بغیر سونے  
کے لیے چلا جاتا ہوں۔

میں نے اپنی یہ کیفیات اپنی والدہ کو بتائیں تو  
انہوں نے خاندان کی بعض بزرگ خواتین سے  
مشورے کئے۔ کئی علماء کرام سے بھی رابطہ کیا۔  
کسی نے انہیں بتایا کہ میاں بیوی کے درمیان محبت  
کو شدید نظر لگ گئی ہے۔ کسی نے بتایا کہ آپ کے  
بیٹے کی خوشیاں حاسدوں سے برداشت نہیں  
ہو رہیں، ان حاسدوں کی جانب سے جادو کے  
ذریعے شوہر کو بیوی سے دور کرنے کی کوشش کی  
گئی ہے۔

جواب: میاں بیوی کے درمیان محبت  
بھرے تعلقات، ان کا ایک دوسرے کے ساتھ  
خوشی خوشی رہنا، آپس میں بے تکلفی کے ساتھ ہنسنا  
بولنا خاندان میں یا ملنے جلنے والوں میں کئی لوگوں  
کے لیے جلن اور حسد کا سبب بن جاتا ہے۔ بعض

حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔ صدقہ مصیبتوں اور پریشانیوں کے آگے ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے۔ صدقے کی وجہ سے حسد اور نظر بد سے بھی حفاظت ہوتی ہے۔

بڑھاپے میں رنگ رلیاں

☆☆☆

سوال: میری عمر پینٹھ سال ہے۔ میری شادی کو سینتیس سال ہو گئے ہیں۔ میری چار لڑکیاں اور ایک لڑکا ہے۔ الحمد للہ چار لڑکیوں کی شادیاں ہو چکی ہیں اور وہ اپنے اپنے گھر میں خوش ہیں۔

میرا اکلوتا بیٹا ذہنی معذور ہے۔ اس بچے کی عمر بتیس سال ہے۔

میرے شوہر بہت عرصہ سے اس کوشش میں ہیں کہ میں خود انہیں چھوڑ کر چلی جاؤں مگر میں اپنے اس ذہنی معذور بچے کو چھوڑ کر کہاں جاؤں۔

میں ساری زندگی ان کے مظالم اس لیے سہتی رہی کہ بڑھاپے میں کچھ سکون ملے گا مگر معاملہ الٹ ہو گیا ہے۔ اب وہ پہلے سے زیادہ بدظن ہو گئے ہیں اور مجھ پر اور بچوں پر شک کرنے لگے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ ہم لوگ انہیں نہیں چاہتے۔ وہ زیادہ تر وقت اپنے آفس کی ایک عورت کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وہ عورت بیوہ ہے۔ اس کی دو بیٹیاں ہیں جو شادی شدہ ہیں۔

میرے شوہر کا اس عورت کے ساتھ شاپنگ کرنا، ہوٹلنگ کرنا روز کا معمول ہو گیا ہے۔ سمجھ نہیں آتا کہ اس بڑھاپے میں رنگ رلیاں کیوں

اوقات میاں بیوی کے خوش گوار تعلقات کو نظر لگ جاتی ہے تو کبھی کوئی مرد یا عورت تنگ دلی اور جلن کی شدت کی وجہ سے ہنستے بولتے لوگوں پر بد عملیات بھی کروادیتے ہیں۔ سب کو یاد رکھنا چاہیے کہ جادو کرنا یا جادو کروانے کے لیے کسی کی مدد حاصل کرنا بہت برے کام ہیں۔

حسد اور نظر بد کے اثرات سے نجات کے لیے آپ....

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر (15) کی آیت نمبر 16

پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر دیں۔

زیادہ تر وقت با وضو ہیں، گھر سے دفتر جاتے وقت وضو کر لیں۔ دفتر سے گھر کے لیے روانہ ہوتے وقت بھی وضو تازہ کر لیں۔ رات سونے سے پہلے بھی وضو تازہ کر لیں۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔ رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق،

سات مرتبہ سورہ الناس، تین مرتبہ آیت انکرسی پڑھیں، اس کے بعد اکیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَ لَهُ الْحَمْدُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اہلیہ کا تصور کر کے ان پر بھی دم کر دیں۔

منار ہے ہیں۔ میرے شوہر خاندان کے تمام افراد کو یہ میسج بھیج چکے ہیں کہ ہم لوگ ان کے ساتھ متخلص نہیں ہیں اس لیے وہ اس عورت کے ساتھ رہنے پر مجبور ہیں۔

میرے داماد اور بیٹیوں ان سے بہت محبت، اپنائیت اور ادب کے ساتھ پیش آتے ہیں لیکن اس کے باوجود انہیں ناتواپنی بیٹیوں کا کوئی خیال ہے اور نہ ہی اپنے دامادوں کا کوئی لحاظ۔

ڈاکٹر صاحب! کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میرے شوہر اپنی بیٹیوں اور داماد کا لحاظ کریں۔ اپنے معذور بچے کی دیکھ بھال ذمہ داری سے کریں۔ بڑھاپے میں تو رنگ لریاں منانا چھوڑ دیں اور میرے حقوق ادا کریں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء (4) کی آیت 26

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کے رویوں میں اصلاح اور اہل خانہ کے حقوق کی ادائیگی 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۔

دفتری مخالفوں نے  
ناحق پھنسوا دیا!

☆☆☆

سوال: میں شادی شدہ ہوں۔ میرا ایک بیٹا ہے۔ میں ایک اچھی جگہ ملازمت کرتا ہوں۔ کچھ عرصہ قبل دفتر میں بعض مخالفین نے میرے خلاف ایک محاذ بنا کر مجھے معطل کروا دیا۔ میرے

خلاف انکو آری چل رہی ہے اس دوران پچھلے چار ماہ سے مجھے تنخواہ نہیں ملی۔ دفتر کی گاڑی اور دیگر مراعات بھی مجھ سے لی گئی ہیں۔

میں نے اپنی صفائی میں جو کچھ کہا اس سے انکو آری آفیسر مطمئن ہوئے لیکن ان کے فیصلے سے پہلے ہی میرے معاملے پر غور کرنے کے لیے ایک اور کمیٹی بنا دی گئی۔ مالی مشکلات کی وجہ سے میرے کئی ضروری کام رکے ہوئے ہیں۔

میری اہلیہ بہت اچھی خاتون ہیں۔ وہ مجھے صبر کی تلقین کرتی ہیں اور میرا حوصلہ بڑھاتی ہیں لیکن اب میری ہمت جواب دینے لگی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ آپ کے ساتھ ہونے والی زیادتیوں کا ازالہ ہو۔ آپ جلد اپنی پوزیشن پر بحال ہوں اور اس کے بعد آپ کو جلد ترقی ملے۔ آمین

فجر کی نماز کے بعد اور عشاء کی نماز کے بعد وتر سے پہلے 101 مرتبہ سورہ قمر (54) کی آیت 10 میں سے

اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَاَنْتَصِرُ

اور تین مرتبہ سورہ تغابن (64) مکمل سورہ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجیے۔

یہ عمل کم از کم اکیس یا چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اگر وظیفہ شروع کرنے کے چند روز بعد ہی مسئلہ حل ہو جائے تو اکیس روز کی مدت پوری کیجیے۔



اگر مسئلہ آکس روز بعد حل ہو تو چالیس روز کی مدت پوری کیجیے گا۔

صبح شام سات سات مرتبہ سورہ الفلق، سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم آکس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ یا رزاق یا سلام

کا ورد کرتے رہا کریں۔

ہر جمعرات کے دن کسی مستحق کو کھانا کھلا دیا کریں۔

والد کا صدمہ اور جائیداد

☆☆☆

سوال: میرے شوہر اپنے والد اور بھائیوں کے ساتھ کاروبار کرتے تھے۔ شوہر بھائیوں میں سب سے چھوٹے ہیں۔ تینوں بھائیوں کو ان کے والد نے مختلف ڈیوٹیاں دی ہوئی تھیں۔

ایک سال پہلے میرے سرس کا انتقال ہو گیا۔ میرے شوہر اپنے والد سے ذہنی طور پر بہت اٹنچ تھے۔ انہیں والد کی موت کا بہت صدمہ ہوا۔ انہوں نے کارخانے جانا چھوڑ دیا۔ میرے کہنے سمجھانے پر بڑی مشکل سے چہلم کے بعد کارخانے گئے۔ وہاں جانے پر پتہ چلا کہ دونوں بھائیوں نے کارخانے کالین دین اور کاغذات آپس میں بانٹ لیے ہیں۔

میرے میاں اپنے والد کے انتقال کے

صدمے سے باہر نہیں نکلے تھے کہ بھائیوں کے رویے نے انہیں اندر سے توڑ پھوڑ کر رکھ دیا۔ مایوسی میں انہیں خودکشی کے خیالات بھی آنے لگے۔ اب وہ سارا دن گھر میں پڑے رہتے ہیں۔ والد کو یاد کر کے روتے ہیں اور بھائیوں کو برا بھلا کہتے رہتے ہیں۔

جواب: ہم اس دنیا میں انسانوں کے مختلف اور متضاد رویوں کے مشاہدے کرتے رہتے ہیں۔ بعض رویے کتنے حیرت انگیز اور تعجب خیز ہوتے ہیں۔ زمین، دولت، ازدواجی ساتھی یا اولاد کی وجہ سے آدمی خوبی رشتے داروں سے بدگمان اور لا تعلق ہو جاتے ہیں۔ کبھی نوبت شدید مخالفت اور ایک دوسرے کے ساتھ محاز آرائی تک بھی پہنچ جاتی ہے۔ کبھی دولت کے حصول یا عہدے کی خاطر لوگ فسق اور فحور میں پڑ جاتے ہیں تو کئی لوگ صرف اپنی ناک اونچی رکھنے کے لیے یعنی اپنی انا کی جھوٹی تسکین کی خاطر دوسروں کے ساتھ زیادتیوں کے مرتکب ہونے لگتے ہیں۔

بعض اوقات گہری دوستی کے لیے مثال دی جاتی ہے کہ فلاں فلاں میں تو بالکل بھائیوں جیسا تعلق ہے لیکن کبھی مشاہدہ ہوتا ہے کہ ایک ہی ماں باپ کے بیٹے/بیٹیاں ایک دوسرے سے بات چیت کے روادار نہیں ہوتے۔ عدالت میں جا کر دیکھیں تو پتہ چلے کہ بڑی تعداد میں مقدمات سگے بھائیوں کے درمیان یا قریبی رشتے داروں کے درمیان جائیداد کی وجہ سے چل رہے ہیں۔

چند مرلے یا چند گز زمین کے معاملات سگے

## اعتبار کیوں کیا...؟

☆☆☆

سوال: میری شادی پانچ سال پہلے میرے کزن سے ہوئی۔ میرے کزن کے والدین اس رشتے پر تیار نہیں تھے لیکن اس کے باوجود انہوں نے مجھ سے شادی کی۔ میں گھر کی بڑی بہو ہوں۔ میری ہمیشہ یہی کوشش رہی کہ سسرال میں مجھ سے کسی کو کوئی تکلیف نہ پہنچے۔ میری ساس، سسر میرے ساتھ رہے اور اب ان دونوں کا انتقال ہو چکا ہے۔ ہماری ایک بیٹی اور ایک بیٹا ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے دور کے رشتے داروں میں سے ایک لڑکی کا کبھی بکھار ہمارے گھر آنا جانا ہو جاتا تھا۔ وہ کسی لڑکے سے شادی کرنا چاہتی تھی اور ہم میاں بیوی سے مدد طلب کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ ہمیں اس کی مدد کرنی چاہیے۔ میرے شوہر نے بھی حامی بھر لی لیکن ایک دن میرے شوہر نے مجھ سے کہا کہ تم اس لڑکی سے نہ ملا کرو اور نہ ہی بات کیا کرو کیونکہ یہ لڑکی ٹھیک نہیں ہے۔

میں نے اپنے شوہر کی ہدایت پر پورا عمل کیا۔ جب اس کا فون آتا تھا تو میں فون اٹینڈ نہیں کرتی۔ وہ گھر آتی تو میں ملنے سے منع کر دیتی۔ ڈھائی سال پہلے ہم نے اپنا نیا مکان خریدا اور اس میں شفٹ ہو گئے۔

اس کے کچھ عرصہ بعد میرے شوہر مجھ سے کھنچے کھنچے رہنے لگے۔ میں سمجھی کہ ان کی مصروفیت اس کی وجہ ہے مگر بعد میں وہ برملا کہنے لگے کہ میرا

بھائی اپنے گھر میں طے نہیں کرتے اور عدالت میں جا کر ایک دوسرے پر جھوٹے یا سچے الزامات لگاتے ہیں۔

خون سفید ہو جانے کی عملی صورتیں دیکھنا ہوں تو بہن بھائیوں کے ہاتھوں اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی حق تلفی کے واقعات دیکھ لیں۔ دولت کی چپک اور جائیداد کی ہوس کے تکلیف دہ اثرات کا بخوبی مشاہدہ ہو جائے گا۔

اللہ تعالیٰ آپ کے شوہر کو صبر جمیل عطا فرمائے اور ان کے والد مرحوم کو جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے۔ آمین

صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ لقمان (31) کی آیت نمبر 17 میں سے

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَسَابَكَ  
إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر پر دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو ذہنی سکون، صبر اور عزم کی قوت عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شوہر کے بھائیوں کے دل میں رحم، نرمی پیدا کرنے کے لیے رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ مریم (19) کی پہلی آیت

کھیعص

گیارہ گیارہ مرتبہ دود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

تم سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ تمہارے ساتھ بیٹھنا اچھا نہیں لگتا۔

رات میں جب کبھی میری آنکھ کھل جاتی تو اکثر میں دیکھتی کہ شوہر کمرے میں نہیں اور دوسرے کمرے میں بیٹھ کر فون پر کسی سے باتیں کر رہے ہیں۔

مجھے بعد میں پتہ چلا کہ وہ فون پر اسی لڑکی سے ساری رات باتیں کرتے ہیں لیکن میرے ساتھ دو گھڑی بیٹھنا گوارا نہیں کرتے۔

مجھے اپنے شوہر پر خود سے بھی زیادہ یقین تھا۔ اس یقین کی وجہ سے میں نے کبھی سوچا بھی نہیں کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں۔

اب وہ کچھ عرصہ سے بیمار رہنے لگے ہیں۔ میں اب بھی ان کا خیال رکھتی ہوں اور ان کے لیے ہر وقت دعائیں کرتی رہتی ہوں

اس لڑکی کا کہنا ہے کہ اس نے میرے شوہر سے نکاح کر لیا ہے۔ میرے شوہر اس بات کو تسلیم نہیں کرتے لیکن کہتے ہیں کہ وہ مجھے اچھی لگنے لگی ہے۔

میرے شوہر نے اپنے والدین اور خاندان کی مخالفت کے باوجود مجھ سے شادی کی۔ یقین نہیں آتا کہ اتنی محبت کرنے والا شوہر اچانک اتنا تبدیل کیوں کر ہو گیا۔

میں سوچتی ہوں کہ اس لڑکی نے میرے شوہر کو جادو کے ذریعہ اپنے قابو میں تو نہیں کیا۔

میں نے اپنے محلے کی مسجد کے امام صاحب کو اپنا مسئلہ بتایا۔ انہوں نے بتایا کہ واقعی میرے شوہر

پر کسی نے کوئی برا عمل کروا دیا ہے۔

جواب: بعض لوگ اچھائیوں کا بدلہ برائیوں سے دیتے ہیں، کسی کا گھر بگاڑنے کے لیے یا محبت کرنے والے میاں بیوی میں دوریاں ڈالنے کے لیے بعض لوگ جادو ٹوٹنے کروانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔

جادو و سحر کے اثرات سے اپنی اور اپنے شوہر کی حفاظت کے لیے....

عصر مغرب کے درمیان سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیں اور شوہر کا تصور کر کے ان پر بھی دم کر دیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ

آل عمران (3) کی آیت 26

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے ان پر دم کر دیں اور برے اثرات سے نجات اور ہر قسم کے شر سے حفاظت کے لئے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اپنے شوہر کی طرف سے اور اپنی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا عزیز یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

اجنبی آوازیں سنائی دیتی ہیں!

☆☆☆

مقدس ہستیوں کے بارے میں طرح طرح کے سوالات اٹھاتی ہیں۔

اپنے باطن پر قبضہ جمائے ان خمیشت لوگوں سے میرا ہر وقت جھگڑا ہوتا ہے۔

جواب: اللہ کے نیک بندوں کی عبادت میں خلل ڈالنے یا ان میں بے چینی اور گھبراہٹ پیدا کرنے کے لیے شیطان کئی ہتھکنڈے استعمال کر سکتا ہے۔ دل میں وسوسے ڈالنا بھی شیطانی چالوں میں سے ایک ہے۔ شیطان مختلف خیالات کے ذریعے انسانوں کو پریشان کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کبھی کہتا ہے کہ تمہاری عبادت قبول نہیں ہوتی، کبھی کہتا ہے کہ تم بہت گناہ گار ہو۔ تمہاری بخشش نہیں ہوگی۔

شیطان کبھی قریبی رشتہ داروں کے بارے میں دل میں تکلیف دہ خیالات ڈالتا ہے تو کبھی مقدس ہستیوں کے بارے میں شکوک ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔

سب لوگوں کو شیطان کے شر سے اللہ کی پناہ مانگتے رہنا چاہیے۔

رات سونے سے پہلے کثرت سے

اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم

پڑھتے رہیں۔ دن میں جب بھی کوئی وسوسہ آئے تو خود کو یاد دلائیے کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔

اکیس اکیس مرتبہ سورہ والشمس (91) کی آیات 7 تا 9 اور سورہ تغابن (64) کی آیت 13 سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ

سوال: اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں بچپن سے ہی نماز روزے کا پابند ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے تک روزانہ قرآن پاک کی تلاوت بھی کرتا تھا۔ پچھلے ڈیڑھ دو سال سے میں شدید الجھنوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہوں۔ مجھے مقدس ہستیوں کے بارے میں نہایت گستاخانہ خیالات آتے ہیں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری شخصیت کئی حصوں میں تقسیم ہو گئی ہے۔ ایک تو میں خود ہوں اور میرے ساتھ ساتھ میرے اندر دو تین اور لوگ بھی موجود ہیں۔

میرا ایک رخ مجھے نماز روزے اور اچھے کاموں کی طرف بلاتا ہے۔ اب میرے اندر ایک کشمکش ایک لڑائی شروع ہو جاتی ہے۔

ایک آواز آتی ہے، چلا اٹھو وضو کرو اور نماز پڑھو، دوسری آواز آتی ہے، ابھی تو بہت وقت پڑا ہے پہلے فلاں فلاں کام کر لو پھر نماز پڑھ لینا۔ تیسری آواز آتی ہے تجھے نماز پڑھ کر کیا ملے گا...؟ چھوڑ رہنے دے۔ اس کے ساتھ ہی مجھے بہت برے برے خیالات پریشان کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

میں اپنے اندر سے آنے والی ان اجنبی آوازوں کو سن کر اور انہیں جواب دے دے کر بری طرح تھک چکا ہوں۔ یہ آوازیں میرے عقائد کے بارے میں مجھے کنفیوز کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔



وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الٰہی  
یا حفیظ یا سلام یا فتاح یا رزاق  
کا ورد کرتے رہیں۔  
ہر جمعرات کے دن کسی مستحق فرد کو کھانا کھلا  
دیا کریں۔

ساس اور شوہر کا تکلیف دہ رویہ

☆☆☆

سوال: میں شادی کے ایک سال بعد اپنے  
شوہر کے پاس امریکہ آگئی۔ میرے شوہر کی فیملی  
تیس سال سے امریکہ میں رہتی ہے۔ شروع کے  
ایک مہینے میں خوش رہی۔ اس کے بعد میری  
ساس، سسر کا رویہ میرے ساتھ بہت سخت ہوتا گیا  
۔ بات بے بات مجھ پر طنز کر کے ذہنی ٹارچر دینے  
لگے۔ میں خاموش رہتی۔ ایک سال بعد میرے  
گھر میں بیٹی پیدا ہوئی تو میری پریشانی میں مزید  
اضافہ ہو گیا کیونکہ میرے سسرال والے بیٹیوں  
کی پیدائش کو اچھا نہیں سمجھتے تھے۔

میرے جیٹھ جیٹھانی بھی ساتھ رہتے ہیں۔ ان  
کے دو بیٹے ہیں۔ دونوں ہی ساس، سسر کے آنکھ  
کے تارے ہیں۔ میری ساس نے کبھی میری بیٹی کو  
گود نہیں لیا اور نہ ہی پیار کیا۔ ان کی دیکھا دیکھی  
میری جیٹھانی اور جیٹھ کا رویہ بھی میرے ساتھ  
بہت روکھا اور سرد ہو گیا۔

میرے شوہر کے سامنے تو پھر بھی دادی اپنی  
پوتی سے محبت کا اظہار کر دیتیں لیکن ان کی غیر  
موجودگی میں تو ایسا لگتا تھا کہ جیسے اس بچی کو اللہ نہ  
کرے کوئی چھوت کی بیماری ہو۔ میں اپنے شوہر

پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے  
پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

کھر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی  
شعاعوں سے تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح  
شام پئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔

خوش حال مستقبل

☆☆☆

سوال: میری شادی کو نو سال ہو گئے ہیں۔  
میں اپنے قبضے کے بازار میں سگریٹ پان کا اپنا ایک  
چھوٹا سا کیمین چلایا کرتا تھا۔ میرا کاروبار اچھا چل رہا تھا  
اور میری گزر بسر اچھی طرح ہو رہی تھی۔

دو سال پہلے میرا چلتا ہوا کاروبار متاثر ہونے لگا  
اور رفتہ رفتہ نوبت تنگ دستی تک پہنچ گئی۔ میرے  
چار بچے ہیں۔ کاروبار نہ ہونے کے برابر ہو گیا ہے۔  
جواب: عشاء کے نماز کے بعد 101 مرتبہ

سورہ آل عمران (3) کی آیت 37

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر اللہ تعالیٰ کے حضور روزگار میں برکت و ترقی اور  
معاشی خوشحالی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل مقصد  
پورا ہونے تک جاری رکھیں۔

شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فلق اور سورہ  
الناس پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور یہ دم کیا ہوا  
پانی اپنے کیمین میں بھی چھڑک دیں۔  
یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

کرتی رہیں۔

ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ یہ عمل کم از کم  
تین ماہ تک جاری رکھیں۔

زندگی میں سکون نہیں!

☆☆☆

سوال: جناب وقار صاحب! آپ کے قیمتی  
وقت میں سے کچھ لمحات لے رہا ہوں۔

میں ایک پرائیویٹ فرم میں کام کر رہا ہوں۔  
میرا دفتر گھر سے کافی دور ہے اس لئے صبح سات  
بجے گھر سے نکلتا ہوں اور رات آٹھ بجے گھر میں  
داخل ہوتا ہوں۔ ملازمت کی مشکلات اپنی جگہ مجھے  
تو گھر میں بھی سکون نہیں ہے۔ شریک حیات کا  
معمولی وجہ یا بغیر کسی وجہ کے مجھ سے جھگڑا کرنا روز  
کا معمول ہے۔

اللہ تعالیٰ نے دو بیٹے اور ایک بیٹی عطا کی ہے۔  
میری بیوی نے ان معصوموں کو بھی اپنے عتاب کا  
نشانہ بنا رکھا ہے۔ بات بات پر بچوں پر غصہ  
کرنا، مارنا، گالیاں دینا، مجھے اور میرے گھر والوں کو  
برا بھلا کہنا، کوسنا، اور اتنی زور سے چیخنا، چلانا کہ پورا  
محلہ سن لے۔ یہ سب ان کا معمول ہے۔ میری  
عزت کا انہیں کوئی خیال نہیں ہے۔

اس رویے سے تنگ آ کر میں اپنے گھر والوں  
سے علیحدہ بھی ہو گیا لیکن ان کے مزاج میں کوئی  
تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ نہ انہیں بڑوں کی عزت کا  
خیال ہے اور نہ ہی چھوٹوں سے محبت ہے۔

میری زندگی بے سکون اور بے رونق ہے۔  
بچوں پر ماں کی توجہ نہ ہونا لگ پریشانی کا باعث ہے۔

اس سلسلے میں کچھ کہہ بھی نہیں سکتی کیونکہ وہ تو  
اپنے والدین کو بچی کے ساتھ ہنستے کھیلتے دیکھتے۔ اس  
طرح میری بات محض شکایت ہو جاتی اور ساس،  
بہو کے جھگڑے کا سبب بنتی۔

بچی دو سال کی ہوئی تو پتہ چلا کہ وہ ذہنی طور پر  
کم زور ہے اور بات کو دیر سے سمجھتی ہے۔ اب  
ساس، سسر، جیٹھ اور جیٹھانی کے ساتھ ساتھ  
میرے شوہر کا رویہ بھی میرے ساتھ بہت خراب  
ہو گیا۔ مجھے طرح طرح کی باتیں سننا پڑتی ہیں کہ  
میں نے معذور بچی کو کیوں جنم دیا۔

محترم بھائی! آپ سے درخواست ہے کہ مجھے  
کوئی دعا بتائیں جس کے پڑھنے سے میری بیٹی کی  
دماغی کمزوری دور ہو اور وہ نارمل بچوں کی طرح  
اپنے سب کام کر سکے۔ میرے سسر، ساس  
اور شوہر اپنی بچی کو توجہ دیں، اس کے ساتھ شفقت  
و محبت سے پیش آئیں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ  
حم السجدہ (41) کی آیت 44 میں سے  
قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَا  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
ایک چمچی شہد پر دم کر کے بچی کو پلائیں اور اس پر دم  
بھی کر دیں۔

رات کے وقت جب بچی گہری نیند میں ہو اس  
کے سر ہانے پیٹھ کر آہستہ آواز سے

اَللّٰهُمَّ اَشْفِئْهُ اَللّٰهُمَّ عَافِئْهُ  
کم از کم گیارہ مرتبہ پڑھ کر اس پر دم کر دیں اور  
اللہ تعالیٰ کے حضور اس کی شفا یابی کے لئے دعا

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

ہے۔ جسم میں کپکپی محسوس ہوتی ہے۔ طبییہ کا کہنا ہے کہ اندرونی ورم بہت زیادہ ہے۔  
جواب: اندرونی اعضاء کے ورم کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل مندرجہ ذیل نسخہ بھی مفید ہے۔

ریون خطائی بارہ گرام، جو اکھار بارہ گرام، مصری چھتیس گرام، ان سب اجزاء کو الگ الگ گرائینڈ کر کے باریک سفوف بنا کر انہیں آپس میں ملا لیا جائے۔

اس سفوف کی مقدار خوراک ایک ایک گرام صبح اور شام ہے۔

بطور روحانی علاج صبح شام 101 مرتبہ

مَا يَفْعُو لُونًا مَا لَا يَفْعَلُونَ

پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔  
یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا شافی یا سلام

کا ورد کرتی رہا کریں۔

شادی میں تاخیر!

☆☆☆

سوال: ہم چار بہنیں ہیں تیں کی شادی ہو چکی ہے۔ سب سے چھوٹی بہن کی اب تک شادی نہیں ہوئی ہے۔ اس کی عمر اب اکتیس سال ہو چکی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 134 میں سے  
وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی اہلیہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ انہیں اپنے غصے پر قابو پانے اور منفی طرز فکر سے نجات کی توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
صبح نہار منہ اکیس مرتبہ اسم الہی

یا ودود

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے انہیں پلائیں۔

بے ترتیبی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ میں بہت دہلی پتی اور حساس طبیعت کی ہوں۔ مجھے اکثر نزلہ زکام بھی رہتا ہے۔ شادی سے پہلے مجھے دنوں میں کمی کی شکایت تھی لیکن یہ ریگولر تھے۔ شادی کے بعد سے تین چار ماہ میں ایک مرتبہ ایک دو دن کے لئے طبیعت خراب ہونے لگی۔ ناف سے نیچے بہت سختی محسوس ہوتی ہے اور مخصوص دنوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ کھانے پینے کو دل نہیں کرتا۔ دل پر ہر وقت گھبراہٹ طاری رہنے لگی

مناسب شکل و صورت کی ہے۔ ایم اے تک تعلیم حاصل کی ہے۔

اس کے کئی رشتے آئے مگر جو بھی رشتہ آتا ہے وہ دوبارہ پلٹ کر نہیں آتا۔ میری والدہ شوگر کی مریض ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت نمبر 33-34

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہن کے لئے دعا کریں کہ اس کا اچھی جگہ رشتہ طے ہو جائے اور اسے بہت خوش حال ازدواجی زندگی نصیب ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز اور زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

تین ماہ تک ہر جمعرات کم از کم تین مستحق اشخاص کو دو وقت کا کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مند کی مدد کریں۔

والد کا سخت رویہ!

☆☆☆

سوال: ہم کل آٹھ افراد ہیں۔ تین بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ والدین پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ میرے والد سخت گیر، اتا پرست، بلاوجہ غصہ اور لڑائی جھگڑا کرنے والے ہیں۔ ہم سب ان سے بہت ڈرتے ہیں۔ ہماری والدہ یا کوئی بہن بھائی ان کے سامنے بولنے کی جرأت نہیں کر سکتا۔

گھر کا پورا نظام والد صاحب کے ہاتھ میں ہی رہا ہے جس کی وجہ سے ہم اپنی چھوٹی چھوٹی

ضروریات سے محروم رہے۔ ہمارے والد اپنی اولاد سے زیادہ اپنے بھائی بہنوں کے بچوں کا خیال رکھتے ہیں۔ انہیں اپنی اولاد کا زیادہ تعلیم حاصل کرنا بے کار معلوم ہوتا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ ان کے لڑکے تعلیم میں وقت برباد کرنے کے بجائے کاروبار میں ان کا ہاتھ بٹائیں مگر اپنے بھائی کی اولادوں کے لیے اچھی سے اچھی تعلیمی سہولت میں تعاون کرتے ہیں۔

والد صاحب کا کاروبار بھی اچھا چل رہا ہے مگر گھر میں ایسا لگتا ہے جیسے ہماری فیملی خدا نخواستہ افلاس زدہ ہو۔ ہم بہن بھائیوں کی عمریں بھی بڑھ رہی ہیں مگر والد ہمارے مستقبل کا کوئی خیال نہیں ہے۔ ہم ان حالات سے بہت تنگ آچکے ہیں۔ قیدیوں جیسی زندگی سے بے زار ہو گئے۔ میں چاہتی ہوں کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ والد صاحب کے دل میں ہمارے لیے نرم گوشہ پیدا ہو اور ان کے رویے میں مثبت تبدیلی آئے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلے پھرتے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا ہادی یا رشید

کا ورد کریں۔





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