

ماہنامہ

کراچی

# روحانی ڈائجسٹ

ستمبر 2020ء

حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی



پاکستان کی معیشت میں بہتری....

ایک امریکی ڈالر 75 پاکستانی روپیہ۔ پیٹرول 50 روپے فی لیٹر؟

خالستان کا قیام  
کتنی دور ہے....؟

انڈیا کے کئی ٹکڑے  
ہونے والے ہیں....؟

جنات کی حقیقت، روحانی بزرگوں کے انکشافات....

مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتا متبادل طریقہ علاج

مراقبہ شکر

Gratitude  
Meditation

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات:  
لاشعوری استعداد میں اضافہ  
اور وقت میں برکت....

وٹسٹ کی شادی کے مسائل....

شوہر کی توجہ کیسے حاصل کی جائے....؟

رشتے میں رکاوٹ دور کرنے کے لیے وظیفہ....

قوتِ مدافعت بڑھانے والی قدرتی اشیاء....

وطنس ڈی کی کمی کیسے دور کی جائے....؟

رنگ گورا کرنے کے آسان طریقے....

یہ چہ بندہ کو خدا کے جلاہی  
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے

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

PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN  
CONCEPT**  
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC  
22<sup>nd</sup>  
ANNIVERSARY  
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن  
کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



**ACIMC KARACHI HEAD OFFICE**

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



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



# FLORA

Honey

Available in  
Big & Medium  
Packing



Prism & Charisma

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



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

جلد: 42 شماره: 10

ستمبر 2020ء / محرم، صفر 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 175 امریکی ڈالر

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَالْحَيِّ قَلْبُهُ رُبُّنَا اَبُو الْيَسْرِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی - کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

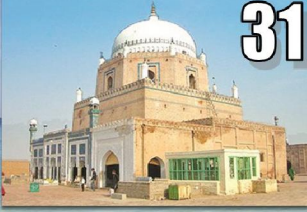
سہیل احمد

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

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

حضرت سیدنا ابوالحسن

31



زندگیاں صحفِ صریحہ

13 پاکستان کی معیشت میں بہتری....

ایک امریکی ڈالر 75 پاکستانی روپیہ۔ پیٹرول 50 روپے فی لیٹر؟

11

خالصتان کا قیام  
کتنی دور ہے....؟

انڈیا کے کئی ٹکڑے  
ہونے والے ہیں....؟

17

129 جنات کی حقیقت، روحانی بزرگوں کے انکشافات....

مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتا متبادل طریقہ علاج

مراقبہ شکر

Gratitude  
Meditation

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات:  
لا شعوری استعداد میں اضافہ  
اور وقت میں برکت....

27

146 وٹس ایپ کی شادی کے مسائل....

149 شوہر کی توجہ کیسے حاصل کی جائے....؟

141 رشتے میں رکاوٹ دور کرنے کے لیے وظیفہ....

78 قوتِ مدافعت بڑھانے والی قدرتی اشیاء....

81 وٹامن ڈی کی کمی کیسے دور کی جائے....؟

87 رنگ گورا کرنے کے آسان طریقے....

43 ستمبر میں پیدا ہونے والوں  
کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتا متبادل طریقہ علاج

مراقبہ شکر

Gratitude  
Meditation

17

ذہنی و جسمانی صحت بہتر بنائے

13



- صدائے حسرت: خوش رہونا فرامانی نہ کرو۔۔۔۔ خواجہ شمس الدین عظیمی - 08
- انڈیا کے کئی ٹکڑے ہونے والے ہیں۔۔۔۔ خالصتان کا قیام کتنی دور ہے۔۔۔۔ ❖❖❖ - 11
- پاکستان کی معیشت میں بہتری: امریکی ڈالر اور پیٹروں کی قیمتوں میں کمی؟۔۔۔۔ ❖❖❖ - 13
- مراقبہ شکر:۔۔۔۔ مغرب میں تیزی سے مقبول متبادل طریقہ علاج۔۔۔۔ ابن وصی - 17
- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: لاشعوری استعداد میں اضافہ۔۔۔۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 27
- حضرت بہاؤ الدین زکریا مانتا: معرفت الہی کا ایک یگانہ روزگار امتزاج۔۔۔۔ ❖❖❖ - 31
- انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھئے: مستعد، چاق و چوبند کی باڈی لینگویج۔۔۔۔ ہومیس - 35
- رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت: ستمبر میں پیدا ہونے والوں کا موافق رنگ۔۔۔۔ زویا علی - 43
- گھر صاف رکھیے صحت پائیے: صفائی موڈ، صحت اور تخلیقی صلاحیتوں کو نکھارتی ہے۔۔۔۔ ❖❖❖ - 49
- جھوٹ کا بدلہ جھوٹ: افریقی ادب کی ایک لوک داستان کا ترجمہ۔۔۔۔ فرینک براؤنلی - 51
- پرورش: اپنے بچے کو پراعتاد بنائیے۔۔۔۔ پراعتاد بچے کی پہچان۔۔۔۔ محمد زبیر / وجیہہ زبیر - 59
- حسرتی جاگتی زندگی: آپ بیتیوں پر مشتمل سلسلہ۔۔۔۔ ❖❖❖ - 69

خداؤں کے ذریعے

وگامہ

81

D

کی کنی ڈور کیجئے

قوت معدافت

بڑھانے والی قدرتی اشیاء

78

49

گھر صاف رکھیے!

صحت پائیے!!!

کلینزر  
ٹونرز

87

کھپتیا کھپتیا

83

خواتین  
اور

75

ہڈیوں کے امراض

نوجوان اور کم عمر بچیاں بھی متاثر

پھل و سبزیوں سے تیار کردہ کلینزر ٹونرز

## اسماءِ حسنیٰ

سے مشکلات کا حل 123



## دُعاؤں سے علاج

135



## سلسلہ عظیمیہ تعلیمات

27

لا شعوری استعداد میں اضافہ  
اور وقت میں برکت ....

- خواتین اور بڈیوں کے امراض: نوجوان اور کم عمر بچیاں بھی معذور بن رہی ہیں۔ شاپینہ عاطف - 75
- قوتِ معارف بڑھانے والی غذائیں: ❖❖❖ - 78
- غذائوں کے ذریعے وٹامن ڈی کی کمی دور کیجیے: ❖❖❖ - 81
- کچا پھل پکھلا کر کھانا، ہضم کرنے والا پھل کچا پھل اور سبزیوں سے تیار کردہ کلیئزر اور ٹونرز سے جلد خوبصورت بنائیں۔ .... صدف عامر - 83
- گھسٹ کا علاج: سردی کی شکایات دور کرنے کے لیے گھریلو نسخے .... ❖❖❖ - 87
- تھوڑی سی سمجھ داری سے بچوں کی پرورش آسان .. راشدہ عفت میموریل - 93
- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ: بچوں کے لیے کہانیاں .... محمد نبیل عباسی - 95
- کیفیاتِ مراقبہ: ڈراؤ اور خوف سے نجات، نیند میں بہتری۔ ❖❖❖ - 98
- مراقبہ: قسط 2 .... خواجہ شمس الدین عظیمی - 107
- مطالعہ قرآن: اللہ کا نظام انصاف اللہ کی رحمت کا ایک حصہ ہے۔ .... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 115
- قرآنی انسائیکلو پیڈیا: قرآنی لفظ جسد، تجسس اور جسم کے معنی و مفہوم اور تشریح .... ❖❖❖ - 119
- اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل: اللہ کے اسم کی تاثیر اور فوائد .... ❖❖❖ - 123
- نظر بد اور شر سے حفاظت: نظر، حسد، جادو اور دیگر مسائل کا حل .... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 129
- دعا سے علاج: ذاتی مکان اور دکان کے حصول کے لیے دعائیں .... ❖❖❖ - 135
- روحانی ڈاک: لاعلاج امراض اور پیچیدہ روحانی و نفسیاتی مسائل کا حل ... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 139

سسرال والے طنز کرتے ہیں  
شوہر کی توجہ کیسے حاصل کی جائے؟  
سقطی عمل  
امتحان میں کامیابی  
نشے کی لت  
لاچنگی بہنوئی  
خوبصورتی کے لیے مراقبہ!

ملازمت کے حصول میں ناکامیاں  
اولاد نہیں ہوتی!  
کالج کا بگڑا ہوا ماحول  
بیوی کی سہیلی  
نظر کی کم زوری  
وٹسٹہ کی شادی کے مسائل  
شکی شوہر دوسری عورتوں کے ساتھ

## رُوحانی ڈاک

اولاد زینہ کے لیے وظیفہ!  
رشتے میں رکاوٹ! ایک وظیفہ  
کاروبار پر بندش، ...؟  
غیر ذمہ دار جوان بھائی  
بہن بھائیوں میں نفرت!

139

# صدائے کبریا

## خوش رہو، نافرمانی نہ کرو

آدم کا مسکن جنت ہے..... اللہ تعالیٰ نے فرمایا..... اے آدم اپنی زوجہ کے ساتھ جنت میں رہو..... کھاؤ پیو! لیکن ایک درخت کے قریب مت جانا.....  
جنت کا لاکھوں کروڑوں میل کا رقبہ آدم کو دے دیا گیا..... لیکن جنت میں رہنے کی ایک شرط تھی..... وہ یہ کہ خوش ہو کر رہو.....

انسان کا اصل گھر، مکان، وطن اور مقام جنت ہے..... وہاں کوئی محنت مزدوری نہیں کرنی..... اس دنیائے آب و گل میں آپ کو روٹی چاہیے تو اس کے لیے بل چلانا پڑے گا.....  
جنت میں رہنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے دو شرائط رکھی ہیں..... پہلی یہ کہ خوش ہو کر رہو، دوسری یہ کہ ایک خاص درخت کے قریب چلے گئے تو تمہارا شمار ظالموں میں ہوگا..... ظالم لوگ جنت میں نہیں رہ سکتے..... تابع دار اور فرمانبردار لوگ ہی جنت میں رہتے ہیں..... جنت کے وسیع و عریض رقبے کو حاصل کرنے کے لیے بھی دو شرائط ہیں..... ایک خوش رہنا دوسرا فرماں برداری کرنا..... جب آدم اور ان کی زوج نے نافرمانی کی تو ان کے اندر ایک تغیر پیدا ہوا اور انہوں نے خود کو عریاں محسوس کیا..... چنانچہ تغیر کا مطلب ہی نافرمانی ہے..... اب اگر ہم اس تغیر کو ختم کرنا چاہیں تو کیا کریں.....؟؟؟

جب اللہ تعالیٰ نے حضرت آدمؑ اور حواؑ سے کہا تم زمین پر اتر جاؤ تو آدمؑ یہ ادراک ہو گیا کہ جنت سے ہمیں نکال دیا گیا ہے، آدمؑ نے فوراً ہی احساسِ ندامت کے ساتھ اللہ کو پکارا..... اپنی غلطی کا اعتراف کیا..... اے ہمارے رب ہم نے اپنے اوپر ظلم کیا..... اگر آپ نے ہمیں معاف نہیں کیا اور رحم سے پیش نہ آئے تو ہمارا شمار سخت خسارے میں مبتلا لوگوں میں ہو جائے گا.....

اللہ تعالیٰ نے معاف کر دیا اور فرمایا..... تم جنت سے زمین پر آگئے ہو، اب صورت یہ ہے کہ ہم اپنے پیغمبر بھیجتے رہیں گے..... تم پیغمبروں کی طرز فکر پر دینا میں اپنی زندگی بسر کرو گے تو ہم تمہارا وطن (جنت) تمہیں واپس کر دیں گے.....

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اگر تغیر کی وجہ سے بھول چوک ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کے قانون کے مطابق اس کا حل یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ سے اس کی معافی مانگ لو.....

اپنے اصل وطن جانے کے لیے تغیر پذیر زندگی کی اس Chain کو ختم کرنا ہوگا..... اگر آپ کو جنت



میں جانا ہے تو ضروری ہے کہ توبہ استغفار کرتے رہیں۔

انسان کی زندگی کیا ہے....؟

انسان کی زندگی کا مفہوم ہی تغیر ہے.... یہ تغیر جنت میں ہی ختم ہو سکے گا.....

جنت میں ہم کب جائیں گے....؟؟؟

Immigration جب ہم جنت میں راج تو انین اور ضابطوں سے واقف ہوں گے۔ جنت کے Laws سے واقف ہوں گے۔ جنت کا قانون اور ضابطہ یہ ہے کہ ”خوش رہو اور نافرمانی مت کرو“.....

کہا جاتا ہے کہ دنیا میں تین چیزیں لازمی ضرورت ہیں..... کھانا، چھت اور کپڑے..... مجھے بتائیے سات ارب آبادی میں کون ایسا ہے جسے یہ تین چیزیں نصیب نہیں.....؟

پھر ہر ایک کیوں ناخوش ہے..... آپ بتائیے کہ لوگ کس بات پر ناخوش ہیں.....؟

زندگی کی بنیادی ضروریات کیا ہیں.....؟

ہوا، پانی، غذا، زمین، چاند، سورج اور درخت!..... کیا یہ چیزیں سب کو حاصل نہیں.....؟؟

اگر یہاں آکسیجن ختم ہو جائے تو کیا ہم زندہ رہ سکتے ہیں.....؟

اصل بات یہ ہے کہ ہم وہ چیزیں چاہتے ہیں جن کی فی الواقع آپ کو ضرورت ہی نہیں..... ایسی

چیزوں کی ڈیمانڈ کرتے ہیں جن کے بغیر بھی ہم خوش و خرم زندگی گزار سکتے ہیں.....

خواہشات کیا ہیں.....؟؟ عالیشان بنگلہ اور بہت سارا پینک بیلنس.....؟؟

حالانکہ ہم ان چیزوں کے بغیر بھی آرام و سکون سے رہ سکتے ہیں.....!

ہر ایک نے اپنے ارد گرد خواہشات کا ایک انبار لگا یا ہوا ہے..... اور انتہائی مضحکہ خیز بات یہ ہے کہ ہر

آدمی اپنے جیسے مجبور اور محتاج آدمی سے خواہش کرتا ہے..... اس سے توقعات قائم کرتا ہے۔ جب یہ

توقعات ٹوٹی بکھرتی رہتی ہیں..... پھر وہ کہتا ہے کہ میں ناخوش ہوں..... مجھے سکون نہیں ہے.....

حضور قلندر بابا اولیاء نے ایک مرتبہ مجھے مخاطب کر کے فرمایا تھا:

”خواجہ صاحب! اگر اللہ چاہے تو روزانہ آپ کی ایک لاکھ خواہشات روز پوری کرے..... اتنے

بڑے اللہ میاں سے کوئی نہیں مانگتا..... کوئی افسر سے خواہش کرتا ہے، کوئی ابا سے توقعات وابستہ کر لیتا ہے

اور کسی کو اپنا دوست نظر آتا ہے.....

خوش رہنے کا ایک ہی اصول، ایک ہی فارمولا ہے کہ تمام خواہشات اور توقعات درو بست اللہ سے

وابستہ کر لیں..... اللہ ہی ہر چیز کا واحد کفیل ہے..... اللہ سے ہی ہر چیز طلب کی جائے۔ آپ خوش بھی

رہیں گے اور سکون کی دولت بھی مل جائے گی..... اب یہ اللہ کی مصلحت، مرضی اور منشاء ہے کہ مطلوبہ

چیز آپ کو عطا کرتا ہے یا کوئی دوسرا انتظام کر دیتا ہے.....“

# عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma  
Karachi, Pakistan



## انڈیا کے کئی ٹکڑے ہونے والے ہیں....؟

اکیسویں صدی میں بھی پوری شدت کے ساتھ موجود ہے۔ تین ہزار سال سے زائد عرصے سے رائج اس نظام میں ہندوؤں کو چار بڑے طبقات (1) برہمن، (2) شستری،

(3) ویش اور (4) شودر

سے تقسیم کیا گیا ہے۔ ان ذاتوں کو مزید ذاتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ یہ تقسیم پیشوں کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ ہندوستانی معاشرے کے ذات پات کے نظام میں اچھوتوں کو بہت حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔

اونچی اور چلی ذاتوں کے ہندو بالکل الگ الگ رہتے آئے ہیں۔ نچلی ذات سمجھے جانے والے شودر

بھارت کے حوالے سے صاحب بصیرت روحانی ہستیوں کا کہنا ہے کہ جس ملک میں مذہبی اور نسلی بنیادوں پر کئی طرح کے نفرت آمیز رویے پائے جاتے ہوں اس کا قائم رہنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ بھارت میں ایک طرف تو خاص و عام ہندوؤں کو غیر مذہب خصوصاً مسلمانوں، عیسائیوں اور سکھوں کے خلاف نفرت پر ابھارا جاتا ہے دوسری طرف خود ہندو مت کے پیروکاروں سے نفرت اور ہتک آمیز سلوک کیا جاتا ہے۔ بھارت میں موجود ذات پات کا نظام دنیا بھر میں طبقاتی تقسیم کی سب سے پرانی اور بہت تکلیف دہ صورت ہے۔ صدیوں سے چلا آرہا یہ نظام آج

صد، میگھالیہ میں 75 فی صد اور میزورام میں عیسائی آبادی کا تناسب تقریباً 88 فی صد ہے، جبکہ ریاست منی پور میں عیسائی آبادی 41 فی صد اور مسلم آبادی 8 فی صد سے زائد ہے۔

چین اور برما کے قریب واقع ان ریاستوں میں بھارت سے علیحدگی حاصل کرنے اور علیحدہ ملک کے قیام کی تحریکیں کئی دہائیوں سے چل رہی ہیں۔ بھارت کے مغرب میں بھی سکھوں کی بڑی تعداد خالصتان کے نام سے اپنے لیے ایک آزاد ملک کے قیام کی خواہاں ہے۔

صاحب بصیرت روحانی ہستیوں کا کہنا ہے کہ بھارت کی اونچی ذات پر مبنی اشرافیہ میں بھی کئی مشرقی ریاستوں کو ایک بوجھ سمجھنے کا خیال پنپ رہا ہے کیونکہ ان ریاستوں میں غربت زیادہ ہے۔ سیاست اور اقتدار پر حاوی دولت مند اور بارسوخ بھارتی اشرافیہ ان ریاستوں کے عوام کے لیے قومی وسائل خرچ کرتے ہیں تنگ دلی محسوس کرتی ہے۔ البتہ بھارتی اشرافیہ سکھوں کو کسی قسم کی رعایت دینے پر بالکل تیار نہیں ہے۔

اہل نظر صاحب بصیرت ہستیوں نے اب سے کئی دہائی پہلے ہی یہ بتا دیا تھا کہ بھارت نے اپنے ملک کے غریبوں کا خیال نہ کیا اور پس ماندہ ریاستوں کو نظر انداز کرنا جاری رکھا تو بھارت کے مشرق میں واقع کئی ریاستیں بھارت سے علیحدہ ہو جائیں گی، ان میں ناگالینڈ، میگھالیہ اور میزورام کی ریاستیں سرفہرست ہو سکتی ہیں۔



یا چھوت، اونچی ذات والوں کے ساتھ نہ کھانا کھا سکتے تھے نہ ان کے برتنوں میں پانی پی سکتے تھے۔ بھارت میں اونچی ذات والوں کے پاس کئی صوابدیدی اختیارات بھی ہیں جبکہ نچلی ذات والوں کو طرح طرح کی پابندیوں کا سامنا ہے۔ تعلیم عام ہونے اور صنعتی ترقی کی وجہ سے بھارت میں کچھ تبدیلی تو آئی ہے لیکن اونچی ذات یعنی برہمنوں میں نچلی ذات والے ہندوؤں کے لیے تعصب اور کراہیت بہر حال موجود ہے۔ نچلی ذات سمجھے جانے والے دلتوں کی آبادی بھارت میں اس وقت چالیس کروڑ سے زائد ہے۔

اب صورت حال یہ ہے کہ ایک طرف تو اونچی ذات کے افراد اپنے ہی ہم مذہب نچلی ذات کے افراد کے ساتھ توہین آمیز امتیازی سلوک کرتے ہیں دوسری طرف غیر ہندو اقوام خصوصاً مسلمانوں، عیسائیوں اور سکھوں کے خلاف عام ہندو کے دل میں نفرت ابھارنے کی منظم کوشش کی جاتی ہیں۔ بھارتی معاشرے کی ان حرکیات (Dynamics) سے چند فی صد بالادست افراد نے تو خوب فائدے اٹھائے ہیں لیکن ان کی وجہ سے کروڑوں افراد خود بھارتی مملکت سے دل برداشتہ ہوتے جا رہے ہیں۔

بھارت کے مشرق میں واقع کئی ریاستوں کے باشندے بھی بھارت سے ناامید کیونینٹیز میں شامل ہیں۔ ان سات ریاستوں میں سے تین ریاستوں میں عیسائیوں کی اکثریت ہے۔ بھارت کی جنوب مشرقی ریاست ناگالینڈ میں عیسائی تقریباً 90 فی

# پاکستان کی معیشت میں بہتری....

پاکستان کا شمار تیزی سے ترقی کرتے ممالک میں ہونے لگے گا۔

پاکستان کی معیشت  
میں بہتری

یہ حقیقت سورج کی طرح روشن ہے کہ

پاکستانی قوم پر قدرت بہت مہربان ہے۔ اب یہ پاکستان کے حکمرانوں کا کام ہے کہ وہ قدرت کی فیاضیوں کو ملک کی مضبوطی و استحکام اور قوم کی ترقی اور خوش حالی کے لیے ٹھیک طرح استعمال کریں۔ پاکستان پر قدرت کی ضیافتوں کی فہرست بہت طویل ہے۔ ان میں سے چند مندرجہ ذیل ہیں....

جغرافیہ۔ پاکستان کا محل وقوع اس ملک کو عالمی برادری میں خاص اہمیت کا حامل بناتا ہے۔

خطہ ارضی۔ پاکستان دنیا کے چند ایسے ممالک میں شامل ہے جن میں بلند و بالا برف پوش پہاڑ، سرسبز و شاداب حسین وادیاں، وسیع و عریض میدانی علاقے، صحرائی علاقے، کئی دریا اور تقریباً ایک ہزار کلو میٹر طویل سمندر کے ساحلی علاقے شامل ہیں۔ اپنی ان خصوصیات کی وجہ سے پاکستان سیاحت کے لیے دنیا کا پرکشش ترین ملک ہے۔ پاکستان میں صرف سیاحت سے ہی اربوں ڈالر سالانہ ریونیو کا حصول ممکن ہے۔

## مذہبی مقامات

سرزمین پاکستان میں ایشیا کے تین بڑے مذاہب کے ابتدائی تاریخی آثار موجود ہیں۔ ان میں



ایک امریکی ڈالر  
75 پاکستانی روپے،  
پیٹرول 50 روپے فی لیٹر؟

روحانی ہستیوں نے دہائیوں پہلے پیش گوئی کی تھی کہ چین مستقبل میں بڑی عالمی طاقت بنے گا۔ روحانی ہستیوں کے مطابق پاکستان اور چین کا باہمی تعاون اس خطے کے لیے امن اور خوش حالی کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ پاکستان کو چین اور روس سمیت جنوبی ایشیائی اور وسطی ایشیائی ممالک کے ساتھ تعاون کو فروغ دینا چاہیے۔ پاکستان، ایران، ترکی اور ملائیشیا کا باہمی تعاون اور بعض عرب ممالک کے ساتھ قریبی تعلقات خطے کے کئی ملکوں کے لیے بہت سود مند ہو سکیں گے۔

روحانی ہستیوں کا کہنا ہے کہ پاکستان کو اپنے عوام کے لیے اچھی اور معیاری تعلیم پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ تعلیم کے فروغ کے ساتھ ساتھ پاکستان میں ترقی کے زیادہ سے زیادہ ثمرات غریبوں تک پہنچنے ضروری ہیں۔ پاکستان میں ہونے والی اقتصادی اور صنعتی ترقی کو عوام کی معاشی اور سماجی حالت میں بہتری کا ذریعہ بننا ضروری ہے۔ پاکستان میں عوام کی حالت بہتر بنانے کے لیے نیک نیتی کے ساتھ سنجیدہ کوششیں کی جائیں تو محض چند برس میں

بدھ مت، ہندومت اور سکھ مذاہب شامل ہیں۔

پاکستان میں وفاقی اور صوبائی حکومتوں کی جانب سے ان مقامات کی دیکھ بھال بہت اچھی طرح کی جارہی ہے۔ مذہبی مقامات پر حاضری (Religious Tourism) کو فروغ دے کر پاکستانیوں کی جانب سے دنیا بھر میں امن کا پیغام بھیجنے کے ساتھ ساتھ بڑی تعداد میں فارن انکیکنج بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

زراعت، باغ بانی،

لائئو اسٹاک، فشریز

پاکستان دنیا کا وہ ملک ہے جہاں گندم، چاول، گنا، کپاس اور دیگر اجناس کی فصلوں کے ساتھ ساتھ آم، کیلا، کینو، موسمی، سیب، انار اور دیگر کئی اقسام کے بہت لذیذ پھل پیدا ہوتے ہیں۔ زیتون کی شجرکاری کے لیے اسپین دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اب پاکستان میں بھی زیتون کی شجرکاری کے تجربات کامیاب ہو رہے ہیں۔ خیال ہے کہ پاکستان میں اسپین سے زیادہ علاقے پر زیتون کی شجرکاری ہو سکے گی۔

پاکستان دودھ کی پیداوار میں ایشیاء میں چھٹے نمبر پر ہے۔ پاکستان میں پائے جانے والے مویشی مثلاً گائے، بکرے وغیرہ کا غذائیت بخش گوشت بھی ملک کو زرمبادلہ کی فراہمی کا اچھا ذریعہ ہے۔ پاکستان کے سمندروں میں پائے جانی والی مچھلیوں کی کئی اقسام کی بیرون ملک میں مانگ ہے۔

کوئلہ، گیس، تیل، معدنیات اور

دیگر قدرتی وسائل

سرزمین پاکستان کو قدرت نے کئی وسائل سے

نوازا ہوا ہے، ان میں کوئلہ کا بہت بڑا ذخیرہ، گیس، پیٹرول کے ذخائر، تانبا، قیمتی پتھر اور دیگر کئی اشیاء شامل ہیں۔

ٹیکسٹائل اور اسپورٹس

پاکستان میں تیار ہونے والی ٹیکسٹائل مصنوعات اور اسپورٹس کٹریں دنیا بھر میں خوب مانگ ہے۔

افراد کی قوت

پاکستان کی ایک بہت اہم خصوصیت اس قوم کی جفاکش اور بہت باصلاحیت افرادی قوت ہے۔ ان میں مزدور، ہنرمند اور اعلیٰ تعلیم یافتہ پروفیشنلز سمیت کئی شعبوں کی ماہر افرادی قوت شامل ہے۔

گواڈر اور CPEC

گواڈر کی بندرگاہ پاکستان پر اللہ کے انعامات میں سے ایک ہے۔ گواڈر اس خطے کا واحد ڈیپ سی پورٹ ہے۔ گواڈر کے ذریعے نہ صرف چین بلکہ افغانستان وسطی ایشیائی ریاستوں اور روس تک مال برداری بہ آسانی اور کم وقت میں ہو سکتی ہے۔ سی پیک منصوبہ پاکستان اور چین کے باہمی مفاد میں ہے۔ اس منصوبے کی تکمیل سے پاکستان میں خوش حالی کے نئے دور کا آغاز ہو سکتا ہے۔

صوفیاء اور علماء

خطہ پاکستان اس اعزاز کا بھی حامل ہے کہ یہاں سے تعلق رکھنے والے کئی صوفیاء اور شعراء سے ایک زمانے نے فیض پایا۔ حضرت سید علی ہجویری کی کتاب کشف المحجوب دنیا بھر میں مشہور ہے، حضرت بابا فرید گنج شکر نے اپنی شاعری سے اللہ کی بندگی اور انسان دوستی کے جو درس دیے ایک عالم ان

پاکستان میں قرآن کے حفاظ کی تعداد دنیا کے ہر اسلامی ملک سے زیادہ ہے۔ اہل پاکستان کو یہ سعادت بھی ملی ہے کہ حضرت محمد ﷺ کی شان میں نعت لکھنے والے پاکستانی شعراء کی تعداد دنیا بھر میں سب سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں نعت پڑھنے والے بھی بہت عقیدت کے ساتھ ہدیہ نعت پیش کرتے ہیں۔

### دعوت تبلیغ

تبلیغ اسلام کے لیے اہل پاکستان کی عقیدت سے بھرپور کاوشیں بھی ساری دنیا میں نمایاں ہیں۔ پاکستان کی تبلیغی جماعت اور دعوت اسلامی کے دعوتی کام دنیا کے تقریباً ہر براعظم تک پھیلے ہوئے ہیں۔

### علاج اور اعلیٰ تعلیم

پاکستان کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے ساتھ ساتھ دل کش قدرتی نظاروں سے بھرپور شمالی علاقوں میں بین الاقوامی معیار کی طبی سہولتیں فراہم کر کے وسطی ایشیائی ریاستوں اور عرب ممالک کے مریضوں کو علاج معالجے کے اچھے مواقع فراہم کر سکتا ہے۔ جامعیات کا معیار بڑھا کر پاکستان بھر میں انٹرنیشنل اسٹوڈنٹس کی تعداد زیادہ بڑھائی جاسکتی ہے۔

### خدمت خلق کے ادارے

پاکستانی چیریٹی کے کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔ اس شعبے میں پاکستانیوں نے شان دار اور منفرد مثالیں قائم کی ہیں۔ خاص طور پر عبدالستار ایدھی مرحوم کا قائم کردہ ایدھی ٹرسٹ، ڈاکٹر ادیب رضوی کا SIUT، ڈاکٹر عبدالہاری خان کانڈس اسپتال، ڈاکٹر امجد ثاقب کا قائم کردہ دنیا کا سب سے

سے فیض یاب ہوا۔ سکھوں کی مذہبی کتاب ”گرتھ صاحب“ میں حضرت بابا فرید گنج شکر کے کئی اشعار بھی شامل ہیں۔ حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی کا پیغام شاہ جو رسالو کے ذریعے صرف سندھ تک ہی محدود نہیں رہا بلکہ دنیا کے کئی ممالک میں شاہ صاحب کے کلام پر تحقیق ہوئی، پشتوزبان کے شاعر حسن بابا کی عشق حقیقی، احترام انسانیت اور پند و نصائح پر مبنی شاعری نہ صرف پاکستان بلکہ افغانستان اور دوسرے وسط ایشیائی ممالک میں مقبول ہے۔

شاعر مشرق علامہ محمد اقبال کی فلسفیانہ شاعری کے اثرات صرف پاکستان یا اردو دان طبقے تک محدود نہیں بلکہ پاکستان سے باہر خصوصاً ایران اور وسطی ایشیا کی ریاستوں میں اقبال کا کلام بہت دلچسپی اور عقیدت سے پڑھا جاتا ہے۔

پاکستان میں قائم ہونے والے ایک سلسلہ طریقت سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیا کی کتاب لوح و قلم، انسان کی اصل یعنی روح اور انسان کے اس کے خالق اللہ کے ساتھ تعلق کے موضوع پر ایک بہت بڑی کتاب ہے۔

### دینی مدارس، حفظ قرآن، نعت

پاکستان کی ایک اور بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہاں مذہبی علوم کی تعلیم کے لیے ہزاروں دینی مدارس ملک کے طول و عرض میں قائم ہیں۔ ان مدارس میں تعلیم اور بعض میں طالب علموں کے لیے رہائش اور تعلیم بھی فری ہے۔ دنیا کے کسی اور مسلم ملک میں اپنی مدد آپ کے تحت مذہبی تعلیم کا اتنا بڑا نظام موجود نہیں ہے۔

دنیا بھر میں حیرت کے ساتھ اظہار خیال کیا جا رہا ہے۔ ہم یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ تحفظ پاکستانیوں پر اللہ کی مہربانیوں کا اظہار ہے۔

پاکستان کے حکمران اور انتظامی ذمہ داران اس ملک و قوم پر اللہ کی مہربانیوں اور قدرت کی ضیافتوں کے شکر گزار بنیں اور نعمتوں کی قدر کرتے ہوئے دیانت داری کے ساتھ پالیسیاں بنائیں۔ اس ملک میں کمانے والے صنعت کار، تاجر، زمین دار اور دیگر سب شعبوں پر برسر روزگار افراد اپنے ذمہ واجب الادا ٹیکسز دیانت داری کے ساتھ وقت پر ادا کریں۔ قومی منصوبوں کی تکمیل میں امانت، دیانت اور صداقت سے کام لے کر معیار کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔ خواتین کے حقوق کا تحفظ کرتے ہوئے طبقہ نسواں کی تکریم کا پورا خیال رکھا جائے۔ ملک میں شریعت کی بالادستی ہو اور آئین و قانون کی حکم رانی ہو۔ کم زور شخص بھی قانون کی چھتری میں خود کو محفوظ سمجھنے لگے تو اس ملک کے حالات بہت تیزی سے بہتر ہونے لگیں گے۔

پاکستان کو عطا کی جانے والی قدرتی نعمتوں پاکستانی کی افرادی قوت اور صنعتی ترقی کے Potential کو ٹھیک طرح استعمال کیا جائے تو پاکستانی کرنسی کی قدر میں جلد ہی اضافہ ہونے لگے گا۔ پاکستانی روپیہ بہت جلد مضبوط ہو جائے گا۔ بہت جلد ایک امریکی ڈالر کی قدر 75 پاکستانی روپے کے برابر ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں پیٹرول 50 روپے لیٹر سے بھی کم قیمت پر آسانی عوام کو فراہم کیا جاسکے گا۔



بڑا قرض حسنہ فراہم کرنے اور اعلیٰ تعلیم مفت فراہم کرنے والا اخوت ٹرسٹ۔ فلاحی بنیادوں پر تعلیم دینے والا ادارہ TCF، ان کے علاوہ افضال میموریل کھلیسیمیسا فاؤنڈیشن AMTF، خون کے امراض میں مبتلا بچوں کو خون کی فراہمی کے لیے قائم ادارہ فاطمیہ فاؤنڈیشن، آنکھوں کے امراض میں خدمات سرانجام دینے والا LRBT، عمران خان کا قائم کردہ شوکت خانم اسپتال، سیلانی ویلفیئر ٹرسٹ، عالمگیر ویلفیئر ٹرسٹ، حسینی بلڈ بینک، چھیبیا ایسوسی ایشن سرورسز، امن فاؤنڈیشن، JDC اور ملک کے طول و عرض میں قائم دیگر کئی فلاحی ادارے دنیا بھر میں پاکستان کی ایک منفرد پہچان کا سبب بنتے ہیں۔

کورونا کی عالمی وبا اور پاکستان کورونا وائرس COVID-19 کی وجہ سے دنیا بھر میں 2020 بہت مشکلات کا سال بن گیا۔ امریکہ، برازیل، بھارت، اٹلی، اسپین، برطانیہ اور دنیا کے دیگر ممالک میں اب تک آٹھ لاکھ سے زائد اس وائرس کا شکار بن کر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھے۔

پاکستان میں بھی کورونا وائرس کا حملہ ہوا لیکن ہمارے وطن میں اس کا پھیلاؤ اور اس کی ہلاکت خیزی بہت کم رہی۔ قدرت کی طرف سے عطا کردہ قوت مدافعت کی وجہ سے پاکستانی بالعموم کورونا سے محفوظ رہے۔ پہلے ظاہر کردہ خدشات کے برعکس جولائی اور اگست کے مہینوں میں پاکستان میں کورونا وائرس سے متاثر ہونے والوں اور انتقال کر جانے والوں کی تعداد مسلسل کم ہوتی رہی۔

پاکستانی کورونا سے کس طرح محفوظ رہے اس پر



کے قابل ہو سکتا ہے۔

اپنے کثیرالجہتی مفید اثرات کی وجہ سے مراقبہ صدیوں سے مشرق کی کئی تہذیبوں میں معروف اور رائج رہا ہے۔ اب امریکا اور یورپ میں بھی سائنس دان، ماہرین نفسیات، نیورولوجسٹ اور دیگر شعبوں کے طبی ماہرین انسانی ذہن اور صحت پر مراقبہ کے اثرات پر تحقیقات کر رہے ہیں۔

ان تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ مراقبہ سے ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ مراقبہ کے روحانی فوائد کے علاوہ روزانہ مراقبہ کرنے سے انسان کی ذہنی، جسمانی صحت اور کارکردگی بہتر بنائی جاسکتی ہے۔

مراقبہ کئی نفسیاتی مسائل مثلاً آسٹریس، ٹینشن، ڈپریشن، خوف، احساس کمتری، شک اور وسوسوں وغیرہ سے نجات پانے میں بھی مددگار ہے۔ مراقبہ کی وجہ سے جذبات پر کنٹرول، غصہ،

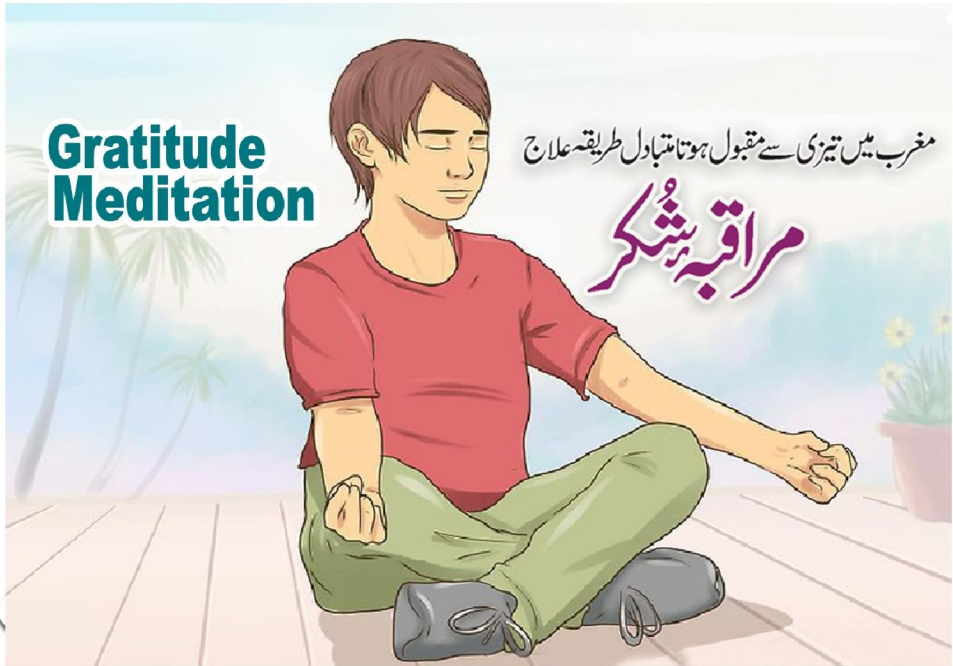
مراقبہ کی اہمیت سے آج کون واقف نہیں، یہ ذہنی و جسمانی مشق کا بہت قدیم طریقہ ہے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی اور سکون حاصل کرنے اور روحانی حواس کو بیدار و متحرک کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ مشرق میں تو مراقبہ اولیاء اللہ اور صوفیاء کرام کا صدیوں پرانا معمول ہے۔ صوفیاء ارتکاز توجہ لاشعوری کیفیات کے ادراک، باطنی یا روحانی صلاحیتوں کی بیداری کے لیے دیگر مجاہدات اور ریاضتوں کے ساتھ ساتھ مراقبہ کا اہتمام بھی کرتے تھے۔

مراقبہ کے ذریعے انسانی ذہن کا ناتی شعوری کے ساتھ ہم آہنگ Tune ہو سکتا ہے۔ گویا انسانی ذہن ایک وصول کنندہ Receiver ہے۔ کائنات میں مختلف نشریات مسلسل جاری و ساری ہیں۔ انسانی ذہن مراقبہ کے ذریعے ان نشریات کو بہتر طور پر وصول کرنے اور انہیں سمجھنے

## Gratitude Meditation

مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتا متبادل طریقہ علاج

## مراقبہ شکر



آدمی اپنی صلاحیتوں سے زیادہ سے زیادہ کام لینے کے قابل ہو سکتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈیوس کی پروفیسر کتھیرائن میکلیمن اور ساتھی ایڈوانزر کلیفورڈ سورن کی مشترکہ تحقیق میں مراقبہ کرنے والوں کا تجربہ کیا گیا۔ مختلف ٹیسٹ کے بعد ماہرین نے دیکھا کہ مراقبہ کرنے والوں نے مراقبہ نہ کرنے والوں کی نسبت عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ غرض جسم کے معاملات ہوں یا ذہن کے، مادی فوائد ہوں یا روحانی مراقبہ ہر جگہ کسی نہ کسی طرح مفید و معاون ہو سکتا ہے۔

اب ہم بات کرتے ہیں شکر گزاری کی....  
شکر ادا کرنا یا شکر گزاری ایک ایسا عمل ہے جس کا درس ہزاروں سال سے دیا جا رہا ہے، شکر کرۂ ارض پر پھیلی ہر ایک تہذیب و ثقافت اور ہر ایک مذہب کی تعلیمات کا حصہ رہا ہے۔

شکر گزاری، شکر، ممنونیت، احسان مندی، سپاس گزاری جسے انگریزی میں Gratitude کہتے ہیں، بظاہر یہ چھوٹا سا مثبت عمل ہے مگر یہ ناصرف جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے کراثماتی ثابت ہوتا ہے بلکہ روزمرہ کے معاملات اور تعلقات پر بھی اپنے اثرات ثبت کرتا ہے۔

شکر گزاری ایک انتہائی طاقتور مثبت طرز فکر ہے جو ایک مقناطیس کی طرح کام کرتی ہے۔ شکر گزاری کا یہ مقناطیس مثبت چیزوں، نعمتوں کو اٹریکٹ کرتا ہے، جس سے زندگی میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔



جذباتی پہچان جیسے منفی جذبات میں کمی آتی ہے، بیماریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو تقویت ملتی ہے۔ مراقبہ بلڈ پریشر، بے خوابی کے مسائل، دل کی تقویت، سانس کی بہتری، قلب، نظام دوران خون اور اینڈوکرائن نظام کے لیے بھی مفید ہے اور اس سے مزاجی کیفیت پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔ مزید یہ کہ میڈیٹیشن یعنی مراقبہ کرنے والوں میں کشش بہت بڑھ جاتی ہے۔

مختلف تعلیمی و تحقیقی اداروں میں ہونے والی ریسرچ سے واضح ہوا ہے کہ مراقبہ کا عمل انسانی دماغ کے کئی حصوں میں مختلف تبدیلیوں کا ذریعہ بنتا ہے۔ مراقبہ کی وجہ سے دماغ کے سیکھنے، سمجھنے، ذہانت اور بصیرت جیسے معاملات سے متعلق حصوں کی تحریکات بڑھ جاتی ہیں۔ روزانہ مراقبہ کرنے سے ارتکاز توجہ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تخلیقی صلاحیت Creativity بھی بیدار ہوتی ہے اس کے علاوہ وجدان Intuition کی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں۔ مراقبہ کی وجہ سے

**Intervention.** پیش کیا کہ کس طرح شکر گزاری بیماریوں کے لئے ایک ہیلتھ پاور کے طور پر بھی حیران کن کام کرتی ہے۔

رابرٹ ایبوز کا کہنا ہے کہ شکر گزار بننا بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے، قوت مدافعت کو بہتر بنا سکتا ہے اور زیادہ موثر نیند کی فراہم کرتا ہے۔ شکر گزار ہونا افسردگی، اضطراب اور دیگر ذہنی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتا ہے، اور خودکشی کی روک تھام میں اہم عنصر ہے۔ ان کی تحقیق کے مطابق شکر گزاری اسٹریس کے ہارمون (کارٹیسول) کے لیول کو 23 فیصد کم کرتا ہے، شکر گزاری کرنے والے مریضوں میں دل کی سوزش میں 7 فیصد کمی واقع ہوئی۔ شکر گزار سرگرمیوں (نعمتوں کی گنتی اور شکر گزاری کے خط) سے چھ ماہ کی مدت کے دوران ڈپریشن میں مبتلا مریضوں میں خطرے کو 41 فیصد کم کیا۔ شکر گزار مریضوں میں ڈاسٹک بلڈ پریشر 16 فیصد کم اور کم شکر گزار افراد میں سسٹولک بلڈ پریشر 10 فیصد کم پایا گیا۔ تشکر آمیز خط لکھنے پر ناکام خودکشی کرنے والے 88 فیصد مریضوں میں ناامیدی کے احساسات کم ہو گئے اور ان میں سے 94 فیصد میں امید کی سطح میں اضافہ ہوا۔ شکر گزاری کرنے والے دائمی درد کے ایسے مریض جو بے خوابی اور ڈپریشن میں مبتلا تھے ان میں نیند کے معیار میں 10 فیصد بہتری پائی گئی۔

ماہرین نے شکر گزاری کو جسمانی اور نفسیاتی فوائد سمیت خوشی سے بھی کافی حد تک منسلک کیا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق شکر گزار افراد دیگر کی

ماہرین کی ریسرچ سے یہ پتا چلتا ہے کہ شکر گزار ہونا آپ کی خوشیوں کے احساس کو بڑھاتا ہے۔ شکر بہتر اور پرسکون نیند کی وجہ بنتا ہے۔ جسم کو طاقت اور اعتماد فراہم کرتا ہے۔ اضطراب Anxiety اور اداسی Depression کی علامات کے تدارک میں معاون ہوتا ہے۔ ایک انوکھی بات یہ ہے کہ جسمانی درد میں بھی حیرت انگیز کمی کا باعث بنتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈیوس میں شکر گزاری پر تحقیق کرنے والے ریسرچر رابرٹ ایبوز Robert Emmons نے شکر گزاری کے موضوع پر کئی کتابیں لکھی ہیں، جن میں شکر گزاری کا آدھے Gratitude Works، شکر گزاری کے الفاظ of Gratitude، شکر گزاری کی نفسیات Psychology of Gratitude، خدا کا شکر Gratitude to God، شکر یہ Thanks اور شکر گزاری کی چھوٹی کتاب The Little Book of Gratitude شامل ہیں۔ رابرٹ ایبوز نے اپنا ایک ریسرچ پیپر Gratitude as a Psychotherapeutic



نسبت 25 فیصد زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

مثبت چیزوں پر شکر گزاری کا اظہار کرتے ہیں ان کی ذہنی اور جسمانی صحت میں نمایاں بہتری دیکھنے میں آتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران ایسے مریضوں کا جائزہ لیا گیا جنہیں دل کے دورہ پڑ چکا تھا۔ محققین کے مطابق مریضوں کے اندر شکر گزاری کی کیفیت ان کے مزاج، نیند کو بہتر بناتی ہے اور وہ تھکاوٹ اور ورم کی کیفیت سے کافی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔

محققین کا کہنا ہے کہ شکر گزاری کی کیفیت کو تحریر کرنا دل کی صحر کے لیے مفید ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ہارٹ ایکٹ کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ ان کے بقول ایک شکر گزار دل ہی زیادہ صحت مند ہوتا ہے اور اس کے لیے شکر گزاری کے جذبات کو تحریر کرنا ایک موثر اور آسان طریقہ ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے جینیفر لرنر، کیلیفورنیا یونیورسٹی کے یے لی، نار تھ ایسٹرن یونیورسٹی کے ڈیوڈ ڈی ایسٹو اور لیاہ ڈکنز کی مشترکہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کی جن لوگوں میں شکر گزاری کی عادت پختہ ہوتی ہے وہ معاشی میدان میں زیادہ صبر و تحمل اور بہتر دل پاور کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکا میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق لوگوں کا شکر یہ ادا کرنا ویسے تو اچھے آداب کی علامت ہے ساتھ ہی آپ کے تعلقات میں گہرائی پیدا کرتا ہے۔ اگر کسی کے کوئی کام کرنے پر آپ اس کے شکر گزار ہوئے تو آپ نے ایک ایسے شخص کو اپنا دوست بنا لیا جو کسی بھی مصیبت میں آپ کے کام آنے سے نہیں کترائے گا۔

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا ڈیوس کے رابرٹ ایمنوز اور میامی یونیورسٹی کے مائیکل میک کولوف نے شکر گزاری پر تحقیق کرنے کے لیے دو گروپ تشکیل دیئے ایک گروپ سے ہفتے کے دوران پیش آنے والی ایسے واقعات کے بارے میں لکھنے کے لیے کہا گیا جن پر وہ شکر گزار ہیں اور دوسرے گروپ کو ایسی چیزوں کے بارے میں لکھوایا گیا جو انہیں ناپسند ہوں۔ 10 ہفتوں کے بعد، جن لوگوں نے شکر یہ کے بارے میں لکھا وہ زیادہ پر امید تھے اور اپنی زندگی کے بارے میں بہتر محسوس کرتے دکھائی دیئے۔

امریکہ کی ییل Yale یونیورسٹی میں نفسیات اور کالگنیٹو Cognitive سائنس کی پروفیسر لاوری سینٹوس Laurie R. Santos نے اپنی کلاس ”سائیکالوجی اینڈ ڈاگڈ لائیف“ کے شاگردوں کو ہفتے کے ساتوں روز ہر رات ہر اس چیز کی فہرست بنانے کو کہا ہے جس کے لیے وہ شکر گزار ہیں۔ یہ شکر گزاری کی فہرست کہلائے گی۔ پروفیسر سینٹوس نے کہا کہ ”یہ سننے میں کافی سادہ لگتا ہے مگر تحقیقی میں ہم نے دیکھا ہے کہ وہ طلباء جو باقاعدگی سے اس مشق کو کرتے ہیں وہ زیادہ خوش رہتے ہیں۔“

امریکا کی کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق شکر گزاری کا احساس دل کی صحت کو بہتر بنانے کا سب سے آسان نسخہ ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دل کے ایسے مریض جو اپنی زندگی کی

محروم ہوتی جا رہی ہے۔ شاید اسی لئے لوگوں  
اکثریت اصل خوشی سے کوسوں دور ہے۔ سوال یہ  
بھی اٹھتا ہے کہ آخر یہ شکر مندی کا احساس دل میں  
زندہ کیسے رکھا جائے۔ اسے اپنی فطرت کا حصہ کیسے  
بنایا جائے؟

تو جناب شکرانہ اور احسان مندی درحقیقت ہر  
انسان کی فطرت کا حصہ ہیں۔ انہیں بس اجاگر  
کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب ہم کسی بات یا  
احساس کو بار بار دہراتے ہیں تو وہ بات ذہن میں بیٹھ  
جاتی ہے۔ وہ احساس پھر سے زندہ ہو جاتا ہے۔

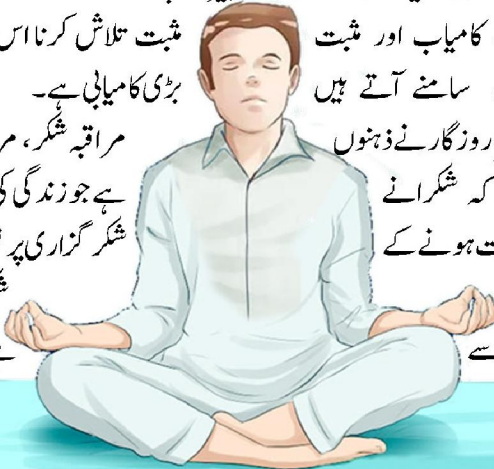
## Gratitude Meditation

### مراقبہ شکر

مراقبہ اور شکر گزاری کے جسمانی، روحانی اور  
ذہنی ثمرات کو دیکھتے ہوئے مغرب میں ماہرین نے  
مراقبہ کی ایک قسم مراقبہ شکر (Gratitude  
Meditation) متعارف کرائی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مراقبہ اور شکر گزاری مل  
کر انسان کی ظاہری و باطنی زندگی اور خوشیوں کو  
دو آتش کر دیں گے۔ اپنی زندگی میں موجود مثبت  
چیزوں پر شکر گزار ہونا اور منفی چیزوں کے اندر بھی  
مثبت تلاش کرنا اس مراقبہ کی سب سے  
بڑی کامیابی ہے۔

مراقبہ شکر، مراقبہ کی ایک ایسی قسم  
ہے جو زندگی کی اہم چیزوں کے لئے  
شکر گزاری پر توجہ دیتی ہے۔ مراقبہ  
شکر کوئی نئی مشق نہیں  
ہے، پر سنالٹی ڈیولپمنٹ پر



شکر گزاری کی عادت جسمانی صحت میں بھی  
بہتری لاتی ہے۔ یہ ایک طرف تو دماغی طور پر  
انسان کو پرسکون کرتی ہے دوسری جانب ماہرین کی  
ایک تحقیق کے مطابق جسمانی صحت پر بھی مثبت  
اثرات ڈالتی ہے اور انسان کو مختلف اقسام کی  
تکالیف سے نجات دلاتی ہے۔ شکر گزاری کی  
عادت دماغ سے منفی جذبات کو کم کر کے اعصاب  
کو پرسکون کرتی ہے۔ جب لوگ اپنی زندگی میں  
موجود چیزوں کے لیے شکر گزار بنتے ہیں تو ان کے  
اندر سے غصہ اور چڑچڑاہٹ کا خاتمہ ہوتا ہے۔  
جب بھی آپ کے اندر منفی جذبات پیدا ہوں اپنے  
آپ کو دستیاب چیزوں پر نظر ڈالیں اور سوچیں دنیا  
کے کتنے ہی لوگ ان سے محروم ہیں ان باتوں  
پر عمل کر کے آپ بہترین زندگی گزار سکتے ہیں۔  
شکر مندی کا احساس اصل میں امید کی توانائی  
ہے۔ جو ہمارے اندر نئی قوت اور مشکل حالات  
میں مجتمع اور مثبت طرز فکر کا حامل رہنے کی  
جرات پیدا کرتی ہے۔

دانا کہتے ہیں کہ احساسِ شکر سے لبریز دل  
ہمیشہ خوش اور مطمئن رہتے ہیں۔ ایسے افراد زندگی  
کے معاملات میں ایک کامیاب اور مثبت  
شخصیت کے روپ میں سامنے آتے ہیں  
۔ افسوس کی بات یہ ہے غم روزگار نے ذہنوں  
کو کچھ اس طرح جکڑ لیا ہے کہ شکرانے  
اور احسان مندی کی تعلیمات ہونے کے  
باوجود دورِ حاضر کی  
اکثریت نہ چاہ کر بھی ان سے

مراقبہ کے لئے پرسکون جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ بغیر کسی مداخلت کے یہ مشق کر سکیں۔ شروع میں بہت سی چیزیں آپ کی توجہ ہٹائیں گی جیسے گاڑیوں کا شور، پرندوں کی آواز یا لوگوں کی باتیں۔ بہتر یہ ہے کہ آس پاس موجود بجلی کے آلات اور سیل فون بند کر دیں اور کمرہ بند کر لیں۔ کانوں میں بھی روئی کا پھیلا رکھ لیں۔ جب آپ مراقبہ کے عادی ہو جائیں گے تو کہیں بھی یہ مشق کر سکتے ہیں۔ مراقبہ کے لیے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اگر آپ اس میں تکلیف محسوس کرتے ہیں تو کسی گدی یا کرسی پر بیٹھ سکتے ہیں، یاد دہار سے ٹیک لگالیں۔

مراقبہ کے دوران آپ کو سانس پر کنٹرول کرنا ہے کیونکہ گہرے سانس جسم اور ذہن کو سکون دیتے ہیں۔ پر تاثیر مراقبہ وہی ہے جس میں آپ کی پوری توجہ سانس پر ہو۔ ناک کے ذریعے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔ منہ بند رکھیں لیکن پرسکون انداز میں رہیں۔

کسی چیز پر توجہ دینا پر اثر مراقبہ کا اہم حصہ ہے۔ مقصد ذہن سے اس سوچ کو دور کرنا ہے جو دباؤ کا باعث ہے۔ سانس کی آمد و رفت کو معمول پر رکھتے ہوئے، اللہ کی دی ہوئی لالچاندلی نعمتوں کو یاد کرنے کی کوشش کیجئے اور کچھ نہیں تو بس محسوس کرنا شروع کر دیجئے۔ اپنے لبوں سے شکرانے کے الفاظ ادا کیجئے اور تہ دل سے اللہ کی ہر نعمت کا شکر ادا کیجئے کہ اس نے آپ کو سننے، دیکھنے، سمجھنے کی صلاحیت سے نوازا ہے، اسی کیفیت میں اب بالکل

لکھی کئی کتابوں کے مصنف وائٹ ڈائیر Jack Wayne Dyer، جیک کورن فیلڈ Rhonda Kornfield، رہونڈا بیرن M. J. Ryan، ایم جے ریان نے Byrn، ایم جے ریان نے M. J. Ryan نے شکر اور احسان مندی کے کئی طریقوں پر بات کی ہے۔ رابرٹ ایونز Robert Emmons، لاوری سینٹوس Laurie R. Santos، ڈاکٹر کیتھی کیمپر Dr. Kathi Kemper نے شکر گزاری کے اثرات پر تحقیق کی اور پریمیا چاڈرن Pema Chodron، جان کبات زن Jon Kabat-Zinn، تخ نیات ہانہ Thich Nhat Hanh، ایکھارت ٹولی Eckhart Tolle، کرستین نیف Kristin Neff، سارہ آسٹر Sara Auster، ٹونی روبنز Tony Robbins، ڈیپک چوپڑا، رچرڈ ایلرٹ، ایللی بوٹھر ویڈ، جینی لی ٹونز، جیمی روہنسن سمیت مراقبہ اور ماسٹڈ فلنسیس کے کئی ماہرین نے مراقبہ شکر Gratitude Meditation کی کئی مشقیں متعارف کرائی ہیں۔

مراقبہ شکر اس وقت دنیا کی تیزی سے مقبول ہوتا متبادل طریقہ علاج بن گیا ہے۔ جب بھی کسی لمحہ میں کچھ بھی ناگوار محسوس ہو، کچھ بھی ایسا ہو رہا ہو جس کا سامنا کرنا آسان نہیں تو بس مراقبہ شکر یعنی گریٹی ٹیوٹ میڈیٹیشن کے لیے روزانہ چند منٹ نکالنے ہوں گے۔ یہ مشقیں آپ کو تازہ دم کر دیں گی۔

آرام اور اعتماد کے ساتھ مسکراتے ہوئے اپنی آنکھیں کھول لیجئے۔

شکر گزاری کے یہ الفاظ کامیابی کا پیغام ہیں۔ یہ خوشی کا پیغام ہے جسے ہمارا دماغ ایک مثبت عمل کی حیثیت میں قبول کرتا ہے۔ دل کے لیے یہ الفاظ ہم آہنگی اور طمانیت کا باعث بنتے ہیں۔ جیسے جیسے گریٹیٹیوٹیڈ میڈیٹیشن کی مشق کو دہراتے جاتے ہیں اینڈورفن Endorphin اور سیروٹونین Serotonin کی مقداروں میں توازن بھی آتا جاتا ہے۔ یہ توازن اسٹریس اور ڈپریشن میں کمی اور خود اعتمادی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

## Mindfulness

### مانڈفلینس

مراقبہ کے لیے ماحول یا وقت میسر نہ ہو تو آپ مانڈفلینس گریٹیٹیوٹیڈ کی مشقیں بھی کر سکتے ہیں۔ یوں تو ان مشقوں کو لیٹ کر، بیٹھ کر یا چلتے ہوئے کسی طرح بھی کیا جا سکتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ آپ آرام دہ حالت میں ہوں۔

آئینے کے سامنے ایک بار روزانہ تو ضرور جاتے ہوں گے۔ اس لئے سب سے پہلے ایک چٹ پر شکر یہ لکھ کر آئینے پر چسپاں کر دیجئے۔ اب جب آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سراپے کا جائزہ لیں تو ایک منٹ خود کو دیجئے اور اپنے دل پر ہاتھ



رکھیے اور اپنے لمس کو محسوس کیجئے۔ سوچئے وہ کون سا عضو ہے جو اگر نہ ہوتا تو آپ کو کیا فرق پڑتا۔

سب سے پہلے تو اسی کا شکر ادا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو آنکھوں کی نعمت اور ان آنکھوں میں روشنی کی بیش قیمت دولت سے سرفراز کیا ہے۔ اپنی آنکھوں کو اپنے چہرے کو غور سے دیکھیں پھر آنکھیں بند کریں اور یہ سوچیں کہ آپ دیکھ نہیں سکتے .... خوبصورت دن، تاروں بھرے آسمان، ٹھنڈی ہواؤں سے بھری شام، ڈوبتے سورج اور خوبصورت درختوں کو آپ دیکھ نہیں سکتے۔

اب آپ آنکھیں کھولیں اپنی آنکھوں کو غور سے آئینے میں دیکھیں۔ اب دل پر ہاتھ رکھ کر اس بات پر شکر ادا کریں کہ آپ دیکھ سکتے ہیں اور اس وقت جو مسرت اور خوشی آپ محسوس کرتے ہیں وہ ہوتی ہے شکر گزاری کی اصل روح!

کیا آپ نے اپنی آتی جاتی سانس کا شکر ادا کیا؟ کیا آپ نے کبھی سورج ہوا پانی خوراک اور اپنی صحت کا شکر ادا کیا؟ کیا آپ نے کبھی اپنی آنکھوں کا شکر یہ ادا کیا جن کی بدولت آپ کئی نعمتوں کو دیکھتے ہیں؟ کبھی اپنے ذہن، اور دوسرے حواس کا شکر یہ ادا کیا؟ کیا آپ نے کبھی اس خوبصورت صبح کا خیر مقدم کیا جو ایک تازہ دم زندگی کی نوید لے کر آئی ہے؟ کیا آپ نے اپنے آفس میں موجود اسٹنٹ، ریسپشنسٹ، آفس کو لیگز، آفس میں موجود مشینوں اور دیگر سہولیات کا شکر ادا کیا ہے کہ یہ آپ کو میسر ہیں، کیا آپ ان رشتوں کا شکر گزار ہے جنہوں نے آپ کے لیے وقت اور مال کی

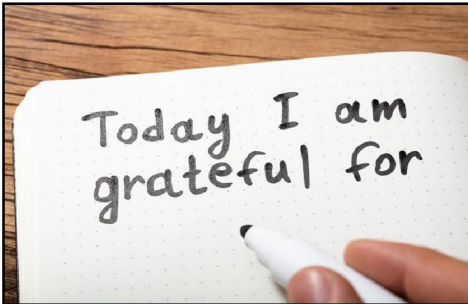
کہ شکر ادا کرنے سے دل گھبرانے کی کیفیت کم ہوتی جائے گی۔ دل و دماغ کو سکون ملنے لگے گا۔

## Gratitude Diary

### شکر یہ لکھ کر ادا کیجیے

کبھی تو زندگی میں آپ نے خط لکھا ہو گا۔ اگر نہیں تو اسکول میں تو ضرور خط لکھنا سیکھا ہو گا۔ ہمارے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ خط لکھیے۔ اس شخصیت کے نام جس نے آپ کو متاثر کیا۔ یہ شخصیت آپ کے والدین، دادا دادی نانا نانی یا پھر کوئی استاد بھی ہو سکتا ہے۔ اس ہستی کے نام ایک ”خطِ شکرانہ“ تحریر کیجئے۔ ان کی خوبیاں، اچھائیاں، ان کی وہ بات وہ عادت جس سے آپ متاثر ہوئے اسے تحریر کیجئے اور اس ہستی کو احساس دلائیے کہ اس کے اس نیک عمل سے آپ کو کیا فائدہ حاصل ہوا۔ اس ہستی کی خوبیوں اور اچھائیوں کو بہت دل سے نکلے لفظوں میں بیان کیجئے اور لفافہ بند کر کے بھیج دیجئے۔

اگر خط لکھنا یا بھیجنا ممکن نہیں تو ڈائری لکھیے۔ روزانہ زندگی کا شکر ادا کرنے کی عادت ڈالنے۔ کچھ ہے یا کچھ نہیں۔ برا ہے یا بھلا ہے۔ شکر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو زندگی کی نعمت سے نوازا ہے۔ تو



قربانی دی؟ کیا آپ ان لوگوں کے شکر گزار رہے ہیں جو آپ کی گلیاں، گھر، آفیس، واش رومز وغیرہ روز آپ کے لیے صاف کرتے ہیں؟....

شکر ادا کرنے کے لیے ہمیں کوئی وجہ تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہونی چاہیے۔ حالانکہ وجہیں تو بہت سی ہوتی ہیں۔ زندگی میں ان گنت مہربانیاں اور نعمتیں ہیں جو ہم پر قدرت ہر لمحہ نچھاور کرتی رہتی ہے، حقیقت تو یہ ہے کہ نعمتیں گنتے عمر گزر جائے تو ہم گن بھی نہ پائیں۔ تاہم جب بھی آپ کو مایوسی کا احساس ہو تو اپنے ارگرد نظر دوڑائیں اور ان چیزوں کو دیکھ لیں جو آپ کے کام آتی ہیں، خوشی دیتی ہیں یا جن کے بغیر زندگی کا تصور ادھورا لگتا ہے، تو شکر گزاری خود بخود پیدا ہونے لگتی ہے، خود سوچیں اگر ہاتھ نہ ہوتے تو یا نالگوں سے محروم ہوتے تو زندگی کیسی ہوتی؟

جو لوگ شکر گزاری کی عادت اپنالیتے ہیں، ان کے اندر زندگی کے لیے امید بھی بڑھتی ہے۔ اس کے لیے آپ کوئی بھی طریقہ کار اختیار کر سکتے ہیں یا کم از کم اپنے ذہن کے اندر تو ان چیزوں کے لیے شکر گزار ہوں جو زندگی میں آپ کو ملی ہوئی ہیں۔ یوں تو مائنڈ فلنسیس کی مشق کسی بھی وقت کی

جاسکتی ہے مگر اسے صبح کے وقت کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، صبح کے وقت کسی کامیابی کا تصور دماغ پر پورے دن گہرا اور مثبت اثر ڈالتا ہے۔ اس لیے اپنے حالات و واقعات و جذبات کو چھیڑے بغیر صبح اٹھتے ہی اللہ اور اس کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کرنے کی عادت ڈالنے۔ آپ خود محسوس کریں گے



کتاب ”شکر یہ“ Thanks میں مصنف ڈاکٹر رابرٹ ایونز اپنی تحقیق کا ذکر کرتے ہیں کہ دو گروہوں پر تجربہ کیا گیا۔ ایک کو اپنی ڈائری میں ہفتہ وار پانچ چیزیں تحریر کرنے کو کہا گیا جس کے لئے وہ شکر گزار ہیں اور دوسرے گروہ کو وہ پانچ چیزیں تحریر کرنے کو کہا گیا جس کے لئے وہ شکوہ کناں ہیں۔

پہلے گروہ کو اپنی خوشی، اطمینان، جسمانی اور ذہنی صحت میں اضافے کا اظہار کرتے پایا گیا جبکہ دوسرے گروہ کا تجربہ اس کے الٹ تھا۔ نعمتوں کو شمار کرنا ان کی اہمیت کو بڑھا دیتا ہے۔ جبکہ شکایات اپنی اہمیت کھونے لگتی ہیں۔

### Chant and Prayer

#### دعا، ذکر اور سجدہ شکر

اللہ نے بہت زیادہ نعمتیں دی ہیں جن کا شکر یہ ادا کرنا تو ہم سب پر فرض ہے لیکن اکثر لوگ اس بارے میں سوچتے بھی نہیں، ہم ہیں کہ بس شکایات لیے تھنا خفا سے بیٹھے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے.....! اللہ کا شکر وہ نعمت بھی عطا

بس اسی کا شکر ادا کرنا بھی ایک اچھا عمل ہے۔ امریکی مصنفہ سارہ بین بریدناک Sarah Ban Breathnach اپنی کتاب سیمپل اینڈنس Simple Abundance (یعنی آسان فراوانی) میں لکھتی ہیں:

”ہر رات سونے سے پہلے سارا دن کی کم سے کم پانچ ایسی چیزیں یا واقعات لکھیے جس کے لئے شکر ادا کرنا چاہیے۔ کوئی دن ایسا ہو گا جب آپ شکرانے کی ایک طویل فہرست لکھنے کے لئے بے تاب ہوں گے اور کوئی دن ایسا بھی ہو گا جب آپ کے پاس چند سادہ سے لفظوں کے سوا شاید کچھ اور نہ ہو۔

مہینے کے اختتام تک جیسے جیسے آپ کی یہ ڈائری بھرتی جائے گی ویسے ویسے آپ اپنے اندر ایک نئی تبدیلی محسوس کریں گے۔ اپنے خیالات اور احساسات میں ایک نئی تبدیلی جو کسی بھی حال میں آپ کے اندر شکرانے کی کیفیت پیدا کر دے گی۔ بس یوں سمجھیے کہ آپ کے باطن میں اندرونی بایولوجیکل کلاک کی طرح ایک خود کار شکرانہ کا بٹن بھی فکس ہو جائے گا۔“



اور منفی سوچ ہے۔ اس سے بچنے کے لیے بس زیر لب دہرائیے یا دھیمی آواز سے یہ کہتے ہوئے ہونٹوں کو حرکت دیجئے کہ  
 ”الحمد للہ، یا اللہ تیرا شکر ہے۔“

آخر میں سب سے اہم بات اور سب سے اہم عمل، نماز اللہ تعالیٰ کا شکرانہ بھی ہے۔ سب مسلمان جانتے ہیں کہ نماز دین کا ستون ہے۔ مومن کی معراج ہے۔ نماز باری تعالیٰ کے پیش بہا انعامات کا شکرانہ بھی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ لوگ جو نعمتوں کا شکر ادا کرتے ہیں باری تعالیٰ کو بہت پسند ہیں۔

کرتا ہے جو کبھی مانگنے سے نہیں ملی ہوتی۔ ناشکری ایک ناپسندیدہ عمل اور منفی سوچ ہے۔ ناشکری کے الفاظ بے چینی اور اضطراب کو بڑھادیتے ہیں۔ اس لیے کوئی بھی کیفیت ہو کتنے ہی پریشان یا ٹوٹے ہوئے ہوں۔ بس اپنے لبوں کو حرکت دیجئے اور ایک منٹ تک شکر گزاری کے الفاظ دہرانے کی عادت ڈالئے۔

دوستو....! یہاں یہ مت سوچئے گا کہ ابھی تو سخت الجھن میں ہوں آخر کس بات کا شکر کروں؟ یہ الفاظ آپ کے اندر بے چینی اور اضطراب کو بڑھا دیں گے۔ ناشکری ویسے بھی ایک ناپسندیدہ عمل

اس مضمون کی تیاری میں مندرجہ ذیل ویب سائٹس سے مدد لی گئی ہے۔

### 📌 Gratitude Meditation

- \* <https://www.headspace.com/meditation/gratitude>
- \* <https://www.mindful.org/gratitude-changes-brain/>
- \* <https://emmasappala.com/gratitude-benefits-and-meditation/>
- \* <https://positivepsychology.com/gratitude-meditation-happiness>
- \* [https://health.ucdavis.edu/medicalcenter/features/2015-2016/11/20151125\\_gratitude.html](https://health.ucdavis.edu/medicalcenter/features/2015-2016/11/20151125_gratitude.html)
- \* [https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/Gratitude\\_as\\_Medicine\\_Survival\\_Kit.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/Gratitude_as_Medicine_Survival_Kit.pdf)
- \* <https://emmons.faculty.ucdavis.edu/>
- \* <https://themillionairehippie.com/gratitude-meditation/>
- \* <https://jackkornfield.com/meditation-gratitude-joy/>
- \* <https://livepurposefullynow.com/gratitude-meditations/>
- \* <https://josierobinson.com/journal/gratitude-meditation>
- \* [https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude\\_meditation](https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_meditation)
- \* <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
- \* <https://psycnet.apa.org/record/2003-01140-012>
- \* <https://hbr.org/2014/04/gratitude-is-the-new-willpower>
- \* <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735810000450>
- \* <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760500510676>
- \* <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- \* <https://youtu.be/N6dEz2UNcOQ>
- \* <https://youtu.be/WIX05kY7oBk>
- \* <https://youtu.be/KjN-0lmZ7BQ>

### لا شعوری استعداد میں اضافہ اور وقت میں برکت ....

بڑے بڑے کام کیے ہیں۔ ماضی اور حال میں اس کی کئی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

ماضی کی ایک نمایاں مثال تاریخ اسلام کے عالی مرتبت مفکر، صوفی بزرگ حضرت محمد بن محمد الغزالیؒ کی ہے۔ امام غزالیؒ کا سن ولادت 1058ء اور سن وفات 1111ء ہے۔ عیسوی تقویم کے لحاظ سے آپ نے 53 سال کی عمر پائی۔ زندگی کے ابتدائی بیس برس حصول علم میں صرف کیے۔ تقریباً تیس سال کی عمر میں بغداد کے مشہور مدرسہ نظامیہ کے معلم مقرر ہوئے۔ اولیاء اللہ کے زیر تربیت محمد الغزالیؒ کا یہ یقین، حق الیقین میں تبدیل ہوا کہ حقیقت تک پہنچنے کے لیے عقل کافی نہیں۔ امام غزالیؒ نے پچیس سال کی مدت میں انہتر کتابیں لکھیں۔ جن میں سے اکثر کئی کئی جلدوں پر مشتمل ہیں۔ آپؒ کی معروف تصانیف میں کیسائے سعادت اور احیائے علوم الدین جیسی معرکہ آلا اور انتہائی ضخیم تصانیف بھی شامل ہیں۔

حضرت امام جعفر صادق (80ھ تا 145ھ) کی عمر پینسٹھ سال تھی۔ ابتدائی تعلیم و تربیت کے بعد انہوں نے اپنی صلاحیتوں کو علم پھیلانے میں صرف کیا۔ اس دوران انہوں نے علم الحدیث، علم الکلام، کیمیا، طب، فلسفہ اور دیگر علوم پر شاگردوں کو درس دیئے۔

امام بخاری (194ھ تا 256ھ) نے باسٹھ برس عمر پائی۔ دور طالب عمری میں ہی انہوں نے مشہور عالموں کی کتابیں اور پندرہ ہزار سے زائد احادیث حفظ

روحانی علوم کی تفہیم اور لا شعوری استعداد میں اضافے کے لیے ذکر اور مراقبہ کے ساتھ ساتھ ایک اور طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اس طریقے کا تذکرہ بھی تقریباً تمام سلاسل طریقت میں ملتا ہے۔ سلاسل طریقت کے بزرگوں نے خود بھی اس پر عمل کیا ہے اور ان کے شاگردوں (مریدین) نے بھی اس پر عمل کیا ہے۔ یہ ہے کمی یا قلت کر دینا۔ یہ کمی یا قلت خصوصاً ان تین چیزوں میں درکار ہے۔

1- گفتگو 2- کھانا پینا 3- نیند

گفتگو میں کمی کر دینا، باقی دو امور سے آسان معلوم ہوتا ہے۔ آدمی غیر ضروری گفتگو سے گریز کرے گا، کم بات کرے گا تو اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر کوئی منفی اثر نہیں ہوگا لیکن عام خیال یہی ہے کہ کھانا پینا کم کر دینے سے، نیند کم کر دینے سے صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ غذا کے ذریعہ انسانی جسم کو کیلوریز ملتی ہیں۔ کم غذا لینے سے مطلوبہ کیلوریز نہیں ملیں گی۔ نیند صرف آرام کا ذریعہ ہی نہیں ہے بلکہ نیند کے دوران جسم میں ریپیر اینڈ مینٹی نینس Repair & Maintenance کا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔ نیند کی کمی سے اس ریپیر اور منٹی نینس کا عمل متاثر ہو سکتا ہے۔

دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی تعداد میں صوفیائے کرام نے تقلیل طعام اور تقلیل نوم یعنی کھانے پینے اور نیند میں کمی کر دینے کے باوجود بہت

انہوں نے آخری زبان تھائی سیکھی تھی۔ آپ نے 58 ہجری میں لکھی گئی حدیث کی اولین کتاب ”صحیفہ ہمام بن منیہ“ کی تاریخی دستاویز کو 1300 سال بعد جرمنی میں برلن لائبریری سے دریافت کیا اور تحقیق کے بعد شائع کرایا۔ ”تعارف اسلام“ کے نام سے ایک شاہکار کتاب لکھی جس کے دنیا کی 22 زبانوں میں ترجمے ہو چکے ہیں۔ آپ نے قرآن مجید کا فرانسیسی زبان میں ترجمہ و تفسیر لکھا جس کے بیسویں ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں، آپ کے ہاتھ پر چالیس ہزار سے زائد غیر مسلموں نے کلمہ طیبہ پڑھا۔

حالیہ دور میں ہمارے لیے سب سے نمایاں مثال سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی ہے۔ آپ نے اپنے اہل خانہ کی کفالت کے لیے معاشی ذمہ داریاں بھی پوری کیں، خدمت خلق کے مشن میں بیس لاکھ سے زیادہ خطوط کے جواب دیے۔ لاکھوں لوگوں سے ہامشافہ ملاقات کی۔ اخبارات میں کالم اور مضامین لکھے۔ روحانی ڈائجسٹ کا اجراء کیا، اس کی ادارت کی ذمہ داریاں نبھائیں۔ مختلف متنوع موضوعات پر پچاس سے زائد کتابیں لکھیں۔ مختصر کتابچوں کی تعداد اس سے کہیں زیادہ ہے۔ علاوہ ازیں ماہنامہ قلندر شعور کا اجراء کیا۔ پاکستان اور بیرون پاکستان دور دراز علاقوں میں مسلسل سفر بھی فرماتے رہے اور سلسلہ عظیمیہ کے مشن کو پھیلانے میں مسلسل کوششیں کرتے رہے۔ پاکستان اور بیرون پاکستان مختلف یونیورسٹیوں میں اور کئی دوسرے تعلیمی اداروں میں لیکچر دیے۔

ایک طرف اتنے بہت سارے کام دوسری طرف غذا، بہت سادہ اور نیند بہت کم۔ ایک ہستی نے

کر لیں تھیں۔ علم حدیث کے شوق میں انہوں نے اس دور میں شام، مصر اور جزیرہ کادومرتیہ اور بصرے کا چار مرتبہ سفر کیا۔ چھ سال مکہ میں گزارے۔ احادیث کے علاوہ انہوں نے تاریخ، تفسیر اور فقہ پر بھی کتابیں تصنیف کیں۔

بوعلی سینا کا شمار عظیم سائنسدانوں میں ہوتا ہے۔ انہوں نے صرف 57 برس عمر پائی۔ سترہ برس کی عمر تک حصول تعلیم میں مصروف رہے تھے۔ آپ نے تقریباً 15 سال سفر میں گزارے۔ اس کے بعد انہوں نے فلسفہ، منطق، ریاضی، فزکس، کیمیا، ارضیات اور طب کے موضوعات پر کئی ضخیم کتب لکھیں جو آج بھی انسائیکلو پیڈیا کی حیثیت رکھتی ہیں۔ بارہویں صدی کی عبقری شخصیت، عظیم فلسفی، مفکر اور محقق شیخ اکبر حضرت محی الدین ابن عربی ایک ایسے غیر معمولی اور منفرد مصنف تھے انہوں نے 75 برس کی عمر پائی۔ بطور مصنف 46 برس میں 800 سے زیادہ ضخیم کتابیں تصنیف کیں، آپ کی صرف ایک کتاب فتوحات مکہ کے صفحات کی تعداد تقریباً 15 ہزار تھی، اس دوران آپ نے اندلس سے شمالی افریقہ، مصر، عرب، شام، عراق، یروشلم، ترکی تک سفر بھی کیے، اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ آپ ایک دن میں سو سے زائد صفحات لکھتے ہوں گے۔

موجودہ دور میں عالم اسلام کے دانش وروں اور مفکروں میں سے ایک عظیم اور حیرت انگیز شخصیت ڈاکٹر حمید اللہ تھے۔ جنہوں نے مختلف زبانوں میں 450 کتابیں اور 937 علمی مقالے لکھے، آپ 22 زبانوں کے ماہر تھے اور سیکھنے کا عمل انہوں نے تا عمر جاری رکھا، 84 سال کی عمر میں اپنے وصال سے پہلے

اتنے بہت سارے بظاہر ناممکن نظر آنے والے کام کس طرح سرانجام دیئے....؟

ایک طرف تو یہ سمجھا جا رہا ہے کہ کھانا پینا کم کر دینے سے اور نیند کم کر دینے سے توانائی کی فراہمی متاثر ہوگی۔ دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ صوفیاء کرام کے زیر تربیت کئی افراد نے ان طریقوں پر عمل کر کے بہت اعلیٰ بلکہ انتہائی غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ یہ سب کس طرح ممکن ہوا....؟

اس غیر معمولی کارکردگی کی وجہ یہ ہے کہ قدرت کی دی ہوئی صلاحیتوں کا صحیح استعمال کرنا آجائے تو ایسی ہستی کی استعداد میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

روحانی سلاسل میں پیرومرشد کی زیر نگرانی تربیت، ذکر و اذکار، مراقبہ اور دیگر مشقوں کے ذریعہ مرید کو بہت زیادہ توانائی (Energy) ملتی ہے۔

ہر انسان جتنا چاہے کم یا زیادہ، وقت سے استفادہ کر سکتا ہے۔ ایک شخص اللہ تعالیٰ کی طرف سے خود کو عطا کردہ صلاحیتیں کو بروئے کار لاکر ایک ہفتہ کا کام ایک دن میں بھی کر سکتا ہے تو ایک شخص ایک دن کا کام کرنے میں ہفتہ یا مہینہ بھر لگا سکتا ہے۔ اس زمین پر بسنے والے ان دونوں افراد کے لیے دن چوبیس گھنٹوں کا ہی ہے۔ دونوں ایک ہی شہر ایک جیسی آب و ہوا میں رہنے والے ہیں، البتہ دونوں کے ذہنی رویوں اور وقت سے استفادہ کرنے کے انداز میں فرق ہے۔ وقت گزرنے کی رفتار کا تعلق کہیں شاریات سے ہے تو کہیں صرف احساس سے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے یہ صلاحیت عطا فرمائی ہے کہ وہ اس زمین پر رہتے ہوئے بھی بیک وقت مختلف ٹائم زون کی کیفیات کو محسوس کر سکے۔

ضرورت صرف اسے سمجھنے اور بروئے کار لانے کی ہے۔ مادی طور پر رفتار بڑھا کر وقت گھٹانے کی عام مثالیں جیٹ ہوائی جہاز، خلائی جہاز وغیرہ ہیں۔

اپنی شعوری زندگی میں اس زمین پر مادی عالم میں رہتے ہوئے بھی ذہن کی رفتار بڑھا کر بالکل اسی طرح نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں جیسے کہ تیز رفتار ہوائی جہاز سے سفر کر کے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کیا جاتا ہے۔ تاریخ سے اس کی نمایاں مثالیں مندرجہ بالا اسے کارکردگی کا علمی کٹری بیوشن ہے۔

آج کل اکثر لوگ وقت کی کمی کا شکوہ کرتے ہیں۔ مرد اپنے روزگار میں، خاتون خانہ گھر یلو کاموں میں، طالب علم کالج و یونیورسٹی میں اس قدر مصروف ہیں کہ اپنے کئی ضروری کاموں کے لیے بھی ان کے پاس وقت نہیں ہے۔ اس مصروفیت کے عالم میں ہم دیکھتے ہیں کہ کئی بزرگوں نے کم وقت میں بھی بہت زیادہ کام سرانجام دیئے۔ ایسا اس لیے ہوا کہ ان بزرگوں کے وقت میں برکت ہو گئی۔

وقت میں برکت کا کیا مطلب ہے....؟  
وقت میں برکت کا ایک مطلب ذہن کی رفتار کا بڑھنا بھی ہے۔ رفتار بڑھنے سے فاصلے سمٹنے لگتے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات یہ ہیں کہ وقت عطیہ خداوندی ہے۔

ہمیں وقت کی قدر کرنا ہے۔ وقت کی قدر صرف یہی نہیں ہے کہ آدمی بیکار بیٹھ کر وقت ضائع کرنے کے بجائے کسی نہ کسی کام میں مصروف رہے۔ صحیح معنوں میں وقت کی قدر کرنا یہ ہے کہ وقت سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جائے۔ وقت کا حق پہچانا جائے اور یہ حق ادا کرنا سیکھا جائے۔

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 نارس 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 لائبریری، 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 ناصرف 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

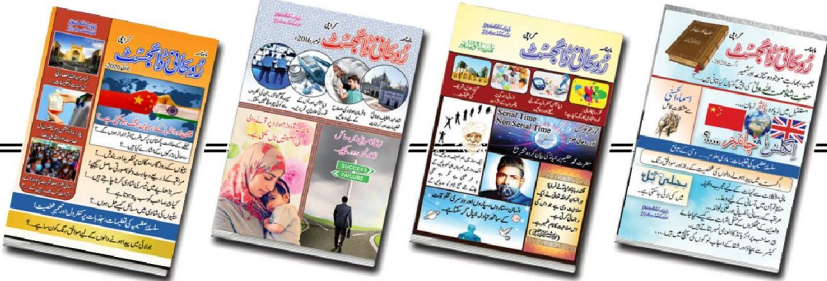
ذریعہ بھجوائی جاسکتی ہے۔

تفصیلات کے لیے:

سرکولیشن مینجر۔ روحانی ڈائجسٹ

فون: 021-36606329

ای میل: manageroohanidigest@gmail.com



# حضرت بہاء الدین و کراماتانی رحمۃ اللہ علیہ

کی اطاعت کا درس دیتے ہوئے عشق رسول کے جذبات کو فروغ دیا۔  
توحید و رسالت کی دعوت دینے کے ساتھ ساتھ ان مقدس و محترم ہستیوں نے انسانوں کو انسانوں کے احترام کا درس دیا۔ لوگوں کو آپس میں محبت، احترام اور بھائی چارے کے ساتھ رہنے کی نہ صرف تلقین کی بلکہ اپنے عمل و کردار سے اس بھائی چارے کو فروغ دینے کا اہتمام فرماتے رہے۔  
اولیاء اللہ کے مراکز تعلیم و تبلیغ اور حکمت عرفان کے مراکز ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ یہ مراکز لوگوں کے لیے مرکز سکون و عافیت بھی ہیں۔ اولیاء اللہ دکھی اور پریشان حال لوگوں کی دستگیری فرماتے ہیں۔  
انہیں محبت و شفقت سے نوازتے ہیں، انہیں دعا کی دیتے ہیں اور حتی المقدور

برصغیر پاک و ہند کا خطے کئی نمایاں خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ خطہ بہت بڑی تعداد میں اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام کا مسکن بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی پسندیدہ کئی مقدس و محترم ہستیاں حجاز مقدس سے عراق، ایران، افغانستان، وسطی ایشیائی ریاستوں اور دیگر خطوں سے یہاں تشریف لائیں۔  
بہت بڑی تعداد میں اولیاء اللہ نے اس سر زمین پر آنکھ کھولی۔ ان مقدس ہستیوں نے اس خطے میں اللہ وحدہ لا شریک کی واحدانیت اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی رسالت پر ایمان کی دعوت دی۔  
اولیاء اللہ نے مہربانی اور محبت کے ساتھ اخلاص اور بھائی چارے کی دعوت دی۔  
اللہ کے ان دوستوں اور حضرت محمد ﷺ کے ان غلاموں نے انسانوں کو اللہ سے قربت کے راستے دکھائے۔  
حضرت محمد ﷺ



ملتان کو اولیاء اللہ کی سر زمین کہا جاتا ہے۔ یہاں متعدد نامور بزرگانِ دین کے مزارات ہیں۔ جن میں حضرت مخدوم بہاء الدین زکریا، ان کے پوتے شاہ رکن عالم، حضرت شمس الدین سبزواری اور حضرت شاہ جمال خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

شیخ بہاء الدین زکریا، ملتان میں تقریباً پچاس سال سے کچھ زائد عرصہ تک خلقِ خدا کو فیض پہنچانے میں مصروف رہے۔ آپ کی عظیم الشان خانقاہ قرون وسطیٰ کے ہندوستان میں صوفیانہ تعلیمات کی تبلیغ و ترویج کا ایک بہت بڑا مرکز بن گئی تھی۔ سلطان شمس الدین التمش نے آپ کو شیخ الاسلام کے عہدے پر مقرر کیا اور یہ عہدہ ایک مدت تک آپ کے خاندان میں قائم رہا۔

شیخ بہاء الدین کے سلسلہ طریقت کو زیادہ تر سندھ اور پنجاب میں فروغ حاصل ہوا۔ آپ کے مریدین ہرات، ہمدان، اور بخارا میں بھی تھے۔

لی بی فاطمہ کا تعلق حضرت غوث الاعظم کے خاندان سے ہے۔

حضرت بہاؤ الدین کے دادا شاہ کمال الدین علی قریشی مکہ مکرمہ میں رہتے تھے۔ آپ کا تعلق آباد قبیلہ قریش کے ہاشمی خاندان سے ہے۔ اس حوالے سے ان کا نسبتی تعلق حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے خاندان سے ملتا ہے۔

شاہ کمال الدین مکہ سے ہجرت کر کے مختلف علاقوں سے ہوتے ہوئے ملتان تشریف لائے۔ یہاں آپ نے لیہ کے علاقے میں سکونت اختیار فرمائی۔ حضرت بہاؤ الدین زکریا کی ولادت ضلع لیہ کے گاؤں کوٹ کروڑ میں ہوئی۔

آپ کا سن ولادت 560ھ (مطابق 1170ء) بتایا جاتا ہے۔ بہاؤ الدین کی عمر ابھی صرف بارہ برس تھی کہ آپ کے والد کا انتقال ہو گیا۔

قرآن کی ساتوں قرأت سیکھنے اور حفظ قرآن کے بعد مزید تعلیم کے لیے بہاؤ الدین ملتان سے عازم سفر ہوئے۔ روحانی اور دینی تعلیم کے لیے

لوگوں کے کام آتے ہیں۔

اولیاء اللہ کی عنایات و مہربانیاں سب کے لیے عام ہیں۔ ان میں مذہب و ملت اور نسل و لسان کی کوئی تخصیص نہیں ہے۔ اولیاء اللہ کے دربار میں مسلمانوں کے ساتھ ہندو، عیسائی، سکھ اور دیگر مذاہب کے ماننے والے بھی حاضر ہوتے ہیں۔ اولیاء اللہ سب کے لیے خیر و عافیت اور ہدایت کی دعا فرماتے ہیں۔

اولیاء اللہ کی اس مقدس جماعت کے ایک بہت محترم و ممتاز رکن حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتان ہیں۔ سلسلہ سہروردیہ کے روحانی بزرگ شیخ الاسلام حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا ملتان اپنے وقت کے بہت بڑے صاحب کمال ولی تھے، برصغیر کے عظیم اولیاء اللہ میں آپ کا شمار ہوتا ہے، آپ نے ایک بہت بڑے علاقہ کو شیخ الاسلام سے منور فرمایا۔

حضرت بہاؤ الدین زکریا کے والد گرامی کا نام وجہ الدین محمد غوث ہے۔ آپ کی والدہ صاحبہ



ذکرِ یاملتان واپس تشریف لے آئے۔ ملتان میں آپ نے سلسلہ سہروردیہ کے ذریعے عوام الناس کی تعلیم و اصلاح اور خدمت خلق کے مشن کا آغاز فرمایا۔

آپ نے اسلام کی تبلیغ کے لیے اپنے مریدوں کی خصوصی تربیت فرمائی۔ روایات کے مطابق ان درویشوں کو تبلیغ کے لیے دور دراز کے علاقوں میں خاص طور پر مشرق بعید بھی بھیجا گیا۔ ان حضرات نے ملائیشیا، انڈونیشیا، فلپائن اور مشرق بعید کے دیگر علاقوں میں تبلیغ کا فریضہ سرانجام دیا۔

حضرت بہاء الدین ذکرِ یاملتان سلسلہ چشتیہ کے روشن چراغ حضرت بابا فرید گنج شکر کے ہم عصر تھے۔

شیخ بہاء الدین ذکرِ یاملتان کی زندگی دین اسلام کے سنہری اصولوں کے فروغ میں اور مخلوق خدا کی خدمت میں بسر ہوئی۔

حضرت بہاء الدین ذکرِ یاملتان نے اپنے مریدین کی اصلاح اور روحانی تربیت کے ساتھ ساتھ اصلاح معاشرہ کے لیے سماجی اور معاشی سطح پر بھی سرگرم اور موثر کردار ادا کیا۔ آپ نے ملتان اور سندھ میں کسانوں کی فلاح اور زراعت کی ترقی کے لیے بھی کئی دور رس اقدامات کئے۔

حضرت بہاء الدین ذکرِ یاملتان بہت خوش حال زندگی بسر کرتے تھے۔ آپ کی دولت و ثروت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ملتان میں قحط جیسی صورتحال پیدا ہونے پر والی ملتان نے آپ سے مدد کی درخواست کی تھی۔ اس موقع

آپ نے دور دراز کے سفر کئے۔ آپ نے اپنے وقت کے ممتاز عالموں کے سامنے زانوئے تلمذ طے کیا۔ آپ کئی سال تک حصول علم میں مصروف رہے۔ مدینہ منورہ میں قیام کے دوران آپ نے علم حدیث کی تعلیم حاصل کی۔

شیخ بہاء الدین ذکرِ یاملتان کئی علوم کے ماہر تھے۔ آپ قرآن کی سات قرأتوں کے قاری تھے۔ حافظ قرآن تھے۔ کئی دیگر علوم کے ساتھ ساتھ آپ تفسیر کے عالم تھے۔ محدث تھے۔ علم الحدیث آپ نے مدینہ منورہ میں پانچ سال قیام کے دوران حاصل کیا۔ حصول علم الحدیث کے بعد مدینہ منورہ میں حدیث کے درس بھی دیئے۔

شیخ بہاء الدین ذکرِ یاملتان کی ہستی علوم اسلامی اور معرفت الہی کا ایک یگانہ روزگار امتزاج تھی۔

بہاء الدین ذکرِ یاملتان تحصیل علم کے لیے سلسلہ سہروردیہ کے بزرگ حضرت شیخ شہاب الدین سہروردی کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ مثل مشہور ہے کہ ہیرے کی قدر جوہری خوب جانتا ہے۔ حضرت شیخ شہاب الدین سہروردی نے بہاء الدین کے اندر روحانی اور علمی صلاحیتوں کو فوراً پہچان لیا۔ آپ نے بہاء الدین کو شرف بیعت سے نوازا اور کئی روحانی مقامات بہت جلد طے کروادئے۔ بعد ازاں حضرت نے بہاء الدین ذکرِ یاملتان کو خلافت سے نوازا اور حکم دیا کہ وہ ملتان جا کر عوام الناس کی تربیت و تعلیم، خدمت خلق اور دین اسلام کی تبلیغ کا فریضہ سرانجام دیں۔

اپنے مرشد کے حکم پر حضرت شیخ بہاء الدین

حضرت سے فیض پانے والوں کا تو کوئی شمار نہیں البتہ آپ کے نمایاں مریدین اور آپ سے خلافت پانے والے کئی اصحاب طریقت کے نام تاریخ میں محفوظ ہیں ان میں۔

حضرت بہاء الدین کے بڑے صاحبزادے شیخ صدر الدین عارف کے بعد حضرت لعل شہباز قلندر، حضرت سید جلال الدین سرخ پوش بخاری، حضرت شیخ حسن افغان، حضرت فخر الدین ابراہیم عراقی، حضرت صدر الدین احمد المعروف سید حسین کے اسمائے گرامی نمایاں ہیں۔

بعد میں حضرت صدر الدین عارف کے صاحبزادے ابو الفتح رکن الدین المعروف شاہ رکن عالم نے سلسلہ سہروردیہ کے اس مرکز میں رشد و ہدایت کے فرائض سرانجام دیئے۔  
شیخ الاسلام حضرت بہاء الدین ملتانیؒ 7 صفر 661ھ (برمطابق 1267 عیسوی) کو اس دارِ فانی سے کوچ فرما گئے۔

حضرت بہاء الدین زکریا کے نام پر ملتان میں ایک مادر علمی بہاء الدین زکریا یونیورسٹی کے نام سے قائم ہے۔ اس یونیورسٹی کا شمار پاکستان کی بہترین جامعات میں ہوتا ہے۔

حکومت پاکستان نے حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی سے اظہار عقیدت کے طور پر ایک ایکسپریس ٹرین کو حضرت کے نام سے منسوب کیا۔ بہاء الدین زکریا ایکسپریس، کراچی ملتان کراچی کے روٹ پر چلتی ہے۔



پر حضرت شیخ بہاء الدین زکریا نے اپنی ذاتی دولت سے عوام کی کثیر تعداد میں نہ صرف یہ کہ غلہ تقسیم کروایا بلکہ غلے کے ساتھ ضرورت مندوں کی مدد کے لیے کچھ رقم بھی عطیہ فرمائی۔

اپنے خیالات کے اظہار کے لیے آپ نے شعر و سخن سے بھی مدد لی۔  
صاحبزادگان:

حضرت بہاء الدین زکریا کے سات بیٹے تھے۔ آپ کے صاحبزادگان کے اسم ہائے گرامی درج ذیل ہیں۔

- 1- شیخ صدر الدین عارف
- 2- شیخ برہان الدین
- 3- شیخ ضیاء الدین
- 4- شیخ علاؤ الدین
- 5- شیخ قدرت الدین
- 6- شیخ شہاب الدین
- 7- شیخ شمس الدین

حضرت شیخ صدر الدین عارف کے بڑے صاحبزادے ابو الفتح رکن الدین ہیں۔ انہیں شاہ رکن عالم کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔  
حضرت بہاء الدین زکریا کے خلفاء:

شیخ بہاء الدین کے عقیدت مند ان اور مریدین سندھ اور پنجاب کے مختلف علاقوں میں پھیلے ہوئے تھے۔ بڑی تعداد میں غیر مسلموں نے آپ کے دست مبارک پر اسلام قبول کیا تھا۔ بے شمار افراد اپنی اصلاح اور تربیت کے لیے آپ کی خانقاہ سے وابستہ تھے۔

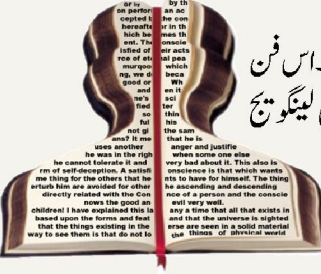


# انسانوں کو

کھلی کتاب کی طرح پڑھتے

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 لینگو تاج ہوتی ہے یعنی جسم کی زبان۔ ہر جسم کی اپنی ایک زبان ہوتی ہے، جو حالات و واقعات، سانحات و افعال پر غیر ارادی رد عمل ظاہر کرتی ہے، خوشی، غم، پریشانی، ابہام اور دیگر جذبات کی عکاسی وجود خود بخود کرتا ہے۔ اکثر غیر ارادی طور پر جسم کی زبان اندر کا احوال بتانے لگتی ہے۔



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

نہیں ہوتی۔

کہا جاتا ہے وہ بات جو نہیں کہی جاتی زیادہ اہم ہوتی ہے۔ زبان سے ادا کیے گئے الفاظ اگرچہ واقعہ بیان کرتے ہیں لیکن ہاڈی لینگو تاج مکمل واقعہ بیان کرتی ہے۔ ہاڈی لینگو تاج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ ہاڈی لینگو تاج سے ایسے قفل کھولنے میں مدد ملتی ہے جنہیں زبان کھولنے سے قاصر ہوتی ہے۔

ہاڈی لینگو تاج کے ابتدائی اسباق میں ہم نے

اگر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ہمارے جسمانی اعضاء کبھی بھی مکمل سکوت میں نہیں ہوتے۔ ہمارے ہاتھ پاؤں آنکھیں، چہرے کے پٹھے کسی نہ کسی حوالے سے حرکت میں رہتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ ہمارا جسم بھی باتیں کرتا ہے تو بے جا نہ ہوگا۔ ہم اپنی زبان پر تو کنٹرول کر سکتے ہیں لیکن ہاڈی لینگو تاج کو کنٹرول کرنا آسان نہیں۔ جسمانی اعضاء کی ہر حرکت کا ایک پس منظر اور مقصد ہوتا ہے اور کوئی بھی حرکت محض حادثاتی

3. متفق، امداد باہمی Cooperation

4. مایوس و ناامید Frustration

باڈی لینگویج کے ماہرین نے ویڈیو ریکارڈنگز کے ذریعے بعض لوگوں اور گروپوں کی مختلف کیفیتوں میں مشابہت اور تفاوت اور گذشتہ کیفیات کی طرح ان مثبت اور تعمیری رویوں اور منفی رویوں کے درمیان فرق کا جائزہ لیا۔

### Readiness

مستعد، چاق چوبند اور حاضر دماغ

بعض لوگ مستعدی Readiness کو جارحیت پسندی Aggression کے ساتھ ملاتے ہیں، جو کہ غلط ہے۔ ماہرین کے مطابق مستعد، چاق چوبند اور حاضر دماغ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ایسا شخص جو کسی بلند مقصد کے لیے ہمہ وقت تیار ہو، جس کے پاس کام کرنے والے شخص کے لیے دشمنی رکھنے کے لیے وقت نہیں ہوتا۔ کیونکہ وہ معلومات اور علم اکٹھا کرنے اور مسائل کے حل میں مصروف رہتا ہے۔ وہ ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو اپنے مقصد کے حصول کے لیے بڑا پر جوش اور سرگرم رہتا ہے اور اس میں بعض ایسی خصوصیات بھی ہوتی ہیں جنہیں امریکی سائیکالوجسٹ ڈاکٹر ابراہام ماسلو Abraham Maslow نے self-actualizing خودشناسی اور خداداد قرار دیا ہے۔

قارئین کی معلومات کے لیے ہم یہاں مختصراً بتا دیتے ہیں کہ نفسیات میں بیسویں صدی کی اہم شخصیت ڈاکٹر ابراہام ماسلو کے نظریہ Theory

انسان کی جسمانی حرکات و سکنات کے انفرادی انداز کو سمجھنے کے بعد ان کی کیفیتوں کا جائزہ لیا جو کسی بات کے رد عمل پر انسان کی باڈی اپناتی ہے، جس سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ وہ شخص اندرونی طور پر کس طرح کی سوچ، مزاج اور رویہ رکھتا ہے اور کسی بات پر اس کا اصل رویہ اور رد عمل کیا ہے۔

رد عمل کی ان کیفیات اور رویوں میں ہم نے اب تک چار کیفیات پر بات کی ہے، صاف گوئی، مدافعت، شک و شبہ اور اندازہ و اندیشہ۔

اب ہم بات کریں گے ان کیفیات کی جس کا کسی بھی ہنگامی یا غیر ہنگامی صورت حال کے بعد اکثر لوگ غیر لفظی Nonverbally طور پر اندرونی جذبات کا کھلم کھلا اظہار کرتے نظر آتے ہیں، جو ایک طرح سے ان کی طبیعت اور مزاج کا حصہ بھی ہوتا ہے۔

مثلاً دفتر میں کام کے دوران یا میننگ میں کسی فیصلے پر کوئی شخص خوش ہوتا ہے اور اس کام کے لیے مستعد اور تیار نظر آتا ہے، تو کوئی شخص فوری مستعد تو نہیں ہوتا مگر فیصلے پر مطمئن اور پر اعتماد نظر آتا ہے، کوئی شخص فیصلے پر امداد باہمی سے متفق ہو جاتا ہے اور کوئی مایوس اور ناامید ہو جاتا ہے۔

باڈی لینگویج کے ماہرین نے انسانی جسم کی حرکات و سکنات کی تحقیق اور جائزے کے بعد کسی صورت حال میں انسان کی کیفیات اور رویوں کو سمجھنے کی کوشش کی ہے۔ ان میں چار نمایاں کیفیات ہیں:

1. مستعد، چاق چوبند Readiness،

2. مطمئن و پر اعتماد Reassurance،

## of Motivation کے

مطابق انسان کی زندگی کے

بنیادی اہداف بالترتیب

جسمانی ضروریات،

تحفظ، تعلقات، عزت

نفس اور خود شناسی ہیں۔

ایک شخص بنیادی ضروریات

سے اعلیٰ ضروریات تک جاتا

ہے اور اپنی ذات کی شناخت کر لیتا

ہے، اپنی چھپی صلاحیتوں کو پالیتا ہے اور وہ جو کچھ

چاہتا ہے بن جاتا ہے۔

ماسلو کے نزدیک خود شناسی وہ درجہ ہے جس

میں انسان سمجھتا ہے کہ وہ پیدا کنشی طور پر بنا ہی اس

کے لیے تھا۔

اس وسیع سیاق و سباق میں ماہرین نے

مستعدی اور حاضر دماغی کے انداز کے بارے میں

تحقیق کر کے انہیں ریکارڈ کیا ہے۔

یہ پہلا اعلانیہ انداز (تصویر

نمبر 1) ہے جس کی ماہرین

بآسانی شناخت کرتے ہیں۔

یہ انداز سمجھنے اور بعض

اوقات غیر لفظی اشارے

Nonverbal

Indicator کے طور پر

پہچاننے میں بھی بہت آسان ہے۔

کاروباری ملاقات کے

دوران اس پوز میں کھڑے ہونا



اس بات کا اظہار کرتا ہے کہ اس کا مد مقابل اس کی

ہدایات پر عمل کرے۔ آپ نوٹ کریں کہ ایک کم

عمر یا نوجوان بیٹا یا بیٹی اپنے والدین کے احکام کو

چیلنج کرتے ہوئے کس طرح کھڑے ہوتے

ہیں۔ یہ بھی محسوس کریں کہ جب لوگ کسی

اعلیٰ مقصد کے حصول کے لیے کوشاں ہوں تو

وہ ایسے ہی کھڑے ہوتے ہیں کہ وہ

جواب دینے کے لیے ہمہ وقت

تیار ہیں....

بہت سے لوگ بلحاظ عمر

اور جنس ہاتھوں کو کولہوں کی

پوزیشن پر رکھتے ہیں بلکہ اعلیٰ مقصد

رکھنے والا شخص اکثر و بیشتر ایسا

اسٹائل بناتا ہے جس سے وہ یہ ظاہر کر رہا ہوتا ہے کہ

اس نے خود کو اپنے مقصد کے حصول کے لیے

وقف کر رکھا ہے۔ اگرچہ بعض افراد اپنی نیچے اترتی

ہوئی پینٹ کو اوپر کرنے کے لیے یہ طریقہ اختیار

کرتے ہیں۔ جیسا کہ ایک پیشہ ور گولف کھیلنے والا

آپ کو اکثر اپنی پینٹ ٹھیک کرتا ہوا نظر آئے گا۔

آپ پھر یہ بھی نوٹ کریں کہ جب ہاتھ کولہوں پر

رکھے ہوئے ہوں تو ٹانگوں کے درمیان فاصلہ ہونا

چاہیے۔ کیونکہ اگر پاؤں اکٹھے ملے ہوئے ہوں گے

تو آپ کھڑے ہوتے وقت توازن برقرار نہیں رکھ

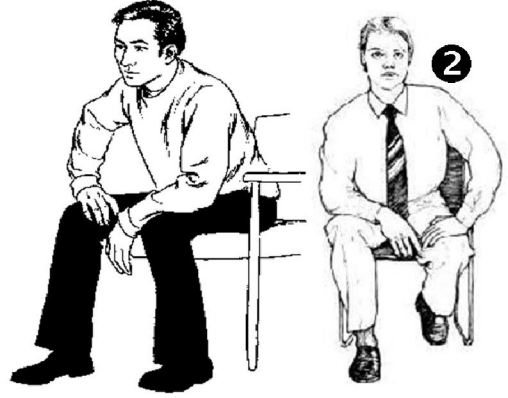
سکیں گے اس طرح کا ایک ملتا جلتا انداز کرسی پر

بیٹھے ہوئے ایک شخص کا ہے جس نے اپنا ایک ہاتھ

اپنے گھٹنے کے اوپر رکھا ہوا ہے اور تھوڑا سا آگے کو

جھک کر بیٹھا ہوا ہے۔ (دیکھیے تصویر نمبر 2)

ظاہر کر رہا ہوتا ہے کہ وہ کوئی بھی مسئلہ حل کرنے کا اہل ہے اور تیار بھی۔ چونکہ یہ ایک مثبت انداز ہے اس لیے آپ کو اس ضمن میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔



بہت سی ویڈیو ریکارڈنگ میں ماہرین نے یہ مشاہدہ کیا کہ لوگ جب کسی سمجھوتے، تعاون، اقرار، انکار، روانگی اور نتیجے کے لیے تیار ہوں تو وہ اپنی کرسی کے کنارے پر بیٹھ جاتے ہیں (تصویر نمبر 3)۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایک واضح حرکت مکمل طور پر ایک عمل کی نشاندہی کرتی ہے۔

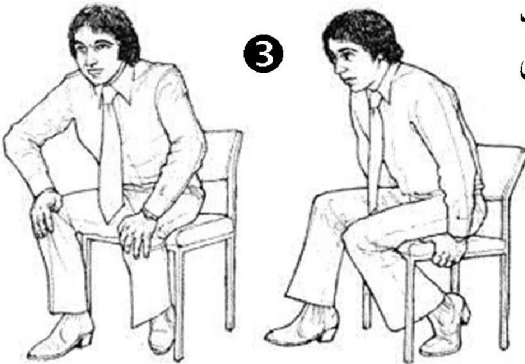
کاروباری حضرات یقیناً اس عمل کو محسوس کریں گے کہ جب ان کا مد مقابل یادہ خود کسی کنٹریکٹ پر دستخط کر رہے ہوں تو انہیں یاد ہوگا کہ غالباً اس وقت وہ قواعد و ضوابط پر متفق ہونے سے پہلے اپنی کرسی کے کنارے میں کئی منٹ تک بیٹھے رہے ہوں گے۔

اگر کوئی گاہک کسی سودے کو پسند نہیں کر رہا ہوگا تو آپ دیکھ سکتے ہیں وہ غالباً سیلز مین کو اپنے جذبات سے آگاہ کرنے کے لیے یہی انداز اختیار کرے گا اور پھر متفق نہ ہونے پر اپنی جگہ سے اٹھ

آپ اس پوز کو کھیلوں کے مقابلوں میں اکثر دیکھتے ہیں۔ اگر آپ نے کرکٹ میچ دیکھے ہیں تو یہ منظر ضرور دیکھا ہوگا، میچ کے دوران جب میدان میں انگلز زوروں پر ہوتی ہے، تیز رفتار باؤلر جب کھلاڑی کو آؤٹ کرنے کے کوششوں میں لگا ہوتا ہے اور ہر خطرناک بال پر ایمپائر کی جانب آؤٹ ہونے کی اپیل کرتا ہے تو وہیں پولیسمن میں بیٹھے کھلاڑیوں میں ایک کھلاڑی جس کی اگلی باری ہوتی ہے بیڈ ہاتھ میں لیے آگے جھکے ہمیں اسی انداز میں مستعد اور تیار دکھائی دیتا ہے۔ اسی طرح جب ایک ایٹھلیٹ دوڑنے کے لیے تیار ہوتا ہے تو وہ بھی خود کو آگے کی جانب جھکا لیتا ہے۔

ماہرین نے اپنے سیمیناروں میں شرکت کرنے والے ایگزیکٹو کا برسوں ریکارڈ رکھا۔ ان میں سے تقریباً 75 فیصد نے سیمینار کے پہلے گھنٹے میں سوال کرتے وقت یہ انداز اپنایا کہ انہوں نے اپنے کوٹ اتار دیے یا ان کے بٹن کھول دیے۔

یہ ایک ایسا انداز ہے جس میں کوئی شخص یہ



کر نکل جائے گا۔

سیلز کے شعبے میں بہت سے علم رکھنے والوں نے جن سے ماہرین نے اس پوزیشن کے بارے میں دریافت کیا کہ لوگ اپنی سیٹ کے کنارے پر بیٹھے ہوئے کسی چیز کو خریدنے کے بارے میں اپنی خواہش غیر لفظی Nonverbally رابطے سے ظاہر کرتے ہیں مگر سیلز مین کی طرف سے قیمت میں کمی نہ ہونے کے باعث وہ خریداری کچے بغیر چلے جاتے ہیں اور اپنی سیٹ سے اٹھنے سے قبل وہ کرسی کے کنارے پر حرکت کر کے اس بات کا اشارہ دیتے ہیں کہ انہیں یہ سودا منظور نہیں ہے۔

اگر سیلز مین کے پاس کوئی دوسری چیز نہ ہو جس کی طرف وہ خریداری کی توجہ اور دلچسپی منتقل نہ کروا سکے تو وہ کسی دوسرے گاہک کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔

”غور سے سنو“، ”دفع کرو اسے“، ”میں کچھ کہنا چاہتا ہوں۔“ ”آپ مجھے نہیں نکال سکتے“ (تصویر نمبر 4) اس تصویر میں میز پر بازو پھیلائے کھڑے شخص کے انداز سے یہی کچھ ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات ایک ماتحت اپنے افسر کے ساتھ بات کرتے ہوئے اسی قسم کا انداز اختیار کرتا

ہے۔

اگر آپ دوسرے شخص کے انداز اور جذبات کو محسوس نہ کر سکیں تو یہ سب کچھ ایک نازک صورتحال بھی اختیار کر سکتا ہے۔

دوسروں کے جذبات کو اس حد تک نہیں جانے دینا چاہیے کہ وہ پھٹ پڑیں جس کے نتائج خطرناک بھی ہو سکتے ہیں۔

ماہرین نے ویڈیو ریکارڈنگ میں اس کیفیت کو محسوس کیا ہے کہ بات چیت کرنے والا ایک شخص کھلم کھلا یہ انداز اختیار کرتا ہے جبکہ دوسرا اکثر اس غیر لفظی Nonverbally پیغام سے بالکل غافل رہتا ہے۔ اکثر اس کے عوامل نہ صرف بہت گہرے بلکہ تباہ کن بھی ہو سکتے ہیں۔

آگے کی جانب جھکنے اور پر اعتماد لہجے میں بولنے کا ایک انداز پوشیدہ طور پر ایک جارحانہ مستعدی کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ یہ کسی دوسرے پر غالب آنے اور اسے ہدایت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس انداز میں کوئی شخص آپ کی طرف جھک کر بہت قریب آ جاتا ہے۔ جیسا کہ وہ آپ سے بہت بے تکلف ہو اور کان میں آپ سے کچھ کہنا چاہتا ہے (امریکی عموماً ایک دوسرے سے 23 سے 25 انچ

تک کے فاصلے سے بات چیت کرتے ہیں) اس بے تکلفانہ اور جسمانی طور پر بڑے قریب سے یہ شخص بڑی آہستگی کے ساتھ بات کرتا ہے اور



## ہوا پڑھنے کا فن 空氣を讀む Reading the Air

جب آپ کسی شاپنگ مال کی بسکلیٹر پر چڑھتے ہیں تو کیا دوسروں کے لیے راستہ چھوڑ کر ایک طرف کھڑے ہو جاتے ہیں؟ اگر کوئی گریبان کھول کر یہ بتانے کی کوشش کرے کہ بہت گرمی ہے تو کیا آپ کھڑکی کھول دیتے ہیں؟ اگر آپ کسی کو دعوت پر مدعو کریں اور وہ آپ کا منہ تکتا رہے تو کیا آپ سمجھ جاتے ہیں کہ اسے دلچسپی نہیں؟... اگر آپ ایسا کچھ نہیں کرتے تو پھر آپ کو ہوا پڑھنے کا فن نہیں آتا۔

اس طرح کے ان کہے ضابطوں کو جاننے کے لیے اپنے ماحول کو مربوط طریقے سے سمجھنا ضروری ہے، یہ ایک بیش قیمت ہنر ہے۔ تاہم جاپان میں، اس فن کو ایک الگ ہی درجہ حاصل ہے۔ حالات کو بھانپ لینا یا صورتحال کو سمجھنے کے فن کو جاپانی زبان میں جاپانی میں ”کوکی ویومو“ 空氣を讀む reading the air یعنی ہوا کو پڑھنا اور جو یہ فن نہیں جانتے جاپان میں انہیں تضحیک سے ”کے وائی“ یعنی ”کوکی ویومائی“ بلا یا جاتا ہے اس کا مطلب ہے ”وہ جسے ہوا کو پڑھنا نہیں آتا۔“ یعنی وہ کسی بھی صورتحال میں حالات کو بھانپنے سے قاصر ہے۔

ہوا کو پڑھنا جاپانی معاشرتی تعلقات کا ایک بنیادی عنصر ہے۔ یہ کاروباری معاملات کے ساتھ ساتھ خاص و عام ملاقاتوں پر بھی لاگو ہوتا ہے۔

کوکی ویومو دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت کی جانے والی باتوں یا ان اقدامات کے نتائج کا اندازہ لگانے کی صلاحیت ہے۔

جاپان میں یہ ایک مسلسل عمل ہے، کہیں بزنس ڈیل ہو یا رشتہ، سب اسی پر منحصر ہو سکتا ہے۔ جاپان میں اس ہنر کا عمل دخل چہروں کو پڑھنے والی فیشیل ریٹیکنیشن ٹیکنالوجی سے لے کر ویڈیو گیمز تک، یعنی زندگی کے تقریباً ہر شعبے میں ہوتا ہے۔

空氣を讀む。



اس طرح وہ یہ تاثر دے رہا ہے کہ وہ جو کچھ بھی کہہ رہا ہے وہ بہت ہی اہم ہے۔ اس کا کسی اور کو پتہ نہیں چلنا چاہیے اور وہ صرف آپ کو ہی اس کے بارے میں بتا رہا ہے۔

اس کے برعکس اس سے یہ اشارہ بھی ملتا ہے



ڈیوڈ ماسوموٹو David Matsumoto سان فرانسسکو اسٹیٹ یونیورسٹی میں سائیکالوجی کے پروفیسر ہیں اور بین الثقافتی اور نان ور بل رابطوں یعنی غیر روایتی یا غیر لفظی گفتگو کے ماہر ہیں۔ وہ مائیکرو ایکسپریژن (Micro Expressions) یعنی وہ ہلکے تاثرات یا عادات جو ایک شخص کے اصل جذبات کی عکاسی کرتے ہیں کو سمجھنے کی مہارت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی آپ سے یہ کہے کہ وہ آپ کے کام سے بہت خوش ہیں لیکن یہ کہتے ہوئے ان کے ہونٹ یا بھوئیں ہلکے سے ہلکیں تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ شاید وہ پورا سچ نہ بول رہے ہوں۔ کسی بھی صورت حال میں باتوں کے علاوہ مائیکرو ایکسپریژن اور نان ور بل کمیونیکیشن یعنی وہ جو کہا نہیں جاتا بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔

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

ماسوموٹو کی طرح ایک اور محقق کنجی شیمیزو Kenji Shimizu بھی ہیں۔ یہ ٹوکیو کے ضلع تورانومون میں ایک ایسی کمپنی چلاتے ہیں جہاں لوگوں کو مائیکرو ایکسپریژن اور نان ور بل مواصلات کے بارے میں سکھایا جاتا ہے۔ ان کے گاہکوں میں زیادہ تر جاپانی کمپنیز اور حکومتی ادارے شامل ہیں۔

شیمیزو ایک امریکی سائیکالوجسٹ پال ایلکین کا تیار کردہ نظام استعمال کرتے ہیں۔ پال ایلکین نے چہرے کے بدلنے تاثرات کے لیے، غیر رضا کارانہ جذباتی لیکنج کی اصطلاح کا استعمال کیا۔

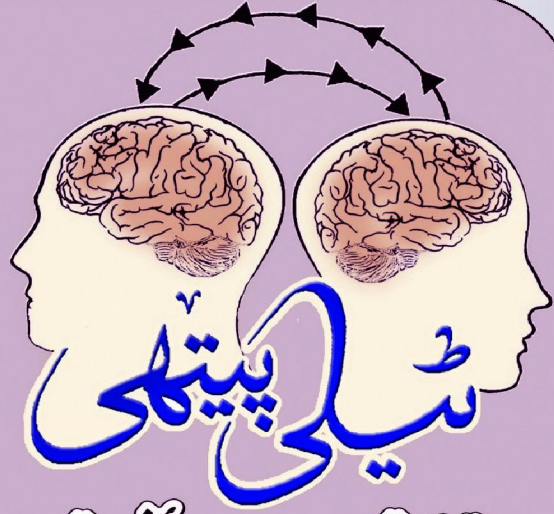
شیمیزو اپنے کلایینٹس کو تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے سکھاتے ہیں کہ کن چیزوں پر نظر رکھی جانی چاہیے۔ وہ کہتے ہیں کہ ”کئی بار ایسا ہوتا کہ کوئی اپنے اصل جذبات کو مسکراہٹوں میں چھپانے کی کوشش کر رہا ہو لیکن ایسے میں بھی ان کے چہرے کے تاثرات کو باریکی سے پڑھ کر (مثلاً کیا وہ اپنے ہونٹ دبا رہے ہیں، یا ان کی بھوئیں جھک رہی ہیں، یا وہ ناک چڑھا رہے ہیں) آپ کو ان کی اصل خواہشات کا اندازہ ہو سکتا ہے اور آپ بہتر انداز میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔“ [بشکریہ: بی بی سی]

Source:  
 ① <https://www.bbc.com/worklife/article/20200129-what-is-reading-the-air-in-japan>  
 ② <https://ryutokyo.com/reading-the-air/>  
 ③ <https://cotoacademy.com/kuuki-yomenai/>

میں چاہتا ہوں کہ تم اس طرح کرو، تاہم بعض لوگ اس انداز کو قبول کرتے ہیں اور کسی بھی طرح سے اس سے بیزار نہیں ہوتے۔ (حباری ہے)



کی کوشش کر رہا ہے۔ اس قسم کی صورت حال آپ نے غالباً کسی کارٹون فلم میں دیکھا ہوگا جس میں کوئی لمبا شخص کسی چھوٹے قد والے شخص پر اس طریقے سے غالب آنے کی کوشش کر رہا ہو۔ آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ لمبا آدمی کہہ رہا ہے کہ ”اور



## 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 کے سائنس....

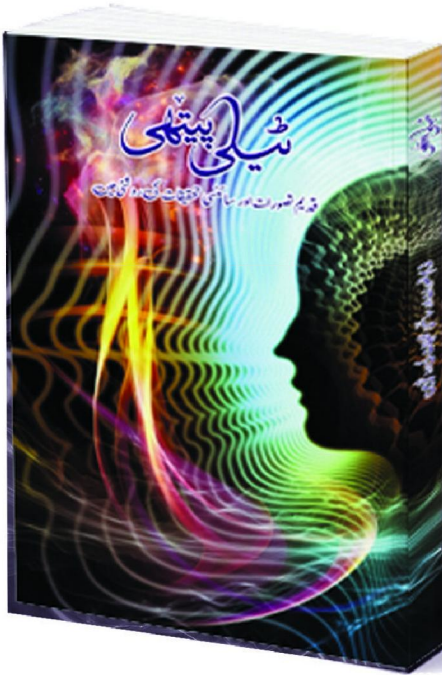
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

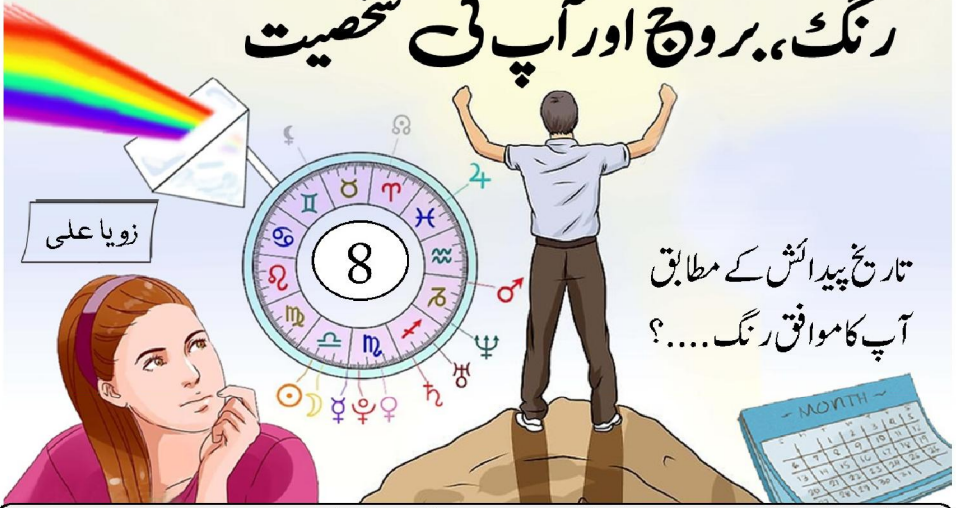
مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی-74600

021-36606329



# رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



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

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

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

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

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

برج میزان (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

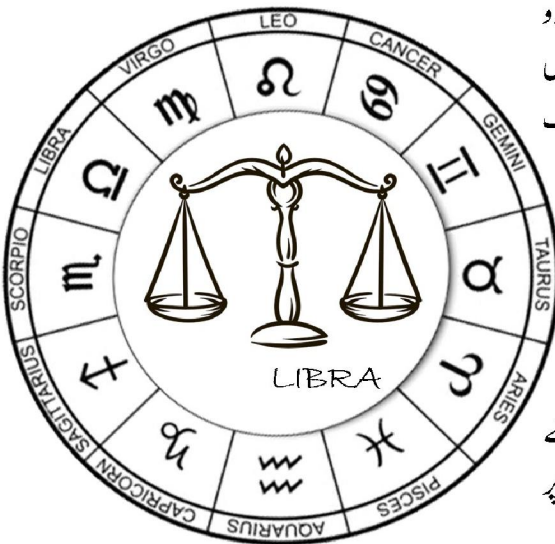
24 ستمبر تا 23 اکتوبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”میزان“ Libra ہے۔ علم نجوم میں دائرۃ البروج کے 180 سے 210 درجات پر مشمل حصہ، برج میزان (Libra) کہلاتا ہے۔ ترتیب کے لحاظ سے یہ ساتواں برج ہے۔ علم نجوم کے مطابق شمس تقریباً 24 ستمبر سے 23 اکتوبر تک اس برج میں گردش کرتا ہے۔ اس برج کو توازن کا برج کہا جاتا ہے اور یہ بات ان کے برج کے نشان ترازو سے بھی ظاہر ہے۔ برج میزان کے آٹھ ستارے ہیں، اگر اس برج کے ستاروں کو بغور دیکھا جائے تو آپ کو ایک ترازو کی تصویر معلوم ہوگی۔ برج میزان کی علامت ترازو، حاکم سیارہ زہرہ اور عنصر ہوا ہے۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج میزان کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد متوازن، پرامن، ایمان دار ہوتے ہیں۔ برج میزان کی علامت ترازو ہے اور توازن اور ہم آہنگی دونوں چیزیں اس ستارے پر حکمرانی کرتی ہیں۔ اس برج سے منسلک افراد کا ذاتی عقیدہ ”توازن“ ہی ہے، اس لیے اس برج سے منسلک لوگوں کو نا انصافی اور ظلم و تشدد سے نفرت ہوتی ہے۔ ان کی انصاف پسند طبیعت ان کو ہر پل اپنی شخصیت کا جائزہ لینے پر اکساتی ہے۔

برج میزان کے افراد مضبوط اعصاب کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کا ذہن ان کے پورے وجود پر

حکمرانی کر رہا ہوتا ہے۔ وہ ہر فیصلہ بہت ناپ تول کر کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور اگر ان پر کبھی کسی قسم کا فیصلہ کرنے کے ان کی مرضی کے خلاف دباؤ ڈالا جاتا تو وہ اس جگہ غلط فیصلہ دینے کے بجائے راہ فرار اختیار کرنا زیادہ بہتر سمجھتے ہیں۔

برج میزان سے تعلق رکھنے والے لوگوں کا شمار دنیا کے پرکشش لوگوں میں کیا جاتا ہے۔ وہ جلد ہی لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا لیتے ہیں۔ میزان افراد اپنی صلاحیتوں کو آسانی سے منوالیتے ہیں۔ اپنی گفتگو، خوش مزاجی اور اطمینان بخش طبیعت کی وجہ سے ہر محفل کی جان بن جاتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ ایک اچھا باہمی تعلق میزان افراد کے لیے خاص اہمیت رکھتا ہے یہ ہر ایک سے اچھے تعلقات قائم کر لیتے ہیں۔ میزان افراد خوش اسلوب ہوتے ہیں اور دوسرے لوگوں سے معاملات میں نہایت محتاط ہوتے ہیں۔ ان کا نرم اور دھیمہ مزاج اچھے تعلقات قائم کرنے کے لیے مددگار ہوتا ہے یہی



وجہ ہے کہ ان کے تعلقات لمبے عرصے تک قائم رہتے ہیں۔

برج میزان سے تعلق رکھنے والے افراد بچپن ہی سے بہت ذمے دار ہوتے ہیں۔ وہ اپنی ذمہ داریوں کو ادا کرنے کے معاملے میں بہت سخت ہوتے ہیں۔

میزان افراد مساوات پسند، سخی اور ملنسار ہوتے ہیں۔ وہ خوب صورتی اور حسن اخلاق کا امتزاج ہوتے ہیں۔ ان کے جوہر سماجی زندگی میں کھل کر سامنے آتے ہیں۔ وہ موسیقی اور آرٹ کے شوقین ہوتے ہیں۔

میزان افراد دن میں خواب دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان میں وجدان کی صلاحیت بھی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ انسانی فطرت کو سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے لمحات بھی آتے ہیں جب وہ اندر تک جھانک کر دوسروں کے مقاصد کو بھانپ لیتے ہیں۔ ان میں یہ صلاحیت بھی ہوتی ہے کہ وہ دوسرے کے زاویہ نگاہ کو دیکھ لیتے ہیں، ان کے اندر اتنی صلاحیتیں ہوتی ہیں کہ وہ مسئلے کے دونوں پہلوؤں پر غور کریں۔

میزان افراد دوسروں کے خیالات کو تحمل کے ساتھ سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں اس خوبی کی وجہ سے اچھے سامع ثابت ہوتے ہیں۔ یہ بات کو غور سے سنتے ہیں اور معاملے کو اچھے انداز سے حل کرتے ہیں۔

میزان افراد خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے والے اور باصلاحیت ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ

ان میں اتنی زیادہ صلاحیتیں ہوتی ہیں کہ ان کو معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ان کو کیسے بروئے کار لایا جائے۔ میزان افراد اگر اپنی توانائیوں کو منتشر نہ کریں تو یہ بڑے کامیاب اور خوش حال بن سکتے ہیں۔

### میزان افراد کے مثبت پہلو

میزان لوگ کچھ بھی کرنے کا خوب ہنر رکھتے ہیں اسی لئے اپنے اکثر کاموں میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ ان کے طور طریقے اور زندگی گزارنے کا رویہ سلجھا ہوا ہوتا ہے۔ ایمان داری کے ساتھ ہی آگے بڑھنا پسند کرتے ہیں اور انصاف پسند بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ہر ایک کا نقطہ نظر سننا پسند کرتے ہیں اور کسی کی اختلاف رائے کو رد نہیں کرتے ہیں۔ یہ لوگ عقل کی بنیاد پر فیصلہ کرتے ہیں۔

برج میزان میں پیدا ہونے والے لوگ پیار و محبت، حسن و عشق اور رومانس کا پیکر ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی کے ساتھ بھی ظلم و زیادتی نہ کرتے ہیں اور نہ ہی ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ یہ لوگ مجموعی طور پر فیاض، شفیق اور مہربان مزاج کے مالک ہوتے ہیں۔ خوبصورت باتوں کے فن سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں۔ یہ ڈپلومیسی کے فن سے واقفیت رکھتے ہیں۔

### میزان افراد کے منفی پہلو

اگرچہ میزان افراد پیار کرنے والے نازک مزاج اور ہمدرد ہوتے ہیں مگر اس کے باوجود ان کی ذہنی سرگرمیوں کے مطابق ان کا موڈ بدلتا رہتا

ہے۔ جذباتی طور پر یہ متلون مزاج ہوتے ہیں۔ میزان افراد صلح پسند بھی ہوتے ہیں اور ٹکڑا کرنے والے بھی۔ وہ بہت زیادہ سخی اور رحم دل بھی ہوتے ہیں لیکن کبھی کنجوس اور خود غرض بھی ہو جاتے ہیں۔ کبھی وہ بے حد سرد مہر ہوتے ہیں اور خود کو الگ تھلگ رکھتے ہیں۔

میزان افراد دوسروں کی باتوں کا اثر جلد قبول کر لیتے ہیں۔ اس لیے اکثر ان کا ذہن تبدیل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات میزان افراد کے لیے کسی معاملے میں فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔ جب پسند اور ناپسند کی بات آتی ہے تو اچھی چیز کا انتخاب ان کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

میزان افراد ظاہری خوبصورتی سے بآسانی متاثر ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات انسان کے اندر کی خوبیوں یا باطنی خصوصیت کو یکسر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ آرام چاہتے ہیں اس لیے غیر ضروری تعیشت پر بھی خوب پیسہ خرچ کرتے ہیں۔

کچھ جلد باز قسم کے بھی ہوتے ہیں اسی لئے اپنے بنے بنائے کام خراب بھی کر بیٹھتے ہیں۔ پیار و محبت کے دوران دماغ سے کم ہی کام لیتے ہیں جو کچھ دل میں آئے کر بیٹھتے ہیں۔

### میزان کارنگ... نیلا/گلابی

وفا، خلوص اور بے لوث محبت کا رنگ

برج میزان کے زیر اثر یعنی ماہ ستمبر کی 24 تاریخ تا 23 اکتوبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہوتا ہے...؟  
ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ میزان کے موافق

رنگ نیلا اور گلابی ہیں۔

ویسے تو نیلا اور گلابی رنگ مرد و خواتین دونوں میں یکساں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے۔ مگر جب دونوں اصناف میں تفریق یا موازنے کے بات آتی ہے تو رنگوں کی تقسیم میں سرخ رنگ خواتین کے نام Feminine Color اور نیلا رنگ مرد حضرات کے نام Masculine Color موسوم کیا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں گلابی رنگ کو خواتین بالخصوص نوجوان لڑکیوں سے منسوب کیا جاتا ہے اور نیلے رنگ کو مردوں بالخصوص نوجوان لڑکوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ دونوں برج میزان کے موافق رنگ ہیں۔ میزان چونکہ توازن کا رنگ ہے اس لیے مرد اور عورت کے رنگوں کا توازن بھی اس میں پایا جاتا ہے۔

میزان فرد میں نیلے رنگ کا تخیل، وجدان، بصیرت، سکون، آرام، ٹھہراؤ بھی پایا جاتا ہے اور گلابی رنگ کی معصومیت، سادگی، خلوص، شفقت، بے لوث محبت اور پر خلوص دوستی بھی۔ نیلے رنگ کی بات کی جائے تو گو کہ یہ رنگ شخصیت کو پر سکون رکھتا ہے اور صاحب لباس کے رحمدل جذباتی اطمینان اور فرائض کی بجآوری سے لگن جیسی خصوصیات کے موجود ہونے کا پتہ دیتا ہے۔

ڈیزائن و سائنس اور امریکی سائیکالوجیکل ایسوسی ایشن کے رکن ڈاکٹر سالے آگسٹن نے بتایا کہ ”نیلا رنگ دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور اسے ایمان داری، اعتماد اور قابلیت سے تعبیر

کیا جاتا ہے۔“

مگر سہولت اور آسائش طلب ضرور ہوتے ہیں۔

دوسری جانب گلابی رنگ بے لوث محبت کا رنگ ہے، گلابی، محبت اور ہمدردی سے بھرپور ایک انتہائی شفیق ثانوی رنگ ہے۔ اس رنگ کی تخلیق لال اور سفید رنگ کے امتزاج سے ہوئی ہے۔ سرخ رنگ کی گرم جوش اور جذباتی قوت میں سفید رنگ کی سادگی و خلوص مل کر اسے بے لوث محبت کا رنگ گلابی بنا دیتی ہے۔

گلابی رنگ دراصل سرخ کی مثبت اور معتدل شکل ہے۔ یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ ثانوی گلابی رنگ سرخ اور سفید کا امتزاج ہونے کے ساتھ اپنے انفرادی خواص اور توانائی بھی رکھتا ہے۔ جو مرد اور عورت دونوں پر کہیں مختلف اور کہیں یکساں طور سے اثر انداز ہوتی ہے۔

شخصیت کو توازن میں رکھنے کے لئے اس رنگ کی ضرورت کم یا زیادہ دونوں اصناف کو ہوتی ہے۔ باہمی تعلقات کو بہتر سے بہتر بنانے کے لئے یہ رنگ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گلابی رنگ کا توازن میں ہونا اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ اگر آپ کے آس پاس کوئی ایسی ہستی موجود ہے۔ جو سب کے لئے ہمدردی کا جذبہ رکھتی ہو۔ جن کی محبت کی چھاؤں میں اپنے غیر بے سبب بھی بیٹھنا چاہتے ہیں۔ تو ایسے افراد کے اور Aural میں گلابی رنگ اپنی آب و تاب کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ گلابی رنگ باہمی تعلقات کو بہتر سے بہتر بنانے کا رنگ ہے۔

ایسے افراد جن کی شخصیت میں گلابی رنگ

کلر سائیکولوجی کے ماہرین کے مطابق نیلا رنگ کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔ اس رنگ کی سچائی اور سب کو اپنا بنا لینے کی صلاحیت اسے وفا کا رنگ بناتی ہے۔ نیلے رنگ کا شمار ٹھنڈے رنگوں میں ہوتا ہے۔ ٹھنڈے رنگ کی نسبت سے یہ انسانی ذہن پر سکون اور آشتی کے اثرات مرتب کرتا ہے۔

نیلا اعتبار کا رنگ ہے۔ نیلا رنگ آپ کو پرامن رہنے، رسائیت سے معاملات کو سمجھنے اور احساس ذمہ داری کی ترغیب دیتا ہے۔ نیلے رنگ میں وفا شعاری ہے۔ نرمی ہے، خوش گفتاری ہے۔ وہ افراد جن کی شخصیت میں نیلا رنگ نمایاں ہوتا ہے۔ نرم دل، پر خلوص اور حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ مستقل مزاج ہوتے ہیں کیونکہ اس رنگ میں نظم و ضبط ہے۔ ایسے افراد لڑائی جھگڑے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنی سوچ اور نظریات کے مطابق زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ ریسرچر بناتی ہیں کہ نیلا رنگ پسند کرنے والوں کی خوش گفتاری، ذہانت اور قابل اعتبار شخصیت انھیں اچھا اور کامیاب استاد اور رہنما بناتی ہے۔

نیلا رنگ تعلقات کا رنگ ہے ایسے افراد کی کمیونیکیشن سکل بہت اچھی ہوتی ہیں۔ باتیں کرنے میں باہر ہوتے ہیں اور ایسے افراد کی ون ٹون ور بل کمیونیکیشن متاثر کن ہوتی ہے۔ اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت خوبصورتی سے کرتے ہیں۔

جسمانی محنت طلب کام میں زیادہ خوشی محسوس نہیں کرتے۔ ایسے افراد آرام طلب تو نہیں

میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ رنگ اعصابی تناؤ کو کم کرتا ہے۔ اس رنگ میں جارحیت نہیں ہے۔ اس رنگ کے حامل افراد محبت بانٹنے کے جذبات سے سرشار ہیں۔ انہیں محبت نہ بھی ملے تو محبت دینے میں کوئی کبھی کمی نہیں آتی۔ ایسے افراد کی محبت کا جواب دینے کے لیے بس صرف ایک لفظ شکریہ ہی کافی ہے۔

اپنی پر خلوص اور مثبت خصوصیات کے ساتھ ساتھ گلابی رنگ کا منفی پہلو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ بس کسی کا دل نہ ٹوٹ جائے۔ یہ احساس انہیں اکثر خود سے ناانصافی کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ایسے افراد میں خود انحصاری کی کمی رہتی ہے۔ جذباتی اثرات کا ذکر کریں تو اگر آپ کو اپنے ارد گرد کوئی شخص اس رنگ کا حد سے زیادہ استعمال کسی بھی صورت میں کرتا نظر آجائے تو سمجھ جائیں کہ وہ محبت اور بے انتہا کیر (Care) کا متلاشی ہے۔



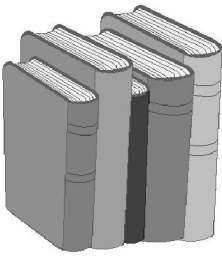
نمایاں ہو معاشرے کا درد دل میں لئے پھرتے ہیں۔ لوگوں میں اچھے ناموں جانے جاتے ہیں۔ لوگ ان سے اور یہ لوگوں سے پیار کرتے ہیں۔

مغرب ہو یا مشرق گلابی رنگ معصومیت محبت اور نرمی کی علامت ہے۔ اس میں محبت کی حدت بھی ہے اور خلوص کی ٹھنڈک بھی ہے۔ اس رنگ کی خصوصیات میں رحم دلی ہے۔ دوسروں سے پیار کا جذبہ ان کے لئے کچھ اچھا کر دینے والے لوگ ہوتے ہیں۔

کلر سائیکولوجی میں گلابی ایک طرف بے لوث محبت ہے تو دوسری جانب معصومیت ہے اور آنے والے دنوں کے لئے امید کا رنگ ہے۔ ایک ایسا رنگ جو اپنی مثبت، متاثر کن اور پرسکون ہونے کی خصوصیات کی وجہ سے زندگی میں کچھ اچھا ہونے کا احساس دلاتا ہے۔

گلابی رنگ غصے، جارحیت سے بھرپور جذبات کو ختم کر کے ہماری جذباتی توانائی کو پرسکون بنانے

## 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 قلبی 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



ایک گنداء بے ترتیب اور بکھرا ہوا گھر پہلے موڈ پر اثر انداز ہوتا ہے اور کچھ عرصے بعد اس سے صحت بھی متاثر ہونے لگتی ہے۔ گھر ہو یا دفتر، وہاں کی صفائی موڈ، صحت اور تخلیقی و پیداواری صلاحیتوں کو نکھار کر انہیں نئی جلا بخشتی ہے۔



وہی جھلکے گا، جیسا کہ اس کا گھر ہوگا۔

### گھر کی جھاڑ پونچھ

گھر کی صفائی کرتے وقت عموماً وہ کونے اور جگہیں، جہاں پہنچنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے، انہیں روزمرہ کی صفائی کے دوران بغیر جھاڑے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ گھر میں ایسی کئی جگہوں پر جالے اور نمی سے پیدا ہونے والی پھپھوندی پیدا ہو جاتی ہے۔ لہذا گھر کو با ترتیب اور آراستہ رکھنے کی کوشش کی جائے، ہر جگہ کو روزانہ باقاعدگی سے صاف کیا جائے۔

### ذہنی دباؤ میں کمی

ایک صاف ستھرا اور با ترتیب گھر کمینوں کے اعصابی تناؤ کو کم کرتا ہے۔ گھر میں ہر چیز کے لیے اپنی ایک خاص جگہ مختص ہوتی ہے اور وہ چیز اسی جگہ ہی اچھی لگتی ہے۔ اتارے گئے کپڑوں، جوتوں وغیرہ کی اپنی ایک جگہ ہوتی ہے، جہاں انہیں ہونا

زندگی سے جڑی ہر شے کے ساتھ صفائی کا گہرا تعلق ہے، صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاہے گھر ہو یا دفتر، وہاں کی صفائی موڈ، صحت اور تخلیقی و پیداواری صلاحیتوں کو نکھار کر انہیں نئی جلا بخشتی ہے۔

ایک گنداء بے ترتیب اور بکھرا ہوا گھر پہلے موڈ پر اثر انداز ہوتا ہے اور کچھ عرصے بعد اس سے صحت بھی متاثر ہونے لگتی ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق گندے اور بے ترتیب گھر کے اندر باہر سے زیادہ آلودگی پائی جاتی ہے اور وہاں نقصان دہ بیکٹیریا یا اپنا ٹھکانہ بنا لیتے ہیں، جس سے صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔

گھر کو صاف رکھنا اور ساتھ ہی ترتیب میں رکھنا کیوں ضروری ہے...؟

ایک انسان زیادہ وقت گھر کے اندر گزارتا ہے، اس لیے اس کی صحت اور شخصیت سے بھی

وغیرہ) کرتے ہوئے 170 کیلوریز فی گھنٹہ استعمال کرتا ہے۔ اس سے مشکل کام جیسے پونچھا لگانا یا جچی ہوئی میل کو صاف کرنے میں 190 کیلوریز فی گھنٹہ خرچ ہوتی ہیں۔

### صحت کو بہتر بنائیں

گھر میں تازہ ہوا کے لیے درست وقت پر کھڑکیاں، دروازے کھولنا اور باقی وقت میں بند کر کے گیلے کپڑے سے صفائی کرنا ضروری ہے تاکہ گھر میں تازہ ہوا آئے اور بیکٹیریا سے پاک رہے۔ یہ معمول نہ صرف سُستی اور چڑچڑے پن سے بچاتا ہے بلکہ تندرست و توانا جسم کا حصول بھی یقینی بناتا ہے۔

### مہمانوں کو مدعو کریں

ایک صاف ستھرے آرامتہ گھر میں لوگوں کو مدعو کر کے خوشی محسوس ہوتی ہے۔ یہ چیز موڈ پر اثر انداز ہو کر صحت کے لیے مفید ہوگی۔

### دیگر کاموں پر توجہ

اگر بنیادی ضروریات پوری اور ہر چیز سلیقے سے اپنی جگہ رکھی ہوگی تو ایسی صورت میں گھر کی دوسری ضرورتوں کی طرف دھیان دیتے ہوئے کچھ نیا کرنے کا جذبہ پیدا ہوگا۔

ایک صاف ستھرا، آرامتہ و پیراستہ گھر خوشیوں کو دو بالا کرتا ہے۔ زندہ دل اور مفید کاموں کی طرف راغب کرتا ہے، جس سے ذہنی سکون اور دلی اطمینان نصیب ہوتا ہے۔



چاہیے ورنہ آتے جاتے ان چیزوں کی بے ترتیبی طبیعت کو متاثر کرے گی۔ ارد گرد کو صاف ستھرا رکھا جائے تاکہ گھر میں ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہوئے پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

### شخصیت پر مثبت اثرات

گھر میں روزانہ صفائی کرنے کی عادت شخصیت پر مثبت اثر بھی ڈالتی ہے۔ اگر یہ فیصلہ کر لیا جائے کہ روزمرہ کے معمولات میں گھر کی صفائی ستھرائی بھی شامل ہوگی تو اس سے نہ صرف کارکردگی میں بہتری آسکتی ہے بلکہ کارآمد ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ اس طرح روزمرہ معمولات میں ایک ترتیب اور ضبط بھی پیدا ہوتا ہے کہ روزانہ یہ کام کرنا ہے۔

### چیزوں کو اپنی جگہ پر رکھیں

ٹینشن سے محفوظ رہنے کے لیے ہر چیز کو اس کی اپنی متعین کردہ جگہ پر رکھیں تاکہ بوقت ضرورت وہ آسانی سے مل سکے۔ مثلاً گھر کی اور گاڑی کی چابیوں کے لیے ایک مخصوص جگہ بنالیں اور انہیں ہر وقت اسی جگہ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر وہ فوری طور پر مل جائیں۔

### اسمارٹ نیس کی کنجی

گھر کی روزانہ صفائی ستھرائی سے چست رہا جاسکتا ہے۔ سائنسی اور طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ گھریلو کام کاج انسان کو ڈبلا پتلا اور صحت مند رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ ایک 70 کلو گرام کا شخص ہلکی صفائی (جھاڑو لگانا، چیزوں کو ترتیب سے لگانا

ایک روز فاختہ درخت کی شاخ پر بیٹھی اپنے ننھے ننھے تین بچوں کو چوم چاٹ رہی تھی۔ یہ سب اپنے اس گھونسلے میں آرام و سکون سے رہتے تھے، جو تنگے چن چن کر بڑی مشکل سے بنایا گیا تھا۔ جس وقت گیدڑ کا وہاں سے گزر ہوا، اس وقت فاختہ اپنے معصوم بچوں کو بیٹھے اور مدہم سرور میں گانا سنا رہی تھی۔  
 ”کو کو کو... کو کو کو... کو کو کو...“

گانے کی آواز سن کر گیدڑ درخت کے نیچے بیٹھ گیا اور اوپر کی طرف دیکھنے لگا۔ فاختہ کو پہچان لینے



Dove and Jackal

جھوٹ  
کا بدلہ  
جھوٹ

دنیا کے تمام پرندوں میں کوئی اتنا سادہ لوح، شریف اور مسکین نہیں ہے، جتنی کہ فاختہ۔ اس کے

سب ہی طور طریقے بڑے عاجزانہ اور شریفانہ ہیں۔ اسے معلوم ہی نہیں کہ بدی

اور شر کیا چیز ہیں۔ گیدڑ نے پوچھا۔ ”یہ اوپر بیٹھی تم کیا کر رہی ہو۔“

گیدڑ ایک مکار اور بد معاش جانور ہے۔ عیاری اس پر ختم ہے۔ فاختہ نے کہا۔ ”مطلب و طلب کچھ نہیں ہے۔“

افریقی ادب کی تاریخ نہایت پرانی ہے، لیکن چونکہ افریقا جدید تمدن سے دور ایک تاریک براعظم تھا اور وہاں کے لوگ پڑھنا لکھنا بالکل نہیں جانتے تھے۔ اس لیے افریقا میں لوک داستانیں اور کہانیاں صرف بولی جاتی تھیں، لکھی نہیں جاتی تھیں۔ افریقا کا ادب زیادہ تر سینہ بہ سینہ چلا آ رہا تھا۔ سولہویں صدی (نوآبادیاتی نظام) کے بعد افریقی ممالک انگریزوں، فرانسیسیوں اور پرتگالیوں کے قبضے میں آ گئے۔ ایک لمبے عرصے تک غلامی کی چکی میں پستے پستے غلاموں نے آقاؤں کی زبانیں سیکھ لیں۔ یوں افریقی زبانی ادب تحریر کی شکل میں آنے لگا۔

جنوبی افریقا کی مقامی بولیوں کی ایک لوک کہانی شیر اور گیدڑ Lion and Jackal کو کیپ ٹاؤن کے انگریز ادیب اور مجسٹریٹ فرینک براؤنلی نے مقامی زبان سے انگریزی میں ترجمہ کرتے وقت ”فاختہ اور گیدڑ“ کر دیا، اس کہانی کا دو ترجمہ ”جھوٹ کا بدلہ جھوٹ“ کے عنوان سے قارئین کی دلچسپی کے لیے شائع کیا جا رہا ہے۔

بس ایک گانا ہے، بچوں کا دل خوش کرنے کا ایک بہانہ۔ تنکوں کے اس گھونسلے میں ان بے چاروں کو ملتا ہی کیا ہے سوائے کوکو کے۔“

گیدڑ شفقت سے بولا۔ ”ایسا نہ کہو۔ بہت خوبصورت گانا ہے۔ خیر سے بچے کتنے ہیں....؟“

فاختہ بولی۔ ”اللہ کے دیے، تین ہیں۔“

گیدڑ نے درخت کے چاروں طرف دو چار چکر لگائے، یہ دیکھنے کے لیے کہ کوئی دیکھ تو نہیں رہا۔ پھر وہ اسی جگہ پر آکر بیٹھا رہا۔ کچھ دیر خاموش بیٹھا رہا۔ پھر بولا۔ بھانجی فاختہ، میری چھوٹی بہن کی بیٹی، تمہارا کنبہ تو بہت بڑا ہے۔ مجھے سخت بھوک لگی ہے۔“

فاختہ نے کہا۔ ”میں تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتی۔ تینوں بچے مجھے اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہیں۔“

گیدڑ غرانے لگا۔ ”تم اپنے آپ کو شریف سمجھتی ہو.... شریف.... کیا شریف ایسے ہوتے ہیں جو اپنے تین بڑے کئے بچوں کے ساتھ ٹھٹھے لگا رہا ہو اور نیچے دوسرا بھوک سے مر رہا ہو۔ دیکھو میری پسلیوں کو دیکھو۔ بھوک سے اندر دھنس گئی ہیں۔“ گیدڑ نے اپنا سانس اندر کی طرف کھینچ لیا، تاکہ پسلیاں پیٹ سے لگی جائیں۔

فاختہ نے کہا۔ ”ماموں گیدڑ مجھے واقعی آپ کی حالت پر افسوس ہے۔ لیکن میں کیا کر سکتی ہوں۔ اپنا بچہ میں کبھی آپ کو نہیں دوں گی۔ یہ میری جان کے ٹکڑے ہیں۔“

گیدڑ رونے لگا۔ پھر اوپر کی طرف منہ کر کے لیٹ گیا۔ ”فاختہ، تم مزے سے اوپر بیٹھی ہو، تمہارے بچے کھیل رہے ہیں اور میں یہاں بھوک سے

مر رہا ہوں۔“ وہ اس طرح درد سے کرا رہے لگا، جیسے واقعی مر رہا ہو۔

فاختہ نے کہا۔ خدا کے لیے اپنی جگہ پر چلے جاؤ ماموں جان، اور جہاں سے روز کھایا کرتے ہو، وہیں سے آج بھی کھاؤ۔“

اتنا سننا تھا کہ گیدڑ آگ بگولا ہو گیا۔ اڑھ کھڑا ہوا اور طیش سے بولا۔ ”میں اپنی بھوک کی پنتا سنا رہا ہوں اور تو حقیر سی چیز میری تو بین کر رہی ہے۔ میں تجھ سے بڑی شرافت سے پیش آ رہا ہوں اور تو نخرے کیے چلے جا رہی ہے۔ میری برداشت کا مذاق نہ اڑا۔“

تو اپنا ایک بچہ نیچے نہیں گرائے گی تو میں اوپر درخت پر چڑھ کر تیرے تینوں بچوں کو کھالوں گا۔ تجھے بھی ہڑپ کر لوں گا اور تیرا یہ تنکوں کا محل پاش پاش کر دوں گا۔“

گیدڑ کی اس بھکی سے فاختہ اتنا ڈری کہ اسے یہ بھی یاد نہ رہا کہ گیدڑ تو درخت پر چڑھ ہی نہیں سکتا۔ سو اس نے اپنے بچوں، اپنے آپ اور اپنے گھونسلے کو بچانے کے لیے اپنا ایک لخت جگر نیچے پھینک دیا۔

گیدڑ ایک ہی لقمے میں فاختہ کے بچے کو چٹ کر گیا۔ پھر اس نے درخت کے چاروں طرف دو چکر لگائے، یہ دیکھنے کے لیے کہ کوئی دیکھ تو نہیں رہا۔ پھر وہ اسی جگہ پر آکر بیٹھ رہا۔ کچھ دیر خاموش بیٹھا رہا۔ پھر اچانک زور زور سے رونے لگا۔ موٹے موٹے آنسو اس کی آنکھوں سے بہنے لگے۔ زمین پر چت لیٹ کر، اور منہ آسمان کی طرف کر کے یوں بلبلانے لگا، جیسے مرنے والا ہو، پھر فاختہ کی طرف دیکھا اور بولا۔ ”میری بھانجی فاختہ، سچ بتاؤ تمہارے کتنے بچے ہیں۔“

فاختہ نے کہا۔ ”دو.... صرف دو.... اب تو



## فرینک براؤنلی 1876ء-1952ء

جنوبی افریقہ کے انگریزی ادیب اور مجسٹریٹ فرینک براؤنلی Frank Brownlee، 2 اگست 1876ء کو جنوبی افریقہ کے شہر کیپ ٹاؤن میں پیدا ہوئے، آپ کے والد کیپ گورنمنٹ میں نیٹو منسٹر تھے اور مشنریز کے کاموں کے لیے اسکاٹ لینڈ سے جنوبی افریقہ منتقل ہوئے تھے۔ فرینک ہیرالڈ براؤنلی گیارہ بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹا تھا، نوجوانی میں فرینک کیپ

ٹاؤن سے کنگز ولیمز ٹاؤن آگیا اور اپنی وکالت تعلیم یہیں ڈیل کالج اور لوڈیل مشنریز انٹی ٹیوٹ میں حاصل کی۔ 1893ء میں اس نے محکمہ انصاف میں ایک کلرک کی حیثیت سے کام شروع کیا، بعد میں وہ کیپ ٹاؤن عدالت میں اسٹنٹ مجسٹریٹ بنا، اینگلو بوآئر جنگ کے دوران وہ انگریزی فوج میں شامل رہا، پھر آبائی محکمہ میں تبادلے کے بعد اسے ٹرانسکی شہر میں مجسٹریٹ کا عہدہ ملا، انہوں نے ٹرانسوال اور نتال میں آبائی عدالت کے چیئرمین اور مقامی کمشنر کی خدمات بھی انجام دیں۔ 1935ء میں ریٹائر ہونے کے بعد انہوں نے سیاہ فام لوگوں کے لیے ہفتہ وار میگزین شائع کیا، آبائی قانون اور رسوم و رواج کے بارے میں مضامین کے ساتھ ساتھ انہوں نے قبائلی روایتی داستانوں کو بھی انگریزی میں منتقل کیا۔ فرینک براؤنلی کی لوک کہانیوں میں دوسری بیوی، بے گناہ، وانا وکیل بے حد مقبول ہوئیں۔ فرینک براؤنلی نے جنوبی افریقہ کے معروف ادیب سیموئل بونن ہو بسن کی بیٹی سوسنہ ماریہ سے شادی کی جس سے اس کے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہوئیں۔ فرینک براؤنلی 11 جون 1952ء کو پریٹوریا شہر میں وفات پائی۔

زیر نظر کہانی جھوٹ کا جھوٹ فرینک براؤنلی کی کہانی کا ترجمہ ہے جو 1938ء کو انگریزی مجلہ اسپیکٹیکٹر میں شیر اور گیدڑ کے عنوان سے اور 1985ء میں پیپنگوئن بک آف ساؤتھ افریکن اسٹوریز میں فاختہ اور گیدڑ کے نام سے شائع ہوئی۔ انگریزی زبان میں یہ کہانی آپ مندرجہ ذیل لنک پر ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

<http://archive.spectator.co.uk/page/20th-may-1938/34>

<http://www.gutenberg.org/files/38339/38339-h/38339-h.htm>

پھر تو بہن کر رہی ہے۔ تو نے میری بات کو جھلا دیا ہے  
یاد رکھ، اگر تو نے ایک بچہ نہیں گرایا تو میں اوپر  
درخت پر چڑھ کر تیرے دونوں بچوں کو کھالوں گا۔  
تجھے بھی ہڑپ کر لوں گا اور تیرا یہ تنکوں کا محل بھی  
پاش پاش کر دوں گا۔“

”صرف دو“

گیدڑ نے خوشامدانہ لہجے میں کہا ”ان میں سے  
ایک، فقط ایک مجھے دے دو۔ ورنہ میں مر جاؤں گا....  
مر جاؤں گا۔ مجھے بچا لو فاختہ، مجھے بچا لو۔“  
فاختہ نے انکار کیا تو گیدڑ اشتعال میں آگیا۔ ”تو

فاختہ نے کہا۔ ”نہیں، ہر گز نہیں.... دوپچے،  
ہائے صرف دوپچے!“

درخت کے تنے کی طرف جھپٹا، جیسے وہ اب درخت پر  
چڑھنے والا ہو۔

فاختہ گیدڑ کی اس بھبکی سے ڈر گئی۔ اتنا ڈری کہ  
اسے یہ بھی یاد نہ رہا کہ گیدڑ تو درخت پر چڑھ ہی نہیں  
سکتا۔ سو اس نے اپنا آخری بچہ بھی موت کے منہ میں  
پھینک دیا۔

گیدڑ اسے بھی ایک ہی لقمے میں ہڑپ کر گیا۔ پھر  
اس نے درخت کے چاروں طرف ایک چکر لگایا یہ  
دیکھنے کے لیے کہ کوئی دیکھ تو نہیں رہا۔ پھر اس نے  
اپنی راہ لی۔

تھوڑی دیر پہلے جو فاختہ خوشیوں بھرا گیت گا  
رہی تھی ”کو کو... کو“ اب وہی فاختہ اپنے سونے  
گھر کو دیکھ کر بین کر رہی تھی ”ہاہا... ہا۔“

جس وقت وہ آہوں اور سسکیوں کے ساتھ واویلا  
کر رہی تھی، عین اس وقت ایک ہنس کا ادھر سے گزر  
ہوا۔ ہنس نے کسی کے بین کرنے کی دکھ بھری  
آوازیں سنیں، تو وہ درخت کے نیچے آگیا۔ اوپر کی  
طرف دیکھا۔ فاختہ کو پہچان کر بولا۔

”میری چھوٹی بہن، یہ بین کیوں، یہ ماتم کیسا۔ تم  
اتنی دکھی کیوں ہو....؟“

فاختہ سے غم کے مارے بولا بھی نہ جا رہا تھا۔ وہ  
صرف اتنا کہہ سکی۔

”آہ.... ہائے۔“ پھر ضبط کر کے بولی۔

”ہائے.... کیا بتاؤں.... آہ.... کیسے بتاؤں....  
یہاں وہ کم بخت گیدڑ آیا تھا.... ہائے.... اس نے  
کہا، ایک بچہ پھینک دو....؟ بتاؤں میں کیسے پھینک دیتی  
اپنے بچے.... لیکن وہ دھمکیاں دینے لگا کہ میں سب  
کو کھا جاؤں گا.... میں نے اس کی دھمکی میں آکر ایک

گیدڑ نے درخت کے چاروں طرف ایک چکر  
لگایا، یہ دیکھنے کے لیے کہ کوئی دیکھ تو نہیں رہا۔ پھر وہ  
اپنی جگہ پر واپس آیا اور اوپر کی طرف دیکھتے ہوئے  
بولا۔ ”اچھا فاختہ، اب تو اپنے انجام کے لیے تیار  
ہو جا۔ میں اوپر آ رہا ہوں۔ تیرے دونوں بچوں کو نہیں  
چھوڑوں گا۔ تجھے بھی ہڑپ کر جاؤں گا، اور تیرا یہ  
گھونسل اتار تار کر کے نیچے پھینک دوں گا۔“

گیدڑ کی اس بھبکی سے فاختہ اتنا ڈر گئی کہ اس نے  
اپنا دوسرا بچہ بھی نیچے پھینک دیا۔ گیدڑ اسے بھی ایک  
ہی لقمے میں ہڑپ کر گیا۔ کچھ دیر خاموش بیٹھا رہا۔ پھر  
اس نے درخت کے چاروں طرف ایک چکر لگایا، یہ  
دیکھنے کے لیے کہ کوئی اسے دیکھ تو نہیں رہا۔

پھر اس نے اوپر فاختہ کی طرف دیکھا اور لجاجت  
سے بولا۔

”میری چھوٹی بہن کی بیٹی، میری بھانجی فاختہ،  
میری مدد کرو۔ مجھے مرنے سے بچالو۔ اپنا ایک اور بچہ  
مجھے دے دو۔ ورنہ اس درخت کے نیچے تمہیں میری  
لاش ہی ملے گی۔ سچ بتاؤ، تمہارے کتنے بچے ہیں۔“

فاختہ دکھ سے بولی۔ ”ایک صرف ایک.... فقط  
ایک.... اگر مرنا ہے تو بے شک مر جاؤ۔ ایک دن  
سب کو مرنا ہے۔“

اتنا سننا تھا کہ گیدڑ جلال میں آگیا۔ ”تو نے اب  
کے تو بہن کی حد کر دی ہے چھو کری۔ برداشت کی بھی  
کوئی حد ہوتی ہے۔ بس اب میں تجھے نہیں چھوڑوں گا۔  
میں اوپر آتا ہوں، تیرا بچہ بھی کھاؤں گا، تجھے بھی  
کھاؤں گا اور تیرا محل اجاڑ دوں گا....“ یہ کہتے ہوئے

بچے پھینک دیا.... اس نے پھر دھمکی دی.... آہ، میں نے اپنا دوسرا بچہ دیا.... ہائے.... اس نے پھر دھمکی دی، میں نے اپنا تیسرا بچہ بھی پھینک دیا.... ہائے میں کیا کروں.... میں جہنم جلی اکیلی وہ گئی.... ہائے میرے پیارے پیارے بچے!“

ہنس دیر تک خاموش کھڑا، اس شاخ کو غور سے دیکھتا رہا، جس پر فاختہ بیٹھی بین کر رہی تھی۔ پھر وہ درخت کے نیچے ٹہلنے لگا، جیسے کچھ سوچ رہا ہو، پھر وہ عین اس شاخ کے نیچے آکر خاموش کھڑا ہو گیا جس پر فاختہ بیٹھی تھی۔ اس نے اپنی لمبی گردن اوپر اٹھالی۔ ایک آنکھ شاخ پر تھی اور دوسری آنکھ زمین پر۔ اس نے اپنے نیچے گرے ہوئے بازو اوپر اٹھائے اور اپنے جسم پر رکھ لیے اور پھر ایک نانگ اٹھا کر اپنے پروں میں چھپالی۔ فلسفیوں کی طرح گہری سوچ میں ڈوب گیا۔ پھر جیسے کوئی خیال چکا ہو۔ اس نے فاختہ سے کہا ”چھوٹی بہن، مجھے تمہاری بیٹا سن کر بہت قلق ہوا۔ لیکن یہ سمجھ نہیں آ رہا کہ جب تم اور تمہارے بچے اپنے گھونسلے میں بحفاظت بیٹھے ہوئے تھے تو یہ ہوا کیوں تمہیں یہ کس نے بتایا کہ گیدڑ درخت پر چڑھ سکتا ہے۔“

فاختہ نے جواب دیا ”ہائے.... ہائے.... مجھے یہ خود گیدڑ نے بتایا.... اس نے مجھے اتنا ڈرایا، اتنی دھمکیاں دیں، اتنا خوفزدہ کیا کہ میں بھول ہی گئی کہ وہ درخت پر چڑھنے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتا.... ہائے میں کیسی بے وقوف تھی.... یہ سب کچھ میری اپنی حماقت سے ہوا.... ہائے میں کیا کروں۔“

ہنس نے دلاسا دیتے ہوئے کہا۔ ”فاختہ بہن، صرف تمہاری حماقت کی وجہ سے نہیں۔ تمہاری

شرافت اور سادہ لوحی کی وجہ سے بھی۔ کسی کو اتنا شریف اور سادہ لوح نہیں ہونا چاہیے۔ بہر حال گیدڑ میرے ہاتھ چڑھ گیا تو اسے وہ مزا چکھاؤں گا کہ یاد کرے گا۔“

یہ کہہ کر ہنس مڑا اور لمبے لمبے ڈگ بھرتے ہوئے جانے لگا۔ اس نے پھر اپنے پروں کو جسم پر اس طرح پھیلا لیا، جس طرح ہنس چلتے وقت پھیلا کرتے ہیں۔ اچانک اس کے چلنے کی رفتار آہستہ ہو گئی، جیسے وہ گہری سوچ میں پڑا ہوا ہو۔ قریب کی جھاڑیوں سے سرسراہٹ کی آواز پیدا ہوئی تو وہ چوکنہا ہو گیا۔ اس نے اپنے پروں پھیلا لیے کہ اگر کوئی ناگہانی آفت آئی تو وہ فضا میں پرواز کر جائے گا۔ اس نے دیکھا کہ یہ تو گیدڑ ہے اور گیدڑ سے بھلا کیا ڈرنا۔

جس کے پاس تو نہ کوئی سچائی ہو، نہ کوئی نیکی، وہ تو سخت بزدل ہوتا ہے اور بزدل مکار ہوتا ہے، کیونکہ مکار بزدل ہوتا ہے۔ ہنس نے پھولے ہوئے پر اپنے جسم پر اطمینان سے سمیٹ لیے۔ یوں لگ رہا تھا جیسے گیدڑ بہت دور سے ہانپتا کانپتا، دوڑتا آ رہا ہو۔ اس کی زبان لٹکی ہوئی تھی اور منہ سے رال بہ رہی تھی۔

ہنس سکون سے خاموش کھڑا رہا۔ اس نے اپنی گردن اوپر اٹھالی، یوں کہ اس کی ایک آنکھ اوپر کی طرف دیکھ رہی تھی، اور دوسری آنکھ گیدڑ پر جمی ہوئی تھی۔

گیدڑ اس جمی ہوئی آنکھ سے کسی قدر سرا سیمہ ہو گیا۔ ”آداب، بجالاتا ہوں دادا جان۔ آپ سے یوں اچانک مل کر بہت خوشی ہوئی۔“ اس نے اپنی زبان منہ میں کر لی۔ پھر جھاڑیوں کی طرف کھسکے لگا۔

ہنس نے اس کی طرف پر معنی نگاہ سے دیکھا اور

گیدڑ نے اس کا شکریہ ادا کیا اور جنگل میں گھس گیا۔

دوسرے روز اسی جگہ مقررہ وقت پر ہنس اور گیدڑ دونوں کی ملاقات ہوئی۔ گیدڑ ایک گنجان جھاڑی کے پاس کھڑا رہا اور ہنس کبھی لمبے لمبے اور کبھی چھوٹے چھوٹے ڈگ بھرتا ہوا چہل قدمی کرنے لگا۔ پھر جیسے کچھ سوچتا ہوا بولا۔

”گیدڑ میاں، اگر تم واقعی اڑنا سیکھنا چاہتے ہو، یعنی سچے دل سے، تو پھر جیسا کہتا ہوں، ویسا کرتے جاؤ۔“

گیدڑ نے کہا۔ ”آپ میرے استاد، میں آپ کا شاگرد۔ جیسا حضور فرمائیں گے، ویسا ہی کروں گا۔“

ہنس نے کہا۔ تو سامنے وہ گوندی کا درخت دیکھ رہے ہونا، جس میں گوند رس رہا ہے۔ درخت پر جاؤ اور اپنا جسم اس پر اتنا گرو کہ تمہارے ایک ایک بال پر گوند چپک جائے۔“

گیدڑ اس درخت تک گیا اور اپنا جسم درخت سے رگڑ کر گوند سے چکنا کر لیا۔ واپس آکر ہنس سے کہا۔ ”یہ اڑنے کی تربیت تو بہت مہنگی پڑی۔ سارے بال چپک گئے۔“

ہنس نے کچھ بھی نہیں کہا۔ چپ چاپ اپنے جسم سے پر نوچنے لگا اور ایک ایک پر گیدڑ کے گوند والے جسم سے چپکانے لگا، حتیٰ کہ گیدڑ کے پورے جسم پر، پر لگ گئے اور وہ دنیا کی کوئی اور ہی مخلوق نظر آنے لگا۔ پھر ہنس نے شرارت سے ایک لمبا پر اپنی دم سے اکھاڑا اور گیدڑ کی دم میں ٹانک دیا۔

گیدڑ نے اپنے اوپر نگاہ کی تو اسے بہت اچھا لگا۔ وہ خوش ہوا۔ اترا۔ اپنے پچھلے پیروں پر کھڑا ہو کر اچھلنے

کہا۔ ”برخوردار، ایسا کون سا دور دراز کا سفر طے کر کے آئے ہو کہ اس طرح ہانپ رہے ہو....؟“

گیدڑ نے اپنی زبان پھر منہ میں کر لی۔ لیکن جھوٹ کے پاؤں کہاں، اس کی زبان پھر خود بخود باہر نکل آئی اور سانس لینا دو بھر ہو گیا۔ اس نے ہانپتے ہوئے جواب دیا۔

”ہائے ہائے.... میری ایک بیوی ہے۔ تین چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ میں بہت دور پہاڑوں میں رہتا ہوں.... ہائے ہائے....“

میرا ایک بچہ بیمار ہے۔ اس کے لیے پرہیزی کھانا لینے نکلا ہوں.... اس کے لیے خوراک ڈھونڈتے ڈھونڈتے اتنی دور نکل آیا ہوں۔ تھک گیا ہوں۔ پاؤں میں چھالے پڑ گئے ہیں.... ہائے ہائے.... لیکن داداجان، میں دیکھ رہا ہوں، آسمان پر گھٹا چھائی ہوئی ہے۔ طوفان آنے والا ہے۔ ہنس نے کہا۔

”ہاں تمہیں فوراً پہنچ جانا چاہیے۔ لیکن تم زمین پر ٹانگوں سے چلنے والے لوگ، بہت سست ہوتے ہو۔ ہم پرندے اس معاملے میں بہت خوش نصیب ہیں۔ فاصلے ہمارے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتے۔“

گیدڑ نے اپنا لب و لہجہ فوراً نرم اور خوشامدانہ کر لیا۔ ”بے شک، تم لمبے پروں والے ہم چھوٹی ٹانگوں والوں کے لیے قابل رشک ہو۔ میں ہمیشہ ہی سے ان پرندہ لوگوں سے حسد کرتا رہا ہوں۔“

ہنس نے کہا۔ ”ارے بھئی اس میں حسد کرنے کی کیا بات ہے۔ کل صبح اسی وقت اسی جگہ تم پہنچ جانا۔ جس طرح میں نے اپنے بچوں کو اڑانا سکھایا ہے، تمہیں بھی سکھا دوں گا۔“



لگا اور اگلے سے پیرا اٹھا کر تالیاں بجانے لگا۔

”اوہ جی، میں تو پرندہ بن گیا۔ اب بڑے بڑے  
فاصلے پلک جھپکنے میں طے کر لیا کروں گا۔“

گیدڑ نے اڑنے کی کوشش کی، لیکن اڑ نہ سکا۔ وہ  
ہنس کے پاس گیا اور بولا۔

”استاد ہونا۔ ایک گر اپنے پاس رکھ لیا۔ مجھے  
پرندہ تو پورا بنا دیا، لیکن اڑنا نہ آیا۔ استاد، وہ خاص گر  
کیا ہے....؟“

ہنس نے کہا۔ ”ایسی جلدی بھی کیا ہے۔ میں  
تمہیں وہ خاص گر بھی بتا دوں گا۔ تم میرے بچوں کے  
برابر ہو، اور جس طرح میں نے اپنے بچوں کو اڑنا سکھایا  
ہے، اسی طرح تمہیں بھی سکھاؤں گا۔ تم یوں کرو کہ  
میری پیٹھ چڑھ کر بیٹھ جاؤ۔ پھر میں تمہیں فضا میں لے  
اڑوں گا اور اوپر آسمان کی بلندی پر پہنچ کر تمہیں چھوڑ  
دوں گا، تم اپنے پروں سے اڑنے کی کوشش کرنا، اس  
طرح تمہیں اڑنا آجائے گا۔ اسی طریقے سے میں نے  
اپنے بچوں کو بھی سکھایا ہے۔“

گیدڑ نے کچھ بھی نہ کہا۔ خاموش بیٹھا رہا۔  
بے بسی سے پہلے آسمان کی طرف دیکھا پھر ہنس کی  
طرف پھر آسمان کی طرف پھر ہنس کی طرف۔

ہنس نے کہا۔ ”اگر تم مجھے یوں تو بین آمیز  
نظروں سے دیکھو گے.... تو میں تمہیں اڑنا نہیں  
سکھاؤں گا۔“

گیدڑ نے گڑگڑا کر اور ہاتھ جوڑ کر کہا۔ ”نہیں  
سرکار۔ آپ تو میرے استاد ہیں۔ میں آپ کی تو بین کا  
تصور بھی نہیں کر سکتا۔ میں تو اندازہ کر رہا تھا کہ آسمان  
یہاں سے کتنی دور ہے اور آپ کتنی دور لے جا کر مجھے  
فضا میں چھوڑ دیں گے۔“

بہر صورت گیدڑ ہنس کی پیٹھ پر مضبوطی سے بیٹھ

گیا۔ ہنس نے اپنے پر پھیلائے، پھیلائے اور فضا میں  
اٹھا۔ بلند سے بلند تر ہو گیا۔ فضا کی وسعتوں میں  
بلندیوں پر پہنچ گیا۔ اس نے گیدڑ سے کہا۔

”گیدڑ میاں اب اڑنے کے لیے تیار ہو جاؤ۔“

گیدڑ نے نیچے زمین پر دیکھا۔ کسان عورتیں جو  
کھیتوں میں درانتیوں سے فصل کاٹ رہی تھیں، اسے  
اوپر سے باکل چیونٹیاں سی نظر آرہی تھیں۔

ہنس نے کہا۔ ”جو نہی میں کہوں گا اڑو، تم فوراً  
اپنی ٹانگیں کھول کر فضا میں چھلانگ لگا دینا اور اپنے  
پروں سے اڑنا شروع کر دینا.... اچھا اب اڑو۔“

یہ کہتے ہی ہنس گیدڑ کے نیچے سے نکل گیا اور  
گیدڑ فضا میں یوں ٹانگیں چلانے لگا، کہ اسے شروع  
میں یوں محسوس ہوا، جیسے وہ اڑ رہا ہے.... لیکن پر ہوا  
کے زور سے اس کے جسم سے نکل نکل کر فضا میں اڑ  
رہے تھے۔ صرف پر اڑ رہے تھے اور گیدڑ تیزی سے  
زمین کی طرف آ رہا تھا۔ اس نے دیکھا کہ وہ تو بے قابو  
ہو کر نیچے گر رہا ہے۔ اس نے وہیں سے شور مچانا  
شروع کر دیا۔

”اپنی درانتیاں ہٹالو۔ اپنے کھر پے ہٹالو۔“

کھیت میں کام کرتی عورتوں نے یہ ہولناک منظر  
دیکھا کہ ایک چار ٹانگوں والی مخلوق اڑتے ہوئے پروں  
میں گھری ہوئی، زمین کی طرف تیزی سے کھنچی چلی  
آ رہی ہے، تو وہ اپنی اپنی درانتیاں وہیں چھوڑ کر،  
خوفزدہ ہو کر بھاگ گئیں۔

گیدڑ عین درانتیوں کے اوپر گرا۔ اس کا جسم  
لہو لہان ہو گیا، اور وہ اسی وقت چل بسا۔

✽



# SANGAM Superstore

Beautiful Location



Everything you  
Need



Parking



## SANGAM SUPERSTORE

Domel, Muzafferabad,  
Azad Kashmir.  
Phone: 05822-446661





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، ”شکر یہ“ 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۔

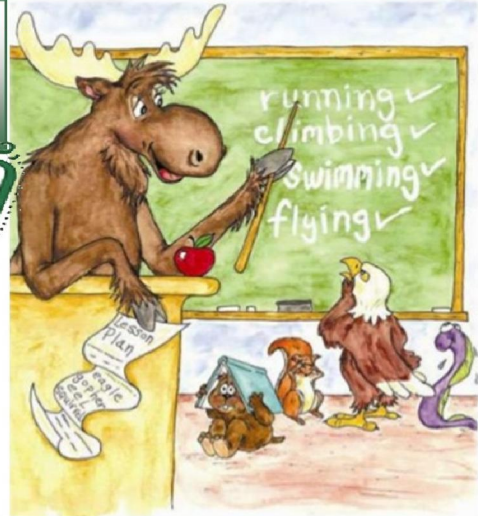
”پرورش“ کے عنوان سے اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ والدین کو یہ آگاہی فراہم کی جائے کہ بچوں کی پرورش اس طرح کی جائے کہ ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت کی محمد زبیر، وجیبہ زبیر بھی تعمیر ہو اور وہ ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کی بنیاد رکھ سکیں۔

گزشتہ سے پیوستہ

چودھواں باب

جانوروں کا اسکول

یہ کہانی 1940 میں جارج ریوس George Reavis نے لکھی تھی۔ اس کے بعد سے اب تک درجنوں زبانوں میں اس کا ترجمہ کیا جا چکا ہے، سینکڑوں رسالوں میں شائع ہو چکی ہے اور ہزاروں





پریشانی ظاہر نہیں کی، سوائے لپٹنے کے۔

ابتدا میں خرگوش دوڑ کی کلاس میں ہمیشہ سرفہرست رہا لیکن گزرتے وقت کے ساتھ اس کے پاؤں میں تکلیف بڑھنے لگی کیونکہ اسے تیراکی کے مضمون میں اضافی وقت دینا پڑ رہا تھا۔

گلمہری بلندی پر چڑھنے میں ماہر تھی لیکن اڑنے کی کلاس میں شدید مایوسی کا شکار ہونا پڑا کیونکہ اس کی ٹیچر کا کہنا تھا کہ نیچے سے اوپر جانا کوئی کمال نہیں، کمال تو یہ ہے کہ اوپر سے نیچے آیا جائے۔ مسلسل تکلیف کی وجہ سے چڑھنے کے مضمون میں ”سی“ جبکہ اڑنے کے مضمون میں ”ڈی“ گریڈ آیا۔

عقاب تمام ٹیچرز کے لئے دروس بن گیا۔ بار بار سمجھانے کے باوجود وہ کسی کی بات سمجھنے کے لئے تیار نہیں تھا۔ بلندی پر چڑھنے کی کلاس میں وہ تمام جانوروں کو بہت پیچھے چھوڑ دیتا تھا لیکن اس کا اصرار تھا کہ وہ اپنے طریقے سے ہی اوپر جائے گا۔

(جنگل کا ہنستا ہنستا ماحول اس کو ہوا گیا۔ وہ جانور جو



مقامات پر پڑھ کر سنائی جا چکی ہے۔ آپ بھی غور کیجئے: کسی جنگل میں تمام جانوروں نے فیصلہ کیا کہ بدلتی ہوئی دنیا کے مسائل حل کرنے کیلئے کچھ سوومند کام کیا جائے لہذا انہوں نے اسکول کھول لیا۔ اسکول کیلئے ایسا نصاب (Syllabus) بنایا جس کی بدولت جانوروں میں دوڑنے، چڑھنے، تیرنے اور اڑنے کی صلاحیتیں پیدا کی جاسکیں۔ اسکول کی انتظامیہ نے اپنی آسانی کے لئے تمام جانوروں پر تمام مضامین لازمی قرار دے دیئے۔



لپٹ تیراکی میں ماہر تھا، اتنا ماہر کہ اس کا ٹیچر بھی اس کا مقابلہ نہیں کر پاتا تھا لیکن پریشانی اس وقت پیدا ہوئی جب وہ اڑنے میں بمشکل پاس ہوا اور دوڑنے میں توفیل ہی ہو گیا۔ چونکہ وہ دوڑ کے مضمون میں کمزور تھا اس لئے اسے تیرنے کا مضمون ترک کر کے تیرنے کے پیریڈ میں بھی دوڑنے کی تربیت دی جانے لگی۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ لپٹنے کے پاؤں میں ورم آ گیا۔ اپنے سوچے ہوئے پاؤں کے ساتھ جب تیراکی کے امتحان کے لئے آیا تو اوسط نمبر لے سکا۔ یہ اس کی خوش قسمتی تھی کہ اوسط نمبر بھی قابل قبول تھے لہذا کسی نے

انسان مجموعی طور پر 34 صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ ہر انسان پر تین سے پانچ صلاحیتوں کا غلبہ ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر بچہ وہ کام کرنے کی کوشش کرے گا جس کے لئے وہ نہیں بنا ہے تو خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں کر سکے گا۔



مرضی کے مضامین پڑھنے دینا چاہئے اور جن مضامین میں اس کی دلچسپی نہیں، اس کیلئے اسے پریشان نہیں کرنا چاہئے تو آپ غلطی پر ہیں۔ معاملہ اتنا سادہ نہیں۔

ٹیچنگ اور ٹریڈنگ کے شعبہ سے وابستہ رہتے ہوئے میں نے ہزاروں بچوں کی صلاحیتوں کا بہت قریب سے جائزہ لیا ہے۔ ان میں وہ بچے بھی تھے جو ابتدا میں کئی مضامین میں کمزور تھے لیکن درست سمت میں رہنمائی نے انہیں ان مضامین میں ”قابل“ بنا دیا اور ان میں وہ بچے بھی تھے جو گزرتے وقت کے ساتھ ان مضامین سے متنفر ہو گئے جن میں ان کی خاص دلچسپی تھی۔

بچے اتنے کمزور نہیں ہوتے کہ میٹرک کے فنرکس، کیمسٹری، ریاضی، انگریزی اور دیگر مضامین نہ سمجھ سکیں۔ ان پر محنت کی ضرورت ہے اور وہ محنت کس طرح کرنی ہے اس کا ذکر آخری باب میں کیا گیا ہے۔ یہاں اتنا سمجھ لیں کہ بچے کی صلاحیتوں کا ادراک کرتے ہوئے انہیں ان کے من پسند مضمون اور شعبہ کا اختیار دینا اچھی بات ہے لیکن دو باتوں کا ضرور خیال رکھیں۔ پہلی یہ کہ میٹرک تک اگر وہ کسی مضمون میں کمزور ہے یا دلچسپی نہیں لے رہا ہے تو اس میں اس کا قصور کم، اساتذہ اور والدین کا قصور زیادہ ہے۔ دوسری بات یہ کہ بچے کو اس کے من پسند شعبہ میں ڈالنے سے پہلے کسی ماہر کی زیر سرپرستی کیریئر کاؤنسلنگ

ہر وقت اپنی زندگی میں مگن رہتے تھے، جو دیگر جانوروں کو اڑتا، دوڑتا، تیرتا یا درختوں اور چٹانوں پر چڑھتے دیکھ کر خوش ہوتے تھے، آج اس فکر میں غرق تھے کہ وہ کب ان کی طرح بن سکیں گے۔

یہ کہانی ہمیں بتاتی ہے کہ بچوں کو انکی اہلیت کے مطابق تعلیم حاصل کرنی چاہئے، شعبہ منتخب کرنا چاہئے۔ ویسے تو یہ کہانی بہت خوبصورت ہے مگر اس کہانی سے بہت سے لوگ گمراہ ہو چکے ہیں۔

کیسے؟

اس کا جواب دینے سے پہلے میں آپ سے کچھ سوالات کرتا ہوں:

کیا بچے کو وہ مضامین پڑھنے کے لئے زور دینا چاہئے جس میں اس کی دلچسپی نہیں ہے؟

اگر بچہ انگریزی، سائنس، اردو وغیرہ پڑھنے میں دلچسپی نہیں رکھتا تو کیا اسے اس کی خواہش کے مطابق چلنے دینا چاہئے یا اسے مجبور کرنا چاہئے کہ وہ ان مضامین پر بھی توجہ دے؟

بچوں کو ان کے من پسند مضامین پڑھنے دینے سے کیا مراد ہے؟

اگر اس سے آپ کی مراد یہ ہے کہ اسے اس کی

## 34 صلاحیتیں

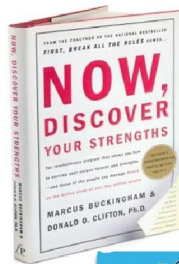
Thinking	سوچ (IV)	Maximizer	بڑھوتری کرنا	Relating (I)	تعلق
Analytical	تجرباتی	Positivity	مثبتیت	Communication	رابطہ
Arranger	بندوبست	Woo	خوشامد	Empathy	ہمدردی
Connectedness	مربوط ہونا	Striving (III)	جدوجہد	Harmony	ہم آہنگی
Consistency	مستقل مزاجی	Achiever	حاصل کرنے والا	Inclusiveness	جامعیت
Context	خیال، سیاق و سباق	Activator	ایکٹیو کرنے والا	Individualize	انفرادیت
Deliberative	مشاوراتی	Adaptability	مطابقت	Relater	تعلق
Futuristic	مستقبلیت	Belief	یقین	Responsibility	ذمہ داری
Ideation	تخیل	Discipline	نظم و ضبط	Impacting (II)	اثر انداز
Input	ذخیرہ کرنا	Focus	فوکس، ارتکاز	Command	کمانڈ، حکم
Intellection	ذہانت	Restorative	بحالی	Competition	مقابلہ
Learner	سیکھنے والا	Self-assurance	خود اعتمادی	Developer	ڈویلپر، ترقی دینا
Strategic	حکمت عملی	Significance	اہمیت		

ملازمین پر تحقیق کے بعد مرتب کی ہے۔ یہ کتاب بھی یہی بتاتی ہے کہ انسان مجموعی طور پر 34 صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ ہر انسان پر تین سے پانچ صلاحیتوں کا غلبہ ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر بچہ وہ کام کرنے کی کوشش کرے گا جس کے لئے وہ نہیں بنا ہے تو خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں کر سکے گا۔

بچے کی خوشیوں کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے ساتھ ہی یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ بچہ جتنا زیادہ سیکھے گا اور جتنا زیادہ منظم ہوگا، اتنا ہی زیادہ خوشی کی سطح بلند ہوتی چلی جائے گی اور یہ بات بھی ہم اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ جب جب ہم خوش ہوتے ہیں، ہمارے لئے ہر کام ممکن ہو جاتا ہے۔ بچہ منظم انداز میں کس طرح سیکھ سکتا ہے یا ہم بچوں کی سیکھنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں جانیں گے آخری باب ”کوشش نہیں، منظم کوشش“ میں۔

ضرور کروالیں۔ کیرئرز کاؤنسلنگ ایک سنجیدہ کام ہے، اسے سنجیدہ لوگوں کی مدد سے ہی کیا جانا چاہئے۔ آج کل بہت سے ادارے جذباتی نعروں اور کھیل تماشوں کے ذریعے ہمارے نوجوانوں کو یہ باور کرانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ وہ جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ اگر یہ ممکن ہوتا تو کیرئرز کاؤنسلنگ کی ضرورت ہی نہ پڑتی۔

کاؤنسلنگ کی ہی اس لئے جاتی ہے کہ انسان کی صلاحیتیں اس سمت میں لگائی جائیں جہاں وہ سب سے اچھا کردار ادا کر سکے۔ اس سلسلے میں گیلپ انٹرنیشنل کے سابق چیئرمین، ڈاکٹر ڈانلڈ کلفٹن کی کتاب ”ناؤ



ڈسکوریور اسٹریٹج“ (Now, Discover Your Strength) سے مدد لی جاسکتی ہے۔ یہ کتاب انہوں نے چالیس برسوں کے دوران لاکھوں بچوں اور

## پندر ہواں باب

### پُر اعتماد بچے کی پہچان!

فرض کریں کہ آپ کو یہ بھی بتایا جائے کہ اس ملک میں ایسے لوگوں کی تعداد ایک دو نہیں بلکہ دس لاکھ ہے تو آپ کی کیفیت کیا ہوگی؟ اور اگر یہ بھی بتایا جائے کہ ان دس لاکھ لوگوں کی تقدیر کا فیصلہ کرنے والے انتہائی طاقتور لوگ ہیں، اتنے طاقتور کہ کسی غلام کی بھاگنے کی ہمت نہیں ہوتی اور اگر کوئی بھاگنے میں کامیاب ہو جائے تو ان کے کارندے کھوجی کتوں کی طرح انہیں ڈھونڈ نکالتے ہیں۔

اور پھر آپ کے علم میں آئے کہ ان مزدوروں، ان غلاموں کے حقوق کے لئے کھڑی ہونے والی شخصیت ایک سیدھی سادھی مگر پر عزم، پر اعتماد خاتون ہے جو کسی سے مرعوب نہیں ہوتی۔ جس کا نام ہے سیدہ غلام فاطمہ ہے اور جو آپ ہی کے ملک پاکستان میں رہتی ہے تو آپ کا کیا رد عمل ہوگا؟

سیدہ غلام فاطمہ تیس چالیس برس سے بنا کسی لالچ کے ان بیچاروں اور لاپچاروں کی مسیحائی کر رہی ہے جن میں بچے، عورتیں، جوان، بوڑھے، سب شامل ہیں۔ ان کی زندگی کی داستان سنیں تو روح کانپ اٹھتی ہے۔

آج میں آپ کو چند لوگوں سے ملوانا چاہتا ہوں۔ شاید آپ ان میں سے کچھ کو بہت اچھی طرح جانتے ہوں اور کچھ سے بالکل نا آشنا ہوں۔ اس بار آپ انہیں ایک نئے زاویے سے دیکھیں۔ سب سے پہلے ملاقات کروانا ہوں سیدہ غلام فاطمہ اور برینڈن اسٹینٹن Brandon Stanton سے۔

### سیدہ غلام فاطمہ برینڈن اسٹینٹن

اگر آپ کو یہ بتایا جائے کہ اس وقت یعنی جب اکیسویں صدی اپنے جو بن پر ہے، دنیا میں ایک ایسا ملک بھی ہے جہاں اپنے مالک سے چار پانچ ہزار روپے قرضہ لینے کی صورت میں ساری زندگی اپنے مالک کی غلامی کرنا پڑتی ہے، نہ اپنے رشتہ داروں سے ملنے جاسکتے ہیں، نہ کسی عزیز کی مرنے پر پرستہ دے سکتے ہیں اور نہ اپنی اولاد کی شادی میں شرکت کر سکتے ہیں۔ کیا آپ یقین کر لیں گے؟

اگر آپ کو یہ بتایا جائے یہ بات درست ہے اور یہی نہیں، یہ بھی درست ہے کہ دن رات مزدوری کرنے کے باوجود قرضہ اترنے کے بجائے مزید بڑھ جاتا ہے اور اس دوران موت کی صورت میں مالک کے قہر سے نجات مل جائے تو باقی زندگی اولاد کو یہ قرض اتارنا پڑتا ہے، تو آپ کے کیا تاثرات ہوں گے؟



برینڈن اسٹینٹن Brandon Stanton

شکاگو میں ملازمت کیا کرتا تھا۔ ایک دن اسے ملازمت سے نکال دیا گیا۔ اس کی ماں پریشان تھی کہ اب یہ کیا کرے گا۔ پہلے یونیورسٹی سے نکالا گیا، تعلیم ادھوری رہی۔ اب نوکری سے نکال دیا گیا۔ پتہ نہیں کیا بنے گا اس کا۔ ماں پریشان تھی مگر یہ خوش تھا۔ بہت خوش۔ ہر وقت ایک ہی منتر اس کی زبان پر جاری رہتا، ”اس وقت مجھے کیا کرنا چاہئے؟“

طویل عرصے سے اس کے دل میں ایک خواہش پھیل رہی تھی، گھوموں پھروں اور عام لوگوں کی تصویریں کھینچوں۔ اس نے یہی کیا۔ اس طرح کے دیوانوں کو ٹکلیفیں اٹھانا پڑتی ہیں، اسے بھی پڑیں۔ ان ٹکلیفوں میں اسے درد کا احساس نہیں ہوا کیونکہ وہ اتنا خوش تھا کہ کسی اور احساس کی گنجائش ہی نہیں تھی۔ اس نے اپنے دوست کو 300 ڈالر کی ایک تصویر فروخت کی اور نیویارک آگیا، ایسا شہر جہاں پہلے کبھی نہیں آیا تھا۔ یہاں سے اس کی زندگی تبدیل ہونا شروع ہو گئی۔ سوشل میڈیا پر اس کی دھوم مچ گئی، ساری دنیا میں اس کی تصویروں پر تبصرے ہونے لگے۔ صرف فیس بک پر ہی اس کے شائقین کی تعداد

فاطمہ اپنے والد، سید دیدار حسین سے کافی متاثر تھی۔ اس کے والد ریلوے میں معمولی ملازم تھے اور ٹریڈ یونین سے وابستہ تھے۔ جس وقت وہ کالج میں پڑھ رہی تھی تو وہ اپنے دوستوں کے ساتھ بھٹہ پر کام کرنے والے مزدوروں کو بلا معاوضہ پڑھانے جاتی تھی۔

یہ بات ہے 1991ء کی۔ ایک روز ایک بھٹہ مالک نے انہیں پڑھانے کی اجازت نہیں دی۔ بات جھگڑے سے بڑھ کر پولیس تک پہنچ گئی۔ پولیس نے معاملہ ٹھنڈا کر دیا مگر بھٹہ مالک کے دل کی آگ ٹھنڈی نہیں ہوئی اور اس نے غلام فاطمہ پر فائرنگ کر دی۔ اس سانحہ کے متعلق فاطمہ کہتی ہے، ”ایک روز میں اپنے بھائیوں کے ساتھ گھر جا رہی تھی کہ ان لوگوں نے ہم پر فائرنگ کر دی۔ میرے بھائی بری طرح زخمی ہو گئے۔ ایک بھائی تو ہمیشہ کیلئے معذور ہو گئے۔ میرے پاؤں میں بھی گولی لگی۔ میں آج تک باآسانی چل نہیں سکتی۔“

فاطمہ کے بھائی کی دونوں ٹانگیں توڑ کر معذور کر دیا گیا، مگر وہ نہیں رکی۔ اس کی اپنی ٹانگیں توڑ دی گئیں مگر وہ نہیں رکی۔ اس پر تشدد کیا گیا، کرنٹ کے جھٹکے تک لگائے گئے مگر اس نے راستہ تبدیل نہیں کیا، چلتی رہی آگے بڑھتی رہی اور پھر ادھیڑ عمر تک پہنچ گئی۔ شاید گمنامی میں پیدا ہونے والی، گمنامی میں فنا ہو جاتی کہ ایک دن اس سے ملنے ایک فوٹو گرافر آگیا۔ برینڈن اسٹینٹن۔





ڈالر سے زائد رقم اس کے اکاؤنٹ میں آچکی ہے۔ اور پھر یہ رقم بڑھتے بڑھتے 23 لاکھ ڈالک پہنچ گئی۔ کہتے ہیں کہ ایک تصویر ہزار الفاظ سے زیادہ پر اثر ہوتی ہے۔ یہ تصویر کروڑوں روپے کی ثابت ہوئی۔ اس کے بعد دنیا بھر میں ان کی پزیرائی ہونے لگی۔ نیویارک میں گلوبل سٹیزن ایوارڈ دیا گیا جو بہت خاص لوگوں کو دیا جاتا ہے۔ اب وہ منظم انداز میں اپنا کام آگے بڑھانے لگی۔ فریڈم سینٹرز قائم کرنے کے خواب کی شروعات کر دی۔

اسی دوران ایک رپورٹرنے ان پر کرپشن کے جھوٹے الزامات لگا دئے۔ وہ خبر وائرل ہو گئی۔ منفی خبروں میں دلچسپی لینا شاید ہمارے مزاج میں شامل ہے۔ سوشل میڈیا پر تنقید کا طوفان کھڑا ہو گیا۔

فاطمہ آزمائشوں کا سامنا کرتے ہوئے آئی ہے، ان آزمائشوں کا بھی سامنا کیا۔ میڈیا ٹرائل ہوا اور وہ سرخرو ہوئی۔ فاطمہ نے مصروفیت کی وجہ سے رپورٹر کو وقت نہیں دیا تو اس نے یہ اچھی حرکت کی تھی۔ آج بھی دنیا غلام فاطمہ کو احترام کی نظر سے دیکھتی ہے۔

### حتمہ برینچر

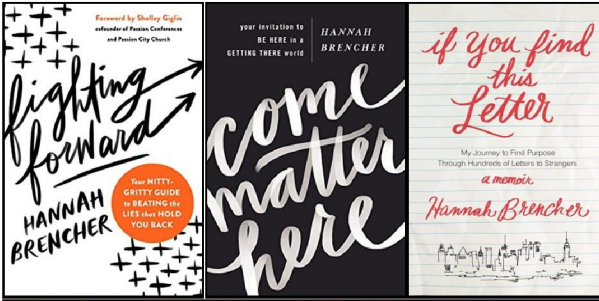
اب آپ کی ملاقات کرواتے ہیں 29 سالہ حتمہ برینچر Hannah Brencher سے جو اپنی ماں کے ساتھ اکیلے رہتی تھی۔ پھر وہ ہاسٹل چلی گئی۔ کالج میں تمام دوستوں کے پاس موبائل تھیں، ای میل استعمال کرتے تھے، گھر والوں سے بات کرتے تھے، مگر وہ کس سے بات کرتی؟ اس کی واحد دوست اس کی امی تھیں، جو نہ تو ای میل کرنا پسند کرتی تھیں اور نہ

بڑھتے بڑھتے ایک کروڑ اسی لاکھ سے تجاوز کر گئی۔ گھومتے گھومتے ایران پہنچ گیا۔ یہاں اس کی ملاقات ایک باپ بیٹے سے ہوئی۔ باپ نے بتایا کہ آج اس کے بیٹے کی دسویں سالگرہ ہے اور اسے لوگوں کے مسائل حل کرنے کا بہت شوق ہے۔ جب یہ پانچ سال کا تھا تو میں اسے ایک اسٹور پر لے گیا جہاں سے ایک کلو خوبانیاں خریدیں۔ تھیلا میں نے اسے پکڑا دیا۔ پورے راستے وہ میرے پیچھے چلتا رہا۔ گھر کے قریب پہنچ کر میں نے اس سے ایک خوبانی مانگی تو اس نے کہا، ”میں آپ کو نہیں دے سکتا کیونکہ میں راستے میں سب تقسیم کر چکا ہوں۔“ باپ کہتا ہے، ”اس دن مجھے احساس ہو گیا کہ میں انسان دوست بچے کی پرورش کر رہا ہوں۔“

یہ کہانی اور اس کے ساتھ تصویر اتنی مشہور ہوئی کہ اس وقت کے امریکی صدر باراک اوبامہ نے وائٹ ہاؤس کے فیس بک پیج سے کمنٹ کئے۔ اوبامہ نے لکھا کہ والدین کے لئے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے کہ جو اقدار وہ بچوں میں پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، بچے اس کا اظہار کرنے لگیں۔ مجھے امید ہے کہ اس بچے میں دوسروں کی مدد کا جذبہ کبھی ختم نہیں ہوگا۔۔۔ اور جب کبھی میری اس سے ملاقات ہوگی تو ایک خوبانی مجھے بھی پیش کرے گا۔

ت

سیدہ غلام فاطمہ سے ہو گئی۔ اسے فاطمہ کی زندگی نے اتنا متاثر کیا کہ اس نے ایک مہم چلانے کا فیصلہ کیا۔ اس نے لوگوں سے درخواست کی کہ فاطمہ کے مشن میں اس کی مدد کی جائے۔ اس کا ہدف ایک لاکھ ڈالر تھا۔ دو دن بعد معلوم ہوا کہ 12 لاکھ



ہی فون کرنا۔ وہ تو بس ایک ہی کام جانتی تھیں، خط لکھنا۔ حتمہً کو خط کا انتظار پورے ہفتے کرنا پڑتا اور کبھی اس کی نانی کی طبیعت ناساز ہوتی تو دو دو ہفتے خط نہیں آتا، یہ انتظار کی گھڑیاں اس پر قیامت بن کر ٹوٹی تھیں۔

رات کیا ہوتی ہے ہم سے پوچھئے آپ تو سوئے سویرا ہو گیا اب وہ پڑھنے کے لئے بروکنکس Bronx سے نیویارک آگئی۔ یہاں کی دنیا زیادہ مصروف تھی۔ کسی کے پاس اس کے لئے وقت نہیں تھا۔ تنہائی کے احساس نے اسے ڈپریشن کا مریض بنا دیا۔ آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اکیس، بائیس

خطوط کا سہارا نہ ملتا تو زندگی کتنی تلخ ہوتی۔ اسی تلخی میں اس کی نظر ایک مرتبہ پھر مسافروں پر پڑی۔ سب خاموشی سے بیٹھے منزل پر پہنچنے کا انتظار کر رہے تھے۔ سب کے چہروں پر سنجیدگی چھائی ہوتی تھی مگر حتمہً کے چہرے پر نہیں۔ اس کے چہرے پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ اسے کام مل گیا۔

اس نے سوچا، اب میں خط کا انتظار نہیں کروں گی بلکہ خط لکھوں گی۔ محبت بھرے خط، اجنبی لوگوں کے لئے۔ اور پھر اس نے خط لکھنے شروع کر دئے جس میں انہیں خوش رہنے اور زندگی سے محبت کرنے کی ترغیب دی۔ انہیں بتایا کہ زندگی لطف اندوز ہونے کے لئے ہے، زندگی دوسروں کی مدد کرنے کے لئے ہے، زندگی مقابلہ کرنے کے لئے ہے۔ آہستہ آہستہ اور لوگوں نے بھی حتمہً کی طرح خط لکھ کر کینیڈین، بس

سال کی لڑکی اگر ڈپریشن کا شکار ہو رہی ہے تو کتنی تکلیف میں ہوگی۔ وہ کہتی ہے کہ اب میں نے خود سے سوالات کرنا شروع کر دئے:

”میں کون ہوں؟“

”میں کیا کرنے کے لئے پیدا ہوئی ہوں؟“

”میں کس طرح دنیا میں مثبت تبدیلی

پیدا کر سکتی ہوں؟“

ایک روز خاموشی سے ٹرین میں سفر کر رہی تھی کہ اس کی نظر مسافروں پر پڑی۔ اس نے ایک ایک مسافر کو غور سے دیکھنا شروع کر دیا۔ اسے احساس ہوا کہ دنیا کتنی ادا اس ہے۔ لوگوں کو محبت کی ضرورت ہے، خوشیوں کی ضرورت ہے۔ سوچتے سوچتے اسے اپنی ماں کا خیال آیا کہ اس کی ماں کتنی محبت سے اسے خط لکھتی ہے۔ پھر وہ سوچنے لگی کہ اگر اس کی ماں کے

اس فن سے آراستہ کر چکی ہے، 2011ء میں جس ادارے کی بنیاد رکھی تھی، یعنی دنیا کو مزید محبت بھرے خطوط کی ضرورت ہے (The World Needs More Love Letters) آج بچھے برے اعظموں میں میں پھیل چکے ہیں۔ 20,000 سے زائد لوگ اس کے کام کو آگے بڑھا رہے ہیں۔ 53 ممالک اور 63 سے زائد کالجوں میں لڑکے اور لڑکیاں اس کے مشن میں اس کے ساتھ ساتھ کھڑے ہیں۔ وہ یقین، زندگی، صحت اور انسانیت کے موضوع پر لکھتی ہے۔ حنہ جہاں بھی جاتی ہیں، اس کے چاہنے والوں کا نجوم لگ جاتا ہے۔ اس مختصر سی زندگی میں اس نے اتنی خوشیاں سمیٹ لی ہیں جتنی لوگ کئی کئی زندگیوں میں بھی حاصل نہیں کر پاتے۔ (جاری ہے)

اسٹاپ، ٹرین، پارک یا کسی جگہ پر چھوڑنے شروع کر دئے۔ ہمسفر بڑھنے لگے۔ پھر اس نے ملازمت شروع کر دی۔ ملازمت کی وجہ سے خط لکھنے کے لئے وقت کم ملتا، مگر جتنا بھی وقت ملتا، خط لکھنے میں صرف ہوتا۔ اس نے مقابلہ کرنا سیکھ لیا اور پھر اس کے خطوط دنیا بھر میں پھیل گئے۔

اس نے لوگوں کو بتایا کہ یہ کہہ کر ہمیں بے وقوف بنایا گیا ہے کہ ہم اکیلے ہیں۔ ہم اکیلے نہیں ہیں۔ ہمارے ارد گرد بہت سارے لوگ ہیں جو ہمارے اپنے ہیں۔ جنہیں ایک جگہ جمع کر کے ایک دوسرے کے قریب لایا جاسکتا ہے۔ اور پھر ایک روز اسے ٹیڈ ٹاک (Ted Talk) کے لئے مدعو کیا اور پھر سب کچھ بدل گیا۔ اس کی مختصر سی گفتگو پوری دنیائے سنی، بار بار سنی۔

اسی دن اسے فری لانس رائٹر کی ملازمت ملی، جس میں کم وقت میں زیادہ پیسے مل سکتے تھے۔

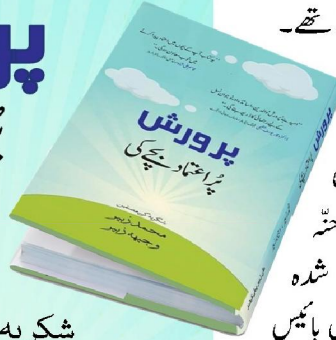
اس نے فوراً پرانی ملازمت سے استعفیٰ دیا اور بیشتر وقت کتاب اور خطوط لکھنے میں لگا دیا۔ پھر اسکول اور کالج کی لڑکیوں اور لڑکوں نے اپنے مسائل کے حل کیلئے حنہ کو خطوط لکھنے شروع کر دئے۔ شادی شدہ عورتوں اور مردوں نے اس امید پر اس بائیس سالہ لڑکی سے رابطہ کیا کہ یہی ہماری درست رہنمائی کر سکتی ہے۔ اس طرح کے ہزاروں خطوط انٹرنیٹ پر موجود ہیں۔

آج حنہ بریٹنچر مثالی زندگی گزار رہی ہے۔ وہ بیسٹ سیلنگ رائٹر ہے، ٹیڈ ٹاک اسپیکر ہے، گفتگو کے فن میں نہ صرف ماہر ہے بلکہ بے شمار لوگوں کو

# پرورش

## پر اعتماد بچے کی

قیمت 500 روپے



شکریہ کے مصنفین  
محمد زبیر، وجیبہ زبیر

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

03139822479 03343895285

facebook.com/trainerzubair

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

سن ریز  
ہر بل آئل

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے  
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے  
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے  
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے  
لیے ہمیں فون کیجیے۔

0334-0313853



# جیتی جاگتی زندگی

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

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

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

## بھائی کی صورت میں خواب کی تعبیر

تھی جو اکثر ہمارے گھرامی کے علاج کے لیے آتا تھا۔ شاید اسی سبب سے میرے ذہن نے ڈاکٹر کا بت تراش لیا ہو۔ جو بھی مجھ سے پوچھتا کہ ”رابعہ بڑی ہو کر کیا بنو گی....؟“ تو میں فوراً جواب دیتی۔ ”ڈاکٹر!....“ لیکن بچپن کے خواب پانی پر بنی تصویریں ہی تو ہوتی ہیں۔ سات، بہن بھائیوں میں میرا چوتھا نمبر تھا۔ اباجی ایک سرکاری ملازم تھے۔ فیملی ممبر زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی تنخواہ میں بمشکل ہی گھر کا گزر بسر ہوتا پھر اس پر آئے دن امی کی طبیعت خراب رہتی، ان کے علاج معالجے پر وہ سب کچھ ختم ہو گیا جو امی یا اباجی نے پس انداز کیا ہوا تھا۔ اب



بچپن سے میں ڈاکٹر بننے کے خواب دیکھتی آرہی تھی، جس عمر میں لڑکیاں گڑیوں سے کھیلتی ہیں میں نے پرانی سرنج ہاتھ میں پکڑ کر گلے میں اسٹیٹھ اسکوپ کی طرز پر پرانا پائپ ڈال کر اپنے ڈاکٹر بننے کا گویا آغاز کر دیا تھا۔ یہ استعمال کی ہوئی سرنج اس ڈاکٹر کی

جی قرض دار بھی ہو گئے مگر امی کی بیماری ختم نہ ہوئی۔  
گھر کی فضا عجیب تھی۔

میں ان دنوں آٹھویں جماعت میں پڑھ رہی تھی  
جب امی طویل بیماری سے تنگ آ کر بہت خوش دلی سے  
اپنے آخری سفر پر روانہ ہو گئیں۔

ماں کی جدائی ایک بڑا سانحہ تھا جس نے گھر میں  
اداسی کے سائے پھیلا دیے۔ مجھ سے بڑی دو بہنیں اور  
ایک بھائی تھا۔ اباجی کی ساری امیدوں کا مرکز بھائی  
تھا۔ ان کی خواہش تھی کہ ان کا بڑا بیٹا اعلیٰ تعلیم نہ سہی  
تو کم از کم اتنی تعلیم تو ضرور حاصل کر لے کہ اچھی  
ملازمت سے گھر کی ذمہ داریاں پوری کر سکے مگر  
بھائی پڑھنے لکھنے میں سنجیدہ نہ تھا، وہ خاندان کی سیاست  
سے لے کر کالج، ملک کی سیاست میں دلچسپی لیتا۔

جب وہ تین سال میں بھی فرسٹ ایئر پاس نہ  
کر سکا تو اباجی نے اسے کالج سے اٹھا کر ایک دوست  
کے اسٹور پر سیلز مین رکھوا دیا۔ تعلیم و ہنر ایسا نہ تھا کہ  
اسے کہیں بھی ملازمت ملتی۔ اباجی نے بڑی مشکلوں  
سے قرض ادھار کر کے بہت سادگی سے مجھ سے بڑی  
دونوں بہنوں کے ہاتھ پیلے کیے جو انٹر کے بعد گھر بیٹھ  
گئی تھیں۔ میں ان دنوں میٹرک میں تھی اور میں نے  
سائنس کے مضامین لیے تھے۔

اباجی جانتے تھے کہ میں ناصر ذہین ہوں بلکہ  
سنجیدگی اور ذمہ داری سے اپنے مقصد کو حاصل کرنے  
کا عزم بھی رکھتی ہوں۔ جب میں نے سائنس کے  
مضامین کا انتخاب کیا تو انہوں نے کہا تھا....

”بیٹی رابعہ، میں جانتا ہوں کہ تم بچپن سے کیا  
خواب دیکھتی آرہی ہو مگر خواب سے تعبیر کا سفر  
آسان نہیں۔ میری تنخواہ قلیل ہونے کی وجہ سے گھر

کے حالات بھی کچھ موافق نہیں۔ لیکن بہر حال ہر  
سائنس کا اختتام ڈاکٹری ہی نہیں ہے تم اس لائن پر  
محنت کرو گی تو یہ آگے چل کر تمہارے لیے یقیناً  
کار آمد ثابت ہو گی۔“

اس وقت تو مجھے اباجی کی بات قطعاً پسند نہ آئی تھی  
کیونکہ اسکول میں سائنس سیکشن میں جانے والی ہر  
لڑکی غیر محسوس طریقے سے خود کو میڈیکل کالج کا  
مسافر سمجھنے لگتی ہے پھر میں تو اس خواب کو بچپن سے  
اپنے دل میں چھپائے ہوئے تھی۔

میں نے خوب دل لگا کر محنت کی۔ میٹرک میں  
بہت گریس فل نمبر آئے، سب گھر والوں کو بہت  
خوشی ہوئی، بھائی نے مجھے شرارت سے ڈاکٹر رابعہ کہنا  
شروع کر دیا۔ وہ کہتا....

”بھئی جب تم ڈاکٹر بن جاؤ نا مجھے ایک میڈیکل  
اسٹور کھلوا دینا، بہت مزے آئیں گے تم نسخے لکھ لکھ کر  
دینا اور میں دھڑا دھڑا دوایاں بیچوں گا۔“ اس کے  
مسخرے انداز پر میں بھی ہنس دیتی اور سوچنے لگتی کہ  
کیا سچ مجھ خواب اور تعبیر کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ  
گیا ہے۔“

فرسٹ ایئر کے امتحان سے فارغ ہوئی تھی کہ  
ایک اندوہناک حادثے نے ہمارے گھر کا دوسرا ستون  
بھی گرا دیا.... اباجی ایک کار کے حادثے میں  
جاں بحق ہو گئے۔

اباجی کیا گئے گھر کی چھت ہم پر آن گری۔ اب  
گھر میں بھائی کے بعد میں بڑی تھی میرے بعد دو  
بہنیں تھیں اور ایک بھائی۔ اباجی کی موت نے جہاں  
بھائی کو سنجیدہ کر دیا وہاں میرے خوابوں کو بھی بکھیر  
دیا۔ گھر کے اخراجات، بہنوں کی پڑھائی، بھائی کی تعلیم

میں نے نرس ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ میں داخلہ لے لیا۔ تربیت کا یہ عرصہ کب گزرا، کب میں نے باقاعدہ نرس کی حیثیت سے اسپتال جو ان کیا یہ سب ایک لمبی کہانی ہے لیکن آج جس بات نے مجھے شاکر رکھا ہے وہ میرا چھوٹا بھائی محمود ہے جو میڈیکل کالج میں سینڈ ایئر کا طالب علم ہے۔ محمود کی صورت میں خوابوں کا یہ سفر تعبیر کے بہت نزدیک ہے۔

## بٹی رخصت ہو گئی!

خالہ نسیم کئی سال سے ہمارے محلے میں رہائش پذیر تھیں۔ یہ سب سے شفقت سے پیش آتیں، مگر میں نے ان کی آنکھوں میں ہر وقت اداسی دیکھی تھی۔ ایک روز میں نے پوچھا تو وہ بولیں۔ بیٹا.... کبھی وقت ملا تو اپنی روداد سناؤ گی۔

جمعہ کا دن تھا نماز سے فارغ ہو کر خالہ نسیم ہماری طرف آگئی۔ ادھر ادھر کی باتوں کے بعد میں نے انہیں اپنی روداد سنانے کو کہا۔ تھوڑے سے تردد کے بعد وہ اپنی کہانی پر آمادہ ہو گئی۔ انہوں نے اپنی کہانی کچھ یوں شروع کی۔

میرا گاؤں اچھا خاصا قصبہ تھا۔ ہزاروں کی آبادی تھی۔ میرے والد اسی گاؤں کے ایک دکاندار تھے۔ میرے چار بھائی بہن تھے۔ مجھ سے چھوٹے، میں سب سے بڑی تھی اور اللہ نے مجھے خوب صورتی بھی دی تھی۔ میں اپنے آپ کو بنا سجا کر بھی رکھا کرتی تھی۔ بچپن ہی سے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق تھا اسی لیے

مشکلات کا ایک پہاڑ تھا جس میں ہمارا گھرانہ دب سا گیا تھا۔ اس کا لازمی اثر میری تعلیم پر بھی پڑا۔ انٹر پری میڈیکل میں بہت اچھی نہ سہی ایسی پوزیشن پھر بھی میں نے حاصل کر لی کہ میڈیکل کالج میں قسمت آزما سکوں لیکن میرا خواب جو میرے بھائی کی آرزو بھی بن گیا تھا پورا نہ ہو سکا۔ میرے لیے یہ بہت بڑی محرومی تھی۔ خوابوں کے مر جانے کا ماتم بھی اپنوں سے جدائی کی طرح آنسو بہا کر کیا جاتا ہے۔

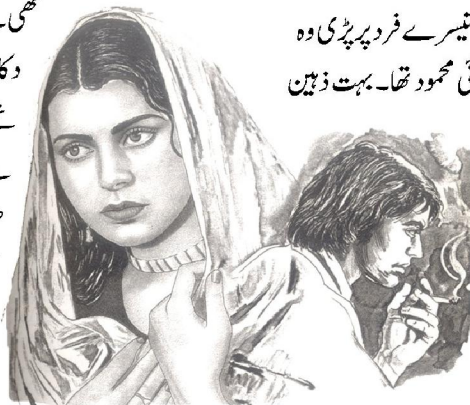
میں نے خود کو ذہنی طور پر ملازمت کے لیے تیار کر لیا تو ایک دن بھائی نے اخبار میرے سامنے کرتے ہوئے کہا....

”رابعہ“ تم نے دیکھا یہ ایک معروف اسپتال کی طرف سے نرس ٹریننگ کا اشتہار! یہ میدان بھی تو اسی صحرا کا حصہ ہے جس میں تم اپنے خوابوں کے پھول مہکانا چاہتی تھیں، مسیاتی کے لیے ڈگری، اسٹیٹس یا القاب کی کوئی قید نہیں، تم اپنے یہ خواب کسی اور کو منتقل کر دو اور ہم مل کر اس تیسرے شخص کی کامیابی کے لیے ابھی سے محنت کا راستہ اپناتے ہیں۔

”بھائی کی بات پر میں بڑی حیران ہوئی، اس کی نظروں کا تعاقب کرتے

ہوئے میری نگاہ جس تیسرے فرد پر پڑی وہ ہم سب سے چھوٹا بھائی محمود تھا۔ بہت ذہین

بہت محنتی اور حساس لڑکا۔ معلوم نہیں اس نے کس لمحے ایسے ہی کچھ خواب اپنی روشن آنکھوں میں سجالیے تھے۔



میسٹرک بھی کر لیا تھا اور وہ بھی اچھے نمبروں سے۔ کورس کی کتابوں کے علاوہ بھی کئی کتابیں پڑھ رکھی تھیں۔ افسانے، شاعری وغیرہ سے بھی دلچسپی تھی۔ والدین مجھ پر فخر کیا کرتے۔ ان کا یہ کہنا تھا کہ تم ایسی شہزادی ہو جسے کوئی شہزادہ ہی اپنے ساتھ لے جائے گا۔ لیکن بجائے شہزادے کے ایک دیو میرے راستے میں آگیا۔

وہ مقامی زمین دار تھا، رب نواز۔

پینتیس اور چالیس سال کے درمیان، ایک ایسا انسان، جس کی نگاہوں میں سوائے ہوس کے اور کچھ بھی نہیں تھا۔

اس نے مجھے دیکھا اور بس دیکھتا رہا۔ اس کے وجود میں شاید آگ سی لگ گئی تھی۔ اس نے معلوم کر دیا کہ میں کون ہوں اور کہاں رہتی ہوں۔ اس نے ایک دن میرے باپ کو اپنی حویلی میں بلا لیا اور اس سے کہا....

”دیکھو! تم! کو یہ بہت اچھی طرح اندازہ ہو گا کہ میں اگر چاہوں تو کسی کو بھی اٹھا کر اپنی حویلی میں ڈال سکتا ہوں اور اس کو بھی وہ اپنی خوش نصیبی سمجھے گا۔“

”جی مالک!“ باپ نے اس کے آگے ہاتھ جوڑ دیے ”آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔“

”لیکن میں تمہاری بیٹی کے معاملے میں ایسا نہیں چاہتا۔“ اس نے کہا ”اس لیے میں باقاعدہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔“

”جی مالک!“ میرا باپ حیران ہو کر رہ گیا تھا ”یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں....؟“

”ہاں، میں نے بازار میں تمہاری لڑکی کو دیکھا تھا

اور وہ مجھے پسند آئی ہے۔“

”لیکن وہ تو.... ابھی بہت کم عمر ہے۔“

”تو کیا ہوا.... وقت گزرتے دیر کیا لگتی ہے۔“

اس نے کہا ”تم بے فکر رہو۔ میں اسے پورا حق دوں گا۔ اس کے لیے مکان الگ ہو گا، میری پہلی بیوی سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہو گا۔“

میرا باپ پتھر کا ہو گیا تھا۔ اس نے میرے باپ کو دھمکیاں دیں۔ قصہ مختصر یہ کہ رب نواز سے میری شادی ہو گئی اور وہ دن میری موت کا تھا۔ میں تو شاید اسی دن مر گئی تھی۔ میں روتی اور تڑپتی رہی لیکن کمزوروں کی کون سنتا ہے۔ چاہے پرندہ لاکھ پھڑ پھڑائے، پکڑنے والے اسے پنجرے میں قید کر ہی لیتے ہیں۔

میں بھی اس کے مکان میں قید ہو گئی۔ اس کی پہلی شادی ہو چکی تھی، اس کے خاندان ہی کی تھی لیکن اس سے کوئی اولاد نہیں تھی لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں تھا کہ اس محرومی کا بدلہ مجھ سے لیا جائے۔ اس کا رویہ پہلی رات سے ہی انتہائی حاکمانہ تھا۔ وہ بات بات پر چراغ پا ہو جاتا۔ مجھے اس کے وجود سے بھی گھن محسوس ہوتی تھی۔ جب وہ میرے پاس آتا تو ایسا لگتا جیسے کسی عقاب نے کسی ننھی چڑیا کو دبوچ لیا ہو۔ میں پھڑ پھڑا کر رہ جاتی اور وہ اس طرح ہنستا رہتا جیسے اس نے مجھ پر فتح حاصل کر لی ہو۔

اس نے مجھے میرے گھر والوں سے بھی ملنے سے روک دیا تھا۔ میں ان کے لیے بھی رات دن تڑپتی رہتی تھی۔ بس وہ پندرہ بیس دنوں میں ایک مرتبہ مجھ سے ملنے کے لیے آجاتے اور میری بے بسی پر آنسو بہا کر رخصت ہو جاتے۔



نے اپنے ایک مزارع کی بیٹی کے ساتھ جبر کیا تھا اور اس کے عوض اس کے باپ کے ہاتھ پر پانچ ہزار روپے رکھ دیے تھے۔

صرف پانچ ہزار... ایک لڑکی کی عزت کی قیمت!

میں نے جب یہ واقعہ سنا تو میرے پورے وجود میں ایک آگ سی لگ گئی۔ شامی کے بعد اب تک اس پر اتنا غصہ نہیں آیا تھا، اس سے اتنی نفرت نہیں ہوئی تھی جتنی اس واقعے کو سن کر ہوئی تھی۔ میں نے غصے میں اس سے کہہ دیا تھا ”رب نواز! تو انسان نہیں ہے۔“

بس یہ سننا تھا کہ اس نے پاگلوں کی طرح مجھے مارنا شروع کر دیا۔ اس وقت میں نے بے بس ہو کر اس کے چہرے پر تھوک دیا تھا اور وہ واقعی غصے سے شیطان بن گیا۔ اس نے مجھے تہ خانے میں بند کروا دیا۔ میں پاگلوں کی طرح دیواروں سے اپنا سر ٹکراتی رہتی تھی، چیختی رہتی اور جب تھک جاتی تو کسی جگہ بیٹھ کر اپنی حالت پر آنسو بہانے لگتی تھی۔

ایک سال بہت کرب اور اذیت میں گزارا۔ قید تنہائی کا ایک سال... اور وہ بھی بغیر کسی جرم کے، اپنے شوہر کے ہاتھوں... وہ شوہر جس کو میں نے ایک پیاری سی بچی کا تحفہ دیا تھا اور اس نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا تھا۔

بہر حال ایک سال کے بعد مجھے وہاں سے فرار ہونے کا موقع مل گیا۔

یہ موقع اسی عورت نے فراہم کیا تھا جو میری دیکھ بھال کیا کرتی تھی۔ اس نے مجھے فرار کرانے میں میری مدد کی بلکہ اس نے یہ موقع بھی دیا کہ میں اپنی بچی کو

انتہائی تھی کہ میں اپنے گھر والوں کی کسی طرح مدد بھی نہیں کر سکتی تھی۔ بس صرف نام کی زمیندار کی بیوی تھی جبکہ سارے اختیارات پہلی والی کے پاس تھے اور میں اس کے نزدیک ایک ایسی نوکرانی تھی جسے زمیندار صرف اپنی تفریح کے لیے نکاح کر کے لے آیا تھا۔

ایک دن میں نے اپنے دل پر جبر کرتے ہوئے زمیندار سے کہا ”اگر آپ کو میرے ساتھ ایسا ہی سلوک کرنا تھا تو پھر مجھ سے شادی کیوں کی تھی...؟“

”تیرے لیے کیا یہ عزت کی بات نہیں ہے کہ میں تجھے اپنی بیوی بنا کر لے آیا...؟“ وہ بہت نخوت سے بولا ”بس جس طرح تو اس گھر میں رہ رہی ہے، اسی طرح رہتی رہ۔“ اس وقت اس شخص سے میری نفرت اور دو چند ہو گئی تھی۔

پھر یہ ہوا کہ قدرت نے مجھے ایک بیٹی بھی دے دی۔ اول اول تو رب نواز اس بات پر برہم رہا تھا کہ میں نے کسی بیٹے کو جنم کیوں نہیں دیا۔ پھر بعد میں آہستہ آہستہ وہ اس بچی سے شفقت کے ساتھ پیش آنے لگا۔ ایک وقت ایسا آیا کہ وہ اس بچی سے بے پناہ محبت کرنے لگا تھا۔ ہر وقت اسے اپنی نگاہوں کے سامنے رکھتا لیکن اس کے برعکس وہ مجھ سے اسی قدر دور تھا جتنا پہلے دن تھا۔

اس بچی کی آمد نے میری حیثیت پر کوئی اثر نہیں ڈالا تھا۔ میں اپنی جگہ ہی رہی تھی۔

بہر حال زندگی اسی طرح گزر رہی تھی کہ ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے سب کچھ بدل کر دکھ دیا۔ اس

بھی اس حویلی سے نکال لوں۔“

ایک دن سونیا کالج سے واپس آئی تو اس نے بتایا کہ ایک آدمی اس کے پیچھے لگ گیا تھا یعنی بالکل وہی کہانی جو میرے ساتھ ہوئی تھی، اب اس کے ساتھ دہرائی جا رہی تھی۔ سونیا بہت گھبرائی ہوئی تھی۔ میں نے اپنے طور پر جب معلومات حاصل کیں تو پتا چلا کہ وہ بھی ایک طاقتور پیسے والا آدمی ہے، جس نے سونیا کو راہ چلتے ہوئے دیکھ لیا ہے اور اب اسے ہر حال میں حاصل کرنا چاہتا ہے۔“

”میں اس شخص سے اتنی ڈر گئی تھی کہ میں نے ایک اذیت ناک فیصلہ کیا۔ میں اندھی ہو گئی تھی۔ مجھے کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک پیٹی سی بندھ گئی تھی.... اور میں نے وہ کیا جو شاید کسی ماں نے اپنی اولاد کے ساتھ نہیں کیا ہوگا۔“

”میں نے اپنی بیٹی، اپنی جان.... اپنی سونیا کو اس اوباش شخص کے حوالے کر دیا تھا۔“ اس نے بتایا۔

میں نے یہ ستم کیا تھا۔ خالہ نسیم بولیں پھر وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی تھی۔

خالہ نسیم کے آنسو چہرے کو بھگور رہے تھے۔ مجھ میں طاقت نہیں تھی کہ میں اپنی سونیا کی حفاظت کرتی۔ میری سونیا کی ڈولی گھر سے اس طرح اٹھی جسے سونیا نہیں اس کی لاش گھر سے رخصت ہو رہی ہے۔ تیسرے دن ہی سونیا نے اپنے شوہر کو کھانے میں زہر دے کر خود بھی زہر کھا کر دنیا سے رخصت ہو گئی۔

”بس وہ دن ہے اور آج کا دن، میرے لیے سکون نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ بس ادھر سے ادھر بھٹکتی رہتی ہوں اور خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگتی رہتی ہوں۔“

✽

”مجھے اپنے ماں باپ کے بارے میں بھی کچھ خبر نہ تھی کہ وہ کیسے ہیں۔ نہ جانے ان کے ساتھ کیا ہوا ہوگا....؟ اب میرے سامنے زندگی کا صرف ایک مقصد رہ گیا تھا اور وہ تھا اپنی بچی کی پرورش.... اور اس کی حفاظت! اس دنیا میں جہاں بہت برے لوگ ہیں، وہاں کچھ اچھے لوگ بھی ہیں۔ شرافت علی بھی ایسے ہی آدمی تھے۔“

”میں نوکری کی تلاش میں ان کی کوٹھی تک پہنچ گئی تھی۔“

شرافت علی اور ان کی بیوی دونوں ہی ایسے کہ انسانیت ان پر ناز کرتی ہو۔ انہوں نے مجھے نوکری دی اور میں ان کے یہاں رہنے لگی۔ انہوں نے رہنے کے لیے مجھے ایک کمرہ بھی دے دیا تھا۔ میرا ہر طرح خیال بھی رکھتے تھے اور میں نے بھی ان کے احسان کا شکریہ ادا کرنے کی پوری کوشش کی۔ ان کے گھر کو اپنا گھر سمجھنے لگی تھی اور کچھ دنوں کے بعد میں اس گھر کی ایک فرد کی حیثیت اختیار کر گئی تھی۔ انتہا یہ ہے کہ میری بچی کی تعلیم بھی ان ہی لوگوں کے ذریعے ہوئی ہے۔ وہی اخراجات ادا کرتے رہے۔“

قصہ مختصر یہ کہ اٹھارہ برس گزر گئے۔“

میری بیٹی سونیا کالج جانے لگی تھی اور ایک اچھائی یہ دیکھو کہ اس گھر والوں نے سونیا کو یہ احساس بھی نہیں ہونے دیا کہ وہ کون ہے، کس کی اولاد ہے....؟ یا میرا ان لوگوں سے کیا تعلق ہے....؟

ایسے فرشتہ صفت تھے وہ لوگ۔ دعائیں دل سے یوں ہی نہیں نکلتیں، ان کے پیچھے پورا ایک پس منظر ہوتا ہے۔



# خواتین اور ہڈیوں کے امراض

”بہت تکلیف ہوتی ہے“ سدرہ درد مندی سے بولی ”صرف تمہاری امی ہی نہیں بلکہ افشاں کو بھی ہڈیوں میں درد کا مسئلہ ہے“

”کیا....!“ حنانے حیرت سے آنکھیں پھاڑتے ہوئے ”کیا“ کو طول دے کر کہا....

سدرہ نے کہا، ”ہاں!.... تمہارا کیا خیال ہے گھٹیا یا ہڈیوں یا جوڑوں میں درد صرف بوڑھوں کو ہی ہوتا ہے“

افشاں سدرہ کی کزن ہے اور ابھی 24 برس میں داخل ہوئی لیکن اچانک سے ہڈیوں کے درد جسم میں کھینچا اور تھکن کی وجہ سے اکثر بستر میں ہی پائی جاتی تھی۔ ہڈیوں میں درد نے اس کے چہرے کی بشاشت ہی چھین لی تھی۔ ہر وقت تھکن کی کیفیت کی وجہ سے وہ اکثر گھر میں رہنے لگی تھی۔

حنانے خیال کا اظہار کرتے ہوئے ”میں تو سمجھتی تھی کہ یہ مرض صرف بوڑھے لوگوں کو ہی ہوتا ہے۔“

”جی نہیں میڈم!.... امریکہ کے ایک

ٹرن ٹرن فون کی گھنٹی بجی سدرہ نے فون کرنے والے کا نمبر دیکھ کر اندازہ لگایا کہ حنا کا نمبر ہے اور جھٹ سے فون اٹھالیا ”ہیلو“ حنانے کہا۔

”بے مروت شکریہ تک نہ کہا شکر قندی کا کیک کھا کر، بس شکریہ کا انتظار ہی رہا“.... سدرہ نے ازراہ مذاق کہا۔

”بہت مزے کا تھا گھر پر بنا کر سب کی داد وصول کی اور جناب آپ کی شان میں قصیدہ خوانی بھی کافی دن تک جاری رہی ہے“ حنانے ہنستے ہوئے کہا۔

”اچھا میں نے آنٹی کی خیریت کے لیے فون کیا ہے، امی بتا رہیں تھیں کہ آنٹی کی طبیعت ٹھیک نہیں۔ ہسپتال میں ملاقات ہوئی تھی“ سدرہ نے فون کرنے کی وجہ بتائی....

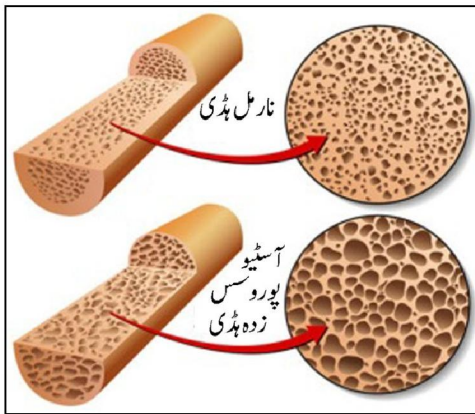
حنانے فرسردگی سے، ”ہاں امی کو ہڈیوں جوڑوں میں درد رہتا ہے، اس بار کافی بڑھ گیا اس لیے ہسپتال جانا پڑا“



آپ کی معلومات میں اضافہ کرنے کے لیے اپنی محدود معلومات کے ساتھ“ اور پھر بات کو آگے بڑھاتے ہوئے بولی

”ایک عام انسان میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ زندہ ریشوں (tissues) سے بنی ہوتی ہیں، یہ ریشے کیمیشم اور مختلف معدنیات سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ یہ جسم کو حرکت میں مدد دینے کے ساتھ اس کے اندرونی اعضاء کا خیال رکھتے ہیں۔ یہ ہڈیوں کے ریشے مسلسل رد و بدل ہوتے ہیں اور اس عمل کو Bon Turnover کہتے ہیں۔ مناسب نشوونما ہونے کے باعث یا ایک خاص عمر کے بعد ہڈیاں تپلی یا ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتی ہیں جس کے باعث جسم گھٹیا کے مرض کی جانب بڑھنے لگتا ہے۔

پاکستان اور بہت سارے ممالک میں لڑکیوں



ادارے کے مطابق تقریباً نو کروڑ دس لاکھ نوجوانوں اور تقریباً تین لاکھ بچوں اور بوڑھے مرد و عورت میں مختلف نوعیت کا گھٹیا یا جوڑوں، ہڈیوں کا مرض موجود ہے شدید صورت میں یہ انسان کو معذور بھی کر دیتا ہے۔ گھٹیا کے مرض کی 100 سے زیادہ نوعیتیں ہیں۔ اس مرض میں بنیادی طور پر ہڈیوں میں درد، ہڈیوں کے جوڑوں اور جسم میں کھنچاؤ کی کیفیت رہتی ہے۔ اس وجہ سے ایسے لوگ بھاگ دوڑ کے کام سیزھیاں اترنا چڑھنا، چلنا یا کام کاج کے دوران جھکنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ اس مرض کی وجہ سے میری امی تو نماز بھی کر سی پر بیٹھ کر ادا کرتی ہیں، میری ایک دوست کی والدہ کی انگلیاں ٹیڑھی ہو گئی ہیں“

سدرہ نے طویل جواب دیتے ہوئے کہا۔  
سدرہ کی باتیں سن کر حنا لعاب نکلنے ہوئے خوف سے بولی ”اللہ محفوظ رکھے۔ مجھے تو ابھی سے ڈر لگ رہا ہے، یہ ہوتا کیوں ہے....؟“  
سدرہ ہنستے ہوئے ”اگر تم نے میڈیکل سائنس یا ہیلتھ سائنس پڑھی ہوتی تو مجھ سے یہ سوال نہ کرتی“۔

حنانہ۔ بسورتے ہوئے بولی ”میں نے بزنس میں ماسٹر کیا ہے جناب۔ جب بھی کاروبار یا روزگار یا مارکیٹ کے حوالے سے کوئی سوال ہو تو ضرور کیجیے گا، بہر حال ابھی آپ ہمیں اپنی معلومات سے مستفید کیجیے۔ ہم بھی تو آپ کا ٹیسٹ لیں کہ آپ نے ماسٹر ان ہیلتھ سائنس میں پڑھا کیا ہے“  
سدرہ کسر نفسی سے بولی ”بندی حاضر ہے



کھول دیا“  
 سدرہ ”جی بالکل! ہڈیوں کی تکالیف سے بچنے کے لیے روزانہ وٹامن ڈی اور کیلشیم سے بھرپور، دودھ، دہی، مکھن، پنیر، انڈے کے علاوہ کیلے، سنگترے یا نارنجی کاجوس، مچھلی، تل کے بیج، اسی کے بیج، دارچینی، بادام، اخروٹ، انجیر، جو، گندم، دلیہ، لوبیا، سویا بین، پالک، شلجم کے پتے، بھنڈی، بارکولی، کے استعمال کے ساتھ ایک گھنٹہ یا اس سے کم جسمانی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

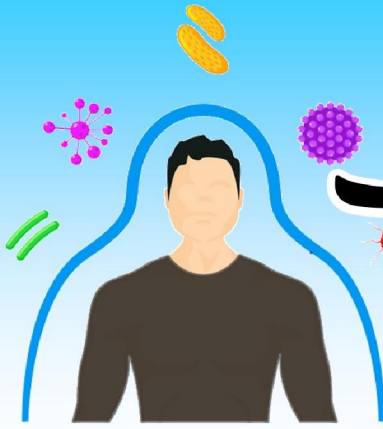
ڈاکٹر گھٹیا کے مریضوں کو دوائیوں کے ساتھ جسم کے اعضاء کی مشقیں بھی کراتے ہیں۔ یہ مرض اکثر، گھٹنوں، کہنیوں، پیروں، کمر، کو لہے کی ہڈی، اور گردن کو زیادہ متاثر کرتا ہے۔“  
 حنا مسکراتے ہوئے ”جیسا حکم آپ کا سرکار۔ امی کو میں روزانہ کچھ وقت سمنے کے لیے پارک لے جاؤں گی اور خود پابندی سے ورزش کو اپنا معمول بناؤں گی۔

سدرہ ہنستے ہوئے ”میری ورزش کا وقت ہو گیا ہے ”خدا حافظ“۔

اور خواتین کو تیس سال سے پہلے ہی ہڈیوں کے مسائل کا سامنا ہے جو کہ بہت ہی سنگین مسئلہ ہے“  
 حنا افسوس کے ساتھ سن کر بولی ”پاکستان میں معاشی مسائل ہی اتنے ہیں کہ والدین خوراک مہیا کر دیں تو بڑی بات ہے، متوازن خوراک کیلشیم سے بھرپور خوراک تو ہماری مائیں تک نہی لیتیں اسی لیے بچوں میں ابتدای عمر سے ہڈیوں کی تکالیف پائی جاتیں ہیں“....

سدرہ بولی ”کیلشیم، وٹامن D اور مختلف معدنیات سے بھرپور خوراک کی ضرورت اپنی جگہ لیکن ہمارے ہاں خواتین میں بیماری کی شروعات اور اس میں انتہائی نوعیت کی علامت پائی جانے کی وجہ ورزش نہ کرنا، ڈائمنگ کے چکر میں وزن اپنی عمر کے حساب سے کم رکھنا، ایام میں پریشانی اور وقت سے پہلے بچوں کی پیدائش اور مردوں میں سگریٹ نوشی کے علاوہ یہ ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل بھی ہوتی ہے۔“

حنا متاثر ہوتے ہوئے بولی ”کیا بات ہے جناب کی۔ آپ نے میری آنکھیں اور دماغ دونوں



# Immune System

## قوت مدافعت

### بڑھانے والی قدرتی اشیاء

آئیے آج بات کرتے ہیں ان غذاؤں کی جن کے ذریعے مدافعتی نظام یعنی امیون سسٹم کا کردار فعال بنایا جاسکتا ہے۔



### کھٹے پھل

امیون سسٹم کی بہتری

کے لئے وٹامن سی کا استعمال بہت مفید ہے۔ وٹامن سی ایک اہم فنزیا لوجیکل اینٹی آکسیدنٹ ہے جو کو لیجن فائبر اور نیوروٹراسمیٹر کے بننے اور پروٹین میٹابولزم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن

انسانی جسم کے سب سے اہم اور کارآمد نظام کو عرف عام میں مدافعتی نظام (Immune System) کہا جاتا ہے۔ ایک تندرست جسم کے لئے، انفیکشن جیسی دوسری بیماریوں کو مات دینے یا پھر انسانی جسم کو مضبوط اور طاقتور بنانے کے لئے قوت مدافعت (Immunity) بڑھانا ضروری ہے۔

انسان کیا کھاتا ہے، کیا پیتا ہے....؟ کتنی ورزش کرتا ہے۔ یہ سب چیزیں قوت مدافعت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

طبی ماہرین قوت مدافعت کی مضبوطی

کے لئے صحت بخش غذا کا استعمال لازم و

ملزوم قرار دیتے ہیں۔ مختلف نوعیت

کے وٹامن، مناسب مقدار میں

پروٹین اور لحمیات کے علاوہ کیلشیم

سے بھرپور غذا کا استعمال مدافعت

کے نظام کو رواں رکھنے کے لیے

کلیدی اہمیت کا حامل ہے۔ لیکن قوت

مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے کن غذاؤں

کا استعمال ضروری ہے یہ بات توجہ طلب ہے۔



## کور وناوائرس سے محفوظ رہیں.... ان پھلوں کے ذریعے!

طبی ماہرین کے مطابق کور وناوائرس کے حملے سے وہ لوگ محفوظ ہیں جن کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ اس لیے مدافعتی نظام کو مضبوط رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ایسے پھل کھائیں جو قوت مدافعت کے نظام کو مضبوط اور بڑھانے میں مددگار ثابت ہوں۔

پیتا پیسٹے میں موجود وٹامن اے، سی اور ای ہمارے نظام قوت مدافعت کو طاقت بخشنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ اگر اس پھل کو خوراک میں شامل کریں تو اس سے مدافعتی نظام مضبوط ہوگا۔

بیریز: معروف میڈیکل جرنل بی ایم جے میں 24 برس تک کی گئی تحقیق کے مطابق اسٹریبری، رس پیری، بلویری اور بلیک پیری میں فلیونائیڈ نامی کمپاؤنڈ پایا جاتا ہے، ساتھ ہی ان میں وافر مقدار میں وٹامن اے اور سی پایا جاتا ہے جو قوت مدافعت کے لیے انتہائی مفید ہے۔

کیوی: کیوی وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں موجود وائٹ سیلز کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ وائٹ سیلز انفیکشن کا مقابلہ کرتا ہے اور قوت مدافعت کو طاقت بخشتا ہے۔

کیوی: کیوی میں بھی وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو قوت مدافعت بڑھانے میں کارآمد ہے، ساتھ ہی اس سے وٹامن ای بھی حاصل ہوتا ہے جو جسم کے ٹی سیلز کو بڑھاتا ہے اس کی مدد سے نظام قوت مدافعت بہتر انداز میں کام کرتا ہے۔

مادہ ادرک کے طبی فوائد کا باعث ہے۔ ماہرین کے مطابق بہتر فوائد کے حصول کے لیے خشک کے بجائے تازہ ادرک استعمال کی جانی چاہیے۔

### وٹامن ڈی

امیون سسٹم یا مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں ”وٹامن ڈی“ کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی مدد سے مختلف جراثیم کو مارنے والے سیلز پیدا ہوتے ہیں۔ ایک اور تحقیق کے مطابق وٹامن ڈی قوت مدافعت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی سے جسم آسانی سے انفیکشن سے متاثر ہو جاتا ہے۔ بہتر صحت کے لیے ضروری

سی کھٹے یا ترش پھلوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ایک مطالعہ کے نتائج میں کہا گیا ہے کہ کھٹے ذائقے والے پھل مثلاً سنگتہ، لیموں، چکوترا اور موسمی استعمال کرتے رہنا صحت مند رہنے کے لیے مفید ہے۔ وٹامن سی کی کمی سے زخموں کے بھرنے کا عمل سست ہو جاتا ہے اور انفیکشن سے بچاؤ کے لئے جسمانی مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔

### ادرک

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ادرک میں موجود اینٹی آکسیدنٹس انسانی جسم میں قوت مدافعت کو بہتر اور مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ادرک میں پایا جانے والا جنجرولز (Gingerols) نامی



ہے کہ جسم میں وٹامن ڈی کی کمی نہ ہو۔

سورج کی روشنی وٹامن ڈی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ صبح کے وقت دس سے پندرہ منٹ کے لیے دھوپ میں بیٹھیں۔

اپنی غذا میں وٹامن ڈی سے بھرپور اشیاء شامل کریں۔ مچھلی، پنیر، انڈے کی زردی اور کچھ مشرومز میں وٹامن ڈی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

## کیلا



کیلا دنیا بھر میں لوگوں کے پسندیدہ پھلوں میں سے ایک ہے، بیش بہا فوائد لئے اس اہم پھل میں تین طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکرز، فروکٹوز اور گلوکوز.... کیلے میں فائبر یا ریشے بھی موجود ہوتے ہیں۔ کیلے کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ کیلے میں وٹامن B اور C کی زیادہ تر اقسام پائی جاتی ہیں۔ کیلا کا ملک شیک بھی انسانی جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتری میں مدد کرتا ہے۔ ایک کیلے میں سیب کی نسبت 4 گنا زیادہ پروٹین، دو گنا زیادہ کاربوہائیڈریٹس، تین گنا زیادہ فاسفورس، پانچ گنا زیادہ وٹامن A اور آئرن اور دو گنا زیادہ دوسرے وٹامنز اور معدنیات شامل ہوتے ہیں۔

## لہسن



لہسن بھی قوت مدافعت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسے خالی پیٹ کھانے سے جسم کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ لہسن ایک قدرتی انٹی بائیوٹک ہے اس کا

استعمال خون کو پتلا کرنے کے ساتھ ساتھ دوران خون بھی بہتر کرتا ہے۔

## دہی



دہی ڈیری پراڈکٹس میں سپر فوڈ کے طور پر تسلیم کی جاتی ہے۔ دہی نہ صرف قوت مدافعت بڑھانے اور بیماریوں سے لڑنے کا فوری اور سستا ذریعہ ہے بلکہ اسے وٹامن ڈی اور جسم کی قدرتی حفاظت کا ذریعہ بھی قرار دیا جاتا ہے۔ مختلف پھلوں کے ملاپ سے دہی کی افادیت میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

چونکہ یہ دودھ سے بننے والی ایک بہترین غذا ہے اس لئے اس میں کیلشیم، پروٹین اور پرو بائیوٹک کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں پائے جانے والے پرو بائیوٹک (مفید بیکٹیریا) ناصرف نظام انہضام کو بہتر کرتے ہیں بلکہ مدافعتی نظام کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔

## پالک



بات ہو امیون سسٹم بہتر بنانے کی اور پالک کا ذکر نہ آئے تو یہ ادھوری سی بات لگتی ہے۔ پالک وٹامن سی، اے، بیٹا کیریوٹین اور دیگر اہم غذائی اجزاء پر مشتمل ہونے کے باعث مختلف انفیکشن سے لڑنے میں مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔ تاہم پالک استعمال کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ زیادہ دیر نہ پکایا جائے کم پکانے کے باعث اس کی غذائی صلاحیت برقرار رہتی ہے۔





# غذائوں کے ذریعے وٹامن



## ہڈیوں کی کمزوری

وٹامن ڈی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیوں میں کیلشیم کو جذب ہونے میں مدد دیتا ہے جس سے ہڈیوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کمر، جوڑوں اور گھٹنوں وغیرہ میں درد کا سبب بن سکتی ہے جو اس قدر شدید ہو سکتا ہے کہ روزمرہ کے کام انجام دینے میں مشکل ہو سکتی ہے۔

## ڈپریشن

وٹامن ڈی کی کمی خون کے بہاؤ کی رفتار کو کم کرتی ہے جس سے ایک طرف تو اعصاب اور پٹھوں کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے، دوسری جانب دماغ کی طرف خون کا کم بہاؤ ڈپریشن، مایوسی اور اداسی کے جذبات پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

## بہت زیادہ پسینہ آنا

وٹامن ڈی کی کمی جسم میں پسینہ کے غرور کو فعال کرتی ہے جس سے زیادہ پسینہ آتا ہے۔ یہ علامت نو مولود بچوں میں بھی پائی جاسکتی ہے۔ اگر کسی شخص یا بچے کو بہت زیادہ پسینہ آ رہا ہو تو یہ وٹامن ڈی کی کمی کی علامت ہو سکتی ہے۔

جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے مختلف وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہی میں سے ایک وٹامن ڈی بھی ہے جس کے حصول کا سب سے آسان ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔

وٹامن ڈی ہڈیوں کی مضبوطی اور اعصاب کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ یہ وٹامن کچھ غذاؤں جیسے چھچھلی، اورنج، جوس، پنیر اور انڈے کی زردی وغیرہ میں بھی موجود ہوتا ہے لیکن اسے صرف ان غذاؤں کی مدد سے مکمل طور پر حاصل کرنا مشکل ہے۔ جسم کو درکار وٹامن ڈی کی ضرورت پوری کرنے کے لیے سپلیمنٹس سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی بہت سے طبی مسائل پیدا کر سکتی ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

## وٹامن ڈی کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل



## بالوں کا جھڑنا

بالوں کا تیزی سے جھڑنا ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی ہوتا ہے تاہم وٹامن ڈی کی کمی بھی اس کی ایک وجہ ہے۔ خواتین میں خاص طور پر بال جھڑنے کی ایک بڑی وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہی ہے۔

## پٹھوں میں درد

وٹامن ڈی کی کمی پٹھوں میں درد اور الرجی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ایسے افراد سپلیمنٹس کے ذریعے وٹامن ڈی کی کثیر مقدار لے کر اس تکلیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ہڈیوں، دانتوں، مسلز اور دیگر متعدد جسمانی افعال کے لیے وٹامن ڈی ضروری ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی سے جسم کے لیے کیلشیم یا فاسفورس کی مقدار کو ریگولیت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ وہ وٹامن ہے جو جسم خود بنانے سے قاصر رہتا ہے۔ اس کا حصول سورج کی روشنی سے ممکن ہے۔ کچھ غذائیں بھی ایسی ہیں جو وٹامن ڈی کی کمی کو دور کرنے میں مفید ہو سکتی ہیں۔

## مچھلی

مچھلی وٹامن ڈی کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے اور لگ بھگ ہر طرح کی مچھلی اس حوالے سے مفید ہے تاہم چربی والی مچھلی زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس غذا کا ایک فائدہ اور بھی ہے اور وہ ہے دل کی صحت کے لیے فائدہ مند اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا حصول۔

## انڈے کی زردی

جو لوگ مچھلی کھانا پسند نہیں کرتے تو انڈے ایسے افراد کے لیے اچھا آپشن ہے۔ انڈے وٹامن

ڈی سے بھرپور ہونے کے ساتھ دیگر غذائی اجزا بھی جسم کو فراہم کرتے ہیں۔ انڈے کی سفیدی میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مگر وٹامنز اور منرلز عام طور پر زردی میں ہوتے ہیں۔ ایک انڈے کی زردی سے کچھ مقدار میں وٹامن ڈی جسم کو ملتا ہے خصوصاً ایسی انڈوں میں یہ مقدار فارمی کے مقابلے میں تین سے چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔

## فورٹیفائیڈ ملک

گائے کا نورٹیفائیڈ دودھ وٹامن ڈی کے ساتھ ہوتا ہے مگر آئس کریم اور پنیر میں یہ خوبی موجود نہیں ہوتی۔

## فورٹیفائیڈ اورنج جوس

اگر دودھ پسند نہیں تو کوئی مسئلہ نہیں، فورٹیفائیڈ اورنج جوس سے بھی اس کا حصول ممکن ہے، تاہم مختلف برانڈز میں اس وٹامن کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے، تو لیبل چیک کرنا ضروری ہے۔

## سپلیمنٹس

وٹامن ڈی سپلیمنٹس بھی بازار میں عام دستیاب ہیں۔ مگر کسی سپلیمنٹ کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کرنا چاہیے۔

## گائے کی کلیجی

گائے کی کلیجی میں وٹامن ڈی کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے دیگر غذائی اجزا بھی جسم کو ملتے ہیں جیسے وٹامن اے، آئرن اور پروٹین، تاہم اس میں کو لیسٹرول کی مقدار کافی زیادہ ہے تو اسے بہت زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔



# کھپیتا کھپیتا



کھپل منرلز، وٹامنز اور انزائمز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ کھپل ناصرف جسمانی نشوونما میں معاون ہوتے ہیں بلکہ صحت مند زندگی کے ضامن بھی ہوتے ہیں۔ کھپلوں اور سبزیوں کا ایک ایسا گروپ بھی ہے جو اینٹی آکسیڈنٹس کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس گروپ کے کھپل اور سبزیوں کی رنگت پیلی اور نارنجی مائل ہوتی ہے۔ کھپیتا بھی انہی میں شامل ہے جس میں اینٹی آکسیڈنٹس، کیروٹینائیڈز اور بائیوفلیوونائیڈز کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

## بھوک لگانے اور کھانا ہضم کرنے والا کھپل

اور مثانہ کی پتھری کے اخراج میں بھی مدد دیتا ہے۔ معدہ، جگر اور تلی کے مریضوں کے لئے بھی کھپیتا بہت فائدہ مند ہے۔

کھپیتا ہر عمر اور ہر جنس کے افراد کے لیے مفید کھپل ہے لیکن بزرگوں کو جن کے معدے کمزور ہوں یا دائمی قبض کے مریضوں کو چاہیے کہ کھپیتے کو اپنی غذا کا لازمی جز بنالیں۔

کئی کھپلوں کے مقابلے میں کھپیتے میں کیروٹین کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے جو غذا کو وٹامن اے میں تبدیل کرنے کی خاصیت رکھتی ہے۔ کیلوریز کم ہونے کے باعث ڈائٹنگ کرنے والے افراد کے لئے یہ بہت مفید کھپل ہے۔ اس کے اندروٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہے۔

کھپیتا کچی حالت میں بھی کئی کاموں میں لایا جاتا

معلوم نہیں، کیا وجہ ہے کہ کھپیتے کو عربی زبان میں شمر الملائکہ کہا جاتا ہے۔ بہر حال فرشتوں سے کھپیتے کی کوئی نسبت ہو یا نہ ہو، انسان کے لیے یہ کھپل اپنی غذائیت اور دیگر طبعی فوائد کے اعتبار سے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

کھپیتے (Papaya) میں کئی اہم غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں اور بعض ایسی رطوبتیں بھی جو پورے نظام ہضم پر خوش گوار اثر ڈالتی ہیں۔ کھپیتے میں پروٹین، نشاستہ، چکنائی، معدنیات کے علاوہ وٹامن اے بی اور سی بھی موجود ہوتے ہیں۔ کھپیتا بدن کو غذائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے اور گیس خارج کرتا ہے۔ یہ ایسے لوگوں کے لیے مفید ہے جنہیں قبض کی شکایت ہو۔ کھپیتا پیشاب آور اور گردوں

اور خون صاف ہو کر جلد اور چہرے پر سرفی دوڑا دیتا ہے۔ اس کے گودے کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور صفرا پتلا ہو کر چھوٹی آنت میں زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے، اس طرح ہضم کرنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ روغنی و ثقیل غذاؤں کے بعد پپیتہ کھانے سے غذا آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

کچا پپیتہ نظام انہضام اور آنتوں کی تقویت کے لئے بھی مفید ہے۔ کدو کش کر کے خشک کر کے حسب ذائقہ نمک کے ساتھ تھوڑا تھوڑا استعمال کرنے سے ہاضمہ درست رہتا ہے۔

پپیتا خواتین کے لیے بھی مفید ہے لیکن حمل کے دوران اسے بہت زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ خصوصاً کچا پپیتا تو بالکل نہیں۔ کچے پپیتے کا رس رحم کی بیماریوں کے لئے مفید بتایا جاتا ہے۔ اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو خواتین کے منٹھلی کو رس کھل کر جاری ہو جاتے ہیں۔

پپیتا ناصر صحت کی حفاظت کرتا ہے بلکہ حسن اور جلد کی دلکشی بھی بڑھاتا ہے اور صاف ستھرا خون، مضبوط ہاضمہ کی ضرورت ہے۔ اس پھل کے گودے کو چہرے کی کریم اور بالوں کے شیمپو میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ پھل کے تھکے جو پپین نامی مادے پر مشتمل ہوتے ہیں چہرے پر بیوٹی ماسک لگانے کے بھی کام آتے ہیں اور گیس کی ادویات میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔ افریقی ممالک میں پپیتے کا گودہ زخموں پر بطور مرہم اور ٹیومر تک کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے۔

ایک پکے ہوئے پپیتے میں وٹامنز اے، فولاد اور

ہے۔ کچے پپیتے سے ایک جوہر بھی نکالا جاتا ہے جس کا نام ”پے پین Papain“ ہے۔ فوائد میں یہ ”ہیپسین“ سے مشابہ ہے جو نظام ہاضمہ کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ اس کا کام ہے معدے کو طاقت دینا اور معدے میں پیدا ہونے والی ہاضم رطوبتوں کی مقدار کو بڑھانا۔ بڑی عمر کے افراد میں ہاضم رطوبتوں کی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے پروٹین والی غذا میں ہضم کرنا ان کے لیے بہت مشکل ہو جاتا ہے، پے پین ایسی غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے پیٹ کے کیڑوں کی دوائیں بھی تیار کی جاتی ہیں۔

کچے پپیتے کی لمبی لمبی قاشیں کاٹ کر دھوپ میں رکھنے سے ان قاشوں پر سفید رطوبت سی آ جاتی ہے اس کو پپین کہتے ہیں۔ کچا پپیتا، اس کی دودھیا رطوبت، سخت گوشت کو گلانے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ کچے پپیتے کا اچار اور چٹنی بھی بنائی جاتی ہے۔ یہ تلی کے ورم یا اس کے بڑھ جانے میں خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ تلی کی سختی اور ورم کے لئے اس کی قاشیں انگور کے سر کے میں بطور اچار ڈال کر آٹھ دس دن بعد ایک قاش نہار منہ کھانا مفید سمجھا جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں میں بھی اس سے مدد ملتی ہے۔

پپیتہ پکا ہوا ہو تو میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کی چاٹ بھی مزے دار ہوتی ہے، اس میں چنے آلو، لیموں وغیرہ شامل کر لینے سے یہ قدرتی ملٹی وٹامن و منرلز سے بھرپور ہو جاتی ہے۔ پپیتہ کے استعمال سے خون کو قیمتی غذائی اجزاء خوب ملتے ہیں

## سوگرام پیستے کی غذائی اہمیت

163KJ	توانائی	0.14 گرام	چکنائی
9.81 گرام	کاربوہائیڈریٹس	5.90 گرام	شکر
1.8 گرام	فائبر	24 ملی گرام	کیلشیم
0.10 ملی گرام	آئرن	257 ملی گرام	پوٹاشیم
10 گرام	میگنیشیم	9.61 گرام	پروٹین
6 فیصد	وٹامن اے	0.5 فیصد	نمکیات
0.04 ملی گرام	تھیامین (وٹامن B1)	3 فیصد	پیٹاکیروٹین
0.05 گرام	رابوفلیون (وٹامن B2)	61.8 ملی گرام	وٹامن سی
0.338 ملی گرام	نیاسن (وٹامن B3)	0.1 ملی گرام	وٹامن B6
3 ملی گرام	سوڈیم	5 ملی گرام	فسفورس

وٹامن سی کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ چونکہ اس پھل میں وٹامن اے کثیر مقدار میں ہوتا ہے اسی لئے اسے بالوں کی افزائش اور جلد میں نکھار پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک بھی کہا جاتا ہے۔

پیستے کی شاخ توڑی جائے تو چند قطرے دودھ کی مانند سفید رنگ کی ایک رطوبت حاصل ہوتی ہے بعض بڑی بوڑھیوں کا کہنا ہے کہ کچے پیستے سے حاصل ہونے والی رطوبت کو روغن بادام یا کسی اچھی

حاصل کیا جاتا ہے۔ کیل مہاسوں، دانوں، جھانسیوں اور جھریوں میں پیستے میں موجود طاقتور انزائم تیزی سے اثر دکھاتے ہیں۔ وٹامنز اے اور سی جلد کو نئی تازگی دیتے ہیں۔

پیستے کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ اس پھل کے گودے میں قدرت نے جلد کے نئے خلیات کی افزائش اور مردہ خلیات کی صفائی کی خاصیت بھی رکھی ہے۔ پیٹاکیروٹین جیسا اینٹی آکسائیڈنٹ جلد کے کولاجن کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔

پیستے کا رس قدرتی سن بلاک کا کام بھی کرتا ہے۔ یعنی شعاعوں سے ہونے والے سن برن کا

سی کریم میں ملا کر ہلکے ہاتھوں سے مساج کرنے سے جلد اور چہرے کی رنگت نکھرتی ہے اور چہرے پر سے داغ دھبے، چھانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

پیستے نظام ہاضمہ کے لیے جتنا موثر مانا جاتا ہے، اسی قدر اس پھل کے فوائد جلد کے لیے بھی زود اثر تسلیم کیے جاتے ہیں۔ پیستے میں انزائم کی وافر مقدار موجود ہے جو جلد کی مجموعی صحت کو بہتر کرتی ہے۔ پیستے کا چھلکا بعض پرانے زخموں پر لگانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جلد کو تحفظ پہنچانے اور اور جسم میں بھرپور غذائیت کے انجذاب کی خصوصیات کی وجہ سے اسکن کیئر میں پیستے سے فائدہ



خاتمہ کرتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھارنے کے لیے پستے کا گودا استعمال کیا جاتا ہے۔ پیستے بے رونق بالوں کو بھی نئی زندگی دیتا ہے۔ پیستے کے درمیان کا حصہ جہاں بیج موجود ہوتے ہیں ان بیجوں کے ارد گرد گودے میں پورے پھل سے زیادہ مقدار میں اینزائمز پائے جاتے ہیں۔

ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔  
کلینرز:

تین چائے کے چمچ خالص شہد، آدھا چائے کا چمچ زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچ پیستے کا رس ملا لیں۔ چہرے کو نیم گرم پانی سے دھو کر نم جلد پر اس کلیئر سے مساج کریں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ بہتر نتائج کے لیے ہفتے میں دو بار استعمال کریں۔

چہرے اور گردن پر اس اسکرُب سے ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں جب پیسٹ چہرے پر پھنٹنے لگے تو مزید پیسٹ لگا کر مساج کریں۔ بیس منٹ لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ اور گردن دھولیں۔ یہ اسکرُب جلد کی غذائی ضرورت پورا کر کے اسے شاداب کرتا ہے۔

داغ دھبوں اور سرخی کے لیے پکے ہوئے پیستے کا ایک قٹلا، آدھا چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر اور ایک چائے کا چمچ اراروٹ ملا کر چہرے کے داغ اور سرخی پر لگائیں۔ جب پیسٹ خشک ہو جائیں تو ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں، بہتر نتائج کے لیے چند روز استعمال کریں۔



ذیل میں چند مفید ٹپس دی جا رہی ہیں جو کہ آپ کی جلد اور بالوں کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔  
سکری کے لیے

ایک پیالی پکے ہوئے پیستے کا گودا، آدھی پیالی کیلے کا گودا، آدھی پیالی گوکونٹ ملک اور چار قطرے روز میری ایزنٹیل آئل، تمام اجزاء کو ملا کر پیسٹ بنا لیں۔

سر کی کھال اور بالوں میں اس پیسٹ سے مساج کریں۔ بیس منٹ لگا رہنے دیں، اس کے بعد بالوں کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھولیں۔  
اسکرُب

ایک چوتھائی پیالی پکے ہوئے پیستے کا گودا، ایک چائے کا چمچ بادام کا پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ جئی کا پاؤڈر اور ایک چوتھائی چائے کا چمچ شہد ملا کر ایک ایئر ٹائٹ بوتل میں رکھ لیں۔

فیس ماسک:

ایک چوتھائی پکے ہوئے پیستے کی قاش، چار چائے کے چمچ سبز ملتان میٹی اور ایک چائے کا چمچ ایلو ویرا کا گودا (Gel) ان تمام اجزاء کا پیسٹ بنا کر چہرے اور گردن پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد

# پہل اور سبزیوں سے تیار کردہ



## کلیینزر ٹونرز



### سے جلد کو خوب صورت بنائیں

پائے جاتے ہیں کہ جو جلد کی مرمت کرنے میں مفید ہے اور دھوپ کی تمازت، سگریٹ اور ٹریفک کے دھوئیں سے پیدا ہونے والے مضر اثرات سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ گاجر کارس چہرے کو نئی تازگی دیتا ہے اور جلد کو ایگزیم اور ایکنی سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھیرے میں موجود اجزاء اضافی چکنائی کو روکتے ہیں اور جلد کو حساسیت سے نجات دلا کر چہرے اور آنکھوں کے گرد سوجن کو ختم کرتے ہیں۔

درج ذیل تراکیب میں جلد کی حفاظت و تروتازگی کے لیے مختلف اجزاء کا امتزاج پیش کیا گیا ہے۔ یہ تراکیب کلنزر، ٹونر کے طور پر چہرے پر کام کریں گی اور رنگت کے نکھار کے ساتھ چہرے کو تازگی و شادابی عطا کریں گی۔

دودھ اور ٹماٹر کے رس کا کلیینزر  
ٹماٹر وٹامن اے، بی، سی اور منرلز جیسے  
پوٹاشیم اور میگنیشیم کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی

خوب صورتی کا حصول خواتین کی فطری خواہش ہے۔ اس کے لیے خواتین مختلف کاسمیٹک بھی استعمال کرتی ہیں۔

آج کے دور میں زیادہ تر کاسمیٹک بنانے والے ادارے اپنی مصنوعات میں قدرتی اجزاء کا زیادہ سے زیادہ استعمال کر رہے ہیں۔ وٹامنز سٹی ٹریشے (Fatty Acid) اور Flovonoids یہ تمام ضروری اجزاء عمومی غذاؤں میں قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں جیسے، سبزیاں، دودھ، انڈے، پھل، بیج وغیرہ یہ چیزیں اب کاسمیٹک مصنوعات میں بھی شامل کی جا رہی ہیں۔ قدرتی اجزاء میں ملائمت و نرمی سے صفائی کرنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔ جیسے لیموں جو نہ صرف ایک بہترین Astringent ہے اور اس کے ساتھ ہی اس میں اینٹی آکسیدنٹ خاصیت کے علاوہ وٹامنز اور Phyto Chemicals



ایک خاصیت یہ ہے کہ اس میں  
LycopenelمثلاًPhytochemicals  
بھی موجود ہوتا ہے۔

درج ذیل اس ترکیب میں دودھ میں موجود  
Acid اور ٹماٹر میں موجود ایسڈ مل کر ایک کارآمد  
کلنزنگ لوشن کا کام کریں گے جو کہ بہت ہی آرام  
دہ طریقے سے جلد کی صفائی کریں گے۔ یہ ترکیب  
نارمل اور چکنی جلد والوں کے لیے مفید ہے۔

مفید ہے۔  
اشیاء: ملک کریم ایک کھانے کا چمچ، گلاب  
کا تیل دو قطرے۔

ترکیب: کریم اور گلاب کے تیل کو ایک  
ساتھ مکس کر لیں اور کلنزنگ لوشن تیار کر لیں۔  
اب اس کو چہرے پر لگائیں۔ اچھی طرح مساج  
کریں۔ اس کے بعد نیم گرم، گیلے کپڑے سے  
صاف کر لیں اور اس پر کوئی مونسچر ایئر لگائیں۔

### فیملی کلینزر

یہ ترکیب اضافی تیل، میک اپ اور گندگی کو  
صاف کرتی ہے۔ یہ مختلف اقسام کی جلد کے لیے  
مفید ہے۔



اشیاء: جو کا آٹا چالیس گرام، سورج مکھی  
کے بیج تیس گرام (پیس لیں)، بادام (پیس لیں)  
پچیس گرام، خشک گلاب کی پتیاں ایک چائے کا چمچ  
(پیس لیں)، پانی، دودھ، کریم حسب ضرورت۔

ترکیب: ایک درمیانے پیالے میں جو کا  
آٹا، سورج مکھی کے بیج کا پاؤڈر، بادام، گلاب کی  
پتیاں سب مکس کر لیں۔ ہر مرتبہ دو چائے کے چمچ

اشیاء: ٹماٹر ایک عدد، دودھ حسب  
ضرورت۔

ترکیب: ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ  
کر لیں اور چھنی سے چھان کر اس کا گودا علیحدہ  
کر لیں، اب اس کی ہم وزن مقدار میں دودھ شامل  
کر لیں اور کسی جار میں ڈھک کر فریق میں رکھ  
دیں۔ اس کے بعد چہرے اور گردن پر روئی کے  
پھائے سے دن میں دو مرتبہ لگائیں۔ دس منٹ لگا  
رہنے دیں۔ اس کے بعد پانی سے دھو لیں۔

ملک کریم و گلاب کا کلینزر  
یہ ترکیب خشک اور عمر رسیدہ جلد کے لیے





**ترکیب:** ایک پیالے میں گرم پانی لیں اور اس میں لیونڈر، گلاب کی پتیاں اور اسٹرابیری ڈال دیں۔ سر کو کسی تولیے سے ڈھانپ لیا جائے تاکہ بھاپ باہر نہ جائے۔ پانچ سے پندرہ منٹ کے لیے بھاپ لی جائے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر خشک کر لیا جائے۔

### کولنگ ٹونر

ٹھنڈے مزاج کھیرے اور وٹامن اے سے بھرپور گاجر سے تیار کردہ یہ ٹونرز حساس جلد کے لیے فائدہ مند ہے۔

**اشیاء:** کھیر ایک عدد، گاجر کارس ایک چائے کا چمچ، سبز چائے ایک چائے کا چمچ، لیموں کا رس ایک چائے کا چمچ۔

**ترکیب:** کھیرے کارس نکال لیں اور اس کو گاجر کے رس کے ساتھ مکس کر لیں۔ اب اس میں سبز چائے اور لیموں کارس شامل کر لیں۔ تمام اجزاء کو مکس کر کے ایک جار میں بند کر لیں۔ ہر مرتبہ استعمال سے پہلے بوتل کو خوب اچھی طرح بلا لیں۔ روئی کے پھائے کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔

### عرق گلاب اور

### گریپ فروٹ کا ٹونر

یہ ٹونر تمام اقسام کی جلد کے لیے مفید ہے۔ اس میں شامل Grapefruit کارس اور عرق گلاب اسکن کو ”ٹون“ کرنے میں مدد کریں گے اور اس کو مونچھیں اتر کریں گے۔

**اشیاء:** عرق گلاب دو چائے کا چمچ، گریپ

یہ آمیزہ اپنے چہرے کے لیے استعمال کریں۔ اگر چکنی جلد ہے تو اس میں پانی شامل کر لیں اگر نارمل ہے تو دودھ اور جلد خشک ہے تو کریم مکس کر کے ایک منٹ کے لیے تھوڑا گاڑھا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اب اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں اور اچھی طرح مساج کریں۔ اس کے بعد دھولیں۔ بقیہ خشک آمیزے کو پلاسٹک کی بوتل یا تھیلی میں بند کر کے ٹھنڈی و خشک جگہ پر رکھیں۔ یہ کافی دنوں تک کارآمد رہے گا۔

### اسٹرابیری اسٹیم کلنز



بھاپ لینے سے ناصر ف جلد پر صحت مندانہ چمک آتی ہے بلکہ یہ بند مساموں کو کھولنے کا بھی اچھا طریقہ ہے، اگر بار بار جلد کے متعلق مسائل سے نبرد آزما ہو جائے تو اس ترکیب پر ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور عمل کیا جائے۔ پھر اثر دیکھیں۔

**اشیاء:** لیونڈر ایک کھانے کا چمچ، گلاب کی پتیاں ایک کھانے کا چمچ، تازہ اسٹرابیری پچاس گرام۔

دھنیے کے پتے ڈال کر قہوہ تیار کر لیں۔ اس میں لیموں کارس ڈال لیں۔

اب آمیزے کو چھان کر ٹھنڈا کر لیں اور اس کو بوتل میں محفوظ کر لیں اور روئی کے پھائے سے جلد پر استعمال کریں۔

کھیرے کی

ٹھنڈک والا ٹونر

کھیرے میں شامل اجزاء چکنی جلد کی حفاظت کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔ لیموں ایک بہترین Astringent ہے جو کہ جلد کو ملائمت فراہم کر کے اس کو نرم و ملائم بنا دیتا ہے۔ انڈے کی سفیدی اسکن کی ٹون کو بہتر کرتی ہے اور ٹشوز کو ایک دوسرے سے جوڑے رکھتی ہے۔ یہ ٹونر جلد میں ملائمت پیدا کرتا اور مساموں کو بند کر دیتا ہے۔ اس کے روزانہ کے استعمال سے چہرے کی چمک برقرار رہتی ہے۔

اشیاء: کھیر آدھا، انڈے کی سفیدی ایک عدد، لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ، ہر ادھنیا ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: ایک پیالے میں سب اجزاء مکس کر کے بلینڈ کر لیں۔ اب اسے ایک روئی کے پھائے کی مدد سے استعمال کریں۔ اس سے جلد ہلکی سی سختی مائل اور تنی ہوئی محسوس ہوگی۔ اب اس پر مونچھرائز لگائیں۔ قدرتی اجزاء سے تیار ٹونر اور کلنزر جلد کی قدرتی چمک دمک و حسن و شادابی کے لیے مفید ہیں۔



فروٹ کارس ایک کھانے کا چمچ، روغن بادام ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: تمام اجزاء کو ایک جار میں ڈال لیں اور خوب اچھی طرح ہلائیں۔ اب اس کو جلد پر لگائیں اور مساج کر لیں۔ اپنے چہرے سے مساج شروع کریں اور اوپر کی طرف لے جائیں۔ ایک منٹ کے لیے چہرے پر لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ بقیہ آمیزے کو محفوظ کر لیں۔ تقریباً ایک مہینے تک قابل استعمال رہے گا۔

سبز چائے ٹونر

حالیہ برسوں میں بہت سی کاسمیٹک مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں نے سبز چائے کے مفید اثرات کی وجہ سے اسے اپنی مصنوعات میں شامل کیا ہے۔ سبز چائے اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ یہ ٹونر قبل از وقت بڑھاپے کے خلاف مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ حساس جلد کے لیے موثر ہے۔

اشیاء: ابلا ہوا پانی ایک کپ، سبز چائے کی پتیاں چار چائے کے چمچ، ہر ادھنیے کے پتے ایک چائے کا چمچ، لیموں کارس ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: پانی میں سبز چائے اور ہرے

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 پگن میں ہی موجود ہے۔ پگن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے پگن میں بھی موجود ہے۔

ایسا شاید ہی کوئی فرد ہو جو کبھی نہ کبھی درد سر میں مبتلا نہ ہوا ہو۔ درد سر کے زیادہ تر واقعات محض سطحی اور وقتی نوعیت کے ہوتے ہیں جو کسی عارضی سبب کی پیداوار ہوتے ہیں۔ ان کا دماغ میں کسی عضویاتی (Organic) تبدیلی سے تعلق نہیں ہوتا۔

درد سر، اکثر قدرت کی طرف سے انسان کے لیے ایک وارننگ ہوتی ہے جو اسے، جسم کے کسی حصے میں کسی خرابی یا کسی گڑبڑ کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ درد سر کندھوں، گردن اور کھوپڑی کے عضلات میں اعصاب کے سروں (Nerve Endings) میں ہجماں پیدا ہونے اور ان مقامات پر خون کی نالیوں کے ملائم عضلات میں سوزش ہونے کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے۔

درد سر کے عام اسباب میں الرجی، جذباتی ہجماں، آنکھوں کا کھنچاؤ، ہائی بلڈ پریشر، لو بلڈ پریشر، انفیکشن، خمدار ترنے کی اعضا ٹکنی، غذائیت کی کمی، ٹینشن، جسم میں زہریلے مادے اور مائیگرین شامل ہیں۔ درد سر کا باعث بننے والی الرجی کے بھی کئی اسباب ہو سکتے ہیں جن کا تعین آسانی سے نہیں ہو سکتا۔ بعض لوگوں کو دودھ اور اس کی مصنوعات استعمال کرنے سے الرجی

ہو جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو چاکلیٹ، مرغی کا جگر یا پنیر کھانے سے ہو جاتی ہے۔ پھینکیں آنا اور اسپہال لگنا بھی الرجی کی علامت ہوتے ہیں۔

جذباتی ہجماں بھی سردی کا سبب بن جاتا ہے۔ کئی لوگ جو بظاہر خوش باش طبیعت کے مالک ہوتے ہیں، اپنی ملازمت یا پیشے سے متعلق تشویش میں مبتلا ہونے یا کسی شخص یا چیز سے دل میں اچانک نفرت ابھر آنے کی بنا پر درد سر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ دل کی خفیہ کدورت بھی درد کی صورت میں اپنا اظہار کرتی ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ منفی جذبات کو دل کے اندر چھپائے رکھنے کی بجائے ان کا کسی بے ضرر طریقے سے اظہار کر دیا جائے۔ درج ذیل نسخے سردی میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

❖ .... خالص سرسوں کا تیل تین بڑے چمچ کی مقدار گرم کریں، پھر سوتی کپڑے کو اس میں ڈبوئیں اور اس کی پٹی بنا کر پیشانی پر رکھیں۔

❖ .... شیشے کے ایک بڑے پیالے میں دھنیا کے بیج ڈالیں۔ اس پیالے میں کھولتا ہوا پانی انڈیلیس اور چند منڈ تک ایسے ہی رکھیں، بعد ازاں سر پر تولیہ رکھ کر

پیلے میں سے اٹھنے والی بھاپ کو سانس کے راستے اندر کھینچیں۔ اس طرح Sinus کی وجہ سے ہونے والے سردیوں میں افاقہ ہوتا ہے۔

❖ .... سردیوں میں آرام کے لیے Chamomile کی چائے بھی مفید ہے۔

❖ .... رائی (سرسوں) کے دانوں کو پیس کر اس کا سفوف بنائیں۔ چائے کے چمچ کی مقدار یہ سفوف گرم پانی سے بھرے ایک بڑے پیالے میں ملائیں اور اس سے پاؤں کو غسل دیں۔ سردیوں کے علاوہ نزلہ، زکام میں بھی اس سے فائدہ ہوگا۔

❖ .... تازہ لہسن کے جوے چھیل کر اور باریک کتر کے سلاہ میں شامل کریں۔ اگر نزلے کی وجہ سے سر اور سینہ بھاری اور جھکڑا ہوا محسوس ہو رہا ہے تو آرام ملے گا۔

❖ .... سردیوں میں دھنیا اور پودینہ کی چائے بھی اپنا اثر دکھاتی ہے۔ دیگر جڑی بوٹیاں جن کی چائے بنا کر پی جاسکتی ہے، ان میں گلاب کے پھول کا ڈھنسل (Rosehip)، میڈ و سوئیٹ، لیمن بام اور اسپرمنٹ شامل ہیں۔

❖ .... سردیوں کی پرانی شکایات اور درد شقیقہ کے علاج کے سلسلے میں ریسرچرز ایک خوشبودار جھاڑی (Feverfew) جس پر سفید پھول (درمیان میں زرد حلقہ) لگتے ہیں، پر تحقیق کر رہے ہیں۔ طبی جائزوں سے معلوم ہوا ہے کہ جو مریض اس کی چند تازہ پتیاں چبا کر کھالتے ہیں یا پتوں کا عرق روزانہ پیتے ہیں، انہیں آدھے سر کا درد کم ہوتا ہے، نیز اس کی شدت میں بھی کمی آجاتی ہے۔

پانی سے علاج

درد سر کے لیے پانی کا استعمال بہت مفید پایا گیا

ہے۔ پانی کافی مقدار میں پیجیے۔ اس کے علاوہ پاؤں کو گرم پانی میں ڈبو کر بیٹھنا بھی مفید ہے۔ تولیہ گرم پانی میں ڈبونے کے بعد نچوڑنے کے بعد اس سے گردن کے پیچھے لگور کیجیے۔ سر اور چہرے پر نیم گرم پانی کی پٹیوں سے لگور کیجیے۔ یا سر اور چہرے اور ریڑھ کی ہڈی پر باری باری گرم پٹیاں لگائیے۔ یوگا کی ورزشیں بھی درد سردیوں کو دور کرنے میں مفید کردار ادا کرتی ہیں۔

جسم میں اگر بعض اہم وٹامنز یا مینلز کی کمی ہو جائے تو اس سے بھی سردیوں کی شکایت ہو سکتی ہے۔ مثلاً نیا سین اور وٹامن B6 کی کمی سردیوں کا باعث بن سکتی ہے۔ علاوہ ازیں بی وٹامنز کی تمام قسمیں ذہنی دباؤ دور کرنے اور نیشن کی وجہ سے ہونے والے سردیوں سے بچانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

پروٹین والی غذائیں مثلاً چکن، مچھلی، پھلیاں، مٹر، دودھ، پنیر، مغزیات اور مونگ پھلی کے مکھن (Peanut Butter) سے نیا سین اور وٹامن B6 کی ضروریات بڑی آسانی سے پوری کی جاسکتی ہیں۔

کیلشیم اور میگنیشیم جیسی معدنیات ایک ساتھ مل کر سردیوں سے بچاتی ہیں، خاص طور پر وہ سردیوں جن سے خواتین مخصوص ایام میں دوچار ہوتی ہیں۔ کیلشیم کے حصول کے بہترین ذرائع ڈیری مصنوعات، گہرے سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، بروکلی نیز پھلیاں، مٹر وغیرہ ہیں جبکہ میگنیشیم بھی ہمیں سبز پتوں والی سبزیوں سے مل سکتی ہے۔ علاوہ ازیں گرمی دار میوے، کیلی، گندم کا چھلکا، سی فوڈ مثلاً مچھلیاں اور جھینگے، پھلیاں اور مٹر بھی میگنیشیم کے حصول کے اچھے ذرائع ہیں۔





## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene



## تھوڑی سی سمجھ داری سے بچوں کی پرورش آسان ہو جائے گی!

گرمی مستقل چاہیے۔

ابتدائی دنوں میں نوزائیدہ بچہ بیس سے بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ اس درمیان بچے کو ہر ایک دو گھنٹہ پر غذا کی ضرورت ہوتی ہے مگر فیڈنگ سب سے بہتر طریقہ ہے۔ تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بچوں کی نشوونما میں ماں کا دودھ سب سے بہتر ہے۔ بچے کو دودھ پلانے سے ماں کو رحم کا کینسر ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور خواتین کو رحم کی دیگر بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔

بچے کو گود میں لے کر سر کو اونچا کر کے دودھ پلانا چاہیے لیٹ کر دودھ پلانے سے بچوں کے کان بہنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بچے کے جسم پر زیتون یا خالص سرسوں کے تیل کی نرم ہاتھوں سے مالش کرنی چاہیے۔ غذا دینے اور تیل مالش کا کام آرام کے وقفے کا ایک وقت مقرر کر کے کرنے سے بچے کو اور ماں دونوں کو راحت اور آرام ملتا ہے۔

تکلیف گھر میں اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان کا حصہ نسبتاً گہرا اور تیکے کے کنارے اونچے

بچوں کی اچھی نگہداشت ہر دور میں ایک اہم معاملہ رہا ہے۔ بہتر معاشی حالت کے لیے والدین کی مصروفیات بہت بڑھ گئی ہیں۔ ماؤں کے پاس بچوں کی نگہداشت کے لیے وقت کم ہے۔

نئے شادی شدہ جوڑوں کے لیے جو کسی وجہ سے گھر کے بڑے بزرگوں کے سائے سے دور تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی پرورش بہت بڑا مسئلہ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ انسان کا بچہ دیگر جاندار کے بچوں سے مختلف ہے اس میں سیکھنے کا عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے اور بہت دیر میں یہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرنے پر قادر ہوتا ہے۔ بچہ اپنی خواہشوں کے اظہار اور ان کے لیے زبان کا استعمال، ماحول، گھر کے افراد، ہم عمر بھائی بہنوں اور بعد میں دوست و احباب کے ساتھ سیکھتا ہے۔

پیدائش کے بعد نوزائیدہ بچے کی جسمانی صلاحیت سرد و گرم کو جھیلنے کے لائق نہیں ہوتی۔ اس کا جسم ابتدائی دنوں میں سردی اور گرمی دونوں سے ہی فوراً متاثر ہوتا ہے۔ اسے ماں کی آغوش کی

عام طور پر بچوں کو دانت نکلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اس وقت بچوں کو تے اور دست کی بیماریاں عام طور پر ہوتی ہیں۔ بچوں کو ڈائریا سے اور دست کی بیماری سے محفوظ رکھنا ضروری ہے اس کے لیے دانت نکلنے کے دوران ڈاکٹر کے مشورے سے دواؤں کا استعمال کیا جانا چاہیے۔

بچہ جب چلنے کے لائق ہو جائے تو اس کے آس پاس کسی ایسی چیز کو نہ رہنے دیں جس سے بچے کو نقصان ہو۔ مثلاً جلتا ہوا الیپ، گرم پانی کی بوتل قینچی، چھری، چاقو یا پتھر اور اینٹ کے ٹکڑے۔ اس عمر میں بچے ہر چیز کو منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ اس لیے اس بات کا خیال رکھیں کہ بچہ منہ میں کوئی ایسی چیز نہ رکھے جو اس کے لیے نقصان دہ ہو۔

جسم میں کیشیم کی کمی کی وجہ سے بچے مٹی کھانے لگتے ہیں یا دیگر عادت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچے کو دودھ کی مناسب مقدار کا خیال رکھیں۔

چھوٹے بچوں کو پرام پر اگر باہر لے جائیں تو دونوں بازوؤں میں تکیہ لگا دیں تاکہ وہ جھٹکے سے دائیں، بائیں جھولے نہ کھائے ایسے میں گردن میں موج آسکتی ہے۔ پرام کو فٹ پاتھ پر یا لان میں تنہا مت چھوڑیں۔

بچے کو ہاتھنگ ٹب اور کچن میں یا چولہے کے پاس اکیلا چھوڑنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ بچہ جب اپنے پیروں پر کھڑا ہونے لگے تو چیزوں کو اس کے ہاتھ کی پہنچ سے دور رکھیں۔

✽

ہوں بچے کو کچھ دیر چت پھر کروٹ دے کر سلائیں ورنہ تکیے کے استعمال سے سر ایک جانب سے چپٹا ہو جائے گا۔ بچے کے رونے کی آواز اور کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ کسی تکلیف کی وجہ سے بچہ اگر روتا ہے تو ہاتھ اس تکلیف کے مقام پر کئی بار لے جاتا ہے۔ بچے کے پیٹ میں گیس بھر جائے تو تکلیف کا سبب بن سکتی ہے۔ اجابت کا نہ ہونا، پیشاب میں کمی، کان میں تکلیف، چنوںے کے کاٹنے جیسے اسباب بھی تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں۔

بچے کے اوڑھنے پچھونے، منہ صاف کرنے کے کپڑوں کا صابن سے روزانہ دھلانا ضروری ہے۔ بچوں کی انگلیوں کے درمیان گلے اور بازو میں اکثر ماؤں کے لمبے بال پھنس جاتے ہیں۔ ان سے جسم میں خراش آسکتی ہے۔

بچے کو منہ ڈھک کر نہ سلائیں اگر ایسا ضروری ہو تو باریک کپڑے کا ٹکڑا یا چھوٹی چھمر دانی کا استعمال کریں۔ نپھی کو صابن سے اچھی طرح دھویا کریں۔ موسم کے اعتبار سے بچوں کے کپڑے ڈھیلے اور نرم استعمال کریں جس سے بچہ آرام محسوس کرے نائٹ پاجامہ و دیگر لباس کا استعمال نہ کریں۔ الاسٹک کرپر خون کے دوران کو روک دیتا ہے۔ ہلکے ازار بند یا بٹن والے کپڑوں کا استعمال کریں۔

بچہ جب چھ ماہ سے بڑا ہو جائے تو خصوصی خیال رکھیں۔ ہلکی غذا دینا شروع کر دیں۔ اس کو دال کا پانی، سبزی کا ابلا ہوا سوپ، کھجور اور نرم چاول کھلانے کی عادت ڈالیں۔ سات ماہ کے بعد

# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

دانے چگنے لگی۔  
مرغی نے جب اپنے بچوں کے درمیان کوئی  
نئی مخلوق دیکھی تو وہ ننھی چڑیا کے قریب آگئی، چڑیا  
اس کی آنکھوں میں چھپے غصے کو بھانپ گئی۔  
اسی لمحے وہاں ایک بلی نمودار ہوئی، مرغی اور  
بلی دونوں چڑیا کو ایسے دیکھ رہے تھے، جیسے کوئی فتح  
حاصل کر لی ہو، ننھی چڑیا دونوں کے ارادوں کو  
بھانپ چکی تھی۔

وہ کافی دیر سے پرواز کر رہی تھی اور کسی تلاش  
میں تھی۔ مسلسل پرواز کرنے سے اس کے پر بُری  
طرح تھک چکے تھے، بھوک بھی ستانے لگی تھی۔  
اب وہ کوئی محفوظ ٹھکانہ تلاش کر رہی تھی۔ کافی دیر  
کے بعد اسے ایک گھر نظر آیا، جہاں صحن میں ایک  
چھوٹی بچی ادھر ادھر پھدکتے چھوٹے چھوٹے  
چوزوں کو دانہ ڈالنے میں مصروف تھی، یہ دیکھ کر  
ننھی چڑیا فوراً صحن میں اتر گئی اور زمین پر بکھرے



پیسای چڑیا اب تک دہکی بیٹھی اپنی قسمت کو کوس رہی تھی، اس نے اپنا سہا بر نکال کر نیچے کا جائزہ لیا، وہ خوں خوار آنکھوں والا کتا بھی تک اپنے شکاری تاک میں بیٹھا تھا۔

پوری رات چڑیا بھوکی پیاسی خوف میں مبتلا، اپنی قسمت کو کوستی رہی، پوری رات آنکھوں آنکھوں میں کٹ گئی، اگلی صبح بھوکی چڑیا نے ایک نظر نیچے ڈالی، وہاں اب کوئی شکاری نہ تھا، اچانک وہ چھوٹی بچی کھڑکی کے قریب آئی، اس نے چڑیا کو دیکھا، اسے وہ چڑیا تقریباً ادھ مری ایک کونے میں پڑی بے جان سی نظر آئی۔ بچی نے اپنے ہاتھ کی انگلی سے چڑیا کو چھوا تو اسے احساس ہوا کہ چڑیا زندہ ہے۔ اب چڑیا کا دل خوف سے ڈوب رہا تھا کہ نہ جانے وہ بچی اس کے ساتھ کیا سلوک کرنے والی تھی۔ اچانک اس بچی کی آواز آئی۔

”اوہو.... لگتا ہے اس ننھی چڑیا کے پر نہیں ہیں۔“

اس پورے جملے کا صرف ایک لفظ چڑیا کے ذہن میں جیسے انک کر رہ گیا، چڑیا نے لمبی سانس لی، جلدی سے اپنے ”پر“ پھڑپھڑائے اور تھوڑی ہی دیر میں وہ نیلے آسمان میں گم ہو گئی۔ وہ نادان چڑیا اب تک بھولی ہوئی تھی کہ اللہ تعالیٰ نے اسے ”پر“ کی نعمت سے نوازا ہے، جو انسان کے پاس نہیں۔

ہر جاندار کو اللہ تعالیٰ نے مکمل پیدا کیا ہے۔ بس تھوڑے غور و فکر سے اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو خود تلاش کرنا اس جاندار کا کام ہے۔



چڑیا بھی ان دونوں کے جارحانہ ارادوں کے خوف میں مبتلا تھی کہ اچانک وہاں ایک اور شکاری آدھمکا۔ وہ کتا چڑیا کو دیکھ کر اس انداز میں بھونکنے لگا، جیسے مرغی اور بلی کو بتا رہا ہو کہ یہ نیا مہمان صرف میرا ہے۔ چڑیا اس نئے شکاری کی آمد پر بری طرح بوکھلا گئی۔

کتا اب چڑیا کے بہت قریب آچکا تھا۔ چڑیا کو فوراً کوئی محفوظ جگہ تلاش کرنی تھی، وقت بہت کم رہ گیا تھا، وہ خوں خوار آنکھوں والا کتا، چڑیا پر جھپٹنے ہی والا تھا کہ چڑیا پھرتی سے پھدک کر صحن میں موجود کھڑکی پر آ بیٹھی، یہ ٹوٹی ہوئی کھڑکی اس ننھی جان کو تحفظ فراہم کرنے میں کامیاب رہی، چڑیا دبک کر کھڑکی کے ایک کونے میں بیٹھ گئی، اس کا چہرہ خوف کی شدت سے زرد ہو گیا تھا، اس نے سوچا اگر یہ کھڑکی اسے نظر نہ آتی تو شاید اب تک وہ خونخوار آنکھوں والے کتے کے معدے میں ہوتی۔

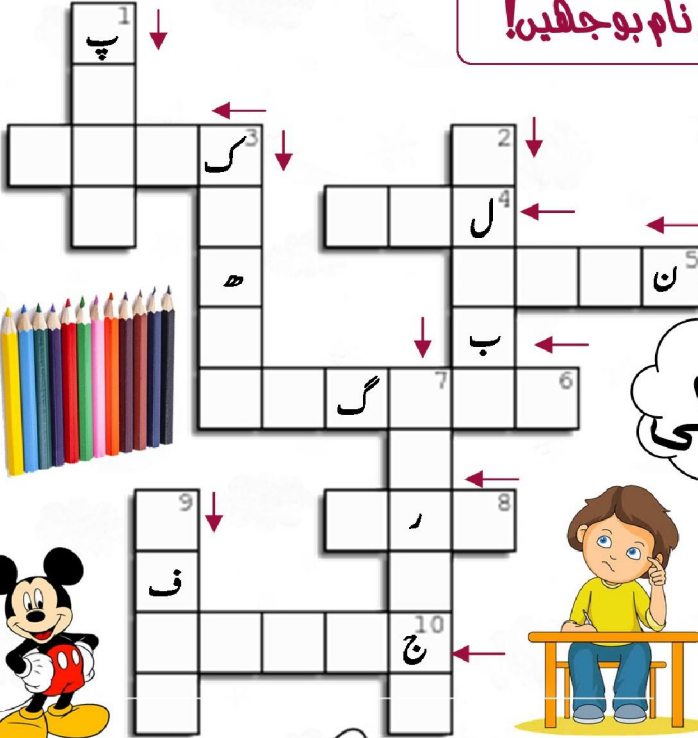
وقت کے ساتھ ساتھ خوف بھی بڑھتا جا رہا تھا، چڑیا دل سے اللہ سے دعا مانگ رہی تھی کہ اسے اس مصیبت سے چھڑکا تا مل جائے۔

بھوکی چڑیا اپنی بد قسمتی کے بارے میں سوچنے لگی۔ کاش! وہ چڑیا نہ ہوتی، بلکہ انسان ہوتی، کوئی اسے اپنا نوالہ نہ بناتا۔ اسے ہر وقت اپنی جان بچانے کے لیے دوسرے خوں خوار جانوروں سے اپنی حفاظت نہ کرنی پڑتی۔ آرام سے چین کی زندگی بسر کرتی، کوئی کتیا بلی اسے کھانے نہ آتا اور نہ وہ آج اس طرح خوف میں رات کاٹ رہی ہوتی۔

وہ رات واقعی بہت دہشت ناک تھی۔ بھوکی



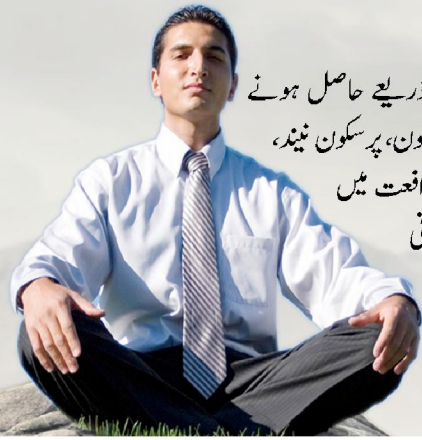
10 رنگوں کے نام بوجھیں!



نقطے ملائیں  
رنگ بھریں



درست خواند  
اس سے پہلے  
3 بجے  
9 بجے  
10 بجے  
11 بجے  
12 بجے  
13 بجے  
14 بجے  
15 بجے  
16 بجے  
17 بجے  
18 بجے  
19 بجے  
20 بجے  
21 بجے  
22 بجے



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۔



میں اپنی ملازمت کی وجہ سے بھی پریشان تھا۔ یہ ملازمت مجھے پسند نہ تھی۔ پھر بھی اپنے اوپر جبر کر کے یہ ملازمت کر رہا تھا۔ لوگوں کے بے روزگاری کے حالات دیکھتا تھا تو دل کچھ مطمئن ہو جاتا تھا۔ لیکن دو چار روز بعد پھر وہی مشکل، ایسے لگتا تھا کہ جیسے میں اپنے اوپر بڑا بوجھ لیے پھر رہا ہوں۔

مجھے موت سے خوف محسوس ہوتا۔ جب کسی کی موت کا سنتا تو خوف میں مبتلا ہو جاتا۔ زبان سے الفاظ اٹک اٹک کر ادا ہوتے۔

میری اس کیفیت سے پورا گھر خاص طور سے بیوی سخت پریشان تھی۔ اسے میری اذیت کا احساس تھا، جس کی وجہ سے اس نے اپنے بھائیوں اور والدین سے مشورہ کیا۔ بیوی کے بھائیوں نے میرا کئی ڈاکٹروں سے چیک اپ کروایا اور علاج بھی ہوا مگر فائدہ نہ ہوا۔

ایک روز میرے سسر کے دور کے عزیز کینیڈا سے پاکستان آئے تو ہم سے بھی ملنے آئے۔ مجھے چپ چاپ دیکھ کر مہمان بولے میں محسوس کر رہا

میں ڈر، خوف اور وسوسوں میں مبتلا انسان تھا۔ مجھے ہر وقت یہ خوف رہتا کہ زندگی میں کامیاب انسان نہیں ہوں۔ میں ایک پرائیویٹ ادارے میں اچھے عہدے پر ملازم ہوں مگر یوں لگتا کہ اپنی ملازمت میں کامیاب نہیں ہوں۔ ہر وقت ایک خوف سا لگا رہتا کہ کچھ ہو نہ جائے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میرے پٹھوں اور کمر میں تکلیف رہنے لگی۔ مجھے غصہ بھی بہت آنے لگا۔ کبھی کبھی جب پٹھوں میں بہت زیادہ کھنچاؤ ہوتا تو غصہ بھی زیادہ آتا تھا۔

اس مشکل کی وجہ سے گھریلو زندگی بھی متاثر ہو رہی تھی۔

میری شادی کو تین سال ہوئے ہیں اور ایک سال کا بیٹا بھی ہے۔ جب مجھے غصہ آتا تھا تو بیوی کو کوئی نہ کوئی ایسی بات کہہ دیتا تھا کہ جس سے اسے بھی غصہ آجاتا تھا اور پھر ہماری لڑائی ہو جاتی۔ مجھے لگتا کہ میری بیوی مجھ سے خوش نہیں ہے۔ لیکن یہ محسوس ہوتا تھا کہ وہ میرے ساتھ مخلص ہے۔

اچھی طرح سے ذہن نشین کیا۔ نماز عشاء سے فارغ ہو کر مراقبہ کا ارادہ کیا مگر نجانے کیوں ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ یہ مشفقین مجھ سے ہوں گی بھی یا نہیں.... میں ارادہ کرتا اور توڑ دیتا۔ آخر چند دنوں بعد بے دلی سے مراقبہ شروع کیا۔ چند منٹ مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ بیقراری ہونے لگی لہذا مراقبہ ختم کر دیا۔ کئی روز تک یہ سلسلہ چلتا رہا۔

ایک رات بیٹھا سوچ رہا تھا کہ مراقبہ کروں یا نہ کروں۔ تو کینیڈا سے آئے ہوئے صاحب کی بات یاد آئی۔

”انسان اپنے تجربوں اور غلطیوں سے ہی سیکھتا ہے۔ ایک ننھا بچہ جب پہلی مرتبہ کھڑے ہونے اور چلنے کی کوشش کرتا ہے تو کئی مرتبہ گرتا ہے، چوٹ بھی کھاتا ہے لیکن ہمت نہیں ہارتا۔ بار بار کوشش کر کے آخر کار جب چلنا سیکھ لیتا ہے تو کتنا خوش ہوتا ہے۔“

میں نے بچے کی مثال کو مد نظر رکھتے ہوئے پرسکون زندگی کے حصول کے لیے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ اس بار بے قراری کچھ کم تھی، کئی روز بعد ایک دن مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ نظروں کے سامنے ایک میدان دکھائی دیا۔ یہ ایک بہت بڑا میدان تھا جہاں حد نگاہ تک زمین پر سبزے کی چادر بچھی ہوئی تھی صبح کے وقت ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ افق پر سورج طلوع ہو رہا ہے۔

کئی مشقوں تک مراقبہ جاری رکھنے سے کچھ ذہنی سکون رہنے لگا اور اعتماد میں بھی بہتری ہونے لگی۔ جب کچھ بہتری محسوس ہوئی تو مراقبہ کا شوق

ہوں تم کچھ پریشان ہو۔ میں نے نفی میں سر ہلایا نہیں.... ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ مگر میرے سسر نے انہیں میری کیفیت سے آگاہ کر دیا۔ انہوں نے ایک نظر میری جانب دیکھ کر کہا میں بھی کچھ اس قسم کی کیفیت سے دو چار رہ چکا ہوں۔ بہت سے علاج کروائے مگر ایک عزیز ترین دوست کے کہنے پر مراقبہ کی مشقیں کیں جس سے آہستہ آہستہ میرے مسائل حل ہونے لگے۔

مراقبہ....! میں نے حیرت سے دریافت کیا۔ کیا مراقبہ خوف سے نجات دلا سکتا ہے....؟ مراقبہ سے اعتماد بحال کس طرح ہو سکتا ہے....؟ اور کیا مراقبہ صحت کی بحالی کا بھی ذریعہ ہے....؟ اتنے بہت سے سوالات پر وہ مسکرائے۔ دیکھو....! آپ کے تمام سوالوں کے جواب میری صورت میں آپ کے سامنے ہیں۔ آج میں پرسکون زندگی گزار رہا ہوں۔ مراقبہ سے مجھے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں میں انہیں دوسروں تک پہنچانے کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ دراصل مراقبہ اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے انہیں سود مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، اپنی حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے مراقبہ کرتے ہیں۔

ان صاحب کی زبانی مراقبہ کی افادیت جاننے کے بعد میں نے خود کو آمادہ کیا کہ آج سے ہی مراقبہ کا آغاز کر دیا جائے۔ مراقبہ کرنے کا طریقہ

بھی بڑھا۔  
مراقبہ کرتے ہوئے تقریباً تین ماہ بعد ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک طویل و عریض صحرا ہے دور دور تک سوائے ریت کے اور کچھ بھی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ دھوپ بہت تیز تھی مراقبہ میں محسوس ہوا کہ چلتے چلتے مجھے شدید پیاس لگی مگر پانی کہیں دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ کافی دور ریت کی چمک پانی کے ہونے کا تاثر دے رہی تھی۔ دور اس صحرا میں ایک جھونپڑی دکھائی دی۔

دوران مراقبہ وہاں پہنچا تو اس جھونپڑی میں ایک بزرگ موجود تھے۔ انہوں نے مجھے پینے کے لیے ٹھنڈا اور میٹھا مشروب دیا۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ جب میں نے مراقبہ ختم کیا تو اس مشروب کا ذائقہ میری زبان محسوس کر رہی تھی۔ مسلسل مراقبہ کرتے رہنے سے میری

صلاحتیں اجاگر ہونے لگیں۔ فیصلہ کرنے کی قوت میں بھی بہتری آنے لگی۔ بہتر اعتماد کی وجہ سے آفس کے کاموں میں بہتری آئی۔ دفتر میں اب دل لگنے لگا ہے۔ ایک روز میں نے مراقبہ میں دیکھا کہ ساحل سمندر ہے صبح کا وقت ہے سورج طلوع ہو رہا ہے۔ سمندر کا پانی گھٹنوں تک آکر واپس چلا جاتا ہے۔ پانی میں چھوٹی چھوٹی خوبصورت رنگوں کی مچھلیاں تیر رہی ہیں۔ چند ماہ مراقبہ سے یکسوئی اور ارتکاز میں بہتری آئی ہے۔ جسمانی ذہنی صحت میں بہتری ہوئی ہے۔ خوف کے بادل جھٹکنے لگے ہیں۔ نیند بہتر ہونے سے بڑے چڑچڑاپن دور ہوا ہے۔ ذہن یکسو ہوا تو خاندان اور بیوی بچوں کی اہمیت کا احساس ہونے لگا ہے۔ میری اس خوش گوار کیفیت کا اثر میری بیگم پر بھی اچھا پڑا ہے۔

## ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر 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 کنڈیشنرز کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

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

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



# 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۔

زبیدہ علی۔ زر قاقان۔ زرعینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زینبہ تمیم۔ زبیرہ خالد۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانی۔ سلیمان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سمنیل فاطمہ۔ سمنیل ریاض۔ سنیا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارحہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شانستہ ارم۔ شازیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شہانہ کنول۔ شہانہ ناز۔ شانہ سلیم۔ شہنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صابرہ پروین۔ صابرہ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صوبہ اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ انجمین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجدہ۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانی۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔

**کراچی :-** آصف علی۔ آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشتیاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری بیگم۔ انجمین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انیسہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ اینس خان۔ ایوب شیخ۔ بختاوار بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری اصغر۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بیٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہینہ انور۔ تہینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانی۔ ثروت شہزاد۔ ثریا راشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنینہ منظور۔ ثمنینہ شمشیر۔ ٹویپہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظہ اشتیاق گوندل۔ حافظہ ہمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا نیکن۔ حمیرا شاہ نواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزماں۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشیاں انجم۔ درخشیاں مقصود۔ درداند بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذبیحان کمال۔ ذبیحان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوان ناز۔ رضوان ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ رویینہ اسلم۔ رویینہ اکرم۔ رویینہ ذوالفقار۔ رویینہ یاسمین۔ رویینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پروین۔ زبیدہ ناز۔

عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبدالولی۔ عقیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدلیہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج عطیہ حامد۔ عفتلی پروین۔ عفتلی توصیف۔ عفتلی عزیز۔ عفتلی کامران۔ علی احمد۔ علی الظہر۔ علیم الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عزیز صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غمبور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرخ احمد۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزاند انعام۔ فرزاندہ۔ فریہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جمیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔ کنول ریاض۔ کوشا اقبال۔ لانیہ عادل۔ لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔ ماجد عزیز۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسعیل۔ محمد آصف۔ محمد الظہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاہکار۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد باہر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مہنا اوریس۔ مسز کاشمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ متبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز الظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور باہر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیرہ سلیم۔ موتی خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میراجبین۔ میر ظہیر الدین۔ میونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہیدہ اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ زہت آراء۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین

حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہیدہ آفریدی۔ نرہ کنول۔ نرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حفی۔ واصف حسین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہما نفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔

**حیدر آباد:** - ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسما۔ اصرار حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ ایشین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ امینہ۔ انجم سعید۔ انیل۔ بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری سعید۔ بشری ریاض۔ بہاؤ الدین۔ تابندہ۔ تجل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمنیہ نور۔ ثمنیہ۔ ثناء فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید جعفر۔ جمیدہ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حسیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حافظ عارف۔ حفظہ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوان طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ربیحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زربینہ عاشر۔ زویہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاشمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان فریح۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سبح اللہ۔ سبح غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عزیز بانو۔ سیما اکبر۔ سیما شائستہ رضوان شاہزیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شامکہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباہ علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ ظہیر۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سبح۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عزیز۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ عدلیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزاندہ جمیدہ۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ فہیمہ اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گلزار مجید۔ لانیہ قرہ۔ لاریب فیاض۔ لبنی رضا۔ ماریہ

انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عامر۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نرہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نعیمہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشاہہ قیوم۔ نوشین انظر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نقیس۔ ہمزات طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یحییٰ شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

**لاہور:** احمد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماء جاوید۔ اسماء حسنین۔ اشفاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصف۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم۔ رضلا۔ انبلہ۔ بٹ۔ باسط اقبال۔ بشری۔ بلال۔ صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمنینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ چہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رملہ اشرف۔ روینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد زاہد بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ۔ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبیں۔ شازیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شائدہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شائلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ علیم۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشق۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ عرفان محمود۔ عرفان علی۔ عرفان ماجد۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ مائرہ۔ مبارک علی۔ میشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ نسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔ یحییٰ علی۔ یعقوب علی۔

## راولپنڈی/اسلام آباد :- بہروز حیدر۔ بینش

حسن۔ بینش عامر۔ تاج۔ تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ۔ تبسم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ ادنیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راجیہ بی بی۔ رافع۔ راؤ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ رحیل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سبین۔ سحرش شہزاد۔ سرداران بانو۔ سرداران بی بی۔ سرور جان۔ سعیدہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سنیہ حیدر۔ شازیہ۔ شانزہ کول۔ شائستہ۔ شاہد ان بی بی۔ شائدہ رشید۔ شائدہ۔ شبیر۔ شبیہ۔ کمال۔ شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیدان بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہرہ سعیدہ۔ 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۔ عبدالزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقادر۔ عبدالعزیز۔ عابدہ اللہ۔ عدنان۔ عدرا سلطانہ۔ عدرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قہصرہ 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 شہناز۔ محمد عابد۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد۔ گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ مہناز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ ناظمہ طاہرہ ناصر خان۔ ناہیدہ حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نسائی بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نور جہاں۔ نوشاہہ خان۔ نوید حمید۔ نوشین بی بی۔ فائزہ اکرام۔

## فیصل آباد:- ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء

مسعودہ۔ افشان صادق۔ اقراء۔ ارم حبیبہ۔ ارم کلثوم۔ انجم ہلال۔ 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۔ ربینہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔

رضوان - رفعت شاہین - رقیہ شاہین - روینہ شاہین - زاہد و سیم - زاہدہ  
 یاسمین - زرافشاں - زرین تاج - زیب النساء - ساجد جاوید - ساجد  
 حسین - ساجد علی - ساجد میر - سرفراز اللہ خان - سرفراز خان - سعد  
 حسین - سعدیہ کول - سعید شازیہ اعظم - شازیہ - شاہ میر - شاہد  
 اقبال - شاہدہ یاسمین - شیراز عطاری - صفیہ - طارق محمود - طارق -  
 عابدہ صادق - عاشق رفیق - عاطف اسماعیل - عامر اقبال - عباس فارقی -  
 عبدالرزاق - عبدالرشید - عبدالسلام - عبدالمالک - عدنان - عدیل اختر -  
 عذرا مقصود - عذرا - عرفات احمد - عرفان فاروقی - عظمیٰ نیاز - علی  
 عمران - عمران - عمیر ام - عمیر بن اسلم - فدا فرخ ذہیب - فیصل  
 خوشنود - گلگاب دین - گلزار بی بی - گلفرین ظہور - گلزار عظیم - لبنی  
 شاہین - حسن - محمد اختر - محمد ارشاد - محمد اسلم - محمد آصف - محمد افضل -  
 محمد اقبال - محمد شفیق - محمد کنکبیل - محمد صادق - محمد عثمان - محمد  
 عزیز - محمد عظیم - محمد مسکن - محمد نعمان - محمد نواز - مدثر احمد - مریم  
 جان - مسرت جہاں - مصباح - ملک عابد - مہرین شیخ - مہرین فاطمہ -  
 میاں محمد - نازیہ حکیم - نازیہ کول - نصیر احمد - نصیر الدین - نعمان -  
 نگہت جنیں - نگہت طاہرہ - نور خانم - نور البشر - نورین فاطمہ - نوشین  
 اسلم - نوید اسلم - نوید حسین - نویدہ - وقار احمد - وقار عدیل -  
 یاسمین اختر -

**ملتان :-** امیر گل - امیر - انیلا - بشیر - شمینہ - جان محمد - جعفر -  
 حاجی غلام رسول - حافظ قربان - حسن بخش - حسن علی - حسین علی -  
 حلیم - حماد - خدیجہ - دانش نیاز - دلنواز - دین محمد - ذوالفقار - رابعہ  
 رضوان - رانیلہ - رحمانہ - رضیہ - رمضان - روشن - ربیعہ - رشیم -  
 ساجد - سبحان بیگم - سجاد حسین - سجاد علی - سعید - سکندر - سلیم خان -  
 سلیم - سلیمان - سمیر - سبح اللہ - سبح - سوہیل - سونیا - شائستہ -  
 شازیہ - شاہد علی - شاہ نواز - شبیر - شمائلہ - شمشاد - شہناز - صبور -  
 صدوری - الطاف - عائشہ - عابدہ جتوئی - عابدہ - عامر - عبدالغنی -  
 عبدالقدیر - عبدالمالک - عثمان - عطاء اللہ - علی گوہر - عمار - غزل -  
 غوث بخش - فاضل - فاطمہ - فرزاد ارشد - قرۃ العین - کانات - گل  
 شیر - ماری - ماریہ - مبارک علی - مجتبیٰ شاہ - محسن عباسی - ملک طاہرہ -  
 منظور احمد - منظور - منور - مہراں - میر زادی - نازیہ - نادیہ - نعیم - نواب  
 خاتون - نور محمد - نوید - نیاز محمد خان - نیک محمد - وحیدہ - وزیران - وقار -  
 بدایت خاتون - بہیر - یاسمین -

**پشاور :-** آمنہ کبیر - ابدال خان - ادیبہ فردوس - ارشاد بیگم -  
 اصغر علی - افتخار احمد قریشی - امیر النساء - انور بی بی - اولس بابہ - بشیر احمد -  
 بشیر فخر - تنزیلہ عزیز - تنویر احمد - شمینہ پرویز - شہاہ اصغر - شہناز -  
 جمیلہ بی بی - چوہدری بابر حسین - حامد - حسن تقویم - حسن - حسینہ بی  
 بی - خالدہ بی بی - دلشاد احمد - ذوالفقار علی - رانیل جاوید - راشدہ - رباب

سلیم - ربیعہ - منور - رشیدہ بی بی - رضیہ بی بی - ربیعہ بی بی - زہیر - زین  
 ندیم - زینت فردوس - ساجدہ بی بی - ساجدہ خاتون - ساجدہ محمود -  
 ساجدہ - سجاد حسین - سدرہ گل - سعدیہ سلیم - سعدیہ کول - سعید اختر -  
 سعید انور - سعیدہ بلوچ - سلمیٰ شوکت - سمیرا حمید - سمیرا عابد - سبح  
 شیراز - شاہد صدیق - شاہدہ بی بی - شبنم بی بی - شعیب ثاقب - شفاعت  
 حسین - سبئی - شفقت اللہ - شوکت جاوید - شہزاد حسین - صائمہ مریم -  
 طیبہ - عنصر - ظفر اقبال ہاشمی - ظہور احمد چشتی - عائشہ اشرف - عابدہ بی بی -  
 عاصمہ شفیق - عاقب ستار - عباس - عبدالحسب خان - عبدالحفیظ -  
 عبدالستار خان - عبدالمجید - عربو اعظف - علی احمد - علی رضا -  
 عمیر سلطان - عمیر نصیر - غلام عباس - فائزہ نذیر احمد - الفت بی بی - قیصر  
 امین - قیصر ندیم - کلثوم نذیر - کلیم اللہ - کبیر فاطمہ - کولہ بانو - کول  
 بشیر - لطیف اسمعیل - مبارک علی - محمد احمد - محمد ادریس - محمد ارشد -  
 محمد اشرف - محمد اصغر - محمد آصف چشتی - محمد اقبال - محمد بہان -  
 محمد بلال - محمد حبیب - محمد خورشید - محمد زرق - محمد رشید - محمد رمضان -  
 محمد زمان - محمد سلیم - محمد سلیم - محمد شاہد - محمد شریف - محمد شفیق -  
 محمد صدیق - محمد طاہر علی - محمد عظیم - محمد عنصر -  
 محمد کامران - محمد لطیف - محمد نواز چشتی - مریم جاوید - معصومہ حمید -  
 منظور بی بی - مہوش کلیم - مہوش لیاقت - میاں افضل احمد جیبی - نابعہ  
 ظفر - نجمہ پروین - ندیم اختر - نذرت نذیر - نصیر احمد - نعمان رزاق -  
 نقیص ستار - نور العین - نوید اختر - ڈاکٹر یاسر - یاسر ندیم -

**سیالکوٹ :-** آسامہ تیمور بن سعید - اسلم - اسماء قرہ - اقبال  
 بیگم - اقبال - امجد عباس - ایند بیگم - ایندہ - اینتا عمیر - اینلہ جاوید -  
 اولس - بشارت - بلال - بیگم اسلم - تنہیم - تنزیلہ - تنویر عباس -  
 ثاقب - ثریا بیگم - شمینہ کولہ - شمینہ - جمشید ریاض - جمیلہ - جواد -  
 چوہدری ریاض - چوہدری غلام نبی - چوہدری فرخ - چوہدری فرخ -  
 چوہدری لیاقت - چوہدری محمد اکرم - حافظ نعمان - حسن علی - حلیمہ -  
 حنا خانم - حنا جمیل - حنان - خالد - رحیم - رحمانہ - رخشندہ  
 اعجاز - رضوانہ بی بی - رضیہ بیگم - رقیہ حامد - رمنا - روینہ - روزینہ -  
 روینہ رومی - زرینہ - زینت - ساجد - ساجدہ - ستارہ جمیں - سجاد -  
 سدرہ - سرفراز - سعدیہ پروین - سعیدہ - سفینہ - سلمیٰ ظفر - سنی -  
 شازیہ - شاہد اقبال - شاہدہ - شاہدہ پروین - شریف - شگفتہ  
 پروین - شمائلہ - شمشیر - شمیم - شہباز بیگم - شہباز شہداد خان - شہلا -  
 شہباز - صائمہ خانم - صائمہ فیصل - صائمہ - طیبہ - عائشہ - عائشہ -  
 طاہرہ محمود - طاہرہ اصغر - طور فاطمہ - طیبہ - صائمہ - عائشہ - عائشہ -  
 عارف - عاصم علی - عاصفہ حیدر - عبدالقدوس - عبداللہ - عبدالرحمن -  
 عبید انور - عتیق الرحمن - عرشہ عمیر - عشرت - عطیہ نعمان - علی  
 حسین - علی - علیہ - غزالہ - غلام شبیر - فائقہ - فاطمہ - فرخ عماد - فرخ



قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ نعیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔  
 قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران  
 اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہ۔  
 کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت  
 جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔  
 محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد  
 یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔  
 ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرن۔  
 نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ  
 طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر بللی۔ ہمنہ شاہد۔

**چنیوٹ:-** اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔  
 اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افغان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔  
 امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انور یامین۔ انور۔ بابا  
 فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم  
 عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔  
 پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب  
 حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین  
 حاجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری  
 شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی  
 شوکت۔ حافظ تکبیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر  
 رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔  
 خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد  
 عبداللہ۔ ریچہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روینہ طارق۔ زاہد  
 قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدہ۔  
 سعید اطہر۔ سعید احمد۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید  
 عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شمیر حیدر۔ شمیر خاور علی۔  
 شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔  
 صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت  
 بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔  
 عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل  
 عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیچہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔  
 غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔  
 فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ نعیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی  
 ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی  
 مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن  
 نبیل۔ کرن نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔  
 محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد

اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔  
 محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اطہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد  
 صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد  
 عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد  
 فیاض شاہد۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق  
 خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک  
 کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر  
 سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔  
 میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ  
 وحید۔ ندیم قادری۔ زہت یسین۔ زہت ریاض۔ نسرن جمیل۔  
 نسرن حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب  
 ریاض۔ وہاب غلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

**اٹک:-** احسان الدین۔ احمد شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اربہ  
 نوید۔ افشان۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ابنک شاہد۔ بشیر  
 احمد۔ بیگم عبدالرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ  
 شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبدالرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔  
 احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسین۔ رکیہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روینہ  
 نصیر۔ زاہدہ یاسین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی  
 بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسین۔ شبنم وسیم۔  
 شکیل احمد۔ شیح بی بی۔ شہباز شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔  
 صفراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ  
 صادق۔ عماد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوہید۔ عذرانی  
 بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عزیز بن اسلم۔ فیصل  
 سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلزار 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 مدثر  
 عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک  
 گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔  
 نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید  
 اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریدہ۔ وسیم صدیقی۔ باجرہ شیراز۔

**گوجرانوالہ:-** طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب  
 طاہر۔ عابد عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاتق  
 حسین۔ عاتق نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔  
 عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔  
 عبدالحمید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان راجہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل

ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت  
 حنیف۔ عفت و سیم۔ عفت یا سیمین۔ علی و قاص۔ علی و عماد رئیس۔ عمر  
 اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔  
 غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فارخہ لیسین۔ فاطمہ  
 نواز۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز فرحان۔ فرحت  
 کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل احمد۔ قدیر  
 احمد۔ قمر انساء۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم نبی۔ کرن  
 شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسین۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔  
 کنول۔ کوثر انساء۔ کوثر ظہیر۔ کول۔ لائبہ آصف۔ یاسین۔ ماجد۔ ماہ  
 جنینس۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد  
 اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد  
 حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔  
 محمد شفیق گجر۔ محمد طلال۔ محمد عظیم شاہ۔

## ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفتان۔ عقیل۔ علی انظر۔  
 علی عباس۔ علی خالد۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران  
 عباس۔ عمر سہیل۔ عفتنفر علی۔ غلام منگلی۔ غلام صفر۔ فاطمہ بیگم۔  
 فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ و سیم۔ فائزہ بیٹا۔ فائزہ مڈری۔ فائزہ  
 امجد۔ فرحانہ یا سیمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جبین۔ فرخ خلیل۔  
 فرخ نظیر۔ فرخ عزیز۔ فرحانہ۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ  
 ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضلہ راشد۔ فواد۔  
 فوزیہ۔ فہیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قاقب رو حیل۔ قدسیہ بیگم۔  
 کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن  
 احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرن۔ لبنی ناز۔ ماہ  
 نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اسماعیل۔ محمد اسلم۔ محمد افضل۔ محمد  
 پرویز عالم۔ محمد جمیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد  
 زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر  
 علی۔ محمد عامر۔ محمد عابد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد ثار۔ محمد نعیم۔  
 محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔  
 مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج  
 حسین۔ ملک۔ لمیحہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔  
 مبین جان۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبین۔ نازیہ منظور۔ ناہید  
 عمران۔ ثار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم و سیم۔ ندیم احمد۔ نذہت۔ نسرن  
 منظور۔ نسرن احمد۔ نسیم اختر۔ افشال اکبر۔ افشال عارف۔ امینہ۔ سین۔  
 انظار خان۔ انور جہاں۔ انور حسین قریشی۔ انوشہ جبین۔ انیلہ اکبر۔ باہر۔

شبیر انصاری۔ بشریٰ نبی۔ بلقیس بانو۔ بیگم رئیس۔ ثروت جبین۔ ثریہ  
 جبین۔ ثمرین۔ شمینہ جبین۔ شمینہ فاروقی۔ شمینہ کوثر۔ شانہ بیگم۔ ثویبہ۔  
 جبین نظر۔ جمال الدین بیگم۔ جمیل الرحمن۔ حامد حسین۔ حبیہ کوثر۔  
 حرا شفاق۔ حبیب الرحمن۔ حسین عبداللہ۔ حیدر۔ حماد صفر۔ حماد  
 علی۔ حمیرا خاتون۔ حنا فاطمہ۔ خالدہ۔ خدیجہ کامران۔ خواجہ شاہد محمود۔  
 ذعا۔ ذکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہ۔ ذیشان سہیل۔ راشد اللہ۔ رخسانہ۔  
 رضوانہ ناز۔ رضیہ ارشد۔ رضیہ بیگم۔ رمزہ انجم۔ روبینہ بانو۔ روبینہ  
 پروین۔ روبینہ زرین۔ ریاض احمد۔ ریحانہ بانو۔ زاہد انور۔ زاہد زبیدہ  
 انوار۔ زریہ اختر۔ زریں ناہید۔ زلی شاہ۔ زیب النساء۔ زیب جہاں۔  
 زین العابدین۔ سائرہ۔ سعیدہ نسیم۔ سعیدہ سلمیٰ فرخ۔ سلمیٰ شہزاد۔  
 سلیم۔ سہیل فیاض۔ سید ساجد حسین۔ سید طارق مسعود۔ سید یاسر  
 حسین۔ سیما حسن۔ سیما یونس۔ شادا احمد۔ شازیہ اسماعیل۔ شازیہ مغل۔  
 شازیہ وحید۔ شاہ جہاں۔ شاہ نواز۔ شاہجہاں۔ شاہد انور۔ شاہد جمال۔  
 شاہد حسن۔ شہانہ شاہد۔ شریفہ نبی۔ شمس الحسن۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم  
 ریاض۔ شہزاد احمد۔ صائمہ ذیشان۔ طاہرہ بیگم۔ عائشہ رفیق۔ عائشہ نعیم۔  
 عابدہ مشتاق۔ عادل حسین۔ عاصم اخلاق۔ عاصمہ فیصل۔ عاطف۔ عالیہ  
 طاہرہ۔ عالیہ نوید۔ عامر حسین۔ عباس علی۔ عبدالخالق۔ عبدالرحمن۔  
 عبدالرزاق۔ عثمان فیصل۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروج۔  
 عروسہ سہج۔ عطیہ بیگم۔ عظمیٰ سہیل۔ عظمیٰ صدیقی۔ عظمیٰ کمال۔ علی  
 عدنان۔ عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمران الدین۔ عنایت الرحمن۔ عین  
 الوداد۔ غلام نبی۔ غیاث الدین۔

**متفرق:-** راجہ ارشد آفتاب۔ روبینہ۔ روشنی۔ سردار نذیر احمد۔  
 سلمیٰ بانو۔ سید انظر۔ سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔  
 شبیر احمد۔ شائلہ۔ شمیم اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلمیٰ۔  
 صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت  
 شاہین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیم۔ فیصل امیر۔ فیضان۔  
 کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔  
 محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔  
 محمد کامران سجاد۔ مسرت۔ مسز فیاض رانا۔ مسز فیضان۔ مشتاق احمد۔  
 مصباح غنی۔ ماجد جمال۔ ملک امین اسلم۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔  
 منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہیدہ فاروق۔ ذوالفقار احمد۔ راجہ  
 ارشد آفتاب۔ روبینہ۔ روشنی۔ سردار نذیر احمد۔ سلمیٰ بانو۔ سید انظر۔  
 سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شائلہ۔ شمیم  
 اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلمیٰ۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔  
 عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین  
 نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہیدہ فاروق۔



# مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی

قسط  
2

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۔

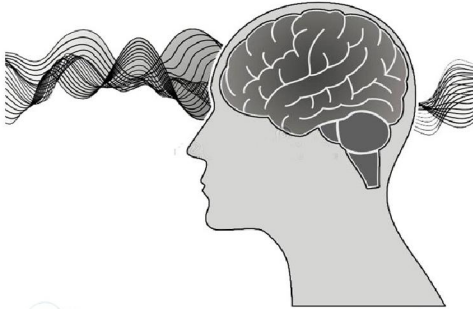
مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

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....

حاصل کرنے کے لئے لاشعور کا مطالعہ کرنا ضروری ہے۔ طبعی یا سائنسی علوم میں کوئی فارمولا یا ایجاد یا انکشاف ایک نئی اطلاع ہوتی ہے۔ سائنسدان یا موجد جب تک لاشعور میں داخل نہ ہو اسے کوئی نئی بات معلوم نہیں ہوتی۔ وہ دنوں، مہینوں، سالوں کسی ایک نکتے پر غور کرتا ہے۔ یہ غور و فکر اسے شعور کے پس پردہ لاشعور میں دھکیل دیتا ہے، جس کے نتیجے میں کوئی ایجاد مظہر بن جاتی ہے۔ پہلے موجد کے ذہن میں کسی ایجاد سے متعلق کوئی خیال آتا ہے اور اس کا ذہن اس خیال میں مرکوز ہو جاتا ہے۔ جوں جوں ذہن خیال کی گہرائی



گذشتہ سے پیوستہ الہامی کتابیں بتاتی ہیں کہ خیالات کا ایک منبع ہے۔ ذہن کی گہرائی میں موجود نقطہ ذات، منبع کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس سورس سے لاشعور سے لاشعور (خیالات) ہر لمحہ اور ہر آن نشر ہوتی رہتی ہیں۔ لیکن شعوری ریسیور تک پہنچنے والی اطلاعات نہ صرف بہت کم ہوتی ہیں بلکہ ان میں محدودیت داخل ہو جاتی ہے۔ یہی اطلاعات اس کا علم و حافظہ بن جاتی ہیں اور انہی کو ہم شعور کہتے ہیں۔ زیادہ اور وسیع اطلاعات کو حاصل کرنے کے لئے ہمارے اندر ذہنی یکسوئی کا ہونا ضروری ہے۔ جب ہماری فکر یکسوئی کے ساتھ اپنے نقطہ ذات یا منبع اطلاعات کی طرف صعود کرتی ہے تو درجہ بدرجہ اسے ایسی اطلاعات کا مشاہدہ ہوتا ہے جو عام طور پر حواس کی گرفت میں نہیں آتیں۔

نشر ہونے والی اطلاعات کی آخری محدودیت ہی دراصل شعور ہے۔ زیادہ اور وسیع اطلاعات

ٹھہرتی ہے اور نہ سماعت ماحول کی آوازوں میں معانی پہناسکتی ہے۔ وہ بول سکتا ہے اور نہ ہی فاصلے اور وقت کے احساسات اس کے اندر کار فرما ہوتے ہیں۔

آہستہ آہستہ بچہ وہ سب کچھ سیکھ جاتا ہے جو اس کے ماحول میں رائج ہے۔ حتیٰ کہ سوچنے سمجھنے کی تمام طرز میں اسے ماحول میں من و عن منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس طرز انتقال میں بچے کا ارادہ بھی کام کرتا ہے لیکن ایک بڑا حصہ وہ علم ہے جو ماحول کے افراد سے غیر ارادی طور پر اس کے اندر منتقل ہو جاتا ہے۔ بچہ مادری زبان بغیر کسی تعلیم کے سمجھنے اور بولنے لگتا ہے۔ اسی طرح وہ ماحول میں موجود اشیاء کے معانی اور ان کا استعمال بھی سمجھنے لگتا ہے۔ انتہا یہ کہ ایک بچہ کم و بیش وہی کچھ دیکھنے، سمجھنے اور محسوس کرنے لگتا ہے جو اس کے بزرگوں کا علم اور شعور ہے۔ جوانی کو پہنچتے پہنچتے اس کے شعوری ذخیرے میں وہ تمام باتیں جمع ہو جاتی ہیں جنہیں استعمال کر کے وہ انہی طرزوں میں زندگی گزارتا ہے جو اس کے معاشرے میں رائج ہیں۔

شعور کو ایک آئینے سے تشبیہ دی جاسکتی ہے جس پر روشنیوں کا عکس پڑتا ہے اور شعور اپنے علم و دلچسپی کی بدولت مخصوص روشنیوں کو جذب کر لیتا ہے۔ جن روشنیوں کو شعور جذب کرتا ہے وہ شعور کے پردے پر رک جاتی ہیں۔ آدمی انہیں دیکھتا اور محسوس کرتا ہے۔ لیکن جو روشنیاں شعور کے پردے میں سے گزر جاتی ہیں آدمی انہیں نہیں دیکھتا۔

**مثال:**

اگر ایک صاف شفاف ٹرانسپیرنٹ شیشہ نگاہ

میں سفر کرتا ہے اسی مناسبت سے خیال میں وسعت پیدا ہوتی رہتی ہے اور خیال کے اندر نقش و نگار کی داغ بیل پڑ جاتی ہے۔ نتیجے میں وہ چیز مظہر بن کر سامنے آ جاتی ہے مثلاً انسان کے ذہن میں پرندے کو اڑتا دیکھ کر یہ خیال آیا کہ اسے بھی فضا میں پرواز کرنا چاہئے۔ فضا میں پرواز کا تجسس برابر اس کی راہنمائی کرتا رہا۔ ایک نسل ختم ہوئی تو اس نے اپنا شعوری ورثہ دوسری نسل کو منتقل کر دیا۔ انسان نے پہلے پہل پرندے کے پر جوڑ کر بازو پر باندھے اور اڑنے کی کوشش کی لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ ناکامی سے انسان مایوس نہیں ہوا۔ بلکہ پرواز کے خیال کو عملی جامعہ پہنانے کی مسلسل کوشش کرتا رہا۔ رفتہ رفتہ پرواز کے قوانین ذہن میں منکشف ہونے لگے۔ ہوا کا دباؤ اور حرکات کا علم اس پر ظاہر ہو گیا اور وہ ایسی مشین بنانے میں کامیاب ہو گیا جو فضا میں پرواز کرتی ہے۔

علیٰ ہذا القیاس دنیا کے تمام علوم و ایجادات کا ایک ہی قانون ہے۔ وہ یہ کہ جب ذہن تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ کسی ایک بات کی طرف متوجہ ہو جائے تو اس کی تفصیلات ذہن پر منکشف ہونے لگتی ہیں۔ جب فکر انسانی خارجی عوامل میں سفر کرتی ہے تو خارجی علوم کا انکشاف ہوتا ہے اور جب داخل میں سفر کرتی ہے تو داخل کے علوم و انکشافات تجربے میں آتے ہیں۔

ایک بچے کا شعور بالغ شخص کے شعور سے الگ ہوتا ہے۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو وہ اپنے ماحول کے متعلق کچھ نہیں جانتا۔ اس کی بصارت کسی شے پر

# مراقبہ

## بلڈ پریشر اور دل کے لیے مفید

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ماہرین کا بیان ہے کہ امراض قلب کے خطرات کم کرنے کے لئے مراقبہ فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ مراقبہ بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی سطح، سگریٹ نوشی چھوڑنے اور دل کی مجموعی صحت میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

مائیکل ای۔ ڈی بیکوے DeBakey وی اے میڈیکل سنٹر، بائیلر Baylor کالج آف میڈیسن، اور ماؤنٹ سینائی آئیگا ہن Icahn اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر چیا کریت کرناؤ ونگ Dr. Chayakrit Krittanawong اور ان کے ساتھیوں نے نیشنل ہیلتھ سروے کے 61 ہزار سے زیادہ شرکاء کے اعداد و شمار کا مطالعہ کیا۔ ان میں سے، تقریباً 10 فی صد نے کہا کہ انہوں نے کسی حد تک مراقبہ میں حصہ لیا۔

ویٹرنس ایفیزرز ریسرچ کمیونٹی کیٹنسر اور امریکن جرنل آف کارڈیالوجی میں شائع رپورٹ کے مطابق ریسرچ میں پایا گیا کہ جن لوگوں نے مراقبہ کیا تھا ان میں ہائی کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، فالج اور کورونری آرٹری بیماری کی شرحیں کم تھیں، ان لوگوں کے مقابلے میں جو مراقبہ نہیں کرتے تھے۔ محققین نے امراض قلب سے وابستہ دوسرے عوامل جیسے عمر، جنس، سگریٹ تمباکو نوشی اور ہاڈی ماس انڈیکس کو بھی نوٹ کیا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارا جسم تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز جیسے کورٹیسول وغیرہ پر رد عمل خون کا دباؤ بڑھا کر ظاہر کرتا ہے، یہ ہارمونز دل کی دھڑکن بڑھانے اور شریانوں کو سکڑنے پر مجبور کر دیتے ہیں جس سے بلڈ پریشر اوپر جاتا ہے، تاہم آہستگی سے گہری سانس لینا اور مراقبہ وغیرہ ان ہارمونز کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے اور بلڈ پریشر بھی کنٹرول میں رہتا ہے، امراض قلب میں مبتلا افراد خاص طور پر روزانہ صرف 20 منٹ مراقبہ کرنے کے لیے نکالیں۔ اس کا آغاز صبح پانچ منٹ اور رات کو پانچ منٹ سے کریں اور پھر بتدریج وقت بڑھاتے چلے جائیں۔ یہ روحانی عمل گھبراہٹ اور بے چینی سے نجات دلا کر انسان کو پرسکون کرتا ہے۔

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/07/200715135734.htm>

ہے اور شیشہ سے ٹکرا جاتا ہے۔ شیشے سے ٹکرانے کے بعد اسے نظر آتا ہے کہ سامنے شیشہ ہے۔ شعور کے اندر تخلیقی طور پر یہ صلاحیت موجود ہے کہ جب وہ کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو وہ روشنیوں کو جذب کرنے لگتا ہے اور وہ روشنیاں جو ابھی تک نامعلوم تھیں شعور کی گرفت میں آ جاتی

کے سامنے ہو اور آدمی کو شیشے کی موجودگی کا علم نہ ہو تو وہ اسے نہیں دیکھ سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ روشنی شیشے میں سے گزر جاتی ہے اور انعکاس کا عمل واقع نہیں ہوتا اور جب انعکاس نہیں ہوتا تو آنکھ اسے نہیں دیکھتی۔ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کے سامنے شیشہ کا دروازہ ہے لیکن آدمی گزرتا چلا جاتا

قابل ہو جاتا ہے اور مراقبہ کرنے والا باطنی دنیا کو بند آنکھوں سے اسی طرح دیکھتا ہے جس طرح کھلی آنکھوں سے مادی خدو خال نظر آتے ہیں۔

اس بات سے ہم بخوبی واقف ہیں کہ یقیناً ہر کام میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اگر ہمیں اس بات کا یقین نہ ہو کہ کراچی کوئی شہر ہے تو ہم کراچی نہیں جاسکتے۔ اگر یہ بات ہمارے یقین میں نہ ہو کہ کیمیا کوئی علم ہے تو ہم علم کیمیا نہیں سیکھ سکتے۔



ہیں۔ اسی گرفت کو ہم علم، تجربہ، مشاہدہ وغیرہ کہتے ہیں۔

علم روحانیت کے مطابق غیب میں لامتناہی روشنیاں موجود ہیں۔ انہی روشنیوں میں کہکشان نظام، سماوی مخلوق، خلاء میں آبادیاں اور روحانی علوم و اسرار شامل ہیں۔

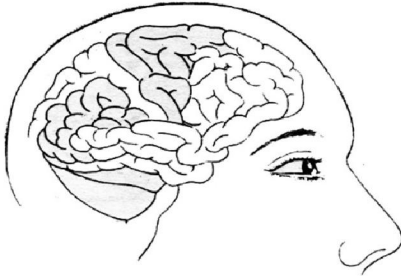
جب آدمی اپنے اندر میں متوجہ ہوتا ہے تو شعور کے آئینہ پر باطنی اطلاعات تصویریں بننے لگتی ہیں۔ اور غیبی نقوش شعور کی گرفت میں آنے لگتے ہیں، رفتہ رفتہ وہ غیبی نقوش کو اس طرح سمجھنے اور محسوس کرنے لگتا ہے جیسے ایک بچہ بتدریج ماحول کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

باطنی حواس کو بیدار کرنے میں ارادے کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ مراقبہ میں بند آنکھوں کے سامنے اندھیرے کی سیاہ چادر کے پس پردہ یہ بات محفوظ ہوتی ہے کہ مظاہرات موجود ہیں۔ یہ علم اور یقین باطنی نگاہ کو متحرک کر دیتا ہے۔ پہلے مرحلے میں ارادے میں اضطلال پیدا ہوتا ہے لیکن متواتر مشق کے نتیجے میں ارادہ حرکت کرنے کے

## روحانی دماغ

زندگی کے بہت سے تجربات اور واقعات اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ آدمی کے اندر مادی حواس کے علاوہ ایسے ذرائع ادراک بھی موجود ہیں جن کی صلاحیت اور صفات عام حواس سے بلند ہے۔ جس نوعیت سے یہ ذرائع ادراک تجربے میں آتے ہیں، اس کی مناسبت سے ان کے لئے مختلف نام استعمال کئے جاتے ہیں مثلاً چھٹی حس، ماورائے ادراک حواس (Extra Sensory Perception) وجدان، ضمیر، اندرونی آواز، روحانی پرواز وغیرہ۔

کبھی نہ کبھی انسان پر ایسا وقت ضرور آتا ہے جب اس کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے۔ حالات کی پیچیدگی میں وہ یہ فیصلہ نہیں



بارہا ایسا ہوتا ہے کہ کچھ لوگ بیٹھے گفتگو کر رہے ہیں اور گفتگو کا موضوع غیر محسوس طریقے سے کوئی غیر حاضر شخص بن جاتا ہے اور کچھ دیر کے بعد وہی شخص کمرے میں آ جاتا ہے۔

سائنس دان کسی بات پر مسلسل غور و فکر کرتا ہے اور تجربات کے نتائج کو پورکھتا ہے۔ تحقیق کے دوران اس پر کوئی نیا خیال ظاہر ہو جاتا ہے اور یہی خیال کسی علم یا فارمولے کی بنیاد بن جاتا ہے۔ یہ انکشاف مرحلہ وار بھی ہوتا ہے اور اچانک تمام مراحل کو حذف کر کے بھی ہو جاتا ہے۔ مرحلہ وار طریقے میں یہ انکشاف کڑی درکڑی اس طرح ہوتا ہے کہ غیر معمولی محسوس نہیں ہوتا۔ لیکن جب اچانک کوئی انکشاف ہو تو اسے عام حواس کا کارنامہ قرار نہیں دیا جا سکتا۔ نامیاتی کیمیا میں Benzene ایک مرکب ہے۔ اس مرکب کی مالیکیولی ساخت کی دریافت ایک ایسی ہی مثال ہے۔ کیمیادان Wolf مسلسل اس بات پر غور کر رہا تھا کہ Benzene کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تصویری کی روشنی میں تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی دم

کر سکتا کہ اسے کیا کرنا چاہئے۔ سوچتے سوچتے بے خیالی میں ایک خیال کو منہ کی طرح آتا ہے اور ایسی بات ذہن میں آ جاتی ہے جس کا بظاہر حالات سے کوئی جوڑ نہیں ملتا اور نہ منطقی استدلال سے اس کی توجیہ کی جاسکتی ہے۔ اس خیال میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ آدمی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ خیال پر عمل کرتا ہے اور درپیش مشکل سے نجات مل جاتی ہے۔

اکثر سنا جاتا ہے کہ میری چھٹی حس فلاں بات بتا رہی تھی یا مجھے غیر ارادی طور پر فلاں خیال بار بار آ رہا تھا اور پھر وہی ہوا جو ذہن میں تھا۔

### مثال:

آپ کو کسی عزیز کا خیال بار بار آنے لگتا ہے۔ وقفے وقفے سے اس کی تصویر ذہن میں آ جاتی ہے جب کہ ظاہری طور پر اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ آپ یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ کبھی اس خیال کے ساتھ کیفیات بھی وارد ہوتی ہیں۔ خیال آتے ہی خوشی یا پریشانی کا تاثر بھی مرتب ہوتا ہے۔ کچھ دیر بعد یا چند دنوں بعد پتہ چلتا کہ آپ کا وہی عزیز شدید بیمار ہو گیا ہے یا اسے کوئی حادثہ پیش آ گیا ہے۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ کسی ایسے دوست کا خیال شدت سے آنے لگتا ہے جس سے

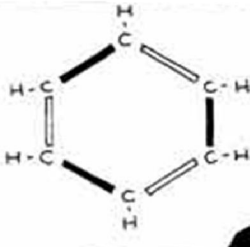
ملاقات کو ایک عرصہ گزر گیا

ہے۔ چند گھنٹوں بعد

دروازے پر گھنٹی بجتی

ہے اور وہی دوست

سامنے کھڑا ہوتا ہے۔



سے تادم مرگ جو تجربات ہمارے شعور کو حاصل ہوتے ہیں ان کے مضبوط اور مربوط استعمال کا فہم بھی کوئی اور ایجنسی عطا کرتی ہے۔

افراد کی طبائع اور دلچسپیوں میں بھی اندرونی تحریکات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ شعور کو اپنی مرکزیت اور دلچسپی کا اشارہ ورائے لاشعور سے ملتا ہے۔ مثلاً ایک باپ کے دو بچوں میں مختلف دلچسپیاں اور مختلف صلاحیتیں ظہور میں آتی ہیں۔ سماجی حیثیت سے وہ ایک گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں۔ والدین کی یکساں توجہ انہیں حاصل رہتی ہے۔ ایک گھر اور ایک جیسے حالات میں زندگی گزارتے ہیں۔ ایک ہی اسکول میں تعلیم حاصل کرتے ہیں لیکن عمر کے ساتھ ساتھ ان کی شعوری دلچسپیاں الگ الگ ہو جاتی ہیں۔ ایک بچہ مصوری میں دلچسپی لیتا ہے، تو دوسرا وکیل بننے میں خوشی محسوس کرتا ہے۔ ایک بچہ جماعت میں امتیازی پوزیشن حاصل کرتا ہے لیکن دوسرا اوسط درجے کا طالب علم ثابت ہوتا ہے۔

اگر ان تمام باتوں کی ظاہری وجوہات تلاش کی جائیں تو کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح بچوں سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ فلاں بات یا فلاں پیشے میں کیوں دلچسپی لیتے ہیں تو وہ بھی کوئی وجہ نہیں بتا سکتے۔ حقیقت یہ ہے کہ لاشعور کا انطباعیہ نقش شعور کے لئے دلچسپی کا تعین کرتا ہے اور آدمی کی صلاحیت، دلچسپی اور کارکردگی الگ الگ ہو جاتی ہے۔ اسی بات کی واضح ترین مثال جانوروں کی دنیا ہے۔ جانوروں اور کیڑے مکوڑوں میں انفرادی و

منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر وولف کے ذہن میں Benzene کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد وولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ Benzene کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

اسی طرح علم طب میں مختلف ادویات کے خواص و جدان یا اندرونی رہنمائی کا نتیجہ ہیں۔ اطباء اور ماہرین کی ذہنی کاوش کے نتیجے میں ذہن کسی کیمیاوی مرکب، مفرد یا مرکب دوا کی طرف منتقل ہو جاتا ہے اور پھر تجربات اور تحقیق اس وجدانی اشارے کو مادی شکل و صورت اور یقین بخش دیتے ہیں۔

فنون لطیفہ اور اسی طرح کے دوسرے تخلیقی کاموں میں بھی شعوری کارکردگی لطیف احساسات کے تابع ہوتی ہے۔ اکثر موضوعات، مضامین، اشعار و خیالات کے بارے میں یہ نہیں کہا جاسکتا کہ ان میں عقلی کوشش کو دخل حاصل ہے، اس بات کو مصنف، مصور، شاعر یا مفکر خود بھی محسوس کرتا ہے اور انہیں ”آمد“ کا نام دیتا ہے۔

زندگی کے مراحل پر غور کرنے سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ ہماری زندگی تعقل اور وجدان کے تابع ہے۔ ایک بامعنی زندگی گزارنے کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ ہمیں کہیں سے فراہم ہوتے ہیں، ہمارے ذہن میں از خود خیالات ایک ترتیب و تعین سے وارد ہوتے ہیں اور اسی ترتیب کی بدولت زندگی بامعنی گزرتی ہے۔ بچپن



ہیں۔ غرض علم کے ہر شعبہ میں انسانی دماغ کے ساتھ ساتھ ایک اور شخص کا ذکر موجود ہے۔ حد یہ ہے کہ لامذہب افراد بھی عقل و شعور سے ماوراء ایک یونٹ Nature کو تسلیم کرنے پر مجبور ہیں۔



اجتماعی سطح پر ایک مربوط شعور پایا جاتا ہے اور ہم یہ بات جانتے ہیں کہ اس شعور کی کارفرمائی میں کسی عقلی اور علمی تعلیم و تحصیل کو دخل نہیں ہوتا۔ مثلاً طخ کا بچہ انڈے سے نکلنے ہی پانی میں پہنچ جاتا ہے۔ شاہین کے بچے میں پرواز

آسان الفاظ میں اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ آدمی کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک ظاہری دماغ اور دوسرا باطنی دماغ۔ ظاہری دماغ روحانی دماغ سے جتنا مربوط رہتا ہے اسی قدر ہم پر سکون زندگی گزارتے ہیں۔ ہمارے اندر ادراک کا زاویہ وسیع ہو جاتا ہے اور روحانی دماغ کی اطلاعات کو قبول کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

روحانی علوم اس کلیہ پر قائم ہیں کہ آدمی روحانی دماغ کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا سیکھ لے۔ مادی وسیلے کے بغیر خیالات کو وصول کرنا اور دوسروں تک پہنچانا (Telepathy)، ظاہری وسائل کے بغیر کسی بات کو معلوم کر لینا (کشف)، روحانی طاقت سے خیالات اور اشیاء میں تبدیلی کرنا (تصرف)، روحانی فارمولوں کا علم، دوسری دنیاؤں کی سیر، جنات، فرشتوں کا مشاہدہ، ساوات، جنت دوزخ، عرش اور اللہ تعالیٰ کی صفات کا دیدار، یہ سب اس وقت ممکن ہے جب آدمی کا روحانی دماغ متحرک اور فعال ہو۔

(حباری ہے)

کا علم اسے بار بار اڑنے پر مجبور کرتا ہے۔ اسی طرح شہد کی مکھی میں پھولوں کی کشش اور شہد بنانے کا علم کسی معلم کے بغیر کام کرنے لگتا ہے۔ چھوٹے سے پرندے ”بیا“ میں گھونسلے بنانے کا فن ظاہری تربیت کا نتیجہ نہیں ہوتا۔

عرض یہ کرنا ہے کہ شعوری میکانزم کے پس پردہ ایک اور ایجنسی موجود ہے۔ شعور اسی ایجنسی کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ انسانی زندگی ہر دور میں اس ایجنسی سے وابستہ رہتی ہے لیکن معمول کی زندگی گزارنے کی وجہ سے انسان اس پر غور نہیں کرتا۔ تاہم بہت سی صورتیں ایسی واقع ہوتی ہیں جنہیں معمول قرار نہیں دیا جاسکتا۔ چنانچہ عقل انسانی عقلی تجربے و مشاہدے کی بنیاد پر ذہنی حرکات کو مختلف دائروں میں تقسیم کرنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔ علم نفسیات تحت الشعور اور لاشعور کا تذکرہ کرتا ہے تو مابعد النفسیات اور علم نفس کے ماہرین چھٹی حس، اندرونی آواز، ماورائے ادراک حواس (Extra Sensory Perception) کا تعارف کراتے ہیں۔ اہل مذہب ضمیر، وجدان اور روح کا عقیدہ پیش کرتے

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

# 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۔

کائنات کی ہر تخلیق میں اللہ کی صفت رحمت کام کر رہی ہے۔ (الرحمن الرحیم کی کچھ شرح آپ گزشتہ صفحات میں پڑھ چکے ہیں)

اس کے بعد ذکر ہوتا ہے:

## ○ مالک یوم الدین

قرآن پاک میں دین کا لفظ 101 مرتبہ اور یوم 475 مرتبہ بیان ہوا ہے۔ دین کا لفظ قرآن میں کئی معنوں کے لیے استعمال ہوا ہے۔

سورہ فاتحہ میں مالک یوم الدین کا مطلب ہے قیامت کے دن کا مالک.... وہ دن جب حضرت آدم علیہ السلام سے لے کر اس دنیا میں زندگی بسر کر کے موت کا ذائقہ چکھنے والے آخری انسان تک، سب کو اللہ تعالیٰ کے حضور پیش ہونا ہے اور اپنے اپنے کاموں کا جواب دینا ہے۔ یہ جو حتمی

گزشتہ سہ پیوستہ

اس کے بعد ارشاد ہوتا ہے

## ○ الرحمن الرحیم

رب العالمین کی تعریف اور شکر کے ساتھ یہاں اللہ تعالیٰ کی صفت رحمت کا دو الگ صیغوں الرحمن الرحیم میں ذکر بھی قرآن کے قاری کے لیے ایک بڑی دعوت فکر ہے۔

اس مقام پر صفت رحمت کا ذکر ایک اہم تلوینی رمز کی طرف اشارہ معلوم ہوتا ہے۔ یہاں الرحمن الرحیم کے ذکر سے یہ امر واضح ہو رہا ہے کہ اللہ کی صفت ربوبیت میں رحمت کا غلبہ ہے۔ یہ عظیم، بابرکت، مقدس سورۃ ہمیں یہ آگہی عطا فرما رہی ہے کہ کائنات کی تخلیق، اس کی تنظیم اور تدبیر میں از ابتداء تا انتہا اللہ کی رحمتیں غالب ہیں۔ اس

فیصلوں کا دن ہے اس کا مالک کوئی اور نہیں صرف اور صرف اللہ ہے۔

فیصلے کے اس دن۔

يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيُرَوْا  
أَعْمَالَهُمْ ۗ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا  
يَرَهُ ۗ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۗ

[سورہ الزلزال (99) : آیات: 6-7-8]

ترجمہ: اس دن لوگ گروہ در گروہ آکر اپنے اعمال دیکھیں گے تو ہر ایک اپنی چھوٹی سے چھوٹی نیکی دیکھ لے گا اور ہر ایک اپنی چھوٹی سے چھوٹی برائی دیکھ لے گا۔

اللہ تعالیٰ کے نظام میں کسی کے ساتھ ظلم نہیں کیا جاتا۔ اللہ اپنے بندوں پر کبھی ظلم نہیں کرتا۔

وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ ۝

ترجمہ: اور اللہ اپنے بندوں پر ظلم نہیں کرتا۔

[سورہ آل عمران (3) : از 182]

یوم الدین میں یعنی قیامت کے دن کسی پر کوئی ظلم نہیں ہوگا۔

وَوُفِّيَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ

وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ۝

ترجمہ: اور ہر نفس کو اس کے اعمال کا بدلہ ملے گا اور کسی پر ظلم نہیں کیا جائے گا۔

[سورہ آل عمران (3) : از 25]

قدرت کا وضع کردہ جو اب وہی کا نظام اس دنیا میں بھی وقتاً فوقتاً اپنی موجودگی کا احساس دلاتا رہتا ہے۔ مکافات عمل کی صورت میں ہم اپنے کئی اعمال کا نتیجہ یہیں دیکھ لیتے ہیں تاہم اس کا مطلب

یہ نہیں ہے کہ اب وہ شخص آخرت میں جو اب وہی سے بری الذمہ ہو گیا۔

”یوم الدین“ انسان کے اس زمین پر گزارے ہوئے وقت اور اعمال کے احتساب کا، عدل کا اور انصاف کا دن ہے۔ آخرت ہمارے ایمان کا حصہ ہے۔

حکمرانی اور عدل و انصاف کے لیے اختیار اور طاقت ضروری ہے۔ اللہ خالق ہے اور اپنی تخلیق کردہ وسیع و عریض کائنات پر بادشاہی کے لیے ہر طرح کی طاقت اور اختیار رکھتا ہے۔ اللہ مالک ارض و سموات ہے۔ اللہ قوی ہے۔ اللہ عزیز ہے۔ اللہ جبار ہے....

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جو حکومتیں یا ادارے نفاذ قانون اور انصاف کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان میں اتنی طاقت ہونی چاہیے کہ وہ اپنے فیصلے نافذ کروا سکیں۔ اگر کوئی عدالت اور اس کے پیچھے موجود ریاست اپنے فیصلے نافذ نہیں کروا سکتی تو ایسی عدالت غیر موثر سمجھی جاتی ہے اور ایسے معاشرے تنظیم کے بجائے انتشار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر عدلیہ کے پیچھے موجود حکومت طاقتور ہو اور آئین و قانون کی پابند ہو تو بڑی عدالت تو ایک طرف چھوٹی عدالتوں کے فیصلوں پر عمل کے لیے بھی ساری ریاست کمر بستہ ہو جاتی ہے۔

مالک یوم الدین سے پہلے، اللہ کی رحمت کا ذکر ہو رہا ہے۔ اس سے پہلے اللہ کی ربوبیت کا ذکر ہوا۔ ہم سب جانتے ہیں کہ پالنے کے لیے شفقت ضروری ہے۔ مخلوقات کو پالنے کے حوالے سے تو

سورہ فاتحہ کی ابتدائی آیات کی ترتیب میں غور کرنے سے واضح ہوا کہ ایک طرف تخلیق اور پیدائش سے لے کر اس دنیا میں زندگی گزارنے کے تمام معاملات کو اللہ رب العالمین سنبھالے ہوئے ہے۔ دوسری طرف یوم آخرت میں اللہ کے سامنے حاضری ہے۔ ان دو حقائق کے درمیان یعنی اللہ رب العالمین اور مالک یوم الدین کے درمیان اللہ کے اسمائے رحمت الرحمن الرحیم کا ذکر ہے۔

الرحمن الرحیم کا ذکر بر محل معلوم ہوتا ہے۔ اس کے بعد ذکر ہو رہا ہے۔  
فیصلے اور انصاف کے دن کا مالک۔  
دیکھیے.....! انصاف کے لیے تو طاقت اور جبر درکار ہے۔

اپنے اثرات اور نتائج کے اعتبار سے انصاف درحقیقت کیا ہے....؟ یہ سمجھنے کے لیے ہم اپنے ملک اور بعض دوسرے ممالک سے چند مثالیں لیتے ہیں۔

اپنے ملک کے کئی معاملات میں قوانین کی کھلم کھلا خلاف ورزی دیکھتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ پاکستان میں ایسا کیوں ہے....؟

دوسرا سوال یہ ہے کہ جن ممالک میں قوانین کی پابندی کی جاتی ہے وہ کیوں کر ہوتی ہے....؟

جواباً عرض ہے کہ پاکستان میں قانون کے نفاذ کا معاملہ بہت کمزور ہے۔ اس کمزوری کی ایک بہت بڑی وجہ حکومتی نظام کی کمزوری اور نفاذ قانون کے نظام میں کردیئے جانے والے نقائص ہیں۔ اس طرز عمل کے اسباب میں رشوت، اقربا پروری اور دیگر برائیاں بھی شامل ہیں۔

دوسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ جن ممالک میں قانون کی پابندی ہے وہاں نفاذ قانون کا نظام اپنی پوری طاقت اور جبر کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ قانون کے پابند ممالک میں سڑکوں پر ٹریفک کے معاملات ہوں یا زندگی کے دیگر معاملات، ہر شخص پر واضح ہے کہ اگر قانون کی خلاف ورزی کی گئی تو اس کی سزا جمانے، قید، کاروبار کی بندش،

پاکستان میں سڑکوں پر بے ہنگم اور غیر منظم ٹریفک کا ہر روز مشاہدہ ہوتا ہے۔ سرخ اشارے پر نہ رکنا ہمارے ہاں عام ہے۔ ٹریفک قوانین کی کھلم کھلا خلاف ورزی کے نتیجے میں ہر سال بڑی تعداد میں لوگوں کا جاں بحق یا زخمی ہو جانا یا دوسرے نقصانات اٹھانا ہمارے ہاں عام سی باتیں تصور کی جاتی ہیں۔ آپ کراچی، لاہور، اسلام آباد، پشاور، کوئٹہ، فیصل آباد، ملتان وغیرہ سے دوڑھائی گھنٹے کی فلائٹ کے ذریعے متحدہ عرب امارات چلے جائیں وہاں کوئی ڈرائیور آپ کو سرخ اشارے کی خلاف ورزی کرتا نظر نہیں آئے گا۔ وہاں رات کو تین چار بجے، سنسان راستوں پر بھی کوئی ڈرائیور سرخ اشارے کی خلاف ورزی نہیں کرتا۔ یہ مشاہدات کئی عرب ممالک، یورپ، امریکہ، کینیڈا، آسٹریلیا، جاپان اور قانون کی پابندی کروانے والے دوسرے کئی ممالک میں عام ہیں۔  
ٹریفک کی تو محض ایک مثال ہے۔ ہم



ملازمت سے تنزلی، برخواستی، اس ملک سے بے دخلی وغیرہ کی صورت میں بھگتنا ہوگی۔

قوانین کا احترام نہ کرنے اور اپنی من مانی کرتے رہنے کے اثرات کو ذہن میں رکھیں۔ دوسری طرف قوانین کی پابندی والے ممالک میں عوام کے عمومی حالات کو سامنے رکھیں۔ اب اس سوال کا جواب تلاش کریں کہ سختی سے قانون کی پابندی کرنے والے ممالک میں لوگوں کو تحفظ کا احساس ہو رہا ہے یا نہیں....؟ اس کا جواب یقیناً ہاں میں ہوگا۔

اس سے منسلک سوال یہ ہے کہ قوانین کی پابندی کروانا، لوگوں کی غالب اکثریت کے لیے رحمت ہے یا مصیبت....؟

جن ممالک میں جو اب دہی کا نظام سخت ہے وہاں امن و امان کی صورت حال ان ممالک سے کئی گنا بہتر ہے جہاں حکومتوں کی کمزوری کی وجہ سے مجرم دندناتے پھرتے ہیں۔

نظام انصاف کے موثر ہونے کے نتیجے میں امن و امان کی صورت حال اچھی ہونا رحمت ہے یا مصیبت....؟

عوام کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے حکومتوں کو چوکس رہنا ہوتا ہے۔ کسی شخص یا گروہ کی طرف سے امن و امان میں خلل ڈالنے کی کوشش لوگوں کو مصیبت میں مبتلا کر دینے والا عمل ہے۔ کسی ملک میں بسنے والوں کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے حکومت میں نفاذ قانون کی موثر صلاحیت دراصل اس ملک کے عوام کے لیے رحمت ہے۔

یوم آخرت میں اللہ کے قانون کی پابندی کرنے والے انسانوں کو نوازنا اور انسانوں میں سے سرکش و نافرمان لوگوں کو سزا دینا دراصل اللہ تعالیٰ کی رحمت ہی کا اظہار ہے۔

سورہ فاتحہ کی ابتدائی آیات کی ترتیب میں غور کرنے سے واضح ہوا کہ اللہ کا نظام انصاف اللہ کی رحمت کا ہی ایک حصہ ہے۔

چشم تصور سے دیکھیں.... ایک طرف تخلیق اور پیدائش سے لے کر اس دنیا میں زندگی گزارنے کے تمام معاملات کو اللہ رب العالمین سنبھالے ہوئے ہے۔ دوسری طرف یوم آخرت میں اللہ کے سامنے حاضری ہے۔ ان دو حقائق کے درمیان یعنی اللہ رب العالمین اور مالک یوم الدین کے درمیان اللہ کے اسمائے رحمت الرحمن الرحیم کا ذکر ہے۔

زندگی کا آغاز ہو، زندگی کے مختلف مراحل ہوں یا یوم آخرت کے مراحل، سورہ فاتحہ کی ان تین آیات کے ذریعے بتایا جا رہا ہے کہ تخلیق کے پہلے مرحلے سے لے کر ابد الابد تک اللہ کی رحمت ہر مخلوق پر سایہ فگن ہے۔

سورہ فاتحہ کی ابتدائی تین آیات میں نو الفاظ کے ذریعے انسانوں کو اتنی بڑی حقیقت سے آگاہ کر دینا فصاحت و بلاغت کا کتنا بڑا شاہکار ہے۔ یہ معجزاتی بیان، آگاہی اور تعلیم کا یہ انداز صرف اللہ کے کلام کا ہی ہو سکتا ہے۔

ربنا لک الحمد

(جاری ہے)



# 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 دستورِ 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۔

## جَسَدًا

عربی زبان میں جَسَدًا کے معنی جسم اور بدن Body کے ہیں۔ مفردات القرآن کے مصنف کے بقول جو مخلوق کھاتی پیتی ہو اور ذوالعقل میں سے ہو ان کو جَسَد کہا جاتا ہے۔ آیت کریمہ: وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُونَ الظَّعَامَ (سورۃ انبیاء (21): 8) ”ہم نے ان کے ایسے جسم نہیں بنائے تھے کہ کھانا نہ کھاتے ہوں“ سے اس قول کی تائید ہوتی ہے۔ مجتم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس اور صاحب محیط کے مطابق اس مادہ کے معنی کسی چیز کا مجتمع اور سخت ہونا ہوتے ہیں۔ لہذا جسد ٹھوس اور مرکب جسم کو کہیں گے۔ جَسَدُ الشَّيْءِ کے معنی ہیں مجسم کرنا، بروے کار لانا، عملی جامہ پہنانا۔ جَسَدِ رَنگِ دارِ جسم کو بھی کہتے ہیں، اس کے برعکس جسد کا لفظ بے لون اشیاء مثلاً پانی، ہوا وغیرہ پر بھی بولا جاتا ہے۔ اور لون کے اعتبار سے زعفران کو جساد کہا جاتا ہے اور زعفران سے رنگے ہوئے کپڑے کو ثَوْبٌ مُّجَسَّدٌ کہتے ہیں۔

قرآن مجید میں یہ الفاظ جَسَدًا کی صورت 4 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور ہم نے ان کے ایسے بدن (جَسَدًا) بھی نہیں بنائے تھے کہ وہ کھانا نہ

کھائیں اور نہ وہ ہمیشہ رہنے والے تھے۔“ [سورۃ الانبیاء (21): 8]

مشرکین اس بات کے منکر تھے کہ انسانوں میں سے کوئی انسان اللہ کا رسول ہو، اس پر اللہ تعالیٰ نے فرمایا انسانوں کے پاس انہی جیسے انسانوں رسول آئے تاکہ لوگ ان کے پاس بیٹھ اٹھ سکیں، ان کی تعلیم حاصل کر سکیں اور ان کی باتیں سن سبھ سکیں۔ وہ سب کھانا کھایا کرتے تھے اور بازاروں میں آمد و رفت بھی کرتے تھے، ان میں ایک بھی فرشتہ نہ تھا، نہ ہی ان میں سے کسی کو دوام بخشا گیا، اسی ضمن میں مندرجہ بالا آیت نازل ہوئی۔ قرآن میں بنی اسرائیل کے گوسالہ پرستی کے لیے بنائے پھڑے کو بھی ٹھوس اور مرکب جسم ہونے کی وجہ سے جسد کہا گیا ہے۔

ترجمہ: ”اور موسیٰ کی قوم نے اس کے جانے بعد اپنے زیوروں سے پھڑا بنا لیا جو ایک

جسم (جَسَدًا) تھا جس میں گائے کی آواز تھی۔“ [سورۃ اعراف (7): 148] پھر ان

کے لیے ایک پھڑا نکال لایا ایک جسم جس میں گائے کی آواز تھی،“ [سورۃ طہ (20): 88]

ترجمہ: ”اور ہم نے سلیمان کو آزمایا تھا اور اس کی کرسی پر ایک دھڑ (جَسَدًا) ڈال دیا تھا پھر وہ رجوع ہوا۔“ [سورہ ص (38):34]

عربی زبان میں جَسَس کے اصلی معنی ہیں رگ کو چھونا Touch، To Feel اور نبض Pulse دیکھ کر معلوم کرنا کہ بیمار ہے یا تندرست۔ یہ حَسَّ سے خاص ہے۔ کیونکہ حَسَّ کے معنی قوتِ احساس سے کسی چیز کا ادراک کرنا ہے۔ لیکن جَسَّ ضمریں یا کسی اندرونی حالت کے تلاش کرنے، معلوم کرنے اور کرید کرنے کو کہتے ہیں۔ بعض نے کہا ہے کہ تجسس اور تحسس ایک ہی معنی میں آتے ہیں، اس فرق کے ساتھ تَجَسُّس کسی دوسرے کے لیے خبریں تلاش کرنا ہوتا ہے اور تَحَسُّس خود اپنے لیے ہوتا ہے۔ تاج اللغات کے مطابق تَجَسُّس کے معنی چھپی ہوئی باتوں کی کرید کرنا ہے اور تَحَسُّس کے معنی چھپ کر باتیں سننا ہے۔ لفظ جَسَّ سے جاسوس کا لفظ مشتق ہے۔ تَجَسُّس الخَبْر کھود کرید کرنا، سراغ لگانا، ٹوہ میں رہنا جَسَّاس بہت سراغ لگانے والا، زبردست جاسوس Spy کو اور تَجَسُّس علیہ کے معنی کھوجنے Explore، نقشیش، معائنہ Survey، جانچ پڑتال Reconnoitre کرنے، سراغ لگانے کے ہیں اور، تَجَسُّس فلانًا ومنہ کسی کی ٹوہ میں رہنے، جاسوسی کرنے To Spy out کو کہتے ہیں۔

مَجَسَّ نبض چھونے کی جگہ کو اور مَجَسَّ والمَجَسَّة نبض دیکھنے کا آلہ اور کسوٹی، جانچ پڑتال کا ذریعہ یا آلہ کو کہتے ہیں اس کی جمع مجاس ہے۔ عربی محاوروں میں افواہا مجاسھا ایسے وقت بولا جاتا ہے جب کہ اشیا کے ظاہر سے ان کے باطن کا پتہ لگایا جائے۔ مثلاً! جب اونٹ اچھی طرح چارہ کھا لیتے ہیں تو ان کی طرف دیکھنے والے کو ان کے موٹے پن کی حقیقت صرف دیکھ کر ہی معلوم ہو جاتی ہے۔ قرآن پاک میں یہ لفظ صرف ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اے ایمان والو! بہت سی بدگمانیوں سے بچتے رہو، کیوں کہ بعض گمان تو گناہ ہیں، اور ایک دوسرے کے اندرونی حالات کا تجسس (لَا تَجَسَّسُوا) بھی نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی سے غیبت کیا کرے، کیا تم میں سے کوئی پسند کرتا ہے کہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے سو اس کو تو تم ناپسند کرتے ہو، اور اللہ سے ڈرو، بے شک اللہ بڑا توبہ قبول کرنے والا نہایت رحم والا ہے۔“ [سورہ حجرات (49):12]

یہ آیت سمجھنے کے لحاظ سے بہت اہم ہے، اس آیت میں لوگوں کی پراسیوں کی پر ایسی کے احترام کی بہت ہی زیادہ تاکید کی گئی ہے۔ اللہ فرماتا ہے لَا تَجَسَّسُوا پوشیدہ باتوں کی خواہ مخواہ کرید مت کرو۔ یعنی کسی کے ایسے اندرونی اور نجی حالات جنہیں وہ راز میں رکھنا چاہتا ہے اور اس سے اجتماعی فساد کا کوئی امکان نہیں، اپنے ذاتی غرض سے انہیں معلوم کرنے میں دلچسپی نہ لو۔ خواہ مخواہ اپنے قیمتی وقت کو ایسے فضول، لایعنی کاموں میں خرچ نہ کرو۔ بری نیت سے شرانگیز مقصد کے لیے ایسا کرنا معیوب ہے۔ ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَتَنَاجَشُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا



”بدگمانی سے بچو کیونکہ بدگمانی سب سے جھوٹی بات ہے، نہ ٹوہ لگاؤ، نہ جاسوسی کرو، نہ دھوکے سے (خرید و فروخت میں) بولی بڑھاؤ، نہ ایک دوسرے پر حسد کرو، نہ ایک دوسرے سے دل میں کینہ رکھو اور نہ ایک دوسرے سے قطع تعلق کرو۔ اور اے اللہ کے بندو بھائی بھائی بن کر رہو۔“ [صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

عربی زبان میں جسم کے معنی ہر اس شے کے ہیں جس میں ابعاد ثلاثہ (طول، عرض، عمق) پایا جائے۔ اجزاء جسم خواہ کتنے ہی لطیف کیوں نہ ہوں اجسام ہی کہلاتے ہیں۔ معجم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق، اس کے بنیادی معنی کسی چیز کے جمع ہو جانے کے ہیں۔ فلاسفہ کے نزدیک جسم ہر مادی جوہر کو کہتے ہیں جو کسی چیز میں ہو اور اس میں ثقل و امتداد پایا جاتا ہو، جرجانی نے جسم کی تعریف میں کہا ہے کہ وہ ایسا جوہر ہے جو ابعاد ثلاثہ کو قبول کرتا ہو۔ چنانچہ ہر قسم کا مادہ Matter، جوہر Substance، کمیت Mass، انسان حیوان اور نبات کا قابل اور اک فرد، جسم، بدن، ڈھانچہ، باڈی Body یا مردہ نعش Corpse، وغیرہ جسم کے معنوں میں آتے ہیں۔ اس کی جمع اجسام، جسوم اور اجسام ہے۔

## جِسْم

قرآن پاک میں یہ لفظ صرف دو مرتبہ آیا ہے۔ قرآن پاک میں یہ لفظ اعضاء بدن یعنی جسمانی ہیئت اور ڈیل ڈول کے لیے بھی آیا ہے اور یہ جسمانی توانائی کے لیے بھی آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور جب آپ ال (منافقین) کو دیکھیں تو (بظاہر) آپ کو ال کے ڈیل ڈول (أَجْسَامُهُمْ) اچھے لگیں، اور اگر وہ بات کریں تو آپ ال کے بات سے لیں، گویا کہ وہ دیوار سے لگی ہوئی لکڑیاں ہیں۔“ [سورہ منافقون (63): 4]

آیت میں اس بات پر تشبیہ کی گئی ہے کہ بظاہر ان کی شکل و صورت اگرچہ جاذب نظر آتی ہے، فصاحت اور چرب زبانی بھی بہت ہے لیکن ان کے اندر کسی قسم کی صلاحیت نہیں ہے۔ لکڑی کی طرح محض بے جان اور لایعقل۔ ترجمہ: ”بے شک اللہ نے اسے تم پر پسند فرمایا ہے اور اسے علم اور جسم (الجسم) میں زیادہ فرانجی دی ہے، اور اللہ اپنا ملک جسے چاہے دیتا ہے، اور اللہ کشائش والا جاننے والا ہے۔“ [سورہ بقرہ (2): 247]

جب بنی اسرائیل نے اپنے نبی حضرت شموئیل سے درخواست کی کہ ہمارے لئے بادشاہ مقرر کر دیجئے تو انہوں نے طاقت کو چننا جو غریب خاندان سے تعلق رکھتا تھا، بنی اسرائیل کے سرداروں نے اعتراض کیا کہ بادشاہ یہود بن یعقوب کی اولاد سے اور مال و دولت والا ہونا چاہیے۔ اس پر انہیں کہا گیا کہ سلطنت کوئی وراثت نہیں کہ کسی نسل اور خاندان کے ساتھ خاص ہو، اس کا دار و مدار فضل الہی پر ہے۔ طاقت و علم و قوت میں تم سے بڑھ کر ہے اور حکمران ہونے کا معیار مال و دولت نہیں بلکہ علم و قوت اور قابلیت و صلاحیت 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۔

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

# اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل

اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ اس پیش 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 گلڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔



گھریلو سکون، روزگار میں برکت، بیٹیوں کی شادی، سستی، کابلی، غفلت اور نسیان سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم ”الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ“ کا ورد....

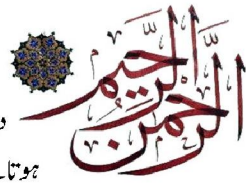
## الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

گا۔ تو مجھ پر رحم فرما۔ ایسی رحمت فرما جو تیرے سوا سب سے بے نیاز کر دے۔  
[الدعا طبرانی، مستدرک حاکم، دلائل نبوة بیہقی]  
جوف اللیل یعنی وسط شب میں پڑھنے والی دعاؤں میں بھی یہ الفاظ ملتے ہیں۔

يَا رَحْمَنَ الدُّنْيَا، يَا رَحِيمَ الْآخِرَةِ  
یعنی اللہ دنیا کے لیے رحمن اور آخرت کے لیے رحیم ہے۔ [الترغیب والترہیب: الکامل ابن عدی]  
لغوی اعتبار سے رحمن میں کثرت کا مفہوم پایا جاتا ہے یعنی بہت مہربان اور رحیم میں دوام کے معنی پائے جاتے ہیں یعنی ہمیشہ رحم کرنے والا۔ قرآن میں اللہ کی صفت رحمن کا تذکرہ 57 مرتبہ آیا ہے اور صفت رحیم اور رحیما کا تذکرہ 115 مرتبہ ہے۔  
یہ نکتہ بہت غور طلب ہے کہ انسان کی تخلیق، زمین و آسمان بلکہ ساری کائنات کے نظم، مخلوقات کی

الرَّحْمَنُ کے معنی بے حد رحم والا Beneficent  
ہیں اور الرَّحِيمُ کے معنی بڑا مہربان Merciful  
کے ہیں۔ رحمن اور رحیم دونوں الفاظ کا اشتقاق لفظ  
”رحم“ یعنی رحمت سے ہے مگر دونوں اسماء میں  
خصوصیات جدا گانہ ہیں۔

رحمہ للعالمین حضرت محمد ﷺ کی دعا ہے کہ  
اللَّهُمَّ فَارِجَ الْهَمِّ كَاشِفَ الْغَمِّ مُجِيبَ دَعْوَةِ  
الْمُضْطَرِّينَ رَحْمَنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَ  
رَحِيمَهُمَا أَنْتَ تَرَحَّمْنِي فَأَرْحَمْنِي بِرَحْمَتِكَ  
تُغْنِينِي بِهَا عَنْ رَحْمَتِهِ مِنْ سِوَاكَ  
ترجمہ: ”اے اللہ... دل کے فکر کو دور کر دینے  
والے۔ غم کو کھول دینے والے۔ اے بیقراروں کی  
پکار سننے والے اور اے دنیا اور آخرت میں رحمت  
فرمانے والے (الرحمن) اور دونوں جہانوں میں رحم  
کرنے والے (الرحیم)۔ مجھ پر تو تو ہی رحم فرمائے



قرآن کی تلاوت کے آغاز میں اور دنیا کے دوسرے کاموں کی شروعات میں اللہ کے اسماءِ رحمن اور رحیم کا واسطہ لانا نہایت اہم نکتہ ہے۔ رحمن اور رحیم، دونوں اسماء کا بنیادی لفظ (Root Word) رحم ہے۔ بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس جملے میں اللہ تعالیٰ کی ایک ہی صفت یعنی رحمت کو دو مرتبہ بیان کیا گیا ہے۔ زبان کی فصاحت و بلاغت سے بہرہ مند ایک عرب کو یا عربی زبان و ادب سے بخوبی واقف کسی شخص کو اس جملے کا مفہوم سمجھنے میں مشکل نہیں ہوگی لیکن عربی نہ جاننے والے افراد کے لیے اس جملے کا ترجمہ کرتے وقت اس کے مفہوم کی منتقلی کا اہتمام ضروری ہے۔ اگر اس متبرک جملے کا سیدھا لفظی ترجمہ کیا جائے تو یہ کچھ اس طرح بنتا ہے۔

”اللہ کے نام کے ساتھ جو رحم والا ہے اور رحم کرتا ہے۔“

ہمارے ہاں الرحمن الرحیم کا ترجمہ عام طور پر بڑا مہربان اور بہت رحم فرمانے والا کیا گیا ہے۔

اس ترجمہ سے اس مقدس و متبرک کلمے کا وسیع تر مفہوم واضح نہیں ہو رہا۔ رحمن و رحیم اللہ تعالیٰ کی صفت رحمت کا اظہار ہیں۔ ان دونوں اسماء کا بنیادی لفظ ایک ہی ہے۔ رحم.... یہاں ایک بات یہ بھی ذہن میں آتی ہے کہ صفت رحمت کو ایک مرتبہ بہت زیادتی کے ساتھ رحمن کہہ دینے کے بعد اب اسی صفت کا بیان رحیم کے لفظ سے کیوں کیا گیا ہے....؟

ایک ہی صفت کو دو مختلف انداز سے ایک جگہ بیان کے ذریعے قرآن دراصل ایک بہت بڑی حقیقت سے انسان کو آگاہ کر رہا ہے۔ انسان کو ملنے والی اس آگہی کا فطری نتیجہ... ایمان کی پختگی، معاملات دنیا میں اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اور قدرت کی مدد پر مکمل بھروسے، جہد مسلسل کے لیے عزم و توانائی، کامیابیوں اور ناکامیوں پر درست رد عمل کے اظہار، اللہ تعالیٰ کے حضور جواب دہی کے احساس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ آئے دیکھتے ہیں کہ اس مختصر جملے میں بندگی اور دنیا داری کے معاملات کس طرح سموتے ہوئے ہیں۔

ترجمہ: ”رحمن کے سوا کون ہے جو انہیں تمام رکھے“۔ [سورہ ملک: آیت 19]

وَرَبِّنَا الرَّحْمَنُ الْمُسْتَعَانُ

ترجمہ: ”ہمارا رب رحمن ہے اسی سے مدد طلب کی جاتی ہے“۔ [سورہ انبیاء: آیت 112]

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

ترجمہ: ”پیشک جو ایمان لائے اور نیک عمل کیے، تو رحمن ان کے لیے [لوگوں کے] دلوں میں محبت پیدا فرمادے گا“۔ [سورہ مریم: آیت 96]

بقیہ اور تحفظ اور انسانوں کی مدد کے حوالے سے قرآنی آیات میں اللہ کا اسم رحمن بیان ہوا ہے۔

الرَّحْمَنُ ○ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ○

خَلَقَ الْإِنْسَانَ ○ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ○

ترجمہ: ”رحمن نے قرآن سکھایا، انسان کو پیدا کیا اور گویائی سے نوازا“۔ [سورہ رحمن: آیت 1]

مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَافُوتٍ

ترجمہ: ”تم رحمن کے نظام تخلیق میں کوئی نقص نہیں دیکھو گے“۔ [سورہ ملک: آیت 3]

مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ

عربی زبان میں ہر اسم کچھ معنی لیے ہوئے ہوتا ہے اور اس اسم کے طرز بیان سے اس کی کیفیت کو ظاہر کیا جاتا ہے۔ ان کیفیات کا اظہار صیغوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ فَعْلَانٌ اور فَعِيلٌ مبالغے کے صیغے ہیں۔ عربی زبان و ادب میں اس مبالغے کا مطلب ہے کسی صفت کا بہت زیادہ ہونا۔ فَعْلَانٌ کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ جوش و خروش کو بھی ظاہر کرے گا.... فَعِيلٌ کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ استقلال اور پائیداری کو بھی ظاہر کرے گا۔

ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ ایک عام انسانی مشاہدہ ہے کہ کسی کام کو شروع کرتے وقت انسان اکثر بہت پُر جوش Enthusiast ہوا کرتے ہیں۔ اسکول، کالج، یونیورسٹی میں تعلیم کی ابتداء ہو، کیریئر کی شروعات ہوں، کسی مقابلے کی تیاری ہو، نئی شادی ہوئی ہو، اولاد کی خوش ملی ہو یا زندگی کے دیگر معاملات.... ابتداء میں جو جوش و خروش ہوتا ہے رفتہ رفتہ اس میں کمی آتی جاتی ہے۔ بعد میں تو بڑی بڑی باتوں کو بھی انسان عام سی باتیں خیال کرنے لگتا ہے۔

یہاں ایک مختصر مگر انتہائی بلیغ جملے کے ذریعے انسان کو بہت کچھ سمجھایا جا رہا ہے۔ فَعْلَانٌ کے وزن پر رحمت کے ذکر کے ذریعے بتایا جا رہا ہے کہ الرحمن کی رحمت جوش میں آئی اور اس نے رحمت کی بہت زیادتی کے ساتھ یہ ساری کائنات تخلیق فرمائی اور پھر فَعِيلٌ کے وزن پر رحمت کے ذکر کے ذریعے یہ سمجھایا جا رہا ہے کہ الرحیم کی بہت زیادہ رحمت تسلسل اور پائیداری کے ساتھ ساری کائنات میں جاری و ساری ہے۔ یعنی یہ نہیں کہ جوش میں آکر ایک کام کر لیا پھر جیسے کہ انسانوں میں عام طور پر ہوتا ہے اس جوش میں بتدریج کمی آنے لگی۔ اللہ کے ہاں ایسا نہیں ہے۔ اللہ رحمن بھی ہے اور رحیم بھی ہے۔

یعنی اللہ کی بہت زیادہ رحمت میں جو جوش ہے وہ مستقل اور پائیدار ہے۔

مطالعہ قرآن: اذْکُرْ وَاذْکُرْ وَاذْکُرْ یُوسُفُ عَظِیْمِ

ترجمہ: ”اور اپنے رب سے مغفرت مانگو اور اس کے حضور توبہ کرو بے شک میرا رب رحیم اور محبت کرنے والا ہے [سورہ ہود۔ 90]

سَلَامًا قَوْلًا مِّن رَّبِّ رَحِیْمٍ

ترجمہ: ”سلام ہو۔ [یہ] رب رحیم کی طرف سے [اہل جنت سے] فرمایا جائے گا۔“ [سورہ یسین: آیت 58]

علم الاعداد کی رو سے اسم مبارک ”رحمن“ کے اعداد 298 اور ”رحیم“ کے اعداد 258 ہیں۔ جو شخص اسم مبارک رحمن کا بکثرت ورد کرے

یہ نکتہ بھی غور طلب ہے کہ اللہ کی نعمتوں کے ذکر، مغفرت، سلامتی کے ذکر والی آیات میں اللہ تعالیٰ کا اسم رحیم بیان ہوا ہے۔

وَ اِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوْهَا

اِنَّ اللّٰهَ لَغَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ

ترجمہ: ”اگر تم اللہ کی نعمتوں کو شمار کرنا چاہو تو انہیں شمار نہ کر سکو گے بے شک اللہ غفور اور رحیم ہے۔“ [سورہ نحل: آیت 18]

وَ اسْتَغْفِرْ وَا رَبُّكُمْ ثُمَّ تُوْبُوْا اِلَيْهِ

اِنَّ رَبِّي رَحِیْمٌ وَّ دُوْدٌ

درد رفع ہو جائے گا۔ رعشہ کے مریض کے لیے ایک کپ پانی میں فجر کی نماز کے بعد باوضو 101 مرتبہ اسم مبارک رحمن کا ورد کر کے دم کر کے مریض کو نہار منہ پلائیں روزانہ اس عمل سے ان شاء اللہ مکمل شفا حاصل ہوگی۔ [اسماء الحسنیٰ کی مدد سے مشکلات سے نجات]

اگر رشتہ ملنے کے غرض سے 3125 مرتبہ چالیس روز تک اسم مبارک رحمن کا ورد کیا جائے تو ان شاء اللہ مناسب رشتہ مل جائے گا۔ جو شخص پانچ سو پانچ مرتبہ یارحیم کا ورد کرے گا وہ دنیاوی مشکلات سے چھٹکارہ پائے گا۔ [اسم اعظم۔ علامہ عالم فقری]

اگر کسی بچے یا بڑے کو بھوک نہ لگتی ہو تو تین روز تک بسم اللہ شریف کے ساتھ 12 مرتبہ اسم مبارک یارحیم پڑھ کر کھانے پر دم کیا جائے۔ ان شاء اللہ اسے بھوک لگنے لگے گی۔

ہر روز ہزار مرتبہ یارحیم کا ورد کرنے سے اللہ کی مہربانی سے خاتمہ بالخیر ہوگا اور اس کی جان ایمان کے ساتھ نکلے گی۔

ہر نماز کے بعد 21 مرتبہ اسم مبارک یارحمن یارحیم کا ورد کرنے سے اللہ اس شخص کے دل میں نماز کی رغبت پیدا فرمائے گا۔

اسم مبارک یارحمن 101 مرتبہ پانی پر دم کر کے کسی کو پلایا جائے تو اس کے دل کی سختی نرمی میں بدل جائے گی۔ یہی عمل اسم مبارک یارحیم پڑھ کر کسی میٹھی چیز پر دم کر کے میاں بیوی کو کھلائیں تو ان دونوں کے درمیان ناراضگی ختم ہوگی اور بہت جلد صلح ہو جائے گی۔ [اسماء الحسنیٰ۔ مولوی عبدالحکیم]

گافاتِ دنیوی سے محفوظ رہے گا۔ جسے کسی کو مصیبت یاد شمن کا خوف ہو تو وہ الرحمن الرحیم کی کثرت سے تلاوت کرے یا لکھ کر باندھے۔ خدا تعالیٰ اسے دشمن سے پناہ دے گا۔ [شرح اسماء الحسنیٰ۔ تاج کمپنی لمیٹڈ]

صبح نماز کے بعد 298 مرتبہ اسم مبارک الرحمن پڑھنے سے ہر طرح کی مشکلات آسان ہو جاتی ہیں۔ مصیبت زدہ پر اللہ کا رحم و کرم نازل ہوتا ہے۔ الرحمن روزانہ پانچ مرتبہ پڑھنے سے مفلس و نادار شخص کو اللہ اسباب فراہم کرتا ہے۔ روزگار میں خیر و برکت کے لیے بھی اسے مکان و دوکان میں لکھ کر لگایا جاتا ہے۔ [اسم اعظم۔ افتخار الدین قریشی]

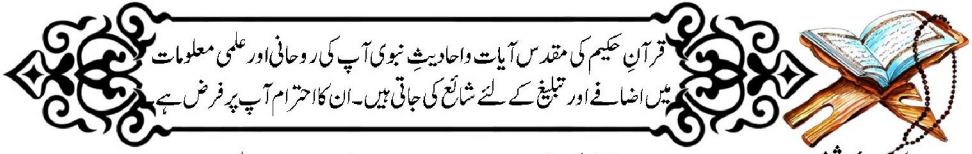
صبح نماز فجر میں سنتوں اور فرض کی درمیان جو شخص ایک سو اکیس مرتبہ یا اللہ یا الرحمن کسی بیمار کے سر ہانے پڑھے گا۔ اگر اللہ نے چاہا تو سات دن میں بیمار تندرست ہو جائے گا۔

نماز فجر میں ہی روزانہ پانچ سو مرتبہ یارحیم کا ورد کرے تو خلقت اس پر مہربان ہوگی اور لوگ اس کے ساتھ خوشی سے پیش آئیں گے۔

ہر نماز کے بعد یارحمن یارحیم اکیس مرتبہ پڑھنے سے اللہ نسیان کے مریض میں سے غفلت اور بھول کی عادت مٹا دے گا۔ [طب روحانی۔ محمد ابراہیم دہلوی]

مرض کی شدت سے بے ہوش مریض کے سر ہانے باوضو ہو کر یارحمن تین سو مرتبہ پڑھنے سے مریض جلد ہوش میں آجائے گا۔ اسم مبارک ”یارحمن یا سلام“ کا ورد بھی اس ضمن میں بتایا جاتا ہے۔ [سیارہ ڈائجسٹ قرآنی وظائف نمبر]۔

آنکھوں میں درد کی صورت میں انگشتِ شہادت سے سات مرتبہ ماتھے پر یارحمن لکھنے سے ان شاء اللہ



پڑھنے کا معمول بنالے تو لوگ اس پر مہربان ہونے لگتے ہیں۔ روزانہ 6250 مرتبہ اس وظیفہ کے ورد سے لوگ اس کی طرف رجوع کرنے لگیں گے۔ اعتکاف میں اسے سوا لاکھ مرتبہ پڑھنے سے ہر طرح کی سلامتی اور سکون میسر آئے گا۔ کسی سے جھگڑا ہو تو ختم ہو گا اور ہر قسم کے مرض سے صحت یابی ہوگی۔

[اسم اعظم۔ عالم فقہی]

ہر نماز کے بعد سومرتبہ الرحمن پڑھنے سے قلب کی غفلت اور نسیان رفع ہو جاتا ہے۔ جو شخص الرحیم روزانہ سومرتبہ پڑھے اس کے دل میں رقت اور شفقت پیدا ہوتی ہے۔ دونوں اسم الرحمن الرحیم لکھ کر پانی سے دھو کر، پانی کسی درخت کی جڑ میں ڈالیں تو پھل میں برکت پیدا ہوتی ہے۔ [اعمال قرآنی]

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی تحریر فرماتے ہیں کہ ”اسٹیل کے برتن میں پانی پکا کر ٹھنڈا کریں۔ زوال کے وقت 41 مرتبہ ”یا رحمن“ پڑھ کر پانی پر دم کریں۔ دم شدہ پانی چاندی کی سلائی سے آنکھوں پر لگائیں۔ اس اسم کی برکت سے آنکھوں کے امراض جو گرمی سردی، چوٹ، گردوغبار اور دھواں لگنے سے لاحق ہوتے ہیں ختم ہو جاتے ہیں۔

بلند مرتبہ حاصل کرنے، عزت و وقار کے ساتھ رہنے، اپنے پرائیوں میں ہر دل عزیز ہونے نیز چہرہ میں وجاہت اور کشش پیدا کرنے کے لیے فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد ایک سوا یک مرتبہ یا رحیم کا ورد کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔“ [روحانی نماز]



اگر کوئی شخص تپ دق میں مبتلا ہو تو چینی کی تین پلیٹوں پر:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
الرَّتَّلَكَ اَیَاتُ الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ  
الرَّرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ

لکھ کر صبح شام اور رات ان پلیٹوں کو دھو کر مریض کو نوے 90 دن تک پلائیں۔ تو ان شاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔ [سیارہ ڈائجسٹ قرآنی وظائف نمبر]

خیر و برکت اور سلامتی کے لیے وظیفہ

خیر و برکت اور سلامتی کے لیے یہ وظیفہ

اللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ بِاَنَّکَ اَنْتَ الرَّحْمٰنِ  
الرَّرَّحِیْمِ اللطِیْفِ الْخَبِیْرُ اَنْ تُعَافِیَنِی

ترجمہ: ”اے اللہ میں تجھ سے اس ذریعہ سوال کرتا ہوں کہ تو رحمن و رحیم ہے اور لطیف و خمیر ہے کہ مجھے عافیت عطا فرما“۔ [التواصل النواع ازالہ البانی]

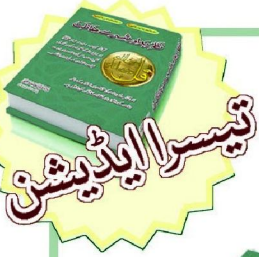
سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِیْمٍ

[سورہ یسین: آیت 58]

مفید و مجرب ہے۔ جس گھر میں لڑائی جھگڑا رہتا ہو۔ میاں بیوی میں نا اتفاقی ہو تو وہاں اس وظیفہ کو 111 مرتبہ 90 دن تک یہ وظیفہ پڑھنے سے سکون پیدا ہوتا ہے۔ جس گھر میں ساس بہو کے جھگڑے ہوتے ہوں وہاں چالیس دن تک 3125 مرتبہ اس وظیفہ کو پڑھنے سے بیمار محبت کی فضا قائم ہوتی ہے۔ اسے روزانہ 2100 مرتبہ پڑھنے سے بیمار کو شفا کاملہ نصیب ہوتی ہے۔ جو شخص اسے بلاناغہ 819 مرتبہ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظرِ بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو خانف.... اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

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

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ  
1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600- فون: 021-36606329  
ای میل: [manager\\_roohanidigest@yahoo.com](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 یادگیر و جوبات 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  
اَلْکَبِیْرُ وَالْاَوْسُفُ عَظِیْمِ

چھپے ہوئے، پوشیدہ کے ہیں....

لفظ جن جمع ہے۔ اس کا واحد جنّی ہے۔

قارئین کے لیے یہ جاننا دلچسپی کا باعث ہوگا کہ عربی زبان میں جس لفظ کا مادہ جیم اور نون ہوگا اس میں عام انسانی نگاہ سے پوشیدگی کا عنصر موجود ہوگا مثلاً ”جنّت“، کیونکہ یہ اس دنیا میں لوگوں کی نگاہوں سے پوشیدہ ہے۔ لفظ ”جنّان“ کا اطلاق دل پر کیا جاتا ہے کیونکہ وہ ایک پوشیدہ عضو ہے اور اس کے خیالات چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔ ”جنین“ ماں کے رحم میں پوشیدہ بچے کو کہتے ہیں، ”جنّہ“ ڈھال کو کہا جاتا ہے جو اپنی آڑ میں چھپا لیتی ہے۔ ایک خاص حالت کو ”جنون“ اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ اس سے عقل پر پردہ پڑ جاتا ہے، چنانچہ لغوی طور پر تو لفظ ”جن“ ہر اس مخلوق کو بولا جاتا ہے جو لطافتِ مادہ کے سبب یادگیر کسی وجہ سے انسان کی عام حس بصارت سے پوشیدہ ہو۔ جن کے معنی غیر مرئی مخلوق ہیں.... لیکن اصطلاحاً جن کا لفظ اللہ کی ایک خاص مخلوق کے لیے بولا جاتا ہے۔

شیخ عبد الکریم نوفان نواز عبیدات فرماتے ہیں:

## جنّات

انسان کے درمیان ہزاروں سال سے ایک ماورائی مخلوق کا تذکرہ ہوتا آ رہا ہے۔ انسانی آنکھ سے نظر نہ آنے والی اس مخلوق کو عربی زبان میں ”جن“ کہا جاتا ہے۔ سنسکرت زبان میں دانو Danava عبرانی زبان میں شدم Shd فارسی زبان میں دیو کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ جنات کے وجود پر یقین رکھتے ہیں بعض لوگ جنات کی باتوں کو قصے کہانی سے زیادہ اہمیت نہیں دیتے اور جنات کے وجود کے قائل نہیں۔

قبل از اسلام قدیم زمانے سے معروف مذاہب مثلاً یہودی، مجوسی، بودھ مت، ہندومت، عیسائی مذاہب کے ماننے والوں میں جنات کا تذکرہ مختلف ناموں سے موجود ہے۔

قرآن کے ذریعے دین اسلام کے پیروکاروں کو بالخصوص اور نوع انسانی کو بالعموم، جنات کے بارے میں مطلع کیا گیا ہے۔

عربی زبان کے لفظ ”جن“ کے لغوی معنی

سے پیدا کیا تو فرمایا۔ تم کوئی تمنا کرو؟۔  
اس نے کہا میری تمنا ہے کہ ہم خود کو دیکھیں  
ہمیں کوئی نہ دیکھ سکے اور ہم زمین میں چھپ سکیں  
اور ہمارا بوڑھا بھی جوان ہو تو اس کی یہ خواہش  
پوری کی گئی۔“

[لفظ المرجان فی احکام الجنان، جلال الدین سیوطی]  
حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:  
”جنات زمین پر اور فرشتے آسمان پر رہا کرتے  
تھے اور یہی آسمان اور زمین کی آبادی تھے، ہر آسمان  
کے الگ فرشتے تھے، اور ہر آسمان والوں کی نماز،  
تسبیح اور دعا مقرر تھی اور ہر اوپر کے آسمان والے،  
نیچے کے آسمان والوں سے زیادہ دعا کرنے والے  
تھے۔ زیادہ نماز تسبیح کرنے والے تھے۔ پس آسمان  
کے آباد کنندگان فرشتے تھے اور زمین  
کے جنات۔“

[تقریب التمثیز از حافظ ابن حجر عسقلانی]

## جنات کی اصل

جنات کی تخلیق آدم کی تخلیق سے پہلے  
ہوئی، جنات آگ سے اور آدم خاک سے بنائے  
گئے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:  
وَالْجَانَّ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَارِ السَّمُومِ  
ترجمہ: اور جن کو آدم سے پہلے ایک ایسی  
آگ سے تخلیق کیا گیا جس میں دھواں نہیں۔

[قرآن، سورہ حجر (15): آیت 27]  
اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”جنات انسانوں کی طرح ذی روح مخلوق ہیں  
جو عقلمند، صاحب ارادہ اور مکلف ہوتے ہیں، انسانی  
حواس سے پوشیدہ اور مادیت سے آزاد ہوتے  
ہیں۔ اپنی اصل شکل و صورت میں دکھائی نہیں  
دیتے۔ مختلف شکلیں اختیار کرنے کی قدرت رکھتے  
ہیں۔ کھاتے پیتے اور شادی بیاہ کرتے ہیں، ان کے  
ہاں اولاد بھی پیدا ہوتی ہے اور یہ روز آخرت اپنے  
اعمال کے جواب دہ بھی ہوں گے۔“

[عالم الجن فی ضوء الکتاب والسنة، ص 8-9]  
نوع انسانی کے ازلی دشمن ابلیس یا شیطان کا  
تعلق بھی جنات سے ہے تاہم اللہ کی نافرمانی اور کبر  
کے سبب شیطان ہدایت اور صراط مستقیم سے  
محروم ہو چکا ہے۔

جس طرح انسانوں کے مورث اعلیٰ، حضرت  
آدم علیہ السلام ہیں بعض حضرات کا خیال ہے کہ اسی  
طرح جنوں کے بھی ایک مورث اعلیٰ ہیں۔ بعض  
روایات کے مطابق کہا جاتا ہے کہ جنوں کا مورث  
اعلیٰ ابلیس ہے، لیکن سورہ کہف کی آیت 50 میں  
ابلیس کے بارے میں صاف آچکا ہے کہ وہ جنوں  
میں سے تھا (کان من الجن) مطلب یہ کہ جن قوم  
پہلے سے موجود تھی ابلیس ان ہی میں سے تھا۔ یہ  
کہنا صحیح ہوگا کہ ابلیس شیطان کا مورث اعلیٰ ہے  
لیکن سارے جنوں کا مورث اعلیٰ کوئی اور  
ہے۔ اس ضمن میں صحابی رسول حضرت ابن  
عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:

”جب اللہ نے ابوالجنات ”سوم“ (بعض  
تراجم میں نام ”سومیا“ لکھا ہے) کو آگ کے شعلہ

وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِّنْ نَّارٍ O

ترجمہ: اور جنات کو آگ کے شعلے سے تخلیق کیا۔

[قرآن، سورہ رحمن (55): آیت 15]

حضرت جلال الدین سیوطی نے اپنی کتاب

القطر المرجان فی احکام الجنان میں جنات کی اقسام کے

باب میں بعض کتب احادیث سے صحابی رسول

حضرت ابو درداءؓ کی ایک روایت بیان کی۔ اس

روایت کے مطابق، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

خَلَقَ اللَّهُ الْجِنَّ ثَلَاثَةَ أَصْنَافٍ صِغْفُ

حَيَّاتٍ وَعَقَّارِبُ وَخَشَّاشُ الْأَرْضِ

وَصِغْفُ كَالرِّيحِ فِي الْهَوَاءِ، وَصِغْفُ عَلَيْهِمُ

الْحِسَابُ وَالْعَقَابُ

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے جنات کو تین قسم پر

پیدا فرمایا۔ ایک قسم میں سانپ، بچھو اور زمین کے

کیڑے مکوڑے (حشرات الارض) ہیں۔ ایک قسم

فضا میں ہوا کی طرح ہے اور ایک قسم وہ ہے جس پر

حساب و عذاب ہے۔ (یعنی جنات کی یہ قسم قیامت

میں اپنے اعمال پر جوابدہ ہوگی۔)

[متدرک حاکم، کتاب التفسیر]

جنات آج بھی اس زمین میں آباد ہیں البتہ

انسان کی اس زمین پر آمد کے بعد زمین پر جنات کا

اقتدار ختم ہو چکا ہے۔

روایات سے پتہ چلتا ہے کہ جنات میں انبیاء

اور اولیاء کا سلسلہ بھی قائم رہا۔

زمانہ قدیم سے ہی انسانوں میں اس نادیدہ

مخلوق یعنی جنات کے بارے میں بعض باتیں یا

بعض تصورات عام ہیں۔ ان میں سے چند یہ ہیں۔

جنات سر بیع الحریکت ہوتے ہیں یعنی انتہائی تیز

رفتاری سے حرکت کرتے ہیں۔

جنات کے بارے میں ایک عام تصور یہ ہے

کہ وہ نہایت طاقت ور ہوتے ہیں۔

یہ بھی مشہور ہے کہ جنات کی طاقت سے

انسان کو فائدہ یا نقصان ہو سکتا ہے۔

جنات ماورائی مخلوقات میں سے ہیں لیکن ان

کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ اپنی شکل یا جسامت

تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں اور کبھی کسی جانور

کی یا کبھی کوئی انسانی شکل بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

ایک بات یہ بھی مشہور رہی ہے کہ جنات

انسانوں میں سے کسی کے ساتھ ذاتی تعلقات قائم

کر سکتے ہیں۔

اس کائنات کے خالق اللہ وحدہ لا شریک کے

کلام قرآن میں جنات کا ذکر کئی مقامات

پر آیا ہے۔ قرآن کی ایک سورہ کا نام سورہ جن ہے۔

قرآن پاک سے جنات کا وجود ثابت ہونے کی

وجہ سے مسلمانوں کے لیے ان لوگوں کی رائے کی

کوئی اہمیت نہیں جو جنات پر یقین نہیں رکھتے، مگر

جنات کے بارے میں انسانوں کی معلومات بہت

محدود ہیں۔

ہمیں نہیں معلوم کہ جنات کی جسمانی ساخت

کیسی ہوتی ہے۔ ان کے جسمانی نظام کس طرح کام

کرتے ہیں۔ انسان کو اور اس زمین پر بسنے والی

مخلوقات کو اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے آکسیجن

اور پانی کی ضرورت ہے۔ ہم یہ بات نہیں جانتے کہ

آکسیجن اور پانی کی مانند جنات کی زندگی کی لازمی

ضروریات کیا ہیں۔

وغیرہ اور طرز زندگی یعنی ان کی معاشرت، زبان، ثقافت وغیرہ کے بارے میں کوئی ٹھوس آگاہی دے سکے۔

انسان آج سمندری حیات، جنگلی حیات، زمینی حیات کے بارے میں بہت کچھ جان گیا ہے، یک خلوی (Unicellular) مخلوق سے لے کر کثیر خلوی مخلوقات کے جسمانی نظام اور ان کی تولید و تناسل کے بارے میں اسے علم ہو گیا ہے۔ مثال کے طور پر انسان کو گائے یا بکری، چڑیا، مچھلی، مینڈک کے نظام دوران خون، نظام تنفس، نظام ہضم، نظام تولید وغیرہ کے بارے میں معلوم ہو چکا ہے لیکن جنات کے بارے میں انسان کی آگہی محض خبر اور چند روایات اور اندازوں یا قیاس تک ہی محدود ہے۔

انسان اپنی عقل سے کام لے کر پتھر کے زمانے سے بتدریج موجودہ ترقی یافتہ دور تک پہنچا ہے۔ ہم جنات کی ذہنی صلاحیتوں اور ان کے ذہنی اور معاشرتی ارتقاء کے بارے میں کچھ نہیں جانتے۔ انسان کی ہزاروں سال کی تاریخ ہمارے سامنے ہے۔ اب سے صرف دو سو سال پہلے انسان اونٹوں گھوڑوں اور بیل گاڑیوں پر سفر کرتا تھا۔ آج اپنی ہی تیار کردہ موٹر کاروں، تیز رفتار ٹرینوں اور دیوبہکل بحری جہازوں، جیٹ ہوائی جہازوں کو اپنی نقل و حمل کے لئے استعمال کر رہا ہے۔ رابطوں کے لئے سیٹلائٹ، کمپیوٹر، ٹیلی فون، ٹیلی ویژن، ریڈیو سے کام لے رہا ہے لیکن انسانوں کے ساتھ اس زمین پر بسنے والی دوسری کسی مخلوق نے کوئی ترقی نہیں کی۔ اونٹ، بکری، چڑیا، مچھلی جس طرح ہزاروں سال پہلے رہتے تھے آج

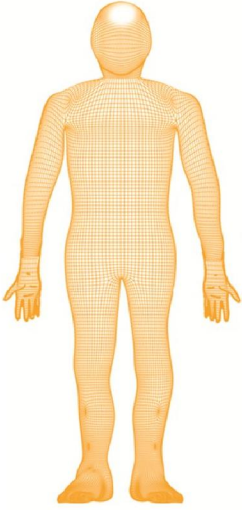
## جنات کی شکل و صورت اور معاشرت

جنات اللہ تعالیٰ کی ایسی مخلوق ہیں جو اپنی عام شکل و صورت میں انسانی نگاہوں سے پوشیدہ ہیں۔ تاہم جنات کی اپنی کوئی نہ کوئی شکل و صورت و ہیئت یقیناً ہوگی۔

روحانی بزرگوں کی روایات کے مطابق جنات کے بارہ طبقات ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ جس طرح انسانوں میں گورے، کالے، گندمی افراد اور ایشیائی، یورپی، چینی افراد اپنی شکل و صورت کی وجہ سے علیحدہ سے پہچانے جاتے ہیں اسی طرح جنات میں بھی مختلف طبقات کے افراد بعض خصوصیت کی بناء پر اپنی علیحدہ شناخت رکھتے ہیں۔

بھی اسی طرح رہتے ہیں۔ ہم جنات کے بارے میں یہ نہیں جانتے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اپنے طور پر یا انسانوں کی دیکھا دیکھی انہوں نے کتنی ترقی کی ہو سکتا ہے کہ وہ آج بھی ہزاروں سال پہلے کی طرح ہی رہ رہے ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ انہوں نے کچھ یا بہت زیادہ ترقی کر لی ہو لیکن سائنسدانوں، خلا نوردوں، دانش وروں سمیت انسانوں کا کوئی طبقہ ایسا نہیں ہے جو عام انسانوں کو جنات کے حالات اور جنات کی حیات یعنی ان کی انٹومی اور فزیالوجی، بقائے نسل، عادات و اطوار

## جنات اور انسان کا نسہ



نسہ ہر کب



نسہ رمفرد

بھی پائی جاتی ہے۔

یہ سب امور ایسے ہیں جو نوع جنات کو زمین پر پائی جانے والی دوسری تمام مخلوقات (علاوہ انسان) سے ممتاز کرتے ہیں۔ اہل نظر روحانی لوگوں کے ارشادات سے اندازہ ہوتا ہے کہ جنات اپنے معاشروں کو منظم طور پر چلانے کے لیے قوانین و ضابطے تشکیل دیتے ہیں۔ معاشرتی امور کی انجام دہی کے لیے مختلف ادارے مثلاً حکومت، عدالت وغیرہ قائم کرتے ہیں۔

روحانی بزرگوں کے ارشادات سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کی دیگر مخلوقات کی طرح جنات میں بھی تذکیر و تانیث یعنی نر و مادہ ہوتے ہیں۔ ان کے درمیان باہمی کشش پائی جاتی ہے۔ نر و مادہ کے ملاپ سے نئی نسل وجود میں آتی ہے۔ جنات والدین اپنی اولاد سے محبت کرتے ہیں۔ ماں اپنی اولاد کی نہایت محبت سے دیکھ بھال کرتی ہے۔ باپ اولاد کی پرورش میں اپنی زوجہ کی مدد کرتا ہے۔

روحانی بزرگوں کے مطابق نوع جنات میں باہمی تعلقات استوار ہوتے ہیں۔ جنات عام طور پر گروہوں کی شکل میں رہتے ہیں۔ ان میں والدین، بہن بھائی اور دیگر رشتہ داریوں کا احساس پایا جاتا ہے۔ جنات آپس میں برادری کی بنیاد پر یاد دیگر وجوہات کی بناء پر ایک دوسرے سے دوستی قائم کرتے ہیں اور دوستی کے اس رشتہ کو بالعموم خوب نبھاتے ہیں۔ جنات میں خاندان، برادری، قبیلہ اور قوم وغیرہ ہوتے ہیں۔ ان میں باہمی دوستیاں بھی ہوتی ہیں اور تنازعات بھی جنم لیتے ہیں۔ تنازعات کی وجہ سے کبھی نوبت جنگ و جدل تک بھی جا پہنچتی ہے۔

جنات میں حصول علم کی ضرورت کا احساس بھی پایا جاتا ہے چنانچہ جنات میں تعلیم و تربیت کا نظام پایا جاتا ہے۔ جنات میں تہذیب و تمدن اور اعلیٰ اخلاقی اقدار سے آگہی بھی پائی جاتی ہے۔ روحانی بزرگوں کے مطابق جنات میں اپنے دور کے حالات سے آگہی کے ساتھ تاریخ سے واقفیت

## 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: 36606349-36685468

digest.roohani@gmail.com

کر کے مر جاتے ہیں۔ بعض جنات بیماری یا کسی حادثہ کی وجہ سے بچپن یا جوانی میں بھی انتقال کر جاتے ہیں۔ روایات سے اندازہ ہوتا ہے کہ انسانوں کی نسبت اس زمین پر جنات کی عمر کافی طویل ہوتی ہے۔

اپنی زندگی کی بقاء اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے دیگر مخلوقات کی طرح جنات بھی غذا پر انحصار کرتے ہیں۔ مختلف روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ جنات زمین پر موجود جانوروں کی ہڈیاں بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ جنات کاربن بھی شوق سے کھاتے ہیں جو زیادہ تر کوئلہ میں ملتا ہے اس کے علاوہ جنات کی غذا میں کاربوہائیڈریٹس بھی شامل ہے۔ انسانوں میں یہ بات مشہور ہے کہ جنات میٹھا بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

معروف روحانی عالم، حضرت قلندر بابا اولیاء رضی اللہ عنہ نے اپنی کتاب لوح و قلم میں جنات کی تخلیق پر روحانی نقطہ نگاہ سے روشنی ڈالی ہے۔ حضرت فرماتے ہیں کہ

جنات کی تخلیق نسمہ مفرد پر ہوئی ہے اور انسان کی تخلیق نسمہ مرکب پر ہوئی ہے۔

[ماخوذ از لوح و قلم، صفحہ 105]

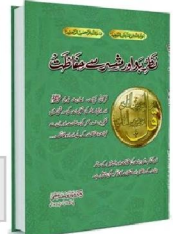
(حباری ہے)

نظرِ بیدار  
شیر سے حفاظت

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329



رومانی ڈائجسٹ

134

# ذاتی مکان و مکان کے حصول کے لیے دعائیں

## ادارہ

وراثت میں سے ہمیں جو حصہ ملا وہ اتنا زیادہ نہیں تھا کہ ہم اُس سے کوئی اچھا مکان یہاں تک کے اچھا فلیٹ تک خرید سکتے۔ کچھ سال بعد وہ پیسہ ہماری بڑی بیٹی کی شادی میں خرچ ہو گیا۔

اب صورتحال یہ ہے ماہانہ آمدنی کا 40 فیصد کرائے، بجلی اور گیس کے بلوں کی نظر ہو جاتا ہے۔ بیٹوں نے کچھ پرائیویٹ ٹیوشن پڑھا کر اور چھوٹی موٹی جابز کر کے کچھ پیسہ جمع کیا ہے مگر اب اگلے سال چھوٹی بیٹی کی شادی سر پر کھڑی ہے۔

میں چاہتا ہوں کہ میری زندگی میں ہی ہمارا اپنا مکان ہو جائے۔ مگر مہنگائی کا حال دیکھتے ہوئے مجھے تو یہ بس ایک خواب سا ہی لگتا ہے۔

جو اب: عشاء کی نماز کے بعد آیت الکرسی کے ساتھ آیت الکرسی، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر روزگار میں برکت، حالات میں بہتری اور ذاتی مکان کے لیے وسائل کی فراہمی کے لیے دعائیں کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

بیٹی کی شادی یا اپنا مکان؟

اپنا کاروبار....

قبضہ مل جائے۔

مکان مالک تنگ کرتا ہے۔

پڑوسی نے دھوکہ دے دیا

ذاتی مکان پر نظر۔

بیٹی کی شادی یا اپنا مکان؟:

سوال: میں ایک فیکٹری میں ملازم ہوں۔ میرے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ آٹھ سال پہلے ہمارا آبائی گھر جس میں ہم تین بھائیوں کا حصہ تھا۔ بہنوں کی ضد کی وجہ سے ہمیں فروخت کرنا پڑا۔ اس گھر کی

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

یا سحی، یا قیوم، یا ففتح، یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

اپنا کاروبار:

سوال: میرا بیٹا گزشتہ 10 سال سے ایک کامیٹنگ شاپ میں کام کرتا ہے۔

ماشاء اللہ دماغ کا بہت تیز ہے اور پوری دکان کا حساب کتاب بہت عمدگی سے سنبھالا ہوا ہے۔ اُس دکان کے مالک ہفتوں ہفتوں دکان پر نہیں آتے کیونکہ انہیں میرے بیٹے کی ایمانداری اور قابلیت پر پورا اعتماد ہے۔ مگر اس کے باوجود بیٹے کو تنخواہ بہت کم دیتے ہیں۔

بیٹا ایک دو بار ان سے نوکری چھوڑنے کا بھی کہہ چکا ہے مگر ساتھ ہی وہ یہ بھی کہتا ہے کہ ساری مارکیٹ کا یہی حال ہے، نوکری چھوڑ کر دوسری جگہ جاؤں گا تو وہاں بھی تقریباً ایسا ہی حال ہوگا۔

اب ہماری بیٹی کو شش ہے کہ کسی طرح اُس کی اپنی دکان ہو جائے تو ہمارے گھر کے بھی حالات سدھر جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد سورۃ الطلاق کی دوسری آیت کا آخری حصہ:

ومن یتق اللہ یجعل له مخرجا

اور تیسری آیت گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا مسبب الاسباب یا رحیم یا کریم کا

ورد کرتے رہیں۔

قبضہ مل جائے:

سوال: میری شادی کو 6 سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے بعد سے ہی میری بیوی اور میرے بڑے بھائی کی بیوی میں ایک دن نہیں بنی۔ اس لیے شادی کے کچھ ہی ماہ بعد ہمیں ایک کرائے کے مکان میں شفٹ ہونا پڑا۔

میں ایک بڑی کمپنی میں جاب کرتا ہوں۔ ماشاء اللہ آمدنی اچھی ہے۔ کرائے کے گھر میں رہتے ہوئے ہم نے انسٹالمنٹ پر ایک فلیٹ بک کر دیا۔ بلڈر نے قبضہ دینے کے لیے ہمیں تین سال کا وقت دیا تھا۔

اللہ کے کرم سے ہم نے اپنی ادائیگی مقررہ وقت پر کر دی مگر فلیٹ کی تعمیر مکمل نہ ہو سکی۔ بلڈر نے کچھ ماہ کا مزید وقت مانگا۔ ہمارے پاس صبر کے علاوہ کوئی دوسرا راستہ بھی نہیں تھا۔

اب صورتحال یہ ہے کہ وہ تین سال کی مدت طویل ہو کر پانچ سال ہو چکی ہے اور وہ پراجیکٹ ابھی تک ناکمیل ہے۔ بلڈر سے جب بھی بات کرو وہ صرف چھ مہینے کی رٹ لگائے رکھتا ہے۔ میں اپنی سب جمع پونجی اس فلیٹ میں لگا چکا ہوں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الحدید 57 کی آیت 25 میں سے:

ان اللہ قوی عزیز

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی مشکل سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں اور اللہ تعالیٰ سے مدد مانگیں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔



مکان مالک

تنگ کرتا ہے:

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اللہ سے اپنے لیے وسائل اور آسمانیوں کی دعا کریں۔  
کوشش کرتے رہیں انشاء اللہ ذاتی مکان کے اسباب  
فراہم ہو جائیں گے۔  
یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

پڑوسی نے

دھوکہ دے دیا:

سوال: تین سال پہلے مجھے اپنے والد کے مکان  
میں سے حصہ ملا۔ جس کے بعد میں نے دو کمروں کا  
ایک فلیٹ خریدا۔ وہ فلیٹ ہم دو میاں بیوی اور ایک  
بچے کے لیے کافی تھا۔ میرا روزگار مستقل نہیں تھا۔  
اس وجہ سے ہم پریشان رہا کرتے تھے۔

میرے ایک پڑوسی نے ایک دن مجھے ایک آفر  
کی کہ اگر تم مجھے اتنا اتنا پیسہ دو تو میں تمہیں اپنی چلتی  
ہوئی بیکری دے دوں گا اس طرح تمہارے روزگار کا  
مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ہمارے پاس تو پیسہ تھا نہیں۔  
اس مسئلے کا حل پڑوسی نے اس طرح نکالا کہ تم اپنا  
فلیٹ میرے نام کر دو اور اس میں کرائے پر رہتے  
رہو۔ میں نے دو چار دوستوں کے مشورے کے بعد  
اس آفر کو قبول کر لیا۔

میں کچھ دن اس بیکری پر بیٹھا تو مجھے معلوم ہوا  
کہ وہ دکان تو کرائے کی ہے۔ میں شدید مشتعل ہوا  
مگر اب کیا ہو سکتا تھا۔ فلیٹ میں اُس کے نام کر چکا  
تھا۔ اطمینان یہ تھا کہ دکان اچھی چل رہی تھی۔ کرایہ  
اور خرچے نکال کر اچھی خاصی سیونگ ہو جاتی تھی۔

کچھ ماہ بعد اُس پڑوسی نے میرے سامنے والی  
دکان کرائے پر لے کر اُس میں بیکری کھول لی اور اُس  
کے کئی پرانے گاگک واپس اُس کے پاس جانے لگے۔

سوال: ہم جس بلڈنگ میں رہتے ہیں وہاں  
ہمارے علاوہ تین کرائے دار اور مالک مکان ہمارے  
ساتھ ہی رہتے ہیں۔ ہم اس بلڈنگ میں گزشتہ پانچ  
سال سے مقیم ہیں۔

ہمارے مالک مکان بہت اچھے انسان تھے۔ کبھی  
کرایہ دینے میں دیر سویر ہو جائے یا کوئی اور مسئلہ ہو  
اُن کی طرف سے ہمیں کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔  
چھ ماہ پہلے اُن کے سینے میں اچانک درد ہوا اور 2 دن  
بعد ہی اُن کا انتقال ہو گیا۔

مالک مکان کے انتقال کے بعد اُن کا بیٹا جس کی  
اپنے والد سے نہیں بنتی تھی اور وہ اپنے سسرال میں  
رہتا تھا، اُن کے پورشن میں شفٹ ہو گیا۔

اُس کے شفٹ ہونے کے پہلے دن سے ہی ہماری  
پوری بلڈنگ کے لوگ سخت اذیت میں مبتلا ہیں۔  
کبھی اُن کے بچے شہر تاکسی کے گھر کا پانی کا وال بند  
کر دیتے ہیں، تو کبھی کسی کے گھر کا بریکر گرا دیتے ہیں  
۔ شکایت لے کر جانے والا اُلٹا دس باتیں سن کر واپس  
آتا ہے۔ اس نے آتے ہی سب کرائے داروں کا  
کرایہ بھی بڑھا دیا ہے۔ کبھی کوئی مسئلہ لے کر جاؤ تو  
اُس کا ایک ہی جواب ہوتا ہے کہ آپ مکان خالی  
کر دیں۔

ہم سب کرائے دار اُن کے اس رویے سے بہت  
پریشان ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ  
سورہ الحمد 57 کی آیت 24 میں سے:

فان الله هو الغنى الحميد

اب حال یہ ہے کہ دکان کا کرایہ بھی نکالنا مشکل ہو گیا ہے اور وہی بے ایمان پڑوسی فلیٹ خالی کرنے کے نوٹس بھی دے رہا ہے۔

جواب: فجر اور عشاء کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 38 میں سے:

ان اللہ یرزق من یشاء بغیر حساب ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کاروبار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

یا فتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

ذاتی مکان پر نظر؟

سوال: ہم دو بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ میں بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں۔ ہم نے اپنی ساری زندگی کرائے کے مکانوں میں گزاری ہے۔ مکان تبدیل کرنے میں دشواری نہ ہو اس وجہ سے ہم زیادہ مسلمان خریدنے سے بھی گریز کرتے تھے۔ ہم سب گھر والوں کا ایک ہی مقصد تھا کہ ہمارا اپنا گھر ہو جائے اُس کے بعد ہم اپنا ہر شوق پورا کریں گے۔ اپنی مرضی سے اپنے گھر کو سجائیں گے۔ اللہ کا کرم ہوا ہمارے والد صاحب کی محنت اور والدہ کی کفایت شعاری سے ہم نے کافی سالوں کی بچت کے بعد اپنا گھر خرید لیا۔ ہماری والدہ نے اپنی مرضی سے اپنے گھر کی دیواروں پر کلمہ کروایا، اُس کے انٹیریر کو ڈیزائن کیا۔ ہمارا اپنا گھر ہو جانے سے ہماری والدہ سے زیادہ خوش کوئی نہیں تھا۔

اس گھر میں شفٹ ہوئے ہمیں بمشکل ایک مہینہ ہی گزرا تھا کہ ایک رات ہمارے والد کی طبیعت سخت خراب ہو گئی۔ ایک ہفتہ اسپتال میں رہے اور

پھر والد صاحب کا انتقال ہو گیا۔ ابھی ہمارے والد صاحب کا چالیسواں بھی نہیں ہوا تھا کہ میرے چھوٹے بھائی کا ایکسیڈنٹ ہو گیا اور اُس کی ایک ٹانگ ضائع ہو گئی۔

ان واقعات کے بعد سے میری والدہ کا دل ہمارے نئے گھر سے اُچاٹ ہو گیا۔ والدہ کے کہنے پر ہم اُس گھر کو کرائے پر دے کر پھر سے کرائے کے گھر میں شفٹ ہو گئے ہیں۔

اللہ بہتر جانے کہ ہمیں کسی کی نظر لگی یا شاید ہماری قسمت میں اپنے ذاتی مکان کا سکھ نہیں لکھا ہے۔

جواب: فجر کے بعد، مغرب کے بعد اور رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ حم السجدہ 41 کی آیت 36 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے ذاتی مکان کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ ذاتی مکان میں رہائش آپ کے لیے باہر کت اور باعث مسرت ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد اللہ کے بھروسے پر اس مکان میں شفٹ ہو جائیں۔ انشاء اللہ وہاں خیر و برکت ہوگی۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36685469, 021-36688931

اوقات: پیر تا جمعہ دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

ستمبر 2020

# رُوحَانِي ڈَاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



رشتے میں رکاوٹ! ایک وظیفہ

اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ!



غیر ذمہ دار جوان بھائی

کاروبار پر بندش....؟



ملازمت کے حصول میں ناکامیاں

بہن بھائیوں میں نفرت!



کالج کا بگڑا ہوا ماحول

اولاد نہیں ہوتی!



نظر کی کم زوری

بیوی کی سہیلی



شکلی شوہر دوسری عورتوں کے ساتھ

وٹہ سٹہ کی شادی کے مسائل



شوہر کی توجہ کیسے حاصل کی جائے؟

سسرال والے طنز کرتے ہیں



## اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو آٹھ سال کا عرصہ ہو چکا ہے۔ ماشاء اللہ میری چار بیٹیاں ہیں۔ میری اور میرے شوہر کی خواہش ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بیٹے کی نعمت سے نوازے۔ ہماری تو صرف یہ خواہش ہے لیکن میرے ساس سسر نے اس بات کو اپنی ضد بنا لیا ہے کہ آئندہ لازمی بیٹے کی ولادت ہونی چاہئے ورنہ ہم اپنے بیٹے کے لئے دوسرا راستہ اختیار کریں گے۔

دراصل میرے شوہر اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہیں۔ ساس کہتی ہیں کہ اگر تمہارے ہاں بیٹا نہ ہو تو ہماری نسل کس طرح آگے چلے گی؟.... خاندان تو بیٹوں سے ہی چلتا ہے۔

میں سوچتی ہوں کہ اگر اللہ تعالیٰ نے ہمارے گھرانے کو وارث سے نہیں نوازا تو اس میں میرا تصور کیا ہے؟.... مجھے کس بات کی سزا دینے کے ارادے بن رہے ہیں؟.... کیا اپنے گھرانے کو بیٹے کی خوشی نہ دینے کی تمام تر ذمہ دار میں ہوں؟....

میرے شوہر بہت اچھے انسان ہیں انہوں نے کبھی مجھے کچھ نہیں کہا۔ وہ بیٹیوں کو بہت چاہتے ہیں۔ لیکن گھر میں میری ساس کا حکم چلتا ہے۔ میرے شوہر ان کے بہت فرماں بردار ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ میرے شوہر دوسری شادی نہیں کریں گے لیکن اگر میری ساس نے انہیں مجبور کر دیا، انہیں اپنے دودھ کا واسطہ دے کر راضی کر لیا تو

میرا کیا ہوگا؟.... میری بیٹیوں کا کیا ہوگا؟.... بیٹیوں کے لئے آگے مسائل پیدا نہیں ہوں گے....؟

اس مسئلے کی وجہ سے میرا سکون برباد ہو کر رہ گیا ہے۔ آپ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس سے اللہ تعالیٰ مجھے بیٹے کی نعمت سے سرفراز کرے۔

جواب: پیاری بیٹی!.... تمہارا خط پڑھتے ہوئے بہت دکھ ہوا۔ بعض گھرانوں میں مختلف جائز یا ناجائز شکایات پر بہو کو ذہنی اور جسمانی اذیت سے دوچار کیا جاتا ہے۔ اولاد نرینہ سے محرومی بھی ایسا ہی معاملہ ہے۔ اللہ تمہاری ساس کو ہدایت اور سمجھ عطا فرمائے۔

بیٹے کی پیدائش کا انحصار مردوں کے کروموسومز پر ہوتا ہے جنہیں y کروموسومز کہا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے اولاد نرینہ سے محرومی کی ذمہ داری عورت پر نہیں بلکہ مرد پر عائد ہوتی ہے۔ اگر مرد کے جسم میں یہ کروموسومز کمزور ہوں یا کسی وجہ سے عورت کے کروموسومز سے مل نہ پائیں تو بیٹے کی پیدائش ممکن نہیں ہے، خواہ اس مرد کی کتنی ہی شادیاں کیوں نہ کروادی جائیں۔

بہتر ہے کہ تم خود یا کسی ایسے فرد کے ذریعے ان پہلوؤں سے اپنی ساس کو آگاہ کرواؤ جن کے متعلق تم سمجھتی ہو کہ ساس ان کی باتیں مان لیں گی۔

بطور روحانی علاج رات سونے سے قبل سورہ ابراہیم (14) کی آیت 38 سے 40

اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کو پلائیں یا شوہر خود پڑھ کر دم کر کے پی لیا کریں۔

بہت کم تھی دوسرے یہ کہ جب ہم نے معلوم کرایا تو پتہ چلا کہ اس لڑکے کی صحت بہت خراب ہے۔ لہذا ہم لوگوں نے انکار کر دیا۔ اس پر وہ لوگ بہت ناراض ہوئے اور ہمیں اور ہماری بیٹی کو بہت کچھ برا بھلا کہا۔ اور باتوں کے علاوہ انہوں نے یہ بھی کہا کہ اب تم اس بیٹی کو گھر میں بٹھا کر رہی رکھنا۔

میں جانتی ہوں کہ بلاوجہ کسی کے کوسنے سے کچھ نہیں ہوتا مگر بہر حال میں جوان بیٹی کی ماں ہوں۔ جب کئی رشتے آئیں، انہیں ہم لوگ پسند بھی آجائیں مگر بات نہ بنے تو پھر دل میں طرح طرح کے وسوسے آتے ہیں۔

کچھ لوگوں نے بھی ہمیں کہا ہے کہ لگتا ہے کہ کسی نے آپ کی بیٹی کا رشتہ باندھ دیا ہے۔

کیا رشتہ باندھنے والی بات صحیح ہے....؟ اگر یہ بات صحیح ہے تو اس کا کیا حل ہے....؟

جواب: اہل خانہ کے ساتھ مل کر گھر میں

آیت کریمہ سورہ انبیاء (21) کی آیت 87 اور اللہ تعالیٰ کے اسم یا سلام کا سو لاکھ مرتبہ ورد کروائیں یعنی سو لاکھ آیت کریمہ اور سو لاکھ مرتبہ یا سلام کا ورد کرنا ہے۔ یہ ورد سات، گیارہ یا اکیس روز میں پورا کر لیں۔

آپ کی بیٹی صبح شام اور رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ ورد شریف، اکیس مرتبہ:

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

حکماء کے مطابق بند گو بھی کا استعمال مرد میں اولادِ نرینہ کے جرثوموں کو تقویت دینے کے لئے مفید ہے۔ شوہر کو کچھ عرصے روزانہ بند گو بھی کچی یا پکانی ہوئی استعمال کرنا چاہیے۔

**حیاء کی تاریخ:** بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ رحم مادر میں جنین کی جنس کے تعین میں چاند کی تاریخوں کا عمل دخل بھی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چاند کی گیارہ تاریخ سے لے کر چودھویں کی رات تک صنف نسواں میں مردانہ جرثومے Y کی قبولیت کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

اگر خاتون میں بیضہ ریزی (Ovulation Dates) کی مطابقت ہو تو قمری مہینے کی 14 تاریخ کو جنین کی جنس ♂ یعنی نرینہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

رشتے میں رکاوٹ

دور کرنے کے لیے وظیفہ

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ میرے دونوں بڑے بیٹوں اور پہلی اور تیسری بیٹی کی شادی ہو چکی ہے۔

مبھلی بیٹی کی شادی کی طرف سے میں بہت پریشان ہوں۔ میری یہ بیٹی ماشاء اللہ سے خوش شکل، تعلیم یافتہ اور سلیقہ شعار ہے۔ اس بیٹی کے کئی رشتے آئے لیکن بات نہ بن سکی۔

ہمارے قریبی عزیزوں میں سے اس کے لیے ایک رشتہ آیا تھا۔ وہ لوگ شادی پر بہت اصرار کر رہے تھے۔ پہلی بات تو یہ تھی کہ لڑکے کی تعلیم

دکان پر رش ہو یا کسی وقت گاہک کم ہوں آپ اپنے پاس آنے والے ہر شخص کو زیادہ سے زیادہ بہتر انداز میں ڈیل کرنے کی کوشش کیجیے۔

دکان پر آنے والے ہر فرد کو یہ باور کرائیے کہ وہ آپ کے لیے ایک خاص کسٹمر ہے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ کسٹمرز سے بات کرتے ہوئے چہرے پر مسکراہٹ اور لہجے میں نرمی اور حلاوت ہونی چاہیے۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

### یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔ ہر روز کچھ رقم خیرات ضرور کیا کریں۔

### غیر ذمہ دار جوان بھائی

☆☆☆

سوال: ہم دو بھائی اور بہنیں ہیں۔ میری اور میرے بڑے بھائی کی شادی ہو گئی ہے۔ چھوٹے بھائی کی ابھی شادی نہیں ہوئی۔ ان کی عمر بائیس سال ہے۔ ان کو اپنے گھر کی اور گھر والوں کی کوئی فکر نہیں ہے۔ انہیں جہاں بھی ملازمت ملتی ہے تین چار ماہ بعد چھوڑ دیتے ہیں۔ کام کے دوران جو تنخواہ ملتی وہ اپنے دوستوں میں خرچ کرتے رہے۔ جب پیسے ختم ہو جاتے تو والدہ صاحبہ سے جیب خرچ مانگتے۔ والدہ کہتی ہیں کہ میں تمہیں کہاں سے خرچ دوں تو بھائی گھر میں لڑنا شروع کر دیتے ہیں اور والدہ صاحبہ سے بد تمیزی کرتے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ بھائی کو کام کرنے کا شوق پیدا ہو، وہ مستقل مزاجی سے کام پر جائیں اور اپنی

سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی اور آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ مخالفوں کے شر سے اور رشتے میں رکاوٹوں سے نجات ملے۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ یا مومن یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

کاروبار پر بندش....؟

☆☆☆

سوال: ہم دو بھائی ہیں۔ ہم نے ایک سال پہلے اپنا کاروبار شروع کیا۔ ابتداء میں بہت اچھا رسپانس ملا۔ رشتہ داروں اور ملنے جلنے والوں نے بہت تعریفیں کیں۔ چھ سات مہینے بعد ہی کام میں رکاوٹیں آنا شروع ہو گئیں۔ کاروبار میں مسلسل رکاوٹوں سے آمدنی متاثر ہو رہی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ لوگوں کی نظر لگ گئی ہے یا کسی نے بندش کروادی ہے۔

جواب: آپ کے کاروبار میں رکاوٹوں کی وجہ کوئی نظر بد یا بندش نہیں ہے۔ اس طرف سے مطمئن رہیں۔ آمدنی میں کمی کی وجہ آپ کی بعض ذاتی غلطیاں ہیں۔ کاروبار کے شروع میں ہی آپ کو بہت اچھا رسپانس ملا۔ اس فوری کامیابی نے خریداروں پر آپ کی انفرادی توجہ کم کر دی۔

خواہ کوئی چھوٹی دکان ہو یا بڑا ڈیپارٹمنٹل اسٹور، کسٹمر کیئر اور کسٹمر ریلیشنز کا خیال رکھنا ہر جگہ ضروری ہے۔

بن جائیں اور آپس میں لڑائی جھگڑا ختم کر کے پیار  
محبت سے رہیں۔ ایک دوسرے کے احساسات کا  
خیال رکھیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ  
سورہ روم (30) کی آیات 30-31

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر اپنے بچوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ  
کے حضور دعا کریں کہ انہیں آپس میں پیار محبت  
سے رہنے اور ایک دوسرے کی عزت کرنے کی  
توفیق ملے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
اپنے بچوں کو نماز کی تلقین کرتی رہیں اور  
انہیں سیرت النبی ﷺ اور اولیاء کرام کے  
واقعات اور دیگر اچھی کتابوں کے مطالعے کی  
ترغیب دیں۔

ملازمت کے حصول میں ناکامیاں

☆☆☆

سوال: ہم پانچ بھائی اور دو بہنیں ہیں۔ والد  
اور والدہ الحمد للہ حیات ہیں۔

ہم عرصہ دراز سے مسائل اور مشکلات میں  
گھرے ہوئے ہیں۔ میں گھر میں سب سے بڑا ہوں  
اور جو نیئر سائنس ٹیچر (سرکاری) ہوں۔ گھر کے  
تمام اخراجات کی ذمہ داری مجھ پر ہے۔ میرے دو  
بھائی اور ایک بہن ایم اے ایجوکیشن ہیں۔ جگہ جگہ  
نوکری تلاش کر رہے ہیں کہیں بھی نوکری نہیں  
مل رہی ہے۔ مالی طور پر بہت کمزور ہیں اس لیے اپنا  
کاروبار بھی شروع نہیں کر سکتے۔

آمدنی دوستوں میں نہ لٹائیں۔

جواب: اپنی والدہ صاحبہ سے کہیں کہ وہ  
رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ  
آل عمران (3) کی آیت نمبر 27

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر اپنے اس بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں۔ اس کے  
مزاج میں استقامت اور والدین کے لیے فرماں  
برداری کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بہن بھائیوں میں نفرت

☆☆☆

سوال: میرے چھ بچے ہیں۔ تین بیٹے اور تین  
سیٹیاں۔ جب چھوٹے تھے تو بہت پیار کے ساتھ  
رہتے تھے، ایک دوسرے کا بہت خیال رکھتے  
تھے۔ خاص طور پر جب کسی بہن یا بھائی کی سا لگرہ کا  
دن آتا تو سب بہن بھائی بہت زیادہ اہتمام  
کرتے تھے۔

اب تین بچے یونیورسٹی میں پڑھتے ہیں اور تین  
بچے اسکول میں پڑھتے ہیں۔ ہر بچہ چڑچڑا اور ایک  
دوسرے سے بیزار رہتا ہے۔ کسی میں بھی صبر کا  
مادہ نہیں ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر ایک دوسرے  
سے دست و گریباں ہو جاتے ہیں اور کئی دن تک  
ایک دوسرے سے بات نہیں کرتے۔

میں نے بچوں کو بہت سمجھایا لیکن ان کی سمجھ  
میں میری باتیں نہیں آتیں بلکہ اب بچے مجھ سے  
بھی دور بھاگنے لگے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ بچے نیک اور فرماں بردار

مناسب روزگار نہ مل پانے سے بہن بھائی  
چڑچڑے ہوتے جارہے ہیں۔ ہمیں طرح طرح  
کے وسوسوں نے بھی گھیرا ہوا ہے۔

جواب: اپنے گھر میں کسی جگہ پرندوں کے  
لیے دانے اور پانی کا اہتمام کیجیے۔ اس بات کا خیال  
رہے کہ دانے کا برتن کسی دن خالی نہ رہے۔

عشاء کی نماز کے بعد آنتالیس مرتبہ  
آیت الکرسی گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر بھائی بہنوں کے لیے بہتر اور بابرکت  
روزگار اور معاشی خوش حالی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
اولاد نہیں ہوتی

☆☆☆  
سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میری  
شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے دو سال  
تک اولاد نہ ہوئی تو ہم دونوں میاں بیوی نے ڈاکٹرز  
سے رجوع کیا۔ میرے شوہر میں جرثوموں کی کمی  
آئی ہے جس کی وجہ سے اولاد نہیں ہو رہی۔ ڈاکٹر  
نے دو تین کورس کروائے لیکن ان کی رپورٹ میں  
کچھ بہتری نہ آئی۔

ہمارے محلے میں ایک خاتون رہتی ہیں۔  
انہوں نے بتایا کہ ان کی شادی کے بعد اولاد نہیں  
ہو رہی تھی تو انہوں نے آپ سے رجوع کیا تھا۔  
آپ نے ان کے شوہر کو چند ہر بل ادویات تین ماہ  
استعمال کرائی تھیں۔ اس علاج کے بعد ان کے  
شوہر میں جرثوموں کی کمی ٹھیک ہو گئی تھی اور اب  
وہ الحمد للہ صاحب اولاد ہیں۔

ہم کراچی سے باہر رہتے ہیں۔ اگر آپ وقت  
دیں تو میرے شوہر آپ سے بالمشافہ ملاقات  
کر لیں۔ میرے شوہر کام کے سلسلے میں مہینے دو  
مہینے میں کراچی جاتے رہتے ہیں۔

جواب: آپ کے شوہر چاہیں تو مطب کے  
اوقات میں ملاقات کر لیں۔ اپنی میڈیکل رپورٹس  
ساتھ لے کر آئیں۔ میری دعا ہے کہ انہیں شفا اور  
آپ کو صحت مند، خوش نصیب اور صالح اولاد  
عطا ہو۔ آمین

کالج کا بگڑا ہوا ماحول

☆☆☆

سوال: میری عمر سترہ سال ہے۔ گزشتہ سال  
میٹرک کے بعد کالج میں داخلہ لیا تھا۔ میں کالج کا  
ماحول دیکھ کر بہت پریشان ہو گئی ہوں۔

اسکول میں میٹرک تک اسٹوڈنٹ اپنے استاد  
کی بہت عزت کرتے ہیں اور استاد بھی بچوں کو بہت  
خلوص سے پڑھاتے ہیں۔ اسکول میں تعلیم کے  
ساتھ ساتھ استاد بچوں کی تربیت اور اصلاح بھی  
کرتے ہیں۔ اس طرح تعلیم کے ساتھ بچوں کی  
تربیت بھی ہوتی رہتی ہے لیکن کالج میں آتے ہی  
اچانک سب کچھ اس کے برعکس ہو جاتا ہے۔

مجھے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق ہے۔  
میں نے بچپن سے ہی یہ سنا ہے کہ استاد کا احترام اور  
عزت کرنا ضروری ہے۔ کالج اس قول سے ہٹ کر  
جو باتیں نظر آئیں تو میں بہت زیادہ ڈسٹرب ہو گئی۔  
اب اگلے ماہ کالج دوبارہ کھل جائیں گے۔ میں اس  
ماحول میں کس طرح ایڈجسٹ کر پاؤں گی۔



کر وادیئے۔ ان دونوں خواتین نے مل کر کام شروع کیا۔ ان کا کام نہ چلا اور جلد ہی تمام رقم ڈوب گئی۔

ہم میاں بیوی اپنے بچوں کے ساتھ کرائے کے فلیٹ میں آگئے۔ میری عمر اٹھاون سال ہو رہی ہے میری صحت بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ جتنا سکون تھا اب اتنی ہی بے سکونی اور پریشانی ہے۔ میری بیوی اب بھی اس عورت کو چھوڑنا نہیں چاہتی۔ یہ کیا ماجرہ ہے۔ کچھ سمجھ نہیں آتا....؟

جواب: آپ کی بیگم صاحبہ نے کم وقت میں زیادہ پیسہ کمانے کے لیے جو اقدامات کئے تھے وہ بوجہ ناکام ہو گئے۔ کاروباری تجربات میں ضائع ہونے والی رقم تواب واپس ملنے سے رہی، شکر کیجیے کہ آپ کا روزگار سلامت ہے۔ اللہ اس میں برکت عطا فرمائے۔

آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 37 کا آخری حصہ

إِنَّ اللَّهَ يَرِزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے روزگار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتے رہیں۔ ہر جمعرات کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلا دیا کریں۔

جواب: بیماری بیٹی....! آپ وہ کیجیے جو آپ بہتر سمجھتی ہیں۔ آپ کی یہ سمجھ اور سوچ آپ کے گھر میں والدین اور اسکول میں اساتذہ کی تربیت کی وجہ سے بنی ہے۔ اس تربیت کے اثرات ہمیشہ آپ کے لیے مددگار ہو سکتے ہیں۔

کالج میں اپنے اساتذہ کی عزت کیجیے۔ علم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ ان سے بہت کچھ سیکھنے کی کوشش بھی کیجیے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے علم میں، آگہی میں روز بہ روز اضافہ ہوتا رہے اور آپ علوم اور معاملات کا صحیح فہم رکھنے والی اور تعمیری مثبت سوچ کی حامل بنیں۔ آمین

بیوی کی سہیلی

☆☆☆

سوال: چند سال پہلے تک ہم دونوں میاں بیوی بہت اچھی اور پر سکون زندگی گزار رہے تھے۔ پھر ہوا یہ کہ میری بیوی کی ایک پرانی سہیلی جو کہ شادی شدہ ہے ہم دونوں کے درمیان آگئی اور یہ دوستی اتنی گہری ہو گئی کہ میری بیوی کی جان بن گئی اور میرے اور میری بیوی کے تعلقات مختصر سے ہو کر رہ گئے۔ میری بیوی اپنی اس سہیلی کے خلاف کوئی بھی بات سننے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اس کی خاطر وہ ہر ایک سے لڑنے کے لیے تیار رہتی ہے۔ اس عورت نے میری بیوی کو غلط مشورے دیتے ہوئے میری بیوی کے تین فلیٹ سستے داموں فروخت کر وادیئے۔ کاروبار کا مشورہ دے کر زیورات جن کی مالیت لاکھوں میں تھی وہ فروخت

## نظر کی کمزوری

☆☆☆

سوال: ہم دو بہنیں ہیں دونوں غیر شادی شدہ ہیں۔

روزانہ کم از کم آدھے گھنٹے واک بھی کرنی چاہیے۔ بلڈ شوگر نارمل ہونے لگے تو نظر کی خرابی کا علاج نسبتاً آسانی سے ہو سکے گا۔ شوگر مسلسل بڑھی رہے تو نظر کی مزید کم زوری کے علاوہ کچھ اور پیچیدگیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ اس لیے اپنی بہن صاحبہ سے کہیں کہ وہ مزید لاپرواہی نہ برتیں اور اپنے علاج پر سنجیدگی سے توجہ دیں۔ بہن سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا شافی یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

وٹہ سٹہ کی شادی کے مسائل

☆☆☆

سوال: میری اور میرے بھائی کی شادی دس سال پہلے اگلے بدلے میں ہوئی تھی۔ تین سال تک بھابھی کا رویہ میرے بھائی اور گھر والوں کے ساتھ بہت اچھا رہا۔ ان کے ہاں دو بچے بھی ہو گئے۔ اس کے بعد ایک چھوٹی سی بات پر بھابھی ناراض ہو کر میکے بیٹھ گئیں۔ میرے والدین اور بھائی کئی مرتبہ بھابھی کو منانے آئے لیکن وہ نہیں مانیں اور میکے میں ہی بیٹھی رہیں۔

دو سال بعد بھائی نے بچوں کی پرورش اور نگہداشت کی غرض سے دوسری شادی کر لی۔ بھائی کے دوسری شادی کرنے کی دیر تھی کہ میرے سسرال میں بھونچال سا آ گیا۔ بھابھی نے غصہ میں آ کر خلع لے لیا۔ اس کے بعد سے پورا سسرال میرا دشمن بن گیا۔ سارا گھر میرے شوہر کے پیچھے پڑ گیا

میری بڑی بہن کی عمر پچاس سال ہے۔ کچھ عرصے سے ان کی نظر بہت تیزی سے کمزور ہو رہی ہے۔ اب تو یہ حال ہے کہ سامنے بیٹھے ہوئے شخص کا چہرہ واضح طور پر نہیں پہچان پاتیں۔ سب کچھ دھندلا نظر آتا ہے۔

میری بہن کو ذیابیطس بھی ہے۔ آنکھوں کی کمزوری کی وجہ سے بہت ڈپریشن اور چپ چپ رہتی ہیں۔ ان کے لیے روحانی علاج اور سرمہ تجویز فرمادیں۔

جواب: ذیابیطس کے مریضوں میں بلڈ شوگر نارمل نہ رہنے سے کئی طرح کی پیچیدگیاں واقع ہو سکتی ہیں۔ ذیابیطس میں گردے، قلب اور آنکھ متاثر ہونے کے خطرات نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اپنی بلڈ شوگر چیک کرواتے رہنے کے ساتھ بلڈ پریشر، خون میں کو لیسٹرول، یوریا اور کریٹینین بھی چیک کرواتے رہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ سال میں کم از کم ایک بار ماہر امراض چشم Eye Specialist سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیے۔

آپ اپنی بہن کے علاج کے سلسلے میں ان تمام امور کا بہت زیادہ خیال رکھیں۔ آپ کی بہن صاحبہ کو اپنی بلڈ شوگر نارمل رکھنے کے لیے باقاعدگی سے ادویات لینے کے ساتھ ساتھ ضروری پریہیز اور

کے لیے دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء  
یا ولی یا نصیر  
کا ورد کرتی رہیں۔

شکی شوہر  
دوسری عورتوں کے ساتھ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے

ہیں۔ میرے سات بچے ہیں۔

میں شادی کے تین مہینے بعد اپنے شوہر کے  
پاس ایک عرب ملک چلی گئی تھی۔ میرے شوہر  
اعلیٰ تعلیم یافتہ اور اچھے عہدہ پر فائزہ ہیں لیکن میں  
نے ان کے ساتھ گزشتہ دس سال بہت اذیت میں  
گزارے ہیں۔

میرے شوہر بہت شکی ہیں۔ وہ مجھ پر بہت  
زیادہ شک کرتے ہیں۔ شک کی وجہ سے انہوں نے  
مجھے فون رکھنے کی اجازت بھی نہیں دی۔ میں ان  
دس سالوں میں کبھی ان کے بغیر پاکستان نہیں  
آسکی کیونکہ میں نے جب بھی اپنے کسی بہن بھائی  
کی شادی کے لیے پاکستان جانے کی بات کی تو شوہر  
کارویہ بہت سخت ہو جاتا تھا، اور بسا اوقات وہ مجھے  
مارتے بھی تھے۔

سال بہ سال بچے ہوتے رہنے کی وجہ سے  
میری صحت بھی بہت خراب ہو گئی ہے۔ میرے  
بچوں کی صحت بھی اچھی نہیں ہے۔  
گزشتہ دو سال سے ان کا معمول یہ ہو گیا ہے

کہ اس کے بھائی نے تمہاری بہن کو چھوڑ دیا ہے۔ تم  
بھی اسے طلاق دے کر گھر بھیج دو۔ شوہر کچھ  
عرصے تک تو گھر والوں کو منع کرتے رہے اس کے  
بعد بھی انہوں نے مجھے اپنے والدین کے گھر تو  
نہیں بھیجا لیکن مجھ سے تعلق ختم کر لیا ہے۔

میں چھ سال سے ایک کمرے میں بند رہتی  
ہوں۔ مجھ سے کوئی نہیں ملتا اور نہ ہی مجھے کسی سے  
ملنے کی اجازت ہے۔ میرے والدین اور خاندان کے  
بڑوں نے بہت کوشش کی کہ یہ معاملات سدھر  
جائیں۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ تم نے اپنے گھر جانا  
ہے تو چلی جاؤ لیکن پھر اس گھر میں دوبارہ  
نہیں آسکتی۔

اب نہ تو میرا سسرال سے کوئی تعلق ہے اور نا  
ہی میکے والوں سے کوئی رابطہ ہے۔ میں کمرے میں  
بند رہ رہ کر نفسیاتی مرضہ بنتی جا رہی ہوں۔ دن  
رات روتی رہتی ہوں اور اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتی  
رہتی ہوں۔

کیا میں امید رکھوں کہ ایک نایک دن میرے  
شوہر کے دل میں میری محبت جاگ جائے گی۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے  
شوہر اور سسرال والوں کے دلوں میں رحم آئے  
اور وہ آپ کے ساتھ ظلم و لاتعلقی سے باز  
آجائیں۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

انی مغلوب فانتصر

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کریں اور حالات کی بہتری

کہ شام کو فیکٹری سے واپس آنے کے بعد تیار ہو کر نکل جاتے ہیں اور رات گیارہ بارہ بجے گھر واپس آتے ہیں۔ کالونی کے لوگوں نے بتایا کہ وہ مختلف عورتوں سے ملتے ہیں۔ انہیں اپنی بیوی اور بچوں کی کوئی فکر نہیں ہے۔ بچوں کو ڈاکٹروں کے پاس بھی میں خود ہی لے کر جاتی ہوں۔ گھر کے اخراجات کے لیے پیسہ بہت روک روک کر دیتے ہیں لیکن دوسری عورتوں پر دل کھول کر خرچ کرتے ہیں۔

کالونی کے دو تین افراد نے سمجھانے کی کوشش کی تو غصہ میں آکر ان کے دشمن بن گئے ہیں۔ میں اذیت برداشت کرتے کرتے اب تھک گئی ہوں۔ میرے سر میں مستقل درد رہنے لگا ہے۔ بچوں کو ڈرا اور سہا ہوا دیکھتی ہوں تو دل خون کے آنسو روتا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا ہے کہ کیا کروں....؟

جواب: مردوں میں شک کرنے کی عادت کو ایک ذہنی یا نفسیاتی بیماری کہا جاسکتا ہے۔ اس بیماری کا علاج آسان نہیں ہے۔ بعض مردوں میں شک کی یہ عادت یا اپنی عورت پر بھروسہ نہ کرنا عورت کے بارے میں اپنے دوستوں کے خیالات کے باعث بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگوں میں شدید احساس کمتری بھی اپنی عورت پر شک کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اسی احساس کمتری کے تحت ایسے لوگ گھر سے باہر بہت زیادہ خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اپنے اہل خانہ کا حق مار کر دوستوں پر پیسے بھی خوب خرچ کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کی فکر میں اصلاح ہو اور انہیں آپ کے ساتھ محبت و احترام سے رہنے اور اپنے بیوی بچوں کے تمام حقوق احسن طریقے سے ادا کرنے کی توفیق عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے آکٹالینس مرتبہ سورہ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

سسرال والے طنز کرتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ دو بیٹے ہیں۔ میرے شوہر میرے ساتھ بہت اچھے ہیں لیکن میرے سسر، ساس اور نندیں مجھے بہت تنگ کرتے ہیں۔ ان کی باتوں اور لہجے میں میرے لیے طنز بھرا ہوا ہوتا ہے۔ ان لوگوں میں احساس برتری بہت ہے۔ میرے میکے والوں کا مذاق اڑاتے ہیں کہ انہیں یہ نہیں آتا وہ نہیں آتا۔

اپنے سسرال والوں کی ان باتوں کا مجھ پر بہت برا اثر ہوا۔ میں اکثر روتی رہتی ہوں، ان لوگوں کی طنزیہ باتوں سے وقتی طور پر بچنے کی خاطر میں نے اپنے شوہر کی اجازت سے ایک اسکول میں جاب کر لی ہے۔ سہ پہر جب میں گھر جاتی ہوں تو مجھ پر طنزیہ جملوں کا حملہ شروع ہو جاتا ہے کہ بچوں کی کوئی فکر نہیں ہے۔

جب سے جاب شروع کی ہے یہ لوگ مجھے

سامنے اس طرح اظہار کیجئے کہ اتنے اچھے گھرانے کی بہو بن کر آپ خوشی اور فخر محسوس کرتی ہیں۔ وہ لوگ آپ کے سامنے اپنی بڑائیاں اسی لیے بیان کرتے ہیں کہ وہ آپ کے منہ سے اپنی تعریفیں اور مرعوبیت کا احساس سننا چاہتے ہیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ مریم (19) کی پہلی آیت

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے سسرال والوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کی توفیق ملے۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتی رہا کریں۔

شوہر کی توجہ

کیسے حاصل کی جائے!

☆☆☆

سوال: شادی کو سات سال ہوئے۔ ہمارے دو بچے ہیں۔ میری عمر اپنے شوہر سے دو سال زیادہ ہے۔ میرے شوہر میرا اور بچوں کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ عمر کے اس فرق کے بارے میں بھی انہوں نے کبھی کچھ نہیں کہا۔ میں انہیں ہر طرح سے خوش رکھنے کی پوری کوشش کرتی ہوں۔ وہ بھی میری تعریفیں کرتے ہیں لیکن اپنے شوہر کی ایک خرابی میرے لیے ناقابل برداشت ہوتی جا رہی ہے۔ میرے شوہر ایک اسمارٹ، خوش شکل اور خوش

زیادہ تنگ کرنے لگے ہیں۔ میں اپنے شوہر سے ذکر کرتی ہوں لیکن وہ خاموش رہتے ہیں۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر ہم لوگوں نے علیحدہ گھر لے لیا تو خاندان والے ناراض ہو جائیں گے۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ تم یہ سب کچھ برداشت کرو۔

جواب: سسرال کے ماحول میں جو منفی باتیں ہیں ان کی تکلیف تو یقیناً بہت زیادہ ہوگی لیکن آپ اللہ کا شکر ادا کیجئے کہ آپ کے شوہر آپ کے ساتھ بہت اچھے ہیں۔ ہر طرح سے آپ کا خیال رکھتے ہیں حتیٰ کہ آپ کی خوشی اور سکون کی خاطر انہوں نے اپنے گھر والوں کی مرضی کے خلاف آپ کو اسکول میں پڑھانے کی بھی اجازت دے دی۔ آپ کے اسکول جانے کی وجہ سے آپ سے زیادہ خود انہیں اپنے گھر والوں کی باتیں سننا پڑی ہوں گی لیکن آپ کے شوہر نے آپ کی خواہش کا پاس رکھا۔

آپ اللہ کا شکر یہ ادا کیجئے کہ شوہر کی محبت اور توجہ کی شکل میں آپ کو بہت کچھ ملا ہوا ہے۔ آپ اس کی قدر کیجئے اور اپنے شوہر سے علیحدہ گھر کے لیے بار بار مطالبے مت کیجئے۔ علیحدہ رہائش کا مطالبہ کرنا آپ کا حق ہے لیکن فی الحال ان سے محبت کا تقاضہ یہ ہے کہ جو کام وہ سہولت سے نہیں کر سکتے اس کے لیے انہیں بار بار نہ کہا جائے۔

سسرال والوں کے گھٹیا پن پر مبنی احساس برتری یا طنزیہ رویوں کا ایک حل یہ بھی ہے کہ آپ ان کی ہم خیال بن جائیں۔ مثال کے طور پر وہ گھریلو معاملات میں، رسوم و رواج میں اپنی بڑائی بیان کر رہے ہوں تو آپ ان کی تائید کیجئے۔ ان کے

گفتار شخص ہیں۔ انہیں سینکڑوں اشعار اور کئی مشاہیر کے اقوال یاد ہیں۔ بات کرتے ہوئے وہ ان اشعار کا استعمال خوب کرتے ہیں۔

سے اٹھ جایا کریں۔ میرے شوہر کی تمام تر توجہ صرف مجھ پر رہے۔ اس کے لیے کوئی اچھا سا وظیفہ بتادیں۔

مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں سے بھی بہت بے تکلفی سے باتیں کرتے ہیں۔ عورتیں بھی ان کے ساتھ بیٹھنے میں خوشی محسوس کرتی ہیں۔ فیملی میں کسی شادی یا کسی اور تقریب میں جایں تو وہاں ایک ایک کر کے خواتین ان کے پاس آکر محفل جمالیتی ہیں۔ ان کی باتیں کچھ قابل اعتراض نہیں ہوتیں۔ کبھی ملکی حالات، کبھی ٹی وی ڈرامے، کبھی کسی گلوکار یا گلوکاری کے فن پر بات چیت، کبھی مینگے انگلش میڈیم اسکولوں میں زوالِ تعلیم پر باتیں۔ غرض عام سے موضوعات پر محفل جم جاتی ہے۔ وہی عورتیں جو میرے شوہر سے گفتگو میں بہت دلچسپی لیتی ہیں میرے ساتھ بس لیے دیے ہی کر رہتی ہیں۔

جواب: شوہر کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایک وظیفہ درج ذیل ہے، اسے تین ماہ تک پڑھیے۔ لیکن وظیفہ بتانے سے پہلے میں آپ کی توجہ چند نکات کی طرف دلانا چاہتا ہوں۔

یہ بتائیے کہ آپ اپنے شوہر کے مزاج، ان کی عادات، شوق، مشاغل اور ان کی ضروریات کے بارے میں کتنا جانتی ہیں....؟

یہ بھی بتائیے کہ ان کا ہم خیال بننے اور ان کے مزاج کے مطابق خود کو تبدیل کرنے کے لیے آپ نے کیا کوششیں کی ہیں۔

خاندان میں اور خاندان سے باہر مختلف خواتین آپ سے ملتی ہیں تو آپ کتنی خوشی کا اظہار کرتی ہیں۔ آپ خود کتنی خوش اخلاق اور کتنی مہمان نواز ہیں....؟

مجھے یہ سب کچھ اچھا نہیں لگتا۔ تقریب سے واپسی پر راستے میں یا گھر آکر اپنے شوہر کو یہ بات بتاتی ہوں تو وہ ایک بڑا سا قہقہہ لگا کر کوئی اور بات کرنے لگتے ہیں۔

آپ کے شوہر ادبی ذوق رکھنے والے ایک وسیع المطالعہ شخص ہیں۔ آپ ان کے اس ذوق کی کتنی قدر کرتی ہیں۔

میاں بہوی کے تعلقات کے حوالے سے کوئی لگا بندھا فارمولہ تو موجود نہیں ہے۔ خیالات، مزاج، ایوشن کنٹرول کی مختلف سطحوں کے فرق کی وجہ سے ایسا کوئی فارمولہ بنا کر بھی نہیں دیا جاسکتا۔ البتہ شوہر کی ہم مزاج اور ہم ذوق بن جانے سے ان کی توجہ پانا بہت آسان ہو سکتا ہے۔ آپ شوہر کے حوالے سے اپنے احساس ملکیت کو اعتدال پر لانے

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر گھر میں یا کسی تقریب میں ہر جگہ صرف میری طرف متوجہ رہیں۔ دوسری عورتوں سے بالکل بات نہ کریں۔ کسی تقریب میں صرف میرے ساتھ بیٹھا کریں یا وہاں موجود مردوں کے ساتھ ہی بیٹھیں۔ عورتوں میں نہ جائیں یا عورتیں ان کے پاس آئیں تو یہ وہاں

کی کوشش کیجیے۔

ضرور محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے کمرے میں چل رہا ہے۔ کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ میرے پاؤں کی طرف بیٹھا ہوا ہے اور کبھی ایسا لگتا ہے کہ کوئی میرے چہرے پر جھکا ہوا ہے۔ مجھے سانس کی آواز محسوس ہوتی ہے۔

اب دو ہفتے سے میرے دونوں ہاتھوں کی کلائیوں اور گردن پر ایسے نشان پڑ جاتے ہیں جیسے کسی نے ناخن سے کھرچا ہو۔ جب وہ چیز مجھے محسوس ہوتی ہے تو میرا جسم بالکل ساکت ہو جاتا ہے اور دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ ڈر کے مارے مجھے ساری رات نیند نہیں آتی۔

والدہ نے ایک دو جگہ معلوم کرایا تو انہوں نے کہا کہ اس لڑکی پر سخت قسم کا سفلی عمل کروایا گیا ہے۔

جواب: آپ صبح نہار منہ اور شام کے وقت سات سات مرتبہ سورہ فلق، سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیا کریں اور اپنے کمرہ کے چاروں کونوں میں بھی دم کر دیا کریں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ

لا الہ الا اللہ وحدہ لا شریک لہ

لہ الملک ولہ الحمد

وہو علی کل شئی قدیر

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

صبح اور شام کے وقت ایک ایک ٹیمبل اسپون

ان تدابیر کے ساتھ بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسم

یا ودود

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر باہمی محبت اور احترام میں اضافے کے لیے دعا کیجیے۔

سفلی عمل

☆☆☆

سوال: تین ماہ پہلے ہمارے ایک جاننے والے اپنے بیٹے کا رشتہ لے کر آئے تھے۔ ان لوگوں کے ہاں ایک تو تعلیم کم ہے دوسرے ان کے خاندان کے دو تین لڑکے بڑی صحبت میں مبتلا ہیں۔ مختصر یہ کہ ہمارے والد کو یہ لوگ مناسب نہیں لگے۔ انہوں نے مہذبانہ طریقہ سے انہیں منع کر دیا۔

دوسرے دن ان کی بیگم نے ہماری والدہ کو فون کر کے رشتہ کی دوبارہ بات کی۔ ہماری امی اس موضوع پر ان سے بات کرنے پر تیار نہ ہوئیں تو انہوں نے کہا کہ میں دیکھتی ہوں کہ تم میرے بیٹے کے علاوہ کسی اور سے اپنی بیٹی کی کیسے شادی کرتی ہو..... ہم لوگوں نے ان کی اس بات کو سیریس نہیں لیا۔

اس بات کے تقریباً ایک ماہ بعد ایک رات سو تے میں مجھے ایسا لگا کہ کسی نے میرے پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑ کر زور سے کھینچا ہے۔ میری آنکھ کھل گئی میں نے لائٹ جلا کر دیکھا تو کمرے میں کوئی نہیں تھا۔ اس کے بعد سے ہفتے میں دو تین دن ایسا

شہد پئیں، کچھ عرصہ کے لیے ہر قسم کے گوشت سے پرہیز کریں اور نمک کم سے کم استعمال کریں۔  
حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور ہر جمعرات یا جمعہ کے روز کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلائیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

اللہ سے دعا ہے کہ آپ کو ان بد اثرات سے جلد از جلد نجات ملے اور آئندہ کے لیے ہر قسم کی منفی چیزوں سے حفاظت ہو۔ آمین

امتحان میں کامیابی

☆☆☆

سوال: میں روحانی ڈائجسٹ کی بہت پرانی قاری ہوں۔ کئی مرتبہ اپنے مسائل کے حل کے لیے آپ کو خطوط تحریر کئے تھے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ آپ کے بتائے گئے عمل اور وظائف سے میرے مسائل حل ہوئے۔ اب ایک بار پھر آپ کی مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔

مجھے پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ میں نے بی۔ اے جنرل ہسٹری میں کیا ہے اور ماسٹرز میں میری تھر ڈپوزیشن آئی تھی۔ شادی کے بعد میں خانہ داری میں لگ گئی۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے دو بچوں سے نوازا ہے۔ میں مزید پڑھنا اور کچھ کرنا چاہتی ہوں۔ میں نے اپنے شوہر سے بات کی تو انہوں نے مجھے اجازت

دے دی۔

میں نے کمیشن کے امتحانات کے لیے پڑھائی شروع کی تو مجھے اندازہ ہوا کہ اب میرا حافظہ کافی کمزور ہو گیا ہے۔ میں جو کچھ یاد کرتی ہوں وہ جلد بھول جاتی ہوں۔

میں محنت کر کے یہ جا ب حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ آپ ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میں امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کر سکوں۔

جواب: صبح اور شام آکیس آکیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی پہلی آیت، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھد دم کر لیں۔

پڑھا ہوا ٹھیک طرح ذہن نشین رہے اس کے لیے دوران مطالعہ ذہنی یکسوئی ضروری ہے۔ ذہنی یکسوئی کیسے حاصل کی جائے اس کے لیے روحانی ڈائجسٹ میں مائنڈ فلنس کے زیر عنوان تحریروں سے بھی استفادہ کیجئے۔

نشے کی لت

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر تین چار سال سے نشہ کرنے لگے ہیں۔ رات گئے گھر آتے ہیں اور کیبل پر صبح تک فلمیں ڈرامے دیکھتے رہتے ہیں۔

نشہ کے بعد رات کو انہیں بہت بھوک لگتی ہے۔ چاہے رات کے تین بجے ہوں یا چار بس انہیں جو وہ کہیں پکا کر کھلانا پڑتا ہے۔ اگر ایسا نہ



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۔

نشے کے عادی شخص کو نشے سے بچانا ہو تو اسے احترام (Respect) کا احساس بھی دیا جانا چاہیے۔ ایسے شخص کو اہمیت کا احساس بھی دلانا چاہیے اور اسے یقین دلانا چاہیے کہ اس کے اہل خانہ اس سے بہت محبت کرتے ہیں۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر نشے سے نجات کا عزم کر لیں اور نشے کی طلب کو نہ کہنے پر آمادہ ہو جائیں۔

بطور روحانی علاج عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 168-169

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ انہیں نشے سے نجات ملنے کی توفیق عطا ہو۔

اس عمل کو کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔  
ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

لالچی بہنوئی

☆☆☆

سوال: آج سے دو سال پہلے میری بہن کی اڑتیس سال کی عمر میں شادی ہوئی تھی۔ میری بہن اور بہنوئی کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ ایک سال پہلے ابو نے ان کو کاروبار کرنے میں مالی مدد کی تھی لیکن وہ کاروبار اب تقریباً

کروں تو لڑائی جھگڑا کرتے ہیں۔ گالیاں دیتے ہیں اور شور مچاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بیٹیاں ڈر کر سہم جاتی ہیں۔

ان کی وجہ سے اب محلہ والوں کے سامنے بھی ہمارا گھر تماشہ بن رہا ہے۔ میں نے ہر طرح سے انہیں سمجھا بچھا کر دکھ لیا۔ مگر وہ مانتے نہیں ہیں۔ کبھی میں زیادہ کچھ کہوں تو مجھ پر ہاتھ بھی اٹھا لیتے ہیں۔

جواب: اللہ رحم فرمائے۔ نشے کی لت انسان کو کہیں کا نہیں چھوڑتی۔ ہر شخص کو خاص طور پر بیوی بچوں والوں کو تو اس لت سے بہر طور بچنا چاہیے۔ جو لوگ اس لت میں پھنس چکے ہیں انہیں اس مصیبت سے باہر نکالنے کے لیے اہل خانہ اور مخلص دوستوں کو حکمت کے ساتھ کوشش کرنا چاہیے۔

نشہ کا عادی شخص نشہ چھوڑ دے اس کے لیے بنیادی ضرورت خود متاثرہ شخص کی اپنی رضامندی ہے۔ اگر نشہ کرنے والا خود ہی نشہ نہ چھوڑنا چاہے تو اچھے سے اچھے علاج معالجے کے باوجود وہ دوبارہ نشہ شروع کر سکتا ہے۔

نشے میں پڑے رہنا دراصل اپنی ذمہ داریوں سے فرار ہے۔ کمزور شخصیت کے مالک کئی افراد نشے کے ذریعے فرار (Escape) چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں قوت ارادی اور خود اعتمادی کی شدید کمی ہوتی ہے۔

برائے نام ہے۔

ہونٹ باریک، آواز زنانہ۔ آنکھوں میں ویرانی۔  
لوگوں کی طرح طرح کی طنزیہ باتوں کو میں  
نے کبھی اہمیت نہ دی اور ہمت نہ ہاری آج میں ایم بی  
اے کر چکا ہوں اور اچھی جگہ برسر روزگار ہوں۔  
آج کے دور میں اکثر لوگ ظاہری شکل  
و صورت کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اب میری  
شادی کا مسئلہ ہے۔ معمولی شکل و صورت کی وجہ  
سے شادی میں بہت مشکل پیش آرہی ہے۔ میں  
چاہتا ہوں کہ آپ مجھے خوبصورتی کا کوئی مراقبہ  
بتادیں۔

جواب: رات کو سوتے وقت آنکھیں بند  
کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں اور  
باغ میں گلاب کے سرخ پھول کھلے ہوئے ہیں اور  
ان پھولوں کی مہک ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔  
جب تصور قائم ہو جائے تو لمبے لمبے سانس  
لے کر اس خوشبو کو سونگھیں۔ چند دنوں کی مشق  
کے بعد آپ کو گلاب کی خوشبو محسوس ہونے لگے  
گی۔ کچھ عرصہ تک اس خوشبو سے لطف اندوز  
ہوتے رہیں اور مراقبہ جاری رکھیں۔

ان شاء اللہ نوے روز کے اس عمل سے آپ  
کے اندر مردانہ وجاہت اور کشش آجائے گی۔  
مراقبہ کے دوران خیالات اگر آتے ہیں تو  
آنے دیں، ان خیالات کو نہ تو اہمیت دیں اور نہ  
انہیں رد کریں، وہ خود گزر جائیں گے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک  
پیالی روزانہ صبح اور شام پیئیں۔



بہنوئی نے بہن کے ذریعے ہمارے ابو کو پیغام  
بجھوایا ہے کہ انہیں مکان خریدنے کے لیے رقم  
چاہیے۔ ابوجان کا کہنا ہے کہ اس طرح تو یہ اور کام  
چور ہو جائے گا اور کچھ عرصے بعد کسی اور چیز کا  
مطالبہ کرے گا۔ ہم لوگ بہنوئی کے اس مطالبے  
کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ اب کچھ دنوں سے  
بہنوئی کے لہجے میں سختی آگئی ہے۔

جواب: آپ کے والد کا خیال بالکل ٹھیک  
ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی اڑتیس سالہ  
بہن سے شادی کرتے وقت ان صاحب کے ذہن  
میں اپنا گھر بسانے سے زیادہ اپنا مالی سہارا مضبوط  
کرنے کا ارادہ تھا۔ ایسے لوگوں کے مالی مطالبات  
پورے ہوتے رہیں تو اپنی بیوی کے پیر دھو دھو کر  
پینے کے لیے بھی تیار ہو جائیں بصورت دیگر ان کے  
رویے بتدریج تلخ ہوتے جاتے ہیں۔ خدشہ ہے کہ  
آپ کے بہنوئی بھی ایسا ہی کچھ کریں گے۔

انہیں مکان کے لیے رقم دینے کے بجائے ان  
کے تلخ رویے سے بچنے کے لیے بہتر ہو گا کہ آپ  
کے والد اپنی ان بیٹی کا کچھ ماہانہ جیب خرچ مقرر  
کر دیں۔ ہر ماہ ایک مناسب رقم ملتی رہے گی تو ان  
صاحب کا موڈ اچھا رہے گا اور وہ اپنی بیگم کے ساتھ  
ٹھیک طرح بات کرتے رہیں گے۔

خوبصورتی کے لیے مراقبہ!

☆☆☆

سوال: میرا مسئلہ اپنی شخصیت میں جاذبیت  
و کشش کا فقدان ہے۔ میرا رنگ گہرا، ناک چھٹی،

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)



All New TOYOTA

# YARIS

1.3 and 1.5 Available for Booking

**YARIS**  
*IS POWERFUL*



[facebook.com/Toyota.Hyderabad](https://facebook.com/Toyota.Hyderabad)

For Booking Details  
Please Contact:

UAN: (022) 111 555 121 or 0348-1119705

**TOYOTA HYDERABAD MOTORS**

A/41, SITE, AUTO BHAN ROAD