

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

ستمبر ۲۰۰۰ء

پیرا پنی پتہ
۱۰۰



یہ پیرا پنی پتہ کونسا ہے
اور کونسا ہے خوار و جاہل

سب ایڈیٹر

☆ اعزازی معاونین

جمیل احمد خان

☆ سیدہ راشدہ عفت

☆ سعیدہ خاتون

☆ سمیل احمد

سر کولینشن منیجر

محمد ناصر

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)	سالانہ 340 روپے
مشرق وسطیٰ اور عرب ممالک	سالانہ 800 روپے
ترکی - مصر - انڈونیشیا - سری لنکا - نیپال - ایران - برا	سالانہ 800 روپے
مالدیپ - لنگاویپ - بھارت - بنگلہ دیش	سالانہ 800 روپے
ہالینڈ - تھائی لینڈ - چین - تائیچیا - ملائیشیا - جاپان	سالانہ 1000 روپے
آسٹریلیا - نیوزی لینڈ - امریکہ - کینیڈا	سالانہ 1200 روپے

خط و کتابت کا پتہ

1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی 74600 پوسٹ بکس 2213 - فون نمبر: 6688931

فیکس: 6621037 - ای میل: roohani@pienet.net

ایڈیٹر و پبلشر و قاریوسف عظیمی نے فرخ اعظم کے ذریعہ تمام مکتبہ تاج الدین سے طبع کردا کر
1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے (۳) جس نے علم سکھایا قلم سے
اسلامی سائنس روحانی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

روحانی ڈائجسٹ

مہرآل پاکستان نیریز پبلسٹس

سرپرست اعلیٰ

ابدال حق قلم دربابا اولیاء

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ایڈیٹر

وقار یوسف عظیمی

Room No. 8, Masjid-e-Hanafi
Block 16, Sector 11-F
G-10/1, Block 16
New Market
Karachi

کے پیمانے

8	☆☆☆	نور الہی نور نبوت..... اللہ کا ذکر ذہنی بے سکونی کا بھڑکنا ہے۔
10	☆☆☆	صدائق جوس..... اللہ کا دوست بن کر ہر طرح کے غم اور خوف سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔
13	قارئین کرام	دہستان خیال..... معزز قارئین کرام کے گرامی ہے۔
16	قلم ربابا لایا	رباعیات..... علم حقیقت کے نور میں ڈوبی عارفانہ رباعیات۔
39	☆☆☆	ڈپریشن۔ اہل رائے کیا کہتے ہیں..... ملک کے دانشور، مفکر، قانون دان اور دیگر افراد کی رائے۔
49	☆☆☆	ڈپریشن کے مختلف بیرونی..... ڈپریشن کا سبب بننے والے عوامل اور محرکات۔
57	خالد ریاض ایڈوکیٹ	بیماری عدالتیں..... انصاف جٹے میں تاجر سے ڈپریشن میں اضافہ ہو رہا ہے۔
67	عامر عقی	آف بہ گھرداری..... بے سکونی ہماری گریز زدگی پر کون کون سے روپ میں حملہ آور ہے؟
105	رقت طلعت	کیویٹر پلاننگ..... گس ہائی کے ذریعے کم سرمائے سے زیادہ آمدنی حاصل کی جا سکتی ہے۔
109	بارون الرشید	دائمی حقیقت..... مختصر لیکن نہایت جامع کالم جو آپ کو بہت کچھ سونچنے پر مجبور کر دے گا۔
117	☆☆☆	ایوان فکر..... گریڈ چٹش کی شکار ایک ہی کی پناہ..... آپ اس کا کیا عمل پیش کرتے ہیں؟
123	محمد منور عرفان	رنگوں کے رنگ..... رنگوں کی حقیقت اور ان کے اثرات پر مہینہ نیا سلسلہ۔
127	طارق محمود (ریڈ فورڈ)	سائنس کی سائنس..... سائنس پر ہونے والی جدید اچھوتی تحقیق کا احوال۔
133	لووردو	کاری..... سندھ میں عورت کے استحصال پر دلگداز اقلیت۔
139	سعید خاتون	قندیل..... لوہے محفوظ کی کمائیوں میں سے ایک ایسی کمائی جو دل کے تاروں پر ہار ہار ہرائی جا رہی ہے۔
147	میر حسین کیف	ذوقِ آگہی..... علم، آگہی کی تلاش میں سرگرداں ایک نوجوان کی سرگزشت۔
155	تورائین قاضی	نتیہ مسافر..... تاریخ کے اوراق سے ایک عبرت انگیز سلسلہ وار کہانی۔
161	سید نعمان ظفر	پیم نشین رسول ﷺ..... حضرت ابو بکر صدیقؓ کا ایمان افروز تذکرہ۔
165	مرتبہ: سید نعمان علی	مشعل معرفت..... اولیائے کرام کی پاکیزہ زندگی کے منتخب واقعات۔
167	مرتبہ: دانش علی	حاصل مطالعہ..... قارئین کرام کے پسندیدہ فکری و اصلاحی اقتباسات۔
169	ادارہ	قرآنی انسائیکلو پیڈیا..... کتابِ نعمت و معرفت قرآن کی تعلیمات پر مبنی سلسلہ۔
173	اشیخ عقی	روحانی سوال و جواب..... سائنس کی مشقوں کے ساتھ مراقبہ نوری کیا اہمیت ہے؟
177	احتشام الحق	ایک ادیب ایک تعارف..... پروین چیلو اور مظہر حامد کا تعارف۔
179	☆☆☆	قرینہ خیال اقد سخی..... شعر و سخن سے دلچسپی رکھنے والے قارئین کے لئے بطور خاص۔
181	پوستی	گوشہ کتب..... کرو سوتیلی اور شائے آقا ربمبرہ۔
183	مرتبہ: نعمان ظفر	شوخی تحریرو..... اردو ادب کے نثری فن پاروں سے دلچسپ انتخاب۔
185	عبید خان	ہمارا جسم مثالی..... ادراہ پر جدید و قدیم تحقیق پر مبنی سلسلہ۔
189	ذوالفقار علی	یہ دل کی بات ہے..... امراض دل کی قیام، وجوہات اور ان سے احتیاط کیسے کی جائے؟
195	شرجیل مٹ	پالک کولہ پالک نہ سمجھیں..... یہ ہمیں بیوقوف بنانے کی فرمائش کرتی ہے۔
201	مدف قر	جلد کی شادابی اور خوبصورتی..... حسین و شاداب اور عمری عمری رنگت کے لئے آسان طریقے۔
205	مرتبہ: حسن احمد شیخ	جہاں نما..... دلچسپ و عجیب عارفانہ واقعات اور سائنسی حقیقتات پر مبنی سلسلہ۔
207	ادارہ	معلومات عالم/ اس ماہ کے بہترین مضامین.....
209	مرتبہ: محمد ذیشان خان	بچوں کا روحانی ڈائجسٹ..... بچوں کے لئے خصوصی کمائیاں اور متفرقات۔
215	ادارہ	انعامی مقابلوں کے نتائج..... انعام یافتگان محمد عمران شاہد، فیصل آباد، انیلہ، سلم، لاہور۔
217	ادارہ	روحانی بینگ رائٹرز کلب..... نئے نگاروں کی تجزیوں کا ہر رنگ گلدستہ۔
223	راوی: طاہر ونگار	میزبان رسول ﷺ کے دیس مہر..... اشیخ عقی کا دورہ استنبول کا احوال۔
227	ادارہ	افق..... روحانی فن کی سرگرمیوں پر مبنی روداد۔
237	ادارہ	محفل مراقبہ..... ان خواتین و حضرات کے ہم جن کے لئے محفل مراقبہ میں اجتماعی دعا کی گئی۔
243	روحانی طالبات و طلباء	ماورائی دنیا..... روحانی طالبات و طلباء کی روحانی ولرواات و کیفیات۔
249	خواجہ شمس الدین عقی	روحانی ڈاک..... اطلاع امراض اور پیچیدہ نفسیاتی و روحانی مسائل کا کامل۔

عالمی ڈپریشن

دور قدیم ہو یا دور جدید جب بھی نوع انسانی نے وحی الہی سے منہ موڑا ہے مصائب و آلام میں مبتلا ہو گئی۔ آج بھی اگر اس خوفناک روش کو نہ چھوڑا گیا تو مستقبل کے بھیاک تصادم نوع انسانی کی راہوںک رہے ہیں..... (جمیل احمد خان - 21)

ڈپریشن اور اس کا صحیح علاج

بے سکونی اور ذہنی دباؤ کے کیماٹی، جذباتی اور ماحولیاتی اثرات اور ان کے حل پر ماہرین طبی نفسیات اور ماہرین نفسیات کے درمیان مد معززہ اگرہ..... (☆☆☆ - 31)

ڈپریشن بیماریوں کے لئے دعوتِ عام

جدید حقیقتات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ڈپریشن امراضِ دل، معدے کے امراض، کینسر، اعصابی بیماریوں اور مستقبلِ ذہنی تکان کو صحت کے دستِ خوان پر دعوت دے سکتا ہے..... (سید اسد علی - 61)

فطرت سے دوری

جب آدمی اپنے لطیف لاشعوری مرکز یعنی فطرت سے دور ہو کر ذہن کو مادی وسائل پر ہی فوکس کر لیتا ہے تو وہ خوشی کے لطیف احساسات سے محروم ہونے کے بعد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے..... (رخسانہ کوثر - 71)

ایک پیمبرانہ حکمتی

دماغی غلیبوں میں برقی رو کا نظام خراب ہو تو آدمی کے حواس اور تخلیقی صلاحیتیں مجذب ہونے لگتی ہیں۔ اس کی ایک صورت ڈپریشن ہے۔ استغنا کی بدولت برقی رو کا بیڑا رست رہتا ہے..... (میر حسین صدیقی - 77)

مراقبہ اور مارشل آرٹ

گریڈ ماسٹر اشرف طائی نے بتایا "مراقبہ ڈپریشن کا بھڑکنا علاج ہے اور اسے مارشل آرٹ میں خاص اہمیت حاصل ہے۔ اگر مارشل آرٹ سے مراقبہ نکال دیا جائے تو دنیا بھر میں ہی کر رہا ہے"..... (خالد ریاض ایڈوکیٹ - 85)

بے سکونی کا علاج مراقبہ

مرتبہ کی بدولت دماغ پر ایسی لہریں غالب رہتی ہیں جن سے آدمی مد سکون رہتا ہے جب کہ دماغ میں زیادہ سے زیادہ شعوری اشخاص بے سکونی پیدا کرنے والی لہروں کا ہجوم بڑھا دیتا ہے..... (احسن عظیم حامد - 89)

ڈپریشن کا علاج خود کی جگہ سے

سیکینسو قمرانی، جم قمرانی، انیکو پیر، پیناسس قمرانی، کلر قمرانی، یوگا، یونانی علاج اور مراقبہ قمرانی کے ذریعہ علاج کے آسان طریقے جن کے ذریعے اپنا علاج خود کیا جا سکتا ہے..... (ایم ایچ خان - 93)

ڈپریشن سے بچاؤ کیلئے ہر کان دین کی دعائیں اور وظائف

سکون آسان زندگی کے حصول اور ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لئے شایع اعظم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور اولیائے کرام و بزرگان دین کی عطا کردہ دعائیں اور وظائف..... (☆☆☆ - 97)

دعا

خشوع شخصوں اور پھر پورگداز کے ساتھ کی جانے والی دعا سے آدمی خالی الذہن ہو کر اپنے خالقِ حقیقی سے قریب ہو جاتا ہے اس قرب سے ایسی روحانی قوت ملتی ہے کہ وہ ذہنی دباؤ سے نکل آتا ہے..... (مشعل رحیم - 99)

علمائے دینیوں اور تصوف

بعض ائمہ و مدعی علماء راہِ سلوک کے مسافر بھی تھے۔ ان کی تعلیمات میں تصور شیخ، مراقبہ، زیارت، رسول ﷺ کا ہر روز صلاحتی، طریقت، تصرف، جذب و سلوک پر سیر حاصل تھکتی ہی ہے..... (محمد اقبال جیلانی - 111)

نور النہی

”وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں۔ آگاہ ہو دلوں کو اطمینان اللہ کے ذکر سے ہی ملتا ہے۔“ (سورہ رعد)

”اے ایمان والو! تمہارا مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کے ذکر سے غافل نہ کر دیں۔ جو اللہ کے ذکر سے غافل ہو گیا تو یقیناً وہ لوگ ہیں جو خسارہ میں ہیں۔“ (سورہ منافقون)

ذکر کے لغوی معنی یاد کرنے کے ہیں۔ تذکرہ کرنے کو بھی ذکر کہتے ہیں۔ اس لئے کہ تذکرہ کرنا کسی کو یاد کرنے کا اظہار ہے۔ آدمی جب کسی کا نام لیتا ہے، اس کی صفت بیان کرتا ہے تو یہ عمل اس کا ذہنی تعلق مذکور کے ساتھ قائم کرتا ہے۔

ذکر کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ اللہ کے کسی اسم یا صفت کو زبان سے بار بار دہرایا جائے۔ جب تک کوئی شخص اس عمل میں مشغول رہتا ہے اس کا ذہن بھی کم و بیش اسی خیال پر قائم رہتا ہے۔ اگرچہ وقتی طور پر ذہن ذکر سے ہٹ بھی جاتا ہے لیکن ذکر کی میکانیکی حرکت غیر شعوری ارادے کو ذہن سے ہٹنے نہیں دیتی۔ اسے اہل روحانیت نے ذکر لسانی کہا ہے۔

کسی اسم کو مسلسل دہرانے سے ایک ہی خیال ذہن پر نقش ہو جاتا ہے۔ شعوری ارکان کا بڑھنے لگتا ہے اور ذہن کو ایک خیال پر قائم بننے کی مشق ہو جاتی ہے جب ایسا ہوتا ہے تو ذکر زبان سے الفاظ لوہا کرنے میں بار محسوس کرتا ہے اور عالم خیال میں الفاظ لوہا کرنے میں اسے سرور حاصل ہوتا ہے چنانچہ وہ ذکر لسانی سے ہٹ کر ذہنی کرنے لگتا ہے۔ اس درجہ کو ذکر قلبی کہا جاتا ہے۔

پھر ایک موقع ایسا آتا ہے کہ آدمی غیبی طور پر اسم کو دہرانے میں بھی شغل محسوس کرتا ہے پھر اسم کا خیال اس پر غالب آجاتا ہے اور وہ عالم تصور میں پوری وجدانی کیفیت کے ساتھ اسم کے خیال میں ڈوب جاتا ہے۔ ذکر کا یہ مرتبہ یا طریقہ جس میں کوئی شخص اسم کے معانی کا تصور قائم رکھتا ہے مگر اقبہ کہلاتا ہے۔ ذکر کے تمام طریقوں کا مقصد ذکر کے اندر اتنی صلاحیت پیدا کرنا ہے کہ اس کی توجہ کسی اسم کے اندر جذب ہو جائے۔ پہلے پہل ذکر خیال کو قائم کرتا ہے اور مسلسل توجہ سے یہ خیال اس کے تمام ذہنی و جسمانی افعال کے ساتھ اس کے شعور پر غالب آجاتا ہے۔ وہ اللہ کے ساتھ مسلسل رہا حاصل کر لیتا ہے اور کوئی وقت ایسا نہیں گزرتا جب یہ کیفیت اس پر طاری نہ ہو۔ جب یہ کیفیت شعور کا حصہ بن جاتی ہے تو ذکر کی روح عالم ملکوت کی طرف صعود کرتی ہے اور وہ کشف و الہام سے سرفراز ہوتا ہے۔

نور نبوت

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: ”جب کچھ لوگ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے ہیں تو فرشتے انہیں گھیر لیتے ہیں۔ رحمت الہی ان کو ڈھانپ لیتی ہے اور ان پر سکون نازل ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ اپنی بارگاہ میں ان کا تذکرہ کرتا ہے۔“

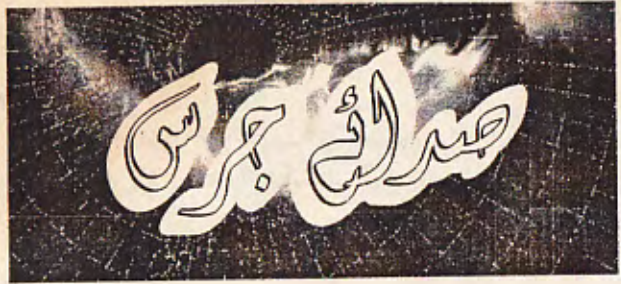
سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے۔ اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں تو سکون و اطمینان کی بادش ہونے لگتی ہے۔ ہم اس ہمہ گیر طرز فکر سے آشنا ہو کر مصیبتوں، پریشانیوں اور عذاب ناک زندگی سے دستکاری حاصل کر کے اس حقیقی مسرت اور شادمانی سے واقف ہو جاتا ہے جو ہندوں کا حق اور ورش ہے۔

جس کے پاس زر و جواہر کے انبار ہیں وہ بھی دوروئی کھاتا ہے اور ستر پوشی کے لئے دو کپڑے پہنتا ہے۔ جس کے پاس دولت نہیں ہے وہ بھی دوروئی کھاتا ہے اور دو کپڑے زیب تن کرتا ہے۔ جس کے پاس دس کمروں کا محل ہے وہ ایک چارپائی کی جگہ پر ہی سوتا ہے۔ کسی نے نہیں دیکھا کہ محل میں رہنے والا آدمی سوتے وقت اتنا تھیل جاتا ہو کہ سونے کے لئے ایک چارپائی سے زیادہ جگہ کی ضرورت اسے پیش آئے۔

دو دو حالتوں میں یہ ضروری ہے کہ آپ سکون آشنائی سے ہمکنار ہوں۔ سکون آشنائی زندگی سے ہم آغوش ہونے اور اطمینان قلب کے لئے ایک الگ طرز فکر ہے اور وہ طرز فکر یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ سے واقف ہو۔ خود سے وقوف حاصل کرنا حقیقت پسندانہ عمل ہے اور حقیقت سے فرار فکشن اور مفروضہ زندگی ہے۔

ہر آدمی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لئے پھرتا ہے اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر آوازوں اور اقبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری زندگی جنت ہے۔ طرز فکر میں ابلیسیت ہے تو تمام زندگی دوزخ ہے۔

بے قراری اور اضطراب سے دستکاری حاصل کرنے کے لئے اسلاف سے ہمیں جو رشتہ ملا ہے اس کا نام مراقبہ ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم اپنے اندر غیبی صفات کو منظر عام پر لا سکتے ہیں۔ ہم خود اپنا راک کر سکتے ہیں۔ ماضی اور مستقبل بھی ہمارے سامنے ایک کھلی کتاب بن جاتا ہے اور اس اور اک کی روشنی میں خوش آئند زندگی ہمارا مقصد بن جاتی ہے۔



ہم بے سکون، پریشان اور ناخوش اس لئے ہیں کہ ہم خوشی سے واقف ہی نہیں۔ غم کو خوشی سمجھ کر اور خوشی کو غم کے دبیز پردوں میں لپیٹ کر ہم ایسا راستہ اختیار کئے ہوئے ہیں جس میں تاریکی اور اضطراب کے سوا کچھ نہیں ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ وہ کونسا راستہ ہے جس میں قدیلین روشن ہیں..... وہ کونسی فضا ہے جس میں شبنم موتی بنتی ہے..... وہ کونسا راستہ ہے جہاں ہر آن پھولوں کی مہک اور جھرنوں کا ساز ہم سے آہنگ ہوتا ہے۔

پہلے دن سے لے کر موت کے سفر تک اندھی آنکھ بھی اللہ کی محبت کو دیکھتی ہے۔ قطار در قطار درخت، رنگین پیراہن سے آراستہ پھول، پانی میں جو اربھانا، آسمان سے باتیں کرتے ہوئے سرسبز و شاداب پہاڑ، جگمگ جگمگ کرتی تاروں بھری رات، سات رنگوں سے روشن دھوپ، ماں کی متا، باپ کی شفقت، بچوں کی کلکاریاں، بھائی کا اخلاص، بہن کی پاکیزگی، بیٹی کا تقدس، آسمان کی چھت، زمین کا چھوٹا..... یہ سب محبت کی کھلی نشانیاں ہیں۔

ہم جسم کو ہی سب کچھ سمجھتے ہیں اور اسی کے ارد گرد زندگی گزارنا ہمارے لئے معراج

ہے۔ چونکہ ہم مادی جسم کو ہی سب کچھ سمجھتے ہیں اس لئے خوشی بھی اسی میں ہی تلاش کرتے ہیں جب کہ ہمارا جسم فانی ہے اور جسم سے وابستہ ہر حرکت فنا کے راستے کی مسافر ہے۔ روح لافانی ہے اس لئے اس شخص کو بھی لافانی کہا جاسکتا ہے جو روح سے واقف ہے۔ روح کی آگاہی سے جو خوشی حاصل ہوتی ہے وہی لافانی اور سچی خوشی ہے۔

ہم رات دن دیکھتے ہیں کہ حالات و واقعات اور ماحول سے جذبات میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ ماحول میں خوف و ہراس پوری فضا کو مسموم کر دیتا ہے۔ گرد و پیش میں غم کی لہریں دوڑتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ خوشگوار ماحول ہر شخص کو شاداں و فرحان رکھتا ہے۔ بہادری کی داستانوں سے ہمارے اندر جذبات اُبھرتے ہیں۔ پھیلی ہوئی ہمساریاں لوگوں کو یہ سہارا دیتی ہیں۔ گرد و پیش میں اگر تساہل، کسمندی اور لاپرواہی کے عوامل کار فرما ہوں تو وہاں رہنے والے لوگوں پر جمود طاری ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر ماحول میں گل گل کرتے فوارے اُبلتے ہیں تو لوگ خوشی سے سرشار ہوتے ہیں۔ گرد و پیش میں امن و آشتی سے عدم تحفظ کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔

ہم اپنی ماں اور اپنے باپ سے اس لئے محبت کرتے ہیں کہ ہمیں یقین ہے کہ ہماری ماں اور ہمارا باپ ہم سے محبت کرتا ہے۔ ہم کسی سے اس لئے خوفزدہ ہوتے ہیں کہ اس کی ذات ہمارے لئے ڈراؤنی بن جاتی ہے۔ اگر ہمیں یقین ہو جائے کہ ہمارا باپ ایسی خوفناک ہستی ہے جو ہمیں جلا کر خاکستر کر دے گی۔ ہمارے لئے اس کا سایہ بھی عذاب بن جائے گا۔ اس دور میں ٹینشن، کشمکش، ذہنی کشاکش اور پریشانی کا ایک بڑا سبب یہ ہے کہ اکثر والدین اپنے بچوں کو ایسے خدا سے متعارف کراتے ہیں جو خوفناک اور ڈرانے والا ہے۔ بچے کے شعور میں یہ خوفناک تصور جب نقش ہو جاتا ہے تو وہ خدا کو ڈراؤنی ذات سمجھ کر اس سے ڈرنے لگتا ہے۔ اس کی غضبناکی سے لرزتا رہتا ہے اور خدا کے ہیبت ناک عذاب سے اس کا ہر عضو کانپتا رہتا ہے۔ چھ ارب آبادی میں ایک آدمی بھی اس

بات سے انکار نہیں کر سکتا کہ ڈر اور خوف، دوری کا سبب ہے۔ ہر شخص جانتا ہے کہ ڈر گھٹن ہے، خوف اضطراب ہے، محبت سے دوری بے چینی اور دو دلوں کے درمیان ایک دیوار ہے۔

کائنات کا تسلسل، کائنات میں توازن اور کائنات میں جاری وساری تخلیقی فارمولے اور کائنات میں مخلوق کا ایک دوسرے سے اشتراک ہمیں باخبر کرتا ہے کہ ہر فرد محبت کے رشتے میں ریشمی ڈوریوں سے بندھا ہوا ہے۔ اللہ محبت ہے۔ ایسی محبت جس کی ساطر رحمت ہے۔ اللہ نے محبت کے ساتھ مخلوقات کو تخلیق کیا ہے۔ اللہ اپنی مخلوق کو وسائل فراہم کرتا ہے۔ ہر فرد بشمول انسان جب پیدا ہوتا ہے تو زندگی گزارنے کے لئے پہلے سے ہر چیز موجود ہوتی ہے۔

کوئی نہیں کہہ سکتا کہ زمین کو اللہ نے پچھو نا اس لئے بنایا ہے کہ اس کے پیچھے غضب ہے۔ کوئی نہیں کہہ سکتا کہ بارش اس لئے برستی ہے کہ اللہ مخلوق کو پیاسا رکھنا چاہتا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ اللہ نے ہوا، چاند، سورج، ستارے اور سمندر انسان کی خدمت کے لئے نہیں بنائے۔ اللہ نے یہ ساری کائنات اپنی مخلوق کی خاطر داری، دلجوئی اور خوشی کے لئے بنائی ہے.....

اللہ خود فرماتا ہے کہ ”میرے دوستوں کو خوف اور غم نہیں ہوتا“۔

دوست سے دوستی کرنے کے لئے قربت ضروری ہے۔ قربت محبت سے حاصل ہوتی ہے غم اور خوف ایسی دو دھاری تلوار ہے جو محبت کو کاٹ دیتی ہے۔ جو بندہ بے سکون ہے، جو بندہ اسزلیں میں مبتلا ہے..... وہ دیکھ زدہ درخت ہے۔ اللہ کی محبت سے سرشار بندہ اللہ کا دوست ہوتا ہے اور جو شخص اللہ کا دوست بن جاتا ہے وہ غم کی آندھیوں اور خوف کے طوفان سے نجات حاصل کر لیتا ہے.....

20، اگست 2000ء

مانچیسٹر۔ انگلینڈ



دستان خیال

دستان خیال میں لکھے والے کرم فرما کر انہی
ہ حضرت سے گزارش ہے کہ وہ اپنے خطوط
اس طرح چھوڑ ڈالیں کہ ہمیں بھیجے کی
چند روز بعد ہی تک یہ وصول ہو جائیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے مضامین نہایت عمدہ، تخلیقی اور تحقیقی ہوتے ہیں۔ جنہیں پڑھ کر علم میں اضافہ ہوتا ہے اور دل کو بہت خوشی و سکون ملتا ہے۔ اس سے ہمارے ملک میں بصرہ تمام انسانوں میں تعمیری اور ترقی پسند سوچ کو فروغ مل رہا ہے۔ یہ ہمیں اپنی ناپیدوں اور کوتاہیوں سے آگاہ کرنے کے لئے آئیے کلام کر رہا ہے۔ پچھلا شدہ بھی اپنی مثال آپ تھا۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے

روحانی ڈائجسٹ معاشرے میں Trend Setter کی حیثیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ اور نئے آنے والے Trends میں اثناء اللہ روحانی ڈائجسٹ کا بہت بڑا حصہ ہو گا۔ ایک اور اہم بات یہ تھی کہ رحمت للعالمین نبی میں عزیز سوانحی نے جو فرمودات رسول ﷺ مرتب کئے تھے اس کا دل نے مجھے بہت متاثر کیا ہے۔ میں نے تمام فرمودات اپنی ڈائری میں نوٹ کر لیے ہیں۔ بے شک یہ عقیم الشان فارمولے ہیں۔ میرے خیال میں سیدنا حضور علیہ السلام کی طرز فکر سے عوام الناس کو آگاہ کرنے کے لئے ہر شمارے میں ایسے ہی منتخب کردہ فرمودات رسول ﷺ کو شامل کیا جانا چاہیے۔ یہ میری آپ سے بڑ زور درخواست ہے۔ امید ہے کہ ضرور غور فرمائیں گے۔

حضرات کی علمی محفل میں شرکت کرنے کے برابر ہے۔ میں نے روحانی ڈائجسٹ جنوری 2000ء سے پڑھنا شروع کیا ہے۔ بلاشبہ دنیا و آخرت سونامی کے لئے یہ مضمون تمام انسانوں کی ترقی اور ترقی پسند سوچ کو فروغ مل رہا ہے۔ اس میں تاریکین کی شرکت یقینی بنانے کے لئے کئی سلسلے ہیں جو کسی بھی رسالے کو مقبول عام بنانے کا راز ہے۔ اس رسالے کی ایک انفرادیت یہ بھی ہے کہ اس میں تاریکین کی رائے کا بہت احترام کیا جاتا ہے اور اس کی مثالیں بھی ہیں جیسے ”انوکھی روح“ کا قبل از وقت ختم کیا جانا، مرگی کے مرض پر تفصیلی مضمون کی اشاعت، جسم مثالی پر تحقیقی نقطہ و سلسلہ، ”قرآنی انسائیکلو پیڈیا“ کے سلسلے کا اجراء وغیرہ وغیرہ۔ لب میں آپ کو اپنی ایک تجویز پیش کرتا ہوں امید ہے کہ آپ اسے بھی اہمیت دے کر شائع کریں گے۔

”دعا“ کے موضوع پر ایک تفصیلی مضمون شائع کیجئے۔ جولائی 2000ء کے شمارے میں ”نور الہی نور نبوت“ کا موضوع دعائی تھا مگر یہ مضمون خاصا مختصر ہوتا ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ اگر ”دعا“ پر مضمون شائع کیا جائے تو اس میں قبولیت دعا کے آسان طریقے ضرور بتائیے گا اور یہ بھی ضرور بتائیے گا کہ کن لوگوں کی دعائیں قبول ہوتی ہیں اور کن کی دعائیں قبول نہیں ہوتیں کیونکہ یہ وہ اہم نکتہ ہے کہ جسے پڑھنے یا جاننے کے بعد لوگ اپنی دعاؤں کی قبولیت کے لئے اپنے اعمال و کردار میں مثبت تبدیلی

روشنی کوڑ۔ لاہور)

روحانی ڈائجسٹ ذہین لوگوں کا پتھر رسالہ ہے جس کا مطالعہ کرنا اہل علم

نہرو را لکھیں گے۔

(ایم۔ اے۔ مثالی۔ کراچی)

(آپ کی خوابش کے احترام میں

”دعا“ کے موضوع پر اسی ماہ

مضمون شائع کر دیا گیا ہے۔ آپ کے

پیش کردہ تمام نکات پر اس

مضمون میں روشنی ڈالی گئی ہے۔)

روحانی ڈائجسٹ ماشاء اللہ دن دو گنی

رات چوٹی ترقی کرتا جا رہا ہے۔ اس کے

مضامین اور تمام مستقل سلسلے بہت معلومات

افزادہ ہوتے ہیں اور ذہین و فکر کی گرہیں

کھولنے میں خاصے مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

لیکن مجھے ایک شکایت ہے کہ آپ روحانی

ڈائجسٹ کی ہر ننگ کے حوالے سے شاید وہ

توجہ نہیں دے رہے ہیں جو اس کا حق ہے۔

بعض صفحات کی ہر ننگ اتنی خراب ہوتی ہے

کہ اسے دیکھ کر سر میں درد ہونے لگتا ہے۔

لکھنے والے نے کتنی محنت اور توجہ سے لکھا

ہوتا ہے مگر ہر ننگ کی غلطی سے اس کی

ساری محنت اکارت ہو جاتی ہے اور ہم اس

اہم بات یا ننگ کے مطالعے سے محروم

ہو جاتے ہیں جسے پڑھ کر شاید ہماری زندگی

میں کوئی مثبت تبدیلی پیدا ہو جاتی۔ میں ہر ماہ

دس شمارے خریدتی ہوں اور اپنے ملنے چلنے والوں میں تقسیم کرتی ہوں۔ وہ لوگ بھی ہر ننگ کے حوالے سے ایسی ہی شکایت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اکثر صفحات ذہل یا سٹنڈ ہوتے ہیں یا پھر پورے پورے مضامین یا سٹنڈ ہونے سے رہ جاتے ہیں۔ ہم روحانی

ڈائجسٹ سے بہت محبت کرتے ہیں مگر وہ ہے کہ ایسی باتوں سے ہمیں شدید ذہنی کوفت ہوتی ہے۔ اگر میں کچھ زیادہ غور لکھ لکھی ہوں تو میری فطرتی کو معاف کر دیجئے گا۔

(کوئٹہ فرورس۔ لاہور)

اس ماہ کا ایک مضمون "دولت پر بیزگاری کے حصول میں معاون ہے"

بہت پسند آیا۔ اس سے ذہن میں یہ بات آئی کہ کوئی چیز اچھی یا بُری نہیں ہوتی ہماری طرز فکر اسے اچھی یا بُری مانتی ہے۔ ایسی دولت جو آدمی کو قارون یا ہامان بنا دے، اخلاق سے عاری کر دے وہ دنیا و آخرت دونوں میں فتنہ ہے۔ دولت کا دوسرا استعمال وہ ہے جو ہمارے پیارے نبی ﷺ، حضرت دلو، حضرت سلیمان، حضرت یوسف، حضرت لہ ریشم اور صحابہ کرام میں حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عثمان غنی، حضرت عبدالرحمن بن عوف اور حضرت ابو ایوب انصاری نے کیا تو سراسر رحمت ہے اور بیزگاری کا ذریعہ ہے۔ اصل چیز ہی طرز فکر ہے اگر اس میں متبیرانہ رنگ ہے تو دولت تقویٰ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے لیکن اگر اس میں شر ہے، شیطانی طرز فکر کارگ ہے تو وہ شخص قارون اور نمرود کی صف میں کھڑا ہے۔ میرے خیال میں دولت اچھی یا بُری نہیں بلکہ اصل میں طرز فکر ہے جو اچھی یا بُری ہوتی ہے۔

(نازنین بیگ)

جب سے روحانی ڈائجسٹ ہاتھوں میں آیا ہے میں اسی کا ہو کر رہ گیا ہوں اس نے ساری توجہ اپنی طرف مبذول کر لی ہے۔ اس میں وہ تمام دلچسپیاں موجود ہیں جو میں مختلف بابا ناموں میں ایک عرصے تک تلاش کر رہا تھا۔ ذوق آگیا، قدیل اور تما سفر جیسی عمدہ، معلوماتی اور دلکش کتابیں

بلکہ ان کو کمائیاں بھی نہیں کمانا چاہئے یہ حقیقت پر مبنی سلسلے ہیں۔ مشعل معرفت جیسے روح پرور واقعات پڑھ کر روح سراب ہو جاتی ہے۔ میری گزارش ہے کہ سارا سارا سے دلچسپی رکھنے والے ہم جیسے قارئین کے لئے ماضی کی عظیم مسلمان شخصیات مثلاً صلاح الدین ایوبی، ٹیپو سلطان وغیرہ یا عزت مآب روحانی شخصیات مثلاً خواجہ معین الدین چشتی اور حضرت نظام الدین اولیاء وغیرہ پر مبنی سلسلہ ورنہ ناول شروع کیا جائے۔ اس سے نہ صرف ان کی معاشرتی و روحانی زندگی کے کئی اہم پہلوؤں سے ہم نوجوان روشناس ہوں گے بلکہ مذکورہ بالا اشخاص کے ایمان کامل، طرز عمل، اظہانِ عمد اور عمدہ حکمت سے بھی آشنائی ہوگی۔ الغرض کہ یہ سلسلہ مجھے یقین ہے بہت دلچسپ اور فائدہ مند ثابت ہوگا۔

(محمد اظفر صاحب۔ کراچی)

اس ماہ پرچے کا مطالعہ کرتے ہوئے بہت خوشگوار تہذیبی دیکھی کہ مضامین کی مناسبت سے تصاویر بھی شائع ہوئی ہیں کہیں کہیں پڑھنے میں وقت ہوتی کیونکہ پر تنگ دست نہ تھی بہر حال تمام مصنفین اپنی تحریروں میں زیادہ سے زیادہ معلومات اٹھتی کرتے ہیں۔ خصوصاً صدائے جرس، جس کا موضوع ہر آدمی کا چہرہ اس کا انداز ہے، بہت دلنشین اور دلچسپ موضوع تھا۔

سید اسد علی کا مضمون کتاب زندگی کا مطالعہ بہت معلوماتی تھا۔ مضمون "عصر حاضر حکمت عملی اور تقاضے" نے مجھ کو دکھ دیا۔ مضمون نگار نے جس طرح حقیقت کی پردہ کشائی کی اور جس طرح حقیقت کو بیان کیا وہ سلیں قابلِ غور ہیں۔

(ڈاکٹر محمد حفیظ۔ وہابی)

روحانی ڈائجسٹ کے مضامین کو تہنیت۔

ہوئی سکتی قوم کو بچانے کے لئے بلاشرع اس طرح کی تحریریں جہاد القلم کی حیثیت رکھتی ہیں۔ میری دعا ہے کہ خدا ہمیں فکری بیداری عطا فرمائے اور ہم سب کو اپنی تمام تر صلاحیتوں سے وطن کی خدمت کرنے کی توفیق و ہمت عطا فرمائے۔ (امین)

(شاہد سلطان۔ حیدرآباد)

روحانی ڈائجسٹ کا معیار پہلے سے بھر ہو گیا ہے مجھے بے حد خوشی ہو رہی ہے جسے بیان کرنے سے قاصر ہوں میں قدحِ سخن میں دو یا تین اشعار بھیجا چاہتی ہوں جو آپ وقت و وقت سے شائع کر دیجئے گا میری ایک تجویز ہے کہ "شوخی" تحریر کریں یہ زیادہ مناسب رہے گا میں نے آپ سے پہلے بھی کہا تھا تصاویر فکریں شائع کریں میں اب بھی عقلمندانہ بات سے اتفاق کروں گی۔

(شرین عثمان شیرانی۔ محمد سندھ)

(فداسخن کے لئے اشعار آپ شاعر کے نام کے ساتھ ارسال کر دیں)

مجھے گمراہ مراقبہاں وہابی شوکت علی کی معرفت روحانی ڈائجسٹ کے مطالعہ کا موقع ملا۔ یہ رسالہ مجھے بہت پسند آیا۔ بلاشبہ یہ ایک علمی رسالہ ہے جس میں ہر مکتبہ فکر کو چاہے وہ کسی بھی طبقے سے متعلق ہو مثلاً سائنس سے ادب یا مذہب سے بہت ہی Knowledge حاصل ہوتی ہے۔

اس میں چوں سے لے کر بڑوں تک جس میں خواتین و حضرات سب شامل ہیں کے من پسند مضامین ملتے ہیں جو نہ صرف کردار کی تعمیر اور جسمانی صحت سے مزین ہوتے ہیں بلکہ اس رسالہ سے انبیاء کی طرز فکر بھی حاصل ہوتی ہے۔

ہی اچھے ہوتے ہیں لیکن روحانی ڈائجسٹ کے اگرت کے شمارہ میں "دولت پر بیزگاری میں معاون ہے" بہت اچھا لگا اس سے ہمیں بہت سے تاریخی حقائق کا علم ہوا جو پہلے ہمیں معلوم نہ تھے۔ اس کے علاوہ سائنس کی سائنس پر مبنی طارق محمود کا مضمون بھی بہت اچھا رہا۔

(جووا افضل شاہ۔ قصور)

اگرت کا شمارہ ماہ تو تمام پندہندہ سلسلے ایک ہی نشست میں پڑھنے شروع کر دیئے۔ روحانی ڈائجسٹ کے سب ہی سلسلے بہت اچھے ہیں۔ آج کے دور میں لوگوں کو رہنمائی کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ ہے اور روحانی ڈائجسٹ یہ فریضہ بخوبی سر انجام دے رہا ہے۔ یہ وقتی بندے کو خدا سے ملا دیتا ہے۔

میری ایک تجویز ہے غور فرمائیں گے۔ قدیل اور ذوق آگیا ہی بہت اچھے سلسلے ہیں جب کہ ہر ماہ ان میں محدود صفحات ہی دئے جاتے ہیں جس سے کتابی کو رپا و تسلسل کا تباہ ہوتے ہیں۔ کتابوں کو مختصر اقساط کے ذریعہ لبا عرصہ تک چلانے کے چاہئے ہر ماہ صفحات زیادہ دئے جائیں۔ (محمد ممتاز۔ نواس طلع میانوالی)

میں ساتویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ تقریباً دو سال سے ڈائجسٹ کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ مجھے آپ کے ڈائجسٹ سے محبت ہو گئی ہے۔ ہر ماہ شدت سے اس کا انتظار رہتا ہے۔ مجھے اس ڈائجسٹ میں سے

اور اگلی نور نبوت سب سے زیادہ پسند ہے۔ اس کے علاوہ چوں کی سبق آموز کتابیاں بھی بہت اچھی ہوتی ہیں اور ہم چوں کو اچھی سوچ دیتی ہیں میری دعا ہے کہ جس طرح یہ رسالہ بڑوں میں مقبول ہے اسی طرح چوں میں بھی ہو۔ میری تمام والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنے چوں کو روحانی ڈائجسٹ کا مطالعہ ضرور کرائیں تاکہ مستقبل میں وہ ایک اچھے انسان بن سکیں۔ عظیمی اکل سے درخواست ہے کہ آپ جلد سے جلد ملتان تقریب لائیں۔ میں آپ سے ملاقات کرنا چاہتا ہوں۔

(محبوب احمد انصاری۔ ملتان)

پچھلے دنوں جناب عظیمی صاحب کی تالیف "محمد رسول اللہ ﷺ" زیر مطالعہ رہی۔ اس کی پہلی جلد میں عظیمی صاحب نے اسل اور رواں الفاظ میں آنحضرت ﷺ کی سیرت طیبہ کا احاطہ کیا ہے جب کہ دوسری جلد میں رسول مقبول ﷺ کے معجزات بیان کر کے ان کی علمی و روحانی توجیہ پیش کی ہے۔ یہ ایک قابلِ قدر تصنیف ہے۔ جس سے ایک عام آدمی سے لے کر اعلیٰ تعلیم یافتہ شخص تک بھر پور استفادہ کر سکتا ہے۔ لیکن ایک بات یہ ہے کہ اس میں قرآنی آیات کا جو ترجمہ دیا گیا ہے وہ بہت پرانی زبان کا ہے مجھے امید ہے کہ آئندہ ایڈیشن میں اس پر غور کیا جائے گا۔

(محمد سلیم شہزاد۔ لاہور)

ہر ماہ کا روحانی ڈائجسٹ ہمارے ذہنوں میں اچھے والے مختلف سوالات کا جواب دے جاتا ہے ہماری کئی کئی اہمیں کو دور کر دیتا ہے اور ہمیں کوئی نہ کوئی سبق دے جاتا ہے لیکن ماہ جولائی کے ڈائجسٹ کی خصوصیت "صدائے جرس" ہے جس کو پڑھ کر بے اختیار میری آنکھوں سے آنسوؤں کی لڑی بہنا شروع ہو گئی اور میرا دل چاہا کہ اس مضمون کو بار بار پڑھتا رہوں اور چٹی بار میں نے یہ تحریر پڑھی دل کا گداز ہوتا گیا۔

(عظیمی اکل سے)

اس تحریر کو شائع کرنے پر میری طرف سے بہت مبارکباد قبول کریں۔ آپ نے اس تحریر کو شائع کر کے مجھ پر اور میرے جیسے دیگر بھائیوں اور بہنوں پر احسان عظیم کیا ہے میں آپ کا یہ احسان بھی فراموش نہیں کر سکتا گا۔

میاں مشتاق احمد کی طبیعت ناساز رہی

گذشتہ ماہ سلسلہ عظیمیہ کے بزرگ رکن، مراقبہاں لاہور کے گمراہ محترم میاں مشتاق احمد کی طبیعت کافی ناساز رہی اور وہ تین ہفتے سے زائد لاہور کے ایک ہسپتال میں زیر علاج رہے الحمد للہ اب میاں صاحب کی طبیعت کافی بہتر ہے اور وہ ہسپتال سے گھر منتقل ہو گئے ہیں۔ تاہم ان کا علاج ابھی جاری ہے۔ تمام احباب اور قارئین سے میاں مشتاق احمد کی مکمل صحت یابی کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

ریاضیات

تکثریادریاضیات

خانے ہیں دماغ کے وہ خالی ہیں سب
چیزیں جو نظر آتی ہیں جعلی ہیں سب
ہر لمحہ بدلتا ہے جہاں کا منظر
نظارے بھی آنکھوں کے خیالی ہیں سب

یوں کہنے کو کہتے ہیں مفکر ہر بات
سمجھا نہ کوئی آج تک کیا ہے حیات
ٹوٹی ہوئی دیوار سے در سے شب و روز
ہر مرغ پکارتا ہے ہیہات ہیہات

شاہوں کا رہا نہ سر نہ تاج اے ساقی
ہے چار طرف اجل کا راج اے ساقی
ہے طول کلام کس نے دیکھی ہے کل
جتنی بھی پیوں پینے دے آج اے ساقی

اک آن ہے میخانہ کی عمر اے ساقی
اک آن کے بعد کیا رہے گا باقی
اک آن میں ہوگی ککشاں خاکستر
اک آن کا فائدہ اٹھالے ساقی



علمی تعاون کیسے؟

موجودہ دور ذرائع ابلاغ کا دور ہے۔ اس دور میں کسی بھی پیغام کو پھیلانے کے لئے ذرائع ابلاغ کا کردار نہایت موثر ہے۔ اس وقت جبکہ پوری دنیا اخلاقی بحرانون کی زد میں ہے، ثقافتی اور تہذیبی یلغار عالم اسلام پر حملہ آور ہے ایسے میں روحانی ڈائجسٹ و رسائل کی کمی کے باوجود مسلسل تیس سال سے لوگوں کی روحانی، مذہبی اور اخلاقی تعلیم و اصلاح میں کوشاں ہے، پیغمبرانِ عظیم السلام کی طرز فکر اور روحانی قدرتی ترویج و اشاعت میں مصروف عمل ہے۔

الحمد للہ روحانی ڈائجسٹ کو سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی علوم کے وارث حضور قلندر بلال اولیاء کی روحانی سرپرستی اور آپ کے شاگرد رشید حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی نگرانی حاصل ہے۔ روحانی بزرگوں کی توجہ اور سرپرستی میں شائع ہونے والے اس رسالہ سے ہزاروں لوگ معرفت الہی کی راہوں پر گامزن ہوئے اور پیغمبرانہ طرز فکر کے تحت زندگی گزارنے لگے۔ روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

ہم آپ کے پسندیدہ رسالہ روحانی ڈائجسٹ کو ماہ مزید بہتر سے بہتر بنانے کے خواہاں ہیں اور اس کے متن مضمون میں مزید نکھار پیدا کر کے معزز قارئین کرام کی روحانی و علمی ترقی پوری کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لئے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کرم فرما قارئین کرام سے درخواست ہے کہ اپنے پسندیدہ رسالہ کے ساتھ اس سلسلہ میں تعاون فرمائیں اور مختلف موضوعات پر کتابیں اور دیگر علمی مواد عطیہ کریں۔ کسی بھی موضوع، عنوان، صنف، نصابی، غیر نصابی، اردو یا غیر ملکی زبان پر نئی اور پرانی کتاب، کتابچہ، رسالہ، جریہ یا ہفت روزہ، سال کیے جا سکتے ہیں۔ آپ کے ارسال کیے ہوئے ایک صفحہ اور ایک کتابچہ کو بھی ہم شکرے اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ جو کتابتیں آپ کے زیر استعمال نہیں ہیں، بوسیدہ یا شکستہ ہو گئی ہیں وہ بھی عطیہ کی جا سکتی ہیں۔ آپ کی یا آپ کے لواحقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلبی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔ روحانی ڈائجسٹ میں معزز عطیہ کنندگان خواتین و حضرات کے نام شکرے کے ساتھ شائع کیے جائیں گے۔

ہم آپ کے علمی تعاون کے منتظر ہیں۔

نیاز مند

دکار یوسف عظیمی

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-1، 1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

وہ معزز کرم فرما خواتین و حضرات جنہوں نے ہماری درخواست پر کتب، رسائل و جرائد ادارہ روحانی ڈائجسٹ کو ارسال کئے ہم ان کے نہایت شکر گزار ہیں۔ ان کے نام درج ذیل ہیں:

- 1- دو کیم ہاز کیم۔ مندوری، فیصل آباد 2۔ محمد طفیل۔ ساغمو 3۔ نسیم اختر۔ کوٹلی، آزاد کشمیر 4۔ امیر آصف۔ راولپنڈی
- 5۔ عدنان جاوید۔ فیڈ کراچی 6۔ فضل حسین۔ خواجہ چوک، گجرات 7۔ نسیم سہارنیش۔ راتھ کراچی 8۔ محمد فرید۔ آگرہ
- تاج کالونی، کراچی 9۔ ضیا سرور کاشف۔ حسن ابدال 10۔ ڈاکٹر محمد فیصل۔ فقیر آباد۔ پشاور 11۔ امیر احمد۔ راولپنڈی
- 12۔ ریاض حسین۔ جنگ صدر 13۔ محراب رومانی۔ طبر کالونی۔ کراچی 14۔ شہزادی سلسلتہ عظیم منظور حقانی۔ کراچی

زیارت نبی ﷺ بعد از وصال نبی ﷺ نمبر

باعث تخلیق کائنات، انسان کامل، رب العالمین کے محبوب رحمتہ للعالمین محمد رسول اللہ ﷺ کی ذات مقدسہ کمروروں کے لئے آسمانے سہاروں کے لئے سہارا اہل فکر و دانش کے لئے معدن علمی، رولو سلوک کے مسافروں کے لئے مینار و نور ہے۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا فیض آپ ﷺ کے پردہ فرمانے کے بعد بھی جاری و ساری ہے۔ تاریخ میں بے شمار مثالیں موجود ہیں جن میں سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے محبت خواب یا میداری لوگوں نے فیض حاصل کیا۔ رسول اللہ ﷺ کا شاد گرامی ہے "جس نے مجھے خواب میں دیکھا اس نے حق دیکھا۔"

روحانی ڈائجسٹ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے اس دنیا سے وصال کے بعد زیارت الہی ﷺ کے ایمان افروز واقعات اور اس موضوع پر دیگر عزائمات پر مشتمل ایک خصوصی نمبر "زیارت الہی ﷺ بعد از وصال الہی ﷺ" نمبر شائع کرنے کا اہتمام کر رہا ہے۔

☆..... سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام خلق اول ہیں۔ آپ ﷺ کی رحمت کائنات میں زندگی بن کر دوڑتی ہے۔

☆..... معلم روحانیت ﷺ سو فیائے کرام کی روحانی تربیت فرماتے ہیں ان میں سے کئی قدسی نفس بدوں کو معلم انسانیت ﷺ کے دربار میں حضور ی حاصل ہوئی ہے۔

☆..... مختلف قارئین کو حضور ﷺ کی زیارت اور دشمن کے مقابلے میں کامیابی کی بھارت کے ایمان افروز واقعات.....

☆..... پیارے نبی ﷺ کی بے کسوں، محتاجوں اور عام لوگوں پر نظر کرم.....

☆..... زیارت نبی ﷺ سے مشرف ہونے کے لئے بزرگان دین کے عطا کردہ اور او دو عاقف.....

☆..... زیارت نبی ﷺ کے درجات۔ میداری اور خواب میں زیارت کے مدارج.....

☆..... میداری میں زیارت کی سکت کس طرح میداری کی جا سکتی ہے؟.....

☆..... زیارت نبی ﷺ کے افروز زندگی پر اثرات.....

☆..... حضور ﷺ کی روحانی مدد اور فیض کے پُر نور واقعات.....

مضمون نگاروں سے گزارش ہے کہ وہ مذکورہ موضوعات میں سے کسی ایک پر اپنے مضامین تحریر کر کے اس طرح ارسال کریں کہ ہمیں 5 اکتوبر 2000 تک موصول ہو جائیں۔

عالمی ڈپریشن

دورِ قدیم ہو یا دورِ جدید جب بھی نوعِ انسانی نے وحیِ الہی سے منہ موڑا ہے مصائب و آلام میں مبتلا ہو گئی۔ آج بھی اگر اس خوفناک روش کو نہ چھوڑا گیا تو مستقبل کے ہمایاگ تصادمِ نوعِ انسانی کی راہ تک رہے ہیں۔

روزنامہ جنگ کی 22، اگست 2000ء کی اشاعت میں ایک چار کالمی خبر نمایاں نرشی کے ساتھ شائع ہوئی ہے جس کے بطلانِ امن کے دعویدار امریکہ نے دنیا میں سب سے زیادہ اہلِ فروخت کیا اور اس کے ذریعے گزشتہ سال گیارہ ارب 8 کروڑ ڈالر کمائے۔ یہ دنیا بھر میں فروخت ہونے والے اسلحے کی مجموعی قیمت فروخت 30 ارب ڈالر کا ایک تہائی حصہ ہے۔ تہذیب و تمدن کے دعویداروں نے آج پوری نوعِ انسانی کو اپنی ہوس کے ہاتھوں خوفناک اسلحے کے دہانے پر زنجیر پا کر دیا ہے۔ یہ اسلحے کے ڈھیر کسی کی دانستہ یا دانستہ ہے و قوتی کی بناء پر کسی بھی لمحے پوری دنیا کو جہنم میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

گزشتہ تین صدیوں کے دوران نوعِ انسانی کے نام

نماذ نجات دہندوں نے جس قدر بھی نظریات پیش کئے۔ ان کی بنیادیں

صرف اور صرف محدود مفادات پر رکھی گئی تھیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج تک ان تمام افکار و نظریات کی کوئی واحد اور جامع تعریف منظرِ عام پر نہیں آسکی ہے۔ ہاں البتہ ان نظریات کے نتیجے میں دنیا کے طول و عرض پر لاکھوں انسانوں کی لاشیں، کروڑوں انسانوں کی بھتیجی ہوئی چیخیں، خاک و خون کا طوفان، ظلم و بربریت کا سیل رواں اور لوہو رنگ تاریخ کے بے شمار صفحات وجود میں آئے ہیں جس کی سطر سطر سے

آپیں، آنسو اور لہو کے قطرے ٹپک رہے ہیں۔ تہذیب جدید ہو یا تہذیب قدیم، انسانوں نے جب بھی سچ کی تلاش کے سفر میں وحیِ الہی سے رشتہ توڑا ہے وہ ہوس کے گرداب میں پھنس کر تارکیوں میں بھٹتا رہا ہے۔ آج دورِ جدید کے انسان کی بے سکونی کا سبب محض دورِ جدید میں ہونا..... ہرگز نہیں قرار دیا جاسکتا..... یہ بھی دراصل حقائق سے فرار کی ایک کیفیت ہے۔ دورِ قدیم میں بھی انسانوں کی بڑی تعداد نے جب جب ذاتی اغراض پر مبنی نظریات کو رائج کر کے اپنے محدود مفادات کی تکمیل کی کوششیں کیں..... تب تب نوعِ انسانی کو کرب سے ہی گزرنا پڑا ہے۔ تاریخ و جملہ وفرات ہو سیری تہذیب، مصری تہذیب، قوم نمود، قوم عاد، بابلی تہذیب، عکاوی تہذیب، یونانی تہذیب، وادی سندھ

جمیل احمد خان

کی تہذیب یا قوم بنی اسرائیل کی دور انگیز داستان تاریخ کے صفحات اور کرہِ لرضی پر موجود قدیم اقوام کے کھنڈرات آج بھی ہمیں اسی جانب نظر کی دعوت دے رہے ہیں۔

گزشتہ تین صدیوں سے نوعِ انسانی تارکیوں میں بھٹک رہی ہے۔ اس تارکی سفر کے دوران چین، روس، امریکہ، برطانیہ، فرانس، جرمنی، اسرائیل، کوریا، یوگوسلاویہ، ویت نام، الجزائر، فلسطین، افغانستان اور عراق

شمر کیسے ملے گا.....؟؟

ہر آدمی ہاتھوں میں لئے پھرتا ہے پتھر محفوظ یہاں پھر کوئی گھر کیسے ملے گا

ماحول میں پھیلی ہوئی بارود کی بو ہے انفاس میں خوشبو کا اثر کیسے ملے گا

جو چھپ گئے ہیں اپنی انا کے حصار میں ان کو سکونِ قلب و نظر کیسے ملے گا

پھلدار درختوں کو جلانے سے پیشتر! یہ سوچ لو جنگل سے شمر کیسے ملے گا

گم ہو گئے جو گردشِ افلاک میں سمجھ ان کو سراغِ شام و سحر کیسے ملے گا

خانزادہ سمیع الوری

میں نفس پرست تہذیب کے نمائندوں نے مختلف ازم کے نام پر دنیا کو دس کروڑ انسانوں کے خون لاشے دیئے ہیں۔ اس تعداد کو حتیٰ بھی نہیں کہا جاسکتا، کیوں کہ عالمی ذرائع ابلاغ پر انہی نفس پرستوں کا عمل کنٹرول ہے۔ لیکن پھر بھی یہ تعداد معلوم انسانی تاریخ میں لڑی جانے والی تمام جنگوں کے مقتولین کی کل تعداد سے کئی سو گنا زیادہ ہی محسوس ہوتی ہے۔

نفس پرستی کے نام پر متعارف کرائے جانے والے نیچرل ازم، ماڈرن ازم، لیبرل ازم، کمیونزم، سوشل ازم، ریٹشل ازم، نیچرل ازم، کزنیو ازم، کمرشل ازم اور نجانے کون کون سے ازم کے پرستاروں کو اس حقیقت پر بھی نظر ڈالنی چاہئے کہ پیغمبر اسلام حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے جب اس دنیائے فانی سے پردہ فرمایا تو اس وقت تک اسلام کی روشنی تیس لاکھ مربع کلومیٹر کے وسیع و عریض رقبے پر پھیل چکی تھی، لیکن یاد رہے کہ اس عظیم الشان پھیلاؤ کے دوران توحید پرستوں کے تقریباً 188 افراد شہید ہوئے اور مشرکین، منکرین اور توحیدی مشن کی راہ میں مزاحمت کرنے والے گروہوں میں سے تقریباً چند سو افراد ہلاک ہوئے اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ پیغمبر اسلام سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تلوار سے ہلاک ہونا تو دور کی بات ہے کوئی شخص زخمی تک نہیں ہوا۔ کیا امن، صلح اور محبت کی ایسی کوئی ایک مثال بھی دنیا پیش کر سکے گی.....؟؟؟؟

اسلحے کے انبار

نئی صدی کے آغاز پر نوع انسانی لرزہ اندام ہے کہ امن، صلح اور محبت کے نام نہاد و عموں دلوں نے دنیا بھر کے وسائل پر قبضہ کر کے اسلحے کے انبار لگائے ہیں۔

یہ 21 اگست کی ایک خبر کے مطابق برطانیہ نے خفیہ طور پر اپنا ایسی اسلحہ خانہ تعمیر کر لیا ہے، جس پر ایسی اسلحہ کے خلاف مہم چلانے والوں نے دعویٰ کیا ہے کہ یہ طرز عمل بین الاقوامی امن معاہدوں کی کھلی خلاف ورزی

ہے۔ برطانوی اخبار آئزور کے مطابق ایک سرکاری رپورٹ حاصل کی گئی ہے جس میں تفصیلاً یہ بات موجود ہے کہ کس طرح برطانوی حکومتوں نے 1978ء سے اب تک 500 سے زائد مرتبہ "سولین ایٹی موو" (غیر جنگی مقاصد کے لئے استعمال ہونے والا ایٹی موو) وزارت دفاع کو منتقل کیا۔ آئزور کی رپورٹ کے مطابق ملحد صنعت و تجارت نے کہا ہے کہ برطانیہ کسی معاہدے کو توڑنے میں ملوث نہیں۔

1968ء میں برطانیہ ان 62 ممالک میں شامل تھا جنہوں نے جوہری عدم پھیلاؤ کے معاہدے پر دستخط کیئے تھے، جس کا مقصد اس طرز کی منتقلیوں کو روکنا تھا۔ رپورٹ میں تفصیلاً بتایا گیا ہے کہ کس طرح 1992ء میں 5 ٹن کے ایٹی موو سے برکشائر میں ٹرائی ٹیم بنانے اور 1983ء میں 100 ٹن یورینیم ایٹی اسلحہ بنانے کے مولوکی تیاری میں استعمال کیا گیا۔ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ 1986ء میں کبریہ کے ایٹی ری پروسیسنگ پلانٹ سے 800 گرام سے زائد ایٹی موو دوسرے ری ایکٹر کو بھیج دیا گیا۔

مطابق مختلف ممالک میں ایٹی ہتھیاروں کی تعداد درج ذیل ہے۔

امریکہ	11,800
روس	22,750
برطانیہ	300
فرانس	500
چین	395
اسرائیل	60
بھارت	20

یہ مندرجات ان تمام ایٹی ہتھیاروں پر مشتمل ہیں جو میزائل، ایئر کرافٹ، آبدوز، وار ہیڈز اور دوسرے ذرائع سے استعمال ہو سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ اسرائیل اور

بھارت کو اب تک ایٹی ریاست کے طور پر ڈیکلیر نہیں کیا گیا ہے اس لئے ان کے پاس موجود ایٹی ہتھیاروں کی تعداد کو حتمی قرار نہیں دیا جاسکتا ہے۔

"انڈر اسٹینڈنگ گلوبل ایٹیو" میں شائع ہونے والے اعداد و شمار کے مطابق مختلف ممالک میں عسکری توسیع پر کئے جانے والے سالانہ اخراجات درج ذیل ہیں۔

امریکہ	32 بلین ڈالرز
فرانس	4.8 بلین ڈالرز
یو کے	3.2 بلین ڈالرز
نیٹو کے ممالک	تین بلین ڈالرز
دیگر ممالک	پانچ بلین ڈالرز

یاد رہے یہ تعداد سال 1996ء تک کی ہے۔ اب آئیے 1993ء سے لے کر 1995ء تک کے عرصے میں مختلف ممالک کی عسکری درآمدات کا جائزہ لیتے ہیں۔ یہ اعداد و شمار "انڈر اسٹینڈنگ گلوبل ایٹیو" سے حاصل کئے گئے ہیں۔

سعودی عرب	22.5 بلین ڈالرز
مصر	4.5 بلین ڈالرز
امریکہ	3.6 بلین ڈالرز
جنوبی کوریا	3.5 بلین ڈالرز
تائیوان	3.2 بلین ڈالرز
ترکی	3 بلین ڈالرز
یونان	2.2 بلین ڈالرز
اسرائیل	2.1 بلین ڈالرز
کویت	2.1 بلین کروڑ
آسٹریلیا	2 بلین ڈالرز
جاپان	2 بلین ڈالرز
ملائیشیا	1.9 بلین ڈالرز

یعنی دنیا کے 56.7 بلین ڈالرز کا قیمتی سرمایہ جس کے ذریعے بھوک، قحط، خشک سالی، جہالت اور اس جیسے بھیمانک مسائل جس میں جہلا انسانیت سبک دہی ہے، کو دور کر کے

دنیا کو جنت لرضی بنایا جاسکتا تھا، سکتی بلکہ کئی انسانیت ہی کو جہنم بردبار کر دینے کے عزم و دلہلوے کے ساتھ اسلحے کے انبار جمع کرنے پر بے دریغ خرچ کیا جا رہا ہے۔

امریکہ، اسرائیل، کویت، سعودی عرب اور یونانی میں 1000 امریکی ڈالرز سے زیادہ کی کس سالانہ فوجی اخراجات ہیں۔ فرانس، ہاروے، ہونگ کونگ، عمان اور متحدہ عرب امارات میں 751 سے لے کر 1000 ڈالرز سالانہ فوجی اخراجات ہیں۔

جون 2000ء کے روزنامہ جنگ میں یہ خبر شائع ہوئی تھی کہ امریکی سائنسدانوں نے ایٹی تجربات پر پابندی کے معاہدے میں سے ایک چودہ روزہ نکال لیا ہے۔ CBS نیوز کے مطابق NIF نیشنل انجین فیسیلٹی کے تحت لیزر شعاعوں کے ذریعے ایٹی ہتھیاروں کی کارکردگی کا باسانی پتہ لگایا جاسکے گا۔ رپورٹ کے مطابق عام طریقہ کار کے تحت ہائی ٹیک میٹل سائز مشین کے ذریعے ایٹی تجربات کئے جاتے ہیں تاہم NIF سولت کے تحت اس طریقہ کار کو انتہائی جدید بنادیا گیا ہے اب امریکی سائنسدان ایٹی ہتھیار کا دھماکہ کے بغیر ایٹم بم کے دھماکہ کی طاقت پیدا کر سکیں گے۔ منصوبے پر کام اس سال کے آخر تک مکمل ہو جائے گا۔ اس پروگرام کے تحت دنیا کی سب سے بڑی لیزر، اسپرین کی گولی کے سائز کے برادر ہدف پر لاکھوں ڈگری کا درجہ حرارت فائر کرے گی۔ اس فیوژن کے عمل سے ہائیڈروجن بم کے دھماکے جتنی طاقت پیدا ہو سکے گی۔ یہ وہی امریکہ ہے جو ابھرتی ہوئی ایٹی طاقتوں کے خلاف مسلسل دہلیا کرنا چاہتا ہے اور اس نے روس کو اپنے ساتھ ملانے کے لئے 34 ٹن پلاٹینم تیار کرنے کا عندیہ بھی ظاہر کیا لیکن در پر 2000ء اپنی ایٹی صلاحیت کو جدید سے جدید تر اور مزید مستحکم بنانے کے منصوبوں پر بھی عمل پیرا ہے اور NIF کے طریقہ کار کے تحت تو سوسر تھالیوں کو جو جائے گی

دامن پہ کوئی چیخت نہ خنجر پر کوئی داغ

ملک	آبادی	GDP امریکی ڈالرمیں	تعلیم کا تناسب
آسٹریا	80 لاکھ 54 ہزار	1 کھرب 96 ارب 50 کروڑ	100 فیصد
آسٹریلیا	2 لاکھ 67 ہزار 809	17 ہزار 250	100 فیصد
اطالی	5 کروڑ 72 لاکھ 68 ہزار 578	10 کھرب 89 ارب	97 فیصد
اسرائیل	54 لاکھ 81 ہزار	87 ارب 87 کروڑ	95 فیصد
امریکہ	26 کروڑ 69 لاکھ 93 ہزار	72 کھرب	97 فیصد
برطانیہ	5 کروڑ 87 لاکھ 84 ہزار	10 کھرب 91 ارب	100 فیصد
بلغاریہ	83 لاکھ 84 ہزار 718	1 ارب 2 کروڑ 50 لاکھ	98 فیصد
پاکستان	14 کروڑ 15 لاکھ 69 ہزار 200	4 کروڑ 21 لاکھ 24 ہزار 925	38 فیصد
پولینڈ	3 کروڑ 86 لاکھ 12 ہزار	1 ارب 7 کروڑ 80 لاکھ	96 فیصد
جاپان	12 کروڑ 57 لاکھ 61 ہزار	46 ارب	100 فیصد
جرمنی	8 کروڑ 35 لاکھ 36 ہزار 115	22 کھرب	100 فیصد
چیک جمہوریہ	1 کروڑ 3 لاکھ 21 ہزار 344	36 ارب	100 فیصد
چین	1 ارب 21 کروڑ 12 لاکھ 10 ہزار	6 کھرب 16 ارب	82 فیصد
ڈنمارک	52 لاکھ 44 ہزار	-----	100 فیصد
روس	14 کروڑ 75 لاکھ 1 ہزار	2 کھرب 79 ارب	100 فیصد
سوئٹزر لینڈ	7 لاکھ 7 ہزار 60	1 کھرب 58 ارب 50 کروڑ	100 فیصد
سوئیڈن	86 لاکھ 58 ہزار	1 کھرب 71 ارب 30 کروڑ	100 فیصد
فرانس	5 کروڑ 83 لاکھ 17 ہزار 450	15 کھرب	99 فیصد
فن لینڈ	51 لاکھ 16 ہزار 826	-----	100 فیصد
ہاروے	43 لاکھ 69 ہزار 959	1 کھرب 23 ارب 30 کروڑ	100 فیصد
ہنڈری لینڈ	36 لاکھ 18 ہزار 500	43 ارب 60 کروڑ	100 فیصد
ہالینڈ	1 کروڑ 54 لاکھ 51 ہزار	3 کھرب 93 ارب	100 فیصد
ہنری	1 کروڑ 2 لاکھ 25 ہزار	3 ارب 90 کروڑ	99 فیصد

ہونے والے دنیا کے 18 امیر ترین ملکوں کے حکمرانوں نے حسب روایت انتہائی خود غرضی کا مظاہرہ کیا اور غربت کے بوجھ تلے غریب ملکوں کی غربت میں مزید اضافہ کر دیا۔ حالانکہ لوکی ناوا کی سہ روزہ کانفرنس جس میں عالمی اقتصادی طاقتوں کے سربراہان نے مگرچہ گئے آٹسو یہاں ہونے دنیا کی بڑھتی ہوئی غربت کا خوب رونا دیا، لیکن انہی غریب ملکوں کو دیئے گئے قرضوں کا سود اور سود تک معاف کرنے پر رضامند نہیں ہوئے۔ 18 امیر ممالک کی 100 سے زائد بااثر شخصیات پر اس سہ روزہ کانفرنس میں

75 کروڑ ڈالر سے زائد کا سرمایہ خرچ ہوا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اخراجات کی یہ بلا کسی نہ کسی صورت میں غریب ملکوں پر ہی نازل ہو جائے۔

لوکی ناوا میں منصفہ اس کانفرنس نے ایک بار پھر ثابت کر دیا کہ یہ عالمی اقتصادی اجارہ دار در حقیقت سرمائے کے بچاری ہیں۔ ان کی ہمدردی غریب ممالک کے لئے سود اور سود کی شکل میں اب گلے کا پھندا بنتی جا رہی ہے۔ غریب ممالک کا قرضوں کے چنگل سے آزاد ہونان کے لئے ایک ناپائیدہ امر ہے کہ خود ان کی خوشحالی کا سارا

ایک سال میں خودکشی کی تعداد	روزانہ ہونے والی خودکشی کی تعداد	ایک لاکھ انسانوں میں ہر سال کی خودکشی
1952	5.34	25.5
362	1	13.4
4895	13	8.5
702	2	13
7000	19.17	-----
7008	19	12
14190	38.8	16.5
2340	6.41	1.8
6986	19.14	18.1
2150	59	17.5
17368	47.5	20.8
2379	6.5	23.1
205200	562.19	17.1
1461	4	28.1
34803	95	23.5
1836	5.03	24.4
2039	5.5	22.9
14094	38.6	24.3
1739	4.76	34.1
1461	4	28.1
941	2.5	26.9
1550	4	10
4060	11.12	40.6

کھلے رہتے ہیں اور اس کی معمولی مشکلات کو بھی بہت برا بھلا بنا کر پیش کیا جاتا ہے تاکہ اسے زیادہ سے زیادہ نوازنے کے لئے جواز نکالا جاسکے۔ حیرت انگیز اور دلچسپ بات یہ ہے کہ روس کو دیئے جانے والے قرضے انتہائی کم شرح سود پر ہوتے ہیں، بلکہ اکثر لوقات تو صفر شرح سود پر ہی دئے جاتے ہیں جو بعد میں عموماً معاف بھی کر دیئے جاتے ہیں۔ ورنہ روس نیو کلیئر عدم استحکام کی دھمکی جو دے سکتا ہے اور یوں جس کی لائٹھی اس کی پھیلنے کے مصداق اس ترقی یافتہ دنیا کا نظام چل رہا ہے۔ روس کو خوش رکھنے کی ایک بڑی وجہ شاید یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کے ذریعے اسلامی ممالک کے مابین انتشار پھیلانے کی راہیں ہموار ہوتی ہیں۔ دنیا کی معیشت پر جبر الہنا تسلط قائم کرنے والے یہ دور جدید کے فرعون ایک بار پھر روس کا ہوا کھڑا کر کے غریبوں کا خون چوس لینے کے درپے ہیں، ساری کم بختی بے چارے غریب ملکوں کی آتی جو ہر طرف سے پھیلانے ہوئے مختلف

دراوردہ امریکی غریبوں کی بربادی پر ہے۔ انہیں بس یہی فکر لاحق رہتی ہے کہ کہیں کسی نے قرضہ لینا تو ہم نہیں کر دیا پھر کہیں کسی غریب اور مقروض ملک کی معیشت تو مستحکم نہیں ہو رہی ہے۔ قسطوں کی عدم ادائیگی اور تاہم ہنگامی ان کے نزدیک انتہائی معیوب صورتحال ہو سکتی ہے اس سے بچنے کے لئے وہ مزید قرضوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جو انتہائی زیادہ شرح سود پر دیئے جاتے ہیں۔ ان عالمی اقتصادی اجارہ داروں میں روس اگرچہ کچھ کمزور ہے لیکن پھر بھی اس کے لئے آئی ایم ایف اور ورلڈ بینک کے دروازے ہمہ وقت

جا لوں میں بڑی طرح پھینکے ہیں۔ خواہ ورلڈ بینک ہو آئی ایم ایف، پیس کلب، لندن کلب ہوں ایشیائی ترقیاتی بینک ہو یا لڈا کی بین الاقوامی بینکنی غرض یہ سب ہی اور اقوام متحدہ اور اس کے ذیلی ادارے امریکہ اور اس کے حواریوں کے پھیلانے ہوئے جال ہیں جن سے جگ لگانا ب تقریباً ناممکن ہو چکا ہے۔ ورلڈ بینک ہر سال تقریباً 50 ارب ڈالر کے قرضے مختلف ملکوں کو مختلف منصوبوں کی مد میں دیتا ہے، بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ورلڈ بینک کا سارا سرمایہ دراصل دنیا کی تمام اقوام کا مشترکہ ہے لیکن اپنے ہی ملک کی

تعمیر و ترقی کے لئے اس سرمائے میں سے بھاری شرح سود پر قرضے حاصل کئے جاتے ہیں اور قرضے حاصل ہو جانے کے بعد بھی نہ تو یہ منصوبے مکمل ہوتے ہیں اور نہ ہی قرضوں سے جان بچھوتی ہے بلکہ قرضوں کا تقریباً 10 فیصد یعنی 5 لاکھ ڈالر تو ہر سال کرپشن کی ہی نذر ہو جاتا ہے۔ اس کرپشن میں امریکوں کے علاوہ غریب ملکوں کے اکثر حکمران بھی شامل ہوتے ہیں اور یہ رقم محوم پھر کر سوکڑ لینڈ، برطانیہ اور امریکہ وغیرہ کے ممالک ہی میں واپس آجاتی ہے اور غریب عوام پر مزید منگائی کا جو لادیا جاتا ہے، جو پہلے ہی سے اس عذاب میں مبتلا ہیں۔ آہٹوں کو نکال کر قرضوں کی پتیہ رقم تو ماہرین اور غیر ملکی کنسلٹنٹس کے معاوضوں، سود و سود کی اقسام، معاہدوں کی فیوض، کرپشنوں کی شرح چلار اور فیزیسیٹی ایڈجسٹرز جیسے "شٹاف" سرتلوں اور طریقہ کار کی نذر ہو جاتی ہے جبکہ یہ منصوبے بیساکہ ہم سب کا مشاہدہ ہے نسل و نسل ذریعہ پھیل رہے جاتے ہیں۔

جدید نوآبادیاتی نظام

عالمی استعماری ٹولہ غریب اور ترقی پذیر ممالک میں ہمدردی کا لبادہ لٹوڑ کر داخل ہوا اور آج ان ممالک میں سیاہ و سفید کا مالک بن گیا ہے۔ خود ہمارے اپنے ملک میں برہمنی و اندرونی قرضے آگاس ہٹی کی طرح قومی معیشت کو اپنی لپیٹ میں لے کر اسے برباد کرنے پر تہے ہوئے ہیں۔ ملک کے دوسرے زائدہ لوارے چھاری، ذوق سازنگ، رات سازنگ اور گولڈن پنڈ ٹیک کی قربان گاہوں کی بھینٹ چڑھ گئے۔ اب خبر آئی ہے کہ ورلڈ بینک نے پاکستان سے کہا ہے کہ وہ "تسلیم شدہ بین الاقوامی معیار" سے مطابقت نہ رکھتے واپس قرضوں کو بند کرنے کے لئے عملی اقدامات کرے۔ روزنامہ جنگ کی 21 اگست کی اشاعت میں شائع ہونے والی خبر کے مطابق ورلڈ بینک نے جن صنعتوں کو بند کرنے کی تجویز دی ہے ان میں اسٹیل، سینٹ، فریلاڈر، کیمیکل، فارما سیوٹیکل، شوگر، ریٹائنری

اور آٹو موٹائل کی صنعت شامل ہے جو پاکستان کی صنعتی ڈھانچے میں کلیدی اہمیت کی حامل ہیں اور تقریباً 12 لاکھ افراد ان صنعتوں سے وابستہ ہیں۔ اگر ایسا کیا گیا تو ملک کا بیلابی صنعتی ڈھانچہ ہی تباہ ہو جائے گا اور نتیجے میں بے روزگاری کا سیلاب آجائے گا۔

پاکستان میں بے روزگاری کی صورتحال پہلے ہی ذکر کوں ہوتی جا رہی ہے اور ایک جائزے کے مطابق بے روزگار افراد کی تعداد 24 لاکھ تک جا پہنچی ہے۔ یہ تعداد اور راست بے روزگاروں کی ہے جن کے پاس کوئی کام نہیں ہے ایک اور بات یہ بھی اہم ہے کہ کل آبادی کے 43 فیصد افراد 15 سال سے کم عمر کے ہیں جو تقریباً لبر فورس میں شامل ہو جائیں گے یعنی چند سال میں بے روزگاروں کی تعداد میں بے تحاشہ اضافہ ہو جائے گا۔ پاکستان میں چار کروڑ افراد کو لگ بھگ دس کروڑ افراد کا جو انفار کما ہے۔

بے روزگاری کی بھینٹ صورتحال کی وجہ سے خود کشیوں کے واقعات کا ایسا تسلسل قائم ہو گیا ہے جس نے اب واپس شکل اختیار کر لی ہے۔ غیر جانبدار ہو کر دیکھا جائے تو تقریباً پورا ملک ہی سنگین جرائم کی لپیٹ میں آ گیا ہے۔ ڈش کے ٹی وی چینل کی کیبل سسٹم کے ذریعے باسانی دستیابی کی وجہ سے نوجوانوں میں بڑھتا ہوا جنسی بے چارگی شاید اب اپنی حدوں کو عبور کرتا جا رہا ہے۔ معاشرے میں رائج منافقانہ قدروں کی وجہ سے جنسی ظلمن جب باہر نکلتے ہیں تو چند سالہ بچیوں کے ساتھ ریپ کے شرمناک واقعات اخبارات کی زینت بنتے ہیں۔

اب تو نوجوان لڑکیاں اور بچے بھی جرائم مانیا کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اعلیٰ اخلاقی قدروں دھواں بن کر ٹھیک ہو گئی ہیں۔ مجرم شریف اور ڈی وکار ہوتے جا رہے ہیں۔ قانون و انصاف شاید جرائم مانیا اور مرعات یافتہ طبقوں کے غلام بنتے جا رہے ہیں اور شاید آج ہم ایسی دنیا میں زندہ ہیں جہاں ہر چیز کے دام لگ چکے ہیں۔ عزت، شہرت، معصمت

قانون، انصاف، معاشرتی قدروں، سوچ، فکر..... غرض ہر چیز خریدی اور بچی جا سکتی ہے۔

پوری دنیا کو انسانیت سے خالی کر کے ایک تجارتی منڈی کی شکل دینے والے عالمی مالیاتی اداروں نے "گلوبلائزیشن" کے ذریعے ورلڈ ٹریڈ آرگنائزیشن، TRIPS اور اب WWF کی واسطت اور عالمی بینک اور آئی ایم ایف کے تعاون سے پوری دنیا کو ایک جدید نوآبادیاتی نظام میں بیکڑ کر ایٹ انڈیا جینی، ایٹ ڈیج کینی اور اسٹیٹ چانکا کینی کے کارناموں کو مات کر دیا ہے۔

WTO پانی کو تجارتی جنس قرار دے چکا ہے۔ TRIPS نے تمام دنیا کی نباتات کو مونسٹرو اور W.R.GRACE کی تحویل میں دے دیا ہے اور اب WWF دنیا بھر کی جنگلی حیات کو تجارتی جنس بنانے کی راہ ہموار کر رہا ہے۔

یہ جدید نوآبادیاتی نظام اچانک قائم نہیں ہوا بلکہ اس کی راہیں تو اس وقت سے ہموار ہونا شروع ہو گئی تھیں جب بین الاقوامی تجارتی بیٹوں نے 80 کے اوائل میں تیسری دنیا کے ملکوں کو بڑے پیمانے پر قرضے جاری کرنے شروع کئے تھے۔ غرمت کے خاتمے اور اقتصادی ترقی کے نام پر مالی امداد کا اصل مقصد ان ملکوں کے عوام کی قوت خرید کو بڑھانا تھا تاکہ ترقی یافتہ ممالک کے مال کی زیادہ سے زیادہ کھپت ہو سکے۔ مثال کے طور پر کراچی میں گورنمنٹ ٹرانسپورٹ کو منظم طور پر باقاعدہ تباہ کیا گیا اور اب لیزنگ کمپنیوں اور بیٹوں کے ذریعے قسطوں پر کاریں فراہم کی جا رہی ہیں یعنی ایک طرح سے لوگوں کو کاریں خریدنے پر مجبور کیا گیا ہے تاکہ ان دو کروڑ ساٹھ لاکھ کاروں میں سے کچھ کی کھپت ہو سکے جو تیار حالت میں دنیا بھر کی مختلف فیکٹریوں میں کڑی ہیں۔

انسان مایوس ہو چکا ہے غرض جدید نوآبادیاتی نظام نے پسماندہ قوموں کی توانائی ہی چھوڑی ہے۔ عصر حاضر میں معاشی استحصال کی

وسعت اور گہرائی کی وجہ سے جدید خلائی کی صورت میں کروڑوں انسان بے بسی کے عالم میں سامان حکم کی خاطر انتہائی ذلت آمیز زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ایشیاء، افریقہ اور لاطینی امریکہ میں بے بس مردوزن اور بچوں کا ایک جھوم زندہ رہنے کے لئے مسلسل ہجرت کی زندگی گزار رہا ہے۔

جدید صنعتی ماحول نے جہاں 20 فیصد انسانوں کو دنیا کی 80 فیصد آسائشیں فراہم کر کے انتہائی پسماندگی کو جنم دیا ہے وہاں ماحول کی آلودگی، حد سے زیادہ جنسی بے چارگی، بھیڑ بھڑ، حریفانہ سماجی رویوں اور فطری حیاتیاتی ادارے سے زندگی کی بگاڑ جیسے مسائل پیدا کر دیئے ہیں۔ شہری زندگی اور ٹیکنالوجی نے انسان میں ایک طرح کی قوت برداشت بھی پیدا کر دی ہے۔ یاد رہے قوت برداشت ہمیشہ جسمانی اور ذہنی دباؤ کے نتیجے میں حاصل ہوتی ہے۔ لہذا نتیجے کے طور پر ایسی شدید اور منگول مہلکیاں پیدا ہو رہی ہیں جو عام طور پر نہایت پھرتی سے حیات انسانی کا چراغ گل کر دیتی ہیں اور یہ حقائق صرف غریب ملکوں میں ہی نہیں خوشحال ممالک میں بھی دیکھے جا سکتے ہیں۔

ان خوشحال معاشروں میں جہاں فی کس قومی آمدنی ہم سے دس بارہ گنا زیادہ ہے غرمت کا عنصر اپنی پوری توانائی کے ساتھ موجود ہے فرق صرف یہ ہو سکتا ہے کہ وہاں کے غریب ہمارے غریبوں سے نسبتاً بہتر ہو سکتے ہیں مگر وہ خود اپنے آسودہ حال معاشروں کے لحاظ سے بہت ہی بنیادی سولتوں سے محروم ہیں۔ نیویارک، لندن، بیس اور ٹوکیو جیسے مادی ترقی کے لحاظ سے منظم ترین شہروں میں سینکڑوں افراد ایسے ہیں جو فٹ پاتھوں اور زمین و دوزخیلے اسٹیشنوں کے پلیٹ فارموں پر اپنی راتیں بسر کرتے ہیں۔ برطانوی وزیراعظم کے ایک حالیہ بیان کے مطابق برطانیہ میں اس وقت ایک لاکھ بچوں ہزار افراد کے پاس سر چھپانے کا ٹھکانہ نہیں ہے۔ 35 ہزار افراد سڑکوں پر یا لندن میں کنکڑے یا دوسری بڑی شاہراہوں کی عالی شان نماز توں اور اسٹوروں کے سامنے گتے چھڑکا کر سوتے ہیں۔ امریکہ جیسے

ملک کے تمام بڑے اور چھوٹے شہروں، قصبوں اور دیہی علاقوں میں ہزاروں بچے اپنا چھب خرچ نکالنے کے لئے برف باری اور ٹھنڈی سردی میں صبح چھ بے اخبارات تقسیم کرنے کے لئے کمر سے نکل پڑتے ہیں۔ گد اگروں کی بھی وہاں کمی نہیں ہے صرف طلب کے اندازہ ہارے ہاں سے چھ لگانے ہیں۔

دور جدید کے غلام

غربت کی شرح میں روز افزوں اضافے کی اصل وجہ عالمی سرمایہ کاروں کی ملٹی نیشنل اور اب بڑی بڑی کمپنیوں کے کارپوریٹ ممبر سرمائے کا ادغام پسماندہ دنیا کو اسٹریٹجکل ایڈجسٹمنٹ کے نام سے بھیا یک غلامی کی زنجیروں میں جکڑ رہا ہے۔ جدید غلامی، قدیم غلامی کے بہ نسبت نوعیت کے اعتبار سے خاصی مختلف ہے آج کی غلامی، قدیم غلامی کے مقابلے میں نہایت لرازان ہیں اور آبادی کی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری نے اس مقابلے کو اس قدر تیز کر دیا ہے کہ آج کا غلام نہایت سستے داموں دستیاب ہے۔ اس کی رسد طلب سے کہیں زیادہ ہے۔ اسے استعمال کر کے عارت کیا جاسکتا ہے۔ اس معاشرتی خرابی کی بڑی وجہ صرف آبادی میں اضافہ نہیں بلکہ ماحول کی خرابی بھی ہے جس نے انسانی زندگی کو اذیت ناک بنا دیا ہے۔ آج کے غلامانہ نظام میں منافع کی شرح بہت بلند ہے اور اس میں اس بات کی پروا بھی نہیں کی جاتی کہ غلام صحت مند رہے یا نہ رہے۔ اس کی واضح مثال یہ ہے کہ تھائی لینڈ میں دو ہزار ڈالر میں ایک لڑکی خریدی جاسکتی ہے، وہ ہر سال دو ہزار ڈالر سے کہیں زیادہ منافع اپنے مالک کو کما کر دیتی ہے یہ غلام لڑکی چار سال دن رات مسلسل کام کرنے کے بعد HIV (ایڈز) کا شکار ہو جاتی ہے، اور پھر اسے "سیکنڈ ہینڈ" قرار دے کر فروخت کر دیا جاتا ہے اور یوں اس کی زندگی کے دن پورے ہو جاتے ہیں چونکہ لڑکی کی قیمت خرید کم ہے اس لئے تباہی ان تمام فوراً ہو جاتا ہے۔ اسے ہم تہذیب یافتہ دنیا کہتے ہیں جو کمپوٹرسائنس کے عالمی شہرت یافتہ ماہر مل جو اے کے نزدیک "اپنی بربادی کے انتقام میں

خود ہی مصروف عمل ہے۔" تھائی لڑکیوں کی قیمت تو پھر بھی زیادہ ہے ایک سروے کے مطابق دنیا کے بہت سے پسماندہ ممالک میں ایک غلام لڑکا 45 ڈالر میں ہی مل جاتا ہے۔ بین الاقوامی قرضوں کے شکار تیسری دنیا کے 74 فیصد شہری ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ جدید غلام انتہائی غیر انسانی ماحول میں زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ پاکستان، نیپال اور ان جیسے دیگر کئی ممالک میں قیدی مزدوروں کی شکل میں ہزاروں خاندان بھی غلامی کی زنجیروں میں جکڑے ہوئے ہیں۔ صرف نیپال کے بارے میں یہ اعداد و شمار شائع ہوئے ہیں کہ وہاں ایک لاکھ مردوزن صرف 32 ڈالر کے برابر سو کی عدم ادائیگی کی وجہ سے بے بس اور متعید کر لئے گئے ہیں۔

غربت کی پگھلی میں پسنے والے کروڑوں افراد 13 ارب ڈالر سالانہ کما کر دیتے ہیں اور اتنی ہی مالیت کے برابر رقم گزشتہ برس ہالینڈ کے امیر ترین افراد نے سیاحت پر خرچ کر ڈالی۔ اہل مغرب کے اہل ثروت صرف اپنے کتوں کی خوراک پر آٹھ ارب ڈالر سالانہ خرچ کرتے ہیں اور دوسرے ہم ایک بلین ڈالر کے لئے آئی ایم ایف کے سامنے گھٹنے ٹیک کر تھک چکے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ اس قسم کی غلامی جدید اور تیز رفتار زندگی کی وجہ سے باہمی انتہا میں لو جھل ہی رہتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ غلامی کی یہ اذیتیں جب حد سے بڑھ جائیں تو یہ پس ماندہ افراد کھڑے ہو جائیں اور خون ریزی و فساد کا بازار پوری دنیا میں گرم ہو جائے لیکن فی الحال تو ذہنی تشدد اور معاشی استحصال کے جواب میں محض بے حسی کی فضا طاری ہے۔

دور جدید میں غلامی کے بھیا یک مناظر کے علاوہ باعزت غلامی بھی مختلف اقسام میں موجود ہے جو محنت کشوں اور وائٹ کالر ملازموں کی ایک بہت بڑی کھپ کی شکل میں واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔ بہت سے مغربی ممالک یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے ہاں غلامی کسی شکل میں موجود نہیں ہے، ان کا یہ دعویٰ ہرگز درست قرار نہیں دیا جاسکتا

ہے۔ ایک امریکی میگزین کی رپورٹ کے مطابق امریکی ملٹی نیشنل کمپنیوں نے اپنے کلارکوں اور محنت کشوں کو پیچھے اور موبائل فون کی سونٹیں فراہم کر کے انہیں شدید ذہنی عذاب میں مبتلا کر دیا ہے اس طرح وہ چوپیس گھنٹوں کے غلام بن کر رہ گئے ہیں۔ کمپنی ان سے دن یارات میں کسی بھی وقت رابطہ کر سکتی ہے اور وہ اس کے احکامات کی جا آوری کی خاطر اپنی پرائیویسی میں بھی فون آف نہیں کر سکتے۔ انہی وجوہات کی بناء پر ایک اندازے کے مطابق امریکہ کے چالیس فیصد محنت کش ذہنی اور اعصابی بھاریوں میں مبتلا ہیں۔ ان کی نجی زندگی بالکل ختم ہو کر رہ گئی ہے۔ کیا یہ غلامی کی ایک لذت ناک شکل نہیں ہے؟ خود ہمارے معاشرے کی شہری زندگی میں یہی صورت حال موجود ہے۔ انسانیت اور اس کا احترام اب تلاش کرنے سے نہیں ملتا، بس کام اور صرف کام..... جو ملازم اپنی توانائی خرچ کر کے کام دے رہا ہے اگر کام کی زیادتی سے وہ ہمارا ہو جائے تو اس کے لئے کوئی سولت موجود نہیں ہے..... پرائیویٹ ادارے تو ملازم تبدیل کرنے میں دیر نہیں کرتے۔ گورنمنٹ اداروں میں اب ٹھیکے داری نظام نے صورت حال پرائیویٹ اداروں سے زیادہ خراب کر دی ہے۔

اس وقت متعدد ممالک میں منڈی کی معیشت مطلوب ہو چکی ہے، سرمایہ کار خود اس صورت حال سے پریشان دکھائی دیتے ہیں۔ عالمی بینک کے ارد گرد ایک آن دیکھا مالیاتی خزان حلقہ کھٹے ہوئے ہے جو پوری عالمی معیشت کو زمین بوس کرنے کے امکانات رکھتا ہے۔ حال ہی میں امریکی کانگریس کے بعض اراکین نے آئی ایم ایف اور ورلڈ بینک کی سرگرمیوں کی تحقیقات کے لئے ایک کمیشن قائم کیا ہے۔ کیوں کہ ان کے خیال میں اب ورلڈ بینک اور آئی ایم ایف کی اصلاح کی گنجائش بالکل ختم ہو چکی ہے بلکہ ان کے مزید قائم رہنے سے تیسری عالمگیر جنگ کے خدشات بڑھتے جا رہے ہیں، جس میں شاید غریب اور امیر ممالک آپس میں برس پیکار ہوں یا امیر امیر سے ٹکر جائیں بہر حال جو کچھ بھی

ہو گا وہ گذشتہ تمام جنگوں سے ہولناک اور خوفناک ہوگا۔ دنیا کو دنیا والوں پر نہیں چھوڑا جاسکتا.....!

جیسا کہ ہم نے مضمون کی ابتدا میں عرض کیا تھا کہ تہذیب قدیم ہو یا تہذیب جدید اگر انسان کا رشتہ وحی الہی سے ٹوٹ جائے تو ایسی تہذیب اور معاشرہ ایک خوفناک تباہی سے لانا دوچار ہوگا۔ تہذیب قدیم میں فرعون و نمرود نے خدائی کا دعویٰ کیا اور آج تہذیب جدید نے بے لگام آزادی کے نام پر حرص، حسد اور غرض کو بے تحاشا فروغ دیا ہے، اس تہذیب کے نزدیک انسان ایک ایسا عقلمند جانور ہے جو محض دنیا کی دولت سمیٹنے کے لئے پیدا ہوا ہے۔ اس کا اصل مقصد انسان کو سرمائے کا امیر بنانا ہے۔ اس تصور انسانی کے ذریعے ایسی تہذیبی اغلاقیات ابھر کر سامنے آئی ہیں جو معاشی فوائد کو ہر شے پر فوقیت دیتی ہیں۔

یہ درست ہے کہ آج نسل انسانی علم و حکمت اور دریافت و انکشافات کے بلند درجے تک جا پہنچی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ مادی علوم میں عظیم الشان ترقی نے انسان کو بہت کچھ عطا کیا ہے۔ لیکن اس اندھا دندوڑ میں انسان روحانی طور پر شاید بالکل کھوکھلا ہو چکا ہے۔ آج اجتماعی حیثیت میں انسانی معاشرہ ایک ایسے نظام سے محروم ہے جس نظام کو وحی الہی کی روشنی حاصل ہو اور جس کے تحت زندگی بسر کر کے انسان حیوانوں کی صف سے نکل کر اشرف المخلوقات کے سعید درجے پر جا پہنچے۔ وحی الہی کی روشنی سے محرومی کا نتیجہ ہے کہ انسان اپنے ہی جیسے انسانوں کے ساتھ درندوں سے بھی بدترین سلوک کرنے پر تیار ہوا ہے۔ اسلام کے ابتدا کی دور کی مثال ہم نے پیش کی تھی، دنیا کی تاریخ ایسی مثال پیش کرنے سے یقیناً قاصر رہے گی۔ آج تہذیب جدید کے انسانوں کی مایوسی اور ذہنی و فکری بربانی کا واحد صل یہ ہے کہ وحی الہی کے ساتھ از سر نو رشتہ استوار کیا جائے۔ اس کے لئے تحریف سے محفوظ آخری الہامی کتاب قرآن حکیم میں تھکر کرنا پڑے گا۔

ڈاؤپریشن اور اس کا سد باب

ماہرینہ کیا کہتے ہیں

ملک کے نامور ماہرین طبی نفسیات اور ماہرین نفسیات ڈاؤپریشن کی وجوہات اور علاج پر روشنی ڈالتے ہیں۔

ہے۔ انگریزی میں ڈاؤپریشن سے مراد "گڑھا" ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ جب تہذیبی ارتقاء ہوا تو ڈاؤپریشن کو موڈیا مزاج کے ساتھ Relate کر دیا گیا۔ یعنی مزاج میں کمزوری، ٹھنڈا پن یا سسٹنی آجانے یا کوئی فرد غمگین ہونے لگے تو اس کی کیفیت کو ڈاؤپریشن کا نام دیا جاتا ہے۔

الفرض ڈاؤپریشن کا اردو میں ترجمہ موجود نہیں ہے۔ یہ لفظ انگریزی سے لیا گیا ہے۔ غالباً واحد ملک جہاں اس لفظ کا معقول ترجمہ موجود ہے وہ افغانستان ہے۔ اس کیفیت کو وہاں "خفگان" کہتے ہیں۔ یہ کہنا تو مشکل ہے کہ یہ ان کے تہذیبی ارتقاء کا نتیجہ ہے تاہم میرے خیال سے یہ ان کے لسانی ارتقاء کا نتیجہ ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق مشرق وسطیٰ، مغربی ایشیا جس میں ایران، پاکستان، ہندوستان اور انڈونیشیا بھی شامل ہیں، ڈاؤپریشن کی اصطلاح کا مقامی زبان میں باضابطہ اور جامع ترجمہ پیش نہیں کیا جا سکا۔

ڈاؤپریشن میں سب سے مشکل یہی ہے کہ نہ مریض صحیح طور پر اپنا Experience بیان کر پاتا ہے نہ ہی ڈاکٹر کے پاس اتنا وقت ہے کہ وہ مریض کو اس کی بیماری کی Roots سے آگاہ کرے۔ میرے نزدیک اہم مسئلہ ترجمانی کا ہے کہ اندرونی بیماری کو معاشرتی پس منظر میں کس طرح دیکھا جاتا ہے نیز ذہنی بیماری کو جسمانی بیماری کے تناظر میں کیسے دیکھا جاتا ہے۔ یہ اصطلاحات کی بات ہے مثلاً کسی شخص کا فلاں فیصلہ اس کا شعوری فیصلہ نہیں تھا تو اسے Unconscious کہتے ہیں نفسیات کی زبان میں Unconscious سے مراد لا شعور ہے لیکن اس کے برعکس

سائیکاترسٹ کیا کہتے ہیں

پروفیسر ڈاکٹر مسرت حسین

آپ جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی میں ڈپارٹمنٹ آف سائیکٹری کے سربراہ ہیں۔



روٹری کلب کے سابق پریذیڈنٹ ہیں۔ ایم سی ایس اور ایم سی ایس ایس کے بعد کوئین بیکن ڈنمارک سے ایم ڈی، لندن برطانیہ سے ایم آر سی (سائیکٹری)، برلن

جرمن سے ڈاکٹریٹ ان میڈیسن کیا ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (شعبہ نازکونکس) میں فیلو کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔ ہم نے ڈاؤپریشن کے موضوع پر گفتگو کی تو آپ نے اپنی رائے کا ان الفاظ میں اظہار کیا:

مجھے نہایت خوشی ہے کہ روحانی ڈائجسٹ میں اپنے خیالات کے اظہار کا موقع ملا ہے اور اس سے بھی زیادہ خوشی

اس بات پر ہے کہ روحانی ڈائجسٹ نے ڈاؤپریشن نمبر کی اشاعت کا فیصلہ کیا ہے۔ موجودہ دور میں اس مسئلہ کی سنگینی کو دیکھتے ہوئے یہ ایک بڑی خدمت ہے۔

انگریزی میں تو لفظ "ڈاؤپریشن" سمجھ میں آتا ہے لیکن بد قسمتی سے ڈاؤپریشن کا اردو ترجمہ موجود نہیں ہے یہاں تک کہ فارسی اور عربی میں بھی لفظ ڈاؤپریشن کا کوئی ترجمہ موجود نہیں

ڈاکٹر میاں مختار الحق۔ کراچی
خالد ریاض ایڈوکیٹ۔ کراچی
شاہد درانی۔ پشاور
ڈاکٹر محمد طارق۔ کوئٹہ
ڈاکٹر ساجد فوٹ۔ راولپنڈی
میاں مشتاق احمد۔ لاہور
ڈاکٹر امیر ممتاز اختر۔ انگلشٹی
سید نعمان علی۔ کراچی
جمال کھوکھر۔ فیصل آباد

اولو



Pure To The Last Drop

پینے کا خالص اور محفوظ پانی

جسمانی طب میں Unconscious سے مراد یہ ہے کہ مریض بے ہوش پڑا ہے۔ یعنی ایک شعبہ میں اس کا مطلب لاشعور ہے تو میڈیکل کے شعبہ میں "بے ہوشی" ہے یہ اصطلاحات کی ایک جگہ ہے جو ہم سب کے سامنے پیش کر رہے ہیں۔

ہم ڈپریشن کو انسانی خامی نہیں بلکہ صحت کی خامی قرار دیتے ہیں۔ ایک زمانہ میں ڈپریشن کی دو اقسام بیان کی جاتی تھیں۔ ایک وہ ڈپریشن جو حالات و واقعات کا نتیجہ ہو اسے Reactive Depression کہتے ہیں۔ اصل ڈپریشن جو اس وقت دنیاوی توجہ کا مرکز ہے وہ اندرونی ڈپریشن ہے اسے اینڈو جنیس ڈپریشن کہتے ہیں۔ یعنی یہ حالات و واقعات کی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ اندر سے پیدا ہونے والی کیفیت ہے۔ اس کو یوں سمجھئے کہ دماغ میں کچھ کیمیکلز یا ضابطہ طور پر اپنا کام انجام دیتے ہیں ان کے کام کرنے کی وجہ سے انسان میں خوشی کا احساس رہتا ہے اگر یہ احساس باقی نہ رہے تو آدمی ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ کیمیکل جذبات کو خوشی یا غم کی صورت میں پیش کرتے ہیں؟

ہمارا مشاہدہ ہے کہ چہ پہلے دن سے ہی کسی نہ کسی طرح خوشی یا غم کی کیفیت سے آشنا ہوتا ہے۔ جب بھوک کا تقاضا احساس ہے تو وہ روٹتا ہے۔ جب اسے دودھ پلایا جائے تو سکون کی کیفیت میں آجاتا ہے۔ اس طرح وہ تقاضے سے بھی آشنا ہے اور اس تقاضے کے نتائج سے بھی۔ یہ پیغام انسانی دماغ میں رفتہ رفتہ پہنچتے ہیں اور دماغ کے بہت ہی حساس حصہ Limbic System سے ان کا تعلق ہے۔ اس سسٹم میں خوشی اور غم یا سزا و جزا کا تصور اسٹور ہوتا جاتا ہے۔ لہذا انسانی نقطہ نظر سے ڈپریشن کی کیفیت روزوںول سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ ماں کی گود سے شفقت دیتی ہے اور ماں کی ڈانٹ اسے تکلیف دیتی ہے۔ ماں اسے شاباش دیتی ہے تو وہ خوش ہو جاتا ہے لیکن اگر وہی ماں اسے محرومی کی طرف لے جائے یا اس کا الٹی ماحول اسے اس مقام پر لے

جائے کہ وہ اپنے آپ کو خوشی کی طرف نہ لپائے تو اسے ڈپریشن ہونے لگتا ہے۔ یہ ایک طرح کی Jealousy (حسد) ہے، اقدار کی خواہش ہے کہ جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو تا ہے۔

اب دیکھیں تمام بچے ایک جیسے ہوتے ہیں یا ان کے اندر بناوٹ میں کچھ گڑبڑ ہوتی ہے۔ اس کی مثال ہم کپیوٹر سے دے سکتے ہیں۔ کپیوٹر کی مشین کو ہارڈ ویئر کہا جاتا ہے اس میں جو پروگرامز اپنی مرضی کے مطابق ڈالے جاتے ہیں اسے سافٹ ویئر کہا جاتا ہے۔ ڈپریشن میں بھی ایک ہارڈ ویئر ہوتا ہے جو اس کی پیدائش سے پہلے ہی اس میں فیڈ ہو چکا ہے اور دوسرا سافٹ ویئر ہے جو بعد میں حالات و واقعات اور ماحول و تربیت کی وجہ سے بنتا ہے۔ ڈپریشن کی ایک تصوری نفسیاتی Psychological ہے اور دوسری جسمانی physical ہے۔ دماغ میں نوروں نامی سیلز کی ایک خاص تعداد ہے۔ یہ سیلز سولہ سال کی عمر میں کافی حد تک مکمل ہوتے ہیں لیکن چالیس سال کے بعد کوئی بھی بڑا ذہنی دھچکا ان سیلز پر اثر انداز ہوتا ہے اس طرح کئی کئی ہزار سیلز ہر صحنکے میں ختم ہوتے رہتے ہیں۔ بوزوں میں ڈپریشن کا سبب سیلز کا ختم ہونا بھی ہے۔ سر کی چوٹ بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے اور کوئی صمدی بھی صمدی سے دماغ بوجھل رہتا ہے اور بوجوں بوجوں ذہنی صلاحیتیں کم ہوتی جاتی ہیں صمدی کی گنجائش بھی بڑھتی جاتی ہے۔

ڈپریشن کے کئی علاج ہیں۔ طبی لحاظ سے بھی اسے مرض سمجھا جاتا ہے اور پوری دنیا میں نفسیاتی امراض کی فہرست میں یہ تیسرے نمبر پر ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ آئندہ دس سالوں میں یہ دنیا میں نمبر ون ہوگا۔ اینڈو جنیس ڈپریشن کی بھی دو اقسام ہیں۔ یونی پولر Unipolar اور بائی پولر Bipolar۔ یونی پولر کا مطلب ہے ڈپریشن بار بار ہونا اور بائی پولر میں کبھی ڈپریشن ہوتا ہے اور کبھی جنون کا دورہ پڑتا ہے۔ یونی پولر ڈپریشن لوگوں میں اکثر پایا جاتا ہے۔ اکثر مریضوں کو کچھ عرصہ بعد ڈپریشن ہوتا ہے تو انہیں اپنی

پرانی ریکوری (Recovery) یاد نہیں رہتی کہ وہ پہلے بھی ٹھیک ہو چکے ہیں۔

مشہور ماہر نفسیات سگنڈ فرانڈ کا نظریہ تھا کہ انسان کے ذہن میں ایک بہت بڑا لاشعور ہے۔ یادداشتیں تھوڑی دیر تک شعور میں رہتی ہیں پھر لاشعور میں چلی جاتی ہیں۔ بعض اوقات بہت پرانی بات جسے آپ بھول چکے ہیں اچانک یاد آجائے گی۔ فرانڈ کی تصوری مختلف نظریات پر قائم تھی لیکن ایک نظریہ نے اسے بلند مقام دیا وہ Discovery of Unconscious ہے۔ اس کا ایک شاگرد جس کا نام کارل ڈنگ تھا اس نے ایک بے مثال فلسفہ بیان کیا۔ یہ فلسفہ یوں تھا کہ ایک شعور ہے جو انسان کا اپنا شعور ہے اور ایک وہ شعور جو آدم کے شعور سے شروع ہوا اور ابھی تک بنتے آفر گزرے ہیں ان سب کا شعور اس میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ اس کو ڈنگ نے اجتماعی لاشعور کا نام دیا مثلاً چوہ کی پیدائش کے وقت خاتون جس کرب اور تکلیف سے گزرتی ہے دنیا کی کوئی خاتون عموماً اس کو بیان نہیں کرتی۔ اگر کرتی بھی ہے تو یادداشت کی بنیاد پر۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ بات عورت کے اجتماعی لاشعور میں ہے کہ یہ اس کی ذمہ داری ہے اور اس میں کوئی اس کو شیز (Snare) نہیں کر سکتا لیکن اگر کوئی نرس اس شخص کو لگائے لگے تو وہ اپنے درد کا اظہار کر دیتی ہے۔ نفسیات کی رُو سے اجتماعی لاشعور خواب میں متحرک ہوتا ہے۔

کارل ڈنگ نے جنگ عظیم اول سے قبل ایک مقالہ پڑھا اس میں بیان کیا گیا کہ دنیا میں جو لڑائی جھگڑے اور فساد ہو رہے ہیں ان کو دیکھ کر اس نتیجہ پر پہنچا ہے کہ چار سال بعد جنگ عظیم ہوگی اور اس کا یہ تجزیہ عین اسی طرح حقیقت کا روپ دھار گیا۔ BBC نے ایک انٹرویو کے دوران اتنی صحیح پیشین گوئی کی وجوہات دریافت کیں تو اس نے کہا کہ "میرے پاس جو مریض آتے تھے اور اپنے لوہے ہونے والی زیادتیوں کے بارے میں بتاتے تھے۔ ان کے رد عمل کو دیکھ کر میں نے جان لیا کہ جنگ عظیم ہوگی" یعنی مرض صرف

اپنی ذات تک محدود نہیں رہتا بلکہ اہل خانہ تک پہنچ جاتا ہے پھر گھر کی چار دیواری سے باہر نکل جاتا ہے اور ملک و سرحدوں میں چلا جاتا ہے اور جب یہ بات ہر طرف پھیلتی جاتی ہے تو کبھی نہ کبھی عظیم جنگ ہوتی ہے مریضوں کی تعداد پھیلاؤ کو دیکھ کر اس نے اندازہ لگایا کہ چار سال بعد جنگ عظیم ہوگی۔ اسی طرح ڈنگ نے Con-Mendela concept دیا۔ یہ ایک مخصوص علامت یا اثر کی طرح کا ہوتا ہے جس پر کوئی فرد مراقبہ کرتا ہے۔ کچھ اسی طرح کا Concept روحانیت میں بھی ہے۔ روحانی لوگ سرکل کو لاشعور سے تشبیہ دیتے ہیں۔

اگر کسی طرح انسان کے ذہن میں یہ بات آجائے کہ کس طرح معاملات کی تہ تک پہنچا جائے تو وہ ڈپریشن کو اپنے لوہے پر طاری ہونے سے روک دیتا ہے۔ اگر انسان اپنے اندر یہ یقین رکھے کہ ڈپریشن ختم ہو سکتا ہے تو وہ توبہ ارووی کے باعث کنٹرول کر لیتا ہے۔

اب اس بات پر بہت زور دیا جا رہا ہے کہ ڈاکٹر حضرات دور دور یہ اختیار کریں جو کسی زمانے میں پیر، صوفی یا صاحب کرامت لوگ کرتے تھے۔ تاکہ لوگ سکون کی طرف مائل ہو جائیں۔ مغربی تعلیم یافتہ ڈاکٹر اس سے دور ہیں۔ یہ رویہ صرف اسلام میں نہیں بلکہ کریمین اور باقی تمام مذاہب میں بھی ہے لیکن اب ان کے درمیان بہت بڑا فاصلہ پیدا ہوتا جا رہا ہے۔ روحانیت میں تو اس کو دور کرنے کے بے شمار طریقے ہیں۔

پروفیسر ڈاکٹر شفیق

ایم بی بی ایس کرنے کے بعد ڈی بی ایم ایف آر سی سائیک (انگلیٹنڈ) کیا اعزاز می گروپ کیشن بھی ہیں۔ شفیق سائیکوٹراک کلینک پشاور کے روح رواں ہیں۔ اسٹوڈنٹس کونسلنگ سروس خیر میڈیکل کالج کے سابق سربراہ ہیں جب کہ حیات شہید ٹیچنگ ہسپتال پشاور میں بھی بحیثیت سربراہ خدمات انجام دے چکے ہیں۔ ڈپریشن کے موضوع

پر اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

سرحد میں افغانستان کی لڑائی کے بعد ڈپریشن کے مرض کا بہت زیادہ ہوا ہے اور نئی نئی اصطلاحات سامنے آئیں جسے ضعف جگر خون وغیرہ وغیرہ۔ اس کے علاوہ Post Traumatic Stress Disorder کے مریضوں کا بہت زیادہ ہوا جس کا مقابلہ کرنے کے لئے یہاں کے ڈاکٹرز اسے توجیہ دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ اب صورتحال پر توجہ دیا گیا ہے۔

خواتین میں ڈپریشن عالمی طور پر زیادہ ہے۔ ہمارے معاشرے میں خاص بات یہ ہے کہ یہاں کی خواتین ڈپریشن کی علامات بیان نہیں کرتیں بلکہ ان میں ڈپریشن مختلف جسمانی تکالیف کی صورت میں سامنے آتا ہے مثلاً جسم میں درد، کمزوری اور جلد وغیرہ۔ ڈپریشن کے لفظ کو سمجھنا ان کے لئے مشکل ہے اگر ہم سمجھانے کے لئے اس کے رشتہ داروں سے کہتے ہیں کہ خاتون کو اداسی کا مرض ہے تو فوراً کہتے ہیں کیسی اداسی؟ مگر، چیرہ منہ سب کچھ ہے پھر اداسی کیسی ہے۔ بد قسمتی سے لوگ خاتون کی اداسی کو کسی اور پس منظر میں دیکھنے لگتے ہیں۔

اس مرض کے تدارک کے لئے مثبت سوچ، کردار اور ماحول بنانا ہوگا۔ معاشرے میں مثبت سوچ کے حامل افراد کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ وہ Representativeness کا کردار ادا کر سکیں۔ لوگ اپنے دل کی بات ان سے کر سکیں اور وہ سکون سے سن کر اسے حل کر سکیں۔ ماضی میں بزرگ حضرات یہ ذمہ داری ادا کرتے تھے اور آج کل سائیکازسٹ کرتے ہیں۔

پروفیسر ڈاکٹر اعجاز حیدر

ایم بی بی ایس کرنے کے علاوہ ایم آر سی (سائیک) ، ایف آر سی (سائیک) اور بی ایچ ڈی کیا۔ ڈپریشن کے موضوع پر ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ریسرچ فیلو ہیں۔ آج کل جناح ہسپتال لاہور کے شعبہ

نفسیاتی طب کے سربراہ ہیں۔ ڈپریشن کے موضوع پر اپنی رائے کا اظہار ان الفاظ میں کرتے ہیں:



ڈپریشن کی کنی وجوہات ہیں جو نفسیاتی بھی ہیں، کیونکہ یہ بھی معاشرتی دباؤ بھی اس میں شامل ہے۔ آج کل خواتین میں ڈپریشن کی شرح مردوں کی نسبت زیادہ ہے۔ تیز چالوں میں بھی یہ عنصر پایا جاتا ہے۔ ڈپریشن کے مریض تیز رفتاری سے بڑھ رہے ہیں اور یہ مرض مختلف شکلوں میں سامنے آ رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق 2006ء میں ڈپریشن کا مرض صمدیوں کی فہرست میں پہلے نمبر پر ہوگا۔ یہ ایک سنگین الارم ہے۔

اس مرض سے انفرولی طور پر چنے کے لئے فرد کو چاہئے کہ اپنی نظر ماضی کی کامیابیوں پر رکھے اور آئندہ بھی اچھائی کی امید رکھے۔ ایسا مسلسل پریکٹس سے ہوتا ہے۔ اجتماعی طور پر مثبت سوچ کے حامل افراد پر مبنی معاشرہ کی تشکیل ہو ضروری ہے۔ حکومتی سطح پر بھی اس کا نوٹس لینا چاہیے۔ ان مریضوں کے علاج کے لئے مسلح سطح پر علاج معالجہ کا بندوبست کیا جائے۔ یہ بھی فی الحال ایک بڑا مسئلہ ہے کیونکہ سائیکازسٹ بھی کم ہیں۔

پروفیسر عبد المالت اچکزئی

آپ نے ایم بی بی ایس ڈاؤ میڈیکل کالج کراچی سے ایم ڈی کراچی یونیورسٹی اور ایم سی بی ایس



پاکستان سے کیا۔ اس وقت بولان میڈیکل کالج سینڈھن ہسپتال کوئٹہ کے شعبہ سائیکالوجی کے سربراہ ہیں۔ اپنے خیالات کا اظہار فرماتے ہوئے

انہوں نے کہا:

تیزی سے بدلتی ہوئی زندگی میں عروج و زوال اور مصروفیات کی نوعیت ڈپریشن کی اہم وجہ ہے۔ ہمارا سسٹم نوٹ پھوٹ کا شکار ہے۔ ہم قبائلیت سے بد نظمی شری نظام اور زندگی کی طرف آ رہے ہیں۔ اس نوٹ پھوٹ میں کچھ لوگ آگے بڑھ جاتے ہیں اور کچھ پیچھے رہ جاتے ہیں اور پیچھے رہنے والے کا شکار ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ آگے بڑھ جانے والے بھی جب نئی اور تیز زندگی کے تقاضوں کو یہ احسن طریق پورا نہیں کر پاتے تو ایک مایوسی کی کیفیت ہوتی ہے۔ یہی یاسیت یا مایوسی ڈپریشن پیدا کرتی ہے۔ جب ہم ڈپریشن کی بات کرتے ہیں۔ تو ہماری مراد ایسی کیفیت سے ہوتی ہے جس کا شکار فرد Sad Dejected Low ایسی کے معنی ہے۔ یہ Reactive بھی ہو سکتا ہے۔ یعنی ماحول کی وجہ سے اس کیفیت کے شکار فرد کے ذہن میں ایک واضح وجہ ہوتی ہے جو اسے Disturb کرتی ہے۔ مثلاً امتحان میں ٹھیل ہونا، شادی میں ناگاہی یا گھریلو ناچاقی۔ اس پر تو وقت کے ساتھ ساتھ موڈ میں بہتری آتی رہتی ہے۔ غم کا دلو ہونے یا غم بھول جانے کی صورت میں اس میں کمی آتی رہتی ہے اور بغیر علاج بھی یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دوسری قسم کا ڈپریشن جو واقعی صدمہ کی شکل

اعتبار کر لیتا ہے۔ اسے Major Depression Disorder کہتے ہیں۔ اس میں مریض کی اندرونی جذباتی کیفیت غم سے بھر پور اور محرومی کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس کی نکتہ مایوسی اور ناگاہیوں کی داستان ہوتی ہے ایسا شخص اپنے آپ کو قابل ملامت سمجھتا ہے۔

ہمیں حقیقت پسند ہونا چاہیے اور اپنی اقدار کو حقیقت کے قریب رکھنا چاہیے۔ اسی طرح ہمیں اپنے کمزور پہلو کا ادراک ہونا چاہیے اور مثبت طریقے سے اپنی کمزوریوں کو بیز کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اپنی کمزوریوں پر پردہ ڈالنا چاہئے بڑھ کر قدم اٹھانا ہی بنیادی شرط ہے۔ میری پیشکش

یہ کوشش رہی ہے کہ میں اپنے دوستوں کو یہ مشورہ دوں کہ وہ حقیقت پسند بن جائیں اور سچ کا ساتھ دیں۔ سچی صرف لوگوں کے سامنے بیان کرو جسے کاہم نہیں۔ بسچو اپنے آپ سے سچ بولنا چاہیے۔ اپنی زندگی کے ہر پہلو کو سچ سے آراستہ کرنا چاہیے۔ یہی وہ امر ہے جو آپ کو حقیقت سے قریب کرتا ہے اور جب آپ حقیقت سے قریب ہوں گے تو آپ زیادہ مطمئن ہوں گے اور یہی اطمینان قلب ایمان ہے۔

صوفیائے کرام سب سے پہلے لوگ ہیں جنہیں نفسیات کا لوراک تھا اور علم نفسیات ، سائیکالوجی یا Psychology تو صوفیوں ہی کا کام ہے۔ صوفیائے کرام کسی کو یہ نہیں کہتے کہ آپ نے کیا ہے۔ وہ دیکھتا ہے کہ اس نے ہر ایک کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ اللہ خود درجیم سے بوریوں سے محبت کرنے والا ہے۔ صوفیائے کرام لوگوں کو آنکھ کے لئے نئے کاموں سے بچنے اور اچھے کاموں کی تلقین کرتے ہیں۔

ہم بھی یہی کام کرتے ہیں کہ مریض سے کہا جائے کہ جو ہو گیا ہے وہ ہو گیا آنکھ کے لئے مثبت رویہ اختیار کریں۔ سائیکازسٹ موجودہ دور میں سامتی طریقے سے یہی کام کر رہے ہیں۔ ہم صوفیوں کے یہی قریب ہیں۔ ڈپریشن سے نجات کے لئے بعض اہل مغرب نے

ہمیں لازم کے ذریعے نشیات کا استعمال کیا۔ ہمیں لازم تو Escapeism فروریٹ تھا۔ اگر کیو تو طوفان کے وقت ریت میں سر دبا لے تو اس سے طوفان تو نہیں رے گا۔ نشیات ڈپریشن کو ختم نہیں کر سکتی۔ یہ ڈپریشن کا علاج نہیں بلکہ فرار ہے۔ اس سے کوئی مثبت نتیجہ آد نہیں ہوتا۔ ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لئے میرا عقائد کن روحانی ڈائجسٹ کے لئے پیغام ہے "سدا کی اور حقیقت پسندی اختیار کریں۔"

ڈاکٹر رضوان تاج

پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز اسلام آباد کے شعبہ سائیکالوجی کے سربراہ اور ایسوسی



ایفٹ پروفیسر ہیں۔ ایم بی ایس کے بعد ایم آر سی سی سابقہ انگلینڈ سے، ڈی سی سی ای (Eire) ڈی ایم ایم ڈی انگلینڈ سے اور ڈی بی ایم (Eire) کر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے موضوع پر آپ نے فرمایا:

معاشرے اور تمدنی Cultural پریشانیوں پریشانیوں کی بڑی وجہ ہیں۔ عورت کو صحیح مقام نہ ملنا اور فرسٹریشن نے بھی اس میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ ڈپریشن کی وجہ سے بہت سی تیزی گیلیاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً گھبرائے زندگی میں ناپائی، میاں بیوی کے جھگڑے، بچوں کی تربیت میں کمی، ترقی نہ ہونا، کام کرنے کی صلاحیت کم ہونا اور لوگوں سے ملاقات سے کٹنا شامل ہیں۔ اس مرض سے بچنے کے لئے اس کے بارے میں زیادہ آگاہی پیدا کرنے، معالج سے رابطہ کرنے اور زندگی کو مثبت طرز پر گامزن کرنے کی ضرورت ہے۔ میں جب بھی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہوں تو چٹھی لے کر کسی نئے مقام پر چلا جاتا ہوں۔ ایسے مواقع پر کوئی بڑا فیصلہ کرنے سے پرہیز کرتا ہوں اور حالات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں۔

ڈاکٹر عتیق الدین

جی اے اصغر انسٹی ٹیوٹ آف سائیکالوجی میں کسٹنٹ ہیں۔ ایم بی بی ایس کے بعد ڈی بی ایم، آر سی سی لندن اور آر سی ایس انگلینڈ سے کیا۔ ڈپریشن کے بارے میں آپ نے فرمایا:

عموماً لوگ ڈپریشن کے بارے میں بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ اس مایوس یا ناخوش ہے زیادہ تر لوگوں میں یہ کیفیت زیادہ دیر برقرار نہیں رہتی۔ اکثر لوگوں میں ڈپریشن نیکس ہوتا ہے ڈپریشن صرف اسی صورت میں تشخیص ہوتا ہے جب مریض مسلسل اداسی کا

شکار ہو۔

کچھ لوگ جب زندگی کے کسی حادثاتی دور میں داخل ہوں یا تنہائی زندگی کے بعد مادی مشکلات، کسی کی موت، یا علیحدگی اور طلاق کے سبب ڈپریشن کے شکار ہو سکتے ہیں۔ بعض خواتین بچے کی پیدائش کے بعد شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کو پوسٹ نٹل Post- Natal ڈپریشن کہتے ہیں۔ کچھ لوگ بغیر کسی وجہ کے بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں لیکن اس کا علاج بھی ضروری ہے۔ 1970ء کی دہائی میں سائنسی تحقیقات سے یہ معلوم کیا جا رہا ہے کہ دماغ میں کیمیکلز کی غیر متوازن مقدار خون پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ ان کیمیکلز کی کمی کی وجہ سے بھی ڈپریشن ہو جاتا ہے۔

اس کا علاج کئی طریقے سے ہو سکتا ہے۔ پہلے مریض کی باتیں سن کر وجوہات تلاش کی جائیں 2- دو ماہ سے علاج 3- ECT ٹریٹمنٹ یا مشین سے علاج 4- فی ٹی میڈیشن 5- اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی پیروی کریں۔ قرآن مجید کو مضبوطی سے پکڑیں۔

ڈاکٹر صابر حسین



کراچی میں دی کاونسلرز، مائینڈ کیئر کلینک میں ڈائریکٹر ہیں۔ ماہر نفسیات و امراض ذہنی، جنسی و منشیات ہیں۔ نفسیات پر دو کتب تحریر

کر چکے ہیں۔ کئی اخبار و جرائد میں آپ کی نگارشات شائع ہو چکی ہیں۔ ڈپریشن کے موضوع پر ان الفاظ میں روشنی ڈالتے ہیں: حادثاتی نظام میں ننگت و رخت سے نئی نسل بری طرح بے راہروی میں جٹا ہو رہی ہے جس کا انتہائی انجام ڈپریشن، منشیات کا استعمال اور دیگر ذہنی امراض ہیں۔

ہر سطح پر ڈپریشن میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ فطرت اور مذہب سے دوری، مادی آسائش سے محبت اور دولت کے ارتکاز کی خواہش ہے۔ میں عام طور پر ذہنی دباؤ کا مقابلہ ان طریقوں سے کرتا ہوں تلاوت قرآن پاک، نماز اور مراقبہ۔ ساحل سمندر یا کسی سبزہ زار میں بیٹھ کر۔ بچوں کے ساتھ کھیل کر۔ عزیز دوستوں سے باتیں کر کے۔ زیادہ پیدل چل کر اور زیادہ نیند لے کر۔

+++

سائیکالوجسٹ کیا کہتے ہیں ڈاکٹر سیما مناف



انسٹی ٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی کراچی کی انچارج اور ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں۔ ساسی ادارہ سے کلینکل سائیکالوجی۔

یہ ایچ ڈی کیا اور کسٹنٹ کی حیثیت سے اپنی ذمہ داریاں ادا کر رہی ہیں۔ آپ ڈپریشن پر اظہار خیال یوں کرتی ہیں۔ ایک تحقیق جو ہم نے یونیورسٹی کے طالب علموں پر کی اس کے نتائج یہ ظاہر کرتے ہیں کہ افسردہ طالب علموں کا مصالحتی رویہ Adaptive Responses اپنانے میں غیر افسردہ طالب علموں کے مقابلے میں کمی پائی گئی۔ ایک اور تحقیق کے مطابق جو کہ یونیورسٹی کے طالب علموں پر کی گئی، وہ طالب علم جن کی والدہ 6-2 سال کی عمر میں انتقال کر گئی تھیں ان کے بلوغت Early adulthood میں بھی کمی ناگہانی صورت حال Stressfull situation جس میں کسی طرح کی علیحدگی Sepration محسوس کریں جلدی-De-pression کا شکار ہو گئے۔

Depression کے مریضوں کے لئے نفسی طریقہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ ان کی شغلیاتی میں مدد کرتی ہے۔ نفسی طریقہ علاج میں مختلف ٹیکنیک کو اکٹھے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ان میں تحلیل نفسی و توفیقی طریقہ علاج پیناسکس کے طریقے علاج بہت کار آمد ثابت ہوئے ہیں۔

ڈپریشن سے بچنے کے لئے ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے بچوں کی تربیت رسول اللہ ﷺ کی سیرت کو سامنے رکھ کر کریں۔ جس میں صبر و تحمل، رواداری اور قناعت کے عنصر شامل ہوں اجتماعی طور پر ہم میں برواغت کی کمی پائی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں لوگ بہت جلد آکٹہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور فوری تبدیلی چاہتے ہیں۔ قوی سطح پر بھی اور نئی سطح پر بھی یہ پہلو بہت اہم ہے۔ ڈش اینڈیا اور کیبل کی وجہ سے لوگوں کے Conflicts بڑھ رہے ہیں وہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ میڈیا سے جو انہیں دکھایا جا رہا ہے وہ صحیح ہے یا نہیں۔ جب بچے ان Conflicts کو کم کرنے کے لئے والدین یا گھر کے دوسرے بڑے افراد سے ان کے متعلق پوچھتے ہیں کہ اگر ہم مسلمان ہیں تو گھر میں ڈش کیوں دیکھا جا رہا ہے تو والدین ان کو اطمینان بخش جواب دینے سے قاصر نظر آتے ہیں اور بہت سارے والدین کے پاس اتنا نام ہی نہیں ہوتا کہ وہ اپنے بچوں کی ذہنی کشش کو سمجھ سکیں اس طرح بچوں میں احساس جرم بڑھتا چلا جاتا ہے جو بلا آخر انہیں خودکشی کی طرف بھی لے جا سکتا ہے۔

محمد عارف رضا

فیصل آباد سے تعلق ہے محکمہ تعلیم پنجاب میں چھتیس سال نفسیات کی تدریس کی۔ بی ایڈ کلاسز میں عرصہ تک تعلیمی نفسیات بھی پڑھائی۔ ان کے دو نعتیہ مجموعے بھی منظر عام پر آچکے ہیں جن میں سے ایک کو 1992ء کے خصوصی سیرت ایوارڈ سے نوازا گیا۔ آپ کی نظمیں، غزلیں اور مضامین ملک کے کئی اخبار و

حوادث کی ذمیت بن چکے ہیں۔ ڈپریشن کے بارے میں آپ کے خیالات یہ ہیں:

ڈپریشن کی وجہ سے آدمی خود اعتمادی کھو دیتا ہے، اسے اپنے ٹیکانے سے کوئی لگاؤ نہیں رہتا، تمناؤں کو پسند ہو جاتا ہے، جمل لوقات خود گنتی کے خیالات آتے ہیں۔ غم و غم میں، عارضاتیوں اور تنگدستی کی وجہ سے فکری اندکی جنم لیتی ہے جو اجتماعی صورت میں ہو تو معاشرے کو خراب کرتی ہے۔ خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے اللہ پر کامل بھروسہ، توجیہ و رسالت کا دلی اقرار قبول اقبال زور، قوت، حکومت اور دانش و حکمت توحید کو سمجھنے اور اس کے اقرار سے حاصل ہوتے ہیں۔ متوازن شخصیت، متوازن فکر کا نتیجہ ہوتی ہے گویا توحید سے متوازن شخصیت پیدا ہوتی ہے۔

پرویز اختر قریشی

گورنمنٹ پوسٹ مگر بھوجپٹ کلچر الٹک سٹی میں نفسیات کے پروفیسر ہیں۔ آپ کہتے ہیں: میرے خیال میں قاعدت کی عدم موجودگی، مذہب سے دوری اور عدم تحفظ کا احساس ڈپریشن کی بڑی وجوہات ہیں۔ اس سے شکوک و شبہات، بے جا خوف اور احساس کمتری پیدا ہوتی ہے۔ اصل میں ڈپریشن ذہنی اور روحانی امراض کی بنیاد ہے اس لئے ہمیں چاہیے کہ انفرادی اور اجتماعی طور پر اپنے آپس میں کھانسی کو موثر انداز میں قاعدت اور دین کی طرف متوجہ کریں۔ جس ذہنی طور پر جب بھی دیکھا کا شکار ہو تو اسے اپنے دین کی طرف متوجہ ہوں اس کے ساتھ اپنی استطاعت کے مطابق حقوق العباد کی لوائی سے بھی یہ حد ذہنی سکون میرا آتا ہے۔

ارشاد جاوید

گورنمنٹ کلچر آف ایجوکیشن لاہور کے شعبہ نفسیات میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں۔ پینلٹرم اور پینٹنس تھراپی پر ماسٹری ہندوں پر کام کیا ہے۔ کئی اخبارات و جرائد میں نفسیاتی موضوعات پر طبع آزمائی کر چکے ہیں۔ آپ کی

دائے بہ ہے:

ڈپریشن کی کوئی ایک وجہ نہیں ہے ہر فرد کے ڈپریشن کی وجہ دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے کیونکہ حالات و واقعات کا اثر لوگ مختلف انداز میں قبول کرتے ہیں۔ اس مرض کا شکار فرد اپنے معاشرے کی فرائض بہ طور پورا ادا نہیں کر سکتا۔ میرے تجربات یہ بتاتے ہیں کہ ریٹنس کرنا، دوستوں سے گپ شپ کرنا، اچھی کتب کا مطالعہ اور خود کو مصروف رکھنا اس کا عمدہ علاج ثابت ہو سکتے ہیں۔

سانحہ ارتحال

..... محمد منیر کو صدمہ ایوٹلمی میں سلسلہ حلیہ کے سرگرم رکن محمد منیر کے جو اب سال و لاہ نواب قارون احمد گذشتہ دنوں بھلا پور میں انتقال کر گئے۔

انا للہ وانا الیہ راجعون

مرحوم کا انتقال ہفت ایک کی وجہ سے ہوا۔ انتقال کے وقت ان کی عمر 35 برس تھی۔

..... طاہرہ شمیم کو صدمہ سیالکوٹ سے اقبال کی نگران طاہرہ شمیم کے والد اقبال احمد عت گذشتہ دنوں انتقال کر گئے۔ مرحوم تحریک آزادی کشمیر کے سرگرم رکن تھے۔ جموں و کشمیر میں مجاہدانہ خدمات کی بناء پر بالہ مست گڑھیا کے نام سے پہچانے جاتے تھے۔

..... روحانی ڈائجسٹ کے چیئر ڈیپوڑ حسن احمد شیخی داوی پچھلے دنوں خالق حقیقی سے جا ملیں۔

..... حلیہ روحانی لائبریری میں گفتن حدیہ کراچی کے رکن طاہر محمود کے مٹا حافظہ نور عبد اللہ گذشتہ دنوں انتقال کر گئے۔

لاہور مرحومین کے لواحقین کے غم میں برادر کاشٹریک اور دعا گو ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحومین کو اعلیٰ عین میں جگہ عطا فرمائیں۔ (آئین)

قارئین کرام سے بھی دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

ڈپریشن

لہذا کیسے لیا گئے ہیں؟

ڈپریشن کا عارضہ معاشرے میں کس طرح پھیلتا جا رہا ہے اور اس سے کس طرح محفوظ رہا جائے اس موضوع پر ہم نے ملک کے نامور مفکرین، محققین، ماہرین اقتصادیات، ماہرین قانون، تعلیمی اداروں یا شعبوں کے سربراہان، ڈاکٹر ز اور دیگر صاحب الرائے افراد سے رابطہ کیا۔ اس حوالے سے ان کے تاثرات یہاں پیش کیے جا رہے ہیں اس کا مقصد جمالی عام لوگوں میں ڈپریشن کے بارے میں شعور پیدا کرنا ہے وہیں اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے لرباب علم و ہنر اس مسئلہ پر کس انداز سے سوچتے ہیں۔ ان تاثرات کے حصول میں ہم میاں مشتاق احمد، قاضی مقصود احمد، ڈاکٹر احمد ممتاز اختر، سید طاہر جلیل، سید عبد جعفری ایڈووکیٹ، خالد ریاض ایڈووکیٹ، علاء الدین احمد، کور طارق، شوکت علی، جمال کھوکھر، محمد عاطف نواز، عالیہ، رشید شاہین، فاروق حیدر، یاسر ذیشان منغل، پرویز حسین، ربیعانہ اکرام، سید اسد علی، عامرہ خانم، سید نعمان علی، شفقت علی، غلام رسول خانزادہ اور ظہیر احمد کے تعاون پر بے حد شکر گزار ہیں۔

قراردیتے ہوئے کہتے ہیں ڈپریشن کے اندازہ کے لئے سب سے پہلے انفرادی اور اجتماعی صورت میں اسلامی سوچ کو یاد کرنا ہو گا۔ اس پر صدق دل سے عمل پورا ہونا، اپنا غائبہ کرنا، دوسروں کے دکھ درد اور زائد کتب تحریر کر چکے ہیں۔ قیام پاکستان کے بعد بلوچستان میں سب سے پہلے بی ایچ ایٹکف میں کام آتا اور خود کو مثبت کاموں میں مصروف رکھنا ہو گا۔ قول پروفیسر انور ذی کی ڈگری حاصل کی۔ آج کل سیرت الہدیٰ کو بلوچستان میں بحیثیت صدر اور مشاورہ تعلیمی تحقیق کونسل میں بحیثیت چیئر مین ذمہ داریاں ادا کر رہے ہیں۔ تین چار درجن ملائی تھے، ایوارڈ کے علاوہ طائی تاج بھی حاصل کر چکے ہیں۔ آپ ڈپریشن کا سبب اسلام کی فکری تعلیمات سے دوری کو

ایسٹنگ ایڈوائس کراچی سے بحیثیت چیئر مین وائٹ ہیں۔ اسلامی نظریاتی کونسل کی بورڈ میں موضوع پر ان کی ایک کتاب بھی شائع ہو چکی ہے۔ آپ اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے کہتے ہیں محض ان کو دنیا میں تکلیف اور ذہنی دیکھا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان مسائل سے ضرور استطاعت کے ساتھ نبرد آزما ہونا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنا چاہئے۔ بزرگان دین کی صحبت میں وقت گزارنا چاہئے۔ ہاں کے قدموں میں چھتے اور ان کی خدمت سے بھی بے پناہ ذہنی سکون ملتا ہے۔ اجتماعی طور پر ہمیں ایک منصوبہ بندی کی ضرورت ہے جس میں حکام تعلیم کو



انعام الحق کوثر، شاہد حسن صدیقی، احسان الحق، سید محمد کلیم احمد خورشید، محمد حنیف کھانہ، مقبیل اللہ بن شیخ

قرآن سے ہم آہنگ
کرنا ہوگا۔ کہ پیش
ہو، سو ہی صحبت کا
خاتمہ، زکوٰۃ اور نیک
کے نظام میں بحری
پیدا کرنا ہوگی۔



انجمن سبیل، یونس حسنی، فہیدہ منیر، مسعود اختر، حلیمہ حسنی

جب بھی ذہنی وجہ کا سامنا کرنا پڑا میں نے اپنے دل میں بددعا یہ بات دہرائی کہ اگر اللہ تعالیٰ واپس لے لیا چاہے تو کوئی روک نہیں سکتا اور دینا چاہے تو کوئی نہیں سکتا اس طرح تو اللہ نے ہمت، حوصلہ، عزم اور ذہنی سکون عطا فرمایا۔

ڈاکٹر نمر فاطمہ مسعود:-
پنجاب یونیورسٹی لاہور میں شعبہ علوم اسلامیہ کی سربراہ تھیں۔ آپ قرآنی ہیں "صبر و استقامت اخلاقی صفات میں سب سے اہم صفت ہے ہم بحیثیت مسلمان اخلاقی اختلال کا شکار ہیں اور ایمان کی کمزور ترین سطح پر ہیں۔ اللہ اپنے نیک بندوں کو آزمائش میں ڈالتا ہے۔ میں نیک ہونے کا دعویٰ تو نہیں کرتی لیکن ذہنی وجہ کے وقت یہ سوچ کر صبر کرنے کی کوشش کرتی ہوں کہ نبی کریم ﷺ نے بھی تمام عمر ہر طرح کی مشکلات کا مقابلہ کیا اور استقامت سے کیا تو میں کس کشتی میں ہوں۔ اس مشکل میں ضرور اللہ کی کوئی نہ کوئی مصلحت پوشیدہ ہے جس سے میں واقف نہیں۔ یہ سوچ کر اس کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔"

پروفیسر ڈاکٹر احسان الحق:-
شعبہ عربی جامعہ کراچی سے منسلک ہیں۔ تین کتابوں کے مصنف ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"

محمد انعام باری جعفری:-
کراچی یونیورسٹی میں شیخ الاسلامات ہائے اسلامیہ کے سربراہ ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"

ڈاکٹر انجم مسہیل:-
زرعی یونیورسٹی فیصل آباد میں سینئر بائی ٹیک لیب کے سربراہ ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"

محمد حنیف کھٹانہ
ایڈووکیٹ:-
لاہور سے تعلق رکھتے ہیں اور ایڈووکیٹ جنرل پنجاب کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"

سنتار سینیڈ:-
فیصل آباد میں ریڈیو پاکستان کے ایڈیٹر ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"

محمد انعام باری جعفری:-
کراچی یونیورسٹی میں شیخ الاسلامات ہائے اسلامیہ کے سربراہ ہیں۔ آپ ذہنی وجہ کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں کہ وہاں کے موضوع پر عمل ہوا ہونے سے معاشرہ و جنت ظہریں جاتا ہے۔"



بشیر الحسن کنور، سمانزل، ستارہ بانو، طارق، نجم حسن خان، شہیر حسین

ذوق شوق مجھے باس نہیں ہونے دیتا۔
مسعودی میں صدارتی ایوارڈ برائے حسن کارکردگی کے علاوہ 38 گولڈ میڈل حاصل کر چکے ہیں۔ آپ کا نقطہ نظر یہ ہے کہ "پوشاک سے چھٹے کے لئے ہمارے پاس ایک روشنی ہے اور وہ نبی پاک ﷺ کی ذات مقدسہ ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات سے ہی ہمیں سکون آسکتا ہے کہ اگر ایمان میں ہیں۔"

سیما غزل:-
سہروفی وی ڈی اے رازدار نگر، ہلال نگر لاہور کمانڈ ٹیوشن ہیں۔ آپ کہتی ہیں کہ "اللہ تعالیٰ نے ہمارے دل میں ایک نور رکھا ہے جو ہمیں اپنے مقصد تک لے جاتا ہے۔ اگر ہم اس نور کو بھول جائیں تو ہم اپنے مقصد سے دور ہو جاتے ہیں۔"

ڈاکٹر یونس حسنی:-
کراچی سے تعلق ہے۔ لوب و سخن میڈیا میں عمل ہیں۔ آپ فرماتے ہیں "ذہنی وجہ سے مدد حاصل کرنے کے ساتھ مسائل کو دور کرنے کی عملی کوشش کرنا بھی ضروری ہے۔"

ڈاکٹر مسعود اختر:-
زرعی یونیورسٹی فیصل آباد میں اسٹنٹ پروفیسر ہیں۔ آپ کہتے ہیں "مجھے جب بھی ذہنی وجہ ہوتی ہے تو وہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیتا ہوں۔ میرے خیال میں اگر اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کیا جائے تو وہ ذہنی وجہ سے بچاتا ہے۔"

ڈاکٹر فہیدہ منیر:-
گلگت و بلتستان میں ڈپٹی کمشنر ہیں۔ آپ کہتے ہیں "اس سے چھٹے کے لئے انفرادی طور پر اپنے اخلاق کو درست کرنا ضروری ہے۔ میں جب بھی ایسے کسی مسئلے سے دوچار ہوتی ہوں تو نماز قائم کرتی ہوں کیونکہ اللہ ہی وہ واحد ہے جس کے احاطہ قدرت میں ہر چیز ہے۔"

بشیر الحسن کنور:-
سیالکوٹ میں منجم ہیں اور ملک کے ممتاز مسود ہیں۔ آپ فرماتے ہیں کہ "اللہ تعالیٰ نے ہمارے دل میں ایک نور رکھا ہے جو ہمیں اپنے مقصد تک لے جاتا ہے۔ اگر ہم اس نور کو بھول جائیں تو ہم اپنے مقصد سے دور ہو جاتے ہیں۔"

سید سرور علی شاہ بخاری:-
ایبورو آف اسٹیبٹکس گورنمنٹ آف بلوچستان گورنمنٹ سے چھٹے کے لئے ہمارے پاس ایک روشنی ہے اور وہ نبی پاک ﷺ کی ذات مقدسہ ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات سے ہی ہمیں سکون آسکتا ہے کہ اگر ایمان میں ہیں۔"

اور کراچی کے ایک گورنر میں بحیثیت جوائنٹ ڈائریکٹر شملک ہیں۔ تسلیم قاضی ذہرین کا یہ عمل تجویز کرتے ہیں "میرے ایک ایسے ساتھی انہوں نے ایک مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر کہا کہ کسی نے ایک نعت بعد و بیات نعتیں کو صحیح طرح سمجھ لیا تو اسے کبھی بھی پڑھیں نہیں ہوگا۔"

کونل (ر) امتیاز محمود: لاہور میں مسلم لیگ ق کے ڈپٹی چیئرمین کا کام لے کر تیس سال سے تعلق ہے۔ آپ کی سوانح ایک مرتبہ ہے اگر شہرت ہے تو شہرت اثرات ہوں گے ہور تھی۔ ہر انسان ذہنی دنیا کا شکار ہوتا ہے۔ جب بھی انسانی کیفیت سے دوچار ہوا تو پیشہ شہرت سوجھتا کر اس سے باہر نکل جاتا۔

عبد الرحمٰن جامی: سو روزہ نامہ جنگ لاہور میں سینئر سب ایڈیٹر کی حیثیت سے ڈیرہ ایلیاں انجام دے رہے ہیں۔ ان سے پوچھا گیا کہ وہ کبھی ذہنی دنیا کا شکار ہوئے تو بتایا "پاکستان میں لیکن جو مسلہ اور جرات کے ساتھ ہر ذہنی بائیکاٹ کی ساتھ اس کا حل تلاش کرتے ہیں تو نائنٹی تھری کروم فرماتا ہے۔"

سید محمد سلیم چشتی: سیکرٹری محکمہ منصوبہ بندی و ترقیات، بلوچستان ہیں۔ آپ کا خیال ہے "اپنی بولادی سحر نویسیت ڈپٹیشن سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ اپنی ملازمت کے دور ان کی وفد اصرار ہوا کہ بے جا پادشاہ کا شکار ہو لیکن اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کی بدولت ان حالات سے بچ سکا۔"

محمد صادق ہدایت اللہ اینڈوکیٹ: سندھ ہائی کورٹ کے جج ہیں۔ آپ کا خیال ہے "انصاف ملے گی تو سب سے لوگ مایوس ہو جاتے ہیں۔ مایوسی اثرات سوجھتا پید کرتی ہے اور کبھی سوجھتا انسان اور معاشرہ کو چلے کر دیتی ہے۔"

خانزادہ سمیع الوری: نوشہرہ ٹیوٹریل میں معروف لونی شخصیت ہیں۔ کتب و مجلوں کے مصنف ہیں۔ مشرقی اقدار کی بنیاد کو ڈپٹیشن کا سبب قرار دیتے ہوئے کہتے ہیں "اللہ کی کتاب کے مطابق زندگی بسر کریں۔ قرآن میں جن چیزوں سے منع کرتا ہے رک جائیں اور جن کا حکم ہوتا ہے وہ کریں۔"

ڈاکٹر نسیم و رشید: اوکاڑہ ایکٹ کے جج ہیں۔ آپ پر تین اور ذہنی ابتکار کو ختم کرنے کے لئے ہمیں اپنی مشرقی اقدار کو پھر سے اجاگر کرنا ہوگا۔ ایکٹورٹک میڈیا ڈسٹریبیوٹرز وی سی آر کے متقی اثرات سے معاشرے کو چھٹا ہونا ہوگا۔ مایوسی اور تعلیمی مہموری کو ختم کرنا ہوگا۔ طبقاتی کشمکش سے بچنا اور حاصل کر کے اپنی روحانی اصلاح کرنی ہوگی۔"

خلیق مختار: حیدرآباد سے تعلق ہے۔ ادب و سخن مضامین میں شامل ہیں۔ اپنے پانچ برس میں تانتے ہیں "آٹھ برس پہلے میرے گھر میں 13 لاکھ روپے کی چوری ہو گئی تھی۔ یہ صدمہ مجھے ختم کرنے کے لئے کافی تھا لیکن میں نے نہایت اطمینان سے آنکھ کا پرکرام ترتیب دیا اور جلد بازی کو نزع یک نہیں آئے وہاں۔"

ڈاکٹر ابصار احمد: شعبہ فلسفہ جناب یونیورسٹی لاہور سے تعلق ہے۔ تین کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ آپ کہتے ہیں "معاشرتی اور انسانی سطح پر محبت، خلوص اور تعلقات ختم ہو رہے ہیں اور ہجوم ہر شخص میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ ہم ہر انفرادی سطح پر اپنے رب سے ربط قائم کرنا چاہتے اس کا ذریعہ کتاب اللہ اور نیک باطن لوگوں کی صحبت ہے۔ میں نے ذہنی دنیا کی کیفیت میں دعاء، نماز اور تلاوت کلام پاک کا اثر کو دوہرے مشورے دیتے ہیں "اپنے قریبی تخلص دوستوں سے اپنا نام ڈھس کر میں، اسپورٹس میں حصہ لیں، اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں اور مصروف رہنے کی کوشش کریں۔"

غلام محی الدین: جناب بیورو چیف کینیڈا لیٹل ایبل میں سینینک ڈائریکٹر کے ٹیکر ٹری ہیں۔ وہ کہتے ہیں "معاشرتی مہموری کا خاتمہ ہی ایک ایسا اقدام ہے جس سے ہم ڈپٹیشن سے بچ سکتے ہیں اور اس کا صرف اور صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ راستہ اللہ اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر ایمان لانا ہے۔"

مسز فرخندہ اشرف: گورنمنٹ ڈگری کالج برائے خواتین راولپنڈی کی پرنسپل ہیں۔ ڈپٹیشن کا حل یہ بتاتی ہیں "سبہ چاروایت پرستی سے چھٹی اور قرآن پاک روزانہ تھوڑا تھوڑا اور کچھ کرنا پڑھیں اور اس پر غور کریں یہاں ڈپٹیشن کا علاج ہے۔"

علاؤ الدین احمد: گورنمنٹ آف بلوچستان محکمہ زراعت کوئٹہ میں ایگزیکٹو ایڈوائزر ہیں۔ ان کی رائے یہ ہے "اسماں زمرد دہری بیدار کریں، ایک دوسرے سے



شاہزادہ، سمیر رشید، مسز زہرہ ودالی، امیر نوید، کول وی محمد، فقیر محمد یمن، خانزادہ سمیع الوری، غلام حسین تینو، محمد صادق ہدایت اللہ، فیصل قیوم، ذوالفقار علی سیف، کیپٹن شہزاد ریاض، حیدر علی، محمد حسین، طلعت منظور آراکین، آصف بھٹی، محمد طفیل، حافظہ محمد زبیر، عائشہ حسین آزاد، عبدالرحمن خانزادہ، اکبر مصوم، ریاض حسین نقوی، راشد محمود شاہا، محمد نور علی، محمد حسین آزاد، عبدالستار، پوجہ دہری طارق محمود، شاہنواز علی

اخلاص و محبت سے پیش آئیں، اسلام کی حقیقی روح سے روشناس ہوں اور اللہ کا مرقان حاصل کریں تو کوئی شک نہیں کہ ہم ڈپریشن سے محفوظ رہیں۔ میں ہر مسئلہ کے لئے اپنے مرشد کے توسط سے بارگاہِ اہل بیت میں دعا کرتا ہوں، یا نبی یا قیوم کا ورد کرتا ہوں، مراقبہ کرتا ہوں اور الحمد للہ وہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

حکیم میان عبد الغفور عرشى قادری: لاہور سے تعلق ہے کئی کتابوں کے مؤلف ہیں۔ حکمت میں گولڈ میڈل حاصل کر چکے ہیں۔ آپ کا کہنا ہے "مجھے زیدۃ العارفین جناب ابو الفیض قلندر علی سرور دہلی سے تعلق حاصل ہے۔ اگر کبھی وقتی طور پر ڈپریشن ہوتا ہے تو آپ کے ارشادات پر توجہ میڈول ہونے سے اسی وقت ختم ہو جاتا ہے۔"

میان محمد اکرم ایڈووکیٹ: ایک سنی سے تعلق ہے۔ ملبورہ کتاہوں کی تعداد تیرہ ہے۔ ڈپریشن کے موضوع پر یوں روشنی ڈالتے ہیں "یہ مسئلہ انفرولی سے زیادہ اجتماعی نوعیت کا ہے۔ جہاں کا پورا ماحول تنظیم (سپان) سے عاری ہو وہاں کیا لو لاد کی نوعیت کی جا سکتی ہے۔ اس شراب ماحول کی وجہ سے والدین ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔"

عبد الرحمٰن خانزادہ: نوشہرہ فیروز میں افسر شہادت کی ذمہ داریاں انجام دے رہے ہیں۔ آپ کہتے ہیں "اپنے اسٹاف سے کام لیتے وقت بعض لوگ بات بہت مایوسی ہوتی ہے۔ اس وقت اپنے آپ کو کام میں مصروف کر لیتا ہوں۔ یہی مصروفیت مجھے ذہنی دہشت سے نکالتی ہے۔"

محمد اکبر یوسف زئی: ماہنامہ اسلوب ایک سنی کے مدیر اعلیٰ ہیں۔ روزنامہ جنگ کے ڈسٹرک ریپورٹر بھی ہیں۔ آپ کا

خیال ہے "وقت کم اور کام زیادہ ہو تو ذہنی دہشت کا علاج ہوتا ہے۔ تاہم اگر کام پاملسا و سٹائٹس میں سینئر سب ایڈیٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے "ڈپریشن کی اہم وجہ مذہب سے دوری ہے۔"

کنول ولی محمد: کراچی سے تعلق ہے۔ لیوی کرشٹ ہیں۔ کئی ڈراموں میں کام کر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے موضوع پر کہتے ہیں "اگر آپ کا رویہ اچھا ہے تو آپ اپنی صحت اور ذہن کنٹرول کر سکتے ہیں۔ مجھے کئی مرتبہ غیر متوقع صورتحال کا مقابلہ کرنا پڑا۔ میں نے حقیقت شناسی اور بھرا انداز فکر کی بدولت اس کا مقابلہ آسانی سے کیا۔"

محمد اکرم ملک: گوجرانوالہ ایوان صنعت و تجارت میں ڈپریشن کے خیر میں ہونے کے علاوہ یونیورسٹی لاہور کے شعبہ فلسفہ میں پروفیسر ہیں۔ چار کتابوں کے مصنف ہیں۔ ڈاکٹر نعیم احمد کا کہنا ہے "اپنے شعبہ میں متحدہ دہلی میں نماز کے ہیں۔ آپ کہتے ہیں "ڈپریشن معاشرے میں انجینئر کی طرح چھپتا ہے اس حالات اختیار سے باہر تھے یہ خیال ہمیشہ تسکین کا باعث، تاکہ حالات کی تبدیلی انسان کے اس میں نہیں ہوتی ہمیں اپنی حد تک وضو کرنا انتہائی مفید ہے۔"

پروفیسر ابن حسن: اسلامیہ کالج گوجرانوالہ میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں ان کے نزدیک "ڈپریشن کی وہی وجہ معاشی عدم مساوات ہے۔ ہر شخص اپنے مفاد کا سیر ہو کر رہ گیا ہے اس نظام کو بدلنے کی ضرورت ہے۔"

ملک محمد اسلم: گوجرانوالہ میں تینف لائبریرین ہیں۔ ان کا خیال ہے "اگر ہمیشہ روز ریڈر ایڈیٹر کیجئے گا خیال رکھا جائے تو اوروں سے امتیاز ہا ہے اور لوگ مایوسی کا شکار ہو رہے ہیں۔"

وقت خوش رہنے اور زیادہ سوچنے کا مشورہ دیا جس پر میں نے عمل کیا اور ذہنی دہشت کا علاج میں لارڈ لوب کے لیکچرر ہیں۔ اپنے بارے میں بتاتے ہیں "ذہنی دہشت کا علاج ہونے کے بعد اپنی ذات کا سہارا اور تجربہ کیا اور یہ جاننے کی سعی کی کہ وہ کون سے ایسے عوامل ہیں جو اس دہشت کا باعث ہیں۔ مناسب راہ عمل اختیار کرنے کے بعد حالات سازگار ہوتے گئے۔"

شاہنواز علی: کونست میں ریلے ایڈوائس ایڈیٹر ہیں ڈائریکٹر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ "اسلامی تعلیمات کی روح کو سمجھ کر ان تعلیمات کی سائنسی اور عام فہم انداز میں اشاعت و فروغ اس مسئلہ کا حل ہے۔"

محمد عادل: روزنامہ آواز لاہور کے نیوز ایڈیٹر ہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ "ذہنی سکون کے لئے نماز قائم کرنا ہوں۔ دوستوں سے گپ شپ کرنا ہوں۔"

ڈاکٹر عبد الستار لغاری: سول اسپتال ساکمر میں جرحٹ اسپتالٹ ہیں۔ آپ کہتے ہیں "انفرولی طور پر برہنہ ہونا اپنے آپ کو پچھاننے کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے دو ایک راہ عمل متعین کر لے تو ڈپریشن سے نجات مل جائے گی۔"

میر محمد عمرانی: نوشہرہ فیروز سے تعلق ہے۔ مذہبی موضوعات پر آٹھ کتابیں تالیف کر چکے ہیں۔ ڈپریشن کا عمل بتاتے ہیں "روحانی اقدار کے انہار، عزت نفس و سماجی تحفظات، حزب الاطلاق میڈیا سے نمٹنے کے بعد ہم اس مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔"

دے کر فاتحہ پڑھتا ہوں۔ اس سے مجھے بہت ذہنی سکون ملتا ہے۔"

انعام الحق: بلوچستان کیوٹی لریکچرر ایڈیٹر لیکچرر پروجنٹ کونست میں ایس ایم ایس کے عہدے پر فائز ہیں۔ ان کے مطابق "انسان کی وجہ سے معاشی و سماجی عدم تسکین ڈپریشن کو جنم دیتا ہے اور اس سے افراد معاشرہ میں اجتماعی سوچ کا فقدان اور غیریت کا احساس پروان چڑھ رہا ہے۔"

مسز زہرا درانی: گورنمنٹ گریڈ ڈگری کالج سسی میں پرنسپل ہیں۔ آپ کا تجربہ ہے "مئی مرتبہ ذہنی دہشت و اضطراب کا شکار ہوا۔ پھر دوسرے پدمسئلہ حل ہو گیا۔"

ریاض حسین نقوی: آن کل سیالکوٹ میں علامہ اقبال منزل کے انچارج ہیں۔ حکمہ آمارہ قریب سے تعلق ہے۔ آپ کا کہنا ہے "سرکاری ملازم ڈپریشن کا شکار ہونا اس وقت ہوتا ہے جب دفتری ماحول کشیدہ ہو۔ تاہم محبت و مظلوس سے است عمل کیا جا سکتا ہے۔"

محمد انور علی خان: سیالکوٹ کی ممتاز سماجی شخصیت ہیں۔ روحانی علمت کی بناء پر کئی ایوارڈ حاصل کر چکے ہیں۔ آپ کہتے ہیں "مذہبی ماحولوں میں شریک ہو کر کثرت سے درود شریف پڑھتا ہوں اور ذہنی دہشت سے محفوظ رہتا ہوں۔"

ڈاکٹر غلام حسین قینو: نوشہرہ فیروز کے ہسپتال میں ماہر امراض چشم کی حیثیت سے ذمہ داری نبھاتے ہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ "اللہ کے ذکر، لولیاہ اللہ کی خدمت میں حاضر ہونے اور ان کی کمی ہوتی باتوں پر عمل کرنے سے ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔"

عبد العزیز مینم آخوند: پشاور کے لحاظ سے وکیل ہیں۔ نوشہرہ فیروز سے تعلق ہے۔ آپ کہتے ہیں "اللہ پاک کی مریانی سے کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہوا۔ لوگوں کو مشورہ دیتا ہوں کہ اللہ کے پیغام کو پڑھیں، سمجھیں اور ڈپریشن سے نجات پائیں۔"

امیر نوید: فیصل آباد کے سیرینا ہوٹل میں ٹی ٹی ٹی ٹی ٹی ہیں۔ اس کے علاوہ سیرینا انوار میٹیل سوسائٹی میں بھی خدمات انجام دے رہی ہیں ڈپریشن کے بارے میں ان کی رائے یہ ہے "نو ہواؤں میں ڈپریشن کی اہم وجہ بے روزگاری ہے۔ اگر ملازمت کا سبب مند ماحول بنایا جائے تو یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔"

جوہدری طارق محمود: سیالکوٹ شہر کی واحد لائبریری علامہ اقبال لائبریری میں لائبریرین ہیں۔ آپ کہتے ہیں "میں جب کبھی بھی ذہنی دہشت کا شکار ہوا تو اس کا علاج مجھے نماز میں ملتا ہے۔ اس سے ذہنی و قلبی سکون حاصل ہوتا ہے۔"

محمد اکرم خانزادہ: پاکستان ٹیلی کمیونی کیشن پبلیٹیڈ (نوشہرہ فیروز) میں اسسٹنٹ ایڈیٹر ہیں۔ وہ کہتے ہیں "پہلے عرصہ پہلے میں ذہنی دہشت کا شکار ہوتا تھا۔ ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تو سب نے مجھے ہر

لئے ہمیں اللہ چارک و تعالیٰ کے ساتھ تعلق کو مضبوط کرنا ہوگا۔ ہمیں ایک دوسرے کے حقوق و فرائض کی بھرپور احسن جانآوری کرنی چاہئے اور اپنے آپ کو عملی طور پر ایک بلاول شخصیت بنانا ہوگا۔ سبھی اجتماعی طور پر یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

محمد اصف بھلی
ایڈووکیٹ:- سیالکوٹ کے اویب و شاعر ہیں۔ تقریباً نو سو کتابوں کے مولف ہیں حکومتی سطح پر کئی اعزازات سے نوازا جا چکا ہے۔

بے گولہ میڈلسٹ ہیں۔ آپ کا کہنا ہے ڈپریشن کی وجہ سے قومی جذبے اور جنگیتی کے فقدان سے نفساً نفسی کا عالم ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ اسلام کی تعلیمات پر عمل پیرا ہو جائیں۔

عبد القدیر بیگ:- صدر لالہ فیصل آباد کے پرنسپل ہیں۔ آپ کا خیال ہے "اللہ تعالیٰ پر بھروسہ، اللہ کا ذکر اور اللہ کی رضا کے مطابق زندگی گزارنے کی کوشش اس کا حل ہے۔"

نگہت شاکر:- علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی فیصل آباد میں اسٹنٹ ریٹیکل ڈائریکٹر ہیں۔ آپ کا مشورہ ہے "افزوازی طور پر خدا کی طرف رجوع کریں اور اجتماعی طور پر قوت برداشت پیدا کریں اور اپنی جان کی تحلیق کریں۔"

مہر النساء:- گورنمنٹ گریڈ لاکھ پور میں روڈ میں پرنسپل ہیں۔ آپ کہتی ہیں "ہمارے اندر سے قناعت کا عنصر نکل گیا ہے۔ ہادی زندگی میں ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی دوڑ میں ہم ڈپریشن کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔"

مسز سعیدہ اختر:- گورنمنٹ گریڈ ہائر سیکنڈری اسکول فیصل آباد کی پرنسپل ہیں۔ آپ بتاتی ہیں "ہمیں کم ایسا ہو کر میں اپنے پیشہ ورانہ فرائض ادا کرتے ہوئے

مرو کے معمولات میں تبدیلی پیدا کی جائے۔ قبرستان میں انجام دینا چاہئے اور دین کو مصروف رکھنا چاہئے۔"

بشیر احمد مرزا:- گورنمنٹ کانٹونمنٹ میں پرنسپل ہیں۔ ڈپریشن کے بارے میں یہ رائے دیتے ہیں "مختلف وجودی نامہ پر بعض اوقات ذہنی دباؤ ہونا عادات ہے لیکن خدا نے واحد پر عمل بھر اور قوت لرلوی کے بل بوتے پر اس کا مقابلہ آسانی کیا جا سکتا ہے۔"

ڈاکٹر ذوالفقار علی سیف:- سول ہسپتال ساگھڑ میں میڈیکل آفیسر ہیں۔ وہ بتاتے ہیں "میں ڈپریشن کا مقابلہ اس طرح کرتا ہوں۔ غصہ پر کشورل، صبر اور سہیبتی پاندی۔"

ڈاکٹر شازیہ ارم:- کراچی میں رہائش پذیر ہیں۔ وسائل کی غیر دستیافتد تنظیم کو ڈپریشن کی وجہ قرار دیتے ہوئے کہتی ہیں "میں ذہنی دباؤ کے وقت نماز قائم کرتی ہوں۔ تلاوت قرآن کرتی ہوں اور ساری پریشانی اللہ کے سامنے رکھ کر سون سو شاعری جوئے اور دو کتب تحریر کر چکے ہیں۔ آپ کہتے ہیں "عہد حاضر میں انسان جس شکست و رخصت کا شکار ہے روحانی ڈائجسٹ اس فکٹنگی کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور رسالہ یہ کام بہ احسن انجام دے رہا ہے۔"

ڈاکٹر محمود ناشاد:- گورنمنٹ کانسرس کانٹونمنٹ میں استاد شعبہ اردو ہیں۔ دو شعری مجموعے اور دو کتب تحریر کر چکے ہیں۔ آپ کہتے ہیں "عہد حاضر میں انسان جس شکست و رخصت کا شکار ہے روحانی ڈائجسٹ اس فکٹنگی کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور رسالہ یہ کام بہ احسن انجام دے رہا ہے۔"

ڈاکٹر حیدر بخش لغاری:- سول ہسپتال ساگھڑ میں میڈیکل آفیسر ہیں۔ ڈپریشن کے سرٹینوں کے لئے آپ کا مشورہ یہ ہے "اپنے لوگوں کو ایجنٹ کیا جائے اور حالات سے مقابلہ کا مشورہ دیا جائے۔"

نیاز محمد بھینہرو:- ساگھڑ میں فارمز آرگنائزیشن کے چیئر مین ہیں۔ اپنا تجربہ یوں بیان کرتے ہیں "1992ء میں زیادہ پادش کی وجہ سے میری نفسی تپا کر رہ گیا لیکن اپنی قوت لرادی سے کچھ عرصہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو گیا۔ میں نے نماز میں اللہ سے لوگوں کی اور اپنی محنت و مصاہی میں۔ ڈپریشن کا حل یہ تجویز کرتے ہیں "روز

ڈاکٹر کبیر شہزاد ریاض:- انگریز ذہنی دباؤ رہتا ہے۔ جو صلہ و ہمت کے فیصل آباد میں عمران میڈی کینٹر سینٹر میں ذمہ داری ادا کرتے ہیں اور ڈپریشن کا علاج خدا سے تعلق کو قرار دیتے ہیں۔

مقصود احمد قریشی:- گورنمنٹ کانٹونمنٹ میں ایبٹ پرو فیسر ہیں۔ وہ بتاتے ہیں "بحیثیت فرد اور قوم اللہ کے حضور دست برد دعا کی جائے۔ خلوص و محبت پر کار بند رہا جائے اور اپنے فرائض سے مطابقت رکھ کر تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لائے ہوئے ڈپریشن کا مقابلہ کیا۔"

ڈاکٹر فیصل قیوم:- شفاء انٹرنیشنل ہسپتال اسلام آباد میں پریکٹس کرتے ہیں۔ اپنی رائے کا اظہار یوں کرتے ہیں "آج کل ہر ایک یہ بات تو کرتا ہے کہ معاشرہ خراب ہوتا جا رہا ہے۔ ڈپریشن پھیلنا جا رہا ہے لیکن اس کی اصلاح کی کوشش نہیں کی جاتی۔ میرے خیال میں روحانی ڈائجسٹ دوزیر ہے جو اسلامی، سائنسی اور Logi cal انداز میں یہ کام انجام دے رہا ہے۔"

مسز فریدہ اظہر:- گورنمنٹ کانٹونمنٹ میں ایبٹ پرو فیسر ہیں۔ وہ بتاتے ہیں "اس کا مقابلہ ہم اس طرح کر سکتے ہیں کہ اپنے ذہن کو مشکل سے بٹا کر دوسری طرف مرکوز کریں۔ قرآن مجید اس کا راستہ یوں دکھاتا ہے

بے الابد کراھتہ تطمنن القلوب۔"

میجر (ر) محمد نسیم:- انک میں پاکستان انکس سرویس میں سوسائٹی کے ضلعی صدر ہیں۔ اپنا تجربہ یوں بتاتے ہیں "دوبارہ شادی ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین رکھا اس کے کرم سے حالات بہتر ہو پائیں۔"

طاہر مسعود قاضی:- ضلع پشوری انک میں وکالت کرتے ہیں۔ کئی اخبار و رسائل میں ان کی نگارشات شائع ہو چکی ہیں۔ آپ کہتے ہیں "وکالت کے پیشہ میں

کے ایک سرکاری ادارہ میں سپرنٹنڈنٹ ہیں۔ ان کا کہنا ہے "توحید پر عمل ایمان رکھنا اور جو کچھ اللہ تعالیٰ کرتے ہیں وہ بہتر ہے۔ یہ نظریہ عام کر دیا جائے تو ڈپریشن سے بچاؤ ممکن ہے۔"

ملک محمد اشرف:- ساگھڑ میں مقیم ہیں۔ دو کتابیں تالیف کر چکے ہیں۔ ڈپریشن سے بچنے کے لئے تین اصول بتاتے ہیں۔ "قرآن مجید غور و فکر کے ساتھ پڑھنا، تزکیہ نفس، سیرت طیبہ کا عملی نمونہ پیش کرنا۔"

قلندرانی:- حیدر آباد میں ہائی اسکول ٹیچر ہیں۔ ریڈیو پاکستان حیدر آباد میں دس سال تک درس قرآن دیا۔ 15 کتب تحریر کر چکے ہیں۔ ڈپریشن پر اظہار خیال یوں کرتے ہیں۔ "فقیر کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتا۔ ہم میں سے قناعت اور اجتماعی محبت ہو چکی ہے اس لئے یہ مسئلہ درپیش ہے۔"

پیر ضیاء الحق:- حیدر آباد میں بحیثیت وکیل ذمہ داری ادا کرتے ہیں۔ ڈپریشن کے شکار افراد کو ان کا مشورہ ہے ایک دوسرے سے مل جل کر رہیں، قانون کا احترام کریں۔ میں جب کبھی دباؤ میں ہوتا ہوں تو کسی باغ، کھیت یا دریا کے کنارے فطرت کے نظارے دیکھتا ہوں اور ذہنی دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔"

مقصود احمد جت:- ساگھڑ میں اسٹیٹیکل اسٹنٹ ہیں۔ ان کا کہنا ہے "ہمیں دین فطرت کی طرف رغب ہو جانا چاہیے اسی طرح ایک صحت مند اور خوشحال معاشرے کی تشکیل ہوگی۔"

کیپٹن (ر) محمد اقبال:- انک ہومیو پیتھک کانٹونمنٹ میں پیکرار ہیں۔ اپنا تجربہ یوں بیان کرتے ہیں "ایسی حالت میں بات چیت کم کر کے اپنے معاملہ پر غور و فکر کیا اور اس کا بھر پور مقابلہ کیا۔"

فیض بلوچ:- گولڈ میں سرکاری ملازمت سے واپس ہیں۔ ان کے مطابق

علم دین:- فیصل آباد میں ایبٹو گرافری ذمہ داری ادا کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے "اس مسئلہ کے حل کی عملی کوششوں کے ساتھ عملی کوشش بھی کرنی چاہئے۔"

صوفی سلیم اقبال اختر
نقیبی:- انک سے تعلق ہے۔ آپ کی رائے یہ ہے "روحانی استعداد کی تعلیم کے مطابق ذکر خدا اور ذکر رسول ﷺ میں ہی افزواری اور اجتماعی اصلاح ہے۔"

میان بارون رسول:- فیصل آباد

ذاتی مفادات کے دائرے میں رہ کر اگر بیونا توں ہیں۔ ان کا کہنا ہے "صلوۃ قائم" کامیاب ہوتی۔
 ظاہری تعیحات کو ہی اپنا پہلا اور آخری مدد کرنے اور ذکر خداوندی سے سکون قلب حاصل ہوتا ہے۔ فصر سے پرہیز کریں اور میں متعم ہیں۔ ان کا کہنا ہے "ذہنی سکون کا بھرتا پریشن پیدا کرتا ہے۔"
 محمد طفیل: سالگرہ میں پرائیویٹ برچہ کو اپنا سلسلہ بنا لیں۔
 ملازم ہیں۔ ان کا پیغام قرآن کی یہ آیت ہے "افشاں منظور :- سندھ یونیورسٹی ہاشورہ میں طالب علم ہیں۔ ان کا تجربہ یہ ہے "مشکلات کا تہمت قدمی سے مقابلہ کیا اور مسز راشدہ نجم:- کوئٹہ کی



خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کا دورہ اسکینڈے نیویا

مشہور روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب جو آج کل روحانی مشن کی ترویج و اشاعت کے لئے یورپ تشریف لائے ہوئے ہیں۔ 20 جولائی کو لندن سے کوپن ہیگن تشریف لائے۔ ایئر پورٹ پر عظیمی سلسلے سے تعلق رکھنے والے بہن بھائیوں نے ان کا بھرپور خیر مقدم کیا، ایئر پورٹ سے لیاقت حسین راجہ کی رہائش گاہ پر تشریف لے گئے جہاں کئی افراد سے آپ نے ملاقات کی۔ حضرت عظیمی صاحب دودن کوپن ہیگن قیام کرنے کے بعد سویڈن اور ناروے کے دورے پر روانہ ہو گئے۔ پھر 29 جولائی کو واپس کوپن ہیگن تشریف لائے۔

30 جولائی کی شام عظیمی صاحب نے اقبال انٹرنیشنل اسکول کے ہال میں ایک جلسہ عام۔ خطاب کیا، جس میں کافی تعداد میں عظیمی بہن، بھائیوں اور معززین شہر نے شرکت کی۔ اس موقع پر آپ نے مسلمانوں کے عروج و زوال پر سیر حاصل گفتگو کی اور کہا کہ "مسلمانوں کا زوال اس وجہ سے ہو رہا ہے کہ ان میں اجتماعیت کا فقدان ہے، تمام لوگ فرقہ پرستی اور گروہ بندی کے چنگل میں پھنسے ہوئے ہیں، ہمارے اندر جو اجتماعیت ہونی چاہیے، وہ کم ہو گئی ہے اور ہماری شناخت ہی تفرقہ کن گئی ہے، ہمارے اسلاف اس لئے کامیاب تھے کہ وہ حضور پاک ﷺ کے نقش قدم پر چلتے تھے، اسلام کے ارکان کیا ہیں نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ۔ نماز اسلام کا بنیادی ستون ہے، نماز پر غور کرنے سے ایک بات کا مشاہدہ ہوتا ہے کہ نماز اجتماعیت کا نام ہے، اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ چاہتے ہیں کہ مسلمان متحد رہیں۔"

اگر تمام دنیا کے مسلمان صرف نبی آخر الزماں ﷺ کے اسوہ پر مکمل طور پر عمل کریں تو ان کو وہی عروج پھر حاصل ہو سکتا ہے۔ جو حضور پاک ﷺ اور خلفائے راشدین کے زمانے میں امت کو حاصل تھا۔ روح کے متعلق گفتگو کرتے ہوئے انہوں نے فرمایا کہ "جو بندہ اپنی روح سے واقف ہو جاتا ہے وہ اللہ سے واقف ہو جاتا ہے اللہ کے ہاں حاضری روح کی ہوتی ہے جسم کی نہیں، روح اللہ کا نور ہے، اللہ تعالیٰ نے انسان کو پیدا کیا اور پھر اس میں اپنا نور چھوٹک دیا۔ اس لئے انسان کو چاہئے کہ وہ اپنی روح کو تلاش کرے۔"

(رپورٹ: لیاقت حسین راجہ۔ کوپن ہیگن ڈنمارک)

ڈیپرییشن

ڈیپرییشن کا دوا اور بہرہ میں حملہ آور ہوتے ہیں
 کے مختلف بہرہ روپ تشریح خدمت ہیں



فضائی آلودگی کا علاج

فضل الرحمن - کراچی

میں روزانہ دفتر میں آٹھ گھنٹے کام کرنے سے اتنا نہیں تھکتا جتنا کہ دفتر جانے اور آنے میں غمخوار ہو جاتا ہوں۔ جی ہاں یہ حقیقت ہے کہ شور مچاتی ہوئی اور دھواں چھوڑتی گاڑیاں انسانی اعصاب پر اتنا بُرا اثر ڈالتی ہیں کہ وہ ذہنی طور پر کتابی مضبوط کیوں نہ ہو آخر کار ڈپریشن جیسی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے سالہا سال سے اسی دھواں، شور اور آلودہ فضا میں زندگی گزارنے سے انسان کا فطری رویہ یکسر تبدیل ہو جاتا ہے۔

صنعت اور ٹریک کا دھواں کئی طرح سے انسان کی صحت اور دماغی صلاحیتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس آلودہ فضا کا پہلا اثر انسانی جلد پر پڑتا ہے جس سے مختلف جلدی بیماریاں اُس پر حملہ آور ہو سکتی ہیں دوسرا اثر جسم کے نازک عضو یعنی آنکھوں پر پڑتا ہے آپ کو اکثر نوجوان چشمہ لگائے ہوئے نظر آئیں گے اس کا ایک بڑا سبب وہ زہریلا دھواں بھی ہے جو مسلسل آنکھوں میں جاتا ہے اور ہم غیر ارادی طور پر آنکھوں کو میل کر لوہ بھی نقصان اٹھاتے ہیں انسان

کے بالوں پر اور پھرے پر اثر انداز ہونے کے بعد جب ہم سانس لیتے ہیں تو یہ زہریلا دھواں انسانی اندرونی اعضاء پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے اور مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ شہروں میں اکثر ہم دیکھتے ہیں گاڑیوں، مٹی اس لوہر کٹ کے ڈرائیور ز اور کنڈیکٹرز کے ہات کرنے کا انداز تقریباً لڑنے والا ہوتا ہے عام طور پر لوگ یہ سوچ کر انہیں نظر انداز کر دیتے ہیں کہ یہ چونکہ تعلیم یافتہ نہیں ہیں اس لئے مسافروں سے اچھے ہیں اور گاڑی گلیوں سے ہات کرتے ہیں۔ درحقیقت ایک ڈرائیور، کنڈیکٹر صبح سے شام تک جس آلودہ فضا میں وقت گزارتا ہے اس کی وجہ سے وہ تھوڑے ہی عرصہ میں چڑچڑاہو جاتا ہے ڈرائیور حضرات تو خاص کر ہر وقت لڑنے مرنے کے لئے تیار رہتے ہیں۔ اس میں بیوت بڑا دخل اُس دھواں کا بھی ہے جو سارا دن ان کے اعصاب اور دماغ کو مایوس کرتا ہے۔ بحیثیت مجموعی ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ذہنی بیماریاں اور ڈپریشن میں جو عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں ان میں ایک بڑا سبب یہ دھواں بھی ہے جو کہ ہوا، بوڑھوں، نوجوانوں، خواتین، درختوں، جانوروں غرض سب پر منفی اثرات چھوڑتا ہے۔ آپ نے کبھی بھی کسی دور دراز پہاڑی علاقے اور دیہات میں رہنے والے کسی شخص کو یہ کہتے ہوئے نہیں سنا ہو گا کہ وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہے یا اسے ڈپریشن کی بیماری ہے وجہ صاف ظاہر ہے کہ گاڑی کی صاف ستھری اور قدرتی فضا میں ایسی نقصان دہ گیسوں اور دھواں ہوتا ہی نہیں جو ان کے جسم اور دماغ کو نقصان پہنچائے ظاہر ہے ہر شخص ہمیشہ تو دیہات میں نہیں رہ سکتا ہمارے لئے یہ غور و فکر کا مقام ہے کہ ہم اس اہم اور

جیادوی مسئلے سے کس طرح نپٹتے ہیں اور اپنے آپ کو کیسے ڈپریشن سے چھٹاتے ہیں۔ انسان تو انسان چرند، پرند اور درخت بھی اس دھوکے سے متاثر ہوتے ہیں سڑکوں کے کنارے لگے ہوئے اکثر درخت سیاہ ہو جاتے ہیں اور اگر آپ ان کے پتوں پر ہاتھ پھیریں گے تو کانٹوں کی ایک تہہ آپ کو جھجھکی ہوئی لٹے کی جیسی حال انسان کا ہے کہ آنکھ، ناک، کان، چلدا، اعضا، ریسر اور ان سب کا سردار دماغ اس دھوکے کا نشانہ ہے ہنسی نوع انسان کی آئندہ نسلوں کے بارے میں سوچنے والوں کے لئے یہ لمحہ فکر ہے کہ ان کی آئندہ آنے والی اولاد اور آدم کے بیٹے اور بیٹیاں اپنی ذہنی صلاحیتوں کو صحیح طرح استعمال نہیں کر سکیں گے کیونکہ آج کل نئی نسل میں اکثر ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ اگر ہم شجر کاری کا آغاز مشرک انداز میں کریں اور ان کی حفاظت کریں تو اس آلودگی میں کسی حد تک کمی کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ جس کا اعتراف بلاخر ڈپریشن پر ہوتا ہے۔ شہروں کی فضا میں ہمارے سروں پر دھوکے کی ایک تہہ ہی بن جاتی ہے ہم اسی تہہ میں سانس لے رہے ہیں۔ آبادی کے اندر مختلف گھروں میں کھٹ پٹ کھٹ پٹ کرتی مشینیں آپ کو لگی ہوئی مل جائیں گی۔ جن میں دھواں خارج کرنے والی اور مختلف آلودہ پانی خارج کرنے والی مشینیں شامل ہیں۔ ٹریفک اور صنعتوں کے اس دھوکے سے انسانی ذہن روزانہ متاثر ہوتا ہے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ کچھ ہی سالوں بعد آپ کے مزاج میں چرچاپن آجاتا ہے گھر سے دفتر یا فیکٹری جاتے ہی ملازمتیں یا مباحثوں پر برسر شروع کر دیا وہ یہ سمجھتے ہیں کہ شاید صاحب گھر میں بیوی سے لڑ کر آ رہے ہیں شام کو گھر پہنچ کر تو یہ حالت ہو جاتی ہے کہ انسان حکمن اور دماغی کمزوری سے بے حال ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ کارگزاری اس دھوکے کی ہے جو آپ پر مختلف انداز سے منفی اثرات ڈالتا ہے اب تو شہر کی ہر معروف شاہراہ پر آپ کو نفسیاتی ہسپتال کھلے ہوئے مل جائیں گے یہاں بڑے بڑے ماہرین غیر ملکی ڈگریاں سجائے لوگوں کو مختلف طریقوں سے مطمئن کرنے

کی کوشش کرتے ہیں۔ سائنسی ترقی کے ذریعے انسان کو سفر میں تیز رفتور ٹریفک اور مختلف صنعتی ترقی کے ذریعے جسمانی اور مادی آرام تو ضرور ملا ہے مگر ذہنی، اور جسمانی طور پر وہ کتنے نقصان سے دوچار ہوا ہے یہ بات ہر آدمی کے چہرے اور مزاج سے ہی پتہ چل جاتی ہے ہم کہہ سکتے ہیں کہ صنعت اور ٹریفک کا دھواں ڈپریشن جیسی مسلک صدی کی ایک اہم وجہ ہے۔



بڑھاپے میں ڈپریشن

شابدہ اسرار - فیصل آباد

علم الاصاب اور تحلیل نفسی - Psychoanaly sis سے حاصل شدہ معلومات سے اندازہ ہوتا ہے کہ 60 تا 64 برس کی عمر کے دوران واقع ہونے والی ابتدائی یا تاخیری بلوغت زندگی میں ایک ایسے موڑ کا سبب بنتی ہے جس نے ایک شخص پہنچنے کی نئی بنیادوں کو چھوٹا کر دیا ہے اپنے بارے میں ہمیشہ سے زیادہ یقین ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک لوجی عمر شخص کے لئے دوسری عمروں کے لوگوں کے مقابلے میں ڈپریشن اور ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ

ہوتا ہے۔

عمر کے اس دور میں ڈپریشن کا ایک سبب شریک حیات کی موت بھی ہوتا ہے اگر بیوی یا شوہر میں سے کسی ایک کا انتقال ہو جائے تو دوسرا فرد نہ صرف تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ گھریلو مسائل سے نبرد آزما ہونا تنہائی پریشان کن ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اہم فیصلے کرتے وقت بھی تنہا فریق ہنگامت اور عدم اعتماد کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس میں مایوسی اور فردگی اور یاسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ معمر افراد کے لئے شریک حیات کی موت ایک بہت بڑا صدمہ ثابت ہوتی ہے۔ ریٹائرمنٹ کے بعد بچوں کی شادی اور دیگر فرائض لو ہونے کے ہوں تو گھر کے رگوں کی ذمہ داریاں کم ہو جاتی ہیں یا ختم ہو جاتی ہیں اور قارخ واقات میں انہیں ماضی کی باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔

بڑھاپے میں اعصابی اور جسمانی نظام بھی انحطاط کا شکار ہو جاتا ہے۔ بوڑھے افراد ہمدیوں سے زیادہ نبرد آزما ہوتے ہیں عموماً لوجی عمری اور بڑھاپے میں ہونے والے امراض میں بلڈ پریشر، ذیابیطس، جوڑوں کا درد، جسمانی اور اعصابی حکمن کے امراض عام ہوتے ہیں۔ ان امراض کے نتیجے میں پیدا ہونے والی جسمانی تکالیف کے علاوہ ذہنی اضطراب، بے چینی، پریشانی اور مایوسی سے ان کی مختلف Activities میں کمی آجاتی ہے۔

دیرینہ ہمدیوں میں جتنا لوگ اکثر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ایک انتہائی خوش مزاج شخص مرد کا نفس (زورہ کا دورم) کی طویل ہمدی کے ہاتھوں زنج ہو کر مایوس اور قابل رحم ذہنی حالت کو پہنچ گیا اس کو یقین ہو چکا تھا کہ اس ہمدی کے ہاتھوں اب اس کی زندگی ختم ہونے والی ہے۔ راتوں کو اسے نیند نہ آتی اور وہ نہ صرف اپنے بیوی بچوں کے لئے بچہ خود اپنے لئے ایک مسئلہ بن گیا وہ زندگی بھر جس متوازن رویہ کا مالک تھا اس سے محروم ہو گیا وہ فطرتاً چڑا نہیں تھا۔ لیکن ہمدی کی طوالت نے اسے ایسا بنا دیا۔ مگر جب اسے ڈپریشن دور کرنے والی ادویات

دی گئیں تو صرف دو ہفتوں کے بعد اپنے فطری مزاج کی طرف لوٹ آیا اور پھر سے خوش باش رہنے لگا۔

مختلف ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ہونے والے مطالعوں سے واضح ہوتا ہے کہ اعصابی دباؤ، تشویش اور ڈپریشن کی علامات مرد و حضرات کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہیں۔ ایک تحقیق کے بعد لادو شہد کے مطابق یوگنڈا کے دیکی علاقے میں 65 سال سے کم عمر افراد میں اعصابی دباؤ سے 22 فیصد خواتین اور 14.3 فیصد مرد متاثر نظر آئے۔ برازیل میں اعصابی اور نفسیاتی امراض میں جتنا خواتین 21 فیصد نظر آئیں۔ جب کہ مرد حضرات صرف 8 فیصد تھے۔ دولت مشترکہ میں ان ہمدیوں میں جتنا افراد کا 55 فیصد حصہ خواتین اور 45 فیصد حصہ مردوں پر مشتمل ہے ایک تجزیے میں نو ہزار افراد کا بلا کسی تخصیص کے تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان افراد میں 33 فیصد خواتین اور 25

فیصد مرد اعصابی اور نفسیاتی امراض میں مبتلا ہیں اس کا سبب معاشرتی حالات ہوتے ہیں کیونکہ خواتین کی اکثریت گھریلو امور کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے انہیں تنہائی یکسانیت اور ماحول کی آکٹاہٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ علاوہ اس انہیں امور خانہ انجام دینے کی غرض سے کم آمدنی اور زیادہ اخراجات کے مسئلے سے نمٹنا پڑتا ہے۔ یہ تمام پریشانیوں اعصابی اور نفسیاتی امراض پر منتج ہوتی ہیں۔ معمر افراد میں بھی خواتین ہی ڈپریشن کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ شوہر کی ریٹائرمنٹ کا مسئلہ بچوں کی تعلیم اور شادی کے اخراجات کے مسائل مستقل ذہنی اور اعصابی دباؤ میں مبتلا رکھتے ہیں۔ جب کہ وہ معمر خواتین جو تمام اہم فرائض سے قارخ ہوں تنہائی اور بچوں کی یاد، جسمانی عوارض کے سبب ڈپریشن اور نفسیاتی ہمدیوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق معمر خواتین وٹامن B12 کی کمی سے شدید ڈپریشن کے خطرے کی زد میں ہوتی ہیں۔ میری لینڈ (امریکا) کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ تحقیق برائے جیرائنہ سالی کے زیر اہتمام امریکن جرنل آف سائیکازری میں

ایک رپورٹ شائع ہوئی۔ اس مطالعے کے تحقیق کاروں کے مطابق، 65 سال سے بڑی عمر میں اور معذور خواتین کو عام خواتین کے مقابلے میں (جن میں اس کی کمی نہیں تھی) دو گنے سے بھی زیادہ خطرے میں جتنا پایا۔ اس مطالعے میں معاشرے کی صرف عام خواتین شامل تھیں۔

لیکن یہ واضح نہیں کہ 65 سال سے بڑی عمر میں سبب سے زیادہ پریشانی کے نتیجے میں وہ 65 سال سے بڑی عمر کی وجہ سے ہے کہ ڈپریشن میں مبتلا رہنے میں ایک توپوری غذا نہیں کھاتے دوسرے وہ لوگ خوش و خرم نہیں رہتے تاہم یہ کتنا قابل اثر وقت ہے کہ ڈپریشن کے مریضوں کو 65 سال سے بڑی عمر کے استعمال سے فائدہ ہو گیا نہیں۔

ڈاکٹر بڑا غراؤتھس اور ان کے رفقاء نے یہ اعداد و شمار مطالعہ برائے خواتین کی صحت اور بڑھاپے سے حاصل کیے۔ اس میں شامل 700 خواتین 65 سال سے زیادہ عمر کی تھیں اور ان میں زیادہ تر 74 سے 76 برس کی عمر والی تھیں۔ ان سب کے انٹرویو لئے گئے اور خون کے نمونے کرائے گئے۔ یہ حیثیت مجموعی 14 فی صد خواتین میں جگہ درجہ کا ڈپریشن تھا۔ 17 فیصد شدید ڈپریشن میں مبتلا تھیں۔ خون کے نمونوں سے معلوم ہوا کہ 65 سال سے بڑی عمر کی خواتین کی عام طور پر موجود تھی۔

بڑھاپے کا انجام آخر کار موت ہوتا ہے۔ چنانچہ معمر مرد و خواتین کا ایک خوف یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ موت کا سامنا کیسے کریں گے؟

مرنے کے بعد ان کا کیا حال ہوگا؟

زندگی میں سرزد ہونے والی غلطیوں اور گناہوں کا کفارہ کس طرح ادا کر سکتے ہیں؟ اس قسم کے تفکرات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے ڈپریشن سے انہیں مرنے کے بعد ہی نجات حاصل ہوتی ہے۔ تاہم صاف ستھرے اور پختہ عقیدے کے تحت زندگی گزارنے والوں کے لئے یہ دور زیادہ مشکل ثابت نہیں ہوتا۔



لڑکیوں میں ڈپریشن

سیدہ شازبہ کمال - کراچی

آن کل ڈپریشن نے تقریباً ہر عمر اور صنف کے افراد کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے لیکن لڑکیوں میں یہ صحت ہونی ڈپریشن کی شرح زیادہ تشویش ناک ہے اور اس بات کی متقاضی ہے کہ اس مسئلے پر بھی خصوصی توجہ دی جائے اور اس کا سبب پایا جائے۔ لڑکیوں میں ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ ان کی شادی کے مسئلے کا پیچیدگی اختیار کرنا ہے۔

ہمارے معاشرے میں شادی بیاہ کے سلسلے میں دو کردار جو بہت اہمیت رکھتے ہیں اور مسائل پیدا کرنے کا سبب بھی بنتے ہیں وہ ہیں صاحبزادے موصوف کی والدہ اور بہنیں۔ ان دونوں کرداروں کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ یہ چاہتی ہیں اپنے صاحبزادے یا بھائی کی شادی ایسی لڑکی سے کریں جس میں ہر وصف ہو۔ لڑکی کا بے اتھاخ چہرہ ہونا نہایت ضروری ہے خوب صورتی کا معیار یہ ہے رنگ گورا ہونا چاہئے، قد لمبا ہونا چاہئے، جسم نہایت سڈول ہونا چاہئے وغیرہ وغیرہ۔ اس کے بعد باری آتی ہے لڑکی کے گھر اور بیک گراؤنڈ کی جو کہ مشروط ہونا لازمی ہے یعنی لڑکی کا گھر دیکھا جاتا ہے۔ گھر سے مالی حیثیت کے اندازے لگائے جاتے ہیں۔ اگر گھر مطلوبہ معیار پر پورا اترتا ہے تو نمیک ورنٹ اللہ اللہ خیر صلا۔ پھر لڑکی کا بیک گراؤنڈ دیکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ لڑکی کے والد کمال جاہ کرتے ہیں کس پوسٹ پر

ہیں۔ لڑکی کے کتنے بھائی ہیں اور کسی جاہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ لڑکی کی تعلیم بھی بہت اہمیت رکھتی ہے کہ لڑکی کی تعلیم اپ لوڈیٹ ہے کہ نہیں اور پروفیشنل لڑکی کو ترجیح حاصل ہے۔ اب اگر یہ ساری خوبیاں کسی لڑکی میں ہیں تو وہ اس قابل تو ضرور ہے کہ اس سے اپنے صاحبزادے کا رشتہ جوڑنے کے بارے میں سوچا جاسکے۔ چاہے موصوف نہ تو خوب صورت ہوں نہ زیادہ تعلیم یافتہ اور تو اور عمر بھی زیادہ ہو۔

بعض اوقات تو مہر راجہ بالا خصوصیات کی حامل لڑکیاں بھی دو بیویاں کر داروں کے ہاتھوں مسترد ہو جاتی ہیں۔ ان کرداروں کی تلاش خوب سے خوب تر ہوتی چلی جاتی ہے اور وہ لڑکیاں جن میں ان تمام خوبیوں میں سے کچھ ہوں اور کچھ نہ ہوں تو پھر تو اللہ ہی حافظ۔ صاحبزادے موصوف کی والدہ ہمیشہ اس بات سے قطع نظر کرتی ہیں کہ ان کی اس روش سے کتنے مسائل جنم لے رہے ہیں کتنی لڑکیاں انہیں اس کے گھپ اندھیرے میں گم ہوتی چلی جا رہی ہیں بدلنے کو تیار نہیں۔ اب اس حوالے سے لڑکی کے جذبات و احساسات کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلے گا کہ اس طرح لڑکی کے رشتہ داروں کا لڑکی کو دیکھنے آنا مبارک آنا، ہر زاویے سے لڑکی کو جانچنا، ڈھیروں روپے ناشتے پانے اور دیگر لوازمات پر خرچ ہونا، اگر چھٹی کا دن نہ ہو تو والد اور بھائی کا چھٹی کرنا، لڑکے والوں کے لئے آنکھیں بھانے رکھنا اور پھر اس کے بعد لڑکے والوں کا انکار کر دینا ایک لڑکی کے ڈپریشن کا باعث نہیں ہوگا تو اور کیا ہوگا۔ ایک تو یہ کہ متوسط طبقے کے لئے بار بار ناشتے پانے کا خرچ ہی اس منگائی کے دور میں کسی مذہب سے کم نہیں۔ لہذا جب لڑکی یہ سب دیکھتی ہے کہ

صرف اس کی وجہ سے تمام گھر والے پریشان ہیں اور ان کی کوششوں کا نتیجہ صرف نکل رہا ہے تو لڑکی لاشعوری طور پر خود کو بھرم گردانے لگتی ہے اور یہی صورت حال بڑھ کر ڈپریشن کی وجہ بن جاتی ہے۔ ہمارے یہاں ہر لڑکی کی شادی کے سلسلے میں تھوڑے یا زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے سوال یہ ہے کہ مائیں، بہنیں اپنا ماضی بھول کر آخر کیوں

بڑے بیٹے پر لڑکیوں میں ڈپریشن کا سبب بن رہی ہیں۔ یہ مسئلہ نہایت پیچیدگی اختیار کر چکا ہے اور معاشرتی طور پر حل طلب ہے۔ اس کے لئے خاندان میں شادی کو فروغ دینا چاہئے۔ دوسری اور اہم بات یہ کہ لڑکے کا رشتہ تلاش کرتے وقت لڑکی کے لئے اپنے معیار کو کم سے کم رکھا جانا چاہئے۔ میری ایسے تمام لوگوں سے گزارش ہے جو اپنے لڑکے کا رشتہ تلاش کر رہے ہیں کہ خدار اللہ کیوں کو بھی زندگی گزارنے کا حق دیں، ان کی عزت نفس کو بار بار بھروسہ نہ کریں ان کی لاپرواہی نہ کرنا کہ وہ اپنا آپنی کھو دیں انہیں بار بار ٹھکرا کر انہیں کمزوری کا احساس مت دلائیں کہ وہ ڈپریشن کی مریض بن کر نہ صرف اپنے لئے بلکہ دوسروں کے لئے اور پورے معاشرے کے لئے بوجھ بن جائیں۔



نوجوان اور ڈپریشن

عطاء اللہ ایبٹ آباد

عبدالغنی یا نوجوانی کے عہد میں فرد کو جن سے مختلف اور نئے نفسیاتی تقاضوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے اسے متعدد خواہشات اور الجھنیں درپیش ہوتی ہیں ایک نوجوان فرد کی خواہشات اور نفسیاتی تقاضے اس کی شخصیت کو شدید طور پر متاثر کرتے ہیں۔ نوجوانی کا دور تعلیم کے حوالے سے بھی بہت اہم ہے۔ آئندہ زندگی میں روزگار کا تعین بھی ان کی تعلیمی کیفیت پر

ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ عموماً امتحانات سے قبل اور امتحانات کے زمانے میں طالب علم ذہنی طور پر بہت زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ ذہن اور اعلیٰ کارکردگی رکھنے والے طالب علم بھی اسی خوف کا شکار ہو جاتے ہیں کہ وہ امتحان میں نفل نہ ہو جائیں یا ان کا تقیسی ریکارڈ نہ خراب ہو جائے۔ دور اتوں کو صحیح طرح سونپ سکتے۔ امتحانات ختم ہونے تک ان پر ڈپریشن کی کیفیت طاری رہتی ہے۔

انٹرنیٹ نیوز کے مطابق برطانیہ میں ہائی اسکول کے طلبہ اور طالبات کو نئی ہماری "ایگزیم فوبیا" ہو گئی ہے۔ جس کے باعث ان میں بے خوابی، کم خوراک، سردرد، سستی اور کالی بڑھ گئی ہے۔ اخبار ٹیلی گراف کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ یہ طلبہ امتحانات سے گھبراہٹ اور ہرزاری کے مرض میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ انہیں اسکولوں میں پڑھنے کے دوران کم از کم 75 بار نمٹ اور امتحانات دینا پڑتے ہیں۔

برطانیہ میں ایک سروے کے مطابق 50 فیصد طالبات امتحانات کے باعث ذہنی تازگی کا شکار ہیں جب کہ لاکھوں میں یہ تناسب 25 فیصد ہے۔

ایک مسئلہ اپنی صلاحیتوں کا صحیح اظہار نہیں کر پانا بھی ہے۔ تقیسی میدان میں پیچھے رہ جانا بھی نوجوانوں کے لئے ڈپریشن پیدا کر سکتا ہے۔ پھر تعلیم کے بعد کیریئر ماننے میں ناگہمی بھی اس کے ذہنی دباؤ اور اٹھن کا سبب بنتا ہے۔ تعلیم مکمل کرنے کے بعد نوجوانوں کی زندگی کا اہم مرحلہ مناسب روزگار کی تلاش ہوتا ہے۔ تعلیم یافتہ نوجوانوں کو ملازمت کی تلاش کے دوران رشوت، سفارش، تعلیمی قابلیت اور ذالی، توان کے برعکس کسی دوسرے شعبے میں ملازمت ملنا، کم تنخواہ، دفتری کولیکشن کا پیشہ ورانہ حد پیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بے روزگار اور خصوصاً تعلیم یافتہ بے روزگار نوجوانوں میں ڈپریشن کا مرض بہت زیادہ عام ہے۔

ملک کے سیاسی و سماجی حالات کے تحت عدم تحفظ کا احساس سب سے زیادہ نوجوانوں میں پایا جاتا ہے۔ مختلف تنظیمیں نوجوانوں کو آلہ کار بنا کر اپنے مقاصد کے لئے

استعمال کرتی ہیں۔ یہ نوجوان گھروالوں کے لئے بھی مسائل پیدا کرتے ہیں اور اپنے لئے بھی کئی قسم کی الجھنیں پیدا کر لیتے ہیں۔ قانونی اداروں کی گرفت میں آنے کا خوف بھی ہر لمحہ ان کے ساتھ رہتا ہے۔

گرم ممالک میں عموماً لڑکیاں سولہ سے اٹھارہ سال اور لڑکے اٹھارہ سے تیس سال میں بالغ ہو جاتے ہیں۔ ان کے جسم میں نمایاں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے نوجوان فرد کو صنف مخالف میں کشش محسوس ہونے لگتی ہے۔ بعض نوجوان نفسیاتی تقاضوں کی عدم آسودگی کے سبب غلط عادات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں انہیں جسمانی یا جنسی اور ذہنی بیماریاں مثلاً سائیکو نیوراسس اور سائیکوس لاقح ہو جاتی ہیں۔

نوجوان شادی شدہ جوڑوں میں طلاق، خلع و بیوی سے علیحدگی، جنسی مشکلات، شادی شدہ لڑکیوں میں سرسالی کی طرف سے پیدا کردہ مسائل، حمل کی کیفیت اور بیوی کا ملازمت کرنا یا نہ کرنا ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ بعض نوجوان خواتین میں بالغ حمل ادویات کے استعمال سے بھی ڈپریشن کی علامات جنم لیتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد بھی عورتوں میں ڈپریشن ہوتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں پارمون کے نظام میں عدم توازن بہت عام ہوتا ہے اس عدم توازن کی ایک علامت ڈپریشن ہو سکتی ہے۔



بچوں میں ڈپریشن

کَلِمَةُ اللَّهِ - فِیصَل آباد

معاشرتی طور پر والدین کے نامناسب رویے سے نوجوانوں اور عورتوں میں ڈپریشن پھیل رہا ہے اس کی سب سے

معاشرے کا ایک ذمہ دار اور مفید شری مٹنے کی بجائے خود معاشرے پر ایک بوجھن کر رہا جاتا ہے۔



مسن یا سن

مسن خالده اکرم - اسلام آباد

چالیس اور پچاس سال کے دوران خواتین ایک خاص دور سے گزرتی ہیں جسے کئی ماں کہا جاتا ہے۔ اس کی ابتدا برصغیر میں اوسطاً 45 سال میں ہوتی ہے۔ اس دور میں ماہانہ نظام رک جاتا ہے۔ خاص نسوانی ہارمونز ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کا عمل دخل ختم ہوتے ہوتے بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ان جسمانی تغیر کی وجہ سے جسم میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ زیادہ تر خواتین کو خون کے تیز دور ان سے پیدا ہونے والی گرمی محسوس ہوتی ہے اور پسینہ آتا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جسم کے ہر ذرے میں اچانک گرمی کا احساس ہوا اور پھر اس کے بعد پسینہ آنے لگتا اور پھر سردی محسوس ہوتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ طبیعت میں چرچراہن، جھنجھلاہٹ اور تڑو تڑو بڑھ جاتا ہے اور ذہنی استعمال شروع ہو جاتا ہے۔ بعض خواتین کو ہڈیوں کا خیال آتا ہے کہ میری جوانی اب چلی گئی ہے، اب میں ماں نہیں بن سکتی اور بوڑھی ہو گئی ہوں۔ یہ خیالات ان کو ڈپریشن کا شکار بھی بنا دیتے ہیں خصوصاً برصغیر پاک و ہند میں اس بارے میں خاطر خواہ معلومات نہ ہونے کی وجہ سے اکثر خواتین شدید ذہنی دباؤ میں بھی آجاتی ہیں۔

بڑی وجہ ہمارے نزدیک کم علمی اور ناخواندگی ہے۔ والدین اولاد کے ہر معاملے میں اپنی دخل اندازی کو اپنا جائز حق تصور کرتے ہیں۔ اپنے تئیں وہ اولاد پر بلا شرکت غیرے حکمران ہیں۔ جو ان کے سیاہ و سفید کے ہر طرح سے مالک و مختار ہیں اور اولاد کے نہ تو کوئی حقوق ہیں اور نہ ہی اس کے جذبات و احساسات کا خیال کیا جاتا ہے۔ بچوں کے مسائل سے عدم توجہی کا رویہ انتہائی افسوسناک ہے ان کے مسائل پر مناسب توجہ نہیں دی جاتی یا وقت ضرورت ان کو مناسب وسائل کی فراہمی یا اس حوالے سے ان کی رہنمائی کی طرف کسی کا خیال ہی نہیں ہوتا اور نہ ہی اسے والدین اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں جزیٹیشن کی سب سے بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ والدین اپنی جائز و ناجائز باتوں کو ہر صورت متوانا چاہتے ہیں۔ مگر بچوں کے جذبات و احساسات کی قدر تو دور کی بات ہے ان کا اور آگ کرنے کی معمولی سی کوشش بھی اپنی توہین سمجھی جاتی ہے۔ بہت سے والدین گھروں میں اور دیگر جگہوں پر بھی غیر ضروری طور پر لونی پھولتے ہیں۔ چیخ چیخ کر گھگھایا کر باتیں کرنے سے بچانے ان کے کس جذبہ کی نشانی ہوتی ہے۔ نئی نسل والدین کے اس رویے سے تالا ہے۔ والدین بات بے بات اولاد کو بے نظر سناٹے ہیں اور اس معاملہ میں خواتین یعنی ماں کا پلڑا اکثر ہماری دیکھا گیا ہے معمولی سی بچوں یا خرافات مرضی کوئی حرکت ہوتی نہیں اور پھر گالیوں مفلکت اور بددعاؤں کا ایک ایسا سلسلہ چل پڑتا ہے کہ الامان و الحفیظ۔

اس رویہ سے اولاد کی ذہنی صلاحیتیں نرمی طرح متاثر ہوتی ہیں۔ وہ کوئی بھی ذہنی کام کرنے کی بجائے ساری عمر لالچ سے لالچ اور پھر لالچ سے لالچ ہوتے گزر دیتے ہیں۔ بروقت پریشان سے اور مصیبت زدہ ممالک کی طرح سستی کا شکار نظر آتے ہیں اور یہی وہ کیفیات ہیں جو ایک ڈپریشن کے مرض کی نشاندہی کرتی ہیں اور نتیجتاً جیسا کہ اوپر بیان کر چکے ہیں کہ ڈپریشن کا مریض افکار و اعمال سے بالکل عاری ہونے کے قریب ہوتا ہے۔ اس طرح وہ



انصاف کی عدم فراہمی یا تاخیر ایسا پہلو ہے جو لوگوں میں ڈپریشن کا سبب بن رہا ہے۔

اور ماہوی۔

ہمارے ملک میں ویسے تو بے شمار ادارے ہیں۔ ان اداروں میں سے دو ادارے نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ نمبر 1 عدلیہ، نمبر 2 انتظامیہ۔ لوگوں کو انصاف کا حصول انہی دو اداروں سے منسلک ہے۔ یعنی عدالتیں اور پولیس وغیرہ۔ جب کسی شخص یا شخص کے حق یا حقوق پر ضرب پڑے گی، یا ڈاکہ ڈالا جائے تو لازماً وہ پولیس اور عدالت کا سہارا لے گا، اس امید کے ساتھ کہ اس کے ساتھ جو زیادتی ہوئی ہے اس کا ازالہ کروایا جاسکے۔ اب دو صورتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اول یہ کہ آپ پولیس کے پاس گئے تو آپ کو آپ کا کھوپا ہوا حق مل جائے گا خواہ دیر سے کسی یا پھر حق بالکل نہیں ملے گا یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو آپ کے متعلقین کو ہی پکڑ کر بٹھالیں۔

دوسری صورت یہ ہے کہ آپ عدالت کا دروازہ کھٹکتا ہیں گے۔ اگر آپ حق پر ہیں تو آپ کو انصاف ضرور ملے گا۔ اگر آپ عدالت کے فیصلے سے متفق نہیں ہیں تو اپیل کر سکتے ہیں۔ اگر

خالد ریاض ایڈووکیٹ

پھر بھی مطمئن نہیں ہیں تو ہائی کورٹ میں اپیل دائر کر سکتے ہیں۔ بالآخر اگر ہائی کورٹ سے بھی مطمئن نہیں ہیں تو سپریم کورٹ کے دروازے آپ کے لئے کھلے ہیں الغرض عدالتوں سے آپ کو Relief انشاء اللہ ضرور ملے گی بشرطیکہ آپ حق پر ہوں۔

ہمارے ملک میں مقدمہ کی بھر مار ہے۔ ویسے تو کئی اقسام کی عدالتیں ہیں مثلاً دیوانی، فوجداری، مالیاتی،

ہمارے دوست رضوان عبداللہ ایک شرابچی فرم میں پارٹنر ہیں۔ چھن کی دوستی کی بنا پر اکثر بیشتر ملنا جلتا رہتا ہے۔ پچھلے ہفتے ملے تو شیوہ بھی ہوئی، ہائی لگی ہوئی، چہرے پر مردنی نمایاں تھی۔ عجیب تھکے تھکے سے لگ رہے تھے۔ میں سمجھا شاید کام کی زیادتی کا نتیجہ ہے۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ آج کل گھر کی وجہ سے پریشان ہوں۔ اخراجات آسمان سے باتیں کر رہے ہیں اور اس کی مناسبت سے آمدنی اتنی ہے نہیں۔ بچوں کے اسکول و کالج کی فیس، یونیفارم و کتابیں، بجلی ٹیلی فون و گیس کے بل، انکم ٹیکس و دیگر پیشہ اخراجات ہیں کہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر جنگل میں چلا جاؤں۔ رضوان صاحب سے ملاقات کے بعد بے شمار لوگوں سے ملاقات ہوئی، جن میں سے 95% لوگوں سے یہی سنا کہ ڈپریشن کا شکار ہوں۔

گھر میں ڈپریشن، دفتر میں ڈپریشن ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پورا شہر ہی ڈپریشن کا شکار ہو گیا ہے۔ میں نے کافی غور و خوض کیا کہ آخر یہ ڈپریشن ہے یا پھر ڈپریشن ہے کیا؟ کیا آج سے پچاس یا سو سال پہلے بھی ڈپریشن تھا؟ آخر کار اس کے نتیجے پر پتہ چلا کہ ڈپریشن ازل سے ہے اور اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ چونکہ ہمارا موضوع انصاف کی عدم فراہمی یا تاخیر ہے، اس لئے ہم اس وسیع موضوع کو اس دائرے تک ہی محدود رکھیں گے کہ کیا انصاف کی عدم فراہمی یا انصاف کے حصول میں تاخیر ڈپریشن کا سبب بن رہی ہے یا نہیں۔ لفظ ”ڈپریشن“ کے ڈکشنری میں معنی ہیں افسردگی، پستی، جھکاؤ، تشیب، بددلی

انسان ترقی کرتا گیا۔ نئے نئے پیشے وجود میں آتے گئے خاص طور پر صنعتی انقلاب کے بعد یہ عمل اور بھی تیز ہو گیا اور ایسے نئے نئے روزگار کے مواقع وجود میں آئے جن میں ممدت حاصل کرنے کے لئے ایک مدت درکار ہوتی ہے۔ ایک پیشے سے دوسرے پیشے میں جانا مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا ہے۔ موجودہ دور میں بے روزگاری کا سبب یہ نہیں ہے کہ روزگار کے طلب کار لوگوں کی تعداد روزگار کے مجموعی مواقع سے زیادہ ہے بلکہ کسی بھی انفرادی پیشے میں متعلقہ افراد کا ضرورت سے زیادہ ہونا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جہاں ایک جانب کسی پیشے میں اس شعبے سے متعلق کچھ افراد بے روزگار ہیں تو دوسرے کچھ شعبے ایسے بھی ہیں جہاں متعلقہ افراد کی کمی ہے۔ مثلاً اگر ایک شخص کو ڈاکٹر بننے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ انجینئری کی مانگ زیادہ ہے تو اب وہ کچھ نہیں کر سکتا۔ یہی نہیں بلکہ اگر کوئی شخص سول انجینئر بن گیا ہے اور اسے معلوم ہوتا ہے کہ الیکٹریٹک انجینئری کی طلب زیادہ ہے تو بھی وہ بس ہی رہے گا۔ موجودہ دور میں بے روزگاری ختم کرنے کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ بے روزگار افراد کی تعداد کے مطابق روزگار مہیا کر دیے جائیں۔

آج ایسا نظام وضع کرنے کی ضرورت ہے جس کے تحت نہ صرف مختلف وسائل روزگار کی موجودہ رسد و طلب معلوم کی جائے بلکہ مستقبل کی صورت حال کے بارے میں بھی امکانی تخمینے لگائے جائیں اور ان اعداد و شمار کی ذرائع ابلاغ کے ذریعے بھرپور تشہیر کی جائے۔ دوئم ایسے مشاورتی ادارے قائم کئے جائیں جہاں تجربہ کار اور ماہر افراد ہوں اور ان کے والدین کی رہنمائی کے لئے موجود ہوں تاکہ ابتداء ہی سے لوگ اپنی منزل کا تعین کر سکیں۔ بے روزگاری سے اگر کسی نوجوان کو ہموک نہ بھی دے تو بھی اس کی عزت نفس تو ضرور برباد کرتی ہے۔ ایسے میں وہ یا تو خودکشی کر سکتا ہے یا نشے کی تارک وادیوں میں کھو سکتا ہے۔ یا پھر معاشرے سے اپنی عمر و میوں کا انتقام بھی لے سکتا ہے۔



پہلی بات تو یہ سمجھنے کی ہے کہ ولاد نہ ہونے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آپ خدا نخواستہ بالکل بوڑھی ہو گئی ہیں بلکہ آپ میں وہ تمام ازدواجی جذبات موجود ہیں جو آپ کو پہلے حاصل تھے۔ اس جسمانی تغیر میں اگر کھانے پینے میں کچھ احتیاط کی جائے تو ان مسائل سے آسانی مننا جاسکتا ہے مثلاً اب آپ کو چاہئے کہ چائے، کافی اور تیز مصالحہ دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ کیکٹیم کی زیادہ مقدار لی جائے کیونکہ اس تغیر سے جسم میں کیکٹیم کی کمی ہونے لگتی ہے جس کا اثر ہڈیوں پر پڑتا ہے۔ اس دور میں سینے میں گلٹی پیدا ہونے کا امکان قدرے بڑھ جاتا ہے اس لئے اس کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ غذا میں تازہ سبز یوں، کیکٹیم والی غذائوں کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔ یہ حالت جسمانی تبدیلی کی وجہ سے ہے۔ اس سے ڈپریشن کا شکار ہونے کے جانے اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں پر نظر رکھنے اور ممکنہ خرابیوں کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ چائے اس کے کہ آپ یہ سوچ کر ڈپریشن میں مبتلا ہوں کہ اب آپ ماں نہیں بن سکتیں، یہ سوچنا شروع کریں کہ آپ جن بچوں کی ماں بن چکی ہیں ان کی بہتر تربیت کس طرح کر سکتے ہیں۔

بے روزگاری کا ڈپریشن



محمد فریم - کراچی

ابتدائی دور میں جب زندگی بہت سادہ تھی اور انسان کی ضروریات بہت محدود تھیں۔ چند ہی پیشے مثلاً شکار کرنا، گلہ بانی، زراعت وغیرہ ہی وجود میں آئے تھے اس دور میں ایک پیشے سے دوسرے پیشے میں جانا نہایت سہل تھا اور لوگ ضرورت کے پیش نظر ایسا کرتے بھی تھے۔ لیکن جوں جوں

کسٹم شیڈنگ، اجنٹی کریشن، ایکٹیم ٹیکس، لیبر وغیرہ لیکن 2 طرح کے مقدمات کی زیادہ بھر مار ہے۔ دیوانی یعنی Civil Case اور فوجداری Criminal Case قوانین بہتر ہیں اور ان پر عملدرآمد بھی ہے۔ انصاف کی فراہمی بھی بدرجہ اتم موجود ہے، لیکن صرف اور صرف ایک چیز ایسی ہے کہ جس کی بناء پر لوگ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ عامل ہے "انصاف کے حصول میں تاخیر" ہمارے ملک میں جو قوانین نافذ العمل ہیں وہ زیادہ تر انگریز کے بنائے ہوئے ہیں۔ یہ قوانین اتنے پرانے ہیں کہ انہیں سو سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ مثلاً

Contract Act -1

Transfer of Property Act -2

Criminal Procedure Act-3

Specific Relief Act -4

Limitation Act -5

Civil procedure code وغیرہ۔ ان قوانین میں تراجم تو ضرور ہوئی ہیں، لیکن جوہن کی رفتار ہے۔

انصاف ملنے میں تاخیر کو ایک مثال سے یوں سمجھ لیجئے کہ زاہد نے عامر کے خلاف عدالت میں مقدمہ دائر کر دیا۔ مقدمہ ایڈمٹ ہو گیا۔ سمن ونوس کی تعمیل بذریعہ عدالتی اہلکار، رجسٹری، UMS اور کوریئرس اور آپ کو عامر پر کر دینی ہے۔ اب عامر نے جان بوجھ کر اپنے آپ کو روپوش کر لیا تو ایسی صورت میں عدالت حکم دیتی ہے کہ سمن ونوس کی کاپی دو گواہوں کی موجودگی میں اس کے گھر و فترا یا دکان پر چسپائی کی جائے۔ اگر عامر پھر بھی حاضر عدالت نہیں ہوتا تو عدالت یہ حکم دیتی ہے کہ کورٹ کا نوٹس اخبار میں شائع کیا جائے۔ اگر پھر بھی عامر عدالت میں حاضر نہیں ہوتا تو عدالت اس کے خلاف ایک طرف فیصلہ صادر کر دے گی۔

مندرجہ بالا ضابطہ میں آپ کو انصاف تو مل گیا لیکن تاخیر سے یہی وہ تاخیر ہے جو لوگوں میں وسیع طور پر ڈپریشن

کا سبب بن رہی ہے جس کی وجہ سے لوگ عدالتوں تک آنے سے گھبراتے ہیں کہ مقدمات میں دیر ہو جائے گی۔ وقت کا ضیاع ہو گا وغیرہ وغیرہ۔

ایک اور مثال سے اس بات کو یوں سمجھئے کہ سیسل نے اقبال کو قتل کر دیا۔ سیسل گرفتار ہو گیا۔ مقدمہ چلا۔ اب استقامت کی طرف سے گواہیا تو آئیں رہے یا پھر مخبرف ہو جاتے ہیں۔ چیچی پر چیچی پڑ رہی ہے۔ عدالت نے ضابطے بھی پورے کرنے ہیں۔ بعض اوقات مقتول کے ورثہ سے سوچنے بیٹھ جاتے ہیں کہ ایک تو ہمارا مدہ جان سے گیا، دوسرا قاتل ابھی تک کیفر کردار کو نہیں پہنچا۔ اگر عدالت نے ملزم کو شک کا قاعدہ دے دیا گواہیاں کمزور ثابت ہوئیں یا سرے سے گولوی نہیں آتے اور قاتل بڑی ہو جاتا ہے تو ایسی صورت میں ڈپریشن تو ہوتی ہے۔ سونے پر سنا کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مقتول کے ورثہ خود ہی بدل لینے پر اتر آئیں۔ ایسے بے شمار واقعات آئے دن سامنے آتے رہتے ہیں۔ اخبارات کی سرخیاں ہماری بات کی تصدیق کر دیں گی۔ جائیداد کے کمیز لے لیں یا فیملی یا رقم کی واپسی وغیرہ کے کمیز لے لیں، آپ کو واضح طور پر نظر آئے گا کہ تاخیر پر تاخیر ہو رہی ہے، جو نہ صرف ڈپریشن کا سبب بنتی ہے بلکہ جرائم میں انصاف بھی بند رہتا رہتا ہے۔ اس تاخیر کے لئے کسی ایک شخص یا اشخاص کو مورد الزام ٹھہرا کر اسے زیادتی ہو گی۔ جب سسٹم ہی خراب ہو گا تو گاڑی کیسے چل سکتی ہے ایسی صورت حال میں میری ذمہ داری یہ ہے کہ دیوانی مقدمات میں Civil Procedure Code اور فوجداری مقدمات میں Criminal Procedure Code جن کے تحت عدالتیں مقدمات نمٹاتی ہیں، اس میں ایسی موثر ترامیم کی جائیں کہ تاخیر کا لفظ حرف تلخ کی طرح مٹ جائے اور عوام کو نہایت سرعت و تیز رفتاری سے انصاف مل جائے۔ اس طریقہ کار سے عوام ڈپریشن سے حدود درجہ محفوظ رہ سکتے ہیں۔

مثلاً ایک صاحب ہمارا ہیں ہماری جتنا زیادہ طول

کڑتی جائے گی وہ اکثر و بیشتر افسردہ دلی اور مایوسی کا شکار ہوتے چلے جائیں گے اور ذہن میں منفی خیالات گزرتے رہیں گے۔ یہی سوال اس وقت ہوتا ہے جب آپ انصاف کے حصول میں کوشاں ہوتے ہیں۔ قرآن اور احادیث سے علم ہوتا ہے کہ مایوسی کفر ہے۔ انسان تو بعض مرتبہ دعائیں کرتے کرتے بھی (نوح علیہ السلام) مایوس ہو جاتا ہے اور نتیجتاً ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے کہ بھائی میری تو دعائیں ہی قبول نہیں ہوتی تو پھر دعا سے کیا حاصل۔ بعض مرتبہ میں نے خوابیے لوگ بھی دیکھے ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ دعا کیوں مانگیں، اللہ تعالیٰ تو دلوں کے مال جانتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انسان بنیادی طور پر بلا بے صبر ہے۔ ہر چیز، ہر معاملے میں فوری رزلٹ چاہتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اگر انصاف کے حصول کی ضرورت پیش آجائے تو سب سے پہلے اچھے وکیل کا انتخاب کریں۔ یہ ایک مشکل مرحلہ بھی کہہ سکتے ہیں لیکن مایوسی کفر ہے، اللہ تعالیٰ خود مدد فرماتے ہیں۔ دوئم یہ کہ اپنے وکیل صاحب کی صلاحیتوں پر شک نہ کریں۔ چہارم یہ کہ وکیل صاحب کو فیس ایڈوانس میں اور پوری ادا کریں۔ پنجم یہ کہ بلا جد و کلاء صاحبان کو تنگ نہ کریں کہ ان کے پاس وقت بہت اہم اور کم ہوتا ہے اور کئی کیس ان کے پاس ہوتے ہیں۔ ششم یہ کہ اللہ پر مکمل توکل رکھیں اور صلہ اور نیچہ اللہ ہی کے سپرد کریں اور ہر نماز میں اللہ تبارک و تعالیٰ سے اپنی کامیابی کی دعا کریں۔ میں دعویٰ تو نہیں کرتا، لیکن بھر پور امید اور یقین دلاتا ہوں کہ اگر آپ نے مندرجہ بالا نکات پر عمل کیا تو اللہ تعالیٰ آپ کسی بھی مقدمے میں تاخیر کا شکار نہ

ہوں گے اور کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ انصاف کے حصول کے سلسلے میں آپ سمودی عرب کی عدالتوں کو دیکھئے۔ اول تو وہاں جرائم یا حقوق کی پامالی کی شرح نہ ہونے کے برابر ہے۔ بالفرض اگر کسی جرم کا یا حقوق کی پامالی کا ارتکاب بھی ہوتا ہے تو چند دنوں کے اندر اندر تفتاحہ معاملے کا فیصلہ ہو جاتا ہے۔ وہاں تاخیر کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ایران کی عدالتوں کو لیجئے۔ آپ کو خالی نظر آئیں گی۔ وجہ صرف یہ ہے کہ اوپر مقدمہ آیا۔ اوپر نمٹ گیا اور تاخیر کا جو دوسرے سے ہی منٹ گیا۔ بات صرف اتنی ہے کہ ہمارے ہاں عدالتی نظام انگریزوں کے بنائے ہوئے قانون کے مطابق چل رہا ہے جس میں اتنی Formalities

ہوں گے اور کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ انصاف کے حصول کے سلسلے میں آپ سمودی عرب کی عدالتوں کو دیکھئے۔ اول تو وہاں جرائم یا حقوق کی پامالی کی شرح نہ ہونے کے برابر ہے۔ بالفرض اگر کسی جرم کا یا حقوق کی پامالی کا ارتکاب بھی ہوتا ہے تو چند دنوں کے اندر اندر تفتاحہ معاملے کا فیصلہ ہو جاتا ہے۔ وہاں تاخیر کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ایران کی عدالتوں کو لیجئے۔ آپ کو خالی نظر آئیں گی۔ وجہ صرف یہ ہے کہ اوپر مقدمہ آیا۔ اوپر نمٹ گیا اور تاخیر کا جو دوسرے سے ہی منٹ گیا۔ بات صرف اتنی ہے کہ ہمارے ہاں عدالتی نظام انگریزوں کے بنائے ہوئے قانون کے مطابق چل رہا ہے جس میں اتنی Formalities



ہیں کہ تاخیر کا سبب بن جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دو نکات ایسے بھی ہیں جو تاخیر کا سبب بن کر ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ نمبر 1 یہ کہ ہمارے ملک میں عدالتوں کی تعداد اور بہت ہی کم ہے۔ ایک عدالت میں جب 300 سے زائد مقدمات ہوں گے تو مقرر کردہ جج صاحب دن میں کتنے کیس چلائیں گے۔ 3-5 یا 10 لازماً ایسی صورت میں سہ ماہیں ہی پڑیں گی جو تاخیر کی وجہ سے ڈپریشن کا سبب بن جائیں گی۔ نمبر 2 ہمارے ریٹائرڈ جج صاحبان کی از حد کمی ہے۔ اکثر کورٹ Vacant ہو جاتے ہیں اور مقدمات میں تاخیر پر تاخیر شروع ہو جاتی ہے جب تک کہ کوئی دوسرے جج صاحب نہ آجائیں۔

عزت کو سمیٹتے ہوئے یہ عرض کرتا ہوں کہ عدالتیں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ اگر سسٹم ایسا بنایا جائے جس میں بھی موجود ہیں۔ سچ صاحبان اور دکاء صاحبان بھی حاضر خدمت ہیں۔ اگر کسی چیز کی ضرورت ہے تو وہ سسٹم کی حصول میں ڈپریشن انشاء اللہ کبھی آئے نہیں آئے گا۔

امریکہ میں ڈپریشن کی تباہ کاریاں



ڈاکٹر میان مختار الحق

ہیومن ریسورس پروفیٹبلو کے دماغ پر تحقیقی سروے کے لئے امریکہ نیویارک میں قائم قومی ٹاؤنیشن کے مطابق کام کرنے والے افراد میں ڈپریشن ایک عام مسئلہ ہے۔ جس پر امریکہ میں 44 لاکھ ڈالرز (تقریباً پانچ کھرب پاکستانی روپے) غیر پیداواری کاموں کی مدد میں خرچ ہوتے ہیں۔

ایک تحقیقی مطالعے کے مطابق ہر سال 10 فیصد بالغ امریکی افراد ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ سروے کرنے والوں نے دیکھا کہ بہت کم کمپنیوں کے پاس اپنے ورکرز کی مدد کے لئے دماغی صحت کے پروگرامز ہیں۔ 98 فیصد کمپنیاں اپنے ملازمین کو ہیلتھ انشورنس آفر کرتی ہیں جن میں سے زیادہ تر ہمداریوں کا تعلق دماغی امراض سے ہوتا ہے۔ تحقیقی مطالعہ کرنے والوں کے مطابق اس قسم کی خبروں کی کوریج پر اکثر مددگار اور پامیٹنگ لگا دی جاتی ہیں۔

سروے میں صرف 5 فیصد جواب دینے والوں نے کہا کہ ان کی کمپنیوں کے پاس دماغی صحت کی جانچ اور تشخیص کے پروگرامز ہیں۔ جو بات دینے والی ان کمپنیوں نے ڈپریشن کی جو عام علامات نوٹ کی ہیں وہ تھکاوٹ، اراکاز توجہ میں کمی، سستی، بے دلی اور کام میں کمی تھیں۔

ان سے پوچھا گیا کہ جب وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کوئی کام کرنے والا فرد ڈپریشن کا شکار ہے تو وہ کیا کرتے ہیں؟

60 فیصد ہیومن ریسورس پروفیٹبلو نے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ وہ اپنے ورکرز کو "ملازمین کی امداد کے پروگرام" - Employer Assis-tance Program سے استفادہ کرنے کو کہتے ہیں۔ جب کہ تقریباً آدھے افراد ورکرز کو "مشاورت" کا مشورہ دیتے ہیں۔ تقریباً 20 فیصد افراد ورکرز کے پروگرامز سے رائے لیتے ہیں۔ جب کہ گیارہ فیصد اپنے ساتھی ملازمین سے رائے لیتے ہیں۔ صرف 6 فیصد افراد نے ڈپریشن دور کرنے کے لئے کوئی عملی اقدام نہیں کیا۔ "ہیومن ریسورس مینیجمنٹ سوسائٹی" کے ایگزیکٹو وائس پریزیڈنٹ Sue Meisinger نے کہا کہ "یہ واضح ہے کہ ڈپریشن کے شکار لوگ اپنی علامات گھر پر نہیں چھوڑ سکتے۔ ہیومن ریسورس پروفیٹبلو کو اس مسئلے سے آگاہی اور اس کے حل میں مدد کی ضرورت ہوگی۔"

جالیہ قومی سروے سے حاصل شدہ نتائج کے مطابق، کسی ایک سال کے دوران 10 فیصد سے زائد امریکی (عابلاً 26 لاکھ افراد) Major ڈپریشن اور اس سے متعلقہ موڈ کی ہمداریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ جس سے معاشرے کے ڈپریشن پر ہونے والے ہمداری اثرات کا اندازہ ہوتا ہے۔

میاچا سٹینس انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی اور ایک تجزیہ کرنے والے گروپ



دوبلہ دہلا، خوبصورت ایک ہزار گز پر مابا عیاشان تکلف جدت تخلیق کا بے مثل نمونہ تھا جس میں تہیں سے زائد کمرے تھے اور ہر کمرہ ایمپورڈڈ آرکائی اشیاء، بیجزین نقاشی کئے ہوئے فرنیچر، خوبصورت پردوں اور نرم دھبہ قالینوں سے مزین تھا۔ کمریوں کے موسم میں اس میں موجود ایئر کنڈیشن ایسی ٹھنڈک اور لطافت کا احساس جاگزیں کر دیتے کہ آدمی اسے جنت کے باورائیم کے جموںوں پر محمول کرتا، تنگے میں بنا ایک چھوٹا سا لالچہ ہر طرح کے پھول پودوں سے لدا ہوا تھا کہ فطرت کے حسن کی کوئی کی نظر نہیں آتی تھی۔ گیراج کے سامنے نئے ٹینس کورٹ نے ورزش اور کھیل کے میدان کی ضرورت بھی پوری کر دی تھی مگر باہری، مالی اور شو فر کے سروٹ کو اڑھائی لاکھ ہی دنیا کا منظر پیش کرتے تھے جو شاید اس لیے تھا کہ ایک سٹیڈ فاصل قائم رہے لیکن حیرت ہے سبز باغ پر..... جو اس جنت نما قطعہ ارضی میں بھی زیادہ وقت غصے اور ذہنی تباہی کی حالت میں گزارتی تھیں یہ کیفیات

ایک اندوہناک واقعہ کے ظہور پذیر ہو جانے کے بعد مزید بڑھ گئی تھیں۔ سبز باغ دراصل غصہ اور سخت مزاج کی خاتون تھیں۔ گھر میں ان کا ہیٹر وقت چننے چلتاے اور بائیں ساتھ ہونے گزرتا تھا پینک ٹیلیس کی کوئی کمی نہ تھی اور شوہر کا بڑا ہی بیٹ تھا مگر پھر بھی ان کا ذہن روپیہ پیسہ کے حساب کتاب میں الجھا رہا تھا کہ مزید پتہ کیسے ہو۔ یہ ذہنی تباہی کیفیت دو سال پہلے چٹنے کی ایئر کولیشن میں موت کے بعد مزید دو چند ہو گئی تھی کبھی

سے لے کر ایڈز تک سے متاثر ہونے کی راہ ہموار کر لیتے ہیں۔ آئیے سب سے پہلے ڈپریشن اور صدموں کا باہمی ربط دیکھتے ہیں۔

ڈپریشن امراضِ دل کا راستہ :- انسانی صحت پر تحقیق کرنے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اکثر واقعات ڈپریشن ہی دل کے مرض کی بڑی وجہ بنتا ہے اور غیر مناسب غذاؤں اور ورزش سے دوری سونے پہ سنا کہ کام کرتی ہے



منفی رویہ کے افراد کو سائنسدان ٹائپ اے روسیہ کا نام دیتے ہیں جو ذہنی تباہی کی ایک صورت ہے۔ فریڈمین اور روزن مین Friedman نے اپنی کتاب "A" Type Behaviour & Your Heart میں اس منفی رویہ کو بڑی وضاحت سے بیان کیا ہے اور بتایا ہے

کہ یہ کس طرح دل کے مرض کا موجب بنتا ہے۔ رورٹ، جیس اور تھامس اپنی کتاب Health and Human Behaviour میں ثابت کرتے ہیں کہ ٹائپ A ڈپریشن سر درد اور دیگر صحت کے عوارض پر منتج ہوتا ہے۔ جڑوں بھائیوں پر کی گئی تحقیقات بھی اس بات کو مزید تقویت دیتی ہیں کہ اسٹریس ہارٹ ایک کا موجب بھی بن سکتا ہے یہ جڑوں مرد آئر لینڈ میں پیدا ہوئے اور تیس سال تک وہاں رہے بعد ازاں ان میں سے ایک بھائی ہا سٹن امریکہ منتقل ہو گیا تھا زیادہ دل کے امراض اور دل کے دردوں میں مبتلا ہوا جب کہ اس کا جڑوں بھائی جو ڈبلن میں رہائش پذیر تھا امریکہ والے بھائی کی نسبت محفوظ رہا حالانکہ جو ڈبلن میں رہائش پذیر تھا امریکہ والے بھائی کی نسبت محفوظ رہا حالانکہ

ڈبلن میں رہنے والا بھائی روغنیات بھی زیادہ استعمال کرتا تھا اور اصل امریکہ میں رہائش پذیر بھائی ہمیشہ جگت میں رہتا تھا جب کہ ڈبلن والا بھائی کام بھی زیادہ کرتا تھا لیکن اسے کبھی بھی اتنی جگت نہیں ہوتی تھی۔ یہی ڈپریشن کا فرق تھا جس کی وجہ سے امریکہ میں رہنے والا بھائی زیادہ دل کی بیماری کا شکار ہوا۔ اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ امریکیوں کا سب سے بڑا قاتل یہی دل کا مرض ہی ہے ہر 32 سیکنڈ میں ایک امریکی عارضہ دل کی وجہ سے دار فانی سے کوچ کر جاتا ہے اور تقریباً ڈھائی لاکھ امریکی ہر سال دل کے آپریشن کرواتے ہیں یعنی ڈپریشن کا شکار ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ امراض کے لیے اپنے دل کے دروازے کھول رہے ہیں۔

ڈپریشن کینسر کا مہمان نواز :- کینسر کا مرض بھی ان ہی امراض میں سے ایک ہے جو موجودہ میڈیکل سائنس کے لیے چیلنج بنے ہوئے ہیں اور جن کا ابھی تک حتمی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ چھائی کینسر پیچیدہوں کا کینسر، خون کا کینسر، ہڈیوں کا کینسر وغیرہ اس کی مختلف صورتیں ہیں جدید سائنس اس بات کا عندیہ دیتی ہے کہ ذہنی دہانے یا ڈپریشن کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس مرض کی مہمان نوازی کر رہے ہیں۔ رورٹ، جیس اور تھامس اپنی کتاب میں اس بات کا اظہار کرتے ہیں کہ کینسر کے مرض اور ڈپریشن میں واضح ربط موجود ہے اس بارے میں وہ Visin tainer Seligman اور وپوٹی Vop-iceill کا تجربہ بیان کرتے ہیں متذکرہ ڈاکٹر نے جو ہوں میں کینسر کا جراثیم داخل کیا اس کے بعد آدھے چوبیسوں کو

عام حالت میں رکھا گیا۔ جب کہ باقی چوبیسوں کو ذہنی دہانے کی حالت میں رکھا گیا جن چوبیسوں کو ذہنی دہانے کی حالت میں لانا مقصود تھا ان کے ہنگلے کو زور دار قسم کے جھٹکے دیئے گئے اس طرح ان چوبیسوں میں گھبراہٹ اور ٹینشن طاری ہو جاتی تھی عرصے بعد ان کا ٹینس معائنہ کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ جن چوبیسوں کو ذہنی تباہی کی حالت میں رکھا گیا ان میں کینسر کی رسولی کی نشوونما عام حالت میں رکھے گئے چوبیسوں کی یہ نسبت زیادہ ہوئی چنانچہ اس تجربے سے ثابت ہوا کہ ذہنی دہانے کی جڑوں کو مضبوط کر دینا ہے۔

ڈپریشن معده کے امراض کا ماخذ :- اس بارے میں ڈاکٹر ولیم کے تجرباتی مشاہدات قابل ذکر ہیں 1882ء میں ایٹکس مارٹن نامی ایک نوجوان اپنے دوست کے ہاتھوں اتفاقاً بدوق چل جانے سے زخمی ہو گیا گولی اس کے پیٹ میں لگی اور اس کے پیٹ میں ایک سورج ہو گیا خوش قسمتی سے اسے ولیم بیو منٹ نامی ڈاکٹر نے چالیا اس کی زندگی توجی لگی مگر اس کے پیٹ کا وہ سورج مستقل شکل اختیار کر گیا اب وہ جو کچھ بھی کھاتا تھا اسے

معده میں ہضم ہوتے ہوئے دیکھا جاسکتا تھا ڈاکٹر ولیم نے اسے اپنے پاس رکھ لیا تاکہ معده کے اندر ہونے والے ہاضمے کے عمل کا بار اور است مشاہدہ کر سکے۔ ڈاکٹر ولیم نے 238 تجرباتی مشاہدے کئے ان مشاہدات کی بنیاد پر اس نے ایک کتاب لکھی ڈاکٹر ولیم نے مشاہدہ کیا کہ خالی معده کی اندرونی تہ کہیں پر زرد اور کہیں سے گلابی دکھائی دیتی ہے اور اس پر بلغم کی تہ بھی ہوتی ہے کھانا جو نمی منہ میں داخل ہوتا ہے نیچے سے بالائی تہ جڑوں شفاف قطرے خارج کرنا شروع کر دیتی ہے جس سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے ایک تجربے کے دوران مریض ہر ہم ہو گیا تو

معده میں موجود خوراک ہضم ہونے میں کہیں زیادہ دیر لگی یہ ہاضمے کے عمل پر جذبات کے اثرات کا پسلا مشاہدہ تھا اس کے بعد معده کی صحت اور ہاضمے کے عمل پر مختلف جذباتی حالتوں اور ٹینشن کے اثرات کا مشاہدہ کیا گیا ان مشاہدات کے نتیجے میں یہ بات دیکھنے میں آئی کہ غصے، نفرت، مایوسی اور دل برداشتگی کی صورت میں ذہنی دہانے اور ڈپریشن نہ صرف خوراک کے ہاضمے میں قہقل پیدا کرتا ہے اور اسے روکتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے معده کی کڑی اور معده کے السر کے امکانات بھی روشن ہو جاتے ہیں۔

ڈپریشن کی عنایت بے خواہی :- نیزہ اور بے خواہی کے موضوع پر ڈاکٹر ایٹکس سلی کہتے ہیں دن بھر کی مشقت انسان کو پتھر کی طرح سونے پر مجبور کر دیتی ہے یا اسے رات بھر جاگنے پر مجبور کر سکتی ہے۔ یہ دونوں باتیں بظاہر متضاد نظر آتی ہیں۔ محنت یا کام جب کسی واضح اختتام تک پہنچ جائے تو وہ آپ کو آرام اور نیند کے لیے تیار کرتا ہے مگر ایسی سرگرمی جو ڈپریشن پیدا کرے آپ کو جگانے رکھتی ہے اس کے بارے میں ڈاکٹر ایٹکس سلی کہتے ہیں شدید اسٹریس کی صورت میں پیدا ہونے والے ہارمون نیند کے خلاف جنگ کرتے ہیں اور اگر ان ہارمونز کی زائد مقدار خون میں گردش کرتی رہے تو یہ انسان کو بیدار رکھتے ہیں ایسی حالت بے خواہی مرض کی صورت بھی اختیار کر سکتی ہے اور جب یہ ہماری ایک ہارنگ جائے تو پھر اس کا خاتمہ اس قدر آسان نہیں ہوتا مگر غالب کے بھی کیا کہنے ہیں کہ آپ شب بھر کی راتوں میں ذہنی تباہی کیفیت کو اپنے اس شہر میں کیا ہی خوبصورت انداز میں سمجھ گئے ہیں۔

موت کا ایک وقت مقرر ہے نیند کیوں پھر رات بھر نہیں آتی

آدھے سر کا درد ڈپریشن کی پیداوار :- سر درد کی 90% صورتیں بیادری طور پر ذہنی دباؤ کا نتیجہ ہوتی ہیں ایک مطالعہ کے دوران سر درد کے مریضوں سے کہا گیا کہ وہ ان تمام امکانی عوامل کو تفصیلاً قلم بند کریں جو ان کے تین سر درد کا باعث بنتے ہیں ان تمام احوال میں ایک بات مشترک تھی اور وہ تھی ناخوشگوار صورت حال کا سامنا کرنا اس بات کی تصدیق اس وقت ہو گی جب ان افراد کو ناخوشگوار صورت حال کا سامنا کرنا پڑا اور اس کے نتیجے میں وہ سر درد کا شکار ہو گئے۔ سر درد کی ایک قسم آدھے سر کا درد Migraine یعنی درد شقیقہ بھی ہے آدھے سر کا درد ایسے حساس افراد میں زیادہ ہوتا ہے جو ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔ ڈپریشن کی سوغات ذہنی تھکاوٹ :- ایک سلیز میں 10 بجے سے شام چھ بجے تک خوشی خوشی سارا دن کام کرتا اور گاہک نمائتا تھا ایک دن صبح اس کا کسی بات پہ فرم کے منیجر سے بھگڑا ہو گیا غلطی منیجر کی تھی مگر اس کی بات سننے کے بجائے منیجر نے اسے منہ بند رکھنے یا کام چھوڑ دینے کا حکم سنایا سلیز میں حالت بجزوری اس بے عزتی کو برداشت کر گیا اور خاموش ہو گیا اور دوبارہ گاہکوں کی طرف

منوجہ ہو گیا۔ ایک گاہک سے نمٹنے کے بعد اس کی طبیعت خراب ہو گئی وہ کاؤنٹر پر کھڑا نہیں ہو سکتا تھا اس کی ٹانگیں کانپ رہی تھیں اس کے ماتھے پر پینہ آگیا اس کا حلق اور اس کی زبان خشک ہو گئی اگر وہ بیٹھ نہ

جاتا تو بیچے گر جاتا ذہنی دباؤ کے بے شمار واقعات اور روزمرہ زندگی میں دیکھنے میں آتے ہیں ہو سکتا ہے کوئی گھریلو خاتون اپنے بچے کی دیکھ بھال کے بعد

محسوس کرے کہ ساری قوت سلب کر لی گئی ہے یا کوئی طالب علم امتحان میں ناکام ہونے کے بعد بالکل غمگین ہو جائے۔ روز روز کے ڈپریشن کے بعد انسان پر تھکاوٹ کی کیفیت طاری ہو جائے تو یہ ایک مستقل کیفیت میں بھی بدل سکتی ہے اور صحت پر انتہائی مضر اثرات ڈالنے کا موجب بنتی ہے۔

اعصابی نظام :- ہمارا جسم اعصابی نظام کے ذریعے ڈپریشن کے خلاف رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے اور خون میں پاراموز خارج کرتا ہے اعصابی نظام میں Para-Sym- pathetic اعصاب ہمارے اندرونی جسمانی اعضاء مثلاً دل کی دھڑکن، جگر، گردوں کے فعال، پیچیروں کے سانس لینے وغیرہ کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے مگر جب ہم دباؤ کی حالت میں ہوتے ہیں تو سمیٹھتی تھک اعصاب یہ کام سنبھال لیتے ہیں اور ذہنی دباؤ کے دوران دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے سانس لینے کی رفتار بڑھ جاتی ہے اس طرح کی تبدیلیاں عمل میں آتی ہیں۔ ڈپریشن اس نظام پر برا اثر ڈالتا ہے اور آدھی اعصابی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

کورٹیکس Cortex :- یہ استدالی،

تجزیاتی اور وجدانی نوعیت کے

امور سر انجام دینے سے

متعلق ہے اس میں بول

چال، عقلی دلائل

اور یادداشت کا

میکانزم پایا جاتا

ہے۔ لمبک stem

Limbic sy- stem

ہیادری جذبات مثلاً خوف غم،

نفرت، محبت مہیا کرتا ہے کورٹیکس اور لمبک

سٹم پیش آنے والی صورت حال کا اندازہ لگاتے ہیں کہ یہ کیا

ہے کوئی جسمانی ہے چنانچہ یہ یا کس نوعیت کی صورت حال ہے اور ڈپریشن کی صورت میں اطلاع پانچ تھیلیس کی طرف

پانچ تھیلیس Hypothalamus :- یہ

دماغ اور جسم کے درمیان خبر رسائی کا مرکز ہے اور جسم میں

کئی طرح کے کیمیائی عمل کو کنٹرول کرتا ہے یہ دوران

اسٹریس Stress ایڈریٹل گلیٹنڈز کو متحرک کر دیتا

ہے۔ ایڈریٹل گلیٹنڈز :- یہ غدود میں دو ہوتے ہیں اور

پیت میں گردوں کی کوپری سٹ پر واقع ہوتے ہیں یہ

دو قسم کے ہارمون خارج کرتے ہیں ایڈریٹل

اور ٹائیڈریٹلین، ان ہارمونز کے زیر اثر

جگر گلوکوز خارج کرتا ہے یہ ہارمون

خون کی تالیوں کو خشک کر دیتے ہیں

جس کی وجہ سے جلد پھیلی نظر آتی

ہے۔ معدہ خوراک کو ہضم کر ماند کر

دیتا ہے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے خون

کی شریانیں سڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے

بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ خوف، بھگڑے

یا ذہنی تھکائی حالت میں متذکرہ خصوصیات نظر آتی ہیں

اور اگر ان ایڈریٹل گلیٹنڈز کو باہر متحرک کیا جائے تو بلڈ

پریشر میں اضافہ اور معدے میں خوراک کے ہاشے میں

تھقل مستقل شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پچوٹری گلیٹنڈز :- دو افراد جو روزمرہ محرکات کے خلاف

ضرورت سے زیادہ رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں ان میں

پچوٹری گلیٹنڈ ہارمون پیدا کرتا ہے پہلے تو یہ ہارمون جسم کو

چھانے کی کوشش کرتے ہیں مگر بعد ازاں یہی جسم کی فعالیت

میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔

بے یارو مدد گاری :- بے یارو مدد گاری کی کیفیت کو

باوضاحت سمجھنے کے لئے سلیمان Seligmen کے ایک

تجربہ کا مطالعہ کیجئے اس نے دو جھروں میں صحت مند کتے

رکھے ایک جھنگے کو اوپر سے کھار کھا گیا اور دوسرا جھنگلا اتنا

تھک تھا کہ کتوں کے جسم اور بچے جھنگے سے لگتے رہتے تھے

پھر دونوں جھنگوں سے الیکٹرک کرنٹ گزار کر جھنگے کے

جھنگے دیئے گئے جو جھنگے کھاتا تھا اس میں سے کتے چھانک لگا کر

بھاگ نکلے میں کامیاب ہو گئے جب کہ دوسرے جھنگے میں

کتوں نے شروع میں مزاحمت کی مگر پھر غمگین ہو کر انہوں

نے اپنے آپ کو جھنگے کے جھنگے کھانے کے لیے بالکل چھوڑ دیا

سلیمان نے اس حالت کو بے یارو مدد گاری - Helpless

کنائنس نام دیا اور کہا کہ اکثر اوقات ڈپریشن کی وجہ سے یہ

کیفیت عام لوگوں

میں بھی ہو جاتی

ہے مثلاً

کسی

بیماری

کی جتنی انسان

میں یہ حالت پیدا کر دیتی

ہے اور صحت مزید خراب ہو جاتی ہے یعنی آدمی اپنے

آپ کو تھا اور بے یارو مددگار سمجھتا ہے۔

زہر بلائیں کو بھی کہ نہ سکا قند :- زہر کتنا ہی مینسا

کیوں نہ ہو زہر ہی گردانا جاتا ہے اگر مینسا زہر میں شامل

ہے تو اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہو سکتا کہ مینسا زہر کے

جان لیوا اثرات کو ضیاع کرے گی اور یہ بات بھی نہیں کہی

جاسکتی کہ زہر مینسا سے دوستی کے نتیجے میں اپنی مملکت

خصوصیات سے دستبردار ہو جائے گا ڈپریشن میں استعمال کی

جانے والی ڈرگز جو زیادہ تر سکون آور یعنی نشہ آور ہوتی ہیں کا

زانہ استعمال بھی صحت کے لیے ایک طرح کے جھگے زہر

کے مانند ہے جن کے مضر اثرات یادداشت کی کمزوری

Loss of memory وزن کی کمی

weight سے شروع ہوتے ہیں اور اپنی اضافی مقدار کی

تعمیر ۲۰۰۰





انسانی شخصیت و کردار میں کھار و جاذبیت اسی وقت آسکتی ہے جب اس کا ذہن اس کے ارادوں کے تابع ہو اور ارادے مثبت سمت کی طرف رخ کئے ہوئے ہوں۔

اس طرح قوت ارادوی مضبوط ہوتی ہے۔ پیچیدہ اُلجھے ہوئے ذہن منتشر ہوتے ہیں اس لئے مشکلات اور پریشانی سے خائف رہتے ہیں۔

گہر داروی زندگی کا اہم جزو ہے۔ اس کی اہمیت کو جہاں اہمیت نہیں دی جاتی وہاں والدین سے بغاوت، شوہر بیوی کے کشیدہ تعلقات، ساس بھویا نند بھواج کے جھگڑے عام ہوتے ہیں۔ ان بے مقصد جھگڑوں سے ڈپریشن، ذہنی و اعصابی تنگی اور نفرتوں کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوتا۔۔۔۔

قوت ارادوی مضبوط ہو اور ذہنی یکسوئی حاصل ہو تو بڑے بڑے مسائل، بڑی بڑی پریشانیوں یا مشکلات رفتہ رفتہ حل ہونے لگتی ہیں۔ دنیا میں بڑے بڑے امور افراد اس لئے تاریخ کے صفحات پر نمایاں ہیں کہ انہوں نے بڑی سے بڑی پریشانی اور مسائل کے سامنے ہمت نہیں ہاری اور انتہائی دانشمندی اور اعتماد سے ان تمام رکاوٹوں کو عبور کیا۔ کوشش اور جدوجہد ترک نہیں کی یعنی ذہن کے استعمال سے گریز نہیں کیا، اپنے ذہن و حواس کو ان مشکلات سے متاثر نہ ہونے دیا اور ذہنی یکسوئی کا عملی مظاہرہ صبر، شکر، تحمل، برداشت، کوشش، جدوجہد کی صورت میں کر کے دکھایا اور حالات کے سامنے سیدھے پائی دیواریں گئے حضرت علیؑ نے ارشاد فرمایا ہے کہ "مہمیت کو خوشی سے (یعنی ذہنی انتشار کے بغیر) قبول کرو یہ تم کو زیادہ مضبوط بنا دے گی"۔ ڈپریشن دراصل کسی مسئلہ پر پریشانی کو اپنے حواس پر اس طرح طاری کر لینے کا نام ہے کہ عملی جدوجہد متاثر ہونے لگے اور ذہن پر جمود غالب آجائے یوں زندگی میں ایسا اسپید بریکر آجاتا

عامر غنی

ہے کہ ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ گہر ایک انسٹیٹیوٹ کی حیثیت رکھتا ہے جس میں موجود افراد ایک دوسرے سے ذہنی ہم آہنگی، اخلاص و محبت، ایثار و بردباری اور انسانی تعلقات کی بہترین تربیت و عمل سیکھتے ہیں گہر یونیورسٹی میں شوہر، بیوی، ماں، باپ، بہن، بھائی، اولاد اور دوسرے اہل خانہ کو ان تعلقات کو خوشگوار اور برقرار رکھنے کے لئے بہتر رویے، بردباری، محبت، اخلاص اور ایثار کا کھلے دل سے مظاہرہ کرنا انتہائی ضروری ہے۔ اس طرح بہترین و مثالی معاشرے کی بنیاد مضبوط و توانا ہو سکتی ہے دیگر کئی شعبوں کی طرح گہر یونیورسٹی میں بھی ڈپریشن بڑھ رہا ہے گہر یونیورسٹی میں افراد کی ذہنی ہم آہنگی میں فقدان، بردباری اور رویوں کے بے توازن ڈپریشن کا سبب بن رہی ہے۔ گہر یونیورسٹی عمر کا ایک اہم حصہ ہے جسے کسی بھی صورت میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ ہر فرد کی شخصیت و کردار زیادہ تر گہر یونیورسٹی میں ہی نمودار ہوتا ہے۔ جس گہر میں ماں باپ، بہن بھائی یا گہر کے دوسرے

بھی استعمال کیا جاتا ہے مارفین Marphine اور پٹھائین Pathidine کا تعلق بھی گروپ B سے ہی ہے جن کا متواتر اور زائد استعمال یادداشت کی کمزوری Loss of memory اور دیگر عوارض صحت کا موجب بنتا ہے۔

ساتھ ہی ساتھ ہم یہ بھی بتاتے چلیں کہ انہوں، چرس اور ہیروئن جیسے خبیثہ مرکبات کا تعلق بھی خشکاش کی نسل سے ہی ہے۔

متذکرہ تمام ادویات باڈرگز کو استعمال کرنے والے افراد ان کے عادی بن کر رہ جاتے ہیں جب کہ زائد استعمال سے دل کی دھڑکن کا بے ربط Cardiac Arrhythmias جگر خراب ہو Liver damage، پیٹوں میں درد Myalgias myopathy، مائیگرائی کمزوری Mental Arthenia، دماغ کا سکڑنا Cerebellar atrophy اور گردوں کی خرابی Renal disease جیسے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

ڈپریشن جب بڑھتے بڑھتے جنوں کی شکل اختیار کر جاتا ہے تو ایسے مریض کو الیکٹرک شاک بھی لگائے جاتے ہیں پیلے مریض کو بے ہوش کیا جاتا ہے پھر الیکٹرک شاک دیئے جاتے ہیں یوں سمجھ لیں کہ ذہنی تنگی کی حالت میں ہارمون کا افزائ زیادہ ہو جاتا ہے اس طرح جسم میں کرنٹ کی فریکوئنسی بڑھ جاتی ہے شاک لگا کر اس کو منتشر کیا جاتا ہے اور شاک سے منتشر ہونے کے بعد جسم میں بے حس والا کرنٹ دوبارہ معمول پر آجاتا ہے اس طریقہ علاج کے اپنے مضرت اثرات ہیں۔

اب یہ رمز آپ نے اچھی طرح سمجھ لیا ہو گا کہ ڈپریشن کن کن بیماریوں کو صحت کے دستر خوان پہ دعوت عام دیتا ہے اب ہم آپ پر چھوڑتے ہیں کہ ڈپریشن سے آلودہ ہو کر پرسکون زندگی گزاریں یا اس کا شکار بن کر امراض کو خوش آمدید کہیں!!



وجہ سے صحت کا شیرازہ بکھیر دیتے ہیں چلیں اب ان ادویات کا احوال بیان کرتے ہیں۔

ڈپریشن میں جو ادویات استعمال کی جاتی ہے ان میں سے کچھ کی درجہ بندی درج ذیل ہے۔ ان کو ہم گروپ A, B, C, D, اور F کا نام دیتے ہیں تاکہ انہیں باآسانی پہچان سکیں۔

- گروپ A Anti Depression
- گروپ B Narcotic
- گروپ C Narcotic Analgesic
- گروپ D Sedative
- گروپ F Anti Psychotic

گروپ A کی ادویات ڈپریشن ختم کرتی ہیں اور ان میں معمولی سا عنصر نیند کا بھی شامل ہوتا ہے جب کہ گروپ B کی ادویات بے خوابی میں استعمال کی جاتی ہیں اور خوب نیند لاتی ہیں جو نشے کے لیے بھی زیر استعمال لائی جاتی ہیں درد کو ختم کرنے اور سخت چوٹ لگنے کی صورت میں گروپ C کی ادویات استعمال کرانی جاتی ہیں جو درد کو ختم کرتی ہیں اور نیند لاتی ہیں گروپ D کی ادویات ٹھنڈا اور سکون پیدا کرتی ہیں جب کہ F گروپ میں آنے والی ڈرگز جو مندرجہ بالا گروپ میں ہی شمار ہوتی ہیں اور جن کو مریض یا عام افراد بغیر ڈاکٹر کی نسخے کے اپنی طبع دل کے لیے براہ راست میڈیکل اسٹورز سے طلب کرتے ہیں کچھ اس طرح سے ہیں۔

Ativan جس کو عموماً اینی دن یا اینی ٹوکسہ کر میڈیکل اسٹورز سے طلب کیا جاتا ہے نیند کے لیے استعمال ہوتی ہیں مارفین (Marphine) پٹھائین-Pathi dine بے خوابی کے لیے لی جاتی ہیں اس کے علاوہ Lex tonil Xanax اور موگادون Mogadon ایم جیزک Temgesic اور ڈائیزپام Diazepam وغیرہ کا استعمال ہو جاتا ہے گروپ B کی اکثر ادویات کے اجزائے ترکیبی میں یعنی Opium سے اخذ کردہ مرکبات شامل ہوتے ہیں اور ان ادویات کو نشے کے حصول کے لیے

بڑے افراد آپس میں لڑتے رہتے ہیں ایک دوسرے کے وجود سے نفرت کا اظہار اپنے عمل یا بات سے کرتے رہتے ہیں اور دور دور کھینچے رہتے ہیں، ہر وقت گھر میں چیخ و پکار کا ماحول گھر کی فضا میں خوف کی آمیزش کر دیتا ہے اس خوف زدہ ماحول میں آنکھ کھولنے والے باپ و ان چڑھنے والے بچے کے ذہن میں جو نقش ثبت ہوتے ہیں وہ اکثر ساری زندگی اس بچے کی ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما کے آگے دیوار بن جاتے ہیں اور اس کی شخصیت کے اندر جو خلا واقع ہو جاتا ہے اس خلا کو احساس کمتری، احساس محرومی اور احساس تنہائی بردہ کر لیتی ہیں۔

گھر کے بڑوں کے چیخ کر بولنے سے بچے ڈر جاتے ہیں اور ان کے اعتماد کی طاقت کمزور ہونے لگتی ہے۔ ہماری گھریلو زندگی میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچے کو غصہ سے روکنے کے لئے اسے ڈر لایا جاتا ہے کہ ”اللہ بلا آ رہا ہے بوڑھلایا تمہیں لے جائے گا“ اس طرح بچے ڈر کر روٹا یا ضد بنا تو ضرور بھول جاتا ہے لیکن اس ضد کی جگہ اب ڈر داخل ہو جاتا ہے، اب کسی بوڑھے کا تصور اس کے لئے خوف کا باعث بنتا ہے۔

لڑائی جھگڑوں سے بچوں کے اندر نافرمانی کے جذبات، لاپرواہی، ضد پیدا ہونے لگتی ہے اور بچے کا مزاج تنہائی پسند بن جاتا ہے اور اس مزاج کے ساتھ جو اپنے جیسے بچوں کے ساتھ دوستانہ تعلقات سے بھی گریز کرنے لگتا ہے اور ان میں اٹھنے بیٹھنے سے شرماتا اور گھبراتا ہے ایسے ماحول میں پرورش پانے والے بچوں کو دوسرے افراد کے سامنے چپ لگ جاتی ہے حالانکہ وہ گھر کے ایسے افراد جن سے ان کو ذہنی سکون ملتا ہے ان سے کھیلتا بھی ہے اور باتیں بھی کرتا ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟ گھر میں روز روز کے جھگڑے، چیخ و پکار، جو اختلاف اور منفی رویے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں بچوں کی شخصیت پر بہت منفی اثرات چھوڑ جاتے ہیں اس طرح بچے اپنے بڑوں سے ذہنی طور پر دور ہونے لگتے ہیں وہ تعلقات جو ایک بچے نے اپنے بڑوں سے ہونے چاہئیں آہستہ آہستہ مٹنے لگتے ہیں اور بچوں کو بڑوں کا وجود ناگوار

گزرنے لگتا ہے اس طرح بچے فرار کا راستہ ڈھونڈنے لگتے ہیں اور بعض تو گھر سے بھی بھاگ جاتے ہیں۔ یہ ماں باپ، بہن بھائی اور دوسرے افراد خانہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کے سامنے نہ لڑیں۔ چیخ کر بات نہ کریں۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ ”ایک کمرے میں بات کی جائے تو اس طرح کہ دوسرے کمرے میں آواز نہ جائے۔ ایک دوسرے سے اختلاف نہ کریں بچوں کی خامیاں دوسرے کے سامنے بچے کی موجودگی یا غیر موجودگی میں بیان نہ کریں ان پر اعتماد کر کے ان کو خود اعتمادی دیں بچے کو لالچ نہ دیں کہ فلاں کام کر دو تو میں بچیزوں کا“۔

بچے سادہ ذہن کے ہوتے ہیں اس لئے حساس ہوتے ہیں اور یہ تمام محرکات اور رد و ان کے ذہن پر نقش ہو جاتے ہیں اور جوانی میں جب عملی زندگی سامنے آتی ہے تو فرد کو کاروبار، ملازمت، دوست احباب سے تعلقات اور معاشرے کے دوسرے معاملات میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔ کیونکہ اس تک ماحول کے زیر اثر فرد کو احساس کمتری و تنہائی کی عادت ہو جاتی ہے وہ خائف رہنے لگتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ یہ سب کچھ جو وہ کر رہا ہے صحیح نہیں ہے۔ یہ جاننا یا علم ہونا ہی فرد کے لئے ذہنی صلاحیت اور کوشش و جدوجہد کی راہ میں رکاوٹ کا سبب بن کر ذہن کا باعث بن جاتا ہے۔

بچوں کو ان ذہنی کیفیات کی تبدیلی سے روکنے کے لئے بہت زیادہ توجہ اور گھر کے ماحول کو آسودہ رکھنے کی انتہائی ضرورت ہے اگر اس طرف توجہ نہ دی گئی اور مثبت اقدام یعنی خود کو اہمیت دینا اور لڑائی جھگڑوں سے گریز نہ کیا گیا تو یہ افراد کی ذہنی ہم آہنگی اور بہترین برتاؤ کی دوری کبھی شرمندہ ہو سکے گی گھریلو زندگی میں مناسب رویہ، برتاؤ، سلجھا ذہن، آپس کے تعلقات و ہم آہنگی کے فقدان کی صورت میں کبھی طرح انسانی شخصیت و صلاحیت کو نیند

کر دیتا ہے۔ اب یہ واضح ہو گیا ہے کہ 10 سے 18 سال تک کے بچے آنے والے مستقبل میں ماحول سے متاثر ہو کر مثبت یا منفی مزاج پیدا ضرور کر لیتے ہیں۔

جہاں خانگی زندگی میں انسانی رویہ، برتاؤ اور ہم آہنگی کی عدم موجودگی سے ڈپریشن جنم لیتا ہے وہاں دوسرے کئی اور عوامل بھی نظر انداز نہیں کئے جاسکتے۔ شادی ایک اہم انسانی تقاضہ ہے شادی کے معنی خوشی کے ہیں شادی کے بعد آنے والی زندگی میں آسودگیوں یا پریشانیوں و مشکلات کا دار و مدار شوہر بیوی کے برتاؤ اور رویہ پر انحصار کرتا ہے۔ جو خوشی شادی کر کے حاصل ہوتی ہے وہ بعض جوڑوں میں چند مہینوں یا سالوں کے بعد ناخوشی و ناگواری میں کیوں تبدیل ہو جاتی ہے یقیناً اس پر پلو پر توجہ دینا ذرا دلچسپ اور خانگی زندگی میں خوشحالی و خوشگوار کی سبب بن سکتا ہے۔

خانگی زندگی میں شوہر بیوی کے تعلقات میں توازن ان کی بصیرت، حکمت اور صلاحیتوں کا مظہر ہوتی ہے دانشمند عورت گھر کی Management کی ذمہ داریاں سنبھالتی ہے اور ساتھ ساتھ گھر کے خوشگوار ماحول اور بچوں کی تعلیم و تربیت پر بھی عمل توجہ رکھتی ہے گھر کے آسودہ ماحول کو ڈپریشن سے محفوظ رکھنے کے لئے اسے گھر کی ذمہ داریاں بہت عزیز ہوتی ہیں ان ذمہ داریوں میں گھر کی صفائی، طعام کا بندوبست و مسائل کا میانہ روی سے استعمال، رکھ رکھاؤ، بچوں کی صفائی و لمبوسات کا خیال رکھنا اور شوہر کی ذہنی آسودگی کے علاوہ گھر کے دوسرے افراد سے خوشگوار تعلقات برقرار رکھنا شامل ہیں۔

تربیت اولاد میں پیار و محبت کا اعتدال بھی بہت ضروری ہے۔ اچھے ہوئے ذہن یا زیادہ لاڈ پیار کی وجہ سے انسان کے اندر کمتری کا عنصر غالب آنے لگتا ہے اور وہ ہر جگہ خود کو نمایاں کرنا چاہتا ہے چاہے کسی کی دل آزاری ہی کیوں نہ ہو جائے کسی کی بات کو سمجھتا اور اس پر عمل کرنا اس کے نزدیک انا کی توہین ہوتی ہے۔ یہ منفی جذبہ جب بیوی کے ہانگ کا سندور بن کر باہل کے گھر سے رخصت ہو کر اس

کے ساتھ آجاتا ہے تو گھروں میں نئے نئے مسائل جنم لیتے ہیں جن میں سر فرست شوہر کی اپنے اہل خانہ سے علیحدگی شامل ہے۔ سلجھے ہوئے، محبت و اخلاص اور ایثار کی جیکر لڑکی جب بیاہ کر آتی ہے تو اس کے ذہن میں یہ بات عمل طور پر موجود ہوتی ہے کہ اب اس کا اصل گھر اس کے شوہر کا گھر ہے اور اس انتخاب جگہ کو اس نے اپنی خوب سیرتی، اخلاق و محبت سے آباد کرنا ہے ہمارے یہاں اکثر یہ ہوتا ہے کہ بیوی کسی کے سکھانے میں یا خود سے شروع ہی سے الگ رہنے کے تصور کو اپنی زندگی میں خوشگوار کی باعث سمجھنے لگتی ہے لیکن جب شوہر کے گھر میں تمام افراد پیار و محبت کے ساتھ رہتے ہوں تو اس کا یہ تصور بٹھرنے لگتا ہے اور وہ یہ راستہ اختیار کرتی ہے کہ شوہر کو گھر کی معمولی الجھنیں سنا کر اپنی مظلومیت کا پرچار کرتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ روز روز کے جھگڑوں سے شوہر بھی اپنے اہل خانہ سے بد سخن ہو جاتا ہے اور اس طرح اکثر بیوی کا الگ رہنے کا خواب تعبیر بن جاتا ہے لیکن اس کے بعد مالی و ذہنی پریشانیوں کا سامنا اس کے شوہر کو کرنا پڑتا ہے اور وہ سکون سے دور ہوتا جاتا ہے اب بیوی کی طرف توجہ بھی کم ہونے لگتی ہے۔ دو خاندانوں کے افراد میں اختلاف اور نفرت داخل ہو جاتی ہے ایک ناگہنی خواہش کے زیر اثر وہ خاندان کے افراد ڈپریشن کی زد میں آجاتے ہیں۔ اگر شوہر بیوی کے طرز عمل کو سمجھ کر سختی کرتا ہے تو بعض مرتبہ تو بات علیحدگی (طلاق) تک پہنچ کر کورٹ تک چلی جاتی ہے یہ سب کچھ صرف ضد، انا اور اپنی اولیت و حاکمیت کے منفی جذبہ کے تحت ہوتا ہے۔ عمر حاضر کے روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں کہ ”شکایت محبت کی قبضی ہے“ گھر کے لڑائی جھگڑوں کی وجوہات میں سے ایک وجہ آپس میں ایک دوسرے کی شکایت بھی ہے شکایت سے قلب میں دوری واقع ہونے لگتی ہے شکایت تقریباً ہر ایک کو کسی نہ کسی وجہ سے ہو سکتی ہے لیکن جو سکون اور ڈپریشن کی محافظ معافی دور گزری ہے

وہ شکایت کرنے میں نہیں ہے لہذا شکایت سے گریز کیا جائے خانی ہر ایک میں ہوتی ہے اس کو نظر انداز کرنا اور اس خانی کو اپنے اندر پیدل نہ ہونے دینا ہی بڑی بات ہے۔

حضرت خواجہ نظام الدین لولیانہ نے فرمایا ہے کہ "اگر کسی نے تمہارے بیرون میں کانٹے بچھائے ہیں تو کہیں تم بھی اس کے بیرون میں کانٹے نہ بچھا دینا اس طرح ساری دنیا میں کانٹے ہی کانٹے ہو جائیں گے۔"

گھریلو زندگی کی خوشیوں میں زہر گھولنے والا ایک اور مسئلہ ساس اور بیوی کو لڑائی ہے۔ ساس کچھ بھی کر لے بیوہ ساس خالم ساس ہی تصور کرتی ہے بیوہ بڑی سے بڑی قربانی بھی دے دے پھر بھی عموماً نافرمان بیوہ ہی کسمائی جاتی ہے بیہی کا درجہ حاصل نہیں کر پاتی۔

ساس و بیویوں اور بیہی آخر کیوں نہیں ہو سکتے؟

صرف اس لئے کہ اکثر جگہ ان دونوں کرداروں نے ایک دوسرے کو مالا اور بیہی کے حوالے سے شاید دیکھا ہی نہیں اور نامناسب باتوں اور رویوں کو دل میں بند کر لیا ہے ایک دوسرے کے وجود کو قبول نہیں کیا ایک دوسرے کی خوبیوں کو نظر انداز کر کے صرف خامیوں پر نظر رکھی گئی ہے۔ گھریلو زندگی کا ایک اور سنگین مسئلہ نند اور بھانج کے تعلق تعلقات بھی ہیں۔ نند بھانج کے لڑائی جھگڑے عدم توازن رویہ و سوچ کی وجہ سے بھی ہوتے ہیں بات صرف اتنی ہی ہے کہ یہ سب انسانی ذہن کے اختیار میں ہے کہ وہ کس بات کو نیا رخ دیتا ہے شوہر کا بیوی سے لگاؤ ایک فطری امر ہے لیکن اس بات کو اس طرح لیا جائے کہ بھائی یا بیٹا اپنی بیوی کو بہت زیادہ توجہ دے کر ہمارا نہیں رہا تو یقیناً گھر کا سکون برباد ہو سکتا ہے۔

شوہر کی زندگی شادی سے پہلے اپنی حد تک محدود تھی یعنی وہ غیر ذمہ دار تھا۔ یہی فرد شادی کے بعد ذمہ دار ہو جاتا ہے یعنی معاشی طور پر مستحکم ہونے کے لئے ذمہ داری سے جا بگرتا ہے، گھر کے طعام کے لئے اجناس و دوسری خریداری بھی کرتا ہے، یہ تو اچھی تبدیلی ہے اس

تبدیلی کو نند ساس، سر شوہر کا بیوی سے مغلوب ہو جانا کیوں تصور کرتے ہیں۔ صرف اس لئے کہ وہ سمجھتے ہیں کہ اب سچ ہمارا نہیں رہا۔ بیوی کی اہمیت ہم سے زیادہ عزیز ہو گئی ہے۔ یہ کیوں نہیں مان لیا جاتا کہ کسی طرح اس نے اپنی ذمہ داریاں تو پوری کرنی شروع کیں لیکن اس مثبت اقدام کی طرف جو کہ فرد میں شادی کے بعد آیا ہے، اس طرح متقی رخ دیا جاتا ہے کہ جب ہم کہتے تھے پارت نام کر دو تو نہیں کرتا تھا، گھر کی کوئی فکر نہیں تھی، ہمارے ساتھ کبھی تقریب میں نہیں جاتا تھا، سیر و تفریح تو صرف دوستوں کے ساتھ عزیز تھی، گھر والوں کے لئے تو ایک چیز کھانے کی نہیں لانا اب روز پچھ نہ کچھ کھانے کو لاتا ہے، جب دیکھو بیوی کے ساتھ سیر و تفریح یا تقریبات میں چلا جاتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ بیوی ہے۔ گھر والوں سے کیسا بے زار تھا، کوئی بات جو مان لے اور اب بیوی کے سامنے نوکر بنا ہوا ہے۔ اگر یہ سب بات مان بھی لی جائے کہ وہ شادی سے قبل ایسا ہی تھی تو اول تو اس کی وجہ ہو گی، دوئم اگر شادی کے بعد اس نے اپنی ذمہ داریوں کا احساس کر لیا ہے تو اس کو خوش آمدید کرنے کے بجائے اس طرح واضح کرنا کہ جیسے اس نے کوئی میوب حرکت کی ہو کسی بھی طرح مناسب نہیں ہے اس طرح فرد اپنے اہل خانہ سے بدظن ہو جاتا ہے اور ڈپریشن سے چنے کے لئے طغیہ ہونا پسند کرتا ہے دراصل یہ سب عوامل ذہنی دوری کا سبب بنتے ہیں اور ذہن کی دوری سے ایک گھیشی اذیت پیدا ہونے لگتی ہے جو آگے ڈپریشن کی صورت میں نمایاں ہونی نظر آتی ہے۔ خانگی زندگی میں کسی دیگر مسائل بھی ڈپریشن کا سبب بن رہے ہیں ان مسائل سے گھر کے افراد خانہ کی عدم ہم آہنگی کا ر اور است تعلق نہیں ہے لیکن چونکہ ان مسائل کا تعلق، انسانی زندگی سے ہے اس لئے وہ مسائل اہل خانہ کے لئے ڈپریشن کا سبب بن سکتے ہیں مثلاً ہماری، بے روزگاری، منگائی وغیرہ اس میں شامل ہیں۔



فطرت سے دوری

جب آدمی اپنے لطیف لاشعوری مرکز سے دور ہو کر اپنے ذہن کو مادی وسائل پر ہی فوکس کر لیتا ہے تو آہستہ آہستہ اس کا رابطہ خوشی کے لطیف ترین احساسات سے کمزور ہونے لگتا ہے یوں فطرت سے دوری کی بناء پر وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔



ہمارے ملک میں معمولی قسم کے نفسیاتی مسائل عام ہیں۔ جس طرح ہر انسان کو زندگی میں جسمانی عوارض کا سامنا ہوتا ہے اسی طرح ہر انسان کو ذہنی یا نفسیاتی مشکلات کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ ہمارا معاشرہ ماہہ پرستی کی دور میں اس قدر آگے بڑھتا جا رہا ہے کہ ذہنی مسائل کا عذاب طوفان نوح کی طرح پھیل چکا ہے۔ کوئی گھر، کوئی در، کوئی طبقہ کوئی شہر اس مسئلہ کی حدود سے باہر نہیں ہے۔ بظاہر معمولی نظر آنے والے نفسیاتی مسائل انسان کی شخصیت کے خسور، اس کی کارکردگی اور سماجی تعلقات میں مختلف بگاڑ پیدا کرنے میں بیادریوں اور کرتے ہیں۔

انہی نفسیاتی مسائل میں سے ایک مسئلہ ڈپریشن کا بھی ہے جو موجودہ دور میں بہت عام ہو گیا ہے۔ ڈپریشن کا لفظ عام استعمال ہوتا ہے مثلاً آج میں بہت ڈپریشن کا لفظ ڈپریشن ہوں۔ یا فلاں شخص آج کل ڈپریشن کا شکار ہے۔ دیکھنے میں یہ بظاہر معمولی سی بات لگتی ہے لیکن ڈپریشن کا مرض بہت خطرناک نتائج بھی پیدا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ انسان کی روزمرہ زندگی کی کارکردگی پر بھی بہت بُرا اثر ڈالتا ہے۔

ڈپریشن کیا ہے؟ اس کی کیا وجوہات ہیں؟ اور اس سے ہم کیسے نجات حاصل کر سکتے ہیں؟ آئیے اس کا کوچنگ لگائیں۔

ڈپریشن کیا ہے؟ جب کوئی فرد کسی بھی قسم کے نقصان یا ناخوشگوار واقعہ کی صورت میں طویل دورانیہ کے لئے افسردگی یا اوس کی کیفیت میں مبتلا رہے تو اس کیفیت کو نیورالک ڈپریشن کہتے ہیں۔ یوں تو تمام عمل انسان کسی نہ کسی لئے افسردگی کا شکار ہوتے ہیں یہ ماحول کی حقیقتی رکاوٹوں کی وجہ سے ہی ہوتا ہے۔ اور یہ افسردگی یا ڈپریشن مختصر دورانیہ کی ہوتی ہے یا قدرتی رتو عمل ہوتا ہے جو اپنی نارمل مدت پوری کرنے کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن نیورالک ڈپریشن یا افسردگی کا رتو عمل زیادہ طویل ہو جاتا ہے۔

نارمل ڈپریشن یا افسردگی کو نیورالک ڈپریشن میں یہ فرق ہے کہ دونوں صورتوں میں ماحول کا دارا رک مختلف انداز میں کیا جاتا ہے۔ نارمل افسردگی کی حالت میں تو فرد ماحول کی رکاوٹ یا کسی نقصان کا حقیقت پسندانہ طور پر ادراک کرتا ہے لیکن نیورالک ڈپریشن کا مرض ماحول کے مسائل اور رکاوٹوں کو بہت بڑے سائز میں دیکھتا ہے۔ یا وہ ڈپریشن کی وجوہات کو ضرورت سے زیادہ بڑھا چڑھا کر بیان کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر شے کے منفی پہلو کو دیکھنے کا عادی ہوتا ہے اور ان پر ضرورت سے زیادہ فوکس کرتا ہے۔ لہذا اس کی یہی

دخسانہ کوڈو

ذہنی کیفیت اسے طویل عرصے تک افسردگی یا ڈپریشن میں مبتلا رکھتی ہے۔

ڈپریشن کی نمایاں علامات

1- ڈپریشن کے مریض اکثر یکسوئی یا کنسنٹریشن کی کمی کی شکایت کرتے ہیں۔

2- نیند کی کمی، بیزاری، ہتھیلاہٹ اور خراب صحت کا بھی مسئلہ ہوتا ہے۔

3- قوت فیصلہ اور اعتماد کی کمی پائی جاتی ہے۔ روزمرہ کے معمولی فیصلے کرنے میں بھی یہ لوگ دقت محسوس کرتے ہیں۔

4- حقیقی خوشی، فرحت اور مسرت و شادمانی جیسے احساسات سے عاری ہوتے ہیں۔

5- مریض کا ذہن غلط خیالات اور عقائد یا منفی اطلاعات پر مرکوز ہوتا ہے۔ یعنی غیر حقیقی سوچ ان میں زیادہ نمایاں نظر آتی ہے اور حالات و واقعات کے منفی پہلوؤں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

6- ایسے افراد زیادہ تر امید رکھتے ہیں اور اپنے آپ کو بے یارو مددگار اور لاچار محسوس کرتے ہیں کہ وہ اپنے مسائل کو حل کرنے کے قابل ہیں۔

7- ایسے افراد کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔ قوت عمل میں واضح کمی آجاتی ہے کیونکہ انہیں کام کاج میں دلچسپی نہیں رہتی یا کام سے خوشی نہیں ملتی۔ اس لئے وہ ہر شے سے بیزار رہتے ہیں۔

انسان کی ذہنی حالت یا خیالات اس کے جسم کی کیمسٹری پر بھی اثر ڈالتے ہیں۔ خیالات کی انرجی ہی فزیکل مشینری میں دوڑتی ہے۔ اس لئے خیالات کی نوعیت فزیکل مشینری کی فعالیت پر بھی اثر ڈالتی ہے۔ نیورالک ڈپریشن کی حالت میں افراد میں جسمانی یا فعلیاتی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً نیند اور بھوک کی کمی، معدے کی کارکردگی پر اثر، قبض اور بد ہضمی وغیرہ، سر درد، سر کھار یا پن، کمر درد اور جسم کے دوسرے حصوں میں درد کی شکایت،

وزن کی کمی، جسمانی تنکون وغیرہ۔
ڈپریشن کے خطرناک نتائج

سائیکالوجی ذہنی مسائل کو دور درجوں میں تقسیم کرتی ہے۔

1- معمولی ذہنی مسائل Neurosis

2- شدید ذہنی عارضے یا اختلال Psychosis

معمولی ذہنی نقائص کی صورت میں فرد روٹین لائف گزارنے کے قابل ہوتا ہے لیکن اس کی ذہنی حالت اس کی کارکردگی اور معمولات پر بڑے اثرات مرتب کرتی ہے جب کہ شدید ذہنی نقائص میں فرد روٹین لائف گزارنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا ذہنی رابطہ حقیقی دنیا سے کٹ جاتا ہے اور اسے ذہنی شفاخانے میں لے جانا پڑتا ہے۔

زرش اور زمبارڈو اپنی کتاب لائف اینڈ سائیکالوجی میں معمولی ذہنی نقائص کے لئے یہ متبادل الفاظ استعمال کرتے ہیں کہ ”نیوروسس زندگی کی خوشی سے محرومی ہے“۔ یعنی معمولی ذہنی مسائل میں جتنا انسان زندگی کے حقیقی لطف اور خوشی سے محروم ہوتا ہے۔ وہ اپنی زندگی سے اس طرح لطف اندوز نہیں ہو سکتا جیسا کہ ایک ذہنی طور پر صحت مند انسان ہوتا ہے۔ جب کہ اختلال ذہنی یا شدید ذہنی امراض میں جتنا افراد تو مکمل طور پر جذباتی بے بسی یا جذباتی کھوکھلے پن کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں سکون، حقیقی خوشی اور فرحت و شادمانی کا فقدان ہوتا ہے۔ ان میں بے لطفی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور خوشی یا پسندیدگی کا احساس مٹ جاتا ہے۔

تمام ذہنی مسائل کی ایک مشترک علامت یا عنصر مسرت و شادمانی اور خوشی جیسے احساسات کا فقدان ہے۔ جیسے جیسے ذہنی مسائل شدت اختیار کرتے جاتے ہیں خوشی سے رابطہ مزید کم ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ مریض مکمل طور پر جذباتی بے بسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خوشی کے ساتھ ساتھ یکسوئی یا کنسنٹریشن کی صلاحیت بھی بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔

ڈپریشن میں جتنا افراد زندگی کی بے کئی اور بد مزگی کو دور کرنے کے لئے غلط سمتوں کی طرف بھی قدم اٹھا لیتے ہیں۔ جیسے نشیاست کا استعمال، بے راہروی یا خودکشی وغیرہ۔ اس طرح ایسے افراد معاشرے کے لئے مفروضہ معطل کی حیثیت اختیار کر جاتے ہیں۔ اگر ایسا شخص کسی گھر کا سربراہ ہو تو اس خاندان کا شیرازہ ہی بکھر جاتا ہے۔

لہذا ہم مجموعی طور پر یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ تمام ایسے غلط اور ناجائز کام جو محض خوشی حاصل کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں ان کے اسباب میں رہنمائی کے فقدان کے علاوہ ڈپریشن کا بھی بڑا ہاتھ ہو سکتا ہے۔ یعنی ایسے افراد حقیقی خوشی، سکون یا لطیف احساسات سے محروم ہوتے ہیں۔ اسی لئے ان کے قدم غلط راہوں کی طرف اٹھ جاتے ہیں۔ اسی حقیقت کو جناب خواجہ شمس الدین عظیمی ان الفاظ میں بیان فرماتے ہیں

”زندگی کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ ہم ایسی چیز کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں جس میں مسرت کا پہلو نمایاں ہو۔ چونکہ ہم غم زدہ یا پُر مسرت زندگی گزارنے کے قانون سے ناواقف ہیں اس لئے زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ ہم مسرت کی تلاش میں اکثر و بیشتر غلط سمت میں قدم بڑھاتے رہتے ہیں اور ہوا واقفیت کی بناء پر اپنے لئے ایسا راستہ منتخب کر لیتے ہیں جس میں تاریکی کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔“

ڈپریشن میں جتنا افراد کی نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ وہ یکسوئی حاصل کرنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ یکسوئی ہی فطرت سے رابطہ کا ذریعہ ہے۔ اسی کی بدولت ہم اپنے ذہن کی لطیف ترین سطح تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔ یہاں انسانی شخصیت کے نظاموں یا اس کے لطیف ترین حصوں کا مختصر تعارف کروانا بھی اشد ضروری ہے۔

ہر انسان کے تین جسمی اجزاء ہیں جنہیں ہم شخصیت کے تین نظام کہہ سکتے ہیں۔

1- روح اعظم Super Ego :-

یہ جسم نور سے بنا ہوا ہے اور شخصیت کے دوسرے نظاموں کا خالق ہے اور انہیں انرجی دے رہا ہے۔

2- روح انسانی Ego :-

یہ غیر مرئی روشنی یا سمد مفرد ہے بنا ہوا ہے جسے ہم نوعی ہیولہ کہہ سکتے ہیں۔

3- روح حیوانی Id :-

یہ انسان کا مادی وجود ہے جو کہ Super Ego سے اپنی بناء کے لئے توانائی اور انفارمیشن حاصل کرتا ہے۔

پہلا نظام لطیف ترین ہے، دوسرا لطیف ہے اور تیسرا مادی نظام کثیف ہے۔ ہمارا مادی یا شعوری نظام زندگی کی بنیادی انرجی اپنے لاشعوری نظاموں سے حاصل کرتا ہے۔ لیکن ساتھ ساتھ یہ خارجی ماحول سے بھی انرجی اور انفارمیشن حاصل کرتا ہے۔ انرجی انرجی لطیف ہے جب کہ خارجی توانائی کثیف ہے۔ مثلاً خارجی ماحول سے ملنے والی واہمیشنز، مختلف ذرائع سے حاصل ہونے والی خارجی انفارمیشن اور توانائی کے دیگر مادی ذرائع مثلاً خوراک اور دیگر مادی ضروریات وغیرہ۔

انسانی شخصیت کا پہلا نظام براہ راست تجلی، ذات سے یا اللہ تعالیٰ کی ذات سے انرجی یا توانائی حاصل کرتا ہے یعنی انسانی شخصیت کا مآخذ اور منبع اللہ تعالیٰ ہی کی ذات ہے۔

ہر انسان کے اندر لاشعوری طور پر ایک بنیادی تقاضا پایا جاتا ہے کہ انسان اپنی شخصیت کے لاشعوری نظاموں سے آگاہ ہو کر اپنے تخرج اور مآخذ کی طرف لوٹ جائے اور اسے پہچان لے۔ یعنی دوسرے لفظوں میں ہر انسان کا لاشعوری طور پر بنیادی تقاضا یہ ہے کہ وہ اپنی ذات کی تکمیل کرے جو لاشعور سے قریب ہوئے اور اس سے آگاہ ہوئے بغیر نہیں ہو سکتی۔ ایسا کر کے ہی انسان خارجی ماحول کا مرہون منت نہیں ہوتا۔ اسی حقیقت کی طرف اشارہ ہمیں اس حدیث میں ملتا ہے۔

”میں چھپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے چاکا کہ پہچانا جاؤں۔“

پس مخلوق کو محبت کے ساتھ پیدا کیا۔

محترمہ سعیدہ خاتون نے بھی اس بارے میں بڑے بہترین طریقہ سے روشنی ڈالی ہے کہ
”میری عقل کے اندر ایک عقلی سی چمکی۔ صوت سرمدی نے کانوں میں رس گھولا۔ سن عارفانہ لعلی ذات سے نکلی ہوئی فکر کی ہر شعاع اپنے خراج پر لوٹ کر ہی قرار پاتی ہے۔“

انسان کی تخلیق کا بیادی مقصد ہی یہ ہے کہ وہ اپنے تخرج یعنی اللہ تعالیٰ کو پہچانے اور ہر انسان کے اندر لا شعوری سطح پر یہی بیادی تقاضا سرگرم عمل رہتا ہے جو اسے تلاش و جستجو اور حرکت پر اکساتا ہے۔

ہم ایسی چیز کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں جس میں مسرت کا پہلو نمایاں ہو۔ یہ تلاش فی الحقیقت اپنے ساتھ اندر تخرج ہی کی تلاش ہے اور یہی تلاش انسان کو حقیقی مسرت دیتی ہے۔

سونا، لکھنا، پینا، افزائش نسل یہ سب بیادی تقاضے مادی زندگی کے قیام اور تسلسل کے لئے ضروری ہیں۔ ان کے علاوہ دیگر ثانوی تقاضے ہیں۔ جنہیں معاشرے میں رہنے والا ہر انسان پورا کرنا چاہتا ہے۔ مثلاً عزت، شہرت، نیک نامی، ستائش، اچھا معیار زندگی، اچھی تعلیم، ملازمت اور زندگی کی دیگر سولیات وغیرہ لیکن ان شعوری تقاضوں کے ساتھ ساتھ ہمیں پردہ ذات کی تکمیل کا بیادی تقاضا بھی سرگرم عمل رہتا ہے جو فرد کو لا شعوری طرح کی طرف بلاتا ہے۔ لیکن جب انسان اندر کے اس تقاضے کو نہیں پہچانتا اور باطن میں جھانکنے یا لا شعوری نظاموں سے ربط کرنے کا اہتمام نہیں کرتا تب لامل کی بناء پر اپنی اس اندرونی بے چینی کو مادیات کے حصول اور اس کی ہوس سے پر کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ اپنے باطن کی لطیف فریکوئنسی سے اور زیادہ دور ہوتا چلا جاتا ہے۔ یعنی اس میں لا شعور سے ربط کرنے یا یکسوئی پیدا کرنے کی صلاحیت اور لطیف احساسات و جذبات یا اندرونی خوشی کی کیفیت میں کمی ہوتی جاتی ہے

یہی شے ایک فرد کو ڈپریشن یا طویل افسردگی کی طرف لے جاتی ہے۔

مثلاً ایک نہایت خوبصورت اور پُر فضا مقام پر ایک فرد بہت لطافت اور مسرت شادمانی محسوس کرتا ہے۔ جب کہ دوسرا شخص اسی مقام پر فطرت کی رنگینیوں سے لطیف اندوز نہیں ہوتا اور اس پُر فضا مقام اور اپنے رویوں کے ماحول میں کوئی خاص فرق محسوس نہیں کرتا۔ اس میں زیادہ دخل ماحول یا مادی ذرائع کا نہیں کیونکہ دونوں افراد ایک ہی ماحول میں ہیں۔ بلکہ زیادہ دخل ان کی ذہنی کیفیات کا ہے کہ ایک فرد اپنے لا شعور سے قریب ہے جب کہ دوسرا شخص لا شعور کی لطیف فریکوئنسی سے دور ہے۔

ڈپریشن کا مرض خود اس بات کا مزہ بولتا ہے کہ خوشی کا تعلق مادی وسائل سے نہیں بلکہ ذہن کی Tun-ning سے ہے کیونکہ بہت سے ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کے پاس مادی وسائل کی فراوانی ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود وہ اپنے اندر ایک تشنگی اور خلا محسوس کرتے ہیں۔ انہیں حقیقی خوشی، سکون اور آسودگی نصیب نہیں ہوتی اور وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی بیادی وجہ یہی ہے کہ وہ اپنے بیادی لا شعوری تقاضے، ذات کی تکمیل کے تقاضے یا اپنے تخرج کو پانے کے تقاضے کو صحیح طور پر سمجھ نہیں پاتے۔ وہ اپنی تشنگی اور خلا کو ختم کرنے کے لئے طرح طرح کے جتن کرتے ہیں۔ مادی وسائل کے ذہیر لگا دیتے ہیں۔ لیکن ان کی روحانی تشنگی اور حسی ادنیٰ پھر ان کو منہ چڑھتی ہوتی ہے۔ ایسا شخص دولت کو خوشی کا ذریعہ سمجھ کر دولت کے حصول کے لئے دیوانہ وار بھاگ دوڑ کرتا ہے لیکن پھر بھی تشہ لب رہتا ہے۔ یہ حدیث شریف اسی ہوس کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ

ترجمہ: ”اگر انسان کے پاس سونے کی دو دوایاں بھی ہوں تو وہ تیسری کا طلب گاریں جائے گا۔“

جب انسان اپنے لطیف لا شعوری نظاموں سے دور ہو کر اپنے ذہن کو محض خارجی اجزائی یا مادی وسائل پر فوکس

کرنے لگا تو آہستہ آہستہ اس کا رابطہ خوشی کے لطیف ترین احساسات سے کمزور ہوتا جائے گا۔ وہ مکمل طور پر فیڈل ڈیپنڈنٹ یا ماحول پر انحصار کرنے والا ہو جائے گا اور نتیجتاً ڈپریشن کا شکار ہو جائے گا کیوں کہ باطنی رہنمائی کے بغیر وہ ماحول سے صحیح طور پر نہر آدما نہیں ہو سکے گا۔

ڈپریشن فطرت یا ذات سے دوری کی بناء پر ہوتا ہے۔ لہذا فطرت یا لا شعوری نظاموں سے دوری کی وجوہات براہ راست ڈپریشن پیدا کرنے میں بھی حصہ دار ہیں۔ انسان اپنے لا شعور سے کیوں دور ہو رہا ہے؟ جدید دور کے مطالبات دیکھا جائے تو اس کی دو بیادی وجوہات ہیں۔

1- پیغمبران طرز فکر سے دوری

2- سائنسی ایجادات کے Side effects

اگرچہ کہ ذہن کو باطنی طور پر ہی پیغمبران طرز فکر پر مرکوز کر دیا جائے تو اس کا رابطہ خود خود لا شعوری نظاموں اور ان افکار میٹھ سے ہو جاتا ہے۔ پیغمبران طرز فکر یہ ہے کہ انسان زندگی کے ہر معاملے میں اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اس سے رہنمائی مانگتا ہے اور چونکہ انسان کے لا شعور کا بیادی تقاضا اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنا ہی ہے اس لیے اللہ کی طرف متوجہ رہنے سے اس کے لا شعوری تقاضے کی تسکین ہوتی رہتی ہے۔ اس کے علاوہ مثبت جذبات و خیالات مثلاً صبر و شکر، تحمل، محبت، خلوص، رواداری، ایثار، قربانی، خوشی وغیرہ شامل ہیں۔

جہاں سائنس کی ایجادات بہت سوتیں اور آرام فراہم کرتی ہیں۔ وہاں ان کا غیر فطری اور غیر متوازن استعمال انسان کی ذہنی صحت کے لئے بہت بڑا مسئلہ بنا جا رہا ہے جس کے نتیجے میں حد سے زیادہ بوجھ ہوئی واہریشن نے انسان کی لا شعوری فریکوئنسی کو بہت بوجھل اور کثیف کر دیا ہے۔ ان واہریشنز کی وجہ سے ایک انجانا سا دباؤ ہے جو ہر وقت انسان کے ذہن اور اعصاب پر مسلط رہتا ہے۔ وہ تمام واہریشنز جو مادی مظاہرات سے پیدا ہوتی ہیں کثیف فریکوئنسی رکھتی ہیں۔ جب کہ انسان کے لا شعوری

نظاموں کی فریکوئنسی لطیف ہے۔ لہذا ان کثیف لہروں کی بھر مار کی وجہ سے آج کے انسان کا رابطہ اپنے باطن یا لا شعوری لطیف نظاموں سے کمزور ہو گیا ہے۔ ذہنی انتشار یا یکسوئی کی عدم موجودگی، اعصابی دباؤ اور ڈپریشن یا افسردگی کے مسائل آج حد سے زیادہ پھیل گئے ہیں۔ جہاں تک بے روزگاری، تعلیمی میدان میں پیچھے رہ جانا، افسران بالا کی زیادتیوں، امن و امان کی صورت حال سے عدم تحفظ کے احساس، حادثات یا مرنے کے خوف، والدین کی جانب سے عدم توجہی، تنقید اور کرپشن، ٹونی ہوئی سڑکیں، اوڈ شینڈل، مہنگائی جیسے اسباب کا تعلق ہے یہ ڈپریشن پیدا کرنے والے ثانوی اسباب ہیں۔ یہ چیزیں ڈپریشن پیدا کرنے کے لئے محرک کا کام تو کرتی ہیں لیکن یہ چیزیں ڈپریشن پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتیں۔

ہمارے اہم مشاہدہ ہے بہت سے لوگ ناموافق حالات میں ڈپریشن ہونے کے بجائے ان کا جواں مردی سے مقابلہ کرتے ہیں۔ کیونکہ وہ اپنے لا شعوری نظاموں کی وجدانی افکار میٹھ اور اندرونی سکون اور حقیقی خوشی سے آشنا ہوتے ہیں اور ماحول کے مسائل انہیں ایک خاص حد سے زیادہ متاثر نہیں کرتے جب کہ بہت سے لوگ ان ہی ناموافق حالات میں بہت جلد حوصلہ ہار دیتے ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا ہو کر بے بسی اور بے چارگی کی تصویر بن جاتے ہیں۔ کچھ تو معمولی سی بات پر انتہائی اقدام یعنی خودکشی تک کر لیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے لا شعوری نظام اور تعمیری افکار میٹھ سے دور ہوتے ہیں۔

یہاں بھی ماحول کا رول بالواسطہ ہی ہے۔ جب کہ بیادی رول انسان کی ذہنی کیفیت اور اس کا لوراک کرنے کا انداز یا طرز فکر اور کرتی ہے۔ فطرت سے ہم آہنگ ایک انسان اس افسردگی پر خاص وقت کے بعد قابو پایا کرتا ہے۔ لیکن فطرت سے دور انسان نڈر آنک ڈپریشن یا طویل عرصے کی افسردگی کو اپنے اوپر مسلط کر لیتا ہے۔



جراتِ زندانہ

خود فتح جلی آتی ہے یاغار کے پیچھے
لشکر جو جری ہو کسی سالار کے پیچھے

غرمت کی مکاں تیر سے خالی سر میداں
دولت کا تھا بارود مری ہار کے پیچھے

آواز نہ کیوں دیتے کہ برتن تھے وہ خالی
لازم نہیں جرات بھی ہو لاکار کے پیچھے

باتیں تو کیا کرتے ہیں سب خوفِ خدا کی
دیتا ہے گواہی کوئی تادار کے پیچھے

وہ ہاتھ قلم ہوں مری اتنی سی دعا ہے
ہتھیار سے ملک ہیں جو ہتھیار کے پیچھے

اکرم نہ گوارا تھا کہ غرقاب ہو کشتی
بازو تھے سلامت مرے پتوار کے پیچھے

(اکرم کنجاہی)

استمعاً ایک پیغمبرانہ تکنیک

استماعِ پریش سے محفوظ رہنے کا پیغمبرانہ تکنیک ہے۔ پریش کس طرح پیدا ہوتی ہے

اور استقامت کیسے کر کے شکر ہے۔

میں نے صرف تجھ سے التجا کی اور تُو نے ہی میری دیکھیری
کی، تُو ہی ہر نعمت کا والی ہے۔ تُو ہی احسان والا ہے۔ آج بھی
تجھی سے التجا کی جاتی ہے۔“

سخت اور ٹھنن ترین حالات میں خود کو ذہنی دباؤ
سے محفوظ رکھنے کی معلوم انسانی تاریخ میں اس سے بھریں
مثال شاید مل ہی نہیں سکتی۔ حالات و ماحول کتنا ہی خراب اور
کشیدہ کیوں نہ ہو اگر آدمی اس دباؤ کو خود پر طاری نہ کرنا چاہے
تو اپنی کوشش سے اور یقین کی قوت کے ذریعے وہ ذہنی
دباؤ اور ڈپریشن سے بچ سکتا ہے۔

یہ بات ہم سب کے مشاہدے میں ہے کہ اگر آدمی
کی طرز فکر میں کسی غیر موزوں ماحول میں زندگی گزارنے کا
یقین پختہ ہو جائے تو اس کے جسم میں ایسی کیمیائی تبدیلیاں
رو نما ہو جاتی ہیں جو اس ماحول کے لئے ہونا ضروری ہیں۔
دنیا میں زندگی سے زیادہ کس چیز کی اہمیت ہے لیکن تجربات

یہ بتاتے ہیں کہ آدمی کا یقین پختہ ہو تو
آدمی ایسے حالات میں بھی زندہ رہ لیتا

ہے جس میں عام بدمذہب چرچاں حیات کو روشن رکھ ہی نہیں
سکتا۔ مثلاً روس میں سائبریا کے مقام برکونسک کو دنیا کا
سرد ترین مقام کہا جاتا ہے جہاں کا درجہ حرارت نقطہ انجماد
سے نیچے ساٹھ ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ جاتا ہے۔ اس
ماحول میں کھولنا ہو پانی کھلی فضا میں اچھال دیا جائے تو زمین
پر گرنے تک سے وقفہ میں یہ پانی برف کے کرسٹل میں
تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہاں اتنی سردی ہے کہ یہاں کی فضا

نواں رسول حضرت امام حسینؑ اور آپؑ کے رفقاء
کی کربلا کے میدان میں نہایت مظلومانہ شہادت تاریخ اسلام
کا سب سے زیادہ تکلیف دہ اور دردناک واقعہ ہے۔ مسلح
یزیدیوں لگے لگے دل نے تقریباً پچھتے اور بے سرو ساماں
حضرت امام حسینؑ اور ان کے رفقاء جن میں خواتین اور بچے
بھی شامل تھے کو بے آب و گیاہ صحرا میں بے دردی کے
ساتھ شہید کر ڈالا۔ ہر طرف سے حضرت امام حسینؑ پر یہ
دباؤ تھا کہ طاغوت کے سامنے سر تسلیم خم کر لیں مگر آپؑ
نے ساری قوتوں کے دباؤ کو نظر انداز کر دیا۔ یقیناً جاں نثار
ساتھیوں کی زندگی، اپنی اولاد اور رشتہ داروں کی کسمپرسی
اور خواتین و بچوں پر آئندہ ڈھائے جانے والے مظالم بھی
آپؑ کی نظر میں رہے ہوں گے۔ لیکن اس کٹھن اور صبر آزما
مرحلے پر بھی آپؑ کے پائے ثبات میں لرزش نہ آئی آپؑ
کے جاں نثار ساتھی، رشتہ دار اور اولادوں کے سر پریدہ
لاشے میدانِ جنگ سے آتے دہے

مگر آپؑ استغنا کے اس اعلیٰ مقام پر فائز
تھے کہ اللہ کی رضا کے علاوہ آپؑ کسی بھی چیز پر سمجھوتہ
کرنے کو تیار نہ تھے۔ یہاں تک کہ تمام مرد و سائھی اور رشتہ
دار یزیدیوں کے ہاتھوں شہید ہو گئے۔ اس انسانی دباؤ کے
مرحلے پر آپؑ نے یہ دعا فرمائی ”یا الہی ہر مصیبت میں تجھ ہی
پر میرا بھروسہ ہے۔ ہر سختی میں میرا تُو ہی پشت پناہ ہے۔
کتنی مصیبتیں ہیں دل کزور ہو گیا، تدبیر نے جواب دے دیا
دوست نے بے وفائی کی، دشمن نے خوشیاں منائیں مگر

ہنیو حسین صدیقی

میں آزادانہ کھڑا ہو جائے تو چند سینکڑوں گوشت پوست کا انسان برف بن جائے لیکن ان تمام مشکلات اور اس خطرناک ماحول کے باوجود وہاں انسان تمام ضروری وسائل کے ساتھ زندہ ہیں۔

اب اس کے بالکل برعکس ماحول کے مطالعہ کے لئے دنیا کے سب سے گرم مرطوب علاقوں کی جانب آئیے۔ وسط افریقی ممالک میں سورج کی شعاعیں براہ راست پرتی ہیں اس لئے وہاں گرمی کی شدت پوری دنیا میں سب سے زیادہ ہے۔ ان علاقوں کے باشندوں کی چلد کی ہر ذرہ پانی کی سطح سے لپٹی اصطلاح میں ایسی ڈر مس کہتے ہیں، میں وہاں دن کی خاص عمل دہلی کی وجہ سے کیسائی تبدیلی پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہاں رہنے والوں کے رنگ سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ اس خاص رنگ کی بدولت وہ سورج کی شعاعوں اور گرمی کو آسانی سے برداشت کر سکتے ہیں۔ یہ دونوں ماحول ایسے ہیں جہاں معتدل آب و ہوا کا باشندہ ہرگز نہیں رہ سکتا۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس انتہائی ماحول میں انسان تمام ضروری وسائل کے ساتھ کیوں کر زندہ ہیں؟ حیاتیات کا نظریہ ارتقاء بھی یہی ثابت کرتا ہے کہ ماحول کی مناسبت سے جسمانی خدوخال میں تبدیلی ہوتی ہے۔ اگر اسے تفصیلی طور پر بیان کرنے بیٹھا جائے تو موضوع دوسری سمت میں چلا جائے گا۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ناقابل برداشت ماحول میں رہنے اور بننے کے یقین سے ان کے اندر کیسائی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے یعنی یہ یقین جب طرز فکر کی صورت اختیار کرتا ہے تو جسمانی کیمسٹری میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس تمام گفتگو سے ہمارے سامنے دو باتیں آئیں۔

- 1- حالات چاہے کتنے ہی مشکل، کٹھن اور صبر آزما کیوں نہ ہوں آدمی یقین کی قوت کے ذریعے ڈپریشن سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ یعنی یقین آدمی کی نفسیات پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔
- 2- سخت جان لیو حالات و ماحول میں بھی آدمی یقین کی قوت سے نہ صرف زندگی چا سکتا ہے بلکہ یہ یقین اس کے

اندر حیاتیاتی تبدیلی بھی کرتا ہے۔

اگر کسی وجہ سے یقین کی قوت کمزور پڑ جائے تو ڈپریشن، مایوسی، ٹینشن اور دماغی امراض پیدا ہونے لگتے ہیں۔ یہ دماغی امراض جسمانی عوارض کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔

ڈپریشن کس طرح ہوتا ہے :- دماغ دو کھرب خلیات کا مجموعہ ہے۔ ہر خلیہ ایک صلاحیت ہے اور انسان بحیثیت مجموعی دو کھرب تخلیقی صلاحیتوں کا حامل ہے۔ ان تمام خلیات کا باہمی ربط ایک برقی رو سے منسلک ہے۔ یہ برقی رو ہر خلیے میں سے ہو کر گزرتی ہے۔ اسی برقی رو کے ذریعہ خیالات ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں داخل ہوتے ہیں۔ ہر خلیہ کے اطراف بھی پانچ مزید خلیے ہوتے ہیں اس طرح ان کی مجموعی تعداد بارہ کھرب بنتی ہے۔ ڈپریشن کو سمجھنے کے لئے ان خلیوں کی ساخت اور کارکردگی کو سمجھنا ضروری ہے۔ ایک خلیہ پانچ مزید خلیوں سے مل کر ایک سیٹ بناتا ہے۔ برقی روان میں سے آمد رفت کرتی ہے اس لحاظ سے ان سب خلیات کو چھ گیٹ کہا جاتا ہے۔ ان میں ایک گیٹ وہ ہے جس میں وہم پرورش پاتا ہے۔ اگر یہ گیٹ یا خلیہ بند ہو جائے تو آدمی شک اور تقدب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یعنی اس بات کو ہم یوں بھی سمجھ سکتے ہیں ایک پائپ سے پانی گزرتا ہے اگر اس پائپ میں کسی وجہ سے رکاوٹ آجائے تو ساری پلائی رک جاتی ہے۔ اسی طرح وہم کا گیٹ بند ہو جائے تو برقی رو جو اطلاعات اور خیالات لے کر آ رہی ہے پھنس جاتی ہے اور ایک ہی خیال اس خلیہ میں گردش کرنا رہتا ہے۔ اس ٹھہراؤ، جمود یا رکاوٹ کو ذہن کی اصطلاح میں شک و دو سو اس کہا جاتا ہے۔ جب آدمی شک و دو سو اس کے درمیان معلق ہو جاتا ہے تو برقی رو کا نظام متاثر ہونے لگتا ہے اور آدمی کے حواس سکڑنا یا محدود ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور سکڑتے سکڑتے اتنے سکڑ جاتے ہیں کہ ہماری من جاتی ہے۔ اس شک کا تعلق براہ راست آدمی کی منفی طرز فکر سے ہے۔ اگر کوئی شخص ضدی ہے اور وہ چاہتا

ہے کہ جو بات اس کے خیال میں ہے وہی ہونا چاہئے اور وہ دوسروں کی بات نہیں سنتا تو اس کے بھی حواس سکڑنے لگتے ہیں۔ حواس سکڑنے کی پہچان یہ ہے کہ ایسا شخص نفرت کرنے لگتا ہے۔ سریلی آوازوں میں اسے دلچسپی محسوس نہیں ہوتی۔ خوبصورت چیزیں اچھی نہیں لگتیں، منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے نتیجتاً کچھی سے اچھی غذا میں اسے رغبت نہیں ہوتی۔ حواس کے سکڑنے کی انتہا یہ ہے کہ وہ کسی موذی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح خرد، تکبر، غلم، بے رحمی، نفس پرستی، دولت پرستی اور تمام غیر اخلاقی لوصاف کی وجہ سے حواس سکڑنے لگتے ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتے ہیں۔ اگر ڈپریشن کا علاج نہ کیا جائے تو موذی بیماریاں فرد پر حملہ آور ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن پیدا ہونے کی اصل وجہ حواس کا سکڑنا ہے۔ حواس کے سکڑاؤ کی بنیادی وجہ شک ہے ان چیزوں کو دیکھتے ہوئے جو حل تجویز کیا جائے ہمارے خیال میں وہی ڈپریشن کا بہترین علاج ہے۔ اس کا حل ہم آگے بیان کریں گے۔

ڈپریشن کسی عام وجوہات :- دو مغربی ماہرین تھامس ہومز اور چرچ ڈانچ راہ نے مشرقی طور پر ایک تحقیق کی جس میں ڈپریشن کا سبب بننے والے امور کی تفصیلات بتی کیں۔ زندگی پر اثر انداز ہونے والے ان عوامل، اسباب یا اثرات کو انہوں نے **Life change units** اصطلاحاً LCU کا نام دیا۔ ان ماہرین کے تجزیے کے مطابق ہر شخص ان عوامل سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اگر ایسے چھوٹے بڑے 150 سے زائد عوامل سالانہ آدمی کے ساتھ پیش آئیں تو اس کی صحت متاثر ہونے لگتی ہے۔ 150 سے 300 عوامل سالانہ کا مقابلہ کرنے والے پچاس فیصد افراد اکثر بڑی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ شرح 300 سے بھی زائد ہو جائے تو بڑی بیماریوں کی شرح ستر فیصد ہو جاتی ہے۔ اس تحقیق میں انہوں نے ڈپریشن کی ممکنہ فیصد شرح کا اندازہ لگایا۔ اس تحقیق کے مطابق شریک حیات کی موت سے ہونے والے ڈپریشن کی شرح 100

فیصد ہے، طلاق 73%، مزائے قید 63%، ریٹائرمنٹ 45%، خواتین میں حمل کے دوران 40%، معاشی تبدیلی 36% وغیرہ وغیرہ اسی طرح انہوں نے چالیس سے زائد امور زندگی میں ڈپریشن کی شرح کے اندازے قائم کیے ہیں۔

اسی طرح پیشوں کے بارے میں ایک جائزہ پیش کیا گیا ہے جس میں یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ کون سے پیشے سے کتنا ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس جائزہ کے مطابق سب سے زیادہ دباؤ والا پیشہ کن کن کا ہے، دوسرا پیشہ پولیس مین کا (حالت اضطرار میں) اور تیسرے نمبر پر جرنلسٹ اور پابلیٹ شامل ہیں۔ اس میں اگلے پیشے بالترتیب یہ ہیں ڈسٹنٹ، اداکار، ڈاکٹر، پروڈیوسر، نرس، آگ بھانے والے، موسیقار، ٹیچر، سوشل ورکر، مینیجر، مارکیٹنگ، پریس آفیسر، سیلز مین، اسٹاک بروکر، بس ڈرائیور، کسان، انجینئر اور لائبریریئن وغیرہ۔

ڈپریشن پیدا کرنے والے محرکات میں آلودگی کا نام بھی لیا جاتا ہے۔ ماحولیاتی آلودگی کو تین ذیلی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مثلاً فضائی آلودگی، آبی آلودگی اور زمینی آلودگی۔ گھنٹا میں پائے جانے والے بے شمار کیمیائی اجزاء صحت کے لئے خطرناک ہیں۔ شہری فضا میں پائے جانے والے مضر کیمیائی مادوں کی ہلاکت خیزی کا ذرا مختصر احوال پڑھئے۔ نامیاتی سیسہ پتھروں اور ڈیزل میں شامل کیا جاتا ہے اور گاڑیوں کے دھوئیں سے جسم میں داخل ہوتا ہے۔ سیسہ، پارہ اور کاربن مونو آکسائیڈ دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں، کرومیم، نکل، آرسینک اور کیڈیم حلق پر، میٹھی اور سیسہ حرام مضر، کوبالٹ اور آئیوڈین ٹریکیا (شرے) پر، میٹھی، کرومیم، گرد وغبار، ایسٹراس، کوبالٹ، بیریلیئم اور جست پتھروں پر، کیڈیم اور فلورائیڈ شریانوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ فضائی آلودگی کا مختصر جائزہ ہے۔ یہ کیمیائی اجزاء ماحول پر، اوزون کی سطح پر، پودوں وغیرہ پر جو منفی اثرات ڈال رہے ہیں وہ غلطیہ ہیں۔

آئی آلودگی میں سرفہرست آلودہ پانی ہے جو صحت کی خرابی کا سبب بن رہا ہے۔ سمندروں اور دریاؤں میں گندگی کا اضافہ، نامیاتی اور غیر نامیاتی اجزاء کی زیادتی کی پائی فضلے کا دریائوں اور سمندروں میں نکاس بہت ہی ہماروں کے دروازے کھول دیتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی کی تیسری قسم زمینی آلودگی کی ہے جس میں کوڑے کرکٹ کے ڈبیر، فضل، بکتے ہوئے کڑے مضر صحت جراثیم کی افزائش کرتے ہیں جب یہ جراثیم سانس کے ذریعے جسم میں جاتے ہیں تو بہت ہی ہماروں کی وجہ بنتے ہیں۔ آلودگی کی دیگر اقسام میں شور بھی شامل ہے۔ ہالینڈ کے ماہر نفسیات کی رپورٹ کے مطابق خاموشی اور پرسکون ماحول میں رہنے والے افراد زیادہ خوش متبع اور معاون ہوتے ہیں جبکہ شور زدہ ماحول میں رہنے والے افراد بے چینی، سردرد اور جھجھکاوین کی کیفیات سے دوچار رہتے ہیں۔ ان افراد میں امراض قلب، ذہنی کھینچاؤ اور جذباتی دباؤ بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ گیلی فورنیا کی امریکی سوسائٹی کے بانی نے آواز کی آلودگی کو موت کا ایجنٹ قرار دیا ہے۔ ماہرین کے تجزیے کے مطابق آواز کی آلودگی سے تلی پھیل جاتی ہے۔ تقابلیہ اینڈ کلینڈز پر مبنی اثر پڑتا ہے۔ ایئر پالیٹن کلینڈز اور جسمانی نشوونما پر اثر پڑتے ہیں۔ خون کی نالیوں سے جاتی ہیں اور ایئر بیوز کو نہیں رطوبت کے اثرات میں تبدیلی آجاتی ہے۔

اس کے بعد تباہی کا نمبر آتا ہے۔ ایسی تجربات کے نتیجے میں تباہی اثرات، ایکس ریز اور الٹرا سونڈ کی ریز، ریویو کنٹرول، ڈش لیشیا، ٹیلی فون، موبائل فون اور دیگر الیکٹرونکس آلات کی وائبریشن دفاعی، نفسیاتی اور جسمانی ہماروں کی اہم وجوہات ہیں۔ پچھلے دنوں ایک اخبار میں خبر شائع ہوئی امریکہ میں موبائل فون استعمال کرنے والا شخص کیسٹر کا شکار ہو گیا۔ اس نے موبائل فون کہنی پر ہر جگہ کر دیا ہے کہ اس نے کسٹرز کو اس کے مبنی اثرات سے بے خبر رکھا۔ ماحولیاتی آلودگی ہماری ذہنی اور جسمانی

صحت پر براہ راست اثر ڈال رہی ہے۔ ماحولیاتی تشویش ڈپریشن کی اہم وجہ ہے۔ ہر شخص ان سے متاثر ہو رہا ہے۔ ڈپریشن کی ان تمام وجوہات کو اگر دیکھیں تو سب مختلف ہیں یعنی گمبولو معاشرتی مسائل علیحدہ ہیں جبکہ آلودگی بالکل علیحدہ وجہ ہے پھر آخر میں سب کا علاج کس طرح کیا جائے؟ اور اس کا درست حل کیا ہے؟

ڈپریشن کا ایک علاج ۹ بہ عام طور پر ذہنی دباؤ کم کرنے کے لئے جو اودیات دی جاتی ہیں وہ ذہن کو خیالات کی پلنگ سے غافل کر دیتی ہیں مثلاً ایک شخص کے ذہن پر کسی عزیز کی موت کا اتنا صدمہ ہے کہ وہ اس کے علاوہ کچھ سوچ ہی نہیں سکتا تو یہ اودیات اس پر نیند جیسی کیفیت طاری کر دیتی ہیں اور خیالات کا یہ ریڈ غفلت کی وجہ سے اس پر حاوی نہیں ہوتا لیکن ایک شخص جس کے وہم کے طغیے کا گریٹ ہم ہو گیا ہے یا اس کے حواس سڑ گئے ہیں یہ مسئلہ کس طرح حل ہو گا۔ مثلاً یہ اسی طرح ہے کہ کسی کو ڈوڈ پوائزن ہو جائے۔ معدہ میں تعفن پھوٹ رہا ہو اس سے آدمی کو پکڑ آ رہے ہیں سر میں درد ہو اور اس کے متعلقین درد ختم کرنے والی دوا (پین کھراؤ) دیں۔ ظاہر ہے درد ہونا مبنی چیز ہے پہلے اس کے معدہ کی صفائی ہونا ضروری ہے۔ یا کوئی جانور مگر کر سڑنے لگے تو اس پر انٹی فریٹیز چھڑکنے لگیں تو اسے ہرگز بدلا اور تعفن کا حل نہیں کہا جاسکتا۔ دوسری طرف آلودگی، شور اور دیگر مسائل ہیں۔ جب تک آلودگی موجود ہے آپ لاکھ سکون آور اودیات لے لیں۔ دھواں سانس میں جاتا ہے، گا، تباہی اثر کرتی رہے گی۔ کھلیے۔ اس مسئلہ کا حل ہو سکتا ہے؟ دراصل یہ سب ڈپریشن ختم کرنے کے مبنی علاج ہیں جو اس مرض کا جز سے خاتمہ نہیں کر سکتے۔

پچھلی طور میں ہم نے مغربی تحقیقات کا مختصر جائزہ لیا تھا جس میں جائزہ لگایا گیا کہ کون سے مسئلہ سے کتنا ڈپریشن ہوتا ہے۔ مثلاً شریک حیات کی موت سے سو فیصد ڈپریشن ہوتا ہے۔ طلاق سے 73 فیصد اور سزائے قید سے

63 فیصد وغیرہ لیکن ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم کسی مسئلہ میں ڈپریشن کی شرح کا فیصلہ صحیح طور پر کر ہی نہیں سکتے۔ پچھلے دنوں اخبارات میں خبر شائع ہوئی ایک نوجوان نے محض والدین کے ڈانٹنے پر خودکشی کر لی جبکہ ہمارے ہاں ایسے بھی بے شمار لوگ ہیں جو تمام عمر ہر طرح کے غم و آنہم کا سامنا کرتے ہیں مگر خودکشی کا خیال تک نہیں آتا۔ بہت سے لوگ نامساعد حالات میں خودکشی کر لیتے ہیں لیکن چلپان جس کی معاشیات دنیا میں دوسرے نمبر پر تسلیم کی جاتی ہے وہاں کے لوگوں میں خودکشی کا گراف دنیا میں سب سے زیادہ ہے۔

زندگی اور موت اور مبنی خوشی دنیا کی لہذا سے موجود ہیں اور یوم آخر تک موجود ہیں گے۔ مسائل کا اثر ذہن پر یقیناً پڑتا ہے لیکن مختلف افراد پر کتنا اثر پڑ سکتا ہے اس کے بارے میں حتمی رائے نہیں دی جاسکتی۔ ایک بے قصور خاتون کو محض ان کا شوہر ایذا کی غرض سے طلاق دیدے تو وہ ذہنی دباؤ میں آجاتی ہے لیکن ایسی خواتین بھی ہیں جو عدالتوں کے چکر کاٹ کر جب طلع لیتی ہیں، تو ان کے جذبات پہلی خاتون سے بالکل برعکس ہوتے ہیں۔ یہ کوئی ایسی وجہ نہیں ہے جسے صرف دور جدید اور سائنسی ترقی کا شائبہ قرار دے دیا جائے۔ لوگ ہمیشہ ہی جیتے اور مرتے رہے ہیں۔ علیحدگی اور طلاق صرف دور حاضر پر ہی موقوف نہیں ہے۔ معاشی مسائل اگر آج کے انسان کو درپیش ہیں تو کبھی بھی نہیں کہا جاسکتا ہے کہ پرانے دور میں یہ مسائل نہیں ہوتے تھے۔ سیاسی، سماجی، خانگی اور جنگی لحاظ سے ڈپریشن ہر دور کے انسان سے ہی نرہ آزاد رہا ہے۔

اسی طرح آلودگی کے مسئلے کی طرف آجائے اب آپ خود فیصلہ کیجئے کہ اس کا حل کیا ہے۔ مارکیٹنگ سے دلزدہ شخص جسے مسلسل رابطہ میں رہنا پڑتا ہے کیا موبائل فون کا استعمال ترک کر سکتا ہے؟ ٹیلی فون، کمپیوٹر اور ٹی وی کی وائبریشن کا حل کیا صرف یہی ہے کہ ہم اسے چھوڑ دیں۔ گھروں میں استعمال ہونے والے برقی پنکھوں سے مسلسل

کون سا پیشہ کتنا دباؤ	
پیشہ	دباؤ کی شرح
کان کن	8.3
پولیس	7.7
جرمنٹ	7.5
پابلیک	7.5
ڈسٹنٹ	7.3
ایئر	7.2
سیاستدان	7.0
ڈاکٹر	6.8
پروفیسر	6.5
نرس	6.5
فائر مین	6.3
موسیقار	6.3
استاد (ٹیچر)	6.2
سوشل ورکر	6.0
منیجر	5.8
پریس آفیسر	5.8
اس ڈرائیور	5.4
کسان	4.5
سول سروسز	4.4
اکاؤنٹنٹ	4.3
انجینئر	4.3
دکیل	4.3
آرکیٹیکٹ	4.0
پوسٹ مین	4.0
پینٹینٹ	3.8
پیتھ	3.7
ہیونٹی ٹرپٹ	3.5
پیم	3.4
لائبریرین	2.0

اس چارٹ میں بتایا گیا ہے کہ کس پیشہ کے لوگ کتنے ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔

برقی مقناطیسی لہروں کا اخراج ہوتا ہے جو ہر شخص کے اوپر اثر انداز ہوتا ہے اس صورتحال سے بچنے کے لئے کیا ہم برقی پنکھوں کا استعمال ترک کر سکتے ہیں؟ پڑوں کا دھواں اور اس میں سیسے کی آمیزش کو دیکھتے ہوئے کیا آپ ہوائی جہاز، ٹرین، بسوں، ویگنوں، رکتھ، ٹیکسی، کار یا موٹر سائیکل کا استعمال ترک کر سکتے ہیں؟ مصنوعی کھاد اور سینٹ وغیرہ بنانے والی ملوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والا کیمیائی فضلہ مانا کہ صحت کے لئے نقصان دہ ہے لیکن صرف اس نقصان کو دیکھتے ہوئے اگر ہم ان ملوں اور فیکٹریوں کو بند کر دیں تو بتائیے کیا ہمارے کھیتوں کھلیانوں کی شادابی اور پوری انسانی زندگی متاثر نہیں ہوگی؟ کیا ڈپریشن کا علاج یہ ہے کہ ارتقاء رک جائے اور ذہن کھتر کے دور میں چلے جائیں؟ اور اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ پتھر کے دور کے انسان کو ڈپریشن نہیں ہوتا ہوگا۔

ڈپریشن کے انسداد کے یہ تمام طریقے اور علاج نامکمل اور ادھر سے ہیں جن میں ایک پر عمل کیا جائے تو دوسرا مسئلہ کھڑا ہو جاتا ہے۔ یہ تمام طریقے اور علاج غریب کی وہ چادر ہے جس سے سر ڈھانپنا جائے تو پاؤں کھل جاتے ہیں اور پاؤں ڈھانپنے چائیں تو سر..... تو پھر اس کا حتی اور جامع حل کیا ہے جو اس ہمہ گیر مسئلہ کے تمام پہلوؤں کا حل بھی ثابت ہو؟

ڈپریشن کا بہترین حل:- قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”یہ کتاب جس میں کوئی شک نہیں، راہ دکھاتی ہے مستقیموں کو (اور وہ متقی وہ ہیں) جو یقین لاتے ہیں غیب پر“۔ (سورہ بقرہ)

اس آیت میں شک اور یقین کا فارمولہ بیان ہوا ہے۔ قرآن تخلیقی فارمولوں کی دستاویز ہے۔ تخلیقی فارمولوں سے وہی شخص فائدہ اٹھا سکتا ہے جس کی تخلیقی صلاحیتیں بیدار ہوں۔ تخلیقی صلاحیتوں کا تعلق بارہ کھرب خلیوں سے ہے جب ان تخلیقی خلیوں میں رکاوٹ Blockage

آجائے تو خود بتائیے بھلا ایسا شخص کس طرح تخلیقی فارمولوں سے استفادہ کر سکتا ہے۔ تخلیقی خلیے بند ہونے کی سب سے بڑی وجہ شک ہے۔ جب شک طرز فکر میں رنج بس جائے تو آدمی مایوسیوں میں گھر جاتا ہے۔ اسی جو ذہد کیفیت کو ڈپریشن سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مایوسی کو مذہب نے کفر قرار دیا ہے۔ کفر کے لغوی معنی پردہ کے ہیں یعنی مایوسی کی وجہ سے آدمی کی سوچ و فکر پر دہر پردہ پڑ جاتا ہے ایسا آدمی زندگی میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ تخلیقی خلیوں کو معمول پر لانے، شک دوسو سے نتیجے میں پیدا ہونے والے ڈپریشن کو ختم کرنے کا طریقہ قرآن مجید نے یقین کی صورت میں بتایا ہے۔ لیکن آدمی یقین کی قوت کس طرح بیدار کرے؟ اگر ہم یقین کی قوت بیدار کرنے کا طریقہ جان جائیں تو وہ یقیناً ڈپریشن کا حتی علاج ہوگا۔

یقین کی قوت حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ”استغنا“ ہے۔ مضمون کی ابتدا میں بیان کئے گئے شہادت حسینؑ کے واقعہ پر ایک مرتبہ پھر غور کیجئے۔ اس واقعہ کے مناظر اور کیفیات کو خود پر طاری کر کے دیکھئے آپ خود ڈپریشن محسوس کرنے لگیں گے مگر حضرت امام حسینؑ اور آپ کے رفقاء کا یقین ملاحظہ فرمائیے۔ یہ استغنا کی بہترین مثال ہے۔ استغنا کی تشریح سمجھنے میں بعض لوگ تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں آئیے استغنا کی آسان ترین تشریح پر غور کرتے ہیں۔

ایک مرتبہ ایک شاگرد نے حضرت جنید بغدادیؒ سے سوال کیا کہ ترک دنیا کیا ہے؟ حضرت جنید نے جواب دیا ”دنیا میں رہتے ہوئے آدمی کو دنیا نظر نہ آنا“۔ شاگرد نے پوچھا یہ کس طرح ممکن ہے؟ حضرت جنید نے مسکرا کر جواب دیا ”میں جب تمہاری عمر کا تھا تو میں نے اپنے پیرو مرشد سے یہی سوال کیا تھا تو انہوں نے جواب دیا ”آؤ بغداد کے سب سے مشہور بازار کی سیر کریں۔ چنانچہ میں اور شیخ دونوں بغداد کے مصروف ترین بازار کی طرف نکل گئے۔ جیسے ہی ہم بازار کے صدر دروازے میں داخل ہوئے، میں

نے دیکھا کہ میں اور شیخ ایک دیرانے میں کھڑے ہیں۔ جد نظر تک ریت کے ٹیلوں اور بچوں کے سوا کچھ نہیں تھا۔ میں نے حیرت سے کہا شیخ یہاں بازار تو نظر نہیں آ رہا۔ شیخ نے شفقت سے میرے سر پر ہاتھ رکھ دیا ”جنید! یہی ترک دنیا ہے کہ آدمی کو دنیا نظر نہ آئے۔ لون کے کپڑے لوڑھ لینا، جو کی روٹی کھالینا اور عالیشان مکانوں سے منہ موڑ کر جنگلوں میں نکل جانا ترک دنیا نہیں ہے۔ ترک دنیا یہ ہے کہ لذیذ ترین اشیاء بھی کھاؤ تو جو کی روٹی کا ذائقہ ملے۔ اطلس دیا اور حریر بھی پہنو تو مات کا لباس محسوس ہو۔ گنجان بازاروں اور خوبصورت محلات کے درمیان سے بھی گزرو تو یہاں نظر آئے۔ لیکن جنید! یہ سب باتیں پڑھنے سے اور دوسروں کو سمجھانے سے اس وقت تک سمجھ میں نہیں آئیں گی جب تک تم ترک دنیا کے تجربے سے نہ گزرو۔ آؤ اب گھر چلئے ہیں۔“

مضمون کی ابتدا میں سائبریا کی بیخ لہر اور وسط افریقہ کی گرم مرطوب زندگی کی مثال دے کر ہم نے بتایا تھا کہ اگر آدمی کی طرز فکر میں یہ بات راسخ ہو جائے کہ مجھے اسی ماحول میں رہنا ہے تو وہ زندگی کے تمام وسائل کے ساتھ زندہ رہ سکتا ہے۔ بالکل اسی طرح ڈپریشن کی کیفیت بھی عارضی اور خود اختیاری ہے اسے بھی یقین کی قوت سے باسانی ختم کیا جا سکتا ہے۔ استغنا اس سلسلہ میں ہمارا مددگار ثابت ہوگا۔ اگر کوئی غم اور پریشانی پیش آئے تو یہ طرز فکر ہمیں دلا دیتی ہے کہ غم اور خوشی آئی جانی چیز ہے۔ کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو ایسے مددہ کے ذہن میں فوراً یہ بات گونجنے لگتی ہے ”ہر شے اللہ کی طرف سے ہے اور اسی کی طرف لوٹ رہی ہے۔“ استغنا کی ایک اور آسان تشریح یہ کی جاتی ہے کہ اپنی طرف سے پوری کوشش کر کے نتیجہ اللہ پر چھوڑ دو۔ ڈپریشن اسی وقت پیدا ہوتا ہے جب آدمی یہ اصرار کرے کہ اس مسئلہ کو فلاں طریقہ سے ہی حل ہونا چاہئے۔ اگر ایسی صورت پیدا ہو تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے جب آدمی نقصان، خوشی و غمی کو ہی اپنے

زندگی کے اہم واقعات اور ان	
سمر ہونے والا ممکنہ ڈپریشن	
نمبر شمارہ	اہم واقعات
100	شریک حیات کی موت
73	طلاق
63	تقدیر
63	قریبی رشتہ دار کی موت
45	کام کے دوران آگ لگ جانا
45	ریٹائرمنٹ
40	حمل
39	جنسی پیچیدگیوں
39	کاروبار شروع کرنا
38	مالی حالت میں تبدیلی
37	قریبی دوست کی موت
29	دفتری ذمہ داریوں میں تبدیلی
29	اولاد ناراض ہو کر گھر چھوڑ دے
23	باس سے کشش
20	رہائش کی تبدیلی
20	اسکول کی تبدیلی
16	نیند کے دوران یہ میں تغیر
15	کھانے کے اوقات میں تبدیلی
13	تقطیل گزارنا
12	تسوار

Source: Journal of Psychosomatic Reseach, vol 11 page 216

اوپر طاری نہیں کرتا تو تخلیقی خلیات میں برقی رد کاراستہ کھلا رہتا ہے کیونکہ جب وہ شخص ایک ہی خیال کو خود پر سوار کر لے تو خلیات برجمود طاری ہو جاتا ہے۔ اگر وہ اس برقی رد کاراستہ نہ روکے تو ذہن کسی جگہ جمود اور ڈپریشن کا شکار نہ ہوگا اور اس صلاحیت کو حاصل کرنے کا طریقہ استغنا یا پیغمبرانہ طرز فکر کے علاوہ کوئی نہیں ہے۔



خواجہ شمس الدین عظیمی نے کتاب



مراقبہ

میں اپنی زندگی کے ۳۵ سال کے تجربات و مشاہدات جمع کئے ہیں

فہرست

- روح کا دماغ ● تین کرنٹ
- تیسری آنکھ ● کشف القبور
- مکاشفہ ● الہام و وحی کی حقیقت
- تصوف کی ۱۷ کلاسیں
- روح کا لباس
- مذہب عالم میں مراقبہ کی اہمیت
- غار حرا میں سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ
- والسلام کا مراقبہ۔
- پیغمبروں اور اولیاء اللہ کے مراقبہ جات۔
- رنگین خواب۔
- مستقبل بتانے والے خواب۔
- روحانی توانائی ذخیرہ کرنے کا طریقہ۔
- مراقبہ کے ذریعہ نفسیاتی پیچیدہ اور
- لاعلاج بیماریوں کا علاج۔
- ہر شخص عرفان الہی حاصل کر سکتا ہے۔
- تصور شیخ، تصور رسولی، تصور اسم ذات اللہ۔

اس کے علاوہ ماورائی علوم سیکھنے کے لئے

۲۴ کے عنوانات پر مشتمل کتاب "مراقبہ"

کتاب 1K-5 ناظم آباد - کراچی - 74600

فون: 6622784

پبلیکیشنز



مراقبہ اور مارشل آرٹس

مراقبہ اور سانس کی مشقیں ڈپریشن گریڈ اسٹوڈنٹس سے نجات کا موثر ذریعہ ہیں۔ محمد اشرف طاہی



اشرف طاہی کی شخصیت کسی تعارف کی محتاج نہیں ہے۔ برما سے طاہی صاحب نے مارشل آرٹ کی بھرپور ٹریننگ حاصل کی۔ آپ کے اسٹائل کو Bando اسٹائل کہتے ہیں۔ اس میں نہ صرف یہ کہ جوڈو کرانے شامل ہے بلکہ دوسرے کئی ہتھیاروں کی تربیت بھی اس اسٹائل کا خاصہ ہے۔ 1970 میں طاہی صاحب نے مارشل آرٹ کے اس اسٹائل کو پاکستان میں پہلی مرتبہ متعارف کروایا۔ آپ نے اس کام کا آغاز کراچی سے کیا، پھر دیکھتے ہی دیکھتے لاہور، اسلام آباد، فیصل آباد، غرض پورے پاکستان میں "طاہی کرانے سینٹر" کی شاخیں قائم ہو گئیں۔ طاہی صاحب کے کرانے میں دفاع تو شامل ہے ہی لیکن سب سے اہم بات جسے پڑھ کر شاید آپ کو حیرت بھی ہو وہ یہ ہے کہ ان کے ہاں شاگردوں میں مراقبہ کی تربیت پر بھی بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے تاکہ شاگرد اپنے اندر موجود اپنی مادرائی صلاحیتوں سے بھی کچھ واقفیت حاصل کر لے۔ صرف پاکستان ہی میں نہیں بلکہ بیرون ممالک میں بھی طاہی صاحب کے تربیت یافتہ شاگرد لوگوں کی خدمت کر رہے ہیں۔ فی الوقت اندرون پاکستان دیر، دہلی ممالک میں طاہی صاحب کے شاگردوں کی تعداد تقریباً 3 لاکھ کے قریب ہے، جو ایک ریکارڈ ہے۔

طاہی صاحب نے اپنے سینٹر میں ہمارا بھرپور استقبال کیا، پھر ہم نے سوالات کا آغاز کیا۔ طاہی صاحب سے پہلا سوال یہ کیا کہ "ڈپریشن کیا ہے؟ ہر شخص یہ بات کتنا نظر آتا ہے کہ میں Depress ہوں، مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے، سداشرف ڈپریشن کا شکار لگتا ہے۔" طاہی صاحب نے فرمایا "وکیل صاحب اس

خالد ریاض ایڈووکیٹ

انہوں نے دوسری مثال دیتے ہوئے فرمایا ہے اس دوران اگر ماں بیٹے والی عورت کو ذہنی سکون میسر نہ آسکے تو بے سکونی چے میں منتقل ہو جاتی ہے یا دوران حمل ماں اگر خدا نخواستہ کسی ذہنی مسئلے سے دوچار ہو جائے تو اس کے چہ پر بھی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چہ کی پیدائش ہو جاتی ہے اور وہ کن شعور کو پہنچ جاتا ہے تو وہ کیفیات جو دوران حمل اس کی ماں پر گزری تھیں اب زندگی کے کسی نہ کسی موڑ یا مقام پر ابھر کر اس کے سامنے آجاتی ہیں اور یہی سداشرف ڈپریشن اس سلسلے کی زندگی کو تباہ و برباد کر کے رکھ دیتا ہے۔"

کہ آپ کے سامنے بھی گاڑیاں ہیں اور آپ کے عقب میں بھی گاڑیاں ہیں، اب آپ ہی بتائیے کہ آپ گاڑی کہاں سے چائیں گے، لازماً آپ کو ڈپریشن ہو جائے گا۔ اس نکتے کو یوں سمجھئے کہ ایک آواز جس کا نام ”یونیورسل روم“ (یعنی کائنات کی آواز) ہے اس آواز میں دو اقسام کی لہریں سز کرتی ہیں ایک لہر کا نام مثبت ہے اور دوسری لہر کو ہم منفی کہیں گے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار طاقتوں سے نوازا ہے، جس میں ایک طاقت کو ہم ”ہڈا“ کا نام دیتے ہیں یہ ”ہڈا“ ہر انسان میں پوشیدہ یعنی چھپا ہوا ہے۔ اگر آپ کے ہڈا میں طاقت ہے تو وہ مثبت لہر کو قبول کر کے منفی لہر کو نظر انداز کر دے گا۔ اسی طرح جب آپ ”ہڈا“ کو مکمل طور پر **Develope** کر لیں گے تو آپ بڑے بڑے کارنامے سر انجام دے سکتے ہیں کہ جن کا تصور ایک عام آدمی نہیں کر سکتا، اس طرح آپ ڈپریشن پر باسانی تھوہ پاکستان ہیں۔“ طائی صاحب نے بات مکمل کی تو میں نے دوسرا سوال کیا کہ ”آپ یہ بتائیے کہ ہم اس کیفیت پر کس طرح تھوہ پاکستان ہیں؟“ طائی صاحب نے ایک لمبا سانس لینے ہوئے سلسلہ کام جاری رکھا ”دیکھیں صاحب جیسا کہ میں کہہ چکا ہوں کہ ڈپریشن کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اب رہا سوال کہ اس پر کیسے تھوہ پایا جاسکتا ہے تو سنئے۔ گرانے ایک طرح سے صوفی لازم کی مانند کہا جاسکتا ہے جو شاکر کو استاد کے قریب کرتا ہے۔ پہلے ہم شاکر دوں کی جسمانی تربیت کرتے ہیں، پھر سانس کی مشق، مراقبہ، وائز تحریر اور دیگر تحریر کر داتے ہیں، تاکہ شاکر اپنے اندر کے انسان کے کچھ قریب ہو جائے اور پھر ہم شاکر دوں کو مراقبہ کرواتے ہیں۔ پہلے سانس کی مشق کروائی جاتی ہے پھر آسن بنا کر اسے کسی ایک نقطے پر بھر پور توجہ دینے کی ہدایت کی جاتی ہے تاکہ اسے مرکزیت حاصل ہو جائے۔ جب انسان کسی ایک خیال یا کسی ایک نقطے پر اپنی پوری توجہ مرکوز کر دیتا ہے تو تیسرا وجود نکلتا ہے اور انسان اپنی مادری صلاحیتوں کو بیدار کر لیتا ہے، چنانچہ ایسے انسان کے نزدیک ڈپریشن کی

کیا حیثیت رہ جائے گی۔“ آپ نے مزید فرمایا ”مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم ان گنت مسائل پر تھوہ پاسکتے ہیں، تو پھر یہ ڈپریشن کیا ہے۔“

شہید گری کی وجہ سے طائی صاحب کی پیشانی پر پینے کی بو اندریں نمایاں دیکھ کر میں نے سوچا کہ کچھ دیر تو وقت کیا جائے، لیکن طائی صاحب غالباً میرا ارادہ بھانپ چکے تھے، کہنے لگے دیکھیں صاحب آپ مزید پوچھئے۔ میں نے کہا ”طائی صاحب سانس کی کرانے میں کیا اہمیت ہے“ طائی صاحب نے اپنی نشست پر پہلو بٹا لادوڑا آگے کی طرف جھک کر گویا ہوئے۔ ”**Breathing** سانس کو اگر میں کہوں کہ یہ روحانیت، صوفی ازم، تصوف اور مراقبہ کی **Bottom Line** ہے تو غلط نہیں ہوگا۔ اس کو آپ یوں سمجھ لیں کہ اگر آپ کوئی ٹری خبر سن لیتے ہیں تو آپ کے دل کے دھڑکنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور سانس کی آمد و رفت بے رعبا ہو جاتی ہے ہوتا یہ ہے کہ آپ ہارمل طریقے سے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں، یہی حال اس وقت بھی ہوتا ہے جب آپ کو کسی نامگانی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ جائے۔ مثلاً ڈاکو آجائے، کوئی حادثہ ہو جائے، نتیجہ کیا نکلا آپ ڈپریشن ہو جائیں گے۔ اگر آپ کو سانس پر کنٹرول ہے، مراقبہ پر کنٹرول ہے تو ڈپریشن پر تھوہ پانا ایک معمولی چیز ہے۔“ مزید وضاحت کرتے ہوئے آپ نے کہا کہ ”سانس کے ساتھ اگر مرکزیت قائم ہو جائے تو اسے ہم مراقبہ کہیں گے۔“

مراقبہ کے فوائد پر روشنی ڈالنے ہوئے طائی صاحب نے کہا کہ ”سانس کی مشقوں سے انسان کا نظام ہضم بالکل درست ہو جاتا ہے اور وہ ان گنت بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے، جن میں سے ایک ڈپریشن بھی ہے۔ مراقبہ سے انسان کی جنسی طاقت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ مارشل آرٹ انسان کو نہ صرف جسمانی بلکہ مادری صلاحیتوں سے واقفیت میں مدد دیتی ہے۔ انسان کا مادی جسم اس کی روح کے تابع ہے، جب کہ روح جسم کے تابع

ہرگز نہیں ہے اسی لئے میں جسمانی تربیت کے ساتھ ساتھ اپنے شاگردوں کو سانس کی مشقیں بھی کرواتا ہوں، مراقبہ کرواتا ہوں تاکہ وہ اپنے **Inner** کو پہچان لیں اور کامیاب زندگی گذریں۔ لیکن یہ جب ہی ممکن ہے کہ شاکر خود کو استاد کی تحویل میں دے کر اپنی انفرادی سوچ کو ختم کر دے تو اسے استاد سے سب کچھ مل جائے گا۔“ طائی صاحب ڈراؤ اور سانس لینے کوڑ کے اور ساتھ ہی اپنے سینٹر کی ایک اسٹوڈنٹ کو بلوایا، جس نے ہمارے سامنے مراقبہ کا عملی مظاہرہ نمودار سانس کی مشق کے کر کے دکھایا۔ طائی صاحب ابھی کچھ کہنے ہی والے تھے کہ چند شاگردوں نے آکر اطلاع دی کہ خون کا عطیہ لینے والی فاؤنڈیشن کے ممبران ہمعصر ڈاکٹر صاحبان کے آئے ہیں۔ طائی صاحب فوراً اٹھے، مجھ سے



بلیٹ 4 ذہن تشریف لے آئے۔ انہوں نے دعوت دی کے آئے آپ کو پورا کلب دکھاتے ہیں عام صدیقی طائی صاحب کے سینئر شاگردوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نہایت ظلیق، بلند اور خوش اخلاق انسان ہیں۔ انہوں نے مجھے اور خالد حلیم مرزا کو ہر اولیٰ اور کلب کا ایک حصہ دکھایا جہاں تقریباً 250 کے قریب شاگرد خون دینے میں مصروف تھے۔ طائی صاحب کے جذبے کو دیکھ کر روحانی مسرت کا احساس ہوا۔ عام صدیقی ہمیں کلب کے دوسرے حصے میں لے گئے جہاں صرف لڑکیاں تھیں انہوں نے بتایا کہ لڑکے اور لڑکیوں کی طبقہ ہند تربیت کی جاتی ہے۔ میں نے کلب میں 5 سے 6 سال کے بچے اور بچیاں بھی دیکھیں جو بیفٹارم میں ملیں تھے۔ تمام شعبے عام صدیقی صاحب نے دکھائے اور بتایا کہ کلب کی فیس بڑے نام ہی ہے، اصل مقصد لوگوں کی خدمت کرنا ہے۔ آہن پر گھرے ہارل رواں دوں تھے اور باوشیم خشک پیلاں کر رہی تھی۔

معذرت کی کہ یہ گریڈ ماسٹر اشرف طائی کے شاکر و سید مقبول احمد (ڈائریکٹر آف فزیکل ایجوکیشن لوگ 3 مہینے بعد گورنمنٹ مسلم سائنس کالج حیدرآباد) ایک نوجوان شاکر کو مراقبہ کی مشق کروا رہے ہیں۔ ہم سے خون لینے

آتے ہیں اور میں اور میرے شاکر و حوٹھی انہیں خون فراہم کرتے ہیں۔ شاکر دوں پر کوئی زبردستی نہیں ہوتی جس کا دل چاہے وہ خون دے سکتا ہے طائی صاحب خون دینے پلے گئے تو اسی اثنا میں محمد عامر صدیقی بلیک عامر صدیقی صاحب ہمیں دوبارہ دفتر لے آئے۔ کچھ ہی دیر بعد طائی صاحب بھی تشریف لے آئے اور سلسلہ کلام دوبارہ چل نکلا۔ ”طائی صاحب کچھ ایسے غیر معمولی واقعات بتائیے کہ ہمارے قارئین کو پتہ چلے کہ مراقبہ اور سانس کی مشقوں

سے آدمی کیا کیا غیر معمولی کام انجام دے سکتا ہے۔ میرے سوال پر طائی صاحب ایک لمحہ غلام میں گھومنے لگے، جیسے یاد رفتہ کو توڑ دے رہے ہوں۔ پھر میری طرف متوجہ ہوئے اور بتایا کہ میرے استاد لی وائٹن 41 دن مکمل طور پر Air Tight ۲۰۲ میں بند رہے اس میں نہ ہوا کی آمد و رفت تھی، نہ روشنی کا انتظام نہ کھانا اور نہ پینا اب آپ ہی بتائیے کہ کیا ایک عام انسان اس طریقے پر زندہ سلامت رہ سکتا ہے؟ یہ سب ان کی محنت، ریاضت، سانس کی مشق اور سرباؤں کا نتیجہ تھا۔

انہوں نے واضح الفاظ میں کہا کہ "سانس کی مشقوں اور مراقبوں سے انسان ڈپریشن جیسی بیماری پر باسانی ہمیشہ کے لئے چھو پا سکتا ہے۔"

رات کے تقریباً 10 بجے کا وقت تھا۔ طائی صاحب کے ہاں سے اٹھنے کو دل نہیں چاہ رہا تھا اس دوران مزید کچھ اور لوگ بھی دفتر میں آکر خاموشی سے بیٹھ چکے تھے۔

"طائی صاحب، اگر کرانے لدا شکل آرٹ میں سے مراقبہ اور سانس کی مشقوں کو نکال دیا جائے تو کیا اثرات مرتب ہوں گے؟"

طائی صاحب نے مسکرا کر کہا "بابر جو نمائش کا چوک ہے، وہاں روزانہ 3 قتل ہوں گے اور کرانے صرف مافیالوم بن کر رہ جائے گا۔" طائی صاحب کی اس دلچسپی پر آفس میں موجود تمام لوگ مسکرانے لگے۔

عظیمیہ روحانی لائبریری ملتان کے لائبریرین خالد عظیم مرزا جو طائی صاحب کے شاگرد بھی ہیں نہایت ذوق و شوق سے سوالات و جوابات کو اپنی ڈائری میں یادداشت کے طور پر قلمبند کرتے چلا رہے تھے، جس کے لئے میں ان کے تھکان کٹھنہ نمونہ و مشکور ہوں۔

میں نے اگلا سوال کیا "طائی صاحب کیا آپ کی بہارے مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب سے ملاقات ہوئی ہے؟" میرے اس سوال پر طائی صاحب کے چہرے پر خوشی اور مسرت کی ان گنت لہریں

سی دوڑ گئیں۔

"الحمد للہ میری ان سے تقریباً ڈھائی گھنٹے کی طویل ملاقات رہی ہے۔"

"تو آپ نے انہیں کیا پایا، اور ان کی شخصیت کے حوالے سے آپ کے کیا تاثرات ہیں؟ طائی صاحب نے کچھ دیر کے لئے آنکھیں موند لیں۔ ماحول پر ایک مکمل سکوت سا چھا گیا۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ طائی صاحب مسکرا کر پادوں کی آغوش میں خود کو گم کر بیٹھے ہوں۔ آپ نے اپنی نسیم و آنکھوں سے میری طرف دیکھا اور یوں گویا ہوئے۔

"میں نے جب پہلی مرتبہ حضرت عظیمی صاحب کو دیکھا تو ایک سیکنڈ کے برابر میں جسے میں نے اپنی اندر کی آنکھ سے محسوس کر لیا کہ عظیمی صاحب کی شخصیت روحانیت سے بھر پور شخصیت ہے۔ حضرت عظیمی صاحب ایک ایسی شخصیت کے مالک ہیں کہ وہ خود نہیں بولتے بلکہ ان کا چہرہ مبارک بولتا ہے کہ وہ ایک مکمل روحانی شخصیت ہیں۔ آپ کی ذات بلاکات کلمات سے بھری ہوئی ہے اور مجھے یہ کہنے میں کوئی توجہ نہیں کہ عظیمی صاحب کَلوق کی بے لوث خدمت کر رہے ہیں روحانی ڈائجسٹ عظیمی صاحب کے مشن کی ترویج کا بہترین ذریعہ ہے اسی لئے میں ہر ماہ 30 روپے روحانی ڈائجسٹ خرید کر شاگردوں میں تقسیم کرتا ہوں تاکہ وہ علم کے اس خزانے سے مالا مال ہو سکیں۔"

وقت کی طوالت کو توجہ نظر رکھتے ہوئے میں نے طائی صاحب سے گزارش کی کہ وہ ہمارے محترم قارئین کے لئے کوئی پیغام دینا چاہتے ہیں؟

طائی صاحب نے اپنے قریب رکھا ہوا روحانی ڈائجسٹ اٹھایا اور فرمایا کہ

"ڈائجسٹ کے ٹائٹل پر جو یہ تحریر ہے کہ یہ پرچہ ہمہ کو خدا تک لے جاتا ہے اور ہمہ کو خدا سے ملا دیتا ہے یہی میرا پیغام ہے۔"

بے سکونی ایک ذہنی

کیفیت کا نام ہے۔ کئی ذہنی بیماریاں بے سکونی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں مثلاً اعصابی تھکاؤ، ڈپریشن، ٹینشن اور انگریزائی۔ یہ بات ہمارے مشاہدہ میں ہے کہ خیالات یا ذہنی کیفیات ہمارے اوپر گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ مثلاً اہم خوفزدہ ہوتے ہیں تو ہمارے رونگٹے کھڑے

ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ پیروں میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ جسم نالوں اور بے جاں محسوس ہوتا ہے۔ ذہنی پریشانی میں جتنا شخص اپنی قوتوں کو مجتمع نہیں کر پاتا اور اپنی صلاحیتوں سے مکمل استفادہ نہیں کر پاتا۔ ایک شخص بلاشبہ آرام و راحت میں بیٹھا ہو مگر وہ اندرونی طور پر ٹینشن اور پریشانی میں مبتلا ہے تو اعصابی دباؤ اور خیالات کے تانے بانے میں الجھے رہنے کی وجہ سے اس کا دماغ ٹھک جاتا ہے اور کوئی بھی کام نہ کرنے کے باوجود اس کی ذہنی توانائی مسلسل خرچ ہوتی رہتی ہے۔ بالکل اسی طرح مسلسل پریشان رہنے والے افراد چونکہ ذہنی توانائی زیادہ مقدار میں خرچ کرتے ہیں چنانچہ ان کی قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ قوت حافظہ متاثر ہو جاتی ہے۔ اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے۔ مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جو ذہنی ترتیب کو متوازن رکھتا ہے اور توانائی کے اضافی خرچ کو روک رکھتا ہے۔ یہ عمل

احسن عظیمی محامد

کسی بھی شخص کی ذہنی صحت کی بنیاد بناتا ہے۔ بطور ذریعہ میں ہم مراقبہ کے ذہن پر پڑنے والے مثبت اثر کا جائزہ لیں گے اور یہ بتائیں گے کہ یہ کس طرح عمل کرتا ہے۔

مراقبہ اور دماغی لہریں :- ہمارا دماغ دراصل ایک برقی مقناطیسی لہروں کا ٹرانسمیٹر ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک خیال کیا جاتا تھا کہ جسم کے دوسرے اعضاء مثلاً دل، جگر، معدہ اور پیپسروں کی طرح دماغ بھی خون

بے سکونی کا علاج اور سرگرمی

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جو ذہنی ترتیب متوازن رکھتا ہے اور توانائی کے اضافی خرچ کو روک رکھتا ہے۔ یہ عمل کسی بھی شخص کی ذہنی صحت کی بنیاد بناتا ہے۔ ذہنی طور پر صحت مند شخص ہی جسمانی صحت کا حامل ہوتا ہے۔

دماغ سے متحرک ہوتا ہے یعنی دماغ بھی مادی ذریعہ سے بھی مادی ذریعہ سے توانائی حاصل کرتا ہے مگر جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ یہ بات حتمی نہیں ہے۔ دماغ اپنی توانائی غیر مادی ذرائع سے حاصل کرتا ہے جسے مادی لہریں کہا جاتا ہے۔ اب تک دماغ پر علم حیاتیات کے پلٹ فارم سے زیادہ کام ہوا ہے۔ ہم آج تک پوری طرح دماغ کو نہیں سمجھ سکے ہیں۔ یونیورسٹی آف اٹلانٹا کے نیورولوجسٹ جی ڈی کوٹو کہتے ہیں "یہ ایک تکلیف دہ صورتحال ہے جس کے بارے میں مضبوط سوالات کئے جاسکتے ہیں۔ بائیولوجی کا کردار اپنی جگہ بہتر سمجھ جاسکتا ہے۔ بائیولوجی ہمارے سامنے محبت، امید، حسد یا افتخار جیسے جذبات کے بارے میں تفصیل کس طرح بیان کرے گی۔" امریکہ میں نیوروسائنس کی ایک طالبہ سارہ شٹرن نے کہا

"سب سے اہم سوال یہ ہے کہ انسانی دماغ میں علم کہاں سے آتا ہے؟" دماغ مادی عصب ہے چنانچہ یادداشت بھی اس میں مادی صورت میں محفوظ ہوتی چاہئے تھی مگر حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ایسا نہیں ہوتا۔ بنیادی طور پر یہی وہ تجسس ہے جس کی بنیاد پر دماغ کی غیر مادی حیثیت پر ریسرچ کا آغاز ہوا۔ آج سائنس یہ بتاتی ہے کہ دماغ کی سطح یا سر کی بیرونی سطح سے برقی لہروں کی ریپڈ ڈنگ دماغ میں جاری برقی سرگرمیوں کو ظاہر کرتی ہے۔ ان سرگرمیوں میں شدت یا کمی کا انحصار بیرونی حد

تک دماغ میں ہونے والی تحریک سے ہوتا ہے۔
برقی پوٹینشل میں تبدیلیوں کو دماغی لہریں
کہا جاتا ہے اور اسے الیکٹرو اینسٹیفالو
گرام بھی آڈے مائٹر کیا جاتا ہے۔ سر
کی سطح پر دماغی لہروں کی شدت صفر
سے 300 ماٹیکرو وولٹ تک ہوتی
ہے جبکہ ان کی فریکوئنسی چند سیکنڈ
سے لے کر 50 یا اس سے زیادہ فی
سیکنڈ ہوتی ہے۔ ان لہروں کی اقسام
دماغ کی فعالیت پر منحصر ہوتی ہیں اور
یہ لہریں انسان کی مختلف ذہنی اور جذباتی
کیفیات کے ساتھ ساتھ تبدیلی لیتی ہیں۔ دراصل یہ
وہ لہریں ہیں جو ہمارے ذہنی سکون یا بے سکونی میں نمایاں
کردار ادا کرتی ہیں۔ آئیے ان لہروں کے بارے میں غور
کرتے ہیں۔ ان کی بنیادی طور پر چار اقسام ہیں۔

- 1- ڈیلٹا لہریں Beta Brain waves
- 2- الفا لہریں Alpha Brain waves
- 3- تھیٹا لہریں Theta Brain waves
- 4- ڈیلٹا لہریں Delta Brain waves

بیٹا لہریں :- روزمرہ کام کاج کے دوران عالم
بیداری میں جب ہم اپنے حواس خمسہ کو پوری طرح
استعمال کرتے ہیں تو یہ لہریں بہت زیادہ تعدد میں پیدا ہوتی
ہیں۔ ان لہروں کی خاص حد سے زیادہ مقدار غم، پریشانی،
تیش، ڈپریشن اور ذہنی الجھنیں پیدا کرتی ہے۔ ان لہروں
کا دورانیہ 13 سے 28 سائیکلز فی سیکنڈ ہے۔

الفا لہریں :- یہ لہریں اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب
انسان آگہیں بند کر کے مگر سکون انداز میں بیٹھا لیٹا ہوا ہو۔
شعوری مسائل میں الجھت ہی یہ لہریں غالب ہو جاتی ہیں۔
ان کی فریکوئنسی 8 سے 17 سائیکلز فی سیکنڈ ہے۔ خالی
الذہنی کیفیت میں خالص الفا لہروں کی تعدد میں
اضافہ ہو جاتا ہے جبکہ شعور کی دخل اندازی یا بیٹا لہروں کے



اڈوہام کی وجہ سے یہ لہریں غالب ہو جاتی ہیں۔
سائنسدانوں اور محققین افراد ان لہروں کے زیر
اثر تحقیق اور ایجادات میں کامیاب ہوتے
ہیں۔ یہ لہریں ذہنی پریشانی میں
سکون بخشنی ہیں۔ تجربات سے
ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ کے دوران
الفا لہریں خاصی مقدار میں دماغ میں
دور کرتی ہیں۔

تھیٹا لہریں :- یہ لہریں
نو مولود بچوں کے دماغ سے خارج ہوتی
ہیں۔ بالغ افراد میں بھی گہری نیند میں یہ
لہریں دماغ میں پیدا ہوتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق
یہ لہریں خود بخود پیدا ہوتی ہیں۔ اپنی مرضی اور ارادہ سے
کنٹرول کرنا ممکن نہیں۔

ان لہروں کے نجوم سے الفا لہروں کے مقابلہ میں
زیادہ سکون ملتا ہے۔ ان لہروں کی فریکوئنسی 4 سے 7 سائیکلز
فی سیکنڈ ہے۔ یہ لہریں ذہنی سکون کا بہترین ذریعہ ہیں۔
ان لہروں کی صحیح مقدار وصول کرنے والا شخص ذہنی
پریشانی کا شکار نہیں ہوتا۔ ذہنی امراض میں مبتلا افراد کے
لئے یہ لہریں عظیم نعمت ہیں۔ ان لہروں کے حصول کا
بہترین ذریعہ مراقبہ ہے۔

الفا اور تھیٹا لہروں کے اشتراک سے نیند میں ہم
خواب دیکھتے ہیں۔ یہ لہریں جذبات و احساسات تک رسائی کا
سبب بنتی ہیں اور ماورائی یا گہرے لاشعوری علوم کے حامل
افراد کے دماغ پر یہ لہریں کثرت سے طاری ہوتی ہیں۔
اطلاعات و واقعات کو یادداشت میں محفوظ رکھنے، تحقیق و
مطالعہ اور ایجادات کرنے میں یہی لہریں کار فرما ہوتی ہیں۔
ان لہروں سے مسائل حل کرنے کی تخلیقی صلاحیتیں
متحرک ہو جاتی ہیں۔ شعور اور لاشعور کے درمیان رابطہ
قائم ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں دماغ آدھے یونٹ کے
جانے پورے یونٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔

ڈیلٹا لہریں :- یہ لہریں گہری ترین نیند میں دماغ
پر غالب ہوتی ہیں۔ یہ حالت لاشعور کی عمیق ترین حالت
ہوتی ہے۔ نیند کی اس حالت میں مینڈولزم کا عمل شروع
ہو جاتا ہے۔ یعنی نیند کی اس حالت میں جسمانی خلیوں کی
نوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے۔ نئے خلیات اور نشوونما
ہیں۔ جسم مزید کام کے لئے توانائی حاصل کرتا ہے۔ یہ
لہریں سائنسی ماہرین کے لئے بہت پر اسرار ہیں۔ ان لہروں
سے جو ذہنی کیفیت دستی ہے وہ ماورائی علوم کے ماہرین
میں دیکھی گئی ہے جس سے اندازہ کیا جاتا ہے کہ ڈیلٹا لہروں
کا تعلق ماورائی مشاہدات و کیفیات سے ہے۔

دماغی لہروں میں پینا کے علاوہ باقی تینوں اقسام کی
لہریں ابتدائی یا گہری نیند میں دماغ میں دور کرتی ہیں۔
شعوری سرگرمیوں میں زیادہ سے زیادہ ذہنی توجہ پینا لہروں
کا نجوم بڑھا دیتی ہے جس سے ذہنی مسائل پیدا ہوتے
ہیں۔ اگر کسی طرح ان چاروں لہروں کے فطری بیلو کا
انتظام کر لیا جائے تو ذہن پر سکون رہتا ہے، دماغی توانائی کا
اضافی اور غیر ضروری استعمال رک جاتا ہے نتیجتاً قوت
مدافعت، یادداشت اور دیگر جسمانی نظام نوٹ پھوٹ سے
بچ رہتے ہیں۔ اس فطری بیلو کا بہترین ذریعہ مراقبہ ہے۔

مراقبہ اور سائنسی تجربات :-
مختلف سائنسدانوں نے مراقبہ کے دوران رونما
ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کو ریکارڈ کیا ہے اور مراقبہ
کرنے والوں کا موازنہ مختلف صورتوں سے عام لوگوں سے
کیا۔ ان تجربات میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا عمل
دخل، سانس اور دل کی دھڑکن کی رفتار، E.C.G،
E.E.G اور E.S.R یعنی Electrical skin re-
sistance میں رونما ہونے والی تبدیلیاں شامل ہیں۔

مراقبہ کے جسمانی افعال پر مرتب ہونے والے
اثرات پر 1961ء میں آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے
فزیاالوجی ڈپارٹمنٹ سے ایک رپورٹ شائع ہوئی جس کا
خلاصہ یہ ہے۔

☆..... ڈاکٹر ویجے لور باجی نے 1957ء میں دریافت کیا
کہ مراقبہ کے دوران شخص کی شرح بڑی حد تک کم ہو جاتی
ہے۔ 1961ء میں انہی ڈاکٹروں نے پھر ایک رپورٹ پیش
کی کہ مراقبہ کے دوران شخص کی شرح میں حالت سکون یا
لیٹنے کی حالت کی نسبت زیادہ کمی واقع ہوتی ہے۔

1961ء میں ڈاکٹر آرنہ لور اس کے ساتھیوں نے
انٹیرٹائٹ یعنی ہوائیہ ڈبے میں چند لوگوں پر تجربات کئے اور
انہوں نے دیکھا کہ یہ ڈبے کے اندر انہوں نے عام حالات
کی نسبت کہیں کم آکسیجن استعمال کی۔

☆..... مراقبہ کے دوران مینڈولک شرح (توانائی شرح
ہونے کی شرح) کو نوٹ کیا گیا۔ اس تجربہ کے لئے ایک
32 سالہ ماہر مراقبہ کا انتخاب کیا گیا اور لگاتار تین روز تک
اس پر تجربات کئے گئے۔ ہر ماہر مراقبہ کا دورانیہ 45 منٹ پر
مشتمل تھا۔ اس تجربہ میں دیکھا گیا کہ توانائی شرح ہونے کی
اوسط شرح جو 37.1 cal/m/hr تھی، مراقبہ کے دوران
گھٹ کر 29.67 cal/m/hr رہ گئی۔ اس طرح معلوم ہوا
کہ مراقبہ میں توانائی کے خرچ کی شرح اور جسم میں خارج
ہونے والی حرارت کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

☆..... ذہنی دباؤ کے وقت G.S.R یعنی گیولانی ہلدی
مزاحمت کم ہو جاتی ہے جبکہ حالت سکون میں یہ مزاحمت
بڑھ جاتی ہے۔ بائیوفیڈ ہیک مشین کے ذریعہ مراقبہ کے
دوران ہلدی مزاحمت کا مشاہدہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ
مراقبہ کرنے والوں کی ہلدی مزاحمت عام آدمیوں کی
نسبت 56 فیصد زیادہ ہوتی ہے۔

☆..... 1970ء میں ویسٹن لور ولسن نے تجربات کے
بعد یہ ثابت کیا کہ مراقبہ کے دوران خون میں لیکٹیٹ کی
کمی 10.26 فی 100 کیوبک سینٹی میٹر کی شرح سے ہوتی
ہے۔

خون میں لیکٹیٹ کی سطح انسان کی ذہنی
کیفیت کی نگاہ ہوتی ہے۔ نیند اور سکون کی حالت میں
لیکٹیٹ کی سطح گہری ہے جبکہ تیش اور تناؤ کی حالت

میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

بارڈریو نیورسی کے پروفیسر ہربرٹ نیشن نے اپنی تین الاقوامی شہرت کی حامل کتاب Relaxation Response میں لکھا ہے "مراقبہ میں انسان اپنی توجہ ایک نقطہ پر مرکوز کر لیتا ہے۔ ذہنی بیماریوں پر قابو پالیتا ہے اور توجہ سے دل کی حرکت، سانس کی رفتار اور دماغی پٹھے پُرسکون ہو جاتے ہیں اور دماغی پریشانی پیدا کرنے والے ہارمونز غائب ہو جاتے ہیں۔"

جدید ریسرچ کے مطابق باقاعدگی سے مراقبہ کرنے والے افراد میں سے بے خوابی کے مریضوں کا 75% مرض دور ہو گیا۔ 35% ہاتھ عورتوں کی گود ہری ہو گئی اور 34% مردوں کو پہن نکلے اور ویات یا سکون آور ادویات سے نجات مل گئی۔

ایک تین الاقوامی رسالہ نے ایک سروے کا اہتمام کیا جس سے معلوم ہوا کہ 82% امریکی باشندے مراقبہ کے ذریعے روحانی علاج پر یقین رکھتے ہیں۔

ڈپریشن سے رونما ہونے والی تبدیلیاں: ڈپریشن کی وجہ سے جسم میں مددگار ذیل میں سے کچھ یا تمام تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ خون کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کا اعصابی نظام تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ خون ضرورت سے زیادہ ہمتا ہے۔

اگر یہ تبدیلیاں مستقل صورت اختیار کر لیں تو کسی جسمانی بیماریوں کے لاحق ہونے کا امکان رہتا ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، شوگر، ہارٹ ایک، دوسرے خوراک ہضم نہ ہونا یا بھوک ختم ہو جانا، السر، بے خوابی، صحت مند اور چہرہ اپن اور یادداشت کمزور ہونا وغیرہ۔

ہمارے جسم کے اعصابی نظام میں سمپتھٹک (Sympathetic) اور پیراسمپتھٹک

سستم (Parasympathetic) اعصاب زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ سمپتھٹک سسٹم دل کی دھڑکن، خون کی رفتار میں زیادتی اور آنکھوں کی پتلیوں کے چھیننے کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ پیراسمپتھٹک سسٹم کے تحت دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا، خون کی رفتار میں کمی، پتلیوں کا سکڑنا اور جسم کے مختلف مادوں کی حرکات و قوچ پذیر ہوتی ہیں۔ اگر ہم ڈپریشن کے دوران اپنی سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن کو نارمل رکھنے کی کوشش کریں تو عموماً ہم اس میں ناکام رہتے ہیں۔ جب دماغ سے وہاں ختم ہو جاتا ہے تو ہمارا جسم اپنی نارمل حالت میں آخود واپس آجاتا ہے اور یہ سارا کام مراقبہ کے ذریعے نہایت احسن طریقے سے ہوتا ہے۔ مراقبہ ہمارے اعصابی نظاموں کو متوازن رکھتا ہے۔

مراقبہ اور ہماری صحت: کسی ماہر کی نگرانی میں مسلسل مراقبہ کیا جائے تو مددگار ذیل جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ یاد رہے یہ تمام فوائد تقریباً ہر قسم کی بیماریوں کے سبب بظاہر عیب ہیں۔

مراقبہ کے ذریعے خون کے دباؤ کو کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ قوت حیات اور بصارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ خون میں چکنائی کم ہوتی ہے جو بانی بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا بھڑکین علاج ہے۔ تخلیقی قوتوں میں اضافہ اور چہرے پن میں کمی ہوتی ہے۔ قوت سماعت اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ جذباتی بیجان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ بے خوابی سے نجات مل جاتی ہے۔ گہری و پرسکون نیند آتی ہے۔ پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ بے خوابی سے نجات مل جاتی ہے۔ گہری و پرسکون نیند آتی ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے۔ ڈر، خوف اور عدم تحفظ سے نجات ملتی ہے۔ مراقبہ میں کامیابی کے بعد آدمی جاادوٹوں سے بھوت پریت، آسیب اور منفی خیالات سے آزلو ہو جاتا ہے۔

☆☆☆☆

ڈپریشن کا علاج خود کیجئے

مختلف طریقہ ہائے علاج سے ڈپریشن کا علاج خود کیجئے

ان طریقہ ہائے علاج کے ساتھ تشخیص کی شریعت کو اپنا گن گنیں ہے

چھپ کر ہلکا آور ہوتی ہے اور اس کا تمل بھی اتنا کارگر ثابت ہوتا ہے کہ جسمانی سسٹم نہ ہی طرح متاثر ہوتا ہے۔ ڈپریشن ایک ذہنی کیفیت ہے جس میں آدمی مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل آلود نہیں ہوتا ہر کام کا انجام ناکامی کی صورت میں نظر آتا ہے۔ شدید حالتوں میں ڈپریشن کے دورے بھی پڑتے ہیں۔ اگلی طور میں ہم مختلف طریقہ ہائے علاج کے ذریعے ڈپریشن کا علاج پیش کریں گے۔

ڈپریشن ختم کرنے کے لئے ایلیٹیتی میں خواب آور ادویات کا استعمال عام ہے۔ ان دو قوں سے دماغ کے خاص گینڈ پائیکل سے میلاٹونن Melatonin نامی ہارمون کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ ہارمون خون میں شامل ہوتا ہے تو طبیعت میں خمیرا پیدا ہوتا ہے جسے نیند سے موسوم کیا جاتا ہے۔ شام ہونے کے بعد پائیکل گینڈ اس ہارمون کا اخراج شروع کر دیتا ہے۔ میلاٹونن نامی اس ہارمون کا خون میں بھراؤ آدھی رات کو اپنے عروج پر ہوتا ہے جب آدمی پوری طرح نیند کی آغوش میں پھنچ جاتا ہے۔ صبح ہوتے ہی جب روشنی کی کرنیں آنکھوں کے ذریعے دماغ تک پہنچتی ہیں تو پائیکل گینڈ کا سوچ آف ہو جاتا ہے۔ میلاٹونن کے خون میں بھراؤ سے پچھڑی گینڈ، تھائی رائیڈ گینڈ زور ایڈرینل گینڈز بھی کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یوں پورے جسم کی ایک طرح سے سروس ہو جاتی ہے۔ خواب آور ادویات بھی اسی لئے دی

صحت ہزار نعمت ہے۔ یہ کمات آپ نے بارہائی ہوگی اور اس مسئلہ حقیقت کو زندگی کے متفرق ادوار میں نئے نئے زلیوں سے آپ نے پرکھا بھی ہوگا۔ چھوٹی سی مثال ہے اگر بیٹ میں درد ہو جائے تو آپ سوئزر لینڈ کی کھجکت دلو یوں میں ہوں یا بیس کی خزاں طبع شاموں میں کھوئے ہوتے ہوں فطرت کی تمام خوبصورتی اور حسن کائنات سے آپ کی توجہ ہٹ کر اپنی تکلیف کی جانب مرکوز ہو جائے گی۔

صحت کو اسی لئے ہزار نعمت کہا جاتا ہے کہ اس کے بغیر ہر نعمت سے توجہ ہٹ جاتی ہے۔ یہ توجہ رہی جسمانی صحت کی اگر کمی وجہ سے ذہنی صحت متاثر ہونے لگے تو وہاں بھی کمی کمات صادق آتی ہے۔ بعد اس میں مزید اضافیت یہ ہے کہ جسمانی صحت کی تشخیص و علاج تو آسانی سے کیا جاسکتا ہے لیکن اگر کوئی صاحب ذہنی مسئلہ سے دوچار ہیں تو اول وہ خود ہی اپنے آپ کو

مریض نہیں سمجھتے۔ یعنی ایک عرصہ تک تو اس مسئلہ کو ہماری ہی نہیں سمجھتے ہوں اس کا سرخ اس وقت لگتا ہے جب یہ پوری طرح جزیں مضبوط کر چکا ہو۔ ڈپریشن ہی کو لے لیں۔ ڈپریشن کی علامت کسی فرد میں دیکھ کر اس سے کہہ دیا جائے کہ آپ کو ڈپریشن ہے تو میں ممکن ہے وہ نہ مان جائیں۔

جسمانی بیماری کی بہ نسبت ذہنی پیچیدگی کو سمجھنا زیادہ ضروری ہے کیونکہ یہ گھات میں لگے دشمن کی طرح

ایم ایچ خان

جاتی ہیں کہ خیالات کی بنا پر وہ ہو اور جسم کا اندرونی سسٹم حرکت میں آکر جسمانی ٹوٹ پھوٹ کو درست کرے لیکن عام طور پر یہ ادویات نیند کے فطری دورانیہ کو متاثر کر دیتی ہیں یوں مریش کی نیند اڑ جاتی ہے اور گلینڈز کی کارکردگی میں بے ترتیبی آنے لگتی ہے۔ خواب آور ادویات مثلاً باربیٹورس اور اس سے ملتی جلتی دیگر ادویات مریش کو عادی بنا دیتی ہیں اور مریش زیادہ تسکین کے لئے اس کی مقدار بڑھا جاتا ہے۔ یہ تمام چیزیں ان دونوں کے سائڈ ایفیکٹس کہلاتے ہیں۔ اس کی حساسیت سے قوت مدافعت کم ہونے لگتی ہے، سرخ خلیوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اس کی وجہ سے بہت سے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔

ذپریشن کے علاج میں Alternative Madi-cines کو زیادہ موثر پایا گیا ہے۔ ان میں سائڈ ایفیکٹس کی شرح بھی نسبتاً کم پایا گیا ہے۔ آئیے ذپریشن کے لئے انہی طریقہ علاج سے رجوع کرتے ہیں۔

ہیگنڈینٹو تھراپی :- جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس طریقہ علاج میں متناہس سے مدد لی جاتی ہے۔ عام متناہس کے دو قطب ہوتے ہیں یعنی شمالی اور جنوبی قطب۔ ذپریشن کے علاج کے لئے جگہ طاقت کے متناہس کے شمالی قطب کو سر کے دائیں جانب اور دوسرے متناہس کے جنوبی قطب کو بائیں جانب رکھنے اور اس حالت میں تقریباً دس سے پندرہ منٹ لیٹنے۔ اس کے ساتھ متناہس پانی ایک ایک اونس دن میں تین مرتبہ استعمال کیجئے۔ متناہس پانی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی کو گرم کر کے ٹھنڈا کریں اور ایک گلیں میں بھر لیں۔ اب ایک بڑا متناہس اس طرح اس کے نیچے رکھیں کہ شمالی قطب گلیں کے داہنے پینڈے کے نیچے اور جنوبی قطب گلیں کے بائیں پینڈے کے نیچے ہو۔ یہ پانی تین دن اور رات (48 گھنٹوں) میں قابل علاج ہو جائے گا۔ یہ احتیاط کریں کہ جس جگہ پانی تیار کیا جا رہا ہے اس کے دو گز دور تک الیکٹرک تار نہ گزر رہے ہوں۔

جیم تھراپی :- جیم تھراپی میں معدنی پتھروں سے علاج کیا جاتا ہے۔ سب سلیمانی Onyx، عقیق Agate، مروارید Pearl، لاجورد Lapiz Lazuli، جکراج Topaz اور حجر القمر Moon stone ذہنی سکون کا سبب بنتے ہیں ان کو انہی میں اس طرح پرنا جائے کہ انگلی سے مس ہوتا رہے تو ذہنی دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔ تاہم یہ احتیاط کی جائے کہ اپنی تاریخ پیدائش یا نام کی مناسبت سے کوئی بھی پتھر پرنا جائے اس طرح وہ شخصیت پر اچھے اثرات کا سبب بنتا ہے۔ ذہنی دباؤ کم کرنے میں یہ علاج بھی بہت معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

ایکو پریشر :- ایکوپریشر میں پتھے یا پھر کے ٹکڑے کے پوائنٹ پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے مذکورہ پوائنٹ سے تعلق رکھنے والے عضو کی طرف برقی قوت کا بہا شروع ہو جاتا ہے۔ انگوٹھے کے درمیان سے اوپر پور تک کے حصہ کا تعلق دماغ سے ہے اس میں پچوٹری گلینڈز، پائیل گلینڈز اور اعصابی نظام آتا ہے۔ یہ مجموعی طور پر چار پوائنٹس ملتے ہیں۔ ان چاروں پوائنٹس کو پانچ پانچ سینکڑے وقت سے سخت شہادت سے دو منٹ تک دبا لیں۔ دن میں چار مرتبہ یہ عمل کیا جائے تو دماغ سے مایوسی کی بنا پر ختم ہو جاتی ہے۔

ہیپناسس تھراپی :- ایک پرسکون اور آواز کرے کا انتخاب کیجئے۔ روشنی گل کر دیں۔ اپنی پسند کی خوشبو لگائیں۔ شمال کی طرف رخ کر کے بیٹھ جائیں۔ لمبی لمبی سانس لیں۔ سانس لیتے وقت یہ تصور کریں کہ توانائی کی لہریں آپ کے جسم میں، خون میں دماغ اور دل میں، رگوں اور نسوں میں بھر گئی ہیں اور دور کر رہی ہیں۔ یہ تصور کریں کہ یہ لہریں آپ کے ذپریشن پر غالب آ رہی ہیں۔ سانس کے باہر نکلنے کے ساتھ یہ تصور کریں کہ ذپریشن باہر نکل رہا ہے۔ تقریباً پانچ منٹ تک یہ سانس کی مشق کریں اس کے بعد آنکھیں بند کر لیں۔ منہ سے آواز نکالے بغیر دل میں یہ الفاظ دہرائیں۔ ”میرا ذپریشن ختم ہو چکا ہے۔ اب

میں مکمل صحت مند انسان ہوں۔ میں دنیا میں سب کچھ کر سکتا ہوں۔“ ان جملوں کو اس وقت تک دہراتے رہیں کہ طبیعت بے خود ہو جائے اور آپ کا ذہن ہر قسم کے الفاظ، جملوں اور خیالات سے خالی اور کورا ہو جائے۔ تقریباً دس یا پندرہ منٹ اس کیفیت میں رہیں۔ گیارہ دن میں ذپریشن سے نجات مل جائے گی۔

کلر تھراپی :- شدید قسم کے ذپریشن کا علاج یہ ہے۔

- 1- Apple رنگ پانی صحت کھانے کے بعد
- 2- آسانی رنگ پانی دوپہر کھانے سے پہلے
- 3- زرد رنگ پانی شام کھانے کے بعد

مرض میں شدت نہ ہو تو

- 1- نیارنگ پانی صحت کھانے سے پہلے
- 2- نارنجی رنگ پانی دوپہر رات کھانے کے بعد
- 3- زرد رنگ پانی عصر کے بعد

کلر تھراپی کے لئے پانی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

ٹراپسٹ (بے رنگ) پوسٹل میں صاف پانی لال کر ٹھنڈا کر کے منہ تک بھر دیں۔ اس پوسٹل پر مطلوبہ رنگ کا سیلونین پیچہ چڑھا دیں۔ (سیلونین پیچہ ڈیکوریشن کا سامان فروخت کرنے والوں اور اسٹیشنرز کے پاس مل جاتا ہے) کارک لگا کر یہ پوسٹل صحت کھانے کے بعد لگا کر دس بجوں تک بھرا رکھ دیں۔

براہ راست دھوپ پڑی ہو۔ پوسٹل پر کسی چیز کا سایہ نہ پڑے۔ شام پانچ بجے مطلوبہ رنگ کا پانی تیار ہو جائے گا۔ اب سیلونین پیچہ اتار کر یہ پانی پی لیں۔ یہ گھی خوراک کے مطابق استعمال کیجئے۔

یوگا :- یوگا کی ورزشیں ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے ترقیاتی ہیں۔ یوگا کے ذریعے ذپریشن کے علاج کی ایک مشق دی جا رہی ہے جو دیگر کئی ذہنی علاج بھی ہے یوں ایک ہی مشق سے زیادہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس مشق کو مل آسن کہا جاتا ہے۔ اس میں جسم کی شکل ملی کی مانند ہو جاتی ہے۔

کمر کے بل لیٹ جائیں ہاتھ جسم کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔ ریزہ کی ہڈی ممکن حد تک فرش کے ساتھ مس کرنی چاہئے۔ دونوں ہتھیلیوں کو زمین سے لگا دیں۔ اب آہستہ آہستہ تاٹگین زمین سے اٹھائیں۔ جب نوے ڈگری پر ٹائیں آجائیں تو اسی حالت میں کمر کو اٹھانا شروع کریں۔ یہاں تک کہ کمر نوے ڈگری کے زونے پر آجائے اور دونوں ہتھیلیں پیچھے زمین پر لگ جائیں اس عرصہ میں ہتھیلیاں زمین سے لگی رہیں۔ اس طرح جسم کی شکل ملی کی طرح بن جاتی ہے۔ اگر ابتداء میں ٹائیں فرش پر نہ ٹھیک سکیں تو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں جتنی آسکتی ہیں پیچھے آئے دیں۔ مسلسل مشق سے کچھ دنوں میں پٹوں میں نرمی آجائے گی تو آپ آسانی سے ٹائیں فرش پر لگا سکیں گے۔ اس آسن میں 15 سے 20 سینکڑے تک رہیں یا پانچ سے دس تک سانس لیں۔ اس دوران جھٹکے سے کام نہ لیں۔ جسم کو نہایت آہستگی سے حرکت دیں۔ سانس اچھی طرح لیں کہ دم گلنے کا احساس نہ ہو نیز یہ ورزش خالی پیٹ کریں۔ دوران عمل اور مخصوص ایام میں خواتین اس ورزش سے پرہیز کریں۔ کمر کے کسی سنگین مرض میں جتنا افراد بھی یہ ورزش نہ کریں۔

اس ورزش سے ذپریشن، زندگی سے مایوسی، تھکاوٹ سستی سے نجات ملتی ہے۔ اس ورزش سے تھائی رائیڈ گلینڈز کو فائدہ ہوتا ہے جو دباؤ کے نتیجے میں تازہ خون سے سیراب ہو کر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بھرتا پاتا ہے۔ اگر آپ دہے ہیں تو فریبہ ہو جائے ہیں اور اگر جسم پر چربی ہے تو اضافی چربی ختم ہو کر جسم اسٹارٹ ہو جاتا ہے۔ جلد کی بھریاں اور لولہڈ پریشی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

یونانی علاج :- مغز کشیز، مغز پز، مغز بنولہ، خشکاش سفید چاروں دس دس تولہ، مغز بادام 5 تولہ، مغز خیرین، مغز خرپوزہ، مغز تخم ترپوزہ ڈھائی ڈھائی تولہ، کھاجہ (جاپانی مونگ پھلی) 10 تولہ، اٹلے کی زردی 15 عدد، گندم کا آٹا ایک پیالی، گھی ہلکے ضرورت اور دو بھر سے



ڈپریشن سے بچنے کے لئے

بزرگان دین کی دعائیں اور وظائف

ڈپریشن اور ذہنی وباؤ سے بچاؤ کے لئے ہمارے بزرگان دین نے جو دعائیں اور وظائف بتائے ہیں وہ قارئین کرام کے استفادہ کے لئے یہاں پیش کیے جا رہے ہیں۔ ان وظائف کے جلد نقیبہ کے لئے وظیفہ کرنے سے قبل طاق اعداد میں حسب استطاعت کچھ رقم خیرات کرو دیجئے۔

البلیات ویاحل المشکلات ویارفع الدرجات ویا
شافی الامراض ویا محیب الدعوات ویا ارحم
الرحمین 0

پھر یہ کہیں

یا عالم مافی الصدور اخر جسی من الظلمات الی النور 0
اس کے بعد حضور نبی کریم ﷺ کے توسط سے
درگاہ اہی میں اپنی حاجت خشوع و خضوع کے ساتھ پیش کی
جائے۔

خواجہ معین الدین چشتی اجمیریؒ

حضرت خواجہ غریب نواز فرماتے ہیں۔ جو شخص
پریشان دل پریشان حال ہو یہ آیت

هو الذی اتول السکینة فی قلوب المومنین لیزدادوا
ایمانا مع ایمانهم و لله جنود السموات والارض
وکان الله عزیزا حکیما 0

روزانہ سات دفعہ پڑھیں اور دہا ہاتھ سینہ پر ملیں
تسکین و آرام حاصل ہوگا۔

حضرت قطب الدین غنیار کاؒ

آپؒ نے آیہ الکرسی کو ہر قسم کے قلبی خطرات کا
علاج قرار دیا ہے روزانہ ایک مرتبہ پڑھ کر اپنے لوہے دم
کیجئے۔

حضرت بلال فرید الدین مسعودیؒ شکر

دل کی تسکین اور مضبوطی کے لئے یا حی یا قیوم

شافع اعظم سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسم
اعظم کو تمام پریشانوں اور مسائل کا حل قرار دیا ہے۔ اسم
اعظم ڈپریشن کا بھی بہترین علاج ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی
احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اسم اعظم ”یا حی یا قیوم“
ہے۔ ویسے تو اسم اعظم کے سلسلہ میں بہت سے اصحاب کی
راے بھی بعض جگہ مختلف ہے لیکن حضور اکرم ﷺ کی
احادیث، ممتاز تابعی حضرت قاسم بن عبد الرحمن، امام
جزری اور حضرت معین الدین چشتی اجمیریؒ کے اقوال سے
یہی ثابت ہوتا ہے کہ اسم اعظم یا حی یا قیوم ہے۔ اہل
روحانیت اس اسم کو وضو، وضو، اٹختے بیٹھے، چلتے پھرتے
ہر وقت زیادہ سے زیادہ ورد کی تعلیم دیتے ہیں۔ بے شمار
لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ اس کے ذریعے آوی کے تمام
مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ ڈپریشن کا علاج بھی اسی اسم اعظم
کے ذریعہ کر کے دیکھئے انشاء اللہ بہت اچھے نتائج سامنے
آئیں گے۔

بڑے پیر صاحب حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ

افردگی سے نجات کے لئے آپؒ نے یہ وحیفہ بتایا
ہے سورہ فاتحہ سات مرتبہ، سورہ الم نشرح سات مرتبہ،
سورہ اخلاص سات مرتبہ، درود شریف گیارہ دفعہ پڑھ کر
سر سجدہ میں رکھ کر اللہ تعالیٰ کو ان الفاظ کے ساتھ نہایت
گراگزا کر پکھریں

بیاقاضی الحاجات ویا کافی المهمات ویا دافع

نشت سے اندھیرے کمرے میں فحش جہاں شور، خل اور
سردی گرمی زیادہ نہ ہو۔ اگر مراقبہ سے قبل سو مرتبہ یا حی
یا قیوم اور سو مرتبہ درود شریف کا ورد بھی کر لیا جائے تو زیادہ
بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ یہ عمل 21 روز کیجئے۔

دیگر علاج۔ ڈپریشن کا سبب یہ ہے کہ ذہن کی
سوئی ایک ہی خیال پر اٹک جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ
کسی دوسرے موضوع پر گفتگو شروع کر دی جائے۔ پاکیزہ
نفس لوگوں کی باتوں سے ہی آوی فریش ہو جاتا ہے۔ اس
کے علاوہ تفریح کے لئے کسی ایسی جگہ کا انتخاب کیجئے جہاں
بہتر زیادہ ہو۔ بہتر رنگ بہت سکون پہنچاتا ہے۔ ساحل
سمندر، دریا، جھیل یا تالاب کے کنارے جا کر بیٹھئے۔ دیر
تک مناظر فطرت کو دیکھئے ان پر غور کیجئے۔ پانی کے قریب
جانے سے جسم مثالی کی کلیف لہریں ختم ہو جاتی ہیں۔ اس
لئے کبھی کبھار ساحل سمندر، دریا یا جھیل کے کنارے پیر
کے لئے ضرور جائیں۔

☆☆☆

کے مغز لیں۔ تمام ادویات سے ڈگنی معری لیں۔ بجرے
کے مغز کوگی میں اچھی طرح بھونیں۔ پھر آٹا بھونیں۔ پھر
تمام ادویات کو ملا کر گھی میں بھون لیں پھر چینی کی چاشنی تیار
کر کے سب کو اس میں ملا دیں۔ اب اس آمیزے کو تھلی
میں پیچھا کر مٹی کی مانند بنالیں۔ یہ دو روزانہ ایک تولہ ایک
گلاس دودھ کے ساتھ کھالیا کریں۔ ایک ہفتہ میں حیرت
انگیز اثر ہوگا۔ اس کے علاوہ زبردست مقوی دماغ ہے حافظہ
بڑھاتا ہے۔ اعصابی کمزوری دور ہونے سے ڈپریشن جیسے
موذی مرض کو دور کرنے میں مفید پایا گیا ہے۔

صراقبہ تھرا اپنی ڈپریشن کا بہترین ذریعہ ہے۔
بے شمار مریض اس طریقہ علاج سے استفادہ کر چکے ہیں۔
ڈپریشن کی تمام اقسام میں مراقبہ سرلیج الازہر ہے۔ مراقبہ کا
طریقہ یہ ہے۔ یہ تصور کیجئے کہ میں آسمان کے نیچے ہوں اور
آسمان سے نیلی روشنی اتر کر میرے دماغ میں اتار ہو رہی ہے
اور پورے جسم میں سے گزر کر پیردوں کے ذریعے زمین میں
اترتے ہو رہی ہے۔ مراقبہ سے پہلے وضو کریں اور آرام وہ

روحانی نماز

نماز جسمانی صحت، دل، جگر، گردے
کھلیا اور بلڈ پریشر سے لاحق ہونے والے امراض
معدہ میں السرور وغیرہ کا مؤثر علاج ہے۔

روحانی اسرار

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی

کی مشہور زمانہ کتاب

روحانی نماز کا عوامی ایڈیشن

﴿ہدیہ صرف = 271 روپے﴾

اپنے قریبی بکسٹال سے طلب فرمائیں
مکتبہ روحانی ڈائجسٹ، 1/7 D-1 ناظم آباد۔ کراچی

پڑھیں۔

حضرت علی احمد صابر کلیری

اگر کوئی شخص ڈپریشن میں گرفتار ہو اور وسوسوں اور شک بھرت سے پریشان کریں تو مندرجہ ذیل کلمات تعویذ ناکر بارز پڑھنا چاہئیں۔

اعوذ بکلمات اللہ التامات من شر کل شیطان

وہامة ومن شر کل عین لامة

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی

سورہ فاتحہ اس طرح پڑھیں کہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کی ہم کو الحمد للہ کے لام سے ملائیے۔ پختے کے دن سے فجر کی سنت اور فرض کے درمیان میں شروع کریں ستر 70 بار اور دوسرے دن اسی وقت ساتھ 60 بار اور تیسرے دن پچاس 50 بار اسی طرح ہر روز دس دس بار کم کرتے جائیں یہاں تک کہ پختے کے دن دس بار پڑھیں اور اپنے لئے دعا کریں۔

مولانا احمد رضا خان بریلوی

یہ عمل سید عالم ﷺ نے ایک صحابی کو رنج و غم اور قرض کے بار کو دور کرنے کے لئے صبح و شام پڑھنے کی تاکید فرمائی تھی اور چند ہی روز میں وہ غم و الم سے آزاد ہو گئے۔ مگر حدیث شریف سے عمل کی تعداد ثابت نہیں۔ حضرت مولانا احمد رضا خان بریلوی کے مطابق صبح طلوع فجر کے بعد نماز سنت سے فارغ ہو کر اسی مقام پر بیٹھے رہیں اول درود تاج 3 بار سبحان اللہ و حمدہ 21 بار پھر فجر کی جماعت تک یہ دعا بے شمار پڑھیں۔

اللهم انی اعوذ بک من الهم والحزن واعوذ بک من العجز والکسل واعوذ بک من الجبن والبخل واعوذ بک من غلبة الدین وقهر الرجال
آخر میں ایک بار درود تاج پڑھیں اور شام کو عصر کی نماز کے بعد اسی جگہ بیٹھے رہیں اور بغیر کام کے اسی طرح اذان مغرب تک اس دعا کو حضور قلب کے ساتھ اپنے غموں اور نکروں کو پیش نظر رکھ کر چشم غم پڑھتے رہیں۔ یہ

عمل 21 دن تک کریں۔

حضرت مولانا شرف علی تھانوی

ہمیشہ خوش رہنے اور غم دور کرنے کے لئے

وما جعلہ اللہ الا بشری ولتطمئن بہ قلوبکم وما

النصر الا من عند اللہ ان اللہ عزیز حکیم 0

(پ 9-ع 15)

رمضان کی ستائیسویں تاریخ کو ایک پرچہ پر لکھ کر انگوٹھی کے تھینے کے نیچے رکھ لیں تو انشاء اللہ ہمیشہ محفوظ اور شادان و فرحان و منصور و مظفر رہیں گے۔

اللہ خیر حافظا و هو ارحم الراحمین 0

(پارہ 3-رکوع 2)

جس کو کسی دشمن کا خوف ہو یا اور کسی طرح کی بلا و مصیبت کا خوف ہو وہ کثرت سے اس آیت کو پڑھا کرے۔ انشاء اللہ دشواری دور ہو جائے گی۔

ابدالِ حق حضور قلندربابا اولیاء

ہر وقت باوجود ہوں۔ کھانوں میں نمک کی مقدار کم کر دیں۔ اس پر بیز کے ساتھ تین وقت ایک ایک چمچہ شہد استعمال کریں۔ مندرجہ ذیل نقش زعفران اور عرق گلاب سے لکھ کر مریض کے گلے میں پناسا دیا جائے پیاز و پیاز پانہ دیا جائے تو لوائی ختم ہو جاتی ہے۔

۵ ۵

کاغذ پر نقش لکھنے سے پہلے دو دفعہ اور تعویذ لکھنے کے بعد ایک مرتبہ

بسم اللہ الواسع جل جلالہ یا بدیع العجائب بالخیر یا بدیع 0

پڑھ کر دم کیا جائے اور دم کرتے وقت یہ تصور کیا جائے کہ تعویذ لکھنے والا اور مریض دونوں عرش کے نیچے کھڑے ہیں۔

دن بھر میں وضو بغیر وضو کثرت سے یا حتی یا قیوم کا درود کریں۔



کسی نامگنی نہایت پریشانی میں آوی پھنس جائے اور اس سے فوری نکلنے کا راستہ نظر نہ آئے تو اکثر لوگوں کو مایوسی گھیر لیتی ہے جو مزید بلا کر ڈپریشن کا روپ دھار لیتی ہے۔ ایسے میں اگر عاجزی و انکساری کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی جائے اور اپنی پریشانی بارگاہِ خدہ لوندی میں نہایت خشوع و خضوع سے پیش کی جائے تو دل کو زبردست تسکین کا احساس ہوتا ہے اور دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

دعا اللہ تعالیٰ سے تلقین نام کر کے مریض کو دے دے

گذشتہ دنوں ہمارے عزیز کے ساتھ ایک افسوسناک حادثہ پیش آیا۔ دراصل ہوا یوں کہ جب انہوں نے کافی عرصے کے بعد پانی کے ٹینک کی صفائی کے لئے ٹینک کھولا تو اندر اندر حیرت انگیز روشنی کے لئے انہوں نے موم ہتی کا انتظام کیا کہ اچانک ٹینک کے اندر گیس کی وجہ سے آگ بھڑک اٹھی ان کا تقریباً پورا جسم جھلس گیا۔ فوری طور پر انہیں ہسپتال پہنچایا گیا اور I.C.U میں رکھا گیا۔ ڈاکٹرز کے مطابق مریض کی حالت بہت نازک تھی۔ جان چھنے کے امکانات بہت کم تھے۔ مریض کے گھر والے سخت پریشان اور غمزہ تھے۔ وہ اپنے والدین کا اکلوتا بیٹا اور بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا۔ اس کے والدین نے اللہ کے حضور نہایت گڑ گڑا کر دعائیں کیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنا فضل فرمایا اور مریض کچھ دن ہسپتال میں رہ کر صحت یاب ہو گیا۔ والدین بہت خوش تھے کہ اللہ تعالیٰ نے ان کی دعائیں سن لیں انہوں نے شکرانے کے طور پر اپنے گھر میں گلے میلاد مستعد کی۔ ایک خاتون کا بیٹا گھر والوں سے ناراض ہو کر گھر چھوڑ کر چلا گیا۔ مال باپ سے اگر ان کی اولاد کسی وجہ سے بھی دور ہو جائے تو ان کے دن کا چین اور رات کی نیند اڑ جاتی ہے۔ اس دکھ کو وہی والدین محسوس کر سکتے ہیں جن سے ان کی اولاد جدا ہو جائے۔ اس لڑکے کے والدین نے

مشعل رحیم

اللہ سے بہت دعائیں مانگیں۔ مزارات پر بھی گئے۔ اللہ کے دوست لولیاہ کرام کے توسط سے بھی دعائیں کیں۔ ختمیں بھی مانگیں۔ خدا کا کرنا ایسا ہو کہ ان کا بیٹا کچھ دنوں بعد خود ہی گھر واپس آ گیا اور اپنے والدین سے معافی بھی چاہی۔ ایک شادی شدہ جوڑا شادی کے پندرہ سال بعد بھی اولاد سے محروم تھا۔ ایلو پیتھک، کیمیا، ہومیو پیتھی ہر طرح کا علاج کرنے کے بعد بھی جب وہ اولاد سے محروم رہے تو کسی نے انہیں روحانی علاج کرانے کا مشورہ دیا چنانچہ دونوں میاں بیوی نے روحانی علاج سے استفادہ کیا جس میں انہیں مخصوص دعاؤں کا درود اور مراقبہ پابندی کے ساتھ کچھ عرصے تک جاری رکھنا تھا۔ اس جوڑے نے جب دوا کے ساتھ ساتھ دعا کا بھی سہارا لیا تو اللہ نے انہیں جلد ہی اولاد کی نعمت سے نواز دیا۔

اگرچہ اپنے ماحول میں رونما ہونے والے ایسے تمام واقعات اور معاملات زندگی پر غور کریں تو معلوم ہو گا کہ ہم میں سے اکثر لوگوں کے بچوں سے ہونے والی حالات اور کام محض غلوں میں دل سے مانگی ہوئی دعاؤں کے طفیل ٹھیک ہو گئے۔ مذہب میں بھی دعا کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ ہر مذہب اور ہر قوم میں کسی نہ کسی مشکل میں دعا کا تصور موجود ہے۔ عیسائیوں میں گرجا، ہندوؤں میں مندر، بدھ مت میں

پکڑا انفرادی اور اجتماعی دعاؤں اور عبادت کے مراکز ہیں۔ پاری یازدشت مذہب سے تعلق رکھنے والے افراد اپنے آتش کدہ میں عبادت اور دعا کرتے ہیں۔ مسلمانوں کا یہ عقیدہ ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر وقت اور ہر جگہ موجود ہے اور خود اللہ تعالیٰ کے لڑکوں کے مطابق اللہ تعالیٰ ہماری شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہیں۔ تاہم دیگر مذاہب کی طرح مسلمانوں میں اجتماعی عبادت اور دعا کا مراسم مساجد و خانہ کعبہ سمیت دیگر مقامات مقدسہ ہیں۔

انسان کو زندہ رہنے کے لئے جن مادی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے ان میں غذا، لباس اور گھر شامل ہیں مگر یہ وسائل انسان کی تمام ضروریات و تقاضوں کا احاطہ نہیں کرتے۔ مادی وسائل کے ساتھ ساتھ بعض غیر مادی ضروریات کی تکمیل ہونا بھی ضروری ہے۔

مثلاً ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ سب لوگ اس سے محبت کریں، اس کا احترام کریں، وہ پُر سکون زندگی گزارے اور کسی ایسی طاقتور ہستی کے ساتھ اس کا رشتہ قائم رہے جو اس کی تمام ضروریات و احتیاج کو پورا کرنے کے ساتھ اسے تمام مصائب سے محفوظ رکھ سکے۔

چنانچہ ہر مذہب میں ایک قادر مطلق، تمام مخلوق سے مبرا اور طاقتور ہستی کا تصور موجود ہے۔ کسی نے اس کا نام بھگوان رکھ دیا اور کسی نے God۔ کوئی اسے بڑوں کے نام سے پکارتا ہے اور کوئی خدا لیا اللہ کے نام سے یاد کرتا ہے۔

ہر مذہب کی الہامی کتابوں میں اللہ سے دعا کا ذکر موجود ہے۔ قرآن مجید میں متعدد مقامات پر دعائیں کی تلقین کی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

ترجمہ :- "اور (اے پیغمبر) جب تم سے میرے بندے میرے بارے میں دریافت کریں تو (کہ دو) میں تو تمہارے پاس ہوں۔ جب کوئی پکارے تو اللہ مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں کو چاہے کہ مجھ کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک راستا پائیں۔" (سورۃ البقرہ آیت 186)

ترجمہ :- "بھلا کون ہے قراری الہا قبول کرتا ہے۔ جب وہ اس سے دعا کرتا ہے اور کون اس کی تکلیف کو دور کرتا ہے اور کون تم کو زمین میں جائیں، تاہم یہ سب کچھ خدا کرتا ہے تو کیا خدا کے ساتھ کوئی اور معبود بھی ہے؟ ہرگز نہیں مگر تم ہیتم کم غور کرتے ہو" (سورۃ النمل آیت 62)

اب سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لڑکھٹا بھی ملاحظہ کیجئے۔

☆..... دعا عبادت کا مغز ہے۔
☆..... جس شخص کو دعا کی توفیق ہو گئی اس کے لئے جنت کے دروازے کھل گئے۔

☆..... دعا مسلمان کا بھتیجا ہے۔ دین کا ستون ہے اور آسمان کا نور ہے۔

قرآنی آیات اور رسول اللہ ﷺ کی احادیث سے ثابت ہے کہ دعائیں عبادت ہے خواہ چھوٹی ہو یا بڑی، دنیاوی حاجت کے لئے ہو یا دینی معاملات کے لئے عبادت کا مقصد یہ ہے کہ اللہ کے سوا ہر چیز کی نفی کر دے ذہنی یکسوئی کے ساتھ اپنے خالق اللہ تعالیٰ سے رملہ قائم کیا جائے۔ دعا ذہن کو ایک نقطہ پر مرکوز کر کے بندے کو یکسو کر دیتی ہے یوں اللہ سے تعلق کا احساس آوی کے رگ و پے میں سرایت کر جاتا ہے۔ ایک جانب اللہ کی خصوصی مدد حاصل ہوتی ہے تو دوسری طرف مسئلہ کی تعمیر کرنے کی صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔ تجربہ ہے کہ ذہنی طور پر یکسو آوی زندگی کی مشکلات سے نکلنے میں زیادہ بھر فیصلہ کر سکتا ہے۔ دعا کو عبادت کا مغز ہی لئے فرمایا گیا ہے کہ دعا کرنے والا بندہ اپنی ذات کی کھلی کر دیتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو تمام مخلوق کا حاجت روا سمجھ کر اللہ سے رجوع کرتا ہے جس کے نتیجے میں بندے کا اللہ تعالیٰ سے براہ راست تعلق قائم ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ بندوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ مجھ کو پکارو میں تمہاری درخواست قبول

مغربی ممالک میں عام لوگوں کے علاوہ ڈاکٹر حضرات بھی دعاؤں کے مثبت اثرات کو تسلیم کرتے ہیں۔ ہفت روزہ ٹائم کے مطابق اب امریکی ڈاکٹرز اس بات کا برملا اعتراف کرتے ہیں کہ بے شک علاج معالجہ میں انسانی خون کے تلیوں اور پیپیدہ نیشوں کا عمل دخل ہے لیکن شفا یابی میں دعا کے معجزانہ اثرات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ 1995ء میں Dart Mouth-Hitchcock کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی ایک تحقیق سے یہ ثابت ہوا کہ ہڈی سر جری کے 232 مرضیوں میں سے پھس نے دعاؤں اور روحانی علاج معالجے سے بھی استفادہ کیا۔ صحت یابی کے بعد انہوں نے بتایا کہ مذہب پر یقین اور دعاؤں سے انہیں بہت سکون ملا۔ جس سے وہ بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور جن مرضیوں نے روحانی علاج معالجہ سے استفادہ کیا ان کی شرح

کروں گا۔ انبیائے کرام کے حالات زندگی کا مطالعہ کریں تو تمام انبیائے کرام کی زندگی میں بھی اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنے اور اپنی قوم کے حق میں دعا کرنے کے واقعات ملتے ہیں۔

حضرت نوح کے حالات زندگی کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ انہوں نے اپنی قوم کو امنام پرستی اور غیر اللہ کی پرستش سے روکا اور انہیں ایک اللہ پر ایمان لانے کی دعوت دی۔ سڑ سے نو سو سال کی حکیم دعوت و تبلیغ کے نتیجے میں بہت کم لوگ ایمان لائے قوم کی اکثریت نے اپنی سرکشی جاری رکھی تب حضرت نوح نے اللہ کی بارگاہ میں انہیں سزا دینے کی دعا کی۔

اللہ تعالیٰ نے حضرت نوح کی دعا قبول فرمائی اور حضرت نوح کو ہدایت فرمائی کہ وہ ایک کشتی تیار کریں تاکہ اسباب ظاہری کے اعتبار سے وہ اور ایمان لانے والے

اموات %30 زندہ تھی۔ بلڈ پریشر 30 پر شروع کرنے سے پہلے ان مریضوں کا معائنہ کیا گیا اور چھ ماہ تک ان مریضوں کے لئے خاص دعائیں اجتماعات منعقد کرائے گئے۔ پھر مزید چھ ماہ تک خصوصی اجتماعی دعاؤں کے پروگرام کرنے کے بعد جب ان مریضوں کا معائنہ کیا گیا تو ان مریضوں کی تکلیف میں حیرت انگیز طور پر کمی نوٹ کی گئی۔ ایک مریضہ کے کھنکھانے کے مطابق اجتماعی دعاؤں میں شرکت سے قبل اس کے 49 بوز اس مرض میں مبتلا تھے۔ چار ماہ کے بعد صرف 8 بوزوں میں تکلیف صحتی اور پھر چھ ماہ کے بعد اس کو کوئی تکلیف نہیں تھی۔ ایک اسرائیلی کینی ای۔ میل سرورس کے ذریعے براہ راست لوگوں کی درخواستیں وصول کرتی ہے اور بروڈھلم میں دیپلوگر یہ کے سامنے ان کے لئے دعائیں مانگی جاتی ہیں۔

مومنین عذاب سے محفوظ رہیں۔ چنانچہ اللہ کے حکم کی تعمیل میں حضرت نوح نے ایک کشتی تیار کی جس کے بارے میں بتایا جاتا ہے کہ کئی منزلہ تھی اللہ تعالیٰ نے وعدے کے مطابق قوم نوح کے منکرین کو بار بار دہاں کے عظیم طوفان میں غرق کر دیا جو مسلسل چالیس دن تک رہا۔

حضرت صالح کی دعوت و تبلیغ کی تفصیل سے پتہ چلتا ہے کہ ان کی قوم آل ثمود کے سرداروں نے اپنی محدود عقل و فہم کے مطابق مطالبہ کیا کہ سامنے پہاڑ میں سے ایک ایسی اونٹنی ظاہر ہو جو اس وقت چڑھے اور دووہ بھی دے۔ حضرت صالح نے بارگاہ الہی میں دعا فرمائی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب بندے کی التجا قبول فرمائی اور پہاڑ میں ایک ٹھوس چٹان پھٹ گئی جس میں سے ایک نہایت عظیم الجثہ اونٹنی برآمد ہوئی۔ اونٹنی نے ظاہر ہوتے ہی ایک بچہ کو جنم دیا۔ حق و صداقت کی یہ واضح نشانی کچھ کرکچھ لوگ حضرت

صالح پر ایمان لے آئے مگر بہت سے لوگوں نے جہالت کی تارکیوں کو ہدایت کے نور پر ترجیح دی۔

غرضیکہ انبیاء کرام اپنی تمام چھوٹی بڑی حاجات کے لئے بھی اللہ ہی سے رجوع کرتے تھے۔ مثلاً حضرت ابراہیم کی بارگاہِ خداوندی میں دعا قبول ہوئی اور حضرت ہاجرہ سے حضرت اسماعیلؑ تولد ہوئے۔

بیت اللہ کی تعمیر کے وقت حضرت ابراہیم اور حضرت اسماعیلؑ کی دعاؤں اور مناجات کا تذکرہ قرآن میں ملتا ہے۔ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بعثت اور اپنی آل میں آپ ﷺ کی ولادت کی دعائی موقع پر کی گئی تھی۔

سورۃ اعراف میں حضرت آدمؑ اور حضرت حوا کا تذکرہ ملتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں جنت میں ایک درخت کے قریب جانے سے منع فرمایا۔ مگر شیطان کے بہکاوے میں آکر ان سے غلطی سرزد ہو گئی اور انہوں نے درخت کا پھل کھالیا۔ جیسے ہی انہیں اللہ کی نافرمانی کا احساس ہوا انہوں نے فوراً اللہ سے معافی مانگی اور اپنے حق میں رحم کی درخواست اس طرح کی "پروردگار! ہم نے اپنے ہاتھوں اپنا نقصان کیا۔ اگر تو نے ہمارا قصور نہ مٹا دیا تو ہمارے لیے بربادی کے سوا کچھ نہیں" اللہ تعالیٰ کو ان کی بجز واکساری پسند آئی۔ اسی طرح حضرت یونسؑ کے واقعہ سے بھی پتہ چلتا ہے کہ انہوں نے اپنی قوم کی گمراہی، سرکشی اور نافرمانی سے تنگ آکر عذاب الہی کی درخواست کی اور اپنی قوم کو بتایا کہ اگر وہ نافرمانی سے باز نہ آئے تو 40 دن کے بعد عذاب الہی انہیں آگھیرے گا۔ جب عذاب کے آثار شروع ہوئے تو نینو کے حکمران نے اپنے ساتھیوں کے ہمراہ بارگاہِ الہی میں قصور کی معافی مانگی اور عذاب ختم ہو گیا مگر حضرت یونسؑ دہی اٹھی کا انتظار کئے بغیر وہاں سے چلے آئے۔ فرات کے کنارے پہنچ کر آپ ایک مسافر بردار شخص میں سوار ہو گئے۔ مگر ابھی وہ تھوڑی ہی دور پہنچے تھے کہ کشتی کو طوفان نے آگھیرا۔ جہاز کے ناخانے مسافروں سے کہا کہ جب بھی کوئی ہماکا ہوا غلام جہاز میں موجود ہوتا ہے تو جہاز اس قسم

کے طوفان میں جتنا ہوجاتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس وقت جہاز میں جو بھی ہماکا ہوا غلام موجود ہے وہ خود کو ظاہر کر دے تاکہ اس کو رسیوں سے باندھ کر دریا میں ڈال دیا جائے۔

چنانچہ حضرت یونسؑ کو دریا میں ڈال دیا گیا وہ خود دریا میں کود گئے۔ اسی وقت ایک بڑی مچھلی نے انہیں نگل لیا۔ مچھلی کے پیٹ میں حضرت یونسؑ اللہ تعالیٰ سے دعا کو ہوئے اور اپنی ندامت کا اظہار کیا اللہ تعالیٰ نے ان کی درد پھری دعا کو قبول فرمایا اور مچھلی نے انہیں اللہ کے حکم سے دریا کے کنارے پر اُگل دیا۔

ان واقعات سے پتہ چلتا ہے کہ دعا انبیاء کی سنت بھی ہے کوئی بھی شخص جب تمام تریکوں اور پورے بجز واکسار کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو تجربہ یہ ہے کہ دعا قبول ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس ہم میں سے اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ بہت گناہ گار ہیں اگر وہ اللہ سے دعا کریں گے بھی تو اللہ تعالیٰ ان کے گناہوں کے سبب دعا قبول نہیں فرمائے گا۔ یہ خیال درست ہے یا غلط اس پر تبصرہ کرنے سے قبل آئیے ہم تاریخ کے ان واقعات پر نظر ڈالتے ہیں جن میں ایسے افراد کا تذکرہ ملتا ہے جو تکبر اور غرور میں خدا نیکھے۔ نمرود اور شدار کا شمار بھی ایسے ہی لوگوں میں ہوتا ہے۔

ایک روز شدار لو گھر سے نکلا معمولی سے کپڑے پہنے اور پہاڑوں میں ایک غار میں جا کر بیٹھ گیا۔ وہاں اس نے اللہ سے دعا کی کہ اللہ میاں میں چاہتا ہوں کہ میری موت اس طرح آئے جس طرح میں چاہتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے کہا، ٹھیک ہے تم کسی طرح مرنا چاہتے ہو۔ اس نے گمان میں لینا ہوا ہوں، نہ میں بیٹھا ہوا ہوں، نہ میں کھڑا ہوں، نہ میں چل رہا ہوں، نہ میں کھانا کھاتا ہوں، نہ میں پانی پیتا ہوں، نہ میں گھر کے اندر ہوں، نہ میں گھر کے باہر ہوں، نہ میں چھت کے نیچے ہوں، نہ میں آسمان کے نیچے ہوں، نہ میں سواری پر ہوں، نہ میں پیدل ہوں۔ مقصد یہ ہے کہ اس نے زندگی کی جتنی بھی حرکات و سکنات تھیں وہ گنوا دیں پھر اللہ تعالیٰ نے

کما ٹھیک ہے جس طرح سے تم چاہتے ہو اسی طرح سے تمہیں موت آجائے گی وہ خوش ہو گیا کہ اب مجھے مرنا تو ہے نہیں کیونکہ اللہ نے میری دعا قبول کر لی ہے اور جب مجھے مرنا ہی نہیں تو کیوں نہ میں خدا بن جاؤں۔ لہذا اس نے خدا کی دعا کوئی کر دیا اور اعلان کیا کہ وہ ایک جنت مانے گا جہاں وہ ان لوگوں کو رکھے گا جو اس کو خدا مانیں گے۔

قصہ مختصر یہ کہ جب جنت تیار ہو گئی اور اس کے انجینئروں نے کہا کہ جناب آپ کی جنت ہم نے تیار کر دی ہے، آپ ملاحظہ فرمائیں وہ گھوڑے پر سوار ہو کر جنت دیکھنے پہنچا۔ جب گھوڑے کے اگلے دو تیر جنت کے دروازے سے

تم خدا ہو تو بارش برساؤ۔ نمرود بہت پریشان ہوا کہ خدا ہونے کا دعویٰ تو کر دیا ہے۔ اس کا حکم کیسے رہے، اگر بارش نہ ہوئی تو سب پول کھل جائے گا۔ اسی پریشانی اور فکر مندی میں تھا کہ شیطان وہاں آیا۔ اس نے نمرود سے کہا کہ پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تم اپنی مخلوق سے کہ دو کہ آج رات بارش ہو جائے گی۔ وہ ہوا خوش ہوا۔ اس نے اعلان کر دیا کہ رات کو بارش ہو گی، تم لوگ جا کر آرام سے سو جاؤ۔ اب شیطان نے اپنے تمام شلو گھڑوں کو اکٹھا کیا اور ان سے کہا تم سب ہوا میں کھڑے ہو کر پیشاب کرو۔ جب لاکھوں شیطان جنت کے ایک ساتھ پیشاب کرنا

اندرو داخل ہوئے تو گھوڑا اڑیل ہو گیا۔ اب صورت حال یہ تھی کہ شدار نہ دروازے کے اندر تھانہ باہر دروازے کی چوکھٹ اس کے سر کے سینے پر تھی۔ نہ چھت تھی نہ آسمان۔ اس نے بہت زور لگایا لیکن گھوڑا اس سے مس نہ ہوا۔ جب اس کی نگام پلڑا کر اس کو کھینچا جانے لگا تو وہ اٹھی

تا کہیں اٹھا کر مچھلی دو تانگوں پر کھڑا ہو گیا۔ اب شدار گھبرا گیا کہ کہیں وہ نیچے نہ کر جائے اگر وہ نیچے گر گیا تو کھینکنے والے کیا کہیں گے۔ اس نے اسی حالت میں گھوڑے سے اترنے کی کوشش کی اس کے غلام نے اس کو اترنے میں مدد دینے کے لئے اپنا ہاتھ آگے بڑھایا، اب شدار کا ایک پاؤں غلام کے ہاتھ پر تھا اور دوسرا رکاب میں تھا میں اسی لمحے اللہ تعالیٰ نے ملک الموت کو حکم دیا کہ اس کی جان نکال لے۔ شدار کی طرح ایک بادشاہ نمرود نے بھی خدا کی دعا دعویٰ کیا تھا۔ کہتے ہیں اس کے دور میں بارش بند ہو گئی، زمین پر قحط پڑ گیا، تو اس کی رعایا جس کو وہ اپنی مخلوق کہتا تھا اس کے محل کے باہر جمع ہو گئی اور اس سے مطالبہ کیا کہ اگر

نام میگزین کے زیر اہتمام ایک سروے کیا گیا جس کے مطابق 82% امریکی اپنی دعاؤں سے شکیاب ہونے پر یقین رکھتے ہیں۔ 77% افراد اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ شیدہ ہمارے بارش ہونے میں خدا سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ 64% افراد کو مطابق سریش کی درخواست پر سریش کے ساتھ اس کے ڈاکٹر کو بلو اور نقشن پھیلا ہوا تھا۔ نوزدیک کے سروے کے مطابق 87% افراد کا خیال ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کی دعاؤں کو سنتا ہے۔ 82% افراد اپنے خاندان کی صحت و تندرستی اور ملازمتوں کے لئے دعا مانگتے ہیں۔ 75% افراد اپنی ذاتی زندگی کو دور کرنے کی دعا مانگتے ہیں۔

سے درختوں کے پتے جل گئے، گھاس ٹراب ہو گئی، یعنی جو تھوڑی بہت ہریالی موجود تھی وہ بھی ختم ہو گئی۔ رعایا غصہ میں بادشاہ کے محل پر چڑھ دوڑی کہ نکالو اس بھونڈے خدا کو، ہم اسے مار کر ہی دم لیں گے۔ نمرود گھبرا گیا اور محل کے چور دروازے سے نکل کر بھاگا۔ جنگل، پہاڑوں میں تھک گیا اور اللہ سے رو کر دعا کی۔ یا اللہ تجھے تو یہ ہے کہ میں خدا نہیں ہوں، سچا اور اصلی خدا تو تو ہی ہے، میں نے تو نبی ایک ڈھونگ رچایا ہوا ہے۔ یا اللہ تو میری لاج رکھ لے۔ تو عظیم و خیر ہے اور جانتا ہے کہ میں بارش نہیں برس سکتا۔ اے اللہ! اگر تو نے بارش نہیں برسا تو میری مخلوق بھوک پیاس سے میرے گناہوں کی وجہ سے مر جائے گی۔ نمرود کی آواز ماری

کہتے ہیں کہ ایک بزرگ کے پاس ایک عالم صاحب آئے اور کہا کہ جناب میں دعا کرتا ہوں مگر وہ قبول نہیں ہوتی۔ بزرگ نے کہا اس میں تسلی ہی کوئی کوتاہی ہوگی۔ ان صاحب نے جواب دیا نہیں جناب میں تو اپنے طور پر پوری کوشش کرتا ہوں۔ بزرگ نے کہا ٹھیک ہے میں تمہیں اس کی وجہ بتاتا ہوں مگر پہلے آپ مجھے ایک بوتل شراب لادیں۔ ان صاحب نے بس وہ پیش کر کے کام لیا مگر بزرگ نے کہا اگر یہ کام نہیں کیا تو دعا کی قبولیت کا نسخہ نہیں بنیں گا۔ چار دن چار دن صاحب شراب لینے گئے۔ جب اسے پچھرا لارہے تھے تو کسی نے دیکھ لیا۔ بڑی مہموز شخصیت سمجھے جاتے تھے۔ حرکت دیکھی تو لوگ ان کو پانے کے لئے ان کے پیچھے لگ گئے۔ وہ صاحب چتے چتے ایک مسجد میں پہنچے اور گڑگڑا کر اللہ سے دعا کی کہ ”یا اللہ میری عزت رکھ لے تو جانتا ہے میں بے قصور ہوں۔“ وہ صاحب کافی دیر تک گریہ و زاری کے بعد جب باہر نکلے تو لوگوں نے کوئی خاص خوش نہیں لیا۔ نہ کوئی مارنے کو دوڑا نہ کسی نے لعنت و ملامت کی۔ وہ صاحب ان بزرگ کے پاس پہنچے اور کہا جناب آپ نے مجھے کہیں کا نہ چھوڑا۔ بزرگ نے مارا ہاتھ سننے کے بعد کہا آپ لوگوں کی کالیاں اور چتر کھاتے ہوئے ہمارے اور جب اللہ سے عزت ملنے کی دعا کی تو اللہ نے سب کے دل پھیر دیے۔ آپ خود دیکھئے اللہ نے تو آپ کی دعا قبول کر لی۔ یہی مجھ و عاجزی، یکسوئی اور گڑگڑا ہر دعائیں شامل کر لیجئے اللہ ہر دعا قبول کرے گا۔

دعا کا طریقہ

بزرگان وین کے مطابق دعا مانگنے کا تجرب عمل یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے پرسکون نشست میں بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے چند منٹ تک یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے سامنے ہے اور آپ کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کی موجودگی کا تصور غالب رہے تو ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے دل پر درجہ درجہ لوگوں کے لئے دعا مانگتے ہیں اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن بہن بھائیوں کے لئے دعا کریں۔ اس طرز عمل سے دعا مانگنے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ اجتماعی ذہن یا طرز فکر دراصل انبیاء کی اور اللہ کی طرف منظر ہے۔ دعا میں عبادت معمولی عمل ہے جو خدا سے ملتا ہے۔

اور دعا سے اللہ تعالیٰ نے ہمارے ہر سادہ۔ ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ غفار بھی ہے اللہ تعالیٰ رحمن بھی ہے۔ رحیم بھی ہے کہ ہم بھی ہے حتیٰ کہ ستارا العیوب بھی ہے اور اپنی مخلوق سے ستر مائیں سے بڑھ کر محبت کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنی صفت صمدیت کے تحت تمام مخلوق اور تمام وسائل سے بے نیاز ہے یہی وجہ ہے کہ کوئی اللہ تعالیٰ کو خالق حقیقی مانے یا نہ مانے کوئی شرک ہو یا کافر۔ طہ ہو یا مسلمان سب کو اللہ تعالیٰ نے ہر قسم کے وسائل اور نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان سب باتوں کی طرف توجہ دلانے کا مقصد یہ ہے کہ یقیناً اللہ تعالیٰ کی محبت اور رحمت ہمارے گناہوں سے زیادہ عظیم ہے۔ جس فرد میں اس بات کا یقین پیدا ہو جائے اور وہ اپنے گناہوں پر نادم بھی ہو تو وہ خواہ کسی بھی مسلک سے تعلق رکھتا ہو، کسی بھی مذہب کا پیروکار ہو اس کی دعا اگر اللہ تعالیٰ چاہیں تو اپنی خاص رحمت سے اپنی بارگاہ میں مقبول فرمائیے ہیں۔

قارئین کرام! جب اللہ مخلوق کو غلام بنا کر رکھنے والے جھوٹے خداؤں کی دعا قبول فرما سکتا ہے تو یہ تصور کس طرح درست ہو سکتا ہے کہ اللہ کسی گناہگار شخص کی دعا قبول نہیں فرماتا۔ آپ اپنے عزیز و اقارب اور دوست احباب سے گفتگو کریں اور ان سے دریافت کریں کہ بالکل ایسا تسلی سے سوچ کر بتائیں کہ جب سے انہوں نے ہوش سنبھالا ہے اور وہ ہاشور ہوئے ہیں اس وقت سے لے کر اب تک ان سے کتنی غلطیاں اور کتنے گناہ سرزد ہوئے یقیناً آپ کو ان میں سے کوئی ایک فرد بھی ایسا نہیں ملے گا جو اس بات کا دعویٰ کرے کہ مجھ سے تمام زندگی میں کوئی معمولی سا گناہ بھی سرزد نہیں ہوا ہے۔ دنیا کا کوئی فرد ایسا نہیں ہے جو ہر قسم کی غلطیوں، خامیوں اور گناہوں سے مبرا ہو۔ مخلوق کا وصف اور نشانی یہی ہے کہ مخلوق بے عیب نہیں جب کہ ہمارا خالق ہمارا اللہ تمام نیکیوں سے پاک ہے۔

مگس پانی

مگس پانی کم سرمائے سے شروع ہونے والا کاروبار ہے جس میں چھوٹے شہروں اور دیہاتوں کی گھریلو خواتین، طالب علم اور دیگر افراد بھی شریک ہو کر شہد کی زیادہ پیداوار حاصل کر کے اپنی آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔



سے خاصا منافع کمالیتے ہیں۔

شہد انسانی زندگی کے آغاز سے ہی استعمال میں ہے اور پچھنی کی دریافت سے قبل انسان اپنی مصلحت کی تمام ضرورت شہد سے ہی پوری کرتا تھا۔ جب اس کے فوائد معلوم ہوئے تو اس کی طلب بڑھ گئی اور قدرتی طریقوں سے شہد حاصل کرنے کے علاوہ دوسرے جانوروں کی طرح شہد کی کھیاں پال کر شہد حاصل کیا جانے لگا۔ اس سے شہد کی پیداوار میں خاطر خواہ اضافہ ہوا۔ تاہم شہد کی مجموعی پیداوار کا درست اندازہ لگانا اس لئے دشوار ہے کیونکہ اس کی کافی مقدار مارکیٹ میں نہیں پختی۔

دفعہ طلعت

شہد کے استعمالات:- ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں سالانہ 25 ہزار ٹن شہد تجارتی طور پر دھری کی اشیاء بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پندرہ سے تیس سو ٹن شہد مٹھائیاں بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کارن فلیکس اور اسی قسم کی دوسری اشیاء میں سالانہ ڈھائی سو ٹن شہد استعمال ہوتا ہے۔ دو سو ٹن سے زائد شہد خشک

کسی شاعر نے پروانے کی ہمدردی میں کیا خوب شعر کہا ہے کہ۔ مگس کو باغ میں جانے نہ دیا کہ باغ خون پروانے کا ہوگا مگس یعنی شہد کی کھیاں باغ میں جا کر پھولوں کا رس جمع کرے گی اور شہد تیار کرے گی۔ شہد کے ساتھ موم بھی ملے گا۔ موم سے پھر شمع بنائی جائے گی اور جب شمع جلے گی تو پروانے اس کے گرد پروانے پچھرا لگائے گا اور نمل کر اپنی جان دے دے گا۔ اگر شاعر صاحب شہد اور اس کی تجارت سے حاصل ہونے والے گونا گوں فوائد سے آگاہ ہوتے تو پروانے سے اس قدر ہرگز ہمدردی کا اظہار نہ کرتے۔

مگس پانی یا شہد کی کھیاں پانا ایسا کام ہے جس میں کھیاں پالنے والے کو کم محنت کرنی پڑتی ہے، اصل کام یعنی شہد بنانے کا کام کھیاں کرتی ہیں۔ پالنے والے کو صرف انتظامات اور دیکھ بھال کے کام کرنے ہوتے ہیں، یعنی جو لوگ کھیاں پال کر شہد حاصل کرتے ہیں وہ کھیموں کی محنت

میوں اور پھلوں کے رس کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔ صرف امریکہ میں 5 سے 10 ٹن شدہ مارلیڈہ جیلی اور جام وغیرہ تیار کرنے کے کام آتا ہے اور تقریباً دس ٹن سے زائد شدہ دودھ میں ملا کر پیا جاتا ہے دنیا بھر میں دو سو ٹن سے زائد شدہ صرف کھانسی کی مختلف دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے دیگر ادویات میں استعمال ہونے والے شدہ کی مقدار اس کے علاوہ ہے۔

پاکستان میں آزلو کشمیر، سوات، دیر، ہزارہ اور مری کے پہاڑی علاقوں میں لوگ مکائوں کی چھتوں، دیواروں اور درختوں کے کھوکھلے تنوں میں شدہ کی کھیاں پالتے ہیں جو نہایت پرانا طریقہ ہے۔ سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں پڑھے لکھے لوگ جدید طریقوں سے شدہ کی مکھیوں کی پرورش کر کے شدہ پیدا کر رہے ہیں اور بڑے پیمانے پر فروخت کر کے منافع کماتے ہیں۔

یہ کام مشغلہ کے طور پر بھی اپنایا جاسکتا ہے اور چھوٹے شہروں اور دیہاتوں میں تنظیم گھر گھرانوں میں بھی آسانی انجام دے سکتی ہیں۔

پاکستان میں پانی جاننے والی مکھیاں پاکستان میں چار قسم کی شدہ کی کھیاں پائی جاتی ہیں جن کے نام یہ ہیں۔

- 1-خل کبیر یا ڈومنا
- 2-خل صغیر یا چھوٹی مکھی
- 3-خل جبل یا پہاڑی مکھی
- 4-خل مغرب، یورپی یا مغربی مکھی

1-نخل کبیر یا ڈومنا:- یہ مکھی پاکستان میں سطح سمندر سے لے کر گیارہ سو میٹر بلندی تک پائی جاتی ہے۔ خل جبل اور خل صغیر کے مقابلے میں زیادہ مٹتی ہوتی ہے اور زیادہ شدہ جمع کرتی ہے۔ اس مکھی کی 60 ہزار کالونیوں سے ایک لاکھ کلوگرام سے زیادہ شدہ پیدا ہوتا ہے۔

2-نخل صغیر یا چھوٹی مکھی:- شدہ کی

مکھیوں میں یہ سب سے چھوٹی مکھی ہے اور سطح سمندر سے لے کر چھ سو میٹر بلندی تک پائی جاتی ہے اس مکھی کا شدہ تھنی فوائد کے اعتبار سے بڑی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے اس مکھی کی شدہ کی پیداوار کے لحاظ سے زیادہ اہمیت نہیں ہے۔

3-نخل جبل یا پہاڑی مکھی:- پاکستان کے پہاڑی اور دامن کوہ کے علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ سرخس اور سواتی قسمیں زیادہ مشہور ہیں۔ پہاڑی علاقوں میں ان کی ایک کالونی سے لوسٹا 5 تا 5 گرام شدہ حاصل ہوتا ہے۔ جب کہ دامن کوہ میں شدہ کی سالانہ اوسط پیداوار 8 تا 4 گرام ہے۔

4-نخل مغرب یا یورپی مکھی:- یہ مکھی یورپ، امریکہ، آسٹریلیا اور افریقہ کے ممالک اور چند ایشیائی ملکوں میں بھی ہوتی ہے اس کی اطالوی قسم بہت عام ہے اور شدہ کی پیداوار کے لحاظ سے اسے سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے اس لئے دنیا کے کئی ممالک میں اسے پالا جا رہا ہے۔ امریکہ میں اس کی ایک کالونی سے 253 گرام شدہ سالانہ حاصل کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں فی کالونی 16 سے 55 گرام شدہ حاصل کیا جاتا ہے۔

مگس ہانی کھے آلات اور اوزار شدہ کی کھیاں قدرتی طور پر تو کھر کی دیواروں، درختوں، کھوکھلے تنوں وغیرہ میں چھتے بناتی ہیں۔ لیکن جب ہم اپنے طور پر انہیں پالنا چاہیں تو اس کے لئے خاص قسم کے گھریا گس دان استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ جن آلات اور اوزاروں کی ضرورت ہوتی ہے ذیل میں ان کی تفصیل دی جا رہی ہے۔

1-مگس دان:- یہ لکڑی کا ایک سادہ سا پوکڑہ ہوتا ہے جسے ایک چوکی پر رکھا جاتا ہے اس کی چھت ہموار یا دو طرف ڈھال اور درمیان میں لوچی ہوتی ہے۔ ڈبے کے ایک جانب نیچے ذرا سی زچھری ہوتی ہے جو مکھیوں کی آمدورفت کے لئے دروازے کا کام کرتی ہے نیچے سے لوہے

تک اس کے مختلف بالترتیب پائے والی چوکی، پرورش خانہ، پلائی خانہ، اندرونی ڈھکنا اور چھت ہوتے ہیں یہ گس دان بے ضابطے بنائے جاتے ہیں۔

2-فریم یا چوکھٹا:- یہ عام لکڑی کا فریم ہوتا ہے جس میں بیادی چھت لگاتے ہیں۔ یہ فریم ایک دوسرے کے متوازی پرورش خانے میں اس طرح لٹکائے جاتے ہیں کہ ان کے درمیان کم سے کم ایک سینٹی میٹر کا خلاء رہے تاکہ مکھیوں کی آمدورفت میں رکاوٹ نہ ہو۔

3-بنیادی چھت:- کھیاں قدرتی طور پر موسم کا چھت بناتی ہیں جو کسی درخت دیوار یا چھت سے چسپاں ہوتا ہے جب کہ گس ہانی کے لئے گس دان کے اندر چھت لگائے جاتے ہیں۔ یہ موسم کی ایک پتلی چادر سی ہوتی ہے جس کے دونوں جانب چھت کے خانوں کے نشانات اہمار دیئے جاتے ہیں تاکہ کھیاں آسانی سے ان بیادوں پر اپنے گھر کی دیواریں کھڑی کر سکیں اور خانے بنائیں۔

بیادی چھتوں پر ثبت شدہ نشانوں کی پیمائش ان خانوں کی پیمائش کے مطابق ہوتی ہے جن میں وہ انڈے دیئے جاتے ہیں جن سے صرف کارکن پیدا ہو سکیں البتہ انہیں بیادی چھتوں پر نچلے حصے میں کارکن کھیاں ذرا اکٹھا خانے خود بناتی ہیں جن میں دیئے ہوئے انڈوں سے نر پیدا ہوتے ہیں۔ جن انڈوں سے رانیاں پیدا ہوتی ہیں وہ خاص طور پر تیار کیئے ہوئے بہت بڑے خانوں میں دیئے جاتے ہیں۔ یہ خانے بیادی چھت کے نشانوں پر نہیں بنائے جاتے بلکہ چھت کے نچلے کنارے کے ساتھ خاص طور پر علیحدہ تیار کیئے جاتے ہیں۔ یہ نیچے کو لٹکے ہوئے ہوتے ہیں اور آسانی سے پھانسیا جاسکتے ہیں۔ ہر فریم کے ساتھ علیحدہ علیحدہ چھت بننا ہے جس سے مکھیوں کی دیکھ بھال اور ان کی مدد کی جاسکتی ہے اور کالونیوں کی تعداد بڑھا کر شدہ کی پیداوار میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

4-کوٹین ایکسکلودر:- یہ پلاسٹ کا بنا ہوتا ہے جن میں سوراخ بنے ہوتے ہیں۔ یہ تختہ پرورش خانے اور

پلائی خانوں کے درمیان رکھ دیا جاتا ہے تاکہ ملکہ پرورش خانے سے باہر نہ جاسکے۔ لیکن کارکن کھیاں پلائی خانے میں جا کر شدہ تیار کر سکیں۔ ان سوراخوں میں سے کارکن کھیاں گزر سکتی ہیں۔ لیکن کارکن کھیاں پلائی خانے میں جا کر شدہ تیار کر سکیں۔ ان سوراخوں میں سے کارکن کھیاں گزر سکتی ہیں لیکن ملکہ نہیں گزر سکتی۔

دیگر آلات:- 5-شدہ نکالنے کی مشین، 6-مخاطہ ملکہ، 7-مخاطہ خانہ ملکہ، 8-ملکہ پکڑنے کا آلہ، 9-ملکہ کا قفس، 10-ملکہ کا تعدادنی قفس، 11-قفس برائے معائنہ ملکہ، 12-ملکہ پر نشان لگانے کا آلہ، 13-مصنوعی نسل کشی کا آلہ، 14-مخاطہ لہاس، 15-جالی دار ٹھاب، 16-دستانے، 17-دوسو ٹکی، 18-کھر چنی، 19-نر مکھی پکڑنے کا پھندا، 20-آلہ انخرا، 21-سر پوش تراش لوزار، 22-چھتے چھیلنے کی نر، 23-کھیاں بنانے کا برش، 24-چوبے دان، 25-شیرا دن،

شدہ کی مکھیوں کی خوراک:- شدہ کی کھیاں بیجوں اور پودوں سے خوراک حاصل کرتی ہیں۔ پاکستان میں کچھ پودے اس لحاظ سے بہت اہم ہیں کہ کھیاں بیجوں کے دنوں میں ان سے خوراک کے ساتھ ساتھ فاضل مقدار میں شدہ بھی پیدا کرتی ہیں۔ پودوں سے نیکٹر اور زرغل یا ذیرہ (پولین) کھیاں بطور خوراک حاصل کرتی ہیں۔ ایسے پودے جن سے نیکٹر اور زرغل یا ذیرہ دونوں اچھی مقدار میں حاصل ہو سکیں انہیں مکھیوں کی خوراک کے پودے کہا جاتا ہے۔ ایک کامیاب گس ہانی کے لئے اس بات کا جاننا ضروری ہے کہ کس قسم کے پودے شدہ کی مکھیوں کی توجہ کا مرکز بنتے ہیں۔

پاکستان میں تقریباً چھ سو سے زائد پودے شدہ کی مکھیوں کی خوراک کے لئے موزوں ہیں لیکن شدہ کی پیداوار کا انحصار چند اقسام کی مکھیوں کی خوراک کے لئے موزوں ہے لیکن شدہ کی پیداوار کا انحصار چند اقسام کے پودوں پر ہے جو زیادہ مقدار میں جوہر پیدا کرتے ہیں اور ہمارے یہاں شدہ

کی کھیاں ان سے مانوس بھی ہیں۔ ان پودوں میں سرسوں، توریا، لوسرن، برسیم، ترشواوہ، کپاس، سکت، پھلائی شین، کیا، ہریز، ناریل، گجور، امرود، جامن، بیر، لوکاٹ، آم، سیب اور دوسرے پہاڑی پھل، گاجر، وحشا، شلم اور گو بھی، پیاز، لہسن، شکر قند، کیکر، مار جن، سفید اور بنم وغیرہ۔

بہت بڑے پیمانے پر گس بانی کے لئے گس بان حضرات مختلف پودوں کی فصلوں کے موسم میں کھیلوں کو مختلف علاقوں میں منتقل کرتے رہتے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ شہد پیدا کر سکیں۔

گس بانی کا آغاز:۔ گس بانی کے کام کو کم خرچ پر شروع کرنے کی صورت یہ ہے کہ کسی زمیندار سے کھیاں خرید کر انہیں جدید گس دانوں میں منتقل کر دیں۔ پاکستان زرعی تحقیقاتی کونسل اور صوبائی حکومتوں کے محکمہ جنگلات کے علاوہ "Pakistan Bee Keepers Society" گس بانی کے فروغ کے لئے اور نئے گس بانوں کو معلومات و رہنمائی فراہم کرنے کے لئے کام کر رہے ہیں۔ بعض حضرات تجارتی پیمانے پر اور Bee Keepers Society اپنے ارکان کو بشرف نفع انحصان کی بنیاد پر گس دان کھیاں اور ضروری سامان فراہم کرتی ہے یہ سوسائٹی اپنے ارکان کو ایک ہفتہ کی باقاعدہ تربیت بھی دیتی ہے۔

گس بانی پر آنے والے اخراجات:-

"کالونی" شہد کی کھمی کے چھتے کو کہتے ہیں۔ جدید گس بانی میں ایک گس دان ایک کالونی کہلاتا ہے۔ یعنی دو گس دانوں سے کام شروع کیا جاسکتا ہے۔ گس دان آپ خود تیار کر سکتے ہیں یا وہ بھی سکتے ہیں۔ اگر در آمد شدہ گس دان استعمال کریں گے تو اس کی قیمت زیادہ ہوگی۔ ایک کالونی کے آغاز کے لئے چھ ہزار کھیلوں اور ایک ملکہ کی ضرورت ہوتی ہے جو چند ہزار روپے کی مل جاتی ہے۔ شہد کی کھیلوں کی نشوونما پاکستان میں بھی کی جا رہی ہے اور آسٹریلیا سے بھی در آمد کی جاتی ہیں۔

دیگر ضروری سامان بھی چند ہزار روپے میں مقامی

طور پر مل جاتا ہے۔ شہد نکالنے کی مشین پاکستان ساخت کی لاگت کم ہے اور در آمد شدہ کی لاگت زیادہ ہوتی ہے۔ لہذا اس میں اس مشین کے بغیر بھی کام کیا جاسکتا ہے اور وہ اس طرح کہ جب چھتے میں شہد تیار ہو جائے تو اسے صاف جگہ کسی سارے سے لگا دیا جائے اور کسی جگہ سورج نہ کر دیا جائے اور نیچے رتن رکھ دیا جائے۔ تمام شدہ اس سورج کے راستے رتن میں جمع ہو جائے گا بعد میں اسے کپڑے میں چھان کر بوتل میں بھر کر رکھ لیا جائے۔ گس بانی کے تمام سامان اور شہد کی کھیلوں کی بیرون ملک سے در آمد کسٹم ڈیوٹی اور سیلز ٹیکس سے مستثنیٰ ہے۔ سال میں کم سے کم دو بار شہد نکالا جاسکتا ہے ایسے طریقے سے کام کیا جائے تو تین مرتبہ بھی شہد نکالا جاسکتا ہے ایک فریم میں دو سے تین کلو شہد ہوتا ہے اس طرح ایک گس دان سے 20 سے 30 کلو تک شہد نکل سکتا ہے۔ پہلے سال جو شہد حاصل ہو گا اس کی فروخت سے آپ کی اصل رقم واپس مل جائے گی۔ بعد میں اس کام کو جس قدر بڑھایا جائے گا آپ کا منافع بھی اسی شرح سے بڑھتا رہے گا۔ نئے گس بان حضرات کے لئے زرعی تحقیقاتی کونسل گس بانی پر شائع کردہ کتابوں کا مطالعہ بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

شہد کسی فروخت:- پاکستان میں شہد کی طلب زیادہ ہے اس لئے اس کی فروخت بھی آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ شہد کو بوتلوں میں بند کر کے فروخت کیا جاسکتا ہے۔ بوتلوں میں شہد بھرنے کی مشین بھی آتی ہے اور یہ کام ہاتھ سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ پاکستان میں آج کل دیسی شہد 140 سے 150 روپے فی کلو گرام فروخت ہوتا ہے جب کہ جرمنی اور دیگر ممالک سے در آمد شدہ شہد کی قیمت نسبتاً زیادہ ہے۔ جزل اسٹورز، میڈیکل اسٹورز اور اپنے علاقے کے جاننے والوں میں شہد باسانی فروخت کیا جاسکتا ہے۔ خاص شہد لوگ خود آکر طلب کرتے ہیں۔ گس بانی کے لئے ضروری معلومات حاصل کر کے کام شروع کیا جائے تو زیادہ بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

دراگمی حقیقت



حضرت گل فرات چانچ مکالمہ جو آپ کو بہت کچھ سونپنے پر مجبور کر دے گا

کل شب سچ صاحب (جناب افتخار احمد چیمہ) نے یہ کہانی دوسری بار کہی۔ ٹھیک انہی الفاظ میں، اسی پیرائے میں، اسی لہجے میں..... میں نے سوچا 28 برس میں یہ واقعہ انہوں نے کتنی بار سن لیا ہوگا..... شاید ہزاروں مرتبہ..... جب کوئی داستان اتنی بار دہرائی جائے تو اسلوب میں روانی آجاتی ہے، لفظ گھر جاتے ہیں اور حکایت کا تانا بانا سنور جاتا ہے لیکن سچ صاحب یہ کہانی کہتے ہیں تو یوں لگتا ہے کہ پہلی بار بیان کر رہے ہوں..... اسی سادگی سے، اسی سلاست سے..... وہ خود بھی ایک سادہ سے آدمی ہیں، سچ کی طرح سادہ اور سہل..... سچ کی طرح کڑوے اور کھرے۔

سچ صاحب کو یاد نہیں کہ یہ 1972ء کی بات ہے یا 1973ء کی۔ وہ اس بات کو کچھ زیادہ اہمیت نہیں دیتے تو سچ تو یہ ہے کہ اس کی کوئی اہمیت ہے بھی نہیں۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اخباری مراسلہ لندن ناٹمز میں شائع ہوا تھا اور اس کا عنوان تھا A Leaf From Quran اور اس نثر نے ثابت کرنے کی کوشش کی تھی کہ قرآن مجید اللہ کا جزل کردہ آخری صحیفہ نہیں بلکہ نعوذ باللہ، رسول اللہ ﷺ کے ارشادات ہیں، جو بعد میں ان کے پیروکاروں نے کتاب کی صورت میں مرتب کر دیئے۔ اس "تحقیق" کا جواب کس کو

دینا چاہئے تھا؟ ان میں سے کوئی یہ کارنامہ انجام نہ دے سکا لیکن پھر ایک غیر مسلم نے وضاحت کی۔ لندن ناٹمز کے نام اپنے جوائی مراسلے میں اس نے لکھا "میں عربی زبان و ادب کا ایک طالب علم ہوں۔ میں نے قرآن پڑھا ہے اور حدیث بھی۔ ان دونوں کی زبان میں ہرگز مطابقت اور مشابہت نہیں، پھر یہ کہ قرآن مجید میں ایسی بہت سی چیزیں ہیں، جن سے محمد ﷺ ذاتی طور پر آشنا تھے۔ مثال کے طور پر سب مورخ متفق ہیں کہ محمد ﷺ نے کبھی سمندر کا سفر نہ کیا، پھر یہ کس طرح ممکن ہوا کہ سمندروں کے بارے میں قرآن مجید جو کچھ بیان کرتا ہے، وہ نہ صرف حرف بہ حرف درست ہے بلکہ اس کے بہت سے پہلو اس

عہد میں لگا ہوں سے لو جمل تھے۔ مزید برآں جب محمد ﷺ سے گزرے ہوئے زمانوں کے بارے میں کوئی سوال کیا جاتا تو ان کا جواب بیٹھ درست ہوتا۔ زور اور انجیل سے، اما اوقات جس کی تصدیق کی جاسکتی۔ وہ کبھی تو فوراً ہی جواب دیتے اور کبھی فرشتے کی آمد کا انتظار کرتے۔"

جناب افتخار احمد چیمہ لاہور ہائیکورٹ کے جج ہیں۔ رزق طیب پر شہید امیر اور اساد کی کے علاوہ دو کڑے تیوروں کے حوالے سے پہچانے جاتے ہیں لیکن

1972ء (یا 1973ء) میں وہ صرف افتخار احمد تھے اور یکہرج میں قانون کی تعلیم پارہے تھے۔ لندن نامنر میں دونوں مراسلوں کا مطالعہ کرنے کے بعد انہوں نے اس شخص کا سرخ لگایا، جس نے غیر مسلم ہونے کے باوجود قرآن مجید کے بارے میں مسئلہ خنز مفردنے کی تردید ضروری سمجھی تھی۔ معلوم ہوا کہ مسز نیلر یکہرج یونیورسٹی ہی سے وابستہ ہیں۔ ان کی عمر 82 سال ہے اور وہ شہرہ تاریخ کے استاد ہیں وہ کسی دوسرے ملک میں ہوتے تو کس برس سے ریٹائرمنٹ کی زندگی گزار رہے ہوتے مگر یہ برطانیہ تھا، جہاں استاد اور نج بھی بیکدوش نہیں ہوتے۔ چار مسلمان طالب علموں کے ساتھ افتخار احمد چیمہ اس معلم سے ملنے گئے۔ جیسا کہ انگریزوں کا دستور ہے، گفتگو کا آغاز موسم اور ماحول کے ذکر سے ہوا، پھر مسز نیلر نے نوجوان طلبہ سے پوچھا کہ انہوں نے برطانیہ کو کیسا پایا۔ یہ سوال کرنے کی دیر تھی کہ پانچوں طلبہ نے زبان و بیان کی ساری قوت اس ملک کی ستائش پہ صرف کر دی جہاں ہر شخص کو بے روزگاری الاؤنس ملتا ہے، تعلیم اور علاج مفت ہے، تنخواہ ہفتہ وار دی جاتی ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ملک کے سارے وسائل عام آدمی کے لئے مختص ہیں۔

جب طالب علم کمال جوش و جذبے سے مدعا محمل کر چکے تو زحمے استاد نے سوال کیا "کیا آپ لوگ مزید کچھ کہنا چاہیں گے؟" انہوں نے ایک دوسرے کی طرف دیکھا اور انکار میں سر ہلادیا۔

"میرے بچو، کیا تمہیں معلوم ہے کہ برطانیہ کو فلاحی ریاست بنانے کا خواب کس نے شکل کیا؟" انہیں معلوم تھا یہ لیبر پارٹی کے مسز اسٹی تھے، جنہوں نے 1946ء میں سیاست کی ہتھکڑی پر ایک ناقابل یقین واقعہ رقم کیا تھا۔ شاید انتہائی تاریخ میں پہلی بار ایک فاتح حکمران و مسلم چرچل کی قدامت پسند جماعت کو شکست سے دوچار ہونا پڑا۔ اور یہ اس لئے ممکن ہوا کہ مسز اسٹی نے فلاحی ریاست کا ایک خیرہ کن تصور پیش کیا ہر

بے روزگار کو عظیم، ہر صدار کو دوا، ہر بچے کو تعلیم..... بورگ استاد اپنے طلبہ کی ذہانت اور باخبری سے خوش نظر آیا لیکن ایک چھوٹا سا انکشاف ابھی باقی تھا۔ فلاحی ریاست کا خواب سیاست دان اسٹی نہیں بلکہ تاریخ کے طالب علم نیلر کے زرخیز دماغ کی پیداوار تھا، 1946ء کے انتہائی مہر کے میں مسز نیلر جناب اسٹی کے مشیر تھے۔ لیکن خود نیلر نے جن کی عمر اس وقت 56 برس تھی، یہ حیران کن تصور کہاں سے افند کیا تھا؟ کسی معاصر مغربی مفکر سے؟ کسی دوسرے دانشور سے؟ کسی کتاب سے؟

"میں تاریخ کا طالب علم ہوں" آسانی اور آہستگی سے انہوں نے برطانوی یونیورسٹی کے ایشیائی طلبہ سے کہا "میں نے انسانی تاریخ پر بھی ہے، پڑھائی تھی ہے اور کبھی بھی..... میں نے یہ تصور عمر سے لیا تھا"۔

عمر فاروق اعظم سے..... جنس افتخار احمد چیمہ یہاں پہنچ کر رک جاتے ہیں اور ایسا لگتا ہے کہ ان کا سر پا گزرے وقت کی یاد میں گم ہو رہا ہے۔ وہ جج ہیں اور ایک جج کو یہی ذہن ہے کہ زائد از ضرورت ایک لفظ بھی اس کی زبان سے لوٹ نہ ہو۔

جہاں تک اس سامع کا تعلق ہے، اس نے کہانی سنی تو جو اس باخند سا ہو گیا..... کتنے ہی خیالات تھے جو اس کے ذہن پر ٹوٹ پڑے۔ وہ کون بے خبر ہیں؟ جو یہ سمجھتے ہیں کہ امت مسلمہ اور ہنسی نوع انسان کے لئے اصحاب رسول ﷺ کا فیض ختم ہوا۔ وہ کون بد قسمت ہیں، جو نہیں جانتے کہ ختم الرسلین ﷺ کا اقتدار دائمی ہے اور لبد تک رہے گا۔ پھر گمرے رنج اور شدید مال کے ساتھ میں نے سوچا کہ کوئی جانے اور ایک مسلم معاشرے کے لئے نظم و نسق کے نئے تصورات تراشنے والے جنرل نقوی کو یہ کہانی سناوے مگر کون سناوے؟



حضرت حاجی امداد اللہ ماجر کئی فرماتے ہیں کہ مدینہ منورہ میں مسجد نبوی کے خاص حصہ ریاض الجنۃ میں مراقب تھا۔ مراقب میں مجھ پر منکشف ہوا کہ رسول اللہ ﷺ اپنی قبر اطہر سے تشریف لائے آپ ﷺ کے دست مبارک میں ایک عمامہ تھا۔ اس عمامہ کو نہایت شفقت سے میرے سر پر رکھ دیا اور کچھ فرمائے بغیر واپس تشریف لے گئے۔"

انوار العاشقین میں شیخ توکل شاہ مجددی تحریر کرتے ہیں:

"میں نے ایک مرتبہ خواب میں دیکھا کہ حضرت رسول اللہ ﷺ تشریف لے جا رہے ہیں اور حضرت مولانا محمد قاسم بانو توتی جہاں آپ ﷺ کا پائے مبارک پڑتا وہیں اپنا پاؤں رکھتے ہیں۔ میں بے اختیار بھانکتا ہوں کہ میں حضرت رسول اللہ ﷺ کے پاس پہنچ جاؤں۔"

حضرت مولانا سید حسین احمد مدنی "نے فرمایا کہ "ایک مرتبہ خواب میں دیکھا کہ مسجد نبوی میں چار ڈانوتیٹھا ہوا ہوں اور حضرت رسول اللہ ﷺ میری داہنی جانب سے تشریف لائے ہیں، آپ ﷺ کے دست مبارک میں کوئی کتاب ہے۔ حضرت مولانا رشید احمد گنگوئی بایں

جانب تشریف فرما ہیں۔" ایک اور واقعہ کے متعلق حضرت مولانا مدنی تحریر فرماتے ہیں "مکہ معظمہ سے روانہ ہونے کے بعد چوتھے روز درود ان سڑ میں سے لوٹتے ہوئے خواب میں دیکھا کہ رسول اللہ ﷺ تشریف لائے ہیں۔ میں آپ ﷺ کے قدموں میں گر گیا۔ آپ ﷺ نے اپنے دست مبارک سے میرا سر اٹھا کر فرمایا "کیا مانگتا ہے؟" میں نے عرض کیا کہ جو کتابیں پڑھ چکا ہوں وہ یاد ہو جائیں اور جو نہیں پڑھی ہیں ان کو سمجھنے کی قوت حاصل ہو جائے تو

علمائے دیوبند اور تصوف

تفسیر لکھنوی کی علامہ مولانا صاحب کے سائز تھی تھے ان میں سے چند کے مکتوبات اور تصانیف



آپ ﷺ نے فرمایا "تھ کو دیا۔" (تفسیر حیات حصہ اول) حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت ایک مومن کے لئے اعزاز ہے۔ تصوف میں حضور ﷺ سے قلبی مشاہداتی تعلق میدان کرنے کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ تصوف کی بے شمار تعریفیں کی گئی ہیں اور اس لفظ کے بڑے سے لغوی و اصطلاحی معانی بیان کیے ہیں لیکن ایک معلوم پر کم بے قش سب کا اتفاق ہے کہ تصوف بنیادی طور پر مراقبان باطنی تزکیہ نفس اور تصفیہ باطن کا نام ہے۔ یہ ایک ایسا اتم عمل ہے جس کا مقصد آئینہ قلب کو مصطفیٰ و عکس کرنا ہے تاکہ رنج محبوب حقیقی اپنی تمام تر تہانیوں اور رعنائیوں کے ساتھ اس میں جلوہ گر دکھائی دے۔ اس کا تعلق تعقل سے نہیں، وجدان سے ہے۔ کچھ لوگ جہتس اور خواہش و ایدار محبوب کی تسکین چاہتے ہیں تو کچھ جذبہ فیض رسائی و رہنمائی کے طالب ہوتے ہیں۔

محمد اقبال جیلانی

اکابر علمائے دیوبند میں بعض سلوک کی راہ کے مسافر بھی تھے۔ تشریح کامل کی اہمیت و ضرورت ہر علم سمجھنے کے لئے کسی نہ کسی استاد کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک شخص ڈاکٹر بنانا چاہتا ہے تو محض ایم بی بی ایس کی کتابیں پڑھ لینے سے کوئی ڈاکٹر نہیں بن جاتا بلکہ اسے تجربہ کار فزیشن یا سرجن کی عمرانی میں عملی تجربات کرنے پڑتے ہیں۔ استاد بتاتا ہے کہ یہ کام اس طرح کرنا ہے اور یہ

اس طرح..... کوئی بھی فن یا علم اس وقت تک سیکھا ہی نہیں جاسکتا جب تک کہ کوئی استاد نہ ہو بالکل اسی طرح روحانی علوم کا حصول بھی بجز شیخ کامل کے ممکن نہیں۔ علم باطن کے لئے روحانی استاد کی اہمیت کے بارے میں مولانا اشرف علی تھانویؒ اپنی کتاب التکشف کے صفحہ 68 پر تحریر کرتے ہیں "امراض باطن کے علاج کے لئے ایسے مرشد کی ضرورت ہے جو خود بھی متقی اور صالح ہو اور دوسروں کی (روحانی) تکمیل بھی کر سکتا ہو۔ کیونکہ اگر بد عقیدہ و بد عمل ہے تو اولاً اس پر یہ اطمینان نہیں کہ خیر خواہی سے تعلیم کرے گا بلکہ غالب تو یہ ہے کہ عقیدہ میں اپنے جیسا (فاسق) بنانے کی کوشش کرے گا اور عمل میں اس کو اس لئے نصیحت نہ کر سکے گا کہ خود اس کا عامل نہیں۔ اسی طرح اگر متقی و صالح تو ہو مگر تربیت باطنی کا طریقہ نہ جانتا ہو تو بھی طالب کی ضرورت رفع نہیں کر سکتا۔"

راہ سلوک میں تصور شیخ کی بہت اہمیت ہے۔ اس طرح طالب اور روحانی استاد کے درمیان ذہنی ربط پیدا ہو جاتا ہے اور روحانی علوم کی منتقلی ممکن ہوتی ہے۔ تصور شیخ کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور تجربہ یہ ہے کہ ذہنی یکسوئی کے ساتھ کوئی بھی کام کیا جائے اس کے بہت اچھے نتائج سامنے آتے ہیں خصوصاً روحانی علوم کا حصول تو بجز یکسوئی کے ممکن ہی نہیں۔ بعض علمائے دیوبند بھی تصوف کے اس زبردست طریقہ عمل کے منبع رہے ہیں اور اس کی تعلیم بھی دی ہے۔ مولانا تھانوی نے کتاب "شریعت اور طریقت" کے صفحہ نمبر 312 میں اس پر یوں روشنی ڈالی ہے "شیخ کی صورت اور اس کے کمالات کے زیادہ تصور کرنے سے اس سے محبت پیدا ہو جاتی ہے اور نسبت قوی ہوتی ہے۔ توبت نسبت سے طرح طرح کی برکات حاصل ہوتی ہیں اور بعض محققین نے تصور شیخ میں صرف یہ فائدہ بیان فرمایا ہے کہ ایک خیال دوسرے خیال کا دافع ہوتا ہے۔ اس سے یکسوئی میسر ہو جاتی ہے۔ خطرات دفع ہو جاتے ہیں چنانچہ حضرت

شاہ کلیم اللہ صاحب نے اپنی کتاب میں یہی حکمت بیان فرمائی ہے۔ اصل مقصد تصور حق تعالیٰ کا ہے مگر چونکہ اللہ تعالیٰ مرئی نہیں ہیں اس لئے جن لوگوں کی توبت فکریہ ضعیف ہوتی ہے ان کو یہ تصور جتنا نہیں اس لئے ان کے ذہن میں خیالات بہت آتے ہیں ایسے لوگوں کو یکسوئی حاصل کرنے کے واسطے تصور شیخ تجویز کیا گیا۔"

اسی کتاب میں ایک جگہ آپ نے اس پر روشنی ڈالی ہے کہ "شیخ کا باطن ہر جگہ ہے۔" اس کی تفصیل میں لکھتے ہیں "مولانا رومؒ نے اشارہ کیا ہے کہ اگر پیر سے محبت کامل ہو تو ظاہری دوری مانع فیض نہیں ہوتی۔ حدیث اس کی مویہ (یعنی تائید کرتی) ہے یہی محبت معیت روحانی (یعنی روحانیت کے ساتھ منسلک) ہے۔" آگے تحریر کرتے ہیں "یہ امر غیر مستتر (یعنی ہمیشہ کا عمل نہیں) ہے اور غیر ضروری ہے کہ جب پیر کی شکل نظر آئے تو وہ سچ سچ پیر ہی ہو بعض اوقات کوئی فرشتہ وغیرہ اس شکل میں نظر آجاتا ہے۔ اس جملہ کے معنی یہ ہیں کہ باطن اصطلاح میں اس اسم الہی کو کہتے ہیں جس کا کسی مخلوق میں ظہور ہو۔ پس شیخ کامل میں اسم ہادی کا فیض ظاہر ہوتا ہے سوا باطن شیخ سے مراد اسم ہادی ہوا۔ چونکہ یہ حق تعالیٰ کی صفت ہے اور زمان و مکان سے آزاد ہے اور اس کا نور اور فیض عام ہے اس اعتبار سے کہا جاتا ہے کہ باطن شیخ ہر جگہ موجود ہے۔ جس کا حاصل یہ ہوا کہ صفت ہادی کا فیض کسی زمان و مکان کے ساتھ خاص نہیں اور چونکہ اس فیض کی قابلیت شیخ کی صحبت و تعلیم سے نصیب ہوتی ہے اس لئے باطن کو شیخ کی طرف مرکوز کر دیتے ہیں۔" اسی کتاب کے صفحہ 323 پر تھانوی صاحب نے مراقبہ کی مختلف اقسام بیان کی ہیں جن میں مراقبہ محبت، حق، مراقبہ تلاوت، مراقبہ رزق، مراقبہ دفع معاصی، مراقبہ رویت، مراقبہ ارض، مراقبہ توفیض عبدیہ، مراقبہ حق، مراقبہ سفر آخرت، مراقبہ ترغیب مجاہدہ، مراقبہ موت، مراقبہ حیات، مراقبہ غلبہ آخرت اور مراقبہ نماز شامل ہیں۔ اس سے ایک طرف یہ تو ثابت ہوتا ہی ہے

کہ یہ علمائے کرام مراقبہ کی اہمیت کے قائل ہیں بلکہ مراقبہ کی مختلف اقسام کی درجہ بندی بھی کی ہے جو اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ مراقبہ ان حضرات کے مشاہدہ و تجربات میں شامل تھا۔

زیارات و رسوم

"حکایات اولیاء" مرتبہ مولانا اشرف علی تھانوی میں ہے۔ "جناب دیوان محمد حسین، مولانا محمد قاسم نانوتوی کے خدام میں سے تھے۔ ان کا ذکر جبر لوگوں میں بہت مشہور تھا۔ ان کا ذکر سن کر طبیعت میں گداز پیدا ہو جاتا تھا۔ وہ بتاتے تھے کہ میں ایک مرتبہ مسجد کے شمالی گنبد کے نیچے ذکر جبر میں مصروف تھا۔ حضرت مولانا نانوتویؒ مسجد کے صحن میں اسی شمالی جانب مراقبہ تھے اور توجہ کا رخ میرے ہی قلب کی طرف تھا۔ اسی اثناء میں مجھ پر ایک حالت طاری ہوئی اور میں نے دیکھا کہ مسجد کی چار دیواری تو موجود ہے مگر چھت اور گنبد کچھ نہیں بلکہ ایک عظیم الشان روشنی اور نور آسمان تک فضا میں پھیلا ہوا ہے۔ یکایک میں نے دیکھا کہ آسمان سے ایک تخت اتر رہا ہے اور اس پر جناب رسول اللہ ﷺ تشریف فرما ہیں اور خلفائے اربعہ چاروں اطراف موجود ہیں۔ وہ تخت اترتے اترتے بالکل میرے قریب آکر مسجد میں ٹھہر گیا۔ آنحضرت ﷺ نے خلفائے اربعہ میں سے ایک سے فرمایا کہ "بھائی ذرا احمد قاسم کو بلا لو۔" وہ تشریف لے گئے مولانا نانوتوی کو لے آئے۔ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ مدرسہ کا حساب لائیے۔ عرض کیا حضور حاضر ہے اور یہ کہہ کر حساب بتلانا شروع کیا اور ایک ایک پائی کا حساب دے دیا۔ حضرت رسول اللہ ﷺ نے یہ سن کر بہت خوشی کا اظہار فرمایا اس کے بعد فرمایا اچھا اب آپ کو اجازت ہے۔ مولانا نے لوب سے عرض کیا جو مرضی مبارک ہو۔ اس کے بعد وہ تخت آسمان کی طرف عروج کرتا ہوا نظروں سے غائب ہو گیا۔"

ماہنامہ "الرشید" فروری مارچ 1976ء میں یہ واقعہ مذکور ہے کہ مدرسہ دارالعلوم دیوبند کا آغاز 30 مئی 1866ء

میں ہوا۔ زمین مل جانے کے بعد مدرسہ کے لئے چننا دی گئی جب وقت آیا کہ اسے بھر جائے اور اس پر عمارت کی تعمیر کی جائے تو مولانا فریح الدین "مہتمم ثانی دارالعلوم دیوبند نے خواب میں دیکھا کہ اُس قطعہ زمین پر نئی آخر الزماں ﷺ تشریف فرما ہیں۔ ہاتھ میں عصا ہے۔ آپ ﷺ نے مولانا سے فرمایا "شمالی جانب جو جگہ کھودی گئی ہے اس سے صحن مدرسہ چھوٹا اور تنگ رہے گا۔" یہ فرما کر آپ ﷺ نے عصا مبارک سے دس قدم گز شمال کی جانب ہٹ کر نشان لگایا کہ بنیاد یہاں ہونی چاہئے تاکہ مدرسہ کا صحن وسیع رہے۔ خواب دیکھنے کے بعد مولانا علی الصبح بنیاد کا معائنہ کرنے گئے تو دوران خواب حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا لکھا ہوا نشان بدستور موجود پایا چنانچہ اسی نشان پر بنیاد کھدوائی گئی اور مدرسہ کی تعمیر شروع ہو گئی۔

کتاب امداد الملتحق کے صفحہ 87 پر مولانا اشرف علی تھانویؒ تحریر کرتے ہیں "جب مثنوی شریف ختم ہو گئی تو بعد ختم حضرت حاجی امداد اللہ نے شربت ہانے کا حکم دیا اور ارشاد ہوا کہ اس پر مولانا رومؒ کی نیاز بھی دی جائے گی۔ گیارہ گیارہ بار سورہ اخلاص پڑھ کر نیاز کی گئی اور شربت بنا (تقسیم ہونا) شروع ہوا۔ آپ نے فرمایا نیاز کے دو معنی ہیں۔ ایک بجز وندگی جو خدا کے سوا دوسرے کے واسطے نہیں ہے اور دوسرے خدا کی نذر اور ثواب خدا کے بندوں کو پہنچانا، یہ جائز ہے۔ لوگ انکار کرتے ہیں..... بھلا اس میں کیا خرابی ہے۔ اگر کسی علم میں عوارض غیر مشروع (غیر شرعی) لاحق ہوں تو ان عوارض کو دور کرنا چاہئے نہ کہ اصل عمل سے انکار کر دیا جائے۔ ایسے امور سے انکار کرنا خیر کثیر سے باز رکھنا ہے جیسے میلاد شریف۔ اگر آنحضرت ﷺ کے تشریف لانے کی وجہ سے کوئی شخص تعظیماً قیام کرے (کھڑا ہو جائے) تو اس میں کیا خرابی ہے۔ جب کوئی دنیا کا بوا شخص آتا ہے تو لوگ تعظیماً کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر سردار دو عالمین، روحی فداہ کے اسم گرامی کی تعظیم کی گئی تو کیا حرج ہوا یہ تو لازم ادب ہے۔"

حضرت فضل الرحمن گنج مراد آبادی کے مرض انتقال کی ابتدا زکام و بخار سے ہوئی۔ کئی روز سخت بیماری کی حالت میں نہایت بے چینی سے گزارے۔ آخر 20 ذی الحجہ الاول کو ایٹانک بیدار ہو گئے اور زبان سے یہ کلمات جاری ہو گئے ”یہ بہشت، یہ بہشت، یہ بہشت، یہ بہشت“ یہ کہتے ہوئے چاروں سمت اشارہ کیا اور فرمایا ”حضرت رسول مقبول ﷺ تشریف لائے ہیں“۔ انہی کیفیات کے ساتھ 22 ذی الحجہ الاول کو جان جان آفریں کے سپرد کر دی۔

مولانا سید حسین احمد مدنی نے فرمایا کہ ایک مرتبہ میں نے دیکھا کہ حضرت رسول ﷺ کی قبر مبارک شق ہو گئی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا جسد مبارک سفید بے داغ لکن میں قبر مبارک کے پاس باہر رکھا ہے۔ چہرہ پر لکن کھلا ہوا ہے۔ چہرہ مبارک تر و تازہ سرخ گلاب اور تمام جسم مبارک تر و تازہ ہے اور حضرت رسول اللہ ﷺ چپٹے لپٹے استراحت فرما رہے ہیں۔ یہ خواب مدینہ شریف میں قیام کے دوران دیکھا تھا۔

نشریعت اور طریقت

اولیاء اللہ کے متعلق بعض لوگوں میں ایک شدید غلط فہمی یہ پائی جاتی ہے کہ وہ شریعت کے پابند نہیں ہوتے۔ پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ شریعت اور طریقت کی کیا حقیقت کیا ہے۔

ہوئے پیر صاحب شیخ عبدالقادر جیلانی کا ایک مشہور واقعہ ہے ایک روز آپ نے دیکھا آسمان پر ایک دم چکا چوند ہوئی اور ذہن میں یہ بات آئی کہ میں نے نور دیکھا ہے۔ اس چکا چوند میں سے آواز آئی کہ اے عبدالقادر ہم نے تم پر صلوة معاف کر دی۔ تھوڑی دیر کے لئے وہ سوچ میں پڑ گئے کہ یہ کیسے ممکن ہے کہ حضور ﷺ کے اوپر تو نماز معاف نہ ہوئی جبکہ آپ ﷺ معصوم بھی ہیں میرے اوپر نماز کیسے معاف ہو گئی۔ یہ سوچ کر انہوں نے کہا تو شیطان ہے اور لاحول پڑھی۔ آواز آئی کہ تجھے تیرے علم نے چالایا۔ آپ نے پھر توبہ استغفار کی۔ جناب خواجہ شمس الدین عظیمی

صاحب اس واقعہ پر تبصرہ کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں ”اگر ان کو شریعت کا علم نہ ہوتا تو کبھی ان کے ذہن میں یہ بات نہ آتی کہ حضور ﷺ معصوم ہیں اور جب ان کے اوپر نماز معاف نہ ہوئی تو کبھی اور کے اوپر کیسے معاف ہو سکتی ہے۔ نماز کے آداب پورے کرنا شریعت ہے اور نماز کے اندر ذہنی یکسوئی قائم ہو جانا، اللہ تعالیٰ کے ساتھ ربط قائم ہو جانا، حضور ﷺ کے ارشاد کے مطابق اللہ تعالیٰ کو دیکھنا یا اللہ کا ہمہ کو دیکھنا، اللہ کو پکارنا اور اللہ کا اس پکار کو سن کر جواب دینا یہ سب طریقت ہے۔“

شریعت دین کا ظاہری رخ ہے جس کے اہتمام سے اس کے بس پر وہ روحانی حقائق سامنے آنے لگتے ہیں جسے طریقت کہا گیا ہے۔ اصل میں شریعت کی پاسداری کا انتہائی اہتمام و التزام ہونے کی اصل وجہ ہی یہ ہے کہ دین کے باطنی رخ یعنی طریقت تک رسائی حاصل کی جائے۔ اگر اس کا اہتمام نہ کیا جائے بسطہ طریقت کو غیر اہم قرار دے دیا جائے تو پھر ظاہری ارکان کی اصل حقیقت بس پر وہ رہتی ہے یہ فکر شرع کے لحاظ سے بھی قابل اصلاح ہے۔ اس باطنی رخ یعنی طریقت کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے معروف دیوبندی عالم اور مولانا غلیل احمد سہارنپوری کے تالیف حضرت مولانا محمد ذکریا کاندھلوی فرماتے ہیں ”سنو! اصل مقصد نہ تو بیعت ہے نہ اس راہ کے ذکر و انکار، نہ مدار اس نہ یہ خانقاہیں، نہ یہ تبلیغی جماعت میں وقت لگانا بسکہ کوئی مفتی مجھ پر فتویٰ نہ لگا دے، نہ یہ نماز اصل ہے نہ روزہ نہ زکوٰۃ نہ حج۔ یہ سب اصل مقصود نہیں ہیں، اصل کیا ہے بس ہمہ خدا سے لپٹ جائے اور اسے راضی کر لے۔“ (ماہنامہ درویش جون 1994ء)

تصوف کی چند اصطلاحات

تصوف میں وحدۃ الوجود اور وحدۃ الشہود کی اصطلاحات زیادہ مشہور ہیں۔ اس پر بڑی دقتیں اور نازک بحثیں بھی ہو چکی ہیں۔ اہل روحانیت واضح کرتے ہیں کہ یہ دونوں اور اک کے دو زوایے ہیں۔ ایک طرز نگاہ بالواسطہ

ہے اور دوسری براہ راست طرز نظر کہلاتی ہے۔ ایک طرز میں بند جانوں واسطہ نگاہ سے واقف ہوتا ہے تو سمجھتا ہے کہ میں باہر دیکھ رہا ہوں اور جب سالک براہ راست دیکھنے کی طرز سے آشنا ہو جاتا ہے تو وہ سمجھ لیتا ہے کہ دیکھنا دراصل باطن سے دیکھنا ہے۔ یہ ہے ان دونوں اصطلاحات کی آسان اور مختصر تعریف..... لیکن شعور میں خاطر خواہ وسعت نہ ہونے کی وجہ سے اس کی تشریح نے ایک صحت کی صورت اختیار کر لی ہے۔ علمائے دیوبند کے بارے میں عموماً کہا جاتا ہے کہ اس قسم کی بحثوں میں دلچسپی نہیں لیتے بسطہ کچھ لوگ یہاں تک کہتے ہیں کہ علمائے دیوبند کو اس بارے میں معلومات ہی نہیں ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ان حضرات کی اس موضوع پر اپنی ایک رائے ہے۔ مولانا تھانوی صاحب جنہوں نے اکابر دیوبندی علماء سے فیض حاصل کیا۔ وحدۃ الشہود پر یوں تبادلہ خیال کرتے ہیں۔ ”حضرت حق (اللہ تعالیٰ) کو محض زندہ کے سمجھو اور ممکن (مخلوق) کو محض مردہ کے۔ گو مردہ نفس بھی وجود رکھتی ہے کیونکہ جسم تو ہے مگر زندہ کے روہ اس کی ہستی قابل اعتبار نہیں کیونکہ مردہ کی ہستی ناقص ہے اور زندہ کی ہستی کامل۔ کامل کے سامنے ناقص متفصل اور ناچیز محض ہے۔ اس مسئلہ کو مرتبہ تحقیق میں توجیہ کہتے ہیں جس کی تحصیل کوئی کمال نہیں۔ جب یہ سالک کا حال بن جائے تو فنا کہلاتا ہے اور یہی وحدۃ الشہود کا حاصل ہے۔“

مرشد کریم کاشاگرد میں تصرف یا تاثیر کرنا روحانی علوم کے اکتساب کا اہم حصہ ہے۔ مولانا صاحب اس کے بارے میں لکھتے ہیں ”تصرف و تاثیر دو طرح ہے۔ مرید کے باطن میں تاثیر کرنا جس سے اس کو حق تعالیٰ کی طرف کشش پیدا ہو اور دوسری تاثیر اشیائے عالم میں خواہ ہمت سے ہو یا عاصے۔ توجہ (تصرف) کے دور ہے ہیں۔ ایک درجہ تو غیر اختیاری ہے اور دوسرا مصطلحہ (اصطلاحی) ہے جس میں شیخ اپنے قلب کو سب خطرات سے خالی کر کے خاص توجہ کرتا ہے۔ اس میں تصور مخلصہ تصرف ہوتا

ہے۔“ (التکشف)

تصرف کے حوالے سے ”حکایات اولیاء“ میں مولانا اشرف علی تھانوی تحریر کرتے ہیں تفسیر لوہاری میں جس جگہ حضرت میاں جنوینو محمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ تشریف رکھتے تھے وہاں ایک مہذب بھی رہا کرتے تھے اور اتفاق سے اسی جگہ حضرت حاجی عبدالرحیم صاحب شہید بھی قیام پذیر تھے۔

حضرت حاجی صاحب جب بغرض زیارت حرمین شریفین گئے تو ایک دن جہاز میں حضرت کے ہاتھ سے لوٹا چھوٹ کر سمندر میں گر گیا۔ ذرا سی دیر گزری تھی کہ سمندر میں سے ایک ہاتھ لوٹا تھا ہے ہوئے نکلا اور لوٹا حضرت حاجی صاحب کے ہاتھ میں پڑا کہ غائب ہو گیا۔ ادھر لوہاری میں ان مہذب صاحب نے حضرت کے خدام سے فرمایا کہ ”تمہارے حاجی صاحب کے ہاتھ سے لوٹا چھوٹ کر سمندر میں گر گیا تھا میں نے ان کو لوٹا پکڑ لیا“ حضرت کے خدام سمجھے کہ بڑا ہلکا رہے ہیں۔ جب حضرت حاجی صاحب حج سے فارغ ہو کر واپس ہوئے اور لوہاری تشریف لائے کسی کو مہذب کی یہ بات یاد آگئی، انہوں نے حضرت سے عرض کیا آپ نے فرمایا جگہ ہے بے شک یہ واقعہ جہاز میں پیش آیا مگر اس وقت وہ ہاتھ میری شناخت میں نہیں لیا کہ کس کا ہے۔

روحانیت میں جذب و سلوک کی اصطلاحات بھی کافی اہمیت رکھتی ہیں۔ ان کی آسان تشریح یہ ہے سلوک روحانیت کے اس راستے کو کہتے ہیں جس میں مرحلہ وار اور پورے شعور کے ساتھ منازل طے کی جاتی ہیں جبکہ جذب میں یہ منازل لاشعوری طور پر طے ہوتی ہیں اور اس میں تو اترا بھی ضروری نہیں۔ اس حوالہ سے علمائے دیوبند کا نقطہ نظر بھی بالکل وہی ہے جو اہل روحانیت اولیاء اللہ بیان فرماتے ہیں ”مبادی التصوف“ صفحہ 9 پر تحریر ہے

”طریق (طریقت) دو قسم پر منقسم ہے۔ طریق بقیہ صفحہ نمبر 132 پر ملاحظہ کیجئے

خوشی کا راز

مارگریٹ لی رن بک (Margaret Lee Runbeck) کا قول ہے کہ خوشی کوئی منزل نہیں جہاں آدمی پہنچے، بلکہ خوشی سفر کرنے کا ایک طریقہ ہے :

Happiness is not a station you arrive at,
but a manner of travelling.

ہر آدمی خوشی کا طالب ہے۔ مگر موجودہ دنیا میں کسی کو خوشی نہیں ملتی۔ یہ دنیا اس لئے بنائی ہی نہیں گئی کہ یہاں آدمی اپنی خوشیوں کا گھر تعمیر کر سکے۔ جو شخص خوشی کو اپنی منزل سمجھے وہ کبھی خوشی کو نہیں پاسکتا۔ خوشی صرف اس کے لئے ہے جو خوشی کے بغیر خوش رہنا سیکھ جائے۔ اگر آدمی یہ جان لے کہ اس دنیا میں غم ناگزیر ہے تو وہ غم کے ساتھ رہنا سیکھ جائے گا۔ اس کو نقصان لاحق ہوگا تو وہ فریاد و ماتم نہیں کرے گا بلکہ اس سے اپنے لئے سبق کی غذا حاصل کر لے گا۔ اس کی امیدیں پوری نہ ہوں گی تو وہ مایوسی میں مبتلا نہیں ہوگا۔ اس کا یہ شعور اس کے لیے سہارا بن جائے گا کہ اس دنیا میں کسی کی بھی امیدیں پوری نہیں ہوتیں۔ چاہے وہ امیر ہو یا غریب، بادشاہ ہو یا کوئی معمولی آدمی۔

خوشی اور کامیابی سے اگر آدمی کو کچھ ملتا ہے تو غم اور ناکامی سے بھی آدمی کو بہت کچھ ملتا ہے۔ غم اور ناکامی کے تجربات آدمی کو سنجیدہ بناتے ہیں۔ وہ اس کی سوچ میں گہرائی پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کے ذریعہ سے وہ نئے نئے سبق سیکھتا ہے۔ غم اور ناکامی کے تجربات آدمی کے پورے وجود کو بدل کر ایک نیا آدمی بنا دیتے ہیں۔ اگر دنیا میں صرف خوشی اور کامیابی ہوتی تو دنیا سطحی اور بے حس انسانوں کا قبرستان بن جاتی۔ یہ دراصل غم اور ناکامی ہی ہے جس کی وجہ سے دنیا کبھی زندہ انسانوں سے خالی نہیں ہوتی۔

زندگی کی تلخیاں آدمی کی زندگی کے لئے وہی حیثیت رکھتی ہیں جو سونے چاندی کے لئے تپانے کی حیثیت ہے۔ تپانے کا عمل سونے چاندی کو نکھارتا ہے۔ اسی طرح تلخ تجربات آدمی کی اصلاح کرتے ہیں۔ وہ بے چمک انسان کو چمک دار انسان بنا دیتے ہیں۔

عقلمندانہ فیوضات الذی لا یلوا فیہ نکرانہ الذی لا یلوا فیہ نکرانہ

ایوان فکر



بکھرے ہوئے گہرانے

ثویبہ لیاقت۔ کراچی

یہ طویل خط ہمیں کراچی میں مقیم ساتویں جماعت کی طالبہ نے ارسال کیا۔ بوجہ نام کی اشاعت ممکن نہیں اس لئے ہم فرضی نام ثویبہ لیاقت دے رہے ہیں۔ کئی جگہ پر لکھائی اور زبان بھی ٹوٹی بھوٹی تھی تاہم اسے ایک مضمون کی شکل دے کر قارئین گرام کے سامنے پیش کیا جا رہا ہے۔ یہ ہمارے معاصر کے بیت سے گہرانوں کا مسئلہ ہے جو نئی نسل کو ڈپریشن اور مایوسی کی طرف دھکیل رہا ہے اور اس کی وجہ سے ان کی صلاحیتوں کو زنگ لگنا جا رہا ہے۔ اس انتہائی تلخ اور تکلیف دہ خط کا جواب قارئین گرام گہرے فکر اور سوچ و بچار کے بعد ہمیں ستمبر کی 12 تاریخ تک ارسال کریں اور بتائیں کہ اس کا کیا حل ہے۔ لطفاً پر "ایوان فکر" تحریر کرنا ہو گا۔

ایک دن میری اسلامیات کی ٹیچر نے اپنے لیکچر میں کہا "اپنے والدین کا وہب کرو۔ ان کی ہر بات کو توجہ سے سنو۔ وہ تمہارے ہمدرد اور خیر خواہ ہیں۔ وہ دونوں تمہارے لئے قربانیاں دیتے ہیں۔ والد پورے دن محنت کر کے کما کر لاتے ہیں اور والدہ خود تو گلیے میں سو جاتی ہیں مگر اولاد کو خشک جگہ مٹلاتی ہیں۔" مگر مجھے نہایت افسوس کے ساتھ یہ کہنا پڑ رہا ہے کہ میرے والدین ہرگز میرے ہمدرد اور خیر

خواہ نہیں ہیں۔ دوسروں کے ہوں تو ہوں مگر میں اپنے والدین کے بارے میں یہ ساری باتیں نہیں کہہ سکتی۔ ان دونوں کو آپس میں لڑنے جھگڑنے سے فرصت ہو تو پھر اولاد کے بارے میں سوچ سکیں گے۔

مخا ہو کہ دفتر جانے کے بعد اسی مجھے ابو کی برائیاں بتاتی ہیں کہ وہ تنخواہ کے پیسے گھر میں نہیں دیتے۔ اپنی والدہ اور بہنوں کو دے آتے ہیں۔ ابو کو اپنی ماں بہنوں کا بہت خیال ہے مگر اپنی اولاد کی ذرا فکر نہیں ہے۔ اسی مجھ سے کئی دفعہ کہہ چکی ہیں چونکہ تم اپنے بہن بھائیوں میں سب سے بڑی اور سمجھدار ہو اس لئے یہ باتیں تم سے کرتی ہوں تاکہ تم حق اور باحق کا فیصلہ کر سکو۔ ابھی پچھلے ہفتے ہی کی بات ہے جب ابو گھر آئے تو میں ٹی وی لائونج میں ٹی وی دیکھ رہی تھی۔ کچھ دیر بعد بیڈ روم سے اسی ابو کے جھگڑے کی آواز آئی آنے لگیں۔ میں نے ٹی وی کی آواز تیز کر دی تاکہ میں ان کی لڑائی نہ سُن سکوں۔ میرا دل بڑی طرح دھڑک رہا تھا۔ اسی دوران اچانک اسی چچی ہوئی ٹی وی لائونج میں آئیں۔ وہ بڑی طرح رو رہی تھیں۔ انہوں نے مضبوطی سے میرا ہاتھ تھاما اور تقریباً گھسیٹتی ہوئی بیڈ روم میں لے گئیں۔ ابو کے پاس لے جا کر انہوں نے مجھ سے پوچھا "بتاؤ اپنے ابو کو کھل کھل سے میں کتنی ہمدار ہوں۔ ان کی شرٹ کیسے دھوتی۔ بتاؤ بیٹی کیا میرے ماتھے پر پٹی نہیں بندھی ہوتی تھی؟" میرے کچھ بولنے سے پہلے ہی ابو نے مجھ سے پوچھا "بیٹی مجھے یہ بتاؤ کہ تمہاری اسی ڈاکٹر کے پاس گئی تھیں یا کسی سے دوائی منگوائی تھی؟"

میں نے ابو کو بتایا کہ اسی کے پتی تو بہت ہی تھی مگر وہ ڈاکٹر کے پاس نہیں گئیں۔ ابو نے میری بات سن کر اسی سے

کما تم بھوئی ہو۔ مجھے اور چوں کو بے وقوف بنانے کے لئے ہماری کاڈھونگ رچانی ہو۔ اگر تم ہمارے تمہیں تو دووا کیوں نہ کھائی۔ اسی نے کہا مجھے اس گھر کے کاموں سے فرمت ملے تو اپنی جان کو دیکھوں۔ تم سب نے میرا خون تک چوس لیا ہے۔ تو کہ ان کیوں کی طرح سارا کام کروں پھر بھی کمال وست کھاتی ہوں۔ ہائے مجھ سے بد نصیب کون ہوگا۔

اگلے دن میری خالہ اور مانی آئیں تو ابو دفتر گئے ہوئے تھے۔ میں مانی کے لئے پانی لے کر کمرے میں جا رہی تھی تو سنا ائی کہ رہی تھیں کہ میری تو قسمت ہی بھوٹ گئی۔ لولا ابھی میرے اختیار میں نہیں ہے۔ میں کمرے میں کچی تو دیکھا اسی دور ہی تھیں انہوں نے کڑک کر مجھ سے کہا میں نے جو کچھ پوچھا تھا صرف اسی کا جواب کیوں نہیں دیا زیادہ ہی باپ کی فرمائندہ رہتی ہے۔ مانی نے اسی سے کہا ”چھوڑو اسے کیوں کہتی ہو۔ اس کا کیا قصور قسمت ہی خراب ہو تو کسی کو کیا کما جائے۔“

اسی دن شام کو ابو دفتر سے آئے تو مجھے اور تین چھوٹے بہن بھائیوں کو آکس کریم کھلانے لے گئے۔ راستے میں ابو نے مجھ سے پوچھا تمہاری اسی نے بتایا ہے آج تمہاری مانی اور خالہ آئی تھیں۔ وہ کیا کہہ رہی تھیں۔ تمہاری اسی نے کل کی لڑائی کے بارے میں انہیں بتایا ہوگا۔ میں نے جھوٹ بول دیا نہیں اسی نے ان کو کچھ نہیں بتایا۔ ابو بولے بیٹی تم گھبر لو نہیں میرے ہوتے ہوئے تمہاری ماں تمہارا کچھ نہیں بگاڑ سکتی سچ بتاؤ کیا ہوا تھا۔ میں نے دوبارہ انکار کیا تو انہوں نے عجیب سی نظروں سے مجھے دیکھ کر کہا بیٹی تمہاری اسی بہت جھوٹ بولتی ہیں تم نے کل دیکھ ہی لیا ہوگا۔ اگر تم ان کی بات مانو گی تو وہ تمہیں بھی بھوٹا بنا دیں گی۔ جھوٹ اللہ کو بالکل پسند نہیں جو جھوٹ بولتا ہے اس کی زبان جلا دی جائے گی۔ میری بیٹی تو اپنے باپ کی طرح حق بات کرنے والی ہے۔ بیٹی حق بات کرنا جہاد ہے اور یہ ہمیشہ جاری رہنا چاہئے کسی سے ڈرا نہیں چاہئے۔ میں جو پیسے تمہاری اسی کو خرچے کے لئے دیتا ہوں وہ اسے چاہا کر

مانی کے پاس جمع کر اوتی ہیں۔ بیٹی یہ پیسے تو تم پر اور گھر والوں پر خرچ ہونے چاہئیں۔

مجھے بتائیے کیا گھر کو ہر وقت جنگ کا میدان بنانے رکھنا جہاد ہے؟ جس سے نفرت اور کدورتوں کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ یہ حالات دیکھ کر میں اکیلے میں منہ چھپا کے روتی ہوں۔ دوسرے بچوں سے ان کے اسی ابو کے پید محبت کے بارے میں سنتی ہوں تو یقین نہیں آتا کہ وہ بچہ بول رہے ہیں۔ اسی ابو کی لڑائیوں سے میں بہت پریشان رہتی ہوں۔ چھوٹے بہن بھائیوں کو تو اتنی سمجھ نہیں ہے جب لڑائی ہوتی ہے تو سہم کر بیٹھ جاتے ہیں مگر میرا دل چاہتا ہے کہ یہ دونوں پیار محبت سے رہیں۔ اس سال میں ہاف ٹرم امتحان میں فیل بھی ہو گئی تھی۔ اسی ابو دونوں نے مجھے بہت ڈانٹا۔ اسی نے تو پٹائی بھی کی اور کما پھیلے تمام امتحان اور ٹیسٹ میں پوزیشن لیتی تھی اب تو قیاس ہونے سے بھی گئی۔ نہ معلوم مجھے کیا ہو گیا ہے پڑھائی میں دل ہی نہیں لگتا۔ شاید ڈانٹا۔ اسی نے تو پٹائی بھی کی اور کما پھیلے تمام امتحان اور ٹیسٹ میں پوزیشن لیتی تھی اب تو قیاس ہونے سے بھی گئی۔ نہ معلوم مجھے کیا ہو گیا ہے پڑھائی میں دل ہی نہیں لگتا۔ شاید ڈانٹا۔ اسی نے تو پٹائی بھی کی اور کما پھیلے تمام امتحان اور ٹیسٹ میں پوزیشن لیتی تھی اب تو قیاس ہونے سے بھی گئی۔

میرے ابو کی دفتر سے چھٹی پانچ بجے ہو جاتی ہے مگر وہ نو بجے سے پہلے گھر میں نہیں آتے۔ کبھی دلوئی یا چٹا کے گھر چلے جاتے ہیں۔ کبھی اپنے دوستوں کے پاس۔ میرا سب سے چھوٹا بھائی تو کئی کئی دن بعد ابو کو دیکھتا ہے کیونکہ جب وہ آتے ہیں تو بھائی سوچا ہوتا ہے۔ ہم سب بہن بھائی ابو کو بہت مس کرتے ہیں۔ ابو جب رات کو گھر آتے ہیں تو کبھی کھانے میں نمک اور کبھی دوسری چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑائی شروع ہو جاتی ہے۔ ابو کی دفعہ سخت غصہ میں کہہ سکتے ہیں یہ گھر میرے لئے جنم ہے اس لئے دیر سے آتا ہوں مگر پھر بھی سکون نہیں ملتا۔ ایک روز تو حد ہی ہو گئی تھی۔ اسی نے جھگڑے کے بعد سردی بہت ہی گولیاں کھالی تھیں۔ ان

کی حالت بُری طرح خراب ہو گئی۔ ابو فوراً انہیں گاڑی میں ڈال کر اسپتال لے گئے۔ رات بھر سو نہ سکے۔ گھر آنے کے بعد مانی اور ماموں آئے تو ابو سے ان کی اتنی لڑائی ہوئی کہ چھوٹے بھائی بہن اور خود میں بھی خوف سے بُری طرح رونے لگے۔ مانی کہہ رہی تھیں اگر میری بیٹی کو کچھ بھی ہو تو اچھا نہیں ہوگا۔ جب داوی یا پیو چھی جان گھر آتی ہیں تب بھی مجھے بہت خوف آتا ہے کیونکہ کسی نہ کسی بات پر جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مجھے یہ دیکھ کر سب ہی دشمن لگتے ہیں اسی ابو، داوی، مانی، خالہ، ماموں اور چھوٹی بہن جان سب بہت زہر لگتے ہیں۔ جب یہ لوگ مجھے پیار کرتے ہیں تو مجھے بہت ڈر لگتا ہے کیونکہ کسی بھی بات پر لڑائی کر سکتے ہیں۔ اسی نے مجھ سے کہا کہ موزے، روٹیاں اور جوتے سنجال کر رکھنا تمہاری ذمہ داری ہے۔ ایک روز ابو سے لڑائی ہوئی تو مجھے ڈانٹ کر کہا اپنے باپ کی بہت جیتی بستی ہو خبر دار جو ان کا کوئی کام کیا۔ اب مجھے ہر کام کرتے ہوئے ڈر لگتا ہے کہ مجھے ڈانٹ نہ پڑ جائے۔ اکیلے میں اسی مجھ سے ابو کے بارے میں پوچھتی ہیں اور ابو اسی کے بارے میں۔ میری سمجھ میں نہیں آتا میں کیا کروں۔ اکیلے کمرے میں گھنٹوں لیٹی رہتی ہوں۔ طبیعت بہت گری گری رہنے لگی ہے۔ بھاگ دوڑ والے کام سے سانس پھولنے لگتی ہے۔ اچانک کوئی کام مل جائے تو دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ گھبراہٹ بہت ہونے لگی ہے۔ اس گھبراہٹ سے بعض دفعہ چیزیں بھی ہاتھ سے چھوٹ جاتی ہیں۔ پچھلے مہینہ ہی بہت قیمتی سیٹ جو ابو کے دوست نے دہلی سے بھیجا تھا اس سیٹ کا ایک کپ پرچ ہاتھ سے گر کر ٹوٹ گیا تھا۔ اس پر مجھے بہت ڈانٹ پڑی تھی خود بھی بہت افسوس ہوا مگر میں کیا کروں۔ ایسا تو خود ہی ہو جاتا ہے میں کب جان کر کرتی ہوں۔ مجھے شاپنگ کا بہت شوق ہے۔ میں نے ابو سے کہا تو ایک دن ہم سب مارکیٹ گئے۔ وہاں اسی نے ایک کپڑوں کا جوڑا خریدنے کی ضد کی۔ ابو نے منع کر دیا کہ پچھلے مہینہ تو دلایا ہے۔ اسی یہ سن کر خاموش ہو گئیں اور سارے راستے کسی سے بات نہ کی۔ ابو

نے ہم سب بہن بھائیوں کو شاپنگ کرائی۔ اسی کا موزہ دیکھ کر ابو اسی دکان پر گئے اور اسی کی پسند کا جوڑا خریدنے لگے تو اسی نے منع کر دیا پھر بھی ابو نے اسے خرید لیا۔ گھر آکر بھی اسی نے اسے ہاتھ نہیں لگایا اور ابو سے کہا میں یہ کپڑے نہیں پہنوں گی۔ تمہارے پاس اپنی ماں بہنوں کے لئے تو بہت پیسے ہیں مگر بیوی بچوں کے نام کا کچھ نہیں۔ میں اپنے لئے کون سا کچھ مانگتی ہوں۔ گھر میں ہی جان مارتی رہتی ہوں۔ آج میں نے ایک معمولی جوڑا مانگ لیا تو گھر اور بچوں کی نوکرائی سمجھ کر ہی دلادیتے۔ ابو بولے وہ معمولی جوڑا کہاں سے لور اب تو تمہیں خرید کر دے دیا ہے۔ اسی نے کہا پتھر خوشی کے لئے خریدی جاتی ہے مگر مجھے اسے خریدنے سے خوشی نہیں تم ہو ابے۔ اس کے بعد جو لڑائی جھگڑا ہوا اسے سوچ سوچ کر بول آئے لگتے ہیں۔ مجھے سمجھ میں نہیں آتا کہ ان لڑائیوں کا ذمہ دار کون ہے۔ اسی، ابو یا داوی مانی۔ یہ لوگ اتنا لڑتے ہیں اور بچوں سے یہ کہتے ہیں کہ لڑائی جھگڑا بُری بات ہے۔ خود بخود اخلاقی کرتے ہیں اور ہم سے کہتے ہیں اخلاق سے بات کرو کسی کو گالی مت دو۔ دوسروں کی کھنٹی مت کرو کیونکہ یہ اپنے مرد بھائی کا گوشت کھانے کی طرح ہے مگر خود اسی فون پر مانی کو رو رو کر ساری لڑائی کی کہانی سناتی ہیں۔ میری نیچر نے بتایا معاف کر دینا ہمارے پیارے نبی ﷺ کی طرز فکر ہے مگر میرے اسی ابو کی لڑائی کی تو کوئی وجہ ہی نہیں ہوتی پھر یہ کون فیصلہ کرے کہ کس کی غلطی ہے اور کون کے معاف کرے۔ بس جھگڑا ہوا تو بڑھتا ہی چلا گیا۔

مجھے کوئی بتائے کہ یہ جھگڑے کیوں ہیں اور کب اور کیسے ختم ہوں گے؟ مجھے کیا ہو گیا ہے؟ پڑھائی میں دل کیوں نہیں لگتا، ذرا سے کھٹکے سے دل کیوں زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، مجھ پر کمزوری اور نفاہت کیوں طاری رہتی ہے۔ میں پھر پہلے جیسی پڑھنے والی اور پوزیشن لینے والی طالب علم بننا چاہتی ہوں آخر میں تمام تر کوشش کے باوجود کیوں دنیا سے لٹتی جا رہی ہوں؟

گذشتہ ماہ ایران گھر میں "موجودہ دور" منگائی بازار زانی کے عنوان سے زاہد مت نے اپنی رائے کا اظہار کیا تھا۔ اس پر قارئین کرام کی بڑی تعداد نے اپنے تاثرات ارسال کئے۔ میں ہم منتخب تاثرات پیش کر رہے ہیں۔

معیار زندگی کا فرق

(عرفان احمد خان۔ وہ کینٹ) زاہد مت صاحب نے اپنی تحریر میں جو رائے پیش کی ہے اس میں دو مختلف چیزوں کو لپیٹا کر دکھایا ہے۔ انہوں نے منگائی بازار زانی کو "معیار زندگی" سے اس طرح ملا دیا ہے کہ اصل موضوع ہی ختم ہو کر رہ گیا ہے۔

انہیں اس کے لحاظ سے قیمت کا تعین ٹھکانہ وزن کیا جاتا ہے۔ اگر پوری معیشت کا موازنہ کیا جائے تو یہ بات صحت ہو جائے گی کہ پچھلے اس کے علاوہ سرت اور کابل آوی منگائی کا رونا روتا ہے۔ وہ گھر بیٹھ کر اپنی خواہشات کی پے لور معیار زندگی کی پہلے سے بچ رہے۔

بوسن نے مار ڈالا

(شہر احمد۔ ضلع بھکر) میرے خیال میں انسان یونانی پریشان رہتا ہے اور اس کی پریشانیوں کی ترس میں دنیا کی مایوسیوں ہی ہو کرتی ہیں۔ اگر انسان اس دنیا کی حقیقت سمجھ لے تو اسے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ انسانی پریشانیوں میں ایک پریشانی جو حقیقت میں پریشانی نہیں ہے وہ منگائی ہے میرے خیال میں کوئی بھی دور نہ تو منگاتا ہے اور نہ ہی فاقے ہوتے ہیں اور وہ منگائی کا درد روتا ہے۔ کوئی بھی دور نہ تو سستا ہوتا ہے۔ نہ بچے مار ڈالتا ہے کہ وہ جمل بیڑا جیتی لیاں پھینکا تھا۔ بوسن کے پاس بڑی دولت تھی۔ وہ بھی بیڑا جیتی لیاں پھینکا تھا۔ روم ایران کے بادشاہ سے جیتی لیاں پھینکتے تھے۔ پیٹری اسلام حضرت محمد ﷺ بھی ان سے کم طاقتور اور کم دولت مند نہیں تھے لیکن انہوں نے دولت کو اہیت نہیں دی۔ میٹھ و حضرت کو نہیں پایا۔ جب نبوت کا اعلان فرمایا تو کسے کے لوگوں نے آپ ﷺ کا پابکٹ کر دیا ایسی صورت حال میں ایشیائے ضرورت پھپھیا کر نہایت گری و ادا میں برسر آسکتی تھیں۔ لیکن انہوں نے غلو نہیں کیا۔ خلفائے راشدین کے قدموں میں روم و ایران کی دولت کے ڈھیر لگ گئے تھے۔ لیکن انہوں نے سدا کی پائنتی۔

انہیں اس کے لحاظ سے قیمت کا تعین ٹھکانہ وزن کیا جاتا ہے۔ اگر پوری معیشت کا موازنہ کیا جائے تو یہ بات صحت ہو جائے گی کہ پچھلے اس کے علاوہ سرت اور کابل آوی منگائی کا رونا روتا ہے۔ وہ گھر بیٹھ کر اپنی خواہشات کی پے لور معیار زندگی کی پہلے سے بچ رہے۔

اس کے علاوہ وہ شخص منگائی کرتا ہے جس کے پاس قابلیت کم ہوتی ہے اور وہ زیادہ تنخواہ کی فوری تلاش کرتا ہے تو ایسی فوری آسے ملتی نہیں کس فوری کو وہ اپنی شان کے خلاف سمجھتا ہے۔ گھر میں حضور اکرم ﷺ کے دور کو بھی دیکھ لیتے تار ڈالتا ہے کہ وہ جمل بیڑا جیتی لیاں پھینکا تھا۔ بوسن کے پاس بڑی دولت تھی۔ وہ بھی بیڑا جیتی لیاں پھینکا تھا۔ روم ایران کے بادشاہ سے جیتی لیاں پھینکتے تھے۔ پیٹری اسلام حضرت محمد ﷺ بھی ان سے کم طاقتور اور کم دولت مند نہیں تھے لیکن انہوں نے دولت کو اہیت نہیں دی۔ میٹھ و حضرت کو نہیں پایا۔ جب نبوت کا اعلان فرمایا تو کسے کے لوگوں نے آپ ﷺ کا پابکٹ کر دیا ایسی صورت حال میں ایشیائے ضرورت پھپھیا کر نہایت گری و ادا میں برسر آسکتی تھیں۔ لیکن انہوں نے غلو نہیں کیا۔ خلفائے راشدین کے قدموں میں روم و ایران کی دولت کے ڈھیر لگ گئے تھے۔ لیکن انہوں نے سدا کی پائنتی۔

منگائی کا رونا روتا ہے اور ایسا انسان سدا کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کے مفکرات سے گھر میں بچنے والے لگتا ہے۔ ظاہر ہے اس کے بعد اس نے منگائی منگائی ہی کرتا ہے۔

پاکستان میں پچھلے 30 سالوں میں معیار زندگی میں مسلسل ترقی ہوئی ہے۔ برصغیر ایشیائے صرف جو پہلے ایشیائے تیش میں شمار ہوتی تھی اب ضرورت میں داخل ہو چکی ہیں۔ ان میں فریج، ٹی وی، ٹیلی فون شامل ہیں۔ آج سے 20 سال پہلے گھر کا ایک فرد کھانا تیار دیکر وہ بدام فروٹو کھاتے تھے اور آج گھر کے تقریباً 70% سے 80% افراد معاشی اور شریک ہیں اگر ان افراد کی کل آمدنی کو متغیر رکھتے ہوئے موجودہ دور کی سولیات کا موازنہ پچھلے دور سے کریں تو جی اس چیز سے اللہ ممکن نہیں کہ Inflation (انفلیژن) کی وجہ سے آج منگائی ہے۔ بظاہر Money Elusion کے تحت آمدنی میں اضافہ نظر آتا ہے مگر ایشیائی نہیں آمدنی کے لحاظ سے زیادہ بڑھ چکی ہیں کیونکہ مثال جو انہوں نے دی اس کی قیمت میں کمی دراصل تکنیکی میں ترقی کی وجہ سے ممکن ہوتی ہے، اسی ضمن میں ڈیجیٹل دینی گزری کی مثال لے لیجئے کہ آج سے 20 سال پہلے اس کی قیمت 800 روپے تھی جبکہ آج کل 100 روپے میں دستیاب ہے اس لحاظ سے قیمت میں 800% کمی ہوئی ہے ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ پہلے کی نسبت قیمتوں میں اتنی کمی ہو گئی ہے۔ یہ چند ایشیائی ہیں جن کا وزن ایشیائے صرف میں ہوتا ہے کہ ہم پر اس کا وزن زیادہ ہے اور وہ آج سے دولت جمع

اور وہی بھی تازہ ہنری صحت کے لئے مفید ہے اور فائدہ مند ہے اور پھر سستی بھی ہوتی ہے لیکن یہ سب جانتے ہوئے بھی اگر ہم 120 روپے ٹھکانہ گوشت کھائیں گے تو منگائی تو ہم خود کر رہے ہیں۔

اور وہی بھی تازہ ہنری صحت کے لئے مفید ہے اور فائدہ مند ہے اور پھر سستی بھی ہوتی ہے لیکن یہ سب جانتے ہوئے بھی اگر ہم 120 روپے ٹھکانہ گوشت کھائیں گے تو منگائی تو ہم خود کر رہے ہیں۔

اللہ کا شکر ادا کریں

(اسد عبدالحق۔ شاہ فیصل کالج) قرآن پاک میں اللہ پاک ارشاد فرماتے ہیں کہ: "واللہ اعلمی انسان بولنا شکر ہے۔" اس آیت مہلک کی روشنی میں یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ناشکری انسانی فطرت کی وجہ سے انسان اپنے لئے مختلف مسائل خود کھڑے کرتا ہے۔

تقریباً ہر دور میں منگائی کا ملایا ہوا مسئلہ بھی انسان ہی کا ملایا ہوا ہے۔ خوب سے خوب تر اور ایک سے لاکھ کر ایک کی تلاش نے منگائی کے چھوٹے سے کیزے کو آج ایک بڑے اڈوسے کی شکل میں بدل دیا ہے جو کہ زیادہ نہیں ہے منگائی ضرور ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مزدوری بھی تو لاکھ رہی ہے اور آسائشیں بھی لاکھ رہی ہیں آج سے تقریباً اس پہلے میرے بھائی کا ہانا تنخواہ صرف 300 روپے تھی اس وقت ہمارے گھر میں نہ تو وی فنانڈ ٹیپ فنانڈ ملتی تھی نہ گیس تھی اور اب الحمد للہ یہ تمام آسائشیں ہمیں میسر ہیں اور میرے بھائی کی کل آمدنی 3000 روپے بنتی ہے اب اگر دیکھا جائے تو ان تمام چیزوں کے ہوتے ہوئے ہم نہیں کہ منگائی ہے تو یہ غلو ہو گا ہم ضرورت سے زیادہ اگر خرچ کریں گے۔ یعنی فصول شرعی میں جگا ہوں گے تو ہمیں منگائی ضرور لگے گی میں تو یہ ہی کہوں گی کہ منگائی ہم لوگ خود کرتے ہیں جب ہمیں پتہ ہے کہ ہمارے کا گوشت 120 روپے اور گائے کا گوشت 80 روپے کلو ہے تو ہم کیوں کھائیں حالانکہ دیکھا جاتا ہے تو ہمزوں میں زیادہ ہاتھ ہوتے ہیں

اسراف نہ کریں (شہد نائلہ۔ نورتنی روڈ کوجہر انوالہ) اس سراجہ ایوان گھر میں جس مسئلہ کو اٹھایا گیا ہے واقعی یہ مسئلہ آج کل ہر واپن چڑھ رہا ہے میں تو یہ کہوں گی کہ منگائی باہل بھی زیادہ نہیں ہے منگائی ضرور ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مزدوری بھی تو لاکھ رہی ہے اور آسائشیں بھی لاکھ رہی ہیں آج سے تقریباً اس پہلے میرے بھائی کا ہانا تنخواہ صرف 300 روپے تھی اس وقت ہمارے گھر میں نہ تو وی فنانڈ ٹیپ فنانڈ ملتی تھی نہ گیس تھی اور اب الحمد للہ یہ تمام آسائشیں ہمیں میسر ہیں اور میرے بھائی کی کل آمدنی 3000 روپے بنتی ہے اب اگر دیکھا جائے تو ان تمام چیزوں کے ہوتے ہوئے ہم نہیں کہ منگائی ہے تو یہ غلو ہو گا ہم ضرورت سے زیادہ اگر خرچ کریں گے۔ یعنی فصول شرعی میں جگا ہوں گے تو ہمیں منگائی ضرور لگے گی میں تو یہ ہی کہوں گی کہ منگائی ہم لوگ خود کرتے ہیں جب ہمیں پتہ ہے کہ ہمارے کا گوشت 120 روپے اور گائے کا گوشت 80 روپے کلو ہے تو ہم کیوں کھائیں حالانکہ دیکھا جاتا ہے تو ہمزوں میں زیادہ ہاتھ ہوتے ہیں

تقریباً ہر دور میں منگائی کا ملایا ہوا مسئلہ بھی انسان ہی کا ملایا ہوا ہے۔ خوب سے خوب تر اور ایک سے لاکھ کر ایک کی تلاش نے منگائی کے چھوٹے سے کیزے کو آج ایک بڑے اڈوسے کی شکل میں بدل دیا ہے جو کہ زیادہ نہیں ہے منگائی ضرور ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مزدوری بھی تو لاکھ رہی ہے اور آسائشیں بھی لاکھ رہی ہیں آج سے تقریباً اس پہلے میرے بھائی کا ہانا تنخواہ صرف 300 روپے تھی اس وقت ہمارے گھر میں نہ تو وی فنانڈ ٹیپ فنانڈ ملتی تھی نہ گیس تھی اور اب الحمد للہ یہ تمام آسائشیں ہمیں میسر ہیں اور میرے بھائی کی کل آمدنی 3000 روپے بنتی ہے اب اگر دیکھا جائے تو ان تمام چیزوں کے ہوتے ہوئے ہم نہیں کہ منگائی ہے تو یہ غلو ہو گا ہم ضرورت سے زیادہ اگر خرچ کریں گے۔ یعنی فصول شرعی میں جگا ہوں گے تو ہمیں منگائی ضرور لگے گی میں تو یہ ہی کہوں گی کہ منگائی ہم لوگ خود کرتے ہیں جب ہمیں پتہ ہے کہ ہمارے کا گوشت 120 روپے اور گائے کا گوشت 80 روپے کلو ہے تو ہم کیوں کھائیں حالانکہ دیکھا جاتا ہے تو ہمزوں میں زیادہ ہاتھ ہوتے ہیں

اللہ کا شکر ادا کریں (اسد عبدالحق۔ شاہ فیصل کالج) قرآن پاک میں اللہ پاک ارشاد فرماتے ہیں کہ: "واللہ اعلمی انسان بولنا شکر ہے۔" اس آیت مہلک کی روشنی میں یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ناشکری انسانی فطرت کی وجہ سے انسان اپنے لئے مختلف مسائل خود کھڑے کرتا ہے۔

منظر اور پس منظر کو بھی دیکھئے (شہد نواز گل۔ پشاور) زاہد صاحب کے مضمون میں گرافٹی کے دور کو لازمی کے دور سے مماثل دیکھ کر بڑی حیرت ہوئی۔ زاہد صاحب نے صرف چند تغیر ضروری اشیاء پر زور دیا حالانکہ جن چیزوں کو View میں لایا گیا وہ تو صرف امیر لوگوں کے استعمال میں ہوتی ہیں۔ زاہد صاحب نے تعلیم جیسے اہم کام کو نظر انداز کیا۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا غریب کے لئے اب ممکن نہیں رہا۔ میڈیکل کالیں، انجینئرنگ کالیں اور IT انڈسٹریز کی فیسیں تو آسمان سے ہاتھیں کر رہی ہیں۔ تو ایسے میں مزدور یا عام دکاندہ کی لالہ کیا ناک تعلیم حاصل کر سکے گی۔ پھر زاہد



رنگوں کے رنگ

بے کراں کائنات کے کمالِ حُسن کا راز اس کے متنوع رنگوں میں پوشیدہ ہے اور جب رنگوں کے ذکر میں محمد منور عرفان کے قلم کی چاشنی بھی شامل ہو جائے تو اس کی رنگینی اور بڑھ جاتی ہے۔

انسانی آنکھ تو صرف سات رنگ دیکھ سکتی ہے مگر اب یہ بات پایہ تحقیق تک جا چکی ہے کہ اسای رنگ صرف سات نہیں بلکہ ان کے علاوہ بھی بہت سے رنگ ہیں جن کی تیر نکلیاں انسان کی آنکھ سے پوشیدہ ہیں۔ شاید رب العالمین کی قرآن مجید میں بیان کردہ ننانوے صفات اپنے اپنے صفاتی رنگوں کے علاوہ مرنی رنگ بھی رکھتی ہوں۔ یوں تو رنگ بے شمار ہیں مگر یہ صرف شیڈز ہیں اسای رنگ تو سات ہی ماننے جاتے ہیں۔ رنگ اندازے آفریش سے ہی انسان کے لئے کشش کا باعث ہیں بلکہ درحقیقت اس کی کمزوری کا باعث بنے ہوئے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ جوں جوں علم کا پھیلاؤ ہو تا رہا رنگوں کی خوبیوں اور خامیوں بھی سامنے آتی چلی گئیں اور پھر کبھی فرد سے لے کر قوم تک اور کہیں مذہب اور نفسیات سے لے کر علاج معالجہ تک ان کا عمل دخل ہو تا چلا گیا۔

محمد منور عرفان
 وسعتوں میں بھی رنگ بچھر دیئے اور ان وسعتوں میں بچھری رنگ رنگ نکلتائیں گا بے لگا ہے بنی نوع انسان کی نظروں کو خیرہ کرنی رہتی ہیں۔ شکر ادا کیجئے نبی دی کا اور پھر پتھارے امریکیوں کا کہ کائنات کے یہ جلوے اب ہر خاص و عام کے لئے عام ہو گئے ہیں۔ سفید رنگ جسے رنگوں کا امام کہا جا سکتا ہے اور ایک معنی میں نورانی بھی اسی رنگ میں جلوہ گر سمجھا جاتا ہے جب اپنی اصل دکھاتا ہے تو قوس و قزح میں رنگوں کی انجمن جلوہ گر ہو جاتی ہے۔

اکثر ایک مصرع منگھلایا جاتا ہے کہ۔

وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ یعنی اگر حوا کی بیشی کا قدم در میان میں نہ ہوتا تو یہ کائنات رنگ و بو بلیک اینڈ وائٹ رہ جاتی اور پھر یہ کالی اور سفید دنیا کس کے کام کی ہوتی۔ یقین جانئے اس موضوع پر قلم اٹھانے کا موجب یہ مصرع ہرگز نہیں مہا بلکہ ہستی باتوں کے علاوہ اصل سبب پل پل رنگ بدلتے وطن عزیز کے معاملات ہیں جہاں رنگ لگانے کی ایک تقریب نے قرطاسِ تدبیر اور تقدیر پر طرح طرح کے رنگوں کی دھنگ بچھری دی۔ اس ابتدائی کی ضرورت بھی یوں پڑی ہے کہ رنگوں کی داستان بہت طوالت لئے ہوئے ہے لہذا حفظاً مقدم کے طور پر

پہلے ہی کیوں نہ پیش ہدی کر لی جائے۔ تو چلئے رنگوں کی بہار رنگوں میں ہی دیکھتے ہیں۔

رنگ ازل سے:-

رنگ، چمکتے رنگ، دل کو بھاتے رنگ، حُسن کو دلکشی عطا کرتے ہوئے رنگ اپنے اندر حد درجہ کے اسرار لئے ہوئے ہیں۔ ازل سے رنگ انسانی کمزوری سے ہوئے ہیں اور خالق حقیقی نے یہ کائنات اس طرح سے تخلیق کی کہ

بنوائی ہیں تو اس کے مقابل کے لئے چار آج کل کے دور میں منگھلی کاروہ ایک فیشن بن گیا ہے۔ ہم نے خود اپنی ضروریات کو بھلا کر منگھلی کا نام دیا ہوا ہے۔ مثال کے طور پر ہماری روزمرہ ضرورت جوتے ہیں تو ہمارا کام ایک جوڑے جوتے سے بھی چل سکتا ہے۔ لیکن جب ہم منت نئے ڈیزائن اور فیشن دیکھتے ہیں۔ تو ہماری خواہش بڑھ جاتی ہے اور ان چیزوں کے حصول میں جب ہم بے بسی

منگھلی کاروہ نارو تا نظر آتا ہے یہ کہا جائے کہ چیزوں کی قیمتیں آسمان سے ہاتھیں کرنے لگی ہیں تو غلط نہ ہوگا۔ ایسے میں اگر پرانے اور نئے زمانے کا موازنہ کیا جائے تو منگھلی کے اس بڑھتے ہوئے طوفان کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جس چیز کی ساتھ زمانہ ترقی کی منزل نہیں طے کر رہا ہے اس کا اثر قوت خرید پر بھی پڑ رہا ہے۔ ایسے میں یہ کہا جائے کہ پہلے چیزیں سستی تھیں لیکن قوت خرید کم تھی اور اب قوت خرید بڑھ گئی ہے تو لوگ چیزیں خریدتے ہیں اور لوگوں نے خود کو چیزوں کا مہربان بنا لیا ہے۔ تو غلط نہ ہو لیکن میرے خیال میں یہاں مسئلہ قوت خرید کا نہیں ہے بلکہ لوگوں نے اپنے آپ کو اشیاء ضرورت کے علاوہ اشیاء تعینات کا عادی بنا لیا ہے۔ پہلے لوگوں میں سادگی ہوتی تھی وہ دکھاوے بازی کو غلط سمجھتے تھے۔ مذہبی اقدار کو اہمیت دیتے تھے لوگوں کی عزت نفس کا خیال کرتے تھے لیکن آج کل لوگ مسابقت کی دوڑ میں دکھاوے کے لئے بے دریغ رو پے پیسے کا سرف کرتے ہیں۔ یہاں مسئلہ قوت خرید کا نہیں بلکہ ضرورت اور تمیحات کا ہے دراصل لوگ اصل کے جانے نقل کو زیادہ اہمیت دینے لگے ہیں اور ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کے پھر میں منگھلی کی دلدل میں دھستے چلے جا رہے ہیں۔

فضول خرچی کا فیشن

بنوائی ہیں تو اس کے مقابل کے لئے چار آج کل کے دور میں منگھلی کاروہ ایک فیشن بن گیا ہے۔ ہم نے خود اپنی ضروریات کو بھلا کر منگھلی کا نام دیا ہوا ہے۔ مثال کے طور پر ہماری روزمرہ ضرورت جوتے ہیں تو ہمارا کام ایک جوڑے جوتے سے بھی چل سکتا ہے۔ لیکن جب ہم منت نئے ڈیزائن اور فیشن دیکھتے ہیں۔ تو ہماری خواہش بڑھ جاتی ہے اور ان چیزوں کے حصول میں جب ہم بے بسی صاحب نے گوشت کے بارے میں کہا کہ یہ منگھلی میں بوجھ استعمال اس کا زیادہ ہو گیا ہے تو میں پوچھتا چاہتا ہوں کہ غریب کے لئے گوشت کھانا آسان کام ہے شاید بفر عید پر ہی ان کے ہاں گوشت پکا ہو اور اب تو والی کی قیمت بھی گوشت کے برابر ہو گئی ہے۔ کتنے ہیں کہ چاندرونی غریب کی خوراک ہے۔ لیکن حالیہ دنوں میں یہ بخارو بھی ماضی کا حصہ بن جائے گا۔ اب غریب سوکھی روٹی اور پانی پر گزارہ کر لے تو وہ سمجھتا ہے کہ آج عید ہو گئی۔ زائد صاحب نے مضمون میں اپنے تاثرات ارزانی اور گرانی کے بارے میں بالکل غیر جانبدارانہ طور پر قلم بند نہیں کئے۔ انہوں نے امیر طبقے کے مفادات کو سامنے رکھ کر یہ مضمون لکھا اور پھر یہ کہ انہوں نے تصویر کے منظر اور پس منظر کو بیان نہیں کیا بلکہ صرف فریم پر اکتفا کیا۔

گزارہ نہیں ہونا

(باسمیں گل - فیصل آباد)
 آج چار ہزار ارب ملین کمانے والا بھی پریشان ہے اور چودہ سے چالیس ہزار کمانے والا بھی خوش نہیں ہے۔ موجودہ دور افراط زر کا دور ہے بازار چیزوں سے بھرے پڑے ہیں۔ لوگوں کے گھروں میں ہر طرح کی آسائش و آرام کی چیزیں ہیں۔ خریداری میں بھی اکثر ہم اسپورٹڈ چیزوں کو ہی ترجیح دیتے ہیں۔ بازار لوگوں سے بھر دقت بھرے رہتے ہیں۔ لیکن یہ بات شاید ہمارا عوامی مزاج بن گئی ہے کہ اچھے کھلے کھاتے پیتے کھانے کے لوگ بھی یہ کہتے ہیں کہ گزارہ ہی نہیں ہوتا۔ آج کل لوگوں کے گھر سامان سے بھرے پڑے ہیں مگر ان کے دل میں اللہ کا شکر نہیں ہے۔

منگھلی کی دلدل

(عروسی حبیب - بفرزوں، کراچی)
 آج کے دور میں جدھر جائیں ہر کوئی

بہنتی چلی گئی۔ مشرقی ممالک سے مصری مرد اور مشرقی عہد اور ہندوستان ہے۔ آج بھی پنڈت چاہے وہ ہندو پانڈے ہوں یا بدھوں کے مذہبی پیشوا زرد رنگ کی دھوئی جس کا ایک سرا ان کے کندھے پر پڑا ہوتا ہے گیندے کے پھول ہاتھوں میں لئے یا گلے میں ڈالے اشلوک پڑھتے نظر آئیں گے وہ گئے یا تری یا تریا میں تو وہ بھی جس قتالی میں نذر رکھ کر لاتے ہیں وہ چمکتی ہوئی پتیل کی ہوتی ہے اور چڑھاوے میں دوچار گیندے کے پھول بھی ضرور ہوتے ہیں۔ قتالی لینڈ میں جو باغی مذہبی تقریبات میں لائے جاتے ہیں ان پر بھی زرد رنگ کا کپڑا پڑا ہوا ہوتا ہے اور ان کی سوئڈوں پر بھی طرح طرح کے نشانات اسی رنگ سے بنے ہوتے ہیں اور نہ صرف یہ بلکہ وہ پروہت جو اپنے ماننے والوں Followers سے سجدہ بھی وصول کر رہا ہوتا ہے خود بھی زرد رنگ میں ہی لمبوس ہوتا ہے۔ ہندومت اور بدھ مت کی طرح چینوں میں بھی زرد رنگ کو تقدس حاصل رہا مشہور چینی-Chi nese فلسفی صنفی شخص بھی زرد رنگ کا بولادھ تھا مگر کیا کہنے کہ اسے جامنی Purple رنگ سے بڑی کدورت تھی اور اس کے قول کے مطابق یہ سرخ رنگ کے ساتھ دھوکا دہی کی واردات تھی۔ مصر جہاں اب تک دنیا کی قدیم ترین رتھیں تہذیب دریافت ہوئی اور جس کی تحریر کی آشنائی کی وجہ سے اس کے بارے میں معلومات قیاسات نہیں رہیں رنگوں کو بہت اہمیت حاصل رہی ہے بلکہ ان کے رنگ ساز اپنے پائیدار رنگ بنانے میں کامیاب رہے کہ ان کی آب و تاب آج بھی روز اول جیسی ہی محسوس ہوتی ہے۔ شاہوں اور ممالک کی ولایوں Vallies Of Kings And Queens میں جو مقبرے دریافت ہوئے ہیں ان میں رنگوں کا ایسا دلربا نظارہ دیکھنے کو ملتا ہے کہ جو صرف محسوس کیا جاسکتا ہے بیان نہیں کیا جاسکتا۔ آسمان کی دستیں، قوس و قزح کے جلوے، پروہتوں کے سینے پر آویزاں نیلے رنگ کی پٹی جو ان کے تقدس کا اظہار ہوتی نمایاں نظر آتی ہے یوں قدیم مصر میں نیلے رنگ کو مقدس

مانا گیا۔ ان کا دیوتا "سرخ" جو رنگ و نور کا منبع سمجھا جاتا تھا اور ان کی نالائقیوں سے ننگ آکر آسمانوں میں چامچا تھا سورج کو وہ اس کی آنکھ کہتے تھے اور اس آنکھ کی روشنی سے بنی قوس و قزح کو دیوتا کا جاوہ جمال۔ مصریوں کی طرح قدیم یونانی بھی رنگوں پر اعتقاد رکھتے تھے مگر ان کا ذوق کسی حد تک ترقی یافتہ کرنا جاسکتا ہے۔ یہ لوگ بھی دیوی اور دیوتاؤں پر یقین رکھتے تھے اور ان دیوتاؤں کی جسمانی حیثیت ان کے مخصوص دائرہ عمل اور عظمت کا اظہار ہوتی جب کہ ان کے لبادے اپنے رنگوں کے ساتھ ان کے اوصاف کا اظہار ہوا کرتے جیسے ایتھنیا کا لبادہ سنرے رنگ کا ہوتا جب کہ سرخ رنگ سیرس کے تقدس کا اظہار۔

آسمانی مذاہب میں رنگوں کی اہمیت:-
یہ مذکرہ ان اقوام کا تھا جنہیں ہمارے ہاں کفار یا منکرین کہا جاتا ہے۔ مگر رنگوں کے معاملے میں آسمانی مذاہب یعنی اللہ کی وحدانیت پر ایمان لانے والی اقوام بھی شامل ہیں۔ ان اقوام نے اپنے اپنے نبیوں، ولیوں اور آسمانی کتابوں سے تشکیل شدہ مزاج کے مطابق اپنے لئے رنگوں کا انتخاب کیا جیسا کہ یہودی اور عیسائی خاص کر یہودی نیلے رنگ کو اپنے لئے مقدس سمجھتے ہیں۔ عیسائی سبز رنگ کو بھی اہمیت دیتے ہیں جب کہ مسلمان بھی سبز رنگ کو اپنے لئے اہم قرار دیتے ہیں۔

یہ تینوں اقوام ان رنگوں کو اپنے لئے کیوں اہم سمجھتی ہیں۔ اس کی تھوڑی سی تفصیل کچھ اس طرح سے ہے۔ یہودی نیلے رنگ کو اس لئے معتبر ٹھہراتے ہیں کہ جب بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰ سے اللہ تعالیٰ کی دید کرنے کی ضد کی تو آپ نے ان میں سبز برگزیدہ افراد کو چننا اور ان کو اپنے ہمراہ کوہ طور پر لے گئے تو انہوں نے عرش پر نیلیم کی کندہ کاری کا مشاہدہ کیا۔ اب اللہ ہی جانتا ہے کہ ان کا یہ مشاہدہ حقیقت میں تھا یا ان کا گمان مگر بنی اسرائیل عناصر اربعہ کے تعلق سے چار رنگوں کو لیے بھی بڑی اہمیت دیتے ہیں یعنی آگ ہوا مٹی اور پانی کے لئے چار رنگ علامتی

ہیں سرخ، سفید، نیلا اور جامنی۔ سرخ آگ کے لئے، سفید زمین کے لئے کہ اس کی مٹی سے انسان کی تخلیق ہوئی اور پھر زمین ہی وہ عنصر ہے جس سے ہر وہ چیز پیدا ہوئی جو انسانوں کی بناء کے لئے ضروری ہے۔ ضمناً مٹی کا پودا بنی اسرائیل میں شاید اسی لئے مقدس اہمیت کا حامل ہے ایک تو یہ کہ اس پر نیلا پھول کھلتا ہے دوسرے اس کے ریٹھے سے کپڑا بنانے میں بھی مدد ملی جاتی ہے۔ جہاں تک نیلے رنگ کا تعلق ہے تو اس کی وجہ تسمیہ لوہے پر گذر چکی ہے مگر عناصر اربعہ میں اسے ہوا سے مناسبت دی گئی ہے رہ گیا جامنی رنگ تو اسے پانی سے مناسبت دی گئی ہے غالباً حیات آبی کی وجہ سے یا شاید شیل فش کے اس رنگ کی تیاری میں استعمال کی وجہ سے۔ غرض یہ بنی اسرائیل کے پسندیدہ رنگوں کے بارے میں حکایت تھی اب اگر آپ کبھی اسرائیل کے پرچم کو غور سے دیکھیں تو سفید کپڑے پر لوہے کے دو نیلی پٹیاں اور درمیان میں یہودیوں کا مخصوص چھ کوئی ستارہ..... اب ذرا غور کیجئے سفید رنگ یعنی زمین، لوہے کے دو نیلی پٹیاں یعنی دنیا پر اسرائیلی فکر کا غلبہ اور درمیان میں وہ مخصوص ستارہ جسے وہ حضرت داؤدؑ سے نسبت دیتے ہیں مختصر اس سے وہ مراد یہ لیتے ہیں کہ زمین پر بنی اسرائیل کی حکمرانی۔ میرے خیال میں رنگوں سے اقوام کے تعلق پر یہ ایک بہترین مثال مانی جاسکتی ہے۔ اب یہودی یا اسرائیلی اپنے پرچم کی کچھ بھی توجیہ پیش کریں مگر ان کی اپنی ڈاکٹرائن تو یہی کہتی ہے۔ عیسائیت میں بھی اگرچہ نیلے رنگ کو تقدس حاصل ہے مگر ان کے ہاں سبز رنگ کو اس پر فوقیت حاصل ہے جس کی وجہ غالباً وہ پیالہ ہے جو حضرت عیسیٰ نے اپنے آخری طعام میں استعمال کیا یہ پیالہ زمر و کاہنا ہوا تھا جو سبز رنگ کا ہوتا ہے اور بعد کی ایک روایت کے مطابق ان کے ایک حواری جو زف نے اس پیالہ میں پھول اگائے وہ خون جمع کیا جو حضرت عیسیٰ کے بدن سے صلیب پر بہا تھا یہ پیالہ حواری جو زف کے خاندان میں نسل در نسل رہا اور اس سے بہت سی کلمات بھی وارتہ ہیں۔

اب رہے مسلمان تو ہمارے یہاں بھی سبز رنگ کو ہی تقدس حاصل ہے گنبد خضراء کی سبزی چہار رنگ عالم بنی نوع انسان کو اسن و سکون اور ان کے سکتے اذہان کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے۔
قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے کہ: "وہ لوگ سبز چاندیوں اور خوبصورت چھوٹوں پر تکیہ لگائے بیٹھے ہوں گے" (سورہ رحمن: 76)
ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے: "اور اسی نے آسمان سے پانی نازل کیا پھر نکالا اس سے نباتات ہر چیز کا اور پھر نکالا اس میں سے سبزہ جس سے تم نکالے ہو دانے جزے ہوئے"۔ (سورہ انفصام: 99)
"ایسے لوگوں کے لئے ہمیشہ رہنے کے باغ ہیں ان کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی۔ ان کو وہاں سونے کے نکلن پہنائے جائیں گے اور سبز رنگ کے کپڑے باریک اور دیر دریشم کے پٹنیں گے اور وہاں مسریوں پہ تکیہ لگائے بیٹھے ہوں گے"۔ (سورہ کتب: 31)
رنگ رب العالمین کی جانب سے انعام یافتہ لوگوں کے لئے ہے اور انعام میں وہی چیز عطا ہوتی ہے جو پسندیدہ ہو۔ دنیا میں بھی سبز رنگ زندگی اور خوشحالی کی علامت ہے۔ ہرے بھرے کھیت پر لگا ہوں اور جنگلات کسی بھی قوم کے لئے دولت و ثروت اور خوشحالی کی نشانی ہیں اور ترقی کی طرف گامزن ہونے کا ثبوت بھی۔ بہت ہی معمولی سی مثال ہے کہ جب ٹریفک سگنل سبز ہوتا ہے تو گاڑیاں اپنی اپنی منزل کی جانب رواں دواں ہوجاتی ہیں یعنی سبز رنگ جو خصوصیت اپنے ساتھ رکھتا ہے وہ تازہ اور تیز کی کیفیت کو فہم کر کے طبع انسانی کے لئے راحت اور اطمینان کا سبب بنتی ہے۔ دو ستوں رنگوں کی داستان بہت طوالت لینے ہوئے ہے اور صفحات میں ہمارا کوئی مختصر لٹڈارنگوں میں رنگ بھرتے اگلے ماہ پھر آپ کو پور کریں گے جب تک کے لئے اجازت۔



انا لله وانا اليه راجعون

- کوئٹہ مرقبہ ہال کے نائب نگران ڈاکٹر محمد طارق کے والد محترم جناب مولانا حفیظ عبدالحفیظ کا انتقال ہو گیا ہے۔
- ایک مرقبہ ہال کے نگران احمد ممتاز اختر کی چچی جان کا انتقال ہو گیا ہے۔
- راولپنڈی مرقبہ ہال کے سرگرم رکن ساجد محمود کی ممانی کا انتقال ہو گیا ہے۔
- عظیمہ روحانی لاہوری کی گلشن بہار اورنگی ہاؤس کراچی کے لائبریرین محمد عاطف ایوب انصاری کے تایا جان شہیدہ عنایت کے بعد انتقال کر گئے۔
- ایک مرقبہ ہال کے سرگرم رکن طاہر محمود طارق کی خوش دامن انتقال کر گئیں۔
- عظیمہ روحانی لاہوری برائے خواتین اوزارہ کی لائبریرین صفراں جبین کے دیور گلزار احمد رضائے الہی سے انتقال کر گئے ہیں۔
- عظیمہ روحانی لاہوری برائے خواتین ساگھڑکی لائبریرین شہناز طاہر کے بچے کا انتقال ہو گیا ہے۔
- ادارہ روحانی ڈائجسٹ مرحومین کے پسماندہ گان کے نم میں برادر کا شریک ہے اور دعا گو ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحومین کو اپنے جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائیں اور لواحقین کو صبر جمیل دیں۔ (آمین)

مسلمان اپنی بستییوں کو صفائی کا بہترین نمونہ بنائیں۔ قاضی حسین احمد

اسم معاشرے میں صفائی کا تصور ختم ہو گیا ہے، مگر مسلمان معاشرے میں ہم سے آگے ہیں۔

امیر جماعت اسلامی پاکستان قاضی حسین احمد نے کہا ہے کہ اسلام پاکیزہ دین ہے۔ اعلیٰ اخلاق، صفائی اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے۔ ہماری بستییوں اور گلی کوچوں کو صفائی کا بہترین نمونہ ہونا چاہئے، لیکن بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں اس کا کوئی اہتمام نہیں۔ صفائی اور نظافت میں غیر مسلم معاشرے ہم سے آگے بڑھ گئے ہیں۔ ان میں سلیقہ اور رکھ رکھاؤ نمایاں نظر آتا ہے۔ مسلمان معاشروں اور ملکوں میں نظافت و صفائی کا تصور ہی ختم ہو گیا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ مسلمانوں نے اسلامی تعلیمات کو بھلا دیا ہے۔ ہمارے معاشرے میں لوگ اپنے گھروں کو تو صاف ستھرا رکھتے ہیں، لیکن اپنے گھروں کا کوزا کرکٹ باہر گلی میں پھینک دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہماری آبادی گندگی کے ڈھیر بنتی جا رہی ہیں۔ معاشرے میں فیشن کلچر عام ہو رہا ہے۔ لوگوں کے اخلاق جھوٹے جا رہے ہیں۔ زبان درازی اور گالم گلوچ لوگوں میں افسوسناک حد تک پھیل رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایک مسلمان کے لئے حضور نبی اکرم ﷺ کی محبت جزو ایمان ہے۔ اس محبت کا تقاضا ہے کہ ہم اپنے آپ کو حضور ﷺ کے اخلاق و تعلیمات کے مطابق ڈھالیں۔ انہوں نے کہا صفائی کے اجتماعی نظام کے بغیر معاشرہ میں صفائی قائم نہیں رہ سکتی۔ ہر شخص کو اس میں شامل ہونا چاہئے۔ ہمارے ملک میں لوگ معمولی باتوں پر دست و گریباں ہو جاتے ہیں اور گالم گلوچ پر اتر آتے ہیں جس کا مذہب معاشرے میں تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

سائنس کی سائنس

سائنس کی سائنس

گذشتہ مضمون میں اس معاملے پر بحث ہوئی تھی کہ اشانی عمل تنفس - Hyper-ventilation کاربن ڈائی آکسائیڈ (Co2) کے اشانی نسیاع کا باعث بنتا ہے اور اگر یہ نسیاع کسی طرح روکا نہ جائے تو دل اور دوران خون ٹھپ ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔ لیکن فطرت نے ہمارے اندر ایک زبردست حفاظتی نظام بھی قائم کر رکھا ہے جو حرکت میں آکر اس طرح ہماری جان چھلکتا ہے مگر ہمیں اپنی جمالت کی سزا کے طور پر تکلیف ضرور دیتا ہے۔ دوسرے حفاظتی نظام ہونے کے ساتھ ساتھ ایک فطری سکتل بھی ہے جسے فوری سمجھ کر دم درست کرنے کی تدابیر

کیا چار صحت مند آدمیوں کی خوراک اکیلے کھانے والا بد ہضمی کا شکار نہیں ہوگا؟ یقیناً آپ کا جواب ہوگا کہ کتنا آسان اور معمولی سوال کیا گیا ہے، ظاہر ہے ایسا آدمی بد ہضمی کا شکار ہو جائے گا۔ اسی بات کو مد نظر رکھتے ہوئے غور کیجئے کہ چار افراد کی مطلوبہ سانس کے برابر ایک ہی شخص ہوا اپنے پیچھے پیروں میں جذب کرنے لگے تو اس کے ساتھ کیا ہوگا....

انسان سے تعلق رکھنے والی کائنات کی کوئی شے ادنیٰ ہو یا اعلیٰ انسان کے لئے تب ہی فائدہ مند ہے جب کہ وہ اس کے قابو یا تخیل میں ہو۔ اسے یوں بھی کہہ لیجئے کہ شے پر انسان کا جس قدر اختیار یا کنٹرول ہو گا وہ اس سے اسی قدر استفادہ کر سکے گا۔ اگر کسی معاملے میں انسان کو کنٹرول حاصل نہیں تو اس میں وہ اپنی خیر نمائے۔ اس کے ثبوت کے طور پر اس سلسلے میں CO2 کے نقصان وہ ہونے والا ملاحظہ آئے آنے کے باعث دم درست نہیں ہو پاتا۔ حقیقت میں یہ CO2 ہی ہے جو ہمارے نظام تنفس کو متحرک رکھتی ہے۔ غلط طریقہ تنفس دماغ کے سانس مرکز کو کم درجہ Co2 Low Concentration کے لو پر ایسے منضبط Adjust کر لیتا ہے کہ وہ مقدار فوراً پوری ہو جانے کے باعث سانس لینے کی حاجت میں تیزی واقع ہو جاتی ہے۔

طارق محمود۔ یوڈیٹور

یہ H-V ہے اس حالت کو ختم کرنے کے لئے دماغ کے سانس مرکز کی ایسی تربیت کرنے کی ضرورت ہے کہ اس کے CO2 کی زیادہ مقدار کو برداشت کرنے کی سکت میں اضافہ ہو تاکہ وہ مزید سانس لینے کے لئے سکتل سمجھنے میں تاخیر کرے۔ اب آپ کے ذہن میں یہ سوال ضرور پیدا ہوگا کہ یہ کیسے کیا جائے؟ آئیے اس معاملے پر غور کریں۔

روزہ ایک ایسا عمل ہے جو انسان کی جسمانی اور روحانی بہتری کے لئے خالق کائنات کا ہدایت کر دہے۔ یہ بھوک پیاس، تمام نفسی خواہشات پر قابو اور اشیائے خورد و نوش کو کنٹرول کے ساتھ استعمال کرنے کا پروگرام ہے۔ ان اصولوں پر قائم رہتے ہوئے کوئی بھی اپنے جسم و روح کی توانائیوں میں خاطر خواہ اضافہ کر سکتا ہے، اور جو کوئی اپنی

نفسانی خواہشات اور سپرد خوری پر قابو نہیں پاسکتا وہ اس کے خونک نتائج سے بھی نہیں بچ سکتا۔ بالکل یہی معاملہ سانس کا بھی ہے۔ سانس چونکہ زندگی کی سب سے بڑی اور بنیادی ضرورت ہے۔ اس لئے قدرت نے ایک خودکار نظام کے تحت پروگرام کر کے اس کے لئے ایک مخصوص راستہ مقرر کر دیا ہے۔ سانس کی حرکت بے اختیاری ہونے کے ساتھ ساتھ کسی حد تک اختیاری بھی ہے اور اس اختیار کا فائدہ صحیح استعمال ہی کسی شخص کی جسمانی و روحانی زندگی کے لئے بہت بڑا فرق پیدا کرتا ہے۔

یہ معاملہ صحت سے تعلق رکھتا ہے اور اس تعلق سے ایک مقولہ بھی مشہور ہے کہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ لہذا اس مضمون میں پرہیز کے طور پر ہم دانستہ و نادانستہ عادات و اطوار کا جائزہ لیں گے۔ جن کے باعث ہم اکثر و بیشتر H-V کا شکار ہو کر اپنا نقصان کرتے ہیں اور ہمیں خبر بھی نہیں ہوتی کہ نگاہ کمال سے شروع ہوا تھا۔ یہاں مناسب لگتا ہے کہ پہلے یہ طے کر لیا جائے کہ H-V کا شکار کون ہے؟

اس لئے آپ ایک سوال کا جواب دیجئے کہ کیا آپ اضافی عمل شخص (H-V) کا شکار ہیں؟ اس کے درج ذیل تین نمکندہ جوابات میں سے ایک جواب آپ کا ہو گا۔

- (1) ہاں (2) نہیں (3) معلوم نہیں۔
- پہلے پہلے نہیں اور معلوم نہیں والوں کا نمیبہ کر لیتے ہیں۔ اس طرح ہاں والوں کو بھی معلوم ہو جائے گا کہ وہ کتنی ہوا چھانکتے ہیں۔
- یہ نمیبہ ڈاکٹر یو ٹیکو نے برسوں کی تحقیق و تجربات کے نتیجے میں وضع کیا ہے۔
- آرام دہ نشست میں پر سکون ہو کر چند منٹ بیٹھے اور ایک گھڑی یا اسٹاپ واچ پاس رکھئے۔
- معمول کے مطابق چند سانس لے کر خارج کیجئے۔
- اب کی بار جب سانس خارج کریں تو فوراً منہ بند کر

کے ناک بھی انگلی اور انگوٹھے سے بند کرتے ہوئے گھڑی پر سیکنڈوں کی سوئی دیکھ لیجئے۔

اب نہ سانس کی آمد نہ شد۔ اس حالت کو جتنی دیر باسانی قائم رکھ سکتے ہیں رکھئے۔ جب سانس لینے کی طلب شدید ہو جائے تو صرف ناک کھولتے ہوئے گھڑی پر دیکھتے کتنے سیکنڈ ہوئے؟

یاد رکھیے۔ سانس خارج کرنے کے بعد دوسرا سانس لینے کی حاجت شدید ہونے تک کا وقت ناپنا ہے۔ اگر آپ کا یہ وقت 15 سیکنڈ تھا تو آپ چار صحت مند آدمیوں کے برابر سانس لیتے ہیں۔

اگر 30 سیکنڈ تھا تو دو آدمیوں کے برابر۔ ایک صحت مند آدمی کا وقت 55-60 سیکنڈ ہوتا ہے۔ البتہ 40-45 سیکنڈ کے وقت میں آپ فطرہ کے دائرہ سے باہر ہیں۔ دم کے مریضوں کا یہ وقت مشکل سے 8-10 سیکنڈ ہوتا ہے۔

کیوں ہی! ہو گیا دور شک۔ آپ کے ہاں، نہیں اور معلوم نہیں کا۔ اگر یہ نمیبہ دہرا اپنا چاؤں تو 5 منٹ کے وقت کے بعد دہرا سکتے ہیں۔

اگر آپ خوش قسمتی سے H-V کے زمرے میں نہیں آئے تو بھی کئی وجوہات کی بنا پر یہ مضمون آگے بڑھنا زندگی بھر آپ کے لئے بہت مفید ثابت ہو گا۔ H-V ہماری داخلی اور خارجی فضا کے درمیان ہونا ضرورت سے زائد اور تیز چالو ہوتا ہے۔ جو ہم کئی موقعوں اور وجوہات کی بنا پر کرتے رہتے ہیں۔

ایک تندرست آدمی کو اس کا احساس اس لئے نہیں ہوتا کہ ایسا موقع گزر جانے کے بعد جب اس کی سانس مطلوبہ مقدار پر واپس آجاتی ہے تو H-V سے پیدا شدہ اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ مگر ایسا آدمی جو ہماری اور صحت کی عین سرحد پر یا کچھ ہماری کی حدود میں گھڑا ہے تو H-V ایسے موقعوں پر اپنا ہاتھ خوب دکھائی ہے۔ ذیل میں ہم H-V کی دانستہ اور نادانستہ وجوہات کا تذکرہ قدرے تفصیلاً کرتے ہیں۔

یہ اعتقاد کہ لمبے اور زیادہ سانس لینا بہت مفید ہے

سانس کے متعلق یہ تصور وسیع پیمانے پر پایا جاتا ہے کہ ہم جتنے لمبے اور زیادہ سانس لیں گے۔ بھیرودوں میں آکسیجن کی مقدار اسی قدر بڑھے گی اور نتیجتاً ہمارے باقی جسمانی نظام بھی اسی قدر آکسیجن پائیں گے۔ لیکن افسوس کہ تحقیقات سے یہ بات ایسے ثابت نہیں ہوئی۔ بلکہ یہ معلوم ہوا کہ سانس کے زیادہ یا تیز لینے سے آکسیجن کی مقدار میں کوئی مفید اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار خطرناک حد تک کم ہو جانے کی وجہ سے آکسیجن کی ترسیل اور بیرونگوی سے آکسیجن کی غلیظہ کی دوشوار ہو جاتی ہے اور نتیجتاً جسم کے سارے خلیات آکسیجن کو ترستے رہ جاتے ہیں۔ چار صحت مند آدمیوں کی خوراک اکیلا کھانے والا آدمی بد جسمی کا شکار کیوں نہیں ہو گا۔ لمبے سانس لینے کا فائدہ تب ہی ہو سکتا ہے جب کہ ان کے روکنے اور خارج کرنے کے وقتوں میں بھی اسی قدر اضافہ کر دیا جائے۔ ایک صحت مند آدمی کو 5۲3 لیٹر ہوائی منٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مقدار چاہے ایک لمبے سانس سے پوری کر لی جائے یا چند چھوٹے سانس لے کر۔ جب لمبے سانسوں کی فی منٹ تعداد زیادہ ہوگی تو یہ لالچ اتنی تری بلائیں گلے ڈال دیتا ہے جس سے چھٹکارہ حاصل کرنے کے لئے بڑے پاپڑ لینے پڑتے ہیں۔ اس صورت حال سے بچنے کے لئے حضور قلندر بلا لولیاؤ کا بتایا ہوا افار مولا بہرین رہنمائی کرتا ہے کہ آدمی کو سانس اس قدر آہستگی سے لینی چاہئے کہ اسے خود بھی اس کی آواز نہ آئے۔

اسٹریس

یہ اس دور کی امراض ہے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان ذہنی و جسمانی لحاظ سے ہر وقت تھو، کھچو، خوف و خطرہ، جنگ یا جان چھانے کی صورت حال سے دوچار رہتا ہے۔ فطری زندگی سے دور ماڈرن لائف اسٹائل کے لا تعدد مسائل نے اس دور کے انسان کو ہر طرف سے گھیر

کر اس کا سکون چھین لیا ہے۔ اس حالت میں سانس کی رفتار خاصی تیز ہو جاتی ہے۔ اگر آپ اسٹریس کے ذائقہ سے باخبر ہیں تو بیٹھے بیٹھے تقریباً 5-6 منٹ لمبے تیز سانس لے لیجئے۔ اسٹریس کے مزے سے واقف ہو جائیں گے۔ اسٹریس اور H-V کی حالتیں آپس میں ایسے لازم و ملزوم ہیں کہ ہر ایک کا نتیجہ دوسری حالت ہے۔ یہ اس کا حتمی پہلو ہے۔ مثبت پہلو اس کا یہ ہے کہ ایک کو اگر کسی طرح ختم کر دیا جائے تو دوسری خود بخود مٹ جاتی ہے۔ اگر آپ خدا نخواستہ اسٹریس کی ختم کار یوں کا شکار ہیں تو سانس کنٹرول کرنے کا فن سیکھ لیجئے۔ یہ مرض اور اس سے پیدا ہونے والے دیگر تمام امراض سے چھٹا ممکن ہو سکے گا۔

بسیار خوری / گوشت خوری

سپرد خوری اور گوشت خوری دونوں صورتوں میں ہمارے نظام ہضم کو معمول سے خاصا زائد کام کرنا پڑتا ہے۔ جسم جس لحاظ سے بھی معمول سے زائد کام کرے گا۔ سانس کی رفتار معمول سے تیز ہو جائے گی۔ چائے اور کافی کا کثیر استعمال بھی H-V کا باعث بنتا ہے۔ قدرت نے سبھی قوموں کی طرح ہم مسلمانوں پر بھی ایک ماہ کے روزے فرض کر دیئے تاکہ گیارہ ماہ کی سپرد خوری اور H-V پر کنٹرول حاصل کیا جائے۔ روحانی فوائد کے علاوہ یہ تقریباً ڈیڑھ صد امراض سے چھٹا ایک عملی پروگرام ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا فرمان مبارک ہے ”پہیٹ کے تین حصے کر لو۔ ایک حصہ کھانے، ایک پینے اور ایک ہلنے کے لئے مختص کرو۔“

سب جانتے ہیں کہ ہوا معدہ میں نہیں بلکہ بھیرودوں میں جاتی ہے۔ اس حدیث مبارک کا مشہور سائنسی نکتہ نظر سے یہ نکلتا ہے کہ علم میری سے چونکہ ذلیا فرام کی حرکت میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور سانس لینے میں خاصی دشواری۔ دشواری کے تذکرہ کے لئے سانس کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں ایک حصہ خالی رہے تو عمل ہضم کے دوران پیدا ہونے والی گیسوں کے لئے کچھ

جگہ کا ہونا لازم ہے۔ کیا ہم ایشیائے خورد و نوش میں کنٹرول کرتے ہیں۔ پاروزہ کے مطلوبہ نتائج حاصل کر پاتے ہیں؟

معاملہ غور طلب ہے۔

ورزش کی کمی

اس میں کوئی شک نہیں کہ ورزش سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے مگر دوسری طرف اس کا فائدہ یہ بھی ہے کہ جسم میں کثیر مقدار میں Co2 پیدا ہوتی ہے۔ ماہر کھلاڑیوں کو اپنے سانس پر بہترین کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ ورنہ وہ دل، دمہ اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض کا شکار ہو جائیں۔ اس دوران جسم میں Co2 کی خاصی مقدار موجود ہونے کی وجہ سے خون کی تمام رگیں کھلی رہتی ہیں۔ اس طرح جسم کے ہر طبقے تک آکسیجن پوری مقدار میں پہنچتی ہے اور ہر ایک خلیہ پوری توانائی مہیا کرتا ہے۔ دمہ کے مریض پر ورزش سے دمہ کا شدید حملہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ عادتاً اسے سانس پر کوئی کنٹرول حاصل نہیں ہوتا۔ اگر وہ سانس کنٹرول کرنے کا فن سیکھے تو یہی ورزش اس کے لئے مفید بھی ہے۔

کثرت سے سونا

منطقی نظارہ نظر سے تو نیند کی حالت میں سانس کی رفتار باقی تمام حالتوں سے کم ہونی چاہئے لیکن معاملہ کچھ یوں ہے کہ نیند کے مقابلہ میں نیند سے سانس تیز ہو جاتی ہے۔ پھر سونے کی حالت میں تو دوران خواب سانس کی رفتار بیداری کی طرح مطلقاً منفر تیز ہوتی ہے۔ دوران نیند H-V کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ بے ہوشی کے عالم میں آدمی کا منہ کھل جاتا ہے اور یوں سانس خاصی مقدار و رفتار سے اپنے ماحول کے ساتھ مٹھ گھٹا ہوتی ہے۔ رات کے آخری پندرہ گھنٹوں کے مریضوں پر دمہ کا حملہ اکثر ہوتا ہے اس کی ایک وجہ یہ بھی سمجھی جاتی ہے۔ ڈاکٹر لیا کیو کے مقلدین ایسے مریضوں کے لئے سر جیکل نیپ سے منہ بند کر کے سونا توجیز کرتے ہیں۔ تاکہ سانس صرف ناک سے آتی جاتی رہے۔ یہ ایک کامیاب حکمت عملی ثابت ہوئی ہے۔

بہر طریقہ دم گھٹنے کا خوف طاری نہ ہو جائے۔ اگرچہ وہ ٹھنڈا نہیں ہے کیونکہ اس کے لئے ناک تو کھلی ہے۔ اگر صبح بیدار ہونے پر آپ کے گلے میں خوب بلغم ہو اور ناک بند ہو تو سمجھ لیجئے کہ رات بھر آپ نے بھی خوب ہوا پھانگی۔ زیادہ سونا دیگر خرابیوں کے ساتھ ساتھ H-V کا وقت طویل کرتا ہے۔ اس لئے اس سے بچنا بہت ضروری ہے۔

گرم آب و ہوا

یہ دیکھا گیا ہے کہ گرمی سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کے لئے مناسب حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی آلودہ ہوا منہ سے اندر کھینچتے رہتے ہیں۔ پھر پیچھڑے رد عمل کے طور پر کھانٹتے ہیں تو ہوا بہت پریش کے ساتھ خارج ہوتی ہے اور پیچھڑوں میں خلاء پیدا ہوتا ہے۔ جسے بند کرنے کے لئے خارجی ہوا بہت تیزی سے اندر داخل ہوتی ہے۔ ایسا ہی معاملہ دھوئیں والی نساء میں داخل ہونے سے بھی ہوتا ہے۔

شراب نوشی اور دیگر محرک ادویات

یہ سب جسم میں اسٹریس کی کیفیت طاری کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے H-V کا باعث بنتی ہیں۔

منہ سے ہوا پھانکنا

قدرت نے ہماری تمام ضروریات اور ان کی مطلوبہ مقداروں کو متعین نظر رکھتے ہوئے ہمارے جسم کا ہر ایک عضو تخلیق کیا ہے۔ خورد و نوش کے لئے ناک سانس کے لئے۔ مگر ہم انسانوں نے منہ سے ہوا کی خورد و نوش بھی شروع کر دی ہے اور ناک کو اپنے اس کام سے معطل کر دیا ہے۔ ہاں البتہ ناک کو ہم انسانوں نے اپنی عزت کے ساتھ جوڑ کر اس کا نیا مروجہ استعمال ڈھونڈ نکالا ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ پیچھڑوں میں ہوا ہی بھرتی ہے اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ ناک سے بھری جائے یا منہ سے اور پھر منہ سے ہوا بھرنے کا یہ فائدہ بھی نظر آنے لگا کہ چلو کچھ زیادہ ہی

آجائے گی۔ یہ لوٹ کھسوٹ قدرت کے ہوائی خزانوں میں تو کوئی کمی نہیں سکتی۔ البتہ اپنے لئے زندگی کے دروازے تنگ ضرور کر دیتی ہے۔ ناک سے سانس لینے کا فائدہ صرف یہی نہیں کہ ہوا چھن کر اندر جاتی ہے۔ بلکہ اس سے کئی گنا بڑا فائدہ یہ ہے کہ قدرت نے نینوں کا سائز انسان کی ہوائی ضرورت کے عین مطابق بنایا ہے۔ سانس ناک کی جائے منہ سے لینے کا بہت بڑا نقصان یہ ہے کہ کثیر مقدار میں ہوا کا تبادلہ ہوگا۔ جس کا دیگر نقصانات کے ساتھ ناک کے اندر نمود و پھول کر ناک بند ہو جائے گا نقصان بھی ہوگا۔ راقم الحروف نے کئی لوگوں سے پوچھا کہ وہ منہ سے سانس کیوں لیتے ہیں تو ایک ہی جواب ملتا ہے کہ اتنی ناک تو ہے ہی بند۔ اب سانس تو کسی طرح بھی ہی پڑتی ہے۔ میرے خیال میں یہ تو ناک پر الزام تراشی ہے۔ معاملہ تو منہ سے ہوا نوشی کی عادت نے لگا ہوا ہے۔ یہ گلاز محض بند ناک تک ہی محدود نہیں رہتا بلکہ دل، دمہ، ہائی بلڈ پریشر اور الرجی کے علاوہ بہت ساری دوسری بیماریاں بھی آپ کی مہمان بن جاتی ہیں۔

ناک سے ہم سو گھنٹے کا کام بھی لیتے ہیں۔ یہ اگر کسی پھول کی ہو تو سمور کر دیتی ہے اور اگر کھانے کی ہو تو منہ میں پانی آجاتا ہے۔ اس سے شامہ اور ذائقہ کی آپس میں رشتہ داری کا پتہ چلتا ہے۔ یہ تجربہ تو آپ کو ہوا ہو گا کہ جب زکام سے شامہ ہمارا ہو تو ذائقہ بھی پھیکا پڑ جاتا ہے۔ ہم ناک گفتار پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ذرا ناک بند کر کے گفتگو تو کیجئے۔ آواز کی Fine Tuning یا مترنم آواز کے لئے صرف گلے کا ہی نہیں بلکہ ناک کا صاف ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ بات صرف یہیں تک ہی محدود نہیں بلکہ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ لاشعوری حواس کی طرف جانے والا ایک سیدھا راستہ آپ کی ناک سے گزر کر جاتا ہے۔ (تفصیلات کسی دوسرے مضمون میں دی جائیں گی) فی الحال ہم ناک والوں سے میری یہی گزارش ہے کہ لاشعور اخلاقی، سماجی، سیاسی، جسمانی اور روحانی فوائد کی خاطر اپنا

منہ بند کر کے ناک کھولنے کی فکر کیجئے اور زندگی کی ان ڈائمنشنز سے بھی لطف اندوز ہو جائے جن تک پہنچنے کے راستے محض ناک بند ہونے کی وجہ سے منقٹل پڑے ہیں۔ آئیے آپ کو ناک کھولنے کا آسان نسخہ اور فوری طریقہ بتائیں۔ اس مضمون میں H-V کی تشخیص کے لئے جو ٹیسٹ آپ نے کیا تھا وہ دو تین بار کیجئے۔ جو نسی آپ کا وقت تیس سیکنڈ سے اوپر ہوگا۔ تو ناک کھلنے سے انکار کر ہی نہیں سکتی۔ کھل گئی؟ اور پھر کیا خیال؟ آج سے ہوا کی خورد و نوش منہ سے بند اور ناک سے سانس لیں۔

جذبات و احساسات، اخلاقیات اور سانس

اس بات پر بھی کم ہی توجہ دی جاتی ہے کہ جذبات، احساسات اور اخلاقیات کے ساتھ سانس کا کوئی تعلق ہے۔ آئیے اس طرف بھی کچھ غور کریں۔

سانس ایک ایسی ذوری ہے جو انسان کے ہر جذبے، احساس اور کارگزاری کے ساتھ حرکت پزیر ہے۔ بلکہ یوں کہنا چاہو گا کہ سانس کی وجہ سے ہی باقی سب کچھ حرکت پزیر ہوتا ہے۔ ایک طرح سے یہ دو طرفہ ٹریک ہے۔ کیونکہ جذبات و احساسات کا اتار چڑھاؤ سانس کی رفتار کو متاثر کرتا ہے اور سانس کی رفتار جذبات و احساسات سے متاثر ہوتی ہے۔ آپ ذرا خوشی، غم، غصہ، سکون بے سکونی وغیرہ کی کیفیات میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار کا موازنہ کر لیجئے۔ سانس کی رفتار جسمانی کمپنری کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک سوال کا جواب تو ذرا سوچ کر بتائیے۔

کیا ہم سانس صرف آکسیجن کی ضرورت پوری کرنے کے لئے ہی لیتے ہیں؟

اگر جواب ہاں میں ہے تو انفسوس کہ غلط ہے۔ کیونکہ ہم سب جانتے ہیں کہ محبت کے شیخے بول ہوں یا نفرت کی چنگھاڑ، ہمیں اپنے جذبات و احساسات کے اظہار کے لئے گفتگو کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ ہماری آواز ہمارے اندر کی ہوا گلے

بقیہ: علمائے دیوبند اور تصوف

جذب اور طریق سلوک۔ جس طریق میں وصول الی اللہ پہلے ہو جاتا ہے اسے ”طریق جذب“ کہتے ہیں اور جس میں اول ریاضت اور پھر وصول الی اللہ میسر ہوتا ہے اس کو طریق سلوک کہتے ہیں۔“

راہ سلوک میں منازل کے حصول کے بارے میں مولانا شرف علی تھانوی اپنی کتاب ”شریعت اور طریقت“ میں تحریر کرتے ہیں ”اہل طریق کے نزدیک ترتیب سلوک یوں ہے کہ اول قلب میں ارادہ پیدا ہوا۔ (یعنی طلب پیدا ہوئی) اس وقت خود کو کسی شیخ کامل کے سپرد کرنا چاہئے جسے اس زمانہ میں بیعت کہا جاتا ہے۔ پھر شیخ کامل اہمائی یا تفصیلی ریاضت کرائے جس سے کچھ نسبت پیدا ہو جائے یا پھر پہلے القائے سنت کرے پھر ریاضت کرائے جب قلب تعلقات سے خالی ہو جائے (یعنی یکسو ہو جائے) تو حال اور معارف کے نزول کا منتظر رہے۔ یہ علوم و آثار قلب پر نزول کریں گے جن کے غلبہ کا نام عروج ہے۔ بعض اس میں مستغرق رہ جاتے ہیں اور بعض کو اتفاق ہوتا ہے اس اتفاق کو نزول کہتے ہیں۔ خلافت کاملہ اسی مقام پر حاصل ہوتی ہے۔“

اکابر علمائے دیوبند حضرت امداد اللہ مہاجر مکی، حضرت قاسم نانوتوی، رشید گنگوہی، سید حسین مدنی، اور دیگر کے بے شمار واقعات ایسے ہیں جن میں زیارت نبی ﷺ کی دولت نصیب ہوئی یا کشف والہام سے کوئی بات عرض کی، اس کے علاوہ انہوں نے خانقاہی سلسلہ کا دفاع بھی کیا جہاں علوم باطنی کی تعلیم و تربیت کی جاتی۔ غرض علمائے دیوبند کا اسلام کی ترویج و اشاعت میں خاصہ حصہ رہا ہے۔ ہاں ایک بات ضرور ہے کہ یہ تمام حضرت اس ضمن میں احتیاط کو زیادہ سے زیادہ ملحوظ خاطر رکھتے تھے۔ تاکہ تصوف بازو مخالفانہ نہ بن جائے جو ماضی میں اور بیشتر جگہ آج بھی نظر آتا ہے۔

سے گزرتے ہوئے زبان سے بیچ و خم کھاتی ہوئی منہ سے نکل کر رہ رہتی ہوا سے ٹکراتی ہے تو پیدا ہوتی ہے۔ ہوا کم لطفے تو آواز دھیمی اور ہوا زیادہ لطفے تو آواز اتنی ہی اونٹنی۔ ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کو اپنے اپنے حالات میں بولنے کا شوق ہے۔ ہمارے ہاں بڑائی کی نشانیوں میں یہ بھی ہے کہ باتیں زیادہ، اونٹنی اور قدرے غصے کی آمیزش سے کی جائیں۔ اس لئے یہ کوئی حیرانی کی بات نہیں ہوگی کہ ایسے بڑے لوگوں کے بلڈ پریشر بھی بڑے ہوتے ہیں اور بونس میں چند بڑی دھاریاں بھی ملتی ہیں۔

معاشرے کے ایک اور کونے میں دنگا مشینی ہو رہی ہے۔ کالم گلوچ کے راکٹ ایک دوسرے پر چھٹکے جا رہے ہیں۔ یہ معاملات و حالات اخلاقیات اور H-V کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ آپ نے سنا ہو گا کہ امریکہ والوں نے جھوٹ پلانے والی ایک مشین بنائی ہوئی ہے۔ وہ مشین مشہور کہ دل کی دھڑکن، سانس کی رفتار وغیرہ ناپ کر جھوٹ کی نشان دہی کرتی ہے۔ حال ہی میں ایک کپٹی نے ایسا کمپیوٹر سافٹ ویئر بھی بنایا ہے جو انسانی بات چیت سے پیدا ہونے والی ہوا کے دباؤ میں عدم توازن کا موازنہ کر کے نشان دہی کرتا ہے کہ جھوٹ کب بولا گیا تھا۔

جذبات و احساسات میں خوشی اور غم کے بے تماشاً اظہار، مثلاً خوب تمسکے لگانا یا بلند آواز سے رونا دھونا شدید H-V کا باعث بنتے ہیں۔ دل، دمہ، بلڈ پریشر اور الرجی کے مریضوں کو اپنے جذبات کے اظہار میں اعتدال کا مظاہرہ کرنا ضروری ہے ان معاملات میں مذہب اسلام ہماری مکمل رہنمائی کرتا ہے۔ سانس کنٹرول کرنے کی بہترین مشقوں میں ایک مشق قرآن حکیم کی ٹھہر ٹھہر کر تجوید کے قوانین کے مطابق تلاوت کرنا بھی ہے۔ ان احتیاطی تدابیر سے H-V کا مسئلہ زیادہ تر حل ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر پھر بھی بات چیت تو اگلے مضمون میں سانس کو نکال دینے کے موثر ترین طریقے بیان کئے جائیں گے۔

☆☆☆



اس نے جو کچھ دیکھا اسے دیکھ کر اس کا سر دھسور بھی یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا کہ کاری کون ہے.....؟ میں.....؟ یا پھر یہ معاشرہ.....؟

تھی کہ تیرا باپ سگریٹ میں چرس بھر کر چیتا ہے۔ اس کا باپ تو ایک ان بڑا دیرپا تھا جس نے کبھی اپنے گوتھ سے قدم باہر ہی نہیں نکالا۔ لیکن یہ سب تو عظیم یافتہ اور معاشرے کے اعلیٰ خاندانوں کے چشمہ چراغ تھے۔

اس طبقے میں دولت کی بے انتہا ریل پیل نے اکثر بچوں کا والدین سے اور اکثر والدین کا اپنے بچوں سے اس قدر فاصلہ بڑھا دیا ہے کہ بہت سے والدین کو اس بات سے کوئی غرض نہیں کہ کن کے نوجوان بچوں کی کیا مصروفیات ہیں بچہ اکثر تو اس بار پھر آزادی کو وہ ترقی کا نام دے کر فخر کرتے ہیں۔ جنسی تشدد پر مبنی فلموں نے اخلاقی قدروں کو بُری طرح پامال کر دیا ہے۔ ہزاروں گز زمین پر پھیلے کشادہ محل نما انگلوں میں گھر کی خصوصیات مفقود ہوتی جا رہی ہیں۔

اس ماحول میں اب اس کا دم کھینے کا وقت آ گیا ہے۔ سب سے بڑی ذمہ داری سمیٹ لانی تھی حالانکہ چنگی کے دوست ہونے سے منع بھی کیا کہ یہ کسی وہاں کیا کرے گی.....؟ لیکن چنگی بھند ہو گئی کہ وہ اپنی میں یہ بھاری کیتز کر لے گی، اچھی خاصی سمجھدار ہے۔ اکثر ان پارٹیوں میں تو میرے ہوش ٹھکانے نہیں رہتے یا بے چھٹکے ہفتے کیا ہوا تھا.....؟ میرا گولڈ کا لاکٹ گر گیا تھا کسی نے نظر چا کر ایک لیا میں نے پوچھا تو سب نے یہی کہا کہ ہم نے تو نہیں دیکھا.....

اب وہ چنگی کا پرس سنبھالے ایک کونے میں پورے ماحول سے الگ تھلگ اس طرح خود فرودہ چلنی تھی جیسے کوئی چڑیا ہلکیوں کے بیچرے میں رہے ہوگی اور اسے باہر نکلنے کا راستہ بھی نہ مل رہا ہو۔ ہاں نما اس کے مرنے کی فضا میں سگریٹ کے دھوئیں

کے مرنے کی آہٹ کی مانند دوسرے کو حیرت سے تھے۔ ایئر کنڈیشنڈ کمرے کی خشک فضا میں اسے شدید ٹھنکن کا احساس ہو رہا تھا۔ سگریٹ کے دھوئیں میں بالکل وہی بدبو تھی جیسی کہ اس کے گھر میں رات کے وقت بجھتی ہوتی تھی جب کہ کسی باپاب کرے کے کونے میں بیٹھا سگریٹ کے کش لے رہا ہوتا تھا اور اس کی سیل بجیل سے بھری آنکھوں میں سرخ دھورے نمایاں ہو جاتے تھے۔ اس کی ماں کہا کرتی

تھیں۔ بے باہم موسیقی پر اچھل کود کا یہ شور شراب کم ہوا تو تمام شرابوں میں ایک ایک نشوونما بھیج کر تقسیم کیا گیا۔ سب ہی نے اس نشوونما کو سونگھ سونگھ کر جموں میں شروع کر دیا، کچھ نے اسے زبان سے پھینکنے کی کوشش کی تو بے تماشائی و پکار کرنے لگے۔

یہ پارٹی جسے "پینٹیشی پارٹی" کا نام دیا گیا تھا، دراصل کوئین لور اپنی بیٹی ایڈیٹ جو جدید اور آزاد تہذیب کا تھنڈے کے نشے میں مدہوش ہو کر اپنی تمام خرمیوں کو فراموش کر دینے کے لئے منعقد کی گئی تھی۔ یہ اثر افیڈ ہٹنے کے بعد سے ہوئے نوجوانوں کا پسندیدہ مشغلہ ہے جسے وہ ہر ہفتے کسی جگہ منع ہو کر اختیار کرتے تھے۔ یہ نشہ بہت سریع اثر ہے۔ پینٹیشی ایڈیٹ میں تو نشوونما کو سونگھتے ہی انسان خود کو خلاء میں معلق تصور کرتا ہے۔ لیکن یہ انسانی جان کے لئے بے حد خطرناک ہے اس کا متواتر استعمال ذہن کو مفلوج کر سکتا ہے، نظام تنفس نڈی طرح متاثر ہو جاتا ہے اور دماغ کی رگ بھی پھٹ سکتی ہے۔ شراب اور دیگر نشیاتی کی یکسانیت سے آکر انت ہی نشہ آور اشیاء کے متلاشیوں کے لئے اس نشے کا تجربہ خاصہ سرور آہنچہ محسوس ہوتا ہے چنانچہ وہ اپنی صحت اور جان کو دوڑ پر لگا دیتے ہیں۔

ہائی گرائی اسمٹی خاندانوں کے یہ سپوت۔ جب نشے میں بالکل مدہوش ہو گئے تو ان تمام اخلاقی حدود کو بھی پار کر گئے جو اب تک کسی وجہ سے برقرار تھیں۔ کسی کے اندر اس منظر کو دیکھنے کی تاب نہ تھی اس نے اپنا سر گھٹنوں میں ہٹھکایا۔ اسے انکائیاں آنے لگی تھیں۔

پھر اس کا ذہن اپنے گونڈے کی طرف چلا گیا۔ جہاں دور و زخمی وہ موت و زندگی کے مابین معلق تھی۔ اس کے باپ اور بھائی نے اسے کاری قرار دے کر اسے جان سے مار ڈالنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ اصل قصہ کچھ یوں تھا کہ اس کے باپ صاحب ڈنوبہ گونڈے کے ساہوکار کا قرض بہت زیادہ ہو گیا تھا اور ساہوکار نے دھمکی دے دی تھی کہ اگر قرض ادا نہیں کیا گیا تو وہ قبر دار کے ذریعے اس کے گھر پر قبضہ

کر لے گا۔ صاحب ڈنوبہ کے گھر کی معیشت اس کی بیوی اور بیٹی کی محنت مزدوری سے چل رہی تھی۔ خود سارا دن پڑا سو تار پتلا اور شام کو کلف لگاوا کر تاشو اور پن کر اوراق میں جاتھنا جہاں لٹھلی پڑتی۔ گڑا گرانے اور ہاتھیں بھانڈنے کے علاوہ اسے کچھ اور کام نہ تھا۔ سنی کا ہائی پائل بھی اپنی باپ کے نقش قدم پر چل رہا تھا۔ دونوں نے مل کر منصوبہ بنایا کہ سنی کورٹ کی تاریکی میں ساہوکار کے گھر کے سامنے قتل کر دیا جائے اور ساہوکار پر سنی کے ساتھ ناجائز تعلقات کا الزام لگا کر اسے ڈیرے سے سائیں کی پھری میں گھرا کر دیا جائے۔ ساہوکار کی ڈیرے سے سائیں سے پہلے ہی چپقلش چل رہی ہے۔ ساہوکار سے جان کے عوض خاصا مال لیا جاسکتا ہے۔ یوں نہ صرف قرضے سے جان چھوٹ جائے گی بلکہ مالامال بھی ہو جائیں گے۔

وہ تو اللہ سائیں نے گرم کیا کہ سنی کی ماں کو اس منصوبہ کی ہلک پڑ گئی اور اس نے کسی کو ڈیرے سے سائیں کی حویلی میں اس کی بیوی کی امان میں دے دیا۔ ڈیرے کی یہ بیوی شہر کی پروردہ تھی اس نے سنی کی جان چھانے کی خاطر سنی کو اپنی کرائی میں مقیم دوست کے سپرد کر دیا جو ایک NGO چارہ ہی تھی اور اپنے ایک پروجیکٹ کی تکمیل کے لئے گونڈے آئی ہوئی تھی۔

اندرون سندھ کاروباری کی بھانڈا رسم کی تباہ کاری کا اکثر شر و مالوں کو شاید ذرا ہی اندازہ نہ ہو۔ اس رسم کو بعض ظالم و ذریعوں کی پشت پناہی حاصل ہے۔ قانون میں اس کی سرامو جو ہے لیکن کتر سزائے اس ہو لٹاک جرم کو اب کئی زلوئے دے دیئے ہیں۔ اب کاروباری غیرت کا معاملہ نہیں رہا بلکہ بے غیرتی کی انتہا کا معاملہ ہو گیا ہے۔ سندھ جگہ تو کمانی اور چھوٹا کاروبار بھی من گیا ہے۔ اندرون سندھ مقیم ایک مشہور وکیل کا بیان ہے کہ کاروباری کا ایک کیس تو دل دہلا دینے والا تھا۔ ایک نوجوان نے اپنی 70 برس کی اندھی لہجہ والہ والدہ اور گونڈے کے ایک نوجوان کو قتل کر کے پوئیس کو اطلاع دی کہ یہ دونوں کاروباری تھے لہذا میں نے

غیرت میں آکر دونوں کو قتل کر دیا۔ پس پردہ حقیقت یہ تھی کہ قاتل و مقتول نوجوانوں میں رات کے وقت کھیت میں پائی لگانے کے معاملے پر جھگڑا شروع ہوا اور جھگڑا اس قدر بڑھا کہ قاتل نے پھیڑا مقتول کے سر پر دے مارا، سوائے اتفاق چھوڑنے کی ایک ضرب ہی جان لیوا ثابت ہوئی۔ قاتل نے اپنی گردن میں پھانسی کا پسند اپڑتے دیکھا تو اس نے اپنے ذہن میں یہ بھانڈا منصوبہ ترتیب دیا۔ وہ گھر پہنچا اور اپنی بوڑھی ماں کو چھپہ پراٹھا، اندھی اور مفلوج ماں نے پوچھا۔ شو مجھے رات گئے کھال لے جا رہا ہے؟۔ اور خاصا شور مچایا یہاں تک کہ پڑوس کے لوگ بیدار ہو گئے۔ لیکن ایک تمام میں سب ہی ننگے والی شکل کے تحت سب نے بے حس کی یاد اور لڑھی تھی کہ مہلدا کہیں اُن کے جرائم مریاں نہ ہو جائیں۔ چنانچہ وہ اپنی والدہ کورٹ کے اندر میرے میں کھیت کے درمیان زبردستی اس جگہ لے گیا اور پھیڑے کے پندرہ میں اپنی ماں کا کام تمام کر ڈالا اور اُس کی لاش کو پہلے سے پڑی ہوئی نوجوان کی لاش کے قریب ڈال دیا۔ یوں اس نے ایک قتل کے بعد دوسرے قتل کے ذریعے اسے کاروباری میں تبدیل کر دیا۔

ایک طرف جہاں خون ناحق سے گردن کو پھانسی کے پھندے سے چھاننے کے لئے کاروباری کا نسخہ تیر ہدف بنا ہوا ہے۔ وہاں دوسری طرف کچھ بے ضمیر اس مال و دولت کے حصول کا ذریعہ بھی بنا لیتے ہیں جیسا کہ صاحب ڈنوبہ نے اپنی بیٹی سنی کے ذریعے کرنا چاہا۔ گھر کے گونڈے میں ایک خوشحال فرد نے چالہازی کے ساتھ ڈیرے کے نوجوان بننے کو اپنی خواہش سے بیوی کے حسن کے چال میں پھنسا لیا۔ عرصے بعد جب ڈیرے کے نوجوان بچنے کا ہی اس سے بھر گیا تو اس نے لااعنائی القیاد کر لی۔ چنانچہ اس شخص نے اپنی خوبصورت بیوی کو اپنے ہاتھ سے قتل کیا اور خون آلود کھلاڑی لئے ڈیرے کے گھر جا پہنچا اور ڈیرے کے بچنے کو کاروبار کر کے اُس کے قتل کا ارادہ ظاہر کیا۔ ڈیرے نے جب اپنے بچنے کی جان کے

لا لے پڑتے دیکھے تو اُس نے گونڈے کے صاحب اختیار ڈیرے کے سامنے یہ معاملہ رکھا۔ اُس نے دونوں کا موقت سن کر معاملے کو دیکھا چاہا مگر بے ضمیر شور نوجوان کے قتل پر لڑا ہوا۔ یوں خون جہاں کے طور پر لاکھوں روپیہ دے کر اس سے جان چھڑائی گئی۔ کاروباری اب شاید مصیبتوں کی دکانداری بن چکی ہے۔ ایک مرتبہ گونڈے کے قبرستان میں کسی دوسرے گونڈے سے ایک نوجوان اپنے کسی رشتہ دار کی قبر پر فاتحہ پڑھنے نکلا ابھی وہ چند آیات ہی پڑھ رہا ہو گا کہ پیچھے سے وہ آدمیوں نے اسے نڈی طرح بٹکا لیا اور زبردستی گونڈے کی پھری لے گئے جہاں ڈیرے کے سامنے یہ بیان دیا کہ یہ نوجوان میری بیوی کی قبر پر فاتحہ پڑھ رہا تھا اس کے اس سے تعلقات ہوں گے لہذا یہ کاروبار چنانچہ میں اس کو قتل کروں گا۔ ورنہ میرا فیصلہ کرو۔ فاتحہ پڑھنے والا نوجوان اپنی صفائی بھی نہ پیش کر سکا اور اسے کئی ہزار روپے جرمانے کی سزا سنائی گئی۔ اکثر ڈیرے ایسے فیصلوں میں جرمانہ لانا کرتے ہیں کیوں کہ درمیان میں لہن کا بھی حصہ ہوتا ہے بلکہ اکثر صرف انہی کا حصہ ہوتا ہے۔ کاروباری کے اکثر معاملوں میں اگر نوجوان لڑا قتل ہو جائے اور لڑکی چھٹے تو پھر کاری لڑکی بھی جنس تہمت من جاتی ہے علاقے کا بار ڈیرہ اسے اپنی "پناہ" میں لے لیتا ہے جب آگیا جاتا ہے تو پھر بھاری رقم کے عوض فریاد کرتا ہے یا اپنے کسی باری سے شادی کر کے دونوں کو اپنا بے دام غلام بنا لیتا ہے چنانچہ دونوں صرف روٹی کپڑے کی اجرت پر اس کی حویلی اور زمینوں میں دن رات جاپوں کی طرح کام کرتے ہیں۔ اکثر ایسے معاملوں میں لڑکا فرار ہو جاتا ہے اور عورت ہی کی گردن ماری جاتی ہے انتظامیہ، عدلیہ، ملکی قانون، انسانیت اور انسانی حقوق کے دعوے دار اور خصوصاً مذہب کے شیعے وار یہ سب کچھ دیکھتے ہوئے بھی تک تک دیدم نہ کشیدم کی تصویر بنے رہتے ہیں۔

نامور سندھی لویب مالک مرحوم نے اپنے ناول "حویلی جاڑو" میں سندھ کے سید گھرانوں کی عورتوں کی

حالت زار کی عکاسی کی ہے۔ آج بھی یہ حالت جوں کی توں برقرار ہے بلکہ شاید وقت کے ساتھ دکھ بھری داستانوں میں اضافہ ہی ہوا ہے۔ وڈیروں کی ہڈیاں اکر حویلی کے گھٹن زدہ ماحول سے فرار حاصل کرنا چاہیں تو اکثر وڈیرے اپنے آپ کو عزت دار ثابت کرنے، لوگوں کو دکھانے، بیداری بنانے کے لئے اپنی معصوم بچیوں کو کاری قرار دے کر اپنی انکی دیہینٹ چڑھادیتے ہیں۔ مندی عورت تاریخ، ثقافت، تہذیب اور رسوم کے نام پر ہمیشہ سے قربان ہوتی چلی آ رہی ہے لیکن کاروکاری کے روپ میں ظلم نے نیا راستہ تلاش کر لیا ہے۔ سہی بھی اس ظلم کا شکار ہو چکی ہوتی لیکن قدرت کو کچھ اور منظور تھا اس لئے وہ دم منظور قریشی کے ہمراہ کراچی آئی۔ جہاں ان کے گلے کے سروٹ کو لائز میں اُس کی رہائش کا انتظام کیا گیا تھا۔ بچی اُن کی اکلوتی بیٹی تھی۔ منظور صاحب شہر کے صاحب اختیار بنے سرکاری عہدے پر فائز تھے اور حکم منظور کسی مغربی ملک کی اسپانسر ڈ این جی لو چار ہی تھیں۔ بچی کے لئے اُس کے ماں باپ کے پاس بالکل وقت نہ تھا لہذا یہ اس کے معمولات تھے۔ سہی کو حکم منظور نے بچی کے حوالے کر دیا کہ یہ تمہارے چھوٹے موٹے کام کر دیا کرے گی۔ تمہارا بھی اچھا وقت پاس ہو جائے گا اور ڈپریشن اور رنگ بھی نہیں ہوگی۔

یوں سہی کو بچی کے ہمراہ اُس ڈانس پارٹی میں بھی جانا پڑا اُس نے جو کچھ دیکھا اُسے دیکھ کر اُس کا منہ دو شور بھی یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا کہ کاری کون ہے؟ میں؟ یا پھر پورا معاشرہ؟

اس معاشرے میں جس کے پاس کچھ ہے وہ بھی محروم ہے اور جس کے پاس کچھ نہیں وہ تو ہے ہی۔ آخر محرومی کی حقیقت کیا ہے؟ کیا مال و دولت سے محرومی۔ محرومی ہے؟ لیکن بچی کے پاس تو سب کچھ ہے پھر اُسے ڈپریشن کے دورے کیوں پڑتے ہیں اور دورے کے وقت وہ اس قدر جنونی ہو جاتی ہے کہ اپنے کمرے کے پردے پھاڑ ڈالتی ہے، ڈیکوریشن میں توڑ ڈالتی ہے۔

سارا سامان اُلٹ پلٹ کر دیتی ہے اور پھر بچے میں منہ چھپا کر کافی دیر تک آواز کے ساتھ روتی رہتی ہے۔ ڈالز آتا ہے وہ نیند کا انجکشن زبردستی اُس کے بازو میں لگا کر، دو تین رنگ کی دوائیں دے کر اپنی فحش کی مد میں مقول رقم لے کر چلا جاتا ہے۔ پھر بچی آٹھ دس گھنٹے کے لئے بے خبر سوتی رہتی ہے۔ اس دوران ملازم کے ساتھ مل کر کمرے کو کسی لائز نور دست کرتی ہے۔ جلدی جلدی نئے پردے لگائے جاتے ہیں۔ نئے ڈیکوریشن نہیں سجائے جاتے ہیں۔ شام کو بچی کے متاثر ہوا پٹا پٹا عینہہ اُس کے کمرے میں آتے ہیں۔ نیند میں بے خبر بچی کے سر ہائے کچھ دیر بیٹھے ہیں اُس کے بالوں میں انگلیاں پھیرتے ہیں، انگریزی میں بچی کو اپنے دل کا درد اور آنکھوں کا نور قرار دیتے ہیں پھر اُس کی پیشانی پر بوسہ دے کر چلے جاتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قوم کے غم خواہ ہیں۔ انہیں قوم کے مسائل سلجھانے ہیں۔ ملک و قوم کی خدمت کا احساس انہیں ہر دم بے بہین رکھے رکھتا ہے۔ اسی احساس کو بیان کرنے کے لئے وہ فائو اسٹار ہوٹلز میں منعقدہ سینیٹرز میں شرکت کرتے رہتے ہیں۔ وہاں اپنے مقالات پیش کرتے ہیں۔ ہماری قوم بہت پسماندہ ہے۔ اس کے لئے یہ کرنا چاہئے۔ وہ کرنا چاہئے۔ یوں ہونا چاہئے۔ توں ہونا چاہئے۔ وغیرہ وغیرہ۔ ان جیسے دیگر درد مند بھی اکٹھا ہوتے ہیں اور اپنے اپنے دلوں کی بھڑاس نکالتے ہیں۔

لیکن قوم کی محرومیوں اسی طرح برقرار رہتی ہیں بلکہ دن بدن اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے اکثر یہ کہہ کر اپنی جان چھڑالی جاتی ہے کہ قوم ترقی کرنا چاہتی ہی نہیں ہے۔ ہم تو دن رات اس کے غم میں گھلے جاتے ہیں۔

فائو اسٹار ہوٹلز میں منعقدہ سینیٹرز سے لے کر مسجد میں نماز جمعہ کے اجتماعات تک ہر ہر قوم سے قوم کو مشورے ہی مل رہے ہیں۔ ایک فرد مشورہ سنتا ہے تو وہ قوم کی ہمدردی کے تحت اس میں کچھ اپنی طرف سے اضافہ

کر کے آگے بڑھا دیتا ہے۔ دوسرا مشورے کی اس گیند کو کھینچ کر کے تیسرے کی طرف اُپکا دیتا ہے۔ تیسرا بھی کچھ ملاوٹ کے ساتھ پتے کی طرف۔ مشورے کی اس گیند کا وزن بڑھتا جاتا ہے۔ ہر ایک اپنی طرف سے شامل ضرور کرتا ہے حاصل کچھ نہیں کرتا۔

ایک روز بچی گھر میں داخل ہوئی تو دیکھا کہ اُس کی مناسی سے فون پر بات کر رہی ہیں پھر فون رکھ کر وہ اندر وہ ہو کر بیٹھ جاتی ہیں۔ بچی کے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ اُن کی خیر پوری کی سہیلی کا فون تھا۔ وہ کہہ رہی تھیں کہ سہی کا باپ جس مقصد کے حصول کے لئے سہی کو قتل کرنا چاہتا تھا اب اُس نے اپنا مقصد اپنی بیوی کے ذریعے حاصل کر لیا ہے۔ یعنی اُسے کاری قرار دے کر قتل کر دیا ہے اور گوٹھ کی دیرینہ روایات کو دیکھتے ہوئے سہیلی نے یہ بھی بتایا ہے کہ ساہوکار اس کے دعوے پر اُسے اپنی جان کے عوض تین لاکھ روپے ادا کرے گا۔ جس میں سے ایک لاکھ اُس کے ہونے کے لئے لاکھ دو ڈیڑھ ساہس کے۔

بچی جس ماحول کی پروردہ تھی اُس کے لئے یہ سارا قصہ انتہائی حیرت انگیز تھا۔ فوراً ہی اس کی آنکھیں پھر آئیں۔ مومنا لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اکثر بگڑا ناپ نوجوان احساس سے عاری ہوتے ہیں۔ اپنی تسکین کو نئے اور نیکس میں تلاش کرنے والے دراصل اپنی محرومیوں کا مددوار رہتے ہوتے ہیں۔ محبت کے متلاشی ہوتے ہیں ہمدردی کے محتاج ہوتے ہیں۔ لیکن کوئی ہمدردی نہیں کرتا۔ اپنیوں کے پاس وقت نہیں ہوتا۔ فیروں کی نگاہوں میں شتر چھپے ہوتے ہیں۔

بچی اپنے کمرے میں بیٹھی تو دیکھا سہی دیوار سے نیک لگائے فرش پر بیٹھی بچکیوں کے ساتھ رورہی ہے بچی نے کندھے سے پکڑ کر اٹھایا اور بیڈ پر اٹھا کر اُس کے آنسو پونچھے۔ ”سہیا ہوا سہی؟ کیوں رورہی ہو۔“

”رونا تو ہم گوٹھ کی عورتوں کے مقدر میں اُس وقت سے لکھ دیا جاتا ہے جب ہم پیدا ہوتی ہیں۔ میں اسی لئے

دم صابر کے ساتھ کراچی نہیں آ رہی تھی۔ مجھے پتہ تھا۔ میں قتل نہیں ہوں گی تو وہ ماں کو قتل کر دے گا۔“

”تو کیا تم نے سب کچھ سن لیا ہے۔“

”میں نہ سنتی تو کیا یہ سب کچھ زنگ جاتا۔ گوٹھ کی عورتیں پیدا ہی اسی لئے ہوتی ہیں کہ وہ قربانی ہیں۔ دن بھر کام کریں۔ مرد کے لئے اولاد پیدا بھی کریں اور پر وہن بھی چڑھائیں۔ میں نے وڈیرن کی مرہانی سے کچھ لکھنا پڑھا سیکھ لیا تو میں اتنی باتیں کر لیتی ہوں۔ لیکن گوٹھوں کی اکثر عورتوں کو تو یہ بھی پتہ نہیں ہوتا کہ اُن کا مذہب کیا ہے، ان کے تہذیب کا کیا نام ہے۔ اُن کی تربیت اس طرح کی جاتی ہے کہ انہوں نے اس خدمت کرنی ہے۔ مردان کی کمائی ہو ٹلوں میں، اولادوں میں بیٹھ کر خرچ کر دیتے ہیں۔ اور اگر گھر آنے پر کھانے میں کچھ دیر ہو جائے تو غذا اٹھا کر اپنی بیوی کو مار مار کر ادا موا کر دیتے ہیں۔ بیوی اُن کی غلام ہوتی ہے اور وہ جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ بعض لوقات ایسا بھی ہوا ہے کہ محض کھانا تیار نہ ہونے یا کپڑے ڈھلے ہونے نہ ملنے پر مرد نے کھلاڑی سے اپنی بیوی کو قتل کر دیا۔ اگر بات چچی رہی تو عورت کی عزت کے ساتھ تدفین ہو جاتی ہے ورنہ اگر بات باہر نکل جائے تو شہی عورت کی ہی شراب کی جاتی ہے اور اُسے کاری قرار دے دیا جاتا ہے۔ ساتھ والے گوٹھ میں تو کاروکاری لوگوں کا قبرستان ہی الگ ہے۔“

بچی کو آج پتہ چاکر اُس کا ہانا دکھ کس قدر غیر اہم ہے۔ اُسے اپنی محرومیوں کا اب کوئی ٹکھو نہ رہا۔ اب اُس کے اندر کی دنیا تبدیل ہو رہی تھی۔ اُس کا ڈپریشن دور ہو رہا تھا۔ اُس نے سہی کو اپنے سینے سے لگا لیا کہ وہ جی بھر کے رولے۔ اور وہ دل میں یہ عزم کر رہی تھی اب اُس کی آئندہ زندگی سہی اور اس جیسی دیگر مظلوم لڑکیوں کے تحفظ میں گزرے گی۔



قندیل



سعیدہ خاتون

گذشتہ قسط کا خلاصہ : عاقب کے جانے سے پہلے زمان خان نے اسے اپنی پچھلی زندگی کی تفصیل بتائی۔ زمان خان کو اس کے والدین نے غربت سے بچ کر ایک سردار کے ہاتھ فروخت کر دیا۔ زمان خان اسی ماحول میں پلا بڑھا۔ جوانی میں اسے سردار کی بیٹی سے محبت ہو گئی۔ لیکن اس کی شادی کسی دوسری جگہ ہو گئی۔ اس کے بعد زمان خان کے دن کا چین اور رات کا آرام چھین گیا آخر ایک روز خواب میں رحمن بلانے اسے اپنے پاس بلایا اور وہ وہاں پہنچ گیا۔ عاقب رحمن بلایا اور زمان خان سے رخصت لے کر کانپور آ گیا۔ یہاں ایک درخت کے قریب آرام کرنے کے لئے لیٹا تو اچانک اسے کچھ لوگوں کی چیخوں کی آواز آئی اور وہ بڑبڑا کر اٹھ گیا۔ یہ لوگ عاقب کے گھوڑے سے ڈر گئے تھے اور دونوں کو بھوت سمجھ رہے تھے۔ عاقب نے ان کو یقین دہانی کرائی کہ وہ کوئی بھوت نہیں بلکہ ایک مسافر ہے اور قیامت خیز طوفان سے پناہ چاہتا ہے تاکہ پناہ ہے۔ یہاں اس کی ملاقات آند سے ہوئی۔ وہ آند کے ساتھ ایک جلوس دیکھنے چلا گیا جہاں کچھ سادھو عجیب و غریب کرب کا مظاہرہ کر رہے تھے.... (اب آپ آگے پڑھیں)

یہ لوح محفوظ کی کہانیوں میں سے ایک انمت کہانی ہے جو دل کے تاروں پر بار بار دہرائی جانے والی ہے.....

عاقب نے آند سے پوچھا "روحانی صلاحیتوں سے یہ

کیا کام لیتے ہیں۔"
آند بولا "ہمارے یہاں زیادہ تر مسائل عورتوں کے ہیں۔ یہ گھر گھر جا کے عورتوں کو آشر واد دیتے ہیں۔ عورتیں عقیدت سے انہیں کھانا، زیور جو کچھ ان کے پاس ہوتا ہے، دیا کرتی ہیں۔ اس کے بدلے میں ان کی دعاؤں سے ہاتھ عورتیں اولاد دلی من جاتی ہیں۔ سارے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لوگ ان کی بڑی عزت کرتے ہیں۔"
عاقب نے کہا "پار آند شمشان گھاٹ پر جہاں یہ سادھو رہتے ہیں۔ کیا تم مجھے وہاں لے جاسکتے ہو۔"

ساتویں قسط
ایک نے سینے پر کچی ہک لگائے ہوئے تھے جو کھال میں بیوست تھے۔ غرض کہ جسمانی لذت کے طرح طرح کے مظاہرے تھے۔ جہوم سے نکل کر کچھ آگے بڑھے تو آند نے بتایا "یہ تمام سادھو شمشان گھاٹ پر رہتے ہیں اور وہیں پر تپا کرتے ہیں۔ مرجان میں وہ جو راکھ تھی وہ بھھوئی کھلاتی ہے۔ یہ مرگٹ کی راکھ ہے۔ سادھو مرگٹ کی راکھ کو جسم پر ملتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کی روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ لوگ ان سے فیضیاب ہوتے ہیں۔"

تحریر قاری کے اوپر ایک تاثر چھوڑتی ہے اور یہ تاثر فکر و فہم میں تخم ریزی کرتا ہے اور جب فکر متاثر درخت بنتی ہے تو طرز فکر میں سے نئے نئے شکوفے پھوٹتے ہیں۔

خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر ماورائی دنیا کا نقشہ اٹھرنے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔

دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ عظیمی صاحب کے اوپر اللہ کا کرم محیط ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھئے اور سکون حاصل کیجئے۔

<h3>جنت کی سیسر</h3> <p>یہ کتاب پڑھ کر قاری جنت کی فضاؤں میں گم ہو جاتا ہے۔</p>	<h3>آوازِ دوست</h3> <p>یہ کتاب ہمیں بتاتی ہے کہ درخت کاچ ایک ماٹیکو و فلم ہے۔ اس ماٹیکو و فلم میں ایک پورا درخت اپنی جزئیات کے ساتھ پوشیدہ ہے۔</p>
<h3>نبی یعنی سگند</h3> <p>ہر انسان کا دماغ قدرت کا مینا ہوا ایک کہیو ہے۔ اس میں دو کرب سے زیادہ آلات ہیں۔ جب ہم اپنے اندر اس کہیو کو چلاتا سیکھ لیتے ہیں تو ہماری آنکھ خلاء کے پار دیکھنے لگتی ہے۔</p>	<h3>تجلیات</h3> <p>اس کتاب میں صاحب قرآن کی رہنمائی میں قرآنی استدلال کے ساتھ زندگی کے ہر شعبے کی آبیاری کی گئی ہے۔</p>
<h3>لکھنؤ شہر</h3> <p>روحانی علوم کے حلقہ شامی خواتین و حضرات، راہ سلوک کے مسافر، عرفان حق کے طالب، سائنسی علوم کے ماہر اور روحانی سائنس کے مبتدی طلباء و طالبات کے لئے یہ کتاب مشعل رہوے۔</p>	<h3>گھنگرول</h3> <p>بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و طالبات اور یورپی دنیا میں سفر کرنے والے خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز۔</p>

یہ کتابیں ہر بڑے بچے کے لئے دستیاب ہیں۔
براہ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:

74600 کراچی 1/7، 1-D
فون: 6621037 / 6685469

منگھروانی انٹرنیٹ

آئند کچھ دیر توقف کے بعد بلا لیا تو سکتا ہوں۔ مگر یہاں سے کافی فاصلے پر گڑگا کنارے شمشان میں ایک سادھو رہتے ہیں۔ یہ سب سے زیادہ مہمان ہیں۔ یہ کسی کو خالی نہیں لواتے۔ تم اتنی دور سے آئے ہو تو ان سے ملو۔

آئند کو عاقب کے متعلق اس اتنا ہی معلوم تھا کہ وہ مغرب کے ہولناک طوفان سے بچا جاتا اور آہر آیا ہے۔ عاقب نے اسے رخصت بنا کے متعلق کچھ نہیں بتایا تھا۔ نہ ہی جن غیر معمولی واقعات و حالات سے وہ گزر کر یہاں تک پہنچا تھا، اس کے متعلق کچھ بتایا تھا۔ آئند اسے ایک بناہ حال مسافر جان کر اس کے ساتھ نیک برتاؤ کر رہا تھا۔ ویسے بھی وہ فطر ناچا شخص تھا۔ آئند بلا لیا "اگر ہم بارہ بجے کی ٹرین پکڑ لیں تو شام تک میرٹھ پہنچ جائیں گے۔ پھر وہاں سے وہ اتنے دور نہیں ہیں۔ طے یہ پایا کہ گھوڑے کو مسجد کے امام کے پاس ہی رہنے دیا جائے اور خود ٹرین سے چلے جائیں۔ صرف پون گھنٹہ باقی تھا۔ دونوں جلدی جلدی اسٹیشن پہنچے اور میرٹھ کی طرف روانہ ہو گئے۔ راستے میں آئند نے اسے بتایا کہ اس کی ماں مر چکی ہے۔ اس کے باپ نے دوسری شادی کر لی ہے اس سے اس کے دو بچے ہیں۔ باپ کی زیادہ توجہ ان بچوں کی طرف ہے۔ آئند لگا ہوتا ہے۔ ابھی اس کی شادی نہیں ہوئی۔ مگر وہ ادھر ادھر کام کر کے اپنی ضرورت کے لئے ٹھیک ٹھاک کما لیتا ہے۔ میرٹھ پہنچنے تو رات ہو چکی تھی۔ آئند کہنے لگا "اب رات تو نہیں گزارنی ہوگی۔ یہاں میرا ایک دوست رہتا ہے۔ چلو اس سے ملے ہیں۔ خوش ہو جائے گا۔"

آئند نے پاس سے گزرنے والے موٹر رکنے کو اشارہ کیا اور دونوں اس پر سوار ہو گئے۔ پندرہ بیس منٹ میں وہ اپنے مقام پر پہنچ گئے۔ دروازے پر دستک دی دروازہ کھلا ایک تیس بیس سال کے آدمی نے دروازہ کھولا "نہستے ہر دیال" آئند بلا لیا "ہر دیال نے پچپانے کی نظر سے اسے دیکھا اور اس کی آنکھیں پوری کھل گئیں۔ وہ خوشی اور حیرت کے بلے ٹپلے جذبے کے ساتھ تقریباً چیختے ہوئے بلا

"ارے آئند تو ہے" اور پھر دونوں ایک دوسرے سے اپٹ گئے۔ آئند نے عاقب کا تعارف کر لیا "یہ میرا دوست عاقب ہے۔"

ہر دیال بڑے تپاک سے ملا اور اندر آکر اپنی بیوی کو آواز دی "شیلا شیلاد کچھ تو کون آیا ہے۔ وہ آواز سن کر فوراً ہی کمرے سے نکل آئی۔ آئند کو دیکھتے ہی خوش سے چلا پڑی "ارے آئند ہمیا آپ ہیں۔ نہستے اور یہ آپ کے ساتھ کون ہیں۔ مجھے پتہ تھا۔ آج کوئی مہمان ضرور آنے والا ہے۔ صبح صبح صحن میں گاگا بول رہا تھا۔"

آئند ہنستے ہوئے بلا لیا "بھائی ایک نہیں دو گاگا بولے ہوں گے تمہارے گھر دو مہمان آئے ہیں۔"

سب ہنسنے لگے۔ تھوڑی دیر میں شیلا نے کھانا لگایا آئند نے بتایا کہ پورے دو سال بعد ہماری ملاقات ہوئی ہے۔ کھانے سے فارغ ہو کر سب آپس میں خوش گپوں میں مصروف ہو گئے۔ ہر دیال اور شیلا دونوں بہت خوش مزاج تھے۔ سب جلد ہی ایک دوسرے سے اس طرح کھل مل گئے جیسے بہت گہرے دوست ہوں۔ آئند نے بتایا "تم صبح سادھو بلا کے پاس جانے کا ارادہ کرتے ہیں۔"

شیلا بلا لیا "ہمیا تم بھی چلیں گے۔"

ہر دیال فوراً بلا لیا "تم کیا کر دو گی وہاں جا کر۔ تین سال سے لگاتار جلد ہی ہو اب کتنی دفعہ جاؤ گی۔"

آئند بلا لیا "کیوں بیہنی کیا قصہ ہے۔"

شیلا بلا لیا "کچھ نہیں بھیا۔ وہ سادھو بیلا سے بھھوئی لاتی ہوں مگر ابھی تک کچھ نہیں ہوا۔"

عاقب جان گیا کہ معاملہ کیا ہے۔ مگر چوں سے خالی ہے۔ وہ مسکرا کے بلا لیا "بھائی کتنے سال ہوئے ہیں شادی کو۔"

وہ بلا لیا "نوسال ہو چکے ہیں۔" یہ کہتے کہتے اس کا کھلا ہوا چہرہ سر جھاسا گیا۔

عاقب بلا لیا "ایک ٹوکا ہم بھی بتا دیتے ہیں۔ آپ

کاہنی چاہے تو آنا لیتا۔ ایک بزرگ نے بتایا تھا۔ اس کے نتائج بھی ہم کچھ دیکھ چکے ہیں۔"

شیلا ٹھنڈی سانس بھرتے ہوئے بلا لیا "بھھو ان آپ کی زبان مبارک کرے۔"

عاقب بلا لیا "ہر روز صبح سورج نکلنے سے پہلے شال رخ کھڑے ہو کر پانچ عدد پھولیں کے پھول اپنی باتیں پھینکی پر رکھیں۔ داہنے ہاتھ سے ایک ایک پھول کی ایک ایک پتی توڑتے جائیں اور پھر اراہمن کہہ کر پتی پر پھونک مار کر کھٹا لیں۔ اس طرح ایک ایک پتی توڑ کر ہر پتی کے اوپر اراہمن اراہمن پڑھ کر پھونک کر کھٹائیں۔ خوب چپا کر کھٹائیں۔ اس کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ بھی مت کھائیں نہیں۔ یہ آئیس روز تک عمل کریں۔ اس دوران قرمت سے پرہیز کریں۔ اللہ نے چاہا تو بائیسویں دن آپ کی مراد پوری ہو جائے گی۔" تینوں بڑے غور سے سن رہے تھے۔ ہر دیال اور شیلا دونوں کے چہرے امید کی روشنی سے چمک اٹھے۔ دونوں ایک ساتھ بول اٹھے "یہ ضرور کریں گے۔" شیلا بلا لیا "میرے گھر تو جمینی کی پوری نیل لگی ہوئی ہے۔ آج کل پھول بھی خوب آتے ہوئے ہیں۔"

عاقب بلا لیا "گڈ لک" اور پھر اندر ہی اندر اس نے رخصت بنا کو پکارا رخصت بنا اس گھر کے آئکن میں جمینی کا پھول کھلا دیں۔ اللہ آپ کی دعاؤں کو رد نہیں کرے گا انشاء اللہ۔" رخصت بنا سے کہہ کر اس کا دل پُر سکون ہو گیا۔

اس نے شیلا پر نگاہ ڈالی تو اسے اپنی بانہنی نگاہ سے اس کی سازی کے لپٹے میں اسے ننھی ننھی جھپٹی جھپٹی گڑبیاں کے سینے سے پٹی دکھائی دی۔ اس نے اپنا ہاتھ شیلا کے کندھے پر رکھا اور یقین کی کمرائی میں ڈوٹی ہوئی آواز کے ساتھ بلا لیا "شیلا بھائی اوپر والا اپنے ہندوں پر بہت مہربان ہے۔ آپ ماں ضرور نہیں گی۔ اللہ یہی چاہتا ہے ہر روز کچھ پیسے دہن بھی کر دیں غریبوں کو۔ آئیس دن تک روزانہ۔" رات گئے تک مختلف موضوع پر باتیں ہوتی رہیں۔ چائے کے دور چلتے رہے اور پھر صبح اٹھتا ہے کہہ کر عاقب نے سب کی توجہ نیند

کی طرف دلائی۔ لگتا تھا کہ کسی کا سونے کا ارادہ ہی نہیں ہے۔

صبح صبح شیلا کی آواز نے سب کو مٹھی نیند سے جگا دیا۔ آئند بلا لیا "بھیا بھائی۔ کچھ دیر اور سوئے دیا ہوتا۔" وہ بلا لیا "پراٹھے کھانے ہیں یا نہیں۔"

"پراٹھے۔ ارے بھائی جواب نہیں آپ کا۔ عاقب، ہر دیال اٹھو بیہنی اٹھو۔ پراٹھے ٹھنڈے ہو رہے ہیں۔" اس نے زور سے آواز لگائی۔ گرم گرم پراٹھے، خشخاش کا ٹیڈ، گڑ کے چاول، پھر شیلا کا محبت پیارے سب کو دھاکر کھلاتا۔ عاقب کو گھریا دیا۔ وہ سوچنے لگا۔ اسی او جانے کس حال میں ہوں گے۔ میری یاد آتی ہی ہو گی یا نہیں۔ اس کے دل نے خود ہی اپنے سوال کا جواب دیا۔ میں ان کا اکلوتا چہتا تھا۔ وہ مجھے کیسے بھول سکتے ہیں۔

شیلا عاقب کی نگاہوں میں لڑائی کا سایہ دیکھ کر بلا لیا "عاقب ہمیا آپ ایک دم سے کیوں لڑاں ہو گئے؟"

عاقب سورج کی گھرائی سے نکل کر بلا لیا "کچھ نہیں بھائی۔ آپ کی شفقت اور مہمان نوازی نے گھر کی یاد دلا دی۔"

شیلا مسکرا کے بلا لیا "بھیا محبت تو بھھو ان کی روشنی ہے۔ بھھو ان وہ سورج ہے جو سدا چمکتا رہتا ہے۔ ہر منٹ کے من میں اسی کے نور کا اجالا ہے۔ آدمی ختم ہو جاتا ہے۔ اجالا ختم نہیں ہوتا۔ اجالا بھھو ان ہے۔ محبت تو امرت ہے۔ پیالے بدلے رہتے ہیں۔ امرت نہیں بدلتا۔" عاقب نے عقیدت سے شیلا کے ہاتھ چوم لئے۔ ہر دیال ہنس کے بلا لیا "عاقب ہمیا سادھو بلا کو گڑگا کنارے کہاں ڈھونڈنے جاتے ہو۔ سادھو بیلا تو یہاں ہیں۔" اس کے منہ سے خیر لہجے پر سب ہنس دیئے۔

اتنے میں دروازے پر دستک ہوئی۔ ہر دیال بلا لیا "لو سندھ پ گیا۔ شیلا زور وازہ کھولنا۔"

سندھ پ آیا تو ہر دیال نے اسے ہدایت دی "آج میں تو اپنے کام پر ہوں۔ جا نہیں سکتا۔ تم ان دونوں کو لے کر گڑگا

کنارے جو شمشان گھاٹ ہے وہاں پر لے جاؤ اور ان کے ساتھ ہی رہنا جب یہ فارغ ہو جائیں انہیں واپس یہاں پہنچا دینا۔

سندھ پ نے پوچھا ”کیا سادھو بابا کے درشن کرنے ہیں۔“

آنند مکراہ لا ”ہاں انہی کے پاس جانا ہے۔“

سندھ پ سر ہلا کے بولا ”ٹھیک ہے لے جاؤں گا۔“

سندھ پ کی اپنی ٹیکسی تھی۔ رخصت ہوتے وقت

آنند کہنے لگا ”بھائی آپ بھی آجائے۔“

شیلانی نے نہیں ”اب میں عاقب بھریا کا بتایا ہوا اعلان کرنا

چاہتی ہوں۔ پھر تم لوگ شام کو آؤ گے تو کھانا بھی تیار ہونا

چاہئے۔“

آنند فوراً بولا ”بھائی ہم تو مصالحہ دوسرے کھائیں

گے۔“

شیلانی نے کہا ”لو فرمائیں شروع ہو گئیں۔“

بردیال دونوں کو رخصت کرتے ہوئے بولا ”اچھا یاد

شام کو کھانے پر تمہارا انتظار رہے گا۔ جلدی آنا۔“

ٹیکسی روانہ ہوئی، کوئی دو گھنٹے ہرے بھرے کھیتوں

کھلیوں سے گزرتے ہوئے گڑگا کے کنارے کنارے چلتے

رہے۔ یہاں تک کہ آبادی سے بہت دور نکل آئے۔ یہاں

چھوٹی چھوٹی پہاڑیاں تھیں۔ ٹیلے تھے اور ان ٹیلوں کے

درمیان سے گڑگا بہ رہا تھا۔ تھوڑا سا آگے جا کر گڑگا کے

سائل پر جگہ جگہ مردوں کے جلائے کے آثار دکھائی

دیئے۔ چلی ہوئی لکڑیوں اور راکھ کے ڈھیر تھے۔ سندھ پ

نے آنند سے پوچھا ”آپ کو یہاں لڑتا ہے یا سادھو مدارج

کے پاس سیدھا جانا ہے۔“

آنند بولا ”ہمیں سادھو مدارج کے پاس لے چلو۔“

وہ شمشان گھاٹ سے گزر ہی رہے تھے کہ گڑگا

کنارے سے بھرے ہوئے گول گول پتھر چھڑوں کے ڈھیر پر

ایک سادھو بیٹھ دکھائی دیئے۔ سندھ پ نے ٹیکسی کنارے پر

رکھتے ہوئے کہا وہ دیکھو سادھو مدارج بیٹھے ہیں۔ تینوں

ٹیکسی سے اتر کر سادھو بابا کی طرف بڑھے سندھ پ اور آنند

نے قریب جا کر انہیں منستے کیا۔ عاقب نے بھی ان کی نقل

میں ہاتھ جوڑ کر انہیں منستے کیا۔ سادھو بابا خوش مزاجی سے

بولے ”آج لاک آؤ۔ تم پر بھوکھوں کی کرپا ہو۔“

عاقب نے اسے غور سے دیکھا۔ سادھو بابا ایک

دھپ پتلے جسم کے درمیان قدم کے آدمی تھے۔ ان کا سارا

جسم نکلتا تھا۔ صرف ایک لنگوٹ کسی ہوئی تھی۔ سر کے بال

لبے اور اٹھے ہوئے تھے۔ دلازمی کے بال بھی اٹھے ہوئے

تھے۔ سر سے حیرت ناک سارے جسم پر راکھ ٹلی ہوئی تھی۔

آنند مکرا نے سادھو بابا کے پاس چھڑوں کے ڈھیر پر بیٹھے

ہوئے کہا ”سادھو بابا آپ کی آگیا ہو تو کچھ عرض کریں۔“

سادھو بابا شفقت کے ساتھ بولے، ”ہاں بولو بابا کیا

کہنا ہے اور تم دونوں بھی بیٹھ جاؤ۔“ اس نے عاقب اور سندھ پ

کو اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ دونوں سادھو بابا کے سامنے بیٹھ

گئے۔ آنند مکرا بولا ”سادھو بابا آپ کی آغیر دو لاؤ تو ہم کو چاہئے

ہی ہے مگر اس کے ساتھ ہی ہم آپ کی زندگی کے متعلق

بھی جانا چاہتے ہیں۔“

سادھو بابا خوش ہو کر بولے ”میری زندگی کے متعلق

کیا جانا چاہتے ہو تم لوگ۔“

عاقب بولا ”ہم یہ جانا چاہتے ہیں کہ آپ کو سادھو

بیٹے کا خیال کیسے آیا اور اس کے لئے آپ نے کیا کیا تپائیاں

کیں۔ آپ کا رہن سہن آپ کی ضروریات زندگی کیا ہیں؟

ہمیں اپنی زندگی کے متعلق سب کچھ بتائیں۔“

سادھو بابا بولے۔ ”تم میری زندگی کے حالات جان

کر کیا کرو گے؟“

عاقب نے کہا ”ہم یہ جانا چاہتے ہیں کہ سادھو بیٹے

کے لئے کن کن کشتیاؤں سے گزرنا پڑتا ہے۔“

”بالک سادھو مدارج اتنا آسان نہیں ہے۔ برسوں کی تپیا

آوی کو شیشے سے ہیرا بنا دیتی ہے۔ تم مجھ سے پوچھتے ہو کہ

سادھو بیٹے کا خیال کیسے آیا۔ میں اپنے بال باپ کا اٹکو تاپنا تھا۔

میرے بال باپ غریب گھر سے تعلق رکھتے تھے۔ محنت

مز دوری سے گھر کا خرچ چلاتے۔ نو سال کا تھا کہ باپ

بلڈنگ کی تعمیر پر کام کرتے ہوئے اونچائی سے گر کر مر گیا۔

اس کا فم اندر ہی اندر میری ماں کو کھانے لگا اور وہ کھنپا ہے

لگ گئی۔ ایک دن کسی نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ میں نے کھولا۔

ایک سادھو بابا سارے جسم پر بھکتوں کے نلے سامنے کھڑے

تھے۔ بالے چہرہ دن لے گا۔ میں نے ہوش پڑی ماں کی

طرف اشارہ کیا۔ بابا میری ماں کو اچھا کر دو۔ وہ دروازے سے

اندر قدم رکھتے ہوئے بولا۔ کیا ہوا تیری ماں کو؟ میں روئی

آواز میں بولا۔ میری ماں بہت بیمار ہے۔ وہ اندر آیا، ماں کی

پیشانی پر ہاتھ رکھا اور بولا ارے یہ تو مر چکی ہے۔ پھر بولا

آوینا ادھر آ۔ اس گھر سے تجھے دن میں لیتا ہوں۔ میرے

ساتھ چل۔ میں ماں کے پاس بیٹھ کر رونے لگا۔ سادھو بابا

نے پردوں کا دروازہ کھٹکھٹایا اور پھر تھوڑی ہی دیر میں بہت

سے لوگ میرے گھر پر جمع ہو گئے۔ ماں کو شمشان گھاٹ پر

لے جاتے ہوئے سادھو بابا مجھے بھی ساتھ لے گئے۔ جب

سے میں شمشان گھاٹ پر سادھو بابا کے ساتھ رہنے لگا۔

شروع شروع میں مجھے مردہ لاشیں دیکھ کر بڑا خوف آتا اور

ادھ جلی لاشیں دیکھ کر تو خوف سے میری چیخ نکلتی جاتی۔

میرا خوف نکالنے کے لئے سادھو بابا غور توں کی لاشوں کے

بدن سے مجھے زیور تلاش کرنے کے کام پر لگا دیتے۔ چند ہی

دنوں میں میرا خوف دور ہو گیا اور میں رات کو بھی لاشوں

کے قریب جانے سے نہ گھبرا تا۔ ایک دن سادھو بابا بولے،

چہ تو بڑا ہو کے کیا کام کرنا چاہتا ہے؟ میں نے کہا، میں آپ

کی طرح سادھو جانا چاہتا ہوں۔ سادھو بابا بولے، پھر تجھے جو

میں کوں وہی کرنا ہوگا۔ میں نے کہا، میں کروں گا۔ بولے،

پر سوں پورا چاند ہوگا۔ آوی میرا رات کو شمشان میں کھڑے ہو

کر اس منتر کا جاپ کرنا۔ اس کے بعد میں تجھے ایک بوٹی

کھلاؤں گا جس سے تیرے اندر عکسی پیدا ہوگی۔ اس رات

میں صبح تک سادھو بابا کے دیئے ہوئے منتر کا جاپ کرتا رہا۔

جاپ کرتے وقت کئی بار میں نے دیکھا کہ بہت سے لوگ

دھیرے دھیرے چلتے ہوئے میری طرف آ رہے ہیں۔

چاند کی پر اسرار روشنی نے ماحول کو اور بھی زیادہ پر اسرار بنا دیا

تھا۔ اگر میرے دل سے موت کا خوف نہ نکل گیا ہوتا تو اس

خوفناک ماحول میں رات کا ٹیٹا مشکل ہو جاتا۔ پھر اس وقت

میری عمر بھی تقریباً بارہ سال تھی۔ مگر ج تو یہ ہے کہ موت

کا خوف آدمی کو بزدل بنا دیتا ہے۔ چاند کی مدہم روشنی میں

پر اسرار ہولوں کو اپنی جانب بڑھتے دیکھ کر مجھے کچھ خوف نہ

ہوا۔ میرے دل نے انہیں وہیں لٹکا دیا تم زندہ نہیں تم

مردہ ہو۔ تم میرا کچھ گلہ نہیں سکتے۔ میرا گرو میرے ساتھ

ہے۔ ساری رات میرے ساتھ کئی معاملہ ہوتا رہا۔ صبح

سورج طلوع ہونے کے ساتھ ہی گرو بی میرے پاس

آئے۔ بالے تو ٹھیک تو ہے۔ میں نے کہا بالکل ٹھیک ہوں،

خوشی سے ان کا چہرہ دیکھنے لگا۔ ایک چٹکی بھٹکی مجھے کھلائی

پھر اس کے بعد ایک بوٹی اپنے ہاتھ سے میرے منہ میں

رکھی۔ بالے اسے اچھی طرح چبا کے کھا جا۔ دو بوٹی سخت

کڑوی تھی۔ مگر گرو بی کی خوشی کے لئے میں اسے کھا گیا۔

اس بوٹی کے کھاتے ہی میرے سارے جسم میں ایک پھیل

ج گئی اور یوں لگا جیسے سارا جسم ابھی پھٹ جائے گا۔ میرا

خون اُبلنے لگا، سر بڑی طرح چکرانے لگا اور میں خوب زور

زور سے بیچنے لگا۔ گرو بی گرو بی مجھے کیا اور ہا ہے۔ گرو بی

نے مجھے مضبوطی سے اپنے بازوؤں میں جکڑ لیا اور میرے

سر پر کچھ پڑھ پڑھ کر چھو گئے۔ سادھو مجھے تسلی بھی

دیتے جاتے۔ بالک برداشت کر لے۔ بس اسی میں تیری

رات بھر کی تپیا کا پھل ہے۔ مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا جیسے

میرے جسم کا ایک ایک رولان گردش کر رہا ہے اور گردش

بھی ایسی تیز کہ جسم کا ہر ذرہ اپنی جگہ کو چھوڑ کر گردش کرتا

ہو اور جاتا جا رہا تھا اور میرا جسم پھیلتا جا رہا تھا۔ میں چیخ چیخ

کے مارا کرتا جا رہا تھا۔ گرو بی میرا جسم پھیلتا جا رہا ہے۔

گرو بی میرے جسم پر ہاتھ پھیر پھیر کے کتے جاتے تھے۔

بالک یہ تیرا جسم نہیں بلکہ تو آتما کے پھیلاؤ کو دیکھ رہا ہے۔

ذرت، تجھے کچھ نہیں ہوگا۔ اوپر والا تجھ پر مہربان ہے۔ تو

میرا سب سے اچھا داس ہے۔ گھبراہٹ، جو کچھ گزر رہی ہے سہ لے۔ اس ایک گھڑی کی تکلیف تیرے سات جنموں کی راحت ہے۔ اسی طرح آدھا گھنٹہ ترپنے کے بعد ایک دم سے میرا جسم جیسے ٹھہر گیا۔ اب میں نے دیکھا کہ میں روشنی کا بنا ہوا ایک بہت ہی بڑا جسم ہوں۔ میرا سر آسمان تک ہے اور میں اپنے مادی جسم کو دیکھ رہا ہوں۔ روشنی کے جسم کے خیالات میرے دماغ میں آنے لگے۔ روشنی کا جسم کتنے لگا میری نظر اندھیرے میں بھی دیکھ سکتی ہے۔ زمین پر پھیلے ہوئے سارے اجسام اندھیرا ہیں۔ اس اندھیرے میں میری روشنی ان جسموں کو دکھاتی ہے۔ میری ساری توجہ اس روشنی کے جسم پر تھی۔ مجھے یوں تم سم دیکھ کر گروہی بولے۔ بالک اب تو کیا دیکھ رہا ہے۔ میں نے غلاء میں گھورتے ہوئے کہا، گروہی میں تو روشنی کا بنا ہوا ہوں، بہت بڑا ہوں، میرا سر تو آسمان کو چھو رہا ہے۔ گروہی پیار سے بولے بالک! تیرا اصل جسم بھی روشنی کا جسم ہے۔ یہ مادی جسم تو اس اصل جسم کا سایہ ہے۔ اب اچھی طرح اپنی اصل کو پہچان لے۔ تاریک سائے کو اپنی روشنی سے روشن بنانا سادھوؤں کا کام ہے۔ بس آج سے اپنے کام پر لگ جا پر ماتماتھ سے راضی ہو۔ میں نے گروہی کے چرن چھوئے اور نیند سے میری آنکھیں بھر گئیں گروہی بولے۔

جا بالک جا بالک اپنی کنٹیا میں جا کر سو جا۔ میں لڑکھڑاتا ہوا اپنی کنٹیا میں آیا اور بستر پر گرتے ہی سو گیا سو کر اٹھا تو شام ہو چکی تھی۔ اب میں بالکل مائل تھا۔ گروہی نے مجھے آواز دی اور میں اٹھ کھڑا ہوا، گروہی بولے آ جا گگا اشان کو چیلنے ہیں۔ ہم دونوں نے گگا اشان کیا اور مرگھٹ کی راگھ گروہی نے میرے سارے جسم پر اچھی طرح کل دی۔ گیلے جسم پر راگھ سفید پینٹ کی طرح چپک گئی۔ میرا دماغ خیالات سے بالکل خالی تھا بس گروہی کے حکم پر حرکت کر رہا تھا۔ اب گروہی نے مرگھٹ سے اُدھ طلی لاش کا ایک بازو نکال کر مجھے دیا۔

بالک بے تیرا کھانا ہے۔ میرے ذہن کی ہر حرکت گروہی کے حکم پر تھی میں نے بازو لیا اور کھانے لگا پھر اس دن کے

بعد سے ہر روز گروہی مجھے یہی خوراک دینے لگے۔ وہ خود بھی میرے ساتھ آدم خوری کرتے، ان کا کہنا تھا کہ آدم خوری سے آتما مضبوط ہوتی ہے۔ اب گروہی مجھے اپنے ساتھ رکھتے۔ میرا جلیہ ان ہی کی طرح کا ہوتا۔ کھلے ہوئے سر پر گدی کی جانب ایک باریک سی چوٹی۔ مرگھٹ کی راگھ سے لپا ہوا جسم جس پر کپڑوں کی جگہ صرف ایک لنگوٹی ہوتی۔ گروہی نے مجھے بہت سے منتر اور جاپ سکھائے۔ میرے لئے گروہی بھگووان کا روپ تھے۔ لوگ ان کی وجہ سے مجھے بھی محبت اور عزت سے دیکھتے اور میں بھی گروہی کی طرح لوگوں کو تبرک دیتا، مرگھٹ کی راگھ ان کے ماتھے پر لگاتا، چنگلی بھر راگھ ان کے منہ میں ڈالتا وہ خوش ہو کر کچھ نہ کچھ دان دیتے جو میں گروہی کو دے دیتا۔ اسی طرح میں جوان ہو گیا۔ گروہی سخت ہمارا ہو گئے۔ مرتے وقت مجھے پاس بلا لیا بولے۔ تو میرا سچا بھگت ہے۔ مرنے کے بعد میری آتما تیرے جسم میں کام کرے گی۔ گروہی کے مرنے کے بعد میں جانتا ہوں کہ میرے اندر گروہی کی آتما کام کر رہی ہے۔

عاقب نے سوال کیا۔ ”آپ یہ کیسے جانتے ہیں کہ آپ کے اندر گروہی کی آتما کام کر رہی ہے۔ ہر شخص کے اندر تو اسی کی آتما ہوتی ہے۔“

سادھو بابا نے تیز نظروں سے عاقب کو دیکھا۔ پھر بولے۔ ”میری زبان سے وہی الفاظ نکلتے ہیں جو گروہی بولتے تھے۔ ان کے بعد لوگ مجھے گروہی کہہ کر بلاتے ہیں میری آشریہ وادے لوگوں کے کام ہو جاتے ہیں۔“ پھر وہ عاقب کو براہ راست مخاطب کرتے ہوئے بولا۔ ”بالک تم اس راز کو نہیں سمجھو گے جو گروہی چیلنے کے درمیان ہے۔ گروہی آتما کی روشنی اپنے چیلنے کے اندھیرے بدن میں ڈالتا ہے۔ جس سے مُردہ جسم زندہ ہو جاتا ہے اور مدد دماغ کھل جاتا ہے۔“

آندھ کھلا اور سندھ پپ دونوں نے نہایت ہی عقیدت سے ہاتھ جوڑ کر سادھو بابا کے قول کی تائید کی۔

عاقب کے دل سے آواز آئی۔ اللہ کے نزدیک مردم خوری کسی حال میں بھی قابل قبول نہیں ہے۔ اللہ بندوں کی نفسانی خواہشات، اعمال و افعال سے بُری ہے۔ عاقب کے ذہن میں رحمن بابا کے الفاظ گونجنے لگے ”مجھے اور دست وہی ہے جسے اللہ نے درست کہا اور غلط وہ ہے جسے اللہ نے غلط کہا۔“ عاقب نے پھر سوال کیا ”مگر سادھو بابا! انسان کا گوشت کھا کر کوئی شخص انسان کا کیسے خیر خواہ ہو سکتا ہے۔“

سادھو بابا بولے ”جانور کا گوشت کھا کر کوئی شخص جانوروں کا خیر خواہ کیسے ہوتا ہے جانوروں کو بھی تو لوگ محبت سے پالتے ہیں۔ ان کے دانے پانی کا خیال رکھتے ہیں۔“

”درست ہے۔ مگر جانور کو پالتے وقت ذہن میں یہ بھی ہوتا ہے کہ ان کا گوشت کھایا جا سکتا ہے۔ مگر انسان کو پالتے وقت کسی کے ذہن میں یہ نہیں آتا کہ یہ ہماری خوراک بننے والا ہے۔“ عاقب نے پھر سوال کیا۔

سادھو بابا تیزی سے بولے۔ ”بالک یہی تو ہم بھی کہہ رہے ہیں کہ یہ راست عام لوگوں کا نہیں ہے۔ تم اسے نہیں سمجھو گے۔“ یہ کہہ کر سادھو بابا ایک دم اٹھ کھڑا ہوا اور تیزی سے پتھروں پر پاؤں رکھتا ہوا ایک سمت چلا گیا۔ آندھ کھلا اور سندھ پپ بولے۔ ”معلوم ہوتا ہے سادھو بابا ناراض ہو گئے۔“

عاقب نے صلح جوئی کے ساتھ کہا۔ ”یاد میں نے تو ایسی کوئی بات نہیں کی۔“

تینوں چپ چاپ گاڑی میں آبیٹھے۔ راستے میں پھر وہی موضوع چھڑ گیا۔ آندھ کھنے لگا ”گروہی کا حکم بھگووان کا حکم ہے۔“

عاقب بولا۔ ”مگر سچا گروہی کبھی اپنے مرید کو بھگووان کی مرضی کے خلاف کرنے کا حکم نہیں دیتا۔ اپنے ہم جنس کو مستقل طور پر خوراک بنا لینا جانوروں میں بھی رائج نہیں ہے۔ اللہ کی فکر ہمارے اندر کام کرتی ہے۔ جب ہم کسی جانور کو اپنے ہم جنس کو کھاتا دیکھتے ہیں تو کراہیت محسوس ہوتی ہے۔ جس کام میں کراہیت اور ناگواری کا احساس

ابھرے تو اس کا مطلب ہے کہ روح اس کام سے خوش نہیں ہے۔ روح صرف اسی کام سے خوش ہوتی ہے جس کام سے اس کا خالق خوش ہوتا ہے۔“

آندھ بولا ”مگر سادھو بابا تو اپنے حال میں مست ہیں اگر ان کی روح خوش نہ ہوتی تو ان کی آشریہ وادے لوگوں کے کام کیسے درست ہو جاتے۔“

عاقب بولا ”روح کی روشنی لا محدودیت سے محدودیت میں آتی ہے اور پھر محدودیت سے واپس لا محدودیت میں اپنے ٹھکانے پر پہنچ جاتی ہے۔ روشنی جس زون میں کام کرتی ہے اسی زون میں شعوری طور پر انسان کی اور مخلوق کی موجودگی پائی جاتی ہے۔ انسان کا شعور اس زون سے بلند ہو کر دوبارہ لا محدودیت کی جانب گامزن ہو جاتا ہے۔ ذہن کا ہر خیال روح کی روشنی ہے۔ اس روشنی میں روح کی فکر کے خاکے ہیں۔ آدمی کا ہر عمل روح کی فکر کے خاکوں کا عملی مظاہرہ ہے۔ مرنے کے بعد آدمی جن جن عالمین سے گزرتا ہے۔ اپنے اعمال کا مظاہرہ اس عالم کی روشنی میں دیکھتا ہے۔ روشنی نظر ہے اور نظر شعور ہے۔ شعور اپنی سکت کے مطابق غیب کے عالمین میں سفر کرتا ہے۔ شعور کو سکت روح کی روشنی سے ملتی ہے اور روح کو توانائی خالق کے نور سے ملتی ہے۔ شعور کا تعلق روح سے اور روح کا رابطہ اللہ سے اسی وقت قائم اور استوار رہتا ہے جب اس تعلق و رابطہ کی تمام شرائط کو پورا کیا جائے۔“ آندھ بڑے غور سے عاقب کی بات سن رہا تھا۔ عاقب ذرا چپ ہوا تو آندھ کھنے لگا۔ ”یاد چلو چھو تو مجھے بھی نیچر کے اصولوں اور قدرت کے درپردہ اسرار کو جاننے کا بڑا شوق ہے۔ میرا ایک بڑا اچھا دوست مسلمان ہے۔ اس کی میری دوستی کافی پرانی ہے وہ اکثر اولیاء اللہ کے مزاروں پر حاضری دیتا ہے۔ دوست ہونے کے ناطے مجھے بھی کئی دفعہ ساتھ لے گیا۔ شروع شروع میں دوست کی خاطر حاضری دیتا رہا۔ وہ تو صاحب مزار کے تصور میں ڈوب کر دعائیں مانگتا اور میں بس یونہی بے دلی سے اُدھر اُدھر دیکھتا رہتا۔ (جاری ہے)

میرا پیغام ہے!

☆ میرا پیغام سبیل بھائی اور احتشام بھائی کے نام ہے!

مراتبہ ہال شہید تعلقات عامہ کے تنظیم احتشام الحق اور سبیل احمد صاحب کو اسے اپنے اور عمدہ طریقے سے محفل میااد الہی کیلئے منفقہ کرنے پر میری طرف سے دلی مبارکباد قبول ہو۔

(عقلم احمد خان۔ طبر، کراچی)

☆ میرا پیغام عظیمہ روحانی لائبریری طبر نال کالونی کی انتظامیہ کے نام ہے!

یہ لائبریری چار ماہ سے بند ہے جب وہاں پہنچے تو معلوم ہوا کہ جگہ خالی کرائی گئی ہے حالانکہ روحانی ڈائجسٹ میں ایڈریس برادر شائع ہو رہا ہے۔ گزارش یہ ہے کہ اگر لائبریری بند کر دی گئی ہے تو تم از کم ایڈریس کی اشاعت بند کر دو۔ دوسری جگہ لے کر جلد از جلد لائبریری دوبارہ کھولی جائے تاکہ مجھ جیسے علم کے متلاشی اس سے استفادہ کر سکیں۔

(ڈاکٹر یونس قادری۔ ہلال کالونی، کراچی)

☆ میرا پیغام گوجرانوالہ کی ختم نالہ کے نام ہے!

بھن ختم نالہ مجھے آپ کا پیغام پڑھ کر بہت خوش ہوئی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرے لکھنے کا مقصد پورا ہو گیا۔ جہاں تک دوستی کا تعلق ہے تو روحانی ڈائجسٹ نے ہمیں ایک ایسا پلیٹ فارم دیا ہے جس پر ہم ہر کوئی نام کار میں دوستی کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے میں آپ کے لئے خدا تعالیٰ سے دعا گو ہوں کہ "اللہ آپ پر اپنی رحمتوں کی بارش برسانے اور آپ ہمیشہ خوش و خرم رہیں۔" (آمین)

(امبر فرید۔ کراچی)

☆ میرا پیغام روحانی ڈائجسٹ کے لیے ہے!

☆ میرا پیغام سبیل احمد صاحب کو اسے اپنے اور عمدہ طریقے سے محفل میااد الہی کیلئے منفقہ کرنے پر میری طرف سے دلی مبارکباد قبول ہو۔

(عقلم احمد خان۔ طبر، کراچی)

☆ میرا پیغام عظیمہ روحانی لائبریری طبر نال کالونی کی انتظامیہ کے نام ہے!

یہ لائبریری چار ماہ سے بند ہے جب وہاں پہنچے تو معلوم ہوا کہ جگہ خالی کرائی گئی ہے حالانکہ روحانی ڈائجسٹ میں ایڈریس برادر شائع ہو رہا ہے۔ گزارش یہ ہے کہ اگر لائبریری بند کر دی گئی ہے تو تم از کم ایڈریس کی اشاعت بند کر دو۔ دوسری جگہ لے کر جلد از جلد لائبریری دوبارہ کھولی جائے تاکہ مجھ جیسے علم کے متلاشی اس سے استفادہ کر سکیں۔

(ڈاکٹر یونس قادری۔ ہلال کالونی، کراچی)

آپ اپنے کسی دوست، رشتہ دار، معاشرے کے کسی فرد یا روحانی ڈائجسٹ کے کسی مضمون کار کے نام کوئی پیغام دینا چاہتے ہوں تو ہمیں ایک صفحے پر تحریر کر کے ارسال کر دیجئے۔ ذاتی ذمیت کے پیمانے میں جس شخص کو پیغام بھیجا جا رہا ہے اس کا مکمل پتہ بھی تحریر کریں۔ یہ ایڈریس سینڈ راز میں رہے گا۔ حذر کرنا ایڈریس کے بغیر پیغام کی اشاعت ممکن نہ ہوگی۔

☆ میرا پیغام مرحومہ پروین رشید کے سگھڑوں میں عظیم اللہ خانہ کے نام ہے!

ہم پروین بھن کے انتقال کے تم میں برابر کے شریک ہیں۔ اللہ تعالیٰ پروین بھن سے بہت خوش ہوں اللہ تعالیٰ تمہارے دل کا اپنی محبت سے جلائے۔

(محمد عرفان۔ وہاڑی)

☆ میرا پیغام خان محمد طارق اور تورو علی کے نام ہے!

میں نے سنی کے شرارے میں ضلع چارسدہ میں عظیمہ روحانی لائبریری اور مراتبہ ہال کے قیام کا ذکر کیا تھا۔ میری تجویز کو سنی بھائیوں نے بہت پسند کیا اور ہر طرح کے تقابوں کا یقین دلایا۔ میں ان تمام بھائیوں کا مشکور ہوں اگر اللہ نے چاہا تو ضلع چارسدہ میں عظیمہ روحانی لائبریری اور مراتبہ ہال کا قیام ضرور عمل میں آئے گا۔

(عمور احمد۔ ضلع چارسدہ، عمر زئی)

☆ میرا پیغام اپنے عزیز کرن کپٹن فیصل ہاشمی کے نام ہے!

آپ کو شادی پر ڈھیروں مبارکباد قبول ہو۔ دعا ہے کہ آپ جہاں بھی رہیں۔ آپ پر خوشیاں اور اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی محبت عطا ہو جائیں۔

(جووان افضل قصوری۔ قصور)

☆ میرا پیغام سبیل احمد صاحب کو اسے اپنے اور عمدہ طریقے سے محفل میااد الہی کیلئے منفقہ کرنے پر میری طرف سے دلی مبارکباد قبول ہو۔

(عقلم احمد خان۔ طبر، کراچی)

☆ میرا پیغام عظیمہ روحانی لائبریری طبر نال کالونی کی انتظامیہ کے نام ہے!

یہ لائبریری چار ماہ سے بند ہے جب وہاں پہنچے تو معلوم ہوا کہ جگہ خالی کرائی گئی ہے حالانکہ روحانی ڈائجسٹ میں ایڈریس برادر شائع ہو رہا ہے۔ گزارش یہ ہے کہ اگر لائبریری بند کر دی گئی ہے تو تم از کم ایڈریس کی اشاعت بند کر دو۔ دوسری جگہ لے کر جلد از جلد لائبریری دوبارہ کھولی جائے تاکہ مجھ جیسے علم کے متلاشی اس سے استفادہ کر سکیں۔

(ڈاکٹر یونس قادری۔ ہلال کالونی، کراچی)

☆ میرا پیغام سبیل احمد صاحب کو اسے اپنے اور عمدہ طریقے سے محفل میااد الہی کیلئے منفقہ کرنے پر میری طرف سے دلی مبارکباد قبول ہو۔

(عقلم احمد خان۔ طبر، کراچی)

گذشتہ قسط کا خلاصہ:۔ تین ہی گائیڈان لوگوں کو اپنے گمراہے کیا۔ اس کے سن رسیدہ دادا نے برمودا ٹرائی اےنگل کے بارے میں نسل در نسل سے مشہور باتیں بتائیں اور کہا کہ رات آپ لوگ آجائیں تو میں بیت سے باورائی واقعات آپ کو دکھا سکتا ہوں۔ شارق، مارقا اور ذیو ڈاچی رات بولے میاں کے ساتھ ساحل سمندر پر پہلے گئے۔ وہاں انہوں نے اذن لشتری دیکھی۔ اس اذن لشتری سے چار چار فٹ کے دو روشنیوں کے بولے لگے اور پھر واپس طے گئے۔ انہوں نے سمندر میں دو جہازوں کو

احتیاتی تیز رفتاری سے بڑھتے اور آپس میں ٹکراتے ہی چشم زدن میں غائب ہوتے دیکھا۔ بولے میاں نے ان لوگوں کو سختی سے منع کیا تھا کہ کوئی کبھو لے کر نہیں جائے گا مگر اس کے باوجود ذیو ڈاچی ایک کبھو چھپا کر

لے گیا اور تمام باورائی واقعات کی تصویریں اُتار لیں۔ جب یہ تصویریں دُھل کر آئیں تو ان میں تاریکی کے سوا کچھ نہیں تھا۔ یہ لوگ اپنا بیچے کام مکمل کر کے واپس

نیویارک روانہ ہو گئے۔ (اب آپ آگے پڑھیں)

☆ علم و آگہی کی تلاش میں سرگرداں ایک نوجوان کی سرگزشت... منیر حسین کیفی کے قلم سے...

نیویارک میں آمد کے اگلے روز ہی میٹنگ ہوئی۔ پروفیسر گاوری نے بتایا "ہمارے ادارے سے شائع ہونے والی کتابوں کی تکمیل میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس سال کتابوں کی فروخت پچھلے سال سے ڈبل ہو گئی ہے اور ہمارے ادارے کو گذشتہ تحقیق سے 35 فیصد زیادہ مالی قاعدہ پونچھا ہے۔ مجھے اپنی نیمی پر فخر ہے۔" یہ کہہ کر وہڑ کے اور ہم سب نے خوشی سے تالیاں چائیں۔ وہ دوبارہ گویا ہوئے "مگر ہماری خوشیوں کو اسی وقت دوام مل سکتا ہے جب ہمیں مسلسل کامیابیاں حاصل ہوں۔ اس لئے میں نے سوچا ہے کہ..... کہ جب آپ لوگ ابراہم مصر کے وزٹ سے واپس آئیں گے تو آپ سب کو ایک ایک بوس دیا جائے گا۔" سب نے ایک بار پھر تالیاں چائیں۔ پروفیسر نے سلسلہ کلام

جاری رکھا "اگلے مہینے کی چار ماہیج کو آپ کی آنکھ رکتی نیم مصر رونے ہو جائے گی۔ آپ سب اپنے اپنے پاسپورٹ دہرائے گئے مارقا کے پاس بیج کر لوں۔ اور مارقا تم..... " وہ مارقا سے بولے "تم نے اگر برمودا پر تحقیق کا اسٹینڈنٹ تیار کر لیا ہو تو ہم فوراً اسے پر تنگ کے لئے بھیج دیتے ہیں تاکہ دس پندرہ روز میں اسے کئی شکل دے دی جائے۔"

"سرا میری طبیعت تین چار روز سے ٹھیک نہیں ہے۔" مارقا نے توقف کیا "اس لئے میں پورا کام نہیں کر سکی ہوں۔" ڈیڑھ مہینے بعد میرا خیال ہے تم بالکل ٹھیک ہو گی۔ اس لئے مصر جانے میں اور تو کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔"

☆ روحانی ڈائجسٹ 146 ستمبر ۲۰۰۰ء



☆ روحانی ڈائجسٹ 147 ستمبر ۲۰۰۰ء

”دوسری بات یہ ہے! مار تھا بکھڑکتے ہوئے ہولی میں ابھی ذہنی دباؤ میں ہوں اس لئے شاید.....“

”نہیں نہیں!“ پروفیسر نے اس کی بات کاٹی ”تم جانتی ہو کہ ہماری تحقیقی ٹیم میں تمہاری کتنی ضرورت ہے۔ تمہیں ضرور جانا ہوگا۔ ان دنوں میں اپنے آپ کو تیار کرنے کی کوشش کرو۔“

”لیکن سر!“ اس نے پھر کہا۔ پروفیسر کے چہرے پر ناگواری کے آثار نظر آنے لگے تو میں نے کہا ”سر میں مار تھا کو سمجھا دوں گا۔ یہ ضرور جائیں گی۔“ پروفیسر نے میری طرف عجیب سی نظروں سے دیکھا اور آخر سر کواہت میں حرکت دے کر بولے ”لو کے لو کے اب آپ سب لوگ جا سکتے ہیں۔“ میں اپنی فائل سمیٹ کر جب کافرٹس روم سے نکلا تو دیکھا کہ ڈیوڈ مار تھا کے ساتھ تھا۔ اس نے چلتے چلتے مار تھا سے کہا ”مار تھا تم اگر کچھ پریشان ہو تو مجھے ہٹاؤ میں تمہاری پریشانی کم کرنے کی کوشش کروں گا۔“

اس نے رُکے بغیر تجھے میں جواب دیا ”مجھے کسی کی ہمدردی کی ضرورت نہیں۔“ ڈیوڈ تیز چلتے ہوئے اس کے تقریباً سامنے آ گیا ”تم میری بات تو سنو۔ میں تمہارا ساتھی، دوست اور ہمدرد ہوں۔ مجھے ایک موقع تو دو۔“ وہ اب رک گیا۔ اس نے گہری نظروں سے ڈیوڈ کی جانب دیکھ کر کہا ”دوستی کا مفہوم جانتے ہو۔ دوستی میں لوگ جان سے بھی گزر جاتے ہیں۔ ابھی مجھے ایسا چھوڑ دو ایسا نہ ہو میں آپ سے باہر ہو جاؤں۔“

مار تھا ایک جانب ہو کر وہاں سے نکل گئی۔ ڈیوڈ دوبارہ اس کے پیچھے چلا۔ چاروں طرف دفتر کے لوگ آ جا رہے تھے اس نے کسی کی بھی پروا نہ کرتے ہوئے مار تھا کا ہاتھ پکڑ کر کہا ”مار تھا میری بات تو۔“ اس کے ساتھ ہی ملٹانچہ کی زور دار آواز سے پورا فلور گونج اٹھا۔ سب لوگوں نے حیران و ششدر ہو کر ڈیوڈ اور مار تھا کی طرف دیکھا۔ ڈیوڈ کے کال پر مار تھا کی چاروں انکیوں کے نشان پر زب ہو گئے تھے۔ مار تھا دراصل ابھی توقف کے بغیر وہاں سے آگے

بڑھی اور اپنے روم میں پہنچ گئی۔ سب لوگ آہستہ آہستہ ڈیوڈ کے قریب جمع ہو گئے جو نہایت شرمندگی کے ساتھ اپنا گال سلوار ہاتھ میں وہاں سے مار تھا کے روم میں پہنچا۔ وہ دونوں ہتھیلیوں سے منہ چھپائے کر رہی پر قہقہے ہوتی تھی۔ اس کی کہیاں میز پر تھیں۔

”مار تھا!“ میں نے آہستہ سے اسے آواز دی۔ اس نے چہرے سے ہاتھ ہٹا کر مجھے دیکھا ”شارق پلیز ابھی مجھے اکیلا چھوڑ دو۔ میں نہیں چاہتی کہ مزید کوئی بد مزگی پیدا ہو۔“

”اگر میری بات مانو تو.....“ میں نے کہا ”تم ابھی گھر جا کر آرام کرو۔ پروفیسر صاحب بھی اس واقعہ پر پوچھ پگچھ کریں گے۔ ابھی تمہاری کیفیت ایسی نہیں ہے کہ ان کے سوالوں کو فیس کر سکو۔ تم ابھی چلی جاؤ میں شام کو تمہارے پارٹمنٹ پر آؤں گا۔“ اس نے سر جھکا کر میری بات غور سے سنی۔ چند لمحوں تک کچھ سوچنے کے بعد اس نے آہت میں گردن ہٹائی کاغذ پر ایک درخواست لکھ کر مجھے دی اور اپنا پرس اٹھا کر میرے سامنے ہی کرے سے چلی گئی۔

میں اس کے ذہنی دباؤ کی اصل وجہ جانتا تھا اور شاید میں ہی اس معاملہ کو حل بھی کر سکتا تھا کیونکہ میرے علاوہ اس کا کوئی راز دار نہ تھا۔ امریکی معاشرہ میں فصد کو غیر انسانی فعل سمجھا جاتا ہے۔ اس لئے کسی پر ہاتھ اٹھانا تو درکنار اگر بد اخلاقی کا مظاہرہ کر دیا جائے تو لوگ یہی کہتے ہیں کہ اس نے انسانیت کی توہین کی ہے۔ اکثر اداروں میں یہ قانون ہے کہ اگر کوئی ملازم دوسرے پر ہاتھ اٹھائے تو اسے فوراً رخصت کا پروانہ دے دیا جاتا ہے۔ ہمارے ادارہ میں بھی یہی قانون تھا چنانچہ اب ظاہر مار تھا کی یہاں سے رخصت میں کوئی رکاوٹ دکھائی نہیں دیتی تھی۔

میں نے مار تھا کی چھٹی کی درخواست پروفیسر گارڈ کو دی تو اس نے بڑبڑاتے ہوئے اسے اپنی دراز میں رکھ لیا۔ شام کو چھٹی کے بعد میں سیدھا مار تھا کے پارٹمنٹ پر پہنچا۔ وہ میرا ہی انتظار کر رہی تھی۔ اس کی آنکھیں سو جن زدہ محسوس ہو رہی تھیں۔ شاید وہ کافی دیر روتی بھی رہی

تھی۔ صوفے پر بیٹھنے کے بعد وہ کافی دیر خاموش رہی۔ میں نے اس سے پوچھا ”اب تمہاری طبیعت کیسی ہے؟“

”بہتر ہے!“ اس نے فلور کے فرش کو کھورتے ہوئے کہا۔

”آج تم نے ڈیوڈ کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا۔ اس کی تمام اچھائی پر اپنی اپنی جگہ مگر میرے نزدیک وہ اس سلوک کا مستحق ہرگز نہیں تھا۔ آخر وہ ہمارا ساتھی ہے۔“ میں نے اس کی جھگی ہوئی نظروں کو دیکھ کر کہا۔ میرا اندازہ تھا کہ وہ دن کے واقعہ سے شرمندہ ہے اس لئے یہ صحت چھیڑ دی۔

”مجھے خود اس انتہائی اقدام کی امید نہ تھی شاید یہ سب غیر ارادی طور پر ہو گیا۔“ اس کی آواز میں بہت ناتوانی تھی۔ بہت تکلیف تھی ”میں خود یہ سب نہیں چاہتی تھی۔ میں ٹوٹ گئی ہوں۔ بھڑ گئی ہوں۔ میں اپنے اندر ہونے والی اعصاب شکن جنگ میں ہار چکی ہوں۔ تم تو میرے بارے میں سب کچھ جانتے ہو تاؤ میں کیا کروں؟“

”میں تمہارے جذبات کو سمجھ سکتا ہوں مگر یہ بتاؤ کیا اس ٹینشن اور ذہنی انتشار میں جھلا رہا اس مسئلہ کا حل ہے؟ تمہیں اس کا کوئی حل سوچنا چاہئے۔“ میں نے اس کو سمجھانا چاہا۔

”میرا ذہن بالکل ماؤف ہو چکا ہے۔ میرے پاس کوئی حل نہیں ہے۔ جب تک جان کی پراسرار کشیدگی کا راز معلوم نہیں ہو جاتا مجھے سکون نہیں مل سکتا۔“ اس نے بھڑائی ہوئی آواز میں کہا۔

”اگر یہی بات ہے تو میں اپنے دوست آگئی سے پوچھتا ہوں۔ اس سے کوئی سوال کر کے میں آج تک مایوس نہیں ہوا۔ وہ ایسا شخص ہے جس نے مجھے ایسے وقت میں اخلاقی سہارا دیا جب میں خود کو اکیلا محسوس کر رہا تھا۔ تمہارے پاس کمپیوٹر تو ہو گا اور انٹرنیٹ کنکشن بھی؟“ وہ کھڑکی ہو گئی ”آؤ میرے ساتھ۔“ ہم دونوں دوسرے کمرے میں پہنچے جہاں ایک ٹرائی پر کمپیوٹر رکھا تھا۔ اسے آن کرتے ہوئے اور

انٹرنیٹ پاس ورڈ دیتے ہوئے میں دل سے یہ آرزو کر رہا تھا کہ آگئی مل جائے۔ مار تھا لہری کر رہی خاموش بیٹھی ہوئی تھی۔ میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہا کیونکہ آگئی سے رابطہ ہو گیا تھا۔ علیک علیک کے بعد میں نے مار تھا کا تعارف کر لیا اور پھر مار تھا سے کماہم براہ راست Chatting کرے۔

مار تھا نے پہلا جملہ لکھا ”شارق کے ذریعے آپ کا تعارف ہو چکا ہے۔ ہندوستان میں سماج کی مافوق الفطرت قوت کے بارے میں آپ کی توجیہ سے میں بہت متاثر ہوئی۔ میں آپ سے مرود انٹرنیٹ انگیل کے بارے میں کچھ پوچھتا چاہتی ہوں۔ اگر آپ کے علم میں ہو تو اس کے جوہرات ضرور دیں۔“ چند لمحوں کے بعد آگئی کا جواب کمپیوٹر اسکرین پر نظر آیا ”میرا علم ناقص ہے پھر بھی اگر آپ کے سوالات کا حل میرے پاس ہو تو اس کا جواب دے کر مجھے خوشی ہوگی۔“

”پہلی بات تو یہ کہ.....“ مار تھا نے ناپ کرنا شروع کیا مرود انٹرنیٹ انگیل میں زمان و مکان میں فرق کیوں آجاتا ہے، کہیں کیوں بے ترتیب ہو جاتی ہیں؟ برقی مقناطیسی عمل میں تبدیلی یا بے قاعدگی کس لئے آجاتی ہے؟ آریڈیو، ریڈیو اور سونر بلیک آؤٹ ہو جاتے ہیں اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ رات کے وقت آسمان پر اور زیر آب چمکدار اور متحرک روشنی کیوں دکھائی دیتی ہے؟ ہم نے خود وہاں روشن کر کو دیکھا ہے، لائن ٹھٹھری اور دور روشنی کے اجسام کا مشاہدہ کیا ہے۔ آخر یہ سب کیا ہے؟“

”کیا آپ رومانیت پر یقین رکھتی ہیں؟“ آگئی نے سوال کیا۔ مار تھا نے فوراً دوسرا جملہ لکھا ”اس کا میرے سوالات سے کیا تعلق ہے؟“

”اگر آپ رومانیت پر یقین رکھتی ہیں تو آپ کو میری بات زیادہ آسانی سے سمجھ میں آجائے گی۔“ آگئی نے جملہ نامکمل چھوڑا پھر نئی تحریر اسکرین پر نظر آئی ”رومانی آنکھ جو دیکھتی ہے اس کے مطابق زمین کی ساخت وہ نہیں جس کی نشاندہی مادی علوم کرتے ہیں۔ آپ کسی بھی کتاب

میں زمین کی ساخت دیکھ لیجئے وہ گول دکھائی جائے گی۔ ایسا کوئی مادی ذریعہ نہیں ہے جس سے دنیا کی ساخت کو ایک ہی وقت میں مکمل دیکھا جاسکے۔ اس لئے مختلف گزروں کو ملا کر قیاس کر لیا گیا ہے کہ زمین گول ہے۔ روحانی نقطہ نظر سے زمین کی ساخت پینچے کی طرح ہے۔ اسی ساخت کی وجہ سے زمین اپنے مدار پر لٹو کی طرح ترچھی ہو کر چلتی ہے جسے تمام سائنسی ماہرین تسلیم کرتے ہیں۔ زمین کی اسی ساخت کی بناء پر دن رات پورے سال مدار نہیں رہتے بلکہ ان میں فرق آتا رہتا ہے۔ کبھی دن لمبے اور کبھی راتیں..... ابھی ہم نے زمین کے مدار کی مثال لٹو کی ترچھی حرکت سے دی یعنی لٹو کا مدار اس کی نوک ہے۔ اسی طرح زمین کا جہاں مدار ہے وہاں ایک بڑا علاقہ مخصوص ہے۔ اس بڑے اور مخصوص علاقہ میں صاحبانِ تکوین Administration person کے فیصلے کرتے ہیں.....

آگہی کا پیمانہ چند لمحوں کے لئے رکا تو ہمارے سامنے سوال کر دیا "صاحبانِ تکوین سے کیسا لو ہے؟"

"باکبل کی کتاب پیدائش میں ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کائنات کو چھ دن میں تخلیق کیا۔ کائنات کی تخلیق ایک مرحلہ ہے اور اس تخلیق کو قائم و دائم رکھنے کے لئے مستقل نظام ترتیب دینا دوسرا مرحلہ ہے۔ کائنات کو مستقل بنیادوں پر چلانے کے لئے اللہ تعالیٰ نے نظام تکوین Ad-ministration system بنایا۔ انسان اللہ تعالیٰ کا نائب ہے۔ آخری الہامی کتاب قرآن مجید کے مطابق اللہ نے آدم کو مامول کا علم سکھایا ہے۔ یہ کائناتی فارمولوں کا علم ہے اور اسی علم کی بنیاد پر آدم کو نبیاء حاصل ہے۔ جو لوگ ان کائناتی فارمولوں سے واقف ہونے کے بعد اللہ تعالیٰ کی خصوصی عطا سے کائناتی سسٹم سے وفادار ہوتے ہیں انہیں صاحبانِ تکوین کہا جاتا ہے۔"

"اب میں بہت اچھی طرح یہ بات سمجھ گئی۔ براہ مہربانی آپ اپنی بات آگے بڑھائیے۔" ہمارے سامنے ایک سوال پیش ہوا "میں نے عرض

کیا کہ زمین کا جہاں مدار ہے وہاں ایک بڑا علاقہ مخصوص ہے۔ اس بڑے علاقہ میں صاحبانِ تکوین اپنے کام انجام دیتے ہیں۔ اس بڑے علاقہ میں کششِ ثقل میں فرق ہونے کی وجہ سے وقت میں بھی کافی فرق ہے۔ مثلاً مودائری اےنگل سے اگر کسی صورت فوری طور پر کوئی چیز باہر آجائے تو عام زمین کے وقت میں دس سے بیس منٹ تک کا فرق ہو جائے گا۔"

"جی یہ تو آپ نے بالکل درست کہا۔ مودائری اےنگل میں کئی لوگ پھنس کر کسی ایپلائک یا افتاحیہ واقعہ سے نکل آئے تو انہوں نے بھی یہی بات بتائی کہ اس علاقہ میں جانے اور آنے میں ناقابلِ بیان حد تک کم وقت تھا اور بہت کم ایڈھن خرچ ہوا۔ ایسے کئی واقعات ریکارڈ پر موجود ہیں کہ مودائری اےنگل میں زمان و مکان میں فرق آجاتا ہے۔" ہمارے سامنے آگہی کی تائید کی۔ اس موضوع پر کئی مثالیں میں نے اسی تحقیق کے دوران خود بھی پڑھی تھیں۔

مارتا تھا چند مثالیں بھی پیش کر سکتی تھی مگر شاید وقت کی کمی کی وجہ سے اس نے کوئی مثال پیش نہ کی۔ آگہی نے اپنی بات جاری رکھی "زمان کی نئی کا ذکر آخری الہامی کتاب قرآن مجید میں وضاحت کے ساتھ موجود ہے۔ گردشِ کائناتوں یہ ہے کہ جتنی رفتار زیادہ ہوگی اتنی ہی حرارت میں اضافہ ہوگا۔ مودائری اےنگل میں چونکہ رفتار بہت زیادہ ہے اس لئے وہاں جو چیز داخل ہوگی وہ تحلیل ہو کر روشنی میں تبدیل ہو جائے گی۔ وہاں پہنچنے ہی جو لوگ، لائیں اور ہوائی جہاز غائب ہونے اور ان کا نشان تک نہ ملا اس کی وجہ بھی یہی ہے۔ وہاں پر وہ لوگ پہنچ کر ایک نئی دنیا میں پہنچ گئے جو روشنی کی دنیا ہے۔ اس روشنی کی دنیا میں دور روشنی کے انسان کی حیثیت سے زندگی گزار رہے ہیں۔"

"وہاں ہم نے اپنی آنکھوں سے دو جہازوں کو نکلر اتے اور لمحوں میں غائب ہوتے دیکھا۔ وہ ہمیں بھیسی ہوئی اور پریشان رو حسیں لگتی تھیں ایسا کیوں ہوا؟" ہمارے سامنے سوال پیش کیا۔

"اس علاقہ میں تکوینی ارکان کام سرانجام دے رہے ہیں ان کے کاموں میں کوئی تعطل یا ڈسٹربنس نہ ہو اس لئے وہاں کے ماحول پر دہشت حاوی ہے تاکہ عام لوگ وہاں داخل نہ ہوں۔ آپ کو نظر آنے والے جہازوں اور پریشان لوگوں کے پیچھے یہی بات کار فرما ہے۔"

"اچھا ایک بات اور..... وہاں ہم لوگوں نے ازن طشتری اور اس میں دورہ شیوں کے پیلے دیکھے۔ ان کے پیچھے کیا راز ہو سکتا ہے؟" ہمارے سامنے ایک سوال پیش کیا۔

"زمانہ قدیم سے ہی ازن طشتریوں کے وجود یا عدم وجود پر انسانی تجسس موجود رہا ہے۔ آگہی نے بتایا "ازن طشتری کسی ایک طرح کی ہی نہیں ہوتیں۔ ہماری زمین پر ہی بعض ایسے مقامات ہیں جہاں انسان نہیں پہنچ سکتا ہے اور وہاں بھی انسان آباد ہیں جو خلائی گاڑیاں استعمال کرتے ہیں ممکن ہے ان وسیع و عریض خلائی گاڑیوں کو بھی ازن طشتری کہا جاسکتا ہے۔ یہ نہیں کہا جاسکتا ہے کہ یہ خفیہ تہذیب ہمارے بارے میں نہیں جانتی ممکن ہے اسے ہمارے بارے میں بہت کچھ معلوم ہو۔ ازن طشتریوں کی ایک اور قسم وہ ہے جو لوگوں کے خیال میں دوسرے سیاروں سے آتی ہے۔ مختلف سیاروں اور دنیاؤں کی مخلوق بھی اسی ماحول کے مطابق ہوتی ہے یعنی اگر کسی سیارے پر ٹرانسپیرینٹ انسان بستے ہیں تو وہاں کی ہر شے درخت، حیوانات پہاڑ سب ٹرانسپیرینٹ ہوتے ہیں۔ آپ نے جس ازن طشتری اور بیولوں کا ذکر کیا ہے ممکن ہے ان کا تعلق بھی کسی دوسرے ماحول سے ہو۔" ہمارے سامنے کچھ سوچا اور پھر ٹاپ کرنا شروع کیا "میرے ایک عزیز سائنسی مودائری اےنگل میں پھنس کر لاپتہ ہو گئے۔ اپنے طور پر ہم نے بہت تلاش کیا۔ اب ان کی کشتی کے بعد دل کو سکون نہیں ملا۔ کسی پل آرام نہیں آتا کہ ان کے ساتھ کیا واقعات پیش آئے۔"

مارتا کے ہاتھ کی بورڈ سے بٹے تو میں نے دیکھا اس کی انگلیوں میں ہلکی سی لرزش ہو رہی تھی۔ شاید اس کے جذبات کی لرزش تھی جو اس کے جسم پر بھی اپنا اثر دکھائی

تھی۔ آگہی نے جواب بھیجا "وہ روشنی کے قالب میں داخل ہونے میں اور ہم سب سے اچھی حالت میں ہیں۔ ہمارا کوئی بھائی افریقہ یا آسٹریلیا شفٹ ہو جائے۔ اسے وہاں بہترین سولیات مثلاً گاڑی، منگھ، عمدہ لباس اور خوراک میسر ہو تو بتائیے کیا ہم افسوس کریں گے۔ جو لوگ اچھی حالت میں ہوں ان کا افسوس کرنا کہاں کی عظمتی ہے۔ ایٹوں سے جدائی کا احساس اپنی جگہ مگر افسوس کر کے ہم اپنے عزیز کو ہی قلبی طور پر مضطرب کر دیتے ہیں۔"

میں نے ہمارے سامنے کہا "ان سے یہ پوچھو کہ ہماری تمام تصاویر ڈارک کیوں ہو گئیں۔ جو مناظر ہمیں اپنی آنکھوں سے دکھائی دے رہے تھے وہ کیمیرے میں کیوں محفوظ نہ ہو سکے؟" ہمارے سامنے فوری طور پر یہ جملہ ٹاپ کیا۔ وہاں سے جواب ملا "اس کا جواب بہت آسان ہے۔ تمام مناظر باورانی تھے، غیر مادی تھے اور آپ کا کیمیرا صرف اسی چیز کو فوکس کر کے پرنٹ پر لاسکتا ہے جو مادی ہو۔"

"میں آپ کی بہت شکر گزار ہوں۔ آپ نے میرے ذہن میں ابھرنے والے سوالات کا تسلی بخش جواب دیا۔" ہمارے سامنے اختتامی الفاظ ٹاپ کیے "ورنہ ہمارے ہاں تو محض چیزوں کو تلاش کرنے کا نام تحقیق رکھا گیا ہے۔ کم از کم ہماری شے میں تو یہی دیکھا گیا ہے۔ ان مادی چیزوں کے پس پردہ حقائق کے بارے میں کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ آپ واقعی علم کا خزانہ ہیں اور ہمارے ادارہ کی اس کمی کو آپ دور کر سکتے ہیں۔ اگر ہماری ٹیم میں شامل ہو جائیں تو ہم مکمل اور جامع معلومات دیکھا دے سکتے ہیں۔ شائق نے آپ کے بارے میں جتنا بتایا تھا آپ اس سے کہیں بہتر شخصیت ہیں۔"

"نیک جذبات کا بہت بہت شکر ہے لیکن آپ کی آفر پر عمل کرنا میرے لئے ممکن نہیں ہے۔ میں ابھی طالب علم ہوں۔ نیز میرا تعلق جس علم سے ہے وہ ان پر اسرار و مافوق الفطرت علوم سے کہیں زیادہ ترقی یافتہ ہے جس پر آپ تحقیق کر رہی ہیں۔"

”آپ کا تعلق کون سے علم سے ہے؟“ مارتھانے پوچھا
”روحانیت!“ مختصر جواب ملا۔

رات گمری ہوئی جاری تھی۔ میں نے مارتھانے سے اجازت چاہی اس نے آگھی سے راجھلہ منقطع کیا۔ ”واقعی تمہارا دوست لاجواب ہے۔ اس سے بات کر کے دل کو بہت سکون ملا۔“

”کل کے بارے میں کیا خیال ہے؟“ میں نے دروازہ تک اس کے ساتھ پہنچ کر کہا۔ اس نے ہلکی مگر اہٹ کے ساتھ مجھ سے کہا ”میں نے ڈیوڈ کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا۔ اب مجھے اس کی سزا تو ملنی چاہئے اور میں اس کے لئے تیار ہوں۔“ میں نے دروازہ سے نکل کر اسے ہاتھ کے اشارے سے خدا حافظہ کاما اور چل دیا۔ میں جب تک بالکونی سے لفٹ تک پہنچا وہ اپنے لپارٹمنٹ کے دروازے سے مجھے دیکھتی رہی۔

اگلے روز پروفیسر گاور اور شن لی کے سامنے مارتھانے کی پیشی تھی۔ پروفیسر نے قدر سے سخت لہجہ اپنایا ”مارتھا! یہاں پر تمہاری اہمیت اپنی جگہ مگر دفتر کے قوانین کی خلاف ورزی سے تم بہتر نہیں ہو پھر کوئی بھی نہیں۔ میرے پاس تمہیں دفتر سے رخصتی کا پروانہ دینے کا پورا اختیار ہے۔ مسٹر لی کا بھی یہی خیال ہے۔ لیکن آخری فیصلہ سننے سے پہلے میں تمہارا موقف سننا چاہوں گا۔“

”سر ڈیوڈ پر ہاتھ اٹھا کر بلاشبہ میں نے بڑی غلطی کی ہے اور میں ہر طرح کی سزا سننے کے لئے تیار ہوں۔“ مارتھانے نے سر جھکا کر کہا۔ پروفیسر نے ڈیوڈ کو بولی اور سارا معاملہ اسے بتایا۔ ڈیوڈ نے کہا ”مارتھا شاید ذہنی طور پر تریٹان تھی ورنہ میرا خیال ہے وہ ایسی حرکت نہ کرتی۔ بہر حال اگر اس کو دفتر سے رخصت کرنا میری مرضی پر موقوف ہے تو میں مارتھا کو کھلے دل سے معاف کرتا ہوں۔“ اس کے بعد پروفیسر نے مارتھا کو لمبا چوڑا لیکچر دیا جسے وہ سر جھکائے سنی رہی پھر سخت ہدایت کے بعد معاف کر دیا۔

برمودا زانی اینگل پروجیکٹ کو نمانے میں پورا بہت

لگ گیا۔ اس قدر کام تھا کہ سر کھانے کی فرصت نہ تھی۔ اس روز ہفتہ وار چھٹی تھی۔ صبح کے نو بج چکے تھے مگر میں اپنے مسز سے نہیں نکلا تھا۔ ماحول میں خشکی تھی بھی چنانچہ مسز سے نکلنے پر طبیعت مانع نہیں تھی۔

”شارق! فوراً دوسرا آؤ احمد حسین کا فون آیا ہے۔“ دوسرے کمرے سے اینگل خان کی نیند میں ڈوبی آواز آئی۔ شاید وہ بھی اب تک مسز سے نہیں نکلے تھے۔ او کا نام سننے ہی میرے جسم میں کرنٹ دوڑ گیا اور میں تقریباً دوڑتا ہوا دوسرے کمرے میں پہنچ گیا۔ ”زیلو! کیسے ہیں؟ ائی، فرخندہ اور مرلو کیسے ہیں؟ گوہر اور.....“ اپنا کھمبہ میری زبان رک گئی۔ نجانے کس طرح مارتھا کا نام بے اختیار ہونٹوں تک آ گیا اور میں نے درمیان میں ہی اس لفظ کو ادا ہونے سے روک لیا۔ ”ہاں سب ٹھیک ہیں۔ پچھلے دنوں تمہاری بہن نے کئی دفعہ ای میل بھیجی مگر تم نے کوئی جواب نہیں دیا۔“

”ہم دفتری نوٹ پر برمودا گئے تھے۔ کچھ غفلت بھی تھی کہ میں آپ کو اس کی اطلاع نہ بھیج سکا۔“ ہونے ائی کو فون دیا پھر وہ مراد سے ہوتا ہوا فرخندہ کے ہاتھ میں آیا۔ اس نے بھی وہی بات دہرائی ”بھائی جان آپ کو ای میل بھیجی تھی اس کا جواب کیوں نہیں دیا؟ مجھے لگتا ہے آپ نے اسے ابھی تک نہیں پڑھا ہے۔ بوا اہم پیغام ہے اس میں۔“

اس نے معنی خیز انداز میں کہا ”ایسا بھی کیا پیغام ہے؟“ میں نے استفسار یہ انداز میں کہا ”بھائی جان ایک تو آپ بعض دفعہ بالکل ہی بھولے بادشاہ لگتے ہیں۔ ابھی فوراً میری ای میل دیکھئے گا۔“ میں اس سے بات کریں۔“ ہونے چند ضروری باتوں کے بعد فون بند کر دیا۔ میں سوچ میں پڑ گیا کہ آخر اس نے ایسی بھی کیا بات ای میل میں کی ہے۔ چند لمحوں کے بعد میں نے زور سے سر کو جھٹکا کہ ابھی چیک کر لیتا ہوں۔

ناشہ کرنے کے بعد میں کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ گیا۔ ای میل بکس میں فرخندہ، فرالا اور گوہر بیٹیوں کی ای میل آئی

ہوئی تھیں۔ میں نے پہلے فرخندہ کی ای میل لوپن کی۔

”ڈیزر بھائی جان! امید ہے خیریت سے ہوں گے۔ ہم سب لوگ آپ کو بہت یاد کرتے ہیں۔ آپ نے جو رقم بچھی تھی وہ مل گئی ہے۔ مگر میں سب سے زیادہ ائی کو آپ کی فکر رہتی ہے۔ ای میل کے ذریعے تو آپ روز ہی اپنی خیریت بتا سکتے ہیں کیونکہ پانچ سینکڑھ میں ہی اطلاع یہاں پہنچ جائے گی۔ بہر حال آپ کو یاد کرنے والوں میں ایک نام کا مزید اضافہ ہو گیا ہے۔ جی ہاں..... آپ بالکل صحیح سمجھے۔

مارتھا..... ائی ہونے اس کے والدین سے بات کرنی ہے کچھ ہی دنوں میں آپ کی معافی کر دی جائے گی۔ ایک بات یہ بھی بتانا تھی کہ گوہر بھائی کے کمپیوٹر میں بھی انٹرنیٹ کنکشن ہے۔ ایک ای میل ایڈریس گوہر بھائی کے پاس ہے جبکہ دوسرا مارتھا کے پاس ہے۔ اگر آپ چاہیں تو مارتھا کو ای میل براہ راست بھی بھیج سکتے ہیں۔ اپنی ای میل وہ اپنا انفرادی پاس ورڈ بنا کر دیکھ لے گی۔ اس کا ای میل ایڈریس یہ ہے۔“

آخر میں ای میل ایڈریس اور پھر سلام دعا تھی۔ اس کے بعد گوہر کی ای میل لوپن کی۔ دیگر باتوں کے علاوہ اس نے اپنی دی ہوئی کتاب کے بارے میں تاثرات بھیجئے اور راجھلہ میں رہنے کی درخواست کی تھی۔ کتاب تو میں پڑھ ہی چکا تھا۔ میں نے فوراً اس کا جواب ہاپ کیا اور ای میل روانہ کر دی۔ فراد کی ای میل میں خیریت اور سلام دعا کے علاوہ کوئی خاص بات نہ تھی۔ اس کی ای میل کے ساتھ ایچ فائل بھی تھی۔ اسے لوپن کیا تو وہاں اس نے اپنی اور اپنی بیوی کی ایک تازہ تصویر بھیجی تھی۔ میں نے گنگے ہاتھوں اسے بھی جواب دے دیا۔

☆☆☆

مارتھانے ڈیپٹش کے بعد ڈیوڈ اس سے کھنچا کھنچا رہنے لگا۔ مجھے حیرت اس بات پر ہوئی کہ وہ مجھ سے بھی دور رہنے کی کوشش کرنے لگا حالانکہ مجھ سے تو اس کا کوئی اختلاف نہ تھا۔ چند باتیں ایسی ہوئیں کہ مجھے اس کی باتوں سے تعجب کی تو آنے لگی۔ ایک روز مینٹنگ میں مارتھانے آگھی کا دوبارہ

تذکرہ کیا۔ پروفیسر کے ماتھے پر ٹھکیں پڑ گئیں۔ اسے پہلے بھی یہ بات پسند نہ آئی تھی۔ اس نے برمودا زانی اینگل پر ہونے والی اپنی گفتگو کا حال سب کے سامنے رکھا۔ بعض جگہ میں نے بھی لقمہ دیا۔ ساری بات ختم کر کے مارتھانے زور ڈالا کہ آگھی کو اور ہر ضرور شامل کیا جائے۔

”آپ ان صاحب کا مکمل بائیو ڈیٹا منگوائیں اس کے بعد غور کیا جائے گا۔“ پروفیسر نے نہایت خشک لہجے میں کہا۔

”سر میں ایک بات عرض کرنا چاہوں گا۔“ ڈیوڈ بولا ”یہ جو بھی شخص سے کبھی کبھی کر سانسے نہیں آئی۔ ہمیں نہیں پتہ کہ اس کا نام آگھی ہی ہے یا کچھ اور۔ وہ مرد ہے یا عورت..... اس کی قومیت کیا ہے..... میرے خیال میں شارق اور مارتھا تک کو نہیں معلوم۔ اتنی کم معلومات دینے والے شخص کو اتنی اہمیت کیوں دی جا رہی ہے۔“

”اس کی معلومات کم نہیں ہیں۔ میں نے وضاحتی انداز میں کہا۔ ڈیوڈ نے نہایت متکبرانہ انداز میں مجھے دیکھا ”تمہیں معلوم ہے کہ وہ شخص کون ہے؟ اس کی صنف کیا ہے؟ قومیت اور زبان کیا ہے؟“ وہ ایک لمحہ کے لئے خاموش ہوا ”ہو سکتا ہے تم اس کے بارے میں جانتے ہو اور اسے یہاں لانے کے لئے یہ سارا زور امداد چاہیے۔“

”مسز ڈیوڈ! یہ میری بے عزتی ہے۔“ میں نے قدر سے تلخ لہجہ اپنایا۔

اس نے مجھ سے بھی تلخ لہجہ میں کہا ”اگر میں جھوٹ کہہ رہا ہوں تو اتنا تھراؤ کیوں لگا۔ ایسا معاشرہ جہاں کی فی آوی باہنہ آئی دس ڈالر کے لگ بھگ بھی نہیں ہے اتنا ذہین و فطین شخص کہاں سے پیدا ہو گیا۔ وہ بھی اس وقت جب شارق صاحب کی یہاں ملازمت لگ گئی۔“

”سر یہ مسلسل میری بے عزتی کر رہے ہیں۔“ میں نے پروفیسر گاور سے شکایت کی۔ پروفیسر نے اس سے کہا ”مسز ڈیوڈ ابھی ہم نے اس شخص کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کیا۔ پھر کسی ثبوت کے شارق پر بھی کوئی الزام



گذشتہ قسط کا خلاصہ:- شمعون بر شد میں مقیم تھا۔ اس کے کبابی شر ایلیہ سے یودا نامی شخص تجارت کی غرض سے بر شد آیا۔ ایلیہ میں شمعون کی بیوی اور بچے تھے۔ اس کی بیوی اس سے ناراض ہو کر ایلیہ میں اپنے بچے چلی گئی تھی یودا کے توسا سے معلوم ہوا کہ ایلیہ خدا کی نئی آزمائش میں جلتا ہے اور شمعون ان کے انجام سے لرزاں تھا۔ اس کا خیال تھا کہ اللہ تعالیٰ نے جب بھی کوئی کڑی آزمائش ڈالی تو ہمیں اس میں پورے شمعون اترا پڑے۔ اب سبت کے احرام میں ہفتے کے روز پھل کے ٹکڑے کی سعادت اور اللہ سے تعلق قائم کرنے کا نعمت نہ جانے یہ لوگ کس طرح تسلیم کریں گے۔ ایلیہ کی حالت دیکھتے ہوئے شمعون نے فیصلہ کیا کہ وہاں جا کر اپنا بیوی اور بچوں کو واپس لے آئے وہ ایلیہ پوچھا تو راستے میں ہی نمیادے ملا اور بیعت اخلاق سے پیش آیا۔ نمیادے ایلیہ کے حالات سے اسے باخبر کیا جسے سن کر شمعون خشیت الہی سے لرز گیا..... (اب آپ آگے پڑھیں)

تورائیت کا تھی

الہامی احکامات میں حیلہ جوئی کرنے والی ایک قوم کی عبرت انگیز کہانی.....

دوسری قسط

شمعون کی تفصیلی گفتگو سن کر نمیادے سر ہلایا۔ ”میں بھی اس خوف سے ہر دم لرزاں و ترساں رہتا ہوں۔ لیکن کہاں جاؤں؟ میں نے اس سے یہ کرنا شروع کیا ہے کہ جو اللہ کا حکم ہے اس پر سختی سے کاربند رہوں۔ میراں لوگوں نے اس کے احکامات کا جو مذاق بنا رکھا ہے اس کے نظارے بھی میں تمہیں دکھاؤں گا۔ سچ پوچھو تو خدائی احکامات کا یوں مسئلہ و تسمتہ نہ ہوتے دیکھ کر میری روح فنا ہوئی رہتی ہے۔ لیکن وہ لوگ یوں مطمئن و مسرور ہیں جیسے خدا نے احکامات ہی اسی طرح کے دے رکھے ہیں۔“

”معاذ اللہ“

اسی وقت ایک حبشی غلام تھاں میں بھجوریں ستورور دودھ لئے اندر داخل ہو گیا اور ان کے سامنے رکھ کر چلا گیا۔

”میرے دوست آج تم یہی روکھی سوکھی کھاؤ۔ سبت کا دن ہے۔ آج کے دن ہمارے گھروں میں چولے

تک جلائے کی مخالفت ہے۔“ نمیادے ہلا۔

”لیکن میراں اس پاس کے گھروں سے تو خوب

پکوانوں کی منگ آ رہی ہے۔“ شمعون ہلا

”یہ ایک حیلہ ہے۔ جو لوگ خود چولے نہیں

جلاتے۔ اپنے غیر یودی غلاموں اور کنیزوں سے کہہ کر

چولے جلاواتے اور کھانے پکواتے ہیں اور کہتے ہیں اس طرح

ان سے ہرگز سبت کی خلاف ورزی نہیں ہوتی۔“

”ہاں اس طرح یہ لوگ اللہ سے استہزا کرتے ہیں۔

اللہ ان سے استہزا کرے گا اور اس کی گرفت بڑی سخت

ہوگی۔“

انہوں نے بھجوریں کھائیں دودھ میں ستو گھول کر

پیا۔ پھر نمیادے اپنی جگہ سے اٹھ گیا۔

”تم طویل سفر سے تھک گئے ہو۔ ذرا آرام کر لو۔

شام کو میں تمہیں اپنے ہر ابا پر لے چلوں گا۔“

”ٹھیک ہے“ شمعون کسلندی سے وہیں فرشی

نشت پر لیٹ گیا۔

میری سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ وہ یہ سب کیوں کر رہا ہے۔ میں اپنے ذہن نمٹ میں پہنچ کر بھی اسی سوچ میں گمراہ ہوا تھا۔ پھر میں نے سوچا کہ ذیوڈ سے براہ راست بات کر کے دیکھ لیتا ہوں ممکن ہے وہ کسی شدید غلط فہمی کا شکار ہو۔ یہ سوچتا ہوا میں اس کے کمرے میں پہنچا تو وہ چند فائلیں میز سے اٹھا کر قائل فولدر میں رکھ رہا تھا۔ مجھے دیکھنے کے باوجود اس نے میری طرف کوئی توجہ نہ دی۔ ”ذیوڈ! تمہارے ساتھ کیا مسئلہ ہے؟“ میں نے قائل سے پوچھا۔ اس نے بھوک کر کہا ”میں پاگل ہو گیا ہوں۔ دماغ خراب ہو گیا ہے میرا۔۔۔۔۔ یہی پوچھنا چاہتے ہو۔۔۔۔۔ باتیں سمجھا کر کیوں پوچھتے ہو۔“ اس نے فائلیں فولدر میں رکھ کر اسے ہتھکیا۔ ”تمہیں شاید میرے بارے میں کوئی ذہن دست غلط فہمی ہوئی ہے۔ آگئی سے میرا رولہ۔۔۔۔۔“

”ہاں بس! اس نے میری بات کافی تم ابھی یہاں سے چلے جاؤ۔ میں تمہاری شکل نہیں دیکھنا چاہتا۔ تم نے میری ساری خوشش اور ہمت پر پانی پھیر دیا۔“

”میرے دوست تم میرا قصور دیکھو پھر اس کے بعد

جو چاہے سزا دے دینا۔“ میں نے ملائیمت سے کہا

”قصور پوچھتے ہو تم جانتے تھے کہ ماہ تھا کو میں کتنا

چاہتا ہوں مگر۔۔۔۔۔ مجھے حیرت ہے وہ ایک رنگ دار کی باتوں

میں کیسے آگئی۔“ اس نے آخری جملہ بڑبڑاتے ہوئے کہا اور

میں حیرانگی کے سمندر میں ڈوب گیا۔ ”یہ تم نے کیسے سوچ

لیا کہ میں ماہ تھا میں دلچسپی لے رہا ہوں باہر میں نے تو کبھی

اس بارے میں سوچا تک نہیں۔“ میری وضاحت سے بھی

اس کی نفرت کم نہ ہوئی ”ایک بات ذہن میں رکھنا مسز

شارق! میں اپنی محبت پر تمہیں اس طرح ڈاک نہیں مارنے

دول گا۔ اب تم خطرناک نتائج کے لئے تیار رہنا۔“

”کیسے خطرناک نتائج۔۔۔۔۔ دیکھو دوست تمہیں۔۔۔۔۔“

اس نے میری بات کافی تم کسی بھی ناخوشگوار واقعہ

کے لئے تیار رہنا۔ اب تم جا سکتے ہو۔“

(جاری ہے)

نہیں لگا یا جاسکتا۔ اس بات پر واقعی حیرت تو ہوتی ہے کہ اس پر سامنے معاشرہ میں ایسا شخص کیسے پیدا ہوا مگر جب اسی معاشرہ کا پروردہ اور ایک شخص کو آٹم فزکس میں نوبل پرائز مل سکتا ہے تو سب کچھ ممکن ہے۔“ شرنی نے اپنے ہاتھ میں قلم کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پروفیسر کو یاد دہانی کرائی ”سر ہماری گفتگو اب غلط راستے پر جا رہی ہے۔ ہمیں ابراہام مصر کے وراثت کے بارے میں غور و خوض کرنا ہے۔“

”ہاں آپ صحیح کہتے ہیں! پروفیسر نے چشمہ لگایا اور

فائل کھول کر کہا ”برمودا اثراتی اینگل پر ویکٹ میں آپ

چاروں نے مل کر بہت اچھا وارث دیا ہے۔ میں سمجھتا ہوں

کہ آپ چاروں کی ٹیم ابراہام مصر میں بھی اچھے نتائج سامنے

لائے گی۔ دیگر اسٹاف کے لوگوں کے بارے میں آپ لوگ

ہی بتائیں۔“

”سر پلیز ابھی مجھے اس دورے میں شامل نہ کریں۔

میں ابھی ذہنی طور پر تیار نہیں ہوں۔“ ذیوڈ نے بہت

ناگوار لہجے میں کہا جس سے پروفیسر چرچا ہوا ہو گیا ”یہ کی بات

ہوئی۔ کبھی ماہ تھا جانے پر انکار کرتی ہے کبھی مسز ذیوڈ۔ کل

دوسرے لوگ بھی یہی کریں گے۔ ہم آپ لوگوں کو اتنی

پرکشش گفتگو میں اور مراعات اس لئے نہیں دیتے کہ سب

غزبے دکھائیں۔ ہم سرمایہ خرچ کر رہے ہیں ہمیں صرف

کام چاہیے۔ اگر کام نہیں کر سکتے تو استعفیٰ لکھ دیں اور کہیں

اور قسمت آزمائی کریں۔ ہمارے پاس اس کی گنجائش

نہیں۔“ یہ بات سن کر سب پر خاموشی طاری ہو گئی۔

پروفیسر کی بھاری اور ۶۰ دار آواز سے کانفرنس روم گونج

اٹھا تھا۔ اس کی گھائی رنگت الال بھسوکا ہو گئی ”آپ سب

لوگ اس ادارے کے قوانین کے پابند ہیں۔ آپ کو معقول

معاوضہ دیا جاتا ہے، دیگر مراعات ملنے ہیں۔ اس کا پورا پورا

حق لو اور آپ سب پر فرض ہے۔ مصر کے وراثت پر آپ

چاروں ضرور جا سکیں گے۔“ اس کے ساتھ ہی میٹنگ ختم

ہو گئی۔

میں ذیوڈ کے رویے سے بہت پریشان سا ہو گیا تھا۔

جب شام ہوئی تو نیا شمعوں کو ساتھ لے کر گھر سے نکل کھڑا ہوا۔ ایلہ کی سڑکوں گلیوں بازاروں میں اس وقت خوب گھاگھی اور رونق تھی۔ لوگوں کی بڑی بھاری تعداد مصروف آمدورفت تھی۔ بازاروں میں خرید و فروخت ہو رہی تھی۔ سودے والے آوازیں لگا رہے تھے۔ خریدار بھاؤ تازہ کر رہے تھے۔ ہر قسم کا کاروبار خوب عروج پر پہنچا ہوا تھا۔ چھوٹے بڑے ہر قسم کے سودے منبٹ رہے تھے۔ شمعوں تقیر و خوفزدہ نظروں سے یہ نظارہ دیکھ رہا تھا۔

”اے نیا! آج سبت کا دن ہے اور یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟“

”یہی تو میں تمہیں دکھانا چاہتا تھا۔ دیکھ لو۔ یہ تاجر اور سوداگر خود سودے نہیں کر رہے بلکہ اپنے غیر بیودی غلاموں اور ملازموں سے کر رہے ہیں۔ خریدنے والے بھی اصل خریدنے والوں کے غیر بیودی غلام اور ملازم ہی ہیں۔ یوں یہ لوگ کہتے ہیں ہم ہرگز اس طرح سبت کی خلاف ورزی نہیں کر رہے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہئے تھا کہ آج کے دن سارے بازار بالکل ہمہ ہوتے۔ کوئی سودے کاروبار نہ ہوتے۔ کوئی سودا اپنے خریدنے والا بھی کہیں نظر نہ آتا اور تمام لوگ بیسوی کے ساتھ خدا سے ربط قائم کرتے۔ اب آؤ تمہیں ایک بے حد بھیاںک نظارہ دکھاؤں۔“ وہ شمعوں کو ساتھ لئے ساحل سمندر کی سمت ہوا۔

سمندر کی ساحل بسستی سے کافی دور تھا۔ وہاں پہنچ کر شمعوں نے جو نظارہ دیکھا۔ اس نے اسے دل و جان سے لرزادیا۔ وہاں دور دور تک بے شمار بے حد گہرے اور میب گڑھے کھدے ہوئے تھے۔ سمندر کا پانی میب اور دیو بیکر موجوں کی صورت میں ساحل پر یخاڑ کرتا تھا اور ان گڑھوں پر سے گزر کر واپس پلٹ جاتا تھا۔ ہر دیو بیکر موج کی یخاڑ کے ساتھ ہی ان گڑھوں میں بے شمار چھوٹی بڑی مچھلیاں بھر جاتی تھیں۔ یہ نظارہ دیکھتے ہوئے شمعوں کو اپنی آنکھوں سے اندھیرا اچھٹا ہوا سا محسوس ہونے لگا۔ فریاد خوف و دہشت سے اس کا زوال رواں کا پھٹنے لگا اس کے ہر موئے بن

سے دھاڑوں دھاڑ پینے پھوٹنے لگا۔

”میرے خدا! یہ۔ یہ کیا ہے۔ یہ کیا ہے!“ وہ انتہائی خوفزدہ اور سر اسٹہ سال لڑھکاتی زبان میں بولا۔

”اللہ سے استہرا اور جانے ہو یہ تدبیر کس نے لڑائی تھی؟ تمہاری بیسوی کے بھائی یا ہونے۔“

”لعنت! ہزار لعنت! یا ہونے! یا ہونے! اچھا آوی نہیں رہا۔ وہ شروع ہی سے انتہائی بد کردار بد اطوار اور بد عقیدہ رہا ہے۔ اس کے عقائد ہمیشہ طہانہ و مشرکانہ رہے ہیں۔ مجھے تو وہ ہرگز فلاح و ہدایت پانے والا نہیں لگتا۔ ضرور دروز کی آگ ہی اس کا مقدر رہے گی۔ لیکن یہ بتاؤ۔ لوگوں نے آؤ کیوں اس کے اس شیطانی منصوبے پر عمل کر ڈالا یہ بھی تو سبت کی سراسر خلاف ورزی ہے۔“

”یا ہونے! انہیں یقین دلایا تھا کہ اس طریقے سے ہرگز سبت کی خلاف ورزی نہیں ہوتی۔ اس نے کہا تھا سبت کے دن چھوٹی بڑی ہر قسم کی مچھلیوں کی بڑی بھاری تعداد ساحل سمندر پر پہنچتی ہے۔ باقی دنوں میں ان کا معمولی ہی شکار ہوا پاتا ہے۔ کیونکہ ان دنوں مچھلیاں گہرے پانیوں میں چلی جاتی ہیں اس لئے سبت کا دن ہمارے لئے مچھلیوں کے شکار کے لحاظ سے سراسر گھٹانے کا دن ہی کر رہا گیا ہے۔ اس لئے یہ کیا جائے کہ ساحل سمندر پر بڑے بڑے تالاب نما گڑھے کھود لئے جائیں۔ سبت کے دن سمندر کی موجیں ساحل پر آنے کر ان گڑھوں میں بھاری تعداد میں مچھلیاں بھر دیا کریں گی۔ انہیں ہم اگلے دن ان گڑھوں سے نکال لیا کریں گے۔ یوم سبت کی خلاف ورزی بھی نہیں ہوگی اور ہم بھی خسارے میں نہیں رہیں گے۔ اس کا یہ منصوبہ ایسا جانناج اور پُر فریب تھا کہ لوگوں کی بھاری تعداد نے اس کے بے ضرر اور نافع ہونے کے حق میں فیصلہ دے دیا۔ یوں ساحل سمندر پر یہ بڑے بڑے تالاب نما گڑھے کھود لئے گئے۔ ذرا دیکھو؟ ان سمندری موجوں کی یخاڑ کے ساتھ کیسے بھاری تعداد میں مچھلیاں ان گڑھوں میں بھر رہی ہیں۔ اب کل ان کا شکار ہوگا۔“

”کیا دین خالص والے بھی ان مچھلیوں کا شکار کرتے ہیں؟“

”توبہ کرو شمعوں! کیا بات کر رہے ہو۔ ہم لوگ تو مفت میں بھی یہ مچھلیاں لئے ہیں یہ تو حرام ہیں۔ سراسر حرام۔ عدائی مچھلیاں!“

”اچھا چلو اب یہاں سے چلیں۔ مجھے اس جگہ سے شدید خوف آرہا ہے!“

ہاں واقعی یہ بڑی ہولناک جگہ ہے۔

دونوں تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے واپس بسستی کی سمت ہوئے۔

”تمہیں معلوم ہے یہاں اور کیا ہو رہا ہے؟“ نیا پلٹے پلٹے کہنے لگا۔ ”عزیز کا بن اور دوسرے اللہ والوں کی ہدایت پر ایمان خالص والے اپنے اور سبت کی خلاف ورزی کرنے والے نافرمانوں اور سرکشوں کے درمیان ایک لمبی چوڑی اور بانو اور کھڑکی کرنے لگے ہیں۔ اب ان لوگوں کا آپس میں میل جول، رشتہ داریاں، دوستیاں سب ختم ہو جائیں گی۔ یہ ایک دوسرے سے کوئی علاقہ نہ رکھیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عزیز کا بن اور ان کے رفقاء ان گمراہ لوگوں کی طرف سے بالکل ناامید اور مایوس ہو چکے ہیں۔ انہوں نے کہہ دیا ہے کہ یہ ہرگز فلاح یا ہدایت پانے والے نہیں ہیں ان پر ضرور اللہ کا قہر نازل ہو کر رہے گا۔“

”توبہ خدایا توبہ!“ شمعوں قہر قہر آگیا۔ ”اس سے بڑھ کر ہولناک بات اور کوئی نہیں ہو سکتی۔ لگتا ہے ان بدبختوں پر جت تمام ہونے کو ہے۔“

”ہاں اور افسوس کی بات یہ ہے کہ تمہاری بیسوی اور اس کے باپ بھائی بھی انہی لوگوں میں شامل ہیں۔“

شمعوں کو چلنے چلنے ایک جھٹکا سا لگا۔ ”ہا! تم نے بھی کیا بات کہی۔ میرے نزدیک اس سے بڑھ کر کرب آمیز اور خوف ناک اور کوئی بات ہی نہیں ہو سکتی کہ میرے بیسوی پون کا شمار بھی ایسے لوگوں میں ہوتا ہو۔ میں کل ہی اس نیک خدمت سے جا کر ملتا ہوں میں اسے اپنے ہمراہ شہر چلنے

پر آمادہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کروں گا۔“

”اللہ تمہارا حامی و ناصر ہو۔ میں بھی تمہارے ساتھ چلوں گا۔“ نیا بولا۔

انگلے دن صبح سویرے ہی سبت کے نافرمان بڑے بڑے جال اور نوکرے سنبھالے ساحل سمندر پر بنائے گئے گڑھوں میں بھری مچھلیوں کا شکار کرنے کا تہہ جاتے ساحل کی طرف روانہ ہو گئے۔ ان کے گھروں میں ان کی عورتیں لورچے ہی باقی رہ گئے تھے یا کینز اور غلام۔ شمعوں نے اسی موقع کو غنیمت سمجھا اور نیا کو ساتھ لئے اپنی بیسوی کے گھر جا پہنچا۔ وہاں کے غلام اور لونڈیاں اسے اچھی طرح سے جانتے پہچانتے تھے۔ انہوں نے بڑے احترام سے ان دونوں کو نشست گاہ میں لے جا کر کھانا اور چاکر شمعوں کی بیسوی کو ان کی آمد کی اطلاع کی۔ وہ نشست گاہ پہلے کی نسبت زیادہ آراستہ و پیراستہ اور قیمتی اشیاء سے مزین دکھائی دے رہی تھی۔ معلوم ہوتا تھا وہ لوگ بھی حد و سبت کو توڑتے ہوئے خوب مال حرام سے ہاتھ رنگ رہے تھے۔

انہیں وہاں بیٹھے زیادہ ورنہ گزری تھی کہ شمعوں کی بیسوی ماعورہ کمرے میں داخل ہو گئی۔ وہ انتہائی قیمتی زیورات اور نفیس لباس میں ملبوس تھی۔ وہ خاصی حسین عورت تھی لیکن اس وقت طیش و نفرت نے اس کے چہرے کو خاصا بد نما بنا رکھا تھا۔

”کیوں آئے ہو تم یہاں!“ وہ شمعوں کو دیکھتے ہی کسی ناگن کی طرح پھنکاری ”تم آخر میرا اچھا بھائی کیوں نہیں چھوڑ دیتے۔ ہزار بار کہ چکی ہوں کہ اب میرا راستہ الگ ہوا۔ اب میں ہرگز تمہارے ساتھ نہیں جا سکتی لیکن تم ایسے ہو ڈھیت کہ بار بار اپنے آپ کو ذلیل کروانے یہاں آجاتے ہو۔ اور اے نیا! تمہارے اس کے ساتھ یہاں آمد کا مقصد؟“

نیا نے شمعوں کی طرف دیکھا۔

”بیٹھ جا۔ بہت مدت۔ ذرا روبرو سکون ہو کر بیٹھ جاؤ۔“

شمعوں بڑے ضبط و تحمل سے نرم لہجے میں گویا ہوا۔ ”غصہ

جب شام ہوئی تو ٹیپاہ شمعوں کو ساتھ لے کر گھر سے نکل کھڑا ہوا۔ ایہ کی سڑکوں گلیوں بازاروں میں اس وقت خوب گھاگھی اور رونق تھی۔ لوگوں کی بڑی بھاری تعداد مصروف آمد و رفت تھی۔ بازاروں میں خرید و فروخت ہو رہی تھی۔ سودے والے آوازیں لگا رہے تھے۔ خریدار بھاؤ تازا کر رہے تھے۔ ہر قسم کا کاروبار خوب عروج پر پہنچا ہوا تھا۔ چھوٹے بڑے ہر قسم کے سودے بھٹ رہے تھے۔ شمعوں متحیر و خوفزدہ نظروں سے یہ نظارہ دیکھ رہا تھا۔

”اے ٹیپاہ! آج سبت کا دن ہے اور یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟“

”یہی تو میں تمہیں دکھانا چاہتا تھا۔ دیکھ لو۔ یہ تاجر اور سوداگر خود سودے نہیں کر رہے بلکہ اپنے غیر یہودی غلاموں اور ملازموں سے کروا رہے ہیں۔ خریدنے والے بھی اصل خریدنے والوں کے غیر یہودی غلام اور ملازم ہی ہیں۔ یوں یہ لوگ کہتے ہیں ہم ہر گز اس طرح سبت کی خلاف ورزی نہیں کر رہے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہئے تھا کہ آج کے دن سارے بازار بالکل بند ہوتے۔ کوئی سودے کار وہاں نہ ہوتے۔ کوئی سودا چنے خریدنے والا بھی کہیں نظر نہ آتا اور تمام لوگ یکسوئی کے ساتھ خدا سے رہنا قائم کرتے۔ اب تو تمہیں ایک بے حد بھیانک نظارہ دکھاؤں۔“ وہ شمعوں کو ساتھ لئے ساحل سمندر کی سمت ہولیا۔

سمندر ی ساحل بسستی سے کافی دور تھا۔ وہاں پہنچ کر شمعوں نے جو نظارہ دیکھا۔ اس نے اسے دل و جان سے لرزادیا۔ وہاں دور دور تک بے شمار بے حد گہرے اور مہیب گڑھے کھدے ہوئے تھے۔ سمندر کا پانی مہیب اور دیو بیگر موجوں کی صورت میں ساحل پر یلغار کرتا تھا اور ان گڑھوں پر سے گزر کر واپس پلٹ جاتا تھا۔ ہر دیو بیگر موج کی یلغار کے ساتھ ہی ان گڑھوں میں بے شمار چھوٹی بڑی مچھلیاں بھر جاتی تھیں۔ یہ نظارہ دیکھتے ہوئے شمعوں کو اپنی آنکھوں سے اندھیرا اچھاتا ہوا احساس ہوس ہونے لگا۔ فرط خوف و دہشت سے اس کا زوال زوال کاٹنے لگا اس کے ہر موئے

سے دھاروں دھار پینہ پھولنے لگا۔

”میرے خدا! یہ۔ یہ کیا ہے! یہ کیا ہے!“ وہ اتنا ہی خوفزدہ اور سر ہلکا ہوا کہ سالہا کڑائی زبان میں ہوا۔

”اللہ سے استہزا اور جانتے ہوئے یہ تمہیں کس نے لڑائی تھی؟ تمہاری بیوی کے بھائی یا ہونے۔“

”لعنت! ہزار لعنت! یا ہونے! یہ کبھی اچھا آدمی نہیں رہا۔ وہ شروع ہی سے اتنا ہی بد کردار اور بد عقیدہ رہا ہے۔

اس کے عقائد ہمیشہ طہرانہ و مشرکانہ رہے ہیں۔ مجھے تو وہ ہر گز فلاح و ہدایت پانے والا نہیں لگتا۔ ضرور دوزخ کی آگ ہی اس کا مقدر رہے گی۔ لیکن یہ بتاؤ۔ لوگوں نے آخر کیوں

اس کے اس شیطانی منصوبے پر عمل کر ڈالا یہ بھی تو سبت کی سر اسر خلاف ورزی ہے۔“

”یا ہونے! انہیں یقین دلایا تھا کہ اس طریقے سے ہر گز سبت کی خلاف ورزی نہیں ہوتی۔ اس نے کہا تھا سبت کے دن چھوٹی بڑی ہر قسم کی مچھلیوں کی بڑی بھاری تعداد ساحل سمندر پر پہنچتی ہے۔ باقی دنوں میں ان کا معمولی ہی

شکار ہوا پاتا ہے۔ کیونکہ ان دنوں مچھلیاں گہرے پانیوں میں چلی جاتی ہیں اس لئے سبت کا دن ہمارے لئے مچھلیوں کے

شکار کے لحاظ سے سر اسر گھائے کا دن بن کر رہ گیا ہے۔ اس لئے یہ کیا جائے کہ ساحل سمندر پر بڑے بڑے تالاب نما

گڑھے کھود لئے جائیں۔ سبت کے دن سمندر کی موجیں ساحل پر اُٹھ کر ان گڑھوں میں بھاری تعداد میں مچھلیاں بھر

دیا کریں گی۔ انہیں ہم اگلے دن ان گڑھوں سے نکال لیا کریں گے۔ یوم سبت کی خلاف ورزی بھی نہیں ہوگی اور ہم

بھی خسارے میں نہیں رہیں گے۔ اس کا یہ منصوبہ ایسا جامع اور پُر فریب تھا کہ لوگوں کی بھاری تعداد نے اس کے بے

ضرر اور نافع ہونے کے حق میں فیصلہ دے دیا۔ یوں ساحل سمندر پر یہ بڑے بڑے تالاب نما گڑھے کھود لئے گئے۔ ذرا

دیکھو؟ ان سمندری موجوں کی یلغار کے ساتھ کیسے بھاری تعداد میں مچھلیاں ان گڑھوں میں بھر رہی ہیں۔ اب کل ان

کا شکار ہو گا۔“

”کیا دین خالص والے بھی ان مچھلیوں کا شکار کرتے ہیں؟“

”توبہ کرو شمعوں! کیا بات کر رہے ہو۔ ہم لوگ تو مفت میں بھی یہ مچھلیاں لیں یہ تو حرام ہیں۔ سر اسر حرام۔ عذابی مچھلیاں!“

”اچھا چلو اب یہاں سے چلیں۔ مجھے اس جگہ سے شدید خوف آرہا ہے!“

ہاں واقعی یہ بڑی ہولناک جگہ ہے۔“

دونوں تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے واپس بسستی کی سمت ہوئے۔

”تمہیں معلوم ہے یہاں اور کیا ہو رہا ہے؟“ ٹیپاہ چلتے چلتے کہنے لگا۔

”عزیز کا بن اور دوسرے اللہ والوں کی ہدایت پر ایمان خالص والے اپنے اور سبت کی خلاف ورزی کرنے

والے نا فرمانوں اور سرکشوں کے درمیان ایک لمبی چوڑی اور بلند دیوار کھڑی کرنے لگے ہیں۔ اب ان لوگوں کا آپس میں

میل جول، رشتہ داریاں، وہ ستیاں سب ختم ہو جائیں گی۔ یہ ایک دوسرے سے کوئی علاقہ نہ رہیں گے۔ اس کی وجہ یہ

ہے کہ عزیز کا بن اور ان کے رفقاء ان گمراہ لوگوں کی طرف سے بالکل نا امید اور مایوس ہو چکے ہیں۔ انہوں نے

کہہ دیا ہے کہ یہ ہر گز فلاح یا ہدایت پانے والے نہیں ہیں ان پر ضرور اللہ کا قہر نازل ہو کر رہے گا۔“

”توبہ خدایا توبہ!“ شمعوں قہر قہر اٹھیا۔ ”اس سے بڑھ کر ہولناک بات اور کوئی نہیں ہو سکتی۔ لگتا ہے ان

بد بختوں پر جنت تمام ہونے کو ہے۔“

”ہاں اور افسوس کی بات یہ ہے کہ تمہاری بیوی اور اس کے باپ بھائی بھی انہی لوگوں میں شامل ہیں۔“

شمعوں کو چلتے چلتے ایک بھڑکا سا لگا۔ ”ہاہ! تم نے بھی کیا بات کہی۔ میرے نزدیک اس سے بڑھ کر کہہ کر پ آمیز اور

خوف ناک اور کوئی بات ہی نہیں ہو سکتی کہ میرے بیوی بچوں کا شکار بھی ایسے لوگوں میں ہوتا ہو۔ میں کل ہی اس نیک منت سے جا کر ملتا ہوں میں اسے اپنے ہمراہ شہر چلتے

پر آدہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کروں گا۔“

”اللہ تمہارا حامی و ناصر ہو۔ میں بھی تمہارے ساتھ چلوں گا۔“ ٹیپاہ ہوا۔

اگلے دن صبح سویرے ہی سبت کے نا فرمان بڑے بڑے جہال اور نوکرے سنبھالے ساحل سمندر پر بنائے گئے

گڑھوں میں بھری مچھلیوں کا شکار کرنے کا تہہ جاتے ساحل کی طرف روانہ ہو گئے۔ ان کے گھروں میں ان کی عورتیں

اور بچے ہی باقی رہ گئے تھے یا کینئر اور بچہ غلام۔ شمعوں نے اسی موقع کو نیت سمجھا اور ٹیپاہ کو ساتھ لئے اپنی بیوی کے

گھر جا پہنچا۔ وہاں کے غلام اور لونڈیاں اسے اچھی طرح سے جانتے پہچانتے تھے۔ انہوں نے بڑے احترام سے ان دونوں

کو نشست گاہ میں لے جا کر ٹیپاہ اور جا کر شمعوں کی بیوی کو ان کی آمد کی اطلاع کی۔ وہ نشست گاہ پہلے کی نسبت زیادہ

آراستہ و پیراستہ اور قیمتی اشیاء سے مزین دکھائی دے رہی تھی۔ معلوم ہوتا تھا وہ لوگ بھی حد و سبت کو توڑتے

ہوئے خوب مال حرام سے ہاتھ رنگ رہے تھے۔

انہیں وہاں بیٹھے زیادہ ویرنہ گزری تھی کہ شمعوں کی بیوی مامورہ کمرے میں داخل ہو گئی۔ وہ اتنا ہی قیمتی

زیورات اور نفیس لباس میں ملبوس تھی۔ وہ خاصی حسین عورت تھی لیکن اس وقت طیش و نفرت نے اس کے چہرے

کو خاصا بد نما بنا رکھا تھا۔

”کیوں آئے ہو تم یہاں!“ وہ شمعوں کو دیکھتے ہی کسی ناگن کی طرح پھنکرائی ”تم آخر میرا پیچھا ہی کیوں نہیں

چھوڑ بیٹے۔ ہزار بار کہہ چکی ہوں کہ اب میرا راستہ الگ ہوا۔ اب میں ہر گز تمہارے ساتھ نہیں جا سکتی لیکن تم ایسے

ہو ڈھیت کہ باہر اپنے آپ کو ذلیل کروانے میں آمنا ہے ہو۔ اور اے ٹیپاہ! تمہارے اس کے ساتھ یہاں آمد کا مقصد؟“

ٹیپاہ نے شمعوں کی طرف دیکھا۔

”بیٹھ جا۔ منت۔ ذرا دیر پُر سکون ہو کر بیٹھ جاؤ۔“ شمعوں نے بڑے ضبط و تحمل سے نرم لہجے میں گویا ہوا۔ ”غصہ

تھوک دو اور ذرا صبر و سکون سے میری باتیں سنو۔
 ماعورہ نے براسا منہ مٹایا۔ "تمہیں باتیں ہی کیا کرنی
 ہیں۔ وہی پرانی دلفلی جانی ہے کہ میں اپنے باپ بھائیوں کو
 چھوڑ کر تمہارے ساتھ چلی چلوں۔ نیک بن جاؤں،
 خدمت گزار اور فرمانبردار بن جاؤں۔ میں تو اب ہرگز یہ
 پند و نساخ نہ سنوں گی۔ میں سیدھے لفظوں میں مطالبہ
 کرتی ہوں کہ مجھے طلاق دیکر یہ جھگڑا ہیٹھ کے لئے ختم
 کر دو۔"

شمعون کو ایک جھکا سا لگا۔ وہ ایک دم ہی اپنی جگہ
 سے اٹھ گیا۔ "کیا کہہ رہی ہو نیک خدمت طلاق دے دوں؟
 اتنے عرصے سے تم نے ایک بار بھی مجھ سے طلاق کا مطالبہ
 نہیں کیا اب مطالبے کی وجہ؟"

ماعورہ مسکرائی۔ "شمعون کو اس کی یہ مسکراہٹ انتہائی
 گھٹاؤنی اور کراہت آمیز لگی۔ "اس لئے کہ اب مجھے تم سے
 بہتر آدمی مل گیا ہے۔ وہ تم سے زیادہ امیر اور ذی حیثیت
 ہے۔ یہاں کے بوسے بوسے سرداروں میں اس کا شمار ہوتا
 ہے۔ اس نے میری خاطر اپنے بیوی بچوں مال باپ سب کو
 اپنے گھر سے نکال دیا ہے۔ میرے خیال میں اس کا نام
 تمہارے لئے اجنبی نہیں ہو گا۔ عاصیل ہے اس کا نام۔"

شمعون کا چہرہ ایک دم سرخ پڑ گیا۔ وہ چٹھی چٹھی
 آنکھوں سے اپنی بیوی کو دیکھنے لگا۔ "عاصیل! نیک خدمت
 تیرا دام تو درست ہے؟ یہ شخص تو انتہائی درجے کا سیاہ کار
 ہے! ہر قسم کی برائیوں میں ملوث! انتہائی بد نام اور قابل
 نفرت! کیا اس سے شادی کرو گی؟ کیا تم اسے واقعی نہیں
 جانتیں یا جان بوجھ کر اندھے کنویں میں گرنے جا رہی ہو؟"
 ماعورہ نے بے نیازانہ سر جھٹکا۔

"وہ جیسا بھی ہے مجھے اس سے کوئی غرض نہیں۔
 میں صرف اس یقین پر مطمئن ہوں کہ وہ مجھے ہر طرح سے
 خوش اور مطمئن رکھے گا۔ میرے باپ بھائی بھی اس پر بے
 حد خوش ہیں۔"

شمعون کے چہرے پر بے پناہ رنج و کرب لہریں لینے

لگا۔ اس نے اک سر آہ بھری۔ "ماعورہ! میں تمہیں بتائیں
 سکتا کہ ان باتوں نے مجھے کتنا دکھ اور رنج پہنچایا ہے۔ تمہیں یہ
 تسلیم کرنے میں ہرگز ہچکچاہٹ نہ ہو گی کہ میں کبھی تمہارا
 بد خواہ نہیں رہا میں نے ہیٹھ تمہارا بھلا چاہا ہے۔ اب بھی
 بھلا چاہتا ہوں۔ تمہارے باپ بھائی ہرگز تمہارے بچے
 ہمدرد اور خیر خواہ نہیں ہیں۔ اللہ کے احکامات کا مستحکم
 اڑانے والے حدود و سب کو توڑنے والے نافرمان اور گناہگار
 لوگ ہرگز تمہارے بچی خواہ نہیں ہو سکتے۔ یہ بہت جلدی
 عذاب الہی کا مزہ چکھیں گے۔ میں نے یہاں آخر جس طرح
 اللہ کے احکامات کی نافرمانی ہوتے دیکھی ہے اور ان کی
 تضحیک و تمسخر اڑتے دیکھا ہے اس نے میرے دل میں شدید
 خوف و ہیبت جاگزیں کر دی ہے۔ تمہاری فکر میں میری
 جان کھل رہی ہے کہ تم بھی ان نافرمانوں اور سرکشوں کی
 ساتھی ہو۔ تم بھی ان کے ساتھ رہتے ہوئے یکساں عذاب
 الہی کی مستحق بن رہی ہو اللہ کی یہ آزمائش تو ایسی ہے کہ یہاں
 کے لوگوں کو زیادہ سے زیادہ تو یہ استغفار کرنی چاہئے۔
 برائیوں سے تائب ہو کر نیک بن جانا چاہئے اور دین موسوی
 کا سچا پیروکار بن جانا چاہئے۔ اس نغمہ کو ہی دیکھ لو۔ یہ پہلے
 کیسا ہوتا تھا۔ اللہ نے اسے چشم بھرت عطا کیا۔ اب یہ جنگی
 اور ہدایت کی راہ پر آیا ہے۔ پہلے یہ میرا کفر جانی دشمن ہوا
 کرتا تھا اب میرا ہمدرد اور نبی خواہ بن گیا ہے۔ اس کی مثال
 سے سبق حاصل کرو ماعورہ! اپنے دل کے درد و زلے سکول
 دو۔ اس کے ہر ایک نہال خانوں میں شعور و فہم کا اجالا
 ہونے دو۔ رشتہ ہدایت کی کر نہیں بھرنے دو۔ تو تم بھی اسی
 طرح فلاح و ہدایت پا جاؤ گی جیسا کہ نغمہ اور بے شمار
 دوسرے لوگ پا گئے۔" انتہائی بڑے درد و اثر لہجے میں کہتے
 کتے شمعون نے رک کر ماعورہ کی طرف دیکھا جو اب تک
 کسی تنگی جیسے کی مانند کھڑی اس کی باتیں سن رہی تھی۔ پکا پکی
 وہ اپنی جگہ سے ہٹتی اور تیز تیز چلتی ہوئی کمرے سے نکل
 گئی۔

شمعون کے منہ سے ایک سر آہ نکلی۔

نغمہ نے نرمی سے اس کے شانے پر ہاتھ رکھ کر کہا۔
 "حوصلہ رکھو شمعون۔ میرے بھائی ہمت و استقامت سے
 کام لو۔ ہدایت و فلاح شاید تمہاری بیوی کے نصیب میں
 نہیں۔ تم نے اپنا فرض ادا کر دیا۔ تم جبر اس سے کچھ نہیں
 منوا سکتے۔ چلو اب یہاں سے لوٹ چلیں۔"

وہ دونوں کمرے سے نکل کر باہر صحن میں آگئے۔
 اسی وقت ماعورہ بڑی سی سیاہ چادر لوٹھے دو چھوٹے
 چھوٹے بچوں کے ہاتھ پکڑے دوڑتی ہوئی ان کے پاس
 آئی۔ "ابا! دونوں بچے ایک دم ہی شمعون سے پلٹ گئے۔
 "جلدی کرو شمعون! مجھے یہاں سے نکال کر لے
 چلو! میرے بھائی یہاں پہنچنے والے ہوں گے! ماعورہ بے
 صبری سے بولی۔

شمعون پر حیرتوں کے پھاڑ پھڑ پڑے۔ وہ چٹھی چٹھی
 آنکھوں سے اپنی بیوی کو دیکھنے لگا۔
 "یہ۔۔۔ یہ۔۔۔ تم کیا کہہ رہی ہو ماعورہ؟" وہ تھیرتے پھرتے
 سے لڑکھرائی زبان میں بولا۔

"دیر نہ کرو شمعون! جلدی سے یہاں سے نکل چلو!
 وہ ظالم آگے تو وہ مجھے ہرگز تمہارے ساتھ نہ جانے دیں
 گے؟" ماعورہ اس کی آستین پکڑ کر اسے گھسیٹتی ہوئی
 کچھ غصے اور بے صبری سے بولی۔

نغمہ آگے بڑھا۔ اس نے ایک بچے کو اٹھالیا۔ "ہاں
 وقت ضائع نہ کرو شمعون! جلدی کرو! اس دوسرے بچے کو
 اٹھاؤ اور یہاں سے نکل چلو! یہ موقع یہاں کھڑے ہو کر
 حیران و پریشان ہونے کا نہیں!"

شمعون گویا ہوش میں آ گیا۔ اس نے فوراً ہی
 دوسرے بچے کو اٹھالیا اور وہ تینوں تیزی سے چلتے ہوئے اس
 وسیع و عریض محل نما مکان سے باہر نکل آئے۔

بہستی کے گلی کو بچے سب خالی پڑے تھے۔ بازاروں
 میں البتہ کچھ رونق دکھائی دے رہی تھی۔ اور لوگ دول تول
 میں مصروف دکھائی دے رہے تھے۔ وہ تینوں تیزی سے گلی
 کو چوں اور بازاروں میں سے گزرتے گئے۔ نغمہ اور گھر کا بیوی

تھا۔ وہاں پہنچتے پہنچتے انہیں خاصی دیر لگ گئی۔ ماعورہ کے منہ
 پر ہوا لیاں اُڑ رہی تھیں۔ وہ انتہائی متوحش و سراسیمہ لگ رہی
 تھی۔

"ہمیں ابھی اور اسی وقت یہاں سے نکال کر برشد
 لے چلو شمعون!" وہ شمعون کی آستین پکڑ کر اس سے
 گھبرائے ہوئے لہجے میں بولی۔ "مجھے اپنے باپ بھائیوں
 سے زیادہ عاصیل کا خوف ہے؟ وہ میری تلاش میں گھر گھر
 اپنے آدمی دوڑا دے گا اور تمہیں تو وہ ہرگز جیتتا نہ چھوڑے
 گا۔ اس نے کہا تھا اگر تم مجھے طلاق دینے پر آمادہ نہ ہوئے تو وہ
 تمہیں قتل کروا دے گا!"

"ہاں شمعون ماعورہ ٹھیک کہہ رہی ہے تم ابھی اور اسی
 وقت یہاں سے چلو جاؤ! تیزی سے سفر کرو بہت جلد ایلا۔
 سے دور نکل جاؤ۔" نغمہ بولا۔

"لیکن عاصیل کے آدمی برشد میں بھی پہنچ سکتے
 ہیں۔" شمعون فکر مند ہی سے بولا۔
 "تو تم وہاں سے کہیں اور نکل جانا۔ اللہ کی زمین بڑی
 وسیع ہے۔" نغمہ بولا۔

شمعون نے ہرعت تمام اپنے اونٹوں کو تیار
 کر دیا۔ زاون سفر ساتھ لیا۔ ایک اونٹ پر اس نے سیاہ چادر میں
 لپٹی ماعورہ کو اٹھایا دوسرے اونٹ پر اپنے دونوں بچوں کے
 ساتھ خود بیٹھ گیا۔ باقی اونٹوں پر اس کا سامان تجارت لدا تھا
 جو جوں کا توں بندھا ہوا تھا۔ ایلا سے نکل کر یہ قافلہ بڑی
 تیزی سے رشتہ کی سمت روانہ ہو گیا۔

منزلیں مارتا تیز رفتاری سے بغیر کے سفر کر تا جب
 یہ قافلہ برشد پہنچ کر شمعون کے گھر اترا تو یہودا انہیں دیکھ
 کر شدید حیرت زدہ سا رہ گیا۔ "اے شمعون ابھی چند دن ہی
 تو ہوئے تم ایلا روانہ ہوئے تھے۔ اتنی جلدی کیسے واپس
 آ گئے؟"

"آنا ہی پڑا۔ دیکھو میری بیوی اور بچے بھی میرے
 ساتھ آئے ہیں۔" شمعون اپنے اونٹ کو اٹھا کر دونوں بچوں
 کو اس پر سے اتارتے ہوئے بولا۔ اب ماعورہ بھی اپنے اونٹ

سے اتر آئی۔ یسودا اسے یوں دیکھ رہا تھا گویا اسے اپنی بصارت پر یقین نہ کر رہا تھا۔

”اے شمعوں یہ کیسے ہو گیا آخر؟ ماعورہ تمہارے ساتھ آتا تو درکنار کوئی بات سننے کی بھی ردولار نہ ہوتی تھی۔ اب کیسے آئی؟“

”اے اللہ نے ہدایت دی۔ یہ مجھ پر اس کا احسان عظیم ہے۔ اللہ تمہیں بھی ہدایت و فلاح نصیب کرے۔ اے یسودا۔ تم نے مجھ سے انتہائی دروغ بیانی سے کام لیا کہ وہاں الیلہ میں تمہاری قوم کے لوگ سبت کی خوب پابندی کر رہے ہیں اور بڑے نیک اور عبادت گزار ملتے ہوئے ہیں۔ میں اپنی آنکھوں سے جو نظارے کر کے آیا ہوں۔ وہ دیکھ کر میرے تورا ٹکٹے کھڑے ہو گئے۔“ شمعوں ملامت بھرے لہجے میں بلا۔

”میں نے تم سے کوئی دروغ بیانی نہیں کی۔ جو کچھ وہاں کے لوگ کر رہے ہیں وہی کچھ ہی ہوتا تھا میں نے۔“ یسودا بلا۔

ماعورہ دونوں ہوں کو ساتھ لئے کینڑوں کے ساتھ گھر کے زمانے جسے میں جاہلی تھی۔ غلام لونٹوں پر سے مال اسباب اتارنے میں مصروف تھے۔ شمعوں یسودا کے ساتھ نشست گاہ میں چلا آیا۔ وہ بے حد نڈھال اور تھکا ہوا دکھائی دے رہا تھا۔ اس کا سارا سرا پادھولوں میں اٹا ہوا تھا۔ وہاں بیٹھ کر دونوں فرشی نشست پر بیٹھ گئے۔ فوراً ہی ایک خادم ٹھنڈے پانی کی صراحی اور پیالہ لئے اندر داخل ہو گیا۔ شمعوں نے خوب سیر ہو کر ٹھنڈی پانی پیا اور اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے پُرسکون انداز میں پھیل کر بیٹھ گیا۔

”یسودا! جو کچھ میں الیلہ میں دیکھ کر آیا ہوں وہ حدود سبت کی پابندی کرنا ہرگز نہیں۔ یہ سراسر اللہ سے استرا کرنا اور اس کو دھوکہ دینا ہے۔ تمہیں اللہ کا واسطہ کم از کم تم تو ان لوگوں کے نقش قدم پر چلنے سے بچنا ہی رہو۔ تم میرے جگڑی دوست ہو۔ میں ہرگز نہیں چاہتا کہ اپنے گناہ گار نام توہم کی طرح تم بھی اپنے آپ کو اللہ کے قہر و غضب کا

نشاندہ بننے کا مستحق ٹھہرو۔ میری مانو تو اب ہرگز الیلہ واپس نہ جانا۔ اپنے بیوی بچوں کو بھی نہیں بلاؤ اور میری طرح سادہ اور ایماندارانہ طریقے سے تجارت کر کے اپنی گزربھر کرو۔“

”لیکن الیلہ میں تو میرے ماں باپ بہن بھائی رشتہ دار سارا قبیلہ آقا بے میں ان سب کو چھوڑ کر کیسے یہاں چلا آؤں؟“

”حق کی خاطر ہر طرح کی قربانی جائز ہے۔“

”تم جا کر اپنے بیوی بچوں کو یہاں لے آؤ۔ یہاں بس جاؤ۔ جو کچھ تم اب تک کر چکے ہو اس سے توبہ کر لو۔ اللہ کا نیک اور صالح بندہ دن کر زندگی بسر کرو۔ ہاں یہ تو ذرا ہٹاؤ کہ یوسف سوداگر کے سودے کا کیا نام؟“

”اس نے تمہارا مال تجارت فلسستیوں کے ہاتھ بھاری منافع پر دیکھ لیا ہے۔ میں نے وہ رقم تمہارے مستند غلام ہافور کے حوالے کر دی تھی اس سے لے لیتے۔ مجھے بھی اپنے مال تجارت کا بھاری منافع مل گیا ہے۔ اس سے علاوہ میں نے ایک اور سودے سے بھی بڑا بھاری منافع کمایا ہے۔“ اتا کہتے ہوئے یسودا معنی خیز انداز میں مسکرایا۔

”اس سودے کا تذکرہ تو رہے ہی دو۔ یہی ہو گا کہ تم نے فلسستیوں سے کینڑیوں سے داموں خرید کر منگنے داموں مصریوں اور عربوں کے ہاتھ فروخت کر دی ہوں گی۔“ شمعوں سوکھے منہ سے بلا۔

یسودا بے ساختہ ہنس دیا۔

”تم نے صحیح اندازہ لگایا۔ افسوس ہے کہ تم شروع ہی سے اک زاہد خشک نئے رہے ہو۔ ورنہ کینڑوں کا کاروبار تمہیں بھی بڑا فائدہ دیتا۔ ہاں اب بتاؤ کہ تمہاری بیوی آخر کس طرح تمہارے ساتھ یہاں آنے پر آمادہ ہو گئی؟ اسے اس کے باپ بھائیوں نے کیا نہیں روکا؟“

”یہ ایک لمبا قصہ ہے۔ میں ذرا نماز دھولوں۔ پھر اطمینان سے سناؤں گا۔“ اتا کہہ کر شمعوں اپنی جگہ سے اٹھ گیا۔ (جاری ہے)

وجہ تخلیق کائنات حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے چمن کے دوست، عشق رسول ﷺ میں مستغرق سیدنا ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی طرز زندگی پر نظر کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ حضور ﷺ کے عشق کے رنگ میں رنگے ہوئے تھے اور آپ کے معمولات زندگی میں درویشی کا عنصر نمایاں تھا۔ حضرت ابن عباس فرماتے ہیں ”مکہ میں کوئی دو آدمی ایسے نہ تھے جو مزاج و خصائل اور عادت و اطوار کے لحاظ سے اتنے قریب ہوں جتنے نبی کریم ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق تھے۔“ اعلان نبوت کے بعد مردوں میں سب سے پہلے ایمان لانے والے بھی حضرت ابو بکر صدیق تھے۔ حضور

سید نعمان ظفر عالم حضور ﷺ نے حکمت الہی کے تحت ابتدائی تین سالوں میں اسلام کے پیغام کو بڑی راز داری سے روشناس کر لیا اسلام کی اس دعوت کو پھیلانے میں حضرت ابو بکر صدیق نے بہت معاونت کی اور آپ کی تبلیغ سے متاثر ہو کر حضرت عثمان غنی، حضرت طلحہ، حضرت زبیر بن عوام اور حضرت عبد الرحمن بن عوف نے اسلام قبول کیا اور ان صحابیوں کے مراتب کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ان چاروں حضرات کو زندگی ہی میں جنتی ہونے کی بھارت دے دی تھی۔

حضرت ابو بکر

بیم نشین رسول ﷺ

سیدنا ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ

حضرت ابو بکر صدیق کے بارے میں حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: ”مجھے یہ مال ہمارا ہے جس نے اس مال کا حق رکھا“

صدیق کا نام ”عبداللہ“ تھا آپ صاحب اسرار اور روح اسلامی کے دانائے راز تھے آپ کی عبادت و تقویٰ کا یہ حال تھا کہ اکثر راتیں قیام میں اور اکثر دن روزوں میں گزرتے تھے۔

داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کشف المحجوب میں لکھتے ہیں ”طریقہ تصوف کے امام حضرت ابو بکر صدیق ہیں۔“ سب سے اول تصفیہ و تزکیہ باطن کے لئے کلہ طیبہ کا طریقہ



مولانا شریف سید محمدی صاحب سے پہلا چھوٹا اور سیدنا محمد قادیان اور دوسرا چھوٹا اور سیدنا ابو بکر صدیق کا قبرستان اور رسول اللہ ﷺ کے حوزہ اقدس کی نشان دہی کر رہا ہے۔

و ذکر حضرت ابو بکر صدیقؓ نے تلقین کیا۔ سلسلہ نقشبندیہ جو آج تک عالم میں فیض رساں ہے۔ اس کا سلسلہ حضرت امام جعفر صادقؓ کے ذریعے حضرت ابو بکر صدیقؓ تک پہنچتا ہے۔

حضرت ابو بکر صدیقؓ فطر نائیک نفس، ذہین، ذکی، معاملہ فہم، شجیدہ، پاکباز، رحم دل، بخیر، مردم شناس، خوددار اور بیادار تھے۔ آپؓ کے اخلاق عالیہ کا اندازہ اس بات سے ہوتا ہے کہ ایک کافر نے آپؓ کے لئے وہی الفاظ ادا کیے جن میں حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے رسول اللہ ﷺ کی تعریف فرمائی تھی حضرت خدیجہ نے کہا تھا "آپ ﷺ اصحاب کے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں۔ درماندہ اور سواری کے ضرورت مند کو سواری دیتے ہیں۔ مہمان نواز ہیں۔ مصائب زمانہ کے وقت آڑے آکر لوگوں کی امداد کرتے ہیں۔" جب یہی الفاظ ابن الدغنے نے حضرت ابو بکرؓ کے لئے کفار کے سامنے ادا کیے تو کوئی شخص اس کی تکذیب نہیں کر سکا۔

حضرت ابو بکر صدیقؓ کی روزمرہ زندگی لوگوں کی خدمت، سادگی، مردوباری، تحمل مزاجی، عبادت و تقویٰ کا نمونہ تھی۔ مدینے میں ایک اندھی اور بیچارہ عورت تھی حضرت عمرؓ کو اس کے بارے میں پتہ چلا تو اس لڑکے سے اس کے گھر گئے کہ اس کی کچھ خدمت کریں مگر جب پہنچے تو معلوم ہوا کہ کوئی آدمی ان سے پہلے آکر اس کی ضروریات کا بندوبست کر گیا ہے انہوں نے اس آدمی کا پتہ کیا تو معلوم ہوا کہ وہ حضرت ابو بکر صدیقؓ ہیں۔

آپؓ نے سادگی کو ہمیشہ اپنا شعار بنائے رکھا اور دوسروں سے کام لینے سے حتی الامکان احتراز کیا انتہائی کہ لوٹ کی سواری میں تکمیل ہاتھ سے گر پڑتی تو خود مڑ کر تکمیل اٹھائے ایک بار فرمانے لگے کہ "میرے محبوب ﷺ کا مجھ کو حکم ہے کہ انسان سے کچھ نہ مانگو۔"

معاملات میں آپؓ کی رائے بہت بھاری ہوتی تھی کیونکہ اس کا جوہرہ نور ایمانی تھا جس کا نام فرستہ مومن

ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ تحریر کرتے ہیں "حضرت ابو بکرؓ علم کتاب و سنت میں مثل دیگر علمائے صحابہؓ تھے جس صفت میں وہ سب سے ممتاز تھے وہ یہ تھی کہ جب کوئی مشکل مسئلہ یا مشورہ پیش آتا وہ اپنی فرستہ کو اس پر غور کرنے میں صرف کرتے۔ خداوند تعالیٰ ایک شعلہ ان کے قلب پر ڈالتا جس سے حقیقت حال روشن ہو جاتی۔ اس شعلہ کا ظہور ایضاً قلب سے ہوتا لہذا حقیقت حال صورت عزیمت ظاہر ہوتی نہ رنگ خیال۔"

حضرت ابو بکرؓ دوسرے باطنی علوم کے علاوہ تعبیر روایا یعنی خواب کی تعبیر کے علم میں بھی بہت نمایاں درجہ رکھتے تھے امام ابن سیرین فرماتے ہیں آنحضرت ﷺ کے بعد امت مسلمہ میں ابو بکرؓ تعبیر روایا میں سب سے زیادہ ماہر تھے۔ "مور نہیں بیان کرتے ہیں کہ صحابہ کرامؓ میں فصاحت و خطبہ میں دو صحابی بہت ممتاز تھے ایک حضرت ابو بکرؓ اور دوسرے حضرت علیؓ مرتضیٰ۔"

اہل معرفت کا قول ہے کہ نسبت صدیقی نسبت لڑائی تھی اسی لئے حضرت ابو بکر صدیقؓ کا خطاب توحید علی وجہ الکمال تھا۔ حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ "توحید میں بزرگ تر کام حضرت ابو بکر صدیقؓ کا یہ مقولہ ہے "پاک ہے وہ ذات جس نے اپنی مخلوق کے لئے سوائے بجز کے کوئی راستہ نہیں بنایا"

حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ نے تصوف صدیقی کے ذیل میں حضرت صدیق اکبرؓ کے ان تمام اوصاف کی تفصیل بیان کی ہے جو تصوف کی بنیاد ہیں مثلاً توکل، اعتقاد، تواضع، خدا کی مخلوق پر شفقت اور خشیت الہی وغیرہ حضرت ابو بکرؓ فرماتے کہ "بزرگی تقویٰ میں ہے نیازی یقین میں اور عزت تواضع میں ہے۔" حضور ﷺ، حضرت ابو بکر صدیقؓ کے لئے فرماتے ہیں "اے ابو بکرؓ گاہ الہی سے تم کو سب سے بڑی خوشنودی عطا ہوئی حضرت ابو بکرؓ نے دریافت کیا سب سے بڑی خوشنودی کیا ہے۔ فرمایا اللہ تعالیٰ تمام مخلوق کے لئے تجلی

عام فرمائے گا اور تمہارے لئے تجلی خاص۔" ایک بار مجھ پر ہے لیکن غفلت اس سے بھی عجب تر ہے۔	☆..... گفتگو میں اختصار سے کام لو، کلام اتنا ہی مفید ہوتا ہے جتنا آسانی سے سنا جاسکے۔	☆..... دل مردہ ہے اس کی
رسول اللہ ﷺ نے دعا کی "اے ابو بکرؓ کو قیامت کے دن جنت میں میرے ہی درجے میں جگہ دینا۔"	☆..... جہاد کفار جہاد امم ہے اور جہاد نفس جہاد اکبر ہے۔	☆..... علم کی سبب کسی نے خدا کی کا دعویٰ نہیں کیا، خلاف مال کے۔
حضرت ابو بکر صدیقؓ کے علم و عرفان کے بارے میں حضور اکرم ﷺ فرماتے ہیں "جو وہی مجھ پر نازل ہوئی میں نے اس کو ابو بکرؓ کے سینے میں نیچوڑ دیا۔" ایک اور جگہ فرمایا کہ "ابو بکرؓ کو تم پر نماز یا روزے کی وجہ سے فضیلت حاصل نہیں بلکہ اس علم کی وجہ سے ہے جو ان کے سینے میں ہے۔"	☆..... وہ لوگ بھرتے ہیں جو دنیا کو آخرت کے لئے ترک کر دیتے ہیں بلکہ بھرتے ہیں جو دنیا کی آخرت دونوں کو لیتے ہیں۔	☆..... غفلت سے تکلیف دور ہے۔

اسے میری بیٹی اہل دولت کے باب میں مجھے تم سے زیادہ کوئی پکارا نہیں اور مجھے تمہاری حاجت مندی بھی پسند ہے۔ جس وقت کھجوریں میں نے تمہیں سیر کی تھیں اگر تم نے انہیں توڑ کر اٹھا کر لیا تو وہ اتنا توہمہ تمہاری ملکیت ہو جاتا لیکن اب وہ تمام دارقوں کا مال ہے جس میں تمہارے دو بھائی اور تمہاری دو بہنیں شریک ہیں۔ بس اس کو قرآن کریم کے احکام کے مطابق تقسیم کرو، جس پر حضرت عائشہؓ نے کہا اب جان اگر بہت زیادہ بھی ہو تمیں جب بھی میں اس پر سے دست بردار ہو جاتی لیکن یہ تو فرمایا کہ میری بہن تو صرف "اسماء" ہے دوسری بہن کون ہے؟ حضرت ابو بکرؓ نے جواب دیا بنت خدیجہ کے بہن میں مجھے لڑکی دکھائی دے رہی ہے۔" بعد میں جناب ام کلثومؓ پیدا ہوئیں۔

اپنے وصال کی خبر دینا: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے حضرت ابو بکرؓ نے دریافت فرمایا کہ حضور نبی کریم ﷺ نے کس دن وصال فرمایا حضرت عائشہؓ نے کہا میرے دن۔ یہ سن کر حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ "میرا وصال منگل کو ہو گا" اور ایسا ہی ہوا کہ حضرت ابو بکرؓ کا وصال منگل کے دن ہوا۔

حضرت ابو بکر صدیقؓ کی زندگی علم و عمل کا گوارہ تھی آپؓ عشق رسول ﷺ کے اعلیٰ ترین مرتبہ پر قائم ہیں اور اللہ کے محبوب، مددوں میں سے ہیں۔

صدقہ

اک دن رسول پاکؐ نے اصحاب سے کہا دیں مال راہِ حق میں جو ہوں تم میں مالدار ارشاد سن کے فرطِ طرب سے عمر اٹھے اس روز ان کے پاس تھے درہم کئی ہزار دل میں یہ کہہ رہے تھے کہ صدیق سے ضرور بڑھ کر رکھے گا آج قدم میرا راہِ ہول لائے غرض کہ مال رسول امینؐ کے پاس ایثار کی ہے دست نگر ہتھائے کار پوچھا حضور سرورِ عالم نے اے عمر! اے وہ کہ جوشِ حق سے ترے دل کو ہے قرار رکھا ہے کچھ عیال کی خاطر بھی تو نے کیا مسلم ہے اپنے خویش و اقارب کا حق گزار

کی عرض نصف مال ہے فرزند و زن کا حق

باقی جو ہے وہ ملت بیضا پہ ہے نثار

اتنے میں وہ رفیقِ نبوت بھی آیا جس سے بنائے عشق و محبت ہے استوار لے آیا اپنے ساتھ وہ مرد و فاسرشت ہر چیز جس سے چشمِ جہاں میں ہو اعتبار ملکِ بھین و درہم و دینار و رخت و جنس اسپ قرسم و شتر و قاطر و حمار بولے حضورؐ چاہئے فخرِ عیال بھی کہنے لگا وہ عشق و محبت کا راز دار اے تجھ سے دیدہ مدد انجم فروغِ کبر اے تیری ذات باعثِ تکونین روزگار پرانے کو چراغ ہے ہلیل کو پھول بس!

صدقہ کے لئے ہے خدا کا رسولؐ بس

علامہ اقبالؒ

مشعل معرفت

مرتبہ: سید نعمان علی

مشعل کی ہی صورت مائل۔ کم۔ سختی اختیار کر لی۔ نمازیں پڑھتا۔ صبح رشتا اور دو و ظلمت میں لگا رہتا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ گاؤں والوں میں اسی کا چرچا شروع ہوا۔ لوگوں میں اس کے ساتھ عقیدت پیدا ہوئی۔ اس کے پاس لوگوں کی آمد وقت شروع ہوئی۔

وہ نوں وقت کھانا آنے لگا۔ خد متیں ہونے لگیں۔

بیعت کا سلسلہ بھی جاری ہو گیا اور چند خدام جنہیں ذکر و مشعل کا شوق تھا، دریا کے کنارے آکر اپنے حضرت کے قدموں میں رہنے لگے۔ تمام شب اسم ذات اور نفی اثبات کا ذکر ہونے لگا۔ کثرتِ ذکر سے جنگل معمور و منور ہو گیا۔ نذرانوں اور صدقات میں اضافہ ہوا تو خدام نے لشکر بھی جاری کر دیا۔ جس سے خلقت کے ہجوم میں اور بھی زیادہ ترقی ہوئی خدا کی شان کہ وہ دس ہس خدام جن کے دلوں میں خلوص اور خدا طلبی کا جوش تھا اپنی عقیدت اور کثرتِ ذکر و مشعل کی برکت سے بارگاہِ قدس میں نواز لئے گئے۔ خدا کسی کی سعیِ خاص کو شائع نہیں ہونے دیتا۔ ایک روز ان خداموں نے باہم مشورہ کیا تو ذرا خیال تو کریں کہ حضرت کس مرتبہ پر پہنچے ہوئے ہیں۔ لگے غور و فکر کرنے۔ چہ ماہ کی غور و فکر کے بعد بھی پتہ نہ چلا کہ ہر کا مقام کیا ہے۔ آخر کہنے لگے کہ حضرت کے مقامات اس درجہ بلند و عالی ہیں کہ ہماری کند فکر وہاں تک پہنچنے سے عاجز ہے سب نے متفق ہو کر مرشد کی خدمت میں عرض کیا کہ "یا مرشدی ایامولائی اہم خدا مان بارگاہِ عالی نے چہ ماہ تک غور و خوش کیا۔ مگر آپ کے مقامات عالیہ کا پتہ نہ لگا۔ آپ

.....عشق اسمی کا نام ہے.....

شیخ مادھو کو حضرت شاہ حسینؒ سے بہت محبت تھی۔ لہ بھر کی جدائی بھی انہیں شائقِ گزرتی تھی۔ ایک مرتبہ حضرت شاہ حسینؒ نے مادھو کو امتحان و آزمائش میں ڈال دیا۔ آپ نے مادھو کو حکم دیا کہ وہ راجہ مان سنگھ جو اکبری عہد کا امیر تھا کی ملازمت کریں اور اس کے ساتھ دکن کی مہم پر جائیں۔ شیخ مادھو کو اگرچہ اپنے مرشد کی مفارقت گوارا نہ تھی لیکن وہ راجہ مرشدی سے سر جلی نہ کر سکتے تھے۔ ناچار دل پر پتھر رکھ کر وہ دکن روانہ ہوئے۔ مہم جوئی میں کامیابی کے بعد راجہ کی ملازمت میں مادھو نے تقریباً تیرہ سال گزارے اور ایک طویل عرصہ کے بعد لاہور واپس آئے۔ اللہ والے ہر آنے والے معاملات سے باخبر ہوتے ہیں۔ شاہ حسینؒ جانتے تھے کہ وہ اور مادھو ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں، محبت بھی ایسی جس میں جدائی برداشت کرنے کا تصور بھی سوہاں روح ہے۔ اس کے ساتھ ہی شیخ حسینؒ کو خدا نے یہ بھی بتایا کہ اب وہ جلد ہی وفات پانے والے ہیں اس لئے انہوں نے سوچا کہ میری وفات کے بعد دائمی جدائی مادھو کے لئے ناقابلِ برداشت ہوگی۔ ان رموز کو چشمِ نظر رکھ کر انہوں نے مادھو کو راجہ مان سنگھ کی ملازمت اختیار کرنے اور دکن کی مہم پر جانے کا حکم دیا۔ مادھو کی دکن روانگی کے بارہ سال بعد لاہور واپسی سے ایک سال قبل حضرت شاہ حسینؒ انتقال کر گئے۔ یوں ایک لمبی جدائی اور طویل فراق کا عادی ہونے کے باوجود مادھو لاہور واپس پہنچے تو اپنے مرشد کی وفات کی خبر سن کر اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھے۔

(مرسلہ: ارم و عجمیر سوسائٹی، کراچی)

.....قزاق کی سدرگڑشت.....

ایک قزاق نے لوٹ مار میں تقریباً ساری عمر گزار دی۔ جب بوڑھا ہوا اور ضعف کی وجہ سے لوٹ مار کی قوت مفقود پائی تو پتت مہرنے کا یہ حیلہ نکالا کہ ایک گاؤں کے قریب جنگل میں دریا کے کنارے بیچ لے کر بیٹھ گیا۔

ہم کو رائے خدا مطلع فرمادیں۔“ پیر صاحب ترقی کو ترک ہی کر چکے تھے اگرچہ بہ بیجوری ایسا کیا گیا تھا اور اب نیک اولوں کی صحبت میں رہنے لگے تھے۔ کچھ مسخنی نے کذب بیانی کی جرأت میں بہت کی کر دی تھی اس موقع پر حق کوئی سے باز نہ رہ سکے۔ جواب دیا کہ ”بھائیوں میں ایک توفیق ہوں۔ عمر بھر لوٹ مار کر کے کھاتا رہا اب بڑھاپے میں جب مجھ سے یہ ہمیشہ نہ ہو سکا تو کھانے کمانے کا یہ ایک جیلہ میں نے اختیار کیا ہے۔ باقی رہی درویشی سو اس سے مجھے کوئی سروکار نہیں۔“ خادموں نے کہا! جی نہیں حضرت تو کسر نفسی سے ایسے الفاظ فرماتے ہیں۔ تب اس شخص نے قسم کھائی اور کہا کہ ”واللہ! میں نے جو کچھ کہا ہے سچ کہا ہے۔ اس میں انکار نہیں۔ میں ہرگز اس قابل نہیں کہ کوئی مجھ سے بیعت ہو۔ میں نہایت گناہ گار اور نااہل شخص ہوں۔ تم لوگ محض حسن عقیدت کی بناء پر اس مرتبہ کمال کو بخینے ہو!“ اس وقت ان لوگوں نے اپنے پیر کے کہنے کا یقین کیا اور جناب باری میں سب نے مل کر اچھا کی کہ ”باری اہل! جن کے باعث تو نے اپنی رحمت کاملہ سے ہم کو ہدایت فرمائی، ان کو بھی اپنے خاص بندوں میں شامل فرمائے۔“

اللہ تعالیٰ نے ان تخلصین کی دعا کو قبول فرمایا اور ان کے شیخ کو بھی اپنے مقبول بندوں میں شامل فرمایا۔
(مرسلہ: حاشیہ فیض احمد بدین)

..... مرید اور مراد.....
ایک مرید اپنے شیخ سے سوال کیا کہ تاحقا کہ ”مراد کا حق مرید پر کیا ہے اور مرید کا حق مراد پر کیا ہے۔“ شیخ کچھ جواب نہ دیتے تھے۔ چند روز بعد وہ مرید حاضر ہو تو شیخ نے حکم دیا تم فوراً اس شہر سے چلے جاؤ۔ مرید فوراً کسی طرف کو چل دیا۔ ساتویں روز ایک شہر کے قریب پہنچا اس شہر کا حاکم بھی اسی بزرگ کا مرید تھا۔ اس پر اس مرید مسافر کا حال مشکف ہو۔

چند روز کے بعد اس شہر کے حاکم نے ایک بزرگ روپیہ دے کر اسے رخصت کیا۔ خاصا ستر کرنے کے بعد وہ شخص

ایک شہر میں پہنچا تو وہاں ایک بازاری عورت پر جو حسن و جمال میں اپنا ثانی نہ رکھتی تھی دل و جان سے فریغہ و شیدا ہو گیا۔ ایک ہزار روپے پر ملاقات طے ہوئی جب خلوت میں جا کر ارادۂ قاسد کیا تو غیب سے زوردار طمانچہ منہ پر لگا۔ تین بار یہی معاملہ گزرا۔ عورت نے پوچھا تم کون ہو، کہاں سے آئے ہو اور یہ معاملہ کیا ہے؟ اس شخص نے ساری سرگزشت بیان کی وہ بولی معلوم ہوتا ہے تمہارا شیخ مراد کا مال ہے اس خیال باطل کو چھوڑ دو تو ہم دونوں ان کی خدمت میں چلیں یہ لو اپنا روپیہ کمر سے بانحو۔ دونوں اپنے شیخ کی خدمت میں حاضر ہوئے عورت نے افعال بد سے توبہ کی شیخ نے اس عورت کا نکاح اسی مرید سے کر دیا اور وہ ہزار روپیہ بھی ان کو عطا فرمایا۔ چند روز بعد اس مرید نے پھر اپنے شیخ سے وہی پرانا سوال کیا۔ شیخ نے جواب دیا کہ ”مراد کا حق وہ تھا جو تو نے بے چون و چرا لوا کیا اور مرید کا حق وہ تھا جو فلاں شہر میں تھا پر اس عورت کے ساتھ گزرا تھا۔“

(مرسلہ: محمد کاشف۔ لا ازکانہ)

..... عربی عجمی.....
ایک دن خواجہ حسن بھری حضرت حبیب عجمی کے مکان پر تشریف لائے۔ خواجہ حبیب چونکہ عجمی تھے اس لئے عربی صحیح طور پر نہ بول سکتے تھے اور نماز میں الحمد کو الہ کے تلفظ سے پڑھ رہے تھے۔ خواجہ حسن بھری نے فرمایا ”تمہارے پیچھے نماز پڑھتی درست نہیں“ اور الگ ہو کر نماز ادا کی۔ اسی رات خواجہ حسن بھری نے خواب میں باری تعالیٰ کو دیکھا آپ نے دریافت کیا اے اللہ تیری رضا کیا ہے؟“ جواب ملا ”اے حسن میری رضا حبیب کے اقتداء میں تھی۔“

حضرت حبیب عجمی کے سامنے قرآن پڑھا جاتا تو خندہ پیشانی سے رونے لگے کسی نے کہا کہ ”تم سمجھے تو ہو نہیں روتے کیوں؟“ فرمایا ”میری زبان گو عجمی ہے مگر دل تو عربی ہے۔“

(مرسلہ: چشم احمد۔ سیالکوٹ)

حاصل مطالعہ

آپ اپنے ذوق مطالعہ سے دوسروں کو بھی متاثر اور مستفید کر سکتے ہیں۔
وہ اس طرح کہ اپنا حاصل مطالعہ، کتاب کے حوالے کے ہمراہ ہمیں ارسال کر دیں۔

مقناطیس

راوی نے حضور قلندر بابا اولیاء اور مرشد کریم کی سولہ سالوں پر محیط قربت اور اس میں شامل محبت و عقیدت اور اخلاص و وفا کو ذہن میں لاتے ہوئے عرض کیا کہ آپ نے اپنے مرشد سے بے مثال محبت و خلوص کا مظاہرہ فرمایا ہے۔ یہ سن کر مرشد کریم چلتے چلتے رک گئے اور فرمایا ”لوہا مقناطیس کو نہیں کھینچتا بلکہ مقناطیس لوہے کو کھینچتا ہے۔ کشش لوہے میں نہیں مقناطیس میں ہے۔ یہ مرشد کی محبت والفت ہوئی ہے جو وہ اپنے مرید کے لئے رکھتا ہے اور مرید مرشد کی محبت کا عکس ہوتا ہے۔ جو وہ اپنے قلب میں محسوس کرتا ہے۔ جس کی شدت ہی مرشد کریم سے فیض منتقل ہونے کا باعث بن جاتی ہے۔“

(اقتباس: چشم ہاروشن دل ماشاء، ڈاکٹر محمد طارق مرسلہ: شیخ ایاز، دستگیر کراچی)

لازوال محبوب

چو جب چھوٹا ہوتا ہے تو اپنے ماں باپ کو پیار کرتا ہے۔ پھر اپنے بہن بھائی کو اور جیسے جیسے بڑا ہوتا ہے وہ اپنے کنبے، سانج، فرقتے، ملک، قوم اور نوع انسانی سے پیار کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود مطمئن نہیں ہوتا۔ اس کے اندر محبت اور پیار کی تھکی باقی رہتی ہے۔ آن کا چہ کل کا پوڑھا ہونے تک پیاسا رہتا ہے اور یہ تھکی اس وقت تک نہیں بیچھتی جب تک وہ نہیں جان لیتا کہ چاہا ہے غرض اور عظیم الشان محبوب کون ہے۔ پیار کی پیاس اس وقت بیچھتی ہے جب ہم اپنے لازوال محبوب جل جلالہ کو

دولت پرستی

دولت پرستی بت پرستی ہے۔ شرک ہے۔ قومیں گناہوں کی وجہ سے نہیں شرک اور دولت پرستی کے سبب تباہ ہو جاتی ہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ انہیں گناہوں پر پکڑ لیں تو اس طرح تو اس کے غفلت الذنوب ہونے کی صفت زیر بحث آجائے گی۔

دس ہزار سال لگتے ہیں قوموں میں دولت پرستی آنے میں اور جب دولت پرستی آجاتی ہے تو وہ قومیں برباد کر دی جاتی ہیں۔

(اقتباس: ایک سفر اپنے مراد کے ہمراہ۔ مقصود الحسن مرسلہ: سائزہ لیاخان۔ کراچی)

کام کا تقدس

اگر ملازمت صرف ایسی جگہ ہے جہاں تم اپنا لباس دکھانے جاتی ہو، جہاں تم نے ایک سوٹشل لائف، مارنگھی ہے، اگر شو آف کی وجہ سے تمہارا کچھ تشخص ہو رہا ہے، تمہاری شخصیت بلڈاپ ہو رہی ہے تو تم کام کو چھوڑ دو شام سے پہلے چلے۔ اور اگر کام تمہاری نظر میں اہم ہے اور تم اپنے کام کی وجہ سے زندہ رہنا چاہتی ہو۔۔۔۔۔ جیسے ایک ماں اپنے بچے کے وجود میں زندہ رہتی ہے۔۔۔۔۔ اگر تمہارے نزدیک تمہارا کام اتنا ہی مقدس ہے جس قدر چہ پانا یا کیاس چنانا تو ہر گز ہر گز کام نہ چھوڑنا۔ اس کام سے تمہاری شخص ہوگی۔

(اقتباس: تو تکانی۔ اشفاق احمد)

مرسلہ: انیلہ اسلم۔ جوہر ٹاؤن۔ لاہور)

آگھ سے دیکھ لیتے ہیں۔

(اقتباس: سکلون، خواجہ شمس الدین عظیمی
مرسلہ: محمد امرا محمود۔ کوئٹہ اور ضلع مظفر گڑھ)

اللہ کے دوست

شہلی اعتبار سے ہمارے بچے جس مذہب کے پیروکار ہیں۔ انہیں جب اس مذہب میں سکون نہیں ملتا تو وہ بغاوت پر آمادہ ہو جاتے ہیں سکون ایک حقیقت ہے۔ ایسی حقیقت جس کے ساتھ پوری کائنات ہمہ می ہوتی ہے۔ حقیقت فکشن نہیں ہوتی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم سے کے اندر وہ کون سی طاقت ہے جو ٹوٹ پھوٹ، ٹکٹے، بڑھنے اور فنا ہونے سے محفوظ ہوتی ہے وہ ہستی، وہ طاقت ہر مذہب سے کی اپنی روح ہے۔ نسلی اعتبار سے اگر ہم اپنے بچوں کو ان کے اندر موجود روح سے آشنا کر دیں تو وہ خدا کے دوست بن جائیں گے۔ خدا کا فرمان ہے کہ اللہ کے دوستوں کو خوف اور غم نہیں ہوتا۔

(اقتباس: آواز دوست۔ خواجہ شمس الدین عظیمی
مرسلہ: سائزہ ایاز خان۔ کراچی)

قائد اعظم

اس بار جو میں نے چیف منسٹر کے کاغذات کا جائزہ لیا تو عجیب دستاویز ہاتھ آئی۔ یہ ایک سائیکلو اگرافیکل حکم نامہ تھا جس میں ہر چیف منسٹر کو سختی سے تاکید کی گئی تھی کہ تقسیم ہند کا معاملہ طے پا گیا ہے لہذا تمام شعبوں میں موجود مسلمان افسروں کو ان کے اعلیٰ عہدوں سے ہٹا کر معمولی اور بے ضرر قسم کے کام پر لگایا جائے ان کے لائسنس معطل کر دیئے جائیں مسلمان ذرا بیوروں کی فرسٹ بنا کر ان پر کڑی نظر رکھی جائے اور ان تمام ہدایات پر اپنی خوش اسلوبی سے عمل کیا جائے کہ کسی بھی فریق کے خلاف امتیازی سلوک کا پہلو متسرح نہ ہو۔

یہ حکم نامہ پڑھ کر مجھے شدید ذہنی دھچکا لگا۔ مہاتما گاندھی کی نام نہاد بے تعصبی کی لنگوٹی بار مخالف کے جموں کی طرح دور جا پڑی، وہ اپنے اصلی رنگ و روغن

میں بالکل رہ نہ ہو گئے۔ خمیر کی کٹکٹ کے باوجود یہ دستاویز اٹھا کر اپنی جیب میں ڈال لی اور اسی رات کا تکانا عظیم سے ملنے دہلی روانہ ہو گیا۔ بڑی مشکل سے ان تک رسائی ہوئی۔ جب میں کمرے میں داخل ہوا تو وہ کچھ لگنے میں مصروف تھے۔ فارغ ہو کر ایک نظر مجھ پر ڈالی اور گردن آواز میں بولے "کیا بات ہے؟"

"سر میں آپ کے لئے ایک مفید دستاویز لے کر آیا ہوں۔ میرا نام قدرت اللہ شہاب ہے اور میں لائبریری میں ہوم سیکریٹری ہوں" میں نے ایک ہی سانس میں زیادہ سے زیادہ باتیں کہنے کی کوشش کی۔

"کیسی دستاویز؟"

میں نے آگے بڑھ کر کانگریس کا سرکلر ان کی خدمت میں پیش کیا۔ وہ بڑے سکون سے اسے پڑھتے رہے ان کے جذبات میں بلکا سا ارتعاش بھی پیدا نہ ہوا ایک بار پڑھنے کے بعد مجھے ٹھٹھے کا اشارہ کیا اور فرمایا "ہاں ایہ ہمارے لیے مفید ہو سکتی ہے۔ یہ تم نے کہاں سے حاصل کی ہے؟"

میں نے فر فرساری بات کہہ سنائی۔

"ویل ویل تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہئے تھا This is breach of trust"

میں نے اپنا قومی فرض پورا کرنے کے موضوع پر تقریر کرنے کی کوشش کی تو انہوں نے سختی سے ٹوک دیا۔ اور پوچھا "کیا میں اسے اپنے پاس رکھ سکتا ہوں؟"

"جی ہاں سر، یہ میں آپ ہی کے لئے لایا ہوں"

"اگل رات، تم جا سکتے ہو" میں دروازے سے باہر نکلنے لگا تو انہوں نے بلند آواز سے پوچھا "تم نے اپنا نام کیا بتایا تھا؟"

"قدرت اللہ شہاب"

"ہائے، دوبارہ ایسی حرکت نہ کرنا"۔ انہوں نے فرمایا۔

(اقتباس: شہاب نامہ۔ قدرت اللہ شہاب
مرسلہ: صدق۔ فیڈرل بی ایریا کراچی)

قرآنی انسائیکلو پیڈیا

ادارہ

نوع انسانی کے لئے معاشرتی، علمی، اخلاقی اور روحانی ترقی کے اصول و قواعد کھول کھول کر قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے واشگاف کر دیئے ہیں۔ قرآن نوع انسانی کا ورثہ ہے۔ نوع انسانی میں جو قوم اس ورثے سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہے قرآن اس کی رہنمائی کرتا ہے اور جو قوم اس ورثے سے فائدہ اٹھانا نہیں چاہتی قرآن اس کی رہنمائی نہیں کرتا۔

اَجَل - اس لفظ کے لغوی معنی "واسطے، سبب، وجہ، CAUSE" کے ہیں۔ مثلاً "من اجل ذلك" یعنی اس وجہ سے۔ قرآن پاک میں یہ لفظ صرف ایک مرتبہ استعمال ہوا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: پھر بھی اللہ نے ایک کو کریم تازین کو کہ اس کو دکھائے کس طرح چھپاتا ہے لاش اپنے ہمائی کی، افسوس میری حالت پر کہ مجھ سے اتنا نہ ہو سکا کہ اس کو سے ہی کے راز ہوتا کہ میں چھپاؤں لاش اپنے ہمائی کی۔ پھر لگا پچھتائے، اسی سبب سے لکھا ہم نے ہنسی اسرا بیل پر کہ جو کوئی قتل کر ڈالے ایک جان سوائے بدلے جان کے یا زمین میں فساد پانے کے لئے تو گویا قتل کر ڈالے انسانوں کو۔ (سورہ المائدہ: 31-32)

انسانی جان کی حرمت کے حوالے سے قرآن نے واضح طور پر اپنا موقف نوع انسانی کے سامنے پیش کیا ہے۔ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی اس موقف پر کئی مرتبہ شدت کے ساتھ تاکید فرمائی ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد اقدس ہے:

"اللہ کے نزدیک ساری دنیا کا زوال ناحق خون بہانے سے ہلکی اور کم تر بات ہے"

خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"تمہارا خون اور تمہارا مال ایک دوسرے پر تاقیامت اس طرح حرام ہے جیسے آج کا دن، یہ مینہ اور یہ شہر قابلِ حرمت ہیں۔"

اکثر لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دشمن کے ساتھ ہر قسم کی زیادتی اور ظلم جائز ہے۔ اسلام دینِ فطرت ہے اور فطرت ہر ایک کو محبت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ اسلام کے جنگی قوانین میں بھی انسانی جان کے ضیاع کو ہر ممکن طریقے سے روکنے کے انتظامات کئے گئے ہیں۔ قرآنی احکامات اور طرزِ فکر کی روشنی میں انسانوں کو کسی جنگی تصادم کے دور ان بھی انسانی حسنِ عمل کے قواعد و ضوابط کی حدود سے تجاوز نہیں کرنا چاہئے کیوں کہ ان قواعد سے معمولی سا تخلف بھی اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حدود کی خلاف ورزی کے مترادف ہے۔

اسلامی سپاہ اور مجاہدین کے میدانِ کارزار کی جانب روانہ ہونے سے پہلے رسول اکرم ﷺ انہیں مددِ جہِ ذیل واضح ہدایات دیا کرتے تھے جن سے اسلام کے صلح جو یا نہ مزاج اور سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بے مثل بصیرت کا خوبی اندازہ

ذہنی یکسوئی کے لئے "مراقبہ نور" کی مشق اس لئے تجویز کی جاتی ہے کہ ذہنی سکون کے ساتھ ساتھ انسان کے اندر طرز فکر بھی پاکیزہ ہو جائے۔

☆☆☆

سوال: روحانی ذابجست نومبر 1999ء کے شمارے میں قلندر بہا اولیاء کی یہ رباعی شائع ہوئی

اک وہم ہے جس کو کمکشاں کہتے ہیں

اک وہم ہے جس کو آساں کہتے ہیں

اک وہم ہے جس کا نام آدم ہے عظیم

اک وہم ہے جس کو وہ جہاں کہتے ہیں

اس رباعی میں قلندر بہا اولیاء نے کمکشاں، آساں اور آدم کو وہم قرار دیا ہے۔ اس رباعی کا مفہوم کوشش کے باوجود

سمجھ میں نہیں آسکا ہے۔ براہ مہربانی اس کی وضاحت فرما دیجئے۔

(میاں عبد اللہ - گوجرانوالہ)

جواب: کائنات کی ہر شے چاہے وہ آدم ہو، کمکشاں ہو یا آساں..... ہر ایک کے لئے اور اک کے دو زوئیے ہیں۔

اور اک کا ایک زاویہ محدودیت میں دیکھنا ہے۔ مثلاً جب ہم آدم کا تذکرہ کرتے ہیں تو کہتے ہیں کہ زید کتنا ہے کہ میں نے اخبار

پڑھا، میں نے خط لکھا، میں نے کھانا کھلایا..... کون کتنا ہے، اخبار کس نے پڑھا، خط کس نے لکھا، کھانا کس نے کھلایا یہ سب زید

نے کیا۔ مگر یہاں کرنے والا اور سمجھنے والا زید کا ذہن ہے۔ زید نے کیا کہا اس کا جاننے والا زید کا ذہن ہے اور جاننے کی نوعیت

اطلاع سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ یہ بات ہمیں اور اک کے ایک دوسرے زاویے کے متعلق بتاتی ہے۔ دوسرا زاویہ یعنی اللہ اللہ اللہ

اور اک..... یہ اور اک نہیں بتاتا ہے کہ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ زید کے ذہن میں ایک اطلاع وارد

ہوئی کہ اخبار پڑھا۔ دوسری اطلاع پر زید نے خط لکھا اب ہم اس کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے کہ جاننے اور پڑھنے کی نوعیت

اطلاع ہے۔ اب یہ تلاش کرنا ضروری ہو گیا کہ زید کون ہے۔ حقیقت صرف یہ ہے کہ زید کے ذہن کو اطلاعات موصول

ہوئیں اور اس نے ان اطلاعات کو قبول کیا۔ اطلاع دینے والا بھی ذہن ہے اور قبول کرنے والا بھی ذہن ہے۔

سائنسدان زمین سے سورج کا فاصلہ نو کروڑ میل بتاتے ہیں۔ ہم جب زمین پر کھڑے ہو کر سورج کو دیکھتے ہیں تو

ایک لمبے کے نو کروڑوں حصہ میں سورج کو دیکھ لیتے ہیں جب کہ ہونا یہ چاہیے تھا کہ ہم نو کروڑ میل کا فاصلہ (ایک گھنٹہ میں

تین میل کے حساب سے) تین ہزار چار سو چوبیس سال سفر کر کے سورج تک پہنچتے۔ اسی طرح دوسرے سیاروں کا تذکرہ آتا

ہے کہ فضاں سیارہ سورج سے بھی دور ہے لیکن جب اس سیارے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو وہ سیارہ آنکھوں کے سامنے آجاتا

ہے۔ زمین سے سیارے کا فاصلہ کھربوں میل پر پہنچا ہوا ہے۔ ہم ایک لمبے میں اس فاصلے سے گزر جاتے ہیں۔ جو چیز کروڑوں

میل کے فاصلے کو لمبے سے روٹھاس کر آتی ہے وہ اور اک ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ زمین سے سورج کا فاصلہ نو کروڑ میل

ہے۔ اگر اس نو کروڑ میل کو تسلیم کر لیں اور اللہ کی موجودگی جو عرش پر بتلائی جاتی ہے عرش کے مقام کا تعین کریں تو

کھربوں میل کا فاصلہ بن جاتا ہے۔ سورج سے آسمان تک کا فاصلہ نو کروڑ میل فرض کر لیں اور الہامی کتابوں میں بیان کردہ

زمین، سات، آسمان، عرش اور کرسی کے دس مقامات ذہن میں رکھیں اور ہر قدم کا فاصلہ نو کروڑ میل فرض کر لیا جائے تو

اللہ اور بندے کے درمیان نوے کروڑ میل کا فاصلہ بتاتا ہے۔ ایک اور اک یہ ہے جس میں اللہ اور بندے کے درمیان لاشعرا

فاصلے حاصل ہو جاتے ہیں۔ ایک اور اک وہ ہے جو متحرک ہو جائے تو کوئی انسان کائنات کا، دروہ کا اور فرشتوں کا مشاہدہ کر لیتا

ہے اور تنگونی نظام کے فارمولوں سے واقف ہو جاتا ہے۔ تصوف میں اس کو "فتح" کہتے ہیں۔ فتح کا حامل بندہ یہ دیکھتا ہے کہ

لا شکر کمکشانی نظام تخلیق ہو رہے ہیں اور لاشعرا اوار سے گزر کر فنا ہو رہے ہیں۔ فتح کا ایک سیکنڈ ازل سے لے کر تک محیط ہوتا ہے۔

اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ کائنات کی ہر شے چاہے وہ کمکشانی نظام ہو، آسمان، زمین، جنات، حیوانات، جمادات یا

پھر نوع انسان ہو، دراصل اور اک کے دو زوئیے ہیں۔ پہلا زاویہ لاناہیت ہے اس زاویہ سے کائنات کی ہر شے کا حقیقی روپ

سامنے آجاتا ہے، فاصلوں کی حیثیت ختم ہو جاتی ہے۔ لاناہیت کے اور اک کے ذریعے کائنات کا مکمل شہود کیا جاسکتا ہے۔

جب کہ اور اک کا دوسرا زاویہ محدود ہے۔ اس زاویہ میں کائنات کی کسی شے کے بارے میں حتمی رائے دینا مشکل ہے۔ اس

زاویہ میں مفروضے کا عمل دخل ہے۔ مفروضے پر بنائے گئے اصول کچھ دیر تو قائم رہ سکتے ہیں مگر مستقل نہیں ہوتے۔

حضور قلندر بہا اولیاء نے اپنی رباعی میں محدود اور اک کی جانب اشارہ کیا ہے۔ محدود اور اک شے کی حقیقت کو نہیں

پاسکتا ہے اور اک مفروضہ سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ لاناہیت کا اور اک اللہ تعالیٰ نے سورہ قدر میں بیان کیا ہے۔

"ہم نے اپنا شب قدر میں اور تو کیا جو جھا کیا ہے شب قدر؟ شب قدر بہتر ہے ہزار مہینے سے۔ اترتے ہیں فرشتے

اور روح اس میں اپنے رب کے حکم سے ہر امر پر۔ لانا ہے وہ رات صبح کے نکلنے تک۔"

☆☆☆

سوال: تجربے اور مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ محیر العقول اور خرق عادت واقعات ایسے لوگوں سے بھی ظاہر

ہوتے ہیں جو عام طور پر بیان کردہ بزرگی اور تقویٰ کے معیار پر پورے نہیں اترتے۔ پھر وہ کونسا فرق ہے جو کسی ولی اللہ یا اس

فحش کے درمیان ہے جو ولایت کے منصب پر فائز نہیں ہے۔ حالانکہ دونوں حضرات سے ایک جیسی خرق عادت ظاہر

ہو جاتی ہیں۔

(مسابح انعام - کراچی یونیورسٹی)

جواب: روحانی علم کی بنیاد پر ظاہر ہونے والی خرق عادت کی تین قسمیں ہیں۔

1- معجزہ 2- کرامت 3- استدراج

نبی یا رسول سے ظاہر ہونے والی خرق عادت کو معجزہ کہتے ہیں۔ اس کا تصور اللہ کے عطا کردہ علم کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

علم نبوت کے زیر اثر ظاہر ہونے والے محیر العقول واقعات کو کرامت کہتے ہیں۔ استدراج اس خرق عادت کا نام ہے جو کسی ایسے

شخص سے ظاہر ہوتا ہے جو علم نبوت سے فیضیاب نہ ہوا ہو۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہر چیز کی بنیاد علم پر ہے علم یا قاعدے کلیے کے بغیر کوئی چیز دنیا میں ظاہر نہیں ہوتی

چنانچہ یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ ان دونوں علوم کو سمجھا جائے جن کی بنیاد پر استدراج یا کرامت کا تصور ہوتا ہے۔

دونوں علوم میں طرز فکر کا فرق ہے۔ اگر کسی علم کے حصول یا استعمال کی بنیاد تجزیہ پر ہے اور اس کے پیچھے ذاتی مفاد

کام کر رہا ہے تو ایسے مظاہرے کو استدراج کہا جائے گا۔ جب کہ وہ علم جس کی بنیاد میں خیر، تعمیر اور ذاتی مفاد سے بالاتر

طرز کام کرتی ہیں، کرامت یا معجزے کی بنیاد بتاتا ہے۔ علم نبوت کا منہہائے نظر ذات اور صفات خداوندی کا عرفان

ہے۔ علم نبوت کے تحت سفر کرنے والے سالک کے علوم میں مسلسل ترقی ہوتی رہتی ہے اور اس پر منکشف ہونے والا علم

کائناتی جت سے ہمسایہ ہوتا ہے۔ جب کہ استدراجی طرز فکر محدودیت کی طرف مائل ہوتی ہے۔ محدود ہونے کی بنیاد پر یہ

طرز فکر ذہن کو محدود و وسعت عطا نہیں کر سکتی۔ علم نبوت کی روشنی سے فیضیاب کسی علم کے فہم اس مقام تک پہنچ جاتی

ہے جہاں وہ کسی چیز کو کائناتی شعور اور علم الہی کے آئینے میں دیکھتا ہے جب کہ استدراجی فکر کسی شخص کو محدودیت میں پابند

کسی حساس ذہن پر جب معاشرتی رویوں، روایتوں اور اقتدار یا قدرت کی بے شمار نشانیوں کا عکس پڑتا ہے تو شعر و انصاف میں دخل جاتا ہے۔ پاکستانی ادب، رومان، شعور، حقیقت نگاری، واقفیت نگاری، باطن بینی، خود کاغابی، تجرید، علامت، استعارہ اور تخیل سے مزین ہے۔ ایک ادیب اپنے قلم سے معاشرے میں بد صورتی کی نشاندہی کرتے ہوئے اپنی تخلیق سے زندگی کے حسن میں اضافہ کرتا ہے۔ معاشرے، معاشرے کے تضادات اور معاشرے کے مسائل سے صرف نظر کر کے اس میدان میں طبع آزمائی ممکن نہیں۔ اس بھانگی دوڑتی مشینی دنیا کے اندر جذباتی ٹھن اور اعصابی تھکاوٹ جتنا جا رہا ہے۔ ایسے حالات میں شعر و ادب اس تھک اور ٹھن کے دور کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ اور دروہانی ڈائجسٹ "لر دو ادب" کے جرح و حال میں غوطہ زن کلمہ مشق اور جواں عزم ادیبوں شاعروں کا تعارف پیش کر رہا ہے۔

پروین جاوید

پروین جاوید کا اصل نام سیدہ پروین اختر ہے۔ درس و تدریس اور صحافت کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ تحریری مشغلے



کا آغاز 1963ء سے کیا اور ماہنامہ ہمدرد نونال میں کہانیاں لکھنی شروع کیں۔ بعد میں رجحان شعرو شاعری کی جانب بڑھتا گیا۔ غالب، میر تقی میر، جوش ملیح آبادی، فیض احمد فیض، اور تہاں دہلوی کی کتابوں کے مطالعے نے اس رجحان کو صرف مزید دہلوی کی کتابوں کے کے بنیادی اصولوں سے بھی آگاہی ہوتی چلی گئی۔

شعر کہنے کا یہ سلسلہ جب عروج پر پہنچا تو اپنی آگہی کو دوسروں کے سامنے پیش کرنے کا جذبہ بھی پیدا ہوا۔ اب تک پروین جاوید کی غزلیں، نظمیں اور اشعار روزنامہ جنگ، روزنامہ نوائے وقت، روزنامہ عوام، ماہنامہ سپ، فروغ گردو (آسٹریلیا) ماہنامہ ارم، پاکیزہ، زیبائش، ادب لطیف، پزیرائی وغیرہ وغیرہ میں وقتاً فوقتاً شائع ہوتے رہتے ہیں۔ ایک شعری مجموعہ بھی ابھی زیر طبع ہے۔ آپ کا پسندیدہ شعر

یہ ہے۔
سمیٹ کر مجھے ہستی نے کر دیا صہو
کھرنے پائی تو پھر آہاں حکم تھی میں
پروین جاوید کو اب تک شائین وقار ملت پاکستان ایوارڈ اور طاہرہ قرۃ العین ایوارڈ سے بھی نوازا جا چکا ہے۔ پروین جاوید معروف اولیٰ انجمن "ارباب ادب" کے زیر اہتمام منعقدہ مختلف سیمینارز، اولیٰ کانفرنسز، تحقیری نشستوں اور مشاعروں میں مختلف موضوعات پر تحقیقی مضامین اور مقالات بھی پیش کرتی رہی ہیں۔ جنہیں جلد ہی ترتیب دے کر "تعلیم میں شاعری کا کردار" کے عنوان سے کتابی صورت میں شائع کیا جا رہا ہے۔ پروین کے انکار میں تصوف توانائی بن کر دوڑتا نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ سلسلہ وار شیعہ سے دیرینہ وابستگی ہے۔ پروین حضرت خیر علی شاہ وارثی سے دعوت ہیں۔

ہماری دعا ہے شعر و سخن کو ذریعہ اظہار بنا کر اپنے افکار کو پیش کرنے کا یہ سلسلہ نہ صرف جاری رہے بلکہ پروین اسے نئی جتنوں اور نئے زاویوں سے بھی ہمکنار کریں۔ (آئین)

منظمر حامد

جامعہ کراچی سے دہشتہ منظمر حامد کا اصل نام منظمر علی خان ہے۔ ایم اے، اردو میں کرنے کے بعد آج کل ایم

رکھتی ہے لیکن جب کسی ایک مخصوص علم کا مظاہرہ سامنے آتا ہے تو دونوں ایک نظر آتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ دونوں کی علمی لورز ہستی سطح بھی ایک ہے۔ اس کی ایک مثال حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دور میں بھی پیش آئی ہے۔ صاف لائن صیادنا ایک لڑکا مدینہ کے قریب کیسا باغ میں رہتا تھا۔ موقع پھر شیطان کے شاگردوں نے اسے ایک لیا اور اس کی چمٹی حس بیدار کر دی۔ وہ چادر اوڑھ کر آنکھیں بند کر لیتا اور ملائکہ کی سرگرمیوں کو دیکھتا اور سنتا رہتا۔ وہ سرگرمیاں عوام میں بیان کر دیتا۔ جب حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کی شہرت سنی تو ایک روز حضرت عمر فاروق سے فرمایا "تو اذرا لائن صیاد کو دیکھیں۔"

اس وقت وہ مدینہ کے قریب ایک سرخ نیلے پر کھیل رہا تھا۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس سے سوال کیا "تو کون ہوں؟" "دور کا لور سوچنے لگا پھر لا" "آپ امتیوں کے رسول ہیں لیکن آپ کہتے ہیں کہ میں خدا کا رسول ﷺ ہوں" حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا "تیرا علم ناقص ہے تو شک میں پڑ گیا۔ اچھا بتا میرے دل میں کیا ہے؟" "اس نے کہا" "دخ ہے (ایمان نہ لانے والا) یعنی آپ میرے متعلق یہ سمجھتے ہیں کہ میں ایمان نہ لاؤں گا"۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا "پھر تیرا علم محدود ہے۔ تو ترقی نہیں کر سکتا۔ تو اس بات کو بھی نہیں جانتا کہ ایسا کیوں ہے۔" حضرت عمر فاروق نے فرمایا یا رسول اللہ اگر آپ اجازت دیں تو میں اس کی گردن مار دوں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جواب دیا۔ اسے عمر اگر یہ دجال ہے تو اس پر تم قابو نہیں پاسکو گے اور اگر دجال نہیں ہے تو اس کا قتل زندہ ہے اس کو چھوڑ دو۔

غیب کی دنیا میں لفظ اور معنی کوئی چیز نہیں ہے۔ ہر چیز شکل و صورت رکھتی ہے خواہ وہ وہم ہو یا احساس۔ اگر کسی انسان کی چمٹی حس بیدار ہے تو اس کے ذہن میں غیب بینی کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ عبرانی زبان میں نبی غیب بن کر کہتے ہیں اور رسول غیب کے قاصد کو، اسی وجہ سے لائن صیاد حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے مرتبہ رسالت کو صحیح نہیں سمجھ سکا۔ اس نے جو کچھ دیکھا وہ یہ تھا کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام غیب کے قاصد ہیں اور اس کی غیب کی روشنائی اپنی ہی حد تک تھی یا ان ابدی کی حد تک تھی جو اس کے دوست یا استاد تھے۔ وہ ملائکہ کی سرگرمیوں کا مشاہدہ کر سکتا تھا۔ اس میں تک اس کے فن کی رسائی تھی۔ جب اس نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو سمجھنے کی کوشش کی تو معرفت الہی حاصل نہ ہونے کی وجہ سے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو غیب کا رسول قرار دیا۔ اس کی غیب بینی اس حد تک تھی کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک نبی قوم میں پیدا ہوئے ہیں اور ان کے معجزات کا مظاہرہ اسی قوم میں ہوا۔ اس فکر کے تحت اس نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو امیوں کا رسول ﷺ کہا۔ جب حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کو استدراج کی حدود میں متقید دیکھا تو اس سے یہ سوال کیا کہ تا میرے دل میں کیا ہے؟ جس کے جواب میں اس نے وہی کلام اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جب یہ دیکھا کہ لائن صیاد کو معرفت حاصل نہیں ہوگی تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ تو ترقی نہیں کر سکتا۔

چنانچہ لائن صیاد کی طرح کسی بھی صاحب استدراج کو اللہ تعالیٰ کی معرفت حاصل نہیں ہو سکتی۔ علم استدراج اور علم نبوت میں یہی فرق ہے کہ استدراج کا علم صرف غیب بینی تک محدود رہتا ہے اور علم نبوت انسان کو غیب بینی کی حدود سے گزر کر اللہ تعالیٰ کی معرفت تک پہنچاتا ہے۔ علم نبوت کے زیر اثر جب کوئی خرق عادت نبی سے صادر ہوتی تھی تو اس کو معجزہ کہتے تھے اور جب کوئی خرق عادت ولی سے صادر ہوتی ہے تو اس کو کرامت کہتے ہیں لیکن یہ بھی علم نبوت کے زیر اثر ہوتی ہے۔ معجزہ اور کرامت کا تصرف مستقل ہوتا ہے مستعمل سے مراد یہ ہے کہ جب تک صاحب تصرف اس چیز کو خود ہنٹائے وہ نہیں ہے گی لیکن استدراج کے زیر اثر جو کچھ ہوتا ہے وہ مستقل نہیں ہوتا اور اس کا اثر فضاء کے تاثرات بدلنے سے خود بخود ضائع ہو جاتا ہے۔ استدراج کے زیر اثر جو کچھ ہوتا ہے اس کو جاہد کہتے ہیں۔



نقل کر رہے ہیں۔
مظفر نے شاعری کا
باقاعدہ آغاز
1972ء میں کیا۔
اقبال کے اشعار کا
مطالعہ بہت توجہ سے
کیا۔ شاعری کے
اسلوبوں سے واقفیت
کے لئے پروفیسر منظور حسین شہور کے سامنے دامنِ کلید

تہ کیا۔ مظفر کا پہلا شعر یہ ہے۔
آباد میں رہوں گا اجڑنے کے بعد بھی
خوشبو میرے غلوں کی دیواروں در میں ہے
تصوف سے خاصی دلچسپی ہے اور سلسلہ قادریہ میں
باقاعدہ صحت بھی ہیں۔ روزنامہ جنگ کراچی کی جانب سے
شعری مقابلے میں دوسری پوزیشن حاصل کر چکے ہیں۔
آپ کا پسندیدہ شعر یہ ہے۔
میں لفظ ڈھونڈ ڈھونڈ کے تھک بھی گیا عدم
وہ پھول دے کے بات کا اظہار کر گیا!

تلاش

جن کے سائے سے دھوپ جل جائے
”نہ درپچوں سے کیا ہوا آئے“
یوں تو ہو ایک دوسرے کی تلاش
میں بھی کھو جاؤں تو بھی کھو جائے
کوئی اہم نہ مونس و غمخوار
ایسی بستی میں کیا جیا جائے
دھوپ تو دھوپ شہر میں تیرے
کتنے چہرے مجلس گئے سائے
جس سے تو بھی نبل ہو میں بھی نبل
وہ فسانہ لیوں پہ کیوں آئے
اور بھی خود سے ہو گئے ہم دور
جس قدر تم قریب آئے
جب سے نظروں سے تم ہوئے روپوش
دور تک تم ہی تم نظر آئے
جس میں ڈھونڈے سے آدمی نہ ملے
ایسا ماحول کس کو رہاں آئے
اس کو میں کیا بھلاؤں اے مظفر
جو بھلائے سے اور یاد آئے
(مظفر حامد)

چشمِ تر

جب سے صحراؤں کے سز میں رہے
ایسا لگتا ہے اپنے گھر میں رہے
اب مجھے تیرگی نے سمجھایا
کتنے خورشید چشمِ تر میں رہے
راتے دے رہے ہوں جب آواز
کب تک کوئی اپنے گھر میں رہے
جو شکت ہوں زندگی کی طرح
کیا کوئی ایسے بام و در میں رہے
کس طرح روز و شب گزارے جائیں
جب نہ سووائے عشق سر میں رہے
ساعتِ قرب سے گزرتے ہوئے
و شب تنہائی بھی نظر میں رہے
عمر پروین اس طرح گزری
جیسے پاگل ہوا شجر میں رہے
(پروین جاوید)

تفہن میں ہو جب پیدا ذرہ تبخیر مٹی کی
تو پھر آدم میں ذہلی ہے کوئی تصویر مٹی کی
گل لالہ و خوش رنگ پھول یہ کہسار مٹی کے
کہ ہر لقمہ خوش کن میں چھپی تاثیر مٹی کی
نئے ہیں اطلس و کم خواب کیسے آہنی پردے
دیوار و درگلی کوچے یہ سب جاگیر مٹی کی
زمیں اپنے بطن میں رکھے ہے خفتہ نباتاتیں
ذرونِ جسم بعینہ یعنی تدبیر مٹی کی
کہ جسم ظاہری مر کے زمین میں دفن ہوتا ہے
کہ لکھنے والے نے لکھ دی یہی تقدیر مٹی کی
بنایا کیسا قدرت نے یہ سارا کھیل مٹی کا
کڑی و در کڑی بنتی ہے یہ اک زنجیر مٹی کی
جہاں کا نور وہ اصغر خالق اپنی حکمت کا
کہ مٹی میں معین جس نے کی شویر مٹی کی
(اصغر علی - بدین)

گروہ خیال

ڈھونڈ تو زمانے میں بھلا کیا نہیں
لیکن مجھے تو ایک بھی تجھے سا نہیں
میں خود کو مٹا دوں گا فقط اس کی طلب میں
ایا اس سے غرض وہ مجھے مٹا نہیں
مٹتے ہیں بہت بھوت کے دائی مجھے جگ میں
لیکن کوئی اس دور میں سچا نہیں
کیوں آپ زمانے کو کریں پند و نصیحت
خود آپ سے تو آپ کا چہرہ نہیں
مٹتے ہیں ہر اک کام پہ مطلب کے پھاری
اس دور میں صادق کوئی جذبہ نہیں
تسکین ملے جس سے مری تختہ لہی کو
اس سطح کا مجھ کو کوئی دریا نہیں
ورنہ تو تجھے دیکھتا ہے ایک جہاں روز
محبوب کو گم دید کا لہ نہیں
(محبوب خان - کراچی)

جو لوگ مشکوں میں محبت سے ڈر گئے
دنیا کی خواہشات پہ پورا اتر گئے
میرا خیال دل سے بھگادو اے دوستو
واہیں نہ آسکیں گے ہم ایسے سفر گئے
اب کون سے مقام پہ جانا ہے کیا پتہ
آئے تھے ڈھنڈے کو سمندر اتر گئے
مٹتے نہیں ہیں اب کیسے چاہت کے سلسلے
فرہاد کوہ کن کہ وہ بھجوں کدھر گئے
عالم سماج کی گلی ایسی ہوا اے
اوراق سب کتابِ وفا کے بھر گئے
دن رات ہو گئے ہیں جو اب ایک دوستو
وہ کیا گئے ہیں میرے تو شام و سحر گئے
کس کو تمہارے حال سے نسبت ہے اب خیال
ہمدرد کوئی بھی نہیں سب اپنے بھی گم گئے
(رفیق ایزدی - ملتان)

قدرِ سخن

میرے دل کی اُجڑی ہوئی حالت پر نہ جا
شر آبد ہوئے ہیں وہی دیرانے سے
درد و دیوار پر قبضہ ہے اداسی کا ریاض
گھر میرا گھر نہ رہا ان کے چلے جانے سے
(مرسلہ: غزالہ-کراچی)

میں استعاروں کی زمیں پہ اتر کے دیکھوں تو بھید پاؤں
بہر مسافر حیات صحرا بقیع ساحل گماں سمندر
دفا کی بستھی میں رہنے والوں سے ہم نے سخن یہ طور سیکھا
لیوں پہ صحرا کی تپش ہی ہو گھر دلوں میں نہاں سمندر
(مرسلہ: فرخ نورین-شاہ فیصل کالونی)

میرے لئے بھی کوئی سوچتا ہے دنیا میں
یہ بات میرے لئے انکشاف ہے لوگو!!
(مرسلہ: مہوش صابر-گوجرانوالہ)

ات آتا ہے قید رکھنے کا فن
ساری پابندیاں اٹھا کر بھی
(مرسلہ: آمنہ شمیم-سریاب روڈ کونسل)

اپنے دشمن جان رہے ہیں
دل کی باتیں مان رہے ہیں
دو کپڑوں میں عمر گزار دی
ہم کیسے آسان رہے ہیں
(مرسلہ: امجد فرید بہار-ایبٹ آباد)

جب میں گھر جاتا ہوں انیوہ مصائب میں کبھی
تجھ بنا کوئی سارا نہیں ہوتا مولا
(مرسلہ: فرحت خان-میانوالی)

دنیا کی روشنی سے اتے کیوں ہو واسطہ
جس کی جبین شوق پہ کندہ ترا ہے نقش
(مرسلہ: جمیل احمد-ٹیرہ-کراچی)

مطلب سے بے آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی

آپ کے پسندیدہ اشعار پر مشتمل خوبصورت سلسلہ

درد تو بے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی
(مرسلہ: نازیہ حق کبیرہ-ہالانی)

سخن نہ ڈال جنہیں پر شراب دیتے ہوئے
یہ مسکراتی ہوئی چہرہ مسکرا کے پلا!
سزاور چہرہ کی مقدار پہ نہیں موقوف
شراب کم ہے تو ساقی نظر ملا کے پلا
(مرسلہ: محمد اسلم شاہ-دارتھ کراچی)

یہ میرا فرض کہ تجھ کو ڈھونڈنے نکلوں
یہ میرا فرض کہ رست مجھے دکھائے جا
(مرسلہ: شازیہ کنول کبیرہ-ہالانی)

یاد وہ میری حاجتیں وہ ریاضتیں و عبادتیں
کیا خطا ہوئی نہ جانے کہ سب رازیاں کسیں ریاضتیں
اس معاشرے کی رگ رگ میں یہ دبا جب اُٹھری
کہ پھیل رہی ہیں ناسور کی مانند لہر پہ لہر لہو تیس
(مرسلہ: حیرا-کراچی)

چراغ دیر و عزم مجھے لگے
دل چلا کہ روشنی کم ہے
(مرسلہ: ڈاکٹر سید رحمان علی-نواب شاہ)

یہ دن رات یہ لمحے اچھے لگتے ہیں
تیس سوچوں تو یہ سارے سلسلے اچھے لگتے ہیں
بہت دور تک چلنا مگر پھر بھی وہیں رہنا
مجھے تو تم سے تھی تک کے دائرے سے اچھے لگتے ہیں
(مرسلہ: رزوانہ صادق-فیصل آباد)

سچ بات پہ ملتا ہے سدا زہر کا خیال
جینا ہے تو جراتِ اگلا نہ مانگو
(مرسلہ: امیر فرید خان-محمد آباد)

عمر بے سود گت رہی ہے فیض
کاش افشائے راز ہو جائے
(مرسلہ: قمر احمد-حسینی روڈ سکھر)

پہلی



گوشہ کتب

تیسرے کے لئے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں۔

کروموپتھی



مؤلف: مقصود الحسن
پبلشر: انٹینیوٹ آف
کروموپتھی
2680 لالہ ایوب
لیئن۔ بالقابل جی پی
لو۔ پشاور صدر۔
صفحہ 272
قیمت 150 روپے

بھر میں اس طریقہ علاج کو پڑھائی ملنا شروع ہو گئی ہے۔
نظریہ کروموپتھی کے مطابق سورج کی روشنی پانی سے
گزرنے کے بعد رنگوں میں تقسیم ہو کر جسم انسان کی بنیادی
اینٹ یعنی خلیوں کے مرکز میں موجود رنگین جسموں، جن
کو کرومو سوس کہتے ہیں جذب ہو کر ان کو اپنا کام صحیح طریقے
پر سر انجام دینے کے قابل بناتی ہے۔ اسی سبب سے یہ
طریقہ بعض لاعلاج امراض میں مفید ہو سکتا ہے۔

اشیخ عظیمی صاحب نے اس طریقہ علاج پر مزید
ریسرچ اور اس کے فوائد سے عوام و خواص کو مستفید
کرنے کیلئے پشاور شہر میں "انٹینیوٹ آف کروموپتھی"
کے قیام کی ہدایت فرمائی۔ آپ کی زیر سرپرستی اس
انٹینیوٹ میں رنگ و روشنی سے علاج پر ریسرچ اور تحقیق
کے علاوہ اس طریقہ علاج کی باقاعدہ تدریس و تعلیم بھی دی
جاتی ہے۔

اس سلسلے میں انٹینیوٹ آف کروموپتھی کے زیر
اہتمام کتاب کروموپتھی شائع کی گئی ہے۔ اس کتاب میں
مقصود الحسن نے نظریہ رنگ و نور کی بنیاد پر رنگ و روشنی سے
علاج کے اصول اور ضوابط، امراض کی تشخیص کے مختلف
انداز، مختلف رنگوں کی کئی نیشی سے پیدا ہونے والے
امراض کی تفصیل، رنگوں کی ادویاتی خواص، علاج کے لئے
رنگوں کے استعمال کے مختلف قابل عمل طریقے بیان
کرنے کے علاوہ عام زندگی میں مختلف رنگوں کی اہمیت اور
استعمال کی ضرورت کو اجاگر کیا ہے۔ اس کتاب میں تمام
راہ طریقہ ہائے علاج کا مابین واسطہ جازہ بھی پیش کیا گیا ہے۔

ماہرین روحانیت بتاتے ہیں کہ زندگی روشنی سے
شروع ہوتی ہے۔ روشنی زندگی کو برقرار رکھتی ہے اور
روشنی پر ہی زندگی قائم ہو جاتی ہے۔ کائناتی نظام میں روشنی
کا ماتخذ سورج کو قرار دیا جاتا ہے۔ سورج کی روشنی ہمارے
شعور سے نکل کر سات رنگوں میں بکھر جاتی ہے اور یہ رنگ
ہی ہمارے لہان، ہمارے احساسات اور ہماری صحت کو
بناتے ہیں، ہمارے اندر کے اندھروں کو دور کرنے اور
ہمارے جسم کی کٹافوں کو ختم کرنے کا ذریعہ ہیں۔ رنگوں کی
کی یا زیادتی سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ رنگوں کے استعمال
سے ہی ہماری صحت کا علاج حاصل ہوتا ہے۔

کروموپتھی پارک و روشنی سے علاج کو پاکستان میں
متعارف کرانے کا سر اہم شخص نظریہ رنگ و نور حضرت اشیخ
عظیمی صاحب کے سر جاتا ہے۔ تقریباً چالیس سال سے
آپ اس طریقہ علاج کے ذریعے لاکھوں افراد کو کامیاب
علاج کر چکے ہیں۔ آپ کی انتھک جدوجہد کی بناء پر اب ملک

ہمارے سانس لینے سے مختلف رنگ ہمارے اندر کیسے جذب ہوتے ہیں اور موسیقی کے مختلف نروں سے دھک رنگوں کا کیا تعلق ہے۔ ان سب کے علاوہ اور بہت سی باتوں کی وضاحت آسان پیرائے میں بیان کی گئی ہے۔ کتاب کا دیباچہ شیخ عظیمی صاحب نے تحریر فرمایا ہے۔ آپ دیباچے میں تحریر کرتے ہیں:

”انسان قدرت کی ایسی صفائی ہے جس کو احسن الخلقین اللہ نے احسن تقویم کہا ہے۔ انسان تمام مخلوقات میں بہترین مخلوق ہے۔ رنگ و نور سے مزین احسن تقویم شاہکار کو اللہ نے اشرف المخلوقات قرار دیا ہے۔

غور طلب امر یہ ہے کہ ہم مٹی کے کھلونے کی مرمت مٹی سے کرتے ہیں، پکڑے کی گڑیا کو پکڑے اور سوئی دھاگے سے سینے ہیں اور پلاسٹک کی چیزوں کی مرمت کے لئے پلاسٹک کا استعمال کرتے ہیں..... تو انسان کی صحت اور تمدنی کے لئے اسی شے کو استعمال کیوں نہیں کرتے جو تخلیق کی اصل ہے۔ مٹی کا لپ کرنے سے پکڑے کی گڑیا کی مرمت نہیں ہوتی اور نہ ہی مٹی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو سوئی دھاگے سے ہی کر جوا جا سکتا ہے۔

الہامی کتابوں اور آج کی کتاب قرآن کریم میں اس حقیقت کو واضح کیا گیا ہے کہ انسان کا وجود رنگ و نور پر قائم ہے۔ اس کی درنگی، اصلاح مزاج، مصلحتوں سے حفاظت اور علاج کے لئے جب ہم رنگ و روشنی سے استفادہ کریں گے تو نتائج اچھے مرتب ہوں گے۔

کردوسمیتھی..... رنگ و روشنی سے علاج کا نام ہے۔ صحت و تمدنی برقرار رکھنے و چھیدہ اور اطلاع مصلحتوں سے شفاء پانے کے لئے اس فطری طریقہ علاج سے مستفیض ہو کر انسان صحت مند اور طویل زندگی بسر کر سکتا ہے۔

مرشد کریم حضور قلندر بلالوہیہ کی خدمت ہلد کت میں شب و روز سولہ سال میں حاضر باش رہا ہوں۔ ان کے زیر سایہ مجھے اللہ تعالیٰ نے بہت سارے علوم کی روشنی

دکھائی ہے جو میری دانست میں سمندر میں سے چند قطرہوں سے زیادہ نہیں ہے..... ان علوم میں ایک رنگ و روشنی کا علم ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق زمین میں ہر شے مختلف رنگوں سے مرکب ہے جب ہر شے رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہے تو یہ بات تصدیق ہوتی کہ رنگوں کی کمی بیشی ہی شے میں ضمنی اور مثبت تبدیلی کرتی ہے..... ہم مثبت تبدیلی کو تمدنی اور منفی تبدیلی کو ہمداری کہتے ہیں۔

اسی اصول کے پیش نظر میں ہم ہمداری کی تشخیص کی اور ان کا علاج کیا..... چونکہ یہ علاج عین فطرت سے ہم آہنگ ہے اس لئے شفا کا تناسب تمام رائج علاجوں سے زیادہ رہا..... لاکھوں آدمیوں کا تجربہ ہے کہ انہیں اس رنگ و روشنی کے علاج سے فائدہ ہوا.....

کتاب کی طباعت اور کتبت عمدہ ہے۔

شمارہ آقا



شاعر: عبدالجبار
ناشر: جہان محمد بولی
کیشنر: 38/26- ملی
دن اریا
لیاقت آباد۔ کراچی
75900
صفحات: 168
قیمت: 150 روپے

زیر تبصرہ کتاب عبدالجبار کا نعتیہ مجموعہ ہے۔ جس میں انہوں نے حمد اور مستقنبتیں بھی شامل کی ہیں۔ عبدالجبار نے اپنی شاعری کا آغاز سکھر میں قیام کے زمانے سے کیا لیکن کراچی میں آمد اور یہاں مستقل قیام کے بعد ان میں شعر و شاعری کا ذوق شوق کچھ زیادہ سوا ہو گیا ہے اور وہ اپنی شاعرانہ صلاحیتوں کو غزل گوئی کے علاوہ نعت شریف پر بھی صرف کرنے لگے جس کا ثبوت نعتیہ کلام کا مجموعہ ”شمارے آقا“ کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ کتاب کا دیباچہ پروفیسر آفاق صدیقی نے تحریر کیا ہے۔



..... بلائے جان!

مہمانوں کی جان لیوا قسم تو وہ ہوتی ہے جو پر ہیزی غذا کھاتی ہے۔ نہ جی جائے تو میں نہیں پیتا، آو حاسیر وہی کی لسی اور دور و نیاں اس..... گندم کی روٹی تو میرے لئے زہر ہے۔ لغتہ اندر گیا کہ انتہا سونہیں، پگھڑی اور دلے کے سوا کچھ کھا ہی نہیں سکتا..... رات کو سونے سے پہلے دودھ تو میرے لئے بے حد ضروری ہے ڈاکٹر نے کہا ہے! اور ہر کھانے کے بعد دو سب..... نہ نہ میرے لئے کوئی تکلف نہ کریں۔ میں تو صرف دو وقت دودھ پیتا ہوں، ناشتے کے ساتھ ڈیل روٹی اور کھن اور دو باف ہوا گل انڈے۔ ہاں البتہ شام کو بجز کے گوشت کی بخنی ضرور پیتا ہوں اور دوپہر کے کھانے کے ساتھ وہی ضرور ہو آپ کوئی تکلف نہ کریں..... ڈاکٹر نے سختی سے منع کر رکھا ہے۔“

(شاہد و سیم۔ لاہور کی ”کلمہ کے سلسلے میں“ از حمایت اللہ سے منتخب قسم)

شایین بچے

یہ قاعدے کی بات ہے کہ اچھا کھانے والے اچھا پھاننا بھی چاہتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ وہ اپنے لباس میں ہر طرح کا تکلف برتتے ہیں مگر لولاد کو کچھ اس طرح پہناتے اور ڈھالتے ہیں کہ وہ کچھ لے پالک یا سوتیلی سی لولاد نظر آتی ہے۔ اس قسم کے بے لہذا ہوتے سے احساس کمتری کا شکار ہو کر گرس زلومے تو خیر بن جاتے ہیں مگر شایین بچے نہیں بن سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ میں اپنے ستا ہین چوں کو اپنی اوقات سے زیادہ شاندار لباس بھی میا کر تا ہوں اور وہ بھی ایسے تمیز دار ہیں کہ کیا مجال کہ نیلے سوٹ پر برتون جوتا یا کریم رنگ کی پتلون پر سیاہ بوٹ پہن لیں۔ ایسے جامہ زیب بچے آپ کو مشکل ہی نظر آئیں گے۔ ”میری آنکھوں میں خاک“ میں نے اس لئے عرض کیا کہ ماں باپ کی نظر سب سے زیادہ لولاد کو لگتی ہے۔ پھر یہ کہ میرے شایین بچے اس قدر خفاست پسند ہیں کہ اگر ان میں سے کسی کی ڈیرنگ نیل دیکھ لیں تو دمگ رہ جائیں۔ لگتا تو میز پر کیا معنی وہ

شوخی تحریر

مرتبہ: نعمان ظفر

جیب میں بھی رکھتے ہیں۔ آئینے اور نکلنے کے علاوہ بے شمار ڈبے اور ڈبیاں آپ کو ان کی ڈیرنگ نیل پر بھی ہوتی نظر آئیں گی۔ رات کو لگانے کی کریم لگ ہے، صبح کو لگانے کی اسٹو لگ، ناخن تیز کرنے کے لوزر، ہالوں میں تھلے بنانے کے کل ہڈے، بھونڈوں کا تاسب قائم رکھنے کے لئے بال کی کھال نکالنے والی تیشیاں، لیوں پر لگانے کے لئے خاص قسم کا موم روغن۔ مختصر یہ کہ ایک دکان سی بھی ہوئی نظر آئے گی اور یہ تمام چیزیں محض اس لئے میا کرنی پڑتی ہیں کہ شجرہ تو ان کے گلے میں لٹکایا نہیں جا سکتا۔ صورت ہی سے شرافت بر سائی جا سکتی ہے کہ دیکھنے والے ایک ہی نظر میں بہانہ لیں کہ ہاں یہ ہیں نجیب الطرفین ”شایین بچے“۔

(شوکت تھانی کی کتاب ”فدا انخواستہ“ سے

سلیم فاروق نے گزرا نوالہ سے اس سال کیا)

آستانیاں

صاحبو ایہ مقام لوب ہے، کیوں کہ یہ چھ فٹ دیوار کے تھاب تلے بڑھانے والی ہستی ہے، ہم ذالی طور پر اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے اور جو کچھ جانتے ہیں وہ صرف سنی سٹائی باتوں اور معلومات پر مبنی ہے۔ لوگ کہتے ہیں ان میں اکثریت سدا بہار ”سوں“ کی ہے جن کے اپنے مخصوص جذباتی مسائل ہوتے ہیں، ان میں بعض تو خاصی ایب بارل بھی ہوتی ہیں جب کہ بعض کو اپنی طالبات سے خصوصی دلچسپی ہوتی ہے، اس خصوصی دلچسپی کا کیا مطلب



ہمارا جسم مثالی

اوراء پر قدیم و جدید بے شمار ماہرین نے تحقیق کی ہے۔ اس طویل مضمون میں ہم مغرب و مشرق میں اس حوالے سے کی جانے والی تحقیق کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

چوتھا حصہ

کے توانائی کے بھنور اور جہاں یہ بھنور اوراء کی ہر ذی جلد کو چھوتے ہیں وہاں یہ ایک لطیف جال سے ڈھک جاتے ہیں۔
توانائی کے یہ بھنور مسلسل گھومتے رہتے ہیں اور ان کے گھمائی کی سمت میں ہی توانائی اندر کی طرف یا باہر کی طرف آتی جاتی ہے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ پیشانی کے اوپر کا چکر سورج سے توانائی حاصل کرتا ہے اور جب یہ توانائی اندر داخل ہوتی ہے تو Solar plexus centre کو شدت سے چارج کر دیتی ہے۔ مگر یہاں پر ایک سوال پیدا ہوتا ہے اور یہ سوال تمام مشاہدہ کرنے والوں کی توجہ بھی اس طرف مبذول کروالے گا کہ یہ Solar energy

Solar plexus cen- (جو کہ tre کے ذریعے حاصل ہوتی ہے) ہی مکمل توانائی کا حاصل ہے یا پھر یہ محض جوش پیدا کرنے والا چارج ہے۔ جس کی وجہ سے حیاتی توانائی کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو کہ جیادری کرنٹ آف انرجی سے حاصل ہوتی ہے اگر یہ مفروضہ ٹھیک ہے تو کیا یہ توانائی، توانائی کے اس چکر سے آتی ہے جو کہ اوراء میں بیروں کے نیچے ہوتا ہے۔ بہر حال وجہ کوئی بھی ہو کسی بھی صورت میں Solar plexus centre جب حرکت میں ہوتا

Throat chakra.5

یہ چکر تخلیقی مظاہر اور تمام قسم کے روابط میں کام کرتا ہے۔ اس کے اثرات بالائی سینہ، حلق اور پیچھے پھردوں پر محسوس کئے جاتے ہیں کہا جاتا ہے کہ یہ تھائی رائیڈ گلینڈ سے جڑا ہوا ہے۔ اس کا مخصوص رنگ نیلا Blue ہے۔

Brow chakra .6

یہ چکر وجدانی اور الہامی حسی اور اک سے متعلق ہے اور اس کو تیسری آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا نیلا Indigo ہے۔

Crown chakra .7

یہ چکر سر کے بالائی حصے پر واقع ہوتا ہے اور خود شناسی یا روح سے رابطہ کا کام کرتا ہے۔ اس کو جاسمی یا

Voilet رنگ سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

عبید خان

اس کے علاوہ بھی ایک چکر تصور کیا جاتا ہے جو سر کے اوپر ہوتا ہے اور اس کو سفید رنگ سے تعبیر کیا جاتا ہے کچھ مطلقوں میں Crown chakra کے لئے بھی سفید رنگ استعمال کیا جاتا ہے اور بروں کے چکر کو جاسمی رنگ دیا جاتا ہے۔

وہ تمام چکر یا Centres جو ریزہ کی ہڈی کے ساتھ واقع ہوتے ہیں اوراء کی سطح پر وسیع طور پر پھیلے ہوئے نظر آتے ہیں جیسے Cone یا Trempet کی شکل

”جب میں ”کیانام“ وہاں گیا تو تقریباً، تقریباً قابل دید مقامات کی ”کیانام“ سیر کی اور وہ جمیل ”کیانام“ بھی دیکھی، وہ مشہور ”کیانام“ جمیل ہے نا؟“
”ڈل ہے اس کانام“ ہم لقمہ دیتے ہیں۔

”ہاں کیانام ڈل جمیل بھی دیکھی، سری نگر میں نشاط اور شالادرباغ بھی ”کیانام“ دیکھے اور وہ ”کیانام“ چشمہ بھی دیکھا۔ خوب ہے وہ چشمہ ”کیانام“
”کی شای چشمہ ہے اس کانام“
”تو کیانام شای چشمہ بھی دیکھا“

اس طرح گفتگو ہوتی رہتی ہے اور بہت دیر میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ”کیانام“ تو ان کا نکیہ کلام ہے اپنی کم نمئی پر افسوس ہوتا ہے۔

(”پرواز“ از شفیق الرحمن سے منتخب کر کے سید وحی شاہ نے اسلام آباد سے ارسال کیا)

خالی پلیٹ

کھڑے ہیں میز کنارے ایک پلیٹ لے انہی نے کوفتے اپنے لئے پلیٹ لے اور اور کے جو کھانے تھے سب سمیٹ لئے کھڑا تھا پیچھے سو میں رہ گیا پلیٹ لئے یہ میز ہوئی خالی اب اور کیا ہوگا پلاؤ کھائیں گے احباب فاتحہ ہوگا (شاعر: سید محمد ضمیر جعفری مرسلہ: راجیلہ نقوی۔ حیدرآباد)

معلوم ہوتی ہے

محبت ہم کو روحانی غذا معلوم ہوتی ہے میاں ناصح کو لیکن سکھیا معلوم ہوتی ہے دبا کر میری چاچی نے پچا کو اس طرح رکھا چچی معلوم ہوتا ہے، پچا معلوم ہوتی ہے (شاعر: ظریف جیلپوری مرسلہ: راجیلہ نقوی۔ کراچی)



ہے، ہم سر دے اس سے واقف ہیں لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ استانی کی اپنی فرسٹریشن ملیو سات، میک اپ اور چٹور میں میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ اپنے آئینے میں کلاس کو نہیں سنوارتیں بلکہ کلاس کے آئینے میں خودبستی سنورتی ہیں۔ ان کے مشاغل ہیں تنگ، چنغلیں، گھر، خانہ اور بچوں کا تذکرہ اور ہیڈ سٹریٹس اور ساس کی بدخواہی..... چچی بات تو یہ ہے کہ ہمیں ان باتوں کا یقین نہیں بھلا یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے اور دیکھئے نا! اگر یہ سب کچھ ہوتا ہے تو پھر کسی لڑکی کا پاس ہونا ممکن نہیں۔ کیوں کہ یہ سب کرنے کے بعد پڑھانے کی سکت کسی میں رہ جاتی ہے لیکن پھر بھی یہ خیال آتا ہے.....

لوگ کہتے ہیں تو پھر ٹھیک ہی کہتے ہوں گے ویسے ان سب امور کی تصدیق کسی استانی سے شادی کے بعد کی جاسکتی ہے لیکن اتنا زیادہ رسک لینے کو کون تیار ہوگا؟

(پروفیسر سلیم اختر کی کتاب ”کلام نرم و نازک“ سے فاخر و ذہیب۔ کراچی کا انتخاب)

تکیہ کلام

تکیہ کلام نہایت مفید چیز ہے اور سچ گفتگو کا نکیہ ہے یعنی باتیں کرنے والا جب چاہے اس کا سارا لے سکتا ہے۔

ہمیں وہ نکیہ کلام پسند نہیں، جس کی عادت پڑ جائے اور جس پر قابو نہ رہے۔ کیوں کہ جو چیز بے قابو ہو جائے، اس میں آرت نہیں رہتا، ہمارے خیال میں قابل تعریف وہی نکیہ کلام ہے، جو ضرورت کے مطابق اختیار کیا گیا ہو۔ وہ ہمیشہ آرتے آتے ہیں۔

یہ ہماری استانی نا تجربہ کاری ہے کہ گفتگو کی ابتدا میں ہم دونوں میں بالکل تیز نہیں کر سکتے۔ یہاں تک کہ بعض اوقات تو ہم گفتگو میں کسی نکیہ کلام کی موجودگی تک نہیں پہچان سکتے اور اس قسم کے عادت اکثر ہوتے رہتے ہیں۔

ایک صاحب کشمیر کا ذکر کرتے رہتے ہیں۔

ہے یہ اپنی توانائی تمام دوسرے مراکز میں تقسیم کر دیتا ہے اسی طرح سر، حلق اور دوسرے مراکز یا پکڑ ہی اس توانائی سے حرکت اور جوش میں آجاتے ہیں اور یہ ایٹھری سطح پر توانائی حاصل کرتے ہیں اور یہ توانائی اس عام قوت حیات سے الگ ہوتی جو Solar plexus centre انہیں تقسیم کرتا ہے۔

مغربی محققین کے مطابق یہ بات بھی مشاہدہ کی گئی ہے کہ یہ تمام مراکز یا پکڑ نہ صرف سورج اور دوسرے ذرائع سے متحرک ہوتے ہیں بلکہ ذہنی اور جذباتی محرکات سے بھی حرکت میں آتے ہیں۔ مثلاً ذہنی رسوم و رواج، سینما، تھیٹر، ٹی وی اور وہ کہتاں جو اس مہارت سے لکھی گئی ہوں کہ پڑھنے والا اپنے ذہن میں واضح اور روشن تصور قائم کر لے اور اس کے ساتھ ہی جذبات میں اتار چڑھا پیدا کر لے۔ یقیناً اور انی بیگزرم میں یہ نکتہ کافی اہم ہے اور ہماری زندگی پر اس کا اثر اس سے کہیں زیادہ، گہرا اور طاقت ور ہوتا ہے جتنا ہم اس وقت کچھ سمجھ سکتے ہیں۔

اورائی زخم

اور پر بیان کیا گیا ہے کہ جب یہ مراکز یا پکڑ توانائی حاصل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ ابھی یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ جب یہ مراکز یا پکڑ اپنے گھماؤ یا گردش کی سمت تبدیل کر لیں اور انرجی باہر پھینکنا شروع کر دیں تو پھر کیا ہوتا ہے؟

سب سے پہلے، وہ لطیف جال بھیسور کے برہونی سرے پر خود کار پڑتال کا کام کرتا ہے۔ اسے ابھارا جاسکتا ہے یا آگے بڑھایا جاسکتا ہے اور اس طرح خطرناک حد تک توانائی کے نقصان سے چھٹا جاسکتا ہے۔

جب تک یہ جال جانی سے یا نوٹ پھوٹ سے محفوظ رہتا ہے تب تک یہ خود کار پڑتال کے طور پر مستعدی سے کام کرتا رہتا ہے۔ مگر بعض اوقات ایسے حالات بھی سامنے آتے ہیں جب یہ متاثر ہونے لگتا ہے اور جب ہی ہم اوراء کے زخم کے حامل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے غیر دانشمندانہ طریقہ کار برائے مراقبہ (جیسے کسی استاد کی غیر موجودگی میں مراقبہ یا دوسری ماورائی مشقیں کی جائیں) کی وجہ سے اوراء میں یہ خرابی ہو سکتی ہے۔ مگر ان میں سب سے واضح وجہ جو سامنے آئی ہے وہ نشیات کے استعمال کی مسلسل عادت ہے۔ آج کے دور میں جدید نشیات دان کچھ بھی کہیں یہ بات حتمی ہے کہ نشیات کا استعمال اوراء کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے اور اس طرح اوراء غیر محفوظ ہو جاتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹرز کی محتاط نگہداشت کے دوران دواؤں کے وقتی استعمال سے یہ اثرات نہ ہوں گے مگر ڈاکٹر آئی ایف ریگاردی کے خیال سے متفق ہو نا ہی پڑے گا جو اس بارے میں یہ کہتے ہیں ”مکمل طور پر نفسیاتی مریض کو انتہائی طور پر نگاہ میں رکھنا چاہئے تاکہ وہ کسی بھی حالت میں نفسیاتی علاج کی دواؤں کو چھو بھی نہ سکے۔“

یہاں پر وہ دراصل نفسیاتی حالت کے متعلق بات کر رہے ہیں اور ظاہر ہے کہ بہت سے لوگ جو اس معاملہ میں مطالعہ کر چکے ہیں یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ بہت کم لوگ اپنی دماغی ترتیب و کردار میں نیورٹک Neurotic اعصابی خرابی کا مرض یا Psychotic کے آثار سے آزاد ہوتے ہیں۔

ایٹھری اوراء کے تجزیہ کے وقت اس بات کا اور بھی زیادہ اطلاق ہوتا ہے کیونکہ اس میں بہت سی دھندلی اشکال ہوتی ہیں جو کہ آنے والی مشکلات اور پریشانیوں کا بہت پہلے ہی عکس ڈالتی ہیں جنہم اور دماغ دونوں پر، دماغ کے تمام عوارض کے لئے جذباتی اور مادی جسم اپنے عکس، نفسیاتی یا جسمانی ہماری ظاہر ہونے سے پہلے ہی اس اوراء پر ڈالتے ہیں۔

اوراء کو تمام طاقتوں کے لئے اس طرح دکھار کھنا کہ وہ اپنی مرضی سے اس میں کھیل سکیں بالکل ایسا ہی ہے جیسے کسی کے جسم سے حفاظتی جلد کھینچ کر انہر دینا اور اس میں اتنا ہی خطرہ ہوتا ہے جتنا کہ آپ تصور کر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے

کوئی بھی شخص کبھی بھی اپنی جسمانی جلد سے محروم ہونا نہیں چاہے گا مگر چونکہ نفسیاتی یا دماغی طور پر یہ پروسس اتنا دردناک نہیں ہوتا اس لئے آپ کو بہت سے ایسے لوگ نظر آئیں گے جو کئی قسم کی ادویات استعمال کر رہے ہیں۔ کچھ تھیوسوفیکل (Theosophical) مصنفین نے اسی وجہ سے تمباکو اور الکل کو ممنوع قرار دیا ہے اور یہ سچ بھی ہے کہ انکی مشروبات کے کھلے معاشرتی استعمال نے بہت سے لوگوں کی آنکھوں پر پردہ ڈال دیا ہے خاص کر مغربی ممالک میں.....

یہ بات سمجھ لیں کہ الکل کی عادت بذات خود اپنے آپ میں ایک ہمداری ہے جس کا انجام ہمیشہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

ایٹھری جال نہ صرف توانائی کی مقدار کو روکتا ہے جو کہ پکڑوں کے غلط گھماؤ سے ضائع ہو سکتی ہے بلکہ یہ ایک ایسی رکاوٹ کا بھی انجام دیتا ہے جو ان برہونی اثرات سے بھی ایٹھری جسم کو محفوظ رکھتا ہے جو اس میں جذب ہو سکتے ہیں اور جب تک یہ جال محفوظ ہے تب تک یہ بات ظاہر ہے کہ نفسیاتی آفیشنس کے ممکنات بھی کم ہوتے ہیں۔

ایٹھری بیٹری کو ری چارج کیسے کریں

مختلف پکڑوں کی توانائیوں کو اوراء کے ذریعے کام میں بھی لایا جاسکتا ہے اور طاقت کے اس استعمال کو کمر نما بادلوں کی طرح اخراج کی صورت میں یا پھر صاف واضح روشن ہم کی صورت میں دیکھا جاسکتا ہے۔ دراصل خواہش اور قوت ارادی کی شدت پر بھی بہت کچھ منحصر ہے جو کہ توانائی کی اس کو پیش کے پیچھے ہوتی ہے۔

جہاں جہاں پر Intensity بہت زیادہ ہوگی وہاں یہ لگے گا کہ بہت زیادہ قوت بہت کم وقت میں صرف ہو رہی ہے اور قوت کا اس طرح کا اصراف انسان کو اس کی Vita lity سے خالی کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں وہ شخص اتالور اس حد تک متفی ہو سکتا ہے کہ اس کے اندر ایک طرح کی

Suction پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اپنے گرد و نواح کی ہر چیز سے انرجی جذب کرنے لگتا ہے اور اس میں ہر طرح کی سوس شامل ہے۔

W.E. Butler کے مطابق Vitality کو صرف جانوروں یا انسانوں تک محدود نہیں کیا جاسکتا ہے۔ بہت کم لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ نباتات کی دنیا کے ارکان بھی نہ صرف ایٹھری توانائی حاصل کرتے ہیں بلکہ ایٹھری توانائی کو خارج بھی کرتے ہیں جو ان کے ارد گرد اخراج کی صورت میں ہالہ نما شکل میں رہتی ہے اور ان کی ضروریات سے زیادہ ہوتی ہے۔

ان ہالہ نما اوراء کی خصوصیات قابل غور حد تک مختلف ہوتی ہیں مگر ان میں کچھ ایسے بھی ہیں جو انسانی ایٹھری توانائی میں بہت اچھی طرح ہم آہنگ ہو سکتے ہیں اور وہ لوگ جو Vitality سے محروم ہو رہے ہوں ان کے لئے یہ ممکن ہے کہ وہ تیزی سے ایک سادہ تکنیک کے ذریعے ری چارج ہو سکیں۔

اس مقصد کے لئے مخصوص درختوں کا چننا ضروری ہے اور اس کے لئے سیب کا درخت، سفید، شاہ بلوط، صنوبر وغیرہ قابل ذکر ہیں اس کے برعکس elm ایک ایسا درخت ہے جس سے اس کی لورائی خصوصیات کی وجہ سے جتنا دور رہا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔

بہر حال اگر آپ نے درخت کا انتخاب کر لیا ہے تو اس درخت کے تنے کے ساتھ پشت لگا کر بیٹھ جائیں، چونکہ درخت کے اطراف زمینی سطح مریط ہوگی اس لئے ایک واٹر پروف کفن کا استعمال موزوں ہے اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کفن ریزو کا ہے، پلاسٹک کا ہے یا پھر اور کسی میٹریل کا جس اس کو زمین کی نمی سے چھنے کے لئے استعمال کرنا ہے۔

اس نشست کے بارے میں مغربی ممالک میں بہت ساری باتیں لکھی اور کہی جا چکی ہیں بہت سارے لوگ اس بارے میں بڑے دہمی ہوتے ہیں کہ کوئی بھی چیز جو ریزو یا



یہ دل کی بات ہے

دل کے امراض کی کتنی اقسام ہیں؟

ہارٹ ایک کی علامات کیا ہیں؟

عارضہ دل سے بچنے کے لئے کیا غذائی احتیاط کی جائے؟

کیا تمباکو نوشی، کولیسٹرول، مٹاپا اور شراب ہارٹ ایک کے امکانات بڑھا دیتے ہیں؟

ہماری میں زیادہ گہرے سانس لینا پڑتے ہیں یا تیزی سے سانس لینا پڑتا ہے یہ صورتحال اس وقت کسی فرد کو درپیش ہوتی ہے جب وہ نسبتاً سخت جسمانی کارکردگی میں مصروف ہوتا ہے۔ یہ کیفیت اس وقت بھی پیدا ہو سکتی ہے جب وہ آرام کر رہا ہو۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جب مرلیش چت لیتا ہے تو سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ اگر کسی شخص کو اپنی عمر، فٹنس اور جسمانی کارکردگی کے برعکس سانس پھولنے کی شکایت ہے تو دانشمندی کا تقاضا یہی ہے کہ فوراً معالج سے رجوع کیا جائے۔

تیز دھڑکن :- اگر بعض اوقات ایسا محسوس ہو کہ جیسے دل کی دھڑکن رک گئی ہو اور پھر زور دار تھکنے سے دوبارہ شروع ہو جائے یا کبھی کبھی ایسا محسوس ہو کہ دل خلاف معمول بہت آہستگی سے یا بہت تیزی سے دھڑک رہا ہے جیسے سینے میں پھڑ پھڑا رہا ہو۔ اس طرح کی کیفیت کی کوئی ظاہری وجہ جیسے جذباتی کیفیت، جوش، خوف اور ورزش وغیرہ نہ ہو تو یہ بے قاعدہ دھڑکن عارضہ قلب کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ اس کا معائنہ کروانا چاہئے۔

سینے کا درد :- سینے کا درد ایک تکلیف دہ اور فوری اہتمام کی علامت ہے۔ اگر یہ درد سینے کے درمیان میں، خوفناک انداز میں کپکنے والا، پھیل کر بازو اور گردن کی طرف جاتا ہو

امراض قلب کے ماہرین سے رجوع کرنے والے یا مشورہ کرنے والے زیادہ تر افراد دل کی کسی بڑی تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتے۔ البتہ کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جو واقعی دل کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک ماہر امراض قلب ہی اپنی مہارت اور تجربے کی بنا پر ایسے افراد کی تشخیص اور مدد کر سکتا ہے۔ دل کے عارضہ میں مبتلا جتنا مریضوں کو علاج اور آرام ملتی، تیار یا جانا چاہئے۔ اب اہم مسئلہ فرد کا ہے کہ وہ کن علامات میں اپنا چیک اپ کروائے یا اسے کیسے پتہ چلے گا کہ اسے دل کا کوئی عارضہ ہے۔

دل کی تکلیف کئی عام قسم کے مسائل پیدا کر دیتی ہے مثلاً بے تماشائید، توانائی کی کمی اور طبیعت ٹھیک نہ رہنے کا احساس اور کئی نشتے یا مینوں سے بڑھتی ہوئی تھکاوٹ کا شکار رہنا یا طرح کی اور خصوصی علامات ہیں۔ جن کی موجودگی میں ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لینا چاہئے۔

دل کے امراض کی علامات :-

سانس پھولنا :- روئینوں کی عام سرگرمیوں کے دوران اس طرح سانس پھولنا کہ وہ ایک رکاوٹ بن جائے دل کی بیماری کی واضح علامت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ دل ٹھیک طرح کام نہیں کر رہا۔ سانس پھولنے کی وجوہات کچھ اور بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً پیچھے دونوں کامرض، خون کی کمی وغیرہ اس

تاہم پتھروں اور گھٹنوں کے انسان پر اور اس کے اور اس پر اثرات سے آج کل کون واقف نہیں ہے۔

ہم اپنے تلووں کے نیچے کے پتھر کے ذریعے وائٹل انرجی Vital energy کے عظیم بہاؤ سے رابطے میں رہتے ہیں بالکل اسی طرح جیسے ہم سر کے پتھر سے کائنات کی دوسری مثبت توانائی سے رابطہ میں رہتے ہیں۔

حیاتیاتی بسہاؤ The vital Flow

مذکورہ دو پتھروں کو بحیثیت دو نرٹیل کے تصور کر سکتے ہیں۔ جو ہمیں توانائی اور، ہارٹ کی Bio-polar کائنات سے جوڑے رکھتے ہیں۔ اسی لئے ان دو مراکز کو دو ایسے نرٹیل کا نام دیا جاسکتا ہے جو ایک مختلف برقی کرنٹ اٹھائے ہوئے ہیں اگر دونوں میں سے کوئی بھی نرٹیل کائناتی سپلائی سے ٹھیک طرح رابطہ میں نہ ہو تو آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ یہ بہاؤ رک جائے گا یا اس میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔

درحقیقت Vilat Flow ایک تبدیل ہونے والا بہاؤ ہے جو پہلے ایک سمت میں بہتا ہے پھر دوسری سمت میں اور کوئی بھی شخص جو کوئی مخصوص مخفی علوم کی پریکٹس، کوئی ماورائی عمل یا نفسیاتی عمل کرتا ہے اسے اس بہاؤ کی سمت کو کسی مخصوص وقت میں اچھی طرح سمجھنا اور اندازہ لگانا ضروری ہوتا ہے۔ مشرق میں اس بات کا اچھی طرح خیال رکھا جاتا ہے مگر مغرب میں اس بارے میں ابھی تفصیلی علم موجود نہیں سوائے کچھ مخفی علوم کے ماہرین کے کچھ گروپ کے۔۔۔۔۔

جدید نفسیات جسے آج کل گہری نفسیات Depth psychology بھی کہا جاتا ہے اس بارے میں ہمیں اچھی طرح آگاہی دینی ہے اور ایسے طریقے بتانی ہے جس سے ہم اس Vilat Flow کو چیک کر سکیں اور بھرپور طور پر اس کی مدد لے سکیں۔

(جاری ہے)

☆☆☆

پلاسٹک کی بنی ہوئی آپ کو الٹیری طاقتوں سے جدا کر دے گی۔ مگر درحقیقت ایسا نہیں ہے شہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ریڈ ایک غیر موصل ہے اور برقی کرنٹ غیر موصل میں سے نہیں گزرتا۔ یہی بات آئینہ یاد دہی ہے کہ وائٹل کرنٹ اپنی فطرت میں برقی ہوتے ہیں یہ بات بالکل ٹھیک مگر یہ بات ذہن میں رکھئے کہ وائٹل کرنٹ کے لئے ہر شے موصل ہے اور یہ سب میں سے گزر سکتا ہے۔ اس لئے ریڈ کے کشن پر بیٹھنا اس عمل میں رکاوٹ پیدا نہیں کرتا نہ ہی اس کی کارکردگی میں دخل اندازی کرتا ہے جب تک کہ وہ شخص خود یہ نہ سوچے کہ ایسا اثر ہوگا۔

جب آپ درخت سے ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں تو آپ کو مخصوص محسوسات ذہن میں پیدا کرنا ہوں گے کیونکہ محسوس کرنا ہی سب سے اہم ہے۔ آپ کو یہ نہیں سوچنا کہ آپ درخت کے اور اسی ہالہ میں ہیں یا نہیں یہ تصور کرنا ہے کہ "میں درخت کی اور اسی لہریں اپنے اندر جذب کر رہا ہوں" یہ تصور اتنا گہرا ہو کہ آپ ہند آگھوں سے اس بات کا مشاہدہ کرنے لگیں اب انتہائی آرام دہ محسوسات کے ساتھ وہ تمام انرجی جو اس درخت کے لوراء سے خارج ہو رہی ہیں۔ اپنے اندر داخل ہونے دیں محض 15 منٹ کے اندر آپ اپنے اندر Vitality کی بڑی کوری چارج کر سکتے ہیں (یاد رہے کسی بھی قسم کی ماورائی مشقیں کسی روحانی استاد کی نگرانی میں کرنی چاہئیں)

W.E. Butler کے مطابق وہ خود کئی بار اس ٹیکنیک کو استعمال کر چکے ہیں اور ہر دفعہ اسے کارآمد پایا ہے۔ اس تمام عمل میں تصور کرنا ہی سب سے اہم ہے نہ کہ سوچنا کیونکہ سوچنے سے آپ کبھی مشاہدہ نہیں کر سکتے ہیں۔ محققین کے مطابق بھی ممکن ہے کہ معدنیات کی دنیا سے نکلنے والے اخراج سے بھی ہم استفادہ کر سکیں مثلاً چٹانیں اور زمین جس کے ارد گرد اور اوپر ہم رہتے ہیں اور چلتے پھرتے ہیں اگرچہ جس سنگریٹ کے جنگل میں ہم رہتے ہیں یہ ہمیں ان اخراج سے استفادہ سے محروم رکھتے ہیں

اس کے ساتھ ہیپیتہ آئے، منجلی کی کیفیت ہو تو یہ تمام علامات دل کی تکلیف کے سبب ہیں۔ جب بھی سینے میں شدید تکلیف ہو تو فوراً اکڑے رجوع کریں۔

بے ہوشی :- سر خالی خالی محسوس ہو، پکرائے یا بے ہوشی کی کیفیت۔ یہ اس وقت طاری ہوتی ہے جب دماغ معقول مقدار میں خون سے محروم ہو جاتا ہے لوگ بہت سی وجوہات کی بنا پر بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ ان کی بے ہوشی کا تعلق دل سے نہیں ہوتا۔ لیکن بلاشبہ بے ہوشی یا سر پکرائے کی علامت دل کے والو کی خرابیوں کی نشاندہی کرتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ کیفیت اس وقت بھی ہو سکتی ہے جب دل معمول سے بہت کر زیادہ تیز یا بہت آہستہ دھڑک رہا ہو۔ بہر حال عمومی وجہ بلڈ پریشر میں کمی ہوتی ہے جو زیادہ دیر تک کھڑے رہنے یا یکایک گرم پانی یا بھاپ کے غسل کے بعد باہر نکل آنے سے پیدا ہوتی ہے یہ صورتحال کوئی خطرناک بات نہیں لیکن اگر ہاتھ پاؤں غیر معمولی طور پر ٹھنڈے ہوں تو یہ علامت قلب کی علامت ہوتی ہیں۔

سوچن :- جب دل صحیح مقدار میں خون پہنچ نہ کر سکتا ہو تو یہ کسی ذہنی کی طرح کام کرتا ہے وریدوں میں خون جمع ہو جاتا ہے۔ خون کی ٹالیوں میں سفید رطوبت رسنے لگتی ہے اور کشتش ثقل کی وجہ سے پاؤں میں جمع ہونے لگتی ہے۔ اس کیفیت کو "لوڈیما" کہتے ہیں اوڈیما میں ٹخنوں کی وجہ سے علاوہ گردن میں خون کی ٹالیوں کا پھول جانا اور جگر کا بڑھ جانا شامل ہے یہ اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ دل موثر طریقے سے خون کو گردش میں لانے میں کامیاب نہیں ہو رہا اور وریدوں میں جمع شدہ خون واپس دل میں نہیں جا رہا۔

عارضہ قلب میں تمام تر علامتوں اور آثار کے باوجود سب سے بڑھ کر اہم بات یہ ہوتی ہے کہ مریض کا اپنا انداز، طرز عمل اور سوچنے کا انداز کیا ہے۔ مریض اپنی کیفیات کو سب سے بہتر انداز میں سمجھتا ہے اور مریض کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے معالج کو تمام کیفیات سے درست

اکٹھی دے اس کے بعد معالج جسانی معائنہ کرتا ہے اور اس میں وہ علامات دیکھتا ہے جو مریض نوٹ نہیں کر سکتا۔

دل کا دورہ :- ہارت ایک کیا ہوتا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟ اور کیا کرنا چاہئے؟ یہ ایسے سوالات ہیں جن کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ دل کو زندہ رہنے اور کام کرنے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ایندھن اسے آکسیجن اور غذا کی صورت میں دل کی بڑی شریانیں فراہم کرتی ہیں۔ کسی بھی دوسرے پٹھے کی طرح دل کو بھی جس قدر زیادہ کام کرنا ہوا ہے اسی قدر زیادہ ایندھن کی ضرورت ہوگی اگر ضرورت زیادہ ہو اور ایندھن کی فراہمی کم ہو تو دل کے ٹشو اس کی پر احتجاج کرتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں ہوتا ہے جب دل کی شریانیں ہماری کی وجہ سے تنگ ہو جاتی ہیں یا ان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور وہ خون کی سپلائی ضرورت کے مطابق مہیا نہیں کر سکتیں۔ دل کے احتجاج یا شکایت کا اظہار انجانا کرنے کی صورت میں ہوتا ہے انجانا شریان میں جزوی یا عارضی رکاوٹ کے نتیجے میں ہوتا ہے لیکن اگر کوئی شریان بالکل بند ہو جائے تو دل کے پٹھے کے جس حصے کو خون ملنا بند ہو جاتا ہے وہ مردہ ہو جاتا ہے میڈیکل کی زبان میں اسے "مایوکارڈ نیکل انفارکشن" کہتے ہیں۔ عام قسم زبان میں اسے ہارت ایک ، دل کا دورہ یا کورنری کہتے ہیں۔

دل کے دورہ کا سبب ایک طویل دورانے کی ہماری "ایٹھرو سکلائر" (شریان کا بند ہو جانا) ہے اس ہماری میں دل کی بڑی شریانیں بند رہتی ہیں اور بالآخر بند ہو جاتی ہیں۔ یہ مرض اگرچہ سستی کے ساتھ فروغ پاتا ہے لیکن اس کا آغاز بلوغت کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی علامت ہارت ایک ہے لیکن یہ علامت اچانک سامنے آتی ہے اس کی موجودگی کا اظہار بعض اوقات اس وقت ہوتا ہے جب پمپ سے تنگ شریان میں خون کا کوئی ٹوٹھا (کلات) یا تھرومبوس آکر لٹک جاتا ہے اور خون کی سپلائی رک جاتی ہے اور دل دھڑکنا بند ہو جاتا ہے۔

دل کے پٹھے کو پینچنے والے نقصان کی شدت کا انحصار اس بات پر ہے کہ شریان بند ہونے پر کتنی دیر خون کی سپلائی حصے کو رکی رہی۔ اتفاق سے دل کو بالائی شریانوں (بڑی شریانوں) کے ذریعے ایندھن فراہم کرنے کا ایک نیٹ ورک میسر ہوتا ہے۔ عام طور پر ایک شریان کی مکمل بندش پورے نظام کے کسی چھوٹے حصے کو متاثر کرتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ دل کے دوروں کی اکثریت میں پٹھوں کا پمپ بدلتا خود ناکارہ نہیں ہوتا۔

بہت سی اموات ہارت ایک کے ابتدائی ٹھنڈوں میں واقع ہو جاتی ہیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ موت کا خطرہ کم سے کم ہوتا جاتا ہے۔

ہارت ایک کی پہچان :- شدید ترین پکینے والا اور دم گھٹنے والا سینے کا درد ہارت ایک کی ایک بڑی علامت ہے ابتدا میں یہ سینے کے درمیان میں محسوس ہوتا ہے۔ ہارت ایک کی ایک اور کیفیت "موت قریب آنے کا احساس" ہوتا ہے۔ ہارت ایک میں گمرے سانس لینے یا پوزیشن بدلنے سے درد میں کمی نہیں آتی نہ اس میں لینے سے فرق پڑتا ہے۔

اب ہم دل کے دورہ کے اسباب کی طرف آتے ہیں کہ وہ کون سے ایسے اسباب ہیں جن کی وجہ سے ہمارا دل ہماری ہیٹھ اور ٹوٹ چھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔

ہماری بعض عادتیں، ذاتی حالات، رہنے سہنے کے ڈھنگ، بعض موروثی کیفیات اور ہمارے خیالات بعض صورتوں میں ہماری صحت کے لئے خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ یہ اسباب "ریسک فیکٹرز" کہلاتے ہیں امراض قلب بہت کچھ ان کے پیدا کردہ ہوتے ہیں۔ کسی بھی مرض کے اسباب معلوم کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے کیوں کہ مریض کس قسم کی عادات میں مبتلا ہے اور کیا محسوسات رکھتا ہے یہ مریض کے علاوہ دوسرا فرد نہیں جانتا لیکن بعض اسباب ایسے ہیں جو کہ عموماً امراض قلب کا سبب بنتے ہیں۔

تمباکو نوشی :- تمباکو نوشی کرنے والے افراد میں حملہ قلب کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں سگریٹ نوشی یا کسی بھی قسم کی

تمباکو نوشی امراض قلب کا باعث بن سکتی ہے چونکہ سگریٹ پیسنے والے کے دل کو آکسیجن کم مقدار میں حاصل ہوتی ہے اور اسے جسم کے تمام غلیظوں میں آکسیجن پہنچانے کے لئے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے سگریٹ کے دھوئیں کا اثر ان شریانوں پر زیادہ ہوتا ہے جو بازوؤں اور ناگوں کو خون فراہم کرتی ہیں دھوئیں کی وجہ سے ان کا قطر کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں کی وجہ سے ان کا قطر کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں کی وجہ سے ان کا قطر کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں کی وجہ سے ان کا قطر کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں کی وجہ سے ان کا قطر کم ہو جاتا ہے۔

شراب :- شراب نوشی کے بارے میں یہ دکھایا جاتا تھا کہ کم شراب پیسنے سے دل کے امراض میں کمی ہوتی ہے لیکن شراب کے بارے میں یہ معلومات مشکوک تھیں۔ اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ دل کے ساتھ ساتھ جگر، معدے اور دماغ کو بھی متاثر کرتی ہے زیادہ شراب نوشی بلڈ پریشر میں اضافہ کرتی ہے اور جسم کو موٹاپے کی طرف مائل کرتی ہے اس سے خون میں چربی کا توازن خراب ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر :- ہائی بلڈ پریشر دل کی بیماریوں کا ترقیب کھاتا ہے یہ خون کی ٹالیوں کے پورے نظام کو شدید ٹوٹ چھوٹ کا شکار کرتا ہے۔ شدید قسم کے ہائی بلڈ پریشر میں مریض کے گردے بھی تباہ ہو سکتے ہیں اور دل کا بالیاں و نرسل بیکل بڑھ سکتا ہے۔ اس سے دل کے پمپ کرنے کی استعداد کم ہو جاتی ہے اور ہارت ٹیل ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کولیسٹرول :- کولیسٹرول حیوانی چربی میں پایا جانے والا ایک مادہ ہے۔ یہ ایک قسم کا زہر ہوتے ہوئے بھی تمام غلیظوں کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے ہمارے جسم میں موجود کولیسٹرول کے ہر 150 گرام کا دو تہائی خود ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اضافی مقدار امراض قلب پیدا کرتی ہے۔ ہماری خون کی شریانوں کی دیواروں میں چپکنے والا چربیلا مواد

جو بعض صورتوں میں شریانوں کو بالکل بند کر دیتا ہے زیادہ تر کو لیسٹروں پر مبنی ہوتا ہے۔
فرہمی :- مونا پامراض قلب کے سنگین خطرات سے وابستہ ہے چربی کے غیر ضروری ذخائر دل کے کام پر اضافی بوجھ ڈالتے ہیں دل کو انہیں خون سپلائی کرنا پڑتا ہے اور خود اسے اپنے ارد گرد چرٹی کا اضافی بوجھ اٹھانا پڑتا ہے۔ اضافی وزن عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے اس کو نو عمری میں ہی کنٹرول کر لینا چاہئے۔

مندرجہ بالا تمام اسباب پر توجہ پانے کے لئے اپنی خوراک اور جسمانی ورزش پر توجہ دینی چاہئے۔ ماہرین لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کم کو لیسٹروں والی خوراک استعمال کریں۔ برطانوی ماہرین کے مطابق ہمیں چربی اور چکنائی کے ذریعے اپنی مطلوبہ مجموعی توانائی کا صرف تین فیصد حاصل کرنا چاہئے۔ سرخ گوشت (گائے، بھیر، بھری وغیرہ) کے بجائے ہمیں اپنی پروٹین کی ضروریات پھلی، مرغی اور پرندوں کے گوشت سے پوری کرنی چاہئیں۔ ساتھ ہی ساتھ چینی کی مقدار کم کر کے اپنا وزن بڑھانے سے روک سکتے ہیں چینی محض کیلوریز ہے یہ فوری توانائی فراہم کرتی ہے لیکن اس کی کوئی اور غذائی اہمیت نہیں ہوتی۔ ریشہ دار اناج، دالیں، پھل اور سبزیوں پر مشتمل خوراک اپنا کر ہم اپنے دل کو صحت مندر بننے میں مدد دے سکتے ہیں۔

دوسرے حقائق :- ماہرین صحت غذا میں تبدیلیاں تجویز کرتے ہیں اور ان کی مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں لیکن اکثر ایسا ہوتا نہیں ہے دوسرے حقائق بھی قابل توجہ ہیں۔ مثلاً چربی کو ماہرین سختی سے منع کرتے ہیں جب کہ چربی کی جو قسم دل کی بیماریوں کے مریضوں کی شریانوں میں پائی جاتی ہے وہ ویسی نہیں ہوتی جو غذا میں پائی جاتی ہے۔ یہ بات درست ہے کہ کو لیسٹروں کی مقدار خون میں بڑھنے سے امراض قلب پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بات غلط ہے کہ چکنائی زیادہ استعمال کرنے سے خون میں کو لیسٹروں بڑھ جاتا ہے۔ ہم کچھ علاقوں میں دیکھتے ہیں کہ چکنائیوں سے بھر پور

اشیاء (گھی، مکھن، چربی، تیل وغیرہ) بہت استعمال کی جاتی ہیں لیکن وہاں ہارٹ ایک کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں۔ مغربی فن لینڈ میں مشرقی سوے کی نسبت زیادہ چکنائی والے کھانے استعمال کئے جاتے ہیں لیکن امراض قلب سے ہونے والی اموات مشرقی سوے کے مقابلے میں صرف ایک تہائی ہے۔

ہماری مختلف غذاؤں میں کو لیسٹروں کی مقدار مختلف ہوتی ہے لیکن ہمارے خون میں پائے جانے والے کو لیسٹروں کی مقدار زیادہ مختلف نہیں ہوتی اگر آپ اپنے کھانے میں کو لیسٹروں کی مقدار بڑھا لیتے ہیں مثلاً کھانے میں انڈوں کا اضافہ کر لیتے ہیں تو جسم کارآمد عمل دو طرح سے ہو گا اولاً یہ کہ وہ اضافی کو لیسٹروں جذب نہیں کرے گا ثانیاً یہ کہ وہ بذات خود پیدا کرنے والے کو لیسٹروں کی مقدار کم کر دے گا۔

کو لیسٹروں بذات خود کوئی مسئلہ نہیں بلکہ وہ انڈاز ہے جس سے یہ خون میں شامل ہوتا ہے جن لوگوں کو وہ نظام جو کو لیسٹروں کو کنٹرول کرتا ہے یعنی مینا یا لزم ٹھیک ہو تو انہیں غذا میں لی جانے والی چربی اور چکنائی نقصان نہیں پہنچاتی۔ اب کچھ ان عوامل کا ذکر ہو جائے جو کو لیسٹروں کی نسبت زیادہ بہتر انداز میں امراض قلب کی پیش گوئی کرتے ہیں۔ یہ نئے "پیش گو" وہ مادے ہیں جو خون جسنے اور لو تھڑے (کلاٹ) تشکیل دینے کی رفتار کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ایک اہم مادہ "فیبرینوجن" ہے جن افراد کے خون میں فیبرینوجن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان کی موت معمول کی شریانوں کے امراض سے ہوتی ہے۔

ان غدودی نظاموں میں خرابی کی وجوہات میں نظام ہاضمہ کی خرابی اور ذہنی دباؤ بہت اہمیت رکھتے ہیں نظام ہضم کی خرابی دور کرنے کے لئے متوازن غذا اور ایکس سائز سے مدد لی جاسکتی ہے۔

ذہنی دباؤ :- طویل تجربات، مشاہدات اور مطالعہ نے جس طرح دیگر رسک فیکٹرز کو ثابت کیا ہے اسی طرح دل کی

شریانوں کے امراض میں مسلسل ذہنی پریشانی دباؤ کے اثر کو بھی ثابت کیا ہے۔ مضبوط ترین دلیل یہ ہے کہ مقابلے کرنے والے، ڈرائیونگ کرنے والے اور بھڑکاو شخصیات کے مالک افراد ان لوگوں کی نسبت اچھا ناک اور ہارٹ ایک کے خطرات سے زیادہ دوچار ہوتے ہیں جو بڑے حمل سے زندگی گزارتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کے نتیجے میں ہمارے خون میں گردش کرنے والے کو لیسٹروں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے اور دباؤ سے دیگر مادوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جن میں "ایڈرینالین اور نور ایڈرینالین" بار موز شامل ہیں۔ یہ حیاتیاتی کیمیکل اس جسمانی صلاحیت کو تیز تر کرتے ہیں جو لڑنے یا بھاگ جانے کے فیصلے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے، رد عمل کے دیگر پسلیوں میں خون جسم کے مختلف حصوں سے مرکزی طرف منتقل ہوتا ہے۔ ہمارے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس ایندھن میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمارے پھلوں کو طاقت دیتا ہے۔ یہ تمام تبدیلیاں حقیقی بھاگ دوڑ میں تو مفید ہوتی ہیں لیکن مسلسل دباؤ کے نتیجے میں خون کی گردش اور دل پر اس کے تباہ کن اثرات پڑتے ہیں۔

ذہنی دباؤ سے نسنے کی صحت عملی ان لوگوں کے خطرات کم کر دیتی ہے جو اچھا ناک اور دل کی شریانوں کے امراض کی علامتیں رکھتے ہیں خود کو پرسکون رکھنے کی تربیت سے ہارٹ ایک کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے سادہ سی سانس کی مشقیں اور تنگرت سے چھٹکارا طبیعت کو پرسکون کر دیتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ خود کو پرسکون رکھنے سے بلڈ پریشر اور سگریٹ کی طلب میں کمی آجاتی ہے۔

پاکا پانی :- جن علاقوں میں ہلکا پانی دستیاب ہوتا ہے یا جس جگہ پانی یا اس فلٹر کے ذریعے ہلکا اور صاف کیا جاتا ہے وہاں ہارٹ ایک کے خطرات حیرت انگیز طور پر زیادہ ہاتے جاتے ہیں۔ پانی میں شامل معدنیات اسے بھاری بنا دیتی ہیں جن میں سے کچھ دل کے لئے دفاعی اثرات مہیا کرتی ہیں چنانچہ

معدنی پانی امراض قلب سے تحفظ میں معاون کرتا ہے۔ کوئی بھی فرد اگر اسباب و احتیاط پر نظر رکھے تو وہ کسی بھی قسم کے عارضہ قلب سے بچ سکتا ہے اگر خدا نخواستہ کسی میں کوئی قلبی مرض کی نشانی موجود ہو تو وہ بروقت علاج کر سکتا ہے وقت نکل جانے پر یہی کہا جائے گا۔

الٹی ہو گئیں سب تھریس کچھ نہ دوانے کام کیا دیکھا اس بیماری دل نے آخر کام تمام کیا اگر کوئی صاحب خدا نخواستہ دل کی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو انہیں فوراً ہارٹ اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ کلر تھراپی اور روحانی علاج سے مدد بھی لینی چاہئے تاکہ مرض پر جلدی اور مکمل کنٹرول کر کے خوشگوار زندگی گزارا جائے۔

کلر تھراپی سے علاج :-

- 1- آسانی رنگ کاپانی صبح وشام
- 2- زرد رنگ کاپانی کھانے سے پہلے
- 3- پھنسی رنگ کاپانی ناشتہ کے بعد
- 4- نارنجی رنگ کاپانی کھانے کے بعد

انجانائیں پیدل چلنا بہت مفید ہوتا ہے۔ روزانہ صبح وشام چالیس چالیس منٹ تک پیدل چلنا ضروری ہے۔ اسے ہونے کھانے کھائیں اور چکنائیوں سے پرہیز کریں۔

روحانی علاج :-

بسم الله الرحمن الرحيم

یا حی قبل کل شئی یا حی بعد کل شئی
تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں یا مریض کو پلائیں۔ ہائی بلڈ پریشر ہو تو صبح کے وقت نماز چینی کے شربت پر دم کر کے پھنسیں۔
لوبلڈ پریشر ہو تو نمک پر دم کر کے ایک شیشی میں رکھ لیں اور کھانا کھاتے وقت یہ نمک چھڑک کر کھائیں۔

آلو خٹار موسم گرما میں استعمال ہونے والا خوش ذائقہ اور توانائی بخش پھل ہے۔ گرمی کی شدت میں طبیعت ہلکان ہو جائے تو اس پھل کے کھانے سے تسکین قلب اور تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ آلو خٹار غذا بھی ہے اور دوا بھی آلو خٹارے کی عام طور پر دو اقسام ہیں سیاہ اور سبزی مائل۔ سیاہ

نصر عباسی



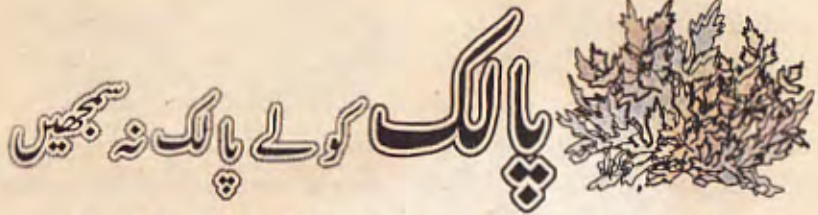
استعمال کریں یہ بھی بے حد مفید ہوتے ہیں آلو خٹارے کا شربت اور چینی بھی یکساں مفید ہیں طب کی معروف جوارش بھی اس سے تیار کی جاتی ہے خشک آلو خٹار اتارہ آلو خٹارے کے مقابلے میں قبض کشا اور جگر کو تحریک دیتا ہے آلو خٹارہ ہمیشہ اعتدال میں استعمال کرنے چاہئیں۔ کیونکہ اعتدال سے زیادہ کھانے سے دست آور ثابت ہو سکتا ہے اس میں قبض کشا اثرات ہوتے ہیں جن لوگوں کو قبض کا عارضہ ہو وہ اس کو استعمال نہ کریں۔ صغرا اور جگر کی خرابی میں خشک آلو خٹارے پانچ عدد پودینے چھ گرام اور سونف تین گرام لے کر پانی میں جو ش دے کر چھان لیں اور بلور جو شانہ استعمال کریں صغرا اور جگر کے لئے مفید ہے۔

آلو خٹار اچھا ہوتا ہے اس کی تاثیر سرد تر ہے یوں یہ اپنے مزاج کے حوالے سے گرمی کا شاندار تریاق ہے۔ آلو خٹارے کے غذائی اجزاء میں گلوکوز، وٹامن بی، ڈی کے علاوہ پانی والے اجزاء پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ فاسفورس، تانبا، پوٹاشیم، فولاد، میگنیشیم، پروٹین وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ آلو خٹارہ ایسا کی شدت کو کم کرتا ہے قبض کو ختم کرتا ہے گرمی کے باعث خٹار اور سرد درمیں مفید ہے جن لوگوں کے خون میں گرمی بڑھ گئی ہو اس کا استعمال رکھیں خون کی گرمی اعتدال پر آجائے گی۔ آلو خٹارہ خارش، پھوڑے اور بھینسیوں میں مفید ہے جو لوگ گرم مزاج رکھتے ہوں اور تھوڑی سی گرمی بھی برداشت نہ کر سکتے ہوں وہ آلو خٹارے کو نچوڑ کر اس کا شربت پیئیں آلو خٹارہ بہترین خون صاف کرنے کی دوا بھی ہے آلو خٹارے سے خون کا جو ش کم ہوتا ہے اس لئے یہ ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض خشک آلو خٹارہ تین دانے آدھے گلاس پانی میں جو ش دے کر چھان کر صبح نہار منہ استعمال کریں خون کا دباؤ کم ہو جائے گا۔ آلو

خٹارہ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہئے۔ قبض کے لئے آلو خٹارہ استعمال کریں اگر موسم نہ ہو تو خشک آلو خٹارے سات عدد درات پانی میں بھگو دیں صبح ان کو مسل کر چھان لیں اور نہار منہ پی لیں قبض ختم ہو جائے گا۔ آلو خٹارے کے پتوں کو بلور جو شانہ استعمال کرنے سے نزلہ زکام جاتا رہتا ہے۔

عمل کے ابتدائی دنوں میں خواتین کو متلی کی شکایت ہو تو ایسی خواتین دن میں تین چار مرتبہ خشک آلو خٹارہ منہ میں ڈال کر چوسیں اس سے متلی کی کیفیت ختم ہو جائے گی اور بھوک بھی اچھی طرح لگے گی۔ آلو خٹارے کے استعمال سے شریانوں کی سختی دور ہو جاتی ہے اور شریانوں میں لپک پیدا ہو جاتی ہے اس لئے کھٹیا اور اس جیسے دوسرے امراض میں فائدہ ہوتا ہے الغرض غذائی اجزاء سے مالا مال یہ پھل دوسرے پھلوں کی طرح عطیہ خود بخود ہی ہے اس پھل کو استعمال کریں اور اس سے فوائد حاصل کریں۔

..... ﴿ شرعی بنٹ ﴾



پالک خون کے سرخ خواتین پر کربورہ کی کمی کو دور کرتا ہے

اور تازہ خون بناتا ہے

پالک دنیا بھر میں پایا جانے والا وہ ساگ ہے جو کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ یہ وہ مزے دار سبزی ہے جو سال بھر بازار میں ملتی ہے اسے انگریزی میں Spinach، فارسی میں اسپناخ اور عربی میں اسفناخ کہتے ہیں۔ سبزیوں میں پالک کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ یہ سبزی سادہ ساگ کے طور پر بھی پکائی جاتی ہے جب کہ عموماً یہ گوشت کے ساتھ استعمال ہوتی ہے اور بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ پالک گوشت، چھتی پالک، موگک پالک، پالک پکڑے اور چاول پالک اس کی مشہور ڈشیں ہیں۔

پالک دنیا بھر میں پایا جانے والا وہ ساگ ہے جو کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ یہ وہ مزے دار سبزی ہے جو سال بھر بازار میں ملتی ہے اسے انگریزی میں Spinach، فارسی میں اسپناخ اور عربی میں اسفناخ کہتے ہیں۔ سبزیوں میں پالک کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ یہ سبزی سادہ ساگ کے طور پر بھی پکائی جاتی ہے جب کہ عموماً یہ گوشت کے ساتھ استعمال ہوتی ہے اور بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ پالک گوشت، چھتی پالک، موگک پالک، پالک پکڑے اور چاول پالک اس کی مشہور ڈشیں ہیں۔

خاصیت: پالک سب سے زیادہ استعمال ہونے والا ساگ ہے اس میں بہت سے قدرتی اجزاء ہوتے ہیں جو بہت مفید ہیں۔ پالک میں وٹامن اے اور لوہا اور مقدار میں ہوتا ہے اس کے علاوہ وٹامن بی، سی، ایچ اور وٹامن پی بھی اس میں موجود ہوتے ہیں اس کو دوسرے ساگوں کے ساتھ پکانے سے دوسرے ساگ بھی جلد گل جاتے ہیں۔

پالک زود ہضم اور پیشاب آور ہے۔ سوزش معدہ کو دور کرتی ہے۔ تاثیر سرد ہے۔ جگر کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ دماغ کی خشکی کے لئے مفید ہے، ریٹے (چھوک) کی خاصی مقدار کی وجہ سے قبض کشا بھی ہے۔ اس کے نقصان

کی اصلاح دار چینی سے ہو جاتی ہے جو پتے مٹی یا کولک کھاتے ہیں، پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے اور خندی ہوتے ہیں انہیں پالک، چھتی، بندہ گو بھی اور خشک زیادہ کھائیں اور نوشادر، ریوند چینی اور گلاب کے پھول ہم وزن پیس کر سفوف بنا کر دن میں نصف سے دو گرام تک کھائیں۔ اس سے ان کا نظام ہضم درست ہوگا اور جسم میں طاقت آئے گی۔ پالک کے بیج دوا کے طور پر پیشاب لانے اور معدے کی سوزش کو دور کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ پیاس کو بھی بھساتے ہیں اس کی مقدار خوراک 5 گرام ہے۔

پالک کھانے سے مٹانے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے یہ خون کو صاف کرتی ہے آنسو کی سستی دور کرتی ہے اگر کسی کو گرمی کی شکایت ہو تو پالک کثرت سے استعمال کرے۔ یہ ساگ سرد مزاج اور گرم مزاج دونوں طرح کے افراد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ یہ جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اگر موٹی کے پتے اور پالک کاٹ کر باریک کر لئے جائیں اور اس میں نمک لگا کر سلا، بنا لیں اور یہ سلا اگر کھائیں تو جسم میں حیاتیات کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے نزلہ ہو جائے یا سینے میں درد ہونے لگے تو پالک کا استعمال اس مرض میں لافاق کرتا ہے۔ سرد مزاج والوں کو چاہئے کہ



دستر خوان

آپ بھی آزمودہ اور لذیذ ڈشز کی تراکیب اور کچن کے لئے کارآمد ٹوٹکے ارسال کر سکتی ہیں

بخی میں پکائیے جب قدرے کئی رہ جائے تو تھوڑے سے تیار شدہ چاول دھو کر بخی میں پکائیے جب قدرے کئی رہ جائے تو تھوڑے سے تیار شدہ چاول بھجائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد اسے کھول کر باقی زعفران چمڑک دیں پھر ڈھانک دیجئے۔

(مرسلہ: ارم ناز- ساگھڑ)

کباب رول

اشیاء: گوشت 1 کلو، پیٹا پاپا 3-4 فی اسپون، اورک لسن 1 فی اسپون، نمک 1 فی اسپون، دہی آدھا پاؤ، گرم مصالحہ 1 فی اسپون، لال مرچ پاؤڈر 2 فی اسپون۔
ترکیب: گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں پھر اس میں تمام چیزیں لگا کر 2-3 گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں پھر ان کو لوہوں میں 200 سینٹی گریڈ پر 35-30 منٹ کے لئے رکھ دیں جب پانی خشک ہو جائے تو نکالیں اور کوسکے کا دم دے دیں۔

کباب رول کی روٹی

اشیاء: آٹا بڑھ کپ، میدہ 3 کپ، نمک ڈیزہ فی اسپون، گھی ڈیزہ فی اسپون۔
ترکیب: چاروں چیزوں کو ملا کر پانی سے گوندھ لیں (نہ زیادہ نرم نہ زیادہ سخت) پھر اس کی چھوٹی چھوٹی روٹیاں بنالیں۔ روٹی اور چینی رکھ کر رول کر لیں۔
چٹنی کیلئے

انٹی کارس ڈیزہ کپ، ہر ادھیا اور پودینہ آدھا آدھا

تنوری مرغ
اشیاء: مرغی ایک عدد، کالی مرچ پسی ہوئی 2 چمچ، نمک مرچ حسب ذائقہ، گھی یا تیل حسب ضرورت، ہلدی ایک چمچ، لیون تین عدد۔

ترکیب: مرغی صاف کر کے کانٹے سے گودیں، اس پر لیون نیچوڑ کر مل دیں۔ آدھے گھنٹے تک چھوڑ دیں پھر سب پے ہوئے مصالحے اس پر مل دیں پھر گھی میں تھیر کر پہلے سے گرم شدہ تور یا لوہوں میں سینک لیں۔ مزید اربلہ چٹا دے اور توری مرغ تیار ہے خود بھی کھائیے اور مہمانوں کو بھی پیش کیجئے اور ہمیں دعا میں دیجئے۔

(مرسلہ: شاہدہ سلطان بخش۔ لطیف آباد، حیدر آباد)

کوفتہ پلاؤ

اشیاء: گوشت 2 کلو، گھی 1 کلو، لوگب، الاچی، مرچ سیاہ، ہر ایک چار ماشہ، زعفران 3 ماشہ، اورک آدھ پاؤ، پیاز ایک پاؤ، میدہ دو تولہ، شمشاں چھ ماشہ، نمک حسب ضرورت۔

ترکیب: پہلے ایک کلو گوشت کی بخی پکائیے۔ پھر چھان کر لوگب اور گھی سے کئی مرتبہ بھجھائیے، پھر بخی میں نمک ڈال کر گھی میں اس کی تہ لگائیے، پھر ایک کلو گوشت کا قیرہ ایک پاؤ گھی میں بھجھائیے، پھر دھننے کے پانی میں دو پیاز بھجھائیے، پھر پیاز اور اورک کو باریک بیس لیں اور آدھا میدہ اور انڈے کتر کر بھر دیجئے، پھر آدھا کلو گھی میں لوگب اور الاچی سیاہ مرچ ڈال کر تیلے پھر بخی ڈال کر پکائیے اور ایک ماشہ زعفران ڈال کر اتاریے۔ اس کے بعد چاول دھو کر

جاسکتا ہے 10-20 گرام تازہ نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا جائے۔ طبیوں کا شکہ فلواد کھانے سے خون اتا نہیں بڑھ سکتا جتنا کہ پالک کھانے سے ہوتا ہے۔

پالک بطور دوا بھی کئی شکایات کا ازالہ کرتی ہے۔ بھڑو کے کانٹے پر اس کا لپ کر کے فوراً آرام آجاتا ہے۔ تازہ پالک کے پتوں کو پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بالوں کا جھڑنا رک جاتا ہے اور نئے بال آگ آتے ہیں۔ پالک صاف سل پٹے یا کوئٹی میں بیس کر لگانا چاہئے۔ اس کے لگانے سے کچھ جلن ضرور ہوتی ہے 10-15 منٹ بعد صاف پانی سے سردھو لینا چاہئے۔ یہ عمل ہفتے میں دو تین بار کرنا مناسب ہے۔ ماس خورہ اور گندو دہنی کے لئے بھی پالک ایک مفید علاج ہے۔ صبح پالک کے تازہ پتوں کو خوب اچھی طرح چبا کر کچھ دیر منہ میں رکھ کر تھوک دینا چاہئے اس میں موجود ٹائمن اسے اور کورو فل مسوزوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے اور منہ صاف ہو کر سانس کی بدلا دور ہو جاتی ہے یہ عمل دن میں دو تین بار دہرایا جاسکتا ہے۔ صحت مند افراد بے بوڑھے اور جوان اس سبزی سے اپنی صحت اور توانائی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ حاملہ خواتین کے لئے پالک خاص طور پر بہت مفید ہے۔

غذائی اجزاء: سوگرام بچی ہوئی پالک میں 23 فیصد حرارے، 3 گرام پروٹین، 4 گرام نشاستہ اور 6 گرام ریشہ (بجھوک) ہوتا ہے۔

احتیاطیں:

☆ بگڑے کی پٹھری کے مریضوں کو معالج سے مشورہ کر کے پالک استعمال کرنا چاہئے۔
☆ درد سر کی شکایت والوں کو پالک کا ساگ استعمال کرنا مفید نہیں ہے۔
☆ جو افراد تلی بڑھ جانے کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں بھی پالک کا ساگ نہیں کھانا چاہئے۔

☆☆☆

پالک گوشت پکا کر کھائیں یا اس میں دار چینی شامل کر کے پکائیں یہ سبزی چونکہ سرد مزاج رکھتی ہے اس لئے سرد مزاج والوں پر سادہ کھانے سے اثر کر سکتی ہے۔ اگر کسی کو دائمی قبض ہو تو پالک کے استعمال سے یہ مرض مستقل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ یہ سبزی یرقان کے مرض میں اور جنینیں خشک کھانسی ہوا نہیں بھی بہت فائدہ کرتی ہے خار ہو تب بھی پالک کو شوق سے استعمال کر سکتے ہیں کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ یہ سبزی نزلہ، زکام، درد گرد اور تیخیر معدہ کی صورت میں بہت مفید ہوتی ہے۔

پالک کو سرسوں کے ساگ میں ملا کر پکائیں پالک کا ساگ چوتھائی حصہ ڈالیں اور گھی میں پکائیں اس طرح پالک فائدہ مفید ہوگا۔ گلے کے درد کے لئے پالک کے پتے لہل کر ان سے غرارے کرنا بے حد مفید ہے پالک سے معدہ اور آنتیں صاف اور نرم رہتی ہیں۔ پالک کے مناسب مقدار میں روزانہ استعمال سے وٹامن اے فراہم ہوتا ہے جو جسم کی بہترین نشوونما کے علاوہ بصارت کی حفاظت اور اضافے کا ایک نہایت اہم ذریعہ بناتا ہے۔ ساگ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے پالک کو بہت زیادہ پکانا نہیں چاہئے۔ پالک کو دھو کر اس کے پتے کتر کر فرائی پین یا تو سے وغیرہ پر بہت کم نمک مرچ کے ساتھ ہلکی آج پر اس طرح پکائیں کہ وہ لودھ پکارے۔ اسے روٹی کے ساتھ اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ تھوڑا سفید زیرہیا لسن کے ایک دو جوے کتر کر ملا سکتے ہیں۔ ان کے اضافے سے پیٹ چھوٹنے کی شکایت نہیں ہوتی۔

نفا میں فلواد کی موجودگی بے حد ضروری ہوتی ہے۔ اس کی کمی سے خون میں سرخ ذرات کی کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں سرخ ذرات کی کمی سے خون میں آکسیجن صحیح مقدار میں جذب نہیں ہوتی اس لئے کمزوری اور ناتوانی میں اضافہ ہو جاتا ہے پالک میں فلواد بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے لہذا اس لئے بھی اسے دوسری سبزیوں پر فوقیت حاصل ہے جن افراد کا جگر کمزور ہو اور خون کی کمی ہو انہیں تازہ پالک کارس جو کہ پالک کوٹ کر کپڑے سے نیچوڑ کر نکالا



گھیکوار ایک جاوڑی پودا

گھیکوار دشمنوں کو مستعمل کرنے، درد، جلدی، امراض،
جوزوں کے درد وغیرہ میں مفید ہے۔

رضیہ سلطانہ

کرنے، جوزوں کے درد، مسوڑوں، معدہ، قبض، بواسیر، سردرد، گردے وغیرہ کے امراض میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ پودا صدیوں پرانی روایات کا حامل ہے تاریخ بتاتی ہے کہ مشہور زمانہ ملکہ قلو پطروہ اسے باقاعدگی سے استعمال کرتی تھی اور اس کے حسن و دلکشی کا راز اس پودے میں پڑھا تھا۔ اس پودے کا سکندر اعظم کو براعظم افریقہ کے بعض علاقے فتح کرنے کے لئے کما سکندر نے اپنے استاد سے اس کی وجہ پوچھی تو اس پودے کا نام بتایا کہ ان علاقوں میں گھیکوار کا پودا کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور ہمیں اپنے زخمی فوجیوں کی مرہم بنی اور پتھر امراض کے علاج میں اس پودے سے بڑی مدد ملے گی۔ گھیکوار کے گودے میں بگلی سی ٹو ہوتی ہے اور اس کا ذائقہ اتنا خراب نہیں ہوتا لیکن اگر کسی کو اس کی ٹو لور ذائقہ ناگوار محسوس ہو تو اس کو پھلوں کے رس یا دودھ میں ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ گھیکوار کا گودا نکالنے وقت یہ خیال رکھیں کہ اوپر کا سبز چمکا پوری طرح الگ کر لیا جائے، پھلے اور گودے کے درمیان زرد رطوبت بھی گودے میں شامل نہ ہو کیونکہ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے ویسے یہ رطوبت نقصان نہیں پہنچاتی گودا نکالنے کے لئے مونے پتوں کا انتخاب کرنا چاہئے اور ان کے پتلے سرے کاٹ کر پیسٹک دیں گودا نکال کر یا اس کارس نیچو ذکر فریخ میں ایک ہفتے کے لئے محفوظ کیا جاسکتا ہے زیادہ عرصے محفوظ رکھنا تو اسے فریزر میں رکھا جائے۔ اس کا پودا گھر میں لگا سکتے ہیں اس ایک پودے سے مزید کئی پودے آگ آتے ہیں۔ گھیکوار کے جوڑوں کے درد وغیرہ میں مفید ہے۔

گھیکوار کو امریکہ میں Magic plant یعنی جاوڑی پودا کہا جاتا ہے۔ یہ خاص کر کامیاب اور جلدی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے اس میں اسٹینیکریٹ، اسٹینیکریٹ اور دفاع سوزش کی خصوصیات موجود ہیں۔ یہ دنیا کے بیشتر ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اسے اردو میں گھیکوار، انگریزی میں ایلو اور اس کا گیمیکل نام ایلو ہے۔ گھیکوار کا پودا لائے دیر پتوں پر مشتمل ہوتا ہے یہ پتے زمین کے قریب جوڑے ہوتے ہیں اور اوپر کی طرف پتلے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ان کے کنارے کانٹے دار ہوتے ہیں عام طور پر یہ پتلے سبزی مائل رنگ میں ملتا ہے، اس پودے کے پتوں میں شفاف جیلی نما گودا بھر ہوتا ہے۔ اس کا گودا اور لعاب مختلف امراض میں استعمال کیا جاتا ہے یہ کمایا بھی جاتا ہے اور چلدر لگا بھی جاتا ہے۔ اس کا استعمال مصر، روم، یونان، الجزائر، مراکش، تونس، عرب، چین اور برصغیر پاک و ہند میں عرصہ دراز سے کیا جا رہا ہے۔ مغربی ممالک میں گھیکوار سے تیار دوائیں آسانی سے دستیاب ہیں۔

کئی ممالک میں گھیکوار کی باقاعدہ کاشت ہو رہی ہے اور اس پودے سے مختلف مرہم، شیپو اور کریم وغیرہ تیار کیے جا رہے ہیں اور وہاں پر اس کا گودا اور رس بھی ڈیوں میں بند دستیاب ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اس کا گودا اور لعاب جراثیم کش ہیں۔ قدرت نے اس پودے میں نہایت حیرت انگیز خصوصیات کو نکھا کر دیا ہے۔ یہ زخموں کو بھرنے، درد سے نجات دلانے، جلدی امراض کو ختم

کالین سے کانچ کے ریزے اٹھانا، بعض دفعہ کالین وغیرہ پر کانچ کی کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے ریزے سینے میں مشکل درپیش آتی ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ فلائین کا پیزا لے کر جس جگہ کانچ پڑا ہوا ہو وہاں آہستہ آہستہ رگڑیں، کانچ کے ریزے پھرنے پر آجائیں گے اور کالین سے کانچ ختم ہو جائے گا۔

(مرسلہ: ارم رضوان۔ کراچی)

شیشے کسی بوتلوں کی صفائی: شیشے کی بوتلیں زیادہ استعمال کے بعد گندی دکھائی دینے لگتی ہیں۔ جب ایسا ہو تو یہ حل میں، واشنگ پاؤڈر اور انڈے کے پھلے باریک کر کے ڈال دیں اور ڈھکن بند کر کے زور زور سے ہلاتیں اس عمل کے بعد یہ حل ایسی صاف ہوگی کہ جیسے بالکل نئی۔

(مرسلہ: خالدہ جبار۔ پشاور)

انڈے خراب ہونے سے بچانے: گرمیوں میں انڈے فریج میں رکھنے کے باوجود خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر انڈوں کو فریج میں رکھنے سے پہلے ان پر آئل یا لکڑی کا کوٹ کر دیا جائے تو انڈے جلدی خراب نہیں ہوں گے اور زیادہ دن تک چلیں گے۔

(مرسلہ: ریحانہ محمد علی۔ سیالکوٹ)

جھا ہوا گوشت فوری پگھلانا: نئے ہوئے گوشت میں سے برف بچھلانے کے لئے اس کو زیادہ نمک ملے پانی میں بھگو دیں۔ اس سے گوشت میں جراثیم بھی صاف ہو جائے گا اور برف بھی خوری پگھل جائے گی نیز گوشت کی رنگت بھی تبدیل نہیں ہوگی۔

جنے یا دال گلابا: بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ اپنے یا دال پکانے کے لئے رکھتی ہیں تو دال یا پنے آپ کی لاکھ کوشش سے بھی نہیں نکلتے۔ آپ ایسا کریں کہ آدھا کپ دودھ پکے ہوئے سالن میں ڈال دیں۔ 15 منٹ بعد آپ چیک کریں تو دال یا پنے گل چکے ہوں گے اگر تھوڑی سی کسر رہ گئی ہو تو 5 منٹ مزید دے سکتی ہیں۔

(مرسلہ: فرحانہ احمد۔ لاہور)

گڈی، ہری مرچ 3-4 عدد، لسن 2-3 جوڑے، نمک اور بھنا ہوا سفید زیرہ آدھا آدھا پیسوں۔

ترکیب: اعلیٰ کے رس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ، لسن، نمک اور سفید زیرہ ڈال کر بلینڈر میں اچھی طرح بلینڈ کر لیں جب پٹنی تیار ہو جائے تو پیالے میں نکالیں۔

(مرسلہ: رویہ علی اعوان۔ کراچی)

کچن ٹپس

بوتلوں میں چمک: برتن کو پہلے سے صاف کر لیں۔ جب اس پر چمکتا دور ہو جائے تو اس کے ساتھ ساتھ سوپ کا استعمال کریں۔ یہ ساتھ سوپ کسی بھی کپنی کا ہو۔ کسی شیپو، صرف یا دوسری صافن کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ اب اسٹیل دول پر تھوڑا سا صابن لگا کر برتن پر ملنا شروع کریں۔ جیسے جیسے آپ رگڑتی جائیں گی برتن اس قدر چمکتا جائے گا جیسے ابھی بازار سے خرید لیا گیا ہو۔

(مرسلہ: شہانہ۔ کراچی)

بادام تازہ دکھیں: بادام کو چند سال تک بالکل تازہ رکھنے کے لئے تقریباً ایک کھانے کا چمچ پٹنی اس برتن میں ڈال دیں۔ جس میں بادام رکھے ہوئے ہیں، بادام بالکل تازہ رہیں گے۔

(مرسلہ: شازیہ خان۔ حیدرآباد)

کیلے تازہ دکھیں: کیلوں کو مونے کاغذ کی چھلی یا مونے کاغذ کے لفافے میں لپیٹ کر فریج میں رکھنے سے کافی دنوں تک ٹھیک رہتے ہیں اور خراب نہیں ہوتے نہ ہی چمکا کا لال ہوتا ہے۔

(مرسلہ: نارید محبوب۔ لاہور)

کوڑے کسی ٹوکری سے بوندور کرنا: اس کے لئے ٹوکری کے اندر ایک شاپر لگائیں، پھر ایک عدد لیوں کے چار ٹکڑے کر کے ٹوکری میں ڈال دیں۔ اس کے بعد سبز پھلوں کے پھلے جو مرضی ڈالیں رہیں پکن میں باں نہیں پھیلے گی۔

(مرسلہ: غزالہ۔ اسلام آباد)

جو بعض صورتوں میں شریانوں کو بالکل بند کر دیتا ہے زیادہ تر کو لیسٹرول پر مبنی ہوتا ہے۔
 فریبی :- مونا پامرائس قلب کے سنگین خطرات سے مدد دے ہے چربی کے غیر ضروری ذخائر ذرول کے کام پر اضافی بوجھ ڈالتے ہیں دل کو انہیں خون سپلائی کرنا پڑتا ہے اور خود اسے اپنے ارد گرد چربی کا اضافی بوجھ اٹھانا پڑتا ہے۔ اضافی وزن عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے اس کو نوعمری میں ہی کنٹرول کر لیا جائے۔

مندرجہ بالا تمام اسباب پر توجہ پانے کے لئے اپنی خوراک اور جسمانی ورزش پر توجہ دینی چاہئے۔ ماہرین لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کم کو لیسٹرول والی خوراک استعمال کریں۔ برطانوی ماہرین کے مطابق ہمیں چربی اور چکنائی کے ذریعے اپنی مطلوبہ مجموعی توانائی کا صرف تین فیصد حاصل کرنا چاہئے۔ سرخ گوشت (کائے، بھیر، بگری وغیرہ) کے بجائے ہمیں اپنی پروٹین کی ضروریات پھلی، مرغی اور پرندوں کے گوشت سے پوری کرنی چاہئیں۔ ساتھ ہی ساتھ چینی کی مقدار کم کر کے اپنا وزن بڑھانے سے روک سکتے ہیں چینی محض کیلوریز ہے یہ فوری توانائی فراہم کرتی ہے لیکن اس کی کوئی اور غذائی اہمیت نہیں ہوتی۔ ریشہ دار اناج، دالیں، پھل اور سبزیوں پر مشتمل خوراک اپنا کر ہم اپنے دل کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

دوسرے حقائق :- ماہرین صحت غذا میں تبدیلیاں تجویز کرتے ہیں اور ان کی مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں لیکن اکثر ایسا ہوتا نہیں ہے دوسرے حقائق بھی قابل توجہ ہیں۔ مثلاً چربی کو ماہرین سختی سے منع کرتے ہیں جب کہ چربی کی جو قسم دل کی بیماریوں کے مریضوں کی شریانوں میں پائی جاتی ہے وہ ویسی نہیں ہوتی جو غذا میں پائی جاتی ہے۔ یہ بات درست ہے کہ کو لیسٹرول کی مقدار خون میں بڑھنے سے امراض قلب پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بات غلط ہے کہ چکنائی زیادہ استعمال کرنے سے خون میں کو لیسٹرول بڑھ جاتا ہے۔ ہم کچھ علاقوں میں دیکھتے ہیں کہ چکنائیوں سے بھر پور

اشیاء (گھی، مکھن، چربی، تیل وغیرہ) بہت استعمال کی جاتی ہیں لیکن وہاں ہارٹ ایکٹ کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں۔ مغربی فن لینڈ میں مشرقی سوہے کی نسبت زیادہ چکنائی والے کھانے استعمال کئے جاتے ہیں لیکن امراض قلب سے ہونے والی اموات مشرقی سوہے کے مقابلے میں صرف ایک تہائی ہے۔

ہماری مختلف غذاؤں میں کو لیسٹرول کی مقدار مختلف ہوتی ہے لیکن ہمارے خون میں پائے جانے والے کو لیسٹرول کی مقدار زیادہ مختلف نہیں ہوتی اگر آپ اپنے کھانے میں کو لیسٹرول کی مقدار بڑھا لیتے ہیں مثلاً کھانے میں انڈوں کا اضافہ کر لیتے ہیں تو جسم کا رد عمل دو طرح سے ہو گا اولاً یہ کہ وہ اضافی کو لیسٹرول جذب نہیں کرے گا ثانیاً یہ کہ وہ ہڈیات خود پیدا کرنے والے کو لیسٹرول کی مقدار کم کر دے گا۔

کو لیسٹرول بذات خود کوئی مسئلہ نہیں بلکہ وہ انداز ہے جس سے یہ خون میں شامل ہوتا ہے جن لوگوں کو یہ نظام جو کو لیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے یعنی مینا بولڈم ٹھیک ہو تو انہیں غذا میں لی جانے والی چربی اور چکنائی نقصان نہیں پہنچاتی۔ اب کچھ ان عوامل کا ذکر ہو جائے جو کو لیسٹرول کی نسبت زیادہ بڑھانے میں امراض قلب کی پیش گوئی کرتے ہیں۔ یہ سنے "پوش گو" وہ مادے ہیں جو خون جتنے اور لو تھڑے (کھات) تشکیل دینے کی رفتار کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ایک اہم مادہ "ٹیرینو جن" ہے جن افراد کے خون میں ٹیرینو جن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان کی موت عموماً دل کی شریانوں کے امراض سے ہوتی ہے۔

ان خود ہی نظاموں میں خرابی کی وجوہات میں نظام ہاضمہ کی خرابی اور ذہنی دباؤ بہت اہمیت رکھتے ہیں نظام ہضم کی خرابی دور کرنے کے لئے متوازن غذا اور ایکسرسائز سے مدد لی جاسکتی ہے۔

ذہنی دباؤ :- مدولیں تجربات، مشاہدات اور مطالعہ نے جس طرح دیگر رسک فیکٹرز کو ثابت کیا ہے اسی طرح دل کی

شریانوں کے امراض میں مسلسل ذہنی پریشانی دباؤ کے اثر کو بھی ثابت کیا ہے۔ مضبوط ترین دلیل یہ ہے کہ مقابلے کرنے والے، ڈرائیونگ کرنے والے اور جھگڑالو شخصیات کے مالک افراد ان لوگوں کی نسبت اچھا اور ہارٹ ایکٹ کے خطرات سے زیادہ دوچار ہوتے ہیں جو بڑے حمل سے زندگی گزارتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کے نتیجے میں ہمارے خون میں گردش کرنے والے کو لیسٹرول کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے اور دباؤ سے دیگر مادوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جن میں "ایڈریٹالین اور نور ایڈریٹالین" ہارمونز شامل ہیں۔ یہ حیاتیاتی کیمیکل اس جسمانی صلاحیت کو تیز تر کرتے ہیں جو لڑنے یا بھاگ جانے کے فیصلے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے، رد عمل کے دیگر پسلوں میں خون جسم کے مختلف حصوں سے مرکزی طرف منتقل ہوتا ہے۔ ہمارے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس اہم حصہ میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمارے پتلوں کو طاقت دیتا ہے۔ یہ تمام تبدیلیاں حقیقی بھاگ دوڑ میں تو مفید ہوتی ہیں لیکن مسلسل دباؤ کے نتیجے میں خون کی گردش اور دل پر اس کے تباہ کن اثرات پڑتے ہیں۔

ذہنی دباؤ سے غصے کی حالت عملی ان لوگوں کے خطرات کم کر دیتی ہے جو اچھا اور دل کی شریانوں کے امراض کی علامتیں رکھتے ہیں خود کو پر سکون رکھنے کی تربیت سے ہارٹ ایکٹ کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے سادہ سی سانس کی مشقیں اور تنفکرات سے چھٹکارا طبیعت کو پر سکون کر دیتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ خود کو پر سکون رکھنے سے بلڈ پریشر اور سگریٹ کی طلب میں کمی آجاتی ہے۔

چمکا پانی :- جن علاقوں میں چمکا پانی دستیاب ہوتا ہے یا جس جگہ پانی یا اس فلٹر کے ذریعے چمکا اور صاف کیا جاتا ہے وہاں ہارٹ ایکٹ کے خطرات حیرت انگیز طور پر زیادہ چھٹے جاتے ہیں۔ پانی میں شامل معدنیات اسے بھاری بنا دیتی ہیں جن میں سے کچھ دل کے لئے دفاعی اثرات مہیا کرتی ہیں چنانچہ

معدنی پانی امراض قلب سے تحفظ میں معاونت کرتا ہے۔ کوئی بھی فرد اگر اسباب و احتیاط پر نظر رکھے تو وہ کسی بھی قسم کے عارضہ قلب سے بچ سکتا ہے اگر خدا نخواستہ کسی میں کوئی قلبی مرض کی نشانی موجود ہو تو وہ بروقت علاج کر سکتا ہے وقت نکل جانے پر یہی کہا جائے گا۔

الٹی ہو گئیں سب تھیریں کچھ نہ دوانے کام کیا دیکھا اس بیماری دل نے آخر کام تمام کیا اگر کوئی صاحب خدا نخواستہ دل کی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو انہیں فوراً ہارٹ اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ کلر تھراپی اور روحانی علاج سے مدد بھی لینی چاہئے تاکہ مرض پر جلدی اور مکمل کنٹرول کر کے خوشگوار زندگی گزارا جائے۔

کلر تھراپی سے علاج :-
 اچھا نانا :-

- 1- آسانی رنگ کا پانی صبح وشام
- 2- زرد رنگ کا پانی کھانے سے پہلے
- 3- پھنسی رنگ کا پانی ناشتہ کے بعد
- 4- پرنسی رنگ کا پانی کھانے کے بعد

اچھا نائیں پیدل چلنا بہت مفید ہوتا ہے۔ روزانہ صبح وشام چالیس چالیس منٹ تک پیدل چلنا ضروری ہے۔ اپنے ہوئے کھانے کھائیں اور چکنائیوں سے پرہیز کریں۔

روحانی علاج :-

بسم الله الرحمن الرحيم

یا حی قبل کل شئی یا حی بعد کل شئی
 تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پتلیں یا مریض کو پلائیں۔ ہائی بلڈ پریشر ہو تو صبح کے وقت نماز چینی کے شربت پر دم کر کے چلیں۔
 لو بلڈ پریشر ہو تو نمک پر دم کر کے ایک شیشی میں رکھ لیں اور کھانا کھاتے وقت یہ نمک چھڑک کر کھائیں۔



جس سے جلد صحت مند خوبصورت اور ہلکدار رہتی ہے۔

خشکی دور کرنا:-

جلد کی خشکی دور کر کے اسے تروتازہ رکھنے کے لئے کھانے کا ایک چمچ کیلے کا گودا ایک چائے کا چمچ شمد ملا کر اچھی طرح تھکان کر کے چہرے کی صاف کی ہوئی جلد اور گردن پر لگائیں۔ آکٹینیں محفوظ کریں۔ لیپ لگانے کے 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ اور گردن دھوئیں۔

ہذا ایک کھانے کا چمچ میونیز اور ایک انڈے کی زردی کو خوب اچھی طرح ملائیے۔ اب اس آمیزے کو چہرے پر مل لیجئے اور اسے تین منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ نیم گرم پانی سے اسے صاف کر کے ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں۔

ہذا انڈے کی زردی میں بادام کا تیل یا روغن زیتون ملا کر اچھی طرح پیسٹ بنائیں اور چہرے پر لگائیں جس منٹ بعد اترائیں۔

نرم و ملائم اور چمک دار جلد کے لئے:-

شمد ایک چمچ لے کر اس میں چند قطرے لیوں کا عرق ڈال لیں اور اچھی طرح ملا دیں اس شمد کو چہرے پر اچھی طرح لیپ کریں۔ جس منٹ بعد تھوڑی سی روٹی کو گرم پانی میں بھگو کر چہرے پر لگا ہوا شمد آہستہ آہستہ اتر دیں۔

چکنی جلد کے لئے:-

ہذا آدوں کو اچھی طرح دھو کر ان کو بلیڈر میں چس کر کر نکال لیں اس میں دو چمچے جنی (دش) باریک چس کر ملا لیں اور گلاب لیپ بنا لیجئے۔ اسے چند منٹ تک دھیرے دھیرے جلد پر ملنے رہنے اور پھر 15 منٹ کے لئے پھوڑا دیتے پھر نیم گرم پانی سے دھوئیں۔

ہذا بکری کے دودھ میں گندم کا آٹا ملا لیں اور پیسٹ بنا کر جلد پر لگائیں جب خشک ہو جائے تو آرام آرام سے دھوئیں۔

ہذا ایک پاؤ کھیرے کو چس کر اس میں ایک چائے کا چمچ لیوں کا رس ملا لیں اور چہرے پر لگا کر 5 منٹ بعد منہ دھوئیں۔ اس سے بھیلی ہوئی ڈھیلی جلد بھی سگڑ جائے گی۔

ہذا دو کھانے کے چمچے جنی کا دلیہ، دو کھانے کے چمچے گرم شمد اور ایک عدد پھنٹی ہوئی انڈے کی سفیدی ان تینوں کو اچھی طرح ملا کر آنکھوں سے چاکر چہرے پر لگائیں یہ آمیزہ پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے اور کچھ دیر بعد ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

ہذا ایک تازہ نمائز چمک لیجئے۔ اس میں کافی مقدار میں بادام کا سفوف ملا کر لینی سی بنا کر چہرہ پر ملیں۔ تین منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھوئیں۔ پھر ٹھنڈے دودھ سے دھو لیں۔

ہذا انڈے کی زردی میں چند قطرے لیوں یا سگڑے کا رس ڈال کر ماسک چہرہ پر لگائیں۔

رنگت نکھارنے کے لئے:-

بیوٹی لوشن:- چہرے کی رنگت نکھانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے بیوٹی لوشن تیار کریں۔ یہ بیوٹی لوشن چہرے کے داغ، مہاسے اور کیل وغیرہ کے خاتمے کے لئے بے حد مفید ہے۔

لیوں کا رس باریک کپڑے سے چھان کر 50 گرام حاصل کریں۔ اب اس میں 50 گرام عرق کلاب۔ آتش اور 50 گرام گھیرن اچھی طرح ملا کر بوتل میں بھر لیں۔ یہ لوشن رات کے وقت جلد پر لگا کر سو جائیں اور صبح پانی سے دھوئیں۔ اس کے استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور جلد ریشم کی مانند ملائم ہو جاتی ہے۔

خوبانی کا لیپ:-

خوبانی جلد کو نرم رکھتی ہے اور اسے غذائیت بخش کر حسن کو نکھارتی ہے۔

خوبانی کا گودا چائے کے چمچے میں خوبانی کی پیسی ہوئی گرمی ایک چائے کا چمچ اور پے ہوئے بادام ایک چائے کا چمچ ملا کر جلد پر ہلکے ہلکے لگائیں اس کے لگانے کا بہترین موقع سوتے وقت ہے لگانے سے پہلے جلد پر روغن بادام بکھانکا لگا کر اوپر سے لیپ لگائیں اور صبح پانی سے دھوئیں۔

آبشن:-

ہمارے ہاں آبشن کا استعمال جلد کے لئے ایک بہترین

تدبیر میں شمار ہوتا ہے اس سے جلد کو توانائی اور خوبصورتی ملتی ہے اور جلد ہلکدار صاف اور ملائم ہو جاتی ہے۔ آبشن کا یہ نسخہ تقریباً ہر قسم کی جلد کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کثیر اجمالی دور کیے ہوئے انڈوں کا چھلکا، جو کا آٹا، ہلکے کا آٹا، بھسن، نشاستہ، بادام کا سفوف، خربزے کے جوں کا سفوف، نیم کے خشک پتے اور سگڑے (کیو) کے خشک چھلکے، تمام اجزاء ہم وزن ملا کر باریک کر لیں اور بوتل میں بھر کر رکھ دیں جب استعمال کرنا ہو تو پانی سے لیپ سا بنا کر جلد پر لگائیں اور سوکھنے پر جلد آرام آرام سے دھوئیں۔

نمائز، کھیرے کا ماسک چہرے کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کا رس چہرے پر لگانے سے نہ صرف ٹھنڈک ملتی ہے بلکہ آپ کی جلد موسمی اثرات سے محفوظ رہتی ہے۔ وہی پیسٹ کر پورے چہرے پر لگائیں سوکھ جانے کے بعد ہلکے ہلکے ہاتھوں کو چہرے پر رگڑ کر صاف کریں پھر ٹھنڈے پانی کی چھپتی پٹی من پر ماریں آپ کو اپنی جلد صاف شفاف نظر آئے گی۔ کیو سکھا کر اس کے چھلکوں کو پیس لیں اور صاف صاف کے طور پر استعمال کریں آپ کا چہرہ آپ کی جلد کچھ ہی دنوں بعد نکھر جائے گی۔ خشک جلد والی خواتین ایسی خواتین۔ جن میں پکنائی کی مقدار تھوڑی زیادہ ہو استعمال کریں۔ وہاں نمائز کا استعمال بھی خشک جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔

اپنی جلد کو خوبصورت اور جوان بنانے کے لئے مندرجہ ذیل ٹونکے استعمال کریں۔

ہذا رات کو سونے سے پہلے لیوں، زعفران اور روغن زیتون ملا کر جلد پر ملنے سے جلد کی رنگت سرخ و سفید ہو جاتی ہے۔

ہذا رات کو اصلی شمد اور بالائی دونوں ملا کر چہرے پر لگائیں اس سے داغ و جھبے دور ہو جائیں گے اور رنگت نکھر آئے گی۔

ہذا چروغی کو کچے دودھ میں باریک چس کر چہرے پر ملنے

سے بھی رنگت نکھر جاتی ہے۔

ہذا لیوں کا رس ایک تولہ، روغن زیتون دو تولہ، روغن بادام ایک تولہ تینوں کے آمیزے رات کو سوتے وقت جلد پر ملیں چند دن میں جلد نکھر آئے گی۔

رنگ گھورا کرنا:-

ہذا مسور کی لال دال، انڈے کا چھلکا اور خشک مالٹے کے چھلکے ہم وزن چس کر اس میں تھوڑا پانی ڈال کر لیپ بنائیں روزانہ چہرے پر لگائیں رنگت نکھر آئے گی۔

ہذا ایک خستہ حال مٹل کا کپڑا لیجئے۔ اسے ایک دیکھی میں ڈال کر خوب پکائیے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد رات کو سونے سے پہلے دیکھی سے نکھتی ہوئی بھاپ منہ کو دیکھنے پانچ پانچ منٹ کے وقفے کے بعد دیکھی سے کپڑے کو نکالنے اور جب کپڑا قابل برداشت گرم ہو جائے تو اسے آہستہ آہستہ چہرے پر تھپتھپائیے۔ یہ عمل تقریباً تین منٹ کریں اس کے بعد کسی بھی اسنو کریم چہرے پر لگائیں۔ صبح اٹھ کر کسی اچھے صاف صاف سے منہ دھوئیں۔ سیاہی مائل رنگت والی خواتین بھی چند دنوں میں واضح فرق محسوس کریں گی۔

ہذا انڈا ایک عدد، دودھ ایک تولہ اور تھوڑا سا خاص شمد لے لیں اور اس کا آمیزہ تیار کر لیں یہ آمیزہ صبح شام ملیں اور نصف گھنٹے بعد دھو لیں۔ صرف چند دن میں آپ کا رنگ گورا ہو جائے گا۔

ہذا خربزہ کے بیج سگڑے کے چھلکے، سفوف اور جو کا آٹا، یہ چاروں چیزیں ہم وزن لے کر ان کو کوٹ کر چھان لیں۔ صبح و شام چہرے پر ملیں اور نصف گھنٹے بعد منہ دھوئیں۔ تین ہفتے کی عمل کریں سیاہ رنگ بھی سفیدی مائل ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ اگر آپ اپنی جلد کو حسین تر بنانا چاہتی ہیں تو اس سے پہلے آپ ٹھکرات اور پریشانی کی علامت قسم کریں۔ کیونکہ پریشانی اور ذہنی دباؤ آپ کی جلد کو ماند کر سکتا ہے۔ جلد پر کبھی کبھی دودھ میں چند قطرے زیتون کا تیل ملا کر استعمال کرنے سے جلد کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

ہلدی کے دوسرے اور نئے مرضوں میں شہید

ہلدی ایک عام استعمال ہونے والی چیز ہے اور تقریباً ہر بلوچستان خاںے میں موجود ہوتی ہے۔ یہ دراصل ایک پودے کی جڑ ہے اس پودے کا پھول زرد ہوتا ہے پودے کی جڑ کے پاس سے بہت سی شاخیں نکلتی ہیں ہر شاخ پر کیلے کے پتوں کی طرح پتے لگتے ہیں مگر ان سے پھولے ہوتے ہیں۔ جب جڑ کو ہلدی حاصل کی جاتی ہے تو اس وقت یہ بد مزہ اور بد بو دار ہوتی ہے لیکن تین چار ماہ گزرنے پر اچھی بو اور ذائقے والی ہو جاتی ہے۔ ہلدی مسالے کا ایک جز ہے اور کھانوں میں اسے شامل کرنے سے نہ صرف غذا خوش نما ہو جاتی ہے بلکہ غذاؤں کا باہنی پن ختم ہو جاتا ہے یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہوں گے کہ ہلدی کئی امراض کی بہترین دوا ہے۔ ہلدی پوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے، بلغمی کھانسی دور کرتی ہے، جگر اور پتھن کے مرض میں مفید ہے بخار اور نزلے میں آرام پہنچاتی ہے۔ سر میں درد ہو یا سر پھکراتا ہو ہلدی کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔ جگر کی رطوبت (صفر) کے بننے میں مدد دیتی ہے زیادہ سے زیادہ صفر کا اخراج چکنائی والی خوراک بہضم کرنے میں سود مند ثابت ہوتا ہے۔ والوں اور پیلوں میں ہلدی ڈال کر کھانے سے گیس اور اچھارے کی شکایت دور ہو جاتی ہے ہلدی میں ایک ایسا جز موجود ہوتا ہے جو روسی (نیومر) کے خلاف لڑنے کا کام سر انجام دیتا ہے ایک تحقیق کے مطابق یہ جڑ چھاتی کے کیٹرس کے خلیات کو ختم کر دینے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

ہلدی سے علاج کے طریقے:-

ہڈاگر پیٹ میں کیڑے ہو جائیں تو روزانہ تھوڑی سی ہلدی کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر نیم گرم بنیں یا ہلدی کا سفوف منہ میں رکھ کر لو پر سے نیم گرم پانی پی لیں کیڑے ہلاک ہو کر آجبات میں خارج ہو جائیں گے۔

☆ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی دونوں صورتوں میں جیسی ہوئی ہلدی ایک گرام ایک کپ دودھ میں ملا کر پیئیں اور ہلدی اور چوٹ ہم وزن لے کر پیئیں اور چوٹ کی جگہ لیپ کر دیں پوٹ اور سوجن جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

☆ کھانسی بلغمی ہو تو ہلدی کو آگ پر بھون لیں اور ہارک پیئیں ایک گرام ہلدی نیم گرم پانی سے کھائیں چند روز تک۔

☆ بخار اور نزلہ ایک ساتھ ہو جائے تو نیم گرم دودھ میں ہلدی کا سفوف اور کالی مرچوں کا سفوف ملا کر پیئیں۔

☆ جگر کے امراض میں ہلدی کا سفوف بارہ گرام لے کر دہی میں ملا کر روزانہ کھائیں۔

☆ آنکھیں دکھنے کی صورت میں ہلدی کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور پانی کے دو چار قطرے آگے میں چکائیں۔

☆ منہ سے خون آتا ہو اور پرانے تلاری کی شکایت ہو تو ہلدی کو پیئیں کر ایک گرام کھن یاد دودھ کے ہمراہ کھائیں اور اس کی مقدار میں روزانہ ایک ایک گرام کا اضافہ کرتے جائیں جب یہ مقدار 12 گرام تک پہنچ جائے تو ان تکالیف میں آرام آجاتا ہے۔

☆ نزلہ زکام میں ہلدی کا سفوف دیکتے ہوئے کوکوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔

☆ چہرے کی رنگت صاف کرنے اور دانوں اور جھاریوں سے نجات حاصل کرنے کیلئے ہلدی کا سفوف اور گیہوں کا آٹا ہم وزن لیکر دودھ میں ملا کر بلور ہن استعمال کریں۔

☆ ہلدی کا سفوف لیوں کے عرق کے ساتھ ملا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سرد در دور ہو جاتا ہے۔

☆ پیٹ میں شدید درد ہو تو ذرا سی ہلدی کھنی چھاپے میں ملا کر پیئیں۔



بہت دن کرنا بیٹھے رہیں

جان کے لالے پڑسکتے ہیں

طویل سز کے دوران بے حس و حرکت پٹھے رہنا آپ کی زندگی کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ انکشاف پوری دنیا کے پندرہ مشق محققین نے اپنی تازہ رپورٹ میں کیا ہے۔ فرانسیسی شہر منتر میں واقع پالچر ہسپتال کے اسمبل فراری نے اپنی تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ وہ مسافر جو چار گھنٹے سے زیادہ وقت تک بلیئر کسی قابل ذکر حرکت کے اپنی نشست پر بیٹھا رہتا ہے، اس کی ناگوں میں خون کے لو تھڑے بننے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں جس سے اس کی زندگی کو بھی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ خون کے یہ لو تھڑے پیچیدگیوں تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اس صورت حال میں بے حس و حرکت پٹھے سے دوران خون شدید متاثر ہوتا ہے اور دل کے دورے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

(مرسلہ: صدی احمد۔ اوکاڑہ)

جلے ہوئے جسموں کو پُرسکون

رکھنے والی کمپیوٹر ٹیکنالوجی

آگ میں جھلس جانے والے لوگوں کے لئے یونیورسٹی آف واشنگٹن میں ایک ایسا سافٹ ویئر تیار کیا گیا ہے جسے پین لینے سے مریش کا ذہن دھوکا کھا جاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو برف پوش دلوہوں میں گھومتا ہوا محسوس کرتا ہے اور ڈاکٹر کو ایسے جھلسے ہوئے مریش کا علاج کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

(مرسلہ: محمد یامین۔ ساگھڑ)

اللہ کے تجھ کو عطا جدت کردار

بھارت بزم خود بخوبی ایٹیا میں ایک عرصہ سے اپنی حاکمیت کے خواب دیکھ رہا ہے۔ اپنے انہی تسلط پسندانہ عزائم کی بدولت وہ خطے کے مرکزی اور اہم حیثیت کے حامل ملک پاکستان کی نظریاتی اور جغرافیائی سرحدوں کو نقصان پہنچانے کا ذمہ دار ہے۔ آئے دن بھارتی حکومت اور



☆ مرتبہ: حسن احمد شیخ ☆

عوام کی جانب سے اس نوعیت کی بلا اشتعال سرگرمیاں سامنے آتی رہتی ہیں جن کا ایک مقصد پاکستان کے وقار کو برباد کرنا بھی ہوتا ہے تاکہ ملت مسلمہ کی یہ واحد ایٹمی طاقت اپنی ساکھ کھولنے کے بعد دنیا بھر میں تنہا رہ جائے اور کوئی ملک پاکستان سے سفارتی یا دوستانہ تعلقات کا روادار نہ ہو۔ ایسی ہی ایک شرمناک کوشش امریکہ میں مقیم بھارتی طلباء کی جانب سے کی گئی جو یہ فرض تعلیم وہاں سکونت پذیر ہیں۔ نیویارک سے آنے والی ایک اطلاع کے مطابق ان پاکستان دشمن طلباء نے اپنی پاکستان دشمنی کا ثبوت دیتے ہوئے انٹرنیٹ پر ایک ویب سائٹ بنائی ہے جس کے ذریعے انہوں نے پاکستان کو ایک دہشت گرد ملک قرار دیا ہے۔ روزنامہ "جنگ" میں شائع شدہ بلا بال اسلم (امریکہ) کے ایک مراسلے کے مطابق ان طلباء نے پاکستان کو دہشت گرد ملک کہلانے کے لئے ایک درخواست پر دستخط کرانے کی مہم بھی شروع کر رکھی ہے۔ دوسری طرف بھارت میں تعلیمی نصاب کی تبدیلی کی نوعیت کا اندازہ اتر پردیش کے اسکولوں میں کیے جانے والے ایک استحقاقی سوال سے باآسانی لگایا جاسکتا ہے کہ "اگر ایک مسجد کو چار انتہا پسند ہندو شہید کریں تو جس مسجد کتنے انتہا پسند ہندو شہید کریں گے" اس المناک صورتحال میں پاکستان کی ذرا بے لباغ عامہ

کو بھارت کی شراکتیز نشر و اشاعت کے جواب میں بحر پور اور موثر جواب دینے کی ضرورت ہے۔

(مرسلہ: ارتعاش شاعی، میر پور خاص)

برگد بزرگوار

برگد جیسے بزرگوار درخت سے آپ کی دوستی تو خاصی پرانی ہوئی۔ بلکہ چھٹیوں پر گاؤں پہنچنے پر برگد صاحب کی شخصی چھاؤں میں دو ستوں کی محفل آراستہ ہو تو چھٹیوں کا قاعدہ اور مزہ ہی کیا؟

برگد صاحب میں جہاں بہت ساری خوبیاں ہیں، ایک بڑی خوبی ان کی جڑیں بھی ہیں۔ قلم اس کے کہ ہم ان کے "خواص و فضائل" پر مزید روشنی ڈالیں۔ یہ فرمائیے کہ کیا ایک درخت سے پورا جنگل وجود میں آسکتا ہے؟ اللہ میاں کی قدرت سے تو یہ بالکل ممکن ہے لیکن عموماً ایسا براہ راست نہیں ہوتا بلکہ آپ کو قلم پہنچانے وغیرہ لگانے اور بونے پڑتے ہیں۔ اب برگد صاحب کا قصہ یوں ہے کہ ان کی وضعی کے دور میں، جب ان کی ریش مبارک اس قدر دراز ہو جاتی ہے کہ زمین تک پہنچ جاتی ہے تو یہ وہاں از سر نو جڑ پکڑ لیتی ہے۔ یہ "سلسلہ کلام" طول پاتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک معقول قسم کا جنگل وجود میں آجاتا ہے اور ماہرین نے تو یہاں تک انکشاف کیا ہے کہ کلکتہ (بھارت) میں تو ایک ایسے بزرگوار برگد..... بلکہ "بیائے درختوں" بھی پائے گئے ہیں جن میں ایک دو نہیں، ایک ہزار کے لگ بھگ ستون نما جڑیں نمودار ہو کر ایک جنگل کو وجود بخش چکی ہیں اور یہ دنیا بھر میں کسی بھی قسم کے درخت کی سب سے بڑی تعداد میں فروغ پذیری کی (مثلاً) کو واحد مثال ہے، اور قدرت کی فیاضی کا ثبوت بھی! آپ ان بزرگ برگد کو مزید درازی عمر کی دعا دیجئے۔

(مرسلہ: راحت امین، لوٹھی)

حلیم الطبع کوئلہ!

کوئلہ..... انسان کا بڑا دیرینہ خادم ہے۔ انسان کو سرد موسم میں حرارت دھنے اور اس کے مختلف آلات کو

چلانے کے سلسلے میں اس کی خدمات ناقابل فراموش ہیں۔ گو کہ اب تو ابائی کے دیگر جدید ذرائع نے کوئلے کو پس منظر میں دھکیل دیا ہے لیکن اب بھی دنیا کے کئی ملکوں میں کوئلے کو، خاص اہمیت حاصل ہے مثلاً چین، جہاں بھاپ سے چلنے والے ریلوے انجن اس لیے ابھی تک مقبول ہیں کہ وہاں کوئلے کی کمی نہیں ہے۔

کوئلہ اپنا آپ قربان کر کے آپ کو تو ابائی فراہم کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ یہ ایک ناگوار تھک بھی لاتا ہے اور وہ ہے سلفر ڈائی آکسائیڈ۔ کوئلے کے جلنے سے سلفر ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوتی ہے جو کہ ماحولیاتی آلودگی میں خطرناک اضافہ کرتی ہے۔

اب ایک امر کی اوار نے اس مشکل کا حل ڈھونڈ نکالا ہے۔ یہ اوارہ پہلے تو کوئلے کو جس کر باریک سٹوف میں تبدیل کر دیتا ہے پھر اس سٹوف میں مخصوص کیمیائی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں۔ اس کے بعد سٹوف کو کوئلے کے ڈالوں کی شکل دے دی جاتی ہے۔ یوں کوئلہ اپنے اس دوسرے جنم میں مزا چاہے حد خاکسار اور حلیم الطبع بن کر نمودار ہوتا ہے۔ اب جب بھی اس "حلیم الطبع" کوئلے کو جلا یا جاتا ہے، اس کے مزاج میں رہنے والے کیمیائی اجزاء نامیاتی سلفر سے تعامل کرتے ہیں اور اسے راکھ میں قید کر لیتے ہیں۔ یوں نہ سلفر ڈائی آکسائیڈ بنتی ہے نہ ماحول آلودہ ہوتا ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ اس "نظر ثانی شدہ" قسم کے کوئلے کے جلنے سے جو راکھ پیدا ہوتی ہے، وہ بھی مسٹر اثرات سے پاک ہوتی ہے بلکہ اسے سینٹ کی تیاری میں یا کیمیائی کھاد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(مرسلہ: شاناز، کراچی)

لغت میں انٹرنیٹ

نیویارک امریکہ میں لغت تیار کرنے والی کمپنی نے اعلان کیا ہے کہ دو اگلے سال لغتوں میں انٹرنیٹ لگانے کی۔ (مرسلہ: نظرات عباس، کراچی)

انعامی

معلوماتِ عالم

کوئز

درج ذیل سوالات کے تین جوابات میں سے درست جواب پر سرٹیکل یا ٹیکٹ سے نشان **TICK MARK** لگا کر ٹوکن مندر کریں اور پورا مضمون ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی 30 تاریخ تک ارسال کر دیں۔ جوابات علیحدہ کاغذ پر تحریر کریں اگر آپ کے جوابات درست سمجھے جاتے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب ان کے آؤگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ "معلوماتِ عالم" ماہ "اس ماہ کے بہترین مضامین" کے حل ایک ہی لگانے میں ارسال فرمائیں۔ معلوماتِ عالم روحانی ڈائجسٹ-1، ڈی، 1/1، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰

۱- قرآن پاک میں کتنی منزلیں ہیں؟

(9.....7.....3)

۲- میزبان رسول ﷺ کس پر گزیدہ صحابی کا لقب ہے؟

(حضرت ابو ایوب انصاری..... حضرت علی مرتضیٰ..... حضرت ابو بکر صدیق)

۳- شیخ عبد القادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کا مزار شریف کس ملک میں واقع ہے؟

(ایران..... عراق..... ہندوستان)

۴- قوس قزح میں کتنے رنگ ہوتے ہیں؟

(8.....11.....7)

۵- مسجدوں کا شہر کس شہر کو کہا جاتا ہے؟

(دھاکہ..... تہران..... ریاض)

۶- کتاب "شباب نامہ" کا مصنف کون ہے؟

(ممتاز مفتی..... قدرت اللہ شہاب..... رفیع اللہ شہاب)

۷- ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ میں زیادہ سے زیادہ وکٹیں حاصل کرنے والے پاکستانی بولر کا نام بتائیے؟

(دقار یونس..... وسیم اکرم..... شعیب اختر)

۸- ٹیلی ویژن کی عام تعریف کیا ہے؟

(خیالات کی منتقلی کا علم..... کشف القبور..... پناہ ناز کرنے کا علم)

اس ماہ کے بہترین مضامین

اس ماہ کے روحانی ڈائجسٹ میں اپنے پسندیدہ مضامین کی نشاندہی کیجئے اور معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آؤگراف کے ساتھ بطور انعام حاصل کیجئے۔ ذیل میں دیئے گئے نوکن کی خانہ بڈی سرخ بال پوائنٹ سے کریں اور اس ماہ کی 30 تاریخ تک ہمیں ارسال کر دیں۔ نوکن کی فوٹو اسٹیٹ قابل قبول نہیں ہوگی۔ فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ اپنی نگارشات اس پتے پر ارسال کریں۔

”اس ماہ کے بہترین مضامین“ روحانی ڈائجسٹ، ا۔ ڈی ے / 1، ناظم آباد۔ کراچی ۷۶۰۰۰

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -

نوکن برائے معلوماتِ عالم (انعامی کوٹز) اس ماہ کے بہترین مضامین
(لگانے پر انعامی مقابلے ضرور تحریر فرمائیں)

نام

ولدیت

مکمل پتہ



تعلیم



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ



ترجمہ: مولانا محمد رفیع

ملاقات

نئے نئے دوستو!

السلام علیکم ورحمة اللہ وبرکاتہ

سدا خوش اور ہنستے مسکراتے رہئے۔ اسکول کی چھٹیاں تو ختم ہو چکی ہوں گی چھٹیوں میں تو خوب کھیل کود لیا اب پوری توجہ پڑھائی کی طرف دیں تاکہ امتحان میں کسی پریشانی کا سامان نہ کرنا پڑے ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ صرف کتابوں کا کیزا بن جائیں۔ کھیل کے وقت کھیل اور پڑھائی کے وقت پڑھائی۔ اگر ہر کام میں باقاعدگی اور توازن پیدا کر لیا جائے تو کامیابی حاصل کرنا کوئی مشکل نہیں۔

اب ایک پیغام جو اللہ کے دوست حضرت عظیمی صاحب کی جانب سے آپ کے لئے ہے: ”جو بچے اللہ تعالیٰ کو اپنا خالق اور مالک مان کر اس سے تعلق جوڑنے کی کوشش میں لگ جاتے ہیں ان کی ضرورتیں اللہ تعالیٰ خود پوری کرتے ہیں اور انہیں ہر طرح کی دشواریوں سے بچاتے ہیں اور ان کی ہر معاملے میں مدد کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ انہیں عزت اور شہرت بھی عطا کرتے ہیں اور رہتی دنیا تک ان کا نام قائم رہتا ہے۔“

فقط آپ کا دوست

معلوّماتِ عالمی کی دل جوئی

امیر ہویا غریب، مجھدار ہویا سمجھ، تن درست ہو یا معذور، حضور ﷺ سب کا یکساں خیال رکھتے تھے۔ مدینے میں ایک ذہنی معذور لڑکی رہتی تھی۔ وہ شہر کی گلیوں میں پھرتی رہتی اور اپنے آپ سے باتیں کرتی رہتی لوگوں کو معلوم تھا کہ یہ لڑکی ذہنی معذور ہے۔ اس لئے کوئی اس کی طرف توجہ بھی نہ دیتا تھا۔ ایک دن حضور ﷺ اپنے صحابہؓ کے ساتھ تشریف فرما تھے کہ یہ لڑکی آگئی اور کہنے لگی:

”یا رسول اللہ ﷺ! کیا آپ میرا ایک کام کر دیں گے؟“

حضور ﷺ نے فرمایا: ”ہاں بتو کیا کام ہے؟“
لڑکی نے کہا: ”آپ میرے ساتھ آئیے۔“
حضور ﷺ نے فرمایا: ”تم مجھے کہاں لے جانا چاہتی ہو؟“

لڑکی نے عرض کی: ”اس گلی تک۔ پھر میں آپ کو بتاؤں گی کہ میرا کیا کام ہے۔“

حضور ﷺ نے فرمایا: ”اچھا چلو۔ میں تمہارے ساتھ چلتا ہوں۔“

صحابہؓ کو بڑا تعجب ہوا کہ حضور ﷺ اس لڑکی کے کہنے پر اس کے ساتھ تشریف لے جا رہے ہیں حالانکہ وہ پاگل ہے اور اسے خود بھی نہیں معلوم کہ وہ کیا کہہ رہی ہے۔ حضور ﷺ اس لڑکی کے ساتھ تشریف لے گئے۔

وہ مدینے کی گلیوں میں چلتی رہی اور آپ سے باتیں کرتی رہی۔ آپ ﷺ اس کے ساتھ چلتے رہے۔ ایک جگہ پہنچ کر وہ رک گئی اور وہاں بیٹھ گئی اور حضور ﷺ اس نادان لڑکی کی دل جوئی کے لئے بیٹھ گئے۔



چاند کی سیر

چاندی کی طرح سفید اور چمکدار تھی۔ سامنے ہی ایک تالاب موجود تھا جس کے اندر ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے سر کر رہا ہوا ہے۔ ابھی وہ ان چیزوں کو دیکھ ہی رہا تھا کہ اسے اپنے پیچھے آہٹ محسوس ہوئی اس نے مزہ دیکھا تو ایک اسی عمر کا لڑکا کڑا تھا مگر یہ کیا وہ تو کسی شیشے کی طرح تراشیر نت تھا۔ ”گھبر لو نہیں دوست“ لڑکا لالہ ”میں تمہارا میزبان ہوں اور تمہیں یہاں کی سیر کرواؤں گا۔ میرے ساتھ تو“۔ سید خاموشی سے اس کے ساتھ ہوا۔ راستے میں چاندی کے رنگ کے پہاڑ، درخت اور دریا نظر آئے، مختلف رنگوں کے تراشیر نت پرندے جو بے حد خوبصورت تھے ان کے اوپر سے گزرتے رہے اور لڑکا اسے ہر چیز کے بارے میں بتاتا رہا۔ پھر وہ کئے کئے لگاب میں تمہیں اپنے گھر والوں سے ملو گوں گا جو تمہارے منتظر ہیں سامنے ایک خوبصورت اور روشن محل نظر آ رہا تھا۔ لڑکا اسے لے کر محل میں داخل ہوا۔ یہ محل بھی بہت خوبصورت اور سجا ہوا تھا ابداری سے گزر کر وہ لوگ ایک کمرے میں داخل ہوئے جس پر سنہری پردے پڑے ہوئے تھے یہ ڈانٹنگ ہال تھا جسے بہت خوبصورت انداز میں سجایا گیا تھا۔ وہاں اور بھی لوگ موجود تھے جو لڑکے کی طرح تراشیر نت ہی تھے۔ انہوں نے خوش آمدید کر کے اس کا استقبال کیا اور وہ سب ڈانٹنگ نیبل کی طرف بڑھے جس پر مختلف کھانے اور پھل موجود تھے مگر سید کو دیکھ کر حیرت ہوئی کہ پھل بھی تراشیر نت تھے۔ کھانے کے بعد سید نے سوال کیا کہ وہ لوگ تراشیر نت کیوں ہیں۔ ان کے سر بردہ نے جو شاید بادشاہ تھا اسے بتایا ”کیونکہ یہاں کی مٹی ایسی ہے اس لئے وہ بھی ایسے ہیں“۔ بادشاہ نے اس کی طرف اشارہ کیا کہ ”تم بھی زمینی انسان ہونے کی وجہ سے اس کی مٹی سے بنے ہو اس لئے ہم سے مختلف نظر آتے ہو“۔ ابھی اس نے اتنی ہی بات کی تھی کہ سید کی آنکھ کھل گئی۔ وہ اپنے ہستر پر موجود تھا۔ مگر اسے اس طرح چاندی سیر کرنے کی بہت خوشی تھی۔

سید کو گھن ہی سے چاندی کی کمائیاں بہت پسند تھیں۔ اس کی وجہ اس کی چاند سے محبت اور دوسرے شوقیوں اور تجسس تھا جو چاند کو دیکھ کر اسے پیدا ہوتا تھا۔ اب وہ دس سال کا تھا۔ پانچویں کلاس کا اسٹوڈنٹ اور بہت سمجھدار چہ تھا۔ گھن میں وہ چاند کے بارے میں مختلف سوالات اپنی دلدلی اماں، امی اور ابو سے پوچھا کرتا تھا۔ مگر اب اس کے سوالات اپنے منچر ذمے ہو آ کر تھے۔ مستقبل میں اس کا اروہ کسی خلائی ریسرچ کے ادارے کو جو ان کرنے کا تھا۔ ایک دن شام کے وقت جب وہ ہوم ورک سے فارغ ہوا تو بی بی پر کسی سائنسی موضوع پر ڈاکوینٹری فلم دکھائی جا رہی تھی۔ یہ فلم چاند کے بارے میں تھی اس میں بتایا گیا کہ چاند پر گہری کھائیاں اور اونچے نیچے ہیں۔ وہاں آکسیجن نہیں ہے اور چاند کی مٹی کاربنگ کا لایا گرا سر مٹی ہے۔ اسے چاند کے بارے میں یہ سب جان کر بہت خوش ہوئی۔ رات کو جب وہ سوئے کے لئے لیٹا تو اسی فلم کے بارے میں سوچ رہا تھا اسے چاند کی مٹی کے کالے ہونے پر بہت حیرت تھی کہ پھر چاند اتنا روشن کیسے نظر آتا ہے۔ گھن میں دلدلی اسے بتایا کرتی تھیں کہ ”چاند کے اندر اللہ کا نور ہے۔ جس کی وجہ سے چاند روشن نظر آتا ہے“۔ یہ سب سوچتے سوچتے اس کی آنکھ لگی اور وہ سو گیا۔ اچانک اسے محسوس ہوا کہ وہ لوہے کی طرف اٹھ رہا ہے۔ پھر اس نے اپنے چاروں طرف نظر ڈالی تو یہ دیکھ کر بہت حیران ہوا کہ اس کے ارد گرد بالکل اندھیرا ہے اور سامنے دور کوئی چمکتی ہوئی چیز نظر آ رہی ہے۔ اسے یہ تو چاند ہے۔“ پھر اسے محسوس ہوا کہ وہ چاند کے اندر موجود ہے۔ وہ حیران حیران سا کھڑا اپنے چاروں طرف دیکھ رہا تھا کیونکہ اس کے چاروں طرف موجود ہر چیز

ناشکری کا انجام



فریحی ایک بہت موٹا سا گینڈا تھا جو افریقہ کے ایک کچھ جنگل میں رہتا تھا۔ ایک دن وہ جمیل کے کنارے پانی پینے آیا۔ پانی میں اس نے اپنا عکس دیکھا تو اسے اپنی شکل بہت بُری لگی۔ اس نے سوچا ”میری ہاک پر نکلے یہ دو بڑے بڑے سینگ کتنے بھدے اور بد نما دکھائی دیتے ہیں! مجھ جیسے عقلمند جانور کی شکل تو بہت اچھی ہونی چاہئے“ اسی وقت دریا کے کنارے ایک زرافہ پانی پینے آیا فریحی کو زرافہ بہت اچھا لگا اس نے سوچا کہ اگر وہ کسی طرح زرافہ بن جائے تو کتنا خوبصورت دکھائی دے گا نہ صرف اپنی لمبی گردن سے دور تک دیکھے گا پھر لمبی ناگوں سے تیز دوڑنے لگا لیکن ایسا ہو گا کیسے۔ اس نے سوچا ”میں کسی جاوہر کے پاس جاؤں تو وہ ضرور میری مشکل حل کر دے گا“ چنانچہ وہ ایک جاوہر کے پاس گیا اور اس کو اپنا مسئلہ بتایا یہ جاوہر کوئی جاوہر نہ تھا بلکہ بالکل لہڑی تھا کی مرتبہ اٹلے سیدھے جاوہر سے اس نے کئی کے کام چلا دیئے تھے لیکن فریحی پر رعب ڈالنے کے لئے اس نے کہا یہاں ہیں! یہ تو کوئی مسئلہ نہیں ہے پھر اس نے فریحی کو ایک کریم دی اور کہا اسے گردن پر لگا لو فریحی نے جب وہ کریم لگائی تو اس کی گردن زرافے سے بھی لمبی ہو گئی۔ جاوہر نے کہا ”زیادہ لمبی گردن کے ساتھ تم بہت اچھے لگ رہے ہو“ پھر فریحی نے ناگوں پر کریم لگائی تو وہ بھی بہت لمبی ہو گئیں اب فریحی زرافے کی طرح لمبا تو ہو گیا لیکن اس کا رنگ وہی سا رہا اس مسئلے کے حل کے لئے جاوہر نے اس پر پیلے رنگ کا جینٹ کر دیا اور اس پر بھورے بھورے دھبے ڈال دیئے اب فریحی زرافے جیسا

لگ رہا تھا۔ وہ خوشی خوشی باہر نکلا اور اپنی لمبی لمبی ناگوں سے اوجھل اوجھل دوڑنے لگا۔ چونکہ عام زرافوں سے لمبا تھا اس لئے سب اس کو دیکھ کر ہنسنے لگے لیکن اس نے بران مانا اور بھاگ بھاگ کر ہی خوش ہوا تا رہا بھانسنے سے فریحی کو گہری لگنے لگی تو وہ دریا میں نہانے کے لئے دریا میں جا نکلا لیکن وہاں جب گینڈوں کا غول دیکھا تو اس نے سوچا زرافہ کے لئے تو جمیل میں نہانا مناسب ہے تو وہ جمیل کی طرف چل دیا لیکن جمیل کے آس پاس کے درختوں میں اس کی گردن پھنس گئی۔ درختوں پر رہنے والے بندروں نے بہت کوشش کر کے اس کی گردن چھڑائی اب وہ اپنی ہی شکل سے بیزار ہوئے لگا اور اسے بہت افسوس ہوا کہ اس نے خدا کی ناشکری کی ہے۔

جب اس کا صلہ نکلا تو وہ رونے لگا اسے روتے دیکھ کر ہاتھی نے اس سے پوچھا کہ تم کیوں رورہے ہو تو اس نے پورا ماہرہ سنا لیا جسے سن کر ہاتھی کو بھی بہت دکھ ہوا اور اس نے کہا تمہیں اللہ کی ناشکری نہیں کرنی چاہئے تم جس شکل میں بھی تھے اس میں تم اچھے لگتے تھے۔ تم اللہ میاں سے فوراً معافی مانگ لی اور ہاتھی کا شکر یہ ادا کیا اس کے بعد وہ جاوہر کے پاس گیا اور اس سے کہا کہ مجھے دوبارہ گینڈا بنا دے جاوہر نے بڑی مشکل سے کریم، ہاک فریحی کو دی جس کے ملنے سے اس کی گردن اور ناگوں چھوٹی ہو گئیں پھر جاوہر نے جاوہر کا پانی اس پر چھڑکا تو وہ دوبارہ گینڈا بن گیا اور خدا کا شکر ادا کیا اور اللہ کی ناشکری کرنے سے توبہ کر لی۔

دیکھا پھر ہمیں بھی چاہئے کہ ہم کبھی بھی اللہ میاں کی ناشکری نہ کریں بلکہ ہر دم اللہ میاں کا شکر ادا کریں اور اس کی باتی ہوئی کسی بھی چیز میں نقص نہ نکالیں۔



(امید اللسان صغیرہ فیصل آباد)

میرے جیسے تمہارا نام آئے گا۔ وہ دونوں اپنی ترکیب کو عملی جامہ پہنانے روکنے ہو گئے۔ تیرے دن بے چارے خرگوش کو ذرا ہوش آیا تو رات ہی کو کانے گیزر نے اسے اچھی طرح سمجھا دیا کہ اسے کیا کتنا ہے اگر اس نے وہی کچھ شیر بادشاہ کے سامنے نہ کہا تو وہ بہت بچھڑائے گا۔ بے چارہ خرگوش بری طرح گھبرا گیا کانے گیزر اور لومڑی نے اسے اچھی طرح خوف زدہ کر دیا تھا۔

کچھ دن بعد شیر بادشاہ کے دربار میں سب جانور حاضر تھے کیونکہ آج بے چارے خرگوش نے گواہی دینی تھی کہ دراصل اسے جان سے مارنے کی کوشش کون کر رہا تھا کانا گیزر، فی لومڑی، بھالو میاں اور دوسرے بہت سے جانور وہاں جمع تھے۔ آخر شیر بادشاہ نے بے چارے خرگوش کو بلوایا تو اس نے چاروں طرف دیکھا اور پھر بھالو میاں کی طرف اٹھتی کر کے بولا مجھے مارنے کی کوشش انہوں نے کی تھی۔ فی لومڑی اور کانا گیزر تو مجھے جانے آئے تھے وہاں موجود بے چارے خرگوش کا بیان سن کر ہر کوئی حیران ہوا۔ شیر بادشاہ نے بے چارے خرگوش سے کہا کہ وہ بلا خوف و خطر سچ بولے اسے کچھ نہیں ہوگا۔ تو بھی بے چارے خرگوش نے وہی کہا جو پہلے کہا تھا تو شیر بادشاہ سمیت ہر جانور حیران مسم اور افسردہ ہو گیا۔ خود میاں بھالو کی سمجھ میں نہ آیا کہ آخر بے چارہ خرگوش جھوٹ کیوں بول رہا ہے۔ آخر کار بہت سوچ چار کے بعد شیر بادشاہ نے فیصلہ سنایا کہ میاں بھالو کو ایک سال کے لئے جنگل کے ویران اجازت سے میں قید تنہائی کی سزا دی جاتی ہے۔ میاں بھالو نے بڑے اطمینان سے اپنی سزا سنی اور اپنی قسمت پر شاکر رہے۔ ان کی سزا سن کر ہر جانور کی آنکھوں میں آنسو تھے۔ آخر فی لومڑی اور کانے گیزر نے بھالو میاں سے بدلہ لے لیا تھا۔ (جاری ہے)

دوسری قسط
وہ دونوں پہلے بھی اکثر جانوروں کو تنگ کرتے رہتے تھے مگر ہر دفعہ معافی مانگ کر آگے نہ کرنے کا وعدہ کر کے چھوٹ جاتے۔ مگر اس دفعہ انہیں اپنے بچنے کی کوئی ترکیب سمجھ میں نہ آسکی۔
”ہاں یہ تو ہے کانے گیزر کو بھی فکر لگ گئی۔ ایک تو یہ بھالو میاں پتا نہیں کہاں سے آیا تھا۔ روز خرگوش کو ڈرا دھمکا کر میں چپ رہنے کا اور کسی سے ذکر نہ کرنے کا کہہ سکتا تھا۔“ نویسے کسی سے ذکر نہ کرنے کا تو اب بھی ہم کہہ سکتے ہیں۔ لومڑی نے کچھ سوچتے ہوئے کہا ”میاں مطلب؟“ کانے گیزر نے پوچھا ”مطلب یہ کہ اب بھی ہم کسی طرح اگر اس خرگوش کو ڈرا دیں کہ وہ ہمارے خلاف گواہی نہ دے ورنہ ہم اس کے اٹکوتے پے کو زندہ نہیں چھوڑیں گے تو وہ یقیناً چپ رہے گا۔ میرے ذہن میں ایک شاندار ترکیب آئی ہے اس طرح وہ میاں بھالو بھی ہمیشہ کے لئے نصیحت کرنے سے باز آجائے گا ہم کیوں نہ خرگوش کے اٹکوتے پے کو اغواء کر لیں اور ہسپتال میں اسے پیغام پہنچائیں کہ اگر اس نے اپنے بچے کو زندہ دیکھنا ہے تو شیر بادشاہ کے سامنے گواہی دے کہ اسے ہم نے نہیں بچھا بھالو میاں نے مارا ہیٹا ہے۔ ورنہ ہم اس کے بچے کو مار ڈالیں گے۔“ کانے گیزر نے فی لومڑی کو اپنی ترکیب بتائی تو وہ جھوم اٹھی۔ واہ کانے گیزر واہ..... انسان مجھے عقل مند اور چالاک کہتے ہیں لیکن آج تو تم نے اتنی عقل مندی اور چالاک کی بات کی ہے کہ آگے

پتہ چھڑا کیسا



- 1- میرے پاس انیس بحریاں تھیں۔ سات کے علاوہ سب مر گئیں۔ جلدی سے بتائیے میرے پاس کتنی بحریاں تھیں؟
- 2- آپ کی والدہ کے بھائی کے روبرو نسبتی کا آپ سے قریب ترین رشتہ کیا ہوگا؟
- 3- ذرا جلدی سے بتائیے چین میں لوگ کیلے کھانے کے بعد اس کے پھلکوں کا کیا کرتے ہیں؟
- 4- وہ کیا ہے جو ہمیشہ آتا ہے لیکن کبھی نہیں آتا؟

انار

آؤ گڈو آؤ وقار
دیکھو تو کیسا ہے یہ انار
اس کے اندر خانے ہیں
لال عاتلی دانے ہیں
کھنا بیٹھا ان کا مزہ
رس بھی ان میں خوب مہرا
جو بھی ان کو کھائے گا
اس کو مزہ آجائے گا

(مرسلہ: نوید شہزاد- خانپور کٹھورہ)



نہ بچے سے کہا، پڑھا جاؤ! اسی سے کہو کہ سائیکل کی ہوا نکل گئی ہے۔ اس لئے پمپ دیں پنا جلدی جلدی بھاگ کر گیا اور ماں سے کہا ای ای بو کی ہوا نکل گئی ہے پمپ دے دیں۔
بہو..... ایک لڑکا اپنے اٹکل سے کہہ رہا تھا کہ کل میں نے ایک صاف خریدی جس سے میں نے اپنی شرٹ دھوئی تو وہ چھوٹی ہو گئی اب میں کیا کرو۔
اٹکل: ایسا کرو تم بھی اس سے فرالو تم بھی چھوٹے ہو جاؤ گے اور شرٹ تمہیں پوری ہو جائے گی۔
(مرسلہ: ناریہ خورشید- راولپنڈی)
بہو..... شاید: ای اس مرتبہ لا جان بھی اٹکل میں کھڑے ہو رہے ہیں۔
ای: ہونہ۔ تمہارے لا میرے سامنے تو کھڑے ہو نہیں سکتے اٹکل میں کیا خاک کھڑے ہو گئے۔
(مرسلہ: حراسد نقی- کراچی)
بہو..... باپ (اپنے بچے سے) پوچھا آج اتوار ہے کیوں نہ تم منڈی چھٹیں کچھ سوالات پوچھو۔
بے وقوف پنا: ٹھیک ہے بو۔ باپ اور پنا دونوں سائیکل پر چل دیئے راستے میں اچانک سائیکل کے ہار کی ہوا نکل گئی باپ

کی بڑی ٹوٹ گئی ہے۔ جب وہ شخص قریب پہنچا تو ان دونوں میں سے ایک نے پوچھا ”ہاں بھئی تمہاری گھنٹے کی بڑی ٹوٹی ہے یاٹنے کی“ وہ شخص بولا ”جی ہاں تو میری گھنٹے کی بڑی ٹوٹی ہے اور نہ ہی گھنٹے کی البتہ میری جین ٹوٹ گئی ہے“
(مرسلہ: انیل کتول)
ایک بس جا رہی تھی جس کی چھت کے اوپر بیٹھے ہوئے آدمی نے نیچے بیٹھے ہوئے آدمی کو آواز لگائی ”شیشو“
ایک نیچے بیٹھے ہوئے آدمی نے اپنا سر باہر نکالا تو اوپر والے نے اس کے سر پر جوتا دے مارا، چنانچہ اس نے اپنا سر اندر کر لیا۔
ٹھوڑی دیر بعد اوپر والے نے پھر آواز لگائی ”شیشو!“ نیچے بیٹھے ہوئے اسی آدمی نے پھر اپنا سر باہر نکالا تو اوپر والے نے پھر جوتا سر پر دے مارا چنانچہ اس نے اپنا سر اندر کر لیا۔ یہ منظر دیکھ کر برابر بیٹھے ہوئے آدمی نے اس سے پوچھا ”کیا تمہارا نام شیشو ہے۔“
اس نے جواب دیا ”نہیں میں اسے بے وقوف مارتا ہوں۔“
(مرسلہ: عقیل احمد- کراچی، شاہد وہبئی خان- کراچی)

اشکافی مقابلوں کے نتائج

- اس ماہ کے بہترین مضامین
- 1- حق تلفی ناقابل معافی جرم..... (جیل احمد خان)
 - 2- ہم کہاں کھڑے ہیں..... (عاطف نواز)
 - 3- جادو اثر کر سکتا ہے..... (رفعت طلعت)
 - 4- خوشبو اور صحت..... (ایم ایچ خان)
 - 5- پیشے کا انتخاب..... (محمد عظیم خان)

ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسمت انیلہ اسلم - جوہر ٹاؤن، لاہور قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ انیلہ اسلم کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ کتاب جلد ہی ارسال کر دی جائے گی۔ موصول ہونے پر خط کے ذریعے ادارے کو مطلع فرمائیں۔

”بچوں کا روحانی ڈائجسٹ“ کے تحت 12 سال سے کم عمر بچوں کی تصاویر کے لئے ایک صفحہ مخصوص ہے۔ آپ بھی اپنے بچوں کی تصاویر ارسال کر سکتے ہیں۔ تصاویر صاف اور واضح ہوں اور چہرے کے نقوش نمایاں ہوں۔ تصاویر کے ہمراہ نیچے دیئے گئے نوٹن کو ہند کر کے لازماً ارسال فرمائیں۔ تصاویر کی پشت پر نام اور شہر کا نام بھی تحریر کر دیں۔

کھلتی کلیاں

ممکتے پھول

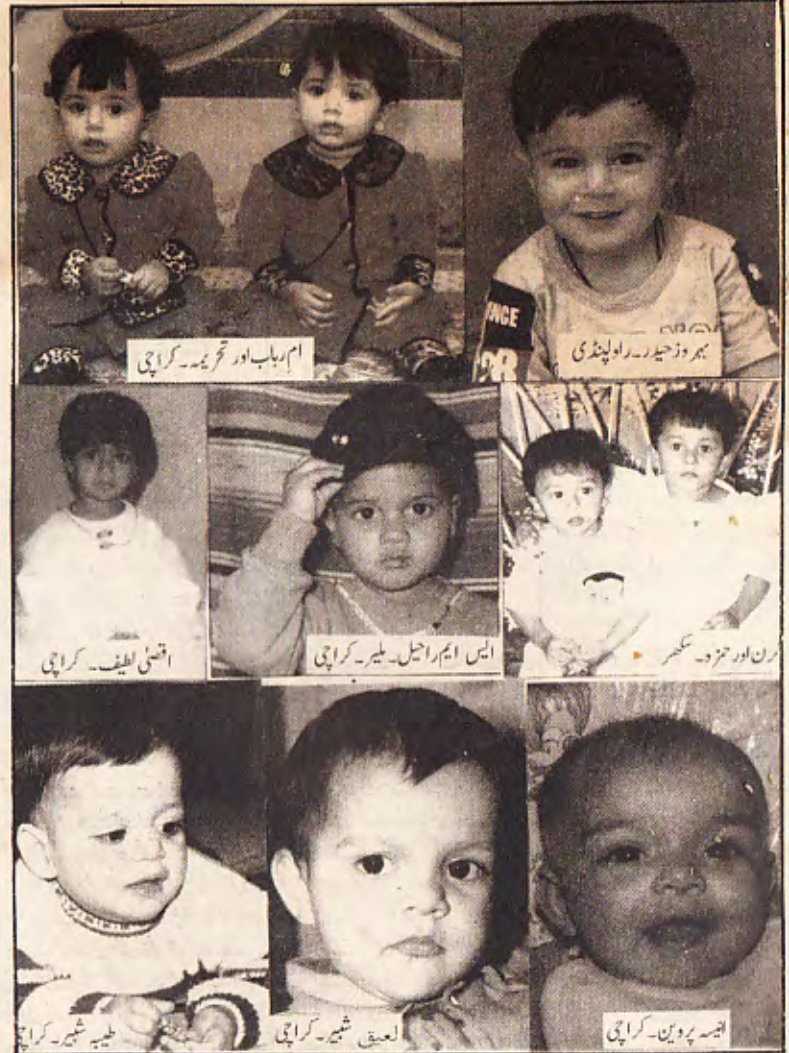
نام _____ ولدیت _____

عمر _____ کلاس _____

مکمل پتہ _____

اسکول کا نام _____

کھلتی کلیاں ممکتے پھول



جولائی سنہ ۲۰۰۰ء کے صحیح جوابات

- ۱۔ حضور نبی کریم ﷺ کی کنیت "ابو القاسم" ہے۔
- ۲۔ انہوں نے تجویز پیش کرنے والے صحابی کا نام حضرت عمرؓ تھا۔
- ۳۔ قرآن پاک کی پہلی وحی میں کل "پانچ" آیات نازل ہوئی تھیں۔
- ۴۔ قرار دیا پاکستان کی تائید سب سے پہلے چودھری خلیق الزمان نے کی۔
- ۵۔ ہوا میں نائٹروجن گیس سب سے زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔
- ۶۔ بیسویں صدی کی سب سے مفید ایجاد کمپیوٹر ہے۔
- ۷۔ عراق کا سکہ "دینار" ہے۔
- ۸۔ علم الاسماء سے مراد کائناتی فارمولوں کا علم ہے۔

جولائی ۲۰۰۰ء کے شمارے

میں شائع ہونے والے سوالات کے بے شمار خواتین و حضرات نے جوابات ارسال کئے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آئیو گراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والے خوش قسمت

محمد عمران شاہد - فیصل آباد قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ محمد عمران شاہد کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ کتاب جلد ہی ارسال کر دی جائے گی۔ موصول ہونے پر خط کے ذریعے ادارہ کو مطلع کریں۔

آئیو درست جوابات بھیجنے والوں کے نام :- کراچی :- خالد راحت مشدی، میرا رحمان، نائلہ مجید مانسہرہ ہزارہ، بھٹی ٹی ٹی، راولپنڈی :- فرحت شاہین عظیم، سیالکوٹ :- محمد نسیم، ساہیوال :- محمد خورشید نوشہرو فیروز :- عشرت کنول، وہابزی :- اکبر مجاہد، ہری پور ہزارہ :- امتیاز احمد، اوکاڑہ :- شہزاد اقبال ڈوگر، جالندہ اقبال ڈوگر، انارک اقبال، محمد امین عابد، بہاولپور :- نجم سائن اوج شریف، میانوالی :- ظفر اقبال ڈوگر، آزاد کشمیر :- فرخ صبا کوب، بہاول نگر :- سید احسن رضا علی عطاری، جھنگ :- فضل الہی شائق، محمد الیاس، فیصل آباد :- سائرہ، محمد آصف، میرپور خاص :- مدثر یونس ڈگری، شاہین پور، عادل پور :- سیدہ نسیم رضا۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام :- کراچی :- سید فیصل مسعود، روحی علی انصاری، سیدہ شازیہ، افروز انجم، محمد عباس، فرح ناز، عمر اکبر، فاطمہ بنت مستقیم، محمد زاہد فاروقی، محمد عقیل احمد، نیر ممتاز قادری، آصف، عمران بن شریف، عدنان یوسف، سیالکوٹ :- زحہب، اٹک :- شاہد سلیم، ٹوبہ ٹیک سنگھ :- حافظ شکیلہ، ماہ، وہابزی :- شکیل احمد، مظہر حیات اعوان، جہلم :- رفیع سلطان، کوہاٹ :- نائلہ خٹیا، چکوال :- محمد سلیم اقبال، لاہور :- سدرہ شان، محمد سلیم شہزاد، انیلہ اسلم، نسیم ناز، سلیمان اسلم، پاک پتن :- صہیب ریاض بادل، شیخوپورہ :- شہزاد اکرم اللہ، اسلام آباد :- یار گل آفریدی، یقوب علی، چارسدہ :- ایچ خان محمد، شہدادپور :- آفرین گل، سمٹریال :- روزینہ خالد، گجرات :- شازیہ خورشید، بہاول نگر :- راتو محمد ارشد، ہری پور ہزارہ :- متاب حبیب خان، حیدر آباد :- اعجاز احمد ایڈو، بہاولپور :- عبدالباظ، سانگھڑ :- قیصر شہزاد، نوشہرو فیروز :- شازیہ کنول کبیر، فیصل آباد :- موش خالد، صوابی :- اسد اعجاز۔

روحانی جنگ رائٹرز کلب

"روحانی جنگ رائٹرز کلب" کے زمرہ اہتمام ہم نے لکھنے والوں کو طبع زاد، دلچسپ، باہمفہم، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔ قلم اٹھائیے اور اپنے ذہن میں وارد ہونے والے خیالات کو صفحہ قریطاس پر بھیر دیجئے۔ اپنی نگارشات کے ہمراہ اپنا مکمل تعارف جس میں تعلیم، مشاغل، رہائشی پتہ شامل ہو نیز قومی شناختی کارڈ کی یا تعلیمی ادارے کے شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی لازماً ارسال کریں۔ آپ کی نگارشات ہمارے معیار پر پوری اتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنا سکیں گے۔ مضامین قابل اشاعت ہوں یا ناقابل اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

مجازی شکیلا

(سمیرا بانو - فیڈرل بی ایویا کراچی) مشرقی عورت کو مظلوم کہا جاتا ہے درحقیقت اس نے خود اپنے لو پر ظلم کیا ہے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں صاف صاف کھلے الفاظ میں بیان کر دیا کہ "اگر تم نے شرک کا راستہ اختیار کیا تو ہم تمہارے سارے اعمال نکارت کر دیں گے" لیکن مسلمان مشرقی عورت نے قرآن کے ساتھ چلنے کے جائے قرآن کا مخالف راستہ اختیار کیا اس نے شادی کے بعد اپنے شوہر کو اپنا مجازی خد بنا لیا۔ خد اکی خدائی میں شرک کر لیا یوں مسلمان عورت جتنا عذاب ہوئی۔ جیسے ہی مسلمان عورت شرک میں گرفتار ہوئی خد اکا قرآن پر نازل ہو گیا۔ ذات و خواری کی زندگی گزرنے لگی اس نے خود کیلئے بہترین کے بدلے بدترین مقام چنا خود کو شوہر کے مقابلے میں سے گریا اور اس کی پاؤں کی جوتی بن بیٹھی۔ پھر خود بڑے فخر سے کہنے لگی کہ عورت تو مرد کے پیر کی جوتی ہے۔ عورت نے مرد کو مجازی خد بنا لیا۔ کیا خد تعالیٰ نے کلام پاک میں یہ فرمایا ہے کہ تم (عورتیں) اپنے شوہروں کو میرا شریک (مجازی خد) ٹھہراؤ۔ نہیں ہرگز نہیں خد تعالیٰ

شرک سے شدید نفرت کرتا ہے۔ یقیناً وہ کبھی بھی ان عورتوں کو معاف نہیں کرے گا جو خد تعالیٰ کا شریک بناتی ہیں۔ بلکہ اگر خد تعالیٰ مرد و عورت کو خوشخبری دیتا ہے تو مرد کی دیتا ہے نہ کم نہ زیادہ اللہ تعالیٰ کے فرمان کے مطابق مومنین مرد، مومنین عورتیں، روزے دار مرد، روزے دار عورتیں، اپنی آمد و کی حفاظت کرنا لے مرد، اپنی آمد و کی حفاظت کرنے والی عورتیں ایک دوسرے کے باہم معاون و مددگار ہیں۔ بالکل اسی طرح اگر وہ فاسقوں پر غضب ناک ہو تو فرماتا ہے فاسق مرد، فاسق عورتیں ایک دوسرے کے باہم معاون و مددگار ہیں ان سب کا ٹھکانہ جہنم کے سب سے بڑا ٹھکانہ درجے میں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے بڑا شخص تقویٰ والا ہے خواہ وہ مرد ہو یا عورت بلکہ وہ ان پر بیزار گار لوگوں کی دعا سورۃ الفرقان میں یوں بیان کرتا ہے کہ "اے ہمارے رب" عنایت کر ہماری بیویوں اور ہماری اولادوں سے آنکھوں کی ٹھنڈک اور بنا ہم کو پر بیزار گاروں کا پیشوا" آخر یہ پر بیزار گار لوگ یہ دعا کیوں نہیں کرتے اے ہمارے رب تجھے کروا ہماری بیویوں سے اور ہماری اولادوں سے ہم کو اور بنا ہم کو عورتوں کا مجازی خد۔ کیونکہ پر بیزار گار لوگ جانتے ہیں کہ خدائے واحد کو شرک خت ناپسند ہے وہ شرک سے شدید نفرت کرتا ہے۔ جب یہ پر بیزار

کار لوگ مجازی خدا بننے کیلئے تیار نہیں ہیں تو عورتیں کیوں اپنے مجسمہ نگار شوہروں کو مجازی خدا بنانے پر تکی ہوئی ہیں جب تک عورتیں اپنے شوہروں کو مجازی خدا بنا رہی ہیں گی تو خداوندی کا شکار ہوتی رہیں گی ظلم و جبر کی پستی میں پستی رہیں گی یوم نسواں منایا جاتا ہے گا مسائل بڑھتے رہیں گے اور استحصال و جبر کا ٹھہرے گا۔ خدا تعالیٰ تو چاہتے ہیں کہ مرد کسی طرح بھی عورت پر جبر و استحصال نہیں کریں اور نہ وہ عورتوں کے مجازی خدا بن بیٹھیں اس لئے مردوں سے عورتوں کو مردوں لولیا۔ انہیں مان و تقہ پورا کرنے کا ذمہ دہر اور عورتوں کو اپنی پسند کی شادی کرنے میں پوری آزادی دی ناہ نہ ہونے کی صورت میں طلاق کی گنجائش رکھی تاکہ عورت اپنی زندگی دوبارہ بسر کرے آپ ہی بتائیے ایسے مجازی خدا کا کیا فائدہ ہے اسکی خانگی ذمہ داری پوری نہ کرنے کے سبب بلا جاسکے۔

اپنے بہنوں سے محبت کیجئے!

(دوبینہ خان - سرسید ٹاؤن - نارتھ کراچی)
کون سے والدین ہونگے جو اپنے بچوں سے محبت نہ رکھتے ہوں گے؟ بلاشبہ تمام والدین بچوں سے محبت کرتے ہیں اور یہ ایک فطری جذبہ ہے لیکن ہوتا ہے کہ والدین اپنے اس فطری جذبہ کا اظہار صحیح طرح نہیں کر پاتے جسکی وجہ سے بچے پر محسوس کرتے ہیں کہ ان کے ماں باپ ان سے محبت نہیں کرتے یا وہ محبت کے لائق نہیں۔ زیادہ تر والدین کا خیال ہوتا ہے کہ بچوں سے محبت کا بہترین اظہار یہ ہے کہ آپ انہیں دنیا کی ہر آسائش مہیا کر دیں میرے خیال میں یہ صحیح نہیں کیونکہ دنیا کی ہر آسائش ایک طرف اور والدین کی محبت ایک طرف رکھیں تو اس ترازو میں وہ پلڑا بھاری ہو گا جس میں والدین کی محبت ہے کیونکہ اس محبت کا کوئی نعم البدل نہیں۔ بہت سے ماں باپ کو محبت نے یہ کہتے بھی سنا ہے کہ بچوں سے حقیقی محبت اور ان کی تربیت کے

لئے ضروری ہے کہ ”کھلاؤ سونے کا نوالہ دیکھو شیر کی نظر سے۔“
لیکن یہ نظریہ درست نہیں کیونکہ اگر آپ محبت سے چٹنی روٹی بھی کھلائیں گے وہ باسانی کھائی جاسکے گی کہ اس میں محبت کی چاشنی موجود ہوگی البتہ بہترین کھانا بغیر محبت کے مطلق سے اتارنا مشکل ہوتا ہے کیا کہ شیر کی نظر کہ جس کے خوف کے سبب نوالہ حلق میں ہی آتک کر رہ جائے۔ والدین کو بچوں سے ایسا رویہ رکھنا چاہئے کہ وہ ان کو اپنا دوست محسوس کریں ایک جگہ اور ظالم و کثیر نہیں۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں والدین ان کی طرف سے لا پرواہی اختیار کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ اب یہ بڑے ہو چکے ہیں پڑھ لکھ رہے ہیں لہذا ان کو آزاد چھوڑ دینا چاہئے کہ یہ اب عقل و شعور رکھتے ہیں لیکن دھیان رہے کہ والدین کا یہ طرز عمل صحیح نہیں کیونکہ نوالہ خواہ تھنی ہی بڑی کیوں نہ ہو جائے والدین ہر مرحلہ حیات میں اس کے لئے رہنمائی کی حیثیت رکھتے ہیں عام طور پر نڈل کا اس فیملیز میں یہ ہوتا ہے کہ والدین اپنی مشکلات بچوں کے سامنے ڈھکس کرتے ہیں جسکی وجہ سے بچوں میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے کہ ہمارے گھر والے پریشان ہیں یہ مسئلہ اور اس کے ساتھ ہی وہ ان کے حل کے متعلق سوچنا شروع کر دیتے ہیں کیونکہ عملی طور پر کچھ نہیں کر سکتے اسلئے فقط سوچ سوچ کر ہوائی قلعے تعمیر کرتے ہیں اور یہ مسائل سے آگمی ان کو وقت سے پہلے بڑا کر دیتی ہے اور وہ خود کو وقت سے پہلے بڑا اور ذمہ دار محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں جو بہت حساس ہوتے ہیں وہ اپنی خواہشات کا دائرہ محدود کر لیتے ہیں تاکہ ان کی ذات سے ان کی گمراہیوں پر اہل میں اضافہ نہ ہو اس طرح وہ شروع سے ہی اپنے بچے کو مارنے کے عادی ہو جاتے ہیں اور زندگی کی حقیقی خوشیوں سے دور ہو جاتے ہیں کیونکہ شاعر کے مطابق۔
آرزوئیں زندگی کو بخشنی ہیں آب و رنگ بے قنات ، بے حرمت آدمی کیا رکھ ہے

جس طرح بچوں کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے لاشعوری طور پر والدین اور ان کے درمیان Gap آنے لگتا ہے ان کی دلچسپیاں گھر سے نکل کر باہر چلی جاتی ہیں ان کے دوست و احباب کا حلقہ بڑھتا ہے اور وہ دنیا کو اک نئے طریقے سے Face کرتے ہیں ایسے وقت میں والدین کی محبت دوستانہ طرز میں ان کے ساتھ ہونی چاہئے کیونکہ وہ باہر کی تمام باتیں آکر والدین سے کرنا چاہتے ہیں مگر والدین مصروفیت کے سبب ان کو وقت نہیں دے پاتے یا تھک دیتے ہیں کہ یہ کیا بچکانہ پن ہے وغیرہ یاد رکھئے کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو آپ کی محبت کی زیادہ طلب ہوتی ہے کیونکہ اب ان پر اس لفظ کے معنی و مفہوم آشکار ہوتے ہیں ایسے وقت میں آپ کی بے توجہی کا مطلب یہ ہوتا ہے گھر میں کسی کو ان سے پیار نہیں لہذا وہ دوستوں کی محفل میں ہی اس کو تلاش کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ وہ آپ سے دور ہو جاتے ہیں جسے آجکل ہزنیشن کیپ کہہ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے جبکہ یہ کیپ بہت نقصان دہ ہوتا ہے اور آپ کے بچے کی شخصیت میں ایک اوجھڑا پن پیدا کر دیتا ہے جب وہ اپنے Friends اور اسکول کا بچ ٹیلوڈ سے ان کے می ڈیڑی کی صحبتوں اور شفقتوں اور ناز و داریوں کے قے سنتے ہیں تو لاشعوری طور پر وہ آپ سے بھی یہی توقع کرتے ہیں اور اپنے اس دوست کے متعلق بطور خاص آپ کو بتاتے ہیں تاکہ آپ بھی وہی طرز عمل اختیار کریں جو اسکے والدین کرتے ہیں لیکن آپ اپنی مصروفیت کی وجہ سے ان کی باتوں پر دھیان نہیں دیتے۔
چاہنا اور چاہے جانا ایک فطری عمل ہے اور یہ عمر کے ساتھ پران چیز ہوتا ہے جب آپ اپنے بچوں سے محبت کریں گے تو لامحالہ وہ بھی اس کا Return شروع کریں گے کیونکہ محبت وہ جذبہ ہے جو براہ راست دلوں میں اترتا ہے آپ اپنے بچوں سے محبت کریں نتیجہ میں وہ آپ سے دُگنی محبت کریں گے۔ خواہ وہ عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں۔
میری تمام والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنے بچوں

کی نفسیات کو سمجھتے ہوئے ان سے محبت و شفقت کا برتاؤ کریں اور ان کو ایک مکمل انسان بننے میں مدد کریں کیونکہ آپ کی ذرا سی لاپرواہی سے ان کی شخصیت میں ایک خلاء ایک احساس محرومی رہ جاتا ہے۔ جسے وہ تمام عمر کھوجتے رہتے ہیں خدا را! اپنے بچوں کو سمجھتے انہیں پیار دیتے اور ان کی شخصیت کی تعمیر محبت اور شفقت کے ساتھ صحیح خطوط پر کیجئے تاکہ کل وہ معاشرے میں بطور ایک صحت مند انسان اپنے فرائض ٹھیک طرح ادا کر سکیں اور معاشرے کے لئے کار آمد اور مفید ثابت ہوں جنہوں سے ہی ان کے اندر محبت کا جذبہ پیدا کر دیتے کہ والدین کی محبت کے سہارے ہی وہ اعتماد پیدا ہو گا کہ کل وہ اللہ کی محبت کا دوارا کر سکیں گے اور اسے حاصل کرنے کی جستجو کریں گے کیونکہ اللہ نے یہ خوبصورت کائنات محبت سے تخلیق کی ہے محبت ہی سے اسکی جہاں ہے اور اللہ تک پہنچنے کا واحد ذریعہ بھی محبت ہی ہے۔

سوچ کا زاویہ

(دوبینہ علی اعوان - کراچی)
آج دوپہر میں نے اپنے کڑھائی کے سوٹ کی رسید اپنے چھوٹے بھائی کے ہاتھ میں دی اور اسے تحفہ کی کہ وہ واپسی پر یعنی اپنے ضروری کام کرتے ہوئے واپسی پر میرا سوٹ بھی لے آئے اور میں خود ٹیوٹن پڑھانے لگی تھی جب واپس آئی تو گھر میں امی اور بہنوں کا شور مچا ہوا تھا کہ تمہارا سوٹ بھائی لے آئے ہیں اور کڑھائی بہت جو اس لگ رہی ہے۔ کوئی اور رنگ نہیں ملا تھا تمہیں۔ کسی اور دکان سے کڑھائی کروا لیتیں۔ اس سے بھی اچھے اچھے ڈیزائن ہوتے ہیں مگر تمہیں یہی کیوں ملا۔ فلاں جگہ سے کڑھائی کروا لیتیں ایسی ایسی۔ سب نے خوب لالچے پلٹے منہ مائے اور خوب Push back کیا کہ جا کر دکان والے کے منہ پر مارو سارا سوٹ بڑا کر دیا ہے سارے پیسے ضائع کر دیئے تم

نے وغیرہ وغیرہ اتنی لمبی تقریر سننے کے بعد میں نے شاپر سے سوٹ نکال کر دیکھا تو واقعی رنگوں کا چناؤ کڑھائی کا اسٹائل و ترتیب صحیح نہ لگایا غصہ آیا کہ واقعی میرا قیمتی سوٹ برباد کر دیا ہے میں نے فوراً اپنی چھوٹی بہن کے ساتھ دکان پر جا کر دھوا بول دیا۔ دکاندار نے ریسپر دیکھا تو وہی دھاگے تھے جو میں نے کئے تھے مگر اس نے صرف جامنی کے جانے ہر ادھاک کی ڈوری لگادی تھی مگر وہ نہ مانا کہ آپ نے یہی کہا تھا۔

بہر حال 20-25 کی عمر کے بعد وہ مان گیا کہ اس سے غلطی ہو گئی ہے اور وہ تھوڑی بہت ایڈیشن کر دے گا۔ اب میں رنگوں کے چناؤ میں الجھ گئی ایک تو سارا دن کی تھکی ہوئی تھی اور گھر پر آتی ہی ڈانٹ کھا کر آتی تھی اور وہی تنہا کتاں پر اتار رہی تھی۔ میری اس کیفیت کو وہ دکاندار جو خاصے ضعیف اور جماندیدہ لگ رہے تھے غوطی سمجھے اور مجھے اپنی دکان کے اسٹول پر سکون سے تھوڑی دیر بیٹھ جانے کو کہا۔

واقعی میں تھکی ہوئی تھی فوراً بیٹھ گئی انہوں نے ایک گلاس ٹھنڈا پانی پینے کو دیا اور تھوڑی دیر خاموش رہنے کو کہا۔ کیونکہ وہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے تھے کہ انہوں نے جو کڑھائی کی ہے وہ صحیح و مناسب ہے پانی پینے کے بعد میں نے ذرا سکون کا سانس لیا۔ پھر انہوں نے کچھ دور کئی زاویے سے مجھے وہ قمیض ٹانگ کر دکھائی اور مجھے غور سے دیکھنے کو کہا۔ میں نے ایک دو منٹ تک اس سوٹ کو غور سے دیکھا تو مجھے اس کڑھائی میں کوئی عیب نہ لگا اس تھوڑی سی تبدیلی کی ضرورت تھی جو میں نے سوچ بچار کے بعد انہیں بتا دیا تھا اب وہ مطمئن تھے اور میں بھی۔

یہ واقعہ بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ کوئی بھی چیز بعض اوقات بری نہیں ہوتی جتنا کہ ہم اسے مادیتے ہیں اور گرد کے ماحول سے اور دوسروں کی باتوں سے یعنی کسی کے کہنے میں نہیں آتا چاہے اپنے لو پر اعتماد کرنا چاہیے۔

وہ دکاندار جماندیدہ تھے انہوں نے کس طرح میری

نا قابل برداشت تقریر سنی قابل تعریف ہے ان کیلئے۔ انہوں نے اس کے باوجود میرے ساتھ اچھا برتاؤ کیا اور انہوں نے مجھے گھر جا کر آرام کرنے کو کہا اور دو دن کے بعد آکر اپنی قمیض لے جانے کو کہا اور ساتھ ہی کہا کہ میں خود آکر لے جاؤں بھائی کو نہ بھجوں۔

دراصل ہم رنگوں کا چناؤ وہی کرتے ہیں جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے جس کی ہمارے اندر کی واقع ہوتی ہے مگر ہم ارد گرد کی باتوں سے خود اپنا ذہن ان کی سوچ کے مطابق کرتے اور ان کی سوچ کے زاویے سے دیکھتے ہیں پہلے میں نے نفرت سے دیکھا اور مجھے اپنی قمیض بے انتہا ہرنگی پھر تھوڑی دیر بعد سکون و محبت کی نظر سے دیکھا تو مجھے خود خود وہ رنگ اٹھے ہوئے اور مناسب بلکہ بہت اچھے لگے۔ یعنی ہم کسی چیز کو نفرت کی نگاہ سے دیکھیں گے تو وہ بری لگے گی اور اگر کسی چیز کو محبت کی نگاہ سے دیکھیں گے تو اچھی لگے گی فرق صرف سوچ کے زاویے کا ہے نگاہ اچھی ہوگی تو ہر چیز اچھی لگے گی ورنہ ہر چیز بری لگے گی۔ یعنی اندر کی دنیا میں خوشی ہوگی تو ہر چیز اچھی ہے۔

خوشی و سکون کی تلاش میں چاہے کوئی بھی شخص پوری دنیا کا پلر ہی کیوں نہ لگائے اگر وہ خوشی اس کے اندر موجود نہیں ہے تو اسے کہیں نہیں ملے گی۔ ہماری زندگی روشنی و خیالات سے عبارت ہے خیالات اچھے ہونگے مثبت انداز فکر ہوگا تو زندگی کی ہر اس جگہ پر جہاں پھول موجود نہیں ہونگے پھول نظر آئیں گے ہمیں وہی رنگ اچھا لگے گا جسکی ہمارے Inner کو ضرورت ہوگی۔

اگر انسان اللہ کی رضا کو مد نظر رکھ کر اپنی انا کو اس کے تابع کر دے اور اس میں رنگ جائے تو دنیا کے ہر

دیرانے میں بہار آجائے۔



”اور اللہ کے رنگ سے اچھا رنگ کس کا ہوگا۔“



دارالمطالعہ

بیراٹھ حضرات (کراچی) کالونی نمبر 3- کراچی۔

- 1- R-127/9 وغیرہ سوسائٹی فیڈرل 11-2/854 F نزد طیبہ مسجد، سود آباد، 22- کلی نمبر 26، بلاک B، محمدی روڈ، ٹی ایئرینڈرز فیڈرل ہسپتال- کراچی۔
- 2- A/8، C-1، اریا، لیاقت آباد۔ 12- B 73- اریا کھٹاں سوسائٹی۔ طیبہ کراچی۔
- 3- مکان نمبر 319-L سیکٹر 4-5C 13-36 مکان نمبر 86 نزد بلدیہ گرلز اسکول، خٹاں کراؤن (زمان آباد) لاطھی۔ 24-104/4 بالقتل مید گاہ پارک "D" نارتھ کراچی۔
- 4- مکان نمبر 748-R سیکٹر 15-A-1 کراچی۔
- 5- عقب ہارون شاہنگ ایسپوریم، بھڑون، 14- مکان نمبر 71 سیکٹر R کورنگی ڈیڑھ نمبر، مین روڈ نزد فرحان کولڈ ڈرنک- کراچی۔
- 6- مکان نمبر 8 مسجد حنیفہ نزد بلاک نمبر 116-F نید کراچی۔
- 7- مکان نمبر 384-L سیکٹر 5-D 5- عماد آباد، 16-31/4 شیٹ نمبر 23 نزد 9C بس اسٹاپ، ماڈل کالونی- کراچی۔
- 8- مکان نمبر 542 سیکٹر 8- ایل - مین پلاٹ نمبر 710/7 کاٹھنہ کلٹوم، ڈرگ روڈ کینٹ کراچی۔
- 9- چالیس کاروڈ، نزد قاضی کلینک، اورنگی ٹاؤن۔ 18- A-349 نمبر 1، گلشن حدید- کراچی۔
- 10- مکان نمبر 286 سیکٹر 4-E 4- نزد جامع مسجد محمدی، اورنگی ٹاؤن- کراچی۔
- 11- مکان نمبر 5/3-B پہلوی روڈ، منظور کالونی- کراچی۔
- 12- مکان نمبر 20 کلی نمبر 26 محمود آباد نمبر ساڑھے 20- گلشن بہار سیکٹر 16 نزد عظیم ڈیکوریشن اورنگی ٹاؤن- کراچی۔
- 13- مکان نمبر 32 سیکٹر 3 A/3 شاہراہ 31- D4/99 طیبہ کالونی، نیشنل اسکوائر۔

کسی قوم کی بہتری یا برتری کا دارو مدد علم پر ہوتا ہے۔ علم سے محروم افراد اور قومیں معاشی، معاشرتی اور اخلاقی لحاظ سے پستی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ علم کے فروغ کے لئے سلسلہ عظیمیہ کے کارکنان نے ”عظیمیہ روحانی لائبریری“ کے نام سے کراچی اور پاکستان کے دوسرے شہروں میں دارالمطالعے قائم کئے ہیں۔ جہاں پر ہر خاص و عام کے لئے مفت مطالعہ اور ممبر شپ فری کی سہولت موجود ہے۔

میزبان رسول ﷺ کے دیسی میسرے

شیخ عظیمی کے سفر ترکی کے احوال و آثری حصہ

اور جمعۃ المبارک کی وجہ سے علاقے میں رونق بہت بڑھ گئی تھی۔ لوگ جوق در جوق مسجد کی طرف بڑھ رہے تھے۔ ہم نے اپنے شاہک ایک اپنے ہوٹل میں رکھے اور وہاں آکر مسجد سلطان ایوب کا رخ کیا۔ یہ مسجد استنبول میں سب سے مقدس مسجد ہے جو کہ سرور کائنات حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے خاص صحابی حضرت ابو ایوب انصاری کے نام سے منسوب ہے۔ مسجد کے چھپے ایک خاص قبرستان ہے جہاں عالم اسلام کے چیدہ چیدہ علمبرداروں کے مقبرے ہیں۔ یہ قبرستان اپنے مخصوص کتبوں کی وجہ سے بھی مشہور ہے۔ آہستہ آہستہ اس علاقے میں انتشارش ہو گیا کہ تمام مسجد قلم ہونے کے بعد اس کا صحن اور صحن کے بعد باہر کا تمام علاقہ نمازیوں سے بھر گیا۔ ہر جگہ چٹائیاں چھ گئیں۔ حالانکہ آج بہت سخت گرمی پڑ رہی تھی پھر بھی جمعۃ المبارک کے دن نمازیوں کے ذوق شوق کا یہ عالم تھا کہ چلیچلاتی دھوپ میں پہلی لڑائی کے بعد سے لوگ جم کر اپنی اپنی جگہوں پر بیٹھ گئے۔

ڈاؤی: طلبہ نثار - مانچسٹر

عورتوں کے حصے میں تو اندر جانا بھی ناممکن لگتا تھا۔ میں نے اپنی کوشش جاری رکھی اور عورتوں کے ریلے میں شامل ہو گئی۔ نماز جمعہ سے فارغ ہو کر اپنے ساتھیوں کو ڈھونڈنا بھی ایک شخصن مرحلہ تھا عورتوں کا دروازہ مسجد کی پچھلی طرف ہے میں کافی دیر تک وہیں کھڑی رہی تب جو ہم تکالہ الٹی توجہ..... بہت دیر کے بعد ذرا لوگ چھپے تو میں مسجد کے صحن میں داخل ہوئی۔ وہاں چوتھے سے کپاس مرشد کریم،

اللہ تبارک و تعالیٰ مرشد کریم پر بہت مہربان ہیں۔ ان کے صدقے میں ہم جیسے گناہ گاروں کے بھی مزے ہو جاتے ہیں۔ آج ترکی میں جمعۃ المبارک کا دن ہے۔ ہم معمول کے مطابق نماز دھو کر خوشبو لگا کر نچے ہوٹل میں آگئے اس کے ریسٹورنٹ میں کل کی طرح ناشتہ کیا اور بازار کی سیر کو چل پڑے آج چونکہ ہمارا ایسا آثری دن تھا اس لئے دوست و اصحاب کے لئے سوویتز لینے تھے۔ بابائی نے اپنے نواسوں اور پوتوں کے لئے سلطانی شانہ ڈریس خریدنا تھا۔ اس لئے ہم نے مختلف دکانوں میں جا کر قیمتوں کا موازنہ کرنا شروع کر دیا۔ ایک دکان سے دوسری دکان میں قیمت کا بہت زیادہ فرق تھا۔ اس لئے ہم کافی متلاش تھے۔ آخر ایک دکان میں سیل گرل سے ہم نے پینل اور بک کی مدد سے 30 ملین سودا کر لیا۔ لیکن جب ہم نے اس کو کہا کہ ہمیں ایسی تین پوشاکیں چاہئیں تو وہ گڑبگڑا گئی۔ اپنے ساتھی سے مشورہ کیا پھر فون کر کے دکان کے

مینجیر اور مالک کو بلا لیا۔ انہوں نے آکر بڑے تپاک سے سب سے مصافحہ کیا اور بابائی سے تو گلے بھی ملے۔ کوئلہ ڈرنگ آفر کی ہم سب کو کرسیاں پیش کیں اور بہت سی عزت و تکریم کا مظاہرہ کیا فرمشیکہ ان صاحبان نے کچھ زیادہ ہی اہمیت دے دی تھی۔

پھر یک نہ شدتین شدہ الامعاہلہ بھی تھا شاید اس لئے بھی یہ غیر معمولی بات ہوگی..... خیر جناب اس کے بعد ہم نے چند سو معزز خریدے اور اتنے میں کافی وقت گزر گیا

- کراچی۔
- 32- مکان نمبر 9-10 گلی نمبر 1 سیکٹر C، معرفت لیاقت علی، صدیق کمدار، کوئٹہ، مکان نمبر 542 وارڈ نمبر 6-بدین۔
- 33- D-37 گلی نمبر 19- محمود آباد-5۔
- کراچی۔
- 34- MC-150 سروے نمبر 97 گرین، قاضی عبدالقیوم روڈ، گاڑی کما-، حیدر آباد۔
- کراچی۔
- 35- بالتقابل میراوا نرسری کینٹ روڈ، اسلام محلہ ساگھڑو۔
- بدین۔
- 36- خانزادہ محلہ پونٹ نمبر 5 شانی بازار، ساگیل ورکس، ایم اے جنا روڈ ساگھڑو۔
- نوشہرہ فیروز۔
- 37- نزد سندھ الیکٹریک اسٹور بھریاشی، شانی بازار شاہ پور چاکر ساگھڑو۔
- ضلع نوشہرہ فیروز۔
- 38- حق باہو آٹو ورکس، اسٹیشن روڈ، ڈگری۔ ضلع میر پور خاص۔
- 39- B-11,12 قلعہ امیریا عقب پولیس اسٹیشن ٹنڈوالیہ، ضلع حیدر آباد۔
- 40- مکان نمبر 68 بلاک نمبر D پونٹ 9، کوٹ لکھپت روڈ، لاہور۔
- لطیف آباد، حیدر آباد۔
- 41- دکان نمبر 485 بلاک C بلدیہ شاپنگ کمپلیکس، میر پور خاص۔
- 42- محلہ کولہ ہاؤس، محراب پور۔ ضلع نوشہرہ فیروز۔
- 43- نزد تاج امری مسجد، محلہ رحمت پور، سنگھ ضلع گوجرانوالہ۔
- 44- محلہ کڑی عظیم خان، شکار پور۔
- 45- نزد HBL ڈگری، ٹنڈوالیہ، ڈگری، ضلع غلام علی روڈ، ڈگری ضلع میر پور خاص۔
- 60- گلی نمبر 1 کرہ نمبر 109 فرسٹ فلور قادر منزل محلہ عثمان پورہ۔ راولپنڈی۔
- 61- نزد فیلین پبلک اسکول فیصل کالونی نمبر 2 فیصل آباد روڈ۔ لوکاڑو۔
- 62- نزد ڈاکروا خانہ، ڈب نمبر 1، ماٹسہہ۔
- 63- MCB 3/508 محلہ عثمان آباد، راولپنڈی روڈ، پیکوال۔
- 64- نزد حوالدار ہوٹل، بڑکی روڈ، گوجران۔
- 65- D-273 لین نمبر 12 لالہ رخ، واہگت۔
- 66- A-2-88 پنجاب گورنمنٹ ہاؤسنگ سوسائٹی۔ نزد جوبہر ہاؤس لاہور۔
- 67- 9، بیڈن روڈ، لاہور۔
- 68- E-23 اولڈ قمر مل پانٹ، عبداللہ پور، فیصل آباد۔
- 69- سنی پلازہ۔ گھنٹہ گھر، پشاور۔
- 70- کلیال بلڈنگ چوک شہیدان۔ میر پور آزاد کشمیر۔
- 71- بالمشافہل فرنیچر 2000 دوسری منزل ریڈیو اسٹیشن چوک، مظفر آباد، آزاد کشمیر۔
- برائے خواتین (بلوچستان)
- 72- 9/12856-10 قلات اسٹریٹ عبداللہ جان کالونی۔ نیل روڈ بدو۔ کوئٹہ۔
- 73- مکان نمبر 23 شیخان اسٹریٹ، ارباب کریم خان روڈ، کوئٹہ۔



نار اور محبوب بھائی کے ہمراہ میرا انتظار کر رہے تھے۔
ہوٹل میں تھوڑے آرام کے بعد طبیعت ہلکا ہوا
بہاش ہو چکی تھی۔ بلابھی نے تجویز پیش کی کہ آج اس میں
تیلہ کر سیر کرنی چاہئے۔ سلطان ایوب کے علاقے میں ہی
اس کے پورے شہر کو جاتی ہیں۔ ایک اس میں اللہ کا نام لے کر
تیلہ لگے۔

ایک علاقے میں جا کر اس کو خیر باد کہا اور پیدل مارچ
کرنے لگے۔ اس کے پاس ہی ریلوے اسٹیشن تھا۔ تھوڑی
دور چلے ہوں گے کہ بازار اگلی بازار میں جانے کو جی نہیں
چاہا۔ وہاں بیٹھنے کے لئے بیچ لگے تھے ہم ان پر بیٹھ گئے۔ ٹار
صاحب اور محبوب بھائی تو سامنے دکاٹوں کی طرف چل
پڑے میں اور مرشد کریم وہیں اکیلے رہ گئے۔

میں نے اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ
سے درخواست کی کہ ”حضور ایسی کچھ نصیحت فرمائیے جس
سے سبھی عظیمی بہن بھائی فائدہ اٹھا سکیں۔“

فرمانے لگے ”میرا جی چاہتا ہے کہ میری اولاد ہمیشہ
خوش رہے۔ آپس میں محبت اور اتفاق سے رہیں۔ ایک
دوسرے سے حسد نہ کریں۔ ان کے دل و دماغ بہت وسیع
ہوں یہ اتنے وسیع القاب ہوں کہ ایک دوسرے کی چھوٹی
موٹی خامیوں پر ان کی نظر نہ جائے۔ اپنے مشن کی کامیابی
کے لئے پوری پوری کوشش کریں۔ اپنی ذات کا عرفان
حاصل کر کے اللہ تعالیٰ کا عرفان حاصل کریں۔ مجھے اللہ
تعالیٰ کی رحمت سے علم کے جو خزانے حضور قلندر بلالوالیہ
سے منتقل ہوئے ہیں، خود کو اس قابل بنائیں کہ میں انہیں
وہ خزانے منتقل کر سکوں۔ نہ تو میں تم ہی دامن ہوں اور نہ
کنجوس۔ میرا دل یہی چاہتا ہے کہ میرے عظیمی بچے مجھ سے
یہ روحانی ورثہ حاصل کریں۔

یہ اسی وقت ممکن ہے جب کہ آپ لوگ اپنی انکی
لفی کریں۔ تکبر، حسد، نصیبت جیسی برائیوں سے بچیں آپ
اگر کسی کو روحانیت کے راستے پر ہوتا دیکھیں تو آپ کو
چاہئے کہ اپنے اس بھائی یا بہن کو لو پر انھیں میں مدد کریں اور

جو آپ میں سے پہلے ہی منزل رسیدہ یا لو پر ہیں وہ اپنے اس
بہن بھائی کا ہاتھ پکڑ کر لو پر کھینچیں اور اس کی ہر ممکن مدد
کریں۔ کسی بھی مشن کو پھرانے میں مشکلات تو پیش آتی ہی
ہیں۔ کیا حضرت ابراہیم خلیل اللہ سے لیکر حضرت محمد
رسول اللہ تک جتنے بھی پیغمبر علیہم الصلوٰۃ والسلام تشریف
لائے ان کو بغیر محنت کے گھر بیٹھے ٹھانے سب کچھ مل گیا
تھا؟

نہیں.....!
آپ تاریخ پڑھیں یا ہماری کتاب ”محمد رسول اللہ“
پڑھیں تو آپ دیکھیں گی کہ حضور ﷺ نے کتنی تکلیفیں
برداشت کیں۔ آپ ﷺ نے اور آپ ﷺ کے صحابہ
کرام نے اللہ تعالیٰ کے مشن کو پھیلانے میں اپنی جان و مال
اولاد و آبرو ہر چیز اللہ کے لئے قربان کر دی ہمارا مشن چونکہ
پیغمبرانہ مشن ہی ہے اس لئے ان ہی کی طرح دشواریاں اور
مشکلات بھی پیش آئیں گی۔ چونکہ اب آپ لوگ اس سلسلے
میں آگئے ہیں آپ نے خود کو اس راستے کا راہی بنا لیا ہے تو
آپ کی یہ ذیوبی اور فرض لوٹیں بتا ہے کہ آپ اس راستے پر
آنے والی ہر دشواری کا ثبات قدمی سے مقابلہ کریں، چاہے
وہ دشواری جانی دہانی طور پر ہو یا لوگوں کی مخالفت کی ہو.....

آپ ایک دوسرے میں ہی الجھ کر اپنی طاقت کمزور
ہرگز نہ کرنا بھو تھو ہو کر مشن کے لئے بھر پور سعی
کریں۔ انشاء اللہ میری دعائیں آپ کے ساتھ ہیں۔ حضور
قلندر بلالوالیہ کا فیض اور سرور کائنات حضرت محمد رسول
اللہ کی رحمت آپ پر محیط ہے۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کے
قدم چومے گی۔

ہمارے قلندر بلالوالیہ اپنے ہاں حضرت بلال تاج الدین
کی منتقبت میں فرماتے ہیں

یہ آپ ہی کا تو تواسر ہے دریا پی کر جو پیاسا ہے
جلوؤں کا سمندر دے دیجئے، اسے باؤ و حق اسے جوئے علی
اگر آپ کے دلاو کا یہ حال ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے
علوم و عرفان کے سمندروں کے سمندر پنی کر بھی پیاسے ہیں

تو بھائی آپ لوگ جو ان کی اولاد ہونے کے دعویدار ہیں
ندی باتوں پر ہی کیوں اکتفا کرتے ہو۔ اپنی سکت کو
بڑھا.....

میں نے پوچھا ”حضور سکت کیسے بڑھا میں“
فرمایا ”اپنے اطوار و خیالات کو پاکیزہ رکھنے کے بعد
مراقبہ مقررہ وقت پر کیا جائے۔ اپنے مرشد کی طرز فکر
حاصل کی جائے ہر وقت ہجرت یا جی یا قیوم پڑھا جائے۔ ہر
خیر و شر کا مالک اللہ کو مان کر جو معاملہ بھی پیش آئے اس پر نہ
تو حد سے زیادہ خوش ہو جائے اور نہ غمگین.....

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا
جائے اور خوش ہو کر ان کو خود بھی استعمال کرو اور دوسروں
کی بھی مدد کرو۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ اپنے کلام پاک میں فرماتے
ہیں ”اے آل و اولاد میری عطا کردہ نعمتوں پر میرا شکر ادا
کرو۔ کیونکہ میرے شکر گزار بندے سے تھوڑے ہیں۔“

اس وقت میں نے یہ سوچا کہ اللہ تعالیٰ کا نام پر کتنا
احسان عظیم ہے کہ اس نے ہمیں ایسا بھر عطا فرمایا جو ہمیں
نیکی کی باتوں کی تلقین کرتے ہیں اور صراطِ مستقیم کی جانب
گازن کرتے ہیں۔

تھوڑی دیر کے بعد سامنے سے محبوب بھائی اور شاعر
اہم بیٹے ہوئے آتے دکھائی دیئے ان کے ہاتھوں میں
شاہنگ ایک تھے جن میں دو ستوں کو دینے کے لئے تھے تھے
ان کے آتے ہی ہم نے وہاں ہی کارواہ کر لیا اور پھر ٹیکسی میں
سوار ہو کر اپنے ہوٹل کی راہ لی آج وہاں آتے آتے ہم کافی
لیٹ ہو گئے تھے کھانے پینے کی جگہیں جو ہماری پسندیدہ
تھیں وہ تو ہم ہو چکی تھیں۔ ہمارے ہوٹل کے مین نیچے
والی کینے نہ صرف کھلی تھی بلکہ بہت مصروف تھی اس میں
Oven Baked jacket potatoes، سبزیاں
اور مکئی کے لپٹے والے لوز خوش کام ہم نے کر ڈر دے دیے۔ یہ آکو
جس میں پیڑ اور مکھن بھی اوپر سے ڈالا ہوا تھا اتنے بڑے
بڑے تھے کہ دو آدمی کے کھانے کے لئے کافی تھے۔ اس
کھانے کا اپنا ہی لطف تھا۔ آج استنبول اور سلطان ایوب کے

علاقے میں ہماری آخری شام تھی اس لئے جی بھر کر اس
علاقے کی سیر کی اور ابھی سے خیر باد بھی کہہ لیا۔ کیونکہ صبح
سورج سے ہم کو ایئر پورٹ کے لئے روانہ ہو جانا تھا۔

روانگی:

آج صبح اٹھ کر نماز سے فارغ ہونے کے بعد حسب
معمول مراقبہ کیا اور حضرت ابو ایوب انصاری کے مزار
مبارک پر حاضری دی اور ان سے رخصت لی اور ہوٹل
واپس آکر ناشتہ کیا۔ یہ آخری ناشتہ غیر معمولی طور پر مزیدار
لگا۔ اتنے میں سات بجے کا وقت ہو گیا ہم دونوں میاں بیوی
اور اپنے گروں میں جا کر پیکنگ میں مشغول ہو گئے اور اس
دوران مرشد کریم اور محبوب بھائی باہر شہنے کے لئے نکل
کھڑے ہوئے۔ ہم نے جلدی جلدی اپنا کام ختم کیا اور باہر
آ کر آپ دونوں کا انتظار کرنے لگے۔ باہر موسم بے حد
حسین تھا۔ سورج کبھی ہاتھوں میں اپنا کھنڈا چھپا لیتا اور کبھی
اس گھونگھٹ کو تھوڑا اٹھا دیتا جس سے دھوپ چھٹاؤں کی
آنکھ بچھو چلی رہتی تھی۔

تھوڑی دیر کے لئے ہم فواروں کے پاس بیسیج پر
بیٹھ گئے اور دل ہی دل میں اس مقدس سرزمین کو خدا حافظ
کئے لگے جس کا مرجہ صرف اس وجہ سے بھائے دوام کا
درجہ حاصل کر چکا ہے کہ اس میں عاشق رسول حضرت ابو
ایوب انصاری مدفون ہیں۔ عالم اسلام میں ہزاروں ایسی
مقدس ہستیاں موجود ہیں کہ جہاں ان کے قدم مبارک
پڑ جائیں وہ سرزمین رکھ فلک بن جاتی ہے اور دنیا کے
کوئے کوئے سے مخلوق خدا وہاں آکر اپنے دلان سرا کو بھر
بھر کر لے جاتی ہے۔

اب جوں جوں گزری کی سوئی آگے بڑھتی جاتی تھی
ہماری پریشانی بھی اس حساب سے بڑھنے لگی محبوب بھائی اور
مرشد کریم ابھی تک نہیں لوٹے تھے اب ہم نے اٹھ کر
چاروں طرف غور سے دیکھا شروع کیا زیادہ دور جا بھی نہیں
سکتے تھے کہ اگر وہ ہمارے بعد آگے تو ہمیں نہ ڈھونڈنے
لگیں وہاں ہوٹل میں آکر سامان نیچے اتار لے ہوٹل کا مالک

ہم سے مرشد کریم کے بارے میں پوچھ رہا تھا؟ ہم نے بھی اشاروں سے ہی جواب دیا کہ پتہ نہیں۔ وہ بھی پریشان ہو کر باہر دیکھنے لگا اور اپنے بازو کی گھڑی کی طرف اشارہ کر کے کہنے لگا تو مجھے والے ہیں اور ائیر پورٹ جانے میں ایک گھنٹہ تھکے گا بہت دور ہے۔ کہنے لگا آپ تو وہ بیٹکس اتنے میں وہ آجائیں گے۔ یہ تجویز ہمیں بھی مقبول لگی۔ اس طرح تھوڑا ہمارا دھیان بھی مٹ گیا۔ اتنے میں مرشد کریم محبوب بھائی کے ہمراہ سامنے سے آتے دکھائی دیئے اور ہماری چان میں چان آئی۔ ہوٹل کا سارا اسٹاف ہماری نیبل کے پاس بیٹھ گیا تھا ان چند دنوں میں ان لوگوں کے ساتھ ہماری اچھی بھلی دوستی ہو گئی تھی بس ان سے محبت ہو گئی تھی۔ مرشد کریم نے ہوٹل کے مالک کا شکریہ ادا کیا کہ اس نے ہمارا اتنی اچھی طرح دھیان رکھا اور آپ نے اس کو بہت قیمتی عطر تھکے میں دیا اور اس نے بھی حضور کو تھکے دیا جو کہ ترکی کا نیشل Sybble کا تھا جو کہ شکرے کے ساتھ قبول کر لیا گیا سب لوگوں نے بہت محبت اور عقیدت سے گلے لگ کر ہمیں الوداع کہا اور ٹیکسی تک چھوڑنے کے لئے

اب ہم اس عظیم الشان شہر قطعیت سے رخصت ہو رہے تھے جس کے بارے میں شاعر مشرق حکیم الامت علامہ اقبال فرماتے ہیں۔
 کھلت گل کی طرح پاکیزہ ہے اس کی ہوا
 ترمت ایوب انصاری سے آتی ہے صدا
 اے مسلمان ملت اسلام کا دل ہے یہ شہر
 سینکڑوں صدیوں کے کھلت و خون کا حاصل ہے یہ شہر
 (ختم شد)

لمحات مسرت

- ☆..... گوچر خان مراقبہ ہال کے سرگرم رکن محمد فیاض، سجا پور جانے والی اے کرکٹ ٹیم کے ٹرائل میں پاس ہو گئے ہیں جو کہ جزل توقیر ضیاء جینیز میں کرکٹ لارڈ، جلائیہ میاں لارڈ کوچ، سر فرزانہ نواز اور بہت سے دوسرے سلیکشن کمیٹی کے ممبرز کے سامنے لیا گیا۔
- ☆..... کوٹ اڈو مراقبہ ہال کے سرگرم رکن غلام مصطفیٰ کو اللہ تعالیٰ نے بیسی کی رحمت سے نوازا ہے۔
- ☆..... وہاڑی مراقبہ ہال کے دیرینہ رکن محمد لطیفین کو اللہ تعالیٰ نے بیسی کی رحمت سے نوازا ہے۔
- ☆..... مردانہ مراقبہ ہال کی عمر ان گل رعنا کو اللہ تعالیٰ نے بیسی کی رحمت سے نوازا ہے۔
- ☆..... عظیمیہ روحانی لاہوری برائے خواتین قصبہ ہاؤس شپ کی نائب لائبریرین آنسہ دلچسپیت خان نے قلمند رشور اکیڈمی کے لیول ا کے امتحان میں دوسری پوزیشن حاصل کی ہے۔
- ☆..... عظیمیہ روحانی لاہوری برائے خواتین قصبہ ہاؤس شپ کی رکن فرحت جہاں نے قلمند رشور اکیڈمی کے لیول II کے امتحان میں دوسری پوزیشن حاصل کی ہے۔
- ☆..... عظیمیہ روحانی لاہوری برائے خواتین قصبہ ہاؤس شپ کی رکن عائشہ خاتون کے فرزند یثیم اکبر نے اپنے اسکول میں فرسٹ کلاس فرسٹ پوزیشن حاصل کی ہے۔

روایتی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی روایت

ملک کے مختلف شہروں میں قائم مراقبہ ہال کے عمران اور معلمیہ روحانی لائبریری کے لائبریرین خواتین و حضرات سے درخواست ہے کہ اگر آپ لمحات مسرت اور ساتھ لڑتالی کیلئے کوئی خبر یا آئی کے کالم کے لئے کسی پروگرام کی رپورٹ ارسال فرمادے ہیں تو ازراہ مہربانی مراقبہ ہال یا معلمیہ روحانی لائبریری کے مسدود لیٹر بیڈ پر ارسال کریں۔ صورت دیگر رپورٹ یا خبر کی اشاعت ممکن نہ ہو سکے گی۔ اہم تقاریب کی رپورٹ کے ہمراہ تصاویر بھی ارسال فرمائیں۔ تصاویر صاف اور واضح ہوں۔ مقررین کی تصاویر ایک ہی رخ اور یکساں قاسم سے لی گئی ہوں نیز مخاطب کے چہرے کے نقوش نمایاں ہوں۔ لمحات مسرت اور ساتھ لڑتالی کی خبریں ہمیشہ علیحدہ علیحدہ ہر سال ارسال کریں۔ صورت دیگر خبر شائع نہیں ہو سکے گی۔



حاصل ہو سکے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی پر تکرار کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ آپ ﷺ کی زندگی میں استغناء شامل تھا۔ جب تک آپ اپنی ذات میں تکرار نہیں کریں گے آپ غیر جاہلدارتہ ہوں گے اور جب تک آپ جاہلدار ہوں گے استغناء حاصل نہیں کر سکتے، اور جب تک استغناء حاصل نہ ہوگا تین تیرا نہ طرز فکر حاصل نہیں ہوگی۔ ایک سالک کی زندگی کا پہلا مقصد استغناء کا حصول ہے۔ استغناء کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو اپنی تمام خوبیوں اور خامیوں کے ساتھ بیز و مرشد کے سپرد کر دے۔

اس کے بعد ذکر کی محفل ہوئی اور آخر میں نگر تقسیم کیا گیا۔ نکلامت کے فرائض جناب دی۔ اے۔ جعفری نے ادا کئے۔
 راولپنڈی میں روحانی سیمینار
 (ریپورٹ: شوکت حیات)
 مراقبہ ہال راولپنڈی اسلام آباد میں واقع مہذبہ کالوں میں گزشتہ دنوں ایک روحانی سیمینار کا انعقاد

جامعہ عظیمیہ لاہور میں
جشن عید میلاد النبی ﷺ
 (ریپورٹ: مساجد مقصود)
 گزشتہ دنوں مراقبہ ہال لاہور کے زیر اہتمام جشن عید میلاد النبی ﷺ جامعہ عظیمیہ لاہور روڈ کاہنہ ٹولہ لاہور میں نہایت عقیدت و احترام کے ساتھ منایا گیا۔ جس میں خواتین و حضرات کی کثیر تعداد نے شرکت کی۔
 تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا۔ تلاوت کے بعد حاضرین نے سرور دو کونین حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے حضور درود شریف پڑھا۔ درود شریف کے بعد قرآن خوانی اور نعت خوانی کی محفلیں ہوئیں۔ ہدیہ نعت کے بعد مراقبہ ہال لاہور کے عمران میاں مشتاق احمد نے خطاب کرتے ہوئے کہا ”ہمیں رب العالمین کے محبوب رحمت للعالمین حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی ذات پاک کے بارے میں تکرار کرنا چاہئے اور ان کی سیرت طیبہ کا مطالعہ کرتے ہوئے اپنی زندگیوں کو عملی طور پر آپ ﷺ کی سیرت کے Pattern پر چلانا چاہئے تاکہ آپ ﷺ کی طرز فکر



نگران مر اقبال قاضی، منصور امیر، امیر احمد شوکت حیات راولپنڈی میں منعقدہ روحانی سیمینار کے شرکاء سے خطاب ہیں۔

کیا گیا جس میں نگران مر اقبال قاضی، منصور امیر نے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے کہا "جس نے اپنی روح کو پہچانا اس نے اپنے رب کو پہچانا اور حقیقت مر قان الہی کے لئے روح کا عرفان لازم ہے۔ روح امر ربی ہے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ انسان ایک خلاء تھا جس نے اس میں اپنی روح پھونک دی۔ جتنے بھی علوم اس وقت دنیا میں موجود ہیں ان سب سے اعلیٰ و رفیع روحانی علوم ہی ہیں کیونکہ روحانی علوم کی مدد سے ہی ہم اپنے رب کی پہچان کر سکتے ہیں۔ قرآن پاک کائنات کے تمام علوم کا خزانہ ہے لہذا ہمیں تمام علوم کے لئے باعموم اور روحانی علوم کے لئے بالخصوص قرآن پاک میں تھکر کرنا پڑے گا۔"

قبل ازیں امیر احمد نے "روحانی علوم کی ہماری زندگی میں اہمیت" کے موضوع پر مقالہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ "دنیاوی علوم کا مطمح نظر مادی وجود کے لئے آسائش و سکون ہوتا ہے جبکہ روحانی علوم حاصل کرنے والے فرد کے ذہن میں یہ بات راسخ ہوتی ہے کہ اس کی منزل اور اس کی مراد اس کائنات کے رب کی محبت اور اس کا عرفان ہے اور جب کوئی فرد اللہ تعالیٰ کا عرفان حاصل کر لیتا ہے تو حدیث یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کا ہاتھ تن جاتا ہے جس سے وہ پکڑتا ہے لہذا اس کی آنکھیں بند جاتا ہے جس سے وہ دیکھتا ہے اور اللہ اس کی سماعت بند جاتا ہے جس سے وہ سنتا ہے یعنی اس شخص

کی ذات سے اللہ کی صفات کا عکس نمایاں ہوتا ہے روحانی علوم کے حصول کے لئے آسان اور سادہ طریقہ مر اقبال ہے۔"

روحانی سیمینار کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا۔ شوکت حیات نے تلاوت کا شرف حاصل کیا۔ اسلام الدین نے سرکارِ دو عالم ﷺ کے حضور ہدیہ نعت پیش کیا۔ روحانی سیمینار کے بعد اجتماعی مر اقبال دعا ہوئی آخر میں نگران پیش کیا گیا اس روحانی و علمی محفل میں سینکڑوں افراد نے شرکت کی۔ روحانی سیمینار کے انعقاد کا خصوصی اعلان روشن پاکستان پی ٹی وی کی صبح کی نشریات میں اقبال فیم جوڑی کے تعاون سے نشر کیا گیا۔ سوال نمکپ کی تقریباً تمام مساجد کے پیش امام حضرات نے روحانی سیمینار میں شرکت کی۔ جن میں صادق صاحب امام مسجد کنٹ گاہوں اور حاجی رمضان صاحب امام جامع مسجد حیدر پور ٹوبہ جی۔ ٹی روڈ سوال نمکپ راولپنڈی نے اپنے بہت سارے ساتھیوں کے ہمراہ شرکت کی۔ راولپنڈی اسلام آباد کے علاوہ دراز کے علاقے کے لوگوں نے بھی اس روحانی سیمینار میں شرکت کی۔ ان میں تخت پڑی، کنٹ گاہوں، موہڑہ گہراں، موہڑہ کالو اور سوال نمکپ کے لوگ شامل تھے۔ راولپنڈی اسلام آباد کے تمام اخبارات میں روحانی سیمینار کے انعقاد سے قبل خبریں شائع کیں۔ روحانی سیمینار کے انعقاد کے بعد انہی

تمام اخبارات نے تصاویر کے ساتھ کوریج بھی دی۔ ڈاکٹر محمد یونس، عارف رشید، محمد قذوائی، خالد کھس، امیر احمد، بشیر، طارق، اشرف، ساجد محمود، تاج، صدق، مرسلین، حبیب، ناصر، محمد راشد علی، ڈاکٹر ساجد ثوث، ڈاکٹر اکرام اللہ، عبدالعزیز، محمد طلحہ، شعبان اور شاہ رخ خان نے اس سیمینار کے انعقاد میں محنت و پابنائی سے حصہ لیا۔

دستگیر سوسائٹی کراچی میں خواتین کی محفل میلاد

(رپورٹ: آسیہ بانو)
مورخہ 22 جولائی 2000ء
مدعوہ ہفتہ علمیہ روحانی لائبریری
برائے خواتین و بچہ کے فہر
اہتمام ایک بلو قہ عمل میلاد
الہی ﷺ منعقد کی گئی جس کی

سماں خصوصی زینب اشرفی پر نعل تندر شعور آکیدی
تھیں۔
مقامی...
سارہ عاتق تلاوت قرآن حکیم سے ہوا آئیے نے
سورہ رحمن کی اہل لہائی آیت کی تلاوت کی اور شائستہ وہاب
نے ترجمہ پیش کیا۔ درود و نعت پیش کرنے کی سعادت
حاصل کرنے والی خواتین میں زاہدہ، شیخ، ہادیہ، صبا،
بھرنی، کلثوم، بیبا، سائرہ، فرزانہ، شہلا اور بچیوں میں
سنبل، امیر، موش، سدرہ اور حیرین شامل تھیں جبکہ
عرفانہ کوثر، شائستہ وہاب اور حرا گل نے مقالات پیش کئے
جن کے عنوانت بالترتیب الصلوٰۃ معراج المؤمنین کی



راولپنڈی میں
منعقدہ روحانی
سیمینار کے
شرکاء

تشریح، واعصمو بحبل اللہ جمعاً ولا تفرقو کی
تشریح اور تعلیمات نبوی کی روشنی میں خواتین کا اصلاحی
کردار تھے۔ نعت و مقالات کے بعد سماں خصوصی زینب
اشرفی نے بی کریم ﷺ کی حیات طیبہ کے روحانی پینلور
خطاب فرمایا اور وفد رسول ﷺ کا مر اقبال کر لیا۔ بعد ازاں
سرور کائنات، فرمودات ﷺ کے حضور صلوة سلام
پیش کیا گیا اور مناجات پڑھی گئی۔ آخر میں لائبریری
عرفانہ کوثر نے اختتامی کلمات لوائے۔ حاضرین میں شہرینی
تقسیم کی گئی۔ اس مدعوہ محفل میں قرب و جوار کی سینکڑوں
خواتین نے شرکت کی۔ عظمت کے فرائض آئیے پاتو اور

ارم ملی نے انجام دیے۔

مراقبہ ہال کوئٹہ کی سرگرمیاں

(ریپورٹ: علاؤ الدین احمد)

عقل میاد

ربیع الاول کی مناسبت سے مراقبہ ہال کوئٹہ میں ایک تقریب منعقد ہوئی جس کی صدارت نواب خان نگران مراقبہ ہال نے کی۔ کمپیئرنگ کے فرائض علاؤ الدین احمد نے انجام دیے۔ پروفیسر ڈاکٹر ضیاء محمد اور نئے نعت خواں رضا محمد نے سناں بانہ دی۔ تلاوت ڈاکٹر طارق نے کی۔ ڈاکٹر طارق اور نواب خان نے مقالے پیش کئے کوئٹہ کے علاوہ لورالائی شہر سے بھی خواتین و حضرات نے شرکت کی۔ تقریب کے بعد لنگر تقسیم کیا گیا۔

قطار ۲۰۰ بھائیوں کی امداد

گذشتہ دنوں بلوچستان میں قحط سالی سے متاثرہ افراد کی بحالی کے لئے منعقدہ تقریب جو کہ پاکستان ٹیلی ویژن کوئٹہ میں ہوئی، مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے مبلغ = 50,000 روپے مالیت کی اشیاء خورد و نوش فراہم کی گئیں۔ مراقبہ ہال کوئٹہ کے نگران نواب خان نے فی وی کے Live پروگرام میں ان اشیاء کو

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے چیف سیکرٹری بلوچستان اور ریٹیف کیشنز بلوچستان کے حوالے کیا۔ مزید برآں مراقبہ ہال کوئٹہ کی جانب سے = 5000 روپے بھی قحط سالی فنڈ میں دیئے گئے۔

کتاب محمد رسول اللہ ﷺ کی پذیرائی

کوئٹہ میں خواتین ٹریننگ سینٹر کے پروگرام بعنوان ”ماحولیاتی آلودگی“ میں عظیمیہ روحانی لائبریری برائے خواتین کوئٹہ کی لائبریرین نادرہ جمیل نے کتاب ”محمد رسول اللہ“ سے ایک اقتباس پیش کیا جس پر انہیں پہلے انعام سے نوازا گیا۔

حکیم وقار یوسف عظیمی

کا آغا خان اسکول کے اساتذہ سے خطاب

(ریپورٹ: آسیہ)

گذشتہ دنوں آغا خان اسکول فیڈرل فی امیریا کراچی میں پرائمری سیکشن کی اسلامیات کی معلمہ اقبال صاحبہ اور عظیمیہ روحانی لائبریری برائے خواتین و بچہ کے تعاون سے اساتذہ کی ایک ورکشاپ ہوئی۔ ورکشاپ سے آل پاکستان نیوز پیپر ز سوسائٹی کے جنرل سیکرٹری اور ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر حکیم وقار یوسف عظیمی صاحب



عظیمیہ روحانی لائبریری و بچہ سوسائٹی کے زیر اہتمام منعقدہ عقل میاد سے زینب اشرفی خطاب کر رہے ہیں۔

نے خطاب کیا۔ ورکشاپ کا موضوع ”عظیمیہ استاد کی خصوصیات“ تھا۔ حکیم وقار یوسف عظیمی نے قرآن حکیم کو بنیاد بناتے ہوئے اساتذہ پر زور دیا کہ وہ طالب علموں کی کردار سازی پر توجہ دیں۔ انہوں نے کہا کہ ایک اچھا معلم بیک وقت ایک مبلغ، مصلح، معلم اور دانش و بصیرت عطا کرنے والا ہوتا ہے۔ انہوں نے بچوں کے اندر تجسس کا مادہ اُبھارنے اور غور و فکر کا پتھر بنانے پر زور دیا۔ سوال و جواب کے سیشن میں اساتذہ نے وقار یوسف عظیمی سے تعلیمی اور روحانی موضوعات پر سوالات کئے اور تسلی بخش جواب حاصل کئے۔ وقار صاحب نے اساتذہ کو بھی اظہار خیال کا موقع دیا۔ پروگرام کے اختتام پر پرائمری سیکشن کی ہیڈ ماسٹر ایسٹریف سلیم اور انیسٹریٹ خاتون نے معزز مہمان کی آمد کا شکریہ ادا کیا اور انہیں پھولوں کا تحفہ پیش کیا۔ وقار صاحب کے خطاب سے تحمل عظیمیہ روحانی لائبریری و بچہ سوسائٹی کی رکن آسیہ نے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حکیم وقار یوسف عظیمی کا تعارف پیش کیا اور عظیمیہ روحانی لائبریری کے قیام کے مقاصد پر روشنی ڈالی۔ چائے کے وقفے کے بعد وقار صاحب نے اساتذہ کے ساتھ ایک نشست رکھی جس میں اساتذہ نے لیکچر کے متعلق رائے لی گئی۔ اساتذہ نے نہایت مفید اور معلوماتی گفتگو پر وقار صاحب کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ انہیں پہلی مرتبہ قرآن حکیم کی روشنی میں تدریس کے طریقہ کار کی آگاہی حاصل ہوئی۔ اس موقع پر عظیمیہ روحانی لائبریری و بچہ سوسائٹی کی جانب سے اساتذہ میں الصلوٰۃ معراج المؤمنین کے مہمکن اور لائبریری کے لئے ”آواز دوست“ کتاب بیلور تحفہ پیش کی گئی۔ نیز وقار صاحب کا مضمون ”مراقبہ برائے اساتذہ“ بھی 40 کاپیاں تقسیم کی گئیں۔

شہینو پورہ میں روحانی سیمینار

(ریپورٹ: نسرین)

گذشتہ دنوں شہینو پورہ شہر میں روحانیت کے موضوع پر ایک سیمینار کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب میں

سید طاہر جلیل نگران مراقبہ ہال گوجرانوالہ کو لیکچر کے لئے خصوصی طور پر مدعو کیا گیا۔ تقریب کا اہتمام شہینو پورہ میں عظیمیہ سلسلہ عظیمیہ کی دوست نذر حفیظ نے کیا۔

دوپہر تین بجے اس تقریب کا آغاز تلاوت قرآن حکیم سے کیا گیا۔ اس کے بعد نعت خوانی ہوئی اور پھر سلسلہ عظیمیہ کی رکن نسرین نے سلسلہ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد اور قواعد و ضوابط پر روشنی ڈالی۔

اس کے بعد طاہر جلیل نے اپنے لیکچر کا آغاز کیا۔ اس لیکچر کا بنیادی مقصد روحانیت کا تعارف اور مراقبہ کی اہمیت کو واضح کرنا تھا۔

طاہر جلیل نے اپنے لیکچر میں عام فہم الفاظ میں مفصل روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ”روحانیت محض ایک علم ہی نہیں ہے بلکہ روحانیت ہی ہماری زندگی ہے۔ ہم سب بشمول کائنات روح کے علاوہ کوئی اور حیثیت نہیں رکھتے۔ ہم محض زبان سے اس علم کی موجودگی کا انکار کر سکتے ہیں مگر روحانیت کی حقیقت سے انکار ممکن نہیں ہے۔“ مراقبہ کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے طاہر جلیل نے بتایا کہ ”مراقبہ نظر کا دوسرا نام ہے۔ یہ وہی فکر ہے جس کے بدلے میں قرآن حکیم میں سات سو چھتیس سے زائد آیات میں حکم دیا گیا ہے۔ ہماری زندگی کی اصل ہی یہ ہے کہ ہم کائنات اور کائنات میں جاری وساری قوانین سے آگاہی حاصل کریں۔ اپنی پیدائش پر غور کریں۔ جنات، بہادرات، زمین آسمانوں کی ماہیت پر غور کر کے کائنات کے نقطہ مشترک سے روشناس ہوں۔ مراقبہ اور روحانیت کی ابتدا اللہ تعالیٰ کی ذات سے قربت اور وحدانیت سے آگاہی ہے۔ اللہ کی ذات کو سمجھنے کے لئے ذہنی وسعوں کا ہونا اہم ضروری ہے۔ کائنات پر فکر، پیدائش و موت پر فکر زمین پر موجود اشیاء اور حرکت میں فکر شعوری وسعوں کے حصول کا باعث بنتا ہے۔“

طاہر جلیل کے لیکچر کے بعد خواتین و حضرات نے متعدد سوالات کئے۔ تقریب کے آخر میں لنگر کا اہتمام کیا

گیا تھا۔ یوں یہ تقریب نماز مغرب کے وقت اختتام پذیر ہوئی۔

سیالکوٹ میں خواتین کی محفل میلاد

(ریپورٹ: ستارہ حسین)

گذشتہ ماہ اربعہ ہال سیالکوٹ برائے خواتین میں محفل میلاد کا انعقاد کیا گیا۔ اس حیرت انگیز محفل کا آغاز حافظہ قادری طیبہ کی تلاوت کلام پاک سے ہوا۔ حمد باری تعالیٰ نعت نے پیش کی۔ مگر اس مہاجرہ طاہرہ شمیم نے خواتین سے خطاب میں قرآن پاک پر نظر کرنے کی تلقین کی۔ انہوں نے کہا "جو لوگ قرآن میں فکر کو اپنا شغل بنا لیتے ہیں اللہ تعالیٰ ان کے لئے آگاہی کے دروازے کھول دیتا ہے۔ قدرت انسان کی راہنمائی کے لئے ہر لمحہ مصروف عمل ہے۔ آج کی سائنس تلاش و جستجو کے ذریعہ اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ پوری کائنات ایک ہی قوت کا مظہر ہے۔ یہ انکشاف کوئی نیا نہیں ہے۔ ہمارے اسلاف میں کتنے ہی لوگ اس بات کو بیان کر چکے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا "آج کے افزائے قری کے دور میں سکون ناپید ہو چکا ہے اور اس کے لئے مہاجرہ طاہرہ شمیم نے قرآن مجید سے "۔

محفل کے اختتام پر طاہرہ شمیم نے مہاجرہ روضہ رسول ﷺ کو روایا، رخشہ اور عشرت زاہد نے سیرت الہی ﷺ پر سیر حاصل مقالہ پیش کیا۔ ملاوہ تیس عفت کوثر، ایلا اور سلمیٰ نے نعت رسول متبول ﷺ پیش کی۔ فرحت نکت، طیبہ، شہیلا، روزینہ، ستارہ، رخشہ اور لینہ نے بجا گوار سالات میں عقیدت کے بیچول پھول کئے۔ مجزو انکساری کے ساتھ درود و سلام پیش کیا اور ایمانی دعا کارائی گئی۔ آخر میں فکر تقسیم کیا گیا۔ نکات کے فرائض شمیم اختر نے انجام دیئے۔

کوٹ اڈو میں محفل میلاد

(ریپورٹ: قیصر امین)

گذشتہ دنوں کوٹ اڈو مہاجرہ طاہرہ شمیم نے خواتین میں محفل میلاد کا

انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا۔ عبد الستار نے قرآن حکیم کی آیات تلاوت کیں۔ شہزاد نے ہدیہ نعت رسول ﷺ پیش کیا۔ تمام محفل اور حمد باری تعالیٰ نے مقالات پیش کئے۔ آخر میں مہاجرہ طاہرہ شمیم نے خواتین سے خطاب کیا۔ انہوں نے قرآن پاک کی آیات تلاوت کر کے کہا۔ "آپ ﷺ کا روحانی مشن اور درود شریف کی روحانی فضیلت پر روشنی ڈالی۔ پروگرام کے آخر میں دعا کی گئی اور حاضرین میں منھائی تقسیم کی گئی۔

میرپور خاص میں خواتین کی محفل میلاد

(ریپورٹ: شہابہ)

گذشتہ دنوں عظیمہ روحانی لائبریری برائے خواتین کریم آباد کے زیر اہتمام عید میلاد النبی ﷺ کے مبارک موقع پر ایک محفل میلاد کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا آغاز سیرتی نکلیں نے قرآن پاک کی آیات تلاوت کر کے کیا۔ ہدیہ نعت حضور سرور کونین ﷺ پیش کول نے پیش کیا۔ عظیمہ روحانی لائبریری کی لائبریری نے باعث تکلیف کائنات حضور ﷺ کی حیات طیبہ پر روشنی ڈالی اس کے بعد سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ میں نذرانہ درود و سلام پیش کیا گیا۔ پروگرام میں خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ پروگرام کے آخر میں خواتین میں شہزاد شمیم کی گئی۔

شاہ کوٹ میں خواتین کی محفل میلاد

(ریپورٹ: جمیلہ)

شاہ کوٹ میں گذشتہ دنوں نعتیہ عقیدت و احترام سے محفل میلاد منعقد ہوئی جس میں خواتین کی کافی تعداد نے شرکت کی۔ محفل میلاد میں رضیہ حقیر، ماسک اور صدق نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے حضور گلمائے عقیدت پیش کئے۔ صدق اور ربیلا نے قصیدہ بردہ شریف پیش کیا۔

مگر اس مہاجرہ طاہرہ شمیم نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سیرت طیبہ پر لکچر دیا اور کہا کہ "رسول اللہ ﷺ کے اسٹیج ہونے کی وجہ سے ہم پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ رسول پاک کے مزاج کے مطابق ہمارے اندر دوسروں کو معاف کرنے کا جذبہ بدرجہ اتم ہونا چاہئے۔" آخر میں حاضرین محفل میں فکر و شیرینی تقسیم کی گئی۔ انتظامی امور میں حسن بی بی، کاشفہ منزل، سحر انجم، عابدہ اور رضوانہ نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔

ہزارہ میں محفل میلاد

(ریپورٹ: شیخ زاہد حسین)

محفل میلاد کا آغاز قرآن خوانی سے ہوا۔ بعد میں محفل درود شریف ہوئی۔ محفل نعت تقریباً 10 بجے شروع ہوئی جس میں ہزارہ اور راولپنڈی کے ممتاز نعت خواں حضرات نے شرکت کی۔ وقت کی کمی کے باعث صرف 16 نعت خواں ہی اپنا کلام پیش کر سکے۔ نعت خوانی کے دوران ماحول پر روحانی اور تقدس کی کیفیت طاری رہی۔ قاری عبد الباقی جو ہزارہ کی نعت خوانی میں اول پوزیشن حاصل کر چکے ہیں، نے محفل پر رقت طاری کر دی اور مہاجرہ طاہرہ شمیم نے فارم سے بھی پہلے انعام کے حقدار قرار پائے۔ دوسری اور تیسری پوزیشن والے حضرات کو بھی عظیمی صاحب کی کتب

ہلور تھذ دی گئیں۔ اول انعام یافتہ کو کتاب "حمد رسول اللہ" کی دونوں جلدیں ہلور تھذ دی گئیں۔ روحانی موضوعات پر دو مقالات غزالہ خان اور عظیمہ خان نے پڑھے جنہیں بے حد سراہا گیا۔ خواتین میں سے نعت شریف شمیمہ رحمہم اور فرح منگور نے پڑھی۔ حضرات میں قاضی شجاعت احمد اور خان انسر نے مقالات پیش کئے۔ آخر میں مگر اس مہاجرہ طاہرہ شمیم نے اپنی گفتگو میں روح کے عرفان کو اللہ کے عرفان کا ذریعہ قرار دیا۔ آپ نے فرمایا کہ "روحانی علوم حاصل کرنے کے لئے بہر صورت ہمیں قرآن پاک کی طرف رجوع کرنا پڑے گا۔ قرآن کو صاحب قرآن کی طرز فکر کی روشنی میں پڑھا جائے تو قرآن کی حکمت عطا ہوتی ہے۔" آپ نے روحانی علوم کے فروغ کے لئے سلسلہ عظیمی کی خدمات اور تعلیمات پر روشنی ڈالی اور حاضرین کو روحانی علوم کے لئے مہاجرہ طاہرہ شمیم سے استفادہ حاصل کرنے کی دعوت دی۔ آپ نے مزید فرمایا "جو کوئی بھی اللہ کا عرفان حاصل کرنا چاہتا ہے اسے بہر صورت حضور ﷺ کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونا پڑے گا۔"

آخر میں مہاجرہ طاہرہ شمیم کی طرف سے آنکس سیکرٹری شیخ زاہد حسین نے صدر محفل اور تمام خواتین



ہزارہ میں منعقدہ محفل میلاد سے مگر اس مہاجرہ طاہرہ شمیم نے خطاب کر رہے ہیں



علمیہ روحانی لائبریری مظفر آباد آزاد کشمیر کے زیر اہتمام منعقدہ تربیتی ورکشاپ کے شرکاء کا ایک گروپ فوٹو

حضرات کا شکریہ ادا کیا۔ اس پروگرام کی نظامت کے فرانسز نائب نگران مراقبہ اہل خانہ نے انعام دیئے۔ مقابلہ نعت میں نواز خان، جلیو مسعود اور قاری محمد شفیق نے بیج کے فرانسز انعام دیئے۔

مظفر آباد میں روحانی ورکشاپ

(رپورٹ: شیخ طاہر رشید)
گذشتہ دنوں علمیہ روحانی لائبریری مظفر آباد آزاد کشمیر کے زیر اہتمام حضرت عظیمی صاحب کی معروف کتاب ”روحانی نماز“ کے حوالہ سے ایک تربیتی ورکشاپ کا انعقاد مقامی ہوٹل میں کیا گیا۔ ورکشاپ میں چار گروپ بنائے گئے۔ ہر گروپ کا ایک کوآرڈینیٹر مقرر کیا گیا۔ علمیہ روحانی لائبریری مظفر آباد کے لائبریرین شیخ طاہر رشید کے ساتھ علمیہ روحانی لائبریری چکچوہ ضلع مظفر آباد سے نوشاد احمد، علمیہ روحانی لائبریری سینٹرلیٹ مظفر آباد کے لائبریرین ڈاکٹر اسد علی اور نائب لائبریرین احمد علی نے کوآرڈینیٹر کے فرائض انجام دیئے۔

ورکشاپ کا مقصد آغا تلاوت قرآن پاک سے ہوا۔ مشتاق میر نے تلاوت قرآن پاک کی۔ لائبریرین شیخ طاہر رشید نے شرکاء کو تربیتی ورکشاپ کی غرض و عاقبت اور پروگرام کا طریقہ کار واضح کیا۔ تمام شرکاء میں فائلین تقسیم کی گئیں۔ جن میں شرکاء کے لئے ہدایت، پروگرام کی تفصیل، سوالنامہ، پینل اور لکھنے کے لئے کاغذ موجود تھے۔ ورکشاپ کا ایک ہی سیشن رکھا گیا جو 2 گھنٹے کا تھا۔ روحانی

تربیتی ورکشاپ میں ان موضوعات پر گروپوں کی صورت میں تبادلہ خیال کیا گیا۔

1- ہر حال میں صلوٰۃ قائم کرنے کا عزم یا گیا ہے۔ اس میں کیا حکمت ہے؟

2- صلوٰۃ قائم کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ جس میں مرتبہ احسان حاصل ہو جائے۔ مرتبہ احسان (حضور کی مراقبہ) کی تعریف کو بیان کریں؟

3- وضو کرنے کے جسمانی اور روحانی فوائد کیا ہیں؟

4- صلوٰۃ کو رکنا اور کرنے میں مختلف جسمانی حرکات ہوتی ہیں اور ہر رکن میں کچھ نہ کچھ پڑھا جاتا ہے اس کی Physics بیان کریں۔

ورکشاپ کے اختتام پر علمیہ روحانی لائبریری مظفر آباد کے لائبریرین جو کہ پروگرام کو آگے بڑھانے والے تمام شرکاء کا شکریہ ادا کیا اور مبارکباد پیش کی کہ انہوں نے خالصتاً اللہ تعالیٰ کے لئے وقت نکالا اور ورکشاپ میں خصوصاً اللہ تعالیٰ کے احکام صلوٰۃ کو قرآن مجید کی تعلیمات اور رسول اللہ ﷺ کے بتائے ہوئے طریقہ مرتبہ احسان کے حوالہ سے صلوٰۃ کو سمجھنے اور قائم کرنے کے بارے میں گفتگو کی۔ اس کے بعد نگران انعام کا اہتمام کیا گیا تھا۔ آخر میں فوٹو سیشن ہوا۔

راولپنڈی میں روحانی لیکچر

(رپورٹ: فریدہ دانش)
گذشتہ دنوں گورنمنٹ کراچی ڈگری کالج، ایف۔

بلاک سینکڑت ہونے راولپنڈی میں کانج کی انتظامیہ نے عید میلانہ النبی ﷺ کی ایک پروگرام تقریب منعقد کی۔ جس میں خصوصی طور پر نگران مراقبہ ہال، راولپنڈی انور سلطانہ کو مدعو کیا گیا اور روحانیت کے موضوع پر مقالہ پیش کرنے کی دعوت دی گئی۔

انور سلطانہ نے ”اسلام میں تصوف کا مقام“ کے عنوان سے اپنا مقالہ پیش کرتے ہوئے کہا ”میرے خیال میں ہمارا آج کا معاشرہ بھی عرب کی قبل اسلام سے بجوی ہوئی تصویر پیش کر رہا ہے۔ لوگ روحانی طرز فکر سے محض شکوک و شبہات کی وجہ سے دور ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ تصوف پر ہر طرف سے یورش ہو رہی ہے۔ کوئی کتاب تصوف نصرانیوں سے مستعد شدہ علم ہے۔ کوئی طبقہ کتاب ہے اس میں رہبانیت ہے۔ ایک طبقہ کا خیال ہے یہ محض ایک نشہ ہے جس میں داخل ہونے سے قوائے عمل منقطع اور مخلوق ہو جاتے ہیں اور انسان کا رعبہ حیات میں کام کرنے کے قابل نہیں رہتا اور وہ دنیا سے کٹ جاتا ہے۔ ایک طبقہ فکر کا خیال ہے کہ یہ ہندوؤں کی طرز پر چلے گئی کا نام ہے اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ باخاندہ اور علم سے باہلہ لوگوں کا علم ہے غرض تصوف کی پاکیزہ تعلیمات کو اسلام سے بالکل قطعہ سمجھا جا رہا ہے۔“ انور سلطانہ نے ان تمام اعتراضات کے مدلل جوابات اپنے مقالے میں پیش کیے۔ انور سلطانہ کی ان گذارشات کو کانج کی پرنسپل مسز فرخندہ اشرف و دیگر حاضرین و طالبات نے بہت سراہا اور کہا کہ یہ نہایت ہی جامع اور منفرد موضوع تھا اور ایسی معلومات کی ہمیں واقعی ضرورت ہے۔

منظور کالونی میں محفل میلاد

(رپورٹ: محمد علی)
گذشتہ دنوں علمیہ روحانی لائبریری منظور کالونی کے زیر اہتمام سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ماہ ولادت کی مناسبت سے ایک پر نور تقریب برائے جشن عید میلاد النبی ﷺ کا اہتمام کیا گیا۔ یہ تقریب شاہراہ پہلوی روڈ پر

منعقد کی گئی۔ تقریب میں حضور ﷺ کی ذات اقدس پر روحانی نقطہ نگاہ سے مقالات پیش کیے گئے اور بارگاہ رسول مقبول ﷺ میں نعین پیش کی گئیں۔ پروگرام کی ابتدا آغا تلاوت کا مایاک سے کی گئی جس کی سعادت حافظہ عدنان کو حاصل ہوئی۔ اس کے علاوہ محمد عمر، طلعت محمود، محمد معراج، محمد ندیم چشتی، محمد احمد چشتی، محمد ظفر قادری اور محمد صابر نے نعت رسول مقبول ﷺ پیش کی۔ محمد کامران اور عمران خان نے مقالات پیش کیے۔ پروگرام کے مہمان خصوصی قائد شعور اکیڈمی لیول فور کے لیکچرار نور عالم نے ”عشق مصطفیٰ ﷺ“ پر حاضرین سے خطاب کیا۔ اس پروگرام میں لائبریری ممبرز، علاقے کی مساجد، دیگر سلاسل کے متوسلین اور اہل محلہ کی کثیر تعداد نے شرکت کی۔ پروگرام کے اختتام پر درود و سلام محمد و کیل اور محمد عمر نے پیش کیا۔ آخر میں لائبریرین حامد علی نے حاضرین کا شکریہ ادا کیا۔ پروگرام کے انعقاد میں، محمد معراج، عبد الغفار، محمد رمضان، عمران خان، محمد انور اور معین الدین نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ پروگرام کے آخر میں نگر کا اہتمام کیا گیا تھا۔ پروگرام میں کپیتریک کے فرانسز محمد علی نے انجام دیئے۔

جشن ولادت حضور پاک ﷺ

زیر اہتمام عظیمیہ روحانی لائبریری ملتان (رپورٹ: سہیل شوکت)
12 ربیع الاول مورخہ 16 جون 2000ء کو علمیہ روحانی لائبریری ملتان کے زیر اہتمام ایک تقریب مقام علمیہ روحانی لائبریری بالتحقیل فاطمہ جناح لیڈرز پارک گلگت کالونی ملتان میں منعقد کی گئی۔ پروگرام کا باقاعدہ آغاز تلاوت کا مایاک سے ہوا سلیمان اصغر نے تلاوت کلام پاک کی۔ اس کے بعد فرخ جوٹو نے حمد و ثناء پیش کیا۔ بارگاہ رسالت ﷺ میں ہدیہ نعت کا شرف ندیم نے پیش کیا۔ اس کے بعد سید ضیفم رضوانے حضور پاک ﷺ کی تعلیمات پر روشنی ڈالی۔ اس کے بعد محمد رضوان نے اپنی تقریر میں اس

محمد یاسر - کوثر بنین - عمران - عارف رضیله مر ازروز - دوا آید آدم
علی - فاروق احمد - عصمت علی محمد - شایه ظفر - بنین - نوشابه - عروس -
رفعت خزان - فوزیه شایه - شهباز - محمد عزیز - عمیر - عزیز احمد
صدیقی - میز انوار - تکلیله خاتون - اسد علی اوان - جویریہ اسد - انفعال
احمد - مر النساء - سلمان حسین - عارف - فحرت امداد - لدو علی
سومرو - قلب الدین جاوید - محمد سبیل - شایه - جنید - محمد شفیع - نسیم
شفیع - سبیل - جنید - شایه - محمد اشرف - پرویز - بخش - فرخ -
دینا - شایه - شینہ - منصور - سعید - محسن - محمد عثمان - شیخ محمد بشیر - شیخ
محمد خالد - عبد الرشید - مباح شعیب - ندیم - آسم - فرزند گلگیر احمد -
مدان گلگیر - عالی انور - آسید - آدم آدم علی - عصمت علی - فوزیه -
صائر - راحت - اختر اقبال حسین - جمیل الدین قریشی - دوست محمد -
محمد یونس - اسد اشرف ملک - ساجده شهباز - آصف ملک - احمد ملک -
بازی زین - محمود محمد شایه پرویز - حسن علی - فوزیه ولی محمد -
صائر حبیب - آید حبیب - الطاف حبیب - شہزادہ عبدالغفار - آصف عبدالغفار -
عظمی حبیب - سید شایه - محمد حنیف - نسیم صدیقی - جمال آراء محمد -
شینہ - منیر ظفر - ظفر رشید - امیرین - سید محمد زاہد عالم - اقبال عالم -
سعید - خورشید - فحرت خورشید - خزانہ اقبال - کاشف عالم - خورشید
عالم - میرا - عارف - عامر و سید - عارف حمید - روید حمید - شہناز حمید -
رخشان حمید - رحمان خالد - یاسین - زینہ دیکم عبد الحمید - یاسین -
ذبیہ - سنجلی - سمیرہ - رحمان - خاور حسین - عزیز احمد صدیقی - سعید
سلیم - روید احمد - شیریہ امانی - سرت - مونا - نصرت - حمید
راشدہ - محمد حسین - گلگیر رحمت - غوث بی الدین - فرحان شاہ - محمد
شاہ اللہ - سلطی شاہ - عارف شاہ - فیصل شاہ - نسیم اقبال - عذرا علی
شایین قاسم - علیہ رحمن - حسن آراء شاکر - گلگندہ - ظفر احمد - اقبال
احمد عزیز علی شیخ - منتاب علی شیخ - سعید - میرا - ظفر احمد - بنین -
احمد - فری - انجم - شیان طاہر - سیدہ صفیہ بانو - شفق اشقام - مر - خاتون
دیکم - عزیزین - عامرہ - اشمن - رشید - نوشین رشید - شایین رشید -
دشمن لک - رشیدہ بی بی - مرغان ملک - محمد سبیل صدیقی - سرین -
شائستہ - شایین - شایہ - فرزین - ندیم - حبیب کریم احمد - اثری -
ظفر اقبال - غوریہ سرور دیکم - خالق تاج - نسیم جاوید - ذیشان - آصف
سعید - محمد سبیل - صدیقی - طاہرہ سیف الدین - شایہ سیف الدین -
محمد سعید - سیمایونس - محمد یونس - زینہ سعید - فیروز سلطانہ محمد بنین -
رحمانہ بنین - امہ عمر - محمد یاسر - کوثر بنین - شوکت علی - مفت مدار -
نور شاہ نام حسین - ممتاز دیکم - عبد الرحمن - عزیز دیکم محمد حسین -
زینہ حسین - نوشاہ حسین - دانش حسین - عالم حسین - عادل حسین -
ریاست دیکم - سلطان دیکم - فرحانہ دیکم - غوریہ حسین - سلطانہ غوریہ - علیہ
غوریہ - ماریہ غوریہ - ذین غوریہ - ندیم - رشیدہ خاتون - معظم علی - حسن
علی - شریخ منور - شیریہ قاسمی - عارف و اجد - جویریہ - اسد اسد علی
اوان - نور انصار - جاوید - فرخندہ - فوزیہ - قرآن - انصار - شہزادی دیکم
سومرو - فرحانہ - جاوید اختر - اشمن - پرویز - رشوانہ - پرویز رشید - شیخ
وحید الدین - فوزیہ وحید - ذکیہ - شایہ - غوریہ اسلم - ام کلثوم - جمالیگر

اسلم - غوریہ اسلم - روینا یاسین - محمد انور - حادث اسحاق - محمد شفیع - ممتاز
سلیم - اسلام الدین - امین دیکم - شاکستہ اسلام - گلگندہ اسلام - عارف
اسلام - شہزاد احمد - محمد ذیشان - شایہ بنین - رشوان حسین - کلثوم
بانو - محمد عامر احمد خان - محمد عارف احمد خان - محمد اشفاق - مرغان - سعیدہ
خزانہ - مسعود انجم - نائلہ عارف - شیخ بشیر - شیخ محمد - سیدہ امیرہ شاہ -
غزیزہ ظفر - شایہ حسین - اکبری دیکم - ناصر فوزیہ - شایہ - شینہ
رشیدہ علی فوز خان - سکندری بی بی - میرا آصف - طاہت خورشید -
انوری اویب - محمد خالد - شایہ اویب - عادل علی - فوزیہ سرور - شینہ
سرور رضیہ - سرور حسین - نسیم سرور - آصف ملک - احمد ملک -
بازی زین - محمود دیکم - سر سلطانہ - صوفیہ غوریہ - خالدہ نام - شینہ
ظفر - شینہ اقبال - قاسم صائر علی - سید احمد - سعید طاہر - ہارہ حمید
صائر قربان - شفق الطاف - سلیم احمد - سارہ - شایین خان - احمد ملک -
انصار - صائر - صدف جمیل - روشن - رانا عبد الحق - روید حمید - شہناز
حمید - رخشان حمید - بنین شہزادی - رحمانہ - زینہ دیکم - عبد الحمید - ندیم
غیاث - شینہ - شایین - فرزین - سرین - شایہ - شائستہ - اسد اشرف
ملک - شوکت علی - فوزیہ سرور - نسیم سرور - شینہ سرور - سرور
حسین - حاجلیہ آسید - انیل - سحر سلطانہ - محمد آصف حسین - صائر
گلگیر - اسد علی اوان - فرحانہ - مرغان - فحرت بانو - گلگیر احمد خان -
شوکت گلگیر - شمیم محمد اقبال - روید اقبال - ظفر اقبال - نسیم اقبال -
کاشف - شیانہ - پرویز - علی طاہر - شہزاد - کارن - اشق شاہ - نوشین
ظلام - شاہ لادار - رملہ - ہارون کھڑی - فریدہ صدف - محمد لائق - عامر
رشید - نسیم جمیل - محمد شافع ہارون - شیریہ اقبال - محمد سبیل صدیقی -
شرف سبیل - محمد سعید - سیمایونس - یونس عثمان - حسن - مرغان -
کارن - ریاض - شہزاد فرحان شاہ - محمد شاہ اللہ - سلطی شاہ - عارف شاہ
فیصل شاہ - ذبیہ سنجلی - سمیرہ - دیکم انور - مونا انور - شوکت علی - منیر
احمد - عزیز قاطر - شجاعت حسین - ہاشم - روشن - شہت - نورین
شہت - فرخ شہت - عبد القادر - فرح شایہ - صفیہ - صفور زاہد -
سیدہ ثروت - سید کاشف حسین - سید عامر حسین - ممتاز النساء - روئی
قاطر - فرحان شاہ - محمد شاہ اللہ - سلطی شاہ - اسمن فیصل شاہ - عارف
شاہ - ظفر اقبال - غوریہ - شیانہ - مجلس قاطر - محمد شفیع - شرف الدین -
امیری دیکم - محمد شیریہ - منصور عالم - نکتہ سلطانہ - سرین مرغان - محمد
انجاز - بھڑی - زینہ انجاز - نویدہ - مرسلین - نسیم ام کلثوم - محمود
الاسلام - محمد جاوید حمید - جنین انجم - جمیل احمد - محمد ریاض - محمود شاہ
فرحانہ نسیم حسین - دیکم - فرخ - زینہ قاطر - محمد اسلم - چوہدری
نادر احمد - سید کاشف حسین - سید عامر حسین - سید ثروت - نسیم - حسن
شرفیہ - شایہ - شام الدین - جاوید سرور - حسین سکری - سعیدہ -
ممتاز سعید - وحیدہ - محمد احمد - حسن عبد اللہ - طارق سعید - رشید سلطانہ
منور سلطانہ - نویدہ جمال - خضراء جمال - انور سلطانہ - عثمان علی انور
سلطانہ - اشفاق رشید - عبد الرحمن - ذکیہ - نکتہ - شامک - عارف بن
محمود محمد اقبال - فرحانہ اقبال - ذبیہ اقبال - نسیم اقبال - فرح اقبال -
زین اقبال - غلاب اقبال - محمد علی - محمد بشیر - مرغان حسین - بی الدین -
محمد بنین - خادم حسین - ممتاز دیکم - عبد الرحمن - عزیز دیکم - نسیم محمد

نشین - رحمانہ بنین - امہ عمر - محمد یاسر - کوثر بنین - سید راشد علی -
ناصر دیکم - صائر راشد رحمت یکم - سعیدہ خاتون - ہارہ نور خاتون -
رشیدہ - عادل علی - فوزیہ نسیم - فدوس - سید عادل ظفر - جویریہ - اسد
علی - اسد علی - کاشف و دانش - دلایہ اشفاق - شہزادہ رقیہ ملک محمد زینہ
مقصود طاہر - الطاف علی - سلیم بنت - سید عید احمد - نسیم خاتون - ذبیہ
الدین - بھڑی عبد الوہاب - عبد الہام - عالی وقار - حنیف - الطاف
سومرو - دلہ - تازیہ - امیر - سرور - سارہ - ذکیہ - عذرا شایہ - ملک -
امیرین - دلایہ بانو - آفتاب احمد - غزیزہ ظفر - فوزیہ صائر - جبرین - نسیم -
سلیم - باناش - جاوید اسلم - عزیزہ جاوید - ذاکرہ ذکیہ سلیم - اشمن - محمد نوید
خان - محمد خالد - عظمی بنین - سید فرحان عالم - امہ - محمد بشیر - کاشف
عالم - اقبال - شہناز - شیریہ - سلطی - شینہ - جمیلہ - عارف - ساجد
یونس - رحیم - عبد الرزاق - اقبال بانو - اشفاق - قربان - نسیم اقبال -
محمد رشید - سعیدہ شکر - محمد عکرم خان - دلایہ طاہر - شایہ احمد - عبد
الرحمن کاشف - نسیم راشدہ - تازیہ شاہ - حنا کارن - سعیدہ - فرح - جاوید -
دانش - القادری - فوزیہ - منیرہ - سلطانہ - باناش - شایہ - گلزار - جاوید -
ذیشان جبرین - منیقا - فرخ - نیلہ زین العابدین - تازیہ العابدین - سعہ
محمد - شیانہ طاہر - محمد عثمان - شایہ اسلم - محمد اسلم - ناصرہ - جنین - ذاکرہ -
مرغان - فرحانہ روئی - ام اشمن - شہت پرویز - ام مقصود - کاشف -
عزیزہ - خدیجہ النساء - اصغر - حسین - محمد آصف - جاوید اقبال - نایبہ - عالیہ
اکبر - شایہ رشید - عادل علی - انجم - لاریم قاسم - آسید پرویز - محمد زاہد
رزاق - سید عامر حسین - کاشف حسین - سیدہ ثروت - مرغان - شینہ
ظفر - خالدہ نامہ - انجاز احمد - عادل علی - گلگیر احمد - میرا مسعود -
نصرت - حسن - علی - رخشاہ - فاروق - خالق - گلگیر اسد - مریم مدان -
محبوب اشرف - غوریہ احمد - نسیم اقبال - رحیم بخش - نکتہ قریشی -
سحر بانو - باناش - واصلہ - سبیل - سران - رحیلہ میر - شیانہ الدین - عامر
دیکم - سید کاشف حسین - سیدہ ثروت - طارق - نسیم حسین -
جدیدو آبان - محمد شائق - حانی سید بھڑی علی - حانی محمد اختر - حاتی محمد
افضل - نویدہ اختر - انجم اختر - محمد اقبال - سجادہ انور - اللہ و اجد - افروز دیکم -
گلگیر دیکم - امراء دیکم - جزوہ - اقراء - طارق - رحیم - طاہر دیکم - پرویز
حسین - پرویز اقبال - نیاز احمد - عیسیٰ - لعل خان - دائم خان - حبیب
عالم - شریک علی بی - رشید علی - شینہ بانو - آصفہ بانو - راشدہ محمود - حمیرہ
دیکم - محمد لطیفہ - نور ہلال بی بی - آصف مدان - خطیب عالم - سرینہ
مدیر محمد - جاوید اختر - منیرہ خاتون - اختر - محمد عاشق - ندیم - شایہ
سلیم - نسیم جمالیگر - رحمانہ - محمد فاضل خواجہ - محمد یوسف خان - سارہ
یوسف - محمد زینہ - فرحانہ - ندیم - محمد فرحان - ندیم - ہارہ الدین - وقار
الدین - محمد عبداللہ - ذبیہ - نسیم الدین - نایبہ - ذاکرہ شایہ - سونیلہ
عبد الرؤف - علیہ حسین - مرحومہ - عبد الدین - ظفر الدین - شہزادہ -
محمد حنیف - کرن - مرسلان - ام عارفہ - ذیشان - امہ - گلگیر -
شعیبہ - بشر یکم - زاہدہ - خود رشید دیکم - جمیل الدین - دلہ - انجاز
قاطر - نسیم الدین - نسیم الدین - رشیدہ - سیدہ لادن - شینہ اشفاق -
شیانہ بانو - عالیہ بانو - محمد رشید - رویدہ - پرویز - منصور - زینہ احمد قریشی -
عارف احمد قریشی - شیانہ الدین قریشی - سلیم الدین قریشی - مرغان احمد -

کے جائے سفید روشنی کی دھند چھاگئی جس میں روشنی کی ہنی ہوئی ایک عمارت ابھری پھر اس عمارت کی جگہ کوئی خیال آکر گزر گیا پھر ایک بزرگ نظر آئے جنہوں نے بڑی بڑی مونچھیں رکھی ہوئی تھیں پھر ان کی شہبہ غائب ہوگئی اور روشنیوں اول بدل ہونے لگیں اسی میرے بائیں کان میں ہلکی سر سر اہٹ ہونے لگی اور میرا سر بے خیالی میں آگے کی طرف جھک گیا اور جب میں نے اپنے سر کو صبح جگہ پر رکھا تو زرد روشنی تیرتی ہوئی نظر آئی اور اس میں محسوس پان نمایاں ہو گیا پھر اس میں سے ایک قطرہ نیچے کی طرف گر پڑا۔ اب لہریں دائیں سے بائیں گردش کر رہی تھیں اسی دوران انتہائی تیز روشنی بائیں آنکھ پر پڑی یہ پتہ نہیں چل سکا کہ روشنی اندر سے پڑی یا باہر سے آئی۔ ایسا تین مرتبہ ہوا۔ پھت پر اسی جان تشریف لے آئیں جس کی وجہ سے میری آنکھ کھل گئی دوبارہ کیسوٹی حاصل کرنے کی کوشش کی تو کبھی زرد روشنی تیرتی ہوئی نظر آتی اور کبھی خیالات کی انگلیاں توجہ اپنی طرف کھینچ لیتی یہ سلسلہ تھوڑی دیر ہی جاری رہا تھا کہ اچانک مجھے اپنے ارد گرد کسی کے چلنے کا احساس ہوا۔ ابھی چند لمحوں ہی گزرے تھے کہ میرا چھوٹا بھائی بیڑھیال پڑھنے لگا اور میں جائے نماز اٹھا کر کمرے میں آ گیا۔ تھوڑی دیر کے بعد جب دوبارہ مراقبہ شروع کیا تو میں بے چینی محسوس کرنے لگا مجھے یوں لگا جیسے میرا انداز نشست صحیح نہیں ہے۔ لہذا میں نے اپنا انداز صحیح کر لیا کچھ دیر تک زرد روشنیوں اندر میرے میں گڈمڈ ہوتی رہیں پھر سلٹی رنگ کا ایک وسیع میدان نظر آیا پھر مجھ پر غنودگی چھاگئی فقط مراقبہ میں بیٹھے ہونے کا احساس باقی تھا۔ اگلے مراقبہ کے لئے جب میں اپنے مخصوص کمرے میں داخل ہوا تو مجھ سے تقریباً بیڑھ فٹ آگے روشنی کا ایک چمکتا ہوا گولہ آگے کی طرف بڑھنے لگا اور جب میں آرام وہ نشست میں بیٹھ گیا تو وہ تھوڑی دیر تک چمکتا رہا پھر اندھیرے میں تحلیل ہو گیا جب میں ورد کر رہا تھا تو میری آنکھیں بوجھل ہونے لگیں اور بوری مشکل سے سانس کی مشق مکمل کی اور

مراقبہ شروع کیا۔ آغاز ہی میں کیسوٹی بڑھنے لگی اور مراقبہ دوسرے مرحلے میں داخل ہو گیا خیالات کی ہلکی رو بھی آہستہ آہستہ چلتی رہی۔ نہ جانے یہ سلسلہ کتنا طویل تھا کہ یکدم ہی مسجد نبوی ﷺ کا بیوٹی نظر آیا۔ جس کے نیچے زرد رنگ کی لہریں بل کھا رہی تھیں پھر خانہ کعبہ نظر آیا اور نور کی ایک لہر اس پر پڑی تھی بلکہ ہی غنودگی یا سکوت کے بعد سلٹی رنگ کا ایک وسیع میدان نظر آیا جس کے بالکل آخری کنارے پر چند عمارتیں بنی ہوئی تھیں اور کوئی ماورائی مخلوق ان عمارتوں کے پیچھے واقع پھاڑوں پر چل پھر رہی تھی کیسوٹی مزید بوجھی تو غنودگی چھاگئی۔

رخشنده جبین

مراقبہ شروع کرنے کے ساتھ ہی تصور قائم ہو گیا۔ پھر اچانک اپنے سر میں دائرے جاتے ہوئے نظر آئے اور پھر کبوتر نظر آنا شروع ہو گئے۔ ایک کبوتر کے دوسرے ایک پیچھے کی طرف اور ایک آگے۔ وہ آدھا سر مٹی رنگ کا اور آدھا سفید تھا۔ سامنے آسمان میں شمال کی جانب خانہ کعبہ روشنی میں لپٹا ہوا نظر آیا اس کی پھت سے روشنی نکلتی ہے اور زمین پر پڑتی ہے اور یہ زمین پر ت کی صورت میں کٹنا شروع ہو جاتی ہے جن میں سے ایک پر ت پر میں بھی بیٹھی ہوئی ہوں۔ یہی منظر نظر آتا رہا پھر اچانک ایسے لگا کہ میں اللہ کے عرش کے نیچے بیٹھی ہوں اور اللہ مجھے واقعی دیکھ رہا ہے۔ پھر ایسے لگا کہ DNA کی طرح روشنی کی Helical مرحلوں دار لہر میرے سر میں داخل ہو رہی ہے۔ خانہ کعبہ سامنے شمال کی جانب نظر آیا وہاں سے روشنی میری طرف آرہی تھی۔ پھر ایک ٹکون آسمان سے اترتی ہے اور میرے سر کے اوپر آکر ٹھہر جاتی ہے یہاں آکر اس کے کنارے کٹ جاتے ہیں اور ٹکون، خمس میں بدل جاتی ہے پھر اپنے آپ کو نورانی دریا میں بیٹھے ہوئے دیکھا۔ اس دریا پر دائرے بن رہے تھے یہ صرف ایک سینکڑے کے لیے منظر نظر آیا ہوگا۔ اچانک ایسے لگا کہ میں اللہ کے عرش کے نیچے ہوں اور اوپر آسمانوں سے ایک نورانی درازائی ہنسی ہے اور میرے سر

سے ہوتی ہوئی میرے سارے جسم میں نور بھر دیتی ہے۔ پھر اچانک ایک ٹرے میں سے کالے دانے میرے سر سے ہوتے ہوئے میرے دل میں جع ہوتے ہیں اچانک نور کا ایک ریلہ آتا ہے اور ان دانوں کو اب اس اسی راستے سے باہر نکال دیتا ہے پھر اچانک تمام کائنات ایک دائرے کی صورت میں نظر آتی ہے جس کے ارد گرد اللہ کا نور اسے احاطہ کیے ہوتا ہے۔ اسی تصور میں آنکھیں کھل جاتی ہیں۔

پھر اپنا Inner سفید روشنی سے بھرا ہوا ابل بارہ نظر آتا رہا۔ اچانک ایسے لگا کہ نورانی دریا میں کالے نقطے آنا شروع ہو گئے ہیں مگر وہ جلد ہی خود خود ختم ہو گئے۔ آخر میں اپنے ارد گرد سبز اور پیلے رنگ کے ہالے نظر آئے۔ پھر یہ دونوں ہالے جن میں سبز اندر اور زرد باہر تھا۔ فیروزی رنگ میں بدل جاتے ہیں اور پھر سفید رنگ میں بدل جاتے ہیں۔

کرن ضیاء

مراقبہ کے دوران تمام وقت ایسا لگتا رہا جیسے ہلکی روشنی میں بیٹھی ہوئی ہوں۔ یہ روشنی کبھی کم ہو جاتی تھی اور کبھی تیز مگر ختم نہیں ہوتی۔ شروع میں کوئی واضح تصور نہیں تھا پھر ایسا لگا جیسے ہلکی روشنی کی فضا میں لوہر اور حیرتی پھر رہی ہوں۔ اچانک آنکھوں کے سامنے روشنی کے چمکدار نقطے سے آگے پھر یہ نقطے پھیل کر ہلکی ہلکی روشنی میں تبدیل ہو گئے مراقبہ کے دوران ایسا لگا جیسے ایک لڑکی سفید قمیض شلوار اور دوپٹہ پہنے ہوئے ہے اور بیٹھی ہوئی ہے اس کا رنگ گورا اور چہرہ خوبصورت اور نورانی ہے کچھ لمحوں کے لئے یہ لڑکی نظر آتی رہی پھر یوں لگا جیسے اس نے سر اٹھایا ہے اور مجھے دیکھ کر مسکرائی ہے اس کے بعد بھی کئی منظر نظر آئے مگر وہ مجھے یاد نہیں بالکل ایسا لگا رہا تھا جیسے خدار کی شدت میں غنودگی ہی طاری ہو جاتی ہے اور اس غنودگی میں یہ سب دیکھ رہی ہوں۔

عاصم شہزاد

دوران مراقبہ مختلف روشنیوں محسوس ہوتی رہیں کبھی سبز کبھی نیلی کبھی Sea green اور کبھی سرخ، نام

مبارک محمد ﷺ بھی چھوٹا سا لکھا دیکھا۔ ایک آدھ جھٹکا بھی لگا تڑتڑ کی آواز بھی آتی رہی سبز گنبد ﷺ بھی محسوس ہوا 10 پیسہ کا سکہ دیکھا اس پر 10 کا نمبر ہے چمکدار لکھا دیکھا۔ آنکھیں چند حیرانی رہیں پھر اچانک گرا اندھیرا چھاتا گیا اور Third eye پر شدید دباؤ محسوس ہوتا رہا اور جلن بھی ایسا لگا جیسے پورے جسم میں توانائی دوڑ رہی ہو سرخ اور سبز روشنی محسوس ہوتی رہی۔ سونے کی پلیٹ پر کچھ مرگی دیکھی اچانک کچھ نظر آتا ہے اور پھر غائب ہو جاتا ہے۔

مراقبہ شروع کرتے ہی نام محمد ﷺ محسوس ہوا، سرخ اور نیلی روشنی دکھائی دیتی رہی۔ پھر گرائی ہوتی پٹی گئی منظر سرخ ہوا شروع ہو گیا۔ جسم عجیب ٹیز حاسا لگا ہے ذہنی اور نفی کی کیفیت ہوگئی ایک مرتبہ آنکھ کھلی لیکن پھر اسی کیفیت میں چلا گیا کوئی 45 منٹ یہ کیفیت رہی۔ آنکھوں پر روشنیوں محسوس ہوتی رہیں کبھی سرخ کبھی سبز اور نیلی پھر لگا کہ سفر پر ہوں منہ سیدھی طرف کھینچتا گیا اور ٹانگیں بائیں طرف محسوس ہوئیں اور جسم اوپر جاتا محسوس ہوا جسم بے وزن ہو گیا لگا کسی طاقت نے پکڑ رکھا ہوا اسی حالت میں آدھ گھنٹہ سے زیادہ رہا۔

شیخ وحید الدین

عصر کی نماز کے دوران عامات تھے ہوئے مراقبہ جیسی کیفیت طاری ہوگئی سانس لینے کی رفتار آہستہ ہوگئی تھی دعا مانگتے ہوئے سانس کی رفتار کا خیال کرتے ہوئے دیکھا کہ سینہ یعنی پیچھے کے سینے میں ہوا بھر رہی ہے اور نکل رہی ہے اس کے بعد دیکھا کہ سینہ کھل گیا ہے پھر دل نظر آنے لگا پورا گوشت پوست کے ساتھ ہی رگیں وغیرہ جودل کے ساتھ جڑی ہوئی تھیں۔ دل دھڑکتا ہوا صاف نظر آ رہا تھا خیال ہوا کہ دل پر اللہ لکھا ہوا ہے یا نہیں۔ پھر کالے حروف سے بہت خوبصورتی سے اللہ لکھا ہوا نظر آیا۔ کچھ دیر بعد دعا ختم کرنے کا خیال آیا تو سینہ برابر ہو گیا اور دعا ختم ہوگئی۔ بعد میں مغرب اور عشا کی نماز میں خود سے کوشش کی کہ دوبارہ دل کو دیکھوں مگر کامیابی نہیں ہوئی۔



روحانی فون سروس



فوری مشورے کے لئے مدد کریں

کراچی حیدرآباد لاہور راولپنڈی فیصل آباد کوئٹہ میں آپ کی خدمت کیلئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر سرپرستی ادارہ روحانی ڈائجسٹ نے آپ کے مسائل کے حل پر مبنی جو بات بر اور است پیش کرنے کے لئے روحانی فون سروس شروع کی ہے۔ روحانی فون سروس کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے اجازت یافتہ حضرات دی گئی ہدایات کے مطابق قارئین کے مسائل کا حل پیش کرتے ہیں۔ روحانی فون سروس کے ذریعے آپ اپنے مسائل کا بر اور است حل معلوم کر سکتے ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے کالم میں شائع ہونے والے کسی جواب کے بارے میں کوئی وضاحت طلب کرنا ہو تو معلوم کر سکتے ہیں۔ محل مراقبہ میں دعا کے لئے نام لکھوا سکتے ہیں، نومولود بچوں کے نام کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ خواجہ صاحب کی کتاب ”روحانی علاج“، ”رنگ و روشنی سے علاج“ یا ان کی کسی بھی دوسری کتاب کے بارے میں کوئی بھی بات دریافت کر سکتے ہیں۔

ہمیں اپنی خدمت کا موقع دیتے یہ ہمارے لئے باعث افتخار ہے

عظیم و قادر یوسف عظیمی

کراچی	6685469 شام 5 بجے سے 8 بجے تک۔ اتوار 10 سے 1 بجے تک
حیدرآباد	6688931 علاوہ جمعہ، ہفتہ و سرکاری تعطیلات
لاہور	866411 شام 6 بجے سے رات 9 بجے تک علاوہ جمعہ، ہفتہ و سرکاری تعطیلات
راولپنڈی	7243541 شام 4 بجے سے 6 بجے تک
فیصل آباد	584557 3 بجے سے 5 1/2 بجے شام تک
کوئٹہ	719065 صبح 10 بجے سے 1 بجے تک علاوہ جمعہ
	837187 شام 7 بجے سے رات 9 بجے تک علاوہ اتوار

مرشد گوپیہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب مدظلہ سلسلہ سنیہ

مرکزی مراقبہ ہال۔ سر جانی ٹاؤن۔ کراچی

کئی سرورہاں پاکستان کے مختلف شہروں میں قائم مراقبہ ہال اور نگران خانہ حضرات

حیدر آباد :- ممتاز علی - گلشن شہباز نزد نول پلازہ۔
 راولپنڈی :- 2377C بلاک E پونٹ نمبر 9 لطیف آباد
 حیدر آباد :- فیروزہ ندیم - کلیم ہیلز 48/C
 بلاک E لطیف آباد 8۔ حیدر آباد
 نندو الہ یار :- ڈاکٹر نور محمد۔ ایمر جنسی سینٹر مارکیٹ،
 چوک نندو الہ یار۔ ضلع حیدر آباد
 سانگھڑ :- شوکت علی - 262/51 نزد نورانی مسجد
 نوابشاہ :- سید رفاقت علی - 201-2C لیاقت آباد۔
 نوابشاہ :- سارہ خاتون - B-433 سوہنی بازار
 لاڑکانہ :- نظام الدین چٹ۔ پبل سرست ہاسٹل
 کالونی، پوسٹ جس نمبر 16۔ پوسٹ کوڈ 77150۔ لاڑکانہ
 فیصل آباد :- محمد ذوالفقار کھوکھر۔ الٹی ٹاؤن
 نزد گورنمنٹ ایٹھویں گریڈ اسکول۔ گھوکھوال۔ ملت روڈ
 راولپنڈی :- ساجد دوٹھانہ، گلی نمبر 1، جیلانی پورہ،
 جمال ستیان روڈ۔ فیصل آباد
 لاہور :- میاں مشتاق احمد۔ A/158 مین بازار مزنگ۔
 حجرہ شاہ مقیم :- پروین اختر۔ نزد جزل مس
 اینڈ۔ چورستہ روڈ۔ تجرہ شاہ مقیم
 خانیوال :- زہرہ بلاک نمبر 5، گلی نمبر 1،
 مکان نمبر 6۔ خانیوال
 چنیوٹ :- پروفیسر محمد طاہر۔ نزد جوڈیشل حوالات۔
 لاہور روڈ، چنیوٹ۔ ضلع بہنگ
 گوجرانوالہ :- سید طاہر جلیل۔ اسلام آباد روڈ
 بالقابل PSO پٹرول پمپ نزد چوک کھیاں بائی پاس۔
 سیالکوٹ :- طاہرہ شمیم۔ محلہ محمد پورہ، شہباز کالونی
 نزد آغاخان قبرستان۔

دردیاخان :- صوفی محمد یامین۔ عظیمی اسٹریٹ
 قاروق آباد
 راولپنڈی :- قاضی مقصود احمد۔ قاضی اسٹریٹ۔
 مرزا حسن
 گوجر خان :- محمد ندیم رضا۔ گوجر خان ہاسٹل
 اسکیم (پڑاؤ)۔ گوجر خان
 پھیالیہ :- محمد ریاض۔ ہیماں روڈ۔ پھیالیہ
 انٹ :- ڈاکٹر احمد ممتاز اختر۔ بالقابل شکر درہ موڈ
 نزد پرائمری اسکول شین باغ خورد۔ انک شہر
 جہلم :- ڈاکٹر نور حسن۔ المدینہ مارکیٹ، احسان روڈ
 کالا گورن۔ جہلم
 پشاور :- نیاز احمد۔ خیبر بازار نزد لہان سینما، فورٹ گڑ
 اسٹیشن۔ واپڈا کالونی
 پشاور :- ہمایوں پرویز۔ 3/D/363 گلی نمبر 12 فیئر 1
 حیات آباد۔ پشاور۔ پوسٹل کوڈ 25100
 کوئٹہ :- محمد نواب خان۔ 63 لان ہوٹل، شارع
 گلستان، کوئٹہ۔ پوسٹ جس نمبر 414 فون: 837187
 آزاد کشمیر :- ماتی محمد لورنس۔ کاکڑاٹاؤن، میر پور
 آزاد کشمیر :- سعیدہ لورنس۔ کاکڑاٹاؤن۔ میر پور
 بری پور :- محمد پرویز خان۔ پوسٹ آفس بالڈھیر،
 مقام نگہ پاء۔ بری پور ہزارہ فون: 2574
 بری پور :- ملک خان۔ مقام گیر خان
 ڈاکٹرنہ سرائے صاحب۔ تحصیل ضلع بری پور
 راولپنڈی :- انور سلطان۔ قاضی مارکیٹ، کوثر کالونی،
 مرزا حسن۔ راولپنڈی
 سیالکوٹ :- محمد ایاز۔ الحرمین اسٹریٹ، عقب لیدر
 فیکٹری، مہلاں ٹاؤن۔ فون: 589896

روحانی ڈاک

روحانی ڈاکجسٹ پاکستان اور روحانی ڈاکجسٹ انٹرنیشنل برطانیہ میں ہر ماہ خدمت خلق کے جذبے کے تحت مسائل کارو حافی حل اور لاعلاج بیمار یوں کا علاج پیش کیا جاتا ہے۔ کوائف معلوم ہونے سے مسائل کا حل اور بیمار یوں کا علاج تجویز کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

پورا نام..... والدہ کا نام.....

عمر..... آنکھوں کا رنگ.....

اندھیرے سے ڈر تو نہیں لگتا.....

چہن سے خط لکھنے تک عام صحت کیسی رہی.....

مکمل پتہ.....

اپنے بارے میں کوئی وضاحت کرنا چاہتے ہوں تو الگ کاغذ پر ایک سطر چھوڑ کر لکھیں اور است جواب کے لئے پتہ لکھا ہوا اجوائی لٹافہ بھیجا ضروری ہے۔

روحانی ڈاک

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

روحانی ڈاک میں مسائل کا حل رنگ و روشنی سے علاج، مراقبہ کے ذریعے علاج، روحانی علاج اور پیراسائیکالوجی کے ذریعے پیش کیا جاتا ہے۔

روحانی ڈاک



خواجہ شمس الدین عظیمی

جیسی دولت مل سکے اور سکون آسنا زندگی نصیب ہو سکے میں نے یہ بات آپ کے مشن کے عین مطابق پوچھی ہے آپ محض ایک دولت پرست سمجھ کر میری درخواست کو رد نہ کریں۔

جواب :- قبلہ صوفی صاحب امرشد کریم حضور قلندر بلالولیانہ کا قول ہے "دولت کوئی بڑی چیز نہیں لیکن اس کے استعمال کے لئے حضرت عثمان غنیؓ بیسبب مستغنی رہے چاہئے" یہ قول دعوت فکر ہے ان متول لوگوں کے لئے جو سکون کی دولت سے غالی ہوں تمام مذہب کی یہ تعلیم عام ہے کہ دنیا ایک امتحان گاہ ہے امتحان میں کامیابی فرد اور قوم کے لئے سکون و راحت کا ذریعہ ہے جو فرد یا قوم امتحان میں نکل ہو جاتی ہے ناکام ہو جاتا ہے۔

دنیا عالم ماسوت ہو، دنیا عالم نور (جنت) ہو، دونوں میں انسان کے لئے آسائش و آرام کے سامان مہیا ہیں مگر اور بالا خانے جس طرح دنیا میں لوگوں کے لئے پناہ گاہ ہیں اسی

سکون کی دولت

صوفی غلام اکبر وارثی۔ کراچی
عظمی صاحب آج میں اپنے دل کی بات آپ سے کہہ کر انسان کی "اصل دولت" سکون کو حاصل کرنے کا ذریعہ معلوم کرنا چاہتا ہوں، بات یہ ہے کہ دنیا نے بہت زیادہ سائنسی ترقی کر لی ہے مگر اس ترقی کے ساتھ ساتھ جتنا سکون زندگی آج تباہ و برباد ہے پہلے ادوار میں شاید نہ تھا حالانکہ لوگ سکون کے لئے مال و دولت کے پیچھے بھاگتے ہیں اور دولت کی اس دور میں عام ریل چل بھی ہے میں ایک کثیر دولت مند بھی ہوں اور مذہب آشنا بھی ہوں الحمد للہ صوم و صلوات اور دیگر احکامات خداوندی کا حتی الامکان پابند ہوں مگر یہ سکونی ہمہ وقت محیط رہتی ہے اس صورت حال سے عاجز آچکا ہوں اور آپ کی طرف متوجہ ہوا ہوں خدا کے لئے بے قراری، بے سکونی اور اضطراب کی زندگی کو اس اصول، قاعدہ یا طریقہ سے آگاہ فرمادیں جس سے سکون

طرح جنت میں بھی محلات اپنے باسیوں کے لئے منتظر ہیں مٹی کے بنے ہوئے پھل و غیرہ جس طرح یہاں ہمارے لئے لذت کا دم و بہن ہیں جنت میں بھی انگور، انار اور سیب بھرت پائے جاتے ہیں اس عالم آب و گل میں عورت مرد کے لئے اور مرد عورت کے جس طرح سکون قلبی، راحت و دماغ بنے ہوئے ہیں، رنگ و روشنی کے عالم جنت میں بھی حور و نغان کا وجود ہمارے سامنے ہے۔ آپ شیریں اگر عالم سطلی میں ہمارے لئے آپ حیات ہے تو جنت میں بھی آپ کو شہ ہمارے سامنے پیش کرتی ہے۔ کیف و مستی اور رنج و غم زمان و مکان کے بند بجنبرے میں ہمارے لوہے پر وارد ہوتے ہیں یہی دونوں رخ اس عالم میں جنت اور دوزخ کے نام سے پکائے جاتے ہیں۔

ہر انسان کے اندر سطلی اور گہری سوچ موجود ہے تفکر جب گہرا ہوتا ہے تو جبر اس کے کوئی بات سامنے نہیں آتی کہ ہر آدمی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لئے پھرتا ہے اور اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ اگر طرز فکر آزاد اور انبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری زندگی جنت ہے اور اگر طرز فکر البسیست ہے تو تمام زندگی دوزخ ہے۔ جس کے پاس زر و جواہر کے انبار ہیں وہ بھی دوزخی کھاتا ہے اور ستر پوشی کے لئے دو کپڑے پہنتا ہے جس کے پاس دولت نہیں ہے وہ بھی دوزخی کھاتا ہے اور دو کپڑے زیب تن کرتا ہے جس کے پاس دس کروں کا عمل ہے وہ ایک چار پائی کی جگہ پر سوتا ہے کسی نے نہیں دیکھا کہ نفل میں رہنے والا آدمی سوئے وقت اتنا پھیل جائے کہ سونے کے لئے ایک چار پائی سے زیادہ جگہ کی ضرورت اسے پیش آئے۔

وسائل کی تقسیم میں فرق واضح کیا جاسکتا ہے مگر زندہ رہنے کے لئے سب کی ضروریات یکساں ہیں خورد و نوش کے لئے مسلمان کا انبار ہو روپے کی ریل جیلی ہو اس کے برعکس وسائل کسی کے ساتھ موجود ہوں دونوں حالتوں میں یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ سکون آشنا زندگی سے

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

آج ہم ایک ایسے عہد میں سانس لے رہے ہیں جہاں ہر روز نئے نئے انکشافات ہمارے سامنے آتے ہیں کمون کی اس دنیا میں انسان سمندر کی تہ میں جا کر وہاں کے راز بائے سرحد عام کرنے کی فکر میں سرگرداں ہے۔ راز بائے سرحد کا متلاشی انسان ستاروں پر کندہ ڈال چکا ہے نئی تحقیق کی راہ مرخ تاب اس کے سامنے ہے ان سب مشاہدات کے بعد انسان یہ سوچنے پر مجبور ہو گیا ہے کہ تحقیق و تلاش کا عمل اس وقت تک پایہ تکمیل کو نہیں پہنچے گا جب تک انسان خود کو تلاش نہ کر لے ضرورت ہے کہ اپنے اندر مادرائی صلاحیتوں کو دریافت کیا جائے غیر مسلم اقوام نے اسی ارلوے کے ساتھ اپنے شعور کی گہرائیوں میں سفر شروع کر دیا ہے انہیں ایک نئی بصیرت کی تلاش ہے جو آدمی کو آدمی نہ کرے۔

بے قراری، بے سکونی اور اضطراب سے رستگاری حاصل کرنے کے لئے، اسلام سے جو ہمیں ورثہ ملا ہے اس کا نام ”مراقتہ“ ہے مراقتہ کے ذریعے ہم اپنے اندر مخفی صفات کو منظر عام پر لاسکتے ہیں مراقتہ ایک ایسا عمل ہے جو انبیائے کرام علیہم السلام اور تمام اولیاء اللہ کا معمول رہا ہے ہمارے پیادے نبی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے بعنت سے پہلے غار حرا میں ایک عرصہ تک مراقتہ کیا ہے۔

روحانی ڈاک کے کالم کے تحت تادمین روحانی ڈائجسٹ تک یہ بات پہنچانا قابل فخر ہے کہ وجدانی کیفیت کے حصول کی غرض سے ایک سروے رپورٹ کے مطابق امریکہ جیسے سائنسی ترقی یافتہ اور متمول ترین ملک میں مراقتہ کرنے والوں کی تعداد بارہ لاکھ سے زیادہ ہے ان اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ امریکہ جیسے خود کفیل ملک میں بھی

سکون قلب حاصل کرنے اور زندگی کو خوش اسلوبی کے ساتھ گزارنے کے لئے لوگ اولیاء اللہ کی طرز فکر کی طرف لوٹ رہے ہیں۔

مراقتہ کے ذریعے جہاں ہم سکون جیسی دولت حاصل کر سکتے ہیں، ماضی اور مستقبل بھی ہمارے سامنے ایک کھلی کتاب بن جاتا ہے اور اس اور اک کی روشنی میں خوش آمد زندگی ہمارا مقدر بن جاتی ہے۔

خدا کی محبت

ماجد بشیر۔ کراچی
آپ سے لوگوں نے مختلف اقسام کے سوالات کئے اور آپ نے تمام کے جوابات دیئے میں آپ سے یہ پوچھتا ہوں کہ کیا آپ کو کوئی ایسا عمل بتا سکتے ہیں جس کے ذریعہ میرے دل میں خدا کا خوف پیدا ہو جائے۔ جی ہاں ”خدا کا خوف“ اس ذات کا خوف جس سے ڈرنے کا حق ہے جب بھی میرا نفس مجھے غلط کاموں کی طرف لے جاتا ہے تو میں خوف خدا سے کانپ جاتا ہوں کی سیاحتی چہ چکی ہے وہ دور ہو جائے اور میں ایک نیک سیرت بندہ بن جاؤں۔ اللہ نے صورت اچھی بنائی ہے تو میری سیرت بھی اچھی ہو جائے۔ امید کرتا ہوں کہ آپ میرا مطلب سمجھ گئے ہوں گے بس میری سمت درست کر دیجئے۔

جواب :- شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے وہ خوبصورت انسانوں کو اپنے حریفوں سے ایسی تباہی کی طرف راغب کرتا ہے کہ انسان، انسانیت کو بالائے طاق رکھ کر درندہ صفت بن جاتا ہے اور یہ زندگی اس کی صحت اور سیرت دونوں کو پھال کر دیتی ہے ہمت و طاقت اور دماغی صلاحیتیں ماند پڑ جاتی ہیں اور انسان کا ضمیر اسے ملامت کرتا ہے۔ یہ ساری تباہ کاریاں آدمی شیطان سے دوستی کے زمرے میں حاصل کرتا ہے اس کے برعکس اللہ سے محبت کرنے والے بندے اللہ کے دوست، اس راہ پر گامزن رہتے ہیں جو انبیاء علیہم السلام اور اولیاء اللہ کی طرز فکر کا راستہ ہے نتیجہ میں ایسے بندوں کے اندر اللہ کی محبت

موجزن رہتی ہے یہ محبت اتنی غالب ہوتی ہے کہ انسانی سوچ کا انداز مثبت رخ اختیار کر لیتا ہے اور مصیبت کو مغلوب رکھتا ہے خدا سے محبت کا نام پہلو انسان کو شیطانی حریفوں اور غلط کاریوں سے محفوظ رکھتا اور خوبصورتی و خوب سیرتی کو پروان چڑھاتا ہے۔

آپ کو میرا مشورہ ہے کہ احسن الیقین، اپنے رب سے خوف کھانے کی جائے اس ذات سے محبت کیجئے۔ رب سے محبت جب قائم ہو جائے گی تو شیطان خود ہی ساتھ چھوڑ دے گا نفس غلط کاموں کی طرف نہیں لے جائے گا اور دل کی سیاحتی خود خود ڈھلنے لگے گی اس اپنا سیرت کے ساتھ ساتھ رات سونے سے پہلے تازہ وضو کر کے ایک سو ایک مرتبہ کلمہ شہادت کا ورد کریں آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آسمان سے سبز و شیشا بادش کی طرح درس رہی ہیں اور ان روشنیوں کا ذخیرہ آپ کے دل و دماغ میں ہو رہا ہے روزانہ پندرہ منٹ کے اس عمل سے آپ کا مقصد پورا ہو جائے گا۔ چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، وضو بغیر وضو یا حسی یا قیوم کا ورد کریں پانچوں وقت کی نماز باجماعت ادا کریں اور مخلوق خدا کی خدمت کریں۔

شوہر بیت غصوز ہیں

رباعہ خاتون۔ کراچی
میری شادی کو 16 سال ہوئے کو ہیں۔ 16 سال سے میں اپنے شوہر کے غصے سے پریشان ہوں میرے شوہر کا غصہ اتنا ہے کہ ماں باپ بیوی کسی کو نہیں دیکھتے غصہ اتنا تیز ہے کہ اگر کوئی ممان بھی گھر میں موجود ہو تو اس کو بھی نہیں دیکھتے کہ کوئی آیا ہوا ہے۔ ان کے غصے سے بچنے بھی پریشان رہتے ہیں اور ڈر کے مارے باپ سے چھپتے پھرتے ہیں میں کسی روز تک منہ چھپا کر روئی ہوں۔ بچے ادا اس رہتے ہیں مگر شوہر پر کوئی اثر نہیں ہوا تو مجھے میکے بھی نہیں جانے دیتے اگر کسی جگہ سے تقریب کا کارڈ آجائے تو جانے سے ایک دو روز پہلے کسی بات پر لڑائی کر لیتے ہیں۔ خدا کے واسطے میری مشکلات کو آسان طریقے سے حل کر دیں۔

جس سے میرا گھر بچ جائے اور شوہر کا غصہ ہمیشہ کے لئے ٹھنڈا ہو جائے۔ اسی بے چینی سے میری نماز بھی نہیں ہوتی کسی کام میں دل نہیں لگتا۔

جواب :- صبح بہت سویرے بیدار ہو کر وضو کریں اور وہ لوگ جو غصہ کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں اللہ ایسے لوگوں سے محبت کرتا ہے۔

کی عمارت کو چند بار دہرا کر آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ کے اندر سے سبز و زردیاں نکل کر شوہر کے دماغ میں ذخیرہ ہو کر پورے اعصابی نظام میں سے گزر کر پیروں کے ذریعے زمین میں اترتے ہو رہی ہیں۔ اس کے بعد سورج طلوع ہونے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم یا ودود پڑھ کر پانی پر دم کر کے شوہر کو پلائیں۔

آپ لباس کے معاملہ میں یہ احتیاط کریں کہ لباس میں سبز رنگ کے کپڑے زیادہ پنہیں۔

دینی نقطہ نظر

ساجد، شارحہ
میں پاکستان جا کر نئی وی، ویڈیو، ریڈیو، ٹیپ وغیرہ کا کاروبار کرنا چاہتا ہوں جس میں حرمت کے علاوہ خرید و فروخت بھی شامل ہے کیا دینی نقطہ نظر سے یہ کاروبار جائز ہے یا نہیں؟ میں نے آج تک جو معلومات حاصل کی ہیں ان میں بعض علمائے کرام کا کہنا ہے کہ اسلام میں اس کی کوئی ممانعت نہیں اور بعض فرماتے ہیں چونکہ لوگ ان چیزوں کا غلط استعمال کرتے ہیں لہذا یہ جانتے ہوئے اس کام میں حصہ لینا درست نہیں؟

جواب :- دینی نقطہ نظر سے سب سے پہلے سود حرام ہے اور سود آج کے دور میں معاشیات کی بڑھتی بڑھتی کی طرح ہے۔ ہمارے اسلاف اور بزرگوں کے فرمان کے مطابق لاؤڈ اسپیکر پر اذان اور نماز جائز نہیں تھی آج لاؤڈ اسپیکر ہر مسجد کی زینت ہے یہ سنتے سنتے بال سفید ہو گئے ہیں کہ فونو کھینچو انا گناہ کبیرہ ہے اب بغیر فونو کے صبح بھی نہیں

کر سکتے۔ دین میں منافع کی ایک حد مقرر ہے مگر اب منافع کی حد کا تعین سود کی رقم کے مطابق کیا جاتا ہے۔ گناہ سننا حرام بتایا جاتا ہے لیکن اب شاید ہی کوئی گھر ایسا ہو جہاں ریڈیو اور ٹی وی نہ ہو۔ چاہے وہ گھر پیر صاحب کا ہو، مولوی صاحب کا ہو، مفتی صاحب کا ہو یا عام دنیا دار کا گھر ہو۔ کون نہیں جانتا اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے فضول خرچی کو ناپسند کیا ہے لیکن اب شاید یوں میں اتنی زیادہ نمود و نمائش ہو گئی ہے کہ کسی طرح بھی اسے عقل جائز قرار نہیں دیتی۔ دلہن کا جوڑا نو دس ہزار میں بتائے جو صرف ایک یاد مرتبہ پھانسا جاتا ہے ہماری مائیں، بہنیں تسلیم کرتی ہیں کہ یہ محض زائد خرچ ہے اور رقم کا ضیاع ہے اس کے باوجود دلہن کا اتنا پیش قیمت جو زائد ضرور بنایا جاتا ہے ابھی حال ہی میں میرے جاننے والوں میں ایک شادی ہوئی ہے حالانکہ لڑکے والوں کا کوئی مطالبہ نہیں تھا مگر لڑکی کے والدین نے اپنا مکان فروخت کر دیا جس کچھنی میں کام کرتے ہیں وہاں سے ایڈوائس لے لیا اب صورت یہ ہے کہ کرایہ کے مکان میں رہتے ہیں۔ کرایہ ہر ماہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ کچھنی سے تنخواہ بھی کٹ جاتی ہے..... کیا یہ سب دین میں جائز ہے؟؟..... کوئی بتائے کہ ہم بتائیں کیا.....؟

نسونی حسن

فوزیہ، کراچی
میں نحفلوں میں شریک ہونے سے کتراتنی ہوں، کالج میں لڑکیوں کی طرح طرح کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اسی وجہ سے میں رفتہ رفتہ گوش نشینی اختیار کرتی جا رہی ہوں میری عمر 20 سال ہے اور میری شخصیت کا المیہ یہ ہے کہ میرے سر پائیں نسونی حسن نہ ہونے کے برابر ہے میں اپنی اس کمی کی وجہ سے خون کے آنسو روتی ہوں اس مسئلہ کا تذکرہ بلا جود گوش نشینی کے میں گھر والوں سے نہیں کر سکتی۔ یہ خط لکھتے ہوئے میری آنکھیں پر نم ہیں اور آپ ہی باپوسی کے اس اندھیرے میں روشنی کی واحد کرن نظر آتے ہیں۔ لوگوں اور سیمیوں کی طعنہ زنی نے

مجھے اور بھی حساس بنا دیا ہے۔ مجھے یوں نہ کیجئے گا ورنہ شاید میرا زور بڑک ڈالوں ہو جائے۔ یہ مسئلہ پچھلے چار پانچ سال سے جوں کا توں ہے۔

جواب :- صحت ناش میں ایک چھٹانک پیر پر گیارہ بار سورۃ التین پڑھ کر دم کر کے کھائیں اس کے ساتھ رات سوئے وقت ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر پیئیں۔

پیر نہ دھوئیں

ارشاد علی۔ کوئٹہ
آج کل میں ایک نئی نئی مریض کی حیثیت سے زندگی گزار رہا ہوں انجمنی لوگوں سے بات کرتا ہوں تو اس گفتگو میں پچھلی نہیں ہوتی۔ عمر 26 سال ہے اور ایم ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میں ایک مکمل مسلمان کی حیثیت سے زندگی گزاروں بعض اوقات اللہ تبارک و تعالیٰ کی ذات سے سب کچھ ہونے کا یقین، آخرت کی باتیں، حضور اقدس ﷺ کی حیات طیبہ پڑھنے سے دل میں ایک قوت پیدا ہوتی ہے لیکن استقامت نہیں رہتی۔ گذشتہ سال سے مجھے وضو میں وہم اور شک ہونے لگا اور جب بھی نماز پڑھنے کے لئے وضو کرتا ہوں دماغ میں دوسرے آثار شروع ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے میں جسمانی کمزوری، دماغی کمزوری، ڈر، خوف، احساس کمتری وغیرہ کا مریض ہو گیا ہوں۔

جواب :- وضو کرتے وقت یہ عمل اختیار کریں کہ وضو سے پہلے پیر دھو لیں اور پورا وضو کرنے کے بعد پیروں کا مسح کریں پیر دھوئیں نہیں۔ دو ماہ تک اس پر عمل کریں۔

ماحول کا ہجوم

محمد اقبال، کراچی
عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ ذہنی مرکزیت میں کمی محسوس ہو رہی ہے۔ پہلے کے مقابلے میں اب وہ یکسوئی نہیں ہے۔ طالب علم ہوں اس لئے یہ کمی زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ چند لمحوں کے بعد پچھلی بات اس طرح

سے مٹ جاتی ہے کہ ایک مدہم سانس فتنش باقی رہ جاتا ہے۔

جواب :- عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ شعور پر ماحول کا ہجوم بڑھتا جاتا ہے۔ آدمی جس قدر الجھ جاتا ہے اسی مناسبت سے ذہنی قوتیں میں کمزوری واقع ہو سکتی ہے اس کمزوری کو دور کرنے کے لئے رات کو ایک گھنٹے تک مکمل اندھیرے میں وقت گزاریں۔ اندھیرے میں بیٹھ کر ذہن کو زیادہ سے زیادہ تلکرات سے خالی کر دیں۔ صبح نہار منہ چند دامنے بادام کے کھایا کریں۔

سوکھی کھجور

شہابہ معراج، لاہور
میں ایک ذہین طالب علم ہوں اور اعلیٰ تعلیم حاصل کر کے ایئر فورس میں جانا چاہتا ہوں لیکن میری ترقی کی راہ میں میری یہ ہماری رکاوٹ ہے۔ ہکلاہٹ کی وجہ سے میں اپنی بات واضح انداز میں پیش نہیں کر پاتا ہوں۔ آپ سے اپنی التجا ہے کہ براہ کرم میری مدد کریں اور مجھے اس کا علاج بتادیں میں عمر گھر آپ کا احسان نہیں بھولوں گا۔ خط کا جواب جلدی دینے کا کیونکہ میں بہت پریشان ہوں۔

جواب :- دو علمہ قسم کے چھوہارے شام کے وقت دودھ میں پکا کر کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں صبح دوبارہ دودھ میں چھوہاروں کو جوش دیں اور ٹھنڈا ہونے دیں تین بار سورہ مریم کی پہلی آیت پڑھ کر چھوہاروں پر دم کریں نہار منہ چار ماہ تک کھائیں۔ سورہ مریم کی پہلی آیت قرآن پاک میں دیکھ کر یاد کر لیں۔ ہر جمعرات کو دو روپے خیرات کر دیا کریں۔

محبت

مزمول، کراچی
محبت کیا ہے؟
عشق کسے کہتے ہیں؟
یہ کیوں ہوتا ہے؟
جب محبت جنس مخالف سے ہوتی ہے تو (اس کے علاوہ) دوسروں کے لئے جنسی جذبات مردہ کیوں ہو جاتے

ہیں؟ یکطرفہ اور دوطرفہ محبت کیسے ہوتی ہے؟
 اگر محبوب نہ ملے تو لوگ ساری عمر اس کے بغیر گزار
 دیتے ہیں مگر کچھ لوگ خود کشی کر لیتے ہیں۔
 جواب :- تعلق خاطر کے جذبات تین دھاروں
 میں بہتے ہیں۔ محبت، عشق، عقیدت۔
 تعلق جب اپنی ذات کی حدود میں ہوتا ہے تو محبت
 ہے۔

اپنی ذات سے آدمی بے خبر ہو جائے، تو عشق ہے۔
 اور جب ذات کی لہریں دوسرے کی ذات سے
 مغلوب ہو جائیں تو عقیدت ہے۔
 محبت مظاہراتی یقین ہے۔ عشق علم الیقین ہے اور
 عقیدت مشاہداتی یقین ہے۔
 محبت میں جسمانی لمس کا تقاضا ہوتا ہے، عشق میں
 مادیت پردہ میں غائب ہو جاتی ہے اور عقیدت میں اللہ نور
 السموات و الارض کے انوار کا ذخیرہ ہو جاتا ہے اس کی
 مثال یوں ہے۔

بجنوں دریا کے کنارے چھلکی میں ریت چھان رہا تھا۔
 ایک عقلمند آدمی کا دہان گزر ہوا اس نے پوچھا ”میاں بجنوں
 کیا کر رہے ہو؟“
 بجنوں نے کہا ”ہلکی کو ڈھونڈ رہا ہوں۔“
 عقلمند نے محبت والے آدمی سے کہا ”ریت میں ہلکی
 کہاں؟“
 بجنوں بولا ”ریت میں یہ سفید ذرات جو چمک رہے
 ہیں یہ ہلکی کے رخسار کا عکس ہیں۔“

..... یہ محبت ہے۔
 زید اپنے جیسے آدمی محمود کو جانتا ہے۔ محمود اسے گھر
 سے نکال دیتا ہے اور دروازہ بند کر لیتا ہے۔
 زید دروازہ کے سامنے ڈیرا ڈال دیتا ہے ایک شخص
 اس سے پوچھتا ہے، ”میاں اب کیوں بیٹھے ہو، دروازہ بند
 ہو گیا ہے۔“ محمود اب تمہیں دیکھنا نہیں چاہتا۔“
 زید کہتا ہے۔

”میرے لئے نہیں۔ کبھی اپنے کام سے ہی دروازہ تو
 کھولے گا۔ بس ہم اس کا دیدار کر لیں گے۔“
 یہ عشق ہے۔

خواجہ باقی باللہ نے اپنے دوست نانہالی سے کہا ”نانگ
 کیا مانگتا ہے؟“ نانہالی گویا ہوا۔ ”اپنے جیسا مانگے۔“
 خواجہ صاحب نے اپنے اور نانہالی کے سر پر رومال
 ڈالا۔ رومال ہٹا تو دونوں ہم شکل تھے اور نانہالی، فوت
 ہو گیا۔
 یہ عقیدت ہے۔

ایسے لوگ جو عشق میں سوخت ہو جاتے ہیں مرنے
 کے بعد بھی عشق کی چنگاریاں ان کے نفوس کو سلگائے
 رکھتی ہیں اور جو لوگ عالم ماسوت کے اندر عقیدت میں فنا
 ہو جاتے ہیں۔ آخرت اور دنیا ان کے لئے ایک ہی مملکت
 کے دو نام ہوتے ہیں۔

مذہبی لوگ

..... امینہ خانم۔ کراچی
 پانی سر سے اونچا ہو گیا ہے اس لئے پہلی بار خط لکھنے کی
 جسارت کر رہی ہوں میرے لبا ایک خالص مذہبی جماعت
 میں شریک ہیں۔ انتہائی درجہ عابد و نمازی ہیں۔ پہلے جیسے
 بھی رہے ہوں گے والدہ نے انہیں مذہب کی طرف رجوع
 کیا۔ اب وہ اس کا خمیازہ بھگت رہی ہیں۔ بے انتہا سخت مزاج
 شکی، اور غصہ کرنے والے شوہر ہیں۔ ہمارے والد چاہتے
 ہیں کہ گھر کا ہر فرد ان کی طرح ہر وقت نمازیں پڑھتا رہے۔
 اس کے باوجود کہ وہ جانتے ہیں کہ ہم سب نماز روزہ کے پابند
 ہیں وہ پوچھتے رہتے ہیں کہ نماز پڑھی ہے یا نہیں۔ کہتے ہیں ہر
 وقت قرآن پاک کی تلاوت کرتے رہو، یہ بھی کہتے ہیں،
 میں نہیں چاہتا کہ میں جنت میں جاؤں اور تم لوگ دوزخ میں
 جاؤ۔ پردہ کے سخت پابند ہیں۔ ہم بیبیوں کے لئے گھر سے
 قدم باہر نکالنا، ان کی بے عزتی ہے۔ کہتے ہیں نماز قرآن
 پڑھنے سے کچھ نہیں ہو گا اللہ کی راہ میں نکلو۔ لوگوں کو اسلام
 کی طرف بلاؤ۔ دنیاوی تعلیم کے سخت خلاف ہیں، ہم اسکول

کا کام کرتے ہیں تو فرماتے ہیں کہ دنیا کا بڑا شوق ہے تم لوگ
 قرآن کیوں نہیں پڑھتے۔ گھر کے معاشی حالات اچھے
 نہیں ہیں گزارہ نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود ہم لڑکیاں
 مدرس نہیں کر سکتیں۔ ملازمت کے بارے میں اجازت
 لیتے ہیں تو کہنے لگتے ہیں۔ جبکہ ہم لوگ ان کی بڑی عزت
 و احترام کرتے ہیں۔ عقلی صاحب ہم بد نصیبوں کو بتائے
 آج کل کے دور میں کون اتنا سخت پردہ کر سکتا ہے۔ لوگ
 ہمیں تقریبات میں بلاتے ہیں۔ ہم لوگ نہیں جاتے تو دنیا
 برامتی ہے اگر ہم کہیں ضد سے چلے جائیں تو کل ہی کہہ
 رہے تھے میں تم لوگوں کو قتل کر دوں گا۔ ان کے اپنے علاوہ
 سب اسلام سے دور ہیں۔ میں کہتی ہوں تنگی پریشانی ہے
 سروس کرنے دیں تو کہتے ہیں زمانہ خراب ہے۔ لڑکیوں کو
 گھر میں رہنا چاہیے۔ ورنہ اللہ کا عذاب نازل ہو گا۔

میری سمجھ میں نہیں آ رہا کیا لکھوں اتنی باتیں ہیں جو
 مجھ سے لکھی ہی نہیں جا رہی ہیں۔ جس وقت لبا کو جنون
 پڑھتا ہے تو اس وقت آپ سے باہر ہو جاتے ہیں۔ تھوڑی
 دیر کے بعد ہنسنے لگتے ہیں۔ امی کا دل چھلکی کر دیا ہے اور اب
 ہمارا کر رہے ہیں۔ خدا کے لئے آپ کچھ بتائیں جس سے یہ
 دین کے ساتھ ساتھ تھوڑا نیکیا کا ساتھ دیں۔ تاکہ ہمارا
 بھی مستقبل سنورے اور ہماری پریشانیاں ختم ہوں نماز تو ہم
 لوگ ابھی بھی پڑھتے ہیں بس تھوڑی سی ضد آ جاتی ہے تو
 نہیں پڑھتے۔ خدا اور جواب ضرور دیجئے گا ہم لوگوں کو شدت
 سے انتظار رہے گا۔

جواب :- زیادہ عبادت کرنے سے دماغ میں خشکی
 آ جاتی ہے اور ذہن بے آرام ہو کر بکھر جاتا ہے، اور آدمی
 نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اللہ نے آدم کو فرشتہ نہیں بنایا
 بلکہ فرشتوں کا محمود بنایا ہے یہ کام فرشتوں کا ہے کہ جو
 رکوع میں ہیں وہ رکوع کر رہے ہیں جو فرشتے سجدے میں
 ہیں وہ سجدے کر رہے ہیں، جو قیام میں ہیں وہ قیام کر رہے
 ہیں، آدم زاد بھر ہے، اس کے ساتھ زندگی کی ضروریات
 لگی ہوئی ہیں دماغی صلاحیتوں کا ہونا ضروری ہے۔ جو بکھر

ساری رات جاگتا رہے گا۔ ہر نماز کے بعد ہزاروں گنے
 حساب سے تسمیحات پڑھتا رہے گا۔ ظاہر ہے اس کی
 نیند پوری نہیں ہوگی اور محاسن کا کام صحیح طریقہ پر انجام
 نہیں دے سکے گا۔ اللہ رحیم و کریم ہے، پانچ وقت نماز فرض
 کر دی ہے۔ بس اتنا کافی ہے کہ نہایت سکون اطمینان قلب
 کے ساتھ وقت پر اللہ کے سامنے حاضر ہو جائے۔ جناب
 تک کسی جماعت میں شریک ہونے کا تعلق ہے کوئی
 جماعت یہ نہیں چاہتی کہ مدہ داعی مریض بن جائے ایسے
 بہت سارے مدہ داعی مریض ہیں جو کسی بھی جماعت سے
 تعلق نہیں رکھتے، ماہر نفسیات سے اپنے والد صاحب کا
 علاج کرائیں، کوشش کی جائے کہ وہ گھر میں خوش رہیں۔
 آپ کی والدہ صاحبہ کا رویہ ضد کی وجہ سے اچھا نہیں ہے
 انہیں بھی اپنے لاپرواہی کے اپنے مزاج میں تبدیلی لانی
 چاہئے۔ آپ کے والد صاحب رات کو جب گری نیند سو
 جائیں تو انہیں مرتبہ سورہ لب پڑھ کر اپنے والد کا تصور
 کر کے دم کریں۔ اللہ تعالیٰ اپنا فضل کریں گے۔

باغی بچے

..... شوکت۔ کراچی
 میرا بیٹا بہت ہو شیاد اور ذہین ہے میڈیکل کے
 دوسرے سال میں پڑھتا ہے۔ پہلی جماعت سے انٹر
 سائنس تک اچھے امتیازی نمبروں سے کامیاب ہوا لیکن اب
 پڑھنے میں اس کا دل نہیں لگتا اوہر اوہر آوارہ لاکوں کے
 ساتھ وقت ضائع کرتا ہے خدا کے لئے کوئی وظیفہ یا عمل
 بتائیں جس سے یہ دل لگا کر پڑھے اور وقت ضائع کرنا پھوڑ
 دے۔

جواب :- رات کو سونے سے پہلے 300 بار یا اولی
 الہاب پڑھ کر تھوڑے سے پانی پر دم کر کے پلائیں یہ عمل
 نتیجہ آنے تک جاری رکھیں۔ آپ کے چچ کو باپ کی توجہ کی
 خاص ضرورت ہے اس چچ کو گھر والوں نے اور خود آپ نے
 بہت زیادہ نظر انداز کیا ہے یہی وجہ ہے کہ اس کا دل گھر
 میں نہیں لگتا اور وہ دوستوں میں وقت ضائع کرتا ہے باپ

ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ اولاد سے کسی وقت سیدھے منہ بات نہ کی جائے اور ہر وقت بڑائی اور سر پرستی کا رعب قائم رکھا جائے بڑے بچوں کا بھی دل چاہتا ہے ان کا باپ ان سے پیار کرے اور ان کی دلجوئی کرے۔ ہمارے معاشرہ میں یہ عجیب ریت ہے کہ چہ اگر تھوڑا سا لاپرواہو جاتا ہے تو گھر کا ہر فرد اس کی اصلاح کے پیچھے پڑ جاتا ہے اور اصلاح کے لئے اس کو طنز و مزاح کا ہدف بنایا جاتا ہے دوسروں کے سامنے اسے برا بھلا کہا جاتا ہے اس کی کمزوریوں کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ یہ طرز فکر غلط ہے اور اس غلط طرز فکر سے بچ کر سے باقی ہو جاتے ہیں۔

تیلی ویژن

علی ارسلان - فیصل آباد
گذشتہ دنوں اخبار میں ایک ریسرچ رپورٹ پڑھی جس کے مطابق ٹیلی ویژن سرطان پھیلاتا ہے۔ آج کل ٹیلی ویژن گھر گھر پہنچ رہا ہے۔ مگر تہذیب جدید کے بہت سے دوسرے تحفوں کی طرح یہ بھی اپنے اندر روحانی اور جسمانی تباہی کا سامان رکھتا ہے۔ امریکہ اور یورپ کے ڈاکٹر اس بات کے قائل ہو چکے ہیں کہ ٹیلی ویژن کی شعائیں سرطان کا باعث بن سکتی ہیں۔ پوچھنا یہ ہے کہ کیا ٹیلی ویژن کی شعائیں انسانی زندگی کے لئے سرطان کا باعث بنتی ہیں ذرا تفصیل سے اس بارے میں بتائیے۔

جواب :- قرآن پاک میں اللہ رب العزت کا فرمان ہے۔ اللہ سہوات اور ارض کا نور ہے۔ دوسری جگہ ارشاد ہے ہم نے ہر تخلیق مبینہ مقداروں سے مرکب کی ہے۔ اس کی تشریح یہ ہے کہ تمام موجودات ایک ہی اصل سے تخلیق ہوتی ہیں۔ خواہ وہ موجودات بندی کی ہوں یا پستی کی ہوں۔ یہ اصل نور یا روشنی ہے۔ نور یا روشنی (جس کو لہر بھی کہا جا سکتا ہے) کی مقداریں معین ہیں۔ بعض مقداروں کی وجہ سے ہی کائنات میں تنوع پایا جاتا ہے۔ اس کو مثال سے سمجھنا آسان ہے۔

شیشے کا ایک گلوب ہے اس گلوب کے اندر دوسرا

گلوب ہے۔ اس دوسرے گلوب کے اندر تیسرا گلوب ہے اور اس تیسرے گلوب میں حرکت کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ یہ حرکت شکل و صورت جسم و مادیت کے ذریعہ ظہور میں آتی ہے۔ گلوب تجلی ہے۔ تجلی موجودات کے ہر ذرہ سے لحد بہ لحد گزرتی رہتی ہے۔ تاکہ موجودات کی فیض ہوتی رہے۔

دوسرا گلوب نور ہے۔ یہ بھی تجلی کی طرح لحد لحد کائنات کے ہر ذرہ سے گزرتا رہتا ہے۔ تیسرا گلوب روشنی ہے۔ یہ روشنی زندگی کے کرداروں کو اور زندگی میں خدمات و احساسات کو برقرار رکھتی ہے۔ چوتھا گلوب گیسوں (Gases) کا ذخیرہ ہے۔ جب موجودات میں گیسوں کا انجم ہوتا ہے۔ تو روشنی کی شکل و صورت مادی وجود بن جاتی ہے۔ آسمانی کتاب انجیل کے اندر بھی اس قانون، فارمولے یا EQUILION کو بیان کیا گیا ہے۔ اگر روشنی اور گیسوں کے اندر اعتدال اور توازن برقرار رہتا ہے تو اس کے اثرات مثبت اور نتائج مفید ہوتے ہیں اور اگر گیسوں کے اندر اور روشنی یا لہروں کے اندر اعتدال و توازن برقرار نہیں رہتا تو اثرات منفی اور نتائج نقصان دہ مرتب ہوتے ہیں۔ موجودہ سائنس اس نتیجے پر پہنچ چکی ہے کہ کائناتی نظام میں لہروں کا عمل دخل ہے اور لہروں کے کم یا زیادہ ہونے سے براہ راست نتائج کا تعلق ہے۔ ٹیلی ویژن میں جس قدر لہریں کام کرتی ہیں وہ انسان کے اندر روشنی یا لہر سے بہت زیادہ ہے۔ جب ہم کرنٹ کے اصول پر اس بات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم تسلیم کرنے پر مجبور ہیں کہ مقدار سے زیادہ کرنٹ سے انسان کو جھکا لگتا ہے۔ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ نہایت لطیف کرنٹ سے (ریڈیو تھراپی) کینسر جیسا سخت جان مرض سوخت ہو جاتا ہے (یہ الگ بات ہے کہ یہ علاج نہیں ہے) ہر پڑھا لکھا آدمی جانتا ہے کہ Wave Length کم یا زیادہ ہونے سے جس کے عمل میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔

ٹیلی ویژن کا سارا کیمیل لہروں کے اوپر قائم ہے۔ ٹیلی ویژن کے اندر سے جو لہریں نکلتی ہیں ان کا دامغ پر اثر ہوتا

ہے اور دماغ کے اندر خلیات Cells کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ مسلسل اور اعتدال سے ہٹ کر ٹی وی اسکرین پر نظر میں جمائے رکھنا یا متعین فاصلے کا خیال نہ رکھنا بہت سے امراض کا سبب بنتا ہے۔ ان امراض میں کینسر بھی ہو سکتا ہے۔ ہمارے لئے پریشان کن بات یہ ہے کہ ہم سائنسی ایجادات سے فائدہ اٹھاتے ہیں لیکن جن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے یا احتیاط کرنی چاہئے اس طرف توجہ نہیں دیتے۔ مثلاً ٹی وی دیکھنے کے لئے ضروری ہے کہ جتنے انچ کی اسکرین ہو تقریباً اتنے ہی فٹ کے فاصلے سے ٹی وی دیکھنا چاہئے۔ یہاں صورتحال یہ ہے کہ چھوٹے سے کمرے میں ٹی وی، فریج، مائیکرو ویو، وغیرہ رکھی ہوئی ہیں اور اس کے اندر سے نکلنے والی لہروں کو فضا میں براہ راست نکلنے کا راستہ بھی نہیں ہے۔ اونچی آواز میں دماغ کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہیں۔ یہاں بلا ضرورت ہر گھر میں ریڈیو بج رہا ہے۔ تجلی کی تیز روشنی آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ مگر ہر گھر جگہ نور بنا ہوا ہے۔ فوم اور فوم کے گدے فوم کے ٹیکے سرد ممالک کے لئے ہیں۔ ہمارے یہاں سخت گرمی میں لوگ فوم کے گدوں پر سوتے ہیں چاہے جسم گرم ہو، یا جسم میں فوم کی گرمی سے جلن ہو، بے حسی کا مظاہرہ ہو رہا ہے۔ اس لئے کہ فوم کا گدا ایک طرح سے امداد کی نشانی بھی ہے۔

ٹیلی ویژن اگر احتیاط اور فاصلے کے تعین سے دیکھا جائے تو نقصان کم سے کم ہوتا ہے اور اگر اعتدال سے ہٹ کر دیکھا جائے تو ٹیلی ویژن سے کئی جسمانی اور دماغی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

شوہر کی حق تلفی

کوشر۔ کراچی
میری شادی کو تیس سال گزر گئے اللہ نے دو بچے دیئے ایک بیٹا اور ایک بیٹی میری زندگی بڑی آرام سے گزری تھی کسی چیز کی تکلیف نہیں تھی میرے شوہر میرا اور بچوں کا بہت خیال کرتے تھے کچھ عرصہ سے ان کی زندگی میں ایک عورت داخل ہو گئی اس عورت کا بھوت ان کے سر

پر اتنا سوار ہے کہ وہ مجھے چھوڑنے کے لئے تیار ہیں۔ میری لڑکی شادی کے قابل ہے لڑکی گھر کے ماحول سے نکل آئی ہے۔ گھر میں آتے ہیں گا لیاں دینی شروع کر دیتے ہیں بچوں سے بھی کوئی خاص رغبت نہیں رہی جو تنخواہ ملتی ہے خرچ کر دیتے ہیں بعض دفعہ تو مجھے اپنے شوہر کی باتوں سے اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ دل چاہتا ہے گھر چھوڑ کر چلی جاؤں مگر بچوں کی بھجوری آڈے آجاتی ہے میں ان کی کسی غلط بات کا جواب نہیں دیتی ہر بات خاموشی سے سن کر ٹال دیتی ہوں اب یہ بتائے کہ میں اپنے شوہر کو قصور دار ٹھہراؤں یا کہ اس عورت کو جس کو یہ معلوم ہے کہ یہ دو بچوں کا باپ ہے یہ مزید ذمہ داری کا بوجھ نہیں سنبھال سکتا مجھے بتائیے کہ عورت ذات اتنی بے حس کیوں ہے کسی کے منہ سے روئی کا نوالہ چھین کر اپنے منہ میں کیوں ڈالتی ہے وہ کیوں نہیں سوچتی کہ آج کسی عورت کے ساتھ یہ ظلم کر رہی ہوں کل کوئی عورت میرے ساتھ بھی یہی کر سکتی ہے وہ خدا کے خوف سے کیوں نہیں ڈرتی۔ میں پانچوں وقت کی نماز پڑھتی ہوں اور ہر وقت درد شریف کا درد کرتی ہوں اب آپ براہ مہربانی مجھے اپنے مشورے سے نوازیں کہ میں کیا کروں اللہ تعالیٰ آپ کو دونوں جگہ سرخرو کرے گا میں اور میری اولاد تا زندگی آپ کا احسان نہیں بھولیں گے۔

جواب :- آپ یہ کریں کہ سارا وقت عبادت میں نہ گزاریں۔ اللہ میاں یہ نہیں چاہتے کہ انسان فرشتہ بن جائے آدم کی پیدائش سے پہلے فرشتے موجود تھے اللہ نے آدم کو تخلیق کر کے فرشتوں کا حاکم بنایا ہے جب کوئی بندہ فرشتوں کی طرح عبادت کر کے فرشتہ بنا چاہتا ہے تو یہ اس کا عمل کفرانِ نعمت ہے اس لئے کہ فرشتے محکوم ہیں۔ جس طرح شوہر کے اوپر بیوی کے حقوق ہوتے ہیں اسی طرح بیوی کے اوپر بھی شوہر کے حقوق ہیں میری اکثر بہنیں جب ان کی عمر بڑی ہو جاتی ہے تو معمولی سنبھال لیتی ہیں اور شوہر کی طرف سے سرد ہو جاتی ہیں اعتدال سے زیادہ عبادت کرنے سے بھی جذبات پر جمود طاری ہو جاتا

پارٹ دن میں، میں نے فرسٹ کلاس حاصل کی تھی اور اب میں فاسٹ ایئر میں ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ پڑھنے میں دل نہیں لگتا اور کبھی کبھی کلاس روم میں کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ مستقبل میں میرا ارادہ ایم اے کرنے کا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ اگر دریاغ کا یہی حال رہا تو میں فی اے بھی نہیں کر سکوں گی۔ مجھے کوئی آسان اور مختصر عمل بتادیں جسے میں آسانی کے ساتھ کر سکوں۔

جواب :- دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے اور پڑھنے میں دل لگانے کے لئے مختصر اور موثر علاج یہ ہے کہ ہر جمعرات کو دو روپے خیرات کر دیں اور اسی دن صبر اور مغرب کے درمیان ممدوحہ ذیل نقش لکھ کر اپنی کتاب یا کاپی میں رکھ لیں۔ جب بھی گورس کی کتابیں پڑھیں یہ نقش پھر پور نظر سے دیکھ لیا کریں۔

۷۸۶

۶	۹	۵	۲	۱
۵	۱	۶	۲	۹
۶	۲	۹	۱	۵
۵	۶	۱	۲	۹

بواسیر سے نجات

امین خان، حیدرآباد
میں بواسیر کا مریض ہوں۔ مسوں کی وجہ سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ یہ شکایت مجھے گذشتہ ڈیڑھ سال سے ہے۔ آج کل شدید بلڈنگ کی وجہ سے کمزوری و نشابت میں اضافہ ہو گیا ہے۔ براہ کرم کوئی علاج جلد تجویز کر دیجئے۔
جواب :- "حفظ" دس گلو چار چار ٹکڑے کر کے ایک بڑے منگے میں ڈالیں اور منگے میں پانی اسی طرح بھر کر منہ پر موٹا کپڑا باندھ دیں۔ ایک ہفتے تک یہ پانی رکھا رہنے دیں۔ ایک ہفتے کے بعد اس میں سے ایک لوتھ پانی لے کر طہارت کریں۔ منگے میں سے بھتا پانی لیا جائے اتنا ہی اور ڈال دیں۔ چالیس روز کے بعد طہارت کرتے وقت حلق کڑوا ہو جائے گا۔ سمجھ لیجئے بواسیر سے نجات مل گئی ہے۔

ہے۔ نتیجہ میں شوہر کے دل میں گھر اور گھر والی سے بیزاری آجاتی ہے اور وہ ذہنی طور پر بے اعتدال ہو جاتا ہے آپ محبت اور شفقت کے ساتھ گھر میں دل روٹی سے پیٹ بھر دیں۔ پلاؤ کی طرف ذہن نہ جانے گا۔ اللہ میاں کہتے ہیں کہ میں دو گناہ معاف نہیں کروں گا۔ حقوق العباد اور شرک۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ حق ستمی شرک کے برابر گناہ قرار پائی۔

شادی میں رکاوٹ

ذبیحہ ہاشم، حیدرآباد
میں ایک دلچسپ اور پریشان حال عورت ہوں میرے پانچ بچے ہیں جن میں 4 لڑکیاں اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر کا انتقال آج سے 4 سال پہلے ہوا ہے انتقال کے بعد گھر میں روزمرہ زندگی میں بڑی بڑی دشواریاں پیش آئیں اللہ تعالیٰ نے وہ مشکل حالات بھی گزاردیئے۔ آج کل میں جس غم میں پریشان ہوں وہ یہ ہے کہ میری تین بیٹیوں کی عمریں اس وقت شادی کے قابل ہیں لیکن کوئی مناسب رشتہ ابھی تک نہیں آیا۔ رشتے تو بہت آتے ہیں لیکن واپس جانے کے بعد پھر پوچھتے نہیں ہم ہر وقت اس غم میں پریشان رہتے ہیں اللہ سے مایوس تو نہیں ہیں لیکن پھر بھی اس فرض سے بروقت اور آسانی سے کدو ش ہو نا چاہتی ہوں۔

جواب :- عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ یا معنی پڑھ کر دعا کریں 90 دن کے اس عمل سے انتشاء اللہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائیں گی۔ زیادہ معیار کو سامنے نہ رکھیں لڑکے میں تین بیویاں خوبیاں ہوں تو شادی کر دینا چاہئے۔

1- خاندان اچھا ہونے کا کردار اچھا ہو۔

2- صحت اچھی ہو۔ کام کرنے کا شوق اور لگن ہو۔

3- درسر روزگار ہو۔

دماغی کمزوری

بیٹھا، کراچی
میں ایک مقامی کالج میں ٹی اے کی طالبہ ہوں۔