

## روحانی ڈائجسٹ

نومبر ۲۰۱۳ء

دعائیں

اللہ سے.....

خیر و برکت، شفا

مصیبت و پریشانی سے نجات

میاں بیوی میں محبت

اولاد کی خوشیوں

دنیا اور آخرت کی بھلائیوں کے لیے

دعائیں.....

سوسائٹی  
ڈاٹ کامپیشہ ورانہ کتب خانہ  
اسلام آباد

pubsociety.com



مسائل اور مشکلات سے نجات اور امراض سے شفاء کے لیے....  
دعائیں....

35.....❖❖❖

مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتی.... دعائیں تھراپی۔  
مغربی معاشرہ میں آج سینکڑوں میڈیکل کالجز اور اسپتال صحت  
کے لئے دعا کی حیرت انگیز طاقت سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

19.....ابن وصی

دعا کی سائنس....

دعا ہمارے ذہن اور جسمانی نظام پر کس طرح کے اثرات کیسے  
مرتب کرتی ہے...؟ سائنسی تحقیق اور تجزیے....

27.....ہرمیس

دعائیں کیوں مقبول نہیں ہوتیں؟

یہ مسئلہ انتہائی اہم اور اکثر و بیشتر لوگوں سے سننے میں آیا ہے کہ  
وہ اللہ تعالیٰ سے بکثرت دعا کرتے ہیں لیکن ان کی دعا قبول نہیں ہوتی!  
آخر وجہ کیا ہے کہ لوگوں کی دعا قبول نہیں ہوتی؟

31.....جمیل اختر

ایک رشتہ سچی دعا جیسا....

میں ماسی خیراں کی قبر پر کھڑا ہوتا ہوں۔ اس قبر سے اٹھنے والی  
خوشبو مجھے نہال کر دیتی ہے۔ میرے دل کو ایک طمانیت جیسے  
ڈھانپ لیتی ہے۔

49.....شمشاد اختر

اماں....

میں بچپن میں اماں کی چادر کا کونہ پکڑے رکھتا تھا کہ اماں او جھل  
نہ جائیں، لیکن آج اماں ہمیشہ کے لیے  
نظروں سے او جھل ہو چکی تھیں۔

53.....سید نوشاد کاظمی

53

49



## اسلام، تصوف، پیرائیکولوجی

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے تم مجھ سے دعا کرو میں قبول کروں گا۔

نور الدینی، نور نبوت... خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 08  
دعا کے ساتھ عمل نہ ہو، کردار نہ ہو، اخلاص نہ ہو تو یہ دعائیں قبولیت کا درجہ حاصل نہیں کرتیں۔

صدائے جرس... خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 09  
آئیے اپنی دعاؤں، تعلیم، کاموں اور اپنے فہم، اپنے اور اک اپنے وجدان کا آغاز اللہ تعالیٰ کے سامنے سر جھکا کر دعا سے کریں۔

حق تعالیٰ۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی۔ 13

لعل شہباز قلندر...

سندھ کی دھرتی کو اپنے وجود کی قیام سے منور کرنے والے...

اقبال جیلانی۔ 60

60

فرنگ نامہ

60

اگ بیتال

83

## سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

کیا آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں...؟

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے...

زیب الدین... 121

طاقت کا امتحان...

اردو ادب کا شاہکار افسانہ، منٹو کے قلم سے

سعادت حسین منٹو... 71

اور نگ زیب کی تلوار چسکی...

اور مجذوب کا سر دور جہاں...

اور نگ زیب اور مجذوب کے درمیان انوکھی کہانی۔

حسرت کدہ... 105

اس ماہ...

ماہنامہ ہر ماہ ہونے والے شائقین پانچویں تہواروں اور خاص

دلوں کا ایک جائزہ... 111

عمل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

خواب! جنہوں نے دنیا بدل دی

99

## خواتین، نوجوان بچے

محبت بھرا گھر... 67

آپ کا بچہ ہو سکتا ہے... عبدالرحمن... 67

اشرف باجی کے ٹوٹے...

گھریلو نسخوں اور کارآمد ٹوکوں پر مشتمل ایک مفید سلسلہ۔

157... 157

خشک اور پھٹی ایزھیاں...

باقاعدہ صفائی اور موچر از رنگ نہ ہونے کی وجہ ایزھیاں پھٹنے

لگتی ہیں۔ ایزھیاں صاف ستھری اور خوبصورت بنانے کی

تراکیب... 151

حسن کے نکھار کے لیے

ذائقہ دار غذاؤں...

چہرے کی خوبصورتی کا تعلق صرف

نگہداشت سے ہی نہیں ہوتا۔

149... 149

149



Infertility

بانجہ پن

138



یہ ہے پاکستان



179

ٹیکسلا

159

جسم کے عجائبات



کان

159

### مستقل عنوانات

199- انعامی مقابلوں کے نتائج... 199

191- محفل مراقبہ... 191

197- افق... 197

201- روحانی ڈاک... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

199- انعامی مقابلوں کے نتائج... 199

171- شرح لوح و قلم... خواجہ شمس الدین عظیمی

173- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات... 173

177- خطبات عظیمی... خواجہ شمس الدین عظیمی

183- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ... محمد نیل عباسی

171- شرح لوح و قلم... خواجہ شمس الدین عظیمی

153- دسترخوان... فک ہاز

155- گھر کا معالج... 155

163- ربیع صدی پہلے... 163

166- قرآنی انسائیکلو پیڈیا... ادارہ

169- روحانی سوال و جواب... خواجہ شمس الدین عظیمی

16- قارئین کے تاثرات... 16

77- حقیقی جاگتی زندگی... 77

107- کیفیات مراقبہ... 107

115- عالم امروز... احسن عظیمی

131- مسخند زندگی... یوگا





دعا کے لغوی معنی پکارنا، درخواست کرنا، مدد مانگنے کے ہیں۔ خالق و مالک ہستی کے سامنے درخواست بیان کرنے کا عمل دعا کہلاتا ہے۔ ہر مذہب کی الہامی کتابوں میں دعا کا تذکرہ موجود ہے۔

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ ترجمہ: ”اور (اے پیغمبر) جب تم سے میرے بندے میرے بارے میں دریافت کریں تو (کہہ دو) میں تو تمہارے پاس ہوں۔ جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اسکی دعا قبول کرتا ہوں تو ان کو چاہئے کہ مجھ کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک راستہ پائیں۔“ (سورہ بقرہ: 186)

حضور ﷺ کا ارشاد ہے: جس شخص کے لیے دعا کا دروازہ کھولا گیا (یعنی دعا کی توفیق دی گئی) اس کے لیے گویا رحمت کے دروازے کھول دیے گئے۔ (ترمذی)

مذہب میں دعا کو خاص اہمیت حاصل ہے ہر مذہب اور ہر قوم میں کسی نہ کسی شکل میں دعا کا تصور موجود ہے۔ عیسائیوں میں گرجا، ہندوؤں میں مندر، بدھ مت میں پگوڈا انفرادی اور اجتماعی دعاؤں اور عبادات کے مراکز ہیں۔ پارسی یازرتشت 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 ارشاد کے مطابق اللہ تعالیٰ ہماری شہرہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے۔ مسلمانوں میں اجتماعی عبادات اور دعا کا مرکز عام مساجد و خانہ کعبہ سمیت دیگر مقامات مقدسہ ہیں۔

دعا ایک آرزو اور تمنا ہے اس کا منتہا وہ ذات اقدس و اکبر ہے جس کے احاطہ قدرت میں ہر چیز ہے۔ وہ قادر مطلق ہے جب چاہے جس طرح چاہے کائنات کے جاری و ساری نظام میں تبدیلی کر سکتا ہے۔



دعا کے معنی اللہ تعالیٰ سے مانگنے اور اس کی بارگاہ میں اپنی احتیاج کا دامن پھیلانے کے ہیں۔ دعا کی اہمیت اسی سے واضح ہے کہ ہم سر اپنا احتیاج ہیں اور ہر لمحہ دنیا و آخرت کی ہر بھلائی کے محتاج ہیں۔ آخری الہامی کتاب قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ

ترجمہ: ”اور (اے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم) جب تم سے میرے بندے میرے بارے میں دریافت کریں تو (کہہ دو کہ) میں تو تمہارے پاس ہوں جب کوئی پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں تو ان کو چاہئے کہ میرے حکموں کو مانیں اور مجھ پر ایمان لائیں تاکہ نیک راستہ پائیں۔“ (سورہ بقرہ: 186)

ترجمہ: ”بھلا کون بے قرار کی التجا قبول کرتا ہے جب وہ اس سے دعا کرتا ہے اور (کون اسکی) تکلیف کو دور کرتا ہے اور (کون) تم کو زمین میں (انگوں کا) جانشین بناتا ہے (یہ سب کچھ خدا کرتا ہے) تو کیا خدا کے ساتھ کوئی اور معبود بھی ہے؟ (ہرگز نہیں) مگر تم غور بہت کم کرتے ہو۔“ (سورہ نمل: 62)

ترجمہ: ”پس جان رکھو کہ خدا کے سوا کوئی معبود نہیں اور اپنے گناہوں کی معافی مانگو اور مومن مردوں اور مومن عورتوں کے لئے بھی اور خدا تم لوگوں کے چلنے پھرنے اور ٹھہرنے سے واقف ہے۔“ (سورہ محمد: 19)

ترجمہ: ”لوگو! اپنے رب سے عاجزی اور چپکے چپکے دعا لیں مانگا کرو۔ وہ حد سے بڑھنے والوں کو دوست نہیں بناتا۔“ (سورہ اعراف: 55)

ترجمہ: ”اور تمہارے پروردگار نے ارشاد فرمایا ہے کہ تم مجھ سے دعا کرو میں تمہاری (دعا) قبول کروں گا جو لوگ میری عبادت سے ازراہ تکبر کتراتے ہیں عنقریب جہنم میں ذلیل ہو کر داخل ہوں گے۔“ (سورہ مومن: 60)

حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ دعا عبادت کا مغز ہے۔ (ترمذی)

ایک جگہ یہ بھی ہے کہ دعا عین عبادت ہے۔ (مسند احمد، نسائی، ابوداؤد، ترمذی)

اللہ تعالیٰ رحیم و کریم ہے، جب بندہ اس کے سامنے ہاتھ پھیلاتا ہے تو اسے حیا آتی ہے کہ اسے خالی ہاتھ لوٹا دے۔ (ترمذی، ابن ماجہ)



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

دعا ایک ایسی عبادت ہے اور ایک ایسا عمل ہے جس میں انسان فی الواقع اپنی نفی کر دیتا ہے اور اپنے پروردگار کے سامنے وہ سب کچھ بیان کر دیتا ہے جو کسی قریب ترین عزیز سے نہیں کہہ سکتا۔ بے شک حاجت روائی اور کار سازی کے سارے اختیارات اللہ تعالیٰ نے اپنے پاس رکھے ہیں کائنات میں جاری و ساری نظام پر غور کیا جائے تو اللہ کے سوا کسی کے پاس کوئی اختیار نہیں اور یہ جو اختیار کی بات کی جاتی ہے اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا ہی اختیار کام کر رہا ہے۔ اس نے بندے کو اختیار استعمال کرنے کی توفیق دی ہوئی ہے۔ سب اپنے خالق کے محتاج ہیں، کوئی نہیں جو بندوں کی پکار سنے اور ان کی دعائیں قبول کر لے۔

قرآن میں ارشاد ہے:

ترجمہ: ”اے لوگو! تم سب اللہ تعالیٰ کے محتاج ہو۔ اللہ تعالیٰ ہی ہے جو بے نیاز اور اعلیٰ صفات والا ہے۔“ (سورہ فاطر: 15)

سورہ اعراف میں ارشاد ہے:

ترجمہ: ”اور ہر عبادت میں اپنا رخ ٹھیک اس کی طرف رکھو اور اسی کو پکارو اور اسکے لئے اپنی اطاعت کو خاص کر لو۔“ (سورہ اعراف: 29)

وہ دعائیں اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں مقبول ہوتی ہیں جن کے ساتھ مسلسل اور پیہم عمل ہو دعا کے ساتھ عمل نہ ہو، کردار نہ ہو، اخلاص نہ ہو تو یہ دعائیں قبولیت کا درجہ حاصل نہیں کرتیں۔

دعائیں گتے وقت ہمارے ذہن میں صرف اللہ تعالیٰ سے تعلق کا احساس ہوتا ہے دعا کے نتیجے میں نتیجے میں اللہ کی خصوصی مدد حاصل ہوتی ہے تو دوسری طرف مسئلہ کی تدبیر کرنے کی صلاحیت بھی بیدار ہوتی ہے۔

تجربہ ہے کہ ذہنی طور پر یکسو آدمی زندگی کی مشکلات سے نکلنے میں زیادہ بہتر فیصلہ اور عمل کر سکتا ہے۔ دعا کو عبادت کا مغز اسی لئے فرمایا گیا ہے کہ دعا کرنے والا بندہ اپنی ذات کی مکمل نفی کر دیتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو تمام مخلوق کا حاجت روا سمجھ کر اللہ سے رجوع کرتا ہے۔

بزرگانِ دین کے مطابق دعائیں گتے کا مجرب 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 کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور غالب رہے تو ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور ہر عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے لئے پھر درجہ بدرجہ اوروں کیلئے دعائیں گتیں یعنی اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن بہن بھائیوں کیلئے دعا کریں۔ اس طرزِ عمل سے دعائیں گتے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ اجتماعی ذہن یا طرزِ فکر دراصل انبیاء کی اور اللہ کی طرزِ فکر ہے۔ دعا وہ عمل ہے جو بندے کو خدا سے ملا دیتا ہے۔

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

دعا ایک ایسی عبادت ہے اور ایک ایسا عمل ہے جس میں انسان فی الواقع اپنی نفی کر دیتا ہے اور اپنے پروردگار کے سامنے وہ سب کچھ بیان کر دیتا ہے جو کسی قریب ترین عزیز سے نہیں کہہ سکتا۔ بے شک حاجت روائی اور کار سازی کے سارے اختیارات اللہ تعالیٰ نے اپنے پاس رکھے ہیں کائنات میں جاری و ساری نظام پر غور کیا جائے تو اللہ کے سوا کسی کے پاس کوئی اختیار نہیں اور یہ جو اختیار کی بات کی جاتی ہے اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا ہی اختیار کام کر رہا ہے۔ اس نے بندے کو اختیار استعمال کرنے کی توفیق دی ہوئی ہے۔ سب اپنے خالق کے محتاج ہیں، کوئی نہیں جو بندوں کی پکار سنے اور ان کی دعائیں قبول کر لے۔

قرآن میں ارشاد ہے:

ترجمہ: ”اے لوگو! تم سب اللہ تعالیٰ کے محتاج ہو۔ اللہ تعالیٰ ہی ہے جو بے نیاز اور اعلیٰ صفات والا ہے۔“ (سورہ فاطر: 15)

سورہ اعراف میں ارشاد ہے:

ترجمہ: ”اور ہر عبادت میں اپنا رخ ٹھیک اس کی طرف رکھو اور اسی کو پکارو اور اسکے لئے اپنی اطاعت کو خاص کر لو۔“ (سورہ اعراف: 29)

وہ دعائیں اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں مقبول ہوتی ہیں جن کے ساتھ مسلسل اور پیہم عمل ہو دعا کے ساتھ عمل نہ ہو، کردار نہ ہو، اخلاص نہ ہو تو یہ دعائیں قبولیت کا درجہ حاصل نہیں کرتیں۔

دعائیں گتے وقت ہمارے ذہن میں صرف اللہ تعالیٰ سے تعلق کا احساس ہوتا ہے دعا کے نتیجے میں نتیجے میں اللہ کی خصوصی مدد حاصل ہوتی ہے تو دوسری طرف مسئلہ کی تدبیر کرنے کی صلاحیت بھی بیدار ہوتی ہے۔

تجربہ ہے کہ ذہنی طور پر یکسو آدمی زندگی کی مشکلات سے نکلنے میں زیادہ بہتر فیصلہ اور عمل کر سکتا ہے۔ دعا کو عبادت کا مغز اسی لئے فرمایا گیا ہے کہ دعا کرنے والا بندہ اپنی ذات کی مکمل نفی کر دیتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو تمام مخلوق کا حاجت روا سمجھ کر اللہ سے رجوع کرتا ہے۔

بزرگانِ دین کے مطابق دعائیں گتے کا مجرب 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 کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور غالب رہے تو ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور ہر عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے لئے پھر درجہ بدرجہ اوروں کیلئے دعائیں گتیں یعنی اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن بہن بھائیوں کیلئے دعا کریں۔ اس طرزِ عمل سے دعائیں گتے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ اجتماعی ذہن یا طرزِ فکر دراصل انبیاء کی اور اللہ کی طرزِ فکر ہے۔ دعا وہ عمل ہے جو بندے کو خدا سے ملا دیتا ہے۔



وحدہ لاشریک نے اپنی ذات کے لیے خاص طور پر یہی اسم ارشاد فرمایا ہے۔ اللہ کے نبی حضرت موسیٰ علیہ السلام جب کوہ طور پر تشریف لے گئے تو وہاں اللہ تعالیٰ نے ان سے فرمایا۔

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

(سورہ طہ۔ آیت: 14)

ظہور اسلام اور نزول قرآن سے پہلے کے ادوار میں بھی یہ نام یعنی اللہ عرب میں معبود کے مفہوم میں ہی معروف و مشہور تھا۔

اسم اللہ ہمیشہ اُس ہستی کے لیے بولا گیا جو اس کائنات کی خالق و مالک ہے۔ اہل عرب میں سے جو لوگ شرک میں مبتلا تھے اور انہوں نے کئی کئی معبود بنائے تھے وہ بھی اپنے شرک کے باوجود اس کائنات کا خالق اور منتظم اللہ کو ہی مانتے تھے۔ اس حقیقت کو قرآن نے کئی مقامات پر بیان کیا ہے۔

اگر آپ ان سے پوچھیں کہ کس نے بنایا آسمانوں کو اور زمین کو اور مسخر کیا سورج اور چاند کو.... وہ کہیں گے کہ اللہ نے۔ پھر کہاں ان کی عقل الٹ جاتی ہے۔ (آگے ارشاد ہوتا ہے)

اور آپ ان سے پوچھیں کہ کس نے اتارا بادل سے پانی پھر خشک ہونے کے بعد زمین کو اس سے زندہ کیا.... وہ کہیں گے اللہ نے.... (سورہ عنکبوت: 63-61)

قرآن کی تلاوت کے آغاز میں اور دنیا کے دوسرے کاموں کی شروعات میں اللہ کے اسماء رحمن اور رحیم کا واسطہ لانا نہایت اہم نکتہ ہے۔

رحمن اور رحیم، دونوں اسماء کا مصدر (پیداوی لفظ Root Word) رحم ہے۔ اب بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس جملے میں اللہ تعالیٰ کی ایک ہی صفت یعنی رحمت کو دو مرتبہ بیان کیا گیا ہے۔ زبان کی فصاحت و بلاغت سے بہرہ مند ایک عرب کو یا عربی زبان و ادب سے بخوبی واقف کسی شخص کو اس جملے کے مفہوم کو سمجھنے میں مشکل نہیں ہوگی لیکن عربی نہ جاننے والے افراد کے لیے اس جملے کا ترجمہ کرتے وقت اس کے مفہوم کی منتقلی کا اہتمام ضروری ہے۔

اگر اس متریک جملے کا سیدھا لفظی ترجمہ کیا جائے تو یہ کچھ اس طرح بنتا ہے اللہ کے نام کے ساتھ جو رحم والا ہے اور رحم کرتا ہے۔

ہمارے ہاں الرحمن الرحیم کا ترجمہ عام طور پر بڑا مہربان اور بہت رحم فرمانے والا کیا گیا ہے۔ اردو دان طبقوں کی اکثریت میں رائج یہ ترجمہ اس مقدس و متبرک کلمے کا وسیع تر مفہوم پیش کرنے سے قاصر ہے۔

رحمن و رحیم اللہ تعالیٰ کی صفت رحمت کا اظہار ہیں۔ ان دونوں اسماء کا بنیادی لفظ ایک ہی ہے یعنی رحم.... یہاں یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ صفت رحمت کے ایک مرتبہ بہت زیادتی کے ساتھ بصورت رحمن ذکر کے بعد اب اسی صفت کا بیان رحیم کے لفظ سے کیوں کیا گیا ہے۔



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَلِكُ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۝ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

قرآن پاک کی ہر سورہ سے پہلے بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لکھا اور پڑھا جاتا ہے۔ یہ ساری کائنات اللہ تعالیٰ کی صفات کا مظاہرہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کی لاتعداد بے شمار صفات ہیں۔ ان صفات کا ایک تعارف اللہ تعالیٰ کے اسماء کے ذریعے ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صفات کتنی ہیں اس کا علم تو اللہ تعالیٰ کو ہی ہے تاہم اللہ کے معروف صفاتی اسماء کی تعداد ننانوے ہے۔ یہ ننانوے اسماء یا تو قرآن پاک کی آیات میں آئے ہیں یا پھر قرآن کی آیات سے اخذ کئے گئے ہیں۔

ہادی عالم، معلم اعظم حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے اپنی امت کو یہ تعلیم دی ہے کہ ہر کام کا آغاز اللہ کے نام کے ساتھ کیا جائے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، قرآن کی ایک آیت کا جزو بھی ہے۔ یہ سورہ نمل کی تیسویں آیت میں ہے۔

إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اس متبرک جملے میں تین اسماء کا ذکر ہے۔ ایک خالق کائنات کا ذاتی نام اللہ اور دو صفاتی نام رحمن اور رحیم

عربی زبان اور ادب کے ماہرین نے اسم اللہ کی کئی توجہات بیان کی ہیں۔ ایک رائے یہ ہے کہ یہ اسم الہ یعنی معبود کے ساتھ ال کے اضافے کے ساتھ بنتا ہے ال+الہ=اللہ قرآن پاک کے ذریعے یہ آگہی ملتی ہے کہ اس کائنات کے خالق و مالک



قرآن ایک صفت کے ایک ہی جگہ دو مختلف انداز سے بیان کے ذریعے دراصل ایک بہت بڑی حقیقت سے انسان کو آگاہ کر رہا ہے۔

انسان کو ملنے والی اس آگہی کا فطری نتیجہ .... ایمان کی پختگی، معاملات دنیا میں اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اور قدرت کی مدد پر مکمل بھروسے، جہد مسلسل کے لیے عزم و توانائی، کامیابیوں اور ناکامیوں پر درست رد عمل کے اظہار، اللہ تعالیٰ کے حضور جواب دہی کے احساس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس مختصر جملے میں بندگی اور نیاداری کے معاملات کس طرح سموائے ہوئے ہیں۔ عربی زبان میں کسی اسم کا ایک معنی ہوتا ہے اور اس اسم کا طرز بیان دراصل اس کی کیفیت کا اظہار ہوتا ہے۔ ان کیفیات کا اظہار اوزان کے ذریعہ ہوتا ہے۔

فَعْلَانٌ اور فَعِيلٌ دونوں مبالغے کے صیغے ہیں۔ عربی زبان میں اس مبالغے کا مطلب ہے کسی صفت کے بہت زیادہ ہونے کا اظہار ....

فَعْلَانٌ کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ جوش و خروش کی کیفیت کو بھی ظاہر کرے گا۔ فَعِيلٌ کے وزن پر جو اسم ہو گا وہ اپنی صفت میں بہت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ استقلال اور پائیداری کی کیفیت کو بھی ظاہر کرے گا۔

ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

انسان اپنی محدود عقل سے اور خود اپنے جذبات و احساسات کے مشاہدات سے یہ اخذ کرتا ہے کہ کسی کام کو شروع کرتے وقت لوگ اکثر بہت پر جوش (Enthusiast) ہوا کرتے ہیں۔ اسکول، کالج، یونیورسٹی میں تعلیم کی ابتداء ہو، کیریئر کی شروعات ہوں، کسی مقابلے کی تیاری ہو، نئی نئی شاوی ہوئی ہو، اولاد کی خوشی ملی ہو یا زندگی کے دیگر معاملات .... ابتداء میں جوش و خروش کی جو حالت ہوتی ہے رفتہ رفتہ اس میں کمی آتی جاتی ہے۔ بعد میں تو بڑی بڑی باتوں کو بھی انسان عام سی باتیں خیال کرنے لگتا ہے۔

یہاں اس مختصر سے مگر انتہائی بلیغ جملے کے ذریعے انسان کو بہت کچھ سمجھایا جا رہا ہے رحمت کا ذکر فَعْلَانٌ کے وزن پر کر کے بتایا جا رہا ہے کہ الرحمن کی رحمت جوش میں آئی اور اس نے رحمت کی بہت زیادتی کے ساتھ یہ ساری کائنات تخلیق فرمائی اور پھر رحمت کا ذکر فَعِيلٌ کے وزن پر کر کے یہ سمجھایا جا رہا ہے کہ الرحیم کی بہت زیادہ رحمت ایک استقلال اور تسلسل کے ساتھ ساری کائنات میں جاری و ساری ہے۔

یعنی یہ نہیں کہ جوش و خروش میں آکر ایک کام کر لیا پھر جیسے کہ انسانوں میں عام طور پر ہوتا ہے اس جوش و خروش میں بتدریج کمی آنے لگی۔

اللہ کے ہاں ایسا نہیں ہے۔

اللہ رحمن بھی ہے اور رحیم بھی ہے۔  
اللہ کی بہت زیادہ رحمت میں جو جوش و خروش ہے وہ مستقل اور پائیدار ہے  
ان مفہام کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
کا مجموعی مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اپنے احد اور حقیقی معبود اللہ کے نام سے جس کی بہت زیادہ رحمت نے بہت جوش کے ساتھ تخلیق کیا اور جس کی یہ بہت زیادہ رحمت ازل تا ابد ساری کائنات میں جاری و ساری ہے، میں اپنے کام کا آغاز کرتا ہوں۔  
ان مفہام کے ساتھ غور کریں تو واضح ہوتا ہے کہ یہ چار پانچ لفظی جملہ اس کائنات کے خالق و مالک اللہ کی وحدانیت و خالقیت کا اقرار بھی ہے اور اس میں اللہ کے اسماء رحمت کو واسطہ بھی بنایا گیا ہے۔ یہ جملہ برکتوں اور رحمتوں کے لیے ایک دعا بھی ہے۔

جب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھتے ہیں تو

دراصل اللہ کی بندگی کا اقرار کرتے ہوئے اپنے کاموں میں اس کے اسماء رحمت کا واسطہ لاتے ہیں۔ اس سے حفاظت، برکت، صحت مانگتے ہوئے، اپنے کام یا اپنی کوششوں کے مبنی بر خیر نتیجے اور عافیت کی دعا کرتے ہیں اور یہ سب نکات رحمت کے اجزاء ہی تو ہیں۔

آئیے اپنی دعاؤں کا آغاز، اپنی تعلیم کا آغاز، اپنے کاموں کا آغاز، اپنے فہم کا آغاز، اپنے ادراک کا آغاز، اپنے وجدان کا آغاز، اپنے آغاز کا آغاز، اپنے انجام کا آغاز اللہ تعالیٰ کے سامنے سر جھکا کر دعا سے کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ فَارِجَ الْهَمِّ كَاشِفَ الْغَمِّ مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

وَرَحِيْمَهُمَا اَنْتَ تَرْحَمُنِيْ فَارْحَمْنِيْ بِرَحْمَةٍ تُغْنِيْنِيْ بِهَا عَنْ رَحْمَتِهِ مِنْ سِوَاكَ

ترجمہ: اے اللہ... دل کے فکر کو دور کر دینے والے۔ غم کو کھول دینے والے۔ اے بیقراروں کی پکار سننے والے۔ اے دنیا اور آخرت میں رحمت فرمانے والے (رحمن) اور دونوں جہانوں میں رحم کرنے والے (الرحیم) مجھ پر تو وہی رحم فرمائے گا۔ تو مجھ پر رحم فرما۔ ایسی رحمت فرما جو تیرے سوا سب سے بے نیاز کر دے۔

آمین یا رب العالمین

اَكْبَرُ وَقَارُ يُوسُفَ عَظِيْمِ



# آپ کے تاثرات



اپنے تاثرات روحانی ڈائجسٹ کے فیس بک پیج اور ویب سائٹ پر بھی میج یا پوسٹ کر سکتے ہیں۔

ای میل: roohanidigest@yahoo.com  
فیس بک: facebook.com/roohanidigest  
ویب سائٹ: www.roohanidigest.net  
بذریعہ ڈاک: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600۔

ہماری پچھلی نسل مولانا کے فارسی اشعار اور ان کی حکایتیں بخوبی سمجھ لیتی تھی کیونکہ اکثر لوگ فارسی جانتے تھے، نوجوان نسل کو اس سلسلے میں دشواری کا سامنا ہے۔ اگر کچھ صاحب علم حضرات و خواتین مولانا روم کے فارسی اشعار آسان اردو زبان میں ترجمہ کر دیں تو آج کے بہت سے نوجوان مولانا کی حکمت سے فیضیاب ہو سکیں گے۔ کیسے عشق اور سفر عشق عمدہ تحریر ہیں۔

(ڈاکٹر شاہد منصور۔ لاہور)

ہمارے گھر کئی رسالے آتے ہیں مگر میرا پہلا انتخاب روحانی ڈائجسٹ ہوتا ہے۔ تقریباً پانچ سال سے یہ میرے زیر مطالعہ ہے۔ آگیا ہیتال پر تجسس اور دلچسپ ہے اسے پڑھنے کے دوران یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہم بھی اس کہانی کا حصہ ہیں۔ اس کے علاوہ میرے پسندیدہ سلسلے عقل حیران ہے.... سائنس خاموش ہے....!، عالم امروز، سائنس کارنر اور یوگا ہیں۔ مجموعی طور پر روحانی ڈائجسٹ کے آرٹیکل دلچسپ اور مفید ہیں۔

عشق نمبر کا تفصیل سے مطالعہ کیا۔ تمام مضامین بہت اچھے اور جامع ہیں۔

عشق کیا ہے....! ایک تحقیقی آرٹیکل ہے۔ اس مضمون میں عشق کی توجیہات عمدہ طریقے سے بیان کی گئی ہیں۔ عشق و محبت کی اقسام اور اسباب بھی ایک منفرد مضمون ہے۔ صاحب مضمون مبارک باد کے حقدار ہیں۔ عشق نمبر کا ٹائٹل بھی بہت اچھا اور جاذب نظر ہے۔

(میاں مشتاق احمد عظیمی۔ لاہور)

پچھلے سال ہماری شادی کی سالگرہ پر ایک دوست نے مجھے روحانی ڈائجسٹ کا قیمتی تحفہ دیا تھا۔ اب میں اس کا مستقل قاری ہوں۔ اکتوبر کا شمار خوبصورت ٹائٹل سے مڑین ہے۔ ویسے تو عشق کے موضوع پر تمام مضامین اچھے ہیں مگر ”عشق کیا ہے!“ ایک بہترین آرٹیکل ہے۔ پیار، محبت، چاہت، الفت، انسیت، لگاؤ اور عشق کی بہت عمدہ تعریف بیان کی گئی ہے۔ علامہ اقبال کے اشعار کو اس مضمون میں انتہائی سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔ میں نے یہ آرٹیکل کئی مرتبہ پڑھا ہے۔ مضمون کے ساتھ علامہ اقبال کے اشعار میں ذہن کھو جاتا ہے۔

(محمد ارحم علی۔ کراچی)

برصغیر پاک و ہند میں مولانا رومی سے عقیدت رکھنے والے لاکھوں لوگ موجود ہیں۔ روحانی ڈائجسٹ کے عشق نمبر میں مولانا روم کی زندگی کے کچھ پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی۔

(طاہر احمد۔ جہلم)

روحانی ڈائجسٹ سے تقریباً آٹھ سال پہلے تعارف ہوا تھا۔ جتنی حیرت اس وقت پہلا شمارہ پڑھ کر ہوئی اتنی ہی حیرت آج بھی ہر شمارے پر ہوتی ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے پہلے سے لے کر آخری صفحے تک انتھک محنت کی جھلک نظر آتی ہے۔ عشق نمبر میں بہت کچھ پڑھنے کے لیے تھا۔ ”عشق کے جدا جدا انداز“، سید نوشاد کا نظم کی تحریر ”لکشی“ روشن نظیر کی ”سفر عشق“ اور محمد یاسین صدیق کی تحریر ”عشق و محبت کی اقسام و اسباب“ تو بہترین تحریریں ہیں۔ روحانی ڈائجسٹ کے مستقل سلسلوں میں ہمارے تمام گھروالوں کا پسندیدہ سلسلہ روحانی ڈاک ہے۔

(ناہید۔ حیدر آباد)

روحانی ڈائجسٹ عشق نمبر کے مطالعہ سے میری معلومات میں اضافہ ہوا۔ اس خاص نمبر میں مختلف لوگوں کی دلچسپی کا خیال رکھتے ہوئے تحریریں شامل کی گئی ہیں۔ میں چونکہ سائنس کا اسٹوڈنٹ ہوں لہذا سائنسی مضامین مجھے زیادہ پسند ہیں۔ عشق نمبر میں ابن وصى کا تحریر کردہ آرٹیکل ”کیسے عشق“ دلچسپ اور معلوماتی مضمون ہے،

اس کے علاوہ جنوں کے بارے میں کہانی آگیا ہیتال، سائنس کارنر، عالم امروز، کیفیات مراقبہ اور یہ ہے پاکستان اچھے سلسلے ہیں۔ ہمارے گھر میں اشرف باجی کے ٹوکے، بیوٹی ٹیس اور گھر کا معالج شوق سے پڑھے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی کی تحریر حق الیقین میں دربار مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم پر حاضری کی پر نور کیفیات پڑھتے ہوئے آنکھیں بھیگ گئیں۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی خدمت میں سلام عرض کر دیں۔

(محمد اعجاز۔ اسلام آباد)

ہم سب گھروالے برسوں سے روحانی ڈائجسٹ پڑھ رہے ہیں۔ لعل شہباز قلندر، فرنگ نامہ، آگیا ہیتال اور صحت مند زندگی، عقل حیران ہے.... سائنس خاموش ہے....! اور روحانی ڈاک ایسی تحریریں ہیں جن میں ہر عمر اور ہر ذہن کے قارئین دلچسپی لے رہے ہیں۔ محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کی تحریر صدائے جرس میں بڑے بڑے معاملات بہت آسان اور اورد لنشین انداز میں سمودیے جاتے ہیں۔ (فیصل رشید۔ کراچی)

## روحانی ڈائجسٹ کا دسمبر کا شمارہ ”بہترین جوڑا“ نمبر ہو گا۔



مرد اور عورت ایک دوسرے کا لباس ہیں.... شوہر اور بیوی کے رشتے میں محبت اور مودت دیکھی گئی ہے۔ میاں بیوی میں محبت، ذہنی ہم آہنگی اور باہمی عزت و احترام ہو تو ان کا گھر جنت کا نمونہ بن جاتا ہے۔ میاں بیوی کے اچھے تعلقات ذہنی سکون اور تحفظ کا احساس دیتے ہیں۔ اولاد کی اچھی تربیت، سسرالی رشتے داروں کے ساتھ اچھے تعلقات، معاشرے میں اچھے مقام کا ذریعہ بنتے ہیں۔ شوہر اور بیوی کے تعلقات اور ان کے مفید یا منفی اثرات پر فکر انگیز مضامین۔ بزرگوں کی عطا کردہ دعائیں اور مفید مشورے۔ روحانی ڈائجسٹ بہترین جوڑا نمبر میں ملاحظہ فرمائیں....

روحانی ڈائجسٹ



Control your  
Diabetes.  
for Better Life

آپ کو یا آپ کے خاندان میں کسی کو  
ذیابیطس ہے....؟

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جس میں نشاستے سے نمٹنے  
کے نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ اس خرابی کی وجہ لیلے  
(Pancreas) کی کارکردگی کا متاثر ہونا ہے۔ ذیابیطس کا مطلب ہے کہ  
خون میں شکر (گلوکوز) کی مقدار طبعی حد سے بڑھ گئی ہے۔

ذیابیطس کو کنٹرول رکھنے کے لیے دوا کے ساتھ پرہیز، پیدل چلنا یا دیگر مناسب ورزشیں  
ضروری ہیں۔

طبی ماہرین اور محققین ذیابیطس کے شافی علاج کے لیے تلاش و تحقیق میں مصروف  
ہیں۔ ایلوپیتھک کے ساتھ ہومیو پیتھک، حکمت، کلر تھراپی اور دیگر متبادل طریقہ علاج  
(Alternative Therapies) میں بھی اس بیماری کے علاج کے لیے تلاش و تحقیق جاری ہے۔  
پاکستان میں ہومیوڈاکٹر مرضی اقبال نے ذیابیطس کے مرض میں قدرتی اجزاء کی افادیت پر  
گراں قدر تحقیق کی ہے۔

ہومیوڈاکٹر مرضی اقبال کے تجویز کردہ نسخوں اور احتیاطی تدابیر پر عمل  
کرنے سے ذیابیطس کے کئی مریضوں کو فائدہ ہوا ہے۔  
ذیابیطس کے مریض یا ان کے اہل خانہ اس تحقیق اور  
احتیاطی تدابیر سے آگہی  
اور مشوروں کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں:

ملاقات کے لیے اپائنٹمنٹ فون نمبر  
0300-3503329 سے لیے جاسکتے ہیں۔



مغرب میں تیزی سے مقبول ہوتی

دُعائیں



دعا کا طریقہ کار ہر مذہب اور ہر کچر  
میں پایا جاتا ہے۔ ہر مذہب میں قادر  
مطلق، تمام مخلوق سے ماوراء اور طاقتور ہستی کا تصور موجود  
ہے۔ یہ صدی جس میں سیٹلائٹ کمیونیکیشن، موبائل  
فونز، وائی فائی، انفراریڈ، الرادار، ٹی وی، جیسی نظریہ آنے والی  
ٹیکنالوجی رونما ہوئیں، اس صدی میں مغرب میں لوگوں کی  
بڑی تعداد مادہ پرست ہوتی چلی گئی اور طنزیہ لہجے میں یہ سوال کیا  
جانے لگا کہ ”دعا سے شفا کس طرح ممکن ہے؟“....

ماضی میں میڈیکل سائنس نے اس بات کو سرے  
سے رد ہی کر دیا تھا، لیکن اب جدید سائنسی تحقیقات نے ان  
سوالوں کا جواب تلاش کر رہی ہیں کہ دعا اور صحت میں کیا تعلق ہے۔ مغربی معاشرہ میں آج سینکڑوں میڈیکل کالج  
اور اسپتال صحت کے لئے دعا کی حیرت انگیز طاقت سے قائلہ اٹھ رہے ہیں۔

سفید لیب کوٹ میں ملبوس میڈیکل کے طلباء  
وطالبات جارج ٹاؤن یونیورسٹی ہاسپٹل واشنگٹن  
Georgetown University Hospital میں  
ایک مریض کے بستر کے اطراف کھڑے ہیں۔ نام  
لونگ Tom Long نامی یہ مریض طویل عرصے تک  
دل، معدے اور پتے کی تکلیف میں مبتلا

ابن وصی

رہا۔ اس مریض کے یکے بعد دیگرے  
سات آپریشن کئے گئے، لیکن معدے کا زخم مندمل  
نہیں ہو سکا، آخر کار ڈاکٹروں نے معدے کا زخم ایک  
کھال کے ٹکڑے Skin graft کے ذریعے بند کر دیا  
اور نام لونگ کو ہاسپٹل سے رخصت دے دی گئی۔ ایک  
سال گزرنے کے بعد بھی زخم میں کوئی افادہ نہ ہو سکا۔  
آخر ایک روز وہ اسی ہسپتال میں دوبارہ سرجری کے لیے  
آیا اور حیرت انگیز طور پر اس بار یہ زخم جلد  
ہی مندمل ہو گیا۔

ریگن فولے Reghan Foley نے انٹرویو کے  
انداز میں نام سے پوچھا  
”آپ اپنی شفا یابی کا سبب کسے سمجھتے ہیں؟“ نام  
نے فوراً جواب دیا  
”ایک چیز، جو بہترین میڈیکل کیریئر سے بھی ماورا  
ہے، جس نے میری زندگی بچائی اور وہ ہے خدا کی طرف  
سے ملنے والی شفا۔“

آرلینگٹن ہاسپٹل Arlington Hospital



ورجینیا کے ڈاکٹر جو سمیس Joe Semmes 1962ء میں لبلہ کے کینسر میں مبتلا ہوئے جس میں ہر پانچ سال بعد 50 فیصد کی شرح سے اضافہ ہو رہا تھا۔ اس لا علاج مرض کو روکنے کی جگہ بہت کوشش کی مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی.... یہ سب کچھ اس کے لئے تکلیف دہ تھا۔ جب زندگی کا چراغ بجھنے کے قریب محسوس ہوا تو وہ دعا کی طرف راغب ہوا۔ جو کی بیوی ایلونڈا Elonide نے دوسرے لوگوں سے بھی جگو کی صحت یابی کی دعا کروائی۔

جو سمیس کے مطابق کہ چونکہ اسٹریس قوت مدافعت کو کمزور کر دیتا ہے چنانچہ میں نے سوچا کہ مجھے اپنی قوت مدافعت میں اضافہ کرنا چاہیے۔ اس مقصد میں نے دعا اور مراقبہ شروع کر دیا۔ جو سمیس کے لیے کاٹھن سرجری کے بغیر صحیح نہیں ہو سکتا تھا کیونکہ اس کیس بہت بگڑا ہوا تھا۔

ایسا نہیں ہے کہ چھتیس ہفتوں تک لیزر شعاعوں سے علاج کے بعد اس نے ڈاکٹروں سے کہا کہ آپریشن کر دیا جائے۔ گیارہ گھنٹوں کے طویل آپریشن کے بعد ٹیومر نکال دیا گیا۔ اس کے بعد یہ زخم بھی بہت جلد ٹھیک ہو گئے۔ اس شفا یابی کو بھی وہ ڈاکٹر دعاؤں کا نتیجہ سمجھتا ہے، اس کے اپنے مطابق:

”کوئی کہتا ہے کہ یہ لیزر شعاعوں کی ریڈی ایشن سے ہوا اور کوئی کہتا ہے سرجری کی وجہ سے مگر میں دعاؤں کی وجہ سے صحت یاب ہوا ہوں۔“

نینسی کولسن Nancy Nicholson کا دو سالہ بچہ تھوکا نل بیمار ہو گیا۔ ڈاکٹر کی تشخیص کے مطابق وہ ایڈرینل گلینڈز کے کینسر میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر نے اس گلینڈ کو Remove کرنے کے لئے آپریشن تجویز کیا۔

لیکن اس میں جانبر ہونے کے امکانات صرف 20 سے 25 فیصد تک تھے۔

اس ناامیدی کے عالم میں نینسی نے فیصلہ کیا کہ وہ اسکول میں بچوں کے ساتھ مل کر دعا کرے گی۔

سرجری کے دن 300 طالب علموں اور اسٹاف نے ہاتھ اٹھائے اور دل سے کائل کے لئے دعا کی۔ اور 20 فیصد امکانات والا آپریشن 100 فیصد کامیاب رہا۔

ایک بیماری کی وجہ سے امریکہ کے نیشنل پبلک ریڈیو کے ایک ٹاک شو کی میزبان ڈیانا ریم Diane Rehm کی آواز ختم ہونے لگی۔ اس نے طرح طرح کے ٹیسٹ کروائے، علاج کئے اور اسپیشلسٹ ڈاکٹرز سے رجوع کیا مگر اس کی آواز اتنی کمزور ہو گئی کہ اس کی لرزش کوئی بھی محسوس کر سکتا تھا نتیجتاً اسے ریڈیو کو خیر باد کہنا پڑا۔

ایک دوست کے کہنے پر اس نے اپنا روحانی علاج کروانا شروع کیا۔ ابتداء میں روحانی معالج اس کے گلے کو دونوں ہاتھوں میں رکھ کر کچھ پڑھا کرتا۔ پہلی ہی ملاقات کے بعد اس نے خود کو کافی بہتر محسوس کیا۔ اس بارے میں وہ کہتی ہے ”ایسا نہیں ہے کہ میں نے روشنی کا جھماکا محسوس کیا یا کہیں سے کوئی توانائی آتی ہوئی محسوس کی۔ جی نہیں۔ میں صرف سکون کا ایک احساس پاتی تھی۔“

مختلف امراض سے نجات کے لیے صاف ماحول، صحت بخش غذائیں اور ادویات کے کردار بلاشبہ اہمیت کے حامل ہیں لیکن اکثر اوقات یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ ان تمام عوامل کے باوجود بعض امراض جان لیوا ثابت ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے شواہد بھی ملے ہیں کہ ان تمام عوامل کے فقدان کے باوجود اکثر

مریض حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے ملک کے اکثر علاقوں کی آب و ہوا جراثیم سے اٹی ہوئی ہے، صحت بخش غذاؤں کے متعلق فہم ناپید ہے اور مناسب علاج کا بھی فقدان ہے لیکن پھر بھی بے شمار لوگ صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے؟ انسانی جسم میں وہ کون سی طاقت یا وہ کون سا جذبہ ہے جو ہمیں صحت کی جانب مائل کر دیتا ہے....؟

اس سارے معاملے میں دعا کا کردار مرکزی نوعیت کا معلوم ہوتا ہے جس کی واضح مثال مذکورہ بالا واقعات بھی ہیں۔ مریض کو اپنی بھرپور توجہ و محبت دینا اور اللہ تعالیٰ کے حضور عجز و انکساری کے جذبہ کے تحت اس کے لیے دعا کرنا ایک بہت ہی ٹھوس لائحہ عمل ہے۔

تقریباً تمام ہی کلچر میں دعا خدا سے تعلق، ایک بہتر کردار کی تعمیر، پیاریوں، پریشانیوں اور مسائل سے نجات کے لیے نسخہ خاص کا درجہ رکھتی ہیں۔ ڈپریشن اور ٹینشن میں لوگ اس ہی سے استفادہ کرتے ہیں اور خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹر بھی اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ دعا اور تسلی جسمانی صحت پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں چاہے ان کے پاس اس کے لیے کوئی سائنسی دلیل نہ بھی ہو۔ وہ اپنے پاس آنے والے مریضوں سے دعا کرنے کا کہتے ہیں....

یہ صدی جس میں سیٹلائٹ کمیونیکیشن، موبائل فونز، وائی فائی، انفارمیڈ، انٹراوائٹ جیسی نظریات آنے والی ایجادات اور ٹیکنالوجی رونما ہوئیں، اور لوگوں کی بڑی تعداد مادہ پرست ہوتی چلی گئی مغرب میں طنزیہ لہجے میں یہ سوال کیا جانے لگا کہ

”دعا سے شفا کس طرح ممکن ہے؟“....

ماضی میں میڈیکل کمیونٹی نے اس بات کو سرے سے رد ہی کر دیا، لیکن آج مغرب میں تیس چالیس سال پہلے کی صورتحال نہیں رہی بلکہ اب جدید سائنسی تحقیقات ان سوالوں کا جواب تلاش کر رہی ہیں کہ دعا اور صحت میں کیا تعلق ہے۔ بہت سے سائنسی مشاہدات روحانیت اور اچھی صحت کے مابین تعلق کو واضح کر رہے ہیں۔ بہت سے سائنسی ریسرچ جرنل اور شائع ہونے والی نئی کتابیں اس موضوع پر روشنی ڈالتی ہیں۔

ڈاکٹر ز دعا اور شفا کے درمیان تعلق پر کانفرنسیں منعقد کر رہے ہیں جن میں لوگوں کی بڑی تعداد شریک ہوتی ہے۔

اکثر مغربی معالجین اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ رشتہ داروں، دوستوں بلکہ اجنبی لوگوں کے حق میں بھی کی گئی دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ مغربی معاشرہ میں آج سینکڑوں میڈیکل کالجز اور اسپتال صحت کے لئے دعا کی حیرت انگیز طاقت سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

بعض میڈیکل کالجز میڈیکل تعلیم میں روحانیت اور اعتقاد کو شامل کر رہے ہیں۔ کیونکہ اس طرح لوگ شفا کے لئے اپنے ایمان و ایقان کو استعمال کر سکتے ہیں لیکن بحیثیت مجموعی اس طریقہ کار کو بعض لوگ تنقید کی نظر سے بھی دیکھتے ہیں۔ 1996ء میں ایسوسی ایشن آف امریکن میڈیکل کالجز Association of American Medical Colleges نے مریضوں، ڈاکٹروں، وکیلوں، انشورنس مالکان، میڈیکل کے طالب علموں اور زندگی کے دوسرے شعبوں سے تعلق رکھنے والے افراد سے انٹرویوز لیے جس سے میڈیکل اسکولوں کے لیے معروضات جمع کئے گئے۔



## کیا سائنس دان دعا کرتے ہیں؟....

بیسویں صدی کا سب سے بڑا طبیعیات دان اور سائنسدان آئن سٹائن اس امر پر بھی پختہ یقین رکھتا تھا کہ کائنات کا منصوبہ اتنی زبردست ہنرمندی سے بنایا گیا ہے کہ اسے کسی طرح بھی اتفاقی مظہر قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اسے یقیناً ایک خالق نے بنایا ہے جو اعلیٰ ترین حکمت و دانش کا مالک ہے۔ آئن سٹائن اپنی تحریروں میں اکثر خدا پر ایمان کا اظہار کیا کرتا تھا اور کہتا تھا کہ کائنات میں حیرت انگیز فطری توازن پایا جاتا ہے جو غور و فکر کے لیے بے پناہ اہمیت رکھتا ہے۔

1936ء میں آئن سٹائن کو چھٹی جماعت کی ایک طالبہ فیلیس Phyllis نے خط لکھا جس میں اس نے پوچھا کہ کیا سائنس دان دعا کرتے ہیں؟.... یہ خط اور اس کے جواب کا متن کچھ اس طرح ہے:



میرے عزیز ڈاکٹر آئن سٹائن،  
ہمارے ذہن میں ایک سوال آیا ہے:  
کیا سائنس دانوں دعا کرتے ہیں؟....

یہ سوال ہمارے اسکول کی اتوار کی کلاس میں زیر بحث ہے کہ آیا سائنس اور مذہب دونوں پر یقین کرنے والے کیلئے ہیں۔ ہم یہ سوال کئی سائنسدانوں اور دیگر اہم شخصیات کو لکھ رہے ہیں، اس امید کے ساتھ کہ ہمارے اس سوال کا جواب مل سکے۔ آپ ہمارے سوال کا جواب دیں گے تو بہت فخر محسوس ہوگا: سائنسدانوں دعا کرتے ہیں اور

وہ کیا دعا کرتے ہیں؟.... ہم، مس ایلس کی چھٹی کلاس کے طالب علم ہیں۔  
آپ کی مخلص فیلیس.... ریور سائیڈ چرچ اسکول 19 جنوری 1936

پیاری فیلیس،

میں آپ کو سادہ ترین الفاظ میں جواب دینے کی کوشش کرتا ہوں۔ میرا جواب یہ ہے کہ:

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ تمام عوامل، جس میں انسانوں کے معاملات بھی شامل ہیں، قوانین فطرت laws of nature کی پیروی کرتے ہیں۔ لہذا ایک سائنسدان اس بات کے یقین پر مائل نہیں ہو سکتا کہ کسی عمل کو، ایک ظاہری فوق الفطرت خواہش کی قوت یعنی دعا کے ذریعے متاثر کیا جاسکتا ہے۔

تاہم، میں یہ ضرور تسلیم کرتا ہوں کہ ان قوتوں کے متعلق ہمارا علم کامل نہیں ہے یا التواء کا شکار ہے۔

اس تمام بحث کا اختتام ایک متعلق وجود اور ایک بنیادی قوت پر یقین پر منحصر ہے جو ہر عقیدہ میں پایا جاتا ہے۔ اس قوت پر یقین کا تصور سائنس کے میدان میں بھی تمام جدیدیت کے ساتھ موجود ہے۔ بلکہ، جو شخص سنجیدگی کے ساتھ سائنس کے مطالعہ اور تحقیق کی راہ اپناتا ہے اسے اس امر کا قائل ہونا پڑتا ہے کہ کائناتی قوانین میں واضح طور پر ایک روح موجود ہے۔

یہ روح انسانی روح سے بلند و برتر اور اعلیٰ ہے۔ اس طرح سائنس کا مشغلہ انسان کو ایک خاص قسم کے مذہبی جذبے سے سرشار کر دیتا ہے۔ جو مذہبیت سے بالکل مختلف ہے اور یقیناً زیادہ سادہ ہے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ، آپ کا البرٹ آئن سٹائن 24 جنوری 1936

(بحوالہ: Einstein Archive 42-601, Jan 24, 1936)

ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ خدا سے روحانی تعلق کے لئے وقت نکالتے ہیں وہ ہاسپٹل کم جاتے ہیں اور جب جاتے ہیں تو ان لوگوں کی بہ نسبت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں جو یہ مشقیں نہیں کرتے۔“

اس تحقیق میں ایسے لوگوں کی اچھی صحت کے ممکنات کو سامنے لاتے ہوئے بتایا گیا کہ یہ لوگ سگریٹ نوشی، شراب نوشی، بے راہ روی سے پرہیز کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ معاشرتی معاملات میں بھی اپنا کردار مثبت طور سے ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987ء سے 1995ء تک 21,000

جدید سائنسی مطالعے نے عبادت گاہ اور لیبارٹری کے درمیان کھڑی دیوار کو شق کر دیا ہے۔ مثلاً ریسرچ بتاتی ہے کہ جو لوگ ہفتے بھر میں اوسطاً ایک مرتبہ ہی روحانی اعمال صدق دل سے ادا کرتے ہیں ان کی زندگی میں عام لوگوں کے کی بہ نسبت سات سال کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

1998ء میں نارٹھ کیرولینا درہم میں ڈیوک یونیورسٹی میڈیکل سینٹر Duke University Medical Center کے ڈاکٹر ہیرالڈ کوینگ Harold Koenig اور ڈیوڈ لارسن David Larson نے اپنی تحقیق کے بعد بتایا کہ ”جو لوگ ہر

مریض کی میڈیکل ہسٹری کے ساتھ ساتھ مریض کے اعتقادات بھی معلوم کئے جائیں اور مذہبی لحاظ سے اس کی بہتری کی سبیل کی جائے....

مغرب میں ایسے معالجین کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے جو مریضوں کی صحت کو بحال کرنے کے لیے دعا تھراپی کو ایک مکمل اور جامع علاج کی حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔ مغرب میں معالجین کے ریکارڈ کے مطابق سخت تکلیف میں مبتلا ہزاروں مریض دعاؤں کے بعد مکمل طور پر صحت یاب ہو چکے ہیں۔ بے شمار مریضوں جن کو دعاؤں سے زندگی کا نیا حوصلہ ملا۔

اس جائزے میں ثقافتی اور روحانی معاملات پر لوگوں نے زیادہ زور دیا تاہم ان معروضات پر خاطر خواہ عمل نہ ہو سکا پھر بھی 1992ء تک امریکہ کے 125 میں سے 50 میڈیکل اسکولوں میں روحانیت کو بطور نصاب شامل کر لیا گیا۔

جارج واشنگٹن یونیورسٹی میں میڈیکل کے پہلے سال میں ایک سبجیکٹ ”مذہبی روایات میں صحت کی حفاظت“ کے نام سے شامل کیا گیا۔ اس سبجیکٹ میں روحانیت اور موت کے مابین تعلق کی وضاحت کی جاتی ہے اور اس ضمن میں دنیا کے مختلف مذاہب کے حوالے دیئے جاتے ہیں۔ اس میں بتایا جاتا ہے کہ



لوگوں کے مطالعہ کے بعد یہ معلوم ہوا کہ جو لوگ باقاعدگی سے روحانی مشقوں اور عبادات پر خلوص دل سے عمل کرتے ہیں ان کی عمر میں دوسرے لوگوں کی بہ نسبت سات سال کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

1989ء میں ڈیوک یونیورسٹی Duke University جارجیا کے محققین نے معلوم کیا کہ باقاعدگی سے روحانی مشقیں کرنے والے افراد ہائی بلڈ پریشر سے بہت حد تک محفوظ ہو جاتے ہیں۔

ڈیوک یونیورسٹی ہی کے محققین نے 4000 بوڑھوں پر تجربات کر کے معلوم کیا کہ روحانی مشقوں سے ڈپریشن اور اسٹریس سے بچا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر ہربرٹ سینسن Dr. Herbert Benson نے کہا کہ دعا، عبادت، کچھ الفاظ یا محاورے دہرانے (یعنی ورد کرنے)، موسیقی، مراقبہ، ٹائی چی اور یوگا کی مدد سے اسٹریس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

1995ء میں ڈرٹ ماؤتھ میڈیکل اسکول Dartmouth Medical School کی رپورٹ کے مطابق دل کے جن مریضوں نے آپریشن کے بعد تین مہینے تک روحانی مشقیں کیں وہ ایسے مریضوں کی بہ نسبت جلد صحت یاب ہو گئے جنہوں نے روحانی نہیں کی تھیں۔

ماہرین امراض جلد جیف لیون Jeff Levin نے اپنی ریسرچ کے بعد بتایا کہ وہ لوگ جو باقاعدگی سے روحانی مشقیں کرتے ہیں زیادہ عرصہ تک جوان اور صحت مند رہتے ہیں۔

ڈاکٹر لیری ڈوسی Larry Dossey نو کتابوں کی مصنف ہیں، ان کی مشہور کتاب کا نام Healing beyond the body ہے۔ وہ اس بات پر یقین

رکھتی ہیں کہ دعا کے ذریعے صحت حاصل کرنا ایک ایسا یقینی امر ہے جس طرح ہم ہوا، خوشبو اور خوشی و غم پر یقین رکھتے ہیں حالانکہ یہ سب چیزیں ہمیں دکھائی نہیں دیتیں۔

1988ء میں ڈاکٹر رونالڈ ف بارڈ جو ماہر امراض قلب ہیں، نے سان فرانسسکو کے جنرل اسپتال میں قیام پذیر 400 مریضوں کو یہ ہدایت کی کہ اگر وہ روزانہ اجتماعی دعا کریں تو وہ جلد صحت یاب ہو کر یہاں سے رخصت ہو جائیں گے۔

1999ء میں ڈاکٹر ایلزبتھ ٹریگ جو کیلی فورنیا یونیورسٹی کی ایک نفسیات دان ہیں، نے اپنے اسپتال میں ایسے بہت سے ہیلپرز بھرتی کیے جو کہ روزانہ ایک گھنٹے تک مریضوں کے ساتھ دعا کرتے تھے۔ وہ مریض جو کہ دعائیں شریک نہیں ہوتے تھے ان میں سے اکثر موت کا شکار ہو گئے۔

ستمبر 2001ء میں جنرل Re-productive میڈیسن نے کولمبیا یونیورسٹی سے ایک ریسرچ پیپر شائع کیا جس میں انہوں نے بتایا کہ 219 خواتین کو بانجھ پن کے ضمن میں دعا کے ذریعے علاج کا طریقہ کار بتایا گیا تھا ان میں سے 200 خواتین نے شفا پائی۔

ڈیل میتھیوس Dale Matthews نامی محقق اپنے مقالے ”The Faith Factor: Proof of the Healing Power of Prayer“ میں لکھتے ہیں کہ ”جو لوگ اپنا معاشرتی کردار عہدگی سے ادا کرتے ہیں مثلاً لوگوں کی مدد کرنا، کھانے پینے کی اشیاء فراہم کرنا اور لوگوں کی دیکھ بھال کرنا وغیرہ اور ان کے برعکس جو لوگ محدود ہو کر زندگی گزارتے ہیں ان کو نفسیاتی اور جسمانی عوارض لاحق ہونے کے خطرات

زیادہ ہوتے ہیں۔“ ڈاکٹر میتھیوس نے 1980ء کی دہائی میں یہ محسوس کیا کہ اس کے مریض اس سے دواؤں کے علاوہ بھی کچھ چاہتے ہیں۔ کچھ مریضوں نے تو اس سے کہہ بھی دیا کرتے کہ ہمارے لیے دعا کرنا۔ ڈاکٹر میتھیوس کا کہنا ہے

”میرے پاس اس حوالے سے کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں تھا۔

دعا کے بارے میں میرا خیال یہی تھا کہ یہ صرف ڈاکٹر کی مریض کو دی جانے والی تسلی تک محدود ہے۔ لیکن اس کے بعد میں نے جانا کہ مریض کو ڈاکٹر کی ”روحانی تشفی“ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے بعد ڈاکٹر میتھیوس نے مریضوں کے مذہبی پس منظر کو جاننا بھی شروع کر دیا۔ میتھیوس اب اپنے اسٹیٹھواسکوپ کو استعمال کرتا ہے، ایکسرے کرواتا

ہے اور دوائیں لکھتا ہے لیکن ساتھ ہی وہ ان لوگوں کے اعتقاد کا جائزہ بھی لیتا ہے۔ اس کے ایک 47 سالہ مریض کے دل کا آپریشن ہو چکا تھا پھر اس کی بڑی آنت میں مسئلہ ہو گیا۔ ابھی یہ مسئلہ موجود ہی تھا کہ اسے جوڑوں کی تکلیف آرٹھرائٹس نے بھی گھیر لیا۔ میتھیوس نے اس کو دوا کی پرچی کے ساتھ کلام مقدس کی چند آیات پڑھنے اور چند روحانی مشقیں کرنے کی تلقین کی۔ کچھ ہی عرصے کے بعد وہ مریض ایک صحت مند انسان بن چکا تھا۔

ڈاکٹر ہارولڈ جی کونینگ Dr. Harold G. Koenig ڈیوک یونیورسٹی میں مذہب، روحانیت اور صحت کے شعبے میں ڈائریکٹر کے عہدے پر فائز ہیں، کہتے ہیں کہ ”اگر آپ کے دوست آپ کے لئے دعا کریں گے

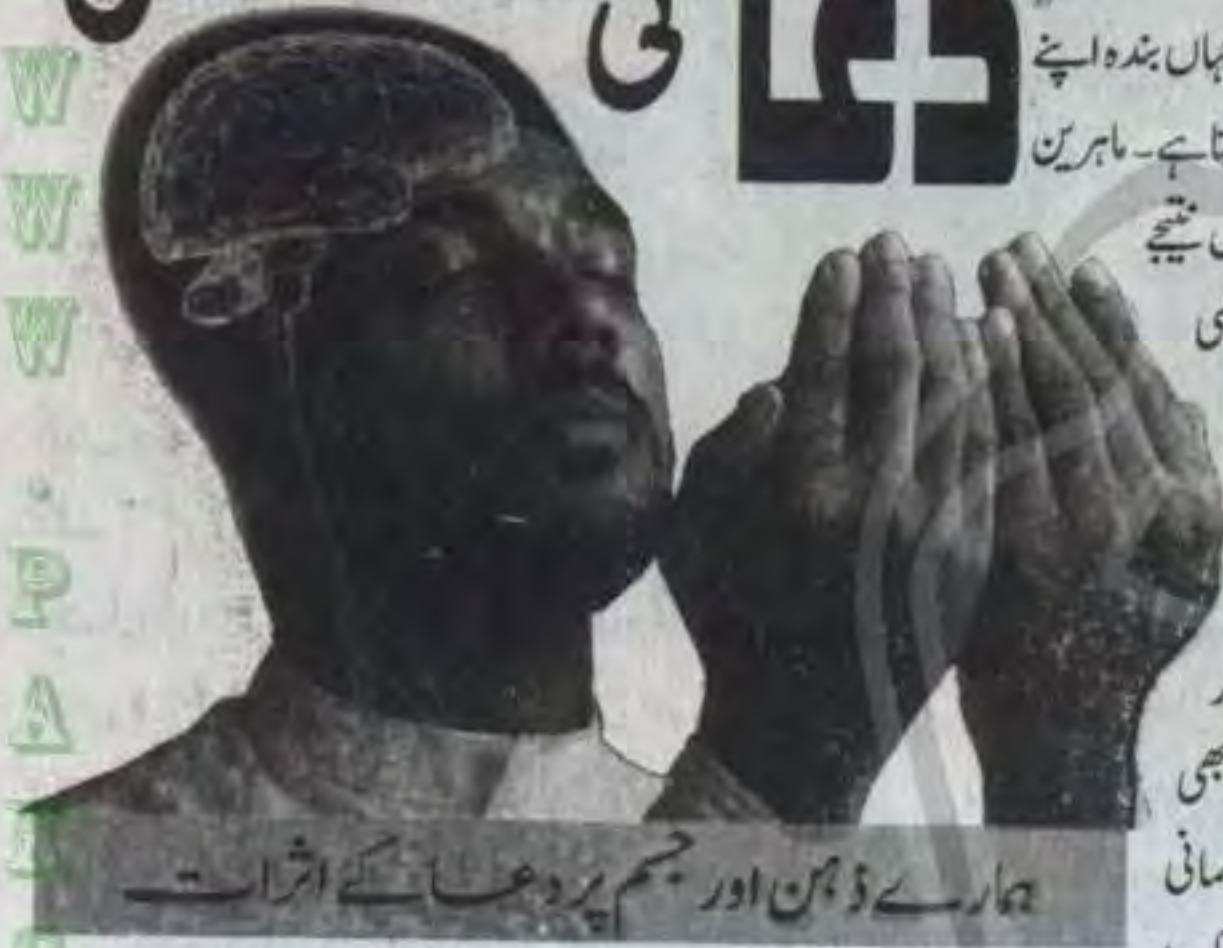
اس مضمون کی تیاری میں مندرجہ ذیل مسائل اور کتب سے مدد لی گئی ہے۔



- The Healing Power of Faith—Lydia Atrahl
- ہیلنگ پاور آف فیتھ۔ لیڈیا اٹراول: ریڈرز ڈائجسٹ۔ مئی 2001ء
- Faith and Healing—Dr. Jeffrey Levin
- فیتھ اینڈ ہیلنگ۔ ڈاکٹر جیف لیون: ہٹام میگزین۔ 24 جون 1996ء
- How Faith can Heal—Jeffrey Kluger
- ہاؤ فیتھ کین ہیل۔ جیفری کلورگر: ہٹام میگزین۔ 23 فروری 2009ء
- Is God Listening?—Kenneth L. Woodward
- ایز گاڈ لسننگ۔ کینتھ ایل وڈور تھ: نیوزویک میگزین۔ 31 مارچ 1997ء
- The Healing Power of Faith—Dr. Harold G. Koenig
- ہیلنگ پاور آف فیتھ۔ ڈاکٹر ہارولڈ جی کونینگ: نیویارک، 2001ء
- The Faith Factor—Dale A. Matthews
- دی فیتھ فیکٹر۔ ڈیل اے میتھیوس: پیپل ٹوئن بک، اپریل 1999ء
- Healing Beyond the Body—Larry Dossey
- ہیلنگ بیونڈ باڈی۔ لیری ڈوسی: شمشالہ۔ بوسٹن، فروری 2003ء



# دعا کی سائنس



دعا خدا اور بندے کے درمیان مکالمہ کی ایک صورت ہے۔ دعا کے دوران خدا اور بندے کے درمیان قربت کی ایسی صورت پیدا ہوتی ہے جہاں بندہ اپنے دل کا حال بارگاہ ایزدی میں پیش کر دیتا ہے۔ ماہرین نفسیات و سماجیات اور سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے مدد طلبی میں بڑی گہری قوتیں پنہاں ہیں۔ ان سے نہ صرف سہارا، امید اور رفاقت کا احساس ملتا ہے بلکہ امراض کا حیرت انگیز تدارک اور مرض کی صورت میں معجزانہ شفاء بھی حاصل ہوتی ہے۔ دعا ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

Galvanic Sensory Resistance میں اضافہ

ہو جاتا ہے۔ خون میں لیکٹیٹ کی سطح بڑھتی ہے۔ اس سے دل اور دماغ کے عارضوں کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر انسان ذہنی طور پر سکون اور آرام سے ہمکنار ہو تو نروس سسٹم میں بہتری آتی ہے۔

اسی طرح میٹابولزم انسانی جسم میں ہونے والا وہ

کیمیائی تعامل ہے جس کی وجہ سے خلیوں

میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے دعا کے

باعث اس میں کمی کے نتیجے میں خلیات کی عمر بڑھ جاتی ہے

اور وہ اپنی بھرپور خدمات جسم کو پہنچا کر شفا یابی

باعث بنتے ہیں۔

انسانی جسم میں امراض کے پھنپھنے کا دار و مدار جسم میں

موجود قوت مدافعت Immune System کی

کارکردگی پر بھی ہے۔ اس نظام کی کارکردگی اور جسم میں

موجود غدود Glands کی صحت براہ راست متناصب ہوتی

ہے۔ لہذا غدود جس قدر صحت مند ہوں گے قوت

بڑھ جاتی ہے، گیلوانی حیاتی مزاحمت

بارورڈ اور آکسفورڈ یونیورسٹی میں علیحدہ علیحدہ کی گئی

ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ اگر آدمی ذہنی تناؤ اور

اعصابی کشیدگی میں زیادہ عرصہ مبتلا رہے تو اس کے تنفس

کی شرح بڑھ جاتی ہے، گیلوانی حیاتی مزاحمت

اپنی صحت کے لئے، 31 فیصد نے دوسروں کی صحت کے لئے دعا کی ہے۔ جبکہ 5 فیصد لوگوں نے صحت کے لئے باقاعدہ دعا کو اپنا رکھا ہے۔

مجموعی طور پر 86 فیصد افراد دعا کے اثرات پر یقین رکھتے ہیں۔ مذکورہ ادارے کے ماہرین کے مطابق اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ لوگوں کو مردجہ طریقہ علاج سے افاقہ نہیں ہو رہا ہے۔

جارج واشنگٹن یونیورسٹی کی اسٹنٹ پروفیسر اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ کیئر ریسرچ National Institute for Healthcare Research کی ایجوکیشن ڈائریکٹر ڈاکٹر کرشینا پٹشاکلی Dr. Christina Puchalski کہتی ہے "یقیناً بیماری کی اصطلاح میں سائنس ناقابل فراموش کردار رکھتی ہے۔

بیسویں صدی میں ہماری اوسط عمر میں دو تہائی اضافہ ہو گیا ہے اور یہ سب سائنس کی بدولت ہوا لیکن ہم سارے انڈے ایک ہی ٹوکری میں ڈال رہے ہیں۔ بلاشبہ سائنس ایک مکمل تصویر نہیں ہے۔"

واشنگٹن میں ہارورڈ یونیورسٹی کالج آف میڈیسن کے سائیکاٹرسٹ مارٹن جونز Martin W. Jones نے دعا اور شفا کے ربط پر بہت کام کیا۔ وہ کہتے ہیں

"ہم شفا کی بہت سی میکانزم سے لاعلم ہیں۔ ہم بیماریوں کو محض ان کے جسمانی اسباب اور اثرات سے شناخت کرتے ہیں۔

ہم کسی آدمی پر پڑنے والے روحانی اثرات کو بھی دیکھ سکیں تو پھر یقین جانے بہت طاقتور قوت سے آگہی ملے گی ہے۔"



تو یہ آپ کو ضرور فائدہ دے گی، چاہے آپ کو معلوم ہو یا نہ ہو۔"

کونینک کے مطابق وہ دعا جو کسی کی صحت یابی کے لیے کی جارہی ہے اس کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ دعا کرنے والا کتنا مخلص ہے، یا دعا کے احساس اور اثرات کو کتنا سمجھتا ہے۔ دعا سے ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے اور جسم پر مثبت بیالوجیکل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ فرد کی عمر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کونینک نے یہ بھی دریافت کیا کہ صحت مند امریکیوں کی بڑی تعداد کی زندگی میں بھی دعا کا گہرا عمل دخل ہے۔ وہ لوگ جو اپنی مذہبی کتب کا مطالعہ کرتے ہیں ان میں بھی دعا کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

امریکی جریدے نیوز ویک Newsweek کے ایک سروے کے مطابق 82% لوگ اپنی فیملی کی صحت و تندرستی اور ملازمتوں کے لئے دعائیں مانگتے ہیں۔ 75% لوگ اپنی ذاتی برائیوں کو دور کرنے کی دعا مانگتے ہیں۔

87 فیصد لوگوں کا خیال ہے کہ اللہ تعالیٰ دعاؤں کو سنتا ہے۔ 36 فیصد لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اپنی نوکری یا کامیابی کے لیے کبھی دعا نہیں مانگی۔ 25 فیصد افراد ہفتے میں کئی دن خدا کی عبادت کرتے ہیں۔

سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن کے ایک سروے کے مطابق امریکا میں دعا کا طریقہ علاج دیگر تمام متبادل طریقہ علاج سے زیادہ مقبول ہے۔ اس ادارے نے دعا کے طریقے میں مراقبہ، پیناس اور گہرے سانس لینے کو بھی شامل کیا ہے۔ اکتیس ہزار افراد پر کی گئی ایک ریسرچ سے جو نتائج سامنے آئے ہیں، ان کے مطابق 55 فیصد امریکیوں نے کبھی نہ کبھی



مدافعت بھی اتنی ہی مستحکم ہوگی۔ غدود کی صحت کا انحصار زیادہ سے زیادہ پرسکون رہنے اور مثبت طرز فکر اور طرز زندگی اپنانے پر مضمحل ہے۔ اس لحاظ سے بھی دعا کی اثر انگیزی بلا شرکت غیرے ثابت ہو جاتی ہے۔

ہمارے جسم میں دو مزید اہم نظام کام کر رہے ہیں، سیمیپتھک نظام (Sympathetic System) دل کی دھڑکن کی تیزی، خون کی رفتار کی تیزی اور آنکھوں کی پتلیوں کے پھیلنے کو کنٹرول کرتا ہے۔ جبکہ پیرا سیمیپتھک سسٹم (Parasympathetic System) کے تحت دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا، خون کی رفتار کم ہونا، پتلیوں کا سکڑنا اور جسم کے مختلف مادوں اور غدود کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

پیرا سیمیپتھک سسٹم انسانی ارادے اور اختیار سے آزاد ہوتا ہے مثال کے طور پر ہمارا سانس لینے کا عمل فطری ہے اگر ہم ارادے و اختیار پر سانس کو کچھ دیر روک بھی لیتے ہیں تو تھوڑا وقفہ گزرنے پر دم گھٹنے لگتا ہے اور ہم سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اسی سے ملتا جلتا معاملہ دل کی دھڑکن کے ساتھ بھی ہے۔

ماہرین کے مطابق تمام جسمانی، نفسیاتی اور دماغی امراض جن میں عارضہ قلب، فالج، ڈپریشن، قوت مدافعت میں کمی وغیرہ اسی نظام کے بگاڑ کی مرہون منت ہے۔

دعا پر کی جانے والی تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ دعا میں یکسوئی، ذہنی سکون اور کسی ایک جانب توجہ مرکوز ہونے کی بدولت اس نظام پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سائنس دانوں کے مطابق اگر کوئی شخص خاموشی، سکون اور یکسوئی کے ساتھ ذکر یا دعائیں مشغول ہوتا ہے تو اس کا جسمانی نظام خود بخود ایسی نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرتا

ہے جس سے مینابولزم Metabolism، رفتار قلب Rate of Rete of Heart اور رفتار تنفس Breathing بتدریج کم ہوتا جاتا ہے اور دماغی لہریں (Brain Waves) آہستہ ہو جاتی ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ (Stress) جو متعدد امراض کا پیش خیمہ ہے، کم یا ختم ہو جاتا ہے اور مریض کی شفایابی زیادہ تیزی سے ہوتی ہے۔

کیمیائی رد عمل: ہارڈ میڈیکل سکول کے ماہر امراض قلب ہربرٹ بنسن Herbert Benson نے اپنی تحقیق میں یہ انکشاف کیا کہ عبادت اور دعا سے امراض قلب اور حملہ قلب روکا جاسکتا ہے بلندی فشار خون میں ڈرامائی کمی ہو سکتی ہے اور درد اور سرطان کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن جو قلب کے مریضوں کو عبادت اور دعا کے علاوہ سکون اور سستانی کے طریقے دس سال تک بتاتے رہے ہیں ذکر، ورد اور وظائف مذہبی کی نفسیاتی اور شفائی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ یہ ہر مذہب کے لوگوں کیلئے ان کے اپنے اپنے عقیدے کے مطابق قابل عمل ہو سکتے ہیں۔

پروفیسر بنسن کا کہنا ہے کہ اس عمل سے جو سونے سے قبل رات کو خاموشی اور سکون کامل کے عالم میں تقریباً بیس منٹ تک کیا جائے دماغی تناؤ کھنچاؤ اور دباؤ میں ایک کیمیائی رد عمل کے تحت زبردست کمی آتی ہے۔ اعصاب کو حیرت انگیز سکون ملتا ہے اور ہارمون کے نظام کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ ہر رات یہ عمل کرنے سے برسوں کی اعصابی پیچیدگی اور دباؤ کا تدارک ہو سکتا ہے۔ پروفیسر بنسن نے اس عمل کے تجربات بلند فشار خون اور امراض قلب کے مریضوں پر کیے اور حیرت انگیز مفید نتائج ریکارڈ کیے۔ درد سر اور سرطان کے مریضوں پر بھی اس عمل کے نہایت مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

## دعا اور دماغ



فریٹل لوپ کا تعلق ہماری توجہ اور یکسوئی سے ہے، نیچے دئے گئے fMRI میں اس حصہ کی سرگرمی دیکھی جاسکتی ہے۔

پیرٹیل لوپ کی کارکردگی جب کم ہوتی جاتی ہے، اس وقت انسان اپنے آپ سے بہت قریب ہو جاتا ہے۔

فریٹل، پیرٹیل، ٹیمپورل لوپ کا باہمی حصہ دعا اور ورد کیے جانے والے مقدس الفاظ سے تحریک پاتا ہے۔

ٹیمپورل لوپ کا نچلا حصہ دعا سے متعلق اشیاء امامہ، تسبیح، جاہ نماز وغیرہ سے تحریک پاتا ہے۔

ٹیمپورل لوپ کا درمیانی حصہ دعا کے دوران خوشی اور غم کے جذبات سے تعلق رکھتا ہے۔

پروفیسر اینڈریو نیو برگ نے دماغ میں عقائد کے نیٹ ورک کی تلاش کے لئے دماغ کی fMRI کی۔ جس میں دعا، عبادت اور مراقبہ کے دوران دماغ کے مختلف حصوں میں ہونے والی تحریکات کو ظاہر کیا ہے۔



یقین کی بائیولوجی: کہا جاتا ہے کہ اکثر لوگ مہلک بیماریوں سے نہیں مرتے کہ جس قدر کہ یقین کے ٹوٹنے یا بکھرنے سے مرتے ہیں۔ چند ماہرین نے یقین کی اہمیت کو جانچنے کے لیے ایک تجربہ کیا۔ انہوں نے ایک فرد کے ہاتھ میں ڈرپ کی ٹیوب لگا دی اور اس ٹیوب کو بالٹی میں ڈال دیا۔ ہاتھ کی نبض سے جڑے ٹیوب کو ایک خاص طریقے سے بند رکھا گیا اور بالٹی میں کسی اور ذریعہ سے لال رنگ کا پانی چھوڑا جانے لگا۔ کورہ فرد اس حقیقت سے بے خبر تھا اس کو ایسا لگتا رہا کہ اس کے ہاتھ سے خون نکل کر بالٹی میں جمع ہو رہا ہے۔

جب بالٹی آدھی بھر گئی تو اس فرد پر غشی طاری ہو گئی اور وہ بے ہوش ہو گیا۔ اس کے باوجود کہ اس کے جسم سے ایک قطرہ خون بھی نہیں خارج ہوا تھا۔۔۔ آخر

کیوں؟ اس لیے کہ اسے یقین تھا کہ سارا خون اسی کا ہے اور اتنا خون نکل جانے پر کمزوری اور نقاہت بہت بڑھ جاتی ہے اس لیے وہ بے ہوش ہو گیا۔ دعا سے علاج میں یقین کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ یہ یقین کس طرح پیدا ہوتا ہے۔۔۔؟ اور اس یقین سے انسان کو کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔۔۔؟ اس موضوع پر بائیولوجی کے ماہرین نے ریسرچ کی ہے اور نتائج پیش کیے۔

یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ریڈیالوجی، سائیکولوجی اور مذہبی تعلیم کے ماہر ڈاکٹر اینڈریو نیو برگ Andrew Newberg کا کہنا ہے

”دماغ، روح کے ساتھ باہم مل کر کام کرتا ہے اور ذہن پر روحانی خیالات کا تسلط ہماری زندگی کو بہتر بناتا



# دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟

”تم خالص اسی کی عبادت کرتے ہوئے اسے پکارو۔“ (غافر: 65)

حافظ ابن حجر عسقلانی فرماتے ہیں ”اس آیت سے ثابت ہوا کہ اخلاص قبولیت دعا کی لازمی شرط ہے۔“ (فتح الباری: ۱۱/۹۵)

حرام سے اجتناب کسی شخص کا کوئی نیک عمل اس وقت تک قابل قبول نہیں جب تک کہ وہ حرام کاری اور حرام خوری سے مکمل اجتناب نہ کرے۔ لیکن اگر وہ حرام کا کھائے، حرام کا پئے، حرام کا پہنے تو اس شخص کے نیک اعمال ہرگز شرف قبولیت حاصل نہیں کر سکتے اور چونکہ دعا بھی ایک نیک عمل ہے، اس لئے یہ بھی اسی صورت میں قبول ہوگی جب دعا کرنے والا ہر حرام کام سے اجتناب کرے۔

یہ مسئلہ انتہائی اہم اور اکثر و بیشتر لوگوں سے سنتے میں آیا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے بکثرت دعا کرتے ہیں لیکن ان کی دعا قبول نہیں ہوتی! آخر وجہ کیا ہے کہ لوگوں کی دعا قبول نہیں ہوتی؟

یوں تو اس کی متعدد وجوہات ہیں لیکن بنیادی وجہ یہ ہے کہ دعا کرنے والا مسنون طریقے سے دعا نہیں مانگتا اور دعا کی قبولیت کی وہ شرائط، جن کا وہ بیان رکھنا ضروری ہے، ان کا اپنی دعا میں اہتمام نہیں کرتا۔ جس طرح ایک حکیم کسی مریض کو دوا دیتا ہے اور اس کے ساتھ کئی چیزوں سے احتیاط، اجتناب اور پرہیز بھی تجویز کرتا ہے کہ اگر مریض ان پر عمل کرے گا تو تندرست ہو جائے گا لیکن اگر وہ مریض ان تدابیر و تجاویز پر عمل نہ کرے اور جتنی چاہے دوا استعمال کرتا رہے تو وہ دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی۔ الا کہ ان احتیاطوں اور تدابیر پر عمل نہ کرے جو حکیم نے اسے بتائی ہیں۔ دعا کی قبولیت کی بھی اسی طرح چند شرائط ہیں جو قرآن و سنت سے حاصل ہوتی ہیں، جب تک ان شرائط پر عمل کرتے ہوئے دعا نہ کی جائے، دعا قبول نہ ہوں گی... وہ شرائط بالا اختصار درج ذیل ہیں:

## جمیل اختر

دعا کی قبولیت کے لیے سب سے اہم اور ضروری شرط یہ ہے کہ دعا کرنے والا اللہ تعالیٰ کو اپنا حقیقی معبود سمجھتے ہوئے صرف اور صرف اللہ تعالیٰ سے دعا کرے، غیر اللہ سے دعا نہ کرے۔ اللہ کے ذکر کے علاوہ اور کے ذکر پر اپنی جھولی نہ پھیلائے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

بارے میں جان لیتے ہیں۔ انسانی دماغ کے بارے میں پڑھتے ہوئے پیرٹل لوب (Pareital Lob) کا مطالعہ کرتے ہیں۔ جس کے بارے میں بائیولوجی میں بتایا جاتا ہے کہ پیرٹل لوب سر کے بالکل اوپر دماغ کے دو حصوں میں سے ہوتا ہے اور یہ حسی اطلاعات کو وصول کر کے ان میں ربط پیدا کرتا ہے۔

ماہرین بائیولوجی کا کہنا ہے کہ پیرٹل لوب کا تعلق ہمارے یقین اور عقیدے سے بھی ہے۔ جب کوئی شخص یکسوئی کے ساتھ دعا، عبادت یا مراقبہ میں مشغول ہوتا ہے تو اس وقت اس کے جسم میں انتہائی غیر معمولی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، بہت سے ایسے فعال (Energetic) سسٹم تشکیل پاتے ہیں جو ہماری سوچ میں مثبت تبدیلی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ کام پیرٹل لوب کے ذریعے انجام پاتا ہے۔ یہاں دماغ کے ایک حصے تھیلامس (Thalamus) کا بھی اہم کردار ہے۔ پیرٹل لوب نشوز کا مرکزی حصہ جو حواس کو اطلاعات مہیا کرتا ہے۔ اس کی تحریکات ہمیں ایثار پسندی کی طرف مائل کرتی ہیں۔ بعض اوقات ذہن مختلف شک، وسوسوں اور خوف گرفتار ہو جاتا ہے لیکن اس دوران بھی ہمارا خیال عبادت کی طرف مائل نہیں ہوتا۔ اگر ذہن کو مذہب کی طرف راغب کیا جائے تو ہم بہت سی الجھنوں سے نجات پاسکتے ہیں۔

معالجین کے مطابق دعا مختلف قسم کے درد میں، ناامیدی، ٹینشن اور ڈپریشن میں، مستقبل کے خدشات کے علاج میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایسے مریض جو کسی جان لیو مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی شخصیت کی ٹوٹ پھوٹ، ان کی ذہنی کیفیات، ٹینشن، ڈپریشن اور ناامیدی کی حالت اور ان کے مرض کے لیے دعا اور یقین نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہے۔ روحانیت کا تعلق ہمارے دماغ سے انتہائی گہرا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ مذہبی تصورات اور تجربات دماغ کے ایک خاص حصے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ پروفیسر نیورگ نے ایسے دیگر موضوعات پر بھی کتابیں تحریر کی ہیں جن میں How God Changes Your Brain میں اس حوالہ سے اہم معلومات دی گئی ہیں۔

جب لوگ دعا میں مصروف ہوتے ہیں تو ان کا فرٹل لوب ان کی رہنمائی کرتا ہے۔ اور رجوع کرنے اور یکسو ہونے میں مدد دیتا ہے۔ بہت گہرائی سے کی جانے والی دعایا عبادت کے دوران پیرٹل لوب کی کارکردگی کم ہوتی جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے سے بہت قریب ہو جاتا ہے، وہ مجسم گویائی بن جاتا ہے، اس کا رواں رواں اپنے تجربات اور دل کی بات بیان کرتا ہے اور وہ یہ بھول جاتا ہے کہ وہ کیا کہہ رہا ہے۔ عبادات اور مراقبہ سے دماغ میں کوئی مستقل مثبت تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ ایسے افراد جو طویل عرصے سے مراقبہ نہیں کرتے ہیں ان کا پیرٹل لوب حجم سے مراقبہ نہیں کرتے ہیں ان کا پیرٹل لوب حجم میں زیادہ (Thick) دیکھا گیا ہے۔ نیورگ کا کہنا ہے کہ ایسے افراد جو بنیادی طور پر کچھ ذہنی عدم تناسب کا شکار تھے آٹھ ہفتہ مراقبہ کے بعد ان کی ذہن صلاحیتوں میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ لیکن فرٹل لوب کی بہتر کارکردگی کی وجہ سے ان کی یادداشت میں اضافہ نوٹ کیا گیا۔ ایک مطالعہ کے دوران نیورگ نے ایسے افراد کے دماغ کی اسکیننگ کی جو کمزور حافظہ رکھتے تھے، مراقبہ کی مشقوں کے بعد جب ان کے دماغ کی دوبارہ اسکیننگ کی گئی تو لوب کے حجم میں اضافہ نوٹ کیا گیا اور یادداشت بھی بہتر ہوئی۔

ٹائم میگزین میں جیفری کلورگر (Jeffrey Kluger) کے ایک مضمون کے مطابق بائیولوجی کے طالب علم ابتدائی نصاب میں ہی جسم کے مختلف اعضاء کی کارکردگی کے



## 9 اکتوبر.... جب حضرت آدمؑ کی دعا قبول ہوئی

(نوریز انور صدیقی)

اسلامی یا ہجری تقویم کے تمام مہینوں کی حرمت و مکرم اور تقدس مسلمہ ہے۔

ذی الحجہ مبارک و مقدس مہینہ ہے، جس کے ابتدائی دس ایام میں انبیاء کرامؑ کی کرامات تاریخ عالم کا حصہ بنیں۔ محبوب سبحانی قطب ربانی حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کی تصنیف غنیۃ الطالبین (اردو) بالترجمہ مولانا صاحب مدراسی، مطبوعہ مکتبہ رحمانیہ لاہور کے صفحات 381 سے 383 میں درج ہے کہ احادیث اور آثار سے انہی کرامت کی جو کرامات معلوم ہوئی ہیں، بزرگوں کی زبان سے ان کی تشریح یہ ہے۔ ذی الحجہ کے عشرے میں حضرت آدمؑ نے توبہ کی اور اللہ تبارک و تعالیٰ نے ان کی توبہ کو قبول کیا۔ 9 اکتوبر کی تاریخ وہ تاریخ ہے، جس روز اس دن عرفہ قرار دیا گیا ہے۔ جب حضرت آدمؑ کی دعا قبول و منظور ہوئی۔ جہاں تک ذی الحجہ کے پہلے عشرے یا ابتدائی دس دن ایام کی فضیلت کی بات ہے۔ حضرت آدمؑ کی دعا کی قبولیت کے ساتھ اہم باتیں یہ ہیں کہ اسی عشرے میں حضرت ابراہیم خلیل اللہؑ کعبہ شریف کی بنیاد ڈالی، جس میں حضرت اسماعیلؑ بھی ان کے معاون رہے، اسی عشرے میں اللہ تبارک و تعالیٰ حضرت موسیٰؑ کو مناجات کی فضیلت کا اعزاز عطا کیا، حضرت داؤدؑ کو اسی عشرے میں خالق کائنات نے مغفرت بخشی جبکہ اسی عشرے میں مہابات کی شب شامل ہے یعنی 9 اور 10 ذی الحجہ کی شب جس میں ساری رات.... اور اگر پورا رات نہ جاگ سکے تو جتنی رات آسانی سے جاگ کر عبادت کی جاسکیں، ان کی فضیلت دعاؤں کی قبولیت

سرچشمہ سمجھی جاسکتی ہے۔

اسی عشرے میں بیعت راتھوان ہوئی (اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: جبکہ درخت کے نیچے تجھ سے بیعت کرتے تھے۔

مختصر یہ کہ ماہ ذی الحجہ کے پہلے عشرے کی فضیلت انتہائی معتبر واقعات اور حوالہ جات پر مشتمل ہے، جن کا احاطہ اس کالم میں ممکن نہیں، بدعا یہ ہے کہ فی زمانہ عالم اقوام، دنیائے اسلام اور اسلامی جمہوریہ پاکستان میں انہوہ مسائل کی جو بھرمار اور آفات و بیلاہات کی جو یلغار ہے، اس کے پیش نظر اسلامی جمہوریہ پاکستان کے اہلئے آدم اور بنات حوا کو منافقت اور ریاکاری سے پاک صاف ہو کر توبہ کرنی چاہیے تاکہ ہم سب کی غلطیوں و کوتاہیوں اور اللہ پاک و رسول اللہ ﷺ کے ارشادات و تعلیمات سے روگردانی پر مبنی عوامل کی وجہ سے وطن پاک اور اہل وطن کو جن خطرات اور خدشات کا سامنا ہے، اس سے ہم سب کو نجات مل سکے۔ حرف آخر! حضرت شیخ محی الدین عبدالقادر جیلانیؒ غنیۃ الطالبین میں تحریر فرماتے ہیں کہ جو آدمی اللہ تعالیٰ کا نافرمان ہو اور ہوا و ہوس میں پڑ کر نفس امارہ کی فرمانبرداری اور پیروی کرے، وہ ان دلوں میں اگر بازگشت کر لے گا اور فرمانبردار ہو کر اللہ تعالیٰ کی عبادت میں مشغول ہو گا تو اس پر بھی اللہ تعالیٰ اسی طرح رحمت فرمائے گا جیسا کہ حضرت آدمؑ پر رحمت نازل کی ہے۔ اس کے گناہ معاف کیے جائیں گے اور اس کی برائیاں نیکیوں سے بدل جائیں گی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں توبہ کی توفیق عطا فرمائے، ہماری دعائیں قبول فرمائے اور ہم سب کو ایمان، عافیت اور آسودگی سے مالا مال فرمائے آمین ثم آمین۔

(بشکر یہ امت)

پہلے حمد و ثنا کرے پھر نبی اکرمؐ پر درود بھیجے پھر جو وہ چاہے دعا کرے۔“ (ابوداؤد: ۱۳۸۸ و سندہ صحیح، صحیح الجامع: ۲۳۸/۱)

افضل حالت اور افضل مقام پر دعا

دعا کی قبولیت کے لئے یہ بھی مستحب ہے کہ انسان افضل حالت میں اور افضل جگہ پر دعا کرے۔ افضل حالت سے مراد یہ ہے کہ دعا مانگتے ہوئے انسان کی حالت افضل ہو۔ مثلاً سجدے اور رکوع کی حالت۔ جیسا کہ ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”خبردار! میں تمہیں رکوع و سجود میں متواتر قرآن سے منع کرتا ہوں لہذا رکوع میں رب تعالیٰ کی عظمت بیان کرو اور سجدے میں دعا کا اہتمام کرو کیونکہ سجدے میں دعا کی قبولیت کا امکان

دعا سے پہلے طہارت (پاکیزگی) دعا کرنے والے کے لئے مستحب ہے کہ ظاہری (باوضو) اور باطنی (استغفار) طہارت حاصل کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کرے۔

حمد و ثنا اور آنحضرت ﷺ پر درود دعا مانگنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کی جائے اور بعد میں آنحضرت ﷺ پر درود بھیجا جائے اور اس کے بعد اپنی حاجت کا سوال کیا جائے۔ یہ ترتیب مستحب ہے جیسا کہ فضالہ بن عبیدہؓ کی حدیث میں ہے کہ ”رسول اللہ ﷺ نے ایک آدمی کو نماز میں دعا کرتے ہوئے سنا مگر اس نے آپؐ پر درود نہ بھیجا تو آپؐ نے فرمایا: ”اس نے جلدی کی“ پھر اسے بلا کر اور دوسرے لوگوں کو بھی فرمایا کہ ”جب تم میں سے کوئی دعا مانگے تو

غفلت اور سستی نہ دکھائی جائے دعا مانگنے میں کسی قسم کی سستی نہیں برتنی چاہئے بلکہ پورے دھیان، توجہ اور چستی کے ساتھ دعا مانگنا چاہئے اور دعا مانگنے والے کا ذہن دعا کے اندر مشغول ہونا چاہئے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: ”اللہ سے اس یقین کے ساتھ دعا مانگو کہ دعا ضرور قبول ہوگی اور یاد رکھو کہ اللہ تعالیٰ کسی غافل اور لاپرواہ دل سے نکلی دعا کو قبول نہیں فرماتے۔“ (ترمذی: ۳۷۹۷، السنن: ۱۳۳۲)

دعا کے آداب

مذکورہ بالا شرائط ایسی ہیں جنہیں دعا میں ملحوظ خاطر رکھنا از بس ضروری ہے جبکہ ان کے علاوہ بعض آداب ہیں ان مستحب آداب میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

جیسا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”ایک آدمی لمبا سفر طے کرتا ہے، اس کی حالت یہ ہے کہ اس کے بال بکھرے ہوئے ہیں، چہرہ خاک آلود ہے اور وہ (بیت اللہ پہنچ کر) ہاتھ پھیلا کر کہتا ہے: یارب! یارب! حالانکہ اس کا کھانا حرام کا ہے، اس کا پینا حرام کا ہے، اس کا لباس حرام کا ہے اور حرام سے اس کی پرورش ہوئی تو پھر اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو کیسے قبول کرے۔“ (مسلم: ۱۰۱۵)

توبہ

اگر دعا کرنے والا دعا کرے اور ساتھ گناہ والے کام بھی کرتا رہے یا ان سے توبہ نہ کرے تو ایسے شخص کی دعا بارگاہ الہی میں شرف قبولیت حاصل نہیں کرتی۔ اس لئے دعا کرنے والے کو چاہئے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے، توبہ اور استغفار کرے



# مسائل اور مشکلات سے نجات اور امراض سے شفاء کے لیے دعائیں

اللہ تعالیٰ سے دعا کرنا انسان کو یقین، تحفظ کا احساس  
اور سکون عطا کرتا ہے۔  
ان صفحات پر موجودہ دور کے چند عام مسائل اور ان  
کے حل کے لیے دعائیں تحریر کی جا رہی ہیں۔

اسی طرح دعا کرنے والے کو چاہئے کہ اپنے نیک اعمال کا  
وسیلہ پیش کرے کہ اے اللہ! میں نے محض تیری رضا  
کی خاطر فلاں فلاں نیک کام کیا، اے اللہ! مجھے بخش  
دے... اے اللہ میری مصیبت دور فرما... اے اللہ  
میرے حال پر رحم فرما...!!  
جلد بازی سے پرہیز

بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ دعا کرنے والا ان  
آداب کو مد نظر رکھ کر دعا کرتا ہے لیکن پھر بھی اس کی  
دعا قبول نہیں ہوتی تو ایسے دعا کرنے والے کو چاہئے کہ  
وہ مایوس ہو کر جلد بازی میں اپنی دعا کو چھوڑ نہ دے بلکہ  
دعا مانگتا رہے۔

قبولیت دعا کی مختلف صورتیں  
ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: ”اور تمہارے رب کا فرمان ہے کہ مجھ سے  
دعا کرو میں تمہاری دعاؤں کو قبول  
کروں گا“ (غافر: ۶۰)

لیکن دعا کی قبولیت کی تین مختلف صورتیں ہیں  
جیسا کہ حضرت ابوسعید خدریؓ سے مروی ہے کہ اللہ  
کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”جب بھی کوئی  
مسلمان ایسی دعا کرے جس میں گناہ یا صلہ رحمی نہ ہو، تو  
اللہ رب العزت تین باتوں میں سے ایک ضرور اسے  
نوازتے ہیں: یا تو اس کی دعا کو قبول فرما لیتے ہیں یا اس  
کے لئے آخرت میں ذخیرہ کر دیتے ہیں اور یا اس جیسی  
کوئی برائی اس سے نال دیتے ہیں۔ صحابہؓ نے کہا: پھر تو  
ہم بکثرت دعا کریں گے۔ تو نبیؐ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ  
اس سے بھی زیادہ بخشنے (عطا کرنے) والا  
ہے۔“ (احمد: ۱۸۳)



دعائیں مانگنا

ہے۔“ (مسلم: ۴۷۹)

افضل جگہ سے مراد یہ ہے کہ جس جگہ پر انسان  
دعا کر رہا ہے وہ دوسری جگہوں سے افضل ہو مثلاً حرمین  
شریفین (بیت اللہ و مسجد نبوی)، مساجد، مکہ مکرمہ  
وغیرہ۔ یہ ایسے مقامات ہیں جن میں دوسری جگہوں کی  
نسبت دعا جلدی قبول ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

افضل وقت میں دعا

جس طرح قبولیت دعا کے لئے افضل حالت اور  
افضل جگہ کا ہونا مستحب ہے، اسی طرح افضل وقت میں  
دعا کرنا بھی مستحب ہے جیسے عرفہ کے دن یا رمضان  
المبارک کے مہینے میں دعا کرنا اور اس میں بھی بالخصوص  
آخری دس دن اور ان دس دنوں میں بھی طاق راتیں  
اور شب قدر زیادہ افضل ہیں۔ اسی طرح سحری کا وقت،  
جمعہ کا دن، اذان اور اقامت کا درمیانی وقت بھی افضل  
اوقات میں شامل ہے۔

گریہ زاری اور تکرار کے ساتھ دعا کرنا

اس کا مطلب یہ ہے کہ گڑ گڑاتے ہوئے اور بار بار  
دہراتے ہوئے دعا کرنا جیسا کہ عبد اللہ بن مسعودؓ سے  
مروی ہے کہ ”اللہ کے رسولؐ کو یہ بات پسند تھی کہ  
تین تین مرتبہ دعا کی جائے اور تین تین مرتبہ استغفار  
کیا جائے۔“ (ابوداؤد: ۱۵۲۴، ضعیف عند الالبانی)

اسمائے حسنی اور

نیک اعمال کا وسیلہ

مستحب آداب میں سے ایک یہ بھی ہے کہ دعا  
کرنے والا اللہ تعالیٰ کے اچھے اچھے نام لے کر دعا  
کرے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: ”اچھے اچھے نام اللہ ہی کے لئے ہیں تو ان  
ناموں کے ساتھ اللہ ہی کو پکارا کرو۔“ (اعراف: ۱۸۰)



1- میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی ہو چکی ہے۔ چھوٹی دونوں بیٹیوں کی شادی میں مسلسل رکاوٹیں ہو رہی ہیں۔ رشتہ والے آتے ہیں، لگتا ہے کہ اب یہ رشتہ پکا ہو جائے گا مگر آخر میں مایوسی ہوتی ہے۔

2- میری بیٹی کی عمر اٹھائیس سال ہے۔ پانچ چھ سال سے ہم اس کے رشتے کے لیے کوششیں کر رہے ہیں۔ لوگ آتے ہیں، کچھ خواتین نے اپنی پسند کا اظہار بھی کیا لیکن بعد میں کوئی جواب نہیں دیا یا منع کر دیا۔

3- میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی میں شدید رکاوٹیں ہیں۔ دو سال پہلے اس بیٹی کا رشتہ طے ہوا تھا۔ شادی کی تاریخ قریب تھی لڑکے کی والدہ شدید بیمار ہو گئیں۔ ان کی بیماری کی وجہ سے شادی چھ ماہ بعد بھی گئی لیکن پھر لڑکے والوں نے تاریخ طے کرن میں کوئی دلچسپی نہ لی۔ اس کے بعد ایک اور رشتہ آیا۔ چھ ماہ بعد رخصتی کی ہو گئی۔ رشتہ پکا ہوئے دو مہینے بعد لڑکے کا بیرون ملک سے ویزا آگیا اور لڑکوں والوں نے کہا کہ آپ دو سال تک انتظار کر سکتے ہیں تو بات کی سمجھیں۔ ہمیں ان کا بھروسہ نہیں رہا اس لیے کوئی جواب نہیں دیا۔ میری یہ بیٹی بہت خوبصورت اور سلیقہ شعار ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس بیٹی پر شدید نظر بد اور حسد کے اثر ہیں۔

1- عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ فاطر (35) کی پہلی آیت

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا  
فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ

فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبُّهَا لِيُخْرِجَ لَهَا مَوْلًا صَالِحًا لَنُكَوِّنَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ○  
اچھی جگہ رشتہ طے ہونے اور درپیش رکاوٹوں سے نجات کے لیے دعا کریں۔

2- عشاء کی نماز کے 303 مرتبہ اسم الہی

يَا مُغْنِي

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی میں تاخیر سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

لڑکی رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورہ بقرہ کی آخری آیت میں سے

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ○

پڑھیں پھر اپنی دونوں ہتھیلیوں کو اس طرح ملائیں جیسے دعا مانگتے ہوئے ملاتے ہیں۔ اب ایک مرتبہ سورہ اخلاص، تین مرتبہ سورہ فلق، تین مرتبہ سورہ الناس پڑھیں۔ اسکے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنی ہتھیلیوں پر دم کر لیں اور اپنے ہاتھوں کو سر، چہرے اور جسم پر پھیر لیں۔ ہاتھ تین مرتبہ پھیرے جائیں۔

عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ اور بیس مرتبہ سورہ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی طے ہونے اور خیر و عافیت کے ساتھ رخصتی کی دعا کریں۔



؟؟؟؟؟

پروموشن....

میں ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازم ہوں۔ ملازمت کو سات سال ہو گئے ہیں۔ اپنے دفتر میں قابل اور ذمہ جانا جاتا ہوں۔ میرے افسران مجھ سے بہت خوش ہیں اس کے باوجود تین سال سے میرا پروموشن رکا ہوا ہے۔ جب بھی پروموشن کا وقت آتا ہے میرے بجائے کسی جو نیئر کا پروموشن کر دیا جاتا ہے۔ اس پر میں بہت منت سماجت کرتا ہوں لیکن کوئی سنوائی نہیں ہوتی۔ ترقی میں تاخیر سے مجھے نفسیاتی اور معاشی دونوں طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔

کاروبار میں برکت و ترقی....؟؟؟؟؟

ہم دو بھائی ہیں۔ ہمارا کپڑے کا کام تھا۔ کاروبار بہت اچھا چلتا تھا۔ ہمیں کسی کمی کی شکایت نہ تھی۔ آہستہ آہستہ کاروبار کم ہونے لگا۔ میرا چھوٹا بھائی زیورات کے بارے اچھی معلومات رکھتا تھا اور اس کو اس کام میں دلچسپی بھی تھی۔ اس لیے ہم نے پہلا کاروبار ختم کر کے چاندی کے زیورات کا کام شروع کر دیا۔ یہ کاروبار پہلے کاروبار سے بہت زیادہ منافع بخش ثابت ہوا اور ہمیں بہت مالی فائدہ ہوا۔ تین سال بعد آہستہ آہستہ کاروبار کم ہوتا گیا۔ کاریگر کام وقت پر نہیں دیتے اور ہمیں بہت پریشانیاں پیش آنے لگیں۔ کاروبار میں مسلسل خسارہ سے بہت پریشانی ہو رہی ہے۔

عشاء کی نماز کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا  
وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کاروبار میں برکت و ترقی، معاشی خوشحالی اور وسائل میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
عصر مغرب کے درمیان سات مرتبہ سورہ الناس، سات مرتبہ سورہ فلق اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے آپ تینوں پیئیں اور تھوڑا سا پانی دکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔  
حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت 19

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پروموشن کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



## امتحان میں کامیابی....؟؟؟؟؟

میرا بیٹا پانچویں کلاس سے انٹر تک امتیازی نمبروں سے پاس ہوتا آیا ہے۔ اب وہ میڈکل کالج میں ہے۔ اسے ڈاکٹر بننے کا بھی بہت شوق ہے۔ وہ بہت محنت سے اپنے سمسٹر کی تیاری کرتا ہے۔ دوسرے سمسٹر میں اس کے نمبر کم آئے۔ تھرڈ سمسٹر میں بہت محنت کے باوجود اس کے دو پیپر کلیئر نہیں ہوئے۔ پیپر کلیئر نہ ہونے سے وہ بہت ڈپریشن رہنے لگا ہے۔

## پڑھائی میں دل نہ لگنا....؟؟؟؟؟

میرا بیٹا B.B.A کر رہا ہے۔ کچھ عرصہ سے اس کا رجحان پڑھائی کی طرف سے کم ہو گیا ہے۔ پڑھنے بیٹھتا ہے تو تھوڑی دیر بعد دل پڑھائی سے بیزار ہو جاتا ہے۔ اس کا حافظہ بھی بہت کمزور ہو گیا ہے۔ میں اسے کہتی ہوں کہ یہ تمہارا آخری سال ہے کچھ ذمہ داری کا احساس کرو لیکن وہ میں پڑھائی میں دل نہ لگنے کی شکایت کرتا ہے۔

صبح اور شام 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 197 کا آخری حصہ

يَا اُولِي الْاَلْبَابِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تین گھونٹ پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔  
وضو بے وضو کثرت سے یا عَلِيمُ کا ورد کرتے رہیں۔

پڑھائی میں دل نہ لگنے، اور یادداشت میں کمی دور کرنے کے لئے صبح شام 101 مرتبہ سورہ یسین کی ابتدائی چار آیات

يس ۝ وَالْقُرْآنِ الْحَكِيمِ ۝ اِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ ۝ عَلٰی صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی سے دم کر کے پلائیں اور یادداشت کی بہتری اور پڑھائی میں دل لگنے کی دعا کریں۔



## اولاد ہونے میں تاخیر....؟؟؟؟؟

میری شادی کو پانچ سال ہو چکے ہیں مگر ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہے۔ میری ساس، سر کو دادا، دادی بننے کی بہت خواہش ہے۔ ہم دونوں کی میڈکل رپورٹ بالکل نارمل ہے پھر بھی نجانے کیوں تاخیر ہو رہی ہے۔

## چھوٹے بچوں کو نظر....؟؟؟؟؟

میرا بیٹا اس وقت ڈیڑھ سال کا ہے۔ میرے سسرال میں کئی لڑکیوں کے بعد یہ پہلا لڑکا ہے۔ یہ بچہ سب کا لاڈلا ہے۔ ہر ایک اسے اپنی گود میں رکھنا چاہتا ہے۔ پیدائش کے بعد چھ سات ماہ تک تو اس کی صحت ٹھیک رہی۔ اس کا وزن بھی خوب بڑھا۔ آٹھ ماہ کی عمر میں پہلے تو اسے شدید بخار ہوا۔ بخار ٹھیک ہونے کے چند روز بعد اسے شدید ڈائریا ہو گیا جس سے اس کا وزن بہت کم ہو گیا۔ کسی تقریب سے یا کسی کے ہاں جا کر ہم جب واپس آتے ہیں تو اس کی طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے اس کا پھول سا چہرہ مرجھا جاتا ہے۔

رات سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت 5

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَانْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ يَخْلُقَكُمْ فِي بَطْنٍ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بواسطہ محبوب رب العالمین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ کرم فرمائیں اور خوش خبری ہو تو یہ نیت کر لیں کہ مولود کا نام لڑکا ہو تو نام کے ساتھ محمد یا احمد اور لڑکی ہوئی تو فاطمہ نام رکھیں گے۔

رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورہ کوثر اور گیارہ مرتبہ

بِسْمِ اللَّهِ الْوَدُودُ أَلْرَّؤُفُ الرَّحِيمِ  
الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ  
وَهُوَ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بچے پر دم کر دیں اور دعا کریں۔ ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے بسم اللہ شریف کے ساتھ تین سطروں میں سورہ کوثر لکھ کر تعویذ بنا کر بچے کے گلے میں پہنا دیں۔ اس کے ساتھ کسی تقریب میں جائیں یا کہیں اور جاتے وقت تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر اس پر دم کر دیا کریں۔



## ڈپریشن....

؟؟؟؟

ہم پانچ بہنوں کا ایک بھائی ہے۔ ہمارے والد کا انتقال بچپن میں ہی ہو گیا تھا۔ ہمارے بھائی نے بہت مشکل وقت گزارا لیکن ہمت نہ ہاری۔ ہم پانچ بہنوں کی شادی کی۔ ان کی شادی چالیس سال کی عمر میں ہوئی۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد سے بڑے بھائی بیٹھے بیٹھے اپنے آپ سے باتیں کرنے لگتے ہیں۔ اکثر اوقات گم سم رہتے ہیں۔ ہم سمجھے کہ کام کی زیادتی، ذمہ داریوں کے بوجھ سے کچھ پریشان رہنے لگے ہیں لیکن ڈاکٹر کو دکھایا تو معلوم ہوا کہ وہ شدید ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔ وہ اداس، مایوس اور غصے میں رہنے لگے ہیں۔ آئے دن اپنی اہلیہ اور امی سے ان کی لڑائی ہو جاتی ہے۔ کوئی مالی یا گھریلو پریشانی بھی نہیں ہے پھر بھی وہ ڈپریشن میں چلے گئے ہیں۔

سحر....

؟؟؟؟

میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ دونوں بیٹیوں اور بیٹے کی شادی ہو چکی ہے۔ میرے بیٹے کی شادی گزشتہ سال ہوئی ہے۔ میری بہو کی چھ ماہ سے کچھ عجیب حالت ہو جاتی ہے۔ دن یا رات کے کسی بھی وقت بلا وجہ چیخنے لگتی ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ کوئی اس کے اندر موجود ہے اور اسے نوج رہا ہے۔ خواب میں اکثر اسے ڈراؤنی شکلیں نظر آتی ہیں۔ بعض مرتبہ یہ شکلیں اس سے باتیں کرنے لگتی ہیں اور اسے بہت ڈراتی ہیں۔ ان کیفیت کے بحال ہونے کے بعد وہ ہم سب پر بہت غصہ کرنے لگتی ہے۔ اپنے شوہر سے بات بات پر لڑائی کرتی ہے۔ اس کا نفسیاتی علاج ہو رہا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ اس پر کسی نے سحر کر دیا ہے۔

صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا

اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْمَكْرُمِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا شہد پر دم کر کے پلائیں اور اسٹریس سے نجات کے لیے دعا کریں یا بھائی خود دم کر کے پی لیں۔

آپ کے صاحبزادے صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ الاعراف (7) 54 آیت میں سے

وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أ

لَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی اہلیہ کے اوپر دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے۔

اپنی بہو سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے يَا حَفِیْظُ يَا سَلَام کا ورد کرتی رہیں۔



؟؟؟؟؟

نشے کی لت....

میرے بھائی کی عمر انیس سال ہے۔ ان کی مگنی ہو چکی ہے۔ وہ ایک اچھے ادارے میں جاب کرتے ہیں۔ ڈیڑھ سال پہلے انہوں نے نشہ کرنا شروع کیا۔ ان کی اپنے دفتر میں ایک آدمی سے دوستی ہوئی۔ وہ دو تین بار آدمی کئی مرتبہ ہمارے گھر بھی آیا تو ابو نے کہا کہ یہ آدمی مجھے ٹھیک نہیں لگ رہا لیکن بھائی نے والد صاحب کی بات پر کوئی دھیان نہیں دیا اور اب اس کی صحبت میں رہ کر خود بھی نشہ کی لت میں پڑ گئے ہیں۔ میرے والدین نے انہیں بہت سمجھایا لیکن وہ وعدہ کرنے کے باوجود اس عادت سے باز نہ آئے۔ میرے والد نے آنسوؤں نے ان کا دل موم کر دیا اور انہوں نے تہیہ کر لیا کہ وہ نشہ چھوڑ دیں گے۔ کئی ہفتوں نشہ نہ کرنے کے بعد وہ پھر نشہ شروع کر دیتے ہیں۔

؟؟؟؟؟

بری صحبت....

میرے تین بیٹے ہیں۔ ایک سال پہلے تک تینوں پڑھائی میں دلچسپی لیتے تھے اور گھر میں ادب تمیز سے رہتے تھے۔ لیکن اب دو بیٹے رات دیر گئے گھر لوٹتے ہیں۔ ان سے کچھ پوچھ تو بد تمیزی سے جواب دیتے ہیں۔ میری محلہ کی ایک عورت نے بتایا کہ وہ علاقے کے برے لڑکوں میں وقت گزارتے ہیں۔ ان لڑکوں کی محفل میں تاش کھیلنا، دوسروں کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرنا بھی شامل ہے۔ ان میں بعض لڑکے لڑائی جھگڑوں میں بھی بہت آگے ہیں۔ ایک دو تو کئی مرتبہ حوالات بھی جا چکے ہیں۔

رات میں جب آپ کے بھائی گہری نیند میں ہو تو ان کے سرہانے اتنی آواز سے کہ آنکھ نہ کھلے اکیس مرتبہ سورہ مائدہ کی آیت 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ  
وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ  
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور قوت ارادی میں اضافہ اور نشہ کی عادت سے نجات کے لیے دعا کریں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 میں سے  
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۝ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ  
وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹوں کو راہ راست آنے اور بری صحبت سے نجات کیلے دعا کریں۔ اس عمل کو چالیس روز تک جاری رکھیں۔



## ایک رشتہ چکی دھاڑا



آپا کہا کرتی تھیں

دانیال! بعض رشتے کچی دعا کی طرح ہوتے

ہیں۔ وہ دل کی گہرائیوں سے پھوٹتے ہیں اور عمر بھر زندگی بن کر ہماری رگوں میں دوڑتے ہیں۔

مجھے جب بھی یہ بات یاد آتی ہے تو دور افق کے اس پار میری آنکھیں جیسے کچھ ڈھونڈنے لگتی ہیں اور ماضی کے پردے پر ایک شبیبہ ابھر آتی ہے۔ دو پروانوں جیسی آنکھیں! جن کا سنا جیسے ابھی چیخ اٹھے گا۔ دیکھتے انگاروں کی حدت سے بتدریج سیاہ ہوتا چہرہ۔ ہاں یہی تو تھی ماسی خیراں....

ہے۔ بہت دور کسی رازوں بھری وادی سے ایک بنجر اور کرخت آواز کی گونج کسی بگولے کی طرح میرے گرد گمن گھیریاں ڈالنے لگتی ہے۔ ایک پھانس گلے سے اتر کر نیزے کی انی کی طرح میرے دل میں جا گھسکتی ہے اور میں زخم خوردہ پرندے کی طرح گاؤں کی طرف اڑان بھرنے لگتا ہوں۔

میرے بچپن کے دس سال اسی گاؤں کی مٹی میں کھیلنے گزرے لیکن اب یہ رشتہ ہی چند بزرگوں کی قبروں تک ہی محدود ہے کیونکہ ہم سب بہن بھائی شہر میں ہیں۔ لیکن میرے ہر سال گاؤں جانے کی وجہ یہ قبریں نہیں ایک ایسی ہستی ہے جس سے میں نفرت کرتا رہا۔ دور بھاگتا رہا۔ وہی تنور والی ماسی خیراں۔ جس کی قبر کی مٹی سے اٹھتی وہ میٹھی سی مسکورتن خوشبو جو ہر سال مجھے اپنی طرف بلا لیتی ہے۔

ماسی خیراں سے جڑی میری کہانی بھی عجیب ہے اس رشتے کا حوالہ دینے کے لیے تو میرے پاس کوئی لفظ نہیں۔ ہاں بڑوں سے سنا کہ میں اور ماسی خیراں کے ہاں

نام تو تھا خیر النساء مگر ایسا بھلا نام کبھی کسی غریب کا بھی ہوا ہے۔ دہلی تکی پھر تیلی لیکن اس کی آواز آف.... جیسے بنجر چٹانوں سے ٹکرا کر آتی ہوئی بے حد کرخت اور تلخ۔ وہ بہت کم بولتی۔ جب کبھی میں اس طرف نکل آتا تو گاہے بگا ہے مجھے محبت بھری نظروں سے دیکھتی۔ چہرے پر تازگی کا اک شائبہ سا آتا اور گزر جاتا اور مجھے تو جیسے اس تنور والی کالی کلوٹی عورت سے اللہ واسطے کا بیر ہو گیا تھا۔ پھر بھی میری زندگی کی کہانی کسی نہ کسی حوالے سے ماسی خیراں سے جڑ گئی۔

شمشاد اختر

آج جبکہ میری عمر ساٹھ سال کے لگ بھگ ہے ہر سال میں جب بھی گاؤں جاتا ہوں میرے دل کی بے کلی مجھے اپنی گرفت میں لے لیتی ہے، دل کی دھڑکنیں تیز ہو جاتی ہیں میری آنکھیں سلگنے لگتی ہیں، میں چاہتا ہوں کہ گاؤں نہ جاؤں ایک ندامت اور شرمندگی پاؤں کی زنجیر بن جاتی ہے مگر میں رک نہیں پاتا۔ ایک مقناطیسی کشش مجھے اپنی طرف کھینچ ہی لیتی

## غیر عورتوں سے تعلقات.....؟؟؟؟

ہماری شادی کو سات سال ہوئے ہیں۔ ہماری ایک لڑکی اور ایک لڑکا ہے۔ شادی کے دو سال بعد ہی میرے شوہر مجھ سے بے زار ہو گئے۔ پیار سے ہنسنا بولنا تو دور کی بات ہے میرے ساتھ بیٹھنا بھی گوارہ نہیں کرتے۔ میں نے ان کی خدمت میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔

ان کا تعلق ایئر لائنز انڈسٹری سے ہے۔ وہ دفتر سے فارغ ہو کر ساری رات نیٹ پر ہوتے ہیں یا پھر موبائل باتیں کرتے رہتے ہیں۔ کئی لوگوں نے میرے شوہر کو دوسری عورتوں کے ساتھ گھومتے پھرتے بھی دیکھا ہے۔ میں نے اپنے شوہر سے پوچھا تو انہوں نے صاف کہا کہ ہاں میرا کچھ عورتوں سے تعلق ہے اور میں اسے ختم نہیں کر پار ہا۔

میں اپنے شوہر کو ان کاموں سے دور کرنا چاہتی ہوں لیکن وہ میری کوئی بات سننے پر آمادہ نہیں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ النساء کی آیت 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ

لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ

وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں اور غیر عورتوں سے تعلق سے نجات کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔



جنم لینے والا جلال ایک ہی دن پیدا ہوئے۔ مجھ سے بڑی تین بہنیں تھیں اور جلال سے بڑی دو۔ ہم اکٹھے اسکول جانے لگے تو انہی دنوں امی کا جو کافی عرصے سے بیمار تھیں انتقال ہو گیا۔ میں اندر تک ہل گیا۔ بڑی آپا نے بڑی مشکل سے مجھے سنبھال لیا۔ زندگی معمول پر آنے لگی تو میں دوبارہ اسکول جانے لگا کہ اچانک ایک دن ہماری کلاس کی چھت گر گئی کئی بچے شدید زخمی تھے لیکن جلال اور دو اور بچے زندگی کی بازی ہار گئے۔ میں بھی شدید چوٹوں اور بہت زیادہ خون بہہ جانے کی وجہ سے شہر کے ایک ہسپتال میں موت سے لڑ رہا تھا۔ مجھے خون کی اشد ضرورت تھی لیکن میرے گروپ کا خون نہیں مل رہا تھا۔ پھر کوئی فرشتہ صفت انسان آیا اور میری ٹوٹی سانسیں زندگی سے جوڑ گیا۔ حیرت انگیز طور پر میرا خون اس کے خون سے میل کھا گیا۔ پھر آپا کی شادی ہو گئی اور وہ مجھے اپنے ساتھ شہر لے گئیں تو وہیں تعلیم کا سلسلہ چل نکلا۔ ان دنوں میں دسویں کا امتحان دے کر آپا کے ساتھ گاؤں آیا تو ماسی خیراں بھی ہم سے ملے آئی۔ میں کبھی اس سے سیدھے منہ بات نہ کرتا تھا مجھے اس تنور والی عورت سے گھن اور بدبو آتی تھی.... میں باہر نکل گیا۔ وہ اکثر کہتی دانیال پتر! مجھے تو تیری صورت میں جلال دکھتا ہے۔ اس نے ایک دن ہمارے گھر سے پانی پیا اور گلاس رکھ کر چلی گئی۔

انکم ٹیکس ایٹرن فائل کرنے کے لیے  
ہماری خدمات حاضر ہیں

Mahmood Ahmed Shaikh  
Ansari Mansion, Nazimabad No 1  
Ph: 021-36614748, 03362378690

میں جب باہر سے آیا اسی گلاس میں پانی انڈیلا ابھی پینے ہی والا تھا کہ میرے بھانجے نے بتایا کہ اس گلاس میں تو وہ تنور والی پانی پی کر گئی ہے۔ میں نے ایک طوفان کھڑا کر دیا۔ آخر تم نے اس کمینی عورت کو اتنا منہ کیوں لگایا ہوا ہے میں دھاڑا گلاس باہر پھینک دیا۔ ابا بھی مجھے چپ کراتے رہے مگر میں بڑھتا ہی گیا آئندہ اگر وہ عورت اس گھر میں نظر آئی تو بازو سے پکڑ کر نکال دوں گا۔

چپ رہو دانیال! آپا چینی۔ اس کمینی عورت کا لبو تو تمہاری رگوں میں دوڑ رہا ہے۔ جب تم ہسپتال میں موت سے لڑ رہے تھے اس بد صورت بدبودار تنور والی نے ہی تمہاری خشک رگوں کو اپنے خون سے سیراب کیا۔ اپنے بچے کے سوئیم کی دریوں سے اٹھ کر ہسپتال گئی اور تمہاری اکھڑتی سانسوں میں زندگی کی گرہ لگا آئی۔ ابا نے جب اسے کچھ دینا چاہا تو وہ رونے لگی ارے یہ تو میرے جلال جیسا ہے بھائی اگر یہ جلال ہوتا تو میں کیا اس کا معاوضہ لیتی بس آج سے اسے میرا بیٹا بھی بنا دو۔

ہاں اب یہ تمہارا بھی بیٹا ہے خیراں بہن! اس میں تیرے خون کی سانجھ بھی ہو گئی ہے۔

میں دنگ سا آپا کو تکتا رہا اور پھر باہر نکل گیا۔ ایف ایس سی کے بعد میں میڈیکل کالج میں چلا گیا زندگی بہت زیادہ مصروف ہو گئی سب بہنوں کی شادیاں شہر میں ہوئیں لیکن ابا شہر آنے کو تیار نہ ہوئے۔ میرا چکر بھی کبھی کبھار گاؤں لگ جاتا کبھی ماسی خیراں سے ملاقات ہوتی تو سلام کر کے نکل جاتا اور وہ دیکھتی ہی رہ جاتی، اچھی تو وہ مجھے اب بھی نہیں لگتی تھی بس باپ کا کہ عہد اور اس کے خون کی لاج رکھ رہا تھا۔ جو ہم دونوں میں ایک ہی طرح کا گردش کر رہا تھا۔ اب وہ بوڑھی ہو رہی تھی روٹی لگانے کا کام اس کی بیٹی نے سنبھال لیا تھا

اور وہ سارا دن اس چبوترے پر جس کے درمیان تنور بنا ہوا تھا درخت کے نیچے بیٹھی اسٹیشن سے گاؤں کی طرف آنے والے راستے کو دیکھتی رہتی۔ میں ڈاکٹر بن گیا اور ہسپتال میں میری ٹریننگ شروع ہو گئی۔ اسی دوران ابا بھی ہمیں چھوڑ کر اپنے پیاروں سے جا ملے تو گاؤں سے ہمارا رشتہ صرف کبھی کبھار قبروں پر فاتحہ پڑھنے تک ہی رہ گیا۔

ہم سب بہن بھائیوں نے فیصلہ کیا کہ گاؤں والا مکان جو کافی بڑا تھا بیچ دیا جائے۔ فرصت ملے ہی میں چھٹی لے کر گاؤں گیا سو دا تو پہلے ہی سے ملے تھا پیسے لیے اور واپسی کا ارادہ کیا۔ دوست احباب سے وعدہ کر کے کہ گاؤں آتا رہوں گا مشکل سے نکلا۔ تانگے پر سوار ہونا ہی چاہتا تھا کہ دور کھڑی ماسی خیراں پر نگاہ جا ئی وہ بھی میری طرف ہی دیکھ رہی تھی۔ میں آہستہ آہستہ چل کر اس کے قریب گیا۔ وہ ویران آنکھوں سے مجھے دیکھتی رہی اس کے لبوں پر اسرار سی خاموشی اور چہرے پر ایسا وقار اور قناعت تھی جو میں نے پہلے کبھی بھی نہ دیکھی۔ میری نظریں جھک گئیں۔ پچھلے جیسے من من بھر کے وزنی ہو گئے میں نے گھبرا کر انہیں اٹھایا۔ جانے وہ کیسا لمحہ تھا میرا دل دکھ سے بھر گیا۔ ماں کی محبت سے محروم میرے اندر کی تشنگی دل کو چیر کر باہر آ گئی۔ پتہ نہیں دل کی عمیق گہرائیوں میں بے محبت کے ریلے جذبوں کا کرشمہ تھا یا اس خون سے مستعار لی گئی حدت کی لودیتی کشش، میرا چہرہ ماتا کی محبت کی تمازت سے سرشار عقیدت کی آنچ سے تھمتا اٹھا۔ اس کے جسم سے اٹھنے والی وہ باس جو مجھے ناگوار گزرتی تھی ماں کے دودھ کی میٹھی خوشبو بن کر میرے منتھنوں سے ٹکرانے لگی۔ میں بے اختیار ہو کر آگے

بڑھا۔ یہ دسمبر کا پہلا ہفتہ تھا اور سخت سردی پڑ رہی تھی لیکن میں پسینے سے شرابور ہو گیا۔ میں تو اس خوشبو کو ترسا ہوا تھا۔ میں نے بیگ زمین پر رکھا اور میلے کپڑوں والی اس تنور والی کے سینے سے جا لگا۔

مجھے یوں لگا جیسے برسوں کی مسافت کے بعد کسی شجر سایہ دار کی پناہ میں آ گیا ہوں۔ میری آنکھوں سے آنسو بہتے رہے اور میں ماں کی مہکار سے سیراب ہوتا رہا۔ ساری زندگی خود فریبی اور خود پرستی کے خول میں بند رہنے والوں کے لیے خلوص اور سچائی کی چاشنی سے محروم رہے ہیں۔

ماں میں جا رہا ہوں میں رندھی آواز میں بولا۔ میں جانتی ہوں وہ دھیرے سے بولی اور لرزتا ہوا ہاتھ میرے سر پر رکھ دیا۔ وعدہ کر دانیال اپنی ماں کو کبھی نہیں بھولے گا۔ اس گاؤں سے رشتہ کبھی نہیں توڑے گا۔

میں وعدہ کرتا ہوں ماں ایسا ہی ہو گا۔ میں ابھی تک اس کے سینے سے لگا اس محبت کو کشید کر کے اپنے رویں رویں میں اتار لینا چاہتا تھا جو صرف ایک ماں کی اپنے بچے کے لیے ہی ہو سکتی ہے۔

جا پتر اللہ تجھے میری حیاتی بھی دے دے۔ جا اللہ کرے تجھے کبھی تٹی ہو نہ لگے۔ (جا بیٹا اللہ تجھے میری زندگی دے تجھے کبھی گرم ہو نہ لگے)

مجھے یاد ہے اس نے تین مرتبہ یہ جملہ دہرایا اور میں اس دعا کے سائے میں واپس آ گیا۔

ہسپتال میں میری رات کی ڈیوٹی تھی۔ سخت سردی تھی اور میں تھک گیا تھا۔ ایمر جنسی میں ابھی کوئی خاص مریض نہ تھا۔ میں کمرے میں ہیٹر آن کر کے سو گیا۔ اچانک میرا دم گھٹنے لگا مجھے شدید کھانسی کا



دورہ پڑا تھا۔... میں اٹھ کر بیٹھ گیا گھپ اندھیرے میں  
کمرہ گیس سے بھر گیا تھا اور بجلی چلی گئی تھی مجھے کچھ نہ  
سوچا شاید میرے حواس ہی کام نہیں کر رہے تھے۔  
میں نے ہاتھ بڑھا کر سائیڈ ٹیبل سے لائٹ اٹھایا اور جلا ڈالا  
کمرہ آگ کے شعلوں سے بھر گیا پھر مجھے ہوش نہ رہا۔ آنکھ  
کھلی تو مجھے آسپین دی جا رہی تھی میرا جسم کہیں کہیں سے  
معمولی سا جھلسا تھا۔ میں حیرت انگیز طور پر بچ گیا تھا۔ مجھے  
بتایا گیا کہ ایمر جنسی میں ایک عورت کو تشویش ناک  
حالت میں لایا گیا ایک نرس بھاگ کر مجھے جگانے آئی تو  
آگ کے شعلے دیکھ کر شور مچا دیا۔ بروقت پہنچنے سے اس  
کی جان بچ گئی مگر آنے والی مریضہ جانبر نہ ہو سکی۔

کچھ دن بعد میں لان میں بیٹھا شام کی چائے پی رہا  
تھا کہ گاؤں سے دوست ملنے آگیا بچپن کی یادیں تازہ  
ہونے لگیں میں نے اچانک پوچھا... ماسی خیراں کا  
کیا حال ہے....؟ وہ چونک گیا کیا تم نہیں جانتے....؟ وہ  
حیرانی سے بولا۔  
کیوں کیا بات ہے۔

وہ تو مر گئی۔ پچھلے مہینے چالیسواں بھی ہو گیا۔  
اچانک آدھی رات کو طبیعت بگڑ گئی تھی اس کی۔  
تمہارے ہی ہسپتال کی ایمر جنسی میں لائے تھے وہ لوگ  
اسے۔ میں تو سمجھا تم جانتے ہو۔ کوئی آگ لگنے کا واقعہ  
بھی ہوا تھا ادھر۔

وہ بولتا جا رہا تھا اور میں بے وزن ہو کر گویا خلاؤں  
میں تیر رہا تھا۔ کیا دن تھا میں ڈوبتی ہوئی آواز میں بولا۔  
چودہ دسمبر۔ کک۔ کیا میں نے کانوں پر ہاتھ رکھ لیا۔  
جیسے مجھے سماعتیں کھوجانے کا ڈر ہو۔

ماسی خیراں کی مامتا ایک مرتبہ پھر جیت گئی۔ مجھے  
ایسا لگا میری سگی ماں دنیا سے چلی گئی اور میں اس کے

گھنے سائے سے محروم ہو کر ایک مرتبہ پھر صحرا کی گرم  
ریت پر لوٹ رہا تھا غم و اندوہ کے شعلے مجھے جھلسا رہے  
تھے۔ جیسے سورج سوائیزے پر آگیا ہو۔

آج میں ایک ادھیڑ عمر آدمی ہوں میں نے بہت  
سے لوگوں کو موت کے منہ میں جاتے دیکھا ہے۔ بعض  
اوقات کسی مریض کی کھائی کی نبض میرے ہاتھ میں  
ہوتی ہے جب وہ آخری سانس لیتا ہے۔ میں زندگی کو  
حقیقت کی آنکھ سے دیکھتا ہوں لیکن کوئی مانے یا نہ مانے  
دسمبر کا مہینہ شروع ہوتے ہی فضا میں ایک عجیب سی  
خوشبو سی محسوس کرنے لگتا ہوں جیسے ماں کے دودھ کی  
میٹھی خوشبو۔ میں بے چین ہو جاتا ہوں اس کی مقناطیسی  
قوت مجھے اپنی طرف بلاتی ہے اور چودہ دسمبر تک میرا  
جنون نقطہ عروج پر ہوتا ہے۔ میں ماسی خیراں کی قبر پر  
کھڑا ہوتا ہوں۔ اس قبر سے اٹھنے والی خوشبو مجھے نہال  
کر دیتی ہے۔ میرے دل کو ایک طمانیت جیسے  
ڈھانپ لیتی ہے۔

میرے بچے اسے میرا وہم کہتے ہیں۔ کوئی سائنس  
کوئی علم یہ ماننے کو تیار نہیں۔ میں جب بھی یہاں آکر  
دعا کے لیے ہاتھ اٹھاتا ہوں۔ ایک غیر مرئی محبت بھرا  
ہاتھ میرے کندھے پر ٹک جاتا ہے اور ایک کراخت  
آواز میرے کانوں میں رس گھولتی ہے، اللہ تجھے میری  
حیاتی لگا دے۔ محبت کے گداز میں ڈوبی یہ آواز سن  
کر میں سوچتا ہوں کہ اس رات آگ سے بچ جانا محض  
اتفاق تھا یا اس دعا کا اثر جس نے ماسی خیراں کی سانسوں  
سے کوئی ڈور کھول کر میری سانسوں سے جوڑ دی جو بھی  
ہے میرے احساس و قلب میں اس دعا کی تازگی آج بھی  
خون کی طرح تیر رہی ہے۔



رحیم جان مزار پر دعا کرتے کرتے  
آیدیدہ ہو گئیں، ان پر شدید رقت طاری ہو گئی  
اور ان کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے....

وہ اپنے اکلوتے بیٹے کے ہاں اولاد کی دعا  
مانگنے دن بھر کا پیدل سفر کر کے اپنے بوڑھے  
پڑوسی میر لطیف کے ہمراہ منت کا بکر اساتھ لے  
کر اس مزار پر آئی تھیں.... رحیم جان کی  
پیدائش 1875ء کے لگ بھگ ہوئی تھی۔ اب وہ  
80 برس کی ہو چکی تھیں۔ انہوں نے ساری  
زندگی قیصوں، جفاؤں اور مصیبتوں میں بسر کی  
تھی۔ ان پر بیوگی کے دوران ایسا کڑا وقت بھی آیا  
کہ چھ ماہ تک گھر سے باہر نہ نکل پائیں، کیونکہ ان کے  
پاس مناسب کپڑے نہ تھے یہ چھ ماہ انہوں نے ایک  
جوڑے میں گزار دیئے تھے لیکن کسی کو اپنی غریبی اور  
محرومی کا احساس نہ ہونے دیا.... ان کے ہاں پیدا  
ہونے والے پانچ بیٹے ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے  
پہلے ہی وفات پا گئے تھے۔ بڑی دعاؤں سے چھٹے پیدا  
ہونے والے بیٹے کو خدا نے زندگی دی تھی جس کی  
انہوں نے بڑی چاہت سے شادی کروائی لیکن وہ شادی  
کے چند ماہ بعد لا ولد ہی فوت ہو گیا تھا اور سال بھر کے  
وقفے کے بعد ان کی بہو بھی داعی اجل  
کو لبیک کہہ گئی تھی....

رحیم جان کی تین بیٹیاں، جو بھائی کے بعد پیدا ہوئی  
تھیں، جب لڑکپن کی عمر کو پہنچیں تو رحیم جان کے  
خاوند بھی وفات پا گئے.... ان کے خاوند کی وفات کے  
چند ماہ بعد ان کو خدا نے ایک اور بیٹے سے نوازا تھا، جس  
کی شادی کو پندرہ برس ہو چکے تھے مگر اس کے ہاں بچوں  
کو کھلاریاں مارتے دیکھنے کی رحیم جان کی آرزو پوری نہ ہو پا



اماں  
اماں کی دعا کی تاثیر نے مجھے اردو سیکھنے کے قابل  
بنا دیا اور میرا کندھ بن رواں ہو گیا۔ میں بچپن میں  
اماں کی چادر کا کونہ پکڑے رکھتا تھا کہ اماں او جھل نہ  
جائیں، لیکن آج اماں ہمیشہ کے لیے نظروں سے  
او جھل ہو چکی تھیں۔

رہی تھی.... وہ مزاروں پر منتیں اور دعائیں مانگتی پھرتی  
تھیں کہ ان کے اس بیٹے کے ہاں اولاد ہو  
سید نوشاد کاظمی

لیکن خدا کی مصلحت و حکمت کہ ان کی آرزو کی کلی نہ کھل  
پارہی تھی.... شکستہ حال اور غم و دکھ سے نڈھال بوڑھی  
رحیم جان نے طویل دعا کے بعد آنسوؤں سے تر چہرہ صاف  
کیا اور گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر مزار سے اٹھ گئیں....  
واپس گھر آتے ہوئے جب ان کے پڑوسی میر لطیف  
نے رحیم جان کو انتہائی غمزہ پایا تو اس نے انہیں مشورہ دیا کہ

نومبر ۲۰۱۳ء

رُوحانی کا مجنت



”آپ اپنے بیٹے کی دوسری شادی کروادیں....  
شاید خدا کے ہاں آپ کی موجودہ بیوہ کی قسمت میں اولاد  
نہیں لکھی ہے....“

یہ مشورہ رحیم جان کو مناسب لگا۔ لیکن مشکل یہ  
تھی کہ ایک سو کن پر اپنی بیٹی کون بیاہ دے گا....؟  
وہ راستہ بھر سوچتی رہیں تو انکی نگاہ انتخاب اپنے دور  
کے رشتے میں بھیجتے جہر علی کی بیوہ بہو پر جا پڑی۔ جو  
شادی کے تین برس بعد ہی بیوہ ہو گئی تھی۔ رحیم جان  
نے دل ہی دل میں ارادہ کر لیا کہ وہ اپنے بھیجتے سے اشاروں  
کنایوں میں اس کی بیوہ بہو کے سلسلہ میں بات کریں گی۔

قصیوں کی ماری، حالات کی ستائی بیوہ رحیم جان کے  
بیٹے کو کوئی رشتہ دینے کے لیے تیار نہ تھا لیکن جہر علی کے  
لیے بھی اپنی جوان بہو کو گھر میں بٹھائے رکھنے کا کوئی  
جواز نہ تھا.... جہر علی کی بہو کے پانچ بھائی تھے۔ وہ بھی  
اپنی بہن کی بیوگی پر پریشان تھے۔ چنانچہ ان سب  
لوگوں نے سوچ بچار کے بعد رحیم جان کو چند کڑی  
شرائط کے ساتھ اس رشتے کی ہاں کر دی اور یوں جہر علی  
کی بیوہ بہو دوسری بار بیاہ کر رحیم جان کی بہو اور پھر  
میری اماں بن گئیں.... بوڑھی رحیم جان کی دعائیں  
بارگاہ الہی میں قبول ہو گئی تھیں۔

اب اماں جس گھر میں آئی تھیں وہاں انہیں پہلے  
سے ہی ایک سو کن کا سامنا تھا۔ دونوں میں بہت اتفاق و  
اتحاد ہوا.... لیکن یہ چند ہی برس قائم رہ سکا....

ابا کی دوسری شادی پر میری سوتیلی ماں کے میکے  
والے ناراض ہو گئے تھے.... اور دونوں خاندانوں میں  
محاذ آرائی شروع ہو گئی تھی.... جس کے نتیجے میں میری  
سوتیلی اماں کو یہ گھر چھوڑنا پڑا....

ابا اپنی سروس کے سلسلہ میں چھ ماہ گھر سے باہر

رہتے اور گھر میں ساس، بہو صرف دو عورتوں کو  
ضرورت کی کوئی چیز بھی لا کر دینے والا کوئی نہ ہوتا تھا۔  
اماں کا میکہ شہر میں تھا اور اماں سال ڈیڑھ سال بعد ہی  
اپنے میکے چلا تیں۔

میں جب پانچ برس کا ہو گیا تو دادی اماں اور اماں  
مجھے سکول میں داخل کرنے کا سوچنے لگیں۔ وہ آپس  
میں باتیں کرتیں اور میں سنتا رہتا۔ ایک دن دوپہر کے  
وقت میں برآمدے میں کچھی چارپائی پر بیٹھا پھیری  
والے سے خرید اگیا پھونک مارنے سے بچنے والا باجازور  
زور سے بجارہا تھا۔ میرے سامنے ہی اماں چولہے میں  
لکڑیاں جلانے توے پر مکئی کی روٹی پکا رہی تھیں اور پاس  
بیٹھی دادی اماں سے باتیں کرتی جاتیں تھیں، اماں نے  
مجھے ڈانٹا کہ زور زور سے باجانہ بجائے لیکن وہ جتنا منع  
کرتیں میں اور زور زور سے باجا بجانا شروع کر دیتا....  
میرے نہ ماننے پر اماں بیٹھے غصے سے بولیں....

”یہ دن بھر ہمیں تنگ کرتا رہتا ہے.... اب پانچ  
سال سے اس کی عمر نکل گئی ہے.... کل اسے جا کر  
سکول میں داخل کروائیں گے“

پھر انہوں نے دادی اماں کو مخاطب کر کے کہا  
”اماں آپ کل اسے جا کر سکول میں داخل  
کروادیں۔ کب سے اس کا قاعدہ گھر میں پڑا ہے....  
اب یہ تعلیم کی عمر سے نکلتا جا رہا ہے۔“ اماں دادی اماں  
کو ”اماں“ کہہ کر مخاطب کرتی تھیں۔

میں نے سکول کا نام سن کر اپنا باجیچینک دیا اور بولا....  
”نہیں.... نہیں.... میں سکول نہیں جاؤں  
گا.... گھر پر ہی رہوں گا.... اب باجا کبھی نہیں جاؤں  
گا.... مجھے سکول مت بھیجنا۔“

میں سمجھا تھا کہ مجھے باجا بجانے کی پاداش میں مجھے

سکول میں داخل کروایا جا رہا ہے.... سکول میرے  
نزدیک ایک ایذا خانہ تھا۔ جہاں دادی اماں اور اماں نہ  
ہوں گی اور مجھے پڑھنے پر مجبور کیا جائے گا....“  
اماں نے توے پر روٹی ڈال کر مجھے گھور کر دیکھا اور  
کہنے لگیں۔

”ہاں.... تمہیں گھر بٹھائے رکھیں گے؟....  
پڑھے گا نہیں تو؟ پھر دادی اماں بولیں۔

”بچہ جی.... کل صبح میں تمہیں سکول لے جاؤں  
گی۔ تو بہ.... سکول جانے سے انکار نہیں کیا جاتا.... تو تو  
بہت اچھا بچہ ہے.... تو نے دیکھا نہیں نادر علی کا بیٹا بھی  
سکول جاتا ہے.... وہ تم سے تو چھوٹا ہی ہو گا۔“

دادی اماں کی باتیں سن کر مجھے یقین ہو گیا کہ وہ  
ضرور صبح مجھے سکول لے جائیں گی.... میں روہانسا  
ہو گیا، اور بولا

”نہیں.... نہیں.... میں سکول ہر گز نہ جاؤں  
گا.... اور نہ ہی پڑھوں گا۔“

”کیوں نہیں پڑھے گا؟.... تجھے تو ہم ضرور سکول  
بھیجیں گے۔“

اماں کی بات سن کر میں نے یقینی دوپہر میں چارپائی  
سے چھلانگ لگائی اور سرپٹ بھاگتے ہوئے کہا۔

”نہیں جاؤں گا سکول....“ اور پھر باہر دور تک  
کھیتوں میں دوڑتا ہوا نکل گیا۔

دوسرے دن صبح اماں نے مجھے خوب اچھا ناشتہ  
کروایا۔ قاعدہ بستے میں ڈالا اور پھر دادی اماں مجھے کسی  
طرح بہلا پھلا کر گھر سے لے کر چل پڑیں.... میں  
کھیت کی منڈیر کے آخری سرے تک ان کے ساتھ چلتا  
رہا.... اور پھر.... پھر میں نے سوچا کہ اگر ایک بار میں  
سکول چلا گیا تو مجھے روزانہ سکول بھیجا جائے گا.... کیونکہ

سکول جانے والے بچے ہر روز سکول جاتے ہیں.... یہ  
بات ذہن میں آتے ہی میں نے سرپٹ گھر کی طرف  
دوڑ لگادی اور دادی اماں وہیں ہکا بکا کھڑی رہ گئیں....

گھر پہنچا تو اماں نے مجھے غصہ سے گھورا لیکن بولیں کچھ  
نہیں.... میں سمجھا شکر ہے، سکول سے جان بچ گئی، لیکن  
مجھے کیا پتہ تھا کہ مجھ پر چند ساعتوں کے بعد کیا ہینے والی ہے۔

اماں نے خاموشی سے ایک پتلی سی لچکدار چھڑی  
اٹھائی اور میری پنڈلیوں پر ہلکی سی ضرب لگادی.... اور  
پھر سخت ڈانٹا کہ ”سکول جاؤ۔ اگر نہ جاؤ گے تو مزید  
پیٹوں گی....“ بادل نخواستہ مجھے دادی اماں کے ساتھ  
سکول جانا پڑا....

سکول میں جا کر میں بہت حیران ہوا۔ میری طرح  
بہت سے بچے سکول میں تھے، جن کی ناکیں بہہ رہی تھیں  
، منہ میلے تھے، بال دھول مٹی سے آلودہ تھے اور قمیصوں  
کے دامن اور آستینیں میل کچیل سے اٹی ہوئی تھیں۔

دادی اماں سے ماسٹر صاحب نے کچھ باتیں  
پوچھیں۔ رجسٹر پر کچھ لکھا اور پھر دادی اماں نے مجھے  
بتایا کہ اب میں سکول میں داخل ہو چکا ہوں۔ جب چھٹی  
ہوئی تو دوسرے بچوں کے ساتھ گھر آ جانا.... لیکن میں

نے رونا شروع کر دیا کہ دادی اماں آپ بھی سکول میں  
رہیں گی تو پھر میں رہوں گا۔ طوباً و کرہاً دادی اماں  
میرے پاس کر سی پر بیٹھیں اور مجھے نیچے دھول میں اٹی  
ہوئی ٹاٹ پر بچوں کے ساتھ بٹھا دیا۔ پھر وہ مجھے گھنٹہ بعد  
گھر لے آئیں۔

تقریباً ایک ہفتہ وہ میرے ساتھ سکول جاتی رہیں اور  
پھر خدا خدا کر کے میں نے تنہا سکول جانا شروع کر دیا....

پھر میرے لیے ایک اور شدید مسئلہ پیدا  
ہو گیا.... مجھے اردو قاعدے کے حروف تہجی یاد نہ ہوتے



تھے۔ گھر آکر میں اماں سے جو پرانہ مری تک پڑھی ہوئی تھیں، پوچھ کر سکول میں پڑھائے گئے اردو قاعدہ کے الفاظ یاد کرتا مگر ایک ایک گھنٹہ کی کوشش کے باوجود مجھے ایک حرف بھی یاد نہ ہو پاتا۔ جب میں لفظ دھراتے دھراتے ایک آدھ منٹ کا توقف کرتا تو وہ لفظ پھر بھول جاتا جس کی میں نے گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ رستے کی مشق کی تھی۔ میں پھر روہانسا ہو کر اماں سے وہ لفظ پوچھتا.... دراصل میں سمجھتا تھا کہ حروف بس "حروف" ہوتے ہیں۔ کتاب کے حروف کو میں اس طرح سمجھتا تھا جیسے کہ بیوٹیوں کے ریلے میں سب ہی بیوٹیاں ہوتی ہیں۔ لیکن یہاں مسئلہ یہ پیدا ہو گیا تھا کہ ہر حرف کے الگ الگ نام رکھ دیئے گئے تھے۔ مجھے ان حرفوں کے نام رکھنے والوں پر غصہ آتا، جنہوں نے یہ مصیبت کھڑی کر دی تھی۔ "ع، غ" کے الفاظ میں بہت زیادہ بھول جاتا۔ مجھے یاد نہ رہتا کہ اس طرح کے حرف کا نام "ضین" ہے.... پھر میں سوچتا اس کا نام اتنا مشکل کیوں رکھا ہے؟ کوئی آسان سا نام رکھ لیا جاتا.... بہر حال اماں نے مجھ پر بے پناہ محنت کی۔ وہ دن میں سینکڑوں بار مجھے بھولنے والا حرف بتاتیں اور کبھی بھی نہیں ڈانٹا، بلکہ میرا خیال تھا کہ وہ دل ہی دل میں پریشان تھیں کہ ان کا بیٹا کند ذہن ہے۔ جسے جلدی سبق یاد نہیں ہوتا.... میں پورے سال میں آدھا قاعدہ بھی یاد نہ کر پایا۔ جب لفظ رٹ رٹ کر بھی مجھے یاد نہ ہوتے اور بھول جاتے تو میں تنگ آ جاتا.... چنانچہ "مجھے یہ یاد نہیں ہو رہا" تو اس وقت اماں زیر لب کچھ پڑھ کر مجھ پر پھونکتیں اور وہ لفظ دوبارہ بتاتیں جو میں بھول گیا تھا۔ پھر تھوڑی سی کوشش کرتا تو وہ لفظ مجھے ازبر ہو جاتا۔

دنیا کا کوئی بھی ماہر تعلیم مجھے کسی طرح بھی نہ پڑھا سکتا اور آج میں چنانچہ پڑھ ہوتا۔ میں جب لیٹ کر قاعدے کے الفاظ یاد کر رہا ہوتا اور دھراتے دھراتے لفظ مجھے بھول جاتا، تو اماں کام کاج کے دوران بلند آواز میں مجھے بتا دیتیں کہ "بھولنے والا لفظ یہ تھا۔"

اماں کی مسلسل محنت، توجہ اور فیضان سے دوسرے برس مجھے اردو قاعدہ فر فر یاد ہو گیا.... قاعدہ کا امتحان پاس کرنے کے بعد میرے لیے اردو کی پہلی کتاب لائی گئی۔ سکول میں امتحان کے بعد چھٹیاں تھیں۔ اماں نے مجھے گھر پر ہی اردو کی پہلی کتاب پڑھانا شروع کر دی.... میں ہر روز ایک صفحہ یاد کر لیتا۔ اس کے چوتھے صفحے پر ایک نظم تھی:

آؤ بچوں سنو کہانی ایک تھا راجہ ایک تھی رانی  
راجہ بیٹھا میں بجائے رانی بیٹھی گانا گائے  
نوکر لے کر حلوہ آیا طوطے کا بھی جی لپایا  
یہ نظم مجھے بہت اچھی لگی کیونکہ پہلی کتاب کے اس صفحے پر راجہ، رانی طوطے اور نوکر کی تصویر بھی تھی۔ نوکر نے پلیٹ میں حلوہ اٹھا رکھا تھا۔ چند ہی دنوں میں غیر ارادی طور پر یہ نظم مجھے ازبر ہو گئی۔ ایسی یاد ہوئی کہ آج پینتیس سال گزرنے کے باوجود اس کا شاید ایک آدھ شعر بھی نہیں چھوٹا۔ اور میں سمجھتا ہوں کہ آج اردو پر جتنا عبور مجھے حاصل ہے، یہ سارا اماں کی دعا کا ثمر ہے۔ اماں کی دعا نے میرا ذہن ایسا رواں کر دیا کہ اردو زبان کا ہر مشکل مرحلہ میں باسانی عبور کرتا چلا گیا....

جب میں پہلی کے بعد دوسری جماعت میں پہنچا تو یہاں پھر ایک نئی مصیبت آن کھڑی ہوئی۔ مجھے بعض نووارد لفظوں کا مفہوم نہ آتا تھا۔ چونکہ یہ الفاظ میری مادری زبان سے بالکل ناماوس تھے۔ میں دوسری

جماعت کی اردو کی کتاب میں ایک کہانی پڑھ رہا تھا۔ جس میں لفظ "چنانچہ" بار بار آ رہا تھا.... میں اس لفظ کو "چنا" "چے" یعنی الگ الگ کر کے پڑھتا تھا۔ کہانی پڑھتے ہوئے بار بار اس لفظ کا آنا مجھ پر بہت شاق گزرا۔ مجھے سمجھ نہ آئی کہ چنادر میان میں آکر کہاں سے نلچنے لگا؟

ایسے مسئلوں پر بھی اماں نے میری رہنمائی کی۔ اماں نے مجھے بتایا کہ "یہ لفظ چنا.... چے نہیں بلکہ "چنانچہ" ہے" لیکن میری تسلی نہ ہوئی.... میں نے اماں سے پوچھا۔

"چنانچہ لفظ یہاں کیوں لکھا جاتا ہے؟ چنانچہ کا کوئی مفہوم میرے ذہن میں نہ بن رہا تھا.... اماں معاملہ کو بھانپ گئیں۔ چنانچہ انہوں نے مجھے مادری پہاڑی زبان کا ایک لفظ بتایا "جڑیٹ"۔ یعنی چنانچہ کا مطلب جڑیٹ ہے۔ جڑیٹ کا معنی اردو متبادل تو شاید کوئی لفظ نہیں.... تاہم اردو زبان میں اس کی وضاحت اور مفہوم "یوں کہ" ایسا ہوا، یوں سہی، ایسے ہی، اس طرح"

کے الفاظ پورا کرتے ہیں۔ "چنانچہ" بھی یہی مفہوم ادا کر رہا ہے۔ لیکن یہ پہاڑی لفظ "جڑیٹ" کا قائم مقام نہیں۔ بہر حال اماں کی وضاحت پر مجھے بات خوب سمجھ آ گئی۔ پھر دوران تعلیم اردو کے مضمون میں، میں ہمیشہ اپنی کلاس میں سب سے لائق رہا۔

یہ سب اماں کی دعا تھی یا فیض و توجہ تھی کہ پانچویں کلاس میں پڑھنے کے دوران اردو گرائمر کی ایک بہت موٹی کتاب میرے ہاتھ لگ گئی۔ میں نے تھوڑا تھوڑا کر کے اسے پڑھ لیا اور مجھے سینکڑوں محاورے اور ضرب الامثال زبانی یاد ہو گئیں....

اماں بیانی تو شہر سے گئی تھیں، لیکن میں پچیس برس دیہات میں گزار کر ٹھیکہ دیہاتی بن گئی تھیں۔ وہ

اسوج کے مہینے میں گھاس بھی کاٹی تھیں۔ انہوں نے بڑی مشکل سے گھاس کاٹنے کا طریقہ سیکھا تھا۔ درانتی خود تیز کر لیتی تھیں۔ اماں کو میکے والوں نے کاڑھنا پرونا بھی سکھایا تھا۔ اماں کے پاس کڑھائی سلائی اور سویٹر وغیرہ کے ڈیزائن کی جہازی ساز کی ایک بہت بڑی کتاب تھی۔ جسے وہ میکے سے اپنے ہمراہ لائی تھیں۔ اس کتاب کو انہوں نے سنبھال کر گھر میں لکڑی کی واحد ساٹھ ستر برس پرانی الماری میں رکھا ہوا تھا۔

سردیوں کے موسم میں انہوں نے اون سے میرے لیے سویٹر بننے کا ارادہ کیا اور کتاب اٹھا کر چولہے کے آگے بیٹھ کر سویٹر کا ڈیزائن سلیکٹ کرنے لگیں۔ انہوں نے بہت سے ڈیزائن دیکھے اور پھر ایک ڈیزائن منتخب کر کے کاغذ تھوڑا سا موڑ کر کتاب بند کر کے بخاری پر رکھ دی.... اور کسی کام کی غرض سے اٹھ کر باہر چلی گئیں۔ باہر شدید برف باری ہو رہی تھی.... میں اور میرا چھوٹا بھائی احمد چولہے کے آگے بیٹھے آگ تپ رہے تھے۔ اماں کو نہ پا کر بھائی نے رونا شروع کر دیا.... میں نے اسے چپ کروانے کی خاطر بخاری پر رکھی کتاب اٹھائی اور ایک ورق پھاڑ کر چولے میں پھینک دیا.... کاغذ سے شعلہ بھڑکا تو احمد چپ ہو گیا۔ ایک کاغذ کو جلتے جب احمد نے دیکھا تو وہ پھر رو کر دوبارہ چولے میں کاغذ جلانے کا مطالبہ کرنے لگا۔ میں ایک ایک ورق پھاڑ کر چولے میں جلاتا رہا.... اور جب اماں واپس آئیں تو کتاب کے چند ہی اوراق باقی بچے تھے.... میں ڈرا کہ اب اماں مجھے نہیں چھوڑیں گی.... لیکن اماں نے ایک لفظ تک نہ کہا.... اور کتاب کے وہ چند صفحات مجھ سے لے کر دوبارہ الماری میں رکھ دیئے۔

بچپن میں اماں سال میں تقریباً ایک بار ہمیں ساتھ



لے کر اپنے میکے جاتی تھیں۔ میری نانی امی اور نانا جی تو اماں کے لڑکپن میں وفات پا گئے تھے، لیکن اماں سے بڑے پانچ بھائی تھے، جن میں سے چار بزنس کے شعبے سے وابستہ تھے اور سب سے بڑے بھائی پاکستان ریلوے میں آفیسر تھے۔

اماں کے بھائی پاکستان بننے سے قبل بیل گاڑیوں پر سری نگر سے تجارتی سامان راولپنڈی لا کر فروخت کرتے تھے۔ 1947 میں کشمیر کے مہاراجہ کے غاصبانہ قبضہ کے خلاف کشمیر پر قبائلیوں کے لشکر کے حملے کے وقت اماں کے بھائیوں نے اپنا بیل گاڑیوں کا تجارتی سامان بڑی مشکل سے گھر پہنچا کر شور کر لیا تھا....

اماں بتاتی تھیں کہ کشمیری چاولوں کی بوریوں سے ایک کمرہ بھر گیا اور پورے محلے میں دور دور تک چاولوں کی خوشبو پھیل گئی تھی.... اماں یہ بھی کہتی تھیں کہ ”وادی کشمیر کے چاول کا ذائقہ دنیا بھر میں کسی چاول میں نہیں ہے۔ اسی طرح کشمیر کے سیب کا ذائقہ بھی دنیا کے کسی خطے کے سیب میں نہیں ہے۔“

اماں جب بچپن میں مجھے میکے لے جاتیں تو میں ایک لمحہ کے لیے بھی اماں کو جدانہ ہونے دیتا تھا۔ مجھے خدشہ تھا کہ اماں کہیں گم نہ ہو جائیں۔ اماں کے میکے والے محلہ میں مکان سے مکان جڑا ہوا تھا۔ یہ اماں کی جنم بھومی تھی۔ اور سب لوگ اماں کے جاننے والے تھے۔ میں سمجھتا تھا کہ اگر میں اماں سے الگ ہوا تو اماں کسی نہ کسی گھر میں گھس جائیں گی تو میں انہیں کہاں ڈھونڈتا پھروں گا.... دوسرا ایک ٹھیکہ دیہاتی بچے کے شہر میں پہنچ کر اوسان خطا ہو جاتے ہیں۔ اس پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ وہ بجلی کے تھمتے دیکھتا ہے۔ آومیوں کی ریل پیل دیکھتا ہے۔ گاڑیوں کا اژدھام

دیکھتا ہے.... یہ سب چیزیں گاؤں میں نہیں ہوتیں۔ ہمارے گاؤں میں تو بہت کم لڑکوں نے گاڑی کو قریب سے دیکھا تھا۔ جب یہ حالت ہو تو شہر میں جا کر سخت گھبراہٹ ہوتی ہے۔ گاؤں میں آدمی بعض اوقات کئی دنوں بعد کوئی دوسرا چہرہ دیکھتا ہے۔ لیکن شہر میں تو صورت حالی یکسر مختلف ہوتی ہے....

میں اماں کے ساتھ ہر وقت ڈرا سہا چٹا رہتا۔ جب وہ ایک گھر سے دوسرے گھر میں جاتیں تو میں ان کی چادر کا کونا پکڑ لیتا۔ جس پر اماں کے میکے کی عورتیں میرا مذاق اڑاتیں، لیکن میں کسی بھی طرح اماں کی چادر کا کونا چھوڑنے پر رضا مند نہ ہوتا۔ اگر اماں کہیں نظر وں سے او جھل ہو جاتیں تو میں رو رو کر آسمان سر پر اٹھا لیتا اور ہر ایک سے پوچھتا پھر تاکہ ”میرا اماں کہاں گئی ہیں....؟“

اماں کی شفقت اور محبت سے آگے بڑھتے بڑھتے میں کالج میں جا پہنچا۔ اب اماں جب چاہتیں میں انہیں میکے اپنے ماموں کے ہاں چھوڑ آتا۔ وہ چند دن وہاں رہنے کے بعد پھر میرے ساتھ واپس گھر آ جاتیں۔

میری پھوپھی مجھے بتاتی رہتی تھیں کہ ”جب تیرے چھوٹے بھائی کی پیدائش ہوئی تو تقریباً اڑھائی برس کا تھا.... جب تو نے چھوٹے بھائی کو دیکھا تو سخت خفا ہوا۔ چارپائی کے نیچے پڑی لاٹھی اٹھانے کی کوشش کرنے لگا کہ چھوٹا بھائی اماں کے پہلو میں کیوں لیٹا ہے، اس کو ماروں گا۔ میں اماں کے پاس لیٹوں گا.... پھر اماں نے اپنے دوسرے پہلو میں مجھے بھی لیٹا دیا.... کیونکہ میں رو دیا تھا۔ اماں کا پہلو میرے لیے سب سے محفوظ پناہ گاہ اور نعمت تھا۔

اماں ہمیشہ دعائیں مانگا کرتی تھیں کہ وہ اس دنیا سے

چلتے پھرتے اٹھ جائیں۔ کسی سے تیار داری نہ کروانی پڑے۔ حالانکہ اماں نے خود داوی اماں کی سات سال تیار داری اور دیکھ بھال کی۔ وادی اماں 115 برس کی جب ہوئیں تو بستر سے لگ گئیں۔ ان کا جسم اس قدر کمزور ہو گیا تھا کہ اٹھ کر بیٹھ نہ پاتی تھیں۔ انہیں برتن پکڑ کر کھانا کھانا پڑتا تھا۔

اماں نے سات برس ان کو سنبھالے رکھا تھا۔ انہیں ہر دوسرے تیسرے دن مہلاتیں۔ بالوں کو کنگھی کرتیں۔ ان کے دانت منہ صاف کرتیں اور کپڑے تبدیل کرتیں.... اماں نے مجھ سے اور میرے چھوٹے بھائی سے وعدہ لیا تھا کہ اگر وہ وفات پا گئیں تو ہم روئیں گے نہیں۔ میرا چھوٹا بھائی جب اپنی سروس کے سلسلہ میں ہزاروں میل دور سفر پر روانہ ہوا تو اماں نے اسے نصیحت کی کہ اگر خدا نخواستہ تمہارے پاس گھر کی کوئی دکھ بھری خبر پہنچے تو مت رونا صبر اور تحمل سے گھر آنا.... جلد بازی نہ کرنا....

پھر ایک دن اچانک اماں بیمار ہو گئیں۔ اپنی بیماری سے کوئی مہینہ بھر پہلے انہوں نے ہماری پھوپھی جان سے کہا تھا کہ ان کی ٹانگوں میں اب سکت نہیں رہی ہے، لیکن وہ بخوبی چلتی پھرتی بھی تھیں۔ آج میں سمجھتا ہوں کہ وہ زیادہ عرصہ سے بیمار تھیں لیکن انہوں نے اپنی بیماری کا کلیتا اظہار نہیں کیا اور نہ ہی اندازہ ہونے دیا کہ وہ بیمار ہیں۔ پہلے دن انہیں ہلکا سا بخار ہوا اور نزلہ زکام کی شکایت ہو گئی مگر وہ چارپائی پر نہ لیٹیں چلتی پھرتی رہیں۔ ہلکی پھلکی بخار کی ٹیبلٹ لے لیں۔ دوسرے دن بھی ان کا وہی معمول رہا۔ لیکن تیسرے دن انہیں شدید بخار نے آلیا۔ بار بار پانی پیتی تھیں اور کہتی تھیں کہ ”میری زبان خشک ہو جاتی ہے....“

شام کو چیک اپ کے بعد شوگر اور میپا ٹائٹس کی تشخیص ہوئی۔ ہم سب لوگ گھبرا گئے۔ اپنی سروس کے سلسلہ میں کوئٹہ میں تھے۔ یہ ان کی ریٹائرمنٹ کے بعد دوسری سروس تھی جو انہوں نے چند ماہ پہلے ہی جائن کی تھی۔ اماں نے ہمیں نصیحت کی کہ ابا کو ان کی بیماری کی اطلاع نہ دی جائے وہ پریشان ہوں گے۔ لیکن ہم نے تیسرے دن اماں سے بات پوشیدہ رکھ کر ابا کو اطلاع دے دی۔ اماں ہسپتال میں صرف چار دن زیر علاج رہیں پانچویں دن رات کو وہ خالق حقیقی سے جا ملیں ان اللہ و انا الیہ راجعون۔ میری بھابی ان کے پاس تھیں۔ انہوں نے مجھے روتے ہوئے بتایا کہ اماں اب اس دنیا میں نہیں رہی ہیں تو نہ جانے کیا بات تھی کہ مجھے مطلق رونانہ آیا.... میں نے فون پر اپنے سب عزیزوں کو اماں کی فوتگی کی اطلاع دی.... ابا نے صبح پہنچنا تھا۔ بھابی مسلسل روئے جارہی تھیں اور کہتی تھیں کہ اماں بے ہوشی میں بھی تجھے یاد کرتی تھیں۔ پکارتی تھیں کہ.... ”میرے بیٹے ناشتہ کیا ہے؟....“ میرے بیٹے کو چائے بنا کر دی ہے؟.... جب ہم لوگ اماں کو لے کر ہسپتال کے گیٹ سے نکل رہے تھے تو ابا بھی عین اس وقت گیٹ پر پہنچے۔ شہر سے گھر تک لانے کے دوران مجھے بالکل رونا نہیں آیا، لیکن جب اماں کا جنازہ اٹھا تو میں اماں کی نصیحت کا پاس نہ رکھ سکا اور رزارو قطار رو پڑا۔ بچپن میں جن کی چادر کا کونہ میں اس لیے پکڑے رکھتا تھا کہ اماں نظروں سے او جھل نہ ہوں، آج ہمیشہ کے لیے او جھل ہو چکی تھیں۔ اور راتوں کو جاگ کر میرا دلپی کا انتظار کرنے والا اب کوئی بھی نہیں ہے۔





# حضرت لعل شہباز قلندر رحمہ اللہ

اسلام کی ترویج و اشاعت میں اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام نے کارہائے نمایاں سرانجام دیے۔ چٹائی نشین اور گلیم پوش یہ صوفیائے کرام جہاں بھی گئے وہاں انہوں نے اپنے اعمال و کردار سے کفر کی ظلمتوں میں بھٹکتے انسانوں کے دلوں میں توحید کی شمع کو روشن کیا۔

ایسی ہی ایک بزرگ ہستی حضرت لعل شہباز قلندرؒ ہیں جنہوں نے سندھ دھرتی کو اسلام کی روشنی سے منور کیا۔

چھٹا حصہ

محمد اقبال جیلانی

وزیر نے شیخ کے مرید کو رہا کرنے کی بات کی تو حاکم سہون اور بھی زیادہ بھڑک اٹھا اور غصے کے ساتھ ساتھ حقارت کا اظہار کرتے ہوئے بولا

”ہم تو اسے نہیں چھوڑیں گے۔ اگر وہ جادوگر اپنے چیلے کو آزاد کر سکتا ہے تو کر لے۔“

ماہرین نجوم نے بھی راجہ جیرجی کو سمجھایا کہ وہ ضد سے کام نہ لے مگر حاکم سہون بار بار دہراتا رہا۔

”وہ فقیر اپنے دل کی حسرتیں نکال لے۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ کچھ نہیں کر سکتا ہم نے ایسے فقیر بہت دیکھے ہیں۔“

راجہ نے حکم دیا کہ اس مسلمان قیدی پر اور زیادہ سختیاں کی جائیں۔

اسے دن رات تکلیف دہ زنجیروں میں جکڑ کر رکھا جائے اور صبح شام اسے کوڑے مارے جائیں۔

\*\*\*

لوہے کی خراشوں اور زنجیروں کے بوجھ کی وجہ سے بودلہ کا جسم زخموں اور درد کی تکلیفوں میں مبتلا تھا۔ بودلہ پر صبح شام تازیانے بھی برسے لگے لیکن بودلہ ادا اس یا مایوس نہیں تھے۔

وہ اپنے مرشد کے حکم کی تعمیل میں اس علاقے میں آئے تھے۔ انہوں نے اس علاقے کے کسی قانون کی خلاف ورزی نہیں کی تھی، کسی کے ساتھ کوئی زیادتی نہیں کی تھی، کسی کی کوئی حق تلفی نہیں کی تھی، قید کی بندشیں اور زنجیروں سے ملنے والے زخم اور درد سے انہیں جسمانی طور پر تکلیفیں تو ہو رہی تھیں لیکن ان کا دل مطمئن تھا۔ انہیں اس بات پر خوشی تھی کہ مرشد کے حکم کی تعمیل میں اگر کوئی تکلیف ہو رہی تھی تو وہ تکلیف انہیں پریشان یا مایوس نہیں کر رہی تھی۔ بودلہ اس بات کو اچھی طرح سمجھتے تھے کہ راہِ سلوک میں توحید کے عقائد اور

ہوتے ہیں۔ اس دوران کبھی چمن گلستان کی سیر ہوتی ہے تو کبھی صحرا اور خشک پہاڑوں میں ننگے پاؤں بھی چلنا پڑتا ہے اور پھر کبھی تربیت کے بعد راہِ حق میں مختلف آزمائشیں اور امتحانات بھی آتے ہیں۔

ایک طالب علم جب اپنے مرشد کے احکامات کی تعمیل کو اپنی فکر بنالیتا ہے تو پھر سردی گرمی کی شدت سختی نرمی کے احساسات اس کے لیے بے معنی ہو جاتے ہیں۔ اس کے سامنے تو صرف ایک مقصد ہوتا ہے مرشد کی خوشی....

\*\*\*

ایک رات لعل شہباز قلندر نے عشاء کی نماز ادا کی اور پھر مصلے پر بیٹھے بیٹھے آوازیں دینی شروع کر دیں۔

بودلہ.... بودلہ.... بودلہ.... ہمارا بودلہ....

خدمت گار حیران تھے کہ مرشد کے پکار رہے ہیں۔ وہاں موجود خدمت گاروں میں سے کوئی بھی کسی بودلہ نامی کسی عقیدت مند سے واقف نہ تھا۔

ہمارے درمیان تو بودلہ نام کا کوئی آدمی نہیں ہے.... پھر بودلہ کون ہے....؟ بودلہ کہاں رہتا ہے....؟ وہ لوگ یہ سوچ تو رہے تھے لیکن لعل شہباز قلندر سے سوال پوچھنا خلاف ادب سمجھ کر خاموش تھے۔

لعل شہباز قلندر نے اپنے شاگردوں کے چہروں پر لکھے سوال کو پڑھ لیا اور فرمایا

بودلہ ہمارا مرید ہے۔ تمہارا پیر بھائی ہے۔

اسے ہم نے سہون جانے کا حکم دیا تھا۔ سہون کے عالم حکمران نے خوشامدی درباریوں کے کہنے میں آکر اسے قید میں ڈال دیا ہے۔ قید خانے میں اس پر تازیانے برسائے جا رہے ہیں۔

یہ کہتے ہوئے لعل شہباز قلندر کے لہجے میں جلال کی آمیزش تھی۔



پھر آپ کے لہجے میں جلال اور بڑھ گیا اور حالت جذب میں آپ نے فرمایا:

لیکن بس.... بہت ہو گیا

آج رات قید خانے کی دیواریں ٹوٹ جائیں گی اور بودلہ کے جسم پر بندھی ہوئی زنجیریں ٹوٹ کر زمین پر گر پڑیں گی.....

کچھ دیر حجرے میں خاموشی رہی۔

پھر قلندر گویا ہوئے

بودلہ.... تم سیدھے ہمارے پاس چلے آنا۔

\*\*\*

زخموں اور درد کی وجہ سے بودلہ ٹھیک سے سو بھی نہیں سکتے تھے۔ کچھ دیر کے لیے آنکھ لگتی کہ کسی جگہ زخم کی تکلیف سے نیند اچاٹ ہو جاتی۔

قید خانے میں بودلہ کے دن رات انہی اذیتوں اور تکالیفوں میں گزر رہے تھے۔

ایک رات کا ذکر ہے۔ ابھی رات باقی تھی لیکن صبح کے آثار شروع ہو چکے تھے۔ قید خانے میں بودلہ نیند اور بیداری کی درمیانی حالت میں تھے۔ اس دوران انہیں ایک آواز سنائی دی۔

بودلہ.... انہوں نے کچھ غنودگی کے عالم میں آنکھ کھول کر پاروں طرف دیکھا۔ قید خانے کے اس کمرے میں وہ تنہا تھے۔ وہاں کوئی اور تو تھا نہیں۔

شاید میں نے خواب دیکھا ہے۔

اب بودلہ نیند سے بیدار ہو چکے تھے۔ انہیں

پھر سنائی دیا

بودلہ....

سبحان اللہ! یہ تو میرے مرشد لعل سائیں

کی آواز ہے....

بودلہ اس وقت قید خانے کے فرش پر بیٹھے ہوئے تھے۔

اپنی تمام تکلیفیں بھلا کر بودلہ مرشد کے احترام میں اٹھ کھڑے ہوئے۔

جی سائیں.... حاضر سائیں....

بودلہ جیسے ہی اٹھے، ان کے جسم پر سختی سے بندھی ہوئی زنجیریں ٹوٹ کر زمین پر جا گریں۔

بودلہ.... ہمارے پاس چلے آؤ....

بودلہ کا جسم زخموں سے چور چور تھا۔ قید خانے کی صوبتوں اور زخموں نے انہیں بہت کمزور کر دیا تھا۔

قید خانے کے ایک تنگ سے گرم اور جس زندہ کمرے میں رہتے ہوئے وہ بہت نقابت محسوس کر رہے تھے۔ انہیں چلنا پھرنا بھی دوبھر معلوم ہوتا تھا لیکن.... مرشد کی محبت و شفقت بھری آواز نے ان کے اندر گویا بجلی سی دوڑادی تھی۔ اب انہیں نہ زخموں کی کک محسوس ہو رہی تھی اور نہ

ہی کسی کمزوری کا احساس....

بودلہ کمرے کے دروازے کی طرف آئے.... وہ کھلا ہوا تھا۔ بودلہ کمرے سے باہر آئے، راہداریاں عبور کرتے ہوئے بیرونی فصیل کی طرف آئے۔

زندہ کی بلند دیواریں قیدیوں کو بتا رہی تھیں کہ انہیں عبور کرنا ممکن نہیں.... یہ دیواریں بودلہ کے سامنے بھی تھیں لیکن بودلہ متانہ وار آگے بڑھ رہے تھے۔ قید خانے کے پہرے دار گہری نیند سو رہے تھے۔ بودلہ کے راستے میں کہیں کوئی پہرے دار نہ ملا۔

بودلہ آگے بڑھتے رہے۔ فصیل کے قریب پہنچے تو انہیں وہاں ایک بڑا شکاف نظر آیا۔ بودلہ اس شکاف سے

گزر کر قید خانے سے باہر آ گئے۔

لعل شہباز نے کئی سال پہلے بودلہ کو اس علاقے کی طرف بھیجا تھا۔ بودلہ کو معلوم نہ تھا کہ ان کے مرشد اس وقت کہاں ہیں....

ہلکا ہلکا اجالا پھیلنے لگا تھا۔ کسان کھیتوں میں مصروف

ہو گئے تھے۔ بودلہ ان کسانوں کے پاس سے گزرتے ہوئے ایک سمیت میں چلتے رہے۔

کچھ دور چلنے کے بعد بودلہ کو ایک جگہ چند خیمے نظر آئے۔ بودلہ غیر ارادی طور پر ان خیموں کی طرف گئے۔ وہاں چند درویشوں کو دیکھا تو انہیں سلام کیا۔

وعلیکم السلام.... بھائی تم کون ہو اور کہاں سے آئے ہو۔ میرا نام بودلہ ہے۔

بودلہ....؟

درویش بودلہ کو لے کر لعل شہباز کے خیمے کی طرف آئے اور مرشد کو بتایا کہ بودلہ نام کا ایک آدمی آیا ہے۔

اس کے کپڑے پھٹے ہوئے ہیں اور جسم پر کئی زخم ہیں۔ ہاں.... یہ ہمارا بودلہ ہے۔ ہم اسی کا انتظار کر رہے تھے۔ اسے ہمارے پاس لے آؤ....

بودلہ خیمے میں داخل ہوئے۔ ان کے دل کا قرار، ان کی آنکھوں کی ٹھنڈک، ان کی تمناؤں کا مرکز، معرفت کا سمندر لعل شہباز قلندر کا وجود مسحور ان کی نگاہوں کے سامنے تھا۔

السلام علیکم سائیں....

میرے مرشد، میرے سائیں....

بودلہ نے اتنا کہا اور بہت والہانہ انداز میں آگے بڑھ کر لعل شہباز قلندر کے قدموں سے لپٹ کر رونے لگے۔

مرشد کے قدموں سے لپٹے ہوئے بودلہ اب بچکیوں کے ساتھ رو رہے تھے۔

مرشد سائیں لعل شہباز قلندر کے دست مبارک بودلہ کے سر پر تھے۔ مرشد آہستہ آہستہ بودلہ کو تھکیاں دے رہے تھے اور کہتے جا رہے تھے

بودلہ.... میرا بودلہ.... میرا پیارا بودلہ....

بودلہ اپنے مرشد کے قدموں سے چمٹے ہوئے تھے اور مسلسل رو رہے تھے۔ مرشد بھی اپنے مرید صادق کو اپنی

وارفتگوں کے اظہار کا موقع عطا فرما رہے تھے ساتھ ہی ساتھ امتحان میں کامیابی کی خوش خبری بھی سن رہے تھے۔

مرشد کے قدموں میں آکر بودلہ کے بے قرار دل کو قرار آیا تھا۔ انہیں سچی خوشی اور تسکین مل رہی تھی۔

کچھ دیر تک لعل شہباز قلندر نے اپنے پیارے مرید بودلہ کو اسی حال میں رہنے دیا پھر آپ نے بودلہ کو شانوں سے پکڑا اور کہا

ہمارے بودلہ آؤ.... ہم تمہیں اپنے سینے سے لگائیں۔

بودلہ کی خوشیوں کا تو کوئی ٹھکانہ ہی نہ رہا۔ انہیں اپنے نصیبوں پر ناز آنے لگا۔ پھٹے پرانے، میلے کپڑوں میں ملبوس، زخموں سے چور، طویل مسافت پیدل طے کر کے آنے والے بودلہ کا جسم مٹی سے اٹا ہوا تھا۔

لعل شہباز قلندر نے زخمی بودلہ کو اپنے قدموں سے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیا۔ اب بودلہ کا سینہ لعل شہباز قلندر کے سینے پر تھا۔

قلندر لعل بودلہ کا شانہ تھپتھا رہے تھے اور بودلہ روتے جا رہے تھے۔

\*\*\*

بودلہ کے جسم پر جگہ جگہ زخموں کے نشانات تھے بعض زخم خراب ہو رہے تھے۔ جسم پر کئی جگہ سے گوشت بھی نچا ہوا تھا۔ غرض یہ کہ بودلہ پر اذیتوں اور تکلیفوں کے گویا پہاڑ توڑے گئے تھے۔

بودلہ.... تجھے ان ظالموں نے بہت تکلیف دی ہیں۔ تو نے حق کی خاطر ان مصیبتوں کو صبر کے ساتھ سہا ہے۔ تیرا صبر رنگ لائے گا، بودلہ.... قلندر لعل نے

اپنے مرید بودلہ سے کہا کہ وہ کچھ دیر آرام کر لیں۔

بودلہ اپنے دوسرے پیر بھائی کے ساتھ باہر جانے لگے تو شہباز قلندر بولے

نومبر ۲۰۱۳



بودلہ.... ظلم کبھی نہیں پہنچتا.... ظالموں کے دن تھوڑے ہوتے ہیں۔

اللہ ظالموں کو ڈھیل تو دیتا ہے مگر جب اللہ کی پکڑ آتی ہے تو فرعون اور شدا جیسے بادشاہ بھی عبرت کا نمونہ بن جاتے ہیں۔

بودلہ.... تجھ پر ظلم ڈھا کر سہون کے ظالم راجہ نے قدرت کی ڈھیلی رسی کو خو ہی تنگ کر لیا ہے۔ اب اس کے دن تھوڑے ہی رہ گئے ہیں۔

\*\*\*

زنداں کے محافظوں نے بودلہ کو موجود نہ پایا تو داروغہ کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ اس نے پہلے تو قید خانے کے خفیہ کوشے میں بودلہ کو تلاش کیا۔ اس تلاش پر اسے کافی وقت لگا۔ اس کے بعد داروغہ نے شہر بھر میں جگہ جگہ اپنے ہر کارے بھیجے۔

داروغہ کا خیال تھا کہ بودلہ اگر قید خانے میں نہیں ہے تو پھر اسے شہر میں کسی نے اپنے گھر میں پناہ دی ہوگی۔ بودلہ کی تلاش میں ناکامی ہوئی تو اگلے دن داروغہ نے یہ بات وزیر کو بتائی۔

داروغہ نے یہ بھی بتایا کہ قید خانے کے سب دروازے بند تھے اور یہ دیوار صحیح سلامت موجود ہے۔ قیدی پتہ نہیں کس طرح نکل کر کہاں چلا گیا.... وزیر نے ڈرتے ڈرتے راجہ کو یہ خبر سنائی۔

بودلہ کے قید خانے سے فرار کی خبر نے راجہ کے دربار میں ہلچل کے ساتھ ساتھ کچھ خوف بھی پھیلا دیا۔

یہ کیسے ہو سکتا ہے....؟ ایک زخمی اور کمزور شخص میرے قید خانے سے اس طرح کیسے فرار ہو سکتا ہے....؟

سرکار قید خانے کا داروغہ، کو تو اس شہر اور دوسرے سرکاری اہلکار سخت تر حیران ہیں کہ ایسا کس طرح ہو گیا۔

نہیں یہ سب بکو اس ہے۔ یقیناً قید خانے کا کوئی اہلکار

اس قیدی کے ساتھ ملا ہوا ہوگا۔

قید خانے کے داروغہ کو فوراً اس کے منصب سے معزول کر دیا جائے اور فقیر کے معاملے میں غفلت برتنے پر اسے قید خانے میں ڈال دیا جائے۔

راجہ کو اس غضب ناک حالت میں دیکھ کر اس کے وزیر سہم گئے، راجہ کے چاہوس اور خوشامدی وزیروں نے اس موقع سے فائدہ اٹھانا چاہا

سرکار.... ہو سکتا ہے کہ اس فقیر کے کچھ عقیدت مند صرف قید خانے کے اہلکاروں میں ہی نہیں بلکہ دوسرے سرکاری محکموں حتیٰ کہ خود اس دربار میں بھی موجود ہوں۔

یہ بات سن کر راجہ کا غصہ اور بھڑک اٹھا۔

ہمارا قیدی کیا نعرے لگاتا تھا....

راجہ نے غضب اور حقارت کے ساتھ پوچھا

وہ کہتا تھا کہ میرا مرشد آنے والا ہے.... وہ سب ظالموں سے حساب لے گا....

وہ بے بس اور کمزور فقیر کس کا حساب لے گا اور کیا حساب لے گا۔ حساب لینے کے لیے طاقت ضروری ہوتی ہے۔ حکومت تو میری ہے اور طاقت تو میرے پاس ہے۔

جی سرکار....! خوشامدی وزیروں نے ایک بار پھر راجہ کی جھوٹی انا کو پروان چڑھانا شروع کر دیا۔

ایسے ماحول میں ایک زیرک اور مخلص وزیر اٹھا اور بولا

مہاراج.... آپ اس علاقے کے حاکم ہیں۔ ہم سب آپ کے حکم کے غلام اور آپ کے وفادار ہیں۔

تم کہنا کیا چاہتے ہو.... راجہ نے اس وزیر کی طرف دیکھتے ہوئے کہا

مہاراج.... جان کی امان پاؤں تو کچھ کہوں....

کہو....

قید خانے کے داروغہ کا بیان ہے کہ تمام دروازے مقفل تھے اور قید خانے کی دیوار صحیح و سالم ہے۔ قیدی کی زنجیریں اس کی کوٹھری میں پڑی ہوئی ہیں، پھر وہ قیدی وہاں سے کس طرح غائب ہو گیا....؟

تم نے کون سے نئی بات بتائی ہے۔ یہ تو سب ہی کہہ رہے ہیں۔ ایسا صرف اس وجہ سے ہو سکا ہے کہ قید خانے میں کوئی نہ کوئی اس قیدی کے ساتھ ملا ہوا تھا۔

راجہ نے غصے اور طنز بھرے لہجے میں کہا اور اس وزیر سے پوچھا....

تم بتاؤ تم کہنا کیا چاہتے ہو....؟

مہاراج.... میرا مشورہ یہ ہے کہ ہمیں اس فقیر کو اس کے حال پر چھوڑ دینا چاہیے اور اس سے کوئی باز پرس نہیں کرنی چاہیے۔

اور وہ جو میرا قیدی فرار ہو گیا ہے۔ اسے بھی معاف کر دوں....؟

اگر آج میں نے اس معاملے میں نرمی دکھائی تو کل میری رعایا میں سے بے شمار لوگ میرے احکامات کی خلاف ورزی کرنے لگے گے۔ رعایا کے دل سے میرا بدبہ اور میرا خوف ختم ہو جائے گا۔

مہاراج.... آپ کی جے ہو....

ہم چاہتے ہیں کہ سہون کے مضافات میں خیمے لگا کر آئینے والے ان فقیروں کو بے عزت کر کے وہاں سے نکال دیا جائے۔

فقیروں سے زمین خالی کرنا ایک خطرناک کام ہے۔ سرکار....! یہ جس علاقے میں فقیروں نے خیمے لگائے ہیں یہ زمین آپ نے ایک روز درپن کمار کے باپ کو عطا کی تھی۔ اب درپن کمار سے کہا جائے کہ وہ اپنی زمین ان فقیروں سے خالی کروالے۔

درپن اپنے مزارعوں کے ذریعے یہ زمین خالی

کروالے گا اس طرح ہمیں اپنے سپاہی بھیجنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

ٹھیک ہے۔ درپن کو ہماری خواہش بتا دی جائے اور یہ کام دو تین روز میں مکمل کرنے کا بھی کہہ دیا جائے۔

\*\*\*

لاٹھیوں، نیزوں اور تلواروں سے لیس چند چاق و چوبند گھوڑوں پر سوار کچھ لوگ درویشوں کے خیمے کی طرف آئے۔ ان لوگوں نے راستے میں گزرنے والے دو درویشوں کو پکڑا اور مغالطت جکتے ہوئے انہیں لاٹھیوں سے مارنا شروع کر دیا۔

مسلم افراد کی گالم کلوچ اور درویشوں کی چیخ و پکار سن کر درویش خیموں سے باہر نکل آئے اور اپنے ساتھیوں کو مسلم افراد سے پٹے ہوئے دیکھا۔

ایک ساتھ کئی درویشوں کو خیموں سے باہر آتے دیکھ کر ان مسلم افراد نے نیزے اور تلواں ہوا میں لہرائی شروع کر دیں۔ یہ منظر دیکھ کر دو تین درویش فوراً اپنے مرشد کے خیمے کی طرف لپکے اور لعل شہباز قلندر کو ان مسلم افراد کی حرکت سے آگاہ کیا۔

شہباز قلندر اپنے خیمے سے باہر آئے اور کچھ دور چلتے ہوئے اس جگہ تک آئے جہاں گھوڑوں پر سوار مسلم افراد ان کے دو درویشوں کو مارنے پٹنے میں لگے ہوئے تھے۔

شہباز قلندر اور ان کے ساتھی نہتے تھے۔ ان کے پاس تیر کمان، تلوار تو ایک طرف لکڑی کی لاٹھیاں تک نہ تھیں البتہ شہباز قلندر کے ہاتھ میں لکڑی کی ایک چھڑی تھی۔

ہمارے ساتھیوں کو نہ مارو، تمہیں جو کہنا ہے ہمارے شیخ سے کہو.... چند درویشوں نے مسلم افراد سے کہا:

میرا نام مہبت ہے۔ میں درپن کمار کا جانباز ہوں۔ تمہارا شیخ کون ہے....؟

مہبت نامی کا مہبت

نومبر ۲۰۱۳ء

65

WWW.PAKSOCIETY.COM

64

WWW.PAKSOCIETY.COM



درویشوں نے لعل شہباز قلندر کی طرف اشارہ کیا۔

مسلح افراد نے دیکھا کہ نہتے درویشوں کے درمیان سادہ سے کپڑوں میں ملبوس ایک شخص نہایت سکون اور آرام سے کھڑا ہوا ہے۔

گھڑ سواروں سے ایک مسلح شخص جس نے اپنا نام مہبت بتایا تھا اپنا گھوڑا چلاتا ہوا آگے آیا اور چیختے ہوئے بولا یہ زمین ہمارے سردار کی ہے۔ تم لوگ اپنے خیمے اٹھاؤ اور راجہ جیرجی کی سلطنت سے باہر چلے جاؤ۔

دیکھ بھائی....! ہم تیرے سردار کی زمین پر قبضہ کرنے نہیں آئے۔ ہماری منزل تو کچھ اور ہے....

زیادہ باتیں نہ بناؤ.... کل صبح میں یہاں آؤں تو تم میں سے کسی کی شکل یہاں دکھائی نہ دے۔ مہبت نے کہا اس کام کے لیے صبح تک انتظار کی کیا ضرورت ہے۔ شہباز قلندر نے مسکراتے ہوئے فرمایا

ٹھیک ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ تم لوگ ہماری طاقت کو پہچان گئے ہوں اور اسی وقت اپنے خیمے اٹھا کر یہاں سے جا رہے ہو.... مہبت کے لہجے میں طاقت کا غرور سایا ہوا تھا....

نہیں.... میری اس بات کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے۔

پھر کیا مطلب ہے تیرا....

مہبت نہایت بدتمیزی سے بولا ابھی تو نے کہا تھا کہ کل صبح تجھے ہم میں سے کسی کی شکل پھر نظر نہ آئے۔

ہاں میں نے یہی کہا تھا

اور میں نے جواب میں کہا تھا کہ اس کام کے لیے کل صبح تک انتظار کی کیا ضرورت ہے۔

ٹھیک ہے.... پھر....؟

فقیر کی اس بات کا مطلب یہ ہے کہ تو کل صبح تک

انتظار نہ کر یہ کام ابھی ہی ہو گا۔

اب قلندر شہباز کے لہجے پر جلال تھا۔ قلندر کی زبان سے یہ الفاظ ادا ہوتے ہی مہبت اور اس کے چند ساتھیوں کی پینا کی سلب ہو گئی۔

قلندر نے اپنی چھڑی سے ہلکا سا اشارہ کیا تو مہبت کا گھوڑا ہنہاتے ہوئے اپنے سامنے کے پیر ایک ایک کر کے زمین مارنے لگا پھر اس نے اپنے دونوں پیر اوپر اٹھائے اور پچھلے دو پیروں پر کھڑا ہو گیا۔ اندھے سوار کا توازن بگڑ گیا، اور وہ تنگی تلوار سمیت زمین پر آگرا۔ زمین پر گرتے ہی مہبت اپنی ہی تلوار سے شدید زخمی بھی ہو گیا۔ ان سب واقعات سے درپن کمار کے ساتھی شدید خوف زدہ ہو گئے اور زخمی مہبت اور اندھے ساتھیوں کے ساتھ لے کر تیزی سے واپس بھاگ گئے۔

اس زمین کے مالک درپن کمار نے یہ روداد سنی تو وہ بھی شدید خوف زدہ ہو گیا۔

یہ خبر راجہ کے وزیروں تک پہنچی تو ان میں سے بعض سہم گئے اور بعض زیادہ سختی دکھانے کا مشورہ دینے لگے۔

مہابلی.... اگر اس مسلمان فقیر کو روکا نہ گیا تو ہمارا پوری ریاست میں بھونجال برپا کر دے گا۔

مغرور اور متکبر راجہ خود بھی غضب ناک ہو رہا تھا۔ اس نے فقیر کے خلاف کاروائی والے مشوروں کو قبول کر لیا اور حکم دیا

ہماری ریاست کے کئی شہریوں کو اندھا کر دینے اور ایک شہری کو زخمی کرنے کے جرم میں اس مسلمان فقیر گرفتار کر لیا جائے۔ لعل شہباز قلندر کی گرفتاری کا پروانہ جاری ہو چکا تھا.... راجہ کے سپاہی.... شہباز لامکاہ کی طرف روانہ ہو گئے تھے۔

(جاری ہے)





”گھر“ تین

تھک کر آتا ہے اور  
معلوم نہیں اسے باہر  
کن مسائل سے

# مسئلہ شہر آشوب

حرفوں سے بنا ایک  
ایسا لفظ ہے جس کے

دو چار ہونا پڑا ہو، اوپر سے

آپ کا شکایتی پروگرام جو  
شوہر کے لیے نہ صرف

آپ کا بھی ہو سکتا ہے....

تصور کے ساتھ ہی  
خوبصورت، لطیف اور نازک  
احساسات بیدار ہونے لگتے

دلچسپی سے خالی ہو گا بلکہ ذہنی کوفت کا باعث بھی بن  
سکتا ہے۔ لہذا جب شوہر گھر میں داخل ہو تو ایک خلوص  
بھری مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں۔ اگر آپ کو

ہیں۔ بہت سے تعلق، بہت سے حوالے، بہت سے ان  
دیکھے سلسلے اس ایک لفظ سے مربوط ہوتے ہیں۔  
گھروں کی بھی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں، چھوٹے،

بڑے، سچے سچائے، تنگ و  
تاریک اور کشادہ۔



لوگ ہر طرح کا انداز اپناتے  
ہیں، مگر گھر کی سب سے بہترین قسم  
وہ ہے جہاں سکون، اطمینان، محبت  
اور پیار ہو، ایک دوسرے کے لیے  
ایثار کا جذبہ ہو۔ مرد اس معاملے میں  
بڑے حساس ہوتے ہیں۔ سجا سجاوہ،  
پر تعیش گھر مرد کو اتنا متاثر نہیں کرتا

کوئی تکلیف یا پریشانی ہے بھی تو اس کا ذکر ہمیشہ صحیح  
وقت پر کریں۔ یعنی جب شوہر

عبدالرحمن

پر سکون اور آرام دہ حالت میں ہو۔  
کیونکہ اس وقت وہ آپ کی توجہ اور محبت کے بدلے میں  
پر سکون انداز میں نہ صرف یہ کہ آپ کا مسئلہ سن سکے  
گا بلکہ آپ کو مثبت رویہ بھی ملے گا۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ کام وقت پر کرنے کی  
عادت اپنائیے، آج کا کام کل پر ڈالنے سے کام وقتی طور  
پر تو کم لگے گا مگر آنے والا کل آپ کے لیے زیادہ مشکل  
ہو جائے گا۔ گھر کو جہاں تک ممکن ہو صاف ستھرا رکھنے

جتنا ایک محبت بھرا، صاف ستھرا اور پرسکون گھر۔ مرد  
خواہ کسی بھی طبقے اور مزاج کا ہو  
پر سکون گھر اس کی کمزوری ہوتا ہے۔

آپ بھی اپنے گھر کو حقیقی معنوں میں جنت کا نمونہ  
بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ تھوڑی سی محنت کے لیے تیار  
ہوں۔ یہ تھوڑی سی محنت اور کوشش آپ کو ہمیشہ ایک  
محبت بھرا تحفظ فراہم کرے گی۔ سب سے پہلے تو یہ یاد  
رکھیں کہ میاں بیوی کا رشتہ جتنا مضبوط ہے، اتنا ہی  
نازک بھی ہے۔ لہذا شوہر سے کبھی بھی گھر کی چھوٹی  
چھوٹی باتوں پر مت الجھیں۔ کیونکہ ایک تو وہ باہر سے



کی کوشش کریں، خاص طور پر بیڈ روم کو۔ بعض گھرانوں میں دیکھا گیا ہے کہ سونے کا کمرہ عدم توجہی کا شکار ہوتا ہے، غیر ضروری سامان سے بھرا رہتا ہے۔ اس سے ناصرف یہ کہ کمرے کا حسن متاثر ہوتا ہے بلکہ آرام میں بھی خلل پڑتا ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ کی خواب گاہ قیمتی سامان سے آراستہ ہو۔ آپ اپنے محدود وسائل میں رہتے ہوئے سادگی اور سلیقہ مندی سے بھی خواب گاہ کو پرسکون اور آرام دہ ماحول مہیا کر سکتی ہیں۔ خواب گاہ کو خوبصورت خواب کی طرح ہونا چاہیے، جہاں پہنچ کر ہی انسان کو سکون ملے۔

یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ کائنات کا حسن ایکلی عورت سے نہیں بلکہ قانون فطرت کے مطابق دونوں میاں بیوی کے دم سے ہے۔ دونوں ہی ایک دوسرے کے دکھ سکھ کے ساتھی ہوتے ہیں۔ بیوی اپنے رویے سے شوہر کے لیے کڑی دھوپ بھی ہو سکتی ہے اور محبت بھرے انداز سے گھنی ٹھنڈی چھاؤں بھی۔ کامیاب اور خوشگوار زندگی کا راز ذہنی ہم آہنگی میں ہے۔ شوہر کا درجہ بیوی کے لیے مجازی خدا کا ہوتا ہے، دونوں ایک دوسرے کے ہمراز ہوتے ہیں۔ شوہر بیوی کو تحفظ کی مضبوط دیوار بھی فراہم کرتا ہے۔ بیوی گھریلو ذمہ داریاں پوری کرتی ہے اور شوہر نان نفقے کا۔

اکثر گھروں میں دیکھا گیا ہے کہ مرد ہر ماہ بیوی کو تنخواہ دے کر باقی تمام فرائض سے عہدہ براہو جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اب ان کی ذمہ داری ختم ہو گئی، یہ نہیں سوچتے کہ ان کی تنخواہ سے گھر کا بجٹ پورا ہو گا بھی یا نہیں، بیوی کس طرح گزارہ کرے گی، بیوی کو گھریلو اور بچوں کو تعلیم کے کیا مسائل لاحق ہیں، انہیں غرض نہیں ہوتی۔ یہاں تک دیکھنے میں آتا ہے کہ اگر بچے گھر

سے باہر زیادہ وقت گزار رہے ہیں تو صرف ماں پریشان ہے جبکہ اس وقت اسے ناصرف شوہر کے مشوروں بلکہ تعاون کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن شوہر گھر کے ہر معاملے میں بے فکر رہتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہیے کہ شوہر بیوی کے ساتھ مل کر گھر کے مسائل حل کرے اور بچوں کی تعلیم و تربیت پر مکمل توجہ دے، بچوں سے روزانہ دن بھر کی کارگزاری اور پڑھائی کے بارے میں پوچھے، اس طرح بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ شوہر بیوی کے مسائل بھی معلوم کرے، اپنی کہے اس کی سنے، اس طرح بیوی بھی شوہر کے بہت سے مسائل حل کر سکے گی اور گھر پر پوری توجہ دے سکے گی جس کی وجہ سے گھر کا ماحول پرسکون رہے گا۔

بعض خواتین شوہر کے گھر میں داخل ہوتے ہی اپنے اور بچوں کے مسائل لے کر بیٹھ جاتی ہے اور سارے دن کے دکھ بھرے سناٹا شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح وہ شوہر کو ذہنی اذیت میں مبتلا کر دیتی ہے، شوہر الجھ جاتا ہے اور لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس تمام صورتحال سے ناصرف گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے بلکہ بچے بھی پریشان ہو جاتے ہیں اور زیادہ وقت گھر سے باہر گزارنا شروع کر دیتے ہیں، لا پرواہ ہو جاتے ہیں، نہ پڑھائی پر توجہ دیتے ہیں نہ گھر پر۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جوان ہونے کے بعد بھی انہیں اپنی ذمہ داریوں کا احساس نہیں ہوتا۔ لہذا گھر کو پرسکون رکھنے اور بچوں کی تعلیم و تربیت میں میاں بیوی دونوں کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرنا چاہیے۔ کامیاب، خوشگوار گھریلو زندگی کے لیے بیوی کا شوہر کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

میاں بیوی کے جھگڑوں سے بچوں کی تربیت پر منفی اثرات پڑتے ہیں، ان کی شخصیت ٹوٹ پھوٹ جاتی

ہے۔ بیوی کو چاہیے کہ وہ شوہر کا احترام کرے، گھر اور بچوں کے چھوٹے چھوٹے مسائل خود حل کریں، دن بھر کے تھکے ماندے شوہر سے آتے ہی شکایت نہ کرے۔ میاں بیوی کو چاہیے کہ گھر کے ماحول کو پرسکون و خوشگوار رکھیں۔ خاص طور پر بیوی گھر کے ماحول کو پرسکون رکھے، کیونکہ گھر کو بنانے سنوارنے اور بچوں کی تربیت میں بیوی کا شوہر سے زیادہ ہاتھ ہوتا ہے۔

گھر کے ماحول کو پرسکون رکھنے کے لیے بیوی کو چاہیے کہ گھریلو اخراجات کا ماہانہ بجٹ بنائے، فضول خرچی سے اجتناب کرے اور میانہ روی اختیار کرے۔ شوہر کی تنخواہ کے اندر رہتے ہوئے اخراجات پورے کرے۔ یعنی قناعت کو خود پر لازم کرے۔ شوہر کی محدود تنخواہ میں سے بھی کچھ نہ کچھ بچت کرے، شوہر کے رشتے داروں سے اچھا رویہ رکھے، وہ گھر آئیں تو ان کی خاطر تواضع خوش اخلاقی سے کرے، شوہر کے مزاج اور عادات کو سمجھے، شوہر کا موڈ دیکھ کر بات کرے، معمولی سی بات کسی بڑے طوفان کا پیش خیمہ بن سکتی ہے، اگر شوہر کو غصہ آئے تو بیوی خاموشی اختیار کرے، اس طرح کبھی جھگڑا ہو گا بھی تو جلد ختم ہو جائے گا، بس تحمل سے کام لینا ہو گا۔

شوہر جس کام کو کرنے سے منع کرے وہ ہرگز نہ کرے، اس طرح شوہر کی نظروں میں بیوی کی عزت بڑھتی ہے۔ ایسے موضوعات پر بات کرنے سے گریز کرے جس پر اختلاف ہو، شوہر سے بے جا فرمائشیں نہ کرے، ضد اور ہٹ دھرمی کا مظاہرہ نہ کرے، شوہر کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھے، خود کو شوہر کے مزاج کے مطابق ڈھالے، شوہر کی خدمت میں کوئی کسر نہ اٹھا رکھے، اس سے کوئی بات نہ چھپائے، جھوٹ نہ بولے۔

ایک اہم بات جو بیوی کو ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ بلاوجہ شوہر پر کبھی شک نہ کرے کہ وہ کہاں جاتا ہے، کیا کرتا ہے، کس سے ملتا ہے، گھر آنے میں دیر کیوں ہو گئی، اس قسم کے خیالات اور سوالات ناصرف آپ کو پریشان کریں گے بلکہ شوہر کے لیے بھی پریشانی کا باعث ہوں گے، مگر اب ایسا بھی نہیں کہ آپ بالکل بے خبر ہو کر بیٹھ جائیں، یہ چیز اور زیادہ خطرناک ہے، اپنے شوہر کے معمولات سے باخبر رہیے، مگر اس طرح کہ کبھی الجھاؤ اور ٹکراؤ جیسی کیفیت پیدا نہ ہو۔

اچھے گھر کے لیے جہاں مندرجہ بالا تمام اصول بہت اہم ہیں وہاں ایک اہم ترین بات یہ بھی ہے کہ آپ کی ذات گھر کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ گھر کے ساتھ ساتھ اپنی صحت اور شخصیت کی دلکشی کو بھی قائم رکھیے۔ سادگی اور نفاست کو شخصیت کا لازمی حصہ بنالیں، صحت کا خیال رکھیں، کیونکہ آپ صحت مند ہوں گی تو گھر کی صحت و خوبصورتی قائم رہے گی۔ شوہر کے گھر آنے سے پہلے تمام کام ختم کرنے کی کوشش کریں، ایسا نہ ہو کہ آپ کے ”شوہر“ گھر آئیں تو آپ ”سر جھاڑ منہ پہاڑ“ کے مصداق گھر کے کاموں میں لگی ہوئی ہوں۔ یاد رکھیں! شوہر مکمل توجہ چاہتا ہے، لہذا شوہر کے گھر آنے سے پہلے اپنا کام ختم کر لیں اور ایک محبت بھری مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں۔ یقین کیجیے آپ کی مسکراہٹ اس کی آدھی تھکن دور کر دے گی۔ ان تمام باتوں پر عمل کرنے میں آپ کو کوئی دشواری نہیں ہو گی مگر اس عمل سے جو لطف اور محبت بھرا ماحول آپ کے گھر میں پیدا ہو گا، وہ یقیناً ہر عورت کا خواب اور ہر گھر کی ضرورت ہے۔





# حلقہ کا اہم مقام

کھیل خوب تھا، کاش تم بھی وہاں موجود ہوتے۔

مجھے کل کچھ ضروری

میں اتنی قوت نہیں ہو سکتی۔ طاقت کے لئے اچھی غذا کا ہونا لازم ہے۔ شہر کا مزدور.... کیسی باتیں کر رہے ہو۔

کام تھا مگر اس کھیل میں کوئی چیز ایسی قابل دید تھی جسکی تم اتنی تعریف کر رہے ہو؟

غذا والے معاملے کے متعلق میں تم سے متفق ہوں مگر یہ حقیقت ہے۔ یہاں ایسے بہتیرے مزدور ہیں جو دو پیسے کی خاطر چار من بلکہ اس سے کچھ زیادہ وزن اٹھا کر تمہارے گھر کی دوسری منزل پر چھوڑ آ سکتے

ایک صاحب نے چند جسمانی ورزشوں کے کرتب دکھائے کہ ہوش گم ہو گیا۔

مثلاً۔

ہیں.... کہو تو اسے ثابت کر دوں؟

یہ گفتگو دو نوجوان طلبہ میں ہو

رہی تھی جو ایک پر تکلف کمرے کی گدی دار کرسیوں پر بیٹھے سگریٹ کا دھواں اڑا رہے تھے۔

میں اسے ہر گز نہیں مان سکتا اور باور آئے بھی کس طرح.... قاسم چوب فروش کے مزدور ہی کو لو۔ کمبخت سے ایک من لکڑیاں بھی تو اٹھائی نہیں جاتیں۔ ہزاروں میں ایک ایسا طاقتور ہو تو اچنبھا نہیں ہے۔

مثلاً کلائی پر ایک انچ موٹی آہنی سلاح کو خم دینا۔

یہ آجکل بچے بھی کر سکتے ہیں۔

چھاتی پر چکی کا پتھر رکھوا کر آہنی

ہتھوڑوں سے پاش پاش کرانا۔

میں نے ایسے بیسیوں شخص دیکھے ہیں۔

مگر وہ وزن جو اس نے دو ہاتھوں سے اٹھا کر ایک سینکے کی طرح پرے پھینک دیا کسی اور شخص کی بات نہیں، یہ تمہیں بھی ماننا پڑے گا۔

بھلے آدمی یہ کونسا اہم کام ہے، وزن کتنا تھا آخر۔

کوئی چار من کے قریب ہو گا، کیوں؟

اتنا وزن تو شہر کا

فاقہ زدہ مزدور گھنٹوں

پشت پر اٹھائے

رہتا ہے۔

بالکل

غلط۔

وہ

کیوں؟

غلط ٹکڑوں

پر پلے ہوئے مزدور





سعادت حسن منٹو کا شمار دور جدید کے بڑے اور بسیار نویس افسانہ نگاروں میں ہوتا ہے۔ منٹو 11 مئی 1912 کو موضع سمبرالہ، ضلع لدھیانہ میں پیدا ہوا۔ ابتدائی تعلیم ہندوستان میں حاصل کی، اور پاکستان بننے کے بعد لاہور آگئے اور بہترین افسانے تخلیق کیے۔ افسانوں میں نے انسانی نفسیات کو اپنا موضوع بنایا۔



منٹو نے تقریباً ۳۳ سال کی عمر پائی اور تقریباً ڈھائی سو سے زائد افسانے لکھے، جن میں بیشتر افسانے ان کے کمال فن کا نمونہ اور شاہکار کا درجہ رکھتے ہیں۔ ان کے یہاں افسانوں کے موضوعات کی کمی نہیں اور ساتھ ہی ساتھ طبیعت بھی ایسی اچھوتی پائی تھی کہ اپنی ہر بات کو اچھوتے، لیکن منفرد انداز و بیان اور حسین و دلچسپ ہیرا یہ میں پیش کرتے اور اگر کبھی ضرورت سمجھی تو مزاحیہ طنز کا بھی سہارا لیا۔ 18 جنوری 1955 کو لاہور میں انتقال ہوا۔

گرد و سی لپیٹ اور پشت پر ٹاٹ کا ایک موٹا سا ٹکڑا لٹکائے کیچڑ کی طرف معنی خیز نگاہوں سے دیکھتا ہوا چلا آ رہا تھا۔ نانہائی کی دکان کے قریب پہنچ کر وہ دفعتاً ٹھٹکا، سالن کی دیگیچوں اور تنور سے تازہ ٹکلی ہوئی روٹیوں نے اسکے پیٹ میں نوکدار خجروں کا کام کیا۔

مزدور نے اپنی پھٹی ہوئی جیب کی طرف نگاہ کی اور گرسنہ دانتوں سے اپنے خشک لبوں کو کاٹ کر خاموش رہ گیا، سرد آہ بھری اور اسی رفتار سے چلنا شروع کر دیا۔ چلتے وقت اسکے کان بڑی بے صبری سے کسی کی دل خوش کن آواز مزدور کا انتظار کر رہے تھے مگر اس کے دل میں نہ معلوم کیا کیا خیالات چکر لگا رہے تھے۔

دو تین دن سے روٹی بمشکل نصیب ہوئی ہے اب چار بجنے کو آئے ہیں مگر ایک کوڑی تک نہیں ملی۔ کاش آج صرف ایک روٹی کے لئے ہی کچھ نصیب ہو جائے.... بھیک؟.... نہیں خدا کا ساز ہے۔

اسنے بھوک سے تنگ آ کر بھیک مانگنے کا خیال کیا مگر اسے ایک مزدور کی شان کے خلاف سمجھتے ہوئے خدا

روندنے والوں سے کہہ رہی ہے کہ وہ اسی آب و گل کی تخلیق ہیں جسے وہ اس وقت پاؤں سے گوندھ رہے ہیں۔ مگر وہ اس حقیقت سے غافل اپنے دنیاوی کام دھندوں کی دھن میں مصروف کیچڑ کے سینے کو مسلتے ہوئے ادھر ادھر جلد جلد قدم اٹھاتے ہوئے جا رہے تھے۔

کچھ دکاندار اپنے گاہکوں کے ساتھ سودا کرنے طے کرنے میں مصروف تھے اور کچھ بجی ہوئی دکانوں میں تکیہ لگائے اپنے حریف ہم پیشہ دکانداروں کی طرف حاسدانہ نگاہوں سے دیکھ رہے تھے اور اس وقت کے منتظر تھے کہ کوئی گاہک وہاں سے بٹے اور وہ اسے کم قیمت کا جھانسا دیکر گھنیا مال فروخت کر دیں۔

ان میاری کی دکانوں کے ساتھ ہی ایک دوا فروش اپنے مریض گاہکوں کا انتظار کر رہا تھا۔ بازار میں سب لوگ اپنے اپنے خیال میں مست تھے اور یہ دو دوست کسی دنیاوی فکر سے بے پروا ایک ایسے مزدور کی راہ دیکھ رہے تھے جو انکی دلچسپی کا سامان مہیا کر سکے۔

دور بازار کے آخری سرے پر ایک مزدور کمر کے

یعنی تمھارا یہ مطلب ہے کہ لوہے کی یہ بھاری بھر کم لاٹھ تمھارا مزدور پہلوان اٹھائے گا۔ گدھے والی گاڑی ضرور ہوگی اسکے ساتھ۔

یہاں کے مزدور بھی گدھوں سے کیا کم ہیں۔ گیہوں کی دو تین بوریاں اٹھانا تو انکے نزدیک معمولی کام ہے۔ مگر تمھیں کیا پتہ ہو سکتا ہے۔ کہو تو، تمھارے کل والے کھیل سے کہیں حیرت انگیز اور بہت سستے داموں ایک نیا تماشا دکھاؤں۔

اگر تمھارا مزدور لوہے کا وہ وزنی ٹکڑا اٹھائے گا تو میں تیار ہوں۔

تمھاری آنکھوں کے سامنے اور بغیر کسی چالاکی کے۔

دونوں دوست اپنے اپنے سگریٹ کی خاکدان میں گردن دبا کر اٹھے اور باہر بازار کی طرف مزدور کی طاقت کا امتحان کرنے چل دیئے۔ کمرے کی تمام اشیاء کسی گہری فکر میں غرق ہو گئیں، جیسے انہیں کسی غیر معمولی حادثے کا خوف ہو، کلاک اپنی انگلیوں پر کسی متعینہ وقت کی گھڑیاں شمار کرنے لگا۔ دیواروں پر آویزاں تصویریں حیرت میں ایک دوسرے کا منہ تکتے لگیں۔ کمرے کی فضا خاموش آہیں بھرنے لگ گئی۔

لوہے کا وہ بھاری بھر کم ٹکڑا لاش کا سار داور کسی وحشتناک خواب کی طرح تاریک، بازار کے ایک کونے میں بھیانک دیو کی مانند اکڑا ہوا تھا۔ دونوں دوست لوہے کے اس ٹکڑے کے پاس آ کر کھڑے ہو گئے اور کسی مزدور کا انتظار کرنے لگے۔

بازار بارش کی وجہ سے کیچڑ میں لت پت تھا، جو راہزوروں کے جوتوں کے ساتھ اچھل اچھل کر انکا مضحکہ اڑا رہی تھی۔ یوں معلوم ہوتا گویا وہ اپنے

چھوڑو یا اس قصے کو، بھاڑ میں جائیں یہ سب مزدور اور چولھے میں جائے انکی طاقت۔ سناؤ آج تاش کی بازی لگ رہی ہے؟

تاش کی بازیاں تو لگتی ہیں رہیں گی، پہلے اس بحث کا فیصلہ ہونا چاہیئے۔

سامنے والی دیوار پر آویزاں کلاک ہر روز اسی قسم کی لایعنی گفتگوؤں سے تنگ آ کر برابر اپنی ٹک ٹک کئے جا رہا تھا۔ سگریٹ کا دھواں انکے منہ سے آزاد ہو کر بڑی بے پروائی سے چکر لگاتا ہوا کھڑکی کے راستے باہر نکل رہا تھا۔ دیواروں پر لٹکی ہوئی تصاویر کے چہروں پر بے فکری و بے اعتنائی کی جھلکیاں نظر آتی تھیں۔ کمرے کا فرنیچر سالہا سال سے ایک ہی جگہ پر جما ہوا کسی تغیر سے ناامید ہو کر بے حس پڑا ہوا تھا۔ آتش دان کے طاق پر رکھا ہوا کسی یونانی مفکر کا مجسمہ اپنی سنگین نگاہوں سے آدم کے ان دو فرزندوں کی بے معنی گفتگو سن کر تعجب سے اپنا سر کھجلا رہا تھا۔ کمرے کی فضا ان بھدی اور فضول باتوں سے کثیف ہو رہی تھی۔

تھوڑی دیر تک دونوں دوست تاش کی مختلف کھیلوں، برج کے اصولوں اور روپیہ جیتنے کے طریقوں پر اظہار خیالات کرتے رہے۔ دفعتاً ان میں وہ جسے مزدور کی طاقت کے متعلق پورا یقین تھا اپنے دوست سے مخاطب ہوا۔

باہر بازار میں لوہے کا جو گاڑ پڑا ہے وہ تمھارے خیال میں کتنا وزن رکھتا ہوگا۔

پھر وہی بحث۔

تم بتاؤ تو سہی

پانچ چھ من کے قریب ہوگا۔

یہ وزن تو تمھاری نظر میں کافی ہے نا؟



کا دامن تمام لیا اور اس خیال سے مطمئن ہو کر جلدی جلدی اس بازار کو طے کرنے لگا، اس خیال سے کہ شاید دوسرے بازار میں اسے کچھ نصیب ہو جائے۔

دونوں دوستوں نے بیک وقت ایک مزدور کو تیزی سے اپنی طرف قدم بڑھاتے دیکھا، مزدور دبلا پتلا نہ تھا چنانچہ انہوں نے فوراً آواز دی۔

مزدور۔  
یہ سنتے ہی گویا مزدور کے سوکھے دھانوں میں پانی مل گیا، بھاگا ہوا آیا اور نہایت ادب سے پوچھنے لگا۔

جی حضور۔  
دیکھو، لوہے کا یہ ٹکڑا اٹھا کر ہمارے ساتھ چلو، کتنے پیسے لو گے؟

مزدور نے جھک کر لوہے کے بھاری بھر کم ٹکڑے کی طرف دیکھا اور دیکھتے ہی اسکی آنکھوں کی وہ چمک جو مزدور کا لفظ سنکر پیدا ہوئی تھی، غائب ہو گئی۔

وزن بلا شک و شبہ زیادہ تھا مگر روٹی کے قحط اور پیٹ پوجا کے لئے سامان پیدا کرنے کا سوال اس سے کہیں وزنی تھا۔

مزدور نے ایک بار پھر اس آہنی لاٹھ کی طرف دیکھا اور دل میں عزم کرنے کے بعد کہ وہ اسے ضرور اٹھائے گا، ان سے بولا۔

جو حضور فرمائیں۔  
یعنی تم یہ وزن اکیلے اٹھا لو گے؟ ان دو لڑکوں میں سے اسے مزدور کی طرف حیرت سے دیکھتے ہوئے کہا جو کل شب جسمانی کرتب دیکھ کر آیا تھا۔

بولو کیا لو گے؟ یہ وزن بھلا کہاں سے زیادہ ہوا؟ دوسرے نے بات کا رخ پلٹ دیا۔

کہاں تک جانا ہو گا حضور۔

بہت قریب، دوسرے بازار کے ٹکڑے۔  
وزن زیادہ ہے، آپ تین آنے دیدیتے۔  
تین آنے۔

جی ہاں، تین آنے کچھ زیادہ تو نہیں ہیں۔  
دو آنے مناسب ہے بھی۔

دو آنے.... آٹھ پیسے، یعنی دو وقت کے لئے سامان خورد و نوش، یہ سوچتے ہی مزدور راضی ہو گیا۔ اس نے اپنی کمرے سے سی اتاری اور اسے لوہے کے ٹکڑے کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیا، دو تین جھکوں کے بعد وہ آہنی سلاخ اسکی کمر پر تھی۔

گو وزن واقعی ناقابل برداشت تھا مگر تھوڑے عرصے کے بعد ملنے والی روٹی نے مزدور کے جسم میں عارضی طور پر ایک غیر معمولی طاقت پیدا کر دی تھی، اب ان کاندھوں میں جو بھوک کی وجہ سے مردہ ہو رہے تھے، روٹی کا نام سنکر طاقت عود کر آئی۔

گر سنہ انسان بڑی سے بڑی مشقت فراموش کر دیتا ہے، جب اسے اپنے پیٹ کے لئے کچھ سامان نظر آتا ہے۔

آئیے۔ مزدور نے بڑی ہمت سے کام لیتے ہوئے کہا۔

دونوں دوستوں نے ایک دوسرے کی طرف نگاہیں اٹھائیں اور زیر لب مسکرا دیئے، وہ بہت مسرور تھے۔

چلو، مگر ذرا جلدی قدم بڑھاؤ، ہمیں کچھ اور بھی کام کرنا ہے۔

مزدور ان دو لڑکوں کے پیچھے ہولیا، وہ اس حقیقت سے بے خبر تھا کہ موت اسکے کاندھوں پر سوار ہے۔ کیوں میاں، کہاں ہے وہ تمہارا کل والا سینڈو؟

کمال کر دیا ہے اس مزدور نے، واقعی سخت تعجب ہے۔  
تعجب؟ اگر کہو تو اس لوہے کے ٹکڑے کو تمہارے گھر کی بالائی چھت پر رکھو ادوں۔

مگر سوال ہے کہ ہم لوگ اچھی غذا ملنے پر بھی اتنے طاقتور نہیں ہیں۔

ہماری غذا تو کتابوں اور دیگر علمی چیزوں کی نذر ہو جاتی ہے۔ انہیں اس قسم کی سر دردی سے کیا تعلق؟ بے فکری، کھانا اور سو جانا۔  
واقعی درست ہے۔

لڑکے مزدور پر لدے ہوئے بوجھ اور اسکی خمیدہ کمر سے غافل آپس میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے تھے۔

وہاں سے سو قدم کے فاصلے پر مزدور کی قضا کیلئے کے چھلکے میں چھپی ہوئی اپنے شکار کا انتظار کر رہی تھی۔ گو مزدور کیچڑ میں پھونک پھونک کر قدم رکھ رہا تھا مگر تقدیر کے آگے تدبیر کی ایک بھی پیش نہ چلی۔ اس کا قدم چھلکے پر پڑا، پھسلا اور چشم زدن میں لوہے کی اس بھاری لاٹھ نے اسے کیچڑ میں پیوست کر دیا۔

مزدور نے مترحم نگاہوں سے کیچڑ اور لوہے کے سرد ٹکڑے کی طرف دیکھا، تڑپا اور ہمیشہ کیلئے بھوک کی گرفت سے آزاد ہو گیا۔

دھماکے کی آواز سنکر دونوں لڑکوں نے پیچھے مڑ کر دیکھا، مزدور کا سر آہنی سلاخ کے نیچے کچلا ہوا تھا، آنکھیں باہر نکلی ہوئی نہ معلوم کس سمت ٹکٹکی لگائے دیکھ رہی تھیں۔

خون کی ایک موٹی سی تہہ کیچڑ کے ساتھ ہم آغوش ہو رہی تھی۔

چلو آؤ چلیں، ہمیں خواہ مخواہ اس حادثے کا گواہ بننا پڑے گا۔

میں پہلے ہی کہہ رہا تھا کہ یہ وزن اس سے نہیں اٹھایا جائے گا.... لالچ۔

یہ کہتے ہوئے دونوں لڑکے مزدور کی لاش کے گرد جمع ہوتی ہوئی بھیڑ کو کاٹتے ہوئے اپنے گھر روانہ ہو گئے۔

سامنے والی دکان پر ایک بڑی توند والا شخص ٹیلیفون کا چونکا ہاتھ میں لئے غالباً گندم کا بھاؤ طے کر رہا تھا کہ اس نے مزدور کو موت کا شکار ہوتے دیکھا اور اس حادثے کو منحوس خیال کرتے ہوئے بڑبڑا کر ٹیلیفون کا سلسلہ گفتگو منقطع کر لیا۔

کبخت کو مرنا بھی تھا تو میری دکان کے سامنے۔  
بھلا ان لوگوں کو اس قدر وزن اٹھانے پر کون مجبور کرتا ہے۔

تھوڑی دیر کے بعد اسپتال کی آہنی گاڑی آئی اور مزدور کی لاش اٹھا کر عمل جراحی کیلئے ڈاکٹروں کے سپرد کر دی۔

دھندلے آسمان پر ابر کے ایک ٹکڑے نے مزدور کے خون کو کیچڑ میں ملتے ہوئے دیکھا، اسکی آنکھوں میں آنسو چھلک پڑے۔

ان آنسوؤں نے سڑک کے سینے پر اس خون کے دھبوں کو دھو دیا۔

آہنی لاٹھ ابھی تک بازار کے ایک کنارے پڑی ہوئی ہے، مزدور کے خون کا صرف ایک قطرہ باقی ہے جو دیوار کے ساتھ چٹنا ہوا نہ معلوم کس چیز کا اپنی خونیں آنکھوں سے انتظار کر رہا ہے۔





# جیتی جاگتی زندگی

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

شخاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اداوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے.... کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہہتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان پر مختلف انداز میں اپنی تکمیل کرتی ہے۔ اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

## دکھ سکھ

میرا نام ردا اور چھوٹی بہن کا نام علیشا ہے۔ میرے ابو کا لہنا کاروبار تھا انہیں اپنے کاروبار سے بڑی دلچسپی تھی لہذا وہ ہمہ وقت اپنے کاروبار میں مصروف رہتے۔ اپنے بچوں اور بیوی کے لیے ان کے پاس بہت کم وقت ہوتا تھا۔ گھر آتے تو ہمیشہ غصے میں ہوتے۔ ذرا ذرا سی بات پر امی کو ڈانٹ دیتے ہم دونوں بہنیں سہم جاتیں۔ یہ کبھی کبھار ہی ہوتا تھا کہ وہ ہمارے ساتھ بات کرتے یا کبھی ہماری پڑھائی کا پوچھ لیتے تھے۔

البتہ امی بے حد مہربان اور پیار کرنے والی ماں تھیں۔ ہماری پڑھائی میں ہماری مدد کرتیں۔ ہم دونوں بہنوں میں

صرف گیارہ ماہ کا فرق تھا۔ دونوں ایک ہی جماعت میں تھیں، ہر سال کوئی نہ کوئی پوزیشن بھی جماعت میں ضرور لیتی تھیں۔ میری امی بہت رکھ رکھاؤ اور سلیقے والی خاتون تھیں۔ وہ خود ہمارے سامنے تابع فرماں بیوی اور بے حد صابر خاتون تھیں، انہوں نے ہمیں بھی یہی سکھایا کہ بڑوں کا ادب کرتے ہیں۔ ہم کبھی ابو کے بارے میں امی سے شکایت کرتیں کہ دوسری لڑکیوں کے ابو ان سے اتنا پیار کرتے ہیں تو ہمیں دیر تک سمجھاتی رہتیں کہ وہ بھی تم لوگوں سے بہت پیار کرتے ہیں بس ان کو کام زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان کے پاس وقت نہیں ہوتا۔

ہم دونوں بہنیں آٹھویں جماعت میں تھیں جب اللہ



تعالیٰ نے ہمیں بھائی دیا۔ امی ہسپتال میں تھیں اس روز ابو بہت خوش تھے۔ ہمیں خود اپنے ساتھ ہسپتال لے کر گئے۔ بات بات پر قہقہے لگا رہے تھے ہم نے پہلی مرتبہ ابو کو اتنا خوش دیکھا تھا۔ لیکن یہ خوشی صرف دو دن رہی تیسرے دن پتا نہیں کیا ہوا ہمیں تو یہی بتایا گیا کہ امی کے جسم میں زہر پھیل گیا تھا وہ اللہ کو پیاری ہو گئیں۔ اس کے بعد بھائی کو بھی پیدائش کے وقت سانس کی نالی میں کوئی تکلیف ہو گئی تھی وہ بھی چند دن بعد امی سے جا ملا۔

ہم دونوں بہنوں کو کچھ سمجھ نہیں آ رہی تھی یہ سب آنا فنا ہو گیا، ابو پہلے سے بھی زیادہ مصروف ہو گئے لوگ ان کے پاس افسوس کرنے آتے تھے۔ کبھی کبھار ہم سے پوچھ لیتے تھے کسی چیز کی ضرورت ہو تو بتا دیا کرو۔ ہم دونوں کو کافی روپے بھی دے دیتے جو ہم ویسے ہی اپنے پاس جمع کر لیتی تھیں۔

گھر میں خوشحالی تھی۔ دو تین ملازم بھی تھے۔ بس امی کے بغیر گھر خالی خالی لگتا تھا۔ لیکن یہ گھر زیادہ دیر خالی نہ رہا ابو نے چند ماہ بعد ہی دوسری شادی کر لی.... ہماری سوتیلی ماں نے بی اے تک تعلیم حاصل کی تھی۔ بہت فیشن ایبل خاتون تھیں۔ ان کا رویہ پہلے دن سے ہی ہمارے ساتھ ایسا تھا گویا ہم اس گھر کی بیٹیاں نہیں خادما ہیں۔ بات بات پر ہمیں ڈانٹ دیتیں، ہم خاموشی سے سب کچھ برداشت کر لیتیں۔

امی کے انتقال کو دو سال بیت گئے۔ ہم دونوں بہنوں نے میٹرک کر لیا۔ انہی دنوں ہمیں پتا چلا کہ ہم دونوں کی شادی دو بھائیوں سے ہو رہی ہے۔ ہم دونوں بیاہ کر لاہور جا آئیں گی۔ یہ اطلاع ہمیں سوتیلی ماں نے کھڑے کھڑے ایسے سنائی تھی جیسے کسی اور کی بات کر رہی ہوں۔ ہماری امی نے جہیز کے لیے کافی سامان جمع رکھا تھا

شادی کے لیے کپڑے زیورات دوسری اشیاء سب سو ماں نے خریداری کی.... ہمیں کچھ علم نہ تھا۔ شادی خیریت سے ہو گئی۔ ابو ملنے ملانے والے آدمی تھے برات کی خوب آؤ بھگت کی گئی اور ہم دونوں بیاہ اپنے گھر آ گئیں۔

میرے خاوند کا نام سلمان اور دیور یعنی علیشا کے خاوند کا نام عمران تھا۔ ایک نند تھی اس کا نام عائشہ تھا۔ یہ تین بہن بھائی بہت چھوٹے تھے جب ان کے والد کا انتقال ہو گیا۔ اچھے وقتوں میں انہوں نے گھر بنوایا تھا۔ اوپر چار کمروں کا کشادہ گھر تھا نیچے چار دکانیں تھیں۔ میری ماں نے دکانوں کے اس کرائے سے اپنے بچوں کی پرورش کی ان کو پڑھایا لکھایا اور تربیت ایسی کی کہ تینوں بچے خام طور پر دونوں لڑکے ماں کا ہر حکم بے چوں و چرا ماننے لگتے تھے البتہ بیٹی کبھی کبھار ماں کی غلط بات کو غلط کہہ دیتی تھی وہ بیٹی کی بات کا برا بھی نہ مانتی تھیں۔

اب ہماری زندگی کا ایک نیا اور پر آزمائش دور شروع ہوا۔ سلمان اور عمران ایک فیکٹری میں کام کرتے تھے صبح سات بجے دونوں بھائی جاتے اور شام پانچ بجے واپس آتے تھے۔ یہ شادی سے ایک ہفتہ بعد کی بات ہے ہم سب میز کے گرد بیٹھے رات کا کھانا کھا رہے تھے۔ سلمان نے کوئی بات کی.... میں علیشا اور عمران بے اختیار ہنس دیے۔ اس پر میری سانس کو بے انتہا غصہ آیا۔ کہنے لگیں ”گھر میں جوان بہن ہے تم لوگوں کو ذرا غیرت نہیں آتی کتنی بے حیائی سے ہنس رہی ہو۔“

آئندہ خبردار کسی نے اونچی آواز سے بات بھی کی میں اس کا برا حشر کر دوں گی۔“ ہم سب سہم گئے۔ سلمان اور عمران تو ویسے ہی اپنی ماں سے بہت ڈرتے تھے وہ بولے سر جھکا کر کمروں میں چلے گئے جیسے ان سے کوئی بہت

گناہ سرزد ہو گیا ہو۔

ہم دونوں شادی کے بعد صرف ایک مرتبہ اپنے میکے گئے تھیں اس کے بعد نہ کبھی ابو نے خیریت معلوم کرنے کی کوشش کی نہ سوتیلی ماں نے کبھی فون کیا۔ چھوٹی عید آئی تو میکے جانے کے لیے دل چل گیا ہم دونوں بہنوں نے ساس سے کہا کہ

”ہم سلمان اور عمران کے ساتھ چند گھنٹوں کے لیے میکے جانا چاہتی ہیں۔“

کہنے لگیں ”جاؤ یہ مزا بھی چکھ آؤ۔ وہاں کوئی تمہیں پوچھے گا بھی نہیں۔“

انہوں نے سچ کہا تھا۔ سوتیلی ماں کے بہن بھائی آئے ہوئے تھے ابو بھی گھر پر ہی تھے۔ ابو اپنی بیوی کے مہمانوں کے ساتھ مصروف تھے ہمارے سروں پر انہوں نے پیار دیا ملازم سے کہا ان کو چائے پانی دے دو۔ اس کے بعد دو گھنٹوں تک ہم بیڈ روم میں بیٹھے آپس میں باتیں کرتے رہے ملازم نے جوس لا کر دے دیا۔

ہم دونوں بہنیں خود اپنے شوہروں کے سامنے شرمندہ ہو رہی تھیں۔ بالآخر ہم واپس آنے لگے تو بھی کسی نے نہیں پوچھا۔

یہ ابو کے گھر کا آخری سفر تھا پھر کبھی وہاں جانے کی ہمت نہ پڑی۔

قیمت ہو گئیں۔ ابو کا روبرو آدمی تھے دوستوں کے ساتھ ان کے دشمن بھی تھے کسی دشمن نے ان کو گولی ماری اور وہ اس دنیا سے رخصت ہو گئے۔

شادی کے ایک سال بعد میری نند عائشہ کے ہاں بیٹی پیدا ہوئی میری ساس کی بہت خواہش تھی کہ عائشہ کے ہاں بیٹے کی ولادت ہو۔ دو ماہ بعد علیشا کے ہاں بھی ولادت ہوئی اور اس کے پہلے بیٹے نے جنم لیا۔ جب عائشہ کے ہاں چوتھی بیٹی ہوئی تو ہماری تو شامت آگئی۔ کہنے لگیں ”تم دونوں نے میری بیٹی پر جادو کر دیا ہے یہ تمہارے جادو ٹونے کا اثر ہے کہ میری بیٹی کے ہاں یکے بعد دیگرے بیٹیاں ہو رہی ہیں۔“

دو سال بعد علیشا کے ہاں دوسرے بیٹے نے جنم لیا اور اس کے بعد پانچ ماہ بعد مجھے بھی اللہ نے دوسرے بیٹے سے نوازا۔ ساس صاحبہ کا بس نہیں چلتا تھا کہ یہ لڑکے اٹھا کر عائشہ کی جھولی میں ڈال دے اور لڑکیاں ہمیں دے دے۔

بالآخر پانچ بیٹیوں کے بعد عائشہ کے ہاں بیٹا ہوا تو ساس کے چہرے پر مسکراہٹ آئی۔ ہمارے ساتھ بھی ان کا رویہ کچھ نرم ہو گیا۔ لیکن یہ خوشی تو بالکل عارضی ثابت ہوئی۔ عائشہ کا خاوند کار ایکسڈنٹ میں جاں بحق ہو گیا اور بہت جلد اس کے بزنس پارٹنر نے کاروبار پر قبضہ کر لیا۔ بے چاری عائشہ کے پاس صرف گھر رہ گیا۔ باقی سارا بزنس ختم ہو گیا۔

سلمان عمران کی آمدنی اتنی زیادہ نہ تھی کہ عائشہ اور اس کے بچوں کی بھی مناسب دیکھ بھال کر سکتے۔

میری ساس نے کہنا شروع کر دیا تم دونوں بھائی باہر کے ملک جاؤ اور بہن اور اس کے بچوں کا خرچہ بھی اٹھاؤ ویسے بھی ساس کو یہ صدمہ ایک طرح سے کھا گیا۔ چند ماہ



کے اندر اندر وہ بے حد ضعیف نظر آنے لگیں۔ انہیں ہر وقت ہلکا ہلکا بخار رہنے لگا۔

سلمان اور عمران ہنرمند تھے انہوں نے ادھر ادھر معلومات اکٹھا کیں۔

کسی دوست نے ان کو کینیڈا جانے کا مشورہ دیا۔ انہوں نے اپنی ماں کو بتایا.... ماں نے کہا ٹھیک ہے تم لوگ جاؤ میں تو اب عائشہ کے پاس رہوں گی کیونکہ اس کے بچے چھوٹے ہیں اس کو میری بے حد ضرورت ہے۔“ اس طرح اللہ کی مہربانی سے دو سال میں ہم یہاں ٹورانٹو آگئے۔ دونوں بھائیوں کو یہاں بھی ایک ہی فیکٹری میں بہت اچھی جاب مل گئی ہے۔

سلمان اور عمران میں اور علیشا اکٹھے ایک ہی گھر میں رہتے ہیں۔ ہم دونوں بہنیں مل کر ماضی کو یاد کرتی ہیں تو رو کر دل ہلکا کر لیتی ہیں۔ اب تو ہم دونوں بہنیں پُرسرت زندگی گزار رہی ہیں۔ سلمان اور عمران ہمارے لیے اور بچوں کے لیے اکثر و بیشتر تحفے تحائف لاتے ہیں اور ہم سب اکٹھے مل کر باتیں کر کے خوب قہقہے بھی لگاتے ہیں۔ ہم دونوں بہنوں نے بھی جاب کر لی ہے۔ میں رات کی شفٹ میں جاتی ہوں تو علیشا دن کی شفٹ میں۔ ایک دوسرے کے بچے ہم خود ہی سنبھال لیتی ہیں۔ ساس اور عائشہ کو ان کی ضرورت سے زیادہ رقم ہر ماہ بھیج دیتے ہیں۔ فون پر جب بھی بات ہو تو ساس بہت دعائیں دیتی ہیں۔ لگتا ہی نہیں کہ یہ وہی ساس ہے جس نے وعالتو کیا کبھی ہنس کر بات بھی ہمارے ساتھ نہیں کی تھی۔

## فرار

میں ایک غریب گھرانے میں جنم لینے والی پہلی اولاد تھی۔ آنکھ کھولتے ہی ماں باپ کو جھگڑتے دیکھا۔ کم آمدنی کی چادر میں پر جتنے سینے کی کوشش کرتے۔

بچوں کی پیدائش کے ساتھ ساتھ چادر اتنی ہی تنگ ہو چلی جاتی۔

امی اور ابا میں جب بھی جنگ ہوتی، ہم ہم کوٹنے کھدروں میں دیک جاتے، لیکن آخر ہم ان تماشے کے عادی ہو گئے، بلکہ خود بھی ان سے پیچھے رہتے۔ ذرا ذرا سی بات پر ہم آپس میں لڑتے اور ایک دوسرے کو نوچ ڈالتے۔

اماں مسلسل بیمار رہنے لگیں۔ انہیں بچوں پر ڈھانسنے کا بہت شوق تھا اور انہوں نے اس بیماری کے باوجود ابا سے لڑ جھگڑ کر مجھے پر انٹری کے بعد ہائی اسکول میں داخل کر دیا بے چاری اماں تکلیف میں سارا سال دن گھر کا کام کرتیں۔

ان کی صحت روز بروز گر رہی تھی۔ جب میں نویں جماعت میں پہنچی، تو ایک روز دیکھتی ہوں کہ خلاف معمول ابا اماں کے پاس بیٹھے بڑا خوش اخلاق سے کچھ کھسر پھسر کر رہے ہیں۔ یہ حیرت انگیز منظر تھا۔ ہم نے انہیں کبھی سیدھے منہ سے بات کرتے کبھی نہ سنا تھا۔ میں سن گن لینے کی ٹوہ میں تھی کہ اماں نے خود ہی بھانڈا پھوڑ دیا اور لگیں چیخنے۔

”میں کہتی ہوں کہ کوئی ضرورت نہیں ابھی میری بچی کا نام لینے کی۔ بھاڑ میں گیا وہ موائے ساری عمر جو تیاں چائے گزار دی، اب میں بچی کو بھی اس جہنم میں جھونک دوں....؟ نہ نہ یہ مجھ سے نہ ہو گا۔ ابھی اس کی عمر ہی کیا ہے....؟ پندرہواں تو لگا ہے.... ہاں سن لو! میں تو اسے پڑھاؤں گی۔ خوب پڑھ لکھ کر جب ہاتھ میں کوئی ہنر آگیا۔ تو چار پیسے بھی ہاتھ آئیں گے اور رشتوں کی بھی کمی نہ ہوگی۔ عزت سے“

نکلے گی باپ کے گھر سے میری طرح تمہارے طعنے سن کر جی جان تو نہ جلائے گی۔“

اماں کی ڈانٹ سن کر ابا خاموشی سے اٹھ گئے اور اس کے بعد کبھی ان کی زبان سے ایسی بات نہ سنی۔ میری چھوٹی بہنوں اور دو بھائیوں میں کسی کو پڑھنے کا شوق نہ تھا۔ جب بھی موقع ملتا اسکول سے بھاگ آتے اور گلیوں میں کھیلنے رہتے۔

شوق تو کوئی خاص مجھے بھی نہ تھا لیکن میں نے ان خوابوں کی تعبیر پانے کے لیے تیز دوڑ لگا دی جو اماں کی تقریر نے نہ جانے کہاں سے لا کر میرے ذہن کے در بچوں میں سجادیے تھے جو اب سوتے جاگتے مجھے مسکور کیے رکھتے اور میں ارد گرد کے ماحول سے بے نیاز ہو کر پڑھنے لگی۔

آخر محنت رنگ لائی اور میں نے میٹرک اے گریڈ میں پاس کر لیا۔ اماں بہت خوش ہوئیں اور مجھے کالج میں بھی داخل کر دیا۔

لیکن خود اکیلے دن رات کام کاج کرتے اور چھوٹے بچوں کی بے حسی پر کڑھتے کڑھتے وہ خود چار پانی سے لگ گئی تھیں۔

ایک دن جب میں ایف اے کا آخری پرچہ دے کر خوشی خوشی گھر آئی، تو میری خوشگوار زندگی کی تمنا دل میں لیے، میری ماں ہم سے رخصت ہو چکی تھیں۔

اب مزید پڑھنا تو ممکن نہ تھا، اس لیے مختصر سی ٹیچر ٹریننگ پر اکتفا کرنا پڑا اور خود ہی بھوک پیاسی پھرتی دفتر کے چکر لگاتی ایک اسکول میں ملازمت حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی۔

اب تو چھوٹے بہن بھائیوں نے بھی پر پرزے نکالنے شروع کر دیے تھے۔ جو نہی مجھے نوکری ملی، ان

کے طرح طرح کے تقاضوں نے میرا گھیرا شروع کر دیا۔ کلاسوں میں فیل ہوتے اور کمال ڈھٹائی سے فرمائشیں کرتے۔ تین سال اسی طرح گزر گئے، لیکن میرے پاس ابھی تک تیسرے سے چوتھا جوڑا اور پلے پھوٹی کوڑی نہ ہوتی تھی۔

اس دوران میں دو تین رشتے میرے لیے آئے، لیکن گھر کی حالت دیکھ کر میں نے خود ہی انکار کر دیا کہ بھائی اپنے پاؤں پر کھڑے ہو جائیں، تو کچھ کر لوں گی اپنا بھی۔ ایسی بھی کیا خود غرضی! ابا کی آمدنی میں تو اب گھر چلنا بھی ممکن نہ تھا۔

دو برس اور گزر گئے۔ دو دو سال لگا کر ایک بہن اور ایک بھائی نے میٹرک کر لیا، میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اب یہ کم از کم اپنا آپ تو سنبھال لیں گے۔

بھائی تو ایک دکان میں ملازم ہو گیا اور بہن ایک قریبی پرائیوٹ اسکول میں جانے لگی۔

کئی مہینے بیت گئے، لیکن انہوں نے ایک دھیلا بھی لا کر مجھے نہ دیا۔ عقل مند نکلے اور شروع ہی سے اپنی جیب الگ کر لی، بلکہ اب تو باز پرس کا حق بھی مجھ سے چھین لیا گیا، کیونکہ اب وہ خود مختار تھے میں نے اب سنجیدگی سے شادی کا فیصلہ کر لیا۔

انہی دنوں ابا ریٹائر ہو گئے اور ابھی دو بچوں کا بوجھ باقی تھا۔ ابا کو اپنے ناتواں شانوں پہ بھروسہ نہ تھا یا شاید اب وہ یہ بوجھ اٹھانا ہی نہ چاہتے تھے، اس لیے جو چند نسبتیں اس دوران میں آئیں، تو کوئی نہ کوئی بہانہ بنا کر ٹال گئے۔

وہ ایک تو ہمارے گھر کے حالات دیکھ کر ہی دوبارہ نہ آئے ایک سال مزید اسی طرح گزر گیا۔

اسے میری ضرورت کہیے یا کمزوری یا کوئی



لاشعوری کوشش کہ ان ہی دنوں میری ملاقات ایک متوسط گھرانے کے شریف شخص سے ہو گئی۔ وہ میرے گھریلو حالات سے بھی واقف تھا اور میری مجبوریوں سے بھی۔

اس نے اپنے گھر والوں کو رشتہ مانگنے کے لیے بھیجا اور بذات خود میرے والد سے مل کر یہاں تک کہہ دیا کہ شادی کے بعد بھی ہم لوگ جہاں تک ممکن ہو، آپ کی مالی معاونت سے ہاتھ نہ کھینچیں گے۔ اس بات پر والد صاحب نیم راضی ہو گئے اور بادلنخواستہ ہامی بھر لی، لیکن انہیں تقریباً ایک سال تک ٹرختے رہے۔ اسی دوران میرے بھائی صاحب نے خاندان سے باہر شادی کر لی۔ شادی کے موقع پر اس نے منت سماجت کر کے میری جمع پونجی نکلوالی۔

وعدہ کیا کہ یہ رقم جلد لوٹا دوں گا، لیکن شادی کے دوسرے مہینے وہ ایک چھوٹی سی بات پر جھگڑا کر کے گھر سے بیوی سمیت چلا گیا۔

ادھر ابا کچھ سنجیدگی سے میرے رشتے کے بارے میں آمادہ ہوئے کہ اچانک ایک دن میرے روٹھے بھائی پر انکشاف ہوا کہ یہ شادی تو میری بہن کی پسند سے ہو رہی ہے۔

بس پھر کیا تھا....؟ غیرت جاگ اٹھی اور اس نے کہا ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا۔

گولیاں چل جائیں گی اور لاشوں کے انبار لگ جائیں گے۔ مجھے جان سے مار دینے کی دھمکی دے کر جا پہنچا دندناتا ہوا اس شریف آدمی کے گھر اور اسے محلے بھر کے سامنے غلیظ گالیاں اور دھمکیاں دیں۔ اس غریب نے بہت سمجھانے کی کوشش کی، لیکن بھائی پر اس کا ذرہ اثر نہ ہوا۔

بلکہ وہ بیوی اور بچے سمیت واپس ہمارے گھر آئے۔ کیونکہ اس کی دانست میں اب ابا ہم لڑکیوں کی نگرانی کے قابل نہ رہے تھے یا انہوں نے بے جا ڈھمکیاں دے رکھی تھیں۔

ادھر میرا منگیترا بھی اسی معاشرے کا ایک فرد تھا۔ اپنے گھر والوں اور سوسائٹی کی قدروں کا پابند۔ یوں بھی روز روز کی بے عزتی کون برداشت کر سکتا ہے....؟ پھر مجھ جیسی، ڈھلی عمر کی معمولی شکل صورت کی لڑکی میں کون سے سرخاب کے پر لگے تھے کہ یوں اپنی عزت اور جان داؤں پر لگا کر مجھے بیاہ لے جاتا....؟ یہ اس بھی ٹوٹ گئی۔

آہستہ آہستہ یہ بھید بھی کھل گیا کہ بھائی میری نگرانی کے بہانے اپنی مصیبت کے دن کاٹنے آیا تھا کیونکہ دکان پر جھگڑا کرنے سے ملازمت سے ہاتھ دھو بیٹھا تھا اور اب تین پیٹ بھرنے کا کوئی وسیلہ تو چاہیے تھا۔ میری بھانج اکثر بیمار بنی پڑی رہتی اور گھر اور بچے کی تمام ذمہ داری مجھ پر آن پڑی۔

ایک روز میرے لیے ایک رشتہ آیا، ایک نیم پاگل شخص کا۔ لڑکے والوں کا خیال تھا ان کا بیٹا شادی کے بعد ٹھیک ہو جائے گا، لیکن جان بوجھ کر کون اپنی بیٹی کو سولہ پر چڑھاتا ہے....؟

کئی گھروں سے مایوس ہونے کے بعد اب ان کی نگاہ انتخاب مجھ پر آن پڑی۔ بھائی اور ابا کی توقع کے خلاف میں نے ہاں کر دی ہے۔ کیونکہ میں اب اس جہنم سے فرار چاہتی ہوں۔ مجھے شادی کا شوق ہے نہ خوشی لیکن اتنا احساس ضرور ہوتا ہے کہ ایک گوشہ عافیت مل جائے گا۔“







گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں۔ ماورائی علوم و ٹیلی پتھنکی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان ذائقہ، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیشال پر بڑی طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، کراچی کے ایک روحانی بزرگ محترم شاہ صاحب نے اس معاملے کو نمٹانے میں اہم کردار ادا کیا۔ چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل بھی پیش آئی۔ اس قصے میں ایک کردار اس کا ایک چیلہ بھی ہے جس نے گرد کے چروں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے۔

انسانوں کی ایک لڑکی عیشال ایک جن لڑکے زائم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ زائم کے کی مدد سے سلیم احمد کے کاروبار میں خوب ترقی ہوتی ہے۔ کراچی کے ایک سامری جادو کرنے جن قابو کرنے کی خواہش میں زائم پر حملے شروع کئے اور آخر کار اسے قید کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ سامری جادو گر زائم پر مکمل قابو پانے کے لیے چاند میاں کو زائم کا روپ دے کر عیشال کے گھر بھیجے کا ارادہ کرتا ہے۔ شاہ صاحب مراقبہ کے ذریعے معلوم کرتے ہیں کہ سلیم احمد اور ان کی فیملی پر جادوئی عملیات کیے گئے ہیں۔ شاہ صاحب سلیم احمد کو رہائش تبدیل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ دوسری جانب زائم کی گمشدگی سے جنات کے قبائل میں تشویش پائی جاتی ہے۔ سامری زائم سے ایک سودا کرتا ہے۔ اب آگے پڑھیں.....

پھر نگرانی کیوں....؟

قسط نمبر 25

کیوں کہ تو میرا قیدی ہے اور تجھے ہر وقت اس کا احساس رہنا چاہیے۔

نگرانی....؟ تیرے موکل میری نگرانی کیوں کرتے رہیں گے....؟

اوہ.... تو تو مجھے ذہنی اذیتیں دینا چاہتا ہے۔

جب ہم ایک معاہدہ کر رہے ہیں تو میں اس پر قائم رہوں گا اور اپنی دوست سے ملاقات کے دوران تیری قید سے فرار نہیں ہوں گا۔ زائم نے سامری سے کہا۔

ہاں.... اور تجھے ذہنی اذیت اس لیے دینا چاہتا ہوں کہ شیطان اس بات سے بہت خوش ہوتا ہے کہ لوگوں کی بے عزتی ہوتی رہے۔ شیطان کسی کی عزت افزائی سے خوش نہیں ہوتا۔ شیطان کے پجاری کسی کی عزت نہیں کرتے....

ہاں.... میں تجھ پر یقین کرتا ہوں اور ویسے بھی تو میری قید سے با آسانی فرار نہیں ہو سکتا۔



کسی سے کام پڑ جائے تو دکھاوے کی خاطر اس کی تعریفیں کرتے ہیں۔ اس سے جھک کر بھی مل لیتے ہیں لیکن شیطان کے پیروکار دل سے کسی کی عزت نہیں کرتے۔

جب تک کام رہتا ہے اس کی خوب چابو سی کرتے ہیں۔ کام نکل جانے کے بعد اس کی .... پر لات مار کر اسے چھوڑ دیتے ہیں اور اس کی برائیاں کرنے لگتے ہیں۔

توبہ.... توبہ.... توبہ....

بکو اس بند کر.... سامری غصے سے دھاڑا۔  
زانم اس کے انداز سے سہم گیا۔

توبہ کرنا شیطان کا کام نہیں ہے۔ شیطان اور اس کے بھاری توبہ نہیں کرتے۔ شیطان کے پیروکاروں کو تو انسانوں کا توبہ کرنا بھی بہت برا لگتا ہے۔ شیطان کے کارندے اپنے گناہوں پر کسی کو توبہ کی اجازت نہیں دے سکتے۔

او جن ذادے....! یاد رکھ آئندہ میں تیرے منہ سے ایسے الفاظ نہ سنوں....

عجیب بات ہے....

زانم سہا ہوا تھا لیکن پھر بھی اس میں تھوڑی ہمت باقی تھی اسی لیے وہ خوں خوار سامری کے سامنے بات کر پارہا تھا۔

تم شیطان کے بھاری لوگوں کی عزت نہیں کرتے، انسانوں کا توبہ کرنا تمہیں برا لگتا ہے۔ تم لوگ آخر چاہتے کیا ہو....؟

ہاں یہ تو نے اچھا سوال پوچھا ہے.... سامری کے لہجے میں غصے کے ساتھ شدید طنز بھی تھا۔

شیطان اور اس کے بھاری چاہتے ہیں کہ انسانوں میں غرور و تکبر پھیلے۔ جن آدمیوں کے پاس تھوڑی سی دولت یا معمولی سا اختیار آجائے وہ اپنے سے کم لوگوں کو حقیر سمجھنے لگیں۔ جو لکھ پتی ہو جائے وہ اپنے سے کم

مپے والوں کو حقارت سے دیکھے۔ جو کروڑ پتی ہو جائے وہ لکھ پتی کو حقیر جانے، جو ارب پتی بن جائے وہ کروڑ پتی کو کتر اور حقیر جانے.... جس کے پاس اختیارات ہوں وہ اپنے سے کم اختیار والوں کو حقیر جانے۔

اس سے کیا ہو گا....؟

تو پوچھتا ہے کہ اس سے کیا ہو گا....؟؟؟

ہاہاہاہا.... ہئی ہئی ہئی.... ہاہاہاہا....

غرور و تکبر کی وجہ سے انسان کے ہاتھوں انسانوں کی بے عزتی ہو گی اور یہ بے عزتی ایک بار نہیں بار بار ہو گی۔

سامری سے زیادہ سے زیادہ برائیاں سیکھنے کا خواہش مند چاند میاں بھی سامری اور زانم کے درمیان ہونے والی یہ باتیں غور سے سن رہا تھا۔ سامری نے چاند میاں کی طرف دیکھا اور پوچھا

تو کیا سوچ رہا ہے....؟

میں سوچ رہا ہوں کہ انسان کے ہاتھوں انسانوں کی بے عزتی سے شیطان کی خوشی کس طرح جڑی ہوئی ہے....؟

ہاں.... شاباش.... تو شیطان کی باتوں میں خوب دلچسپی لیتا ہے۔ تو جلد ایک بہت بڑا آدمی بن سکے گا۔

دیکھ....! شیطان یہ چاہتا ہے کہ انسان عاجزی اور مروت چھوڑ کر تکبر اور خود غرضی اختیار کر لیں۔ جو لوگ تکبر کرتے ہیں وہ دوسروں کو حقیر سمجھتے ہیں۔

ذہن میں کسی کے لیے حقارت ہو تو دل چاہتا ہے کہ اس کی توہین کی جائے یعنی تکبر والے آدمی میں کسی کے لیے حقارت کا جذبہ اسے اس کی توہین پر اکساتا ہے۔

مال دار آدمی یا چھوٹے بڑے اختیارات کا مالک تکبر میں مبتلا ہو کر دوسروں کو حقیر سمجھتا ہے اور ان کی توہین کر کے خوشی محسوس کرتا ہے۔

واہ گرو.... واہ.... شیطان نے آپ کو انسانوں کے بارے میں خوب سمجھایا ہوا ہے۔

ہاں.... شیطان انسانوں کا دشمن ہے۔ شیطان کے پیروکار بھی شیطان کو خوش کرنے کے لیے انسانوں کی تباہی و بربادی کے بارے میں مسلسل سوچتے رہتے ہیں۔

گرو.... اس بارے میں اور بتائیں کہ انسانوں کے ہاتھوں انسانوں کی بے عزتی سے شیطان کی خوشی کس طرح جڑی ہوئی ہے۔

دیکھ.... جن انسانوں میں غرور و تکبر ہوتا ہے وہ اپنی انا کی تسکین کے لیے دوسروں کی بے عزتی کرتے ہیں۔ متکبر لوگ دوسروں کو حقیر جان کر ان کی توہین کرتے ہیں۔ جن لوگوں کی توہین کی جاتی ہے وہ خود کو بے بس اور کمزور سمجھ کر اپنی توہین پر خاموش ہو جاتے ہیں لیکن ان کے سینوں میں نفرت اور انتقام کی آگ جلنے لگتی ہے۔

اب تو اپنے دماغ پر تھوڑا زور ڈال.... اور یہ دیکھ کہ جب انسانوں کے ایک چھوٹے طبقے میں یعنی دولت مندوں میں اور با اختیار لوگوں میں تکبر پھیل جائے گا اور اپنی توہین کے احساس پر لوگوں کی اکثریت کے دلوں میں نفرت پلنے لگے گی تو کیا ہو گا۔

انسانوں میں غصے اور نفرت کے جذبات پھیلیں گے۔ چاند میاں نے سوچتے ہوئے جواب دیا

پھر کیا ہو گا....؟

ہاں.... واقعی گرو.... نفرتیں پھیلنے سے انسانوں میں ایک دوسرے سے دوریاں ہوں گی۔ ان کے درمیان دشمنیاں پیدا ہوں گی۔ وہ آپس میں لڑیں گے۔

بس....! شیطان یہی چاہتا ہے۔ شیطان چاہتا ہے کہ انسان آپس میں ہی اس طرح لڑتے مرتے رہیں کہ

ہر ظالم آدمی خود کو بہادر اور اچھا شخص سمجھ رہا ہو۔ ان کاموں کے لیے انسانوں میں تکبر کے جذبات بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ ایک آدمی جتنے زیادہ لوگوں کو حقیر سمجھے گا، جتنے زیادہ لوگوں کی توہین کرے گا وہ شیطان کے مشن کی اتنی ہی زیادہ خدمت کر رہا ہو گا۔

لیکن گرو.... بہت سے انسان تو شیطان کو برا سمجھتے ہیں، شیطان پر لعنت بھیجتے ہیں۔ اب جو لوگ شیطان پر لعنت بھیج رہے ہوں وہ شیطانی مشن کے خدمت گار کیسے ہو سکتے ہیں....؟

شیطان کو ریاکار اور منافق انسانوں کی گالیوں اور لعنتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا بلکہ شیطان تو ایسے لوگوں سے زیادہ خوش ہوتا ہے۔

اچھا....! وہ کیوں....؟

سامری کی باتیں سن کر چاند میاں کو بہت حیرت ہو رہی تھی۔

جو انسان زبان سے تو شیطان کو گالیاں دے رہے ہوں لیکن اپنے عمل سے شیطان کا مشن پورا کر رہے ہوں شیطان کو ایسے انسانوں سے ناراض ہونا چاہیے یا ان سے خوش ہونا چاہیے....؟

ارے ہاں.... کیسی گہری باتیں ہیں۔ شیطان کا ذہن کیا دور دور کی کوڑیاں لاتا ہے۔

بات کہاں سے شروع ہوئی تھی....؟

بات شروع ہوئی تھی اس قیدی جن ذادے کی نگرانی سے....

ہاں.... بتا بھیجی.... کیا کہتا ہے.... اس لڑکی سے ملنا ہے....؟ سامری اب پھر زانم کی طرف متوجہ ہوا

زانم سخت پریشان تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ عیشال سے ملنے اور اسے اپنی حالت بتانے کا ایک موقع مل رہا ہے۔



اس طرح عیشال کو اس کے بارے میں کچھ تو پتہ چلے گا۔ ابھی تو وہ میری غیر حاضری پر سخت پریشان اور لاچار ہوگی، لیکن پھر اسے خیال آیا کہ سامری یا اس کے آدمیوں کی موجودگی میں عیشال سے ملنا کہیں عیشال کے لیے نقصان دہ نہ ہو۔

عیشال کی عزت زائم کو اپنی آزادی اور اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز تھی۔

لیکن عیشال سے ملنا بھی تو بہت ضروری ہے۔ تھوڑی دیر سوچنے کے بعد زائم نے فیصلہ کیا کہ.....



شاہ صاحب کے ہاں سے واپسی میں عیشال نے اپنے والد سے کہا کہ اسٹیٹ ایجنٹ سے کیوں نہ ابھی مل لیا جائے۔ ٹھیک ہے....

اسٹیٹ ایجنٹ سے مل کر سلیم احمد نے اپنی ضرورت بتائی۔ اسٹیٹ ایجنٹ نے انہیں کچھ مکانات اور اپارٹمنٹس کے بارے میں بتایا۔

سلیم احمد نے شاہ صاحب سے مشورے کے بعد گلشن اقبال میں ایک معتبر بلڈر کی اچھی تعمیر شدہ بلڈنگ میں ایک بڑا اپارٹمنٹ کرایہ پر لے لیا۔ اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے قریب میں واقع ایک دوسری عمارت میں دفتر کے لیے بھی جگہ لے لی۔ اب ان کی رہائش اور دفتر قریب قریب ہو گئے۔

اس دوران سلیم احمد، جمیلہ بیگم اور عیشال ہر دوسرے تیسرے روز شاہ صاحب کی خدمت میں حاضر ہوتے۔ ان کے ساتھ مختلف موضوعات پر باتیں کرتے اور ان کی دعاؤں کے لیے اپنے گھر لوٹ آتے۔

پچھلے چند دنوں سے ان لوگوں کے ساتھ کوئی

تکلیف دہ واقعہ تو پیش نہیں آیا تھا البتہ عیشال زائم کی طرف سے بہت فکر مند اور پریشان تھی۔

عیشال کی اس پریشانی کا اثر اب اس کی صحت پر بھی پڑ رہا تھا، اس کے چہرے پر جیسے اداسیوں نے ڈیرے ڈال دیئے تھے۔ اس کا کھانا پینا بہت کم ہو گیا تھا۔ نیند اڑ گئی تھی۔ عیشال کو اٹھتے بیٹھتے زائم کا خیال رہتا۔ اپنے ماں باپ کے سامنے تو وہ ضبط کئے رہتی لیکن تنہائی میں اس کی آنکھوں سے بار بار آنسو بہنے لگتے تھے۔ اپنے محبوب سے دور ہنای کوئی آسان کام نہیں ہے۔ دور رہنے والے ایک دوسرے سے رابطہ تو کر سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کا حال احوال تو جان سکتے ہیں۔ عیشال کا زائم سے ملنا تو ایک طرف رہا وہ تو اس سے کوئی رابطہ بھی نہیں کر سکتی تھی۔ اسے پتہ ہی نہ تھا کہ اس کا محبوب کہاں ہے، کس حال میں ہے، جدائی کا اک اک پل اس کے لیے کسی قیامت سے کم نہ تھا۔

زائم کے بارے میں کوئی اطلاع نہ پانے کی وجہ سے عیشال خود کو بے بس اور لاچار محسوس کرتی تھی۔ زائم کی جدائی میں آنکھوں سے ٹپکنے والے آنسو عیشال کے دل پر جا کر گرتے تھے۔

زائم کی جدائی میں عیشال کی حالت ایک ایسے شخص کی ہو گئی تھی جو سخت دھوپ میں ننگے پاؤں صحرا میں چلا جا رہا ہو۔ سر پر آگ برساتا سورج اور پیروں کے نیچے تپتی ریت....

اف.... محبوب کی جدائی بھی کتنی بڑی اذیت ہے۔ کس قدر زیادہ تکلیف دہ ہے۔

اس دکھ کو، ان تکلیفوں کو الفاظ میں بیان نہیں کیا جاسکتا۔ اسے تو بس وہی جانتے ہیں جن پر یہ تکلیفیں گزرتی ہیں۔

دکھوں اور تکلیفوں کے اس صحرا میں شاہ صاحب کی ہستی ایک نخلستان کی سی تھی۔ ایسا نخلستان جو مسافر کو سایہ، ٹھنڈا پانی فراہم کرتا ہے مگر.... اس کے بعد پھر جدائی کے صحرا میں جھلسا دینے والا طویل سفر....

عیشال کی اس حالت پر سلیم احمد اور جمیلہ بیگم بہت فکر مند تھے۔ پہلے ان کا خیال تھا کہ مکان کی تبدیلی کے بعد عیشال کی حالت بہتر ہو جائے گی لیکن پرانا مکان چھوڑ کرنے اپارٹمنٹ میں آنے کے بعد بھی عیشال کی حالت بہتر نہ ہوئی بلکہ اس کی اداسی میں اور اضافہ ہو گیا تھا۔

شاہ صاحب کی خدمت میں حاضری کے دوران عیشال خود کو کچھ پر سکون محسوس کرتی تھی لیکن گھر واپس آ کر وہی بے قراری اور بے چینی.... زائم کی یاد اسے کسی پل چین نہ لینے دیتی۔

عیشال تو زائم کی جدائی کی وجہ سے بیماروں جیسی ہو گئی تھی۔ دوسری طرف سلیم احمد کی طبیعت بھی بو جھل رہنے لگی تھی۔ انہیں دن میں دو تین بار گھر باہر کے دورے پڑنے لگے۔ کبھی دفتر میں بیٹھے ہوئے انہیں چکر سے محسوس ہوتے، کبھی ایسا محسوس ہوتا جیسے ان کا دل کوئی اپنی مٹھی میں لے کر دبا رہا ہے۔ انہیں سینے پر شدید دباؤ محسوس ہوتا۔

سلیم احمد نے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ ان کے کئی ٹیسٹ ہوئے۔ انہوں نے عیشال کو بھی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ عیشال کے بھی کئی ٹیسٹ ہوئے جو سب نارمل آئے، پھر بھی ڈاکٹروں نے سلیم احمد اور عیشال دونوں کے لیے اعصابی سکون کی کچھ ادویات تجویز کیں۔

سلیم احمد تو دوائیں استعمال کرنے لگے لیکن عیشال نے کہا کہ جب اسے کوئی بیماری نہیں ہے تو وہ دوائیں کیوں لے....؟

ایک دن سلیم احمد نے اپنی بیٹی کی حالت کا ذکر شاہ صاحب سے بھی کیا۔

شاہ صاحب نے فرمایا

اللہ اسے سکون عطا فرمائے۔

آمین....!

عیشال کو شہر کے اچھے فزیشنز کو دکھایا۔ اسے نفسیاتی ڈاکٹر کو بھی دکھایا ہے، کسی نے کوئی بیماری تشخیص نہیں کی۔

شاہ صاحب آپ کچھ فرمائیں اس کی ایسی حالت کیوں ہو رہی ہے اور ہم اس کے لیے کیا کریں....؟

ہم عیشال بیٹی کے لیے مسلسل دعا کر رہے ہیں۔ اس کے بارے میں تھوڑے عرصے بعد آپ سے بات کریں گے۔

جی بہت بہتر....

شاہ صاحب، ان کی طبیعت بھی کئی دن سے خراب ہے۔ یہ آپ کے سامنے اپنی حالت کا ذکر نہیں کرتے.... جی.... سلیم صاحب کچھ کمزور اور خاموش خاموش سے نظر آتے ہیں۔

حضرت.... ہم نے پہلے ہی آپ کو بہت زحمتیں دی ہیں۔ اب میں اپنی حالت آپ کو بتا کر آپ کو مزید مذہمت نہیں دینا چاہتا تھا۔

دفتر میں طبیعت کافی خراب ہو جانے پر انہوں نے ڈاکٹروں کو دکھایا تھا۔ ان کے سب ٹیسٹ ٹھیک آئے ہیں۔ مگر ان کی طبیعت روز بروز گرتی جا رہی ہے۔ جمیلہ بیگم نے اپنے شوہر کے بارے میں قدرے تفصیل سے شاہ صاحب کو آگاہ کیا۔

ہماری دعا ہے کہ اللہ آپ تینوں کو ہمیشہ اپنے حفظ و امان میں رکھے.... آمین.... آمین....



شاہ صاحب.... کوئی خطرہ والی بات تو نہیں ہے نا....

اللہ کرم فرمائے گا۔ دعاؤں کے ذریعے بڑے بڑے خطرات سے نجات مل جاتی ہے۔

آپ کی دعائیں ہمارے لیے بہت بڑا سہارا ہیں۔ اللہ آپ کو جزا عطا فرمائے اور آپ کا سایہ ہم جیسے بے شمار لوگوں پر قائم رکھے۔ عیشال نے بہت ادب سے شاہ صاحب سے کہا۔

اب تو ہم نے وہ مکان بھی چھوڑ دیا ہے۔ ان کی طبیعت کی خرابی میں اس مکان سے کوئی تعلق تو نہیں....؟ جیلہ بیگم اپنے شوہر کی طرف سے بہت پریشان تھیں۔

جی ہاں.... وہ مکان تو آپ لوگوں نے چھوڑ دیا ہے مگر.... یہ کہتے ہوئے شاہ صاحب کسی گہری سوچ میں چلے گئے۔

ان کی آنکھیں بند تھیں۔ جیسے مراقبہ کر رہے ہوں۔ ان تینوں نے بھی ادب سے سر جھکا لیا تھا۔ کمرے میں مکمل خاموشی چھا گئی تھی۔

تھوڑی دیر بعد شاہ صاحب نے آنکھیں کھولیں اور فرمایا

انشاء اللہ چند دنوں میں آپ کی طبیعت سببھل جائے گی۔

شاہ صاحب نے سلیم احمد کو کچھ آیات پڑھنے کو کہا اور صدقہ کرنے کی ہدایت کی۔

شاہ صاحب آپ ان پر دم بھی کر دیں۔ جیلہ بیگم نے شاہ صاحب سے درخواست کی۔

شاہ صاحب نے سلیم احمد کے سر پر کچھ دیر اپنا ہاتھ رکھا اور آیات شفا پڑھ کر ان پر دم کیا۔ شاہ صاحب کا ہاتھ

سلیم احمد کے سر پر تھا، اس دوران سلیم احمد کو محسوس ہوا کہ جیسے آسمان سے سکون کی ایک لہر ان کے سر میں داخل ہو کر پورے وجود میں سرایت کر رہی ہے۔ شاہ صاحب کے دم کرنے سے سلیم احمد کو بہت آرام ملا۔

یہ لوگ شاہ صاحب سے اجازت لے کر اپنے گھر واپس آئے۔ سلیم احمد کو شاہ صاحب کے دم کرنے سے سکون محسوس ہوا تھا۔ اس میں اب کچھ اور اضافہ ہو گیا تھا۔ سکون اور اطمینان کی اس کیفیت میں وہ گھر آتے ہی گہری تیند سو گئے۔

اس رات سلیم احمد کئی دن بعد دواؤں کے بغیر سوئے تھے۔



میں تمہاری بات ماننے کے لیے تیار ہوں.... یہ ہوئی نہ بات.... سامری نے زائم کے سامنے خوشی کا اظہار کیا۔

بتا.... کب چلنا ہے اس لڑکی کے پاس.... نہیں.... مجھے کسی کے پاس نہیں جانا....

پھر.... سامری نے حیرت سے زائم کی طرف دیکھا اور پوچھا

میں اپنے گھر والوں کے لیے پیغام بھیجنے والی تمہاری بات ماننے کے لیے تیار ہوں۔

او.... اچھا.... تو کیا تو اپنی محبوبہ سے نہیں ملے گا، اس لڑکی سے نہیں ملے گا جس کی خاطر تو نے اتنی تکلیفیں اٹھائی ہیں۔ جس کی محبت میں گرفتار ہونا، تیری

اس قید کا سبب بنا....؟ بتا.... بتا....

میں نے بتا دیا.... مجھے نہیں ملنا.... دیکھ.... او جن ذاندے....!

اگر تو یہ سمجھتا ہے کہ تو سامری کے ساتھ کوئی چال

چل دے گا تو یہ تیری بہت بڑی غلطی ہوگی اور.... اگر تو یہ سمجھتا ہے کہ تیری کسی بات پر میں ہمدردی میں آکر تیرے ساتھ اچھا برتاؤ کروں گا تو یہ تیری غلط فہمی ہے۔ میں نے پہلے ہی بتا دیا ہے کہ شیطان کے پیروکار ہمدردی، اخلاص، مروت جیسے جذبات سے خالی ہوتے ہیں۔ شیطان کے پیروکار صرف اور صرف اپنا مطلب دیکھتے ہیں۔

میں تیرے ساتھ کوئی چال نہیں چل رہا، نہ مجھے تیری ہمدردی چاہیے۔ مجھے یہ بتا کہ میرے گھر والوں تک پیغام کیسے بھیجا جائے گا....؟

یہ تجھے بتا دیا جائے گا مگر میں نے تجھ سے کچھ اور بھی کہا تھا۔

یہی نہ کہ مجھے کچھ بڑے کام سیکھنے ہوں گے۔ ہاں.... میں تجھے کچھ کام سکھاؤں گا....

مگر یہ کام سیکھنا تو اس عوض میں تھا کہ میں ہفتے میں دو دن اپنی دوست سے ملنے جایا کروں گا۔ اب میں اس سے ملنے نہیں جا رہا۔

دیکھ.... چال بازیاں مت کر.... تو مجھے جانتا نہیں ہے۔ میں تیرا وہ حال کروں گا کہ تیرا پورا قبیلہ تڑپے گا۔

جب میں نے کہا کہ مجھے اپنی دوست سے نہیں ملنا تو پھر تو کام سیکھنے پر اصرار کیوں کر رہا ہے....؟

تجھے میں نے غلام اسی لیے بنایا ہے کہ تجھے کچھ سکھا کر تجھ سے کام لوں ورنہ مجھے تیری کیا ضرورت پڑی....

آہ.... زائم کے منہ سے بے ساختہ آہ نکلی.... ایک مجبور قیدی بات ماننے کے سوا کچھ بھی کیا سکتا ہے....

ہاں.... تو میرا قیدی ہے۔ تو میرا غلام ہے۔ تجھے میرے حکم پر چلنا ہے۔

زائم نے سامری کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔

بس دل ہی دل میں اس مصیبت سے نجات کی اور عیشال کی خیریت کی دعائیں مانگتا رہا۔

سن....! سب سے پہلا کام تو یہ ہے کہ تجھے اپنے گھر والوں کو اپنی خیریت کا پیغام بھیجنا ہے۔

سامری نے زائم کو نفرت سے گھورتے ہوئے کہا۔ یہ پیغام کس طرح بھیجا جائے گا.... زائم نے پوچھا

اس کام کے لیے میں تجھے کراچی کے قریب جنات کی کسی بستی میں لے کر جاؤں گا۔ تو وہاں رہنے والے

جنات سے ملے گا اور انہیں کہے گا کہ وہ تیرے گھر والوں کو تیری خیریت بتادیں۔

وہ جنات میرا یہ کام کیوں کریں گے....؟ ہمارا قبیلہ کراچی سے بہت دور رہتا ہے۔ جنات کے الگ الگ

قبائل اور برادریاں ہیں، سب جنات ایک دوسرے سے واقف تھوڑی ہیں۔

تیری گمشدگی کی خبر ان جنات تک ضرور پہنچی ہوگی.... اور اگر نہ بھی پہنچی ہے تو تو انہیں بتا دینا۔ یہ تو

مجھے معلوم ہے کہ جنات کا ایک دوسرے کے علاقے میں آنا جانا تو لگتا رہتا ہے۔

اچھا.... کب چلنا ہے.... اور کہاں جانا ہے....؟ اسٹیل ٹاؤن سے چند کلومیٹر آگے، ہائی وے سے

دائیں طرف جنات کی ایک پرانی بستی ہے، تجھے لے کر میں وہاں جاؤں گا۔

اگلے دن سامری نے زائم کو کہا کہ وہ ایک چھوٹے سانپ کی شکل اختیار کر لے۔

زائم کو سامری کی بات ماننا پڑی۔ اب سامری نے زائم کو لوہے کے ایک ڈبے میں بند کیا۔ چاند میاں کو ساتھ لیا

اور یہ (تینوں) ہائی وے جانے کے لیے سفر پر روانہ ہو گئے۔ راستے میں چاند میاں نے سامری سے کہا کہ ہم



لوگ جنات کی بستی میں جا رہے ہیں، وہاں کئی جنات ملیں گے، کیوں نہ ان میں سے چند کو قید کر لیا جائے۔

اوبے وقفہ.... کسی جن کو قید کرنا کوئی آسان بات نہیں ہے۔ یہ کام خطرات سے بھرپور ہے۔ جنات کو قابو کرنے کی کوششوں میں کئی جادوگر بہت نقصان اٹھا چکے ہیں۔ کسی کی ہڈی پسلی ٹوٹی تو کسی کے ہاں پر اسرار آگ لگنا شروع ہو گئی۔

اچھا....! پھر ان جادوگروں نے کیا کیا....؟  
اکثر جادوگروں نے اس کام سے ہاتھ اٹھائے۔  
اب جو ہم جنات کی بستی میں جا رہے ہیں تو کیا ہم ہم ان جنات کو دیکھ سکیں گے....؟  
تو نہیں دیکھ پائے گا۔ اس کام کے لیے ابھی تجھے بہت محنت کی ضرورت ہے۔

وہ جنات ہمیں دیکھ رہے ہوں گے....؟  
چاند میاں کا اشتیاق بڑھتا جا رہا تھا  
ہاں.... جنات انسانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔  
اگر انہوں نے الٹا ہمیں ہی پکڑنے کی یا نقصان پہنچانے کی کوشش کی.... تو....؟  
چاند میاں کو اب ڈر بھی لگنے لگا تھا۔

نہیں وہ ایسا نہیں کریں گے کیونکہ وہ ہمیں عام انسانوں کی طرح ہی سمجھیں گے۔ جنات عام انسانوں کو پریشان نہیں کرتے....

اور یہ جو آپ کا قیدی ہے، اگر یہ ان جنات کے ساتھ مل کر آپ کی قید سے فرار ہو جائے....؟  
ایسا نہیں ہو گا....

اس کی کوئی خاص وجہ....؟  
ہاں.... اس کی وجہ ہے انسانوں کی وہ لڑکی، جن ذادہ جس کے عشق میں مبتلا ہے۔

میں سمجھا نہیں کرو....

اگر اس جن ذادے نے جنات کی بستی میں جا کر سامری کے ساتھ کسی چالاکی کی کوشش کی، ان جنات کو میرے بارے میں بتایا یا میری قید سے فرار ہونا چاہا تو سامری اس لڑکی کو نہیں چھوڑے گا۔

وہ لڑکی.... کیا نام ہے اس کا....؟

عیشال.... گرو اس کا نام عیشال ہے۔

ہاں بس تو یہ سمجھ لے کہ عیشال سامری کے لیے اس جن ذادے کی ضاعی ہے۔ زائم نے سامری کے ساتھ چالاکی دکھائی تو اس کا بدلہ عیشال سے لیا جائے گا۔ سامری نے اپنے ٹھکانے سے نکلنے سے پہلے ہی اس وقت یہ بات زائم کو بتادی تھی جب تو کسی کام سے باہر گیا ہوا تھا۔

اچھا گرو.... پھر اس نے کیا کہا....؟

اس جن ذادے نے بس اتنا کہا کہ عیشال کو کچھ نہ کہنا.... میں تمہارا حکم ماننے کے لیے تیار ہوں۔  
آپ نے اس جن ذادے کو سانپ کی شکل اختیار کرنے کو کہا، کیا اسے اس کے اصل روپ میں ساتھ نہیں لے جاسکتے تھے۔

زائم کو اس کے ناری روپ میں لے کر باہر نکلنے میں خطرات تھے۔ جنات کی نظر اس پر پڑ سکتی تھی۔ جنات کا کوئی گروہ ہم پر حملہ کر سکتا تھا۔

اوہ.... تو کیا سانپ کی شکل میں زائم جنات کو نظر نہیں آئے گا۔

اگر وہ سانپ کی شکل میں کھلا پھر رہا ہوتا تو نظر آتا۔ جنات کی نظروں سے اسے چھپانے کے لیے ہی میں نے اسے لوہے کے ڈبے میں بند کیا ہے۔

اچھا.... لوہے کا یہ ڈبہ.... جنات کی نظروں کی

آزمین گیا ہے.... یہ تو بہت راز کی باتیں ہیں....

ہاں.... اس کام میں راز کی کئی باتیں ہیں۔ جنات کو قید کرنا آگ میں کھیلنے جیسا ہے۔ اس کام میں خطرات بہت ہیں لیکن کوئی جادوگر جب کسی جن کو قابو کر لیتا ہے تو جادوگروں کی خبیث برادری میں اس کی دھاک بیٹھ جاتی ہے۔ سب جادوگر اسے اپنا استاد ماننے لگتے ہیں۔

گرو.... مگر....؟

ہاں.... ہاں.... میں سمجھ گیا تو کیا کہنا چاہ رہا ہے۔ یہی تا کہ سامری کو تو ابھی تک کسی جادوگر نے استاد نہیں مانا۔

جی گرو....

اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی سامری نے اپنی اتنی بڑی کامیابی کو دوسرے جادوگروں سے چھپایا ہوا ہے۔  
میر، قائد آباد.... اسٹیل مل سے آگے نکل کر بس اپنی اگلی منزل کی طرف رواں تھی۔ آبادی سے باہر نکل کر کئی میل کے سفر کے بعد بے آباد جگہ پر چاند میاں نے بس ڈرائیور سے کہا اس کے چاچا کی طبیعت خراب ہو رہی ہے ہمیں بس سے اتار دو۔

بس ڈرائیور نے کہا کہ اس ویرانے میں بس کو رکوانا ٹھیک نہیں ہے۔ اس علاقے میں اکثر ڈکیتیاں ہو جاتی ہیں لیکن چاند میاں نے اپنا اصرار جاری رکھا۔ بس ڈرائیور نے بس روک دی۔ سامری اور چاند میاں اپنا مختصر سامان لے کر بس سے اتر آئے۔ بس روانہ ہو گئی۔ ہائی وے پر اکاد کا ٹرک اور بسیں آ جا رہی تھیں۔

سامری اور چاند میاں نے سڑک کر اس کی اور ویرانے میں ایک طرف چلنے لگے۔ ویرانے میں ڈیڑھ دو میل پیدل چلنے کے بعد ایک ایک جگہ رک گیا۔

یہاں چند درخت بھی تھے۔ سامری نے قبیلے سے لوہے کا ڈبہ نکالا اور اس میں سانپ کی صورت اختیار کئے ہوئے زائم کو باہر نکال لیا۔

پہلے تو زائم کو کچھ سمجھ نہ آیا کہ وہ کس علاقے میں ہے۔ آہستہ آہستہ اس کے اوسان بحال ہوئے۔ اب سامری نے اسے بتایا کہ وہ کس علاقے میں ہے۔

ہاں میں نے سنا ہے کہ اس علاقے میں جنات کے قبیلے کے چند خاندان صدیوں سے آباد ہیں لیکن ہمارے خاندان یا قبیلے کے لوگوں کو ان جنات سے کوئی میل جول یا رابطہ نہیں ہے۔

تو کیا ہو.... اب تو کر لے ان سے رابطہ.... میں اور چاند میاں درختوں کے سائے میں بیٹھے ہیں، تو ان جنات کے پاس جا اور ان سے اپنا تعارف کروا۔ پھر تو انہیں بتانا کہ تو اپنے کسی شوق کی وجہ سے کافی عرصے سے گھر سے باہر ہے اور تیرا اپنے گھر والوں سے کوئی رابطہ نہیں ہے۔ پھر تو انہیں بتانا کہ وہ جنات تیرے گھر والوں کو تیری خیریت سے مطلع کر دیں اور انہیں یہ بھی بتادیں کہ تو بالکل ٹھیک اور بہت خوش ہے۔ تیرے گھر والے اور قبیلے کے دوسرے لوگ تیری طرف سے پریشان نہ ہوں۔ بہت جلد تو خود ہی اپنے گھر والوں سے رابطہ کر لے گا۔

ٹھیک ہے.... میں تجھ سے وعدہ کر چکا ہوں کہ تیرا حکم مانوں گا۔

یہ صرف وعدہ کی بات نہیں ہے۔ تیری محبوبہ عیشال بھی اب میرے قبضے میں ہے۔ اگر تو نے میرے ساتھ کوئی چالاکی کی تو نہ صرف تیرا برا حال کردوں گا بلکہ اس لڑکی کو بھی نہیں چھوڑوں گا۔

نہیں نہیں.... میں تیری ہر بات ماننے کو تیار ہوں تو عیشال کو کچھ نہ کہنا....



# غریب نامہ



عام محل ہے "سفر و سیلہ ظفر ہوتا ہے"۔ یعنی سفر کے ذریعہ کامیابی اور بہتری کی راہیں ملتی ہیں۔ سفر مختلف تہذیبوں سے آگئی، انسانی رویوں کو سمجھنے اور ذہنی وسعت کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ قرآن میں کئی مقامات پر اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے کہ انسان اللہ کی زمین پر سفر کرے اور اللہ کی صناعت اور اس کے بیچ کا مطالعہ کرے تاکہ اللہ کی حقیقت اس پر عیاں ہو۔ اردو ادب میں سفر نامہ کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ زیر نظر تحریر بھی اسی تسلسل کی ایک کڑی ہے۔ اس سفر نامے میں جائزہ لیا گیا ہے کہ مشرق و مغرب کے درمیان زبان، تمدن و ثقافت کا کیا فرق ہے۔ پاکستان عالمی تعلیم کے لیے برطانیہ میں کس طرح کے مواقع و خطرات موجود ہیں۔ مسلمان اور پاکستانی شاہ خاندان کس قسم کے تہذیبی تضاد کا سامنا کر رہے ہیں۔ مزید یہ ہے کہ دونوں تہذیبوں میں ارتباط اور فرق کیا ہیں۔

## چھٹا حصہ

### قانون کی عمل داری دو تہذیبوں کا منسوق

ایک روز میں برمنگھم سے لندن آ رہا تھا۔ لندن کے وکٹوریہ اسٹیشن سے میں باہر نکلا تو رات کے تقریباً آٹھ بجے تھے۔ سردیوں کے دن تھے ان دنوں میں وہاں شام کے پانچ بجے سورج غروب ہو جایا کرتا ہے۔ چنانچہ رات آٹھ بجے وہاں کی سڑکیں بالکل سنسان پڑی تھیں۔ ہر طرف گویا کہ ہو کا عالم تھا۔ کسی کسی جگہ شراب سے بدست سے نوش آوارہ گردی کرتے نظر آ جاتے۔ وکٹوریہ اسٹیشن عام

یہاں رہو، ہمارے ساتھ کھانا کھاؤ۔۔۔

بس اب مجھے اجازت دیں میں آپ کے ساتھ کھانے پھر کبھی آؤں گا۔

جنات کے اس قبیلے کے سردار سے بات کر کے ہوئے کئی بار زائیم نے سوچا کہ وہ سردار کو اصل بات بتا دے اور سامری کی قید سے چھٹکارا پالے مگر ہر بار عیشال کا معصوم چہرہ اس کے سامنے آ جاتا۔۔۔

زائیم اپنی رہائی کے لیے اپنی محبوبہ کو کسی تکلیف میں دیکھنا نہیں چاہتا تھا۔

وہ سامری کے پاس واپس آ گیا۔

سامری نے پوچھا

جیسے تجھے کہا تھا تو نے ویسا ہی کیا ہے نا۔۔۔

ہاں۔۔۔

چل اب تو فوراً سانپ کا روپ اختیار کر لے۔

زائیم نے سامری کے حکم کی تعمیل کی۔ سامری نے

اسے دوبارہ لوہے کے ڈبے میں بند کر دیا اور چاند میاں کے ساتھ کراچی واپسی کے لیے چل پڑا۔۔۔

ابھی سامری نے چند قدم ہی لیے ہوں گے کہ

ایک درخت کے پیچھے سے صاف ستھرے سفید کپڑوں

میں ملبوس ایک آدمی اس کے سامنے آ گیا اور بولا

تم لوگ کون ہو اور یہاں اس ویرانے میں کب

کر رہے ہو۔۔۔

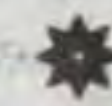
ابھی سامری کوئی جواب دے نہیں پایا تھا کہ

صاف ستھرا سفید لباس پہنے دو اور آدمی درختوں کے

پیچھے سے نکل کر سامری اور چاند میاں کے دائیں بائیں

کھڑے ہو گئے۔

(خبردار)



ٹھیک ہے۔۔۔ اب تو اپنے ناری روپ میں آ جا اور سامنے جنات کی بستی میں جا۔۔۔ جیسے تجھے میں نے کہا ہے وہ کر اور فوراً واپس آ۔۔۔

زائیم جنات کی اس بستی میں گیا اور وہاں کے سردار سے ملا۔ میرا نام زائیم ہے اور میرا تعلق قبیلے۔۔۔ کے جنات سے ہے۔ ہمارا قبیلہ۔۔۔ میں رہتا ہے۔

ہاں۔۔۔ ہاں۔۔۔ میں تمہارے قبیلے کے بارے میں جانتا ہوں۔ اچھا تو تم زائیم ہو۔۔۔

کیوں۔۔۔ آپ نے ایسے کیوں کہا۔۔۔

ارے بیٹا جنات کی تقریباً سب بستیوں میں تمہیں تلاش کیا گیا ہے۔ تمہارا نام تو صحرا سے سمندر تک جنات کی سب بستیوں میں مشہور ہو چکا ہے۔

دراصل میں کچھ کام کرنا چاہتا تھا۔ میرے گھر والے راضی نہیں ہو رہے تھے۔ میں انہیں بتائے بغیر شہر کی طرف آ گیا۔ میں بالکل خیریت سے ہوں۔ جیسے ہی میرا کام مکمل ہو گا میں خود گھر واپس چلا جاؤں گا۔

ہماری طرف کیسے آئے۔۔۔؟

آپ کے پاس آنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ میرے گھر والوں کو میری خیریت بتا دیں اور ان سے کہیں کہ میری طرف سے بے فکر رہیں اور میری تلاش کے لیے دوسرے جنات کو زحمت نہ دیں۔

ٹھیک ہے بیٹا۔۔۔ ہم تمہارا پیغام کسی آنے جلنے والے کے ذریعے تمہارے قبیلے والوں تک پہنچا دیں گے، تم ہمارے مہمان ہو، اب تم کچھ دن ہمارے پاس رہو۔

بہت بہت شکریہ سردار صاحب۔۔۔! مجھے فوراً واپس جانا ہے۔

جنات میں سے کوئی ہمارے پاس آئے اور تواضع کے بغیر چلا جائے ایسا کیسے ہو سکتا ہے۔ تم کچھ وقت

روڈ سے قدرے نیچے واقع ہے اور باہر نکلنے کے لیے تقریباً ایک منزل تک برقی سیر جیوں سے آنا پڑتا ہے۔ میں جیسے ہی باہر نکلا تو دیکھا کہ ایک ستون کے قریب ایک لمبا ترنگا سیاہ قام شخص سگریٹ نوشی کر رہا تھا۔ وہاں سے دو پولیس اہلکار ایک سفید قام خاتون اور مرد معمول کی ڈیوٹی پر تھے۔ ان دونوں کو شاید کچھ شک گزرا اور وہ اس سیاہ قام آدمی کے قریب چلے گئے۔ دونوں نے ایک دو ہی سوال کئے ہوں گے کہ وہ سیاہ قام آدمی تیز تیز آواز میں کچھ کہنے لگا۔ اس کے بعد اچانک بھاگ کھڑا ہوا۔ ان دونوں نے اسے پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھایا۔ سیاہ قام آدمی نے مرد

پولیس اہلکار کو ایک جھٹکا دیا اور وہ دھڑام سے نیچے آگرا۔ اسی اثناء میں خاتون بھی پیچھے نہیں رہی مگر سیاہ قام شخص نے اسے بھی دھکا دیا اور خاتون منہ کے بل زمین پر جاگری۔ مجھے لگا کہ بات ختم ہو جائے گی اور وہ سیاہ قام بھاگ کھڑا ہو گا مگر دونوں پولیس اہلکار بھی اس کو چھوڑنے پر آمادہ نہیں تھے۔ اس کے بعد دونوں اٹھ کھڑے ہوئے اور اپنے دائرے لیس پر اپنے ساتھیوں کو "بیک اپ۔۔۔ بیک اپ" کا پیغام دیتے ہوئے اس کے پیچھے دوڑے۔ اس تمام کام میں بمشکل ایک منٹ لگا ہو گا کہ سائرن بجاتی پولیس اہلکاروں کی بہت بڑی تعداد چاروں طرف سے آ موجود





شفافیت پر بھرپور توجہ دی جاتی ہے۔ وہاں جب کوئی شخص پولیس میں بھرتی ہونا چاہے تو اس سے اس کا کمرٹل اور کریڈٹ ریکارڈ طلب کیا جاتا ہے۔ یعنی یہ دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ شخص کسی مجرمانہ سرگرمی یا پھر مالی بد عنوانی میں تو مبتلا نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ آپ کو پولیس کے یونیفارم میں اپنی ذمہ داری ادا کرنے والا کوئی شخص دکھائی دیتا ہے تو

ہوا کچھ یوں کہ صبح کے چھ بجے ہوں گے۔ میں لندن کے مقام و مبلڈن سے کسی کام کے سلسلہ میں گزر رہا تھا۔ مردیوں کے دنوں میں چھ بجے آسمان پر ستارے روشن نظر آتے ہیں۔ مجھے کچھ کیش کی ضرورت تھی چنانچہ ٹاؤن سینٹر پر لگی ایک کیش مشین پر پہنچا۔ شاید نیند یا کسی اور وجہ سے کچھ التاسید ہا پاس ورڈ ڈال دیا اور نتیجتاً میرا ڈیٹ کارڈ مشین کے اندر پھنس گیا۔ اب تو ہم بہت شیشائے کہ ہائے ہماری تو ساری رقم ہی گویا کہ ڈوب گئی۔ کافی دیر تک کوششیں کرنے کے بعد ہم سر پکڑ کر بیٹھ گئے۔ برطانیہ میں نئے نئے دن تھے۔ زندگی میں پہلی مرتبہ ڈیٹ کارڈ برطانیہ ہی میں حاصل کیا تھا۔ ہزار دھڑکے لگے ہوئے تھے۔ کوئی ہمارے کارڈ کو غلط استعمال نہ کر لے۔ ہماری تو ساری پونجی یہی اکاؤنٹ ہے اور کوئی ناگہاں اسے خالی نہ کر دے۔ ابھی یہ شش و پنج موجود تھا کہ دیکھا کہ سامنے سے ایک پولیس کار آرہی ہے۔ اس پاس تو کوئی اور تھا نہیں چنانچہ پولیس کار کو ہاتھ دے کر روکا۔ ایک پولیس اہلکار نکل کر باہر آیا۔ نہایت اخلاق سے مطلب پوچھا۔ ہم نے کہا ”میرا کیش کارڈ مشین میں پھنس گیا ہے۔“ اس نے میری بات توجہ سے سنی اور کہنے لگا ”معاف کیجئے گا یہ ہمارے دائرہ کار سے باہر ہے۔ آپ بینک کھلنے کا انتظار کریں اور بینک منیجر سے کہہ کر مشین سے کارڈ نکلوا لیجئے گا۔“

یہ بات طے شدہ ہے کہ وہ نہ کبھی کسی مجرمانہ سرگرمیوں میں ملوث رہا نہ ہی مالی طور پر اس کا دامن داغدار ہے۔ بالکل یہی معیار برطانیہ میں ارکان پارلیمنٹ، عدالت اور پبلک ریلیشن کے قومی اداروں کا بھی ہے۔ مثلاً وزیراعظم ڈیوڈ کیمرن اگر اس ملک کی وزارت پر فائز ہیں تو اس کا مطلب یہ کہ وہ مالی اور قانونی لحاظ سے صاف دامن ہیں کیونکہ برطانوی سسٹم اتنا شفاف ہے کہ وہاں کوئی شخص رکن پارلیمنٹ اس وقت تک نہیں بن سکتا جب تک یہ ثابت نہ کر دے کہ وہ ایک پاک صاف ماضی کا حامل ہے۔ اس کے برعکس جب ہم اپنے معاشرے پر نگاہ دوڑائیں تو ہمارے بہت سے سیاستدان بڑے فخر اور سینہ ٹھونک اپنے کارنامے گنواتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کوئی ثابت کر سکے تو کر کے دکھائے۔

بہر حال.... تذکرہ شروع ہوا تھا برطانیہ میں پولیس اہلکاروں کی ذمہ داری اور فرض شناسی سے۔

جب ہم برطانیہ پہنچے تو ایک دوست نے برطانوی پولیس کی کچھ زیادہ ہی تعریف کر دی۔ کہنے لگے کہ جب کبھی کوئی مسئلہ ہو پولیس سے رجوع کرو۔ کبھی رستہ بھول جاؤ، کوئی پریشان کر رہا ہو تو فوراً پولیس سے رجوع کرنا یہ لوگ آپ کی بھرپور مدد کریں گے۔ ان کی اس خوش بیانی نے ہم پر کچھ زیادہ ہی اثر کر دیا اور ایک دن تقریباً ایک لیلیفہ ہو گیا۔

لوگوں کو انصاف اور تحفظ فراہم کر رہی ہیں تو چرچل نے کہا کہ پھر پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہماری سرحدیں محفوظ ہیں۔

برطانیہ کی گذشتہ ساٹھ ستر سالہ تاریخ چرچل کے اس بیان کی منہ بولتی تصویر ہے۔

در اصل ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں انصاف کی پاسداری اور قانون کی عمل درآمد میں نمایاں فرق دکھائی دیتا ہے۔ جرائم کس معاشرے اور ملک میں نہیں ہوا کرتے؟ لیکن فرق صرف یہ ہوتا ہے کہ اگر کوئی جرم قانون کی نظر میں آجائے تو وہ معاشرہ اور اس میں قانون و انصاف قائم کرنے والے ادارے کیا رسپانس دیتے ہیں۔

برطانیہ میں اگر کوئی جرم قانون کی نظر میں آجائے تو وہ قانون کے دائرہ سے نکل نہیں سکتا چاہے جرم کرنے والا کتنا ہی با اثر اور معتبر کیوں نہ ہو۔ جبکہ ترقی پذیر اور زوال زدہ معاشرہ میں اگر جرم ہو جائے تو وہاں پہلے یہ دیکھا جاتا ہے کہ جرم کرنے والا کتنا با اثر اور معزز ہے۔ یہ سوچ اور طرز فکر قوموں کو تباہ کر دیتی ہے۔

ایک مرتبہ اللہ کے رسول سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں ایک عورت کی چوری کا کیس سامنے آیا۔ یہ عورت ایک معزز اور با اثر خاندان سے تعلق رکھتی تھی۔ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جرم ثابت ہونے پر عورت کو سزا دینے کا فیصلہ صادر فرمادیا۔ اس عورت کے خاندان والوں نے سفارش کروائی تو سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے نہایت فکر انگیز نکتہ ارشاد فرمایا کہ تم سے پہلے تو میں اس لئے تباہ کر دی گئیں کہ جب ان میں سے کوئی معزز شخص خطا کرتا تو اسے چھوڑ دیا جاتا اور جب کوئی کم حیثیت شخص خطا کرتا تو اسے سزا دی جاتی۔

برطانیہ میں پولیس اور سیاست دونوں شعبوں کی

ہوئی۔ اس کے ساتھ ہی میں نے دیکھا کہ چند منٹ بعد دو پولیس اہلکار اس سیاہ فام شخص کے ہاتھوں میں ہتھکڑیاں ڈال کر لا رہے تھے۔ انہوں نے آٹا فانا اسے کار میں بٹھایا اور اپنے ساتھ لے گئے۔

ایک دو بار مزید اسی طرح کے مشاہدات ہوئے کہ وہاں کوئی واردات ہو جائے تو قوعہ پر پولیس اہلکار ہر اگلے سیکنڈ میں ضرب در ضرب ہو کر جمع ہو جاتے ہیں۔ پولیس کی اس سرعت اور تیز رفتاری سے میں متاثر ہوئے بغیر نہ رہا۔ ایک مرتبہ ایک دوست نے مجھے بتایا کہ پولیس کی اس تیز رفتار کارکردگی کی بڑی وجہ یہ ہے کہ پولیس اور قانون کی بہتری یہاں کی حکومت کی اولین ترجیح ہے۔ اگر کسی جگہ کوئی واردات ہو جائے یا پولیس کو کوئی شکایت موصول ہو جائے تو پولیس کار سپانس ٹائم تین منٹ ہے یعنی تین منٹ کے اندر اندر پولیس کا قوعہ پر پہنچنا ضروری ہے ورنہ اس تھانے کی ساری Chain سے جواب طلبی ہو جاتی ہے۔ کچھ معاملات میں پولیس کو پہنچنے میں دیر بھی ہو سکتی ہے مگر اس کی واضح وجوہات بتانا ضروری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہاں قانون کی پاسداری کے لئے پولیس اہلکار اپنے تئیں ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔

شنید ہے کہ وزیراعظم و نیشن چرچل کے دور میں کسی نے اعتراض کیا کہ برطانیہ کی ترقی کو کئی خطرات درپیش ہیں۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد سوویت یونین کیونزوم پھیلنے لگا تھا اور برطانوی نو آبادیات ایک ایک کر کے آزاد ہو رہی تھیں۔ جن صاحب نے چرچل سے یہ خدشات بیان کئے تھے چرچل نے ان سے دو سوالات پوچھے ”کیا ہماری عدالتیں لوگوں کو انصاف فراہم کر رہی ہیں....؟ کیا لوگ ہماری پولیس کو دیکھ کر تحفظ محسوس کرتے ہیں....؟“

کہنے والوں نے کہا جی ہاں ہماری عدالتیں اور پولیس





بی بی سی لندن کی عمارت "بش ہاؤس"

مصرف لگتی تھیں اس لیے فوری طور پر ملاقات نہ ہو سکی واپسی میں شفیع نقی صاحب نے ان سے بھی ملاقات کروائی۔ کچھ ہی فاصلہ پر بی بی سی اردو کے ایک اور معروف براڈکاسٹر وسعت اللہ خان بیٹھے تھے۔

شفیع نقی جامعی نے چند ضروری کام نمٹائے اور پھر مجھ سے کہنے لگے "آئیے میٹر میاں آپ کو سیرین کی ریکارڈنگ دکھاتے ہیں۔"

سیرین کی ریکارڈنگ کے سیکشن میں شفیع نقی اور رضا علی عابدی کے علاوہ باقی سارے انگریز تھے۔ میں ریکارڈنگ روم کے باہر بیٹھ گیا اور شیشہ میں سے پروگرام کی ریکارڈنگ دیکھتا رہا۔

یہ سلسلہ کافی دیر تک جاری رہا۔ پروگرام کے اختتام کے بعد شفیع نقی جامعی مجھے لے کر دوبارہ بی بی سی اردو کے آفس میں لے آئے۔ اب وہ کافی ریلیکس نظر آ رہے تھے۔ اس دوران بہت سی غیر رسمی گفتگو ہوئی۔

(جاری ہے)



"ہیٹینس گئے آپ؟" میں کچھ ٹیٹا گیا اور کہا "میاں ساٹ ڈرنک ملتے ہیں؟" وہ میری بدحواسی پر مسکرائے اور بولے "ہاں ہاں کیوں نہیں۔ آپ گھبراہٹ مت" یہ کہہ کر انہوں نے اورنج جوس کا آرڈر دے دیا۔ گفتگو کے دوران انہوں نے مجھے بتایا کہ ڈاکٹر احمد قدیر کراچی یونیورسٹی میں ان کے پی ایچ ڈی کے سپروائزر تھے۔ بہت محبت اور شفقت کرنے والے استاد تھے۔ دس پندرہ منٹ بعد مجھ سے کہنے لگے

"اردو پروگرام سیرین کا وقت ہونے والا ہے۔" قارئین کو بتانا چلوں کہ سیرین بی بی سی اردو کا مقبول ترین پروگرام ہے جو تیس سال سے زائد عرصہ سے باقاعدگی سے نشر ہو رہا ہے۔ شفیع نقی جامعی سیرین کے معروف براڈکاسٹر ہیں۔ اس کے بعد وہ مجھے لے کر پھر اس وسیع و عریض عمارت کے مختلف گوشوں کو طے کرتے ہوئے ایک آفس میں لے آئے۔

انہوں نے بتایا "یہ بی بی سی ہندی کا دفتر ہے۔" اس کے ساتھ ہی بی بی سی اردو کا آفس تھا۔ بی بی سی ہندی اور اردو کے درمیان صرف چار فٹ اونچی ایک آڑکا فاصلہ ہے اور دونوں طرف کام کرنے والے افراد ایک دوسرے سے گھل مل کر رہتے ہیں۔

بی بی سی اردو کے دفتر میں سب سے پہلے میری ملاقات معروف براڈکاسٹر اور ادیب رضا علی عابدی سے ہوئی۔ میں رضا علی عابدی کے سفر ناموں کا بہت شائق رہا تھا۔ اس سے قبل میں نے انہیں کبھی دیکھا نہیں تھا صرف ریڈیو پر آواز سنی تھی۔ شفیع نقی صاحب نے ان سے میرا تعارف کرایا پھر دونوں "سیرین" کے شہ سرخیوں کے ہالے میں تباہ خیال کرنے لگے۔ میں آس پاس کا جائزہ لینے لگا تو ایک سیٹ پر میں نے ماضی میں پی ٹی وی کی معروف نیوز کاسٹر مہرہ پارہ صفدر کو بیٹھا دیکھا۔ شاید

ہوا کرتے تھے تو اکثر گھروں میں شام کے وقت بی بی سی اردو کی ریڈیو نشریات بہت اہتمام سے سنی جایا کرتی تھی۔ بی بی سی کے دفتر جانے کا خیال مجھے کراچی میں اپنے ایک شفیق استاد پروفیسر ڈاکٹر احمد عبدالقدیر کی بدولت آیا۔ پاکستان سے برطانیہ آتے ہوئے پروفیسر احمد قدیر نے مجھ سے کہا تھا کہ بی بی سی اردو میں ان کے ایک شاگرد شفیع نقی جامی بطور براڈکاسٹر ذمہ داریاں ادا کر رہے ہیں۔ کبھی موقع ملے تو ان سے ملاقات کر لینا۔

برطانیہ کے ابتدائی دنوں میں زیادہ مسائل معاش سے متعلق تھے یعنی کوئی مناسب جاب مل جائے سو ہم نے سوچا کہ شفیع نقی صاحب سے ملاقات کی جائے۔ ایک روز میں نے فون کر کے ان سے بات کی اور جیسے ہی اپنے اور ان کے مشترکہ استاد کا تذکرہ کیا تو بہت عقیدت سے کہنے لگے "ڈاکٹر احمد عبدالقدیر میرے محسن ہیں۔ میں آج جو کچھ ہوں انہی کی بدولت ہوں۔" ہم نے موقع بہتر جان کر دل کی بات کر ڈالی تو کہنے لگے "آپ دو روز بعد ایک بجے تک میرے پاس آجائیں۔"

وسطی لندن میں ہالبروک اسٹیشن پر اترنے کے بعد پانچ منٹ پیدل چل کر میں "بش ہاؤس" آگیا۔ یہی بی بی سی لندن کی بلڈنگ ہے۔ اس کا صدر دروازہ اور عمارت دونوں بہت پر شکوہ ہیں۔ استقبال پر ایک سفید قام خاتون موجود تھیں۔ میں نے انہیں شفیع نقی جامعی کو بی بی سی اردو میں اپنی آمد کا بتایا۔ انہوں نے انٹرکام پر بات کر کے مجھے ایک صوفے پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ تقریباً تین چار منٹ کے بعد شفیع نقی اپنے چہرے پر مسکراہٹ لیے آ موجود ہوئے۔ میری خیریت دریافت کرتے ہوئے انہوں نے مجھے اپنے ساتھ لیا اور مختلف رستوں سے ہوتے ہوئے بش ہاؤس کے بار میں آگئے۔ وہاں پر دنیا جہان کے شرابوں کی کلکیشن موجود تھی۔ مجھ سے کہنے لگے

میں نے قدرے بحث کے انداز میں کہا "یہ کیا بات ہوئی۔ کوئی شخص میرا کارڈ Misuse کر لے تو کیا یہ آپ کی ذمہ داری نہیں۔ مجھے تو ابھی اور اسی وقت میرا کارڈ چاہیے" پولیس والے نے ہماری بات کا ذرا بھی برائہ مانا اور بولا "میں آپ کی پریشانی سمجھ سکتا ہوں مگر یہ ہمارے اختیار میں نہیں۔"

برطانیہ میں پولیس کی اس اخلاقیات کا سبب ایک خصوصی تربیت ہے جس کے تحت ان کو یہ بات باور کرائی جاتی ہے کہ آپ اس معاشرے کے ذمہ دار افراد ہیں۔ آپ کے پاس چونکہ کچھ اختیارات دوسرے لوگوں سے زیادہ ہیں چنانچہ ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے کہ آپ اس کی بنیاد پر عام لوگوں پر دھونس بھانے لگیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہاں کی پولیس کو دیکھ کر لوگوں کو تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ یہ معاملہ اس محکمہ کے اجتماعی شخص کا ہے۔

ہمارے معاشرے میں اگر پولیس والا دیانتداری سے بھی اپنا کام کر رہا ہو تو بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ یہ تو کرپٹ لوگ ہیں۔ رشوت لیتے ہیں۔ وجہ صرف یہ ہے اس ادارہ کا اجتماعی شخص بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ پولیس کو اپنا کام کرنے کے لئے محنت، دیانتداری کئی وسائل اور بہت سارا وقت درکار ہوتا ہے۔

بی بی سی لندن کی سیر برٹش براڈکاسٹنگ کارپوریشن سے کون واقف نہیں۔ دنیا بھر میں بی بی سی کی خبریں، دستاویزی، معلوماتی اور تفریحی پروگرامز اپنی خاص انفرادیت رکھتے ہیں۔ بی بی سی میں انگریزی کے علاوہ سولہ زبانوں کے پروگرامز پیش کیے جاتے ہیں۔ انہی چینلز میں سے ایک بی بی سی اردو ہے۔ پاکستان اور بھارت میں بی بی سی اردو کو تقریباً تین چار عشروں سے خصوصی اہمیت حاصل رہی ہے۔ برصغیر میں جب ٹی وی اور ریڈیو کے چینلز زیادہ نہیں



# عقل حیران ہے...

## سائنس خاموش ہے...

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی...

انسان سائنسی ترقی کی بدولت کہکشان نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔  
آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

آج سائنسی علوم و فنون کے دور میں وہی بات مرتبہ تصدیق کو پہنچتی ہے جو دلیل اور ثبوت کے ساتھ پیش کی جائے۔ موجودہ سائنس کے تحت خواب پر بھی کافی ریسرچ کی جا رہی ہے۔ خواب کے دوران جسم پر ہونے والے تغیرات سائنس کا بنیادی موضوع ہیں۔ مختلف تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواب کا ہماری زندگی کے جذبات و احساسات سے تعلق ہوتا ہے اور اگر ان پر توجہ دی جائے تو ان کے ذریعے ہم پر ان مسائل کا قبل از وقت انکشاف بھی ہو سکتا ہے جو مستقبل میں ہم پر حملہ آور ہو سکتے ہیں۔  
تاریخ کے صفحات پر ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ہوتے ہیں، ان خوابوں میں خواب دیکھنے والے کے ذاتی معاملات کا انکشاف ہی نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

## وہ خواب جنہوں نے دنیا بدل ڈالی



آتش فشاں پہاڑ کے ایک زبردست دھماکے نے جزیرہ پیرلیب کو ہوا میں اچھال دیا تھا۔ پگھلا ہوا لافا اور پہاڑ کے پہلو میں واقع کھیتوں اور گاؤں کے لوگوں کے سروں پر سے اڑ رہا تھا۔ جہاں آگ، خون اور مکچڑ کے مرغولے خوفناک سماپیش کر رہے تھے۔ ارد گرد سمندر کا پانی خوفناک آواز کے ساتھ جزیرے میں داخل ہو رہا تھا۔ آگ و خون، لوگوں کی چیخ و پکار اور سمندر کے جوار بھانا کی خوفناک آوازوں سے بائرن سام Byron Somes اچانک نیند سے ہڑبڑا کر جاگ اٹھا۔

یہ 27 اگست 1883ء کی رات تھی، اخبار بو سٹن گلوب Boston Globe کے خبروں کی وصولی کے کمرے میں نصب شدہ کلاک میں رات کے 3 بج رہے تھے، اس دہشتناک خواب نے رپورٹر بائرن سام کو کسی حد تک مجبوظ الحواس بنادیا تھا، اسے لوگوں کی چیخ و پکار اب بھی صاف سنائی دے رہی تھی جو سمندر کے کھولتے ہوئے پانی میں دھکیلے جا رہے تھے جس میں وہ بری طرح تڑپ رہے تھے۔ اسے وہ تمام منظر اس طرح دکھائی دے رہا تھا جیسے وہ ہوا میں معلق ہو گیا ہو۔

اس نے اپنے آپ کو ایک جھٹکا دیا تاکہ وہ اس خواب کے اثر کو زائل کر سکے جو اس نے ابھی دیکھا تھا۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ اس نے جو کچھ دیکھا تھا وہ محض ایک خواب تھا تو اس نے سکون کا سانس لیا پھر کچھ ہی دیر بعد وہ خیالات سے حقائق کی دنیا میں آ گیا۔

اس نے سوچا کیوں نہ یہ خواب بطور ریکارڈ محفوظ کر لیا جائے چنانچہ اس نے پنسل اٹھا کر خواب کی تفصیل لکھنا شروع کر دی کہ کس طرح

جزیرہ پیرلیب Pralape کی تباہی نے لوگوں کو خوف و ہراس سے مجبوظ الحواس بنادیا تھا۔ اور وہ کس طرح پگھلے ہوئے لافے کے سمندر میں پھنس گئے تھے۔ آتش فشاں پھٹنے سے جزیرہ لرز رہا تھا۔ کشتیاں پانی کی سطح پر ہچکولے کھا رہی تھیں اور پورا جزیرہ آتش فشاں ہار کے دہانے سے نکلی ہوئی آگ کے سمندر میں معلق ہو گیا تھا۔ بائرن سام نے کاغذ کے اوپر بہت ضروری (important) کے الفاظ بھی لکھ دیئے اور اسے اپنی نمبل پر چھوڑ کر دوبارہ سو گیا۔ اگلی صبح یہ کاغذ اخبار کے ایڈیٹر ایڈورڈ سیمنس Edward Samson کو ملا۔ اس نے سوچا یہ ضرور کوئی ایسی خبر ہے جو ٹیلیگرام کے ذریعے موصول ہوئی ہے اور بائرن سام نے اس کی توجہ کے لئے اس پر بہت ضروری (important) کے الفاظ لکھ دیئے تھے چنانچہ ایڈیٹر نے جلد از جلد یہ خبر اخبار کے سامنے والے صفحے پر دو کالمی سرخی میں شائع کر دی۔ اس خبر نے ساری دنیا میں تہلکہ مچا دیا اور بو سٹن دھڑا دھڑا فروخت ہونے لگا کیونکہ یہ خبر صرف اسی اخبار نے شائع کی تھی۔

ایڈیٹر نے یہ خبر ایسوسی ایٹڈ پریس کے حوالے کی جس نے اسے ساری دنیا میں پھیلا دیا۔ 29 اگست 1883 کو دنیا کے تمام اخبارات کی خبر یہی تھی۔

لیکن بو سٹن گلوب کے لئے یہ خبر دردِ سر بن گئی کیونکہ کئی ایک اخبارات نے اس خبر کی مزید تفصیلات طلب کیں جو کہ ایڈیٹر کے پاس موجود نہ تھیں۔ جاوا کے جزیرے سے کوئی براہ راست تعلق بھی قائم نہ تھا۔ اسی شام بو سٹن کا ایڈیٹر سام سے ملا۔ سام نے نہایت شرمساری سے بتایا کہ وہ سنسنی خیز خبر دراصل ایک خواب تھی۔ واس لائبریری نے بتایا کہ جاوا کے قریب پیرلیب نامی کوئی جزیرہ موجود نہیں ہے چنانچہ ایسوسی

ایٹڈ پریس کو بھی اپنی جان بچانی مشکل ہو گئی۔ اس نے ایک اعلیٰ سطح کی کانفرنس منعقد کی جس میں اس تکلیف دہ صورت حال سے نمٹنے اور کوئی معقول قدم اٹھانے کے متعلق غور و خوض کیا گیا۔ اخبار بو سٹن نے اس خبر کی تردید کرنے اور معافی مانگنے کا فیصلہ کر لیا۔

پھر ایک بہت سی عجیب واقعہ ظہور پذیر ہوا امریکہ کے مغربی ساحل سے یہ خبر موصول ہوئی کہ سمندری طوفان نے ساحل پر تباہی مچا دی ہے جس سے کئی کشتیاں غرق ہو گئیں اور ہزاروں افراد لقمہ اجل ہو گئے۔ ابھی بو سٹن گلوب نے تردید شائع نہیں کی تھی کہ ملک کے دوسرے اخبارات نے تشویشناک خبروں کو شائع کر دیا۔ بعض لوگ تو آئے دن طوفان کی خبریں سننے کے لئے بے چین تھے۔ پھر آسٹریلیا سے ایک خبر موصول ہوئی کہ یہاں کی فضاء توپ کے گولوں جیسی آواز سے لرز اٹھی تھی اور ساتھ ہی سمندر میں طوفان اٹھا جس کے اثرات وہاں کے ساحل تک آئے۔

چند دنوں بعد امریکہ کے ساحل پر ایک جہاز لنگر انداز ہوا جس نے حیرت انگیز واقعات بیان کئے کہ جاوا کے قریب آبنائے سنڈا میں کراکاتووا نامی جزیرہ آتش فشاں پہاڑ پھٹنے سے سمندر میں غرق ہو گیا ہے اور اس جزیرے کے تمام باشندے ہلاک ہو گئے ہیں۔

جو نہی یہ خبر موصول ہوئی اخبار بو سٹن گلوب نے اپنی پچھلی خبر کی تردید اور معافی نامہ چھاپنے کا ارادہ ترک کر دیا۔ دوسرے اخبارات نے

بھی اس خبر کو جلی حروف میں شائع کیا کہ کراکاتووا 27 اگست کو ٹھیک اسی وقت ڈوب گیا جب بائرن سام اپنے دفتر میں لینا خواب دیکھ رہا تھا۔ آتش

فشاں پہاڑ پھٹنے سے جو دھماکہ ہوا وہ ساری دنیا کے زلزلہ پیا آلات پر ریکارڈ کیا گیا۔ لیکن سام کو تو خواب میں پیرلیب جزیرہ نظر آیا تھا جبکہ ڈوبنے والے جزیرے کا نام کراکاتووا تھا۔ کراکاتووا اور پیرلیب کے ناموں میں کئی سال اختلاف رہا حتیٰ کہ ڈچ آسٹری سوسائٹی نے انکشاف کیا کہ 150 سال پرانے ایک قدیم نقشے میں کراکاتووا کا پرانا نام پیرلیب درج ہے۔



سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین ایلیس ہووے



Elias Howe نے 1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے سیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند نوک کے بجائے سر میں ہوتا تھا اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پارہی تھی وہ ایک عرصے سے اسی ادھیڑ بن میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔

ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ





مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہووے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔

اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاگہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ ایجاد تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ ایٹم کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔



مشہور کیمیادان پروفیسر فریڈرک آگسٹ کیکیولے

Friedrich August Kekulé



جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ایٹمک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز جب وہ اسی

اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ و بچار میں غرق تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹم کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر کھینچ جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا، جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروفیسر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت بینزین کی



ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہے تھے کہ بینزین کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تھیوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے۔ ایک رات انہوں نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی ذم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر وولف کے ذہن میں بینزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد وولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ بینزین کی ساخت وہی ہے جو انہوں نے خواب میں دیکھی تھی۔ خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوع انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔ اسی خواب کی بدولت اس وقت بہت ادویات میں بینزین کے کیمیائی مرکبات مستعمل ہیں۔



جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961)



Otto Loewi جنہیں

نیوروسائنس کا باوا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسٹائنگلو لیلین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اوٹو کا کہنا ہے کہ ایسٹائنگلو لیلین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسٹائنگلو لیلین انسانی دماغ کے خلیات یعنی Neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسے نیوروٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔

یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیوروٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیوروٹرانسمیٹر ہونے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان روابط پیدا کر کے دماغ اور اعصاب کے کام کو ممکن بنانا ہوتا ہے۔

ایسٹائنگلو لیلین یہ کام نہ صرف دماغ کے اندر کرتا ہے بلکہ دماغ سے نکلنے والے اعصاب میں بھی انجام دیتا ہے جو کہ جسم کے مختلف اعضاء مثلاً عضلات۔ آنکھوں وغیرہ کو مرکزی عصبی نظام یعنی دماغ سے جوڑتے ہیں۔

1903 سے سائنسدانوں کے درمیان یہ بحث جاری تھی کہ اعصابی سنگلز ایک بائیوالیکٹرک کرنٹ کی مانند سفر کرتے ہیں یا کیمیائی مادہ کی صورت میں..... لیکن اس کو ثابت کرنا بہت مشکل تھے، آٹو لووی برسوں سے اس کا حل کھوجنے کی کوشش میں تھا۔ 1920ء کی ایک رات آٹو لووی نے خواب سے جاگے اور ایک نوٹ پیپر پر کچھ لکھ کر دوبارہ سو گئے۔ صبح جب وہ بیدار ہوئے تو انہیں خواب یاد نہ رہا اور غنودگی میں اپنے ہاتھوں بنایا ہوا آڈا میٹر ہاڈیزائن انہیں ہی سمجھ میں نہ آیا۔ وہ پورا دن مسلسل اس بارے میں سوچتا رہے پھر رات تین بجے دوبارہ یہ ڈیزائن ان کے ذہن میں آیا۔ وہ فوراً لیبارٹری میں چلے گئے اور رات کے ڈیزائن کے مطابق مینڈک کے دو دلوں کو آپس میں جوڑ کر ان کے درمیان کیمیائی سنگلز کا تجربہ کیا اور کامیابی حاصل کی۔



ذیابیطس کی بیماری کا سبب جسم میں انسولین نامی ایک مادے کی کمی ہے۔ انسولین لیلے میں پیدا ہوتی ہے جس سے جسم میں شکر کی مقدار کنٹرول رہتی ہے۔

انسولین لیلے کے مرکزی حصے میں بنتی ہے جسے لینگر ہائز کہتے ہیں۔ ذیابیطس (شوگر) سے بچاؤ کے لئے لیلے کے اس مرکزی حصے کا صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ سائنس دان بہت عرصے تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہ کر سکے

تھے جس سے لینگر ہائز صحت مند رہ سکے یا اس بیماری کا علاج ہو سکے۔ اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں میں فریڈرک بینٹنگ Frederick Banting بھی شامل تھے۔ وہ کافی عرصے تک اپنے ساتھی کے ساتھ تحقیق میں مصروف رہے۔ پھر وہ انٹاریو یونیورسٹی سے منسلک ہو رہے اور اپنی تحقیق پر زیادہ توجہ دینے لگے۔

یہ 20 اگست 1920ء کا دن تھا۔ اگلے دن فریڈرک کو لیلے کی کارکردگی کے موضوع پر ایک تقریر کرنی تھی۔ وہ کافی دیر تک اس تقریر کی تیاری کرتے رہے اور اس کے متعلق سوچتے رہے۔ آخر وہ اٹھا اور پھر سونے چلا گیا۔ سوتے ہوئے اچانک اس کی آنکھ کھل گئی اس نے نیند میں ہی اپنے پاس پڑا لپ روٹن کیا اور جلدی جلدی کاغذ پر یہ الفاظ لکھے۔

”کتوں کے لیلے سے آنے والی نالی باندھ دو، سات آٹھ ہفتے انتظار کرو۔ اس کے بعد لیلے باہر نکال کر اس کا مادہ حاصل کرو“....

یہ الفاظ لکھ کر وہ پھر سو گیا۔ صبح اٹھا اس نے حیرت سے اس تحریر کو دیکھا اور پھر اس پر غور کرنے لگا۔ اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ لیلے سے نکلنے والی دوسری رطوبت جو کہ خوراک ہضم کرتی ہے وہ اس مواد کو ختم کر دیتی ہے جو ذیابیطس کوڑھکتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے نجات حاصل کر لی جائے اور پھر لیلے کو نچوڑا جائے تو اس



لباس والا بوڑھا  
مجنوب کھڑا تھا  
جس کا سر، چہرہ  
اور پورا جسم گرد  
آلود تھا۔ اس کی  
حالت سے فاقہ

## اورنگ زیب کی ٹلو اور چمکی اور مجنوب کا سر کٹ کر دور جاگرا

اس وقت کے  
قانون کے تحت  
قتل کے مجرم کے  
لیے رحم کی آخری  
اپیل بادشاہ کے  
حضور پیش کی جاتی

اور اگر بادشاہ یہ اپیل مسترد کر دے تو پھر مجرم کسی  
صورت بچ نہیں سکتا تھا۔

اس مجنوب نے اس سے صرف دو لفظ کہے  
بھوک، روٹی۔ اسے مجنوب کی حالت پر رحم آگیا اور  
اس نے قریبی دکان سے اسے کھانا کھلایا۔ اس نے دیکھا

اسی دور کی بات ہے کہ ایک بار دہلی میں قتل کی  
ایک واردات ہوئی۔ اورنگ زیب عالمگیر کا دارالحکومت

مغل بادشاہ اورنگ زیب عالمگیر کے دور کا یہ واقعہ بادشاہ  
اور مجنوب کے درمیان کشمکش کی ایک انوکھی کہانی ہے جس میں  
مجنوب اور بادشاہ دونوں ہی جیت گئے۔ اس طرح کہ مجنوب  
نے اپنا مقصد حاصل کر لیا اور اورنگ زیب عالمگیر مجرم کو نہیں  
تو اس کے دکیل اور نجات دہندہ کو سزا دینے میں کامیاب  
ہو گیا۔ اس واقعے سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ اورنگ زیب  
خود بھی اسی ”نظام“ میں کسی عہدے پر فائز تھا جس نظام کا یہ  
پراسرار مجنوب حصہ تھا۔

اس وقت دہلی ہی تھا۔ عدالت نے اس قاتل کو سزائے  
موت سنادی اور شہنشاہ اورنگ زیب نے اس کی رحم کی  
اپیل بھی مسترد کر دی۔ قاتل کا خاندان اگرچہ با اثر تھا  
لیکن اس کا اثر و رسوخ اورنگ زیب کے ہوتے ہوئے  
قاتل کو بچانے میں کوئی کردار ادا نہیں کر سکتا تھا۔

پھانسی کا وقت قریب آگیا۔ پھانسی سے ایک روز  
پہلے کی بات ہے، قاتل کا غم زدہ بھائی پریشانی کے عالم  
میں بازار میں گھوم رہا تھا کہ ایک نامعلوم شخص نے اس  
کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے ایک غلیظ

نہیں کھولتے۔ تاہم خواب میں ہم یہ ساری چیزیں واضح  
انداز میں تجربہ کرتے ہیں۔ ہمارے درمیان لوگ،  
ہمارے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں اتنی حقیقی  
نظر آتی ہیں کہ ہم یہ تصور نہیں کر سکتے کہ یہ سب  
خواب کی حصہ ہیں۔ ہم یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ ایک کار  
ہم سے ٹکرائی اور اسکے نتیجے میں پیدا ہونے والی تکلیف  
کو ہم واضح طور پر محسوس کرتے ہیں۔ جب کار ہماری  
طرف آتی ہے تو ہم حقیقی ڈر محسوس کرتے ہیں، اسکی  
رفتار کو محسوس کرتے ہیں اور اس تصادم کے لمحے کو  
تجربہ کرتے ہیں۔ ان احساسات کی حقیقت کے بارے  
میں ہمیں ذرا بھی شک و شبہ نہیں ہوتا۔ یہ سب کچھ  
ہمارے دماغ میں ہو رہا ہوتا ہے مگر ہمیں ذرا بھی اس کا  
خیال نہیں ہوتا اور خواب کی اس دنیا کو ہی حقیقت سمجھتے  
ہیں۔ یہاں تک کہ ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تاریخ کے صفحات پر ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ  
ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ہوتے ہیں، ان خوابوں  
میں خواب دیکھنے والے کے مستقبل کا انکشاف ہی نہیں  
ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر اثر  
انداز ہوتے ہیں۔ حضرت یوسف اور حضرت دانیال کی  
روشن مثالیں تاریخ میں موجود ہیں۔ اسی طرح حضرت  
ابراہیمؑ کے خواب اور حضرت اسماعیلؑ کی قربانی کا تذکرہ  
سچے خواب کی اہمیت واضح کر رہا ہے۔

کئی سائنسدانوں کی نظر میں یہ سب روایتیں  
ہیں۔ لیکن خواب سے متعلق اوپر دئے ہوئے تمام  
واقعات کا تاریخی اور تحریری ریکارڈ موجود ہے اور ان  
سائنسدانوں نے اعتراف بھی کیا ہے کہ انہیں اپنی  
ایجادات کا خیال ان خواب سے ہی آیا۔



بیماری کو ختم کرنے والا مادہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وہ اس  
نکتے پر غور کرتا رہا بالآخر اس نے یہ تجربہ کرنے کا  
پروگرام بنایا۔ اس نے دس کتوں کو بے ہوش کر کے ان  
کے لیے نکالے پھر ان کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ریت کے  
ساتھ پیس لیا اور اس مرکب کو نمک والے پانی میں ملا کر  
چھان لیا۔ پھر اس کو ٹیکے کی صورت میں کتوں کے جسم  
میں داخل کیا۔ نتیجہ حیرت انگیز تھا۔

اس نے زبردست کامیابی حاصل کی تھی۔ اس نے  
اس تجربے کو بار بار دہرایا اور ہر بار کامیابی حاصل کی۔  
اس طرح فریڈرک کے اس خواب نے ذیابیطس کی  
بیماری کے اس علاج کی طرف رہنمائی کی جو میڈیکل  
سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب تھا۔ 1923ء میں اس  
دریافت پر فریڈرک پینٹنگ کو طب کا نوبل انعام دیا گیا۔



سائنسدان کہتے ہیں کہ حقیقت میں ہم خواب میں  
کسی کو نہیں دیکھتے ہیں ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ نہ ہم  
بھاگتے ہیں اور نہ چلتے ہیں نہ کسی سے بات کرتے ہیں۔  
ہم کوئی بھوت ہمیں ڈراتا نہیں ہے اور نہ ہمارا پیچھا کرتا  
ہے اور نہ ہی ہمارے سامنے کوئی ہرا بھرا باغ ہوتا  
ہے۔ نہ ہی بلند و بالا عمارتیں ہوتی ہیں کہ جہاں سے ہمیں  
نیچے دیکھنے سے ڈر لگے اور نہ ہی لوگوں کا ہجوم ہوتا ہے۔  
ان ساری تصاویر کے ہوتے ہوئے ہم اصل میں اکیلے  
اپنے بستر میں ہوتے ہیں۔ لوگوں کے ہجوم کا شور و غل  
جو کہ ہم اپنے اطراف میں محسوس کرتے ہیں حقیقت  
میں کبھی بھی ہمارے خاموش کمرے تک نہیں پہنچتا۔  
جب ہم محسوس کر رہے ہوتے ہیں ہم بھاگ رہے ہیں  
حقیقت میں ہم اپنی جگہ سے نہیں ہلتے۔ جب ہم خواب  
میں کسی سے بات کرتے ہیں تو اصل میں ہم اپنا منہ تک



کہ مجنوب و حشیوں کی طرح کھانا کھا رہا تھا۔ کھانے سے  
فارغ ہو کر مجنوب اس شخص سے مخاطب ہوا اور کہا  
”مانگ کیا مانگتا ہے۔“

غمزہ شخص مسکرا اٹھا کہ جسے کھانے کو نہ جانے

حیرت کدہ





# کیفیات مراقبہ

ذاتی یا ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600

اور نگ زیب نے اسے بلا لیا اور تفصیل سن کر سخت مشتعل ہو گیا اور اسے ساتھ لے کر قید خانے جا پہنچا۔

جیلر ڈر کے مارے کانپ رہا تھا۔ اس نے بادشاہ کو بتایا۔

”آپ اتنی دیر پہلے تشریف لائے تھے اور قاتل

کی رہائی کا اس طرح تحریری حکم دیا تھا۔“

کاغذات پر بادشاہ کے دستخط اور مہر تھی جو بالکل

اصلی تھی۔ جیلر بے قصور تھا۔ بادشاہ نے دکھ سے

صرف اتنا کہا ”ہم نے قاتل کو سزا دیے بغیر چھوڑ دیا۔“

کچھ سوچنے کے بعد گویا بادشاہ معاملے کی تہہ تک

پہنچ ہی گیا۔ اس نے جیلر سے پوچھا ”ہم قاتل کو آزاد

کرنے کے بعد کس طرف واپس گئے تھے۔“

جیلر نے اس سمت کی طرف اشارہ کیا۔ بادشاہ بڑی

تیزی سے گھوڑے پر اسی سمت روانہ ہو گیا۔ گھوڑا بہت

تیزی سے دوڑ رہا تھا۔ کچھ آگے جا کر اس نے دیکھا کہ

ایک مجذوب دوڑتا ہوا جا رہا ہے جو خوفزدہ ہے اور بار بار

مڑ کر پیچھے دیکھ رہا ہے۔ بادشاہ کے گھوڑے نے اسے

جلد ہی جالیا۔ اب وہ سر جھکائے خاموش کھڑا تھا۔

اور نگ زیب نے مجذوب سے پوچھا ”نظام میں

خلل ڈالنے کی سزا معلوم ہے....؟“

مجذوب نے جواب میں صرف ایک لفظ

کہا ”موت۔“

پھر ایسا کیوں کیا....؟“ بادشاہ نے پوچھا۔

”وعدہ کر چکا تھا“ مجذوب نے پھر مختصر جواب دیا۔

”اب اپنی گردن پیش کرو“ بادشاہ نے حکم دیا۔

مجذوب نے گردن بڑھا دی۔

بادشاہ کی تلوار لہرائی اور مجذوب کا سر تن سے جدا

ہو کر دور جا گرا۔



کب سے کچھ نہیں ملا، وہ مجھے کیا دے گا لیکن مجذوب

نے دوبارہ تحکم آمیز انداز میں کہا ”مانگ کیا مانگتا ہے۔“

اس پر وہ شخص بولا ”کل صبح دس بجے میرے بھائی کو

پھانسی دی جا رہی ہے، اسے رکوا سکتے ہو....؟“

یہ سن کر مجذوب کی کیفیت ہی بدل گئی۔ خوف

اس کے چہرے سے ٹپکنے لگا اور وہ

”موت، موت، دیر ہو گئی، دیر ہو گئی“ کے عجیب

وغریب الفاظ کہتا ہوا ایک طرف کو بھاگ نکلا۔

اگلے روز صبح وہ شخص اپنے بھائی سے آخری

ملاقات کے لیے قید خانے کے باہر پہنچ گیا۔ اچانک اس

نے دیکھا کہ بادشاہ اور نگ زیب گھوڑے پر سوار

قید خانے کی طرف آ رہا ہے۔ قید خانے کے عملے میں

شہنشاہ کی اس غیر متوقع آمد پر کھلبلی مچ گئی۔

بادشاہ سیدھا اندر چلا گیا اور جیلر سے پھانسی پانے

والے شخص کے کاغذات طلب کیے اور ان پر حکم لکھا

”قاتل کو فوراً ہاکر دیا جائے“

جیلر اس حکم نامے پر ششدر تھا۔ بادشاہ نے پہلی

مرتبہ اپنا سزائے موت کا فیصلہ منسوخ کیا تھا۔ بہر حال

بادشاہ کے حکم کے تحت قاتل کو ہاکر دیا گیا اور وہ ہنسی

خوشی اپنے بھائی کے ساتھ گھر چلا گیا۔ بادشاہ بھی واپس

اپنے محل چلا گیا۔

پھانسی کا وقت دس بجے مقرر کیا گیا تھا۔ متعلقہ حاکم

مجرم کو پھانسی لگانے قید خانے پہنچا تو جیلر نے اسے قاتل

کی رہائی کے بارے میں سب کچھ بتا دیا۔ حاکم نے جیلر کی

اس بات پر یقین کرنے سے انکار کر دیا اور سیدھا محل جا

پہنچا۔ وہاں جا کر اسے معلوم ہوا کہ شہنشاہ تو ابھی باہر

جانے کے لیے کہیں نکلے ہی نہیں۔ اس کے ہوش اڑ

گئے۔ اس نے فوراً شہنشاہ کو طلبی کے لیے عریضہ بھیجا۔



میں اپنی کیفیات ان مایوس نوجوانوں سے شیر کرنا چاہتا ہوں جو اپنی ناکامیابیوں کو اپنا مقدر سمجھ بیٹھے ہیں۔ چند سال پہلے تک میں بھی مایوسی کے اس دور سے گزر رہا تھا۔

تین سال پہلے تک میرا شمار انتہائی پریشان اور غمگین نوجوانوں میں ہوا کرتا تھا، میں والدین کی اکلوتی اولاد ہوں، امی، ابو بچپن میں ہی انتقال کر گئے۔ ایک خدا ترس شخص نے جو کہ ابو کے دوستوں میں سے تھے مجھے تعلیم دلوائی، تعلیم تو میں حاصل کرتا رہا مگر اپنے اندر کے خوف بے چینی، اعتماد کی کمی اور احساس کمتری نے میری شخصیت کبھی پنپنے نہ دی، اپنا پیٹ بھرنے کے لیے میں نے ایک چھوٹی سی جاب کر لی۔ میں نے ایک کرائے کا کمرہ لیا اور اس میں گزر بسر ہونے لگی۔ کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد اسی اکلوتے کمرے میں آکر لیٹا رہتا۔ مجھے اپنے کمرے سے الگ رہتی تھی۔ میں اس کی ہر چیز سے دور بھاگنا چاہتا تھا۔ یہاں اتنے کیڑے اور چیونٹیاں تھیں کہ جب میں صبح کے وقت اپنے کپڑے کھونٹی سے اتارتا تو ان سے بھی کا کر دج اور چیونٹیاں ہی نکلتے۔

پورے دن چوٹی کا پسینہ ایڑی تک بہانے کے بعد جب تھکا ہارا شام کے وقت اپنے خاموش اور ویران کمرے میں داخل ہوتا تو ہر طرف اداسی اور بے کیفی چھائی نظر آتی تھی۔ جس کی وجہ سے سر چکرانے لگتا، مایوسی، تنگی، فکر اور پریشانی کے جذبات دماغ میں الجھل پیدا کر دیتے اور طبیعت ہر وقت بغاوت پر آمادہ رہتی۔ یوں معلوم ہوتا تھا کہ زمانہ طالب علمی کے حسین اور خوشگوار زندگی کے متعلق جو دلچسپ اور پر لطف خواب دیکھا کرتا تھا، ان کی بھیانک اور ڈراؤنی تعبیر نے اپنے

خوفناک بچوں میں گرفتار کر لیا ہے۔ سوچتا تھا کہ کیا زندگی اسی کا نام ہے....؟ زمانہ طالب علمی میں، میں نے مطالعہ اور تصنیف و تالیف کے بڑے بڑے منصوبے سوچے تھے۔ لیکن اب ان کی تکمیل کے لیے نہ تو مجھے فرصت ملتی تھی اور نہ سکون و اطمینان میسر تھا۔ مجھے دولت کمانے کی ہوس نہیں تھی لیکن زندگی سے لطف اندوز ہونے کی آرزو ضرور تھی۔

ایک روز پریشانی، بے قراری اور بے سکونی کچھ زیادہ تھی۔ ذہن منتشر ہو رہا تھا۔ امی، ابو بہت یاد آرہے تھے ابو نے الفاظ ذہن میں گردش کرنے لگے۔ ”بیٹا دلی سکون اللہ کے ذکر سے حاصل ہوتا ہے۔“ میں نے وضو کیا اور مسجد نماز پڑھنے چلا گیا۔ نماز ادا کرنے کے بعد مسجد سے باہر آ رہا تھا کہ ایک صاحب کو مسجد کے کونے میں آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھا، لب خاموش تھے، کافی دیر تک میں انہیں دیکھتا رہا جب وہ اپنی اس کیفیت سے باہر آئے تو میں نے انہیں سلام کیا اور جھجکتے ہوئے پوچھا۔

”کیا آپ وظائف کر رہے تھے....؟“ وہ مسکرائے ”نہیں بیٹا میں مراقبہ کر رہا تھا۔“ مراقبہ کیا ہوتا ہے اور کیوں کیا جاتا ہے....؟ میں نے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔

بیٹا مراقبہ ذہنی سکون، یکسوئی، اعتماد اور کام میں بہتری کے لیے کیا جاتا ہے۔ کیا آپ بھی مراقبہ میں دلچسپی رکھتے ہیں....؟

ابھی تو مجھے مراقبہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے جانوں گا تو سوچوں گا۔ پھر میں نے انہیں تمام حالات سے آگاہ کیا اور مشورہ چاہا کہ ایسی صورت حال میں مجھے کیا کرنا چاہیے....؟

وہ بولے ”بیٹا آپ کا مسئلہ اتنا بڑا ہے نہیں جتنا آپ نے اسے بنالیا ہے۔ دراصل آپ میں اعتماد کی کمی، منتشر خیالی اور یکسوئی کی کمی ہے، جو کہ مراقبہ سے با آسانی دور ہو سکتی ہے۔“

مراقبہ کے بارے میں آپ مجھے ذرا تفصیل سے بتائیے۔

وہ صاحب مسکرائے اور مجھے مراقبہ کی افادیت اور اس کی مشقوں کے طریقے اچھے انداز میں سمجھانے کے بعد کہا کہ اگر کوئی مشکل درپیش ہو تو مجھ سے رابطہ کرنا۔ میں اکیلا تو رہتا تھا لہذا اسی روز مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

کئی روز کی کوشش کے باوجود کوئی کیفیت نہ بنی۔ گھبراہٹ، بے چینی اور ڈپریشن میں اسی دوران اضافہ ہوا۔ میں ایک مرتبہ پھر ان صاحب سے ملا جنہوں نے مراقبہ کے بارے میں آگاہی دی تھی۔ میری کیفیت سننے کے بعد وہ کچھ سوچنے لگے۔ پھر بولے

”بیٹا آپ مراقبہ جاری رکھیں اور ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ بہت سے لوگ اپنے ذہن کو خالی پانے کا امکان نہیں رکھتے ہیں، وہ اتنے حوصلہ شکن ہو جاتے ہیں کہ کبھی ایسی کوشش نہیں کرتے۔ اور اگر کوشش کی بھی تو مایوسی اور بے دلی سے جس کی وجہ سے نتائج مثبت نہیں نکلتے۔“

مراقبہ ایک مشق ہے۔ یہ سوچنے اور عمل کرنے کا انداز ہے۔ ایک روشنی ہے جس کا مقصد اپنے آپ کو زندگی سے اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔ آج کے اس تیز رفتار دور میں مراقبہ کی ضرورت اور بڑھ گئی ہے۔ آج یورپ میں مراقبہ کی افادیت کا ادراک زیادہ ہو جا رہا ہے۔

وہ بڑی شفقت سے مراقبہ کے بارے میں آگاہی

دے رہے تھے۔ وہ صاحب کہنے لگے میرے ذہن میں مغربی ناول نگار آلدوس بکسلے کے الفاظ محفوظ ہیں ان کا کہنا ہے کہ مغرب کے رہنے والے زیادہ سے زیادہ لوگ مراقبہ اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ یورپ میں ڈاکٹر اعصابی کچھاؤ اور ہائی بلڈ پریشر خون جھسی بیماریوں میں مراقبہ کی تجویز پیش کر رہے ہیں۔ کیونکہ ریسرچ نے اس کے کارگر ہونے کا اظہار کیا ہے۔

مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، صحت و استقامت، آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد میں اضافہ کرنے اور حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے مراقبہ کرتے ہیں۔

یہ وہ مقاصد ہیں جن سے مراقبہ کا آغاز کیا جاتا ہے اور یہ مقاصد اس ڈسپلین کے لیے خود ہمارے لیے اچھے اور حقیقت پسندانہ ہیں۔

بیٹا، آپ یقین محکم کے ساتھ مراقبہ دوبارہ شروع کریں۔

اتنی تفصیل سے انہوں نے مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی کہ میں نے مراقبہ اسی رات سے دوبارہ شروع کر دیا۔

اب کی مرتبہ بھی وہ ہی کیفیت رہی مگر میں نے پختہ ارادے سے مراقبہ جاری رکھا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ گلاب کے پھولوں کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل گئی۔ یہ خوشبو ذہن کو معطر کر رہی تھی۔

ایک رات مراقبہ میں دیکھا بہت سے قربانی کے جانور ایک باڑے میں چارہ کھا رہے ہیں۔ ان جانوروں



اگر ہم انسانی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ ہر ملت و قوم و معاشرہ پر کوئی نہ کوئی شخصیت، مذہب، ثقافت یا واقعات اثر انداز ہوتے رہے ہیں اور اقوام نے انہیں یاد رکھنے کے لیے کچھ دن مخصوص کیے ہیں۔ یہ اہم دن، قوموں کی ثقافت کا حصہ بن کر تہواروں کا درجہ حاصل کر جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر اقوام میں کوئی نہ کوئی دن منسوب ہے اور ہر آنے والا مہینہ تہواروں، خوشیاں، غموں، تجربات اور یادوں کے نقوش مرتب کر رہا ہے۔ ان صفحات پر ہر مہینے کا مختصر جائزہ لیا جائے گا۔

کیلئے مشعل راہ ہے۔

اسلامی سال نو کا آغاز

5 نومبر 2013

ہر نیا اسلامی سال ہمیں ہجرت نبوی ﷺ کے عظیم واقعہ کی یاد دلا کر اس عہد کی تجدید کرتا ہے کہ اگر مسلمانوں کو اللہ کی خاطر تنگیوں اور دشواریوں کا سامنا ہو اور ان پر ظلم کے پہاڑ توڑے جائیں اور ایسے کڑے وقت میں اپنے دین کی حفاظت میں اپنا سب کچھ لٹا کر ٹکنا پڑے تو بھی پائے استقامت میں لغزش پیدا نہ ہو۔

فاروق اعظم رضی اللہ عنہ

5 نومبر 2013

ماہ محرم میں اسلام کی ایک اور برگزیدہ ہستی کا شہادت ہوئی اور وہ ہیں امیر المومنین خلیفہ ثانی حضرت سیدنا عمر ابن خطاب الفاروق اعظمؓ۔ حضرت عمرؓ نے امت مسلمہ کی جو عظیم الشان آبیاری کی وہ تاریخ اسلام کا ایک سنہری باب ہے، حضرت عمر فاروقؓ کا دور عہد خلافت، عدل و انصاف اور عظیم فتوحات سے عبارت ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ کے دور خلافت کو اسلامی فلاحی ریاست اور عدل و انصاف کا مثالی نمونہ قرار دیا جاتا ہے۔ مشتر قین بھی اس کا اعتراف کرتے ہیں کہ آپ کا دور تمام حکمرانوں

شہادت عظمیٰ

14 نومبر 2013

محرم الحرام کا مہینہ ہمیں نواسہ رسول، جگر گوشہ بتول اور فرزند شیر خدا امام عالی مقام حضرت امام حسینؑ اور ان کے جانشینوں کی لازوال قربانیوں کی یاد دلاتا ہے جو انہوں نے اللہ کی خوشنودی اور دین اسلام کی سربلندی اور باطل قوتوں کے حربوں کو ٹھکراتے ہوئے دیں۔ ماہ محرم الحرام کی دس تاریخ کو نواسہ رسول اللہ ﷺ حضرت امام حسینؑ نے رضائے الہی کی خاطر سجدے کی حالت میں اپنا سر کنوا کر اس بات پر مہر تصدیق ثبت کی کہ یہ سر اللہ تعالیٰ کے حضور سجدے کی حالت میں کٹ تو سکتا ہے مگر کسی ظالم اور جابر حکمران کے سامنے جھک نہیں سکتا۔ یہ تاریخ کی بہت بڑی قربانی تھی جو ماہ محرم میں پیش آئی۔



السلام علیک یا رسول اللہ ﷺ

دے رہی تھی۔

چند ہفتوں کے مراقبہ کے بعد اب میرا ذہن کافی یکسو رہنے لگا ہے۔ ناکامی، نامرادی مایوسی کی جگہ امید حوصلہ نے لے لی ہے۔ اب ہر کام کرتے وقت یہ امید رہتی ہے کہ یہ ضرور پورا ہوگا۔ میری سوچ کو وسعت ملی ہے۔ ملازمت کے ساتھ مزید تعلیم بھی حاصل کر رہا ہوں۔ پہلے ایک چھوٹے سے کمرے تک مقید ہو کر رہ گیا تھا۔ میرا کمرہ اب بھی وہی ہے لیکن اب دیکھنے اور سوچنے کا انداز بدل گیا ہے۔ اب ارادے بہت آگے جانے کے ہیں اور میں نے اس پر درست سمت میں کام بھی شروع کر دیا ہے۔ اللہ نے چاہا تو جلد ہی کامیابی نصیب ہوگی۔ مراقبہ کا سب سے اہم فائدہ جو پہلے بتانا تھا آخر میں عرض کر رہا ہوں کہ مراقبہ نے اعتماد اور ذہنی خوشی سے ہمکنار کیا ہے۔



میں خوبصورت سفید بالوں والے دبے بھی تھے ایک دبے سے میں کافی دیر تک کھیلتا رہا۔

ایک روز مراۓ میں دیکھا کہ صبح کے وقت سورج طلوع ہو رہا ہے سورج طلوع ہونے سے پہلے آسمان پر سرخی نے اپنا رنگ جمایا ہوا ہے۔ پرندے چھپھاتے ہوئے اپنے اپنے گھروں سے نکل کر فضا میں محو پرواز ہیں۔ ہلکی ہلکی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔

ایک روز دیکھا ہوں کہ ایک بہت بڑے میدان میں بہت سے کبوتر دانہ کھا رہے ہیں۔

میں نے بھی انہیں دانہ ڈالا اور کافی دیر تک انہیں دانہ کھاتے ہوئے دیکھا رہا۔

ایک روز میں نیلی روشنی کا مراقبہ کر رہا تھا۔ میں نے محسوس کیا کہ مراقبہ کے دوران پوری فضا پر نیلے رنگوں نے بسیرا کر لیا ہے۔ درخت پرندے، پھل، سبزیاں سب نیلے رنگ کی چھاپ دکھائی

ایک درخت، ایک سال

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

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

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

.... ماحول میں 10 ایرکنڈیشنز کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

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

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





## پاکستان کے درویش حضرت بابا فرید مسعود گنج شکر

عظیم صوفی بزرگ حضرت بابا فرید الدین گنج شکر سلسلہ چشتیہ کے تیسرے بڑے پیشوا ہیں، آپ کو یہ منفرد اعزاز ملا کہ سلسلہ چشتیہ کے دو روحانی پیشوا حضرت خواجہ بختیار کاکیؒ نے اور سلطان الہند حضرت خواجہ

معین الدین چشتیؒ نے آپ کو بیک وقت ہاتھ پکڑ کر تصوف اور سلوک کی منازل طے کرائیں۔ آپ کا شمار برصغیر کے مشہور بزرگوں میں ہوتا ہے۔ آپ نے دارالحکومت یا کسی بڑے شہر کی بجائے ایک سمنان بے آباد دور افتادہ اور پسماندہ علاقے اجودھن کو اپنا مسکن بنایا اور یہاں رشد و ہدایت کی وہ شمع روشن کی جس نے پورے جنوبی پنجاب کو منور کر دیا اور اسی شمع کی کرنوں سے حضرت نظام الدین اولیاء اور حضرت صابر کلیر شریف نے دہلی اور برصغیر کو منور کیا۔

بابا فریدؒ کو پنجابی زبان کا پہلا صوفی شاعر مانا جاتا ہے، آپ نے مقامی زبان میں شاعری کا اظہار کر کے لوگوں کے دلوں کی ترجمانی کی جو اس قدر مقبول ہوئی کہ سکھوں نے اپنی مذہبی کتاب گرنٹھ صاحب میں بھی اسے شامل کر لیا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی 5 محرم (10 نومبر 2013ء) کو حضرت بابا فرید گنج شکرؒ کے 771 واں عرس کی تقریبات پاکستان میں باہتمام اور جوش و خروش سے منائی جائیں گی۔



## شہنشاہ ہفت اقلیم حضرت سید محمد بابا تاج الدین

حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ برصغیر کے اولیائے کرام کی صف میں ایک ممتاز مقام کے حامل ہیں۔ آپ 1861ء کو کامٹی، ناگپور میں پیدا ہوئے۔ نو عمری میں یتیم ہونے کے بعد نانائے پرورش کی۔ ابتدائی تعلیم کے دوران معروف بزرگ عبداللہ شاہ کامٹویؒ کی نظر کرم آپ پر پڑی، جلد ہی آپ نے تمام علوم ظاہری و باطنی میں یدِ طولیٰ حاصل کر لیا۔ خاندان کے بزرگوں نے آپ کو فوج میں داخل کر دیا۔ مگر دورانِ ذیوئی آپ کی کشف و کرامات عوام پر ظاہر ہونے لگے چنانچہ فوج سے سبکدوشی اختیار کر کے ناگپور تشریف لائے۔ بابا صاحبؒ نے زیادہ تر وقت ناگپور اور اس سے متصل واک کے گھنے جنگلوں میں گزارا جہاں ہر وقت لوگوں کا جھوم آپ کے ساتھ رہتا، ناصر ف مسلمان بلکہ ہندو، پارسی، عیسائی، سکھ سب دربار تاج الاولیاء میں حاضر ہوتے اور مطابق فیض یاب ہوئے۔ بابا تاج الدینؒ کے فیض یافتگان میں سلسلہ معظمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ بھی شامل ہیں جو رشتے میں بابا تاج الدینؒ کے نواسے ہیں۔ حضور بابا تاج الدین ناگپوریؒ نے 26 محرم الحرام 1344ھ مطابق 17 اگست 1925ء کو وصال فرمایا۔ آج بھی آپ کے مریدین بھری اور بیسوی دونوں تاریخوں میں آپ کا عرس مناتے ہیں۔

برداشت اور رواداری	برداشت اور رواداری کے دن کو منانے کا مقصد یہ بھی ہے کہ لوگوں کو عدم برداشت کے نقصانات سے آگاہ کیا جائے اور انہیں دوسروں کے عقائد اور حقوق کا احترام کرنا سکھایا جائے۔ عالمی سطح پر عدم برداشت کا نشانہ بننے والے ممالک میں پاکستان، عراق اور افغانستان
TOLERANCE DAY پاکستان سمیت	13 نومبر 2013
دنیا بھر میں 16 نومبر کو برداشت اور رواداری کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد معاشرے میں برداشت اور رواداری کے جذبات کو فروغ دینا ہے۔	اور فلسطین سرفہرست ہیں۔ دہشت گردی، چوربازاری، اقربا پروری، مہنگائی بے روزگاری اور غربت میں مسلسل اضافے نے برداشت کا مادہ ختم کر دیا ہے اور برداشت کی قوت سے محروم معاشرے میں قتل و غارت اور خودکشی جیسے واقعات عام ہو رہے ہیں۔



## بچوں کا عالمی دن

بچوں کے حقوق سے متعلق شور اجاگر کرنے کے لئے پاکستان سمیت دنیا کے کئی ممالک میں 20 نومبر بچوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔

پاکستان میں بہت سے بچے تو ایسے بھی ہیں جنہیں تعلیم اور خوراک جیسے بنیادی حقوق بھی حاصل نہیں۔ پاکستان میں غذائیت کا شکار اور اسکولوں سے باہر بچوں کی تعداد افریقہ کے کئی پسماندہ ملکوں سے بھی زیادہ ہے۔ پاکستان میں شہر خوار بچوں کی اموات کی شرح 63.3 فی ہزار ہے، جبکہ پانچ سال سے کم عمر بچوں کی اموات کی شرح 89 فی ہزار ہے۔ پاکستان میں ہر منٹ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے اور 4 لاکھ بچے زندگی کے پہلے سال میں ہی بازی ہار جاتے ہیں۔ 50 فیصد اموات کی وجہ کم عمری ہے۔ دنیا میں اسکول نہ جانے والے ہر 10 میں سے ایک بچہ پاکستانی ہے۔ 6 سے 16 سال کی عمر کے 50 فیصد بچے لکھ نہیں سکتے۔ پاکستان کے 250 ملین بچے اسکول نہیں جاتے بلکہ بولوں، جزل شورز، ورکشاپس، اینٹوں کے بھٹوں اور فیکٹریوں میں کام کرتے غمراہ آتے ہیں۔

## حضرت شاہ ولی اللہ

حضرت شاہ ولی اللہ کا شمار نامور اکابر دین میں ہوتا ہے آپ علوم ظاہری و باطنی میں اپنی نظیر آپ تھے۔ آپ کا نام عظیم الدین اور آپ کے والد کا نام شاہ عبدالرحیم ہے۔ حضرت شاہ صاحب کی پیدائش 4 شوال 1114ھ مطابق 2

فروری 1703ء کو یوپی کے ایک ضلع مظفر نگر کے قصبہ بہت میں ہوئی۔ پندرہ سال کی عمر میں علوم ظاہری کی تکمیل کر لی، اس کے بعد علوم باطنی کی طرف متوجہ ہوئے۔ 1145ھ میں دہلی واپس تشریف لائے اور یہیں اقامت اختیار کر لی اور درس و تدریس میں مشغول ہو گئے۔ آپ نے اپنی پوری زندگی خدمتِ حدیث کے لیے وقف کر دی۔ آپ نے کئی کتابیں تصنیف کیں، جو علماء کے نزدیک ریفرنس بک کا درجہ رکھتی ہیں۔ شاہ صاحب کے درس حدیث اور ان کی کتابوں سے ہندوستان میں تجدید و احیائے اسلام کی تکمیل ہوئی۔ حضرت شاہ ولی اللہ کا انتقال 19 محرم 1176ھ (1762ء) میں 61 سال کی عمر میں ہوا اور پرانی دہلی میں ترکمان گیٹ کے قریب مہدیان میں اپنے والد شیخ عبدالرحیم کے پہلو میں دفنائے گئے۔

## شاعر مشرق علامہ محمد اقبال



علامہ محمد اقبال بیسویں صدی کے ایک معروف شاعر، قانون دان، صوفی اور تحریک پاکستان کی اہم ترین شخصیات میں سے ایک ہیں۔ علامہ اقبال 9 نومبر 1877ء کو سیالکوٹ میں پیدا ہوئے۔ وہیں ابتدائی تعلیم حاصل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے لاہور اور پھر انگلستان چلے گئے، ابتدا میں آپ نے اورینٹل کالج لاہور میں تدریس کے فرائض سرانجام دیئے لیکن پھر وکالت کو مستقل طور پر اپنایا۔ ساتھ ساتھ آپ شعر و شاعری بھی کرتے رہے اور سیاسی تحریکوں میں بھی حصہ لیا۔ شاعری آپ کی بنیادی وجہ شہرت بنی۔ جس میں آپ کا بنیادی رجحان تصوف، حب رسول اور احیائے امت کی طرف تھا۔ آپ نے پاکستان کا تصور پیش کر کے برصغیر کے مسلمانوں میں جینے کی ایک نئی آس پیدا کی لیکن پاکستان کے قیام سے پہلے ہی 21 اپریل 1938ء میں انتقال کر گئے تھے۔ انہیں پاکستان کے قومی شاعر کی حیثیت حاصل ہے اور ہر سال سرکاری طور پر آپ کا یوم ولادت منایا جاتا ہے۔



## ذیابیطس کا عالمی دن

ساری دنیا میں ذیابیطس سے بچاؤ کا عالمی دن 14 نومبر کو منایا جاتا ہے۔ یہ فریڈرک مینٹنگ کا یوم پیدائش بھی ہے جس نے انسولین ایجاد کی، اس طرح اس دن اس عظیم ماہر طب کو خراج تحسین بھی پیش کیا جاتا ہے، مگر اس دن کا بنیادی مقصد ذیابیطس کے حوالے سے آگاہی پیدا کرنا ہے۔

دنیا بھر میں چونیتس کروڑ سے زائد افراد اس بیماری میں مبتلا ہیں اور جاں بحق ہونے والا ہر پانچواں فرد ذیابیطس میں مبتلا ہوتا ہے۔ شوگر کی بیماری سے ہر آٹھ سیکنڈ میں ایک شخص کی موت واقع ہو رہی ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے ہونے والی اسی فیصد اموات کا تعلق غریب اور درمیانے طبقہ سے ہے۔

پاکستان ان ممالک میں شامل ہے، جہاں ذیابیطس کے مرض



## کمپیوٹر سیکورٹی

پاکستان سمیت دنیا بھر میں 30 نومبر کو کمپیوٹر سیکورٹی کا عالمی دن منایا جائے گا۔ واضح رہے کہ 1998 سے کمپیوٹر کی حفاظت کا دن منانے کا آغاز ہوا تھا، اس دن کو منانے کا مقصد کمپیوٹر کے ڈیٹا کی حفاظت کے لئے آگاہی پیدا کرنا ہے تاکہ لوگوں کو کمپیوٹر کے استعمال سے متعلق معلومات فراہم کی جاسکیں۔

میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد ڈیڑھ کروڑ سے بھی زیادہ ہے۔ ذیابیطس کے حوالے سے پاکستان دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے۔

## فلسفے کا عالمی دن

فلسفیانہ مباحث کی اہمیت کو اجاگر کرنے کیلئے دنیا بھر میں فلسفے کا عالمی دن نومبر کی تیسری جمعرات کو منایا جاتا ہے۔ اس مرتبہ یہ دن 21 نومبر کو منایا جا رہا ہے۔ 2002 سے شروع ہونے والا یہ عالمی دن معاشرے میں فلسفیانہ مباحث کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ فلسفہ ایک ایسا شعبہ تعلیم ہے جس کی تعریف ابھی متنازع ہے۔ تاہم وسیع تناظر میں کہا جائے تو فلسفہ ارد گرد کے حالات کے بارے میں شخصی نظریہ ہے۔ شاید ہی کسی علم کی شاخ نے انسان کی سوچ میں ایسی انقلابی تبدیلیاں رونما کی ہوں جو فلسفے کی دین ہیں۔ فلسفے نے انسان کو سوالات کے ساتھ جینا سکھایا۔

## مردوں کا عالمی دن

صنف نازک کے حقوق کے لیے یوں تو ہر سال خواتین کا عالمی دن جوش و خروش سے منایا جاتا ہے اخبارات میں عورتوں کے مظلومیت کی داستانیں لکھی جاتی ہیں مگر مرد حضرات کے عالمی دن کو عموماً نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں کوشش کی گئی ہے کہ جبری تاریخوں کی متبادل ممکنہ تاریخیں دیں جائیں، البتہ درست جبری تاریخیں چاند کے نظر آنے سے مشروط ہیں۔

## دیوالی کا تہوار



دنیا بھر میں آباد ہندو پر اداری ماہ نومبر میں اپنا سب سے بڑا مذہبی تہوار

دیوالی روایتی جوش و جذبے کے ساتھ منائی ہے۔ پاکستان میں بھی ہندوؤں کے ماننے والوں کی ایک بڑی تعداد ہے اس لئے یہاں بھی دیوالی کی خوش بھرپور انداز میں منائی جاتی ہیں۔ دیوالی کو دیپاولی بھی کہا جاتا ہے اس سے خوشی کے دیئے جلانا اور جشن منانا یہی سبب ہے کہ دیوالی میں گھر گھر روشن ہو جاتے ہیں۔ بچے اس موقع پر آتش بازی کرتے ہیں، چٹائے پھیلھڑیاں جلاتے ہیں۔ خواتین گھر کے دروازوں پر انتہائی خوبصورت جاذب نظر رنگولی سجاتی ہیں، نئے کپڑے پہنے جاتے ہیں، مختلف پکوان بننے والے ایک دوسرے کو مٹھائیاں تقسیم کی جاتی ہیں جس کا مطلب ہوتا ہے کہ رشتہ میں کڑواہٹ اگر ہے تو ختم ہو جائے۔

دن کو عموماً نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ توجناب حضرات صاحبان کا عالمی دن 19 نومبر کو منایا جاتا ہے، اس کا مقصد مردوں کے صحت کے حقوق کی طرف توجہ دینا ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں کوشش کی گئی ہے کہ جبری تاریخوں کی متبادل ممکنہ تاریخیں دیں جائیں، البتہ درست جبری تاریخیں چاند کے نظر آنے سے مشروط ہیں۔

## عالمی شہرت یافتہ اور ایجادات

## سچ بولنے کی دوا....

کہا جاتا ہے کہ جھوٹ بولتے وقت جھوٹا شخص آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے سے گریز کرتا ہے یا پھر اپنے پاؤں بلاتا ہے یا اپنی ناک کھجاتا ہے۔ لیکن بے شمار تجربوں کے باوجود پیشہ ور لوگ مثلاً پولیس کے تفتیشی افسران وغیرہ بھی اکثر جھوٹ اور سچ کا پتہ لگانے میں بھی ناکام رہتے ہیں۔ سائنسدان ایک عرصے سے اس بات کی کوشش میں ہیں کہ کوئی ایسی دوا ایجاد کی جائے جس سے انسان سے سچ اگلوایا جاسکے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اگر کسی شخص کے دماغ کے ہائر کورٹیکل نظام کو مست کر دیا جائے تو اس کے سچ بولنے کا

امکان بڑھ جائے گا اس لیے کہ سچ بولنا جھوٹ بولنے سے زیادہ آسان ہوتا ہے، کیونکہ جھوٹ سوچ سمجھ کر بولا جاتا ہے۔ سنہ 1930ء میں اس طرح کی دوا بنائی گئی تھی جسے سوڈیم تھیوپنٹیل Sodium thiopental کہا جاتا ہے۔ جس کو ساٹھ کی دہائی تک لوگ نیند لانے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ لیکن اب اس پر پابندی ہے کیونکہ لوگ اس کے نشہ کے عادی ہو جاتے ہیں اور اس کا زیادہ استعمال جان لیوا ہوتا ہے۔ لیکن کہا جاتا ہے کہ آج بھی بہت سے پولیس اور فوج کے تفتیشی ادارے اسے استعمال کر رہے ہیں۔ اس دوا کا اثر اعصابی نظام کو مست کر دیتا ہے اور ذہن کے ایک حصے

## شکل بدلنے والی نئی دھات کی دریافت

سائنسدانوں نے ایک ایسی دھات دریافت کی ہے جس کی شکل کو ہزاروں بار بدلا جاسکتا ہے۔ یہ دھات ان اشعار میں مل کہلائی جانے والی فیملی کا حصہ ہے اور اسے مرٹنسائٹ martensite کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے معیار میں موجودہ ٹیکنالوجی کے برعکس ہزاروں مرتبہ شکل بدلنے کے باوجود کمی نہیں آتی۔ موجودہ مرٹنسائٹ دھاتوں کو شکل اور ٹائٹینیم کے ملاپ سے بنایا جاتا ہے۔ ان کی خاصیت یہ ہے کہ ایک مخصوص درجہ حرارت پر گرم یا ٹھنڈا کیا جائے تو یہ اپنی شکل بدل لیتی ہیں اور انہیں موڑا بھی جائے تو یہ اپنی اصل شکل میں واپس آتی ہیں، اس لیے اسے شکل یاد رکھنے والی دھاتیں shape memory metals کہا جاتا ہے۔ مرٹنسائٹ کو الیکٹرونک عطیہ سے لے کر خلائی طیاروں کے انجن میں اور ایسی اشیاء میں استعمال کیا جاسکتا ہے جن میں درجہ حرارت میں تبدیلی سے رد عمل آتا ہے۔ اس نئی دھات سے توانائی پیدا کرنے والی ایسی ڈیوائسز بنا سکتے ہیں جن میں چھوٹی سی لرزش یا حرارت سے بجلی پیدا کی جاسکے، مثلاً یہ کمپیوٹروں اور موبائل فونز سے خارج ہونے والی حرارت سے بیٹری چارج کر کے انہیں زیادہ موثر بنا سکتی ہے۔



مرتبہ: ہر مہینے

## انکشافات

سے پیغامات کی دوسرے حصوں تک ترسیل یعنی سوچنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ انسان پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ سوچے سمجھے بغیر بولنے لگتا ہے اور جب دوا کا اثر ختم ہوتا ہے تو اس کو یاد نہیں رہتا ہے کہ وہ نیم غنودگی کی حالت میں کیا کہتا رہا ہے۔ اس بنا پر فیصلہ کیا گیا کہ اس دوا کو سچ اگلوانے کی دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس چند تجربہ نگاروں کا دعویٰ ہے کہ یہ دوا اتنی قابل اعتماد نہیں جتنا سمجھا جاتا ہے اور ایک مضبوط اعصاب کے مالک فرد پر یہ دوا کارگر ثابت نہیں ہو پاتی....



## ایجادات

### مسلسل 5 سال پرواز کرنے والا طیارہ

ہر گزرتے دن کے ساتھ ڈرون ٹیکنالوجی کے میدان میں شاہکار تیار کیے جا رہے ہیں۔ معروف امریکی کمپنی Titan Aerospace نے شمسی توانائی سے مسلسل 5 سال تک پرواز کرنے والا ڈرون طیارہ تیار کر لیا۔ جس میں 3 ہزار سولر پنل نصب کیے گئے ہیں جو 7 کلو واٹ بجلی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ طیارہ کسی بھی بیرونی ایندھن کے بغیر شمسی توانائی پر مسلسل 5 سال تک پرواز کرنے کے صلاحیت رکھتا ہے۔ شمسی ڈرون 65 ہزار فٹ کی بلندی پر 65 میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے پرواز کر سکتا ہے، طیارے کے مواسلاتی سینسز کی رینج 2 لاکھ 8 ہزار میل ہے، اس کی تیاری میں 20 لاکھ ڈالر لاگت آئی ہے۔

### انسانی دل کا ٹشو تیار

پنمبرگ یونیورسٹی پنسلوینیا امریکہ کے ماہرین کی ٹیم نے انسانی جلد سے حاصل کردہ انڈیوسڈ پلورپوٹنٹ سٹیم سیلز (iPS) کو استعمال کرتے ہوئے انسانی دل کے سیلز تیار کیے، جسے پری کر سر سیلز یا MCPs کا نام دیا جاتا ہے۔ آئی پی سیل دراصل ایسے پختہ انسانی سیل ہوتے ہیں جو

فٹ کرنا مشکل ہوتا ہے کیٹل تیار کرنے میں جب میں رکھا جاسکتا ہے۔ اسے فولڈ کر کے ٹراؤزر کی پچھلی جیب میں بھی آسانی سے فٹ کیا جاسکتا ہے اور بوقت ضرورت کھول کر چائے یا کافی تیار کی جاسکتی ہے۔ اس کیٹلی کو حرارت پروف پلاسٹک سے بنایا گیا ہے جس کے اندر 100 فی صد سلیکون کی لائننگ ہے۔ اس کیٹلی کو فولڈ کر کے لیپ ٹاپ کے کور میں بھی رکھا جاسکتا ہے اور آسانی سے کہیں بھی لے جانا ممکن ہے۔ اس کیٹلی کو انڈسٹریل فیزائنر شین سلیو ساہونے تیار کیا ہے جو گرم مشروبات پسند کرنے والے افراد کے لیے کسی حقے سے کم نہیں۔

آسٹریلیوی سائنسدانوں نے ایسا جدید سوئمنگ سوٹ تیار کر لیا ہے جسے پہن کر شارکس سے بھرے سمندر میں بحفاظت تیرا جاسکتا ہے۔ یہ Radiator Elude Dark Diving Suit سوٹ اس انداز میں تیار کیا گیا ہے اسے پہننے والے تیراک شارک مچھلی کی نگاہوں سے اوچھل ہو جائے گا۔ گلابا سنڈ ہونے کے باعث شارک مچھلیاں نیلے رنگ کے اس سوٹ میں تیراک کو دیکھنے میں ناکام رہیں گی جب سیاہ اور سفید سوٹ پر بنی لکیریں سمندر میں پائی جانے والی زہریلی مچھلیوں کی مانند نظر آئیں گی اور یوں شارک مچھلی دھوکہ کھا کر تیراک کو اپنا نوالہ نہیں بنا سکیں گی۔

گئے۔ اس تحقیق میں شامل سینئر ریسرچر لائیوینگ کے مطابق یہ پیشرفت ایک مکمل انسانی دل بنانے سے ابھی کافی دور ہے۔ تاہم امید ظاہر کی کہ یہ تحقیق مستقبل میں دل کے ایسے بچوں کو تبدیل کرنے کے لیے بھی استعمال ہو سکے گی جنہیں ہارٹ ایک کی وجہ سے نقصان پہنچ چکا ہو، یا ایسے مریضوں میں مکمل عضو کی تبدیلی کے لیے جنہیں دل کے امراض لاحق ہوں۔

ابتدائی طور پر انسانی جسم کے کسی بھی حصے کے سیلز کے طور پر ڈھلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جب پری کر سر سیلوں کو پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس سے بنے مردہ نشوز کے نیٹ ورک اسکا فولڈ scaffold کے ساتھ جوڑا گیا تو یہ سیل نشوونما پانے لگے اور دل کے ایک پٹھے کی شکل اختیار کر



### پاکستانی عوام کے پاس ٹائیلٹ کم اور موبائل فون زیادہ ہیں

اقوام متحدہ نے دنیا بھر میں ٹائیلٹ سے محروم افراد کے حوالے سے ایک انتہائی حیران کن رپورٹ جاری کی ہے، جس کے مطابق پاکستان دنیا کے ان 10 ممالک میں تیسرے نمبر پر ہے جہاں کے شہری رفع حاجت کے لئے بیت الخلاء کے بجائے غیر مناسب جگہوں کا استعمال کرتے ہیں اور جن کی عوام کے پاس ٹائیلٹ کم اور موبائل فون زیادہ ہیں۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ پاکستان کے 11 کروڑ 10 لاکھ افراد ایسے ہیں جن کے پاس اپنا موبائل فون تو ہے، لیکن چار کروڑ لوگوں کو ٹائیلٹ کی سہولت میسر نہیں اور وہ رفع حاجت کے لئے کھلی جگہوں، جنگلات یا کھیتوں کا استعمال کرتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ دیگر ممالک میں برازیل، چین، بھارت، انڈونیشیا، کمبوڈیا، انڈونیشیا، کینیا، مڈغاسکر، مالاوی، موزمبیق، نیپال، نائجیریا، سیرالیون، زمبیا، افغانستان، برکینا فاسو، چاڈ، کانگو، نائجر، سوڈان اور جنوبی سوڈان شامل ہیں۔ رپورٹ کے مطابق دنیا کے

سات ارب لوگوں میں سے چھ ارب کے پاس موبائل فون تو ہے لیکن ڈھائی ارب کے پاس ٹائیلٹ نہیں ہے۔ دنیا کے 22 ممالک کی 80 فی صد آبادی کے پاس رفع حاجت کی مناسب جگہ نہیں اور وہ اس مقصد کے لئے غیر مناسب اور کھلے مقامات کو استعمال کرتے ہیں۔

### بچوں پر چلانا، مارنے پھینکنے سے زیادہ خطرناک

بچوں کو نظم و ضبط سکھانے کے لئے مارنا پھینکا عام بات ہے۔ بعض گھرانوں میں خیال کیا جاتا ہے کہ بچوں پر جتنی سختی ہوگی وہ اتنی ہی منظم زندگی گزارنے



کے عادی ہوں گے۔ اسی لئے کئی والدین بچوں کو ڈانٹنے کے علاوہ مارنے پھینکنے سے بھی گریز نہیں کرتے اور سمجھتے ہیں کہ اس عمل سے بچے سدھر جائیں گے۔ لیکن جدید تحقیق کچھ اور کہتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق بچوں کو ڈانٹنا اور ان پر چلانا، انہیں مارنے سے زیادہ خطرناک ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین نے دو برس تک 950 طالب علموں کا مطالعہ کیا۔ نتیجہ میں وہ بچے جن کو گھر میں ڈانٹا جاتا ہے، ان کا رویہ دوسرے بچوں سے

## معاشرہ

مختلف تھا۔ ایسے بچے اداس اور کمپلیکس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ محققین نے تجویز کیا ہے کہ بچوں کے ساتھ نرمی اور شفقت سے پیش آیا جائے، ان کی ڈانٹ ڈپٹ اصلاح کے لئے ہونی چاہیئے سزا کے لئے نہیں۔

### رحمدلی کا مظاہرہ بچوں کو خوش مزاج بناتا ہے

ایک نئی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اسکول کے ایسے بچے جو اپنے ساتھی طالب علموں کے ساتھ ہمدردی اور اچھے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں، ان بچوں کی نسبت زیادہ خوش رہتے ہیں جو اپنے ساتھیوں کے ساتھ رحمدلی کا سلوک روا نہیں رکھتے۔ تحقیق دانوں کا ماننا ہے کہ طالب علموں کے درمیان رحمدلی کے مظاہرے سے نہ صرف ساتھی طالب علم آپ کی حیثیت تسلیم کرتے ہیں بلکہ اس سے اسکولوں میں طالب علموں کے درمیان ایک دوسرے کو چھیڑنے یا مذاق کا نشانہ بنانے کے واقعات میں بھی کمی لانا ممکن ہے۔ یہ تحقیق کینیڈا اور امریکہ سے تعلق رکھنے والے نفسیات دانوں کی ٹیم کی طرف سے سامنے آئی، اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ خوش بچے زیادہ بہتر طالب علم ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے ذہن نئی معلومات حاصل کرنے کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں۔



## مستقبل کا اسمارٹ لباس آپ کا موڈ خوشگوار رکھے گا

امریکی ریاست میری لینڈ کے ایک کالج کے فابریکس پارٹنرٹ میں پروفیسر اینٹ کوین برگ نے دو سال قبل کپڑوں کے روایتی اور اکیسویں صدی کے جدید انداز کو ملا کر سمارٹ ٹیکسٹائل ریسرچ لیبارٹری قائم کی، ان کو سمارٹ ٹیکسٹائل لیبارٹری کے ذریعے بہت سی جدید ٹیکنالوجی کو بھی متعارف کرایا جائے گا جس سے فیشن کی دنیا کا رجحان تبدیل کرنے میں مدد ملے گی۔ ان کے مطابق مستقبل میں جدید ٹیکنالوجی کی مدد سے چیزیں چھوٹی ہوتی جا رہی ہیں۔ اب ٹیکنالوجی چھوٹے چھوٹے سائز کی صورت میں بھی سامنے آگئی ہے۔ اور اس سے آرٹ، فیشن اور ٹیکنالوجی میں بہت سی تبدیلیاں دیکھنے کو ملیں گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں ہمارے لباس آج سے یکسر مختلف ہوں گے جو مختلف رنگوں، انداز اور کپڑے کی مختلف اقسام سے تیار کیے جائیں گے۔ مستقبل کے اسمارٹ لباس صرف تن ڈھانپنے کے لیے ہی نہیں ہوگا بلکہ اس سے اعصابی تناؤ کم کرنے اور اپنا موڈ خوشگوار رکھنے میں بھی مدد مل سکے گی۔ کالج آف آرٹ کی طالب علم مستقبل کے ایسے خصوصی لباس تیار کر رہے ہیں جس میں چھوٹے چھوٹے کنٹرولرز لگائے ہیں جو دھلنے سے خراب نہیں ہوتے۔ ان سینسز کی مدد سے درجہ حرارت، روشنی اور حرکت کو قابو کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ ایک ایسی جیکٹ تیار کی جا رہی ہے جس سے اعصاب کو قابو کیا جاسکے گا۔ اس جیکٹ میں ایسے مائیکرو پروسیسرز لگائے ہیں، جب جسم اعصابی تناؤ کی ایک خاص حد تک پہنچ جائے تو لباس میں نصب آڈیو پلیئر خود بخود چلنا شروع ہو جائے گا جو جیکٹ کے پہننے والے کو سکون دے گا۔ مستقبل کے فیشن میں ایسے کپڑے استعمال کیے جائیں گے جو اپنا رنگ بدل سکیں۔ آپ اگر چاہیں کہ آپ کا لباس سبز کی بجائے سرخ رنگ کا ہو۔ تو آپ ایسا اپنے کپڑوں میں لگے پروسیسرز کی مدد سے باسانی ایسا کر سکیں گے۔ آپ اپنے لباس پر نہ صرف میوزک بجا سکیں گے بلکہ میوزک کی آواز کو زیادہ یا کم بھی کیا جاسکے گا۔ چڑے کی ایک ایسی جیکٹ بنائی گئی ہے جس میں ایل ای ڈی لائٹس لگی ہیں۔ ان کے مطابق یہ دلچسپ جیکٹ پارٹیوں پر پہنی جاسکے گی۔



## اب ذہنی دباؤ کم کرنا بہت ہی آسان

صدیوں سے لوگوں کی کوشش رہی ہے کہ وہ فوری اور معجزاتی طور پر اپنی کمزوریوں کا علاج کر سکیں، چنانچہ ذہنی دباؤ سے نجات اور ذہنی صلاحیتوں کو

جلابخشنے کے لیے کئی سکون آور ادویات استعمال کی گئیں، لیکن اب ذہنی سکون اور آپ کی ذہنی صلاحیتوں اور یکسوئی میں اضافے کے لیے ایک خصوصی ہیڈ سیٹ اور اسمارٹ فون ایپلی کیشن تیار کی گئی ہے۔ فوکس Focus نامی یہ الیکٹرونک نیورونل انسٹر ہیڈ سیٹ اور ایپلی کیشن آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ کو بھی کم کرتا ہے۔ اس ہیڈ سیٹ کو برطانیہ کی ایک کمپنی فوکس لیب نے تیار کیا ہے جو اعصابی نظام سے متعلق آلات تیار کرتی ہے۔ یہ ہیڈ سیٹ ٹرانسپیرنٹ ڈائریکٹ کرنٹ سیمولیشن DCS کے اصولوں پر کام کرتا ہے اور اس ہیڈ سیٹ سے خارج ہونے والی برقی لہریں انسان کا ذہنی تناؤ کم یا ختم کرنے میں اہم کردار ادا کریں گی۔ اس ہیڈ سیٹ کے لیے اسمارٹ فون کی ایسی ایپلی کیشن تیار بھی کی ہے جس میں یہ خاص ہیڈ سیٹ پہن کر پیشانی کے ذریعے ذہن کی برقی لہروں کی مانیٹرنگ یا جانچ ممکن ہو سکے گی۔ اس ایپلی کیشن کو استعمال کرنے والے لوگ اسے استعمال کرنے کا دورانیہ خود طے کر سکیں گے۔ بنیادی طور پر یہ ایپلی کیشن ایک ویڈیو گیم کی طرح استعمال کی جائے گی اور کھیل کھیل میں اس ایپلی کیشن کی مدد سے آپ خود دیکھ سکیں گے کہ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے۔ جبکہ ایپلی کیشن میں گراف کی مدد سے یہ بتایا جائے گا کہ ذہنی تناؤ کم کرنے میں اس ایپلی کیشن کی وجہ سے کتنی مدد ملی ہے اور ذہنی تناؤ پہلے سے کتنا کم ہوا ہے۔



## صحت

### قلولہ بچوں کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے

یونیورسٹی آف میساچوسٹس کی تحقیق کے مطابق وہ ننھے بچے جو دن میں تھوڑی دیر کے لیے قلولہ کرتے ہیں، ان کی یادداشت ان بچوں کی نسبت بہتر ہوتی ہے جنہیں دن میں مختصر نیند لینے کا موقع نہیں ملتا۔ نیند سے متعلق کی جانے والی تحقیق میں تین سے پانچ برس کی عمروں کے چالیس بچوں کو شامل کیا



گیا۔ اس تحقیق میں بچوں کو یادداشت سے متعلق گیمز کھیلنے کو دی گئیں۔ جس میں بچوں کو ایک بورڈ پر مختلف جگہوں کی تصویریں کی ترتیب یاد رکھنا تھی۔ پھر آدھے بچوں کو دن میں تقریباً سوا گھنٹے کا قلولہ کرایا گیا۔ دوپہر کی نیند لینے کے بعد تمام بچوں سے بورڈ پر لگی جگہوں کو یاد کرنے کو کہا گیا۔ اس تحقیق کی سربراہ سائیکالوجی کی پروفیسر ریمیکا سپینسر کا کہنا ہے کہ، اگر آپ بچوں کو سونے کے وقت پر جگائیں گے تو وہ اس روز صبح کے وقت ہونے والے واقعات میں سے 15 فیصد بھول جائیں گے جبکہ اگر یہی

بچے دوپہر میں نیند کا مختصر وقفہ لیں تو انہیں زیادہ تر معلومات یاد رہیں گی۔ دوپہر کی نیند یادداشت کو بہتر بناتی ہے اور چھوٹے بچوں میں پڑھنے لکھنے کی قابلیت میں اضافہ کرتی ہے۔

### سائیکل چلانے والوں کی شرح اموات کم

فرانس کے ماہرین طب کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ دوڑ لگانے والے افراد میں دل کے امراض کے باعث شرح اموات عام افراد سے 33 فیصد کم ہوتی ہے اور



### سائیکل سواروں میں دل کی بیماریوں کی وجہ سے اموات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اداسی اور پریشانی کا حل سبزیاں اور پھل

اداسی اور پریشانی کا علاج اب پھل اور سبزی کھا کر بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ، سائیکل سواروں نے ہری سبزیاں اور نارنجی رنگ کے پھلوں کو نسخے کے طور پر تجویز کیا ہے۔ برطانیہ کے ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی تحقیق کے مطابق، پھل اور سبزیوں کا روزمرہ استعمال نا صرف جسمانی طور پر تندرست رکھتا ہے بلکہ، دماغ بھی آسودہ اور مطمئن رہتا ہے۔

### بینائی کیلئے مفید غذائیں

ایک حالیہ تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ غذا میں معمولی تبدیلی کے ذریعے بینائی کی خرابی کا آسان حل ممکن ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق غذا میں مچھلی، زیتون کے تیل اور خشک میوہ جات کا استعمال بینائی تیز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان تینوں چیزوں میں Omega-3 Fatty Acids کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو بینائی تیز کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

زیادہ پھل اور سبزیاں کھانے والے لوگ مستقبل کے حوالے سے زیادہ پر امید ہوتے ہیں۔ محققین کو ان کے خون میں ایک نامیاتی مرکب کیروٹینائڈ کی بلند سطح ملی ہے۔ کیروٹینائڈ کو عام طور پر پینا کیروٹین کے نام سے جانا جاتا ہے یہ ایک سرخی مائل گندھکی رنگ دار مرکب ہے جو نارنجی پھلوں اور سبز پتے دار سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ نامیاتی مرکب جسم میں ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ کی طرح کام کرتا ہے، جو انسان کو افسردگی یا ذہنی دباؤ کی کیفیت میں آرام پہنچانے کے کام آتا ہے۔



ماہرین آثار قدیمہ نے بولیویا کی جھیل ٹی ٹی کا کا میں چھپا ڈیڑھ ہزار سال سونے چاندی اور قیمتی وحالتوں کا قدیم خزانہ دریافت کر لیا۔ دو مہینے کی شبانہ روز تحقیق کے بعد بولیویا اور پیچیم کے محققین خزانے کا بیشتر حصہ نکالنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ پہلے مرحلے میں ماہرین نے سونے اور چاندی سے بنی ہزاروں اشیاء کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور مٹی سے بنے برتن بھی برآمد کیے جو پندرہ سو سے ڈھائی ہزار برس پرانے ہیں۔



ان نوادرات میں انکا تہذیب سے وابستہ چھ سو برس پرانا چاندی کا مجسمہ بھی شامل ہے۔ دو ہزار برس قدیم تیاہوانا کو دور کے سونے کا پانی چڑھنے سرانک پیسز بھی ان نوادرات میں شامل ہیں۔ نوادرات کی دریافت کا یہ مشن تین سال تک جاری رہے گا۔ واضح رہے جنوبی امریکہ میں واقع دنیا کی سب سے بلند جھیل ٹی ٹی کا کا Titicaca کوہ انڈیز کے سلسلے کے ساتھ بولیویا اور پیرو کے درمیان سرحد پر واقع ہے۔ یہ جھیل سطح سمندر سے 12,507 فٹ بلند ہے اور جہاز رانی کے قابل ہے۔ جھیل کا کل سطحی رقبہ 8,372 مربع کلومیٹر ہے۔ جھیل 190 کلومیٹر طویل اور 80 کلومیٹر عریض ہے۔ اس کی اوسط گہرائی 107 اور زیادہ سے زیادہ گہرائی 281 میٹر ہے۔ 25 سے زائد چھوٹے بڑے دریا اس جھیل میں گرتے ہیں جبکہ جھیل میں کل 41 جزائر ہیں جن میں سے چند انتہائی گنجان آباد ہیں۔

کے برعکس ایسے لوگ جو گفتگو میں جمع اسم ضمیر مثلاً ہم، ہم سب، زیادہ استعمال کرتے ہیں اپنے رشتوں کو زیادہ بہتر طریقے سے نبھانا جانتے ہیں۔ جرنل ریسرچ ان پرنسپلٹی میں شائع ہونے والی تحقیق میں 118 افراد نے حصہ لیا جن کی اکثریت نفسیاتی مسائل کا شکار تھی اور ان کا علاج جاری تھا۔ 60 سے 90 منٹ کے انٹرویو میں مریضوں سے تعلقات نبھانے کا طریقہ، خود کے بارے میں رائے اور ماضی سے متعلق سوالات پوچھے گئے جبکہ ڈپریشن کے حوالے سے بھی ایک سوالنامہ بھرا دیا گیا۔ بعد میں ہر انٹرویو میں بولے جانے والے جملوں میں سے واحد اسم ضمیر الفاظ کی گنتی کروائی۔ جن لوگوں نے

## نفسیات

## میں.... اور ڈپریشن

کیسل یونیورسٹی جرمنی سے منسلک محققین کے مطابق بار بار خود کے بارے میں بات کرنے والے لوگ عام طور پر ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ جو اپنے جملوں میں بہت زیادہ ”میں“ مجھے اور بذات خود جیسے الفاظ کی تکرار کرتے ہیں ان میں بے چینی یا ذہنی دباؤ کا شکار ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ اپنی گفتگو میں بہت زیادہ اسم ضمیر میں، مجھے اور میرا استعمال کرتے ہیں عام طور پر توجہ کے حصول کے طلبگار ہوتے ہیں انھیں باہمی رشتے نبھانے میں بھی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے جبکہ ان

اپنے انٹرویو میں بار بار میں کا زیادہ استعمال کیا تھا انھوں نے ڈپریشن نامی کے اسکیل پر زیادہ اسکور حاصل کیا۔ یہ لوگ خود کے ساتھ نامناسب رویہ رکھنے کے علاوہ تنہائی پسندی کا بھی شکار نظر آئے۔ جن شرکاء نے اپنی گفتگو میں زیادہ جمع اسم ضمیر ”ہم“ استعمال کیا ان میں ایک قسم کا ٹھنڈا طرز عمل نظر آیا، یہی ٹھنڈا رویہ دراصل رشتوں میں مناسب حد پر قرار رکھنے کے حوالے سے ایک مثبت طرہ۔ تاہم کے طور پر کام کرتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ، لوگوں کی بولنے کی عادت غالباً ان کی اپنے بارے میں اور دوسروں سے متعلق سوچ کی عکاسی کرتی ہے۔



# کیا آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں....؟

## فیصلہ آپ

## کے ہاتھ میں....

کسی دانا کا قول ہے کہ تم کسی کو سوچنے پر تو مجبور کر سکتے ہو مگر ماننے پر مجبور نہیں کر سکتے۔

آزادی اظہار اور مکالمہ کسی بھی معاشرے کی فکری آزادی کے لیے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ دلیل کے ساتھ اور تہذیب کے پیرائے میں بات کریں۔ ہمارے ہاں مگر مکالمے کو مجادلے (جھگڑے) میں بدلتے دیر نہیں لگتی۔ اکثر و بیشتر گلی، محلہ و بازار کی ٹکڑ پر کھڑے تین چار بزرگ یا نوجوان کسی نہ

## ذہیر الدین

کسی چیز پر لا حاصل بحث کرتے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ بظاہر بے ضرر نظر آنے والی ان مباحث کا ہماری انفرادی اور اجتماعی زندگیوں میں بے تحاشہ نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسی بحث کرنے سے گریز کیا جائے جس کے بارے میں آپ کو علم نہ ہو، آپ اس چیز کے متعلق سمجھ بوجھ نہ رکھتے ہوں، کیونکہ ایسی بحث کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا، صرف وقت کا ضیاع ہوتا ہے۔

ایک کامیاب شخص بننے کے لیے ضروری ہے کہ اپنا بیش قیمت وقت غیر ضروری چیزوں اور بے

کار کی باتوں میں ضائع نہ کیا جائے۔ درج ذیل چند نکات پر عمل کرتے ہوئے ہم زندگی میں کامیابیاں سمیٹ سکتے ہیں۔

مثبت سوچ: مثبت سوچ کی پہلی شرط یقین ہے۔ آپ کو خود پر اور اپنے قریبی لوگوں پر یقین ہونا چاہیے۔ جب تک آپ پر یقین نہ ہوں گے اس وقت تک آپ کی سوچ مثبت نہیں ہو

سکتی اور یقین پیدا کرنے کے لیے سوچ کا مثبت ہونا ضروری ہے۔ آپ کو دل سے اپنے آپ کو پسند کرنا ہوگا، اپنی قدر کرنا ہوگی اور اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا ہوگا۔ کامیابی کے لیے آپ کا اپنی ذات پر یقین بہت ضروری ہے۔

جب آپ پر اعتماد ہوتے ہیں تو دنیا آپ کے لیے بدل جاتی ہے۔

ایک پر اعتماد انسان بہتر

سوچتا ہے اور بہترین منصوبہ

بندی سے اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ جب آپ کو اپنی

قابلیت پر یقین ہوتا ہے تو آپ رسک لینے سے





نہیں گھبراتے۔ آپ ناکامی سے نہیں ڈرتے اور اگر ناکامی راستے میں آئے تو بھی آپ بے خوف ہو کر اپنی منزل کی طرف قدم بڑھاتے ہیں۔  
یقین ہی کامیابی کے متعلق سوچنے اور اسے حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔

جو لوگ بلندی پر پہنچتے ہیں وہ عام لوگوں سے مختلف نہیں ہوتے۔ فرق یہ ہے کہ عام آدمی خود کو درمیانہ درجے کا تصور کرتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ترقی کرنا اس کے بس کی بات نہیں۔ ہم میں سے اکثر کی سوچ بچپن سے ہی محدود ہوتی ہے۔ ہم کامیابی کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ کبھی ہمیں بتایا جاتا ہے کہ کامیابی تو اہرام مصر کی طرح بڑی چیز اور کافی مشکل ہوتی ہے۔ ہمارا یقین ایسی منفی باتوں پر پختہ ہو جاتا ہے اور ہم کامیابی کے متعلق سوچنے سے گھبراتے ہیں اور اس کے لیے کوشش بھی نہیں کرتے ہیں۔

**خود اعتمادی:** خود اعتمادی ایک ایسی خوبی ہے جو کسی بھی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ ایک پتھر کسی بزل کے راستے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔ لیکن بہادر اس پر پاؤں رکھ کے اپنی منزل کی طرف بڑھ جاتا ہے۔

**اپنے مقصد کو اہم بنائیں:** اگر آپ کو یہ علم نہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو پھر سوچے کہ کیا آپ حاصل کر پائیں گے۔

صرف انسان ہی ایسی مخلوق ہے جسے سوچنے، منصوبہ بنانے اور اس پر کام کرنے کی اہلیت دی گئی ہے۔ وہ اپنے مقاصد کا تعین کر سکتا ہے اور خوابوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے ایک نئی، بہتر اور خوبصورت دنیا تخلیق کر سکتا ہے۔ وہ اپنے دماغ میں ایک نیا آئیڈیا سوچ سکتا ہے اور اسے حقیقت

میں بدل سکتا ہے۔ ہمیں زندگی میں اپنا مقصد بنانا چاہیے تاکہ ہم اس کی طرف پیش قدمی کریں اور منزل حاصل کریں۔ اگر ہم کوئی مقصد کا تعین نہیں کرتے تو ہماری زندگی نامکمل رہے گی۔

## فیصلہ کرتے وقت جلد بازی نہ کریں

کامیاب لوگوں میں قوت فیصلہ بھی ہوتی ہے۔ ہمیں بھی اپنی روزمرہ زندگی میں بے شمار فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔ بعض فیصلے اتنے اہم ہوتے ہیں، جن پر آپ کے مستقبل اور پوری زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ اپنے فیصلے جلد بازی میں جذباتی ہو کر ہر گز نہیں کرنے چاہیے۔ تمام پہلوؤں پر اچھی طرح غور و فکر کر کے، بڑوں اور تجربہ کار لوگوں سے مشورہ کر کے کوئی قدم اٹھانا چاہیے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب ہم جوتے اور کپڑے جیسی عام چیزوں کی خریداری سے پہلے مشورہ کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ کہیں نقصان نہ ہو جائے تو اپنی زندگی کے اہم ترین فیصلے کس طرح بلا سوچے سمجھے کر سکتے ہیں۔

کامیابی صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو بہادری کے ساتھ اپنے خوابوں کو تصور میں دیکھتے ہیں۔ ان پر محنت کرتے ہیں۔ حل تلاش کرتے ہیں۔ جو بڑے خواب دیکھنے کی جرأت کرتا ہے وہ انہیں پالیتا ہے جو ناکامیوں اور غلطیوں سے نہیں گھبراتا اور جو جانتا ہے کہ منفی کو مثبت کیسے بنایا جاتا جاسکتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر انسانی دماغ اس کی غیر معمولی قابلیت کی زبردست وکالت کرتا تھا کہ یہ ہارنے والے کو جیتنے والا بنا سکتا ہے۔

اچھی توقعات آپ کی ذہانت سے بڑھ کر ہیں۔

ہماری بہترین توقعات حالات کو ہمارے حق میں سازگار بنا دیتی ہیں۔ ہم منظم، پر اعتماد اور تخلیقی ذہن رکھنے والے بن جاتے ہیں۔ ہم ناکامی سے نہیں گھبراتے اور ان سے سبق سیکھتے ہیں۔

## الزام تراشی سے گریز

کامیاب لوگ مواقع تلاش کرتے ہیں جبکہ ناکام لوگ پہانے۔ انہیں دوسروں کی کامیابی مشکوک نظر آتی ہے، جبکہ اپنی ترقی کی راہ میں وہ فرضی رکاوٹوں سے ڈرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کوئی آدمی، دوسرے کی بات کا جواب دلیل سے نہیں دے سکتا تو الزام لگانا شروع کر دیتا ہے۔ اگر آپ پر ایک شخص الزام لگاتا ہے تو ان کا ہر گز مطلب یہ نہیں ہے کہ جواب میں آپ بھی اس پر کچھ اچھا لکنا شروع کر دیں، بلکہ سبردھم سے کام لیتے ہوئے اس کا دفاع کرنا چاہیے۔ تہذیب کے دائرے میں رہتے ہوئے اس کی غلط فہمی دور کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے، اگر وہ آپ کی بات سننے پر آمادہ ہو تو خاموشی سے کنارہ کشی اختیار کر لینی چاہیے۔

## اپنی غلطی جلد مان لیں

غلطی ناکامی کا باعث نہیں بنتی بلکہ غلط بات پر اصرار اور ڈٹے رہنا ناکامی کا باعث ہوتا ہے۔ زندگی میں کوئی غلطی سرزد ہو جائے تو اسے مان لینا چاہیے، نہ کہ اسے اپنی اتنا کا مسئلہ بنا لیا جائے۔ اپنی غلطی کو تسلیم کرنے سے آپ کو وقتی طور پر شاید فائدہ نہ ہو لیکن بعد میں اس کے نتائج بہت اچھے نتائج نکلتے ہیں۔ جو بندہ اپنی غلطیوں کو تسلیم نہیں کرتا وہ مزید غلطیاں کرتا ہے اور آہستہ آہستہ ناقابل اصلاح ہو جاتا ہے۔

## موزوں لباس کا انتخاب

لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔

لباس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ نوجوانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے لباس کا انتخاب کریں جس سے ان کی شخصیت کا اچھا تاثر رہے۔ جب آپ کسی جگہ پر انٹرویو وغیرہ دینے جاتے ہیں تو وہاں بھی اس کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ بغیر سوچے سمجھے نئے فیشنوں کی نقالی کرتے ہوئے اپنی شخصیت کا منفی تاثر نہیں دینا چاہیے۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً



بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت

حاصل ہے۔ وہ روحانی یگ رائٹر زکلب، قدح خن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔





## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### ہائی بلڈ پریشر.... ایک خاموش قاتل



سنجی ممالک میں ہائی بلڈ پریشر ایک عوامی بیماری بن چکی ہے۔ تاہم اس میں مبتلا شخص ہر دوسرے فرد کو بتائے بغیر اس بیماری کا علم ہے۔ عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کوئی خاص علامات نہیں ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس کی کوئی بیماری رہتی ہے لیکن اس کا احساس نہیں ہوتا۔ کسی کو معمولی چکر آجاتا ہے تو لوگ اس کو بے شمار انداز کر دیتے ہیں۔ لیکن ساری دنیا میں یہ ہلاکتوں کا سبب بن رہی ہے۔ بہت بڑی وجہ ہے۔ اس لئے اسے 'Silent Killer' یعنی خاموش قاتل بھی کہتے ہیں۔

دن کے جائزوں اور اندازوں کے مطابق دنیا میں ہائی بلڈ پریشر سے ایک کو ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ ہے۔ ہر دو سو سال پاکستانی ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے اور ان میں سے ستر فیصد اس مرض سے ناواقف ہیں۔

خون پہچانے کے لیے پریشر یا دباؤ کی ضرورت تو ہوتی ہے لیکن یہ پریشر ایک طبعی حد کے اندر ہونا چاہیے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں شریانوں میں اگر خون کا فشار مسلسل زیادہ ہو تو خون کی نالیاں نارمل فنکشن انجام نہیں دے پاتیں اور مختلف اعضاء تک خون کی مطلوبہ مقدار نہیں پہنچ پاتی۔ جسم کے مختلف حصوں تک خون پہنچانے کے لیے دل کو معمول سے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے جس سے نہ صرف دل بلکہ خون لے جانے والی شریانوں کو بھی نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس کا نتیجہ زیادہ تر نظام خون کی خرابی کی شکل میں سامنے آتا ہے، جو فالج یا دل کے دورے یا پھر گردوں کی خرابی کا سبب بنتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن Hypertension سے دل کے دورے، فالج گردوں کے ناکارہ ہونے، پینائی ضائع ہونے، دل کے کام چھوڑ دینے اور شریانوں میں چربی کے مادوں کے جمع جانے Atherosclerosis کا خطرہ کہیں زیادہ ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن کی صورتحال اس وقت

انسانی دل ایک منٹ میں 60 تا 80 بار دھڑکتا ہے۔ ہر دھڑکن کے ساتھ خون کی ایک خاص مقدار ایک مخصوص رفتار سے خون کے نظام میں داخل ہو کر جسم میں گردش کرتی ہے۔ جب دل دھڑکتا ہے تو خون جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوب توانائی اور آکسیجن مہیا کرتا ہے۔ خون گردش کے دوران نسوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کو ہی بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔ دل ایک مخصوص وقفے سے دھڑکتا ہے اور ہر دھڑکن کے ساتھ خون کی شریانوں کے ذریعے جسم کو آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ خون کی ہرنالی سکڑنے یا پھیلنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ دل کو جسم کے تمام حصوں تک







# آپ کی صحت سے متعلق طبی مشورے

میں نے ان سے کہا کہ آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں اور ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے کم از کم بارہ گھنٹے کھائے پیئے بغیر اپنی شوگر دوبارہ چیک کروالیں۔

ایک ہفتے بعد و سیم صاحب نے بتایا کہ ڈاکٹر نے ان کے کئی ٹیسٹ کروائے جن سے پتہ چلا کہ صرف بلڈ شوگر نہیں بلکہ ان کا کولسٹرول بھی بڑھا ہوا ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی علامات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کی موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لاپرواہی پر تنے والا ایک عمومی رویہ ہے۔

جن خاندانوں میں شوگر، بلڈ پریشر، کولسٹرول یا امراض قلب کے مریض ہوں، ان خاندانوں کے کئی افراد بھی عموماً اپنی صحت کے بارے میں زیادہ احتیاط

ہمارے ایک دوست جن کی عمر پینتالیس برس ہوئی۔ داراز قد، صحت مند اور کھانے پینے کے شوقین ہیں۔ میٹھے کے دلدادہ ہیں۔ ایک دن ہمارے گھر آئے، اس وقت میں اپنی والدہ صاحبہ کی شوگر چیک کر رہا تھا۔ سلام دعا کے بعد میں نے ان سے کہا

وسیم صاحب! آئیے آپ کی شوگر بھی چیک کر لیں۔ نہیں جناب.... میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے آج تک کبھی ضرورت پیش نہیں آئی شوگر یا بلڈ پریشر چیک کرانے کی۔ میں جو چاہتا ہوں خوب مزے سے کھاتا پیتا ہوں۔

روزانہ ڈیڑھ دو کلو میٹر واک بھی کرتا ہوں۔ مجھے شوگر چیک کروانے کی کیا ضرورت ہے....؟ چلیں بغیر ضرورت کے ہی چیک کروالیں۔

اسم صاحب راضی ہو گئے۔ اس دوران انہوں نے چائے بنا اور بسکٹ کھائے۔

جب میں نے ان کی شوگر چیک کی تو وہ 360 آئی۔ گوکہ تھوڑی دیر پہلے انہوں نے ٹی اسپون شکر کے ساتھ چائے پی کر اور بسکٹ بھی کھائے تھے مگر پھر بھی اس وقت خون میں شکر کی مقدار 360 بہت زیادہ تھی۔

ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے ماہرین لائف اسٹائل پر توجہ دینے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں۔ یعنی وزن کو کنٹرول کر کے، نمک کا استعمال کم کر کے، چربی کا استعمال کم کرنا اور لائف اسٹائل کو امپروو کرنا اور فزیکل activity اس میں تھوڑی زیادہ ہو۔ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کیلئے طرز حیات میں تبدیلی ضروری ہے فکر اور پریشانیوں سے نجات غصہ اور باقاعدگی سے ورزش سے بھی اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا افراد سبزیوں اور دالوں کا استعمال زیادہ کریں۔ نشہ آور چیزوں کو ترک کر کے وزن کو کم کریں۔ اس مرض میں مبتلا ذیابیطس کے مریض اپنی شوگر کنٹرول کر کے اس موذی مرض سے بچ سکتے ہیں۔



## ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ کی کتاب نظریہ اور شریعت سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبویؐ کی تعلیمات کی روشنی میں فہم و بصارت اور ان سے نجات حاصل کرنے کے لیے اوراد و نوافل۔ اپنے قریبی ایک سال سے طلب فرمایا۔ براہ راست منگو آنے کے لیے رابطہ کیجیے۔ 021-36606329

دور کر دیا جائے تو بلڈ پریشر عموماً نارمل ہو جاتا ہے ایسے ہائی بلڈ پریشر کو سکیڈری ہائپر ٹینشن کہتے ہیں اگر ہائی بلڈ پریشر اور اس کے ساتھ موٹاپا سگریٹ نوشی خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور ذیابیطس بھی ہو تو یہ سارے عوامل مل کر ہارٹ ایک کے خطرے کو کئی گنا زیادہ بڑھا دیتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے خون کی شریانوں پر بھی بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ یہ شریانیں زخم خوردہ ہو جاتی ہیں ان کی لچک ختم ہو جاتی ہے اور یہ سخت ہو جاتی ہے۔ اگرچہ عمر میں اضافے کے ساتھ شریانیں سخت ہونے لگتی ہیں لیکن بلڈ پریشر اس خرابی کی رفتار کو کہیں تیز کر دیتا ہے سخت یا تنگ ہو جانے والی شریانیں خون کی وہ مناسب مقدار جسم کے ان مختلف اہم اعضاء کو فراہم نہیں کر سکتیں جن کی ان اعضاء کو اشد ضرورت ہوتی ہے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ یہ اعضاء اپنا کام مناسب طور پر انجام دینے کے قابل نہیں رہتے۔

جدید تیز رفتار زندگی میں ذہنی دباؤ، غصہ اور مناسب خوراک کے بجائے فاسٹ فوڈ اور پریزرو فوڈ کا استعمال ہائی بلڈ پریشر، یعنی بلند فشار خون کا بڑا سبب بن رہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجہ آرام طلب زندگی مرغن غذاؤں کا استعمال اور ورزش کا نہ ہونا بھی ہے۔ ذہنی دباؤ، موٹاپا نمک کا زیادہ استعمال، تمباکو اور شراب نوشی بھی ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجوہات بتائی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کئی خطرناک بیماریوں کو جنم دیتا ہے جس میں برین ہیمیرج، دل اور گردوں کے امراض سے لے کر پیتائی تک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں، تاہم اس مرض سے احتیاطی تدابیر کے ذریعے بچا جاسکتا ہے۔





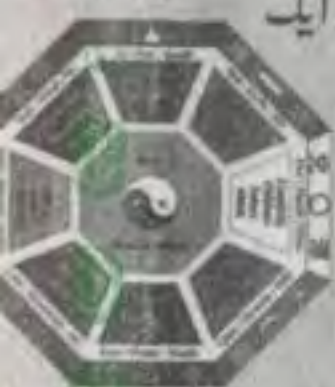
# صحت و علاج و مرادگی



انسان اور بیماری کا تعلق انتہائی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روزِ آفرینش سے اپنی بتا کی جنگ لڑ رہی ہے، اس عرصے میں بیماریوں سے نیر آڑا انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے شفا حاصل ہو سکتی تھی، انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نمٹنے کے لیے نئے طریقے علاج تلاش کیے گئے ہیں اور اب جدید دور میں جہاں نت نئی بیماریاں ظاہر ہو رہی ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں ایک سو سو صدی میں سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پا لیا ہے لیکن بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نظر نہیں آتا۔

ایک طرف اگر ایڈز، کینسر، ڈیٹنگی وائرس اور سوائن وائرس کے بخار اور دیگر پیچیدہ جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو مات دینی شروع کر دی ہے، دوسری طرف ڈپریشن، اسٹریس، فوبیا، آٹزم، شیزوفرینیا، الزائمر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقے علاج سامنے آئے جن کے ذریعے کئی بیماریوں سے نمٹا جاسکتا ہے۔ بہت سے طریقے علاج موجود ہیں جن کے باعث انسان اپنی کھوئی ہوئی صحت و تندرستی کو دوبارہ حاصل کر سکتا ہے۔ ان میں کئی طریقے کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تصوری کو حتمی طور پر پیش نہیں کیا جاسکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے ماورائی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہو جاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج و معالجہ کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقے علاج موجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، ماساژ، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاٹسو، الیکٹریٹر ٹکنیک، آیور وید، فینگ شونی، ٹائی چی، آئریڈیولوجی، کانسٹیبلولوجی، کی کوئنگ غرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفا یاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا ہے۔ قارئین کی دلچسپی کے لیے روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات پر دنیا کے معروف متبادل طریقے علاج پر مضامین کا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔



کو لشرول اور شوگر ٹیسٹ ضرور کریں۔

جن افراد کی عمر چالیس سے زائد ہو گئی ہے۔ ان کے لیے میرا مشورہ ہے کہ وہ سال میں دو مرتبہ اپنا کو لشرول، بلڈ پریشر اور شوگر ضرور چیک کروالیا کریں۔

**ذیابیطس میں مفید غذائیں:**

بہز چٹوں والی سبزیاں، پھلیاں، دالیں، کریم، گولر، ناریل، کاپانی، سویا بین کے آٹے کی روٹی، جے کی روٹی، بجھے ہوئے پنے، بھوسی کی روٹی، مچھلی، کم چکنائی اور بغیر بالائی کا دودھ۔ جامن، چلتوزے وغیرہ مفید ہیں۔

ذیابیطس میں ان اشیاء سے پرہیز کیا جائے۔

شکر اور شکر سے بنی ہوئی اشیاء، گھی، زیادہ چکنائی، ڈبے والے مشروبات، پھلوں کا رس، جام، جیلی اور شہد سے پرہیز کریں۔

ذیابیطس کے مریض ڈاکٹر کو دکھاتے رہیں۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں۔ ان دواؤں کی مقدار میں اپنی طرف سے کوئی کمی بیشی نہ کریں۔

**ذیابیطس میں مفید ہربل اجزاء:**

گڑ مار بوٹی، تخم حیات، کریملا سوکھا ہوا، جامن اور جامن کی گٹھلی کا مغز، کالی زیری، میتھی دانہ، سیاہ دانہ (کلونجی) اور دیگر مفردات کا استعمال ذیابیطس میں مفید پایا گیا ہے۔

**کلر تھراپی:**

دیگر کئی امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس میں بھی کلر تھراپی کے مفید اثرات سامنے آئے ہیں۔ خصوصاً کلر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ بینگنی اور زرد رنگی اثرات کے حامل پانی اور آئل وغیرہ۔

اور فکر مند نظر نہیں آتے۔

پاکستان میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، ہیپاٹائٹس اور بعض دیگر امراض تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ ان امراض میں مبتلا افراد کے مناسب علاج کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ صحت مند افراد ان امراض سے آگہی حاصل کرتے رہیں۔

جن خاندانوں میں شوگر کا مرض ہے ان کے صحت مند افراد خانہ تیس سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنی بلڈ شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں۔

**ذیابیطس کی اقسام:**

ذیابیطس کی عموماً دو اقسام ہوتی ہے۔

1- پہلی قسم کو انسولین ڈی پنڈنٹ ڈایا بیٹز (IDDM) کہتے ہیں۔ پہلی قسم بچوں یا نوجوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

اس قسم میں بلبہ کے خلیے جو انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔

2- دوسری قسم کو انسولین ڈی پنڈنٹ ڈایا بیٹز (NIDD) کہتے ہیں۔

ذیابیطس کی یہ قسم عام طور پر چالیس سے پچاس سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ اس میں انسولین بنتی تو ہے لیکن جسم کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔

**ذیابیطس کی علامات:**

پیشاب کی زیادتی، پیاس کی شدت، وزن کم ہونا، جسمانی کمزوری، زخموں کا جلد خراب ہو جانا، ٹانگوں میں بو جھل پن محسوس ہونا وغیرہ۔

وہ افراد جن کی فیملی ہسٹری میں شوگر ہے (والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کو شوگر ہے) وہ افراد تیس سے پینتیس سال کی عمر میں ہر سال اپنا



## پہاڑ آسن (Hill Posture)

طریقہ: دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر سیدھے

بیٹھ جائیں۔ اب دونوں پیروں کو باہم ملا کر آلتی پالتی کی صورت اختیار کر لیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملا کر سر پر اس طرح رکھیں کہ دونوں کہنیاں جسم کے دائیں بائیں رہیں یعنی دونوں کہنیوں کے درمیان کافی فاصلہ ہو گا۔ اب دو یا تین لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں اور ایک لمبا سانس سینے میں روک لیں۔ ساتھ ہی پیٹ کو اندر کی جانب سمیٹ کر ہاتھوں کو اسی حالت میں سر کے بالکل اوپر کی جانب اتنا اٹھائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ ایسی حالت میں دونوں بازو کانوں کو ڈھک دیتے ہیں۔ اسی حالت میں جب تک ممکن ہو سانس کو رو کر پیٹ کو اندر کی جانب سکڑ کر رکھیں۔ جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو پھر سانس کو خارج کرتے ہی ہاتھوں کو اپنی پہلی والی جگہ یعنی سر پر واپس لا کر رکھ دیں اور پیٹ کو بھی دوبارہ اپنی اصلی یا ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح یہ سانس کا ایک چکر پورا ہوا۔ بالکل درج بالا طریقہ پر عمل کرتے ہوئے سانس کے کم

## از کم دس چکر پورے کریں۔

فوائد: اس ورزش سے ٹانگوں کی قوت میں

اضافہ ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے لچکدار ہو جاتے ہیں۔ عضلاتی اور عصبی نظام پر براہ راست اثر ڈال کر ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ایڈرنل گلینڈز جو کہ تعداد میں چار اور دونوں گردوں سے اوپر کی جانب ہوتے ہیں کے لیے مفید ہے اس کے علاوہ اس ورزش سے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز بھی بہتر طور پر کیمیشیم اور آیوڈین کی مقدار جسم کو مہیا کرتے ہیں۔ جس سے انسان جوان، صحت مند اور چست رہتا ہے۔

## پل آسن (Bridge Posture)

طریقہ: دونوں پیروں کو باہر کی طرف گھماؤ کی صورت میں لاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اب اوپری جسم کو ہاتھوں کی مدد سے پشت کی جانب جھکائے ہوئے گردن کو موڑ کر سر کے درمیانی حصے کو زمین سے ٹکا دیں۔ اس طرح کمر زمین سے اٹھی ہوئی صورت اختیار کرے گی جبکہ اوپر سینے کا حصہ پل کی سی شکل

یوگا کا تعلق زمانہ قدیم کے مشرق سے ہے، گزشتہ برسوں میں ہونے والی سائنسی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جسمانی اور نفسیاتی ورزش کا یہ طریقہ انسانی صحت پر بھی خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یوگا سے انسانی جسم کا پورا مینا بولزم متحرک ہو جاتا ہے اور بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے والا نظام مضبوط ہو جاتا ہے۔

دنیا بھر میں وزن کی کمی سے لے کر بلڈ پریشر، سانس کی تکلیف، ڈپریشن، مختلف جوڑوں کے دردوں اور کھچاؤ کی کیفیتوں سے نجات کے لیے یوگا کی مشقوں کی افادیت تسلیم کی گئی ہے۔

## شجر آسن (Tree Posture)

طریقہ: دیوار سے تھوڑے فاصلے پر کھڑے ہو جائیں

اور دو یا تین گہرے اور لمبے سانس لیں۔ اب جسمانی اونچائی اور دیوار کے فاصلے کو مد نظر رکھتے ہوئے اوپری جسم کو زمین کی جانب جھکاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو جسمانی فاصلے کے مطابق زمین پر اس طرح رکھیں کہ کہنیاں بالکل سیدھی اور انگلیوں کا رخ جسم کے مخالف سمت میں ہو گا۔ اب ایک پیر کو اٹھا کر دیوار کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے جبکہ پیر کا پورا تکیا دیوار پر اپنی گرفت قائم کر لے۔ بالکل اسی طرح تمام تر زور ہاتھوں پر دیتے ہوئے دوسرے پیر کو بھی دیوار پر پہلے پیر کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ ایسی صورت میں پیروں کی انگلیاں ملی ہوئی زمین کی جانب اور جسم اٹھی ہوئی حالت میں دیوار سے ایک لکیر کی صورت اختیار کر جائے گا۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ ہاتھوں پر مکمل توازن کرتے ہوئے پہلے ایک پیر کو دیوار سے جدا کریں اور زمین پر رکھیں۔ اس کے بعد دوسرے پیر کو بھی دیوار سے ہٹاتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر سیدھے لیٹ جائیں اور کم از کم ایک منٹ تک گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ تاکہ جسم مکمل طور پر حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے۔ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: اس ورزش سے جسم میں نئے خون کی افزائش ہوتی ہے۔ جسم میں لچک اور قوت پیدا ہو جاتی

اختیار کر لیتا ہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا کر ہتھیلیوں اور انگلیوں کو باہم ملا کر کہنیوں میں خم رکھتے ہوئے کلائیوں کے جوڑوں کو پیٹ پر اس طرح لا کر رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیوں کا رخ ملی ہوئی حالت میں اوپر آسمان کی جانب ہو۔ اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد از قیام آہستگی کے ساتھ پہلے دونوں ہاتھوں کو الگ کرتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی مدد سے گردن اور سر کو پشت کی سمت گھماؤ سے نکالتے ہوئے سیدھے لیٹ جائیں اور اسی حالت میں ٹانگوں کو آہستگی کے ساتھ بندش سے آزاد کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور ایک منٹ تک گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اس طرح جسم مکمل طور پر حالت سکون یا توازن میں آ جاتا ہے اور خون کی روانی میں یکسانیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اب یہی عمل مزید دو مرتبہ مندرجہ بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے دہرائیں۔ جس کا درمیانی وقفہ یا حالت قیام یکساں ہو نا ضروری ہے۔

فوائد: اس ورزش کے کئی فائدے ہیں۔ ناک، کان، گلے اور آنکھوں کے امراض میں یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ سانس کی قوت کو بڑھا کر پھیپھڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔ تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انسان میں کیمیشیم کی مقدار بہتر ہوتی ہے اور انسان صحت مند اور چست رہتا ہے۔ اس ورزش سے ایڈو کرائن گلینڈز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔





ہے۔ چہرہ شاداب اور رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ آنکھ، کان، ناک اور گلے کے کئی امراض میں نہایت مفید ورزش ہے۔

اردھا مستندر آسن

(Legs Turning Posture)

**طریقہ:** دونوں پیروں کو سامنے باہم ملا کر پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ اب بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو موڑتے ہوئے پیر کو قدرے بائیں جانب کھلی ہوئی حالت میں پیچھے کے رخ پر اس طرح رکھیں کہ بائیں پیر کی ایڑھی جسم کی جانب اور پیچھے مخالف سمت میں ہو۔ اب دائیں ٹانگ کو پدم کی صورت میں ہاتھوں کی مدد سے سامنے سے اٹھا کر پیٹ پر دائیں طرف اس طرح ملا کر رکھیں کہ ایڑھی کا رخ نیچے کی جانب اور پیر کا پیچھے اوپر کی جانب رہے جبکہ پیر کا ٹکڑا پیٹ پر دائیں طرف مضبوطی سے چپکا رہے ایسی حالت میں گھٹنے کو بھی قدرے دائیں جانب کھینچ کر رکھیں یا کوشش کریں کہ دونوں گھٹنوں کے درمیان زیادہ سے زیادہ فاصلہ ہو۔ اب دائیں ہاتھ کو پیر کے اوپر سے اور بائیں ہاتھ کو گھما کر پیچھے کمر کی جانب حرکت دیں اور ریزہ کی ہڈی کے قریب تر بائیں ہاتھ کی کلائی کے جوڑ پر دائیں ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے گرفت بنائیں جبکہ جسم کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام ہاتھوں کی گرفت کو آزاد کرتے ہوئے آہستگی کے ساتھ دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیر کو پیٹ پر سے ہٹاتے ہوئے نیچے زمین پر لا کر رکھیں اور بائیں پیر کو دوبارہ سیدھا کرتے ہوئے پیروں کو پھیلا کر بیٹھ جائیں اور سانس کا عمل دہرائیں۔ یہ دائیں پیر پر مشق کی گئی اسی طرح بائیں پیر پر بھی اس مشق کو دہرا کر اس کا ایک سیٹ مکمل کریں۔ یعنی اب دائیں ٹانگ کو

گھٹنے سے موڑتے ہوئے پیر کے پیچھے کمر کی جانب رکھیں اور بائیں پیر کو اٹھا کر قدرے بائیں طرف پیٹ پر رکھیں کہ ایڑھی نیچے اور پیروں کی انگلیاں اوپر ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کمر کی جانب حرکت دیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں پیر کے اوپر سے ریزہ کی ہڈی کی جانب دائیں کلائی کے جوڑ پر پکڑ بنائیں۔ اب جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے مستقل حالت قیام اختیار کریں۔ درج بالا طریقے کے مطابق دوبارہ آرام دہ حالت یا ابتدائی حالت میں آکر سانس کا عمل دہرائیں۔ یہی عمل مزید دو سیٹ کی صورت میں دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر درج بالا طریقے کے مطابق دہرائیں۔

**فوائد:** اس ورزش سے گھٹنوں کے جوڑ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ریزہ کی ہڈی کے مہروں کو لچکدار اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔ ایڈریٹل گلینڈز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے جس سے وٹامن اور پروٹین وغیرہ جسم کو بہتر طور پر مہیا ہوتے ہیں اور جسم تندرست و توانا رہتا ہے۔

(حباری ہے)



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو دونوں طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے اذہان ہمارے احساسات ہمارے اندر کے اندھیرے اور ہمارے جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ ہیں۔ انسانی تاریخ میں دریافت ہونے والے علا جوں میں رنگوں کے علاج سے شفا یابی کا تناسب زیادہ ہے۔ اس علاج سے مریض پر بار بھی کم پڑتا ہے۔ دمہ، موکی بخار، نمونیہ، آشوب چشم اور آنکھوں کے دیگر امراض میں رنگین طریقہ علاج بہترین ثابت ہوتا ہے۔

# رنگ و روشنی سے علاج

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ برسوں کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر چیز کی ابتداء روشنی سے ہے اور روشنی ہی ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔ خواہ وہ مرئی Visible ہو یا غیر مرئی Invisible اور ہم پر ہر وقت اثر انداز ہو رہی ہے۔ ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ یہ روشنیاں انسانی جسم پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں اور ان کی کمی بیشی سے کون



کون سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ سورج کی روشنی کے جو سات رنگ آپ نے منشور کے ذریعے دیکھے ہیں یہ ہم سب پر اپنے اثرات مرتب کرتے۔

فرانس کا ایک باشندہ جو کہ روشنی کے ان اثرات پر تحقیق کر رہا تھا وہ کئی دنوں تک کولے کی ایک کان میں مقیم رہا۔ تاکہ دیکھ سکے کہ سورج کی عدم موجودگی میں جسم میں کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ آہستہ آہستہ اس کی یادداشت کمزور ہو گئی۔ اس کے بال جھڑ گئے۔ اس کے دل میں بے چینی پیدا ہو گئی اور وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو گیا۔ اس کے پاس Cassette Player بھی تھا جس سے وہ موسیقی سنا کرتا تھا۔ رفتہ رفتہ موسیقی سے بھی اس کی دلچسپی ختم ہو گئی۔ جب وہ بالآخر غار سے باہر آیا تو سورج کی روشنی سے طویل عرصے تک محروم رہنے کی وجہ سے اس کے احساس و جذبات بالکل مردہ ہو چکے تھے، اس کے اندر جینے کی امنگ ختم ہو چکی تھی۔





روشنیاں ہمارے حواس بناتی ہیں۔ آنکھ کا کام دیکھنا، ناک کا سونگھنا اور کان کا سنا، علیٰ ہذا القیاس جسم کے ہر حصے کا کام دوسرے سے مختلف ہے کیونکہ روشنیوں کی مختلف مقداریں اس میں کام کر رہی ہیں چونکہ دماغ سارے حواس کو کنٹرول کرتا ہے تو لازم آتا ہے کہ دماغ کا رابطہ روشنی کی ہر فریکوئنسی سے ہو تاکہ وہ ہر عضو کو اس کے کام کے متعلق اطلاع دے سکے۔

معلوم یہ کرنا ہے کہ روشنی کی مختلف Frequencies انسان کے اندر جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں کس طرح پیدا کرتی ہیں کہ نفسیاتی بیماریاں آگے چل کر جسمانی بیماریوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بیماری کیا ہے....؟

بیماری بھی کسی نہ کسی روشنی کی کمی یا زیادتی سے وجود میں آتی ہے۔ انسانی حواس جب روشنی کو جذب نہیں کرتے تو ان میں ایک خلاء پیدا ہو جاتا ہے یہی خلاء بیماری ہے۔ چاہے یہ خلاء انسان کے خیال میں ہو یا جسم میں۔ چونکہ خیال دماغ پر وارد ہوتا ہے اور دماغ اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے اس لیے دماغ کا خیال جسم کی حرکت بن کر ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس طرح خیال کی بیماری بھی جسم میں منتقل ہو جاتی ہے۔ قصہ مختصر جو روشنیاں ہمارے جسم میں دور کر رہی ہیں ان کا غیر متوازن ہو جانا ہی بیماری ہے۔

معروف روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب کلر تھراپی میں تحریر کرتے ہیں۔

تمام رنگ ارتعاش کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شے سے ٹکرانے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سرخ رنگ کا طول موج طویل ترین ہے جس کی وجہ سے کم ترین ارتعاش پیدا ہوتا

ہے۔ بنفشی رنگ کا طول موج مختصر ترین ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سرخ رنگ جدت پیدا کرتا ہے اور آسانی رنگ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ بزرگ رنگ توازن پیدا کرنے والا رنگ ہے۔

سرخ رنگ کا بھاری پن (Density) اس کی حرکت اور شرح ارتعاش کو محدود کرتا ہے برخلاف اس کے نیلا رنگ ماحول میں وسعت کا احساس دلاتا ہے۔

مختلف رنگ مختلف احساس پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً سرخ سے جلن نارنجی سے گرمی زرد سے معمولی گرمی، سبز سے نہ سردی نہ گرمی اور عنابی سے ٹھنڈک کے ساتھ چھین کا احساس ہوتا ہے۔

رنگ ہاتھ کے اوپر ڈنگ مارنے کا کاٹنے کا چوٹ کا کچلنے کا چنگی لینے کا یا ضرب کا احساس پیدا کرتا ہے۔

لوگ بالعموم رنگوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ ہم تصاویر دیکھ کر متاثر ہوتے ہیں لیکن عموماً رنگوں کے مزاج کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی نیلے اور فیروزہ رنگ کے مناسب استعمال سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

سرخ نارنجی اور زرد رنگ کا بلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ گلابی رنگ رگ پتھوں کے لئے مسکن ہے۔

گلابی رنگ کے مسکن اثرات کو خاندانی مناقشات، کاروباری معاملات وغیرہ کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

گلابی رنگ میں غصہ کم ہو جاتا ہے۔

انسان کے اندرونی اور بیرونی جسمانی نظام کا مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت منکشف ہوتی ہے کہ انسان کی تخلیق رنگوں سے ہوئی ہے۔

نظریہ رنگ و نور کے مطابق ہر رنگ کا مزاج اور

خاصیت الگ الگ ہے۔ جب تک رنگ متوازن رہتے ہیں انسان صحت مند رہتا ہے اور جب کسی بھی رنگ میں توازن برقرار نہیں رہتا تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

انسان بنیادی طور پر مختلف رنگوں کا امتزاج ہے اور سورج کی روشنی میں یہ تمام رنگ موجود ہیں۔ انسان دھوپ سے اپنی ضرورت کے مطابق رنگ حاصل کرتا رہتا ہے لیکن جب اس نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے تو رنگ میں کمی و بیشی ہو جاتی ہے۔ اس کی علامات مرض کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ رنگ کی کمی یا بیشی کو دور کر دیا جائے تو انسان تندرست ہو جاتا ہے۔

انسان انسان کی دنیا، جنات کی دنیا، غرضیکہ کائنات میں موجود ہر شے رنگوں کے اعتماد پر قائم ہے۔ اگر کسی دانشور کو اس بات سے اختلاف ہے تو زمین پر پھیلی ہوئی کھربوں چیزوں میں سے کوئی ایک چیز بے رنگ تلاش کرے جو اسے نہیں ملے گی۔ دراصل کائنات رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

ڈاکٹر شمیمہ عامر پاکستان کی پہلی خاتون ہیں جنہوں نے کلر تھراپی میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ پاکستان میں کلر تھراپی کو متعارف کرانے کا سہرا سلسلہ عظمیہ کے مرشد الشیخ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے سر جاتا ہے۔ انہوں نے بڑی تفصیل سے اپنی کتاب کلر تھراپی میں رنگ و روشنی سے علاج کی مفصل انداز میں تشریح کی ہے اور اس کے بنیادی نکات واضح کیے ہیں۔ ڈاکٹر صاحبہ اپنی تحقیق کے بارے میں لکھتی ہیں کہ میں نے ان بنیادوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنی سائنسی اسٹیڈی Study کا آغاز کیا۔ اور میں نے اپنے تحقیقی مقالے میں کلر تھراپی کے قوانین کو کوانٹم فزکس کی روشنی میں بیان کیا ہے۔

”میری اس تحقیق کے دو حصے ہیں۔ پہلے حصے میں مختلف سائنسی تجربات Experiment کی روشنی میں یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ مختلف رنگوں کی لہریں (Wave) کس طرح پانی میں جذب ہوتی ہیں، ہم نے پریکٹیکل اس چیز کا مشاہدہ کیا اور ثابت کیا کہ رنگوں کی فریکوئنسی یا انرجی کو جب پانی میں شامل کر دیا جائے تو Charged Quantization کا عمل وجود میں آتا ہے۔ اس میں چار جز ضائع نہیں ہوتے بلکہ جیومیٹرکل اشکال میں Resite کر جاتے ہیں۔ اپنی کالونیز بنا لیتے ہیں ان کالونیز کو ہم نے Hydration Sphere کا نام دیا۔ اس تھیوری کو ہم نے کوانٹم فزکس کے ذریعے ثابت (Prove) کیا ہے۔

ڈاکٹر شمیمہ بتاتی ہیں کہ اس تحقیق کے دوسرے حصے میں مختلف بیماریوں کے حوالے سے کام کیا گیا ہے۔ جن میں شوگر، کو لیسٹرول، کینسر اور لشمینیا شامل ہیں۔ میں نے اس تحقیق میں چار اینزائم (Enzyme)۔

- 1۔ گلوکوز آکسیڈیز۔
- 2۔ کو لیسٹرول اسٹریز۔
- 3۔ کو لیسٹرول اسٹریز پلس اسٹریز۔
- 4۔ سپر آکسائیڈز ڈسموئیز پر کام کیا ہے۔ اس کے علاوہ ایک بیماری لشمینا مرض (مکھی کے کاٹنے سے ہوتا ہے) کو کلر تھراپی کے ذریعے جانچنے کی کوشش کی ہے کہ کیا وجہ ہے کہ لشمینا کلر تھراپی کے ذریعے سیکور ہو گیا ہے۔

پہلا آکسیڈیز شوگر کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ شوگر کے مرض میں جسم انسانی میں ایک خاص اینزائم گلوکوز آکسیڈیز Glucose Oxide، کے کام میں

بقیہ صفحہ 199 پر ملاحظہ کیجیے



# Infertility

## بلبھ پن

اولاد اللہ تعالیٰ کی عظیم ترین نعمتوں سے ہے۔ اولاد کی خواہش ایک قدرتی امر ہے۔ شادی کے بعد کسی جوڑے کی ہاں اولاد ہونے میں تاخیر ہونے لگے تو نہ صرف وہ میاں بیوی بلکہ ان دونوں کے والدین اور بہن بھائی بھی فکر مند ہوتے ہیں۔ سسرال ہو یا عورت کا میکہ شادی کے بعد دونوں جگہ اس جوڑے کے ہاں سے خوشیوں کی خبر کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ شادی کے چھ سات ماہ بعد بھی دلہن کا ”پاؤں بھاری“ ہونے کی خبر نہ آئے تو بعض گھرانوں میں دلہن سے سوالات شروع ہو جاتے ہیں۔ کیوں بھی.... خوش خبری کب تک آئے گی....؟

تم دونوں کے کیا ارادے ہیں.... کیا کوئی احتیاط چل رہی ہے....؟ اور اسی نوعیت کے دیگر سوالات کسی جوڑے کے ہاں اولاد ہونے میں تاخیر ہو تو زیادہ تر سوالات عورتوں سے ہی کئے جاتے ہیں۔

ان حقائق کے پیش نظر اولاد ہونے میں تاخیر کا ذمہ دار اولاد عورت کو ہی سمجھا جاتا ہے لیکن ایسی صورت میں خرابی مرد میں بھی ہو سکتی ہے۔ اولاد میں تاخیر ہو رہی ہو تو شوہر اور بیوی دونوں ہی کو معالج سے ملنا چاہیے۔ معالج کا مشورہ ہو تو مرد کو اپنے ٹیسٹ کروانے چاہئیں۔ قدرت نے تخلیق کی زیادہ ذمہ داریاں عورت کے سپرد کی ہیں۔ نئی نسل کی تخلیق میں مرد کا کام تو صرف اپنی زوجہ کے سینے کو بار آور (Fertilize) کر دینا ہے۔

حکیم وقتار یوسف عظیمی  
فاضل الطب، پی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی۔  
حکیم محمد عبد السبع  
بی ای ایم ایس، ایم فل، پی ایچ ڈی اسکالر محمد رد  
حکیم مسز وسیم فاطمہ  
بی ای ایم ایس۔ محمد رد

شاذیہ سوچوں میں غرق بیٹھی ہوئی تھی۔ شادی سے لے کر آج تک کا منظر اس کی آنکھوں میں گھوم رہا تھا۔ میں اپنے بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہر ایک مجھے پیار کرتا ہے۔ امی ابو ہر کوئی ناز اٹھاتا۔ جب میرا رشتہ آیا پورے گھر میں خوشیاں تھیں۔ ہر کوئی فرحان کی تعریف کر رہا تھا۔ فرحان نے MS کیا تھا۔ وہ اچھی پوسٹ پر تھے، دو ہفتے کے بعد منگنی کی رسم ہوئی۔ تقریباً چھ ماہ کے بعد شادی کی تاریخ مقرر ہوئی۔ مایوں، مہندی کی تمام رسمیں خوب اچھی طرح ہوئیں۔ جب میں رخصت ہو کر اپنے سسرال آئی تو بکرے کا صدقہ اتارا گیا۔ اس گھر میں آکر مجھے ماحول اجنبی نہ لگا۔ شادی کے دو ہفتے بعد فرحان مجھے ہنی مون کے لیے ملائیشیا لے گئے۔ وہاں دو ہفتے کیسے گزرے پتہ ہی نہ چلا۔



میری ساس فون پر خیریت پوچھتیں۔ ملائیشیا سے واپسی پر ہم سب کے لیے تحفے بھی لائے۔ میں ہر طرح میں بہت خوش تھی۔

ہمارے معاشرے کا عام رواج ہے کہ شادی کے بعد بہت جلد ہی خاندان کے لوگ مختلف قسم کے سوالات شروع کر دیتے ہیں۔ ہر ایک کو یہ فکر ہوتی ہے کہ نئے جوڑے کے ہاں بچے کی آمد کب ہوگی....؟ ہماری شادی کو چھ ماہ کا عرصہ گزر گیا تھا۔ مجھ سے بھی اس قسم کے سوالات شروع ہو گئے۔

کیوں بھی.... سب ٹھیک ہے نا....؟ لیڈی ڈاکٹر کو دکھایا.... ٹیسٹ کروائے....؟ شادی کو نو ماہ ہوئے تھے۔ جب میری ساس نے مجھے ایک لیڈی ڈاکٹر کے پاس لے کر گئیں۔ ان ڈاکٹر صاحبہ نے میرے ٹیسٹ کروائے۔ یہ سب ٹیسٹ نارمل آئے۔ ابھی شادی کو دن ہی کتنے ہوئے۔ آرام سے رہو۔

لیڈی ڈاکٹر کی یہ بات سن کر میری ساس نے کہا کہ ان کی خواہش ہے کہ گھر میں ننھے مہمان کی آمد جلدی ہو جائے۔

دیکھئے.... یہ ضروری نہیں کہ شادی کے فوراً بعد حمل ہو جائے کبھی نارمل حالت میں بھی شادی کے بعد رات آٹھ مہینے یا سال ڈیڑھ سال تک حمل نہیں ہوتا۔ لیکن ڈاکٹر صاحبہ.... پھر بھی.... اگر آپ میری بہن کو کوئی دوا دینا چاہیں۔

میری ساس کی یہ بات سن کر ڈاکٹر صاحبہ نے کہا کہ انہیں ابھی تو کسی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔ وقت گزرتا رہا۔ گیارہ ماہ ہو گئے۔ ایک دن پھر میری ساس نے کہا کہ ایک قابل ڈاکٹر کا پتہ چلا ہے۔ ہم

ایک چینی کہات کے مطابق عورتیں آدھا آسمان سمیٹ رکھتی ہیں لیکن اگر یہ کہات درست ہے تو پھر آدھے آسمان کی مالک عورتوں کا مقدر تنگ و تاریک، سرد و سخت زمین جیسا کیوں ہے....؟

کل ان کے پاس چلیں گے۔ فرحان آپ اپنی امی کو کچھ نہیں کہتے۔ کیا میں روز روز ڈاکٹروں کو دکھاتی رہوں۔

فرحان....! غصہ سے بول پڑے۔ بچے پھول اور کتاب سے محبت کا خیال صرف خواب نہیں حقیقت ہے بلکہ مجھے تو پھولوں اور کتاب سے بھی کہیں زیادہ بچے حسین، پرکشش اور دلچسپ لگتے ہیں۔ بچوں کا اپنا ایک الگ حسن اور ایک دنیا ہوتی ہے۔ مجھے اولاد کی خوشیاں دینا تمہاری ذمہ داری ہے۔ میں خاموش ہو گئی۔

ایک چینی کہات کے مطابق عورتیں آدھا آسمان سمیٹ رکھتی ہیں لیکن اگر یہ کہات درست ہے تو پھر آدھے آسمان کی مالک عورتوں کا مقدر تنگ و تاریک، سرد و سخت زمین جیسا کیوں ہے....؟

تھوڑی دیر گزری تھی کہ میری اسکول کی دوست آئی اور کہنے لگی کیا بات ہے اتنی چپ چپ کیوں ہو۔ اطمینان رکھو! اللہ تعالیٰ کی ذات سب سے بڑی ہے۔

اس نے بتایا کہ میری بہن کی ساس عمرہ کرنے گئی تھیں۔ انہوں نے وہاں جا کر دعائیں کیں۔ ان کو عمرے سے واپسی کے چند ماہ بعد ان کے ہاں خوش خبری ہوئی اور آٹھ سال بعد بیٹا ہوا جبکہ دونوں کے ٹیسٹ ٹھیک تھے۔ میں نے کہا دونوں کا مطلب....؟

کہا تمہارے شوہر نے اپنا ٹیسٹ نہیں کروایا....؟ میں نے کہا نہیں.... میری اتنی ہمت کہاں کہ



میں اپنی ساس کے سامنے کچھ بول سکوں۔

اس نے کہا اچھی امید رکھو۔ تمہاری ساس جس ڈاکٹر کے پاس لے جا رہی ہیں وہ ضرور تمہارے شوہر کے ٹیسٹ بھی کروائیں گی۔

یہ بات مجھے اس لیے معلوم ہے میری بہن نے انہیں ہی دکھایا تھا.... تم خوش ہو جاؤ اور کل ضرور ڈاکٹر کے پاس چلی جانا اچھا....

اللہ کا نام لے کر میں ان ڈاکٹر صاحبہ کے پاس چلی گئی۔ ڈاکٹر نے پہلے میرے پرانے ٹیسٹ اور U/S دیکھا اور کہا یہ ٹیسٹ تو ٹھیک ہے۔

شوہر کے Semen کا ٹیسٹ

بیضہ دانی (Ovary) کی صلاحیت کا ٹیسٹ

Tube کے ٹیسٹ

انہوں نے میری ساس سے کہا یہ ٹیسٹ کروانے کے بعد آپ لوگ آئیں۔ ڈاکٹر صاحبہ کی یہ بات سن کر میری ساس کا منہ جیسے اتر گیا۔

گھر میں آکر ساس نے کہا چلو بھی پتہ چل گیا۔ میرے بیٹے کے ہاں اولاد نہیں ہوگی کیونکہ فرحان میں خرابی ہوئی نہیں سکتی....

میں بالکل چپ تھی۔ کافی دن گھر میں خاموشی رہی۔ فرحان بھی چپ رہے۔ ایک ماہ کا عرصہ گزر گیا۔ ایک دن میری ساس کی بہن اور بہنوئی لندن سے آئے۔ انہوں نے مجھ سے سوال کیا کہ تم نے کوئی خوش

خبری نہیں دی۔ میں چپ تھی کہ ساس بول انہیں کہ ڈاکٹر کو دکھایا تھا اس نے کہا کہ فرحان کے ٹیسٹ کروائیں۔ بھلا یہ بھی کوئی بات ہے....؟

میری ساس کی بہن بولی بالکل ٹھیک کہا ہے۔ جو ٹیسٹ شازیہ کے لیے لکھے ہیں وہ تو بالکل ٹھیک

ہیں۔ اب فرحان کو ٹیسٹ کروانے ہوں گے۔

آپا آپ کیوں دیر کر رہی ہیں۔ فرحان سے بھی بات کی اور ٹیسٹ کے لیے راضی کیا۔ فرحان کا ٹیسٹ ہوا۔

فرحان کی ٹیسٹ رپورٹ آگئی مگر سب چپ تھے۔ مجھ سے کوئی بات نہیں کر رہا تھا۔ میری ساری رپورٹس اور فرحان کی رپورٹ میری ساس نے ڈاکٹر کو دکھائی۔

ڈاکٹر نے کہا آپ کی بہو بالکل ٹھیک ہے مگر خرابی آپ کے بیٹے میں ہے۔

ڈاکٹر صاحبہ نے میری ساس کو بتایا کہ فرحان کی ٹیسٹ رپورٹ کے مطابق ان کے جرثوموں کی تعداد کم ہے۔ یہ کمی کچھ علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔

\*\*\*

شازیہ اور فرحان کی یہ کہانی، ایک نہیں ایسے لاتعداد شادی شدہ جوڑوں کی کہانی سے ملتی جلتی ہے جن کے ہاں شادی کے چند ماہ بعد یا ایک ڈیڑھ سال بعد اولاد کی امید نہیں ہوئی۔

شادی کے ایک ڈیڑھ سال بعد تک حمل قرار نہ پائے تو مرد یا عورت کی تولیدی صحت میں کسی خرابی کا امکان ہو سکتا ہے۔ شادی کے بعد میاں بیوی کے درمیان تعلقات طبعی طور پر بالکل ٹھیک ہوں لیکن ان کے ہاں اولاد نہ ہو پائے تو اس مرض کو بانجھ پن (Infertility) کہا جاتا ہے۔ بانجھ پن بنیادی طور پر دو

اقسام کا ہوتا ہے۔

Primary Infertility:

انسانوں میں اس بار آوری کے لیے قدرت نے جو نظام بنایا ہے اس کے تحت ہر ماہ ایک مخصوص دن زوجین کے ملاپ سے بیضے کی بار آوری ہو سکتی

ہے۔ خاتون کا نسوانی نظام ٹھیک کام کر رہا ہو تو اس دن کا نعین آسانی سے ہو جاتا ہے۔ تاہم نسوانی نظام میں دنوں کی زیادتی یا کمی کی وجہ سے بار آوری والے دن کے صحیح نعین میں کچھ دشواری ہو سکتی ہے۔

شادی کے بعد حمل قرار پانے میں تاخیر ہو رہی ہو تو ہمارے معاشرے میں عموماً عورت کو ہی اس کا تصور وار سمجھا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ساس، مندریں یا دوسری خواتین اس عورت کو ہی ڈاکٹر یا طبیبہ کے پاس لے کر جاتی ہیں۔ اگر خاتون نے ایک دو علامات بتادیں تو پھر محض ان علامات کی بنیاد پر عورت کا علاج بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اولاد ہونے میں تاخیر پر مرد کی تولیدی

صحت کے بارے میں عموماً بہت بعد میں غور کیا جاتا ہے۔

حمل قرار پانے میں تاخیر ہو رہی ہو تو بعض مرد معائنہ کے پاس جانے سے کتراتے ہیں اور اپنی بیوی سے کہتے ہیں کہ تم اپنا علاج کرواتی رہو میں بالکل ٹھیک ہوں۔

حقیقت یہ ہے کہ حمل میں تاخیر صرف عورت کی خرابی صحت یا تخلیقی نظام میں کسی کمی بیشی کی وجہ سے نہیں بلکہ بظاہر صحت مند مرد کے تولیدی نظام میں کسی غیر طبعی کیفیت کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔

اس لحاظ سے کہا جاسکتا ہے کہ انفرٹیلٹی کی وجوہات عورت میں بھی ہو سکتی ہیں اور مرد میں بھی۔

کبھی دونوں میں کچھ نہ کچھ غیر طبعی کیفیات پتہ چلتی ہیں۔ کبھی صرف مرد کی کوئی غیر طبعی کیفیت اولاد نہ ہونے کا سبب بنتی ہے تو کبھی عورت کی کوئی بیماری یا بار موز کا کوئی پر اہلم حمل قرار پائے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔

کبھی دونوں میں کچھ نہ کچھ غیر طبعی کیفیات پتہ چلتی ہیں۔ کبھی صرف مرد کی کوئی غیر طبعی کیفیت اولاد نہ ہونے کا سبب بنتی ہے تو کبھی عورت کی کوئی بیماری یا بار موز کا کوئی پر اہلم حمل قرار پائے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔

کبھی دونوں میں کچھ نہ کچھ غیر طبعی کیفیات پتہ چلتی ہیں۔ کبھی صرف مرد کی کوئی غیر طبعی کیفیت اولاد نہ ہونے کا سبب بنتی ہے تو کبھی عورت کی کوئی بیماری یا بار موز کا کوئی پر اہلم حمل قرار پائے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔

صرف اسی جوڑے کو بانجھ پن میں مبتلا کہا جائے گا جن کے ہاں کسی احتیاط کے بغیر فطری طور پر ازدواجی تعلقات کے مسلسل قیام کے باوجود شادی کے بعد ڈیڑھ سال تک حمل نہ قرار پائے۔ اس کیفیت یا تکلیف کو ابتدائی بانجھ پن (Primary Infertility) کہا جاتا ہے۔

Secondary Infertility:

جن میاں بیوی کے ہاں ایک یا ایک سے زائد بچے ہوں اور چند سال بعد مزید بچوں کی خواہش ہو لیکن تمام تر فطری طریقوں پر چلنے کے باوجود حمل قرار نہ پارہا ہو اس کیفیت کو ثانوی بانجھ پن (Secondary Infertility) کہا جاتا ہے۔

گزشتہ ڈیڑھ صدیوں میں ہونے والی تحقیقات سے پہلے بانجھ پن کو عورت سے منسوب کیا جاتا تھا۔ اب سائنسی تحقیقات سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ بانجھ پن، مرد میں بھی ہو سکتا ہے اور عورت میں بھی

شادی شدہ جوڑوں میں اولاد ہونے میں تاخیر پر جن جوڑوں نے معالجین سے رجوع کیا ان میں بڑی تعداد میں خواتین کی نسوانی صحت تو بالکل ٹھیک تھی البتہ مردوں میں بانجھ پن کی علامات پائی گئی تھیں۔

بانجھ پن کی کئی وجوہات ہیں۔ جن میں سے چند کا علاج اب ممکن ہے لیکن کئی وجوہات پر جدید میڈیکل سائنس اب بھی خاموش ہے۔

بانجھ پن دور حاضر کا تیز رفتاری سے پھیلتا مرض ہے۔ ایک سروے کے مطابق یورپی ممالک میں ہر سات میں سے ایک جوڑے کو قدرتی عمل سے صاحب اولاد ہونے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ اگلے دس سالوں میں بانجھ پن میں اس تیزی سے اضافے سے ہو سکتا ہے کہ ہر تیسرے جوڑے میں

بانجھ پن دور حاضر کا تیز رفتاری سے پھیلتا مرض ہے۔ ایک سروے کے مطابق یورپی ممالک میں ہر سات میں سے ایک جوڑے کو قدرتی عمل سے صاحب اولاد ہونے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ اگلے دس سالوں میں بانجھ پن میں اس تیزی سے اضافے سے ہو سکتا ہے کہ ہر تیسرے جوڑے میں

بانجھ پن دور حاضر کا تیز رفتاری سے پھیلتا مرض ہے۔ ایک سروے کے مطابق یورپی ممالک میں ہر سات میں سے ایک جوڑے کو قدرتی عمل سے صاحب اولاد ہونے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ اگلے دس سالوں میں بانجھ پن میں اس تیزی سے اضافے سے ہو سکتا ہے کہ ہر تیسرے جوڑے میں

بانجھ پن دور حاضر کا تیز رفتاری سے پھیلتا مرض ہے۔ ایک سروے کے مطابق یورپی ممالک میں ہر سات میں سے ایک جوڑے کو قدرتی عمل سے صاحب اولاد ہونے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ اگلے دس سالوں میں بانجھ پن میں اس تیزی سے اضافے سے ہو سکتا ہے کہ ہر تیسرے جوڑے میں



# شرش اور رسیلے پھلوں کی اہمیت

شرش پھلوں میں موجود تیزابیت کا عنصر کچھ افراد کو مشکلات سے دوچار کر سکتا ہے لیکن اکثریت کے لیے ان میں فائدہ ہی فائدہ ہے۔

سنگترے اور گریپ فروٹ وغیرہ غذائی اعتبار سے علاوہ ہڈیوں کی افزائش کے لیے انتہائی اہم ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تکیدی مادوں کو روکنے والی شے ہے۔ مانع تکید ہونے کی وجہ سے وٹامن سی ایسے تمام خطرناک سالموں، ذرات اور مرکبات کے اوپر حملہ آور ہوتی ہے جو کہ مختلف نوعیت کے سرطان، دل کی بیماریوں اور امراض چشم کا سبب بن سکتے ہیں۔ وٹامن سی صحت مند جلد اور مسوڑھوں کے لیے بھی ایک اہم غذائی جز ہے۔

بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں یہ پونا شیم اور سوڈیم کی فراہمی کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ ان شرش اور رسیلے پھلوں میں سنگترے، کٹو، نارنگی، فروٹر، موسمی اور مالٹا بھی شامل ہیں ان پھلوں کا استعمال انسانی صحت کے لیے کئی اعتبار سے مفید ہے۔ آئیے ایک جائزہ لیتے ہیں کہ ان رسیلے، شرش اور رقبہ کے ساتھ کھائے جانے والے پھلوں میں آپ کے لیے کیا کچھ موجود ہے۔

ایک عام اندازے کے مطابق درمیانے سائز کا سنگترہ یا نارنگی 150 فیصد وٹامن سی فراہم کرنے کے لیے کافی ہے۔

فولی ایٹ وٹامن بی کمپلیکس کا ایک اہم جز ہے انسانی جسم میں یہ کئی قسم کے کردار ادا کرتا ہے جیسے کہ خون میں

اس حوالے سے یہ کہا جاتا ہے کہ شادی کے بعد اگر چند ماہ یا سال دو سال تک اولاد کا پلان نہ ہو تو پھر احتیاط مرد کو کرنی چاہیے۔ حمل کے لیے تاخیری اقدامات سے عورت کو گریز کرنا چاہیے۔ بعض خواتین کا خیال ہے کہ نوجوانی کی عمر میں شادی کے بعد مانع حمل ادویات کے استعمال سے عورت کی تولیدی صحت متاثر ہو سکتی ہے تاہم بعض ماہرین اس رائے سے اتفاق نہیں کرتے۔

مردوں میں بانجھ پن کی وجوہات میں سے نمایاں وجہ جراثیموں کی تعداد اور ان کی Motility میں کمی ہے۔ بظاہر ایک سمجھند اور ازدواجی تعلقات کے قیام میں بہت پر جوش مرد میں بھی یہ کمی ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں ازدواجی تعلقات تو سکون بخش ہوتے ہیں لیکن حمل قرار نہیں پاتا۔ مرد اپنی اس کارکردگی کی بناء پر خود کو صحت مند سمجھتے ہیں اور اپنے طبی معائنے سے گریز کرتے ہیں۔ نہ صرف تولیدی صحت بلکہ صحت کے دوسرے مسائل پر ٹیسٹ سے گریز کے بعض نفسیاتی اسباب بھی ہیں۔

کئی مرد اور عورت اس لیے اپنی بلڈ شوگر چیک نہیں کرواتے کہ اگر اس ٹیسٹ میں شوگر زیادہ آئی تو...؟ ایسے لوگ دراصل خود کا کسی مرض میں مبتلا ہونا تسلیم نہیں کرنا چاہتے۔ کچھ ایسا ہی حال ان مردوں کا بھی ہو سکتا ہے جو انفرٹیلٹی کے حوالے سے اپنے ٹیسٹ کروانے سے یہ کہتے ہوئے انکار کر دیتے ہیں کہ میں تو بالکل ٹھیک ہوں میں ٹیسٹ کیوں کرواؤں۔

حباری ہے... (انفرٹیلٹی کے موضوع پر مزید تفصیلات روحانی ڈائجسٹ کے آئندہ شماروں میں ملاحظہ فرمائیں)

مرد یا عورت یا دونوں بانجھ پن کے مرض میں مبتلا ہوں۔ واضح رہے کہ عورتوں میں بارآوری کی بلند ترین شرح اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد یہ بتدریج کم ہوتی رہتی ہے۔

پینتیس اور چالیس سال کی عمر میں بارآوری کی شرح یا صلاحیت پہلے کی نسبت بہت کم ہو جاتی ہے۔ آج کل ماحولیاتی مسائل، غذاؤں میں ملاوٹ، اسٹریس اور دیگر وجوہات کی بناء پر صحت کو کئی خطرات لاحق ہیں۔ اس دور میں کم عمری کی شادی کی وجہ سے چودہ، پندرہ سال سے کم عمر میں ماں بن جانا عورتوں کی صحت کے لیے شدید مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ موجودہ دور میں شادی کے لیے لڑکی کی عمر اٹھارہ سال سے زائد ہونا بہت مناسب ہے۔

شادی کے بعد حمل میں تاخیر کے بعض اسباب زیادہ پیچیدہ نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں چند احتیاطی تدابیر یا کچھ علاج سے حمل قرار پانے میں رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ ان اسباب میں وزن کی زیادتی، حیض میں رکاوٹ یا بے قاعدگی، قلت الطمث یا کثرت الطمث، اندرونی ورم (روم رحم)، لیکوریا، بعض اقسام کے انفیکشن، اسٹریس وغیرہ شامل ہیں۔

خواتین کے حوالے سے حمل میں تاخیر کے دیگر اسباب میں Follicle کے سائز میں کمی یا اندرونی اعضا میں گلتیاں یا رسولیاں (Cyst or Tumors)، ٹیوبز کی تنگی یا ٹیوبز کی بندش یا دیگر اسباب شامل ہیں۔

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ جو خواتین شادی کے فوراً بعد خود کو حاملہ ہونے سے روک رہتی ہیں، انہیں بعد میں حاملہ ہونے میں دشواریوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔



## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1 ناظم آباد۔ کراچی

کولیسٹرول نہیں ہوتے جبکہ یہ وٹامن سی کی وجہ سے مائع عکس عمل کو بھی روکتے ہیں جس کے سبب امراض قلب کے خطرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ فوٹی ایٹ کی موجودگی بھی نہ صرف دل کے امراض بلکہ کئی قسم کے سرطان سے بچاتی ہے۔

### حاملہ خواتین کے مسائل و پیچیدگیاں

ترش اور ریلے پھلوں میں موجود ایک جز فوٹی ایٹ متعدد قسم کی ایسی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے جو کہ حاملہ خواتین کو دوران پیدائش پیش آسکتی ہیں۔

### وزن میں کمی

ایسے لوگ جو کہ وزن میں کمی کی کوشش کر رہے ہیں انہیں ترش پھل استعمال کرنا چاہیے۔ ترش پھلوں میں حراروں کی مقدار کم ہوتی ہے جیسے کہ ایک درمیانے سائز کا سنگترہ تقریباً ساٹھ حرارے فراہم کر سکتا ہے۔ ترش اور ریلے پھلوں کا استعمال آپ کی جھوک کو مناتا ہے اور ضرورت سے زائد کھانے سے محفوظ رکھتا ہے۔

### ٹھنڈ کا شافی علاج

یہ بات عام ہے کہ وٹامن سی عام ٹھنڈ کا ”معجزاتی علاج“ ہے۔ ایسے لا تعداد ثبوت سامنے آچکے ہیں کہ وٹامن سی سے ٹھنڈ کی شدت اور اس کے دورانیے میں تخفیف کی جاسکتی ہے۔ ترش پھلوں میں بعض ایسے لازمی مرکبات کے علاوہ غذائیت بھی موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کو بیماریوں سے بچاتی ہے۔ نباتاتی کیٹکلیز کی فراہمی بھی محض سنگترے اور گریب فروٹ کا استعمال کر کے ممکن ہو سکتی ہے



اہمیت کے حامل ہیں۔

### آئرن کی قلت

آج کل آئرن کی کمی کی شکایت عام ہو چلی ہے خاص طور پر نوجوان خواتین اتھلیٹس اور سبزی کھانے والے افراد میں۔ تاہم موسمی، سنگترے اور گریب فروٹ کا استعمال کیا جائے تو جسم کو گوشت کے سوا بعض دوسری سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے آئرن جذب کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے کہ اگر آپ نے ایک گلاس اورنج جوس پیا ہو اور پھر آپ پالک کی سلاوا کھائیں تو آپ کا جسم پالک میں موجود آئرن کو زیادہ بہتر طور پر جذب کرے گا۔

### سرطان سے حفاظت

ترش اور ریلے پھل وٹامن سی کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں ان سے ریشہ اور فوٹی ایٹ جیسے مرکبات بھی حاصل ہوتے ہیں جو کہ صحت مندانہ غذا کا حصہ بن جائیں تو یہ سرطان کے خلاف موثر جنگ کر سکتے ہیں۔

### امراض قلب

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق کم چکنائی کی حامل غذائیں جن میں پھل، سبزیاں، ترش اور ریلے پھل اور ان کے جوس شامل ہیں امراض قلب کے خلاف آپ کا دفاع کر سکتے ہیں۔ ترش پھلوں میں حل پذیر ریشہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ صحت مندانہ کولیسٹرول لیول کو قائم و دائم رکھتا ہے۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ترش پھلوں میں چکنائی اور

پختہ سرخ خلیوں کی افزائش اور انیمیا کے خلاف حفاظت غذا میں اس کی مناسب مقدار ہونا انتہائی ضروری ہے۔

### پوٹاشیم

کچھ ریلے اور ترش پھلوں خصوصاً سنگترے میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ جس کے سبب جسم میں فلوئیڈ کا توازن برقرار رہتا ہے۔ نمکیات اور پانی کی کمی نہیں ہو پاتی جبکہ چائے اور کافی کے استعمال سے پیدا شدہ مضر اثرات کو دور کرنے میں پوٹاشیم کا

انتہائی اہم کردار ہے یہ

انسان کو عارضہ

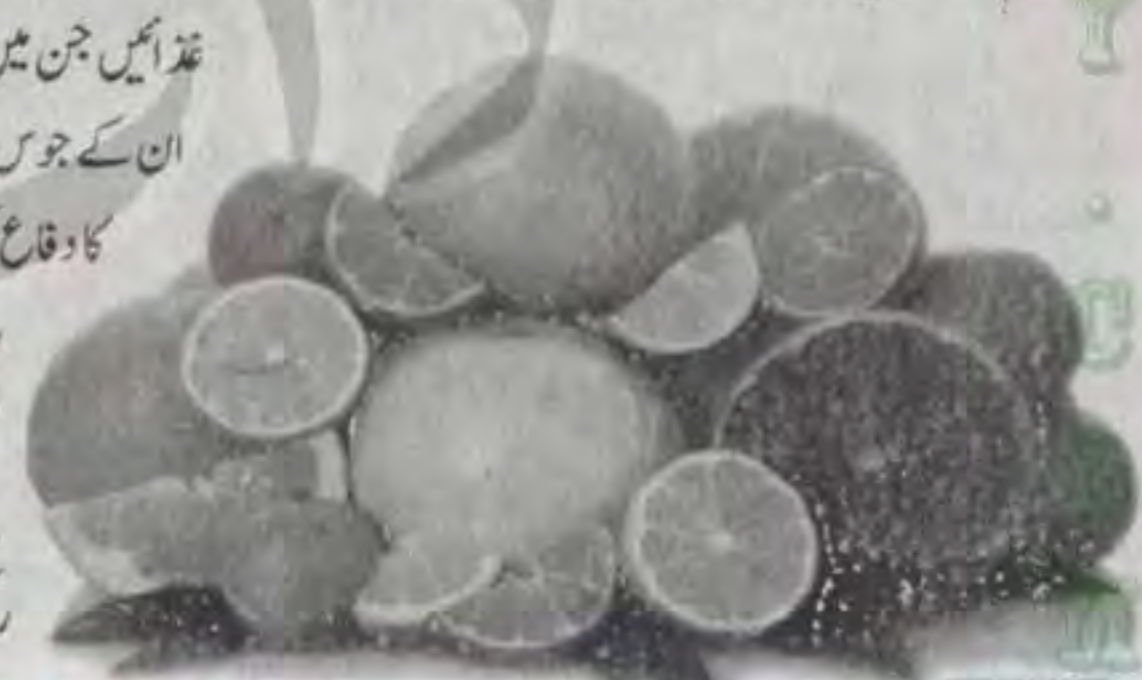
قلب اور

اسٹروکس سے

محفوظ رکھتی ہے۔

ریشہ

ریلے اور ترش پھل غذائی ریشے کی فراہمی کا بھی اہم ذریعہ ہیں جس میں حل ہو جانے والا ریشہ بھی شامل ہے۔ ریشہ دراصل نظام ہضم اور متغیر مقداروں کے مسلسل اخراج میں مددگار ہے اور خون میں کولیسٹرول لیول میں بھی کمی لاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ تمام اقسام کے ریلے اور ترش پھل انسانی صحت کے لیے





# خشک اور پھٹی ایڑھیاں

موسم سرما کے آتے ہی ایڑھیوں کا پھٹنا عام سی بات ہے.... سردیوں میں اکثر خواتین

ہے تو اس کے لیے آپ خود گھر میں با آسانی مختلف نسخوں پر عمل کر کے اپنے پیروں کو خوبصورت اور نرم و ملائم بنا سکتی ہیں۔ پیروں کی خشک اور پھٹی ہوئی ایڑھیوں کے لیے چند بہترین گھریلو ٹوٹکے

کو ایڑھیاں پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے خواتین کے پیر بد نما دیکھائی دینے لگتے ہیں.... اس کا اثر خواتین کی پوری شخصیت پر پڑتا ہے۔ جب خواتین کھلے جوتے یا سینڈلز وغیرہ پہنتی ہیں تو ایسے میں ان کی

ایڑھیوں پر گرد اور دھول مٹی جم جاتی ہے باقاعدہ صفائی اور موچر اڑنگ نہ ہونے کی وجہ ایڑھیاں پھٹنے لگتی ہیں۔

پھٹی اور خشک ایڑھیوں کی وجہ آپ کا بڑھتا ہوا وزن بھی ہو سکتا ہے۔ چونکہ آپ کے پیر آپ کے جسم کا سارا وزن اپنے اوپر لے لیتے ہیں تو ایسے میں بھی



درج ذیل ہیں۔

❖.... اگر آپ ریتلے یا ابر آلود علاقے میں جا رہے ہوں تو اس کے لیے ایسے جوتے پہنیں کہ جن میں سے مٹی یا ریت گزرنے نہ پائے اور آپ کی ایڑھیوں کی جلد کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

آپ کے پیر کو آرام اور توجہ نہ ملنے کی صورت میں خشک ہو جاتے ہیں۔ حد سے زیادہ ٹھنڈک اور حد سے زیادہ گرمی بھی آپ کے پیروں کے لیے نقصان دہ ہے۔ غلط انداز میں چلنے والے لوگ، ذیابیطس کے مرض اور جلدی امراض سے متاثر شدہ لوگوں کے لیے ان کے

پیروں کی خشک جلد ان کے لیے بے شمار مشکلات کا باعث بنتی ہیں۔ بعض

## سدرہ اعجاز

❖.... ایسے جوتے پہننے سے گریز کریں جن میں آپ کے پاؤں پھنسے

ہوئے ہوں۔

❖.... گھر میں چلتے ہوئے آپ آرام دہ جوتوں کا استعمال کریں کیونکہ فرش پر پڑی دھول مٹی بھی آپ کی ایڑھیوں کی جلد کو خراب اور سخت کر دینے کا باعث بنتی ہے اور ایسے میں آپ کی ایڑھیاں خشک اور

اوقات پیروں کی پھٹی ہوئی خشک ایڑھیوں کے بے تحاشہ درد کی وجہ سے ایڑھیوں سے خون بھی رسنے لگتا ہے ایسی صورت میں سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ فوراً کسی اکثر سے رجوع کریں اور اپنا تسلی بخش معائنہ کروائیں۔ اگر معاملہ صرف پیروں کی پھٹی ہوئی خشک جلد کا



بد نما نظر آتی ہیں۔

❖.... اپنے پیروں کو گرم پانی سے بھرے ٹب میں ڈال کر کھرچنی scrapper کی مدد سے اپنی ایڑھیوں کو صاف کریں اور دس منٹ تک یہ عمل جاری رکھیں اس سے نہ صرف آپ کے پیروں کی خراب اور بے جان جلد صاف ہو جائے گی بلکہ اس سے آپ کے پیر نرم اور خوبصورت بھی دکھائی دیں گے۔ پھر اس کے بعد کسی معیاری لوشن کی مدد سے پیروں کی ایڑھیوں کا اچھی طرح مساج کریں کیونکہ پیروں کی ایڑھیوں کی دراڑوں میں کریم یا لوشن رہ جانے سے بھی پاؤں نہ صرف ساری رات آرام دہ پر سکون رہیں گے بلکہ دھول اور مٹی وغیرہ سے بھی بچیں رہیں گے۔

❖.... باقاعدگی کے ساتھ پیڈی کیور کروالینے سے بھی آپ کے پاؤں نہ صرف نرم و ملائم رہیں گے بلکہ پیروں کی جلد پر موجود تمام گرد اور دھول وغیرہ بھی صاف ہو جائے گی۔ جس سے ایڑھیاں نہ ہی خشک ہوں گی اور نہ ہی آپ کی ایڑھیوں میں دراڑیں پیدا ہوں گی۔ اس کے علاوہ پیروں کی پھٹی ہوئی ایڑھیوں کے لیے ایک اور نسخے سے بھی استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک کپ دودھ اور پانچ کپ گرم پانی ملا کر ایک ٹب میں ڈال دیں پھر اپنے پاؤں اس ٹب میں پانچ سے دس منٹ کے لیے بھیگے رہنے دیں۔ اس کے بعد گھر پر ہی اپنے پیروں کے لیے موزوں اسکرُب تیار کر لیں آدھا کپ بادام کے تیل میں چار بڑے کھانے کے چمچ چینی یا نمک مکس کر لیں پھر اسکرُب (Scrub) کے ساتھ پیروں کی ایڑھیوں پر دائرے کے انداز میں مساج کرنے کے بعد کھرچنی سے ایڑھیوں کو صاف کر لیں اور اچھی طرح نیم گرم پانی سے دھو کر خشک

کر لیں، اس سے بھی آپ کی پھٹی ہوئی ایڑھیوں کی شکایت دور ہو جائے گی اور آخر میں رات کو جرابیں پہن کر سوئیں۔ اس سے آپ کے پیروں کی جلد کی نمی بھی برقرار رہے گی اور آپ کے پیر بے حد خوشنما نظر آئیں گے۔

❖.... آدھا کپ ٹھنڈی ہمواردی کو پیروں کی صفائی کے لیے استعمال میں لائیں۔ دہی کو ماسک کے طور پر دس منٹ کے لیے پیروں پر لگا رہنے دیں پھر اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے پیروں کی ایڑھیوں کا ہلکا سا مساج کر لیں اس کے بعد دیکھیے گا کہ پیر نہایت نرم اور ایڑھیاں صاف اور خوبصورت ہو جائیں گی۔ ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے پیروں کا باقاعدہ مساج کریں، اس سے آپ کے پیروں کی ایڑھیوں کی خشک اور دراڑوں سے بھری جلد صاف اور نرم و ملائم جلد میں بدل جائے گی۔



## عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزلین ہر بل ٹیمبلیٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

رومانی ڈائجسٹ

# حسن کے نکھار کی ذائقہ دار غذائیں

چھلکے میں منز ل کا خزانہ موجود ہے۔ یہ تقریباً اسی فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے لہذا یہ طبیعت کی گرانی دور کرتا ہے۔ زود ہضم ہے۔ اس کا گودا شہد اور جو کے آنے کے ساتھ ملا کر لگانے سے رنگت نکھرتی ہے۔

## مچھلی

کرہ ارض پر موجود نعمتوں میں اس کا شمار سفید گوشت میں ہوتا ہے جو غذائیت کے لحاظ سے بھرپور ہے۔ پروٹین، اومیگا فیٹی ایسڈز، وٹامن بی، فلورائیڈ، آیوڈین، زنک اور آئرن کا خزانہ مچھلی کے گوشت میں موجود ہے۔



امراض قلب سے بچاؤ اور جلدی حساسیت کا خاتمہ کرنے کے لیے مچھلی نہایت موثر ہے۔

## سبز چائے

سبز چائے کی قدرتی اینٹی آکسیڈینٹس خصوصیات جلد پر جھریوں کے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور ہاضمہ بہتر کرتی ہیں۔

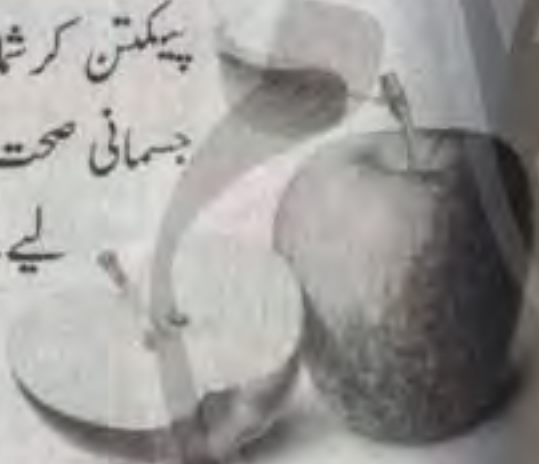
چہرے کی جلد کی شادابی کا تعلق صرف اس کی بیرونی نگہداشت سے ہی نہیں ہوتا آپ کیا کھا رہی ہیں.... یہ بات سب سے اہم ہے۔

آپ کی مجموعی صحت کی عکاسی آپ کا چہرہ کرتا ہے۔ اپنی غذا پر نظر ثانی کریں ذرا غور کریں آپ روزانہ باقاعدگی سے کیا کھا رہی ہیں....؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ جس غذا کو صحت مند سمجھتی ہیں وہ درحقیقت آپ کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہی نہیں کر رہی۔

جی ہاں! ایسا ممکن ہے کیونکہ جسم کو بیک وقت وٹامنز، منز ل، فیٹی ایسڈز اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ منہ کے ذائقے کی خاطر ہو سکتا ہے ایسی خوراک کا استعمال باکثرت کرتی ہوں جس میں پروٹین زیادہ ہوں یا پھر چکنائی کا تناسب غیر صحت بخش ہو۔ لہذا مناسب یہی ہے کہ آپ اپنے غذائی چارٹ میں ایسی غذائیں شامل کریں جو ہر لحاظ سے آپ کے لیے صحت بخش ہوں۔ ذیل میں کچھ سبزیوں، پھلوں اور گوشت کی افادیت اور ان کے انسانی جسم اور جلد پر اثرات بتائے جا رہے ہیں۔ ان صحت بخش اجزاء کو ہمیں اپنے غذائی معمولات کا حصہ بنالینا چاہیے۔

## سیب

آئرن کے وسیع ذخیرہ کے ساتھ سیب میں موجود پیسکٹن کرشاتی اثر رکھتا ہے۔ یہ جسمانی صحت اور جلد دونوں کے لیے ہے۔ سیب کو ہمیشہ اس کے چھلکے سمیت کھانا چاہیے کیونکہ اس کے





## پیتا

یہ کم حراروں والا لذیذ پھل وٹامن اے سے بھرپور ہوتا ہے جو جلد کی تازگی اور اسے جوان رکھنے کے لیے لازمی ہے۔ روزانہ ایک بڑا پیالہ پیتا کھانے سے نظام ہاضمہ بھی درست رہتا ہے اور جلد کی شادابی بڑھنے لگتی ہے۔ پیستے کا درمیانی حصہ جہاں بچہ ہوتے ہیں اسے بچہ نکال کر ضرور کھائیں کیونکہ سب سے زیادہ غذائیت اسی حصے میں موجود ہوتی ہے۔

## دودھ

تمام ڈیری مصنوعات (دودھ سے بنی) کیلشیم، پروٹین اور رائبو فلیون حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ دودھ میں فاسفورس، تھائی مائن اور وٹامن B6, B12 اور بھی موجود ہے۔

## گھیکوار

اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ یہ جلد کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور اسے بیکٹیریا کے حملے اور انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔ جلد کے خلیات کی نشو و نما اور انہیں نئی زندگی دیتا ہے۔ معمولی جلدی زخموں کو جلد مندمل کرنے کی اضافی خوبی بھی گھیکوار میں موجود ہے۔ اس کا رس سر کے بالوں کی گہرائی تک صفائی کرتا ہے۔ سر کی خشکی اور غیر ضروری روغن کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کا رس خارش زدہ جلد کے لیے موثر اثر ہوتا ہے۔ روزانہ دو کھانے کے چمچ گھیکوار کا رس پینے سے جلد اور بالوں میں قدرتی چمک آتی ہے۔

## لہسن

کولیسٹرول میں کمی کرتا ہے، امراض قلب سے بچاؤ، انفیکشنز اور امیون سسٹم کی فعالیت کے لیے لہسن کا کردار ہمیشہ قابل ذکر رہا ہے۔ یہ معدہ، کولون (آنت) اور بڑی آنت کے سرطان سے

محفوظ رکھتا ہے۔ روزانہ صبح تین سے پانچ لہسن کے جوئے چبا کر کھائیں تاکہ Allicin اس میں سے خارج ہو۔ لہسن ایک قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ (مائع تکسید) بھی ہے جو خون کو پتلا کرتا ہے جس کی وجہ سے خون گاڑھا ہو کر شریانوں میں جمتا نہیں اور دل کے دورے کے مواقع نہایت کم رہ جاتے ہیں۔

## پنیر

اس کی ہر قسم میں مختلف تناسب کی چکنائی پائی جاتی ہے۔ چکنائی کے علاوہ اس میں سوڈیم کی وافر مقدار موجود ہے۔ لیکورس (دودھ کو ہضم نہ کرنے کی کیفیت) سے متاثر ہونے والے افراد کو پنیر کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیے۔

## پیپرکا

(کالی مرچ) وٹامن سی اور کیروٹین اس میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک قدرتی درد کش دوا ہے یہ نزلہ، بخار، آرتھرائٹس کے درد کو قابو کرنے اور خون کی گردش بڑھانے کے لیے مفید مانی جاتی ہے۔

## پارسلے

وٹامن اے اور سی کے خزانے والی اس سبزی میں پانی کی کمی کو دور کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہے۔ سینے کا انفیکشن، گردوں کے مسائل اور ملیریا میں اس کا

استعمال موثر ہے۔ پارسلے کی چھوٹی گٹھی میں وٹامن سی کی مقدار ایک نارنگی میں پائے جانے والے وٹامن سی جتنی ہوتی ہے۔ تازہ پارسلے سانسوں کو تازہ دم کرتا ہے دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے اس میں سرطان کے جراثیموں کے خلاف مدافعت کی قوت بھی پائی جاتی ہے۔

## آڑو

اس میں موجود قدرتی شکر، وٹامن اے اور سی اور پیکٹن جلدی رنگت نکھارتے ہیں۔

## دالیں

دالوں سے پروٹین حاصل کیا جاتا ہے جو چہرے اور بالوں کے خلیات کی نشو و نما کے لیے اہم ہے۔ ان میں ایک غذائی جز ہائیوٹن پایا جاتا ہے جو بالوں کے گرنے اور خشکی یا سکری کے مسائل کو قابو کرتا ہے۔

## سورج مکھی کے بیج

یہ ایزنیشنل فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جلد کی قدرتی نئی اور روغن کی متوازن سطح کو برقرار رکھتے ہیں سر کے بالوں کی ساخت کی بہتری اور بلیک ہیڈز کے خاتمے کے لیے بھی ان کا استعمال ضروری ہے۔



## ٹماٹر

قدرتی نمکیات سے بھرپور یہ سبزی یا پھل ہائی بلڈ پریشر خون اور معدہ کے درد میں آرام دیتی ہے۔ باقاعدگی سے ٹماٹر کا رس چہرے پر لگانے سے جلد کا اضافی

روغن بتدریج کم ہونے لگتا ہے۔ ٹماٹر کے قتلے کو چہرے پر ملنے سے کھلے ہوئے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ یہ جلد کو سورج کی مضر شعاعوں اور سن برن کے نشانات کو زائل کرنے کے ساتھ خون، گردوں اور جگر کی صفائی کا فریضہ بھی انجام دیتا ہے۔ جسم کے کسی حصے پر مکڑی مسل جائے یا کاٹ لے متاثرہ حصے پر ٹماٹر کاٹ کر رگڑ لینے سے فوری آرام ملتا ہے۔ ٹماٹر کے بیجوں کا تیل جلد کو ترو تازہ، جوان اور مضر بیرونی عوامل سے بچاتا ہے۔

## دہسی

غذائیت کے اعتبار سے دہی اور دودھ کی غذائیت مساوی تسلیم کی جاتی ہے۔ یہ کیلشیم، فاسفورس، بہترین پروٹین اور وٹامن B2 (رائبو فلیون) حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ دہی کی بعض اقسام میں مفید بیکٹیریا، لہکولیٹی پائے جاتے ہیں جو آنتوں کے لیے نہایت فائدہ مند تصور کیے جاتے ہیں۔ نظام ہاضمہ کی فعالیت بہتر ہوتی کم چکنائی والی دہی میں چکنائی کے علاوہ تمام غذائی اجزاء جیسے وٹامن اے اور ڈی بھی موجود ہوتے ہیں۔

## نشس یا میوہ جات

ہم جانتے ہیں کہ نشس میں (کیلوریز) حراروں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے مگر اس حقیقت سے انکار بھی ممکن نہیں کہ ان میں پایا جانے والا زنک جلد کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ ہمیں جلدی امراض سے بھی بچاتا ہے۔ نشس میں ضروری فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں جو جلد اور بالوں کی خشکی دور کر کے بالوں کی نشو و نما کرتے ہیں۔





## کیسے مزے کی ہے

### اصلی

ہے۔ مثلاً جگر، ہاضمے اور انتڑیوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اگر یہ پتوں سمیت دستیاب ہو سکے تو ان پتوں کا جو شاندار بنا کر غرارے کرنے سے گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ معدے کے کئی امراض میں بھی فائدہ کرتی ہے۔ خون کا فساد دور کرتی ہے۔ پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے۔

املی کے پتوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے اور یہ تیل وارفش بنانے کے کام آتا ہے۔ یہی بیج اگر کوٹ کر سریش میں ابال لیے جائیں تو لکڑی وغیرہ جوڑنے کے لیے مسالہ تیار ہو سکتا ہے۔ اس کا چھلکا کیلا، قابض اور مقوی ہوتا ہے یہ قے، بخار، پیاس اور دائمی قبض کے دور کرنے میں بطور جوشاندہ استعمال ہوتا ہے۔ بعض حکماء املی کی جڑ کو چھاپچ اور کالی مرچ میں پیس کر گولیاں تیار کرتے ہیں جو خونی پیچش میں مفید ہیں۔

املی کے درخت کی لکڑی کو نلہ بنانے کے کام آتی ہے اور اس لکڑی سے اینٹیں پکانے کا کام لیا جاتا ہے۔ ٹاٹری بھی کوئی اور چیز نہیں بلکہ املی کے گودے کے ست کو ٹاٹری کہا جاتا ہے۔ املی بھی ہوتی مزے کی ہے مگر مقدار میں زیادہ استعمال نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

کھٹی کھٹی املی صرف لڑکیوں ہی کو نہیں بلکہ بڑوں کو بھی بھاتی ہے اور شام کے ناشتے ہوں یا ملکہ مسور دال یا پھر ہمارے دسترخوان پر رونق لے آنے والی چٹنیاں املی ہر جگہ براجمان نظر آتی ہے۔

حکماء املی کا گودا پتے، بیج چھلکا جڑ اور رس دوائیوں میں استعمال کرتے آئے ہیں۔ ان کے مطابق کچی املی ثقیل اور فاسد ہوتی ہے یہ صفر اور بلغم کو بڑھاتی ہے۔ خشک املی پیاس کی شدت کو روکتی ہے جبکہ پکی ہوئی املی ہاضم ہوتی ہے اور مثانے کی بیماریاں دور کرتی ہے۔ اگر قے

آنے لگے تو فوری طور پر املی کا تھوڑا سا گودا پانی میں گھول کر چھان لیں پھر اس میں چینی، لونگ، الائچی، کالی مرچ شامل کر کے پلانے سے قے رک جاتی ہے۔

اسی طرح اس گودے کا جوشاندہ دودھ یا پانی میں ملا کر پینے سے بخار اور قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ املی کئی بیماریوں میں شفا دے سکتی ہے بعض حالتوں میں یہ لیموں سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوتی

## دسترخوان

فلک تاز

لڑکے اور عورتوں سے گھر پر رخت نئی دھڑکی رہ کر کیسے آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔



### تل پنیر

اشیاء : چیز دو پیالی، ابلے ہوئے چھوٹے آلو دو عدد، تل حسب ضرورت، نمک حسب ذائقہ، لہسن دو سے تین جوئے، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں تین سے چار عدد، ہر ادھنیا آدھی گٹھی، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، میدہ آدھی پیالی، ڈبل روٹی کا چورا آدھی پیالی، کوئنگ آئل تیلنے کے لیے۔

ترکیب : چیز کو کچھ دیر فریق میں رکھ کر چورا کر لیں، ابلے ہوئے آلوؤں کو میس کر لیں، لہسن، ہری مرچیں اور ہرے دھنیے میں لیموں کا رس ڈال کر باریک پیس لیں۔ ایک بڑے پیالے میں چورا کیا ہوا پنیر، ابلے ہوئے آلو، پسا

ہوا ہر ا مسالہ ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر پھیلی ہوئی پلیٹ میں پھیلا کر دس منٹ فریق میں رکھ دیں۔ پھر اسکے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیالے میں میدہ، ڈبل روٹی کا چورا اور تل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے پیڑا سا بنا لیں۔ کڑا ہی میں کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کو سنہرا فرائی کر لیں۔

پریزنیشن : شام کی چائے پر اس مزیدار اسٹیکس کا گرم گرم چائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چیسز بنانے کے لیے : ڈیڑھ پیالی دہی میں دو لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں، ایک لیٹر دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر دہی ڈال دیں۔ درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں، پھر اس میں دو

پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک کر ایک سے دو گھنٹے کے لیے فریق میں رکھ دیں۔ صاف ستھرے ململ کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر کسی گہرے پیالے میں رکھیں اور اس میں یہ دودھ چھان لیں، کپڑے کو پولی کی طرح اٹھا کر اچھی طرح پانی نچوڑ لیں۔ کچھ دیر مزید ٹھنڈی جگہ پر لٹکا کر رکھیں تاکہ اچھا خشک پنیر نکل آئے۔

### کرسمی نوڈلز

### سیسمی ڈب

اشیاء : ۱۰ پیکیٹھی ایک پیکٹ، نمک حسب ذائقہ، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، چائیز نمک ایک چائے کا چمچ، چینی ایک چائے کا چمچ، مسٹرڈ







## گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے لیے کئی ادویات اور کسی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

یومیہ، آپ کے جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہ زائد حرارے فریبی یا موٹاپے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ دماغی محنت میں بہت کم حرارے خرچ ہوتے ہیں اور جسمانی بھاگ دوڑ، سخت جسمانی صحت میں زیادہ حرارے استعمال ہوتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی بھی موٹاپے کا ایک سبب ہے۔ نیند سے محرومی جسم میں ان ہارمونوں کی سطح درہم برہم کر دیتی ہے جو چربی کی صحیح مقدار کا تعین کرتے ہیں اور غذا کی خواہش کو کم زیادہ کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں بھوک بڑھاتے ہیں۔

جن علاقوں میں سنٹرل ہیڈنگ اور ایئر کنڈیشننگ

”کہتے ہیں کہ صحت ہے تو سب کچھ ہے۔“ ہم میں سے بہت سے افراد اپنی صحت کے متعلق ہر وقت فکر مند رہتے ہیں، کئی خواتین کو تو گویا جنون ہے کہ وہ نہ صرف اسمارٹ نظر آئیں بلکہ دلکش و حسین بھی دکھائی دیں۔ موٹاپا آپ کے حسن اور شخصیت کو متاثر کرتا ہے اور کئی بیماریوں کا سبب بھی بنتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ موٹاپا کیوں ہوتا ہے....؟

اس کا سیدھا سا جواب ہے اگر آپ کو اپنے طرز زندگی کے حساب سے بارہ سو حراروں کی ضرورت ہے اور آپ اپنی غذا کے ذریعے سے تین ہزار حرارے لے رہے ہیں تو یہ زائد حرارے یعنی اٹھارہ سو حرارے



ہلا لیں اور اسے یخنی میں ملا لیں۔ دوسے تین کھانے کے چمچ سرخ اور زرد شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر اس میں ملا لیں۔

### چکن اینڈ پوٹیشو پائی

چار منٹ فرائی کر کے چوبلے سے اتار لیں۔

پف پیسٹری کی آدھا آٹھ موٹی روٹی تیل میں لگا کر پندرہ منٹ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔ پیسٹری کے درمیان میں چکن کی فٹنگ (درمیان میں جگہ چھوڑتے ہوئے) ڈال کر کناروں پر ہمیش کیے آلو لگا دیں، انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کر دیں۔

180 ڈگری سینٹی گریڈ پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے بیک کر لیں، کریم کو پین میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر اتنی دیر رکھیں کہ ابال آنے لگے، پیسٹری کو اوون سے نکال کر درمیان میں چھوٹی ہوئی جگہ پر کریم ڈال دیں اور اسے پانچ سے سات منٹ کے لیے اوون میں مکمل بیک ہونے کے لیے رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور خوبصورتی سے کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔



اشیاء: پف پیسٹری آدھا کلو، چکن بریسٹ آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ پسلی ہوئی ایک چائے کا چمچ، آلو پانچ سے چھ عدد درمیانے، ہری پیاز تین سے چار عدد، پارسلے دو کھانے کے چمچ، انڈے کی زردی دو عدد، فریش کریم ایک پیالی، دودھ آدھی پیالی، مارجرین یا مکھن تین کھانے کے چمچ، اولیو آئل چار کھانے کے چمچ۔

ترکیب: آلوؤں کو پھیل کر سلائس کاٹ لیں، چکن کو دھو کر اسٹرپس میں کاٹ لیں۔ ہری پیاز اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ فرمینگ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ پگھلا لیں اور اس میں آلو ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔ جب آلو گل جائیں تو اسے نکال کر ہمیش کر لیں اور اس میں چکنی بھر نمک، باریک کٹا ہوا پارسلے اور دودھ ملا لیں۔ پین میں اولیو آئل کو درمیانی آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور ہری پیاز کو دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور سفید مرچ ڈال کر تیز آٹھ پر تین سے

پیسٹ ایک چائے کا چمچ، ٹماٹو پیسٹ دو کھانے کے چمچ، کٹی ہوئی لال مرچ آدھا چائے کا چمچ، تل کا تیل چار کھانے کے چمچ، یخنی ایک پیالی، سرخ شملہ مرچ حسب پسند، زرد شملہ مرچ حسب پسند، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، اولیو آئل دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی نمک ملے ہوئے پانی میں اسپیکٹھی کو دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ پیالے میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، چائیز نمک، چینی اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ابلی ہوئی اسپیکٹھی کو اس میں ڈال کر ملا لیں۔ فرمینگ پین میں اولیو آئل کو درمیانی آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، ایک کانٹے پر اسپیکٹھی کو رول کر کے اٹھائیں اور دوسرے کانٹے کی مدد سے فرمینگ پین میں ڈال دیں۔ اسی طریقے سے تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈالتے جائیں۔ جب ایک طرف سے اسپیکٹھی سنہری ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے خستہ ہونے تک فرائی کر لیں۔ ڈپ بنانے کے لیے ٹماٹو پیسٹ، تل کا تیل، نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور لیموں کا رس، ان تمام چیزوں کو ایک بوتل میں ڈال کر اچھی طرح



# شرف باجی کے ٹوٹکے



صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لیے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں لڑکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برہنہاہرس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت غلطی کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفاؤنڈ طبیہ بھی ہیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے اشرف باجی کے ٹوٹکے کے زیر عنوان گھریلو ترکیبوں پر مشتمل ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

## دانتوں کے سیاہ داغ

ان تمام اجزاء کو باریک پیس کر تھوڑے سے عرق گلاب اور خالص سر کے میں ملا کر بالوں میں اچھی طرح لگائیں اور دس منٹ بعد سادہ پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو تین مرتبہ کریں اس سے بالوں کی خشکی دور ہونے کے علاوہ بال مضبوط اور گھنے بھی ہوں گے۔

## خستہ گر گرے چپس

چپس بناتے وقت آلوؤں کو کاٹ کر جس پانی میں رکھا جائے اس میں تھوڑا سا نمک ڈال دیں۔ اس کے بعد پانی نکال کر کسی سفید خشک کپڑے میں آلوؤں کو

چنبیلی کے پتے اہال کر اس کے پانی سے روزانہ صبح کے وقت کلیاں کی جائیں دانتوں کے سیاہ داغ دور ہو جائیں گے۔

## روٹی کو ہلکا اور تازہ رکھنا

آٹا گوندھتے ہوئے اس میں لیموں کے دو یا تین قطرے ڈالنے سے روٹی بہت ہلکی اور تازہ پکتی ہے اور نالکے میں بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے مین بارہ گرام، گندم کے آٹے کی بھوسی، میتھی

دل کو تین سو کلو میٹر طویل شریانوں کا جال بچھانا پڑتا ہے۔ یہ الفاظ دیگر ہمارا وزن دس کلو بڑھ جائے تو ہماری شریانوں کی لمبائی تین ہزار کلو میٹر بڑھ جائے گی۔

مندرجہ بالا حقائق کے بارے میں سنجیدگی سے غور و فکر کے بعد آپ خود فیصلہ کیجیے کہ زائد وزن سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے یا نہیں....؟ ماہرین صحت نے چند گھریلو نسخے تجویز کیے ہیں جن سے موٹاپے پر قابو پانا آسان ہو گا۔

.... دہی یا قاعدگی سے کھاتے رہنا موٹاپے کو کم کرتا ہے۔

.... چائے میں پودینہ ڈال کر پینے سے وزن میں کمی آتی ہے۔

.... چنے کی دال بھیکھی ہوئی اور شہد ملا کر صبح سویرے کھانے سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے۔

.... سوندھانمک پانی میں ملا کر حسب ذائقہ لیموں کا رس ملا کر متواتر کئی روز پیتے رہنے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔

.... لسی (چھاچھ) میں سیاہ نمک اور اجوائن ملا کر پینے سے وزن کم ہو جاتا ہے۔

.... گریپ فروٹ موٹاپا دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ موٹاپے سے نجات کے لیے اسے مناسب مقدار میں کھانے سے جسم میں چربی کے زائل ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

.... پالک کے رس میں لیموں کا رس ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔

.... تلسی کے پتوں کا رس، شہد ایک کپ پانی میں ملا کر پینا موٹاپے کو کم کرتا ہے۔

کا استعمال بہت زیادہ ہے ان علاقوں میں لوگوں کے وزن پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اگر بہت گرمی یا بہت سردی ہو تو ہم جسم کو ٹھنڈا کرنے یا گرم کرنے کے لیے جسم کے حرارے جلاتے ہیں، لیکن اگر سنٹرل ہیٹنگ یا ایئر کنڈیشننگ کی وجہ سے گھر کا درجہ حرارت مناسب رہے تو پھر یہ حرارے نہیں جلتے، بلکہ چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو جسم میں جمع ہو کر موٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

.... موٹاپے سے کئی امراض بھی جنم لیتے ہیں مثلاً....

.... موٹاپا قلبی امراض کا ایک اہم سبب ہے۔

.... ذیابیطس فریبہ اندام حضرات کو زیادہ پریشان کرتی ہے۔

.... موٹاپے کے باعث نظام تنفس سے متعلق بیماریوں کی پیچیدگیوں میں اضافہ موٹاپے کے باعث ہوتا ہے۔

.... جسم پر غیر ضروری دباؤ کی وجہ سے تعدیہ (انفیکشن) سے نبرد آزما ہونے کے لیے جسم کا دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ دفاعی نظام کمزور ہونے سے کئی مہلک بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

.... کارکردگی میں کمی ہو جاتی ہے۔ ذرا تصور کیجیے اس شخص کا جو بیس کلو کی بوری کو ہمہ وقت ڈھورہا ہے۔

یہ بوری کسی اور نے نہیں بلکہ خود اس نے اپنی کمر پر باندھ لی ہے۔ ظاہر ہے کہ اس شخص کو غیر ضروری طور پر زائد محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ یوں تو اس زائد وزن کا بوجھ پورے جسمانی نظام پر پڑتا ہے، لیکن سب سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے چارے دل کو ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ شاید یہ بات حیرت انگیز ہو کہ اگر ہمارے جسم میں ایک کلو چربی بڑھتی ہے تو اس میں دوران خون کا بندوبست کرنے کے لیے بے چارے



# جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

صرف ایک کان میں اتنے الیکٹریکل سرکٹ موجود ہیں کہ اتنے سرکٹس کے لیے لاہور جیسے شہر کو ٹیلی فون کی سہولت بہ آسانی فراہم کی جاسکتی ہے۔ سڑک کی بات یہ ہے کہ یہ تمام سرکٹس چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر جگہ میں کام کرتے ہیں۔

برعکس۔ اس طرح آپ گرتے گرتے سنبھل جاتے ہیں اور جسم بہت سی ممکنہ ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رہتا ہے۔ اکثر آپ نے دیکھا ہو گا کہ ماں باپ پانچ چھ برس کے بچے کے دونوں ہاتھ پکڑ کر اسے اپنے گرد تیزی سے گھماتے ہیں اور پھر اس کے پاؤں زمین پر رکھ کر اسے کھڑا کر دیتے ہیں تو بچہ چکر اکر گرنے لگتا ہے۔ بچے کو چکر آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کے کانوں میں موجود توازن برقرار رکھنے والی تینوں نالیوں میں موجود سیال مادہ تیزی سے اپنی پوزیشن بدلتا ہے اور اتنی تیزی سے یہ نالیاں دماغ کو سنگلز روزانہ کرتی ہیں کہ دماغ اتنی تیزی سے اتنے زیادہ سنگلز سے نبرد آزما ہونے میں ناکام

(گزشتہ سے پیوستہ) اگر کبھی اتفاق سے چکنے فرش پر اچانک ہی آپ کا سر پھسل جائے اور آپ کسی طرف گرنے لگیں تو ان نالیوں سے متعلقہ نالی میں سے سیال مادہ غائب ہو جاتا ہے۔ اس نالی میں موجود سیال کی عدم موجودگی کو محسوس دماغ کو اس کے بارے میں مطلع کرتے ہیں۔ دماغ کا مخصوص حصہ جو اس طرح کی ہنگامی حالت کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار ہے، فوراً ہی ایکشن میں آجاتا ہے۔ اگر آپ دائیں جانب گر رہے ہوں تو دماغ جسم کے بائیں حصے کے پٹھوں کو سخت ہو جانے کے احکامات جاری کرتا ہے اور بائیں جانب گر رہے ہوں تو اس کے

رنگ لگا ہو اس حصے پر ٹوٹھ پیسٹ لگا کر پانچ منٹ تک پیسے پھر کپڑے دھونے والے صابن سے دھو ڈالیے۔ چائے کے داغ

اگر کسی کپڑے پر چائے کے داغ لگ گئے ہوں تو اس پر گلیسرین لگائیں تھوڑی دیر بعد گرم پانی سے دھولیں اگر داغ سفید سوتی کپڑے پر ہو تو کپڑے پر کھولتا ہو پانی ڈالیں۔ داغ دور ہو جائے گا۔

دہی کھٹا ہونے سے بچائیں فریج میں رکھا ہوا دہی بھی ایک دو روز بعد کھنا ہو جاتا ہے۔ اگر دہی کو زیادہ دن رکھنا ہو تو اس میں کچے ناریل کے دو تین ٹکڑے ڈال دیں۔ کھٹا نہیں پڑے گا اور نہ ذائقہ میں کوئی فرق آئے گا۔

سالن میں تیز مرچیں کم کرنا سالن میں اگر مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں دو عدد لیموں کا رس ڈال دیں۔ مرچیں کافی حد تک کم ہو جائیں گی۔

کپڑوں کی بدبو دور کرنا خوشبو دار ٹائلٹ سوپ کا رپر صابن نکالنے کے بعد کپڑوں میں رکھ دیں۔ کپڑوں میں مخصوص قسم کی بو ختم ہو جائے گی اور کپڑے مہکنے لگیں گے۔

بال صحت مند بنائیں تھوڑی سی پٹی ہوئی مہندی میں آدھا چمچ کلوئی پیس کر کس کر لیں۔ اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر پانی سے گھول لیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر خشک کر لیں۔ پھر اچھی طرح دھولیں۔ اس سے بال گھنے اور صحت مند ہوں گے (کلوئی کا دانہ بالوں کو مضبوط اور کالا کرتا ہے)۔

رکھ کر خشک کر لیں، پھر تلیں۔ بہت سفید، خستہ، اور لذیذ چیس بنیں گے۔

کچن کی بدبو دور کرنا کچن میں کسی بھی قسم کی بدبو دور کرنے کے لیے جلتے ہوئے چولہے پر تھوڑی سی پٹی ہوئی دال چینی اور لونگ جلائیں۔ کچن سے اٹھنے والی ناکوشگوار مہک فوراً دور ہو جائے گی۔

مکھیاں بھگانا مکھیوں سے نجات پانے کے لیے پودینے کی گٹھی کو باندھ کر کھڑکی پر یا کمرے میں کسی بھی جگہ پر لٹکا دیں۔ مکھیاں نہیں آئیں گی۔

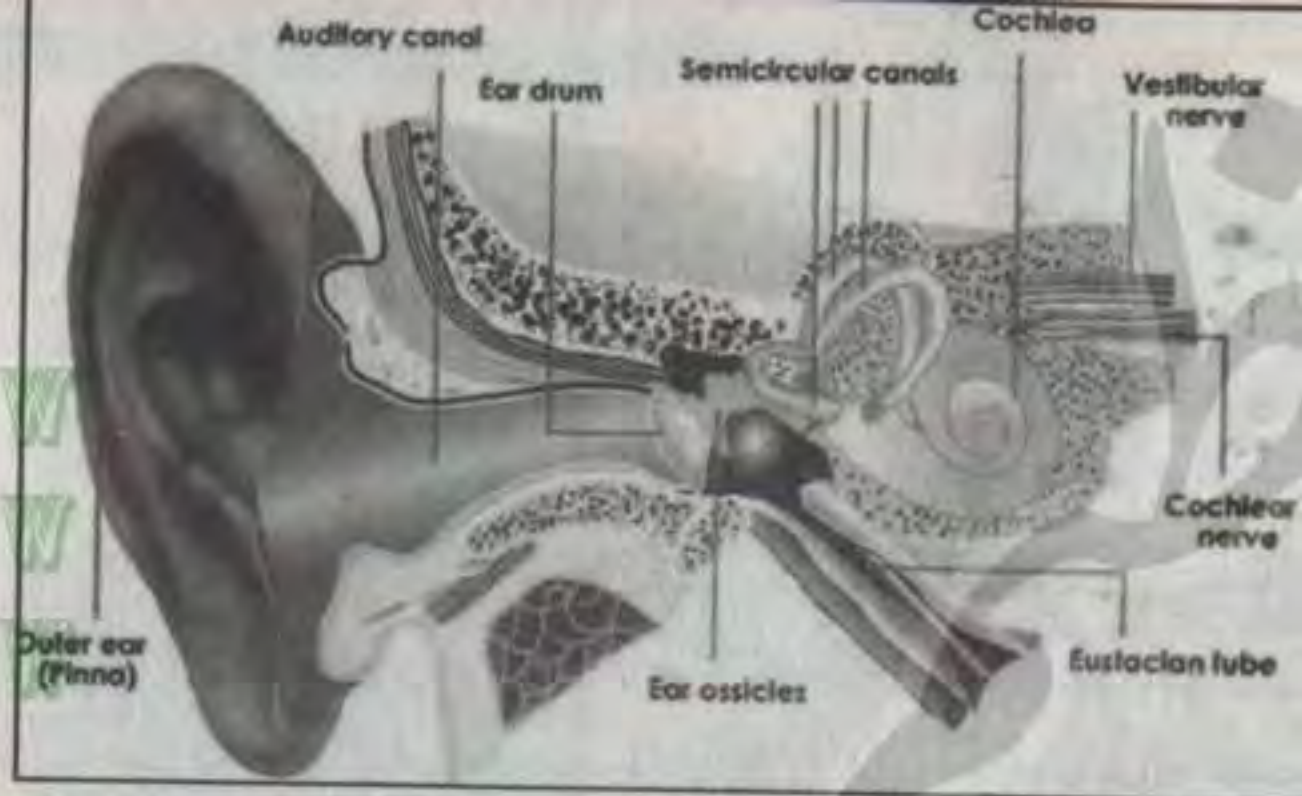
سبزیوں کو اصلی رنگت کے ساتھ پکانا

سبزیوں کو پکاتے وقت ہمیشہ دھیمی آگ رکھا کریں اور اگر آپ سبزیوں کو بالکل اصلی رنگ کے ساتھ پکانا چاہتی ہیں تو ڈھکن کھول کر پکائیں ڈھکن ڈھک کر سبزیاں پانے سے سبزیاں نہ صرف پانی چھوڑ دیتی ہیں بلکہ ان کی اصلی رنگت بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔

پینٹ کی بوسے نجات بعض لوگوں کو پینٹ کی بو بہت ناگوار گزرتی ہے اور گھر میں جب پینٹ ہوتا ہے تو وہ لوگ بہت پریشان ہوتے ہیں۔ اس مسئلہ کا ایک حل یہ ہے کہ جس کمرے میں پینٹ ہو رہا ہو وہاں پر ایک پانی سے بھری ہوئی بالٹی یا مٹر رکھیں اور اس میں سبز چارہ کاٹ کر ڈال دیں۔ پینٹ کی خوشبو کمرے میں نہیں پھیلے گی۔

سفید کپڑوں پر لگے دھبے اتارنا اکثر کپڑے دھوتے ہوئے رنگین کپڑوں کا رنگ نکل کر سفید کپڑوں پر لگ جاتا ہے۔ ایسے میں جہاں





سماعت چالیس ڈیسیبل کم ہو چکی ہے۔ فی الوقت یہ ٹھیک ٹھاک حالت میں ہے لیکن اب آپ اکثر اپنے مخاطب سے ”جی.... کیا فرمایا....؟“ جیسے الفاظ کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں یعنی آپ ”سننا نہیں ہوں بات

کر رہے بغیر“ والی عمر میں داخل ہو چکے ہیں۔

میرے جیسے پیچیدہ اور نازک ڈھانچے والی عمارت میں بہت سی خرابیاں پیدا ہونے کے امکانات ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ مثلاً کانوں کے پردے پھٹنے کے واقعات عام ہیں۔ خوش قسمتی سے میرے پردے میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ اگر معمولی سوراخ ہو تو یہ خود ہی کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معاملہ زیادہ سیریس ہو تو سرجری کے ذریعے اسے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

کانوں میں سیٹیاں بچنا بھی ایک بیماری ہے۔ اس کے بہت سے اسباب ہیں۔ مثلاً بعض دواؤں کے اثرات، خاص طور پر بعض اینٹی بائیوٹک ادویات اس کا سبب بنتی ہیں۔ ان کے علاوہ شراب نوشی، بخار، میرے آس پاس کوئی ٹیو میریا میری ایکوٹک نرو میں کسی خرابی کے سبب بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسباب دور کر دیے جائیں تو یہ شکایات بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

درمیانی کان (Middle Ear) میں پیدا ہونے والا انفیکشن بھی ایک مسئلہ ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کی ایجاد سے پہلے اس کا انجام بہرے پن کی صورت میں ظاہر ہوا کرتا تھا اس کا بڑا سبب وہ نالی (Eustachian

ارتعاش کو سننے کی صلاحیت جو پہلے تیس ہزار سال تک تھی، کم ہو کر تیس ہزار سال تک فی سیکنڈ ہو گئی اور اگر اس وقت آپ چالیس پینتالیس برس میں ہیں تو آپ کی سماعت آٹھ ہزار سال تک فی سیکنڈ سے زیادہ نہیں اور جب آپ اسی برس کی عمر میں پہنچیں گے تو قوت سماعت اس سے بھی آدھی یعنی چار ہزار سال تک فی سیکنڈ رہ جائے گی۔ ایسی صورت میں آپ کسی کمرے میں دو آدمیوں کے درمیان ہونے والی بات چیت تو آسانی سے سن سکیں گے لیکن شور و غل کے ماحول میں کوئی بات سن کر سمجھنا آپ کے لیے مشکل ہو جائے گا۔ آہستہ بولنے والوں کی بات آپ بہتر طور پر سن سکیں گے۔ اس کے برعکس زور سے بولنے والوں کی بات واضح طور پر سننا ذرا دشوار ہو گا۔ آپ نے اکثر بزرگوں کو دیکھا ہو گا کہ بظاہر وہ اونچا سنتے ہیں لیکن اکثر سرگوشی میں کی گئی بات انہیں صاف سنائی دے جاتی ہے۔ قوت سماعت ڈیسیبل (Decibel) یعنی آواز کی اونچائی ناپنے کی اکائی کے حساب سے بھی رو بہ تنزل ہوتی ہے۔ ڈیسیبل کو آپ اس طرح سمجھیں کہ خاموش کمرے میں چار فٹ کے فاصلے پر کی گئی سرگوشی تیس ڈیسیبل طاقت کی ہوتی ہے۔ عام گفتگو میں آواز کی طاقت ساٹھ ڈیسیبل، ڈرم بجانے کی آواز 120 ڈیسیبل اور شارٹ گن کے فائر کی آواز 140 ڈیسیبل کی ہوتی ہے۔

عام گفتگو (ساٹھ ڈیسیبل) اور ڈرم کی آواز (120 ڈیسیبل) کا مطلب ڈرم کی آواز کا عام گفتگو کی آواز سے محض دگنا ہونا نہیں۔ صرف بیس ڈیسیبل کا اضافہ بھی آواز کی اونچائی کے حساب سے دراصل سینکڑوں گنا اضافہ ہوتا ہے۔

چالیس پینتالیس برس کی عمر میں آپ کی قوت

رہتا ہے اور عارضی طور پر وہ پٹھوں کو مناسب طور پر کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ اگر یہ صورتحال زیادہ عرصے برقرار رہے تو پھر جسم کے دوسرے نظام بھی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً سمندری جہاز یا کشتی پر سفر کے دوران کشتی کے بار بار اچھلنے سے بھی یہ صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسے میں آپ کو بہت زیادہ پسینہ آسکتا ہے، متلی کی کیفیت محسوس ہو سکتی ہے۔ اس کیفیت کا نام موئن سکنیس (Motion Sickness) ہے۔ پہاڑی سفر کے دوران گھومتی ہوئی سڑکوں پر سفر کرنے سے بھی اکثر یہ کیفیت ہو جاتی ہے۔

قوت سماعت انسان کے پیدا ہوتے ہی بتدریج رو بہ زوال ہو جاتی ہے۔ آپ کے اندر قوت سماعت کے کم ہوتے جانے کا یہ عمل آج بھی جاری ہے۔ ہر سال میرے اندرونی بافتوں (Tissues) کی چمک کم ہو رہی ہے۔ آوازوں کو محسوس کرنے والے بالوں کے خلیے پرانے ہوتے جا رہے ہیں اور میرے بعض حساس مقامات پر کیلشیم کے ذرات جمنے لگے ہیں۔

جب آپ بچپن کی عمر میں تھے تو آپ کی قوت سماعت سولہ ہزار سے تیس ہزار سال تک فی سیکنڈ تھی۔ اگر آپ کی قوت سماعت سولہ ہزار سے تیس ہزار سال تک فی سیکنڈ سے نیچے کی ہوتی تو آپ کو اپنے جسم کی اندرونی آوازیں بھی ہر لمحے سنائی دیا کرتیں مثلاً آپ اپنے دونوں کانوں کو اپنی انگلیوں سے سختی کے ساتھ بند کر لیں تب بھی آپ کو ایک خاص طرح کی آوازیں مستقل سنائی دیتی رہیں گی۔ یہ آوازیں دراصل آپ کی تپتی ہوئی انگلیوں اور بازوؤں کے پٹھوں کی لرزش سے پیدا ہوتی ہیں۔

آپ لڑکپن کی عمر میں پہنچے تو آوازوں کے

(Tube) ہوتی ہے جو آپ کے درمیانی کان سے شروع ہو کر آپ کے گلے تک آتی ہے۔

مائیکرو بیا لو جسٹ کی نظر میں منہ انسانی جسم کا سب سے گند علاقہ کہلاتا ہے۔ منہ کو آپ جراثیم کا چڑیا گھر بلکہ سفاری پارک بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس علاقے سے اگر کوئی راستہ آپ کے درمیانی کان تک جا رہا ہو تو جراثیم کے کان تک پہنچ جانے کے امکانات ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ لوگ نزلے زکام کے دوران اکثر اپنی ناک اور منہ پر رومال رکھ کر ناک کی رطوبت کو بڑے ”زور و شور“ سے صاف کرتے ہیں۔ یہ بڑی خطرناک عادت ہے۔ منہ بند کر کے زور لگانے سے منہ میں موجود جراثیم خود بخود منہ سے درمیانی کان تک جانے والی نالی میں داخل ہو جاتے ہیں اور بالآخر سماعت کے حساس مرکز پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

کان میں موجود تین ننھی منی ہڈیاں اکثر کسی سبب سے بڑھنے لگتی ہیں۔ جس طرح جوڑوں کی بیماری میں جوڑوں کی حرکت ختم ہو جاتی ہے اس طرح ان ہڈیوں کے بڑھنے کی صورت میں کان کی ہڈیوں کی حرکت جام ہو جاتی ہے اور حرکت کے رکنے سے سماعت خراب ہونے لگتی ہے۔ اس کا آغاز شاید آپ کے کان میں بھی





اس ماہ کے مضامین میں پہلی سٹ مرآۃ ایک روحانی انسان، عالمی منشور، روشنی + نور = نور مطلق، نومبر 1988ء کے شمارے کا سرورق

محمد عبیدہ و رسول، خلق عظیم عالم غیب، آقا کے حضور، بنی ہاشم کا مقاطعہ، انبیاء کا وارث ﷺ، صورت رسول پاک ﷺ، تاجدار عالم ﷺ کا گھر، نبی ﷺ کا ورثہ، قرآن پاک کا اعجاز، سرکار دو عالم کا فیصلہ، برکت الہی، حضور اکرم ﷺ کی پیشگوئیاں، رحمت للعالمین ﷺ اور سچے، کاشانہ نبوی کے نو بہار، انسانیت کی معراج، سپہ سالار اعظم ﷺ، اصلاح معاشرہ میں خواتین کا کردار، مائتا، اللہ کی لائٹ جیسے سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، محفل مراقبہ، مراقبہ کی اقسام، دھند اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "خلق عظیم" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔



قرآن حکیم میں سرور کائنات ﷺ کے بارے میں ارشاد فرمایا گیا ہے۔

وانک لعلی خلق عظیم (سورۃ القلم 4)

”اور اے نبی بے شک آپ اخلاق کے بلند مرتبے پر فائز ہیں۔“

عظمت اخلاق کا یہ تاج زریں خصائص نبوی میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس لیے کہ از آدم تا ریں دم بارگاہ

رب العالمین سے کسی کو فضل و کمال کی وہ سند نہیں مرحمت فرمائی گئی جو خاتم الانبیاء ﷺ کو دی گئی۔ تشریف آوری آپ سے پہلے بھی انبیائے کرام ﷺ کی ہوتی رہی اور قرآن کریم نے اکثر انبیاء کے خاص خاص اوصاف بھی بیان کیے گئے ہیں کہ ان نفوس قدسیہ کے اخلاق حسنہ پر کسی مومن کو معمولی سا شبہ بھی نہیں ہو سکتا۔ قرآن کریم نے ہمیں یہ کہنے کی ہدایت کی ہے۔

لا نفرق بین احد من رسلہ (سورۃ البقرہ 253)

پھر بھی بعض انبیاء کو دوسرے نبیوں پر فضیلت ضرور ہے اور اس کا اعلان اللہ تعالیٰ نے ان الفاظ میں کیا ہے۔

تلك الرسل فضلنا بعضهم علی بعض (سورۃ البقرہ 253)

دوسری بلند آوازوں کے سننے سے بچیں اور سب سے بڑھ کر کہ خود بھی آہستہ بولنے کی عادت ڈالیں۔ چھ کر بولنا، زور زور سے بات چیت کرنا اچھی بات نہیں۔ قرآن مجید آیا ہے۔

”اپنی چال (ڈھال) میں میانہ روی اختیار کرو اور (بات چیت کے دوران) اپنی آواز دھیمی رکھو کیوں کہ آوازوں میں سب سے بری آواز (چیخنے کی وجہ سے) گدھوں کی ہے۔“ (سورہ لقمان)

اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ آپ آوازوں کی آلودگی (Noise Pollution) کے خلاف آواز بھی بلند کریں۔ اس بے ہنگم موسیقی، غیر ضروری شور و غل کے خلاف بولیں، لکھیں اور دوسروں کو سمجھائیں۔ آپ اپنی آنکھوں کا معائنہ پابندی سے کر لیتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ مجھے بھی اہمیت دیں۔

آپ کو اندازہ نہیں کہ کانوں کے بغیر انسان کیسی تنہا زندگی گزارتا ہے۔

آج تک آپ میرے ذریعے دوسروں کی باتیں سنتے رہے ہیں۔ آج اپنی آنکھوں کے ذریعے آپ میری اپنی باتیں سن رہے ہیں مگر ان باتوں کو ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نہ نکالیں۔ سننے کی یہ محیر العقول صلاحیت ہمیشہ سے آپ کے پاس ہے۔

آپ نے شاید ہی کبھی اللہ کے اس عظیم عطیے کی اہمیت اور قدر و قیمت کا اندازہ لگایا ہو! شکریہ ادا کرنا اس وقت ممکن ہے جب آپ اس چیز کی اہمیت سے واقف ہوں بہر حال آج آپ قدرت کے اس گراں بہا تحفے سے واقف ہو گئے ہیں! تو شکریہ ادا کرنے میں دیر نہ کریں۔ (حباری ہے)



ہو چکا ہو مگر اس کے بڑھنے یا قوت سماعت کو متاثر کرنے کے امکانات دس فیصد سے زیادہ نہیں ہوتے۔

ہاں اگر یہ بیماری بڑھ جائے تو پھر اس کے دو علاج ہیں۔ آپریشن، جس میں کامیابی کے امکانات اسی فیصد ہوتے ہیں یا آلہ سماعت کا استعمال۔ آپریشن کی صورت میں بڑھنے والی ہڈی کو نکال کر اس کی جگہ اسٹین لیس اسٹیل کی ”ہڈی“ لگا دی جاتی ہے۔ ہڈیوں کی حرکت شروع ہوتے ہی قوت سماعت خود بخود نارمل ہو جاتی ہے۔ آپ کو جس چیز کی زیادہ فکر ہونا چاہیے، وہ فضائی آلودگی کے ساتھ آوازوں کی آلودگی (Noise Pollution) ہے۔ جو لوگ پر شور جگہوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کام کرتے ہیں ان کی قوت سماعت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس دور کی موسیقی میں تھرکتے والے کئی گلوکارو موسیقار چند ہی برسوں میں آلہ سماعت استعمال کر رہے ہوں گے۔

اگر آج کے پاپ سٹارز ”پاپ“ کو آپ ہندی زبان میں بھی پڑھ سکتے ہیں (😊) یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا نہیں ہو گا تو وہ غلطی پر ہیں۔ آوازوں کا یہ بے ہنگم شور ہر لمحے ان کی قوت سماعت کو کم اور اعصاب کو بتدریج کمزور کر رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ سننے والے بھی انہی خطرات کی زد میں ہیں۔ لیبارٹریز میں جب چوہوں کو تیز اونچی آوازوں کے درمیان رکھا گیا تو ان کے اندرونی اعضا بہت جلد ناکارہ ہو گئے۔ یہی تجربہ اگر کسی انسان پر کیا جائے تو نتائج کا اندازہ کرنا مشکل نہیں۔ قوت سماعت کو بہتر رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ سگریٹ نوشی اور کافی سے پرہیز یا انہیں کم سے کم استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔ شور و غل کے ماحول سے خود کو دور رکھیں۔ بیہودہ موسیقی، ڈرم کی آوازوں



ان انبیائے کرام میں افضل ترین سرور عالم ﷺ ہیں جن پر نبوت اور رسالت کا سلسلہ ختم ہوا اور نوع بشر کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے آنے والا دین مکمل ہوا۔ آپ پر نازل ہونے والی کتاب آخری کتاب اور آپ کی لائی ہوئی شریعت آخری شریعت اور آپ کی پیش کردہ ہدایت کو مکمل ضابطہ حیات کہا گیا۔ فضائل و کمالات کی ایسی جامعیت بخشی گئی کہ جو کہیں اور نظر نہیں آتی۔

یہ سارے اوصاف اس بات کے متقاضی تھے کہ جس ذات اقدس ﷺ پر اللہ تعالیٰ کے ان سارے انعامات کی تکمیل ہوئی اس کی سیرت اور اس کے اخلاق بھی اس مرتبہ کمال کے ہوں کہ رہتی دنیا تک وہ نمونہ و مثال بن جائے اور اس کا کوئی گوشہ ایسا نہ ہو جس میں کسی عہد یا کسی قرن، کسی نسل اور کسی آبادی، غرض پوری نوع انسانی کے لیے روشنی اور ہدایت موجود نہ ہو۔ اگر بندگی ہو تو اس عہد کامل کی سی جس کو اللہ تعالیٰ خواہ اپنا بندہ کہہ کر نوازے۔ اگر صبر ہو تو ایسا کہ اس سے بلند معیار کا تصور بھی ممکن نہ ہو اور اگر ایثار ہو تو ایسا کہ اخلاقیات کی تاریخ میں اس سے بڑھ کر رفعت و کمال کا مظاہرہ نہ کبھی ہوا ہو اور نہ قیامت تک ممکن ہو اگر رافت و رحمت، ہمدردی، دلسوزی، استقامت و استقلال، عزت نفس اور عجز و انکساری، شجاعت اور اولوالعزمی ہو تو ایسی کہ دوست ہی نہیں دشمن کو بھی اعتراف ہو۔ صدق اور راست بازی اس مرتبہ کی ہو کہ اس سے اعلیٰ وارفع مقام پر چشم عالم نے آج تک کسی بشر کو نہ دیکھا ہو۔

اسی کمال کی طرف حدیث نبوی ﷺ کے یہ الفاظ اشارہ کرتے ہیں کہ

انما بعث لکم مکارم الاخلاق۔ ”میں تو اس لیے مبعوث ہوا ہوں کہ فضائل اخلاق کو مرتبہ کمال تک پہنچا دوں۔“

دیگر انبیائے کرام بھی بلاشبہ فضائل اخلاق سے آراستہ تھے مگر اخلاق کو درجہ کمال تک پہنچانے کا شرف اللہ تعالیٰ نے آپ ہی کو بخشا۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ کی تشریف آوری نہ ہوتی تو اخلاق اور اس کے محاسن کا شور تو ضرور ہوتا مگر اس کے مرتبہ کمال کا تصور نہ ہوتا۔

اب میں آپ کی توجہ اس چیز کی جانب مبذول کرانا چاہتا ہوں کہ قرآن کریم نے کس موقع پر آپ کو رفعت و فضیلت کا یہ تاج عطا فرمایا تھا اور سرور عالم ﷺ کے اخلاق حسنہ کو کس امتیاز کی بناء پر خلق عظیم کا مقام حاصل ہوا۔

دراصل تبلیغ اسلام کا وہ دور تھا جب کفر شرک کی ساری طاقتیں اپنے پورے ساز و سامان کے ساتھ اس راہ میں مزاحم تھیں۔ کفار حشر و نشر کا انکار کر سکتے تھے اور انہوں نے یہ بھی کیا۔ اللہ کی وحدانیت کا بھی انکار کر سکتے تھے اور انہوں نے یہ بھی کیا لیکن ایک چیز ایسی تھی جس کے انکار کی وہ کبھی جرات نہیں کر سکتے تھے۔ اور وہ تھی آپ ﷺ کی امانت اور صداقت۔ آپ ﷺ کا عدل اور آپ ﷺ کی راست بازی۔ انہیں جب آپ کے اخلاق پر انگشت نمائی کا موقع نہ ملا تو انہوں نے اس دعوت حق کے سلسلے میں آپ ﷺ پر الزام جنوں عائد کیا۔ یہ الزام ان کافروں کے فکری تضاد کا مظہر تھا۔ اس الزام کی تردید کرتے ہوئے فرمایا جا رہا ہے کہ ”بے شک آپ اخلاق کے بلند مرتبہ پر فائز ہیں۔“

اس خلق عظیم کا اعلان قلم اور اس سے لکھی جانے والی چیز کی قسم کے ساتھ کیا گیا جس سے یہ بات بخوبی سمجھی جاسکتی ہے کہ جو کچھ آپ پیش کر رہے ہیں اس کا حقیقی علم سے ہے اور جب علم ہے تو اخلاق بھی ہے اس لیے کہ حقیقی علم اور اخلاق میں تلازم ہے۔ جہاں علم نہیں ہے وہاں اخلاق نہیں۔ پھر یہ کفار معاندت میں کیوں اتنے اندھے ہو گئے ہیں کہ جو ذات ﷺ اخلاق کے بلند ترین مقام پر فائز ہو اور جس کی دعوت علم پر مبنی ہو اس کو مجنون کہتے ہیں۔ یہ کیوں کر ہو سکتا ہے....؟

ہاں ایسا کہنے والے دیوانے ہو سکتے ہیں اور اشارہ یہ ہے کہ جلد آپ بھی دیکھ لیں گے اور وہ بھی دیکھ لیں گے کہ دیوانہ کون ہے....؟

آپ ﷺ کی سیرت تو دنیا میں مثال بن کر رہے لی آپ ﷺ کا اخلاق سارے عالم کا قاتل بن کر رہے گا اور اس سے دنیا کو اخلاق صدق، ایفائے عہد، امانت و دیانت، مساوات و عدل، نرمی و محبت اور رحمت کا قابل تقلید نمونہ ہمیشہ ملتا رہے گا۔ ہاں ان کا انجام چشم عبرت دیکھ لے گی کہ جو الزام جنوں میں عائد کر رہے ہیں۔ اس خلق عظیم کے اعلان کا ایک معنی خیز پہلو اور بھی ہے۔

وہ یہ کہ انسان کو جو چیز دیگر مخلوقات سے ممتاز کرتی ہے وہ اس کا جبلی کردار نہیں بلکہ اخلاقی کردار ہے۔ اخلاقی کردار ہی اس کی رفعت اور فوقیت کا سبب بنتا ہے۔ جذبات و احساسات کے لحاظ سے حیوان و انسان میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ دراصل اخلاقی کردار ہی کی تشکیل و تعمیر کے لیے انبیائے کرام ﷺ کی بعثت ہوتی ہے۔ حکمت اور میزان کا نزول بھی اسی عرض سے ہوا ہے۔ اسی لیے صاحب خلق عظیم ﷺ

نے بھی اپنی بعثت کی غرض و غایت پر اس طرح بھی روشنی ڈالی ہے کہ انا بعثت معلما۔

”میں تو معلم بنا کر بھیجا گیا ہوں۔“

اس سے پہلے اسی غرض و غایت پر روشنی ڈالتے ہوئے وہ حدیث بھی بیان کی گئی ہے جس میں تکمیل اخلاق کا ذکر آیا ہے۔ اگر تعلیم اور تکمیل اخلاق کے درمیان ربط رشتے کی تلاش و جستجو کی جائے تو یہ بات یقینی معلوم ہو سکتی ہے کہ معلم کا کام محض علم کے مسائل بیان کر دینا نہیں ہے بلکہ اخلاق کی تشکیل و تعمیر بھی ہے اور وہ یہ اخلاق تکمیل کے مدارج تک اس وقت پہنچ سکتے ہیں کہ جب معلم اخلاقی اعتبار سے خود بھی کامل و مکمل ہو۔

لہذا یہ اعلان ساری دنیا کے لیے ہے کہ جن کو تکمیل اخلاق کے لیے بھیجا گیا ہے وہ خود اللہ کے نزدیک بلند ترین مقام اخلاق پر فائز ہیں۔ اور یہ اخلاق علم و عمل اور قول و فعل کی ایسی ہم آہنگی کا نام ہے جہاں کہیں کوئی تضاد نہ ہو۔

خداوند تعالیٰ نے جس طرح دین کی تکمیل کا اعلان فرما کر ساری دنیا کو متنبہ کر دیا کہ اب کسی ہی کی بعثت اور کتاب کا نزول نہ ہو گا۔

اسی طرح انک اعلیٰ خلق عظیم کہہ کر یہ بھی بتا دیا کہ اب اس سے بڑھ کر کمال اخلاق کا کوئی اور مرتبہ نہیں ہے۔

اگر تاریخ عالم میں سارے انسانوں کے لیے کسی کے اخلاق کو قابل تقلید نمونہ کہہ سکتے ہیں تو وہ آئندہ حضرت ﷺ ہی کا اخلاق حسنہ ہے۔





بناء (تعمیر اور بناوٹ) کا لفظ قرآن مجید میں خالق اور مخلوق دونوں کے لئے آیا ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں آسمان کی تخلیق اور بناوٹ پر غور کرنے کی دعوت دیتے ہوئے فرماتا ہے۔  
ترجمہ: ”قسم ہے آسمان کی اور اس ذات کی جس نے اسے بنایا (بناھا)۔“

(سورہ شمس (91): آیت 5)

ترجمہ: ”اور تمہارے اوپر سات مضبوط (آسمان) بنائے (بنینا)۔“

(سورہ نبا (78): آیت 12)

ترجمہ: ”کیا انہوں نے اپنے اوپر آسمان کی طرف نگاہ نہیں کی کہ ہم نے اس کو کیونکر بنایا (بنیناھا) اور (کیونکر) سجایا اور اس میں کہیں شکاف تک نہیں۔“ (سورہ ق (50): آیت 6)

ترجمہ: ”کیا تمہارا پیدا کرنا زیادہ دشوار ہے یا آسمان کا...؟ اللہ نے اسے بنایا (بناھا)۔“ (سورہ نازعات (79): آیت 27)

بعض آیات میں آسمان کو چھت سے تشبیہ دی گئی ہے یہاں۔

ترجمہ: ”جس نے تمہارے لیے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت (بناء) بنایا اور آسمان سے مینہ برسا کر تمہارے کھانے کیلئے انواع و اقسام کے میوے پیدا کئے پس کسی کو خدا کا ہمسرہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔“ (سورہ بقرہ (2): آیت 22) ”خدا ہی تو ہے جس نے زمین کو تمہارے لئے ٹھہرنے کی جگہ اور آسمان کو چھت (بناء) بنایا۔“ (سورہ مومن (40): آیت 64)

اسی طرح نیک انسانوں کے لیے جنت میں گھر تعمیر کرنے کے متعلق ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”لیکن جو لوگ اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں ان کے لئے بالا خانے ہیں جن کے اوپر بھی بنے بنائے (مَبْنِيَّةٌ) بالا خانے ہیں (اور) ان کے نیچے نہریں بہہ رہی ہیں (یہ) خدا کا وعدہ ہے خدا وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔“ (سورہ زمر (39): آیت 20)

ترجمہ: ”اور مومنوں کے لئے مثال فرعون کی بیوی کی بیان فرمائی کہ اس نے خدا سے التجا کی کہ اے میرے پروردگار میرے لئے بہشت میں اپنے پاس ایک گھر بنا (ابن) اور مجھے فرعون اور اس کے اعمال سے نجات بخش اور ظالم لوگوں کے ہاتھ سے مجھ کو مخلص عطا فرما۔“ (سورہ تحریم (66): آیت 11)

دوسری جانب انسانوں کی بنائی ہوئی تعمیر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ ان کی تعمیر میں تکبر اور فخر کا عنصر نظر آتا ہے،

ترجمہ: ”(ہو علیہ السلام نے اپنی قوم سے کہا) بھلا تم جو ہر اونچی جگہ پر یادگار تعمیر (اَتْبُنُونَ) کرتے ہو، اور بڑی صنعت والے (مضبوط محل تعمیر) کر رہے ہو، گویا کہ تم ہمیشہ یہیں رہو گے۔“ (سورہ شعرا (26): آیت 128-129)

ترجمہ: ”وہ (نمرود اور قوم ابراہیم کے لوگ) کہنے لگے کہ اس (ابراہیم) کے لئے ایک عمارت

# قرآنی انسانیکلوپیدیا



فتر آن پاک۔ رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ فتر آنی تعلیمات انسان کی افسردہ زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

## بناء

عربی زبان کے لفظ بناء کے لغوی معنی مکان، عمارت، چھت یا جو چیز تعمیر کی جائے کے ہیں اس کے علاوہ گھر بنانے، تعمیر کرنے، آباد کرنے، نصب کرنے یا بنیاد ڈالنے کو بھی پنا کہتے ہیں۔ انگریزی زبان میں بناء کے معنی Accordingly, Construction, Building اور بان کے معنی Builder تحریر ہیں۔ اردو زبان میں پنا (بنیاد)، مبنی (جس پر بنیاد قائم ہو) اور بانی وغیرہ اسی لفظ سے مشتق ہیں۔ بنیاد، وجہ، سبب، باعث اور اصل حقیقت اس کے معنوں میں آتا ہے۔ بقول اقبال۔

تدبر کی فسوں کاری سے محکم ہو نہیں سکتا جہاں میں جس تمدن کی پنا سر مایا داری ہے

اور بقول خواجہ معین الدین چشتی حقائق بنائے لا الہ است حسین

امام راغب اصفہانی کتاب المفردات میں لکھتے ہیں کہ بنیت، آبنی، پنا، بنیۃ اور بُنیۃ کے معنی تعمیر کرنے کے ہیں، شعیر، شعیرۃ، تمر، تمرۃ اور نخل، نخلة کی طرح اس میں بھی جمع اور مفرد میں ق کا فرق آتا ہے، اور جمع تذکیر و تانیث دونوں کے لیے ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ تعمیر کیے جانے کے عمل (بناھا)، عمارت (بنینا)، چھت (بناء)، اور معمار (بناؤ) کے لیے کل بائیس (22) مرتبہ آیا ہے۔



(بُنْيَانًا) بناؤ (اَبْنُوا) پھر اس کو آگ کے ڈھیر میں ڈال دو۔“ (سورۃ صافات (37): آیت 97)  
ترجمہ: ”اور فرعون نے کہا کہ ہامان میرے لئے ایک محل بنوا (اَبْنِ) تاکہ میں اس پر چڑھ کر  
راستوں پر پہنچ جاؤں۔“ (سورۃ مومن (40): آیت 36-37)

انسانوں کی بنائی ہوئی تعمیرات میں اچھی اور بری تعمیر کی مثال کو اللہ مسجد ضرار اور مسجد تقویٰ کے ذکر میں بیان  
فرماتا ہے کہ تعمیر کا سب سے بڑا مقصد تو تقویٰ کا قیام ہی ہے:

ترجمہ: ”بجلا جس شخص نے اپنی عمارت کی بنیاد (بُنْيَانًا) خدا کے خوف اور اس کی رضا مندی پر  
رکھی وہ اچھا ہے یا وہ جس نے اپنی عمارت کی بنیاد (بُنْيَانًا) گر جانے والی کھائی کے کنارے پر رکھی کہ وہ  
اس کو دوزخ کی آگ میں لے گری؟ اور خدا ظالم لوگوں کو ہدایت نہیں دیتا۔ یہ عمارت (بُنْيَانُهُمْ) جو  
انہوں نے بنائی (بَنُوا) ہے ہمیشہ ان کے دلوں میں (موجب) خلجان رہے گی (اور ان کو متردود رکھے گی)  
مگر یہ کہ ان کے دل پاش پاش ہو جائیں اور خدا جاننے والا حکمت والا ہے۔“

(سورۃ توبہ (9): آیت 107-110)

اس میں مومن اور منافق کے طرز تعمیر عمل کی مثالیں بیان کی گئی ہیں۔ مومن کا تعمیری عمل اللہ کے تقویٰ پر اور  
اس کی رضا مندی کے لئے ہوتا ہے۔ جب کہ منافق کا تعمیری عمل ریاکاری اور فساد پر مبنی ہوتا ہے۔ یعنی جس کام کی  
بنیاد تقویٰ، یقین و اخلاص اور خدا کی رضا جوئی پر ہو، وہ نہایت مستحکم اور پائدار ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے جس کام کی  
بنیاد شک و نفاق اور کفر و خداع پر ہو، وہ اپنی ناپائنداری، بودے پن اور انجام بد کے لحاظ سے ایسا ہے جیسے کوئی عمارت  
ایک کھائی کے کنارہ پر کھڑی کی جائے کہ ذرا زمین سر کی پاپانی کی تھپڑ کنارہ کو لگی، ساری عمارت دھڑام سے نیچے آ رہی  
اور آخر کار دوزخ کے گڑھے میں جا پٹتی۔

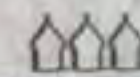
عمارت کی لیے ایک مثال اللہ تعالیٰ نے امت مسلمہ کی بھی بیان فرمائی ہے:

ترجمہ: ”بیشک اللہ تعالیٰ ان لوگوں سے محبت کرتا ہے جو اس کی راہ میں صف بستہ جہاد کرتے ہیں

گو یا سیمہ پلائی ہوئی عمارت (بُنْيَانًا) ہیں۔“ (سورۃ صف (61): آیت 4)

اسی بات کو رسول کریم ﷺ نے اس طرح ارشاد فرمایا ہے کہ الْمُؤْمِنِينَ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ  
بَعْضًا (مومن دوسرے مومن کے لئے ایسا ہونا چاہیے جیسے عمارت۔ اس کی ایک اینٹ دوسری اینٹ کو تھامے  
ہوئے ہے) پھر (اس کو سمجھانے کے لیے) آپ نے اپنی انگلیوں کو آپس میں بھینچ کر دکھایا۔ (بخاری، مسلم)

قرآن و حدیث کے اس ارشاد مبارک سے مسلمانوں کے باہمی ربط و تعلق، انس و محبت اخوت و بھائی چارگی، رحم  
و مروت اور شفقت اور مہربانی کے موثر حقائق معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن بحیثیت مجموعی ایک عمارت سے تشبہ دی گئی  
ہے اور اس کے ذریعہ واضح فرمایا گیا کہ جس طرح عمارت کی ایک اینٹ دوسری اینٹ کو سہارا دیتی ہے۔ اینٹ اکھڑ  
جائے تو پوری عمارت ڈھس سکتی ہے۔



## روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش  
کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔  
برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے  
ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D, 1/7-1، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: دنیاوی ترقی کی معراج دیکھنے والا آج کا انسان سکون کے معاملے میں کنگال نظر آتا ہے سوال یہ ہے کہ  
آج کے دور میں آلام و مصائب کے بوجھ سے نکل کر دائمی سکون کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے....؟  
(رابعہ علیم - لاہور)

جواب: جن قوموں سے ہم مرعوب ہیں اور جن قوموں کے ہم دست نگر ہیں ان کی طرز فکر کا بغور مطالعہ کیا  
جائے تو یہ بات سورج کی طرح روشن ہے کہ سائنس کی ساری ترقی کا زور اس بات پر ہے کہ ایک قوم اقتدار حاصل کر  
لے اور ساری نوع انسانی اس کی غلام بن جائے یا ایجادات سے اتنے مالی وسائل پیدا کیے جائیں کہ ایک قوم یا ایک  
مخصوص ملک مال دار ہو جائے۔ چونکہ اس ترقی میں ساری نوع انسانی کی فلاح مضمر نہیں ہے اس لیے یہ ترقی  
نوع انسانی کے لیے اور خود ان قوموں کے لیے جنہوں نے جدوجہد اور کوشش کے بعد نئی ایجادات کی ہیں مصیبت  
اور پریشانی بن گئی ہے۔ آج کی ترقی یافتہ دنیا میں بے شمار ایجادات اور لامتناہی آرام و آسائش کے باوجود ہر شخص بے  
سکون، پریشانی اور عدم تحفظ کا شکار ہے۔ سائنس چونکہ صرف مادہ پر یقین رکھتی ہے اور مادہ عارضی اور فکشن ہے اس  
لیے سائنس کی ہر ترقی، ہر ایجاد اور آرام و آسائش کے تمام وسائل عارضی اور فنا ہو جانے والے ہیں جس شے کی بنیاد  
پر ٹوٹ پھوٹ اور فنا ہو اس سے کبھی حقیقی مسرت حاصل نہیں ہو سکتی۔

مذہب اور لاندہب میں یہ بنیادی فرق ہے کہ لاندہبیت انسان کے اندر شکوک و شبہات، وسوسے اور غیر یقینی  
احساسات کو جہنم دیتی ہے جبکہ مذہب تمام احساسات، خیالات، تصورات اور زندگی کے اعمال و حرکات کو ایک قائم



بالذات اور مستقل ہستی سے وابستہ کر دیتا ہے۔

آج کے دور کو ترقی کی معراج کا دور کہا جاتا ہے اس معراج کا تجزیہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ترقی کے معنی ظلم و ستم کا ختم نہ ہونے والا لامتناہی سلسلہ ہے ترقی یہ ہے کہ بھوک ننگے انسانوں کو ترقی کا فریب دے کر ان کے اوپر اپنی علمی برتری کی دہشت بٹھادی جائے۔ زمین اپنے بچوں کے لیے جن وسائل کو جنم دیتی ہے ایک مخصوص گروہ انہیں ہڑپ کر کے ہلاکت خیز ہتھیار بنائے۔ بھوک اور افلاس زدہ لوگوں سے کھربوں ڈالر چھین کر مہلک ترین بم بنائے جائیں جو لاکھوں آدمیوں کو ایک لمحہ میں لقمہ اجل بنا کر نگل لیں اور پھر اس دور نگہی کی تشہیر کر کے اللہ کی مخلوق کو اس قابل بھی نہ رہنے دیا جائے کہ وہ اپنی بقا کے لیے کچھ سوچ سکے اور اپنی نسل کی حفاظت کے لیے کچھ کر سکے۔ کوئی قوم خیر و شر کی تفریق کو نظر انداز کر کے قانون شکنی کا ارتکاب کرنے لگتی ہے تو افراد کے یقین کی قوتوں میں اضطرابات شروع ہو جاتا ہے، عقائد میں شک اور وسوسے در آتے ہیں انسان زندگی کی حقیقی مسرتوں سے محروم ہو جاتا ہے اور اس کی حیات کا محور خالق کائنات کے بجائے صرف مادی وسائل بن جاتے ہیں جب ایسا ہو آفات ارضی و سماوی کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور بالآخر ایسی قومیں صفحہ ہستی سے مٹ جاتی ہیں۔ اللہ شک اور بے یقینی کو دماغ میں جگہ دینے سے منع کرتا ہے یہ وہی شک اور وسوسہ ہے جس کے سبب آدم جنت کی نعمتوں سے محروم ہونا پڑا۔ قانون قدرت سے انحراف کی ہزاروں سزائیں ہمارے سامنے ہیں۔ نئے نئے امراض کی یلغار ہے سب کچھ ہوتے ہوئے بھی لوگ افلاس کے شکنجے میں جکڑے ہوئے ہیں۔ اولاد نالائق ہے یا والدین نالائق قرار دیے جا رہے ہیں۔

قوم بصارت اور بصیرت سے محروم ہو رہی ہے۔ دماغی عارضے آج جتنے عام ہیں اتنے کبھی نہ تھے۔ ذرا زور سے دل دھڑکا اور آدمی لحد میں اتر گیا۔ عدم تحفظ کا عالم یہ ہے کہ پتہ بھی ہلے تو دل سینے کی دیوار سے باہر آ جانا چاہتا ہے۔ گھر میں میاں بیوی کی ٹکرار سے نوجوان نسل شادی کے بندھن کو بوجھ سمجھنے لگی ہے۔ وسائل کے انبار ہونے کے باوجود روزی تنگ ہو گئی ہے۔

منفی سوچ اتنی زیادہ عام اس لیے ہے کہ آدمی ان چیزوں سے خوش نہیں ہوتا جو اسے حاصل ہیں....؟ آدمی ان خواہشات کے پیچھے کیوں سرگرداں ہے جن کے حصول میں وہ اعتدال کی زندگی سے روگردانی پر مجبور ہے....؟ اس کا ایک ہی جواب ہے کہ ہم صبر و استغنا کی نعمتوں سے محروم ہیں۔ جو لوگ صابر و شاکر اور مستغنی نہیں ہیں لافانی کائنات سے دور ہو جاتے ہیں۔ سکون و عافیت اور اطمینان قلوب منفی سوچ اور کثافت کے دبیز پردوں میں چھپ جاتے ہیں اور وہ سب کچھ زرد و جوہر اور سونے چاندی کے سکوں کو سمجھنے لگتا ہے جبکہ مرتے وقت کوئی آدمی ایک پیسہ بھی اپنے ساتھ نہیں لے جاتا۔ سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ بندہ اس ہمہ گیر طرز فکر سے آشنا ہو کر مصیبتوں، پریشانیوں اور عذاب ناک زندگی سے رستگاری حاصل کر کے اس حقیقی مسرت اور شادمانی سے واقف ہو جاتا ہے جو بندوں کا حق اور ورثہ ہے۔



سیکچر 35

### دائرہ اور مثلث

ایک فرد ہو یا کروڑوں افراد ہوں نگاہ انفرادی ہو یا کائناتی ایک ہی طرح دیکھتی ہے۔ نگاہ کی دوسری سطح یہ ہے کہ جو کچھ نگاہ دیکھتی ہے وہ کائنات کے دوسرے افراد سے مخفی ہوتا ہے۔ دیکھنے کی مشترک سطح کو تصوف میں "وحدت" کہتے ہیں۔ نگاہ کی دوسری سطح کو تصوف میں "کثرت" کہتے ہیں۔ لیکن یہ بات اپنی جگہ اہم ہے کہ کثرت بھی وحدت کی ایک نگاہ ہے۔ کائناتی رشتے کے اعتبار سے نگاہ وحدت ہے۔ البتہ جب نگاہ کثرت کے زاویے میں داخل ہوتی ہے تو نگاہ جو کچھ دیکھتی ہے

اس کا مفہوم الگ الگ دیکھتی اور سمجھتی ہے۔ الگ الگ دیکھنا کثرت کی تخلیق ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

میں چھپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے محبت کے ساتھ مخلوق کو تخلیق کیا تاکہ میں پہچانا جاؤں۔

اللہ تعالیٰ خود کو چھپا ہوا خزانہ کہتے ہیں۔ اس فرمان میں اللہ تعالیٰ نے چار ایجنسیوں کا تذکرہ کیا ہے۔ ایک خود اللہ تعالیٰ دوسرا چھپا ہوا خزانہ تیسرا تخلیق اور چوتھا خالق کو پہچانتا۔ ان چار ایجنسیوں میں نگاہ کے چار زاویے ہیں۔ یہ چار زاویے وحدت و کثرت کے دو دو زاویے ہیں۔ اللہ تعالیٰ چھپا ہوا خزانہ ہیں چھپا ہوا خزانہ تصوف کی زبان میں واجب الوجود ہے۔ واجب الوجود کو جب ہم

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔



والوں کے حالات سے یا اپنے قریبی رشتے داروں کے حالات سے بے خبر ہیں۔

آج کے دور میں اکثر لوگ ایک بات اور کہتے سنائی دیتے ہیں وہ بات یہ ہے کہ ان کے رابطے تو بہت لوگوں سے ہیں، ان کے تعلقات کا دائرہ تو بہت وسیع ہے لیکن ان میں سچے اور مخلص دوست بہت کم ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آج کل کے ترقی یافتہ دور میں سچے اور مخلص لوگ نایاب ہو گئے ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے

روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ کے تشکیل کردہ ماحول کی ایک نمایاں خوبی یہ بھی ہے کہ یہ ماحول مثبت سوچ

سب سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و موزی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تخلص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

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

اس دور کا ایک خاصہ یہ ہے کہ

سینکڑوں ہزاروں میل دور بیٹھے لوگوں سے رابطے تو بہت آسان ہو گئے لیکن اکثر لوگ اپنے برابر رہنے

## سلسلہ عظیمیہ

کچی

تعلیمات

چودھواں حصہ

یہ دونوں دائرے حرکت دوری کی دو سطحیں ہیں۔ یہ دونوں سطحیں حواس کا سرچشمہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کانام الگ الگ رکھا ہے۔ ایک کانام ”لیل“ ہے دوسرے کانام ”نہار“ ہے۔ ایک دائرے کانام خواب اور دوسرے کانام بیداری ہے۔ نوع انسانی میں رات کے حواس وک تار کی نشوونگی یا نیند کہہ کر غیر حقیقی تصور کیا جاتا ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔ غیر حقیقی تصور کو اللہ نے رد کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق رات اور دن کے حواس شمس ہیں۔ دن کے حواس کو اجتماعی شہادت حاصل ہے اور رات کے حواس کو انفرادی لیکن کسی بھی طرح یہ حقیقت نظر انداز نہیں کی جاسکتی کہ اجتماعی شہادت میں بہت سی غلطیاں ہوتی ہیں۔

نگاہ کی اجتماعی اور انفرادی سطح سے زمان کی بنیاد قائم ہوتی ہے، جب ایک فرد دوسرے سے متعارف ہوتا ہے تو یہی تعارف کا مرحلہ نماں بنتا ہے۔ تعارف سے مراد یہ ہے کہ جب ایک بندہ دوسرے بندے کو دیکھتا ہے یا ایک فرد دوسرے فرد سے آشنا ہوتا تو ایک فرد دوسرے فرد کو نہ پہچان سکتا ہے۔ یہی مخفی رشتہ زمان ہے۔

جب ایک فرد دوسرے سے متعارف ہوتا ہے چونکہ زمان میں دونوں افراد موجود ہیں اور رشتہ مشترک ہے اس لیے ذات ایک نقطے پر ٹھہر جاتی ہے۔ افراد کائنات ایک جگہ نقش ہیں اور جہاں یہ نقش ہیں اس کو زمان کہتے ہیں۔ گزرنا، ٹھہرنا شعور کی ایک طرز ہے۔ اس کے علاوہ اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ہر چیز بالذات ہے۔ یعنی کائنات کا ہر فرد ایک بساط پر قائم ہے اسی بساط پر موجود نقش کو نگاہ دیکھتی ہے اور شعور سمجھتا ہے۔

(حباری ہے)

شعور کے دائرے میں سمجھتے ہیں تو روحانی، آنکھ سے نظر آتا ہے کہ واجب الوجود کا شعور تکرار کر رہا ہے اور خود کو دہراتا ہے۔ واجب الوجود ایک نقطہ (شعور) ہے جب یہ نقطہ خود کو دہراتا ہے اس نقطے کے دو نقطے ہو جاتے ہیں۔ نقطہ پھر خود کو دہراتا ہے تو اس نقطے کے مزید نقطے بن جاتے ہیں۔ ازل سے اسی طرح ہو رہا ہے۔ شعور کی تکرار سے بے شمار نقطے بن رہے ہیں یہ بے شمار نقطے ایک دائرے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ہر نقطہ ایک دائرہ ہے۔ یہ تمام دائرے مل کر بڑا دائرہ بناتے ہیں۔ سب سے بڑا دائرہ یہ کائنات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے ذہن میں جو پروگرام ہے وہ خود کو دہراتا رہتا ہے۔ پروگرام کی تکرار سے دوسرا پروگرام دوسرے سے تیسرا پروگرام تخلیق ہوتا رہتا ہے۔

دائرے کے پھیلنے اور سمٹنے کے عمل سے دائرے میں دور رخ بن جاتے ہیں۔ ایک ہی دائرہ کے دو حصے دو مثلث ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ترجمہ: اللہ ہی کا ہے جورات اور دن میں سکونت پذیر ہے وہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔ (سورۃ انعام آیت 112) یعنی رات اور دن میں جو کچھ ہے سب اللہ کی ملکیت ہے۔ انسان کے ادراک و حواس میں جو کچھ ہے اللہ کی ملکیت کے تابع ہے اور اللہ کے شعور یا ذات واجب الوجود کی تکرار سے بنے ہوئے دائرے ہیں۔ یہی دائرے انسان کا ادراک بنتے ہیں۔ یہی دائرے انسان کو حواس سے آشنا کرتے ہیں۔

انسان کے ادراک میں جو کچھ ہے اللہ تعالیٰ نے اسے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ ایک حصہ کا تعلق رات کے حواس سے ہے دوسرا حصہ وہ ہے جس کا تعلق دن کے حواس سے ہے۔





کے ساتھ ساتھ اخلاص اور بھائی چارے کے جذبات کو فروغ دیتا ہے۔ روحانی سلاسل سے وابستہ افراد کے درمیان تعلقات کی بنیاد اللہ اور اس کے رسول کی محبت، مرشد کی عقیدت اور تصوف کی تعلیمات پر ہے۔

تصوف کی یہ تعلیمات کتاب اللہ یعنی قرآن پاک اور تعلیمات نبوی یعنی حدیث اور سنت مبارکہ علیہ الصلوٰۃ والسلام، اہل بیت، صحابہ کرام اور اولیاء اللہ کی حیات و تعلیمات سے اخذ کی گئی ہیں۔

موجودہ دور میں ترقی اور آسائشوں میں بہت اضافہ ہوا ہے وہیں انسانوں کے درمیان لائقیت، خود غرضی، لالچ، خوف جیسی کیفیات نے بھی بہت زور پکڑ لیا ہے۔ ان کیفیات کے زیر اثر بے یقینی اور عدم تحفظ کے احساس میں بہت اضافہ ہو گیا ہے اور ذہنی سکون شدید متاثر ہوا ہے۔ مسائل روز بروز شدت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔

ان مسائل کے اثرات مختلف تکلیف دہ صورتوں میں ظاہر ہو رہے ہیں مثال کے طور پر گھروں میں میاں بیوی کے تعلقات میں محبت و سکون کے بجائے ٹینشن اور تلخیاں، اولاد اور والدین کے درمیان دوریاں اور ایک دوسرے سے گلے شکوے، والدین کا یہ سوچنا کہ ان کی اولاد ان کی توقعات پر پورا نہیں اتر رہی، اولاد کا یہ کہنا کہ ہمارے ماں باپ نے ہمارے لیے کچھ نہیں کیا، رشتہ داروں کے درمیان تنگ دلی اور حسد کے مظاہرے، دوستوں کے درمیان ذرا ذرا سی بات پر بدگمانیاں اور اسے ملتے جلتے دوسرے کئی آثار۔

ایسے دور میں ان حالات میں روحانی سلاسل ایک ایسا ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں لوگوں کے درمیان باہمی تعلقات کی بنیاد اخلاص و بھائی چارہ پر ہو۔ جہاں

ایک آدمی کی کامیابی اور ترقی پر دوسروں میں حسد اور جلن کے بجائے اپنائیت اور رشک کے جذبات ابھارنے کی ترغیب دی جائے۔ اپنی اصلاح کے خواہشمندوں کو منفی جذبات پر قابو پانے اور مثبت جذبات ابھارنے کی تربیت دی جائے۔

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

کسی روحانی سلسلے سے وابستہ افراد بھی اگر حسد، جلن، بغض، ایک دوسرے کی کاٹ کرنے جیسے افعال میں ملوث اور مصروف ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے لوگوں نے روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو ذہنی طور پر قبول نہیں کیا اور وہ اپنے منفی جذبات کو لگام دینے پر آمادہ نہیں ہیں۔

اس کا ایک مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسے لوگ محض دنیاوی مفادات کے لیے کسی بزرگ سے وابستہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا مقصد اپنی تربیت یا تذکیہ نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو اپنے اوپر حاوی ہی نہیں آنے دیتے۔ اس مختصر وضاحت سے یہ بتانا مقصود ہے کہ بری عادتوں سے نجات اور اچھی عادتوں کو اختیار کرنے کے لیے ماحول مددگار ہو سکتا ہے لیکن اس کے لیے متعلقہ شخص کی اپنی ذہنی آمادگی لازمی ہے۔ کبھی کسی معاملے میں استثنیٰ بہر حال ہر جگہ ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کی بھی کوشش ہے کہ مادہ پرستی کے

زیر اثر نفسا نفسی کے اس دور میں اخلاص اور بھائی چارے کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ الحمد للہ.... اس مقصد کے حصول میں بڑی حد تک کامیابیاں بھی ہوئیں، سلسلہ عظیمیہ کے ماحول میں گفتگو زیادہ تر اللہ، رسول ﷺ کی تعلیمات پر، اولیاء کرام کے ارشادات، امام سلسلہ عظیمیہ قلندر بابا اولیاء کی فکر اور مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتب اور تقاریر کے موضوع پر ہوتی ہے۔

سلسلہ عظیمیہ سے وابستہ اکثر افراد سلسلہ عظیمیہ کے ساتھ عقیدت اور احترام کے ایک مضبوط بندھن میں بندھے ہوئے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے اکثر اراکین اپنے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب سے بہت عقیدت و محبت رکھتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے مخلص لوگوں کا باہمی تعلق کا ساتھ باعث اطمینان اور باعث تقویت ہے۔ اس ماحول سے موجودہ دور میں دوستوں کی کمی یا دوستوں کی نایابی کا مسئلہ کبھی کافی حد تک حل کیا جاسکتا ہے اور ہو رہا ہے۔ اللہ کا شکر ہے اس دور میں جب کہ لوگ کہتے ہیں اچھے دوست نہیں ملتے ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ جہاں جہاں بھی سلسلہ عظیمیہ سے منسلک افراد آپس میں ملتے ہیں تو قلندر بابا اولیاء کی باتیں کرتے ہیں مرشد کریم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی باتیں کرتے ہیں ان کی شخصیت پر ان کی تعلیمات پر باتیں کرتے ہیں سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات پر گفتگو کرتے ہیں اور قرآن پاک کی سورتوں اور آیات پر بات کرتے ہیں اور ایسے ہی دوسرے موضوعات پر ہماری گفتگو ہوتی ہے۔ ان کلاسز کے ذریعے ہم یہ کوشش کر رہے ہیں کہ ہماری آپس کی گفتگو زیادہ تر مفید اور مثبت اور با مقصد ہو فضول اور غیر ضروری باتوں سے گریز کیا جائے

ہماری ایک دوسرے سے ملاقات اور ہماری آپس کی باتیں کچھ اچھا کیونکہ کا اور ایک دوسرے کے کام آنے کا ذریعہ بنیں اور خیر کا ذریعہ بنیں۔

دوسروں کی خوشی میں مدد عمل ذاتی اصلاح کے کئی راستے ہیں۔ ظاہری طور پر تبدیلی اور اصلاح کے ساتھ ساتھ باطنی طور پر بھی اصلاح بہت ضروری ہے اس میں سب سے اہم نیت کی سچائی اور پاکیزگی ہے اس کے ساتھ ساتھ ایک اہم خصوصیت ہر شخص میں یہ ہونی چاہیے کہ ہم دوسروں کے لیے اچھا چاہیں۔ دوسروں کو خوش دیکھ کر خوش ہوں۔ انہیں برکت کی دعائیں دیں۔ اگر ہم دیکھیں کہ کسی کو کامیابی مل رہی ہے تو ہمیں اس سے اپنے دلوں میں تنگی نہیں محسوس کرنی چاہیے بلکہ خوش ہونا چاہیے کہ اللہ نے اسے عطا کیا ہے۔ اس نے کوشش کی اس کی کوششوں کو اللہ تعالیٰ نے شرف قبولیت بخشا اللہ تعالیٰ اسے اور نوازے۔ ہمیں دوسروں کی خوشیوں میں خوش ہونا چاہیے اور برکت کی دعائیں چاہیے رشتہ داروں سے، ملنے جلنے والے دوست احباب سے، دوسروں کی کامیابیوں سے کبھی دل میں تنگی نہیں آنے دینی چاہیے کوئی تنگی آئے تو سمجھنا چاہیے کہ یہ شیطان کی طرف سے ہے اور اس سے مقابلہ کرنا ہے اور اسے منفی خیال سے نکالنے کی کوشش کرنی ہے۔

نیکوں کو بر باد کرنے والے عوامل: حسد: انسان کی فکر کو انسان کی شخصیت کو نقصان پہنچانے والے اور انسان کی نیکیوں کو بر باد کرنے والے عوامل حسد، بغض، کینہ، بہت خطرناک ہیں۔ پیٹھ پیچھے کسی کی برائی انتہائی ناپسندیدہ عمل ہے۔ یہ باطنی اصلاح روحانی ترقی کے لیے ضروری ہے۔ روحانی ترقی کا مطلب صرف یہ نہیں ہے کہ کوئی خاص قسم کا مراقبہ کریں اور

بقیہ: صفحہ 178 پر ملاحظہ کیجیے



# خطبہ عظیمی

روحانیت کیوں ضروری ہے؟....  
انسان کا مادی وجود روح کے علاوہ کچھ بھی  
نہیں ہے۔ روح اگر ہے تو مادی وجود کی اہمیت  
نہیں ہے۔ روح اگر نہیں ہے تو مادی وجود کچھ بھی  
نہیں ہے۔ یہ بات پہلے بھی مختلف پیرایوں  
میں آپ حضرات کے گوش گزار کر چکا ہوں

اگر ہم اپنی ذات پر، اپنی زندگی پر، حیات و ممات  
کے فلسفہ پر غور کریں تو بات سمجھنا کوئی اتنی مشکل نہیں  
ہے۔ بہت آسانی سے سمجھ میں آتی والی ہے۔ اور یہ ایسی  
بات ہے کہ جو ان لوگوں نے بھی تسلیم کی ہے جو  
روحانیت سے سرے سے ہی اتفاق ہی نہیں کرتے۔  
یورپ کے مختلف ملکوں مختلف شہروں میں کئی غیر مسلم  
حضرات سے میری گفتگو ہوئی۔ جب ان کے سامنے  
تائیس پیش کی جاتی ہیں اور ان سے ان مثالوں کا جواب  
سب کیا جاتا ہے تو پندرہ بیس منٹ یا آدھ پون گھنٹہ یا  
یادہ تر چلنے والی کوئی مجلس بھی ایسی نہیں تھی جس میں  
ان لوگوں نے اس بات کا اقرار نہ کر لیا ہو کہ واقعی روح  
ی اصل چیز ہے۔

روح اگر ہمارے اندر موجود نہ ہو تو ہم پیدا ہی  
نہیں ہوں گے۔ روح ہمارے اندر موجود نہ ہو تو نہ ہم

ماں بنیں گے نہ باپ بنے  
گے، نہ بھائی نہ بہن۔ کوئی رشتہ قائم نہیں ہوگا۔ دنیا کی  
تاریخ سائنسدان تین ارب سال بتاتے ہیں اس پوری  
مدت میں ایک مثال بھی ایسی نہیں ہے کہ مردہ آدمی  
نے پانی پیا ہو۔ کسی مردہ آدمی نے روٹی کھائی ہو۔ کسی  
مردہ آدمی نے جسم کی تکلیف کے لئے مزاحمت کی ہو۔  
روز ہم دیکھتے ہیں کہ آدمی مرجاتا ہے۔ مرنا کیا چیز ہے۔  
مرنا یہی ہے کہ آدمی کی روح اس مادی وجود سے اپنا  
رشتہ توڑ لیتی ہے۔ جبروح اس مادی وجود سے اپنا رشتہ  
توڑ لے تو اسے جلادیا جائے، قبر میں دبا دیا جائے،  
ٹکڑے ٹکڑے کر دیا جائے، پرندوں یا جانوروں کے  
آگے ڈال دیجئے اس لاش کی طرف سے کوئی مزاحمت  
نہیں ہوگی۔ یہ ایسی بات ہے کہ اس سے کوئی بھی انسان  
انکار نہیں کر سکتا۔ پھر مادی وجود کیا چیز ہے....؟

سکون اس لیے نہیں ہے کہ ہم ایک غلط راستہ پر چل رہے ہیں۔  
جو چیز نہیں ہے اسے ثابت کرنا چاہ رہے ہیں۔

دنیا فکشن Fiction کے پیچھے بھاگ رہی ہے۔

انسان کا مادی وجود روح کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہے۔





مارگلہ کی چوٹیوں سے اطراف  
میں جھانکیں تو ایک طرف  
پاکستان کا  
دارالحکومت، اسلام آباد نظر  
آتا ہے اور  
دوسری جانب  
نظر تہذیب و  
حکمت کا ایک  
بنیادی مرکز ٹیکسلا نظر  
آتا ہے۔

آج کے مسافر کو

## انسانی تمدن کی فصیل کا ایک پوشیدہ دہواڑہ ٹیکسلا

قدیم گندھارا تہذیب کے مرکز ٹیکسلا اور جدید مسلم  
تہذیب کے مرکز اسلام آباد کے درمیان واقع مارگلہ  
کی فصیل سر کرنے کے لیے تقریباً بیس میل کا فاصلہ  
طے کرنا پڑتا ہے جبکہ تاریخ کو یہ فاصلہ طے کرنے میں  
صدیاں بیت گئیں۔

تقریباً چھ ہزار سال قبل اپنے تہذیبی سفر کا آغاز  
کرنے والے اس قافلے کی قیادت مختلف ادوار میں دیگر  
بے شمار خاندانوں کے علاوہ ایران کے کیانی خاندان،  
یونان کے سکندر اعظم، یونانی باختریوں، موریہ، کشک،

کشن اور اشوک خاندانوں کے ساتھ ساتھ پہلوی اور  
ہن قوم کے افراد کے ہاتھوں میں رہی ہے۔  
اونچے نیچے، غیر ہموار پہاڑی ٹیلوں کے درمیان  
اسلام آباد سے پشاور جانے والی نسبتاً ہموار، جرنیلی



ہے، بکھر جاتا ہے، منتشر ہو جاتا ہے، ریزہ  
ریزہ ہو جاتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات یہ نہیں کہ مادی وجود کو  
قطعاً نظر انداز کر دیں۔ آپ کے پاس اگر بہترین گاڑی  
ہے، گاڑی کا مصرف یہ ہے کہ آپ اس پر سواری  
کریں۔ آپ کے پاس اگر مادی وجود ہے اس کا بہترین  
استعمال یہ ہے کہ آپ اسے استعمال کریں لیکن آپ  
کے ذہن میں یہ بات ہو کہ اس کی حیثیت ثانوی ہے، یہ  
فلکشن ہے، یہ مفروضہ ہے۔ اس کی ذاتی کوئی حیثیت  
نہیں ہے۔



## بقیہ: سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

آپ کی باطنی آنکھ فوراً کھل جائے۔ روحانی ترقی کے لئے  
کچھ شرائط ہیں جو پوری کرنے کی صورت میں ترقی کی  
منازل کی جانب بندہ بڑھتا ہے اس میں ایک یہ ہے کہ یہ  
شخصیت کو نقصان پہنچانے والے اور نیکیوں کو برباد کر  
دینے والے عوامل سے چھٹکارا پایا جائے انہیں اپنے اندر  
سے نکالا جائے یا minimize کیا جائے روحانی ترقی کی  
اولین شرطوں میں سے ایک شرط یہ بھی ہے کہ روحانی  
طالب علم بغض حسد اور کینہ نہیں ہونا چاہئے یا اس  
پر غلبہ پانے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔ حسد ایک  
انتہائی بری صفت ہے۔

حسد کے بارے میں نبی کریم کا ارشاد ہے کہ  
”حسد سے بچو یہ نیکیوں کو اس طرح سے برباد  
کر دیتا ہے جیسے کہ آگ سو کھی لکڑی کو جلا کر  
ختم کر دیتی ہے۔“



روحانی علوم سیکھنے اس لئے ضروری ہیں کہ کوئی  
بھی وجود کائنات میں، اس میں فرشتے بھی شامل ہیں،  
انسان، حیوانات، نباتات، جمادات سب شامل ہیں روح  
کے بغیر کچھ نہیں۔ اصل میں جسم ہے ہی روح کا اظہار۔  
اب روح جب تک ہے جسم ہے۔ روح اگر نہیں ہے تو  
جسم نہیں ہے۔ روح جسم کے تابع نہیں ہے۔ جسم روح  
کے تابع ہے۔

ساری دنیا آج پریشان نظر آتی ہے۔ اس پریشانی  
کی وجہ یہ ہے کہ یہ دنیا فلکشن FICTION کے پیچھے  
بھاگ رہی ہے۔ سراب کے پیچھے بھاگ رہی ہے۔ لوگ  
مادی وجود کو سب کچھ سمجھ رہے ہیں۔ جس روز یہ عقدہ  
حل ہو جائے کہ مادی وجود روح کے ایک میڈیم کے  
علاوہ کچھ نہیں ہے۔ اسی روز یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔

ہمیں سکون کیوں نہیں ہے....؟ ہم پریشان  
کیوں ہیں۔ آپ نے کبھی غور فرمایا۔ ہر چیز اللہ کی دی  
ہوئی موجود ہے۔ مگر پھر بھی سکون نہیں ہے۔ کیوں  
سکون نہیں ہے۔

سکون اس لئے نہیں ہے کہ ہم ایک غلط راستہ پر  
چل رہے ہیں۔ جو چیز نہیں ہے اسے ثابت کرنا چاہ رہے  
ہیں کہ یہ ہے۔ مادی وجود بغیر روح کے کچھ نہیں ہے۔  
اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ہم روح کو نظر انداز  
کر کے مادی وجود کو اہمیت دے رہے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ اقتدار  
اعلیٰ صرف اور صرف کائنات کے خالق اللہ کا ہے۔ اللہ  
تعالیٰ نے مادی وجود تخلیق کیا۔ مادی وجود کی ذاتی حیثیت  
صرف اس وقت تک ہے جب تک روح اس کے اندر  
موجود ہے۔ روح کی موجودگی میں یہ متحرک رہتا ہے۔  
جب روح اس سے رشتہ توڑ لیتی ہے تو یہ وجود ختم ہو جاتا



سڑک کے کنارے جسے عرف عام میں ”جی ٹی روڈ“ کہتے ہیں، اسلام آباد سے صرف تیس منٹ کی مسافت پر واقع اس شہر کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ہندوؤں کے ایک دیوتا رام چندر کے چھوٹے بھائی بھرت نے اپنے ایک بیٹے ”نکش“ کے نام پر نکاشیلا کے عنوان سے بسایا تھا۔ یہاں کے مروجہ کاروبار زندگی اور پتھریلے علاقے کی وجہ سے یونانیوں نے اس لفظ سے ”پتھروں کا شہر“ مراد لیا اور سہولت کے لیے اسے ٹیکسلا کا روپ دیا۔ اس شہر کا قد کاٹھ اپنی جغرافیائی حدود، آبادی اور شہری و صنعتی ترقی کے حوالے سے پاکستان کے دوسرے بڑے شہروں سے کافی چھوٹا ہے۔ البتہ تاریخی اعتبار سے ایشیاء بھر میں سب سے بلند ہے۔ دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک، گندھارا تہذیب کا سابقہ امین یہ شہر اپنے زمانہ عروج میں بدھ مت کی تعلیمات کا سب سے بڑا مرکز تھا۔ یہاں کثیر تعداد میں کالج اور یونیورسٹیاں تھیں جن میں مختلف علوم و فنون کی تعلیم دی جاتی تھی۔ دنیا کے مختلف کونوں سے علم کے متوالے اپنی پیاس بجھانے کے لیے اس مرکز علم و آگہی کا رخ کرتے تھے۔

1968ء میں چین کے تعاون سے یہاں بھاری صنعتی مشینری بنانے کا ایک کارخانہ ہیوی میکینکل کمپلیکس (ایس ایم سی)، کے نام سے قائم کیا گیا۔ مقامی لوگ اسے عرف عام میں چائنا فیکٹری کہتے ہیں۔ اس کارخانے نے 1970ء میں پیداوار شروع کی۔ سیمنٹ، چینی، بوائلر اور دیگر کیمیکل پلانٹ، روڈ رولر (سڑک کوٹنے کے انجن) کرینیں، اسفالٹ پلانٹ، ریلوے کے ایکسل، واپڈا کے ہیوی ٹرانسمیشن، الیکٹرک پول (بجلی کے کھمبے) اور دیگر بھاری مشینری اور پارٹس یہاں

بنائے جاتے ہیں۔

ٹیکسلا سے ہری پور جانے والی شاہراہ پر ایچ ایم سی سے تھوڑا سا آگے ہیوی فونڈری اینڈ فوج (ایچ ایف ایف) کے نام سے ڈھلائی کا کارخانہ کام کر رہا ہے۔ یہ منصوبہ بھی چین کے تعاون سے قائم کیا گیا تھا۔ یہاں لوہے کی ڈھلائی کا کام ہوتا ہے جو مختلف کارخانوں میں خام مال کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ شہر سے کچھ دور ٹیکسلا چھاؤنی کے علاقے میں چین ہی کے تعاون سے قائم تیسرا کارخانہ پاکستان کی فوج کے زیر اہتمام ہیوی ری بلڈ فیکٹری کے نام سے فوجی ٹینکوں کی اوور ہالنگ، مرمت اور ری بلڈنگ کا کام کرتا ہے۔

ان تینوں بڑے صنعتی منصوبوں کے علاوہ ٹیکسلا کی حدود سے تھوڑی ہی دور خیبر پختون خواہ کے علاقے میں، حطار انڈسٹریوں اسٹیٹ، قائم کی گئی ہے۔ جو حطار ٹیکسلا اور گرد و نواح کے وسیع علاقے میں آبادی کو روزگار کی سہولتیں بہم پہنچا رہی ہے۔ کوٹ نجیب اللہ کے مقام پر ہیوی الیکٹریکل کمپلیکس بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

اس صدی کے اوائل میں ٹیکسلا شہر کا نقشہ ”ڈھیری شاہاں“ کے عنوان کے تحت ایک ایسے بے ترتیب افسانے کا ساتھ جو غم زمانہ کی دھول سے اٹا پڑا ہو۔ اس نقشہ میں صرف چار لکیریں واضح نظر آتی تھیں۔ جو پشاور، راولپنڈی مین ریلوے لائن کی اور بقیہ دو بالترتیب مین بازار، اور لنڈا بازار کا احساس دلاتی تھیں۔ ذرائع نقل و حمل اور معاشی سرگرمیوں کے ارتقاء کے علاوہ جہانِ گم گشت کی کھدائی اور تلاش نے اس افسانے میں کچھ اس طرح سے رنگ آمیزی کی ہے کہ یہ اب تجریدی آرٹ کا نمونہ لگتا ہے۔ وہ تمام خطوط،

لکیریں اور نقوش جو رنگ آمیزی کے اس عمل میں ابھر کر سامنے آئے۔ ایک دوسرے میں ایسی خوبی سے خلط ملط ہوئے ہیں کہ حدود کا تعین مشکل ہے۔ جی ٹی روڈ پر واقع ”سرائے کالا“ کا مقام جو کسی وقت شہر کے مضافات میں شمار ہوتا تھا اور جہاں بس سے اتر کر شہر کے ابھی دور ہونے کا شدید احساس ہوتا تھا۔ آج شہر ہی کا حصہ بن چکا ہے۔ ملک کے دیگر چھوٹے بڑے شہروں کی طرح کوچہ و بازار کی تمیز یہاں بھی مشکل ہے البتہ چند علامات ہیں جو شہر کی تین بڑی سڑکوں کے آغاز و اختتام کی نشاندہی کرتی ہیں اور شہر کا تمام ٹریفک بھی انہی تین مقامات کے گرد زیادہ گھومتا ہے۔

راولپنڈی، اسلام آباد یا پشاور، انک اور حسن ابدال سے آنے والا تمام ٹریفک سرائے کالا کے اسٹاپ پر دم لینے کوڑکتا ہے۔ اس چوک سے شہر کی سمت جانے والی سڑک ریلوے پھانک تک فیصل شہید روڈ کہلاتی ہے۔ پھانک سے ریلوے اسٹیشن تک یہ ریلوے روڈ کا روپ دھار لیتی ہے۔ جبکہ ریلوے اسٹیشن سے آگے ہیوی ری بلڈ فیکٹری تک یہی سڑک مولانا ظفر علی خان روڈ کہلاتی ہے۔ ریلوے پھانک کو بجا طور پر ٹیکسلا کا مرکزی چوک کہا جاسکتا ہے۔ جی ٹی روڈ سے آنے والی سڑک ایچ ایم سی اور ایچ ایف ایف کے سامنے سے گزر کر حطار کے قریب سے ہوتی ہوئی سیدھی صوبہ خیبر پختون خواہ کے ایک اہم شہر ہری پور کی طرف جا نکلتی ہے۔ شہر کے اسی فیصد ہلکے، بھاری ٹریفک کے گشت و

تاریخ کے پراسرار عمل کو جاننے اور سمجھنے کے شوقین افراد دنیا کے کونے کونے سے یہاں آتے رہتے ہیں۔ کھنڈرات کی تاریخی پوشاک سے اٹھنے والی خوشبو جاپان، فلپائن، تھائی لینڈ، برما، کمپوچیا، سری لنکا، کوریا اور جزائر ہالی سمیت ان تمام ممالک کے سیاحوں کو جہاں بدھ مت رائج ہے۔ اپنی طرف مسلسل کھینچتی رہتی ہے۔

ستم کا نشانہ بننے والی یہ سڑک راولپنڈی، اسلام آباد اور ہری پور و ایبٹ آباد کے درمیان ایک شارٹ کٹ بھی ہے۔

پاکستان کے روشن مستقبل اور تابناک ماضی کا علمبردار یہ شہر اپنی موجودہ رشک آمیز تابانیوں کے علاوہ دیگر کئی وجوہات کی بناء پر بھی لائق توجہ ہے۔ ٹیکسلا کے کھنڈرات میں اب تک تاریخ کے شعلے کو بے نقاب کرنے والی ان گنت اشیاء دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں زندگی کی تمام علامات سے بھرپور سرسکھ، سرکپ، بھڑ اور سرائے کالانامی چار مکمل شہروں کے علاوہ ایک قلعہ، تین قصبے اور تقریباً دو درجن بدھ اسٹوپے بہت نمایاں ہیں۔ اس کے علاوہ کتابوں کے سوختہ اوراق، حکومتی مہر، سونے چاندی کے جزاؤں یورات، مٹی اور دھات کے برتن، روزمرہ استعمال کے اوزار اور مختلف ادوار کے سونے اور چاندی کے سکے بھی دریافت ہوئے ہیں۔ لوہے کی تہہ ہو جانے والی فولڈنگ کرسیاں اپنے زمانے کی ہنرمندی کا ثبوت پیش کرتی ہیں جبکہ تبرکات بدھ (ہڈیاں اور راکھ) جنوب مشرقی ایشیاء اور مشرق بعید کے ممالک سے آنے والوں کی سب سے زیادہ دلچسپی کا مرکز بنتے ہیں۔ ان نوادرات میں سے بیشتر اشیاء آج نہ صرف پاکستان بلکہ سری لنکا، جاپان اور فلپائن سمیت دنیا بھر کے دوسرے معروف عجائب گھروں کی بھی زینت ہیں۔

نوجوانوں اور طالب علموں کے لیے عجائب گھر کے



# بچوں کا وِجائی ٹی اے جِسٹ



محمد انیس



حیدر رضا



زینب رضا



محمد شارق

اور مولانا میراں مارگلوئی: قابل ذکر ہیں۔ یہ سب حضرات محمود غزنوی کے قائم کردہ اسلامی مدرسہ سے وابستہ رہے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت شیخ نظام الدین اولیاءؒ بھی کچھ عرصہ تک ٹیکسلا کے اس مدرسہ میں زیر تربیت رہے ہیں۔ ماضی قریب ہی کی ایک اور نامور شخصیت، شہنشاہ اکبر کے نورتوں میں سے ایک بیربل نے بھی موجودہ ٹیکسلا کے قریبی ”نکا“ نامی گاؤں میں جنم لیا تھا۔ ٹیکسلا کی شخصیات میں چانکیہ کا نام قابل ذکر ہے۔ جو سائنس، ادب، لسانیات اور قانون سازی کے ماہر تھے۔ سنسکرت کی عظیم ادبی شخصیت آشواگھوش کا تعلق بھی ٹیکسلا سے ہے۔

ماضی کا ”ٹکاسلا“ یعنی سلوں کا شہر، آج بھی اپنے قدیم نام کا حقیقی عکاس ہے البتہ اب یہاں بتوں اور مورتیوں کی جگہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مثلاً سل پیر، لنگریاں، ہاون دستہ، گملے، پھول دان، صراحیاں، ہانڈیاں اور دیگر بے شمار آرائشی نمونے یہاں کے ہنرمندوں کی اعلیٰ صلاحیتوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ فن تعمیر میں صدیوں پرانا پتھر کا طرز تعمیر اب بھی زندہ ہے۔ رنگین نقش و نگار سے مرصع، منقش، دیدہ زیب، جاذبِ نظر اور خوبصورت مٹی کے برتن یہاں کی گھریلو صنعت میں شمار ہوتے ہیں اور ٹیکسلا کا انمول تحفہ سمجھے جاتے ہیں۔

ٹیکسلا کے نشیب و فراز کی اچھی طرح سیر کرنے کے بعد ایسا لگتا ہے کہ صدیوں پہلے اس سرزمین پر اجڑنے والے آرزوؤں کے قافلے نے ایک مرتبہ پھر اپنا سفر شروع کر دیا ہے۔ اور یہ قافلہ ہمیں بھی شریک سفر بننے کی دعوت دے رہا ہے۔

قریب ہی بلند و بالا درختوں اور خاموش و سرسبز باغات کے درمیان ایک حسین و جمیل عمارت یو تھ ہاسٹل کی بھی ہے۔

یہ تمام اہتمام ان دنوں کے لیے تھاجب ٹیکسلا شہر میں ہوٹل نہیں تھے اور آثار قدیمہ تک جانے کے لیے ٹرانسپورٹ بھی مشکل ہی سے ملتی تھی لیکن اب سرسبز و شاداب کھیتوں میں گھری ہوئی اونچے درختوں کے پتوں سے بھری سرسبز شاخوں کے سائے میں سانپ کی طرح بل کھاتی، لہراتی اور مختلف مقامات و کھنڈرات کو آپس میں ملاتی ہوئی سڑک پر رواں دواں ٹریفک نے کافی سہولت فراہم کر دی ہے۔ صبح کا گیادن بھر میں سیر مکمل کر کے شام کو راولپنڈی بھی پہنچ سکتا ہے۔

کھنڈرات اور دیگر آثار قدیمہ کی سیر سے پیشتر ان کی تفصیل، پس منظر اور ترتیب جاننے کے لیے سب سے پہلے عجائب گھر کی سیر بہت ضروری ہے جہاں کا عملہ ہر قسم کی معلومات فراہم کرتا اور سیر کے لیے مناسب ہدایات بھی دیتا ہے۔

ٹیکسلا کے گرد و نواح کی پہاڑیوں میں زندگی کی جدید آسائشوں سے بھرپور خود ساختہ غار (جنہیں مقامی زبان میں بھورے کہتے ہیں) اور ان میں رہائش پذیر آبادی اگر صدیوں پرانی ثقافت اور طرز رہائش کی عکاسی کرتی ہے تو دوسری طرف انہی کے قرب و جوار میں کئی بزرگانِ دین کے مدفن اور وہاں ہونے والی سالانہ عرس و میلے کی تقاریب آج کے ٹیکسلا کی ثقافتی زندگی کا مظہر ہیں۔

ٹیکسلا سے تعلق رکھنے والی عہد اسلامی کی شخصیات میں مولانا علی الحسن الاسدؒ شیخ محمد بن احمد مارگیلیؒ، مولانا احسام الدین مارگیلیؒ ان کے فرزند مولانا صدر الدینؒ



# بندر مہیار

ایک مرتبہ کاو کر ہے سردی کے دن  
تھے۔ دھوپ میں ذرا سختی آجانے سے

جانوروں کو بھی دھوپ اچھی لگ رہی تھی۔ بندر میاں اس دھوپ میں قلابازیاں کھاتے ہوئے دھوپ کے مزے لے رہے تھے۔ اچانک انہیں ایک مانوس آواز سنائی دی۔ آواز کی سمت دیکھ کر وہ چونکے۔ درخت پر بنی قاخستہ کی بھی بندر میاں پر نظر پڑ گئی۔ بندر میاں نے انہیں آداب کیا تو اس نے جواب دیتے ہوئے پوچھا۔

”ارے بندر میاں تم یہ شہر میں

کیا کر رہے ہو....؟“

”میں ڈاکٹر

صاحب کے پاس رہ

رہا ہوں اور میں

یہاں بہت خوش ہوں۔“

آزادی چھوڑ کر غلامی میں

خوش ہو یہ تم نے کیا بات کر دی....؟“

”آپ بھی شہر میں ہیں اس کا مطلب کہ آپ بھی

غلامی میں ہیں۔“ بندر میاں نے کہا۔

”شہر میں رہنا غلامی نہیں دراصل تمہارے گلے

میں جو زنجیر لگی ہوئی ہے وہ غلامی ہے۔ میں اکثر جنگل

سے اپنے عزیزوں سے ملنے شہر آتی ہوں اور اپنی مرضی

سے واپس جنگل چلی جاتی ہوں۔ میرے گلے میں کوئی

زنجیر نہیں اور نہ میں کسی پتھر سے قید ہوں۔ اپنی

مرضی کی مالک ہوں جب دل چاہے کہیں بھی آجا سکتی

ہوں۔ تم کس طرح ڈاکٹر صاحب کے پاس

آکر پھنس گئے....؟“

”مجھے ایک شکاری نے جنگل سے

پکڑ کر ڈاکٹر صاحب کے ہاتھوں فروخت کر دیا ہے میں

یہاں بہت خوش ہوں۔ بڑے مزے سے رہتا ہوں۔

بے فکری سے گھاس پر قلابازیاں کھاتا رہتا ہوں۔ ڈاکٹر

صاحب کی خدمت کرتا ہوں ان کو دوائی تیار کرانے

میں مدد کرتا ہوں۔ ان کے ساتھ رہ کر

میں خود بھی ڈاکٹر بن گیا ہوں۔

کیا شہر کی آب و ہوا جنگل کی آب

و ہوا کا مقابلہ کر سکتی ہے....؟ یہاں تو

ہر وقت دم گھٹنا محسوس ہوتا ہے۔

باسی اور گلی سڑی چیزیں کھانے کو ملتی

ہیں۔ اوپر سے گلے میں

زنجیر باندھ دی ہے“

بی قاخستہ نے کہا۔

یہ بات آپ کی درست ہے کہ جنگل کی آب و ہوا

اور شہر کی آب و ہوا میں بہت فرق ہے۔ ڈاکٹر صاحب

کے دواخانے کے باہر درخت اور گھاس نہ ہوتی تو میں

بھی یہاں رہ کر یور ہو جاتا اور بھاگنے کی کوشش کرتا۔

آپ سے ملاقات ہو جائے مجھے جنگل یاد آگیا ہے۔

ایک دن میں ضرور موقع ملے ہی جنگل کی طرف فرار

ہو جاؤں گا اور پھر کبھی پلٹ کر شہر میں نہیں آؤں

گا۔“ بندر میاں نے کہا۔

ایک رات ڈاکٹر صاحب نے بندر میاں کی زنجیر

کھول کر لکڑی کے بنے ہوئے گھر میں بند تو کر دیا لیکن وہ

دروازے کی کنڈی لگانا بھول گئے۔ ہوا کے زور دار

تھپڑے لگنے سے دروازہ کھل گیا۔ بندر میاں کو اس

دہاں سے فرار ہو کر جنگل جانے کا موقع مل گیا۔ جنگل

میں آکر بندر میاں کو بہت سکون ملا۔ ان کی دایہی پر

سب جانور خوش تھے اور انہیں مبارکبادیں دے رہے

تھے۔ وہ بھی اپنوں سے مل کر بہت خوش تھے۔ بندر

میاں کو جنگل میں آئے کئی دن گزر گئے۔ لیکن وہ اپنے

اندر ایک بے چینی محسوس کر رہے تھے وہ جنگل کے

جانوروں میں خود کو نمایاں رکھنا چاہتے تھے تاکہ

جانوروں کو احساس ہو جائے کہ انہوں نے جنگل سے

باہر رہ کر بہت کچھ سیکھا ہے۔ ایک دن بیٹھے بیٹھے بندر

میاں کو خیال آیا کیوں نہ وہ جنگل میں ڈاکٹری کا کام

شروع کر دے۔ اس کام سے وہ جانوروں میں نمایاں

ہو جائے گا اور ہر کوئی اس کی عزت کرے گا۔ بندر

میاں نے یہ خیال آتے ہی اس منصوبے پر عمل شروع

کر دیا۔ جنگل سے جڑی بوٹیاں جمع کر کے مختلف امراض

کی دوائیں بنا ڈالیں اور اپنا دواخانہ کھول لیا۔ بھالو میاں

ان کے پہلے مریض تھے انہیں دانتوں کی تکلیف تھی۔

”یہ میں تمہیں دانتوں کی دوا دے رہا ہوں یہ ایسی

دوائی ہے کہ دانتوں کو پتھر سے توڑنا چاہو گے تو پتھر ہی

ٹوٹ جائے گا لیکن دانت نہیں ٹوٹیں سے۔“

”کیا واقعی ایسا ہو جائے گا....؟“ بھالو نے

حیرت سے پوچھا۔

”ہاں ہاں ایسا ہو جائے گا۔“ بندر میاں نے

انہیں یقین دلایا۔

”ایسا ہو جانے پر میں تمہارا منہ شہد سے بھر دوں

گا۔“ بھالو میاں نے خوشی سے اپنے پیلے پیلے کچیلے

دانتوں کی نمائش کرتے ہوئے کہا بی لومڑی کو چلنے میں

ایک پاؤں میں تکلیف ہوتی تھی۔ وہ بھی علاج کرانے

پہنچ گئیں۔ کچھوے کو قبض کی شکایت تھی۔ چیل کو دور

کا کم نظر آتا تھا۔ بی ہرن کو بھاگنے سے جلدی سانس

پھول جاتا تھا۔ مینڈک میاں اس قدر بھاری ہو گئے تھے

کہ ان سے چلنا دو بھر ہو گیا تھا۔ جس جانور کو بندر میاں

کے دواخانے کا علم ہوتا وہ وہاں پہنچ جاتا۔ بندر میاں

اپنے دواخانے میں جانوروں کو آتا دیکھ کر بہت خوش

تھے۔ ان کا پورا دن جانوروں کو دوائیاں دینے میں گزر

جاتا۔ بھالو میاں نے تین خوراک دوائیں کھا کر اپنے

دانتوں پر ہاتھ پھیرا تو ان کے ہاتھوں میں ایک دانت

باہر آگیا، دوبارہ ہاتھ پھیرنے پر آدھا دانت ان کے ہاتھ

میں آگیا۔ اپنے دانتوں کو گرتا دیکھ کر بھالو میاں اس

خوف سے کہ کہیں سارے دانت باہر نہ آجائیں سختی

سے منہ بند کر لیا۔ بی لومڑی صبح سو کر انھیں اور خوراک

کی تلاش میں نکلنا چاہا تو ان کی وہ ٹانگ جس میں تکلیف

تھی وہ اٹھنے سے قاصر تھی۔ پوری طاقت لگانے پر ٹانگ

نہ اٹھ سکی۔ کچھوے میاں دوائی کھا کر پوری رات

پریشان رہے۔ صبح ہونے پر ان کی زمین پر اور ٹانگیں

آسمان کی جانب ہو گئی تھیں۔ صبح اٹھنے پر چیل نے آنکھ

کھول کر دیکھنا چاہا تو اس کی آنکھ میں اندھیرے کے علاوہ

کچھ دکھائی نہیں دے رہا تھا جبکہ دوسری آنکھ تک سے

بھی دھندلا نظر آ رہا تھا۔ بی ہرن دوائی کھا کر ایسی سوسیں

کہ صبح اٹھانے پر بھی نہ اٹھ سکیں۔ صبح کے وقت جب

انہوں نے اپنے جسم کو ہوا بھر کر پھلایا تو ایک زور کا

دھماکہ ہوا اور ان کا پیٹ پھٹ جانے سے جسم کے اندر

موجود تمام جیسے باہر آ گئے۔

بندر میاں اپنے دواخانے میں بیٹھے مریضوں کا

انتظار کر رہے تھے جب انہوں نے بہت سارے

جانوروں کو دواخانے کی جانب آتا دیکھا تو سمجھ گئے کہ



ان کی دوائیوں نے الناکام دکھایا ہے جیسی وہ غصے میں بھرے ان کے پاس آرہے ہیں۔ بندر میاں نے آؤ دیکھنا تاؤ فوراً دوڑ لگا دی۔ غصے میں بھرے جانوروں نے دواخانے کو خالی پایا تو ان کا غصہ اور بھڑک اٹھا اور سخت مشتعل ہو کر دوائیوں اور شیشوں کو توڑ پھوڑ دیا۔ دواخانے کو آگ لگا دی۔ اپنے دواخانے کی یہ حالت دیکھ کر دور کھڑے بندر میاں تھر تھر کانپ رہے تھے اور اس دن کو بری طرح کوس رہے تھے جس دن انہوں نے ڈاکٹر بننے کا سوچا تھا۔ تمام جانور سخت غصے میں تھے جب تک دواخانہ جل کر خاک نہ ہو گیا وہ اسی جگہ بیٹھے رہے۔ بندر میاں کو اپنے دواخانے کے جل جانے کا بہت افسوس تھا لیکن ساتھ ہی ساتھ وہ یہ بھی دل میں کہہ رہے تھے کہ جس کا کام اسی کو سانچے اور اب ان کے قدم شہر کی جانب دوبارہ اٹھ رہے تھے۔

## ٹھگ لٹ گیا

(انعم ناصر۔ لاہور)

ایک چھوٹا سا

گاؤں تھا یہاں کے لوگ

سیدھے سادھے تھے اور ہر ایک

کی بات پر فوراً یقین کر لیا کرتے

تھے۔ ان کی نیکی اور مہمان نوازی دور

دور تک مشہور تھی۔ اسی گاؤں میں ایک

عقل مند شخص بھی رہتا تھا۔ لوگ اس کی نصیحتیں سن تو

لیتے تھے لیکن ان پر عمل نہیں کرتے تھے۔

ایک ٹھگ نے ان کے متعلق سنا تو وہ اس گاؤں

میں بڑی بڑی حالت میں پہنچا اور لوگوں کو

اپنے لٹ جانے کی جھوٹی داستان سنائی۔ ان لوگوں نے اس کی خوب آؤ بھگت کی اور رہنے کو ایک مکان دیا۔ کچھ دن گزر گئے تو ٹھگ نے انہیں دھوکا دینے کی سوچی۔

اس نے لوگوں سے کہا ”مجھے ایک کلہاڑی دے دیجیے۔ میں لکڑیاں کاٹ کر اپنا گزارا کروں گا۔ مجھے یہ اچھا نہیں لگتا کہ آپ لوگوں پر بوجھ بن رہا ہوں۔“

لوگ خوشی سے راضی ہو گئے اور ایک کلہاڑی دے دی۔ وہ کلہاڑی لے کر جنگل کی طرف چل دیا۔ سارا دن وہاں ایک درخت کے نیچے بیٹھا رہا اور شام کو کلہاڑی لیے خالی ہاتھ واپس آ گیا۔ لوگ بڑے حیران ہوئے اور پوچھنے لگے کہ خالی ہاتھ کیوں لوٹ آئے ہو۔ کیا کوئی خشک درخت نہیں ملا۔۔۔؟

ٹھگ کہنے لگا کہ درخت تو کئی تھے لیکن جب میں ایک درخت کاٹنے لگا تو اس درخت نے مجھ سے کہا ”مجھے نہ کاٹو۔ میں تمہیں بہت مال دوں گا۔“ میں رضا مند ہو گیا تو درخت نے مجھے یہ ترکیب بتائی کہ اگر تم میرے کھوکھلے تنے کے ساتھ کچھ رقم رکھ دیا کرو تو دوسری صبح تمہاری رقم دگنی ہو جایا کرے گی۔ میں سارا دن وہاں بیٹھا اس پر غور کرتا رہا۔ لیکن جب تک آزمانہ لیا جائے، درخت کے بیج یا جھوٹ کے متعلق کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

لوگ اپنی عادت کے مطابق اس پر یقین کر گئے۔ انہوں نے اس سے پوچھا ”آزمایا کیوں نہیں...؟“

ٹھگ کہنے لگا ”یہ تو آپ لوگ جانتے ہیں کہ میں ایک لٹا ہوا مسافر ہوں۔ بھلا میرے پاس زیادہ رقم

یہاں.... بس تھوڑے سے بھی پیسے ہیں۔؟ آپ لوگ چونکہ میرے محسن ہیں اس لیے میں آپ کو یہ ترکیب بتا رہا ہوں تاکہ آپ کے احسانات کا بدلہ لاکچھ تو اتار سکیں۔“ لوگوں نے اس کے خلوص کی تعریف کی اور اس ترکیب کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ اس عقل مند آدمی نے لوگوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیا۔ لوگوں نے مل کر کچھ رقم جمع کی اور بتائے ہوئے درخت کے تنے کے ساتھ رکھ دی۔ رات کو ٹھگ وہاں گیا اور رقم گن کر اپنے پاس سے اتنی ہی رقم اور رکھ دی۔ دوسری صبح جب لوگ وہاں گئے تو بیچ رقم دگنی تھی۔ وہ یہ دیکھ کر بہت خوش ہوئے ٹھگ کے کہنے پر انہوں نے وہ ساری رقم وہیں رہنے دی تاکہ رقم اس بار پھر دگنی ہو جائے۔ ادھر ایک عقل مند آدمی بہت حیران تھا اور سوچ رہا تھا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے! بہت غور و فکر کے بعد وہ سمجھ گیا کہ یہ کوئی دھوکے باز ہے۔ اس خیال کے آتے ہی وہ شام کو اس درخت کے قریب جھاریوں میں چھپ گیا۔

جب اندھیرا چھانے لگا تو وہی ٹھگ چھپتا چھپاتا آیا اور رقم کے برابر اتنی ہی رقم اور رکھ دی۔ عقل مند آدمی یہ دیکھ کر دل ہی دل میں خوب ہنسنا۔ ٹھگ کی واپسی کے بعد وہ بھی تیز تیز ڈگ بھرتا گھر آ گیا اور مزے سے لمبی تان کو سو گیا۔ دوسری صبح لوگوں نے پھر وہاں دو گنی رقم پائی۔ اب تو انہیں یقین ہو گیا کہ یہ آدمی بیچ کہہ رہا ہے اور یہ درخت ایک کرماتی درخت ہے۔ ٹھگ نے ان سے کہا کہ اگر آپ لوگ یہاں بہت سی دولت رکھ دیں تو دنیا کے سب سے امیر انسان بن جائیں گے۔ لوگ لالچ میں آ گئے اور شام تک پورے گاؤں کی دولت وہاں ڈھیر ہو گئی۔ لیکن عقل مند شخص نے اس مرتبہ بھی اپنی رقم شامل نہ کی اور اسے کہنے لگا کہ ”اللہ کا فضل ہے مجھے اور دولت نہیں چاہیے۔“

شام کے ساپے ڈھلتے ہی عقل مند آدمی وہاں پہنچ گیا اور جلدی جلدی ساری رقم پوریوں میں بھر کر ایک تالے کے پاس چھپا دی اور ایک چادر میں چھوٹے چھوٹے پتھر بھر کر گٹھری بنائی اور اس جگہ رکھ دی۔ رات کو ٹھگ خوشی خوشی آیا۔ وہ سمجھ گیا کہ آج لوگوں نے رقم چادر میں باندھ دی ہے۔ اس نے گٹھری اٹھائی اور وہاں سے چل دیا۔ ادھر عقل مند شخص کو جب یہ یقین ہو گیا کہ اب وہ دھوکے باز نہیں آئے گا تو وہ بھی گھر واپس لوٹ آیا۔ دوسری صبح جب لوگ خوشی خوشی وہاں پہنچے تو وہاں سے رقم غائب تھی۔

انہوں نے اپنے سر پیٹ لیے۔ وہ ٹھگ کی طرف آئے لیکن وہ بھی غائب تھا۔ شام تک وہ اسے ڈھونڈتے رہے لیکن اسے نہ ملنا تھا نہ ملا۔

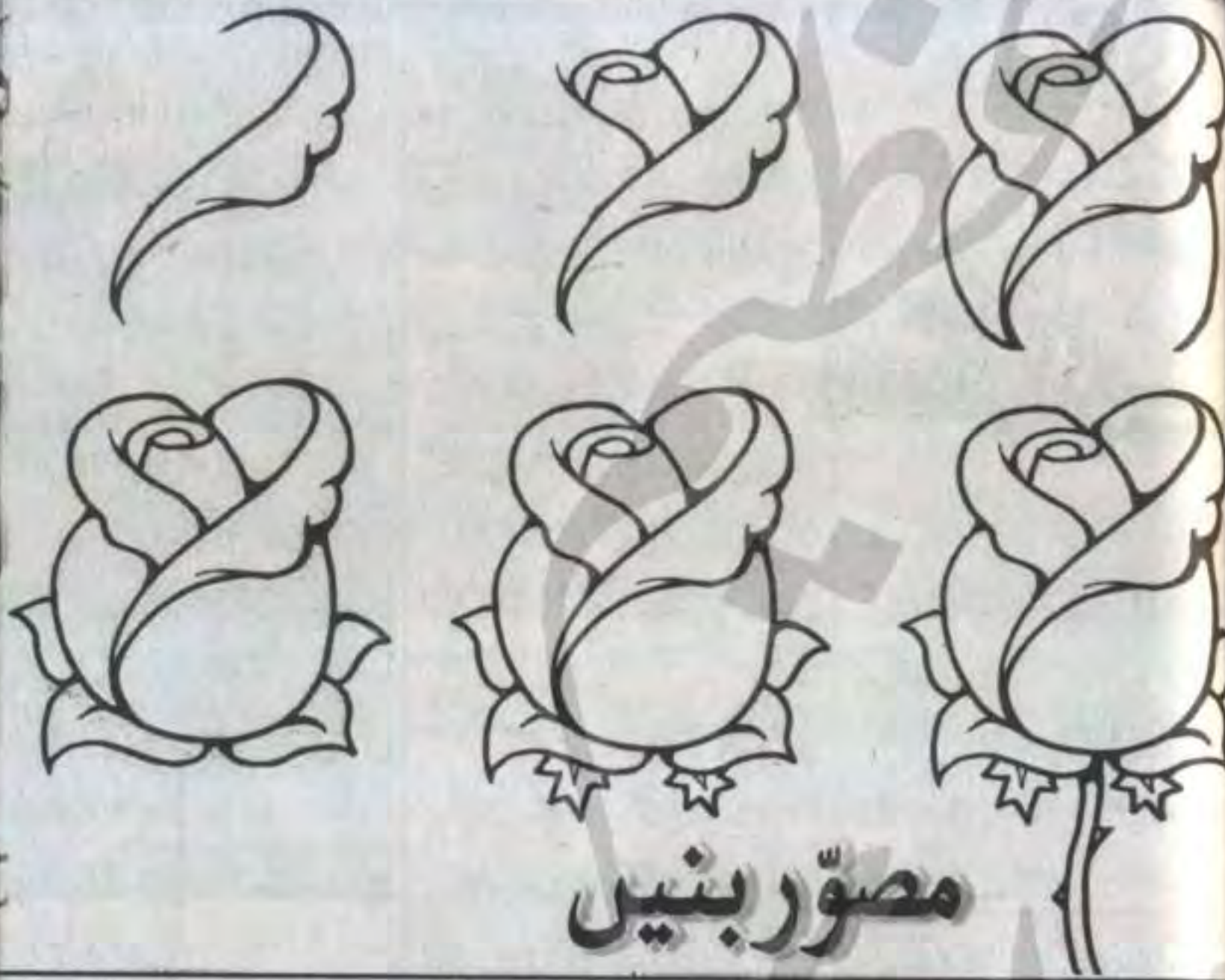
ادھر ٹھگ دو دن تک مسلسل چلتا رہا تاکہ گاؤں والوں کی پہنچ سے دور ہو جائے۔ کافی دور جا کر ایک جگہ رک کر جب اس نے گٹھری کھولی تو اس میں رقم کے بجائے پتھر پائے۔ وہ بڑا شپٹایا۔ اسے اندازہ ہو گیا کہ عقل مند شخص کو کسی نہ کسی طرح اس کی ٹھگی کا اندازہ ہو گیا اور اس نے موقع سے فائدہ اٹھالیا۔ مگر اب وہ واپس جاتا تو وہ لوگ اس کی بات پر یقین کرنے کے بجائے اسے ٹھگ سمجھتے اور خوب مہرمت کرتے۔ لہذا اس نے کھسک جانے ہی میں عافیت سمجھی۔

اس کے بعد جب لوگ کافی پریشان ہو گئے تو عقل مند آدمی نے انہیں سارا واقعہ بتایا اور ان کی رقیں بھی واپس کر دیں۔ لوگ بہت خوش ہوئے اور اس کے بعد سے وہ اس کی نہ صرف عزت کرنے لگے بلکہ ہر کام اس کے مشورے سے کرنے لگے۔ ٹھگ جو اس گاؤں کے لوگوں کو لوٹنے آیا تھا، خود لٹ گیا۔





## مصوّر بنیں



رراک کیڑے مکوڑے مکڑی اور مکھی ہے یہ زبان سے حملہ  
کے زبان کے لیس دار مادہ سے اپنے شکار کو دبوچتا ہے۔

بڑک عام طور پر فطری موت نہیں  
رہتا۔ اس کا سب سے بڑا دشمن زرد  
لکھ والا بگلا ہے۔ دوسرے جانی  
شمنوں میں کچھوا، سانپ اور بڑے  
بڑک ہیں بعض ممالک میں انسان  
کی اس کا شکار کرتے ہیں۔



ہوتے ہیں لیکن وہ اڑ نہیں سکتے۔ مثلاً پیگلوئن اڑنے سے  
قاصر رہتی ہے لیکن وہ اپنے پروں کو تیز رفتار تیراکی کے  
لیے استعمال کرتی ہے۔



## عجیب و غریب دلچسپ معلومات

سے انتظار کرتا ہے۔ سردی میں اس کا دوران خون بالکل  
ست ہو جاتا ہے یہ کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔ ہلتا جھلتا بھی نہیں  
اور عجیب بات یہ ہے کہ تارے بھی نہیں گنتا اور تمام  
سردیاں آنکھ بھی نہیں لگاتا یعنی قطعاً نہیں سوتا۔

جو نہی موسم بہار آتا ہے بے حس مینڈک میں جان پڑ جاتی  
ہے مینڈک کو بہار کی اطلاع چار طریقوں  
روشنی، آواز، بو اور قوت حس سے

ملتی ہے۔ مینڈک اپنی آنکھ کی  
حفاظت تیسرے پپوٹے سے  
کرتا ہے۔ یہ بوقت ضرورت

اپنی آنکھوں کو خول میں لے جاسکتا ہے۔ مینڈک  
ٹھنڈی اور نم آلود مقام پر بسیرا کرتا ہے۔ اگر مینڈک کی  
جلد خشک ہو جائے تو اس کی زندگی تمام ہو جاتی ہے۔ اس کی

مینڈک: مینڈک سرد خون کا جانور ہے موسم گرما میں  
مادہ مینڈک انڈے دیتی ہے ان انڈوں کی تعداد پانچ ہزار

سے بیس ہزار کے لگ بھگ ہوتی  
ہے۔ ان انڈوں سے نکلنے والے  
بچوں کو ٹیڈ پول کہتے ہیں۔ ٹیڈ پول

کی شروع میں دم ہوتی ہے جو بعد میں  
غائب ہو جاتی ہے۔ موسم گرما  
مینڈک کے آرام کرنے کا موسم

ہے۔ ان ایام میں مینڈک جو ہڑکی نرم  
کچھڑکی تہہ میں گھس جاتا ہے۔ گلے سڑے تنے یا پتوں میں  
اپنے آپ کو چھپا لیتا ہے اور سردی ختم ہونے کا بے چینی





محفلِ مراقبہ



مرکزی مراقبہ ہال

نعت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے  
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات  
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد  
مرجانی ناؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت  
کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ  
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا  
نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجئے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں  
اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد  
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

**کراچی :-** اللہ رکھا۔ امینہ بیگم۔ آمنہ خان۔ انجم۔ انیس الحسن۔  
 ایس ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ اختر سلطانہ۔ اصغیہ۔ افروز بی بی۔  
 لباس۔ امیر سلمان۔ امتیاز۔ انیسہ کریم۔ انعم طاہر۔ اورنگزیب۔ اویس  
 احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عارفین۔ آفتاب نظام محمد۔ آفتاب  
 قاضی۔ آمنہ۔ ایوب۔ آپا قمر۔ آمنہ انوار۔ بشری مظہر۔ بشری بی بی  
 کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ ثمنینہ۔ ثناء فضل۔ ثوبیہ۔ ثاقب اقبال۔  
 ثریا بی بی۔ ثریا احمد۔ ثمنینہ احمد۔ ثمنینہ کوثر۔ ثمنینہ مقصود۔ ثمنینہ۔ ثناء۔  
 جاوید حسن۔ جاوید جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید عثمان۔ جنید  
 جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حیدر۔ حنا انیس۔ خاتون۔ خالد  
 اکبر۔ خدیجہ۔ خرم۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ ولد ار۔ ولدادی بی۔ رابعہ  
 سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔  
 رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ راق۔ ریاض۔ سبحان۔ ریشم بی  
 بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہدہ نسreen۔ زاہدہ حنا۔ زبیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین  
 وقار۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔  
 سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انور۔ سید ابن علی۔ سید احتشام علی۔ سید  
 انور قاطمہ۔ سید خرم دانش۔ سید رابعہ۔ سید مستجاب قاطمہ۔ سید مسعود  
 علی۔ سید نور علی۔ سید نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسreen۔ سیف  
 الرحمن۔ سیمو جبین۔ سیماسلیم۔ سیماسلیم۔ سیماسلیم۔ سیماسلیم۔ سیماسلیم۔  
 احمد۔ شائستہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شائستہ۔

شاهدہ عماد۔ شاہتہ ارم۔ شاہتہ ظفر۔ شاہتہ ہاشمی۔ شاہزیہ۔ شارب شیخ۔  
 شارب ہارون۔ شاہزیہ نوری۔ شاہد۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ  
 نسرین۔ شاہین اقبال۔ شاہین بی بی۔ شاہینہ پروین۔ شہاب۔ شہانہ سلیم۔  
 شبنم۔ شبیر درانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان  
 علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ  
 بیگم۔ شگفتہ جبین۔ شملہ سرور۔ شملہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔  
 شمشاد۔ شمع۔ شمیم آرا شمیم۔ شہاب۔ شہاب۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔  
 شہزاد فاروق۔ شہزاد احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔  
 شہناز بی بی۔ شہناز خالد مرحوم۔ شہناز۔ شبیا انصاری۔ شیخ عمران۔ شاہدہ  
 پروین۔ شاہدہ۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز  
 شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شملہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔  
 شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنید۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ  
 فیصل۔ صائمہ ذہیب۔ صدف علی۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد  
 محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔  
 عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عادل۔ عائشہ فہیم۔ عائشہ۔ عابد علی۔ عارف علی۔  
 عارف حنین۔ عارف سعید احمد۔ عامر رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔  
 عائشہ خان۔ عبد الحفیظ۔ عبد المنان۔ عبد الخالق۔ عبد الرافع علی۔  
 عبد الرزاق۔ عبد اللہ۔ عبد المجید۔ عبد المغیث۔ عبد الوہاب۔ عتیق  
 الرحمن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عزیز۔ عدیل۔ عزیزم۔ عاصمہ۔



مسٹر ایک

(😊).... ایک کوچوان دوسرے کوچوان  
 سے: تمہارا گھوڑا سوکھی گھاس بڑے  
 شوق سے کھا رہا ہے۔ جبکہ میرا گھوڑا تو  
 صرف ہری گھاس کھاتا ہے۔  
 دوسرا کوچوان بڑے فخر سے بولا: میں  
 نے گھوڑے کی آنکھوں پر ہرے  
 شیٹوں کا چشمہ لگایا ہوا ہے۔  
 رہا تھا۔  
 دوسرا دوست: کیا کر رہے ہو....؟  
 پہلا دوست: دودھ پی رہا ہوں۔ استاد  
 صاحب کہتے ہیں کہ بھینس کا دودھ پینے  
 سے دماغ تیز ہوتا ہے۔  
 دوسرا دوست: اگر ایسا ہو تو بھینس  
 کے بچے سائنس دان نہ بن جائیں۔

(مرسلہ: گلشن خان۔ کوئٹہ)  
 (مرسلہ: مہوش ریاض۔ سیالکوٹ)

😊... ایک شخص بس میں بہت بڑی  
 😊.... استاد شاگرد سے: تمام انسان

بوری لے کر سوار ہوا۔  
 مٹی سے بنے ہیں۔

کنڈیکٹر نے کہا: بھائی! اس بوری کا بھی شاگرد معصومیت سے: تو پھر انسان بارش میں کیچڑ کیوں نہیں بن جاتا...؟ ٹکٹ لو۔

پہلے تو وہ نامانا، لیکن پھر آدھا ٹکٹ لینے پر راضی ہو گیا۔  
(مرسلہ: طائرہ شہزاد۔ اسلام آباد)  
😊.... بیوی شوہر سے: دور ویاں اکٹھی

مگر کنڈیکٹر بولا: آپ کو پورا ٹکٹ ہی کیوں کھا رہے ہو.....؟  
شوہر: ڈاکٹر صاحب نے ڈبل روٹی لینا ہوگا۔

اس آدمی نے پوری کامنہ کھولا اور بولا: کھانے کو کہا تھا۔  
 باہر نکل آجھائی! جب پورا ٹکٹ ہی لینا (مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)

ہے تو پوری میں سفر کرنے کی کیا (😊).... ایک شخص بال کٹوا کر آیا۔ سب  
 نے کہا، اتنے چھوٹے بال....؟

(سرسمہ:!) قصیٰ حقیف۔ کراچی) وہ بولا: اس کے پاس سو روپے کا کھلا  
 (😊) ... استاد: پانی میں رہنے والے پانچ

یادوروں کے نام بتاؤ.....؟ اور کاٹ دو۔  
شاگرد: مینڈک، مینڈک کی امی،  
(مرسلہ: ضمیر قریب۔ راولپنڈی)

مینڈک کے ابو، مینڈک کی بہن، ☺.... ایک دیہاتی گاؤں سے ایک بہار مرغی بیچنے کے لیے بازار گیا تو بازار میں مینڈک کا بھائی۔

(مرسلہ: توازو سیم۔ لاہور) ایک شخص نے اس سے پوچھا کہ اس مرغی کا سر کیوں نیچے ہے۔ بیمار تو نہیں ہے..... پہلا دوست بھینس کا دودھ پی

ہے....؟  
 دیہاتی نے کہا: گھاؤں کی مرغی ہے یا نہ  
 میں شرماتی ہے۔

(مرسلہ: انعم علی۔ کراچی)  
 ☺.... ایک سنجوس شخص گھر سے

ریخت ہونے لگا۔

شوہر نے جھجک کر کہا: ہاں بیگم! سنا تو  
یہی ہے۔

بیگم نے کہا: تو جاتے وقت شعلہ میز پر کوئی رقم چھوڑ جائیے گا۔ میں آپ

کے جانے کے بعد بہت تنہائی محسوس کرتی ہوں۔

(مرسلہ: محمد علی - کراچی)

☺.... ایک پاگل دوسرے پاگل ہے

میرے لیے پانی لے کر آؤ۔  
پہلا باگل پانی لے کر آیا۔

دوسرا پاگل: یہ تو گرم ہے۔  
پہلا پاگل: بلا کر پیو۔ ٹھنڈا ہے۔

گیا ہے۔  
(مرسلہ: گلشن خانہ کو یہ)



سمیر۔ عالیہ۔ عبدالحق۔ عبد اللہ۔ عبد النقی۔ عزیز احمد۔ علی احمد صدیقی۔ عمر فاروق۔ عمران عباس۔ عمران۔ عمیر خان۔ عمیر عالم۔ عنبر۔ غلام محمد۔ عاصم رشید۔ عاصم شوکت۔ عاصم نسیم۔ عامر شہزاد۔ عبدالستار۔ عبد اللہ۔ عثمان طاہر۔ عدیل راجہ۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائد۔ علی وقاص۔ عمارہ عثمان۔ عمران شوکت۔ عائشہ جاوید۔ عبد الرحمن۔ عبد اللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشہ عطیہ۔ نعمان۔ عرفان الحق۔ عرفان۔ عروج۔ عریضہ جنید۔ عزیز۔ عشرت زائد۔ علی حسن۔ علینہ فاطمہ۔ علینہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفران۔ غلام محمد۔ قارن۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فوزہ انیس۔ فوزہ۔ قرمان الحق۔ قرمان۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فریال۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فضا۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قیصر محمود۔ کامران۔ کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیزہ۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ لاریب۔ ماریہ۔ مہار رخ۔ مجتبیٰ۔ محسن طارق۔ محسن علی۔ محمد ارسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مزل بی بی۔ مزل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسرت کوثر خالد۔ مصباح قمر۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد البصا۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالحق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ مسز دلاور۔ مسز سلیم۔ مسز شہانہ عمر۔ مظفر۔ مظاہر احمد۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ محمد احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہرین۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ بی بی۔ منیر احمد۔ منیزہ۔ مبوش۔ میاں غفور۔ میرب خالد رفعت۔ نادیہ۔ نانمہ۔ ناہیدہ۔ ندیم ہاشمی۔ نذر بیگم۔ نرگس سلطانی۔ نسرین اختر۔ نسرین اکرام۔ نسرین۔ نسیم اختر۔ نسیم مظہر۔ نسیم۔ نصرت شہر یار۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت۔ نظام الدین۔ نعمان طارق۔ نعمانہ یعقوب۔ نور الدین۔ نورین نعمان۔ نورین خورشید۔ وحیدہ۔ وقار۔ وقاص۔ ولیدہ۔ ہادیہ۔ تنسیم۔ ہانیہ۔ یونس۔

### حیدرآباد:-

احسان الحق۔ احمد رضا۔ احمد فیاض۔ اخلاق حسین۔ ارباب جہاں۔ ارشد علی۔ ارشد۔ اسماء سعید۔ اسماء اشرف۔ اصغری بیگم۔ اظہر۔ اعجاز۔ اقبال۔ اقراء۔ اکرام یوسف۔ اللہ دتہ۔ امجد علی۔ امجد احمد۔ امداد حسین۔ امین وحید۔ انعام احمد۔ انیس احمد۔ ایاز۔ آسیہ خانم۔ آفتاب۔ بشیر۔ بینا۔ پاشا۔ ثوبیہ۔ جاوید بھٹی۔ جاوید جمال الدین۔ جمیل خان۔ چندہ بی بی۔ حاجی عبد الغفور۔ حافظ طاہر۔ حبیب۔ جیلانی۔ حسین احمد۔ حنا ارشد۔ خالد مسعود۔ خدیجہ۔ خلیل احمد خان۔ خورشید عفت۔ دانیال علی۔ دانیال محمد۔ درخشاں علی۔ ڈاکٹر سردار احمد۔ ذوالفقار احمد۔ ذیشان فیصل۔ رابع رمضان۔ رابعہ ضیاء۔

راجہ آصف شاہ۔ راشدہ جمیل۔ رحمت بی بی۔ رضوان۔ رضیہ بیگم۔ رفاقت۔ روینہ۔ ریاست۔ ربیع الدین۔ ربیعہ انتخاب۔ روبینہ۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ۔ زیب۔ زیون۔ ساجد علی۔ واجد علی۔ سدیدہ سعدیہ۔ سلمان۔ سمیرہ۔ سمیرا رشید۔ سنی۔ سید اشفاق۔ سید ایوب علی۔ سیمہ خاتون۔ شہناز کنول۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین۔ شہانہ۔ شجاعت۔ شرجیل علی۔ شریفاں بی بی۔ شریفہ۔ شائلہ۔ نسیم اختر۔ نسیم اشفاق۔ نسیم رؤف۔ شہاب۔ شہباز۔ شہزادہ۔ شیراز۔ صائمہ عفت۔ صابر ریاض۔ صدف صنی۔ صدیقہ نایاب۔ صفیہ۔ طاہرہ علی۔ ظفر احمد حسن۔ عابدہ۔ عارفہ صدیقی۔ عاصمہ کوثر۔ عاصمہ طارق۔ عاطف قمر۔ عاطف۔ عائشہ اشفاق۔ عائشہ۔ عبد الرشید۔ عبد الغفار۔ عبد اللہ۔ عبد البہادی۔ عتیق۔ عدنان و نسیم۔ عدلیہ عفت۔ عدیلہ۔ عرفان اکرم۔ عرفان محبوب۔ عروس فاطمہ۔ عزیز۔ عفت یا سمین۔ عفت جہاں۔ شازیہ۔ عقیل احمد خان۔ علی احمد۔ علی حسن۔ عمیر مشتاق۔ غفران غلام مدنی۔ فاطمہ۔ فوزہ۔ قدا حنیف۔ فرح ناز۔ فرحت حسین۔ فضیلہ۔ فوزیہ۔ فہد۔ فہمیدہ۔ نسیم۔ قاسم جیلانی۔ قمر النساء۔ قمر کاشف۔ کاشف اسماعیل۔ کوثر۔ کبکشاں۔ گنگنا۔ گل افشاں۔ مجید۔ ماریہ۔ محسن۔ محمد احسان الحق۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد افضل۔ محمد اکرم۔ محمد الیاس۔ محمد امیر۔ محمد بشیر۔ محمد جواد۔ محمد حسین۔ محمد حمزہ غنی۔ محمد رفیق۔ محمد سلیم۔ محمد صالح۔ محمد صدیق۔ محمد عمر۔ محمد عمیر ذیشان۔ محمد مختار۔ محمد ناصر۔ محمد ارشد علی۔ مختار احمد۔ مختار۔ مدیحہ۔ مزل۔ مشتاق احمد مطلوب حسین۔ مظہر حسین۔ معروف عالم۔ مقرب۔ مقصود احمد۔ منور مسرور۔ منیزہ۔ منہاج۔ مہر جمیل۔ مبوش۔ نادیہ اعجاز۔ نادیہ جیلانی۔ نازش نواز۔ نازیہ۔ نائلہ۔ نجم علی۔ ندیم یعقوب۔ نذیر خان۔ زہت عارف۔ نسیم اختر۔ نسیم اطہر۔ نشاء انوار۔ نصیب النساء۔ نصیب خان۔ نصیر۔ نعیم عاقل۔ نعیم مسرور۔ نگہت۔ نور ناہیدہ۔ نوید مسرور۔ و نسیم۔ ہاجرہ پروین۔ ہارون۔ سائرہ خان۔

### لاہور:-

احمد سمین۔ اظہر اقبال۔ احمد نسیم۔ احمد ارسلان۔ ارشد۔ ارشد۔ اسد اللہ۔ اسد علی۔ اعجاز احمد۔ اعجاز۔ اقبال احمد۔ اقبال۔ اقصیٰ منصور۔ الطاف۔ ام سلٹی۔ امتیاز۔ امجد جعفری۔ انس۔ آسیہ۔ آصف ناز۔ بابر۔ بتول۔ بشر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ تاج۔ ثمنیدہ احمد۔ ثمنیدہ ناز۔ ثریہ خالد۔ ثمن جواد۔ ثناء گل۔ جان محمد۔ جلیل الدین مرحوم۔ جمیلہ۔ جہانگیر۔ حارث ضمیر۔ حارث۔ حرا۔ حنینہ۔ حماد حمیدہ۔ خرم۔ خلیب۔ خورشید بیگم۔ دانش سلیم۔ دانش۔ درخش۔ درمین احمد۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راجہ۔ راحت۔ راحیلہ۔ راشد۔ رخسانہ۔ رخسانہ فاروق۔ رضوان۔ رفاقت۔ رفیق۔ روینہ۔ روہی۔ زریہ۔ زہرہ۔ زہرہ۔ زین العابدین۔ زینب۔ ساجدہ۔ سجاد۔ سلام سلطان۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سلیم احمد۔ سرین حنیفہ۔

سونیا گل۔ سہیل انصار۔ سہیل۔ سیدہ خورشید بیگم۔ شازیہ نسیم۔ شازیہ کنول۔ شاہ عالم۔ شاہد نسرین۔ شاہدہ۔ شاہنواز۔ شبیر احمد۔ شرمین کنول۔ شریفہ۔ شفقت علی شاہ۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شمشاد۔ شمیم جہاں۔ شمیم۔ شہاب۔ شہزاد اسماء۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہزاد۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز حسین مرحوم۔ شہناز خالد۔ شہناز علی۔ شہناز۔ صابر۔ صادق مرحوم۔ صدف۔ صفیہ بیگم۔ صوفی محمد زمان۔ طلعت۔ ظہیر بیگم۔ ظہیر بیگم۔ عاصمہ۔ عالمگیر۔ عالیہ۔ عامر حسین۔ عامر شیخ۔ عامر۔ عائشہ خان۔ عائشہ حسن۔ عائشہ اطہر۔ عباس۔ عبد اسحٰب۔ عبد الجبار۔ عبد الحق۔ عبد الرحیم۔ عبد الغفار سمین۔ عبد الغنی۔ عید۔ عبد اللہ۔ عبد الجبار۔ عبد الوحید۔ عتیق رانا۔ عتیق حمید۔ عدیلہ نواز۔ عدیل وہاب۔ عروج۔ علیم الدین۔ علیم تیمور۔ علیم حسن۔ غزالہ بھاجی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ دلشاد۔ فاطمہ۔ فرح نوشین۔ فرحین۔ فرزانہ۔ فرح طاہر۔ فرقان۔ فریدہ جلال۔ فریدہ۔ فوزیہ شاہد۔ فوزیہ۔ قاسم۔ کائنات۔ کنیز فاطمہ۔ کوثر بانجی۔ کوثر پروین۔ کھف۔ لاریب قمر۔ لانیہ شمیم۔ ماریہ انعم۔ ماریہ ارشد۔ محسن خان۔ محسن۔ محمد امیر۔ محمد توفیق۔ محمد رفیق۔ محمد شفیق۔ محمد شہزاد۔ محمد ظفر۔ محمد کریم۔ محمد لطیف۔ محمد نعیم۔ محمد فیصل۔ محمد یوسف۔ محمود۔ مدیحہ۔ مسرت۔ مسکان۔ منیف توصیف۔ مہناز اختر۔ مبوش۔ میر محمد۔ نازش مراد۔ نازش۔ نازیہ شہزاد۔ نازیہ حماد۔ ناز۔ ناصر۔ نائلہ خان۔ نائلہ زویب۔ نایاب۔ ندا کنول۔ نسام۔ نسرین احمد۔ نسرین شاہد۔ نسرین بانو۔ نسیم شامین۔ نصرت۔ نعیمہ۔ نگہت۔ نور زادی۔ واصف۔ واصل۔ وقار احمد۔ واجد حنفی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ سلیم۔ وسیع اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون شہباز۔ ہارون دلاور۔ ہاشم۔ ہما فراز۔ یوسف مصطفیٰ۔ یونس۔ یوسف محبوب۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یاسین۔ یونس۔

### راولپنڈی/اسلام آباد:-

آصف جاوید۔ آصف خان۔ آصف عباس۔ اویس محمد ملک۔ بانجی نگہت پروین۔ بشیر بیگم۔ بلاول حسین۔ بنت حوا۔ بہروز حیدر۔ بیتش حسن۔ بیتش عامر۔ تاج۔ تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ نسیم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راجیہ بی بی۔ رافع۔ راد محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روینہ۔ ربیعہ بی بی۔ ربیعہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سین۔ سحر شہزاد۔ سرداران بانو۔ سرداران بی بی۔ سرور جان۔ سعیدہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سلیم حیدر۔ شازیہ۔ شانزہ کنول۔ شائستہ۔ شاہد ال بی بی۔ شاہدہ رشیدہ۔ شہانہ۔ شبیر۔ شبیبہ کمال۔

شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیداں بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبد القادر۔ عبد الزاق۔ عبد العزیز۔ عبد القدیر۔ عبد المعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ حسن۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسید۔ قمر عباس۔ قمر فاروق۔ قیسرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل قرین۔ مہار رخ۔ مبارک الی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موجدہ۔ مومنہ احمد۔ مبوش شاہد۔ فاطمہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہیدہ حمید۔ نجیبہ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نسامہ بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرینہ۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نور جہاں۔ نوشاہہ خان۔ نویدہ حمید۔

### فیصل آباد:-

احمد حسین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ یاسط عزیز۔ بشری جاوید۔ بشری شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جاوید حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ ریحہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شامین۔ رقیہ شامین۔ روینہ شامین۔ زاہد و نسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہد احمد۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعیدہ شازیہ اعظم۔ شازیہ ماجد۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز۔ صفیہ طارق محمود۔ عابدہ صادق۔ عاشق رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبد الرزاق۔ عبد الرشید۔ عبد السلام۔ عبد المالك۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا نواز۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران خان۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زویب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔



گلہ عظیم۔ لبنی شاہین۔ حسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد کلیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین قاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جمیل۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نور البشر۔ نورین قاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقاص شاہد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

**ملتان:-** آپا منظور الشاہ۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر خان۔ انیلا۔ بشر۔ شمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش تیز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ۔ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رحمانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ رشیم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم احمد۔ سلیمان۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سنج۔ سوہیل۔ سونیا۔ شانتہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شیر۔ شائلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدیقی۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جوتی۔ عابدہ عامر۔ عبد الغنی۔ عبد القدیر۔ عبد المانگ۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ قاطمہ۔ فرزند ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مہرک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منگول الدین۔ منور۔ مہران۔ میر زادی۔ نازیہ۔ ناہیدہ۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وقار۔

**سیالکوٹ:-** آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اسامہ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسلمہ قرہ۔ اقبال بیگم۔ اقبال شاہد۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ خاتون۔ انعام عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اولیس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ حزیلہ۔ خور عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمنینہ کوثر۔ ثمنینہ جواد۔ جمشید ریاض۔ جلیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالدہ۔ رحیمہ۔ رخسانہ۔ رخشندہ۔ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامدہ۔ رمنہ۔ روینہ۔ روزینہ۔ ندرینہ۔ نرینہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ ستارہ جمیل۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعیدہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سلمیٰ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد قاروقی۔ شاہدہ پروین۔ شریفہ۔ شگفتہ پروین۔ شائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خان۔ شہلا۔ شہناز احمد۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صہابہ اکبر۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ

اصغر۔ طور قاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصم حیدر۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمن۔ عبد النور۔ عتیق الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیہ۔ غزال۔ غلام شمیر۔ فائقہ۔ قاطمہ۔ فرخ عواد۔ فرخ قاسم۔ فرزندہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ نعیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قمرہ بانو۔ قمر الشاہ۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن نمبر۔ لطیف خاتون۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہیدہ اختر۔ نجمہ۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہرہ۔ نویدہ طاہرہ۔ ولید خالدہ۔ ڈاکٹر لبنی۔ ہنس شاہد۔

**گجرات:-** آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بقیہ اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید جمشید۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان علی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سردار بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہ صدیق۔ شریف بی بی۔ شائلہ جمیل۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز صدقہ حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ ناز۔ طاہرہ اصغر۔ طیبہ نصیر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جمیل۔ عامر شاہ۔ عبد الفتاح۔ عنبرین۔ غلام قاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ قاروقی۔ مرزا بشیر احمد۔ سز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نصیرہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ہارون جمیل۔ یاسر اقبال۔

**سکھر:-** اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امیر حبیب۔ امین۔ بلال احمد۔ بی بی قاطمہ۔ بنش شفیع۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زریہ بانو۔ سعیدہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیدہ صدف۔ شازیہ۔ شبنم کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔ سالم منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبہ گل خان۔ سوزیہ ریحان۔ عبد الحفیظ۔ اعیسیٰ۔ فرح ناز۔ فرزندہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیصل۔ کاشف۔ کترہ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پروین۔ محمد حفیظ۔

**چنیوٹ:-** اجالا ریاض۔ اجالا قرہ۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افغان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انوریامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم عابدہ امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد الوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ کلیل۔ حافظ محمد افضل۔ عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پروین۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ انصاریہ۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبد اللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعیدہ۔ سعیدہ اطہر۔ سعیدہ ارم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد علی۔ شبنم رانی۔ شیر حیدر۔ شیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابدہ امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ مجید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گزرا۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ نعیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی شرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن جمیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد املم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اطہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہد۔ محمد فیصل۔ محمد گزرا۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد ناصر۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔

ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نہمت لہین۔ نہمت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نواز علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

**ٹنک:-** آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ انشاس۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبدالرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبدالرزاق۔ حاجی عبد العزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رنجیہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سمیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ کلکیل احمد۔ شعیب بی بی۔ شہباز۔ شیراز جمیل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صفراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی قاروقی۔ عبد الرشید۔ عبد الوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذر۔ عذرانی بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرمان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود علی۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

**مانسہرہ:-** اجمل الہی۔ احتشام الہی۔ اعجاز الہی۔ افسر خان۔ انعم ڈاکر۔ بشری افتخار۔ بشیر احمد۔ شمیمہ یاسر۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ڈاکر۔ حنا ڈاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ڈاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ڈاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قدیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ڈاکر۔ گلبدادی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جمیل۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ڈاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ڈاکر۔ منظور الہی۔ مہناز بی بی۔ زمر عیسیٰ۔ ولی الرحمن۔

**شاہ کوٹ:-** ارشد۔ امتیاز حسین۔ احسن وقار۔ احسن۔ احمد حسن۔ احمد سعیدہ۔ احمد۔ اختر بی بی۔ ارسلان۔ اسامہ۔ اعجاز۔ افضل۔



# افتح

## روحانی نشانی کی سرگرمیوں پر مبنی روحانی

### نماز عید الضحیٰ 2013ء

(رپورٹ: رحمان اللہ - کراچی)

دس ذی الحج بروز بدھ مورخہ 16 اکتوبر 2013ء کو

مرکزی مراقبہ ہال کے قریب عید گاہ گراؤنڈ میں عید الاضحیٰ کی نماز ادا کی گئی، جس قریب و دور سے ہزاروں افراد نے شرکت کی۔ نماز کی ادائیگی سے قبل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے خطاب کیا۔ خطاب کے بعد تمام افراد نے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی امامت میں نماز عید ادا کی۔ نماز عید کے بعد خطبہ مستونہ پڑھا گیا اور اس کے بعد ملک میں امن و سلامتی خصوصاً کراچی شہر میں قیام امن، شریکوں سے محفوظ رکھنے، امت مسلمہ، ملک و قوم کی سلامتی و ترقی کے لیے خصوصی دعائیں کی گئیں۔ دعا کے بعد نمازیوں نے آپس میں گلے مل کر ایک دوسرے کو عید کی مبارکباد پیش کی۔ نماز کے اجتماع میں قرب و جوار کے ساتھ ساتھ کراچی کے دور دراز علاقوں سے ہزاروں حضرات و خواتین نے شرکت کی۔ خواتین کے لیے نماز کا انتظام مرکزی مراقبہ ہال میں کیا گیا تھا، عید گاہ کی تزئین و آرائش اور دیگر انتظامات میں سرجانی اسپورٹس اینڈ ویلفیئر

ایسوسی ایشن کے کے نوجوان کارکنان نے حصہ لیا۔

### روحانی تربیتی ورکشاپ

(رپورٹ: انیسہ عرفان - کراچی)

مراقبہ ہال گلشن شہباز حیدر آباد کے زیر اہتمام ۲ ستمبر ۲۰۱۳ کو پانچویں ماہانہ روحانی تربیتی ورکشاپ کا انعقاد کیا گیا۔ ورکشاپ کے ابتدائیہ میں سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برنجیا قلندر بابا اولیاء کا تعارف پر نسل قلندر شعور اکیڈمی منظور النساء نے پیش کیا۔ ورکشاپ کے دوسرے حصے میں سلسلہ عظیمیہ کے اغراض و مقاصد کی شق 4 ”علم دین کے ساتھ ساتھ لوگوں کو روحانی اور سائنسی علوم حاصل کرنے کی ترغیب دینا“ پر شرکاء محفل نے تبادلہ خیال کیا۔ ورکشاپ کے تیسرے حصے میں شرکاء کو ملٹی میڈیا



محمد شہزاد۔ محمد حقیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحوم آمنہ۔ مرحوم بسم اللہ۔ مرحوم زیتون۔ مرحوم شغور بی بی۔ حزل۔ مسرت۔ منظور انسا۔ منور حسین۔ مونہ۔ مہدی۔ مہوش۔ نازش۔ نائیلہ قواز۔ ناپید۔ نیلہ ظفر۔ غار۔ ندیم۔ نسرین باجی۔ نسرین بی بی علی۔ نسرین۔ نسیم جہاں۔ نسیم۔

**سانکھڑ:** اریہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انجم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس رضا۔ ایمن بابر۔ ایمن شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثوبان بابر۔ حاتمہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہد یاسمین۔ زاہد بی بی۔ زاہدہ وسم۔ زرین تاج۔ زہیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سردری۔ سعد ملک۔ سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سکینہ ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شائلہ عارف۔ شائلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شہباز سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زہیم۔ صغریٰ بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصم بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبدالحیو۔ عبدالحباب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عدیانی بی بی۔ عرش انسا۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عنبرین اسلم۔ عنبرین۔ قاخرہ اقبال۔ قاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزادہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کنیز زہرا۔ کھنیز ظہور۔ ماہم وقار۔ مبینہ انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔ محمد حامد اطہر۔ محمد کاشف علی۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ محمد وسیم۔ ماہ رخ۔ سیدہ فاطمہ۔ سمیت سلیم۔ قاریہ بتول۔ لطیف احمد۔



اکرم الحق۔ ام اجمل۔ ام ذمیر۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ امان الحق۔ امداد۔ آمنہ انوار۔ انجم۔ انیس الحسن۔ انیس ایم چرخ الدین۔ انیس۔ ایوب۔ بشر احمد۔ بشری مظہر۔ بشری عمران۔ بشری سلطانہ۔ بشری بی بی کوثر۔ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوثر۔ تسنیم اختر۔ تنویر حسین۔ توفیق۔ تیمور۔ ثمن سعید۔ ثمنہ ارشد۔ ثناء طارق۔ ثمنہ۔ ثناء فضل۔ ثناء۔ ثویبہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید خالد۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویریہ۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ حرامشاق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن۔ حینہ۔ حنا انیس۔ خاور۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضیہ ظفر۔ رمیزہ مشتاق۔ رضوان۔ رضیہ۔ روینہ راقہ۔ ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسرین۔ زرین وقار۔ زرین العابدین۔ ساجدہ۔ سحرش بینش۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ سمیرا اسحاق۔ سعد مرزا۔ سعدیہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سورہ جنید۔ سہی۔ شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شیراز۔ شازیہ انجم۔ شکیلہ صدیقی۔ شہناز اختر۔ صائمہ شاہد۔ صدف۔ طارق شمیم۔ طاہرہ۔ طاہرہ۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ خالدہ۔ عامر۔ عبد الرحمن۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ علیہ ارشد۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد بلال سعید۔ محمد شفیق۔ محمد نوید سعید۔ محمد وقار احمد۔ مسرت انوار۔ مسرت ہاشمی۔ ناصرہ تبسم۔

**وہاڑی:** حاجی بی بی علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔ حارث ظفر۔ حامد۔ امینہ آپا۔ نور جہاں۔ حسان۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ ظلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش عظیم۔ دانیال۔ درخش۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زہیرہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان احمد۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سیلہ انور۔ سیمہ شافیہ۔ شازیہ احمد۔ شائلہ۔ شاہدہ شہزادہ نسرین۔ شاہدہ شاہین۔ شہاب۔ شہنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرز۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالدہ۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ عل ہما۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سمیع۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالمجید۔ عبدالحق۔ عبدالحق۔ عبد اللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فرازہ۔ فرحینہ۔ فرخندہ۔ فریدہ قر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کبکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لاریب اقبال۔ لائبرہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زہیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔



# انعامی مقابلوں کے نتائج

## ستمبر 2013ء کے درست جوابات

1. سورۃ البینہ قرآن پاک کے ”قیسویں“ پارے میں ہے۔
2. آدم ثانی ”حضرت نوح“ کو کہا جاتا ہے۔
3. مشہور صوفی بزرگ مہر علی گامزرا پاکستان کے شہر ”گولڑہ شریف“ میں واقع ہے۔
4. مشہور ناول نگار ولیم شکسپیر کا تعلق ”برطانیہ“ سے تھا۔
5. پاکستان کے قومی ترانے میں اردو زبان کا صرف ایک لفظ ”کا“ موجود ہے۔
6. دنیا کا سب سے بڑا کلاک ٹاور ”سعودی عرب“ میں ہے۔
7. ”شتر مرغ“ کی آنکھیں اس کے دماغ سے بڑی ہوتی ہیں۔
8. ون ڈے کرکٹ کا موجودہ چیمپئن ”انڈیا“ ہے۔



عید الفطر کے موقع پر عید گاہ سر جانی ٹاؤن کا ایک منظر

نے ہدیہ درود و سلام پیش کئے۔



## بقیہ: رنگ و روشنی سے علاج

تخل پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے شوگر پروڈکٹ اور کاربوہائیڈریٹس صحیح طرح ہمارے جسم میں کام نہیں کرتی۔ ہم نے اس اینزائم کو چھ مختلف رنگوں کی روشنیوں میں مخصوص وقت کے لیے رکھا اور اس کو سائنسی حوالے سے جانچنے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ پریل (Purple) کمر کی شعاع سے اس اینزائم کی کارکردگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کو لیستروں جو کہ جسم میں کو لیستروں کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کی کارکردگی بھی ایک مخصوص رنگ سے بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے ذریعے موٹاپا بھی کم کیا جاسکتا ہے۔

کینسر کے مرض میں ایک خاص اینزائم سپر آکسائیڈ ڈسموٹاز (Super Oxide Dismutase) متاثر ہوتا ہے۔ اس اینزائم پر سب سے بہتر نتائج سرخ رنگ کی روشنی سے حاصل ہوئے ہیں۔



کے ذریعے کر لن فوٹو گرافی سے لی گئی مختلف اشیاء اور انسان کے نسمہ کی تصاویر بھی دکھائی گئیں۔ جس میں بتایا گیا کہ انسانی جسم روشنی کے غلاف میں بند ہے اس روشنی کے غلاف میں پورے خدو خال ہیں۔ جس میں سے روشنی منعکس ہوتی رہتی ہے سائنس نے غلاف کی روشنی کے انعکاس کو AURA کا نام دیا ہے۔

دوران ورکشاپ مدعو کئے گئے مہمان خصوصی ڈاکٹر ذکیہ تالیپور اور آیزور نے ورکشاپ کا دلچسپی سے جائزہ لیا۔ اور ان کے مرتب کردہ نتائج کے مطابق کو آرڈینیٹر پرویز حسین نے اول، ثلثہ تاز نے دوم، محمد آصف نے سوم پوزیشنز حاصل کیں۔ دیگر مہمانان گرامی ڈاکٹر رحمانہ، محترمہ بیاء الدین، اسسٹنٹ پروفیسر سندھ اگر لیکچر یونیورسٹی ٹنڈو جام، محترمہ پروین اختر انچارج لائبریری لطیف آباد، محترمہ سلام عارف ایڈیٹر ماہنامہ قلندر شعور اور محترمہ انیسہ عرفان مراقبہ ہال کراچی نے پروگرام میں شرکت کی۔ ان تمام معزز مہمانوں نے منظم اور بہترین طریقے سے ورکشاپ کا انعقاد کرنے پر تعریفی کلمات پیش کئے۔ قبل ازیں تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے وجاہت نے کیا۔ نعت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم شائستہ ناز نے پیش کی۔ کمپیرنگ کے فرائض خضران سلیم نے ادا کئے۔ پروگرام کے اختتام میں شائستہ ناز اور رخصانہ

## آٹھ درست جوابات بھیجئے والوں کے نام:-

**کراچی:** اریبہ نور۔ تیمور حامد۔ جواد علی۔ ردا غیاث۔ ریاض سلیم۔ زرین شاہ۔ سیدہ علیا مسرور۔ شائستہ رضوان۔ طاہرہ احمد۔ طوبی دانش۔ عائشہ زاہد۔ فیصل خان۔ فوزیہ افضل۔ فاطمہ علی۔ محمد عماد۔ میمونہ خان۔ محمد فیضان۔ محمود شہباز۔ محمد سلیم خان۔ محمد حیدر۔ نمر احیف۔ نیہا جبار۔ نازش رضا۔ **حیدر آباد:** قمر جہاں۔ مسعود علی۔ **لاہور:** خاور جنید۔ عمر سرفراز۔ فرحان احمد۔ محمد عماد رضا۔ نوید خان۔ **اسلام آباد:** سمیرا جواد۔ علی شاہد۔ **سکھر:** انعم داؤد۔ فرزانه حمید۔ حامد سلیم۔ **گوجرانوالہ:** زید ندیم۔ خاور علی۔ حسنین علی۔ **پشاور:** باسط علی۔ شبیر علی۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** محمد اطہر۔ محمد ندیم۔ ماریہ حمید۔ نوید جہاں۔ نیلم خان۔ واجد فیاض۔ وسیم جاوید۔

## سات درست جوابات بھیجئے والوں کے نام:-

**کراچی:** زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ ذیشان علی۔ شاہ میر۔ ظفر علی۔ ماہم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** بشیر احمد میر۔ محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **ایبٹ آباد:** شائل خان۔ شمیم نواز۔ **اسلام آباد:** احمر شاہ۔ انیس احمد۔ محمد طاہر۔ ماجد ناظم۔ میمونہ سلیم۔ مہوش شہزاد۔



# رُوحانی ڈاکٹ

ڈاکٹر وقار یوسف عطی

سمجھ نہیں آتا کہ مجھ سے کیا اور کہاں غلطی ہو گئی  
جس کا میں یہ خمیازہ بھگت رہا ہوں۔ میری اہلیہ بھی اسی  
غم میں دنیا سے چلی گئی ہیں۔

جواب: محترم بھائی... افسوس کہ آپ کے  
بیٹوں کی اچھی تربیت کا دور تو گزر چکا ہے۔ اب تو انہیں  
اسلامی تعلیمات میں والدین کے احترام اور حقوق کے  
حوالے سے کچھ بتا کر انہیں اپنے ساتھ اچھے طرز عمل پر  
آمادہ کرنے کی کوشش کر کے دیکھنا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے بیٹوں کے لیے  
ہدایت کی دعا بھی کرتے رہیے۔

والدین اپنی اولاد کو جو کچھ دیتے ہیں اولاد بعد میں  
وہی کچھ والدین کو لوٹاتی ہے۔ یہ ”جو کچھ دینا“ ہے  
اور ”واپس لوٹانا“ ہے اس کا تعلق روپے پیسے،  
اسٹیٹس، مہنگی تعلیم سے نہیں ہے۔ اس Return کا تعلق  
قرآن پاک اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات  
کی روشنی میں اپنی اولاد کی اچھی تربیت سے ہے۔

مادہ پرستی کے جس زدہ ماحول میں جو لوگ دولت

بڑھاپے کا سہارا....؟

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے ہیں۔ ایک ڈاکٹر ہے  
اور دوسرا انجینئر ہے۔ میں نے دونوں بیٹوں کو اپنے  
پڑھاپے کا سہارا سمجھ کر بہت محنت سے پڑھایا لکھایا۔ کئی  
مرتبہ میں خود دو وقت کا کھانا نہیں کھاتا تھا کہ ان پیسوں  
سے اپنے بچوں کو اچھا کھانا کھلاؤں۔ میں نے اپنی صحت  
کی پروا کئے بغیر اور اپنی بیماری کو نظر انداز کرتے ہوئے  
اپنے بچوں کی پڑھائی کے اخراجات برداشت  
کئے۔ انہیں اچھا کھلایا، اچھا پڑھایا۔ اچھے سے اچھے  
اسکول، کالج اور تعلیمی ادارے میں پڑھایا.... اچھی جگہ  
ان کی شادیاں کروائیں.... لیکن....

اب وہی بیٹے مجھے گھر میں ایک فضول چیز سمجھتے  
ہیں۔ بہت ہی ترش لہجے میں مجھ سے بات کرتے  
ہیں۔ آئے دن مجھے طعنے دیتے ہیں کہ آپ کوئی کام کیا  
کریں ورنہ ہڈیاں ناکارہ ہو جائیں گی۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ  
کے علاج معالجے پر بہت خرچ ہو جاتا ہے۔



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(رافع سمیع - کراچی)

والد صاحب غصے کے تیز ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر روک ٹوک اور بے جا ڈانٹ ڈھپٹ نے میرے ذہن پر منفی اثر ڈالا جس کی وجہ سے میں احساس کمتری میں مبتلا ہو کر بہت زیادہ حساس ہو گیا۔ یادداشت کمزور ہو گئی۔ کوئی چیز لینے کے لیے گھر سے نکلتا تو رستے میں بھول جاتا کہ کیا چیز لینی ہے۔ کبھی کبھی تو بسوں کا نمبر اور راستہ تک یاد نہیں رہتا۔ اعتماد کی کمی کی وجہ سے تنہائی پسند ہو گیا تھا۔ لوگوں کی طنزیہ باتوں کا اثر کئی کئی ہفتوں لیا کرتا۔ میری اس حالت پر والدہ کافی پریشان رہا کرتی تھیں۔ ایک روز انہوں نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کو کہا۔ عظیمی ریکی سینٹر میں میرے مسائل کو بغور سنا گیا اور ریکی کے سیشن شروع کر دیے۔ چند سیشن سے ہی میرے اندر کافی تبدیلی آئی۔ اب میں خود کو پر اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔ حافظہ بھی بہتر ہوا ہے اور حساسیت میں بھی کمی آئی ہے۔

نہیں کریں گی۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنے بھائی کے معاشی حالات کے پیش نظر ان کے دوسرے بچوں کی اچھی تعلیم کے لیے بھی اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ بہتر ہو گا کہ آپ کے شوہر اپنے بھائی کو یہ باور کروائیں کہ وہ ان کے دوسرے بچوں کو اپنے بچوں کی طرح ہی سمجھتے ہیں اور ان کی اچھی تعلیم اور بہتر کیریئر کے خواہاں ہیں۔

اس مقصد کے لیے آپ کے شوہر کو ہر ماہ ایک معقول رقم اپنے چھوٹے بھائی کو بھجوانی چاہیے۔

سسراں والے قبول کر لیں....

☆ ☆ ☆ سوال: ہماری پسند کی شادی ہے۔ میری ساس اور سسر اس شادی میں شریک نہیں ہوئے۔ یہ شادی میرے شوہر کی دادی اور پھوپھی نے کروائی تھی۔ ہماری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر مڈل ایسٹ میں جاب کر رہے تھے۔ شادی کے بعد انہوں نے مجھے اپنے پاس بلوایا۔ میرے جانے کے

مغربی معاشرہ ہو یا مشرقی معاشرہ ہو، ہر ملک میں اور ہر شہر میں اچھے اور برے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایسی کئی مثالیں ہیں کہ امریکہ یا یورپ جا کر ہمارے کئی نوجوان پابندی سے نماز روزہ کرنے لگے جبکہ یہاں رہتے ہوئے وہ جمعہ کی نماز کے لیے بھی مشکل سے جاتے تھے۔ پاکستان میں والدین کے ساتھ رہنے والے کتنے ہی بچے ڈرگزر اور دوسری برائیوں میں پھنس چکے ہیں۔

ان باتوں سے یہ بتانا مقصود ہے کہ ضروری نہیں کہ مغرب کے ماحول میں رہتے ہوئے ہمارے بچے بگڑ جائیں۔ باہر کے ماحول میں بچوں کے رویوں اور طرز عمل کے تعین کا دارومدار بڑی حد تک انہیں گھر سے ملنے والی تربیت پر ہوتا ہے۔

آپ اپنی دیورانی کے خدشات کو سمجھ کر انہیں بتائیے کہ آپ نے وہاں رہتے ہوئے اس بچی کی تربیت کیسی کی ہے۔ یہ کوئی زبانی کلامی باتیں نہیں ہوں گی۔ آپ کی تربیت کے اثرات آپ کی بیٹی پر نمایاں ہوں گے۔ آپ کی دیورانی مطمئن ہو گئیں تو یقین ہے کہ وہ اس بچی کو آپ سے جدا کر کے یہاں روکنے پر اصرار

امریکہ چلے گئے۔

تین سال بعد میں بھی بیٹی کے ہمراہ امریکہ آ گئی۔ ہم پاکستان آتے جاتے رہے۔ جب بیٹی پندرہ سال کی ہو گئی تو ہمارا پاکستان آنا ہوا۔ اس ٹرپ میں میری دیورانی نے ہماری بیٹی کو بتادیا کہ ہم اس کے والدین نہیں ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس نے دیور پر بھی زور ڈالا کہ وہ اپنی بیٹی کو واپس امریکہ مت جانے دے۔ یہ ہماری بیٹی ہے۔

دیور نے اپنی بیگم کے مطالبے سے میرے شوہر کو آگاہ کیا۔

میری دیورانی خاندان بھر میں کہتی پھر رہی ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو اب ہمارے ساتھ واپس جانے نہیں دے گی اور اسے ہمیں اسکول میں داخل کروادے گی۔ اب ہم دونوں میاں بیوی اور ہماری یہ بیٹی، تینوں بہت پریشان ہیں۔ میرے دیور کے معاشی حالات بھی زیادہ اچھے نہیں ہیں۔ وہ اس بچی کی اعلیٰ تعلیم کا بندوبست کیسے کر پائیں گے....؟

محترم وقار عظیمی صاحب! ازراہ کرم ہمیں مشورہ دیں کہ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے۔

جواب: آپ کے دیور اور دیورانی نے راضی خوشی اپنی بیٹی آپ کی گود میں دی تھی۔ اتنے برسوں بعد اب آپ کی دیورانی نے اچانک اس کی واپسی کا مطالبہ کر دیا ہے تو اس کی یقیناً کچھ وجوہات ہوں گی۔ آپ کو ان وجوہات کا جائزہ لے کر اپنی دیورانی کی تسلی کا اہتمام کرنا چاہیے۔

اندازہ ہوتا ہے کہ کسی نے مغربی معاشرے میں لڑکیوں کی آزاد خیالی کے بارے میں کچھ باتیں بتا کر آپ کی دیورانی کو خوف زدہ کر دیا ہو گا۔

سے پیار کرنے لگتے ہیں وہ رشتوں اور دوستیوں کو بھی مادی پیمانے سے ناپنے لگتے ہیں۔ اس ناقص طرز فکر کے حامل ہر شخص کے لیے ہدایت کی دعا کرنی چاہیے۔ آپ اپنے بچوں کے لیے بھی ہدایت کی دعا کیجئے۔

اس کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ فاتحہ کی آیات

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ ادب و احترام سے پیش آنے اور آپ کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی ہدایت اور توفیق ملے آمین۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا ہادی یا رَشِید کا ورد کرتے رہیں۔

وہ اپنی بیٹی واپس مانگ رہے ہیں ☆ ☆ ☆

سوال: ہماری شادی کو پانچ سال ہو گئے تھے لیکن تمام ٹیسٹ کئیر ہونے کے باوجود ہمارے ہاں اولاد نہ ہوئی۔ میرے شوہر نے اپنے چھوٹے بھائی سے کہا کہ اس کے گھر اب جو اولاد ہو وہ ہمیں دے دے۔ میرے دیور اور دیورانی نے حامی بھری۔ تین ماہ بعد ان کے ہاں بیٹی پیدا ہوئی جو انہوں نے ہمیں دے دی۔

اللہ تعالیٰ کے کرم سے بیٹی کی رحمت سے میرے شوہر کے کاغذات جو کہ کئی سال سے رکے ہوئے تھے کلینر ہو گئے اور ایک سال کے عرصہ میں میرے شوہر



دو ہفتے بعد ہی ان کی ملازمت ختم ہو گئی اور ہم واپس پاکستان آ گئے۔

تین ماہ بعد انہیں دوبارہ وہاں ملازمت مل گئی لیکن چار ماہ بعد یہ ملازمت بھی بغیر کسی وجہ کے ختم ہو گئی۔ ہم دوبارہ پاکستان آ گئے۔ ایک سال کی کوششوں کے بعد انہیں پھر مڈل ایسٹ میں ملازمت مل گئی ہے۔ میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں اور میرا ہر طرح خیال رکھتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ انہوں نے والدین کی رضا کے بغیر شادی کی ہے .... یہ اس کی سزا ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر کی مڈل ایسٹ میں ملازمت ٹھیک طرح چلتی رہی اور میرے سسرال والے مجھے قبول کر لیں۔

جواب: والدین اپنی اولاد کا بھلا چاہتے ہیں۔ اولاد کے رشتوں کے معاملات کو بھی والدین اسی حوالے سے دیکھتے ہیں تاہم کبھی کوئی والد یا والدہ یا دونوں اپنی اولاد کے رشتے ناطوں کے معاملات کو اپنی انا کا مسئلہ بھی بنا لیتے ہیں۔

جہاں اولاد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے والدین کے ادب و احترام کا پورا خیال رکھے وہیں والدین کو بھی اپنی اولاد کے جذبات و احساسات کا احترام کرنا چاہیے۔ اولاد اپنے والدین کو اپنی پسند سے آگاہ کرے تو والدین کو محض اپنی انا کی خاطر ”نا“ نہیں کر دینا چاہیے بلکہ اولاد کی پسند کا پورا جائزہ لے لینا چاہیے۔ اگر اس رشتے میں خوبیاں زیادہ ہوں تو اسے قبول کر لینا چاہیے بصورت دیگر اس رشتے کی خوبیاں اور خامیاں اولاد کو بتا کر اپنی رائے سے آگاہ کرنا چاہیے۔

اس طرز عمل سے اولاد کو یہ احساس ہوتا ہے کہ

ہمارے والدین کو ہمارے جذبات کا پاس ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ معاشرتی طرزوں اور قدروں میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کچھ تبدیلیاں مثبت ہوتی ہیں، کچھ ضرر رساں ہوتی ہیں۔ مثبت تبدیلیوں کو قبول کرنے میں ہچکچاہٹ یا مزاحمت خاندانوں، کنبوں اور معاشروں میں کئی طرح کے مسائل کا سبب بنتی ہے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر کے روزگار میں بہت برکت ہو۔ آپ دونوں کو اپنے والدین اور بزرگوں کی دعائیں ملیں۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا  
كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر حالات میں بہتری اور شوہر کے روزگار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے یا حَفِیْظُ یَا رَزَّاق کا ورد کرتے رہیں۔

ہر جمعرات کم از کم سات درہم خیرات کر دیا کریں۔

ضدی و خود سربیشی

سوال: میری شادی کو بارہ سال ہو گئے ہیں۔ میرے تین بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر گیارہ سال ہے۔ اس کا رویہ چھوٹے بہن بھائیوں کے ساتھ اچھا نہیں ہے۔ انہیں تنگ کرنا، مارنا پیٹنا اس کی روٹین

میں شامل ہے۔ گھر سے باہر کہیں جانا ہو تو کہتی ہے کہ چھوٹوں کو چھوڑ دو مجھے ساتھ لے کر چلو۔ رات کو میرے ساتھ لیٹتی ہے۔ اپنے سے دور کردوں تو گھنٹوں روتی رہتی ہے۔ کھانا پینا چھوڑ دیتی ہے۔

میری کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں کیا کروں۔ جواب: اوپر تلے ہونے والے بعض بچوں میں سے بڑے بچے میں اسے ملنے والے پیار اور ماں کی گود میں حصہ داری برداشت نہیں ہو پاتی۔ ایسے بچے اپنے جذبات کا اظہار مختلف انداز سے کرتے ہیں۔

بعض بچے ناراض ہو کر یا غصہ دکھا کر اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہیں، بعض بچے اپنے چھوٹے بہن بھائی کو مارتے ہیں یا اسے بستر سے دھکا دے دیتے ہیں، بعض بچے اپنی ماں سے ہر وقت چھٹے رہ کر اطمینان محسوس کرتے ہیں۔

اپنے چھوٹے بہن یا بھائی کی آمد پر ان بچوں کا رویہ عموماً کچھ عرصہ بعد ٹھیک ہو جاتا ہے تاہم بعض بچوں کا یہ طرز عمل ان کی شخصیت کا ایک مستقل حصہ بنے لگتا ہے۔ بچے کا ایسا طرز عمل وقتی ہو یا مستقل صورت اختیار کر رہا ہو دونوں صورتوں میں ہی والدین اور اہل خانہ کو بچے پر مناسب توجہ دینے اور اس کی اصلاح احوال کی کوششیں کرنا ضروری ہیں۔

ایسی صورت میں بڑے بھائی یا بہن کی اصلاح کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اس میں احساس ملکیت (Sense of Ownership) اجاگر کیا جائے۔ اس کے چھوٹے بہن یا بھائی کی دیکھ بھال کرتے وقت یا اسے پیار کرتے وقت بار بار یہ کہا جائے کہ دیکھو .... تمہارے بھائی / بہن کو دودھ پلانا ہے، اس کے کپڑے

تبدیل کروانے ہیں۔ .... تمہارا بھائی / تمہاری بہن .... بڑے بچے کے سامنے اس طرح کے الفاظ بار بار دہرائے جائیں۔

بڑے بچے کو چھوٹے کے حوالے سے کوئی ذمہ داری بھی دے دی جائے۔ جب بڑا بچہ اس چھوٹی موٹی ذمہ داری کو انجام دے تو اس کی خوب تعریفیں کی جائیں اور سب کو بتایا جائے کہ یہ بچہ تو اپنے چھوٹے بھائی / بہن کا بہت ہی خیال رکھتا ہے۔

بڑے بچے کی تعریفیں کی جائیں اور چھوٹے بچے کی تعریفیں بھی زیادہ تر اس کے بڑے بھائی یا بہن کے حوالے سے کی جائیں۔

بطور روحانی علاج آپ کی یہ بیٹی رات کو جب گہری نیند میں ہو تو اس کے سر ہانے اتنی آواز سے کہ اس کی آنکھ نہ کھلے

اکیس مرتبہ اسم الہی یَا رَحِیْمُ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس پر دم کر دیں اور اس کے بعد آہستہ آواز میں اس کا نام لے کر کہیں

تم بہت اچھی بچی ہو، تم اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا بہت خیال رکھتی ہو، ہم سب تم سے بہت خوش ہیں۔ یہ کلمات اس کے سر ہانے بیٹھ کر آہستہ آواز میں تین مرتبہ دہرائے جائیں۔

شادی میں تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہو گئی ہے۔ میں واجبی شکل صورت کی لڑکی ہوں۔ اس کے باوجود اٹھارہ سال کی عمر میں میرے کئی رشتے آئے لیکن کسی رشتے پر میرے والدین مطمئن نہ ہوئے، کسی کو ہم پسند نہ



آئے۔ میری عمر کی تمام کزنز کی اچھے گھرانوں میں شادی ہو چکی ہے۔ میری ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔

دو سال پہلے نیٹ پر ایک لڑکے سے بات چیت شروع ہوئی۔ اس لڑکے نے بتایا کہ وہ فرانس میں رہتا ہے۔ اس نے مجھے شادی کی آفر بھی کی۔ میں اس سال اپنی ایک کزن کے پاس فرانس گئی۔ میں ایک ماہ پیرس میں رہی۔ میرے وہاں رہتے ہوئے اس لڑکے نے مجھ سے کوئی رابطہ نہیں کیا۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163

وَالْهَكْمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بہتر جگہ رشتہ طے ہونے، خیر و عافیت کے ساتھ شادی اور خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل توے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔ کسی کا جھوٹا پی لوں تو میرا مزاج تبدیل ہو جائے گا....

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر سترہ سال ہے اس کے ساتھ کئی ذہنی و نفسیاتی مسائل ہیں۔ وہ پانی پینے سے پہلے گلاس کو دیکھتا ہے کہ اس میں کسی نے پانی تو نہیں پیا۔ گھر کے سارے برتن چونکہ ہم یا مہمان استعمال کرتے ہیں اس لیے وہ ان میں کھاتا پیتا نہیں ہے۔ اس نے اپنے برتن الگ رکھے ہوئے ہیں۔ گھر سے باہر اسے آٹھ دس گھنٹے گزر جائیں لیکن شدید پیاس کے باوجود وہ باہر کا پانی

نہیں پیتا۔ اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اگر میں کسی کا جھوٹا پانی پی لوں یا کوئی اور چیز کھالوں گا تو میری عادت یا مزاج بدل جائے گا۔

اس کے بیڈ پر اگر کوئی بیٹھ جائے یا کسی کو کھانسی آجائے تو وہ بیڈ کی چادر تبدیل کر دیتا ہے۔

وہ ہر وقت ایسی ہی سوچوں میں الجھا رہتا ہے۔ پرانی پرانی باتیں یاد کر کے ان کے منفی پہلوؤں پر بات کرتا ہے۔

اب چند ہفتوں سے شدید تھکن کی شکایت بھی کرنے لگا ہے۔ اسے قبض اور گیس بھی ہے۔

جواب: اندازہ ہوتا ہے کہ یہ بچہ اپنا زیادہ تر وقت گھر میں ہی گزارتا ہے اور جب یہ گھر سے باہر ہوتا ہے تو گھر کا کوئی فرد اس کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس کے دوست بھی ایک دو ہی ہوں گے۔

بہتر ہو گا کہ اسے مختلف ذمہ داریاں دی جائیں اور کاموں کے لیے گھر سے باہر اسے اکیلا بھیجا جائے۔ اگر آسانی سے ہو سکے تو چند روز کے لیے اسے کسی دوسرے شہر میں اپنے کسی رشتہ دار کے ہاں بھجوا دیں۔

ایک کام یہ کیجئے کہ اس کی باتوں کی تردید کرنا بند کر دیجئے۔ اس پر یہ بھی ظاہر نہ ہونے دیں کہ آپ اس کی طرف سے بہت پریشان ہیں۔

اگر وہ کہتا ہے کہ میرا فلاں برتن خراب ہو گیا ہے تو اسے یہ سمجھانے کی کوشش نہ کریں کہ یہ سب تمہارا وہم ہے۔ اس رد عمل کے بجائے اس کے سامنے لا تعلق سے بن جائیں اور کہیں.... اچھا بھی.... خراب ہو گیا ہو گا۔

وہ پوچھے کہ اب میں کیا کروں تو اسے کہا جائے کہ جو تمہارا جی چاہے وہ کرو۔ کسی روز اس برتن کو جسے وہ

خراب قرار دے رہا ہے اس کے سامنے آپ خود استعمال کر لیں۔

بطور روحانی علاج:

صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی دوسری آیت:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پلائیں اور دعا کریں۔ یہ عمل ساٹھ روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

ولیمے میں تاخیر کی سزا....؟

☆☆☆

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ میری شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ میرا ولیمہ کچھ وجوہات کی بناء پر کئی ماہ کی تاخیر سے ہوا تھا۔ پچھلے سال میرا چھ مہینے کا حمل ضائع ہو گیا۔ حمل ضائع ہونے سے چند روز پہلے مجھے ایسے خواب نظر آنے لگے کہ یہ حمل ضائع ہو چکا ہے۔ ان خوابوں کے تیسرے یا چوتھے روز واقعی ایسا ہو گیا۔

اس دوران بعض پیچیدگیاں بھی ہوئیں جن کی وجہ سے مجھے کئی اندرونی انفیکشن ہو گئے۔ ان کی وجہ سے میری طبیعت مسلسل خراب رہ رہی ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ویسے میں جان بوجھ کر تاخیر کی گئی تھی یہ سب اس کی سزا میں ہو رہا ہے۔

میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔ سسرال میں بھی سب لوگ میرا خیال رکھتے ہیں لیکن اپنی طبیعت کی خرابی اور اولاد ہونے میں تاخیر کی وجہ سے میں ڈسٹرپ ہوں۔

مجھے یہ پیشانی بھی رہتی ہے کہ میں اپنے شوہر اور ساس سسر کی خدمت نہیں کر پارہی۔ مجھے ایسا لگتا ہے

کہ جیسے میرے ذہن میں ایک جنگ چل رہی ہے۔ مجھے عجیب عجیب خیالات آتے رہتے ہیں۔ میں ان خیالات کی تردید کرتی ہوں۔ اپنے آپ کو یقین دلاتی ہوں لیکن منفی خیالات مجھے مسلسل پریشان رکھتے ہیں۔

جواب: نکاح اور خصی کے بعد ولیمہ کرنا سنت ہے۔ اس سنت مبارکہ کی ادائیگی کا اہتمام ضرور کرنا چاہیے۔ تاہم کچھ لوگوں کا یہ کہنا درست نہیں کہ حمل ضائع ہونے اور صحت کی دیگر خرابیوں کا سبب ویسے میں تاخیر سے ہے۔

اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھیں اور ڈاکٹر کی ہدایت پر پابندی سے عمل کریں۔ دوائیں باقاعدگی سے لیتی رہیں۔

بطور روحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ عدد 13 کی آیت 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا شافی یا سلام یا حیی یا قیومہ کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور ہر جمعرات پچاس روپے خیرات کر دیا کریں۔

اولاد کے لیے تیسری شادی

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میری شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ میرے شوہر کو اولاد کی بہت خواہش ہے۔ اس خواہش کے لیے وہ پہلے ہی دو شادیاں کر چکے ہیں۔ ان کی دونوں بیویوں سے انہیں جب کوئی



اولاد نہ ہوئی تو انہوں نے انہیں طلاق دے دی۔

ہمارے ایک واقف کار نے یہ رشتہ کروایا تھا اور ہمیں ساری باتیں بتائی تھیں۔ میرے والدین میری عمر نکل جانے پر بہت خوف زدہ تھے اس لیے میرا ان سے عقد کر دیا گیا۔

میرے شوہر شروع میں تو بہت اچھے رہے لیکن شادی کے ایک سال بعد تک جب اولاد کے آثار نظر نہ آئے تو وہ مجھ سے لا تعلق رہنے لگے۔ ڈاکٹر کے مطابق میری تمام رپورٹس کلیئر ہیں۔ میرے شوہر نے آج تک اپنا کوئی میڈیکل ٹیسٹ نہیں کروایا۔

میں نے انہیں کہا کہ آپ بھی اپنا چیک اپ کروالیں تو انہوں نے مجھے ڈانٹ کر چپ کر وادیا۔

میرے شوہر کا بہت اچھا بزنس ہے۔ انہیں روپے پیسے کی کمی نہیں ہے۔ دل کے بھی بہت کھلے ہیں، صدقہ خیرات ان کا معمول ہے۔ وارث کی خواہش میں انہوں نے تین شادیاں کر لیں لیکن اب تک وہ اولاد سے محروم ہی ہیں۔

میرے سسرال والے بھی اب یہ بات کہنے لگے ہیں کہ مرد میں بھی کوئی خامی ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے اولاد نہ ہو لیکن میرے شوہر اپنا علاج تو ایک طرف وہ اس بات کو ماننے پر ہی آمادہ نہیں ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو فکر سلیم عطا ہو۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر کی خود فریبی دور ہو اور وہ اپنے میڈیکل ٹیسٹ اور اگر ضرورت ہو تو مناسب علاج پر آمادہ ہو جائیں۔ آمین۔

رات سونے سے پہلے سومرتہ سورۃ النساء (4) کی

آیت نمبر 148-149

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا إِنَّ تَبَدُّوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تُخَفُّوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ اس عمل کی مدت نوے روز ہے۔ نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ چلتے پھرتے وضو یا رخصت یا رخصت کا ورد کرتی رہا کریں۔

### لڑکیوں جیسی چال

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں پانچ بہنوں کا اکلوتا بھائی ہوں۔ والد صاحب سخت طبیعت کے مالک ہیں۔ اسکول سے آنے کے بعد مجھے گھر سے باہر جانے کی اجازت نہ تھی۔ میں گھر میں بہنوں کے ساتھ ہی کھیلتا تھا۔

وقت گزرتا گیا۔ میٹرک پاس کرنے کے بعد جب کالج گیا تو وہاں ہر کوئی مجھے چھیڑنے لگا۔ میری آواز، چال ڈھال لڑکیوں کی طرح تھی۔ کالج میں لڑکوں نے میرے مختلف زنانہ نام رکھے ہوئے ہیں۔ میری پڑھائی ڈسٹرب ہونے لگی۔

ایک دن کالج کے قریب ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھا ہوا تھا کہ ایک لڑکا میرے سامنے والی سیٹ پر آکر بیٹھ گیا۔ سلام دعا کے بعد اس نے بتایا کہ وہ ڈانس سکھاتا ہے۔ اگر میں سیکھنا چاہوں تو مجھے بھی سکھا دے گا۔

میں تیار ہو گیا۔ اب میں گھر سے تو کالج کے لیے

نکل لیکن کالج کے بجائے سیدھا اس لڑکے کے گھر چلا جاتا اور ڈانس سیکھنے کی کوشش کرتا۔ میرا یہ دوست کہتا تھا کہ تمہارا جسم لڑکیوں جیسا ہے تم ڈانس بہت آسانی سے سیکھ سکتے ہو۔ میرا شوق بڑھتا رہا اور کچھ عرصے میں نے بہت محنت اور شوق سے اچھا خاصا ڈانس سیکھ لیا۔

ایک دن کسی نے والد صاحب کو بتا دیا کہ میں کالج نہیں جا رہا۔ والد صاحب نے مجھے بہت مارا اور کہا کہ اس سال امتحانات کے بعد وہ میری شادی کر دیں گے۔ ڈاکٹر و قار صاحب!

میں اپنے اندر لڑکیوں سے نہیں بلکہ لڑکوں سے محبت کے جذبات محسوس کرتا ہوں۔ زیادہ تر لڑکوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔

مجھے پتہ ہے کہ والد صاحب نے جو کہا ہے وہ ضرور پورا کریں گے۔ میں بہت پریشان ہوں اور اب میں ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند لڑکوں کی طرح زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آتا لیں مرتبہ سورہ النساء کی آیت 34 کا ابتدائی حصہ

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

کھر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام پیئیں۔ کوئی اچھا جم جوائن کر لیں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانوں میں گوشت زیادہ استعمال کریں۔

نشہ آور سگریٹ

سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ سب سے بڑے

بیٹے کی عمر تیس سال ہے۔ بچھے بیٹے کی عمر تیس سال اور سب سے چھوٹے بیٹے کی عمر پچیس سال ہے۔ تین سال پہلے میرے شوہر کا انتقال ہو گیا تھا۔ میرے شوہر کی الیکٹرک کی دکان تھی۔ باپ کی وفات کے بعد تینوں بیٹوں نے کام کو اچھا سنبھالا۔

اللہ تعالیٰ نے کرم کیا۔ تینوں بیٹوں کی محنت رنگ لائی اور آہستہ آہستہ کاروبار میں ترقی ہوتی چلی گئی۔ بیٹوں نے ایک اور دکان کر لی ہے۔

اب میں اپنے بیٹوں کی شادی کے لیے سوچ رہی ہوں لیکن.... کچھ عرصہ سے بڑے بیٹے کے رویے میں تبدیلی نظر آرہی ہے۔ اس نے دکان پر جانا بھی کم کر دیا۔ چھوٹے بیٹے نے بتایا کہ بھیا برے لوگوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے لگے ہیں۔ انہوں نے نشہ آور سگریٹ بھی پینا شروع کر دی ہے۔

یہ بات سن کر میرے پیروں تلے زمین نکل گئی۔ میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ میرا اتنا فرمانبردار بیٹا ایسی حرکت کریں گا۔

میں نے اسے بہت سمجھایا تو وہ رونے لگا اور کہنے لگا کہ میں خود یہ نشہ چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن ایسا ہو نہیں سکتا۔ اس کی یہ کیفیت دیکھتے ہوئے ہم نے اس کا علاج کروایا۔

علاج سے وہ ٹھیک ہونے لگا تھا کہ اس کا نشہ کرنے والے لوگوں سے پھر رابطہ ہو گیا جس کی وجہ سے اس کا علاج مکمل نہیں ہو سکا۔ اب اس نے پھر نشہ شروع کر دیا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ نشہ کی عادت سے نجات کے لیے کوئی دعا بتا دیجئے۔

جواب: نشہ کی عادت چھڑانے کے لیے مختلف



تذبیروں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج رات کو  
سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ طور (52)  
کی آیت 28:

إِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلُ نَدْعُوهُ  
إِنَّهُ هُوَ الْبَدُّ الرَّحِيمُ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور نشہ کی عادت سے  
نجات اور قوت ارادی کے حصول کے لیے دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں۔

سِلَم اور اسمارث

☆☆☆

سوال: دو سال پہلے مجھے ایک ملٹی نیشنل کمپنی  
میں ٹیلی فون آپریٹر کی جاب ملی۔ گزشتہ چھ ماہ سے میرا  
پیٹ باہر کی طرف نکل رہا ہے اور جسم بھاری  
ہو گیا ہے۔ دو سال میں میرا وزن پندرہ کلو گرام  
بڑھ گیا ہے۔

موٹاپے کی وجہ سے میں بہت سست ہوتی جا رہی  
ہوں۔ میں نے ہر بل ٹیمبلٹ مہزلین کی بہت تعریفیں  
سنی ہیں۔ میں موٹاپے سے نجات حاصل کرنے کے  
لیے مہزلین ٹیمبلٹ استعمال کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے، وزن کم کرنے  
کے لیے ہر بل ٹیمبلٹ مہزلین مفید و موثر ہے۔ کئی  
حضرات و خواتین عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہر بل  
ٹیمبلٹ مہزلین سے اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے میں  
کامیاب ہوئے ہیں۔

آپ بھی وزن کم کرنے کے لیے مہزلین کا استعمال  
کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین

پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ مہزلین کے اچھے نتائج  
کے لیے ڈھائی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔  
کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً مٹھائیاں،  
سوفٹ ڈرنکس، آئس کریم سے پرہیز کریں۔  
بستر میں پیشاب

☆☆☆

سوال: میرے ایک بیٹے کی عمر آٹھ سال  
اور دوسرے کی عمر چھ سال ہے۔ ان دونوں کو بستر میں  
پیشاب کرنے کی عادت ہے۔

میں نے کئی جگہ سے علاج کروایا وقتی قائدہ تو ہوا  
لیکن مستقل آرام نہیں آتا۔

جواب: چھوٹے بچوں میں بستر میں پیشاب کی  
شکایت کے ازالہ کے لیے مندرجہ ذیل دیسی نسخہ مفید ہے۔  
کندر 4 گرام، گلنار 4 گرام، مصطکی 3 گرام۔ ان  
تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔ اس سفوف سے تین گنا  
مقدار میں شہد لے کر اسے ہلکا گرم کر کے اس میں یہ  
سفوف اچھی طرح حل کر کے معجون بنالیں۔ یہ معجون  
آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام  
کے وقت کھلائیں۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک