

بچے پچھندہ کو نکالنے کا لکھا ہے  
اور پچھندہ کو نکالنے کا لکھا ہے

# روحانی ڈائجسٹ

37  
09

اگست ۲۰۱۵ء

ہر ایمان میں بے شمار صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔

اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچاننے اور کام میں لانے



WWW.PAKSOCIETY.COM



روحانی ڈائجسٹ

اگست ۲۰۱۵ء

قیمت 80 روپے





# ذو حِ افنا

شربت ذو حِ افنا کے معزز صارفین کا

## شکر کیا

اس رمضان بھی ذو حِ افنا سب کی اولین پسند

الحمد للہ کہ اس رمضان المبارک میں بھی ذو حِ افنا نے سب کی اولین پسند

ہونے کا اعزاز برقرار رکھا۔ ہم اپنے صارفین کا دل کی گہرائیوں سے شکر یہ

ادا کرتے ہیں۔ جنہوں نے ہمیشہ کی طرح پورے سال اور بالخصوص

رمضان المبارک میں شربت ذو حِ افنا کو ترجیحی طور پر پسند کیا۔

جب ہی تو سب مانتے ہیں کہ

ہر لال شربت ذو حِ افنا نہیں ہوتا۔







بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پیشہ تیز رفتاری بڑا کریم ہے

یہ غیر روز تعلیمات، روحانی و سماجی علوم اور دیگر امور کے لیے روزنامہ ہے

جلد: 37 شماره: 9

اگست 2015ء / شوال، ذیقعدہ 1436ھ

فی شماره 80 روپے

کراچی

ماہنامہ

روزگارانِ دانش

مجموعہ: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

D. 177-1، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ نمبر 2213

فون نمبر: 021-36685460

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

پوسٹ اسٹیشن

اَبْدَ الْجَوْدِ قَلْبُكَ يَا اَبَا اَوْلِيَاءِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پناہ: ڈی۔ آر ایچ یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد





15



زندگانی کا مجسمہ

برہنہ شہزادہ فرما چکے ہیں۔  
لہذا سزا دیا جاتا کہ کچھ عرصہ تک سزا دے۔



17



33



51

اس ماہ بطور خاص.....

آسیب زدہ مکان....

دوران واقعات کے بعد مکان چھوڑ دیتے لیکن اس خیال سے رکنے ہوئے تھے کہ یہ گھنٹا وہاں ہے، اگر دوبارہ کوئی واقعہ رونما ہو تو وہ مکان چھوڑ دینے۔ ایک رات جب وہ گہری نیند سو رہے تھے تو.....

75..... ڈیوڈ کورٹ

مانسٹر فلنسیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مانسٹر فلنسیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مانسٹر فلنسیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں لہنا یا جا رہا ہے۔

33..... شابینہ جمیل

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....

ایکسرے کی آنکھ رکھنے والا، خدا بخش

سائنسدان یہ ماننے پر مجبور ہو گئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی غیر

67.....

معمولی قوت بصدت موجود ہے

اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچانیں۔

سائنسدان اب انشائنت کرنے لگے ہیں کہ انسان گھنٹا کا بری طور پر متنبہ ہو نہیں سکتا بلکہ باطن میں بھی کئی بڑا صلاحیتوں سے نیا ہے۔

17..... حنا عظیم

دوسرے سیاروں پر انسانی آبادی

افسانہ یا حقیقت....؟

ہماری کہنشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیا میں موجود ہیں جہاں انسانی زندگی کے آثار پائے جاتے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ اس کائنات میں ہم اکیلے نہیں ہیں اور آئندہ 20 سال کے دوران ہم خلا میں موجود بہت سی دنیاؤں سے رابطہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

51..... امامہ احمد



- 08... خواجہ شمس الدین عظیمی نور الہی نور نبوت... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان....
- 09... خواجہ شمس الدین عظیمی صدائے جرس... ہر چیز جو نزول کر رہی ہے، وہ صعود کر رہی ہے۔
- 13... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی حق الیقین... عمر نافع بنیا ہے اور یہ کیسے حاصل ہو سکتا ہے...؟



## پیری ریٹس کا قشہ... پانچ سو سال قبل بنایا ہوا تھا 56

جزائر برازیل اور انٹارکٹیکا کی سرحدیں اتنی مہارت سے بنائی گئی ہیں جو صرف سیٹلائٹ یا فضائی سفر سے ہی بنانا ممکن ہے۔

57... ❖❖❖

- 38... جلود چولدری سیلف میڈ نہیں، اللہ میڈ... انسان کی کامیابی کے پیچھے بے شمار لوگوں کے اسلٹ ہوتے ہیں۔
- 41... رضاعلی عابدی دولت کیسے کیسے جلوے دکھاتی ہے... سارے مسائل دولت کی غیر منصفانہ تقسیم سے جڑے ہیں۔



## یا قانون... 91

اسے نئے قانون سے بہت امیدیں تھیں۔ وہ شدت سے کیم اپریل کے انتخاب میں تھا اور بالآخر وہ دن آئی گیا جس دن نئے قانون کا نفاذ ہونا تھا۔ سعادت حسن منٹو... 91

- 43... واصف علی واصف... جھڑکی سنہ دو.. نصیب والے ہمیشہ عاجز و مستعین بن کر رہتے ہیں۔



47... اوریا مقبول جان... اضطراب بے چینی کی آغوش... موجودہ صدی اضطراب کی صدی ہے؟

99... لیونڈ سولوویف... امیر بختارا.. ایک انوکھا مقدمہ اور ایک انوکھا انصاف...

105... جیتی جاتی زندگی... زندگی کا ایک رخ یہ بھی ہے۔ آپ جیتی پر مشتمل سلسلہ...

115... کیا میں بھائی جیسا نہیں بن سکتا؟... تربیت اولاد سے متعلق مشورے... مشکور الرحمن...



## مقدس جھوٹ... ہندی ادب سے انتخاب، ایک جھوٹ کی کہانی۔ بابا 111

راجندر سنگھ بیدی... 111

125... درست طریقے سے سانس لینے کے حیرت انگیز قواعد؟... عمت سے متعلق کارآمد باتیں...

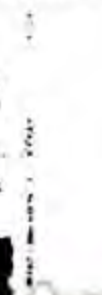
195  
دوا گل کے علاج



83  
یہ ہے پاکستان



179  
پارس



Scanned By Amir







موسم سرما میں جلد اور ہاتھوں کی صحت کیسے کی جائے...؟

دھوپ کے علاوہ گرم ہوائیے "فلو" بھی کہا جاتا ہے، ہمارے چہرے کو جھلسا دیتی ہے۔

فائزہ تازہ... 143

❖❖❖ 131

دانتوں کی دیکھ بھال... راشدہ عفت میو ریل کیمین فور ہیلتھ

135... ساردا سدا

صحت بخش خوش ذائقہ کھانا... تندرستی سے بھرپور کھانا کیسے بنایا جائے؟

❖❖❖ 137

ورزش علاج میں دوا جیسی ہی موثر...

فلک تازہ... 149

دستر خوان... لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نئی ڈشز...

151... حکیم عادل اسمعیل

طبعی مشورے... اسہال سے بچاؤ کی تدابیر اور علاج...

139... پیٹ کی تیزابیت اور پیاس کی شدت میں مفید ہے۔

قبض کشا اثرات کی وجہ سے یہ پھل زہریلے قاسم مادے کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

پیٹ کے تپونے بڑے کیڑے مارتا ہے اور آئندہ ان کی افزائش روکتا ہے۔

❖❖❖ 153

گھسر کا معالج... ایسے مسائل جن کا حل بہت جلد میں موجود ہے...

❖❖❖ 155

اشرف باجی کے ٹوکے... روزمرہ زندگی میں کام آنے والے نسخے...

❖❖❖ 163

کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال...

پھسل اور سبزیوں کھانے کے بعد کے امکانات کو محکم کیجئے۔

علمی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بہت سی غذاؤں کو سینر کے خلاف بطور دوا

استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان غذاؤں میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو سینر روکتے ہیں۔

147

❖❖❖ 167

قرآنی انسائیکلو پیڈیا... قرآنی الفاظ کی تشریحات...

169... خواجہ شمس الدین عظیمی

روحانی سوال و جواب... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات...

183... نبیل عباسی

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پمپیاں...

❖❖❖ 199

روحانی ڈاک... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے...

61

علاجی امراض

فیضانِ شریعت



117

صحت مند زندگی

بسم کے عجائبات



159





اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

”وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں۔“

[سورہ رعد: آیت 28]

رسول اللہ ﷺ نے صحابہ کرام کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا:

ہر ایک کے لیے صفائی کی کوئی چیز ہوتی ہے اور دلوں کی صفائی کے لیے اللہ کا ذکر ہے۔ [مشکوٰۃ]

سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے۔ اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں تو سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ سکون آشنائندگی سے واقف ہونے اور اطمینان قلب حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی اپنے آپ سے واقف ہو۔ خود سے واقف حاصل کرنا حقیقت پسندانہ عمل ہے اور حقیقت سے فرار فکشن اور مفروضہ زندگی ہے۔ ہر آدمی اپنی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے پھرتا ہے اور اس کا تعلق طرز فکر سے ہے۔ طرز فکر انبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری زندگی جنت ہے۔ طرز فکر میں ابیہیت ہے، تو تمام زندگی دوزخ ہے۔

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

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

کسی اسم کو مسلسل دہرانے سے ایک ہی خیال ذہن پر نقش ہو جاتا ہے۔ شعوری ارتکاز بڑھنے لگتا ہے اور ذہن کو ایک خیال پر قائم رہنے کی مشق ہو جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ذکر زبان سے الفاظ ادا کرنے میں بار محسوس کرتا ہے اور عالم خیال میں الفاظ ادا کرنے میں اسے سرور حاصل ہوتا ہے چنانچہ وہ ذکر لسانی سے ہٹ کر خفی کرنے لگتا ہے۔ اس درجہ کو ذکر قلبی کہا جاتا ہے۔ پھر ایک موقع ایسا آتا ہے کہ آدمی عالم تصور میں پوری وجدانی کیفیت کے



# صکائے جبرسن

میں آپ سے ایک بات جبرسن کرنا چاہتا ہوں۔ میں نے کاری میں سیٹ پر لیٹ اور ہیلے کر سیکڑوں میں دورہ کیا ہے۔ میں جب پہاڑوں میں گیا تو میں نے اونچے اونچے درخت دیکھے۔ میرے ذہن میں یہ بات آئی کہ درخت اوپر ہی کیوں جاتے ہیں، نیچے کیوں نہیں پھلتے۔ جب میں نے اس بات پر غور کیا تو میری سمجھ میں آیا کہ آدمی بھی تو اوپر کی طرف بڑھ رہا ہے۔ ایک آدمی چھوٹا سا بچہ ہوتا ہے۔ بیٹھ بھی نہیں سکتا، لیٹا ہی رہتا ہے۔ پھر وہ بیٹھ جاتا ہے۔ بیٹھنا بھی اس بات کی علامت ہے کہ وہ اوپر کو بڑھ رہا ہے۔ پھر وہ جوانی میں آ جاتا ہے۔ دو فٹ کا بچہ ساڑھے پانچ فٹ کا ہو جاتا ہے۔

یا اللہ! ہر چیز اوپر کی طرف کیوں بڑھ رہی ہے۔ اوپر ہی کیوں جا رہی ہے؟ زمین تو اپنی طرف کھینچ رہی ہے۔ آپ سے بھی میں درخواست کرتا ہوں کہ یہ مسئلہ حل کریں۔ ہر شے آدمی، درخت، مکان، بازارہ یہ سب اوپر ہی اوپر کیوں جاتے ہیں....؟

آپ بھی غور کریں میں بھی نظر کرتا ہوں۔

پانی کا نیچر یہ ہے کہ وہ نشیب میں بہتا ہے لیکن درخت کے تنے میں وہ اوپر ہی اوپر چلتا ہے۔ انتہا یہ ہے کہ 80 فٹ کے ناریل کے درخت پر پیالوں میں جمع ہو کر لٹک جاتا ہے، ہم زمین کھودتے ہیں تو ہمیں وہاں پر کوئی پیسٹن پمپ نظر نہیں آتا لیکن پانی چشمہ میں اوپر کی طرف ابل رہا ہے۔ ہم کہتے ہیں کہ ہمیں زمین کھینچ رہی ہے تو زمین کے کھینچنے کا مطلب تو یہ ہے کہ زمین نے جڑیں پکڑی ہوئی ہیں۔ درخت کی تو جڑیں زمین کے اندر ہیں مگر دس فٹ، بیس فٹ، پچاس فٹ، اسی فٹ کا درخت آسمان سے باتیں کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ زمین میں تین چار فٹ تک جڑیں ہوتی ہیں اور درخت کا قد اسی فٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے۔

کشش ثقل کا یہ فارمولا کہ زمین اپنی طرف کھینچ رہی ہے اپنی جگہ مسلم.... لیکن درخت اوپر ہی اوپر کیوں جا رہے ہیں....؟

سائنسی علوم کی طالبات، طلباء اور پڑھے لکھے لوگوں سے عاجزی کے ساتھ درخواست ہے کہ اس سوال پر غور کریں۔ خود میں نے زیادہ سوچ بچار کیا تو اللہ تعالیٰ کی طرف سے میرے ذہن میں قرآن پاک کی یہ آیت آئی:



”چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات ایسی نہیں ہے قرآن نے جس کی وضاحت نہ کی ہو“۔

(سورۃ القمر۔ آیت 53)

قرآن کریم ایک مکمل دستاویز ہے اس کتاب میں چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی ہر بات وضاحت کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے بیان کر دی ہے۔ اس آیت کو پڑھ کر میں نے اس مسئلہ پر غور کیا کہ ہر چیز اوپر ہی اوپر کیوں جارہی ہے؟....

کشش ثقل ہونے کے باوجود چیزیں پچاس فٹ اندر کیوں نہیں جاتیں۔ تین چار فٹ جڑوں پر قائم درخت اتنی فٹ کا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی وی ہوئی توفیق سے میرے ذہن میں ایک اور آیت آئی:

قالوا ان الله وانا له راجعون (سورۃ بقرہ: 156)

ہر چیز اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے.... نزول کا ذکر ہے۔ زمین کا ذکر ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ رہی ہے.... بلند می کا ذکر ہے، آسمان کا ذکر ہے، عرش و کرسی کا ذکر ہے۔

اب آپ یہ غور کریں کہ زمین پر جو چیز بھی نازل ہوگی، بچے کا پیدا ہونا بھی زمین پر نزول ہے، اس کا رخ صعود کی طرف ہے۔ بچہ بڑا ہو رہا ہے۔ آسمان کی طرف بڑھ رہا ہے۔ درخت بھی بڑا ہو رہا ہے۔ ہر چیز جو نزول کر رہی ہے وہ صعود کر رہی ہے۔ یہ بات بھی روحانی طلباء و طلبات کو معلوم ہے کہ مرنے کے بعد آدمی اعراف میں چلا جاتا ہے۔ اعراف بھی بلند مقام ہے۔

نتیجہ یہ نکلا کہ انسان کی زندگی نزول و صعود ہے۔ وہ نزول کرتا ہے۔ زمین پر نازل ہوتا ہے اور عالم بالا میں صعود کر جاتا ہے۔

کوئی آدمی اس بات کو تسلیم کرے یا نہ کرے لیکن اس بات سے انکار نہیں کر سکتا کہ جو چیز زمین پر نازل ہوئی وہ ہر حال میں صعود کرتی ہے....؟

میرے بچو! میرے شاگردو! میرے دوستو اور بزرگو! انسان کیا ہے؟

انسان اس کے علاوہ کچھ نہیں ہے وہ نزول و صعود میں زندگی بسر کر رہا ہے۔

جب ساری زندگی رجوع الی اللہ ہے تو ہمارا کام تو بہت آسان ہو گیا ہے۔ صرف ہمیں اتنا سوچنا ہے کہ پیدائش کے بعد ہمارا رخ ہر لمحہ ہر ان اللہ تعالیٰ کی طرف ہو اگر ہم اس بات کو سمجھ لیں، اس بات کو بار بار دہرائیں تو ہمارا تعلق اللہ تعالیٰ کے ساتھ قائم ہو جائے گا....

روحانیت کا ایک اصول ہے کہ اگر روحانیت کا کوئی راز آپ کو معلوم ہو جائے تو اس راز کو جتنا زیادہ آپ دہرائیں گے اسی مناسبت سے آپ کی روحانی صلاحیت میں اضافہ ہو جائے گا۔

اللہ تعالیٰ آپ سب کو خوش رکھے۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو صحت و تندرستی عطا کرے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک میں ہمارے شہر میں امان و امان قائم رکھے۔ نہ سمجھیں کہ محض تفریح و طبع کے لئے کوئی نئی بات سننے کو ملے۔



گئی ہے۔ اپنے اندر گہرائی پیدا کرنے کے لئے اپنے من کو شانت کرنے کے لئے تظنن کریں۔ اللہ تعالیٰ مجھے آپ کو، میری قوم اور ملک کو اپنے حفظ و امان میں رکھے۔ (آمین)

اللہ تعالیٰ نے جہاں عذاب کا تذکرہ فرمایا ہے وہاں معافی کا اعلان بھی فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں....  
اگر غلطی ہو جائے میرے پاس آ جاؤ، معافی مانگ لو، میں معاف کر دوں گا۔ دوبارہ غلطی ہو جائے پھر میرے پاس آ جاؤ میں معاف کر دوں گا۔ جتنی بار بھی غلطی ہو جائے میرے پاس آ جاؤ میں رحم کرنے والا ہوں میں معاف کرنے والا ہوں۔

آدمی کو کوشش کرنی چاہئے کہ وہ غلطی نہ کرے، اللہ تعالیٰ کی نافرمانی نہ کرے۔ لیکن اگر غلطی ہو جائے اور گناہ کا ارتکاب ہو جائے تو اللہ تعالیٰ سے معافی مانگ لو۔

میں نے (خواجہ شمس الدین عظیمی) ایک مرتبہ سوچا کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو شمار کرنا چاہئے، معلوم تو ہو کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے کتنی نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ میں نے رجسٹر میں لکھنا شروع کر دیا۔ لکھتا چلا گیا، لکھتا چلا گیا۔ مجھے یاد نہیں رہا کہ میں نے رجسٹر کے کتنے صفحات لکھے۔ میں نے جب ان نعمتوں کو شمار کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی ایسی نعمت نہیں ہے جو اللہ تعالیٰ نے مجھے عطا فرمائی ہو۔ اللہ تعالیٰ نے والدین عطا فرمائے، بہترین رفیقہ حیات عطا کی، بیٹے بیٹیاں عطا فرمائیں، روزی عطا فرمائی، بے حساب رزق عطا فرمایا، آنے جانے کے لئے وسائل عطا فرمائے۔ دوست احباب عطا کئے، عزت دی، صحت عطا فرمائی اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے عبادت اور ذکر کرنے کی توفیق عطا فرمائی۔ آگے، پیچھے، نیچے، اوپر جو بھی نعمتیں ہیں، سب عطا ہوئی ہیں۔

میں نے مرشد کریم قلندر بابا اولیاء سے عرض کیا....

”حضور میں اللہ تعالیٰ سے کیا تمہوں؟ اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت سے مجھے سب کچھ عطا فرما دیا ہے۔“

قلندر بابا اولیاء لیٹے ہوئے تھے، میری یہ بات سن کر ایک دم اٹھ کر بیٹھ گئے اور آپ نے تیز لہجہ میں فرمایا....

”خواجہ صاحب آپ نے یہ کیا بات کہہ دی۔ خبردار! اس قسم کا خیال آئے تو لا حول و لا قوۃ الا باللہ العلی العظیم پڑھو اور بھائی مانگنے کا کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کو مانگو۔“

جب اللہ تعالیٰ مل جاتا ہے تو کائنات سرتلوں ہو جاتی ہے۔ صفت بت اللہ تعالیٰ کے فرشتے نظر آتے ہیں۔ نسبت سکینہ حاصل ہو جاتی ہے، ایسے بندے کے دل سے ڈر اور خوف نکل جاتا ہے، اس میں قناعت آ جاتی ہے۔

ایک دفعہ خواہش پیدا ہوئی کہ میرے پاس گھوڑا ہونا چاہئے۔ معلوم ہوا کہ فیصل آباد میں اچھا گھوڑا مل رہا ہے۔ گھوڑے کی قیمت اتنی زیادہ نہیں تھی کہ ادا نہ ہو سکے لیکن جب غور کیا تو بہت ساری باتیں ذہن میں آ گئیں۔ گھوڑے کے لئے اصطبل چاہئے، چارہ چاہئے، سائیس چاہئے تاکہ وہ گھوڑے کی خدمت کرے اور اس پر روزانہ سواری کرے۔ اگر اس کی صحیح خدمت نہ کی گئی تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ گھوڑے کی ضروریات کی اتنی طویل فہرست بن گئی کہ گھوڑے کا خیال ہی دل سے نکل گیا۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



ہارون الرشید نے ایک وفد نمائش لگائی، اس نمائش میں دنیا بھر کی چیزیں تھیں۔ بادشاہ نے اعلان کیا جس کا جو دل چاہے لے جائے۔ جھوم ہو گیا، لوگوں نے اپنی پسند کی چیزوں کو اٹھانا شروع کر دیا۔ ہارون الرشید کی ایک کتیز تھی اس نے ایک چیز بھی نہیں اٹھائی۔ وہ نہایت ادب سے آگے بڑھی اور بادشاہ کے کندھے پر ہاتھ رکھ دیا۔  
آپ غور فرمائیے!

عقل مند کون تھا کتیز یا وہ لوگ جنہوں نے مختلف چیزیں پسند کیں؟ کتیز بادشاہ کا انتخاب کر کے سب سے ممتاز ہو گئی۔ اتنی عقل مند تھی کہ ملکہ بن گئی۔

میرے دوستو! میرے بچو!

میں آپ سے عرض کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ سے اللہ تعالیٰ کو مانگو۔ جو دنیاوی نعمتیں ہمیں حاصل ہیں یا مطلوب ہیں وہ اللہ تعالیٰ ہمیں عطا فرما رہے ہیں۔ دنیا کی ہر نعمت اللہ تعالیٰ نے عطا فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ بے حساب رزق عطا فرماتے ہیں۔ رزق دینے کا وعدہ اللہ تعالیٰ نے ہم سے کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ جس کو چاہے بے حساب رزق عطا فرماتا ہے۔

جو چیزیں حاصل ہیں انہیں خوش ہو کر استعمال کرو اور شکر کرو۔ اس لئے کہ شکر کرنے والے بندے کم ہیں۔

بزرگوں کا فرمانا ہے....

”آیت الکرسی میں اسم اعظم ہے اور جب بندے کو اسم اعظم معلوم ہو جاتا ہے تو دنیا کی ہر شے اس کے آگے سرنگوں ہو جاتی ہے۔ آیت الکرسی کو ترجمہ کے ساتھ پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اسم اعظم کی برکتیں مانگیں۔

یہ ضروری ہے کہ جو کچھ اللہ تعالیٰ نے عطا فرمایا ہے، اس کا شکر ادا کریں۔“

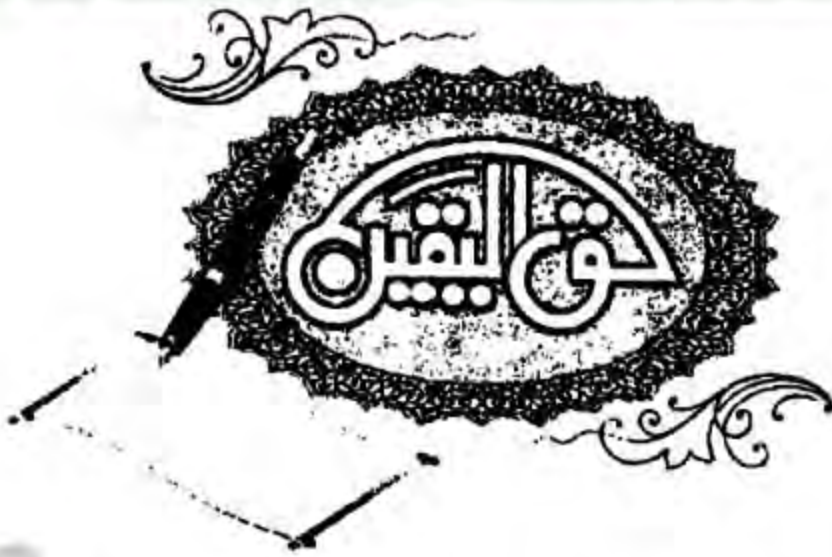
یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مانگیں گے مل جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کا دستِ خوان وسیع ہے، جتنی حرکت و کوشش کریں گے، وسائل مل جائیں گے۔ وسائل حاصل کرنے کے لئے دعا کے ساتھ ساتھ جدوجہد اور کوشش بھی ضروری ہے۔

یہاں جتنے لوگ موجود ہیں وہ سب چھوٹے سے بڑے ہوئے ہیں، جس طرح بچوں کا ماں باپ سے رشتہ استوار ہے، اسی طرح بندے کا تعلق اللہ تعالیٰ سے استوار ہونا چاہئے۔ دعا میں خلوص ہونا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ کے فرمان کے مطابق ہمارے اندر ایثار ہونا چاہئے۔ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی خدمت کرنے کا جذبہ ہونا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ ہر بندہ کی ضروریات کے کفیل ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے اللہ تعالیٰ کو مانگنا چاہئے۔ رسول اللہ ﷺ کی قربت مانگی چاہئے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ ہمیں اعمال صالح کی توفیق عطا فرمائے۔







اس دنیا میں ہر انسان اپنے لیے کامیابی چاہتا ہے۔ طالب علم سسر یا سالانہ امتحانات میں، تاجر اپنے کاروبار میں کامیابیاں چاہتے ہیں۔ ملازم پیشہ افراد پروفیشن میں اپنی ترقی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ادیب، شاعر، فنکار، اساتذہ، سماجی خدمتگار، سیاسی کارکن۔ تعلق زندگی کے کسی بھی شعبے سے ہو، سب اپنے لیے کامیابی چاہتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے کسان کا طریقہ الگ ہو گا۔ صنعتکار کا الگ، بینکار کا الگ، دانشور کا الگ اور استاد کا الگ طریقہ کار ہو گا۔ کسان کی کامیابی یہ ہے کہ اس کی فصل خوب اچھی ہو اور اسے اس فصل سے زیادہ منافع ہو۔ تاجر اپنے کاروبار کو پھیلا کر نفع میں اضافہ کا اہتمام کرنا چاہے گا۔ دانشور کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کی فکر و دانش کے زیادہ سے زیادہ لوگ قائل ہوں اور اس کی فکر خوب پھیلے۔ دنیا کے مہذب معاشروں میں سیاسی کارکن کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ معاشرے میں بہتری آئے۔ شہریوں کے حقوق کے تحفظ کا اہتمام ہو اور اس سیاستدان کی قوم ترقی اور استحکام کی جانب بڑھتی رہے۔ استاد کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کے شاگرد خوب اچھی طرح علم حاصل کریں اور وہ نئی نسل کے بہت سارے افراد کو زیورِ علم سے آراستہ کر سکے، ان کی شخصیت بنا سکے۔ ہر شعبے کے افراد کو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت و جدوجہد کرنی ہوتی ہے۔ اپنی کوششوں کے مثبت نتائج پانے کے لیے ضروری ہے کہ یہ کوشش درست انداز اور صحیح سمت میں ہوں۔ زندگی کے معاملات کو سمجھنے، درست راستے کے انتخاب اور اس راستے پر ٹھیک طرہ چلنا سیکھنے کے لیے ابتدائی طور پر ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہے علم.....!

علم کو سمجھنے اور برتنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

1- تعلیم اور 2- تربیت

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے لیے تعلیم اور تربیت دونوں ضروری ہیں۔

اپنے اپنے کاموں کے لیے گھروں سے نکلتے لوگوں پر نظر ڈالیں۔ ہر شخص کو اپنے کام پر پہنچنے کی جلدی

ہے۔ سب لوگ اپنے لیے دوڑ دھوپ کرتے نظر آتے ہیں۔ سب اپنے لیے کامیابی کے متمنی ہیں لیکن.....

کامیابیاں صرف انفرادی ہی نہیں ہوتیں۔ ایک آدمی کی کسی کامیابی میں اس کے گھر والے

شریک ہوتے ہیں۔ کسی کامیابی میں اس کے دفتر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک استاد



کی کامیابی میں ان کے تمام شاکر و شامل ہوتے ہیں۔ ایک شیر کے میزبانی کامیابی میں ان کے تمام شیر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک خیر ان کی کامیابی میں اس کی ساری قوم شامل ہوتی ہے۔ ایک سائنسدان کی کامیابی میں سارے انسان شامل ہوتے ہیں۔

کامیابیوں کے حصول کی کوشش کرتے ہوئے کوئی شخص انفرادی دائرے سے جتنا باہر آتا جائے گا اس کی کامیابیوں سے فائدہ اٹانے والوں کی تعداد اتنی مناسبت سے بڑھتی جائے گی۔ اس طرح ایک شخص کی محنت اور جدوجہد کثیر تعداد میں لوگوں کے لیے سہولت اور کامیابی کا ذریعہ بنتی جائے گی۔ اس مقصد کو پانے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی کی سوچ ذاتی حدود سے محدود نہ رہے۔ اس نکل کر اجتماعی مفاد کے وسیع دائرہ میں داخل ہو جائے۔ بند و اجتماعی طرز فکر کو سمجھے اور اہمیت کو تسلیم کر لے۔ انفرادی مادی سے باہر نکلنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی ذاتی ضروریات یا اپنے اہل خانہ کی کفالت کے تقاضوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔ ... نہیں... بلکہ انسان کے اوپر تو خود اس کے اپنے وجود کا حق بھی ہے۔ اس کے اہل خانہ کے۔ ... ہیں۔ اجتماعی مادی اختیار کرے۔ کامیابی یہ ہے کہ ایک آدمی دوسروں کے لیے خیر کا ذریعہ بنے۔ اس کا ایک مطلب یہ ہے کہ اس کی ذات سے دوسرے لوگوں کو، اور ان کو، معاشرہ کو، انسان کو، پختہ۔

علم نافع: یہ اجتماعی مادی خیر پر مبنی یہ طرز فکر ایسے حاصل ہوسکتی ہے....!

یہ سوچ حاصل کرنے کے لیے ہمیں اس کے ساتھ ساتھ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور دھرم حاصل کرنا ہے جو کہ عمنافع ہو۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

اللہ سے عمنافع ماننا کفر اور عمنافعیران سے اللہ کا عمناد طلب کرو۔ (ابن ماجہ)

یہ اہل یہ ہے کہ فائدہ مند عمنافیسے حاصل کیا جائے....!

ہر وہ عمناف جس کے ذریعہ انسان کا صاحب عمناف اللہ تعالیٰ کی رضا انیت پر ایمان پختہ ہو جائے، اللہ کے اوپر یقین اور توکل میں اضافہ ہو، عمنافع کہلائے گا۔ فزاس کے علوم کے ذریعہ یا دینی علوم کے ذریعہ جس انسان کا نیکات سے خالق اللہ احدہ یا شریک کی صفات سے آگہی حاصل کر رہا ہے اور روحانی علوم کے برابر جس انسان اللہ تعالیٰ کی رضا، اللہ کی مرضی سے واقف ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے طرفان کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ عمناف نے عمناف کے بعد اللہ پر ایسا پختہ ہونا چاہیے۔ دوسرے انسانوں اور اللہ کی تمام مخلوقات سے لیے اخلاص اور خیر خواہی کے جذبات پیدا ہونے چاہئیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جو ابدی کی احساس میں اضافہ ہونا چاہیے، ایسا عمناف عمناف ہے۔

ایسا عمناف جسے حاصل کرنے کے بعد کوئی انسان اللہ کی بندگی کے احساس سے غافل ہونے لگے، آخرت میں جو ابدی کا یقین ذہن سے نکل جائے، دنیا کی رغبت میں بے جا اضافہ ہو جائے (اور اس میں خود غرضی، لالچی یا تکبر جس شامل ہے) تو ایسا عمناف اپنی تمام دنیاوی شش کے باوجود عمنافع نہیں ہے۔ عمنافع انسان کو اللہ سے قریب کرتا ہے۔ جس شخص میں مندرجہ بالا منفی صفات یعنی خود غرضی، لالچی، تکبر، حسد دنیا میں اضافہ ہو رہا ہو اور وہ اللہ سے دور ہو رہا ہو، ایسا شخص خواہ کس کس کے علوم پڑھ رہا ہو یا روحانیت کا پابند جب کا عمناف حاصل کر رہا ہو، وہ شخص عمنافع نہیں بلکہ عمناف کا طالب عمناف ہوگا۔

عمنافع کا مطلب ہے وہ عمناف جس کے حصول کی وجہ سے ہم توحید باری تعالیٰ کو سمجھنے کی کوشش کریں، انسانوں کے لیے انصاف کوئی خواہی اور عمناف میں اللہ کے حضور جواب دینے کے احساس میں پختگی آئے۔



حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا فرماتے ہیں:

اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا (مسند احمد - ابن ماجہ)

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے نافع نعم اور پاکیزہ رزق اور ایسے عمل کا سوال کرتا ہوں جو تیری بارگاہ میں مقبول ہو۔

نعم نافع کے بعد سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی کی ہے۔

نیت کی سچائی: نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے۔

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دار و مدار انسان کی سوچ پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سرانجام دینے والے شخص کی نیت چمک اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادات کی درستگی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصد وہی کچھ ہونا چاہیے۔ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوت ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔ دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے ارد گرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے جھوٹے وعدے کرتے ہیں، جھوٹے صف اٹھ لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کر کے اپنے ذاتی مقاصد پورے کر لیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عمنداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔

ذرا اپنے ارد گرد جائزہ لیجیے۔

قوم نئی مسائل و مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے....؟

ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی و اجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔

ظرف: انسان کی ایک بہت خاص صفت ظرف ہے۔

تربیت لینے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہی بھی ہے اور آسانی بھی ہے۔ اپنے ظرف کو سمجھنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سیکھا جائے۔ انسانی نفس خرابیوں کی طرف تیزی سے مائل ہوتا ہے۔ انا پرستی، خود غرضی، لالچ، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو اعتماد سے بنا کر سیدھے راستے سے بھڑکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشوں سے مفلوب شخص حق و ناحق کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔ اعلیٰ ظرفی نئی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خرابیوں پر قابو پانا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متمنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابیاں مننے



پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پھولے نہیں ساتے اور اس خوشی میں خود کو معزز اور پیچھے رو جانے والوں کو کتہہ سمجھتے لگتے ہیں۔

زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسردہ ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض لوگ ناکامی پر ڈپریشن اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے خواہش کرتے ہیں کہ چھ لوگ حسد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظر یہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی منہ پرست عناصر کی طرف سے یا بیرونی مخالف افراد کی جانب سے کبھی لالچ یا کبھی خوف کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لالچ یا خوف سے متاثر نہ ہونا اور ایسی ترغیب یا تنذیر کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ ظرفی کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو واقعہ پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آگاہ کرتا ہے۔

أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ (سورہ بقرہ: ۸۶)

ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت دے کر دنیا کی زندگی خرید لی ہے۔

مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قرہی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزول کا ذریعہ بنتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، مالوں اور جانوں اور پھلوں میں کسی سے اور خوشخبری سنانے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی وہ (خوش نصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی نوازشیں اور رحمتیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔ (سورہ بقرہ: ۱۵-۱۵۵)

اعلیٰ اوصاف کو سمجھنے اور انہیں اختیار کرنے کے لیے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تربیت بندے کا ذہن بناتی ہے۔ اس تربیت سے بندے کی کردار سازی ہوتی ہے۔ اس تربیت کے لیے استاد اور ادارے بھی درکار ہیں۔

اس تربیت اور رہنمائی کا ایک نہایت محترم اور متبرک ذریعہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ ہیں۔ ان اولیاء اللہ کے قائم کردہ سلاسل طریقت، انسانوں کے لیے تزکیہ نفس اور اعلیٰ اوصاف کی تربیت کے ادارے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء بھی اسی مقدس گروہ کے ایک رکن ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



# اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچانیں



## Know Your Inner's Secret Abilities

سائنسدان اب انکشافات کرنے لگے ہیں کہ انسان محض ظاہری طور پر ہی خوبصورت نہیں بلکہ باطن میں بھی کئی ہزار صلاحیتوں سے لیس ہے۔

دیکھتی ہے اور تعریفوں کے بل باندھتے نہیں چھکتی تو باطن بھی قدرت کے کئی سر بستہ رازوں کا مسکن ہے۔ ہم گاہے بگاہے آپ کو سائنسی دنیا میں پھیل چھادینے والی ہونے والی

حننا عظیم

وہیے تو روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لئے یہ بات بالکل بھی نئی نہیں ہے کہ انسانی جسم اللہ تعالیٰ کی بہترین صنائی ہے اگر ظاہری آنکھ اس کی خوبصورتی کو تحقیقات اور ان کے نتائج سے آگاہ کرتے رہتے ہیں۔ اور آج بھی بیان کئے جانے والے کئی موضوعات آپ کے لئے نئے تو نہیں مگر ان پر ہونے والی حالیہ



والی نئی تحقیقات ہم سے بار بار یہی کہتے ہیں کہ ہمارے جسم کے انفرادی خلیے cell قابل یقین حد تک صلاحیت کے مالک ہیں۔

تحقیقات سے عقل حیران ضرور ہو رہی ہے۔

برسہا برس سے انسان اپنی کئی خوبیوں اور صلاحیتوں کا اظہار کرتے نظر آرہے ہیں۔ ان صلاحیتوں کے لئے یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ یہ محض چند انسانوں کے پاس ہی ہوتی ہیں۔

## دل... آپ کی شخصیت کا آئینہ دار

تو سب سے پہلے بات کرتے ہیں دل کی...  
اے دل ناداں... آرزو کیا ہے... جستجو کیا ہے۔  
اکثر شاعر کسی دوست یا رے سے نہیں، اپنے دل سے اپنا راز کہتے ہیں اور اسی سے پوچھتے ہوئے نظر آتے ہیں، کیا مصیبت ہے، کیا قیامت ہے ایک سایہ سا رو برو کیا ہے...؟  
دل سے یہ گہرا تعلق شاعروں نے تو بہت پہلے سمجھ لیا تھا مگر اب سائنسدان بھی اس کی گواہی دینے لگیں ہیں۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ سائنسدان ان مافوق الفطرت صلاحیتوں کے بارے میں کیا توجیہات اور دلائل پیش کرتے ہیں...؟

ایک سائنسدان ہیں ریو پرت شیلڈریک Rupert Sheldrake۔ یہ ایک ماہر حیاتیات ہیں۔ انہوں نے نے کیمبرج یونیورسٹی سمیت کئی یونیورسٹیز میں لیکچرز دیئے ہیں اور 6 ہزار سے زائد مافوق الفطرت کیسز پر کام کیا ہے۔

شیلڈریک یہ تسلیم کرتے ہیں کہ مختلف لوگوں کے جو بھی تجربات سامنے آئے ہیں وہ سب غیر سائنسی ہیں۔ انہیں سائنسی اصولوں پر تسلیم نہیں کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ سائنس تجربے اور مشاہدات کو تسلیم کرتی ہے۔

ہم نے اکثر سنا ہے۔ جب بھی کوئی انہونی یا غیر متوقع صورتحال پیش آتی ہے تو کسی نہ کسی کی آواز کانوں میں پڑتی ہے کہ میرا دل کہہ رہا تھا ایسا ہونے والا ہے۔ یا پھر اکثر مائیں گھر میں پریشان ہوتی ہیں تو کہتی ہے میرا دل گھبرا رہا ہے، گڈو تو باہر نہ جا۔ اور گڈو کا جواب آتا ہے امی آپ تو ایسے ہی وہم کرتی ہیں کچھ نہیں ہو گا۔ اگر ایریزونا کے سائنسدان امی کے اس خدشے کو سن لیں تو کبھی بھی گھر سے باہر نا جائیں اور آپ بھی ان تحقیقاتی مطالعوں، تجربات اور واقعات کے سامنے آنے کے بعد دل کی بات ضرور سنیں گے۔ کیونکہ سائنسدان اب مانتے ہیں کہ ہمارا صرف دماغ ہی نہیں بلکہ دماغ بھی سوچتا اور سمجھتا ہے۔ اس بیان کی وجہ ایک واقعہ بنا جو ایک 8 سالہ بچی کیروئین ٹیمپل Carolyn Temple کے ساتھ

صرف شیلڈریک ہی نہیں بلکہ سائنسدانوں کے ایک بڑے گروپ نے اس بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے اور وہ سب اس بات پر متفق ہیں کہ کسی بھی چیز کو محسوس کرنے کا عمل اکیلے سر انجام نہیں ہوتا بلکہ صرف اس ایک عمل میں 70 سے 90 ارب خلیے Cells، ہمارا دل، ہمارے اعصاب اور جسم کے دوسرے اعضاء سب شامل ہوتے ہیں۔ نیورونز اس طرح سے ہماری سوچ کو کنٹرول کرتے ہیں، کیا ہمارا خون ہماری غذا کے ذریعے میں جانتا ہے، کس پٹھے muscle کو کس حرکت میں آگاسے۔ سامنے آنے





ڈاکٹر گیری شوارٹز کے مطابق ”دل انسان کا دوسرا دماغ ہے۔“

پیش آیا۔ کچھ عرصہ پہلے ہی یہ معصوم بچی دل کی پیوند کاری کے ایک کامیاب آپریشن سے گزری ہے۔ اس کی والدین بہت خوش تھے کیونکہ آپریشن کے دوران اور بعد میں کسی بھی طرح کی کوئی پیچیدگی سامنے نہیں آئی تھی۔ کیرولین انتہائی پرسکون تھی مگر کچھ ہی مہینوں بعد وہ نہایت بے سکون اور خوفزدہ رہنے لگی۔ اس کی وجہ ایک بھیانک خواب تھا۔ اس خواب نے اس کی نیندیں حرام کر دیں جو ہر رات نظر آتا۔ ہر بار وہ ایک ہی بات دیکھتی کہ اسے نہایت بھیانک انداز میں قتل کیا

کہ کیرولین کو جس 10 سالہ لڑکے کا دل لگایا گیا اس بچے کی موت طبعی نہیں تھی بلکہ اسے انتہائی بھیانک انداز میں قتل کیا گیا تھا۔ اس مقتول بچے کے دل منتقلی کے ساتھ ساتھ اس لڑکے کا وہ خوف، درد اور کیفیت جو اس نے اپنے قتل ہونے پر محسوس کی ہوگی وہ بھی کیرولین میں منتقل ہو گئی اس کیفیت کو آگے چل کر کیرولین نے ناصرف اپنے خوابوں میں محسوس کیا بلکہ اس خوف کے اثرات اس کی زندگی میں بھی نظر آنے لگے۔

کارڈیک سرجن کرستین برنارڈ Christian Barnard نے 1967ء میں جنوبی افریقہ میں دل کی پیوند کاری کا پہلا کامیاب آپریشن کیا تھا، ان کے مطابق ہارٹ ٹرانسپلانٹ کے وصول کنندگان، کے معمولات میں یہ دلچسپ تبدیلی دیکھنے کو ملی کہ وہ ہر بار عطیہ دہندگان کے اہل خانہ کے متعلق فکر مند

جا رہا ہے۔ وہ چھوٹی سی بچی چلاتی گھبراتی اٹھ جاتی۔ شروع میں تو والدین اسے کسی ہارڈ فلم کا اثر سمجھتے رہے مگر جیسے جیسے دن گزرتے رہے اس کا خوف بھی زیادہ بڑھتا گیا۔ مجبوراً اس کے والدین کو ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا پڑا۔ انہوں نے نہایت ڈرامائی انداز میں اس کی تکلیف کی تشخیص کی۔ ان کے مطابق کیرولین کی اس حالت کی اصل وجہ کوئی فلم یا کہانی نہیں بلکہ اس کے جسم میں دھڑکنے والا یہ نیا دل ہے۔

سائنسدان اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ اعضاء کی پیوند کاری محض ایک عضو کی ہی منتقلی کا نام نہیں ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دوسرے یعنی اعضاء عطیہ کرنے والے کی زندگی کے تجربات، جذبات، محسوسات بھی اعضاء لینے والے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ایسی ہی چھ 8 سالہ کیرولین کے ساتھ ہوا۔ اس کی نیندیں ہر رات جانتے کے دوران یہ بات سامنے آئی



بڑی تبدیلی نوٹ کی ہے۔

ماہرین کے مطابق یہ کہنا بے جا نہ ہو گا کہ آپ کے دل میں ایک دوسرا دماغ بستا ہے۔

ڈاکٹر گیری شوارتز Gary E. Schwartz

یونیورسٹی آف ایریزونا میں ایک ماہر نفسیات ہیں،

پچھلے 20 سالوں سے ان سوالات کے جوابات جاننے

کی کھوج میں لگے ہوئے ہیں۔ انہوں نے پوری دنیا

سے تقریباً 70 سے زائد دل کی پیوند کاری والے کیسز

کا مطالعہ کیا ہے، وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہماری

سوچ، ہمارے جذبات ہمارے دماغ میں ہی نہیں بلکہ

ہمارے دل میں بھی رونما ہوتے ہیں جہاں سے وہ باقی

تمام خلیات و منتقل ہوتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ

دراصل یہ خلیے کے حافظے کی وہ صلاحیت cellular

memory capability ہے جو ذور یعنی اعضاء

دینے والے کے جسم سے اعضاء لینے والے کے جسم

میں منتقل ہو جاتی ہے۔ سائنسدان شیوارٹز نے بھی

دل میں نیورونرٹرانسمیٹر neurotransmitter اور

پیغام رساں مادہ messenger substance کے

پائے جانے کا انکشاف کیا ہے۔ اس کا مطلب سادہ سا

ہے۔ "ہماری زندگی کے بارے میں ہمارا

دل ہماری سوچ سے کہیں زیادہ جانتا ہے۔"

مونٹ یال سینڈا سے نیورولوجسٹ ڈاکٹر اینڈریو

امور Andrew Amour نے پتہ چلایا ہے

کہ دل میں بھی نیورانز کا ایک بہت نفیس

sophisticated مجموعہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک

چھوٹا لیکن پیچیدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہوتا ہے۔ دل

کے اس اعصابی نظام میں کل چالیس ہزار نیورانز

رہتا۔ وہ ہمیشہ یہ جاننے کی کوشش کرتا رہتا کہ ان کی

زندگی کیسی گزر رہی ہے، ان کے گھر میں کیا چل رہا

ہے۔ ایسا لگتا تھا کہ وہ اسی خاندان کو فرد ہو اور اس گھر

انے کے متعلق فکر مند ہو، حالانکہ وہ ٹرانسپلانٹیشن

سے قبل ان کو جانتا تک نہیں تھا۔

ایسے بہت سارے لوگ جو دل کی پیوند کاری

کے عمل سے گزر چکے ہیں ان سب نے اپنے رویوں،

اپنی سوچ، نت نئے خوف یہاں تک کہ زبان کے

مزے میں بھی نمایاں تبدیلی کے بارے میں جانتا

ہے۔ کیا واقعی ایسا ممکن ہے کہ دل کی منتقلی کے ساتھ

ساتھ اس دل کی یادیں بھی دل لینے والے کے ذہن

میں منتقل ہو جائیں....؟

فرانسیسی ادیب مورس ریٹارڈ نے 1920ء میں

ایک ناول لکھا تھا Les Mains d'Orlaac۔ اس

کہانی میں "آریک" نامی شخص کا ایکسڈنٹ میں ہاتھ

ضائع ہو جاتا ہے، ماہر ڈاکٹر آپریشن کر کے اسے ایک

دوسرا ہاتھ ٹرانسپلانٹ کر دیتے ہیں جو کسی مجرم کا

ہوتا ہے۔ اس ٹرانسپلانٹیشن کے بعد سے ہی آریک

نی شخصیت، اس کی سوچ اور جذبات میں تبدیلی آنا

شروع ہو جاتی ہے اور اس سے جرائم سرزد ہونے

لگتے ہیں۔ یہ ناول بے حد مقبول ہوا اور اس پر کئی

فہمیں بھی بنیں۔ لیکن اب طبی ماہرین اور سائنسدان

کہہ رہے ہیں کہ یہ بات مفروضے سے کہیں زیادہ

ہے۔ کئی ممتاز طبی ماہر نے اپنی رپورٹ میں یہ انکشاف

کیا ہے کہ دل ٹرانسپلانٹ کے مریضوں میں اپنے

ذورز کی یادیں وراثی انداز میں منتقل ہو گئی ہیں۔

تجیبتا ان کی شخصیت، ان کے ذوق اور سب سے



کسی کی موجودگی کا احساس رہتا ہے۔ خاص طور پر اگر کسی سنسان یا ویران جگہ پر ایسا احساس ہو تو کپکپاہٹ اور ڈر و خوف کی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ ان کیفیات سے گزر چکے ہیں کہ جب ہمیں اس بات کا احساس ہو کہ کوئی ہے جو ہمیں دیکھ رہا ہے لیکن وہاں کوئی بھی نہیں ہوتا۔ ریوپورٹ شیلڈریک اسے ”دیکھنے کی حس“ کہتے ہیں۔ کیا واقعی ہمارا دماغ ان لوگوں کی موجودگی کا احساس دلا سکتا ہے جو نظر نہ آ رہے ہوں۔

اس سوال پر ریوپورٹ نے ایک تجربہ کیا۔ اس تجربے کے لیے کچھ لوگوں کو ایک کمرے میں بند کیا گیا جہاں ایک حساس کیمرہ بھی نصب کیا گیا تاکہ ان لوگوں کی حرکات کو دیکھا جاسکے جن کی موجودگی کا احساس ان لوگوں کو تھا۔ ساتھ کے کمرے میں پہلے سے کچھ لوگ موجود تھے جو انہیں وقفے وقفے سے دیکھ رہے تھے جن کی موجودگی کا کمرے میں موجود زیر تجربہ افراد کو علم نہ تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ کمرے میں کچھ آلات electrode بھی نصب کیے گئے تاکہ وہاں موجود لوگوں کی نبض

ہے۔ یہ دماغ کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہوتے ہیں، ڈاکٹر موور نے اسے ”دل میں پنہاں ایکٹ چھوٹا دماغ“ قرار دیا ہے۔

ماہرین کے مطابق ہمارا دل دوسرے دماغ کا درجہ رکھتا ہے۔ کیونکہ دل کا کام صرف جسم میں خون کو سپلائی کرنا نہیں ہے بلکہ دل تقریباً 40,000 ہزار عصبی خلیوں پر مشتمل ہے جو دماغ سے مستقل انفارمیشن لیتا رہتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ دل کا کام پورے جسم میں صرف خون سپلائی کرنا ہی نہیں ہے، بلکہ وہ اس سے بھی زیادہ بہت کچھ جانتا ہے۔

### ہماری تیسری آنکھ

اکثر ایسا ہوتا ہے آپ مزے سے بیٹھے ہوئے کوئی میوٹی دیکھ رہے ہیں رات کا وقت ہے اور اچانک سے لگا کہ جیسے کوئی دیکھ رہا ہے۔ آپ گھبرا کر اٹھنے پابرجھاؤ، ادھر ادھر دیکھا کوئی نظر نہیں آیا۔ اپنی تسلی کرنے اندر پھرتے تو اچانک پیر کسی چیز سے ٹکرایا، آپ کا دل اچھل کر حلق میں آ گیا، زور دار میاؤں کے ساتھ ایک بلی آپ کے پیروں پر چھلانگ لگاتی ہوئی بھاگی۔ وہ تو چلی گئی مگر آپ کے بھی حواس گم ہو گئے اور تھوڑی دیر بعد ہی بحال ہوئے۔ پھر خیال آتا ہے کہ شاید وہ بلی ہی تھی جو آپ کو گھور رہی تھی۔ جسے آپ سمجھے کہ کوئی ہے جو آپ کو دیکھ رہا ہے۔ ایسا ہر کسی کے ساتھ زندگی میں اکثر و بیشتر ہوتا ہی رہتا ہے۔ کبھی کبھی تو صورت حال اتنی گھمبیر ہوتی ہے کہ ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں، ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں لیکن دیکھنے والوں کو کوئی بھی نہیں دیکھتا۔





معاملات میں مرد عورتوں سے آگے نکلے ہوئے ہیں اور بعض میں عورتیں مردوں سے آگے ہیں۔ مثلاً مرد جسمانی مشقت کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ ان کا میدان کھیت اور کارخانے ہیں۔ وہ بہترین مکینک، ماہر حساب دان، میوزک کمپوزر اور شطرنج کے کھلاڑی ثابت ہو سکتے ہیں۔ جبکہ عورتیں جذباتی ہوتی ہیں اور ان میں خوبصورتی کو محسوس کرنے کا ملکہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر زیادہ توجہ دیتی ہے اس لیے نقش و نگار اور رنگ کو زیادہ سمجھتی ہے، وہ بہترین مصور، آرٹسٹ، دستکار، ڈیزائنر ثابت ہوتی ہیں۔ زبانیں سیکھنے کے لئے عورتیں زیادہ موزوں ہیں۔ قدرت نے ان کو بات کرنے کا زیادہ ملکہ عطا کیا ہے۔ اس لئے وہ بولنے میں زیادہ لطف محسوس کرتی ہیں۔ وہ مزید لکھتے ہیں کہ مردوں کے مقابلہ میں عورتوں کے سونگھنے، چمکنے، سننے اور بولنے کی طاقتیں زیادہ ترقی یافتہ ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کی نظروں کو فوراً پہچان لیتی ہیں۔

آپ کے خواب.... آپ کا ایگرے

وہ ایک ناقابل برداشت کیفیت تھی، انتہائی سخت گرم، کھولتے ہوئے لال انگارے اس کی تھوڑی کے نیچے جل رہے تھے اور اتنی سخت اذیت میں



کی رفتار pulse rate اور جسمانی درجہ حرارت body temperature کو جانچا جاسکے۔

70 فی صد سے زائد کیسز میں اس آلے نے لوگوں کی تیز نبض اور زیادہ جسمانی حرارت کو ریکارڈ کیا جو اس بات کا ثبوت تھا کہ انجانے میں بھی انہوں نے کسی کی موجودگی اور کسی کے دیکھنے کی حس کو محسوس کیا۔

ماہرین اعصاب اب ناصر تیسری آنکھ کی موجودگی کو تسلیم کرتے ہیں بلکہ اس بات پر یقین بھی رکھتے ہیں کہ تیسری آنکھ دماغ کے pineal gland میں وجود ہوتی ہے اور یہ مکمل اندھیرے میں بھی دیکھنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اکثر لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں گے کہ اگر وہ کہیں بیٹھے ہوں اور ان کے پیچھے کوئی شخص انہیں دیکھ رہا ہو تو انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی انہیں دیکھ رہا ہے۔ مردوں کی یہ نسبت خواتین میں یہ حس زیادہ پختہ اور مضبوط ہوتی ہے۔

نیورولوجسٹ ڈاکٹر این موئر Anne Moir اور ڈیوڈ جسیل David Jessel نے اپنی کتاب برین سکس Brain Sex میں مردوں اور عورتوں کے طرز عمل، صلاحیتوں اور دلچسپیوں میں فرق اور ان کے دماغ کی بناوٹ کا اختلاف کا ذکر کیا ہے۔

وہ لکھتے ہیں کہ مردوں اور عورتوں دونوں میں کچھ خوبیاں ہیں اور کچھ





بیماریوں کو سامنے لانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین خوابوں کی اہمیت سے بخوبی واقف ہیں۔ خوابوں کے اسرار پر اب سائنسی تقاضوں کے مطابق حقیقی تجربات اور واقعات کی مہر بھی لگتی جا رہی ہے۔

رابرٹ ایل۔ وین۔ ڈی کاسل Robert L.

Van de Castle جن کا انتقال 2014ء میں ہوا،

خوابوں کے حوالے سے دنیا کے جانے مانے محقق یعنی ڈریم ریسرچر Dream Researcher تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ خواب ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں خصوصاً ان بیماریوں کو جو کہ ابھی سامنے بھی نہ آئی ہوں اور انڈر انڈر کہیں پنپ رہی ہوں ان سے متعلق بھی واضح اشارات فراہم کرتے ہیں۔ ان کا یہاں تک کہنا ہے کہ کچھ کیسز میں تو خواب بالکل ایکس ریز X-rays کی طرح سامنے آتے ہیں۔

اب ریورٹ شیلڈریک جانا چاہتے ہیں کہ کیا خوابوں کے ذریعے ایسا بھی ممکن ہے کہ ہم جان سکیں کہ اگلے بیس برس بعد ہمارے ساتھ کیا ہوگا....؟ ہماری زندگی کیسی ہوگی....؟ یعنی اب سائنسدان بھی یہ ماننے لگے ہیں کہ انسان کی باطنی نظر اگر نان سیر نیل ٹائم میں سفر کرنے کی صلاحیت کو استعمال کرنا سیکھ لے تو وہ اپنے مستقبل میں جھانک سکتی ہے۔

کیا دل آپ کے تعلق کو سمجھتا ہے؟

18 مہینوں تک کینسر کے موذی مرض میں مبتلا رہ کر ہانی وڈ کی معروف اداکارہ میری میم Mary



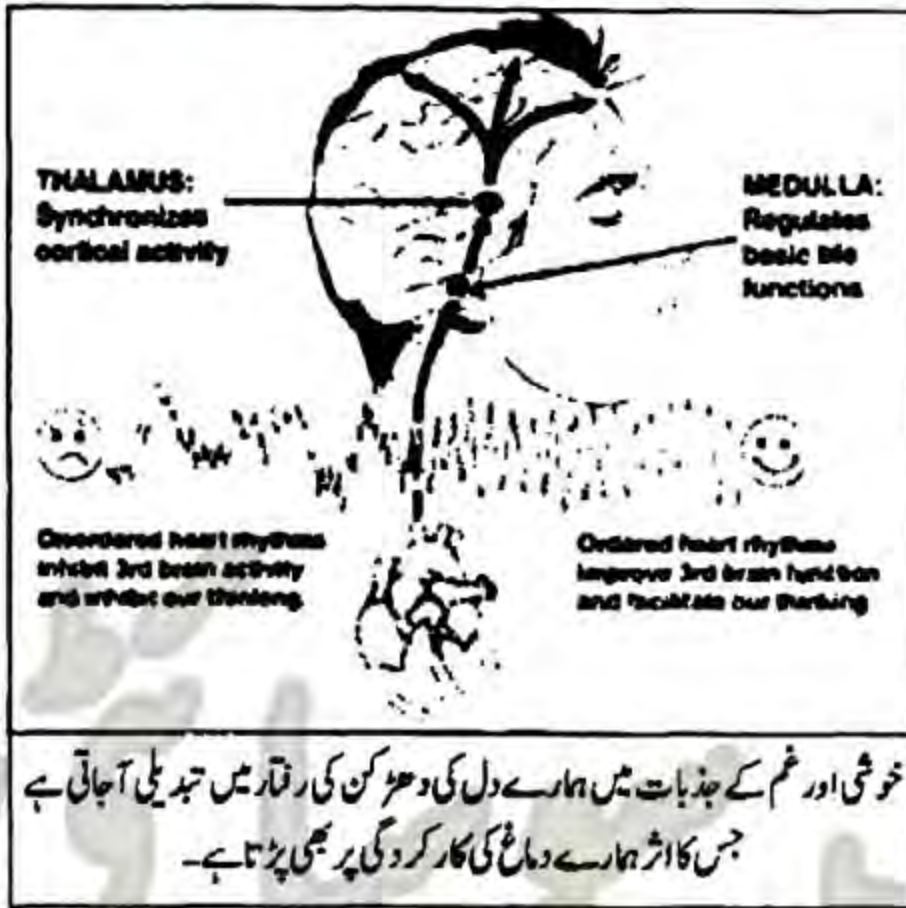
رابرٹ وین ڈی کاسل کے مطابق ”خواب ایکس رے کی طرح ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور خصوصاً ہونے والی بیماریوں سے متعلق اشارے دیتے ہیں۔“

اس کا کوئی مددگار نہ تھا۔

یہ اذیت ناک خواب بین مین میز Ben Tanner ہر رات کو دیکھتا تھا۔ درد کی شدت اتنی شدید ہوتی تھی کہ آنکھ کھلنے پر بھی وہ اسی کرب میں مبتلا رہتا۔ اس اذیت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کے لیے اس نے اپنے فزیشن ڈاکٹر برن سیگل Bernie Siegel کو اپنا خواب بتایا۔ خواب سننے کے بعد ڈاکٹر نے فوری طور پر کھل چیک اپ پر زور دیا اور کچھ ٹیسٹ بھی کروائے۔

ٹیسٹ کے نتائج نہ صرف بین مین میز کے لیے بلکہ ڈاکٹر کے لیے سرپرائز تھے۔ رپورٹ کے مطابق بین مین میز تھائی رائیڈ کینسر thyroid cancer کی ابتدائی اسٹیج پر تھا۔ لیکن خوابوں پر تحقیق کرنے والوں کے لیے یہ بات ہر گز حیرت انگیز نہ تھی۔ ان کے مطابق خواب نہ صرف ہماری امیدوں، خواہشات اور خوف کو سامنے لاتے ہیں بلکہ ہمارے جسم میں موجود پوشیدہ





Tamm بالآخر 2012ء میں اس دنیا سے رخصت ہو گئی۔ اس کی تدفین کے چند لمحوں بعد ہی اس کا شوہر بھی اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ میری ٹیم کی موت کی وجہ اس کا موذی مرض کینسر تھا لیکن اس کے شوہر کی موت کی وجہ کوئی بیماری نہیں بلکہ اس کا ٹوٹا ہوا دل تھا۔ یہاں ٹوٹے ہوئے دل سے مراد وہ گہرا صدمہ ہے جو اس کا دل برداشتہ نہ کر سکا اور

خوشی اور غم کے جذبات میں ہمارے دل کی دھڑکن کی رفتار میں تبدیلی آ جاتی ہے جس کا اثر ہمارے دماغ کی کارکردگی پر بھی پڑتا ہے۔

دل کے دورے کی صورت میں خود کو ظاہر کرتا ہے۔ مریض کے سینے میں درد اور سانس میں بھی شدید گھٹن ہو تو ایسی علامت میں ڈاکٹرز ECG کرواتے ہیں جس میں ان بند نالیوں کی طرف اشارہ ملتا ہے جہاں خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے۔ یہاں ہم ایک اور تحقیق کا تذکرہ کرتے چلیں۔

بی بی سی کی رپورٹ میں بتایا گیا کہ دل کے ٹوٹنے سے بھی درد کا احساس محض لفاظی نہیں ہے بلکہ اس درد کی شدت اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے جیسے کسی کا ہاتھ کھولتے ہوئے تیل میں ڈال دیا جائے۔ یہ شدت ہے مطالعاتی ٹیم نے دل ٹوٹنے والے خواتین و حضرات میں نوٹ کی ہے۔

ہارٹ میٹھ انسٹی ٹیوٹ Heartmath کی تحقیق کے مطابق جذبات کا اثر دل اور دماغ کی صحت پر پڑتا ہے۔ تعریف اور شکر یہ کے الفاظ، اچھائی اور خوشی کے جذبات تا صرف دل کو مضبوط رکھتے ہیں

اس آدمی کا ساتھ چھوڑ گیا۔ دل سے دل کا تعلق پر غالب نے خوب کہا ہے....

ذرا گھر زور سینے پر کہ تیر ہنر ستم نکلے جو وہ نکلے تو دل نکلے جو دل نکلے تو دم نکلے ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پہ دم نکلے لیکن میری ٹیم کے شوہر کے پیتھالوجسٹ کے مطابق نہ انہوں نے کسی قسم کا نشہ یا شراب پی رکھی تھی نہ ہی ان کے جسم سے کسی زخم کے نشانات ملے اور ان کا GP ہیلتھ ریکارڈ بھی بہترین تھا، وہ دل کے کسی مرض میں مبتلا نہیں تھے۔ انہوں نے اسے اچانک موت کی علامت Sudden Death Syndrome سادہ لفظوں میں جذباتی کشیدگی سے ہونے والے دل کا دورہ کا نام دیا گیا۔ ساتھ میں یہ بھی کہا کہ میڈیکل ایگزمنیشن میں اس طرح کی اموات کی کوئی تشریح یا وضاحت نہیں ہے۔ ٹوٹے ہوئے دل کو گہرا صدمہ بھی کہا جاتا ہے جو



سے پہلے ہمیں اطلاع دے دیتا ہے۔ جیسا کہ اس میوزیشن کے ساتھ ہوا۔ اس سے پہلے کہ وہ غلط node سننا اور غلط دھن بجاتا، EEG ریکارڈر نے پہلے ہی اس کے دماغ میں حرکت کی ایک لہر ریکارڈ کرادی۔ جو اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم غلطی بعد میں کرتے ہیں جبکہ ”ہمارا دماغ غلطی کرنے سے پہلے ہی اس سے واقف ہو جاتا ہے۔“

انڈیانا یونیورسٹی، امریکہ کے ڈاکٹر جو شوا براؤن کے مطابق ہمارا یہ لاشعوری الارم سسٹم ہمارے دماغ کے فرنٹل لوپ کے ایک حصہ میں ہوتا ہے جسے ACC یا Anterior Cingulate Cortex کہا جاتا ہے۔

**مثبت سوچ کینسر سے نجات**  
 کتاب ”رنگ و روشنی سے علاج“ میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ کینسر سیز سے مکمل نجات ممکن ہے۔ اس کے لئے مریض اپنی سوچ کو مثبت رکھے اور اپنی بیماری سے درخواست کرے کہ وہ اس کا پیچھا چھوڑ دے۔ حضرت عظیمی صاحب کی اس کتاب کی اشاعت کے تقریباً ہشتاد سال بعد اب سائنس اس فارمولے

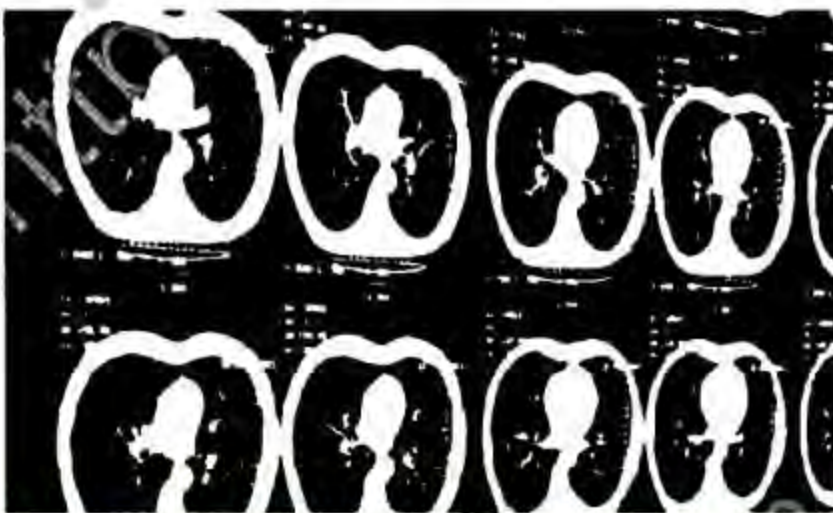
بلکہ دماغ کو بھی صحت مند رکھتے ہیں۔ جبکہ غصہ، مایوسی، محرومی اور ناامیدی جیسے جذبات دل کے دھڑکن میں بے ربطی اور انتشار incoherent اور دماغ میں فتور dysfunction کا سبب بنتے ہیں۔

## خطرے کے قدرتی گھنٹا

دیکھا، نام مجھے لگ رہا تھا یہ غلط ہو جائے گا۔ ذرا سوچئے یہ جملہ آپ نے کب کب اور کتنی بار بولا ہے۔ ہمیں یقین ہے آپ کا جواب ہو گا، بہت بار یا پھر یہ نہیں کتنی ہی بار۔ تو آپ کا جواب بالکل صحیح ہے۔

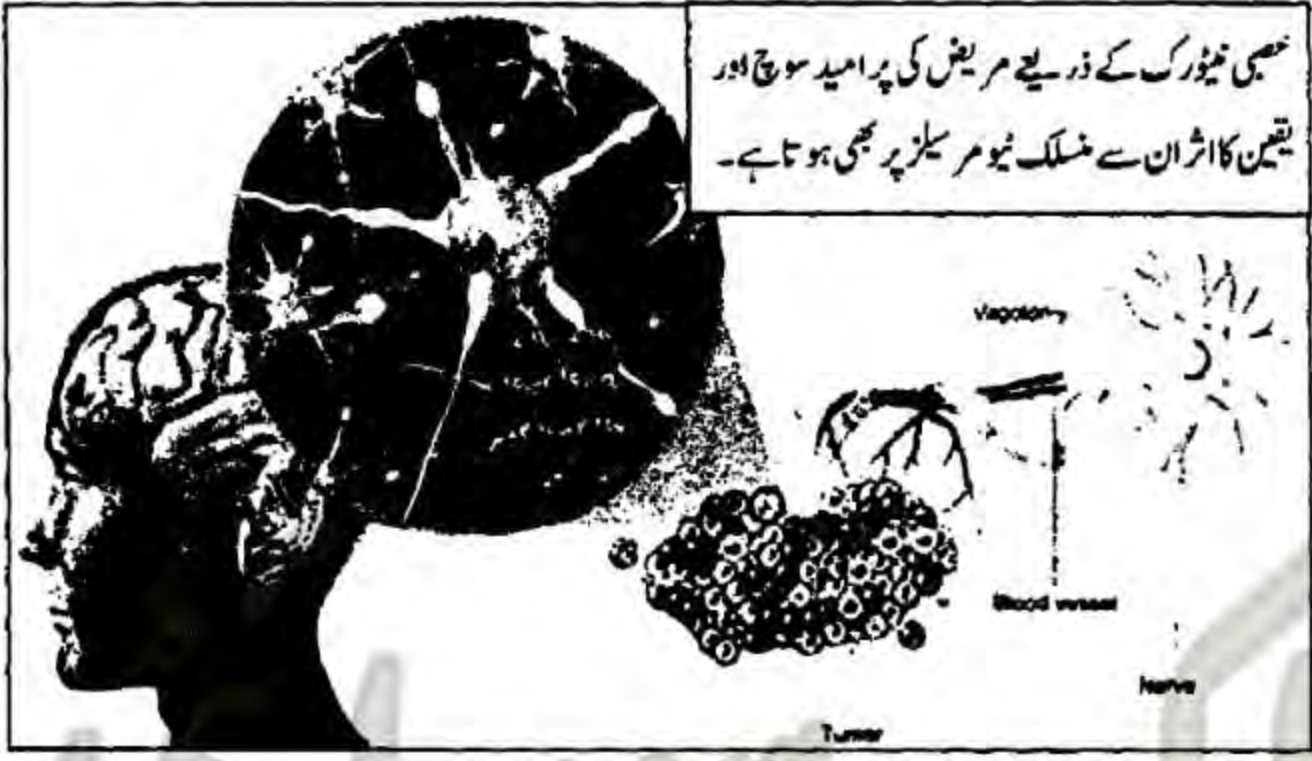
یہ سچ ہے کہ ہم سے پہلے ہمارے دماغ کو یہ لگ جاتا ہے کہاں غلطی ہوگی۔ یا غلطی ہوگئی ہے۔ اس کی سب سے عام نشانی یہ ہے کہ ہم اس کام کو کرتے ہوئے یا آگے بڑھاتے ہوئے کچھ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ کبھی کبھی اس میں بہت شدت ہوتی ہے۔ مگر ابتدا میں یہ ایک ہلکی سی بے چینی کا ہلکا سا کلک ہوتا ہے جو آپ کا دماغ محسوس کرتا ہے اور آپ کو مطلع کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسا ہی ایک تجربہ ریورٹ شیلڈریک نے بھی کیا۔ ایک پیانو نواز کے ساتھ کیے گئے تجربے کے



ذریعے انسانی دماغ میں Early Warning System کی موجودگی کا انکشاف کیا ہے۔ پیانو نواز پہ یہ تجربہ میکس پلانک انسٹیٹیوٹ Max plank institute میں کیا گیا، جہاں سائنسدانوں نے اس بات کا انکشاف کیا کہ ہمارا دماغ کوئی بھی حرکت ہونے





عصبی نیورک کے ذریعے مریض کی پر امید سوچ اور یقین کا اثر ان سے منسلک نیوریلز پر بھی ہوتا ہے۔

اس کی سائنسی توجیہ بیان کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ کینیڈا کی Sherbrooke Connectivity Imaging Lab میں ریسرچرز کی ایک ٹیم MRI scan کے ذریعے یہ بتا گئے ہیں کہ کامیاب ہو گئی کہ ٹیومر سیلز اور دماغ میں موجود عصبی نظام کے تحت پھیلے ہوئے عصبوں کے نیٹ ورک کے درمیان ایک گہرا تعلق ہوتا ہے۔

وہ اب مانتے ہیں کہ اس مرکزی عصبی نظام کے نیٹ ورک میں پیدا ہونے والی بے قاعدگی اور جسم میں دور کرتی قدرتی گرنٹ کی مقدار میں بے ترتیبی ٹیومر یا کینسر کا باعث بنتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ ان ٹیومر سیلز میں Nerve Fiber کی موجودگی ان کو انسانی خیالات اور جذبات سے مستقل طور پر جوڑے رکھتی ہے اور وہ ٹیومر سیلز براہ راست اس کا اثر اور حکم قبول کرتے ہیں۔

راک فیلر Rockefeller یونیورسٹی، نیویارک کی کیرن بلک Karen Bulloch اس کی مزید وضاحت کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ ہمارے دماغ میں

کے ضمن میں اپنے شواہد پیش کر رہی ہے۔ حقائق سچے واقعات کی روشنی میں سامنے آرہے ہیں۔

یقیناً کینسر جیسے موذی مرض سے لڑ کر زندگی میں واپس آنا کسی کرشمے سے کم نہیں ہے، مگر ہیدر کے کیس میں یہ کرشمہ ظاہر ہوا ہے۔ 24 سال کی عمر میں ہیدر نیس Heather Knies کو اس بات کا انکشاف ہوا کہ اس کے پورے دماغ میں جان لیوا ٹیومر تقریباً پھیل چکا ہے اور جینے کے لیے صرف ایک مہینہ اس کے پاس باقی ہے۔ مگر آج پورے دس سال بعد وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ کینسر کے مہلک اور موذی مرض سے چھٹکارہ حاصل کر کے ایک صحت مند زندگی گزار رہی ہے۔

اس کے ڈاکٹر رابرٹ اسپٹزلر Robert Spetzler جو ایریزونا، امریکہ میں Barrow Neurological Institute کے ڈائریکٹر ہیں، کا کہنا ہے کہ میرے 35 سالہ کیریئر میں ایسا پہلی مرتبہ ہوا ہے، ہیدر نیس نے حیاتیاتی سائنس کے سارے

اصولوں کو مات دے دی ہے۔



ذرا سے اندازہ فکر کی تبدیلی سے کینسر جیسے موزی مرض سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ یقیناً حیرت انگیز مگر ناقابل یقین نہیں ہے۔

## آپ کا خون.... آپ کا ارزاں

فارنسیک لیب کے لئے تو یہ ایک خوشخبری ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ خون کے محض اعشاریہ 5 ملی لیٹر کے قطرے جس میں تین ملین خون کے خلیات پائے جاتے ہیں، آپ کی خوراک اور آپ کی ماضی اور حالیہ بیماریوں کی بارے میں معلومات کا ریکارڈ فراہم کرنے کے لئے کافی ہیں۔

یہی نہیں بلکہ خون میں چند مخصوص کیمیائی مادوں کی موجودگی سے یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ اس خون کا مالک کس سوچ اور فکر کا حامل ہے۔ اس کے دل میں خودکشی کی خواہش پنپ رہی ہے یا وہ بہت ہی زندہ دل اور خوش رہنے والا انسان ہے۔

مختصر یہ کہ آپ کی سائیکس یعنی طرز فکر کیسی ہے آپ کی روح کیسی ہے یہ سب آپ کے خون کا ایک قطرہ بتا سکتا ہے۔

اس کی مزید وضاحت کے لئے ریپورٹ

شیلڈریک کہتے ہیں کہ ہر نفسیاتی کیفیت اپنے اثرات یا نشان خون میں چھوڑ جاتی ہے۔ خون ہمارے جسم میں واحد liquid اعضاء ہے جو کھریوں چھوٹے چھوٹے خلیوں cells پر مشتمل ہے۔

خون کا ہر انفرادی خلیہ خفیہ معلومات کا ذخیرہ ہے۔ ہمارے

بچھے کروڑوں کی تعداد میں نازک دھاگے نما عصبون کا جال انتہائی حساس نیٹ ورک ہے اس میں پائے جانے والا ہر نیورون ہر لمحہ ہر آن متحرک رہتے ہیں۔ اور انسان پر وارد ہونے والے ہر احساس اور خیال پر مختلف طرح کے قدرتی کیمیکل یا مواد کا اخراج کرتے رہتے ہیں انہیں آپ پیغام رساں بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ کیمیکل آپ کے خیالات محسوسات پورے جسم تک پہنچاتے ہیں۔

مریض اپنی بیماری کے بارے میں کیا سوچ رکھتا ہے اور کتنا پر یقین اور پر امید ہے اس کا انحصار خارج ہونے والے کیمیکل نیورمر سیلز پر بھی ہوتا ہے۔ یہ نیورون مریض کے صحت مند ہو جانے کا یقین ان سیل تک پہنچاتے ہیں جو امداد یعنی نظام کو مضبوط اور ان نیورمر سیلز کو کمزور کرتا چلا جاتا ہے۔

ایسا ہی کچھ ہیدر کے ساتھ ہوا۔ اس نے ایک لمحے کے لیے بھی یہ نہ سوچا کہ یہ مرض اس کی زندگی کو ختم کر سکتا ہے، اس نے ڈٹ کہ نیورمر کا مقابلہ کیا اور زندگی کی بازی جیت لی۔

لہذا سائنسدان اب اس بات پر قوی یقین رکھتے ہیں کہ انسانی سوچ میں اتنی صلاحیت اور قوت ہے کہ





جسم میں پھیلائی اور نوز کا  
جال دراصل  
ہمارے جذبات،  
احساسات اور  
کیفیات کا  
تالیق ہے۔

ہم جس وقت جس



### دماغ دو سروں کے خیال سے بنا ہے

اس تجربے کو جادو نہیں کہا جاسکتا کیونکہ حقیقتاً اس پر عمل ہوا ہے۔ اس تجربے نے اس بات کا ثبوت فراہم کیا ہے کہ ہمارا دماغ ہماری سوچ سے بھی بڑھ کر کہیں زیادہ قوت اور زیادہ صلاحیتوں کا مالک ہے۔ پچھلے 10 برسوں میں ہارورڈ یونیورسٹی کی ٹیلی پیٹھی کے میدان میں یہ ایک بڑی کامیابی ہے۔ یہ الفاظ ہیں گیلیو روفینی Giulio Ruffini کے جو خود ہارورڈ یونیورسٹی کی اس مطالعاتی تحقیق کا حصہ تھے۔ ستمبر 2014ء میں ٹیلی پیٹھی کا ایک کامیاب تجربہ کیا گیا جس میں ہزاروں کلومیٹر دور دو لوگوں کے درمیان سوچ کی منتقلی کا عمل انتہائی کامیابی کے ساتھ مکمل ہوا۔

حال ہی میں ریورٹ شیلڈریک نے بھی ایک تجربہ کیا۔ جس کے لیے چار لوگوں کو شامل کیا گیا جنہیں یہ پیشگوئی کرنی تھی کہ انہیں کون فون کرنے والا ہے۔ اس کے لیے ان چار لوگوں نے سب سے پہلے کنٹیکٹ نمبر منتخب کئے اور پھر ان چار افراد کو فون کرنے کے لیے کہا گیا۔ اب فون کی گھنٹی بج رہی ہے اور منتخب کردہ ان چار لوگوں کو فون اٹھانے سے پہلے یہ بتانا تھا کہ ان کے فون پر دوسری جانب کون ہے۔

احساس یا سوچ میں ہوتے ہیں چاہے وہ شعوری ہوں یا لاشعوری اسی لحاظ سے کیمیائی مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے اپنے کچھ نہ کچھ ذرات خون میں شامل کر دیتے ہیں۔ سکھا وجہ ہے کہ خون کا ہر خلیہ ہماری دماغی صلاحیت یا جسمانی حالت سے خوب واقف ہوتا ہے۔

اب مثال کے طور پر ڈپریشن کی بات کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس کا واضح اثر ہمارے خون میں نظر آتا ہے۔ امریکہ کی جان ہاپکنز John Hopkins یونیورسٹی کے ریسرچر بتاتے ہیں کہ جب ایک پوسٹ مارٹم رپورٹ کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا تو ہمیں پتہ چلا کہ ایسے مریض جو کسی بھی قسم کی دماغی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے دماغ میں SKA2 نامی جین کا کردار کافی کم نظر آتا ہے۔ یہ جین ان لوگوں میں بھی ست ہوتی ہے جو لوگ خودکشی کی جانب مائل ہوتے ہیں۔ امریکی فریالوجسٹ کی ایک تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ اب ایسے مخصوص بلڈ ٹیسٹ موجود ہیں جن کے ذریعے مریض کا بلڈ کاؤنٹ، ناصرف ڈپریشن بلکہ شیڈو فیرونیاء، اسٹریس، PTSD یعنی صدماتی اضطراب، بلکہ تقریباً ہر دماغی یا نفسیاتی بیماری کا پتہ دے سکتا ہے۔



ریورٹ شینڈریک نے اس تجربے کے نتائج پر بات کرتے ہوئے کہا کہ شاریاتی لحاظ سے ہمیں اس تجربے میں پچیس فیصد کامیابی حاصل ہونے کی امید تھی۔ مگر ان چار لوگوں کے تجربے میں ہماری کامیابی پینتالیس فیصد رہی۔

## پندرہ جنوری ۲۰۰۷ء ہمارے اجداد کے ہسٹری

ہمارے جسم کی بے شمار خصوصیات جیسے ہماری

رنگت، ہمارا کردار، ہماری شخصیت، وغیرہ وغیرہ، یہ ساری معلومات ہماری جین کے ذریعے ہمارے جسم میں اس وقت سے آجاتی ہے جب ہمارے دل نے دھڑکنا بھی شروع نہیں کیا ہوتا۔ یہ جین دراصل ہمیں ہمارے والدین سے بنتی ہے۔ یہ ہماری شخصیت کی بنیاد بنتی ہے۔ کسی بھی انسان کی زندگی کے تجربات، اس کے جذبات، اس کی جین کے ذریعے اس کی آنے والی اولادوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

Centre سے قریب ترین تھیں۔ خاص کر وہ خواتین جو حمل کے تیسرے مرحلے میں تھیں۔ ان کی جین پر اس واقعے کے گہرے اثرات پڑے جو کہ آگے جا کر ان کی اولادوں میں منتقل ہو گئے۔ آج ایسے تمام بچوں میں بے جانوف اور ذہنی دباؤ کی شرح اوسطاً درجے سے کہیں زیادہ نظر آتی ہے۔ ریچل اس بات کی مزید وضاحت کرتی ہیں کہ صدائی تجربات ہمارے DNA پر اپنے اثرات چھوڑ جاتے ہیں۔ اور Cells کی منتقلی کے وقت وہ اثرات، ان لمحات سے جذبات اور احساسات آنے والی اولادوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔



وہ اپنی کتاب جذبات کے مالیکیولز Molecules of Emotions میں لکھتی ہیں کہ یادداشت صرف ہمارے دماغ ہی میں نہیں بلکہ پورے جسم میں پھیلے سائیکوسومیک نیورک Psychosomatic Network میں ہوتی ہے۔

(سائیکوسومیک علم طب میں اس ذہنی و جسمانی حالت کو کہتے ہیں جہاں جذباتی عوامل طبعیاتی علامات پیدا کرتی ہیں یہ خود کار اعصاب کے عمل میں زیادتی اور نروس سسٹم کے متاثر ہونے سے ہوتا ہے)۔ ایسے اور بہت سے انکشافات سے سائنسدانوں کو اس بات کا یقین ہو گیا ہے کہ صرف ہمارا دماغ ہی نہیں بلکہ پورا جسم معلومات کا خزانہ ہے۔ بس ہماری پہنچ اس تک کافی کم ہے۔

ریچل یهودا Rachel Yehuda نے جو کہ نیویارک کی ایک نیوروسائنٹسٹ Neuroscientist ہیں اس بات کی تصدیق کی ہے کہ ان تمام بچوں میں ذہنی دباؤ اور اسٹریس کی شدت نارمل سے بھی کہیں زیادہ پائی گئی جن کی حاملہ مائیں 11 ستمبر کے واقعے میں World Trade



اور موبائل فون کی وجہ سے لاتعداد برقی مقناطیسی لہریں موجود ہوں گی۔ آپ جیسے ہی اپنا فون آن کرتے ہیں فوراً ہی آپ کو سنگلز مل جاتے ہیں اور اطلاعات آنی شروع ہو جاتی ہیں، اور جیسے ہی فون آف کرتے ہیں تو سنگلز بھی بند اور اطلاعات کے آنے کا سلسلہ بھی منقطع ہو جاتا ہے، لیکن فون تو اپنی جگہ موجود رہتا ہے۔ فرض کریں کہ ایک آدمی کا دل بند ہو جاتا ہے جس کی



ذبح کارڈیولو جسٹ پیم وین لومل کے مطابق ”ہمارے دماغ میں بے انتہا خفیہ صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ ہمارا دماغ ایک طرح کا ریڈیو ریسیور ہے۔“

وجہ سے دماغ میں آنے والی اطلاعات کا سلسلہ بھی رک جاتا ہے یعنی دماغ کا ان ریڈیو ریسیور سے رابطہ منقطع ہو جاتا ہے، اور وہ بیکار ہو جاتا ہے۔ لیکن اچانک سے ایک اطلاع دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔

ماہرین اس بات سے پریشان ہیں شعور جسم سے الگ ہو جائے تو یہ سب کیسے ممکن ہے، شاید اس بات کا جواب کو انٹیم فزکس سے مل جائے جس کے مطابق یہ دنیا معلومات (Data) سے مل کر بنی ہے۔ جیسے ہی جسم کا تعلق شعور سے ختم ہوتا ہے، تو دماغ میں موجود تمام Data آزاد ہو جاتا ہے۔ یعنی مرنے کے بعد بھی وہ Data موجود رہتا ہے۔ لیکن کہاں....؟ سائنس ابھی اس سوال کا جواب ڈھونڈ رہی ہے۔

مرنے کے بعد ہمارا شعور زندہ رہتا ہے

وکی نورانک Vicki Noratuk کو آج بھی سب کچھ یاد ہے۔ وہ نیلا Scrubs جو سرجن نے پہنا ہوا تھا، اس کے بالوں کا رنگ، یہاں تک کہ لنگے چہرے بھی وہ پوری وضاحت کے ساتھ بتا سکتی تھی جو وہاں کمرے میں موجود تھے۔ حالانکہ آپریشن کے دوران کچھ دیر کے لئے اس کے دل کی دھڑکنیں بند ہو چکی تھیں اور وہ اپنے شعور میں نہ تھی۔ یہ بات ہے 22 سالہ وکی نورانک کی جسے اپنے آپریشن میں ہونے والی ہر بات یاد ہے جبکہ وہ اپنے شعور میں نہ تھی۔

پیم وین لومل Pim Van Lommel ایک ذبح کارڈیولو جسٹ ہیں۔ یہ دنیا کے ماہر ترین ڈاکٹر ہیں، انہیں موت سے قریب کیسز handle کرنے کا بہت زیادہ تجربہ حاصل ہے۔ بقول ان کے ہمارے دماغ میں بے انتہا خفیہ صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ ان کے خیال سے دماغ ایک طرح کا ریڈیو ریسیور ہے۔ ابھی کچھ جسم کے ذریعے آئے موجود ہوں گے وہاں ٹی وی

ہمارے اعضاء بھی یادداشت رکھتے ہیں

پرانی کہاوٹ ہے کہ پہلی دفعہ بایک چلانے کا عمل آپ کبھی نہیں بھولتے۔ اور یہ بانگل صحیح بھی ہے۔ جب ہم اپنے اعصاب یا پٹھوں کو کسی کام کرنے کی مشق کراتے ہیں تو دراصل وہ اپنے اندر اس

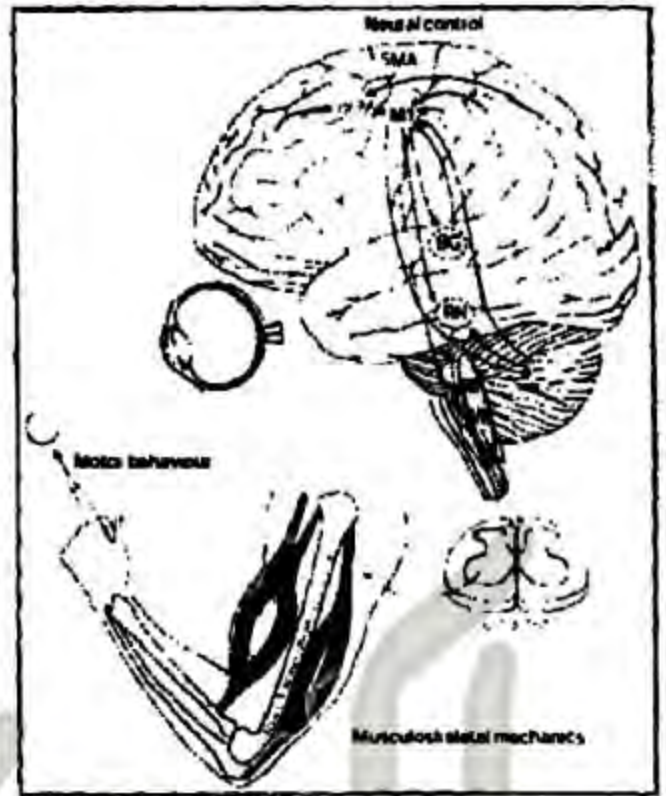


یعنی آپ کے عضلات Muscle کسی بھی مشق کو 30 سال تک کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

## وجدان کا تعلق دل سے ہے

ہم میں سے اکثر لوگ Vibes کے بارے میں بات کرتے ہیں، کہ کسی شخص میں اچھی Vibes ہوتی ہے اور کسی میں بڑی... ان Vibes یاد دہرائی کا کسی شخص کے کسی عمل یا بات کے بغیر ہی احساس ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کسی شخص کی محفل میں آمد سے محفل میں خوشگوار احساس ہوتا ہے، اور کبھی کسی شخص کی موجودگی سے محفل میں ایک عجیب سی کشمکش اور ناگواری کی کیفیت سرایت کر جاتی ہے، حالانکہ ان دونوں نے ظاہری طور پر نہ کوئی ایسا عمل کیا ہوتا ہے اور نہ کوئی گفتگو... کیا ان کیفیات کو سائنسی سطح پر ثابت کیا جاسکتا ہے...؟

کیا ہم کسی شخص کے بارے میں پہلے سے ہی محسوس کر سکتے ہیں وہ ایک بڑی سوچ یا بڑی طرز فکر رکھتا ہے، یا کوئی شخص اچھی شخصیت کا مالک ہے، کوئی آدمی مجرمانہ ذہن رکھتا ہے یا نیک فطرت بندہ ہے۔ کسی شخص کی طرز فکر کو پہلے سے جان لینے کا

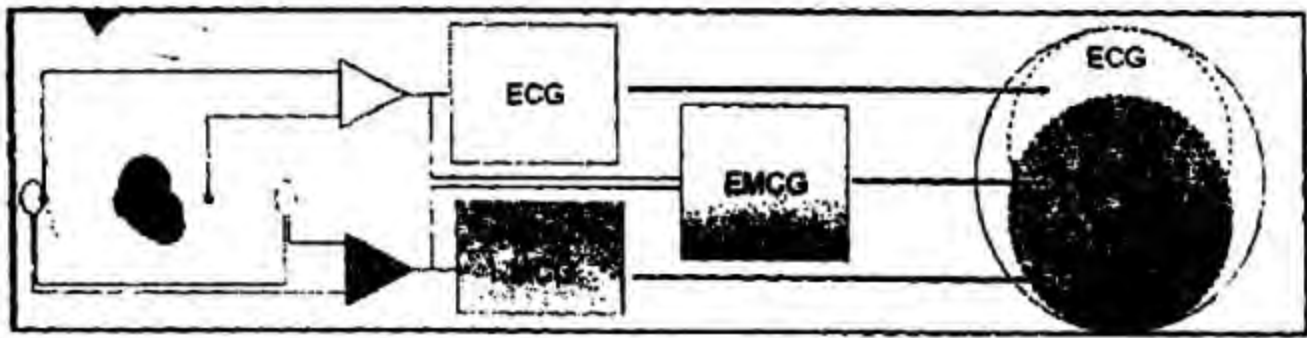


طریقے کو محفوظ کر لیتے ہیں اور کبھی نہیں بھولتے۔  
ایلیٹ ایٹلیٹ Elite Athletes کے سابق ماہر کھلاڑی، جنہوں نے پچھلے 20 سالوں سے اپنی روزانہ کی ورزش نہیں کی۔ اب اگر وہ اپنی ورزش دوبارہ شروع کرنا چاہیں تو تقریباً 40 فی صد سے کم وقت میں ہی وہ اپنے پٹھوں کو اس مشق کے لیے تیار کر لیں گے۔ یہ نسبت ان لوگوں کے جنہوں نے کبھی ورزش نہ کی ہو۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہمارے اعصاب دراصل ایک طرح کی یادداشت رکھتے ہیں جو ماضی کی کامیاب ترین مشقوں کو یاد رکھنے اور انہیں

دوبارہ یاد دلانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ یادداشت عضلاتی خلیوں Muscle Cells کے DNA میں موجود ہوتی ہے جو دوران مشق بحال ہو جاتی ہے۔ ان کا اندازہ ہے کہ کسی بھی مشق کو آپ 30 سال تک کے لیے روک







تصاویر میں خوشی، غم اور غصہ کے جذبات ابھارتی تھیں۔ ان شرکاء کے دل اور دماغ کی حرکات پر نظر رکھنے کے لیے الیکٹروکارڈیوگرام ECG اور الیکٹرو انسٹیلوگرام EEG لگائے گئے، تجربات میں دیکھا گیا کہ جب بھی کسی شخص کے سامنے کوئی جذباتی تصویر آئی، اس کے دماغ سے پہلے اس کے دل میں رد عمل ظاہر ہوا۔ دوسری بات یہ سامنے آئی کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں یہ رد عمل زیادہ تیز سے ہوا۔

آپ اپنے دل کے اسی وجدان پر بھروسہ کرنے کے بعد اس شخص سے بات کرنے میں زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔ یہ دل کی اتھیلی جنس ہے جو مسلسل آپ کے لئے وابہ پش اسٹین کر رہی ہے۔ آپ اپنے دل کے اندر کچھ غلط محسوس کرتے ہیں یا آپ کو آپ کے ارد گرد کسی سے بارے میں ایک برا احساس ملتا ہے تو یہ صرف ایک احساس نہیں ہوتا، یہ آپ کے دل کی اتھیلی جنس یا وجدان ہے جو آپ کی حفاظت کے لئے کوشش کر رہا ہوتا ہے کہ آپ کو ممکن خطرات سے متنبہ کر سکے۔

ماہر حیاتیات ریو پورٹ شیلڈ ریک نے کہا کہ اسے زائد ما فوق الفطرت کیسز پر بھی کام کیا ہے۔



ماہر حیاتیات ریو پورٹ شیلڈ ریک نے کہا کہ اسے زائد ما فوق الفطرت کیسز پر بھی کام کیا ہے۔

وجدان کیا ہم میں بدرجہ اتم موجود ہے۔ ہم جب دوسرے لوگوں کی Vibes میں داخل ہوتے ہیں تو کیا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔ ماہرین برسوں سے اس سوال کا جواب ڈھونڈنے میں مصروف ہیں۔ لیکن وہ کہتے ہیں کہ اس کا تعلق ہمارے دماغ سے نہیں دل سے ہے۔

ماہرین کے مطابق ہمارا دل ایک طاقتور اور قابل پیکائش برقی مقناطیسی میدان Electromagnetic Field پیدا کرتا ہے۔ دل کی برقی سرگرمیوں کو نوٹ کرنے والا ایک سائنسی آلہ میگنیٹو کارڈیو گرافی Magnetocardiography ہے، اس آلے کا کام یہ جاننا ہے کہ ہمارے دل کے مقناطیسی میدان کی فریکوئنسی جب کسی دوسرے انسان کی فریکوئنسی سے انٹرایکٹ ہوتی ہے تو کیا ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کے اثرات ایک فیٹ سے لے کر سو میٹر تک محسوس کئے جاسکتے ہیں۔

ہارٹ میٹھ Heart Math انسٹی ٹیوٹ کی ایک تحقیق میں شامل شرکاء کو 45 تصاویر کی ایک سیریز دکھائی گئی جس میں 30 تصاویریں غیر متعلقہ تھیں۔



6

# مانڈر فلنسیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 6

آپ کا دھیان گھڑی کی سوئیوں کی جانب ہے۔ یا پھر اس بات پر کہ آج شام میں فلاں جگہ جانا ہے، کہیں دیر نہ ہو جائے، پتا نہیں بل جمع ہوا ہو گا کہ نہیں ہوا، یا پھر یہ کہ لچ تو بنالیا۔ اب ڈر میں کیا بنایا جائے، کل سالن تو کسی کو پسند نہیں آیا تھا۔ آج شام کے لئے کیا بناؤں۔

ایکپہرٹ اپنے مریضوں کو مائنڈ فلنسیس کے بارے میں سمجھاتے ہوئے ایک چارٹ بناتے ہیں.... اس کی وضاحت کچھ اس طرح سے ہوتی ہے۔

مانڈر فلنسیس ایکس ایسا آرٹ بھی ہے جو آپ کو آپ سے ملاتا ہے۔



کہنے کو تو یہ روزمرہ کی پلاننگ ہے۔ مگر اس کا بھی ایک وقت بنائیے۔ اس طرح مسلسل کسی سوچ میں ڈوبے رہنا محض، تھکاوٹ اور منتشر خیالی کا باعث بنتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جس وقت جو کام کر رہے ہیں اس کے ساتھ انصاف کرتے ہوئے مکمل وقت اور توجہ اس کام پر ہی مرکوز کیجئے۔ اس سے آپ خود نوٹس کریں گے کہ آپ کا وقت بھی بچے گا اور آپ کو تھکاوٹ بھی کم ہوگی۔ آج بات کرتے ہیں اپنے ان دوستوں کی جو بروقت مصروف رہتے ہیں۔ یادقت کی کمی کاشت سے

آئیے اس بات کو مزید آسان الفاظ میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

## شائینہ جمیل

مائنڈ فلنسیس ایک سائنس ہے اور یہ ایک ایسا آرٹ بھی ہے جو آپ کو آپ سے ملاتا ہے۔ روزمرہ کے کاموں کے دوران ہمارا دھیان اس کام سے زیادہ دیگر خیالات اور سوچوں میں الجھا ہوا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی دعوت سے رات میں دیر سے گھر واپس آئے، صبح دیر سے آنکھ کھلی۔ آپ کو آفس پہنچنے میں دیر ہوگئی۔ نتیجے میں سارا دن آپ کا موڈ آف رہا آپ سارا دن ایک مشین کی طرح کام تو کرتے رہے مگر صبح صبح ہونے والی زرا اسی جھلڈز کے بارے میں سارا دن سوچتے رہے۔ ایسا تقریباً





ایک کام کا انتخاب کر لیجئے جسے آپ مہینہ فلٹیس کے ساتھ کریں گے۔ یہ کوئی بھی کام ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر صبح یا شام کی چائے، تھوڑی دیر کی چہل قدمی کر لیجئے، یا پھر رتن یا کپڑے دھونے کا کام۔ اگر آفس میں ہیں



تو چائے ٹائم، یا پھر آفس سے کینٹین تک کی داک، جو ہو سکتا ہے کہ محض دو سے تین منٹ کی ہو، آپ مہینہ فلٹیس سے کیجئے۔

3۔ اب جو بھی اس پانچ منٹ کے لئے آپ کریں اس پر اپنا پورا فوکس رکھئے۔ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس کام کو دیکھئے، سنئے، محسوس کیجئے، مانس لیجئے، ماحول میں رہتی مہک کو سونگھئے، چھو کر محسوس کیجئے۔

4۔ یہاں ہم وضاحت کے لئے ایک مثال برتن دھونے کی لے لیتے ہیں۔ فرض کریں آج آپ کی ماسی نہیں آئی اب آپ کو برتن خود ہی دھونے ہیں۔ کام بھی زیادہ ہے مگر سب کچھ تھوڑی دیر کے لئے بھول کر صرف پانچ منٹ کے لئے خود کو ترجیح دیجئے۔

5۔ خود کو اس ایکٹوٹی سے لئے تیار کیجئے

گھلے کرتے ہیں۔ ایسے دوست عموماً یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ یار بہت بڑی ہوں سر کھجانے کی بھی فرصت نہیں ملتی۔ اور آپ ایسے لوگوں کو فوراً پہچان بھی لیں گے۔ ان کی ازی ازی رنگت، ماتھے پر فلٹیس، چہرے پر تھکاوٹ۔ جب صبح سو کر اٹھتے ہیں تو آنکھیں اتنی سو جھی ہوئی ہوتی ہیں جیسے اب سونے جا رہے ہیں یعنی صبح کی تازگی سے بالکل عاری۔ ہر وقت کسی ٹرین میں سوار محسوس ہوتے ہیں۔ کہیں بیٹھے بھی ہوں تو سیل فون پر مسلسل اپنے کاروباری معاملات ڈیل کرتے نظر آتے ہیں۔ اور تو اور خواتین جو ہمہ وقت خود کو گھر کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں الجھائے رکھتی ہیں اکثر محفل میں اپنی مصروفیت پر ہی تذکرہ کرتی نظر آتی ہے۔ کبھی ماں کے نہ آنے کا موضوع تو کبھی بچوں کی شرارتیں اور پھر ان کی گرم مزاجی سے آگے بات بڑھ ہی نہیں پاتی۔ لوجی زندگی تمام ہوئی۔ اتنا وقت ہی نہیں ملا کہ کبھی اپنی ذات سے ملنے اور قدرت کی خوبصورتی کے گن گاتے۔

مہینہ فلٹیس ایکٹوٹی

## مصروف لوگوں کے لئے

1۔ آپ اپنے انتہائی مصروف ترین دن میں سے اپنے آپ کو صرف پانچ منٹ دیجئے۔





دھونے کا پڑھ کر گھبرامت جائے گا۔ یہ ایک مثال ہے۔ آپ کوئی اور ایکٹیوٹی بھی لے سکتی ہیں جو بھی چاہے۔ مگر کیجئے گا سے پوری ایمانداری یعنی مائنڈ فلٹنس کے ساتھ۔



Mindfulness Day

### مائنڈ فلٹنس ڈے

مائنڈ فلٹنس ایکسپرٹ کہتے ہیں کہ اگر نئے میں کوئی ایک دن بھی آپ مائنڈ فلٹنس کے ساتھ گزاریں تو اس کی افادیت جاننے میں آپ کو برس ٹنگ جائیں گے۔ یہ ایسے افراد کے لئے انتہائی مفید ہے جو کسی بھی طور خود کو مصروفیت کے جال سے باہر نہیں نکال پاتے۔ جیسے جیسے وہ یہ ایک دن مائنڈ فلٹنس کے ساتھ گزارتے ہیں۔ انھیں احساس ہوتا ہے کہ وہ ایک خود ساختہ جال میں قید تھے۔ اس آہمی پردہ قدرت کے شکر گزار بھی ہوتے ہیں۔

اگر مائنڈ فلٹنس کی یہ مشق آپ پابندی سے کرتے رہے تو بہت جلد آپ خود اپنے اندر ایک مثبت تبدیلی محسوس کریں گے۔ یہ مشق آپ کی پورے ہفتے کی تھکاوٹ اور زائل شدہ توانائی کو پھر سے بحال کرے گی۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ یہ عمل آپ کو اپنے موجودہ لمحے سے لطف اندوز ہونا سکھاتا ہے۔ اب اس کا کیا طریقہ کار

6۔۔ اب جب آپ برتن دھونا شروع کر رہی ہیں۔ تو آپ کا دھیان صرف آپ کے ہر عمل پر ہے۔  
7۔۔ بتے پانی کی آواز پر دھیان دیجئے۔

8۔۔ جو واشنگ ڈرنجنٹ آپ استعمال کرتی ہیں۔ اسے اپنے ہاتھوں کی کھال پر محسوس کیجئے۔ کیا اس کا احساس سلکی یا ریشمی سا ہے؟۔ یا پھر تھوڑا دانے دار ہے یا پھر کوئی اور احساس ہے۔

9۔۔ اس کی خوشبو کیسی ہے۔ عموماً واشنگ ڈرنجنٹ کی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے۔ اسے انجوائے کیجئے۔

10۔۔ اس دوران دیکھئے کہ پانی میں بلبلے بنتے ہیں۔ انھیں نوٹس کیجئے۔ جب وہ پھٹتے ہیں تو ان کی آواز کو سنے۔

11۔۔ اس دوران آپ کا دھیان جیسے ہی بنے گئے خود کو واپس اپنے ناسک پر لائیے۔

12۔۔ اپنے ہر شیپ پر غور کیجئے۔ آپ نے برتن دھوئے انہیں اسٹینڈ میں رکھا۔

13۔۔ آپ کے برتنوں میں کیسی چمک آئی ہے۔ اسے دیکھئے

14۔۔ آپ کے ہاتھوں کی کھال پر اس کا کیا احساس ہوا۔ محسوس کیجئے

15۔۔ آپ نے کوئی موٹیو سچھرا استعمال کیا اس کی خوشبو، آپ کے ہاتھوں پر اس کا احساس کیسا لگ رہا ہے۔

16۔۔ آپ کا برتن دھونے کا یہ تجربہ کیسا رہا، اچھا یا برا، آپ نے کیسا محسوس کیا۔ بغیر کسی وضاحت کے اسے جاننے کی کوشش کیجئے۔

17۔۔ اچھا لگا تو اچھا اور اگر برا لگا تو برا۔ اس کی کوئی صفائی پیش مت کیجئے۔

18۔۔ اور بس آپ کی یہ مائنڈ فلٹنس ایکٹیوٹی مکمل ہو گئی۔

19۔۔ اب آپ پھر سے مصروف ہونے لگے تیار ہیں۔

20۔۔ یہاں سہلیوں سے درخواست ہے کہ برتن



9۔ اب جب منہ دھونے کی باری آئی تو صابن کی مہک کیسی ہے؟ یہ آپ کی اسکن پر کیسا احساس دے رہا ہے؟ محسوس کیجئے کہ پانی ٹھنڈا ہے یا گرم۔ جب آپ پانی کے چھپکے منہ پر مارتے ہیں تو کیسا لگ رہا ہے۔ اس تازگی کے احساس سے لطف اندوز ہوئیے۔



10۔ ٹھنڈے پانی کی بوندیں چہرے پر پھسلتی جاتی ہیں اور ایک ٹھنڈک کے ساتھ بڑی اچھی سی سینسیشن بھی ہوتی ہے۔ آپ اسے انجوائے کیجئے اور خدا کا شکر ادا کیجئے۔

11۔ تو جناب یہ ہیں آپ کے ماینڈ فلنسیس ڈے کی شروعات۔ اب آج کے دن کوئی بھی کام الجھن میں نہیں کرنا۔ آج آپ جو بھی کام کریں اسے پورے دھیان اور انہماک سے کیجئے۔

12۔ ہر مرحلہ پر اپنی پوری توجہ مرکوز رکھیے۔

13۔ ایک سپرٹ کہتے ہیں کہ آپ کی توجہ اپنے موجودہ لمحے پر اتنی زیادہ مضبوط ہونی چاہیے کہ وہ لمحہ آپ کو یاد رہ جائے۔

14۔ اس دوران آنے والے ہر خیال اور سوچ کو رد کرتے چلے جائیے۔

15۔ آج کے دن آپ کی ڈیوٹی ہے کہ اپنے خیالات کو بہکنے نہیں دینا۔

16۔ اپنا پورا فوکس اسی کام اور لمحے پر رکھنا ہے جو آپ انجام دے رہے ہیں۔ چاہے وہ گھر کے کام ہوں، لان یا صحن کی دھلائی ہو یا گاڑی کی مرمت، اگر کچھ نہیں تو اپنے لئے چائے بنائیے، اس دوران پانی میں جوش آنے سے ہتی کے رنگ آنے تک اور پھر اس کی خوشبو،

ہے۔ آئیے مرحلہ وار آپ کو بتاتے ہیں۔

1۔ آپ پورے ہفتے کا کوئی ایک دن منتخب کر لیجئے۔ جس دن آپ خود کو دیگر مصروفیات سے آزاد رکھ سکیں۔

2۔ اس دن کو ماینڈ فلنسیس ڈے نام دیجئے۔ کیونکہ اس دن آپ نے ہر کام ماینڈ فلنسیس سے کرنا ہے۔

3۔ یہ ہفتہ بھی ہو سکتا ہے یا اتوار یا کوئی اور دن ہو سکتا ہے۔

4۔ اس دن کی صبح جب آپ کی آنکھ کھلے گی تو آپ جلدی سے بستر چھوڑ کر ہاتھ روم کی جانب نہیں دوڑیں گے اور نہ ہی دوسروں کو جاگنے کے لئے آوازیں لگائیں گے۔

5۔ آنکھ کھلنے کے بعد تھوری دیر لینے رہنے۔

6۔ اپنے چہرے پر ایک ہلکی سی مسکان لائیے اور بہت آرام سے پرسکون انداز میں بستر چھوڑیے۔

7۔ اب آج کے دن یہ ایک ہلکی سی مسکراہٹ آپ کی شخصیت کا حصہ ہے۔

8۔ جب دانت برش کرنا شروع کریں تو نوٹس کیجئے کہ جب برش آپ کے دانتوں کو چھوتے ہیں اس میں سختی ہے یا نرمی، اس کو محسوس کیجئے۔ نوٹھ پیسٹ کونسا

استعمال کر رہے ہیں اس کا رنگ، اس کا ذائقہ کیسا





واہ... گہری سانس لیجئے اور ہلکا سا مسکرائیے۔

17۔ چائے کا کپ لے کر کسی آرام دہ جگہ بیٹھئے۔ اوروں کے لئے بھی چائے بنائیے اور ان لمحات کو، چائے کے ذائقے کو سب کے ساتھ انجوائے کیجئے۔

18۔ اگر اس دوران کوئی آپ سے جلدی کرنے کو کہتا ہے تو خود کو ریلیکس

26۔ اب آپ پورا ایک ہفتہ مصروفیت میں گزارنے کے لئے ری چارج ہیں۔

### نوٹ: یاد رکھنے کی باتیں

آج آپ کا مینڈ فلنسیس ڈے ہے۔ اس کی یاد دہانی کے لئے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں چھوٹے کارڈز پر مسکراتے چہرے ذرا کر سکتے ہیں۔ ان کے درمیان مینڈ فلنسیس ڈے لکھ کر مختلف جگہوں پر سجایئے۔ لان میں، یا بیڈ کے سر اہنے، لیکن کے کسی کونے پر، ملاوٹ میں کہیں بھی سجایئے۔

دوستو...! یہ تو بات ہوئی مصروفیت میں مینڈ فلنسیس پریکٹس کی۔ آنے والی قسط میں ہم بات کریں گے ان لوگوں کی جنہیں شکایت ہے کہ ان کی سوچ منجمد ہو گئی ہے یا انہیں لگتا ہے ان کی میں کوئی احساس باقی نہیں رہا۔ اور ہاں مومن سون کی ابتداء ہو چکی ہے۔ پاکستان کے بہت سے علاقوں میں لوگ ابر رحمت سے فیض یاب ہو رہے ہیں۔ اگلی قسط میں ہم بھی کچھ بات کریں گے مینڈ فلنسیس کے ساون کی۔ مینڈ فلنسیس کا یہ ساون آپ کو کس طرح یہ اب کرے گا۔ اس کے لئے انتظار کیجئے اگلی قسط کا۔

(حسابی ہے)



رکھیے کیونکہ آج تو آپ نے گھڑی بالکل بھی نہیں دیکھی۔

19۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آج آپ کسی سے نہیں ملے نہیں یا کوئی سوشل ایکٹوٹی نہیں کر سکتے۔ بالکل کر سکتے ہیں مگر مینڈ فلنسیس کے ساتھ۔ پرسکون اور ہر لمحہ کو محسوس کرتے ہوئے۔

20۔ آج آپ جلدی میں نہیں ہیں۔ آج آپ اپنے ہر قدم کو، اپنے ہر عمل کو اور اپنے جسم کی ہر حرکت کو محسوس کریں گے۔

21۔ اس دوران آنے والے ہر خیال کو رد بھی کرتے جائیں گے۔

22۔ رات ہو گئی اور آج کا دن بہت ریلیکس اور پرسکون گزارا۔ بستر پر نیم دراز ہوتے وقت اپنے جسم کے برصے میں آرام کو محسوس کیجئے اور سوچنے کے آج کا یہ مینڈ فلنسیس کا تجربہ کیسا رہا۔

23۔ یاد رہے آپ نے فیصلہ کن نہیں بننا۔ یعنی غیر جانبدار رہنا ہے۔ اچھا ہو یا برا جیسا محسوس ہو اسے ویسا ہی کہنا ہے۔

24۔ اپنی آيا کھوں کے ذیلوں پر نیند کی آمد کو محسوس کیجئے۔ اسے خوش آمدید کیجئے۔

25۔ اللہ کا شکر ادا کیجئے کہ اسے آپ کو کتنی نعمتوں سے

نوازا ہے۔



# سیلف میڈ نہیں ہے اللہ میڈ

سے پہچانا، میں نے ان سے  
ایک ایسا سوال پوچھا جو  
میرے دل میں ہمیشہ سے  
کھٹکتا چلا آ رہا ہے۔ میں نے

ان سے پوچھا

”دنیا کا ہر کامیاب  
انسان آخر میں تباہ کیوں  
ہوتا ہے“..... انھوں نے فوراً

جواب دیا ”اپنے تکبر اور غرور کی وجہ سے“.....

میں ان سے تفصیل کا متقاضی تھا، وہ بولے ”دنیا  
میں تکبر کی سب سے بڑی شکل سیلف میڈ ہے“ میں  
نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا، انھوں نے فرمایا

”جب کوئی انسان اپنے

آپ اور اپنی کامیابیوں کو  
سیلف میڈ کا نام دیتا ہے تو  
وہ نہ صرف اللہ تعالیٰ،  
قدرت اور فطرت کی  
نفی کرتا ہے بلکہ وہ ان

تمام انسانوں کے احسانات اور مہربانیوں کو

بھی روند ڈالتا ہے جنھوں نے اس کی کامیابی میں مرکزی  
کردار ادا کیا تھا اور یہ دنیا کا بدترین تکبر ہوتا ہے“ وہ  
رکے، چند لمحے سوچا اور اس کے بعد بولے ”تم فرعون  
اور نمرود کو دیکھ لو، یہ دونوں انتہا درجے کے ذہین،

فطین اور باصلاحیت حکمران تھے،  
فرعون نے نعشوں کو حنوط کرنے کا

طریقہ ایجاد کیا تھا۔ اس نے ایک ایسی سیاسی بھی بنوائی  
تھی جو قیامت تک مدہم نہیں ہوتی، اس نے ایسے  
احرام بھی تیار کیے تھے جن کی ہیئت کو آج تک کی جدید  
سائنس نہیں سمجھ پائی، اس نے دنیا میں آبپاشی کا پہلا

”اس کی وجہ تکبر ہے۔ ہر کامیاب انسان اپنی  
کامیابی کو ذاتی اچیومنٹ سمجھتا ہے۔ یہ احساس اس کے  
اندر غرور اور تکبر پیدا کر دیتا ہے اور یہاں سے خرابی  
جنم لیتی ہے“.....

ان کے چہرے پر مسکراہٹ تھی، یہ ایک خاص  
قسم کی مسکراہٹ تھی اور  
یہ مسکراہٹ دنیا کے  
ہر صوفی، ہر نیک، عالم  
اور اصلی دانشور کے  
چہرے پر ہوتی ہے۔

دنیا کا ہر صوفی، ہر  
عالم اور ہر نیک شخص اپنی  
علم اور اپنے تصوف کو لوگوں سے چھپا کر رکھتا ہے لیکن  
وہ اپنی مسکراہٹ نہیں چھپاتا۔

یہ مسکراہٹ اچھے لوگوں کا ٹریڈ مارک ہوتی ہے  
اور یہ آپ کو مدثر ریاست لے کر نیلسن  
منڈیلا، میاں محمد بخش سے شاہ حسین  
اور امام غزالی سے لے کر مولانا روم تک دنیا کے ہر  
اچھے، بڑے، نیک، عالم اور صوفی کے چہرے پر  
دکھائی دیتی ہے۔

میں نے ہمیشہ اچھے لوگوں کو ان کی اس مسکراہٹ

خود کو سیلف میڈ کہنے والا شخص نعوذ باللہ نہ صرف  
اس سے برتری کا دعویٰ کرتا ہے بلکہ وہ دنیا بھر کے ان  
لوگوں کے احسانات بھی فراموش کر دیتا ہے جنھوں  
نے اس کی کامیابی میں کلیدی کردار ادا کیا

جاوید چوہدری



تھا، اس نے اپنے دربار میں دنیا جہاں کے عالم اور ماہرین جمع کر رکھے تھے، وہ بہادری اور شجاعت میں یکتا تھا، وہ اپنے دوست احباب، ماں، باپ اور عزیز رشتے داروں کا بھی احترام کرتا تھا اور وہ لوگوں کے احسانات اور مہربانیوں کو بھی یاد رکھتا تھا، اس نے اللہ کی ذات کی نفی کی، خود کو خدا اکبر، بیضا اور اللہ کی پکڑ میں آگیا۔

وہ رک گئے۔ وہ چند لمحے سوچتے رہے اور اس کے بعد بولے:

”فرعون اور نمرود نے صرف اللہ کی ذات میں برابری کی تھی جب کہ خود کو سیلف میڈ کہنے والا شخص نعوذ باللہ نہ صرف اس سے برتری کا دعویٰ کرتا ہے بلکہ وہ دنیا بھر کے ان لوگوں کے احسانات بھی فراموش کر دیتا ہے جنہوں نے اس کی کامیابی میں کلیدی کردار ادا کیا چنانچہ یہ شخص فرعون اور نمرود کے مقابلے میں بھی کئی گنا بڑے غرور اور تکبر کا مظاہرہ کرتا ہے لہذا یہ آخر میں اللہ کی پکڑ میں آجاتا ہے اور اللہ تعالیٰ اس پر تہائی کا عذاب نازل فرمادیتا ہے“.....

وہ رکے، انہوں نے ایک لمبا سانس لیا اور دوبارہ بولے ”انسان مجلسی جانور ہے۔ انسان، انسان کا محتاج ہے، ہم سب اپنے جیسے لوگوں میں بیٹھنا چاہتے ہیں، ان کے ساتھ گپ شپ کرنا چاہتے ہیں، ان کے ساتھ اپنے جذبات شیئر کرنا چاہتے ہیں، ہمارے لیے سب سے بڑی سزا تہائی ہوتی ہے.... اسی لیے قید تہائی کو دنیا میں سب سے سنگین سزا قرار دیا گیا۔

انسان بڑے سے بڑا عذاب برداشت کر جاتا ہے لیکن وہ تہائی سزا نہیں بھگت سکتا۔ اللہ تعالیٰ کیونکہ ہماری رگ، رگ، ہماری نس نس سے واقف ہے چنانچہ وہ خود کو سیلف میڈ قرار دینے والوں کو تہائی کی حتمی سزا دیتا ہے۔ تم دیکھ لو، دنیا میں جس بھی شخص نے خود کو

نظام بھی بنایا تھا اور فرعون کے دور میں مصر کے صحراؤں میں بھی کھیتی باڑی ہوتی تھی لیکن یہ فرعون بعد ازاں عبرت کی نشانی بن گیا۔ کیوں....؟“

انہوں نے میری طرف دیکھا، میں نے فوراً عرض کیا ”اپنے تکبر، اپنے غرور کی وجہ سے“ انہوں نے اثبات میں سہ بلا یا اور مسکرا کر بولے ”ہاں لیکن فرعون کا تکبر سیلف میڈ لوگوں کے غرور سے چھوٹا تھا، اس نے صرف اللہ کی نفی کی تھی، وہ اللہ کے سوا اپنے تمام بزرگوں، اپنے تمام دوستوں اور اپنے تمام مہربانوں کا احسان تسلیم کرتا تھا۔

وہ اپنے استادوں کو دربار میں خصوصی جگہ دیتا تھا اور وہ اپنی بیویوں کا اتنا احترام کرتا تھا کہ اس نے اپنی اہلیہ محترمہ کے کہنے پر حضرت ”وہی“ کو گود لے لیا تھا“ وہ رکے اور دوبارہ بولے:

”تم نمرود کو دیکھو، نمرود نے کھیتی باڑی کے جدید طریقے ایجاد کرائے تھے، اس نے دنیا میں پہلی بار زمین کو یونٹوں میں تقسیم کیا تھا، اس نے اونچی عمارتیں بنوائیں تھیں، اس نے شہروں میں فوارے لگوائے تھے، اس نے دنیا میں پہلی بار درخت کاٹنے کی سزا تجویز کی تھی اور وہ دنیا کا پہلا بادشاہ تھا جس کے ملک سے غربت اور بے روزگاری ختم ہو گئی تھی اور جس کی رعایا کاہر فرد خوشحال اور مطمئن تھا لیکن پھر یہ بادشاہ بھی اللہ کے عذاب کا شکار ہوا۔

کیوں....؟“

میں نے فوراً عرض کیا ”غرور کی وجہ سے“ انہوں نے اثبات میں سہ بلا یا اور بولے ”ہاں وہ اللہ کے وجود کی نفی کا مرتکب ہوا تھا اور یہ اس کا واحد جرم تھا جب کہ عام زندگی میں وہ ایک اچھا انسان اور شاندار بادشاہ تھا، وہ مہمان نواز تھا، وہ شائستگی کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتا



شخص زندگی کی آخری سانس تک لوگوں کی محبت اور رونق سے لطف اٹھاتا رہتا ہے۔

اللہ اس کی زندگی پر تنہائی کا سایہ نہیں پڑنے دیتا۔ میں نے ان کی طرف دیکھا اور ڈرتے ڈرتے پوچھا ”پھر انسان کی زندگی میں اس کی کوشش اور جدوجہد کا کیا مقام ہوا“.....

انہوں نے غور سے میری طرف دیکھا اور بولے ”ہماری کیا مجال ہے ہم اس کی اجازت کے بغیر محنت کر سکیں یا ہم اس کی مہربانی کے بغیر جدوجہد کر سکیں، ہم میں تو اتنی مجال نہیں کہ ہم اس کی رضا مندی کے بغیر اس کا نام تک لے سکیں۔

پھر ہماری محنت، ہماری جدوجہد کی کیا حیثیت ہے۔ یہ سب اللہ کی مہربانی کا کھیل ہے، یہ سب اللہ میڈ ہے، ہم اور ہم سب کی کامیابیاں اللہ میڈ ہیں خدا کے بندو.....! اللہ کے کریم کو تسلیم کرو تاکہ تمہاری زندگیاں تنہائیوں سے بچ سکیں، تم پر غم کا سایہ نہ پڑے۔“

وہ رکے اور اس کے بعد زور دے کر بولے ”یاد رکھو، زندگی میں کبھی خود کو سیلف میڈ نہ کہو، ہمیشہ اپنے آپ کو اللہ میڈ سمجھو، اللہ تم پر بڑا کریم کرے گا“.....

\*

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

سیلف میڈ قرار دیا۔ جس نے بھی اپنی اچیومنٹس کو اپنی ذاتی کوشش، جدوجہد اور محنت کا نتیجہ کہا وہ کامیابی کی آخری اسٹیج پر پہنچ کر تنہائی کا شکار ہو گیا۔ وہ تنہائی کی موت مرا“.....

وہ خاموش ہو گئے، میں چند لمحے انہیں دیکھتا رہا، جب خاموشی کا وقفہ طویل ہو گیا تو میں نے عرض کیا ”ہمیں سیلف میڈ کے بجائے کیا کہنا چاہیے“ وہ فوراً بولے ”اللہ میڈ“

وہ چند لمحے مجھے دیکھتے رہے اور اس کے بعد بولے ”کامیاب اور کامران لوگوں پر اللہ کا خصوصی کرم ہوتا ہے، اللہ ان لوگوں کو کروڑوں، اربوں لوگوں میں سے کامیابی کے لیے خصوصی طور پر چنتا ہے، انہیں دشمن اور آئیڈیاز دیتا ہے، ان کو محنت کرنے کی طاقت دیتا ہے۔

انہیں دوسرے انسانوں کے مقابلے میں زیادہ توانائی بخشتا ہے، ان کے آگے بڑھنے کے خصوصی مواقع پیدا کرتا ہے، ان کے لیے کامیابی کے راستے کھولتا ہے، معاشرے کے بااثر اور اہم لوگوں کے دلوں میں ان کے لیے محبت اور بھردری پیدا کرتا ہے اور آخر میں تمام لوگوں کو حکم دیتا ہے وہ ان لوگوں کو کامیاب تسلیم کریں۔ وہ اپنی نشتوں سے اٹھ کر ان کے لیے تالی بجائیں۔ اگر یہ حقیقت ہے تو پھر ہم لوگ اور ہماری ساری کامیابیاں اللہ میڈ نہ ہوں، تم سوچو، تم بتاؤ۔“ انہوں نے رک کر میری طرف دیکھا، میں نے اثبات میں سر ہلا دیا۔

وہ بولے ”اور جب کوئی کامیاب شخص اپنی کامیابی کو اللہ کا کرم اور مہربانی قرار دیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے جواب میں اس کے گرد رونق لگا دیتا ہے، وہ لوگوں کے دلوں میں اس شخص کے لیے محبت ڈال دیتا ہے۔ یوں یہ



# دولت

## کپے کپے چلے دیکھائی ہے

ایک سچے انسان سے کسی نے کہا  
کہ آپ کا خیال ہے کہ خدا ہر  
ایک کو رزق دیتا  
ہے لیکن شہر میں  
کئی لوگ ایسے ہیں جنہیں دو  
وقت کی روٹی نصیب نہیں۔ سچے  
شخص نے جواب دیا کہ یہ بات ہے  
تو شہر میں کچھ لوگ ایسے ضرور

ہوں گے جنہیں ان کی ضرورت سے بڑھ  
کر نصیب ہے۔

بات دراصل یہ ہو رہی ہے کہ دولت کی یا

دوسرے لفظوں میں دنیا  
کے وسائل کی تقسیم  
کیونکر ہو۔ ہمیں دولت یا  
تو آسمان سے برس رہی  
ہے اور کہیں زمین سے  
پھوٹی پڑ رہی ہے۔ ہمیں

مادری ارضیائے کلبا سے کہ وہ دنیا میں پناہ گزینوں کے لیے ایک  
ادارہ بنا رہے ہیں جس کا نام منٹ ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں کٹے عام  
اندہ کر رہا ہوں کہ نہ صرف اپنی ذاتی دولت کا بڑا حصہ وہیں کا ملک  
مجھ سے جو بھی بن پڑے گا وہ کہوں گا تاکہ دنیا گزرتوں اور سہارا  
لے اور اس انسانی بحر ان کے خاتمے میں مدد لے۔

کوڑے کے ذریعے سڑی جھسی چیزیں اٹھا کر کھانے  
والے بھوکے اور تر سے ہوئے بچوں کے منظر ہیں جو

دیکھے نہیں جاتے۔ میں سمجھتا ہوں کہ  
اس میں سارا قصور نہ ہمارا ہے نہ ان کا۔

اس میں تمام کا تمام قصور خود دولت کا ہے۔ لفظ دولت  
کے نام سے آپ کے ذہن میں نوٹوں اور سکون کی

تصویر ابھرتی ہے، وہی چھلاوہ جو گھڑی میں یہاں ہوتا  
ہے اور گھڑی میں وہاں۔ جسے نہ چمکن ہے نہ قرار اور جو

اور کچھ کرے نہ کرے، انسان کا سر ضرور پھر اڑتا ہے۔  
دولت کی سب سے بڑی جو خوبی ہے وہی اس کی سب

سے بڑی خرابی ہے جس کے پاس آجائے اسے اور کی

ایک دلچسپ خبر آئی ہے۔ دنیا کے کچھ اور ارب



گزین ہیں جن میں اٹھارہ لاکھ صرف شام سے آئے ہیں۔ یہ تعداد کم ہوتی نظر نہیں آتی۔

الوکیا کے مشہور وہی کا نام چوبانی یا شوبانی ہے۔ یہ ترک لفظ ہے جس کا مطلب چرواہا ہے۔ وہیوں بھی اپنے منافع کا دس فیصد امدادی کاموں پر خرچ کرتے ہیں لیکن ان کا ادارہ ٹینٹ ان کی ذاتی دولت کی بنیاد پر قائم ہو گا۔

انبیوں نے امید ظاہر کی ہے کہ ان کے اٹھائے ہوئے اس قدم کا یہ اثر ہو گا کہ اور بھی صاحبان ثروت ان کے ساتھ چلنے پر آمادہ ہوں گے۔ یہ خبر یہاں ختم نہیں ہوتی۔ جن دولت مندوں نے اپنی مائی کا بڑا حصہ عطیہ کرنے کا اعلان کیا ہے ان میں پہل کرنے والوں میں مائیکرو سوفٹ کے بل گیٹس، ان کی بیوی میلنڈ اور امریکی سرمایہ کار ہارن بلفٹ کے نام آتے ہیں۔ وہی میں گیٹس جن کی دولت کے بارے میں مشہور ہے کہ ان کی راہ میں پچاس ڈالر کا نوٹ پڑا ہو تو دور کر نہیں اٹھائیں گے کیونکہ اتنی دیر میں ان کی دولت میں تیس چالیس ہزار ڈالر کا اضافہ ہو چکا ہوتا ہے۔ عطیات کے وعدے کی اس فہرست پر پندرہ ملکوں کے ایک سو چالیس کے قریب ارب پتی دستخط کر چکے ہیں۔ ان میں صرف حمادی انوکیا کا ایک ایسا نام نظر آتا ہے جس پر ہم تھوڑا ہی سہی، ناز کر سکتے ہیں۔



پتی کاروباری لوگوں نے اعلان کیا ہے کہ انہوں نے اپنی دولت کا خاصا بڑا حصہ خیراتی اداروں کو دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہاں ان میں قابل ذکر امریکہ میں وہی فروخت کر کے کروڑوں کمانے والے ترک تاجر حمادی الوکیا ہیں۔ وہ ترکی کے ایک گوالے کے گھرانے میں پیدا ہوئے تھے اور انگریزی سیکھنے سنہ چورانوے میں امریکہ گئے تھے۔ وہاں انہوں نے کچھ کاروبار شروع کیا اور پتھر بنانے لگے۔ اسی دوران نیویارک میں وہی بنانے والا ایک بڑا ادارہ ناکام ہوا تو حمادی الوکیا نے اسے خرید لیا اور وہاں یونانی انداز کا وہی بنانا شروع کیا۔ قدرت ان پر مہربان ہونے کے لیے اسی روز کی منتظر تھی۔ شوبانی نام سے فروخت ہونے والے ان کے گریک وہی کی وہ دھوم مچی کہ اس کی سالانہ آمدنی ایک ارب ڈالر تک جا پہنچی۔ اس وقت ان کی دولت کا اندازہ ایک ارب چالیس کروڑ ڈالر رک لگایا جا رہا ہے۔ انہوں نے اعلان کیا ہے کہ کم سے کم آدھی دولت امدادی کاموں پر خرچ کریں گے۔ امریکہ میں ایک ویب سائٹ ہے جس پر لوگ عطیات دینے کا وعدہ کرتے ہیں۔ اس پر حمادی الوکیا نے لکھا ہے کہ وہ دنیا میں پتہ گزینوں کے لیے ایک ادارہ بنا رہے ہیں جس کا نام ٹینٹ ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں کھلے عام وعدہ کر رہا ہوں کہ نہ صرف اپنی ذاتی دولت کا بڑا حصہ دوں گا بلکہ مجھ سے جو بھی بن پڑے گا وہ کروں گا تاکہ پتہ گزینوں کو سہارا ملے اور اس انسانی بحران کے خاتمے میں مدد ملے۔

انہوں نے بتایا کہ وہ مشرقی ترکی کے ایک گرو گھرانے میں پیدا ہوئے جہاں دو دھ کا کاروبار ہوتا تھا۔ وہ جد شام اور عراق کی سرحد کے قریب ہے۔ اقوام متحدہ کا اندازہ ہے کہ ترکی میں اس وقت تیس لاکھ پتہ





جھڑکیاں دینے

والا، رعب  
جمانے والا،

دھمکیاں دینے والا، بھول  
چکا ہوتا ہے کہ وہ بھی انسان  
ہے۔ انسان کو انسانوں پر رعب  
جمانے اور انہیں جھڑکی دینے کا

کوئی حق نہیں۔ یہ نقلی استحقاق صرف

غرور نفس کا دھوکہ ہے اور غرور کسی انسان میں اس  
وقت تک نہیں آسکتا، جب تک وہ بد قسمت نہ ہو۔

نصیب والے، قسمت والے ہمیشہ عاجز و مسکین  
بن کے رہے۔ وہ کسی مرتبے پر فائز ہوئے، تب بھی

انگڑ سے کام لیتے رہے۔ مغرور بادشاہ فرعون کی عاقبت  
کے وارث ہوتے ہیں۔ مسکین سر فرار رہتا ہے۔ وہ سدا

بہار ہے۔ وہ دولت اور حکومت کو ملتا ہے سمجھتا ہے، مالک  
کی عطا کردہ عنایت.... وہ مالک جو اعلان فرماتا ہے کہ وہ

اصل مالک ہے، ملک کا مالک.... جسے چاہے ملک عطا  
کرتا ہے اور جسے چاہے معزول فرماتا ہے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ بیلٹ بکس ہمارے لیے قوت  
نافذہ ہے اس لیے ہم بیلٹ بکسوں کے ساتھ کھیل

کرتے رہتے ہیں اور پھر.... قدرت ہمارے ساتھ کھیل  
کرتی ہے اور جب ہم معزول ہو جاتے

ہیں تو ہم اپنی آتش نوائیوں اور شعلہ  
بیانیوں کو اپنے لیے مرتبہ سازمان لیتے ہیں۔ اس طرح

ہم بھول جاتے ہیں کہ اصل طاقت کیا ہے اور اس کا  
اصل سرچشمہ کیا ہے....؟

بہر حال بات جھڑکی سے شروع ہوئی تھی۔

یہ مالک کا حکم ہے کہ سائل کو جھڑکی نہ دو....

اب سوچنے والی بات تو یہ ہے کہ مالک

غریب کے ساتھ ہے۔ سائل

کے ساتھ ہے۔ ضرورت مند

کے ساتھ ہے۔ ہر وہ انسان جو

ضرورت مند ہے اور

ضرورت پوری کرنے

کے لیے آپ کے

تعاون کے لیے سوال

کرتا ہے، سائل ہے۔ سائل کی

ضرورت پوری کرو یا نہ کرو، اسے جھڑکی تو نہ دو۔ یہ

حکم ایک بزاراز ہے۔

کہتے ہیں اور کہنے والے چشم دید گواہ ہیں کہ ایک

دفعہ ایک بہت عظیم انسان، بہت پاکیزگی میں رہنے

والا درویش اپنے معتقدین کے ساتھ نماز فجر ادا کر کے

مسجد سے باہر آ رہا تھا بلکہ تشریف لارہے تھے۔ آپ

نے ایک خاکروب کو دیکھا جو کوڑا وغیرہ اپنے ٹوکری

میں ڈال کر اسے اٹھا کر اپنے سر پر رکھنے کی کوشش کر

رہا تھا۔ وزن زیادہ تھا۔ بزرگ نے آگے بڑھ کر اپنے

ہاتھوں سے ٹوکری کو پکڑ کر اس کی مدد کی....

مریدوں نے بہت ہی شرمندگی و ندامت کا اظہار کیا

اور خاکروب کو تو کوٹنے لگے۔ کہتے تھے "بیر صاحب!

آپ ہمیں حکم فرمادیتے۔ آپ نے

خود کیوں زحمت فرمائی...." بزرگ

بولے "بے وقوف.... بات سمجھے نہیں ہو.... یہ اللہ

کا فضل ہے کہ اس کو اس حال میں رکھنے والے نے

ہمیں اس حال میں رکھا ہوا ہے۔ وہ ضرورت مند تھا

ہم نے ضرورت پوری کی۔ اللہ کا شکر ہے۔ تم لوگ

ضرورت بھی پوری نہیں کرتے اور جھڑکی بھی دیتے



واصف علی واصف



دیکھے بغیر ہی اسے ناپسند کرنے لگا.... وہ اس بات سے بے نیاز کہ میں اس کی طرف متوجہ نہ تھا۔ بولا:  
”سائل کی طرف، آنے والے کی طرف توجہ تو کرنی چاہیے“.... میں نے اس کی طرف دیکھا اور کچھ سمجھے بغیر پوچھا....

”آپ کیا چاہتے ہو“....

وہ بولا ”ہمارا تو وہی سوال ہے پرانا.... کچھ مدد کرو“۔

میں اس کی شخصیت اور اس کے انداز گفتگو کے اثر میں آتا چلا گیا.... میں نے اس کی مقناطیسی شخصیت کے رعب میں آکر اپنی جیب میں ہاتھ ڈالا اور بڑی احتیاط سے پانچ روپے کا ایک نوٹ نکالا اور اس سے کہا ”باباجی قبوں فرماؤ....؟“ بابا مسکرایا اور بولا ”بیٹا! اسے تو میں قبول کرتا ہوں لیکن میری بات غور سے سنو.... میں بھیجا گیا ہوں تمہیں یہ بتانے کے لیے کہ تم جس کو پریشانی سمجھ رہے ہو، یہ تو ایک اچھے دور کا آغاز ہے.... جب یوسف کنویں میں گرائے گئے تو انہیں معلوم نہیں تھا کہ یہ نئے سفر کا آغاز ہے.... جہاں ایک دور ختم ہوتا وہیں سے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔

کبھی مایوس نہ ہونا.... اور سائل کو کبھی جھڑکی نہ دینا۔ سائل محسن بھی ہوتا ہے، معلم بھی....  
بابا بولتا جا رہا تھا اور لفظوں کے چراغ نمں میں اجالنا پیدا کر رہے تھے.... وہ میرے بارے میں کچھ باتیں ایسی فرما رہے تھے جو صرف میں ہی جانتا تھا.... میں چاہتا تھا کہ وہ یونہی بولتے چلے جائیں.... لیکن وہ اچانک چپ ہو گئے....

میں نے کہا ”مزید ارشاد۔“

ہو۔ توجہ کرو اور بے نیاز اللہ سے ڈرتے رہو.... ہماری پیریاں اور فقیریاں بے کار ہیں اگر محروم اور محتاج کے کام نہ آئیں“....

بات یہ کھلی کہ ہم لوگ اسی سائل کو جھڑکی دیتے ہیں جسے ہم کچھ نہیں دیتے۔ ایک تو اس کی مدد نہیں کرتے، دوسرے اس کی تذلیل کرتے ہیں اور تیسرے اس غرور کا اظہار کرتے ہیں جو ہمیں اپنے مرتبے پر ہے۔ خاک ہو جائے وہ مرتبہ جو دوسروں کے لیے مفید نہ ہو.... افسوس ہے اس علم پر جو دوسروں کے کام نہ آئے اور پناہ مانگو اس علم سے جو اپنے بھی کام نہ آئے....

وہ دولت جو غریب کو جھڑکی دینے کا ذریعہ بنتی ہے، ایک عذاب ہے.... لعنت ہے وہ طاقت جو کمزور کی حفاظت نہیں کرتی بلکہ اسے ڈراتی ہے۔ جہنم کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔

سائل.... بڑے راز کی بات ہے.... وہ بظاہر کچھ مانگنے کے لیے آتا ہے لیکن دراصل وہ کچھ دینے کے لیے آتا ہے.... ہم پہچان نہیں سکتے۔ ہم غافل ہوتے ہیں.... مغرور ہوتے ہیں.... اس لیے اس پیغام سے محروم رہتے ہیں جو صرف سائل کے ذریعہ ہم تک پہنچتا ہے۔

ایک دفعہ ایسا اتفاق ہوا کہ ایک سائل ہمیں ملا.... یہ ان دنوں کی بات ہے جب ڈپریشن سے ہماری نئی نئی آشنائی ہو رہی تھی.... ہم ایک شام، ایک اور شام، ایک باغ میں تنہا غور کر رہے تھے.... درج ذیل چکا تھا اور ڈوبنے والا اپنے بعد فضا میں ایک گہری سرخی چھوڑ چکا تھا.... اتنے میں ایک سائل میری طرف آتا ہوا دکھائی دیا.... میں اسے



ہیں۔ معلم ہیں.... ڈپریشن کی ضرورت نہیں.... تم ہم سے زیادہ فکر مند ہو....؟ سب ٹھیک ہو جائے گا۔

اتنے میں بابے نے جیب سے ایک کارڈ نکالا اور کہا ”مجھے اس پتہ پر پہنچا دو“.... میں نے کارڈ دیکھا.... میرا ہی نام، میرا پتہ اور میرے ہی ہاتھ کا لکھا ہوا.... دستخط میرے ہی، بقلم خود.... میرے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی.... آج سے پندرہ سال پہلے والا بابا میری نظروں کے سامنے آیا۔ لیکن یہ بابا وہ نہیں تھا۔ قطعاً مختلف.... میں اور حیران ہوا....

بابا بولا ”حیران ہونے والی کوئی بات نہیں.... ہمارا چولا بدلتا رہتا ہے.... ہم صرف سائل ہیں۔ محسن، معلم.... ہماری شکل و صورت کچھ بھی ہو، ہم وہی ہیں۔ تمہیں عطا کرنے کے لیے آتے ہیں.... ہماری طرف غور کیا کرو.... ہم پیسے مانگتے ہیں تو صرف اس لیے کہ تم بخیل ہونے سے بچ سکو.... ہم تم کو سخی بنانے کے لیے آتے ہیں.... سخی.... اللہ کا دوست صرف سائل کے دم سے.... سائل کو جھڑکی نہ دو.... بابا پھر غائب ہو گیا۔ ڈپریشن ختم ہو گیا.... اندھیرے میں روشنی پھیل گئی.... مایوسیوں میں امید کے چراغ جل اٹھے۔ ”کار ساز فکر کارما“.... آج تک وہ سائل میری نظروں کے سامنے ہے۔ معلم.... محسن.... بخیل کو سخی بنانے والا۔ غیر اللہ کو صیب اللہ بنانے والا.... جھڑکی کے لیے نہیں، ادب و احترام سکھانے کے لیے آتا ہے.... ہمارے دروازے پر اللہ کی رحمت دستک دیتی ہے اور کہتی ہے۔

خبردار! غافل نہ ہونا....



بولے ”نہیں“....  
میں نے کہا ”کیوں“....

بولے ”جس طرح تیری جیب میں پڑے ہوئے دو سو روپے میں سے میرے لیے صرف پانچ روپے تھے، اسی طرح میرے علم میں سے تمہارا اتنی ہی حصہ تھا“.... میں نے کہا ”آپ سے پھر کب ملاقات ہوگی....؟“ بولے ”ہوگی، ضرور ہوگی۔ ہاں تم اپنا پتہ تو بتاؤ.... ہم تو سیلانی لوگ ہیں“....

بابے نے جیب سے ایک سنہری رنگ والا پوسٹ کارڈ ساز کا کارڈ نکالا.... میں نے اپنا پتہ لکھ دیا۔ دستخط کر دیے۔ روشنی ختم ہو چکی تھی.... بابے نے کہا ”اچھا بیٹا اب میرے پیچھے نہ آنا۔ میں جا رہا ہوں۔“.... بابا ایک طرف ہو لیا.... لیکن میں اس کے پیچھے چل پڑا.... مگر کہاں تک.... بابا غائب ہو چکا تھا.... ڈپریشن ختم ہو چکا تھا.... نئے عنوان ظاہر ہو رہے تھے.... بابا فقیر سرشار کر گیا تھا....

بات ختم ہو گئی، لیکن بات ختم نہیں ہوئی.... سقوطِ ذہا کہ پر میں پھر ڈپریشن کا شکار ہوا.... ایک شام نماز مغرب کے بعد مسجد سے نکلے.... شام گہری ہو چکی تھی.... میں نے دیکھا کہ میرے آگے آگے ایک بزرگ صورت انسان چل رہا تھا۔ لمبے بال۔ ننگے پاؤں.... ہاتھ میں تسبیح.... میں اس کے پیچھے ہو لیا.... کچھ دہر جا کر وہ اچانک رُک گیا اور پیچھے مڑ کر مجھ سے مخاطب ہوا۔ ”میرے پیچھے کیوں آ رہے ہو.... میں نے پہلے بھی کہا تھا میرے پیچھے نہ آنا۔ تم باز نہیں آتے.... اچھا بونو کیا تلیف ہے“....

میں نے کہا ”کچھ نصیحت ہی“....

بولا ”سائل کو جھڑکی نہ دیا کرو.... ہم لوگ محسن



# وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

سَبُّ مِلِّ كَرِ اللَّهُ كِي رَسِي كُو مَضْبُو طَا كِي رُو اُو ر تَفَرَّقُو مِي س نَه پَرُو  
( آل عمران )



**TOYOTA Hyderabad Motors**

A/41 Site Area, Hyderabad.

Phone No: (022) - 2885121-5

Scanned By Amir



# اضطراب، بے چینی، مایوسی

چہروں پر کرب، ماتھے سلونوں سے بھرے ہوئے، مضطرب، پریشان، کوئی ناخنوں کو دانتوں سے کاٹ رہا ہے تو کوئی مسلسل اپنی نائٹیں ہلانے چلے جا رہا ہے، اچھا خاصا ذہن اور بدلہ سب آدی لیکن بھری محفل میں بیٹھے ہوئے خود سے باتیں کرنے لگ جاتا ہے، کسی جگہ آرام سے چل رہا ہو گا تو اچانک دوڑ پڑے گا۔ آپ کو یہ سب اس اضطراب کے دور میں عام نظر آ رہا ہو گا۔

آپ ﷺ نے فرمایا ”جب دو مسلمان ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملائے رکھتے ہیں ان کے گناہ جھڑتے رہتے ہیں۔“

پریشانیوں کی وجہ سے لاحق ہیں ورنہ امراض کی ایک فہرست ہے جو نفسیاتی اضطراب، بے چینی اور پریشانی سے جنم لیتی ہیں۔

یہ موجودہ دور کا المیہ ہے۔ موجودہ صدی جسے ”اضطراب کی صدی“ کا نام دیا گیا ہے۔ یہ اضطراب ہمارے رگ و پے میں سرایت کر چکا ہے۔ ہم پریشان ہیں، مضطرب ہیں اور یہ سب کچھ ہمارے چہروں سے عیاں ہے۔

آپ بس، ٹرین یا رکشہ میں سفر کرتے لوگوں کو دیکھیں، دفتروں میں کام کرتے

باہر عریضیاں ہاتھ میں لیے سائیکلوں کو دیکھیں، اسپتال کے جہوم یا عدالتوں کی راہداریاں۔ ان تمام جگہوں پر جو خلقت آپ کو نظر آئے گی اس کے چہرے سے اضطراب، پریشانی اور بیجان نمایاں ہے۔ یہاں تک کہ تفریح گاہوں میں موجود لوگوں کو تو سیر کر رہے ہوتے ہیں

ان کی نیند ٹوٹی پھوٹی اور بہت کم ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات تو ہزار کوششوں سے انھیں نیند آتی ہی نہیں، بلاوجہ غصہ اور چڑچڑاہٹ، ایسے شخص سے لڑ پڑتے ہیں جس کا کوئی قصور تک نہ ہو یا ایسی بات پر غصہ کر جاتے ہیں جسے ہنس کر مال دینا چاہیے تھا۔

کوئی پریشانی کے عالم میں معدے کی تیزابیت کا



غربت و افلاس کا اضطراب ہے اور اعلیٰ طبقات کے چہروں پر جرم اور بددیانتی سے جنم لینے والی اضطرابی حالت ہے۔ ہم سب بے چین، مضطرب، پریشان اور کرب زدہ ہیں، ہم سے مسکرائشیں روٹھ گئی ہیں اور ہماری نیندیں چھن چکی ہیں۔

لیکن اس ساری بے چینی نے ہمارا ایک رویہ ہم سے چھین لیا ہے۔ ہم ایک دوسرے سے جسمانی طور پر بھی علیحدہ ہوتے جا رہے ہیں ہم بحیثیت قوم اب مصافحہ بہت کم کرتے ہیں، گلے بہت کم ملتے ہیں، ہمارے بچے لمس سے محروم ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ ہم اپنے بزرگوں کا حال احوال بھی دور سے کرتے ہیں، انھیں چھوتے تک نہیں۔ ہم لوگوں کو مصیبت میں گھلے لگا کر ان کے غم کو کم کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم ایک دوسرے سے جسمانی طور پر یوں دور ہیں جیسے کسی چھوت کے سریش سے خوفزدہ ہوں۔ سید الانبیاء ﷺ کی اس حدیث پر غور کرتا ہوں تو موجود دور کے اس لیے کا حل معلوم ہو جاتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا ”جب دو مسلمان ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملانے رکھتے ہیں ان کے گنہ جھڑتے رہتے ہیں۔“

میں مدتوں اس حدیث پر غور کرتا رہا اور سوچتا رہا کہ انسانوں کا لمس انسان و کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معافہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے ہیں۔ کسی کو دکھ میں گھلے مل کر دلا۔۔۔ بھی

لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ سیر بھی ان کی پریشانی کم نہیں کر سکی۔ بند قہقہے اور مسکراتے چہرے اب اس ملک میں خال خال دکھائی دیتے ہیں۔ یہ اضطراب اور بے چینی ہمیں حالات نے تحفے میں دی ہے۔ ہم روز اپنے پیاروں کو مرتے ہوئے دیکھتے ہیں لیکن ان کی زندگی بچانے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

ہمارے سامنے حادثے ہوتے ہیں، ہم پھٹتے، جسموں کے پرچے اڑتے ہیں، ہم کسی لپے، لپٹے اور بد معاش کی آمد کے خوف سے بھی کانپتے رہتے ہیں کہ وہ کس وقت آن دھمکے اور بھتے کا مطالبہ کر دے۔ ہم یا ہمارے پیارے بیمار ہیں۔ بیروز گار ہیں، بے سرو سامان ہیں۔

ہم یہ سب بھی خاموشی سے سہہ لیتے اگر ہمیں یقین ہوتا کہ سب کچھ بدنامی نہیں جا سکتا یا یہ ہمارا مستقل مقدر ہے۔ لیکن ہمارے سامنے اربوں روپے کی خوبصورت چمکتی گاڑیاں ان لوٹنے والے کے نیچے آ جاتی ہیں جن کے بارے میں ہمیں یقین ہے کہ انھوں نے ہمارا مال لوٹا ہے۔ ہماری دولت صرف دوٹ لینے کے لیے، چمکتی موٹروں یا مغربی دنیا کی ہم پلہ میٹرو بس پر خرچ کر دی جاتی ہے اور ہماری حالت یہ ہوتی ہے کہ ہمیں دنیا بھر کے دکھوں کے درمیان بیس روپے کی ایک شاندار چیز لفت کی طرح کا جھولا مل جاتا ہے۔

اس سے ہمارے دکھ، بے چینی اور اضطراب تو ختم نہیں ہوتا۔ ہمارے چہروں پر لئے جانے اور

انسانوں کا لمس انسان کو کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معافہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے ہیں۔



Dopamine ہارمون کو تحریک ملتی ہے اور وہ ہمیں ہر طرح کی نفسیاتی امراض سے نجات دیتا ہے۔ یہ قوم جو ایک دوسرے سے اتنی دور ہو چکی ہے، اتنی پریشان اور مضطرب ہے۔ کیا وہ سید الانبیاء ﷺ کے اس حکم پر عمل کرتے ہوئے محبت سے ایک دوسرے کا ہاتھ بار بار نہیں تھام سکتی کہ دنیا میں وہ بہتر زندگی گزارے اور آخرت میں اس کے گناہ کم ہوں۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً



بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت

حاصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، روحانی سوال و جواب، روحانی ذکا، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچ ایم ایس کے ساتھ درج ذیل ایڈریس 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۔

نہیں دیتے۔ ہم اپنے بچوں کو بھی اپنی محبت سے اس لیے محروم رکھتے ہیں کہ ہم ان کو بار بار گلے نہیں لگاتے، نہ وہ ہمیں جوش محبت میں چمٹتے ہیں۔

میڈیکل سائنس نے گلے ملنے کے جو فوائد بتائے ہیں اس کی تفصیل اس قدر طویل اور اس کے انسانی صحت پر اثرات اس قدر زیادہ ہیں کہ اس دور اضطراب میں ہمیں صرف ایک دوسرے کو اس انسانی جذبے کو عام کرنا چاہیے۔ نفسیاتی معالج کہتے ہیں کہ ہمیں زندہ رہنے کے لیے دن میں ایک بار گلے ملنا ضروری ہے، صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم آٹھ بار اور صحت کی بہتری کے لیے کم از کم 12 بار گلے ملنا چاہیے۔

ایک ہارمون جس کا نام Oxytocin ہے جو ذہن کے جذباتی مراکز سے جنم لیتا ہے اس سے پریشانی، اضطراب اور بے چینی کا خاتمہ ہوتا ہے اور آدمی میں قناعت آتی ہے۔ عورت جب بچہ پیدا کر رہی ہوتی ہے تو یہ ہارمون تھوڑی سی مقدار میں نکلتا ہے اور وہ تمام دکھ درد بھول کر بچے کو پیار کرنے لگتی ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ جب محبت میں ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں، گلے ملتے ہیں تو یہ ہارمون نکلتا ہے اور ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس ہارمون کی وجہ سے ہم میں صبر کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے، اس سے ہم میں امراض سے مدافعت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

یہ ہمارے Thymus Gland کو بہتر کارکردگی پر مجبور کرتا ہے اور بند پریشیاں کم کرتا ہے۔ نفسیات دان کہتے ہیں کہ بچوں کو گلے لگانے سے ان میں عزت نفس پیدا ہوتی ہے۔ گلے ملنے سے



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

ماہنامہ **پیشہ و کراچی**

**قلندر شعور**

روحانی علوم سے لے کر طبی و علمی زوق رکھنے والے اساتذہ و دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے بہترین ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ

اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم

اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

Scanned by Amir



# دوسرے سیاروں پر انسانی آبادی

## افسانہ یا حقیقت



امامہ احمد

(Intelligence) کا نام دیا گیا ہے۔

ستمبر 2014ء میں واشنگٹن میں منعقدہ امریکی  
خلائی ادارے کی کانفرنس میں میساچوسٹس  
انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی امریکہ کی پروفیسر سارہ یگر

اس کائنات کی وسعت اور اس میں موجود  
مخلوقات ہمیشہ سے انسان کے لیے دلچسپی کا محور رہی  
ہے۔ انسان نے اس بات پر عرصہ دراز سے توجہ  
مرکوز کر رکھی ہے کہ دوسرے سیاروں پر زندگی کے  
امکانات کا پتہ چلایا جاسکے۔

انسانی ذہن کی لامتناہی وسعت ہر لمحہ اُسے آگے  
بڑھنے پر مجبور کر رہی ہے جس کے نتیجے میں وہ نئی نئی  
دنیا میں دریافت کر رہا ہے۔

کائنات کتنی بڑی ہے...؟ یہ صرف خالق ہی  
جانتا ہے کائنات کی وسعت کو اعداد و شمار میں بیان  
کرنا ناممکن ہے۔ ہماری زمین سے جو کہکشاں نظر آتی  
ہے، ان میں ہمارے سورج سے بڑے لاکھوں  
ستارے موجود ہیں۔ جن کی روشنی کئی برس میں ہم  
تک پہنچ پاتی ہے۔ ہماری کہکشاں سے بڑی لاتعداد  
کہکشاں کائنات میں اپنے اپنے مقررہ راستوں پر  
محو سفر ہیں۔

ہماری کہکشاں ایک سیکنڈ میں 370 میل کا سفر  
طے کرتی ہے۔ امریکی ماہر فلکیات مارگریٹ کیلر اور  
جون پچرانے خلاء میں ایک عظیم دیوار دریافت کی  
تھی۔ یہ عظیم جھرمٹ 280 کہکشاؤں کا ہے جو 80  
کروڑ نوری سال کے فاصلے پر ہے۔ (ایک نوری سال  
58 کھرب 78 ارب 49 کروڑ 98 لاکھ 14 ہزار میل  
کے برابر ہے)۔

امریکی خلائی ادارے ناسا NASA نے  
کروڑوں ڈالر کی لاگت سے ایک پروگرام شروع کیا  
ہے جس کے تحت کائنات میں پوشیدہ دوسری  
مخلوقات کو تلاش کیا جائے گا۔ اس پروگرام کو  
SETI (Search of Extra Terrestrial

Scanned By Amir





Habitable Zone  
حیث اہل زون



مرح  
زمین  
زہرہ

## زمین جیسے 880 کروڑ سیارے ہیں

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، بارکلی اور یونیورسٹی آف ہوائی کے ماہرین فلکیات کے مطابق اب تک کی معلوم کائنات میں زمین جیسے 880 کروڑ سیارے دریافت ہو چکے ہیں۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ یہ سیارے حجم میں زمین کے برابر ہیں انہیں سائنسدانوں نے "گولڈی لاک زون" قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سیارے بہت زیادہ گرم ہیں اور نہ ہی بہت زیادہ ٹھنڈے ہیں، زندگی کے ارتقاء کے لئے ان کا حجم موزوں ہے۔ زمین کے حجم جتنے 22 فیصد سورج نما ستارے بھی دریافت کئے گئے ہیں۔ محض ہماری کہکشاں میں زمین کے برابر حجم رکھنے والے سترہ ارب سیارے پائے جاتے ہیں۔

امریکی خلائی تحقیقی ادارے ناسا کی طرف سے خلا میں جانے والی کیپلر ٹیلی اسکوپ کا مقصد کائنات میں زمین سے مماثل سیاروں کی تلاش تھی۔ اس ٹیلی اسکوپ سے حاصل ہونے والی معلومات سے قریب ترین کہکشاؤں میں تین ایسے سیارے دریافت کیے گئے ہیں، جو حیث اہل زون میں موجود ہے۔

حیث اہل زون سے مراد اس سیارے کا اپنے سورج سے ایسا مناسب فاصلہ ہے جو ہماری زمین سے بہت زیادہ مماثلت اور زندگی کے کسی امکان کے لیے ناگزیر ہو، ان سیاروں پر نہ صرف پانی موجود ہو سکتا ہے بلکہ یہ کھل طور پر سمندروں سے ڈھکے ہو سکتے ہیں اور اسی باعث ان پر زندگی کے امکانات موجود ہو سکتے ہیں۔ ان نئے دریافت شدہ سیاروں کو کیپلر e62، کیپلر f62 اور کیپلر c69 کا نام دیا گیا ہے۔ یہ سیارے دو مختلف شمسی نظاموں کا حصہ ہیں۔

ان میں سے ایک شمسی نظام میں دو جبکہ دوسرے کے پانچ سیارے ہیں۔ کیپلر f62 اپنے حجم کے لحاظ سے زمین کے

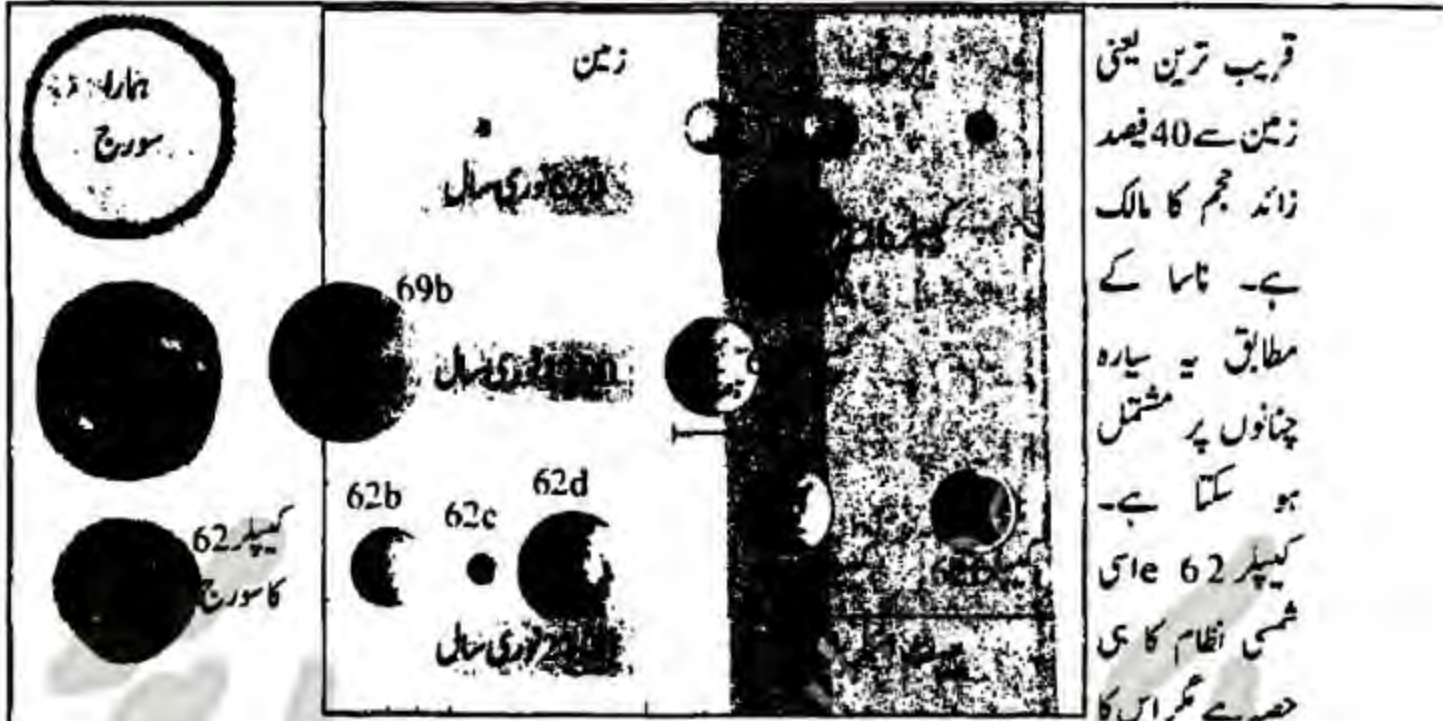
ہے۔ کچھ عرصہ قبل امریکہ میں خلائی مخلوق کی موجودگی کے حوالے سے سروے میں بتایا گیا تھا کہ 48 فیصد امریکی یہ سمجھتے ہیں کہ کائنات کے دوسرے سیاروں میں انسانی مخلوق آباد ہے۔ 29 فیصد کا یہ خیال ہے کہ انسانی اور خلائی مخلوق میں کچھ نہ کچھ رابطہ موجود ہے۔ ہالی وڈ میں بننے والی درجنوں فلموں میں خلائی مخلوق کی موجودگی زمین آمد پر مناظر دکھانے گئے ہیں۔ اس ضمن میں سینکڑوں کہانیاں بھی لکھی جا چکی ہیں۔

امریکی کی نیشنل ریڈیو ایسٹرن نامی رصد گاہ

Sara Seager نے انکشاف کیا کہ "ہماری کہکشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیاں موجود ہیں جہاں انسانی زندگی کے آثار پائے جاتے ہیں"۔ کانفرنس میں موجود دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدانوں نے بتایا کہ اس کائنات میں ہم اکیلے نہیں ہیں اور آئندہ 20 سال کے دوران ہم خلا میں موجود بہت سی دنیاؤں سے رابطہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

گزشتہ دہائیوں میں ناسا نے 12 ہزار سے زائد ایسے واقعات کی چھان بین کی ہے جن میں لوگوں نے بتایا ہے کہ انہوں نے آسمان پر اژن طشتری دیکھی





قریب ترین یعنی زمین سے 40 فیصد زائد حجم کا مالک ہے۔ ناسا کے مطابق یہ سیارہ چٹانوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ کیپلر 62e اسی شمسی نظام کا ہی حصہ ہے مگر اس کا

سائز زمین سے قریباً 60 فیصد زائد ہے۔ یہ دونوں سیارے ایک ایسے سورج کے گرد گردش کر رہے ہیں، جو ہمارے سورج کے مقابلے میں نسبتاً چھوٹا اور کم گرم ہے۔ تیسرا سیارہ یعنی کیپلر 69c ایک دوسرے نظام شمسی کے گرد مدار میں چکر لگا رہا ہے۔ یہ سیارہ گوہاری زمین سے قریب 70 فیصد بڑا ہے تاہم اس کا سورج ہمارے نظام شمسی کے سورج سے مماثل ہے۔ اس سے قبل بھی ناسا کی طرف سے کیپلر 22b نامی سیارے کی دریافت کا اعلان میں کیا گیا تھا، جس کی سطح پر درجہ حرارت بائیس ڈگری سینٹی گریڈ ہے۔ اس کا سورج ہمارے سورج سے تقریباً گنے سائز کا ہو سکتا ہے جبکہ اس پر اراضی اور پانی کی موجودگی کا خیال بھی ظاہر کیا گیا۔ یہ سیارہ زمین سے 620 نوری سال کے فاصلے پر ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور زمین سے مماثل سیارے کیپلر 47c کی دریافت بھی ہو چکی ہے۔

فرض کیا جائے کہ اگر صرف ہماری کہکشاں میں ہر سال ایک ستارہ پیدا ہوتا ہے (R)، اور ان میں 0.2 تا 0.5 فیصد ہی سیارے رکھتا ہو یعنی سورج جتنا ہو (P)، اور اس کے گرد اگر 1 سے 5 تک سیارے ہوں (N)، اور ان میں سے اگر 1 سیارے میں بھی زندگی موجود ہو (L)، اور وہ ذہانت بھی رکھتی ہو (I)، اور ان میں 0.2 فیصد بھی اس حد تک ترقی کر چکے ہوں کہ خلا میں رابطے کے لیے سگنل بھیج سکے (C)، اور اس کے سگنل بھیجنے کا وقت کا دورانیہ (T) ہمارے وقت سے میل کھائے۔ تو بھی آباد سیاروں کی تعداد (N)

National Radio Astronomy Observatory کو قریب ترین سیاروں سے ایسے سگنل ملے ہیں جن کو کامیابی کی پہلی سیزم ہی قرار دیا گیا ہے۔ ان سگنلز میں مردانہ اور زنانہ آوازوں اور عجیب زبانوں کی سرگوشیاں شامل ہیں۔ فلکیاتی ماہرین پروفیسر فرینک ڈریک Frank Drake کے مطابق صرف ہماری کہکشاں ملکی دوسے میں سینکڑوں تہذیبیں ہمارے رابطے کا انتظار کر رہی ہیں، 1961ء میں انہوں نے ایک فارمولہ لکھا تھا۔

$$N = R \times P \times N_p \times L \times C \times T$$

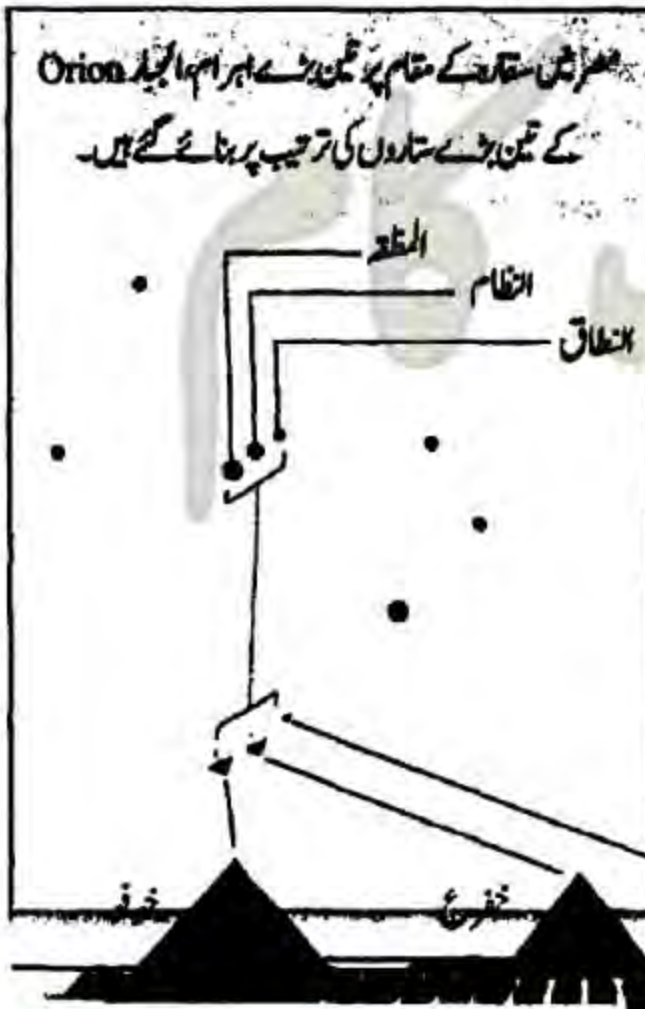


دوئم میں لکھتے ہیں ”کہکشانی نظاموں اور ہمارے درمیان بڑا مستحکم رشتہ ہے پے درپے خیالات ہمارے ذہنوں میں آتے ہیں وہ دوسرے سیاروں کے مختلف نظاموں سے موصول ہوتے ہیں۔ یہ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ انسان لاشعور سیاروں میں آباد ہے اس کا اندازہ قیاس سے باہر ہے۔ عظیمی صاحب مزید لکھتے ہیں کہ کائنات میں ہر فرد قدرت کا کمپیوٹر ہے۔ اور اس میں کہکشانی نظاموں سے تعلق تمام اطلاعات فیڈ ہیں، ان نظاموں میں میں جاری و ساری اطلاعات لہروں کے دوش پر سفر کرتی ہیں اور انسان کا لاشعور کائنات کے دور دراز گوشوں سے رابطہ رکھتا ہے، اسی وجہ سے وہ دوسرے سیاروں کے بارے میں شعور رکھتا ہے۔

”چیریش آف گاڈ“ اور ”گولڈ آف گاڈز“

ایک ہزار سے دس کروڑ تک ہو سکتی ہیں۔

رابرٹ باؤول Robert Bauval اور ایڈرن گلبرٹ Adrian Gilbert نے دس برس کی تحقیق کے بعد اہرام مصر پر ایک کتاب The Orion Mystery لکھی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ مصر میں قدیم تہذیب کا دوسرے سیاروں پر موجود مخلوق سے گہرا رابطہ تھا۔ مصر کی اس تہذیب کو ستاروں کے حوالے سے بادشاہ ملکہ کے نام رکھے گئے اور کئی اہراموں میں کھڑکیاں ایسے انداز سے بنائی گئی تھیں جن سے مخصوص ستارے دکھائی دیتے ہیں۔ اہراموں کی دیواروں پر ایسے نقش و نگار بنائے گئے ہیں جن میں خلائی مخلوق کی آمد و رفت صاف نظر آتی ہے۔ انہوں نے یہ خیال بھی ظاہر کیا ہے کہ اہرام کی تعمیر میں خلائی مخلوق نے حصہ لیا تھا کیونکہ مصر کے 3 بڑے اہرام آسمان پر موجود مجموعہ نجوم البجبار Orion Stars کے (7 ستاروں میں سے) تین ستاروں کا فاصلوں کے تناسب سے بنائے گئے ہیں اور انی اہرام فضاؤں سے البجبار ستاروں یعنی Orion کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔



ڈاکٹر ایڈگر کیسی Edgar Cayce امریکہ میں ماورائی علوم کے ممتاز ماہر مانے جاتے ہیں، انہوں نے اپنی کتاب Prophecy of Edgar Cayce میں لکھا ہے کہ 2000ء کے بعد سائنس ترقی کرے گی کہ خلائی اسٹیشن قائم کر کے دوسری دنیاؤں میں سفر اور وہاں پر بسنے والوں سے رابطہ آسان ہو جائے گا۔

معروف روحانی اسکالر حضرت خواجہ

شمس الدین عظیمی اپنی

کتاب محمد رسول اللہ جلد





کتاب کے مصنف ایرک وان ڈانکن Erich Von Daniken اپنی تحقیق میں بتاتے ہیں کہ انہوں نے چین کے صوبے ہونان، جنوبی امریکہ کی غاروں اور نیوزی لینڈ کے جزیرے کیرولین میں نان میڈل کے کھنڈرات کا بغور معائنہ اور مطالعہ کیا ہے۔ ان تمام جگہوں پر ملنے والی مورتیاں عجیب و غریب علامات، اشارے اور دیواروں پر منقش تصاویر سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کسی ذہین خلائی مخلوق کی نشانیاں ہیں جو ہزاروں سال قبل یہاں پر موجود تھیں۔

اس دور کے انسان نے اس سے متاثر ہو کر راکٹ کو آسمان یعنی خدا سے ملنے کا نشان سمجھ کر عبادت گاہوں پر بنادیا۔

قدیم ایران روایت کے مطابق ساڑھے 5 ہزار سال قبل فلج فارس میں ایک عجیب و غریب مخلوق کا تذکرہ ملتا ہے جو خلا (آسمان) سے آکر قریب و جوار کے لوگوں کے ساتھ وقت گزارتی تھی۔ مشہور ہے کہ وہاں کے لوگوں نے زراعت، فلکیات اور فن تعمیر کے علوم اس مخلوق سے سیکھے۔

اس کے علاوہ کئی اقوام کی لوک داستانوں میں آسمان سے اترتی مخلوق کا تذکرہ ملتا ہے۔

موجودہ دور کے سائنسدان اور ماہرین کائنات کی دستوں میں پھیلی دنیاؤں میں انسانی زندگی کی موجودگی کے بارے میں ہمہ وقت تحقیق اور جستجو میں مصروف ہیں اور یقیناً وہ دن دور نہیں جب وہ انسان کے ماضی سے آگہی میں بھی کامیابی حاصل کر لیں گے۔



مصرائے اعظم اور آسٹریلیا کے غاروں میں ایسے نقش ملے ہیں جن میں ہزاروں سال میں اُزن طشتری کے ذریعے خلائی مخلوق اُرتی دکھائی دیتی ہے۔ سنسکرت زبان کی ایک قدیم کتاب سارگمن سوترا دھار Samarangana Sutradhara میں 230 اشعار پر مشتمل ایک نظم ہے جو کہ آسمانی گاڑی 'ویمان' Vimana سے متعلق ہے۔

اس نظم میں ویمان سے متعلق ایسے راکٹ کا پتہ چلتا ہے جو خلا بازوں کو چاند اور ستاروں سے آگے لے جاسکتا ہے۔ اگر موجودہ دور کے راکٹ کو مد نظر رکھ کر جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ سینکڑوں سال قبل کے لوگ بھی خلاء کے سفر سے باخبر تھے۔

سائنسدان اور ماہرین فلکیات اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ دنیا کی زیادہ تر قدیم عبادت گاہوں کے مینار راکٹ سے متاثر ہو کر کیوں بنائے گئے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اب سے کئی ہزار سال قبل آسمانی مخلوق راکٹ کے ذریعے زمین پر اُترتی تھی اور



# عجیب

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

## پیری ریکس کا نقشہ

پانچ سو سال قبل عثمانی ترک امیر البحر کا بنایا ہوا نقشہ، امریکہ کا سب سے اولین ترین نقشہ مانا جاتا ہے۔ جس میں کیریبین جزائر برازیل اور انٹارکٹیکا کی سرحدیں اتنی مہارت بنائی گئی ہیں جو صرف سینٹائٹ یا فضا کی سفر سے ہی بنانا ممکن ہے۔

مسلمان 700ء سے 1492ء تک تقریباً آٹھ سو سال پوری دنیا پر چھانے رہے، اس دور میں مسلمان دنیا کی ترقی یافتہ قوم اور سپر پاور کی حیثیت رکھتے تھے۔ ان آٹھ سو سالوں میں عربی زبان کو

انٹرنیشنل لیٹگوئج کا درجہ حاصل تھا۔ اس وقت دنیا بھر میں علوم و فنون، کتابت و روابط اور سائنس و ٹیکنالوجی کا جو بھی کام ہوا وہ زیادہ تر عربی زبان میں ہی ہوا۔ اس دور کے عرب ریسرچرز کی تصانیف ان کے دیگر ہم عصروں کے مقابلے میں بہت بہتر اور مستند مانی جاتی تھیں۔

یہ وہ دور تھا جب مسلم سائنسدان ایسی ٹیکنالوجیز سے واقف ہو چکے تھے جو مغرب نے آج کہیں جا کر حاصل نہیں ہیں۔ ایسا ہی ایک حیرت انگیز اور عجیب

کارنامہ چند ہویں صدی کی ابتدا میں ترک امیر البحر پیر محمد الدین ریکس کے مرتب کردہ ارضی نقشے ہیں۔ آپ یہ کہیں گے کہ بھئی! اس میں کیا عجیب اور حیرت کی بات ہے، جغرافیائی نقشے تو یونانیوں کے دور سے بنائے جا رہے ہیں....

لیکن جناب پیری ریکس نے تو اس دور میں افریقہ، امریکہ، برازیل اور انٹارکٹیکا کے نقشے بنائے جب دنیا نے کو لمبس کا نام تک نہیں سنا تھا۔ سب سے بڑھ کر حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ





نقشہ بالکل سیدھا نہیں بلکہ  
کروٹی انداز میں اس  
طرز بتایا گیا ہے جیسے  
کسی نے زمین سے  
ہزاروں فیت بلندی پر  
جا کر جہاز یا سیٹلائٹ  
کی طرح زمین کی گول سطح  
کو دیکھ کر اس نقشے کو اتارا ہو۔

نقشہ بالکل سیدھا نہیں بلکہ کروٹی انداز میں اس طرح  
بتایا گیا ہے جیسے کسی نے زمین سے ہزاروں فیت  
بلندی پر جا کر جہاز یا سیٹلائٹ کی طرح زمین کی گول  
سطح کو دیکھ کر اس نقشے کو اتارا ہو۔ دوسری جانب نقشے  
میں دکھائی گئی سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید  
سیٹلائٹ نقشوں سے ہو بہو مماثلت رکھتی ہیں۔

قرون وسطیٰ کے مسلمان دانشور اور مورخ  
المسعودی (871 تا 957) کی کتاب ”مروج  
الذہب ومعادن الجوہر“ میں بحر اوقیانوس میں ایک  
نامعلوم سرزمین کا ذکر کیا ہے اور کتاب میں اسے  
”ارض مجہولہ“ کا نام دیا ہے.... انہوں نے اپنی  
مذکورہ کتاب میں لکھا ہے کہ خلیفہ اندلس عبدالرحمن  
ثالث کے دور میں ایک مسلم جہاز راں شخص ابن  
سعید ابن اسود نے 889 میں ولطبا (موجودہ پیلس) سے  
سفر کا آغاز کیا اور بحر اوقیانوس کے اس پار ایک  
”ارض مجہولہ: (نامعلوم سرزمین) پر پہنچے اور انواع و  
اقسام کے خزانوں کے ساتھ واپس لوٹے۔

المسعودی کے مرتب کردہ دنیا کے نقشے میں  
افریقہ کے جنوب مغرب میں سمندر میں ایک بہت  
بڑا قطعہ زمین دکھایا گیا ہے جسے ”ارض مجہولہ“ کہا گیا  
ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ براعظم امریکہ کی  
موجودگی سے مسلمان کو لمبے کی دریافت سے  
5 صدی پہلے سے ہی واقف تھے۔

بارہویں صدی میں محمد الادریسی نے عالمی

خلافت عباسیہ کی زیر سرپرستی آٹھویں صدی  
عیسوی میں مسلم سائنس دانوں نے جغرافیہ میں اپنی  
سرگرمیوں کا آغاز کیا۔ ان مسلم سائنس دانوں میں  
الخوارزمی، ابو زید اللخنی اور ابو ریحان البیرونی کافی  
مشہور ہوئے۔ عرب جغرافیہ دانوں المسعودی، ابن  
حوقل، ابن خردادبہ اور البیانی نے اس ضمن میں بہت  
کام کیا۔

9ویں سے 14ویں صدی عیسوی تک اندلس  
اور المغرب (مراکش) کے مسلمان جہاز رانوں نے  
بحر اوقیانوس میں دور دور تک جہاز رانی کی۔ اس  
دوران انہوں نے امریکی براعظم تک بھی رسائی  
حاصل کی۔ ان مسلمانوں نے تاریخ میں پہلی بار  
بحر اوقیانوس اور بحر الکاہل کے اس پار نئی دنیا سے

رابطے کا آغاز کیا۔



مطالعے سے خیال آیا تھا کہ وہ گول زمین کے گرد  
گرد مغرب میں بحری سفر کرتے ہوئے مشرق میں  
ہندوستان پہنچ سکتا ہے۔

اس کے بعد ترک بالخصوص  
عثمانی سلطنت کے دور اقتدار میں  
مسلم سائنس دانوں نے اس  
میدان میں مزید گرانقدر  
خدمات انجام دیں۔

سلطنت عثمانیہ مسلمانوں کی  
1400 سالہ تاریخ کی بلاشبہ سب  
سے بڑی بحری قوت تھی، اس  
بحریہ نے اپنی قوت کا اظہار محض

بحیرہ روم، بحیرہ قلزم اور خلیج فارس میں نہیں کیا بلکہ  
بحر ہند حتیٰ کہ شمالی بحر اوقیانوس تک اس کے دائرہ اثر  
میں تھے۔

عظیم عسکری فتوحات کے علاوہ ستوپ غرناطہ کے  
بعد ہسپانیہ سے مسلمانوں کو بحفاظت نکالنا، انڈونیشیا  
میں مسلمانوں کی امداد، جاپان کا خیر سگالی دورہ اور

آئرلینڈ میں قحط کے دوران  
اشیائے خورد و نوش کی فراہمی  
جیسے تاریخی واقعات بھی اس  
عظیم بحریہ سے منسوب ہیں۔  
بحری سرگرمیوں کی وجہ سے  
عثمانی عہد میں نقشوں کو بھی  
خاص اہمیت حاصل تھی۔

15 ویں صدی ہی سے  
عثمانی زبان میں ایسے نقشے ملتے  
ہیں جن میں مختلف علاقوں، ان



امیر البحریری رئیس

جغرافیہ کو انتہائی عروج پر پہنچا دیا۔  
1154ء میں الادریسی نے عالمی جغرافیہ پر ایک

عظیم الشان کتاب نزهت المشتاق  
لکھی۔ اس میں متن کے علاوہ  
مختلف علاقوں کے 71 نقشے ہیں۔  
الادریسی کی اٹلس پر جسے لاطینی  
میں (ٹابولہ راجیرینیا) کہا جاتا  
ہے، تین سو برس تک جغرافیہ  
دان بغیر تبدیلی کے عمل اور نقل  
کرتے رہے۔ اس وقت تک یہ دنیا  
کی مستند ترین اٹلس تھی۔

الادریسی کے نقشوں سے

جہاں ابن بطوطہ، ابن خلدون محمود کا شنغری اور پیری  
رنیس جیسے سیاحوں، مورخین اور مہم جوؤں نے فائدہ  
اٹھایا، وہیں یورپی جہاز رانوں کرسٹوفر کولمبس اور  
واسکو ڈے گاما نے بھی استفادہ کیا۔ ادریسی نے اپنی  
اٹلس میں واضح طور پر لکھا تھا کہ زمین گروے کی  
طرح گول ہے۔ چنانچہ کولمبس کو اسی اٹلس کے

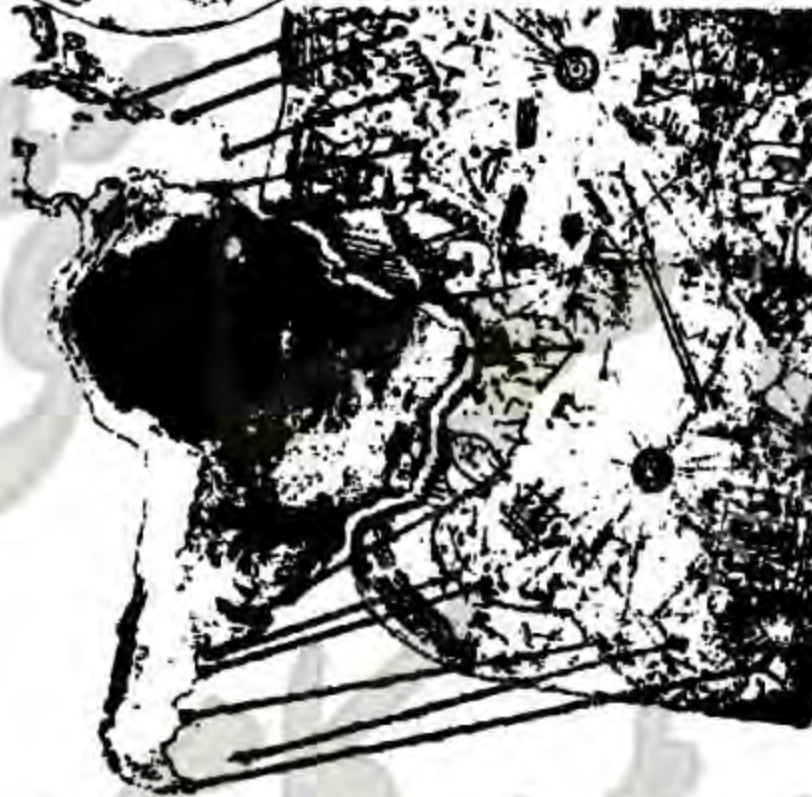


بحری رئیس کی کتاب البحریہ





چار سو سال قبل دریافت ہونے والے اس نقشے میں ناصرف سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید نقشے سے ملتی جلتی ہیں بلکہ اس نقشے میں دکھائے گئے جزیرے اور پہاڑی سلسلے بھی آج ٹھیک اسی جگہ موجود ہیں۔



کے محل وقوع اور فاصلوں کی پیمائش تحریر ہوتی تھی۔ پندرہویں صدی میں تو نقشہ سازی کا کام عثمانی سلطنت میں اتنی ترقی کر گیا تھا کہ بیشتر مغربی ممالک انیسویں صدی تک اس سطح پر نہیں پہنچے تھے۔ پیری رئیس کا بنایا ہوا دنیا کا نقشہ آج بھی مشہور ترین نقشوں میں سے ایک ہے۔ پیری رئیس Piri Reis کا مکمل نام حاجی احمد محی الدین پیری تھا، وہ حاجی محمد پیری کا بیٹا تھا، اس نے 1481ء میں اپنے چچا کمال رئیس کی بیرونی میں نئی جہاز رانی میں حصہ لینا شروع کیا۔ اس دوران اس نے اپنے چچا کے ساتھ سلطنت عثمانیہ کی کئی بحری جنگوں میں حصہ لیا ان میں ہسپانیہ، جمہوریہ جینوا، جمہوریہ وینس اور جنگ لیپانٹو وغیرہ شامل ہیں۔

کے نقشوں اور ترسم کے لیے جانا جاتا ہے جو اس نے کتاب ”بحریہ“ میں جمع کیے۔ یہ کتاب جہاز رانی پر تفصیلی معلومات اور بحیرہ روم کے اہم بندر گاہوں اور شہروں کے درست نقشہ جات پر مبنی ہے۔

پیری رئیس کو نقشہ نگار کے طور پر شہرت اس وقت حاصل ہوئی جب اسکا 919 ہجری (برطانیق 1513ء) میں تیار کردہ دنیا کے نقشے کا ایک چھوٹا حصہ 1929ء میں دریافت کیا گیا۔ نقشہ جس میں نئی دنیا دکھائی گئی ہے۔ امریکہ کے قدیم ترین نقشوں میں سے ایک ہے۔ ہرن کی کھال پر بنا ہوا یہ نقشہ توپ کاپی میوزیم (ترکی) سے ملا۔ اس نقشے کو دیکھ کر بظاہر

1511ء میں جب وہ مصر جا رہے تھے ان کا جہاز بحیرہ روم میں ایک طوفان میں تباہ ہو گیا تھا اپنے چچا کمال رئیس کی وفات کے بعد وہ گلیسبوٹ واپس آ گیا اور جہاز رانی سے متعلق مزید تعلیم حاصل کی۔

1516ء میں وہ عثمانی بیڑے کے ایک جہاز کا کپتان بنا۔ 1547ء میں، پیری رئیس کا عہدہ امیر البحر کا ہو گیا۔ اس نے عدن اور مسقط اور کیش کو پر تکمیزی قبضے سے آزاد کرایا۔ قطر اور بحرین بھی فتح کیے۔ عمر کے آخری ادوار میں وہ مصر میں مقیم رہا۔

ترکی بحریہ کے امیر البحر (ایڈمرل) جغرافیہ دان اور نقشہ نگار پیری رئیس کو آج بنیادی طور پر ان



چارلس ہپگود اپنی کتاب میں یہ انکشاف کرتے ہیں کہ اگر کوئی جہاز قاہرہ (مصر) سے اتنی بلندی پر جائے کہ اس کے کیمرے کے سامنے پانچ ہزار میل نصف قطر کی حد میں آجائے تو اس صورت میں کیمرے سے جو تصویر کھینچی جائے گی، وہ اس نقشے کا ہو بہو عکس ہوگی۔ مگر پانچ سو برس پہلے قاہرہ سے اتنی بلندی پر جا کر کس نے اور کیسے یہ نقشہ تیار کیا ہوگا؟....



اٹھارہویں صدی عیسوی تک دریافت نہیں ہوئے تھے، علاوہ ازیں 1952ء میں دریافت ہونے والے قطب شمالی (انٹارکٹیکا) کو بھی دکھایا گیا ہے۔

1960ء میں پروفیسر چارلس ایچ ہپگود آف انٹینٹ کننگز Charles H. Hapgood نے اپنی کتاب Map of Ancient Kings میں تحریر کیا تھا: ”اگر کوئی جہاز قاہرہ (مصر) سے اتنی بلندی پر جائے کہ اس کے کیمرے کے سامنے پانچ ہزار میل نصف قطر کی حد میں آجائے تو اس صورت میں کیمرے سے جو تصویر کھینچی جائے گی، وہ اس نقشے کا ہو بہو عکس ہوگی۔ مگر پانچ سو برس پہلے قاہرہ سے اتنی بلندی پر جا کر کس نے اور کیسے یہ نقشہ تیار کیا ہوگا؟“....

یہاں پر اگر ماہرین کے ذہن میں یہ سوالات ابھرتے ہیں کہ پانچ سو برس قبل جب ماضی کی اقوام فضاؤں پر دسترس نہیں رکھتی تھیں.... ہوائی جہاز، طیارے اور نیلی کاپٹر یا سیٹلائٹ ایجاد نہیں ہوئے تھے تو پھر ایک مسلمان جرنیل دان پیری ریکس نے یہ نقشہ کس طرح بنایا گیا؟....



ایسا لگتا تھا کہ جیسے یہ کوئی عام سا نقشہ ہے جسے کس عرب سیاح نے بنایا ہوگا۔

1929ء کی دہائی میں امریکی کارٹوگرافر ایچ ٹری A.H. Murray ریسرچ کے لئے اس نقشے کو امریکہ کے نیوی Beuro USA Navy کے کارٹوگرافرز والٹر Walter اور مینڈری Mendrey کے پاس لے گیا۔ جہاں اس نقشے کو گلوب پر منتقل کیا گیا۔

کارٹوگرافرز یہ دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ چار سو سال قبل دریافت ہونے والے اس نقشے میں ناصرف سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید نقشے سے ملتی جلتی ہیں بلکہ اس نقشے میں دکھائے گئے جزیرے اور پہاڑی سلسلے بھی آج ٹھیک اسی جگہ موجود ہیں۔ یہاں تک کہ اس میں قطب شمالی (انٹارکٹیکا) کو بھی واضح طور پر دکھایا گیا ہے۔

1957ء کا سال جغرافیہ کا سال کہلاتا ہے اسی سال امریکا کی شمالی مشاہدہ گاہ کے ڈائریکٹر اور کارٹوگرافرز نے پیری ریکس کے نقشے کے حوالے سے ایک اور حیرت انگیز انکشاف کیا کہ 4 سو سال قدیم اس نقشے میں ان جزائر کو بھی دکھایا گیا ہے جو



مرتبہ: پرمیس

### انکشافات

میں عمر رسیدہ دکھائی دیے جبکہ جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار تھی وہ اپنی عمر سے چھوٹے نظر آئے۔

سائنس دانوں نے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ حیاتیاتی عمر میں اضافے کا تعلق طرز زندگی اور گرد و پیش کے ماحول سے ہوتا ہے، تحقیق میں ایسی 18 چیزوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو انسان کی عمر کی رفتار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اعضائے ریہہ کی کارکردگی، خون کا دباؤ، کولیسٹرول اور شوگر کی سطح سمیت، نیند کا دورانیہ، ورزش، ذہنی دباؤ، کام کرنے کی جگہ گھر کا ماحول اور تمباکو اور الکوحل جیسے عوامل حیاتیاتی عمر میں کمی اور اضافے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انسانی ڈی این اے کی ساخت بھی عمر بڑھنے کی رفتار اور زندگی کی طوالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ لیکن اس عمل میں اس کا حصہ 20 فیصد تک ہے۔

کننگز کالج لندن کے ڈاکٹر اینڈری ڈنیر کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق اس سمت بھی ہماری راہنمائی کرتی ہے کہ

کونسل آف سائنسز واہٹمن میں ہونے والی تحقیق میں 38 سال

عمر کے سیکڑوں لوگوں کا جائزہ لیا گیا تو ان کی حیاتیاتی عمر 28 سے 61 سال تک نکلی۔ اس دوران سائنس دانوں کو اندازہ ہوا کہ بعض افراد کی حیاتیاتی عمر ایک کیلنڈر سال کے عرصے میں تین سال تک بڑھی جبکہ بعض افراد کی عمر میں ایک کیلنڈر سال کے دوران بارہ ماہ سے کم تھی جب کہ اکثریت کی عمر میں ایک کیلنڈر سال کے دوران بارہ مہینے کا اضافہ ہوا۔

جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار تیز تھی وہ دوسروں کے مقابلے

حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔ اس کا مطلب

یہ ہے کہ اس کے جسمانی خدو خال اور اعضائے ریہہ کس رفتار سے وقت کا سفر طے کر رہے ہیں اور یہ سفر ان کے اندر کیا تبدیلیاں لا رہا ہے۔ آپ نے بھی محسوس کیا ہو گا کہ

کچھ لوگ اپنی تاریخ پیدائش کے لحاظ سے زیادہ بڑے دکھائی دیتے ہیں اور کچھ پر یہ گمان ہوتا ہے کہ جیسے ان کی عمر کسی ایک مقام پر آکر ٹھہر گئی ہے۔

یہی اس شخص کی حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔

بہتر ہونے والی تحقیق میں 38 سال

عمر کے سیکڑوں لوگوں کا جائزہ لیا گیا تو ان کی حیاتیاتی عمر 28 سے 61 سال تک نکلی۔ اس دوران سائنس دانوں کو اندازہ ہوا کہ بعض افراد کی حیاتیاتی عمر ایک کیلنڈر سال کے عرصے میں تین سال تک بڑھی جبکہ بعض افراد کی عمر میں ایک کیلنڈر سال کے دوران بارہ ماہ سے کم تھی جب کہ اکثریت کی عمر میں ایک کیلنڈر سال کے دوران بارہ مہینے کا اضافہ ہوا۔

جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی

رفتار تیز تھی وہ دوسروں کے مقابلے



بڑھی عمر

شخص ایک ہندسہ لے

ہماری روزمرہ گفتگو میں اور شناختی دستاویزات میں عمر کا لفظ کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ عمر شخص ایک ہندسہ ہے اور عمر جس کا تعلق ہماری تاریخ پیدائش سے ہے، فریب نظر کے سوا کچھ نہیں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر تاریخ پیدائش کے لحاظ سے کچھ افراد کی عمر 30 سال ہے تو ضروری نہیں ہے کہ وہ سب حقیقتاً 30 سال ہی کے ہوں گے۔ ان میں سے کچھ لوگوں کی اصل عمر 30 سال سے کہیں کم اور کچھ کی 30 سال سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے۔

سائنس دان کہتے ہیں انسان کی اصل عمر اس کی بائیولوجیکل ایج یعنی

Scanned By Anil



مستقبل کی دنیا



دنیا بھر میں تیزی سے موسمیاتی تبدیلیاں ہو رہی ہیں جو ہر آنے والے دن کرہ ارض پر تباہی اور تبدیلی کا باعث بن رہی ہیں اور اہل علم نے خبردار کیا ہے کہ اگلے 15 برس میں زمین پر غیر معمولی سردی ہوگی جسے ایک "چھوٹے برفانی عہد" (مٹی آئس ایج) سے تعبیر کیا جا رہا ہے۔

سورج خاص عرصے کے بعد ایک کیفیت سے گزرتا ہے جسے "مونڈر مینیم" (Maunder Minimum) کہا جاتا ہے جو آخری مرتبہ 1646 سے شروع ہوا تھا اور 1715 تک جاری رہا تھا اس دوران سورج پر دھبوں (sun spot) کی سرگرمیاں بہت کم ہو جاتی ہیں جن کا زمین کے موسم پر براہ راست اثر پڑتا ہے جب کہ اس عرصے میں یورپ اور امریکا میں موسم سرما انتہائی شدید تھے یہاں تک کہ برطانیہ کا مشہور دریا ئے ٹیمز مکمل طور پر منجمد ہو گیا

55 سال کی عمر کا انسان ہوتا ہے اور اس کی وجہ ہے صحت مند طرز زندگی، سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال اور باقاعدگی سے ورزش۔

لوجوانوں کو وقت سے پہلے بوڑھا ہونے اور خطرناک امراض میں مبتلا ہونے سے بچانے کے لیے کن پیشگی اقدامات کی ضرورت ہے۔

ایجادات

تھری ڈی انداز میں دیکھ سکیں گے۔ اس ہیڈ سیٹ سے صرف ایک کلک پر بدن سے ہڈیاں، اعضا اور اعصابی نظام، دل، دماغ، گردوں اور پھیپھڑوں وغیرہ کو علیحدہ کر کے

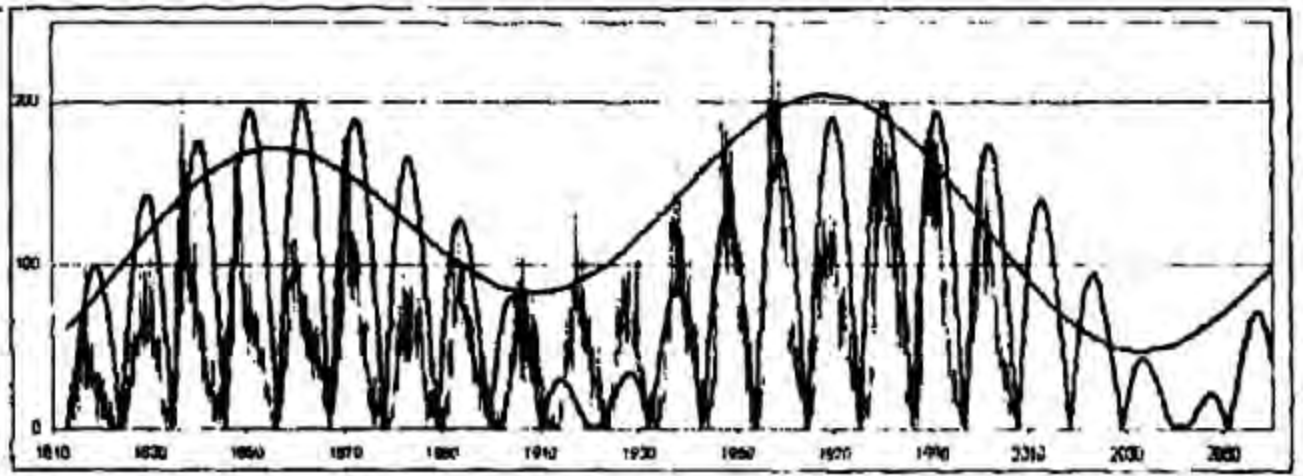
میڈیکل طالب علموں کے لیے انالوئی ہیڈ سیٹ ہولو لینس hololens کے نام سے مائیکروسافٹ نے ایک خاص آگینڈ ریلٹی ہیڈ سیٹ

augmented reality headset تیار کیا ہے اس کے ذریعے میڈیکل کے طالب علم مجازی طور پر مریضوں کی جلد، ہڈیاں، اعضا اور ان کے افعال کو

آج کی اس دنیا میں، جب عمر کی طوالت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، ہائیولا جیکل ایج کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے۔ امریکہ میں 65 سال کے شخص کو بوڑھا قرار دے کر پنشن پر بھیج دیا جاتا ہے۔ چند عشرے پہلے تک تو یہ بات درست تھی۔ لیکن، آج امریکہ میں 65 سال کے اکثر افراد اتنے ہی چاق و چوبند اور تندرست و توانا ہیں، جتنا کہ 45 سے







تھا۔ سورج پر دھبوں کی کم ہوتی ہوئی سرگرمیوں کو سورج کی "عارضی نیند" بھی کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق 2030ء کے پورے عشرے یعنی 10 سال تک سورج کی سرگرمیاں اور دھبے 60 فیصد تک کم ہو جائیں گے اور ان کا برابریا زمین پر اثر ہو گا جس کے نتیجے میں اگلے 15 برس کے دوران زمین پر غیر معمولی سردی ہوگی۔

ماہرین کے مطابق زمین پر سردی کی لہر کم از کم 10 سال تک جاری رہے گی۔ 15 سال بعد یعنی 2030 اور 2040 کے درمیان برطانیہ مکمل طور پر برف میں ڈھل جائے گا یعنی دوسرے الفاظ میں منی آئیس ایج کا شکار ہو جائے گا۔ اس پیش گوئی کو پیش کرنے والی تحقیقاتی ٹیم کے سربراہ کا کہنا ہے کہ سورج کا نیماؤں جیسے سن سولر سائیکل کہا جاتا ہے اس میں تیزی سے غیر معمولی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں جو 11 سال بعد اپنے عروج پر پہنچ جائیں گی۔

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اگرچہ اس وقت امریکہ اور برطانیہ گرمی کی لپیٹ میں ہیں لیکن جلد ہی جولائی میں سرد ترین دن آئیں گے۔

<p>تیار کر لیا ہے جس کی موٹائی محض ایک اینٹ کے مساوی ہے۔ یہ بلب گرافین کے اینٹ سے بنایا گیا ہے۔</p> <p>کوہسین یونیورسٹی کے محققین کے مطابق انھوں نے کاربن کی خالص ترین شکل (گرافین Graphene) میں روشنی کا چمک دار اور شفاف ماخذ دریافت کر لیا ہے۔ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ ان کی یہ دریافت کمپیوٹر انڈسٹری میں انقلاب برپا کر سکتی ہے۔ کیوں کہ مستقبل میں ایسے کمپیوٹر بنائے جاسکیں گے جن کے چپ بورڈ میں الیکٹرونک سرکٹ کا کام یہ روشنی انجام دے گی۔</p>	<p>اس ہیڈ سیٹ میں انسانیا بنیاں ہو ایں تیرتی نظر آتی ہیں، دل اور اس کے اعضا فضا میں ایک ایک کر کے کھلتے ہیں اور اس طرح بہت تفصیل سے پورے جسمانی نظام کو دیکھا جاسکتا ہے۔</p> <p><b>دنیا کا سب سے چھوٹا بلب</b></p> <p>گذشتہ عشرے کے دوران زیادہ وزنی اور جگہ گھیرنے والے مختلف آلات اور مشینوں کے مقابلے میں، برق رفتار اور انتہائی کم جسامت والے آلات اور ایشیا صارفین میں مقبول رہی ہیں۔ حال ہی میں سائنس دانوں نے دنیا کا سب سے چھوٹا بلب</p>	<p>ان کا تفصیلی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس میں ہڈیوں کے فریکچر، دل کے اندرونی خانوں اور پورے اعصابی نظام کو بہت باریکی سے زوم کر کے دیکھا جاسکتا ہے۔</p> <p>کیس ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کے میڈیکل کے طالب علم مائیکروسافٹ کی اس مفید ایجاد کو آزما رہے ہیں۔</p> <p>یونیورسٹی کی پروفیسر کے مطابق تمام ترقی کے باوجود انسانی اعضا کی انٹومی کو 100 سال سے روایتی انداز میں پڑھایا جا رہا ہے۔ اس نئی ڈیوائس سے میڈیکل تعلیم اور تدریس انقلابی طور پر تبدیل ہو جائے گی۔ مائیکروسافٹ</p>
---	--	---



صحت

ورزش سے ہڈیوں کی کمزوری کا عامہ ممکن

یون ٹائی تحقیق جرنل میں شائع ہوئی والی ایک رپورٹ میں ماہرین کا کہنا ہے کہ عمر رسیدگی کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کا بھر بھرا پن پیدا ہوتا ہے اور ہڈیاں ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لیکن درمیانی عمر کے مردوں میں کم از کم 6 ماہ تک وزن اٹھانے کی بعض مشقیں کرنے والوں میں ہڈیوں کی کمزوری اور ان کے ختم ہونے کے واضح آثار دیکھے گئے۔

تحقیق میں درمیانی عمر کے مردوں کو جب 6 ماہ تک رسی کو دینے اور ہڈیاں وزن اٹھانے کی مشقیں کرائی گئیں تو نہ صرف ان کی ہڈیاں ٹھوس رہیں بلکہ ان میں ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ بھی رک گئی۔ تحقیق کا مقصد مطالعے میں شامل افراد کی پٹھوں میں تبدیلی کا جائزہ لینا تھا لیکن اس کے بہت مثبت اثرات ہڈیوں پر بھی پڑے اور ان میں غیر معمولی تبدیلی دیکھی گئی اور یہاں تک کہ ہڈیوں کی کمزوری کی بعض علامات بالکل غائب ہو گئیں۔ اس سرگرمی میں شامل تمام افراد کو ہفتے میں 60 سے 120 منٹ تک ورزشیں کرائی

گئی تھیں اور انہیں وٹامن ڈی اور کیلشیم بھی دی گئی تھی، ماہرین کے مطابق یہ ورزشیں گھر میں بھی کی جاسکتی ہیں۔

سورج مکھی کے بیج کئی بیماریوں کا علاج

ڈاکٹروں کے مطابق سورج مکھی کے بیج جادوئی خواص رکھتے ہیں اور صحت پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں جب کہ ان میں جلد، دل، کینسر، مایوسی اور کئی امراض کا علاج بھی موجود ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ناشتے میں سورج مکھی کے بیج کو شامل کر کے صبح کے اس اہم کھانے کو توانائی بھری غذا میں تبدیل کیا جاسکتا ہے کیونکہ سورج مکھی کے بیجوں میں وٹامن ای سے لے کر اینٹی آکسیڈنٹس اجزا موجود ہوتے ہیں اور اگر نصف کپ سورج مکھی کے بیج کھائے جائیں تو اس میں اس میں 6 گرام پروٹین، 4 گرام فائبر اور وہ تمام ضروری اجزا شامل ہیں جو زندگی کو رواں دواں رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود وٹامن ای جلد کو خوبصورت رکھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی جلن کی شدت کو کم کرتا ہے جب کہ دوسری جانب یہ دل کو

مضبوط کرتا ہے کیونکہ اس میں مفید ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے، بیج میں موجود سیلینیم بدن میں کینسر کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیج شکت ڈی این اے کو درست کرنے کے ساتھ بدن کو زہریلے مرکبات سے بچاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود میگنیشیم موڈ کو بہتر کر کے اداسی اور مایوسی کو بھگاتے ہیں۔

مضبوط کرتا ہے کیونکہ اس میں مفید ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے، بیج میں موجود سیلینیم بدن میں کینسر کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیج شکت ڈی این اے کو درست کرنے کے ساتھ بدن کو زہریلے مرکبات سے بچاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود میگنیشیم موڈ کو بہتر کر کے اداسی اور مایوسی کو بھگاتے ہیں۔



نیند کی گولیاں

بیماریوں کا سبب

یورپی ممالک میں کی گئی تحقیق کے مطابق مستقل بنیادوں پر خواب آور گولیوں کا استعمال صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سے جسم میں مختلف اقسام کے انفیکشن پیدا ہو سکتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو پھیلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نیند کی گولیاں کچھ دیر کے لیے جسمانی تازگی کرنے میں ضرور مدد دیتی ہیں مگر مستقل بنیادوں پر ان دواؤں کے استعمال سے بہت سی سنگین بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں جن میں پھیپھڑوں، منہ، ناک اور سانس کی نالی کا کینسر اور دماغی رسولی جیسے امراض شامل ہیں۔





دو نئے مطالعاتی جائزوں کے نتائج سے پتہ چلا ہے کہ انسان اپنی سرگرمیوں کے نتیجے میں اپنی اس دھرتی کے اندر موجود پانی کے ایک تہائی ذخائر کو تیز رفتاری کے ساتھ سطح زمین پر لا رہا ہے۔

”واٹر ریسورسز ریسرچ“ نامی جریدے میں شائع ہونے والی اس رپورٹ کے مطابق اس طرح زیر زمین موجود آبی ذخائر تیزی سے کم ہو رہے ہیں لیکن تشویشناک بات یہ بھی ہے کہ زیر زمین آبی ذخائر میں باقی بچ رہنے والے پانی کی مقدار کا بھی کوئی اندازہ نہیں ہے۔ ایسے میں کرؤا راض پر بسنے والے انسانوں کی ایک بڑی تعداد ان آبی ذخائر کو استعمال کر رہی ہے، بغیر یہ جانے کہ کب ان ذخائر میں موجود پانی ختم ہو جائے گا۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا اروائن (UCI) سے وابستہ ماہرین کے مطابق زیر زمین آبی ذخائر میں موجود پانی کی مقدار کو کمپنے کے لیے اس وقت دستیاب فریکل اور کیمیکل آلات بالکل ناکافی ہیں۔ سائنسدانوں نے 2003ء اور 2013ء کے درمیان زمین کے پانی کے سینتیس سب سے بڑے زیر زمین ذخائر کا مشاہدہ کیا۔ ان میں سے آٹھ ذخائر کے حوالے سے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ ان پر ”حد سے زیادہ دباؤ“ ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہ ان ذخائر میں موجود



پانی تیزی سے باہر نکالا جا رہا ہے اور ایسا کوئی قدرتی طریقہ موجود نہیں ہے کہ یہ ذخائر دوبارہ پانی سے بھر جائیں۔ پانچ دیگر آبی ذخائر کو ”انتہائی زیادہ دباؤ کے شکار“ قرار دیا گیا۔ سائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ موسمیاتی تبدیلیوں اور بڑھتی ہوئی آبادی کی وجہ سے زیر زمین آبی ذخائر کی حالت اور زیادہ خراب ہو جائے گی۔



طبی ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ فطری، متوازن اور سادہ زندگی گزارنے سے جسم اور ذہن تازہ سے بچے رہتے ہیں جس سے خواب آور ادویات کھانے کی نوبت نہیں آتی۔

ایک طویل عرصے سے ایک ایسے شروب کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے، تاہم اب سبز چائے جلد کے علاج کے لیے بہتر ہوتی ہے۔

طرز زندگی میں سادگی، مرغن غذاؤں اور نشے سے پرہیز تیز ورزش کی بدولت پر سکون زندگی ممکن بنا کر سنگین بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

جلدی مسائل کا علاج سبز چائے کی بدولت سبز چائے کے بارے میں آنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

سبز چائے کو خاص طور پر ایشیا میں کہا جاتا ہے کہ اس میں مندرجہ کرنے



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظرِ بد اور شر سے حفاظت

سیرا ایڈیشن



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم  
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں  
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو قائف....  
اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے  
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا  
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 021-36606329

ای میل: manager\_roohanidigest@yahoo.com

Scanned By Amir



# عقل حیران ہے...! حیرت انگیز حقائق

## سائنس خاموش ہے...!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی...

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....  
پر اسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پر اسرار فوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں  
ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی  
توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جاسکتا۔ یہ سب  
بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھے  
دیئے 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 کراہی پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا  
باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

### ایک بکری کی آنکھوں کے ذریعے

## خدا بخش



ایک بکری کی آنکھوں والا انسان خدا بخش KUDA BUX ایک  
حیرت انگیز آدمی تھا۔ ماہرین آج تک خدا بخش کی صلاحیتوں کو غلط  
ثابت نہیں کر سکے۔ برطانیہ کے مشہور ریسرچرز اور ماہرین نے  
خصوصی طور پر خدا بخش کی آنکھوں کے ٹیسٹ لیے مگر وہ کوئی بھی  
دلیل پیش کرنے سے قاصر رہے کہ خدا بخش کس طور بند آنکھوں کے  
باوجود ”دیکھ“ سکتا ہے۔ الٹ تجربات کو دیگر سائنسدانوں نے بھی بغور  
دیکھا اور وہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو گئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی  
غیر معمولی قوت بصارت موجود ہے۔

Scanned By Arif



برس کے قریب ہوگی۔ میانہ قدم، سانولی رنگت، سنوری ہوئی مونچھ، سب سے واضح اس کی تیز چمکتی ہوئی سیاہ آنکھیں.... سیاہ کوٹ پتلون، کھٹے کار اور سفید شرٹ پہنے یہ شخص ڈانس پر آیا، چہرے پر خوشگوار مسکراہٹ کے ساتھ نرم لہجے میں اس نے اپنا نام "خدا بخش" بتایا۔

خدا بخش نے اپنی بات کا آغاز کیا کہ، یوں تو میں ایک شعبہ باز ہوں، شعبہ بازوں کے بہت سے مظاہرے آپ نے دیکھے ہوں گے، اس سے پہلے کہ میں آپ کو ایلسرے وژن کا مظاہرہ دکھاؤں، میں آپ کو ایک شعبہ دکھاتا ہوں تاکہ آپ شعبہ Tricks اور حقیقت Reality میں فرق کر سکیں۔

یہ شعبہ تو آپ نے بہت مرتبہ دیکھا ہو گا۔ خدا بخش نے اپنی جیب سے تاش کی ایک ٹڈی نکالتے ہوئے حاضرین میں سے ایک شخص کو بلایا اور تاش کی

ٹڈی میں سے ایک کارڈ نکال کر سرف حاضرین کو دکھانے کے لیے کہا۔ اس شخص نے ایسا ہی کیا اور کارڈ واپس ٹڈی میں رکھ دیا۔ خدا بخش نے تاش کی ٹڈی کی ترتیب ۴ تین چار مرتبہ ٹڈی کیا اور پھر ٹڈی کے اوپر رکھا کارڈ نکال کر اس شخص اور حاضرین کو دکھایا۔ یہ وہی کارڈ تھا جو اس شخص نے منتخب کیا تھا۔



خدا بخش جوانی میں

حاضرین نے تائیاں جگمگائیں۔ اسی طرح کے چند اور شعبہ پیش کرنے کے بعد خدا بخش نے کہا کہ "یہ سب تو ہونے شعبہ (Tricks) اب میں آپ کو دکھانے جا رہا ہوں جو وہی شعبہ نہیں...."

نیویارک شہر کے خلیے مین مین کے وسط (ہڈ ہاؤن) میں براؤن اسٹون ہڈنگ کے ہال نما چھوٹے سے کمرے میں اسٹیل کی فولڈنگ چئیر کی ایک درجن قطار پر چاس سائبر لوگوں بیٹھے ہوئے تھے، ان میں اکثریت کانجے نوجوانوں اور اخباری صحافیوں کی تھی۔ یہ سب ڈب ڈیلی نیوز اخبار کا ایک اشتہار دیکھ کر یہاں آئے تھے،

ایک کمرے کی آٹھوں والا انسان بندہ ستان کا پورا سا دھو "خدا بخش" ایلسرے وژن کا مظاہرہ۔ بدھ شام سات بجے براؤن اسٹون ہڈنگ ہڈاؤن مینسٹن نیویارک اشتہار میں دھونے یہ کیا تھا کہ یہاں شعبہ بازی کا ایسا کارنامہ کیا گیا کہ وہ جو مریخ میں پہلے کسی نے نہیں دیکھا تھا۔

ایک دو تین چار ساتی خاتون مہمانوں کا استقبال کر کے انہیں ان کی نشست تک پہنچا رہی تھی۔ مہمانوں کے سامنے ڈانس پر ایک کرسی اور ایک ٹیبل جس پر دو ڈبوں میں کچھ رکھا ہوا تھا اور ایک بیگ بورا بھی تھا۔

سات بجے کے قریب بندہ ستانی خاتون نے مہمانوں کے آمد کا شکریہ ادا کرتے ہوئے تقریب کا باقاعدہ آغاز کیا اور اپنی صدا حیتوں کے مظاہرے کے لیے خدا بخش کو سامنے دعوت دی۔

نوگوں کی نظریں دروازے کی طرف انہیں کمرے میں ایک شخص داخل ہوا، جس کی عمر پچاس





خدا بخش

اس مظاہرے کے لیے مجھے حاضرین میں سے دو رضاکاروں کی ضرورت پڑنے لگی۔ حاضرین میں سے دو ذہولان بڑے جو شاید کانٹا اسٹوڈینٹ تھے کھڑے ہوئے اور رضاکار کے طور پر اسٹیج پر پہنچ گئے۔

اب خدا بخش نے میبل پر رکھے ایک کارٹن بائیں بائیں ہاتھوں والا اور جس بائیں بائیں کی مینڈ کے جسم کی گندھے ہوئے آنے کے دو تازہ پیڑے نکال کر نہیں پڑے۔ آئیے۔ آنے کے ان گول گول چیزوں کا قطر ایک انچ ہو گا۔

خدا بخش نے آنے کے دونوں پیڑے ایک ایک رضاکار ہاتھ میں دے دیئے۔

وال ایک ایک پیپ بچو۔ جو اب اسے بھی نکال لو اور اسے تپش سے تپش میں اپنی چوڑا کاٹ کر اسے اس روٹی یا پیچکاؤ، ایک رضاکار روٹی اور آنے کی چیزوں کو پیڑے کھڑے رہو، دوسرے رضاکار نے خدا بخش کی ہدایت پر اس اپنی ٹیپ کاٹ کر اسے خدا بخش آنکھوں پر رکھی روٹی کے اوپر چپکا دیا۔

اب اس بات کی تسلی ہوئی تھی کہ آنے کے پیڑوں نے آخر صحیح طرح سے آنکھوں کو ڈھکا نہ ہو تو ان حصوں کو روٹی نے تو ضرور ڈھک دیا ہو گا لیکن خدا بخش کے لیے یہ کافی نہیں تھا۔

خدا بخش نے رضاکاروں سے کہا کہ ہا کس میں سیاہ کپڑے کی کچھ ٹکڑے پڑے ہوں گے، وہ بھی نکال دو۔ کپڑے کے یہ پانچ ٹکڑے تقریباً تین انچ چوڑے اور تین فٹ لمبے تھے۔ خدا بخش نے کہا کہ پہلے آپ دونوں رضاکار ان کپڑوں کو اپنی اور

ساتھ پھرو اور دونوں پیڑوں سے میری آنکھوں کو تھپی طرح بند کر دو۔

یہ سب ہوئے خدا بخش اسٹیج پر رکھی کرسی پر آنکھیں بند کر کے آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا۔ دونوں نے آنے کے پیڑوں کو خدا بخش کی بند آنکھوں پہنوائیں اور ارد گرد چسپاں کر کے مکمل طور پر سیل کر دیا۔ اس میں کوئی شک نہیں تھا کہ پیڑا رہتے ہوئے خدا بخش کی آنکھیں بند تھیں۔

اب خدا بخش نے ایک رضاکار سے کہا کہ کارٹن بائیں میں مہم پتی کرنے والی روٹی کے ٹکڑے پڑے ہوئے ہیں انہیں بھی میری آنکھوں پر لگا دو۔

روٹی کے ان ٹکڑوں کی لمبائی چار سے چھ انچ تھی رضاکاروں نے روٹی کو بھی آنے کے پیڑوں کے اوپر لگا دیا۔ اب خدا بخش نے کہا کہ بکس میں چپکانے



کر کے چلے گئے۔

اب حاضرین کو یقین ہو گیا کہ خدا بخش کی آنکھیں پوری طرح بند ہیں۔

اب ایک بار پھر میزبان ہندوستانی خاتون جو کہ خدا بخش کی بیوی تھی، اسٹیج پر آئی اور میز پر رکھے بڑے باکس میں سے چند رنگ برنگی غبارے نکالے اور ایک ایک کر کے غبارے خدا بخش کے ہاتھ میں دینے لگی اور خدا بخش ایک ایک کر کے ان غباروں کے رنگ بتانے لگا۔ پھر اس خاتون نے کہا کہ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ غباروں کے رنگوں کی ترتیب پہلے سے طے شدہ ہے تو حاضرین سے کوئی آکر اپنی پسند کا غبارہ منتخب کر کے دے دے۔ حاضرین میں سے پہلے لباس میں ایک لڑکی اسٹیج پر آئی۔ خدا بخش نے اس لڑکی کے غبارہ منتخب کرنے سے پہلے اس کے کپڑوں کا رنگ بتا دیا۔ لڑکی نے ایک ایک کر کے غبارے منتخب کیے اور خدا بخش ہر ایک کا رنگ بتاتا گیا۔

اس کے بعد خدا بخش نے ایک سوئی دھاگہ ہاتھ میں لیا اور سوئی کے ناکہ میں دھاگہ ڈال کر دکھایا۔

اور پھر اپنے کوٹ کی اندرونی جیب میں ہاتھ ڈالتے ہوئے نظر کا چشمہ باہر نکال کر لوگوں کو دکھاتے ہوئے کہا کہ میری عمر پچاس برس کے لگ بھگ ہے اور ظاہری آنکھوں سے ان چشموں کے بغیر میں سوئی میں دھاگہ نہیں ڈال سکتا۔ یہ کہہ کر انہوں نے چشمہ واپس جیب میں رکھ دیا۔ لوگ حیرت سے خدا بخش کے ان

حاضرین کی آنکھوں پر رکھ کر دیکھ لیں کہ کیا ان کپڑوں میں سے کسی طرح سے بھی نظر آسکتا ہے۔ رضاکاروں نے اپنی آنکھوں پر کپڑے کوہنی کی طرح لپیٹ کر دیکھا اور چند ایک حاضرین نے بھی تجربہ کر کے اس بات کی تصدیق کی کہ ان کپڑوں سے کسی طرح نظر نہیں آسکتا۔

خدا بخش نے کہا کہ اب ان تینوں کپڑوں کو میری آنکھوں اور چہرے پر مکمل طور پر لپیٹ دیا جائے۔ رضاکاروں نے ایسا ہی کیا صرف سانس لینے کے لیے نھتوں کو چھوڑ کر خدا بخش کا پورا چہرہ ان پانچوں کپڑوں سے افقی اور عمودی انداز میں لپیٹ دیا گیا۔ اس مرحلے پر خدا بخش کا پورا چہرہ مصر کی کسی مٹی کی طرح بیٹوں سے لپٹا نظر آ رہا تھا۔ اب خدا بخش نے رضاکاروں سے کہا کہ باکس میں ایک چھوٹی سیاہ یوری ہے اسے لمبے ٹکڑوں کی طرح کاٹ کر سر سے ٹھوڑی تک باندھ دیں اور پھر اچھی طرح ہار ایک بنی سے جانچ پڑتال کر لیں کہ کوئی ایسی جگہ تو نہیں جہاں سے میں دیکھ سکوں۔ رضاکاروں نے ایسا ہی کیا اور تسلی



خدا بخش بند آنکھوں سے اخبار اور کتاب پڑھتے ہوئے





خدا بخش بند آنکھوں سے بینک بورڈ پر رکھی تحریر کی نقل کرتے ہوئے

مظاہروں کو دیکھ رہے تھے، کہ وہ یہ کس طرح کر رہا ہے۔

اب خدا بخش نے حاضرین سے کہا کہ کیا کسی کے پاس کوئی کتاب یا اخبار ہے۔ حاضرین میں سے ایک لڑکی نے کہا کہ اس کے پاس اس کے کالج کی کتاب ہے۔ خدا بخش کھڑا ہوا اور چلتا ہوا اس لڑکی کے پاس پہنچا اور کہا کہ کتاب کا کوئی سا بھی صفحہ کھواؤ۔

حاضرین میں سے ایک خاتون آئیں جو شائید مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھتی تھیں انہوں نے عربی زبان میں کچھ الفاظ کہے۔ خدا بخش نے ان الفاظ کی بھی ہو بہو نقل ان خاتون کی مینڈرائٹنگ میں اتار دی۔

اب خدا بخش نے کہا کہ بوری کے یہ ٹکڑے اتار کر دیکھ لیں کپڑے کی یہ پٹیاں اپنی جگہ سے ہٹی بھی نہیں ہیں۔ اب خدا بخش کے چہرے سے کپڑے کی پٹیاں اور روئی اتاری گئی اور آخر میں آٹے کا پیڑا نکالا گیا۔ حاضرین نے دیکھا کہ خدا بخش کی آنکھیں بند ہیں۔ اب خدا بخش نے کہا کہ حاضرین آٹے کے ان پیڑوں کو غور سے دیکھ سکتے ہیں کہ ان پر میرے بند آنکھوں کے نقوش صاف صاف چھپے ہوئے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اس دوران میری آنکھیں مکمل طور پر بند رہی ہیں۔

حاضرین میں سے ایک شخص نے سوال کیا کہ ”آخر آپ کیسے دیکھ لیتے ہیں۔“

خدا بخش نے کہا کہ میں اپنی ذہنی یکسوئی اور ارٹکار توجہ کی طاقت سے دیکھتا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میری پینچ کی بندی تین جگہ سے ٹوٹ چکی ہے،

لڑکی نے درمیان میں سے کتاب کو کھولا، خدا بخش نے بنا ہنچکا پٹ اس صفحہ کو پڑھنا شروع کر دیا، ارد گرد ٹوٹ بھی کھڑے ہو کر دیکھنے لگے، پھر ہر ایک شخص نے ایک صفحہ منتخب کیا اور خدا بخش نے اسے ٹھیک ٹھیک پڑھ کر سنا دیا۔ خدا بخش نے کہا کہ میں ایک بار پھر سے یاد دلا دوں کہ ظاہری آنکھوں سے مجھے پڑھنے کے لیے چشمے کی ضرورت پڑتی ہے۔

اب خدا بخش واپس اسٹیج پر گیا اور کہا آپ میں سے کوئی بھی شخص آئے اور اسٹیج پر رکھے بلیک بورڈ پر کچھ بھی لکھ لے۔ حاضرین میں سے ایک شخص اٹھا اور اس نے آکر بلیک بورڈ پر چاک سے انگریزی میں لکھا۔ ”Can you read this?“ ”کیا تم یہ پڑھ سکتے ہو؟“ خدا بخش نے کہا ”ہاں!“ اور پھر چاک ہاتھ میں لے کر اس شخص کے لکھے الفاظ کے نیچے اسی شخص کی مینڈرائٹنگ میں ہو بہو نقل کر دیئے اور آخر میں لفظ (i) سے اوپر نقطہ لگاتے ہوئے کہا کہ تم نقطہ لگانا بھول گئے تھے۔

اس کے بعد خدا بخش نے حاضرین سے کہا کہ کیا کوئی ایسا ہے جس کی ذہنی زبان میں لکھ کر دکھائے۔







اپنی آنکھوں کو  
آنے کے پچھلے، روٹی  
اور کپڑے سے بند  
کرنے کے بعد خدا بخش  
کار کو ڈرائیو کرتے  
ہوئے۔ دو سہی تصویر  
میں سائیکل ریس میں  
منہ لیتے ہوئے۔



ملازم تھے تو اس کی ملاقات ذہنی ارتکاز کے ماہر جوگیوں  
سے ہوئی۔ جنہوں نے اسے ارتکاز توجہ اور ذہنی  
تیسویں کے قواعد سے آکاہ کیا۔ 11 برس کی طویل  
جہد و جد کے بعد خدا بخش نے ذہنی ارتکاز میں خوب  
مہارت حاصل کر لی۔ اب اس نے اپنے مشہور  
کرتوں کا سلسلہ شروع کیا۔ جن میں سے آپ پر چلنے  
میں اسے زیادہ شہرت ملی لیکن ایک اور کرتب بھی  
ان کی شناخت بن گیا۔ یہ تھا نظر استعمال کیے بغیر  
معمول کے کام سرانجام دینا۔ دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک  
مشہور کرتب ہارن گیا۔ نوجوانی میں ہی اس نے اتنی  
مقبولیت حاصل کر لی کہ وہ کشمیر سے انگلینڈ منتقل  
ہو گیا۔ 1930ء کی دہائی میں خدا بخش کی شہرت برطانیہ  
میں پھیل گئی۔

ذہنی جاتی۔ اس انتظام کے بعد جب خدا بخش کے آگے  
کوئی کتاب سول کر رکھ دی جاتی تو وہ اسے فر فر پر حسنا  
شروع کر دیتا۔ ان تجربات کے بعد خدا بخش کو عانی  
شہرت ملنے لگی اور اس کے کرتب بھی عجیب  
ہوتے چلے گئے۔

مثلاً ستمبر 1937ء میں نیورپول Liver  
Pool برطانیہ میں 200 فٹ کی بندی پر واقع ٹنک  
راستے پر چل کر دو گول و حیرت زدہ کر دیا۔ جب کہ  
اس حالت میں اس کی آنکھیں بند ہی ہوئی تھیں۔  
مانچسٹر کے ایک ہسپتال میں ڈاکٹروں نے خدا  
بخش کی آنکھوں کو اچھی طرح بند کر کے تماشا گاہوں و  
یقین دلایا۔ یہ شخص کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ مگر لوگوں  
کے سامنے خدا بخش بغیر کسی مدد کے ہسپتال سے نکل  
آیا۔ سائیکل پر سوار ہوا اور مزے سے ٹریفک کے  
اڑدھام میں سائیکل چلائے گا۔ لطف کی بات یہ بھی  
ہے کہ جہاں ضرورت ہوتی وہاں ہاتھ کے  
اشارے بھی دیتا۔

برطانیہ کے مشہور ریسرچرز بیرونی پر اس  
Harry Price نے خدا بخش کی آنکھوں کے کئی  
ٹیسٹ کیے مگر وہ کوئی بھی دلیل پیش کرنے سے قاصر  
رہا کہ خدا بخش اس طور بند آنکھوں کے باوجود  
”دیکھ“ سکتا ہے۔ بیرونی کے ان تجربات کو دیگر  
سائنسدانوں نے بھی بغور دیکھا اور وہ تسلیم کرنے پر  
مجبور ہوئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی غیر معمولی  
قوت بصارت موجود ہے۔ ان تجربات کے دوران  
خدا بخش کی آنکھوں پر خمیر آنے کے دو پیرسے رکھ  
کر ان پر جھانکیا کرتے اور روٹی رکھ کر آنکھیں باندھ

1938ء میں مونٹریل کینیڈا کے ڈاکٹروں اور  
سائنسدانوں نے بارہا خدا بخش کی آنکھوں سے آنکھوں  
کے ٹیسٹ کیے لیکن وہ کوئی بھی توجیہ پیش کرنے



خدا بخش کی صلاحیتوں کو آزمایا اور اس کا ذکر اپنی کتاب میں کیا۔

خدا بخش کے کارناموں اور ماہرین کی آراء پر کئی کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

1950ء کی دہائی میں خدا بخش کی مقبولیت ٹیلیویشن میڈیا تک بھی پہنچ گئی، اس نے نیویارک کے براڈکاسٹ چینل WNBC کے ایک شو کے ذریعے لاکھوں امریکیوں کو مسلسل 13 ہفتوں تک حیرت رکھا، اس کے بعد ایک دوسرے چینل CBS میں خود اپنا شو کرنے لگا۔

خود خدا بخش کہتا تھا کہ یہ توجہ اور ارتکاز کا نتیجہ ہے کہ آپ کی تیسری آنکھ کھل جاتی ہے اور محنت سے جو چاہے اسے حاصل کر سکتا ہے!....

آخری وقتوں میں خدا بخش Glaucoma کے مرض میں مبتلا ہو گیا تھا، 5 فروری 1981ء کو یہ نابھ روزگار اور حیرت انگیز صلاحیتوں کا حامل شخص 75 برس کی عمر میں چل بسا۔



سے قاصر رہے۔

1945ء میں خدا بخش نیویارک ٹائم اسکوار کی

ٹریفک سے بھری سڑک پر نارمل سے بھی تیز انداز میں سائیکل چلاتا گزرا، اس دوران بس پہ سوار لوگوں کو اشارے سے سلام کیا۔ راستے میں آنے والی چوڑوں سے بھی دائیں بائیں ہو کر گزرا، اور رکاوٹوں بھرے راستے پر بغیر کسی چیز سے نکرانے مزے سے گزر گیا۔

خدا بخش نے آنکھوں اور چہرے کو ڈھانپ کر 6 روزہ سائیکل ریس میں بھی شرکت کی۔ خدا بخش نے آنکھوں اور چہرے کو اسی طرح ڈھانپ کر انگلینڈ اور سینیڈا کی سڑکوں پر کار چلانے کا بھی مظاہر کیا۔ یہی نہیں اس نے ایک اور کرتب دکھایا۔ نیویارک سینٹرل پارک میں اسے زندہ دفن کیا گیا۔ عین اس سے اوپر بیس بال ٹیم نے اپنا ٹیم کھیلایا، اس کے بعد خدا بخش کو زمین کھود کر زندہ باہر نکالا گیا۔

مشہور کتابی سلسلے Believe-It-Or-Not مانویانہ مانو کے محقق و مصنف رابرٹ ریپے نے بھی

## مجھروں کو کونسا بلڈ گروپ زیادہ پسند ہے....؟



ماہرین حیاتیات نے تحقیق کی کہ مجھر کن لوگوں میں زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں تو انکشاف ہوا کہ سب سے زیادہ نشانہ وہ لوگ بنتے ہیں جن کا خون O گروپ سے تعلق رکھتا ہے۔ دوسرے نمبر پر B گروپ اور تیسرے نمبر پر A گروپ کے لوگ مجھروں کا نشانہ بنتے ہیں۔ اس پسندیدگی کی وجہ مختلف بلڈ گروپ کے لوگوں میں پائی جانے والی مختلف قسم کی پروٹین کو قرار دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہمارے جسم کی جند سے خارج ہونے والے مادے ہمارے بلڈ گروپ کے بارے میں مجھروں کو خبر کرواتے ہیں اور پھر وہ اپنے پسندیدہ گروپ والے افراد کو زیادہ سے زیادہ نشانہ بناتے ہیں۔



یہ فروری 1917ء کا واقعہ ہے۔ میرے والدین پیٹ اور لینا مرنی کو اقتصادی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان کی نئی نئی شادی ہوئی تھی اور نو بیاہتا جوڑے کو مکان کے حصول میں سخت دشواری پیش آرہی تھی۔ آخر انہوں نے دو اور نو بیاہتا جوڑوں کے اشتراک سے ایک مکان کرائے پر لیا، جس میں ہر جوڑے کے لیے صرف ایک کمرہ تھا۔ کئی بہنتوں کی تگ و دو کے بعد سٹراٹا کیلف (کیلیفورنیا) کے نواح میں دو ایک ایسا مکان تلاش کرنے میں کامیاب ہو گئے، جس میں سات کمرے تھے اور کرایہ بھی بہت کم تھا۔ یہ مکان ایک سڑک کے انتہام پر کھیتوں کے بیچوں بیچ واقع تھا اور عقب میں خوش رنگ درختوں کے جھنڈے تھے۔ تین منزلہ مکان سورج کی روشنی میں دور سے چمکتا دکھائی دیتا۔

تین جوڑے خوشی خوشی نئے مکان میں منتقل ہوئے۔ پہلی منزل میں سلمان رکھا۔ کلاڈ اور کیٹھرائن نیلسن نے سامنے کے رخ والی خواب گاہ پسند کی، ڈک اور نورا چیپ مین نے دوسری منزل پر ایک وسیع و عریض کمرے کو خواب گاہ بنایا اور میرے والدین کے حصے میں وسیع ہال کے سرے کا کمرہ آیا۔

مکان چونکہ بہت بڑا تھا، اس لیے تیسری منزل کو بند رکھنے کا فیصلہ کیا گیا، تاکہ گرمی سے بچاؤ بھی رہے اور سامان بھی زیادہ بکھرنے نہ پائے۔ سلمان کو ترتیب دینے

ڈیوڈ کووٹ

# آسیب زدہ مکان



Scanned by



طاقت سے انجھی ہوئی تھی اور ہوشیارانہ انداز میں ہاتھوں کو ہوا میں لہرا رہی تھی، جیسے ہوا سے لڑ رہی ہو۔ اس کے خاتمہ کا چہرہ خوف سے زرد ہو گیا تھا۔ وہ کیستھرائن کو بستر سے اٹھانے کی ناکام کوشش کر رہا تھا کہ ناہیدہ طاقت نے زور سے دھکے سے کیستھرائن کو فرش پر گرا دیا۔ اس کے نچنے میں موج آگئی اور سر دیوار سے جا ٹکرایا۔ کلاڑ اور کیستھرائن تو اسی دن مکان چھوڑ دینا چاہتے تھے، مگر انہیں دوسروں کے اصرار پر لہنا ارادہ نہ سنا۔

کیستھرائن کے طلاق کے لیے جس ڈاکٹر کو بلایا گیا، وہ اس علاقے کا پڑانا باشندہ تھا اور مکان کے مالکوں سے اچھی طرح واقف... جب اس سے رات کے واقعے کا ذکر کیا گیا تو وہ بڑبڑایا۔

”عجیب بات ہے۔ یہ مکان...“ پھر ایک دم خاموش ہو گیا اور اصرار کے باوجود مزید کچھ کہنے سے انکار کر دیا۔

پندرہ دن بعد پھر سیزھیوں پر کسی کے اوپر جانے کی چاپ سنانی دی، جو سیزھیوں کے سر سے پر چند لمحوں کے لیے رکھی اور جب دوبارہ سنانی دی تو غسل خانے کا دروازہ زور سے بند ہوا اور پانی سلطی میں گرنے لگا۔ میرے ابا سیزھیوں کی طرف لپکے اور غسل خانے میں جا پہنچے۔ وہاں کوئی نہ تھا، لیکن پانی پوری تیزی سے گر رہا تھا۔ ابا نے اسے بند کر دیا اور واپس آگئے۔ تھوڑی دیر بعد دوبارہ کسی کے اوپر جانے کی آواز سنانی دی۔ ابا اس کے تعاقب میں دوڑنے لگے۔ سیزھیوں کے اوپر جا کر آواز کچھ دیر کے لیے بند ہو گئی پھر آہستہ آہستہ غسل خانے کی طرف بڑھی۔ پھر ان دروازہ کھلنے اور بند ہونے کی آواز سنانی دی، لیکن دروازے میں قطعاً کوئی جیسٹ نہ

اور مکان کی آرائش میں زیادہ وقت نہ لگا، کیونکہ مکان پہلے ہی سے خوب سجا ہوا تھا۔

گھر کی تزئین و آرائش، شاندار باغیچہ، سب ممبروں کے چہوڑے مالکوں کے حموں کی شہادت دے رہے تھے۔ نوجوان جوڑے حیران تھے کہ مالکوں نے اس قدر شاندار مکان چھوڑنا کیسے سوارا کر لیا۔

امی کو پرانی چیزیں جمع کرنے کا ہنوا تھا، اور اس مکان میں پرانی چیزوں کا خزانہ دیکھ کر ان کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی۔ سامنے کی خواب گاہ میں شاندار ٹائمنوں کی محرومی اکتی تھی۔ یہ کمرہ بیٹنوں تھا۔ چھت شہداد، جس کے وسط میں خوبصورت زینہ ہے۔ ساتھ مورتیاں لٹک رہی تھیں۔ خوبصورت بالڈینی نے مکان کا حسن دوہرا کر دیا تھا۔

انہیں اس مکان میں آئے چند دن گزرے تھے۔ کیستھرائن، نور اور امی سیزھیوں کے دروازے پر رنگ کر رہی تھیں کہ انہوں نے بل کھانی ہوئی آہنی سیزھیوں پر کسی کے دوڑنے کی آواز سنی۔ وہ تینوں یک لخت مڑیں۔ پورنی سیزھیوں ان کے سامنے تھیں۔ ساہم حموں کی چاپ کے باوجود سیزھیوں پر کوئی نظر نہیں آ رہا تھا۔ اس رات انہوں نے جب اس کا ذکر مرموں سے کیا تو ان کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی اور معاملہ ختم ہو گیا۔

کئی روز بعد رات کو جب گھر کے لوگ گہری نیند سو رہے تھے، کیستھرائن کی خوف ناک چیخ نے انہیں جگا دیا۔ وہ پکار رہی تھی۔

”کوئی میرا گلا گھونٹنے کی کوشش کر رہا ہے، مجھے بچاؤ، میں اٹھ نہیں سکتی۔“

سب اس کی خواب گاہ میں جا گئے وہ کسی ناہیدہ



رفتہ اس کی کھڑکھڑاہٹ فضا میں تحلیل ہو گئی۔ اس کے بعد نشتے میں دوبارہ ایسا ہونے لگا اور یہ معمول بن گیا۔

کئی ہفتے بعد اچانک ایک نئی افتاد پیش آئی۔ مکان کے عقب میں ایک پرانی اور زنگ آلود پون چکی عرصے سے منتقل پڑی تھی۔ ایک روز ظلوں سم سے پہلے پون چکی نے پونئی پر شور پیدا ہوا۔ پھر کسی چیز سے گرنے کی آواز سنائی دی۔ دیکھنے والے کو کچھ نظر نہ آیا، لیکن کوئی چیز تھی۔ جو پون چکی کے پتھر بن سے رگڑ کھاتی ہوئی غراب کی آواز سے نیچے گرنی تھی۔ ابا نے جب اس واقعے کا ذکر شہر میں کیا تو انہیں بتایا گیا کہ کئی سال پہلے ایک مزدور پون چکی سے گر کر مر گیا تھا، اس وقت تیز جھکڑ چل رہا تھا۔

وقت گزر تا رہا، وہ مکان میں ہونے والے شور شغب کے عادی ہوتے گئے۔ ایک صبح انہیں ایک نئے حادثے سے دوچار ہونا پڑا۔ ڈک، تہہ خانے سے میوٹے کا مرتبان پینے گیا۔ اس نے ایک مچھوٹے بکس پر کھڑے دو آدمی اچھٹے مطلق سے مرتبان اٹھانے کے لیے ہاتھ پڑھائی تھی۔ اچانک زمین حرکت کرتی محسوس ہوئی۔ اس نے اسے معمولی زلزلہ قرار دیا اور مستعد ہو گیا، مگر زلزلے میں شدت پیدا ہوتی گئی اور وہ ایک دھچکے سے اس کے بل ٹپڑا۔ جھنکار مچا، تو ہر ایک سر کے ایک دن سے گہری آواز سنائی دی۔ جیسے کوئی دیو ساڑھ رہا ہو۔ ڈک مرتبان اٹھا کر واپس ہوا۔ وہ دروازے کے قریب پہنچائی تھا کہ آدور شور دوبارہ سنائی دیا، جو غصے اور انصراب سے بلند ہوتا جا رہا تھا۔ دروازہ بند ہونے کے ساتھ ہی شور بھی رک گیا۔ میرے ابا اور کلاؤ نے اسے ڈک سے احصائی تفتیش کا کرشمہ قرار دیا۔ وہ دونوں تہہ خانے میں اتر گئے اور شور دوبارہ بلند ہونے لگا۔

ہوئی تھی۔ سہلپھی اور نہانے سے نب میں پانی اترنے کی آواز سنائی دے رہی تھی، ابا نے پانی بائبل بند تھا۔

شام ہو جب گھر کے لوگ کھانے کی میز پر جمع ہوئے تو سبھیوں سے کئی سے اترنے کی آواز سنائی دی۔ وہ سامنے ہال کی طرف دوڑے۔ ساتھ ساتھ کمرے کا دروازہ کھلا اور کوئی باہر نکلی۔ یہ بائبل کلاؤ نے اس دروازے میں تالا لگا رکھا تھا۔

کلاؤ کو شک ہوا کہ کوئی اوپر ہے۔ وہ اطمینان کرنے کے لیے یہ سیال چیز سے لگا کہ اچانک بھاری قدموں کی چاپ سنائی دی۔ کوئی نیچے آ رہا تھا۔ وہ تیسرے محسوس طور پر کلاؤ نے پاس سے گزر گیا اور نمندے سانس کی آواز کلاؤ نے سرائی۔ اس کے بعد سرائی سے تیسوں نے اپنی پد پد پھیل گئی جس سے متنی آئے تھے۔ یہ واقعہ ہی روز تک چھیلی رہی۔

وہ ان واقعات کے بعد بیان چھوڑ دیتے۔ انہیں اس مکان کا مزہ بہت کم تھا اس لیے اب تک اس میں سے رکنے ہوتے تھے کہ یہ محض باہر سے آتے تھے ان روز انہوں نے فیصلہ کیا کہ اگر دوبارہ کوئی واقعہ رونما ہوا تو وہ مکان چھوڑ دیں گے۔ ایک رات جب وہ سو رہے تھے پتھر نے کئی گھر گرنے سے جا ب انہیں گھوڑوں کے اوردنے کی آواز سنا دی۔ ان کے پاس تھی اور چھوڑے سے پیڑوں کی لڑکھ بہت سے میں بھیج ارتعاش آمیز شہر پیدا ہو رہا تھا۔ یہ شہر آہستہ آہستہ مکان کے عقب میں جا کر ختم ہو گیا۔ پھر وہ کوئی شہروں کی آواز آئی۔ جو بندرت بلند ہوتی تھی، لیکن کوئی لنگھ سمجھ نہ آیا۔ ایک نیا شہر پیدا ہوا اور جہری شہتہ چھڑانے سے اٹا۔ کلاؤ نے کہا۔ جوں ہی سورن کی کئی زبان نمودار ہوئی، پتھر جیسے چٹان پڑا اور پتھر رفت



ڈھائی سو پونڈ وزن کے ساتھ اطمینان سے اس پر  
براجمان تھیں۔ دادا ہانے شور مچانا اور لڑنا شروع کر دیا  
اور اس وقت تک خاموش نہ ہوئے، جب تک دای ماں  
نے ان حرکتوں کو ترک کر دینے کا وعدہ نہ کر لیا، لیکن  
اس گھر کے عجیب و غریب ماحول میں ان کا وعدہ ٹوٹ  
گیا۔ ایک دن جب سارے لوگ بڑے کمرے کے  
خوبصورت آتش دان کے گرد جمع تھے، دادی  
ماں نے کہا۔

”اس کمرے میں ہمارے علاوہ کچھ اور لوگ  
بھی موجود ہیں۔“

آتش دان کے اوپر سنہرے بالوں والی ایک خاتون  
کی تصویر لٹک رہی تھی۔ اس کے خدو خال دلکش اور  
رنگ حسین تھے، بال خوبصورت انداز میں شانوں پر  
بکھرے ہوئے تھے۔

”میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ اس خاتون کی  
موت طبعی نہیں تھی۔ اسے آہستہ آہستہ زہر دے کر  
مارا گیا، مگر لوگوں نے اسے طبعی موت جانا۔“

دادا ابا ایک دم چونکے۔ ان کے چہرے کے  
باثرا تبتارے تھے کہ وہ دادی ماں کو وعدہ یاد دلا رہے  
ہیں۔ دادی یہ دیکھ کر خاموش ہو گئیں۔ دوسری صبح  
ای نے دادی سے کہا کہ وہ مزید کچھ بتائیں۔ دلا شہر گئے  
ہوئے تھے، نور اور کیتھرائن بھی گھر پر نہ تھیں، دادی  
نے وعدہ کر لیا اور بتایا کہ انہیں کچھ دیر کے لیے اس  
کمرے میں تہا رہنا پڑے گا، تب وہ کچھ بتانے کے قابل  
ہو سکیں گی۔ وہ اندر چل گئیں اور ای ہال کے باہر بیٹھ  
گئیں۔ ابتدا میں کچھ دیر کے لیے مکمل سکوت رہا۔ پھر  
ایس آواز سنائی دینے لگی، جیسے ندم کے پتے ہوا میں از  
رہت ہوں۔ یہ شور بتدریج اونچا اور کئی آوازوں میں

انہیں ڈک کی بات پر یقین کرتے ہی بنی۔ سیزھیان  
چڑھتے ہوئے شور ان کا تعاقب کرتا رہا اور اس وقت  
تھما، جب باورچی خانے کا دروازہ بند ہو گیا۔

ای نے مذاقاً کہا کہ تہہ خانے میں ایک  
عجیب مخلوق ہے جس کا آدھا دھڑ انسان کا اور  
آدھا نیل کا ہے، مگر اس پر کوئی نہ ہنسا بلکہ سب سنجیدہ  
ہو گئے۔ کلاؤن بازار سے مضبوط چٹنی لاکر تہہ خانے کا  
دروازہ بالکل ہی بند کر دیا۔

ایک دن بعد دوپہرائی، کیتھرائن اور نور تیسری  
منزل کو جانے والی سیزھیوں پر چڑھیں۔ ان کے  
سامنے کچھ فاصلے پر آگ کا آلاؤ روشن تھا۔ تیسری منزل  
کی برساتی ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی تھی۔ وہ  
دروازے کھلے چھوڑ کر اوپر چھت پر چلی گئیں۔ چند  
لمحے بعد آلاؤ سرد پڑ گیا اور دروازہ جھٹکے کے ساتھ بند  
ہو گیا، جسے وہ اپنی کوشش کے باوجود کھول نہ سکیں۔ کئی  
گھنٹے بعد جب رات کے سامنے گہرے ہونے لگے اور ان  
کے خاوند گھر لوٹے تو انہوں نے اپنی بیویوں کو باہر نکالا۔  
دیکھ بھال سے معلوم ہوا کہ دروازہ کسی نے بند کیا تھا۔  
چٹنی لگی تھی اور اسے مزید احتیاط کے لیے دبا دیا گیا تھا۔

کچھ روز بعد امی کے دادا، دادی مسٹر اور بیگم کلوس  
منے کے لیے آئے۔ دادی ماں ٹھٹکنے قد کی خاتون تھیں،  
لیکن بلا کا مضبوط ارادہ رکھتی تھیں۔ ان کا تعلق ایسے  
خاندان سے تھا، جس کے تمام افر اور حانیات کے عامل  
تھے، مگر دادا اب ایسی چیزوں کو شیطانی قرار دیتے تھے۔  
لوگ دادی ماں کی خدمت میں حاضر ہوتے، ان  
سے مدد چاہتے۔

ایک دن دادا امین اس وقت گھر پہنچے، جب دادی  
ماں ایک کمرے میں گھماری تھیں اور خود اپنے



دادی لماں کی چیخ سنائی دی۔ گھبر پر صرف امی اور دادا ابا موجود تھے۔ وہ ڈرتے ہوئے کمرے میں داخل ہوئے۔ دادی فرش پر گری ہوئی تھیں اور کسی نادیدہ دشمن سے لڑ رہی تھیں۔ ان کے ہاتھوں کی حرکت سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ اس کا گلا دبا رہی ہیں کہ اچانک وہ فرش سے اٹھیں اور لڑکھڑا کر کوچ پر گر گئیں۔ ان کا چہرہ زرد ہو گیا۔ دم گھسنے لگا..... یہ اس بات کی علامت تھی کہ کوئی ان کا گلا گھونٹ رہا ہے۔ اس سے پہلے کہ کوئی انجانی انگلیاں ان کا گلا دبا دیں، دادا چپے.....

”خدا کے لیے اسے بخش دو۔“ وہ بار بار یہی دہرا رہے تھے کہ کسی چیز نے پوری طاقت سے دادی لماں کو زمین پر دے مارا۔ دادا تیزی سے آگے بڑھے اور بیوی کو بازوؤں پر اڑھا کر باہر بھاگے۔

”ہم اب کبھی اس منحوس گھر میں نہ آئیں گے۔ اس سے پہلے کہ کوئی خطرناک حادثہ پیش آئے، تم اس مکان کو چھوڑ دو۔“

”امی جب دادی لماں کو الوداعی بوسہ دینے کے لیے جھکیں تو انہوں نے سر گوشی کی۔“

”میں اس سنہری بالوں والی خاتون سے مصروف گفتگو تھی کہ میں نے اس کے پیچھے ایک خوفناک مخلوق کو کھڑے ہوئے دیکھا، یہ قامت میں آدمی کے برابر ہے، مگر میں نے اس سے پہلے ایسی مخلوق کبھی نہیں دیکھی۔ اس کے نارنجی رنگ کے بال سخت کھردرے اور کھڑے ہیں اور ہاتھ اندر کی طرف مڑے ہوئے۔ یہ مخلوق خاتون کے گرد چلر کاٹی ہوئی آئی اور میرے قریب کھڑی ہو گئی، پھر کہنے لگی۔“

”میں تمہیں ختم کر دوں گا۔“ میری گردن دیکھو، جہاں اس نے اپنے ناخن میرے گوشت میں گاڑ دیے۔

بدلتا چلا گیا۔ امی نے گھبرا کر ہال کا دروازہ کھول دیا۔ کمرے میں خوفناک شور جاری تھا۔ ہوا اتنی سرد اور تیز تھی کہ روکنے کھڑے ہوئے جاتے تھے۔ دادی سکتے کے عالم میں ایک کرسی پر بے حس و حرکت پڑی تھیں۔ امی گھبرا کر آگے بڑھیں اور ان کی ہتھیلیاں رگڑنے لگیں کہ اچانک ابا اور دادا کمرے میں داخل ہوئے۔ یہ دیکھ کر وہ بھی گھبرا گئے اور انہیں اوپر خواب گاہ میں لے گئے۔ تھوڑی دیر بعد جب دادی کو ہوش آیا تو امی ان کے پہلو میں بیٹھی تھیں اور دادا وہاں نہ تھے۔ دادی نے امی کو بتایا کہ تمہیں کمرے میں داخل نہیں ہونا چاہیے تھا، یہاں رہنے والے لوگ یہ بتانے پر رضامند ہو گئے تھے کہ انہیں کیا چاہیے.....؟ اور وہ کس شرط پر مکان چھوڑیں گے.....؟ اچانک تم کمرے میں داخل ہو گئیں۔

دادی نے بتایا کہ اس مکان میں ایک زبردست المیہ وقوع پذیر ہوا ہے۔ سنہری بالوں والی عورت کو مارا گیا ہے۔ اس گھر میں کوئی غیر انسانی اور بے رحم مخلوق ہے۔ میں ان چیزوں سے نہیں ڈرا کرتی، مگر آج میں بھی خوف زدہ ہوں۔

امی نے محسوس کیا کہ دادی لماں کا چہرہ غیر معمولی طور پر زرد ہے اور ان کی زبان بات کرتے ہوئے لڑکھڑاتی ہے۔ دادی اس سے پہلے کبھی اتنی خوف زدہ نہیں ہوئی تھیں۔

دوسری صبح دادی نے جانے کی تیاری شروع کر دی، کیونکہ رات بھر کوئی انہیں تنگ کرتا رہا تھا اور وہ ایک لمحے کے لیے بھی سونہ سکی تھیں۔ وہ ہال کمرے کی تصویر کو آخری نظر دیکھ لینے کے لیے اندر داخل ہوئیں، امی اس وقت باورچی خانے میں تھیں کہ اچانک



پیش نہ آیا۔ قریب قریب سب یہ واقعہ بحول گئے اور ہم ان پر اسرار مکان کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتے تھے۔ ایک دن اچانک جسم چھوڑ کر حیوانوں سے لڑھک گئے۔ ان کا چہرہ سفید ہو گیا تھا اور وہ کانپ رہے تھے۔ "اسرار میں کوئی چیز ہے۔ اس کے ہاں تاریکی اور کھڑے ہیں۔ ان نے مجھے دروازے سے جھانک کر دیکھا، پھر دروازہ بند کر لیا۔ اس بات پر یقین کر رہا تھا کہ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔"

دروازہ بند ہے۔ ان کے حواس بحال ہوئے تو اسرار کا مذاق اڑانے لگے۔ غرور و تکبریت ختم ہو گئی تھی۔ ان کے ہمسایوں نے ان کی سہیلی سناٹی اور دلائی لالہ کی بات بجا واقعہ کہی۔

اس کے بعد وہ شام میں کسی "پراسرار شے" کے سامنے بیٹھ کر سو گیا۔ اس کے بعد وہ شام میں مذاق میں ہال گیا۔ آخر ایک دن چھوڑ کر اپنی چادر پائی پر جا پڑا۔

1948ء میں یہ سب واقعے سن کر ہندوؤں کے پاس جان میں ڈھونڈنے لگے۔ جہاں چچا جرنی موت واقع ہوئی تھی۔ یہ مکان دلائی لالہ نے بنوایا تھا۔ یہ ایسا مایہ ناز کے ساتھ تھا۔ اس نے اپنے لیے وہ سری منڈاں کے تین کمرے میں سے درمیانہ کمر منتخب کیا اور بولے ان کے ساتھ کام لے لیا۔ ایک ماہ کے ساتھ تھا۔ یہاں ان کی پہلی رات تھی۔ اسی تین بجے تک نہایت پرسکون نیند میں رہیں۔ کسی کے قدموں کی چاپ نے انہیں جگا دیا۔ کمرے میں کوئی چل پھر رہا تھا۔ سامنے ایک سایہ دکھائی دیا۔

انہوں نے آواز دی۔ نہیں تھا کہ باہر کوئی شخص کی شناخت کی وجہ سے سو نہیں سکتے۔ سایہ تیزی سے بستر کی

یہ زخم بہت گہرا ہے۔ وعدہ کرو کہ تم اس مکان کو چھوڑ دو گی۔ کیونکہ یہ مکان بہت جلد نذر آتش ہو جائے گا اور بنیادوں کے سوا اور کوئی چیز نہ بچ سکے گی۔

دو دنوں کی گزیر ان کا زخم زبردستی بھرا باقی رہا اور مخلوق سے مقابلے کے بعد ان کی آواز اس قدر ہیلے گئی تھی کہ دوسرے گوشے میں بات کرتی تھیں۔

اس پر اسرار مکان کی یہ داستان ایک رات اپنی انتہا پر پہنچ کر ختم ہو گئی۔

پندرہ دن اور گاڑ اپنے کمرے میں تھے۔ کئی دنوں کے بعد معمول اپنے باقی صاف کیے اور دست پر لے گئی۔ چند لمبے بعد ایک چوٹا سا ایسے دن چھٹی کے ساتھ اس نے اپنے دست کو نوچنا شروع کر دیا۔ آگ اور باہر کے کمرے کی طرف دھرتے۔ گاڑ اپنے کمرے میں سے برقی صحت ستر پیٹ رہا تھا۔ اپنے ہاتھوں کے پاس پر پڑتے ہوئے بستر کے لمبل و پٹ دیا۔ ایک رات باقی چھوڑ کر کئی دنوں کے پاس سے تیزی سے تھی۔ اپنے دست پر پڑنے کی کوشش کی۔ کمرے کا کام ہے۔ آخر دن کے جوتے کی ایک زبردست نمونہ کے ساتھ چھوڑ کر فرش پر آ رہی۔ فرش پر گرتے ہوئے وہ برقی اور کمرے کے ایک شیشے کو توڑتی ہوئی باہر تھری میں گر پڑی۔

اچھی صحت انہوں نے یہ مکان چھوڑ دیا۔ وہ سب الگ الگ ہو گئے۔ مکان اتنی طرح آراستہ تھا، اب اسے صرف کتاب کے چند گیمے اور ایک کتاب وہاں سے اٹھائی اور کتب خانے کو چھوڑ کر اس مکان کی یاد گار ہیں۔ کیونکہ ان کے چھوڑنے کے چند دن بعد مکان کو چھانک کر تک گئی اور بنیادوں کے سوا سب کچھ جل کر رہ گیا۔

اس واقعہ کی موت کے بعد کئی سال تک کوئی واقعہ



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



”دادا، دادا، جلدی کرو۔“

ابا نے اپنے کمرے کی بجلی اور تیزی سے دوڑے۔ چند لمحے انہیں پتہ بھائی نہ دیا۔ وہ اسے بستر سے پرے ہتے ہوئے نہ دیکھ سکے اور پراسرار مخلوق برساتی کے کھلے دروازے کی طرف بڑھی۔ ابا کی موجودگی سے اسی کا حوصلہ بند ہو گیا تھا۔ وہ اس کے پیچھے دوڑیں۔ وہ مخلوق اچانک بلی اور انتہائی غصے میں اس نے مائیک کی طرف اشارہ کیا۔ ابا نے ہبہ کر پیچھے دیکھا۔ مائیک بخیریت تھا۔ جب انہوں نے دوبارہ برساتی کی طرف دیکھا تو وہ مخلوق دور جا چکی تھی۔ چاندنی میں اسی نے دیکھا کہ اس نے ایک بیب لباس پہنا ہوا تھا جو بالکل رنگ سے نکل سے پتے پر مشتمل کھنوں اور کہنیوں سے لہا تھا۔ ننگے بازوؤں پر لمبے بال تھے۔ سر سے مارنجی ہل سونیوں کی طرح کھڑے تھے اور ناک کے بال تانوں سے باہر نکل آئے تھے۔ ابا نے اسی کے اشارے پر برساتی کی طرف دیکھا۔ نکل سے جس فین کی بندھی پیراس کمرے میں سوائے سونے کے کمرے کے کوئی اور دروازہ نہ تھا، لیکن انہیں کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ تاہم ایک متعفن گوشت کی بو سارے کمرے میں پھیل چکی تھی۔

اس حادثے کے بعد ابا کے سوا کسی کو بھی اس کمرے میں سونے کی جرأت نہ ہوئی۔ وہ اس پر اسرار مخلوق کی ہوا کی کے منتظر تھے، لیکن وہ پھر کبھی نہ آئی۔ 1952ء میں ہم نے یہ مکان بنا دیا، لیکن آج تک میں اس واقعے پر حیران ہوں اور سوچتا ہوں کہ کیا انجانی قومیں ایک جگہ سے دوسری جگہ جاسکتی ہیں....؟ کیا ان کی دشمنی نسل در نسل چلتی ہے....؟



طرف پہنا اور قریب پہنچ کر انہیں گھورنے لگا۔ ماں کا کہنا ہے کہ چہرہ قطعاً غیر انسانی تھا۔ اس نے اپنا بدنیت ہاتھ مائیک کی طرف بڑھایا، جو ابھی تک سو رہا تھا۔ ابا نے خوف زدہ ہو کر بستر سے نکلنے کی کوشش کی، مگر اس نے انہیں واپس دھکیل دیا۔ ابا نے اس کے چہرے پر ایک بھرپور نظر دوڑائی۔ گہرے زرد اور خوفناک دانت آئے کو نکلے ہوئے تھے اور آنکھیں ٹومڑوں میں چھپی تھیں۔ مائیک کو تارتے ہوئے اس نے دوبارہ بستر تک پہنچنے کی کوشش کی، لیکن ابا اس کے راستے میں مانع ہو گئے۔ ابا کو ایک طرف دھکیلتے ہوئے وہ مائیک کی طرف لپکا، جواب جا بڑکا تھا، لیکن اس سے پہلے کہ وہ مائیک تک پہنچے، ابا جھپٹیں اور اس نے بالوں کو نوچ لیا۔ کھڑکی سے چھین کر آنے والی چاندنی میں انہوں نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ اندر کو مزے ہوئے ہیں اور مائیک تک پہنچ رہے تھے۔ مائیک اچھڑا ہوا ہتھ پر بند کیا اور چیخنے لگا۔

ابا نے ایک ہاتھ سے اس پر اسرار مخلوق سے لکر وہ چہرے پر دھوا دھڑکوں کی پرش کر رہی اور بالوں سے کھینچتے ہوئے بستر سے دور کئے گئے۔ وہ ابا و آوازیں دے رہی تھیں۔

اچانک ابا کے سر پر ایک زبردست چوٹ پڑی وہ لڑکھڑا گئے۔ پراسرار مخلوق دوبارہ بستر کی طرف پی۔ ابا نے چھلانگ لگائی اور اس کے سامنے آ گئے۔ مائیک تک پہنچنے کے جنون میں اس نے بستر کو اپنی طرف کھینچا، لیکن اس کے بال پھرائے ہاتھ آ گئے۔ انہوں نے بالوں کو نوچتے ہوئے اس کے پیٹ پر ایک زبردست ضرب لگائی اور وہ ڈمکا گیا۔ مائیک بے تماشاً چلا رہا تھا۔





کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہر بل ٹیبلٹ

مہزلیں



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے

قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیہ کی ہر بل ٹیبلٹ مہزلیں

عظیہ کی تیار کردہ ہر بل پروڈکٹس قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-36604127

Scanned By Amir





آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

لاکھ چاہنے کے باوجود اپنی آنکھی کھلی نہ رکھ سکی۔  
دھیرے دھیرے وہ گہری ٹینھی نیند میں چلی  
گئی۔ یہ کیفیت چند ساعتوں ہی کی تھی کہ بابا کی شیریں

**سولہویں قسط:**  
وہ پلکیں جھپکنے لگیں مگر ایک نمار تھا جو اس پر  
چھا رہا تھا۔ پیرسائیں کا مسکراتا چہرہ دھندلانے لگا۔ وہ

Scanned By Amir



اس کا استقبال کیا۔ اس نے خوب گہری گہری سانسیں لیں۔ اس کی آنکھوں سے اب آنسو رواں تھے۔ آج مرشد کی نظر کرم نے اسے مالا مال کر دیا تھا۔

اس کا دل بے پایہ سکون سے بھر گیا تھا۔ ایک خوشی کی لہر اس کے رگ و پے میں دوڑنے لگی۔ حی الفلاح حی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف آؤ مولوی صاحب کی آواز برسوں سے سونے ہوں کو کامیابی کا راستہ دکھا رہی تھی۔

بس یہی تو ایک سچ ہے۔ اللہ اکبر اللہ اکبر اس نے زیر لب مولوی صاحب کے ساتھ دہرایا اور اب میری بھی یہ ذمہ داری ہے اسے احساس ہوا ایک ذمہ داری کا جو اسے سوپنی گئی تھی سونے ہوؤں کو جگانا ہے فلاح کی طرف لانا ہے۔ اذان ختم ہونے کافی دیر ہو گئی تھی۔ مگر اس کے کانوں میں ابھی بھی اللہ اکبر کی صدا گونج رہی ہے۔ وہ درود شریف پڑھتی ہوں کے لئے باہر نکل آئی۔

اس نے باہر نکل کر دونوں کو بھی نماز کے لیے اٹھایا۔

سکینہ نماز کی ادائیگی سے فارغ ہو کر پارس کے پاس کمرے میں پہلی آنے سے پتا تھا۔ وہ فجر کے بعد ضرور مراقبے میں بیٹھتی ہے۔ خلاف معمول پارس وہاں موجود نہ تھی۔

”یہ کہاں ہے۔“  
صبح کے طلکے اندھیرے میں اسے باورچی خانے میں ایک سایہ سالبرایا۔

”پارس....“ سکینہ بارچی خانے کی طرف چل دی۔

وہ پارس ہی تھی۔ اس کے ہاتھ میں تسلی تھا جس

آواز نے اس کے کانوں میں رس گھولا۔

”اٹھو بیٹی! نماز کا وقت ہو رہا ہے۔“ اس کے کانوں میں اللہ اکبر.... اللہ اکبر کی روح پرور صدا گونجنے لگی۔

”اٹھو!....“ اسے لگا جیسے کوئی اسے ہلا رہا ہے۔ شاید بابا اسے اٹھا رہے تھے۔ اس نے گہرے خمار میں بمشکل آنکھیں کھول دیں

”بابا....“ اس نے بابا ہاشم کو پکارا مگر، لمحے بھر کو جیسے وقت ختم گیا۔  
”یہ میں کہاں....؟“ اسے حیرت ہوئی۔

”میں تو ابھی....“ اس نے اپنے اطراف نگاہ دوڑائی جیسے بابا کو ڈھونڈ رہی ہو۔ ماحول بدل چکا تھا۔ سامنے کچھ بھی ایسا نہ تھا

وہ کمرے کے ٹونے ٹونے کو غور سے دیکھنے لگی، ہاں وہ کسی اور عالم میں تھی۔ کمرے کی معطر فضا کسی کی موجودگی کا پتا دے رہی تھی۔ اس نے آنکھیں دوبارہ بند کر لیں۔

بے اختیار ہو کر وہ اپنے سر پر ہاتھ پھیرنے لگی جہاں ابھی چند لمحے پہلے ہیر سائیں کا شفیق ہاتھ رکھا تھا۔ وہ بیٹے ہرپل ذہن میں دہرا رہی تھی۔

”ہیر سائیں....“ اس کی گہرے خمار میں ذہنی آواز دل سے نکلی

ایسے میں کھڑکی کے ادھ کھلے پٹ سے آتی تیز ہوا کا جھونکا اسے چھو تا نکل گیا۔

گاؤں کی تازہ فضا میں مولوی رفیق کی ضعیف مگر میٹھی آواز اللہ اکبر کی صدا میں بلند کرنے لگی۔

اس نے اٹھ کر کھڑکی کے دونوں پٹ وا کر دیئے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا کے نرم جھونکوں نے



میں چاول لیے کھڑی تھی۔

بہت خاص بات ہے۔“ سکینہ ہنس کر بولی

”خیر بے اتنی صبح صبح....“ سکینہ نے اس

پارس تسلہ زمین پر رکھ کر ماں سے لپٹ گئی۔

”آپ بہت پیاری ہیں۔“ اس نے ماں

کو چوم لیا۔

”اماں آج کھیر بنانی ہے۔“

سکینہ پارس کی اس شوخی پر اسے غور سے دیکھنے

”لا.... میں بناتی ہوں۔“ سکینہ مسکرا دی....

لگیں۔ ”خو آج بہت خوش ہے۔“

اسے پتا تھا کہ پارس جب بھی کوئی اچھا خواب دیکھتی یا

”ہاں ہوں۔“ پارس ایسے ہی لپٹے ہوئے بولی۔

بابا کی یاد ستاتی، وہ سکینہ سے لاڈ سے کھیر بنواتی اور

”بس اب ہم اپنا اسکول کھولیں گے عورتوں کے

بنواتی بھی۔

لئے اسکول کھولیں گے۔“ پارس اچانک بولی

مگر آج تو پارس خود سامان ہاتھ میں لئے کھڑی تھی

سکینہ نے پارس کو اوپر سے نیچے تک گھورا۔

”نہیں، آج مجھے بتانے دیں۔“ اس نے

پارس اسے گھورتے دیکھ کر پھر بولی۔ ”ہاں اماں

اصرار کیا۔

میرا تعین کریں۔“

”اچھا تو چاول چن لے۔ مجھے آگ تو جلانے

”اچھا چھوڑ مجھے۔“ وہ اسے پیچھے کر کے جلتی

دے۔“ وہ پھونکنی لے کر لکڑیاں مٹی کے بنے چولہے

لکڑیوں پر دودھ رکھتے ہوئے بولی

میں جمع کرنے لگیں۔

”مگر ہم کونسا اتنا زیادہ پڑھے لکھے ہیں جو اسکول

اس نے چاول چنتی پارس پر ایک نظر ڈالی، تازا

کھولیں گے۔“

گلاب کی مانند کھلا ہوا تھا اس کا چہرہ۔ وہ کل رات تک

”اماں جتنا پڑھا ہے اتنا تو اپنے گھر میں پڑھا سکتے

جتنی اداس تھی، آج اتنی ہی زیادہ پرسکون اور با اعتماد۔

ہیں ناں۔“

سکینہ کو اتنی محویت سے اپنی طرف دیکھتے

”ہم م م.... مگر بھول گئی جو ابھی ماسٹر صاحب

پاکر پارس نے اسے سہو کا دے کر ہلایا۔ وہ چونک پڑی۔

کے ساتھ گاؤں والوں نے سلوک کیا۔“

”کیا ہو اماں؟....“

”اماں گاؤں والوں نے نہیں، چند لوگوں

”ماں واری اپنی رانی ہے۔ آج تو

نے۔“ وہ دھیمے سے بولی

بہت سوسنی لگ رہی ہے۔ آج تو کوئی

”ہاں پر باقی اندھے گونگے تو نہیں ہیں

ناں۔ کسی نے کچھ بولا....؟ کبھی کسی نے

کوئی آواز اٹھائی....؟“

”ارے اماں.... ان میں اتنی ہمت

ہوتی تو یہاں محض چند لوگوں کا راج نہ

ہوتا۔ عورتوں کے ساتھ یہ جانوروں جیسا





نے نوازا ہے تو کسی کے سامنے ظاہر نہیں ہونے دے گی۔“

”کیا مطلب....؟“ پتے کاٹتے ہوئے اس کا ہاتھ زک گیا۔

”مطلب جیسے کلثوم پر ٹونے اس دن دم کیا تھا۔“

”جی۔“ پارس نے کچھ سمجھتے ہوئے سر ہلا دیا

”دیکھ پتر....! یہ گاؤں والے بہت چھوٹی ذہنیت کے ہیں۔ اور ان کے یقین تو کچھ گھڑے سے بھی زیادہ کچے ہیں۔“ سکینہ سمجھانے والے انداز میں بولی۔

”اگر تو اسی طرح ان پر دم کرتی رہی تو بس۔ یہ ساری عمر تجھ سے تعویذ ہی لکھواتے رہیں گے۔“

”تو اس میں برائی کیا ہے ماں....؟“ وہ کہتے ہوئے تھوڑا جھجکی....

”برائی کا تو مجھے نہیں پتا.... بس اتنا جانتی ہوں کہ تجھے مدل پاس کرانے کا خواب میرا دھوا رہ گیا۔“

”اب چاہتی ہوں کہ تجھے بہت اچھا سا پیار کرنے والا جیون سامھی مل جائے۔“

پارس کا چہرہ حیا سے لال ہو گیا۔

”مگر اس سے تعویذ لکھنے کا کیا تعلق ہے؟“ اس نے پھر سوال کیا

”تو نہیں جانتی ان گاؤں والوں کو۔ یہ لوگ تجھے اللہ والی بنا کر تخت پر بٹھادیں گے کوئی بھی شادی کے لئے تیار نہ ہو گا۔“

پارس کی ہنسی نکل گئی۔

”ارے ماں کیا ہو گیا ہے آپ کو۔ یہ محض آپ کا وہم ہے۔“ پارس نے تسلی دی

سلوک نہ ہوتا۔ بس آپ میرے ساتھ رہیں۔“ اس نے بڑے چاؤ سے کہا

”وہ تو میں ہوں پر.... اچھا چاول ڈال اس میں“

”جی“ اس نے بھیکے ہوئے چاول اٹلتے دودھ میں ڈال دئے اور کفگیر ہاتھ میں لے کر کھڑی ہو گئی۔

”اماں یہ جیسے بھی ہیں ہمارے ہیں۔ آج نہیں تو کل یہ ہماری بات کو ضرور سمجھیں گے۔ دیکھ لیجئے گا۔“ وہ بڑے مان سے بولی

سکینہ سے اس کے یقین کے آگے کوئی بات نہ بن پڑی۔ اس نے پارس کے ہاتھ سے کفگیر لے لیا

”لادے مجھے، شکر نکال اس میں سے۔“ اس نے ایک ڈبے کی جانب اشارہ کیا۔

”جی“ وہ ڈبے نکالنے نیچے بیٹھ گئی

”یہ تو بہت مشکل ہے۔ بھلا تو کیسے کر پائے گی۔“ اسے اپنا دقت یاد آنے لگا کہ جب سکینہ کو یہاں دینے کے سوا اس کے والدہ ماسٹر غلام رسول کے پاس اور کوئی راستہ نہ بچا تھا۔

وہ گہری سوچ میں ڈوبی کھیر میں گھونٹا لگانے لگی۔

سکینہ کو پریشان دیکھ کر وہ پھر بولی:

”اماں آج کلثوم باجی آرہی ہیں کل کو دوسری بھی آئیں گی.... اور پھر بابا کی دعائیں ہیں ہمارے ساتھ۔“ اس نے تسلی دیتے ہوئے کہا۔

بابا کے نام پر سکینہ چونکی۔ ٹھیک ہی تو کہتی ہے پارس کے لئے تو ہر جگہ بابا کی دعاؤں نے آسرا دیا ہے۔ وہ ذرا مزہ پڑ گئی۔

”پر دھیان رہے۔“ سکینہ جلدی سے بولی جیسے اسے کچھ یاد آ گیا ہو۔ اس کے لہجے میں اب تھوڑی سی سختی آ گئی۔ ”دھیان رہے کہ جن نعمتوں سے تجھے اللہ



”ہاں بس جیسے ہی موقع ملا چھپ چھپا کر آگئی۔“ کلثوم ہاتھ میں چادر میں دبا لفافہ نکالتے ہوئے بولی۔

”پارس یہ تیرے لئے۔“ کلثوم نے وہ لفافہ اس کی طرف بڑھا دیا۔

”یہ کیا ہے باجی...؟“ پارس لفافہ الٹ پلٹ کر دیکھنے لگی

”تو کھول کے تو دیکھ۔“

پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا

”ہاں کھول تو،“ سکینہ بولی

”ہا... کتنا خوبصورت ہے۔“ پارس نے شیشے اور

موتیوں سے سجا چنلا ہاتھ میں لے کر ادا نچا کر لیا۔

”تجھے اچھا لگا۔“ کلثوم پیار سے بولی

”ہاں باجی بہت خوبصورت ہے۔“ کلثوم نے چنلا

لے کر اس کے کھلے بالوں میں گوند حنا شروع کر دیا۔

اس نے تندھی چٹیا اس کے کندھوں

سے آگے کر دی۔

”اب بتائیں لگ رہا ہے۔“

وہ آئینے کے سامنے جا کھڑی ہوئی۔ اس کے لمبے

گھنگھریالے بال لال چٹلے میں بالکل سٹ گئے تھے۔

شیشوں کی چمک سے چٹیا اشکار سے مار رہی تھی۔

وہ خود ہی سے شرمانے لگی

”بہت اچھا ہے۔ آپ کا بہت بہت شکریہ۔“

پارس ادب سے آدمی جھک کر بولی۔ کلثوم کو پارس کا

یہ انداز بڑا نرا لالگا۔

”یہ کیا کر رہی ہے تو۔“

”ارے آپ کا شکریہ ادا کر رہی ہوں۔“

”اچھا۔“ وہ گاؤں کی اجڑ۔ اسے پارس کے

سکینہ نے اسے پھر گھورا

”اچھا بس ایک بات اور سن لیجئے۔“ وہ

لاڈ سے بولی۔

”سن ہی تو رہی ہوں اتنی دیر سے... لہاں! آپ

جو کہیں وہی کروں گی۔ مگر اپنی ذمہ داری سے بھی

کبھی پیچھے نہیں ہٹوں گی۔“

کھیر پک کر تیار ہو چکی تھی۔ وہ جلدی سے پیالہ

آگے بڑھاتی ہوئی بولی۔

سکینہ کئی خدشات دل میں کیے خاموشی سے

کھیر پیالے میں انڈیلنے لگی



ناشتہ کر کے دونوں درگاہ جانے کے لئے تیار ہی

ہو رہے تھیں کہ دروازے پر دستک ہوئی۔ آنے والی

کلثوم تھی۔ دروازہ شفیق نے کھولا تھا۔

”پتر آجی آؤ۔ ناشتہ کرو سب کے ساتھ۔“ اس

نے دونوں کی طرف اشارہ کیا۔ پارس برتن

سمیٹ رہی تھی۔

”نہیں چاچا ناشتہ کر لیا ہے میں۔“

”میں تو بس پارس سے ملنے آئی تھی۔“ وہ آگے

بڑھ کر سکینہ کے پاس بیٹھ گئی۔

اس نے چادر میں کچھ چھپایا ہوا تھا۔ سکینہ سمجھی

شاید قاعدہ ہو گا۔ ظاہر ہے گاؤں والوں کا خوف

بھی تو تھا۔

”ہاں باجی، آپ تو شام میں آنے والی تھیں۔“

پارس برتن رکھ کر واپس پلٹی۔

”ارے بھی میں تو کام پے جا رہا ہوں تم لوگ

باتیں کرو۔“ شفیق جو تھوڑی دیر کے لئے رک گیا تھا۔

انشہ حافظ کہہ کر باہر نکل گیا۔



مودبانہ تہذیب والے انداز بڑے عجیب سے مگر اچھے لگے۔

گلثوم کی اپنائیت اور سادگی دیکھ کر سکینہ کو پارس کی بات صحیح لگنے لگی۔ شاید وہ ہی خواہ مخواہ ذرا رہی ہے۔ اس نے خود کو سرزنش کی۔

”گلثوم تو بیٹھ میں کھیر لاتی ہوں۔ آج پارس نے بنوائی ہے“

”اچھا، پھر تو میں ضرور کھاؤں گی۔“

”ہاں باجی ہم لوگ تو درگاہ جا رہے تھے اس وقت۔ کھیر لے کر۔“ پارس بولی

”اچھا تو چلو نامیں بھی چلتی ہوں۔“ گلثوم جھٹ سے کھڑی ہو گئی۔

”ہاں ہاں، چلتے ہیں، ذرا تو یہ چکھ تو لے۔“ سکینہ نے ایک پیالہ اس کے آگے کر دیا۔

گلثوم کھیر کھانے لگی۔

”گلثوم اگر کسی نے تجھے بہانے ساتھ دیکھ لیا تو۔“ سکینہ نے خدشہ ظاہر کیا

”تو کیا خالہ.... میں سنبھال لوں گی۔“ وہ اعتماد سے بولی۔ سکینہ کو اس کے اعتماد پر بڑی حیرت ہوئی مگر وہ کندھے اچک کر خاموش ہو گئی۔



تینوں ایک ساتھ درگاہ کے لئے چل پڑیں۔

”اے چاچا زک....“ گلثوم نے سامنے سے گزرتے تانگے والے کو آواز لگائی۔ تانگہ تک تک کرتا ان کے سامنے زک گیا۔

گلثوم نے جلدی سے سکینہ کو سہارا دے کر بٹھا دیا اور خود بھی تانگے میں سوار ہونے لگی۔ مگر پارس وہیں کھڑی نہ کھڑی تانگے کے نچلے حصے کو

گھور رہی تھی۔

”آ جا،“ گلثوم نے اسے سہارے کے لئے ہاتھ بڑھایا۔

مگر پارس بولی۔ ”نہیں باجی اس میں نہیں جانا۔“

”کیا ہوا شہزادی.... دیکھ.... کیسا چمک رہا ہے“

تانگے والے نے کپڑے سے چمکتی ہوئی صاف گدی پر کپڑا لٹا دیا۔

”ہاں پارس کا پیہ....“

”او کیا مطلب ہے تیرا، ابھی تو نیا تانگہ نکالا ہے اور تو ایویں بد شکوئی کر رہی ہے۔“ چاچا برا سامنے بنا کر بولا:

”ارے ارے یہ کیا بد تمیزی ہے۔“ ابھی اس کی بات ادھوری تھی کہ سکینہ چلائی۔

بہال کا بیٹا شکور اور اس کے چند لفظی دوست دھپ سے تانگے میں سوار ہو گئے تھے۔

”چل چاچا چل آج تے نہر پر خوب مزے کریں گیس۔“ شکور ٹھنٹھے مار کر ہنسا۔

”اوائے کھوتے دے پتر، اندھا ہو گیا ہے کیا۔ دیکھتا نہیں زنانیاں بیٹھی ہیں۔“

”ہااا.... چاچا ہمیں جلدی جانا ہے ہے تو چابک گھما۔“ شکور کا دوست بے غیرتی سے دانت نکال کر بولا۔

”کبخت جوتی سے ماروں گی تو ہوش ٹھکانے آجائیں گے۔“ سکینہ نے اپنی جوتی اتارنی۔ ”بڑوں کا بھی کچھ خیال ہے بے غیر تو۔“ وہ بھڑکی

”رہنے دے اماں ہم پیدل ہی جائیں گے۔“

پارس نے سکینہ کے سہارے کے لیے ہاتھ آگے بڑھا دیا۔



سکینہ، کلثوم اور پارس تینوں ابھی تھوڑا دور ہی گئے تھے کہ عجیب سا شور سنائی دیا۔ پلٹ کر دیکھا تو ان کی بھی ہنسی نکل گئی۔

حالت کچھ اس طرح سے تھی کہ شکور اور اس کے دوست گھوڑے سے لپٹے چاولوں کے کھیت میں لت پت ہو چکے تھے۔

ان کے منہ چاولوں سے بھرے ہوئے تھے۔ تاکہ کا ایک طرف اوندھا ہوا تھا۔ کچھ لوگ انہیں نکالنے کی کوشش کر رہے تھے۔ جب کہ شرارتی بچوں کی ٹولی تالیاں مار مار کر ہنس رہی تھی اور بچے خوب اچھل اچھل کر شور مچا رہے تھے۔ تاکہ کا جو پیہہ نکل گیا تھا آپس میں ستم گھٹانے سے لکڑی سے ہانکنے کی کوشش کرنے لگے۔ جس پر تاکہ والا خوب چیخ چیخ کر ان کو گالیاں دے رہا تھا۔

”اب پتا چلا گھوڑا چاول کیسے کھاتا ہے۔“ کلثوم بہت زور سے ہنسی۔

”نہیں باجی...! چھوڑو اس طرح مذاق اڑانا اچھی بات نہیں۔“

وہ بڑوں کی طرف نصیحت کرنے لگی۔

وہ لوگ باتیں کرتی درگاہ والے راستے پر چلتی رہیں۔ تھوڑی دور ہی گئی تھیں کہ پیچھے سے کسی کے پکارنے کی آوازیں آنے لگیں۔

پارس نے پلٹ کر دیکھا۔ تاکہ والا چیخا چلاتا ان کے پیچھے دوڑ رہا تھا۔

”یا اللہ اسے کیا ہو گیا۔“ سکینہ بڑبڑائی۔

وہ تینوں رگ گئیں تھیں۔

تاکہ والا دوڑ کر پارس کے قدموں سے لپٹنے لگا۔ پارس اچھل کر

کلثوم تو پہلے ہی ڈر کے مارے اتر گئی تھی مگر سکینہ کو تو غصہ آ رہا تھا۔ پھر بھی پارس نے زبردستی اتار لیا۔

”او کڑیو...! میں کی کراں،“ چاچا نے بے بسی سے تینوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

”چاچا کوئی گل نئی ٹولے جا نہیں پانی میں...“ شکور کے دوست نے اس کے کندھے پر ہاتھ مار کر شاباشی دی۔ ”واہ یار کیا بات ہے تیری“

ماسٹر صاحب کے بھاگ جانے کی وجہ سے یہ لفٹے اور شیر ہو گئے تھے۔ خاص طور پر شکور کو تو باپ کی غنڈہ گردی نے شیر کر رکھا تھا۔

وہ گردن اگڑا کر بیٹھ گیا ”او یارو...! آج تے مرغ پلاؤ میری طرف سے۔“ وہ باپ کے نقش قدم

پر طاقت کے نشے میں پورا نہیں چڑانے کے لئے بولا ”ہاں ہاں تم سب بھی چاول کھاؤ اور اس

گھوڑے کو بھی کھاؤ۔“ پارس اسی سنجیدگی سے بولی۔

”باہا، او تجھے ماسٹر جی نے نہیں بتایا گھوڑا پنے کھاتا ہے چاول نہیں۔“ وہ تالی مار کر ہنسا

پارس اس کے طنز کو خاطر میں نہ لاتے ہوئے آگے بڑھ گئی۔





## 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 فونو اسٹیٹ کاپی 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،

D.1/7-1 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36606349-36685468

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

بیچھے ہو گئی۔" یہ کیا کر رہے ہو چاچا۔"

مگر تانگے والے نے پارس کے پیر پکڑ لئے۔

"بیٹی....! میرے لئے دعا کر۔ مجھے تو پتا ہی نہیں تھا

کہ تانگے کا ایک پہیہ ڈھیلا ہے۔"

"کوئی بات نہیں، ایسا اتفاق ہو جاتا ہے۔" سکینہ

جلدی سے بولی۔

"او نہیں.... میں نے تجھے ناراض کیا اس لئے

میرا بڑا نقصان ہوا۔ مجھے معاف کر دے۔" چاچا پارس

کے قدموں میں چھلنے لگا۔ تانگے والے کی اس حرکت

پر جو مجمع کھیتوں کے پاس تھا اب ان کے گرد جمع ہو گیا

تھا۔ سکینہ اس مجمع سے گھبرانے لگی۔ اس نے جلدی

سے پارس کا بازو پکڑ کر کھینچا۔

"چل پارس جلدی چل۔ یہ تو کوئی سنگی لگتا ہے۔"

اس نے تانگے والے ہی کو پاگل قرار دے دیا۔ وہ تقریباً

اسے کھینچتی ہوئی واپس گھر کی جانب چل پڑی۔

بظاہر بات معمولی سی تھی مگر کئی لوگوں کو چونکا

گئی۔ گاؤں میں ایک شور ہو چکا تھا۔ اور شور بھی یہ کہ

پارس کی کہی بربات پوری ہوتی ہے۔

سکینہ نے گھر پہنچ کر جلدی سے دروازہ بند

کر لیا۔ وہ اس اچانک افتاد سے بے حواس ہو رہی

تھی۔ جو نہیں چاہتی تھی وہی ہو رہا تھا۔

"خالد کیوں گھبر رہی ہو۔" کلثوم اس کی

بتیلیلیاں سہلانے لگیں۔ پارس جلدی سے پانی لینے

کے لئے دوڑی۔ مگر سکینہ تو جیسے ہاتھ پیر چھوڑ رہی

تھی۔ اتنی دیر میں کسی نے دروازہ کافی زور

سے دھڑ دھڑایا....

(حباری ہے)



Scanned By Amir



# نیاقانون

وقت مال روڈ کی چکیلی سطح پر تانگہ چلاتے ہوئے اپنی سواری سے تازہ ہندو مسلم فساد پر تبادلہ خیال کر رہا تھا۔ اسی روز شام کے قریب جب وہ اڈے میں آیا تو اس کا چہرہ غیر معمولی طور پر تھمسیا ہوا تھا۔ خُلقے کا دور چلتے چلتے جب ہندو مسلم فساد کی بات چھڑی تو استاد منگو نے سر پر سے خاکی پگڑی اتاری اور بغل میں داب کر بڑے مفکرانہ لہجے میں کہا۔

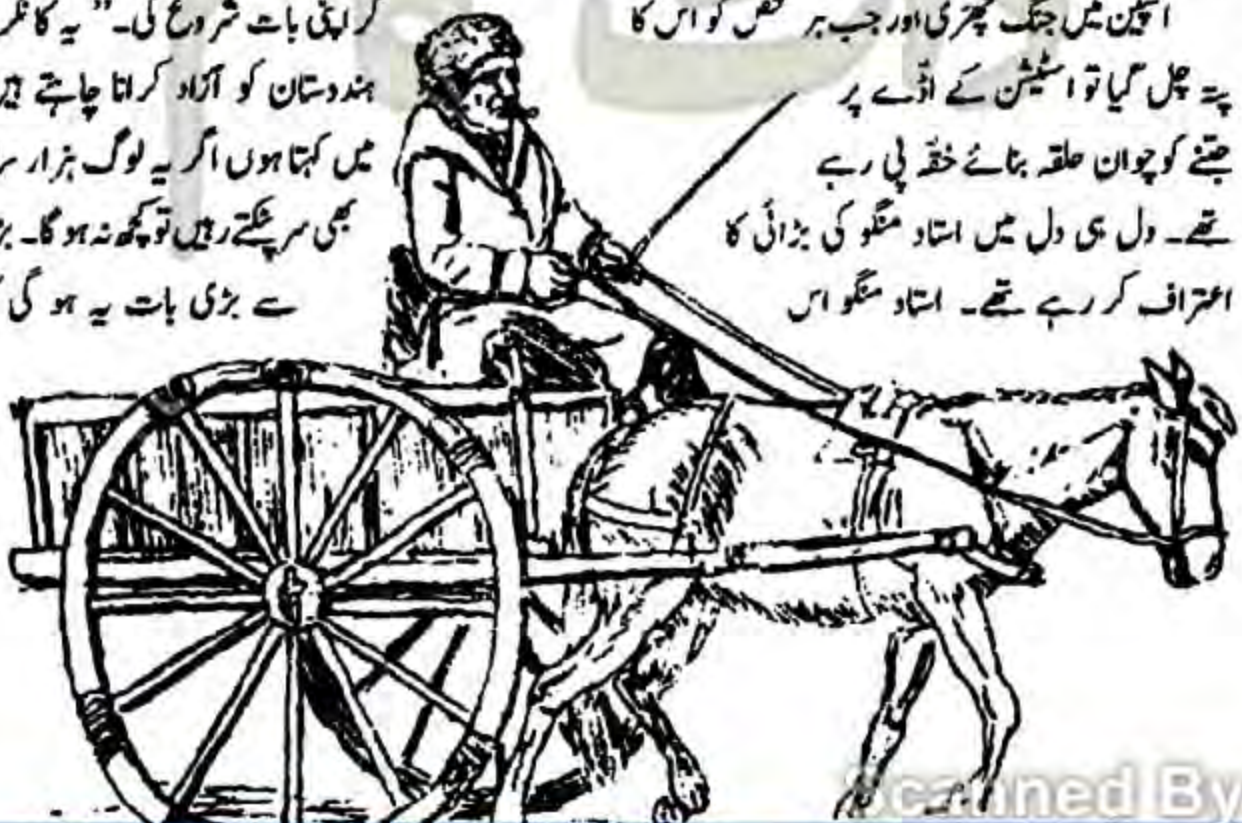
”یہ کسی پیر کی بددعا کا نتیجہ ہے کہ آئے دن ہندوؤں اور مسلمانوں میں چاقو، چھریاں چلتے رہتے ہیں اور میں نے اپنے بڑوں سے سنا ہے کہ اکبر بادشاہ نے کسی درویش کا دل دکھایا تھا اور اس درویش نے جل کر یہ بددعا دی تھی، جا تیرے ہندوستان میں ہمیشہ فساد ہی ہوتے رہیں گے... اور دیکھ لو، جب سے اکبر بادشاہ کا راج ختم ہوا ہے ہندوستان میں فساد پر فساد ہوتے رہتے ہیں۔“ یہ کہہ کر اس نے ٹھنڈی سانس بھری اور پھر خُلقے کا دم لگا کر اپنی بات شروع کی۔ ”یہ کانگریسی ہندوستان کو آزاد کرانا چاہتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر یہ لوگ ہزار سال بھی سر چلتے رہیں تو کچھ نہ ہوگا۔ بڑی سے بڑی بات یہ ہو گی کہ

منگو کو چوان اپنے اڈے میں بہت حلقہ آدمی سمجھا جاتا تھا گو اس کی تعلیمی حیثیت صفر کے برابر تھی۔ اس نے کبھی سکول کا منہ بھی نہیں دیکھا تھا لیکن اس کے باوجود اسے دنیا بھر کی چیزوں کا علم تھا۔ اڈے کے وہ تمام کوچوان جن کو یہ جاننے کی خواہش ہوتی تھی کہ دنیا کے اندر کیا ہو رہا ہے استاد منگو کی وسیع معلومات سے اچھی طرح واقف تھے۔

پچھلے دنوں جب استاد منگو نے اپنی ایک سواری سے اہین میں جنگ چھڑ جانے کی افواہ سنی تھی تو اس نے گاما چوہدری کے چوڑے کاندھے پر تھکی دے کر مدبرانہ انداز میں پیش گوئی کی تھی۔ ”دیکھ لینا چوہدری، تھوڑے ہی دنوں میں اہین کے اندر جنگ چھڑ جائے گی۔“

اور جب گاما چوہدری نے اس سے پوچھا تھا کہ اہین کہاں واقع ہے تو استاد منگو نے بڑی متانت سے جواب دیا۔ ”دلایت میں اور کہاں؟“ اہین میں جنگ چھڑی اور جب ہر شخص کو اس کا پتہ چل گیا تو اسٹیشن کے اڈے پر جتنے کوچوان حلقہ بنائے خُلقے پی رہے تھے۔ دل ہی دل میں استاد منگو کی بڑائی کا اعتراف کر رہے تھے۔ استاد منگو اس

سعادت حسن منٹو





سینے کی آگ اٹھتا رہتا۔

”شکل دیکھتے ہونا تم اس کی.... جیسے کوڑھ ہو رہا ہے..... بالکل مردار، ایک دھپے کی مار اور گٹ پٹ گٹ پٹ یوں بک رہا تھا جیسے مار ہی ڈالے گا۔ تیری جان کی قسم، پہلے پہل جی میں آئی کہ ملعون کی کھوپڑی کے پرزے ازا دوں۔ لیکن اس خیال سے ٹل گیا کہ اس مرزد کو مارنا اپنی جھک ہے“.... یہ کہتے کہتے وہ تھوڑی دیر کے لیے خاموش ہو جاتا اور ناک کو خاکی قمیض کی آستین سے صاف کرنے کے بعد پھر بڑبڑانے لگ جاتا۔

”قسم ہے بھگوان کی، ان لاٹ صاحبوں کے ناز اٹھاتے اٹھاتے تنگ آ گیا ہوں۔ جب کبھی ان کا منحوس چہرہ دیکھتا ہوں، رگوں میں خون کھولنے لگ جاتا ہے۔ کوئی نیا قانون دانوں بنے تو ان لوگوں سے نجات ملے۔ تیری قسم، جان میں جان آجائے۔“

اور جب ایک روز استاد منگو نے کچہری سے اپنے سانگے پر دو سواریاں لادیں اور ان کی گفتگو سے اسے پتہ چلا کہ ہندوستان میں جدید آئین کا نفاذ ہونے والا ہے تو اس کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی۔

دو ماہ داڑھی جو کچہری میں اپنے دیوانی مقدمے کے سلسلے میں آئے تھے، گھر جاتے ہوئے جدید آئین یعنی انڈیا ایکٹ کے متعلق آپس میں بات چیت کر رہے تھے۔

”سنا ہے کہ پہلی اپریل سے ہندوستان میں نیا قانون چلے گا.... کیا ہر چیز بدل جائے گی؟“

”ہر چیز تو نہیں بدلے گی مگر کہتے ہیں کہ بہت کچھ بدل جائے گا اور ہندوستانوں کو آزادی مل جائے گی۔“

”کیا بیان کے متعلق بھی کوئی نیا قانون پاس ہو گا....؟“

”یہ پوچھنے کی بات ہے۔ کل کسی وکیل سے

انگریز چلا جائے گا اور کوئی اٹلی والا آجائے گا یا وہ روس والا جس کی بابت میں نے سنا ہے کہ بہت گھڑا آدمی ہے لیکن ہندوستان سدا غلام رہے گا۔ ہاں میں یہ کہنا بھول ہی گیا کہ پھرنے یہ بد ذعا بھی دی تھی کہ ہندوستان پر ہمیشہ باہر کے آدمی راج کرتے رہیں گے۔“

استاد منگو کو انگریزوں سے بڑی نفرت تھی۔ اس نفرت کا سبب وہ یہ بتلایا کرتا تھا کہ وہ اس کے ہندوستان پر اپنا سکہ چلاتے ہیں اور طرح طرح کے ظلم ڈھاتے ہیں مگر اس کے تنفر کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ چھاؤنی کے گورے اسے بہت ستایا کرتے تھے۔ وہ اس کے ساتھ ایسا سلوک کرتے تھے گویا وہ ایک ذلیل شہنشاہ ہے۔ اس کے علاوہ اسے ان کا رنگ بھی بالکل پسند نہ تھا۔ جب کبھی وہ گورے کے سرخ و سپید چہرے کو دیکھتا تو اسے مٹھی سی آجاتی۔ نہ معلوم کیوں۔ وہ کہا کرتا تھا کہ ان کے لال جھریوں بھرے چہرے دیکھ کر مجھے وہ لاش یاد آجاتی ہے جس کے جسم پر سے اوپر کی جھلی گل گل کر جھڑ رہی ہو۔

جب کسی شہابی گورے سے اس کا جھگڑا ہو جاتا تو سارا دن اس کی طبیعت ٹنڈر رہتی اور وہ شام کو اڈے میں آکر بل مار کہ سگریٹ پیتے یا خنقے کے کش لگاتے ہوئے اس گورے کو جی بھر کر ستایا کرتا۔

”.....“ یہ موٹی گالی دینے کے بعد وہ اپنے سر کو ڈھیلی پگڑی سمیت جھٹکا دے کر کہا کرتا تھا۔

”آگ لینے آئے تھے، اب گھر کے مالک ہی بن گئے ہیں۔ ناک میں دم کر رکھا ہے ان بندروں کی اولاد نے، یوں رعب گانٹھتے ہیں گویا ہم ان کے بادا کے نوکر ہیں....“

اس پر بھی اس کا غصہ ٹھنڈا نہیں ہوتا تھا۔ جب تک اس کا کوئی ساتھی اس کے پاس بیٹھا رہتا۔ وہ اپنے



دریافت کریں گے۔“

رہا تھا۔ اس کے کانوں میں مارواڑی کا یہ اندیشہ ”کیا بیاج کے متعلق بھی کوئی نیا قانون پاس ہو گا...؟“ بار بار گونج رہا تھا اور اس کے تمام جسم میں سرسرت کی ایک لہر دوڑا رہا تھا۔ کئی بار اپنی گھنٹی موٹھوں کے اندر ہنس کر اس نے ان مارواڑیوں کو گالی دی.....

”..... غریبوں کی کھٹیا میں گھسے ہوئے کھٹل۔ نیا قانون ان کے لیے کھولتا ہو اپانی ہو گا۔“

وہ بے حد مسرور تھا۔ خاص کر اس وقت اس کے دل کو بہت ٹھنڈک پہنچتی جب وہ خیال کرتا کہ گوروں، سفید چوہوں (وہ ان کو اسی نام سے یاد کیا کرتا تھا) کی تمہو تھنیاں نئے قانون کے آتے ہی ہمیشہ کے لیے بلوں میں غائب ہو جائیں گی۔

جب تھو گھنٹا، چڑی بغل میں دہائے، اڈے میں داخل ہوا تو استاد منگوبڑھ کر اس سے ملا اور اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بلند آواز سے کہنے لگا۔ لا ہاتھ اڈھر..... ایسی خبر سناؤں کہ جی خوش ہو جائے۔ تیری اس گھنٹی کھوپڑی پر بال اگ آئیں۔“

یہ کہہ کر منگو نے بڑے مزے لے لے کر نئے قانون کے متعلق اپنے دوست سے باتیں شروع کر دیں۔ دوران گفتگو میں اس نے کئی مرتبہ تھر گھنٹے کے ہاتھ پر زور سے اپنا ہاتھ مار کر کہا۔ ”خود دیکھتا رہو... کہا سنا ہے۔ یہ روس والا ہارشاہ آجھ نہ کچھ ضرور کر کے رہے گا۔“

استاد منگو سودیت نظام کی اشتراکی سرگرمیوں کے متعلق بہت کچھ سن چکا تھا۔ اسے وہاں کے نئے قانون اور دوسری نئی چیزیں بہت پسند تھیں۔ اسی لیے اس نے روس والے بادشاہ کو ”انڈیا ایکٹ“ یعنی جدید آئین کے ساتھ ملا دیا اور پہلی اپریل کو پرانے نظام میں جو نئی تبدیلیاں ہونے والی تھیں۔ وہ انہیں ”روس والے

ان مارواڑیوں کی بات چیت استاد منگو کے دل میں ناقابل بیان خوشی پیدا کر رہی تھی۔ وہ اپنے گھوڑے کو ہمیشہ گالیاں دیتا تھا اور چابک سے بہت بڑی طرح پیٹا کرتا تھا۔ مگر اس روز وہ بار بار پیچھے مڑ کر مارواڑیوں کی طرف دیکھتا اور اپنی بڑھی ہوئی موٹھوں کے بال ایک انگلی سے بڑی صفائی کے ساتھ اونچے کر کے گھوڑے کی پیٹھ پر باگیں ڈھیلی کرتے ہوئے بڑے پیار سے کہتا۔ ”چل بیٹا۔ چل بیٹا... ذرا ہوا سے باتیں کر کے دکھا دے۔“

مارواڑیوں کو ان کے ٹھکانے پہنچا کر اس نے اتار گلی میں دینو حلوائی کی دکان پر آدھ سیر دہی کی لٹی پی کر ایک بڑی ڈکار لی اور موٹھوں کو منہ میں دبا کر ان کو چوستے ہوئے ایسے ہی بلند آواز میں کہا۔ ”ہت تیری ایسی کی تیری۔“

شام کو جب وہ اڈے کو لوٹا تو خلاف معمول اسے وہاں اپنی جان پہچان کا کوئی آدمی نہ مل سکا۔ یہ دیکھ کر اس کے سینے میں ایک عجیب و غریب طوفان برپا ہو گیا۔ آج وہ ایک بڑی خبر اپنے دوستوں کو سنانے والا تھا..... بہت بڑی خبر اور اس خبر کو اپنے اندر سے باہر نکالنے کے لیے وہ سخت مجبور ہو رہا تھا۔ لیکن وہاں کوئی تھاسی نہیں۔

آدھ گھنٹے تک وہ چابک بغل میں دبائے اسٹیشن کے اڈے کی آہنی چھت کے نیچے بے قراری کی حالت میں ٹھلٹا رہا۔ اس کے دماغ میں بڑے اچھے اچھے خیالات آرہے تھے۔ نئے قانون کے نفاذ کی خبر نے اس کو ایک نئی دنیا میں لاکھڑا کر دیا تھا۔ وہ اس نئے قانون کے متعلق، جو پہلی اپریل کو ہندوستان میں نافذ ہونے والا تھا، اپنے دماغ کی تمام تہاں روشن کر کے غور و فکر کر



آدمی اور "ٹوڈی بچے" میں تمیز کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔

اس واقعے کے تیسرے روز وہ گورنمنٹ کالج کے تین طلباء کو اپنے ٹائٹلے میں بٹھا کر مزگ جا رہا تھا کہ اس نے ان تین لڑکوں کو آپس میں باتیں کرتے سنا:

"نئے آئین نے میری امیدیں بڑھا دی ہیں اگر..... صاحب اسمبلی کے ممبر ہو گئے تو کسی سرکاری دفتر میں ملازمت ضرور مل جائے گی۔"

"ویسے بھی بہت سی جگہیں اور ٹھکانے ہیں، شاید اسی گزبڑ میں ہمارے ہاتھ بھی کچھ آجائے۔"

"ہاں۔ ہاں۔ کیوں نہیں۔"

"وہ بیکار گر۔ بکویت جو مارے مارے پھر رہے ہیں۔ ان میں کچھ تو کمی ہوگی۔"

اس گفتگو نے استاد منگو کے دل میں جدید آئین کی اہمیت اور بھی بڑھا دی۔ اور وہ اس کو ایسی "چیز" سمجھنے لگا جو بہت چمکتی ہو۔ "نیا قانون.....!" وہ دن میں اتنی بار سوچتا۔ "یعنی کوئی نئی چیز!" اور ہر بار اس کی نظروں کے سامنے اپنے گھوڑے کا وہ نیا ساز آجاتا جو اس نے دو برس ہوئے چوہدری خدا بخش سے بڑی اچھی طرہ

ٹھونک بجا کر خریدا تھا۔ اس ساز پر، جب وہ نیا تھا، جگہ جگہ لوہے کی نکل چڑھی ہوئی کیلیں چمکتی تھیں اور جہاں جہاں جھٹل کا کام تھا وہ تو سونے کی طرح دکھتا تھا۔ اس لحاظ سے بھی "نئے قانون" کا درخشاں و تاباں ہونا ضروری تھا۔

پہلی اپریل تک استاد منگو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصویر وہ اپنے ذہن میں قائم کر چکا تھا، بدل نہ سکا۔ وہ سمجھتا تھا کہ پہلی اپریل کو نئے قانون کے آتے ہی سب معاملہ صاف ہو جائے گا اور ان کو یقین تھا کہ

یہ سب معاملہ صاف ہو جائے گا اور ان کو یقین تھا کہ

شاہ کے اثر کا نتیجہ سمجھتا تھا۔

کچھ عرصے سے پشاور اور دیگر شہروں میں سرٹ پشوں کی تحریک جاری تھی۔ استاد منگو نے اس تحریک کو اپنے دماغ میں "روس والے بادشاہ اور پھرنے قانون کے ساتھ خلط ملط کر دیا تھا۔ اس کے علاوہ جب کبھی وہ کسی سے مٹنا کہ فلاں شہر میں اتنے بم ساز پکڑے گئے ہیں یا فلاں جگہ اتنے آدمیوں پر بغاوت کے الزام میں مقدمہ چلایا گیا ہے تو ان واقعات کو نئے قانون کا پیش خیمہ سمجھتا اور دل ہی دل میں بہت خوش ہوتا تھا۔

ایک روز اس کے تانگے میں دو بیر سٹر بیٹھے نئے آئین پر بڑے زور سے تنقید کر رہے تھے اور وہ خاموشی سے ان کی باتیں سن رہا تھا۔ ان میں سے ایک دوسرے سے کہہ رہا تھا۔

"جدید آئین کا دوسرا حصہ فیڈریشن ہے جو میری سمجھ میں ابھی تک نہیں آیا۔ ایسی فیڈریشن دنیا کی تاریخ میں آج تک نہ سنی نہ دیکھی گئی ہے۔ سیاسی نظریہ کے اعتبار سے بھی یہ فیڈریشن بالکل غلط ہے۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ کوئی فیڈریشن ہے ہی نہیں!"

ان بیر سٹروں کے درمیان جو گفتگو ہوئی۔ چونکہ اس میں بیشتر الفاظ انگریزی کے تھے اس لیے استاد منگو صرف اوپر کے جملے ہی کو کسی قدر سمجھا اور اس نے خیال کیا یہ لوگ ہندوستان میں نئے قانون کی آمد کو برا سمجھتے ہیں۔ اور نہیں چاہتے کہ ان کا وطن آزاد ہو۔ چنانچہ اس خیال کے زیر اثر اس نے کئی مرتبہ ان دو بیر سٹروں کو حقارت کی نگاہوں سے دیکھ کر دل ہی دل میں کہا۔ "ٹوڈی بچے!"

جب کبھی وہ کسی کو دہلی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے بڑا خوش ہوتا تھا کہ اس نے



قانون کا کیا نظر آئے گا....؟

جب اس کا تانگہ گورنمنٹ کالج کے دروازے کے قریب پہنچا تو کالج کے گھنٹے وال نے بڑی رعونت سے نوبھائے۔ جو طلبہ کالج کے بڑے دروازے سے باہر نکل رہے تھے۔ خوش پوش تھے۔ مگر استاد منگو کو نہ جانے ان کے کپڑے میلے میلے سے کیوں نظر آئے۔ شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کی ٹاکھیں آج کسی خیرہ کن جوئے کا نظارہ کرنے والی تھیں۔

تانگے کو دائیں ہاتھ موڑ کر وہ تھوڑی دیر کے بعد پھر اتار کھلی میں تھا۔ بازار کی آدمی دکانیں کھل چکی تھیں اور اب لوگوں کی آمد و رفت بھی بڑھ گئی تھی۔ حلوائی کی دکانوں پر گاہکوں کی خوب بھیڑ تھی۔ منہاری والوں کی نمائشی چیزیں شیشے کی الماریوں میں لوگوں کو دعوت نظر دے رہی تھیں اور بجلی کے تاروں پر کئی کبوتر آپس میں لڑ جھگڑ رہے تھے۔ مگر استاد منگو کے لیے ان تمام چیزوں میں کوئی دلچسپی نہ تھی۔ وہ نئے قانون کو دیکھنا چاہتا تھا۔ ٹھیک اسی طرح جس طرح وہ اپنے گھوڑے کو دیکھ رہا تھا۔

جب استاد منگو کے گھر میں بچہ پیدا ہونے والا تھا تو اس نے چار پانچ مہینے بڑی بے قراری میں گزارے تھے۔ اس کو یقین تھا کہ بچہ کسی نہ کسی دن ضرور پیدا ہو گا مگر وہ انتظار کی گھنٹیاں نہیں کاٹ سکتا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ اپنے بچے کو صرف ایک نظر دیکھ لے۔ اس کے بعد وہ پیدا ہوتا ہے، چنانچہ اسی غیر مغلوب خواہش کے زیر اثر اس نے کئی مرتبہ لہنی بیمار بیوی کے پیٹ کو دبا دبا کر اور اس کے اوپر کان رکھ رکھ کر اپنے بچے کے متعلق کچھ جاننا چاہا تھا مگر ناکام رہا تھا۔ ایک مرتبہ وہ انتظار کرتے کرتے اس قدر تنگ آ گیا تھا کہ لہنی بیوی پر برس بھی پڑا تھا۔

اس کی آمد پر جو چیزیں نظر آئیں گی، ان سے اس کی آنکھوں کو ضرور ٹھنڈک پہنچے گی۔

آخر کار مارچ کے اسی دن ختم ہو گئے اور اپریل کے شروع ہونے میں رات کے چند خاموش گھنٹے باقی رہ گئے۔ موسم خلاف معمول سرد تھا اور ہوا میں تازگی تھی۔ پہلی اپریل کو صبح سویرے استاد منگو اٹھا اور اصطبل میں جا کر تانگے میں گھوڑے کو جو تا اور باہر نکل گیا۔ اس کی طبیعت آج غیر معمولی طور پر مسرور تھی۔ وہ نئے قانون کو دیکھنے والا تھا۔

اس نے صبح کے سرد ہند نکلے میں کئی تنگ اور کھلے بازاروں کا چکر لگا یا مگر اسے ہر چیز پرانی نظر آئی۔ آسمان کی طرح پرانی۔ اس کی نگاہیں آج خاص طور پر نیا رنگ دیکھنا چاہتی تھیں مگر سوائے اس کلفتی کے جو رنگ برنگ کے پروں سے بنی تھی اور اس کے گھوڑے کے سر پر جمی ہوئی تھی، سب چیزیں پرانی نظر آتی تھیں۔ یہ نئی کلفتی اس نے نئے قانون کی خوشی میں 31 مارچ کو چوہدری خدا بخش سے ساڑھے چودہ آنے میں خریدی تھی۔

گھوڑے کے ٹاپوں کی آواز کالی سڑک اور اس کے آس پاس تھوڑا تھوڑا فاصلہ چھوڑ کر لگائے ہوئے بجلی کے کھمبے، دکانوں کے بورڈ، اس گھوڑے کے گلے میں پڑے ہوئے گھٹکھرو کی جھنجھٹا ہٹ، بازار میں چلتے پھرتے آدمی.... ان میں سے کون سی چیز نئی تھی؟ ظاہر ہے کہ کوئی بھی نہیں لیکن استاد منگو مایوس نہیں تھا۔

”ابھی بہت سویرا ہے۔ دکانیں بھی تو سب کی سب بند ہیں۔“ اس خیال سے اسے تسکین تھی۔ اس کے علاوہ وہ یہ بھی سوچتا تھا۔ ”ہائی کورٹ میں نوپے کے بعد ہی کام شروع ہوتا ہے۔ اب اس سے پہلے نئے



”چلو یہ بھی اچھا ہوا... شاید چھاؤنی عی سے نئے قانون کا کچھ پتہ چل جائے۔“

چھاؤنی پہنچ کر استاد منگو نے سواری کو اس کی منزل مقصود پر اتار دیا اور جیب سے سگریٹ نکال کر بائیں ہاتھ کی آخری دو انگلیوں میں دبا کر نلگایا اور اگلی نشست کے گدے پر بیٹھ گیا۔ جب استاد منگو کو کسی سواری کی تلاش نہیں ہوتی تھی یا اسے کسی بیٹے ہوئے وانے پر غور کرنا ہوتا تھا تو وہ عام طور پر اگلی نشست چھوڑ کر پچھلی نشست پر بڑے اطمینان سے بیٹھ کر اپنے گھوڑے کی بائیں دائیں ہاتھ کے گرد لپیٹ لیا کرتا تھا۔ ایسے موقعوں پر اس کا گھوڑا تھوڑا سا جھنبانے کے بعد بڑی دھیمی چال چلنا شروع کر دیتا تھا۔ گویا اسے کچھ دیر کے لیے بھاگ دوڑ سے چھٹی مل گئی ہے۔

گھوڑے کی چال اور استاد منگو کے دماغ میں خیالات کی آمد بہت سست تھی۔ جس طرح گھوڑا آہستہ آہستہ قدم اٹھا رہا تھا، اسی طرح استاد منگو کے ذہن میں نئے قانون کے متعلق نئے قیاسات داخل ہو رہے تھے۔ وہ نئے قانون کی موجودگی میں میونسپل کمیٹی سے ساتوں کے نمبر ملنے کے طریقے پر غور کر رہا تھا اور اس قابل غور بات کو آئین جدید کی روشنی میں دیکھنے کی سعی کر رہا تھا۔ وہ اپنی سوچ بچار میں غرق تھا، اسے یوں معلوم ہوا جیسے کسی سواری نے اسے بلایا ہے پیچھے پلٹ کر دیکھنے سے اسے سڑک کے اس طرف دور بجلی کے کھبے کے پاس ایک ”گورا“ کھڑا نظر آیا جو اسے ہاتھ سے بلارہا تھا۔

جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے استاد منگو کو گوروں سے بے حد نفرت تھی۔ جب اس نے اپنے تازہ گاہک کو گورے کی شکل میں دیکھا تو اس کے دل میں نفرت کے جذبات بیدار ہو گئے۔ پہلے تو اس کے جی میں آئی کہ

”ٹوہر وقت گروے کی طرح پڑی رہتی ہے۔ اٹھ ذرا چل پھر، تیرے آنگ میں تھوڑی سی طاقت تو آئے۔ یوں تختہ بنے رہنے سے کچھ نہ ہو سکے گا۔ تو سمجھتی ہے کہ اس طرح لینے لینے بچہ جن وے کی؟“....

استاد منگو طبعاً بہت جلد باز واقع ہوا تھا۔ وہ ہر سبب کی عملی تکفیل دیکھنے کا نہ صرف خواہش مند تھا بلکہ تجسس تھا۔ اس کی بیوی گنگاؤتی اس کی اس قسم کی بے قرار یوں کو دیکھ کر عام طور پر یہ کہا کرتی تھی۔ ”ابھی کنواں کھو دا نہیں گیا اور تم پیاس سے بے حال ہو رہے ہو۔“

کچھ بھی ہو مگر استاد منگو نئے قانون کے انتظار میں اتنا بے قرار نہیں تھا جتنا کہ اسے اپنی طبیعت کے لحاظ سے ہونا چاہیے تھا۔

وہ آج نئے قانون کو دیکھنے کے لیے گھر سے نکلا تھا۔ ٹھیک اسی طرح جیسے وہ گاندھی یا جواہر لال کے جلوس کا نظارہ کرنے کے لیے نکلا تھا۔

لیڈروں کی عظمت کا اندازہ استاد منگو ہمیشہ ان کے جلوس کے ہنگاموں اور ان کے گلے میں ڈالے ہوئے پھولوں کے ہاروں سے کیا کرتا تھا۔ اگر کوئی لیڈر گیندے کے پھولوں سے لد اہو تو استاد منگو کے نزدیک وہ بڑا آدمی تھا اور اگر کسی لیڈر کے جلوس میں بھیڑ کے باعث دو تین فساد ہوتے ہوتے رہ جائیں تو اس کی نگاہوں میں وہ اور بھی بڑا تھا۔ اب نئے قانون کو وہ اپنے ذہن کے اسی ترازو میں تولنا چاہتا تھا۔

اتار کلی سے نکل کر وہ مال روڈ کی چمکیلی سطح پر اپنے تانکے کو آہستہ آہستہ چلا رہا تھا کہ موٹروں کی دکان کے پاس اسے چھاؤنی کی ایک سواری مل گئی۔ کرایہ طے کرنے کے بعد اس نے اپنے گھوڑے کو چابک دکھایا اور دل میں یہ خیال کیا۔



وجود کے ذرے ذرے کو اپنی نگاہوں سے چبا رہا ہے اور گورا کچھ اس طرح اپنی نیلی پتلون پر سے غیر مرئی چیزیں جھاڑ رہا ہے گویا وہ استاد منگو کے اس حملے سے اپنے وجود کے کچھ حصے کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔

گورے نے سگریٹ کا دھواں نکلنے ہوئے کہا۔  
”جاننا گنگنا یا پھر گزبڑ کرے گا؟“

”وہی ہے۔“ یہ لفظ استاد منگو کے ذہن میں پیدا ہوئے اور اس کی چوڑی چھاتی کے اندر تلپنے لگے۔

”وہی ہے۔“ اس نے یہ لفظ اپنے منہ کے اندر ہی اندر دہرائے اور ساتھ ہی اسے پورا یقین ہو گیا کہ وہ

گورا جو اس کے سامنے کھڑا تھا، وہی ہے جس سے پچھلے برس اس کی جھڑپ ہوئی تھی اور اس خواہ مخواہ کے جھگڑے میں جس کا باعث گورے کے دماغ میں چڑھی ہوئی شراب تھی، اُسے طوعاً کرہاً بہت سی باتیں سہنا پڑی تھیں۔ استاد منگو نے گورے کا دماغ درست کر دیا ہوتا بلکہ اس کے پرزے اُزادے ہوتے۔ مگر وہ کسی خاص مصلحت کی بنا پر خاموش ہو گیا۔ اس کو معلوم تھا کہ اس قسم کے جھگڑوں میں عدالت کا نزلہ عام طور پر کوچوانوں ہی پر گرتا ہے۔

استاد منگو نے پچھلے برس کی لڑائی اور پہلی اپریل کے نئے قانون پر غور کرتے ہوئے گورے سے کہا۔  
”کہاں جاننا گنگنا ہے....؟“

استاد منگو کے لہجے میں چابک ایسی تیزی تھی۔  
گورے نے جواب دیا۔ ”ہیر امنڈی۔“

”کر ایہ پانچ روپے ہو گا۔“ استاد منگو کی مونچھیں تھر تھرائیں۔

یہ سن کر گورا حیران ہو گیا۔ وہ چلایا ”پانچ روپے... کیا تم....؟“

بالکل توجہ نہ دے اور اس کو چھوڑ کر چلا جائے مگر بعد میں اس کو خیال آیا۔ ”ان کے پیسے چھوڑنا بھی بے قوفی ہے۔ کلفی پر جو مفت میں ساڑھے چودہ آنے خرچ کر دیئے ہیں، ان کی جیب ہی سے وصول کرنے چاہئیں۔ چلو چلتے ہیں۔“

خالی سڑک پر بڑی صفائی سے تانگہ موز کر اس نے گھوڑے کو چابک دکھایا اور آنکھ جھپکتے میں وہ بجلی کے کھمبے کے پاس تھا۔ گھوڑے کی بائیں کھنچ کر اس نے تانگہ ٹھہرایا اور پچھلی نشست پر بیٹھے بیٹھے گورے سے پوچھا۔

”صاحب بہادر، کہاں جاننا گنگنا ہے؟“  
اس سوال میں بلا کا طنزیہ انداز تھا۔ ”صاحب

بہادر“ کہتے وقت اس کا اوپر کا مونچھوں بھرا ہونٹ نیچے کی طرف کھنچ گیا اور پاس ہی گال کے اس طرف جو مدھم سی لکیر ناک کے نتھنے سے ٹھوڑی کے بالائی حصے تک چلی آرہی تھی، ایک لرزش کے ساتھ گہری ہو گئی گویا کسی نے نوکیلے چاقو سے شیشم کی سانولی کٹڑی میں دھاری ڈال دی ہے۔ اس کا سارا چہرہ ہنس رہا تھا اور اپنے اندر اس نے اس گورے کو سینے کی آگ میں جلا کر بھسم کر ڈالا تھا۔

جب گورے نے، جو بجلی کے کھمبے کی اوٹ میں ہوا کاڑخ بچا کر سگریٹ سلگا رہا تھا، مڑ کر تانگے کے پاندان کی طرف قدم بڑھایا تو اچانک استاد منگو کی اور اس کی نگاہیں چار ہوئیں اور ایسا معلوم ہوا کہ بیک وقت آمنے سامنے کی بندوقوں سے گولیاں خارج ہوئیں اور آپس میں ٹکرا کر ایک آتھیں گولابن کر اوپر کو اڑ گئیں۔

استاد منگو جو اپنے دائیں ہاتھ سے باگ کے بل کھول کر تانگے پر سے نیچے اترنے والا تھا۔ اپنے سامنے کھڑے ”گورے“ کو یوں دیکھ رہا تھا گویا وہ اس کے



بڑی مشکل سے گورے کو استاد منگو کی گرفت سے چھڑایا۔ استاد منگو ان دو سپاہیوں کے درمیان کھڑا تھا۔ اس کی چوڑی چھاتی پھولی ہوئی سانس کی وجہ سے اوپر نیچے ہو رہی تھی۔ منہ سے جھاگ بہ رہا تھا اور اپنی مسکراتی ہوئی آنکھوں سے حیرت زدہ مجمع کی طرف دیکھ کر وہ ہانپتی ہوئی آواز میں کہہ رہا تھا۔

”وہ دن گزر گئے جب ظلیل خاں قاضی اڑایا کرتے تھے۔ اب نیا قانون ہے میاں..... نیا قانون!“

اور بیچارہ گورا اپنے بگڑے ہوئے چہرے کے ساتھ بے وقوفوں کی مانند کبھی استاد منگو کی طرف دیکھتا تھا اور کبھی ججوم کی طرف۔

استاد منگو کو پونیس کے سپاہی تھانے میں لے گئے۔ راستے میں اور تھانے کے اندر کمرے میں وہ ”نیا قانون، نیا قانون“ چلاتا رہا مگر کسی نے ایک نہ سنی۔

”نیا قانون، نیا قانون، کیا تک رہے ہو... قانون وہی ہے پرانا!“

اور اس کو حوالات میں بند کر دیا گیا.....!



**درخت لگائیے.....**  
**صحت بنائیے.....**  
**سکون پائیے.....**

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:  
 ”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے  
 یا کھیت میں بیج بونے، پھر اس میں سے پرند یا  
 انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی  
 طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری، مسلم)

”ہاں، ہاں پانچ روپے۔“ یہ کہتے ہوئے استاد منگو کا دہنابالوں بھرا ہاتھ بھینچ کر ایک دزنی گھونے کی شکل اختیار کر گیا۔ ”کیوں... جاتے ہو یا بیکار باتیں بناؤ گے....؟“

استاد منگو کا لہجہ زیادہ سخت ہو گیا۔

گورا پچھلے برس کے واقعے کو پیش نظر رکھ کر استاد منگو کے سینے کی چوڑائی نظر انداز کر چکا تھا۔ وہ خیال کر رہا تھا کہ اس کی کھوپڑی پھر کھلا رہی ہے۔ اس حوصلہ افزا خیال کے زیر اثر وہ تانگے کی طرف اڑ کر بڑھا اور اپنی چھڑی سے استاد منگو کو تانگے پر سے نیچے اترنے کا اشارہ کیا۔ بید کی یہ پالش کی ہوئی پتلی چھڑی استاد منگو کی موٹی ران کے ساتھ دو تین مرتبہ چھوئی۔ اس نے کھڑے کھڑے اوپر سے پست قدم گورے کو دیکھا۔ گویا وہ اپنی نگاہوں کے وزن ہی سے اسے پیس ڈالنا چاہتا ہے۔ پھر اس کا گھونسہ کمان میں سے تیر کی طرح اوپر کو اٹھا اور چشم زون میں گورے کی ٹھڈی کے نیچے جھرم گیا۔ دھکادے کر اس نے گورے کو پرے ہٹایا اور نیچے اتر کر اسے دھڑا دھڑا پیشا شروع کر دیا۔

ششدر و متحیر گورے نے ادھر ادھر سمت کر استاد منگو کے وزنی گھونسوں سے بچنے کی کوشش کی اور جب دیکھا کہ اس کے مخالف پر دیوانگی کی سی حالت طاری ہے اور اس کی آنکھوں میں سے شرابے برس رہے ہیں تو اس نے زور زور سے چلانا شروع کیا۔ اس کی چیخ و پکار نے استاد منگو کی بانہوں کا کام اور بھی تیز کر دیا۔ وہ گورے کو جی بھر کے پیٹ رہا تھا اور ساتھ ساتھ یہ کہتا جاتا تھا:

”پہلی اپریل کو بھی وہی اکڑتوں۔۔۔ پہلی اپریل کو بھی وہی اکڑتوں۔۔۔ اب ہمارا راج ہے بچہ!“

لوگ جمع ہو گئے اور پونیس کے دو سپاہیوں نے



# امیر بخارا کا عدل



زیر نظر اقتباس لیونڈ سولوویف کی کتاب "داستان خواجہ، بخارا، ملا نصر الدین" سے لیا گیا ہے۔ سولوویف 1906 میں طرابلس میں پیدا ہوا۔ پٹنہ کے لحاظ سے نامہ نگار صحافی تھا اور ازبک زبان میں مہارت رکھتا تھا۔ جنگ عظیم دوم کے دوران بحریہ میں رہا اور بعد میں سیاسی وجوہ کی بناء پر قید بھی ہوا۔ اسکی کتاب "داستان خواجہ، بخارا" امریکا میں Beggar in the harem کے نام سے اور Disturber of the peace کے عنوان سے بالترتیب 1940 اور 1956 میں شائع ہوئی۔ اس داستان میں ملا نصر الدین کی سوانح کے ایک گوشے کے توسط سے بہت اعلیٰ سیاسی و معاشرتی طنز ملتا ہے جس سے آج کے دور میں بھی ہم کما حقہ، لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

جواب دیا۔ "ہم خانہ بدوش نہیں ہیں بلکہ تمہاری ہی طرح نیک مسلمان ہیں"

"لیکن اگر آپ نیک مسلمان ہیں تو اپنے گھر میں کیوں نہیں رہتے؟ محل کے پھانک پر کیا انتظار ہے؟"

"ہم اپنے بادشاہ اور مالک امیر کے منصفانہ فیصلے کے منتظر ہیں جن کی آب و تاب آفتاب کو بھی شرماتی ہے".....

"اچھا" خواجہ نصر الدین نے طنز کو چھپائے بغیر کہا "آپ اپنے بادشاہ اور مالک، امیر کے منصفانہ فیصلے کے، جن کی آب و تاب آفتاب کو شرماتی ہے کتنے ونوں سے انتظار کر رہے ہیں؟"

"مسافر ہم جیسے ہفتے سے انتظار کر رہے ہیں" گنجا بولا۔ "یہ داڑھی والا جھگڑالو، اللہ اس کو مارے، یہ داڑھی والا جھگڑالو میرا بڑا بھائی ہے۔ ہمارے والد کا

ان کی توجہ دو آدمیوں کی طرف مبذول ہوئی جن میں سے ایک گنجا اور دوسرا داڑھی والا تھا۔

دونوں اپنے اپنے شامیانوں کے نیچے کھاری زمین پر لیٹے تھے۔ دونوں کے درمیان کھونٹے پر ایک سفید بکری بندھی تھی جو ایسی دہلی پتلی تھی کہ بس

اس کی کھال پسلیاں پھاڑ کر نکلتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ وہ بڑے غمگین لہجے میں میاں ہی تھی اور کھونٹے کو کتر رہی تھی جس کو وہ ابھی آدھا کھا چکی تھی۔

خواجہ نصر الدین فطرتاً کھوجی واقع ہوئے تھے، اس لئے وہ سوال کیے بغیر نہ رہ سکے۔ "السلام علیکم بخارا کے شریف شہریو!...! بتائیں آپ خانہ بدوشوں میں کب شامل ہو گئے؟"

"مسافر.... ہماری ہمیں نہ آزاد" داڑھی والے نے

لیونڈ سولوویف



انتقال ہوا۔ انہوں نے کچھ ملکیت چھوڑی۔ ہم نے سب کچھ تقسیم کر لیا ہے سوائے اس بکری کے۔ اب امیر اس کا فیصلہ کریں گے کہ یہ کس کی ہونی چاہیے....

”لیکن وہ بقیہ ملکیت کہاں ہے جو تم کو وراثت میں ملی ہے؟“

”ہم نے وہ سب بیچ دیا۔ درخواست لکھنے کیلئے عرض نویس کو دینا پڑتا ہے، پھر درخواست لینے والے منشی، پہرے داروں اور بہت سے لوگوں کو“

گنجا ایک ایک اچک کر اٹھا اور ایک گندے، ننگے پیر درویش سے ملنے کیلئے لپکا جو محرومی ٹوپی پہنے تھا اور اس کے پہلو سے ایک کسکول لٹک رہا تھا۔

”میرے لیے دعا کیجئے، اے بزرگ....! دعا کیجئے کہ فیصلہ میرے حق میں ہو“

درویش نے پیسے لینے اور دعا شروع کر دی۔ جیسے ہی وہ اپنی دعا کے آخری الفاظ تک پہنچا، گنجنے نے اس کے کسکول میں ایک اور سکہ ڈال دیا تاکہ دعا کو از سر نو شروع کر دے۔ داڑھی والا بے چینی سے اٹھا اور مجمعے میں ادھر ادھر نظر دوڑائی۔ کافی تلاش کے بعد اس کی نظر ایک اور درویش پر پڑی جو پہلے والے سے زیادہ گندا اور چھتروں میں تھا اس لیے زیادہ بزرگ بھی لگتا تھا۔ اس درویش نے کافی بڑی رقم طلب کی۔ داڑھی والے نے کچھ بھاؤ تاؤ کرنا چاہا لیکن درویش نے اپنی ٹوپی کے نیچے نٹول کر مٹھی بھر چیلر برآمد کئے۔ داڑھی والا یہ دیکھ کر فوراً اس کی کرامت کا قائل ہو گیا اور اپنے چھوٹے بھائی پر فاتحانہ نظر ڈالتے ہوئے مطلوبہ رقم گئی۔

درویش نے گنجنوں کے بل بیٹھ کر زور زور سے

دعا شروع کی۔ اس کی بھاری بھر کم آواز میں پہلے درویش کی مدد ہم آواز دہ گئی۔ گنجنے نے پریشان ہو کر اپنے درویش کو چند اور سکے دیئے، داڑھی والے نے بھی یہی کیا اور دونوں درویشوں نے ایک دوسرے کو شکست دینے کیلئے خوب جینم دھاڑ کی۔ بکری برابر کھونٹے کو کترے اور غمگین لہجے میں میاے جاری تھی۔

گنجنے بھائی نے اس کے آگے تھوڑی سی گھاس ڈال دی جس پر داڑھی والا زور سے چیخا: ”اپنی گندی بدبو دار گھاس میری بکری کے پاس سے لے جاو“ اس نے لات مار کر گھاس الگ بنا دی اور بکری کے سامنے بھوسے کی چھوٹی سی ٹانڈ لگا دی۔ ”نہیں“ گنجا غصے میں چلایا۔ ”میری بکری تمہارا بھوسا نہیں کھائے گی“ اب ٹانڈ بھی گھاس کے پاس پہنچ گئی۔ وہ ٹوٹ گئی اور بھوسا سڑک کی مٹی میں مل گیا۔ دونوں بھائی سخت غصے میں دست و گریبان ہو گئے۔ وہ زمین پر لوٹ رہے تھے اور ایک دوسرے کی گھونٹوں اور گالیوں سے خاطر تواضع کر رہے تھے۔

”دوبو قوف آپس میں لڑ رہے ہیں، وہ دھوکے باز دعا کر رہے ہیں اور بکری بیچاری بھوکوں مر رہی ہے“ خواجہ نصر الدین نے سر ہلاتے ہوئے کہا....

”ارے نیک اور محبت کرنے والے بھائیو....! ادھر دیکھو، اللہ نے اس جھگڑے کا فیصلہ اپنے طور پر کر دیا۔ اس نے بکری کو تم سے لے لیا ہے“ بھائیوں کو ہوش آیا اور انہوں نے ایک دوسرے کو چھوڑ دیا۔ وہ اپنے خون آلود چہرے لئے بڑی دیر تک مردہ بکری کو گھورتے رہے۔ آخر کار گنجنے نے کہا:

”اس کی کھال تو نکال ہی لینی چاہیے“



آدمی تھا۔ اس کی آواز اونٹ کی بلبلاہٹ سے ملتی جلتی تھی۔ وہ بڑی بے رحمی کے ساتھ گھونسوں اور لاتوں کی بارش کر رہا تھا۔ اچانک وہ نیچے کی طرف جھکا اور چاپلوسی سے کانپنے لگا۔ آہستہ آہستہ جھولتی ہوئی پاکی چوترے تک پہنچی اور امیر نے اس کے پردے ہٹاتے ہوئے اپنے درشن رعایا کو دیئے۔

عزت تاب، بہر حال ایسا کچھ صورت دار نہیں تھا۔ اس کا چہرہ جس کی تشبیہ اکثر درباری شاعر تابدار ماہ کامل سے دیتے تھے، پلپٹے سردے سے زیادہ مشابہ تھا۔ وہ اپنے وزیروں کے سہارے تخت پر جلوہ فرمانے کیلئے پاکی سے اترا۔ خواجہ نصر الدین نے دیکھا کہ درباری شعراء کے دعووں کے برعکس وہ سرو قد ہرگز نہ تھا۔ اس کا جسم موٹا اور بھاری تھا، اس کے ہاتھ چھوٹے اور پیرا تھے نیز اسے کہ اس کی قبا سے بھی یہ عیب نہیں چھپ رہا تھا۔ وزراء اس کے دائیں طرف کھڑے ہو گئے، مہاروں اور عثمان دین کو بائیں طرف جگہ ملی، نیچے احکام نویس اپنے رجسٹر اور دو اتنیس لئے جمع تھے اور درباری شعراء نے تخت کے پیچھے اس طرح نیم حلقہ بنا لیا تھا کہ ان کی نظر اپنے آقا کی گدی پر رہے۔ شاہی مور چھل بردار مور چھل جھلنے لگا۔ حقے بردار نے حقے کی سنہری نے اپنے مالک کے ہونٹوں سے لگا دی۔

چوترے کو گھیرے ہوئے زبردست مجمع دم بخود کھڑا تھا۔

امیر نے اونگھتے ہوئے سر ہلایا۔ پہرے داروں نے دو حصوں میں تقسیم ہو کر سنبھلے اور واڑھی والے دونوں بھائیوں کو راستہ دیا۔ وہ گھنٹوں کے بل گھنٹتے ہوئے چوترے تک گئے اور زمین تک لٹکتے ہوئے

”یہ میں کروں گا“ واڑھی والا جلدی سے بولا۔  
”تم کیوں کرو گے؟“ دوسرے نے پوچھا۔ اس کا گنجا سر غصے سے سرخ ہو رہا تھا۔  
”بکری میری ہے اور اسی لئے اس کی کھال بھی....“  
”نہیں، میری ہے“

قبل اس کے کہ خواجہ نصر الدین کچھ بولیں، دونوں ایک دوسرے سے گتھم گتھا پھر زمین پر لوٹ رہے تھے۔ ایک لمحے کیلئے بھاری مٹھی میں سیاہ بالوں کا گچھا نظر آیا جس سے خواجہ نصر الدین نے نتیجہ اخذ کیا کہ بڑے بھائی کی واڑھی کا کافی حصہ غائب ہو چکا ہے۔  
تا امید سے ہاتھ جھٹک کر خواجہ نصر الدین آگے بڑھ گئے۔



قالینوں سے سجا ہوا اونچا چوترا جہاں سے امیر اپنی وفادار رعایا پر عنایت کی بارش کرنے والا تھا، پہلے ہی چاروں طرف سے پہرے داروں سے گھر چکا تھا اور نیچے سولی کے میدان میں جلا بڑے زوروں کے ساتھ امیر کے احکام کی تعمیل کی تیاری کر رہے تھے۔ وہ سلاخوں کی چک اور ڈنڈوں کی مضبوطی کی جانچ کر رہے تھے، بہت سی زبانوں والے چمڑے کے کوزے طشتوں میں بھگو رہے تھے، سولیاں نصب کر رہے تھے، کلبا زیاں تیز کر رہے تھے اور تیز کونوں والے ستون زمین میں گاڑ رہے تھے۔ ان کا منتظم شاہی پہرے داروں کا داروغہ ارسلان بیک تھا جس کی بربریت کا چرچا بخارا سے باہر دور دور تک پھیل چکا تھا۔ وہ لال چہرے، بھاری جسم اور کالے بالوں والا



بکری کو اللہ نے لے لیا ہے تو کھال انصاف کے مطابق زمین پر اللہ کے نائب یعنی خود عظیم امیر کی ملکیت ہونی چاہیے۔ اس لئے بکری کی کھال اتار کر اس کو سٹھانا اور پکانا چاہیے اور محل میں لا کر شاہی خزانے کے حوالے کرنا چاہیے....“

بھائیوں نے بدحواس ہو کر ایک دوسرے کی طرف دیکھا، مجمع میں چپکے چپکے کھسر پھسر ہونے لگی۔ بختیار نے اپنا تھم زور دار اور صاف آواز میں جاری رکھا۔

”اس کے علاوہ مدعیان دو سو تینکے مقدمے کے اخراجات، ڈیڑھ سو تینکے محل کا محصول، پچاس تینکے احکام نویس کا خرچ ادا کریں اور مسجدوں کی آرائش کے لئے بھی چندہ دیں۔ یہ تمام رقم نقدی یا کپڑوں یا کسی اور قسم کی جائداد کی صورت میں فوراً وصول کی جائے“...

ابھی بختیار نے اپنی بات ختم بھی نہیں کی تھی کہ ارسلان بیک کے اشارے پر پہرے دار دونوں بھائیوں پر ٹوٹ پڑے، ان کے پٹکے کھول دیئے، جیسٹیں باہر نکال کر جھاڑ لیں، قبائیں تار تار کر دیں اور جوتے اتار کر ان کو ننگے پیر اور نیم عریاں کر کے گردن پکڑ کر دھکیل دیا۔

یہ سارا قصہ چنگی بجاتے میں ہو گیا۔ فیصلے کا اعلان ہوتے ہی درباری شاعروں نے تحسین و مرجبا کے نعرے لگائے:

”دانا امیر، داناوں کے دانا، دانائے روزگار“

تخت کی طرف اپنی گردنیں بڑھا بڑھا کر وہ اس طرح کی تعریفیں دیر تک کرتے رہے۔ ان میں سے ہر ایک چاہتا تھا کہ اس کی آواز سب سے بلند ہو کر

قالین کو بوسہ دیا۔

”اٹھو“ وزیر اعظم بختیار نے کہا۔

دونوں بھائی اٹھے لیکن ان کی جرات نہ ہوئی کہ وہ اپنی قبوں کی دھول جھاڑ دیں۔

خوف نے ان کی زبان اس طرح پکڑی تھی کہ وہ ہٹکارے تھے اور ان کی بات سمجھ میں نہیں آرہی تھی۔ لیکن بختیار آخر بہت تجربے کار وزیر تھا۔ وہ ایک نظر میں ساری صورت حال بھانپ گیا۔

تمہاری بکری کہاں ہے؟“ اس نے بے چین ہو کر بیچ میں لقمہ دیا۔

سب نے بھائی نے جواب دیا ”وزیر اعلیٰ نسب، وہ تو مر چکی ہے، اللہ نے اس کو اپنے پاس بلا لیا۔ لیکن اس کھال کا مالک کون ہے؟“

بختیار امیر کی طرف مڑا: ”کیا تھم ہے اے شاہ دانش وراں“

امیر نے بالکل بے تعلق سے جمائی لے کر آنکھیں بند کر لیں۔ بختیار نے بڑے ادب سے بھاری سفید ستار والا سر جھکایا:

”مالک، میں نے فیصلہ آپ کے چہرے سے معلوم کر لیا،

”سنو“...! وزیر نے بھائیوں کی طرف مڑ کر کہا۔ وہ گھٹنوں کے بل جھک کر امیر کی عقل، انصاف اور مہربانی کا شکریہ ادا کرنے کیلئے کمر بستہ ہو گئے۔

بختیار نے فیصلے کا اعلان کرنا شروع کیا اور احکام نویس اپنے اپنے بڑے رجسٹروں میں اس کے الفاظ لکھنے کیلئے قلم دوڑانے لگے۔

”آفتاب جہاں، عظیم امیر، خدا ان پر اپنی رحمتیں نازل کرتا ہے، ان کا یہ فیصلہ ہے کہ اگر



وہ کتنے غلط راستے پر چل رہے ہیں۔  
 ارے بھائیو، اطمینان سے گھر جاؤ۔ اب کبھی  
 تمہاری لڑائی کسی مرغی کے بارے میں ہو تو پھر امیر  
 کی عدالت میں آنا۔ لیکن ذرا پہلے اپنے مکانات، انگور  
 کے باغ اور کھیت بیچ لینا ورنہ محصول نہیں ادا کر سکو  
 گے اور اس سے امیر کے خزانے کو نقصان ہو گا جس کا  
 خیال ہی وفادار رعایا کیلئے ناقابل  
 برداشت ہونا چاہیے.....“  
 ”کاش ہم اپنی بکری کے ساتھ ہی ختم ہو جاتے“  
 بھائیوں نے آنسو بہاتے ہوئے کہا  
 دونوں بھائی زور زور سے سسکیاں بھرتے، اپنا  
 چہرہ نوپتے اور سڑک کی خاک اپنے سروں پر اڑاتے  
 چلے گئے۔



امیر کے گوش گزار ہو سکے۔ اس دوران چبوترے کے  
 چاروں طرف مجمع خاموش کھڑا ہمدردی اور افسوس  
 کے ساتھ دونوں بھائیوں کو دیکھ رہا تھا۔  
 ”پروامت کرو“ خواجہ نصر الدین نے بڑے  
 سنجیدہ لہجے میں دونوں بھائیوں سے کہا جو ایک  
 دوسرے سے چٹے دھاڑیں مار مار کر رو رہے تھے۔  
 ”بہر حال چوک پر مجھے بٹختے انتظار کا وقت ضائع نہیں  
 کیا گیا۔ یہ فیصلہ منصفانہ ہے کیونکہ ہر کوئی جانتا ہے کہ  
 دنیا بھر میں ہمارے امیر سے زیادہ دانش مند اور کوئی  
 نہیں ہے اور اگر کسی کو اس میں شک ہو.....“ یہاں  
 انہوں نے چاروں طرف اپنے آس پاس لوگوں کو  
 دیکھا اور کہا ”تو پھرے داروں کو بلانے میں دیر نہ لگے  
 گی۔ اور وہ؟ ہاں، وہ شک کرنے والوں کو جلا دوں کے  
 حوالے کر دیں گے جو آسانی سے انہیں بتادیں گے کہ

## گلیشیر زچھلنے سے سیلابوں کا خطرہ

بین الاقوامی جریدے نیچر کلائمیٹ چینج میں شائع ہونے والی تحقیقاتی رپورٹ پر پاکستان، امریکہ، برطانیہ،



کینیڈا، انڈونیشیا، چین، اٹلی، آسٹریا اور قزاقستان کے  
 سائنسدانوں کی ٹیم نے کام کیا۔ اس تحقیق کے روح  
 رواں اور عالمی موسمیاتی تغیراتی اثرات مطالعہ مرکز  
 (جی سی آئی ایس سی) کے سینئر سائنسدان ڈاکٹر محمد ضیا  
 الرحمن ہاشمی کا کہنا ہے کہ پاکستان ان ممالک میں شامل  
 ہے جن کو موسمیاتی تبدیلی کے منفی اثرات کی وجہ سے

شدید خطرات لاحق ہیں، پاکستان میں پہاڑی علاقوں میں درجہ حرارت کے اضافے کی شرح ملک کے زیریں  
 علاقوں کے مقابلے میں زیادہ ہے اس صورتحال کے سماجی و اقتصادی نتائج سنگین ہوں گے۔ ہمارے  
 گلیشیرز ہمارے اندازوں سے کہیں پہلے غائب ہو سکتے ہیں جس کے نتیجے میں دریائے سندھ کا آبی بہاؤ کے نظام  
 غیر متوقع حد تک متاثر ہو سکتا ہے اور کئی تبدیلیاں رونما ہوں گی۔



# SANGAM Superstore



## SANGAM SUPERSTORE

Domcl. Muzafferabad,  
Azad Kashmir.

Phone: 05822-446661



www.paksociety.com

Scanned By Amir





## حیاتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اڑھنی اڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں ٹھکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑوں میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی ملاوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی خدایا مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر برنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح کبھی کی پڑی ہے....

کسی مفکر نے یہ 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 لیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ لیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر لیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کہانی ہوئی ٹھوکر سے ہی لیکھ 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 کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

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

تمھی۔ ہماری مناسب گزر بسر ہو رہی تھی۔

میں نے بی ایس سی کیا۔

ای کی ریٹائرمنٹ قریب تھی سو وقت سے پہلے

## جوڑے آسمان پر بنتے ہیں

میں والدین کی اکلوتی اولاد تھی۔ والدہ کاٹ کی

بچہ تھیں۔ میں بچپن ہی میں والد کے سایہ شفقت

سے محروم ہو گئی تھی۔ بس ایک دھندلی سی شبیبہ

ذہن پر نقش ہے۔ والد کے انتقال کے بعد امی نے

مجھے انتہائی مشقتیں جھیل کر پروان چڑھایا۔ بیوٹی

کے وقت بلاشبہ وہ ایک دلکش اور جوان عمر

خاتون تھیں مگر انہوں نے اپنی زندگی میرے

لیے وقف کر دی تھی۔ یہاں تک کہ ان رشتہ

داروں سے بھی قطع تعلق کر لیا تھا جو ان پر

دوسری شادی کے لیے دباؤ ڈالتے رہے تھے۔

ہماری زندگی اچھی نہیں تو بری بھی نہیں



Scanned By Amir



اپنے پیروں پر کھڑے ہونے کا فیصلہ کیا تھا۔ تھوڑی سی کوشش سے مجھے میری قریبی دوست حنا کے طفیل ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت مل گئی۔ امی ایک فیصد بھی اس جاب کے حق میں نہ تھیں کیونکہ وہ جلد از جلد میرے ہاتھ پیلے کرنے کی فکر میں تھیں۔ میری نسبت پھوپھی زاد بھائی کے ساتھ طے کر دی گئی تھی۔ وہ جتنی فکر مند رہیں، میرے شادی کا امکان اتنا ہی دور نظر آتا۔

اس کا سب سے بڑا سبب میرے منگیترا خالد کی بے روزگاری تھی۔ وہ میری مرحومہ پھوپھی کا اکلوتا بیٹا تھا۔ میرے اور خالد کے حالات زیادہ مختلف نہ تھے۔ ٹریفک حادثے میں اس کے سر سے بھی والدین کا سایہ چھن چکا تھا۔ والدین کی ناگہانی موت کے بعد امی نے اسے سمیٹ لیا تھا۔ اگر خالد کو قریبی رشتوں کی چھاؤں درکار تھی تو ہم دونوں ماں بنی کو بھی ایک مضبوط سہارے کی ضرورت تھی اسی لیے امی نے مجھے اس کے نام کی انگوٹھی پہنادی تھی۔

خالد فطرتاً حساس اور غیور لڑکا تھا۔ اس نے کبھی کسی مد میں امی کے آگے ہاتھ نہ پھیلا یا تھا۔ پھوپھا بھی ملازمت پیشہ تھے۔ سو ان کے انتقال کے بعد جو جمع پونجی تھی، وہ زیادہ عرصے نہ چل سکی۔ بعد ازاں خاندان نے ٹیوشنز کر کے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کیے تھے۔ اب وہ کسی بہتر جاب کی تلاش میں تھا۔ امی اس کی مسلسل بے روزگاری سے پریشان تھیں۔

میں جہاں جاب کر رہی تھی وہ دفتر شہر کے پورے علاقے میں واقع ایک رہائشی فلینس میں تھا۔ ان فلینس میں متمول گھرانے آباد تھے۔ ہمارا آفس بلڈنگ کی دوسری منزل پر واقع تھا۔ ایک صبح جب

میں آفس کی میزھیاں چڑھ رہی تھی تو ذہن کہیں اور تھا۔ رہ رہ کر امی کی باتیں یاد آرہی تھیں۔ زینے پر نیم تار کی کاراج تھا۔ میزھیاں طے کرتے ہوئے میرے پاؤں سے کوئی شے نکل آئی۔ میں نے جھک کر اسے اٹھایا تو دنگ رہ گئی۔ وہ ایک والیٹ تھا جس کے وزن سے اس کے اندر موجود نقدی کا بھرپور اندازہ ہو رہا تھا۔ میں سر تا پا پسینے میں نہا گئی۔ یقیناً عجلت میں زینہ چڑھتے یا اترتے وقت یہ والیٹ بے خبری میں کسی کی جیب سے گرا تھا۔ میں نے اطراف میں مستلاشی نظروں سے دیکھا مگر کسی کو موجود نہ پا کر والیٹ اپنے پرس میں ڈال لیا۔ آفس میں کام کے دوران میں اس والیٹ کو تقریباً بھول ہی گئی۔

اس دن صبح ہی سے میرا موڈ ٹھیک نہیں تھا۔ امی خالد سے باقاعدہ چڑنے لگی تھیں۔ وہ بیٹھ بیٹھ ہی نہیں بلکہ خالد جب ہمارے گھر آتا تو منہ پر بھی اسے بہت کچھ سنا جاتیں۔ ایسے میں وہ صبر و ضبط کی کھلی تصویر نظر آتا۔ میں جانتی تھی خالد رشتوں کا احترام کرنے والا لڑکا ہے۔ امی کا احسان مند ہے اس لیے بھی زبان کھولنے سے گریز کرتا ہے۔ سچ تو یہ تھا کہ اس کی بے روزگاری میں اس کا اپنا قصور بھی نہ تھا مگر امی کو جلد از جلد میری شادی کی فکر کھانے جارہی تھی۔ جانے کیسے ان کے دل میں یہ وہم بیٹھ گیا تھا کہ جس طرح اچانک ابو ہمیں چھوڑ کر چلے گئے اسی طرح کسی دن ان کا بھی فوری بلاوا آجائے گا۔

اب تو وہ گا ہے۔ یہ گا ہے مجھے سمجھانے بھی بیٹھ جاتیں کہ خالد سے شادی سراسر خسارے کا سودا ہے۔ میری زندگی کو لہو کا تیل بن کر محنت کرتے ہی گزرے گی۔



جائزہ لے رہی تھیں۔ ڈرائنگ روم کی آرائش کمین کی مالی حیثیت کا بھرپور اعلان کر رہی تھی۔ میں بھی کچھ مرعوب سی ہو گئی۔ تبھی دروازے پر آہٹ ہوئی اور وہیل چیئر کے سہارے ایک بزرگ ہستی اندر داخل ہوئی۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا کہ یہ کامران احمد تھے جن کے بیان کے مطابق ذیشان احمد ان کے اکلوتے بیٹے کا نام تھا۔

میں نے مناسب تسلی کے بعد والیٹ ان کے حوالے کر دیا۔ جس میں موجود اشیا رقم کی گنتی کے بعد انہوں نے ڈھیروں ڈھیر شکر یہ ادا کیا اور میری ایمانداری کی تعریف کرتے ہوئے مجھے دعائیں بھی دیں۔ میرے سر سے بھی جیسے کوئی بوجھ مٹ گیا تھا۔ میں سرشار سی گھر لوٹی تھی۔

اس واقعے کو چار پانچ دن ہی گزرے تھے کہ ایک روز جب میں آفس سے گھر لوٹی تو امی کا چہرہ خوشی سے چمک رہا تھا۔ مجھے دیکھتے ہی لپک کر خوشی سے بھرپور لہجے میں بتانے لگیں۔ ”طاہرہ! تمہارے لیے ایک بہترین رشتہ آیا ہے۔ تم انہیں جانتی بھی ہو۔ ذیشان احمد نام ہے۔“ امی کے لہجے میں غیر معمولی جوش تھا۔ وہ بتا رہی تھیں کہ کامران احمد صاحب کا بیٹا ذیشان احمد ایک تعلیم یافتہ اور خوبصورت نوجوان ہونے کے ساتھ ساتھ کامیاب بزنس مین بھی ہے۔ کامران صاحب اپنے بیٹے کے لیے ایک نیک، سلجھی ہوئی، خوبصورت لڑکی کی تلاش میں تھے۔ میری ایمانداری اور بلند کرداری نے ناصر ف انہیں متاثر کیا بلکہ مجھے دیکھ کر ہی انہیں لگا کہ.... ان کی تلاش ختم ہو گئی ہے۔ انہوں نے امی سے بات کر کے مجھے اپنی بہو بنانے کا ارادہ

امی کی باتوں سے میں ڈسٹرب سی رہنے لگی تھی اور تفکرات کی پرچھائیاں میرے چہرے سے ہویدا ہونے لگی تھیں۔

لچ کا نام میں صبا نے میرا ٹھہراؤ کر لیا۔

”خیر تو ہے نا طاہرہ! کچھ پریشان نظر آ رہی ہو....؟“

صبا میری قرعہ سبلی تھی اس لیے میں اس سے کبھی کچھ نہیں چھپاتی۔ اس روز میں خالد کی بے روزگاری کے علاوہ صبح زینے سے مٹنے والے والیٹ کی وجہ سے پریشان تھی۔ میں نے پہلے صبا کو والیٹ کی بات بتائی اور بتا کر کہا کہ میں اس والیٹ کو اس کے مالک تک پہنچانے کی خواہش مند ہوں۔ صبا ہی کے مشورے پر مجھے والیٹ کھولنا پڑا تاکہ اس کے مالک کا کچھ اتا پتا مل سکے۔ بوسے میں دیگر اشیا اور کرنسی کے ہمراہ ایک شناختی کارڈ کی فونو کاپی بھی تھی جو یقیناً اس کے مالک کی ہوگی جس پر درج ایڈریس بتا رہا تھا کہ یہ اسی بلڈنگ کا کوئی قلیٹ ہے۔

اسی روز آفس سے چھٹی کے بعد ہم شناختی کارڈ پر درج پتے کے مطابق ایک قلیٹ کی کال مٹل بجا رہے تھے۔ اگرچہ صبا کچھ خائف سی تھی ”طاہرہ! نیکی کا زمانہ نہیں ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ نیکی گھے پڑ جائے۔“

”مجھے اپنی نیک نیت پر یقین ہے۔“ میں نے اطمینان سے کہا، اسی وقت دروازہ کھلا اور سامنے جو بندہ نظر آیا وہ جلیے سے ملازم لگا۔ میں نے اس سے کہا ”میں ذیشان احمد صاحب سے مٹنے آئی ہوں۔“ اس نے ہمیں ڈرائنگ روم میں بٹھایا اور اندر چلا گیا۔

”اف خدایا! کتنا خوبصورت ڈرائنگ روم ہے۔“ صبا کی نظریں ستائشی انداز میں اطراف کا



ظاہر کیا ہے۔  
 جیون ساتھی کی ہمراہی میں اس مسافت کا طلب گار  
 تھا۔ میرے اندر بار بار کوئی ہستی رونے لگتی۔ میں  
 اسے دلاسا دینے کو تھکتی تو وہ اور زور زور سے  
 رونے لگتی۔

اگلے روز آفس میں بھی میں منتشر سی رہی۔ صبا  
 نے لاکھ پوچھا مگر میں نے اسے ایک لفظ نہ بتایا۔ میرا  
 دل کام سے اچاٹ ہو گیا تھا۔ اس روز آفس سے جلد  
 اٹھنے کا سوچ رہی تھی کہ اسی وقت جیون نے مجھے  
 ذیشان احمد کی آمد کی خبر دی۔

ذیشان احمد۔ میرا دل زور زور سے دھڑکنے لگا۔  
 بمشکل اپنے آپ کو سنبھال کر میں نے اسے بلایا۔  
 چند لمحوں کے بعد جو شخص میرے سامنے کھڑا  
 تھا، وہ اتنا جیہہ دکھیلی تو نہ تھا مگر قبول صورت تھا پھر  
 بھی مجھے بہت پسند آیا کیونکہ اس کے پاس دولت  
 تھی۔ میں نے شرماتے ہوئے ذیشان احمد سے اس کی  
 آمد کے متعلق استفسار کیا۔ اس نے بلا تمہید بولنا  
 شروع کر دیا۔

”مس ظاہرہ! اس میں کچھ شک نہیں کہ آپ  
 بہت اچھی لڑکی ہیں۔ آپ کا ساتھ میرے لیے باعث  
 فخر رہتا مگر شاید میں اتنا خوش نصیب نہیں ہوں کہ  
 آپ جیسی اچھی لڑکی کا ساتھ پاسکوں۔“

میرا دل دھک سے رہ گیا اور میں سوالیہ نظروں  
 سے اسے دیکھنے لگی۔

دیکھیے! میری زندگی کے لمحات مختصر ہیں۔ میں  
 ایسی بیماری میں مبتلا ہوں جس کا علاج ممکن نہیں ہے  
 اور میں چند سال کا مہمان ہوں۔

ذیذی حقیقت سے واقف ہیں مگر انتہائی  
 معذرت کے ساتھ آپ کو بتانا چاہوں گا کہ اس

ای خوشی سے پھولی نہیں سارہی تھیں جبکہ میں  
 عجیب متضاد کیفیات میں گھر گئی تھی۔ ای سونے چلی  
 گئیں تو میں بھی اپنے بستر پر آکر لیت مئی مگر نیند  
 میری آنکھوں سے کوسوں دور تھی۔ میری نظروں  
 کے سامنے بار بار وہ خوبصورت فلیٹ گھوم رہا تھا۔  
 پسا زندگی کی اہم ضرورت ہے۔ پر آسائش  
 زندگی جیسے ہی کی بدولت ممکن ہے۔ غربت انسان  
 کو نچوڑ دیتی ہے۔ زندگی میں اچھا موقع ملے تو اسے  
 گنانا نہیں چاہیے۔ خالد کو اپنے پیروں پر کھڑا ہونے  
 میں عرصہ لگے گا ممکن ہے تب تک واقعی میرے سر  
 میں چاندی بھر جائے۔ جب تقدیر مجھے نوازنے والی  
 ہے تو میں ہاتھ کیوں روکوں....؟

میرے اندر بہت اٹھانچ ہو رہی تھی۔ کوئی بار بار  
 مجھے آسا رہا تھا مگر جب نظروں کے سامنے خالد کا چہرہ  
 گھومتا تو جیسے کوئی دل کو مٹھی میں لے کر مسلنے لگتا۔  
 پھر اندر سے کوئی آواز آنے لگتی۔

”کچھ پانے کے لیے کچھ کھونا بھی پڑتا ہے۔  
 ظاہرہ! اس گولڈن چانس کو مس مت کرو، تب تک  
 یوں محنت کی چکی میں پس کر زندگی کی کڑی دھوپ  
 جھیلی رہو گی۔“

ہماری زندگی میں بہت سے مقامات ایسے آتے  
 ہیں جب ہمارے سامنے دو راہا ہوتا ہے۔ ہم اپنے لیے  
 درست راہ متعین ہی نہیں کر پاتے۔ میرے سامنے  
 بھی دو راہا تھا۔ ایک راستہ وہ تھا جس پر قدم آگے  
 بڑھنے سے انکاری تھی مگر حالات کے تھیزے مجھے  
 اتنا جانب دکھیل دینے پر آمادہ تھے۔ دوسری جانب  
 وہ راستہ تھا جو کنھن سہی مگر دل ہمک ہمک کر من پسند



وہاں سے جو اٹنگ لیٹر آ گیا تھا۔

ذیشان احمد کی عیاری اور مکاری کی بابت امی کو بتایا تو وہ بھی سر پکڑ کر بیٹھ گئی۔ لوگ سچ کہتے ہیں جوڑے آسمانوں پر بنتے ہیں۔ میری قسمت خالد کے ساتھ جڑی ہوئی تھی جو میں اس مفاد پرست کے جال سے بچ گئی تھی۔

خالد کے برسر روزگار ہوتے ہی امی نے مجھے رخصت کرنے میں دیر نہ لگائی اور میں خالد کی پناہ میں آ کر سب کچھ بھول گئی۔ آج بھی خدا کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے ذیشان احمد کے دل میں نیکی ڈال دی اور میں اندھیروں کی گود میں چھینچنے سے بچ گئی۔ صحیح کہتے ہیں کہ ہر چمکتی ہوئی چیز سونا نہیں ہوا کرتی۔



معاظے میں وہ کچھ خود غرض بن گئے ہیں۔ انہیں حالات کی ستائی ہوئی کسی لڑکی کی تلاش تھی۔ جسے اپنی دولت کی چھب دکھا کر، حقائق سے لاعلم رکھتے ہوئے وہ میرے سر پر سہرا سجانے کا ارمان پورا کر سکیں۔ مگر میں اپنی خوشی اور اپنے ڈیڑی کی خوشی کی خاطر کسی کو زندہ موت نہیں دے سکتا۔

میرے دماغ میں دھماکے سے ہونے لگے۔ اتنا بڑا دھوکا! اتنی خطرناک سازش! میں انجانے میں ایک خطرناک کھیل کا حصہ بننے جا رہی تھی۔ اپنی زندگی ایک مفاد پرست کی ذاتی خوشی اور تسکین کی بھینٹ چڑھانے جا رہی تھی۔ میں سر پکڑے بیٹھی رہ گئی اور وہ واپس چلا گیا۔

اس روز میں گھر آئی تو ایک بہت بڑی خوشی منتظر تھی۔ خالد نے جس غیر ملکی فرم میں انٹرویو دیا تھا

## کائنات کے کئی راز اب راز نہ رہے۔۔۔



برطانوی ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ انہوں نے ایسے پانچ انتہائی بڑے بلیک ہولز کا پتہ چلایا ہے جو اس سے پہلے دھول اور گیس کے سبب دکھائی نہیں دے پتے تھے۔ ناسا کی انتہائی حساس نوسٹار خلائی دوربین نے ان بلیک ہولز سے نکلنے والی زبردست توانائی والی ایکس ریز کو ریکارڈ کیا ہے۔ ان انتہائی بڑے بلیک ہولز کی کیت ہمارے سورج کے مقابلے میں اربوں گنا زیادہ ہو سکتی ہے۔ ان

کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ تمام بڑی کہکشاؤں کے قلب میں واقع ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس نئی دریافت سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس کائنات میں ایسے مزید کروڑوں بلیک ہولز ہوں گے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ انتہائی بڑے بلیک ہولز کسی کہکشاؤں کے پیدا ہونے اور اس کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ بلیک ہولز کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ ستاروں کے پھٹنے سے پیدا ہوتے ہیں اور یہ اس قدر کثیف اور بڑے ہوتے ہیں کہ ان کی کشش ثقل سے روشنی تک نہیں بچ پاتی۔



ULTIMATE ANSWER TO YOUR MEDIA NEEDS!

سنگ گیشہ الا شاعرت قبل اردو اخبار

Daily JURA'AT Karachi



الأخبار

جبت

مسیحا

جرات ہاؤس۔ آئی آئی پنڈرنگ روڈ کراچی فون: 32637641-4 فیکس: 32212613  
ای میل: [www.juraat.com](http://www.juraat.com) // [juraat@juraat.com](mailto:juraat@juraat.com)

Scanned By Amir



# مقصد جھوٹ

ایک ہی کہانی، ان کی زندگی کا

سب سے بڑا واقعہ بار بار دہراتے۔ ایک شرط بہت ضروری تھی اور وہ یہ کہ اگر ہمارا دوست بالمشکل کہانی سنائے تو اسی طرح آنکھیں منکا کر اور چٹکی بجا کر سنائے۔ میرے باپ کی کہانی تمام بچوں کو اسکول کے پہاڑوں

کی طرح یاد تھی اور باسی روٹی کی طرح مزہ دیتی تھی۔ اگر میں اس کہانی کا ایک لفظ بھی بدل دیتا تو دوسرے بچوں کی نظر میں کوئی بہت بڑا جرم کر دیتا تھا۔ ایسے موقع پر میرے ہتھیارے بھائی بہن ناراض ہو کر اٹھ کھڑے ہوتے۔ وہ کہانی چوہوں کے متعلق تھی اور

ایک طرح ہمارے خاندان میں ایک گیت بن چکی تھی۔ یہ کہانی اس طرح تھی۔

جب بابا (میرے باپ) اور چاچا دیوا چھوٹے سے تھے تو ان کو ایک بار چوہے پکڑنے کی سوجھی۔ ان دنوں یہاں ہمارے بڑے سے دیونا پر تھوی بل

اپنے خدا پرست خاندان میں، میں سب سے چھوٹا تھا۔ جب میں چھ سال کا تھا تو اس وقت میرے باپ کی عمر پچاس کے لگ بھگ تھی۔ میرے باپ کو نزلے کی پرانی بیماری تھی۔ اس لیے وہ کچھ گتکتا کر بولتے تھے۔ ان

کا دماغ آسانی سے خوشبو اور بدبو میں فرق محسوس نہیں کر سکتا تھا۔ کبھی کبھی ان کی باتوں پر لوگ منہ دوسری طرف کر کے ہنس دیتے تھے۔ میں ہنستا بھی تھا اور افسوس بھی کرتا تھا۔ نزلے کی وجہ سے ان کے سر اور داڑھی کے بال برف کی طرح سفید ہو گئے تھے۔

میرے والد خاندان کے تمام بچوں کو اکٹھا کر لیا کرتے اور ان کے شور سے بچنے کے لیے انہیں کہانیاں سنایا کرتے تھے۔ ان کی کہانی عام طور پر ان کی زندگی کے کسی واقعے سے متعلق ہوتی تھی اور اس میں نصیحت کا پہلو ضرور ہوتا۔ کہانی عام طور پر یوں شروع ہوتی تھی۔

"جب میں چھوٹا تھا۔"

ان کے بچپن کی ایک کہانی ہم سب کو بہت پسند تھی۔ ہم بہت سے بچے ایک

دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دیئے پر تھوی بل کے کھلے صحن میں بیٹھ جاتے اور اپنے بزرگ کی

## بہندی ادب سے انتخاب

راجندر سنگھ بیدی









بچپن ہی سے ان کی ٹھوڑی سے لگی ہوئی تھی۔

کی گود کی طرح راحت بخش رہے تھے۔

بابا کی دی ہوئی آزادی کی وجہ سے ہم خاصے شرارتی ہو گئے تھے۔ آخر کار ہماری روز روز کی شرارتوں سے تنگ آ کر اور ہماری عادتوں کو سنوارنے کے لیے بزرگوں نے ہمارے لیے ایک ماسٹر مقرر کر دیا جو ہمیں چھوڑ کر باقی سب کی عزت کرتا تھا۔ ہمارے اس ماسٹر نے ایک نئی ہی چیز ایجاد کر دی۔ ہم میں سے جو لڑکا زیادہ سعادت مند ہوتا اس کو بابا ادب باتمیز ہونے کے سلسلہ میں ایک سرخ رنگ کا نشان دے دیا جاتا۔ اس "نئے پن" کا ہم پر بہت اچھا اثر ہوا مگر سچی بات یہ ہے کہ اس امتیازی نشان نے ہماری ذہانت کو اسی طرح غلام بنا دیا تھا جس طرح انگریز حکمران ہمارے کسی قومی بھائی کو دیوان بہادر یا خان بہادر بنا کر اس کے ہاتھ پاؤں کی آزادی چھین لیتے تھے۔ اس طرح کے عزت یافتہ لڑکوں کو ہم بڑی للچائی اور افسوس بھری نظروں سے دیکھا کرتے تھے اور اکثر "بابا ادب باتمیز" کے لفظوں میں سے "ادب" اور "تمیز" نکال کر بکری کے بچے کی طرح "با۔۔۔با" میمانے لگتے۔ حالانکہ میں اس بات کو مانتا ہوں کہ ہماری اس حرکت میں "انگور کھٹے ہیں" والا جذبہ بہت ہوتا تھا اور سچائی اور آزادی کی کھوج کا جذبہ کم۔

ایسی ہی ایک شام میں میرے ساتھ بھی ایک واقعہ پیش آیا، مجھے بھی وہ سرخ نشان دے دیا گیا۔ اس وقت مجھے اپنے ساتھیوں کا میا نا اور مجھ پر ایک طرح ندراری کا الزام دینا بہت برا لگا۔

ہمارے ماسٹر صاحب نے مجھے عقل مند اور با اخلاق بنا دیا۔ میرے بزرگ بہت ہی خوش تھے کہ میں دوسرے بچوں کی طرح گستاخ نہیں ہوں مگر مجھے معدے کی شکایت رہتی تھی۔ جو بچے مویشیوں کی طرح بے تماشاً چرتے تھے وہ تندرست تھے لیکن میں جو کھانے میں بھی احتیاط برتا تھا، ہمیشہ بہزر رہتا تھا۔

ہماری بیٹھک میں صندوق کی صندوقچی کے پاس ایک قلم دان تھا اور اس پر کچھ پیسے پڑے ہوئے تھے۔ ایک دن میں بسپ جلا کر اس کی مدھم روشنی میں کتاب پڑھ رہا تھا۔ مگر میرا دل، میری سوچ، شہوت اور چنار کے پتوں کو پھلانگتی ہوئی ہوا کی سیٹیوں کی طرف الکا ہوا تھا اور میری زبان لے لے شہوتوں کا ذائقہ لے رہی تھی اور میرے ہاتھ پاؤں خیالوں کی ندی کے پانی میں چھوڑوں کی طرح بل رہے تھے۔

پر تھوی بل سے باہر "دما" اسی طرح سنگھڑے بیچ رہا تھا۔ میں نے میز کے پاس کھڑے ہو کر اپنے جسم پر لگے ہوئے سرخ نشان کی طرف دیکھا، پھر کا پتے ہوئے ہاتھوں سے قلم دان کی طرف بڑھا اور وہاں سے پیسے اٹھا لیے اور سرخ نشان کو پھاڑ کر کھڑکی سے باہر پھینک دیا۔

کہنے کو تو میں نے یہ سب کچھ کر دیا تھا لیکن چند منٹوں کی خوشی کے بعد جب میرا ضمیر جاگا تو میں اپنی

بہار کے موسمی حسن نے اپنی کشش چھوڑ دی تھی اور اس کے بیٹھے پن میں کڑواہٹ آگئی تھی۔ یہ وہ دن تھے جب شہوت کے درختوں میں کوئلیں پھوٹ رہی ہوتی ہیں اور ان میں ٹکٹے ہوئے پھول راہ چلتے لوگوں کی نظروں کو لپٹا کر دیکھنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ چنار کے چوڑے پتے اپنی گھنی چھاؤں میں ماں



نظروں سے گرچکا تھا۔ عین اسی وقت گھر میں چوری ہونے کی بات پھیل گئی اور پھر معلوم نہیں کہ امی کو کیسے ہمارا چور ہونا معلوم ہو گیا اور انہوں نے جی بھر کے ہمیں پیٹا۔ شام کو مجھے بخار ہو گیا۔ میرا جسم اور میرا دل قدرت کے رحم کے قابل نہیں رہا تھا۔ میرا ضمیر مجھے مسلسل ملامت کر رہا تھا۔ میری نبض تیز ہو گئی۔

شام کو بابا آئے۔ مجھے ان کا منہ ٹیڑھا ترچھا نظر آ رہا تھا۔ پھر رنگ برنگے نقطے پھیلنا شروع ہو گئے مگر ان نقطوں کے پھیلے ہوئے دائروں میں سے مجھے بابا کی دودھ جیسی سفید ڈاڑھی اسی طرح ٹھنڈک پہنچا رہی تھی۔ میں نے بابا کو بتایا کہ امی نے مجھے چوری کے جرم میں بہت مارا ہے۔ حالانکہ میں نے چوری نہیں کی تھی۔ اچانک مجھے یاد آیا کہ بابا نے بھی اپنی زندگی میں چوری کی تھی لیکن انہوں نے دادی کے سامنے اپنی چوری تسلیم کر لی تھی۔ اس روز ماں جب پیسوں کے متعلق پوچھ رہی تھی تو میں انجان بن گیا تھا۔ اس وقت مجھے بار بار یہی خیال آ رہا تھا۔ کاش! میں اپنے بابا کی طرح باہمت ہوتا اور اپنے جرم کو مان لیتا۔

ایک ایک میرے دماغ اور جسم میں شدید درد اٹھا۔ تھوڑی دیر بعد مجھے یوں محسوس ہوا جیسے کوئی پیار بھرا ہاتھ میرے سر کی ساری گرمی کھینچ رہا ہے۔ میں نے آہستہ آہستہ آنکھیں کھولیں اور بابا کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے کہا: "بابا کہانی سنائیے؟"

"کون سی کہانی بیٹے؟"

"جب آپ بچے تھے۔ آپ نے ایک بار چوری کی تھی۔ آپ نے امی کے سامنے یہ چوری مان لی تھی۔

اس وقت آپ بہت چھونے سے تھے نا؟"

بابا میری امی کو آواز دیتے ہوئے بولے۔ "بیٹا! پانی کا ایک گلاس لاؤ۔۔۔۔۔ تو نے ننھی کو کیوں مارا ہے؟ میں جانتا ہوں وہ کیوں بیمار ہے۔ جلدی پانی لاؤ؟".....

پھر پانی کا گلاس پکڑ کر اس میں سے ایک گھونٹ حلق میں اندھیلے ہوئے بولے۔ "ہاں ننھی! میں جانتی تھی کہ تم لوگوں کو سنائی تھی کہ میں نے چوری کی تھی اور ماں کے سامنے اس چوری کو تسلیم کر لیا تھا۔"

اس کے بعد بابا ایک دم خاموش ہو گئے۔ اس وقت جب کہ وہ پیار بھرا ہاتھ میری تمام مصیبتوں کو اپنی طرف کھینچ رہا تھا، ان کی آنکھیں بھر آئیں اور انہوں نے اپنا منہ میرے کان کے قریب لا کر کہا:

"بیٹے! سچ یہ ہے کہ میں نے چوری کی تھی۔

جب میں چھوٹا سا تھا اور ننھی سنو، میرے بیٹے اٹھو!

میرے لال کھیلو۔ میں نے آج تک تیری دادی کے

سامنے چوری کو تسلیم نہیں کیا۔ میں نے جھوٹ

بولنا تھا!".....

بابا کے ان الفاظ کا سننا تھا کہ مجھے یوں لگا کہ میں

اندھیرے کنویں سے باہر آ گیا ہوں اور پھر اگلے ہی

دن میرا بخار اتر چکا تھا۔۔۔۔۔ مگر آج جب میں آپ کو

یہ کہانی سن رہا ہوں، مجھے معلوم ہو چکا ہے کہ بابا کا

اصل جھوٹ کیا تھا۔ ان کا اصل جھوٹ یہ تھا کہ

انہوں نے مجھے ضمیر کے بوجھ سے آزادی دلانے کے

لیے یہ جھوٹ بولا تھا کہ دادی کے سامنے چوری کو

تسلیم نہیں کیا تھا۔ مگر عجیب بات ہے کہ یہ بات جان

لینے کے بعد مجھے کچھ نہیں ہوا، کوئی بخار نہیں ہوا!

شاید اس لیے کہ اب میں بڑا ہو گیا ہوں!!





# کیا میں بھائی جیسا نہیں بن سکتا؟

چاہتی تھی مگر مجھے ہمیشہ یوں محسوس ہوتا تھا کہ جیسے میں اپنی بہنوں کے نام سے پہچانی جا رہی ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے اپنی بہنوں کی طرح کام کرنا بہت مشکل ہے۔

ندیم کے دونوں بڑے بھائی گریجویٹ ہیں۔ ندیم کا کہنا ہے کہ ”میں یہ محسوس کرتا تھا کہ میرے لیے ان دونوں کے معیاروں پر پورا اترنا بہت مشکل ہے۔ میرے لیے اپنی

پسند کے دوست بنانا بھی بہت مشکل تھا کیونکہ مجھے ہمیشہ اپنے بھائیوں کے ساتھ ساتھ رہنا پڑتا تھا۔ مجھے محسوس ہوتا تھا کہ لوگ مجھ سے صرف میرے بھائیوں کی وجہ سے اچھی طرح پیش آتے ہیں۔ اس سے میری خود اعتمادی کو بہت ٹھیس پہنچی۔ پھر میں نے اپنے بھائیوں کے قائم کردہ اچھے نمونے سے استفادہ کیا۔ میں نے دیکھا کہ میرے بھائی دوسروں کی مدد کرنے سے کتنے خوش تھے۔ وہ بہت مہنتی تھے اور اپنے کام پر بہت توجہ دیتے تھے۔ لہذا میں نے اپنے بھائیوں کی طرح مہنت کرنے کا فیصلہ کیا آخر کار میں نے ان سے زیادہ نمبر لے کر سب کو حیران کر دیا۔

ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے بہن بھائی شاید اپنی کامیابیوں کی داستان سنا سنا کر ہمیشہ آپ کے اندر رقابت اور آرزوئی کے جذبات کو ہوا دیتے ہوں۔ بعض نوجوان ایسی صورت حال میں سرکش ہو جاتے ہیں۔ وہ

جو اذکار بھائی جنید پڑھائی کے ساتھ ساتھ دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں کافی بہتر تھا۔ جنید کے والدین جو اذکار کو جنید جیسا بننے کی تلقین کیا کرتے۔ جو اذکار اپنے بڑے بھائی کو سب کی محبت سمیٹے دیکھتا تو خود بھی اپنی صلاحیتوں کے برخلاف جنید جیسا بننے کی کوشش کرتا مگر نہیں نہ کہیں غلطی ہو جانے کی وجہ سے اسے شرمندہ ہونا پڑتا، آہستہ آہستہ جو اذکار اپنی مریض بن گیا اور جنید سے شدید حسد کرنے لگا۔



یا آپ کا کوئی بھائی یا بہن ایسا ہے جو اکثر ہر کام میں آپ پر سبقت لے جاتا ہے....؟ کیا آپ کے والدین ہمیشہ آپ کو دوسرے بہن بھائیوں کی طرح بننے کی تاکید کرتے ہیں....؟ اور اکثر آپ سے کہتے ہیں کہ فلاں سے سبق سیکھو۔ اگر ایسا ہے تو شاید آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو ہمیشہ اسی کی طرح بننا پڑے گا اور آپ کی وقعت آپ کے بہن بھائی کی کامیابیوں کی محنت رہے گی۔

مشکور الرحمن

موازنہ یا مقابلہ ایک اچھی چیز ہے۔ اس سے سیکھنے اور آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے، لیکن اگر گھر کے اندر والدین کی جانب سے بہن بھائیوں میں بہت زیادہ موازنہ کیا جائے لگے تو یہ ان بچوں پر برے اثرات مرتب کرتا ہے مگر جنہیں اپنے کسی بہن یا بھائی جیسا بننے کی تلقین کی جا رہی ہوتی ہے۔

اس حوالے سے سہما کا کہنا ہے کہ ”میں منفرد بننا



سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ اس حقیقت کو تسلیم کر لیں کہ ان میں کچھ ایسی لیاقت یا مہارت ہے جو آپ میں نہیں ہے۔ جس طرح آپ کے بہن بھائی کام کرتے ہیں اسے غور سے دیکھیں اور اچھا ہو گا کہ ان سے مدد طلب کریں۔

### اپنی لیاقتوں کو تلاش کرنا

آپ کو شاید یہ ڈر ہو کہ اپنے بہن بھائیوں کی نقل کرنے سے کہیں آپ اپنی شخصیت ہی نہ کھو بیٹھیں۔ مگر ضروری نہیں کہ ایسا ہو۔ اشخاص کو بنانے اور ظاہر کرنے کے مختلف مواقع ہوتے ہیں۔ نیز اپنے بہن بھائیوں کی طرح میٹھس میں ماہر نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ میں کوئی نقص ہے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ ذرا مختلف ہیں۔ کیوں نہ اپنی منفرد مہارتوں اور لیاقتوں کو ترقی دینے کی کوشش کریں.... کوئی دوسری زبان سیکھنا، موسیقی کا کوئی آلہ بجانا یا کمپیوٹر استعمال کرنا سیکھنا، آپ کو اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے میں مدد دے گا اور اس سے آپ کی بہترین مہارتیں بھی ترقی پائیں گی۔ یہ نہ سوچیں کہ آپ ہر کام بالکل ٹھیک ہی کریں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی کام کے لیے فطری میلان نہ رکھتے ہوں لیکن مغلٹی آدمی کا ہاتھ ضرور بند ہوتا ہے۔

### والدین کے مشوروں

#### پر ناراض نہ ہوں

کبھی کبھار آپ کے والدین شاید آپ کے اپنے کسی بھائی یا بہن کی مانند بننے کی تاکید کریں۔ مگر یہ سمجھتے ہوئے کہ آپ کے والدین آپ کا بھلا چاہتے ہیں آپ اس بات سے ناراض نہ ہوں۔ والدین اپنے

جان بوجھ کر اسکول میں اچھے نمبر نہیں لیتے اور یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اگر وہ اپنے بہن بھائی جیسا بن ہی نہیں سکتے تو اس کی کوشش کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ تاہم آگے چل کر یہ سرکشی ان کے لیے ہی تکلیف کا باعث ہوگی۔

سوال یہ ہے کہ آپ کیسے اپنے بہن بھائیوں کے دباؤ سے نکل سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے لگیں۔

### اپنا نقطہ نظر بدل لیں

یہ دیکھ کر کہ آپ کا بھائی یا بہن ساری توجہ لے جاتا ہے، آپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ بالکل پرفیکٹ ہے اور آپ کبھی بھی اس جیسے نہیں بن سکتے۔ لیکن کیا واقعی ایسا ہے....؟

ایسا بالکل نہیں ہے۔ ایسی مثالیں بھی دیکھنے کو ملی ہیں کہ بظاہر کم ذہین نظر آنے والا کوئی فرد عملی زندگی میں اپنے سے زیادہ ذہین سمجھے جانے والے بہن بھائیوں میں سبقت لے گیا۔

### سیکھنے کی کوشش کریں

بالشبہ آپ اپنے بھائی یا بہن پر اتنے غضبناک تو کبھی نہیں ہوں گے کہ دن سے نفرت کرنے لگیں مگر آپ اپنے تکبر اور حسد کی وجہ سے بہت سے قیمتی مواقع ضائع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی بہن بھائی میٹھس، سائنس، ہسٹری یا آپ کی پسند کے کسی کھیل میں اچھا ہے یا تقریر کرنے میں اچھا ہے تو آپ کو اس سے حسد نہیں کرنا چاہیے۔ کسی نے بہت خوب کہا کہ "حسد ہڈیوں کی بوسیدگی ہے اور آپ کو صرف نقصان ہی پہنچا سکتا ہے۔"

آزاد خاطر ہونے کے بجائے اپنے بہن بھائیوں



# صحت و علاج مریدانگی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیا تسو، ایکزیٹنڈر ٹکنیک، آیورویڈ، فینگ شوئی، ٹائی چی، آریڈیولوجی، کانسٹیبلوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



## فینگ شوئی

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھریا کام کی جگہ میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔





## اتھار ہواں حصہ

گزشتہ سے پیوستہ

زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ ہماری نہیں ماہرین کی رائے ہے۔

کئی بار ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ آپ کو محبت تو حاصل ہو جاتی ہے مگر یہ چھوٹی سکرین کی شارٹ نرم اسٹوری ایک بڑے سکرین کی لائف ہائٹ سٹوری یعنی شادی میں تبدیل نہیں ہو پاتی۔ یا تو بات اس سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہے یا پھر رکاوٹیں کسی بھی صورت میں اس طرح سامنے آتی ہیں کہ آپ کے معاملات سلجھنے کے بجائے الجھتے چلے جاتے ہیں۔ کئی بار تو مسئلے یاں ہو کر ٹوٹ جاتی ہیں۔

اب اگر یہ رکاوٹیں معاشرے یا گھریلو رشتے داروں کی پیدا کردہ ہوں تو ان سے بچنا آسان ہوتا ہے۔ مگر.... اگر یہ رکاوٹیں انجانی

اور آپ کے اپنے مزاج میں کسی اچانک تبدیلی یا بغیر کسی خاص وجہ کے پیدا ہوتی ہیں تو یقیناً یہ زیادہ شجیدہ اور زیادہ توجہ طلب مسئلہ ہے۔ اس کا فوری اور درست حل ہی آپ کو آپ کی زندگی کی خوشیوں سے محروم ہونے سے بچا سکتا ہے۔

سچ تو یہ ہے کہ محبت طلاق میں رکھا سیرا نہیں جسے چرا لیا جائے یا زبردستی حاصل کر لیا جائے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے جو بس خاص لوگوں کو ہی حاصل ہوتی ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ آپ خود اپنے دل سے مخلص ہوں اور سچے ہوں۔ اور جب یہ نعمت آپ کو حاصل ہو جائے تو یہ اب آپ کی صلاحیت ہے کہ اسے کس طرح سنبھال کر رکھتے ہیں۔ اس کی قدر کرنا آپ کی اولین ذمہ داری ہے۔ کئی بار ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ لاکھ چاہنے کے باوجود

فینگ شوئی کی ایک نئی قسط اور نئے موضوع کے ساتھ آپ کو عید الفطر کی دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں۔

ہم سے کئی بار یہ سوال کیا گیا ہے کہ فینگ شوئی یا ہی تعلقات کو بہتر بنانے میں جو کردار ادا کرتی ہے اس پر تو آپ نے کئی رہنما اصول تفصیلاً بتائے۔ مگر خاص طور پر وہ اطلاق جو دل کے انتہائی قریب ہوتا ہے۔ جس تعلق کی بنیاد پر دیگر تعلقات استوار ہوتے ہیں۔ ذرا اس پر بھی مفصل بات کیجئے۔

اس تعلق سے ہمارے دوستوں کی مراد دراصل آپ کے دلی تعلق کی ہے۔ جسے ہم محبت کہتے ہیں۔ کہتے ہیں خوش نصیب ہوتے ہیں وہ لوگ جنہیں

کسی کے چاہے جانے کا احساس ملے اور خوش نصیب ترین ہیں وہ لوگ جو اپنے محبوب کو ہمسفر کی صورت میں پالیں۔

محبت ایک ایسا خوبصورت نازک جذبہ ہے جو ہمارے چہرے پر حسن بن کر چمکتا ہے۔ ہمارے مزاج پر محبت کے اثرات واضح طور پر محسوس کئے جاتے ہیں۔

بات بات پر ہنسی، ہر لمحہ ایک نئی شوخی آپ کے مزاج کا حصہ بن جاتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ چاہے کتنے ہی ذہین اور امیر و کبیر ہوں۔ پرو فیشنل لائف میں کامیابی ہر پہل آپ کے قدم چومتی ہو اور چاہے آپ شہرت کی شہرہ آفاق ہندیوں کو کیوں نہ چھولیں۔ اگر آپ کی زندگی میں بیون ساتھی کا کونہ ہسنگ ہے یعنی خالی ہے تو یقیناً آپ اسی فی صد ایک ادھوری اور نامکمل

شائینہ جمیل



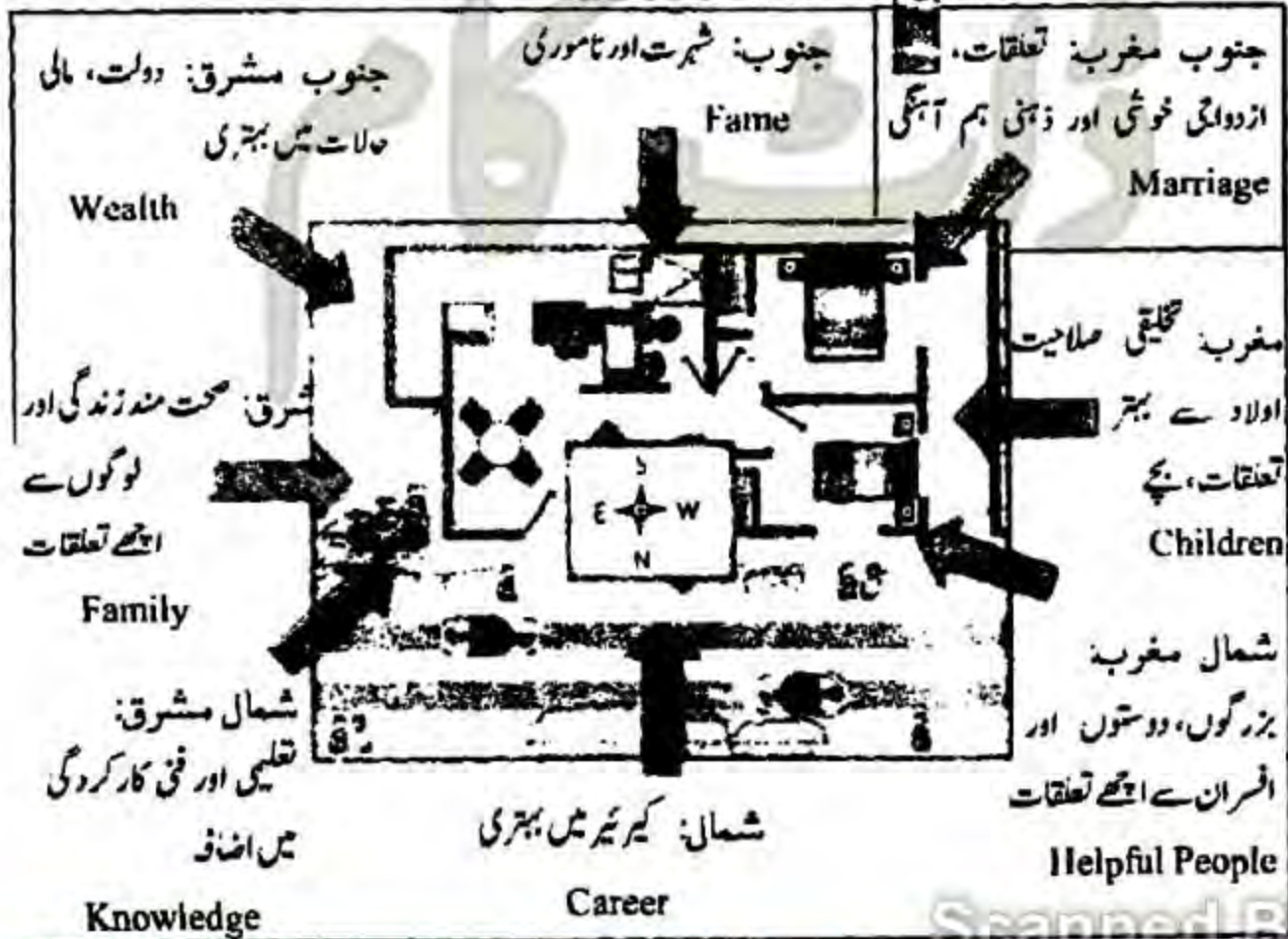
نازک جذبہ ہے جسے ہلکی سے ٹھیس بھی بکھیر کر رکھ دیتی ہے اور جب دونوں کے باہمی تعلقات ہی اچھے نہ ہوں تو جینا بہت تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دنیا دیران لگنے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں ذہنی و نفسیاتی امراض اسٹریس، ٹینشن، ڈپریشن احساس محرومی پہنچانے لیتے ہیں۔

ریک میں سب سے کامیابوں کے ایوارڈز، میڈل بے جا انبار لگنے لگتے ہیں۔ ایسی نوبت آپ کے پیار پر آئے اس سے پہلے ہی فینگ شوئی کے اصولوں کو سمجھ کر انہیں اپنالیں۔

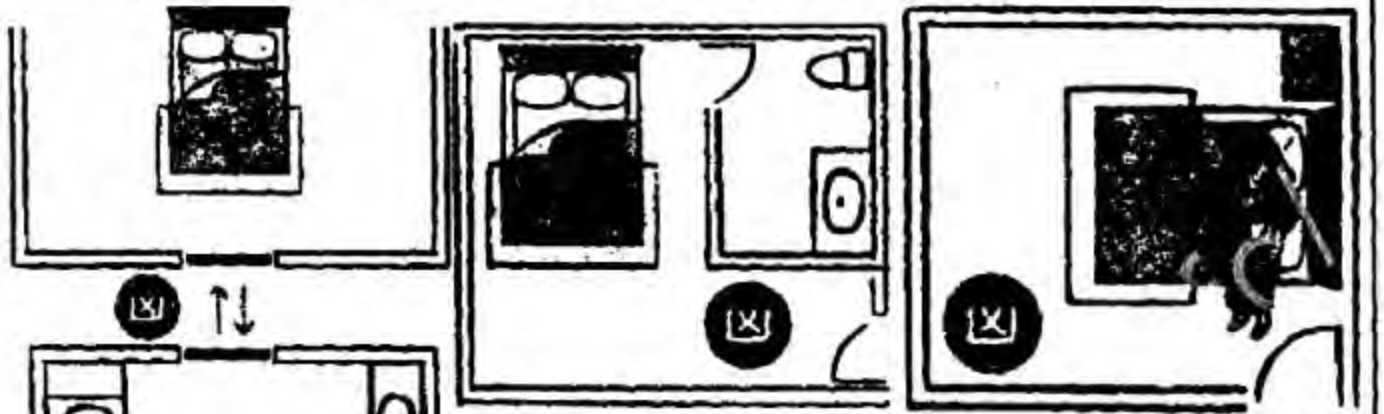
اپنے گھر خاص طور پر اپنی خواب گاہ کی آرائش و زیبائش اور سامان کی ترتیب انہیں بیان کردہ اصولوں کے مطابق دیجیے یہ آپ کے پیار کو مضبوط اور تعلق کو انوٹ بنانے میں آپ کے مددگار ثابت ہوں گے۔

اپنے تعلقات کو سنبھال نہیں پاتے۔ خواہ مخواہ کی تلخ کلامی بے جا قسم کے اختلافات اور مزاج کی برہمی، ایک دوسرے کو مناسب وقت نہ دینا، چھوٹی چھوٹی ضروریات کو نظر انداز کرنا اور دوسری طرف یہ نازک احساس۔ ایسا اس وقت بھی ہوتا ہے جب آپ اپنے رشتوں میں اوور کنفیڈنٹ ہوں اور اس وقت بھی جب آپ کو ان کی قدر نہ ہوں۔

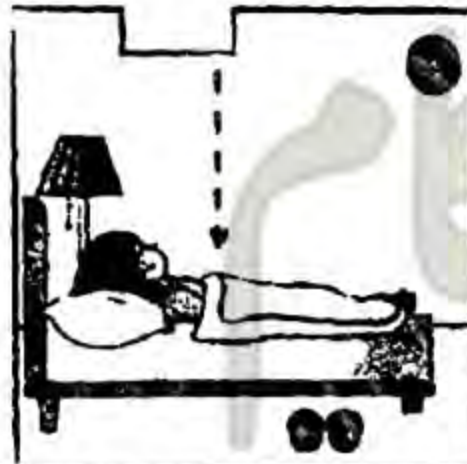
کہتے ہیں کہ محبت آگینے سے بھی کہیں زیادہ







کوئی بھی دروازہ آپ کے بیڈ کے رشت پر نہ ہو خاص کر ٹائٹ کا دروازہ.... اور نہ ہی آپ کے بیڈ کے دروازے کے سامنے ٹائٹ کا دروازہ ہو....



آپ سے بیڈ کے اوپر کوئی بھی فانوس، بلب یا کوئی ڈیکوریٹو سامان اور شہتیرہ وغیرہ نہ ہو.... نہ ہی دیوار کا کوئی کنارہ بیڈ کے ارد گرد ہو۔ آپ کا بیڈ

سیدھیوں کے نیچے اور کچن یا چولہے کے اوپر بھی نہیں ہونا چاہیے....

حسن اور محاسن سے روشناس کروایا اور اب خود پر اعتماد رکھیے کہ آپ اس نازک اور حساس جذبے کو پوری طرح سنبھال سکنے کے اہل ہیں۔

اب سب سے پہلے تو آپ پاؤ اچارٹ کی مدد سے اپنے گھرا اور پھر اپنے کمرے کی سمتوں کا تعین کیجیے۔ اس کے لئے آپ اپنی خواب گاہ پر توجہ دیجئے۔

..... سونے کے دوران اپنا سر جنوب کی طرف اور

### فینگ شوئی اور

آپ کے پیارے رشتے

تو سب سے پہلے بات کرتے ہیں ان کی جن کے محبت کے تعلقات استوار تو ہوئے ہیں مگر بات منگنی تک بھی نہیں پہنچنے پائی۔

سب سے پہلے اسٹریس کو کم کریں اور اللہ کا شکر ادا کیجیے کہ اس نے آپ کو محبت جیسے اعلیٰ جذبے کے





دھیان رہے!.... بیڈروم میں آئینہ  
آپ کے بیڈ کے بالکل نہیں ہونا  
سرہانے کی دیوار کے چاہیے، لامحالہ  
پچھے ہاتھ روم یا اگر آئینہ رکھنا  
ناگت نہ ہو اور نہ ہی ضروری ہے تو  
کوئی عبادت گاہ، اسے کبھی بھی بیڈ  
مصلیٰ کا رخ آپ کے کے اردگرد یا  
سر کی جانب ہو.... سامنے نہیں بندہ سرہانے کے پچھے ارد گرد رکھا جائے...

آپ کے بیڈ کے  
سرہانے کے پچھے  
ایک دیوار یا کوئی  
بھی مضبوط بینک  
سپورٹ ضرور  
ہونی چاہیے..

آپ کے سرہانے کے پچھے کھلی کھڑکی یا اینئر کنڈیشن  
نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی بیڈروم میں، فرنیچ، ٹیلیوژن اور  
میوزک ساؤنڈ سسٹم وغیرہ رکھا جائے....

رکھنی ہے۔

پیر شمال کی جانب رکھیے

نہ.... اگر آپ کے کمرے میں کوئی ٹونا پھوٹا سامان  
ہے تو اسے وہاں سے ہٹادیں۔  
نہ.... شمال مشرق میں ڈیکوریشنل چیزیں یعنی ڈیکوریشنل  
پکچرز جو آپ کے سیل فون میں یا ایپ ٹاپ میں محفوظ  
ہیں رکھیے۔  
نہ.... تحائف دیتے وقت سفید اور لال رنگ و

نہ.... اپنی خوبصورت یادیں، لائف پارٹنر کے  
دیئے ہوئے چھوٹے چھوٹے تحفے، ساؤتھ ویسٹ  
میں رکھنے۔  
نہ.... فریڈیکل پیکچرز، اگر آپ کو اجازت ہے تو  
ساؤتھ ویسٹ میں لگائیے۔  
نہ.... مگر ساؤتھ ایسٹ میں کبھی کوئی یاد نہیں



چاکلیٹس اور پرفیوم کا تبادلہ مثبت توانائی کو تحریک دیتا ہے۔

• . . . . . ہمیشہ مثبت سوچیں . . . اپنے خوبصورت تعلق کے بارے میں ہمیشہ اچھی سوچ اور اچھا خیال رکھیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ خود کو چارمنگ رکھیں اور ذہنی طور پر سکون رہیں۔



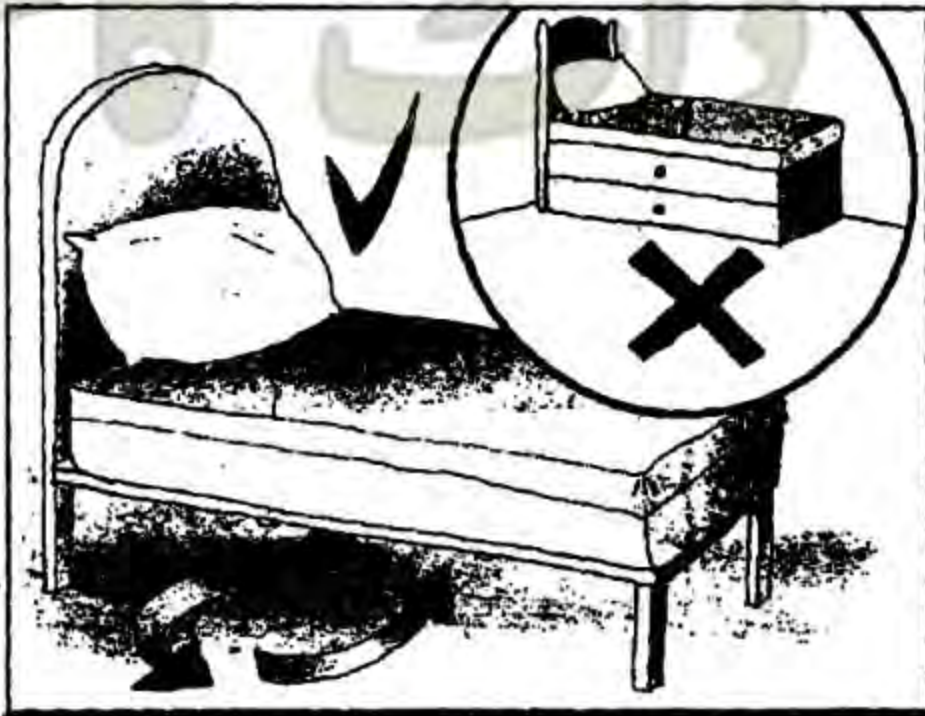
بیدروم میں اپنی شادی یا صرف اپنی ازدواجی زندگی کی یادگار تصاویریں لگانے سے ازدواجی تعلقات میں مثبت توانائی کو تحریک ملتی ہے۔ بیدروم میں رشتہ داروں اور دوستوں کی تصاویریں لگانے سے پرہیز کریں۔

یہ تو ہوئی بات ان اصولوں کی جو آپ کے تعلق میں استحکام پیدا کریں گے اور آپ اپنے رشتے میں ایک مثبت اور ایک نئی امنگ محسوس کریں گے۔

اب بات کرتے ہیں ان سمتوں اور اصولوں کی جو بگڑتے رشتے کو سنبھالنے میں آپ کے مددگار ثابت ہوں گے۔

فینگ شوئی میں ساؤتھ ایسٹ میں خواب گاہ کا ہونا شادی میں رکاوٹ کی اہم وجوہات میں سے ایک سمجھی جاتی ہے۔ نئی ہوئی بات بگڑنے لگتی ہے۔

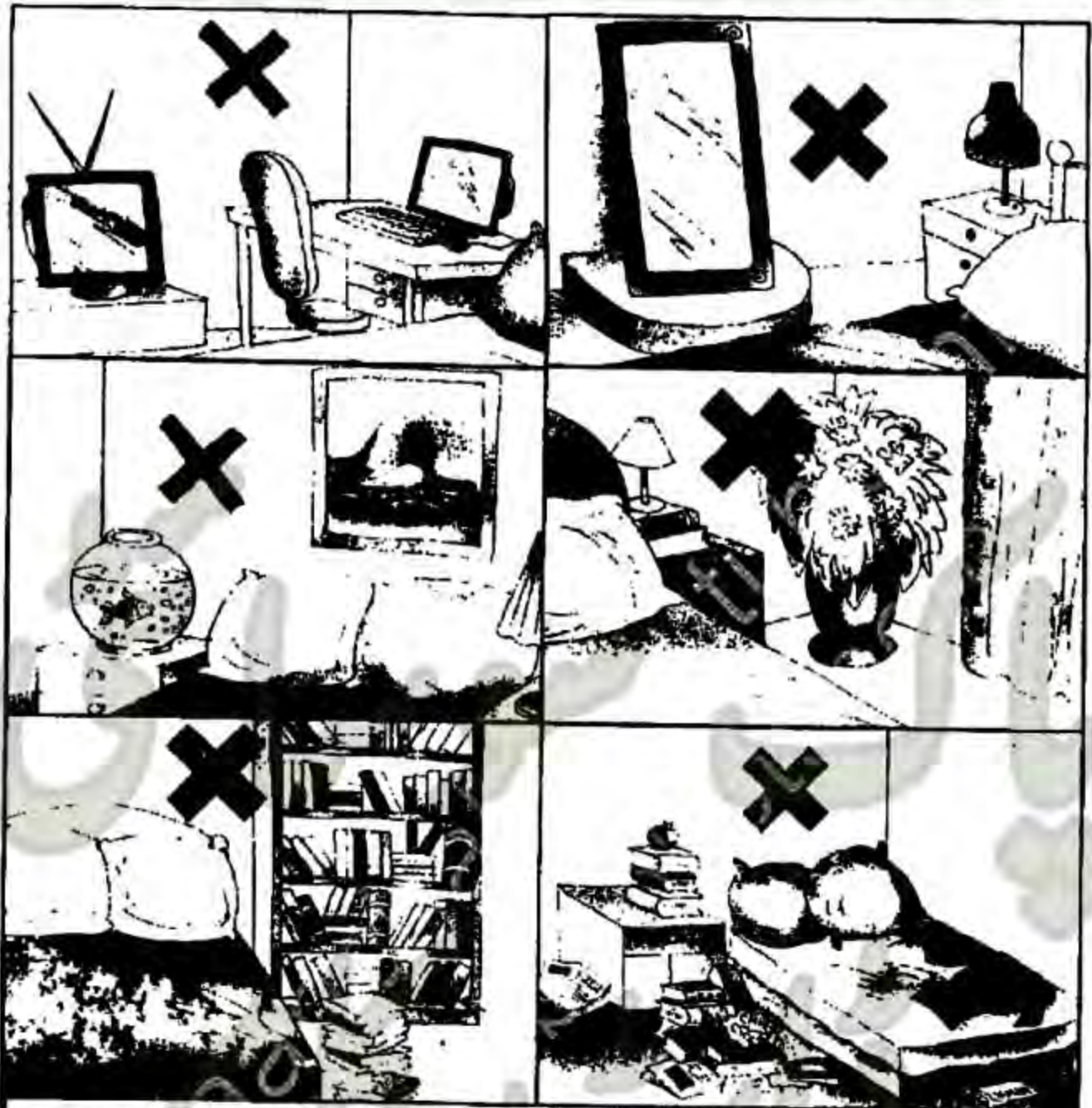
ایسے جوڑوں میں انتہائی معمولی باتوں پے گرمی تلخی بڑھتی ہے جس کی بظاہر کوئی بھی خاص وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ ایسی صورت میں پھٹکری کے بڑے ٹکڑے کو کمرے میں آرائش کے لئے استعمال کیجیے۔



بید کے نیچے کا حصہ کھلا اور ہوادار ہو، بالکل بند بید استعمال نہ کریں۔

ترجیح دینا زیادہ پسند کیا جاتا ہے  
 • . . . . . فینگ شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ مگیٹر کو تحفے میں کبھی کوئی ترش چیزیں یا کٹنگ منیریل جیسے قینچی یا بلینڈ زیا شیونگ کٹ وغیرہ نہیں دینی چاہیے۔  
 • . . . . . ماہرین کا کہنا ہے کہ مناس اور خوشبو محبت کے دو مضبوط ستون ہیں۔ اس لئے مینٹی چیزوں، یعنی





بیدروم میں ٹیلیویژن، کمپیوٹر، ریفریجریٹر، آئینہ، فٹ ٹینک، گلد، منی پلانٹ، کتابوں کی لائبریری، کاشٹ کبلا اور ٹوٹا پھوٹا سامان رکھنے سے پرہیز کریں۔

کر رکھتی ہیں۔

سے گریز کیجیے۔

۱۰.... اپنے کمرے کے جنوب مغربی کنارے کی آرائش اور صفائی کا خاص خیال رکھیے۔

۱۱.... جنوب اور جنوب مغرب کی دیوار پر کسی طرح کے کریکس نہ آئیں اگر یہ کریکس یا دراڑیں موجود ہیں تو ان دراڑوں کو فوری بھرا دیئے اور اسے صاف اور مضبوط رکھیے۔

۱۲.... یاد رکھیے....! ان کارنز میں کسی بھی طرح

۱۰.... ٹی وی آپ کے کمرے میں نہیں ہونا چاہیے۔

اور ہاں آج کل روم ریفریجریٹر کا بھی رواج عام ہے۔ براہ کرم یاد رکھیے ریفریجریٹر کی جگہ بھی خواب گاہ ہرگز نہیں ہے۔

۱۱.... ٹوٹا پھوٹا یا کئی بار کامرت ہو اسامان، گندے پردے، میلی بیڈ شیٹس، پرانا سامان تو انائی کی لہروں کو منفی رخ دے دیتے ہیں یہ چیزیں نیگٹیوٹی کو سنبھال



خواب گاہ میں مہمان اور باہر کے لوگوں کو زیادہ نہ آنے دیں۔ اس سے آپ کی انرجی ڈسٹرب ہوتی ہیں۔

اگر اس گائیڈ لائن سے آپ زیادہ اور جلد فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ آرائش جنرل پاکوا کے ساتھ ذاتی پاکوانمبر کے مطابق کیجیے۔

ہم دعویٰ تو نہیں کرتے مگر یقین سے کہتے ہیں فینگ شوئی کے یہ اصول آپ کے لیے بہت مفید و معاون ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سادہ سی ہے۔

یہ اصول دراصل مختلف سمتوں میں دور کرتی چچی توانائی کے خواص کو توازن میں رکھنے کے لئے مرتب دئے گئے ہیں۔ ہمارے گھر اور زندگی میں مسنگ توانائی و ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔ یہ خوشی کے حصول و آسان بنا دیتے ہیں۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

Facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS  
(حسابی ہے)



کی پر ایلم شادی میں رکاوٹ یا باہمی تعلقات میں تکلیفوں کا سبب بنتے ہیں۔

①.... نار تھ ایسٹ میں اگر اسٹور ہو تو اختلافات جنم لیتے ہیں۔ ذہنی انتشار میں اضافہ ہوتا ہے۔

②.... آرائشی سلمان کو جوڑوں کی صورت میں رکھیے۔

③.... مثبت توانائی کی سپورٹ کے لئے آپ اس کارٹر میں روز کو ارٹیز، یا مومن سٹون بالز پیئر کی صورت میں رکھ سکتے ہیں۔

فینگ شوئی کے ماہرین مانتے ہیں کہ کرشل پسند کی شادی کیلئے بہت مددگار ہوتے ہیں۔

④.... شمال مغرب میں کمرہ رشتوں میں آسانی کا سبب بنتا ہے۔ اس صورت میں شمال مغرب میں سفید اور گلابی رنگ کبھی نیشن میں کروائیے۔ مگر یہ صرف لڑکیوں کے لئے ہے۔ مرد حضرات اپنا کمرہ اس سمت میں نہ رکھیں۔

⑤.... گھر میں زیادہ پرانے کپڑے مت رکھیے۔ اگر ضروری ہے تو ان کو دھو کر رکھیے۔

⑥.... اس بات کا بھی خاص دھیان رکھیے کہ اپنی

## دوسروں سے بات منوانے کا آسان طریقہ

سائنسدانوں نے یہ انکشاف کر کے سب کو حیران کر دیا ہے کہ بات منوانے کا کارگر ترین طریقہ رو دینا ہے۔ انیسٹ بزنس اسکول کے سائنسدانوں نے 168 طلباء پر تحقیق کی جنہیں جوڑوں میں تقسیم کر کے مختلف مقامات اور مختلف صورت حالات میں اپنی بات منوانے کا ٹاسک دیا گیا تھا۔ تمام آزمائشوں میں یہ بات سامنے آئی کہ جو طلباء نمگین اور روئی صورت بنا کر اپنی بات منوانے کی کوشش کرتے وہ زیادہ کامیاب رہے جبکہ جو نارمل طریقے سے بحث مباحثہ کرتے رہے انکی کامیابی کی شرح نسبتاً کم تھی۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ پریشان اور غمزہ نظر آنارخصہ دکھانے سے زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔





## درست طریقے سے

# سانس

## لینے کے حیرت انگیز فوائد

ظاہر سانس لینا زندگی کی علامت ہے لیکن اسی عمل کو اگر کچھ خاص انداز میں کیا جائے تو جسم کو بے پناہ فوائد ملتے ہیں۔  
 سانس لینا زندگی کی عداوت ہے۔ ہر انسان اشعوری طور پر ہر لمحے سانس لیتا ہی رہتا ہے تاہم مانس اگر کچھ مخصوص طریقوں اور انداز سے لینا بائے تو توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔

توانائی آپ کو ملے گی۔ گہری سانس لینے سے آکسیجن زیادہ مقدار میں جسم کو ملتی ہے۔ یہ توانائی کا بیول بزھادتی ہے۔  
 غصے اور ناراضگی کم کرتا ہے  
 جب انسان غصے یا ناراضگی کی کیفیت میں ہو تو اکثر تیز اور چھوٹے سانس لیتا ہے لیکن اگر اس دوران آپ گہرے سانس لیں تو جسم تیزی سے نارمل ہونے لگتا ہے اور غصے کی شدت میں بھی کمی ہوتی ہے۔

تکلیف کو دور کرتا ہے  
 کئی تحقیقات میں یہ بات ثابت کی ہو چکی ہے کہ کسی تکلیف میں سانس کو روک لیتا یا پھر گہرے سانس لینے سے جسم کی تکلیف کم ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ گہرے اور لمبے سانس درد کو مارتے والے اینڈروفن کا اخراج کرتے ہیں۔

وزن متوازن رکھنے میں اہم  
 اگر آپ کا وزن کم ہے تو زیادہ آکسیجن آپ کے جسم میں موجود وزن بڑھانے والے سبز اور نشوونو طاقت دیتی ہے اور اگر آپ وزن کی زیادتی سے

شعوری طور پر سانس لینا  
 اپنے پورے شعور کے ساتھ سانس لینا مشقوں کا ہم ترین جز ہے یہ انسانی جذبات، ذہن اور جسم پر یاتیاتی اثرات مرتب کرتا ہے۔

حالت سے تعلق جوڑتا ہے  
 جب انسان سانس لینے کے عمل کو پوری توجہ کے ساتھ کرتا ہے تو انسان ماضی اور مستقبل کی سوچ سے بے فکر ہو کر صرف حال سے جڑ جاتا ہے اس وجہ سانس لینے کا عمل ٹینشن سے نجات کا ذریعہ بھی بنا جاتا ہے۔

زیادہ توانائی کی فراہمی کا ذریعہ  
 ہماری توانائی کا بڑا ذریعہ سانس لینے میں پوشیدہ ہے اس لیے سانس جتنا بھر پور اور گہرا ہوگا اتنی ہی



## سانس لینے کے درست طریقے

سانس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے لیکن سانس لینے کے بھی کچھ طریقے ہوتے ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے جسم کو بھرپور آکسیجن دے سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک منٹ میں 15 بار سانس لے سکیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ 12 لیٹر تک ہوا اپنے پھیپھڑوں کو دے رہے ہیں۔ آئیے آپ کو مختلف حالتوں میں سانس لینے کا درست طریقہ بتاتے ہیں۔



### ناک سے سانس لینا

بیٹھ کر کھڑے ہو کر سانس لینا کہ اس طرح پھیپھڑوں کو تازہ ہوا چھن کر ملتی رہتی ہے۔ سانس لینے سے ناک سے سانس لینے سے کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی ختم ہوتی ہے اور ہمیں تازہ آکسیجن ملتی ہے۔ سردیوں کے دنوں میں اس طریقے سے ہماری پھیپھڑوں کو گرم ہوا ملتی ہے۔ اگر منہ سے سانس لیا جائے تو گھٹے کی حالت میں دیکھ کر کئی طرح کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔



### بیٹھ کر لگاتے ہوئے

اکثر لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ ورزشیں وغیرہ

اس رفتار سے سانس لینے کا عمل ہارٹ ریت اور پھیپھڑوں (ایچ آر وی) کو بڑھاتا ہے یہ عمل بات سے آگاہ کرتا ہے کہ نروس سسٹم کس طرح کام کرتا ہے..... اس لیے کہا جاتا ہے زیادہ تر انسانی دل کے نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

### حرکت کو کنٹرول کرتا ہے

چلنے یا دوڑنے کے دوران اپنی سانس پر رکھنے سے یہ عمل انسان کو چوٹ سے بچاتا۔ حرکت کو کنٹرول کرتا ہے جب کہ جسم کے نروس سسٹم کے ساتھ مل کر زیادہ بہتر انداز میں ترتیب سے کام کرنے لگتے ہیں۔ یوگا میں سانس لینے اور خارج کرنے کے تسلسل اور نقطے پر مرکوز رہتا ہے۔

پریشان ہیں تو سانس لینے کا عمل جسم میں موجود اضافی چکنائی کو جلانے میں مددگار ہوتا ہے۔ گہرے سانس تنہا کا باعث بننے والے گلابی کو جنم دیتے ہیں اور جسم کو حالت سکون میں لاتے ہیں۔

### جب نروس ہوں

جب آپ کسی اہم میٹنگ میں شریک ہونے جا رہے ہوں تو کچھ نروس بھی ہو جاتے ہیں ایسے میں پورے شعور کے ساتھ کچھ دیر تک سانس لینے سے جسم نارمل ہو جاتا ہے اور فکر مندی کی بجائے موجودہ صورت حال پر توجہ مرکوز ہو جاتی ہے۔

### دل کو مضبوط بناتا ہے

سانس لینے کا ایک بہتر انداز ایک منٹ میں 5 بار سانس لینا ہے یعنی سانس کا اندر کی جانب کھینچنا اور





کرتے سانس کو روکتے ہیں یا کم سانس لیتے ہیں لیکن ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ورزش کے دوران زیادہ سانس لینا بہت ضروری ہیں۔

### بھاگتے ہوئے

مختلف تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ بھاگتے ہوئے صحیح طرح سے سانس نہ لینے سے رفتار اور رفتار منس میں فرق آجاتا ہے۔ اٹھلیس کا کہنا ہے کہ بھاگتے ہوئے سانس لینے کا درست طریقہ یہ ہے کہ دو قدم پر ایک سانس یعنی دائیں قدم آگے کرتے ہوئے

سانس اندر اور بائیں قدم آگے کرتے ہوئے سانس باہر۔ ان طریقے سے آپ کو سانس بھی نہیں چڑھے گا اور آپ کا جسم تازہ بھی رہے گا۔



### وزن اٹھانے کے دوران

اگر آپ ویٹ لفٹنگ کرتے ہیں تو بیچ پر سانس کرتے ہوئے بار کو دباتے جائیں اور بلکہ جتنے سانس لیں۔ وزن اٹھاتے ہوئے سانس کو اندر رکھیں کہ اس طرح چھاتی وزیادہ آکسیجن ملتی ہے۔

ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا ہے کہ جن رہائشی علاقوں میں پارک یا سبز مقامات ہوتے ہیں، وہاں جرائم کی شرح بھی گھٹ جاتی ہے۔ سبز مقامات کا انفرادی سطح پر یہ مثبت اثر دیکھا گیا کہ جن لوگوں کی کسی قسم کی سرجری کی گئی تھی، ان کی صحت یابی کی رفتار تیز تھی۔ وہاں کے رہائشی افراد کا ذہنی نظام زیادہ فعال تھا اور یہ لوگ ذہنی طور پر زیادہ سرگرم تھے۔ پارک اور باغ سے محروم علاقوں کے بچوں میں موناپے کی شرح بڑھی ہوئی تھی اور وہاں کے مکینوں میں امراض قلب کی شکایتیں بھی زیادہ تھیں۔

### منہ سے سانس لینے کے صحت پر اثرات

سانس لینا زیادتی انسانی ضرورت ہے۔ کچھ لوگ جو ناک کی بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں۔ اگرچہ بظاہر تو یہ معمولی سی بات ہے لیکن اصل میں یہ کئی سنجیدہ مسائل کی جڑ ہے۔

### جسم کے فاضل مادے دور کرنے کا ذریعہ

جسم میں موجود 70 فیصد فاضل مادے پھیپھڑوں سے جب کہ بقایا پیشاب، جلد اور فضلے کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ جب سانس کا عمل متاثر ہوتا ہے تو پھیپھڑوں کی کارکردگی اور خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے۔ جبکہ اس سے ہمارے جسم میں موجود بیکٹریا اور دیگر جراثیم سے لڑنے والا لیمپھو سسٹم کمزور پڑنے لگتا ہے اور نظام ہاضمہ متاثر ہو جاتا ہے۔

### کھلی فضا میں سانس لینا

گھر کے باہر کھلی فضا میں سانس لینا بھی صحت بخش ہے، ایک تحقیق میں یہ دیکھا گیا تھا کہ شہر کا اس قسم کے فطری ماحول کو کیسا محسوس کرتے ہیں۔ باغ یا پارک میں کچھ وقت صرف کر کے بلڈ پریشر کو کس طرح معمول کی سطح پر لایا جاسکتا ہے؟ انسان کی سوچنے، سمجھنے کی صلاحیت کو کس حد تک جلا ملتی ہے؟





جب ہم ناک سے سانس لیتے ہیں تو ہوا ناک یا منہ کے ذریعے جسم میں کھنٹی جاتی ہے اور آواز کے خانے نازک Larynx سے گزرتی ہوئی ہوا کی خاص نالی ٹریکیا Trachea میں جاتی ہے اور پھر وہاں سے نالیوں کے ایک نازک نظام میں داخل ہو جاتی ہے جیسے جیسے ہوا آگے بڑھتی ہے ہوا کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ ان نالیوں کا قطر بتدریج چھوٹا ہو رہا ہے۔ چنانچہ ہوا پھپھڑوں کے انتہائی گہرائیوں تک پہنچ جاتی ہے جہاں تقریباً تین سو ملین ہوا کی تھیلیوں (Alveoli) جو فی Alveolus بھی کہتے ہیں۔ ان تھیلیوں سے گزر کر آکسیجن خون میں داخل ہو جاتی ہے۔ اگر ہوا کا دباؤ صحیح ہو

کیونکہ لینڈ کلینک سنٹر فار لائف سٹائل میڈیسیں کے جین پر نوٹو کا کہنا ہے کہ ایک عام شخص روزانہ تقریباً 23 ہزار مرتبہ سانس لیتا ہے لیکن ہم میں سے زیادہ تر مناسب طریقے سے سانس نہیں لیتے کیونکہ تیز رفتار تھکاوٹ سے سانس کھینچنا صحت کیلئے مطلوب فوائد فراہم نہیں کر سکتا۔

ہم بہتر طور پر سانس لینا سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آہ جلد سونا چاہتے ہیں تو اس کیلئے زبان کی نوک کو او والے دانتوں کے پیچھے رکھئے۔ اب منہ کے ذریعے سانس مکمل طور پر باہر نکالئے۔ اب اپنا منہ بند کرنا۔ ناک کے ذریعے ہوا اندر کھینچتے ہوئے چار تک گنتیں اپنا سانس روک کر سات تک گنیے اور پھر آٹھ تک گنتیں ہوئے سانس کو منہ کے ذریعے مکمل طور پر نکالئے۔ اس سانس لینے کا 4-7-8 طریقہ کہتے ہیں آپ اس کے تین سیٹ مکمل کر کے ہر پانچ بعد یہ عمل دہرا سکتے ہیں۔

الرجی اور استھما کی تکلیف کو کم کرنے کیلئے ناک کے ذریعے لمبا سانس کھینچیں اور پھر ایک

ڈاکٹر پوس جینرسن اپنی تحقیق میں کہتے ہیں کہ منہ سے سانس لینے سے منہ خشک ہوتا، سانس کے ساتھ شور پیدا ہوتا، نیند کی خرابی، الرجی، گلے کے نانس کا خراب ہونا اور جسم میں آکسیجن کی کمی ہونا جیسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ وہ ایک اہم ترین مسئلے کی طرف توجہ دلاتے ہوئے کہتے ہیں کہ جو لوگ لمبے عرصے تک منہ سے سانس لینا جاری رکھتے ہیں ان کا چہرہ لمبوتر ہو جاتا ہے اور خدو خال بگڑ جاتے ہیں۔ اکثر لوگ یہی سمجھتے رہتے ہیں کہ ان کا چہرہ قدرتی طور پر ایسا ہے جبکہ اصل میں یہ مسئلہ ناک کی بجائے منہ سے سانس لینے کا نتیجہ ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ اگر آپ بچوں میں یہ مسئلہ دیکھیں تو انہیں فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے کر جائیں کیونکہ اس مسئلے کو حل کرنا از حد ضروری ہے۔

### سانس لینے کا صحیح طریقہ

سانس تو ہم سب ہی لیتے ہیں لیکن سانس لینے کے کچھ مخصوص طریقوں کو اپنا کر ہم صحت کیلئے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔





آکسیجن کی مقدار بھی صحیح ہو تو پھر وہ آسانی سے ہو کی تھیلیوں اور خون میں شامل ہو کر اندر پھیل جاتی ہے۔ یوں جسم میں مناسب مقدار میں آکسیجن پہنچتی ہے۔ جب ہم اندر سانس کھینچتے ہیں تو سینے کی خالی جگہ بڑی ہو جاتی ہے لہذا ہوا تیزی سے اندر چلی جاتی ہے۔ پھر ہم جب سانس باہر نکالتے ہیں تو پھیپھڑوں کا چمک دار نظام ہوا کو باہر پھینک دیتا ہے۔ خون میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس جو کہ خلیوں نے خون میں خارج کر دی تھی۔ پھیپھڑوں میں نکل جاتی ہے اور جب ہم سانس باہر چھوڑتے ہیں تو باہر چلی جاتی ہے۔

امراض آپ کے قریب نہ پھنکیں۔ حافظہ تیز اور دماغ ترو تازہ رہے۔ یہ سب ممکن ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس پر کوئی پیسہ خرچ ہو گا نہ کوئی سخت اور تکلیف دہ قسم کی ورزشیں کرنی پڑیں گی۔ بس روزانہ صبح دس پندرہ منٹ سانس لینے کے لیے وقت نکالنا ہو گا۔ یوگا میں اس طرح کی ورزش کو ”پرانایام“ کہتے ہیں جس کے معنی ہیں سانس اور دوسری حیاتیاتی قوتوں کو کنٹرول کرنا۔ یہ مشق ہر جوان، بوڑھا اور بچہ ہر موسم میں کر سکتا ہے۔

اس ورزش میں آپ سانس کو مکمل طور پر خارج کرتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے خالی کر کے آہستہ تازہ ہوا اپنے پھیپھڑوں میں بھرتے ہیں اور جب ان میں مزید سانس کی گنجائش باقی نہیں رہتی تو جس حد تک آسانی سے اپنا سانس روک سکتے ہیں اسے روک کر دھیرے دھیرے ایک رفتار سے سانس مکمل طور پر خارج کر دیتے ہیں۔ سانس لینے، روکنے اور خارج کرنے کا یہی عمل پرانایام کہلاتا ہے۔

اس ورزش کے بعد آپ اپنے اندر دماغی چستی

سینٹ کے وقفے کے ساتھ زور سے سانس باہر نکالتے جائیں۔ درد کو دور بھگانے کیلئے آنکھیں بند کر کے اپنے جسم کے پر سکون ہونے کا تصور کریں اور جب آپ سانس اندر کھینچ رہے ہوں تو تصور کریں کہ آپ کے تمام جسم میں آکسیجن بھر رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو تصور کریں کہ درد آپ کے جسم سے سانس کے ساتھ خارج ہو رہا ہے۔

اگر آپ کا دل گھبرا رہا ہو تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پتھر کی میزیوں سے نیچے اتر رہے ہیں سانس اندر کھینچتے ہوئے 4 تک گنیں اور باہر نکالتے ہوئے 8 سے 10 تک گنیں۔ اس دوران پتھروں کی ٹھنڈک و محسوس کرنے کی وٹش کریں گے۔ آپ ذہنی طبیعت میں بہت بہتری اور سکون محسوس کریں گے۔

### سانس کی صحت بخش ورزش

یقیناً آپ کی بھی خواہش ہے کہ آپ کبھی بیمار نہ پڑیں۔ بخار، بد ہضمی، قبض، خون اور پھیپھڑوں کے امراض، تیغی معدہ، کھانسی و دمہ، درد سر وغیرہ جیسے



تازہ ہوا اندر کھینچے یہاں تک کہ پھیپھڑے پوری طرح بھر جائیں۔ ہوا کو زیادہ سے زیادہ دیر تک پھیپھڑوں میں روکنے کی کوشش کیجئے۔ سانس مزید روکنا مشکل ہو تو بہت آہستہ آہستہ داہنے نتھنے سے اسے خارج کر دیجئے۔ دوسری بار بائیں نتھنا بند کیجئے اور داہنے نتھنے سے ہی پہلا عمل دہرائیئے۔ ہوا پھیپھڑوں میں بھر جائے تو بائیں نتھنے سے خارج کر دیجئے۔ اس طرح ایک چکر پورا ہو گا۔ یہ عمل پہلے دن پانچ بار کریں اور پھر اسے بڑھاتے ہوئے بیس مرتبہ تک لے جائیں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دونوں نتھنوں سے لمبا سانس لیجئے۔ سانس اتنا آہستہ لیجئے کہ آواز بالکل پیدا نہ ہو۔ پھیپھڑے ہوا سے پوری طرح بھر جائیں تو سانس کو زیادہ سے زیادہ دیر تک روکنے کی کوشش کیجئے اور پھر منہ یعنی ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں لگا کر یعنی ہونٹ سیٹی کر سانس خارج کیجئے۔ سانس اندر کھینچنے اور خارج کرنے میں کم از کم پانچ سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ شروع میں آدھانٹ سانس کو روکنے کی کوشش کیجئے اور پھر اسے بتدریج پانچ منٹ تک لے جائیئے۔ یہ ورزش بھی چلتے پھرتے اور لیٹے لیٹے کی جاسکتی ہے۔

تیسرا طریقہ زبان کو منہ سے باہر نکال کر لمبائی کے رخ دہرا کر کے ٹیوب سی بنائیئے، اب "سی" کی آواز نکالتے ہوئے ہوا کو اندر کھینچئے۔ پھر اسے مندرجہ بالا طریقوں کے مطابق روکیے اور ناک کے راستے خارج کر دیجئے۔



اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اس سے مایوسی اور پر اگندہ ذہنی دور ہوتی محسوس ہوگی اور جب آپ اس کے مشاق ہو جائیں گے تو اپنے جسم میں آپ کو برقی رو سی دوڑتی محسوس ہونے لگے گی۔ کسی نائک کے استعمال کے بغیر ہر کمزور خود کو دھیرے دھیرے توانا محسوس کرنے لگے گا۔

اس حیرت انگیز ورزش کے مختلف طریقے ہیں۔ اس ورزش کے لیے بہترین جگہ کھلی فضا ہے، کوئی پارک، دریا یا ندی، نہر، جمیل اور سمندر کا کنارہ، گھڑا بان، کھیت یا میدان ہے۔ اگر ان جگہوں تک رسائی ممکن نہ ہو تو مکان کی چھت یا پھر کوئی ہوا دار سرد بھی مناسب رہتا ہے۔ یوں تو یہ ورزش دن میں کسی وقت بھی کی جاسکتی ہے، لیکن بہترین فوائد حاصل کرنے کے لیے اسے سورج نکلنے سے پہلے کرنا چاہیے، کیونکہ اس وقت ہوا میں آکسیجن خوب ہوتی ہے۔ ورزش کرتے وقت اعصاب میں کسی قسم کا تناؤ اور کھنچاؤ نہیں ہونا چاہیے۔ خود کو ذہنی الجھاؤ فکر و تشویش سے آزاد کر لیجئے۔ اس طرح آپ ورزش کر کے اور بھی پُر سکون ہو جائیں گے اور ذہنی یکسوئی بڑھ جائے گی۔

صاف زمین پر چادر، دری، چٹائی یا سہل بچھا کر آلتی پارا کر بیٹھ جائیئے۔ ابتدا میں اسی انداز میں بیٹھ کر 5 منٹ تک سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل کرتے رہیں۔ پانچ روز بعد روزانہ ایک ایک دو دو منٹ کا اضافہ کرتے جائیئے۔

اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں طرف کا نتھنا بند کر لیجئے اور بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ





**Raashda Iffat Memorial  
Campaign for Health & Hygiene**

## دانتوں کی دیکھ بھال.....

آپ اپنے دانتوں کو صاف ستھرے اور تندرست دیکھنا چاہتے ہیں تو بہتر ہے ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے معالج سے رابطہ کیجیے۔ چاکلیٹس، ٹافیوں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر آمیز مشروبات ویسے ہی معالجین کی نظر میں زیادہ پسندیدہ نہیں ہیں اور ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بلاخر دانتوں کی خرابی و خشکی (Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

لاپرواہی برتی گئی جس کے سبب بڑھاپے کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی قدرتی دانت ساتھ چھوڑ گئے۔  
دانتوں کی باقاعدہ اور بروقت صفائی نہ کرنے اور ان کا مناسب خیال نہ رکھنے سے ہمارے دانت کئی طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

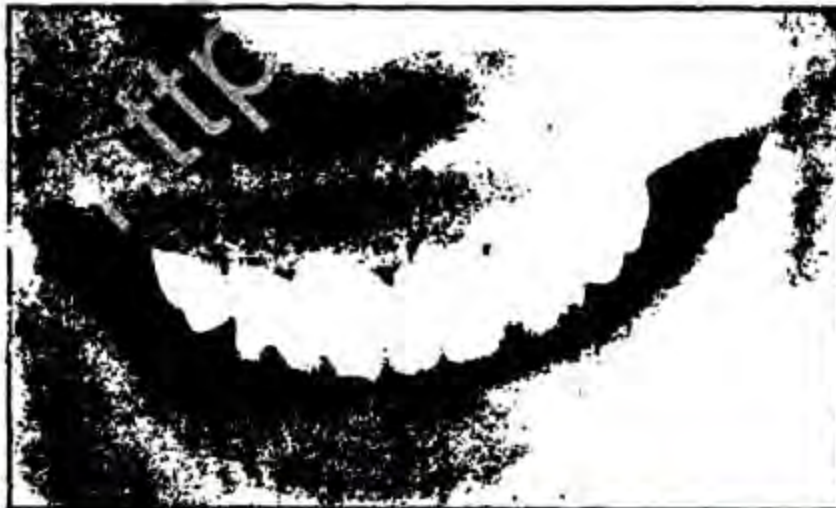
### دانتوں کے معالج سے مشورہ!

آپ اپنے دانتوں کو صاف ستھرے اور تندرست دیکھنا چاہتے ہیں تو بہتر ہے ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے معالج سے رابطہ کیجیے۔ وہ آپ کے دانتوں کی مکمل صفائی اور کوئی اصلاح مطلوب ہوگی تو اس کے بارے میں بتائیں گے اور سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے دانتوں کی باقاعدہ صفائی

دانت انسانی جسم کے اہم ترین اجزاء ہیں، یہ دانت ہی ہیں جن کی بدولت خوراک ایک خاص عمل سے گزر کر ہمارے جسم کو توانائی و غذائیت فراہم کا سبب بنتی ہے۔

آپ کا واسطہ یقیناً ایسے لوگوں سے بھی ضرور پڑا ہو گا جو کسی نہ کسی سبب اپنے قیمتی و قدرتی دانتوں سے محروم ہو چکے ہوں، دانتوں سے محرومی غذا کو چبانے کی استطاعت سے محرومی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے ایسے تمام افراد صرف نرم غذا پر ہی اکتفا کرتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ انسانی جسم کا کارخانہ صرف اسی وقت بھرپور انداز میں چل سکتا ہے جب اس کی خوراک میں تمام غذائی عناصر شامل ہوں یہ ضرورت صرف نرم غذا سے پوری نہیں ہو سکتی۔

یہاں پر یہ بات بھی واضح طور پر سمجھ لینی چاہیے کہ کسی بھی قسم کی تھیمی یا نقلی دانت قدرتی دانتوں کا نعم البدل ہو ہی نہیں سکتے۔ بڑھاپے میں جلد آگھیرنے والی مختلف بیماریوں اور کمزوری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جوانی میں دانتوں کی حفاظت کی جانب سے





پھولے ہوئے ہیں تو ایسا برش مسوزھوں سے خون آنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اپنا برش ہر دو ماہ بعد تبدیل کر دیجیے۔ برش ایسا ہونا چاہیے کہ آپ چاہے جس طرف اسے حرکت دیں اس کے ریشے اسی کے ساتھ خم کھاتے جائیں۔

بیش معیاری نو تھ پیسٹ استعمال کیجیے اگر آپ کو کسی قسم کے نو تھ پیسٹ سے الرجی ہے تو اپنے معالج سے متبادل پیسٹ تجویز کروالیجیے۔ فلورائیڈ آمیز نو تھ پیسٹ کو ترجیح دیجیے۔

برش استعمال کرنے کا صحیح طریقہ اپنے معالج سے تفصیل سے سمجھیے..... عموماً بہتر طریقہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ آپ اپنے برش کو دو انگلیوں اور انگوٹھے کے درمیان اس طرح پکڑ لیں جیسے پینسل پکڑتے ہیں پھر پینٹا لیس درجے کے زاویے اور مسوزھوں کے رخ پر برش کو حرکت میں لائیے۔ برش کو نیم دائروی حرکت دے کر ہر دانت کو الگ الگ صاف کیجیے۔ گالوں کی اندرونی طرف سے اور زبان کے رخ سے بھی!

اپنی زبان کو بھی صاف کیجیے اس پر جمنے والی تہ میں بھی اسی طرح جراثیم ہو سکتے ہیں جیسے آپ کے دانتوں اور مسوزھوں میں!

دانتوں کو روزانہ کم سے کم دو مرتبہ برش کیجیے اور سونے سے پہلے تو لازمی، آپ نے سونے سے پہلے جو کھایا ہے۔ اس کے ذرات اور دیگر باریک اجزاء منہ اور دانتوں میں سڑیں نہیں۔

### فلاس

بعض صورتوں میں دانتوں پر پلاک جم جاتا ہے اور اتنا سخت ہو جاتا ہے کہ اس سے چھکارا، آسمان نہیں رہتا



پر خود توجہ دیں۔

### برش / صفائی!

دانتوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کے سلسلے میں سب سے اہم مرحلہ دانتوں کو باقاعدہ برش سے صاف کرنا ہے۔ اگر برش کرنا آپ کو پسند نہیں تو کسی معیاری منجن اور انگلی سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ سب سے بہتر مسواک ہے۔

دانتوں کی باقاعدہ صفائی سے نقصان پہنچانے والا مادہ تار نار (Tartar) دانتوں پر جمنے نہیں پاتا جو دانتوں کی خشکی، مسوزھوں کی خرابیوں اور ان سب کے نتیجے میں دانتوں کے گرنے کا سبب بنتا ہے۔

### برش کا انتخاب

بہترین برش کا انتخاب کیجیے۔ چھوٹے سرے والا برش سب سے بہتر ہے کیونکہ وہ آپ کے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ اس کی نسبت بڑا برش آپ کے لیے جھنجھٹ ثابت ہو سکتا ہے۔ نرم بالوں یا ریشے والا برش لیجیے جس کے ریشوں کے سرے گول ہوں۔ سخت اور کھردرے ریشے والا برش چاہے سستا اور دیکھنے میں خوبصورت ہو، لیکن آپ کے مسوزھوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے مسوزھے پہلے ہی



کھوپڑی کو ملانے والے جوڑ  
پر منفی و مضر اثرات مرتب  
ہو سکتے ہیں بچوں کو بھی بہت  
زیادہ چیونگم نہ کھانے دیں۔  
تمباکو استعمال کرنے  
سے پرہیز کیجیے۔ یہ نا  
صرف دانتوں کو داغ دار



اس کا آسان حل فلاس  
ہے۔ آپ پلاک سے آسانی  
سے نجات حاصل کر سکتے  
ہیں بشرطیکہ آپ درست  
فلاس کا انتخاب کریں اور  
اس کا صحیح طریقے سے  
استعمال کریں۔

اور سانس کو بدبو دار بناتا ہے بلکہ مسوڑھوں کو شدید  
نقصان بھی پہنچاتا ہے۔ ساتھ ہی طلق کے سرطان  
جیسی وحید گمیاں بھی اس کا نتیجہ ہیں۔

بہت زیادہ منخاس یا میٹھی اشیاء سے بھی پرہیز  
کیجیے، چاکلیٹس ٹافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر  
آمیز مشروبات ویسے ہی معالجین کی نظر میں زیادہ  
پسندیدہ نہیں ہیں اور ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء  
کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بلاخر دانتوں کی خرابی و  
خشگی (Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

آپ کے دانت، قدرت نے کھانا چبانے کے  
لیے بنائے ہیں لہذا ان کا خیال رکھیے ان کو "دانت"  
ہی رہنے دیجیے۔ اسکریو یا اسی قسم کا ڈھکن وغیرہ  
کھولنے کا اوزار نہیں بنائیے۔

اسی طرح ان سے ایسی چیزوں کو کانٹے،  
پھاڑنے، ادھیڑنے کی کوشش نہیں کیجیے جن کے لیے  
الگ سے اوزار ہوتے ہیں۔ ایسی کوشش کے نتیجے میں  
یا تو آپ اپنے دانتوں ہی سے ہاتھ دھو سکتے ہیں یا کسی  
مستقل تکلیف یا درد سر کو اپنا مستقل مہمان بنا لیں  
گے۔ اگر ایسا ہو ہی گیا ہے تو فوراً معالج سے  
رجوع کیجیے۔



سب سے بہتر تو یہی ہے کہ آپ اپنے دانتوں کے  
معالج سے فلاس کے استعمال کا صحیح طریقہ سیکھ لیں۔  
فلاس دراصل آپ کے دانتوں کے درمیان خلا میں کام  
کرتا ہے اور دانتوں پر جمی ہوئی تہہ کا صفایا کرتا ہے۔  
چونکہ آپ کے دانت مسوڑھوں کے درمیان جتے  
ہوئے ہیں لہذا فلاس کو درست طریقے سے استعمال  
کر کے آپ اپنے مسوڑھوں کو متاثر کیے بغیر دانتوں کو  
صاف کر سکتے ہیں۔

فلاس آپ کے دانتوں کے درمیان موجود غذا کے بچے  
کچھے ذرات اور دیگر ایسے ہی اجزاء کو نکال باہر کرتا ہے۔  
مادھ واش بھی استعمال کر کے دیکھیے۔ خصوصاً  
جب آپ کو کسی قسم کا کھنا میٹھا، یا ٹھنڈا یا گرم وغیرہ  
دانتوں کو زیادہ لگتا ہو۔ نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ  
مالع لعفن (اینٹی سپلک) مادھ واش کا یومیہ استعمال  
دانتوں پر پلاک جننے کو روکتا ہے۔

### دانتوں کی باتیں

آج کل چھونے ہوں یا بڑے چیونگم کھانے کا شوق  
ہے اگر چیونگم کھانی ہو تو اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ  
چیونگم چبائیے یہ آپ کے منہ میں موجود تیزابی مادوں کو  
نکال دے گی اور منہ میں غذا کے ذرات کو بھی! تاہم ہر  
وقت چیونگم نہ چبائیں اس سے آپ کے نچلے جیزے اور



عظیمی

کی اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

عرقِ گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



# صحت بخش خوش ذائقہ کھانا

غذا کی اہمیت کیا ہے۔

بہترین غذا کا تصور

ہمارے ملک میں غذا میں گوشت، روٹی، چاول کے پکوان، شکر سے بنی ہوئی اشیاء اور مٹھائیاں وغیرہ شامل ہیں اور ہم برسوں سے ان ہی چیزوں کو بہترین غذا کی فہرست میں صف اول سمجھتے ہیں۔

گر میوں کے دن ہوں یا سردیوں کے ہمارے ہاں خواتین کو یہ ہی فکر لاحق رہتی ہے کہ آج کیا پکایا جائے۔ بزن سوچ بچار کے بعد کچھ پکا بھی لیا جاتا ہے تو اکثر خواتین کے گھر والوں کو یہ ہی شکایت رہتی ہے کہ وہ ایک ہی جیسے کھانے بنا لیتی ہیں جبکہ خواتین کو یہ فکر بھی رہتی ہے کہ ان کے بنائے ہوئے کھانے صحت اور غذائیت کے اعتبار سے کتنے زیادہ بہترین ہیں۔ جدت، انفرادیت اور ذائقے کو

ایک ہی جگہ اکٹھا کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ صحت و تندرستی سے بھرپور کھانے بنانے میں آئیے ہم آپ کو چند مشورے دیتے ہیں۔

سب سے پہلے تو ہم آپ کو یہ بتاتے چلیں کہ اگر آپ کی کسی ڈش کی بہت زیادہ تعریف ہو جائے تو اس کو بار بار مت

بتائیں۔ بعض خواتین تعریف ہونے کا مطلب یہ سمجھتی ہیں کہ ایک ہی ڈش کو ہر دن بنا لیا جائے۔ اس طرح تو پسندیدہ ترین ڈش بھی دل سے اتر جاتی ہے اس لیے ڈشز بدل بدل کر بتائیں۔ ایک اور بات کا بھی خیال رکھیں کہ مہنگی ترین غذائیں ہی صحت کی ضامن نہیں ہوتی ہیں بلکہ اصل بات تو غذا کا درست استعمال ہے اور کھانے پینے کی چیزوں کا صحیح انتخاب ہے۔ آج ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ ہمارے یہاں غذا سے متعلق برسوں پرانے غلط تصورات کیا ہیں اور بہترین غذا کا تصور ہمارے یہاں کیا ہے جبکہ بہترین



تندرستی کے لیے ہم سبھی، مکھن، دودھ، پھنے گوشت اور حلوے ضروری سمجھتے ہیں۔ بھوک لگانے کے لیے ہمارے یہاں طرح طرح کی وٹامن کی گولیاں اور ٹانک استعمال کرنے کا رواج ہے اور ایسے پکوان تیار کیے جاتے ہیں جو مقوی اور میٹھے ہوں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ان سے ہماری اشتہا اور بھوک میں اضافہ ہو گا حالانکہ یہ غلط سوچ ہے۔ وقتی طور پر تو ان چیزوں کا کچھ فائدہ ہو سکتا ہے لیکن درحقیقت یہ بے بنیاد خیال ہے۔ بڑھنے والے بچوں کی غذا سے متعلق بھی ہمارے

سارہ اسد



وٹامن "ڈی" کی فراہمی کا قدرتی ذریعہ ہے ہمیں کم از کم ایک گھنٹہ سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے ضروری نہیں کہ ہم مستقل یہ وقت سورج کی روشنی میں گزاریں بلکہ ہم وقفے وقفے سے بھی سورج کی روشنی اپنے جسم میں جذب کر سکتے ہیں۔

❖.... بالائی اتارا ہوا دودھ، چھاپھ، جس سے مکھن نکال لیا گیا ہو، سرخ گندم کی روٹی، مچھلی، سرسوں، پالک کا ساگ اور نباتاتی تیل مشال کے طور پر سرسوں، بنولہ، کھوپرہ، سورج مکھی کے بیجوں کا تیل اور سویا بین آئل وغیرہ میں تیار کردہ کھانا ہمیں بہت ہی بہترین نتائج دے سکتا ہے اور ہماری تندرستی بہت دیر تک قائم رہ سکتی ہے۔

❖.... سبز دھنیا، پودینہ، ٹماٹر، مونگرے، پالک، بھنڈی، توری، گو بھی، گاجر، مولیٰ، شلجم اور چقندر سلاد بنا کر کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سرسوں، تل، بنولہ، کھوپرہ اور زیتون کے تیل میں کھانا پکا کر کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔

❖.... جن لوگوں کو کم خوراک کھانے کا شوق ہو تو ان کو چاہیے کہ وہ اپنی توانائی بحال رکھنے کے لیے ہادام، پست، ناریل، تل اور مونگ پھلی کھایا کریں۔ یہ غذا میں نہ صرف حرارت پیدا کرتی ہیں بلکہ روغنی اجزاء اور وٹامن "اے" "بی" اور "سی" سے بھی بھرپور ہیں۔

❖.... بڑھنے والے بچوں کو ہلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالائی کے بغیر دودھ، چھاپھ، سیب، شکرے، انار، مالٹے کا جوس، گاجر، سلجم، مولیٰ، چقندر وغیرہ کھلانے سے بچے تیزی سے بڑھتے ہیں اور چونے

یہاں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں مثال کے طور پر ماؤں کی سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اپنے بڑھنے والے بچوں کو کیا ایسی غذا کھلائیں کہ وہ تیزی اور تندرستی کے ساتھ بڑھ سکیں مگر اس سلسلے میں وہ انہیں ایسی غذا میں کھلا دیتی ہیں جو بچوں کے لیے ثقیل ہو جاتی ہیں اور ان کی پرورش میں بھی کوئی خاص کردار ادا نہیں کرتی ہیں۔

ہمارے یہاں بالغ افراد کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ کچھ بھی کھا سکتے ہیں اور ہضم کر سکتے ہیں اس لیے وہ تمام اشیاء بڑے ہی شوق سے کھا لیتے ہیں اور ان اشیاء کا استعمال ویسے بھی ہمارے کھانوں میں ہر عمر کے لوگوں میں بہت زیادہ ہے جن میں مکھن، بالائی، حلویے، مٹھائیاں، تیز گرم مرچ مسالا، مچھلی، انڈہ اور گوشت شامل ہے۔

بہت زیادہ بالائی والا دودھ اور گائے کا گوشت بھی ہمارے یہاں مرغوب ہیں مگر ان کا زیادہ کھانا درست نہیں ہے۔

بوزھے افراد کو بھی سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اپنی طاقت اور توانائی کے لیے کیا غذا استعمال کریں۔ ہم برسوں سے رائج قوانین اور اصولوں کے مطابق ان کو دودھ اور مکھن سے بنی ہوئی خوراک کھلاتے ہیں جو ان کے لیے مفید نہیں ہوتی۔

### بہترین غذا کی اصلیت

بہترین غذا کی اصلیت کیا ہے....؟

وٹامن پیدا کرنے والی اے، بی اور سی وٹامن کی اقسام سے بھرپور غذا میں ہی اصل میں بہترین غذا ہے ان میں ہری سبزیاں، گندم، جو، چنا، گاجر، مولیٰ، شلجم، مونگرے ٹماٹر اور چقندر شامل ہیں اس کے علاوہ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق سورج کی روشنی ہمارے لیے



## علاج میں دوا جیسی ہی موثر....

# ورزش

کم کر سکتے ہیں۔

جسم انسانی کی صحت کے لیے ورزش کی اہمیت ہر دور میں تسلیم کی گئی ہے اور کوئی اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ ورزش ہر عمر میں یکساں مفید ہے۔ جسم کی مثال ایک مشین کی مانند ہے اگر کسی مشین کو

امریکہ اور برطانیہ میں مریضوں کی ایک بڑی تعداد پر کی جانے والے ایک تحقیق کے نتائج سے پتہ چلا ہے کہ ورزش دل اور فالج کے مریضوں کے لیے دوا جیسی ہی موثر ہے۔

طبی سائنسدانوں کی اس تحقیق کے دوران تین لاکھ سے زیادہ مریضوں پر ورزش اور دوائیوں کے اثرات کا تقابلی جائزہ لیا گیا اور یہ بات سامنے آئی کہ ورزش جہاں دل کی بیماری میں ادویات جیسی ہی کارگر ثابت ہوئی، وہیں فالج کے مریضوں پر اس کا اثر دوا سے زیادہ ہوا۔



استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ گویا زنگ آلود ہو جاتی ہے اور زنگ آلود مشین کی کارکردگی سے ہم سب واقف ہیں۔ اس طرح اگر جسم انسانی کو مناسب حرکت نہ دی جائے تو نہ صرف سوناپا آجائے گا بلکہ مشین کے اعضاء کی کارکردگی میں فرق آجائے گا۔ ورزش کم ہو یا زیادہ ہر صورت میں مفید ہے۔ بلکہ ایک بہترین ٹانگ ہے جس سے جسم چاک و چوبند رہتا ہے اور قوت و چستی کا احساس ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں ہاتھ پاؤں کو حرکت دینے کا نام ورزش دیا جاتا ہے۔ یہ ایک نامکمل تشریح ہے۔ جب ہم جسم کو اس طرح حرکت دیں کہ جس سے پورا جسم حرکت میں رہے اور یہ عمل روزانہ کچھ

فی زمانہ بہت کم بالغ افراد ضروری ورزش کرتے ہیں جب کہ ادویات کے استعمال میں تیزی سے اضافہ دیکھا گیا ہے۔

اگر آپ کو دل کی بیماری ہے یا ہونے کا خدشہ ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ علاج میں ورزش کیا کردار ادا کر سکتی ہے۔ سٹرک ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر پیٹر کو لین کے مطابق دوا کے ساتھ ساتھ ورزش کا کردار انتہائی اہم ہے اور اس پر مزید تحقیق ہونی چاہیے۔ ان کا کہنا تھا کہ باقاعدہ ورزش کرنے، متوازن غذا کھانے اور سگریٹ نوشی ترک کر کے لوگ فالج کا خطرہ

فائزہ ناز



دینا بہتر صحت کی ضمانت ہے۔ اگر ہم ورزش سے کوتاہی کریں گے تو زندگی بے مزہ ہو جائے گی۔ جب جسم صحت مند و توانمند ہو گا تو زندگی کی تمام لذتیں اور لذتیں بے معنی ہوں گی لہذا صحت کی نعمت خداوندی سے فائدہ اٹھانے کے لیے ورزش ضروری ہے۔ ظاہر ہے جس جسم کو آرام پہنچانے کے لیے ہم جدوجہد کرتے ہیں۔ جس دماغ کی صلاحیتیں کو بیدار کرنے کے لیے ہم دوڑ لگا رہے ہیں وہ جسم لاغر اور غیر صحت مند ہو تو دولت کس کام کی ہوگی۔ یہ بات بھی مشاہدہ میں ہے کہ جو بچے دوڑتے اور پھدکتے ہیں وہ صحت مند ہوتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ بچوں میں شروع ہی سے ورزش کا رجحان فروغ دیا جانا چاہیے۔



### یقینہ: کیا میں بھائی جیسا نہیں.....!!!

ہر بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ چاہتے ہیں کہ مستقبل میں ان کا کوئی ایک بچہ بھی کسی پر انحصار نہ کرے بلکہ اپنا جہاں خود بسانے کی لیاقت اور صلاحیت رکھتا ہو۔ لیکن پھر بھی اچھے انداز میں اپنے والدین کو بتانا دینا بہتر ہو گا کہ آپ کو دوسروں سے موازنہ کرنے کی ان کی عادت کو پسند نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ وہ آئندہ کسی اور طریقے سے اپنی فکر مندی کا اظہار کریں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ والدین کبھی بھی اولاد کا برا نہیں چاہتے۔ اگر وہ آپ کو کسی بہن بھائی جیسے بننے کا کہہ رہے ہیں تو اس میں یقیناً آپ کی ہی بھلائی ہے۔



وقت کے لیے باقاعدگی سے کیا جائے تو اسے ورزش کا نام دیا جا سکتا ہے۔ کبھی کبھار ورزش کرنا بجائے فائدے کے نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لیے اگر آپ ورزش کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ باقاعدگی سے کی جائے تاہم ہر عمر اور جسم کے لحاظ سے اس کا تقاضا اور ضرورت الگ الگ ہے۔ تیس سال سے قبل عمر میں زور دار اور تھکا دینے والی ورزش مناسب ہے۔ دوران ورزش خون کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے جسم کے ہر حصے میں خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے، سانس کی رفتار بڑھتی اور سانس تیرے ہو جاتے ہیں۔ ورزش سانس اور خون کی نالیوں کو بند ہو چکی ہوں دوبارہ چلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ورزش سے چربی پگھلتی اور موٹاپا ختم ہوتا۔

جسم کے جن خلیات کو سرخ رنگ کا خون نہیں ملتا مثلاً ہارٹ اٹیک میں تو دل کے وہ خلیات مردہ ہو جاتے ہیں اور دوبارہ زندہ نہیں ہوتے۔ ورزش سے آکسیجن اور خون کا بہاؤ تیز ہو کر خون صاف ہو کر ایک ایک خلیے تک پہنچ جاتا ہے۔ صرف پھیپھڑوں اور خون ہی نہیں بلکہ جسم کا ہر عضو معدہ، جگر، مثانہ گردے اور دماغ سب کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ ورزش سے دماغی اعصاب کو طاقت ملتی ہے اور جسمانی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ جسمانی عضلات اور جوڑ بہتر کام کرتے ہیں۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے عموماً وہ قبض، بد ہضمی اور گیس کے امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی رگوں کو تنگ کرنا، کو لیسٹرول کا بڑھ جانا، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپا وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

ہر روز صبح نماز فجر کے بعد ورزش کے لیے وقت



آڑو خون کی شریانوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے یہ پھل زہریلے فاسد مادے کو جسم سے خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے چھوٹے بڑے کیزے مارتا ہے اور آئندہ کے لیے ان کی حرید افزائش کو روکتا ہے۔ آڑو کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ پھل گرمی کے بخاروں کے لیے بھی مفید ہے۔ بخار کی حالت میں میٹھا پھل کھانے سے چہرے پر فوری طور پر بشاشت پھیل جاتی ہے۔ جن لوگوں کو پیٹ کی تیزابیت اور بھوک میں کمی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے، ان کے لیے آڑو مفید بتایا جاتا ہے۔

# آڑو

پیٹ کی تیزابیت اور پیاس کی شدت میں مفید ہے۔

منہ کی بدبو

معدے کی خرابی کے باعث اکثر منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کھانا کھانے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے آدھا پاؤ پھل نمک لگا کر کھائیں، منہ کی بدبو دور ہو جائے گی اور فرحت کا احساس ہو گا۔ کھانے کے ہمراہ

کھانا مفید ہے بعد میں زیادہ مفید نہیں۔

پیٹ کیے کیزے

جن بچوں کے پیٹ میں

کیزے پیدا ہو جائیں

انہیں زیادہ سے

زیادہ آڑو کھلائیں۔

اس سے پیٹ کے

کیزوں سے نجات

مل جاتی ہے، اگر اس

پھل کا موسم نہ ہو تو

ایسے میں اس کے درخت

کے تیس گرام برے اور تازہ پتے لے لیں، انہیں

پانچ کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے

ایک گلاس پانی میں حل کر کے بچوں کو

پلائیں یہ پیٹ صاف ہو جائے گا۔

معدے کی تیزابیت

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو،

وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آڑو کھا لیے جائیں تو

کھانا مفید ہے بعد میں زیادہ مفید نہیں۔

پیٹ کیے کیزے

جن بچوں کے پیٹ میں

کیزے پیدا ہو جائیں

انہیں زیادہ سے

زیادہ آڑو کھلائیں۔

اس سے پیٹ کے

کیزوں سے نجات

مل جاتی ہے، اگر اس

پھل کا موسم نہ ہو تو

ایسے میں اس کے درخت

کے تیس گرام برے اور تازہ پتے لے لیں، انہیں

پانچ کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے

ایک گلاس پانی میں حل کر کے بچوں کو

پلائیں یہ پیٹ صاف ہو جائے گا۔

معدے کی تیزابیت

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو،

وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آڑو کھا لیے جائیں تو



مصباح شیخ

آڑو درج ذیل امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

پروانی تپ

آڑو کے چند پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



روغن ایک سے تین چھوٹے چمچ تک حسب برداشت  
پی لیا جائے تو دائمی قبض سے نجات مل سکتی ہے۔

کانوں کے عقب کے دانے  
گرمی کی آمد پر چھوٹے بچوں کے کانوں کے پیچھے  
اور سر پر سخت اور خارش دار پھنسیاں نکل آتی ہیں۔  
ان کا اگر فوری سدباب نہ کیا جائے، تو یہ تیزی سے  
پھیلنے لگتی ہیں۔ ایسے میں آڑو کی کھٹلی کا مغز لیں،  
اسے ہم وزن ہرے دھنیے کے سبز پتوں کے ساتھ  
اچھی طرح باریک پیس لیں۔ یہ پیسٹ سامن جائے گا  
اسے سر اور کانوں کے پیچھے لگا دیں۔ چند دن مسلسل  
استعمال کرنے سے یہ مرض جاتا رہے گا اور بچوں کو  
آرام کی نیند میسر ہوگی۔ اس نسخے کے ہمراہ اگر نیم  
کے پتوں میں جوش دیے پانی سے سر بھی دھویا  
جائے تو جلد اثرات مرتب ہوں گے۔

بوڑھوں کے لیے

بڑھاپے میں اکثر معدہ کمزور پڑ جاتا ہے، کھانا پینا  
جلد ہضم نہیں ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے لیے آڑو کا  
کھانا ٹھیک نہیں ہے۔ کیونکہ یہ دیر ہضم پھل ہے۔  
اگر بوڑھے لوگ اس پھل کو کھانے کا شوق ظاہر  
کریں تو انہیں چاہیے کہ وہ اس کے ہمراہ ادراک کا  
مرہ اور شہد کافی مقدار میں استعمال کریں۔

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

کدو دانوں کے لیے

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

آڑو کا جیم

چھوٹے بچے جام کھانا پسند کرتے ہیں۔ اگر انہیں

معدے کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے، اس سے معدے  
کی گرمی بھی دور ہو جاتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

پھوڑوں پھنسیوں کے لیے

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

دماغی گرمی

نوجوان لڑکیوں کو ایام جوانی میں اکثر گرمی کی  
شکایت لاحق ہو جاتی ہے، جس کے باعث ان کے  
چہروں پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں، ایسے میں انہیں  
چاہیے کہ وہ آڑو کا تمام موسم گرما میں کھل کر استعمال  
کریں۔ اس سے جوش خون اعتدال پر آنے کے  
ساتھ رطوبتوں کا اخراج بھی ہوتا رہے گا۔

دن بھوک کی مشقت

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

دائمی قبض

دائمی قبض جسم کو سکھا دیتی ہے، بھوک لگنا بند  
ہو جاتی ہے، ہر وقت پیٹ میں اچھارہ ہوتا ہے، مرد  
اٹھتے رہتے ہیں، ایسے میں اگر اس پھل کے مغز کا



پر کھانا کھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کے لیے آڑو کی یہ میٹھی ڈش بنائیے۔

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



### بقیہ: صحت بخش خوش ذائقہ کھانا

کی مطلوبہ مقدار بھی بچوں کو حاصل ہو جاتی ہے۔

مقوی اشیاء کے بجائے ہری سبزیاں، لوکی، توری، ٹینڈے، پالک، گاجر، شلجم، کھیرے، نگلی، مولی، ٹماٹر، مونگ اور ماش کی دال زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

❖.... دہی کی لسی اور پھلوں کا استعمال ہمارے لیے بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ پھلوں میں کیلا، سیب، انار، بیر، مالٹا، شہتوت، کینو، آڑو، فالسہ، لوکاٹ اور لسوزہ بالغ افراد کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

❖.... بوڑھے افراد کے لیے کھجور، خرما، انگو، پستہ، چلغوزہ، مونگ پھلی، انجیر، خوبانی کا استعمال بہت ہی زیادہ مفید ہے اور یہ غذائیں ان کو بھاری اور ثقیل بھی نہیں لگتیں۔



آڑو کا جام کھلایا جائے تو انہیں لذت کے ساتھ ساتھ مقوی دماغ دوا بھی میسر ہوگی۔ اس کے لیے کھنا میٹھا پھل لیں، اسے اچھی طرح صاف کر کے چاقو کی مدد سے اس کی چھوٹی چھوٹی قاشیں بنالیں۔ انہیں ہم وزن چینی میں ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں، تھوڑے وقت سے اس میں حسب ضرورت پانی بھی ملاتے رہیں۔ اگر اس میں آلو بخارا یا خوبانی کی آمیزش کر دی جائے تو اس کی لذت میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ یہ جیم صبح کے وقت بچوں کو استعمال کرایا جائے تو سارا دن بچے ہشاش بشاش رہیں گے اور ان کی تعلیمی قابلیت میں بھی خاصا اضافہ دکھائی دے گا۔

### آڑو کا مربہ

درختوں پر پکے ہوئے سرخ آڑو لے کر انہیں دو حصوں میں کاٹ کر ان کی گھٹلی نکال دیں۔ اس کا چھلکا بھی اتار دیں، پھر انہیں شیرے میں بھگو کر ڈبوں میں بند کر دیں۔ اس طرح یہ پھل لمبے عرصے تک قابل استعمال رہتا ہے اور اس کی غذائیت بھی لاجواب ہوتی ہے۔ اس ترکیب سے محفوظ کردہ آڑو کو آڑو کے مربے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

### آڑو کا اسیٹو

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

### آڑو کا فلیور

اسکول جانے والے کئی بچے ناشتہ کیے بغیر ہی اسکول بھاگے چلے جاتے ہیں اور پھر اسکول سے واپسی



**AZEEMI**

بالوں کی حفاظت کا قدرتی طریقہ

**AZEEMI'S**

**SUNRAYS**



**HERBAL SHAMPOO**

اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

RS: 85/=

سن ریز ہر بل شیمپو یا عظیمی لیبارٹریز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے  
کراچی میں ہوم ڈیلیوری کی سہولت بھی موجود ہے۔  
کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹانسٹ کے نام جاننے کے لیے  
یا ہوم ڈیلیوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔

021-36604127

Scanned By Amir



موسم گرما میں

گر میوں کی چلچلاتی دھوپ میں سب سے زیادہ متاثر ہمارے چہرے کی جلد ہوتی ہے۔ براہ راست سورج کی شعاعوں سے

# جلد اور بالوں کی حفاظت

نا صرف چہرے کا رنگ خراب ہوتا ہے، بلکہ زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنے سے مختلف جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ دھوپ کے علاوہ گرم ہوا ہے "لو" بھی کہا جاتا ہے، ہمارے چہرے کی جلد کو بڑی طرح بھلسا دیتی ہے۔

کیسے کی جائے؟

پر لگائیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد چہرے کو منرل واٹر سے دھو لیں۔ شہد اور لیموں میں موجود عناصر جلد کی چکنائی کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں، ان میں پانے

ہماری جلد کی تین تہیں ہوتی ہیں جب دھوپ کی شعاعیں انسانی جلد میں داخل ہوتی ہیں تو یہ جلد کی پہلی تہ میں موجود آزاد مگر حفاظتی ریڈیکلز کے ساتھ مل کر کلو جن اور ایلسٹن میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو جلد کے لیے سانس لینے کے راستوں کو بند کر دیتے ہیں اور یوں ہمارے چہرے کی جلد جھریوں، داغ و جھبوں، خشکی اور تیلوں سے بھرنے لگتی ہے۔ دھوپ کی وجہ سے ہمارے جسم کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کا پانی بھی تیز دھوپ میں اڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے جلد خشک جاتی ہے اور اپنی عمر سے زیادہ نظر آنے لگتی ہے۔ یہ عمل جھریوں کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



جانے والے عناصر سوڈیم، پوٹاشیم، سٹرک ایسڈ فاسفورک ایسڈ، سکروز، گلوکوز، فرکٹوز وغیرہ چکنے غدودوں کی سرگرمی کو بڑھانے سے بھی روکتے ہیں۔

چکنائی جلد کی حامل خواتین کو عموماً دانے نیل مہاسے کی شکایت رہتی ہے گر میوں میں تو ان میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کیلئے ملتان میٹی کا ماسک بہترین ہے۔ اسکے علاوہ نیم کے پتوں کو ابال کر پانی ٹھنڈا کر کے منہ دھوئیں تو مہاسوں میں کمی آسکتی ہے۔ ایک چمچ شہد آدھا چمچ لیموں کا رس ملا کر چہرے

فائزہ ناز

خشک جلد والی خواتین کی جلد گر میوں میں نارٹل رہتی ہے۔ سردیوں میں اکڑ جاتی ہے۔ داغ دھبے، چھائیاں اور جھریاں ہونے لگتی ہیں یہ خواتین کیلئے شہد، زیتون کا تیل، عرق گلاب ملا کر لگائیں تو جلد

مہاسے کی شکایت رہتی ہے گر میوں میں تو ان میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کیلئے ملتان میٹی کا ماسک بہترین ہے۔ اسکے علاوہ نیم کے پتوں کو ابال کر پانی ٹھنڈا کر کے منہ دھوئیں تو مہاسوں میں کمی آسکتی ہے۔ ایک چمچ شہد آدھا چمچ لیموں کا رس ملا کر چہرے



کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے، خشک جلد کیلئے کلینرز فیس واش استعمال کریں۔

نارمل جلد کیلئے زیادہ محنت نہیں کرتی پڑتی۔ ذرا توجہ اور احتیاط سے بھی اپنی خوبصورتی برقرار رکھ سکتی ہیں۔ گرمیوں میں جب دھوپ سے آپس تو عرق کلاب کا چمڑکاؤ چہرے پر کر لیں۔ اس کے علاوہ کلیننگ کریم استعمال کریں۔ اسے گھر پر بنانے کیلئے ایک کھانے کا چمچ سوکھا دودھ اور چند قطرے عرق کلاب لے کر مکس کر لیں اسے چہرے کے ساتھ ساتھ گردن پر بھی لگائیں۔ اکثر خواتین گردن کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔

### آزمودہ نسخے اور ٹوٹکے

چہرے کے کیل ہمیشہ کیلئے دور کرنے کا طریقہ: ایک عدد بڑی سی مولی تازی مولی لیں اور اس کو اوپر سے آدھ انچ کاٹ دیں اور اندر سے کھوکھلی کر لیں پھر اس میں دہی صابن کوٹ کر بھر دیں اوپر سے کٹی ہوئی مولی پھر بند کر کے چھانڈوں میں 8 دن تک رکھ دیں۔ 8 دن کے بعد چہرے کے کیلوں کیلئے استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت منہ کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں پھر مولی میں سے صابن نکال کر چہرے پر رگڑیں تاکہ خوب جذب ہو جائے صبح کو اچھے صابن سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ چند دن کے بعد کیل غائب اور چہرہ صاف ہو جائے گا۔

دھوپ کی تسازت (Suntan) کے اثرات دور کرنے کیلئے: گرمیوں میں اکثر جسم کا وہ حصہ جو ڈھکانہ گیا ہو گرمی کی شدت سے جھلس جاتا ہے یا رنگت کالی ہو جاتی ہے، متاثر ہونے والے حصے چہرہ گردن، بازو اور ہاتھ ہوتے ہیں۔ اس چیز سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب بھی باہر دھوپ میں

نکلیں تو یا تو چھتری لے لیں یا کوشش کریں کہ سکارف وغیرہ سے چہرے کو ڈھک کر نکلیں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل نوٹس بھی مفید ہیں:

کچے آلو کے سلائس کو چہرے، گردن بازوؤں اور جسم کا جو بھی حصہ دھوپ کی وجہ سے کالا ہو گیا ہو لگانے سے بھی سن من دور ہو جاتا ہے۔

جو کا آنا، دہی اور ٹماٹر کے جوس کو مکس کر کے گردن، چہرے اور بازوؤں پہ تقریباً 20 منٹ کیلئے لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

دہی، شہد اور ہلدی کو مکس کر کے فرج میں رکھ لیں۔ صبح شام اس ماسک کو دھوپ سے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

گرمیوں میں ہلکی پھلکی غذا کا استعمال کریں۔ وہی سلا دار کچی سبزیاں اپنے کھانے میں ضرور استعمال کریں۔

ہم آپ کو جلد کی حفاظت کی لیے مختلف اقسام کے ماسک کی ترکیب بتاتے ہیں یہ آپ کی جلد کو نکھرانے میں معاون ہوں گے۔

### گاجر کا ماسک

چکنی جلد کیلئے گاجر کا رس ٹھنڈا کر کے روئی سے چہرے پر لگائیں۔ دن میں تین مرتبہ، یہ عمل دہرانے سے رنگ نکھرنے لگتا ہے۔

### شہد کا ماسک

یہ ماسک بنیادی طور پر جھریوں کے لیے ہوتا ہے۔ شہد میں چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر اچھی طرح چہرے لگائیں۔ 20 منٹ بعد روئی پر اسکن ٹانک لگا کر چہرے کو صاف کر لیں۔

### انڈے کا ماسک

انڈے کی سفیدی میں ایک لیموں کا عرق ملا لیں اور اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ



منٹ سے چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔  
 فروٹ فیشیل :- ایک چائے کا چمچ خمیر ڈیڑھ  
 کھانے کا چمچ وہی ایک کھانے کا چمچ لیمو کا عرق ایک کھا  
 نے کا چمچ اور نچ جو س ایک کھانے کا چمچ گاجر کا جو س  
 اور ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر  
 چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں اور کلیننگ کریں۔

خمیر، لیمو کا عرق، انڈے کی سفیدی اور آدھا  
 چائے کا چمچ جیکسن کا پیسٹ بنا کر فریج میں رکھ  
 دیں۔ کلیننگ کے بعد پیسٹ لگائیں۔

دودھ یا عرق گلاب سے ٹونگ کریں۔ چہرے کو  
 اسٹیم دیں اور بلیک ہیڈ نکالیں۔

زیتون کے تیل میں کاربن آئل اور سن فلاور  
 آئل ملا کر مساج کریں۔ وٹامن "ای" کیپسول ایک عدد  
 ناریل کا تیل آدھا چائے کا چمچ زیتون ایک چائے کا چمچ  
 بورک پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ ان سب کو اچھی طرح  
 مکس کر کے مساج کریں یہ ٹونگ ہے۔

اسکراب : کیونے کے چھلکے ایک کھانے کا چمچ، پے  
 ہوئے بادام دو کھانے کے چمچ، زیتون کا تیل چند  
 قطرے اور عرق گلاب ان سب چیزوں کو پیسٹ  
 بنانے کے لیے استعمال کریں۔ اسکراب تیار ہے۔ اس  
 سے مساج تین دفعہ کریں پھر صاف کر دیں۔

عرق گلاب یا دودھ سے ٹونگ کریں۔ سیب کا  
 جو س اور آٹے کا ملا کر ماسک بنائیں اور اسے چہرے پر  
 لگائیں ماسک بھی ٹونگ سے صاف کریں۔ اب ٹونر  
 لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے اسٹیج گیلا کر کے منہ  
 صاف کریں۔ ایک صاف تولیہ کے ٹکڑے کو ٹھنڈے  
 پانی سے گیلا کریں اور چہرے پر رکھ لیں۔



منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ خشک جلد کو نرم کرنے  
 کیلئے یہ ماسک بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

### ٹھانڈے کا ماسک

ٹھانڈے کا گودا نکال کر اچھی طرح پھیل لیں۔ اس  
 میں ایک چمچ شہد ملا کر اچھی طرح مکس کرنے کے بعد  
 چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد دھو لیں جلد کے فوری  
 نکھار کے لیے بہت مفید ہے۔

### چکنی جلد کی حفاظت کیلئے

چکنی جلد کو صاف رکھنے کے لیے مین کا استعمال  
 کیا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو چمچے مین  
 لے کر اس میں چند قطرے لیمو کا عرق اور ہلدی  
 شامل کریں اور چہرے پر لگائیں۔ جلد سے چکنائی ختم  
 کرنے اور جلد کو صاف رکھنے کے لیے یہ ایک بہترین  
 اور آزمودہ ٹولہ ہے۔

### برص کے داغ دور کرنے کی ترکیب

پیاز کی پانی میں خالص شہد اور نمک ملا کر ماساژ  
 دھو لیں۔

### خشکی ختم کرنے کے لیے

دال ماش اور مین برابر وزن لے کر تھوڑا سا  
 دودھ یا پانی ملا کر نئی بنا لیں۔ چند دن چہرے اور  
 ہاتھوں پر لگائیں۔ خشکی ختم ہو جائے گی۔

### چہرے کے نشان ختم کرنے کے لیے

مسور کی دال اور کسی بھی بیوٹی سوپ میں تھوڑا سا  
 پانی ملا کر آگ پر جوش دیں۔ لنی بن جائے تو اس لنی کو  
 چہرے پر لگائیں، چند دن میں نشان ختم ہو جائیں گے۔

### چہرے کا رنگ صاف کرنے کے لیے

بادام اچھی طرح پیس لیں.... مین اور دودھ  
 میں ملا کر لٹی تیار کر لیں یہ آمیزہ چہرے پر چند دن



بچے کی صحت ..... اس کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL



عظیمی کا سٹرنڈو لیسٹیو شیر خوار اور بچوں کی پیٹ کی تکلیف مثلاً گیس، پیٹ کا درد، دست اور قے میں آرام پہنچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظیمی دو اخانے میں برس برس سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

Scanned By Amir



# پہلے لوہے سے پھر یار کھائے!

کینسر کے امکانات  
کو ختم کیجیے!

(Radicals) موجود ہوتے ہیں جو بے ضرر خلیوں (Cells) پر قبضہ کر کے ان کو سرطان بنا دیتے ہیں۔ ان کا علاج پھلوں اور سبزیوں میں موجود اجزاء (Anti Oxidants) ہیں وہ ان ذروں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں جس سے ان کا خلیوں پر شب خون مارنا ختم ہو جاتا ہے۔ یہ آئینی آکسیدٹس اجزاء کون سی غذاؤں میں شامل ہے ان کا ایک ہلکا سا ٹکس پیش خدمت ہے۔

کرم کلہ یا بند گویلی

اس سبزی میں یہ خوبی ہے کہ یہ نہایت سحریت سے اینٹروجن کی مقدار کو جسم میں کم کرتا ہے لہذا اینٹروجن کے سرطان میں یہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

طوبی دانش

کینسر ایک ایسا مرض ہے جس میں جسم کے خلیات بغیر کسی کنٹرول کے تقسیم و تقسیم ہو کر ایک رسوبی (کلیڈ) کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور جسم کے دیگر اعضاء تک پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کسی بھی عمر میں جسم کے کسی بھی عضو یا حصہ میں ہو سکتا ہے۔

جنی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بہت سی غذاؤں کو کینسر کے خلاف بطور دوا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان غذاؤں میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو سرطان کو قوت حاصل کرنے سے روکتے ہیں۔ دوسری طرف

ہماری غذا میں ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو کینسر کو پھیلنے پھولنے میں مدد دیتے

ہیں۔ دوا خداتی سرطان پیدا کرتی ہے اور غذائی اس کا سدباب بھی کرتی ہے۔ یہ خطرناک مرض جسم میں پھیلنے کے لیے بہت وقت چاہتا ہے اس لیے اس کے علاج

کے لیے غذائی

سب سے اچھی دوا

ثابت ہو سکتی ہے۔

امریکن انسٹی

ٹیوٹ آف کینسر

ریسرچ ہاسٹیشن نے

کئی سال کی تحقیق کے

بعد بتا دیا ہے کہ ہمارے

جسم میں بے شمار فری

ریڈیکلز (Free





(کار سینوجن) اجزاء کو بے اثر کرتے ہیں۔

چائے

سبز چائے میں اینٹی اوکسی ڈینٹس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو گلٹیوں کی جسامت کو کم کرتی ہے اور انہیں بڑھنے پھیلنے سے روکتی ہے۔

انگور

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

سویا بین

اس میں بیک وقت سرطان کے خلاف مدافعت کرنے والے پانچ اجزاء موجود ہیں۔ ان میں ایسٹروجن شکن خصوصیات بھی موجود ہیں جن سے سینہ اور مثانہ کے سرطان کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ فائو سینٹرونل Phytostero اور اسپومینز (Spomins) دونوں دافع سرطان اجزاء اس میں موجود ہیں۔ اس میں ایک نہایت اہم کیمیائی جز پایا جاتا ہے جو دنیا کے سب سے خطرناک سرطان (کاسینوجن) کو بننے ہی نہیں دیتا۔ سویا آسٹو فلیوون Isoflavonc بھی موجود ہے۔ جو سینہ کے سرطان کے خلیوں کو تقریباً تیس فیصد گھٹا دیتا ہے۔

یاد رکھیے

گاجر اور ہرے پتے والی سبزیاں پھپھڑوں کے سرطان کو کم کرتی ہیں۔ گاجر بڑی آنت کے سرطان میں مفید ہے۔ مختلف پھل حلق زرخرہ اور منہ کے کینسر میں شافی ہیں اور سبزیاں معدے اور لبلبے کے کینسر میں مفید ہیں۔ پھولوں والی ترکاریاں غدہ تھائی رائیڈ کے کینسر کو کم کرتی ہیں۔



پیاز اور لہسن

ان دونوں میں تیس ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان کو روکنے میں مفید ہیں۔ یہ نائٹروسامینز (Nitrosamines) اور ایفلائٹاکسنز (Alitoxins) کا گھیراؤ کر کے ان کے زہر کو ختم کرتے ہیں۔ ان کا تعلق خاص کر پیٹ، پھپھڑوں اور جگر کے سرطان سے ہوتا ہے۔

ٹماٹر

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

سب ترکاریاں

ساگ، پالک، سلاد وغیرہ میں ٹکسیر پینا کیروٹین اور فولک ایسڈ بہت بڑی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ کچھ مقدار میں لیوٹن بھی ہوتی ہے جو سرطان کے خاتمہ کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

سیب

اس پھل میں تورٹین (Quercetin) موجود ہوتا ہے جو پھپھڑوں کے سرطان میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لیموں، کینو، موسمبی

ان تین پھلوں میں قدرتی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے کیروٹینائڈز (Carotenoids) نے وینائڈ (Flarenoid) ٹرپینز (Turpenes) لیمونائڈز (Limonoids) اور کیومارن (Coumarin) یہ سب سرطان زدہ



# دائیں ہون

فلک تار



لڑیڈ اور غذا بیت سے لبر پوریت نمی ڈشورگی یہ تر کیستیں  
آپ کے دسترخوان کی روٹی میں اضافہ کر دیں گی۔

## پزا پرائٹھا

اشیاء: میدہ تین پیلی، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیلی، انڈا ایک عدد، چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے 200 گرام، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، پیاز (باریک چوپ کی ہوئی) ایک درمیانہ، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، مشروم (باریک کٹے ہوئے) تین سے چار عدد، زیتون (باریک کٹے ہوئے) چلہ سے چھ عدد، چیدڑ چیز (کش کیا ہوا) ایک پیلیہ اجوائن پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تھائم پنا ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ، آئل حسب ضرورت۔

کے چمچ کوئنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ فریجنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ

اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں۔ گندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل میں اس کے آدھے حصے پر چکن کا کسچر ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کناروں کو کانٹے سے دبا کر اچھی طرح سیل کر دیں۔ تمام پرائٹھے اسی طرح سے بنا کر رکھ لیں۔



## ٹی ٹائم اسپیشل

کوئنگ آئل کو درمیانہ آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آٹھ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز،

فریجنگ بین کو درمیانہ آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کوئنگ آئل ڈال کر پرائٹھا ڈال دیں، ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی کوئنگ آئل ڈالتے ہوئے سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔

گرم گرم پرائٹھے کوناشے میں یا شام کی چائے پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ غذا بیت سے بھرپور پرائٹھے بچوں کے سچ بکس کے لیے بہترین ہیں۔

## پائن اپیل چاؤمین

اشیاء: چائیز نوڈلز ایک پیکٹ (200 گرام)، انناس (پائن اپیل) دو سے تین

ترکیب: دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لیے رکھ دیں تاکہ پھول جائے۔ میدہ کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے



سلائس، پائن اپیل کا جوس آدھی پیالی، چمن بریسٹ آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لبسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ پسلی ہوئی ایک کھانے کا چمچ، چینی دو کھانے کے چمچ، چائیز نمک ایک چائے کا چمچ، گاجر ایک سے دو عدد، شملہ مرچ ایک سے دو عدد، بری پیاز ایک سے دو عدد، سببی کارن چار سے پانچ عدد، مہر کہ چار کھانے کے چمچ، سویا ساس چار کھانے کے چمچ، کارن فلور دو کھانے کے چمچ، ٹوکنگ آئل چار سے چھ کھانے کے چمچ۔

ترکیب: پائن اپیل کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، گاجر، شملہ مرچ اور بی پیاز کو انہیں صحت دھو کر باریک ٹاٹ میں اور سببی کارن کے بھی پھولے ٹکڑے کر لیں۔ چمن کو دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریزر میں رکھیں، پھر اس کی تھوڑے ساڑھی کی بوتلیں کاٹ کر دھولیں۔ بڑے ساڑھی کے پین میں دس سے بارہ پیالی ملتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابل کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلکی میں چھان لیں۔ اوپر سے ساہو پانی ڈال کر تھنڈا کر لیں تاکہ آہل میں چھلکنے پائیں۔

پھلکی ہوئی کڑاھی میں کوکنگ آئل کو درمیان آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لبسن ڈال کر ایک منٹ کے

لیے فرائی کریں۔ چمن ڈال کر تیز آٹے پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ اچھی طرح چمن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر گاجر، شملہ مرچ، بری پیاز، سببی کارن اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ نمک، سفید مرچ، چینی، چائیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔ آخر میں پائن اپیل سے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلور اور پائن اپیل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چوبیس سے اتار لیں۔

### بیف برگرز

اشیاء: بیف قلم آدھا کلو، پیاز دو عدد (باریڈ چوب کر لیں)، لبسن اور ک پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، اور لیٹا نو ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، ٹٹی سیاہ مرچ ایک چائے کا چمچ، ڈیل روٹی کا چورا آدھا کپ، انڈا ایک عدد، تیل تھننے کے لیے۔

سر ونگ کے لیے برگرز چار عدد، مایونیز حسب ضرورت، فرنیٹ فراز حسب پسند، مایو گارلک سوس حسب ضرورت۔

ترکیب: قلم کو چوپر میں پس لیں۔ پھر اس میں پیاز، لبسن، اور ک، اور لیٹا، نمک، ٹٹی سیاہ مرچ، ڈیل روٹی کا چورا، انڈا مکس کر دیں اور چار کباب بنا کر

فرائی کر لیں۔

بن کو سین میں اس پر مایونیز لگائیں کباب بن میں رکھ کر فرنیٹ فراز اور مایو گارلک سوس سے ساتھ پیش کریں۔

### اسپائسی ونگز میکرونی

اشیاء: چکن ونگز چھ عدد، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، سیاہ مرچ (ٹٹی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، مسٹر ڈیسٹ ایک چائے کا چمچ، مزہ پادور آدھا چائے کا چمچ، لبسن، اور ک پیسٹ ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، میکرونی (بل ہوا) آدھا پیسٹ، گاجر (چوکور کاٹ لیں) ایک عدد، تیل دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ سیاہ مرچ (ٹٹی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، لبسن (چوب کر لیں) ایک چائے کا چمچ۔

سوس پین میں تیل ڈال کر ونگز فرائی کریں اور پیسٹ میں نکل لیں۔

پاسٹا کے لیے: ایک سوس پین میں تیل ڈالیں لبسن ڈال کر ہنکا سا فرائی کریں اور شملہ مرچ، گاجر ڈال کر فرائی کریں، نمک، سیاہ مرچ اور پاسٹا مکس کر دیں ایک منٹ پکا کر ڈش میں ڈالیں اس پر ونگز رکھ کر سرو کریں۔



## آپ کی صحت سے متعلق

# طبعی مشورے

آتے ہیں۔ اگر جگر کی حرارت ان کی باعث ہو تو صفراوی دست پٹے آتے ہیں جن میں سوزش، جلن، پیاس کی شدت اور کرب و بے چینی ہوتی ہے۔ مریض کمزور ہو جاتا ہے۔

اسہال امعاء وہ دست ہیں جو خاص آنتوں کی خرابی سے آتے ہیں۔ یہ عموماً آنتوں میں بگھی رطوبت کے اجتماع سے آتے ہیں۔ ان بگھی مادہ سے آؤں نلتی ہے آنتوں میں درد اور مروڑ کی شکایت ہوتی ہے۔

آج ہم بچوں میں اسہال کا اسباب اور ان کا تدارک بیان کریں گے۔

بچوں میں اسہال عام طور پر بیکشیر یا، وائرس، فنگس کے انفیکشن کی وجہ سے

ہوتا ہے۔ ڈائریا کے ایک تہائی گیسوں میں اس کا سبب وائرس ہوتے ہیں۔ جن میں سب سے عام روٹا وائرس ہیں۔ لگ بھگ نصف مریض بیکٹریل ڈائریا میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بچوں میں ڈائریا اس وقت ہوتا ہے جب انہیں حفظان صحت کے اصولوں سے بے پروائی برتنے ہوئے غیر صحت بخش غذا یا ناصاف پانی فراہم کیا جائے۔ اگر بچوں کی بوتل دھونے میں مناسب احتیاط سے کام نہ لیا جائے یا بچے اپنی گندی انگلیاں اپنے منہ میں ڈال لیں یا متاثرہ غذا یا مائع کھالی لیں (دودھ، پانی) تو وہ اسہال میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

اسہال (ڈائریا) کے دوران جسم سے پانی کی ایک

## اسہال (Diarrhea)

قدرت نے آنتوں میں ایک خاص قسم کی حرکت رکھی ہے۔ اسے حرکت دودھ کہتے ہیں۔ آنتیں اس حرکت کے ذریعے اپنے فضلے کو آگے دھکیلتی ہیں جس سے فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ حرکت تیز ہو جائے تو دست ہونے لگتے ہیں۔

دن میں تین مرتبہ سے زیادہ تھلی یا پانی جیسی اجابت ہونا اسہال کہلاتا ہے۔

اگر اجابت میں خون اور آؤں آئے تو یہ مچیش کہلاتا ہے اور اس میں پیٹ کے نچلے حصے میں مروڑ اور درد بھی ہوتا ہے۔

اگر اسہال تین ہفتے سے زیادہ وقت تک برقرار رہے تو یہ مزمن اسہال (کروئک ڈائریا) کہلاتا ہے۔

اسہال کا اصل سبب معدہ، جگر یا آنتوں سے تعلق رکھتا ہے۔

اسہال عام طور پر فساد غذا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس کی علامات یہ ہے کہ پیٹ میں سے طرح طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ اچھارہ ہو جاتا ہے۔ ترش ڈکاریں آتی ہیں۔ پٹے تیلے دست زردی مائل آتے ہیں۔ اگر معدہ کی طوبت بلغمیہ سبب ہو تو دست دن میں زیادہ اور رات میں کم آتے ہیں۔

اگر ضعف جگر باعث ہو تو دست رات کو زیادہ

حکیم عادل السمعیل



اب ایک چائے کا چمچ چینی سے بھر کر پانی میں ڈالیں اور چمچ سے مخلول ہلا کر چینی اچھی طرح سے گھول لیں۔ چینی نہ ہو، تو گڑ بھی کام میں لاسکتے ہیں۔

اسہال کے حملے کے بعد پینے چار گھنٹوں میں چار ماہ سے کم عمر کے بچوں کو ایک سے دو گلاس۔

چار سے گیارہ ماہ تک کے بچوں کو دو سے تین گلاس۔

بارہ سے تیس ماہ کی درمیانی عمر کے بچوں کو تین سے چار گلاس۔

دو سال سے چار سال کی درمیانی عمر کے بچوں کو چار سے پانچ گلاس۔

پانچ سال سے بڑی عمر کے بچوں کو چھ سے گیارہ گلاس مخلول پلانا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ نسخہ بھی اسہال میں مفید ہے۔

جامن کی گھٹلی بارہ گرام اور آم کی گھٹلی بارہ گرام دونوں ادویہ کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف رات کو ایک کپ گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح دوبارہ ہلکی آٹھ پر پانچ منٹ تک پکائی اور پانی ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔ چوتھائی چمچ پانی دن میں چار مرتبہ بچے کو پلائیں۔

انار کا چھلکا بارہ گرام، لوگ ایک عدد دونوں کو پیس کر ایک گلاس پانی میں ابالیں آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ اس پانی کے تین حصے کریں۔ ایک دن میں ہر تین گھنٹے بعد ایک خوراک پانی پلائیں۔

ایک عدد دسی انڈے کی سفیدی لے کر اس میں ایک چمچ پانی شامل کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب دو دو گھنٹے کے وقفے سے ایک ایک چمچ پلانا اسہال میں مفید ہے۔



بڑی مقدار اور پانی حل پذیر ہونے والی غذائیت جیسے کہ الیکٹرولائٹس، میٹابولائٹس اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کی مقدار میں بے حد کمی) ہو جاتی ہے اور الیکٹرولائٹس غیر متوازن ہو جاتے ہیں۔ یہ سب کچھ بہت کم وقت میں ہوتا ہے۔

ڈی ہائیڈریشن کی فرسٹ اسٹیج میں بچہ پیسا اور جھنجھلاہٹ میں مبتلا رہتا ہے اور چڑچڑاہٹ ہو جاتا ہے۔

دوسری اسٹیج میں (معتدل ڈی ہائیڈریشن) میں بچے کی نبض ہلکی ہو جاتی ہے اور پیشاب کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ آنکھ زرد اور بجمی بجمی سی لگنے لگتی ہے۔ منہ خشک اور اینٹھا ہوا سا لگتا ہے اور ہونٹ سوکھ جاتے ہیں۔

تیسری اسٹیج (شدید ڈی ہائیڈریشن) میں بچہ بے حس ہو جاتا ہے۔ اس کی پسلیاں ٹھنڈی اور جسم گرم رہتا ہے۔ پیشاب کی مقدار میں نمایاں کمی آ جاتی ہے اور آنکھ کی پتلیاں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ سانسیں گہری اور تیز تیز چلنے لگتی ہیں۔

اسہال کی اس قسم میں فوری طبی امداد مہیا کرنی چاہیے۔ دیر کرنے سے بچے کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

اکثر بچے جو اسہال میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کے جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھ سکے اس لیے آپ کو گھریلو نسخہ تجویز کیا جا رہا ہے جسے میں گھر میں تیار کر کے بچے کو پلا سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے۔

ایک گلاس یا 200 ملی لیٹر پینے کا صاف پانی لیں، اب پانی ایک صاف برتن میں ڈالیں، اس میں صاف ہاتھ سے ایک چمکی باریک نمک ڈالیں، اب صاف چمچ سے پانی کو ہلائیں، تاکہ نمک پانی میں پوری طرح حل ہو جائے۔





## انگریزی کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی انسٹی 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۔

سارا دن انسان خود کو پریشان محسوس کرتا ہے اور جی متلانے کی شکایت رہتی ہے۔ سینے کی جلن کا باعث وہ غذائیں بنتی ہیں جو اپنے اندر ایسڈ زیادہ رکھتی ہیں اور وہ غذائیں بھی جو بہت مسالے دار ہوتی ہیں وہ غذائیں بھی جن میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ فاسٹ فوڈ اور شوگر دو ایسے بڑے سبب ہیں جو آپ کو سینے کی جلن میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ مذکورہ بالا میں سے کوئی بھی غذا اگر آپ رات گئے لیں گے تو آپ گہری نیند سے اچانک بیدار ہو سکتے ہیں اور اس کی وجہ سینے کی جلن

خون میں پچیس فیصد تیزاب (Acid) اور اتنی فیصد کھار (Alkali) ہوتا ہے۔ جب خون میں تیزاب کا تناسب بڑھتا ہے، تو یہ تیزاب معدے کو متاثر کر کے تیزابیت کی بیماری پیدا کرتا ہے۔

تیزابیت کو کلیجہ جلنا (Heart-Burn) بھی کہتے ہیں۔ پیٹ سے نکلنے والا تیزاب زیادہ لار کے ساتھ جب گلے تک آجاتا ہے، تو پیٹ میں جلن، کٹاپن محسوس ہوتا ہے۔

تیزابیت کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے اور



ذکار آتے ہیں، اور تیس زیادہ بنتی ہو، انہیں گرم گرم  
راکھ یاریت میں بھنا ہوا آلو کھانا مفید ہے۔

④.... کیلے پر چینی اور پسی ہوئی الائچی ذال کر  
کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اگر تیز اپنی مرض بہت زیادہ ہو، تو دو چار دن کھانا  
نہ کھائیں۔ بار بار لیموں پانی، نارنگی، موسمی، انناس،  
گاجر، پیٹھا، کھیر اور لوکی وغیرہ کارس ہیں۔

④.... جن کو تیز ابیت ہو ان کو دن میں تین  
مرتبہ تھوڑا تھوڑا دودھ پینا چاہیے۔

④.... کچے ناریل کا پانی پینا اس تکلیف میں  
فائدہ پہنچاتا ہے۔

④.... ساٹھ گرام سفید پیاز کے ٹکڑے، تیس  
گرام دہی میں ملا کر روزانہ تین مرتبہ کھائیں۔ کھانے  
میں ہلکی چیزیں، چاول، مومگ کی وال، گھیا، تروٹی،  
ٹینڈے وغیرہ بزیوں کے ساتھ سبز دھنیے کا استعمال  
خاص طور سے کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

پانی کا زیادہ استعمال جلن اور تیز ابیت سے محفوظ  
رکھتا ہے۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے  
اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

**رُوحَانِی دَاخِرَت**

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

ہوگی جی بھی متلانی لگے گا۔

ایسی غذا میں جن میں نمک تیز ہوتا ہے کچھ  
لوگوں میں سینے کی جلن پیدا کر دیتی ہیں۔ پروسید لٹج

میٹ ڈبے کی غذا ساج (Sausage) اور ایسی وہ  
تمام اشیاء جن کی تیاری پکنگ میں سوڈیم استعمال کیا

جاتا ہے دل کے آس پاس جلن کا سبب بنتی ہیں۔ آپ  
کو ایسی ہی صورت حال سے تب بھی گزرنا پڑے گا جب

آپ چکنائی والی غذا لیں گے۔

④.... دو چائے کے چمچ آنولے کے رس میں  
اتنی ہی مصری ملا کر پیئیں۔ خشک پسا ہوا آملہ اور

مصری ہموزن ملا کر پانی سے پھانک لیں۔  
④.... آلو کی فطرت کھاری ہے۔ اس میں

پوٹاشیم سالٹ ہوتا ہے، جو تیز ابیت کو کم کرتا ہے۔  
تیز ابیت کے مریض کھانے میں روزانہ آلو کھا کر

تیز ابیت کو دور کر سکتے ہیں۔ آلو بھونا ہوا، یا ابا ہوا  
ہی لیں۔

④.... چائے تیز ابیت کے مریضوں کے لیے  
نقصان دہ ہے۔

④.... گاجر کا رس خون میں تیز ابیت کے  
بلوے کے بڑھ جانے (Acidosis) کو ٹھیک

کر دیتا ہے۔  
④.... صبح شام کھانا کھانے کے بعد ایک ایک

لوہک کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔  
④.... گرمی کے اثر سے کھنے ذکار آتے ہوں،

تو مولی کے رس میں مصری ملا کر پینے سے فائدہ  
ہوتا ہے۔

④.... جن مریضوں کو تیز ابیت زیادہ ہو، کھنے



# اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں 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 سلطانہ برہنہ برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

آپ ان کپڑوں کو دھونا بھی نہیں چاہئیں تو اس آسان سائل یہ ہے کہ بغیر چکنائی والا میک اپ رہے تو آپ کے پاس ہو گا ہی، اس میں کائن وول وڈیو دھبہ کو آہستہ آہستہ نرمی سے صاف کریں کپڑے نقصان پہنچائے بغیر دھبہ صاف ہو جائے گا۔ اس طریقے سے آپ فاؤنڈیشن آئی شیڈر وغیرہ کے دھبے بھی کپڑوں سے صاف کر سکتی ہیں۔

کپڑوں سے زنگ کا دھبہ

زنگ کا داغ صاف کرنے کا ایک طریقہ ہے....

چکنائی کے داغ

کپڑوں پر چکنائی کے داغ ہٹانا مشکل ہوتا ہے۔ چکنائی کا دھبہ صاف کرنے کے لیے دھبے پر نانیم پاؤڈر چھڑکیں اور اسے خشک ہونے دیں پانی قطعاً نہ لگائیں۔ جب یہ دیکھیں کہ پاؤڈر اس میں جذب ہو گیا ہے تو کپڑے صاف کرنے کے برش سے صاف کر دیں۔

کپڑوں سے لپ اسٹک کا دھبہ

اگر کپڑوں پر لپ اسٹک کا دھبہ لگ گیا ہے اور



دھبوں کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ استعمال کریں۔

کچھ کپڑے دھونے کا سوڈا اور سرسوں کا تیل تھوڑا سا لے کر ان دونوں کو تھوڑے سے پانی میں ڈالیں اور پھر کپڑے کو اس میں بھگو کر فرش پر رگڑنے سے سفیدی کے داغ آسانی سے دور ہو جائیں گے۔

پیاز کی بو دور کرنے کی ترکیب چھری، چاقو یا کسی برتن میں پیاز کی بوس جائے تو عام طور پر بڑی مشکل سے دور ہوتی ہے۔ اس کو دور کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ پانی میں لیموں کی چند بوندیں ملا کر بدبودار چیزیں اس میں ڈال دیجیے اور تھوڑی دیر پڑا رہنے دیجیے۔ بدبودار ہو جائے گی۔

آلوؤں کو گھلنے سے

بچانے کی ترکیب

بعض مرتبہ آلو بالکل گھل جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آلو گھلنے نہ پائیں تو آلوؤں کو چھیل کر نصف کٹڑے کر کے نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً پندرہ منٹ بعد ان کو دھو کر ہنڈیا میں ڈال دیں۔

بلب پر سے پروانے دور کرنے کے لیے گرمی اور بارش کے موسم میں اکثر رات کو بلب کے چاروں طرف پروانے، کیزے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ کمرے میں بیٹھنا محال ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ ایک پیاز کاٹ لیں۔ پیاز کے کٹڑے کسی دھاگے کی مدد سے بلب کے پاس لٹکا دیں۔ سارے کیزے بھاگ جائیں گے۔

تھوڑی دیر کے لیے کمرہ میں اندھیرا کر لیں۔ اندھیرے سے بھی کیزے غائب ہو جائیں گے۔

بیموں کا جوس اور نمک لگا کر کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبہ غائب ہو جائے گا۔ یاد رکھیں یہ طریقہ صرف سفید کپڑوں کے لیے ہے۔

بیل گم کپڑوں سے چھڑانا

اسکاچ ٹیپ کا لوپ سا بنائیں اور اسے بیل گم پر رگڑیں جب گم ٹیپ پر چکنے لگے تو ایک دم کھینچ لیں، گم ٹیپ پر چپک جائے گی باقی بچی ہوئی بیل گم پر بھی اس طرح کا عمل کریں یہاں تک کہ تمام بیل گم کپڑے سے صاف ہو جائے گی۔

برف کی کیوب بھی بیل گم پر رگڑی جاسکتی ہے۔ گم برف کی ٹھنڈک سے سخت ہو کر کپڑا چھوڑ دے گی۔

فرنیچر سے خراش مٹانے کے لیے

اٹروٹ توڑیں اور اس کا مغز نکال لیں۔ چھلکے کے کٹڑے کر لیں اور چھلکے کی ٹوٹی ہوئی سائڈ کو خراشوں پر ملیں۔ بلکے ہاتھوں سے نرمی سے ملیں تاکہ خراش دور ہو سکے۔ تیزی یا سختی سے ملنے کی صورت میں خراشیں مزید بڑھ سکتی ہیں۔

باتھوں سے مریج کی جلن دور کریں ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جھن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگا لیجیے اور پانچ منٹ کے بعد ہاتھوں کو دھو ڈال لے۔ جلن دور ہو جائے گی۔

فرش پر سفیدی کے

دھبے دور کرنے کی ترکیب

گھر میں سفیدی کروانے سے فرش پر چھینٹیں پڑ جاتی ہیں جو نہایت بد نما معلوم ہوتی ہیں۔ ان



اسے کونوں والے گرم خالی چوبے میں رکھ کر خشک کر لیں۔

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

پھلوں سے جوس نکالنا

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

کچے نمائرسرخ ہوجائیں

اگر کچے نمائرسرخ میں لپیٹ کر دو چار دن چھوڑ دیے جائیں تو وہ سرخ ہو جائیں گے۔



مکھیاں دور کرنے کے لیے

لیونڈر آئل اسٹیخ پر ڈال کر گرم پانی میں ڈال دیں۔ خوشبو سے مکھیاں بھاگ جائیں گی۔ فینائل کی بو سے بھی مکھیاں بھاگتی ہیں۔ فینائل پانی میں ملا کر کپڑے سے فرش صاف کریں۔ کیڑے مکوڑے اور مکھیاں نہیں آئیں گی۔

چپاتی نرم رہے

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

زیادہ دیر تک گوشت محفوظ کرنا

کانڈی لیموں چھوڑ کر اس میں پرانا گڑ گھول دیں پھر اسے دھلے ہوئے گوشت پر لگا دیں۔ بعد میں نمک کو باریک پیس کر گوشت پر چھڑک دیں اور

## ایک درخت، ایک سال

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

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

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

.... ماحول میں 10 اتر کنڈیشنز 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۔





نرم ملائم، چمکدار اور تیزی سے بڑھنے والے بال  
آپ کی شخصیت کو پرکشش اور جاذب نظر بناتے ہیں۔



سر کی خشکی سے نجات،  
بالوں کو گرنے سے روکنے،  
بال نرم ملائم اور چمکدار بنانے کے لئے  
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے  
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

**AZEEMI'S**  
**SUN RAYS**  
**HERBAL OIL**

سُن ریز  
ہیرل آئل

گورتوں اور مردوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

دی عظیمی ہیرل ناظم آباد کراچی۔ فون: 021-36604127



# 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۔ ہر نظام 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 جا رہی ہے۔

محمد علی سید

خون کے سرخ نینر جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر بچھی ہوئی جھلی کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور عسین اسی وقت حسانی ہو جانے والے خون کے سرخ نینر ایلو یولائی کے اندر تروتازہ، صاف اور مسرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

سانس کی مشینیں

**پھیپھڑے**

پھیپھڑوں کی کہانی، پھیپھڑے کی زبانی میں آپ کا دایاں پھیپھڑا ہوں اور آپ کے بائیں پھیپھڑے سے ذرا بڑا ہونے کے سبب دونوں پھیپھڑوں کی کہانی سنانے کا زیادہ استحقاق رکھتا ہوں۔ میرے اندر قدرت نے تین کمپارٹمنٹ یا سیشن بنائے ہیں۔ میرے ساتھی یعنی آپ کے بائیں پھیپھڑے میں صرف دو

کمپارٹمنٹ پائے جاتے ہیں۔

بکری کے پھیپھڑے تو کان پر آپ نے پارہا





ان میں سے دو خانے ہم دو پھیپھڑوں کے لیے مخصوص ہیں اور ان دو کے درمیان والے سل بند کپارٹمنٹ میں آپ کا دل دھڑکتا ہے۔ ہم دونوں پھیپھڑے اپنے اپنے خانوں میں الگ الگ لٹکے ہوئے ہیں۔ ہمارا حجم اتنا ہے کہ ان خانوں میں بہت معمولی سی خالی جگہ باقی رہتی ہے۔ میرا وزن ایک پونڈ سے ذرا زیادہ ہے۔

ہمارے اندر عضلات یا پٹھے (Muscles) نہیں ہوتے اس لیے ہمارا پھولنا اور چمکنا سینے کے پھیلنے اور سکڑنے سے مربوط ہے۔ سانس لینے کے عمل میں سینہ پھیلتا ہے تو ہم پھول جاتے ہیں۔ اس طرح سانس باہر نکالتے ہوئے سینہ سکڑتا ہے تو ہم چمک جاتے ہیں۔ خدانہ کرے کسی حادثے میں سینے کی دیوار میں سوراخ ہو جائے۔ اگر ایسا ہو تو میرے خانے میں موجود وکیوم (Vacuum) ختم ہو جائے گا اور اس کے ساتھ ہی میں ناکارہ ہو کر لٹک جاؤں گا۔ تاوقتیکہ زخم بھر جائے اور وکیوم دوبارہ قائم ہو جائے۔

آئیے اب میں آپ کو سانس لینے کے اس عظیم الشان کارخانے کا معائنہ کرواؤں۔ آپ کے سانس لینے کی چار اٹیچ میس نالی نیچے جا کر دو شاخوں میں بٹ جاتی ہے۔ ان شاخوں کو براکھیل ٹیوب (Bronchial Tube) کہا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک براکھیل ٹیوب میرے اندر آتی ہے اور دوسری میرے ساتھی یعنی آپ کے دوسرے پھیپھڑے سے جڑی ہوئی ہے۔ ہمارے اندر آنے کے بعد یہ نالیاں درخت کی شاخوں کی طرح بے شمار نالیوں میں بٹی چلی جاتی ہیں۔ انہیں براکھیل درخت

دیکھے ہوں گے۔ گلابی رنگ اور اسنچ جیسی ساخت۔ ممکن ہے آپ اپنے پھیپھڑوں کو بھی ایسا ہی گلابی رنگ سمجھتے ہوں۔

کسی زمانے میں ہم گلابی رنگ کے ہوا کرتے تھے لیکن یہ اچھے دنوں کی باتیں ہیں۔ صنعتی آلودگی، گاڑیوں کے دھوئیں اور سگریٹ کے لاکھوں گہرے کشوں نے ہمارے رنگ روپ کو گہنا دیا ہے۔ اب ہمارا رنگ سلٹی ہو گیا ہے جس پر جگہ جگہ گہرے سیاہ داغ نمایاں ہیں۔

کچھ لوگ ہمیں فٹ بال کے بلیڈر یا بڑے سے غباروں کی طرح سمجھتے ہیں۔ ایسے غبارے جو سانس لینے سے پھول جاتے ہیں اور سانس باہر نکالنے سے دوبارہ چمک جاتے ہیں۔ سانس لینے کا معاملہ اتنا سادہ نہیں کہ آپ کے پھیپھڑے لوہار کی دھوئیں کی طرح کام کریں اور بس۔ ہم دونوں پھیپھڑے قدرت کا ایک ایسا عجوبہ اور آپ کے لیے اللہ کی اتنی بڑی نعمت ہیں جس کی قدر و قیمت اور اعلیٰ ترین انجینئرنگ کا تصور کرنا بھی ایک عام انسان کے لیے محال ہے۔

انسان تو بس سانس لینا جانتا ہے کہ یہ کام قدرت اسے ماں کے پیٹ سے سکھا کر بھیجتی ہے۔ وہ دنیا میں آتے ہی محض ایک چمکاتا ہے اور اس کے جسم کے اندر موجود دونوں گیس ایکس چینج اسٹیشن پوری شدت سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت تک کام کرتے رہتے ہیں جب تک اس انسان کی سانسوں کی گنتی کھل نہ ہو جائے۔

آپ کے بنانے والے نے آپ کے سینے میں تین سیکشن یا کپارٹمنٹ بنائے ہیں۔ یہ تینوں خانے برابر برابر لیکن ایک دوسرے سے الگ اور سل بند ہیں۔



خون کے سرخ خلیوں کو ان کے اندر سے گزرنے کے لیے لائن بنانا پڑتی ہے۔ خون کے سرخ خلیے کیو (Que) بنا کر یہاں سے گزرتے ہیں۔ اس سفر کو طے کرنے میں انہیں نصف سیکنڈ کا وقت لگتا ہے اور اس مختصر سے عرصے میں قدرت کا وہ حیران کن معجزہ رونما ہوتا ہے جسے آپ سانس لینا کہتے ہیں۔

خون کے سرخ خلیے جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر بچھی ہوئی جمل میوکس ممبرین (Mucas Membrane) کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور عین اسی وقت خالی ہو جانے والے خون کے سرخ خلیے ایلیویولائی کے اندر تر و تازہ، صاف اور مرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

اس وقت دل سے پمپ ہو کر آنے والے خون کے خلیے جس سرے سے خون کی باریک ترین نالیوں میں داخل ہوتے ہیں اس سرے پر یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے سبب نیلے ہوتے ہیں اور جب یہ آکسیجن لے کر دوسرے سرے سے نکلتے ہیں تو ان کا رنگ چیری کی طرح سرخ ہوتا ہے۔

یہ تازہ خون یہاں سے دل میں واپس جاتا ہے اور دل اسے جسم کی طرف پمپ کر دیتا ہے۔

(حسباری ہے)



کہا جاتا ہے لیکن یہ لٹے درخت کی مانند ہوتی ہیں یعنی تناور اور موٹی پتلی شاخیں نیچے۔

درخت کا موٹا تنا آپ سانس کی نالی کو سمجھیں۔ پھر اس سے دو موٹی شاخیں نکلتی ہیں اور ان شاخوں سے مزید لاتعداد شاخیں جڑی ہوئی ہیں۔ حتیٰ کہ آخری مرحلے میں یہ شاخیں پتلی ہو کر ایک انچ کے 100 ویں حصہ کے برابر رہ جاتی ہیں۔ گیسوں کے تبادلے کا اصل کام اسی مرحلے میں ہوتا ہے۔ گیسوں کے تبادلے کا مطلب ہے خون کے سرخ خلیوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ نکال کر ان کے اندر تازہ آکسیجن بھرنا۔

یہ تمام نالیاں ناک کی اندرونی سطح پر پائی جانے والی چپ چپی رطوبت اور مائکرو اسکوپک بالوں کی تہہ موجود ہوتی ہے۔ بڑی نالیوں کو براونکائی (Bronchi) اور باریک نالیوں کو براونکیولز (Bronchioles) کہا جاتا ہے۔ ان کی چوڑائی ایک انچ کے 100 ویں حصہ کے برابر ہوتی ہے۔ یہ نالیاں ہوا کی گزر گاہیں ہیں۔

ہمارا اصل کام ہماری ایلیویولائی (Alveoli) کے اندر سرانجام پاتا ہے۔ یہ دراصل چھوٹے سے انگور کی شکل ہوتی ہیں۔ انہیں آپ ہوا کی ننھی منی تھیلیاں کہہ سکتے ہیں۔ میری ان تمام تھیلیوں کو زمین پر پھیلا کر رکھیں تو یہ نینس کورٹ کے نصف حصے جتنی جگہ کو گھیر سکتی ہیں۔ ہر ایلیویولائی کے اوپر خون کی باریک ترین نالیوں (Capillaries) کا جال پھیلا ہوا ہے۔ دل سے پمپ ہو کر میرے اندر آنے والا خون، خون کی ان باریک نالیوں کے ایک سرے سے اندر داخل ہوتا ہے۔ یہ نالیاں اس قدر باریک ہیں کہ



# اس میں انسانوں کے لئے شفا ہے

شہد کا باقاعدہ استعمال جسم میں بیماریوں کے  
خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔  
شہد میں کئی امراض کے لئے شفا ہے۔  
بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔  
جلد کی حفاظت کرتا ہے۔  
دماغ، اعصاب اور نظر کو تقویت دیتا ہے۔  
قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

**AZEEMI'S  
FLORA  
HONEY**

Packed By:  
**AZEEMI LABORATORIES**  
Ph:021-36604127

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں  
یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

دکان ڈائجسٹ

Scanned By Amir



# کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے 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 مراقبے سے انسان کو ہر 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 مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے 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 مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفات پر ہم مراقبے 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 مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹرس 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 17، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600



دکھائی نہیں دے رہی تھی۔

ایک روز موسم بہت خوشگوار تھا گہرے بادل چھائے ہوئے تھے اور بارش پیاسی زمین کو سیراب کر رہی تھی۔ پیریڈ فری تھا میں اپنی کلاس میں گم صم بیٹھا تھا جبکہ لڑکے پیریڈ فارغ ہونے کی وجہ سے باہر انجوائے کر رہے تھے۔ کالج کے ایک ٹیچر نے مجھے یوں سوچوں میں گم دیکھا تو کلاس میں آئے اور مجھ سے خیریت دریافت کی۔ میں نے اکتے اکتے کہا سب ٹھیک ہے۔ وہ میرے پاس بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ ان کے کافی دیر دوستانہ گفتگو کرنے سے میری گھبراہٹ میں کچھ کمی آئی۔ وہ بولے دیکھو بیٹا! اگر کوئی مسئلہ ہے تو مجھ سے شیئر کرو۔ شاید میں تمہاری کچھ مدد کر سکوں۔ میں نانا کر تارہا اور وہ بھند رہے کہ اپنا مسئلہ بیان کرو۔ ٹیچر کا دوستانہ رویہ دیکھ کر مجھ میں بہت پیدا ہوئی اور اکتے اکتے اپنا مسئلہ پورا تو نہیں لیکن کسی حد تک بیان کر دیا۔ وہ بولے تم ہمارے کالج کے طالب علم ہو۔ میں نہیں چاہتا کہ تم مایوسی کی وجہ سے کالج چھوڑ دو یا ذہنی اذیت میں مبتلا رہو۔ کل میں اپنے کچھ دوستوں سے تمہارے بارے میں مشورہ کروں گا۔ اللہ نے چاہا تو کوئی بہتر صورت نکل آئے گی۔

دوسرے روز وہ چھٹی کے وقت میرے پاس آئے اور کہنے لگے تم اپنے کسی بڑے کو میرے پاس لاسکتے ہو۔ میں نے کہا ابو تو کسی صورت میرے ساتھ یہاں نہیں آئیں گے۔ پھر کچھ سوچتے ہوئے، میں کوشش کروں گا کہ اپنے ماموں کو آپ کے پاس لے آؤں۔

دو تین روز بعد ماموں بڑے اصرار کے بعد

ہماری معصومیت والد صاحب کی سخت گیر طبیعت کی نظر ہو گئی تھی۔ ہم سب بہن بھائی ان سے بہت ڈرتے تھے۔ جب ابو گھر میں ہوتے سب مختلف کمروں میں دیک جاتے اور کسی کو شور مچانے کی یا صحن میں نکلنے کی ہمت نہ پڑتی۔ اس ڈر اور خوف نے میرے ذہن میں ایسی جگہ پائی کہ میں کوشش کے باوجود اس سے نجات حاصل نہیں کر پارہا تھا۔ پرائمری اسکول میں ہمیشہ اپنی کلاس میں اول آتا۔ باقی لڑکے تفریح کے وقت کھیل کود میں مشغول ہو جاتے لیکن میں اس خوف سے کلاس میں دبا بیٹھا رہتا کہ کسی ٹیچر کی نظر نہ پڑ جائے یا شریر لڑکے میری پٹائی نہ کر دیں۔

ہائی اسکول میں پہنچا تو ہر وقت کی سوچ بچار اور خوف سے صحت خاصی کمزور ہو چکی تھی۔ جی بی جی میں اپنی کمزوری پر کڑھتا رہتا، صحت مند اور ہنستے کھیلتے لڑکوں کو دیکھ کر جل جاتا اور سوچتا کاش! میں بھی انہی جیسا ہوتا۔ اس احساس محرومی نے رفتہ رفتہ مجھے احساس کمتری میں مبتلا کر دیا۔ گفتگو کرتے ہوئے الفاظ منہ میں اٹک جاتے اور میں ہکلانے لگتا۔

اسکول سے نکل کر کالج میں پہنچ گیا لیکن احساس کمتری کی بدولت ساری ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں کند ہو چکی تھیں۔ زندگی سے نفرت ہونے لگی اپنی اس ذہنی اذیت کو دور کرنے کے لیے فقط راستوں کا مسافر بن گیا۔ اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت تباہ کرنے لگا۔ اپنے اس فعل سے سخت ندامت محسوس ہوتی تو توبہ کرتا مگر پھر اس فعل میں مبتلا ہو جاتا۔ راتوں کو جاگ کر رویا کرتا مگر زندگی میں بہتری کی کوئی صورت



بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے منتشر ذہن کو یکسو کیا جانا لازمی ہے۔ ذہن یکسو ہوگا تو جسمانی صحت بہتر ہوگی اور اعتماد پیدا ہوگا۔ اعتماد ہی بہتر زندگی گزارنے کے لیے لازم ہے۔ مجھے اب بھی مراقبہ کے فوائد پر جو انہوں نے بیان کیے تھے یقین نہیں آ رہا تھا۔ مگر چونکہ میں ایسی دلدل میں پھنسا ہوا تھا جہاں سے نکلنے کی کوئی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی۔ لہذا میں نے مراقبہ کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ مراقبہ کے متعلق بنیادی باتیں اچھی طرح ذہن نشین کیں اور دوسرے روز سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

مراقبہ میں کئی روز تک بے سکونی رہی اور یہ بے سکونی بد دلی میں تبدیل ہو گئی۔ میں نے پھر ان صاحب سے رابطہ کیا انہوں نے مراقبہ کی تفصیل سے کچھ مزید آگاہ کیا اور مراقبہ جاری رکھنے کو کہا۔ میں نے مردہ دلی سے دوبارہ مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ اس مرحلہ پر کئی روز تک کوئی کیفیت نہ ہوئی... ایک روز نماز عشاء کے بعد میں نے مراقبہ شروع ہی کیا تھا کہ خود کو ایک پارک میں پایا چاروں طرف پھول ہی پھول موجود ہیں مگر جلد ہی یہ منظر نظروں سے اوجھل ہو گیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا بہت بڑی چراگاہ میں جانور گھوم رہے ہیں اور گھاس پھوس اور پودوں سے پیٹ بھر رہے ہیں چراگاہ کے درمیان میں بہت بڑا تالاب ہے۔ یہاں سے پانی پی رہے ہیں۔ مگر کہیں کوئی انسان دکھائی نہ دیا۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو تندی کنارے پایا۔

میرے ساتھ ٹیچر سے ملنے کا لُج آگئے۔ ٹیچر نے میری ذہنی کیفیت سے انہیں آگاہ کیا اور اپنے ایک دوست سے ملنے کا مشورہ دیا۔ دوسرے روز ہم ٹیچر کے دوست کے پاس پہنچ گئے۔ انہوں نے بھی میری تمام روداد بغور سنیں مگر وہ بولے شاید اب بھی کچھ باتیں ایسی ہیں جو مجھے لگ رہا ہے کہ تم بتانا نہیں چاہتے ہو۔ انہوں نے ماموں کو دوسرے کمرے میں بٹھایا اور انتہائی شفقت سے بولے بیٹا اپنے بارے میں تمام باتیں کھل کر بتاؤ تاکہ میں آپ کو کوئی مفید مشورہ دے سکوں۔ میں نے جھجکتے ہوئے تمام مسائل سے انہیں آگاہ کیا۔

وہ بولے بیٹا آپ نے اپنے بارے میں جو باتیں بتائی ہیں وہ زیادہ تر نوجوانوں کے مسائل ہیں اور اگر آپ تھوڑی سی توجہ دیں تو جلد اپنے ان مسائل پر باسانی قابو پالیں گے۔ میں مختلف ورزشوں اور مشقوں کے ذریعے انسانی صحت کی بہتری پر کام کرتا ہوں۔ آپ کا سب سے بڑا مسئلہ منتشر خیالی اور یکسوئی کی کمی ہے۔ بہت سے مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہو رہا ہے۔ سب سے پہلے آپ ذہنی یکسوئی حاصل کریں۔ میں نے کہا وہ کیسے...؟ وہ بولے میرے نزدیک اس کا آسان حل مراقبہ ہے۔

مراقبہ... مراقبہ کیا ہے...؟ اور اس سے میرے مسائل کس طرح حل ہو سکتے ہیں؟

انہوں نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور گویا ہوئے۔ دیکھو بیٹا! تمام رویوں کا تعلق ذہن سے ہے۔ جب ذہن منتشر ہوتا ہے تو ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے کئی جسمانی ذہنی و نفسیاتی



دور ہو گئے ہیں۔ بیزاری اور مایوسی دور ہوئی ہے۔ یاد  
الہی سے خیالات میں پاکیزگی آئی ہے۔ حافظہ بہتر  
ہونے سے پڑھائی میں بھی بہتری آئی ہے۔



ندی کا بہاؤ کافی تیز تھا۔ اس کے دونوں کناروں پر  
بڑے بڑے درختوں پر پرندے شور کر رہے تھے۔  
یہاں بڑے بڑے لال چوڑے کے خوبصورت طوطے  
بہت بڑی تعداد میں موجود تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے  
جہاں حد نگاہ تک سبزے کی چادر بچھی ہوئی ہے۔  
سورج بادلوں کے پیچھے چھپ گیا۔ دور سے کچھ  
پرندوں کو اپنی جانب آتے دیکھا۔ نزدیک آئے تو یہ  
استہائے خوبصورت تتلیاں تھیں جو لاکھوں کی تعداد  
میں اڑ رہی تھیں۔ میں ان تتلیوں کے پیچھے بھاگتا رہا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سخت جھس ہے  
دھوپ اتنی تیز ہے کہ دو گھڑی اس میں کھڑا ہونا  
محال ہے۔ لوگ گرمی سے بے حال ہوئے جا رہے  
ہیں۔ سب کی نظریں آسمان کی جانب ہیں۔ اس تیز  
دھوپ میں بادل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے فضا میں  
دکھائی دینے لگے۔ کچھ دیر بعد تیز ہوا چلنے لگی اور  
گہرے بادلوں نے آسمان کو ڈھک لیا۔ پھر گرج چمک  
کے ساتھ تیز بارش ہونے لگی۔ موسم خوشگوار ہو گیا۔

آج صبح سے ہی طبیعت ہشاش بشاش تھی دن  
بہت اچھا گزر رات مقررہ وقت پر مراقبہ شروع کیا  
اور کچھ وقت ہی گزرا تھا کہ ہلکی ہلکی خوشبو کمرے میں  
پھیلنے لگی کچھ ہی دیر میں کمرہ خوشبو سے مہک اٹھا۔

چند ہفتوں تک مراقبہ کرنے کے بعد مجھے ذہنی  
یکسوئی ملی ہے۔ اعتماد میں اضافہ ہوا۔ پہلے میں ہفتے  
میں دو تین بار اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت برباد کر رہا  
تھا اب تقریباً یہ عادت ختم ہو گئی ہے۔ صحت کافی بہتر  
ہوئی ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے تھے وہ حلقے

## علمی تعاون کیجیے۔۔۔

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن  
کی ترویج و  
اشاعت میں  
سرگرم عمل ہے،  
اس مشن میں  
ہمارے معزز

قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے  
پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد  
میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی  
بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی  
اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس  
تعاون کو ہم شکر یہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں  
گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان  
کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا  
ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا  
جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ  
پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

D.1/7-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

روحانی ڈائجسٹ



# قرآنی انسان کی روپ ڈیا



قرآن پاک - رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ **التَّبَّ** اور **التَّبَابُ** کے معنی مسلسل خسارہ میں رہنے کے ہیں۔

**تَبَّ**

لغات میں اس کے معنی ہلاک و برباد ہونے، To Perish, Destroy کے ہیں۔

عربی میں کسی کو حقارت اور ناپسندیدگی سے برا کہتے ہوئے کہا جاتا ہے، **تَبَّالَهُ** یعنی وہ برباد ہو **perish**

اس پر برائی آئے **Evil be to him**، مصیبت نازل ہو **woe to him**، توف افسوس ہے اس پر **Fie on him** وغیرہ....

قرآن میں یہ لفظ **تَبَّ**، **تَبَّتْ**، **تَبَّابٌ** اور **تَبَّيَّبَ** کی صورت میں صرف چار مرتبہ آیا:

**تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ**

ترجمہ: "ابو لہب کے دونوں ہاتھ ٹوٹ گئے (تَبَّتْ) اور وہ (خود) ہلاک

(تَبَّ) ہو گیا۔" [سورہ لہب (111) آیت: 1]

ابو لہب، عبد العزی بن عبد المطلب حضور نبی کریم ﷺ کا حقیقی چچا تھا، لیکن اپنے کفر و شقاوت کی وجہ سے

آپ ﷺ کا شدید ترین دشمن تھا۔ جب آپ ﷺ کسی مجمع میں پیغام حق سناتے یہ بد بخت ہتھر پھیکتا۔

اس کی شقاوت اور حق سے عداوت انتہاء کو پہنچ چکی تھی۔





صحیح بخاری میں ہے کہ ایک مرتبہ حضور ﷺ نے کوہ صفا پر چڑھ کر سب کو پکارا۔ آپ ﷺ کی آواز پر تمام لوگ جمع ہو گئے۔ آپ ﷺ نے نہایت موثر جیڑیہ میں اسلام کی دعوت دی۔ ابو لہب بھی موجود تھا (بعض روایات میں ہے کہ ہاتھ جھٹک کر) کہنے لگا۔

”تَبَالِكُ سَائِرِ الْيَوْمِ الْهَذَا جَمَعْتُنَا“

اسی پر یہ سورۃ نازل ہوئی۔ یہ سورۃ مکہ میں نازل ہوئی جس میں اللہ نے ابو لہب کی ہلاکت اور بربادی کی خبر دے دی۔

جنگ بدر کے چند روز بعد ابو لہب ایک بیماری میں مبتلا ہو گیا، اس بیماری میں طاعون کی طرح گلٹی سی نکلتی ہے، مرض لگ جانے کے خوف سے سب گھر والوں نے اسے الگ ڈال دیا، اسی حالت میں اس کی موت واقع ہو گئی۔ مندرجہ ذیل آیت میں بھی حق کی عداوت پر کمر بستہ لوگوں کو انجام بتا کر متنبہ کیا گیا ہے کہ وہ آخر کار ذلیل اور تباہ و برباد رہیں گے۔

کم و بیش یہی انتباہ فرعون کے لیے بھی اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمائی ہے۔

ترجمہ: ”اور ہم نے ان لوگوں پر ظلم نہیں کیا بلکہ انہوں نے خود اپنے اوپر ظلم کیا۔ غرض جب تمہارے پروردگار کا حکم آپہنچا تو جن معبودوں کو وہ خدا کے سوا پکارا کرتے تھے وہ انکے کچھ بھی کام نہ آئے اور تباہ کرنے (تَنْبِيْطٍ) کے سوا ان کے حق میں اور کچھ نہ کر سکے۔“ [سورۃ ہود (11)]

آیت: 100 تا 101

ترجمہ: ”اور فرعون نے کہا کہ ہمارے میرے لئے ایک محل بنواتا کہ میں اس پر چڑھ کر راستوں پر پہنچ جاؤں۔ (یعنی) آسمانوں کے راستوں پر پھر موسیٰ کے خدا کو دیکھ لوں اور میں تو اسے جھوٹا سمجھتا ہوں اور اسی طرح فرعون کو ان کے اعمال بد اچھے معلوم ہوتے تھے اور وہ راستے سے روک دیا گیا تھا، اور فرعون کے (ہر) تدبیر تباہی (تَبَاہٍ) میں ہی رہی۔“ [سورۃ

مومن (40) آیت: 36 تا 37]



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



# روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی چیش 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 لفاظی 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: مراقبہ کیا ہے؟

مراقبہ کا کرنا کیوں ضروری ہے مراقبہ کرنے سے انسان میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟

نیز مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے؟

(سلیم وحید۔ کراچی)

جواب: مراقبہ ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں انسانی شعور آہستہ آہستہ لاشعوری واردات و کیفیات سے مغلوب ہو جاتا ہے اور لاشعور (روح کا شعور) متحرک ہو جاتا ہے۔ مختلف سلاسل میں مختلف مشقوں کے ذریعہ اس حالت کو بیدار کیا جاتا ہے۔ مقصد سب سلسلوں کا ایک ہی ہے وہ یہ کہ ارادہ کے ساتھ نیت بھی کام کرے اس لئے کہ بغیر نیت کے ارادہ میں حرکت پیدا نہیں ہوتی۔

مراقبہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں زمان و مکان کی حد بندیاں نہیں ہیں۔ زمان و مکان کی حد بندیاں انسانی ارادے اور نیت میں خلل پیدا کرتی ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ہماری زندگی میں حد بندیاں کن حالات میں زیادہ اور شدید ہوتی ہیں اور وہ کونسی صورت ہے جس میں ہم ان حد بندیوں سے آزاد ہوتے ہیں۔

انسانی زندگی دو حصوں پر منقسم ہے۔ ایک حصہ بیداری ہے اور دوسرا حصہ خواب۔ بیداری میں انسان زمان و مکان کا پابند ہے لیکن خواب میں انسان ان سے آزاد ہو جاتا ہے۔ بالفاظ دیگر جاگتے انسان کی نسبت سوتے



انسان میں صلاحیتیں زیادہ بیدار ہوتی ہیں۔ مراقبہ کے ذریعہ خواب میں زمان و مکان سے آزاد کام کرنے والی صلاحیتیں بیداری میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ سب سے پہلے مراقبہ میں اس بات کی کوشش کی جاتی ہے کہ انسان کے اوپر بیدار رہنے کی حالت میں ایسی کیفیت طاری ہو جائے جو خواب سے قریب ترین ہے۔ اس کا طریقہ یہ اختیار کیا گیا کہ انسان اپنی نیت اور ارادے سے بیداری میں اپنے اوپر خواب کی زندگی طاری کر لے مثلاً یہ کہ اندھیرا ہو۔ آنکھیں بند ہوں۔ جسم ڈھیلا ہو۔ شعور بیداری کی جکڑ بندیوں سے آزاد ہو اور لاشعوری کیفیات کو قبول کرتا ہو۔ ذہن کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر لیا جائے جو بظاہر سامنے نہیں ہے یہ مشق آہستہ آہستہ انسان کو اس مقام پر لے آتی ہے جہاں وہ خواب کی واردات کو بیداری کے حواس میں محسوس کرتا ہے اور اس کا آخری درجہ یہ ہوتا ہے کہ لاشعوری تحریکات کو انسان اس طرح قبول کرنے لگتا ہے جس طرح وہ شعور کی تحریکات کو قبول کرتا ہے۔

اس ضمن میں یہ بتانا ضروری ہے کہ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک دماغ وہ ہے جو آدم کے اندر اسفل سافلین میں چھپکے جانے سے پہلے کام کرتا تھا اور دوسرا دماغ وہ ہے جو اسفل میں بنا اور اسفل میں کام کرتا ہے لیکن وہ دماغ جو جنت میں کام کرتا تھا وہ ختم نہیں ہوا۔ ہوتا یہ ہے کہ اسفل کا دماغ غالب رہتا ہے اور جنت کا دماغ مغلوب۔ لیکن اس کی حرکات و سکنات ہر لمحہ اور ہر آن برقرار رہتی ہیں اور یہ حرکات و سکنات خواب میں سفر کرتی رہتی ہیں۔ لیکن مراقبہ کے ذریعے خواب کے حواس جب بیداری میں منتقل ہو جاتے ہیں تو صورت حال الٹ جاتی ہے یعنی اسفل کا دماغ مغلوب ہو جاتا ہے اور جنت کا دماغ غالب آ جاتا ہے۔ اگر اسفل کا دماغ معطل ہو جائے تو انسان کے اوپر جذب طاری ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس راستہ میں سفر کرنے والے سالک کو استاد کی ضرورت پیش آتی ہے ایسا استاد جو اس راہ میں سفر کر کے منزل رسیدہ ہو اور وہ اس بات سے کما حقہ واقف ہو کہ سالک کی ذہنی استعداد کیا ہے۔ اور وہ جنت کے دماغ کی تحریکات کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔ اسی مناسبت سے وہ استاد ایسے اسباق تجویز کرتا ہے جو سالک کی ذہنی استعداد کے مطابق ہوں اور اس کی سکت کو بتدریج بڑھاتے رہیں۔ تصوف کی زبان میں اس استاد کا نام شیخ ہے۔

مراقبہ کا سب سے آسان طریقہ تصور شیخ ہے۔ آنکھیں بند کر کے ذہن کی تمام صلاحیتوں کو اس بات میں استعمال کیا جائے کہ شیخ ہمارے سامنے ہے۔ اس سے پہلا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مرید چونکہ شیخ سے واقف ہے اور اس کے ذہن میں شیخ کی شکل و صورت اور سیرت کا ایک عکس بھی موجود ہے اس لئے تصور کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ جب ہم تصور شیخ کرتے ہیں تو خیالات کے ذریعے شیخ کی پاکیزگی ہمارے ذہن میں منتقل ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس پاکیزگی کا اتنا غلبہ ہو جاتا ہے کہ تاریکی اور کثافت چھٹ جاتی ہے۔ جب تک دماغ کی سطح پر تاریکی اور کثافت باقی رہے گی۔ کوئی سالک روحانی سفر میں قدم نہیں بڑھا سکتا۔

مراقبہ کی تعریف ہو چکی اب دیکھیں کہ مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے۔ یہ دو طرح سے ہوتا ہے۔



پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے اس کے اوپر آدمی نیند طاری ہو گئی جس کو ہم نیم غنودگی کہہ سکتے ہیں اور اس حالت میں وہ غیب کی بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔  
دوسری حالت میں وہ آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے لیکن اس کے اوپر نیند طاری نہیں ہوتی۔ آنکھیں بند ہیں اور وہ غیب کی چیزوں کا مشاہدہ کر رہا ہے۔

اس کیفیت کا نام اصطلاحی درود ہے۔ جب کوئی شخص اس کیفیت سے پوری طرح آشنا ہو جاتا ہے تو پھر درود کی حالت میں اس کی آنکھیں کھلنے لگتی ہیں اور کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز بند آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔ آنکھوں پر ایک دباؤ پڑا اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اس درجہ غالب آ جاتی ہے کہ اس کو آنکھیں بند کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور وہ اپنے ارادہ کے ساتھ جہاں دیکھنا چاہتا ہے دیکھ لیتا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام کشف یا مکاشفہ ہے۔ لیکن اس حالت میں انسانی شعور کافی حد تک معطل اور دبا ہوا رہتا ہے۔ یعنی جب اس کے اوپر یہ حالت وارد ہوتی ہے تو ماحول سے اس کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جب اس کیفیت سے باہر آتا ہے تعلق بحال ہو جاتا ہے۔

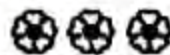
مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں سے دور دراز اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری حواس میں بھی رہتا ہے۔

مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھار رہا ہے۔ چل رہا ہے اور مشاہدہ بھی کر رہا ہے۔ تصوف میں اس کا نام مشاہدہ ہے، یہ مشاہدہ ہی ہے جو انسان کو درجہ بدرجہ وہاں لے جاتا ہے جہاں وہ عرفان صفات سے متصف ہو جاتا ہے۔

مشاہدہ میں اس بات کی مشق ہو جاتی ہے کہ انسان لا شعوری واردات و کیفیات میں جو دیکھتا ہے شعور اس کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ اس کو ایک حقیقت جان کر اہمیت بھی دیتا ہے۔ نتیجہ میں لا شعوری اور شعوری کیفیات میں ایک توازن قائم ہو جاتا ہے۔

جب یہ کیفیت قائم ہو جاتی ہے تو کوئی سالک غیب اور ظاہر میں بیک وقت دیکھتا ہے، محسوس کرتا ہے اور عمل کرتا ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے اور دنیاوی کاموں میں بھی مصروف رہتا ہے۔ یعنی اس کے اوپر ایک ایسی حالت وارد ہو جاتی ہے جس کو ہم لا شعوری اور شعوری کیفیات کا ایک جگہ جمع ہونا اور بیک وقت عمل کرنا کہہ سکتے ہیں۔ وہ خود کو زمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی میر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آئیے! دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب ﷺ کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ ہم من عرف نفسه فقد عرف ربه یعنی جس نے خود کو پہچان لیا بیشک اس نے اپنے رب کو پہچان لیا کی نوید کے مطابق خود کو پہچانیں اور ذات باری تعالیٰ کا عرفان پالیں۔ آمین یا رب العالمین۔





## تشریح و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سر پرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر ہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟".....

آپ ﷺ نے فرمایا "یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔" (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا



# خطبات علیؑ

سائنسی ترقی کے افادی پہلوؤں پر نظر ڈالیں تو ہمارے سامنے یہ بات آتی ہے کہ نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے پردے میں اس ترقی کا حاصل دنیاوی لالچ ہے۔ جن لوگوں نے یہ ایجادات کیں ان کے پیش نظر مالی اور دنیاوی منفعت ہی رہی۔

کیس جن چیزوں پر نہ صرف یہ کہ نوع انسانی بلکہ زمین کے اوپر جتنی بھی مخلوق موجود ہے اس کی زندگی کا دار و مدار ہے۔ ہوا ایک ایسی نشانی ہے کہ جس سے زمین پر رہنے والا ایک تنفس بھی محروم نہیں ہے۔ پانی ایک ایسی نشانی ہے جو زندگی کو فیڈ (Feed) نہ کرے تو زندگی ختم ہی ہو جائے گی۔ نہ صرف یہ کہ انسانی زندگی ختم ہو جائے گی۔ پورا سیارہ زندگی سے محروم ہو جائے گا۔ یہی حال دھوپ کا ہے۔ یہی حال چاندنی کا ہے۔ یہی حال درختوں کے سرسبز و شاداب ہونے کا ہے اور یہی حال رنگ برنگے پھولوں کا ہے۔

ہم طرز فکر کے بارے میں بہت واضح طور پر یہ بیان کر چکے ہیں کہ دنیا میں جو کچھ موجود ہے اس کا تعلق براہ راست طرز فکر سے ہے۔ ایک طرز فکر وہ ہے جس کا تعلق براہ راست اللہ تعالیٰ سے ہے اور ایک طرز فکر وہ ہے جس کا تعلق براہ راست اللہ تعالیٰ سے قائم نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کا مشاہدہ ہر آن اور ہر گھڑی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خود بھی قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے۔ ”ہماری نشانیوں پر غور کرو، تفکر کرو اور عاقل، بالغ، باشعور، سمجھ دار اور فہیم لوگ وہ ہیں جو ہماری نشانیوں پر غور کرتے ہیں۔“

یہ ساری چیزیں براہ راست اللہ تعالیٰ کی تخلیق کردہ ہیں۔ ان تخلیقات پر جب تفکر کیا جاتا ہے تو بجز اس کے کوئی بات سامنے نہیں آتی کہ ان تمام تخلیقات سے اللہ تعالیٰ کا منشاء اور مقصد یہ ہے کہ نوع انسانی کو اور اللہ کی دوسری مخلوقات کو فائدہ پہنچے، یہ ایسا فائدہ ہے کہ جس

اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں ظاہر حواس سے دیکھی جانے والی نشانیاں جن سے ہم بروقت مستفیض ہوتے رہتے ہیں وہ ہوا، پانی، دھوپ اور رنگ ہیں۔ زمین کے نشوونما اور نئی نئی چیزیں تخلیق کرنے کی صلاحیت ہے، اللہ تعالیٰ نے زمین کی کوکھ سے ایسی ایسی چیزیں پیدا

اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کا مشاہدہ ہر آن اور ہر گھڑی ہوتا ہے۔

جو قومیں دنیا میں سب سے آگے ہیں وہاں ایک ہی کشمکش ملتی ہے کہ ہم کس طرح دوسروں کو نیست و نابود کر کے غالب آجائیں۔

سکون ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو یقینی ہے اور جس کے اوپر کبھی موت واقع نہیں ہو سکتی۔



اپنا کوئی ذاتی قاعدہ نہیں تھا۔

اب تک کے حالات شاہد ہیں کہ جن لوگوں نے سائنسی ترقی حاصل کی ہے اور جو قومیں دنیا میں سب سے آگے ہیں وہاں ایک ہی کشش ملتی ہے کہ ہم کس طرح دوسروں کو نیست و نابود کر کے غالب آجائیں۔ یہ اس وقت ہے جب کوئی ترقی براہ راست ترقی نہیں ہے۔ جو بھی ترقی اب تک ہوئی ہے یا آئندہ ہوگی یا ہو چکی ہے اس کے مصالح پر غور کیا جائے تو اس مصالح کی تخلیق کوئی نئی نہیں ہے۔ بجلی اللہ تعالیٰ کی ایک تخلیق ہے بجلی کو دریافت کرنے کا سہرا بے شک آدمی کے سر پر بندھا ہوا ہے لیکن یہ کہ بجلی انسان نے پیدا کر دی ہے، یہ بات صحیح نہیں ہے۔ بجلی اللہ تعالیٰ کا ایک انعام ہے۔ سوال یہ ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ زمین کے سوتے خشک کر دیں یا پہاڑوں سے آبشاریں گرنا بند ہو جائیں، بادل برسنا چھوڑ دیں، سارے سمندر خشکی بن جائیں اس وقت بجلی کہاں سے پیدا ہوگی۔

انبیاء کرام کی تعلیمات پر روحانی نقطہ نظر سے اور قلبی مشاہدے کے ساتھ غور کیا جائے تو یہ پتہ چلتا ہے کہ انبیاء کی ساری تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ بندے کی زندگی کو اللہ تعالیٰ کی طرف موڑ دیا جائے یعنی اگر بندہ انفرادی طور پر زندہ رہتا ہے تو اس لئے زندہ رہے کہ اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں کہ وہ زندہ رہے۔... اگر اللہ تعالیٰ نے اس کے اندر صلاحیتوں کا ذخیرہ جمع کر دیا ہے تو جب اللہ تعالیٰ اسے توفیق دیں اور وہ ان صلاحیتوں کا استعمال کرے تو اس کے ذہن میں یہ بات رہے کہ میری صلاحیتوں کا اظہار اس لئے ہو رہا ہے کہ اس سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو قائدہ پہنچے۔

استغناء کا مطلب یہ لینا کہ آدمی اپنی خواہشات کو ختم کر دے، ہرگز صحیح نہیں ہے۔ یہ سراسر کوتاہ عقلی

کے پیچھے خالق کی کوئی غرض، کوئی صلہ، کوئی مقصد، کوئی لین دین اور کوئی کاروبار نہیں ہے۔ جو لوگ اللہ کی ذات و صفات کا انکار کرتے ہیں اور بر ملا کفر کی زندگی بسر کر رہے ہیں، اللہ ان کو بھی زندگی دے رہا ہے، پانی سے وہ بھی سیراب ہو رہے ہیں۔ دھوپ میں جو حیاتین اور توانائی موجود ہے ان سے بھی انہیں قائدہ پہنچ رہا ہے۔ نوع انسانی سے بٹ کر بے شمار دوسری مخلوقات بھی اللہ تعالیٰ کے اس مفت انعام سے مالا مال ہیں۔ اس مختصر سی تمہید سے یہ بات پوری طرح واضح ہو جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرز فکر یہ ہے کہ وہ جب زندگی کے وسائل عطا فرماتے ہیں تو مخلوق کو بلا تخصیص اس سے قائدہ پہنچتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو مخلوق کی طرف سے کسی صلہ یا ستائش کی غرض نہیں ہوتی۔ بس یہ ان کی شان کریمی ہے کہ انہوں نے مخلوق کو پیدا کیا اور اس مخلوق کو زندہ رکھنے کے لئے اتنے وسائل فراہم کر دیئے کہ فی الواقع مخلوق اس کا شمار بھی نہیں کر سکتی۔

اس کے برعکس جب ہم انسانوں کی ریسرچ کے نتیجے میں سائنسی ترقیات پر نظر ڈالتے ہیں تو ہر جگہ ذاتی منفعت اور دنیاوی لالچ ملتا ہے۔ یہ وہ طرز فکر ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کے متضاد ہے۔ ظاہر ہے جو چیز اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کے مطابق نہیں ہے وہ اللہ تعالیٰ کے لئے پسندیدہ نہیں ہے۔ جتنا قرب اللہ تعالیٰ سے بندے کو ہوتا ہے اسی مناسبت سے بندے میں اللہ تعالیٰ کی طرز فکر منتقل ہوتی رہتی ہے اور اس سے ایسے اعمال سرزد ہوتے رہتے ہیں جن سے مخلوق کو قائدہ پہنچتا ہے لیکن اس بندے کا اپنا ذاتی قائدہ کچھ نہیں ہوتا۔

تمام اولیاء کرام کی زندگی اس بات کی شاہد ہے کہ انہوں نے نوع انسانی کی جو بھی ہدایت عطا فرمائی انسانوں کی بھی خدمت کی اس خدمت کے پیچھے ان کا



سننے ہیں، اللہ تعالیٰ نے ہمیں سوچنے سمجھنے اور تفکر کرنے کی صلاحیت دی ہے ہم سوچتے ہیں، تفکر کرتے ہیں۔  
اسی قسم اور اسی قبیل کے لوگوں کے لئے ارشاد خداوندی ہے ”والراخون فی العلم“ اور وہ لوگ جو راخ فی العلم ہیں کہتے ہیں کہ یہ بات یقین اور مشاہدے میں ہے کہ ہر بات ہر چیز من جانب اللہ ہے۔

قانون یہ ہے کہ جو چیز لوح محفوظ پر نقش ہو گئی اس کا مظاہرہ لازم بن جاتا ہے۔ راخ فی العلم لوگ اس بات کا مشاہدہ کر لیتے ہیں کہ ہر مظہر کا تعلق، ہر عمل کا تعلق، ہر حرکت کا تعلق لوح محفوظ سے ہے۔ اس لئے وہ بر ملا اس کا اعلان کرتے ہیں کہ ہر چیز اللہ کی طرف سے ہے اور اس اعلان کے ساتھ ساتھ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ اللہ نے ہمارے لئے جو کچھ متعین کر لیا وہ ضرور ملے گا۔ راخ فی العلم لوگ کسی تکلیف کو یا کسی آرام کو عارضی تکلیف یا عارضی کمی سمجھتے ہیں اور اس مشاہدے کے بعد ان کے ذہن میں یہ بات راخ ہو جاتی ہے کہ ہمارے لئے اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں مخصوص کر دی ہیں وہ ہمیں ہر حال میں میسر آئیں گی اور یہ یقین ان میں استغناء کی طاقت پیدا کر دیتا ہے۔

آج کی دنیا میں عجیب صورت حال ہے کہ ہر آدمی دنیا کے پیچھے بھاگ رہا ہے، ہر آدمی دولت کے انہار اپنے گرد جمع کرنا چاہتا ہے اور یہ شکایت کرتا ہے کہ سکون نہیں ہے، سکون نہیں ہے۔ سکون ہرگز کوئی عارضی چیز نہیں ہے۔ سکون ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو چھینی ہے اور جس کے اوپر بھی موت واقع نہیں ہوتی۔ ایسی چیزوں سے جو چیزیں عارضی ہیں، قافی ہیں اور جن پر ہماری ظاہر و آنکھوں کے سامنے بھی موت وارد ہوتی رہتی ہے ان سے ہرگز سکون حاصل نہیں ہو سکتا۔



کی دلیل ہے اس لئے کہ زندگی بجائے خود خواہشات کا نام ہے۔ زندگی سے خواہشات کو نکال دیا جائے تو زندگی تحلیل ہو جائے گی کچھ بھی باقی نہیں رہے گا۔ کیا پانی پینا، بھوک لگنا، سونے اور جاگنے کا تقاضہ، بچوں کی خواہش پیدا ہونا، بچوں کی تربیت کرنا، اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکنے کا تقاضا پیدا ہونا خواہشات نہیں ہیں۔

یہ سب خواہشات ہیں؟

مراد یہ ہے کہ تمام خواہشات پوری کی جائیں لیکن خواہشات کو پورا کرنے میں انسان کا ذہن یہ ہو کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی اور احکامات کے تحت ہم یہ سب کر رہے ہیں۔

استغناء سے مراد یہ بھی نہیں ہے کہ آدمی ساری زندگی روزے رکھتا رہے۔ استغناء سے مراد یہ بھی نہیں ہے کہ اللہ تعالیٰ وسائل عطا فرمائیں اور آدمی سوکھی روٹی کھاتا رہے۔ استغناء سے مراد یہ ہے کہ آدمی جو کچھ کرے اللہ کے لئے کرے۔ اللہ تعالیٰ اطلب و کنواب کے کپڑے پہناتا ہے تو وہ کپڑے اس لئے پہنے کہ اللہ تعالیٰ نے پہنائے ہیں، اللہ تعالیٰ اگر ٹاٹ کے کپڑے پہناتا ہے تو آدمی اس سے بھی اتنا ہی خوش رہے جتنا وہ اطلب و کنواب کے کپڑے پہن کر خوش ہوتا۔ آدمی کو اللہ تعالیٰ مرغی کھلائے تو وہ مرغی کھائے۔ لیکن اگر حالات کے تقاضے کے تحت آدمی کو چھنی سے روٹی ملے یا ایک ہی وقت روٹی ملے تو اس میں بھی اتنا ہی خوش رہے جتنا وہ مرغی کھا کر خوش ہوا تھا۔

یہ صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی کے ذہن میں یہ بات راخ ہو جائے کہ ہماری زندگی کی ہر حرکت پر عمل ہماری گفتار کی بنیاد اللہ تعالیٰ کا ایک انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بولنے کی صلاحیت دی ہم بولتے ہیں، اللہ تعالیٰ نے ہمیں سننے کی صلاحیت عطا کی ہم



حَسْبُكَ اللَّهُ

ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارہ ساز ہے۔“  
(سورہ آل عمران آیت 173)

سراقبہ ہال ملتان  
نگران: کنور محمد طارق عظیمی  
947/A، ممتاز آباد پی سی جی چوک، ملتان  
پوسٹ کوڈ: 60600  
فون نمبر: 061-6525331





اگست 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں آواز دوست، اندامیر اجالا، تاج دین، ظالموں کا انجام، حضرت عمر فاروق، ایثار اللہ تیر و نام، شہزادی، معلم کردار، خالق مخلوق، حی علی الصلوٰۃ حی علی القلاج، ہیولا، قربانی، نور الامین، برقی رو، اشمول کلن، حضرت خضایت عمرو بن الشریذ، تمنا جو قتل ہو گئی، اسلامی دور کے سکے، صفائی اور آزادی نسواں جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، دبستان خیال، اللہ رکھی، محفل مراقبہ، پراسرار آدمی، پیر اسمائیکلوجی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر ”ماں کی مامتا“ قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

## ماں کی مامتا

معیاد علی شیخ دودھ  
دوہ رہا تھا اور اس کی آٹھ  
سالہ بیٹی جیگن نے پھجڑا  
پکڑ رکھا تھا۔ تھن دودھ سے

شام بار کپوری

دوہنا بند کر دیا۔  
”جیگن نے پھجڑا چھوڑ  
دیا۔ وہ پانگلوں کی طرح جلدی جلدی تھن چوسنے لگا۔  
ان میں رکھائی گیا تھا۔ بھکاری کے کھنول کی طرح خالی  
تھنوں میں منہ مارنے سے کچھ بھی حاصل نہ ہوا البتہ بار  
بار چوسنے سے چند لحوں کے لیے تھن میں تھوڑا سا  
دودھ آگیا۔

بھرا ہوا تھا۔ دودھ کی دھاریں تیر کی طرح بانہی میں گر  
رہی تھیں۔ دودھ دوہنے کی مترم آواز جیگن کے کانوں  
میں رس گھول رہی تھی اور اس کی خوشبو سے کام و دہن  
مہک رہا تھا۔  
دو تھنوں سے پیسے ہی دودھ وہ لیا گیا تھا، اب  
تیسرے تھن سے دودھ کی دھاریں لکھنا بند ہو رہی  
تھیں۔ پھولا ہوا تھن پچک گیا تھا۔ عاجز آکر معیاد شیخ نے



اپنا دودھ بچے کے منہ سے لگا دیا۔ بچے نے بلکنا فوراً بند کر دیا اور آرام سے دودھ پینے لگا۔

عورت غور سے آنکھوں کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اس کی آنکھوں سے حیرت و استعجاب مرعوب تھا۔

”یہ بدذات گائے کتنی مکار ہے“ چاروں تھنوں سے دودھ نچوڑنے کے بعد معیاد علی پھنکارا ”چھوڑ دے چھڑا۔ تاکہ تھنوں میں دوبارہ دودھ آجائے۔“

لڑکے نے چھڑا چھوڑ دیا۔

عورت آنکھوں کی طرف تک تک دیکھے جا رہی تھی۔ اچانک بچے کے منہ سے دودھ چھوٹ گیا اور وہ بری طرح رونے لگا۔ عورت نے جلدی سے بچے کا منہ چھاتی سے لگا دیا بچے کو جیسے امرت مل گیا۔ وہ غناغٹ دودھ پینے لگا۔

معیاد علی نے چھڑے کو دوبارہ گائے سے الگ کر کے لڑکے سے کہا ”اس کو پکڑو میں پھر دو ہوں گا۔“

عورت بچے کو چھاتی سے لگائے ابھی تک تک دیکھے جا رہی تھی، اس کے چہرے سے ظاہر ہو رہا تھا جیسے وہ کسی گہری کرب انگیز سوچ میں مستغرق ہے۔

کرب سے، اس کے چہرے پر کھچاؤ سا پیدا ہو گیا۔ اچانک اس کے سینے میں ہوک سی اٹھی۔ اسے یوں محسوس ہوا جیسے اس کے بچے سے دودھ چھینا جا رہا ہے۔

لڑکے نے جب دوبارہ چھڑا پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھایا، تو وہ چنچ پڑی۔ ”خبردار چھڑے کو مت روکو، دوہنے کے بعد جو دودھ تھنوں میں پختا ہے وہ چھڑے کا حصہ ہوتا ہے اس دودھ پر تم لوگوں کا کوئی حق نہیں، کیا تم لوگ چھڑے کو بھوکا مارنا چاہتے ہو.....؟“

عورت کا نام جیگن تھا جو ایک بچے کی ماں بن چکی تھی۔

اصطفا

جیگن بولی ”ابو تھن میں ابھی اور دودھ ہے۔“

”کتنی سرکش گائے ہے“ معیاد نے کہا اور

چھڑے کو مھیش کر الگ کر دیا۔ اس پاجتی نے اپنے تھن میں چھڑے کے لیے دودھ چھپا رکھا تھا۔

جیگن نے دونوں ہاتھوں سے چھڑے کا گلا پکڑ لیا۔

چھڑا تڑپا، مچلا لیکن جیگن کی گرفت سے آزاد نہ ہو سکا۔ دوہتے دوہتے معیاد علی کی انگلیاں دکھنے لگیں۔

پھر بھی اس نے اپنا کام جاری رکھا۔ لیکن اس مرتبہ دودھ کی مقدار بہت کم تھی۔ آہستہ آہستہ دودھ کی

کیف آگیاں آواز معدوم ہو گئی۔ بالائی دودھ سے لبالب بھر چکی تھی اور دودھ کی سطح پر جھاگ برقیلے پہاڑ کی طرح اٹھا ہوا تھا۔ کچے دودھ کی بوتھنے سے ٹکرائی تو

جیگن پر نشہ طاری ہونے لگا۔

معیاد علی بالائی لے کر اٹھ کھڑا ہوا۔

”اسے چھوڑ دے اب تھن میں دودھ نہیں ہے۔“

بھوکا چھڑا اچھل کر اسی طرح ماں کی طرف پکا تھن منہ میں ڈالا اور زور زور سے چوسنے لگا۔ لیکن اب

دودھ کا ایک قطرہ بھی نہ نکلا۔

گائے نے چھڑے کو دو لتی ماری لیکن بھوکا چھڑا ٹس سے مس نہ ہوا۔ وہ سوکھے تھن سے دودھ حاصل کرنے کے لیے زور زور سے منہ چلانے لگا۔

کئی سال کے بعد.... ایک سہانی صبح، سنہری دھوپ آنکھوں میں پھیلی ہوئی تھی۔ لال گائے، ایک

کھوٹی سے بندھی تھی۔ معیاد علی شیخ کھٹنا نیکی دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دودھ دودھ رہا تھا۔ معیاد شیخ کے

لڑکے نے چھڑے کو مضبوطی سے تھام رکھا تھا۔

برآمدے میں ایک عورت اپنا نوزائیدہ بچہ گود میں لیے بیٹھی تھی۔ صبح کی پیاری پیاری دھوپ اس کے

چہرے کو اور بھی نکھار رہی تھی۔ بچہ رونے لگا۔ اس نے





پاکستان کے معروضی وجود میں آنے کے بعد قیام پاکستان کی جدوجہد کی یادگار کے طور پر ابتداء میں کئی اقدالت کیے گئے لیکن بلاخر یہ سفر ایک مینار کی تعمیر پر ختم ہوا جسے آج.... ہم مینار پاکستان کے نام سے جانتے ہیں۔

## مینار پاکستان

مینار پاکستان کا اعزاز یہ ہے کہ کسی ملک کے قیام کے لیے منظور کی جانے والی قرار داد کی یاد میں تعمیر ہونے والا یہ دنیا کا پہلا اور واحد مینار ہے۔

میں نہیں آیا۔

مینار پاکستان کی بنیاد سطح زمین سے دو میٹر (تقریباً پونے سات فٹ) بلند ہے جبکہ خود مینار اس چبوترے سے ساٹھ میٹرز (197 فٹ) بلند ہے اس طرح مینار کی مجموعی بلندی 204 فٹ کے لگ بھگ ہے۔ مینار کا کھلا ہوا پھول زمین سے نو میٹرز یعنی تیس فٹ بلند ہے۔ مینار کا قطر ساڑھے ستانوے میٹرز یعنی 320 فٹ ہے۔ مینار کے چبوترے کی شکل پانچ کونوں والے ستارے سے مشابہ ہے جو دو ہلال نما نیم دائروں سے ملے ہوئے ہیں۔ مینار پر چڑھنے کے لیے

مینار پاکستان کا نقشہ واغستان (روس) تزاو پاکستانی ماہر تعمیرات نصید الدین مرات خان (مراد خان) نے بنایا ہے۔ اس کا سنگ بنیاد 23 مارچ 1960ء کو رکھا گیا ہے۔ یہ مینار آٹھ سال میں 75 لاکھ روپے کی لاگت سے تعمیر ہوا۔ اس کی بنیاد عین اسی جگہ سے اٹھائی گئی جہاں 23 مارچ 1940ء کو منٹو پارک (موجودہ اقبال پارک) میں قرار داد پاکستان منظور کرنے والے جلسہ عام میں بانی پاکستان حضرت قائد اعظم محمد علی جناح کی کرسی صدارت رکھی گئی تھی۔ لاہور کو قرار داد پاکستان کی منظوری کے ساتھ مینار پاکستان کا جائے مقام ہونے کا شرف بھی حاصل ہے جو پاکستان کے کسی اور شہر کے حصے



Scanned By Amir



180 فٹ ہے۔ اس کی پانچ گیلریاں اور بیس منزلیں ہیں۔ پہلی گیلری تیس فٹ کی اونچائی پر ہے۔ مینار پر جانے کے لیے تین سو چونتیس سیڑھیاں ہیں جبکہ ایلیویٹر علیحدہ سے نصب کیا گیا ہے۔



تعمیراتی سامان بھی کچھ اس

انداز میں استعمال کیا گیا ہے کہ یہ بذات خود جدوجہد آزادی کی داستان بیان کرتا ہے۔ مینار کے ابتدائی چبوترے کی تعمیر کھر دورے پتھروں سے کی گئی ہے جو اس امر کی غمازی کرتے ہیں کہ پاکستان کس طرح بے سروسامانی کے عالم میں کٹھن مراحل طے کر کے حاصل کیا گیا تھا۔

دوسرے چبوترے کی تعمیر قدرے ملائم پتھر سے کی گئی ہے۔ اس سے مسلمانوں کی حالت میں بہتری کی عکاسی ہوتی ہے۔ یوں جوں جوں بندی کی طرف جائیں، ملائمت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جو اس امر کی غمازی ہے کہ اب وطن عزیز تدریج ترقی کی جانب رواں دواں ہے۔ مینار کے آخری سرے پر چکنے والا گنبد اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ پاکستان اسلامی دنیا میں روشن مقام و حیثیت کا حامل ہے۔

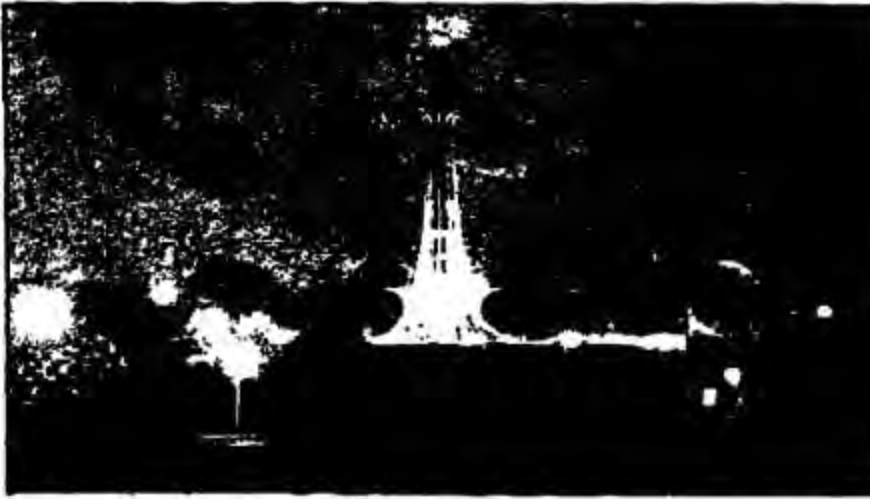
مینار کے پہلے حصے کے برآمدوں کو گول ہال کی شکل میں تعمیر کیا گیا ہے۔ ان میں سات سات فٹ لمبی اور دو دو فٹ چوڑی سنگ مرمر کی سلیں نصب ہیں۔ ان پر خط نسخ میں اللہ تعالیٰ کے ننانوے نام، قرآن مجید کی سورہ آل عمران (رُوع گیرہ، چودہ، ستر) سورہ المائدہ (رُوع دس) سورہ البقرہ (رُوع

اندرونی جانب 162 سیڑھیاں اور ایک ایلیویٹر موجود ہے۔ مینار کی نوک اسٹین لیس اسٹیل اور نہایت نفیس اور مضبوط کانچ سے بنائی گئی ہے۔

مینار کا ڈھانچا کنکریٹ، پتھر اور سنگ مرمر سے بنایا گیا ہے۔ اس کے سامنے کارخ سوں سے تعمیر کیا گیا ہے اور یہ بادشاہی مسجد کے عین مقابل ہے۔ اس کی بنیاد چار حصوں پر مشتمل ہے جس کے ذریعے تحریک پاکستان کے مختلف مراحل کی عکاسی کی گئی ہے۔ تحریک کے آغاز پر چونکہ جدوجہد پر امن تھی اس لیے پہلا پلیٹ فارم نیکسٹا کے ناتراشیدہ پتھروں سے بنایا گیا ہے۔ پلیٹ فارم کے دوسرے حصے پر سخت پتھر لگایا گیا ہے۔ تیسرے حصے پر کھر دور پتھر ہے جبکہ چوتھے حصے کو پالش کیے گئے سنگ مرمر سے تعمیر کیا گیا ہے اور یہ تحریک پاکستان کی کامیابی کی غمازی کرتا ہے۔

مینار پاکستان کی بنیاد عین اسی جگہ سے اٹھائی گئی جہاں 1940ء کے چلے کے لیے اسٹیج بنایا گیا تھا۔ مینار کی تعمیر میں استعمال ہونے والا بیشتر سامان مقامی ہے۔ سنگ سرخ اور سنگ مرمر ضلع ہزارہ اور ضلع سوات سے لایا گیا۔ لوہے اور کنکریٹ سے بنے مینار کی بلندی





تیس) اور سورۃ الرعد تحریر کی گئی ہیں۔

ان کے علاوہ اردو، انگریزی اور بنگالی میں قرارداد لاہور (جو بعد میں قرارداد پاکستان کہلائی) کا مکمل متن، قرارداد دہلی (جو 9 اپریل 1946ء کو منظور ہوئی،

کے طور پر ایک چھوٹی تختی بھی نصب ہے۔ ان تمام تختیوں کی تعداد چالیس ہے۔ مینار کے صدر دروازے پر ”اللہ اکبر“ اور ”مینار پاکستان“ کی تختیاں لگائی گئی ہیں۔ مینار کے قریب ہی بارہ فٹ بلند ایک چبوترہ ہے جس پر ”وہد المشرق والمغرب“ کی آیت مبارکہ رقم ہے۔ اس شیخ کو اب عوامی تقریبات کے لیے اس شیخ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

مینار کی چھت سنبھلنا ہے لیکن بیرونی سمت سے محسوس نہیں ہوتی۔ اس پر خوبصورت جالی دار پھول اور نقش و نگار بنائے گئے ہیں اور خوبصورت خطاطی کی گئی ہے۔



علامہ اقبال کی نظموں ”صبح“ اور ”خودی“ کے علاوہ بانی پاکستان کے ارشادات کندہ ہیں۔

”صبح“ نامی نظم سے دو شعر منتخب کیے گئے ہیں جبکہ ”خودی“ کا سرنہاں ”لا الہ الا اللہ“ سے سات اشعار لیے گئے ہیں اور انہیں ”تحفیل پاکستان“ کا نام دیا گیا ہے۔

چار سلوں پر قائد اعظم محمد علی جناح کی تقاریر سے اقتباسات تحریر ہیں۔ ایک سل پر پندرہ، اٹھارہ، چوبیس، پچیس اور ساکس اگست 1947ء کی تقاریر کے منتخب حصے کندہ کیے گئے ہیں جبکہ باقی سلوں پر گیارہ اور تیس اکتوبر 1947ء، بارہ اور چودہ مارچ 1948ء، چھ سولہ اور انیس مارچ 1940ء نو مارچ



1941ء، یکم جولائی 1942ء، جنوری 1939ء، آٹھ مارچ 1944ء، تیس اگست 1946ء اور گیارہ اگست 1947ء کی تقاریر سے اقتباسات تحریر ہیں۔ ایک سل پر قومی ترانہ رقم کیا گیا ہے۔ ہر سل پر ”عنوان“



امریکن مارکیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

NEWS PAKISTAN

Contact:

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

Email: newspakistan@aol.com

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

روزانہ ڈیلیوری

182

Scanned By Amir



# بچوں کا

# روحانی گائے جیٹ



علیٰ توصیف



ایمان احمد



صدیقہ احمد



فاطمہ ندیم



# دانت گوند میں جم گئے

بھیڑیے کے کھیت

سے شکر قدی پڑانا

کوئی آسان کام نہ تھا۔

بھیڑیا خرگوش کی چالاکی پر ہنسا اور بولا، ”یہ شکر قدیاں تمہارے تھیلے میں کیسے آگئیں....؟“  
خرگوش نے مسکینی سے کہا، ”میں بھی اس پر غور کرتا ہوں اجاد ہا تھا کہ تم نے پکڑ لیا۔“

کیوں کہ بھیڑیا بہت دبے پاؤں چلتا ہوا آتا اور چور کو پیچھے سے پکڑ لیتا تھا، لیکن خرگوش تو پھر بھی ہر روز بھیڑیے کے کھیت سے شکر قدی پڑاتا۔ وہ پہلے ایک بڑی سی ہڈی کھیت میں دبا دیتا، پھر شکر قدیاں اکھاڑ کر اپنے تھیلے میں بھرتا اور ٹہکتا ہوا کھیت سے باہر چلا جاتا۔

محمد نعیم۔ سیالکوٹ

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

بھیڑیے کو بھی شکر قدیوں کی چوری کا پتہ چل گیا۔ ایک دن وہ چور کو پکڑنے کے لیے بھوسے کے ڈھیر کے پیچھے چھپ کر بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا۔ کچھ دیر میں خرگوش بھی آپہنچا۔ اس نے زمین کھود کے ہڈی دفن کی اور شکر قدی اکھاڑ کر تھیلے میں بھری اور سیٹی بجاتا ہوا چل دیا۔ جونہی وہ بھوسے کے ڈھیر کے پاس پہنچا، بھیڑیا جھٹ سے باہر نکلا اور اس نے خرگوش کو پکڑ لیا۔ ”تم میرے کھیت میں کیوں آئے....؟“ بھیڑیے نے پوچھا۔

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

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

خرگوش ہونٹ بھیجنے کر بولا، ”بالکل نہیں بتاؤں گا۔ بے شک تم میرا قیرہ بناؤ یا بوٹیاں اڑا دو۔“ اب بھیڑیے کا اشتیاق بڑھا۔ وہ جتنا پوچھا، خرگوش اتنی ہی انکار کرتا رہا۔

آخر خرگوش نے کہا، ”تم یہ سمجھتے ہو کہ میں ان

خرگوش نے کہا، ”میں خود نہیں آیا۔ ہوا تیز

تھی۔ اس نے مجھے اڑا کر تمہارے کھیت

میں لایا پھینکا!“

بھیڑیے نے پوچھا، ”پھر تم نے میری

شکر قدی کیوں توڑی....؟“

خرگوش نے مسمی صورت بنا کر کہا،

”ہوا تیز تھی۔ میں سہارا لینے کے لیے

شکر قدی کا جو پودا پکڑتا وہ جڑ سے اکھڑ

جاتا۔“





ہے....؟ مجھے دو۔“

اس نے خرگوش کے ہاتھ سے ہڈی چھین لی اور چبانے کے لیے اس پر منہ مارا۔ لیکن اس کے دانت گوند میں گز کر جم گئے اور منہ چپک کر رہ گیا۔ ”غرغر.... خرخر....“ بھیڑیے نے خرگوش کو امداد کے لیے پکارنا چاہا، لیکن اس کے منہ سے کچھ بھی تونہ نکل سکا۔

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

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



کوئی میرے کیک کو ہاتھ تو لگا کر دکھائے۔

شکر قدیوں کی خاطر تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ یہ بات بالکل نہیں ہے بھیتاجی!“

”تو پھر....؟“ بھیڑیے نے پوچھا۔

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

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

خرگوش نے حیرانی سے کہا، ”ارے تو کیا تم ڈائنا سار کا نام نہیں جانتے....؟ بھیتاجوان ہڈیوں کو کھا لیتا ہے، وہ اپنے سے سینکڑوں گنا طاقتور جانور کو مار کر مارتا ہے۔“

بھیڑیے کو خرگوش کی باتوں کا یقین نہ آیا۔ خرگوش نے پھر کہا، ”نہ مانو، تمہاری مرضی! اگر مجھے مل گئیں تو سب سے پہلے تمہیں مار گراؤں گا۔ سمجھے!“

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

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

بھیڑیا بے صبری سے بولا، ”لاؤ لاؤ! کہاں



اور ایسی بگڑی کہ اس کی موت ہو گئی۔ جب مرغی کے بچے انڈوں سے باہر نکلے تو ان میں ایک بچہ کھانچ بھی تھا۔ مرغ تو سب جان گیا تھا لیکن اس نے مرغی کو بتانا مناسب نہ سمجھا۔

مرغی نے کافی شور شرابہ کیا اور بولی: میرے بچوں کے ساتھ بچہ کھانچ نہیں رہے گا۔ مرغ نے اسے کافی سمجھایا لیکن مرغی نے اس کا کہنا نہیں مانا۔ مرغی نے اپنے بچوں کو منع کر دیا کہ بچہ کے بچے سے کسی کو بات نہیں کرنی ہے۔ سب نے مرغی کی بات مان لی لیکن دو چوزوں نے اپنی ماں کی بات نہ مانی اور وہ جو خود کھاتے تھے۔ اپنے ساتھ اس بچہ کے بچے کو بھی کھلاتے تھے۔

مرغی کو بچہ کے بچے سے سخت نفرت تھی، وہ اسے دیکھنا بھی پسند نہیں کرتی تھی۔ ایک دن مرغی کے ذہن میں خیال آیا کہ ہم سب مل کر دریا کے کنارے سیر کو جائیں گے۔ ہم سب وہاں آجائیں گے اور بچہ کے بچے کو وہاں چھوڑ آئیں گے۔ اس طرح اس سے جان چھوٹ جائے گی۔ وہ لوگ سیر کو نکلے۔ وہاں ایک چوزہ دریا کے کنارے چلا گیا اور ڈوبنے لگا۔ یہ دیکھ کر مرغی زور زور سے چیخنے چلانے لگی چونکہ بچہ کے بچے کو تیرنا آتا تھا لہذا اس نے فوراً دریا میں تیرنا شروع کر دیا اور اس چوزے کو نکال کر باہر لے آیا۔ مرغی نے جب یہ دیکھا تو اسے اپنے کئے پر کافی شرمندہ ہوئی۔ اس نے بچہ کے بچے سے معافی مانگ کر اسے اپنا بیٹا بنا لیا۔ اس طرح وہ سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔

دیکھا بچو!.... کیسے بچہ کے بچے نے مرغی کے بچے کو بچایا اور کیسے اس کا بھلا ہوا۔ اسی لئے تو کہتے ہیں کہ کر بھلا تو ہو بھلا۔



ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بلیخ دریا کے کنارے رہتی تھی۔ چند دن پہلے اس کا زمر چکا تھا۔ وہ بھاری اکثر بیمار رہتی تھی۔ ایک دن اس کی

طبیعت زیادہ خراب ہو گئی تو وہ ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ تمہاری بیماری ایسی ہے کہ تم جلد مر جاؤ گی۔ اسے یہ سن کر صدمہ ہوا کیونکہ اس کے پاس ایک انڈا تھا۔ اسے ڈر لگا کہ اگر میں مرغی تو اس انڈے کا کیا ہو گا جس کے خول سے جلد ہی بچہ نکلنے والا تھا اور پھر اس بچے کو کون سنبھالے گا۔

بلیخ اپنے سب دوستوں کے پاس گئی جو جنگل میں رہتے تھے۔ اس نے اپنے دوستوں کو اپنی ساری کہانی سنا لی لیکن انہوں نے مدد کرنے سے انکار کر دیا۔ بھاری بچہ نے ان کی کافی سختی کیں کہ خدا کے لیے تم لوگ مرنے کے بعد میرے بچے کو اپنا سایہ دینا لیکن کسی نے اس کی بات نہ مانی۔ بھاری بچہ بھی کیا کرتی۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیوں نہ میں اپنے بھائی مرغی کے پاس جاؤں، وہ ضرور میری مدد کرے گا۔ وہ مرغی کے پاس گئی اور اسے سارا قصہ سنایا۔ مرغی بھائی! آپ میرے بچے کے ماموں جیسے ہو پلیز آپ ہی میرے بچے کو اپنا سایہ دینا۔ مرغی بولا! میں تمہارے بچے کو رکھ لیتا لیکن میری بیگم مرغی یہ بات نہیں مانے گی لہذا مجھے بہت افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ میں یہ کام نہیں کر سکتا لہذا تم مجھے معاف کر دینا۔

بلیخ ادھر سے مایوس ہو کر اپنے گھر واپس آگئی اور سوچنا شروع کر دیا کہ اب کیا کیا جائے۔ اچانک اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی اور اس نے موقع ڈھونڈ کر یہ کام انجام دے دیا اور خود جا کر ایک درخت کے کنارے بیٹھ گئی۔ اس کے بعد بلیخ کی طبیعت اور بگڑ گئی



# مصور بنیں



تصویر دیکھ کر دیے گئے خانوں میں ہو بہو عکس بنائیں

نقطے ملائیں....

رنگ بھریں....







اب اخبار والا آواز لگا رہا تھا: آج کی تازہ خبر سولہ آدمیوں کو لوٹ لیا گیا۔  
(مرسلہ: یوحید احمد سیالکوٹ)  
پاپا نے بیٹے سے کہا: ہر شخص صفائی پسند ہوتا ہے۔  
بیٹا: لیکن امی کو صفائی بالکل پسند نہیں۔

پاپا: وہ کیسے...؟  
بیٹا: آج میں نے الماری میں رکھا ہوا حلوہ صاف کیا تو امی نے میری پٹائی کر دی۔  
(مرسلہ: محصومہ نیاز۔ اسلام آباد)  
ایک آدمی کی ٹانگ پر چوٹ لگ گئی۔

نرس: اس پر ٹکے لگیں گے۔  
آدمی: کتنا خرچہ آئے گا...؟  
نرس: تیس ہزار روپے۔  
آدمی: سسر ٹانگے تلوانے ہیں کڑھائی نہیں کروانی۔  
(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)  
😊

ہزار روپے۔  
مالک نے اپنی پتلون کی جیب سے ہزار کے پانچ نوٹ نکالے اور انہیں چیز اسی کے ہاتھ میں تھماتے ہوئے کہا: نکل جاؤ میری فیکٹری سے! آئندہ پھر کبھی نہیں آنا۔  
جب چیز اسی فیکٹری کے احاطے سے چلا گیا تو مالک نے مینیجر کو بلا کر پوچھا: وہ کام چور چیز اسی کتنے دن سے ہمارے ہاں ملازم تھا...؟  
سر! وہ ہمارا ملازم نہیں تھا۔ کسی اور فیکٹری سے خط لے کر آیا تھا اور جواب کا انتظار کر رہا تھا۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)  
بھکاری نے ایک فائو اسٹار ہوٹل پر فون کیا۔  
ایک بیڑا، ایک پلیٹ بریانی، ایک بروست، فز فرائی، منٹن ہانڈی، سلاد اور رس ملائی بھیج دو۔  
ویٹر: کس کے نام پر...؟  
بھکاری: اللہ کے نام پر۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)  
اخبار والا آواز لگا رہا تھا: آج کی تازہ خبر... پندرہ آدمیوں کو لوٹ لیا گیا۔  
ایک راہ گیر نے اخبار خریدا مگر اس میں ایسی کوئی خبر نہیں تھی۔ وہ اخبار والے کی طرف بھاگا۔

...مالک (ملازم سے): تمہیں دفتر میں آئے ہوئے صرف ایک دن ہوا ہے اور تم نے تین کرسیاں توڑ ڈالیں۔  
ملازم: جناب، آپ کے اشتہار میں لکھا تھا کہ آپ کو مضبوط آدمی چاہیے۔

(مرسلہ: مصباح فتح۔ کراچی)  
ایک دوست (دوسرے سے): جب سورج کی پہلی کرن مجھ پر پڑتی ہے میں اٹھ جاتا ہوں۔  
دوسرا دوست: لیکن تمہاری امی کہتی ہیں کہ تم پورا دن سوتے رہتے ہو۔

پہلا دوست: ہاں دراصل میرے کمرے کی کھڑکی مغرب میں ہے۔  
(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)  
ایک بڑی فیکٹری کا مالک جب اپنے اسٹور روم کے معائنے کے لیے گیا تو اس نے باہر ایک نوجوان کو دیکھا جو درخت کی چھاؤں تلے بیٹھا گنتنارہا تھا۔

مالک نے اس سے پوچھا: تم کیا کام کرتے ہو...؟  
وہ بولا: میں چیز اسی ہوں۔  
مالک نے پوچھا: تمہیں ہر ماہ کتنی تنخواہ ملتی ہے...؟  
چیز اسی نے جواب دیا: پانچ



## مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن کراچی میں

تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علان 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۔ برہنئے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل 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۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعا میں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

# محفل مراقبہ



دانش حسن۔ دانش عی۔ دانش عاصم۔ درخشش انجم۔ درخشش مقصود۔ دردناک بہت غازی۔ داؤد غلور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس الشاد بیگم۔ راجہ عبدالکرم۔ راجہ عی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرتین۔ راشد محمود خان۔ رائی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشنہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت جاوید۔ رفعت تیم۔ رفیقہ فرودس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ آرم۔ روینہ ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسمہ۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاد۔ ریاض ضمیر۔ ریحان عی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد احسن۔ زاہد سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیرہ ناز۔ زبیرہ علی۔ زہرا قاخان۔ زہرینہ احمد۔ زہرینہ صدیقی۔ زلفا تبسم۔ زہیرہ خالد۔ زوالفقار شاہد۔ زیبہ خلیل۔ سائرہ بی بی۔ ساجدہ اقبال۔ ساجدہ تیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ تیمہ۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعدہ افتخار۔ سعدہ یاسمین۔ سعدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ بی بی۔ سلطان عی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان عی۔ سلمیٰ تیمہ۔ سلیم آفاق۔ سیمان اعظمی۔ سمیرہ انصاری۔ سمیرہ انمول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیہ الطہر۔ سید احمد عی۔ سید آصف عی۔ سید انان عی۔ سید احمد حسین۔ سید توصیف سعید۔ سید حسن جاوید۔ سید فرمہ خانم۔ سید راشد عی۔

**کراچی :-** آسیہ حبیب۔ آنکھ حسن۔ آصف محمود۔ ارم علی۔ انعم جان۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان نسیم۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسما ارم۔ اسما شیکر۔ اسماعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوگمل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اہلی زامان۔ اعظمی عی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری تیمہ۔ افسین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم داؤد۔ امتیاز احمد۔ امتیاز عی۔ امتیاز حسین۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔ انجم شکر۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انید بانو۔ انید رفیق۔ انید حسن۔ انید ریاض۔ انیس خان۔ ایوب شیخ۔ بخار بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری امجد۔ بشری فیاض۔ ہال حامد بہت۔ ہال قریشی۔ بقیس بی بی۔ بقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پرویز اختر۔ پاپوش بشیر۔ ساجد الدین۔ حسین سعید۔ حسین فاطمہ۔ تنزیہ صبا۔ تنویر اختر۔ تمینہ انور۔ تمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سمیرہ۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا راشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنہ منظور۔ ثمنہ شمشیر۔ ثویب پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید طیل۔ ہاشمہ اقبال۔ جمیلہ تیمہ۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سمیرہ۔ جینا محمود۔ حاتی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوگمل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظہ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شہناز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خدر اسلم۔ خنجر شہد۔ خلیق الزماں۔



سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی حجاز۔ سید طارق علی۔ سید نواز احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر اللہ۔ سیدہ یاسمین۔ شاکت ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہد پرویز۔ شاہد عاشق۔ شاہد محمود۔ شاہد نسرین۔ شاہدہ۔ شاہدہ کنول۔ شاہدہ ناز۔ شاہدہ سلیم۔ شاہدہ مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ کلیل خان۔ کلیلہ پروین۔ کلیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس اللہ۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شاکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد عتیق۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زوین۔ صائمہ صدق۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابره بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا سعید۔ صدف حسن۔ صدف زہیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق نسیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ افسان۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابدہ۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجدہ۔ عابدہ عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارفہ۔ عاتق علی۔ عائشہ رشاد۔ ناصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ ناصر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالوہاب۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیدہ۔ عرفان عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عرفان راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی انور۔ علیم الدین۔ ام کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عشرین صدیقی۔ سنی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ طارق۔ غنظفر علی۔ غلام آبر۔ غلام وحید۔ غلام عادل۔ غلام مسعود۔ غلام علی۔ فیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت حسین۔ فرحانہ احمد۔ فرحانہ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فریحہ حسین۔ فریحہ بانو۔ فریحہ جمال۔ فضل معبود۔ فتح حسین۔ فریحہ بانو۔ فوزیہ شہباز۔ قبیہہ جمیل۔ نسیم بوج۔ نسیم بیگم۔ فیصلہ فیصلہ حامد۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قادیان قیصر سہیل۔ قاضی۔ قاسم انور۔ قاسم پرویز۔ قاسم جاوید۔ قاسم جمال۔ قاسم انور۔ قاسم بانو۔ کول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لایہ عادل۔ نبی اشفاق۔ نبی نور۔ جد دین۔ جاد محمد۔ جادہ ناز۔ جادہ پرویز۔ جادہ نور۔ جادہ مجاہد

حسین۔ حیدر۔ حیدر احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسطیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد انیس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد ضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زہیر خان۔ محمد ماجد لطیف۔ محمد سران۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد نام۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد فیض خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد نکیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد عظیم۔ محمد حنیف۔ محمود عالم۔ محمود پرویز۔ مرثا عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد باہر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز اورین۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ میر احمد۔ میر خان۔ میر سعید۔ ممتاز اکبر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور باہر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیرہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میر اجمل۔ میر نصیر الدین۔ میمونہ طاہرہ۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ نایبہ اکرم۔ نبی حجاز۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا امجد۔ ندیم راشد۔ نوبت آراء۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر نجمہ۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم منور۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بوج۔ نعیم عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغزہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نکتہ سیما۔ نایبہ آفریدی۔ نمرہ کول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نبیل احمد صدیقی۔ واجد حفیظ۔ واصف حسین۔ وجہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہیدہ۔ ہانیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔ یحییٰ فراز۔ یاسر خان۔

**حیدر آباد:** احمد عالم۔ امین اللہ۔ ارم علی۔ انعام اللہ۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ امان۔ اصغر احسن۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ افسان۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقرام۔ اکبر بھٹی۔ امبرین۔ انجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ امین۔ انجم سعید۔ امین بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری سعید۔ بشری ریاض۔ بہار الدین۔ بانندہ۔ بچل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ تاجیب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ شمین نور۔ شمینہ۔ شامہ فاطمہ۔ شامہ افضل۔ شامہ گل۔ شامہ نور۔ شامہ بان محمد۔ چوہید۔ حفیظ۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظہ۔ حسیب عالم۔ حسین ہاشم۔ حسین۔ حسین۔ حیدر۔ حافظ عرف۔ حفیظہ۔ حیدر۔ تیم۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خدام علی۔ خالدہ۔



ثویہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حہ۔ حیدر علی۔ خالد۔ طویل  
 احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجس احمد۔ رضوان۔  
 رفعت۔ رقیہ۔ رحمت اشرف۔ روینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد  
 زاہد بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان  
 جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سیرا۔ سمیل  
 احمد۔ سید واصف علی۔ شانستہ جمیل۔ شازیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد  
 رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شہانہ۔ شمیم حسین۔ کلکیل۔ کففت۔  
 شائلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ عظیم۔ طارق لطیف۔  
 طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔  
 عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ عرفان  
 محمود۔ عرفان علی۔ عرفان حاجد۔ عروس۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔  
 عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائرہ۔ فاروق  
 احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔  
 کامران۔ کامران۔ مازہ۔ مہناک علی۔ میسرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد  
 خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد سعید۔ محمد شہزاد۔ محمد  
 عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد  
 وقاص۔ مدثر بیٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔  
 ملک وحید۔ منگور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔  
 میان مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسreen۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نصیر علی۔  
 نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نسیم۔ نسیم اسلم۔ وقاص۔ یحیٰ۔  
 یوسف۔ یحییٰ علی۔ یعقوب علی

**فیصل آباد:-** اصغر جمیل۔ اسلم خان۔ اختر علی۔ اقصیٰ

حبیب۔ احمد مسعود۔ ارشد قیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ  
 اسد۔ اسد مسعود۔ افشاں صادق۔ اقرہ اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم  
 بلال۔ انجم سر فراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشری  
 جاوید۔ بشری شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ خور احمد۔ پیر حفیظہ۔ جاوید  
 اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔  
 خالد محمود۔ خرم سر فراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان  
 فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد  
 منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روینہ  
 شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ ذرا اللشان۔ زرین سان۔ زیب  
 النساء۔ ساجدہ جاوید۔ ساجدہ حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سر فراز اللہ  
 خان۔ سر فراز خان۔ سعد حسین۔ سعیدہ کتول۔ سعیدہ شازیہ اعظم۔  
 شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔  
 طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر  
 اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔  
 عبد انساک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عدرا مقصود۔ عدرا۔ عرفات احمد۔

خرم شہزاد۔ خرم۔ عمیل۔ خواجہ راجہ۔ دانش۔ درخش۔ داؤد  
 حسین۔ دلشاد۔ راجہ۔ راحت فاطمہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔  
 رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضاعلی۔ رضوانہ طاہر۔  
 رشیدہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست  
 علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زینبہ شہ۔ زویہ جمیل۔  
 زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاشفی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ  
 منصور۔ سلمان رفیق۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سبح اللہ۔ سبح غفور۔  
 سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ مہرین بانو۔  
 سیماکبر۔ سیملا شانستہ رضا شاہہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسreen۔  
 شاہدہ بانو۔ شرمین کتول۔ شگفتہ عابدہ۔ شائلہ فاروق۔ شمن الدین۔ شمع  
 حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔  
 صبا علی۔ صدق نیس۔ صفیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر  
 شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔  
 طاہرہ طفیل۔ طارق جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر شیخ۔ عامر  
 ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔  
 عبدالنقی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عبیرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی  
 رضوان۔ علی نواز۔ ضیاء زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔  
 فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔  
 فرکان علی۔ فرکان ضیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ نعیم اختر۔ کلیم  
 اللہ۔ کنزہ محمود۔ کتول مجید۔ کتول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر  
 شاہد۔ کوثر شہناز۔ گلزار مجید۔ لائیہ قرہ۔ لاریب قیاض۔ لیلیٰ رضا۔ ریحہ  
 انجم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد حسن۔ محمد  
 ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد لان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد  
 جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔  
 محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عظیم۔ محمد طارق۔ محمد  
 عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ معطقی  
 حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ مقصود رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور  
 سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہیدہ اختر۔ نجمہ  
 اکبر۔ نزہت حسین۔ نسreen جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نصیرہ بیگم۔ نور  
 العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نگر۔ نورین اختر۔ نورین۔  
 نوشابہ نعیم۔ نوشین اطہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف  
 علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہدون اشرف۔ ہمائیس۔ ہمزاد طاہر۔ یاسر  
 عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یحییٰ شاہ زیب۔ یعقوب ابراہیم۔

**لاہور:-** آصف جمال۔ احمد نذیر۔ اشفاق محمود۔ انبیر سمن۔ اسماء  
 جاوید۔ اسماء حسین۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصف۔ اجاز  
 احمد۔ اقبال۔ آرا اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انور رضا۔ انید بیٹ۔ باسط  
 اقبال۔ بشری۔ بلال صابر۔ پائیزہ پروین۔ خور۔ خمن۔ شمیت۔ شامہ







سہیلی۔ عبد الرحمن۔ عبد الستار خان۔ عبد اللطیف۔ عبد القاسم۔ عفا  
محمد۔ تاج مصطفیٰ۔ فیصل شہزاد۔ قیصر امین۔ محفوظ الرحمن۔

**شاہ کوٹ:** امت الرشید۔ انوری یقوب۔ زبیر۔ عمر انجم۔  
سہیلہ بی بی۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔ پروین اختر۔  
پروین۔ نسیم اختر۔ ثناء۔ جمیلہ اختر۔ حبت بی بی۔ چندہ گلشن۔ عظمیٰ  
شہزادی۔ کوثر النساء۔ لیلیٰ اشرف۔ سرت افزا۔ ندیہ پروین۔ یاسر  
حسین۔ لمبیہ علی۔ شامک نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارف  
عمود۔ عظمیٰ اشرف۔

**پشاور:** آسیہ قریشی۔ آسیہ ندیم۔ آصف صدیق۔ آتب  
احمد قریشی۔ آمنہ اشرف۔ آمنہ نصیر۔ آمنہ کبیر۔ ابدال خان۔ اویہ  
فردوس۔ ارشاد بیگم۔ احسن علی۔ افتخار احمد قریشی۔ امیر النساء۔ انور بی  
بی۔ اویس بابر۔ بشیر احمد۔ بشیر قافر۔ تنزیہ عزیز۔ خورشیدہ۔ ثمینہ  
پرویز۔ شاہ اصغر۔ شاہ ستار۔ جمیلہ بی بی۔ چوہدری بابر حسین۔ خالد۔  
حسن تقویٰ۔ حسن۔ حسینہ بی بی۔ خالدہ بی بی۔ دلشاد احمد۔ ذوالفقار علی۔  
رائس جواد۔ راشدہ۔ رباب سلیم۔ روبیعہ منور۔ رشیدہ بی بی۔ رضیہ بی  
بی۔ رحمان اویس۔ زبیر۔ زینت عیسیٰ۔ زینت فردوس۔ ساجدہ بی  
بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ سجاد حسین۔ سدرہ  
گل۔ سدیہ سلیم۔ سدیہ کوش۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ انور۔ سعیدہ یوسف۔  
سہلی شاکت۔ سمیرا حمید۔ سمیرا انجم۔ سہلی شاکت۔ شہناز صدیق۔ شہناز  
بی بی۔ شہناز بی بی۔ شعیب ثاقب۔ شفاعت حسین بھٹی۔ شفقت اللہ۔  
شاکت جواد۔ شہزاد حسین۔ صائمہ مریم۔ طیبہ غفر۔ ظفر اقبال  
باغی۔ ظہور احمد چشتی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ ناصر شفیق۔ ثاقب  
سار۔ عباس۔ عبد الحمید خان۔ عبد الحفیظ۔ عبد الستار خان۔ عبد المجید۔  
عروبا مظفر۔ علی احمد۔ علی رضا۔ عمیر سلطان۔ عمیر نصیر۔ غلام عباس۔  
فازہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیصر امین۔ قیہ ندیم۔ کاشم نذیر۔ کبیر  
اللہ۔ کنیز فاطمہ۔ کوش بانو۔ کول بشیر۔ لطیف اسماعیل۔ مبارک علی۔  
محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد ارشد۔ محمد اشرف۔ محمد اصغر۔ محمد آصف  
چشتی۔ محمد اقبال۔ محمد برہان۔ محمد جلال۔ محمد سیب۔ محمد خورشید۔  
محمد رزاق۔ محمد شہد۔ محمد رمضان۔ محمد زین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم۔  
محمد شاہد۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صدیق۔ محمد حاج علی۔ محمد عظیم۔  
محمد غفر۔ محمد کامران۔ محمد لطیف۔ محمد نواز چشتی۔ مریم جواد۔ مقصود  
حمید۔ منظور بی بی۔ مہوش کلیم۔ مہوش لیاقت۔ میاں افضل احمد چشتی۔  
ذہب ظفر۔ نجمہ پروین۔ ندیم اختر۔ نذرت نذر۔ نسیم احمد۔ نعمان  
رزاق۔ نقیس سندر۔ نور حسین۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر یاسر۔ یاسر ندیم۔

**میر پور خاص:** اختر علی۔ ارشد بی بی۔ ارشد علی صاحب۔  
اسلم نجمہ فرید۔ آرمہ اللطیف بی بی۔ امتیاز احمد۔ احمد۔ امداد احمد۔  
انور۔ انجال۔ بشری۔ پروین۔ تاج الدین۔ ثاقب اقبال۔ ثروت جہاں۔

ثمینہ عمران۔ جاوید ظفاری۔ سمیرا طفیل۔ حنا۔ حیدر خان۔ ذوالفقار  
احمد۔ ذوالفقار علی۔ رویہ بدر۔ ریاض۔ سعیدہ اجمل۔ سمیرا طفیل۔  
شاہد حسین۔ شہد محمود۔ شہناز۔ شہناز۔ شہناز۔ شیخ محمد اکرم۔ صبا۔  
عابدہ علی۔ عارف اشتیاق۔ عارف زہیر۔ عامر قادری۔ عائشہ اقبال۔  
عبد اللہ۔ عثمان شاہ۔ مڈرا بیگم۔ عرفان۔ علی بخت۔ علی رضا۔ علی  
فرانز۔ عطیہ۔ عمران۔ فاخرہ۔ فوزیہ۔ قمر خان۔ کامران۔ مہنور۔ محترمہ  
محمودہ بیگم۔ محمد اجمل۔ محمد ادریس۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد سعید۔  
محمد عارف۔ منظور حسین۔ منیر حسین۔ مسکان۔ ناصر محمود۔ نعیم خان۔  
وفاہ حسین۔ اورنگ زیب۔ بشری۔ بشری۔ بشیر احمد۔ عائشہ تنمیر۔ حفیظہ  
پروین۔ تنویرہ مصطفیٰ۔ تنویر خالد۔ ثمرین فاطمہ۔ ثمینہ۔ ثویبہ۔ جاوید  
اسلم۔ حافظہ محمد اصغر۔ ڈاکٹر محمد عارف۔ رب نواز۔ ریاض احمد۔ زویہ۔  
ساجدہ حسین۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ بی بی۔ سلمان۔ شامک۔ طاہر محمود۔  
ظہور الہی۔ عداوت۔ عذرا بی بی۔

**دریاد خان:** ابو بکر۔ احتشام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ اویہ  
راؤد۔ امجد۔ حسن۔ اسمہ منظور۔ اسمہ نسیم۔ احمد اشرف بیگم۔ اشرف  
بیکم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرائی۔ اللہ  
رحمی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عارف۔ آصف رحمان۔  
آصف رحمان۔ آفت۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشری  
ریاض۔ بشری شفیق۔ بشری۔ بشری۔ سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز  
اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تقیہ جمیل۔ تنزیہ۔ تنویر عباس۔  
توصیفہ نام۔ توصیفہ زہیرہ۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ  
احمد۔ ثمینہ کوش۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ شانی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔  
چشیرہ ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ نسیم۔ جویریہ نسیم۔ چوہدری خالد۔  
چوہدری اتن۔ حانی شاکت۔ حاشمہ۔ حانہ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد  
شہد۔ حامد زاہد۔ حبیبہ۔ حجاب۔ حسان ظاہر۔ حسان ظاہر۔ حسن بی بی۔  
حسین رضا۔ حفصہ۔ حفیظہ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا۔  
خسرت۔ فیصل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبرہ عدنان۔ راشدہ بانو۔  
راشدہ بی بی۔ راشدہ۔ رانا ثانیہ حسین۔ رانی بی بی۔ رخشندہ۔ رزاق۔ رسول  
نعیم۔ نعیم۔ رمیش پرنس۔ رویہ ثاقب۔ رویہ عبد الحمید۔ رویہ  
یاسین۔ روشن نگار۔ رئیس پروین۔ زہیرہ۔ زویہ زہیرہ۔ ساجدہ۔  
ساجدہ۔ سارہ مجید۔ سائرہ سدرہ آرن۔ سدرہ سرور بیگم۔ سعیدہ  
کنول۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیمہ اختر۔ سلیم بانو۔ سمیرہ  
کلی۔ سیو۔ سونیا۔ سہیل احمد۔ شازیہ عارف۔ شازیہ فرح۔ شاہدہ  
پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت حاجرہ۔ شفقتہ پروین۔  
شامک قاسم۔ شہرہ۔ شہرہ۔ شہرہ۔ شیخ نعمان۔ سمیرا اختر۔ شہناز  
چوہدری۔ شہناز حاجرہ۔ شہناز کوش۔ شہناز آپا۔ صائمہ زہیرہ۔ صائمہ۔  
سندھ۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظہ۔ حاجہ آرامہ۔ طاہرہ محمد۔ طاہرہ ممتاز۔



جبین۔ انید اکبر۔ ہابر۔ بشیر انصاری۔ بشیر الہی بی بی۔ بقیس بانو۔ بیکم  
 رکبیں۔ ثروت جبین۔ ثریہ جبین۔ شمرین۔ شمینہ جبین۔ شمینہ قادری۔  
 شمینہ کوثر۔ شاناز بیگم۔ ثویبہ۔ جبین فکر۔ جمال الدین بھٹ۔ جمیل  
 الرحمن۔ حامد حسین۔ حبیبہ کوثر۔ حرا اشفاق۔ حبیب الرحمن۔ حسین  
 عبد اللہ۔ حینہ۔ حمد مصدق۔ حماد علی۔ حمیرہ اخلاق۔ حنا طاہرہ۔ خالدہ۔  
 خدیجہ کامران۔ خواجہ شاہد محمود۔ ذکا کیہ احمد۔ ذوالفقار شاہد۔ ذیشان  
 سبیل۔ راشد اللہ۔ رخشندہ۔ رضوانہ نازہ۔ رضیہ ارشد۔ رضیہ بیگم۔  
 رحلہ انجم۔ روینہ بانو۔ روینہ پروین۔ روینہ زرین۔ ریاض احمد۔ روینہ  
 بانو۔ زاہد انور۔ زاہد۔ زہیرہ انوار۔ زینت اختر۔ زینت ماہد۔ زلفی شاہد۔  
 زیب النساء۔ زیب جہاں۔ زین العابدین۔ سائرہ۔ سعیدہ بیگم۔ سعیدہ  
 سلٹی فرح۔ سلٹی شہزاد۔ سلیمہ۔ سبیل فیاض۔ سید ساجد حسین۔ سید  
 طارق مسعود۔ سید یاسر حسین۔ سیماسن۔ سیمابونس۔ شاد احمد۔ شازیہ  
 اسماعیل۔ شازیہ مغل۔ شازیہ وحیدہ۔ شاہ جہاں۔ شاہ نواز۔  
 شاجہان۔ شاہد انور۔ شاہد جمال۔ شاہد حسن۔ شاہد شاہد۔ شریفہ بی بی۔  
 شمس الحسن۔ شمعہ۔ شمیمہ اختر۔ شمیمہ ریاض۔ شہزاد احمد۔ سائرہ ذیشان۔  
 طاہرہ بیگم۔ عائشہ رفیق۔ عائشہ نعیم۔ عابدہ مشتاق۔ عادل حسین۔ عاصم  
 اشفاق۔ عاصمہ لعل۔ عاطف۔ عالیہ طاہرہ۔ عالیہ نوید۔ عامر حسین۔  
 عباس علی۔ عبد الحق۔ عبد الرحمن۔ عبد الرزاق۔ عکان فیصل۔ عرفان  
 حکن۔ عروج ریاض۔ عروج عروسہ۔ سجت۔ عطیہ بیگم۔ عظمیٰ  
 سبیل۔ عظمیٰ صدیقی۔ عظمیٰ کمال۔ علی مدنان۔ عماد خان۔ عمر صاحبہ۔  
 عمران الدین۔ عنایت الرحمن۔ عین الوداد۔ قلام نمی۔ غیاث الدین۔  
 فائزہ حسن۔ فراست۔ فرح۔ فرحین عین۔ فرخ طیل۔ فرزانہ بونس۔  
 فرقان۔ فوزیہ بانو۔ قدسیہ بیگم۔ قطب الدین۔ قمر الحسن۔ قمر جہاں۔  
 کامران الدین۔ کرن احمد۔ کشور حسن۔

**مستفرد:** سردوشی۔ سردار نزر احمد۔ سلٹی بانو۔ سید انجم۔ سیماسن  
 بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شائینہ قاطر۔ شیر احمد۔ شوکت۔ شمیم  
 اختر۔ فتح محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔  
 عادل۔ عبدالرزاق۔ عثمان۔ عنایت شاہین۔ قلام عباس۔ فرحان احمد۔  
 نعیمہ۔ فیصل امیر۔ فیضان۔ کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔  
 محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔ محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔  
 محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران سجاد۔ سرت۔ سز فیاض  
 رانا۔ سز فیضان۔ مشتاق احمد۔ مصباح فنی۔ ماجد جمال۔ ملک امین  
 اسلم۔ ملک جاوید نعیم۔ منور حسین۔ میر الدین نذر۔ سوئی زاہد۔  
 تاجید فاروق۔ نبیلہ۔ نھرت نزیہ۔ نعدہ نور۔ نعمت سزود۔ نسیم۔ وحیدہ  
 احمد۔ واسف علی۔ دوداد اشفاق۔ ڈاکٹر طارق محمد درانی۔ سارہ لودھی۔  
 سجاد اللہ۔ سیدہ خالدہ۔

طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ خابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔  
 عاصم رشید۔ عاصمہ نعیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ ناصر شہزاد۔  
 عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد  
 لطیف۔ عائشہ خان۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرحیم۔ عبد الرشید۔ عبد الخاق۔  
 عبد الفتاح۔ عبد اللہ۔ عبد المجید صابری۔ عبد اللہ۔ عثمان رابع۔ عثمان  
 طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ تابید۔  
 عظمیٰ نسیم۔ عنایت حنیف۔ عنایت وسیم۔ عنایت یاسن۔ علی دقاس۔  
 علی۔ عمر اورنس۔ عمراہ عیسیٰ۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔  
 عمران۔ قلام احمد۔ قلام جیلانی۔ قلام قادر۔ قلام مصطفیٰ۔ قلام مصطفیٰ۔  
 قلام محمد۔ قاترہ لیسن۔ قاترہ لیسن۔ قاطرہ نواز۔ قاترہ۔ فائزہ  
 ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔  
 فرحہ فقیر حسین۔ فوزیہ بیگم۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدر  
 احمد۔ قمر انصاری۔ کاشف جہاں۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔  
 کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطان۔ کلثوم لیسن۔ کلثوم خان۔ کنول حفافہ  
 محمد۔ کنول۔ کوثر انصاری۔ کوثر ظہیر۔ کونول۔ لاڈلی ملک۔ لانیہ آصف۔  
 لیسن۔ ماجدہ۔ منہ جنیس۔ بشیر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد  
 اودیس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امجد۔ محمد امین خابد۔ محمد انیس۔  
 محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد اویس۔ محمد عارف۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔  
 محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق کبیر۔ محمد طلحہ  
 محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد قلام  
 مدیحہ ارم۔ حرل حسین۔ سرت۔ مشتاق احمد۔

**نواب شاہ:** احمد خان۔ کول حسن۔ پارس۔ پروین علی۔ پروین  
 بی بی۔ پروین۔ بکیش۔ تنسیم احمد۔ شمینہ ضیائی۔ شمینہ۔ جان اللہ  
 ۔ جاوید محمود۔ جاوید۔ جمال اکبر۔ جمیل۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ  
 خان۔ حنیفہ۔ ہار۔ حمزہ سفیان۔ حمیرہ امین۔ حمیرہ امیر۔ خورشید  
 انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔  
 ذیشان۔ رایجہ رضامہ۔ راشد انجم۔ رانی۔ رضائی۔ رضوان۔  
 رخصتہ زوریت۔ زلفیہ زینب۔ سعیدہ فیروز۔ سنیہ۔ شگفتہ۔ شمس  
 القلم صوبیہ۔ عابدہ عہاسی۔ عذرا چند۔ عذرا عروب۔ غزالہ۔  
 فریوہ قرۃ العین۔ محمد عذرا معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد  
 یوسف۔ مریم ممتازہ۔ نعیمہ نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔

**ایس ایم ایس کے ذریعے منسلک**  
**مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے**  
**نام:-**  
 اشفاق احمد۔ ارشد صدیقی۔ ارشد خالد۔ اسد جاوید۔ اسد قادری۔ اسد  
 احمد۔ اشتیاق احمد۔ اشفاق احمد۔ آفتاب احمد۔ افشال اکبر۔ افشال  
 عارف۔ امینہ۔ سین۔ انصار خان۔ انور جہاں۔ انور حسین قریشی۔ انوش



بہارِ پاکستان



# دعاؤں کے صلاح

میاں بیوی  
میں اختلافات

2

ادارہ

❖ بیوی کی طرف سے الگ  
گھر کا مطالبہ:

عورت اپنے شوہر سے اپنے لیے الگ رہائش کا  
مطالبہ کر سکتی ہے تاہم ایسا مطالبہ کرنے والی خاتون کو  
حالات کے مابقی طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔

اگر کسی شخص کے والدین یا چھوٹے بہن بھائی اس  
کے ساتھ رہتے ہوں تو عورت کو سوچنا چاہیے کہ وہ اپنے  
شوہر کے ساتھ الگ مکان میں چلی گئی تو گھر کے ان  
افراد کی دیکھ بھال کس طرح ہوگی۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی  
آیت 148 گیدہ گیدہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں کہ دعا کریں کہ انہیں  
کشاہدہ ولی اختیار کرنے اور معاملہ فہمی کی توفیق عطا ہو۔

❖ شوہر حسرتیج دینے میں  
پریشان کرتے ہیں:

بیوی بچوں کی کفالت مرد کی ذمہ داری ہے۔

مرد اور عورت کے درمیان نکاح کے ذریعے  
قائم ہونے والا یہ رشتہ عورت کے لیے تحفظ کا  
ذریعہ بنتا ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس  
رشتے کے ذریعے مرد اپنی زوجہ کے لیے سماجی  
اور معاشی تحفظ کا ذریعہ بنتا ہے۔ یہ بات درست  
ہے لیکن اس طرف لوگوں کی نظر تم جاتی ہے کہ  
نکاح کے ذریعے عورت بھی مرد کو بہت کچھ فراہم  
کرتی ہے۔ مرد اگر Protector اور Provider  
تو عورت اپنے شوہر کے لیے معاشرے میں عزت  
اور معتری کا ذریعہ بنتی ہے۔

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ ایک کنوارے مرد کی  
نسبت ایک شادی شدہ مرد معاشرے میں زیادہ معتبر  
سمجھا جاتا ہے۔ واضح ہوا کہ مرد کو معاشرے میں یہ  
معتبری عورت کی وجہ سے ملی۔

اب میاں بیوی کے درمیان چند مسائل اور ان  
کے حل کے لیے دعائیں۔



ہر مرد کو اپنی آمدنی کے مطابق اپنے اہل خانہ پر خوش دلی سے خرچ کرنا چاہیے۔

ہر مرد اور عورت کو اپنے معاشی معاملات میں نہ تو اسراف کرنا چاہیے اور نہ ہی کنجوسی کرنا چاہیے۔  
میانہ روی سب سے بہتر راستہ ہے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النمل (04)

کی آیت 128 کا آخری حصہ

وَأَحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا  
وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بخیلی کے منگی جذبے سے نجات عطا ہو۔

❖ بیوی فضول خرچ اور جھگڑالو ہے:

رات سونے سے 101 مرتبہ سورہ فرقان (25)

کی آیت 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَفْقَقُوا الْمَoney يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا  
وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اعتدال اور حسن سلوک کے ساتھ اپنی ذمہ داریاں ادا کرنے کی توفیق ملے۔

❖ شوہر بیسیوں کی تسلیم کے خلاف ہیں:

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:  
اطلب العلم فريضة على كل مسلم  
علم حاصل کرنا سب مسلمانوں پر فرض ہے۔

(ابن ماجہ)

رات سونے سے 101 مرتبہ سورہ زمر (39)

کی آیت 9 کا آخری حصہ

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا  
يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بیسیوں کے لیے علم کی عظمت اور اہمیت کا ادراک ہو۔  
یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ شوہر اپنے سسرال نہیں جانتے /  
میکے جہانے پر پابندی...

میری شادی کو بارہ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارے چار بچے ہیں۔ میرے شوہریوں تو میرا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن یہ میرے ساتھ میکے نہیں جاتے۔ انہیں اپنے سسرال جانا پسند نہیں ہے۔ مجھ پر میکے جانے پر کوئی پابندی نہیں۔ اکثر یہ خود مجھے وہاں لے کر جاتے ہیں اور مجھے واپس لینے بھی آتے ہیں لیکن اس وقت یہ باہر اپنی گاڑی میں ہی بیٹھے رہتے ہیں۔

میرے میاں سال میں صرف دو عید اور بقر عید میرے والدین کو سلام کرنے جاتے ہیں۔ میرے والدین اور میرے سب بہن بھائی ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر عید کے علاوہ بھی میرے ساتھ میکے جایا کریں۔

❖ میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے چند ماہ بعد ہی سسرال میں میرے ساتھ بہت برا سلوک ہونے لگا۔ میرے شوہر بھی غصے کے تیز ہیں اور ساس بھی مجھے تکلیف پہنچانے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتیں۔

چھلے دو سال سے ساس کے کہنے پر شوہر نے میرے میکے جانے پر بھی پابندی لگا دی

تو کمال ناگہم ہے



آتی تھی اور اب جب کہ ہم الگ گھر میں رہتے ہیں اس کا رویہ میرے والدین کے ساتھ بہت گستاخانہ ہے۔  
میرے بچوں کو بھی ان کے خلاف ورغلائی رہتی ہے۔ میرے بچے اپنے دادا دادی سے بہت محبت کرتے ہیں اور اپنی ماں کی منفی باتوں کے باوجود وہ دادا دادی سے ملنا چاہتے ہیں لیکن میری بیگم طرٹ طرٹ کے بہانے بنا کر انہیں دادا دادی سے فٹنے سے روکنے کی کوشش کرتی ہے۔

میں اپنے والدین کو ہر ماہ کچھ رقم دیتا ہوں اس پر بھی میری بیگم کاموڈ آف رہتا ہے۔  
جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 23 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے دل میں نرمی آئے اور انہیں آپ سے والدین کی عزت کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ ماں کے کہنے پر طلاق کا ارادہ:

میری شادی میرے بگے خالہ زاد کے ساتھ تین سال پہلے ہوئی۔ رشتہ کرتے وقت تو میری خالہ مجھ پر صدقے واری ہو رہی تھیں لیکن شادی کے چند ماہ بعد ہی وہ بالکل تبدیل ہو گئیں۔ انہیں میری ذات میں سوسائیز نظر آنے لگے۔ میری والدہ نے اپنی بہن سے بات کی تو وہ ان سے بھی لڑ پڑیں۔ اب میری ماں میرے والدین کو بھی برا بھلا کہتی ہیں اور کو ستی ہیں۔

میرے شوہر زیادہ پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ وہ اپنے والد کے ساتھ ان کی دکان پر کام کرتے ہیں۔ اس گھر

ہے۔ دو ماہ بعد میرے بھائی کی شادی ملے ہے۔ میرے میکے میں شادی کی تیاریاں ہو رہی ہیں لیکن مجھے وہاں جانے کی اجازت نہیں دی جا رہی۔ شوہر کہتے ہیں کہ بس اس کی شادی اور ولیمہ میں شرکت کر لیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ رعد (13) کی آیت 21-20 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کی والدین کے ساتھ ادب و احترام سے پیش آنے اور ان کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

❖ اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ آپ کے شوہر اور ماں کے دل میں نرمی آئے اور وہ آپ کو آپ کے میکے جانے کی اجازت دے دیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ بیگم میرے والدین کی عزت نہیں کرتی:

میری شادی کو اٹھارہ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارے چھ بچے ہیں۔ شادی کے چار سال تک میں اپنے والدین کے ساتھ رہا۔ ساس بہو میں آپس میں بنی نہیں۔ میری بیگم غصے کی تیز اور اپنی ذات کے لیے بہت حساس طبیعت کی مالک ہے۔ میری والدہ نے بھی اس کے ساتھ سخت رویہ اختیار کئے رکھا۔ بہر حال شادی کے پانچویں سال میں نے اپنے بیوی بچوں کو لے کر علیحدہ مکان میں چلا گیا۔

جب میں اپنے والدین کے ساتھ تھا تب بھی میری بیگم میرے والد اور والدہ کے ساتھ بد تمیزی سے پیش



توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ اذیت دینے والا شوہر:

میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر بہت عجیب عادتوں کے مالک ہیں۔ لوگوں کے خلاف اپنے دل میں کینہ رکھتے ہیں۔ لوگوں کی برسوں پرانی کئی باتوں کو نکال کر لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ کسی کی کوئی بات بری لگ جائے اگرچہ وہ بات بری نہ ہو تب بھی اس شخص سے قطع تعلق کر لیتے ہیں۔ لوگوں کے سامنے تو بہت اچھی طرف ملتے ہیں لیکن ان کے پیٹھ پیچھے ان کی برائیاں کرتے ہیں۔

میرے شوہر بہت غرور کرتے ہیں۔ یہ اپنے خاندان کو اچھا اور دوسرے خاندان والوں کو برا کہتے ہیں۔ میری کوئی اچھی بات بھی انہیں پسند نہیں۔ میری ٹوہ میں لگے رہتے ہیں۔ اگر میری کسی بات پر ناراض ہو جائیں تو اپنی ماں بہنوں کے ساتھ خوب شیشر کرتے ہیں۔

ہم دونوں اس طرح زندگی گزار رہے ہیں جس طرح دوا جنسی گزارتے ہیں۔ بچے بھی اب یہ باتیں سیکھ رہے ہیں۔ میں فطرتاً صلح جو ہوں لیکن اب برداشت ختم ہو رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ انعام (6) کی آیت نمبر 54 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس یا زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

میں میری خالہ کا راج چلتا ہے۔ میرے خالو بھی ان کے سامنے کچھ کہنے کی ہمت نہیں رکھتے۔

تین سال میں میرے دو حمل ضائع ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر نے میرے شوہر کو کہا کہ حمل ضائع ہونے کی وجہ سے بڑھی ہوئی ٹینشن ہے۔ دوران حمل ذہنی سکون رہے تو آئندہ حمل ضائع نہیں ہو گا۔

ڈاکٹر کی بات ماننے کے بجائے اب میری خالہ نے شور مچا رکھا ہے کہ اسے (یعنی مجھے) اولاد کبھی نہیں ہوگی۔ خالہ میرے شوہر پر دباؤ ڈال رہی ہیں کہ تو اپنی بیوی کو طلاق دے اور دوسری شادی کر۔

محترم بھائی...! میں بتا نہیں سکتی کہ میری زندگی کس قدر عذاب میں ہے اور روزانہ کتنی بے عزتی اور کتنی اذیت برداشت کرتی ہوں۔

ساس مجھے برا کہتی ہیں تو کسی نہ کسی طرح برداشت کر لیتی ہوں لیکن جب میرے والدین کو برا کہتی ہیں تو میں بتا نہیں سکتی کہ میری کیا حالت ہوتی ہے۔

میرے سسر اور شوہر بھی انہیں میرے والدین کے خلاف بولنے سے منع نہیں کرتے۔ ساس بار بار میرے شوہر کو کہہ رہی ہیں کہ اپنی بیوی کو طلاق دے تاکہ ہم تیرے لیے دوسری لڑکی ڈھونڈیں۔

میرے شوہر بہت پریشان ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ماں کا کہنا اتنا لازمی ہوتا ہے ورنہ آدمی ماں کا نافرمان کہلاتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ لقمان (31) کی آیت 19 تا 17 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی ساس کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں تکبر سے نجات ملے، انہیں دوسروں کی عزت کرنے اور آپ کے ساتھ شفقت سے پیش آنے کی

میں یوں کے درمیان چند دیگر مسائل اور

... کے مسائل کے بارے میں ...





## شراب کی لت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے چار سال پہلے چاول کا کاروبار شروع کیا تھا۔ کاروبار کو سیٹ کرنے میں انہوں نے دن رات بہت محنت کی۔ اب اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ان کا کاروبار اچھا چل رہا ہے۔

ایک سال پہلے ان کے گاؤں کے دوست شہر ملنے آئے تھے۔ بس ان کے بعد سے انہوں نے مہینہ کا آخری ہفتہ اپنے دوستوں کے لیے مخصوص کر دیا۔ رات بھر دعوت چلتی رہتی ہے اور محفل بھی رہتی ہے۔

ان کے دوستوں کی وجہ سے میرے شوہر کو شراب کی عادت پڑ گئی۔ پہلے تو مہینے کے آخری ہفتے دوستوں کے ساتھ پیتے تھے۔ پھر انہوں نے ہر ویک اینڈ پر شراب پینا شروع کر دی۔

جب وہ شراب پی کر میرے پاس آتے ہیں تو ان کے منہ سے بہت بدبو آتی ہے جس کی وجہ سے میری طبیعت گھبراتی ہے۔ میں قریب آنے سے منع کرتی

ہوں تو شدید غصہ میں آجاتے ہیں۔ آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی لت سے نجات مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آگتالیس مرتبہ سورہ کاندہ (05) کی آیت نمبر 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور برنی صحبت اور نشہ سے نجات کیلئے دعا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیسی کی خواہش....

☆☆☆

سوال: میری شادی دس سال پہلے میرے چچا زاد سے ہوئی تھی۔ میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا نو سال کا ہے، درمیانہ بیٹا سات سال کا ہے۔ سب سے چھوٹا بیٹا پانچ سال کا ہے۔ اس کے بعد ہم میاں بیوی نے احتیاط شروع کر دی۔

میرے شوہر کو بیٹی کی بہت خواہش ہے۔ وہ چاہتے



ہے کہ میں اپنی تعلیم کا سلسلہ دوبارہ شروع کروں۔ انہوں نے مجھے اتر کی کتابیں بھی لا کر دی ہے۔

اب مسئلہ یہ ہے کہ میں پڑھنے بیٹھتی ہوں تو میرے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ جو کچھ بھی پورے دن یاد کرتی ہوں دوسرے دن صبح بالکل صفا چٹ ہو جاتا ہے۔ کچھ یاد نہیں ہوتا تو مجھے ٹینشن شروع ہوتی ہے سوچتی ہوں کہ میں شوہر کو کیا بتاؤں گی۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چھ شہد پر دم کر کے پتیں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں دل لگنے اور یکسوئی کے لیے حصول کی دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حافظہ میں بہتری کے لیے 101 مرتبہ

رَبِّ يَسْتَوِ وَلَا تَعْصِمُوْ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

مایوسی اور بے روزگاری

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے تین سال پہلے ایم۔ بی اے کیا تھا۔ وہ کئی جگہ ملازمت کے لیے اپلائی کر چکا ہے لیکن کہیں سے بھی کوئی کال نہیں آئی۔

محترم وقار عظیمی صاحب! میرے بیٹے نے دن رات محنت کر کے ایم۔ بی اے کیا ہے لیکن پتہ نہیں کیا وجہ ہے کہ ابھی تک بے روزگار ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6 گیارہ گیارہ مرتبہ درود

رَبِّكَانَا حَسْبُكَ

ہیں کہ اب ہم پر ہیز ختم کریں تو ہمارے گھر بیٹی پیدا ہو۔ محترم بھائی جان!...! آپ سے درخواست ہے کہ ہمارے لیے دعا کریں۔ اس سلسلے میں ہمیں بھی کوئی دعا بتادیتے۔

جواب: صبح شام اکتالیس مرتبہ سورہ شوریٰ 42 کی آیت 50-49 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پتیں اور اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے آپ کے شوہر وضو کر کے آرام وہ نشست میں بیٹھ جائیں اور مراقبہ کریں۔ دوران مراقبہ اپنے گھر کا تصور کرتے کرتے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ انہوں نے اپنی پیاری سی بیٹی کو گود میں لیا ہوا ہے۔ یہ مراقبہ کرتے ہوئے ازدواجی تعلقات میں احتیاط کی جائے۔

اس مراقبہ کے تقریباً دو ماہ بعد احتیاط ختم کی جائے اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے کہ آپ کو اچھے نصیبوں والی بہت پیاری صحت مند بیٹی عطا ہو۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کی خواہش پوری فرمائیں اور آپ کے گھر میں نعمتیں اور رحمتیں نازل ہوں۔ آمین

آگے پڑھنا ہے مگر...

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ والد صاحب کے انتقال کی وجہ سے میزک کے بعد میں مزید تعلیم حاصل نہ کر سکی۔ دو سال پہلے میری شادی میرے فرسٹ کزن سے ہوئی ہے۔ انہوں نے ماسٹرز کیا ہوا ہے اور ایک پرائیویٹ کمپنی میں ملازمت کرتے ہیں۔ ان کی خواہش



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(مشاکر احمد - کراچی)

دو سال قبل شدید گرم موسم میں گھر آیا اور غسل کر کے سو گیا۔ جب بیدار ہوا تو جسم کی رائٹ سائیڈ مفلوج ہو گئی تھی۔ فوراً مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے معائنے کے بعد بتایا کہ مجھے فالج کا ایک ہو ہے۔ وہ شخص جو کچھ عرصہ قبل تک پورے خاندان اور محلے میں لفساری کی وجہ سے جانا جاتا ہے تھا اب بستر کا حصہ بن گیا تھا۔ فالج کی وجہ سے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی کارکردگی بھی متاثر ہوئی تھی۔ اعتماد اور قوت ارادی ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ علاج اور فزیو تھراپی جاری تھی مگر تیزی سے فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ ایک کمرے میں تھپہ رہتے رہتے چڑا پن بھی آ گیا تھا۔ پھر ایک روز دوست کے مشورے پر عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ یہاں مجھے ریکی کے چند سیشن دینے گئے۔ ان سے مجھے کافی فائدہ ہوا۔ اب میں سہارے کے بغیر چلنے پھرنے کے قابل ہو گیا ہوں۔ ذہنی دباؤ اور چڑا پن میں بھی نمایاں کمی آئی ہے۔

شکایت تھی اس نے آپ کے پاس چند ماہ علاج کروایا تھا۔ جس سے فائدہ ہوا تھا۔

میری رہائش اندرون سندھ میں ہے۔ اگر آپ کہیں تو میں اپنے شوہر کے ساتھ کراچی میں آپ سے بالمشافہ ملاقات کے لیے آسکتی ہوں۔ میری کزن کو آپ نے ایک عرق اور ایک سونف استعمال کرادیا تھا۔ جواب: اگر آپ چاہیں تو اپنے شوہر کے ہمراہ کسی روز مطب میں آکر مل لیں۔ لہنی رپورٹس ساتھ لے کر آئیں۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل ٹیلی فون پر رابطہ کریں۔

021-36688931-021-36685469

ظالم ساس ونندیں

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میری شادی غیروں میں ہوئی۔ میرے شوہر کے تین بھائی اور پانچ بہنیں ہیں۔ شوہر بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہیں۔ دو تئیس شادی شدہ ہیں۔ گھر میں میری ساس اور تندوں کا راج ہے۔ ان کی مرضی کے بغیر اس گھر میں کوئی کام نہیں ہو سکتا۔ ساس

شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اپنے بچے کے لیے بابرکت روزگار کے حصول اور استحکام کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بچے سے کہیں کہ وہ چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہی یا فتاح یا رزاق کا ورد کرتا رہے۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

رحم میں رسولیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ میں ابھی تک بے اولاد ہوں۔ شادی کے بعد دو سال تک ہم نے احتیاط کی تھی۔ احتیاط ختم کرنے کے بعد بھی جب کوئی سبب نہ بنا تو ہم نے ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ شوہر کے تمام ٹیسٹ کلیئر آئے۔ میری الٹرا ساؤنڈ رپورٹ میں رسولیاں پتہ چلی ہیں۔ ڈاکٹر نے تین تین ماہ کے چار مختلف کورسز کرائے لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

میری ایک کزن کو بھی رحم میں رسولیوں کی



سے کسی نے بھی میرا حال جاننے کی کوشش نہیں کی۔  
میرے شوہر پر بھی پابندی لگا دی کہ وہ میرے گھر  
نہ جایا کریں۔ شوہر فون پر دو تین مرتبہ میری خیریت  
پوچھ لیتے ہیں۔

وقار عظیمی صاحب! آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ  
میری ساس اور نندوں کے دل میں میرے لیے رحم  
اور عزت آجائے اور وہ میرے ساتھ محبت سے پیش  
آئیں۔ میں ساری زندگی آپ کو دعائیں دوں گی۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ  
سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات تیارہ تیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ساس اور نندوں کی  
اصلاح کی توفیق ملے اور اپنے حالات کی بہتری  
اور پرسکون زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا  
کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

### آسیب زدہ مکان

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بیس سال ہو گئے ہیں۔  
میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔

گزشتہ سال ہم نے ایک اچھے علاقے میں ایک  
بنگلہ خریدا ہے۔ یہ تین سال سے بند پڑا ہوا تھا۔ جب  
سے ہم اس بنگلے میں آئے ہیں ہمارے حالات بہت  
تیزی سے خراب ہونے لگے ہیں۔ اس بنگلے میں ایک  
سایہ اکثر تیزی سے ادھر سے ادھر جاتا ہوا محسوس  
ہوتا ہے۔ رات کو گھر کے تمام افراد بے چینی محسوس  
کرتے ہیں۔ مجھے اور میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے  
کہ کوئی ہمارے کمرے میں ہے۔ اس کی وجہ سے پوری  
رات ہم دونوں ٹھیک طرح سے سو نہیں پاتے۔

بچے بھی اپنے کمرے میں سوتے سوتے ایک دم

صاحبہ غصہ کی بہت تیز ہیں۔ میرے سر بھی میری  
ساتھ صاحبہ سے بہت ڈرتے ہیں۔

میں نے دن رات سسرال والوں کی خدمت کی  
کہ ان کا دل جیت سکوں لیکن میری ساس اور نندوں کو  
میرا کوئی بھی کام اچھا نہیں لگا۔ میرے ہر کام میں وہ کوئی نہ  
کوئی خامی نکال دیتی ہیں۔ بات بے بات مجھ پر طنز کرتی ہیں  
اور مجھے طعنے دیتیں ہیں۔ ایک دن میں نے نندوں سے کہا  
کہ تم مجھ سے عمر میں چھوٹی ہو میں بڑی ہوں، بڑوں کے  
ساتھ ادب سے پیش آیا جاتا ہے۔ اس وقت تو وہ خاموش  
رہیں اور بعد میں میرے شوہر کو یہ بات لگا دی کہ بھابھی  
کتنی ہیں کہ ان کی ماں اور بہنوں کو تمیز نہیں ہے۔

میرے شوہر نے مجھ سے پوچھا تو میں نے انہیں  
اصل بات بتائی۔ میرے شوہر سر پکڑ کر بیٹھ گئے کہ کس  
کی بات کا یقین کریں اور کس کی بات کا یقین نہ کریں۔ میں  
نے قسمیں کھائیں تب کہیں جا کر انہیں تسلی ہوئی۔

چھ ماہ پہلے مجھے پر مینینس ہو گئی۔ ڈاکٹر نے ٹیسٹ  
کرنے کے بعد میرے شوہر کو کہا کہ تمہاری بیوی میں  
خون کی کمی ہے اس کی غذا اور آرام کا خیال رکھا جائے۔۔۔۔

شوہر نے گھر میں آکر ساس کو یہ بات بتائی تو ساس  
صاحبہ آگ بگولہ ہو گئیں کہ بہو نے ضرور ڈاکٹر سے  
بیماری کی ہو گی۔ اس دن میری ساس اور نندوں نے  
مل کر میرے ساتھ بہت زیادتی کی۔ مجھے بالوں سے پکڑ  
کر زمین پر گھسیٹا۔ میرے شوہر بچاؤ کراتے رہے  
لیکن دھکم پیل جاری رہی اور میں بے ہوش ہو گئی۔

میرے شوہر مجھے ہسپتال لے گئے لیکن میرا بچہ  
ضائع ہو گیا۔ دو دن ہسپتال میں رہنے کے بعد میرے  
شوہر مجھے مینے چھوڑ آئے۔

آج چار ماہ ہو گئے ہیں میں مینے میں ہوں۔ سسرال

روحانی علاج



جھکے سے اٹھ جاتے ہیں اور ڈر و خوف محسوس کرتے ہیں۔  
میرے شوہر نے دو تین حضرات سے معلوم کروایا  
تو سب نے یہ کہا کہ یہ گھر آسب زدہ ہے۔ آپ اسے  
فوراً خالی کر دیں لیکن ہمارے لیے مکان کی فوری تبدیلی  
ابھی ممکن نہیں ہے۔

جواب: اس مکان میں صفائی کا بہت زیادہ  
اہتمام کیا جائے۔

عصر و مغرب کے درمیان ہلکی خوشبو والی کسی  
کنزری کی یا لوبان کی دھوئی دی جائے۔

عشائی نماز کے بعد یارات سونے سے پہلے آپ  
کے گھر کے دو تین افراد مل کر ہلکی آواز میں قرآن  
پاک کی تلاوت کریں۔ یہ تلاوت اندازاً بیس پچیس  
منٹ تک کی جائے۔

گھر کے تین بائغ افراد صبح فجر کی اذان سے پہلے  
بیدار ہو جائیں اور غسل کر لیں۔

فجر کی اذان کے بعد یہ تینوں افراد دو رکعت سنت  
ادا کریں۔ اس کے بعد مکان کے مختلف حصوں میں جا کر  
ہر فرد کی جانب سے تینتیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت  
کچھ بلند آواز سے کی جائے اور چاروں طرف پھونکا جائے۔  
صبح سورج نکلنے کے بعد اکیس مرتبہ سورہ مومنون  
23 کی آیات 115 سے 118 تین تین مرتبہ درود شریف  
کے ساتھ پڑھ کر تین مرتبہ دستک دے دیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ قلقل،  
سات مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی  
پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور  
تھوڑا سا پانی مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔  
یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے

يَا مَوْءِنُّنَ يَا حَفِيظُ يَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔  
گھر میں صبح اور شام قرآن پاک کی تلاوت ہو  
اور سب اہل خانہ باقاعدگی سے پانچ وقت نماز ادا کریں۔  
مقروض ہو گیا ہوں

☆☆☆

سوال: میں نے دس سال پہلے فرنیچر کا کاروبار  
شروع کیا تھا۔ اللہ نے فضل فرمایا اور میرا کاروبار جلد  
اچھا چلنا شروع ہو گیا۔ میں نے کاروبار کو وسعت دینے  
کے لیے اپنے بہن بھائیوں سے انوسٹ کرنے کا کہا  
اور اس کے بدلے انہیں ایک مناسب رقم بطور منافع  
دینے کا معاہدہ کر لیا۔

کاروبار میں مزید ترقی ہوئی اور سب بہن بھائیوں کو  
مناسب منافع بھی ملنے لگا لیکن گزشتہ دو سال سے صورتحال  
یہ ہے کہ میں جو کام کرتا ہوں وہ اٹنا ہو جاتا ہے۔ جو مل خریدتا  
ہوں اس میں نقصان ہو جاتا ہے۔ کبھی مارکیٹ میں مندی  
کے حالات ہو جاتے ہیں۔

مسلل نقصان کی وجہ سے میری بہت بڑی رقم  
مختلف پارٹیوں کے پاس پھنس گئی ہے۔ میں لاکھوں کا  
مقروض ہو گیا ہوں۔ گھر میں منافع نہ دینے کی وجہ سے  
بہن بھائی بھی مجھ سے ناراض رہنے لگے ہیں۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری پھنسی ہوئی رقم مجھے  
واپس مل جائے اور میرا کاروبار بھی پہلے کی طرح چل پڑے۔  
جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ  
سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 86-85 گیارہ گیارہ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر وسائل میں  
اضافہ، رزق میں برکت و ترقی اور قرض سے نجات کی  
دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ہر جمعرات کے دن کم از کم تین مستحق افراد کو



## ضدی اور نافرمان

کھانا کھلا دیں۔

☆☆☆

سوال: میری شادی کو گیارہ سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا چھوٹا ہے اور بہت ضدی ہے۔ اس کی عمر آٹھ سال ہے۔ اپنی دونوں بڑی بہنوں کو مارتا ہے اور ان کی چیزوں کو توڑ دیتا ہے۔ بہنوں کو روٹا دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔ اس کی طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔ ہر وقت ادھر ادھر دوڑتا رہتا ہے۔ کسی کا کہنا ماننا تو اس کے مزاج کے خلاف لگتی ہے۔ بہت نافرمان ہو گیا۔

پچھلے ہفتے میری بہن تین دن کے لیے میرے پاس اپنے بیٹے کے ساتھ رہنے آئی تھی۔ ان کے بیٹے کو بھی اس نے مارا اور اس کا کان کاٹ لیا۔ اس کی شرارتوں سے زچ ہو کر میری بہن دوسرے دن علی اپنے گھر واپس چلی گئی۔

جواب: گھر میں سب سے چھوٹا بچہ وہ بیٹا ہو یا بیٹی سب کی توجہ کا مرکز ہوتا ہے۔ اسے بہت زیادہ لاڈ پیار ملتا ہے۔ عموماً اس کی ہر بات مانی جاتی ہے اور پھر دو یا تین بیٹیوں کے بعد بیٹا پیدا ہو تو اکثر گھرانوں میں اسے لاڈ پیار کرتے وقت بہت زیادہ چھوٹ بھی دے دی جاتی ہے۔

چھوٹا بیٹا اپنی بڑی بہن سے بد تمیزی سے بات کرے تو شروع شروع میں کئی والدین اس بات کو نظر انداز بھی کر دیتے ہیں۔ اس طرح نظر انداز کرتے رہنے سے بچہ کی ناپسندیدہ عادتیں پختہ ہوتی چلی جاتی ہیں۔

بیٹا ہو یا بیٹی چھوٹے بچوں کی تربیت میں اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے کہ لاڈ پیار کسی بگاڑ کا سبب نہ بنے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنے سب بچوں کو

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

صدمہ کے اثر سے....

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ دو سال پہلے تک وہ بہت خوش اخلاق اور ملنسار تھی۔ ہر ایک کے دکھ درد میں شریک ہوتی تھی اور اپنی طرف سے دوسروں کی ہر ممکن مدد کرتی تھی۔

اس نے میٹرک کے امتحان کی بہت اچھی تیاری کی تھی۔ پیپر بھی اچھے ہوئے تھے لیکن جب رزلٹ آیا تو ایک پیپر میں فیل تھی۔ اس بات کا اس نے بہت صدمہ لیا اور اسے چپ لگ گئی۔ کھانا پینا، ہنسا بولنا بہت کم ہو گیا۔ سارا سارا دن اپنے کمرے میں اندھیرا کر کے بیٹھے رہتی ہے۔ کچھ کہوں تو رونے لگتی ہے۔

تنہائی پسند ہو گئی ہے۔ اسے وقت پر کھانا کھانے، نہانے اور کپڑے بدلنے کا دھیان بھی نہیں رہا۔ زبردستی اسے نہلایا جاتا ہے اور کپڑے تبدیل کروائے جاتے ہیں۔ وہ کم سم ہو گئی ہے۔ ہم نے ڈاکٹر کو دکھایا، دوائیاں بھی استعمال کی لیکن بیٹی طبیعت میں کوئی فرق نہیں آیا۔

جواب: ماہر نفسیات کے علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام 101 مرتبہ اسم اللہ یا و گنیل گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کے اوپر دم کر دیں اور اس کو اس صدمہ سے نکلنے کے لیے ہمت، استقامت کی دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

صبح شام ایک ایک ٹھیل اسپون شہد بھی پلائیں۔

زندگانی کا اہم سبب



ہیں، دیکھنے کے بعد واپس آنے کا کہہ کر جاتے ہیں لیکن پھر رابطہ نہیں کرتے۔

بڑی بیٹی کی طرف سے مایوس ہو کر ہم نے سوچا کہ اگر چھوٹی بیٹی کا کوئی رشتہ آیا تو اس کی شادی کر دیں گے لیکن.....

ہم نے ایک بزرگ سے معلوم کیا تو انہوں نے بتایا کہ بڑی بیٹی کے رشتے پر بندش ہے اور اس کا اثر چھوٹی بیٹی پر بھی پڑ رہا ہے۔

میں خوب دعائیں مانگتی ہوں۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی دعا بتائیں کہ ان کی شادی میں رکاوٹیں دور ہو جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ اعراف (7) آیت 189 میں سے

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپ کی دونوں بیٹیاں جلد اپنے اپنے گھر کی ہو جائیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ بیٹوں کی طرف سے ہفتہ میں اپنی سہولت کے مطابق کوئی بھی دن مقرر کر کے حسب استطاعت صدقہ کر دیا کریں۔

رشتوں کا کال پڑ گیا بسے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں اچھے عہدے پر فائز ہے۔ جب بیٹی پڑھ رہی تھی تو اسکے تین چار رشتے آئے لیکن ہم نے منع کر دیا کہ بیٹی کی تعلیم نامکمل نہ رہ جائے لیکن اب

نہ سننے کا عادی بھی بنائیں۔

بچوں کی اچھی باتوں پر ان کی تعریف کی جائے، انہیں سراہا جائے اور کسی غلط بات پر انہیں ٹوکا جائے اور ضرورت ہو تو انہیں روکا بھی جائے۔

آپ کے چھوٹے بیٹے کی عمر بھی آٹھ سال ہے۔ اس کی عادتوں کو سدھارنے اور اسے اچھی باتیں سکھانے کے لیے یہ وقت بہت مناسب ہے۔

آپ کے بچے کے مزاج میں مثبت تبدیلیوں، بڑی بہنوں کے ساتھ اچھے دوستانہ مگر احترام پر مبنی رویوں کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے بیٹے کی ہر بات ماننے کی روش ترک کر دیں۔ اس کی بعض باتیں مانیں، بعض بالکل نہ مانیں اور بعض باتیں مشروط طور پر مانیں۔

بچوں کی ضدی طبیعت و مزاج میں تبدیلی کے لیے تربیت کے مختلف عوامل کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج جب آپ کا بیٹا گہری میں سو رہا ہو تو اس کے سر ہانے بیٹھ کر اسی مرتبہ سورہ شوریٰ 42 کی آیت نمبر 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شادی میں رکاوٹیں

☆☆☆

سوال: میری پانچ بیٹیاں ہیں۔ تین بیٹیوں کی میں نے شادی کر دی ہے۔ دو بیٹیوں کی شادی نہیں ہو رہی۔ ایک بیٹی کی عمر تیس اور دوسری کی عمر اٹھائیس سال ہو گئی ہے۔ ان دونوں کے لیے رشتے آتے



## وزن بڑھ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں۔ میں آڑشتہ پانچ سال سے گھر میں سلائی کر رہی ہوں۔ اب میرا وزن بہت بڑھ گیا ہے۔ میں نے اپنے طور پر کئی ٹوکے استعمال کئے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔

اب کچھ دنوں سے صبح ہلکی پھلکی ورزش شروع کی ہے۔ میری ایک کسمتر نے بتایا کہ اس نے اپنا وزن کم کرنے کے لیے آپ کے دواخانے کی ہر بل میبلٹ مہینہ استعمال کی تھی اس سے اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔

میں بھی اپنا وزن کم کرنے کے لیے مہینہ استعمال کرنا چاہتی ہوں۔ اگر مجھے ہوم ڈیلوری کے ذریعہ یہ دوا مل جائے تو بہت اچھا ہوگا۔ ساتھ پریمیہ کا بھی کچھ بتا دیجئے۔

جواب: آپ عظیمی لیبارٹری کی تیار کردہ ہر بل میبلٹ مہینہ استعمال کر سکتی ہیں۔ صبح نہار منہ اور شام کے وقت دودھ گولی مہینہ پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں، سوفا ڈرنکس، آنسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہر بل میبلٹ مہینہ کی ہوم ڈیلوری کے لیے درج ذیل فون نمبر 021-36604127 پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔

## تبادلہ

☆☆☆

سوال: میں ایک اسکول ٹیچر ہوں۔ سینڈ شفٹ

رنگین ڈاکٹ

ایسا مانتا ہے کہ اس کے لیے رشتوں کا کال پڑ گیا ہے۔ اس کی تعلیم مکمل ہونے کے بعد بمشکل ایک ہی رشتہ آیا تھا اس میں بھی بغیر کسی وجہ سے انکار ہو گیا تھا۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت نمبر 33-34 پڑھ کر بیٹی کی شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز اور زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

تین ماہ تک ہر جمعرات کو کم از کم ایک مستحق شخص کو دو وقت کا کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مندوں کی مدد کریں۔

## شوہر کا غصہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ میرے شوہر کو جب غصہ آتا ہے تو وہ کسی کا لحاظ نہیں کرتے۔ غصہ کی حالت میں یہ خیال بھی نہیں رہتا کہ سامنے کون ہے۔

شوہر کے غصے سے سہم کر میں خاموش ہو جاتی ہوں۔ میرے اندر زندہ دلی ختم ہوتی جا رہی ہے۔ میں ان سے بات کرتے ہوئے گھبراتی ہوں کہ نبھانے اس بات پر انہیں غصہ آجائے۔

جواب: صبح نہار منہ آکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

شام کے وقت آکیس مرتبہ اسم اللہ یا و دود پڑھ کر چائے یا پانی پر دم کر کے پلا دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔



جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ

سورہ بعد (13) کی آیت نمبر 26

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ط

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے معاشی حالات میں بہتری اور ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شوہر شک کرنے لگے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بارہ سال ہو گئے ہیں۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ شوہر روزگار کے سلسلے میں ڈل ایٹ میں چھ سال رہ کر واپس آ گئے ہیں۔

جب شوہر ملازمت پر تھے تو گھر اور باہر کے سارے کام مجھے اکیلے ہی کرنا پڑتے تھے۔ پردیس سے واپس آنے کے بعد شوہر کے مزاج میں کافی تبدیلی آچکی ہے۔ اب وہ میری ہر بات کو لوٹ کرنے لگے ہیں۔ بات بے بات شک کرنے لگے ہیں۔ میں نے اس بات کو اہمیت نہ دی اور باہر کے کام خود کرنے کے بجائے شوہر کے ذمہ لگا دیئے لیکن ان کے ذہن میں پتا نہیں کیا کیا چل رہا تھا۔ انہوں نے آہستہ آہستہ میرے اپنے رشتے داروں سے ملنا جلنا بند کر دیا۔ اکیلے مینے جانے پر بھی پابندی لگا دی۔

میں نے کئی مرتبہ انہیں سمجھانے کی کوشش کی کہ ہمارے دو بیٹیاں ہیں ان کے رویے سے ان پر اثر پڑ رہا ہے اور گھر کا ماحول بھی خراب ہو رہا ہے لیکن وہ میری بات سننے اور ماننے کو تیار نہیں۔

جواب: شک ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ شک کی

اس بیماری کے مختلف درجات ہیں۔ شک میں مبتلا مرد

میں دس سال سے پڑھا رہی ہوں۔ ایک کے بعد ایک میری تین کو ایک اس اسکول سے چلی گئی ہیں۔ ان کی جگہ جو نیا اسٹاف آیا ہے انہوں نے اپنا الگ گروپ بنا لیا ہے۔

یہ گروپ مجھے پسند نہیں کرتا۔ وہ کسی نہ کسی بہانے مجھے تنگ کرتا رہتا ہے۔ میں اپنی طرف سے پوری کوشش کرتی ہوں کہ میری جانب سے انہیں کوئی شکایت نہ ہو لیکن وہ مجھے تنگ کرنے سے باز نہیں آتیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے ٹرانسفر صبح کی شفٹ میں ہو جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ

سورہ بقرہ (2) کی آیت 199

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ

وَاسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَّحِيمٌ ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مقصد میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ترقی رک جاتی ہے

☆☆☆

سوال: میرے شوہر آٹھ سال سے ایک

ادارے میں کام کر رہے ہیں۔ دو مرتبہ ان کی پرموشن ہوتے ہوتے رک گئی۔ میرے شوہر محنتی اور ایماندار ہیں۔ اپنا کام دل لگا کر کرتے ہیں لیکن ان کی پرموشن کے وقت کسی شفا رشی جو نینز کا پرموشن کر دیا جاتا ہے۔

اس سال اکتوبر میں ان کی پرموشن ہوئی ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی عمل بتائیں کہ اس سال ان کی ترقی ہو جائے۔



يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ  
سبز شعا عوں سے تیار کردہ ایک ایک پیالہ پانی پر  
دم کر کے پیئیں۔

اندھیرے سے ڈر لگتا ہے

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ میرا بڑا  
بیٹا پانچ سال اور چھوٹا تین سال کا ہے۔ بیٹی کی عمر سو  
سال ہے۔ میرے شوہر رات گئے کام سے  
واپس آتے ہیں۔

کچھ عرصہ سے مجھے اندھیرے سے خوف آنے  
لگا ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال میں دن تو گزار جاتا ہے مگر  
جب جیسے ہی مغرب ہوتی ہے ڈر کے مارے جیسے میری  
جان نکل جاتی ہے۔

اگر کوئی دروازے پر آجائے تو خوف سے سارا  
بدن کانپنے لگتا ہے۔ آواز گلے کے اندر پھنس کر رہ  
جاتی ہے۔

جواب: مشاء کی نماز کے بعد آگتالیس مرتبہ  
سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65 گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ یہ  
عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے کثرت سے یا سحی یا قیوم کا  
ورد کریں۔

رات سونے سے پہلے درود شریف سو مرتبہ پڑھ  
کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

جوڑوں کا درد

☆☆☆

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ مجھے تڑپ  
دس سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ پہلے تو

اپنے لیے اور دوسروں کے لیے شدید اذیت کا سبب  
بنتا ہے۔ شک کی یہ بیماری شدت اختیار کرے تو اس کے  
لیے باقاعدہ نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ رات سونے سے پہلے سو مرتبہ سورۃ النساء 4  
کی آیت نمبر 148-149 اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے  
دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں مثبت اور صحتمند  
طرز فکر عطا ہو اور ان کو شک کی عادت سے نجات  
عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

لیکوریا

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ مجھے سنی  
سال سے لیکوریا کی شکایت ہے۔

جواب: لیکوریا کے لیے مندر درج ذیل نسخہ بھی  
مفید ہے۔

کمر کس 50 گرام، موجدس 50 گرام، اسگند  
25 گرام لے کر تینوں ادویات کا سفوف بنالیں۔ اس  
کے بعد 125 گرام چینی کو گرائنڈ کر کے پوڈر  
بنالیں۔ یہ پوڈر سفوف میں اچھی طرح حل کر لیں۔

صبح اور شام آدھی آدھی چمچی یہ سفوف پانی کے  
ساتھ لیں۔

سرخ مرچ، کھنٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔  
ہائی بلڈ پریشر

☆☆☆

سوال: مجھے عرصہ پانچ سال سے ہائی بلڈ پریشر  
کی شکایت ہے۔ ڈاکٹری علاج جاری ہے۔ میں اس کا کوئی  
روحانی علاج بھی کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: صبح اور شام گیارہ گیارہ مرتبہ

درد کا دوا



## جریان

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ مجھے چار سال سے جریان کی شکایت ہے۔ طبیعت میں سستی رہتی ہے، بات بے بات غصہ آجاتا ہے۔ کسی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ کمر اور ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔

میں ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ یونانی علاج بھی کرنا چاہتا ہوں، کوئی مفید نسخہ بتادیں۔

جواب: اسلگدھ 24 گرام، کمر کس 24 گرام، موصلی 24 گرام، مصری 48 گرام۔ ان تمام ادویات کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف آدھی آدھی چمچی صبح نہارت اور شام کے وقت پانی یا دودھ سے لیں۔ اسپغول کی بھوسی ایک کھانے کا چمچ رات سونے سے پہلے لیں۔

اس تکلیف میں عطشی لیبارٹریز کی ہربل ٹیبلیٹ جرمان کا استعمال بھی مفید ہے۔

انڈہ، گائے کا گوشت، تیز نمک مرچ، کشمی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

بکلا ہسٹ

☆☆☆

سوال: میرے چھوٹا بیٹا جس کی عمر تیرہ سال ہے۔ اس نے دوسرے بچوں کے مقابلے میں ویر سے بولنا سیکھا۔ شروع ہی سے اس کی زبان میں تلباہت ہے۔ اسکول میں بچے اسے چھیڑتے ہیں تو وہ بہت اداس ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کوئی میڈیکل پرابلم نہیں ہے۔ برائے مہربانی بچے کے لیے کوئی روحانی علاج بتائیں۔

جواب: دن میں کسی ایک وقت اکتالیں مرتبہ

سورہ ظہ (20) کی آیت نمبر 27

دوا لینے سے قائدہ ہو جاتا تھا۔ اب مستقل دوا لے رہی ہوں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑ رہا ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے چلنا پھرنا تقریباً بند ہو گیا ہے۔ گھٹنوں کے جوڑوں میں سوجن بھی رہنے لگی ہے۔ میں زیادہ وقت بیڈ پر لیٹی رہتی ہوں۔ پھٹکے کی ہوا بالکل برداشت نہیں ہوتی۔ دونوں گھٹنوں پر چادر ڈال کر رکھتی ہوں۔

جواب: جوڑوں کے درد میں مفید ایک نسخہ نوٹ کر لیجئے۔

اسلگدھ 24 گرام، سورنجان 24 گرام، اسپند 24 گرام، خولجان 24 گرام۔

تمام ادویات کا سفوف بنالیں اور چار چار گرام سفوف صبح نہارت اور شام کے وقت پانی سے لیں۔ یونانی مرکب معجون دبیدالورد آدھی آدھی چمچی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے لیں۔

ٹھنڈی، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بہن نے دوریاں پیدا کر دیں

☆☆☆

سوال: ہم دو بہنیں اور تین بھائی ہیں۔ میری چھوٹی بہن میرے خلاف واندہ اور بھائیوں کے دل میں بدگمانی پیدا کرتی ہے۔ جس وجہ سے میرے بھائی مجھ سے سیدھے منہ بات نہیں کرتے۔ والدہ بھی مجھے ہی قصور وار سمجھتی ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہن کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں باہم محبت و اتفاق کے ساتھ رہنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety](https://twitter.com/paksociety)



سب سے مالدار شخص ہوں تو کبھی خود کو کونے لگتے ہیں۔ میرے شوہر رات بھر و خانف ورد میں مصروف رہتے ہیں اس کے باوجود ان کی حالت روز بروز خراب ہوتی جا رہی ہے۔

جواب: بعض اوقات و خانف کی کثرت سے بھی روشنیوں کا جھوم ہو جاتا ہے اور اس جھوم کی وجہ سے اعصاب پر دباؤ پڑتا ہے اور اس اعصابی دباؤ اور توجہات کی زیادتی سے معاشی و گھریلو معاملات بھی ابتری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اپنے طور پر ہر وقت بہت زیادہ و خانف پڑھتے رہتا بھی مناسب نہیں۔ آپ کے شوہر جو بھی و خانف پڑھتے ہیں۔ بہتر ہو گا کہ وہ سب پڑھنا فی الحال بند کر دیں۔

پانچ وقت نماز اپنے وقت پر قائم کریں اور روزانہ صبح کے وقت قرآن پاک کی تلاوت تقریباً آدھا پارہ کریں اور ترجمہ بھی ساتھ میں پڑھیں۔ اس کے علاوہ تمام ورد و خانف بند کر دیں۔ ہفتہ میں کوئی دن مقرر کر کے حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیا کریں۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36685469, 021-36688931

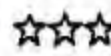
اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

## وَاحِلُّ عُقْدَةَ مِّنْ نِّسَانِي ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ ورد شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک چچی شہد پر دم کر کے پلائیں۔ بچہ اگر خود یہ عمل کر سکے تو اس کا اثر زیادہ اور جلد ہو سکتا ہے۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سائیکو تھراپی کے اصول کے مطابق مریض ایک صفحہ پر اس لفظ کے بہت سے جملے لکھ لے جس پر اس کی زبان اٹکتی ہے۔ مثلاً بعض افراد کے منہ سے ”ر“ کی جگہ ”ل“ کی آواز نکلتی ہے۔ ان الفاظ کے بہت سے جملے بنا کر مریض قد آدم آئینے کے سامنے کھڑا ہو جائے اور ان الفاظ کو صحیح تلفظ سے ادا کرنے کی کوشش کرے۔ جملوں کی ادائیگی کے وقت نظر ہونٹوں پر ہو۔

نسوانی حسن



سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں ویسے تو صحت مند ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے نسوانی حسن کی کمی ہے جس کی وجہ سے میری سہیلیاں مجھے چھڑتی ہیں۔

جواب: نسوانی حسن کے لیے عقیسی لیبارٹریز کا تیار کردہ سلوف حسن افزاء اور روغن حسن افزاء کا استعمال مفید ہے۔

آپ یہ ادویات گھر پر منگوانے کے لیے فون نمبر 021-36604127 پر آرڈر لکھو یا جاسکتا ہے۔

## وظائف کی زیادتی

سوال: میرے شوہر کی حالت دن بدن عجیب ہوتی جا رہی ہے۔ وہ کبھی کہتے ہیں کہ آس پاس کوئی موجود ہے جو مجھے تنگ کر رہا ہے اور کبھی کہتے ہیں کہ یہ سب میرے دوست ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ میں دنیا کا