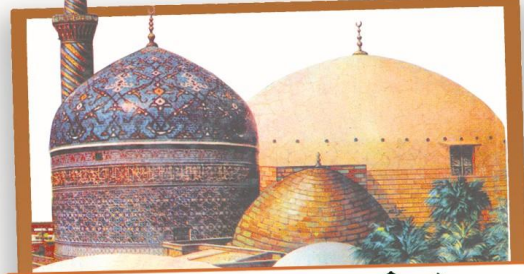


رُوحانی ڈائجسٹ

اسکول کے نصاب میں
سیرت کے مضامین
شامل کرنے کا مستحسن فیصلہ



حضرت
غوث پاک رحمۃ اللہ علیہ
اذکار، اوراد
اور وظائف



پیش گوئیاں
پوری ہونے کا وقت
قریب ہے...؟



سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باہمی تعلقات اور بھائی چارے کا ماحول

برج جدی کے تحت پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

23 دسمبر
20 جنوری

رشتے کے لیے استخارہ کا عمل

کسی نے جادو اور سحر سے روزگار باندھ دیا ہے....

ڈر اور خوف سے نجات کے لیے دعائیں

ماں کے حکم پر بیوی اور اولاد کو چھوڑ دیا....

ڈاکٹری رپورٹ نارمل، مگر اولاد سے محروم....؟

شوگر رہے مریض کے کنٹرول میں....؟



ذہنی استعداد
یادداشت
میں اضافہ کیجیے....!

ہینڈ سینٹائزر

غیر محتاط استعمال کے نقصانات



PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN
CONCEPT**
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC
22nd
ANNIVERSARY
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن

کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



ACIMC KARACHI HEAD OFFICE

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



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



FLORA

Honey

Available in
Big & Medium
Packing



Prism & Charisma

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



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

جلد: 43 شماره: 1

دسمبر 2020ء / ربیع الثانی 1442ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ
کراچی
رُوحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).... سالانہ 1200 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 75 امریکی ڈالر

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-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

اَبْدَ الْحَيِّ قَلْبَهُ رَبُّنَا 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

زندگانی صحفانہ صریحہ

41

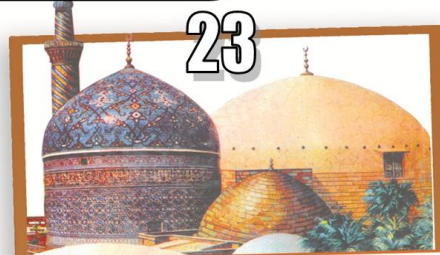
اسکول کے نصاب میں
سیرت کے مضامین
شامل کرنے کا مستحسن فیصلہ

11



پیش گوئیاں
پوری ہونے کا وقت
قریب ہے...؟

23



حضرت ﷺ
اذکار، اوراد
غوث پاک اور وظائف



29

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باہمی تعلقات اور بھائی چارے کا ماحول

59

برج جدی کے تحت پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

23 دسمبر
20 جنوری

125

رشتے کے لیے استخارہ کا عمل

152

کسی نے جادو اور سحر سے روزگار باندھ دیا ہے...؟

135

ڈر اور خوف سے نجات کے لیے دعائیں

147

ماں کے حکم پر بیوی اور اولاد کو چھوڑ دیا....؟

145

ڈاکٹری رپورٹ نارمل، مگر اولاد سے محروم....؟

75

شوگر ہے مریض کے کنٹرول میں....؟



ذہنی استعداد
یادداشت
اور

17

میں اضافہ کیجیے....!

37

بینڈ سینٹائزر

غیر محتاط استعمال کے نقصانات



23 حضرت غوث پاک رحمۃ اللہ علیہ
اذکار، اوراد
اور وظائف

ذہنی استعداد
اور
یادداشت
میں اضافہ کیجیے....!

17

پیش گوئیاں
پوری ہونے کا
وقت
قریب ہے....؟

11

- صدائے حبرس
- 08- خواجہ شمس الدین عظیمی
- پیش گوئیاں پوری ہوئے کا وقت قریب ہے: پیش گوئی کی حقیقت کیا ہے؟ ہرمیس - 11
- ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے: آسان قابل عمل مشورے.... ابن وصی - 17
- حضرت غوث پاکؒ کے اذکار، اوراد و وظائف: گیارہویں شریف کی حقیقت ❖❖❖ - 23
- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: باہمی تعلقات اور بھائی چارے کا ماحول ❖❖❖ - 29
- محفل میلاد: سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام محافل میلاد کا احوال ❖❖❖ - 31
- اسکول کے نصاب میں سیرت کے مضامین: وزیر اعظم کا ایک مستحسن فیصلہ.... ❖❖❖ - 35
- ہینڈ سینٹائزر: غیر محتاط استعمال کے نقصانات.... ❖❖❖ - 37
- بے چین روح: جاسوسی ناول نگار اگا تھا کر سٹی کے قلم سے پراسرار کہانی.... اگاتھا کر سٹی - 43
- انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھیے: فخر، خود پسندی، غرور کی باڈی لینگویج.... ہرمیس - 51
- رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت: برج جدی کے حامل افراد کا موافق رنگ۔ زویا علی - 59
- کوروناء وائرس کی دوسری لہر ابھی باقی ہے: محفوظ رہنے کا واحد راستہ، احتیاط۔ ❖❖❖ - 63

75 شور
آپ کے کنٹرول میں!

ہینڈ سینٹائزر
غیر محتاط استعمال
کے نقصانات

37

کوروناء وائرس
دوسری لہر

63

Covid-19 Second Wave

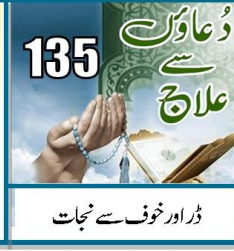
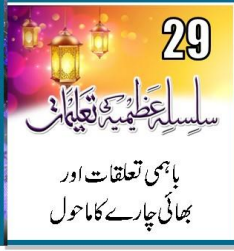
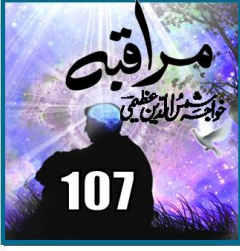
88 ملنائی میٹ
حسن میں اضافہ
کے لیے

مزیدار مچھلی

66

توانائی اور صحت کا خزانہ
ڈرائی فروٹس

85



- 66 شایبہ عاطف ... مسزیدار مچھلی: سال کے آٹھ مہینوں میں مچھلی ضرور کھانی چاہیے ...
- 73 عارفہ خان - 73 نزہ زکام کھانسی اور گلے کی خراش سے نجات: آسان گھریلو ٹپس ...
- 75 ❖❖❖ اب شوگر آپ کے کنٹرول میں شوگر کنٹرول کرنے والی غذائیں۔
- 79 ❖❖❖ ایکٹیور ہیں صحت مند رہیں: ورزش نہ کرنا بیماریوں کو دعوت دیتا ہے ...
- 82 راشدہ عفت میموریل - 82 چھوٹے بچوں کو ٹھنڈے موسم سے محفوظ رکھیں ..
- 85 ❖❖❖ ڈرائی فوروٹس تو انائی اور صحت کا خزانہ۔
- 88 صدف قمر - 88 ملتانی مٹی جلد کی حفاظت، حسن میں اضافے کے لیے ...
- 91 ❖❖❖ گھر کا معالج: سانس کا مرض، علامت، پچاؤ اور گھریلو ٹوکے
- 93 محمد نبیل عباسی - 93 بچوں کا روحانی ڈائجسٹ: بچوں کے لیے کہانیاں ...
- 97- ❖❖❖ کیفیاتِ مراقبہ: ارادے کی قوت، سگریٹ نوشی سے نجات
- 102 ❖❖❖ محفلِ مراقبہ: دعا کے نام
- 107 خواجہ شمس الدین عظیمی - 107 مراقبہ: قسط 5 انسانی جسم کے تین پرت ...
- 117 ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 117 مطالعہ قرآن: مغضوب اور ضالین کے وسیع تر مفادیم
- 120 ❖❖❖ قرآنی انسائیکلو پیڈیا: قرآنی لفظ جفان اور جلب کے معنی و مفہوم اور تشریح ...
- 123 ❖❖❖ اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل: اللہ کے اسم المؤمن الصمیمین کی تاثیر
- 127 ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 127 نظر بد اور شر سے حفاظت جنات کے متعلق سائنسی تصورات
- 135 ❖❖❖ دعاؤں سے علاج: ڈر اور خوف سے نجات کے لیے دعائیں
- 139 ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - 139 روحانی ڈاک: لاعلاج امراض اور پیچیدہ روحانی و نفسیاتی مسائل کا حل ... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

بیٹے کی خاطر زندہ رہنا چاہتی ہوں!
 کامیابی کیوں نہیں ملتی....؟
 بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں!
 کاروبار ختم ہو رہا ہے!
 نہ جانے کس کی نظر لگ گئی!
 شوہر کے جیل سے رہا ہونے کے بعد!

139 ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

باتیں بنانے میں ماہر
 اولاد سے محروم بیٹے!
 محبت کا نشہ
 ماں کی اجازت نہیں

رُوحانی ڈاک

علحدہ گھر کا مطالبہ کیوں....؟
 ایک عورت دشمن بن گئی!
 جنات نے حملہ کر دیا!
 نظر بد اور شر سے حفاظت

صدائے خبریں

حضرت ابو ذر غفاریؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ”اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں جو شخص اس دنیا میں کوئی نیک عمل کرتا ہے تو میں اس کو اس نیک عمل پر دس گنا اجر و ثواب دیتا ہوں، اور جو شخص برائی یا گناہ کرتا ہے تو اس کی سزا اتنی ہی دیتا ہوں جتنا اس نے ناجائز کام کیا، گناہ کی سزا دو گنی بھی نہیں کرتا، بلکہ گناہ کے برابر سزا دیتا ہوں یا معاف کر دیتا ہوں۔ جو بندہ میرے قریب ایک بالشت آتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کے قریب آتا ہوں اور جو بندہ ایک ہاتھ میرے قریب آتا ہے تو میں دو ہاتھ اس کے قریب آجاتا ہوں، اور جو بندہ میری طرف پیدل چل کر آتا ہے تو میں اس کی طرف دوڑ کر آتا ہوں۔“ [کتاب الزہد، عبد اللہ بن مبارک]

اس حدیث مبارکہ کو ہم ایک مثال سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ایک چھوٹا بچہ ہے جس کو چلنا نہیں آتا، باپ یہ چاہتا ہے کہ میں اس کو چلنا سکھاؤں، تو باپ دور کھڑے ہو کر اس بیٹے کو اپنی طرف بلاتا ہے کہ بیٹا میرے پاس آؤ۔۔۔ اب اگر وہ بچہ دور ہی کھڑا ہے گا اور ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھائے گا تو باپ اس سے دور ہی رہے گا، لیکن اگر وہ بچہ ایک قدم بڑھاتا ہے اور چلنا نہ جاننے کی وجہ سے جب وہ گرنے لگتا ہے تو باپ اس کو گرنے نہیں دیتا بلکہ باپ دوڑ کر اس کے قریب چلا جاتا ہے اور اس کو گود میں اٹھا لیتا ہے تاکہ وہ گرنے نہ پائے۔

اسی طرح جب کوئی بندہ اللہ تعالیٰ کی طرف قدم بڑھاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے گرنے نہیں دیتے، بلکہ رحمتِ خداوندی آگے بڑھ کر اسے سنبھال لیتی ہے۔

اللہ تعالیٰ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ کون سا بندہ میری طرف بڑھتا ہے اور میری طرف آنے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اگر کوئی بندہ کوشش ہی نہ کرے تو قدرت اُسے اس کے حال پر چھوڑ دیتی ہے۔

آج پوری قوم اس غفلت میں اور اس انتظار میں پڑی ہوئی ہے کہ کوئی غیب سے سامنے آئے اور وہ ہمیں زبردستی نیکی اور تقویٰ کے مقام تک پہنچادے، چنانچہ بعض لوگ جب کسی شیخ کے ہاتھ پر بیعت کر لیتے ہیں اور اس سے اصلاحی تعلق قائم کر لیتے ہیں تو وہ یوں سمجھتے ہیں کہ اب ہمیں کچھ کرنا نہیں پڑے گا، بلکہ اس شیخ کے پاس ایسی غیبی طاقت ہے جس کے ذریعہ وہ ہمیں اٹھا کر جنت میں پہنچادے گا۔

یاد رکھیے! یہ بہت بڑا دھوکہ ہے، کوئی شیخ کسی مرید کو اٹھا کر جنت میں نہیں پہنچائے گا، بلکہ ہر انسان کو

خود ہی جنت کے لیے کوششیں کرنا ہوں گی اور جنت میں لے جانے والی سوچ اور فکر پیدا کرنی ہوگی۔ ہاں البتہ اللہ تعالیٰ نے یہ ضرور وعدہ فرمایا کہ اگر تم تھوڑا سا چلو گے تو میں تمہیں اس سے کہیں زیادہ اپنا قرب عطا کروں گا۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا!

ترجمہ: ”جو لوگ ہماری راہ میں مشقتیں برداشت کرتے ہیں، ہم انہیں اپنی راہیں ضرور دکھائیں گے۔ یقیناً اللہ نیکو کاروں کا ساتھی ہے۔“ [سورہ عنکبوت، آیت 69]

اس لیے یہ سمجھنا کہ کچھ کیے بغیر بیٹھے بیٹھے کام بن جائے گا، یا کسی کے ہاتھ پر ہاتھ رکھ دینے سے کام بن جائے گا، یا یہ سمجھنا کہ صرف تمناؤں اور آرزوں سے جنت مل جائے گی، یہ بہت بڑا دھوکہ ہے۔ لہذا... میرے بچو! میرے دوستو! میرے عزیزو! اللہ کا عرفان حاصل کرنیکی کوشش کرو، اب چاہے تمہاری کوشش نامکمل اور ادھوری ہی سہی، ناقص ہی سہی، لیکن کوشش ضرور کرو اور اس کوشش کو جاری رکھو۔

مسلمان آج جیسے بھی ہیں اللہ کے محبوب حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر جان سے فدا ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ اُس نے رسول اللہ ﷺ کی محبت مسلمانوں کے قلوب میں داخل کی ہوئی ہے لیکن آج ایسا لگتا ہے کہ اکثر مسلمانوں کی محبت کا اظہار صرف زبانی کلامی ہے۔

مسلمانوں میں دعا کے حوالے سے ایک مخصوص فہم پیدا ہو گیا ہے اور وہ صرف دعا کرنے تک محدود ہو گئے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کی سیرت کے مطالعہ سے صاف پتہ چلتا ہے کہ حضور پاک ﷺ نے دعا کے ساتھ مسلسل جدوجہد کی۔ غزوہ بدر میں سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ 313 افراد تھے جبکہ دوسری طرف ایک ہزار مسلح افراد تھے۔ آپ ﷺ نے مدینہ منورہ میں بیٹھ کر دعا نہیں کی بلکہ میدان جنگ میں جا کر اللہ پاک سے دعا کی۔ آپ ﷺ نے عملی مظاہرہ کے بعد جب دعا کی تو اللہ تعالیٰ نے 313 افراد کی مدد کے لیے فرشتے بھیج دیے۔

ہمیں یہ سوچنا ہے کہ ہم جو کچھ بھی کرنا چاہتے ہیں پہلے اُس کا عملی مظاہرہ کریں اور پھر درود سلام کے ساتھ رسول اللہ ﷺ کی نسبت اور وسیلے سے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

امت مسلمہ میں سے عمل نکل گیا ہے۔ عملی زندگی کی طرف سے توجہ ہٹ گئی ہے، اس بے عملی سے انتشار پیدا ہوا ہے۔ انتشار سے اختلاف بڑھا۔ عملی مظاہرہ کم سے کم ہو گیا ہے۔

جب ہم عملی مظاہرہ کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور عاجزی سے جھکیں گے اور سجدہ ریز ہوں گے تو یہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی سنت پر حقیقی معنوں میں عمل ہو گا۔

رسول اللہ ﷺ سے عشق و محبت کا تقاضا یہ ہے کہ ہم سب بحیثیت امتی، حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت کے مطابق اپنی زندگی گزاریں اور رسول اللہ ﷺ کے معین کردہ راستے پر پورے عزم اور حوصلے کے ساتھ قائم رہیں۔



علامہ خادم حسین رضوی رحمۃ اللہ علیہ (2020ء—1966ء)



ممتاز عالم دین، تحریک لبیک پاکستان (ٹی ایل پی) کے سربراہ علامہ خادم حسین رضوی رحمۃ اللہ علیہ 19 نومبر 2020ء بروز جمعرات 54 برس کی عمر میں لاہور میں انتقال کر گئے۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

علامہ خادم حسین رضوی کی نماز جنازہ مینار پاکستان گراؤنڈ، لاہور میں ادا کی گئی، جس میں لاکھوں افراد نے شرکت کی۔ مرحوم کے پسماندگان میں ایک بیوہ، دو بیٹے، چار بیٹیاں شامل ہیں۔

علامہ خادم حسین رضوی کی وفات پر تعزیت کرنے والوں

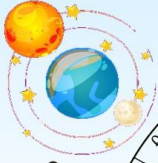
میں وزیر اعظم پاکستان عمران خان، آرمی چیف جنرل قمر جاوید باجوہ، صوبائی وزراء اعلیٰ، گورنر، وفاقی و صوبائی وزراء، مختلف مکاتب فکر کے علماء، جن میں مفتی تقی عثمانی، علامہ راغب حسین نعیمی، علامہ طارق جمیل، ثروت اعجاز قادری سمیت دیگر حضرات شامل ہیں۔

خادم حسین رضوی 22 جون 1966 کو تکہ توت ضلع انک میں پیدا ہوئے۔ انہوں نے جہلم و دینہ کے مدارس دینیہ سے حفظ و تجوید کی تعلیم حاصل کی اور جامعہ نظامیہ رضویہ لاہور سے درس نظامی کی تکمیل کی۔ 1988ء میں فارغ التحصیل ہونے کے بعد جامعہ نظامیہ ہی میں علم صرف کا درس دینا شروع کیا۔ 1993ء میں محکمہ اوقاف پنجاب کی جانب سے لاہور اور گجرات کی متعدد مساجد میں خطیب کے فرائض انجام دیتے رہے۔ 2009ء میں ایک ٹریفک حادثہ کی وجہ سے ان کے جسم کا نچلا حصہ معذور ہو گیا تھا۔ اس حادثہ کے بعد وہ وہیل چیئر استعمال کرنے لگے۔ محکمہ اوقاف کی ملازمت سے فراغت کے بعد 2017ء میں انہوں نے ”تحریک لبیک پاکستان“ (ٹی ایل پی) نامی تنظیم کے تحت خدمات انجام دیں۔

علامہ خادم حسین رضوی عاشق رسول اور پاسانِ ختم نبوت تھے، ناموس رسالت کے حوالے سے جب کوئی معاملہ اٹھا تو وہ تڑپ اٹھتے تھے۔ وہ توہین رسالت کے قانون میں ترمیم کے خلاف سرگرم رہے۔ پنجابی ان کی مادری زبان ہے تاہم انہیں عربی اور اردو کے علاوہ فارسی زبان پر بھی عبور تھا۔ مرحوم حافظ قرآن ہونے کے ساتھ ساتھ بڑی تعداد میں احادیث نبوی بھی یاد تھیں۔ وہ علامہ اقبال کے اردو و فارسی اشعار پر خوب دسترس رکھتے تھے۔ انہیں کلام اقبال کا حافظ بھی کہا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ حضرت خادم حسین رضویؒ کی مغفرت ہو۔ انہیں جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ مرحوم کے اہل خانہ، عقیدت مندوں اور سب متعلقین کو صبر جمیل عطا ہو۔ آمین

پیش گوئیاں پوری ہونے کا وقت قریب ہے....؟



تجسس ابتدائے آفرینش سے ہی انسان کی سرشت میں رہا ہے، انسان کبھی اپنی ذات کے بارے میں تو کبھی کائنات کے بارے میں تجسس نظر آتا ہے۔ انسان کی یہی سرشت اسے تہذیب کے سفر میں نت نئی کامیابیوں سے ہمکنار کرتی چلی آرہی ہے۔ انسان کی ایک خواہش یہ بھی ہے کہ وہ آنے والے زمانے کے متعلق جاننا چاہتا ہے۔ وہ کبھی منطق اور فلسفہ اور کبھی پر اسرار علوم میں اپنے مستقبل کو تلاش کرتا رہا ہے۔ علم نجوم،

پانتھیا Pythia کہتے تھے۔ وہ نشہ آور پیتیاں چبا کر اور بخارات سونگھ کر پیش گوئیاں کرتی۔ 560 قبل مسیح میں لیڈیا Lydia کے بادشاہ کروس Croesus نے اس سے سوال کیا کہ آیا وہ سلطنت فارس پر حملہ کر دے۔ تو جواب ملا کہ ”اگر بادشاہ حملہ کرے گا تو ایک بڑی سلطنت کو تباہ کر کے رکھ دے گا“....

کروس نے خوش ہو کر اپنی فتح کی خوش فہمی میں فارس پر حملہ کر دیا۔ کروس کو ایسی بڑی شکست ہوئی کہ وہ خود بھی گرفتار ہوا اور اس کی سلطنت بھی تباہ ہو گئی۔ پانتھیا کی پیش گوئی کی یہ تاویل پیش کی گئی کہ بادشاہ اس پیش گوئی کا مطلب سمجھنے میں ناکام رہا۔ دنیا کی مختلف تہذیبوں اور مذاہب میں دو طرح کی پیش گوئیاں پائی جاتی ہیں، ایک ایسی شخصیت کا تصور جو مستقبل میں اپنی قوم یا مذہب کی مدد کو اس

علم الاعداد، جفر، رمل، دست شناسی، شمع بینی، خوابوں کی تعبیر اور زائچہ و فال جیسے بیسیوں طریقے ہیں جن کے ذریعہ انسان اپنے آئندہ کل کے بارے میں جاننا چاہتا ہے۔ کئی لوگ ایسے بندوں کے متلاشی بھی رہتے ہیں جو کشف، وجدان، خواب اور فال کے ذریعہ لوگوں کو آنے والے واقعات کے بارے میں بتا سکیں۔

ایسا لگتا ہے کہ مستقبل کے تجسس کی یہ کیفیت دنیا کے ہر خطے ہر قوم اور ہر مذہب کے ماننے والوں میں ہوتی ہے۔ ہر خطے میں لوگوں کی بڑی تعداد کسی نہ کسی پیش گوئی کے پورا ہونے کی اُمید میں ہے۔ تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو ماضی میں دنیا بھر کی اقوام پیش گوئیوں کو اہمیت دیتی نظر آتی ہیں۔ مثال کے طور پر قدیم یونان میں ڈلفی کے مندر میں پروتوں کے ساتھ پیش گو بڑھیا بیٹھتی تھی جسے لوگ

جنہیں پادریوں اور پیش گو حضرات نے
دنیا کی تباہی اور قیامت کا سال قرار دیا۔

دوسری جانب علمی اور سائنسی حلقے
بھی اس معاملے میں پیچھے نہیں رہے،

1186ء، 1306ء، 1524ء، 1669ء،

1689ء، 1736ء، 1794ء، 1850ء،

1914ء، 1953ء، 1980ء، 1999ء

2012ء اور 2020ء ایسے سال رہے ہیں

جنہیں کسی جنگ، شہابِ ثاقب، عظیم طوفان کی

تباہی کے باعث دنیا کا آخری سال بتایا گیا اور لاکھوں
لوگ اس کے منتظر رہے۔

پیش گوئیوں کے ضمن میں ایک نام ایٹنی
کرائسٹ Antichrist کا بھی آتا ہے، ایک ایسا شخص
جو دنیا کی تباہی اور قیامت کا ذمہ دار ہو گا۔

پہلی صدی عیسوی میں سینٹ پال (پولس) نے
دعویٰ کیا کہ رومی حکمران نیرو وہی وہ ایٹنی کرائسٹ
ہے جو دنیا کے تباہی کا ذمہ دار ہو گا۔ 968ء میں کہا گیا
کہ جرمن حکمران آٹو اول انسانوں کے خاتمے کا سبب
بنے گا۔ جیسے جیسے ظالم حکمران اور طاقت ور شخصیات
آتی گئیں، مختلف تنظیموں اور تحریکوں کی جانب سے
ان کو دنیا کی تباہی اور قیامت کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا
رہا۔ نیرو، آٹو اول، پوپ گریگوری ہفتم، پوپ لیو دہم
، پوپ بینیڈکٹ شش دہم، فریڈرک دوم، مارٹن
لو تھر، جان کیلون، کاٹن میتھر، ولیم ٹڈیل، نیولین

وقت ظاہر ہوں گی جب وہ زوال کی انتہا کو چھو رہے

ہوں گے اور دوسرا اس دنیا کی تباہی اور
انسانیت کے خاتمے کی پیش گوئی....

پیر و اور قدیم میکسیکو (امریکہ) کی

تہذیب از تک میں یہ تصور پایا جاتا

تھا کہ مشرق سے خدا کا فرستادہ کوئی

بندہ آئے گا جو انہیں ترقی اور خوش

حالی دے گا مگر یہ انتظار ان لوگوں کو

بہت مہنگا پڑا۔ ہوا یہ کہ مشرق کی سمت سے

ہسپانوی لٹیرے از تک قوم کے ساحل پر وارد ہوئے
تو انہوں نے اسے فرستادہ سمجھا مگر ان لٹیروں نے
یہاں لوٹ مار کر کے انہیں برباد کر کے رکھ دیا۔

60 عیسوی میں سینٹ پال (پولس) نے دعویٰ

کیا کہ یہ دنیا 90ء میں تباہ ہونے والی ہے۔ ایسا ہی
دعویٰ دوسری صدی عیسوی کے راہبوں نے بھی کیا۔

365ء میں ہیلری پوئیٹر Hilary of Poitiers

نامی مفکر نے کہا کہ اگلا سال دنیا کا آخری سال ہو گا۔

یہ سال گزر جانے پر اس کے شاگرد سینٹ مارٹن اس
کی پیش گوئی کی توجیہ کرتے ہوئے بتانے لگے کہ
دراصل 400ء اس دنیا کا آخری سال ہو گا۔

سیکسٹس جولیس افریکانوس Sextus Julius

Africanus نامی (جو ایٹنی پوپ، یعنی عیسائی پوپ

سے اختلاف رکھنے والا فرقہ تھا) نے یہ پیش گوئی کی

کہ 800ء میں ایک شہابِ ثاقب دنیا کو تباہ کر دے

گا۔ اسی طرز کی خیریں دو صدیوں بعد سن 1000ء،

اور پھر ہزار سال بعد سن 2000ء کی آمد پر بھی سننے

کو ملیں۔ 1033ء، 1496ء، 1533ء، 1843ء،

1914ء، 1999ء اور 2012ء ایسے سال رہے ہیں



اس سے قبل کہ سب کچھ قابو میں ہو ایک بہت ہی خراب صدی واقع ہوگی تنہا رہنے والوں اور نقاب پوشوں کی حالت بدلے گی بہت تم میں گے جو اپنی جگہ رہنا چاہیں گے [لیس پروفیز: صدی 2: رباعی 10]

پہلے پہل اس رباعی کو 1788ء کے فرانس کے انقلاب سے جوڑا گیا، جس نے اشرافیہ طبقہ اور عوام کی حالت کو بدل ڈالا۔ بعض لوگوں نے ان اشعار کو بھارت کے ذات پات کے نظام کے خاتمہ کی پیش گوئی بتایا۔ بعض نے اسے مارکسزم سے منسوب کیا اور نقاب پوش کے لیے استعمال ہونے والا لفظ Masques کو ”مارکسس“ سے جوڑا جاتا رہا۔ حال ہی میں کورونا وائرس کی آمد کے بعد نوسٹر ڈیمس کے ان اشعار میں لکھے برے حالات میں ماسک پہننے اور الگ تھلگ تنہا رہنے والوں کی زندگی بدلنے کے الفاظ کو حفاظتی ماسک اور سماجی فاصلے کی وجہ سے قرظیہ میں رہنے والوں کی جانب اشارہ سمجھا جانے لگا ہے۔

افسوس کہ ایک عظیم قوم کو کیسے تکلیف دی گئی اور مقدس قانون کو پامال کیا گیا پوری عیسائیت مختلف قوانین کی پیروی کرے گی جب سونے چاندی کی نئے ذرائع نکلیں گے [لیس پروفیز: صدی 12: رباعی 53]

ابتداء میں ان اشعار کو بھی انقلاب فرانس سے منسوب کیا گیا، جب امراء اور پادریوں کی بے جا بندشوں اور عوام کی فلاح سے منہ موڑنے پر فرانس کی بادشاہت کو عوامی غیض و غضب کا سامنا کرنا پڑا، نتیجے میں قتل و غارت گری، لوٹ مار اور لاقانونیت نے فرانس میں کئی برسوں تک اپنا اثر جمائے رکھا۔

بوناپارٹ، ایڈولف ہٹلر سے لے کر موجودہ دور تک کئی حکمران، مذہبی علمی و سماجی شخصیات اور بڑی تنظیموں کے سربراہوں کو ذمہ دار ٹھہرایا جا چکا ہے۔

اس قسم کی پیش گوئیوں کے ضمن میں ناسٹر ڈیمس Nostradamus کا نام بہت مشہور ہے جو سولہویں صدی کے دوران فرانس میں پیدا ہوا۔ اس کی رباعیات کی کتاب میں قدیم فرانسیسی، لاطینی، عبرانی اور سریانی زبان کے ایسے الفاظ موجود ہیں جو آج متروک ہو چکے ہیں۔



مغربی دنیا کے کئی حلقوں میں یہ مذہبی کتاب کا سا درجہ رکھتی ہے اور اس سے مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں اخذ کی جاتی ہیں۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مغرب میں ایک طبقہ ان پیش گوئیوں کی تکمیل کی راہیں ہموار کرنے کی کوششوں میں لگا رہتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ عالمی طاقتوں کی بعض خفیہ ایجنسیاں اپنے مفادات کی خاطر ان پیش گوئیوں کی نت نئی تاویل کرتی رہتی ہیں۔

نوسٹر ڈیمس کی رباعیات سے دنیا کی تباہی کے ذمہ دار تین اینٹی کرائسٹ اخذ کیے جاتے ہیں۔ پہلے اور دوسرے کے متعلق یہ تشریح کی جاتی ہے کہ یہ نیولین اور ہٹلر کی طرف اشارہ ہے اور تیسرے شخص کا نام مابوس Mabus بتایا جاتا ہے۔

ناسٹر ڈیمس کی تمام پیش گوئیاں علامتی اور استعاراتی زبان میں ہیں اور یہ بھی معلوم نہیں کہ آیا یہ پیش گوئیاں ہی ہیں یا محض رباعیات ہی ہیں۔ یہاں چند رباعیات کے اشعار ملاحظہ ہوں۔

اس انقلاب نے پادریوں اور چرچ کی اجارہ داری ختم کی۔ شاہی خزانوں کو ضبط کر کے فرانسیسی عوام کے حوالے کر دیا گیا لیکن انیسویں صدی میں جب دولت کے نئے ذرائع یعنی تیل اور پیٹرولیم کی دریافت ہوئی تو ان اشعار کی تشریح بھی بدل گئی۔

مابوس جلد ہی مر جائے گا اور اس کے بعد انسانوں اور جانوروں پر خوفناک تباہی آئے گی اچانک ایک انتظام آنکھوں کے سامنے ہو گا سو ہاتھ، بھوک پیاس، قحط اور ایک شہابِ ثاقب [لیس پروفیز: صدی 2: رباغی 62]

1986ء میں جب ہیلے کا مدار ستارہ گزرا تو امریکہ، افریقہ اور ایشیا میں قحط پڑ گیا تھا۔ لوگوں نے اس پیش گوئی کو اسی قحط سے منسوب کر دیا۔ بعد میں یہ پیش گوئی ہر شہابِ ثاقب اور 2012ء میں آنے والی تباہی کے متعلق بھی کی جانے لگی۔

ناسٹر ڈیس کے دیگر اشعار پر غور کیجیے۔

آسمان سے برسنے والی آگ سے شہر جل جائے گا ایک آگ نئے بڑے شہر کے گرد پھیل جائے گی ایک نیا بادشاہ حکومت سنبھالے گا جو زمین پر طویل عرصہ تک امن قائم کرے گا ایک بڑا قحط و طاعون، مصنوعی گرد کے ذریعہ آئیگا ہم ایک بڑی صدی کے منتظر ہیں افسوس ایک عظیم قوم کو کیسے تکلیف دی گئی جنگ اور برف بڑی تباہی مچائے گی دیوتا انسانوں پر واضح کر دیں گے کہ وہ ایک بڑی جنگ کی ابتدا کرنے والے ہیں تھوڑے ہی عرصہ میں ایک ظالم سازشی ابھرے گا اور دو دریا بہتے خون سے رنگین ہو جائیں گے

انسانوں اور جانوروں پر خوفناک تباہی آئے گی خون، لاشوں سے پانی اور زمین ڈھک جائے گی کیا یہ ایسے اشعار نہیں ہیں جنہیں کہیں بھی کسی بھی موقع پر فٹ کیا جاسکے؟

ناسٹر ڈیس کی رباعیات میں کسی خاص ملک یا شہر کا تذکرہ نہیں نہ کسی خاص سن کا۔ اس کی رباعی میں زیادہ تر عطارد، مریخ، زہرہ، زحل جیسے سیاروں کے نام ہیں اور بعض جگہ تو ان قوموں کے تذکرہ بھی ہے جو صدیوں پہلے ختم ہو چکی ہیں۔

جین ڈکسن کا نام بھی معروف پیش گو شخصیات میں لیا جاتا ہے۔ اس کی اکثر پیش گوئیاں درست ثابت ہوئیں مگر اب بعض لوگ اس طرف اشارہ کرتے ہیں کہ جین ڈکسن کا تعلق دراصل ایک عالمی خفیہ ادارے سے تھا، اس ادارے کے لوگ جین ڈکسن کو اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے تھے۔

کیا پیش گوئیوں کی کوئی حقیقت بھی ہے؟

اس مضمون کا یہ مقصد ہرگز نہیں کہ پیش گوئیوں کا سرے سے انکار کیا جائے۔ بلکہ ہم پیش گوئیوں کے ضمن میں لوگوں میں رائج عمومی تصور کی حقیقت اور توہمات کو واضح کرنا چاہتے ہیں۔

کئی بار آپ نے دیکھا ہو گا جب مکان کی چھت پر کوا آکر بولتا ہے تو بعض بڑے بوڑھے یہی کہتے ہیں کہ مہمان آنے والے ہیں اور کبھی ایسا سچ بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن اکثر ایسا نہیں ہوتا۔ پھر بھی بہت سے لوگ کسی حد تک اس پر یقین رکھتے ہیں۔ اسی طرح بلی راستہ کاٹ جائے یا بلی روئے تو کہا جاتا ہے کہ کوئی آفت آتی ہے۔ خالی قینچی نہ چلاؤ ورنہ جھگڑا ہو گا

در حقیقت سنکرو نسیتی انہی لوگوں میں پروان چڑھتی ہے شک و شبہات نے جن کے خیالات کو جکڑ رکھا ہو۔ جرمن فلاسفر فریڈرک اینگلس Friedrich Engels کے مطابق ”بیرونی عوامل جب کسی قوم سے فکر و عمل کی قوتوں کو سلب کر لیتے ہیں تو ایسی قوم اکثر کسی یوٹوپیا (خیالی مقام جہاں امن و امان ہو) کا پیکر تراش لیتی ہے“....

اس طرح جو پیش گوئیاں جنم لیتی ہیں، وہ دراصل حقائق سے لاعلمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ پیش گوئیاں عارضی اور کم زور سہارا ہوتی ہیں۔ اس طرح کی پیش گوئیوں محض دل کا بہلاوا اور طفل تسلیاں ہوتی ہیں۔ ایسی پیش گوئیوں پر تکیہ کر کے اعلیٰ مقاصد اور بلند مقام حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ اس قسم کی پیش گوئیوں کو خیالی خود فریبی یا یوٹوپیا کی تصورات کہا جاسکتا ہے۔

پیش گوئی کسے کہتے ہیں؟:

حقیقت سے قریب پیش گوئی یا پری گائیشن Precognition نہ تو کسی بے عمل اور مردہ دل قوموں کی خیالی خود فریبی Utopia ہے اور نہ ہی تو ہم پرست اور بے یقین لوگوں کی سنکرو نسیتی Synchronicity....

آسان لفظوں میں سمجھا جائے تو حقیقی پیش گوئی کی بنیاد نہ وہم ہے اور نہ ہی خیالی تصورات.... مثلاً کسی طالب علم کو حصول علم میں ذوق و شوق سے محنت کرتے دیکھ کر اس کا ٹیچر یہ کہے کہ ”یہ بچہ ایک دن بڑا آدمی بنے گا“

کسی شخص کو کاروبار میں دلچسپی اور سوجھ بوجھ

وغیرہ۔ اس قسم کی بہت سی باتیں ہماری زندگی میں پیش آتی رہتی ہیں اور اگر اتفاقاً ایسا کوئی واقعہ ہو جائے ہے تو یقین پختہ ہو جاتا ہے کہ واقعی بلی نے راستہ کاٹا اسی لیے یہ ہوا ہے۔

معروف نفسیات دان کارل ژنگ Carl Jung اس قسم کے نظریات کو Synchronicity (سنکرو نسیتی) کا نام دیتے ہیں۔ وہ اپنی کتاب ”سنکرو نسیتی“ میں کہتے ہیں کہ ”زندگی میں ہم عادی ہو چکے ہیں کہ ہر کام کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔ اگر کسی بات کی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو اس کی وجہ تلاش کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً کسی ہفتہ میں کسی خاص دن کوئی حادثہ پیش آجائے اور ایسا کئی بار ہو تو وہ شخص اس دن کو اپنے لیے منحوس سمجھنے لگتا ہے۔ ایسا شخص اس روز ہر نیا کام کرنے سے اجتناب کرنے لگتا ہے۔

اگر کسی صاحب کے ساتھ اتفاقاً کسی عدد کے متعلق مسلسل خوش فہم واقعات سامنے آئیں تو وہ اسے اپنا کئی نمبر سمجھنے لگتے ہیں۔ سنکرو نسیتی یعنی ہر شے کی وجہ تلاش کرنے کے تصور کا حامل شخص مختلف اعداد، مبہم الفاظ، اشعار وغیرہ میں پراسراریت تلاش کرنے لگتا ہے.... اب جیسا کہ ناسٹر ڈیمس نے اپنی رباعی کے اشعار میں کہا کہ

آسمان سے برسنے والی آگ سے شہر بل جائے گا
پوپئی پر آتش فشاں پھٹے یا لاسکا پر شہابِ ثاقب
گرے، ہیر و شیماء پر بم گرائے جائیں یا نیویارک ٹوئین
ٹاور سے جہاز ٹکر جائے۔ ان سب واقعات کو کوئی شخص اس شعر سے منسوب کر لے گا اور اسے ناسٹر ڈیمس کی پیش گوئی، دور اندیشی اور پراسرار بصیرت سمجھے گا۔

کے ساتھ مصروف دیکھ کر کہا جائے کہ
”یہ ایک دن بڑا بزنس مین بنے گا“۔

فصل کی بوائی کے آغاز پر کسان موسم، ہوا، پانی
کا اندازہ لگا کر کہے کہ

”اس سال فصل زیادہ اچھی ہوگی“۔

گھر سے نکل کر گاڑی میں بیٹھے وقت کوئی شخص
کہے کہ ”میں 15 منٹ میں دفتر پہنچ جاؤں گا“۔

درخت کے پھول دیکھ کر مالی کہے کہ

”فلاں مہینہ اس میں پھل آجائیں گے“۔

یہ تمام باتیں اور اس سے ملتی جلتی دوسری باتیں
حقیقی پیش گوئیوں کی ضمن میں آتی ہیں۔

یعنی ہر پیش گوئی کے لیے کوئی بنیاد Base
اور شرائط Conditions ہوتی ہیں۔

اگر کسان بیج ہی نہ ڈالے تو کیا فصل اچھی ہوگی؟
اگر کوئی فرد گاڑی نہ چلائے یا گاڑی میں پیٹرول

نہ ہو تو کیا وہ دفتر پہنچ جائے گا...؟

یقیناً نہیں....! کیونکہ پیش گوئی کرنے والا
شخص کسی کام کے منطقی نتیجے تک پہنچنے کے لیے

ضروری اسباب اور سازگار حالات سے واقف ہوتا
ہے۔ یہ اسباب و حالات اس کے ذہن میں ہوتے ہیں

مگر اس کا تذکرہ نہیں کیا جاتا کیونکہ یہ باتیں قابلِ فہم
Understood ہوتی ہیں۔

اس کے لیے آپ ہوائی جہاز کی مثال لے لیں۔
جب جہاز اڑنا شروع ہوتا ہے تو فلائٹ اسٹیورڈ

مسافروں سے مخاطب ہو کر کہتے ہیں کہ ”جہاز فلاں
جگہ فلاں وقت پر پہنچے گا“ اور یہ پیش گوئی عموماً پوری

ہوتی ہے۔ اس موقع پر وہ یہ نہیں کہتے کہ اگر جہاز کا
انجن ٹھیک چلتا رہا، اگر اس کے پرزے درست حالت

میں کام کرتے رہے، اگر پائلٹ نے جہاز ٹھیک اڑایا،
اگر موسم سازگار رہا، اگر فیول ختم نہ ہوا، اگر جہاز کا
بیلنس برقرار رہا تو ہم وقت پر پہنچ جائیں گے....

وہ صرف وقت بتاتے ہیں، باقی باتیں
Understood ہوتی ہیں۔ یعنی اگر بنیاد Base یعنی

ہوائی جہاز کی حالت درست ہے اور لازمی شرط یہ کہ
جہاز کا عملہ مہارت رکھتا ہے تو پیش گوئی پوری ہوگی۔

گاڑی کے فیول میٹر کو دیکھ کر ڈرائیور نے کہا کہ
”پیٹرول بہت کم ہے، دو کلو میٹر بعد گاڑی بند

ہو جائے گی“۔

یہاں یہ بات Understood ہے کہ پیٹرول
بھر والیا جائے اس کا مطلب یہ نہیں کہ پیش گوئی

پوری کرنے کے لیے دو کلو میٹر چلا کر دیکھا جائے۔
ایک ابھرتی ہوئی قوم یہ دعویٰ کرے کہ بہت

جلد وہ سپر پاور یا ترقی یافتہ قوم بن جائے گی، تو اس کا
دعویٰ تب ہی پورا ہو سکے گا جب وہ عملی میدان میں

حالات کا مزید جانفشانی اور تندہی سے مقابلہ کرتی
رہے۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے کامیابی اور سرخ روئی کی

منتظر قوم ہر نئے دن کے آغاز پر ترقی سے کوسوں دور
ہوتی جائے گی....

پیش گوئی کو پورا ہونے کے لیے شرائط عائد
Conditions Apply ہوتی ہیں.... کسی پس ماندہ

قوم کو انتہائی نامساعد حالات میں خوش آئند مستقبل
کی خبر دی جائے تو اسے ہمت اور حوصلہ ملتا ہے اور

آگے بڑھنے کا عزم پیدا ہوتا ہے لیکن اس عزم
و حوصلہ کو بنیاد بنا کر ترقی کا راستہ تلاش نہ کیا جائے تو

پھر مستقبل کیوں کر خوش آئند ہو سکتا ہے....؟؟



ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے...!

قسط 3

آسان اور قابل عمل مشورے

کرتا جو کسی خاص واقعے سے منسوب ہوں یا پھر مختلف، عجیب یا انوکھے ہوں۔

مصنف پیٹر رسل نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ یادوں کی بنیاد یادیں ہی ہوتی ہیں۔ جب آپ ایک نئی چیز سیکھتے ہیں تو یہ سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ اس کا ان چیزوں کے ساتھ کیا تعلق ہے جو آپ پہلے سے جانتے ہیں۔ اس طرح آپ کی یادداشت بہتر بن جائے گی۔ چنانچہ معلومات کو دوسری باتوں سے منسلک کریں۔

جب آپ ایک نئی بات سیکھتے ہیں تو اُسے ایسی باتوں سے منسلک کر دیجیے جو آپ کو پہلے سے معلوم ہیں۔ دو باتوں کے بیچ میں تعلق قائم کر دینے سے آپ ان باتوں کو زیادہ آسانی سے یاد کر سکیں گے اور بعد میں استعمال میں بہتر طور پر لاسکیں گے۔

نام یاد رکھیں

تعلقات میں بہتری کے لیے نام یاد رکھنا نہایت ضروری ہے۔ جب آپ کسی شخص کو جس سے آپ کی ملاقات کچھ عرصہ پہلے ہی ہوئی تھی اُس کے نام سے بلاتے ہیں تو اُس شخص کو دلی مسرت ہوتی ہے۔ اُسے خوشی ہوتی ہے کہ آپ نے اُسے یاد رکھا ہے۔ اسی طرح آپ بے خیالی میں اپنے کسی دوست کو غلط نام سے پکار کر دیکھیے کہ اس پر کیا اثر مرتب ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ نام کیسے یاد رکھے جائیں...؟ کسی شخص کے نام کو ہم مختلف حوالوں سے وابستہ کر کے ذہن نشین کر سکتے ہیں مثلاً کسی

معلومات کو منسلک کر دیں

اگر ہم آپ سے پوچھیں کہ پرسوں آپ نے کیا کھایا تھا تو آپ کو جواب دینے میں کم سے کم دو منٹ تو لگیں گے۔ امکان ہے کہ اس سے بھی زیادہ وقت لگ جائے۔

اب ہمارا دوسرا

سوال یہ ہے کہ آپ

نے چھ ماہ پہلے اپنی

ساگرہ پر کیا پکوان

بنوائے تھے۔ تو جھٹ

جواب حاضر ہوگا۔ چکن

کڑھائی، باربی کیو، پیزا اور

چاکلیٹ کیک وغیرہ وغیرہ

یہ تجربہ ابھی کے

ابھی کر کے دیکھ لیجئے۔

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے

کہ ہمارا ذہن ان واقعات و

حقائق کو کبھی فراموش نہیں



تصور کیجیے۔ اس ذہنی تصور میں آپ جتنی تفصیل شامل کریں گے اتنی ہی آسانی سے آپ اسے یاد کر لیں گے۔

قدیم یونان اور روم کے لوگ معلومات کو بڑے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے خاص طریقہ لوکی loci استعمال کرتے تھے، جس کا ذکر سائنس ایڈرز Simonides of Ceos نامی ایک یونانی شاعر نے 477 قبل مسیح میں کیا۔ اس طریقے میں معلومات کو تصور کیا جاتا اور کسی چیز یا جگہ سے منسلک کر دیا جاتا۔ جو لوگ اس طریقے کو استعمال کرتے ہیں وہ اپنے تصور میں ایک جگہ کی سیر کرتے ہیں۔ جن باتوں کو وہ یاد رکھنا چاہتے ہیں انہیں وہ اس سیر کے دوران راہ میں دکھائی دینے والی مختلف چیزوں سے منسلک کرتے جاتے ہیں۔ پھر جب وہ اس معلومات کی یاد تازہ کرنا چاہتے ہیں تو وہ دوبارہ سے اپنے تصور میں اس جگہ کی سیر کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ نے مختلف چیزیں خریدنی ہیں تو آپ ان کی فہرست کیسے یاد رکھ سکتے ہیں؟ فرض کیجیے کہ آپ نے ڈبل روٹی، انڈے، دودھ اور مکھن خریدنا ہے۔ لوکی نامی طریقے کو استعمال کرتے ہوئے تصور میں اپنے ڈرائیونگ روم کی سیر کیجیے اور ان چیزوں کو اپنے ڈرائیونگ روم میں پائی جانے والی چیزوں سے منسلک کرتے جائیے۔ تصور کیجیے کہ انڈے لیپ کے نیچے پڑے ہیں، مچھلی کی ایکوریم میں دودھ بھرا ہے اور ٹی وی اسکرین پر مکھن ملا ہوا ہے۔ دو باتوں میں جتنا ہی

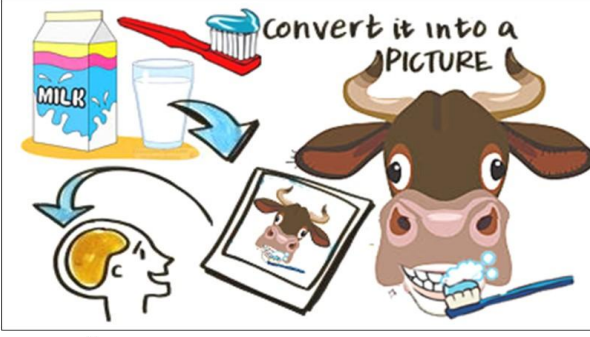


شخص کا آپ سے تعارف کرایا جاتا ہے، آپ اس کے نام میں دلچسپی لیں اور اس سے اس کے نام کے معنی پوچھئے۔ دوسرے آپ اس سے وہ صفات وابستہ کیجیے جو اس کے شعبہ سے متعلق افراد کا خاصہ ہوتی ہیں۔ جب آپ اس عمل کو اپنے ذہن میں ایک دو بار دہرائیں گے تو امید ہے کہ آپ اس شخص کو اور اس کے نام کو کبھی نہیں بھولیں گے۔

مثال کے طور پر اگر کسی کا نام جہانگیر ہے تو آپ اسے اسکواش کے معروف کھلاڑی جہانگیر خان سے جوڑ دیں۔ اس طرح اگلی ملاقات پر آپ کو ان کا نام یاد نہ بھی ہو تو ممکن ہے کہ اسکواش کا کھیل آجائے اور اس کے ساتھ ہی اس شخص کا نام ذہن میں آجائے گا۔ کسی شخص کا نام یاد رکھنے کے لیے اس کی شکل و صورت کے کسی خاص پہلو کو نام سے منسلک کر دیجیے۔

لوکی: قدیم یونانی طریقہ

کیا کوئی خاص روزمرہ کا کام ہے جسے آپ کو بھولنا نہیں چاہیے... تو خود کو یہ کام کرتے ہوئے



مذاقہ یا عجیب تعلق قائم کیا جائے اتنا ہی اُنہیں یاد رکھنا آسان ہو گا۔ سودا خریدتے وقت دوبارہ سے تصور میں ڈرامینگ روم کی سیر کیجیے۔ مثال کی طور پر، آپ نے دودھ اور ٹوٹھ پیسٹ خریدنا یاد رکھنا ہے۔

ذہنی مشقوں کے ذریعے بہت سے لوگ ذہنی و جسمانی کاموں کو اچھی طرح انجام دینے کے لیے کیمیاوی ذرائع کا بھی استعمال کرتے ہیں جو آگے چل کر خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ ذہنی صلاحیت کو عروج پر پہنچانے کے لیے کوئی جادوئی گولی تو دستیاب نہیں تاہم طبی و غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ کچھ غذائیں، جڑی بوٹیاں، ورزشیں اور متبادل طریقہ علاج کی تکنیک ضرور یہ کمال کر سکتی ہیں۔

دماغ کی ورزش

دماغ، ایک پٹھے کی مانند، استعمال کرنے سے طاقت ور اور مزید موثر بن جاتا ہے۔ ڈاکٹر جون منینگر Dr. Joan Minninger کہتی ہیں: ”زیادہ تر لوگ طویل المدت حافظہ کو میز کے ایک ایسے دراز کے طور پر خیال کرتے ہیں جس کو نئی چیزوں کیلئے جگہ بنانے کی غرض سے وقتاً فوقتاً خالی کرنا پڑتا ہے۔ یہ خیال غلط ہے۔ دراصل یادداشت میں ذخیرہ کرنے کی کوئی معلوم حدود نہیں ہیں۔ آپ اپنی ساری زندگی نئی چیزیں سیکھ سکتے اور یاد رکھ سکتے ہیں۔“ ڈاکٹر فرسٹ اسی طرح نشان دہی کرتے ہیں کہ خلیوں کے زیادہ استعمال سے

ایسے میں آپ ایک گائے کی اپنے دانت صاف کرتے ہوئے ذہنی تصویر بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ یہ ایسا تصور نہیں جسے آپ بھول پائیں، خواہ آپ کتنی بھی کوشش کر لیں۔

دراصل ہماری یادداشت تلازمہ خیال کے ذریعے کام کرتی ہے۔ تلازمہ خیال سے مراد ہے کہ ہمارا ذہن معلوم اشیاء کو نامعلوم اشیاء سے مربوط کرتا ہے۔ یہی طریقہ ہم نے یہاں استعمال کیا ہے۔ تلازمہ خیال جتنا آسان ہو گا ہمارے لیے اپنی یادداشت میں اضافہ کرنا اتنا ہی آسان ہو جائے گا۔ اسی طرح مختلف واقعات سے دوسرے واقعات منسلک کر کے آپ دن اور تاریخ بھی یاد رکھ سکتے ہیں۔

اپنے دماغ کو تیز کیجیے

لوگ دماغ کو تیز رکھنے اور ذہنی صلاحیتیں بہتر بنانے کے لیے نئے نئے طریقے ڈھونڈتے ہیں۔ کوئی موٹی موٹی کتابوں پڑھ کر ذہن بننا چاہتا ہے تو کوئی دماغی کھیلوں اور پزل گیمز کے ذریعے اپنا دماغ صحت مند اور تروتازہ رکھنے کی کوششیں کرتا ہے۔ کوئی مراقبہ اور



ہی آپ کا حافظہ مضبوط تر ہو جائے گا۔
 دماغ کا مسلسل استعمال اُس کی کارکردگی کو
 برقرار رکھتا ہے۔ ایک فرانسیسی ماہر اس بات کو
 دماغ کی جاگنگ کا نام دیتے ہیں۔ امریکی ریاست
 نیویارک سٹی کے انٹرمیشنل لائیوٹی سینٹر

(Longevity Centre) کے پریزیڈنٹ
 رابرٹ این بٹلر کا کہنا ہے “خوب ورزش کریں،
 نظمیں لکھیں، تقریریں کریں، کتابیں پڑھیں اور
 ہر وہ کام کریں جس سے ذہن بیدار رہے۔ جسمانی
 ورزش بھی دماغ کو بھارتی ہے۔ سانس کی مشقوں
 سے دماغ میں تازہ خون دوڑتا ہے جو تازہ آکسیجن
 اور گلوکوز سے بھرپور ہوتا ہے۔ دماغ کو صحت مند
 رکھنے کے لیے یہ دونوں ہی بہت ضروری ہیں۔“

یونیورسٹی آف کیلی فورنیا سان فرانسسکو،
 سائیکاٹری ڈیپارٹمنٹ کی اسٹنٹ پروفیسر
 کرسٹائن یانے نے ساٹھ سال سے زیادہ عمر کی
 ہزار خواتین کے ڈیڑھ کلو میٹر پیدل چلنے سے ذہن
 پر مرتب ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا۔ ان کے
 مطابق اتنا فاصلہ طے کرنے والی خواتین کی ذہنی
 کارکردگی میں مثبت تبدیلی ظاہر ہوئی۔

اسٹریس سے بچیں



تھائی رائیڈ گلینڈ
 تھائی رائیڈ گلینڈ انسانی کھوپڑی کے بالکل نیچے
 گردن میں حلق کے نیچے موجود ہوتا ہے۔ اس
 گلینڈ کا کام انرجی فراہم کرنا ہے۔ تتلی کی شکل کے
 یہ غدود تھائروکسن Thyroxin ہارمون پیدا
 کرتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے تھائی رائیڈ ہارمونز
 صحیح طور سے خون میں جذب نہ ہوں تو یہ براہ
 راست دماغی کارکردگی کو متاثر کر دیتے ہیں۔
 ناقص درقیت Hypothyroidism
 (تھائی رائیڈ کی کمی) اور ہیشی موٹوز
 Hashimoto's (تھائی رائیڈ میں اضافہ) دو

یادداشت میں بہتری لانے کے لیے چند مشورے

اپنی یادداشت کو تیز کرنے کے لیے نئے ہنر، ایک نئی زبان یا پھر موسیقی کے کسی آلے کو جاننا سیکھیں۔
 معلومات یاد رکھنے کے مختلف طریقے آزمائیں۔

خوب پانی پیئیں۔ جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے ذہن کی صلاحیت پر منفی اثر پڑتا ہے۔
 نیند بھر کر سونیں۔ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو ذہن معلومات کو محفوظ کرتا ہے۔
 مطالعہ کرتے وقت ایسی باتوں کے بارے میں نہ سوچیں جن سے آپ کو ٹینشن ہو۔ ٹینشن کی وجہ سے جسم
 میں ایک ایسا ہارمون پیدا ہوتا ہے جو سوچنے کی صلاحیت پر رُبر اثر ڈالتا ہے۔

سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال نہ کیا جائے۔ زیادہ کیفین اور کولڈ ڈرنک پینے سے گریز
 کریں۔ سگریٹ نوشی سے دماغ میں آکسیجن کی کمی پیدا ہوتی ہے۔ شراب اور نشہ آور اشیاء سے جسم میں تھامین
 (thiamine) وٹامن بی کی ایک قسم) کی کمی پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں یادداشت کمزور پڑ جاتی ہے۔

[یہ معلومات رسالے برین اینڈ مائنڈ Magazine Brain & Mind سے لی گئی ہے]

صدف وغیرہ، سمندری گھاس، بادام سے
 وٹامن B3: چاول، چوکر، براؤن چاول، تل کے
 بیج، جو، بادام، خوبانی، kelp، مشرومز سے
 وٹامن B5: چکن، بیف، سمندری مچھلی، جو، چاول
 ، کھجور، کشمش، ناشپاتی، آلو بخارا سے
 وٹامن B6: جو، براؤن چاول، آلو، گاجر، گو بھی،
 کلیجی، کیلے، رتالو بیٹھا آلو، گڑ، خمیر سے
 وٹامن B12: بیف، کلیجی، بیف گردے، انڈے،
 اچار، جئی، خمیری چاول کا عرق، سمندری جھاڑی
 وٹامن B9: فولک ایسڈ، کلیجی، پالک، ناشپاتی،
 گو بھی، سویٹ کارن، سفید چقدر swiss
 chard، ایک قسم کی لویسیے کی پھلی lima
 beans سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

(جاری ہے)



ایسی بیماریاں ہیں جو قوت مدافعت پہ حملہ آور ہو کر
 ہماری دماغی کارکردگی براہ راست اثر انداز ہوتی
 ہیں۔ جس کی واضح صورت برین فوگ Brain
 Fog یعنی ذہن کا دھندلا پن اور میموری لاس یا
 یادداشت کا ختم ہو جانا۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ
 ان غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو دماغ کو صحت
 مند رکھیں۔ سب سے پہلا مرحلہ تھائی رائیڈ کی
 فعالیت کو بہتر رکھنا ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق B-
 Complex اور وٹامنز سے بھرپور غذاؤں کا
 استعمال بے حد ضروری ہے۔

وٹامن B1: یہ وٹامن چاول، چوکر، سورج مکھی
 کے بیج، دالیں، بادام، چقدر، ہری سبزیاں، کرم
 کلمہ، بند گو بھی، بیسپیراگس یا مارچوپ سے با آسانی
 حاصل کیا جاسکتا ہے۔

وٹامن B2: اسے مختلف مچھلیوں جیسے سالمن

رُوحانی ڈائجسٹ کے ساتھ تعاون کی درخواست!

محترم قارئین!

السلام وعلیکم ورحمۃ اللہ۔

ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ گزشتہ اکتالیس سال سے اپنے قارئین کی علمی خدمت میں مصروف عمل ہے۔ محترم قارئین....! آپ بخوبی واقف ہوں گے کہ گزشتہ پانچ سات برسوں سے دنیا بھر میں پرنٹ میڈیا کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ کئی اخبارات و رسائل کی اشاعت مسلسل کم ہوتی جا رہی ہے۔

رواں سال کو رونا و نائرس کی وبا پھیلنے اور لاک ڈاؤن کی وجہ سے دیگر اداروں کی طرح اخبارات و رسائل کے ادارے بھی بہت متاثر ہوئے۔

روحانی ڈائجسٹ پسند کرنے والوں سے درخواست ہے کہ شدید مشکلات کے اس دور میں اپنے پسندیدہ رسالے روحانی ڈائجسٹ کی اشاعت جاری رکھنے میں تعاون فرمائیں۔ اس تعاون کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنے حلقہ احباب، اسکول، کالج، یونیورسٹی کی 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 غوث پاک



اذکار اوراد اور وظائف

اولیاء کرام اور صوفیائے عظام سے کئی مجموعہ ہائے وظائف منسوب ہیں۔ صوفیاء کرام نے لوگوں کے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مسائل کا روحانی علاج کیا۔

سلسلہ قادریہ کے روحانی بزرگ حضرت غوث الاعظم شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کے تجویز کردہ کئی روحانی وظائف اور علاج سے آج بھی ضرورت مند بڑی تعداد میں استفادہ کر رہے ہیں۔

ذیل میں حضرت غوث پاکؒ کے تلقین کردہ اوراد و وظائف پیش کیے جا رہے ہیں۔

حضرت شیخ وجیہہ الدین یوسف بغدادیؒ نے اپنی کتاب مناقب طیب میں لکھا ہے کہ میں نے شیخ عبدالقادر جیلانیؒ سے اوراد و وظائف اور ان کی تاثیر کے بارے میں گفتگو کی تو آپ نے فرمایا کہ ”اوراد و وظائف کی تاثیرات برحق ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ پڑھنے والے کی قوت ایمانی اعلیٰ درجہ کی ہو۔ شرک سے مکمل طور پر اجتناب کیا جائے۔ تقدیر پر پختہ ایمان ہو۔ لطافت طبع اور رقت قلب کے ساتھ پچگانہ نماز کی پابندی ہو، تہجد کی نماز کا بھی اہتمام کیا جائے۔ اکثر باوضو رہا جائے۔ عمل شروع کرنے سے پہلے صدقہ و خیرات کیا جائے۔ پڑھنے والے کے دل میں

رسول اللہ ﷺ کے لیے بے پناہ ادب اور محبت ہو، آپ کی اطاعت کا جذبہ موج زن ہو۔ اگر پڑھنے والے میں مسکین نوازی، ایثار، صبر و ثبات، صداقت اور دیانت موجود ہو تو وہ رحمت حق سے اور زیادہ قریب ہو گا۔“

دعا کی قبولیت:

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

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا خَيْرَ خَلْقِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ الْمُذْنِبِينَ

اس کے بعد یہ دعا پڑھے
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ
فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ يَا وَاحِدًا يَا مَجِيدًا
لَا تَزِلْ عَنِّي نِعْمَةً أَنْعَمْتَ بِهَا
اس کے بعد حضور ﷺ کے وسیلے سے اللہ تعالیٰ کی جناب میں اپنی التجا پیش کرے۔

سحر سے حفاظت:

فرض ادا کرنے سے پہلے اس دعا کا روزانہ سو مرتبہ ورد کرے۔

اللَّهُمَّ اَعْطِنِي رِزْقًا كَثِيرًا يَا مُجِيبُ
الدَّعَوَاتِ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
ان شاء الله، کثیر رزق ملے گا۔

وسعت علم و رزق:

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

اللَّهُمَّ اِنِّي اَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا وَاسِعًا
وَ عَمَلًا مُتَقَبَّلًا وَ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ
پڑھ کر سجدہ میں جا کر دعا کریں۔ یہ عمل وسعت رزق، وسعت علم، دفع سحر، حفاظت حمل اور تزکیہ قلب کے لیے فائدہ بخش ہے۔

ڈپریشن اور پیریشانیوں سے نجات:

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

يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ وَيَا كَافِيَ الْمُهَيَّمَاتِ وَيَا
دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ وَيَا حَلُّ الْمَشْكَلاتِ وَيَا
رَافِعَ الدَّرَجَاتِ وَيَا شَافِيَ الْأَمْرَاضِ وَيَا
مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ وَيَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

اس کے بعد یہ پڑھا جائے
يَا عَالِمَ مَا فِي الصُّدُورِ

حضرت یعقوب بن اسحاق بغدادی نے ”انوار السالکین“ میں لکھا ہے کہ محبوب سبحانی سیدنا حضرت شیخ محی الدین عبدالقادر جیلانی کے اوراد و وظائف میں یہ عمل نہایت مجرب ہے۔ ادائیگی فرض، وسعت رزق اور پرہیزگاری کے لیے، سحر کا اثر دور کرنے کے لیے، طوفان سے محفوظ رہنے کے لیے ترقی علم اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

بعد نماز مغرب سنتیں پڑھ کر دو رکعت نفل پڑھے ہر رکعت میں الحمد کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اور سلام کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سر بسجود ہو جائے اور پھر یہ کلمات پڑھے۔

اللَّهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ وَ اَنَا عَبْدُكَ يَا رَبِّيْ اَطْلُبُ
رَحْمَتَكَ، وَ اَتَمَسُّ رِضْوَانَكَ، اللَّهُمَّ
نَجِّنِيْ مِنْ عَذَابِكَ وَ افْتَحْ لِيْ اَبْوَابَ
رَحْمَتِكَ، يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

اس کے بعد اللہ سے دعا کرے۔

حضرت یحییٰ بن معاذ بغدادی، شیخ وجیہہ الدین یوسف اور شیخ نجیب الدین عبدالقاہر نے اس عمل کی بہت تعریف بیان کی ہے۔ ”بحر المعانی“ میں اس عمل کا نام ”عمل غوثیہ“ لکھا ہے۔ یہ عمل قرض کی ادائیگی کے لیے بھی مفید ہے۔

رزق میں وسعت:

رزق کی زیادتی کے لیے آپ نے یہ دعا تلقین فرمائی ہے۔ فجر کی سنتیں ادا کرنے کے بعد اور

أَخْرِجْنِي مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ
پھر حضور نبی کریم ﷺ کے وسیلے سے
بارگاہ الہی میں اپنی حاجت خشوع و خضوع کے
ساتھ پیش کی جائے۔

حضرت یعقوب بن اسحاق بغدادیؒ نے انوار
السالکین میں لکھا ہے کہ ایک سائل کے جواب میں
حضرت غوث پاک نے فرمایا کہ زندگی کے تفکرات
سے نجات پانے کے لیے یہ عمل مفید ہے:
بعد نماز مغرب سنتین پڑھنے کے بعد دو
رکعت نفل پڑھیں اسکے بعد گیارہ باریہ پڑھے۔

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

پھر تین باریہ پڑھے
يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

پھر گیارہ باریہ پڑھے۔
اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ اللَّهُمَّ اسْتَجِبْ

اس کے بعد حضور نبی کریم ﷺ کے وسیلے
سے بارگاہ الہی میں اپنی حاجت خشوع و خضوع کے
ساتھ پیش کی جائے۔

شیخ وجیہہ لکھتے ہیں کہ رنج و اضطراب سے
نجات کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔
خوشحال زندگی:

ایک سائل کے دریافت کرنے پر آپ نے
فرمایا اگر آسودہ زندگی چاہتے ہو تو فجر کے وقت

سنت و فرض کے درمیان یہ کلمات روزانہ ایک سو
مرتبہ پڑھو۔

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَلِيِّ
الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ اسْتَغْفِرُ اللَّهُ
ہر مقصد کے لیے مفید:

شیخ عقیف الدین اپنی کتاب ”کشف
الاسرار“ میں تحریر فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا
حضرت ابو محمد محی الدین عبدالقادر جیلانیؒ سے
درخواست کی کہ آپ مجھے کوئی ایسا عمل بتائیں جو
ہر آرزو اور ہر مقصد کے لیے مفید ہو۔ آپ نے
فرمایا نماز مغرب کے بعد سنتیں پڑھ کر دو رکعت
نماز نفل ادا کرو، ہر رکعت میں الحمد کے بعد گیارہ
مرتبہ قل ہو اللہ پڑھو پھر سلام کے بعد ایک سو
مرتبہ یہ کلمات کہو:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ،
سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

اس کے بعد حضور رسالت ماب ﷺ پر
گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھو پھر گیارہ مرتبہ یہ
سلام پڑھا جائے۔

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ،
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا خَيْرَ خَلْقِ اللَّهِ، السَّلَامُ
عَلَيْكَ يَا شَفِيعَ الْمُنْذِنِينَ، السَّلَامُ
عَلَيْكَ وَعَلَى آلِكَ وَأَصْحَابِكَ أَجْمَعِينَ،
استخارہ غوثیہ:

کتاب ”مفتاح الکرامات“ میں ”استخارہ
غوثیہ“ کے نام سے ایک استخارہ درج ہے۔

حضرت سید عبدالقادر جیلانی نے استخارہ کا طریقہ یہ بیان کیا ہے کہ رات سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ ہر رکعت میں الحمد کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ ”قل ہو اللہ پڑھیں۔ پھر سلام کے بعد یہ دعا پڑھی جائے۔

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ،
اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ حَيْرٌ لِي فَأَقْدِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فَاصْرِفْهُ عَنِّي يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

یہ دعا پڑھنے کے بعد سو جائیں ان شاء اللہ کام کا انجام معلوم ہو جائے گا۔

ان شاء اللہ خواب میں جواب مل جائے گا۔

شر اور خطرہ سے نجات:

عزت و حیات کے لیے کوئی خطرہ محسوس ہو تو اس صورت میں غوث پاک نے ذیل کے کلمات سومرتبہ پڑھنے کی ہدایت فرمائی ہے:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّبِيعُ الْعَلِيمُ

مراقبہ:

سلسلہ قادریہ کے امام حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی کے تلقین کردہ اذکار حضرت شاہ ولی اللہ دہلوی نے پیران پیر دستگیر کی کتابوں سے جمع کئے۔ ان میں ذکر جہر، اسم ذات یک ضربی، ذکر

جہر دو ضربی، ذکر جہر سہ ضربی، ذکر نفی و اثبات، ذکر اسم ذات، پاس انفاس کے علاوہ مراقبہ کی اقسام اور مراقبہ کا طریقہ بھی درج کیا ہے۔

بڑے پیر صاحب فرماتے ہیں کہ اللہ والوں نے مراقبہ کی بہت سی اقسام مقرر کی ہیں، مگر ان تمام اقسام کا جامع ایک امر ہے وہ یہ کہ کوئی کلمہ یا قرآنی آیت کا زبان سے ورد کیا جائے یا اس کے مفہوم کا تصور دل میں قائم کرے یا پھر اس تصور کو دل میں قائم کیا جائے جس کا حکم شیخ طریقت یعنی روحانی اُستاد نے دیا ہو۔

پھر اس تصور کے سوا دل میں کوئی خیال نہ آئے۔ یہاں تک کہ اسی تصور میں محویت اور استغراق حاصل ہو جائے۔

پیران پیر دستگیر فرماتے ہیں ”مراقبہ کی اصل بنیاد رسول اللہ ﷺ کا یہ ارشاد اقدس ہے کہ ”احسان یہ ہے کہ تو اللہ عبادت اس طرح کرے کہ تو اللہ کو دیکھ رہا ہے اگر استغراق اتنا گہرا نہ ہو سکے تو پہ تصور کرے کہ وہ تجھے دیکھ رہا ہے۔“

مراقبہ قرآنیہ:

اس مراقبہ میں مندرجہ ذیل قرآنی آیت کا متواتر ورد کیا جائے اور اس کے مفہوم پر غور کیا جائے

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

یعنی تم جہاں کہیں بھی ہو اللہ تمہارے ساتھ ہے۔ (سورہ حدید؛ 4) اس تصور کو پہلے ایک خاص وقت تک آنکھیں بند کر کے قائم کیا جائے پھر اس

تصور کو کہ اللہ تعالیٰ ہمہ وقت ہمارے ساتھ ہے۔ چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے تنہائی میں اور لوگوں کے ساتھ، مشغولی اور بیکاری۔ غرض ہر حالت میں اس تصور کو قائم رکھا جائے۔ حضرت غوث پاکؒ اس نوعیت کے مراقبہ کے لئے قرآن پاک کی یہ آیتیں بھی تجویز کرتے ہیں۔

*۔۔۔ تم جدھر متوجہ ہو وہاں اللہ کی ذات ہے۔ [سورۃ البقرہ-115]

*۔۔۔ انسان نہیں جانتا کہ اللہ اس کو دیکھتا ہے۔ [سورۃ علق-14]

*۔۔۔ ہم انسان کی شہہ رگ سے زیادہ قریب ہیں۔ [سورۃ ہق-16]

*۔۔۔ اللہ نے ہر شے کا احاطہ کیا ہوا ہے۔ [سورۃ النساء-126]

پیران پیر نے اس کے مفہوم کو اپنے قلب کے اندریوں طاری کرنے پر زور دیا ہے کہ یہ تصور رگ و پے میں سما جائے۔

گیارہویں شریف:

برصغیر پاک و ہند اور دیگر خطوں میں جہاں سلسلہ قادریہ کے متعلقین و متوسلین کی تعداد زیادہ پائی جاتی ہے وہاں گیارہویں شریف کی محافل کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس موقع پر ذکر کی محفل منعقد ہوتی ہے، کلام پاک کی تلاوت کی جاتی ہے، حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ المعروف بڑے پیر صاحب کی کرامات و حالات زندگی کا بیان اور مناقب پڑھی جاتی ہیں۔ لوگوں میں شیرینی تقسیم کی جاتی ہے یا کھانا کھلایا جاتا ہے۔

برسوں سے بڑے پیر صاحبؒ کے عقیدت مند ہر قمری مہینے کی گیارہ تاریخ کو آپ کی فاتحہ دلاتے ہیں۔ ربیع الثانی کی گیارہ تاریخ کو خوب اہتمام کے ساتھ یہ عمل کیا جاتا ہے۔ اس کے بے پناہ فوائد بھی سامنے آتے ہیں۔ لوگ گیارہویں شریف کی منت بھی مانتے ہیں کہ اگر ان کا فلاں مقصد پورا ہو گیا تو وہ پیران پیر دستگیر کی گیارہویں شریف حسب استطاعت منائیں گے۔ جو لوگ ہر ماہ کی گیارہ تاریخ کو بڑے پیر صاحبؒ کی فاتحہ خوانی کرتے ہیں وہ کشائش رزق، بیماریوں سے حفاظت اور سب سے بڑھ کر اللہ کے دوستوں کی محبت و عقیدت کی نعمت قلبی سے فیض یاب ہوتے ہیں۔

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ گیارہویں شریف حضرت بڑے پیر صاحبؒ کا یوم عرس ہے۔ امام یافعی کے نزدیک گیارہویں شریف حضور سرور کائنات ﷺ کو ہدیہ ثواب پیش کرنے کا ایک طریقہ ہے جو غوث پاکؒ اپنی ظاہری زندگی میں خود ادا فرماتے تھے۔

علامہ امام یافعی قادریؒ اپنی کتاب ”قرۃ الناظرہ خلاصۃ المفاخرہ“ کے صفحہ نمبر 11 پر تحریر کرتے ہیں:

”حضرت محبوب سبحانی شیخ سید عبدالقادر جیلانیؒ ربیع الآخر کی گیارہ تاریخ کو حضور نبی کریم ﷺ کو ہدیہ ثواب پیش کرنے کا اہتمام کرتے تھے۔ یہ عمل لوگوں میں اس قدر مقبولیت حاصل کر گیا کہ پھر آپؐ نے ہر ماہ کی گیارہ تاریخ کو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں ہدیہ ثواب کا



اہتمام شروع کر دیا۔ اس کے بعد دوسرے لوگ بھی آپؐ کی اتباع میں گیارہویں کے اجتماعات کا اہتمام کرنے لگے۔ رفتہ رفتہ یہی نیاز حضرت محبوب سبحانیؒ کی گیارہویں مشہور ہو گئی۔ اب غوث پاکؒ کا عرس بھی گیارہ ربیع الثانی کو منایا جاتا ہے، حالانکہ آپ کی تاریخ وصال 17 ربیع الثانی ہے۔“

درود و سلام برسیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام، ورد کلمہ طیبہ، اہتمام محفل میلاد، تقسیم طعام یا شیرینی اور ایصالِ ثواب برائے ارواحِ مسلمین بالخصوص محبوب سبحانی قطب ربانی حضرت غوث الاعظم محی الدین عبدالقادر جیلانیؒ...

گیارہ تاریخ کو ایصالِ ثواب کرنا نہ فرض ہے نہ واجب بلکہ ایک کار خیر ہے اور بزرگانِ دین کا معمول رہا۔ گیارہویں شریف میں کچھ دعائیں اور ذکر کئے جاتے ہیں۔

ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ گیارہ مرتبہ سورہ فاتحہ، گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص، ایک ایک مرتبہ سورہ کافرون، سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھیں۔ اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اس کا ہدیہ ثواب حضور نبی کریم ﷺ، صحابہ کرامؓ، ازواجِ مطہرات، حضرت بڑے پیر صاحبؒ اور تمام اولیاء کو پہنچائیں۔ اس موقع پر حسب استطاعت شیرینی یا کھانا لوگوں میں تقسیم کیا جائے یا غریبوں کو صدقہ کیا جائے۔



حضرت بڑے پیر صاحبؒ کے ہاں گیارہویں شریف کی محفل کا احوال حضرت شاہ عبدالعزیز محدث دہلویؒ نے بھی بیان کیا ہے۔ ملفوظات عزیز ص 62 پر تحریر فرمایا ہے کہ ”حضرت غوث اعظمؒ کے روضہ مبارک پر گیارہویں تاریخ کو بادشاہ شہر کے اکابرین جمع ہوتے۔ نمازِ عصر کے بعد مغرب تک کلام اللہ کی تلاوت کرتے اور حضرت غوث اعظمؒ کی مدح میں قصائد اور منقبت پڑھتے۔ مغرب کے بعد سجادہ نشین درمیان میں تشریف فرما ہوتے اور ان کے ارد گرد مریدین اور دیگر حضرات حلقہ بگوش بیٹھ کر ذکرِ جہر کرتے۔ اسی حالت میں بعض پر وجدانی کیفیت طاری ہو جاتی۔ اس کے بعد طعام یا شیرینی جو نیاز تیار کی ہوتی، تقسیم کی جاتی اور نمازِ عشاء کے بعد لوگ رخصت ہو جاتے۔“

ملا علی قاری ”زہبۃ الخاطر الفاتر“ کے صفحہ 21 پر رقم طراز ہیں ”گیارہویں شریف چند اعمال خیر کے مجموعے کا نام ہے۔ تلاوت قرآن پاک،

باہمی تعلقات بھائی چارے کا ماحول

مبارکہ علیہ الصلوٰۃ والسلام، اہل بیت، صحابہ کرام اور اولیاء اللہ کی حیات و تعلیمات سے اخذ کی گئی ہیں۔

موجودہ دور میں ترقی اور آسائشوں میں بہت اضافہ ہوا ہے وہیں انسانوں کے درمیان لاتعلقی، خود غرضی، لالچ، خوف، جیسی کیفیات نے بھی بہت زور پکڑ لیا ہے۔ ان کیفیات کے زیر اثر بے یقینی اور عدم تحفظ کے احساس میں بہت اضافہ ہو گیا ہے اور ذہنی سکون شدید متاثر ہوا ہے۔ مسائل روز بروز شدت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ ان مسائل کے اثرات مختلف تکلیف دہ صورتوں میں ظاہر ہو رہے ہیں مثال کے طور پر گھروں میں میاں بیوی کے تعلقات میں محبت و سکون کے بجائے ٹینشن اور تلخیوں، اولاد اور والدین کے درمیان دوریاں اور ایک دوسرے سے گلے شکوے، والدین کا یہ سوچنا کہ ان کی اولاد ان کی توقعات پر پورا نہیں اتر رہی، اولاد کا یہ کہنا کہ ہمارے ماں باپ نے ہمارے لیے کچھ نہیں کیا، رشتہ داروں کے درمیان تنگ دلی اور حسد کے مظاہرے، دوستوں کے درمیان ذرا سی بات پر بدگمانیاں اور اس سے ملتے جلتے دوسرے کئی آثار۔

ان حالات میں روحانی سلاسل ایک ایسا ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں لوگوں کے درمیان باہمی تعلقات کی نییاد اخلاص و بھائی چارہ پر ہو۔ جہاں ایک آدمی کی کامیابی اور ترقی پر دوسروں میں حسد اور جلن کے بجائے اپنائیت اور رشک کے جذبات ابھارنے کی ترغیب دی جائے۔ اپنی اصلاح کے خواہش مندوں کو

موجودہ دور میں معاشی دباؤ بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ ملازمت ہو یا ذاتی کاروبار ہر جگہ لوگ مصروف نظر آتے ہیں۔ اخراجات پورے کرنے کے لیے بعض لوگ اور ٹائم لگاتے ہیں تو کچھ لوگ دفتر سے فارغ ہو کر پارٹ ٹائم جاب پر چلے جاتے ہیں۔ گھریلو خواتین بھی بہت زیادہ مصروف رہنے لگی ہیں۔

ان حالات میں رشتہ داروں اور دوستوں کا آپس میں ملنا جلنا بہت کم ہو گیا ہے۔ اس دور کا ایک خاصہ یہ ہے کہ سینکڑوں ہزاروں میل دور بیٹھے لوگوں سے رابطے تو بہت آسان ہو گئے لیکن اکثر لوگ اپنے برابر رہنے والوں یا اپنے قریبی رشتہ داروں کے حالات سے بے خبر ہیں۔ آج اکثر لوگ ایک بات اور کہتے سنائی دیتے ہیں کہ ان کے رابطے تو بہت لوگوں سے ہیں، ان کے تعلقات کا دائرہ تو بہت وسیع ہے لیکن ان میں سچے اور مخلص دوست بہت کم ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آج کل کے ترقی یافتہ دور میں سچے اور مخلص لوگ نایاب ہو گئے ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ کے تشکیل کردہ ماحول کی ایک نمایاں خوبی یہ بھی ہے کہ یہ ماحول مثبت سوچ کے ساتھ ساتھ اخلاص اور بھائی چارے کے جذبات کو فروغ دیتا ہے۔ روحانی سلاسل سے وابستہ افراد کے درمیان تعلقات کی بنیاد اللہ اور اس کے رسول کی محبت، مرشد کی عقیدت اور تصوف کی تعلیمات پر ہے۔ تصوف کی یہ تعلیمات کتاب اللہ یعنی قرآن پاک اور تعلیمات نبوی ﷺ یعنی حدیث اور سنت

منفی جذبات پر قابو پانے اور مثبت جذبات ابھارنے کی ترغیب دی جائے۔

یہاں ایک بات واضح رہنی چاہیے....

ماحول انسان کی سوچ اور اس کے افعال پر بہت زیادہ اثر ڈالتا ہے تاہم سوچ کی تبدیلی کے لیے کوئی ماحول اسی وقت موثر ہوتا ہے جب ایک آدمی وہ اثرات قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو اور اپنی ناقص فکر ترک کرنے پر آمادہ ہو۔

کسی روحانی سلسلہ سے وابستہ افراد بھی اگر حسد، جلن، بغض، ایک دوسرے کی کاٹ کرنے جیسے افعال میں ملوث اور مصروف ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے لوگوں نے روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو ذہنی طور پر قبول نہیں کیا۔ وہ اپنے منفی جذبات کو لگام دینے پر آمادہ نہیں ہیں۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسے لوگ محض دنیاوی مفادات کے لیے کسی بزرگ سے وابستہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا مقصد اپنی تربیت یا تزکیہ نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو اپنے اوپر حاوی ہی نہیں آنے دیتے۔

اس مختصر وضاحت سے یہ بتانا مقصود ہے کہ بری عادتوں سے نجات اور اچھی عادتوں کو اختیار کرنے کے لیے ماحول مددگار ہو سکتا ہے لیکن اس کے لیے متعلقہ شخص کی اپنی ذہنی آمادگی لازمی ہے۔ کبھی کسی معاملے میں استثنیٰ بہر حال ہر جگہ ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کی کوشش ہے کہ مادہ پرستی کے زیر اثر نفسا نفسی کے اس دور میں اخلاص اور بھائی چارے کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ الحمد للہ.... اس مقصد کے حصول میں بڑی حد تک کامیابیاں ہوئیں، سلسلہ عظیمیہ کے ماحول میں گفتگو زیادہ تر اللہ

کی صفات اور احکامات پر، رسول ﷺ کی تعلیمات پر، اولیاء کرام کے ارشادات، امام سلسلہ عظیمیہ قلندر بابا اولیاء کی فکر اور مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتب اور تقاریر کے موضوع پر ہوتی ہے۔ ہماری یہ کوشش ہونی چاہیے کہ ہماری آپس کی گفتگو زیادہ تر مفید اور مثبت اور بامقصد ہو فضول اور غیر ضروری باتوں سے گریز کیا جائے۔ ہماری ایک دوسرے سے ملاقات اور ہماری آپس کی باتیں کچھ اچھا سیکھنے کا اور ایک دوسرے کے کام آنے کا اور خیر کے فروغ کا ذریعہ بنیں۔

دوسروں کی خوشی میں ردعمل

ذاتی اصلاح کے کئی راستے ہیں۔ ظاہری طور پر تبدیلی اور اصلاح کے ساتھ ساتھ باطنی طور پر بھی اصلاح بہت ضروری ہے۔ اس میں سب سے اہم نیت کی سچائی اور پاکیزگی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اہم خصوصیت ہر شخص میں یہ ہونی چاہیے کہ ہم دوسروں کے لیے اچھا چاہیں۔ دوسروں کو خوش دیکھ کر خوش ہوں۔ انہیں برکت کی ڈعائیں دیں۔ اگر ہم دیکھیں کہ کسی کو کامیابی مل رہی ہے تو ہمیں اس سے اپنے دلوں میں تنگی نہیں محسوس کرنی چاہیے بلکہ خوش ہونا چاہئے کہ اللہ نے اسے عطا کیا ہے۔ اس نے کوشش کی اس کی کوششوں کو اللہ تعالیٰ نے شرف قبولیت بخشا۔ اللہ تعالیٰ اسے اور نوازے۔

رشتہ داروں سے، ملنے جلنے والے دوست احباب سے، دوسروں کی کامیابیوں سے کبھی دل میں تنگی نہیں آنے دینی چاہیے۔ کوئی تنگی آئے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ شیطان کی طرف سے ہے۔ اس سے مقابلہ کرنا ہے اور اس منفی خیال سے نکلنے کی کوشش کرنی ہے۔ (حباری ہے)





سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام محفل میلاد النبی ﷺ

تصاویر: رحمان اللہ

رپورٹ: روبینہ سعید، حمیرا اظہر



سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مرکزی
محفل میلاد سے خطاب کرتے ہوئے
سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس
الدین عظیمی صاحب نے فرمایا
”مسلمانوں کی زبوں حالی کی وجہ اللہ کی

آخری کتاب قرآن سے دوری ہے۔ امت
مسلمہ اپنا کھویا ہوا تشخص دوبارہ حاصل کرنا
چاہتی ہے تو اسے قرآن اور تعلیمات نبوی سے
اپنا تعلق قائم کرنا ہوگا۔ قرآن کی تلاوت کے
ساتھ ساتھ اس کا ترجمہ سمجھنا بھی بہت ضروری

ہے۔ مسلمان والدین اور اساتذہ کافرہ ہے کہ وہ
خود بھی قرآن

باترجمہ پڑھیں، اپنی اولاد، شاگردوں کو بھی قرآن کی
تلاوت اور کاترجمہ سمجھنے کی اہمیت سے آگاہ کریں۔“



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی شرکاء محفل سے مخاطب ہیں۔

معروف نعت خواں صبیح رحمانی، اسد ایوب، شفیق احمد، نعت رسول پیش کر رہے ہیں،

لیے حضرت محمد رسول
اللہ ﷺ کی
تعلیمات سے استفادہ
کرنے پر زور دیا۔
نبی کریم کی
تعلیمات کے مطابق
درخت لگانا صدقہ
جاریہ ہے۔



دلاور علی عظیمی اور محترمہ غزالہ شریف ابتدائی پیش کر رہے ہیں، سمیل احمد عظیمی
خطبہ حجۃ الودع کے نکات پیش کر رہے ہیں۔

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پانی کے اسراف
سے منع فرمایا ہے۔
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے شرکاء محفل کو

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اپنے خطاب میں
اسوہ حسنہ کے مختلف گوشوں پر روشنی ڈالی۔
علاقائی، قومی اور بین الاقوامی مسائل کے حل کے



نعت رسول اور سیرت طیبہ کے مقالات پیش کرنے والے نعت خواں اور مقررین

کیا جائے۔

اس محفل میلاد میں عالمی شہرت یافتہ شاعر اور نعت خواں سید صبیح رحمانی، معروف نعت

خواں اسد ایوب، شفیق احمد، سارہ متین، جنید چشتی اور دیگر نے ہدیہ نعت پیش کیا۔

محفل کے آغاز میں صاحبزادہ قاری محمود حسین

نے قرآنی آیات کی تلاوت کی۔ محترمہ زبیدہ شاہین اور

محترمہ رفعت انیس نے سیرت طیبہ پر مقالے پیش

کیے۔ پروگرام کی نظامت کے فرائض محترم شیر محمد

صاحب اور نوارہ مختار صاحبہ نے انجام دیئے۔

تلقین کی کہ یہاں موجود ہر شخص کم از کم ایک درخت لگائے۔ انہوں نے کہا کہ منہ ہاتھ دھوتے وقت اور غسل کرتے وقت پانی کم سے کم استعمال



قاری محمود، قاری آفتاب تلاوت قرآن پاک، سارہ متین، جنید چشتی اور نوارہ مختار نعت رسول پیش کر رہی ہیں، شیر محمد نظامت کے فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔



عظیمی پبلک ہائی سیکنڈری اسکول کے طلباء و طالبات کے درمیان سیرت طیبہ کو تیز پروگرام کے مناظر





سانگھڑ

مراقبہ ہال سانگھڑ کے زیر اہتمام محفل میلاد میں کراچی سے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی صاحب نے خصوصی شرکت کی اور شرکاء سے خطاب کیا۔ پروگرام کا باقاعدہ آغاز قاری شجاعت علی

نے تلاوت قرآن مجید سے کیا، بہادر علی نے حمد باری تعالیٰ پیش کی۔ بارگاہ رسالت میں ہدیہ نعت اشرف غلام حسین جیلانی، کاشف علی، اظہر حسین، ماسٹر اشتر اور راحیل نے پیش کیا۔ غلام شبیر، ارشد علی اور فرید جاوید نے سیرت طیبہ کے چند پہلو سندھی، اردو اور پنجابی زبانوں میں پیش کیے۔ نظامت کے فرائض غلام شبیر درانی نے ادا کیے۔ نگران مراقبہ ہال سانگھڑ جناب شوکت علی عظیمی صاحب نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔ (رپورٹ: سہیل احمد)





آٹھویں نویں اور دسویں جماعت کے نصاب میں
سیرت النبیؐ کے مضامین شامل کریں گے



وزیر اعظم عمران خان کا
وفاقی وزارت مذہبی امور
اور بین المذاہب ہم آہنگی
کے زیر اہتمام
کانفرنس سے خطاب

اس کانفرنس سے وزیر مذہبی امور نور الحق
قادری اور وزیر ماحولیات محترمہ زرتاج گل،
سیکرٹری مذہبی امور سردار اعجاز حسین جعفر اور
دیگر شخصیات نے خطاب کیا۔

وزارت مذہبی امور کی پارلیمانی کمیٹی کے
چیرمین آفتاب جہانگیر نے کانفرنس کے اہتمام
میں فعال کردار ادا کیا۔

عید میلاد النبیؐ کی مناسبت سے منعقدہ رحمت
العالمین قومی کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے
وزیر اعظم پاکستان عمران خان نے کہا:

میں سمجھتا ہوں کہ ہمارے نوجوانوں کو
انبیائے کرام کی شخصیت اور عظمت کا پوری طرح
ادراک نہیں ہے۔ میں خود اس عمر میں بھی ان
کے بارے میں نئی چیزیں سیکھتا ہوں۔

عید میلاد النبیؐ کی مناسبت سے وزارت
مذہبی امور اور بین المذاہب ہم آہنگی کے
زیر اہتمام سالانہ

”قومی رحمت للعالمین کانفرنس“

اسلام آباد میں منعقد ہوئی۔ اس سال
کانفرنس کا موضوع

”ماحولیاتی آلودگی اور ہماری ذمہ داریاں۔“

تعلیمات نبویؐ کی روشنی میں“

رکھا گیا۔

اس سیرت کانفرنس میں ملک بھر سے
علماء و مشائخ نے شرکت کی۔

کانفرنس کے پہلے سیشن کی صدارت صدر
مملکت ڈاکٹر عارف علوی نے کی۔ دوسرے سیشن
کے مہمان خصوصی وزیر اعظم عمران خان تھے۔

سے اندازہ ہو گا کہ ایک ہستی نے ساری دنیا کو کس طرح تبدیل کیا، ان میں کیا خصوصیات تھیں کہ انہیں دیکھ دیکھ کر لوگ رہنما بن گئے۔

عمران خان نے ایک انگریزی کتاب ”دی عرب کوئلومیٹ“ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ اس میں بتایا گیا ہے کہ ایک مختصر وقت میں اتنے زیادہ عظیم انسان اس دنیا میں نہیں آئے، کئی شخصیات رسول اکرم ﷺ کی پیروی کرنے سے اعلیٰ قیادت کے منصب پر فائز ہوئیں۔

وزیر اعظم نے کہا کہ ہمارے یونیورسٹی گریجویٹس بھی سیرت النبی ﷺ کے بارے میں جتنا پڑھتے جائیں گے، اسے سمجھیں گے، ان کے اندر مثبت تبدیلی آتی جائے گی۔ وزیر اعظم عمران خان نے کہا کہ

سرور کائنات کی حیثیت بے مثال آفتاب کی ہے، آپ کی بے مثل تعلیمات انسانوں کیلئے مشعل راہ ہیں، آپ کی حیات مبارکہ جہد مسلسل اور انسانیت کی رہنمائی ہے۔

حضرت محمد ﷺ نے بے مثال فلاحی ریاست قائم فرمائی۔

وزیر اعظم نے کہا کہ اللہ پاک نے قرآن میں رسول اکرم کی سنت پر عمل کرنے کا حکم دیا ہے۔ ہمیں کہا گیا کہ نبی کی زندگی سے سیکھو۔ دنیا میں حضرت محمد ﷺ سے بڑا کوئی انسان آیا ہے نہ آسکتا ہے۔

وزیر اعظم عمران خان نے کہا کہ ہمیں اپنے نوجوانوں کو حضرت محمد ﷺ کی زندگی کے بارے میں بتانا ہے، اس لیے ہم نے فیصلہ کیا ہے کہ ہم آٹھویں نویں اور دسویں جماعت میں نبی کریم ﷺ کی سیرت سے متعلق مضامین شامل کرنے کے لیے قانون منظور کریں گے۔

وزیر اعظم نے کہا کہ اس فیصلے کا مقصد یہ ہے کہ ہمارے بچے نبی کریم ﷺ کی زندگی سے سیکھیں۔

وزیر اعظم عمران خان نے کہا کہ رسول کریم ﷺ سے زیادہ کامیاب انسان تو کوئی دنیا میں ہوا ہی نہیں نہ ہو سکتا ہے۔

گلوبل وارمنگ کے حوالے سے انہوں نے کہا کہ موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ یہ ہے کہ انسان اپنی آئندہ نسلوں کے بارے میں نہیں سوچ رہا،

گلوبل وارمنگ کے بہت خطرناک اثرات ہیں، اگر ایسا ہی چلتا رہا تو ایسا وقت آئے گا کہ دریاؤں میں پانی بہت کم ہو جائے گا۔

انہوں نے کہا کہ نبی آخر الزمان کی زندگی کا جتنا مطالعہ کیا جائے اس

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
کا تحریر کردہ سلسلہ مضامین
طب نبوی اور اکیسویں صدی
صفحات کی کمی کی وجہ سے
آئندہ ماہ شائع کیا جائے گا۔

طب نبوی
اور اکیسویں صدی....

رکھا جائے۔ سروے کے مطابق صرف 5 فیصد افراد ہی ایسے ہیں جو درست طریقے سے ہاتھ دھوتے ہیں۔ ہاتھوں کو درست انداز سے دھونے کی پختہ عادت اپنا کر کئی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ صرف پانی سے ہاتھ دھونا کافی نہیں ہوتا ہے بلکہ صابن کا استعمال بھی ضروری ہے۔

ہاتھ دھونے کے لیے صابن، ہینڈ واش، لیکو بیڈز،

سوئی پیپر اور نجانے کیا کچھ دستیاب ہے۔ گھریلو خریداری کی فہرست میں ایک اضافہ ہے ہینڈ سینٹائزر Hand Sanitizer بھی ہے۔

کورونا کی وبائی لہر کے بعد سینٹائزر زندگی کا ایک اہم جز بن چکا ہے اور ہر چند لمحات بعد لوگ اس سے اپنے ہاتھ دھونے کے علاوہ دفاتر میں ہر آنے جانے والے پر اس کا اسپرے کیا جانے لگا ہے۔ تاہم سینٹائزر کے زیادہ استعمال کے منفی اثرات پر غور کرتے ہوئے ڈاکٹر اب لوگوں کو مشورہ دے رہے ہیں کہ وہ صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے پر سینٹائزر کے استعمال کو ترجیح نہ دیں۔

سینٹائزر کا غیر محتاط استعمال
کورونا وائرس کی وجہ سے ہینڈ سینیٹائزرز اور ہینڈ جیلز کا استعمال بہت زیادہ بڑھ گیا ہے لیکن یہ یاد رکھیں کسی بھی چیز کی زیادتی فائدے کی بجائے

ہینڈ سینٹائزر غیر محتاط استعمال کے نقصانات



ہینڈ سینٹائزر کا غیر محتاط استعمال کئی طبی مسائل کا سبب بن رہا ہے

ہر اینٹی بیکٹریل اینٹی وائرل نہیں ہوتا۔

Triclosan نامی کیمیکل کے مضر اثرات سے بچنا ضروری ہے۔ اس سے سانس کے امراض، مردانہ جراثیموں کی خرابی کے مسائل اور دوران حمل پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔

کون ہے جو بیمار ہونا چاہتا ہے؟ بیماری تو نہ صرف انسان کا جینا دو بھر کرتی ہے بلکہ یہ جبین بھی خالی کر دیتی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جو محض صفائی کے معاملہ میں ہماری لاپرواہی اور غفلت کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہیں۔

کسی بھی جراثیم، وائرس یا بیکٹریا کا جسم میں داخل ہو کر تیزی سے اپنی تعداد بڑھا کر بیماری کا سبب بننا انفیکشن کہلاتا ہے۔

انفیکشن کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص میں باآسانی منتقل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ بیکٹیریا اور وائرس انفیکشن کی وجہ سے پاکستان سمیت دنیا بھر میں ہر سال لاکھوں اموات ہوتی ہیں۔

کورونا وائرس یا دیگر وائرل انفیکشن سے بچنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو صاف



نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے۔ حال ہی میں ماہرین صحت نے سینٹائزر کے زیادہ استعمال سے انسانی جسم پر ہونے والے اثرات پر تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ سینٹائزر کا غیر محتاط استعمال کئی مسائل کا سبب بن رہا ہے۔

درست بینڈ سینٹائزر کا انتخاب

بیماریوں کے قابو پانے اور روک تھام کے امریکی مراکز (امریکی سیٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پری وینیشن CDC) نے کم از کم 60 فیصد ہینٹھنول کے ساتھ الکحل پر مبنی بینڈ سینٹائزر استعمال کرنے کی سفارش ان حالات میں کی ہے جب صابن اور پانی دستیاب نہ ہو۔ اس مقدار سے الکوحل کے بغیر سینٹائزرز کے استعمال سے جراثیم ختم ہونے کے امکانات نہیں ہوتے۔

اینٹی بیکٹیریل Anti Bacterial اور اینٹی وائرل Anti Virus میں فرق ہے
سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ تمام بینڈ سینٹائزرز ایک جیسے نہیں ہوتے۔ یہ بھی دھیان

رکھا جائے کہ اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل سینٹائزرز میں فرق ہوتا ہے، اینٹی بیکٹیریل سینٹائزر محض بیکٹریا کا خاتمہ کرتے ہیں وائرس کا نہیں....

ٹرائی کلوسن اور

اینٹی بائیوٹک مزاحمت

ٹرائی کلوسن Triclosan نامی کیمیکل ایک مصنوعی جز ہے جو اینٹی بیکٹیریل مصنوعات میں استعمال ہوتا ہے۔ ٹرائی کلوسن کی زیادہ مقدار جسم میں اینٹی بائیوٹکس کے خلاف مزاحم ہو جاتی ہے۔ ایسے بینڈ سینٹائزرز کا زیادہ استعمال جسم کے لیے اچھے بیکٹیریا کو بھی مار کر بیماریوں کے خلاف مزاحمت کو کم کر سکتا ہے۔

ماہرین صحت نے متنبہ کیا ہے کہ کوویڈ 19 کے دوران بینڈ سینٹائزرز، اینٹی مائکرو بیل صابن اور اینٹی بائیوٹیکس کا غیر محتاط پر استعمال مزید اینٹی مائکرو بیل مزاحمت کا باعث بن سکتا ہے۔

امریکہ میں ایپڈیمک انٹیلی جنس سروس کی ریسرچ میں محققین نے پایا کہ





صحت کی دیکھ بھال کرنے والے ملازمین جو ہاتھ دھونے کے لیے صابن اور پانی سے زیادہ ہینڈ سینٹائزر استعمال کرتے ہیں ان میں وائرس کے پھیلنے کا خطرہ، صابن استعمال کرنے والوں کی نسبت لگ بھگ چھ گنا زیادہ دیکھا گیا۔

دوسرے وائرس مزید طاقتور

ایک رپورٹ کے مطابق ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے پانی اور صابن ہینڈ سینٹائزر سے زیادہ موثر ہیں۔

برطانیہ کی یونیورسٹی آف لنکن کے پروفیسر اور برٹش انسٹیٹیوٹ آف کلیننگ سائنس کے سائنٹیفک ایڈوائزر بورڈ کے سربراہ ڈاکٹر اینڈریو کیمپ کا کہنا ہے کہ ہینڈ سینٹائزرز اور الکوحل ہینڈ جیلز کے زیادہ استعمال کی وجہ سے ایک تباہ کن سپر بگ (Superbug) پیدا ہونے کا خطرہ بڑھتا جا رہا ہے کیونکہ یہ ہینڈ سینٹائزرز اور ہینڈ جیلز ہر طرح وائرس کو ختم نہیں کرتے۔ ان کے زیادہ استعمال کی وجہ سے کئی وائرسز اور بیکٹیریا یا طاقتور وائرس ہیں۔ ان میں ان جراثیم اور وائرس کش ادویات کے خلاف مزاحمت بڑھ رہی ہے۔

جلدی امراض اور الرجی کا باعث

سینیٹائزرز کے زیادہ استعمال سے ہاتھوں کی جلد میں انفیکشن، سوزش، جلن اور ایکزیما eczema وغیرہ جیسی مسائل بھی پیدا ہو رہے ہیں، مختلف ممالک سے ایسے کیس سامنے آئے ہیں کہ ہینڈ سینٹائزرز زیادہ استعمال کرنے سے لوگوں کے ہاتھوں کی جلد میں لالی، سوجھاپن، دراڑیں، یہاں تک کہ چھالے ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں، جو جلد میں خارش اور تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔

ڈرمانالوجسٹ ماہرین کا کہنا ہے کہ سینیٹائزرز میں موجود الکحل جلد کو خشک کر دیتا ہے اور بعض اوقات الرجی کا سبب بھی بن سکتا ہے لہذا لوگوں کو چاہیے کہ ہینڈ سینٹائزرز کا مناسب مقدار میں استعمال کریں۔

پیری اسکن کیئر انسٹیٹیوٹ کے ماہر امراض جلد پیٹرسن پیٹر کے مطابق مونچھرائز، نباتاتی تیل اور پیٹرو لیم جیل کا استعمال جلد کے لیے مفید ہے اور پانی اور صابن سے ہاتھ صاف کرنے کے بعد اسے لگا یا جاسکتا ہے مگر سینٹائزرز کے استعمال کے



فوراً بعد ہاتھوں کو مونچر ائزر کرنا درست نہیں۔
 سینٹائزر کے استعمال کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ
 سینٹائزر استعمال کرنے سے پہلے ہاتھ خشک
 ہوں۔ سینٹائزر استعمال کرتے ہوئے خیال
 رکھیں کہ وہ ہاتھوں میں اچھی طرح جذب
 ہو جائے۔ اس کی مناسب مقدار اپنے دونوں
 ہاتھوں پر رگڑ کر پھیلائی جائے، سینٹائزر ہاتھوں
 پر لگانے کے بعد اسے 15 سے 30 سیکنڈ تک خشک
 ہونے دیا جائے اس کے بعد مونچر ائزر کیا جائے،
 سینٹائزر استعمال کرتے وقت یہ دھیان رکھنا
 چاہیے کہ اس سے صرف ہاتھوں کے ذریعے منتقل
 ہونے والی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے لیکن ہوا میں
 موجود جراثیم بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

قوت مدافعت متاثر

ہینڈ سینٹائزر میں استعمال ہونے والے جز
 ٹرائی کلوسن کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ یہ انسانی
 جسم کے مندرجہ ذیل نظام کو کمزور کر سکتا ہے اور
 ہارمونز کے نظام میں خرابی لاسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف مشی گن اسکول آف پبلک
 ہیلتھ کے محققین کے مطابق ٹرائی کلوسن انسانی
 قوت مدافعت کو منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ جس
 سے لوگوں کو الرجی کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
 ریسرچ کے مطابق بچوں اور نوجوانوں میں ٹرائی
 کلوسن کے استعمال سے موسمی بخار اور دیگر الرجی کا
 زیادہ امکان ہوتا ہے۔

حمل اور تھائی رائیڈز کے مسائل

سینی ٹائزر میں زیادہ مقدار میں ٹرائی کلوسن

اور ٹرائی کلو کاربن Triclocarban انسانی جسم
 میں تھائیرائیڈ ہارمونز کی کمی کا سبب بن سکتی ہے
 اس کے علاوہ یہ سانس کے امراض، مردانہ
 جراثیموں کی زرخیزی اور دورانِ حمل جنین کی
 نشوونما پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

دیگر کیمیائی اجزاء

اگر آپ کا ہینڈ سینٹائزر خوشبودار ہے، تو پھر
 اس بات کا قوی امکان ہے کہ اس میں مزید کیمیکل
 شامل کیے گئے ہوں اور بعض کمپنیاں لیبل پر ان
 خوشبودار کیمیکل کا ذکر ضروری نہیں سمجھتیں، اس
 کی وجہ یہ ہے کہ خوشبو جات میں عام طور پر
 درجنوں کیمیکلز استعمال ہوتے ہیں۔ مصنوعی خوشبو
 میں کیمیائی اجزاء فیتھیلٹس Phthalates ہوتے
 ہیں، جو اینڈوکرائن ہارمون میں رکاوٹ کا باعث
 بن سکتے ہیں اور اس کا اثر جینیاتی نشوونما پر بھی
 پڑ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ پرابینز Parabens
 نامی کیمیکلز جو اسکن کثیر کی بہت سی مصنوعات میں
 محض اس لیے شامل ہوتے ہیں کہ ان مصنوعات
 کے شامل اجزاء کو زیادہ دیر محفوظ رکھا جاسکے۔ یہ
 پرابینز بھی ہارمونز اور تولیدی نظام پر بری طرح
 اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

آگ پکڑنے کی خصوصیت

ماہرین کے مطابق الکل کی زیادہ مقدار کی
 وجہ سے ہینڈ سینی ٹائزرز قلمی ایبل یعنی آتش گیری
 خصوصیت کے حامل ہیں۔ لہذا اسے آگ کے
 شعلے اور حرارت کے ذرائع مثلاً دھوپ میں رکھنے
 سے گریز کیا جائے۔

7 STEPS TO HANDWASHING



اگر کوئی آپ سے یہ کہے کہ آپ کے ہاتھ دھونے کا طریقہ غلط ہے تو شاید آپ ناراض ہو جائیں۔ ہاتھ دھونے کے سادہ عمل کو ہم تین مرحلوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

سب سے پہلے ہاتھوں کو سادہ پانی سے دھولیں۔ اس کے بعد دوسرا مرحلہ ہاتھوں میں صابن لگانے کا آتا ہے۔ ہاتھوں کو صابن سے ملتے وقت ہم اکثر انگلیوں کے درمیانی حصے اور ناخنوں کو دھونا اور ملنا نظر انداز کر دیتے ہیں حالانکہ یہی وہ حصے ہیں جہاں سب سے زیادہ جراثیم اکٹھے ہوتے ہیں۔ صابن کو انگلیوں کے درمیانی حصے میں ضرور ملنے۔ اس کے بعد انگلیوں کے سروں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے اچھی طرح رگڑیں۔ اگر ہاتھ زیادہ گندے ہوں تو انگلیوں اور ناخن کے سروں کو نیل برش سے رگڑ لینا چاہئے۔ خصوصاً خواتین کو چاہئے کہ گھر کی جھاڑ پونچھ اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد نیل برش ضرور استعمال کریں اور ناخنوں کو اچھی طرح صاف کریں۔

ہاتھ دھونے کا تیسرا مرحلہ سب سے اہم اور دلچسپ ہے۔ اس مرحلے میں اکثر لوگ غلطیاں کرتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ صابن کو صاف کرتے وقت پانی کو یوں ڈالتے ہیں کہ ہاتھ سے بہتا ہوا انگلیوں کے آخری سرے سے نیچے گر جائے۔ یعنی پانی کلائی سے انگلی کی طرف بہتا ہے اور پھر صابن سے دھونے کے بعد ہاتھ کو یوں نچوڑتے اور جھکتے ہیں کہ ہاتھ پر رکا ہو باقی ماندہ پانی بھی انگلیوں پر سے ہوتا ہوا نیچے گرے۔

ہاتھ سے صابن اتارنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ہاتھوں کو پانی کی دھار کے نیچے یوں رکھیں کہ انگلیوں کا رخ کچھ اوپر کی طرف اٹھا ہو اور پانی انگلیوں سے کلائی کی طرف بہے اور کلائی سے نیچے گر جائے۔

بچوں کی پہنچ سے دور

صرف اس لئے کہ ہینڈ سینٹائزر میں ٹرائی کلوسن نہیں ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ مکمل طور پر محفوظ ہے۔ الکحل کی بھی کچھ اقسام ایسی ہوتی ہیں جو نقصان دہ ہیں۔ امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن اور بیماریوں کے کنٹرول کے





مرکز (CDC) کے مطابق، ایتھیل
Ethyl الکحل ، آکسو پروپیل
Isopropyl الکحل ، یا ان دونوں
کا 60 سے 95 فیصد مرکب بیکٹیریا کو
مار ڈالنے والے اینٹی مائکروبیئل کے
طور پر کام کرتا ہے۔ یہ مرکب

کر دیتا ہے، جس کے نتیجے میں اندرونی حصہ غیر
موثر ہو جاتا ہے۔ صابن یہ سارا عمل کم از کم 20
سیکنڈ میں مکمل کرتا ہے۔ الکحل بھی جراثیم مارنے
کی طاقت رکھتا ہے، لیکن اس کے موثر ہونے کے
لیے سینی ٹائزر میں 60 فیصد الکحل کی مقدار
ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر ہاتھوں پر
پسینہ ہو، یا بے حد آلودہ ہوں تو سینی ٹائزر جراثیم
کے خلاف اپنا اثر کھوسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ سفر میں ہیں تو
آپ اپنے ہاتھوں کو صاف کرنے کے لیے
سینیٹائزر کا استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ سفر کے
دوران پانی اور صابن میسر نہیں ہوتا لیکن اگر آپ
گھر میں ہیں یا کسی ایسی جگہ پر ہیں جہاں آپ کے
پاس صابن اور پانی ہو تو اپنے ہاتھ صاف کرنے کے
لئے صابن کو ترجیح دیں۔ کسی مریض کے پاس
جارہے ہوں یا پھر کسی چیز کو ہاتھ لگا رہے ہوں تو
پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں۔ سینیٹائزر
اسی جگہ استعمال کیے جائیں جہاں کوئی متبادل نہ ہو۔
حفظان صحت کا سب سے آسان اور انتہائی
سستا طریقہ صابن اور پانی کا استعمال ہے۔

بیرونی استعمال کے لیے تو ٹھیک ہے مگر اس
مرکب کا جسم میں داخل ہونا مناسب نہیں۔ لہذا
اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھا جائے۔

سینیٹائزر بمقابلہ صابن

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ سینیٹائزر کا
استعمال کرنے کے بعد آپ پانی اور صابن کا
استعمال چھوڑ دیں گے تو ایسا سوچنا درست نہیں
ہے، سینیٹائزر پانی اور صابن کا متبادل نہیں۔

ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال پانی اور صابن کی عدم
دستیابی پر ہی کرنا چاہیے یعنی پہلی ترجیح پانی اور
صابن سے ہاتھ دھونا ہو۔

نیوساؤتھ ویلز یونیورسٹی کے کیمسٹری پروفیسر
پالی تھورڈارسن Palli Thordarson نے سینی
ٹائزر کے مقابلے میں صابن کو زیادہ موثر قرار دیا
ہے، ان کا کہنا ہے کہ صابن سے ہاتھ دھونا کرونا
کے خلاف زیادہ موثر ہے۔

وائرس پروٹین اور چکنائی کی سطح سے ڈھکا
ہوتا ہے اور باآسانی ہاتھوں یا جلد پر چپک جاتا
ہے۔ ماہرین کے مطابق کرونا وائرس کو پانی سے
دھوئیں تو یہ اس پر سے گزر جاتا ہے، لیکن صابن
وائرس کی اوپری سطح پر پائی جانے والی چربی کو تباہ



بے چین روح



Where There's a Will

جاسوسی دنیا کی
مقبول ناول نگار
اگا تھا کرسٹی
کے قلم سے
تجسس سے بھرپور
ایک پراسرار کہانی

”آپ کے لیے بہت ضروری ہے کہ
اپنے آپ کو غم اور غصے کے اثرات سے محفوظ
رکھیں۔“ ڈاکٹر مینل Dr Meynall نے اپنے
مخصوص انداز میں کہا....

سب سے اہم یہ کہ اپنے دل و دماغ پر کسی قسم کا
بوجھ نہ ڈالیں۔ بس یہی طریقہ ہے اپنی صحت کو
زیادہ سے زیادہ محفوظ رکھنے کا۔“

ڈاکٹر، مسز ہارٹر کے تجزیے چارلس ریجیوے
Charles Ridgeway کو ایک طرف لے گیا
اور کہنے لگا ”گو آپ کی آنٹی کی صحت بہت خراب
ہے اور دل کمزور ہو چکا ہے، لیکن پرہیز اور ہدایات
پر عمل کر کے خاصے عرصے تک زندہ رہ سکتی ہیں۔
انہیں پرسکون زندگی گزارنی چاہیے۔ ہر وقت
مصروف رہنا چاہیے اور زیادہ سوچ بچار نہ کریں،
زیادہ سے زیادہ خوش رہیں تاکہ خیالات بٹے
رہیں.... آخر میں ایک بات یاد رہے کوئی معمولی
ساصدمہ بھی جان لیوا ہو سکتا ہے۔“

چارلس بہت ہی سلجھے ہوئے دماغ کا نوجوان
تھا۔ خدا نے اسے عقل و ہمت کی بے پناہ قوتیں دی

مسز میری ہارٹر Mary Harter کے بشرے
سے معلوم ہوتا تھا، اس قسم کی باتوں سے اطمینان
کے بجائے اس کے شک و شبہ میں اضافہ ہو رہا ہے۔
”آپ کا دل بے شک کمزور ہے، مگر میں یقین
دلاتا ہوں کہ پریشان ہونے کی چنداں ضرورت
نہیں۔“ ڈاکٹر نے بات جاری رکھی۔

”بہر حال آپ اپنے مکان میں لفٹ ضرور
لگوائیں.... کیوں.... آپ کا کیا خیال ہے....؟“
ڈاکٹر مینل غریبوں کے بجائے امیروں کا علاج
کرنا بے حد پسند کرتا تھا۔ شاید اس لیے کہ امیر
لوگ اس کی ہدایات پر بلاچون و چرا عمل کرتے۔
”ہاں تو، لفٹ ضروری ہے۔“ ڈاکٹر نے اپنا
سامان لپیٹتے ہوئے کہا ”اس طرح آپ محنت اور
تھکاوٹ سے بچ جائیں گی۔ تھوڑی سی ورزش بری
نہیں لیکن سیر ہیٹھیاں چڑھنے سے اجتناب کریں اور

تھیں۔ ڈاکٹر کے الفاظ سے اس کے چہرے پر پریشانی کی پرچھائیاں اٹھ آئیں۔

اسی شام چارلس نے گھر میں ریڈیو سیٹ لگوانے کی تجویز پیش کی تاکہ آئی کا دل بہلا رہے۔ مسز ہارٹ نے مخالفت کی۔ وہ پہلے ہی فکر مند تھیں کہ لفٹ پر خاصے اخراجات اٹھیں گے لیکن چارلس بضد رہا۔

”مجھے نئے زمانے کی چیزیں بالکل پسند نہیں۔“ مسز ہارٹ نے کہا ”ممکن ہے برقی لہریں میرے دل و دماغ پر اثر انداز ہوں۔“

”آئی، آپ کا خیال غلط ہے، ریڈیو دل و دماغ پر کوئی اثر نہیں ڈالتا، بلکہ اس کی موجودگی آپ کے لیے تفریح کا سامان مہیا کرے گی۔“ چارلس نے جواب دیا۔

مسز ہارٹ کو بالآخر رضامند ہونا پڑا اور لفٹ کے ساتھ ہی ساتھ ایک ریڈیو سیٹ بھی گھر میں آگیا۔ چارلس نے آئی کو ریڈیو کے تمام رموز اچھی طرح سمجھا دیے۔ وہ بے حد خوش تھی کہ سعادت مند بھتیجا اس کا بے حد خیال رکھتا ہے۔ وہ بھی چارلس سے بے پناہ محبت کرتی تھی۔ قبل ازیں مسز ہارٹ نے اپنی ایک بھتیجی میریم Miriam کو اپنے پاس رکھا، وہ اسے وارث بنانا چاہتی تھی لیکن میریم نے اپنے آپ کو اس کا اہل ثابت نہ کیا۔ وہ اپنی آئی کو خوش نہ کر سکی۔ بچی سے محبت کرنے میں وہ ہمیشہ بچل سے کام لیتی اور اپنا زیادہ وقت گھر سے باہر گزارتی۔ بعد ازاں اس نے ایک ایسے نوجوان سے شادی کر لی جس کو مسز ہارٹ ناپسند کرتی تھی۔ نتیجہ

یہ کہ مسز ہارٹ نے اسے ماں کے پاس بھیج دیا۔ بھتیجی کو نااہل سمجھ کر اس نے اپنی توجہ بھتیجے کی طرف مبذول کی۔ چارلس کو وہ پہلے ہی سے پسند کرتی تھی۔ وہ بھی اس کا بے حد احترام کرتا۔ گزرے ہوئے دور کے تذکرے بڑی دلچسپی سے سنتا اور ہمیشہ اس کو آرام پہنچانے کی فکر میں رہتا۔

مسز ہارٹ بھی اس کی سعادت مندی پر پھولے نہ ساتی۔ جب پوری طرح مطمئن ہو گئی، تو انہوں نے اپنے وکیل کو نیا وصیت نامہ تیار کرنے کو کہا۔ تھوڑے دنوں میں وصیت نامہ تیار ہو گیا اور مسز ہارٹ نے دستخط کرنے کے بعد اسے وکیل کی تحویل میں دے دیا۔

ریڈیو کی بدولت مسز ہارٹ بے حد خوش رہنے لگی۔ وہ جب بھی تنہا ہوتی ریڈیو کے پاس آ بیٹھتی اور دنیا بھر کے اسٹیشن سنتی۔ یہ خوشی بھی چارلس کی مرہون منت تھی، اس لیے اس کے دل میں اپنے بھتیجے کی محبت گویا گھر کر گئی۔

گھر میں ریڈیو آئے تقریباً تین ماہ گزرے تھے کہ ایک حیرت انگیز واقعہ پیش آیا۔ چارلس کسی تاش پارٹی میں گیا ہوا تھا۔

مسز ہارٹ کمرے میں اکیلی تھی اور ریڈیو کے سامنے بیٹھی موسیقی سے لطف اندوز ہو رہی تھی۔ اچانک موسیقی کا پروگرام بند ہو گیا اور کمرے میں موت کی سی خاموشی چھا گئی، پھر کسی مرد کی صاف اور شائستہ آواز سنائی دی۔

”میری، کیا تم میری آواز سن رہی ہو، میں ہارٹربول رہا ہوں.... میں بہت جلد تمہیں لینے آ رہا

ہوں۔ تیار رہنا۔ تیار ہوگی نا۔۔۔“

کے مرحوم شوہر نے اس کے ساتھ بات چیت کی ہے۔ چارلس نے خلائی لہروں کے متعلق جو لیکچر دیا تھا اس کے الفاظ اس کے ذہن میں گردش کرنے لگے۔ اس نے سوچا ممکن ہے کوئی بھنگی ہوئی لہر آسمان تک پہنچ گئی ہو اور ہارٹر کی روح نے اس کے ذریعے مجھ سے رابطہ قائم کر کے ہونے والے واقعہ کی اطلاع دی ہو۔

مسز ہارٹر نے گھنٹی بجائی۔ اس کی خادمہ الزبتھ Elizabeth حاضر ہوئی۔

”الزبتھ، میری الماری کی بائیں ہاتھ والی دراز میں سب سامان تیار ہے۔ اس کی چابی اپنے پاس رکھو۔“ مسز ہارٹر نے ہولے سے کہا۔

”کون سا سامان تیار ہے مادام۔۔۔؟“ الزبتھ نے دریافت کیا۔

”میری تجھیز و تکلفین کا۔“ مسز ہارٹر نے کہا۔
”کیا تمہیں یاد نہیں سامان ٹھیک ٹھاک کرنے میں تم نے میری مدد کی تھی۔“

”مادام، ایسا خیال دل میں نہ لائیے، اب تو آپ کی صحت پہلے سے بہت اچھی ہے۔“ الزبتھ نے روتے ہوئے کہا۔

”ہر شخص کو ایک نہ ایک روز مرنا ہے۔“ مسز ہارٹر فلسفیانہ انداز میں کہنے لگی۔

”میری عمر اب ساٹھ سال سے اوپر ہو چکی ہے۔ تم بے وقوف ہو کہ روتی ہو، بھلا بڑھاپے کے بعد بھی کسی پر جوانی کے دن آئے ہیں۔۔۔؟ زندگی کا توفیق ایک ہی انجام ہے اور وہ ہے موت۔ اس منزل تک سب کو جانا ہے۔“

اس کے بعد موسیقی کا پروگرام پھر شروع ہو گیا۔ مسز ہارٹر کرسی پر حیران و ششدر بت بنی بیٹھی تھی۔ اس کے دونوں ہاتھ کرسی کے بازوؤں پر تھے۔ کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ یہ آواز کیسی ہے۔ کہیں میں نے کوئی بھیانک خواب تو نہیں دیکھا۔

ریڈیو سے اس کے شوہر پیٹرک ہارٹر Patrick Harter کی آواز کیسے آسکتی ہے۔۔۔؟ اس کو

مرے تو عرصہ گزر گیا۔ وہ دل ہی دل میں سوچ رہی تھی۔ پھر خیال آیا یہ میرے کمزور وہم کا نتیجہ ہے یا ممکن ہے بڑھاپے کی اعصابی کمزوری کی وجہ سے ایسا ہوا ہو، تاہم اس نے اس واقعہ کا ذکر کسی سے بھی نہ کیا اور اسے بھلا دینا چاہا لیکن یہ تھا ہی کچھ

ایسی نوعیت کا کہ لاکھ کوشش کے باوجود ذہن سے محو نہ ہو سکا۔ اس کے دل میں طرح طرح کے

وسوسے پیدا ہوتے رہے۔

کچھ عرصے بعد اسی قسم کا دوسرا واقعہ پیش آیا۔ اب کے بھی وہ کمرے میں بالکل تنہا تھی۔

ریڈیو پر آرکسٹرا بج رہا تھا۔ اچانک خاموشی چھا گئی اور دور سے آتی ہوئی آواز سنائی دی۔

”ہارٹر تم سے مخاطب ہے۔ میں تمہیں لینے کے لیے اب بہت جلد آنے والا ہوں۔“

آرکسٹرا پھر پہلے کی طرح پورے زور و شور سے بجنے لگا۔ مسز ہارٹر نے گھڑی کی طرف نگاہ دوڑائی رات کے دس بج چکے تھے۔ اس نے اپنے بازو پر چنگی لی، تو یقین ہوا کہ وہ بیدار ہے، جو کچھ اس نے سنا ہے بیداری کے عالم میں سنا ہے اور اس

”چارلس، میری خواہش ہے جو بات تم کہتے کہتے رک گئے تھے، وہ مجھے بتاؤ۔“ مادام نے بے چین ہوتے ہوئے کہا۔

”چچی جان، ایسی کوئی بات نہیں، آپ کو بالکل فکر مند نہیں ہونا چاہیے، میرا خیال ہے کہ یہ میری نظر کا دھوکا ہے۔“ چارلس نے تجسس بھرے لہجے میں کہا۔

”چارلس.... میں حکم دیتی ہوں کہ میری بات کا جواب دو۔“ مادام نے قدرے غصے میں کہا۔
 ”آپ تو خواہ مخواہ ناراض ہونے لگیں چچی جان، دراصل بات یہ ہے کہ میں نے تصویر والے آدمی کو پچھلی رات دیکھا ہے۔“ وہ کونے والا کمرہ ہے نا، اس کی کھڑکی سے باہر جھانک رہا تھا۔ صبح میری نظر تصویر پر پڑی۔ میں نے فوراً پہچان لیا، وہ شخص اس انگلیٹھی والی تصویر سے حیران کن مشابہت رکھتا تھا۔ ممکن ہے یہ سب نظر کا دھوکا ہو۔ لیکن چچی جان، پہلے تو مجھے ایسا دھوکا کبھی نہیں ہوا....“

”تم نے انہیں کونے والے کمرے میں دیکھا تھا....؟“ مسز ہارٹ نے دوبارہ دریافت کیا۔
 وہ بے حد حیران تھی، کونے والا کمرہ اس کے شوہر کا ڈریسنگ روم تھا۔ اس نے سوچا شاید اس کے خاوند کی روح ابھی تک ڈریسنگ روم میں موجود ہے۔

شام کے وقت چارلس گھر میں نہ تھا، مسز ہارٹ بے چینی کے عالم میں ریڈیو کے پاس بیٹھی پر اسرار آواز کا انتظار کر رہی تھی۔ اس کا خیال تھا تیسری بار

الزبتھ روتی ہوئی کمرے سے چلی گئی۔ مسز ہارٹ نے محبت سے اس کی طرف دیکھا۔ ”بہت خدمت گزار اور مخلص عورت ہے، اس نے میری بڑی خدمت کی ہے۔“ مسز ہارٹ نے دل میں سوچا، نہ معلوم وصیت میں اس کے لیے میں نے کتنے پونڈ چھوڑے ہیں، غالباً پچاس۔ اس کو سو پونڈ ملنے چاہئیں۔ یہ میرے پاس عرصے سے کام کر رہی ہے۔“ اس نے دل ہی دل میں کہا۔

دوسرے دن مسز ہارٹ نے اپنے وکیل کو خط لکھا کہ وصیت نامہ بھیج دے وہ دیکھنا چاہتی ہے اور الزبتھ کے لیے زیادہ رقم درج کرنا چاہتی ہے۔ اسی دن دوپہر کے کھانے کے دوران چارلس نے ایک حیرت انگیز بات کہی۔

”آئی۔“ چارلس نے پوچھا۔ ”اسلٹ کے کمرے میں انگلیٹھی پر کسی شخص کی تصویر رکھی ہے، پینٹ کوٹ پہنے بڑی بڑی مونچھوں والا یہ آدمی تو بالکل مسخرہ لگتا ہے۔“
 ”یہ تمہارے چچا پیٹرک ہارٹ کی جوانی کی تصویر ہے۔“ مسز ہارٹ نے کہا۔

”آئی مجھے معاف کر دیجیے، میں نے چچا کے لیے ایسے الفاظ استعمال کیے۔ دراصل مجھے اس بات پر حیرت ہے....“ چارلس ایک دم کچھ کہتے کہتے رک گیا۔

”چارلس، تمہیں کس بات پر حیرت ہے....؟“
 آخر تم کیا کہنا چاہتے ہو....؟“ مسز ہارٹ نے پوچھا۔
 ”کوئی بات نہیں آئی، میرا خیال ہے مجھے دھوکا ہوا ہے۔“ چارلس نے مبہم سا جواب دیا۔

عالمی شہرت یافتہ برطانوی جاسوسی ناول نگار اور ادیب



آگتھا کرسٹی 1890ء تا 1976ء

جاسوسی کہانیاں لکھنے والی عالمی شہرت یافتہ مصنفہ، انگریزی زبان کی لیجنڈ پر سر اور سنسنی خیز ناول نگار آگتھا کرسٹی Agatha Christie کا پورا نام آگتھا میری کلیریا ملر تھا، آگتھا 1890ء میں انگلینڈ کے علاقے ٹارکی Torquay میں پیدا ہوئیں، اور 1976ء میں آکسفورڈ شائر، انگلینڈ میں وفات پائی۔ انہیں جاسوسی

کہانیاں لکھنے والی تاریخ کی عظیم ترین مصنفہ کہا جاتا ہے، اس بات کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں اُس کا نام سب سے زیادہ فروخت ہونے والی ناول نگار کے طور پر درج ہے۔

2006ء کے اعداد و شمار کے مطابق ان کی لکھی ہوئی کہانیوں کے ایک ارب سے زائد نسخے فروخت ہوئے تھے۔ مجموعی طور پر اُس کی کتابوں کا 103 زبانوں میں ترجمہ ہوا۔ یہ بھی ایک منفرد ریکارڈ ہے، جس تک کوئی اور

مصنف رسائی نہیں حاصل کر سکا۔ اُس کی فروخت شدہ کتابوں کی ناقابل یقین تعداد ساڑھے تین سے چار ارب کے درمیان خیال کی جاتی ہے۔

آگتھا کرسٹی نے کل 66 جاسوسی ناولز اور 153 مختصر کہانیوں کے 14 مجموعے لکھے جو اب تک سو سے زائد زبانوں میں ترجمہ ہو چکے ہیں۔ یوں تو آگتھا کرسٹی جرائم اور سراغ رساں پر مبنی جاسوسی کہانیوں کے لئے جانی جاتی ہیں، لیکن آپ نے میری ویسٹما کوٹ کے قلمی نام سے رومانوی ناول بھی لکھے اور کئی پراسرار، سنسنی خیز اور ماورائی کہانیاں بھی تحریر کیں۔

”بے چین روح“ دراصل آگتھا کرسٹی کی کہانی ناول Where There's a Will کا ترجمہ ہے جو مارچ 1926ء میں امریکی جریدے

مسٹری میگزین اور بعد میں اسے آگتھا کرسٹی کی کہانیوں کے مجموعہ The Witness for the Prosecution میں شائع ہوئی، لندن برطانیہ میں یہ کہانی وائرلیس Wireless کے عنوان سے دسمبر 1926ء کے سڈے کروئیکل میں اور بعد میں اسے آگتھا کرسٹی کی کہانیوں کے مجموعہ The Hound of Death میں شائع ہوئی۔

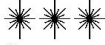
حیرت نہ ہوئی۔ تھوڑی دیر کے بعد آئرش لہجے میں بہت دور سے آتی ہوئی مخصوص آواز سنائی دی۔ ”میری، میرا خیال ہے تم بالکل تیار ہو... میں جمعہ کو آؤں گا... رات کے نو بجے ڈرنا

بھی وہی آواز آئی، تو اس بات میں شک و شبہ کی کوئی گنجائش نہیں رہے گی کہ اب وہ دنیا میں چند روز کی مہمان ہے۔ اس کا دل تیزی سے دھڑکنے لگا اور جب ریڈیو کا پروگرام بند ہو گیا، تو اسے ذرا بھی

مت.... تم کو کوئی تکلیف نہ ہوگی.... بس تیار رہنا۔“

مزید پچاس پونڈ دے دیے جائیں۔“
”چچی آپ کو وہم ہو گیا ہے۔“ چارلس نے تسلی دیتے ہوئے کہا ”آپ بالکل صحت مند ہیں۔ میری دعا ہے کہ ہم آپ کی سوویں سالگرہ منائیں۔“

مسز ہارٹ نے چارلس کو کوئی جواب نہ دیا۔ صرف مسکراتی رہی۔ تھوڑی دیر کے بعد بولی ”چارلس جمعہ کی شام کو تمہارا کیا پروگرام ہے....؟“
”میرے ایک دوست نے تاش کھیلنے کے لیے دعوت دی ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ میں گھر پر رہوں، تو نہیں جاؤں گا۔“ چارلس نے کہا۔
مسز ہارٹ نے کہا ”نہیں، نہیں میری یہ خواہش نہیں، میں اس رات بالکل تنہا رہنا چاہتی ہوں۔“



جمعہ کی شام گھر پر خاموشی چھائی ہوئی تھی۔ مسز ہارٹ معمول کے مطابق کرسی پر انگلیٹھی کے قریب بیٹھی تھی۔ وہ کوچ کی تیاری کر چکی تھی۔ صبح بینک بھی گئی اور پچاس پونڈ نکلا کر الزبتھ کو دے دیے.... مادام نے اپنی تمام چیزیں ٹھیک کر کے رکھ دی تھیں۔ اس نے ایک بڑا سا لفافہ کھولا اور اندر سے تہہ کیا ہوا کاغذ نکالا، یہ وصیت نامہ تھا جو اس کے وکیل نے ہدایت کے مطابق بھیجا تھا۔ ایک بار پڑھ لینے کے بعد دوبارہ غور سے نظر ڈالی۔ یہ ایک مختصر سا مراسلہ تھا جس میں اس نے پچاس پونڈ کا ترکہ الزبتھ کے نام اور پانچ پانچ سو پونڈ کے دو ترکے دو بہنوں کے نام چھوڑے تھے اور باقی سب کچھ اپنے پیارے بھتیجے چارلس کے نام لکھ دیا تھا۔

پھر فوراً ریڈیو پر وگرام شروع ہو گیا۔ مسز ہارٹ کرسی پر بے حس و حرکت بیٹھی رہی۔ اس کا رنگ سفید پڑ گیا۔ بڑی مشکل سے اٹھی اور لکھنے کی میز پر جا بیٹھی۔ اس نے کانپتے ہوئے ہاتھوں سے لکھا۔

”آج رات سوانوبجے میں نے صاف طور پر اپنے مرحوم شوہر کی آواز سنی ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ جمعہ کی رات کو نوبجے مجھے لینے آئے گا.... اگر اس روز میں مر جاؤں، تو میری خواہش ہے کہ اس کا تذکرہ سب لوگوں سے کر دیا جائے تاکہ یہ ثابت ہو جائے کہ روحوں کی دنیا سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے۔“

اس نے ایک بار تحریر کو غور سے پڑھا، اسے لفافے میں بند کیا اور گھنٹی بجائی۔ تھوڑی دیر کے بعد الزبتھ کمرے میں داخل ہوئی۔ مسز ہارٹ کرسی سے اٹھی۔ لفافہ الزبتھ کو دیا اور بولی۔

”الزبتھ، اگر جمعہ کی رات کو میں مر جاؤں تو یہ لفافہ ڈاکٹر میٹل کو دے دینا۔ اس سلسلے میں مجھ سے کسی بحث کی ضرورت نہیں۔ میں اپنے معاملات کو اچھی طرح سمجھتی ہوں.... ہاں! میں نے اپنے وصیت نامے میں تمہارے لیے پچاس پونڈ چھوڑے ہیں، میں چاہتی ہوں کہ تمہیں سو پونڈ ملیں۔ اگر میں مرنے سے پہلے بینک نہ جاسکی، تو چارلس میرے مرنے کے بعد انتظام کر دے گا۔“
دوسرے روز مسز ہارٹ نے چارلس سے کہا ”اگر اس کو کوئی حادثہ پیش آجائے، تو الزبتھ کو

اس نے اپنا سر کئی بار ہلایا۔ وہ سوچ رہی تھی اس کی وفات کے بعد چارلس بہت امیر آدمی بن جائے گا۔ اس نے گھڑی کی طرف دیکھا، نو بجنے میں تین منٹ باقی تھے، وہ بالکل تیار تھی۔ اس کا دل تیزی سے دھڑک رہا تھا۔ آخر نو بج گئے۔ اس نے بے چینی سے ریڈیو کا بٹن دبا دیا، وہ آج پھر اس خصوصی آواز کی منتظر تھی لیکن کوئی آواز سنائی نہ دی۔ ایک سرد لہر اس کی ریڑھ کی ہڈی میں دوڑ گئی، تھوڑی دیر بعد پھر وہی آواز آئی اور قدموں کی چاپ سنائی دی، پھر آنے والا چلتے چلتے رک گیا اور دروازہ آہستہ سے کھلا، خوف سے مسز ہارٹر کا جسم کانپنے لگا۔ اس کی آنکھیں ادھ کھلے دروازے پر جم گئیں۔ دفعتاً اس کا ہاتھ لڑکھڑایا اور وصیت نامہ سامنے چلتی ہوئی انگلیٹھی میں جا گرا۔ اس کے منہ سے ایک خوف ناک چیخ نکلی۔ کمرے کی مدھم روشنی میں ایک جانی پہچانی صورت کھڑی تھی ”آخر ہارٹر اس کو لینے کے لیے آہی گیا۔“ اس کا دل ڈوبنے لگا اور وہ کرسی سے گر پڑی۔



ڈاکٹر مینل کو بلا یا گیا۔ چارلس کو بھی تاش پارٹی پر اطلاع دی گئی، لیکن دوا دارو کرنے سے پہلے ہی اس کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔ چچی کی موت چارلس کے لیے بہت بڑا صدمہ تھی۔

دوسرے دن الزبتھ نے مسز ہارٹر کا خط ڈاکٹر مینل کو دیا۔ ڈاکٹر نے بڑی دلچسپی سے اسے پڑھا اور کہا ”ایسا معلوم ہوتا ہے تمہاری مالکہ اپنے شوہر کو تصور میں دیکھا کرتی تھی اور اس سے باتیں کرتی

تھی۔ اسی وجہ سے اس کی موت ہوئی۔“ اگلی رات جب گھر میں سناٹا چھایا ہوا تھا اور سب لوگ بے خبر سو رہے تھے، چارلس آہستہ سے اٹھا اور چوری چھپے اپنی چچی کے کمرے میں گیا اور ایک تار جو ریڈیو کے بکس سے اس کے کمرے تک چلا گیا تھا الگ کر دیا۔... شام کو سخت سردی تھی، چارلس نے اپنے کمرے میں آگ روشن کی اور اپنی مصنوعی داڑھی اور مونچھیں اس میں پھینک دیں اور اپنے پچا کے کچھ پرانے کپڑے ایک صندوق میں چھپا کر رکھ دیے۔

ریڈیو کی اسکیم چارلس کے زرخیز ذہن میں اس وقت پیدا ہوئی جب ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ کوئی معمولی سادہ واقعہ بھی مسز ہارٹر کی جان لے سکتا ہے۔ بہر حال اس کا منصوبہ کامیاب رہا۔ مسز ہارٹر کی تجہیز و تکفین بخیر و خوبی ہو گئی اور چارلس پر کسی کو شک بھی نہ گزرا۔

چند روز بعد الزبتھ نے چارلس کو اطلاع دی کہ مسز ہارٹر کا وکیل ملنے آیا ہے۔ چارلس تو اس وقت کا بے چینی سے انتظار کر رہا تھا۔ وہ دوسرے کمرے میں پہنچا۔ اس نے وکیل کو خوش آمدید کہا۔ وکیل ایک کرسی پر بیٹھ گیا اور کہنے لگا۔

”مسٹر چارلس، آپ نے جو خط میرے نام لکھا، میں اس کا مطلب نہیں سمجھ سکا۔ آپ کو شاید یہ خیال ہے کہ مسز ہارٹر کا وصیت نامہ میرے پاس ہے۔“

”ہاں، میرا تو یہی خیال ہے۔“ چارلس نے کہا۔ ”چچی نے مجھے یہی بتلایا تھا۔“ ”انہوں نے بالکل ٹھیک کہا تھا، ان کا وصیت

چہرہ بالکل سفید پڑ چکا تھا۔ اس نے گھبرائی ہوئی آواز میں وکیل سے پوچھا۔

”اگر وصیت نامہ نہ ملا تو کیا ہو گا....؟“

وکیل نے جواب دیا ”ان کے پرانے وصیت نامے پر عمل درآمد کیا جائے گا جس کی رو سے ان کی تمام جائیداد کی وارثان کی بھتیجی میریم ہے۔“

وکیل کے جانے کے بعد چارلس بے حد پریشان نظر آتا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا اس کی تمام ہوشیاری اور چالاکی کسی دوسرے کے حق میں مفید ثابت ہوئی۔ وہ خیالات میں غرق تھا کہ ٹیلی فون کی گھنٹی بجی۔ ڈاکٹر مینل کا فون تھا، وہ کہہ رہا تھا مسز ہارٹر کی پوسٹ پارٹم رپورٹ سے پتہ چلا ہے کہ اس کا دل بے حد کمزور ہو چکا تھا اور وہ اس ناکارہ دل کے سہارے زیادہ سے زیادہ صرف دو ماہ تک زندہ رہ سکتی تھی۔“

چارلس نے سر پیٹ لیا۔ کاش اس نے دو ماہ انتظار کر لیا ہوتا۔ اس کا ضمیر ملامت کرنے لگا۔ اس نے سوچا، اپنی چچی کو ریڈیو کے ذریعے قتل کر کے میں نے بھیانک گناہ کیا ہے۔ اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی، ذہن پر ہر وقت خیالات کا ہجوم رہتا۔ رفتہ رفتہ وہ اعصابی بیماری میں مبتلا ہو گیا۔ ایک روز ایسی ہی پریشانی کے عالم میں ایک تحریر تیار کی جس میں اس نے ایک کاغذ پر لکھا....

”میری چچی اپنی موت نہیں مری تھی، بلکہ میں نے قتل کیا تھا۔“ یہ لکھ کر اس نے زہر سے بھر ایک چمچ حلق میں انڈیل لیا۔



نامہ پہلے میرے پاس ہی تھا۔“ وکیل نے جواب دیا چارلس نے بے چینی سے کہا ”کیا مطلب؟“

پہلے پاس تھا اور اب نہیں....؟“

”جی ہاں۔“ وکیل نے جواب دیا۔

”مسز ہارٹر نے مجھے لکھا تھا کہ وصیت نامہ ان کو واپسی بھیج دیا جائے۔“

یہ سن کر چارلس بے چین ہو گیا۔

وکیل نے پوچھا ”کیا آپ نے ان کی ذاتی چیزوں میں وصیت نامہ تلاش کیا ہے....؟“

چارلس نے جواب دیا ”جی ہاں، الزبتھ نے ان کی ذاتی چیزوں میں کافی تلاش کیا، مگر نہیں ملا۔“

وکیل نے الزبتھ کو بلا لیا۔ الزبتھ نے بتایا کہ مسز ہارٹر کی وفات کے بعد اس نے انگلیٹھی میں جلے ہوئے کاغذ اور لفافے کی راکھ دیکھی تھی۔

چارلس کو اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوا۔

وکیل کچھ سوچ کر کہنے لگا

”میرا خیال ہے، آخری دنوں میں مادام آپ سے ناراض ہو گئی ہوں گی، چنانچہ انہوں نے وصیت نامہ نذر آتش کرنے کے لیے واپس منگوا لیا۔“

”جی نہیں....! وہ آخر تک مجھ سے بے حد خوش تھیں۔“ چارلس نے کانپتے ہوئے ہونٹوں سے کہا۔

دفعۃً چارلس کی آنکھوں میں چچی ہارٹر کی موت کا منظر گھوم گیا۔ مسز ہارٹر ایک ہاتھ سے اپنا دل پکڑے بیٹھی تھی اور دوسرے ہاتھ سے ایک کاغذ پھسل کر دیکتی ہوئی آگ میں جا گرا۔ چارلس کا

سیکھیے! جسم کی بولی

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے۔ اس کام کے لیے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

ہر انسان کی شخصیت میں ایک اہم چیز باڈی لینگویج ہوتی ہے یعنی جسم کی زبان۔ ہر جسم کی اپنی ایک زبان ہوتی ہے، جو حالات و واقعات، 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 باڈی لینگویج روز بروز اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ اس فن کے ذریعے دوسروں کو ایک کھلی کتاب کی مانند پڑھا جاسکتا ہے۔

باڈی لینگویج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ باڈی لینگویج سے ایسے قفل کھولنے میں مدد ملتی ہے جنہیں زبان کھولنے سے قاصر ہوتی ہے۔ انسانوں کی جسمانی حرکات و سکنات کی مدد سے کسی انسان کی ذہنی و جذباتی کیفیت، شخصیت اور رویوں کو بہتر طریقے سے سمجھا جاسکتا ہے۔

انسانوں کو کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

قسط

16



لینگویج کا بغور جائزہ لیا جائے تو اس کی کیفیات کا اندازہ باآسانی لگایا جاسکتا ہے۔

باڈی لینگویج کے اسباق میں اب تک ہم نے انسانی جسم اور اعضاء کی حرکات و سکنات، انسان کے چلنے اور بیٹھنے کے انداز، کسی صورت حال میں انسان کی کیفیات اور رویوں کو سمجھنے کی کوشش کی۔ ان میں مستعدی، حاضر دماغی، اطمینان و اعتماد کی بحالی، اتفاق رائے، تعاون و امداد باہمی اور مایوسی، نفرت، غصہ اور ناامیدی کے دوران کسی

قدرت نے انسان کو ہر طرح کے جذبات کو محسوس کرنے اور احساسات کے اظہار کے لیے مختلف طریقے بھی عطا کیے۔ انسان جب باتیں کرتا ہے تو صرف اس کی زبان ہی استعمال نہیں ہوتی بلکہ اس کا پورا وجود اس کے جذبات کی عکاسی کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ انسان غیر ارادی طور پر اپنے اعضاء، ہاتھ، پیر، آنکھوں، دیگر فیس ایکسپریشنز کا استعمال، اپنے ارد گرد کے ماحول اور سچویشن کے حساب سے کرتا ہے۔ کسی بھی انسان کی باڈی

انسان کے جسم کی غیر لفظی Nonverbal کیونیکیشن کا جائزہ لیا گیا تھا۔

اب ہم بات کریں گے تین ایسی کیفیات اور رویوں کی جو ایک دوسرے سے منسلک ہیں اور شخصیت کی تعمیر یعنی پرسنل ڈیولپمنٹ میں ان کا اظہار اہم کردار ادا کرتا ہے۔

یہ تین کیفیات ہیں اعتماد، اضطراب اور ضبط نفس... خود پر یقین، بھروسہ، اعتماد (Confidence) انسان میں ضبط نفس - Self Control پیدا کرتا ہے۔ اس کیفیات کو ضبط نفس کے برعکس آسانی کے ساتھ اضطراب (Nervousness) اور مایوسی میں انحطاط کیا جاسکتا ہے۔ آئیے اب ان رویوں کا ایک عمل کے طور پر جائزہ لیتے ہیں۔

ہر مشکل کا ڈٹ کر سامنا بھی کرتا ہے۔ ایک پر اعتماد شخص منہ سے چہرے تک یعنی منہ کو ڈھانپنا اور سر اور ناک کو کھجانے کا کوئی بھی انداز اپنائے بغیر بات کر سکتا ہے اور اپنی بات دوسرے شخص کو سمجھا بھی سکتا ہے۔ پر اعتماد شخص آنکھوں میں جھانک کر بات کرنے کا عادی ہوتا ہے۔ وہ اپنی آنکھوں کے بھرپور استعمال سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اکثر اپنے مد مقابل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اعتماد انسانی آنکھ کو کم سے کم جھپکنے دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک پر اعتماد انسان دوسروں کی بات کو بھی بڑی توجہ اور غور سے سنتا ہے۔

Smug, Egotistic & Proud

خود پسندی، فخر اور غرور

اگرچہ خود اعتمادی، خود پسندی، فخر، غرور کی اصطلاحات معنی میں ایک جیسی نظر آتی ہیں، لیکن ان میں بہت فرق ہے۔

فخر اور غرور (Proud) سے مراد وہ اطمینان ہے جو فرد کو اپنی صلاحیتوں، کارناموں اور کامیابیوں سے ملتا ہوتا ہے۔ دوسری طرف اعتماد اس انحصار کی نشاندہی کرتا ہے جو ایک فرد کو کسی چیز یا کسی صلاحیت پر ہے۔ جو شخص اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتا ہے اس میں اپنے اہداف حاصل کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ خود پر اعتماد کسی شخص کو بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی ایک اضافی یقین دہانی فراہم کرتا ہے۔

خود پسندی، غرور و فخر اور اعتماد کے درمیان

Self Confidence

خود پر یقین، بھروسہ اور اعتماد

خود پر یقین، بھروسہ، اعتماد (Confidence) کی اصطلاح لاطینی زبان کے لفظ fidere سے آئی ہے۔ اس کا مطلب ایمان با یقین ہے، شخصیت میں خود اعتمادی ہر چیز کی بنیاد ہے، ہمارے اندر بے شمار خصوصیات ہوں لیکن اگر ہم اپنے اندر خود اعتمادی پیدا نہیں کر سکتے تو ان تمام خصوصیات کا کوئی فائدہ نہیں... انسان میں اپنے جذبات اور نظریات کو قابو کرنے کی صلاحیت کا دوسرا نام خود اعتمادی ہے۔ جب انسان میں خود اعتمادی آتی ہے تو اس کے اندر خود کو آگے بڑھانے کی صلاحیت بھی آجاتی ہے۔ وہ زندگی کی

انداز فوراً بتا دیتا ہے کہ یہ شخص جو کچھ کہہ رہا ہے، بڑے وثوق اور اعتماد سے کہہ رہا ہے۔ شرلاک ہولمز اور نیر وولف کی کہانیوں میں یہ دونوں جاسوس اپنی سرگزشت کا نتیجہ بیان کرتے وقت اس انداز کا عموماً استعمال کیا کرتے ہیں جن سے ان کے انتہائی اعتماد کی جھلک ملتی ہے۔

اس انداز کی دو اقسام ہیں، کھلی ہوئی اور پوشیدہ.... عورتیں عام طور پر مخفی انداز Low Steepling اپناتی ہیں اور وہ اپنی گود میں ہاتھوں سے یہ انداز ② بناتی ہیں۔ عموماً ان کے ہاتھ ان کے پیٹ کے بالکل سامنے ہوتے ہیں۔ پادری، وکلاء، اساتذہ اور بزنس ایگزیکٹو اکثر یہ انداز اپناتے ہیں۔ ماہرین کی تحقیق ہے کہ ایک ایگزیکٹو گفتگو کے دوران جوں جوں اپنے آپ کو اہم اور اعلیٰ خیال کرنے لگے گا توں توں اس کے ہاتھ اس انداز میں اوپر اٹھتے جائیں گے۔ بعض اوقات بالکل اس کی آنکھوں کے سامنے آجائیں گے اور وہ اپنی انگلیوں کے اوپر سے دوسرے شخص کو دیکھتا ہے۔ یہ افسر اور ماتحت کے درمیان تعلقات میں ایک عام انداز ہے۔

ماہرین نے ویڈیو ریکارڈنگز میں ایسا دیکھا ہے کہ بہت سے گفتگو کرنے والے جہاں وہ اپنی کمزور کاروباری پوزیشن کی وجہ سے گھبراہٹے ہوں اپنے دفاع میں اس انداز کو اختیار کرتے ہیں۔ ویڈیو فلم میں



ایک اہم فرق یہ ہے کہ جو شخص فخر کرتا ہے یا فخر سے بھرپور ہے وہ عموماً عاجز نہیں ہوتا۔ تاہم ایک شخص جو پر اعتماد ہے، عاجز بھی ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کے مشوروں کو دھیان میں رکھتا ہے۔ فخر و غرور والا شخص یہ مانتا ہے کہ وہ کسی بھی چیز کے قابل ہے، لیکن ایک پر اعتماد شخص اپنی خامیوں سے بھی واقف ہوتا ہے۔ ایک متکبر اور فخر فرد تنقید اور مشوروں کو مسترد کرتا ہے جبکہ ایک پر اعتماد شخص اپنی نموکے لیے ان مشوروں کا بخوبی استعمال کرتا ہے۔

مخروطی انداز Steepling

یہ انداز اس وقت اپنایا جاتا ہے جب ہم اپنی انگلیوں کی پوروں کو آپس میں ملاتے ہیں اور یہ ایک آرچ یعنی محراب نما شکل ① بن جاتی ہے۔ برڈ وٹل Birdwhistell نے کلیسا کے کلس یعنی مخروطی ڈھانچے Church Steeple سے تشبیہ دے کر اس اصطلاح کا نام Steepling رکھا گیا ہے۔ ماہرین اس انداز کو اعتماد، بعض اوقات خود پسند،

خود سر، تکبر اور فخر سے موسوم کرتے ہیں۔ یہ



تکنیک کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ انسان محض اپنی کمر کو بالکل سیدھا کرنے اور کندھوں کے درست استعمال سے اپنے جذبات کو مایوسی سے عزم میں بدل سکتا ہے۔

اختیار Authority کا انداز

جو لوگ فوج یا اسکاٹ میں رہے ہیں انہیں یاد ہو گا کہ جب وہ فوج میں بھرتی ہو کر پہلے دن پریڈ کرنے کے لیے گراؤنڈ میں گئے تھے تو انہوں نے اپنے سارجنٹ کو پیچھے کی طرف ہاتھ باندھے شان بے نیازی سے چلتے ہوئے دیکھا ہو گا اس کی ٹھوڑی اوپر کو اٹھی ہوئی تھی اور چال میسولینی کے چلنے کے اسٹائل سے ملتی جلتی تھی۔ نئے آنے والوں کے ذہن میں اس بارے میں ذرا بھر بھی شک نہیں ہوا ہو گا کہ ان کا کمانڈر کون ہے۔ اس کیفیت کو بھانپتے ہوئے اس سارجنٹ نے کچھ اس قسم کا انداز اختیار کیا ہو گا جس کا لفظی اظہار اس طرح ہو سکتا تھا

”میں جانتا ہوں کہ ہمارے پاس یہاں کچھ کالج کے اسٹارٹ گریجویٹس آئے ہیں لیکن میرے بازو پر کچھ نشان لگے ہوئے ہیں جن کی وجہ سے میں آپ کا کمانڈر ہوں۔“

ہاتھوں کو پیٹھ کے پیچھے باندھنے اور تھوڑی کو قدرے اونچا رکھنے کا یہ انداز (4) آپ کسی بھی فوجی پریڈ کے دوران دیکھ سکتے ہیں۔ لندن کے ٹریفنگر اسکوائر میں ڈیوٹی پر مامور پولیس کا سپاہی اکثر اسی طرح چلتا ہے۔ مغربی جرمنی

گفتگو کے دوران ہر موقع پر یہ انداز اختیار کرنے پر اس کے مخالفوں نے اپنے رد عمل کا اظہار کیا اور تقریباً ہر موقع پر انہوں نے اپنی حکمت عملی تبدیل کی۔ جو لوگ پوکر (تاش) کا کھیل کھیلتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ جب کوئی شخص میز کے نیچے اپنے ہاتھوں کو چھپا کر یہ انداز اختیار کرتا ہے تو اسے مکار سمجھا جاتا ہے۔

اس انداز کی ایک اور بہت لطیف قسم Subtle Steepling ہے جس میں ہاتھوں کو بہت قریب ایک دوسرے سے ملا کر اپنایا جاتا ہے (3)۔ اس انداز میں دونوں بازو رانوں پر ہوتے ہیں اور ہاتھ ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ انداز بھی بھرپور اعتماد کی ایک علامت ہے۔

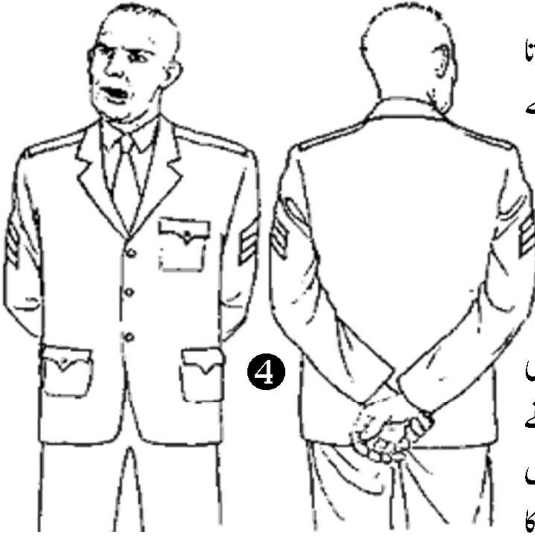
Authority & Superiority

اختیار اور بالادستی

ایک پر اعتماد، مغرور اور تن کر کھڑے ہونے والا انداز اکثر ان آدمیوں میں دیکھا جاتا ہے جو بہت اچھی طرح سمجھتے ہیں کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں اور کس سمت میں جا رہے ہیں۔ ایسا شخص بہت پر اعتماد ہوتا ہے۔ شاید اس لیے نوجوانوں کو اکثر یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ہمیشہ تن کھڑے ہوں۔

یہ نہ صرف جسمانی طور پر فائدہ مند ہے بلکہ غیر لفظی رابطے میں یہ اپنے اوپر بھرپور اعتماد کا اظہار ہے۔ الیکٹریٹیڈر





میں جب ایک کسٹم انسپکٹر سامان چیک کر رہا ہوتا ہے یا جب ایک جاپانی اگیڑکیٹو اپنی فرم کے مارکیٹنگ پلان کے بارے میں اپنے اسٹاف کو بتا رہا ہوتا ہے، ان کا بھی یہی انداز ہوتا ہے۔ یہ ”بااختیار انداز“ Authority Position کہلاتا ہے۔

یہ نہ سمجھ لیں کہ یہ انداز صرف آدمی ہی کی حاکمیت یا اختیارات کا اظہار ہے۔ ماہرین نے یورپ میں اس بات کا مشاہدہ کیا کہ نوجوان پولیس افسر خاتون نے بھی چلتے ہوئے بالکل اس طرح کا انداز اپنایا ہوا ہوتا تھا۔

نکال کر اس پر اپنا پاؤں رکھ دیتے ہیں یا کرسی اور ڈیسک کے اوپر اپنا پاؤں رکھ دیتے ہیں۔

ایک بزنس میگزین نے ایک گروپ کی مینجمنٹ کی تصویر شائع کی جس میں ایک شخص ایسے ⑤ بیٹھا ہوا تھا کہ اس نے اپنا پاؤں کانفرنس روم کی بڑی میز پر رکھا ہوا تھا۔

ماہرین نے اس گروپ کے ایک ممبر سے تنکفاً پوچھا کہ ”کیا درمیان میں پاؤں رکھے بیٹھا ہوا شخص تمہارا باس تو نہیں۔“ اس شخص نے قہقہہ لگاتے ہوئے اس بات کو تسلیم کیا کہ وہ شخص دائمی اس کا باس ہے۔

معروف برطانوی ماہر حیاتیات اور کتاب The Human اور The Naked Ape Zoo کے مصنف ڈیسنڈ مورس Morris نے انسانوں اور جانوروں کے علاقائی حقوق کے نظریے کا جائزہ لیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ نر جانور کسی جگہ پر رہنے کے لیے وہاں پر اپنے علاقائی حقوق کا دعویٰ اور اعلان کرتے ہوئے یا تو وہاں پیشاب کر دیتے ہیں اور یا اپنی دم وغیرہ کو ہلا کر اس جگہ کو صاف کرتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی حدود کو واضح کرتے ہیں اور پھر وہاں کسی دوسرے جانور کو دم مارنے کی اجازت نہیں دیتے۔

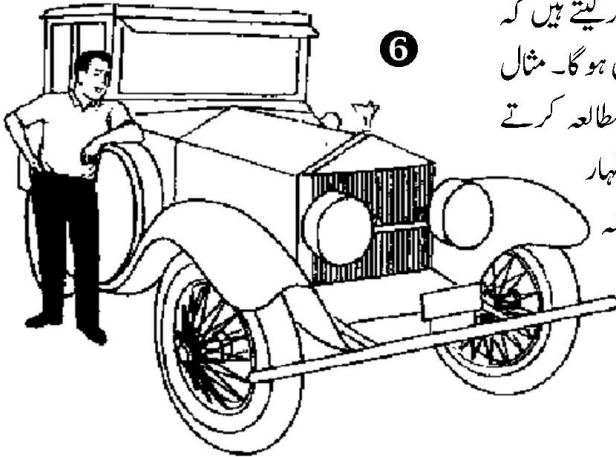


ماہرین کے مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ انسان بھی اپنے علاقائی حقوق جتانے کے لیے کرسی کے ایک بازو پر اپنی ٹانگ رکھ دیتے ہیں یا سامنے بڑی ہوئی میز کا ایک دراز باہر

کسی تقریب، ریستوران، تھیٹر یا سینما ہال میں جانے والے اپنے کوٹ اتار کر سامنے والی سیٹ پر لٹکا دیتے ہیں تاکہ کوئی دوسرا شخص اس سیٹ پر نہ بیٹھ سکے اور اس طرح انہیں اسٹیج پر اسکرین پر ہونے والی اداکاری کو دیکھنے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ اسی طرح لفٹ میں داخل ہونے والے بعض لوگ بھی یہ کوشش کرتے ہیں کہ وہ کونے میں جا کر کھڑے ہوں تاکہ لوگ لفٹ سے باہر نکلتے وقت انہیں ڈسٹرب نہ کریں۔

ماہرین نے ایک ایسے شخص کا جائزہ لیا جو سفر کے دوران اپنی ہم سفر لوگوں سے دوستی کرنے میں ماہر ہے۔ وہ سفر کے دوران ہمیشہ بس یا ٹرین میں کھڑکی کے ساتھ دوسری سیٹ پر بیٹھتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ لوگ کھڑکی کے ساتھ والی سیٹ پر بیٹھنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس طرح وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنی علاقائی حدود سے دستبردار ہو کر لوگوں سے قابل رشک حد تک دوستی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

اپنے آپ کو بلند ظاہر کرنا بھی ایک طرح سے برتری کا اظہار ہے۔ قدیم زمانے میں دیوتاؤں یا



ماہرین نے وضاحت کی کہ جو لوگ اس طرح اپنے پاؤں کسی چیز پر رکھ کر بیٹھتے ہیں۔ وہ غیر لفظی طور پر اپنی ملکیت یا برتری کا پیغام دے رہے ہوتے ہیں۔ اس کا نفرنس کی چھ تصاویر اتاری گئیں اور ہر تصویر میں سوائے اس باس کے کسی اور نے اپنے پاؤں میز پر نہیں رکھے ہوئے تھے۔

ملکیت Possession کا انداز

ہر ایک شخص جو کار چلانے کا شوقین ہے، اس نے کبھی نہ کبھی ایسی تصویر ضرور کھنچوائی ہوگی جس میں وہ اپنی کار پر تقریباً پیچھے کو جھکے ہوئے انداز ⑥ میں کھڑا ہو گا۔

کار کے مالکان کو آج بھی اپنی کاروں کے ساتھ اس طرح ٹھیک لگائے کھڑے دیکھا جاسکتا ہے۔ اس وقت وہ یا تو تصویر اترا رہے ہوتے ہیں یا کسی دوسرے شخص کے ساتھ کوئی کاروباری گفتگو کر رہے ہوتے ہیں۔ جب وہ اپنی بات ختم کر چکے ہیں تو اپنی کار سے ہٹتے وقت اس پر ایک سرسری نظر بھی نہیں ڈالتے۔

بعض اوقات لوگ اپنی چیزوں مثلاً کوٹ، پرس، کتاب اور اخبار وغیرہ کو الٹ پلٹ کر اپنی علاقائی حدود میں اس امید پر اضافہ کر لیتے ہیں کہ کوئی دوسرا شخص اس میں مغل نہیں ہو گا۔ مثال کے طور پر طلباء لائبریری میں مطالعہ کرتے ہوئے اپنی حدود میں اضافے کا اظہار اس غیر لفظی رابطے سے کرتے ہیں کہ کوئی دوسرا شخص یا طالب علم ان کے قریب آکر نہ بیٹھے۔

سگار سلگانا بھی ایک طرح سے برتری جتنا ہے، تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ سگار پینے والوں کی تقریباً نصف تعداد تقریب میں شرکت کے دوران کسی خاص موقع پر سگار کا استعمال کرتی ہے۔ ہاڈی لینگوٹیج کے ماہرین نے کاروباری میٹنگز میں شریک سگار پینے والے بہت سے افراد کی ویڈیو فلمیں دیکھی ہیں۔ اس میں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ زیادہ تر لوگ گفتگو کا آغاز کرنے کی بجائے اپنا مقصد حاصل ہونے کے بعد سگار سلگاتے ہیں۔

جب سگار کو ایک مرتبہ سلگایا جاتا ہے تو پھر شاید ہی اس کی راکھ جھاڑنے کے لیے اسے کسی ایش ٹرے میں رکھا جاتا ہے۔ اس کی بجائے اسے سلگانے کے وقت سے لے کر بجھنے تک پکڑے رکھا جاتا ہے۔ سگار پینے والوں کا دھواں نکالنے کا طریقہ بھی سگریٹ پینے والوں سے مختلف ہوتا ہے، وہ دھوئیں کو اوپر کی طرف تقریباً دائرے کی شکل میں باہر نکالتے ہیں اور یہ اس بات کی علامت سمجھی جاتی ہے کہ سگار پینے والا اپنے آپ کو پر اعتماد اور برتر محسوس کر رہا ہے۔

بعض لوگوں کے خیال میں سگار کا استعمال کرنے والوں کو اپنی دولت اور سماجی حیثیت کا بڑا خیال ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کو بھی اس کا احساس دلانے کے لیے سگار کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ حرکت زیادہ تر وہ لوگ کرتے ہیں جو کبھی کبھار سگار استعمال کرتے ہیں۔ لاطینی، امریکی ممالک میں

بادشاہوں کو تصاویر میں بلند مقام بیٹھے دکھایا تھا، کسی مقدمے کی سماعت کے دوران جج بھی ہمیشہ اونچی جگہ پر بیٹھے ہیں۔ اس طرح نیچے بیٹھے ہوئے لوگوں پر اس کی برتری کا نفسیاتی اثر ہوتا ہے اور وہ اسے عزت و توقیر کی نظر سے دیکھتے ہیں۔

جج جب کمرے میں داخل ہوتا ہے تو کمرے میں موجود سب لوگ احتراماً اپنی نشستوں سے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب وہ کمرے سے باہر نکلتا ہے تو ایک بار پھر اس احترام کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ قانون کی نظر میں جج بااختیار ہے اور اس کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے۔ اسی طرح جو مرد اور عورتیں اعلیٰ خاندانوں سے تعلق رکھتے ہیں انہیں یورہائی نس Your Highness کہہ کر مخاطب کیا جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص کسی پر اپنا اختیار اور برتری جتنا چاہتا ہے تو وہ ضرور چاہے گا کہ وہ جسمانی طور پر بلند نظر آئے۔ فطری طور پر دوسرا شخص یہ محسوس کرے گا کہ وہ بااختیار انداز میں اس سے بات کر رہا ہے۔



سننے وقت اس انداز کو اختیار کرتی ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ اپنے مؤکل کا بیان سننے میں اپنی توجہ مرکوز کرنا اور اس کا تجزیہ کرنے میں یہ انداز بڑا مددگار ہوتا ہے۔ اس طرح انہیں مقدمے کی تیاری میں بے حد مدد ملتی ہے۔

باڈی لینگویج کے ماہرین نے اپنے ایک سیمینار میں ایک تصویر ⑦ پیش کی۔ اس میں دو افراد سنجیدہ قسم کی گفتگو کر رہے ہیں، ان میں سے ایک شخص (جو بزنس مین یا سیاست دان جیسا نظر آ رہا ہے) اپنی ٹانگ پر ٹانگ رکھے پیچھے کی طرف جھک کر اپنے ہاتھوں سے سر کو سہارا دیے بیٹھا ہے اور دوسرا اپنے کاندھوں کو جھکائے، ہاتھ کو گھٹنوں پر رکھے مایوسی کا مجسمہ بنا بیٹھا ہے۔

اس تصویر کو ماہرین نے جب اپنے سیمیناروں میں دکھایا اور ناظرین سے پوچھا کہ کیا ان میں سے کوئی بتا سکتا ہے کہ ان دونوں اشخاص کے اس انداز سے کیا مخفی پیغام دیا جا رہا ہے، یا دونوں اشخاص بات کرتے ہوئے کیا ظاہر کر رہے ہیں، تو اکثر ناظرین یہ جواب دیتے ہیں کہ پیچھے کی طرف جھک کر بیٹھا ہوا شخص یہ دکھانا چاہ رہا ہے کہ جو کچھ کہہ رہا ہے بڑے وثوق کے ساتھ کہہ رہا ہے۔

بعض ناظرین اس سے بھی بڑھ کر کہتے ہیں کہ یہ شخص بڑا خود پسند ہے۔ دوسرے شخص کے بارے میں ان کی رائے تھی کہ وہ بڑا اداس، ناخوش اور تذبذب میں مبتلا دکھائی دے رہا ہے۔

(جاری ہے)



سگاری پینا اور مردانگی کا نظریہ ”ماچو“ Macho کا ایک ہی مطلب ہے۔ ماہرین کے مطابق سگاری استعمال کرنے والے دباؤ کے وقت بھی بہت زیادہ پر اعتماد اور مطمئن دکھائی دیتے ہیں۔

بالادستی Superiority کا انداز

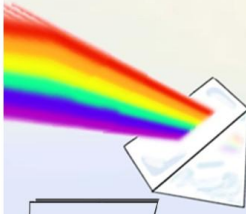
ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھ کر جھک کر بیٹھنا ”بالادستی اور برتری کا انداز“ Superiority Position کہلاتا ہے۔ یہ ایک خالص امریکی اسٹائل ہے جنوب مغربی امریکہ کے لوگ دوسروں کی نسبت اس انداز سے زیادہ بیٹھے ہیں۔

جیمز بانڈ کے خالق ایان فلینگ کے انتقال کے بعد جیمز بانڈ کے ناول لکھنے کی ذمہ داری رابرٹ مارک ہام کے حصہ میں آئی۔ انہوں نے اس پر پہلا ناول ”کرنل سن“ Colonel Sun لکھا، اس ناول میں ایک کردار کو مغربی خصوصیت دینے کے لیے اسے اس بالادستی کے انداز کو اختیار کرتا دکھایا۔ اس کردار میں اپنی انگلیوں کو سر کے پیچھے لپیٹ کر پیچھے کی طرف اس قدر جھکتا ہے جس قدر کرسی اپنی پچھلی ٹانگوں پر کھڑی ہو کر پیچھے کی طرف جاسکتی ہے۔

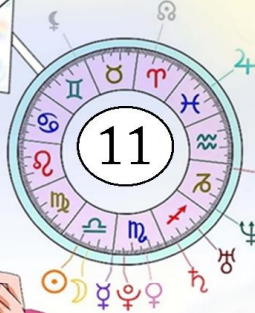
اس انداز کے بارے میں تحقیق کرتے ہوئے ماہرین نے بعض ایسی تصاویر کا بھی جائزہ لیا، جن میں سفید فام ہندوق بردار لوگوں کو اسلحہ لیے اس انداز میں بیٹھے ہوئے دکھایا گیا ہے۔

اگرچہ یہ انداز زیادہ تر مرد اختیار کرتے ہیں مگر بعض بزنس وومن یا وکیل خواتین بھی بعض اوقات اپنے پاس آنے والے کسی مؤکل کی بات

رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



زویا علی



تاریخ پیدائش کے مطابق
آپ کا موافق رنگ....؟
برج جدی یعنی 23 دسمبر تا 20 جنوری کے درمیان
پیدا ہونے والے افراد کے لیے موافق رنگ....؟



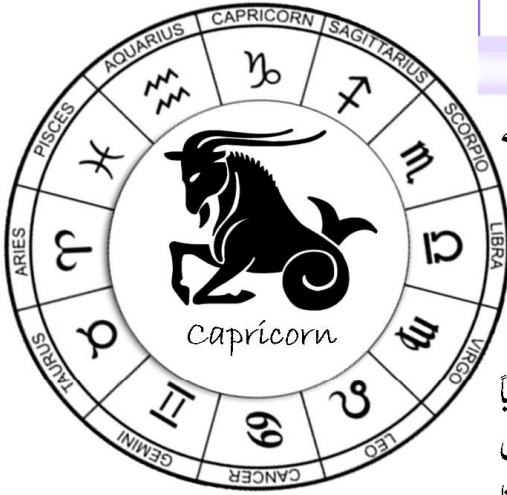
رنگ شخصیت کے عکاس ہوتے ہیں، ہر رنگ کچھ کہتا ہے، ہر رنگ کی اپنی ایک الگ پہچان ہے، ہر رنگ اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ رنگوں کا ہماری صحت، ماحول، انسانی مزاج، شخصیت اور نفسیات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ ہم روزمرہ کے واقعات میں، اپنے اطراف میں، اسکول، کالج، دفتر اور کاروبار میں، حتیٰ کہ ہر شعبہ زندگی میں مختلف مزاج کے لوگ دیکھتے ہیں۔ کچھ 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۔

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



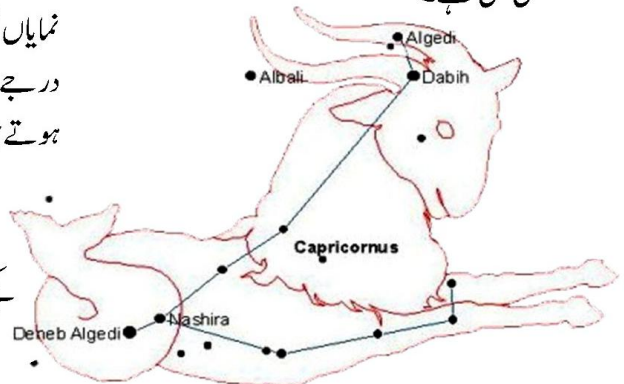
♑ Capricorn

برج جدی (24 دسمبر تا 20 جنوری)

23 دسمبر سے لے کر 20 جنوری کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”جدی“ ہے۔ علم نجوم میں دائرۃ البروج کے 270 سے 300 درجات پر مشتمل حصہ، برج جدی کہلاتا ہے۔ ترتیب کے لحاظ سے یہ دسواں برج ہے۔ علم نجوم کے مطابق شمس تقریباً 23 دسمبر سے 20 جنوری تک اس برج میں گردش کرتا ہے۔ برج جدی گیارہ ستاروں پر مشتمل ہوتا ہے جو مل کر ایک بکرے کی شبیہ بناتے ہیں۔

عربی زبان میں جدی بکرے کو کہتے ہیں۔ برج جدی کی علامت سینکھوں والا پہاڑی بکرا ہے جس کی دم مچھلیوں جیسی ہے۔ اس برج کا نشان پہاڑی بکرا ہوتی ہے۔ اس برج کے حامل لوگوں میں اس کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ یہ پہاڑی بکرے ہی کی طرح ارادوں کے مضبوط، محنتی اور مددگار ہوتے ہیں۔

برج جدی کا حاکم سیارہ زحل اور عنصر خاک یعنی مٹی ہے۔



ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ تمام بروج میں برج جدی سب سے زیادہ ذمہ دار اور سنجیدہ برج ہے جو بلند حوصلے سے اپنی شخصیت اور اپنے کیریئر کو بہتر سے بہتر بنانے کی جدوجہد میں مصروف رہتا ہے۔ برج جدی سے تعلق رکھنے والے لوگوں کا شمار ان افراد میں ہوتا ہے جو ارادوں کے انتہائی مضبوط ہوتے ہیں۔ وہ جب کسی کام کو کرنے کا فیصلہ کر لیں تو اس کو پورا کیے بغیر پیچھے نہیں ہٹتے۔ ارادے کے پکے ہونے کے ساتھ ساتھ حوصلہ مندی، انقلابی طبیعت اور مدد کرنے کا جذبہ ان کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ برج جدی والے افراد انتہائی درجے کے محنتی اور قائدانہ صلاحیتوں سے مالا مال ہوتے ہیں۔ برج جدی کے حامل لوگ اپنی ذمہ دار شخصیت کی بناء پر اچھے لیڈر اور منتظم ثابت ہوتے ہیں۔ کام کے معاملے میں دھن کے پکے، غیر جذباتی اور غیر جانبدار ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ صرف وہی لوگ چل سکتے

والہانہ ہوتا ہے۔ یہ محبت بھی بہت سنجیدگی سے کرتے ہیں۔

یہ جو تعلق قائم کرتے ہیں اسے تا عمر نبھاتے ہیں۔ یہ باتیں کرنے سے زیادہ عمل پر یقین رکھتے ہیں، لہذا اپنی محبت کا ثبوت بھی لفظوں کے بجائے عملی طور پر دیتے ہیں۔ یہ کھلے دل سے خرچ کرنے والے ہوتے ہیں اور اپنی محبت پر خرچ کرتے ہوئے کسی قسم کی ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہیں کرتے۔

برج جدی کا عنصر خاک یعنی زمین ہوتا ہے اس کے مطابق یہ لوگ اپنی زمین اپنی جڑوں سے جڑے رہتے ہیں۔ ان کی زندگی میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ان کا اپنا خاندان ہی ہوتا ہے۔

منفی خصوصیات

اس برج کے حامل افراد ضدی اور شکی ہو سکتے ہیں۔ یہ کسی پر بھی اعتبار کرنے کے بعد بھی بار بار اس کو کسوٹی پر پرکھتے رہتے ہیں۔ اپنے کام کے معاملے میں اپنی ذات سے بھی پیار نہیں ہوتا۔ کام کی دھن میں یہ اکثر اپنے آپ کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔

بعض اوقات ان کی منفی خصوصیات ان کی شکی، ضدی اور جلد ناراض ہونے والی شخصیت میں جلد واضح ہو جاتی ہیں۔ یہ اوپر سے سخت مزاج لگتے ہیں لیکن اندر سے نرم دل کے مالک ہوتے ہیں۔

جدی افراد اپنے لئے بہت اونچی امیدیں قائم کر لیتے ہیں جن کے حاصل نہ ہونے کی بناء پر اپنے ارد گرد لوگوں سے ناراضی اور غصے کا اظہار کرتے ہیں۔

ہیں جو کہ کام کرنے کے لیے تیار ہوں۔ ان کی ایک اور اہم خصوصیت انتہا درجے کی وفاداری بھی ہے۔

برج جدی والے افراد کے لیے ان کے کیریئر کی اہمیت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اپنی کامیابی کے معیار خود طے کرتے ہیں اور پھر ان کے حصول کے لیے شدید ترین محنت کرتے ہیں۔ یہ پیدائشی لیڈر ہوتے ہیں لہذا یہ افراد مینیجرز کے عہدوں کے لیے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ تعلیم، اور زمینوں کا کاروبار بھی ان کے لیے بہتر ہو سکتا ہے۔

جدی افراد کی سب سے بڑی خوبی ان کا حوصلہ، صبر اور برداشت ہوتی ہے۔ کسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے یہ اپنی تمام صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہیں اور آخر کار کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اچھی خصوصیات کے حامل، اپنے آپ میں مگن رہنے والے یہ لوگ خود کو دوسروں پر ظاہر کرنے سے کتراتے ہیں لیکن کسی تعلق کے قائم ہونے کے بعد نہایت قابل بھروسہ اور مستقل مزاج ثابت ہوتے ہیں۔

جدی افراد بہت ذہین اور خوش مزاج فطرت کے حامل ہوتے ہیں لہذا لوگ ان کی صحبت کو پسند کرتے ہیں۔ یہ اپنے دوست کو انتہائی ایمان دار اور وفادار دیکھنا چاہتے ہیں۔ ان کی دوستی کا معیار بہت بلند ہوتا ہے لہذا یہ بہت زیادہ دوست نہیں بناتے مگر جو بناتے ہیں ان کو نبھانا جانتے ہیں۔

جدی افراد کی محبت کا انداز بے ساختہ اور

منفی خصوصیات

دقیانوسی، کنجوسی، منشیات کی طرف راغب، حاسد منفی خیالات کو اہمیت دینے والے، توہمات کو اہمیت دینے والے، دل پھینک، بے حس، سست، سخت مزاج، دوسروں سے فائدہ اٹھانے والی۔

مثبت خصوصیات

مختی، ذہین، پر عزم، تحمل مزاج، گہرا مشاہدہ کرنے والے، ہمدرد، رحم دل، اچھے منصوبہ ساز، ذمہ دار، حوصلہ مند، بلند نگاہ، خوب تر کے متلاشی، سخی، نڈر بے باک، مستقل مزاج، ثابت قدم، مضبوط قوت ارادی کے مالک، انصاف پسند، جدت پسند، ہمدرد، دوست، کشادہ ذہن، دور اندیش، احساس ذمہ داری، آرائش و زیبائش و موسیقی سے لگاؤ۔

جدی کارنگ.... خاکی گرے

ذہانت اور بزنس کا رنگ

برج قوس کے زیر اثر یعنی ماہ دسمبر کی 23 تاریخ تا 20 جنوری کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہے....؟
ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج قوس کے افراد کے لیے موافق رنگ خاکی، خاکستری، سرمئی، سلٹی اور گرے Gray ہے۔
سیاہ اور سفید کے درمیان گرے اپنی منفرد پہچان رکھتا ہے۔

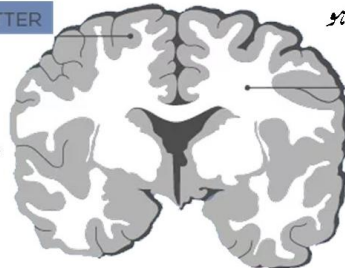
رنگوں کی نفسیات کے نقطہ نظر سے سرمئی رنگ نہ تو سیاہ ہے اور نہ ہی سفید جس کی بنا پر اسے دو مختلف رنگوں کے درمیان منتقلی کا رنگ مانا جاتا ہے۔ سرمئی رنگ سیاہ رنگ کے جتنا قریب ہوتا جاتا ہے اتنی ڈرامائی اور پر سرسرا ہو

جاتا ہے، جبکہ WHITE MATTER سفید کے قریب آجانے سے سفید چاندی کی چمک اسے انتہائی تیز چمک دار بنا دیتی ہے۔

کلر سائیکالوجی میں سرمئی یا گرے رنگ سیاہ اور سفید کے مابین ایک ایسا پل ہے جہاں معصومیت اور لاعلمی کا ملاپ ہوتا ہے۔
کلر سائیکولوجی کی دنیا میں گرے... عقل، علم اور ذہانت کا رنگ ہے۔ یہ دیرپا، کلاسک اور بہتر سمجھا جاتا ہے۔ یہ رنگ قدامت پسند اور مہذب سمجھا جاتا ہے۔ گرے کو سمجھوتے کا رنگ بھی کہا جاتا ہے۔ گرے ایک مکمل نیوٹرل کلر ہے جس کی وجہ سے اکثر ڈیزائنرز اسے بیک گراؤنڈ کلر کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

مختلف تہذیبوں میں اس رنگ سے متعلق کچھ مخصوص الفاظ بھی ملتے ہیں۔ جیسے کہ گرے میٹر Grey Matter جس کا مطلب ہے ذہین، ہشیار۔ گرے پاور Grey Power سے مراد ملک کے

بزرگ شہری سے ہے جو ووٹ دے کر اپنی طاقت کو ظاہر کرتے ہیں۔ گرے زون، اختلاف رائے میں مصالحت کا زون، یا پھر



نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو

مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا

شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے.... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔

مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

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



شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ،

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

digest.roohani@gmail.com

گرے ہیئر یعنی عمر رسیدہ یا ادھیڑ عمر افراد۔

سرمی رنگ کے حامل افراد سنجیدہ، کم گو، اور دھیمے لہجے کے مالک ہوتے ہیں۔ اس رنگ کے حامل افراد ذمہ دار اور محنتی ہوتے ہیں۔ اس رنگ کے حامل افراد اپنی ذات میں پختہ، پریکٹیکل اور ذمہ دار مانے جاتے ہیں۔

سرمی رنگ میں سلٹی گریٹ سٹیڈ سادگی کی علامت کے طور پر بھی لیا جاتا ہے۔ مثبت خواص میں سرمی اپنی ذات میں ایک مضبوط، اور مستحکم رنگ مانا جاتا ہے۔ اس رنگ کے حامل افراد کبھی بھی ایک چیز پہ مطمئن نہیں ہوتے۔

گرے چین Gray Chain کا استعمال متعلقہ فرد میں استقامت اور برداشت کی نشاندہی کرتا ہے۔ اپنے کام سے محبت کرتے ہیں اور بس اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔ ایک پرسکون اور مطمئن زندگی کے خواہاں یہ لوگ نہایت پریکٹیکل اور پرسکون شخصیت کے مالک بھی ہوتے ہیں۔

اپنی ذات میں خود مختار اور خود انحصار اس رنگ کے حامل افراد دوسروں کے معاملات میں دخل اندازی بالکل نہیں کرتے۔ اور نہ ہی اپنے آپ کو سب کے سامنے ایکسپوز کرتے ہیں۔ وقت پہ فیصلہ نہ کرنے کی کمی انہیں بہت کچھ کرنے سے روک دے دیتی ہے۔

گرے رنگ کا استعمال کسی بھی بزنس میں باآسانی کیا جاسکتا ہے۔ یہ دوسرے رنگوں کے ساتھ مل کر زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔



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





لے آئیں۔

ان حفاظتی اقدامات کی بدولت کرونا وائرس میں کچھ کمی آئی۔ لوگ SOP کے تحت دفاتر اور کام پر جانے لگے مگر کرونا کی دوسری لہر ابھی باقی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بڑھتی سردی کرونا وائرس پھیلانے کے خطرات دگنے کر دیتی ہے۔

کیسز میں اضافے کے اسباب امریکی نشریاتی ادارے سے تعلق رکھنے والے صحت کے تجزیہ کار ڈاکٹر لینا وین کے مطابق سرد موسم میں کرونا کیسز میں اضافے کی تین وجوہات ہیں۔

پہلا سبب: کورونا وائرس کو وڈ 19 کی وجہ بنتا ہے اور یہ سرد موسم میں زیادہ پھیلتا ہے۔

دوسرا سبب: سرد موسم میں کم مرطوب ہوا کے باعث وائرس کو لے جانے والے ذرات ہوا میں دیر تک رہتے ہیں جبکہ ناک کی جھلیوں کے خشک رہنے کے سبب بھی انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

تیسرا سبب: سردی میں اضافے کے ساتھ بند گھروں میں وینٹی لیشن کی کمی کے باعث وائرس

12 جنوری 2020ء تک کورونا

وائرس صرف چین ہی میں براجمان تھا۔ البتہ دنیا بھر میں یہ خبر پھیل چکی تھی کہ چین میں ایک نیاموڈی مرض جنم لے چکا۔ 13 فروری کو اچانک میاں کورونا نے بیرون دنیا چھلانگ لگا دی۔ اس دن تھائی لینڈ میں کورونا کی پھیلائی ویا، کو وڈ 19 کا کیس دریافت ہوا۔ یہ چین سے باہر منظر عام پر آنے والا پہلا کورونا کیس تھا۔ اس کے بعد جاپان، جنوبی کوریا اور فلپائن میں بھی سامنے آئے اور پھر وائرس یکے بعد دیگرے عالمی ممالک کو اپنا نشانہ بناتا چلا گیا۔

ہر ملک میں حکومت کامرکز توجہ یہ تکتے بن گیا کہ کس طرح قیمتی انسانی جانیں بچائی جائیں....؟ اس ضمن میں اقوام عالم نے کورونا سے لڑنے کی خاطر مختلف حکمت عملی اپنائی۔ مثال کے طور پر کسی ملک نے پوری مملکت میں ایسا زبردست لاک ڈاؤن لاگو کر دیا جو کرفیو کے مماثل تھا۔ جب چین، اٹلی، اسپین میں وبا عروج پر تھی تو وہاں ایک شہری بھی گھر سے باہر نہیں نکل سکتا تھا۔ برطانیہ میں شہریوں کو اجازت دی گئی کہ وہ ایک گھنٹہ باہر نکل کے ورزش کر لیں یا اشیائے ضروریہ

کووڈ 19 اور دیگر بیماریوں کی صورت کھانسی کے سیرپ، ناک کے ڈرائپس، دافع اسہال اور زخموں کی پٹیوں کی اضافی ذخیرہ کی ضرورت ہے۔ بخار، کووڈ 19 اور عام فلو کی علامات میں سے ایک ہے لہذا بخار چیک کرنے کے لیے گھر پر تھرمامیٹر بھی رکھیں۔

اضافی غذائیں اور اسنیکس مارکیٹس تک سفر کو محدود کرنے کے لیے



دوائیوں کے علاوہ اضافی غذاؤں اور اسنیکس کا تھوڑا بہت ذخیرہ بھی سود مند ہوگا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ کم از کم دو ہفتوں کے لیے کھانے پینے کی اشیاء کا ذخیرہ کر لیا جائے تو بہتر ہوگا۔

اضافی غذا کے لیے غذائیت، پروٹین اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور لوبیا، پھلیاں، مچھلی، فروٹس، نٹ بٹر، جو، اناج اور خشک میوہ جات جیسی صحت مند اشیاء گھر میں ہونی چاہئیں۔

اس مشکل صورت حال میں خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھنے کی کوشش کی جائے۔ ان ڈور ایکٹیویٹیز اور ان ڈور گیمز مثلاً پینٹنگ، گارڈنگ، یوگا، مراقبہ، لیونگ روم پینک، تھیٹر پلے، بورڈ گیم، سلائم میکنگ، پزل گیم اور بورڈ گیم جیسے مشاغل کے ساتھ اچھا وقت گزارا جاسکتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق یہ کہنا ابھی قبل از وقت ہوگا کہ کووڈ 19 کی وبا تدریج سیزل شکل اختیار کر لے گی، مگر ایسے شواہد مسلسل سامنے

کے پھیلنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ سرد موسم میں کووڈ وائرس سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ چاق و چوبند ہونے کی ضرورت ہے۔ اس حوالے سے کیا کیا جاسکتا ہے آئیے جانتے ہیں۔

گھر کی صفائی اور تحفظ



یو ایس سینٹر فور ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن کے مطابق باہر سے گھر واپس آنے کے ساتھ ڈیلوریو ریز وصول کرنے، میل یا شاپنگ چیک کرنے کے بعد بھی باقاعدگی سے ہاتھوں کو دھونے کی ضرورت ہے۔

اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہینڈ سینٹائزر میں کم از کم 60 فیصد الکوحل ہونا ضروری ہے۔ اگر اہل خانہ میں سے کوئی بھی شخص بیمار ہو جائے تو فیس ماسک کے استعمال کے ساتھ ساتھ گھر کی مختلف سطحوں مثلاً کچن کاؤنٹر ز اور ڈور ہینڈل کو بھی باقاعدگی سے جراثیم کش اسپرے سے صاف کرنے کی ضرورت ہے۔

میڈیسن کیبنٹ

حفاظتی رہنمائی کے علاوہ کچن میں ضروری غذائی اشیاء اور سپلیمنٹ کا بھی مناسب ذخیرہ موجود ہونا ضروری ہے تاکہ بار بار سپر مارکیٹس کے چکر کاٹنے سے محفوظ رہیں۔





آ رہے ہیں جن سے عندیہ ملتا ہے کہ موسم سرما میں سیزنل اثر زیادہ کیسز کا باعث بن سکتا ہے۔

ہارورڈ میڈیکل اسکول کے امراض کے پھیلاؤ کے ماڈلز تیار کرنے والے ماہر مایور سیوسا نیلانا کے مطابق سرد موسم میں ایسے مقامات پر جہاں ہوا کی نکاسی کا نظام ناقص ہوتا ہے، وائرس کی منتقلی کا خطرہ بڑھتا ہے۔

اب تک کے شواہد

تحقیق سے بات سامنے آئی ہے کہ نوول کورونا وائرس کے لیے سرد اور خشک موسم زیادہ موزوں ہے۔ تقریباً 40 سینٹی گریڈ درجہ حرارت اور زیادہ مرطوب موسم میں متعدد وائرس تیزی سے غیر فعال ہو جاتے ہیں۔

سردیوں میں لوگ گھروں کو ہیٹریڈیگر ذرائع سے گرم کرتے ہیں، ایسے میں ہوا خشک ہونے کے ساتھ زیادہ بہتر طریقے سے خارج نہیں ہوتی۔ پرنسٹن یونیورسٹی کے ماہر ڈیلن مورس کے مطابق سردیوں میں چار دیواری کے اندر کا بند ماحول وائرس کے لیے موزوں ہوتا ہے۔

تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ ایسے مقامات پر کیسز کی شرح بہت تیزی سے بڑھی تھی جہاں سورج کی روشنی کم تھی۔

محققین نے پیشگوئی کی کہ اگر احتیاطی اقدامات نہ کیے گئے تو کیسز کی شرح سردیوں میں زیادہ ہوگی۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اس خطرے میں تیزی

سے کمی لانا ممکن ہے مگر اس کا انحصار لوگوں کے رویے پر ہوگا۔

مستقبل میں کیا ہوگا....؟

لندن اسکول آف ہائی جین اینڈ ٹروپیکل میڈیسیں کی ماہر لیٹھلین اوریلی نے بتایا کہ فلو سینکڑوں برسوں سے لوگوں کے ارد گرد موجود ہے اور اس کا مخصوص میکزم یعنی سردیوں میں وہ عروج پر کیوں ہوتا ہے، ابھی تک ٹھیک طرح سمجھا نہیں جا سکا۔

ماہرین کے خیال میں وقت کے ساتھ موسمیاتی اثرات اس بیماری کے پھیلاؤ کے رجحانات کے حوالے سے اہم ہوں گے کیونکہ زیادہ سے زیادہ افراد میں اس وائرس کے خلاف مدافعت پیدا ہو چکی ہوگی۔

جارج ٹاؤن یونیورسٹی کے ماہر کولن کارلسن کے مطابق اس کا انحصار متعدد عناصر پر ہو گا جن کو ابھی سمجھنا باقی ہے، یعنی وائرس کے خلاف مدافعت کتنے عرصے تک برقرار رہتی ہے، کتنے عرصے میں لوگ اس بیماری سے صحت یاب ہوتے ہیں اور لوگوں میں ری انفیکشن کا امکان کیا ہوگا۔



مزیدار مچھلی



شایینہ عاطف

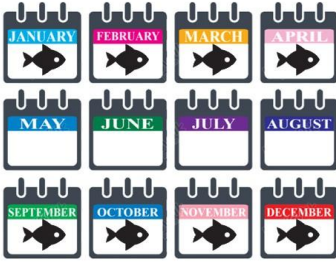
پاکستان میں تازہ مچھلی جاڑے کے دنوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں رہو مچھلی بھی بہت پسند کی جاتی ہے۔ اس میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں اور غذائیت میں بھی سب سے اچھی مچھلی چشموں اور تالابوں کی ہوتی ہے، اس کے بعد جھیلوں کی مچھلیاں ہوتی ہیں، پھر اس کے بعد دریاؤں کی اور پھر سمندری یا کھارے پانی کی، ٹیٹھے پانی کی مچھلی بہت شیریں ہوتی ہے، مگر ٹھنڈے پانی کی مچھلی زیادہ ہی مزے دار ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پانیوں میں ہمارے یہاں ٹراؤٹ مشہور مچھلی ہے، جس کی جسامت تو زیادہ نہیں ہوتی، مگر لذیذ بہت ہوتی ہے، اس میں تقویت بھی زیادہ ہے اور شیرینی بھی بہت ہے۔ یہاں کچھ ریستوران صرف مچھلی کی وجہ سے مشہور ہیں اور ان کے ہوٹل پر لوگ مچھلی کھانے دور دور سے آتے ہیں۔“ فردا بھی اتنا ہی کہہ پائی تھی کہ حنا اچانک سے بیچ میں بول پڑی....

”گر ماگرم مزیدار غذائیت سے بھرپور مچھلی

”سردیاں آرہی ہیں۔ کون ایسا ہے جو سرد موسم میں مچھلی جیسی غذا سے انکاری ہو۔ یوں تو سارا سال ہی مچھلی کھائی جاتی ہے لیکن مچھلی کھانے کا مزاجتنا سردیوں میں آتا ہے اتنا کسی اور موسم میں نہیں۔ سرد موسم کے آتے ہی مچھلی کی مانگ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جگہ جگہ مچھلی کے اسٹالز نظر آنے لگتے ہیں۔

مچھلیاں قدرت کی حسین مخلوق ہیں، جو دنیا میں ہر جگہ پائی جاتی ہیں۔ سمندروں، دریاؤں، جھیلوں، تالابوں اور چشموں میں لاتعداد مچھلیاں پائی جاتی ہیں۔ سائنس دان دنیا بھر میں مچھلیوں کی اب تک 21 ہزار سے زائد اقسام دریافت کر چکے ہیں۔ ہمارے ملک پاکستان میں رہو، سنگھاڑا، سول، پلہ، بام، ٹراؤٹ، کھگہ، پاپلیٹ، مٹھکا، سرمئی، سوا، سلور، گلغام، تھیلیا، ہیرا، ڈانگری، مگرا، دوٹھر، بھبور، ڈامبا، ڈنگری، کپرتان، دوان، جلیبی، صارم، ماشیر اور گیسرو وغیرہ زیادہ مشہور ہیں۔

12 MONTHS



The 'R' Rule for Fish



کہتے ہیں کہ سال کے جن مہینوں میں
کے نام میں R یعنی ”ر“ کا حرف آتا
ہے (مثلاً ستمبر، اکتوبر، نومبر، دسمبر،
جنوری فروری، مارچ اور اپریل) ان چھ
مہینوں میں مچھلی ضرور کھانی چاہیے اور باقی چار مہینوں میں (یعنی
مئی تا اگست) مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔ یہ دراصل قدیم لاطینی حکما کا مقولہ ہے جو صدیوں سے چلا آرہا ہے۔

شروع کیں تھیں۔ لہذا بات بے بات وہ استانی بن
جاتی تھی۔

حنابولی ”اب میرے صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا
ہے۔ جب تک مچھلی نہیں کھلاؤ گی میں آگے نہیں
سنوں گی۔ حنا مچھلی کچھ زیادہ شوق سے نہیں کھاتی
تھی اور فروا کی سب سے پسندیدہ کھانوں میں ایک
کھانا فرائی مچھلی بھی تھا۔ اس لیے وہ مختلف
طریقوں سے پکایا کرتی تھی۔

فروا آ نکھیں بھینختے ہوئے بولی ”میں مچھلی
پکانے کے موڈ میں ہرگز نہیں ہاں البتہ تم یہ
ترکیب دیکھ کر خود ہی پکا لینا۔ لیکن پہلے اس کے
کچھ مچھلی کے فوائد ہی سن لو۔“

حنابوزار ہوتے ہوئے ”اچھا چلو بتاؤ مچھلی اور
اس میں موجود غذائیت کے بارے میں۔“
حنابولتی تھی کہ فروا پر لیکچر کا بھوت سوار ہے
اگر اس نے نہیں سنا تو وہ اسے گھرواپس جانے نہیں
دے گی۔

فروابولی ”کیا تمہیں پتا ہے کہ سائنس دان
کہتے ہیں کہ اگر موسمیاتی آفات کی وجہ سے زمین

کھانے کے لئے ریستوران میں جانا اپنی جگہ لیکن
کیا گھر پر ہم اتنی مزیدار مچھلی نہیں بنا سکتے....؟“
فروا نے گھورتے ہوئے کہا ”میرا لیکچر ابھی
ختم نہیں ہوا ہے۔“

فروا اور حنا آپس میں پڑوسن ہونے کے ساتھ
گہری سہیلیاں بھی تھیں، ایسا نہیں ہوا کہ اگر حنا
نے کوئی کھانا بنا یا تو وہ فروا کو نہیں کھلایا، کچھ عرصے
پہلے انہوں نے کھانے پکانے کی کلاسز بھی شروع
کی تھیں۔ اس بات میں کوئی شک نہیں تھا کہ فروا
صرف کھانا ہی اچھا نہیں پکاتی تھی بلکہ جو کھانے
ذائقے دار نہیں ہوتے تھے انہیں بھی وہ مختلف
طریقوں سے ذائقے دار کر دیتی تھی۔

فروا اور حنا دونوں بیٹھی باتیں کر رہی تھیں کہ
اچانک موبائل پر آئے ایک پیغام جو کسی
ریستوران کی جانب سے تھا جس میں مزیدار گرما
گرم مچھلی کی سیل لگی ہوئی تھی۔

پیغام کے دیکھتے ہی فروا کو لیکچر دینے کا دورہ
اٹھا اور بغیر کسی پس و پیش سے وہ حنا کو لیکچر دینے
لگی۔ اس نے بی ایڈ کی کلاسز بھی کچھ مہینے پہلے ہی

پر زراعت ناپیدا ہو جائے اور بونے اور کھانے کو کچھ باقی نہیں رہے تو بھی انسان سمندری غذا پر انحصار کر کے کئی سال تک زندہ رہ سکیں گے۔

مچھلی کے روغنیاات کی اہمیت و افادیت کا احساس تقریباً 70 برس قبل ہوا تھا۔ اُس وقت یہ بات زیر غور آئی تھی کہ دنیا کے اور انسانوں کے لیے چربی مضر صحت ہے تو آخر اسکیمو بے حساب چربی کھا کر امراض سے کیوں محفوظ رہتے ہیں۔ وہ قلب کی کسی بھی تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتے، حال آنکہ وہ بہ کثرت مچھلی کی چربی اور اُس کا گوشت کھاتے ہیں، اس کے باوجود ان کے خون میں کو لیسٹروں کی سطح نارمل ہوتی ہے۔

اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ اسکیمو روزانہ جو سمندری غذا کھاتے ہیں، وہ تمام کی تمام اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ساحلی علاقوں میں رہنے والے افراد میں امراض قلب کم دیکھا گیا ہے، اس لیے کہ وہ مچھلی زیادہ کھاتے ہیں۔ مچھلی کم مقدار میں بھی قلب کی محافظ ہوتی ہے۔ لہذا دل کی صحت کے لیے تم ابھی سے مچھلی کھانے کا شوق اپنالو اور پکانے کا طریقہ سیکھ لو۔

فروا اپنی بات کو مزید آگے بڑھاتے ہوئے کہا۔ ”متعدد ممالک میں Polyunsaturated fatty acid مختلف غذاؤں جیسے مکھن یا مارجرین میں شامل کیے جاتے ہیں، یہ وہ جز ہے جو مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا 3 فیٹی ایسڈز میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ جسمانی دفاعی نظام اور قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے اور ساتھ ہی جسم کو انفیکشن سے

لڑنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق اومیگا 3 فیٹی ایسڈز دل کو صحت مند رکھنے کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز مچھلی کے تیل سے بھی حاصل کیے جاتے ہیں جس میں انسانی صحت کے لیے کئی فوائد کے راز چھپے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اگر روز مچھلی کے تیل کے کیپسول کھالیے جائیں تو اچھی صحت برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ یہی نہیں مچھلی کھا کر تم اپنا وزن بھی بہت جلدی کم کر سکتی ہو کیونکہ اس میں بہت ہی کم چکنائی اور بہت زیادہ توانائی ہوتی ہے۔ اس میں موجود پروٹین چہرے پر تازگی اور چمک کا باعث بنتا ہے۔

جاپان میں کیوٹو یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق، اومیگا تھری فیٹس جسم کے اندر موجود چربی کے برے خلیات کو صحت مند خلیات میں تبدیل کر دیتے ہیں جس سے سیلیوریز جلتی ہیں اور جسمانی وزن نہیں بڑھ پاتا۔ چار ماہ تک مچھلی کے تیل سے بھرپور غذا کھانے والوں کے جسمانی وزن میں 10 فیصد اور چربی میں 25 فیصد کمی دیکھی گئی۔ یہی وجہ ہے کہ مشرقی ایشیا میں موجود ممالک کے لوگوں کی جلد چمک دار اور زیادہ صحت مند اور جسم پر کم گوشت اوہ میرا مطلب ہے کم موٹاپا ہوتا ہے۔“ فروا نے مصنوعی ایکننگ کرتے ہوئے کہا۔

حنا متفق ہوتے ہوئے۔ ”یہ بات آپ نے بجا فرمائی میڈم۔“

فروا مزید کہنے لگی۔ ”اومیگا 3 کے علاوہ اس میں کیلشیم اور وٹامن بھی وافر مقدار میں ہوتے

اپنی کک بک ڈائٹس ڈرائی ڈنر Dyets Dry Dinner کے ذریعے دنیا بھر میں پہنچا دیا۔

”اوہ...“ حنا کچھ سوچتی نظروں سے بولی موسم بھی ہے اور مچھلی بھی وافر مقدار میں مارکیٹ میں موجود ہے۔ بہتر ہے کہ میں اپنا وزن کچھ تو کم کر لوں مچھلی کی وجہ سے اور ہاں میری ٹانگوں کا درد بھی امید ہے کہ بہتر ہو جائے۔ حنا کو کچھ عرصے سے ہڈیوں میں درد کی شکایت ہو رہی تھی۔

فروا جھٹ سے بولی ”یہ صرف ہڈیوں کے لیے ہی نہیں مفید بلکہ دل کے عارضوں سے بچاؤ کے علاوہ ذہنی صلاحیت اور دماغی کارکردگی میں بھی اضافہ کرتی ہے۔“

ہماری ایک جاننے والی میں تھائیرائیڈ گلیڈز کی نشوونما کو مچھلی کے استعمال سے معتدل کیا گیا تھا۔ یہ تو بہر حال چند افادیت میں نے بیان کی ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی بے شمار ہیں۔“

حنا جو فروا کا لیکچر سن کر تھک گئی تھی بیزاریت سے بولی، ”اچھا اب اپنا باقی لیکچر کسی اور وقت کے لیے چھوڑو۔ بابا آج سے میں مچھلی شوق سے کھاؤں گی اور کوشش کروں گی کہ خدا کی ان صحت بخش نعمت کو میں اپنے کھانے کی روٹین میں شامل کر لوں۔ اب ترکیب بھی بتا دو۔“

”ضرور“، فروا چہکتے ہوئے بولی مچھلی چاہے فرائی ہو یا پھر اس کا سالن، فنکرفش ہو یا کٹا کٹ، یہ ہر طرح سے لذیذ بنتی ہے۔ مچھلی بون لیس یعنی ہڈیوں کانٹوں کے بغیر



ہیں۔ بالٹی مور امریکہ میں میری لینڈ یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن University of Maryland School of Medicine کی تحقیق کے مطابق اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہڈیوں کو صحت مندر کھنے میں مدد دیتے ہیں، یہ فیٹی ایسڈز جسم میں کیلشیم کے جذب ہونے کی مقدار کو بڑھاتے ہیں اور پیشاب کے ذریعے ان کے اخراج کو کم کرتے ہیں، جس سے ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کو فروغ ملتا ہے۔“

مچھلی کے تیل میں موجود وٹامن اے اور ڈی کمزور بالوں کے مسئلے سے نجات دلاتا ہے اور ساتھ ہی کیلشیم اور فاسفورس جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس تیل میں موجود فیٹی ایسڈز آنکھوں کی بینائی کو تیز کرنے میں معاون ہوتے ہیں اور دیگر امراض جیسے انفیکشن وغیرہ سے تحفظ فراہم کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ سال کے جن مہینوں میں کے نام میں R یعنی رکا حروف آتا ہے (یعنی ستمبر، اکتوبر، نومبر، دسمبر، جنوری فروری، مارچ اور اپریل) ان مہینوں میں مچھلی کھانی چاہیے اور باقی چار مہینوں میں (یعنی مئی تا اگست) مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔ یہ مشورہ اب کا نہیں بلکہ یہ

دراصل قدیم لاطینی حکما کا مقولہ تھا جو صدیوں سے چلا آ رہا تھا اسے 1599 کے ایک برطانوی مصنف ہنری ہٹس Henry Buttes نے

والی ہی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔
کارن فلور کو ملا کر مسالہ تیار کر لیں۔ اب مچھلی کو
اس مکسچر سے کوٹ کر میری نیٹ کرنے کے لئے
رکھ دیں۔

اب دس منٹ بعد ریفریجریٹر سے مچھلی نکال
کر فرائی پین میں گرم شدہ تیل میں مچھلی ڈال کر
دس منٹ تک پکنے دیں پھر اسے پلٹ کر دس منٹ
اور فرائی کریں۔ جب مچھلی اچھی طرح فرائی
ہو جائے تو اسے نشوونما پر نکال کر رکھ دیں۔

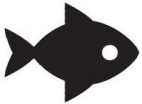
مزید ار مچھلی تیار ہے۔ ڈش میں نکال کر لیموں
اور سلاد کے پتوں سے سجا کر گرم گرم نان یا
سادے چاول کے ساتھ کھانے کے لیے کسی بھی
سوس یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

سوس بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سوس
پین میں تیل یا مکھن گرم کریں۔ پھر اس میں لہسن
کا پیسٹ، ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، کٹی ہوئی کالی مرچ،
کٹی ہوئی لال مرچ، کریم اور ایگانولیوز یعنی نازبو
کے پتے (اگر دستیاب نہ ہو تو دھنیا، پودینہ سے کام
چلا لیں) ڈال کر دو منٹ پکائیں اور پھر چولہے سے
ہٹالیں۔ ذائقہ دار سوس مچھلی کے ساتھ کھانے
کے لیے تیار ہے۔

سنتے ہی منہ میں پانی آگیا۔ حنا چٹخارا لیتے
ہوئے بولی۔

اب فردا سکون کا سانس لے کر بولی ”تو پھر کیا
خیال ہے آج سے مچھلی کھانا شروع۔“

حنا بولی ”بالکل اتنی مزیدار اور صحت بخش
مچھلی کون چھوڑ سکتا ہے۔“



کارن فلور اور میدہ استعمال کیا جاتا ہے۔
فنگر فٹھ مصالے میں کریم، ہلدی، زیرہ
پاؤڈر، ادراک، لہسن، لیموں، نمک، چائیز سالٹ،
میدہ، کارن فلور، زردہ کارنگ اور کٹی ہوئی مرچ
شامل کی جاتی ہے جبکہ بعض تراکیب میں ہر ادھنیا،
ہری مرچ، وائٹ پیپر، تل، انڈہ اور بریڈ کر مبرز
وغیرہ بھی شامل کیا جاتا ہے۔

اب سادہ اور آسان فٹھ فرائی کی ترکیب سن
لو ”آدھا کلو مچھلی، نمک حسب ذائقہ، کٹی ہوئی لال
مرچ دو کھانے کے چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی آدھے
چائے کے چمچ کی بھی آدھی مقدار، لیموں کا رس
آدھی پیالی، ہلدی ایک چائے کا چمچ، کارن فلور تین
کھانے کے چمچ، زیرہ اور ثابت دھنیا بھنا ہوا اور کٹا
ہوا ایک کھانے کا چمچ، اجوائن دو کھانے کے چمچ۔

سب سے پہلے مچھلی کو اچھی طرح دھو کر پانی
خشک کر لیں، اس کے لیے اسے دھو کر چھلنی میں
رکھیں تاکہ پانی نکل جائے۔ اب اس پر نمک ملا کر
پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اب ہلدی، لال
مرچ پاؤڈر کو مل کر لیموں کو مچھلی پر نچوڑ کر دس
منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اب اس کو اچھی طرح
مسالے سے لپ کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

مسالے کی تیاری کا طریقہ بھی نوٹ کر لو،
ایک چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، باقی ماندہ آدھی پیالی
لیموں کا رس، بھنا ہوا زیرہ اور لہسن ادراک، دھنیا،



عارفہ خان



سرد موسم میں نزلہ زکام کھانسی
اور گلے کی خراش سے نجات

✱ وٹامن سی، دھوپ اور تیز پیاز کی خوشبو نزلہ و زکام کا بہترین علاج ہے۔ روزانہ ایک ہزار ملی گرام وٹامن سی استعمال کرنے سے بھی نزلہ و زکام میں افاقہ ملتا ہے۔

✱ زکام اور نزلہ کی صورت میں تلسی کے پتوں کو کالے نمک کے ساتھ ملا کر کھائیں۔ باقاعدگی سے ایسا کرنے سے جلد ہی راحت ملے گی۔

✱ پیاز کاٹ کر تلوؤں پر رگڑنے سے نزلہ و زکام، بعض اقسام کے بخار میں فائدہ ہوتا ہے کیونکہ پیاز کی تیز خوشبو نزلہ و زکام کے مداوے کے لیے مفید ہے۔

✱ جن لوگوں کو اکثر کھانسی اور نزلہ ہوتا ہے، انہیں باقاعدگی سے گاجر کارس پینا چاہئے۔ گاجر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے اور کھانسی اور نزلہ میں آرام پہنچاتا ہے۔

✱ مرغی کا شوربہ اور بیجنی بھی نزلہ زکام میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔

✱ سردی میں زکام کی وجہ سے گلے کی سوزش ہو گئی ہو تو ادرک کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس میں نمک ملا کر کھالیں۔ ایسا کرنے سے زکام میں آرام آتا ہے اور گلے کی

موسم جب بھی کروٹ لیتا ہے نزلہ، زکام اور فلو کی تکالیف گھیر لیتی ہیں۔ چھینکوں کے شروع ہوتے ہی ناک بہنے لگتی ہے گلے میں خراش، ورم اور سر میں درد کی شکایت، جسم بخار سے تپنے اور پھوڑے کی طرح دکھنے لگتا ہے۔

صدیوں پرانے نسخوں اور گھریلو ٹوٹکے کی افادیت مسلمہ ہے جن سے کئی امراض میں آج بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ سردی، زکام، نزلہ اور کھانسی سے بچاؤ کے لئے مندرجہ ذیل گھریلو نسخے آزمائے جاسکتے ہیں۔

✱ کھانسی، زکام اور حلق کی سوزش سے نجات کے لیے گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کرنا ایک بہت ہی آسان اور موثر گھریلو ترکیب ہے۔

✱ رات بستر پر جانے سے پہلے 2-3 کالی مرچ چبانے سے نزلہ، زکام اور لمبی کھانسی کے مسئلے سے نجات مل سکتی ہے۔ تلسی کے پتوں میں کالی مرچ ملا کر کھانے سے بھی سردی لگنے کی کیفیت ٹھیک ہو جاتی ہے۔

✱ ایک کپ گرم پانی میں دو سے تین کھانے کے چمچ سیب کا سرکہ اور حسب ضرورت شہد ملا کر پیئیں۔

سوزش، بیٹھا ہو اگلا بھی کھل جاتا ہے۔

✽ تازہ ادراک کچل کر اس کا ایک چائے کا چمچ رس ایک پیالی گرم پانی میں شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بلغمی کھانسی، سینے کی جکڑن اور سینے کو بہت آرام ملتا ہے۔ اس میں تلسی کے تازہ پتوں کا رس ایک چائے کا چمچ ملانے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔

✽ اگر مسلسل نزلہ، زکام اور کھانسی رہتی ہے تو لہسن کو گھی میں بھونیں اور گرم کھائیں۔ ایسا کرنے سے نزلہ، زکام، کھانسی میں آرام آتا ہے اور قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

✽ برصغیر میں لہسن کی چٹنی کا استعمال نزلہ دور کرنے کے لیے موثر سمجھا جاتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں گلے میں دکھن اور سو جھے ہوئے غدود کے لئے باسی یا خشک روٹی کے ایک نوالے کے ساتھ لہسن کے ایک دو جوئے سبز یا سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ خوب چبا کر کھایا کرتی تھیں۔ اس سے بلغم خوب خارج ہوتا ہے اور گلے اور غدودوں کا ورم کم ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام کھانسی کے لیے پے لہسن میں شہد ملا کر بھی کھایا جاتا ہے۔

✽ بخار دور کرنے اور جراثیم کشی کی صلاحیت رکھنے والی دار چینی کی چائے نزلے سے آرام کے لیے بہت موثر مانی جاتی ہے۔ اس کا سفوف چائے کے ایک چمچ کے برابر کھولتے پانی میں 20 منٹ تک ڈھک کر دم دینے کے بعد اس میں شہد بقدر

ذائقہ ملا کر پینا چاہیے۔

✽ نزلے کے دوران بغیر دودھ کی چائے میں شکر کی جگہ شہد اور لیموں کا رس شامل کر کے پینا چاہیے۔ چائے کے علاوہ سادہ گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور تازہ لیموں کا رس شامل کر کے چسکیاں لیکر دھیرے دھیرے پینے سے گلے کو بہت آرام پہنچتا ہے۔

✽ یو کلپٹس جس کو عرف عام میں سفیدے کا درخت بھی کہتے ہیں۔ گلے اور سینے پر یو کلپٹس آئل کی مالش آرام پہنچاتی ہے، نیم گرم پانی میں اگر یو کلپٹس آئل چند بوندیں شامل کر بھاپ لی جائے تو بندناک کھل جاتی ہے۔ یو کلپٹس کے تازہ پتوں سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے۔

✽ یو کلپٹس کا تیل جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے جو کہ نزلہ زکام اور نظام تنفس کے دیگر مسائل پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

✽ نیم گرم پانی میں ہلدی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور اس میں لہسی ہوئی کالی مرچ اور زیتون یا ناریل کا تیل شامل کر کے پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد بطور چٹنی استعمال کریں۔

✽ ایک چمچ پسا ہوا پودینہ لے کر اس میں ایک چوتھائی کپ شکر، ایک چمچ سرکہ اور حسب ضرورت پانی میں ڈال کر غراے کریں۔ درد اور سوجن سے نجات مل جائے گی۔



نوٹ: قدرتی اجزاء کے فوائد اور نسخہ جات پر مشتمل مضامین قارئین کرام کی دلچسپی اور معلومات کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

اب شوگر آپ کے کنٹرول میں...!

کر لیں

کر لیں ایک ایسی سبزی ہے جو کم افراد کو ہی پسند ہے تاہم مختلف طریقوں سے اس کی

کڑواہٹ کو کم کر کے اسے مزید اربنایا جاسکتا ہے۔ کر لیں کھانے سے جسم کے اندر ایک کیمیائی رد عمل پیدا ہوتا ہے جو بلڈ گلوکوز کی سطح کم کرنے کے ساتھ انسولین کی سطح کو کنٹرول میں رکھنے میں مفید ہوتا ہے۔

ایک کر لیں، چٹکی

بھر نمک، ایک چٹکی کالی مرچ جبکہ ایک یا دو چمچ لیموں کارس۔

کر لیں کو اچھی طرح دھو کر اس کارس نکال لیں، اس میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کارس شامل کر لیں۔ اس مکسچر کو نہار منہ خالی پیٹ پینا بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کرنے میں مفید بتایا جاتا ہے۔

میتھی

میتھی دانہ صحت کے لیے متعدد فوائد کا حامل ہے۔ اس سے تیار کردہ پانی بلڈ شوگر لیول کو مستحکم رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق میتھی دانے میں حل



ذیابیطس میں بلڈ گلوکوز کی سطح غیر معمولی طور پر بلند ہو جاتی ہے۔ گلوکوز کی یہ صورت حال جسم میں انسولین کی کمی یا تقریباً خاتمے کی وجہ سے ہوتی ہے جس کے نتیجے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کے میٹابولزم (جزو بدن بننے) میں خرابیاں ہونے لگتی ہیں۔ یہ مرض خاموش قاتل بھی کہلاتا ہے۔

ذیابیطس وہ مرض ہے جو احتیاط نہ کی جائے تو دیمک کی طرح خاموشی سے انسانی جسم کے اندرونی اعضا کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ یہ مرض بینائی سے محرومی سے لے کر گردوں کے فیل ہونے اور دیگر کئی طبی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

موجودہ عہد میں طرز زندگی خاص طور پر بعض غذائی عادات

ایسی ہیں، جو لوگوں کو اس مرض میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ اس مرض کی تشخیص اگر بروقت ہو جائے تو اسے کنٹرول کرنے میں آسانی رہتی ہے۔ خاص طور پر چند غذائیں خاص اہمیت کی حامل ہیں۔

سبز چائے

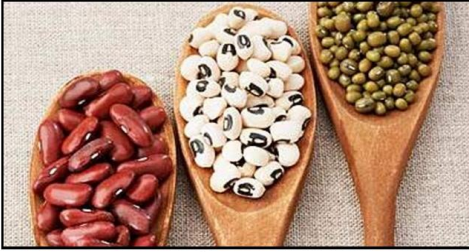
مختلف طبی رپورٹس کے مطابق بہت زیادہ چربی والی غذائیں، ورزش نہ



کرنے اور پھلوں و سبزیوں کے بہت کم استعمال سے جسم میں بلڈ شوگر کو جذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اس کا ایک آسان حل سبز چائے کا استعمال ہے، یہ مشروب فلیوونوئیڈ سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں انسولین کی سرگرمی کو بڑھاتا ہے۔ دن بھر میں سبز چائے کی ایک پیالی ذیابیطس کی روک تھام میں مفید ہو سکتی ہے۔

بیج

(مختلف اقسام کے)



اب یہ دال ہو، لوبیا یا کوئی اور بیج، بعض بیجوں میں گلکسیمک انڈیکس کی سطح بہت کم ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں کھانے کے بعد جسم میں کاربوہائیڈریٹس کا اخراج بتدریج ہوتا ہے اور بلڈ شوگر لیول تیزی سے بڑھنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ایک کپ بیجوں کو تین ماہ تک روزانہ کھانا ذیابیطس سے محفوظ یا اس میں مبتلا افراد میں بلڈ شوگر لیول کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہونے والے فائبر کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ خوراک ہضم ہونے اور کاربوہائیڈریٹس کے جذب ہونے کے عمل کو سست کر کے بلڈ شوگر لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس مقصد کے لیے میتھی دانے کی چائے مفید ہو سکتی ہے۔ ڈھائی گرام میتھی دانے کو ہاون دستے میں ڈال کر کوٹ لیں اور پھر ایک کپ میں ڈال کر اسے گرم پانی سے بھر لیں۔ اس کے بعد چھچھ سے اچھی طرح چائے کو ہلائیں اور نیم گرم ہونے کے بعد پی لیں۔

سونف

سونف ذیابیطس کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے، وٹامن سی اور پوٹاشیم کے باعث یہ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتی ہے جبکہ انسولین میں اضافہ کرتی ہے۔



ادرک

ادرک خون میں گلوکوز کی مقدار قابو میں رکھنے میں مددگار ہے جس سے ذیابیطس کے نقصانات کم ہوتے ہیں۔



انڈے

انڈے پٹوں کی نشوونما کے لیے مفید ہیں۔ ان میں پروٹین کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ انڈے کی سفیدی کا مناسب ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مفید بتایا جاتا ہے۔





سیب

ہو سکتا ہے کہ بیشتر افراد کا خیال ہو کہ سیب جیسا میٹھا پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ درست نہیں ہے، ایسے افراد ان پھلوں کو کھا سکتے ہیں جن میں گلیسیمک انڈیکس کی سطح کم یا متوازن ہو اور پھل ان اشیاء میں سے ایک ہے۔

روزانہ ایک سیب کھانے کے دیگر متعدد فوائد بھی ہیں کیونکہ یہ پھل فائبر، وٹامن سی اور دیگر اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔

دنیا میں ذیابیطس کے مریضوں کے لیے پہلی مرتبہ انسولین 1923 میں متعارف کرائی گئی جسے یونیورسٹی آف ٹورنٹو کینیڈا میں تدریسی اور تحقیق کے شعبے سے وابستہ دو ڈاکٹروں نے دریافت کیا تھا، کینیڈین ڈاکٹر فریڈرک بینسٹنگ اور ان کے ساتھ ڈاکٹر چارلس نے انسولین کی دریافت کے بعد اس کا پہلی مرتبہ تجربہ جانور پر کیا جو کامیاب رہا جس پر ڈاکٹر فریڈرک کو نوبل انعام سے نوازا گیا۔ بعد ازاں ماہرین طب نے ذیابیطس کا عالمی دن انسولین ایجاد کرنے والے ڈاکٹر فریڈرک بینسٹنگ کی تاریخ پیدائش 14 نومبر کو منانے کا اعلان کیا جس کے بعد اب دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن 14 نومبر کو منایا جاتا ہے۔

مددگار ہوتا ہے۔

بلیو بیرز



بیریز کی نسل کا یہ نیلا پھل فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو جسمانی نظام سے فالتو چربی کو باہر کرنے کے ساتھ ساتھ ہاضمے اور بلڈ شوگر کو بھی بہتر بناتا ہے۔ امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ بلیو بیرز کے جوس کے دو کپ کا استعمال خون میں گلوکوز کی سطح کم کرنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کو بھی بہتر بناتا ہے۔ بلیو بیرز میں موجود قدرتی اجزاء چربی کے خلیات کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ ایک ایسے ہارمون کو خارج کرنے میں مفید ہیں جو خون میں گلوکوز لیول کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس طرح بلڈ شوگر کی سطح معمول پر رہتی ہے۔

جو کا دلیہ

ذیابیطس میں مبتلا افراد



بادام

یہ مزیدار میوہ میگنیشیم

(Magnesium) سے



بھرپور ہوتا ہے، یہ منزل جسم میں انسولین کو موثر طریقے سے استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے، چند بادام روزانہ کھانا بلڈ شوگر لیول متوازن رکھنے میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ بادام اپنے پروٹین، فائبر اور فیٹی ایسڈز کی بدولت ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک اچھا آپشن ہے۔

تخم بالنگا

تخم بالنگا (Basil Seed) ذیابیطس ٹائپ ٹو کی



روک تھام میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ جسمانی میٹابولزم کی رفتار سست کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں بدلنے کے عمل میں

کی سطح میں 30 فیصد کی نمایاں بہتری دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے بھی روکتا ہے۔ دار چینی میں شامل ایک جز کرومیم انسولین کے اثرات کو بڑھاتا ہے۔

مچھلی

مچھلی کا استعمال انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مفید بتایا جاتا ہے۔ مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز سے جسم میں گلوکوز کی مقدار میں کمی آتی ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی وجہ سے جسم میں سوجن کی وجوہات کا خاتمہ ہوتا ہے۔



زیتون کا تیل

ایک ہسپانوی طبی تحقیق کے مطابق اگر غذا زیتون کے تیل میں تیار کی جائے تو ذیابیطس ٹائپ 2 کا خطرہ بھی 50 فیصد تک کم ہو سکتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ عام گھی کے مقابلے میں زیتون کے تیل میں تیار کیے گئے پکوان پیرٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس تیل میں شامل صحت بخش چکنائی اسے خلیات کو نقصان سے تحفظ دینے میں مفید ہے اور دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔



✱

کے لیے دلیے کا استعمال بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے مفید ہے۔ جو کادلیہ دل کی صحت کو بھی بہتر بناتا ہے۔ خوراک میں موجود گلوکوز کے جسم میں جذب ہونے کی رفتار کو بھی سست کر دیتا ہے۔

ہلدی

کھانوں میں عام استعمال کی



جانے والی ہلدی نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مفید ہے۔ ہلدی میں شامل بعض اجزاء خوراک میں شامل ایسے اجزاء کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں جو بلڈ شوگر کی سطح کو بڑھا سکتے ہیں۔ ادراک کا اہم جز کرکومین (curcumin) جسمانی میٹابولزم کی کارکردگی بڑھاتا ہے جس کے نتیجے میں چربی کے خلیات کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی جبکہ لیلے، گردوں اور پٹھوں کے خلیات کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے۔

دار چینی

متعدد طبی رپورٹس میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ یہ مزیدار



مصالحہ بلڈ شوگر کی سطح کم کرنے میں بھی مفید ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد جو روزانہ دار چینی کی معمولی مقدار کا استعمال کرتے ہیں ان کے بلڈ شوگر

ایکٹیو رہیں... صحیح مند رہیں...



ورزشیں سخت طریقے سے کی جائیں تو پھر فی ہفتہ ان کا دورانیہ کم از کم 75 منٹ تک ہونا چاہیے۔

اس تحقیق میں 2016ء کے بعد سے دنیا بھر کے 168 ممالک میں سے 19 لاکھ افراد کے اعداد و شمار شامل کیے گئے ہیں۔ محققین کے مطابق 2001ء کے بعد سے انسانوں کی جسمانی سرگرمیوں میں بہتری پیدا نہیں ہوئی ہے۔ اس تحقیق میں شامل ڈاکٹر رجینا گتھولڈ Dr Regina Guthold کہتی ہیں کہ اس وقت دنیا کے ایک چوتھائی (1.4 ارب) بالغ انسان ناکافی فعال ہیں یا انتہائی کم ورزش کرتے ہیں۔

اس تحقیق کے مطابق غریب اور امیر اقوام میں ورزش کرنے کے رجحان میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔ اسی طرح خواتین اور مردوں کے لائف اسٹائل میں بھی فرق ہے۔ امیر ممالک کے عوام میں ایسی بیماریوں کا خطرہ غریب ممالک کی نسبت دو گنا زیادہ ہے۔

رجینا گتھولڈ کے مطابق، امیر ممالک میں لوگ زیادہ وقت چھت کے نیچے گزارتے ہیں، دفتری اوقات زیادہ طویل ہیں، زیادہ غذائیت والی خوراک تک رسائی آسان ہے۔ وہ لوگ کام بھی اس نوعیت کا کرتے ہیں، جس میں جسمانی مشقت کی ضرورت کم ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان ممالک میں ورزش نہ کرنے والوں کو مہلک بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہے۔

برطرح کا بیٹھنا ایک سنا نہیں یوں تو بیٹھنے کے مختلف انداز کے اثرات مختلف

عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ دنیا میں 1.4 ارب انسان مناسب ورزش نہ کرنے کی وجہ سے خود کو انتہائی خطرناک بیماریوں کے منہ میں دھکیل رہے ہیں*۔ اس رپورٹ کے مطابق، ترقی یافتہ ممالک کے عوام آرام دہ، سست اور آسائش بخش زندگی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ دنیا کے ایسے ممالک میں ایک تہائی خواتین اور ایک چوتھائی مرد خود کو ایسے خطرناک حالات میں لے گئے ہیں، جہاں ہارٹ اٹیک، ذیابیطس اور کینسر جیسے امراض کے خطرات زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ایک بین الاقوامی ہیلتھ جرنل میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق غیر فعال رہنا لوگوں کو ایسی دائمی بیماریوں کی طرف لے جا رہا ہے، جو ایک سے دوسرے شخص میں منتقل نہیں ہوتیں، جنہیں انگریزی میں این سی ڈی یعنی Non-communicable Diseases کہا جاتا ہے۔ ورزش نہ کرنے کے منفی اثرات ذہنی صحت اور معیار زندگی کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت نے دفاتر میں بیٹھ کر کام کرنے والے بالغ افراد کو ہر ہفتے کم از کم ایک سو پچاس منٹ کی اعتدال پسندانہ ورزش Physical Activity کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ اس میں ہلکی رفتار سے دوڑنا، تیراکی یا پھر سائیکلنگ شامل ہے۔ اگر یہی

* <https://news.un.org/en/audio/2018/09/1018471>

سردیوں میں ورزش کرنا زیادہ فائدے کا باعث!

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سردیوں میں ورزش کرنا گرمیوں کے مقابلے میں زیادہ فائدے کا باعث بنتا ہے۔ سائنسی اعتبار سے اس بات کے کئی شواہد ملے ہیں کہ سردیوں میں دیکے رہنے کی بجائے اگر ورزش کی جائے تو کیلیوریز جلنے یا ختم ہونے کی رفتار بڑھ جاتی ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ گھر سے باہر نکل کر ورزش کی ہمت کریں۔ اگر اس سال 5 کلو وزن گھٹانے کا عہد کیا ہے تو باہر نکلیں اور سرد موسم میں ورزش کریں۔ سردیوں میں سخت محنت کر کے قدرے تیزی سے براؤن فیٹس کم کر سکتے ہیں۔

دلچسپ بات یہ بھی ہے کہ سردی برداشت کرتے وقت بھی کیلوریز کی کچھ نہ کچھ مقدار کم ہوتی رہتی ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول سے وابستہ ڈاکٹر سی رونڈ کیہن جسم میں موجود بھوری اور سخت جان بھوری چکنائی پر تحقیق کے لیے مشہور ہیں ان کا کہنا ہے کہ سردیوں میں دل کی دھڑکن سست ہوتی ہے اور سردیوں میں ورزش کا فائدہ گرمیوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

سردیوں میں طویل دوڑ قدرے آسان ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں جسم خود کو ٹھنڈا رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور یوں تھوڑی دیر دوڑنے کے بعد ہی ہمت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں ہر قسم کی ورزش فائدہ مند ہوتی ہے۔ سردیوں میں ورزش سے انسانی جسم میں پلک اور سخت محنت کی صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔

حرکت ضروری ہے۔

کیا بیٹھے رہنا تمباکو نوشی کی طرح

نقصان دہ ہے...؟

حالیہ کچھ برسوں میں بیٹھے رہنے کو سنجیدہ طبی نقصانات کی وجہ سے نئی طرح کی سگریٹ نوشی قرار دیا گیا ہے۔ کہا جا رہا ہے کہ بیٹھے رہنے کا بلڈ پریشر، دوران خون کے نظام میں خرابی، سرطان، دل کے امراض اور ذیابیطس جیسے امراض سے واضح تعلق ہے۔

کمزوری میں اضافہ

سائنسی رپورٹ کے مطابق، ایسی خواتین جو زیادہ وقت بیٹھی رہیں، ان میں جسمانی کمزوری زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی خواتین کو کسی بیماری سے باہر نکلنے یا کسی زخم کے بھرنے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس جسمانی نقصان کو ختم کیا جا

ہیں مگر سائنس دانوں کے مطابق، دفتر میں کرسی پر بیٹھنے کے صحت پر مضر اثرات گھر میں صوفے پر بیٹھ کرٹی وی دیکھنے جیسے نہیں ہیں۔ مستقل بیٹھ کرٹی وی دیکھنے کی وجہ سے قبل از وقت موت، ٹائپ ٹو ذیابیطس اور دل کے امراض کے درمیان گہرا تعلق دیکھا گیا ہے۔

بیٹھیے کم، چلیے زیادہ

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ مستقل طور پر نشست پر بیٹھے رہنا بیمار پڑ جانے اور قبل از وقت موت کے خطرات میں اضافہ کرتا ہے۔

محققین کے مطابق اگر کوئی شخص ایک نشست میں تیس منٹ سے کم وقت تک بیٹھے تو اس سے کئی معاملات میں بہتری آسکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق، تیس منٹ بیٹھنے کے بعد پانچ منٹ کی چہل قدمی یا

4 ورزشیں جو دل کو مضبوط بنائیں!

لندن اسکول آف اکنامکس، ہارورڈ میڈیکل اسکول اور اسٹین فورڈ اسکول آف میڈیسن کی ریسرچ میں ورزش کے اثرات کو متعدد بیماریوں بشمول امراض قلب اور ذیابیطس کے علاج کے سلسلے میں ادویات کے برابر ٹھہرایا گیا ہے۔ ریسرچ میں بتایا گیا ہے کہ دنیا بھر میں متعدد ڈاکٹرز ادویات کے بجائے مریضوں کو ورزش ہی تجویز کرتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو چار ایسی ورزشوں کے بارے میں بتا رہے ہیں جن سے آپ کا دل مضبوط ہوگا۔

تیز چلنا (برسک واکنگ): اگر آپ کا طرز زندگی کاہلی اور سستی پر مبنی ہے تو ابتدائی طور پر 500 قدم تیز تیز چلنے کی عادت بنائیں اور اس میں آہستہ آہستہ اضافہ کرتے جائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ چلتے وقت ہیلنس درست ہوتا کہ جوڑوں کے مسائل سے بچا جاسکے۔

کارڈیو ویکولر ورزش: بھاگنا، جاگنگ، تیرنا، سائیکلنگ اور دیگر ورزشوں سے دل اور پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ اگر آپ جلد بور ہو جاتے ہیں تو دس منٹ تک ایک ورزش کریں پھر دوسری آزمائیں۔

اسٹریٹنٹھنگ: کون کہتا ہے کہ صرف بھاری وزن اٹھانے سے ہی اسٹریٹنٹھنگ ورزشیں کی جاسکتی ہیں...؟ "ڈائمنیک ٹینشن" نامی ایک میٹھڈ سے بھی اسٹریٹنٹھنگ ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔ آپ کو صرف اپنے مخصوص پٹھے کو فلکس کرنا ہے اور اسے اسی پوزیشن میں سات سیکنڈز کے لیے رکھیں۔ اپنے اہم پٹھوں کے ساتھ ایسا کرنے کی عادت بنائیں اس سے بھی دل کی ورزش ہوگی۔

وزن اٹھانا: وزن کے ذریعے ورزش کے خواہش مند ہیں تو آغاز دو کلو گرام ڈمب بیلز کے ذریعے کیجیے اور فوراً آرم اور بائی سیپ پر فوکس کیجیے۔ اس کے علاوہ کندھے اور اٹھک پیٹھک کی ورزشیں بھی کی جاسکتی ہیں۔ ابتدائی طور پر ان ورزشوں کے دو سے تین سیٹس کریں اور اسے ہر سیٹ میں آٹھ سے چھ بار دہرائیں۔ مخصوص طبی صورت حال میں مبتلا افراد ان ورزشوں سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

چلو اب اٹھ کھڑے ہو

آپ جتنا کم وقت بیٹھیں گے، آپ کی صحت اتنی ہی بہتر ہوگی۔ ماہرین صحت کے مطابق، بہتر صحت کے لیے دل کی رفتار کو بڑھانا ضروری ہے، جو حرکت سے ممکن ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق، ہفتہ وار بنیادوں پر ڈیڑھ سو منٹ عمومی ورزش یا 75 منٹ سخت جسمانی ورزش صحت مند زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔



سکتا ہے۔ اس کے لیے حرکت شرط ہے۔

کھڑے ہو کر کام کرنے والی ٹیبل دفتر میں کام کرنے والے افراد ایک طویل وقت ٹیبل کے سامنے بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ تاہم اب ایسی دفتری ٹیبل متعارف کرائی جا رہی ہیں، جنہیں کھڑے ہو کر کام کرنے کے لیے بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ تاہم، محققین کا کہنا ہے کہ ایک ہی مقام پر کھڑے رہنے سے کوئی شخص زیادہ توانائی خرچ نہیں کرتا، اس لیے یہ نسخہ بھی زیادہ کارآمد نہیں۔



چھوٹے بچوں کو ٹھنڈے موسم سے محفوظ رکھیں

سردیوں کا موسم بچوں کی صحت پر دیگر موسموں کے مقابلے میں زیادہ اثر انداز ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ بچوں میں قوتِ مدافعت قدرے کم ہوتی ہے۔ سردیوں میں نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار جلد ہی ان پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ سردیوں میں



ناک بند ہونا، الرجی، خارش اور نمونیا جیسے امراض میں شدت آجاتی ہے۔ اس مضمون میں کچھ کارآمد ٹپس بتائی جا رہی ہیں جنہیں اپنا کر مائیں بچوں کو سردی سے محفوظ اور صحت مندر رکھ سکتی ہیں۔

بچوں کی صحت پر دیگر موسموں کے مقابلے میں زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ، زکام، کھانسی اور بخار جلد ہی ان پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ سردیوں میں ناک بند ہونا، الرجی، خارش اور نمونیا جیسے امراض میں شدت آجاتی ہے۔ زیادہ ٹھنڈک کی وجہ سے ناک، کان، حلق، ٹانگوں اور پسلیوں کی تکلیف میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچے سرد موسم کی سختی کو برداشت نہیں کر پاتے، لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ موسم سرما کے آنے سے پہلے ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں، جن کے



بچے بھلا کسے اچھے نہیں لگتے، گھر کی رونق بچوں کے دم سے ہی ہوتی ہے۔ بچوں کی زندگی کا ابتدائی زمانہ کس قدر دلچسپ ہو کرتا ہے، اس سے سارے والدین اچھی طرح واقف ہیں۔ بچے کی ہر ہر ادا دل کو بھاتی ہے، اسی طرح اس کی چھوٹی سی تکلیف پر بھی دن رات کا آرام و سکون ختم کر دیتی ہے۔ ویسے تو ہر موسم میں بچوں کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ موسم کے اتار چڑھاؤ بچوں پر جلد اثر انداز ہوتے ہیں۔ تاہم سردیوں کا موسم

دینے کی نوبت ہی نہ آئے۔ زیادہ اینٹی بائیوٹک دوائیں بچوں کی قوت مدافعت کو مزید کمزور کر دیتی ہیں، جس سے بیماریوں کے خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں۔

بچوں کو سوتے وقت شہد دینا انہیں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جبکہ سردیوں میں کھجوروں کا استعمال سردی کے اثرات کو کم کرنے میں مفید ہے۔

یوں تو ہر موسم میں ہی بچوں کی مالش پابندی سے کرنی چاہیے، لیکن موسم سرما میں بچوں کی جلد کو اضافی توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیم گرم پانی سے غسل کے بعد سرسوں کے تیل سے بچوں کی مالش کی جائے، یہ مالش ان کی جلد کو قوت بخشنے گی۔ جلد جسم کا حساس ترین حصہ ہے اور بچوں کی جلد تو بہت ہی نرم و نازک ہوتی ہے، اسی لیے شروع سے اس کی حفاظت کی جائے۔ بچپن سے ہی ان باتوں پر توجہ دینے کے نتیجے میں بچے صحت کے مختلف مسائل میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہیں گے۔ ذرا سی توجہ کی بدولت ابتدا ہی میں کئی مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔ بچوں کی مالش پانچ سال کی عمر تک باقاعدہ کی جانی چاہیے۔

جو مائیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، انہیں خود بھی بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا وہ سردیوں میں ٹھنڈے پانی، ٹھنڈے مشروبات اور ٹھنڈی چیزوں سے گریز کریں۔ مائیں خود بھی گرم کپڑے پہنیں اور خشک میوہ جات کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں کیونکہ ماں تندرست

سبب ان بیماریوں کی روک تھام ممکن ہو سکے۔ نزلہ بخار کی شدت کی وجہ سے نمونیا ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے بچوں کی پسلیاں چلنے لگتی ہیں اور انہیں سانس لینے میں پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے پاؤں، سر اور سینے کو خاص طور پر گرم کپڑوں سے ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔ بڑے بچوں کو بھی اسی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کہ انہیں مناسب گرم کپڑے پہنائے جائیں۔ انہیں ٹھنڈے پانی کے استعمال سے دور رکھا جائے، بازار کی اشیاء جیسے کہ پاپڑ، ٹافیوں اور چاکلیٹ وغیرہ سے دور رکھا جائے کیونکہ اس سے گلے اور سینے میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ جب بچوں کو نہلانا ہو تو نیم گرم پانی سے نہلائیں۔ اس موسم میں شہد کا استعمال بھی مفید ہے۔ ابلے ہوئے انڈے کی زردی بھی فائدہ مند ہے۔ چھوٹے بچوں کو انڈے کی کچی کچی زردی چٹائی جائے اور بڑے بچوں کو ابلے ہوئے انڈے کے ساتھ نیم گرم دودھ دیا جائے۔

کوشش کی جائے کہ شروع ہی سے ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں کہ اینٹی بائیوٹک



☆... ٹھنڈ سے بچانے کے لیے بچے کو تھوڑی مقدار میں شہد دیں۔

☆... ہر وقت ہیئر آن نہ رکھیں۔ اس سے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

☆... رات میں بچے کو خشک ڈاؤنر پہنائیں۔

سردیاں اور بچے کی جلد کی حفاظت



سرد موسم میں جلد کی حفاظت کے لیے بچے کی ایکسٹریکٹ کرنی ضروری ہے۔

سرد موسم جلد کو خشک کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے جلد میں غارش ہونے لگتی ہے اور جلد میں نمی کم ہو جاتی ہے۔

کچھ حفاظتی تدابیر اپنا کر مذکورہ بالا مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

غسل اور موئسچرائزنگ

بچے کو غسل دینے کے بعد فوراً باہر لے کر نہیں جائیں۔ غسل کے بعد بچے کے پورے جسم پر موئسچرائزر کا استعمال کریں، تاکہ بچے کے جسم میں نمی کی کمی نہ ہو۔ سر سے پاؤں تک لوشن کا استعمال کریں۔

بچے کے ملبوسات

سرد موسم میں بچے کو گرم ملبوسات پہنانا چاہیے، مگر یہ اس قدر گرم نہ ہوں کہ پسینہ آنے لگے۔ بے بی جلد کی مناسبت سے نرم، گرم ملبوسات صحیح رہتے ہیں، کیونکہ سرد موسم میں بچے کی جلد اور بھی نرم ہو جاتی ہے۔

✱

رہے گی تو بچہ بھی تندرست رہے گا۔

سردیوں میں اس بات کا بھی خصوصی خیال رکھنا ضروری ہے کہ بچے کا بستر زیادہ دیر گیلانا نہ رہے، ورنہ وہ بیمار پڑ سکتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ بچے کی نیند کے دوران اس کا ڈاؤنر دیکھتی رہیں، اگر وہ گیلانا ہو تو اسے تبدیل کر دیں۔ سرد ہواؤں اور جاڑوں میں فقط تھوڑی سی احتیاطی تدابیر کے ذریعے ماں بچے کو بیمار ہونے سے بچا سکتی ہے۔

ذیل میں اسی حوالے سے کچھ کارآمد ٹپس بتائی جا رہی ہیں جنہیں اپنا کر مائیں بچوں کو سردی سے محفوظ اور صحت مندر رکھ سکتی ہیں۔

☆... بچے کو روزانہ صاف ستھرا کریں۔ سردیوں میں بچے کو نیم گرم پانی سے نہلا لیں۔ اس سے قبل کسی معیاری بے بی آئل سے بچے کے جسم کا اچھی طرح مساج کریں۔

☆... غسل کے بعد بچے کو کچھ دیر کے لیے دھوپ میں بٹھائیں۔

☆... بچے کو وقفے وقفے سے نیم گرم پانی دیتی رہیں، تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔

ڈرائی فروٹس



توانائی اور صحت کا خزانہ

کہ روزانہ بادام اور اخروٹ کا استعمال ذیابیطس کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کڑوا بادام استعمال نہ کیا جائے کیونکہ یہ آنکھ کی بیماری اور بعض دیگر تکالیف کا سبب بنتا ہے۔



کاجو

کاجو مہنگا تو ہے مگر غذائیت سے بھرپور میوہ ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کاجو میں میگنیشیم اور پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو انسانی جسم کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن E اور وٹامن B6 کا بہترین ذریعہ ہے، اس کے علاوہ کولیسٹرول فری اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے، جس کے باعث یہ دل کی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ کاجو کینسر سے بچاؤ، صحت مند قلب، مضبوط ہڈیوں اور خوش گوار نیند کے لیے مفید ہے۔ اس کا استعمال بلڈ پریشر کا خطرہ کم کرتا اور ذیابیطس کے

خشک میوہ جات یعنی ڈرائی فروٹ کا نام آتے ہی سردیوں کا تصور ذہن میں جگہ بنانے لگتا ہے لیکن لازمی نہیں کہ ان کا استعمال صرف سردیوں میں ہی کیا جائے۔ مناسب مقدار میں خشک میوہ جات کا استعمال ہر موسم میں مفید ہے۔ ہالینڈ میں کی گئی تحقیق کے مطابق اگر ہر روز آدھی مٹھی کے برابر خشک میوہ جات (جن میں اخروٹ، بادام، کاجو، پستہ اور مونگ پھلی وغیرہ شامل ہیں) کا استعمال کیا جائے تو مختلف بیماریوں کے باعث جلد اموات کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں خشک میوہ جات کا استعمال دل کی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔

ماہرین مخصوص میوہ جات کو روزانہ کی غذا میں استعمال کرنے پر زور دیتے ہیں، وہ میوہ جات کون سے ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

بادام

بادام اکثر لوگوں کو پسند ہے، یہ غذائیت اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور میوہ ہے، جس میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہے۔ بادام کے مغز میں روغنی اجزا کے علاوہ غذائی پروٹین، آئرن، فاسفورس اور کپیشیم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ قدرت نے بادام کی صورت میں وٹامن A، B، اور E فراخ دلی سے مہیا کی ہیں۔ بادام بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بڑھانے کے علاوہ جلد کو خوبصورت، ہڈیوں کو مضبوط، نظر کی کمزوری اور نزلے زکام میں مفید ہے۔ آسٹریلیا کے ماہرین صحت نے کہا ہے



استعمال کینسر، امراض قلب اور جسم میں
کولیسٹرول کی سطح کو معمول پر رکھنے میں مفید ہے۔



کشمش

خشک انگوروں کو کشمش کہا

جاتا ہے۔ یہ آئرن، فائبر، پوٹاشیم
اور میگنیشیم سے بھرپور اینٹی آکسیڈینٹ میوہ ہے،
جس کا روزانہ استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔

ماہرین روزانہ پانچ کشمش کھانے کا مشورہ
دیتے ہیں۔ ان کے مطابق یہ اینٹی ایجنگ ہونے
کے سبب جھائیوں سے حفاظت، دوران خون میں
بہتری لانے کے ساتھ دانتوں اور موڑھوں کی
صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ میوہ
کاربوہائیڈریٹ ہونے کے سبب جسمانی توانائی
بڑھاتا اور بے خوابی سے نجات دلاتا ہے جبکہ
بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں بھی مفید ہے۔

انجیر



خشک میوہ جات میں شمار
کیے جانے والے پھل انجیر
کے استعمال کے بے شمار طبی

فوائد ہیں۔ یہ پیٹ کی بیماریوں خصوصاً قبض کے
لیے بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق انسانی مجموعی صحت
براہ راست معدے اور آنتوں کی صحت سے جڑی
ہوتی ہے، نظام ہاضمہ کی کارکردگی خراب ہونے
سے متعدد بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں سے ایک
قبض ہے، قبض کی شکایت دور کرنے کے لیے غذا
میں کچھ تبدیلیوں کے ساتھ اگر انجیر کا استعمال بھی

علاج میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ کاجو کو مختلف
سویٹ ڈشز اور مشروبات میں بھی استعمال کیا جاتا
ہے۔ اس کا استعمال اگر نہار منہ شہد کے ساتھ کیا
جائے تو نسیان میں افاقہ ہوتا ہے۔

پستہ

پستہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ، کاپر،
آئرن، میگنیشیم، زنک اور سیلینیم رکھنے کے باعث
بلڈ پریشر کنٹرول کرنے اور دل و دماغ کے لیے
مفید ہے، یہ حافظہ بڑھاتا اور جسم کو تندرست
وتوانا رکھتا ہے۔ پورے دن میں مٹھی بھر پستہ
کھانے سے اینٹی آکسیڈنٹس، منرلز، وٹامنز اور
پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔



کھجور

کھجور میں فائبر، پوٹاشیم، کاپر،
مینگنیز، میگنیشیم اور وٹامن B6 جیسے
اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کہ کئی طبی فوائد کا باعث
بنتے ہیں۔ یہ ہڈیوں کی مضبوطی، نظام ہاضمہ کی
بہتری اور فالج سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔



اخروٹ

ماہرین کی رائے کے مطابق
اخروٹ میں موجود پروٹین،
وٹامنز، منرلز اور فیٹس جسم میں کولیسٹرول لیول کو
کم رکھنے میں مفید ہے۔ اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ،
اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر سے بھی بھرپور ہوتا
ہے، جس کے سبب یہ دماغی افعال کی بہتری، کینسر
اور معدے کے امراض میں مفید ہے۔



ماہرین کے مطابق خشک میوہ جات کا روزانہ

میوہ کھجور

اشیاء: کھجور 200 گرام، پستہ 50 گرام، ناریل ثابت ایک بڑا ٹکڑا، کوکنگ آئل حسب ضرورت، کاجو 50 گرام، بادام 50 گرام، ناریل (پسا ہوا) 50 گرام، خشخاش، 50 گرام، اخروٹ 50 گرام۔

ترکیب: بادام، پستہ، اخروٹ اور کاجو کاٹ کر باریک کر لیں اور خشخاش دھو کر سکھالیں۔ ناریل کے باریک باریک پیس کاٹ لیں۔ کھجور میں سے گٹھلی نکال کر اسے مسل لیں۔ پھر ایک دیگی میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ اس میں کھجور کو بھونیں کہ تمام تیل اس میں جذب ہو جائے۔ اس کے بعد خشک میوہ ڈال کر خوب اچھی طرح ملا لیں کہ میوہ کھجور کے اندر تک چلا جائے۔ اب اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے کھجور کی شکل کے بنا کر اوپر چاندی کا ورق لگالیں۔ لذیذ میوہ کھجور تیار ہے۔

میوہ لڈو

اشیاء: گری بادام 500 گرام، مغز اخروٹ 250 گرام، کشمش 150 گرام، پستہ 150 گرام، چانغوزے 100 گرام، گوند 150 گرام، چینی 700 گرام، گھی 250 گرام۔

ترکیب: گھی کو اچھی طرح گرم کر کے گوند کو سرخی مائل ہونے تک بھونیں۔ گوند پھول کر موٹا ہو جائے تو نکال کر کوٹ لیں۔ بادام کا چھلکا اتار لیں اور تمام میوے کو موٹا موٹا کوٹ لیں اور چینی کو باریک پیس کر اس میں ملا دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے ہاتھوں سے لڈو بنا لیں۔ مزیدار میوہ جات سے بنے لڈو تیار ہیں۔

کیا جائے تو اس کے مفید نتائج حاصل ہوتے ہیں۔
قبض دور کرنے کے لیے دو خشک انجیر لیں اور اسے پانی میں رات بھر کے لیے بگھو دیں، ان انجیر کو صبح نہار منہ کھالیں اور پانی پی لیں۔
انجیر کو پانی میں ابال کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، دو سے چار انجیر کو پانی میں ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس کا پانی پی لیں اور انجیر کھالیں۔
انجیر کو دودھ میں ابال کر بھی استعمال کر سکتے ہیں، دو انجیر لیں اسے دودھ میں اچھی طرح ابال لیں، دودھ پییں اور انجیر کھالیں۔
انجیر کے روزانہ استعمال سے بالوں کی صحت اچھی ہوتی ہے اور بال مضبوط ہو جاتے ہیں۔
تحقیق کے مطابق اسے شوگر کے مریض بھی اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

پکوان

خشک میوہ جات سے مختلف لذیذ پکوان بھی بنائے جاتے ہیں۔ یہ پکوانوں کی لذت کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔ چند ترکیب ملاحظہ فرمائیں۔

پی نٹ چکی

اشیاء: مونگ پھلی 250 گرام، گڑ 250 گرام، گھی ڈیلہ چائے کا چمچ۔

ترکیب: گھی گرم کر لیں۔ اب کچلا ہوا گڑ پین میں ڈال کر پکنے دیں۔ ایک پلیٹ میں تھوڑا گڑ کا شیر اڈالیں۔ جب جم جائے تو مونگ پھلی شامل کر کے دو سے تین منٹ تک پکائیں۔ پھر ایک ٹرے کو گرہیں کر کے یہ گڑ پھیلا دیں اور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پی نٹ چکی تیار ہے۔



ملتان مٹی



، روغن بادام، عرق گلاب، شہد، انڈے کی سفیدی، دودھ، لیموں کا عرق، کیٹو کے خشک چھلکوں کا پاؤڈر اور بیسن وغیرہ تاہم جلد کو ڈھلکنے سے روکنے اور اسے سخت رکھنے میں کوئی بھی شے ملتان مٹی کی ہمسری نہیں کر سکتی ہے۔ خاص طور پر ماسک کے حوالے سے یہ بجاطور پر کہا جاسکتا ہے کہ اس سلسلے میں ملتان مٹی سے جو نتیجہ حاصل ہوتا ہے وہ کسی اور چیز سے نہیں مل پاتا۔

چکنی جلد کے لیے

ملتان مٹی چکنی جلد والی خواتین کے لیے مفید ماسک کا درجہ رکھتی ہے، کیونکہ چکنی جلد والی خواتین کو ایسی خشک اشیاء جن میں تیل جذب کرنے کی صلاحیت زیادہ ہو استعمال کرنا چاہیے اور ملتان مٹی میں یہ خصوصیت موجود ہے کہ وہ جلد سے اضافی چکنائی کو دور کر دیتی ہے۔ ملتان مٹی میں عرق گلاب، لیموں کا رس یا کھیرے کا رس شامل کر کے بطور ماسک ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے چہرے کی فالتو چکنائی ختم ہوتی ہے اور کیل مہاسوں کا بھی بتدریج خاتمہ ہوتا ہے۔

ملتان مٹی کا سائنسی نام کیلشیم بیسنٹونائٹ Calcium Bentonite ہے۔ اسے فلر زار تھ کلمے Fuller'S Earth Clay بھی کہا جاتا ہے، ملتان مٹی منزل سے بھر پور ہوتی ہے جسے صدیوں سے جلدی امراض کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے، میکینیشیم کلورائیڈ کی بھر پور مقدار پائے جانے کے سبب یہ جلد کے اندر تک جا کر صفائی کرتی ہے، اضافی چکنائٹ سے نجات دلاتی ہے، بلیک اور وائٹ ہیڈز کا خاتمہ کرتی ہے اور جلد کے کھلے ہوئے مساموں کو بند کرتی ہے جس کے نتیجے میں جلد دانے، داغ دھبوں سے پاک، صاف ستھری، شفاف نظر آتی ہے۔

ملتان مٹی یا Clay بعض ایسی خصوصیات کی حامل ہے کہ محسوس ہوتا ہے کہ قدرت نے اسے بالخصوص خواتین کے لیے ہی تخلیق کیا ہے۔ تقریباً ہر قسم کے فیشن ماسک کی اساس Clay ہی ہوتا ہے جس میں دیگر اشیاء مختلف مقداروں میں شامل کر کے ایک اچھا، موزوں اور نیچرل ماسک تیار کیا جاتا ہے۔ مثلاً مختلف اشکال میں گھگیوار (Alovera)

واضح رہے کہ جلد کی فاضل چکنائی چہرے پر نمودار ہونے والے بدنما کیل اور مہاسوں کا سبب بنتی ہے۔

چہرے کی ڈھلکی جلد کے لیے

اکثر بڑھتی ہوئی عمر والی خواتین جلد کے ڈھلکنے اور خصوصاً چہرے کی کھال کے قدرتی تناؤ میں نرمی اور ان کے لٹکنے کی وجہ سے پریشان رہتی ہیں اور اس شکایت کے تدارک کے لئے بھاری قیمتوں والے ماسک استعمال کرتی ہیں لیکن پھر بھی ان کی یہ شکایت موجود رہتی ہے۔

ڈھلکی جلد والی خواتین ملتان میٹھی کو کسی چوڑی منہ والی کٹوری یا میٹھی کے پیالے میں پانی ملا کر بھگو لیں۔ اس طرح ملتان میٹھی کا پیسٹ بن جائے گا۔ اب اس پیسٹ میں شہد ایک چائے کا چمچ اور دہی ایک چائے کا چمچ ملا لیں۔ اس کے بعد اسے آنکھوں کو چھوڑ کر پورے چہرے پر ماسک کی طرح لپ کر لیں اور کرسی یا پلنگ پر خاموشی سے آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔ چہرے کے عضلات کو اس کی اصل حالت میں چھوڑ دیں یعنی کہ پرسکون ہو جائیں۔ جب محسوس کریں کہ ماسک خشک ہو گیا ہے تو نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں اور بعد میں اسکن ٹانک یا کریم چہرے پر لگالیں۔ یہ چہرے کی جلد کو لٹکنے سے روکنے اور ان میں سختی پیدا کرنے کے لئے ایک اچھا قدرتی ماسک ہے۔

جھریوں کے خاتمے کے لیے ملتان میٹھی (پاؤڈر کی شکل میں) ایک چمچ، شہد

ایک چمچ اور بیاز کا عرق ایک چمچ۔ ان تینوں چیزوں کو باہم ملا کر پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے پر ماسک کی طرح لگالیں۔ خشک ہونے پر چہرہ نیم گرم پانی سے دھو کر کوئی اچھی سی کریم لگالیں۔

اس ماسک سے چہرے کی جھریوں کو ختم کیا جاسکتا ہے اس سے چہرہ شاداب رہتا ہے۔

چہرے کے دانوں کے لئے اگر چہرے پر دانے ہوں تو ملتان میٹھی کو پانی میں گھول کر اسے ان دانوں پر لگالیں۔ یہ عمل ہر روز یا ایک دن چھوڑ کر کریں۔ بہت جلد دانے ختم ہو جائیں گے۔

ملتان میٹھی کا فیس پیک

ملتان میٹھی کو اگر صندل اور مختلف پھلوں یا سبزیوں کے عرق کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہترین فیس پیک تیار ہوتا ہے۔

ملتان میٹھی (پاؤڈر کی شکل میں) 100 گرام، صندل وڈ (صندل کی لکڑی کا براہہ باریک پاؤڈر کی شکل میں) 50 گرام اور کینو کے خشک چھلکوں کا باریک پاؤڈر 50 گرام۔



ملتانى مٹی کا ماسک

ملتانى مٹی میں دودھ ملا کر پیسٹ سا بنا لیجئے اس پیسٹ میں شہد چند قطرے، پسا ہوا پودینہ، ایلو ویرا جیل اور ہلدی پاؤڈر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ملا لیجئے۔ چہرے پر اضافی چکنائی اور کیل مہاسوں کے لئے یہ پیسٹ مفید ہے۔



مرتبہ پھر وہی آمیزہ لگائیں اسی طرح چار مرتبہ کریں۔ جب چوتھی تہہ بھی خشک ہو جائے تو نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر کوئی اچھی سی کریم لگائیں۔

یہ عمل ایک ہفتے تک بلا ناغہ کریں اور دوسرے ہفتے

میں صرف دو بار کیا جائے۔ رنگت صاف ہو جانے کے بعد بھی یہ ماسک ہفتے میں ایک بار استعمال کیا جائے۔

ضروری ہدایات

چہرے پر ماسک لگانے سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے۔ جسے کلیزننگ کہتے ہیں۔ کلیزننگ کا مقصد چہرے کے مساموں میں موجود گرد و دیریت کے باریک ذرات دور کرنا ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ گرد ایک طرف چہرے کے مساموں کو بند کر کے پسینے کے اخراج کو روکنے کا سبب بنتی ہے اور دوسری طرف جلد پر نظر نہ آنے والی خراشیں ڈالتی ہے جس سے چہرے کی رگوں میں دوران خون بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

کلیزننگ کے بعد کسی بھی کلیزننگ لوشن سے انگلیوں کی مدد سے چہرے کا تھوڑا سا مساج بھی ضرور ہے تاکہ جلد ملائم ہو جائے اور ماسک میں موجود صحت مند اشیاء چہرے کی جلد میں احسن طریقے سے جذب ہو سکیں۔



ان تینوں اشیاء کو ملا کر سیکجان کر لیں اور اسے کسی ہوا بند ڈبے میں محفوظ کر لیں۔ چاہیں تو کسی پلاسٹک کے تھیلی میں ڈال کر بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ اس فیس پیک آمیزہ کو درج ذیل طریقے کے مطابق ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ استعمال کریں۔

آنکھوں اور ارد گرد کی جگہ کو چھوڑ کر ماسک لپ کر لیں۔ پندرہ، بیس منٹ بعد خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی میں کپڑا جھگو کر آہستہ آہستہ چہرے کو صاف کریں۔ یہ ماسک جلد کی اندرونی سطح تک پہنچ کر جلد کو پھر سے تروتازہ اور خوبصورت بنا دیتا ہے۔ چہرے سے مردہ خلیات کو اتار دیتا ہے اور چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔ مساموں کے اندر تک اتر کر جلد کی صفائی کرتا ہے۔ جس سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور چہرہ پر کشش بن جاتا ہے۔

صاف رنگت کے لیے

اگر رنگت سانولی ہو یا جھلس گئی ہو تو اس کے لئے ملتانى مٹی کا پانی میں پیسٹ بنا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں۔ جب یہ سوکھ جائے تو اس پر ایک

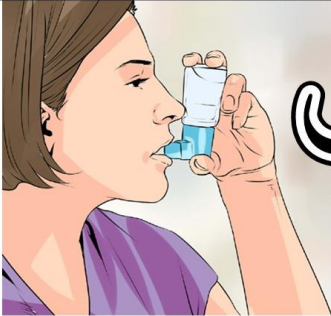
ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ

گھر کا معالج



استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

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



سانس کی مرض

علامات، بچاؤ اور ٹوٹکے

سانس کی بیماری جسے طبی زبان میں ہسٹیمیا کہا جاتا ہے، بہت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی ایک بیماری ہے۔ جب سانس لینے میں دشواری محسوس ہو، سانس لینے کے دوران کھڑکھڑاہٹ کی آواز سنائی دے، سینے کی جکڑن اور کھانسی کا اکثر و بیشتر سامنا ہو تو ممکن ہے کہ یہ مرض دمہ ہو۔ یہ مرض عام طور پر الرجک رد عمل یا دیگر امراض کے باعث زیادہ حساس ہونے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ سانس کا مرض موروثی وجہ سے اور پھیپھڑوں کی دو بڑی سانس کی نالیاں جو سانس لینے میں مددگار ہوتی ہیں ان میں سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے۔

☆... وقفے وقفے سے کھانسی آنا۔ خاص طور سے رات کو سونے کے لیے لیٹتے ہی کھانسی کا شروع ہو جانا۔

☆... سانس لینے میں تکلیف اس مرض کی ایک بنیادی علامت ہے۔

☆... تھوڑی سی حرکت کرنے سے سانس پھول جانا اور بحال ہونے میں کافی وقت لگانا۔

☆... سینے پر بھاری پن یا سختی محسوس ہونا۔

☆... سانس لینے یا سانس باہر نکالتے وقت سیٹی یا سر اہٹ محسوس ہونا۔

☆... سونے میں دشواری اور سوتے میں

☆... سانس لینے میں دشواری اور سوتے میں

ناک بند ہو جانا یا سانس صحیح طرح نہ لے پانے کی وجہ سے بار بار آنکھ کھلنا۔

بچاؤ کے طریقے

☆.... تکیے بستر وغیرہ کو بیکٹیریا اور جراثیم سے بچانے کے لیے انہیں باقاعدگی سے دھویا جائے۔

☆.... پالتو جانوروں کو بستر اور فرنیچر وغیرہ سے دور رکھا جائے۔

☆.... کوشش کی جائے کہ بیڈ روم میں قالین نہ بچھائیں۔

☆.... سگریٹ نوشی سے گریز کیا جائے۔ ایسے لوگوں کے ساتھ نہ بیٹھیں جو سگریٹ نوشی کر رہے ہوں۔

☆.... گھر کی صفائی وغیرہ میں زیادہ تیز کیمیکل یا پلینج وغیرہ نہ استعمال کیا جائے۔

☆.... پریشانیوں اور ذہنی تناؤ سے جتنا ممکن ہو دور رہا جائے۔ یہ سانس کے مرض کی ایک بڑی وجہ بن سکتے ہیں۔

مفید گھریلو ٹوٹکے

☆.... انجیر بلغم خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کھانسی اور دمہ میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆.... چھوہارہ اور ادراک، پان میں تھوڑا تھوڑا رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ میں افادہ ہوتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ سے زیادہ چھوہارے اور ادراک کے ٹکڑے نہ کھائیں۔

☆.... آدھا گرام سونف کو منہ میں رکھ کر

چبانا اور اس کے رس کو اندر نگلتے رہنا یہ کھانسی اور دمہ کے لیے مفید ہے۔

☆.... پسلی کالی مرچ، شہد کے ساتھ ملا کر چاٹنے سے کھانسی، سینے کا درد دور کرنے اور پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ البتہ گردے کے درد میں مبتلا افراد اس سے گریز کریں۔

☆.... چھوٹی الائچی، دمہ اور کھانسی میں مفید ہے۔

☆.... لہسن پھیپھڑوں کی سل، کھانسی، دمے اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔

☆.... بچوں میں سانس کی تکلیف کے لیے گرم دودھ میں ہلدی، نمک اور گڑ ڈال کر پلانے سے بچوں کو سردی، کھانسی اور سانس لیتے وقت ہونے والی تکلیف میں افادہ ہوتا ہے۔

☆.... دو کھجور کا گودا، آدھا چمچ ملیٹھی پاؤڈر، آدھا چمچ تصوری میتھی، ڈیڑھ کپ پانی میں ڈال کر خوب جوش دے کر صبح، دوپہر اور شام پینا مفید ہے۔

☆.... پیاز کا رس 200 گرام، شہد 200 گرام، سوڈا بائیکارب (کھانے والا) 60 گرام، تینوں کو ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچ استعمال کرنا مفید ہے۔

☆.... شہد دودھ یا پانی میں شامل کر کے پیا جاسکتا ہے۔ یہ جمع شدہ بلغم کو تحلیل کر کے سانس کی نالیوں سے خارج کرنے میں مفید ہے۔





بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

ہر نی کو بڑی شدت سے اس دن کا انتظار تھا جب ننھا ہرن اتنا بڑا ہو جائے گا کہ اس کے ساتھ سیر کرنے جنگل میں نہر کے کنارے جا سکے گا۔

کچھ عرصے بعد ننھا ہرن اپنی ماں کے پیچھے پیچھے جنگل میں دور تک چلا جاتا۔ وہ دیر تک کھلے آسمان تلے دھوپ میں بیٹھے رہتے یا نہر کے کنارے گھاس چرتے رہتے۔ ماں نے اپنے بچے کو حسرت بھرنا اور اونچی اونچی گھاس میں دم سادھ کر چھپنا سکھایا تھا، ہر نی اپنے بچے کو جان بچانے کے سارے گرایک ایک کر کے سکھار ہی تھی۔

ایک دن ہر نی نے اپنے بچے کو تیار کرتے ہوئے کہا۔ ننھے ننھے مجھے نہیں معلوم کب میرا تیرا ساتھ چھوٹ جائے۔ یوں تو جب تم بڑے ہو جاؤ گے تو تم خود الگ راستہ اختیار کر لو گے اور تمہاری حفاظت کی ذمہ داری مجھ پر نہ ہو گی، لیکن ہو سکتا ہے اس سے پہلے ہی کوئی مصیبت مجھے تم سے الگ کر دے۔ بچہ ماں کی باتیں بڑی غور سے سنا کرتا۔ ماں اسے سمجھاتی۔

جہاں بھی خطرہ ہوتا ہے دل کو فوراً کھٹک ہو جاتی ہے۔ پس ہمیشہ دل کی آواز پر دھیان دینا۔ کان کھڑے رکھنا اور جان بچانے کے لیے بھاگتے وقت بند اور تنگ راستوں کی بجائے کھلی اور کشادہ جگہوں کا انتخاب کرنا۔ اونچے ٹیلوں سے گزرو تو وہاں ٹھہرنا بالکل نہیں کہ اونچی جگہ پر سب کی نظریں پڑتی ہیں اور نشانہ صاف لگتا ہے۔

ایک جنگل میں گنے درختوں کے درمیان ایک ہر نی اور اس کا بہت پیارا بچہ رہا کرتے تھے۔ ہر نی کا بچہ ابھی بہت چھوٹا تھا اور اسے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونا بھی نہ آیا تھا کہ اس کی ماں نے اسے جنگل میں رہنے کے طریقے سمجھانے شروع کر دیے۔ ہر نی کو خود بھی پتہ نہ تھا کہ وہ اپنے بچے کے بڑے ہونے تک اس کے ساتھ رہ سکے گی یا نہیں۔ ہر وقت شکاری بندوقیں اور جال لیے ہرن کی تلاش میں جنگل میں پھرتے رہتے تھے۔ شیر، چیتے اور دوسرے درندوں کا خطرہ الگ پریشان رکھتا تھا۔ ہر نی بس ذرا سی آہٹ پر اٹھ دوڑتی۔ وہ اپنے ٹھکانے سے زیادہ دور نہیں جاسکتی تھی کیونکہ اسے اپنے ننھے ننھے بچے کی فکر لگی رہتی۔ ننھا ہرن خطرے کے وقت سہم اور سمٹ تو جاتا مگر ابھی اس میں اتنی طاقت نہیں آئی تھی کہ ماں کے پیچھے پیچھے اپنی جان بچانے کے لیے بھی دوڑ پڑے۔ ایسے میں ہر نی اسے اونچے اونچے پودوں اور جھاڑیوں میں چھپ جانے کا اشارہ کرتی اور خود حسرت لگا کر شکاری کی پہنچ سے دور نکل جاتی۔

ہرن کی نصیحت



میری دوستی ہوگئی ہے۔ وہ مجھے چاہتے ہیں اور کبھی نقصان نہیں پہنچائیں گے۔

اگلی صبح جب ہرنی دوسرے ہرنوں کی ڈار کے ساتھ گئی تو پھر کبھی مڑ کر واپس نہ آئی۔ اسے شکاری پکڑ کر لے گئے۔ اب ہرن کا بچہ اکیلا رہ گیا۔

ماں کے چلے جانے سے وہ خاصا پریشان رہنے لگا، لیکن اب وہ اتنا بڑا ہو گیا تھا کہ گھاس چر کر اپنا پیٹ بھر سکتا تھا۔ دو تین دن تک تو اس نے ماں کی نصیحت پر عمل کیا اور شیر کے بچوں کے ساتھ کھیلنے نہ گیا لیکن پھر ایک دن جب وہ درختوں کے نیچے اکیلے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا تو اس نے شیر کے بچوں کے پاس جانے کا فیصلہ کر لیا۔

شیر کے بچوں نے پہلے کی طرح اچھل کود مچا رکھی تھی لیکن ان چند دنوں میں ان کے جسم خاصے مضبوط ہو گئے تھے۔ ہرن بھی ان کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہو گیا تو ان کی اچھل کود اور بڑھ گئی۔ ابھی کھیلنے ہوئے زیادہ دیر نہ گزری تھی کہ بچوں کی ماں شیرنی بھی وہاں آگئی۔ اسے ننھے ہرن کی یہ جرات بڑی ناگوار گزری کہ وہ شیر کے بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہے۔

شیرنی دبے پاؤں آگے بڑھی اور اس نے ننھے ہرن کو ایک بھر پور پنچہ رسید کیا۔ ہرن ہوا میں بلند ہوا اور کئی گز دور جا کر گر گیا۔ وہ شدید زخمی ہو چکا تھا۔ شیرنی اپنے بچوں کو لے کر اس پر چھٹی لیکن زخمی ہونے کے باوجود ننھا ہرن پوری قوت سے دوڑتا ہوا ان کی پہنچ سے دور جانے لگا۔ ایک جگہ وہ ٹڈیال ہو کر گر پڑا۔ ایسے میں اسے اپنی ماں کے الفاظ شدت سے یاد آ رہے تھے۔ ”اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے ہی جیسوں کے ساتھ رکھنا، اپنے سے طاقت ور کے ساتھ دوستی نہ کرنا ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔“

ننھے ہرن کے زخم ایک دن ٹھیک ہو گئے اور پھر اس نے کبھی ایسی غلطی نہ کی اور ہمیشہ ماں کی نصیحت کو یاد رکھا۔

ہرنی نے اپنے بچے کو ایک اور بڑے کام کی بات بتائی۔ ”دیکھو تم ہرن ہو بہت کمزور نازک اور خوبصورت، انسان کی تو بات ہی الگ ہے۔ کتے اور بھیڑیے سے لے کر شیر تک سب ہی تمہارے دشمن ہیں۔ خود کو ان سے بچانا اور اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے جیسوں کے ساتھ رکھنا۔ اپنے سے زیادہ طاقت ور سے دوستی نہ لگانا ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔“

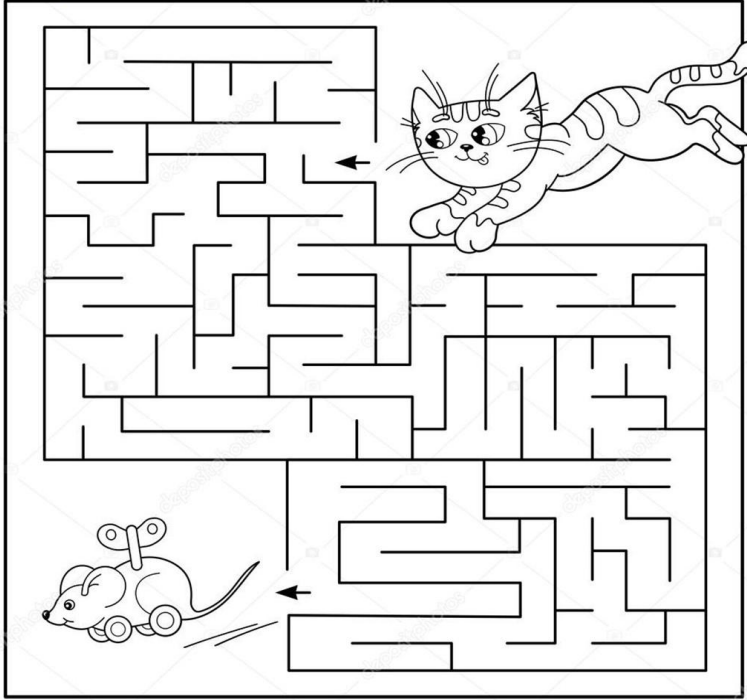
ایک دن اس کی ماں دوسرے ہرنوں کے ساتھ کہیں دور نکل گئی۔ ننھے ہرن کا اکیلے میں جو دل گھبرا یا تو وہ بھی جنگل کی سیر کو چل پڑا۔ چلتے چلتے وہ ایک ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں سوکھی گھاس کے ڈھیر پر سنہری دھوپ میں شیر کے تین چھوٹے چھوٹے بچے اچھل کود کر رہے تھے۔ ننھا ہرن پہلے تو دور کھڑا انہیں دیکھتا رہا۔ بچے کبھی ایک دوسرے کے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتے اور کبھی گتہ گتھا ہو جاتے۔ ہرن بچے کو ان کا یہ کھیل کود بہت پسند آیا اور آخر وہ بھی ان کے قریب جا پہنچا اور ان کی شرارتوں میں شامل ہو گیا۔

شیر کے بچوں نے اس نئے ساتھی کا خوشی سے خیر مقدم کیا اور اسے بھی اپنے ساتھ کھیل میں شامل کر لیا۔ وہ اسی طرح دیر تک کھیلنے رہے پھر ننھے ہرن کو اچانک اپنی ماں کا خیال آیا اور وہ واپس آگیا۔ اس کی ماں واقعی اس کا انتظار کر رہی تھی اور خاصی پریشان بھی تھی۔

ننھے ہرن نے خود ہی ماں کو بتا دیا کہ وہ اتنی دیر کہاں رہا ہے۔ ہرنی کا دل دھک سے رہ گیا۔ اس نے بچے کو ڈانٹ پلائی اور سمجھایا کہ شیر تمہارا دشمن ہے، شیر کے بچے آج نہ سہی کل جب بڑے ہو جائیں گے تو تمہیں چیر پھاڑ کر کھا جائیں گے۔ ہرنی نے اسے بتایا کہ یہ بھی تو خطرہ ہے کہ کسی بھی وقت بڑا شیر ہی اسے اپنے بچوں کے ساتھ تمہیں کھیلتے ہوئے دیکھ کر ماڑ دالے۔

ننھے ہرن کو یہ نصیحت ہر گز پسند نہ آئی۔ وہ بس یہی کہتا رہا کہ ماں....! تم فکر مت کرو۔ شیر کے بچوں سے

راستہ
تلاش
کریں



نقطے ملائیں
رنگ بھریں



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

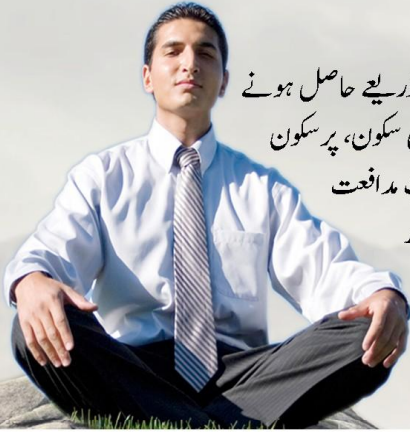
ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

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



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



ایک مرتبہ چیٹ انفیکشن کی وجہ سے ڈاکٹروں نے فوراً سگریٹ، تمباکو، نسوار اور شیشہ کو ترک کرنے کا مشورہ دیا۔ میں نے پکا ارادہ کیا کہ ان تمام چیزوں کو دل پاور کے ذریعے چھوڑ دوں گا۔ ایک رات میں نے آخری سگریٹ پی کر اگلے روز شام تک اسے ہاتھ نہیں لگایا۔

سارا دن خلش میں گزرا۔ سر بھاری بھاری لگا جسم ٹوٹتا ہوا سا محسوس ہوا۔ سگریٹ کے ساتھ ساتھ میں نے دوسری نشہ آور اشیاء کو بھی ہاتھ نہ لگایا۔ دن بھر یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے کوئی بہت ہی قیمتی شے کھو گئی ہو۔ رہ رہ کر نشہ آور چیزوں اور خاص طور پر سگریٹ کی طلب بے قرار کرتی رہی لیکن اس طلب کو میں سختی سے دباتا رہا۔ مجھ پر سارا دن سستی بھی چھائی رہی اور کام سے اکتاہٹ بھی محسوس ہوئی لیکن میں نے اپنے ارادے کو پختہ کر لیا تھا۔

ایک ہفتہ گزر گیا۔ سگریٹ اور دیگر نشہ آور چیزوں کی طلب رفتہ رفتہ کم ہونے لگی پھر دوسرا اور تیسرا ہفتہ گزرا اور دھیان نشہ آور اشیاء سے

آرزو امید کو جنم دیتی ہے، امید پورا ہونے کے لئے حوصلے کی ضرورت ہوتی ہے، حوصلہ جدوجہد اور عمل کی ترغیب دیتا ہے۔

میں بھی ایک ایسا ہی شخص تھا جو آرزو اور امید تو رکھتا تھا مگر مجھ میں حوصلہ اور عمل کا فقدان تھا۔ بلندی کے خواب دیکھا کرتا تھا مگر طبیعت میں ٹھہر اؤ نہ ہونے کی وجہ سے یہ خواب صرف سوچ تک محدود رہتا تھا۔ مجھے انا پرستی، غصہ اور حسد نے بھی حصار میں لیا ہوا تھا۔

لوگ میرے چڑچڑے پن اور مستقل مزاجی نہ ہونے کی وجہ سے مجھ سے دور دور رہتے۔ ہاتھ ملانے والے تو بہت سے تھے مگر دوست ایک بھی نہیں۔ ان تمام غلط رویوں کے ساتھ ساتھ میں کئی بہت سی بُری عادتوں میں بھی مبتلا ہو گیا تھا مثلاً سگریٹ نوشی، نسوار کھانا اور شیشہ پینا وغیرہ۔ سگریٹ نوشی کی عادت زیادہ تھی۔ دن میں کئی سگریٹ پی لیا کرتا تھا۔ میری صحت متاثر ہو رہی تھی، بھوک کی کمی، ڈسٹرب نیند سرد اور کھانسی کی تکالیف میں مبتلا تھا۔

وہ دوست جو خود یہ تمام چیزیں استعمال کرتے تھے میری حوصلہ افزائی کرنے لگے۔ ان مضر صحت اشیاء کی وجہ سے میری صحت دوبارہ گرنے لگی۔ کچھ عرصہ بعد مجھے ایک بار پھر شدید چیسیٹ انفیکشن ہوا۔ کھانسی کے ساتھ سانس لینے میں دشواری ہونے لگی۔ صحت کی خرابی کی وجہ سے آئے دن آفس سے چھٹی کرنی پڑتی۔ ابھی چیسیٹ انفیکشن کا علاج مکمل نہیں ہوا تھا کہ مجھے ٹائیفائیڈ بھی ہو گیا۔

بیماریوں نے طول پکڑا تو آئے دن چھٹیوں کی وجہ سے آخر کار ایک دن ملازمت سے ہاتھ دھونے پڑے۔ بیروزگار ہوا تو لوگوں نے نظریں پھیر لیں۔ خاندان کے کئی لوگ بھی اب بات کرنا پسند نہ کرتے۔ اس وجہ سے مزید غصے میں مبتلا ہو جاتا۔

دوستوں، رشتہ داروں اور بھائیوں سے اکثر ٹکرار رہا کرتی۔ روز روز کی جھک جھک کی وجہ سے میں نے اپنے گھر سے نکلتا چھوڑ دیا۔ بس ضرورت کے تحت صرف انہی دوستوں کے پاس جاتا جن کے ساتھ بیٹھ کر سگریٹ یا شیشہ پی سکوں۔

میری خواہش تھی کہ کسی طرح نشہ چھوٹ جائے مگر نہ تو کوئی راستہ دکھانے والا تھا اور نہ ہی میرے کرب کو سمجھنے والا۔

ایک روز ٹی وی پر دیکھا کہ کوئی صاحب یہ کہہ رہے ہیں کہ زندگی میں کامیابیوں کے لیے یسوی، اعتماد اور فیصلہ کی قوت کا ہونا ضروری ہے۔ اگر انسان یہ سمجھ لے کہ وہ کچھ نہیں کر سکتا تو واقعی وہ کچھ نہیں کر پائے گا۔

بٹنے لگا۔ خرچہ بچا سو بچا، میں اپنے وجود میں تازگی محسوس کرنے لگا۔ بھوک بھی قدرے بڑھ گئی۔ مجھے اس بات کا یقین ہو گیا کہ سگریٹ، شیشہ، نسوار کے نقصان کے بارے میں ڈاکٹر غلط نہیں کہتے تھے یہ تمام نشہ آور اشیاء وقتی طور پر اعصاب کو متحرک کرتی ہیں اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ انہیں مضحل کر دیتی ہیں۔ میں بڑا خوش تھا کہ اس مضر عادت سے نجات ملی۔

انہی دنوں ایک روز میرے افسر نے کسی بات پر مجھے جھاڑ پلائی۔ میں تصور وار نہیں تھا۔ اس لیے افسر کے رویے سے میرے دماغ کے تار جھنجھلا اٹھے۔ دل میں پیچ و تاب کی لہریں اٹھیں۔ افسر ماتحت کا رشتہ تھا اس لیے ضبط کر گیا اور وہاں سے اٹھ کر اپنے ایک ساتھی کے پاس جا بیٹھا۔ اس کا سلگتا ہوا سگریٹ ایش ٹرے میں رکھا ہوا تھا۔ جھنجھلاہٹ کے مارے میں نے سوچے بغیر سگریٹ اٹھالیا اور ایک لمبا کش لے ڈالا۔ مجھے اپنے ذہن میں لہریں مارتے ہوئے ہیجان میں ٹھہراؤ محسوس ہوا۔ میں نے پورا سگریٹ کش پر کش لگا کے ختم کر ڈالا۔ ایک اور دوست بھی وہاں آ گیا اور اس کے پاس نسوار تھی۔

میرے طلب کرنے پر اس نے نسوار مجھے دے دی۔ ان چیزوں کے استعمال کے بعد میں زور، زور سے کہنے لگا کہ میں ان سکون بخش چیزوں کو نہیں چھوڑ سکتا، کبھی نہیں چھوڑ سکتا۔

یوں غصہ اور بے قراری نے مجھے دوبارہ ان مضر صحت اشیاء کی دلدل میں پھینک دیا۔ میرے

مزید پوچھا تھا کہ مراقبہ میری زندگی پر خوشگوار اثرات کس طرح مرتب کر سکتا ہے...؟“
 ”دیکھیے! سمندر کسی طرح بیچ سے کاٹ دیا جائے تو اس کا کیا حشر ہوگا۔ ظاہر ہے سمندر کے کٹے ہوئے دونوں حصوں کا زور کم ہو جائے گا اور اس کی سرکش قوت میں کمی آجائے گا، یہ ہی حال اس شخص کا ہوتا ہے جو اپنے مقصد کے ٹکڑے کر دیتا ہے۔ مراقبہ انتشار کو سکون بخشتا ہے۔ جس سے یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ یکسوئی کامیابی کا ذریعہ ہے۔“

میں نے کئی روز تک نیٹ پر مراقبہ کی افادیت کے بارے میں آرٹیکل دیکھے۔ نیٹ پر بہت سے لوگوں سے بھی ملاقات ہوئی جو کہ کئی ذہنی و جسمانی مسائل میں مبتلا تھے، مراقبہ کرنے سے ان کے ذہنی و جسمانی مسائل میں کمی آئی۔ انہوں نے مجھے مراقبہ کا طریقہ بھی بتایا۔ میں نے نیٹ سے مراقبہ کی کئی مشقوں کے پرنٹ بھی نکالے۔
 مجھ میں یکسوئی اور خود پر اعتماد کی شدید کمی تھی۔ مراقبہ کی افادیت کے بارے میں سن کر اور پڑھ کر کچھ امید بندھی شاید میری زندگی میں بھی خوش گوار تبدیلی آجائے۔

ایک روز پختہ ارادے سے مراقبہ کا آغاز کیا۔ مراقبہ میں مجھے بے چینی محسوس ہونے لگی۔ جتنا ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کرتا اتنا ہی حالت غیر ہوتی جا رہی تھی۔

”کیا مراقبہ ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر کر سکتا ہے یا پھر اسے مزید خراب کرنے کا باعث

انہوں نے بتایا کہ ذہن کو یکسو رکھنے کے لیے بہت سی ذہنی مشقیں ہیں۔ ان میں ایک مفید مشق مراقبہ بھی ہے۔ مراقبہ وہ حالت ہے جب انسان کسی ایک ہی کام میں ذہنی طور پر اتنا زیادہ گم ہو جائے کہ اسے ارد گرد کے ماحول یا آس پاس کی باتوں کا خیال نہ رہے بلکہ ایک ہی جانب زیادہ سے زیادہ توجہ مرکوز رہے۔ گویا تمام چیزوں پر سے اس کی توجہ بالکل تو نہیں لیکن حد درجہ کم ہو کر ایک ہی جانب زیادہ ہو جاتی ہے۔ ارتکاز کی اسی حالت کا دوسرا نام مراقبہ ہے۔

مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم تو تھا۔ میں نے یوگا کی چند کتابوں کا مطالعہ کیا ہوا تھا۔ ان میں یکسوئی کے لیے مراقبہ کی مشقوں کا تذکرہ بھی کیا گیا تھا۔ میں نے یوگا پر کبھی کوئی خاص توجہ نہ دی تھی اور نہ ہی مراقبہ پر۔ اب چونکہ کافی پریشان کن صورتحال سے گزر رہا تھا جب مراقبہ کے بارے میں پروگرام میں سنا کہ یہ ذہنی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے تو مجھے حیرت کے ساتھ کچھ امید بھی محسوس ہوئی۔ میں نے مراقبہ کے بارے میں انٹرنیٹ کے ذریعے سرچنگ کی تو بہت سی معلومات مراقبہ کے بارے میں ملیں، ایک جگہ تو یہ جملہ تحریر تھا ”مراقبہ خوشیوں کا راستہ ہے۔“

ایک سائڈ پر تحریر تھا کہ ایک صاحب نے ایک الٹرا نیٹیو تھراپی کے ماہر صاحب سے پوچھا کہ ”جناب والا میں فکری اعتبار سے ایک بڑا آدمی ہوں لیکن کامیابی کے اعتبار سے نہایت معمولی بلکہ ناکام انسان آخر اس کا سبب کیا ہے۔ انہوں نے

بنے گا...؟“

جاتے رہے اور میں نے دوبارہ مراقبہ شروع کر دیا۔ اس بار مراقبہ میں بے چینی یا پہلے جیسی صورت حال تو پیش نہیں آئیں مگر کافی روز تک کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔

ایک روز مراقبہ شروع ہی کیا تھا کہ مجھے محسوس ہوا کہ پورا کمرہ دودھیا روشنی سے منور ہو گیا ہے۔ روشنی آسمان سے ایک سیدھی لکیر کی صورت کمرے میں آرہی تھی۔ مجھے لگا کہ روشنی کی وجہ سے کمرے کی چھت غائب ہو گئی تھی۔ کھلا آسمان ستاروں سے جھلملا رہا تھا۔ چاند پورا تھا اور اپنی روشنی ہر طرف بکھیر رہا تھا مگر چاند کی روشنی سے زیادہ تیز دودھیہ رنگ کی روشنی تھی۔ آہستہ آہستہ یہ روشنی ہلکی ہوتے ہوئے غائب ہو گئی۔

مجھے اس مراقبہ میں سکون مل رہا تھا۔ تھوڑی ہی کوشش کے بعد یکسوئی بھی ہونے لگی۔ جسم ہلکا پھلکا محسوس ہو رہا تھا۔ دل کی دھڑکن نارمل اور سوچیں مثبت آرہی تھیں۔ یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جسم میں توانائی بھر دی گئی ہو۔ مراقبہ سے فارغ ہوا تو نیند آنے لگی۔ بیڈ پر سونے کے لیے چلا گیا۔ صبح تک پر سکون اور گہری نیند آئی۔

اب میں نے روزانہ پابندی سے مراقبہ شروع کر دیا۔ میں کبھی دس پندرہ منٹ تو کبھی پچیس تیس منٹ تک مراقبہ میں رہتا۔ رفتہ رفتہ مجھے مراقبہ کے مفید اثرات خود اپنے آپ میں بھی نظر آنے لگے۔

میں نے سب سے پہلا ٹارگٹ تمباکو سے نجات کا بنایا۔ میں چاہتا تھا کہ تمباکو کی طلب پر اتنا

انہی سوچوں میں سونے کے لیے لیٹ گیا مگر نیند نہ آئی۔ میری کوئی مصروفیت تو تھی نہیں لہذا دوبارہ نیٹ پر بیٹھ گیا۔ ابھی کمپیوٹر کھول ہی رہا تھا کہ بجلی چلی گئی۔ اس وقت بجلی جانے سے اس قدر غصہ آیا کہ سر اور جسم کی رگیں ابھر آئیں۔ منہ سے عجیب عجیب آوازیں آنے لگیں پھر اچانک زمین پر گر گیا گھروالوں نے آکر مجھے اٹھایا اور ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے مجھے سکون آور گولیاں دے کر سلا دیا۔ شام کو اٹھا تو میرا سر بھاری بھاری تھا۔ صبح بجلی جانے کے بعد کی صورت حال کے بارے میں مجھے کچھ یاد نہیں رہا تھا۔

رات کو ایک مرتبہ پھر سرچنگ کرنے لگا۔ موضوع مراقبہ ہی تھا۔ اسی دوران کئی لوگوں سے مراقبہ پر تبادلہ خیال ہوا۔ پھر مجھے صبح کی باتیں یاد آنے لگیں۔ ایک صاحب جو کہ مراقبہ کے بارے میں کافی کچھ جانتے تھے میری ان سے نیٹ پر گفتگو چل رہی تھی میں نے صبح کی اور رات کو مراقبہ کی صورت حال سے آگاہ کیا تو وہ بولے پہلے پہل اس قسم کی صورت حال کا اکثر سامنا کرنا پڑتا ہے پھر آہستہ آہستہ ہر چیز نارمل ہو جاتی ہے۔ انہوں نے مجھے ایک صاحب کے بارے میں بتایا کہ وہ مراقبہ کی مشقوں میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔ میں ان صاحب سے ملا۔ انہوں نے میری کیفیات کو بغور سنا پھر بولے۔ آپ مراقبہ جاری رکھیں۔ انہوں نے مراقبہ کی افادیت کچھ اس طرح بیان کی کہ میرے ذہن سے مراقبہ کے متعلق تمام خدشات

اکتاہٹ اور بیزاری میں تبدیل ہو گئی۔ میں نے یہ نوٹ کیا کہ تمباکو کی خوشبو کے لئے میری جو فیلنگز دورانِ مراقبہ ہوتیں ویسی ہی فیلنگز حقیقت میں تمباکو کی خوشبو سے بھی ہوتیں۔ مراقبہ کے اس حیرت انگیز افیکٹ کی وجہ سے تمباکو سے نجات پانا میرے لئے آسان ہو گیا اور آخر کار سگریٹ، نسوار اور شیشے کی طلب پر قابو پانے میں کامیاب ہو گیا۔ اب تو مجھے سگریٹ کا دھواں بہت برا لگتا ہے۔ کہیں سگریٹ پی جا رہی ہو تو مجھے اس کے دھوئیں سے متلی محسوس ہوتی ہے۔ مراقبہ مسلسل جاری ہے۔ میری صحت بھی پہلے سے بہت اچھی ہو گئی ہے۔

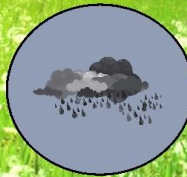


قابو پاؤں کہ سامنے لوگ سگریٹ پی رہے ہوں تب بھی میں اپنی سگریٹ نوشی کی خواہش کو رد کر سکوں۔

شروع میں تو ایسا نہ ہو سکا لیکن میں نے اپنا ٹارگٹ قائم رکھا۔ اس کوشش میں مراقبہ کے دوران میں بعض عجیب تجربات سے گزرا۔ کبھی مراقبہ کے دوران مجھے ایسی بو محسوس ہوتی جیسی سگریٹ کے دھوئیں سے آتی ہے۔ تمباکو جلنے کی یہ بو مجھے اچھی لگتی اور میں مراقبہ کے دوران ہی غیر شعوری طور پر گہرے گہرے سانس لینے لگتا۔ چند دنوں بعد میری فیلنگز میں تبدیلی آنے لگی۔ اب دورانِ مراقبہ تمباکو جلنے کی بو مجھے کچھ ناگوار محسوس ہونے لگی۔ چند دنوں بعد یہ ناگواری

ایک درخت، ایک سال میں

- گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ماحول میں 110 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۔

الدین۔ شمس۔ شمشاد۔ شیخ۔ شمیم آرا۔ شمیم۔ شہاب۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔ شہزاد فاروق۔ شہزاد احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز خالد مرحوم۔ شہناز۔ شبلیا اظہر۔ شبلیا شیخ عمران۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شمیم میر۔ شہر یار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شائلہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنشاہ۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صدف۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عادل۔ عائشہ خلیل۔ عائشہ۔ عابد علی۔ عارف۔ عارفہ۔ عارف سعید احمد۔ عامر رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔ عائشہ۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحمان۔ عبدالقادر۔ عبدالرافع علی۔ عبدالرزاق۔ عبداللہ۔ عبدالحجید۔ عبدالمغیث۔ عبدالباق۔ عتیق الرحمن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عزم۔ عدیل۔ عزم عامر۔ عاصمہ سمیرا۔ عالیہ۔ عبدالقادر۔ عبداللہ۔ عبدالنافع۔ عبد الغنی۔ عبدالباق۔ عبد الرحمن۔ عبداللہ۔ عبد الوہید۔ عدیل۔ عدیلہ۔ عدنان۔ عذرا ریاض۔ عروسہ اکمل۔ عروج کنول۔ عزرا پروین۔ عزیزہ قریشی۔ عشرت۔ عفت۔ علیشاہ۔ علیم۔ عماد شریف۔ عثمان۔ عرفان خان۔ عزیز احمد۔ علی احمد صدیقی۔ عمر فاروق۔ عمران عباس۔ عمران۔ عمیر خان۔ عمیر عالم۔ عمیر۔ غلام محمد۔ عاصم رشید۔ عاصم شوکت۔ عاصم نسیم۔ عامر شہزاد۔ عبدالستار۔ عبداللہ۔ عثمان طاہر۔ عدیل راجہ۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائد۔ علی وقاص۔ عمارہ عثمان۔ عمران شوکت۔ عائشہ جاوید۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشہ عطیہ نعمان۔ عرفان الحق۔ عرفان۔ عروج۔ عرشہ جنید۔ عزیز۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علیزہ جنید۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عبدالیہ۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فاران۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فازہ ائیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔ فرحان۔ فرحت۔ فرحہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فریان۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فضاء۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قیسر محمود۔ کامران۔

کراچی: محمد وجاہت حسن یوسفی۔ شجاعت علی۔ ارسلان اسماء۔ اعجاز افضل۔ اکرم الحق۔ الطاف حسین۔ ام اہمل۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ امان الحق۔ امداد انجم۔ انیس الحسن۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ابنین۔ ایوب۔ آمنہ انوار۔ بشری مظہر۔ بشری۔ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ ثمنینہ ثروت۔ ثمرین۔ ثمنین۔ ثمنینہ احمد۔ ثمنینہ ناز۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء فضل۔ ثناء ثویبہ۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا ائیس حنا۔ خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خرا۔ حفصہ جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دانش و سیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ درین احمد۔ دلاور علی۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ رانو۔ ریاض۔ سبحان۔ رشیم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہد نسرن۔ زاہدہ حنا۔ زبیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین وقار۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ سحرش بیٹش۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز درانی۔ سعد مرزا۔ سعدیہ۔ سعیدہ شاہد۔ سلمیٰ محبوب۔ سمیرا بی بی۔ سویرا جنید۔ سینی۔ سحر شیخ۔ سدرہ فاطمہ۔ سدرہ۔ سعدیہ ارم۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سید ابن علی۔ سید احتشام علی۔ سید ایثار فاطمہ۔ سید خرم دانش۔ سید رابعہ۔ سید مستجاب فاطمہ۔ سید مسعود علی۔ سید نواز علی۔ سید نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسرن۔ سیف الرحمن۔ سیما جنین۔ سیما سلیم۔ سیما۔ سینی۔ شاہ زیب خان۔ شاذیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرن۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شازہ۔ شائستہ ارم۔ شائستہ اظہر۔ شائستہ ہاشمی۔ شاذیہ۔ شارخ شیخ شارق ہارون۔ شازیہ نوری۔ شازیہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرن۔ شاہین انبال۔ شاہین بی بی۔ شاہینہ پروین۔ شہاب۔ شہانہ سلیم۔ شہنم۔ شیر درانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ بیگم۔ شگفتہ جمین۔ شائلہ سرور۔ شائلہ کوثر۔ شمس

کریم بی بی، کلثوم، کنول، کیزہ، کوثر پرویز، کوثر، لاریب، ماریہ، ماہ رخ، محبتی، محسن طارق، محسن، محمد ارسلان، محمد حفیظ، محمد علی، محمد فاروق، محمد یعقوب، مرتضیٰ کاشف، مریم منظور، مزمل بی بی، مزمل رسول، مسرت شاہد، مسرت جہاں، مسرت منظور، مسز کوثر خالد، مصباح قر، محمد اختر، محمد اسد، محمد ثاقب، محمد خالد، محمد رمضان، محمد ابصار، محمد اشرف، محمد ضیاء، محمد عبداللہ، محمد نعیم چوہدری، محمد پرویز عالم، محمد عظیم، محمد قر، مسز دلاور، مسز سلیم، مسز شہانہ عمر، مظفر، معاذ احمد، محمد شریف، محمد شکیل، محمد شہباز، محمد صابر، محمد ظہیر، محمد شکیل، محمد احمد، مدثر لطیف، مشعل، مہرین، مصباح علی، مظہر علی، مقبول بی بی، ممتاز احمد، ممتاز بیگم، منزہ، منور طارق، منیبہ بی بی، منیر احمد، منیزہ، مہوش، میاں غفور، میرب خالد رفعت، نادیہ، نائجہ، ناہیدہ، ندیم، ناشی، نذیر بیگم، نرگس سلطانہ، نسرین اختر، نسرین اکرام، نسرین، نسیم اختر، نسیم مظہر، نسیمہ، نصرت شہر یار، نصرت منظور شاہ، نصرت، نظام الدین، نعمان طارق، نعمانہ یعقوب، نور الدین، نورین احسن طارق، نورین نعمان، نورین خورشید، وحیدہ، وقار، وقاص، ولید، ہادیہ، تنسیم، ہانیہ، یونس، یاسمین خان۔

حیدر آباد: - ایبٹہ عظیمی، اظہر اقبال، قراء مظہر، اقصیٰ، امجد، انعم راشد، انصار علی، انیلہ، نصرت، بشارت، بشرہ بی بی، بشری، بلال، بشری خان، بلال قریشی، بلال، بیگم فاطمہ، بیتیش نصیر، شمینہ، شمینہ عظیمی، شہادہ جنت حسن، حافظہ اشفاق گوندل، حافظہ محمد اقبال، حامد حسین، حامد شاہ، حرا مشتاق، حسین، حبیب الرحمن، حسینہ، حفصہ، حفیظ نوید، حمیرا نرگس، حمیرا نسیم، حنا عظیم، حبیب احمد، حبیب انور، حسین میر، حمزہ، حمیدہ، حمیرا، ادیبہ عارف، رابعہ عارف، راشدہ، رقیہ حسن، ریاض بیگم، زاہدہ اسحق، زاہدہ، سادیہ، سارہ، سمن، سجاد احمد، سجاد انور، سردار خان، ساجدہ، سادہ خان، سعید، سعید اسکینہ، سلطان، سلمان رفیع، سلمان شفیق، سلمان فاطمہ، سلمان خان، سلمیٰ ہدایت، سمیرا، سمیع اللہ، سمیہ، سنجاء صحام، سونیا، سونیا علی، سید وقاص علی، سید ولایت علی، سید وجاہت، سیدہ وردہ فاطمہ، سیمازہ، سرفراز احمد، سعیدہ الیاس، شازیہ، شبنم جمید، شعیب احمد، شکیلہ پروین، شمیم ریاض، شمیم میر، شہر یار علی، شہزادی، شہناز اختر، شہناز صوبیہ، صفیہ، صفیہ عابدہ احمد، صفیہ میر، طارق رشید بٹ، طلعت رانا، طیبہ تنویر، عائشہ، عاصم سعید، عامر انظار، عائشہ ریاض، عائشہ عبد الرشید بٹ، عدیل، عظمت محمود، عمر، غلام فاطمہ، فاریہ نصر بھٹی، فراسٹ، فرحانہ، فرحان، فرح، فواد احمد، فوزیہ اقبال، فوزیہ حسن، قاسم سعید، قیوم فاطمہ، کلثوم اختر، کلیم، گل نفیس، محمد شعیب

عظیمی، محمد شاہد عظیمی، محمد حامد، محمد سیف اللہ، محمد سلمان حسن، محمد حنیف، محمد عارف، محمد عثمان، محمد علی، محمد عمر، محمد نسیم اقبال، مختار، مسز بشارت، مسز جمیل راؤ، مسز حامد، مسز ریاض، مسز شاہ، مسز علی، مسز میر، محسن، محمد احسن، محمد اقبال، محمد انور، محمد حسن جیلانی، محمد حفیظ، محمد طارق، محمد مالک، محمد اشرف، محمد ثار، مریم، مسز ناہید، مسز نوید مشتاق احمد، نازیہ زبیر، نازیہ قاسم، نایاب، نبیل کامران، ندا، نوبت و نسیم، نسیم، نعمان جیلانی، نسیم ارشد، نسیمہ نظر محمد، نعمان، نیلوفر، نغمہ سحر، نواب خاتون، نورین، نوشاہی، نیاز، وقار حسن، وہاب، ہادیہ، ہدایت خاتون، یاسر، یاسمین بشیر، یاسمین۔

ملتان: - ابراہیم وارثی، احمد رضا، احمد سعید، احمد نسیم، احمد نعیم، ارشد رفیق، ارشاد احمد، ارشد انعم، ارم، اریب، اسامہ، اسد اللہ، اشرف، اعظم، افسر احمد بیگ، افشان، افشین، افضل، اقراء، امان اللہ، امبر، امتیاز، امیر علی، امیر بانو، امیر، امینہ، انس، انعم ارشد، انعم راشد، انیس اختر، انیلا، ایاز، ام سلمیٰ، آسیہ، آصف علی، آمنہ، بختاور، بشری، بی بی آمنہ، تاج بیگم، تبسم جہاں، تصور جمیل، تعزین، ثاقب، شمینہ، شہادہ اللہ، جاوید علی، جاوید، جمیلہ بی بی، جمیل، جنید صمن، جہانگیر، حارث، حبیب، حرا شکیلین، حرا حسنی، حبیب عالم، حسین احمد، حسینہ، حمیدہ، حمیدہ شگفتہ، حمیرا، حنا، حنیف، حیات خاتون، خالد احمد، خرم، خضر، خطیب علی، خوشی محمد، درخشاں ناز، دعا، دلاور حسین، دلشاد، ذیشان، رابعہ، راشدہ، راشد کریم، رحیم، رشیدہ قریشی، رضوان احمد، رضوانہ ناز، رضوان خان، رضیدہ، رفیق، روینا، ریاض احمد، ریاض، رحمان صدیقی، زبیدہ، زہرا خاتون، زہرہ ناہید، زاہدہ شمع، زین العابدین، زیب، ساجد علی، سارہ، سحان بیگم، سحان، سحر، سعید جاوید، سعید، سلمان احمد خان، سلمان خان، سلمان حیدر، سلمیٰ بیگم، سلمیٰ وحید، سمیر، سمیع اللہ، سویرہ، سمیل احمد خان، سمیل ظفر، سہیلہ اختر، سمیل، سیف اللہ، شازیہ جہانگیر، شازیہ ریاض، شائستہ، شاہد اشرف، شاہدہ، شاہین، شایان، شہانہ، شیر احمد خان، شفا، شکیلہ، شمشاد، شمع، شمیم جہاں، شہباز، شہزادہ، شہزادہ شہلا، شہناز، شین جاوید، صابرہ، صائمہ، صبا سحر، صبا انجم، صبا، صفیہ ناز، صفیہ ضیاء الدین، طاہر حسین، طاہر محمود، طاہرہ مغل، طاہرہ، ظفر اقبال، ظہیر الدین، عابد، عارف جمیل، عالم گیر، عائشہ، عبدالجبار، عبداللہ، عبداللہ، عبدالعزیز، عبدالغفور، عبدالغنی، عبدالقادر، عبداللہ، عثمان خان، عثمان، عرفان جمیل، عرفان، عزیز، عصمت، عطا اللہ، علی رضا، عمر، عمران خان، عمرین غفور، غلام رسول، فاطمہ، فائزہ، فرحت، فرح، فرزانہ، فرقان، فرین۔

فریحہ۔ فریدہ۔ فہیدہ قاضی۔ فہیدہ نسرین۔ فیض محمد۔ فیضان۔ کاشف۔ کامران انصاری۔ کامران علی عامر۔ کامران۔ کانات۔ کبکشان۔ گلشن آیہ۔ لاریب۔ لائبہ۔ لبنی راشد۔ لیلیٰ فاطمہ۔ ماجد علی۔ ماریہ ارشد۔ ماریہ۔ مجید۔ محسن۔ محمد اسلم۔ محمد بلال۔ محمد حسین۔ محمد خان۔ محمد شاہد۔ محمد عاقب۔ محمد علی۔ محمد عمران۔ محمد فرحان۔ محمد فرقان۔ محمد موسیٰ۔ محمد ندیم۔ محمد یوسف۔ محمد انیس۔ محمد شعیب۔ محمد علی۔ محمود الرحمن۔ مدیحہ سلیمان۔ مریم۔ مزمل۔ مسزناہید ثقلین۔ مظفر۔ مقصود حمیدہ۔ منظور حسین۔ منظور۔ مہرین۔ نازیہ۔ ناصر حسین۔ نائلہ۔ ناہید ثقلین۔ ناہید۔ نبیلہ۔ نرگس۔ نرہت۔ نسرین۔ نسیم۔ قاضی۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان۔ نفیس پروین۔ نور العین۔ نورین۔ نوشاہ۔ نوشین نوید۔ نسیم راشد۔ نیلو فر۔ نسیم۔ وقار۔ وہاب۔

سانگھڑ: اربیبہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس۔ امین بابر۔ امین شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثویان بابر۔ حاجرہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ رحمان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زحیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعدیہ کتول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شہناک عارف۔ شہناک۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شیریں ریاض۔ شیباسجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زحیم۔ صغرا بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبدالحوید۔ عبد الوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عذرا بی بی۔ عرش النساء۔ علیہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عمیرین اسلم۔ عمیرین۔ فخرہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حدیقہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کینز زہرا۔ گلفرین ظہور۔ ماتم وقار۔ ماہین نور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔

سکھر: اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امبر حبیب۔ امین۔

بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ بینش شفیق۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخصانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زہینہ بانو۔ سعیدیہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیمہ صدف۔ شازیہ۔ شہینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔ صائقہ منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ۔ عبد الحفیظ۔ عدیثی۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیض۔ کاشف۔ کترہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔ مسز رخشندہ تنویر۔ مائرہ خالدہ۔ میونہ اشہد۔

ما نسرہ: اجمل الہی۔ احتشام الہی۔ اعجاز الہی۔ انصر خان۔ انعم ذاکر۔ بشری افتخار۔ بشیر احمد۔ خمینہ سریا۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیبہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ربحان۔ سدرہ عدیسی۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عدیثی جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قتیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلہبار بی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جنین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الہی۔ مہناز بی بی۔

اوکاڑہ: انعم احمد۔ اربیبہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ تنویر جمال۔ خمینہ وہاب۔ خمینہ کوثر۔ چوہدری ثناء۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روینہ رومی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالدہ۔ شازیہ فرخ۔ شانستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہناز شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام بشیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ گلشوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالدہ۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہناز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہر یہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضا۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔ واجد ناصر۔ وردہ شاہ۔

ویاڑی: آسیہ حمید۔ آصف اقبال۔ بابر اسلم۔ کلیم رائو نسیم۔ حنا اقبال۔ خدیجہ صدف۔ ذکیہ سلیم۔ ذوالفقار علی۔ رضوان حسین۔ ربحان احمد۔ زہیدہ بیگم۔ سائرہ۔ سلمان نوید۔ شاہد محمود۔ شفقت علی۔ شکیل احمد۔ شمیم اختر۔ شوکت علی۔ شہزاد افضل۔ صدیق حسین۔ طارق منظور۔ عابدہ۔ عبدالستار۔ عمیر امین۔ غلام عباس۔ غلام فاطمہ بت۔ غلام مصطفیٰ کاشف۔ غلام مصطفیٰ فتح محمد۔ فرزانہ ارشاد۔ گلزار اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اعظم۔ محمد امین۔ محمد آفتاب۔ محمد جہانگیر۔

محمد صدیق۔ محمد عاطف۔ محمد عرفان۔ محمد عمران۔ محمد عرفان۔ محمد یسین
محمد صدیق۔ محمد یسین۔ مدثر ریاض۔ مصباح بٹ۔ نادر علی۔ نسرن بانو۔
نسیم اختر۔

نواب شاہ :- احمد خان۔ کول حسن۔ پارس۔ پرویز علی۔
پروین بی بی۔ پروین۔ پیر بخش۔ نسیم احمد۔ شمینہ ضیائی۔ شمینہ۔ جان
اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب
اللہ خان۔ حفیظ۔ ماد۔ حمزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا امیرا۔ خورشید
انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔
ذیشان۔ راہیجہ رضا محمد۔ راشد انعم۔ رائی۔ رضائی۔ رضوان۔
رفعت۔ زرینہ۔ زینب۔ زینب۔ سعیدہ فیروز۔ سونیا۔ شگفتہ۔ شمس
النساء۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ عدرا چنہ۔ عدرا۔ عروہ۔ غزالہ۔
فریدہ۔ قرۃ العین۔ محمد عارف مصحوبی۔ محمد نعمان۔ محمد
یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نسیم۔ نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔ ناہید حیدر۔

ایت آباد :- اسلم پرویز۔ برکت بی بی۔ صلاح الدین۔ امین
صلاح الدین۔ ام حبیبہ۔ بانو۔ جاوید علی۔ حسہ افروز۔ حنیفہ۔ خدیجہ
فاروق۔ درداند۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخصانہ۔
رکیہ بیگم۔ ربیعہ۔ زاہدہ حبیبہ۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور
جان۔ سعیدہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم
شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شبانہ
سعید۔ شبانہ۔ شامکہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔
عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔
عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت
النسائی۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام
مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزاند نصیر۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فہیم النساء۔ قر
النساء۔ قیسر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔
ماریہ۔ محسن ہاشم۔ محفوظ الحسن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔
محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔
محمد وسیم۔ محمد فاضل خواجہ۔ محمد کمال۔

اتک :- ام سلمہ۔ امتیاز احمد سہروردی۔ ایمان لطیف۔ آسیہ پروین۔
آمنہ۔ بلقیس بیگم۔ پرویز محبوب۔ پروین۔ تسنیم ناز بٹ۔ تصور۔ شمینہ
طاہرہ۔ جاوید برکی۔ حسن تقویم احمد۔ خالد تارڑ۔ خالدہ نذیر۔ خادہ۔
داؤد احمد۔ دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔ ربیعہ۔ زاہدہ
لطیف۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوثر۔ سعید صدیق۔
سلطہ شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت جاوید صفیہ بی بی۔
طاہر رشید۔ طاہر علی۔ عالیہ۔ عبدالقادر۔ عبدالرغف۔ عبدالغفور۔
عبداللہ۔ عصمت شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔ فائزہ نذیر۔
کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔

محمد طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔ معصوم اقبال۔ منزل مقبول۔
ناصر جاوید۔ ندیم احمد۔ نورین اختر۔

دریاخان :- بشری شفیق۔ بشری۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔
پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ نصیرہ چل۔ تنزیلہ۔ تنویر
عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔
ثریا۔ شمینہ احمد۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ مقصود۔ شمینہ شانی۔ جاوید اقبال۔
جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ یلسن۔ جویریہ یلسن۔ چوہدری
خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد
رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔
حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حفصہ۔ حفیظ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا
بی بی۔ حنا۔ حسنینہ۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر عدنان۔
راشدہ بانو۔ راشدہ کبیر۔ راشدہ۔ رانا نجل حسین۔ رائی بی بی۔ رخصانہ۔
رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت
مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیض یونس۔ روبینہ ثاقب۔ روبینہ
عبدالحمید۔ روبینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ ربین پرویز۔

گو جرانوالہ :- احمد اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدق
عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔
طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔
عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔
محمد لطیف۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔
عبدالفقار۔ عبداللہ۔ عبدالحجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان ربیعہ۔ عثمان
طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عطیٰ آصف۔ عطیٰ آصف۔ عطیٰ ناہید۔
عطیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔
علی۔ عمر ادیس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔
عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔
فاخرہ یلسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر
سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔
فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انسائی۔ کاشف جہاں۔ کاشف
نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم
یلسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسائی۔ کوثر ظہیر۔
کول۔ لاڈلی ملک۔ لانیہ آصف۔ لیلیٰ۔ ماجد ماہ جنین۔ مبشر اقبال۔
محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادیس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امین۔ محمد عابد۔
محمد ادیس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔
محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق گجر۔ محمد طاہر۔ محمد عظیم شاد۔
محمد علی صدیقی۔

میرپور خاص :- ابرار۔ اظہر اقبال۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔
احمد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بلال۔ تصدیق حسین۔

تیورنار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حدیقہ طاہر۔ حسن تقویم
 - حسین بی بی۔ حبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ۔
 خالد محمود۔ خالدہ نذیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم
 شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔ رخصانہ بی بی۔ رسول بی بی۔
 رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ
 پروین۔ زاہدہ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیر۔
 سلیم اختر۔ سلیمی۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔
 شکیلہ۔ شیخ زبیر۔ شوکت جاوید۔ شیر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔
 صغرا۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔
 عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔
 عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام
 زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ نذیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر النساء
 یوسف۔ قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم نذیر۔ کینزی بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد
 اقبال۔ محمد انور محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔
 محمد اشرف۔ محمد ثناء۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ معاذ ثناء۔ منیب۔ میونہ
 بشیر۔ میناز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ ندا۔
 نزہت وسیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوئدل۔

جہلم:

- آسامہ گلزار۔ آسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔
 حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔
 سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین
 شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائفہ نمیز۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ
 کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت
 یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ جمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔
 کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد
 قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔
 مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہیدہ اختر۔ نعمان
 احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

شیخوپورہ:

- امتیاز ربانی۔ بشری سلطانہ۔ بلال سعید۔
 پروین اختر۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنید۔ حسن بی بی۔ خاور۔
 دیبا۔ رخصانہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔
 زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ۔ شکیلہ
 صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زریں۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ
 شہزادی۔ فرحانہ بتول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشفہ مزمل۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ
 اشرف۔ محمد اشتیاق۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت نواز۔
 مسرت ہاشمی۔ نادیا اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

شاہ کوٹ:

- امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔
 پروین۔ تسنیم اختر۔ شاہ۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چندہ گلشن۔

زبیدہ۔ سحر انجم۔ سفینہ بی بی۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔
 شامکہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔

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

احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم
 ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشری خان۔ بلال
 قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ شمینہ۔ جنت بی بی۔ حبیب
 احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ
 عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحق۔ زاہدہ۔ سجاد
 احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سر فراز احمد۔ سعیدہ الماس۔ شازیہ۔ شبیم
 مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شیم ریاض۔ شیم میر۔ شہر یار علی۔
 شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشدہ۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔
 طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر
 الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عاصم
 اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔
 عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامرہ۔ عائشہ بی
 بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔
 عشرت زاہدہ۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔
 عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروین ریاض۔ عروسہ سہج۔ عزیز
 ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عظمیٰ
 توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی المنیر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار
 خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر۔ عمران عباس۔ عمر۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔
 غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فائزہ بیبا۔ فائزہ
 نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرحان یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جبین۔
 فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پروین۔
 فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ قضاہ راشدہ۔ فواد۔
 فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف
 علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر
 بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنیٰ ناز۔ ماہ انجم۔ مجاہد خالق۔ محسن معراج۔ محمد
 اہمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پروین عالم۔ 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 عباد۔ محمد علی۔
 محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد ثناء۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد
 آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔
 مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملکہ۔ ملیہ
 سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔ مبین جان۔ نازیہ
 کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبین۔ ناہیدہ منظور۔ ناہیدہ عمران۔ نثار۔

مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی

قسط
5

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....

تو کوئی ہم سے پوچھتا ہے کہ تم نے راستہ میں کیا کیا دیکھا ہے تو سفر میں دیکھے ہوئے مناظر کو تفصیل کے ساتھ بیان نہیں کر سکتے۔ ہم نے اگر کسی جگہ قیام کیا ہے کوئی منظر غور سے دیکھا ہے تو ہم بیان کر دیتے ہیں۔ باقی باتوں کے بارے میں کہتے ہیں ہم نے دھیان نہیں دیا۔

کلیہ یہ بنا کہ جن باتوں پر ہماری توجہ قائم ہوئی ہے۔ اسے ہمارا ذہن ریکارڈ کر لیتا ہے لیکن جو باتیں محل توجہ نہیں بنتیں ذہن ان کا احاطہ نہیں کر سکتا۔

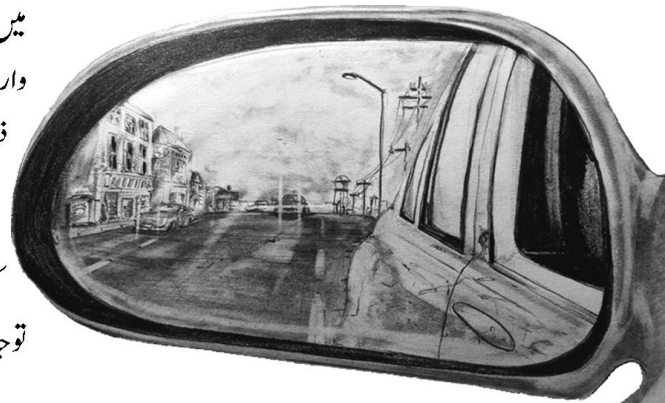
یہی کلیہ خواب میں بھی کام کرتا ہے۔ خواب میں خالی حواس مغلوب ہوتے ہیں لیکن روح جن واردات و حوادث سے گزرتی ہے۔ انہیں ہمارا ذہن اس حد تک سمجھتا ہے جس حد تک اس کی دلچسپی ان سے وابستہ رہتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ہم خواب کے ان حصوں کو بیان کر سکتے ہیں جن پر دلچسپی کی بناء پر ہماری توجہ مرکوز ہو جاتی ہے اور جن واقعات پر ہماری

گذشتہ سے پیوستہ

مثال:

ایک شہر سے دوسرے شہر کی طرف سفر کرتے ہیں۔ راستے میں کئی جگہیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں اور کتنی ہی جگہ گزرنے پر ناگواری محسوس ہوتی ہے۔ جگہ جگہ سائن بورڈ دیکھتے ہیں۔ سڑک پر دوڑتی ہوئی ہزاروں گاڑیاں ہماری آنکھوں کے سامنے گزرتی رہتی ہیں۔ مناظر میں سرسبز و شاداب درخت، اور بڑے بڑے لان دیکھتے ہیں۔ جب دوسرے شہر میں پہنچ جاتے ہیں،



توجہ نہیں ہوتی، ان واقعات کی کڑیاں ملانے سے ہمارا شعور عاجز رہتا ہے۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ شعور روح کی واردات کو مربوط حالت میں دیکھ لیتا ہے۔ روح کی حرکت شعور میں اس طرح سما جاتی ہے کہ اس میں معانی پہنانا ذرا بھی مشکل نہیں ہوتا۔ اس کو سچا خواب کہتے ہیں اور یہی حالت جب ترقی کرتی ہے تو کشف والہام کے درجے میں پہنچ جاتی ہے۔

قدرت نے تمام مخلوقات بشمول انسان کو اس قانون کا پابند کیا ہے کہ کوئی فرد خواب کے حواس سے اپنا تعلق منقطع نہیں کر سکتا۔ انسانی زندگی کے مادی رخ کو برقرار رکھنے کے لئے خواب کے حواس میں داخل ہونا ضروری ہے۔ اسی لئے ہر فرد نہ چاہتے ہوئے بھی روزانہ سونے پر مجبور ہے اور جب وہ خواب سے بیدار ہوتا ہے تو جسمانی حرکت کے لئے نئی توانائی اس کے اندر ذخیرہ ہوتی ہے۔

خواب کے حواس قدرت کا ایسا فیضان ہے جو ہر شخص کو حاصل ہے۔ انسان اس سے فائدہ اٹھانا چاہے تو زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

روحانی علم کی ابتداء اس بنیادی سبق سے ہوتی

ہے کہ انسان محض گوشت پوست کے جسم کا نام نہیں ہے۔ جسم کے ساتھ ایک اور ایجنسی وابستہ ہے جس کا نام روح ہے جو اس جسم کی اصل ہے۔ انسان کی روح جسم کے بغیر بھی حرکت کرتی ہے انسان کو اگر ملکہ حاصل ہو جائے تو وہ جسم کے بغیر بھی روحانی سفر کر سکتا ہے۔

روح کی یہ حرکت روزانہ غیر شعوری طور پر خواب میں واقع ہوتی ہے۔ دن رات میں کوئی وقت ایسا ضرور آتا ہے جب انسان طبیعت میں ایک دباؤ محسوس کرتا ہے۔ غیر ارادی طور پر حواس بوجھل ہونے لگتے ہیں۔ پونوں پر بوجھ پڑتا ہے اور طبیعت نیند کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ ہم اس حیاتیاتی دباؤ سے مجبور ہو کر خود کو نیند کے حوالے کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہو جاتی ہیں اور حواس بیداری کے ماحول سے دوری چاہتے ہیں۔ شعور ہر اس خیال کو رد کر دیتا ہے جو نیند میں محل ہو۔ دیکھتے ہی دیکھتے اعصاب پر سکوت طاری ہو جاتا ہے اور انسان غنودگی سے گزر کر ہلکی نیند اور پھر گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

یہ کیفیت حواس کی ایسی تبدیلی ہے جس میں انسان کی ارادی کوشش شامل نہیں ہوتی۔ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی خواب کے حواس میں داخل ہو جاتا ہے۔ خواب میں وہ جس واردات سے گزرتا ہے اس کے چند اجزاء حافظے میں ریکارڈ ہوتے ہیں باقی فراموش ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی شخص خواب کی کیفیت میں اس طرح داخل ہو جائے کہ شعور ہوشیار و بیدار ہو



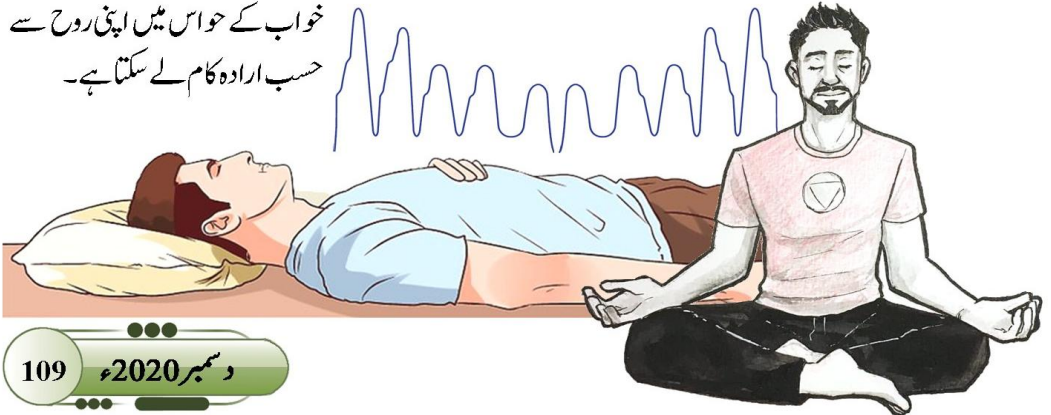
ذہنی طور پر انسان تمام افکار و خیالات سے ذہن ہٹا کر ایک تصور کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر مراقبہ کرنے والے کسی شخص کو دیکھا جائے تو بظاہر یہ محسوس ہوتا ہے کہ ایک آدمی آنکھیں بند کئے سو رہا ہے۔ لیکن فی الحقیقت اس کا شعور اس طرح معطل نہیں ہوتا جیسا کہ خواب میں ہوتا ہے۔ چنانچہ مراقبہ میں آدمی بیدار رہتے ہوئے اس کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے جو خواب دیکھتے ہوئے طاری ہوتی ہے۔ جو ہی شعوری حواس پر سکوت طاری ہوتا ہے۔ بیداری کے حواس پر خواب کے حواس کا غلاف چڑھ جاتا ہے۔ اس حالت میں آدمی اپنے ارادے سے ان تمام قوتوں اور صلاحیتوں کو استعمال کر سکتا ہے جو خواب میں کام کرتی ہیں۔ ماضی، مستقبل، دوری نزدیکی، بے معنی ہو جاتی ہے۔ آدمی خاکی جسم کی تمام قیود سے آزاد ہو جاتا ہے۔

یہ صلاحیت ترقی کر کے ایک ایسے درجے میں پہنچ جاتی ہے کہ خواب اور بیداری کے حواس Parallel ہو جاتے ہیں اور انسانی شعور جس طرح بیداری کے معاملات سے واقف ہے اسی طرح خواب کی حرکات سے بھی مطلع رہتا ہے چنانچہ وہ خواب کے حواس میں اپنی روح سے حسب ارادہ کام لے سکتا ہے۔

تو روح کی پرواز محسوساتی تجربہ بن جاتی ہے اور انسان اس قابل ہو جاتا ہے کہ اسے یاد رکھ سکے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے ارادے سے خواب کی کیفیت خود پر طاری کر لے۔ مطلب یہ ہے کہ بیداری سے خواب میں داخل ہونے کا عمل جن طرز میں غیر ارادی طور پر واقع ہوتا ہے اسی طرز میں جب ارادہ استعمال کیا جائے گا تو انسان اختیاری طور پر خواب کے حواس میں داخل ہو جائے گا۔

اگر خواب اور بیداری کے حوالے سے مراقبہ کی تعریف کی جائے تو یہ کہا جائے گا کہ مراقبہ بیدار رہتے ہوئے خواب کی دنیا میں سفر کرنے کا نام ہے۔ بالفاظ دیگر مراقبہ اس عمل کا نام ہے جس میں آدمی خواب کی کیفیت کو اپنے اوپر طاری کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن اس کا شعور بیدار رہتا ہے۔

مراقبہ میں وہ تمام حالات پیدا کر دیئے جاتے ہیں جن سے کوئی شخص حواس کی تبدیلی کے وقت گزرتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے سانس کی رفتار آہستہ کر لی جاتی ہے۔ اعضاء جسمانی کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم غیر محسوس ہو جائے۔



برقی نظام

مادے کے اندر تفکر کیا جاتا ہے تو مادی قوانین اور مادی خصوصیات معلوم ہوتی ہیں۔ جب ہمارا ذہن مادے کی گہرائی میں جستجو کرتا ہے تو ایسی دنیا کا پتہ چلتا ہے جو مادیت کی بنیاد ہے۔ اس کو ہم لہروں کی دنیا اور روشنی کی دنیا کہہ سکتے ہیں۔

سائنس دانوں نے مادے کے اجزائے ترکیبی تلاش کئے تو ایٹم اور ایٹم کے ذرات سامنے آئے۔ ایٹمی ذرات میں الیکٹران کے بارے میں معلومات حاصل ہوئیں کہ وہ دوہری خصوصیات کا مالک ہے۔ ایک طرف مادی ذرہ ہے تو دوسری طرف لہر ہے۔ ایٹم کے اندر موجود لہروں کا نظام روشنی کی دنیا کا سراغ دیتا ہے چنانچہ ہم اپنے ماحول میں جو کچھ دیکھتے ہیں وہ ایک طرف مادی تشخص رکھتا ہے اور دوسری طرف روشنی کا ہیولا ہے۔ روشنی کے ہیولے میں جو تحریکات پیدا ہوتی ہیں اسی کے مطابق مادی تشخص میں بھی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ سائنسی اصول کے مطابق اگر الیکٹران اور پروٹان کی تعداد میں تبدیلی کر دی جائے۔ تو ایٹم اپنی ماہیت تبدیل کر دیتا ہے۔

نیوکلیائی عمل میں یورینیم عمل انشتاق کے بعد پلوٹونیم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ گویا وہ ایٹمی ذرات جو لہروں کی دنیا سے تعلق رکھتے ہیں، ان میں تبدیلی واقع ہو جائے تو عنصر شکل بدل لیتا ہے۔

روشنی کی دنیا میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو مادی تشخص میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ جس طرح ہر مادی وجود کے ساتھ برقی رو کا نظام کام کرتا ہے اسی طرح انسان کے اندر بھی برقی نظام کار فرما ہے۔

روحانی سائنس کے مطابق انسان محض گوشت پوست، ہڈیوں اور خون سے مرکب ایک پتلا نہیں بلکہ خاکی وجود کے اندر نوری جوہر بھی ہے اور یہی نوری جوہر اس کی اصل ہے۔ جوہر برقی رویا کرٹ ہے۔

جنریٹو:

انسان کے اندر بنیادی طور پر تین جزئیہ کام کرتے ہیں۔ یہ جزئیہ تین طرح کے کرٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان تینوں کرٹ کے مجموعے کا نام انسان ہے۔

مثال:

شمع یا شمع کی لو تین اجزاء کا مرکب ہے۔

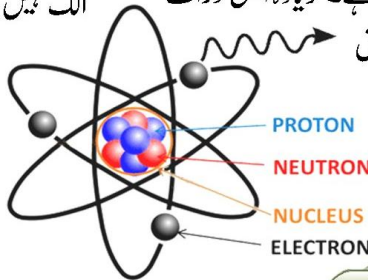
1- شعلے کا رنگ

2- شعلے کا اجالا اور

3- گرمی جو شمع کے جلنے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب ہم لفظ شمع کہتے ہیں تو اس سے مراد تینوں اجزاء کی اجتماعی شکل و صورت ہوتی ہے۔ ان تینوں میں سے کسی ایک کو بھی شمع کے وجود سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔

شمع کی طرح انسان کے حواس بھی تین برقی رو کے تابع ہیں۔ تمام خیالات، تصورات اور احساسات، چاہے وہ ظاہری ہوں یا باطنی،





گزشتہ چند دہائیوں میں امریکہ، یورپ، جاپان اور دیگر ترقی یافتہ ملکوں میں ہونے والی ریسرچ کے ذریعے انسان کی صحت پر مراقبہ کے نئے نئے فوائد سامنے آرہے ہیں۔
سائنس دانوں کے تحقیقی نتائج کے مطابق مراقبہ کرنے والوں میں قوت عمل میں اضافہ ہوتا ہے۔ چالیس سال سے زیادہ عمر کے افراد میں بڑھتی عمر Ageing کے اثرات بہت سست (Slow) ہو جاتے ہیں اور وہ دیر تک جوان رہتے ہیں۔

انسانی جسم میں ایک ہارمون ڈی ہائڈروپانسٹروسٹیرون DHEA یعنی dehydroepiandrosterone ڈی ایچ ای اے پایا جاتا ہے، یہ ایک قسم کا اینڈروجنک ہارمون ہے جو جسم قدرتی طور پر پیدا کرتا ہے۔ اسے سپر ہارمون، لمبی عمر کا سالمہ Longevity Molecule اور نوجوانی کا سرچشمہ Fountain of Youth بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہارمون جسم میں کام کرنے کے لئے مختلف ٹیسٹوسٹیرون اور دماغ بشمول امیگڈالا، ہائپو تھیمس، ایڈریٹل گلینڈز کے ذہنی اور جذباتی افعال کو منظم و متحرک رکھتا ہے۔ جس کی بدولت ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے، ہاضمہ درست اور یادداشت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ ہارمون بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں کم ہوتا جاتا ہے۔ ڈی ایچ ای اے کی سطح میں بتدریج کمی متعدد جسمانی، جذباتی اور ذہنی علامات جیسے تھکاوٹ، وزن میں کمی، افسردہ مزاج، چڑچڑاپن اور یادداشت کے مسائل پیدا کرتی ہے۔

ماہرین جسم میں موجود ڈی ایچ ای اے لیول کو انسان کی اصل عمر سے تشبیہ دیتے ہیں۔ 50 سے 79 برس کے لوگوں پر ہونے والی 12 سالہ تحقیق سے یہ نتائج سامنے آئے ہیں کہ ڈی ایچ ای اے لیول کی سطح براہ راست عمر سے منسلک ہے۔

امریکن بورڈ آف اینٹی ایجنگ میڈیسن کے سابق صدر اور طویل العمری پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر ونسیٹ جانمپا Dr. Vincent Giampapa کی تحقیق کے مطابق جو لوگ برسوں مراقبے میں گزار دیتے ہیں، ان کے جسم میں ڈی ایچ ای اے DHEA ہارمون عام آدمی کی نسبت 43.77 فیصد زیادہ پایا گیا۔ ایسے لوگ بہت کم بیمار ہوتے ہیں، دل کے امراض سے دور رہتے ہیں۔ ان لوگوں میں ذہنی تناؤ بھی کم پایا جاتا ہے۔ لوگ پرسکون بھی رہتے ہیں چاقو چوبند بھی، بیماریوں پر بھی آسانی سے قابو پالیتے ہیں اور طویل عمر زندگی بھی پاتے ہیں۔

<https://www.msjonline.org/index.php/ijrms/article/view/4827>

<https://eocinstitute.org/meditation/how-meditation-boosts-your-dhea-levels/>

ٹھوس ہوں یا لطیف، برقی رو کی مختلف ترکیبوں سے تشکیل پاتے ہیں۔
اسٹیشن کنٹرول کرتا ہے۔ جسے امر، روح یا تجلی کہتے ہیں۔

ان تینوں جزیٹروں کو ایک مرکزی پاور جزیٹر نمبر 1 سے پیدا ہونے والا کرنٹ نہایت

جزیئر نمبر 3 کی برقی رو کا کام احساسات کو گہرائی بخشنا ہے۔ یہ برقی روموج کی شکل رکھتی ہے۔ یعنی اس کی ایک حرکت اوپر کی طرف اور دوسری نیچے کی جانب ہوتی ہے۔ بالفاظ دیگر یہ دو حرکات، دو طرح کے احساسات ذہن کو عطا کرتی ہیں۔ اوپر کے رخ حرکت یا صعودی حرکت احساسات میں رنگینی ہے۔ اس حرکت میں تصور اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ آدمی بے اختیار عمل کی طرف کھینچے لگتا ہے۔ نزولی حرکت یا نیچے کی حرکت عمل یا مظاہرہ ہے۔

امریا تجلی میں کائنات کا مجموعی علم ریکارڈ کی صورت میں موجود ہے۔ یہ ریکارڈ حرکت میں آکر واہمہ بن جاتا ہے۔ اس حرکت کو کرنٹ نمبر 1 کہا گیا ہے۔

کرنٹ نمبر 2 کی منفی لہر واہمہ کو خیال کی شکل و صورت عطا کرتی ہے اور خیال کے ذریعے تمام مخلوقات ایک رشتے میں بندھی ہوئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مخلوقات میں تقاضے مشترک ہیں مثلاً بھوک، پیاس، رنج، غصہ، بقائے نسل کا جذبہ وغیرہ۔ کرنٹ نمبر 2 کی مثبت لہر انسان کو اپنی نوع کے تصورات سے آشنا کرتی ہے۔

کرنٹ نمبر 3 کا نزولی رخ احساسات میں ٹھوس پن ہے اور صعودی رخ احساسات میں رنگینی ہے۔ صعودی رخ میں آدمی کے تمام احساسات جسم سے اپنا رشتہ منقطع کر کے زمان و مکان سے آزاد ہو جاتے ہیں۔

نزولی رخ میں آنکھ، کان، ناک، ہاتھ پاؤں

لطیف اور تیز رفتار ہے اس کی قوت (Potential) بھی ناقابل بیان حد تک زیادہ ہے۔ یہ اپنی تیز رفتاری کی بناء پر ذہن کو کائنات کے تمام گوشوں سے منسلک رکھتا ہے۔ رفتار کے تیز ہونے کی وجہ سے اس کرنٹ کا عکس انسانی دماغ کی اسکرین پر بہت دھندلا پڑتا ہے۔ اس عکس کو واہمہ کہتے ہیں۔ تمام احساسات اور تمام علوم کی ابتداء واہمہ سے ہوتی ہے۔ لطیف ترین خیال کا نام واہمہ ہے جسے صرف ادراک کی گہرائیوں میں محسوس کیا جاتا ہے۔ واہمہ گہرا ہو کر خیال بن جاتا ہے۔

جزیئر نمبر 1 سے پیدا ہونے والے کرنٹ کے دو حصے ہیں۔ ایک زیادہ طاقت کا حامل اور دوسرا کم طاقت رکھنے والا۔ ایک ہی برقی رو پہلے تیز رفتار ہوتی ہے اور بعد میں اس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ زیادہ طاقتور یا تیز رفتار کرنٹ کائنات کا شعور یا کائنات کا ریکارڈ ہے اور کم طاقت کا حامل کرنٹ واہمہ کہلاتا ہے۔

جزیئر نمبر 2 سے بھی دو طرح کی برقی رو پیدا ہوتی ہے ایک منفی اور دوسری مثبت۔ منفی لہر واہمہ میں داخل ہوتی ہے تو واہمہ خیال بن جاتا ہے۔ خیال واہمہ کی تفصیلی صورت ہے۔ لیکن یہ بھی نگاہ سے پوشیدہ رہتا ہے۔ خیال پر مثبت کرنٹ غالب آجائے تو وہ تصور میں ڈھل جاتا ہے۔ خیال میں خدوخال پیدا ہو جائیں تو اسے تصور کہتے ہیں۔ تصور ایسا خاکہ ہے جسے نگاہ تو نہیں دیکھتی لیکن ذہن شکل و صورت کا احاطہ کر لیتا ہے۔

کے ذریعے حواس کا مظاہرہ ہوتا ہے اور صعودی رخ میں بصارت، سماعت، گفتار اور لمس کی صلاحیتیں اعضاء کے بغیر کام کرتی ہیں۔

آدمی کے ذہن سے تینوں کرنٹ گزرتے ہیں اور وہ بیک وقت تینوں کیفیات میں سفر کرتا ہے لیکن جس کرنٹ کا عکس ذہن کی اسکرین پر گہرا ہوتا ہے، آدمی اسی کی خصوصیات میں خود کو متحرک دیکھتا ہے۔ اگر کرنٹ نمبر 3 پر کرنٹ نمبر 2 یا کرنٹ نمبر 1 کا (Sensation) غالب آ جائے تو آدمی تصور، خیال اور واہمہ کی رفتار سے سفر کرنے لگتا ہے اور یہ تمام مخفی اطلاعات تصویری فلم کی صورت میں سامنے آ جاتی ہیں۔

مراقبہ کی مشق سے کرنٹ نمبر 2 اور کرنٹ نمبر 3 کی طاقت بڑھنے لگتی ہے۔ طاقت بڑھنے سے مراد یہ ہے کہ دماغ کارسیور ان اطلاعات کو زیادہ بہتر وصول کرنے لگتا ہے۔

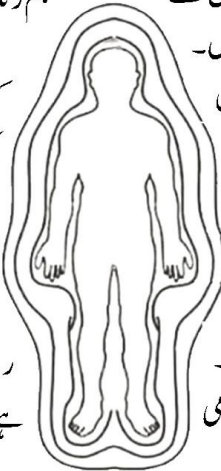
تین کرنٹ

ابھی ہم بیان کر چکے ہیں کہ انسان کے اندر تین برقی کرنٹ کام کرتے ہیں۔

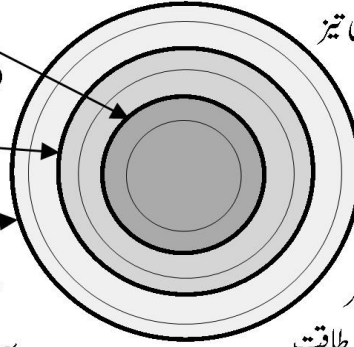
بالفاظ دیگر انسان کے اندر جو صلاحیتیں کام کرتی ہیں وہ تین دائروں میں مظہر بنتی ہیں۔ یہ تینوں کرنٹ محسوسات کے تین ہیولے ہیں اور ہر ہیولا مکمل تشخص رکھتا ہے۔ ہر کرنٹ سے انسان کا ایک جسم وجود میں آتا ہے۔ اس طرح آدمی کے تین وجود ہیں یا آدمی

تین جسم رکھتا ہے۔ مادی جسم، روشنی کا بنا ہوا جسم اور نور سے بنا ہوا جسم۔ یہ تینوں جسم بیک وقت متحرک رہتے ہیں۔ لیکن مادی جسم (شعور) صرف مادی حرکات کا علم رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر مادی جسم کے اندر لا تعداد افعال واقع ہوتے رہتے ہیں۔ پھیپھڑے ہوا کھینچتے ہیں، جگر کے اندر ہزاروں تعاملات برسر عمل رہتے ہیں، دماغ کے اندر برقی رو کے ذریعے حیران کن کرشمہ جاری رہتا ہے۔ پرانے خلیات فنا ہوتے ہیں نئے خلیات بنتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اعمال کو ہمارا شعور محسوس نہیں کرتا اور نہ ہمارا شعور ارادہ ان کو کنٹرول کرتا ہے۔ شعوری ارادے کے بغیر یہ اعمال خود بخود ایک ترتیب سے واقع ہوتے ہیں۔ ہمارے اندر روشنی اور نور کے جسم بھی کام کرتے ہیں لیکن شعور انہیں محسوس نہیں کرتا۔ صرف خواب یا مراقبہ کی کیفیات ایسی ہیں جن میں ہمیں روشنی کے جسم کا احساس ہوتا ہے۔ ان کیفیات میں ہمارا مادی جسم معطل رہتا ہے۔ اس کے باوجود ہم زندگی کا ہر فعل انجام دیتے ہیں۔

اس کیفیت میں روشنی کا جسم حرکت کرتا ہے۔ اس جسم کو ہیولا، جسم مثالی بھی کہتے ہیں۔ اگر خیال کی قوت کو بڑھایا جائے تو جسم مثالی کی حرکات سامنے آ جاتی ہیں اور ہم جسم مثالی کو ارادے کے تحت استعمال کر سکتے ہیں۔ جسم مثالی کی رفتار مادی جسم سے ساٹھ ہزار گنا زیادہ ہے۔ خواب میں نور کا جسم بھی متحرک ہو



روح حیوانی
(دائرہ نمبر 1) نفس، (دائرہ نمبر 2) قلب
روح انسانی
(دائرہ نمبر 1) روح، (دائرہ نمبر 2) سیر
روح اعظم
(دائرہ نمبر 1) خفی، (دائرہ نمبر 2) انخفی



جاتا ہے لیکن رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ ہم نورانی واردات کو یاد نہیں رکھ پاتے۔ نور کا جسم روشنی کے جسم سے ہزاروں گنا تیز سفر کرتا ہے۔ اگر خیال کی طاقت

میں مطلوبہ اضافہ ہو جائے تو آدمی نور کے جسم سے متعارف ہو جاتا ہے۔

روحانی لوگ مراقبہ پر عبور حاصل کر کے روشنی اور نور دونوں میں سفر کرتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے آدمی کی شعوری کیفیت روشنی کے جسم میں تحلیل ہو جاتی ہیں اور آدمی روشنی کی رفتار سے سفر کرنے لگتا ہے۔ اسے وہ باتیں معلوم ہو جاتی ہیں جو روشنی کے اندر موجود ہیں۔ یہ بات واضح کر دینی ضروری ہے کہ یہاں روشنی سے مراد وہ روشنی نہیں ہے جو ہمیں نظر آتی ہے بلکہ یہ اس روشنی کا تذکرہ ہے جو ظاہری آنکھوں سے نظر نہیں آتی۔ اسی طرح جب شعوری کیفیات نورانی دنیا میں جذب ہو جاتی ہیں تو نور کا جسم برسر عمل آ جاتا ہے۔ اس وقت آدمی نور کی شعاعوں کے ذریعے زمانیت اور مکانیت کو طے کرنے لگتا ہے۔

یہ چھ دائرے محوری اور طولانی گردش سرکل اور ٹرائی اینگل Circle & Triangle میں تقسیم ہو کر روشنی اور نور کی چھ لہروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ روشنی کی تین لہروں سے بیداری کے حواس بنتے ہیں اور تین نورانی لہروں سے خواب کے حواس بنتے ہیں۔ روشنی کی تین لہریں، بیداری کی زندگی کو متحرک رکھتی ہیں اور نور کی تین لہریں خواب کی زندگی کو متحرک رکھتی ہیں۔

ہر آدمی سونے کے بعد بیدار ہوتا ہے، بیداری کے بعد جب اس کی آنکھ کھلتی ہے تو وہ شعوری حواس میں داخل ہوتا ہے، ہم اس کیفیت کو نیم بیداری کی حالت کہہ سکتے ہیں۔ نیم بیداری سے مطلب یہ ہے کہ ابھی آدمی پوری طرح شعور میں داخل نہیں ہوا ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ سو کر اٹھنے کے بعد بیداری کی پہلی کیفیت میں داخل ہوتا ہے۔ اس کے نفس میں فکر و عمل کا جو جم ہو جاتا ہے۔ بیداری کے حواس میں فکر و عمل کی جو طرزیں ہیں وہ سب یکجائی طور پر دور کرنے لگتی ہیں۔

نیم بیداری کے بعد دوسرا وقفہ شروع ہوتا ہے۔ اس میں آدمی کے ہوش و حواس میں گہرائی

تین پرت

ہر انسان تین جسم یا تین روحوں سے مرکب ہے۔ روح حیوانی، روح انسانی اور روح اعظم۔ ہر روح دو دائروں پر قائم ہے۔

ہے۔ ”اخفی دائرہ“ کی تحریکات ہوتی ہیں۔

نیند اور بیداری کے درمیان پہلی کیفیت:
 غنود = بو جھل حواس + لاشعور کا ہلکا احساس
 نیند اور بیداری کے درمیان دوسری کیفیت:
 ہلکی نیند = لاشعوری حواس میں حرکت +
 شعوری حواس کا ادراک۔

نیند اور بیداری کے درمیان تیسری کیفیت:
 گہری نیند = لاشعوری حواس کا غلبہ +
 شعوری حواس کی نفی۔

غور طلب بات یہ ہے کہ ان تمام حالتوں کے شروع میں انسان پر سکوت کی حالت ضرور طاری ہوتی ہے۔ جس وقت آدمی سو کر اٹھتا ہے اس وقت اس کا ذہن قطعی طور پر پُر سکون اور خالی ہوتا ہے۔ اسی طرح دوسری کیفیات میں بھی انسان کی طبیعت چند لمحوں کے لئے ضرور ساکت ہو جاتی ہے۔ یعنی ایک حالت سے دوسری حالت میں داخل ہونے کے لئے سکوت کا ہونا ضروری ہے۔ جس طرح بیداری کی حالت میں ہر حالت سکوت سے شروع ہوتی ہے اسی طرح غنودگی کے وقت بھی حواس پر ہلکا سا سکوت طاری ہوتا ہے اور چند لمحے گزر جانے کے بعد حواس کا یہ سکوت بو جھل ہو کر غنودگی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ابتدائی نیند کے چند ساکت لمحات سے ہلکی نیند کی شروعات ہوتی ہیں اور پھر گہری نیند کی ساکت لہریں انسانی جسم پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں۔ اس غلبہ کو گہری نیند کہا جاتا ہے۔



پیدا ہوتی ہے۔ ہوش و حواس کی اس گہرائی سے دماغ کے اوپر جو نثار ہوتا ہے وہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس وقفے میں سرور کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ کبھی سرور کی کیفیت بڑھ جاتی ہے کبھی کم ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت سے دائرہ قلب متحرک ہو جاتا ہے۔

سرور کے احساسات گہرے ہونے کے بعد تیسری کیفیت وجدان کی ہے، وجدان بیداری کا تیسرا وقفہ ہے۔ وجدان میں دائرہ روح کام کرتا ہے۔ پہلا وقفہ: نیم بیداری (شعوری حواس کی ابتداء) = فکر و عمل کا ایک مرکز پر قائم ہونا = دائرہ نفس کی حرکت

دوسرا وقفہ: دماغ کے اوپر سے نثار کا غلبہ ختم ہو کر ہوش و حواس میں گہرائی پیدا ہونا = سرور = دائرہ قلب کی حرکت

تیسرا وقفہ: سرور = گہرائی = وجدان = دائرہ روح کی حرکت

جس طرح بیداری میں تین وقفے ہیں اسی طرح نیند کے بھی تین وقفے ہیں۔ جس طرح انسان تین (Stages) سے گزر کر بیداری میں داخل ہوتا ہے اسی طرح تین مرحلوں سے گزر کر نیند میں داخل ہوتا ہے۔

نیند اور بیداری کے درمیان وقفے کا نام غنود ہے۔ غنود میں ”دائرہ سر“ حرکت میں رہتا ہے۔ نیند کی دوسری حالت میں جسے ہلکی نیند کہنا چاہئے ”خفی دائرہ“ کی حرکت ہوتی ہے اور نیند کی تیسری حالت میں آدمی جب پوری طرح گہری نیند سو جاتا

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 و قاریوسف عظیمی لیکچر دیتے ہیں۔ ان لیکچرز کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

یہ غضب کیا ہے؟....

ہر فطری قانون کی خلاف ورزی کا لازمی نتیجہ غضب کی تعریف میں آئے گا۔ ان نتائج میں غلط راستے پر چلنے کی یعنی بھٹک جانے کی تکالیف، عمرت و تنگ دستی، صحت سے محرومی اور بیماریاں، عزت دار مقام سے محرومی اور ذلتوں کا سامنا اور دیگر کئی فطری نتائج شامل ہیں۔

اللہ کسی پر ظلم نہیں کرتا۔ انسان اپنی فکری و عملی گمراہیوں کی وجہ سے اللہ کے سسٹم کی پکڑ میں آجاتے ہیں۔ جو لوگ اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ راستے پر چلتے ہیں وہ اپنی صحیح فکر اور درست عمل کا فطری نتیجہ حاصل کر لیتے ہیں۔

جو لوگ اللہ کے نظام کا انکار اور فطری قوانین کی خلاف ورزیاں کرتے ہیں وہ اپنے خراب عمل کا نتیجہ غضب کی صورت میں پاتے ہیں۔

گزشتہ سسے پیوستہ

الْمُتَرِّ إِلَى الَّذِينَ بَدَلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا
وَاحْلُوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ

ترجمہ: ”کیا تو نے انہیں نہیں دیکھا جنہوں نے اللہ کی نعمت کے بدلے میں ناشکری کی اور اپنی قوم کو تباہی کے گھر میں اتارا۔“ [سورہ ابراہیم (14): آیت 28]

سورہ فاتحہ میں کامیاب لوگوں کو صاحبان نعمت اور ناکام و نامراد لوگوں کو ان کے اپنے منفی اعمال کے نتیجے میں غضب میں مبتلا یا گمراہ یعنی راہ سے بھٹکے ہوئے بتایا گیا ہے۔

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ
اور اُن لوگوں کا راستہ نہیں جن پر تیرا کوئی غضب نازل ہو یا جو بھٹک گئے گمراہ ہو گئے۔

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

انسان اس دنیا میں بھی اپنے عمل کا نتیجہ پاتا ہے۔ یومِ قیامت پر تو آخری نتیجہ ظاہر ہو گا۔ جو لوگ فطرت کے خلاف چلتے ہیں، فطرت کے احکامات کی خلاف ورزی کرتے ہیں ان پر آخر کار اللہ کی ناراضی ظاہر ہوتی ہے اور ایسے لوگوں پر اللہ کا غضب ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اللہ کا غضب انسان کے غلط کاموں کا فطری نتیجہ ہے۔ غضب یا عذاب میں مبتلا شخص یا قوم کو مَغْضُوب کہا جاتا ہے۔ غضب کی کیفیت کا مشاہدہ اس دنیا میں عام ہے۔

اس آیت میں سے مَغْضُوب مراد وہ سب افراد اور قوم ہیں جنہوں نے اللہ کی نشانیوں کا انکار کیا، نارامانی کرتی ہوئے اپنی خواہشوں کی پیروی کی اور اللہ کے احکامات کا انکار کرتے ہوئے دوسروں کے ساتھ زیادتیاں کیں۔ ان سب کے نتیجے میں انہیں قدرت کی جانب سے جس رد عمل کا سامنا ہوا انہوں نے انہیں مَغْضُوب بنا دیا۔

بنی اسرائیل کی سرکشی اور نافرمانیوں کے نتائج کا ذکر کرتے ہوئے قرآن فرماتا ہے کہ

وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ
وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكُ بِأَنَّهُمْ
كَانُوا يُكْفَرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ
النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكُ بِمَا عَصَوْا
وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ○

ترجمہ: ”اور ان پر ذلت اور محتاجی ڈال دی گئی اور وہ اللہ کے غضب میں گرفتار ہوئے، یہ اس لیے کہ وہ اللہ کی نشانیوں کا انکار کرتے تھے اور

نبیوں کو ناحق قتل کرتے تھے، یہ اس لیے کہ نافرمان تھے اور حد سے بڑھ جاتے تھے۔“

[سورہ بقرہ (2): آیت 61]

وَلَا الضَّالِّينَ ... راہ سے بھٹکے ہوئے ...
یہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ گم راہی کیا ہے۔

ایک شخص وہ ہے جو راستہ بھٹک جاتا ہے۔ ایک شخص وہ ہوتا ہے جو غلط راستے پر چل رہا ہوتا ہے لیکن وہ اصرار کر رہا ہوتا ہے کہ میں ٹھیک راستے پر ہوں۔

گم راہ ہو جانے والے کئی لوگ یہ نہیں مانتے کہ وہ بھٹک گئے ہیں بلکہ وہ کہتے ہیں ہم تو ٹھیک راستے پر چل رہے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کو بھی کہتے ہیں کہ تم ہماری پیروی کرو۔

ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن بتاتا ہے کہ

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ○
الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ
صُنْعًا ○

ترجمہ: ”آپ فرما دیجیے میں تمہیں بتاؤں کہ (اس دنیا میں) اعمال کے لحاظ سے خسارے میں کون لوگ ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں دنیاوی زندگی میں جن کی ساری کوششیں گم راہی (ضلل) میں رہیں اور وہ (اپنے تئیں) یہ سمجھتے رہے کہ وہ تو بہت اچھے کام کر رہے ہیں۔“

[سورہ کہف (18): آیت 103-104]

(یعنی گم راہ لوگ اپنے غلط کاموں کو درست قرار دیتے رہتے ہیں)۔

ان لوگوں کی گم راہی کا نتیجہ بھی قرآن میں واضح کر دیا گیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے

ترجمہ: ”یہ وہی لوگ ہیں جنہوں نے اپنے رب کی نشانیوں کا اور اس کے روبرو جانے کا انکار کیا ہے پھر ان کے سارے اعمال ضائع ہو گئے سو ہم ان کے لیے قیامت کے دن کوئی وزن قائم نہیں کریں گے۔“

[سورہ کہف (18): آیت 105]

گم راہی کی کئی قسمیں ہیں۔

ایک قسم تو یہ ہے کہ ایک آدمی راستے سے بھٹک کر راہ کی پیچیدگیوں میں پھنس جائے۔ کسی اجنبی شہر، اجنبی مقام پر جا کر راستہ بھٹک جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے اپنے شہر سے کسی دوسرے شہر جاتے ہوئے آدمی کسی کی رہنمائی یا کسی راستہ جاننے والے کسی شخص کا ساتھ چاہتا ہے۔ ایسا نہ کرنے کی صورت میں راستہ بھٹک جانے کی وجہ سے وقت، وسائل اور صلاحیتوں کا نقصان ہوتا ہے۔

اگر کسی کی صحیح رہنمائی میسر ہو تو آدمی کا سفر ٹھیک طرح پورا ہوتا ہے اور وہ راہ کی کئی تکلیفوں سے بچتا ہوا اپنی منزل تک پہنچ جاتا ہے۔

گم راہی کی ایک قسم فکری گم راہی ہے۔ فکری گم راہی انسان کو صحیح راستے سے بہت دور لے جاتی ہے۔ فکری طور پر گم راہ لوگ نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسرے کئی لوگوں کے لیے بھی تکلیف،

پریشانیوں، اذیت اور فساد کا سبب بنتے ہیں۔

فکری گم راہی پھیلانا آج کل بہت عام ہو گیا ہے۔ ذرائع ابلاغ کے کئی ادارے بھی فکری گم راہی کا اہتمام منظم طریقے سے کرتے ہیں۔

فکری گم راہی اختیار کرنے والے ہوں یا فکری گم راہی پھیلانے والے، ایسے سب ہی لوگ ضالین کے زمرے میں آتے ہیں۔

مغضوب اور ضالین کا ذکر کر کے قرآن انسانوں کو غلط فکر اور برے عمل کے نتائج سے آگاہ کر رہا ہے اور بغض تکبر اور برے عمل کی طرف بلانے والوں سے بچنے کی ترغیب دے رہا ہے۔

مطالعہ قرآن کے سلسلے میں اللہ کی عطا کردہ توفیق کے ساتھ سورہ فاتحہ پر گفتگو ہوئی، آئندہ ان شاء اللہ قرآن پاک کی دوسری سورہ، سورہ البقرہ کی ابتدائی آیات پڑھیں گے۔

قرآن میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ

مِنْ مُدْكِرٍ

اور ہم نے تو سمجھنے کے لیے قرآن کو آسان کر دیا۔ ہے کوئی سمجھنے والا۔

[سورہ قمر (54)، آیت 17]

آئیے اللہ سے دعا مانگیں....

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

اے میرے رب میرا سینہ کھول دے۔

(جاری ہے)



قرآنی انسائیکلو پیڈیا



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

جِفَان

عربی زبان میں لفظ جِفَان جمع ہے اَلْجَفْنَةُ کی جس کے معنی بڑے پیالہ Bowl، کٹورے Chalice، ڈونگے Tureen، ظرف Vessel، قرح، بادبہ، لگن Through، کوٹڈا، طشت یا خاص کر کھانے پینے کے برتن کے ہیں۔ علمِ کیمیا میں چینی مٹی کا وہ برتن بھی جِفَن کہلاتا ہے جو مادہ کو بھاپ بنا کر اڑانے یا گرم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

معجم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق اس لفظ جِفَن [ج ف ن] کے بنیادی معنی ہر اس چیز کے ہیں جو کسی دوسری چیز کو محیط ہو یعنی اسے اپنے گھیرے میں لیے ہوئے ہو۔ [معجم المقائیس اللغات] مثال کے طور پر برتن نے کھانے کو سمیٹا ہوتا ہے، اسی طرح تلوار کی نیام جو تلوار کو گھیرے ہوتی ہے اور غلاف چشم یعنی آنکھ کے پپوٹوں Eyelid اور پلکوں کی جھلی Palpebral کو بھی الجِفَن کہا جاتا ہے، عربی کہاوٹ ہے: انه لشدید جِفَن العین (اس کی آنکھ کا پپوٹا سخت ہے) ایسا اس شخص کے بارے میں کہا جاتا ہے جو بے خوابی کو برداشت کر سکتا ہو۔ اس کے علاوہ پانی کو گھیرے ہوئے چھوٹے کنویں، حوض اور انگور کی نیل کو بھی جِفَن کہا جاتا ہے گویا وہ انگور کے لیے بمنزلہ برتن کے ہے۔

اس کے ایک معنی سمیٹ لینا اور روک لینا کے بھی ہیں جیسا کہ عربی میں ہے، جِفَنَ نَفْسَهُ عَنْ كُلِّ مَكْرُوہٍ یعنی اس نے خود کو تمام برائیوں سے چھڑا لیا۔ [معجم الغنی]

عربی کہاوٹ ہے اُنْعِ اِلٰی طَعَامِكَ مِنْ تَدْعُوَالِي جِفَانِكَ یعنی اپنی ضرورت میں اسی کو بلاؤ جس پر مہربان رہتے ہو، اس مناسبت سے سخی، فیاض اور میزبان شخص کو بھی جِفَان کہا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں لفظ جِفَان ایک مرتبہ حوض کی مانند برتن کے معنوں میں آیا ہے۔

ترجمہ: جو کچھ وہ (حضرت سلیمان) چاہتے وہ (جنات) بنا دیا کرتے تھے، اونچی اونچی عمارتیں، تصویریں (بے جان چیزوں کے مجسمے) حوض جیسے بڑے بڑے برتن (جِفَانِ

کالجَوَاب) اور زمین میں جمی ہوئی دیگیں۔ اے آل داؤد! تم ایسے عمل کیا کرو جن سے شکر

ظاہر ہو۔ اور میرے بندوں میں کم لوگ ہیں جو شکر گزار ہوں۔“ [سورہ سبأ (34): 13]

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے حضرت سلیمان علیہ السلام پر جو نعمتیں نازل فرمائی تھیں ان کا بیان ہو رہا ہے کہ ان کیلئے جانوروں، ہوا اور جنات کو تابع فرمان بنا دیا۔ جنات سے جو وہ چاہتے اپنے سامنے ان سے کام لیتے۔ وہ ان کے لیے بڑی عمارتیں، محراب و محلات تعمیر کرتے مجسمے اور تصاویر بناتے۔ ان جنات نے حوض کی مانند برتن اور پہاڑوں میں جمی ہوئیں دیگیں بھی تعمیر کیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ دیگیں پہاڑوں کو تراش کر بنائی جاتی تھیں جنہیں ظاہر ہے بوجہ اپنی بڑائی کے اور بھاری پن کے اٹھا کر ادھر ادھر نہیں لے جایا جاسکتا تھا اس میں بیک وقت ہزاروں افراد کا کھانا پک جاتا تھا، تاکہ حضرت سلیمان کی بہت بڑی فوج کیلئے بہت سا کھانا بیک وقت تیار ہو سکے اور ان کے سامنے لایا جاسکے۔

بائبل میں پیتل سے بنا حوض نمبر تن (مُخیرہ)، عبرانی میں میم مُوصَق ۵۵، انگریزی میں Molten Sea اور Brazen Sea کے نام سے ملتا ہے۔ بقول بائبل حضرت سلیمان نے سلطنتِ صورت سے حیرام نامی تانبے اور پیتل کے کاریگر کو بلوایا اور اس سے ہیکلِ سلیمانی اور محلات کے لیے پیتل اور سونے سامان بنوائے، یہ پیتل حضرت داؤد کی حذر عاذر Hadazer شہر کی فتوحات میں ہاتھ آئے تھے، ان سامان میں سے ایک پیتل سے ڈھالا ہوا ایک بڑا حوض (مُخیرہ) بھی تھا، جس کا گھیر تیس ہاتھ (45 فٹ) تھا، اس حوض کو 12 پیتل کے بیلوں پر رکھا گیا تھا۔ اس حوض میں تین ہزار بت (تقریباً 75 ہزار کلویا یا 81 ہزار سیر) تک کی گنجائش تھی۔ سلیمان نے اس جیسے دس مزید چھوٹے حوض بنوائے تھے۔ [سلاطین I باب 7، تواریخ II باب 4] بائبل کے مطابق حضرت سلیمان کے بعد یہودیوں کے بادشاہ ہازن نے اس حوض کے نیچے کے بیل ہٹوا کر اسے زمین پر نصب کروا دیا تھا [تواریخ I باب 18]۔ جب کلدانیوں کے بادشاہ بخت نصر (نبوکدنصر) نے یروشلم پر حملہ کر کے اس شہر اور ہیکلِ سلیمانی کی اینٹ سے اینٹ بجا دی تھی اور یہاں کے لوگوں کو غلام بنا کر اپنے ساتھ شہر بابل لے گیا تھا تو کلدانی فوجی ہیکل میں موجود پیتل کے اس حوض، دیگوں اور برتن سمیت سونے چاندی کے دیگر سامان کو توڑ کر اپنے ساتھ لے گئے تھے۔ [سلاطین II باب 25]



عربی زبان میں لفظ جَلْب کے اصل معنی کسی چیز کو ہنکانے، چلانے، لانے، لے جانے، کھینچنے اور پہنچانے کے ہیں۔ جَلْبُ الشَّيْءِ کے معنی کسی چیز (مال تجارت) کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا، لانا، حاصل کرنا کے ہیں، عربی کہاوت ہے: رُبُّ أُمْنِيَّةٍ جَلْبَتُ مَنِيَّةٍ یعنی بہت سی ارزوئیں موت تک پہنچا دیتی ہیں۔ شاعر نے کہا ہے۔ وَقَدْ يَجْلِبُ الشَّيْءُ الْبَعِيدَ الْجَوَابِ۔ کبھی جواب دور کی چیز کو کھینچ کر لے آتا ہے۔ الْجَلْبُ ان لوگوں کو بھی کہتے ہیں جو اونٹ بکریوں کو فروخت کرنے کے لیے

ایک جگہ سے دوسری جگہ ہنکا کر لے جاتے ہیں، نیز خود اونٹ اور بکریوں، سامان تجارت، لائی ہوئی چیز کو جلب اور جلبہ کہا جاتا ہے۔ عبد جلیب اس غلام کو کہا جاتا ہے جسے دوسرے شہر سے لایا گیا ہو۔

أَجَلَبَ عَلَيْهِ کے معنی کسی پر چلا کر زبردستی اسے آگے بڑھانا ہیں، اسی سے الجلبۃ سختی اور ظلم کرنے کے معنوں میں آتا ہے۔ جلب علیہ کے معنی ہیں اس پر ظلم کیا گیا۔ اجلب قوم علیہ کے معنی ہیں قوم کا کسی کے خلاف ہجوم جمع، اکٹھا ہونا، کھینچ کر لانا، اجلب قوم کے معنی ہیں لوگ جمع ہو گئے۔ انہی معنوں میں قرآن میں آیا ہے:

ترجمہ: ”اور (اے شیطان) ان میں سے جس جس پر تیرا بس چلے انہیں اپنی آواز سے بہکا لے۔ اور ان پر اپنے سواروں اور پیادوں کی فوج چڑھا لا (أَجَلَبَ) اور ان کے مال اور اولاد میں اپنا حصہ لگا لے، اور ان سے خوب وعدے کر لے۔ اور (حقیقت یہ ہے کہ) شیطان ان سے جو وعدہ بھی کرتا ہے وہ دھوکے کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔“

[سورۃ بنی اسرائیل (17): 64]

معجم المقائیس اللغات کے مصنف ابن فارس کے مطابق اس لفظ کے بنیادی معنی کسی ایسی چیز کے ہیں جو کسی دوسری چیز کو ڈھانپ لے۔ اسی مناسبت سے الْجَلَابِیْبُ واحد جَلْبَابٌ کے معنی چادر یا قمیص کے ہیں۔ گرتا، پورے جسم کو ڈھانپنے والا لباس، اوڑھنی، دوپٹا، کپڑوں کے اوپر پہنا جانے والا لباس یا زیور، چوعد (اور کوٹ) چادر جو پورے جسم کو ڈھانپ لے یہ سب الجلباب کے معنوں میں آتا ہے، بقول ابن فارس الْجَلْبَابُ اوڑھنی سے بڑا اور چادر سے چھوٹا کپڑا ہوتا ہے۔ جن سے عورتیں اپنے سر اور سینے کو چھپاتی ہیں۔ قرآن میں ہے

ترجمہ: ”اے نبی (ﷺ)! اپنی بیویوں اور اپنی بیٹیوں اور مومنوں کی عورتوں سے آپ کہہ دیں کہ وہ اپنے اوپر اپنی بڑی چادروں (جَلَابِیْبِهِنَّ) کے گھونگٹ لٹکا لیا کریں۔ یہ زیادہ قریب ہے کہ اس سے بہت جلد ان کی شناخت ہو جایا کرے گی پھر نہ ستائی جائیں گی

اور اللہ تعالیٰ بخشنے والا مہربان ہے۔“ [سورۃ احزاب (33): 59]

انصار کی عورتیں سیاہ ملبوس کو، اور کوٹ کی طرح اوپر سے پہن لیا کرتی تھیں۔ اسے بھی جلباب کہتے تھے۔ لہذا اس سے مراد ایسا کپڑا ہے، جو اوپر سے اوڑھ لیا جائے تاکہ اس سے زینت کی چیزیں نمایاں نہ ہوں۔ اس کے دوسرے معنی میں عربوں کے ہاں جلباب یا اس قسم کی دیگر کشادہ لباسوں سے، بطور محاورہ، وقار اور سکون مراد لیا جاتا تھا۔ [معجم المقائیس اللغات]

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۔

اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل

اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ کسی اسم کی بار بار تکرار سے دماغ اس اسم کی نورانیت سے معمور ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے اللہ تعالیٰ کے اسم کے انوار دماغ میں ذخیرہ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے بگڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔



الْمُؤْمِنُ، الْمُؤْمِنَةُ

خوف اور نقصان سے حفاظت، خاوند یا بیوی کے رویہ میں درستی، ظاہری و باطنی اسرار کے انکشاف اور استخارہ کے لیے ”الْمُؤْمِنُ الْمُؤْمِنَةُ“ کا ورد....

[سورہ قریش: 4]

وَلْيَبْدُوا كَلِمَةً مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا
ترجمہ: ”اور وہ (اللہ) ان کے اس خوف و خطر کو امن امان سے بدل دے گا۔“

[سورہ نور: 55]

اللہ تعالیٰ الْمُؤْمِنُ ہمیں امان فراہم کرتا ہے، اللہ ہمارے ایمان کا بھی نگہبان ہے، ایک انسان اللہ تعالیٰ کی بندگی اختیار کرتا ہے، اللہ کے آگے سر جھکاتا اور اللہ ہی کی مانتا ہے، تو وہ بھی مومن ہے۔ کچھ الفاظ مختلف مقامات پر مختلف معنی میں استعمال ہوتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کے اسم مومن کا مطلب ہے جو امان دیتا ہے، جو امن فراہم کرتا ہے، اللہ المومن کے معنی امان دینے والا ہے، امن دینے والا اور بندہ مومن کے معنی ہیں ایمان کی حفاظت کرنے والا

کے لغوی معنی امن بخشنے والا کے الْمُؤْمِنُ ہیں۔ اللہ رب العزت کے معنی ہیں ایمان کی حفاظت کرنے والا، امان دینے والا، امن دینے والا یا The Guardian of faith۔ اللہ تعالیٰ نے دنیا میں امن قائم کرنے کے لیے انبیاء مبعوث فرمائے اور کتب نازل فرمائیں۔ ابن عباس کے مطابق مومن کے معنی ہیں امن دینے والا، کافروں کو ظلم سے اور مومنوں کو عذاب سے، اس تفسیر پر الْمُؤْمِنُ امان سے مشتق ہو گا اور امان کا مفہوم خوف کی ضد ہے، اللہ کی ہستی امن و سلامتی قائم کرنے والی ہے۔

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ
ترجمہ: ”وہی ہے جس نے انہیں بھوک میں کھانا دیا اور ڈر (و خوف) میں امن (وامان) دیا۔“

تصدیق کرنے والا۔

علم الاعداد کی رو سے المؤمن کے اعداد 136 ہیں۔ الْمُؤْمِنُ کے ذکر کے فوائد و ثمرات کا تذکرہ مختلف کتب میں یوں مذکور ہے:

جو شخص کسی خوف کے وقت 136 مرتبہ اسم مبارک ”یا مومن“ پڑھے گا ان شاء اللہ ہر طرح کے خوف اور نقصان سے محفوظ رہے گا۔

جو شخص ایک ہزار مرتبہ اس اسم مبارک کو لکھ کر تعویذ بنا کر اپنے پاس رکھے گا۔ ان شاء اللہ شیطان کے وسوسوں سے محفوظ رہے گا اور دشمن کے شر سے امان میں رہے گا۔

اس اسم مبارک کو ہر روز ایک ہزار مرتبہ پڑھنے والا دوسرے کی حسد و برائی سے محفوظ رہے گا۔

ہر نماز کے بعد با وضو حالت میں تین سو مرتبہ اسم مبارکہ المؤمن کو پڑھنے سے لوگوں کے دلوں میں عزت اور احترام بڑھ جاتا ہے۔

دشمن پر غلبہ حاصل کرنے کے لیے اور جائز مقصد میں کامیابی پانے کے لیے ہر روز صبح کی نماز کے بعد گیارہ سو مرتبہ اس اسم مبارک کا ورد کرنے سے جائز مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

بکثرت اسم المؤمن کے ورد کی برکت سے امراض خبیثہ سے محفوظ و مامون رہے گا۔

جو شخص یا مومن کا بکثرت ورد کرے گا اس کی طبیعت میں امن پسند اور دنگا فساد سے اجتناب کرنے والی صفات میں اضافہ ہوگا اور ایسا شخص بری صحبتوں اور برے ساتھیوں سے بھی بچنے کی کوشش کرے گا۔

بعض اہل علم نے الْمُؤْمِنُ کا ترجمہ کیا ہے

تصدیق کرنے والا۔ آیت کریمہ وَ مَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَ لَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (سورہ یوسف (12): آیت 17) ترجمہ: اور آپ ہماری بات کا یقین نہیں کریں گے چاہے ہم کتنے ہی سچے ہوں۔

میں مُؤْمِن بمعنی مصدق ہے، ایمان اس تصدیق کو کہتے ہیں جس میں اطمینان قلب ہو جائے اور تردد جاتا رہے۔

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَ لَا هَضْمًا

ترجمہ: ”اور جو نیک اعمال کرے اور ایمان والا بھی ہو تو نہ اسے کسی زیادتی کا کھٹکا ہو گا نہ حق تلفی کا۔“

[سورہ طہ (20): آیت 112]

فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَا كُفْرَانَ لِسَعْيِهِ

ترجمہ: ”پھر جو بھی نیک عمل کرے اور وہ مومن (بھی) ہو تو اسکی کوشش کی بے قدری نہیں کی جائیگی۔“ [سورہ انبیاء (21): آیت 94]

قرآن میں اللہ کے لیے یہ اسم صفت الْمُؤْمِنُ صرف ایک بار سورہ حشر (59) آیت 23 میں آیا ہے۔

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ

الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ

وہی اللہ ہے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ وہ بادشاہ، پاک ذات، سلامتی والا، امن دینے والا، نگہبان ہے۔ [سورہ حشر (59): آیت 23]

اسماء الحسنیٰ المہیمن... رشتے کے لیے استخارہ

سوال: پہلے تو میرے رشتے نہیں آتے تھے آپ کی دعاؤں سے اور آپ کے بتلائے ہوئے عمل کرنے سے اب رشتے تو کئی آرہے ہیں مگر ان میں سے تین رشتے ایسے ہیں جن میں سے سلیکشن کرنا مشکل ہو گیا ہے۔ بہت سوچ و بچار کے بعد دوبارہ آپ کو تکلیف دے رہی ہوں کہ آپ خود استخارہ کر کے بتلائیں کہ فلاں فلاں میں سے کس کے ساتھ رشتہ طے کرنا مناسب ہے یا پھر کوئی آسان سا استخارہ کا عمل بتلائیں۔

جواب: رات کو سوتے وقت گیارہ سو مرتبہ **يَا مَهْيِمُنُ** پڑھ کر دائیں ہتھیلی پر دم کر کے دائیں کروٹ لیٹ کر ہاتھ کان کے نیچے رکھ کر سوجائیں۔ جب تک نیند نہ آئے یہ تصور کرتی رہیں کہ فلاں کے ساتھ شادی کرنا مناسب ہے کہ نہیں تین روز کے اس عمل سے آپ کو صحیح بات معلوم ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ

[روحانی ڈاک (جلد اول): خواجہ شمس الدین عظیمی]

بیوی کا سلوک اچھا نہ ہو تو یہ عمل شوہر بھی کر سکتا ہے۔ نتائج دونوں صورتوں میں ایک ہی مرتب ہوں گے۔ [روحانی نماز۔ صفحہ 178]



کے لغوی معنی محافظ اور نگہبان کے ہیں۔ یعنی وہ ذات باری جو اپنی مخلوق کے تمام امور پر نگہبان ہو۔

علم الاعداد کے حساب سے اسم الہیہ **المُهَيْمِنُ** کے اعداد 145 ہیں۔ سورہ مانہ میں اس صفت کو قرآن سے منسوب کیا گیا ہے:

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيِّمًا عَلَيْهِ

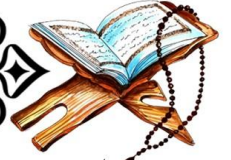
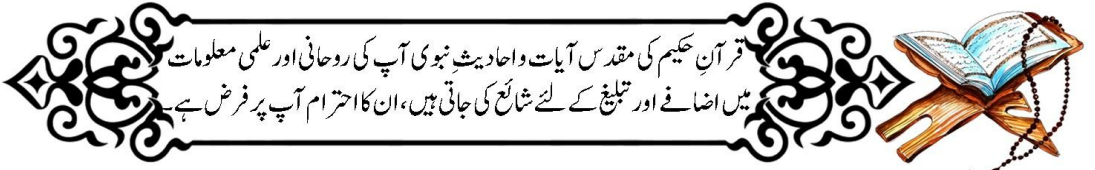
ترجمہ: ”اور ہم نے آپ کی طرف سچائی کے ساتھ کتاب نازل فرمائی ہے جو اپنے سے پہلے کی

شیطان سے تحفظ اور امان میں رہنے کے لیے یا مومن کا ورد کرنا ایک بہترین وظیفہ ہے۔

شوہر کی بد اخلاقی دور کرنے کے لیے اس اسم مبارک کا روزانہ 6 ہزار مرتبہ ورد اکیس روز تک بیوی پڑھے ان شاء اللہ خاوند کا رویہ درست ہو جائے گا۔

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں:

”عشاء کی نماز کے بعد گیارہ سو مرتبہ یا مومن پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کریں کہ میں عرش کے سائے میں ہوں۔ جب یہ تصور قائم ہو جائے تو شوہر کے اوپر پھونک مار دیں۔ اور بات کیے بغیر بستر میں چلی جائیں اور شوہر کا تصور کرتے کرتے سوجائیں۔ ان شاء اللہ خاوند کی طرف سے بد اخلاقی، برائی، زیادتی کا اظہار نہیں ہو گا۔ اس عمل کی برکت سے شوہر بیوی کا گرویدہ ہو جائے گا۔ اگر کسی شوہر کے ساتھ



ہر روز ایک ہزار ایک سو پندرہ مرتبہ اسم مبارک یا مہمین پڑھنے والا ان شاء اللہ دنیاوی آفتوں اور بڑے بڑے خطرات کا سامنا ہونے پر بھی محفوظ رہے گا۔

سمندری یا فضائی سفر کرنے سے پہلے یا مہمین کا ورد کرنا حفاظت کا ذریعہ بنتا ہے۔ کاروباری مشکلات میں بھی آسانیاں پیدا ہوں گی۔ یا مہمین کے بکثرت ورد کی برکت سے ان شاء اللہ تعالیٰ انسان کو غیر معمولی قوت برداشت حاصل ہوتی ہے۔ ان شاء اللہ اس اسم مبارک کی برکت سے سخت سے سخت کام کرنے کی طاقت اور اہلیت پیدا ہوتی ہے۔

جو شخص غسل کر کے دو رکعت نماز کے بعد تنہائی میں خلوص قلب اور پوری توجہ کے ساتھ اسم ”یا مہمین“ کا سو بار ورد کرے گا اللہ تعالیٰ اس کے ظاہر و باطن کو صاف فرمائے گا۔ اس پر اسرار الہی منکشف ہونے لگیں گے۔

جو شخص بطور استخارہ کسی کام کا انجام معلوم کرنا چاہتا ہے تو وہ غسل کر کے قبلہ رو بیٹھ جائے اور اسم مبارک یا مہمین کا ایک ہزار ایک سو پندرہ مرتبہ ورد کرے اور تین روز تک پڑھے۔ ان شاء اللہ اس اسم کی برکت سے اس کام کا انجام اسے فوراً معلوم ہو جائے گا۔



کتاب کی تصدیق کرنے والی ہے اور اس پر نگہبان ہے۔ [سورہ مائدہ (5): آیت 48]

اسم مبارک الْمُہْمِیْنُ کے فوائد و ثمرات کے متعلق حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں:

”تہجد کی نماز کے بعد ایک ہزار مرتبہ یا مہمین پڑھ کر مراقبہ کرنے سے غیب کی دنیا سامنے آ جاتی ہے اور گم شدہ چیزیں ارادہ کے ساتھ نظر کے سامنے آ جاتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کا یہ اسم تین روز تک ایک ہزار ایک سو مرتبہ پڑھنا استخارہ ہے۔ اللہ کے فضل و کرم سے تین روز میں صحیح بات معلوم ہو جاتی ہے۔

رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں اور گیارہ سو مرتبہ یا مہمین پڑھ کر جو بات معلوم کرنی ہے اس کو دل میں دہراتے دہراتے سو جائیں۔“

[روحانی نماز: صفحہ 179]

جو شخص اسم مبارک یا مہمین کا بکثرت ورد کرے گا پروردگار عالم اپنے فیض و کرم سے اسے مخلوق کی نظروں میں وجاہت اور عظمت، رعب و دبدبہ اور قوت و ہیبت عطا فرمائے گا۔

جو شخص اس اسم مبارک کا بکثرت ورد کرے گا ان شاء اللہ اس کا جان و مال ہر آفت سے محفوظ رہے گا۔

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

ہے۔ انسان علم میں اپنی فضیلت کی وجہ سے جنات پر تصرف کر سکتا ہے۔

جنات پر انسان کی برتری:

تاریخ سے ثابت ہے کہ اللہ کے نبی حضرت سلمان علیہ السلام کے لیے جنات بھی مسخر تھے۔ حضرت سلیمانؑ ان جنات سے بہت بڑے بڑے کام لیا کرتے تھے۔ حضرت سلیمانؑ کی زندگی کے بعض واقعات قرآن میں بھی بیان ہوئے ہیں۔ قرآن پاک کی سورہ سبأ میں ہے۔

وَلِسُلَيْمَانَ الرِّيحُ غَدُوًّا شَهْرًا وَّ رَوَّاحَهَا شَهْرًا ۗ وَاسْتَلْنَا لَهُ عَيْنَ الْقِطْرِ ۗ وَمِنَ الْجِنِّ مَن يَعْمَلُ بَيْنَ يَدَيْهِ بِأُذُنِ رَبِّهِ ۗ وَمَن يَزِيغُ مِنْهُمْ عَنْ أَمْرِنَا نُنْزِقُ لَهُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يَسْعَىٰ ۗ وَيَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُونَ مِّن مَّحَارِبٍ ۗ وَتَمَاثِيلٌ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَّاسِيَاتٍ ۗ

ترجمہ: ”اور ایسے جن ان کے (حضرت سلیمانؑ کے) تابع کر دیے جو اپنے رب کے حکم سے ان کے آگے کام کیا کرتے تھے۔ ان میں سے جو ہمارے حکم سے روگردانی کرتا اس کو ہم بھڑکتی

یہ بات قرآن پاک سے ثابت ہے کہ انسان اس کائنات کی افضل ترین مخلوق ہے۔ انسان کی یہ فضیلت اس علم کی بنا پر ہے جو اسے خود اللہ تعالیٰ نے عطا فرمایا ہے۔ جنات انسانی بصارت سے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ جنات کی رفتار بھی انسانی رفتار سے تیز ہے مگر جنات نے اپنی رفتار اپنے کسی علم کی وجہ سے نہیں بڑھائی ہے بلکہ یہ ان کو قدرت کی طرف سے ودیعت کی گئی ہے جیسے مچھلی کو تیرنے کا علم اور پرندوں کو اڑنے کا علم ودیعت کیا گیا ہے۔ انسان کی خوبی یہ ہے کہ اُس نے تیرنا چاہا تو تیرنا سیکھ لیا۔ اڑنا چاہا تو ایسے آلات بنائے جن کی مدد سے وہ پرواز کرنے لگا۔ انسان نے یہ کام ان علوم کی بناء پر کیے جو اللہ تعالیٰ نے اسے عطا فرمائے ہیں تاہم ان میں سے کئی علوم کا اکتساب ضروری ہے۔ جنات کی مندرجہ بالا خصوصیات کسی علم کے استعمال کا نتیجہ نہیں ہیں۔ جنات کا علم انسان کے علم سے بہت کم

تخت آپ کی خدمت میں پیش کر سکتا ہوں۔“
حضرت سلیمانؑ نے رُخ پھیر کر دیکھا تو ملکہ
سبا کا تخت اپنے دربار میں موجود پایا۔

[قصص القرآن، حفظ الرحمن سیوہاروی، جلد دوم]

اللہ کے آخری نبی خیر الانام حضرت
محمد ﷺ پر جنات بھی ایمان لائے، شرف
صحابیت سے سرفراز ہوئے اور آپ ﷺ کی
اطاعت کی۔ حضرت محمد ﷺ کے بعد آپ
ﷺ کی اُمت میں سے اللہ تعالیٰ جسے چاہتا ہے
باطنی نظر اور اپنا عرفان عطا فرمادیتا ہے اور اللہ کے
ایسے مقرب بندے جنات پر بھی تصرف کر سکتے
ہیں۔ جنات ایسے سعید بندوں کی اطاعت
و تابعداری کر کے خوش ہوتے ہیں۔

جنات کی حرکتیں....؟:

قارئین کے استفادے کے لیے ماہنامہ
روحانی ڈائجسٹ کے مشہور کالم روحانی ڈاک میں
شائع ہونے والا ایک خط اور اس کا جواب ہم یہاں
پیش کر رہے ہیں۔

سوال: کچھ عرصے سے ہم عجیب و غریب
الجھن کا شکار ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں
کسی کے چلنے پھرنے کی آوازیں آتی ہیں۔ مختلف
اوقات میں یہ آوازیں ہم سب گھر والوں نے سنی
ہیں۔ کبھی دروازے کھلنے بند ہونے کی آوازیں آتی
ہیں۔ کبھی الماری کے کھلنے کی۔ ان آوازوں کے
آنے کے بعد سے افرادِ خانہ کو جسم میں درد اور

ہوئی آگ کا مزہ چکھاتے۔ وہ (یعنی جن) ان کے
لیے بناتے جو کچھ وہ چاہتے، اونچی عمارتیں،
تصویریں، بڑے بڑے حوض اور اپنی جگہ سے نہ
ہلنے والی دیگیں۔“

[سورہ سبا (34): آیت 12-13]

قرآن میں حضرت سلیمانؑ اور ملکہ سبا کے
حوالے سے ایک واقعہ بھی بیان ہوا ہے۔ اس
واقعے میں ایک صاحبِ علم جن اور کتاب کا علم
رکھنے والے ایک انسان کا ذکر ہے۔

حضرت سلیمانؑ کے عظیم الشان اور بے
مثال دربار میں انسانوں کے علاوہ جن اور حیوانات
بھی خدمات کے لئے حاضر رہتے تھے۔

حضرت سلیمانؑ کے دربار میں ملکہ سبا حاضر
ہونا چاہتی ہے۔ آپ نے اپنے درباریوں کو مخاطب
کر کے فرمایا:

”میں چاہتا ہوں کہ ملکہ سبا کے یہاں پہنچنے
سے پہلے اس کا تخت شاہی اس دربار میں موجود ہو،
تم میں سے کون اس خدمت کو انجام دے
سکتا ہے....؟“

ایک دیوپیکر جن نے کہا:

”آپ کا دربار برخواست ہونے سے پہلے میں
تخت لاسکتا ہوں، مجھ کو یہ طاقت حاصل ہے اور یہ
کہ میں اس تخت کے بیش بہا سامان میں کوئی بد
دیانتی نہیں کروں گا۔“

جن کا یہ دعویٰ سن کر ایک انسان نے جس
کے پاس کتاب کا علم تھا، یہ کہا۔

”اس سے پہلے کہ آپ پلک جھپکیں، میں یہ

شدید تھکن کی شکایت بھی رہنے لگی ہے۔ تمام گھر والوں کو اکثر جسم میں درد محسوس ہوتا ہے۔ میری بیگم کو تو اکثر ڈراؤنے خواب بھی نظر آتے ہیں۔ ہم ان آوازوں سے اور ڈراؤنے خوابوں سے بہت پریشان ہیں۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ جنات کی حرکتیں ہیں۔

ہم اس مکان میں کئی سال سے مقیم ہیں۔ پہلے سکون سے رہ رہے تھے کوئی آوازیں نہیں آتی تھیں۔ چند ماہ قبل یہ سلسلہ اچانک ہی شروع ہو گیا ہے۔ اگر یہ جنات ہیں تو پہلے کیوں خاموشی سے رہتے تھے یا پھر یہ جنات ابھی حال ہی میں یہاں آئے ہیں....؟

برائے کرم مسئلہ کا حل بتانے کے ساتھ ساتھ اس معاملہ پر بھی روشنی ڈالیے۔

جواب: انسانوں کے درمیان جنات کے بسپروں کے حوالے سے لوگوں میں بہت سی باتیں مشہور ہیں مثلاً یہ کہ پرانے اور عرصہ سے خالی پڑے ہوئے مکانات میں جنات بسیرا کر لیتے ہیں۔ پرانے اور گھنے درختوں پر جنات کا بسیرا ہوتا ہے۔ بعض جگہ خالی زمین پر بھی جنات کے بسیرے کا تذکرہ سننے میں آتا ہے۔ ایسا عموماً اس وقت ہوتا ہے جب اس خالی زمین پر کوئی مکان بنایا جائے اور وہاں آکر آباد ہونے والوں کو پراسرار واقعات یا مشکلات کا سامنا کرنا پڑ جائے۔ ایسے مواقع پر بعض لوگ بتاتے ہیں کہ جس جگہ پر یہ مکان بنایا گیا ہے وہاں جنات رہتے ہیں اور یہ مکان بن جانے سے ان کے معمولات متاثر ہو رہے ہیں۔ اس وجہ

سے جنات وہاں پر آباد ہونے والے انسانوں کو تنگ کر رہے ہیں۔

جنات کا وجود حقیقت ہے۔ قرآن سے پتہ چلتا ہے کہ جنات میں اہل ایمان بھی ہیں اور کافر و مشرک جنات بھی ہیں۔ جنات باقاعدہ معاشرتی نظام بھی رکھتے ہیں۔ میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب بتاتے ہیں کہ جنات اور انسانوں کے درمیان رابطہ بھی ہو سکتا ہے۔ تاریخ کے کئی حوالوں سے پتہ چلتا ہے کہ جنات علم حاصل کرنے کے لیے انسانوں کی خدمت میں حاضر ہوئے اور انسان عالموں سے اکتساب فیض کیا۔ انسانوں کی طرح جنات کے بیعت کرنے یا انسانوں میں سے کسی بزرگ ہستی کا مرید بننے کی روایات بھی موجود ہیں۔

محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب بتاتے ہیں کہ جس طرح انسانوں میں شریف النفس اور فسادی دونوں طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں اسی طرح جنات میں بھی شریف اور شرارتی جنات ہوتے ہیں۔

جنات کی طرف سے انسانوں کو پریشان کرنے کے حوالے سے ہمارے معاشرہ میں جو باتیں مشہور ہیں ان کے بارے میں سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات یہ ہیں کہ ان میں سے اکثر باتیں بے سرو پا روایات اور ضعیف الاعتقادی کی وجہ سے مشہور ہو گئی ہیں۔ عام طور پر جن پر اسرار واقعات کو جنات کی کارستانی سمجھا جاتا ہے عموماً ان میں جنات کی کوئی شرکت ((Involvement نہیں

ہوتی۔ تاہم بعض اوقات بعض شریر جنات کی طرف سے انسانوں کو پریشان کرنے کے یا نقصان پہنچانے کے واقعات حقیقتاً بھی رونما ہوتے ہیں۔

جس طرح بعض انسان اپنے کسی شوق کی تکمیل کے لیے جنات کو اپنے قابو میں کرنا چاہتے ہیں اور اس کے لیے مشکل عملیات اور چلے وغیرہ کرتے ہیں اسی طرح بعض جنات بھی اپنے کسی مقصد یا مقاصد کی خاطر کسی ایک یا کئی انسانوں پر قابو پانا چاہتے ہوں گے۔ ایسے شریر یا مہم جو (مرد یا عورت) جن انسانوں میں سے کسی مرد یا عورت کے لیے یا زیادہ انسانوں کے لیے باعثِ تکلیف و آزار ہو سکتے ہیں تاہم جنات محض اس وجہ سے انسانوں کو تنگ نہیں کرتے کہ جنات جس جگہ پر رہتے ہیں وہاں انسانوں نے آکر رہنا شروع کر دیا اس لیے جنات غصہ میں آگئے۔

قدرت نے انسانوں اور جنات کی تخلیق علیحدہ علیحدہ اس طرح کی ہے کہ یہ دونوں مخلوقات ایک دوسرے کی راہ میں رکاوٹ نہیں بنتیں۔ جو چیز انسان کے لیے ٹھوس ہے وہ جنات کے لیے ایسی ہے جیسے ہمارے لیے لطیف ہوا، جس میں سے انسان گزر جاتے ہیں۔ جنات کے ٹھوس اجسام انسانوں اور دیگر کئی مخلوقات کے لیے بے انتہا لطیف ہیں۔ چنانچہ یہ دونوں مخلوقات اگر ایک ہی مقام پر سکونت رکھتی ہوں تو بھی اس سے دوسرے کی معاش یا رہن سہن متاثر نہیں ہوتا۔ جنات اور انسان ایک دوسرے کی زندگی کے معاملات میں عموماً غیر متعلق رہتے ہیں۔

ایسے واقعات جہاں کسی جن کی کارستانی کا ذکر ہوتا ہے عموماً انسانوں کی اپنی ہی مختلف کیفیات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان میں ہسٹریا سرفہرست ہے۔ تاہم ہزاروں واقعات میں سے ایک دو واقعات ایسے بھی ہیں جن میں واقعی کسی غیر مرئی مخلوق مثلاً جنات کی مداخلت ہو۔

تقریباً پچیس تیس سال پہلے کا ذکر ہے ایک خاندان کے افراد میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کے پاس آئے اور اپنی ایک لڑکی کی عجیب و غریب کیفیات بیان کیں اور اس شک کا اظہار کیا کہ یہ کیفیات کسی جن کی شرارت کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ محترم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ان لوگوں کی باتیں غور سے سننے کے بعد کچھ وقت اس معاملہ پر غور کرنے میں صرف کیا۔ پھر ایک رقعہ لکھ کر تہہ کر کے ان لوگوں کو دیا اور فرمایا کہ اس رقعہ کو کوئی نہ پڑھے اور اسے متاثرہ لڑکی کے بستر پر اس کے سرہانے رکھ دیا جائے اور دو روز بعد انہیں لڑکی کی حالت سے مطلع کیا جائے۔

دو روز بعد وہ لوگ آئے اور انہوں نے بتایا کہ اب لڑکی بالکل ٹھیک ہو گئی ہے۔ والد صاحب نے فرمایا کہ یہ گروہ جنات میں سے کسی کی شرارت تھی۔ انہوں نے مزید فرمایا کہ ان شاء اللہ وہ جن اس لڑکی کو آئندہ کبھی تنگ نہیں کرے گا۔

ان دونوں مواقع پر میں بھی موجود تھا۔ میں نے اپنے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی سے

بارے میں جاننے اور سمجھنے کے لیے سائنس دانوں نے خاص طور پر دو شعبے قائم کیے ہیں۔
1- Exobiology اس کا اُردو ترجمہ ما بعد حیاتیات کیا گیا ہے۔

2- Xenobiology اس کا اُردو ترجمہ انجان حیاتیات کیا گیا ہے۔ اسے ہم نامعلوم حیاتیات بھی کہہ سکتے ہیں۔

ان دیکھی مخلوقات پر ریسرچ کرنے والی سائنس کی ان شاخوں کے بانیوں میں نوبل انعام یافتہ ماہر حیاتیات جو شوا لیڈر برگ Joshua Lederberg کے علاوہ عالمی شہرت یافتہ ہیٹ دان کارل ساگان Carl Sagan، ماہر کیمیا ہیرالڈ سی اے Harold C. Urey اور اسٹیفین ایچ ڈول Stephen H. Dole بھی نمایاں ہیں۔

اس زمین پر انسان اور جانوروں کی زندگی ایک ہی طرح کے اصولوں پر قائم ہے۔ مثلاً تمام جانداروں کو زندہ رہنے کے لیے آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے۔ سورج کی روشنی، ہوا اور پانی کے بغیر زمین پر انسانوں اور دیگر حیوانات کی زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ زمین پر آباد انسان اور دیگر حیوانات میں نظام تنفس، نظام ہضم، دوران خون اور تولید و تناسل کے مقرر کردہ نظام جاری و ساری ہیں۔

افزائش نسل کے حوالے سے سیکڑیا میں الگ نظام قائم ہے۔ یہ درمیان سے تقسیم ہو کر خود کو دو بنا لیتا ہے۔ انسانوں اور دیگر بے شمار حیوانات کے لیے زندگی کا سبب بننے والی سورج کی روشنی اور

دریافت کیا کہ انہوں نے اس رقعہ پر کیا تحریر کیا تھا....؟ میرے والد صاحب نے فرمایا کہ انہوں نے اس جن کو لکھا تھا کہ اس لڑکی کو پریشان مت کرو اور اس کے پاس سے چلے جاؤ۔ میں نے عرض کیا کہ اس جن نے آپ کی بات کیونکر مان لی....؟ اس پر انہوں نے مجھے اس کی وجہ بتائی۔

جہاں تک آپ لوگوں کو اپنے گھر میں محسوس ہونے والی مختلف آوازوں کا تعلق ہے تو اس بارے میں میرا گمان یہ ہے کہ ان آوازوں کا جنات سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ان آوازوں کا سبب گھر والوں کی لاشعوری تحریکات کی زیادتی سے ہے۔ بعض اوقات لاشعوری تحریکات کی زیادتی سے اپنے ارد گرد کے ماحول میں غیر معمولی کیفیات محسوس ہونے لگتی ہیں۔ ان میں آوازیں آنا، کوئی سایہ وغیرہ نظر آنا حتیٰ کہ چیزوں کا غائب ہو جانا وغیرہ بھی شامل ہے۔ لاشعوری تحریکات کی اس زیادتی کی باآسانی اصلاح ہو سکتی ہے۔

ان دیکھی مخلوق (جنات) کے بارے میں سائنسی تصورات:

آج سائنس و ٹیکنالوجی میں ترقی یافتہ اقوام اب ان دیکھی مخلوقات کے بارے میں بھی روایات سے ہٹ کر سائنسی بنیادوں پر تحقیق اور کھوج میں دلچسپی لے رہی ہیں۔ ان دیکھی مخلوقات میں جنات بھی شامل ہیں۔ اس مخلوق کی ماہیت، ان کی زندگی کے بنیادی لوازمات سے انسان علمی طور پر واقف نہیں۔ ایسی مخلوقات کے

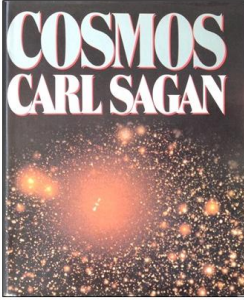
مابعد حیاتیات (ایگزوبیالوجی) پر تحقیق کرنے والے چند سائنسدان

جوشوا لیڈربرگ (Joshua Lederberg) (1925 تا 2008ء)

امریکہ کے مشہور ماہر حیاتیات ہیں۔ 1958ء میں انہیں مولیکولر بائیولوجی اور جینٹک ریسرچ پر نوبل انعام دیا گیا۔ 1960ء کی دہائی میں انہوں نے مشہور ہیٹ دان کارل ساگان اور ”ناسا“ کے ساتھ مل کر حیاتیات کی دوسری اقسام پر ریسرچ شروع کی اور یوں حیاتیات کی نئی سائنس وجود میں آئی۔ جسے ایگزوبیالوجی کا نام جو شوا لیڈربرگ نے ہی دیا۔ اس موضوع پر ان کی تحریریں ”سائنس اور انسان“ کے نام سے 60 کی دہائی میں واشنگٹن پوسٹ میں چھپتی رہی ہیں۔ انہوں نے ریسرچ کے لیے خلاء میں کئی سیارچے سپونٹک وغیرہ بھی بھیجے۔ 2006ء میں انہیں صد ارتقی ایوارڈ Medal of Freedom سے نوازا گیا۔ انہوں نے حیاتیات کے موضوع پر کئی کتب لکھیں اور ایک انسائیکلو پیڈیا آف مائیکرو بیالوجی بھی مرتب کیا۔

کارل ساگان (Carl Sagan) (1934 تا 1996ء)

امریکہ کے مشہور ہیٹ دان (آسٹرونومٹ) اور نیچرل سائنس کے ماہر ہیں۔ ان کی ریسرچ حیاتیات کی دوسری قدروں کے متعلق ہیں۔ نامعلوم حیاتیات ایگزوبیالوجی اور غیر ارضی حیاتیات کی تلاش کے ادارے (سیٹی SETI) کو انہوں نے ہی فروغ دیا۔ انہیں شہرت ان کی بیسٹ سیلر کتاب ”کوسموس Cosmos“ سے ملی اس کتاب میں وہ ایگزوبیالوجی کے متعلق تحریر کرتے ہیں کہ اگر کسی اور سیارے پر زندگی کی مالیکولر کیمیا یہاں کی زندگی جیسی ہو تب بھی یہ توقع کرنے کی کوئی وجہ نہیں کہ وہ ہمارے جانے پہچانے نامیاتی اجسام سے مشابہت رکھتی ہوگی۔ کرہ ارض پر زندہ اشیاء کی زبردست رنگارنگی پر غور کریں، حالانکہ یہ سب ایک ہی سیارے اور ایک جیسی مالیکولر حیاتیات میں شریک



دانوں کے سامنے زیر غور سوال یہ ہے کہ کیا اس زمین پر زندگی کے لیے مخصوص نظاموں اور تقاضوں سے ہٹ کر بھی کوئی اور نظام زندگی موجود ہے....؟

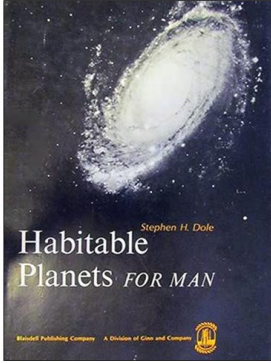
کوئی ایسا نظام جہاں پیدائش اور نشوونما کے انداز مختلف ہوں....؟

علم حیاتیات کی رو سے اس سیارے میں زندگی

تازہ ہو اکتی بیکیٹیریا کے لیے موت کا پیغام ہوتی ہے۔ بیکیٹیریا کی بہت سی اقسام ایسی دریافت ہوئی ہیں، جنہیں آکسیجن کی ضرورت نہیں پڑتی بعض بیکیٹیریا تو آکسیجن کی موجودگی میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بعض ایسے بیکیٹیریا بھی ہیں جو انتہائی زیادہ درجہ حرارت میں بھی زندہ رہتے ہیں۔

مابعد حیاتیات (ایگزوبیالوجی) کے سائنس

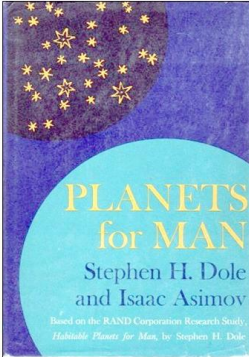
ہیں۔ وہ دوسرے حیوان و نباتات ممکنہ طور پر ہمیں یہاں معلوم کسی بھی نامیاتی جسم سے یکسر مختلف ہوں گے۔ ہو سکتا ہے وہاں بھی ایک مخصوص ماحولیاتی مسئلے کا واحد بہترین حل ہونے کی وجہ سے ارتقائی عمل کچھ حد تک اسی طرف مائل ہو... مثلاً بصری لہروں پر دو چشمی بصارت کے لیے دو آنکھوں جیسی کوئی شے ہونا۔ لیکن عمومی سطح پر ارتقائی عمل کے بے سوچے سمجھے کردار نے غیر ارضی مخلوقات کو ہمیں معلوم مخلوقات سے بہت مختلف طریقے سے بنایا ہو گا۔



اسٹیفن ایچ ڈول Stephen H. Dole

حیاتیات اور فطری سائنس کے ماہر ہیں۔ ایگزوبیالوجی پر ان کی کتاب Habitable Planet for Man شائع ہوئی۔ جو بیرون ارض حیات کی موجودگی اور ان کی ہیئت کے متعلق ہے۔

آئزک اسمو Isaac Asimov (1920 تا 1992ء)



روسی نژاد امریکی پروفیسر تھے۔ بائیو کیمسٹری کے متعلق انہوں نے بہت تحقیق کی ہے۔ اسٹیفن ایچ ڈول کے ساتھ مل کر انہوں نے کتاب Planets For Man لکھی۔ اس کے علاوہ انہوں نے کئی کتابیں غیر ارضی تہذیب Extraterrestrial civilization، زندگی کی کیمیکل Man Chemicals of Life وغیرہ لکھیں۔

جیرالڈ سوفن Gerald Soffen (1926 تا 2000ء)

امریکی خلائی ادارے ناسا میں ”لائف سائنس“ ڈپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر تھے۔ انہوں نے ناسا کے اسپیس بیالوجی اور ایگزوبیالوجی پروگرامز میں کافی کام کیا۔

میں لائے...؟
یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ سیارے جہاں آکسیجن اور پانی نہیں وہاں کوئی اور مرکبات زندگی کی داغ بیل ڈال چکے ہوں۔
مابعد حیاتیات (ایگزوبیالوجی) نے کائنات کی ان آن دیکھی مخلوقات کو مختلف نام دے رکھے ہیں مثلاً انجان مخلوق (Aliens) ماوراء الارض)

کی جتنی بھی شکلیں معلوم ہوئی ہیں وہ تمام ایک مخصوص پیٹرن کے تحت ظہور پذیر ہوئی ہیں۔ ان میں پروٹین اور پانی لازمی اور اہم ترین اجزاء ہیں۔
ایگزوبیالوجی کے ماہرین کے سامنے یہ سوال ہے کہ کیا یہ ممکن ہے کہ پانی کے بجائے امونیا یا کسی اور عنصر کے مابین یا سلفر اور فلورین کے مابین ایسا کوئی تعلق قائم ہو جائے جو زندگی کی پیدائش عمل

فلورین کے مرکبات سے ایسی آتشیں مخلوق جو آٹھ سو درجہ حرارت پر زندہ رہ سکے، پیدا ہو سکتی ہے اور یہ جان دار ہستیاں ایسے لطیف اجسام کی مالک ہوں گی جو ضرورت کے وقت ہر سانچے میں ڈھل سکتی ہوں۔

جنات کے بارے میں بھی یہ کہا جاتا ہے کہ ان میں اپنی ہیئت یا اپنی جسامت تبدیل کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ سائنسی ریسرچ کے مطابق ایسی مخلوق جو آگ سے بنی ہو اور نہایت بلند درجہ حرارت پر زندہ رہتی ہو وہ مختلف ہیئت اختیار کرنے کی صلاحیتوں کی حامل ہو سکتی ہے۔ سائنس کی روشنی میں کہنا چاہیں گے تو یوں کہیں گے کہ جنات سلفر (گندھک) کے کیمیادی مواد سے وجود میں آئے ہیں۔ سلفر کی طرح فلورین نامی گیسوں کے سالمات بھی خالص آگ سے بنی ہوئی مخلوق کے لیے مناسب مواد کی حیثیت رکھتے ہیں۔

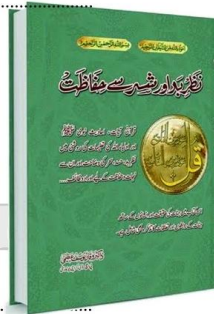
(جاری ہے)



**نظرِ بد اور
شیر سے حفاظت**
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

کتاب منگانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

02136606329



(Extraterrestrial
(Undefined Flying Objects)
U.F.O. وغیرہ....

سب سے اہم بات یہ ہے کہ جنات ایک ذی شعور مخلوق ہیں۔ جس طرح انسان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ انسان ایک سماجی حیوان ہے۔ کئی روایات کے مطابق انسانوں کے لئے غیر مرئی مخلوق یعنی جنات بھی سماجی میل رکھتے ہیں، گویا غیر مرئی مخلوقات میں سے ایک خاص نوع کے جنات کو سماجی حیوان کہا جاسکتا ہے۔ ان میں اچھائی برائی کا شعور ہوتا ہے اور یہ آخرت میں اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنے اعمال پر جوابدہ ہوں گے۔ بہر حال یہ معاملہ تو سائنسی تحقیق کا موضوع نہیں۔ ابھی تو سائنس دان جنات کے وجود کے لیے قابل قبول شہادتیں تلاش کرنے میں سرگرداں ہیں۔

ہیئت دانوں کے مطابق ہمارے کہشانی نظام کے اندر ایسے 64 کروڑ سیارے پائے جاتے ہیں جہاں زندگی قطعی مختلف شکلوں میں رو بہ کار

ہو سکتی ہے*۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہمارے کہشانی نظام میں چونٹھ کروڑ قسم کے نمونہ ہائے حیات کے ارتقاء کی گنجائش موجود ہے!....

ایگزویولوجی (مابعد الحیاتیت) کی رو سے سائنسی حقیقت یہ ہے کہ سلفر اور

* Habitable Planet for Man—by: Stephen H. Dole—Page 103

https://en.wikipedia.org/wiki/Circumstellar_habitable_zone

www.rand.org/content/dam/rand/pubs/commercial_books/2007/RAND_CB179-1.pdf

ڈر اور خوف سے نجات

ادارہ

بھائی گھر سے نہیں نکلتا۔

سوال: میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر 40 سال ہے۔ شادی شدہ ہے اور ماشاء اللہ تین بچوں کا باپ ہے۔

دس سال قبل بھائی اور اُس کے چند دوست ایک ہوٹل پر بیٹھے رات کا کھانا کھا رہے تھے۔ وہاں دو موٹر سائیکل سوار آئے اور لوگوں پر بے دریغ گولیاں برسانا شروع کر دیں اس فائرنگ سے میرے بھائی کے دو دوست بھی زخمی ہو گئے تھے۔

اُس دن کے بعد سے میرے بھائی پر شدید خوف طاری ہے۔ اُس نے کام پر جانا، یہاں تک کے گھر سے نکلنا تک چھوڑ دیا تھا۔ دفتر سے مسلسل غیر حاضری کے سبب اس کی بہت اچھی ملازمت بھی ختم ہو گئی۔ چند ماہ بعد پہلے سے بہت کم تنخواہ پر ایک جگہ ملازم ہوا۔ اُس کے گھر کے اخراجات اور بچوں کی اسکول کی فیس ہم بہن بھائی مل کر پوری کرتے ہیں۔ ہم نے اُسے کچھ دنوں کے لیے دوسرے شہر بھیجا

بھائی گھر سے نہیں نکلتا۔

سونے سے ڈر لگتا ہے۔

انجان وجود کا احساس

حادثے کا خوف

بیٹا خوف میں مبتلا ہے۔

شادی سے ڈر لگتا ہے۔

پبلک ڈیلنگ نہیں کر پاتا

بلندی سے ڈر لگتا ہے۔

مگر نتیجہ بے سود۔

جواب: اپنے بھائی سے کہیں کہ صبح، شام اور رات سونے سے پہلے آکتالیس آکتالیس مرتبہ:

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

يَا حَىُّ يَا قَيُّوْمُ

کا ورد کرتے رہیں۔

سونے سے ڈر لگتا ہے۔

سوال: میری بیٹی کی عمر آٹھ سال ہے۔ بہت خوش مزاج اور ذہین بچی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ اُسے رات کو سوتے ہوئے بہت ڈر لگتا ہے۔ ڈر کے مارے وہ رات کو دیر تک جاگتی رہتی ہے اور ہمیں بھی اُس کے ساتھ جاگنا پڑتا ہے۔ سونے کے بعد اگر بیچ رات میں اُس کی آنکھ کھل جائے اور ہم میاں بیوی سو رہے ہوں تو چیخنا چلانا شروع کر دیتی ہے۔

جواب: مغرب کے بعد اکیس مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر ایک چمچ شہد پر دم کر کے بیٹی کو پلائیں اور اس پر دم بھی کر دیں۔

رات سونے سے پہلے آکتالیس مرتبہ اسمِ الہی:

يَا حَفِيْظُ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس پر دم کر دیں۔

انجان وجود کا احساس

سوال: میری شادی دو سال پہلے ہوئی ہے۔ ہم جو اینٹ نیلی میں رہتے ہیں۔ ہمارا گھر کافی بڑا ہے۔ ہم میاں بیوی کا الگ پورشن ہے۔ میں جب سے اس

گھر میں آئی ہوں مجھے اپنے کمرے اور اس سے ملحقہ حصے میں کسی انجانے وجود کا احساس ہوتا ہے۔ میں نے اپنی ساس سے بات کی تو انہوں نے اس بات کو کوئی اہمیت نہ دی۔ میں نے اپنے شوہر کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ یہ تمہارا وہم ہے۔

پہلے تو مجھے صرف چیزیں گرنے اور چیزوں کی حرکت محسوس ہوتی تھی مگر اب تو میں نے اُس وجود کو دو تین بار دیکھ بھی لیا ہے۔

میں کیا کروں میری کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔ میری بات پر کوئی یقین نہیں کرتا۔ میں اپنے ہی گھر میں دن رات ڈر ڈر کر زندگی گزار رہی ہوں۔

جواب: رات سونے سے پہلے آکتالیس مرتبہ:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ

وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ سوتے وقت دائیں کروٹ لیٹیں۔

صبح شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر اکیس اکیس مرتبہ:

يَا شَافِي يَا سَلَامُ

پڑھ کر دم کر کے بیٹھیں۔

حادثے کا خوف.....

سوال: شادی پر ہجیز میں مجھے ایک موٹر سائیکل بھی ملی مگر ایک سال گزر جانے کے باوجود میں ابھی تک موٹر سائیکل چلا نہیں پایا۔ شادی کے بعد عزیز رشتے داروں کے گھروں میں آنا جانا اکثر و بیشتر رکشوں اور ٹیکسیوں میں ہوتا ہے۔ دوسری طرف میری بیوی نے بھی مجھے طے دینا شروع کر دیے ہیں۔

حسبى الله و نعم الوكيل

يا الله يا حفيظ يا وكيل

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کرے۔

شادی سے ڈر لگتا ہے۔

سوال: میرے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ میری

بیٹی کی عمر اب اٹھائیس سال ہے۔

چھ سال پہلے اس کی شادی غیروں میں کی۔ بظاہر تو اس کا شوہر بہت اچھا، خوش اخلاق اور خوش گفتار شخص تھا مگر جب اُسے کبھی غصہ آتا تھا تو وہ میری بیٹی کو جانوروں کی طرح مارتا تھا۔ بعد میں جب ہوش میں آتا تو پھر بیٹی سے اور مجھ سے معافیاں بھی مانگتا تھا مگر اگلی بار غصہ آنے پر پھر وہی کرتا۔

ہم نے بہت کوشش کی کہ معاملات حل ہو جائیں۔ اُس کے گھر والوں نے بھی اُسے سمجھایا مگر وہ اپنے غصے پر قابو نہیں رکھ پاتا تھا۔ آخر کار دو سال بعد میری بیٹی نے اُس آدمی سے علیحدگی اختیار کر لی۔

میری بیٹی ماشاء اللہ خوبصورت اور پڑھی لکھی ہے، اللہ کا شکر ہے کہ اب بھی اُس کے اچھے رشتے آرہے ہیں مگر پہلے واقعات کا اُس پر اتنا زیادہ خوف ہے کہ اگر میں اُس سے شادی کی بات بھی کروں تو وہ رونا شروع کر دیتی ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ اُس کا کسی اچھی جگہ رشتہ ہو جائے اور وہ ایک اچھی زندگی گزارے۔

جواب: اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ صبح اور شام اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت:

الله لا اله الا هو الصي القيوم

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

میں موٹر سائیکل سیکھنے کے لیے پارک میں جاتا ہوں مگر موٹر سائیکل پر بیٹھتے ہی ایک انجانا سا خوف مجھے اپنی لپٹ میں لے لیتا ہے۔ بمشکل پانچ سے دس منٹ میں واپس آجاتا ہوں۔

جواب: جب بھی موٹر سائیکل سیکھنے جائیں اکتالیس مرتبہ:

يا حفيظ يا قومي يا كريم

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

بیٹا خوف میں مبتلا ہے۔

سوال: میرے شوہر ایک بہت سخت طبیعت کے انسان ہیں۔ وہ ڈسپلن کی خلاف ورزی بالکل برداشت نہیں کرتے۔ مجھ سے اگر کوئی بھول چوک ہو جائے تو یہ بھی خیال نہیں کرتے کہ سامنے بچے کھڑے ہیں اور مجھے بہت باتیں سناتے ہیں۔ بچوں کو تو باقاعدہ سزا بھی ملتی ہے۔

میرے دو بیٹے تو ماشاء اللہ اس ماحول میں رہتے ہوئے بھی بہت خود اعتماد اور سمجھ دار ہیں مگر میرا چھوٹا بیٹا باپ کی ان سختیوں سے بہت زیادہ متاثر ہوا ہے۔ وہ اکثر بات کرتے ہوئے ہکلانے لگتا ہے۔ ٹیچر ز کچھ سختی سے بات کریں تو اُس کی حالت عجیب ہو جاتی ہے۔ رونے لگتا ہے، کانپنے لگتا ہے۔ لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے۔

زیادہ تر میرے ساتھ ہی رہتا ہے، میں کچھ دیر کے لیے بھی اُس سے الگ ہو جاؤں تو رو رو کر گھر سر پر اٹھالیتا ہے۔

جواب: اپنے بیٹے سے کہیں کہ وہ صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ:

پانی پر دم کر کے بیسٹیں اور اپنے اوپر دم کر لیں۔
وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء:

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتی رہیں۔

رات سونے سے پہلے کچھ دیر کے لیے
مراقبہ کر لیا کریں۔

پبلک ڈیلنگ نہیں کر پاتا۔

سوال: ہمارے والد کی کامینک کی دکان ہے۔
جہاں ہم دو بھائی بھی کام کرتے ہیں۔ ہمارا کام پبلک
ڈیلنگ کا ہے۔ گاہک کو مطمئن کرنا، اُسے مناسب ریٹس
پر لانا اور چیز فروخت کرنا ہمارے کام کا حصہ ہے۔

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جیسے ہی کوئی گاہک دکان میں
میری طرف آتا ہے مجھے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔
مجھ سے ٹھیک طرح بات تک نہیں ہو پاتی۔ گاہک کوئی
چیز مانگتا ہے تو میں دوسری چیز اٹھا کر دے دیتا ہوں۔ اگر
کوئی گاہک کسی پروڈکٹ کی قیمت پوچھتا ہے تو میں ہمیشہ
کم بتاتا ہوں۔ مجھے ڈر ہوتا ہے کہ زیادہ قیمت سن کر کہیں
وہ چلا نہ جائے اور مجھے والد سے ڈانٹ نہ سنا پڑے۔

میرا چھوٹا بھائی سیلز میں کافی اکیٹو ہے۔ میری یہ
حالت دیکھتے ہوئے میرے والد نے مجھے صفائی
ستھرائی اور ڈسٹنگ کے کام پر لگا رکھا ہے۔ پبلک
ڈیلنگ کا کام اب چھوٹا بھائی کر رہا ہے۔

جواب: سورہ فاتحہ کی آیات صبح، شام اور رات
اکیس اکیس مرتبہ:

الحمد لله رب العالمین سے لے کر
اهدنا الصراط المستقیم تک

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
پانی پر دم کر کے بیسٹیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

کھرتھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں
میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام بیسٹیں۔
بلندی سے ڈر لگتا ہے۔

سوال: میں ایک آرکیٹکٹ ہوں۔ مجھے اپنے
کام کے سلسلے میں اکثر زیر تعمیر طویل عمارت کے
معائنے کے لیے بلندی پر جانا پڑتا ہے۔

ایک بار میں ایک سائٹ پر موجود تھا کہ میرے
سامنے ایک مزدور دیوار کی ترائی کرتے ہوئے نیچے
گر کر جاں بحق ہو گیا۔ اُس دن کے بعد سے مجھے
عمارات کی اوپری منزلوں میں جاتے ہوئے بہت
خوف محسوس ہوتا ہے۔ مجھے اپنے ہاتھ پیر کانپتے
ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔

جواب: صبح، شام اور رات اکیس اکیس
مرتبہ سورہ جمعہ (62) کی پہلی آیت:

یسبح لله ما فی السموات وما فی الارض
الملك القدوس العزيز الحكيم
اور اس کے بعد اسمائے الہیہ

یا حفیظ یا حفیظ یا حفیظ
یا بصیر یا بصیر یا بصیر
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

دسمبر 2020

رُوحَانِي ڈاٹ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



ایک عورت دشمن بن گئی!

علحدہ گھر کا مطالبہ کیوں...؟



نظر بد اور شر سے حفاظت

جنات نے حملہ کر دیا!



اولاد سے محروم بیٹے!

باتیں بنانے میں ماہر



ماں کی اجازت نہیں

محبت کا نشہ



کامیابی کیوں نہیں ملتی...؟

بیٹے کی خاطر زندہ رہنا چاہتی ہوں!



کاروبار ختم ہو رہا ہے!

بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں!



شوہر کے جیل سے رہا ہونے کے بعد!

نہ جانے کس کی نظر لگ گئی!



علیحدہ گھر کا مطالبہ کیوں...؟

☆☆☆

سوال: ہم چھ بہنوں کے اکلوتے بھائی کی شادی سات سال پہلے ہوئی۔ اب ان کی دولہائیاں ہیں۔ شادی کے ایک سال بعد پہلی بیٹی کی پیدائش پر ہماری بھابھی اپنے میکے سے واپس نہیں آئیں کہ مجھے الگ گھر لے کر دو۔

خاندان کے بڑے بزرگوں نے معاملہ کو سلجھایا اور بھابھی کو قائل کر کے انہیں شوہر اور سسرال والوں کے ساتھ رہنے پر راضی کر لیا۔ بھابھی بھائی کے ساتھ اچھا رہنے لگیں۔ بھائی کو اپنی بیٹی سے بہت لگاؤ تھا۔ آفس سے گھر آ کر سارا وقت اس کے ساتھ گزارتے۔

پہلی بیٹی کی ولادت کے ڈیڑھ سال بعد بھائی کو اللہ نے ایک اور بیٹی سے نوازا۔ دوسری بیٹی کے بعد بھابھی نے پھر اپنے لیے علیحدہ گھر کا مطالبہ کرنا شروع کیا۔ ہمارے بھائی نے انہیں سمجھایا کہ مجھ پر اپنی بہنوں کی ذمہ داریاں ہیں۔ میری والدہ ضعیف ہیں۔ انہیں میری ضرورت ہے۔ یہاں تمہیں کیا پریشانی ہے۔

بھابھی کا کہنا تھا کہ وہ یہاں انڈیپنڈنٹ نہیں۔ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کر سکتیں۔ بھائی نے کہا کہ یہ تمہارا خیال ہے۔ اس گھر میں کھانا پکانے سے لے کر ہر معاملہ میں تمہاری رائے کو اولیت دی جاتی ہے مگر بھابھی سمجھنے کے بجائے بھائی سے الجھ پڑتیں اور بات چیخ پکار سے آگے نکل جاتی۔

آخر کار بھابھی ایک بار پھر اپنے والدین کے گھر جا بیٹھیں۔ آج چار سال ہو گئے ہیں واپس نہیں آئیں۔ وہ کہتی ہیں کہ مجھے علیحدہ گھر لے کر دو یا پھر طلاق دے دو۔ بھابھی کے گھر والوں نے انہیں بہت سمجھایا مگر وہ کسی کی بھی نہیں سنتیں۔

بھائی اپنی دونوں بیٹیوں سے بہت محبت کرتے ہیں۔ بھائی اپنی بیٹیوں سے ملنے سسرال جاتے ہیں تو وہاں بھی ان کی بیوی کارویہ ان کے ساتھ سرد رہتا ہے۔ وہ دونوں بچیوں کو خوب پیار کرتے ہیں۔ بچیاں بھی ان کی قربت سے خوش ہوتی ہیں۔ بڑی بیٹی پوچھتی ہے کہ ماما آپ کے ساتھ کیوں نہیں رہتی...؟

محترم ڈاکٹر صاحب! ان حالات میں ہمیں اور ہمارے بھائی کو کیا کرنا چاہیے...؟

جواب: آپ کے خط کے مطالعے سے تو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی بھابھی کو نہ اپنے والدین کی عزت کا احساس ہے اور نہ ہی اپنی اولاد کی فکر تو پھر شوہر یا شوہر کی والدہ اور بہنوں کو وہ خاطر میں کہاں لائیں گی۔ عورت شوہر سے اپنے لیے علیحدہ رہائش کا مطالبہ کر سکتی ہے۔ تاہم عورت کو یہ مطالبہ کرتے ہوئے شوہر کے حالات اور والدین کے حوالے سے شوہر کے فرائض بھی پیش نظر رکھنے چاہئیں۔

اولاد اللہ کی نعمت ہے۔ اس نعمت کا تقاضہ یہ بھی ہے کہ والدین اپنی اولاد کی پرورش اور اچھی تربیت کے لیے ہر ممکن کوشش کرتے رہیں۔ اولاد کی اچھی تربیت کے لیے گھر میں اچھے ماحول کی

کے بجائے بد تمیزی اور بد اخلاقی شروع کر دی۔
 آپ کے بھائی کو کچھ عرصے کے لیے اپنے
 سسرال جانا ترک کر دینا چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ
 وہ اپنی بیگم سے کوئی رابطہ نہ رکھیں۔ ہفتے دو ہفتے
 میں بیٹیوں کی پسند کی چیزیں اور دیگر تحائف
 بھجواتے رہیں لیکن اپنی بیگم سے کوئی بات نہ
 کریں۔ اگر وہ خاتون اس طرز عمل پر طیش میں
 آکر طلاق کا مطالبہ کر دیں تو آپ کے بھائی انہیں
 کہیں کہ اب وہ بھی اس موضوع پر وکیل سے
 مشورہ کرنے کا سوچ رہے ہیں۔

اگر آپ کے بھائی بطور حکمت عملی ہی سہی
 اپنے رویوں میں بعض نمایاں تبدیلیوں کے لیے
 تیار ہوں تو ان شاء اللہ کچھ بہتر نتائج کی امید کی
 جاسکتی ہے۔

بھابھی کے رویوں میں بہتری کے لیے رات
 سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ آل عمران
 (3) کی آیت 15-14

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
 کر تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں اپنا گھر احسن
 طریقے سے بسانے کی توفیق ملنے کی دعا کیجیے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک
 جاری رکھیں۔

ایک عورت دشمن بن گئی!

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میری شادی ہوئی۔ اللہ
 تعالیٰ کے فضل و کرم سے میرے دو بیٹے ہیں۔
 ہمارے پڑوس میں رہنے والی ایک فیملی کا ہمارے

فراہمی بھی والدین کی ذمہ داریوں میں شامل ہے۔
 جن گھروں میں والدین کے درمیان لڑائی
 جھگڑے ہوں۔ ایک دوسرے کے احترام کے
 مظاہرے نہ ہوں وہاں اولاد کی شخصیت کی تعمیر
 میں رکاوٹیں آتی ہیں، ان کی خود اعتمادی متاثر ہوتی
 ہے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ ایسے منفی ماحول کی
 وجہ سے اولاد کا اپنے والدین اور اپنے گھر پر فخر
 نہیں بن پاتا۔

والدین کے باہمی جھگڑوں کی وجہ سے بعض
 بچوں میں شرمندگی کا احساس جڑ پکڑ لیتا ہے۔
 ان پرست عورت یا مرد کو کسی اور کے لیے نہیں
 خود اپنی اولاد کو اچھا ماحول فراہم کرنے اور ان کی
 بہتر تربیت کی خاطر خود کو سدھارنے کی کوشش
 کرنا چاہیے۔

کئی لوگ دراصل اپنی انا کی قید میں ہوتے
 ہیں۔ انا کا قید خانہ فریب سے اور نظر کے دھوکوں
 سے بھر پور ہوتا ہے۔

میرے خیال میں آپ کی بھابھی انا کی قیدی
 ہیں اور آپ کے بھائی مروت کا اسراف
 کر رہے ہیں۔

میرے والد محترم خواجہ شمس الدین عظیمی
 صاحب فرماتے ہیں کہ فضول خرچی اور اسراف
 صرف روپے پیسے تک ہی محدود نہیں ہے۔ کبھی
 بعض لوگ اخلاق کا اسراف بھی کرتے ہیں۔

ہمارے ارد گرد ایسی کئی مثالیں بھی موجود ہیں
 کہ جب کسی ناقد رے یا بے مروت شخص سے زیادہ
 اخلاق سے پیش آیا گیا تو اس نے شکر گزار ہونے

کیا کریں۔ کراہیہ کا یہ مکان چھوڑ کر کہیں اور شفٹ ہو جائیں....؟

جواب: منفی طرز عمل رکھنے والے لوگوں کے شر سے آپ کی اور اہل خانہ کی حفاظت ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف 12 کی آیت 67 میں سے

إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خود پر، شوہر پر اور بچوں پر دم کر لیں اور وہیں بیٹھے ہوئے اپنے کمرے کے چاروں کونوں کی طرف رُخ کر کے دم کر دیں۔

صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور سب پر دم بھی کر دیں۔

تعویذ: ایک عدد سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ آیت الکرسی لکھ کر تعویذ بنا کر بچوں کے گلے میں پہنادیں۔

وضوے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حفیظ یا سلام یا حی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

جنات نے حملہ کر دیا!

☆☆☆

سوال: میں شوگر کی مریضہ ہوں۔ میری عمر

ہاں بہت آنا جانا تھا۔ اس عورت کی شادی مجھ سے دو سال پہلے ہوئی تھی۔ اس کی دو بیٹیاں ہیں۔ جب میرے ہاں دوسرے بیٹے کی ولادت ہوئی تو ان دنوں اس کے ہاں بھی دوسری ولادت متوقع تھی۔ میرے ہاں بیٹا اور اس کے ہاں بیٹی ہوئی تو اس عورت نے مجھ سے کہا تم اپنا بیٹا مجھے دے دو اور میری بیٹی تم لے لو اس طرح دونوں کی فیملی مکمل ہو جائے گی۔

میں نے انتہائی نرمی سے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن پھر وہ بد تمیزی اور بد عاؤں پر اتر آئی۔ اب اس عورت کا رویہ دشمنی میں بدل چکا ہے۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ وہ اپنے گھر سے ہمارے گھر کی طرف پانی پھینکتی ہے۔ کبھی عجیب و غریب شکلوں والے کاغذ کسی پتھر میں لپٹے ہوئے ہمیں ملتے ہیں۔ ایک دن میں نے دیکھا کہ وہ ہمارے گھر کی طرف رُخ کر کے کچھ پھونک رہی تھی۔

یہ سب باتیں میں نے اپنے شوہر کو بتائیں۔ انہوں نے اشاروں کنایوں میں مناسب الفاظ میں اس کے شوہر سے بات کی لیکن اس عورت کے طرز عمل میں کوئی تبدیلی نہ آئی۔ ہمارے چند پڑوسیوں کا کہنا ہے کہ یہ عورت جادو ٹونے کے خبیث کاموں میں پڑ چکی ہے۔

اس عورت کی ان حرکتوں کی وجہ سے میری راتوں کی نیند اور چین تباہ ہو چکا ہے۔ مجھے اپنے بچوں کی سلامتی کی فکر ہو رہی ہے۔

محترم ڈاکٹر صاحب! پلیز ہمیں بتائیں کہ ہم

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔
کھانوں میں نمک کا استعمال کر دیں۔
اس مسئلے کے حوالے سے اپنا پتہ لکھا ہوا
جوابی لفافہ بھجوادیں، آپ کو تعویذ
بھجوادیا جائے گا۔

نظر بد اور شر سے حفاظت

☆☆☆

سوال: میں نے آپ کی کتاب نظر بد اور شر
سے حفاظت پڑھی ہے۔ یہ کتاب بہت سادہ
اور دلنشین انداز میں تحریر کی گئی ہے۔ آپ
نے اس کتاب میں مستند دعائیں، احادیث اور کتب
کے حوالے پیش کئے ہیں۔ میں آپ کو یہ کتاب
تحریر کرنے پر مبارکباد پیش کرتی ہوں۔

میرا مسئلہ بھی اس کتاب میں درج ایک مسئلے
سے ملتا جلتا ہے۔ میرے شوہر کئی سال بیرون ملک
رہنے کے بعد مستقل پاکستان آگئے ہیں۔ ہم نے
چھ ماہ پہلے شہر کے پوش علاقہ میں ایک بنگلہ
خریدا تھا جو دو سال سے بند پڑا ہوا تھا۔

جب سے ہم اس مکان میں آئے ہیں ہمارے
حالات بہت تیزی سے خراب ہونے لگے
ہیں۔ اس مکان میں مجھے اور بچوں کو اکثر کوئی سایہ
تیزی سے ادھر سے ادھر جاتا ہوا محسوس
ہوتا ہے۔ رات کے وقت گھر کے تمام افراد کو بے
چینی محسوس ہوتی ہے۔

مجھے اور میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے
کہ کوئی ہمارے بیڈ روم میں موجود ہے۔ اس
احساس کی وجہ سے ہم دونوں رات میں ٹھیک سے

ستر سال ہے۔ میری دونوں آنکھوں کا آپریشن
ہو چکا ہے۔ ابھی بھی مجھے بہت کم دکھائی دیتا ہے۔
کمزوری بہت ہے۔ پانچوں وقت کی نماز ادا کرتی
ہوں۔ نفلی روزے بھی رکھتی ہوں۔ تلاوت نہیں
کر سکتی کہ مجھے دکھائی نہیں دیتا۔

آج سے پندرہ سال پہلے مجھ پر جنات نے حملہ
کیا تھا۔ آپ کے والد صاحب نے مجھے ایک تعویذ
دیا تھا جس سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا لیکن اب وہ
تعویذ میرے پاس سے کہیں گم ہو گیا ہے۔

جب سے یہ تعویذ گم ہوا ہے مجھے جنات نے
دوبارہ تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ مجھے رات بھر
سونے نہیں دیتے۔ میری چارپائی ہلاتے ہیں
اور قہقہے لگاتے ہیں۔

مجھے جنات عورتیں اور بچے اور بڑے سب
اپنے ساتھ لے جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں
پڑھ پڑھ کر پھونکتی ہوں تو جنات ڈھیٹ بن کر
کھڑے رہتے ہیں۔

آپ مجھے کچھ مختصر پڑھنے کو بتائیں کہ میری
ان جنات سے جان چھوٹے کیونکہ میں زیادہ نہیں
پڑھ سکتی۔

جواب: آپ پنج وقتہ نماز پڑھیں۔ ہر نماز
کے بعد گیارہ مرتبہ استغفار، گیارہ مرتبہ درود
شریف پڑھ لیا کریں۔

رات سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورہ فلق
پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔ صبح بیدار ہونے
کے بعد وضو کر کے ایک مرتبہ سورہ فلق پڑھیں
اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

سو نہیں پاتے۔

میں دھوکہ بازی کی۔ جس کی وجہ سے میں اپنی یہ
جاہ برقرار نہ رکھ سکی۔

میرے شوہر پڑھے لکھے ہیں۔ باتیں بنانے
میں بہت ماہر ہیں۔ وہ دوسرے کو اپنے طرف مائل
کرنے کے فن سے اچھی طرح واقف ہیں۔ اگر وہ
چاہیں تو ان حرکتوں کے علاوہ بھی اچھا کما سکتے ہیں
لیکن لوگوں کو دھوکہ دے کر پیسہ بنانا ان کو جائز
طریقوں سے کمانے کی نسبت زیادہ
آسان لگتا ہے۔

میں نے اپنے گھر کے حالات اور اپنے شوہر کی
یہ باتیں اپنے والدین سے چھپائی ہوئی ہیں۔
برائے کرم کچھ پڑھنے کو بتائیں کہ میرے
شوہر راہ راست پر آجائیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ
سورہ شمس (91) کی آیات 10-7
اول آخر سات سات مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں
اور ان میں مثبت تبدیلی اور اپنی ذمہ داریوں کی
احسن طریقوں سے ادائیگی کی توفیق ملنے کی
دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں
پورے کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم
یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔
میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر جلد

جواب: کتاب کی پسندیدگی پر شکریہ قبول
فرمائیں۔ آپ اس کتاب میں درج صفحہ 239
(آسیب زدہ مکان) والا عمل کر سکتی ہیں۔ میری
طرف سے آپ کو اجازت ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ
پر اپنا فضل کرم فرمائیں اور آپ کو اور آپ کے
اہل خانہ کو اپنے حفظ و امان میں رکھیں۔ آمین
باتیں بنانے میں ماہر

☆☆☆

سوال: ہم لوگ غریب طبقے سے تعلق رکھتے
ہیں۔ میری تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ والدین
پرانے زمانے کے سیدھے سادھے لوگ ہیں۔
نوجوانی میں میرے لیے کئی رشتے آئے لیکن اس
وقت کہیں بات نہ بنی۔ اب اٹھائیس سال کی عمر
میں میری شادی ایک جاننے والے کی توسط سے
ہوئی۔ والدین نے زیادہ جانچ پڑتال نہیں کی۔
میرے والدین جس طرح خود ہیں سب کو ہی اپنے
جیسا سیدھا سادھا سمجھتے ہیں۔

میری شادی جس شخص سے ہوئی وہ بگڑے
ہوئے دوستوں کی صحبت کے شوقین ہیں۔ ان میں
اور بھی کئی برائیاں ہیں۔ وہ جھوٹ، غبن اور
لوگوں کو دھوکہ دینے میں اپنا ثانی نہیں رکھتے۔

رشتے کے وقت جس دکان کو انہوں نے اپنا
کہا، وہ ان کے دوست کی تھی اور وہ سارا دن وہاں
بیٹھے گپیں ہانکتے رہتے ہیں۔

میں ایک اسکول میں جاہ کرتی تھی۔ شوہر
نے وہاں بھی کئی لوگوں کے ساتھ مالی معاملات

راہ راست پر آجائیں اور ان کا ساتھ آپ کے لیے خوشی اور عزت و احترام کا سبب بنے۔ اس دعا کے ساتھ ساتھ میں آپ کو یہ مشورہ بھی دینا چاہتا ہوں کہ آپ کو اپنے والدین کو اپنے حالات سے باخبر رکھنا چاہیے۔

اولاد سے محروم بیٹے!

☆☆☆

سوال: میرے پانچ بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ دو بیٹے بیرون ملک برسر روزگار ہیں۔ تین بیٹے اپنا اپنا کاروبار کرتے ہیں۔ معاشی طور پر سب سیٹ تھے، اس لیے کم عمری میں ہی چار بیٹیوں کی شادیاں کر دی گئیں۔ بیٹیاں بھی اپنے اپنے سسرال میں خوش ہیں۔ ایک بیٹی کے دو بیٹے اور ایک بیٹی جبکہ دوسری بیٹی کے ایک بیٹا اور بیٹی ہے۔

آج سے آٹھ سال پہلے جب سب سے بڑے بیٹے کی شادی ہوئی تو ہم سب خوشی کی خبر کے لیے بے چین تھے لیکن وقت گزر تا گیا۔ ہر طرح کے ڈاکٹری معائنہ کروائے گئے۔

ڈاکٹر کے مطابق دونوں میاں بیوی بالکل صحت مند ہیں، ان میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں ہے۔ اس وقت کچھ رشتہ داروں نے کہا کہ سخت بندش لگتی ہے، لیکن ہم نے ان باتوں پر یقین نہیں کیا۔

اس کے دو سال بعد دوسرے بیٹے کی شادی ہوئی۔ اس کو بھی اسی طرح کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا۔ اس کی بھی ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہے۔ تیسرے اور چوتھے بیٹے کی شادی کے بعد بھی یہی

معاملہ رہا۔

مجھ نہیں آتا کہ میرے تمام بیٹیوں کی میڈیکل رپورٹ نارمل ہیں۔ بہوؤں کے تمام ٹیسٹ ٹھیک ہیں لیکن ان کے ہاں اولاد کیوں نہیں ہوتی۔

ہم نے کئی بزرگوں سے رجوع کیا، سب نے یہی کہا کہ ان پر سخت بندش کروائی گئی ہے۔

مجھے اور میرے شوہر کو دادا، دادی بننے کی بہت آرزو ہے لیکن نجانے کس بد بخت نے اس قدر سخت عملیات کروائے ہیں کہ ہم ابھی تک پوتے، پوتیوں سے محروم ہیں۔

جواب: اپنے سب شادی شدہ بیٹیوں سے کہیں کہ وہ صبح اور شام اکیس مرتبہ سورہ حشر (59) کی آیت 24

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

عشاء کے فرض اور سنتیں وقت پر ادا کریں۔ وترات سونے سے پہلے پڑھیں۔ وتر کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف، اکتالیس مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت 6 میں سے

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ
عَلَىٰ إِلَهٍ إِلَّا هُوَ

اس کے بعد تین مرتبہ سورہ فلق، تین مرتبہ سورہ الناس اور آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور تھوڑا پانی اپنے ہاتھوں میں لے کر اپنے چہرے اور سینے

پر چھڑک لیں۔

ہم تمہاری شادی میں شریک ہو رہے ہیں، لیکن اس کے بعد تم سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہوگا۔ اپنے بھائیوں کی اس بات سے مجھے دکھ تو ہوا، لیکن میں اپنا پیار ملنے پر بہت خوش تھی۔

چاروں بیٹوں سے کہیں کہ وہ حسب استطاعت صدقات بھی کرتے رہیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

میرے شوہر نے مجھے کہا کہ ابھی حالات ٹھیک نہیں، اس لیے ہمیں کچھ عرصہ تک خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرنا ہوگا۔

یا حفیظ یا بادی یا مصور یا سلام
کا ورد کرتے رہیں۔

شادی کے دو ماہ بعد سسرال والوں نے ہمیں

محبت کا نشہ

کہا کہ اب اپنا بندوبست کہیں اور کر لو۔ میرے شوہر کی آمدنی زیادہ نہیں۔ اس لیے ہم کراچی کے ایک اچھے علاقے سے مجبوراً ایک پسماندہ علاقے میں چوتھی منزل پر دو کمرے کے ایک فلیٹ میں کرایہ پر رہنے لگے۔ یہاں میرے شوہر چند ماہ تک تو میرے ساتھ ٹھیک رہے، پھر ان کے انداز و اطوار تبدیل ہونے لگے۔

☆☆☆

سوال: چند سال پہلے میری موبائل فون پر ایک لڑکے کے ساتھ دوستی ہو گئی۔ اس وقت میں انٹر میں پڑھتی تھی۔ میری بعض دوستوں نے سمجھایا کہ اس طرح کی دوستیاں عارضی ہوتی ہیں۔ ان سے زیادہ توقعات رکھنا ٹھیک نہیں لیکن مجھے وہ دوسرے عام لڑکوں کی طرح نہیں لگا۔ اس نے چند ماہ بعد اپنی والدہ کو ہمارے گھر بھیج دیا۔ اس کی والدہ نے کہا کہ وہ صرف اپنے بیٹے کے اصرار پر رشتہ لے کر آئی ہیں۔ ان کے گھر کے باقی افراد اس رشتے کے حامی نہیں ہیں۔

مجھ پر طنز کرنا، بات بے بات جھڑک دینا، یہاں تک کہ مجھ پر ہاتھ بھی اٹھانے لگے۔ میں نے اپنی والدہ سے بات کی۔ ماں نے مجھے سینے سے لگایا، پیار کیا اور مجھے گھر کے خرچ کے لیے پیسے بھی دیے۔ میرے بھائیوں کو پتہ چلا تو انہوں نے کہا کہ اب تم سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہے۔

یہ سن کر میرے والدین اور بھائیوں نے انکار کر دیا لیکن میری ضد تھی کہ شادی ہر حال میں اس لڑکے کے ساتھ کروں گی۔

میں ماں بننا چاہتی ہوں لیکن میرا شوہر راضی نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اسے فی الحال بچے نہیں چاہئیں۔ میرا محبت کا نشہ اتر چکا ہے۔ ہمارے درمیان اکثر جھگڑا رہتا ہے۔ وہ کبھی مجھے مارتا پیٹتا بھی ہے۔ کہتا ہے کہ اگر مجھ سے تنگ آگئی ہو تو اپنی ماں کے گھر واپس جاسکتی ہو۔ اس کے گھر

وہ لڑکا اپنے بہن بھائیوں میں چوتھے نمبر پر ہے۔ اس سے بڑے دونوں بھائی ابھی غیر شادی شدہ ہیں۔

بہر حال دونوں گھرانوں کی شدید مخالفت کے باوجود یہ شادی ہو گئی۔ میرے بھائیوں نے کہا کہ

چند ماہ بعد ہی میرے والدین کا اطمینان اور میرے سہنوں کا محل انتہائی بے دردی اور سفاکی سے مسمار کر دیا گیا۔ میری ساس سال میں چند ماہ پاکستان اور باقی وقت اپنے دوسرے بیٹوں کے پاس امریکہ میں رہتی ہیں۔

شادی کے تین ماہ بعد مجھے اللہ نے خوشی عطا فرمائی۔ ان دنوں میری ساس امریکہ جانے کی تیاریاں کر رہی تھیں۔ انہیں میں نے یہ خوش خبری سنائی لیکن انہوں نے خوش ہونے کے بجائے بُرا سامنہ بنا لیا۔

انہوں نے کہا کہ وہ چاہتی ہیں کہ بچے کی ولادت ان کے سامنے ہو۔ اس کے بعد انہوں نے ایک ایسی بات کہی جسے سن کر میرے ہوش اڑ گئے۔ انہوں نے کہا کہ اس حمل کو ضائع کروادو۔ میں نے یہ بات اپنے شوہر کو بتائی تو پہلے تو وہ کچھ حیران ہوئے پھر بولے کہ جیسا ان کی امی کہہ رہی ہیں ویسا ہی کیا جائے۔

ساس اور شوہر کے حکم پر دل پر پتھر رکھ کر میں نے ڈاکٹر سے رابطہ کیا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ بچہ ضائع کروانے میں بہت زیادہ رسک ہے۔ مزید یہ کہ اس دوران اندورنی طور پر رسولیوں کی موجودگی بھی ظاہر ہوئی۔ ڈاکٹر نے کہا کہ اگر اس حمل کو ضائع کیا گیا تو آئندہ حمل قرار پانے کے بارے میں کچھ کہنا مشکل ہے۔

میرے والدین میری ساس کے اس انوکھے حکم اور میرے شوہر کے رویے پر سخت پریشان تھے۔ بہر حال میں نے ڈاکٹر کے مشوروں پر عمل

والے مجھ سے نہیں ملتے، لیکن انہوں نے اپنے بیٹے سے ناٹھ قائم رکھا ہوا ہے۔ وہ ہفتہ پندرہ دن میں اپنے والدین کے ہاں جاتا رہتا ہے۔

میرے بھائی مجھ سے ناراض ہیں، شوہر بے رخی برت رہا ہے۔ وہ مجھے ماں بننے کی خوشی سے محروم رکھنا چاہتا ہے۔ اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں کیا کروں۔

کبھی خیال آتا ہے کہ اس زندگی سے تو موت بہتر ہے مگر سوچتی ہوں کہ جذبات میں آکر اپنی زندگی اپنے ہاتھوں برباد کر لی۔ اب مزید غلط فیصلہ کرنے سے آخرت بھی برباد نہ ہو جائے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء (4) کی آیت 26

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے رویوں میں مثبت تبدیلی اور بُری عادتوں سے نجات کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

ماں کی اجازت نہیں

☆☆☆

سوال: چھبیس سال کی عمر میں میری شادی ایک ایسے گھرانے میں ہوئی جہاں والدین کے ادب و احترام اور خاندانی رسومات کی پاس داری کا بہت چرچا تھا۔ ہم بھی جوائنٹ فیملی میں رہنے والے لوگ ہیں اس لیے میرے والدین بھی ان باتوں پر خوشی محسوس کر رہے تھے لیکن شادی کے

رشتہ اور ہر تعلق کے حقوق کی پاس داری کی تعلیم دی ہے۔ ہمارے دین نے ہر رشتہ کے حقوق اس طرح محفوظ فرمادیئے ہیں کہ ان میں ایک دوسرے سے کہیں تضاد نہیں ہوتا۔ والدین، اولاد، بہن بھائی، زن و شوہر سب کے حقوق دین اسلام میں احترام کے ساتھ محفوظ ہیں۔

ماں کے درجات اپنی جگہ لیکن کسی ماں کو یہ حق نہیں ہے کہ اپنے بیٹے یا بیٹی کو اس کے جیون ساتھی کو تکلیف دینے یا اس کے حقوق کی ادائیگی سے رک جانے کا حکم دے۔ بہو کا اپنے سسرال والوں کے ساتھ رہنا بہو کی طرف سے حسن سلوک ہے۔

اسلامی تعلیمات کے مطابق ہر عورت کو اپنے شوہر سے اپنے لیے علیحدہ مکان کا مطالبہ کرنے کا حق بھی ہے۔ جو عورتیں اپنے سسرال میں شوہر کے والدین اور بہن بھائیوں کے ساتھ رہتی ہیں اور اپنے شوہر اور اپنے بچوں کے ساتھ ساتھ سسرال والوں کی خدمت بھی کرتی ہیں ایسی خواتین شوہر اور سسرال والوں کی طرف سے شکرے کی حق دار ہیں۔

مردوں کو اور سسرال والوں کو اپنی بہو یا بھابھی کا یہ حق خوش دلی سے ادا کرنا چاہیے۔ ماں کی فرماں برداری کے نام پر جو کچھ آپ کے شوہر کر رہے ہیں وہ ہرگز کوئی اچھا عمل نہیں ہے۔ جو کچھ آپ کی ساس کر رہی ہیں وہ شدید ظلم اور صریحاً حق تلفی ہے۔ ان کا یہ طرز عمل بہت بُرا ہے۔

کیا اور حمل ضائع نہ کروایا۔ اس پر میری ساس سخت ناراض ہوئیں۔ چند دنوں تک گھر کے ماحول میں سخت ٹیشن رہا۔ پھر اپنی ماں کے کہنے پر میرے شوہر مجھے میکے چھوڑ گئے۔ چند دنوں بعد ساس امریکہ چلی گئیں۔

اللہ نے مجھے بیٹے کی نعمت سے نوازا لیکن اس بچے کی دادی اس سے سخت ناراض ہیں۔ انہوں نے اس بچے کے باپ یعنی اپنے بیٹے پر بھی اس سے ملنے پر پابندیاں لگائی ہوئی ہیں۔ تین سال گذر گئے ہیں۔ میں اپنی والدہ کے گھر پر ہوں۔ شوہر اپنی والدہ کو بغیر بتائے ہر ہفتے میرے پاس آتے ہیں۔ اپنے بیٹے کو گود میں لیتے ہیں۔ اسے خوب پیار کرتے ہیں۔ ساتھ ہی اس سے کہتے ہیں کہ بیٹا میں بہت مجبور ہوں۔ بیوی اور اولاد کی خاطر اپنی ماں کی نافرمانی نہیں کر سکتا۔

میں اپنے شوہر سے کہتی ہوں کہ مجھے اپنی والدہ سے اور خاندان کے دوسرے لوگوں سے بات کرنے دیں لیکن میرے شوہر مجھے یا میرے گھر والوں کو کسی سے بات کرنے کی اجازت بھی نہیں دیتے۔

جواب: ماں باپ کا ادب احترام کرنا، ان کی خدمت کرتے رہنا، انہیں خوش رکھنے کی کوشش کرنا، یہ سب کام اولاد کی سعادت مندی کی دلیل ہیں خصوصاً ضعیف عمری میں تو والدین کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ اس دنیا میں ہر انسان مختلف رشتوں ناطوں سے وابستہ ہوتا ہے۔

اسلام دین فطرت ہے۔ دین فطرت نے ہر

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک
(67) کی پہلی دو آیات

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ساس اور شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور ان کے طرز عمل میں مثبت تبدیلی اور آپ کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔

بیٹے کی خاطر

زندہ رہنا چاہتی ہوں

☆☆☆

سوال: میری والدہ ایک غریب اور بیوہ خاتون ہیں۔ میری عمر ستائیس سال ہے۔ میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔ یہ شادی غیروں میں ہوئی۔ یہ رشتہ میرے چھوٹے بھائی کی وجہ سے ہوا۔ ان صاحب کی دعا سلام میرے بھائی سے تھی۔ ان کے والدین بھی دنیا میں نہیں ہیں۔
والدہ نے میرے ماموں کو ان کی معلومات

کرنے کا کہا تو انہوں نے ہمیں اطمینان دلایا، جبکہ ماموں نے کوئی معلومات ہی نہیں کی تھیں۔

شادی کے ایک ماہ کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ یہ شخص کوئی کام نہیں کرتا۔ بڑے دوستوں اور عورتوں کی صحبت میں رہتا ہے۔ لوگوں کو بے وقوف بنا کر پیسے بٹورتا رہتا ہے۔ اس نے میری سونے کی ایک انگوٹھی اور جہیز کی قیمتی اشیاء بھی میرے علم میں لائے بغیر فروخت کر دیں۔
ہم جس مکان میں رہتے ہیں وہ کرایہ کا ہے۔

اس مکان کا کرایہ تین ماہ سے نہیں دیا۔ محلہ کے دکان دار اپنا ادھار مانگنے گھر پر آجاتے ہیں لیکن اس کو کوئی فکر نہیں ہے۔ قرض دار گھر آ کر مجھے تنگ کرتے ہیں۔

شادی کے تقریباً تین ماہ بعد ہی میں امید سے ہو گئی۔ لوگوں کے بار بار تقاضے سے تنگ آ کر میں نے بہت شور شرابا کیا تو اس شخص نے مکان بدلنے کا بہانہ بنا کر کہا کہ کچھ دن تم اپنی ماں کے گھر رہ لو، میں مکان کا بندوبست کر کے تمہیں لے جاؤں گا۔ اس طرح اپنے بچے کچھ سامان کے ساتھ میں اپنی والدہ کے گھر آ گئی۔

اپنی والدہ کے گھر آئے ہوئے مجھے کئی ماہ ہو گئے ہیں لیکن میرے شوہر نے پلٹ کر میری خبر نہ لی۔ فون کرتی ہوں تو ریسپو نہیں کرتا۔ میسج کے ذریعہ کہتا ہے کہ میں تمہارا خرچہ نہیں اٹھا سکتا۔ زندگی بھر اپنی شکل نہیں دکھاؤں گا۔ تم اپنی نئی زندگی شروع کر لو میری طرف سے کوئی پابندی نہیں ہے۔

مجھے اللہ نے ایک پیارا سا بیٹا دیا ہے۔ ڈیلیوری کے اخراجات کے لیے میری بوڑھی والدہ نے قرض لیا۔ میرے شوہر نے مجھے نئی زندگی شروع کرنے کا مشورہ تو دے دیا مگر مجھے رشتہ ازدواج سے علیحدہ نہیں کیا۔ یہ رشتہ ہونے کے وقت میرے سگے ماموں نے بھی ہمیں دھوکے میں رکھا۔ یہ دنیا کتنی ظالم ہے۔ اپنوں پر بھی بھروسہ اٹھ گیا ہے۔ کیا غریب ہونا ہی بد قسمتی کی بات ہے....؟

یہ ہے کہ میں جو بھی کام شروع کرتا ہوں اس میں کامیاب نہیں ہوتا۔ کبھی تو کام چل کر بند ہو جاتا ہے، کبھی شروع کرنے سے پہلے ہی سارا معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔

سات سال پہلے میں ملازمت کے سلسلے میں بیرون ملک گیا۔ اس وقت میری عمر تینیس سال تھی۔ ایک سال وہاں ملازمت رہی پھر حالات خراب ہونے لگے اور میری مخالفت شروع ہو گئی۔ مجبوراً میں اپنے ملک واپس آ گیا اور اپنے والد صاحب کے ساتھ کام کرنے لگا۔ میرے والد صاحب پلمبر ہیں۔ ان کی آمدنی سے گھر کا خرچہ بہت مشکل سے پورا ہوتا ہے۔

برائے کرم کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے کام میں حائل تمام رکاوٹیں دور ہو جائیں اور رزق میں کشادگی عطا ہو۔

جواب: عشاء کے نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 37

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور روزگار کے حصول میں آسانی اور معاشی خوشحالی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فلق اور سورہ الناس پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حفیظ یا سلام یا افتتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہیں۔

انکل! میں اس بد معاش آدمی کے ساتھ رہنا نہیں چاہتی۔ مجھے اس سے چھٹکارہ چاہیے مگر مجھے اس کا کوئی اتا پتا ہی معلوم نہیں ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ میرا حق مہر ادا کرے اور مجھے اور میرے بچے کو زندگی بھر پریشان نہ کرے۔ میں اب اپنے بیٹے کے لیے جینا چاہتی ہوں۔

جواب: آپ کا خط پڑھ کر بہت افسوس ہوا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہمت عطا فرمائیں۔ آپ کی والدہ محترمہ کو ہمت حوصلہ اور اجر عطا فرمائے اور آپ کے حالات جلد بہتر ہوں۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کو ایک بیٹے سے نوازا ہے۔ میری دعا ہے اللہ تعالیٰ کی مدد آپ کے شامل حال رہے۔ آمین

آپ اللہ پر بھروسہ رکھیے۔ ان شاء اللہ کوئی نہ کوئی سبیل بن جائے گی اور معاملہ احسن طریقہ سے حل ہو جائے گا۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 257

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کامیابی کیوں نہیں ملتی....؟

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرا مسئلہ

تین مستحق افراد کو دو وقت کا کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مند کی مدد کریں۔

اپنی دونوں بیٹیوں سے کہیں کہ وہ شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔

کاروبار ختم ہو رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہم پانچ بھائی ہیں۔ تین بھائی ایک

کاروبار سے منسلک ہیں۔ گزشتہ دو سال میں

بھائیوں کے کام میں بہت کمی ہوئی ہے۔ تینوں

بھائی شادی شدہ ہیں۔ کاروبار کے زوال کے ساتھ

ساتھ بھائیوں میں آپس میں اختلافات بھی شروع

ہو گئے۔ ایک کہتا ہے کہ تم خرابی کے ذمہ دار ہو۔

دوسرا کہتا ہے کہ میں نہیں تم ذمہ دار ہو۔ ہر بھائی

ایک دوسرے کو قصور وار قرار دیتا ہے۔

ہمارے والد صاحب بیمار ہیں۔ انہوں نے

سمجھایا کہ یہ وقت بھی گزر جائے گا۔ کاروبار میں

اونچے بیچ ہوتی رہتی ہے مگر میرے بھائی نہ مانے

اور بات کاروبار علیحدہ کرنے تک پہنچ گئی۔

ہماری سمجھ میں کچھ نہیں آیا کہ یہ سب کیا

ہو رہا ہے۔ ہمارے بھائی تو ایک دوسرے پر جان

چھڑکتے تھے۔ ہماری والدہ قریبی مسجد کے امام

صاحب کے پاس گئیں اور انہیں تمام حالات

بتائے۔ انہوں نے بتایا کہ کسی نے ان کے کاروبار

کو ختم کرنے کے لیے کچھ عمل کروا دیا ہے۔ اس

ہر جمعرات کسی مستحق کو کھانا کھلایا کریں۔

بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹیں!

☆☆☆

سوال: میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی

شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔ اس کی شادی میں بھی

بہت رکاوٹیں تھیں۔ اس کی شادی تیس سال کی

عمر میں ہوئی۔ میری دوسری بیٹی کی عمر ستائیس سال

ہو گئی ہے۔ اس کے رشتے آتے ہیں، بعض لوگ

پسندیدگی کا اظہار بھی کرتے ہیں لیکن بعد میں کوئی

مثبت جواب نہیں دیتے۔

کسی نے حساب لگا کر ہمیں بتایا ہے کہ آپ کی

تمام بیٹیوں کی شادیاں تیس سال کی عمر کے بعد

ہوں گی۔ یہ سن کر ہم میاں بیوی بہت پریشان

ہیں۔ سمجھ نہیں آتا کہ یہ کیسی بندش

ہے.... برائے مہربانی ہماری بیٹیوں کی اچھی جگہ

شادی کے لیے کوئی وظیفہ بتادیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ آپ کی بیٹیوں کے

جلد از جلد اچھی جگہ رشتے طے ہو جائیں اور انہیں

ازدواجی زندگی کی ڈھیر ساری خوشیاں نصیب

ہوں۔ آمین۔

عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود

شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39)

کی آیت نمبر 33-34

پڑھ کر اپنی بیٹیوں کی اچھی جگہ شادی کے

لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اس عمل کے دوران ہر جمعرات کو کم از کم

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں
اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

کر معاشی حالات میں بہتری، کاروبار میں برکت
و ترقی کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
اپنے بھائیوں سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت
سے اللہ تعالیٰ کے اسماء
یا حفیظ یا سلام یا واسع یا رزاق
کا ورد کرتے رہیں۔

نہ جانے کس کی نظر لگ گئی!

☆☆☆

سوال: میری شادی کے دو ڈھائی ماہ بعد
اچانک انتہائی عجیب و انوکھی قسم کی تکالیف کا
آغاز ہوا۔

رات کو تقریباً گیارہ بجے پورے جسم میں کپکپی
، تھر تھر ہٹ شروع ہو جاتی۔ گردن دائیں بائیں
اور پیچھے کی طرف کھینچنے لگتی۔ سر پر اس قدر دباؤ
پڑتا کہ گردن گلے کے ساتھ نیچے مل جاتی۔ پورے
جسم میں بہت زیادہ لاغری آ جاتی، چلنے پھرنے کی
ہمت مکمل طور پر ختم ہو جاتی۔ جسم کا رنگ تبدیل
ہونا شروع ہو جاتا، کبھی پیلا، کبھی زرد اور کبھی
سیاہ۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے تک یہ کیفیت رہتی۔ اس
کے بعد میرا پورا جسم مزید کچھ گھٹنے بے کار رہتا۔

کچھ عرصہ بعد یہ اوقات تبدیل ہو گئے اور
اب صبح کے وقت اسی طرح کی تکالیف کا زیادہ غلبہ
رہتا۔ ویسے عام حالات میں بھی تھوڑی تھوڑی دیر

بد عمل کی وجہ سے یہ بھائی آپس میں ایک
دوسرے سے بیزار ہو رہے ہیں تاکہ آپس میں
اختلافات پیدا ہوں اور ان کا کاروبار ختم ہو جائے۔
اب ہمارے بھائی ایک دوسرے سے بات
کرنا تو دور کی بات ہے وہ تو ایک دوسرے کی شکل
دیکھنا بھی گوارا نہیں کرتے۔

برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ ہمارے
بھائی اس بندش سے نکلیں اور انہیں ہوش آئے کہ
آپس میں لڑنا، جھگڑنا خود ان کے لیے اور ان کے
کاروبار کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ
سورۃ الفرقان (25) کی آیت 58 کا ابتدائی حصہ

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ

اور سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 111

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ
پڑھ کر بھائیوں کا تصور کر کے دم کر دیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق،
سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت
الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب بھائیوں کو
پلائیں۔ یہ دم کیا ہو اپانی اپنے گھر کے چاروں کونوں
میں بھی چھڑک دیں۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ
آل عمران (3) کی آیت 37
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ

میں کوئی نہ کوئی تکلیف ہوتی لیکن مخصوص اوقات میں یہ تکلیف بہت زیادہ ہوتی۔

ملازمت کے معاملات بھی متاثر ہونے لگے۔ جوں ہی دفتر جانے کی تیاری کرتا تو اچانک ناقابل برداشت قسم کی تکلیف شروع ہو جاتیں۔ اگر ہمت و حوصلہ کر کے گھر سے دفتر کے لیے نکل پڑتا تو آدھے راستے سے ہی واپس آ جاتا۔ اپنی کیفیت کی وجہ سے مجھے ملازمت سے بھی ہاتھ دھونے پڑے۔

دوران تکلیف مختلف قسم کے میڈیکل ٹیسٹ اور دماغی و ذہنی چیک اپ بھی کروایا۔ تمام ٹیسٹ نارمل آئے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ بظاہر دیکھنے میں بالکل محسوس نہیں ہوتا کہ مجھے کوئی تکلیف ہے لیکن اندرونی طور پر میرا پورا جسم بالکل مفلوج و کھوکھلا ہو چکا ہے۔ انتہائی پریشانی میں ہوں۔ ایک طرف جسمانی تکلیف تو دوسری طرف بے روزگاری ہے۔ معلوم نہیں مجھے کس کی نظر لگ گئی ہے۔

محترم وقار عظیمی صاحب!...! میں آپ سے مدد کا طلبگار ہوں۔ یہ کوئی اوپری اثرات ہیں یا کوئی جادو سحر ہے یا جنات۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت 58

اور سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 111 سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف، اکیس مرتبہ سورہ فتح (48) کی آیت 26 تین مرتبہ سورہ فلق، تین سورہ الناس اور آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا مہمین یا ولی یا سلام

کا ورد کرتے رہیں۔

ہلکی زود ہضم غذائیں لیں۔ کھانوں میں نمک کم سے کم استعمال کیجیے۔

شوہر کے جیل سے رہا ہونے کے بعد، بیوی کے بدلے ہوئے رویے

☆☆☆

سوال: میں ایک ریٹائرڈ سرکاری ملازم ہوں۔ اپنی بعض غلطیوں کے سبب مجھے جیل جانا پڑا۔ قید کے دوران میرے بیوی بچوں نے میری جلد رہائی کے لیے بہت زیادہ کوششیں کیں۔ چند سال جیل میں قید رہنے کے بعد آخر کار مجھے رہائی مل گئی۔

جیل سے گھر آنے کے بعد میں نے اپنی بیوی اور بچوں کا رویہ بہت بدلا ہوا پایا۔ بیوی اور بچے میری قید کے دوران تو میرے لیے بہت پریشان رہے اور میری رہائی کی کوششیں بھی کرتے رہے لیکن رہائی کے بعد وہ مجھ سے ٹھیک طرح بات بھی نہیں کر رہے۔ میری بیوی کے رویے میں میرے لیے سرد مہری بھی بہت زیادہ ہے۔ میری بیوی نے مجھ سے ازدواجی تعلقات قائم کرنے سے

اس رقم کے حصہ داروں نے آپ کا ساتھ دیا۔
صرف آپ کی اہلیہ اور بچے آپ کے لیے
پریشان رہے۔ انہوں نے محلے والوں اور خاندان
والوں کی باتیں بھی سنیں اور آپ کی پیشیوں پر
بھی جاتے رہے۔

اب آپ کی سزا پوری ہو چکی ہے۔ آپ قید
سے رہا ہو گئے ہیں۔ لیکن آپ کی اہلیہ اور بچے جن
ان دیکھی زنجیروں میں جکڑے ہوئے ہیں ان سے
آزادی میں ان لوگوں کو کافی وقت لگ جائے گا۔
رات سونے سے پہلے وضو کر لیں۔ اپنے
گناہوں پر شرم ساری کے ساتھ اللہ سے معافی
مانگیں اور حضوری قلب کے ساتھ کچھ دیر
تک پڑھیں

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ
اس کے بعد 101 مرتبہ سورہ الزمر (39)
کی آیت 53

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی
روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

صاف انکار کر دیا ہے۔ وہ کہتی ہے کہ قید کے
دوران اسے اور بچوں کو خاندان بھر میں ذلت و
رسوائی کا سامنا کرنا پڑا۔ خاندان میں کسی نے رہائی
کے لیے مدد کرنا تو درکنار ان سے عام میل جول
تک گوارا نہ کیا۔

میری بیوی کہتی ہے کہ انہیں جس کرب و
اذیت کا سامنا کرنا پڑا اس کی وجہ صرف میں
ہوں۔ اب وہ میرے ساتھ کوئی محبت بھرے
تعلقات نہیں رکھنا چاہتی۔ اس نے یہ بھی کہا کہ
اگر میں نے ازدواجی تعلقات کے لیے زور زبردستی
کی تو وہ مجھ سے خلع لے لے گی۔

میری بیوی نماز روزے کی پابند ایک بہت
نیک خاتون ہے۔ اس نے زندگی کی مشکلات میں
ہمیشہ میرا بہت ساتھ دیا۔ وہ میاں بیوی کے
تعلقات میں بیوی کے فرائض سے بھی اچھی طرح
واقف ہے لیکن اب وہ اپنے یہ فرائض ادا کرنے پر
تیار نہیں، کہتی ہے کہ میری وجہ سے اسے اور
بچوں کو بہت زلیل ہونا پڑا ہے۔ اب اس کا دل
میرے قریب ہونے پر راضی نہیں ہے۔

جواب: شریف خاندان کا کوئی ایک فرد
جرائم کی دلدل میں پھنس جائے تو خاندان کے
سب افراد بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔

کئی لوگوں کی دیکھا دیکھی تیز رفتاری کے
ساتھ بہت ساری دولت کمانے کی ہوس میں ناجائز
اور حرام ذرائع اختیار کرنے کا نتیجہ آپ نے دیکھ
لیا۔ جب آپ پر مقدمہ بنا تو نہ دفتر میں حرام
کمانے کا مشورہ دینے والے ساتھ کھڑے ہوئے نہ

Protecting
your WORLD

Making you feel secure with
our trained guards



SOS PAKISTAN

*Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi*

SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan

Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055

E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com



All New TOYOTA

YARIS

1.3 and 1.5 Available for Booking

YARIS
IS POWERFUL



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