

# روحانی دلچسپ

اگست ۲۰۱۵ء

37  
09

پیشہ مندرہ کو قلم کار کے ہاں  
ان کے ہر کلمہ میں اللہ کی رحمت ہے

ہر ایمان میں بے شمار صلاحتیں پوشیدہ ہیں۔

اپنے اظہار و وجود صلاحتوں کو پہچاننے اور کام میں لایئے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



قیمت 80 روپے





# ذو حِجَاةِ افْتِنَا

شربتِ ذُو حِجَاةِ افْتِنَا کے معزز صارفین کا

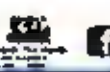
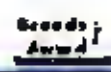
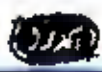
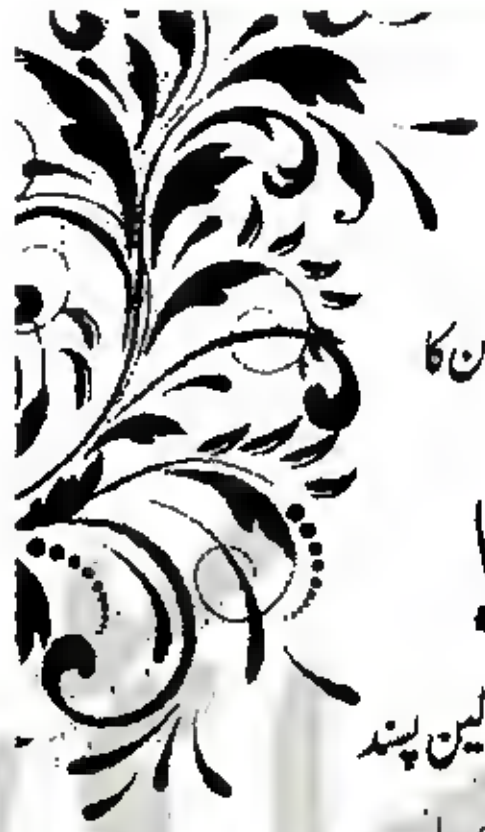
## شکریا

اس رمضان بھی ذُو حِجَاةِ افْتِنَا سب کی اولین پسند

الحمد للہ کہ اس رمضان المبارک میں بھی ذُو حِجَاةِ افْتِنَا نے سب کی اولین پسند ہونے کا اعزاز برقرار رکھا۔ ہم اپنے صارفین کا دل کی گہرائیوں سے شکریہ ادا کرتے ہیں۔ جنہوں نے ہمیشہ کی طرح پورے سال اور بالخصوص رمضان المبارک میں شربتِ ذُو حِجَاةِ افْتِنَا کو ترجیحی طور پر پسند کیا۔

جب ہی تو سب مانتے ہیں کہ

ہر لال شربتِ ذُو حِجَاةِ افْتِنَا نہیں ہوتا۔





پیشوا

پیشوا محمد ارباب  
پیشوا تعلیمات و روزنامہ

جلد: 37 شماره: 9

اگست 2015ء / شوال، ذیقعدہ 1436ھ

فی شماره 80 روپے

کراچی

ماہنامہ

روزگارِ محنت

مجموعہ آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بدریجہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 850 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ (71 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1/7-D-1، ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ نمبر 2213

فون نمبر: 021-36685460

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیکس بک ایویس سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَالِ الْجَوْدِ قَلْبِدْرٍ نَبَانَا اَوْلِيَاكُمْ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

جینٹل ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ٹی ایچ۔ ڈی۔ امر ایڈیٹورسز

اعزازی معاون

سہیل احمد

Scanned By Amir







17



زودکانی کا بخش

بروز شنبہ 17 مارچ 2017ء  
 لہذا اس ماہ میں کوئی بھی کام نہ کرو۔



17



33



51

اس ماہ بطور خاص.....

آسیب زدہ مکان....

وہاں واقعات کے بعد مکان چھوڑ دیتے لیکن اس خیال سے رکے ہوئے تھے کہ یہ گھس باہر ہے، اگر دوبارہ کوئی واقعہ رونما ہو تو وہ مکان چھوڑ دیں گے۔ ایک رات جب دو گہری نیند سو رہے تھے تو.....

75..... ڈیوڈ کورٹ

مانڈ فلنٹیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مانڈ فلنٹیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مانڈ فلنٹیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں لایا جا رہا ہے۔

33..... سٹاپینہ 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 بصارت موجود ہے۔

اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچانیں۔

سائنسدان اب اعشاق کرنے لگے ہیں کہ انسان محض ظاہری طور پر ہی خوبصورت نہیں بلکہ باطن میں بھی کئی بزرگ صلاحیتوں سے نیا ہے۔

17..... حنا عظیم

دوسرے سیاروں پر انسانی آبادی

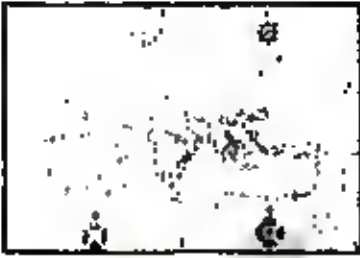
افسانہ یا حقیقت....؟

ہماری کہکشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیا کیسے موجود ہیں جہاں انسانی زندگی کے آثار پائے جاتے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ اس کائنات میں ہم ایسے 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

Scanned By Amir

- 08... خواجہ شمس الدین عظیمی ... نور الہی نور نبوت ... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان ...
- 09... خواجہ شمس الدین عظیمی ... صدائے جبرس ... ہر چیز جو زول کر رہی ہے وہ صعوہ کر رہی ہے۔
- 13... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی ... حق الیقین ... نعمانغ نیا ہے اور یہ کیسے حاصل ہو سکتا ہے ...



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

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

57... ❖❖❖

- 38... جلوبند چولہری ... سیلف میڈ ٹیمس، اللہ میڈ ... انسان کی کامیابی کے پیچھے بے شمار لوگوں کے اسہلت ہوتے ہیں۔
- 41... رضاعلی عابدی ... دولت کیسے کیسے جلوے دکھائی ہے ... سارے مسائل دولت کی غیر منصفانہ تقسیم سے جڑے ہیں۔



### 91 نیا قانون ...

اس نئے قانون سے بہت امیدیں تھیں۔ وہ شدت سے کیم پرل کے انتظار 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 ناجز مستعین بن کر رہتے ہیں۔
- 47... اوریا مقبول جان ... اضطراب بے چینی یا یوسی ... موجودہ صدی اضطراب کی صدی ہے؟
- 99... لیونڈ سولوویف ... امیگریشن سارا .. ایک انوکھا مقدمہ اور ایک انوکھا انصاف ...
- 105... شمشل سفید ... جتنی حسابتی زندگی ... زندگی کا ایک زخ یہ بھی ہے۔ آپ جتنی پر شمشل سفید ...
- 115... مشکور الرحمن ... کیا میں بھائی جیسا نہیں بن سکتا؟ ... تربیت اولاد سے متعلق مشورے ...



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

راجندر سنگھ بیدی ... 111

- 125... درست طریقے سے سانس لینے کے حیرت انگیز فوائد؟ ... صحت سے متعلق کارآمد باتیں ...

195

علاج

83

یہ ہے پاکستان

179

پیار پاکستان

پارس

Scanned by Amir





## موسم سرما میں جلد اور بالوں کی صحت سے کیا جائے...؟

دھوپ کے علاوہ گرم ہوا جسے "لو" بھی کہا جاتا ہے ہمارے چہرے کو جھلسا دیتی ہے۔

فائزہ ناز... 147

❖❖❖ 131

دانتوں کی دیکھ بھال... راشدہ عفت میموریل کیمین فور ہیلتھ

❖❖❖ 135

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

❖❖❖ 137

ورزش علاج میں دوا جیسی ہی موثر.....

❖❖❖ 149

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

❖❖❖ 151

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

## 139 آرو... پھٹ کی تیزابیت اور یہ اس کی شدت میں مفید ہے۔

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

ہینٹے پھولے بڑے کپڑے سے مارتا ہے اور آئندہ ان کی افزائش درد دہکتا ہے۔

❖❖❖ 153

گھسہ کا معالج... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے چہرے میں موجود ہے.....

❖❖❖ 155

اشرف باہی کے ٹوٹکے... روز مرد زندگی میں کام آنے والے نسخے.....

❖❖❖ 163

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



## پھل اور سبزیاں کھانے کے لیے گھسہ کے امکانات کو ختم کیجئے۔

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

استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان غذاؤں میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو کینسر روکتے ہیں۔

❖❖❖ 167

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

❖❖❖ 169

روحانی سوال و جواب... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات... خواجہ شمس الدین عظیمی

❖❖❖ 183

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

❖❖❖ 199

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

61



تذکرہ شریعتی



پہلے کے حکایات



117

صحت مند زندگی

159

Scanned By Amir

تَوْرَانِي

تَوْرَانِي

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

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

{سورہ مد: آیت 28}

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

ہر ایک کے لیے صفائی کی کوئی چیز ہوتی ہے اور لوگوں 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 آشنا زندگی 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 کٹھن 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 ابیسیست 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 نہ کو رہتی 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 ذاکر 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 ذکر 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

Scanned By Amir



# کھینچ کر

میں آپ سے ایک بات عرض کرنا چاہتا ہوں۔ میں نے ہزاروں سیٹ پر لٹ اور بیٹھ کر سیکڑوں سیٹوں کا 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 تفکر کرتا ہوں۔

پانی کا نیچر یہ ہے کہ وہ نشیب میں بہتا ہے لیکن درخت کے مٹھے 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 پوسٹن پمپ نظر نہیں آتا لیکن پانی چشمہ میں اوپر کی طرف اٹل 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 جا رہی ہے؟....

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

قالوا لاند وانا لہ 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... بندگی 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 ہو گی، 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 نازل 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 ہو تی 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 بر لحوہ ہر ان اللہ تعالیٰ کی طرف ہوا 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 ہوتا جائے گا۔

اللہ تعالیٰ آپ سب کو خوش رکھے۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو صحت و تندرستی عطا کرے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے دل سے شرارتیں امان و امان قائم رکھے۔ نہ سمجھیں کہ محض تفریح و طبع کے لئے کوئی نئی بات سننے کو مل

گئی ہے۔ اپنے اندر گہرائی پیدا کرنے کے لئے اپنے من کو شانت کرنے کے لئے تفلر 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 کروں گا۔ دوبارہ غلطی ہو جائے پھر میرے پاس آ جاؤ میں معاف کروں گا۔ جتنی بار بھی غلطی ہو جائے میرے پاس آ جاؤ میں رحم کرنے والا ہوں میں معاف کرنے والا ہوں۔

آدمی کو ششش 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 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 نہ 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 باتوں؟ اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت سے مجھے سب کچھ عطا فرمایا ہے۔"

قلندر بابا اولیاء: لیئے 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 والا قوۃ الا باللہ والعلیٰ العظیم پڑھو اور بھائی مانگنے کا کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کو مانگو۔"

جب اللہ تعالیٰ مل جاتا ہے تو کائنات سرتوں ہو جاتی ہے۔ صفت بت اللہ تعالیٰ کے فرشتے نظر آتے ہیں۔ نسبت سکینہ حاصل ہو جاتی ہے، ایسے بندے کے دل سے ذر اور خوف نکل جاتا ہے، اس میں قاعدت 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
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک 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



twitter.com/paksociety1

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۔ بجوم ہو گیا، لوگوں نے اپنی پسند کی چیزوں کو اٹھانا شروع کر دیا۔ ہارون الرشید کی ایک کینز 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 کینز یا وہ لوگ جنہوں نے مختلف چیزیں پسند کیں؟ کینز 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۔“

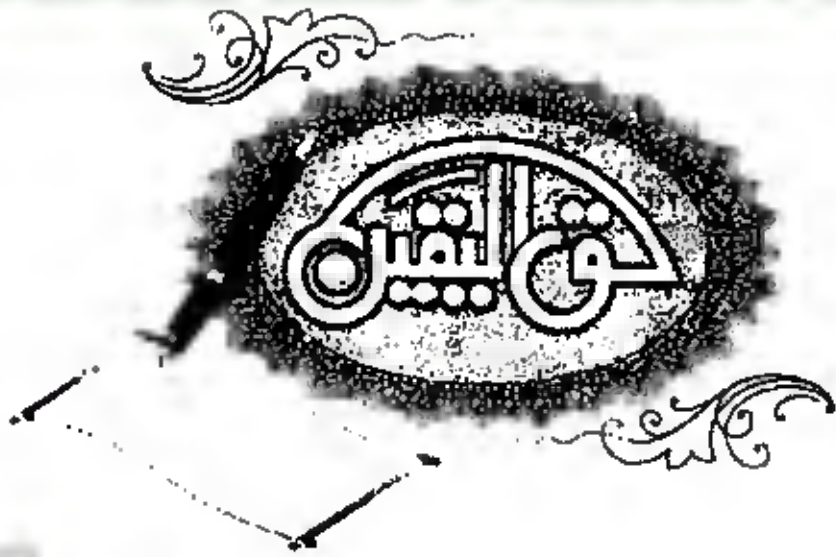
یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مانگیں گے مل جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کا دستِ خوان وسیع ہے، جتنی حرکت و کوشش کریں گے، وسائل مل جائیں گے۔ وسائل حاصل کرنے کے لئے دعا کے ساتھ ساتھ جدوجہد اور کوشش بھی ضروری ہے۔

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 مانگنی 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 سسٹم 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، ذہنی 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، ہینکار 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 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 زبور 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 طرح 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 گھر، اس 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

نی کامیابی میں اس کے تمام مشا کو شامل ہوتے ہیں۔ ایک شہر کے میجر کی کامیابی میں اس کے تمام شہر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک خنجر اس کی کامیابی میں اس کی ساری قوم شامل ہوتی ہے۔ ایک سائنسدان کی کامیابی میں سارے انسان شامل ہوتے ہیں۔

کامیابی کے حصول کی کوشش کرتے ہوئے کوئی شخص انفرادی راستے سے جتنا بہرہ آتا جائے گا اس کی کامیابیوں کے دائرہ کار بڑھانے والوں کی تعداد اس مناسبت سے بڑھتی جائے گی۔ اس طرح ایک شخص کی منت اور جدوجہد کثیر تعداد میں لوگوں کے لیے سہولت اور کامیابی کا ذریعہ بنتی پائے گی۔ اس مقصد کو پانے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی کی روح ذاتی زندگی کے بعد اور نہ اس کے فطرت اجتماعی زندگی کے وسیع دائرہ میں داخل ہو جائے۔ بندہ اجتماعی ضرورت کو سمجھے اور اجتماعی طور پر کوشش کرے۔ انفرادی طور سے ہر 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 نے اپنے وجود کا حق بھی ہے۔ اس کے اہل خانہ کے مسائل ہیں۔ اجتماعی طور پر حل کیا جائے۔ کامیابی یہ ہے کہ ایک آدمی دوسروں کے لیے ذریعہ بنے۔ اس کا ایک مطلب یہ ہے کہ وہ اپنی ذات سے دوسرے لوگوں کو، اداروں کو، ممالک کو، انسان کو پھیلے۔

علم نافع: یہ اجتماعی من و خیر پر مبنی ہے۔ علم نافع کا مطلب ہوتا ہے ...

یہ سونے کا مصلیٰ نہیں ہے۔ بلکہ تمہارے ساتھ ساتھ نیکیت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ مصلیٰ کرنا ہے جو کہ علم نافع ہو۔

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

اللہ سے علم نافع مانگا کرو اور ہم غیر مانگے اللہ کو پناہ طلب کرنا۔ (ابن ماجہ)

مواں یہ ہے کہ فائدہ مند ہمہ کیسے حاصل کیا جائے ...

ہر وہ علم جس نے ذریعہ انسان کا صاحب مہربان اللہ تعالیٰ کی وحی الہیہ پر ایمان پختہ کر دیا ہے، اللہ کے اوپر یقین اور توکل میں اضافہ ہو علم نافع کہلانے کا۔ فزوس کے علوم کے ذریعہ باطنی علوم کے ذریعہ انسان ان کائنات کے خالق اللہ احد و ہاشمیک کی صفات سے آگہی حاصل کر رہا ہے اور روحانی علوم کے ذریعہ بھی انسان اللہ تعالیٰ کی صفات، اللہ تعالیٰ ماضی سے واقف ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ علم کے حصول کے بعد اللہ پر ایمان پختہ ہونا چاہیے۔ دوسرے انسانوں اور اللہ کی تمام مخلوقات سے لیے اخلاص اور خیر خواہی کے جذبہ سے پیدا ہونے چاہئیں اور آثرت میں اللہ کے حضور جواہدنی کے احساس میں اضافہ ہونا چاہیے، ایسا علم، علم نافع ہے۔

ایسا علم جسے حاصل کرنے کے بعد کوئی انسان اللہ تعالیٰ بندگی کے احساس سے غافل ہونے لگے، آثرت میں جواہدنی کا یقین ذہن سے نکل جائے، دنیاوی رغبت میں بے جا اضافہ ہو جائے (اور اس میں خود غرضی، انا پرستی، شہرت پرستی، جس شامل ہے) تو ایسا علم اپنی تمام دنیاوی کوشش کے باوجود علم نافع نہیں ہے۔ علم نافع انسان کو اللہ سے قریب کر دیتا ہے۔ جس شخص میں مندرجہ بالا منقنی صفات یعنی خود غرضی، لالچ، تکبر، حسد دنیا میں اضافہ ہو رہا ہو اور وہ اللہ سے دور ہو رہا ہو، ایسا شخص خود کو فزوس کے علوم پر زور دیا ہو یا دنیاوی رغبت کا یا مذہب کا علم حاصل کر رہا ہو اور شخص علم نافع نہیں بلکہ علم نافع کا طالب علم شمار ہوگا۔

علم نافع کا مطلب ہے وہ علم جس کے حصول کی وجہ سے ہم توحید پرستی تعالیٰ کو سمجھنے کی کوشش کریں انسانوں کے لیے



حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا فرماتے ہیں:

اللَّهُمَّ اَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا كَثِيبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَلًا (مسند احمد - ابن ماجہ)

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

علم 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 سچی پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سب انجام دینے والے شخص کی نیت چھو اور ہو تو اچھا کام بھی واصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادت میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے عبادت 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 کھوٹ 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 حلف اٹھ لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کر کے اپنے ذاتی اغراض پورے کر لیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔

ذرا اپنے ارد گرد جائزہ لیجئے۔

قوم مبنی مسائل و مشکلات میں ٹھہری 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۔

ترتیب 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 خوشحالی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہی نہیں ہے اور استقامت ہی 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، المانج، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو انداز سے بنانا، سیدھے راستے سے بھٹکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشوں سے مظلوم 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 حصول ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابیاں نئے

پر خوش تھی؛ تاہم۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پھولے نہیں سماتے اور اس خوشی میں خود کو معزز اور پیچھے رو جانے والوں کو کتہہ سمجھنے 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 اپریشن اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے خاصیت تھی کہ تجھ لوگ حسد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ طرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبہ ہمت پر قابو رہنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور ناکامیاں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظر یہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی مناد 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 تخریب کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ طرف کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو رادق پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آیت لہر تہا ہے۔

أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ (سورہ بقرہ: ۸۵)

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

مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قرینی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ طرفی ہے اور یہ اعلیٰ طرفی 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 جھوک سے مانوں اور جانوں اور پھلوں میں کسی سے اور خوشخبری سنائیں 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۔ نبی 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: ۱۵۱-۱۵۵)

اعلیٰ اوصاف کو سمجھنے اور انہیں اختیار کرنے کے لیے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تربیت ہندے کا ذمہ بناتی ہے۔ اس تربیت سے ہندے 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 صلی اللہ علیہ وسلم 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۔ سنسہ معظمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء بھی اسی مقدس گروہ کے ایک رکن ہیں۔

ذاکبر و قال 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 پل باندھتے نہیں چھکتی تو باطن بھی قدرت کے کئی سرستہ رازوں کا مسکن ہے۔ ہم گاہے بگاہے آپ کو سائنسی دنیا میں پھیل چلا دینے 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 صفائی ہے اگر ظاہری آنکھوں 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

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

## دل میں 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 انی سے پوچھتے ہوئے نظر آتے ہیں، کیا مصیبت ہے، کیا قیامت ہے ایک سایہ سار، 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۔

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 گہرا 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 ایریز ہانا 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۔ یہی سائنسدان اب مانتے ہیں کہ ہمارا سرف دماغ ہی نہیں بلکہ دل بھی سوچتا اور سمجھتا ہے۔ اس بیان کی وجہ ایک واقعہ بنا جو ایک 8 سالہ بچی کیرولین ٹمپل (Carolyn Temple) کے ساتھ

تحقیقات سے عقل حیران ضرور ہو رہی ہے۔  
برسہا برس سے انسان اپنی کئی خوبیوں اور صلاحیتوں کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ ان صلاحیتوں کے لئے یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ یہ محض چند انسانوں کے پاس ہی ہوتی 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۔

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 کس طرح سے ہماری سوچ کو کنٹرول کرتے ہیں، کیا ہمارا خون ہماری غذا کے بارے میں جانتا ہے، کس پٹھے





ڈاکٹر گیری شواریز 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 فینڈیں 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 سال 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 نا صرف اپنے خوابوں میں محسوس کیا بلکہ اس خوف کے اثرات اس کی زندگی میں بھی نظر آنے لگے۔

جا رہا ہے۔ وہ چھوٹی سی بچی چلاقی گھبراتی اٹھ جاتی۔ شروع میں تو والدین اسے کسی ہارر 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 بھڑکنے والا یہ نیا دل ہے۔

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 ہارت 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

سامنے ان اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ بعض نئے پیوند کاری محض ایک عضو کی ہی منتقلی کا نام نہیں ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دوسری یعنی اعضا عطیہ کرنے والے کی زندگی کے تجربات، جذبات، محسوسات بھی اعضا لینے والے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہی چھ 8 سالہ کیرولین کے ساتھ ہوا۔ اس نیا دل اسے سنبھالنے 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 شووارٹز 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 بیوند کاری والے کیسز

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

سوچ ہمارے جذبات ہمارے دماغ میں ہی نہیں بلکہ

ہمارے دل میں بھی رونما ہوتے ہیں جہاں سے وہ باقی

تمام خلیات کو 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 نیورونٹرانسمیٹر neurotransmitter اور

پیغام رسانی کا وہ 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۔“

مونٹریال سینڈا سے نیورولوجسٹ ڈاکٹر اینڈریو

امور Andrew Amour نے یہ بتا دیا ہے

کہ دل میں بھی نیورونٹرانسمیٹر 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 نیورونٹ

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 بیوند 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 رینارڈ نے 1920ء میں

ایک ناول لکھا تھا Les Mains d'Orlaac۔ اس

کہانی میں ”آرلیک“ نامی شخص کا ایک ہاتھ میں ہاتھ

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

دوسرا ہاتھ ٹرانسپلانٹ کر دیتے ہیں جو کسی مجرم کا

ہوتا ہے۔ اس ٹرانسپلانٹیشن کے بعد سے ہی آرلیک

کی 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

فلمیں بھی بنیں۔ لیکن اب طبی ماہرین اور سائنسدان

کہہ رہے ہیں کہ یہ بات ہمزہ سے کہیں زیادہ

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

کیا ہے کہ دل ٹرانسپلانٹ کے مریضوں میں اپنے

ڈونرز کی یادیں وراثتی انداز میں منتقل ہو گئی ہیں۔

تجربہ ان کی شخصیت، ان کے ذوق اور سب سے



کسی کی موجودگی کا احساس رہتا ہے۔ خاص طور پر اگر کسی سنسان یادیر ان جگہ پر ایسا احساس ہو تو کپکپاہٹ اور ذر 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۔ ریورٹ 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 ریورٹ 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 امور نے اسے ”دل میں پنہاں ایک 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

اگر ایسا ہوتا ہے آپ مزے سے بیٹھے ہوئے کوئی موبائی دیکھ رہے ہیں رات کا وقت ہے اور اچانک سے لگا کہ جیسے کوئی دیکھ رہا ہے۔ آپ گھبرا کر اٹھنے باہر بھاگا، 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 آگیا، زبرد 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 نبی 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 پیشتر ہوتا ہی رہتا ہے۔ کبھی کبھی تو صورت حال اتنی گھمبیر ہوتی ہے کہ ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں، ٹھنڈے سینے آنے لگتے ہیں لیکن



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 کمینک، 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 سونگھے، چمکے، سننے اور بولنے کی طاقتیں زیادہ ترقی یافتہ ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کی نظر میں کو فوراً پہچان لیتی ہیں۔

آپ کے خواب... آپ کا ایکسرے

وہ ایک ناقابل برداشت کیفیت تھی، انتہائی سخت گرم، کھولتے ہوئے لائن 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 جبکہ 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 مطلوب ہوتی ہے۔

نیورالوجسٹ ڈاکٹر این موئر Anne Moir اور ڈیوڈ جیسل 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



بہاریوں 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 تھانوں کے مطابق حقیقی تجربات اور واقعات کی مہر بھی لگتی جا رہی ہے۔

رابرٹ ایمل۔ وین۔ ڈی کاسل Robert L. Van de Castle جن کا انتقال 2014ء میں ہوا،

خوابوں کے حوالے سے دنیا کے جانے مانے محقق یعنی ڈریمر 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 انڈرائڈر 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 رپورٹ شیلڈریک جاننا چاہتے ہیں کہ کیا خوابوں کے ذریعے ایسا بھی ممکن ہے کہ ہم جان سکیں کہ اگلے برس برس بعد ہمارے ساتھ کیا ہوگا....؟ ہماری زندگی کیسی ہوگی....؟ یعنی اب سائنسدان بھی یہ ماننے لگے ہیں کہ انسان کی باطنی نظر اگر نامیو بیئر نیل پیٹرم 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 ڈو کی معروف اداکارہ میری ٹیم Mary

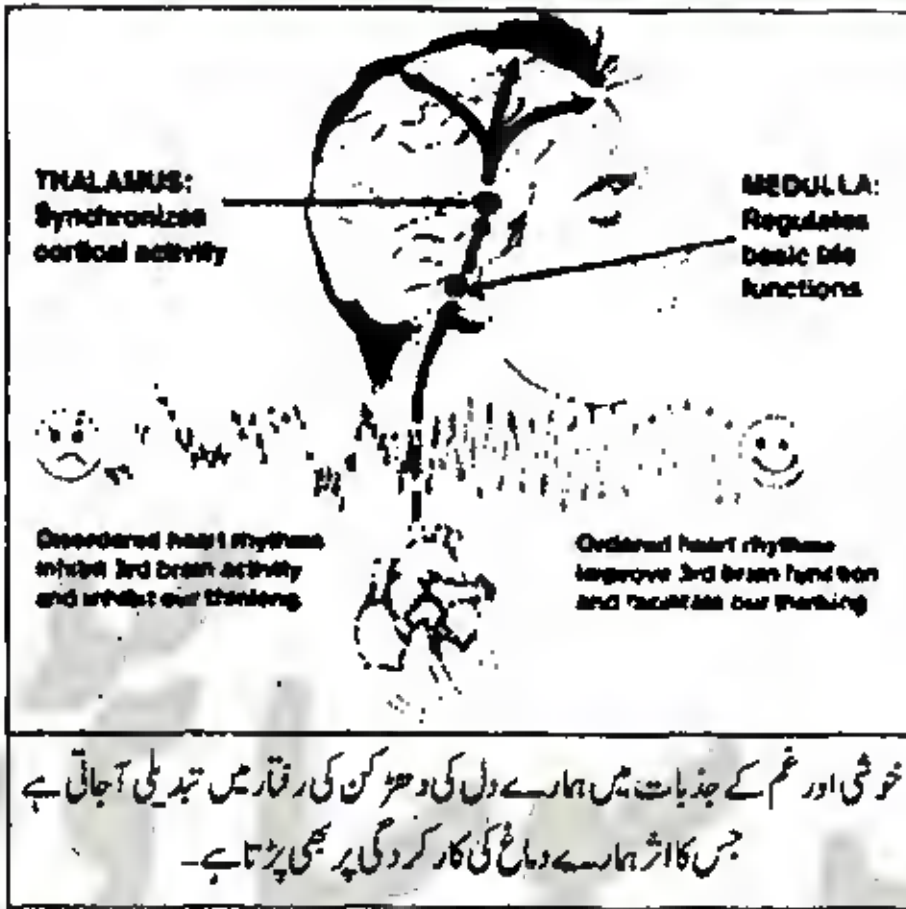


رابرٹ وین ڈی کاسل کے مطابق ”خواب انکسری کی طرح ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور خصوصاً ہونے والی بیماریوں سے متعلق اشارے دیتے ہیں۔“

اس کا کوئی مددگار نہ تھا۔

یہ اذیت ناک خواب بین 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 فریڈیشن ڈاکٹر برن سیگل Bernie Siegel کو اپنا خواب بتایا۔ خواب سننے کے بعد ڈاکٹر نے فوری طور پر مکمل چیک اپ پر زور دیا اور کچھ ٹیسٹ بھی کروائے۔

ٹیسٹ کے نتائج نہ صرف بین میز کے لیے بلکہ ڈاکٹر کے لیے سرپرائز تھے۔ رپورٹ کے مطابق بین میز تھائی رائیڈ کینسر thyroid cancer کی ابتدائی اسٹیج پر تھا۔ لیکن خوابوں پر تحقیق کرنے والوں کے لیے یہ بات ہرگز 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 بلاخر 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 موڈی مرض کینسر تھا لیکن اس کے شوہر کی موت کی وجہ کوئی بیماری نہیں بلکہ اس کا ٹوٹا ہوا دل تھا۔ یہاں نوٹے 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 آجاتی 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 نوٹے سے بھی درد کا احساس محض لفاغی 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 نوٹے والے خواتین و حضرات میں نوٹ کی ہے۔

ہارٹ میٹھا 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 نخر زور سینے پر کہ تیرا ہر 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 پیٹھالوجسٹ 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 غلامت 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 ایگزامینیشن میں اس طرح کی اموات کی کوئی تشریح یا وضاحت نہیں ہے۔

نوٹے 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 سناتا 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 لوب کے ایک حصہ میں ہوتا ہے جسے ACC یا Anterior Cingulate Cortex کہا جاتا ہے۔

**مثبت سوچ کینسر سے نجات**  
 کتاب "رنگ 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

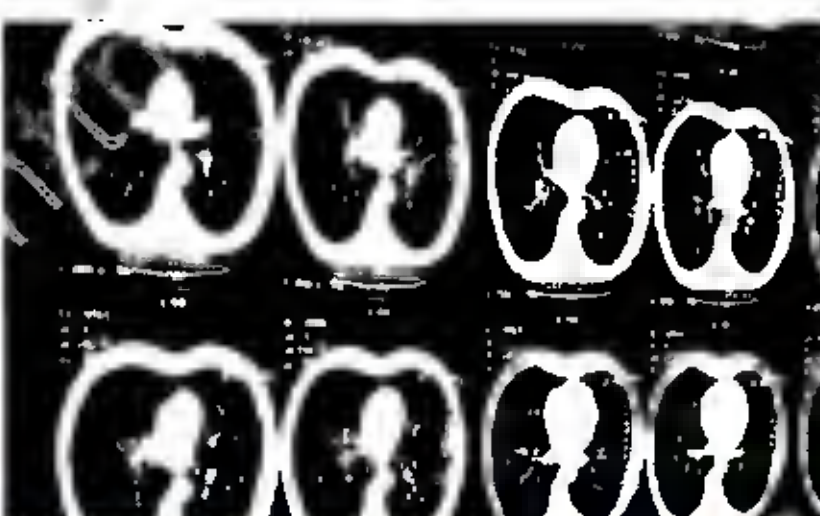
بلکہ دماغ کو بھی صحت مند رکھتے ہیں۔ جبکہ غصہ، مایوسی، محرومی اور ناامیدی جیسے جذبات دل کے دھڑکن میں بے ربطگی اور انتشار incoherent اور دماغ میں فتور dysfunction کا سبب بنتے ہیں۔

## خطرے کے قدرتی گھنٹے

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

یہ سچ ہے کہ ہم سے پہلے ہمارے دماغ کو پتہ لگ جاتا ہے کہاں غلطی ہوگی۔ یا غلطی ہو گئی 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

Scanned By Arzair



عصبی ٹیورم کے ذریعے مریض کی پر امید سوچ اور یقین کا اثر ان سے منسلک نیورمز 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 ٹیورمز 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 والے بے قاعدگی اور جسم میں زور کرتی قدرتی گنت کی مقدار میں بے ترتیبی ٹیورمز یا کینسر کا باعث بنتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ ان نیورمز میں Nerve Fiber کی موجودگی ان کو انسانی خیالات اور جذبات سے مستقل طور پر جوڑے رکھتی ہے اور وہ ٹیورمز براہ راست اس کا اثر اور حکم قبول کرتے ہیں۔

راک فیلر Rockefeller یونیورسٹی، نیویارک کی کیرن بُلک 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 آ رہے 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 کوشش ظاہر ہوا ہے۔ 24 سال کی عمر میں ہیدر نئس Heather Knies کو اس بات کا انکشاف ہوا کہ اس کے پورے دماغ میں جان لیوا ٹیورمز 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 نئس نے حیاتیاتی سائنس کے سارے

Scanned By Amir



ذرا سے انداز 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 راز دہاں

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 خود کشی کی خواہش پنپ رہی ہے یا وہ بہت ہی زندہ دل اور خوش رہنے والا انسان ہے۔

مختصر یہ کہ آپ کی سائیکل 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 رپورٹ شیلڈ ریک کہتے ہیں کہ ہر نفسیاتی کیفیت اپنے اثرات یا نشان خون میں چھوڑ جاتی ہے۔ خون ہمارے جسم میں واحد liquid اعضاء ہے جو کھربوں چھوٹے چھوٹے خلیوں cells پر مشتمل ہے۔

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

بچھے کرہوں کی تعداد میں نازک دھانگے 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 سیلز تک پہنچاتے ہیں جو اندرونی نظام کو مضبوط اور ان نیورمر سیلز کو کمزور کرتا چلا جاتا ہے۔

ایسا ہی کچھ پیدر 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 کر 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



Scanned By Amir



جسم میں پھیلائیے روز کا  
جال دراصل  
ہمارے جذبات،  
احساسات اور  
کیفیات کا  
تعلق ہے۔

ہم جس وقت جس

## دماغ دومیرا آپ کے ذہن کا گھر 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 میٹھی کے میدان میں یہ ایک بڑی کامیابی ہے۔ یہ الفاظ ہیں گیلیو روٹینیسی Giulio Ruffini کے جو خود ہارورڈ یونیورسٹی کی اس مطالعاتی تحقیق کا حصہ تھے۔ ستمبر 2014ء میں ٹیلی میٹھی 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 ریو پورٹ 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 وہ ساری 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 ذہن پریشن 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 مست ہوتی ہے جو لوگ خودکشی کی جانب مائل ہوتے ہیں۔ امریکی فزیالوجسٹ کی ایک تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ اب ایسے مخصوص بلڈ ٹیسٹ موجود ہیں جن کے ذریعے مریض کا بلڈ کاؤنٹ، نا صرف ڈپریشن بلکہ شیڈرونیاء، اسزس، PTSD یعنی صدماتی اضطراب، بلکہ تقریباً ہر دماغی یا نفسیاتی بیماری کا پتہ دے سکتا ہے۔



Centre سے قریب ترین تھیں۔

خاص کر وہ خواتین جو حمل کے تیسرے مرحلے میں تھیں۔ ان کی جینن 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 جا خوف 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 کے جذبات اور احساسات آنے والی اولادوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

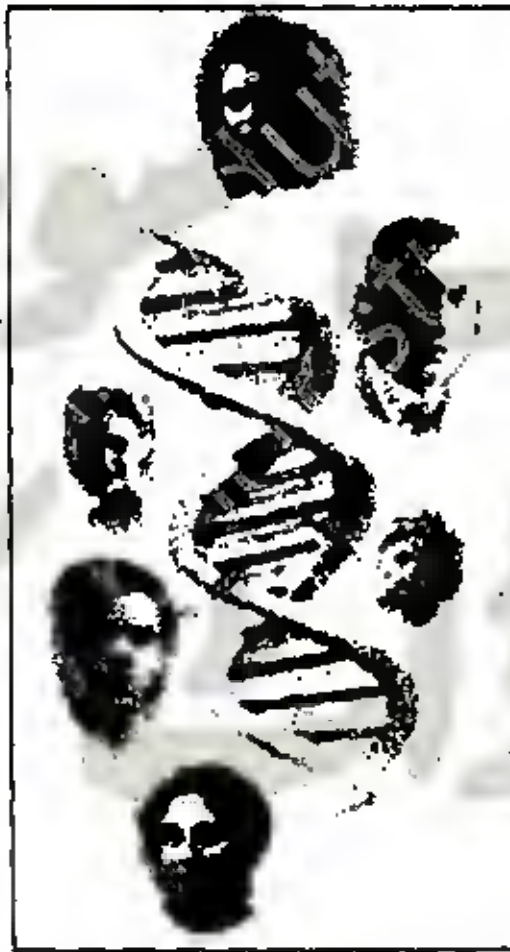
وہ اپنی کتاب جذبات کے مالیکیولز Molecules of Emotions میں لکھتی ہیں کہ یادداشت صرف ہمارے دماغ ہی میں نہیں بلکہ پورے جسم میں پھیلے سائیکوسومیک نیورک Psychosomatic Network میں ہوتی ہے۔

(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 رٹ 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۔

## ہمارے جسم کی بے شمار خصوصیات جیسے ہماری

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



ریچل یہودا Rachel Yehuda نے جو کہ نیویارک کی ایک نیوروسائنسٹ 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

Scanned By Amir

اور موبائل فون کی وجہ سے لا تعداد 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

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 اٹم 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۔

### ہمارے اعضاء بھی ماواشت رکھتے ہیں

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



ڈچ کارڈیولوجسٹ ایم وین لومل کے مطابق ”ہمارے دماغ میں بے انتہا خفیہ صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ ہمارا دماغ ایک طرح کا ریڈیو ریسیور 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۔

ایم وین لومل Pim Van Lommel ایک ڈچ کارڈیولوجسٹ 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

Scanned By Amir

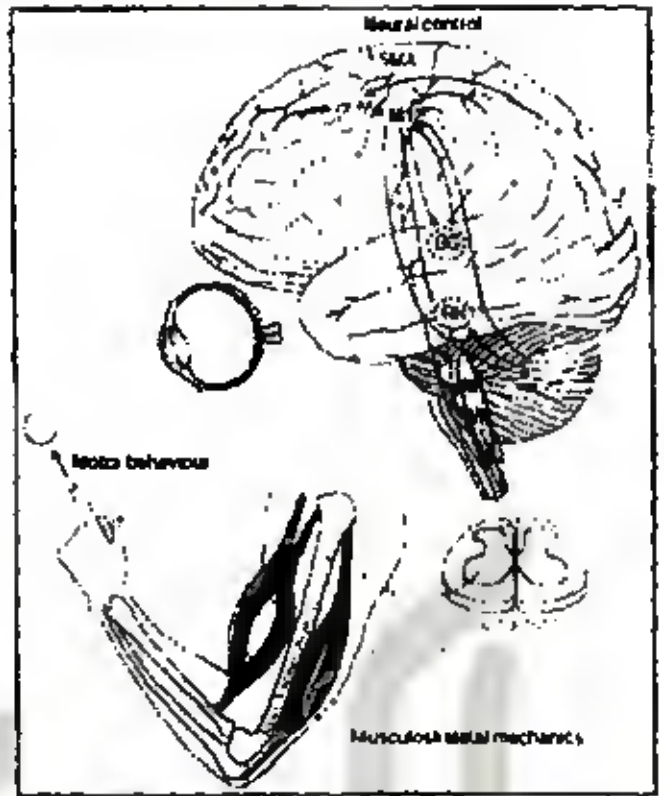


یعنی آپ کے عضلات Muscle کسی بھی مشق کو 30 سال تک کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

## 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 یا واہریشن 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 کشائنت 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 سوج یا بڑی طرز فکر رکھتا ہے، یا کوئی شخص اچھی شخصیت کا مالک ہے، کوئی آدمی مجرمانہ ذہن رکھتا ہے یا نیک خصلت بندہ ہے۔ کسی شخص کی طرز فکر کو پہلے سے جان لینے کا

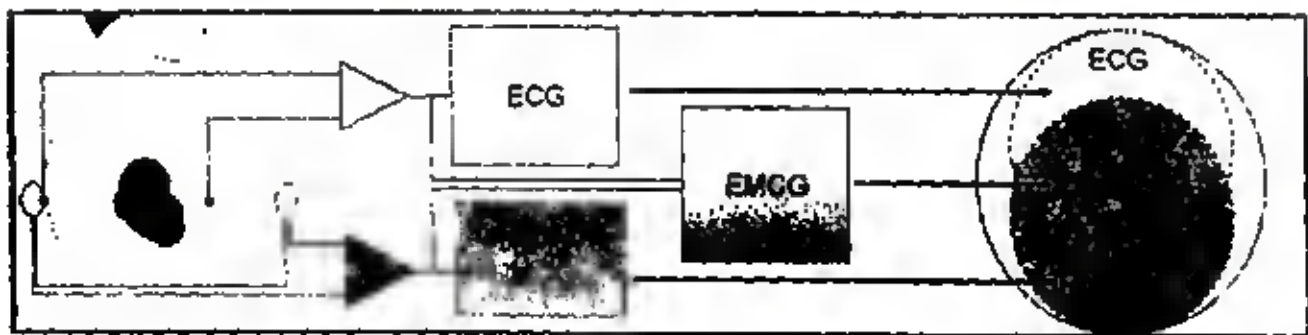


طریقے کو محفوظ کر لیتے ہیں اور کبھی نہیں بھولتے۔  
 ایلین ایٹلیٹ Elite Athletes کے سابق ماہر کھلاڑی، جنہوں نے پچھلے 20 سالوں سے اپنی روزانہ کی ورزش نہیں کی۔ اب اگر وہ اپنی ورزش دوبارہ شروع کرنا چاہیں تو تقریباً 40 فی صد سے کم وقت میں ہی وہ اپنے پنوں کو اس مشق کے لیے تیار کر لیں گے۔ نسبت ان لوگوں کے جنہوں 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 لانے 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



Scanned By Amir



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 انسٹیفلوگرام 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 تیزنی سے ہوا۔



ماہر حیاتیات ریو پورٹ شیلڈ ریگ نے 6 ہزار سے زائد مافوق الفطرت کیسز پر بھی کام کیا ہے۔

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 انجیلی جنس ہے جو مسلسل آپ کے لئے وابہ ریش اسٹیمین کر رہی ہے۔ آپ اپنے دل کے اندر کچھ غلط محسوس کرتے ہیں یا آپ کو آپ کے ارد گرد کسی کے بارے میں ایک برا احساس ملتا ہے تو یہ صرف ایک احساس نہیں ہوتا، یہ آپ کے دل کی انجیلی جنس یا وجدان ہے جو آپ کی حفاظت کے لئے کوشش کر رہا ہوتا ہے کہ آپ کو ممکنہ خطرات سے متنبہ کر سکے۔

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 پیمائش برقی مقناطیسی میدان Electromagnetic Field پیدا کرتا ہے۔ دل کی برقی سرگرمیوں کو نوٹ کرنے والا ایک سائنسی آلہ

مینیو سٹیوکارڈیو 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 لیٹ 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 بچ تو بنالیا۔ اب ڈنر میں کیا بنایا جائے، کل ساکن تو کسی کو پسند نہیں آیا تھا۔ آج شام کے لئے کیا بناؤں۔

ایکپہرٹ اپنے مریضوں کو مینڈر 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 توجہ 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 اٹھکاوٹ 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 اٹھکاوٹ بھی کم ہوگی۔ آج بات کرتے ہیں اپنے ان دوستوں کی جو بروقت معروف رہتے ہیں۔ یادقت کی کمی کاشدت سے

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

## شائینہ جمیل

مانڈر 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 اٹکھ کھلی۔ آپ کو آفس پہنچنے میں دیر ہوگئی۔ نتیجے میں سارا دن آپ کاموڈ آف رہا آپ سارا دن ایک مشین کی طرح کام تو کرتے رہے مگر صبح صبح ہونے والی زرا اسی جگہ زکے بارے سارا دن سوچتے رہے۔ ایسا تقریباً



ایک کام کا انتخاب کر لیجئے جسے آپ مائنڈ فلٹریس 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 کیٹین بک کی داگ، جو ہو سکتا ہے کہ محض دو سے تین منٹ کی ہو، آپ مائنڈ فلٹریس 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، سنے، محسوس کیجئے، سانس لیجئے، ماحول میں رہنے کی مہک کو سونگھئے، چہرہ 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 بھولی کر صرف پانچ منٹ کے لئے خود کو ترجیح دیجئے۔

5۔ خود کو اس ایکٹوٹی کے لئے تیار کیجئے

گھم کر تے 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 اڑی اڑی رنگت، ماتھے پر فلٹریس، 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 چھبنے چھوٹے کاموں میں الجھانے رکھتی ہیں اکثر محفل میں اپنی مصروفیت پر ہی تذکرہ کرتی نظر آتی ہے۔ کبھی ماسی کے نہ آنے کا موضوع تو کبھی بچوں کی شرارتیں اور پھر ان کی گرم مزاجی سے آگے بات بڑھ ہی نہیں پاتی۔ لواتی زندگی تمام ہوئی۔ اتنا وقت ہی نہیں ملا کہ کبھی اپنی ذات سے ملتے اور قدرت کی خوبصورتی کے گن گاتے۔

مائنڈ فلٹریس ابلتو یٹی

## مصروف لوگوں کے لئے

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





دھونے کا پڑھ کر گھبراہٹ مت جائیے گا۔ یہ ایک مثال ہے۔ آپ کوئی اور ایکٹیوٹی بھی لے سکتی ہیں جو بھی چاہے۔ مگر کیجئے گا اسے پوری ایمانداری یعنی مائنڈ فلنس کے ساتھ۔



Mindfulness Day

## مائنڈ فلنس ڈیے

مائنڈ فلنس ایکسپرٹ کہتے ہیں کہ اگر نئے میں کوئی ایک دن بھی آپ مائنڈ فلنس 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 فلنس کے ساتھ گزارتے ہیں۔ انھیں احساس ہوتا ہے کہ وہ ایک خود ساختہ جال میں قید تھے۔ اس آہنی پردہ قدرت کے شکر گزار بھی ہوتے ہیں۔ اگر مائنڈ فلنس 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 نئے 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 نیا طریقہ کار

- 6۔ اب جب آپ برتن دھونا شروع کر رہی ہیں۔ تو آپ کا دھیان صرف آپ کے ہر عمل پر ہے۔
- 7۔ بے پانی کی آواز پر دھیان دیجئے۔
- 8۔ جو واشنگ ڈزرنجٹ آپ استعمال کرتی ہیں۔ اسے اپنے ہاتھوں کی کھال پر محسوس کیجئے۔ کیا اس کا احساس سلکن یا ریشمی سا ہے؟ یا پھر تھوڑا دانے دار ہے یا پھر کوئی اور احساس ہے۔
- 9۔ اس کی خوشبو کیسی ہے۔ عموماً واشنگ ڈزرنجٹ کی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے۔ اسے انجوائے کیجئے۔
- 10۔ اس دوران دیکھئے کہ پانی میں ٹیلے بنتے ہیں۔ انھیں نوٹس کیجئے۔ جب وہ پھٹتے ہیں تو ان کی آواز کو سنئے۔
- 11۔ اس دوران آپ کا دھیان جیسے ہی بننے لگے خود کو واپس اپنے ماسک پر لائیے۔
- 12۔ اپنے ہر ٹیپ 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 موٹیچر 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 ہوا، 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 سفائی پیش مت کیجئے۔
- 18۔ اور بس آپ کی یہ مائنڈ فلنس ایکٹیوٹی مکمل ہو گئی۔
- 19۔ اب آپ پھر سے مصروف ہونے لگے تیار ہیں۔
- 20۔ یہاں سہلوں سے درخواست ہے کہ برتن

Scanned By Amir

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 پھپکے منہ پر مارتے ہیں تو کیسا لگ رہا ہے۔ اس تازگی کے احساس سے لطف اندوز ہویئے۔



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

11۔ تو جناب یہ ہیں آپ کے مہینڈ 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 رکھئے۔

13۔ ایکسپرت کہتے ہیں کہ آپ کی توجہ اپنے موجودہ کام پر اتنی زیادہ منضبط ہونی چاہیے کہ وہ لمحہ آپ کو یاد رہ جائے۔

14۔ اس دوران آنے والے ہر خیال اور سوچ کو روک کر تھپے چلے جائیے۔

15۔ آج کے دن آپ کی ڈیوٹی ہے کہ اپنے خیالات کو بھٹکنے 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، المان یا محکمہ کی دھلائی ہو یا گاڑی کی مرمت، اگر کچھ نہیں تو اپنے لئے چائے بنا لیئے، 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 مہینڈ فلنسیس اسے نام دیجئے۔ کیونکہ اس دن آپ نے ہر کام مہینڈ 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 باتھ روم کی جانب نہیں دوڑیں گے اور نہ ہی دوسروں کو جاگنے کے لئے آوازیں لگائیں گے۔

5۔ آنکھ کھلنے کے بعد تھوری دیر لیئے رہنے۔

6۔ اپنے چہرے پر ایک ہلکی سی مسکان لائیئے اور بہت آرام سے پرسکون انداز میں بستر چھوڑ لیئے۔

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

8۔ جب دانت برش کرنا شروع کریں تو نمٹس کیجئے کہ جب برش آپ کے دانتوں کو چھوتے ہیں اس میں سختی ہے یا نرمی، اس کو محسوس کیجئے۔ ٹوٹھ پیسٹ کون 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 وہ 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 سجایے۔ لان میں، یا بیڈ کے سر اہنے، لیکن کے کسی کونے پر، لاؤنج میں کہیں بھی سجایے۔

دوستو...! یہ تو بات ہوئی مصروفیت میں مینڈ فلنسیس پر پیکش 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 مون سون کی ابتدا اور ہنگی ہے۔ پاکستان کے بہت سے علاقوں میں اوگ ابر رحمت سے فینش 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 سے اب کرے گا۔ اس کے لئے انتظار کیجئے اگلی قسط کا۔

(حسابی ہے)

رکھیے کیونکہ آج تو آپ نے گہری ہانکل 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 ہر حصے میں آرام کو محسوس کیجئے اور سوچئے کہ 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 آنکھوں کے ذیلیوں پر نیند کی آمد کو محسوس کیجئے۔ اسے خوش آمدید کیجئے۔

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

نوازا ہے۔



Scanned By Amir

# 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 لمحوں 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 سیڑھی 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 آپاشی کا پہلا

"اس کی وجہ تکبر ہے۔ ہر کامیاب انسان اپنی  
کامیابی کو ذاتی اچھوت 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 رہتا ہے لیکن  
وہ اپنی مسکراہٹ نہیں چھپاتا۔

یہ مسکراہٹ اچھے لوگوں کا فریڈ مارک ہوتی ہے  
اور یہ آپ کو مدد دینے سے 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، نین اس نے اللہ کی ذات کی انہی کی، خود کو خدا اکبر، بیضا اور اللہ کی پکار میں آگیا۔

دور گئے۔ وہ چند لمبے سوپتے 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 پکار میں آجاتا ہے اور اللہ تعالیٰ اس پر تنہائی کا عذاب نازل فرمادیتا ہے“....

وہ بولے، انہوں نے ایک لمبا سانس لیا اور دوبارہ بولے، ”انسان مخلصی جانور ہے۔ انسان، انسان کا محتاج ہے، ہم سب اپنے جیسے لوگوں میں بیٹھتا 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 تنہائی ہوتی ہے.... اسی لیے قید تنہائی کو دنیا میں سب سے سنگین سزا قرار دیا گیا۔“

انسان بڑے سے بڑا عذاب برداشت کر جاتا ہے لیکن وہ تنہائی کی 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 تنہائی کی حتمی سزا دیتا ہے۔ تم دیکھ لو، دنیا میں جس بھی شخص نے خود کو

انعام بھی بنایا تھا اور فرعون کے دور میں مصر کے صحرانوں 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 سر ہلایا اور مسکرا کر بولے، ”ہاں لیکن فرعون کا تکبر سیلف میڈ لوگوں کے غرور سے چھوٹا تھا، اس نے صرف اللہ کی انہی کی تھی، وہ اللہ کے سوا اپنے تمام بندوں، 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 تختہ مرنے کہنے پر حضرت موسیٰ کو گود لے لیا تھا“

دور کے اور دوبارہ بولے:

”تم نمرود کو دیکھو، نمرود نے کھیتی باڑی کے جدید طریقے ایجاد کیے 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 برخت کا بننے 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 کا برف، 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 سر ہلایا اور بولے، ”ہاں وہ اللہ کے وجود کی انہی 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 شاہی کونہا تھا، وہ 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 رضامندی 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 میز ہے، ہم اور ہم سب کی کامیابیاں اللہ میز ہیں خدا کے بندو.....! اللہ کے کریموں کو تسلیم کرنا تاکہ تمہاری زندگیاں تنہائیوں سے بچ سکیں، تم پر نعم کا سایہ پڑے۔“

وہر کے اور اس کے بعد زور اسے کہہ بولے ”یاد رکھو، زندگی میں کبھی خود کو سیلف میڈ نہ کہو، ہمیشہ اپنے آپ کو اللہ میز سمجھو، اللہ تم پر بڑا کریم کریم ہے 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 کریم ہوتا ہے، اللہ ان لوگوں کو کرداروں، اربوں لوگوں میں سے کامیابی کے لیے خصوصی طور پر چنتا ہے، انہیں وژن 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 ہمدردی پیدا کرتا ہے اور آخر میں تمام لوگوں کو حکم دیتا ہے وہ ان لوگوں کو کامیاب تسلیم کرنا۔ وہ اپنی نشستوں 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 ہلایا۔

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

Scanned By Amir





ایک بچے 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 وہ  
 وقت کی روٹی نصیب نہیں۔ بچے  
 شخص نے جواب دیا کہ یہ بات ہے  
 تو شہر میں کچھ لوگ ایسے ضرور

## کے لیے کسے کسے دکھائی ہے

ہوں گے جنہیں ان کی ضرورت سے بڑھ کر نصیب ہے۔  
 ہو س ہو جاتی ہے۔ یہ میں کوئی بڑا انکشاف نہیں کر رہا۔  
 یہی ہوتا آیا ہے کہ یہ بلا جس گھر میں اور جس سر میں  
 سمائی پھر اسے چین نصیب نہیں ہوتا۔ پھر ہمارے بڑے

بات دراصل یہ ہو رہی ہے کہ دولت کی یا

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



کوڑے کے ذریعے سے سزایں جیسی 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۔

رضا علی عابدی

زیادہ قدر کرنے سے ہیں کہ ان بزرگ کا حکایت یا آتی ہے کہ مسجد کی راہ سے لوٹ آنے اور بیوی کو آواز دی کہ دیکھنا میں چراغ جلتا چھوڑ آیا ہوں، اسے بچھ دینا کہ بلا سب تیل جلے گا۔ بیوی نے آواز دی کہ وہ تو میں نے پہلے ہی بجھا دیا تم ناحق واپس آنے کہ راہ میں جوئی تھکی ہو گی۔ بزرگ نے کہا آفریں ہے تمہاری دانش مندی پر، جوئی تو میں نے پہلے ہی بغل میں دبائی ہے۔

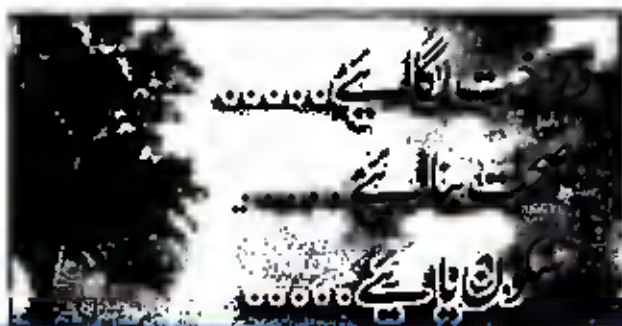
ایک دلچسپ خبر آتی ہے۔ دنیا کے کچھ اور ارب سے بڑی ثرائی ہے جس کے پاس آجائے اسے اور کی

ہتی 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 سن چورائون میں امریکہ گئے تھے۔ وہاں انہوں نے کچھ کاروبار شروع کیا اور پیئر بنانے لگے۔ اسی دوران نیویارک میں وہی بنانے والا ایک بڑا ادارہ قائم 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 دودھوم 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 تم سے کم آمدنی 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 پناہ 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 ہن پڑے گا وہ کروں گا تاکہ پناہ گزینوں کو سہارا ملے اور اس انسانی بحران کے خاتمے میں مدد ملے۔

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 ہوگا۔

انہوں نے امید ظاہر کی ہے کہ ان کے اٹھائے ہوئے اس قدم کا یہ اثر ہوگا 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 نی بیونی میلنڈ اور امریکی سرمایہ کار وارن بٹس کے نام آتے ہیں۔ وہی ٹی ٹی جن کی دولت کے بارے میں مشہور ہے کہ ان کی راہ میں پچاس ڈالر کا نوٹ پڑا 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 چند ہٹوں کے ایک سو چالیس کے قریب ارب ہتی دستخط کر چکے ہیں۔ ان میں صرف حمادی الوکیا کا ایک ایسا نام نظر آتا ہے جس پر ہم تھوڑا ہی سہی، ناز کر سکتے ہیں۔



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

Scanned By Amir





جھڑکیاں دینے

والا عرب

جمانے والا

وہمکیاں دینے والا، بھول

چکا ہوتا ہے کہ وہ بھی انسان

ہے۔ انسان کو انسانوں پر عرب

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 ہونے، تب بھی

انکسار 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 ہانت سمجھتا ہے مانا

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

نافذ 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....

# جھڑکی

نہ

کو

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 بڑا راز ہے۔

کہتے ہیں اور کہنے والے چشم دید گواہ ہیں کہ ایک

دفعہ ایک بہت عظیم انسان، بہت پاکیزگی میں رہنے

والا اور پیش 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 کوزہ غیرہ اپنے نوکرے

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 نوکرے کو پکڑ کر اس کی مدد کی....

مریدوں نے بہت ہی شرمندگی و ندامت کا اظہار کیا

اور خاکروب کو توڑنے لگے۔ کہتے تھے "پیر 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 کبھی 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 قیون 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 گرانے 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 اجالا پیدا کر رہے تھے.... وہ میرے بارے میں کچھ باتیں انہی 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 ”تو ہمارا شاہ“۔

ہو۔ توبہ کرو اور بے نیاز اللہ سے ڈرتے رہو.... ہماری بیماریاں 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 اس شام، ایک باغ میں تنہا غور کر رہے تھے.... درج ذیل چکا تھا اور وہ بنے والا اپنے بعد فضا میں ایک گہری سرفخی چھوڑ چکا تھا.... اتنے میں ایک

سائل نے کہا ”میرا طرف“۔



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

اتنے میں باپ 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، صورت کچھ بھی ہو، ہم وہی ہیں۔ تمہیں غطا 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۔ ”کارڈ ساز فکر کارما“....

آج تک دو سائل میری نظروں کے سامنے ہے۔ معلم.... محسن.... بخیل کو سخی بنانے والا۔ غیر اللہ کو حبیب اللہ بنانے والا.... جھڑکی کے لیے نہیں، ادب و احترام سکھانے کے لیے آتا ہے.... ہمارے ورہ از سے پر اللہ کی رحمت دستک دیتی ہے اور کھتی 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 اتنا ہی حصہ تھا.... میں نے کہا ”آپ سے پھر کب ملاقات ہوگی....؟“ بولے ”ہوگی، ضرور ہوگی۔ ہاں تم اپنا پتہ 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 گیا.... 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 رہا تھا....

بات ختم ہو گئی، لیکن بات ختم نہیں ہوئی.... سقوط ڈھاکہ 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 بزدل صورت انسان چل رہا تھا۔ لمبے بال۔ ننگے پاؤں.... ہاتھ میں تسبیح.... میں اس کے پیچھے ہو گیا.... کچھ دور جا کر وہ اچانک زک 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 تو نو کیا تھیف ہے“....

میں نے کہا ”تجھ انصیحت ہی“....

www.paksociety.com

# وَأَعِظِبُوا 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) - 2885121-6

Scanned By Amir





# اضطراب، بے چینی، مایوسی

شکار ہو جاتا ہے تو کسی کو اچھارے کی ایسی شکایت ہوتی ہے کہ سانس حلق میں اٹک جاتا ہے۔ کسی کے ہاتھوں اور پاؤں میں مستقل پسینہ آنے لگتا ہے تو کوئی شدید بلڈ پریشر یا فشار خون کے ہاتھوں پریشان۔

یہ تو صرف چند علامات ہیں جو انھیں

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 باہوؤں یا دفتروں کے باہر عرضیاں ہاتھ میں لیے سائلوں کو دیکھیں، اسپتال کے هجوم 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

چہروں پر کرب، ماتھے سلوٹوں سے بھرے ہوئے، مضطرب، پریشان، کوئی ناخنوں کو دانتوں سے کاٹ رہا ہے تو کوئی مسلسل اپنی ماتھیں ہلانے چلے جا رہا ہے، اچھا خاصا ذہن اور بذلہ سخ آدی لیکن بھری محفل میں بیٹھے ہونے 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۔

یہ تو وہ علامات ہیں جو آپ دیکھ پاتے ہیں۔ یہ ان انسانوں کو پریشانیوں سے پیدا ہونے والی کیفیت کی ایک معمولی سی جھلک ہے۔ لیکن اگر آپ کو ان کی ذاتی زندگی میں جھانکنے کا اتفاق ہو جائے تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ یہ لوگ پریشانی اور اضطراب کے عالم میں کس قدر خوفناک زندگی گزار رہے 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 جھجھٹ، ایسے شخص سے لڑ پڑتے ہیں جس کا کوئی قصور تک نہ ہو یا اس بات پر غصہ کر جاتے ہیں جسے جس کر مال دینا چاہیے تھا۔

کوئی پریشانی کے عالم میں معدے کی تیزابیت کا

آج کے دور میں نے فرمایا ”جب دو مسلمان ایک دوسرے سے بات چلتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملاتے رکھتے ہیں ان کے گناہ جھڑتے رہتے ہیں۔“

اور یا مقبول جان

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 روکھ گئی ہیں اور ہماری نیندیں چھین چکی ہیں۔

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

انسانوں کا لمس انسان کو کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معافقہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے 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 مصائب 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، انہیں 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 مزاحمت سے خوفزدہ ہوں۔ سید الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کی اس حدیث پر غور کرتا ہوں تو جو وہ دور کے اس لیے کا حل معلوم ہو جاتا ہے۔

ہمارے سامنے حادثے ہوتے ہیں، ہم پھٹتے، جسموں کے پرچے اڑتے ہیں، ہم کسی لچے، لٹکے 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۔ بیروزگار ہیں، بے سروسامان ہیں۔

ہم یہ سب بھی خانوشی سے سبہ لیتے اگر ہمیں یقین ہوتا کہ سب کچھ بدلنا ہی 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 انہوں نے ہمارا مال لوٹا ہے۔ ہماری دولت صرف وہت لینے کے لیے، چمکتی موزوںے یا مغربی دنیا کی ہم پلہ میگزوئس پر خرچ کر دی جاتی ہے اور ہماری حالت یہ ہوتی ہے کہ ہمیں دنیا بھر کے دکھوں کے درمیان میں روپے کی ایک شاندار چیز لٹھ کی طرح کا جھوٹا مل جاتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "جب دو مسلمان ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملائے رکھتے ہیں ان کے گن گن جھڑتے رہتے ہیں۔" میں مدتوں اس حدیث پر غور کرتا رہا اور سوچتا رہا کہ انسانوں کا لمس انسان کو کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معافقہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے ہیں۔ کسی کو دکھ میں گھلے مل کر دلدارہ بھی

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



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 تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچٹنٹ اپنی ای میل 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 چھینٹے 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 تھورن 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 ہڈی پریشتم 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 اہانت

ماہنامہ **پیشہ و کراچی**

# قلندر شعور

روحانی علوم سے جیسی اور ان کی علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، 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 Jamir



# 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 میگر

اس کائنات کی وسعت اور اس میں موجود  
خلوقات 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 اسے آکے  
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  
جاننے کے 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 پیرا نے خلا 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  
خلوقات کو تلاش کیا جائے گا۔ اس پروگرام کو  
SETI (Search of Extra Terrestrial

Scanned By Amir



Habitable Zone  
میتھ ایبل زون



مرحہ  
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 کیسپرنٹی اسکوپ کا مقصد کائنات میں زمین سے مماثل سیاروں کی تلاش تھی۔ اس نیلی اسکوپ سے حاصل ہونے والی معلومات سے قریب ترین کہکشاؤں میں تین ایسے سیارے دریافت کیے گئے ہیں، جو میٹھ ایبل زون میں موجود ہے۔

میٹھ ایبل 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 مکمل 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 کیسپلر 62، کیسپلر 62 اور کیسپلر 69 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۔ کیسپلر 62 اپنے حجم کے لحاظ سے زمین کے

ہے۔ کچھ غرضہ قتل امریکہ میں خلائی مخلوق کی موجودگی کے حوالے سے سرے میں بتایا گیا تھا کہ 48 فیصد امریکی یہ سمجھتے ہیں کہ کائنات سے 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 ور جنوں فلموں میں خلائی مخلوق کی موجودگی زمین آمد پر مناظر دکھانے گئے ہیں۔ اس ضمن میں سینکڑوں کہانیاں بھی لکھی جا چکی ہیں۔

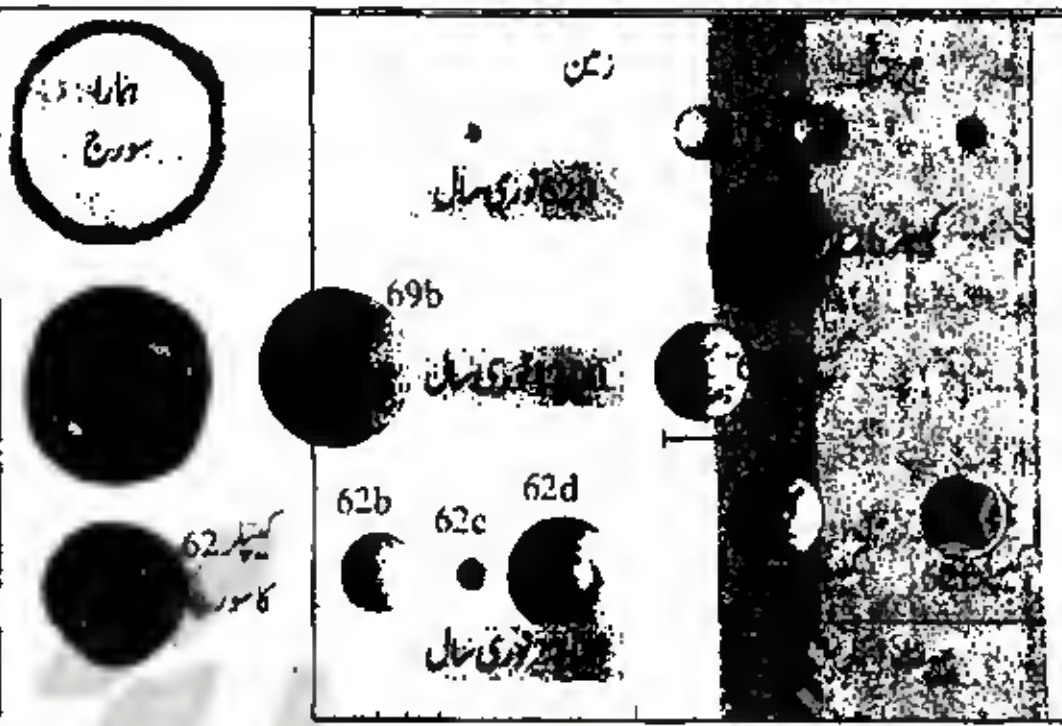
امریکی کی نیشنل ریڈیو ایسٹرن نامی رصد گاہ

Sara Seager نے انکشاف کیا کہ "ہماری کہکشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیائیں 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 ازلن طلستری دیکھی

Scanned By Amir





قریب ترین یعنی زمین سے 40 فیصد زائد حجم کا مالک ہے۔ تاہم اس کے مطابق یہ سیارہ چٹانوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ کیپلر 62 e 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 69 c ایک دو سرے شمسی کے گرد مدار میں چکر لگا رہا ہے۔ یہ سیارہ گوہری زمین سے قریب 70 فیصد بڑا ہے تاہم اس کا سورج ہمارے شمسی کے سورج سے مماثل ہے۔  
 اس سے قبل بھی تاسا کی طرف سے کیپلر 22 b 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 درازی 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 47 c کی دریافت بھی ہو چکی ہے۔

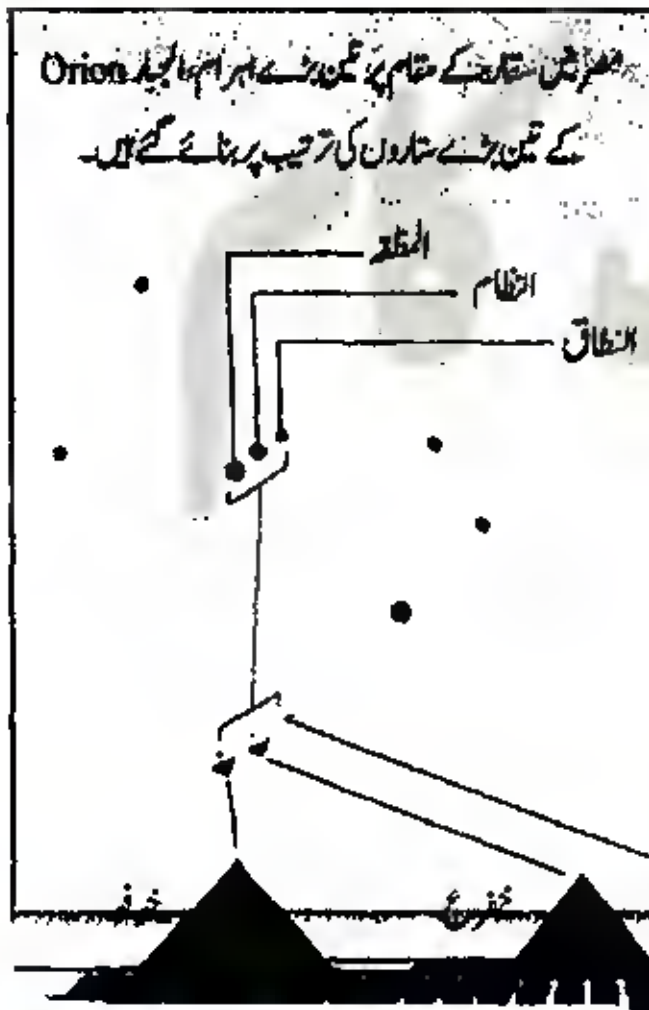
فرض کیا جائے کہ اگر صرف ہماری کہکشاں میں ہر سال ایک ستارہ پیدا ہوتا ہے (R)، اور ان میں 0.2 تا 0.5 فیصد ہی سیارے رکھتا ہو یعنی سورج جیسا ہو (M)، اور اس کے گرد اگر 1 سے 5 تک سیارے ہوں (N)، اور ان میں سے اگر 1 سیارے میں بھی زندگی موجود ہو (L)، اور وہ ذہانت بھی رکھتی ہو (I)، اور ان میں 0.2 فیصد بھی اس حد تک ترقی کر چکے ہوں کہ خلا میں رابطہ کے لیے سگنل بھیج سکے (S)، اور اس کے سگنل بھیجنے کا وقت کا دورانیہ (A) 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 چمکی سیدھی قرار دیا گیا ہے۔ ان سگنلز میں مردانہ اور زنانہ آوازوں اور عجیب زبانوں کی سرگوشیاں شامل ہیں۔ فلکیاتی ماہرین پرہ فیسٹر فرینک ڈریک Frank Drake کے مطابق صرف ہماری کہکشاں ملکی ہے جس میں سیکلزوں تہذیبیں ہمارے رابطے کا انتظار کر رہی ہیں، 1961ء میں انہوں نے ایک فارمولہ لکھا تھا۔

$N = R \cdot f_p \cdot n \cdot f_l \cdot f_i \cdot f_s \cdot L$  Scanned By Amir

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 لاکھوں 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 دوسری اطلاعات لبروں کے دہش پر سفر کرتی ہیں اور انسان کا شعور 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 باؤدل 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 الجبار Orion Stars کے (7 ستاروں میں سے) تین ستاروں کا فاصلوں کے تناسب سے بنائے گئے ہیں اور ان اہرام نضاؤں سے الجبار ستاروں یعنی Orion کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔

ڈاکٹر ایڈگر کیسی Edgar Cayce امریکہ میں ماہرانی 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 اہروہاں پر بسنے والوں سے رابطہ آسان ہو جائے گا۔

معروف روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب محمد رسول اللہ جلد





سنسکرت کی قدیم کتاب میں آسمانی گاڑی "ویمان" کے خاکے

کتاب کے مصنف ایرک وان ڈکن 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 زمین 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 بنا دیا۔

قدیم ایران روایت کے مطابق ساڑھے 5 ہزار سال قبل طلح فارس میں ایک عجیب و غریب مخلوق کا تذکرہ ملتا ہے جو خلا (آسمان) سے آ کر 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 دنیا اس 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۔

صحرائے اعظم اور آسٹریلیا کے غاروں میں ایسے نقش ملے ہیں جن میں ہزاروں سال میں اڑن طشتری کے ذریعے خلائی مخلوق اڑتی دکھائی دیتی ہے۔ سنسکرت زبان کی ایک قدیم کتاب سارنگن 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 اترتی 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 سپلانٹ یا فضائی سفر سے ہی بنانا ممکن ہے۔

مسلمان 700ء سے 1492ء تک تقریباً آٹھ سو سال پوری دنیا پر چھائے 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 لیٹنگوئج 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 کی ہیں۔ ایسی ایک حیرت انگیز اور عجیب

کار نامہ پندرہویں صدی کی ابتداء 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  
گردی انداز میں اس  
طرح بنایا گیا ہے جیسے  
کسی نے زمین سے  
ہزاروں فیٹ 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 گردی انداز میں اس طرح  
بنائیا گیا ہے جیسے کسی نے زمین سے ہزاروں فیٹ  
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 جو بہو مماثلت رکھتی ہیں۔

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 البلیخی اور ابو ریحان البیرونی کافی  
مشہور ہوئے۔ عرب جغرافیہ دانوں المسعودی، ابن  
حوقل، ابن خردادبہ اور البیہانی 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

قرآن دسٹلی کے مسلمان دانشور اور مورخ  
المسعودی (871 تا 957) کی کتاب "مروج  
الذہب و معادن الجواہر" 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 ران <sup>مختش ابن</sup>  
سعید ابن اسود نے 889 میں ولبا (موجودہ پیلاس)  
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 کن دریافت سے  
5 صدی پہلے سے ہی واقف تھے۔

بارہویں صدی میں محمد الادریسی نے عالمی

جغرافیہ کو انتہائی عروج پر پہنچادیا۔

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

154ء میں الادرسی نے عالمی جغرافیہ پر ایک

عظیم الشان کتاب **نزهت المشتاق**  
لکھی۔ اس میں متن کے علاوہ  
مختلف علاقوں کے 71 نقشے ہیں۔  
الادرسی کی انیس پر جسے لاطینی  
میں (ٹیپولہ راجیرینا) 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 انیس تھی۔



امیر البحر پیری ریمس

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

الادرسی کے نقشوں سے

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

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 سقوط غرناطہ کے  
بعد ہسپانیہ سے مسلمانوں کو بحفاظت نکالنا، انڈونیشیا  
میں مسلمانوں کی امداد، جاپان کا خیر سگانی 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

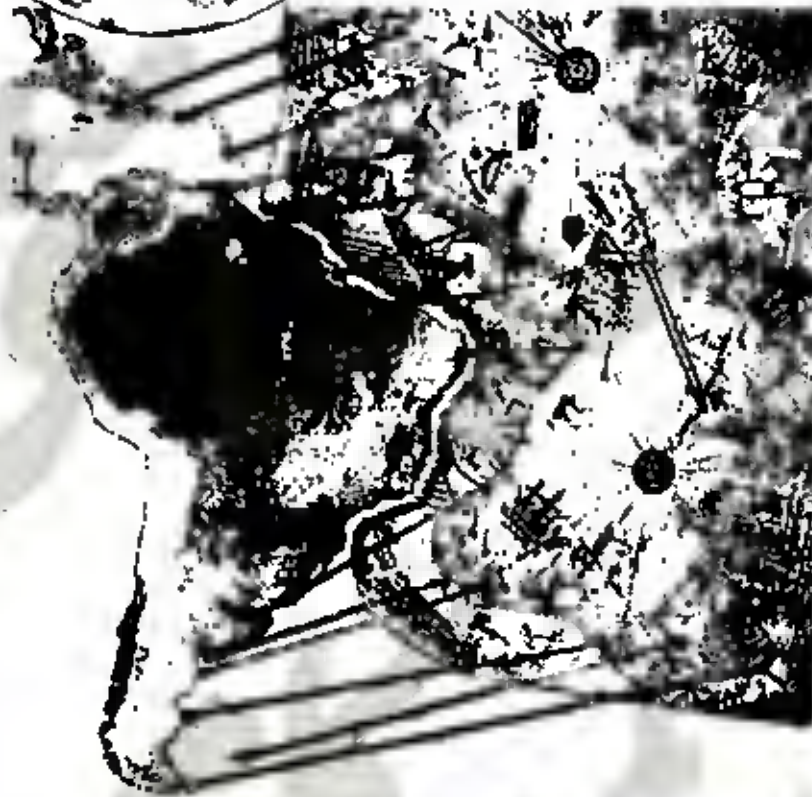


پیری ریمس کی کتاب البحر





چار سو سال قبل دریافت ہونے والے اس نقشے میں نہ صرف 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 بن الدین پیری تھا، وہ حاجی محمد پیری کا بیٹا تھا، اس نے 1481ء میں اپنے چچا کمال رئیس کی بیروی 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 گلیسٹونو 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 پرٹگیزی 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 ہسگوڈ 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 ہو گا؟....



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 ہسگوڈ 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 ہو گا؟“....

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 ہیلی کاپٹر یا سیٹلائٹ ایجاد نہیں ہوئے تھے تو پھر ایک مسلمان جغرافیہ دان پیری رئیس نے یہ نقشہ کس طرح بنایا گیا؟....

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

1929ء کی دہائی میں امریکی کارٹوگرافر ایچ ٹرے A.H. Murray ریسرچ کے لئے اس نقشے کو امریکہ کے بیورو آف نیوی Hydrological Beuro USA Navy کے کارٹوگرافرز والنٹر Walter اور مینڈرے 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 ناصر فہرست اور براعظموں کی حدیں جدید نقشے سے ملتی جلتی ہیں بلکہ اس نقشہ 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 رئیس 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



Scanned By Amir





### انکشافات

میں عمر رسیدہ دکھائی دیے جبکہ جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار سست 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 ریسیہ کی کارکردگی، خون کا دباؤ، کولیسٹرول اور شوگر کی سطح سمیت، خند 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۔

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

کے دوران بارہ مہینے کا اضافہ ہوا۔ جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار تیز تھی وہ دوسروں کے مقابلے

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

حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔ اس کا مطلب

یہ ہے کہ اس کے جسمانی خدو خال اور اعضائے ریسیہ 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 آ کر شہر گئی ہے۔

یہی اس شخص کی حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔ نیشنل اکیڈمی آف سائنسز و انجینئرنگ 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

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



### بڑھی عمر

#### شخص ایک ہندسہ

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



**مستقبل کی دنیا**  
دنیا بھر میں تیزی سے موسمیاتی تبدیلیاں ہو رہی ہیں جو ہر آنے والے دن کردہ ارض پر تباہی اور تبدیلی کا باعث بن رہی ہیں اور اہل علموں 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 "موندراہیم" (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 دریائے ٹیز مکمل طور پر منجمد ہو گیا

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

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

### ایجادات

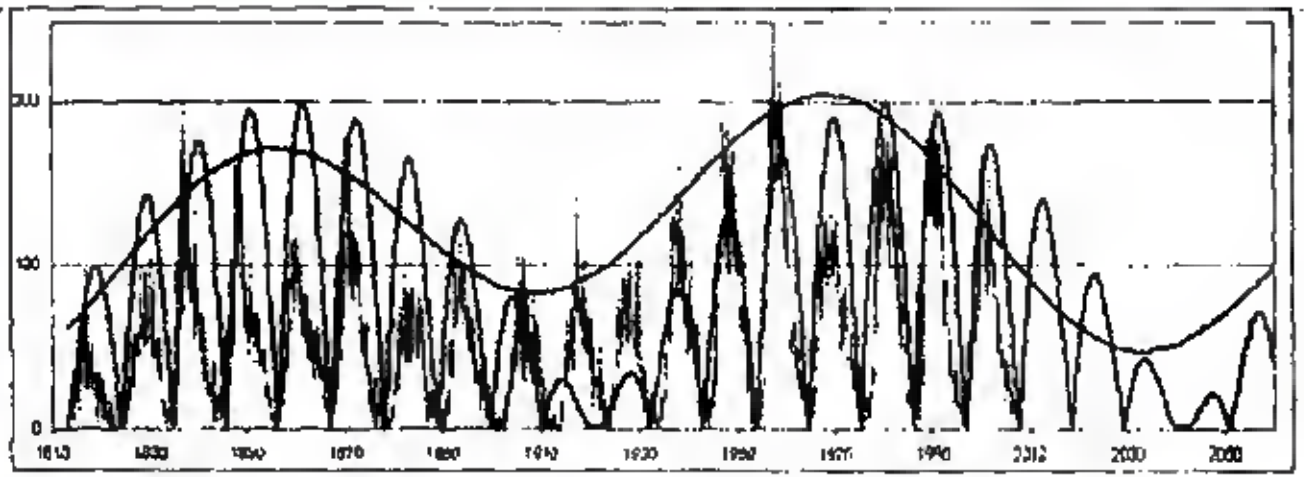
تھری ڈی انداز میں دیکھ سکیں گے۔ اس ہیڈ سیٹ سے صرف ایک کلک پر بدن سے ہڈیاں، اعضا اور اعصابی نظام، دل، دماغ، گردوں اور پھیپھڑوں وغیرہ کو علیحدہ کر کے

**میڈیکل طالب علموں کے لیے ادا کوئی ہیڈ سیٹ**  
ہولو لینس hololens کے نام سے مائیکروسافٹ نے ایک خاص آگمنڈ 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، ہائیولاجیکل 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 وہی 60 فیصد تک کم ہو جائیں گے اور ان کا براہ راست زمین پر اثر ہوگا 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 سنی آئیس ایج کا شکار ہو جائے گا۔ اس پیش گوئی کو پیش کرنے والی تحقیقاتی ٹیم کے سربراہ کا کہنا ہے کہ سورج کا نیا ماڈل جسے بن 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۔

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۔ کیس ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کے میڈیکل کے طالب علم مائیکر و سافٹ کی اس مفید ایجاد کو آزما رہے ہیں۔ 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 مائیکر و سافٹ

کے اس بیڈ سیٹ میں انسانی ہڈیاں ہوا میں 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۔

**دنیا کا سب سے چھوٹا ہلب**

گذشتہ عشرے کے دوران زیادہ وزنی اور جگہ گھیرنے والے مختلف آلات اور مشینوں کے مقابلے میں، برقی رفتار اور انتہائی کم جسامت والے آلات اور ایشیا صد فیمن میں مقبول رہی ہیں۔ حال ہی میں سائنس دانوں نے دنیا کا سب سے چھوٹا ہلب

تیار کر لیا ہے جس کی موٹائی محض ایک اینم کے مساوی ہے۔ یہ ہلب گرافین کے اینم سے بنایا گیا ہے۔ کولیسین یونیورسٹی کے محققین کے مطابق انھوں نے کاربن کی خالص ترین شکل (گرافین Graphene) میں روشنی کا لچک 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۔

نے دنیا کا سب سے چھوٹا ہلب

## ورزش سے ہڈیوں کی کمزوری کا عامہ ممکن

یونانی تحقیق جرنل میں شائع ہونی والی ایک رپورٹ میں ماہرین کا کہنا ہے کہ عمر رسیدگی کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کا بھر بھر اپن 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 کودنے اور ہکا وزن اٹھانے کی مشقیں کرائی گئیں تو نہ صرف ان کی ہڈیاں ٹھوس رہیں بلکہ ان میں ہڈیوں کی نوٹ 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 سیلیشیم بھی دی گئی تھی، ماہرین کے مطابق یہ ورزشیں گھر میں بھی کی جاسکتی ہیں۔

## سورج مکھی کے بیج کئی بیماریوں کا علاج

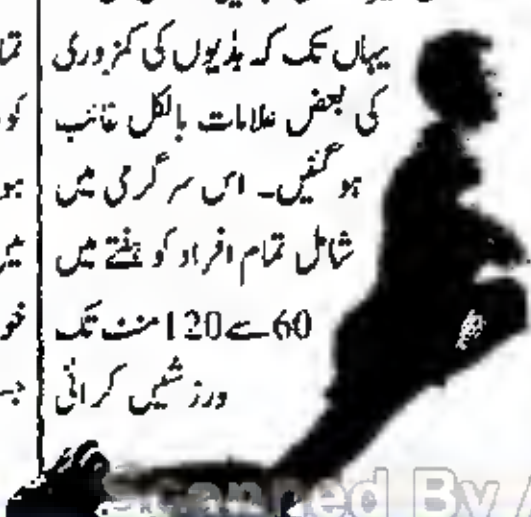
ذاتکروں کے مطابق سورج مکھی کے بیج جاہوئی خواص رکھتے ہیں اور صحت پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں جب کہ ان میں جلد، دل، کینر، مایوسی اور کئی امراض کا علاج بھی موجود ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ناشتے میں سورج مکھی کے بیج کو شامل کر کے صبح کے اہم کھانے کو توانائی بھری غذا میں تبدیل کیا جاسکتا ہے کیونکہ 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 ہواں رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود وٹامن ای جلد کو خوبصورت رکھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی جہن کی شدت کو کم کرتا ہے جب کہ دوسری جانب یہ دل کو

مضبوط کرتا ہے کیونکہ اس میں مفید ریٹھ (فائبر) موجود ہوتا ہے، بیج میں موجود سیلیشیم بدن میں کینر کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیج شکت ڈی این اے کو درست کرنے کے ساتھ 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۔

## فینڈ 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 کینر کے خلیوں کو پھیلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ فینڈ کی گولیاں کچھ دیر کے لیے جسمانی تناؤ کم 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 پیچھے پھڑوں، منہ، ناک اور سانس کی نالی کا کینر 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 کردار خراب 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 بچانے کے لیے اس وقت دستیاب فزیکل 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۔

انتہائی زیادہ دباؤ کے شکار ممالک



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 اور ادویات کھانے کی نوبت نہیں آتی۔ طرز زندگی میں سادگی، مرغن غذاؤں اور نشے سے پرہیز نیز ورزش کی بدولت پر سکون زندگی ممکن بنا کر سنگین بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ایک طویل عرصے سے ایک ایسے شروب کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے، تاہم اب ہیز چائے جلد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کریموں کا بھی ایک لازمی جز بنتی جا رہی ہے۔ جرمنی میں جلدی بیماریوں کے ماہرین یا ڈرمانولوجسٹس کے مطابق ہیز چائے اس وقت ایک ”مقبول“ دوا بن رہا ہے۔

یہاں تک کہ اسے بعض شیمپوؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے جس کا مقصد سر کی جلد کو سکون پہنچانا اور پکنے بالوں کو صاف کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایٹنی آکسیڈنٹ یعنی عمل عکسید کو روکتا ہے اور دوبارہ جلد آنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

جلدی مسائل کا علاج

سبز چائے

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



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظرِ بد اور شر سے حفاظت

نیشنل 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 منطقی 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 المفقوت الفطرت باتوں کی کوئی منطقی 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 سمیٹنا 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 کوزہ حیرت 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 بنا ہوئی ہے۔



ایک بچے کی آنکھوں والا انسان خدا بخش KUDABUX ایک  
حیرت انگیز آدمی تھا۔ ماہرین آج تک خدا بخش کے 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  
بلیبل پیش کرنے سے قاصر رہے کہ خدا بخش کس طور بند آنکھوں کے  
بادوجود ”بچھ“ سکتا ہے۔ اس 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 بصدارت موجود ہے۔

ہر س کے قریب ہوگی۔ میانہ قد، سانولی رنگت، سنواری 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 کے بازوں، شعبہ کے بازن کے بہت سے مظاہر آپ نے دیکھے ہوں گے اس سے پہلے کہ میں آپ کو ایسٹریٹ ڈین کا مظاہر دیکھوں، میں آپ کو ایک شعبہ دکھاتا ہوں تاکہ آپ شعبہ کے Tricks اور حقیقت Reality میں فرق کر سکیں۔

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

ٹڈی میں سے ایک کارڈ نکال کر صرف 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 قریب آتے چار مرتبہ ٹڈی نکالی 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۔

حاضرین نے تعریفیں بھیجیں۔ اسی طرح کے چند اور شعبہ پیش کرنے کے بعد خدا بخش نے کہا کہ "یہ سب تو ہوتے شعبہ کے (Tricks) آپ میں آپ کو دکھانے جا رہے ہیں جو وہی شعبہ نہیں...."



خدا بخش جو ان میں

نیو یارک شہر کے خائے آئین میں سٹوڈنٹس (بڈ ہون) میں براؤن اسٹون بڈنگ کے ہال نما چھوٹے سے کمرے میں اسٹیل کی فولڈنگ چئیر کی ایک بن قطار پر چپاس سائے نوگوں بیٹے بٹے تھے، ان میں اکثریت کانٹے نو جوانوں اور اخباری صحافیوں کی تھی۔ یہ سب بڈ ڈیلی نیوز اخبار کا ایک اشتہار دیکھ کر یہاں آئے تھے،

انکمرے کی آفتوں والا انسان بڈ ہون کا پورا سا حصہ "خدا بخش"

ایسٹریٹ ڈین کا مفت مظاہر۔ بدھ شام سات بجے براؤن اسٹون بڈنگ، بڈ ہون سینٹر نیو یارک اشتہار میں دعوتی یہ کیا تھا کہ یہاں شعبہ کے بازن کو اپنے کارڈ دکھایا جائے گا جو مزید میں پہلے ہی آئی ہے نہیں دیکھا۔

ایک دو تیز رفتور بڈ ہون ساتی خاتون مہمانوں کا استقبال کر کے انہیں ان کی نشست تک پہنچا رہی تھی۔ مہمانوں کے سامنے وہ اس پر ایک کرتی اور ایک نیکل جس پر دو ڈبوں میں پتھر رکھا ہوا تھا اور ایک بیک بڈ ہون بھی تھا۔

سات بجے کے قریب بڈ ہون خاتون نے مہمانوں کے آمد کا شکر ادا کرتے ہوئے تقریب کا باقاعدہ آغاز کیا اور اپنی صدا جیتوں کے مظاہرے کے لیے خدا بخش کو اپنے ہوت دی۔

نوگوں کی نظریں ہر اڑے کی طرف اٹھیں کہ میں ایک شخص داخل ہوا جس کی نو پچاس





خدا بخش

اس مظاہرے کے لیے مجھے  
حاضرین میں سے دو رضاکاروں کی  
نوٹ پزے تھے۔ حاضرین میں  
سے دو نوجوان لڑکے جو شاید کانج  
اسٹوڈینٹ تھے کھڑے ہوئے اور  
رضاکار کے طور پر اسٹیج  
پر پہنچے۔

اب خدا بخش نے ٹیبل پر رکھے ایک کارٹن  
بائس بن کر ہاتھ ڈالا اور بیس بال کی ٹینڈ کے آہرن  
گندھے ہوئے آنے کے دو تازہ بیڑے نکال کر ٹیبل  
پر رکھ دیئے۔ آنے کے ان معمولی بیڑوں کا قطر  
ایک فٹ سا ادا تھا۔

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

ہاں ایک ایسا۔ ایسا تجربہ نوجوانوں سے بھی نکال لو  
اور اسے قہقہے سے تھپتھپاتی آنچ پورا کاٹ کر اسے  
اس روٹی پر پینا کاوا، ایک رضاکار، روٹی اور آنے کی  
بیڑوں کو پڑھتے سمجھا دیا۔ اور بہت رضاکار نے خدا  
بخش کی ہدایت پر ان آنچ ٹیپ کاٹ کر اسے خدا بخش  
آنکھوں پر تھی روٹی کے اوپر چپکا دیا۔

اب اس بات کی سہی ہوئی تھی کہ آنے کے  
بیڑوں نے آخر صحیح طرح سے آنکھوں کو اچھکا 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 بائس میں  
سیہ کپڑے کی تھوڑی تھوڑی ٹکڑے پڑے ہوں گے، وہ بھی  
نکال دو۔ کپڑے کے یہ پانچ ٹکڑے تقریباً تین آنچ  
چوڑے اور تین فٹ لمبے تھے۔ خدا بخش نے کہا کہ  
پہلے آپ دونوں رضاکار ان کپڑوں کو اپنی اور

سے کپڑے اور دونوں بیڑوں سے مینوف  
ڈائمنس مادی طرح بند کر دو۔

یہ سبے ہوئے خدا بخش اسٹیج پر رکھی کرتی پر  
آنکھیں بند کر کے آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا۔  
دونوں نے آنے کے بیڑوں کو خدا بخش کی بند  
آنکھوں، بیڑوں اور ارد گرد چسپاں کر کے مکمل طور  
پر سیل کر دیا۔ اس میں کوئی شک نہیں تھا کہ بیڑا  
کتنے ہوئے خدا بخش کی آنکھیں بند تھیں۔

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

روٹی کے ان ٹکڑوں کی لمبائی چار سے چھ آنچ تھی  
رضاکاروں نے روٹی کو بھی آنے کے بیڑوں کے اوپر  
لگا دیا۔ خدا بخش نے کہا کہ بس 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 چچاس 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 لیا۔ 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۔ رضا کاروں 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۔ رضا کاروں نے ایسا ہی کیا صرف سانس لینے کے لیے نکتوں 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 پیوں سے لپٹا نظر آ رہا تھا۔ اب خدا بخش نے رضا کاروں سے کہا کہ باکس میں ایک چھوٹی سیاہ بوری ہے اسے لمبے ٹکڑوں کی طرح کاٹ کر سر سے ٹھوڑی تک باندھ دیں اور پھر اچھی طرح باریک بینی سے جانچ پڑتال کر لیں کہ کوئی ایسی جگہ تو نہیں جہاں سے میں دیکھ سکوں۔ رضا کاروں نے ایسا ہی کیا اور تسلی



خدا بخش ہند آنکھوں سے اخبار اور کتاب پڑھتے ہوئے





خدا بخش بند آنکھوں سے بینک بورڈ پر لکھی 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 کانچ کی کتاب ہے۔ خدا بخش کھڑا ہوا اور چلتا ہوا اس لڑکی کے پاس پہنچا اور کہا کہ کتاب کا کوئی سا بھی صفحہ کھو۔

حاضرین میں سے ایک خاتون آئیں جو شانید 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 پڑے کی یہ پٹیاں اپنی جگہ سے ہٹنی بھی نہیں ہیں۔ اب خدا بخش کے چہرے سے کپڑے کی پٹیاں اور روٹی اتاری گئی اور آخر میں آٹے کا بیڑا نکالا گیا۔ حاضرین نے دیکھا کہ خدا بخش کی آنکھیں بند ہیں۔ اب خدا بخش نے کہا کہ حاضرین آٹے کے ان بیڑوں 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 ارکان توجہ کی طاقت سے دیکھتا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میری پینچ کی بڑی تین جگہ سے نوٹ چلک ہے،

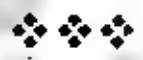
لڑکی نے درمیان میں سے کتاب کو کھولا، خدا بخش نے بنا بچکچا بیٹ اس صفحہ کو پڑھنا شروع کر دیا، ارد گرد نوٹ بھی کھڑے ہو کر دیکھنے لگے، پھر ہر ایک شخص نے ایک صفحہ منتخب کیا اور خدا بخش نے اسے ٹھیک ٹھیک پڑھ کر سنا دیا۔ خدا بخش نے کہا کہ میں ایک بار پھر سے یاد دلا دوں کہ ظاہری آنکھوں سے مجھے پڑھنے کے لیے چشمے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

اب خدا بخش واپس آئیے 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) کے اوپر نقطہ لگاتے ہوئے کہا کہ تم نقطہ لگانا بھول گئے تھے۔

اس کے بعد خدا بخش نے حاضرین سے کہا کہ کیا



مگر لوگ برسوں کی جانے والی صبر آزمائشوں سے کھینچے کے بجائے، انکی ٹرکس سیکھنا زیادہ پسند کرتے ہیں جو آسانی سے مختصر عرصے میں سیکھ لی جاتے۔



نام تو اس کا خدا بخش Khuda Bakhsh تھی مگر سفری ممالک میں دو کے بی ڈیوک K.B. Duke کے نام سے مشہور تھا۔ اس کی یہ باتوں بھارت کی وجہ سے لوگ اسے The Man With X-Ray Eyes (ایکسرے کی آنکھ والا شخص) پکارتے تھے۔

خدا بخش کی پیدائش 17 فروری 1905ء میں ہادی کشمیر میں جموں سے 28 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع گاؤں اجنور میں ہوئی۔ جہاں خدا بخش سے والد ایک معزز سرکاری عہدے پر فائز تھے۔

جب وہ 12 برس کا تھا تو اسے احساس ہوا کہ وہ بند آنکھوں سے بھی ارد گرد کو دیکھ رہا ہے۔ اس کے دوست یہ بتاتے کرتے تھے، جب وہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلے بیٹھتی تھی تو وہ بے وقت آسانی سے انہیں پکڑ لیا کرتا تھا۔

اپنی اس صلاحیت اور استعمال کرنے کے لیے اس نے شعبہ دہانوں کا پیشہ اپنایا۔ پیشے کے ابتدائی دور میں جب وہ ایک سال تک

ڈاکٹروں سے جواب دے دیا تھا کہ میں کبھی تھرا نہیں ہواؤں گا مگر میں نے اپنی ارٹیکلز توجہ دہانی کیسوفی اور قوت ارادتی سے خود علاج کیا۔ اب مجھے چنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

انہی کوئی بھی شخص اسے سیکھ نہ سکتا۔ ایک اور شخص نے پوچھا۔

تجرباں! ہر وہی ذہنی کیسوفی اور ارٹیکلز توجہ دہانی مشقوں سے اس صلاحیت کو پانچتا ہے۔۔۔ انہی کے طور پر مشق یا مہم جوئی نہ پورے توجہ سے نہیں ہوتی۔

شروع میں یہ مشق چند ہی دنوں میں ہوئی ہے۔ بعد میں اس کا دورانیہ بڑھتا جاتا ہے۔ میں نے تیس برس تک روزانہ یہ مشق کی تھی۔ تب ہانڈ میری ارٹیکلز توجہ دہانی کیسوفی ہوئی ہے۔

میں خود اپنی کو یہ مشق منت سیکھ سکتا ہوں



بھارتی برائے خدا بخش کے علاج کے لیے جانچ کرتے ہوئے



اپنی آنکھوں کو  
 آنسو کے چھوٹے اور بڑے  
 اور کپڑے سے بند  
 کرنے کے بعد خدا بخش  
 کار کو ڈرائیو کرتے  
 ہوتے۔ وہ اپنی قصین  
 میں سائیکل ریس میں  
 حصہ لیتے ہوئے۔



بارگاہِ حقہ اس کی مدد قاتل ذہنی ارتکاز کے ماہر جو کیوں  
 سے ہوئی۔ جنہوں نے اسے ارتکاز توجہ اور ذہنی  
 نیسوٹی کے قواعد سے آگاہ کیا۔ 11 برس کی طویل  
 بہادری کے بعد خدا بخش نے اپنی ارتکاز میں خوب  
 بہادری حاصل کی۔ اب ان نے اپنے مشہور  
 کتابوں کا سلسلہ شروع کیا۔ جن میں سے آپ نے چلنے  
 میں اسے زیادہ شہرت ملی لیکن ایک اور کتاب بھی  
 ان کی شہرت بن گیا۔ یہ تھا نظر استعمال کیے بغیر  
 جسموں کے کام سرانجام دینا۔ دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک  
 مشہور ترین کتاب بن گیا۔ لونیوٹی میں ہی اس نے اتنی  
 مقبولیت حاصل کی کہ وہ کشمیر سے انگلینڈ منتقل  
 ہو گیا۔ 1960ء میں خدا بخش کی شہرت برطانیہ  
 میں پھیل گئی۔

اپنی جاتی۔ اس انتظام کے بعد جب خدا بخش کے آگے  
 کوئی کتاب نہیں کر رہے تھے جاتی تو وہ اسے فر فر پرست  
 شروع کر دیتا، ان تجربات نے بعد خدا بخش کو عاقل  
 شہرت ملنے لگی اور اس کے کرتب بھی عجیب  
 ہوتے چلے گئے۔

مثلاً ستمبر 1937ء میں لیور پول Liver  
 Pool: طانیہ میں 200 فٹ کی بلندی پر واقع ٹنگ  
 راستے پر چل کر وہ گول کو شہرت زدہ کر دیا۔ جب کہ  
 ان حالت میں اس کی آنکھیں بند ہی ہوئی تھیں۔  
 ماہرین نے ایک ہسپتال میں ڈاکٹر ان نے خدا  
 بخش کی آنکھوں کو اچھی طرح بند کر کے تماشائیوں کو  
 یقین دلایا کہ یہ شخص کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ مگر وہ اس  
 کے سامنے خدا بخش بغیر اس مدد کے ہسپتال سے نکلے  
 آیا۔ سائنس پر سوار ہوا اور مزے سے ٹریک کے  
 اثر حاکم میں سائیکل چلانے لگا۔ اظہار کی بات یہ بھی  
 ہے کہ جہاں ضرورت ہوئی وہاں ہاتھ سے  
 اشارے بھی دیتا۔

1938ء میں مونٹریل کینیڈا کے ڈاکٹر ہل دور  
 سائنسدانوں نے بارہا خدا بخش کی دیکھنے سے آنکھوں  
 کے نیسٹے لیکن وہ وہی نہیں تو جیہہ پیش کرنے

برطانیہ کے مشہور سیرچرزمیرنی پر اس  
 Harry Price نے خدا بخش کی آنکھوں کے کئی  
 نیسٹے عمود ہوئی جس دلیس پیش کرنے سے قاصر  
 رہا کہ خدا بخش اس طور بند آنکھوں کے باوجود  
 "دیکھ" سکتا ہے۔ میرنی کے ان تجربات کو دیکھ  
 سائنسدانوں نے بھی بغور دیکھا اور دو تسلیم کرنے پر  
 مجبور ہوئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی طیر معصوم  
 قوت ایسا موجود ہے۔ ان تجربات کے دوران  
 خدا بخش کی آنکھوں پر خمیر آنے کے وہ چیزیں رکھ  
 تے تھے جن سے ان کی آنکھیں بند ہو جاتیں یا وہ

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 ٹیلی ویژن 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 تھا، 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 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 سینیگال 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 کے اوپر بیس ہال نیم نے اپنا ٹیم کھیلا، 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 رپے 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 جلد 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۔



تھے۔ تین منزلہ مکان سورج کی روشنی میں دور سے چمکتا دکھائی دیتا۔

تین جوڑے خوشی خوشی نئے مکان میں نکل

ہوئے۔ پہلی منزل میں سلمان رکھا۔

کلاڑ اور کیتھرائن نیلسن نے سامنے کے

رنگ 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

یہ فروری 1917ء کا واقعہ ہے۔ میرے والدین

پیٹ اور لیٹا 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 تک دو دو کے بعد سٹراٹا کیلف (کیلیفورنیا) کے نواح

میں وہ 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 اختتام پر کھیتوں کے بچوں بچ پر

واقع تھا اور عقب میں خوش رنگ درختوں کے جھنڈ

ڈیوڈ کووٹ

# آسیب زدہ مکان



Scanned

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

گھر کی تزئین، آرائش، شادار بانچہ، سٹ ممبر کے چہرے سے مالکوں کے تمول کی شہادت ہوتی رہتی تھی۔ نوجوان جوڑے حیران تھے کہ مالکوں نے اس قدر شاندار مکان چھوڑنا کیسے وار کر لیا۔

ایک نوپرائی چیزیں جمع کرنے کا جنون 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 ٹائلوں کی تخریحی انگلیٹھی تھی۔ یہ کمرہ بینونی تھا۔ چھت گنبدوار، جس کے وسط میں خوبصورت زینہ ہوتی تھی ساتھ دو بورتیاں لگتی تھیں۔ خوبصورت بالڈینی کے مکان کا مسنہ دوپٹا لٹکا دیا تھا۔

انہیں اس مکان میں آئے چند دن گزرنے لگے۔ کیتھرائن، نور اور ای میڈھیوں کے دروازے پر رنگ لگ کر رہی تھیں کہ انہوں نے ٹیل نکالی ہوئی آہلی میڈھیوں پر کسی کے دوڑنے کی آواز سنی۔ وہ تینوں ایک لخت مڑیں۔ پورنی میڈھیوں ان کے سامنے تھیں۔ ساتھ ساتھ وہاں کی چاپ کے بازو: میڈھیوں پر کوئی نظر نہیں آ رہا تھا۔ اس رات انہوں نے جب اس نواز مہر وہن سے کیا تو ان کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی اور معاملہ ختم ہو گیا۔

نئی روز بدرات و دب گھر کے لوگ مہر بی بند سو رہے تھے، کیتھرائن کی خوف ناک چیخ نے انہیں جگا دیا۔ وہ پکار رہی تھی۔

"کوئی میرا گلا گھونٹنے کی کوشش کر رہا ہے، مجھے بچاؤ، میں اچھ نہیں سکتی۔"

سب اس کی خواب گاہ میں جا گئے وہ کسی نا دیدہ

طاقت سے اچھی ہوئی تھی اور ہشتیاہ انداز میں ہاتھوں کو ہوا میں لہرا رہی تھی، جیسے ہوا سے لڑتی ہو۔ اس کے خاتمہ کا چہرہ خوف سے زرد ہو گیا تھا۔ وہ کیتھرائن کو بستر سے اٹھانے کی ناکام کوشش کر رہا تھا کہ نا دیدہ طاقت کے زار سے دھکے سے کیتھرائن کو فرش پر گرا دیا۔ اس کے نچنے میں موج آتی اور سر دیوار سے جا ٹکرایا۔ کلاڑ اور کیتھرائن تو اسی دن مکان چھوڑ دینا چاہتے تھے، مگر انہیں اس امر کے اصرار پر اپنا ارادہ سنا لینا۔

کیتھرائن کے طلاق کے لیے جس ڈاکٹر کو بلا یا گیا، وہ ان خانے کا پرانا شاگرد تھا اور مکان کے مالکوں سے اچھی طرح واقف... جب اس سے رات کے واقعے کا پتہ لگ گیا تو وہ بڑا بڑا۔

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

چند دن بعد پھر میڈھیوں پر کسی کے اوپر جانے کی چاپ سنائی دی، جو میڈھیوں کے سر سے پڑ چندیوں کے لیے رک گئی اور جب وہ بار سنائی دی تو غسل خانے کا دروازہ زور سے بند ہوا اور پانی سلطی میں گرنے لگا۔ میرے ابا میڈھیوں 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 آ گئے۔ تھوڑی دیر بعد دوبارہ کسی کے اوپر جانے کی آواز سنائی دی۔ ابا اس کے تعاقب میں دوڑنے لگے۔ میڈھیوں کے اوپر جا کر آواز کچھ دیر کے لیے بند ہو گئی پھر آہستہ آہستہ غسل خانے کی طرف بڑھی۔ پھر ان کو دروازہ کھلنے اور بند ہونے کی آواز سنائی دی، لیکن دروازے میں قطعاً کوئی جیسٹ نہ



ہوئی تھی۔ سٹیپلٹی اور ٹھنڈے کے نب میں پانی آگے لے  
آواز سناؤی دے رہی تھی، ان الفاظ پر پانی داخل ہند تھا۔

شام کو جب گھر کے لوگ کھانے کی میز پر جمع  
ہوئے تو یہاں جیوں نے کسی کے آواز سے ان آواز سناؤی  
دی۔ وہ سانسے ہال کی طرف دوڑے۔ سناؤی وہ  
کمرے کا دروازہ کھرا اور کوئی باہر نکلی۔ یہ دیکھ کر وہ  
ان آوازوں میں سا الجھ کر رہ گیا۔

ٹاؤی کو شگب ہوا کہ کوئی اوپر ہے۔ وہ اٹھ بیٹان مرنے  
کے لیے یہ سیمیاں پڑھنے لگے۔ اچانک بھاری تو، انوں  
کی چاپ سناؤی ہوئی۔ کوئی پیچھے آ رہا تھا۔ وہ خیر ٹھوسوں سے  
پر کھانے پاس سے نذر آیا اور ٹھنڈے ہاتسوں کی آواز  
کھاؤی گھرائی۔ ان کے بعد سناؤی یہ جیوں نے اندر  
پر ہوا پھیس گئی جس سے گھٹس آگے تھی تھی۔ یہ سناؤی  
راؤی گھٹس چھلی رہی۔

وہ ان واقعات نے بعد مکان چھوڑ دینے لگیں اس  
مکان کا راز یہ بہت گہرا ہے اب تک اس میں سے  
رکے ہوئے تھے کہ یہ گھٹس وہاں سے، لیکن ان آواز  
انہوں نے فیصلہ کیا کہ ان آواز پر کوئی واقعہ ہونا ہوتا ہو  
مکان چھوڑ دینے کے۔ ایک رات جب وہ سو رہے تھے تو  
رہے تھے پتھر کے کی تھک کر رہنے سے جاگ اٹھے۔  
گھٹسوں کے آواز سے ان آواز سناؤی ان کے رہی تھی  
اور پتھر کے تہ پیروں کی آواز تھک رہنے سے  
مجیب ارتعاش ایسا تھا۔ بیچ آواز ہوتی۔ یہ سناؤی  
آہستہ مکان کے عقب میں جا کر ٹھہر گیا۔ چہ  
سناؤی جیوں کی آواز آگے لی جو ہند تھک ہوتی تھی،  
لیکن کوئی لگاؤ سمجھ نہ آوے۔ ایک نیا شور پیدا ہوا، جنوں  
شہتہ پنڈے کے آگے پہنچے۔ انوں کی سورت  
کی کوئی زبان نہ آوے تھی، جیسے چٹ پڑا اور پتھر۔

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

کئی نشتے بعد اچانک ایک نئی آواز پیش آئی۔ مکان  
کے عقب میں ایک پرائی اور ٹنگ آواز پون چکی غر سے  
سے منتقل پڑی تھی۔ ایک رات خلون سحر سے پہلے  
پون چکی کی آواز پر شور پیدا ہوا۔ پھر کسی چیز کے گرنے  
کی آواز سناؤی دی۔ دیکھنے والے کو پتہ نہ نظر نہ آیا، لیکن  
کوئی چیز تھی۔ جو پون چکی کے پتھر ان سے رگڑ کھاتی  
ہوئی غراب کی آواز سے پیچھے گری تھی۔ ان کے جب  
اس واقعے کا ذکر شہر میں کیا تو انہیں بتایا گیا کہ کئی سال  
پہلے ایک مزدور پون چکی سے گرتا رہ گیا تھا، اس وقت  
تیار جھگڑ چل رہا تھا۔

وقت گزر رہا، وہ مکان میں ہونے والے شور،  
شگب کے عادی ہوتے گئے۔ ایک صبح انہیں ایک  
حادثے سے دوچار ہونا پڑا۔ ڈک، تہ خانے سے میہن  
کا مرتبان پٹنے لگا۔ ان کے ایک چھوٹے کپس پر کھڑے  
ہو کر ان کے حلق سے مرتبان اٹھنے کے سینے ہاتھ  
پر مچھلتی تھا۔ اچانک زمین حرکت کرنی محسوس ہوئی۔  
اس نے اسے معصوم زلزلہ قرار دیا اور مستعد ہو گیا۔ مگر  
زلزلے میں شدت پیدا ہوئی تھی اور وہ ایک ہچکنے سے  
ان کے دل پر آ کر جھٹکا۔ تو تڑپ کے گھر کے ایک  
دہانے سے گہری آواز سناؤی دی۔ جیسے کوئی دیو سانس  
رہا۔ ڈک مرتبان اٹھا کر اٹھس ہوا۔ وہ آواز سے  
قریب پہنچتی تھا کہ آواز شور دوبارہ سناؤی دیا، جو غصے اور  
انصراب سے بلند ہوتا جا رہا تھا۔ وہ آواز ہند ہونے کے  
ساتھ ہی شور بھی رک گیا۔ میرے لہا اور کلاؤ نے اسے  
ڈک سے احصائی تشیح کا کرشمہ قرار دیا۔ وہ وہاں  
تہ خانے میں اتر گئے اور شور وہ وہ بلند ہونے لگا۔

انہیں ذک کی بات پر یقین کرتے ہی مئی۔ سیزھیاں  
چڑھتے ہوئے شور ان کا تعاقب کرتا رہا اور اس وقت  
تھما جب باورچی خانے کا دروازہ بند ہو گیا۔

امی نے مذاقاً کہا کہ تہہ خانے میں ایک  
بیمب اخلقت مخلوق ہے جس کا آواہ دھڑ انسان کا اور  
آواہ نبل کا ہے، مگر اس پر کوئی نہ ہنسا بلکہ سب سنجیدہ  
ہو گئے۔ کلاڈنے بازار سے مضبوط چٹنی لاکر تہہ خانے کا  
دروازہ بالکل ہی بند کر دیا۔

ایک دن بعد دو پہرا می، کی تھرائن اور نور ا تیسری  
منزل کو جانے والی سیزھیوں پر چڑھیں۔ ان کے  
سامنے کچھ فاصلے پر آگ کا لالہ 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 الاء 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 خاندان 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 وبادیا گیا تھا۔

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

ایک دن دادا امین اس وقت گھر پہنچے، جب دادی  
ان ایک کرسی کو کمرے میں گھمراہی تھیں اور خود اپنے

ڈھائی سو پونڈ وزن کے ساتھ اطمینان سے اس پر  
براجمان تھیں۔ دادا ابالنے شور مچانا اور لڑنا شروع کر دیا  
اور اس وقت تک خاموش نہ ہوئے، جب تک دادی لانا  
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  
لانا نے کہا۔

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

آتش دان کے اوپر سہارے بالوں والی ایک خاتون  
کی تصویر لٹک رہی تھی۔ اس کے خدخال دلکش اور  
رنگ حسین تھا، 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  
ماریا گیا، مگر لوگوں نے اسے طبعی موت مانا۔“

دادا ابال ایک دم چونکے۔ ان کے چہرے کے  
تاثرات بتا رہے تھے کہ وہ دادی لانا کو وعدہ دیا دلا رہے  
ہیں۔ دادی یہ دیکھ کر خاموش ہو گئیں۔ دوسری صبح  
امی نے دادی سے کہا کہ وہ مزید کچھ بتائیں۔ دادا شہر گئے  
ہونے تھے، نور اور کی تھرائن بھی گھر پر نہ تھیں، دادی  
نے وعدہ کر لیا اور بتایا کہ انہیں کچھ دیر کے لیے اس  
کمرے میں تھرا بنا پڑے گا، تب وہ کچھ بتانے کے قابل  
ہو سکیں گی۔ وہ اندر چل گئیں اور امی ہال کے باہر بیٹھ  
گئیں۔ ابتدا میں کچھ دیر کے لیے مکمل سکوت رہا۔ پھر  
ایسی آواز سنائی دینے لگی، جیسے ندم کے پتے ہوا میں از  
رہت ہوں۔ یہ شور بتدریج اونچا اور کئی آوازوں میں



داوی لماں کی چیخ سائی دی۔ گھبر پر صرف ای اور دادا ابا موجود تھے۔ وہ ڈرتے ہوئے کمرے میں داخل ہوئے۔ داوی فرش پر گرئی ہوئی تھیں اور کسی ناویدہ 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 گھٹنے 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 لپچے.....

”خدا کے لیے اسے بخش دو۔“ وہ بار بار کہتی دہرا رہے تھے کہ کسی چیز نے پوری طاقت سے داوی 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۔“

”ای جب داوی لماں کو الوداعی بوسہ دینے کے لیے جھکیں تو انہوں نے سرگوشی 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 چکر کاٹی ہوئی آئی اور میرے قریب کھڑی ہو گئی، پھر کہنے لگی۔

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

بدلتا چلا گیا۔ ای نے گھبرا کر ہال کا دروازہ کھول دیا۔ کمرے میں خوفناک شور جاری تھا۔ ہوا اتنی سرد اور تیز تھی کہ رد گھٹے کھڑے ہوئے جاتے تھے۔ داوی سکتے کے عالم میں ایک کرسی پر بے حس و حرکت پڑی تھیں۔ ای گھبرا کر آگے بڑھیں اور ان کی ہتھیلیاں رگڑنے لگیں کہ اچانک ابا اور دادا کمرے میں داخل ہوئے۔ یہ دیکھ کر وہ بھی گھبرائے اور انہیں اوپر خواب گاہ میں لے گئے۔ تھوڑی دیر بعد جب داوی کو ہوش آیا تو امی ان کے پہلو میں بیٹھی تھیں اور دادا وہاں نہ تھے۔ داوی 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۔

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

دوسری صبح داوی 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

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

ہاوی لہاں کی گروہان کا زخم زخم زخم بھری باقی رہا اور مخلوق سے مقابلے کے بعد ان کی آواز اس قدر پیلی گئی تھی کہ وہ سرگوشی میں بات کرتی تھیں۔

اس پر اسرار کا کان کی یہ داستان ایک رات وہی انتہائی پہنچ کر ختم ہو گئی۔

تیسرا دن اور نکاو اپنے کمرے میں تھے۔ نیتھ ان کے سب معمول اپنے ہی صاف کیے اور سنا پرائے تھی۔ چند لمبے بعد ایک چوکھوڑے والی چٹائی کے ساتھ اس کے اپنے ماسٹر کو نوچنا شروع کر دیا۔ فک اور باہن کے کمرے کی طرف ۱۰۰ کے نکاو اپنے دوکان سے بدق حرم، سہ پینڈ رہا تھا۔ اپنے کھتھر ان کے پیٹ پر پڑے ہوئے کھتھر کے لمبل ڈوپٹ دیا۔ ایک رات باقی پڑا ہوا تیسرا دن کے پاس سے بھی ہوئی تھی۔ ہانے استہجرائے کی کوشش کی۔ کھر نکام رہے۔ آخر نکاس کے جوہر کی ایک بہرہ رست کھوڑنے پر تھوڑا سا فرسٹ فرسٹ پر آ رہی۔ فرسٹ پر آگرتے ہوئے وہ دینی اور کمرے کے ایک شیٹے کو توڑتی ہوئی باہر جا رہی تھی۔

اگلی صبح انہوں نے یہ مکان چھوڑ دیا۔ وہ سب لوگ اٹھ ہو گئے۔ مکان انی طرح آہستہ آہستہ سرف ٹاٹا۔ کتب کے چند گھنٹے اور ایک کتاب وہاں سے اٹھائی اور کتب خانوں وہ چیزیں اس مکان کی یاد گار تھیں۔ کیونکہ ان کے پودوں کے چند دن بعد مکان کو چھانک کر ہٹ گئی اور بنیادوں کے سوا سب کچھ جل کر رہ گیا۔

ان دنوں ہی وہ ست کے بعد انی سال تک کوئی واقعہ

پیش نہ آیا۔ قریب قریب سب یہ واقعہ بھول گئے اور ہم ان پر اسرار مکان کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتے تھے۔ ایک دن اچانک کھر چچا یہاں ہوں سے لڑھکے گئے۔ ان کا چہرہ مشہور ہو گیا تھا اور وہ کانپ رہے تھے۔ "اسرار میں کوئی چیز ہے۔ اس کے باقی ماندگی اور نکلنے سے ہیں۔ ان کے نیچے دروازے سے جھانک کر دیکھا، پھر دروازہ بند کر لیا۔ اس رات ہی تھیں کہ وہ نہ کہہ سکتے اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔"

دروازہ اس وقت تک۔ ان کے حواس بھال رہے تو کمرے کا مذاق ادا نہ گئے۔ خود وہ کھتھر کھتھر تھے۔ ان دنوں کے ہمیں ان دنوں کی کہانی سنائی اور وہاں کی لہاں کی بات یاد آئی۔ ان دنوں کھر اپنی چارپائی پر سر پڑے تھے۔

۱۹۵۸ء میں یہ واقعہ سن مان ہونے لگا۔ اس مکان میں ان دنوں کے کہانی کچھ تھی۔ وہ واقعہ ہونے لگی۔ یہ مکان ہاوی لہاں کے ہوا تھا۔ میرا بیٹا مانیہ ان کے ساتھ تھا۔ انی نے اپنے لیے وہ ساری مکان کے تین کمروں میں سے درمیان کمر منتخب کیا اور بوسے ان کے ساتھ کھڑے ہوئے۔ ایک دن کے ساتھ تھا۔ یہاں ان کی کبھی رات تھی۔ انی تین بیٹے کھر کھتھر پر، مٹھوں بند ہوئی رہیں۔ کسی کے قدموں کی چاپ نے انہیں جگا دیا۔ اس سے اس کوئی چل نہ رہا تھا۔ اس کے ایک سارے کھٹا ہوا۔

انہوں نے آواز دی۔ تھیں تھا کہ باہر کھٹا ہوا کی کھتھر کی وجہ سے سو نہیں سکے۔ سایہ تیزی سے ہستہ کی



# 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
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک 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



twitter.com/paksociety1

”دادا دادا جلدی کرو۔“

ابا نے اپنے کمرے کی جلی اور تیزی سے روزے۔ چند لمحے انہیں کچھ بھائی نہ دیا۔ وہ اسے بستر سے پرے جتے ہوئے نہ دیکھ سکے اور پر اسرار مخلوق پر ساتی 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 استہائے غصے میں اس نے مائیک کی طرف اشارہ کیا۔ اسی نے ٹھہرا کر پیچھے دیکھا۔ مائیک تحریریت تھا۔ جب انہوں نے دوبارہ برساتی کی طرف دیکھا تو وہ مخلوق دور جا چکی تھی۔ چاندنی میں اسی نے دیکھا کہ اسی نے ایک عجیب لباس پہنا ہوا تھا جو بالکل رنگ سے نکل سے پیٹے پذیر مشتمل کھنوں اور کنبیوں سے بنا ہوا تھا۔ ننگے بازوؤں پر لمبے بال تھے۔ سر کے باہر نئی ہلی سونیوں کی طرح کھڑے تھے اور ناک کے بال نکتوں سے باہر نکل آئے تھے۔ ابا نے اسی کے اشارے پر برساتی کی طرف دیکھا۔ نکتوں سے جس فیٹ کی بندھی پڑاں کمرے میں سوائے سونے کے کمرے کے کوئی اور دروازہ نہ تھا، لیکن انہیں کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ تاہم ایک متعفن گوشت کی بدھارے کمرے میں پھیل چکی تھی۔

اس حادثے کے بعد ابا کے سوائے کسی اور بھی اس کمرے میں سونے کی جرأت نہ ہوئی۔ وہ اس پر اسرار مخلوق کی ہانسی کے منتظر تھے، لیکن وہ بچہ کبھی نہ آئی۔ 1952ء میں ہم نے یہ مکان چھوڑ دیا، لیکن آج تک میں ان باتوں پر حیران ہوں اور سوچتا ہوں کہ کیا انہی 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۔ اسی نے خوف زدہ ہو کر بستر سے نکلنے کی کوشش کی، مگر اس نے انہیں ہانسی دکھیل دیا۔ اسی نے اس کے چہرے پر ایک بھرپور نظر دوڑائی۔ گہرے زرد اور خوفناک دانت آئے کو نکلے ہوئے تھے اور آنکھیں دم مزوں میں تھیں تھیں۔ مائیک کو مارتے ہوئے اس نے دوبارہ بستر تک پہنچنے کی کوشش کی، لیکن اسی نے اس کے راستے میں ناک بونگھیں۔ اسی کو ایک طرف دھکیلتے ہوئے وہ مائیک کی طرف لپکا، جواب جاگ چکا تھا، لیکن اس سے پہلے کہ وہ مائیک تک پہنچے، اسی جھپٹیں اور اس کے بالوں کو لہجے دیا۔ کھڑکی سے چھین کر آئے وہ چاندنی میں انہوں نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ اندر کو مزے ہوئے ہیں اور مائیک تک پہنچ رہے تھے۔ مائیک انھیں بستر پر بیٹھ لیا اور چیمٹے لگا۔

اسی نے ایک ہاتھ سے اس پر زبردستی مخلوق سے نکل کر دو چہرے پر دھکا دیا اور وہ بالوں کی چوڑائی اور بالوں سے کھینچتے ہوئے بستر سے دور نکلے۔ انہیں بے ہوا ہوا آوازیں دے رہی تھیں۔

اچانک اسی کے سر پر ایک زبردستی چوت پڑی وہ لڑکھڑا گئیں۔ پر اسرار مخلوق دوبارہ بستر کی طرف تھیں۔ اسی نے چھلانگ لگائی اور اس کے سامنے آگئیں۔ مائیک تک پہنچنے کے جنوں میں اس نے بستر کو اپنی طرف کھینچا، لیکن اس کے بال پھر اسی کے ہاتھ آگئے۔ انہوں نے بالوں کو نوچتے ہوئے اس کے پیٹ پر ایک زبردستی ضرب لگائی اور وہ ڈھلکا گیا۔ مائیک بے تحاشا چلا رہا تھا۔





کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہرٹل ٹیبلٹ

مہزلیں



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے

قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہرٹل ٹیبلٹ مہزلیں

عظیہ کی تیار کردہ ہرٹل 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 مہینہوں، 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 آنکھیں کھلی نہ رکھ سکی۔  
دھیرے دھیرے وہ گہری مینھی نیند میں چلی  
گئی۔ یہ کیفیت چند ساعتوں ہی کی تھی کہ بابا کی شیریں

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

Scanned By Amir



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 بے شکل آنکھیں کھولیں

”بابا....“ اس نے بابا ہاشم کو پکارا

مگر لمحے بھر کو جیسے وقت ٹھم 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 وہ سائیکس کا شیفٹ ہاتھ رکھا تھا۔ وہ بیٹے ہر پل ذہن میں دہرا رہی تھی۔

”پھر سائیکس....“ اس کی گہرے خمار میں ذہنی

آوازوں سے نکلی

ایسے میں کھڑکی کے اوہ کھلے پٹ سے آتی تیز

ہوا کا جھونکا سے چھو تا نکل گیا۔

گاؤں کی تازہ فضا میں مولوی رفیق کی ضعیف

مگر پیٹھی آواز اللہ اکبر کی صدا میں بلند کرنے لگی۔ اس نے اٹھ کر کھڑکی کے دونوں پٹ ہا

نروئے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا کے نرم جھونکوں نے

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 ملامت 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 سوچی گئی تھی سونے ہوؤں کو جگانا ہے فلاح کی طرف لانا ہے۔ اذان ختم ہوئے کافی

دیر ہو گئی تھی۔ مگر اس کے کانوں میں ابھی بھی اللہ

اکبر کی صدا گونج رہی ہے۔ وہ درود شریف پڑھتی ہضو کے لئے باہر نکل آئی۔

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

سکینہ نماز کی ادائیگی سے فارغ ہو کر پارس کے پاس کمرے میں چلی آئے اسے پتا تھا۔ وہ فجر کے بعد

ضرور مراقبے میں بیٹھتی ہے۔ خلاف معمول پارس وہاں موجود نہ تھی۔

”یہ کہاں ہے۔“ صبح کے طلوع اندھیرے میں اسے باورچی خانے

میں ایک سایہ سالبرایا۔

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

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

بہت خاص بات ہے۔“ سکینہ ہنس کر بولی

میں چاہل لیے کھڑی تھی۔

پارس تسلہ زمین پر رکھ کر ماں سے پٹ گئی۔

”خیر بے اتنی صبح صبح....“ سکینہ نے اس

”آپ بہت پیاری ہیں۔“ اس نے ماں

کا جاکرہ لیا

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۔ ”تو 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

”ہنس 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

اصبر کیا۔

میرا یقین 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 چھتی پارس پر ایک نظر ڈالی، تازا

کھولیں گے۔“

کتاب 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 محبت سے اپنی طرف دیکھتے

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

پا کر پارس نے اسے سبو کا دے کر بلایا۔ 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 سونہنی لگ رہی ہے۔ آج تو کوئی

”ہاں پر باقی اندھے ہو گئے تو نہیں ہیں

ناں۔ کسی نے کچھ بولا....؟ کبھی کسی نے

کوئی آواز اٹھائی....؟“

”ارے اماں.... ان میں اتنی ہمت

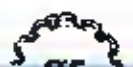
ہوتی تو یہاں محض چند لوگوں کا راج نہ

ہوتا۔ عورتوں کے ساتھ یہ جانوروں جیسا

ہوتا۔ عورتوں کے ساتھ یہ جانوروں جیسا



Scanned by Amir





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 گھڑبے 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 اماں....؟“۔ وہ کہتے  
ہوئے تھوڑا جھنجکی....

”برائی کا تو مجھے نہیں پتا.... بس اتنا جانتی ہوں  
کہ تجھے مدد پاس کرانے کا خواب میرا ادا ہوا دیکھا گیا۔“

”اب چاہتی ہوں کہ تجھے بہت اچھا سا پیار کرنے  
والا جیون سامنے 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 ہوگا۔“

پارس کی ہنسی نکل گئی۔  
”ارے اماں کیا ہو گیا ہے آپ کو۔ یہ محض آپ

کا وہم ہے۔“ پارس نے تسلی دی

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

”وہ تو میں ہوں پر.... اچھا چاہوں ڈال اس میں“  
”جی“ اس نے بھیکے ہوئے چاہوں آتے 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  
”دادے مجھے، شکر نکال اس میں سے۔“ اس نے ایک  
ذبے کی جانب اشارہ کیا۔

”جی“ وہ ذبے نکالنے نیچے بیٹھ گئی  
”یہ تو بہت مشکل ہے۔ بھلا تو کیسے کر پائے

گی۔“ اسے اپنا وقت یاد آنے لگا کہ جب سکینہ کو بیاہ  
دینے کے سوا اس کے والد 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 وہ سری

بھی آئیں گی.... اور پھر بابا کی دعائیں ہیں ہمارے  
ساتھ۔“ اس نے تسلی دیتے ہوئے کہا۔

بابا کے نام پر سکینہ چونکی۔ غھیک ہی تو کہتی ہے  
پارس کے لئے تو ہر جگہ بابا کی دعاؤں نے آسرا

دیا ہے۔ وہ ذرا نرم 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

دیا ہے۔“

”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 نہ“

پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا

”ہاں کھول تو، سکینہ بولی

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

موتیوں سے سجھچلا ہاتھ میں لے کر اہنچا کر لیا۔

”عجب اچھا لگا۔“ کلثوم بیچارے بولی

”ہاں باجی بہت خوبصورت ہے۔“ کلثوم نے چٹلا

لے کر اس کے کھنے ہاتھوں میں گوندھنا شروع کر دیا۔

اس نے تندھی بڑیا اس کے کندھوں سے آئے کر دی۔

”اب بتائیں لگ رہا ہے۔“

وہ آئینے کے سامنے جا کھڑی ہوئی۔ اس کے لمبے

کھنکھریالے بال لالی چٹلے میں بالکل سمٹ گئے تھے۔

شیشوں کی چمک سے بڑیا 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 شکر یہ 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

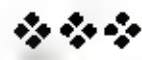
لاڈلے بولی۔

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

جو کہیں وہی آروں گی۔ مگر اپنی ذمہ داری سے بھی کبھی پیچھے نہیں ہٹوں گی۔“

تھیر پک کر تیار ہو چکی تھی۔ وہ جلدی سے پیالہ آگے بڑھاتی ہوئی بولی۔

سکینہ کئی حدشبات دل میں کیے خاموشی سے کھیر پیالے میں اٹھیلنے لگی



ناشتہ کر کے دونوں درگاہ جانے کے لئے تیار بنی ہوئے 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

سمینہ رہی تھی۔

”نہیں چاہتا ناشتہ کر رہا 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 چلی۔

”ارے بھئی میں تو کام پے جا رہا ہوں تم لوگ باتیں کرو۔“ شفیق جو تھوڑی دیر کے لئے رک گیا تھا۔

اندھ حافظ کہہ کر باہر نکل گیا۔



مودبانہ تہذیب والے انداز بڑے عجیب سے مگر اچھے لگے۔

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

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

”اچھا، پھر تو میں ضرور کھاؤں گی۔“

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

”اچھا تو چلو نامیں بھی چلتی ہوں۔“ کلوٹوم جھبٹ سے کھڑی ہو گئی۔

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

کلوٹوم کھیر کھانے لگی۔

”کلوٹوم اگر کسی نے تجھے بہارت ساتھ دیکھ لیا تو۔“ سکینہ نے خدشہ ظاہر کیا

”تو کیا خال۔۔۔ 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۔۔۔“ کلوٹوم نے سامنے سے گزرتے تانگے والے کو آواز لگائی۔ تانگہ تک تک کرتا ان کے سامنے زک گیا۔

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

گھور رہی تھی۔

”آ جاہ“ کلوٹوم نے اسے سہارے کے لئے ہاتھ بڑھایا۔

مگر پارس بولی۔ ”نہیں بابی 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 پر اس کا پیہ۔۔۔“

”او کیا مطلب ہے تیرا، ابھی تو نیا تانگہ نکالا ہے اور تو ایسے 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۔

”جیل چاچا چل اچ تے نہر پر خوب مزے کریں گیں۔“ شکور ٹھنٹھے مار کر بنا۔

”وہئے کھوتے دسے پتر۔ اندھا ہو گیا ہے کیا۔ دیکھتا نہیں زنانیاں میٹھی ہیں۔“

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

”کبخت جوتی سے ماہیں 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۔ تانگہ کا ایک طرف اوندھا ہوا تھا۔ کچھ لوگ انہیں نکالنے کی کوشش کر رہے تھے۔ جب کہ شرارتی بچوں کی ٹوٹی تالیاں مار مار کر ہنس رہی تھی اور بچے خوب اچھل اچھل کر شور مچا رہے تھے۔ تانگہ کا جو پہیہ نکل گیا تھا آپس میں مستقم گھمانے سے لکڑی سے ہانکنے کی کوشش کرنے لگے۔ جس پر تانگے 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 ہانگی...! 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۔ تانگے والا چیخا چلاتا ان کے پیچھے دوڑ رہا تھا۔

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

وہ تینوں رُک گئیں تھیں۔

تانگے 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 کران“، چاچا نے بے بسی سے تینوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

”چاچا کوئی گل نئی تو لے جا انہیں پانی میں...“

شکور کے دوست نے اس کے کندھے پر ہاتھ مار کر شاباشی دی۔ ”واہ یاد 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 گروں اکڑا کر بیٹھ گیا ”او یارو...! اج تے مرغ پلاؤ میری طرف سے۔“ وہ باپ کے نقش قدم

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

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

”باہا ہا، او تجھے ماسٹر جی نے نہیں بتایا گھوڑا پہنے 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 تحریر کی 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

بیچے ہوگی۔" یہ کیا کر رہے ہو چاچا۔  
مگر تانگے والے نے پارس کے پیر پکڑ لئے۔  
"ہی...! 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 ہدایت کیا اس لئے  
میرا بڑا نقصان ہوا۔ مجھے معاف کر دے۔" چاچا پارس  
کے قدموں میں پھینے لگا۔ تانگے والے کی اس حرکت  
پر جو جمع کھیٹوں 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 کہنے لگا۔

"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 کہنی پر بات پوری ہوتی ہے۔

سکینہ نے گھر پہنچ کر جلدی سے دروازہ بند  
کر لیا۔ وہ اس ہچانک افتاد سے بے حواس ہو رہی  
تھی۔ جو نہیں چاہتی تھی وہی ہو رہا تھا۔

"خالد کیوں گھبر رہی ہو۔" کلثوم اس کی  
بتھیلیاں سہلانے لگیں۔ پارس جلدی سے پانی لینے  
کے لئے دہڑی۔ مگر سکینہ تو جیسے ہاتھ پیر چھوڑ رہی  
تھی۔ اتنی دیر میں کسی نے دروازہ کافی زور  
سے دھڑ دھڑایا....

(حبابی ہے)

# نیاقانون

شہادت

وقت مال روڈ کی چکیلی سطح پر تانگہ چلاتے ہوئے اپنی سواری سے تازہ ہندو مسلم فساد پر تدارک خیال کر رہا تھا۔ اتنی روز شام کے قریب جب وہ اڈے میں آیا تو اس کا چہرہ غیر معمولی طور پر حتمیایا ہوا تھا۔ خفے کا دور چلتے چلتے جب ہندو مسلم فساد کی بات چھتری تو استاد منگو نے سر پر سے خاک کی 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 خفے 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 سرپکتے رہیں تو کچھ نہ ہوگا۔ بڑی سے بڑی بات یہ ہو گی کہ

منگو کوچوان 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 جانتے 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 اچین میں جنگ چھڑ جانے کی انواد سنی تھی تو اس نے گاما چوہدری کے چوڑے کا منہ بھے پر تھکی دے کر مدبرانہ انداز میں پیش گوئی کی تھی۔ ”دیکھو لیرا چوہدری، تمہوڑے ہی دنوں میں اچین کے اندر جنگ چھڑ جائے گی۔“

اور جب گاما چوہدری نے اس سے پوچھا تھا کہ اچین کہاں واقع ہے تو استاد منگو نے بڑی متانت سے جواب دیا۔ ”دلایت میں اور کہاں؟“

اچین میں جنگ چھڑی اور جب ہر شخص کو اس کا پتہ چل گیا تو اسٹیشن کے اڈے پر جتنے کوچوان حلقہ بنائے خفے پی رہے تھے۔ دل ہی دل میں استاد منگو کی بڑائی کا اعتراف کر رہے تھے۔ استاد منگو اس

سعادت حسن منٹو



Scanned By Amir



سنے 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 مارے ڈالے گا۔ تیری جان کی قسم، پہلے پہل جی میں آئی کہ طعون کی کھوپڑی کے پزرسے ازا دوں۔ لیکن اس خیال سے ٹل گیا کہ اس مرزدود کو مارنا اپنی تنگ ہے“.... یہ کہتے کہتے وہ تھوڑی دیر کے لیے خاموش ہو جاتا اور ناک کو خاکی قیض کی آستین سے صاف کرنے کے بعد پھر بڑبڑانے لگ جاتا۔

”قسم ہے بھگوان کی، ان لاٹ صاحبوں کے تاز 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 منگوانے پکھری سے اپنے تانگے پر دو سواریاں لا دیں 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 مارواڑی جو پکھری 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۔

”ستا ہے کہ ماہلی 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 ہندوستانیوں کو آزادی مل جائے گی۔“

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

”یہ پوچھنے کی بات ہے۔ کل کسی دکیل سے

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

استاد منگلو 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 تنگ 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 شترتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے ان کا رنگ بھی بالکل پسند نہ تھا۔ جب کبھی وہ گورے کے سرخ و نیپید چہرے کو دیکھتا تو اسے متلی 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 شرابی گورے سے اس کا جھگڑا ہو جاتا تو سارا دن اس کی طبیعت تنگ رہتی اور وہ شام کو اڈے میں آکر مل مار کہ سگریٹ پیتے یا خٹے کے کش لگاتے ہوئے اس گورے کو جی بھر کر سنایا کرتا۔

”.....“ یہ موٹی گالی دینے کے بعد وہ اپنے سر کو ذھلی 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 گانٹتے ہیں گویا ہم ان کے باوا کے ڈوکر ہیں....“

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

دریافت کریں گے۔“

ان مارواڑیوں کی بات چیت استاد منگلو 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 مونچھوں کے بال ایک انگلی سے بڑی صفائی کے ساتھ اونچے کر کے گھوڑے کی پیٹھ پر باگیں ڈھیلی کرتے ہوئے بڑے پیار سے کہتا۔  
”جل بیٹا۔ جل بیٹا۔... ذرا ہوا سے باتیں کر کے دکھا دے۔“

مارواڑیوں کو ان کے ٹھکانے پہنچا کر اس نے اتار کلی میں ذینو طوائی کی دکان پر آدھ سیر دی کی لٹی پی کر ایک بڑی ڈکار لی اور مونچھوں کو منہ میں دبا کر ان کو چوستے ہوئے ایسے ہی بلند آواز میں کہا۔ ”ہست تیری ایسی کی تھی۔“

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 تھامی نہیں۔

آدھ گھنٹے تک وہ چابک بیغل 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 لا کھڑا کر دیا تھا۔ وہ اس نئے قانون کے حعلق جو پہلی اپریل کو ہندوستان میں نافذ ہونے والا تھا، اپنے زمانے کی تمام بہان روٹن کر کے غور و فکر کر

رہا تھا۔ اس کے کالوں میں مارواڑی کا یہ اندیشہ ”نیا بیان کے متعلق بھی کوئی نیا قانون پاس ہو گا...؟“ بار بار گونج رہا تھا اور اس کے تمام جسم میں سرست کی ایک لہر دوڑا رہا تھا۔ کئی بار اپنی گھنی مونچھوں کے اندر ہنس کر اس نے ان مارواڑیوں کو گالی دی.....

”..... غریبوں کی کھٹیا میں گھسے ہوئے کھنکھل۔ نیا قانون ان کے لیے کھول ہوا پانی 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 تھو تھنیاں نئے قانون کے آتے ہی ہمیشہ کے لیے بلوں میں غائب ہو جائیں گی۔

جب تھو گنجا، چکڑی بیغل میں دہائے، اڈے میں داخل ہوا تو استاد منگلو براہ کرا اس سے ملا اور اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بلند آواز سے کہنے لگا۔ لا ہاتھ ہا ہر..... ایسی خبر سناؤں کہ جی خوش ہو جائے۔ تیری اس گنجی کھوپڑی پر بال اگ آہیں۔“

یہ کہہ کر منگلو نے بڑے مزے لے لے کر نئے قانون کے متعلق اپنے دوست سے باتیں شروع کر دیں۔ دوران گفتگو میں اس نے کئی مرتبہ تھو گنجنے کا ہاتھ پر زور سے اپنا ہاتھ مار کر کہا۔ ”تھو دیکھا رو... کہا جاتا ہے۔ یہ روس والا ہار شاہ آچھ نہ تھو ضرور کر کے رہے گا۔“

استاد منگلو سورت نظام کی اشتر کی 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



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 بننا کر مزگج جا رہا تھا کہ اس نے ان تین لڑکوں کو آپس میں باتیں کرتے سنا:

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

"ویسے بھی بہت سی جگہیں اور نکلیں گی شاید اسی گزیر میں ہمارے ہاتھ بھی پتھ آجائے۔"

"ہاں۔ ہاں۔ کیوں نہیں۔"

"وہ بیکار گریجویٹ جو ہمارے مارے پھر رہے ہیں ان میں کچھ تو کمی ہوگی۔"

اس گفتگو نے استاد منگلو 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 سنی 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 چوبدنی خدا بخشش سے بڑی اچھی طریت ٹھونک بجا کر خرید ا تھا۔ اس ساز پر جب وہ نیا تھا، جڈہ جڈہ اوسے کی نکل چڑھی ہوئی کیلیں چمکتی تھیں اور جہاں جہاں جھٹل کا کام تھا وہ تو سونے کی طریت دکھتا تھا۔ اس لحاظ سے بھی "نئے قانون" کا اثر نشان و تاباں ہوتا ضرور تھا۔

پہلی اپریل تک استاد منگلو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصور 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 نصیب ہوا کہ

پہلی اپریل تک استاد منگلو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصور 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 نصیب ہوا کہ

پہلی اپریل تک استاد منگلو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصور 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 نصیب ہوا کہ

پہلی اپریل تک استاد منگلو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصور 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 نصیب ہوا کہ

...شاہ" کے اثر کا نتیجہ سمجھتا تھا۔

کچھ عرصے سے پشاور اور دیگر شہروں میں سرٹ پٹوں کی تحریک جاری تھی۔ استاد منگلو نے اس تحریک کو اپنے ہاٹ میں "روس والے بادشاہ اور پھرنے قانون کے ساتھ غلط ملا کر دیا تھا۔ اس کے علاوہ جب کبھی وہ کسی سے سنتا کہ فلاں شہر میں اتنے ہم ساز پکڑے گئے تھ یا فلاں جڈہ اتنے آدمیوں پر بغاوت کے الزام میں مقدمہ چلایا گیا ہے تو ان واقعات کو نئے قانون کا پیش

غیمہ سمجھتا اور دل ہی دل میں بہت خوش ہوتا تھا۔ ایک روز اس کے تانگے میں دو بیر سبز 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۔ جگہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ کوئی فیڈریشن ہے ہی نہیں!"

ان بیر سڑوں کے درمیان جو گفتگو ہوئی۔ چونکہ اس میں بیشتر الفاظ انگریزی کے تھے اس لیے استاد منگلو 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 سڑوں کو حقارت کی نگاہوں سے دیکھ کر دل ہی دل میں کہا۔ "ٹوڈی بچے!"

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے برا خوش ہوتا تھا کہ اس نے

قانون کا کیا نظر آئے گا...؟

جب اس کا تعلق گورنمنٹ کالج کے دروازے کے قریب پہنچا تو کالج کے گھنڑیال نے بڑی رعونت سے نوبھائے۔ جو طلبا 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 ٹاکیں آج کسی غیرہ ٹکن جو سے کا نظارہ کرنے والی تھیں۔

تائے 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 اوگوں کو دعوت نظارہ 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۔ دو سنے 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 گھنڑیاں 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 بہار 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 غنڈک پہنچے گی۔

آخر کار مارچ کے اسیس 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 تائے میں گھوڑے کو جو تار اور باہر نکل گیا۔ اس کی طبیعت آج غیر معمولی طور پر مسرور تھی۔ وہ سنے قانون کو دیکھنے والا تھا۔

اس نے صبح کے سرد دھندلے میں کئی تنگ اور کھلے بازاروں کا چکر لگایا مگر اسے ہر چیز پرانی نظر آئی۔ آسمان کی طرح پرانی۔ ان کی ٹاکیں آج خاص طور پر نیا رنگ دیکھنا چاہتی تھیں مگر سوائے اس کتنی کے جو رنگ برنگ کے پردوں سے بنی تھی اور اس کے گھوڑے کے سر پر جمی ہوئی تھی، سب چیزیں پرانی نظر آتی تھیں۔ یہ نئی کتنی اس نے سنے قانون کی خوشی میں 31 مارچ کو چوہدری خدا بخش سے ساڑھے چوبہہ آنے میں خریدی تھی۔

گھوڑے کے تاپوں کی آواز کالی سڑک اور اس کے آس پاس تھوڑا تھوڑا فاصلہ چھوڑ کر لگانے ہوئے بجلی کے کھمبے، دکانوں کے بورڈ، اس گھوڑے کے گلے میں پڑے ہوئے گھٹکھرو کی جھنجھٹاہٹ، 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 نو بجے کے بعد ہی کام شروع ہوتا ہے۔ اب اس سے پہلے سنے



”چلو یہ بھی اچھا ہوا.... شاید چھاؤنی ہی 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 نلکا یا اور اگلی نشست کے گدے پر بیٹھ گیا۔ جب استاد منگو کو کسی سواری کی تلاش نہیں ہوتی تھی یا اسے کسی بیٹے ہوئے دانے 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 بہنہانے 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 اٹھاتا 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 تانگوں 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 جیسے پلٹ کر دیکھنے سے اسے سڑک کے اس طرف دور بجلی کے کھمبے کے پاس ایک ”گورا“ کھڑا نظر آیا جو اسے ہاتھ سے ہلارہا 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

”تو ہر وقت گورے کی طرح پڑی رہتی ہے۔ اٹھ ڈرا چل پھر، تیرے انگ 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 دے گی؟“....

استاد منگو طبعاً بہت جلد باز واقع ہوا تھا۔ وہ ہر سبب کی عملی تکمیل دیکھنے کا نہ صرف خواہش مند تھا بلکہ تجسس تھا۔ اس کی بیوی گنگا ذاتی اس کی اس قسم کی بے قرار یوں کو دیکھ کر عام طور پر یہ کہا کرتی تھی۔ ”ابھی کنواں کھووا 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 اُسے 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 نکلتا 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 لدا ہو 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 کئی سے نکل کر وہ مال روڈ کی چمکی سٹاپ پر اپنے تانگے کو آہستہ آہستہ چلا رہا تھا کہ موٹروں کی دکان کے پاس اسے چھاؤنی کی ایک سواری مل گئی۔ کرایہ ملے کرنے کے بعد اس نے اپنے گھوڑے کو چاہب دکھایا اور دل میں یہ خیال کیا۔

وجود کے ذرے ذرے کو اپنی نگاہوں سے چارہا 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 نکلتے ہوئے کہا۔  
"جانا مانگنا یا پھر گزربز کرے گا؟"

"وہی ہے۔" یہ لفظ استاد منگو کے ذہن میں پیدا ہوئے اور اس کی چوڑی چھاتی کے اندر تپنے لگے۔

"وہی ہے۔" اس نے یہ لفظ اپنے منہ کے اندر ہی اندر دبائے 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 تھڑپ 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 آزادے 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 کھلی اپریل کے نئے قانون پر غور کرتے ہوئے گورے سے کہا۔

"کہاں جانا مانگنا ہے....؟"

استاد منگو کے لہجے میں چابک ایسی تیزی تھی۔  
گورے نے جواب دیا۔ "بیر امنڈی۔"

"کر ایہ پانچ روپے ہو گا۔" استاد منگو کی مونچھیں تھرتھرائیں۔

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۔ کلنی 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 جانا مانگنا ہے؟"

اس سوال میں بلا کا طنز یہ انداز تھا۔ "صاحب بہادر" کہتے وقت اس کا اوپر کا مونچھوں بھرا ہونٹ

نیچے کی طرف کھینچ 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 نکلڑی 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

کارڈ خنچا کر سگریٹ سلگا رہا تھا، مڑ کر تانگے کے پائیدان کی طرف قدم بڑھایا تو اچانک استاد منگو کی اور اس کی

نگاہیں چار ہوئیں اور ایسا معلوم ہوا کہ بیک وقت آسنے سامنے کی بند و قوں سے گولیاں خارج ہوئیں اور آپس میں ٹکرا کر ایک آتھیں گولابن کر اوپر کواڑ گئیں۔

استاد منگو جو اپنے دائیں ہاتھ سے باگ سے 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 بھی استاد منگو کی طرف دیکھتا تھا اور کبھی جھوم 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 دہی ہے پرانا!“

اور اس کو حوالات میں بند کر دیا گیا.....!



**درخت الکرہ**  
**صحت پر پائے**  
**سکون پائے**

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بونے، پھر اس میں سے پرنڈ یا ایساں 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 رہنما بالوں بھرا ہاتھ بھینچ کر ایک دزنی گھونسے 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 کھجلا رہی ہے۔ اس حوصلہ افزا خیال کے زیر اثر وہ تانگے کی طرف آڑا 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 چھوٹی۔ اس نے کھڑے کھڑے اوپر سے پست قدم گورے کو دیکھا۔ گویا وہ اپنی نگاہوں کے وزن ہی سے اسے ٹیس ڈالنا چاہتا ہے۔ پھر اس کا گھونسہ کمان میں سے تیر کی طرح اوپر کو اٹھا اور چشم زدن میں گورے کی ٹھڈی کے نیچے جھ گیا۔ دھکادے کر اس نے گورے کو پر سے ہٹایا اور نیچے اتر کر اسے دھڑا دھڑ پینا شروع کر دیا۔

سشدرد متعیر گورے نے ابھر ابھر سمت کر استاد منگو کے دزنی 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 شرارے 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 دہی اکڑوں۔۔۔ پہلی اپریل کو بھی دہی اکڑوں۔۔۔ 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۔

جو اب 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 دنوں سے انتظار کر رہے ہیں؟"

"مسافر ہم چھبے بنتے سے انتظار کر رہے ہیں" گنجا بولا۔ "یہ داڑھی والا جھگڑا، اللہ اس کو مارے، یہ داڑھی والا جھگڑا امیر ابراہمائی ہے۔ ہمارے والد کا

ان کی توجہ وہ 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 دلیلی 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 شہر یو....! بتائیں آپ خانہ بدوشوں میں کب شامل ہو گئے؟"

"مسافر.... ہماری ہنسی نہ اُزاؤ" 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 بھیہ 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، پھرے داروں اور بہت سے لوگوں کو“

منجایا 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 کشکول لٹک رہا تھا۔

”میرے لیے دعا کیجئے، اسے 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، منجے نے اس کے کشکول 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 چھتھڑوں 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 نونل 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 گھنٹوں 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۔ منجے 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 میائے جاری تھی۔

منجے 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 جاؤ“ اس نے لانت مار کر گھاس الگ بنا دی اور بکری کے سامنے بھوسے کی چھوٹی سی نانہ لگا دی۔ ”نہیں“ منجیا غصے میں چلایا۔ ”میری بکری تمہارا بھوسا نہیں کھائے گی“ اب نانہ بھی گھاس کے پاس پہنچ گئی۔ وہ نونٹ 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۔

”وہ بھوتوں 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۔۔۔۔۔

”ازے نیک اور محبت کرنے والے بھائیو...! اوھر 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 مروہ بکری کو گھورتے رہے۔ آخر کار منجے نے کہا:

”اس کی کھال تو نکال ہی لینی چاہیے“

آدمی تھا۔ اس کی آواز ادنت کی بلبلاہٹ سے ملتی  
جھلتی تھی۔ وہ بڑی بے رحمی کے ساتھ گھونسوں اور  
لاتوں کی بارش کر رہا تھا۔ اچانک وہ نیچے کی طرف جھکا  
اور چابلو سی سے کانپنے لگا۔ آہستہ آہستہ جھولتی ہوئی  
پاکی چبوترے 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 تابداد  
ماہ کامل سے دیتے تھے، پہلے 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 سرد قد  
ہرگز نہ تھا۔ اس کا جسم موٹا اور بھاری تھا، اس کے  
ہاتھ چھوٹے اور پیراتے نیزھے کہ اس کی قباسے بھی  
یہ عیب نہیں چھپ رہا تھا۔ وزراء اس کے دائیں  
طرف کھڑے ہو گئے، مہادوں اور عثمان دین کو بائیں  
طرف جگہ ملی، نیچے احکام نویس اپنے رجسٹر اور  
دوا تیں لئے جمع تھے اور درباری شعراء نے تخت کے  
پیچھے اس طرح نیم حلق بنا لیا تھا کہ ان کی نظر اپنے  
آقا کی گدی پر رہے۔ شاہی مورچھل بردار مہر چھل  
جھلنے لگا۔ حقے بردار نے حقے کی سنہری نے اپنے مالک  
کے ہونٹوں سے لگا دی۔

چبوترے کو گھیرے ہوئے زبردست مجمع دم  
بخود کھڑا تھا۔

امیر نے اٹکھتے ہوئے سر ہلایا۔ پہرے واردوں  
نے دو حصوں میں تقسیم ہو کر گھنچے اور واڑھی والے  
دو نوں بھائیوں کو راستہ دیا۔ وہ گھنٹوں کے بل گھنٹتے  
ہوئے چبوترے تک گئے اور زمین تک لکتے 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،  
دو نوں ایک دوسرے سے گتتم گتھا پھر زمین پر لوٹ  
رہے تھے۔ ایک لمحے کیلئے بھاری منھی میں سیاہ بالوں  
کا گنجا نظر آیا جس سے خواجہ نصر الدین نے نتیجہ اخذ  
کیا کہ بڑے بھائی کی واڑھی کا کافی حصہ غائب  
ہو چکا ہے۔

نامیدی سے ہاتھ جھٹک کر خواجہ نصر الدین  
آگے بڑھ گئے۔



قالینوں سے سجایا ہوا اونچا چبوترہ جہاں سے امیر  
اپنی وقادار 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 د بڑے زوروں کے  
ساتھ امیر کے احکام کی تعمیل کی تیاری کر رہے تھے  
۔ دو سلاخوں کی پک اور ڈنڈوں کی مضبوطی کی جانچ  
کر رہے تھے، بہت سی زبانوں والے ہڑے کے  
کوڑے طشتوں میں بھگو رہے تھے، سولیاں نصب  
کر رہے تھے، کھانیاں تیز کر رہے تھے اور تیز کو نوں  
بالے ستون زمین میں گاڑ رہے تھے۔ ان کا منتظم  
شاہی پہرے واردوں کا داروغہ ارسلان بیک تھا جس  
کی بربریت کا چرچا بخارامے باہر دور دور تک پھیل چکا  
تھا۔ وہ لال چہرے، بھاری جسم اور کالے بالوں والا



کبری 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 کبری کی کھال اتار کر اس کو سٹکھانا 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 زار اور صاف آواز میں جاری رکھا۔

”اس کے علاوہ مدعیان دو سو تھگے مقدمے کے اخراجات، ڈیڑھ سو تھگے محل کا محصول، پچاس تھگے احکام نویس کا خرچ ادا کریں اور مسجدوں کی آرائش کے لئے بھی چندہ دیں۔ یہ تمام رقم نقدی یا کمزروں 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 وہنوں بھائیوں پر ٹوٹ پڑے، ان کے پکے کھول دینے، جھینیں 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 چکی بجاتے میں ہو گیا۔ فیصلے کا اعلان ہوتے ہی درباری شاعروں نے تحسین و مرحبا کے نعرے لگائے:

”دانا امیر، داناؤں 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

کالین کو بوسہ دیا۔  
”اٹھو“ وزیر اعظم بختیار نے کہا۔

دونوں بھائی اٹھے لیکن ان کی جرات نہ ہوئی کہ وہ اپنی قبیلوں کی دھول جھاز دیں۔

خوف نے ان کی زبان اس طرح پکڑ لی تھی کہ وہ ہلکارے تھے اور ان کی بات سمجھ میں نہیں آرہی تھی۔ لیکن بختیار آخر بہت تجربے کا وزیر تھا۔ وہ ایک نظر میں ساری صورت حال بھانپ گیا۔

”تمہاری بکری کہاں ہے؟“ اس نے بے چین ہو کر سچ میں لقمہ دیا۔

سب نے بھائی نے جواب دیا ”وزیر اعلیٰ نسب، وہ تو سر 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 و 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 شکر یہ 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 ہوگا جس کا خیال ہی وقار رعایا کیلئے ناقابل برواشت 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 نوچتے اور سڑک کی خاک اپنے سروں پر اڑاتے  
چلے گئے۔



امیر کے گوش گزار ہو سکے۔ اس دوران چہو ترے کے چاروں طرف مجمع خاموش کھڑا ہمدردی اور افسوس کے ساتھ دونوں بھائیوں کو دیکھ رہا تھا۔

”پروامت کرد“ 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 تجھے ہفتے انتظار کا وقت ضائع نہیں کیا گیا۔ یہ فیصلہ منصفانہ ہے کیونکہ ہر کوئی جانتا ہے کہ دنیا بھر میں ہمارے امیر سے زیادہ وائٹ منڈ 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 واروں کو بلانے میں ویر نہ لگے گی۔ اور وہ؟ ہاں، وہ شک کرنے والوں کو جلاووں کے حوالے کر دیں گے جو آسانی سے انہیں بتا دیں گے کہ

## گلیشیر زچہ کرنے سے سیلابوں کا خطرہ

بین الاقوامی جریدے نیچر کلائمٹ چینج میں شائع ہونے والی تحقیقاتی رپورٹ پر پاکستان، امریکہ، برطانیہ،



کینیڈا، ایکواڈور، 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



Scanned By Amir



# حقیقی زندگی

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

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ 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 مذاپ مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرحت کچھ کی ہڈی ہے....

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

اب تک زندگی ان نعمت نہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

تھی۔ ہماری مناسب گزر بسر ہو رہی تھی۔  
میں نے بی ایس ہی کیا۔  
اسی کی ریٹائرمنٹ قریب تھی سو وقت سے پہلے

## جوڑیے آسمان پر پڑتے ہیں

میں والدین کی اکلوتی اولاد تھی۔ والدہ کاٹ کی لیکچرار تھیں۔ میں بچپن ہی میں والد کے سایہ شفقت سے محروم ہو گئی تھی۔ بس ایک دھندلی سی شبیبہ زمین 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 کبھی نہیں





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 زاو 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 مگلیتر خالد کی بے روزگاری تھی۔ وہ میری مرحومہ پھوپھی کا اکلوتا بیٹا تھا۔ میرے اور خالد کے حالات زیادہ مختلف نہ تھے۔ ٹریکک 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 جینی کو بھی ایک مضبوط سہارے کی ضرورت تھی اسی لیے امی نے مجھے اس کے نام کی انگٹھی پہنا دی تھی۔

خالد فطر بنا 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 معمول 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 لکرائی۔ میں نے جھک کر اسے اٹھایا تو دمک رہ گئی۔ وہ ایک والیٹ تھا جس کے وزن سے اس کے اندر موجود نقدی کا بھرپور اندازہ ہو رہا تھا۔ میں سر تاپا پسینے میں نہا گئی۔ یقیناً بگلت میں زینہ چڑھتے یا اترتے وقت یہ والیٹ بے خبری میں کسی کی جیب سے گرا تھا۔ میں نے اطراف میں متلاشی 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 چڑانے لگی تھیں۔ وہ پیٹھ پیچھے ہی نہیں بلکہ خالد جب ہمارے گھر آتا تو منہ پر بھی اسے بہت کچھ بنا جاتیں۔ ایسے میں وہ صبر و ضبط کی کھل 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 دہم 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 بہ گا ہے مجھے سمجھانے بھی بیٹھ جاتیں کہ خالد سے شادی سراسر شہارے کا سودا ہے۔ میری زندگی کو ابو کا ٹکڑا بن کر محنت کرتے ہی گزرے گی۔

جائزہ لے رہی تھیں۔ ڈرائنگ روم کی آرائش کمین کی مالی حیثیت کا بھرپور اعلان کرتی تھی۔ میں بھی کچھ مرعوب سی ہو گئی۔ تبھی دروازے پر آہٹ ہوئی اور دہل چیر 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 والین ان کے حوالے کر دیا۔ جس میں موجود اشیاء رقم کی گنتی کے بعد انہوں نے ذیروں ڈھیر ٹکریہ ادا کیا اور میری ایمانداری کی تعریف کرتے ہوئے مجھے دعائیں بھی دیں۔ میرے سر سے بھی جیسے کوئی بوجھ ہٹ 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 من بھی ہے۔ کامران صاحب اپنے بیٹے کے لیے ایک نیک، سلجھی ہوئی، خوبصورت لڑکی کی تلاش میں تھے۔ میری ایمانداری اور بلند کردار نے ناصر 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۔

نچ نام میں صبا نے میرا ٹھہراؤ کر لیا۔

"خیر تو ہے نا طاہرہ! کچھ پریشان نظر آرہی ہو...؟"

صبا میری ترقیبی سبکی تھی اس لیے میں اس سے کبھی کچھ نہیں چھپاتی۔ اس روز میں خالد کی بے روزگاری کے علاوہ صبح زینے سے منے والے والین کی دلچ سے پریشان تھی۔ میں نے پہلے صبا کو والین کی بات بتائی اور بتا کر کہا کہ میں اس والین کو اس کے مالک تک پہنچانے کی خواہش مند ہوں۔ صبا امی کے مشورے پر مجھے والین کو لپٹا کر اتا کہ اس کے مالک کا کچھ اتا ہٹل سکے۔ بٹوے میں دیگر اشیاء 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 قینت ہے۔

اسی روز آفس سے چھٹی کے بعد ہم شناختی کارڈ پر درج پتے کے مطابق ایک قینت کی کال ٹیل بجارے تھے۔ اگرچہ صبا کچھ خائف سی تھی "طاہرہ! نیل کا زمانہ نہیں ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ نیل 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 حازم لگا۔ میں نے اس سے کہا "میں ذیشان احمد صاحب سے منے آئی ہوں۔" اس نے ہنس ڈرائنگ روم میں بنھایا اور اندر چلا گیا۔

"اف خدایا! کتنا خوبصورت ڈرائنگ روم ہے۔" صبا کی نظریں ستائشی انداز میں اطراف کا



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۔ بشکل اپنے آپ کو سنبھال کر میں نے اسے بلایا۔ چند لمحوں کے بعد جو شخص میرے سامنے کھڑا تھا، وہ اتنا جیہہ و شکلیں 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 بیواری 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

کابہر کیا ہے۔  
ای خوشی سے پھولی نہیں ساری تھیں جبکہ میں عجیب متضاد کیفیات میں گھر گئی تھی۔ ای سونے چلی گئیں تو میں بھی اپنے بستر پر آکر لیت گئی مگر نیند میری آنکھوں سے کوسوں دور تھی۔ میری نظروں کے سامنے بار بار وہ خوبصورت فلیٹ گھوم رہا تھا۔

پیسازندگی کی اہم ضرورت ہے۔ پر آسائش زندگی پیسے ہی کی بدولت ممکن ہے۔ غربت انسان کو بخور 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 رکوں....؟

میرے اندر بے انتہا ہورہی تھی۔ کوئی بار بار مجھے آسار ہاتھ مگر جب نظروں کے سامنے خالد کا چہرہ گھومتا تو پیسے 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 کو لندن چانس کو مس مت کرو، تب تک یوں محنت کی ہنگی میں پس کر زندگی کی کڑی دھوپ جھیلی رہو گی۔“

ہماری زندگی میں بہت سے مقامات ایسے آتے ہیں جب ہمارے سامنے دو راہ ہوتا ہے۔ ہم اپنے لیے درست راہ متعین ہی نہیں کر پاتے۔ میرے سامنے بھی دو راہ تھا۔ ایک راستہ وہ تھا جس پر قدم آگے بڑھنے سے انکاری تھے مگر حالات کے تھیزے مجھے اسی جانب دھکیل دینے پر آمادہ تھے۔ دوسری جانب وہ راستہ تھا جو کتنھن سہی مگر دل بہک بہک کر من پسند

وہاں سے جو اسٹنگ 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 برس روزگار ہوتے ہی امی نے مجھے رخصت کرنے میں ویر 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 نگی ڈال دی اور میں اندھیروں کی گود میں پہنچنے سے بچ گئی۔ صحیح کہتے ہیں کہ ہر چمکتی ہوئی چیز سونا نہیں ہوا کرتی۔



معاذے میں وہ کچھ خود غرض بن گئے ہیں۔ انہیں حالات کی ستائی ہوئی کسی لڑکی کی تلاش تھی۔ جسے اپنی دولت کی چھب و کھا 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 وحما کے سے ہونے لگے۔ اتنا بڑا ڈھوکا! 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 ہیئت 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 وصول اور گیس کے سبب دکھائی نہیں دے تھے۔ ناسا کی انتہائی حساس ٹوسٹار 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!

سندھ کا کثیر الاثر شاعری مقبول اردو اخبار



اخبار

جدت

مسیحا

جرات ہاؤس۔ آئی آئی چندر گروہ 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 دہراستے۔ 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 ہتھیار بھائی بہن ناراض ہو کر اٹھ کھڑے ہوتے۔ وہ کہانی چوبیسوں کے متعلق تھی اور ایک طرح ہمارے خاندان میں ایک گیت بن چکی تھی۔ یہ کہانی اس طرح تھی۔

## بند کی ادب سے انتخاب

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 گتلا 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۔

## راجندر سنگھ بیدی

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 ننھے ایک دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دیئے پر تھوی بل کے کھلے مہن میں بیٹھ جاتے اور اپنے بزرگ کی





آواز دیتے دیتے انہوں نے اپنے دونوں ہاتھ منہ کے دونوں طرف رکھ لیے تاکہ آواز ادھر ادھر بکھرنے کی بجائے اکٹھی ہو کر چاچا دیوے تک پہنچ جائے۔ پھر اس قدر زور سے پکارے کہ ان کی آواز ایک چیخ میں بدل گئی۔ اور پھر چیخ نے کھانسی کا روپ و حار لیا۔ کھوں، کھوں۔ پھر بابا نے چوہے کو مار دیا۔ بالکل مار دیا اور جہاں گیر آباد کے بھنگی سے اس کی کھال اترا کر اسے چھت پر رکھ دیا۔ جب کھال سوکھ گئی تو انہوں نے اسے پھگو بھنگی کے ہاتھ بیچ دیا۔ پھگو نے اسے کسی اور کے ہاتھ بیچ دیا اور اس نے کسی اور۔۔۔ اور پھر ایک آدمی نے اس کی فریاد دی۔ آج کل بڑی بھالی کے سوئیر پر وہی فرنگی ہوئی ہے۔

اس موقع پر بات ناقابل برداشت ہو جاتی۔ تمام بچے بھوٹ بھوٹ، کجواں، کجواں، کجواں کا شور کرنے لگتے کہ یہ نہیں ہو سکتا۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ موٹی جرنیل بھلی کے خوب صورت سوئیر پر ایک چوہے کی فرنگی ہو؟

آپ نے دیکھا کہ اس واقعہ میں نصیحت کی گنجائش نہیں۔ میرے باپ کی زندگی کا یہی ایک واقعہ ایسا تھا جس میں ان کی کمزوری دکھائی دیتی تھی۔ وہ خود کس قدر روپوک تھے اور ہمیں ہمیشہ بہادر بننے کی تلقین کیا کرتے تھے۔

بچوں کے دماغوں کے لیے اس قسم کے واقعات، سچائی، تمیز اور دوسری نصیحتوں سے بھری ہوئی مثالی کہانیوں سے کہیں زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے ہمیں سچائی کا پتا چلتا تھا اور ہماری سمجھ میں یہ بات آ جاتی تھی کہ ہمارے بزرگ بھی کبھی بچے تھے، ورنہ دوسری طرح کہانیوں میں وہ بچوں کی بجائے ہمیں بوڑھے ہی نظر آتے تھے۔ جیسے پیٹ تک بسی ڈاڑھی

کے گھر کی جگہ ایک چھوٹا سا ٹوٹا پھوٹا مکان ہوا کرتا تھا جس میں چوہوں کے بڑے بڑے بل تھے۔ چوہے ہر روز پنیر کی ٹکیاں اور بابا کی مزے دار ہاسی روٹیاں اٹھا کر لے جاتے تھے۔ چاچے دیوے نے ایک بڑا سا پنجرہ لگایا۔ سارے چوہے پھنس گئے، مگر ایک چوہا بھاگ گیا اور سرنگ میں گھس گیا۔ اب تمہیں یہ جانتا چاہیے کہ (بچے اس موقع پر بڑے خوفزدہ ہو جاتے) سرنگ ایک بہت لمبا چوڑا بل ہوتا ہے جس میں سے گزر کر چوہے جنگل میں اور پھر اپنے مکان میں آ جاتے تھے۔ بابا نے اس سرنگ کے منہ پر ایک پنجرہ رکھ دیا اور اس کو شہتوت وغیرہ کے پتوں سے ڈھک دیا۔ آنے والی صبح کو چاچا دیوے کی ہمت نہ ہوئی کہ وہ پنجرے کے پاس جائے۔ اس لیے بابا آکیلے ہی گئے۔ آکیلے (دہراتے ہوئے) بابا اس وقت چھوٹے سے بچے ہی تو تھے!

انہوں نے کانپتے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ پنجرے پر سے پتے ہٹائے تو دیکھا کہ اس میں ایک چوہا تھا۔ بھورے رنگ کا پورے قد کا!

سکتا ہو اور لگتا ہوا۔۔۔ لگتا ہو اور سکتا ہوا۔ بابا اس قدر گھبرائے۔ اس قدر گھبرائے کہ بھاگتے ہوئے جوتوں سمیت چوہے کے میں گھس گئے (ہمارے لیے کہانی کا یہ حصہ سب سے زیادہ حیرانی پیدا کرنے والا تھا) جوتوں سمیت بھاگتے ہوئے چوہے کے میں چلے گئے۔ ("چوکا" ہندوؤں کے گھروں کا باورچی خانہ ہوتا ہے، جہاں جوتوں سمیت جانا منع ہوتا ہے)

وہ بھاگتے ہوئے آئے اور چاچا دیوے کو آوازیں دینے لگے۔ "دیوے؟" "اودا دیوے؟"

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 غاصے شرارتی ہو گئے تھے۔ آخر کار ہماری روز روز کی شرارتوں سے ننگ 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 باباؤب 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 قوی 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 "باباؤب باتمیز" کے لفظوں میں سے "اوب" 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 کھون 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 مہینا اور مجھ پر ایک طرح نعداری کا الزام دینا بہت برا لگا۔

ہمارے ماسٹر صاحب نے مجھے عقل مند اور بااخلاق 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 تماشاجرتے تھے وہ تندرست تھے لیکن میں جو کھانے میں بھی احتیاط برتا تھا، ہمیشہ بیمار 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 لیب چلا کر اس کی مدد ہم روشنی میں کتاب پڑھ رہا تھا۔ مگر میرا دل، میری سوچ، شہوت اور پنہار کے پتوں کو پھلانگی ہوئی ہوا کی سیٹیوں کی طرف اٹکا 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 تھوڑی بل سے باہر "داتا" 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 کاپٹے 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 مہمی حسن نے اپنی کشش چھوڑ دی تھی اور اس کے بیٹھے پن میں کڑواہٹ آگئی تھی۔ یہ وہ دن تھے جب شہوت کے رشتوں میں کوئلیں پھوٹ رہی ہوتی ہیں اور ان میں نکلے ہوئے پھول راد چلتے لوگوں کی نظروں کو لپکا کر دیکھنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ پنہار کے جوزے سے اپنی گھنٹی چھاؤں میں ماں



نظروں سے گر چکا 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۔

ایکا ایک میرے دماغ اور جسم میں شدید درد اٹھا۔ تھوڑی دیر بعد مجھے یوں محسوس ہوا جیسے کوئی پید 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 چھوٹے تھے نا؟"

بابا میری امی کو آواز دیتے ہوئے بولے۔ "میں! پانی کا ایک گلاس لاؤ۔۔۔۔۔ تو نے ندی 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 اٹھیلے ہوئے بولے۔ "ہاں ندی! میں جتنے بچے کہانی 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 وہی 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 ندی سنو، میرے بیٹے اٹھو!

میرے لال کھیلو۔ میں نے آج تک تیری دادی کے سامنے چوری کو تسلیم نہیں کیا۔ میں نے جھوٹ بولا 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 مگر بیویٹ 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 نے وہ سب 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 سنانا کر ہمیشہ آپ کے اندر رقابت اور آزدگی کے جذبات کو ہوا دیتے ہوں۔ بعض نوجوان ایسی صورت حال میں سرکش ہو جاتے ہیں۔ وہ



جو ادا کا بڑا بھائی جنید پڑھائی کے ساتھ ساتھ دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں کافی بہتر تھا۔ جنید کے والدین جو ادا کو جنید جیسا بننے کی تلقین کیا کرتے۔ جو ادا جب اپنے بڑے بھائی کو سب کی محبت سیٹھ دیکھتا تو خود بھی اپنی صلاحیتوں کے برخلاف جنید جیسا بننے کی کوشش کرتا مگر کہیں نہ کہیں غلطی ہو جاتی تھی وہ جب سے اسے شرمندہ ہونا پڑتا، آہستہ آہستہ جو ادا اپنی مریض بن گیا اور جنید سے شدید حسد کرنے لگا۔

یہ 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

ہوازنہ یا مقابلہ ایک اچھی چیز ہے۔ اس سے سیکھنے اور آئے ہننے میں مدد ملتی ہے، لیکن اگر گھر کے اندر والدین کی جانب سے بہن بھائیوں میں بہت زیادہ ہوازنہ کیا جانے لگے تو یہ ان بچوں پر بڑے 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 مفرد 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 ذر ہو کہ اپنے بہن بھائیوں کی نقل کرنے سے کہیں آپ اپنی شخصیت ہی نہ کھو بیٹھیں۔ مگر ضروری نہیں کہ ایسا ہو۔ تشخص کو بنانے اور ظاہر کرنے کے مختلف مواقع ہوتے ہیں۔ نیز اپنے بہن بھائیوں کی طرح جیتھس 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۔ جو سکتا ہے کہ آپ کسی کام کے لیے فطری میلان نہ رکھتے ہوں لیکن سختی 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 بیٹے 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 سنے 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 نمل زندگی میں اپنے سے زیادہ ذہین سمجھے جانے والے بہن بھائیوں میں سبقت لے گیا۔

### سیکھنے کی کوشش کریں

باشبہ آپ اپنے بھائی یا بہن پر اتنے غضبناک تو کبھی نہیں ہوں گے کہ دن سے نفرت کرنے لگیں مگر آپ اپنے تکبر اور حسدنی وجہ سے بہت سے قیمتی مواقع ضائع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی بہن بھائی جیتھس، 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 ہدیوں کی بوسیدگی ہے اور آپ کو صرف نقصان ہی پہنچا سکتا ہے۔“

آزادہ خاطر ہونے کے بجائے اپنے بہن بھائیوں

© 2018 All rights reserved.

# صحت و علاج مرہلہ کی



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 پیچر، ایکو پریشر، ریفلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاتسو، ایکزیٹور ٹیکنیک، آیوروید، 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 گھر یا کام کی جگہ میں روبہ 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۔





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 پنہا 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 سنجیدہ 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 بہرہ نہیں جسے چھرا 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

فینٹ شوئی نی ایک نئی قسط اور نئے موضوع کے ساتھ آپ کو عید، لنگر کی دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں۔

ہم سے کئی بار یہ سوال کیا گیا ہے کہ فینٹ شوئی باہمی 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 تعلق جو دل کے انتہائی قریب ہوتا ہے۔ جس تعلق کی بنیاد پر دیگر تعلقات استوار ہوتے ہیں۔ ذرا اس پر بھی مفصل بات کیجیے۔

اس تعلق سے ہمارے وہ ستوں کی مراد دراصل آپ کے دلی تعلق ہی 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 تو ہیں وہ لوگ جو اپنے محبوب کو ہمسفری صورت میں پالیں۔

محبت ایک ایسا خوبصورت نازک جذبہ ہے جو ہمارے چہرے پر مسکندہ ہنسنے بن جھلکتا ہے۔ ہمارے مزاج پر محبت کے اثرات واضح طور پر محسوس کئے جاتے ہیں۔

بات بات نہ ہنس، 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۔ پرہ فیشنل لائف میں کامیابی ہر مل آپ کے قدم چومتی ہو اور چاہے آپ شہرت کی شہرہ آفاق ہندیوں کو کیوں نہ چھوٹیں۔ اگر آپ کی زندگی میں بیون ساتھی کا کوئی ہسٹنگ ہے یعنی خالی ہے تو یقیناً آپ اسی فی صد ایک ادھوری اور نامکمل

شایینہ جمیل

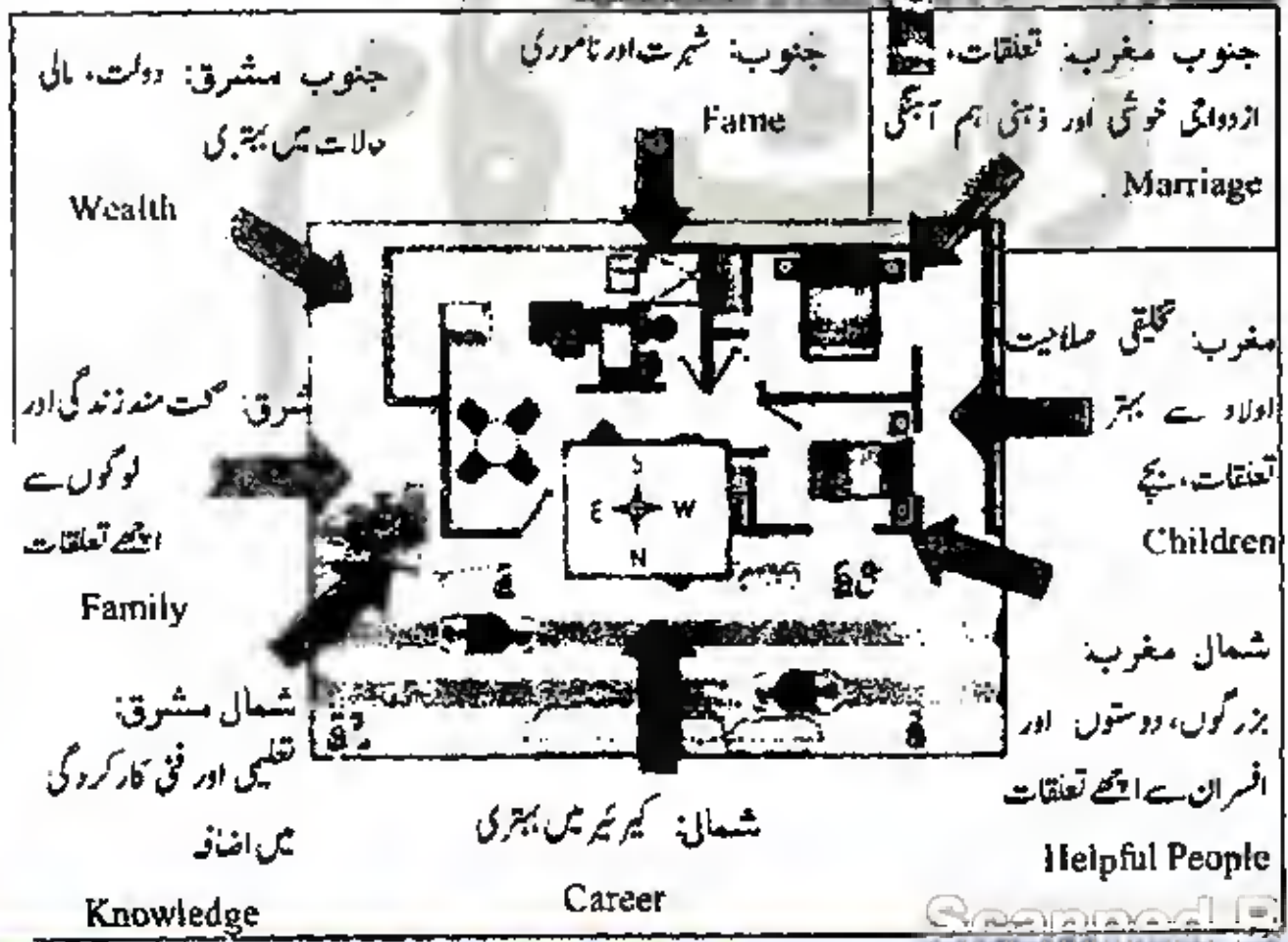
نازک جذبہ ہے جسے ہلکی سے ٹھیس بھی بکھیر کر رکھ دیتی ہے اور جب دونوں کے باہمی تعلقات ہی اچھے نہ ہوں تو جینا بہت تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دنیا دیران لگنے لگتی ہے۔ اسکی صورت میں ذہنی، نفسیاتی امراض اسٹریس، لینیشن، ڈپریشن احساس محرومی پھینٹے لیتے ہیں۔

ریک میں سچے 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 اپنا لیجیے۔

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 آٹھ بنانے میں آپ کے مددگار ثابت ہوں گے۔

اپنے تعلقات کو سنبھالی نہیں پاتے۔ خواجواد کی تلخ کلامی سبے جا قسم کے اختلافات اور مزاج کی برہمی، ایک دوسرے کو مناسب وقت نہ دینا، چھوٹی چھوٹی ضربہ ریات 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۔

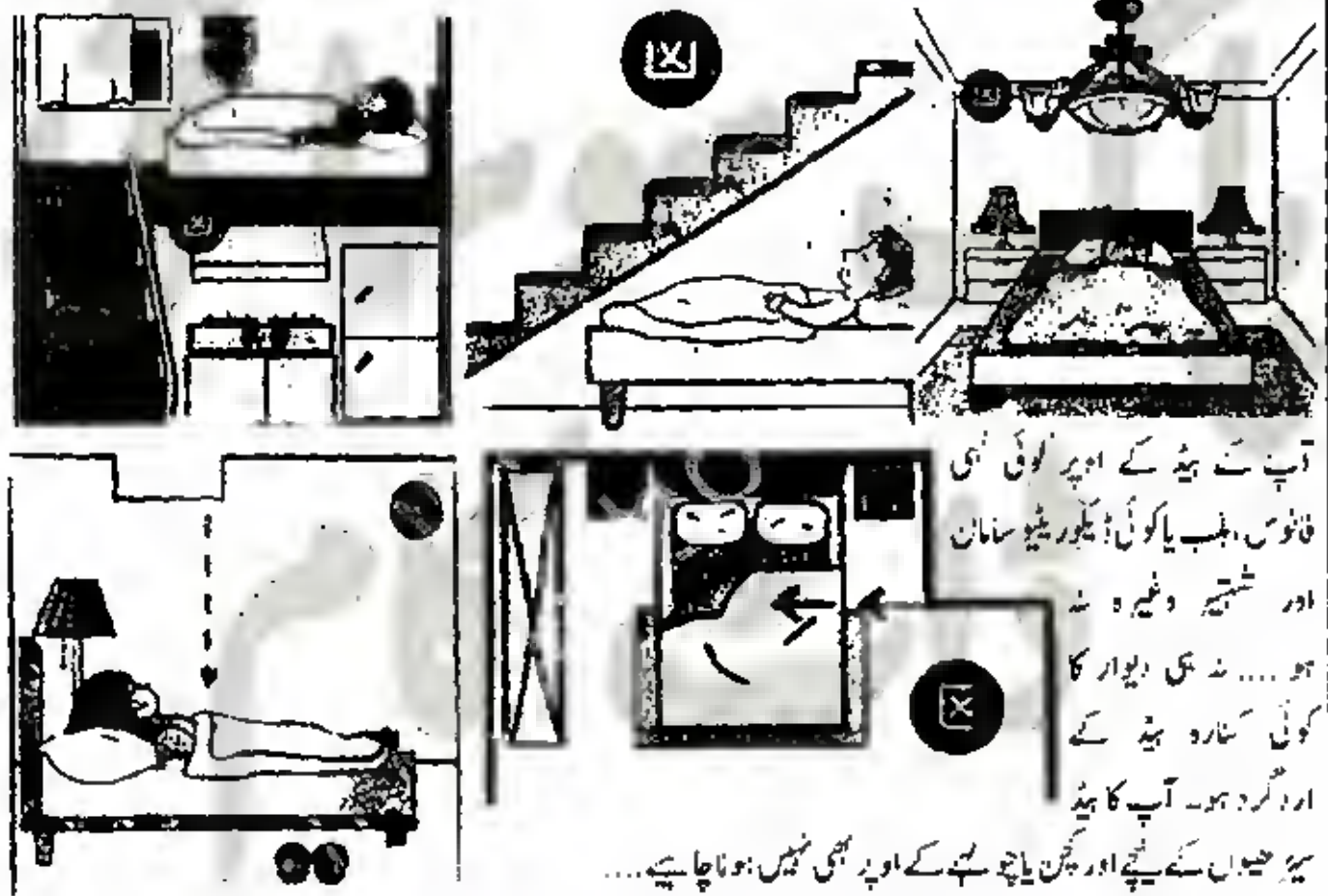
کہتے ہیں کہ محبت آگینے سے بھی کہیں زیادہ







کوئی بھی دروازہ آپ کے بیڈ کے رشت پر نہ ہو خاص کر ٹائلٹ کا دروازہ.... اور نہ ہی آپ کے بیڈ کے دروازے کے سامنے ٹائلٹ کا دروازہ ہو....



آپ کے بیڈ کے اوپر کوئی بھی فانوس، جلمب یا کوئی ڈیکورٹیو سمان اور شہتیرہ وغیرہ نہ ہو.... نہ ہی دیوار کا کوئی کنارہ بیڈ کے ارد گرد ہو۔ آپ کا بیڈ سیدھیساں کئے نیچے اور کچن یا چوہے کے اوپر بھی نہیں ہونا چاہیے....

حسن اور محاسن سے روشناس کروایا اور اب خود پر اعتماد رکھیے کہ آپ اس مازک اور حساس جذبے کو پوری طرح سنبھال سکنے کے اہل ہیں۔  
اب سب سے پہلے تو آپ پاؤ چارٹ کی مدد سے لپے گھر اور پھر لپے کمرے کی سمتوں کا تعین کیجئے۔  
اس کے لئے آپ اپنی خواب گاہ پر توجہ دیجئے۔  
..... سونے کے دوران اپنا سر جنوب کی طرف اور

فینگ شوکی اور  
آپ کے پیارے رشتے  
تو سب سے پہلے بات کرتے ہیں ان کی جن کے  
عہت کے تعلقات استوار تو ہوئے ہیں مگر بات منگنی  
تک بھی نہیں پہنچنے پائی۔  
سب سے پہلے اسٹریس کو تم کریں اور اللہ کا شکر  
ادا کیجئے کہ ان 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 پیچھے ہاتھ روم یا اگر آئینہ رکھنا ٹائٹ 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 بلکہ سرہانے کے پیچھے اور اردگرد رکھا جائے...

آپ کے بیڈ کے سرہانے کے پیچھے ایک دیوار یا کوئی کبھی مضبوط بین سپورٹ ضرور ہونی چاہیے..

آپ کے سرہانے کے پیچھے کھلی کھڑکی یا اینئر کنڈیشن نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی بیڈروم میں، فریج، ٹیلیویژن اور بیوزڈ ساؤنڈ سسٹم وغیرہ رکھا جائے....

رکھنی ہے۔

نہ... اگر آپ کے کمرے میں کوئی تو نا پھوٹا سامان ہے تو اسے وہاں سے ہٹادیں۔  
نہ... شمال مشرق میں ڈیکوریشن یعنی ڈیکوریشن پیکر جو آپ کے سیل فون میں یا ایپ ٹاپ میں محفوظ ہیں رکھیے۔  
نہ... تحائف دیتے وقت سفید اور لال رنگ و

بیر شمال کی جانب رکھیے

نہ... اپنی خوبصورت یادیں، لائف پارٹنر کے دینے ہوئے چھوٹے چھوٹے تحفے، ساؤتھ ویسٹ میں رکھنے۔  
نہ... فزیکل پیکر زکو، 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۔

بیٹھ سوچنے... اپنے خوبصورت تعلق کے بارے میں بیٹھ اچھی سوچ اور اچھا خیال رکھیے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ خود کو چارمنٹ رکھیے اور ذہنی طور پر پرسکون رہیے۔

یہ تو ہونی 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۔

فینٹک شوئی میں ساؤتھ ایسٹ میں خواب گاہ کا ہونا شادی میں رکاوٹ کی اہم وجوہات میں سے ایک سمجھی جاتی ہے۔ نئی ہونکی 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۔

اپنے بیڈروم میں آئینہ لگانے

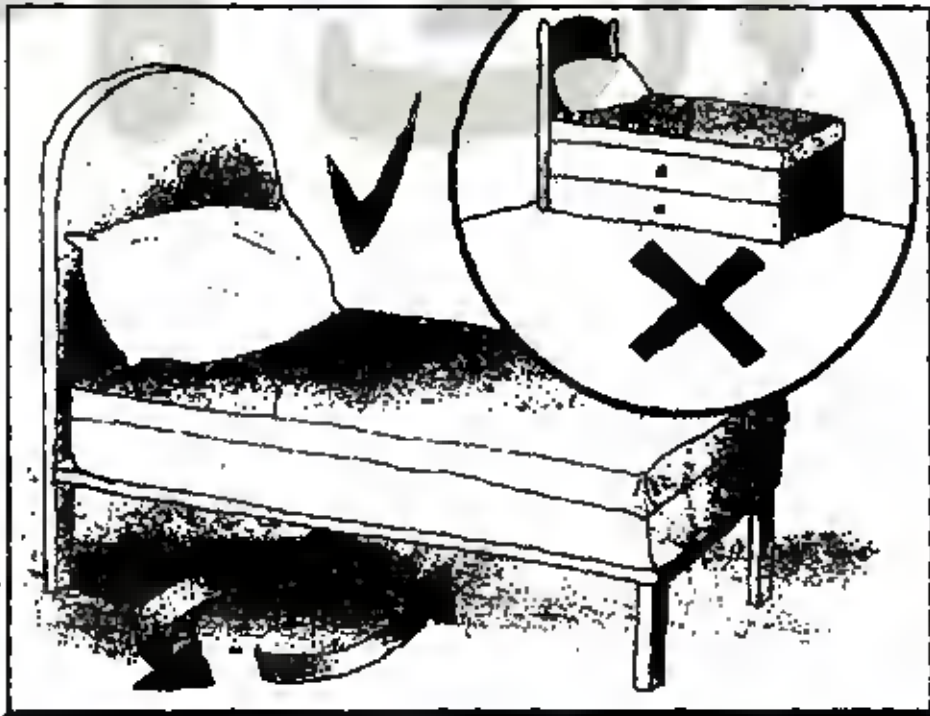


بیڈروم میں اپنی شادی یا صرف اپنی ازدواجی زندگی کی یادگار تصاویریں لگانے سے ازدواجی تعلقات میں مثبت توانائی کو تحریک ملتی ہے۔ بیڈروم میں رشتہ داروں اور دوستوں کی تصاویریں لگانے سے پرہیز کریں۔

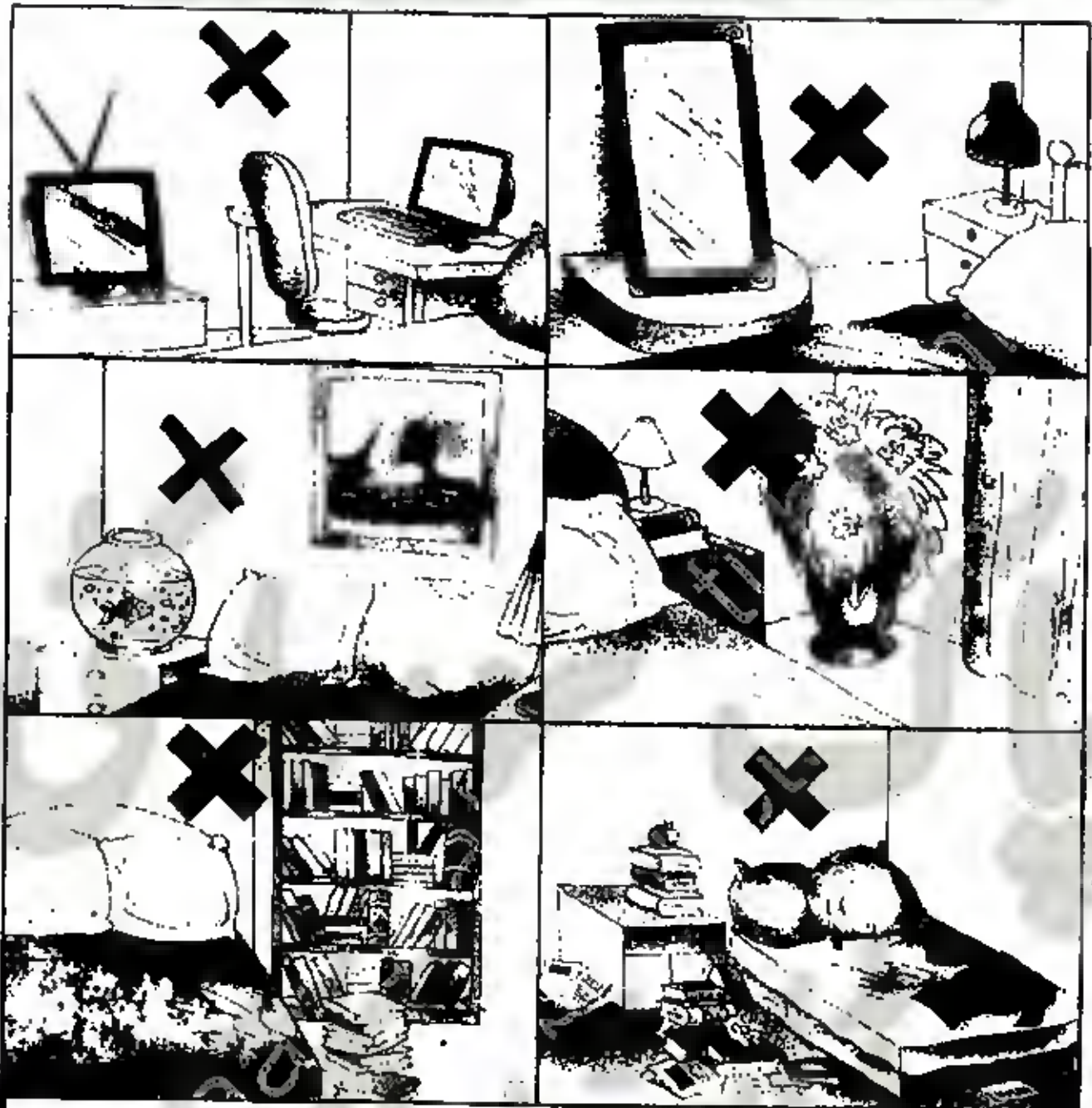
ترجمہ دینا زیادہ پسند کیا جاتا ہے

فینٹک شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ منگیترا کو تحفے میں کبھی کوئی ترش چیزیں یا کٹنگ مشینیل جیسے قیمتی یا ہلینڈ یا شیونگ کٹ وغیرہ نہیں دینی چاہیے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مٹھاس اور خوشبو محبت کے دو مضبوط ستون ہیں۔ اس لئے میٹھی چیزوں، یعنی



بیڈ کے نیچے کا حصہ کھلا اور ہوا دار ہو، بالکل بند بیڈ استعمال نہ کریں۔



بیزروم میں نیلیویشن، کمپیوٹر، ریفریجریٹر، آئینہ، فٹ ٹینک، گلد، منی پلانٹ، کتابوں کی لائبریری، کاشٹھ کبابز اور ٹوننا پھوناسلمان رکھنے سے پرہیز کریں۔

کر رکھتے ہیں۔

۴... اپنے کمرے کے جنوب مغربی کنارے کی آرائش اور صفائی کا خاص خیال رکھیے۔

۵... 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 دیے اور اسے صاف اور مضبوط رکھیے۔

۶... یاد رکھیے! ان کارنز میں کسی بھی طرح

سے گریز کیجیے۔

۴... 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۔

۵... ٹوننا پھوننا یا کئی بار کامرت ہو اسلمان، گندے پردے، میلی بیڈ شیٹس، پراناسلمان توانائی کی لہروں کو منفی رخ دے دیتے ہیں یہ چیزیں نیگٹیوٹی کو سنبھال



کی پر اہم شادی میں رکاوٹ یا باہمی تعلقات میں تکنیوں کا سبب بنتے ہیں۔

⑤.... نارتھ ایسٹ میں اگر اسٹور ہو تو اختلافات جنم لیتے ہیں۔ ذہنی انتشار میں اضافہ ہوتا ہے۔

⑥.... آرائشی سلمان کو جوڑوں کی صورت میں رکھیے۔

⑦.... مثبت توانائی کی سپورٹ کے لئے آپ اس کارٹر میں روز کو ارتز، یا مومن سنون بالز پیمیر کی صورت میں رکھ سکتے ہیں۔

فینگ شوئی کے ماہرین مانتے ہیں کہ کرسٹل پینڈ کی شادی کیلئے بہت مددگار ہوتے ہیں۔

⑧.... 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۔

⑨.... گھر میں زیادہ پرانے کپڑے مت رکھیے۔ اگر ضروری ہے تو ان کو دھو کر رکھیے۔

⑩.... اس بات کا بھی خاص دھیان رکھیے کہ لہتی

خواب گاہ میں مہمان اور باہر کے لوگوں کو زیادہ 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 چنی توانائی کے خواص کو توازن میں رکھنے کے لئے مرتب دت گئے ہیں۔ ہمارے گھر اور زندگی میں مسٹک توانائی کو ایکٹیوٹ کرتے ہیں۔ یہ خوشی کے حصول و آسان بنادیتے 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 (حباری ہے)



### 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۔ انسٹیٹوٹس 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 نمٹگین اور روٹی 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 غمزوہ نظر آنے والے دکھانے سے زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔





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۔

تو انہی آپ کو ملے گی۔ گہری سانس لینے سے آکسیجن زیادہ مقدار میں جسم کو ملتی ہے۔ یہ توانائی کا ایول بڑھاوتی 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۔ ذائقہ زکا کہنا ہے کہ گہرے اور لمبے سانس ورد کو مارنے والے اینڈرہ فن 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 نشوز کا طاقت دیتی ہے اور اگر آپ وزن کی زیادتی سے

انس لینا زندگی کی علامت ہے۔ ہر انسان اشعوری طور پر ہر لمحے سانس لیتا ہی رہتا ہے تاہم مانس اگر کچھ مخصوص طریقوں اور انداز سے لیا جائے تو توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بھی برتر ہوتی ہے۔

### 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 نے ساتھ کرتا ہے تو انسان ماضی اور مستقبل کی سوچ سے بے فکر ہو کر صرف حال سے جڑ جاتا ہے اس سانس لینے کا عمل مینیشن سے نجات کا ذریعہ بھی بنا جاتا ہے۔

### زیادہ توانائی کے فراہمی کا ذریعہ

ہماری توانائی کا بڑا ذریعہ سانس لینے میں پوشیدہ ہے اس لیے سانس جتنا بھر پور اور گہرا ہو گا 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۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ 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 گلے کی خرابی سے متاثر کئی طرح کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

### بیٹھک لگاتے ہوئے

اکثر لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ ورزشیں وغیرہ

اس رفتار سے سانس لینے کا عمل ہارٹ ریت دیر میں تیزی (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 پر توجہ دی جاتی ہے جس سے انسانی ذہن ایک نقطے پر مرکوز رہتا ہے۔

پہچان ہیں تو سانس لینے کا عمل جسم میں موجود اضافی چکنائی کو جھانے میں مددگار ہوتا ہے۔ گہرے سانس تنہا کا باعث بننے والے کھانے کو جن کو ختم کرتے 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 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۔



اذن اٹھانے کے اوقات

اگر آپ دین لفٹنگ کرتے ہیں تو بیچ پر سانس کرتے اوزن بار کو دباتے جائیں اور ہلکے جتنے سانس لیں۔ اذن اٹھاتے ہوئے سانس کو اندر رکھیں کہ اس طرح چھاتی وزیادہ آسکھن ہتی ہے۔

ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا ہے کہ جن رہائشی عمارتوں میں پارک یا سرسبز مقامات ہوتے ہیں وہاں جراثیم کی شرح بھی گھٹ جاتی ہے۔ سرسبز 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 جسمانی مدافعتی نظام زیادہ فعال تھا اور یہ لوگ جسمانی طور پر زیادہ سرگرم تھے۔ پارک اور باغ سے محروم عمارتوں کے بچوں میں موناہی کی شرح بڑھی ہوئی تھی اور وہاں کے کمینوں میں امراض قلب کی شکایتیں بھی زیادہ تھیں۔

مذہ سے سانس لینے کے صحت پر اثرات

سانس لینا بنیادی انسان 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 اور 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 ٹیکٹریا 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 نسیا محسوس کرتے ہیں۔ باغ یا پارک میں کچھ وقت صرف کرنے بلڈ پریشر کو کس طرح معمول کی سطح پر لایا جاسکتا ہے؟ انسان کی سوچنے، سمجھنے کی صلاحیت کو کس حد تک جلافتی ہے؟





جب ہم ناک سے سانس لیتے ہیں تو ہوا ناک یا منہ کے ذریعے جسم میں کھینچی جاتی ہے اور آواز کے خانے نازک Larynx سے گزرتی ہوئی ہوا کی خام 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 ہواؤ زیادہ ہوتا ہے۔ ان نالیوں کا قطر بتدریج چھوٹا ہوتا ہے۔ چنانچہ ہوا اچھے پھڑوں کے انتہائی گہرائیوں تک پہنچ جاتی ہے جہاں تقریباً تین سو ملین ہوا کی تھیلیوں یا نہیں 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 کیلک سٹر فار لائف سٹائل میڈیٹر کے جین پر نونو 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 تہہ بہہ سانس تھینا صحت کیلئے مطلوب فوائد فراہم نہیں کر سکتا۔

ہم بہتر طور پر سانس لینا سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آدھ 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 گنیے اپنا سانس روک کر سات تک گنیے اور پھر آٹھ تک گنتے ہوئے سانس کو منہ کے ذریعے مکمل طور پر نکالتے۔ اس سانس لینے کا 7-8 طریقہ کہتے ہیں آپ اس کے تین سینٹ 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 پوسٹ جینرمن اپنی تحقیق میں کہتے ہیں کہ منہ سے سانس لینے سے منہ خشک ہونا، سانس کے ساتھ شور پیدا ہونا، نیند کی خرابی، الرتی، گلے کے نانس کا خراب ہونا اور جسم میں آکسیجن کی کمی ہونا جیسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ وہ ایک اہم ترین مسئلہ کی طرف توجہ دلاتے ہوئے کہتے ہیں کہ جو لوگ بے عرصے تک منہ سے سانس لینا جاری رکھتے ہیں ان کا چہرہ لبوتر ہو جاتا ہے اور خدو خال بگڑ جاتے ہیں۔ اکثر لوگ یہی سمجھتے رہتے ہیں کہ آن 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 اناز 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 ہوا 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 پھونکتے ہیں تو باہر چلی جاتی ہے۔

امراض آپ کے قریب نہ آسکیں۔ حافظہ تیز اور دماغ تازہ تازہ رہے۔ یہ سب ممکن ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس پر کوئی پیسہ خرچ ہو گا نہ کوئی سخت اور تالیف وہ قسم کی ورزشیں کرنی پڑیں گی۔ بس روزانہ سگرس 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 نشروہل 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

سینڈ کے وقفے کے ساتھ زور سے سانس باہر نکالتے جائیں۔ درد کو دور بھگانے کیلئے آنکھیں بند کر کے اپنے جسم کے پورے 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۔

آپ کا دل ٹھہرا ہوا ہو تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پتھر کی نیلیوں 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 محسوس کرنے کی کوشش 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۔ بخارہ بد ہضمی، قبض، خون اور پھیپھڑوں کے امراض، پیچھے معدہ، کھانسی دوما، 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 دانے نچنے سے اسے خارج کر دیجئے۔ دوسری بار بائیں نکتہ بند کیجئے اور دانے نچنے سے ہی پہلا عمل دہرائیے۔ ہوا پھیپھڑوں میں بھر جانے تو بائیں نچنے سے خارج کر دیجئے۔ اس طرح ایک چکر پورا ہوگا۔ یہ عمل پہلے دن پانچ بار کریں اور پھر اسے بڑھاتے ہوئے تین مرتبہ تک لے جائیں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دونوں نکتوں 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 دونوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں لاکر یعنی ہونٹ تکیہ کر سانس خارج کیجئے۔ سانس اندر کھینچنے اور خارج کرنے میں کم از کم پانچ سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ شروع میں آدھا منٹ سانس کو روکنے کی کوشش کیجئے اور پھر اسے بتدریج پانچ منٹ تک لے جائیے۔ یہ ورزش بھی چلتے پھرتے اور لیٹے لیٹے کی جاسکتی ہے۔

تیسرا طریقہ زبان کو منہ سے باہر نکال کر لمبائی کے ساتھ وہاں کہہ کے ٹیپ کیا جائیے، 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 ردی وورثتی محسوس ہونے لگے گی۔ کسی ناک کے استعمال کے بغیر ہر کمزور خود کو اسی سے دھیر سے توانا محسوس کرنے لگے گا۔

اس حیرت انگیز ورزش کے مختلف طریقے ہیں۔ اس ورزش کے لیے بہترین جگہ کھلی فضا ہے، کوئی پارک اور یا پاندی، نہر، جمیل اور - نندر کا کنارہ، کھڑا بان، کھیت یا میدان ہے۔ اگر ان جگہوں تک رسائی ممکن نہ ہو تو مکان کی چھت یا پھر کوئی بوا اور کمرہ 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، تشویش سے آزاد کر لیجئے۔ اس طرح آپ ورزش کر کے اور بھی پرسکون ہو جائیں گے اور ذہنی یکسوئی بڑھ جائے گی۔

صاف زمین پر چادر، وری، چٹائی یا سیل بچھا کر آلتی پارا کر بیٹھ جائیے۔ ابتدا میں ان 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 جائیے۔

اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں طرف کا نکتہ بند کر لیجئے اور بائیں نچنے سے آہستہ آہستہ



## Raashda Hat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### دانتوں کی دیکھ بھال.....

اپنے 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 ٹافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر آمیز مشروبات دیکھنے ہی معاینہ کی نظر میں زیادہ پسندیدہ نہیں ہیں اور ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بلاآخر دانتوں کی خرابی و خشکی (Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

لاپرواہی برتی گئی جس کے سبب بزحاپے 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 ہوگا 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 بھر پور 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 بیماری یا نقلی دانت قدرتی دانتوں کا نعم البدل ہو ہی نہیں سکتے۔ بزحاپے میں جلد آٹھرنے 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۔

ہمیشہ معیاری ٹوتھ پیسٹ استعمال کیجیے اگر آپ کو کسی قسم کے ٹوتھ پیسٹ سے الرجی ہے تو اپنے معالج سے متبادل پیسٹ تجویز کروالیجیے۔ فلورائیڈ آمیز ٹوتھ 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 وہ انگلیوں اور انگوٹھے کے درمیان اس طرح پکڑ لیں جیسے پینسل پکڑتے ہیں پھر یہ 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۔ محلوں کی اندرونی طرف سے اور زبان کے رخ سے بھی!

اپنی زبان کو بھی صاف کیجیے اس پر جملے 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 سزایں 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 معینہ مینٹن اور انگلی سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ سب سے بہتر مسواک ہے۔

دانتوں کی باقاعدہ صفائی سے نقصان پہنچانے والا مادہ تار مار (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 سر سے 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 بانوں یا ریشے والا برش نیچے جس کے ریشوں کے سر سے 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 د مضر اثرات مرتب  
ہو سکتے ہیں بچوں کو بھی بہت  
زیادہ چیونگم نہ کھانے دیں۔  
تہا کو 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 حلق کے سرطان  
جیسی وحید گمیاں بھی اس کا نتیجہ ہیں۔

بہت زیادہ منخاس یا مینھی اشیاء سے بھی پرہیز  
کیجیے، چاکلیٹس ہافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر  
آمیز مشروبات ایسے 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۔

آپ کے دانت، قدرت نے کھانا چبانے کے  
لیے بنائے ہیں لہذا ان کا خیال رکھیے ان کو "دانت"  
ہی رہنے دیجیے۔ اسکر یو یا اسی قسم کا ڈھکن وغیرہ  
کھولنے کا اوزار نہیں بنائیے۔

اسی طرح ان سے ایسی چیزوں کو کائے،  
پھاڑنے، ادھرنے کی کوشش نہیں کیجیے جن کے لیے  
الگ سے اوزار ہوتے ہیں۔ اسی 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 تہے  
ہوتے 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  
کچھ ذرات اور دیگر ایسے ہی اجزاء کو نکال باہر کرتا ہے۔  
ماڈتھ واٹش بھی استعمال کر کے دیکھیے۔ خصوصاً  
جب آپ کو کسی قسم کا کھٹا میٹھا یا ٹھنڈا یا گرم وغیرہ  
دانتوں کو زیادہ لگتا ہو۔ نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ  
مائع تعفن (ایٹمی سینٹک) ماڈتھ واٹش کا یومیہ استعمال  
دانتوں پر پلاک جمنے کو روکتا ہے۔

### دانتوں کی باتیں

آج کل چھوٹے بچے 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 جڑ سے اور



عظیمی

کی اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

عرقی گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Scanned By Amir



# صحت بخش خوش ذائقہ کھانا

غذا کی اصلیت کیا ہے۔

بہترین غذا کا تصور

ہمارے ملک میں غذا میں گوشت، روٹی، چاول کے پکوان، شکر سے بنی ہوئی اشیاء اور مضامیلات وغیرہ شامل ہیں اور ہم برسوں سے ان ہی چیزوں کو بہترین غذا کی فہرست میں صف اول سمجھتے ہیں۔

گرمیوں کے دن ہوں یا سردیوں کے ہمارے ہاں خواتین کو یہ ہی فکر لاحق رہتی ہے کہ آج کیا پکایا جائے۔ بڑی 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 تہی جیسے کھانے بنا دیتی 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

بنائیں۔ 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 بنائیں۔ 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 سچی، کھٹن، دودھ، بھنے کوشت 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 مہنگے 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 اٹارا ہوا دودھ، چھانچہ، جس سے مکھن نکال لیا گیا ہو، سرخ گندم کی روٹی، مچھلی، سرسوں، پالک کا ساگ اور نباتاتی تیل مثال کے طور پر سرسوں، بنولہ، کھوپرہ، سورج کھجی 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 وحلیا، پودینہ، ٹماٹر، موٹرے، پالک، بھنڈی، توری، گو بھی، گاجر، مولی، شلجم اور چغندر سلاو 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 موٹنگ پھلی کھایا کریں۔ یہ غذائیں 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، چھانچہ، سیب، گھترے، انار، مالنے کا جوس، گاجر، سلجم، مولی، چغندر وغیرہ کھلانے سے بچے تیزی سے بڑھتے ہیں اور چومنے

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 غذائیں 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، انڈا 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 غذائیں ہی اصل میں بہترین غذا ہے ان میں ہری سبزیاں، گندم، جو، چنا، گاجر، مولی، شلجم، موٹرے ٹماٹر اور چغندر شامل ہیں اس کے علاوہ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق سورج کی روشنی ہمارے لیے



# ورزش

## علاج میں دوا جیسی ہی موثر....

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 جتنی 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 سونا پنا آجائے گا بلکہ مشین کے اعضاء کی کارکردگی میں فرق آجائے گا۔

نی زمانہ بہت کم بالغ افراد ضروری ورزش کرتے ہیں جب کہ ادویات کے استعمال میں تیزی سے اضافہ دیکھا گیا ہے۔

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 اسی طرح حرکت دیں کہ جس سے پورا جسم حرکت میں رہے اور یہ عمل روزانہ کچھ

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۔ سٹروک 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 ہو تو ناکندہ ہو گا تو زندگی کی تمام مدتیں 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 ضرور بننے کے بچوں میں شریعت ہی سے ورزش کا رجحان فروغ دیا جانا چاہیے۔



### یقینہ: کیا میں بھائی جیسا نہیں.....!!!

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 تھکادینے 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 تیز ہو جاتا ہے۔ 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 ایک میں تو دل کے وہ خلیات مردود ہو جاتے ہیں اور وہ بارہ 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

جس کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے۔

آزہ خون کی شریانوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا

# آزہ

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 مزید افزائش کو روکتا ہے۔ آزہ

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 ہوگا۔ کھانے کے ہمراہ

**پیٹ کی تیزابیت اور پیاس کی شدت میں مفید ہے۔**

کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ پھل گرمی کے بخاروں کے لیے بھی مفید ہے۔ بخار

کھانا مفید ہے بعد میں زیادہ مفید نہیں۔

کی حالت میں میٹھا پھل کھانے سے چہرے پر فوری طور پر ہشامت پھیل جاتی ہے۔ جن لوگوں کو پیٹ کی

پیٹ کیسے کیزے

تیزابیت اور بھوک میں کمی کا

جن بچوں کے پیٹ میں

مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

کیزے پیدا ہو جائیں

پیاس زیادہ لگتی ہے۔ ان

انہیں زیادہ سے

کے لیے آزہ مفید بتایا

زیادہ آزہ کھلائیں۔

جاتا ہے۔

اس سے پیٹ کے

ماہرین صحت کا

کیزوں سے نجات

کہنا ہے کہ آزہ کے

مل جاتی ہے، اگر اس

استعمال میں زیادتی سے

پھل کا موسم نہ ہو تو

سے گریز کرنا چاہیے۔ آزہ

ایسے میں اس کے درخت

مقوی معدہ، مقوی جگر، جوش خون کو اعتدال پر لانے

کے تیس گرام ہرے اور تازہ پتے لے لیں، انہیں

والا اور تھنسی کا مسکن پھل ہے۔ یہ زیادہ پیس اور تیز بخار

پانچ کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے

میں بھی مفید ہے۔ آزہ باقی مزارع کے

ایک گلاس پانی میں حل کر کے بچوں کو

**مصباح شیخ**

ماٹن دگوں کے لیے بے حد موزوں

پلائیں، پیٹ صاف ہو جائے گا۔

بتایا جاتا ہے۔

معدے کی تیزابیت

آزہ درج ذیل امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو،

پرانی تپ

وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

آزہ کے چہرے پر ایک کالی مرچ کے ساتھ

کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آزہ کھالیے جائیں تو





# 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
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ 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
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک 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/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

روغن ایک سے تین چھوٹے چمک 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 چس لیں۔ یہ پیسٹ سامان 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 دینے 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  
بیرونی 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 ملی 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 لگتا بند  
ہو جاتی ہے، ہر وقت پیٹ میں اچھارہ ہوتا ہے، مروڑ  
اٹتے 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 بتائیے۔

بچوں کے پسندیدہ فلیور کا سادہ کسٹر ڈبچا کر اس میں آڑو کے ٹکڑے ڈال کر انہیں کھانے کے لیے دیتے ہیں۔ 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 دیتے ہیں۔ چند دن بعد آپ خود حیران ہو جائیں گے کہ ان کی بھوک میں خود بخود اضافہ ہو تا 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 مطلوب 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 وال زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

❖... دہی کی لسی اور پھلوں کا استعمال ہمارے لیے بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ پھلوں میں کیلا، سیب، انار، میو، مالٹا، شہتوت، کینو، آڑو، فالسہ، لوکاٹ اور لسوڑہ بالغ افراد کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

❖... بوڑھے افراد کے لیے کھجور، خرما، انگور، پست، چلنوزہ، مونگ پھلی، انجیر، خوبانی کا استعمال بہت ہی زیادہ مفید ہے اور یہ غذائیں ان کو بھاری اور ٹھنکی 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**

دہ خستوں 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 بھنکر 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 ابا لیں۔ 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 اسٹائنٹ 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 چھلپاتی دھوپ میں سب سے زیادہ متاثر ہمارے چہرے کی جلد ہوتی ہے۔ براہ راست

# جلد اور بالوں کی حفاظت

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



جانے والے عناصر سوڈیم، پوٹاشیم، سٹرک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ، سکروز، گلوکوز، فرکٹوز، وغیرہ چکنے غدودوں کی سرگرمی کو بڑھانے سے بھی روکتے ہیں۔

خشک جلد وہی خواتین کی جلد گریموں میں نادر 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

سورج کی شعاعوں سے ناسرف 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 جسے "لو" بھی کہا جاتا ہے، ہمارے چہرے کی جلد کو زہری طرح ٹھلسا دیتی ہے۔

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 نگر حقائق ریڈیکلز کے ساتھ مل کر کلوجین 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، جھبوں، خشکی اور تلوں 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 ڈھلک جاتی ہے اور اپنی عمر سے زیادہ نظر آنے لگتی ہے۔ یہ عمل جھریوں کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

چکنی جلد کی حامل خواتین کو عموماً دانے کیل مہاسے کی شکایت رہتی ہے گر میوں میں تو ان میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کیلئے مٹائی مٹی 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 چھ شہد آدھا چھ لیموں کا رس ملا کر چہرے

فائزہ تاز

Scanned By Amir

کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے، خشک جلد کیلئے کلیئرز  
فیس واش استعمال کریں۔

نارمل جلد کیلئے زیادہ منت نہیں کرتی پڑتی۔ ذرا  
توجہ اور احتیاط سے بھی اپنی خوبصورتی برقرار رکھ سکتی  
ہیں۔ گرمیوں میں جب دھوپ سے آئیں تو عرق گلاب  
کا چمچر کاؤچہ پر کر لیں۔ اس کے علاوہ کلیئنگ کریم  
استعمال کریں۔ اسے گھر پر بنانے کیلئے ایک کھانے کا چمچ  
سوکھا دودھ اور چند قطرے عرق گلاب لے کر مس  
کر لیں اسے چہرے کے ساتھ ساتھ گردن پر بھی  
لگائیں۔ اکثر خواتین گردن کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔

### آزمودہ نسخے اور ٹونکے

چہرے کے کیل ہینٹ کیلئے دور  
کرنے کا طریقہ: ایک عدد بڑی سی موٹی تازی  
موٹی 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 موٹی پھر بند کر کے چھانک 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  
طرہ دھو کر صاف کر لیں پھر موٹی میں سے صابن نکال  
کر چہرے پر لگائیں 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 تسمارت (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  
سکراف وغیرہ سے چہرے کو ڈھک کر نکلیں۔ اس  
کے علاوہ مندرجہ ذیل نوٹس بھی مفید ہیں:

کچے آلو کے ملائس 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، وہی اور ٹماٹر کے جوس کو مس کر کے  
گردن، چہرے اور بازوؤں پر تقریباً 20 منٹ کیلئے  
لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

دہی، شہد اور ہلدی کو مس کر کے فریج میں رکھ لیں۔  
صبح شام اس ماسک کو دھوپ سے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

گرمیوں میں ہلکی پھلکی غذا کا استعمال کریں۔ وہی سلا  
داہر آجی سبزیاں اپنے کھانے میں ضرور استعمال کریں۔

ہم آپ کو جلد کی حفاظت کی لیے مختلف اقسام  
کے ماسک کی تراکیب بتاتے ہیں یہ آپ کی جلد کو  
کھرانے میں معاون ہوں گے۔

### گاجر کا ماسک

چکنی جلد کیلئے گاجر کا رس ٹھنڈا کر کے روٹی سے  
چہرے پر لگائیں۔ دن میں تین مرتبہ، یہ عمل  
دہرانے سے رنگ کھرنے 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 روٹی پر اسٹن 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۔ چند



منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ خشک جلد کو نرم کرنے کیلئے یہ ماسک بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

### ٹھانڈے ماسک

ٹھانڈے ماسک 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 بیسن کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو چمچے بیسن لے کر اس میں چند قطرے لیموں 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 مستردھ صوں پر لگائیں۔

### خشکی ختم کرنے کے لیے

دال ماش اور بیسن برابر وزن لے کر تھوڑا سا دودھ یا پانی ملا کر لٹی 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۔ لٹی بن جائے تو اس لٹی کو چہرے پر لگائیں، چند دن میں نشان ختم ہو جائیں گے۔

### چہرے کا رنگ صاف کرنے کے لیے

بادام اچھی طرح پیس لیں۔... بیسن اور دودھ میں ملا کر لٹی تیار کر لیں یہ آمیزہ چہرے پر چند دن

منٹے 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 کھانے 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۔

کھیر، لیمو کا عرق، انڈے کی سفیدی اور آدھا چائے کا چمچ جینکشن 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۔ اناسن "انی کپسول ایک عدد ناریل کا تیل آدھا چائے کا چمچ زیتون ایک چائے کا چمچ بوریٹ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ ان سب کو اچھی طرح مکس کر کے مساج کریں یہ ٹونگ ہے۔

اسکر ب : کیونکہ 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۔ اسکر ب 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 بنا لیں اور اسے چہرے پر لگائیں ماسک بھی ٹونگ سے صاف کریں۔ اب نوٹ 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۔



بچے کی صحت ..... ماں کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL

be.info



عظیمی کا ~~مستزاد~~ <sup>مستزاد</sup> ~~لے~~ <sup>لے</sup> 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 دوا خانے میں بر سہا 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 لوہن سینسر یا 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 میزوں میں موجود اجزاء (Anti Oxidants) ہیں جو ان ذروں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں جس سے ان کا خلیوں پر شب خون مارنا ختم ہو جاتا ہے۔ یہ آنتی آکسیدنٹس اجزاء کون سی غذاؤں میں شامل ہیں ان کا ایک ہلکا سا ٹکس پیش خدمت ہے۔

کرم کلہ یا بند گولی

اس سبزی میں یہ خوبی ہے کہ یہ نہایت سرعت سے اینٹیروجن کی مقدار کو جسم میں کم کرتا ہے لہذا سینسر کے سرطان میں یہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

طوبی دانش

کینسر ایک ایسا مرض ہے جس میں جسم کے خلیات بغیر کسی سٹروئل کے تقسیم و تقسیم ہو کر ایک رسوبی (کھینڈ) 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۔

جن 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

ہمارے غذا میں ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو کینسر کو پھیلنے پھولنے میں مدد دیتے ہیں۔ دوسرا طبقہ سرطان پیدا کرتی ہے اور غذا ہی اس کا مددگار بھی کرتی ہے۔ یہ خطرناک مرض جسم میں پھیلنے کے لیے بہت وقت چاہتا ہے اس لیے اس کے خلاف

کے لیے غذا ہی سب سے اچھی دوا ثابت ہو سکتی ہے۔ امریکن انسٹیٹیوٹ آف کینسر ریسرچ ہاسٹیشن نے کئی سال کی تحقیق کے بعد بتا دیا ہے کہ ہمارے جسم میں بے شمار فری ریڈیکلز (Free



(کار سینو جن) اجزاء کو بے اثر کرتے ہیں۔

### چائے

سبز چائے میں کینیٹن اور کئی ڈیٹیکس 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 ٹھکان خصوصیات بھی موجود ہیں جن سے سینہ اور مثانہ کے سرطان کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ فائو سینٹروں 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 (کاسینو جن) کو بننے ہی نہیں دیتا۔ سویا آسوفلیوون Isoflavone 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 زرخہ 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 نائٹرو سامینز (Nitrosamines) اور ایفلائوٹاکسینز (Alilatoxins) 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 چھنی میں اگر زیٹون 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 زرخہ، معدے اور بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔

### سب ترکاریاں

ساگ، پالک، سلاو وغیرہ میں ٹکسیرینا کیروٹین اور فولک ایسڈ بہت بڑی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ کچھ مقدار میں لیونن بھی ہوتی ہے جو سرطان کے خاتمہ کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

### سیب

اس پھل میں کوئرٹین (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



# دستورِ حبان

فک ۲۸



آپ کے جوانی اور صحت کی خاطر کاپی کریں اور اپنے دوستوں کو بھی بھجوائیں۔

جوانن اور تمام ڈال کر ملا لیں۔  
گندھے ہوئے میدے کی روٹی تیل لیں  
اس کے آدھے حصے پر چکن کا کسچر ڈالیں  
پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولد  
کر کے بند کر دیں۔ کناہوں کو کٹانے سے بچا  
کر اچھی طرح تیل کر دیں۔ تمام پراٹھے  
اسی طرح سے بنا کر رکھ لیں۔

کے حج کو سنگ آئل ڈالیں، دس سے  
پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔  
ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس  
منٹ کے لیے رکھ دیں۔  
فرائیگ بین میں ایک کھانے کا حج

## پزا پراٹھا

اشیاء: میدہ تین پیالی، نمک حسب  
ذائقہ، چینی دو کھانے کے حج، خشک  
خمیر ایک کھانے کا حج، نیم گرم دودھ  
آدھی پیالی، انڈا ایک عدد، چکن بقیہ بڑی  
کے چھوٹے ٹکڑے 200 گرام، لہسن  
پسا ہوا ایک چائے کا حج، پیاز (باریک)  
چوپ کی ہوئی) ایک درمیانہ، کالی  
مرچ لہکی ہوئی ایک چائے کا حج، مشروم  
(باریک کئے ہوئے) تین سے چار عدد،  
زیتون (باریک کئے ہوئے) چار سے چھ  
عدد، چیلڈر جیز (کش کیا ہوا) ایک پیالیہ  
جوانن لہکی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا  
حج، تمام پینا ہوا ایک چوتھائی چائے کا  
حج، آئل حسب ضرورت۔



فرائیگ بین کو درمیانہ آٹھ پر دوسے  
تین منٹ گرم کریں اور اس میں دو  
کھانے کے حج کو سنگ آئل ڈال کر  
پراٹھا ڈال دیں، ایک طرف سے  
سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری  
طرف سے بھی کو سنگ آئل ڈالتے  
ہوئے سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔

## ٹی ٹائم اسپیشل

گرم گرم پراٹھے کوناشتے میں یا شام کی  
چائے پر ٹماٹو سیچپ کے ساتھ پیش  
کریں۔ یہ غذائیت سے بھرپور پراٹھے  
بچوں کے لٹج بکس کے لیے بہترین ہیں۔

## پائن اپیل چاؤمین

اشیاء: چائیز نوڈلز ایک پیکٹ (200  
گرام)، اناس (پائن اپیل) دوسے تین

کو سنگ 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، جیز

ترکیب: دودھ میں خمیر اور ایک  
چائے کا حج 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 اور حمی پائی،  
 چمن برست آدھا کلو، نمک حسب  
 ذائقہ، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ،  
 سفید مرچ پیسی 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، برکی پواز  
 ایک سے دو عدد، سبلی کارن چار سے  
 پانچ عدد، مہر کہ چار کھانے کے چمچ، سویا  
 سانس چار کھانے کے چمچ، کارن فلور دو  
 کھانے کے چمچ، ٹوٹنگ آئل چار سے  
 چھ کھانے کے چمچ۔

ترکیب: پائن اپیل کے چھوٹے  
 ٹکڑے کر لیں، گاجر، شملہ مرچ اور  
 برکی پواز، انہیں صحت احسن کر باریک  
 ٹائٹ لیں اور بنے بنے کارن کے بھی  
 کچھ لٹکڑے کر لیں۔ چمن نو دس  
 سے پندرہ منٹ سے بے فربہ میں  
 رکھیں، پھر اس کی چھینڑ سے سائز کی  
 بونیاں کاٹ کر دھو لیں۔ جسے سائز کے  
 چین میں اس سے بارہویلا ملتے ہوئے پانی  
 میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور نوڈلز ڈال  
 دیں اور اس سے بارہ منٹ لہل کر یا جب  
 ایسی طرح گل جائیں، آتھلی میں چھان  
 لیں۔ اوپر سے ساوا پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں  
 تاکہ آپہں میں چکھنڈا پائیں۔

پھیلی ہوئی لڑھی میں کوٹنگ آئل کو  
 درمیان آگ پر دو سے تین منٹ گرم  
 کریں اور انہیں ڈال کر ایک منٹ کے

لیے فرائی کریں۔ چمن ڈال کر تیز آگ  
 پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں  
 تاکہ اچھی طرح چمن کا اپنا پانی خشک  
 ہو جائے۔ پھر گاجر، شملہ مرچ، برکی  
 پیاز، سبلی کارن اور ابلے ہوئے نوڈلز  
 ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔  
 نمک، سفید مرچ، چینی، چائیز نمک،  
 سویا سانس اور مہر کہ شامل کر کے اچھی  
 طرح ملا لیں۔ آخر میں پائن اپیل کے  
 ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی  
 کریں، کارن فلور اور پائن اپیل کا جوس  
 چھینڑ کر دو سے تین منٹ تیز ہی سے  
 چمچ چلا کر چھینڑے سے اتار لیں۔

**بیف برگرز**

اسٹیلہ: بیف قیہ، آدھا کلو، پیاز دو  
 عدد، (باریہ چوپ کر لیں)، لہسن  
 اور ک پیسٹ ایک کھانے کا چمچ،  
 اور کٹا نو ایک چائے کا چمچ، نمک حسب  
 ذائقہ، ٹنی سیاہ مرچ ایک چائے کا چمچ،  
 آئس روٹی کا چورا، آدھا ٹپ، انڈا ایک  
 عدد، تیل تھننے کے لیے۔

سر ونگ کے لیے برگرز چار  
 عدد، مایو نیز حسب ضرورت، فرنیچ  
 فرائز حسب پسند، مایو گارلک سوس  
 حسب ضرورت۔

ترکیب: قیہ کو چوپر میں چس لیں۔  
 پھر اس میں پیاز، لہسن، اور کٹا نو،  
 نمک، ٹنی سیاہ مرچ، ڈیل روٹی کا چورا،  
 انڈا مکس کر دیں اور چار کباب بنا کر

فرائی کر لیں۔  
 بن کو سیٹ میں اس پر مایو نیز لگائیں  
 کباب بن میں رکھ کر فرنیچ فرائز اور  
 مایو گارلک سوس کے ساتھ پیش کریں۔

**اسپائسی ونگز  
 میکرونی**

اسٹیلہ: چکن، انگڑچھ عدد، نمک حسب  
 ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ،  
 سیاہ مرچ (ٹنی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ،  
 مسٹرڈ پیسٹ ایک چائے کا چمچ، زرد پیاز  
 آدھا چائے کا چمچ، لہسن اور ک پیسٹ  
 ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ،  
 میکرونی (ابن ہوا) آدھا کلو، گاجر  
 (بڑا کور کاٹ لیں) ایک عدد، تیل دو

کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، سیاہ  
 مرچ (ٹنی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، لہسن  
 (چوپ کر لیں) ایک چائے کا چمچ۔  
 ترکیب: چکن انگڑچھ نمک، لال  
 مرچ، سیاہ مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، زرد پیاز  
 لہسن اور ک پیسٹ دو سے تین گھنٹہ  
 میرینٹ کریں۔

سوس چین میں تیل ڈال کر دو تیز فرائی  
 کریں اور پیسٹ میں نکال لیں۔

پاسٹا کے لیے: ایک سوس چین میں  
 تیل ڈالیں لہسن ڈال کر بٹکا سا فرائی  
 کریں اور شملہ مرچ، گاجر، ڈال کر فرائی  
 کریں، نمک، سیاہ مرچ اور پاسٹا مکس  
 کر دیں ایک منٹ پکا کر ڈاش 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 صغریٰ وی دست پتے 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 ہلکی رطوبت کے اجتماع سے آتے ہیں۔ ان ہلکی مادہ سے آہلی ملتی 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 بیکٹیریا، 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 بیکٹیریل 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 کھاپی 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 تکی یا پانی جیسی اجابت ہونا اسہال کہلاتا ہے۔

اگر اجابت میں خون اور آہلی آئے تو یہ عجیب 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 ذکاریں آتی ہیں۔ پتلے پتلے دست ذردی مائل آتے ہیں۔ اگر معدہ کی ظہوت بلغھیہ سبب ہو تو دست دن میں زیادہ اور رات میں کم آتے ہیں۔

اگر ضعف جگر باعث ہو تو دست رات کو زیادہ



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 پہلے 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۔

اتار کا چھلکا بارہ گرام، اونگ 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 بر تین گھنٹے بعد ایک خوراک پانی پلائیں۔

ایک عدد دسی اندے کی سفیدی لے کر اس میں ایک چمچ پانی شامل کر کے اچھی طرح پھیٹ 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 الیکٹرو لائٹس، 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 الیکٹرو لائٹس غیر متوازن ہو جاتے ہیں۔ یہ سب کچھ بہت کم وقت میں ہوتا ہے۔

ڈی ہائیڈریشن کی فرسٹ اسٹیج میں بچہ پیاسا 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 ٹھٹھ جاتی ہے۔ آنکھ زرد اور کبھی کبھی سی ٹلنے لگتی ہے۔

منہ خشک اور اینٹنا ہوا سا لگتا ہے اور ہونٹ سوکھ جاتے ہیں۔

تیسری اسٹیج (شدید ڈی ہائیڈریشن) میں بچہ بے حس ہو جاتا ہے۔ اس کی پھلیاں ٹھنڈی اور جسم گرم رہتا ہے۔ پیشاب کی مقدار میں نمایاں کمی آ جاتی ہے اور آنکھ کی پھلیاں 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 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۔





# گہرے کا معالجہ

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تموزی 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 شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

سارے 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 وہ 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

ہوگی جی بھی متلانے لگے گا۔ ذکار آتے ہیں، اور تیس زیادہ جنتی ہو، انہیں گرم گرم

راکھ یاریت میں بہنا ہو آلو کھانا مفید ہے۔

⑤.... کیلے پر چینی اور لسی ہوئی الاٹھی 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، موہنی، انٹاس، کاجر، پیٹھا، کھیر اور لوکی وغیرہ کارس ہیں۔

⑥.... جن کو تیز اہیت ہو ان کو دن میں تین مرتبہ تھوڑا تھوڑا دودھ پینا چاہیے۔

⑦.... کچے ٹاریل کا پانی پینا اس تکلیف میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

⑧.... ساتھ گرام سفید پیاز کے ٹکڑے، تیس گرام دہی میں ملا کر روزانہ تین مرتبہ کھائیں۔ کھانے

میں ہلکی چیزیں، چاول، موہنگ کی دال، گھیا، تروٹی، ٹینڈے وغیرہ سزیوں کے ساتھ سبز دھنی کا استعمال

خاص طور سے کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔ پانی کا زیادہ استعمال جلن اور تیز اہیت سے محفوظ

رکھتا ہے۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے



کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

ایسی غذا میں جن میں نمک تیز ہوتا ہے کچھ لوگوں میں سینے کی جلن پیدا کر دیتی ہیں۔ پرہ سسڈ ٹیج

میٹ ڈبے کی غذا ساسیج (Sausage) اور انکی وہ تمام اشیاء جن کی تیاری پیکٹ میں سوڈیم استعمال کیا

جاتا ہے دن کے آس پاس جلن کا سبب بنتی ہیں۔ آپ کو ایسی ہی صورت حال سے تب بھی گزرنا پڑے گا جب

آپ چکنائی دہلی غذا لیں گے۔

⑨.... دو چائے کے چمچ آنولے کے رس میں اتنی ہی مصری ملا کر پیئیں۔ خشک پسا ہوا آٹھ اور

مصری ہموزن ملا کر پانی سے پھانک لیں۔

⑩.... آلو کی فطرت کھاری ہے۔ اس میں پوٹاشیم سالمٹ ہوتا ہے، جو تیز اہیت کو کم کرتا ہے۔

تیز اہیت کے مریض کھانے میں روزانہ آلو کھا کر تیز اہیت کو دور کر سکتے ہیں۔ آلو جھونا ہوا، یا ابا ہوا

ہی لیں۔

⑪.... چائے تیز اہیت کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

⑫.... کاجر کارس خون میں تیز اہیت کے مادے کے بڑھ جانے (Acidosis) کو ٹھیک

کر دیتا ہے۔

⑬.... صبح شام کھانا کھانے کے بعد ایک ایک لوہگ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

⑭.... گرمی کے اثر سے کھنے ذکار آتے ہوں، تو مولی کے رس میں مصری ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

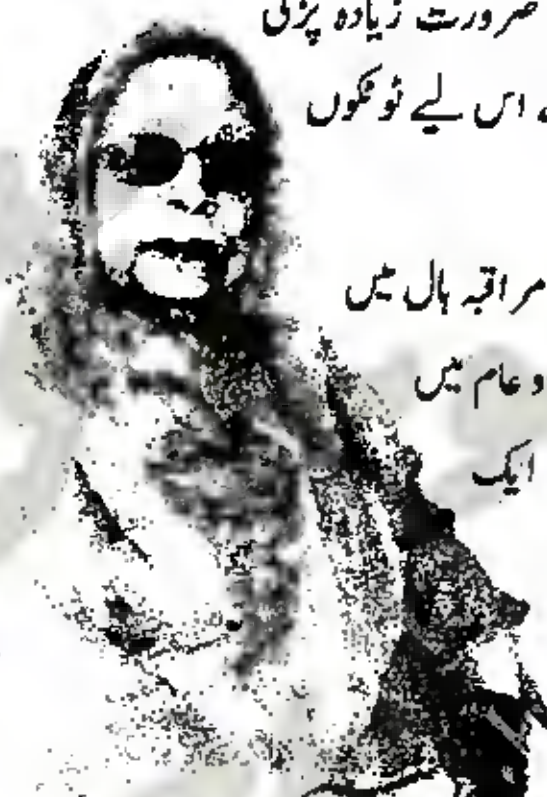
⑮.... جن مریضوں کو تیز اہیت زیادہ ہو، کھنے



# 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 برہنہ 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 کویفائیڈ 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 چاہتیں تو اس آسان ساحل یہ ہے کہ بغیر چکنائی والا میک اپ رہا تو آپ کے پاس ہو گا ہی، اس میں کائن وول ڈوڈو دھبہ کو آہستہ آہستہ نرمی سے صاف کریں کپڑے نقصان پہنچائے بغیر دھبہ صاف ہو جائے گا۔ اسی طریقے سے آپ فائونڈیشن 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 بنانا مشکل ہوتا ہے۔ چکنائی کا دھبہ صاف کرنے کے لیے دھبے پر نانکیم پاؤڈر چھڑکیں اور اسے خشک ہونے دیں پانی قطعات لگائیں۔ جب یہ دیکھیں کہ پاؤڈر اس میں جذب ہو گیا ہے تو کپڑے صاف کرنے کے برش اسے 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۔ بدبو دور ہو جائے گی۔

آلوؤں کو گھلنے سے

بچانے کی ترکیب

بعض مرچہ آلو بالکل گھل جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آلو گھلنے نہ پائیں تو آلوؤں کو پھیل کر نصف کٹڑے کر کے نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً پندرہ منٹ بعد ان کو دھو کر ہنڈیا میں ڈال دیں۔

بلبل پر سب سے پروانے دور کرنے کے لیے گرمی اور بارش کے موسم میں اکثر رات کو بلبل کے چاروں طرف پر دانے، 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 بلبل 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۔

بیلوں 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 سائیکس اور اسے بیل گم پر رگڑیں جب گم ٹیپ پر چپکنے لگے تو ایک دم کھینچ لیں، گم ٹیپ پر چپک جائے گی باقی ہنگی 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

اٹریٹ توڑیں اور اس کا مغز نکال لیں۔ چھلکے کے کٹڑے کر لیں اور چھلکے کی ٹوٹی ہوئی سائڈ کو خراشوں پر ملیں۔ بجکے ہاتھوں سے تری سے ملیں تاکہ خراش دور ہو سکے۔ تیزی یا سختی سے ملنے کی صورت میں خراشیں مزید بڑھ سکتی ہیں۔

ہاتھوں سے مریج کسی جلن دور کریں ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا نمل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگا لیجیے اور پانچ منٹ کے بعد ہاتھوں کو دھو ڈال لیے۔ جلن دور ہو جائے گی۔

فرش پر سفیدی کے

دھبے دور کرنے کی ترکیب

گھر میں سفیدی کرانے سے فرش پر چھینٹیں پڑ جاتی ہیں جو نہایت بد نما معلوم ہوتی ہیں۔ ان



اسے کونوں والے گرم خانا چوبے میں رکھ کر خشک کر لیں۔

گوشت فریژر میں رکھنے کا طریقہ  
گوشت کو ہمیشہ فریژر میں بنی 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 نمائرسرخیں بوجائیں

اگر کچے نمائرسرخیں لپیٹ کر دو چار دن چھوڑ دیے جائیں تو وہ سرخ ہو جائیں گے۔



مکھیاں دور کرنے کے لیے

یونڈر آئل اسمنچ 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۔

چچاتی 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 ہو گا جس سے چچاتی نرم اور باریک ہو گی۔

زیادہ دیر تک گوشت محفوظ کرنا

کانڈی لیموں نچوڑ 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

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 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۔



فرم، ملائم، چمکدار اور تیز ذی سے بڑھنے والے بال  
آپ کی شخصیت کو پرکشش اور جاذب نظر بناتے ہیں۔



سری خشکی سے نجات  
بالوں کو گرنے سے روکنے  
بال فرم 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  
ہربل آئل

عورتوں 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 ہربل 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 بیمر جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ذیبت 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 اتن وقت حسان ہو جانے والے خون سے سرخ بیمر ایلو یولائی کے اندر تازہ صاف اور مسرطوب ہو 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 وہ نوں پھیپھڑوں کی کہانی سنانے کا زیادہ استحقاق رکھتا ہوں۔ میرے اندر قدرت نے تین کمپارٹمنٹ یا سیکشن بنائے ہیں۔ میرے ساتھی یعنی آپ کے بائیں پھیپھڑے میں صرف دو

کمپارٹمنٹ پائے جاتے ہیں۔

بگڑے کے پھیپھڑے تو کان پر آپ نے بارہا



ان میں سے دو خانے ہم دو پھیپھڑوں کے لیے مخصوص ہیں اور ان دو کے درمیان والے سیل بند کپارمنٹ میں آپ کا دل دھڑکتا ہے۔ ہم دونوں پھیپھڑے اپنے اپنے خانوں میں الگ الگ نکلے 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 دچکنا 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 چپک 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 لمبی نالی نیچے جا کر دو شاخوں میں بٹ جاتی ہے۔ ان شاخوں کو براکنگلیل ٹیوب (Bronchial Tube) کہا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک براکنگلیل 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 براکنگلیل درخت

دیکھے ہوں گے۔ گلابی رنگ اور اسٹیج 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 نکلنے سے دوبارہ چپک جاتے ہیں۔ سانس لینے کا معاملہ اتنا سادہ نہیں کہ آپ کے پھیپھڑے لوہار کی دھونکنی 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 چنچھارتا 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 مکمل نہ ہو جائے۔

آپ کے بنانے والے نے آپ کے سینے میں تین سیکشن یا کپارمنٹ بنائے ہیں۔ یہ تینوں خانے برابر برابر لیکن ایک دوسرے سے الگ اور سیل 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 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 پیری کی طرح سرخ ہوتا ہے۔

یہ تازہ خون یہاں سے دل میں واپس جاتا ہے اور دل سے جسم کی طرف پمپ کر دیتا ہے۔

(حسابی ہے)



کہا جاتا ہے لیکن یہ اٹنے و رخت کی مانند ہوتی ہیں یعنی تازہ اور موٹی پتلی شاخیں بچے۔

درخت کا مونا تازہ آپ سانس کی نالی کو سمجھیں۔ پھر اس سے دو موٹی شاخیں نکلتی ہیں اور ان شاخوں سے حرید لاتعداد شاخیں جڑی ہوئی ہیں۔ حتیٰ کہ آخری مرحلے میں یہ شاخیں پتلی ہو کر ایک انچ کے 100 دیں 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 ماکرو اسکوپک بالوں کی تہہ موجود ہوتی ہے۔ بڑی نالیوں کو برانکائی (Bronchi) اور باریک نالیوں کو برانکیولز (Bronchioles) کہا جاتا ہے۔ ان کی چوڑائی ایک انچ کے 100 دیں 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۔



پاکستان سوسائٹی

Scanned By Amir



# ذہنی علاج اور مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو 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 مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

مغربی ممالک میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت، مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے 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

<http://www.rspk.org>

Scanned By Amir



دکھائی نہیں دے رہی تھی۔

ایک روز موسم بہت خوشگوار تھا گھر سے 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 دکھا 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 بغد رہے کہ اپنا مسئلہ بیان کرو۔ ٹیچر کا دوستانہ رویہ دیکھ کر مجھ میں ہمت 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 ہو۔ 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 دبک جاتے اور کسی کو شور مچانے کی یا مہن 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 دبکا بیٹھا رہتا کہ کسی ٹیچر کی نظر نہ پڑ جائے یا ٹیچر لڑکے میری پٹائی نہ کریں۔

ہائی اسکول میں پہنچا تو ہر وقت کی سوچ بچار اور خوف سے صحت خاصی کمزور ہو چکی تھی۔ جی ہی جی میں اپنی کمزوری پر کڑھتا رہتا، صحت مند اور ہنستے کھیلتے لڑکوں کو دیکھ کر جل جاتا اور سوچنا 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 ہکھلانے 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 غلط 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



بہاریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے منتشر ذہن کو یکسو کیا جانا لازمی ہے۔ ذہن یکسو ہو گا تو جسمانی صحت بہتر ہوگی اور اعتماد پیدا ہو گا۔ 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 ولی سے دوبارہ مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ اس مرتبہ بھی 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 ندی 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 سنی 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 تاملانی 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 ہونے۔ دیکھو بیٹا! تمام رویوں کا تعلق ذہن سے ہے۔ جب ذہن منتشر ہو تا 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  
بزے بزے 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 حدنگاؤ 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 بشاش بشاش تھی دن  
بہت اچھا گزرا 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

کارمین 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 علیہ ایک غنی 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

1-D, 1/7-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600





# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آن پاک۔ رشددبدرایت 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۔ ستر آبی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشدے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ التَّبُّتُ اور التَّبَابُ کے معنی مسلسل خسارہ میں رہنے کے ہیں۔

تَبُّتٌ

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، تَبَّأَلَهُ یعنی وہ برباد ہو May he

perish، اس پر برائی آئے Evil be to him، مصیبت نازل ہو woe to him، تَف افسوس ہے اُس

پر Fie on him وغیرہ....

قرآن میں یہ لفظ تَبُّتٌ، تَبَّأَلَهُ، تَبَّأَبُ اور تَبَّيَّبُ کی صورت میں صرف چار مرتبہ آیا:

تَبَّأَلَهُ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ

ترجمہ: "ابو لہب کے دونوں ہاتھ ٹوٹ گئے (تَبَّأَلَهُ) اور وہ (خود) ہلاک

(تَبَّأَبُ) 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 ہنسنے لگتا۔

اس کی شقاوت اور حق سے عداوت انتہاء کو پہنچ چکی تھی۔



Scanned by Amir



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 چیز ایہ میں اسلام کی دعوت دی۔ ابو لہب بھی موجود تھا (بعض روایات میں ہے کہ ہاتھ جھٹک کر) کہنے لگا۔

”نبالک سائر النیوم لهذا جمعنا“

اسی پر یہ سورۃ نازل ہوئی۔ یہ سورۃ مکہ میں نازل ہوئی جس میں اللہ نے ابو لہب کی ہلاکت اور بربادی کی خبر 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 (تتبیہ) 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 بچکوں اور میں تو اسے جھوٹا سمجھتا ہوں اور اسی طرح فرعون کو انکے اعمال بد اچھے معلوم ہوتے تھے اور وہ راستے سے روکت دیا گیا تھا، اور فرعون کت (ہر) اندیر تباہی (تباہ) میں ہی رہی۔“ [سورۃ مومن (40) آیت: 36 تا 37]



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبویؐ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کیا 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 پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی 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 لا شعوری واردات و کیفیات سے مغلوب ہو جاتا ہے اور لا شعور (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 کرنا 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 سالین میں چبھتے جانے سے پہلے کام کرتا تھا اور وہ سر او مانغ 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۔ اوستا 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 آدھی 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 واؤپز اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اس درجہ غالب آجاتی 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۔

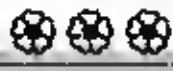
مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں سے وہ دروازے اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری خواہش میں بھی رہتا ہے۔

مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھا 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 کوزمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی سیر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آئیے ادعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب ﷺ کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ ہم من عرف نفہ فقہ عرف ربہ 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 سرپرست 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 بھاک کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بھاک 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 بیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھوٹا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برساکر 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 و خیر 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





# خطبہ عظیمی

سائنسی ترقی کے اقداری پہلوؤں پر نظر ڈالیں تو ہمارے سامنے یہ بات آتی ہے کہ نوع انسانی کی صلاح و بہبود کے پردے میں اس ترقی کا حاصل دنیوی لالچ ہے۔ جن لوگوں نے یہ ایجادات کیں ان کے پیش نظر مالی اور دنیوی منفعت ہی رہی۔

کس 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 شخص 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 رگک برتے 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 وار 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 نظر کیا جاتا ہے تو بجز اس کے کوئی بات سامنے نہیں آتی کہ ان تمام تخلیقات سے اللہ تعالیٰ کا تشاہد اور مقصد یہ ہے کہ نوع انسانی کو اور اللہ کی دوسری مخلوقات کو قائمہ پہنچے، یہ ایسا قائمہ ہے کہ جس

اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں ظاہر حواس سے دیکھی جانے والی نشانیاں جن سے ہم ہر وقت مستفیض ہوتے رہتے ہیں وہ ہوا، پانی، دھوپ اور رگک ہیں۔ زمین کے نشوونما اور تخیلی 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 کنکشن 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 فائدہ 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 کشمکش 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 مصلحت پر غور کیا جائے تو اس مصلحت 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 میں 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 موزوں 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 فائدہ 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 فائدہ پہنچ رہا ہے۔ نوع انسانی سے ہٹ 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 فائدہ پہنچاتا 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 نئی مواقع مخلوق اس کا شکر 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 نھل رہتی ہے اور اس سے ایسے اعمال سرزد ہوتے رہتے ہیں جن سے مخلوق کو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس بندے کا اپنا ذاتی فائدہ 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۔

قالون 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 دنہار 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 یقینی ہے اور جس کے اوپر بھی موت واقع نہیں ہوتی۔ ایسی چیزوں سے جو چیزیں عارضی ہیں، قالی 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 ناث کے کپڑے پہنائے 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

# سرا قبہ ہال ملتان

ترجمہ ”ہمارے لیے اللہ کا فی ہے اور وہی بہترین کام ساز ہے“

(سورہ آل عمران آیت 173)

سرا قبہ ہال ملتان  
نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آباد پی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

Scanned By: www.mir





199ء کے شمارے کا سرورق



اس ماہ کے مضامین میں آواز دوست، اند حیراجالا، تاج دین، ظالموں کا انجام، حضرت عمر فاروق، ایثار اللہ تیر و نام، شہزادی، معلم کروار، خالق مخلوق، حمی علی الصنوق حمی علی الفلاح، ہیولا، قربانی، نور الامین، برقی رو، اسمولنگن، حضرت خضایت عمر دین، اشرفید، 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

معیا: غلی شیخ دودھ  
دو رہا تھا اور اس کی آٹھ  
سالہ بیٹی جسگن نے پھنرا  
پکڑ رکھا تھا۔ تھن دودھ سے

شام باز کپوری

دوہنا بند کر دیا۔  
”جسگن نے پھنرا چھوڑ  
دیا۔ وہ پانگلوں کی طرح جلدی جلدی تھن چوسنے لگا۔  
ان میں رکھا ہی گیا تھا۔ بھکاری کے کھنول کی طرح خالی  
تختوں 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 بالنی میں گر  
رہی تھیں۔ دودھ دوہنے کی مترم آواز جسگن کے کانوں  
میں رس گھول رہی تھی اور اس کی خوشبو سے کام دوہن  
مہک رہا تھا۔  
دو تھنوں سے پیسے ہی دودھ وہ لیا گیا تھا، اب  
تیرے تھن سے دودھ کی دھاریں لکنا بند ہو رہی  
تھیں۔ پھولا ہوا تھن پچک گیا تھا۔ عاجز آکر معیا 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 پھنکارا۔ تاکہ تھنوں میں دوبارہ دودھ آجائے۔“

لڑکے نے پھنکارا 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 غناخت دودھ پینے لگا۔

معیاد علی نے پھنکارے 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 پھنکارا پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھایا، تو وہ چیخ پڑی۔ ”خبردار پھنکارے کو مت روکو، دوہنے کے بعد جو دودھ تھنوں میں پختا ہے وہ پھنکارے کا حصہ ہوتا ہے اس دودھ پر تم لوگوں کا کوئی حق نہیں، کیا تم لوگ پھنکارے کو بھوکا مارنا چاہتے ہو...؟“

عورت کا نام جیگن تھا جو ایک بچے کی ماں بن چکی تھی۔

لاحظاً

جیگن بولی ”ابو تھن میں ابھی اور دودھ ہے۔“

”کتنی سرکش گائے ہے“ معیاد نے کہا اور

پھنکارے کو تھینٹ کر الگ کر دیا۔ اس پاجی نے اپنے تھن میں پھنکارے کے لیے دودھ چھپا رکھا تھا۔“

جیگن نے دونوں ہاتھوں سے پھنکارے کا گلہ پکڑ لیا۔

پھنکارا پٹا، 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 ہوئی۔ بالٹی دودھ سے لبالب بھر چکی تھی اور دودھ کی سطح پر جھاگ بریلے پہاڑ کی

طرح اٹھا ہوا تھا۔ کچے دودھ کی بوتلیں سے ٹکرانی تو جیگن پر نشہ طاری ہونے لگا۔

معیاد علی بالٹی لے کر اٹھ کھڑا ہوا۔

”اسے چھوڑ دے اب تھن میں دودھ نہیں ہے۔“

بھوکا پھنکارا 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 لگا۔

گائے نے پھنکارے کو دلتی ماری لیکن بھوکا پھنکارا نرس 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

کھوئی سے بندھی تھی۔ معیاد علی شیخ گھٹانا نیچے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دودھ دودھ رہا تھا۔ معیاد شیخ کے

لڑکے نے پھنکارے کو مضبوطی سے تھام رکھا تھا۔

برآمدے میں ایک عورت اپنا نوزاندہ 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۔

# میں نے پاکستان

## مینار پاکستان

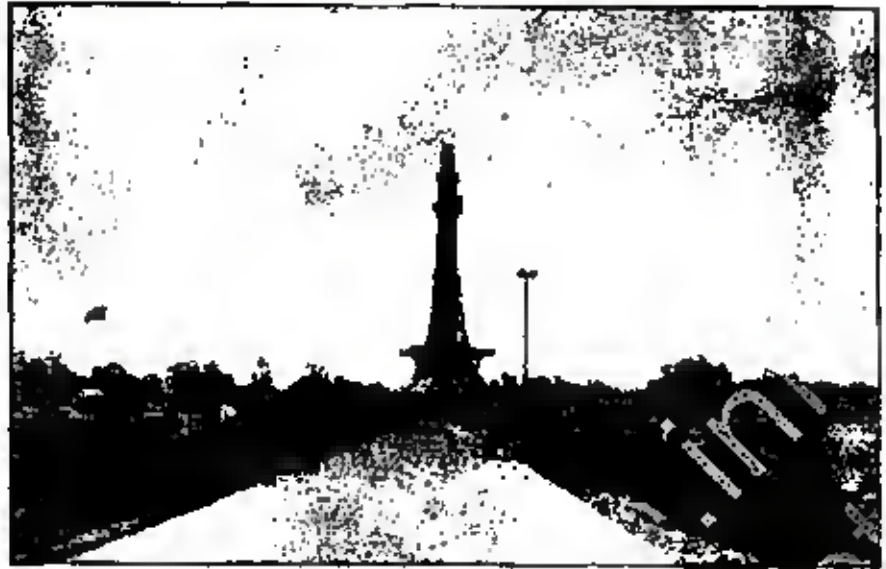
میں نہیں آیا۔

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 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۔

مینار پاکستان کا نقشہ واغستان (روسی) نژاد 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

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 چوڑے کی تعمیر کھرورے 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 چوڑے کی تعمیر قدرے ملائم پتھر سے کی گئی ہے۔ اس سے مسلمانوں کی حالت میں بہتری کی عکاسی ہوتی ہے۔ یوں جوں جوں بلندی کی طرف جائیں، ملامت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جو اس امر کی غمازی ہے کہ اب وطن عزیز بڑھتی 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 ٹوک 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 ٹیکسٹا کے نائراشیدہ پتھروں سے بنایا گیا ہے۔ پلیٹ فارم کے دوسرے حصے پر سخت پتھر لگایا گیا ہے۔ تیسرے حصے پر کھرورہ 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 میں اسی جگہ سے اٹھائی گئی جہاں 1940ء کے جلسے کے لیے اسٹیج بنایا گیا تھا۔ مینار کی تعمیر میں استعمال ہونے والا بیشتر سامان مقامی ہے۔ سنگ مرمر اور سنگ مرمر ضلع ہزارہ اور ضلع سوات سے لایا گیا۔ لوہے اور کنکریٹ سے بننے مینار کی بلندی





تئیس) اور سورۃ الرعد تحریر کی گئی ہیں۔

ان کے علاوہ اردو، انگریزی اور بنگالی میں قرارداد لاہور (جو بعد میں قرارداد پاکستان کہلائی) کا کھل 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 اسٹیج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

مینار کی چھت سنبھلے 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۔



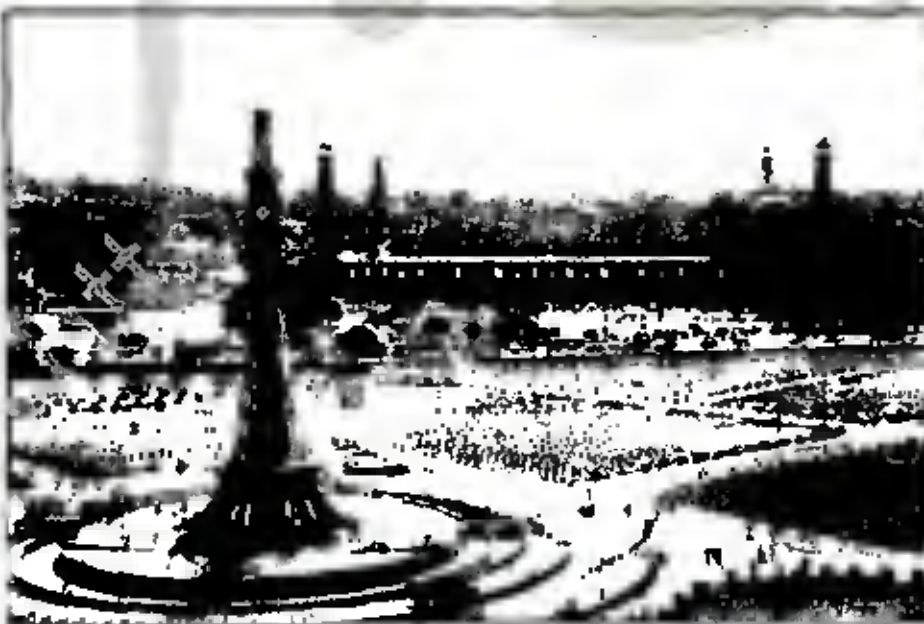
غلامہ اقبال کی نظموں ”صبح“ اور ”خودی“ کے علاوہ بانی پاکستان کے ارشادات کندہ ہیں۔

”صبح“ نامی نظم سے دو شعر منتخب کیے گئے ہیں جبکہ ”خودی“ کا سر نہاں ”لا الہ الا اللہ“ سے سات اشعار لیے گئے ہیں اور انہیں ”تخیل 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 ستائیس 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“



WWW.PAKSOCIETY.COM

# 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](mailto:newspakistan@aol.com)

248-04 Hookcreek Blvd. Rosedale, New York-11422 USA

روزنامہ نیوز پاکستان

182

Scanned By Amir



# بچوں کا

# رومانی ڈائجسٹ



علیٰ تو صیف



ایمان احمد

فاطمہ ندیم



صدیقہ احمد



Scanned by Amir

# دانت گوند میں جھگڑے

بھیڑیے کے کھیت

سے شکر قندی پڑانا  
کوئی آسان کام نہ تھا۔

بھیڑیا خرگوش کی چالاکی پر ہنسا اور بولا، ”یہ  
شکر قندیاں تمہارے تھیلے میں کیسے آگئیں...؟“  
خرگوش نے مسکینی سے کہا، ”میں بھی اس پر  
غور کرتا ہوں اجاہا تھا کہ تم نے پکڑ لیا۔“

کیوں کہ بھیڑیا بہت دے پاؤں چلتا ہوا آتا اور چور کو  
پچھے سے پکڑ لیتا تھا، لیکن خرگوش تو پھر بھی ہر روز  
بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی پڑا لاتا۔ وہ پہلے  
ایک بڑی سی ہڈی کھیت میں دبا دیتا، پھر شکر قندیاں  
اکھاڑ کر اپنے تھیلے میں بھرتا اور ٹھہکتا ہوا کھیت سے  
باہر چلا جاتا۔

محمد نعیم سیالکوٹ

بھیڑیا جھج کر بولا، ”بس بس۔ اپنی بجواس بند کرو  
اور کان کھول کر سن لو کہ آج تمہارا  
قیمہ پکایا جائے گا۔“

بھیڑیے کو بھی شکر قندیوں 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 آ پہنچا۔ اس  
نے زمین کھود کے ہڈی دفن کی اور شکر قندی اکھاڑ کر  
تھیلے میں بھری اور سینی بجاتا ہوا چل دیا۔  
جوں جی 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۔

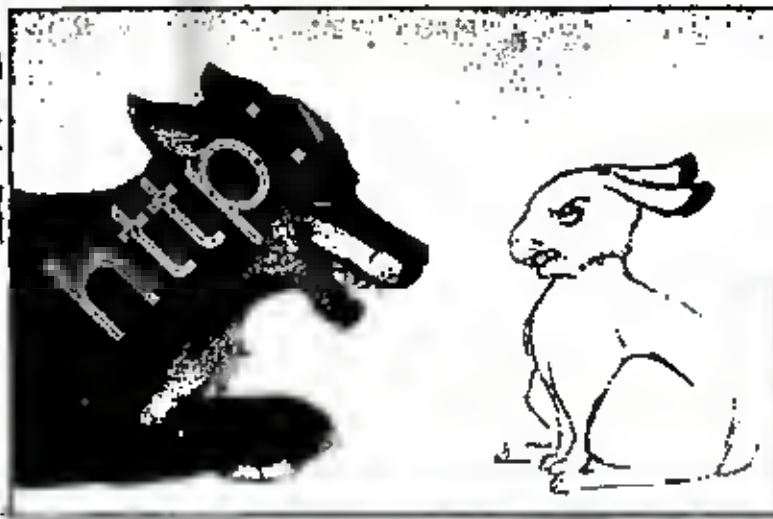
خرگوش ہونٹ بھینچ کر بولا، ”بالکل نہیں بتاؤں  
گا۔ بے شک تم میرا قیمہ بناؤ یا یوٹیاں اڑا دو۔“  
اب بھیڑیے کا اشتیاق بڑھا۔ وہ جتنا پوچھا، خرگوش  
اتنا ہی انکار کرتا رہا۔

خرگوش نے کہا، ”میں خود نہیں آیا۔ ہوا تیز  
تھی۔ اس نے مجھے اڑا کر تمہارے کھیت  
میں لا پھینکا!“

آخر خرگوش نے کہا، ”تم یہ سمجھتے ہو کہ میں ان

بھیڑیے نے پوچھا، ”پھر تم نے میری  
شکر قندی کیوں توڑی...؟“

خرگوش نے مسکینی صورت بنا کر کہا،  
”ہوا تیز تھی۔ میں سہارا لینے کے لیے  
شکر قندی کا جو پودا پکڑتا ہوں، 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 گڑا کر جم گئے اور منہ چپک کر رہ گیا۔  
”غرغر... خرخر...“ بھڑیے نے خرگوش کو اندر 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 کو خش میں اس کی آنکھیں باہر اٹن آئیں۔ سینے سے جسم شراہور ہو گیا اور آخر ہڈی منہ سے باہر نکل تو آئی، لیکن اس کے ساتھ بھڑیے کے چار دانت بھی باہر آ رہے۔  
خرگوش جو سب تماشا دیکھ رہا تھا اب چپکے سے کھسک گیا۔



شکر قدیوں کی خاطر تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ یہ بات بالکل نہیں ہے بھتیجی!“

”تو پھر...؟“ بھڑیے نے پوچھا۔

خرگوش نے کہا، ”میں ڈائنامسار کی ہڈیاں لینے تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ مجھے معلوم ہوا تھا کہ وہ تمہارے کھیت میں دفن ہیں۔“

بھڑیے نے کہا، ”میں نے تو کبھی ڈائنامسار کا نام نہیں سنا۔ پتہ نہیں تم یہ کیا ذکر لے بیٹھے۔“

خرگوش نے حیرانی سے کہا، ”ارے تو کیا تم ڈائنامسار کا نام نہیں جانتے...؟ بھتیجی جان ہڈیوں کو کھا لیتا ہے، وہ اپنے سے سینکڑوں گنا تیز جانور کو مار کر سکتا ہے۔“

بھڑیے 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 لمبے لمبے سانس لیے اور جلدی سے بولا، ”اوہ! ٹھہرنا ذرا! کیا تمہیں بھی کچھ خوشبو آئی بھتیجی...؟“

بھڑیے نے بھی لمبے لمبے 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 اتریل دی اور جلدی سے بولا، ”ارے یہ رہی۔ میں نے نکال لی ہے۔“

بھتیجی بے صبری سے بولا، ”لاؤ لاؤ! کہاں

ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بلخ دریا کے کنارے رہتی تھی۔ چند دن پہلے اس کا زمر چکا تھا۔ وہ بیماری 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 مر گئی تو اس انڈے کا کیا ہو گا جس کے خول سے جلد ہی بچہ نکلے والا تھا اور پھر اس بچے کو کون سنبھالے گا۔

بلخ 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۔ بیماری بلخ نے ان کی کافی متیں کیں کہ خدا کے لیے تم لوگ مرنے کے بعد میرے بچے کو اپنا سایہ دینا لیکن کسی نے اس کی بات نہ مانی۔ بیماری بلخ بھی کیا کرتی۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیوں نہ میں اپنے بھائی مرنے کے پاس جاؤں، وہ ضرور میری مدد کرے گا۔ وہ مرنے کے پاس گئی اور اسے سارا قصہ سنایا۔ مرنے بھائی! آپ میرے بچے کے ماموں جیسے ہو، لیز آپ ہی میرے بچے کو اپنا سایہ دینا۔ مرنا بولا! میں تمہارے بچے کو رکھ لیتا لیکن میری بیگم مرئی 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۔

بلخ ادھر سے مایوس ہو کر اپنے گھر واپس آ گئی اور سوچنا شروع کر دیا کہ اب کیا کیا جائے۔ اچانک اس کے ذہن میں ایک تریب آئی اور اس نے سوچ ڈھونڈ کر یہ کام انجام دے دیا اور خود جا کر ایک درخت کے کنارے بیٹھ گئی۔ اس کے بعد بلخ کی طبیعت اور بگڑ گئی

اور ایسی بگڑی کہ اس کی موت ہو گئی۔ جب مرئی کے بچے انڈوں سے باہر نکلے تو ان میں ایک بچہ بھی تھا۔ مرنے تو سب جان گیا تھا لیکن اس نے مرئی کو بتانا مناسب سمجھا۔

مرئی نے کافی شور شرابہ کیا اور بولی: میرے بچوں کے ساتھ بلخ کا بچہ نہیں رہے گا۔ مرنے نے اسے کافی سمجھایا لیکن مرئی نے اس کا کہنا نہیں مانا۔ مرنے نے اپنے بچوں کو منع کر دیا کہ بلخ کے بچے سے کسی کو بات نہیں کرنی ہے۔ سب نے مرئی کی بات مان لی لیکن دو چوزوں نے اپنی ماں کی بات نہ مانی اور وہ جو خود کھاتے تھے۔ اپنے ساتھ اس بلخ کے بچے کو بھی کھلاتے تھے۔

مرئی کو بلخ کے بچے سے سخت نفرت تھی، وہ اسے دیکھنا بھی پسند نہیں کرتی تھی۔ ایک دن مرئی کے ذہن میں خیال آیا کہ ہم سب مل کر دریا کے کنارے سیر کو جائیں گے۔ ہم سب واپس آجائیں گے اور بلخ کے بچے کو وہیں 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 مرئی زور زور سے چیخنے چلانے لگی چونکہ بلخ 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۔ مرنے نے جب یہ دیکھا تو اسے اپنے کئے پر کافی شرمندہ ہوئی۔ اس نے بلخ کے بچے سے معافی مانگ کر اسے اپنا بیٹا بنا لیا۔ اس طرح وہ سب ہمسی خوشی رہنے لگے۔

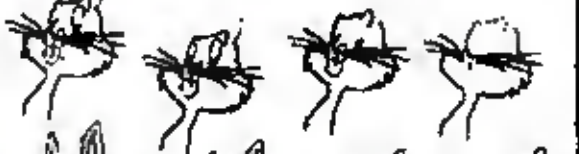
دیکھا بچو!... کیسے بلخ کے بچے نے مرئی کے بچے کو بچایا اور میرے اس کا بھلا ہوا۔ اسی لئے لو جانتے ہیں کہ نہ بھلا تو ہو بھلا۔

# کہہلا... وہ بھلا

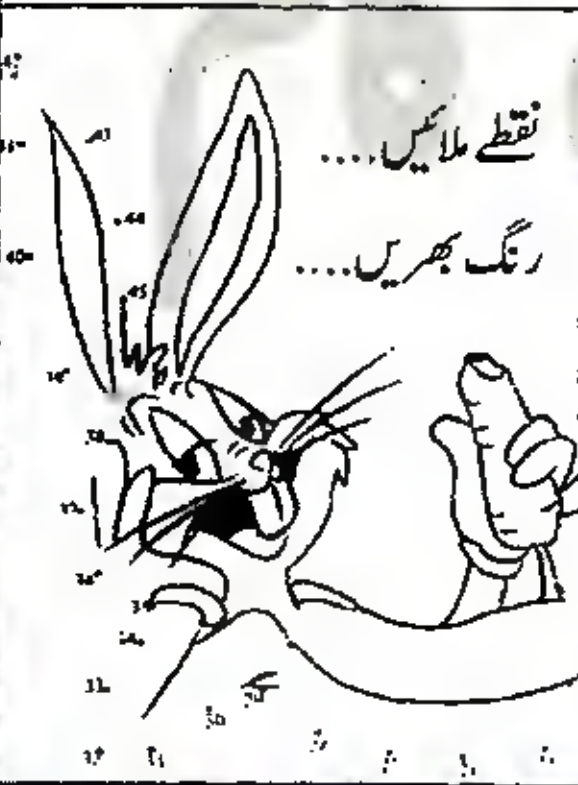




# مصور بنیں



تصویر دیکھ کر ذیل کے 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: وحید احمد۔ سیالکوٹ)

باب نے بیٹے سے کہا: ہر شخص صفائی پسند ہوتا ہے۔ بیٹا: لیکن امی کو صفائی بالکل پسند نہیں۔

باب: وہ کیسے...؟ بیٹا: آج میں نے الماری میں رکھا ہوا حلوہ صاف کیا تو امی نے میری پٹائی کر دی۔ (مرسلہ: محصورہ نیاز۔ اسلام آباد)

ایک آدمی کی ٹانگ پر چوٹ لگ گئی۔

نرس: اس پر ملنے لگیں گے۔ آدمی: کتنا خرچہ آئے گا...؟ نرس: تمیں ہزار روپے۔ آدمی: سسر ملنے کے 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 فائیو اسٹار ہوٹل پر فون کیا۔ ایک بیڑا، ایک پلیٹ بریانی، ایک بروست، فز فرائی، منن ہانڈی، سلاوا اور رس ملائی بھیج دو۔

دفعہ: کس کے نام پر...؟ بھکاری: اللہ کے نام پر۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

اب اخبار والا آواز لگا رہا تھا: آج کی تازہ خبر... چند 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 کبھی 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 گنگنارہا تھا۔

مالک نے اس سے پوچھا: تم کیا کام کرتے ہو...؟ وہ بولا: میں چیز اسی ہوں۔ مالک نے پوچھا: تمہیں ہر مادہ کتنی تنخواہ ملتی ہے...؟ چیز اسی نے جواب دیا: پانچ



# مجلس مراقبہ ہال



سر جانی ٹاؤن کراچی میں  
مركزی مراقبہ ہال  
جذبہ خدمت خلق کے

تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج  
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے  
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات  
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد  
سر جانی ٹاؤن میں اجتماعی مجلس مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت  
کریمہ کا قسم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ  
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ مجلس 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 تے ہماری دعا میں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں مجلس میلاد کا انعقاد  
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عامر۔ دانش انجم۔ درخش  
مقصود۔ دردناہ بنت غازی۔ ادا اور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔  
ایشان احسن۔ رئیس الشاہ بیگم۔ راجہ عبدالرحمن۔ راجہ علی۔ راحت  
اخلاق۔ راحیلہ نسرت۔ راشد محمود خان۔ ربانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی  
بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رشیدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ خانہ۔ رضوان  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رنعت مقصود۔ رنعت خاں۔ رنعت بی بی۔ رحیم  
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمینہ بی بی۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ آرم۔ روبینہ  
ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ شرف۔ روٹی شہد۔  
ریاض ضمیمہ۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ خانہ۔ ریحانہ  
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد نسیم۔ زاہدہ معینہ۔ زاہدہ لطیفہ۔ زاہدہ  
پرور۔ زاہدہ خانہ۔ زاہدہ علی۔ زاہدہ کاخان۔ زارینہ احمد۔ زارینہ صدیقی۔  
زلفا تبسم۔ زلیخہ خالدہ۔ زلالیہ شاہدہ۔ زینب خالدہ۔ سازو بی بی۔ ساجدہ  
اقبال۔ ساجدہ سید۔ ساجدہ اسمن۔ ساجدہ اقبال۔ ساجدہ خالدہ۔ ساجدہ شہدہ۔  
سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعدہ بی بی۔ سعدہ بی بی۔ سعدہ بی بی۔ سعید  
احمد۔ سعید بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ بی بی۔ سلطانہ علی۔ سلطان  
خان۔ سلطانہ سعد۔ سلطانہ علی۔ سلیمی بیگم۔ سلیمہ آفاق۔ سیمین  
اعظم۔ سیرا اللہ بی بی۔ سیرا انور۔ سہیل فاطمہ۔ سہیل بی بی۔ سہیل  
الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید انور علی۔ سید احمد حسین۔ سید  
توصیف عید۔ سید حسن جاوید۔ سید فرہ خانہ۔ سید راشد علی۔

**کراچی :-** آسیہ حبیب۔ آنکھ حسن۔ آصف محمود۔ ارم  
علی۔ انجم جان۔ انسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد  
فیصل۔ اختر حسین۔ اسد سلیمان نصیر۔ اسد خان۔ ام خالدہ۔ ام  
علی۔ اسد احمد۔ اسد شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد  
مکرم۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اکیلا اموان۔ اعظم علی۔ آفتاب  
احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسر بی بی۔ انیسین اعجاز۔ افضل خان۔ اکبر  
علی۔ اکرم اور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ اقیانہ حسن۔ امیر الدین۔ انجم  
صدیقی۔ انجم شہزاد۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انیسہ بانو۔ انیسہ بی بی۔ انیسہ  
حسن۔ انیسہ ریاض۔ انیسہ خان۔ ایوب بی بی۔ ایوب شاہد۔ ایوب شاہد۔ ایوب شاہد۔  
بشری احمد۔ بشری بی بی۔ ہال حامد۔ ہال قریشی۔ ہال قریشی۔ ہال قریشی۔ ہال  
بھیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ بی بی انور۔ بی بی انور۔ بی بی انور۔ بی بی انور۔  
الہینہ۔ حسین مسیح۔ حسین فاطمہ۔ تنزیہ صبا۔ حمیرا اختر۔ حمیرہ  
انور۔ حمیرہ نقویہ۔ تیمہ خان۔ ثاقب سہاروی۔ ثروت مظہر۔  
ثروت شہزاد۔ ثروت شہزاد۔ ثروت بی بی۔ ثمنہ مظہر۔ ثمنہ شمشیر۔ ثویہ  
پرور۔ جویہ اصغر۔ جویہ طہیل۔ زہیدہ اقبال۔ جیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔  
جیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیہ محمود۔ حانی مراد۔ حانی بیگم۔ حانہ  
اشفاق محمود۔ حانہ جمیل۔ حبیب احمد۔ حسن فادان۔ حسین محمد۔  
حفصہ احمد۔ حفیظہ بی بی۔ حمیرا حسین۔ حمیرا انیس۔ حمیرا انیس۔ حمیرا  
شاہدہ۔ خالدہ جاوید۔ خدیجہ اسلم۔ خدیجہ شہزادہ۔ خدیجہ الزماں۔





ثوب۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ فضل  
 احمد۔ رازد۔ دغا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجس احمد۔ رضوان۔  
 رفعت۔ رقیہ۔ سعد اشرف۔ روپینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔  
 زاہد بشیر۔ زاہد۔ زینت۔ سازد بانو۔ سازد۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان  
 جاوید۔ سدرہ۔ سعیدہ۔ سلمان۔ سلیمی اشفاق۔ سرا۔ سیرا۔ سبیل  
 احمد۔ سید دافع علی۔ شانستہ بیبی۔ شانزیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد  
 رسولہ۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شہانہ۔ شہیر حسین۔ شکیل۔ کفنت۔  
 شاکلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ عظیم۔ طارق لطیف۔  
 طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ طاہرہ بیگم۔ طاہرہ۔ عاشق حسین۔  
 عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عطیسی۔ عرفان  
 محمود۔ عرفان علی۔ عرفان زاہد۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران وفضل۔  
 عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فاروق۔ فاروق  
 احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرآن حسین۔ کائنات۔  
 کامران۔ کامران۔ ہارون۔ مہزبان علی۔ مشرف۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد  
 بلال۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد زاہر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد  
 عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد زاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد  
 وقاص۔ مدثر بیٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔  
 ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ میرین ناصر۔ میک۔ مہناز۔ مہوش۔  
 میان مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسوین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نصیر علی۔  
 نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نسیم۔ نسیم اسیم اسلم۔ دقاص۔ دکنڈہ  
 یوسف۔ یحییٰ علی۔ یعقوب علی

**فیصل آباد:** اسمز جمیل۔ اسلم خان۔ اختر علی۔ افضل

حبیب۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم قریشی۔ ارشد شاہین۔ اریبہ  
 اسد۔ اسد مسعود۔ ایشاں صادق۔ آرزو اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم  
 بلال۔ انجم نر فرراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشری  
 جاوید۔ بشری شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جاہر حفیظ۔ جاوید  
 اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ میرا یاسمین۔ خالد محمود۔  
 خالد محمود۔ خرم سر فرراز۔ خوشنور احمد۔ ڈکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان  
 فاروقی۔ رحیمہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد  
 منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ راجینہ  
 شاہین۔ زاہد اتمیر۔ زاہد یاسمین۔ ذرا ایشاں۔ زرین سائیدہ۔ زیب  
 النساء۔ ساجدہ جاوید۔ ساجدہ حسین۔ ساجدہ علی۔ ساجدہ منیر۔ سر فرراز اللہ  
 خان۔ سر فرراز خان۔ سعد حسین۔ سعیدہ کولہ۔ سعیدہ۔ شانزیہ اعظم۔  
 شانزیہ۔ شامیر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔  
 طارق محمود۔ طارق۔ زاہدہ صادق۔ طاہرہ رفیق۔ عاطفہ اسماعیل۔ عامر  
 اقبال۔ عباسی فاروقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔  
 عبدالناک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عدرا مقصود۔ عدرا۔ عرفات احمد۔

غرم شہزاد۔ غریب۔ طفیل۔ خواجہ راجہ۔ دانش۔ درخشش۔ دلاور  
 حسین۔ رشادہ۔ راجہ۔ راحت فاطمہ۔ راجیہ۔ راشدہ۔ رحمان۔  
 رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسولی بخشہ۔ رضاعی۔ رضوانہ طاہرہ۔  
 رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔ روینہ اشرف۔ ریاست  
 علی۔ ریاست خان۔ ریمنہ علی۔ زاہد محمود۔ زینبہ حاشر۔ زویہ بیبی۔  
 زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاشفی۔ سدرہ شاہد۔ سعیدہ  
 مصور۔ سلمان رفیق۔ سلمان فاطمہ۔ سلیمی علی۔ سبحانہ۔ سبحانہ۔  
 سرتاپی۔ سید امجد علی شاہ۔ سیدہ کاشف۔ سیدہ محمد منور۔ سیدہ مہربان بانو۔  
 سیماکبر۔ سیمک شانستہ رضا۔ شہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہد نسوین۔  
 شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ زاہدہ۔ شاکلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شیخ  
 حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالدہ۔ صائمہ مجیدہ۔ صادق وحید۔  
 صبا علی۔ صدف نیس۔ صفیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر  
 شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالدہ۔ طارق جمیل۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ احمد۔  
 طاہرہ وفضل۔ خارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر شیخ۔ عامر  
 ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبد اللہ۔ عبد العلیہ غوری۔ عبد الغفور۔  
 عبد الحق۔ عبد اکرم۔ عبد الوحید۔ عبیرین۔ نعیمی اکبر۔ نعیمی مہا۔ علی  
 رضوان۔ علی نواز۔ علیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔  
 فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہرہ۔ فرخندہ جاوید۔ فرزانہ حبشیہ۔  
 فرکان علی۔ فرکان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ نعیم اختر۔ نعیم  
 اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر  
 شاہد۔ کوثر شہناز۔ گگرا مجید۔ لالیہ قر۔ لاریب فیض۔ نجی رضا۔ نازیہ  
 انجم۔ نازیہ کاشف۔ نازیہ فاضل۔ تنین احمد۔ تنین علی۔ محمد حسن۔ محمد  
 ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد لان اللہ۔ محمد احمد۔ محمد انور۔ محمد  
 جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد حیدر۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔  
 محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عظیم۔ محمد شاد۔ محمد  
 عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ  
 حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ مقصود رضیہ۔ مقصود مرزا۔ منور  
 سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان۔ آفریدی۔ ناصر نعمان۔ نازیہ اختر۔ نجمہ  
 اکبر۔ زہمت حسین۔ نسوین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نصیرہ بیگم۔ نور  
 الحسن۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نگر۔ نورین اختر۔ نورین۔  
 نوشابہ قیوم۔ نوشین اعظم۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ اائق علی۔ دافع  
 علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہادون اشرف۔ ہانیس۔ ہزارخانہ۔ یاسر  
 عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یحییٰ شازیب۔ یعقوب ابراہیمہ

**لاہور:** آصف جمال۔ احمد ندیر۔ اشفاق محمود۔ انجم بیبی۔ اسیہ  
 جاوید۔ اسلم حسین۔ اشتیاق۔ اشرفہ۔ اعجاز۔ آصف۔ آصف۔ اعجاز  
 احمد۔ اقبال۔ آرا اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انور رضا۔ انید بیٹ۔ باسط  
 اقبال۔ بشری۔ بلال صابر۔ پانیزہ۔ پروین۔ نور۔ نسیم۔ شامہ۔

شاہد۔ ناظم۔ خلیفہ۔ ناصر۔ خان۔ زہید۔ حمید۔ نجیب۔ ندیم۔ احمد۔ ندیم  
حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسیم بی بی۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی  
بی۔ نصرت پورین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔  
نقاش حسن۔ تبسم ملک۔ نور جہاں۔ نوشہہ خان۔ نوید حمید۔

**سیالکوٹ:** - آئندہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔

احمد حسین خاں۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ امانہ تیمورین سعیدہ اسلم۔  
اسما قر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انجیا میر۔  
انیدہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بلکہ اسلم۔ تسلیم۔ تنزیہ۔ تیز  
مہاس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ شمیمہ کور۔ شمیمہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔

جواہر۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری نظام بی بی۔ چوہدری فرشتہ۔ چوہدری  
فرشتہ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد آرم۔ جانیق نعمان۔ حسن علی۔

حیدر۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالدہ۔ حیم۔ رخصتہ۔ رشیدہ  
انجیا۔ رضوانہ بی بی۔ ضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ ریسندہ روزینہ۔  
راجیہ روی۔ زینہ۔ زینت۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ستارہ جمیل۔ سجادہ۔

سہدو۔ سر فراز۔ سعیدہ پورین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سہلی گلبر۔ سنی۔  
شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔ شہد پورین۔ شریف۔ شریفہ۔ شہلا۔  
شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صہبہ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔  
خدیجہ محمود۔ خدیجہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ عاتقہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔

عائشہ۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ سعیدہ۔ عبدالقدوس۔ عبدالقدوس۔ عبدالرحمن۔  
نجیبہ انور۔ نعتیقہ الرحمن۔ نشیہ شمیمہ۔ نصرت۔ عطیہ نعمان۔ علی  
حسین۔ سنی۔ سفینہ۔ فراز۔ شہزادہ شمیمہ۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ شہناز۔ فرنا  
تاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ نسیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل بیگم۔

قمرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشفہ جاوید۔ کاشفہ حیات۔ کاروان  
انجیا۔ کاروان انجیا۔ کتھ بی بی۔ اشرفیہ۔ اعلیٰ ریاض۔ کول شاہد  
آریل بی بی۔ آکاش شمیمہ۔ اظہار۔ اظہار۔ اظہار۔ اظہار۔ اظہار۔ اظہار۔  
نصرت جمیل۔ سنی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ حسن خان۔ محمد اسلم  
ہوس۔ محمد آرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد  
اسمہ۔ محمد نعیم حامد۔ محمد حسین۔ محمد فرید۔ محمد علی۔ محمد فرید۔

مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ نادیہ اختر۔  
نجم۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان صادق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید  
حامد۔ نوید و خدیجہ۔ دایہ خالدہ۔ آشا بی بی۔ جنت شاہد۔

**کوٹ ادو:** - اشرف بی بی۔ اعلیٰ اشرف۔ آہر بی بی۔ لان اللہ۔

اقیاز علی۔ ایزہ حسین۔ بشر بی بی۔ شامہ۔ جاوید اقبال۔ چوہدری اصغر  
علی۔ کانیہ فاطمہ۔ راشدہ جان محمود۔ نصرت بی بی۔ وائینہ شامین۔ سعیدہ  
سعیدہ۔ سکینہ بی بی۔ کلیلہ احمد۔ شاکلہ باہر۔ نسیم اختر۔ صابرہ بی بی۔ ظفر  
اقبال۔ ثاقب ستر۔ عبات بی بی۔ عبد انیلا۔ عبد الحمید پاش۔ عبد الحمید

فرقان فاروقی۔ عصفی نواز۔ نعیمی عمران۔ عمران۔ صبر احمد۔ صبرین  
اسلم۔ فدائے فرخ زونب۔ لیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔  
گمفرین گلپور۔ گلزار عظیم۔ لہنی شامین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد  
اسلم۔ محمد آصف۔ محمد انصاف۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیع۔ محمد  
کھلی۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد  
نعمان۔ محمد نواز۔ محمد شامہ۔ مریم بان۔ مسرت جہاں۔ مصباحہ۔ ملک  
ناجہ۔ مہرینہ شیخ۔ مہرینہ فاطمہ۔ میاں محمد۔ تہذیب عظیمہ۔ زینہ کتول۔  
نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نجبت جمیل۔ نجبت خانم۔ نور خانم۔  
نور الدین۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔  
انکار احمد۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

**راولپنڈی / اسلام آباد:** - آصفہ جاوید۔ آصفہ

خان۔ آصفہ عباس۔ اویس محمد ملک۔ بشیر بیگم۔ جوادال حسین۔ بہروز  
حیدر۔ بیش حسین۔ بیش ناصر۔ سجت۔ تنویر اقبال۔ ثانیہ۔ ثویہ  
تبسم۔ مافقہ مہناز۔ مسن اختر۔ سعیدہ۔ سعیدہ خالدہ محمود۔ خالدہ  
بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔

دانیال۔ محمد اذالہ نقارہ۔ ذیشان محمد ملک۔ راجیہ بی بی۔ رائی۔ راول محمد  
اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اسلم۔ رقیہ بی بی۔ اشرف  
ایمنہ۔ رحمان بی بی۔ رحمان۔ زبیر بی بی۔ زبیرہ۔ زینب بی بی۔ سارو۔  
سبط الحسن۔ سکن۔ سحر شہزادہ۔ سر داران بانو۔ سر داران بی  
بی۔ سہر جان۔ سعیدہ۔ سکندر عمران۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔

سہنہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سہ سعیدہ۔ شازیہ۔ شازیہ کتول۔ شانت۔  
شاہد ان بی بی۔ شانہ رشیدہ۔ شہناز شمیمہ۔ شمیمہ کمال۔ شہناز  
شفقت۔ شفقت از۔ شمس بی بی۔ شمس حسن۔ شمیمہ اختر۔ شمیمہ۔ شہناز  
ہوٹی۔ شہناز بی بی۔ سہناز ملک۔ صائمہ۔ سعیدہ قاسم۔ سعیدہ بیگم۔

صفیہ قاسم۔ طاہرہ سعیدہ۔ طاہرہ محمود۔ ظہیر عباس۔ نادیہ۔ نادیہ  
پارین۔ ناسخ حسین بی بی۔ ناصر خاں۔ ناصر حسین بی بی۔ ناصر حسین  
قریش۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ مہر نقارہ۔  
مہر انازاق۔ مہر عزیز۔ عبدالقدیر۔ عبدالعزیز۔ سعیدہ فاطمہ۔ عدنان۔

عذرا حفیظہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ نعیمی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔  
قاسم تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ۔ فرخ بی بی۔ فرخ اقبال۔ زینت یاسمین۔  
خوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر بان بی بی۔ قمر فاروق۔ قیسرہ  
بی بی۔ فاطمہ جاوید۔ فاطمہ۔ کاروان جاوید۔ گل فرین۔ ہارث۔

ہر۔ انجیا۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد انصاف۔ محمد اقبال۔ محمد  
ایشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہناز۔ محمد خاں۔ محمد بد۔ محمد شعیب۔ محمد عمر  
۔ کد انازاق۔ محمد عتار۔ محمد عزیز۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمود  
نجم۔ علیہ ملک۔ سعیدہ۔ مسعودہ۔ مسعودہ امجدی۔ نسیمہ۔ مطلقہ بی  
بی۔ مظہر بیگم۔ مونا بیگم۔ نسیم احمد۔ اوجہ۔ اوجہ احمد۔ انوش





سید عبد الرحمن۔ عبد الستار خان۔ عبد اللطیف۔ عبدالقاسم۔ عطاء محمد۔ خادم مصلحی۔ فیصل شہزاد۔ قیصر لکن۔ مخلوط الرحمن۔

**شاہ کوٹ:** امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ ذبیحہ۔ حر انجم۔ سفینہ بی۔ سمیرا نیاز۔ شاذیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔ پروین اختر۔ پرائیز۔ نسیم اختر۔ عابد۔ جلیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چندہ گلشن۔ عظمیٰ شہزادی۔ کوثر انصاری۔ لیلیٰ اشرف۔ سمرت افزا۔ ادیبہ پروین۔ زہرا حسین۔ لمبیہ بی۔ شائستہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ نادیہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔

**پشاور:** آسیہ قریشی۔ آسیہ ندیم۔ آصف صدیق۔ آتیہ محمد قریشی۔ آمنہ اشرف۔ آمنہ نصیر۔ آمنہ کبیر۔ ابدال خان۔ ارمیہ فردوس۔ ارشاد بیگم۔ اصغر علی۔ حفصہ احمد قریشی۔ امیر اللہ۔ نور بی بی۔ اوشن ہا۔ بشیر احمد۔ بشیر طاہر۔ تنزیہ عزیز۔ نونہ۔ ثمنہ پاریز۔ شہ اصغر۔ شہ ستار۔ جمیل بی بی۔ چوہدری بابر حسین۔ حامد۔ حسن تقویٰ۔ حسن۔ حسین بی بی۔ خالدہ بی بی۔ دانش احمد۔ ذوالفقار علی۔ رائیل چوہدری۔ راشدہ وہاب سلیم۔ روبیعہ منور۔ شہدہ بی بی۔ رضیہ بی بی۔ رحمان اویس۔ ذہیر۔ ذہینہ بیگم۔ اریستہ فرہاس۔ ساجدہ بی بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ سہار حسین۔ سدرہ گل۔ سعیدہ سلیم۔ سعیدہ کوش۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ نور۔ سعیدہ ہوجا۔ سلمیٰ شہرت۔ سمیرا حفیظ۔ سمیرا عابد۔ سٹیج ٹیچرز۔ شاہدہ صدیقی۔ شہدہ بی بی۔ شہنہ بی بی۔ شعیبہ ثاقب۔ شفاعت حسینہ بی بی۔ شفقت اللہ۔ شوکت جاوید۔ شہزاد حسین۔ صائمہ فرید۔ طیبہ عنف۔ ظفر اقبال۔ اٹمی۔ ظہیر احمد چشتی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ ناصر شفیق۔ ثاقب ستار۔ عباس۔ عبد الحمید خان۔ عبد الحفیظ۔ مہانت خان۔ عبد المجید۔ روبا مظفر۔ سنی احمد۔ سنی رضا۔ عمیر سلطان۔ عمیر نصیر۔ غلام عباس۔ فائزہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیصر لکن۔ قیہ ندیم۔ کشمکش۔ نرگس کبیر اللہ۔ نیزہ طاہر۔ لوثر بانو۔ کول بشیر۔ لطیفہ اسماعیل۔ مہناز بی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد ارشد۔ محمد اشرف۔ محمد اعجاز۔ محمد آصف چشتی۔ محمد اقبال۔ محمد براء۔ محمد بلال۔ محمد سعید۔ محمد خورشید۔ محمد ذائق۔ محمد رشید۔ محمد رمضان۔ محمد ذوق۔ محمد سلیم۔ محمد ظہیر۔ محمد شہباز۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صدیق۔ محمد عابد علی۔ محمد ظہیر۔ محمد عتیق۔ محمد عامر ان۔ محمد لطیف۔ محمد نواز چشتی۔ مریم بیگم۔ منصورہ سعید۔ منظور بی بی۔ مہوش کلیم۔ مہوش لیاقت۔ میاں افضل احمد حبیبی۔ اہد ظفر۔ نجمہ پروین۔ نویمہ اختر۔ نذیرت ناز۔ نسیم احمد۔ نعمان ذائق۔ نقیہ شہزادہ۔ نور حسین۔ نوید اختر۔ ذاکرہ بی بی۔ سہیلہ بیگم۔

**میر پور خاص:** اختر علی۔ ارشد بی بی۔ ارہ علیصبا۔ اسلمہ نجمہ فریدہ۔ آرمہ۔ الطاف بی بی۔ امتیاز احمد۔ امجد۔ امداد احمد۔ انور۔ انوار۔ بشری۔ پرائیز۔ تان اللہ بن۔ ثاقب اقبال۔ ثروت جہاں۔

ثمینہ عمران۔ جدیدہ کھانی۔ سمیرا حفیظ۔ حنا۔ حیدر خان۔ ذوالفقار احمد۔ ذوالفقار علی۔ دینہ بدر۔ ریاض۔ سعیدہ اجمل۔ سمیرا حفیظ۔ شہدہ حسین۔ شہدہ محمود۔ شہناز۔ شہناز۔ شہناز۔ شیخ محمد اکرم۔ صبا۔ نادیہ بی۔ ناز۔ اشفاق۔ عارفہ امیر۔ خیر قادری۔ عائشہ اقبال۔ عبد اللہ۔ عثمان شاہ۔ مڈا بیگم۔ عرفان۔ علی بخش۔ علی رضا۔ علی فراز۔ طیبہ عمران۔ فاضلہ۔ فوزیہ۔ قرظان۔ کامران۔ مہنود۔ محترمہ محمودہ بیگم۔ محمد اجمل۔ محمد اویس۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد سعیدہ۔ محمد نازف۔ منظور حسین۔ منیرہ حسین۔ مسکان۔ ناصر محمود۔ نسیم خان۔ نثار حسین۔ اویس۔ زہب۔ بشری۔ شہزادہ۔ عائشہ نوریہ۔ حنیفہ پروین۔ تنزیہ المصطفیٰ۔ تنزیہ خالدہ۔ ثمرینہ طاہرہ۔ ثمنہ۔ ثویبہ۔ جاوید اسلمہ۔ حانفہ محمد اسلمہ۔ ذائقہ محمد عرفان۔ رب نواز۔ ریاض احمد۔ زہیرہ۔ ساجدہ حسین۔ سعیدہ اختر۔ سعیدہ بی بی۔ سفیان۔ شاکلہ۔ طاہرہ محمود۔ ظہیرہ۔ اہلی۔ عبد اللہ۔ عذابی بی۔

**دریاد خان:** اناجہ نیر۔ استقام۔ اسحاق اللہ۔ احمد کبیر۔ ادیبہ رازد۔ امیرہ۔ حسن۔ دسمہ منظور۔ احمد نصیر۔ احمد اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ آراء طارق۔ اقرابی۔ اللہ رحیمی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو مصطفیٰ۔ آسیہ عظیمہ۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آنک۔ بانو۔ بانہ علی۔ برہان علی۔ بشری۔ ایش۔ بشری شفیق۔ بشری۔ بشیران سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تاجہ۔ تبسم علی۔ تحفہ۔ حبل۔ تنزیہ۔ تنزیہ عباس۔ توصیف احمد۔ توصیف زہیرہ۔ ثاقب اقبال۔ شادی بی بی۔ شایہ ثمنہ احمد۔ ثمنہ نوشہ۔ ثمنہ منصورہ۔ ثمنہ شانی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جہدیر۔ جنس۔ تبسمل احمد۔ جہرہ بیگم۔ جہرہ بیگم۔ جہدیر خالدہ۔ پد پد بی بی۔ حاتی شوکت۔ حاشمہ۔ حانفہ عذرا۔ مہار رشیدہ۔ حامد شہد۔ حامد زہرا۔ حبیبہ۔ ترارہ سفیان خانہ۔ تسنا طاہرہ۔ حسن بی بی۔ نسیم۔ منا۔ حفصہ۔ نیکل بی بی۔ نوزہ مراد۔ حمید زہرا۔ میر ابی بی۔ حنا۔ قسنہ۔ عمیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبرہ خان۔ راشدہ بانو۔ راشدہ نسیم۔ اشرف۔ رائیل حسین۔ رائیل بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول نصیر۔ نسیم۔ نیش پرنس۔ اویسہ ثاقب۔ اویسہ عبد الحمید۔ اویسہ بی بی۔ اوشن نگاہ۔ انیس پروین۔ ذبیحہ ذویبہ زہرا۔ ساجدہ ساجدہ۔ سہرا بیگم۔ سائرہ صدیقہ۔ سہرا بیگم۔ سہرا بیگم۔ سعیدہ کنول۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سکینہ بیگم۔ سلیمانہ۔ سلیمانہ اختر۔ سلیم بانو۔ سعیدہ نسیم۔ سعیدہ۔ سہرا۔ سہرا۔ شازیہ طاہرہ۔ شافیہ قرظ۔ شہدہ پروین۔ شہدہ پروین۔ شہدہ پروین۔ شہدہ عجم۔ شہدہ طاہرہ۔ شفیقہ پروین۔ شاکلہ کامران۔ شمسہ عتیق۔ شمسہ۔ شیخ نعمان۔ شہیرہ اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز حفیظ۔ شہناز نوشہ۔ شہناز اقبال۔ صائمہ امیرہ۔ صائمہ۔ صفا۔ تبسمہ۔ خاتق حفیظ۔ حبابہ آرا۔ طاہرہ۔ طاہرہ طاہرہ۔

طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل۔ رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔  
 عاصم رشید۔ عاصم نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ ناصر شہزاد۔  
 ناصر اقبال۔ عاشق رحمان۔ عاشق رحمان۔ عاشق کرن۔ عاشق محمد  
 لیلیف۔ عاشق خان۔ عبد الجلیل۔ عبد الرحیم۔ عبد الرشید۔ عبدالرزاق۔  
 عبدالقادر۔ عبد اللہ۔ عبد اللہ صابری۔ عبد اللہ۔ عثمان راہو۔ عثمان  
 طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ امید۔  
 عظمیٰ نسیم۔ عدت حنیف۔ عدت عسکری۔ عدت یاسین۔ علی عاصم۔  
 علی۔ عمر اورنگ۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران مراد۔ عمران سید۔  
 عمران۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام مصطفیٰ۔  
 غلام نوری۔ غازیہ لیسن۔ غازیہ لیسن۔ غازیہ نواز۔ غازیہ۔ غازیہ  
 ارسلان۔ تاکرہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔  
 فرحت فقیر حسین۔ فوزیہ بیگم۔ فیاض۔ فیض رشید۔ فیض۔ قدیر  
 احمد۔ قمر ہندزی۔ کاشف جبار۔ کاشف فراز۔ کامران۔ ترمذی بی۔  
 کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطان۔ کشور لیسن۔ کلیم بخش۔ کنول مظا  
 محمد۔ کنول۔ کوش انصاری۔ کوش ظہیر۔ کوش۔ لاڈلی ملک۔ انب آصف۔  
 لیسن۔ ماجد۔ نادر جنیس۔ مہر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد  
 اورنگ۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امجد۔ محمد امین خاں۔ محمد اویس۔  
 محمد آصف۔ محمد نسیم۔ محمد اید۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔  
 محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق کبیر۔ محمد طلحہ  
 محمد عظیم شاہ۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد غلام

جبین۔ انیس اکبر۔ ہام۔ بشیر انصاری۔ بشیر الہی بی۔ بھیس بانو۔ بیکم  
 رکیس۔ ثروت جبین۔ ثریہ جبین۔ شریہ۔ شمیمہ جبین۔ شمیمہ فاروقی۔  
 شمیمہ نوثر۔ شاناز بیگم۔ ثویبہ۔ جبین فکر۔ جمال الدین بیگم۔ جمیل  
 الرحمن۔ حامد حسین۔ حبیبہ کوثر۔ حرا اشفاق۔ حبیب الرحمن۔ حسین  
 عبد اللہ۔ حسینہ۔ حماد۔ حماد۔ حماد علی۔ حمیرہ اناجی۔ حنا طاہرہ۔ خالدہ۔  
 خدیجہ کامران۔ خزانہ شاہد محمود۔ زکاء۔ زکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہد ذیشان  
 سہیل۔ راشد اللہ۔ رخصتہ۔ رضوانہ ناز۔ رضیہ ارشد۔ رضیہ بیگم۔  
 رضا بانو۔ روینہ بانو۔ روینہ پروین۔ روینہ زین۔ ریاض احمد۔ ریختہ  
 بانو۔ زہد انور۔ زاہدہ۔ زبیرہ انور۔ زینب اختر۔ زینب نامیہ۔ زلیخا شاہد  
 زینب العنبر۔ زینب جہاں۔ زینب العابدین۔ سائرہ۔ سعیدہ نسیم۔ سعیدہ  
 سہیل فرخ۔ سہیل شہزاد۔ سلیمہ۔ سہیل فیاض۔ سید ساجد حسین۔ سید  
 طارق مسعود۔ سیدہ مر حسین۔ سیماسن۔ سیماسن لکھنؤ۔ شاد احمد۔ شازیہ  
 اسماعیل۔ شازیہ عقیق۔ شازیہ وحید۔ شاہ جہاں۔ شاہ نواز۔  
 شاہجہاں۔ شاہد انور۔ شاہد جمال۔ شاہد حسن۔ شاہد شاہد۔ شریفہ بی بی۔  
 شمس الحسن۔ شمیمہ اختر۔ شمیمہ بانو۔ شہزاد احمد۔ سائرہ ذیشان۔  
 طاہرہ بیگم۔ عائشہ۔ فہم۔ عائشہ نسیم۔ عابدہ مشتاق۔ عادل حسین۔ عاصم  
 اخلاق۔ عاصم لیسن۔ عاطف۔ عالیہ طاہرہ۔ عالیہ نوریہ۔ عامر حسین۔  
 عباس علی۔ عبد الحق۔ عبد الرحمن۔ عبدالرزاق۔ عکرم لیسن۔ عرفان  
 عکرم۔ عروج ریاض۔ عروینہ۔ عروہ۔ سہیلہ۔ سعیدہ بیگم۔ عظمیٰ  
 سہیل۔ عظمیٰ صدیقی۔ عظمیٰ کمال۔ علی عثمان۔ علاء خان۔ عمر صاحبہ۔  
 عمران الدین۔ عنایت الرحمن۔ عین الورد۔ غلام نبی۔ غیاث الدین۔  
 فائزہ حسن۔ فراستہ۔ فرح۔ فرحین سکین۔ فرحنا طیل۔ فرزانہ یونس۔  
 فرقان۔ فوزیہ بانو۔ فدویہ بیگم۔ قلب الدین۔ قمر الحسن۔ قمر جہاں۔  
 کامران الدین۔ کرن احمد۔ کشور حسن۔

**متفرق:** اردو شکی۔ سردار عزیز احمد۔ سہیل بانو۔ سید انجم۔ سیماسن  
 بیگم۔ شازیہ رذوف۔ شازیہ۔ شاناز طاہرہ۔ شہیرہ احمد۔ شہولہ۔ شمیم  
 اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہرہ قیوم۔ ظہیر احمد۔  
 عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عدت شاہد۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔  
 فییمہ۔ فیضان امیر۔ فیضان۔ کوش پروین۔ مادیہ۔ محمد احسان الحق۔  
 محمد اشرف ایس۔ 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 علی۔ ماجد جمال۔ ملک اشرف  
 اسلم۔ ملک ہادیہ نسیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ سوزی زاہد۔  
 تاجیہ لاروقی۔ نینہ۔ نصرت نزیہ۔ نعمہ نور۔ نعمت سندھو نسیم۔ وحید  
 احمد۔ ایسف علی۔ ذود اشفاق۔ ذاکر طارق۔ محمد درانی۔ سارہ لورنگی۔  
 سہیلہ۔ سہیلہ خالدہ۔

**نواب شاہ:** احمد خان۔ کول حسن۔ پارس۔ پرانی علی۔ پودین  
 بی بی۔ پروین۔ بی بی بخش۔ نسیم احمد۔ شمیمہ ضیاء۔ شمیمہ جان اللہ  
 ۔ جاوید محمود۔ جاوید۔ جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ  
 خان۔ حنیفہ۔ دارہ ہزہ سفیان۔ تیرہ اصحمن۔ تیرہ امیر۔ خدیجہ  
 انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارشد۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔  
 ذیشان۔ رایجہ رضا محمد۔ راشد انجم بانو۔ رضانی۔ رضوان۔  
 رخصتہ زینت۔ زنگلہ زینب۔ سعیدہ فیروز۔ سوزیہ گلستا۔ شمس  
 القلم صوبیہ۔ عابدہ عہاکی۔ عذرا چند۔ عذرا عروبہ۔ غزالہ۔  
 فریہ۔ قرۃ العین۔ محمد عذرا معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد  
 یوسف۔ مریم۔ ممتازہ۔ نسیم نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔

**ایم ایم ایم کے ذریعے منسلک**  
**مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے**  
**نام:**  
 اخلاق احمد۔ ارشد صدیقی۔ رتہ۔ خالدہ۔ اسماء حیدر۔ اسماء فاروقی۔ اسماء  
 احمد۔ اشقیق احمد۔ اشفاق احمد۔ آرتب احمد۔ ایشان اکبر۔ ایشان  
 عارفہ۔ امینہ۔ سین۔ انظار خان۔ انور جہاں۔ انور حسین قریشی۔ انور



www.paksociety.com



# دعاؤں سے حلاج

## 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 گیندہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے ہم کر دیں کہ دعا کریں کہ انہیں کشلادہ ملی اختیار کرنے اور معاملہ فہمی کی توفیق عطا ہو۔

❖ شوہر حسر سرج 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 کم جاتی ہے کہ نکاح کے ذریعہ 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 کٹوار سے مرد کی نسبت ایک شادی شدہ مرد معاشرے میں زیادہ معتر سمجھا جاتا ہے۔ واضح ہوا کہ مرد کو معاشرے میں یہ معتری 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 سنجوسی کرنا چاہیے۔

میان 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

گنہگارہ گنہگارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بخیلی کے منفی جذبے سے نجات عطا ہو۔

❖ بیوی فضول خرچ اور جھگڑالو ہے:

رات سونے سے 101 مرتبہ سورہ فرقان (25)

کی آیت 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَطْفَقُوا الْمُنَى يَنْفِرُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا  
وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

گنہگارہ گنہگارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اعتماد اور حسن سلوک کے ساتھ اپنی ذمہ داریاں ادا کرنے کی توفیق ملے۔

❖ شوہر بسینوں 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 پیشوں کے لیے علم کی عظمت اور اہمیت کا ادراک ہو۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ شوہر اپنے سسرال نہیں جانتے /  
میکے جہان پر پابندی...

میری شادی کو بارہ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارے چار بچے ہیں۔ میرے شوہر یوں تو میرا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن یہ میرے ساتھ میکے نہیں جاتے۔ انہیں اپنے سسرال جانا پسند نہیں ہے۔ مجھ پر نیکیے 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 ہنرا 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 سے 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۔

چھپلے دو سال سے ساس کے کہنے پر شوہر نے میرے میکے جانے پر بھی پابندی لگا دی

www.paksociety.com



آئی 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 منحنی باتوں کے باوجود وہ دادا دادی سے ملنا چاہتے ہیں لیکن میری بیگم طرٹا کے بہانے بنا کر انہیں دادا دادی سے ملنے 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 آٹھ روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ ماں کے کہنے پر طلاق کا ارادہ

میری شادی میرے نئے 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 سوسائزے 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 کوستی ہیں۔

میرے شوہر زیادہ پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ وہ اپنے والد کے ساتھ ان کی کان پر کام کرتے ہیں۔ اس گھر

ہے۔ دو ماہ بعد میرے بھائی کی شادی ملے ہے۔ میرے میلے 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 ساس کے دل میں نرمی آئے اور وہ آپ کو آپ کے میکے جانے کی اجازت دے دیں۔

یہ عمل آٹھ 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 کا 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 کین 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 شتم کرتے ہیں۔

ہم دونوں اس طرح زندگی گزار رہے ہیں جس طرح دو اجنبی 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 النعام (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۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

میں نے ان کے درمیان چند دیگر مسائل اور ان سے متعلقہ باتیں لکھے شمارے میں...

توفیق عطا ہو

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۔

سناں 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۔ سناں 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 آتالیس مرتبہ سورہ لقمان (31) کی آیت 19 تا 17 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی سناں 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





### 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 نئے آئے تھے۔ جس 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: منشاء کی نذر کے بعد آکتالیس مرتبہ سورہ مانندہ (US) کی آیت نمبر 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دین اور برنی صحبت اور نشہ سے نجات کیلئے دعا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

### بینی کی خواہش....

☆☆☆

سوال: میری شادی دس سال پہلے میرے چچا زاد سے ہوئی تھی۔ میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا نو سال کا ہے اور میاں 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 انٹر کی کتابیں بھی لاکر 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 وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا

رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چوچہ شہد پر دم کر کے پئیس 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 يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

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 بن 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

ہیں کہ اب ہم پر ہیز قسم کریں تو ہمارے گھر بٹی پیدا ہو۔ محترم بھائی جان!...! آپ سے درخواست ہے کہ ہمارے لیے دعا کریں۔ اس سلسلے میں ہمیں بھی کوئی دعا بتا دیجئے۔

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 پئیس 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

رہنما جامعہ



## عظیمی ریگی سینٹر..... تاثرات

(سٹاکرا 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۔ نور مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے معائنے کے بعد بتایا کہ مجھے فالج کا ایک حصہ ہے۔ دو شخص جو کچھ عرصہ قبل تک پورے خاندان اور محلے میں نفسیاری 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۔ اعصاب 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 تھپرتے رہتے چہ چہ اپن بھی آ گیا تھا۔ پھر ایک روز دوست کے مشورے پر عظیمی ریگی سینٹر سے رابطہ کیا۔ یہاں مجھے ریگی 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 چہ چہ پنے 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 سوئف استعمال کروایا تھا۔ جواب: اگر آپ چاہیں تو اپنے شوہر کے ہمراہ کسی روز مطب میں آکر مل لیں۔ اپنی 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۔ دونوں شادی شدہ ہیں۔ گھر میں میری ساس اور نندوں 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 بیٹے 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 پھرستے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہی یا فتاح یا ذاق 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 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

صاحبہ غمہ کی بہت تیز ہیں۔ میرے سر بھی میری  
باس صاحبہ سے بہت ڈرتے ہیں۔

میں نے دن رات سسرال والوں کی خدمت کی  
کہ ان کا دل جیت سکیں لیکن میری ساس اور نندوں کو  
میرا کوئی بھی کام اچھا نہیں لگا۔ میرے ہر کام میں دو 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 تیز 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 پریگنٹنس ہو گئی۔ ڈاکٹر نے نیت  
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  
تکلیف کی ہو گی۔ اس دن میری ساس اور نندوں نے  
ٹل کر میرے ساتھ بہت زیادتی کی۔ مجھے بالوں سے پکڑ  
کر زمین پر گھسیٹا۔ میرے شوہر بیچ بچاؤ کرتے 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 میٹے چھوڑ آئے۔

آج چار ماہ ہو گئے ہیں میں میٹے میں ہوں۔ سسرال

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۔

دقار عظمیٰ 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 دعاؤں میں 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 منے 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 الٹ 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

تعمیرات



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  
فورا 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  
نکڑی کی یا لوبان کی دھونی دی جائے۔

عشا کی 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 باغیچہ 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  
برفرو کی جانب سے تینتیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت  
کچھ بلند آواز سے کی جائے اور چندوں 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 فلق،  
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 مَوْحِنُ يَا حَافِيظُ يَا سَلَامُ كَاوَرِدُ كَرْتِي رِيں۔  
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 نفعہ کا 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 ہار کیٹ 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

☆☆☆

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 سنا 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 ہی 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 گئی 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

چلنے پھرتے دھوپ و 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۔ پھر بھی اچھے ہوئے تھے لیکن جب رزلٹ آیا تو ایک ہسپر 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 کر دئے جاتے ہیں۔ وہ گم 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 الہی یا و گنیل گیارہ گیارہ مرتبہ درد شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کے اوپر دم کر دیں اور اس کو اس صدمہ سے نکلنے کے لیے بہت استقامت کی دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

صبح شام ایک ایک ٹھیل اسپون شہد بھی پلائیں۔



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 آجائیں۔

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 رد کا بھی جائے۔

آپ کے چھوٹے بیٹے کی عمر ابھی آٹھ سال ہے۔ اس کی عادتوں کو سدھارنے اور اسے اچھی باتیں سکھانے کے لیے یہ دقت 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 بیچہ کر اکیس 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 آڑشت 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 کسمبر 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 کرتا چاہتی ہوں۔ اگر مجھے ہوم ڈیپوری کے ذریعہ یہ دوا مل جائے تو بہت اچھا ہوگا۔ ساتھ پرہیز 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 دو دو گولی مہینہ پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مشائیان، سوفا ڈرنکس، آفسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہر بل میبلٹ مہینہ کی ہوم ڈیپوری کے لیے درج ذیل فون نمبر 021-36604127 پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔

## تبادلہ

☆☆☆

سوال: میں ایک اسکول ٹیچر ہوں۔ سینڈ شفٹ

تعمیراتی

ایسا گتا 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 نون 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 سے بات پر انہیں غصہ آجائے۔

جواب: صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ انفراقان (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 اکیس مرتبہ اسم اللہ یا و دود پڑھ کر چائے یا پانی پر دم کر کے پلا یا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔



جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ  
سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 26

اللَّهُ يُبَسِّطُ الْوِزْقَ 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 ڈبل  
ایسٹ میں چھ سال رو 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  
ہٹائیس کیا کیا چل رہا تھا۔ انہوں نے آہستہ آہستہ  
میرا 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 ہتکار:

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 بنالیا 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

لَمْ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ  
وَاسْتَغْفِرُوا بِاللَّهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ 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۔

توقفی رک جاتی بسے  
☆☆☆

سوال: میرے شوہر آٹھ سال سے ایک  
ادارے میں کام کر رہے ہیں۔ دو مرتبہ ان کی پرموشن  
ہوتے ہوئے رک گئی۔ میرے شوہر محنت اور ایماندار  
ہیں۔ اپنا کام دل لگا کر کرتے ہیں لیکن ان کی پرموشن  
کے وقت کسی سفارشچی جو نیکز کار 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۔

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 مستند طرز فکر عطا ہو اور ان کو شک کی غادت سے نجات عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

**لیکوریا**

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ مجھے کئی سال سے لیکوریا کی شکایت ہے۔

جواب: لیکوریا کے لیے مندر درج ذیل نسخہ بھی مفید ہے۔

کمرس 50 گرام، موچس 50 گرام، اسگند 25 گرام لے کر تینوں ادویات کا سنوف بنالیں۔ اس کے بعد 125 گرام چینی کو گرائنڈ کر کے پوڈر بنالیں۔ یہ پوڈر سنوف میں اچھی طرح حل کر لیں۔ صبح اور شام آدھی آدھی چمچی یہ سنوف پانی کے ساتھ لیں۔

سرخ مرچ، کھنی 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

يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ  
ہمز شعاعوں سے تیار کردہ ایک ایک جیالی 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 سوا 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 ہوتا 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: مشائخ کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ نوح (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 یہاں 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 تڑپتے دس سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ پہلے تو





## جریان

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ مجھے چار سال سے جریان کی شکایت ہے۔ طبیعت میں سستی رہتی ہے، ہاتھ 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 سنوف بنالیں۔ یہ سنوف آدمی آدمی چھٹی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پانی یا دودھ سے لیں۔

اسپنول کی بھوسی ایک کھانے کا چمچ رات سونے سے پہلے لیں۔

اس تکلیف میں عظیمی لیبارٹریز کی ہرمل ٹیبلیٹ جرمان کا استعمال بھی مفید ہے۔

انڈہ، گائے کا گوشت، تیز نمک مرچ، کشمی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

بکلا ہٹ

☆☆☆

سوال: میرے چھوٹا بیٹا جس کی عمر تیرہ سال ہے۔ اس نے دوسرے بچوں کے مقابلے میں ذیور سے بولنا سیکھا۔ شروع ہی سے اس کی زبان میں تلاہٹ 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 اتالیس مرتبہ

سورہ نوح (20) کی آیت نمبر 27

دوا لینے سے فائدہ ہو جاتا تھا۔ اب مستقل دوا لے رہی ہوں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑ رہا ہے۔ درہ 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 چاہر ڈال کر رکھتی ہوں۔

جواب: جوڑوں کے درد میں سفید ایک نسخہ نوٹ کر لیجئے۔

اسلگدھ 24 گرام، سورنجان 24 گرام، اسپند 24 گرام، خولجان 24 گرام۔

تمام ادویات کا سنوف بنالیں اور چار چار گرام سنوف صبح نہار منہ اور شام کے وقت پانی سے لیں۔

یونانی مرکب معجون وید اور آدمی آدمی چھٹی 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 والدہ 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
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ 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
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک 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/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



سب سے مالدار شخص ہوں تو کبھی خود کو کونے لگتے ہیں۔ میرے شوہر رات بھر دکھانف درد میں مصروف رہتے ہیں اس کے باوجود ان کی حالت روز بروز خراب ہوتی جا رہی ہے۔

جواب: بعض اوقات دکھانف 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 توجھات کی زیادتی سے معاشی و گھریلو معاملات بھی ابتری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اپنے طور پر ہر وقت بہت زیادہ دکھانف پڑھتے رہتا بھی مناسب نہیں۔ آپ کے شوہر جو بھی دکھانف 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، دکھانف 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 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

## وَاحِلُّ عُقْدَةً مِّنْ نِّسَانٍ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک چمچی 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 ادا یعنی 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 عقیلی 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