

ماہنامہ

کراچی

# روحانی ڈائجسٹ

نومبر ۲۰۱۳ء

دعائیں

اللہ سے.....

KitabPK.Com

خیر و برکت، شفا  
مصیبت و پریشانی سے نجات  
میاں بیوی میں محبت  
اولاد کی خوشیوں  
دنیا اور آخرت کی بھلائیوں کے لیے  
دعائیں مانگیں.....

KitabPK.Com

پیشہ ورانہ کتب خانہ  
ادبیات و کتب خانہ

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

35.....❖❖❖

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

19.....ابنِ وصی

دعا کی سائنس....

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

27.....ہرمیس

دعائیں کیوں مقبول نہیں ہوتیں؟

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

31.....جمیل اختر

ایک رشتہ سچی دعا جیسا....

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

49.....شمشاد اختر

اماں.....

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

53.....سید نوشاد کاظمی

53

49

## اسلام، تصوف، پیرامائیکولوجی

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

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

صفائے جرس... خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 09  
آئیے اپنی دعائیں، تعلیم، کاموں اور اپنے فہم اپنے لہر اک اپنے وجدان کا آواز اللہ تعالیٰ کے سامنے سر جھکا کر دعا کرتیں۔  
حق التین۔ ذاکر و قاریوسف عظیمی۔ 13

لسل شہباز قلندر...

سعد کی دھرتی کو اپنے وجود کی ضیاء سے منور کرنے والے۔

اقبال جیلانی۔ 60

60

60

## انٹنس، نفسیات، معاشرت، ادب

کیا آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں....؟

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے....

زیور الدین... 121

طاقت کا امتحان....

اردو ادب کا شاہکار افسانہ، منو کے قلم سے

سعادت حسین منٹو... 71

اور رنگ زیب کی تلوار چمکی...

اور مجذوب کا سر دور جہاں...

اور رنگ زیب اور مجذوب کے درمیان انوکھی کہانی۔

حیرت کدہ... 105

اس سال...  
دو نمبر کی کتاب ہے جس میں پانچ تہی تجواروں اور خاص

میں ایک جگہ... 111

میں حیران ہے! سائیں خاموش ہے

خواب! جنہوں نے دنیا بدل دی

99

ایبیتال

83

خون کا نام

60

## مستقل عنوانات

153- دوسر خوان... فلک باز

155- گھر کا ماحول

163- ریل مدی پہلے... ❖❖❖

166- قرآنی انسائیکلو پیڈیا... ادارہ

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

16- تہذیب کے تاثرات...

77- جیتی جاگتی زندگی... ❖❖❖

107- کیفیات مراقبہ...

115- عالم امروز... احسن عظیمی خالد

131- سمجھتہ زندگی... یوگا

## خواتین، نوجوان

67 محبت بھرا گھر...

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

اشرف باجی کے ٹوٹکے...

گھریلو نسخوں اور کارآمد ٹوٹکوں پر مشتمل ایک مفید سلسلہ۔

❖❖❖... 157

ننگ اور پچی ایڑھیاں...

باقاعدہ صفائی اور موچر اننگ نہ ہونے کی وجہ ایڑھیاں پھٹنے

لگتی ہیں۔ ایڑھیاں صاف ستھری اور خوبصورت بنانے کی

ترکیب... ❖❖❖... 151

حسن کے نکھار کے لیے

ذائقہ دار غذاؤں...

چہرے کی خوبصورتی کا تعلق صرف

نگہداشت سے ہی نہیں ہوتا۔

❖❖❖... 149

149

Infertility

بانجھ پن

138

پاکستان

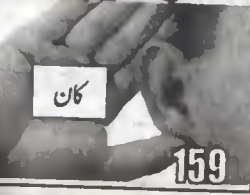


179

ٹیکسلا

159

جسم کی عجائبات



کان

159

## مستقل عنوانات

199- انہی مقابلوں کے نتائج... ❖❖❖

191- محفل مراقبہ... ❖❖❖

197- اتنی... ❖❖❖

201- روحانی ڈاک... ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی

❖❖❖

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

173- سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات... ❖❖❖

177- خطبات عظیمی... خواجہ شمس الدین عظیمی

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

❖❖❖

## صحت مند زندگی

رنگ دروشتی سے علاج...

کلر تھراپی پر ہونے والی جدید ریسرچ کا

ایک جائزہ...

❖❖❖... 135

بلڈ پریشر، ایک خاموش قاتل...

صنعتی ممالک میں بلڈ پریشر ایک عام بیماری بن چکی ہے

❖❖❖... 125

آپ کی صحت سے متعلق طبی مشورے

ڈیپائٹس سے آگے کے لیے بطور خاص

❖❖❖... 129

129

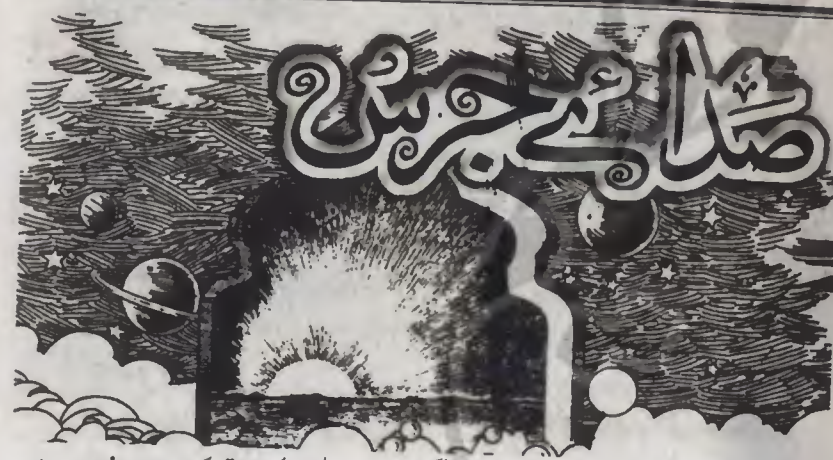
ترش اور ریلے پھلوں کی اہمیت

منصور علی بیگ... 143

کیسے مزے کی ہے، اہل...

149

❖❖❖... 152



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

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

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

مذہب میں دعا کو خاص اہمیت حاصل ہے ہر مذہب اور ہر قوم میں کسی نہ کسی شکل میں دعا کا تصور موجود ہے۔ عیسائیوں میں گر جا، ہندوؤں میں مندر، بدھ مت میں پگوڈا انفرادی اور اجتماعی دعاؤں اور عبادات کے مراکز ہیں۔ پارسی یازرشت مذہب سے تعلق رکھنے والے افراد اپنے آتش کدہ میں عبادت اور دعا کرتے ہیں۔ مسلمانوں کا یہ عقیدہ ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر وقت اور ہر جگہ موجود ہے اور خود اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق اللہ تعالیٰ ہماری شہرہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے۔ مسلمانوں میں اجتماعی عبادات اور دعا کا مرکز عام مساجد و خانہ کعبہ سمیت دیگر مقامات مقدسہ ہیں۔

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

قرآن میں ارشاد ہے:

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

سورہ اعراف میں ارشاد ہے:

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

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

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

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

بزرگان دین کے مطابق دعا مانگنے کا مجرب عمل یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے پرسکون نشست میں بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے چند منٹ تک یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور غالب رہے تو ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور ہر عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے لئے پھر درجہ بدرجہ اوروں کیلئے دعا مانگیں یعنی اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن بہن بھائیوں کیلئے دعا کریں۔ اس طرز عمل سے دعا مانگنے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ اجتماعی ذہن یا طرز فکر دراصل انبیاء کی اور اللہ کی طرز فکر ہے۔ دعا وہ عمل ہے جو بندے کو خدا سے ملا دیتا ہے۔

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

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

قرآن میں ارشاد ہے:

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

سورہ اعراف میں ارشاد ہے:

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

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

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

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

بزرگان دین کے مطابق دعا مانگنے کا مجرب عمل یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے پرسکون نشست میں بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے چند منٹ تک یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو دیکھ رہا ہے یہ تصور قائم ہونے کے بعد دعا کریں۔ دعا کے دوران اگر اللہ کے حاضر و ناظر ہونے کا تصور غالب رہے تو ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور خشوع و خضوع حاصل ہوتا ہے جو دعا اور ہر عبادت کا جوہر ہے۔ پہلے اپنے لئے پھر درجہ بدرجہ اوروں کیلئے دعا مانگیں یعنی اپنی ذات سے دعا شروع کریں اور پھر ماں باپ اور تمام مومن بہن بھائیوں کیلئے دعا کریں۔ اس طرز عمل سے دعا مانگنے والے کو اجتماعی ذہن حاصل ہوتا ہے۔ اجتماعی ذہن یا طرز فکر دراصل انبیاء کی اور اللہ کی طرز فکر ہے۔ دعا وہ عمل ہے جو بندے کو خدا سے ملا دیتا ہے۔

وحدہ لاشریک نے اپنی ذات کے لیے خاص طور پر یہی اسم ارشاد فرمایا ہے۔ اللہ کے نبی حضرت موسیٰ علیہ السلام جب کوہ طور پر تشریف لے گئے تو وہاں اللہ تعالیٰ نے ان سے فرمایا۔  
**اِنِّیْ اَنَا اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنَا فَاعْبُدْنِیْ وَاَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِکْرِیْ**

(سورہ طہ۔ آیت: 14)

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ**

**اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ ۝ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ مَلِکِ یَوْمِ الدِّیْنِ ۝ اِنَّا اِلَکَ نَعْبُدُ وَاِنَّا اِلَکَ سَتَعِیْنَ ۝ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْهِمْ ۝ غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْهِمْ وَلَا الضَّالِّیْنَ ۝**

قرآن پاک کی ہر سورہ سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھا اور پڑھا جاتا ہے۔

یہ ساری کائنات اللہ تعالیٰ کی صفات کا مظاہرہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کی لائق اور بے شمار صفات ہیں۔ ان صفات کا ایک تعارف اللہ تعالیٰ کے اسماء کے ذریعے ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صفات کتنی ہیں اس کا علم تو اللہ تعالیٰ کو ہی ہے تاہم اللہ کے معروف صفاتی اسماء کی تعداد ننانوے ہے۔ یہ ننانوے اسماء یا تو قرآن پاک کی آیات میں آئے ہیں یا پھر قرآن کی آیات سے اخذ کئے گئے ہیں۔

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

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، قرآن کی ایک آیت کا جزو بھی ہے۔ یہ سورہ نمل کی تیسویں آیت میں ہے۔

**اِنَّهُ مِنْ سُلَیْمٰنَ وَاِنَّهُ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ**

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

اور رحیم

عربی زبان اور ادب کے ماہرین نے اسم اللہ کی کئی توجہیات بیان کی ہیں۔ ایک رائے یہ ہے کہ یہ اسم الہ یعنی معبود کے ساتھ ال کے اضافے کے ساتھ بنتا ہے۔ ال+الہ=اللہ

قرآن پاک کے ذریعے یہ آگہی ملتی ہے کہ اس کائنات کے خالق و مالک

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اللہ کے ہاں ایسا نہیں ہے۔

اللہ رحمن بھی ہے اور رحیم بھی ہے۔

اللہ کی بہت زیادہ رحمت میں جو جوش و خروش ہے وہ مستقل اور پائیدار ہے ان مفہوم کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب

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

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

جب ہم بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھتے ہیں تو

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

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

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ فَارِجَ الْهَمِّ كَاشِفَ الْغَمِّ مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

وَرَحْمٰنِہُمَا اَنْتَ تَرْحَمْنِیْ فَارَحْمٰنِیْ بِرَحْمَةٍ تُغْنِیْنِیْ بِهَا عَنْ رَحْمَتِہِ مِنْ سِوَاکَ

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

آمین یا رب العالمین

اَلْکَبْرِ وَ قَالَ یٰوَسِیْفُ عَظِیْمِیْ



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

ای میل: roohanidigest@yahoo.com

فیس بک: facebook.com/roohanidigest

ویب سائٹ: www.roohanidigest.net

بذریعہ ڈاک: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600۔

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

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

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

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

(میاں مشتاق احمد عظیمی - لاہور)

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

(محمد ارحم علی - کراچی)

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

(طاہر احمد - جہلم)

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

(ناہیدہ - حیدرآباد)

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

اس کے علاوہ جنوں کے بارے میں کہانی اگیا ہیتل، سائنس کارنر، عالم امروز، کیفیات مراقبہ اور یہ ہے پاکستان اچھے سلسلے ہیں۔ ہمارے گھر میں اشرف باجی کے ٹوٹے، بیوٹی ٹیس اور گھر کا معالج شوق سے پڑھے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی تحریر حق الملقین میں دربار مصطفیٰ ﷺ پر حاضری کی پر نور کیفیات پڑھتے ہوئے آنکھیں میچ گئیں۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی خدمت میں سلام عرض کر دیں۔

(محمد اعجاز - اسلام آباد)

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

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

مرد اور عورت ایک دوسرے کا لباس ہیں....

شوہر اور بیوی کے رشتے میں محبت اور مودت دیکھی گئی ہے۔

میاں بیوی میں محبت، ذہنی ہم آہنگی اور باہمی عزت و احترام ہو تو ان کا گھر جنت کا نمونہ بن جاتا ہے۔

میاں بیوی کے اچھے تعلقات ذہنی سکون اور تحفظ کا احساس دیتے ہیں۔ اولاد کی اچھی تربیت، سرکاری رشتے داروں کے ساتھ اچھے تعلقات، معاشرے میں اچھے مقام کا ذریعہ بنتے ہیں۔

شوہر اور بیوی کے تعلقات اور ان کے مفید یا مضر اثرات پر فکر انگیز مضامین۔

بزرگوں کی عطا کردہ دعائیں اور مفید مشورے۔

روحانی ڈائجسٹ بہترین جوڑا نمبر میں ملاحظہ فرمائیں....

## Control your diabetes. for Better Life

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

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

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

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

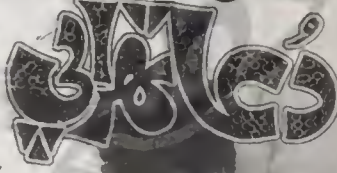
ہومیوڈاکٹر مرتضیٰ اقبال کے تجویز کردہ نسخوں اور احتیاطی تدابیر پر عمل  
کرنے سے ذیابیطس کے کئی مریضوں کو فائدہ ہوا ہے۔

ذیابیطس کے مریض یا ان کے اہل خانہ اس تحقیق اور  
احتیاطی تدابیر سے آگاہی  
اور مشوروں کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں:

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



## مغرب میں تیسویں سے مقبول ہوئی



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

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

سفید ب کوٹ میں ملبوس میڈیکل کے طلباء  
دعا طلبات جارج ٹاؤن یونیورسٹی ہاسپٹل واشنگٹن  
Georgetown University Hospital میں  
ایک مریض کے بستر کے اطراف کھڑے ہیں۔ نام  
ٹوم Tom Long نامی یہ مریض طویل عرصے تک  
دل، معدے اور پتے کی تکلیف میں مبتلا  
رہا۔ اس مریض کے یکے بعد دیگرے  
سات آپریشن کئے گئے، لیکن معدے کا زخم مندمل  
نہیں ہو سکا، آخر کار ڈاکٹروں نے معدے کا زخم ایک  
کھال کے ٹکڑے Skin graft کے ذریعے بند کر دیا  
اور نام لوگ کو ہاسپٹل سے رخصت دے دی گئی۔ ایک  
سال گزرنے کے بعد بھی زخم میں کوئی افادہ نہ ہو سکا۔  
آخر ایک روز وہ اسی ہسپتال میں دوبارہ سرجری کے لیے  
آیا اور حیرت انگیز طور پر اس بار یہ زخم جلد  
بھی مندمل ہو گیا۔

### ابنِ وصی

میڈیکل میں فرسٹ ایئر کی طالبہ  
ریگن فولے Reghan Foley نے انٹرویو کے  
انداز میں نام سے پوچھا  
”آپ اپنی شفا یابی کا سبب کسے سمجھتے ہیں؟“ نام  
نے فوراً جواب دیا

”ایک چیز، جو بہترین میڈیکل کیرے بھی ماوراء  
ہے، جس نے میری زندگی بچائی اور وہ ہے خدا کی طرف  
سے ملنے والی شفا“۔

آرلینگٹن ہسپتال Arlington Hospital

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

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

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

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

نینسی کولسن Nancy Nicholson کا دو سالہ بھتیجا کاکل بیمار ہو گیا۔ ڈاکٹر کی تشخیص کے مطابق وہ ایڈریل گلینڈز کے کینسر میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر نے اس گلینڈز کو Remove کرنے کے لئے آپریشن تجویز کیا۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

”دعا سے شفا کس طرح ممکن ہے؟“...

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

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

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

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

## کیا سائنس دان دعا کرتے ہیں....؟

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

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



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

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

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

پیاری فیلیس،

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

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

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

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

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

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

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

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

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

امریکہ میں 1987ء سے 1995ء تک 21,000

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

زیادہ ہوتے ہیں۔“ ڈاکٹر میتھیوس نے 1980ء کی دہائی میں یہ محسوس کیا کہ اس کے مریض اس سے دواؤں کے علاوہ بھی کچھ چاہتے ہیں۔ کچھ مریضوں نے تو اس سے کہہ بھی دیا کرتے کہ ہمارے لیے دعا کرنا۔ ڈاکٹر میتھیوس کا کہنا ہے ”میرے پاس اس حوالے سے کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں تھا۔

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

اس کے بعد ڈاکٹر میتھیوس نے مریضوں کے مذہبی پس منظر کو جاننا بھی شروع کر دیا۔ میتھیوس اب اپنے اسٹیٹھو اسکوپ کو استعمال کرتا ہے، اسکری کر داتا

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

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

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

- The Healing Power of Faith—Lydia Airol
- ہینک پاور آف فیتھ—لیڈیا ایسرویل ریڈرز ڈائجسٹ۔ مئی 2001ء
- Faith and Healing—Dr. Jeffrey Levin
- فیتھ اینڈ ہیالنگ—ڈاکٹر جیف لیون نیٹم میگزین۔ 24 جون 1996ء
- How Faith can Heal—Jeffrey Kluger
- ہاؤ فیتھ کین ہیئل—جیفری کلورگ نیٹم میگزین۔ 23 فروری 2009ء
- Is God Listening?—Kenneth L. Woodward
- ایس گڈ لسننگ؟—کینتھ ایل وڈور تھ نیوزویک میگزین۔ 31 مارچ 1997ء
- The Healing Power of Faith—Dr. Harold G. Koenig
- ہینک پاور آف فیتھ—ڈاکٹر ہارولڈ جی کونینگ نیویارک۔ 2001ء
- The Faith Factor—Dale A. Matthews
- ڈی فیتھ فیکٹر—ڈیل اے میتھیوس پبلیکیشنز بک، اپریل 1999ء
- Healing Beyond the Body—Larry Dossey
- ہینک ہیونڈ تھ بڈی—لیری ڈوسی پبلیکیشنز شہلا۔ پوسٹن، فروری 2003ء



# دعا کی سائنس



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

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

اسی طرح مینا یولزم انسانی جسم میں ہونے والا وہ کیمیائی تعامل ہے جس کی وجہ سے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے دعا کے باعث اس میں کمی کے نتیجے میں خلیات کی عمر بڑھ جاتی ہے اور وہ اپنی بھرپور خدمات جسم کو پہنچا کر شفا یابی باعث بنتے ہیں۔

انسانی جسم میں امراض کے پہنچنے کا دار و مدار جسم میں موجود قوت مدافعت Immune System کی کارکردگی پر بھی ہے۔ اس نظام کی کارکردگی اور جسم میں موجود غدود Glands کی صحت براہِ راست متناسب ہوتی ہے۔ لہذا غدود جس قدر صحت مند ہوں گے قوت

دعا کس طرح ہمارے ذہن اور جسم پر اثرات مرتب کرتی ہے آئیے تجزیہ کرتے ہیں.... انسانی جسم میں قدرت نے بیرونی خطرے سے دفاع کا احسن نظام رکھا ہے جسے ہمارا مرکزی نروس سسٹم کنٹرول کرتا ہے۔ ذہنی انتشار اعصابی نظام کو ضرورت سے زیادہ متحرک رکھتا ہے جس سے ذہنی اور جسمانی توانائی بڑی مقدار میں ضائع ہوتی ہے، لہذا ایسے طریقے اختیار کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے جس سے ذہن اور جسم کو سکون میسر آئے۔ ذہنی و جسمانی مسائل کا آغاز بیشتر اوقات تشویش اور اضطراب سے ہوتا ہے۔

ہارورڈ اور آکسفورڈ یونیورسٹیز میں علیحدہ علیحدہ کی گئی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ اگر آدمی ذہنی تناؤ اور اعصابی کشیدگی میں زیادہ عرصہ مبتلا رہے تو اس کے تنفس کی شرح بڑھ جاتی ہے، گیلوانی حیاتی مزاحمت

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

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

جارج واشنگٹن یونیورسٹی کی اسسٹنٹ پروفیسر اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ کیئر ریسرچ National Institute for Healthcare Research کی ایجوکیشن ڈائریکٹر ڈاکٹر کرینا پشکلی Dr. Christina Puchalski کہتی ہے ”یقیناً بیماری کی اصطلاح میں سائنس ناقابلِ فراموش کردار رکھتی ہے۔

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

واشنگٹن میں ہارورڈ یونیورسٹی کالج آف میڈیسن کے سائیکاٹرسٹ مارٹن جونز Martin W. Jones نے دعا اور شفا کے ربط پر بہت کام کیا۔ وہ کہتے ہیں ”ہم شفا کی بہت سی میکانزم سے لاعلم ہیں۔ ہم بیماریوں کو محض ان کے جسمانی اسباب اور اثرات سے شناخت کرتے ہیں۔

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

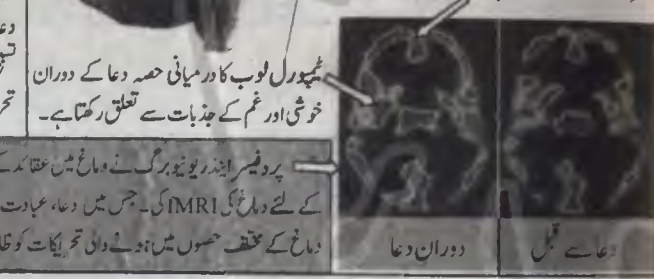
ماہرین کے مطابق تمام جسمانی، نفسیاتی اور دماغی امراض جن میں عارضہ قلب، فالج، ڈپریشن، قوت مدافعت میں کمی وغیرہ اسی نظام کے بگاڑ کی مرہون منت ہے۔

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

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

## دعا اور دماغ

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



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

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

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

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

کیوں؟... اس لیے کہ اسے یقین تھا کہ سارا خون اسی کا ہے اور اتنا خون نکل جانے پر کمزوری اور نقاہت بہت بڑھ جاتی ہے اس لیے وہ بے ہوش ہو گیا۔

دعا سے علان میں یقین کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ یہ یقین کس طرح پیدا ہوتا ہے؟... اور اس یقین سے انسان کو کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں؟... اس موضوع پر بائیولوجی کے ماہرین نے ریسرچ کی ہے اور نتائج پیش کیے۔

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

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

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

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

# دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟

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

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

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

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

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

## جمیل اختر

## اخلاص

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

بارے میں جان لیتے ہیں۔ انسانی دماغ کے بارے میں پڑھتے ہوئے پیرٹیل لوب Parietal Lob کا مطالعہ کرتے ہیں۔ جس کے بارے میں بائیولوجی میں بتایا جاتا ہے کہ پیرٹیل لوب سر کے بالکل اوپر دماغ کے دو حصوں میں سے ہوتا ہے اور یہی اسی اطلاعات کو وصول کر کے ان میں ربط پیدا کرتا ہے۔

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

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

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

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

نائم میگزین میں جیفری کلور Jeffrey Kluger کے ایک مضمون کے مطابق بائیولوجی کے طالب علم ابتدائی نصاب میں ہی جسم کے مختلف اعضاء کی کارکردگی کے

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

(نوخیز انور صدیق)

اسلامی یا جہری تقویم کے تمام مہینوں کی حرمت و تکریم اور تقدس مسلمہ ہے۔

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

سرچشمہ بھی جاسکتی ہے۔

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

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

(بشکریہ امت)

دعا سے پہلے طہارت (پاکیزگی)

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

حمد و ثنا اور آنحضرت ﷺ پر درود

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

غفلت اور سستی نہ دکھائی جائے

دعا مانگنے میں کسی قسم کی سستی نہیں برتنی چاہئے بلکہ پورے دھیان، توجہ اور جہت کے ساتھ دعا مانگنا چاہئے اور دعا مانگنے والے کا ذہن دعا کے اندر مشغول ہونا چاہئے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: "اللہ سے اس نصیہ کے ساتھ دعا مانگو کہ دعا ضرور قبول ہوگی اور یاد رکھو کہ اللہ تعالیٰ کسی غافل اور لاپرواہ دل سے نکلی دعا کو قبول نہیں فرماتے۔" (ترمذی: ۳۴۹۷، مسند احمد: ۱۴۳/۲)

دعا کے آداب

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

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

توبہ

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

# مسائل اور مشکلات سے نجات اور امراض سے شفاء کے لیے دعا ئیں

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

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

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

قبولیت دعا کی مختلف صورتیں  
ارشاد باری تعالیٰ ہے:

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

لیکن دعا کی قبولیت کی تین مختلف صورتیں ہیں  
جیسا کہ حضرت ابوسعید خدریؓ سے مروی ہے کہ اللہ  
کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”جب بھی کوئی  
مسلمان ایسی دعا کرے جس میں گناہ یا صلہ رحمی نہ ہو، تو  
اللہ رب العزت تین باتوں میں سے ایک ضرور اُسے  
نوازتے ہیں: یا تو اس کی دعا کو قبول فرما لیتے ہیں یا اس  
کے لئے آخرت میں ذخیرہ کر دیتے ہیں اور یا اس جیسی  
کوئی برائی اس سے ٹال دیتے ہیں۔ صحابہؓ نے کہا: پھر تو  
ہم کبھرت دعا کریں گے۔ تو نبیؐ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ  
اس سے بھی زیادہ بخشے (عطا کرنے) والا  
ہے۔“ (احمد: ۱۸/۳)



روحانی علاج

ہے۔“ (مسلم: ۴۹۰)

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

افضل وقت میں دعا

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

گریہ زاری اور تکرار کے ساتھ دعا کرنا

اس کا مطلب یہ ہے کہ گڑگڑاتے ہوئے اور بار بار  
دہراتے ہوئے دعا کرنا جیسا کہ عبد اللہ بن مسعودؓ سے  
مروی ہے کہ ”اللہ کے رسولؐ کو یہ بات پسند تھی کہ  
تین تین مرتبہ دعا کی جائے اور تین تین مرتبہ استغفار  
کیا جائے۔“ (ابوداؤد: ۱۵۲۳، ضعیف عند الباب)

اسما سے حسنی اور

نیک اعمال کا وسیلہ

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

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

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

1- میری تین بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی ہو چکی ہے۔ چھوٹی دونوں بیٹیوں کی شادی میں مسلسل رکاوٹیں ہو رہی ہیں۔ رشتہ والے آتے ہیں، لگتا ہے کہ اب یہ رشتہ پکا ہو جائے گا مگر آخر میں مایوسی ہوتی ہے۔  
2- میری بیٹی کی عمر اٹھائیس سال ہے۔ پانچ چھ سال سے ہم اس کے رشتے کے لیے کوششیں کر رہے ہیں۔ لوگ آتے ہیں، کچھ خواتین نے اپنی پسند کا انبھار بھی کیا لیکن بعد میں کوئی جواب نہیں دیا یا منع کر دیا۔

لڑکی رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورہ بقرہ کی آخری آیت میں سے  
رَبَّنَا لَا تُخَلِّدْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ○

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

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

1- عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ فاطر (35) کی پہلی آیت  
هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا  
فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ  
فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ○  
اچھی جگہ رشتہ طے ہونے اور درپیش رکاوٹوں سے نجات کے لیے دعا کریں۔

2- عشاء کی نماز کے 303 مرتبہ اسم الہی

يَا مُغْنِي

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

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

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

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

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا

وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کاروبار میں برکت و ترقی، معاشی خوشحالی اور وسائل میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

عصر مغرب کے درمیان سات مرتبہ سورہ الناس، سات مرتبہ سورہ فلق اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے آپ تینوں پیئیں اور تھوڑا سا پانی دکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

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

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ۝

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

## امتحان میں کامیابی....؟؟؟؟؟

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

## پڑھائی میں دل نہ لگنا....؟؟؟؟؟

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

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

يَا اُولِي الْاَلْبَابِ

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

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

یس ○ وَالْقُرْآنِ الْحَکِیْمِ ○ اِنَّکَ لَیِّنَ الْمُرْسَلِیْنَ ○ عَلٰی صِرَاطٍ مُسْتَقِیْمٍ ○

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

## اولاد ہونے میں تاخیر....؟؟؟؟؟

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

## چھوٹے بچوں کو نظر.....؟؟؟؟؟

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

رات سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورۃ الزمر (39) کی آیت 5  
خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلْ مِنْهَا زَوْجَهَا وَانَزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ  
أَزْوَاجٍ يُخَلِّقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ  
لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

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

رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورۃ کوثر اور گیارہ مرتبہ  
بِسْمِ اللَّهِ الْوَدُودُ أَلَزَوْفُ الرَّحِيمِ  
الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ  
وَهُوَ الْحَكِيمُ الْكَرِيمُ

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

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

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

صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

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

اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْمَكَرِمِ ○

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

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

وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أ

لَا إِلَهَ إِلَّا الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ○

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

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

؟؟؟؟؟

نشہ کی لت....

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

؟؟؟؟؟

بُری صحبت....

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

رات میں جب آپ کے بھائی گہری نیند میں ہو تو ان کے سر ہانے اتنی آواز سے کہ آنکھ نہ کھلے

اکیس مرتبہ سورہ مائدہ کی آیت 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ

وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلٍ

الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

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

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 میں سے

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

وَالْفَحْشَاءُ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

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

# ایک رشتہ سچی دوا تھا



آپا کہا کرتی تھیں  
دانیال! بعض رشتے سچی دعا کی طرح ہوتے  
ہیں۔ وہ دل کی گہرائیوں سے پھوٹتے ہیں اور عمر  
بھر زندگی بن کر ہماری رگوں میں  
دوڑتے ہیں۔

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

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

میرے بچپن کے دس سال اسی گاؤں کی مٹی میں  
کھیلے گزرے لیکن اب یہ رشتہ ہی چند بزرگوں کی  
قبروں تک ہی محدود ہے کیونکہ ہم سب بہن بھائی شہر  
میں ہیں۔ لیکن میرے ہر سال گاؤں جانے کی وجہ یہ  
قبریں نہیں ایک ایسی ہستی ہے جس  
سے میں نفرت کرتا رہا۔ دور بھاگتا رہا۔

شمشاد اختر

وہی تور والی ماسی خیراں۔ جس کی قبر کی مٹی سے اٹھتی  
وہ میٹھی سی مسکورتی خوشبو جو ہر سال مجھے اپنی طرف بلا  
لیتی ہے۔

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

# غیر عورتوں سے تعلقات....؟؟؟

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

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

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

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ النساء کی آیت 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلٰی بَعْضٍ

لِّلرِّجَالِ نَصِیْبٌ مِّمَّا اُكْتَسَبُوْا وَلِلنِّسَاءِ نَصِیْبٌ مِّمَّا اُكْتَسَبْنَ

وَاَسْأَلُوْا اللّٰهَ مِنْ فَضْلِهٖ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمًا

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

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

انکم ٹیکس ایٹرن فائل کرنے کے لیے  
ہماری خدمات حاضر ہیں

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

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

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

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

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

ہم سب بہن بھائیوں نے فیصلہ کیا کہ گاؤں والا مکان جو کافی بڑا تھا بیچ دیا جائے۔ فرصت ملتے ہی میں چھٹی لے کر گاؤں گیا سودا تو پہلے ہی سے طے تھا پیسے لیے اور داہنی کا ارادہ کیا۔ دوست احباب سے وعدہ کر کے کہ گاؤں آتا رہوں گا مشکل سے نکلا۔ تانگے پر سوار ہونا ہی چاہتا تھا کہ دور کھڑی ماسی خیراں پر نگاہ جا گئی وہ بھی میری طرف ہی دیکھ رہی تھی۔ میں آہستہ آہستہ چل کر اس کے قریب گیا۔ وہ دیران آنکھوں سے مجھے دیکھتی رہی اس کے لبوں پر پراسرار سی خاموشی اور چہرے پر ایسا دقا اور قاعدت تھی جو میں نے پہلے کبھی بھی نہ دیکھی۔ میری نظریں جھک گئیں۔  
پونے چھپے من من بھر کے ذہنی ہو گئے میں نے گھبرا کر انہیں اٹھایا۔ جانے وہ کیسا لمحہ تھا میرا دل دکھ سے بھر گیا۔ ماں کی محبت سے محروم میرے اندر کی تشنگی دل کو چیر کر باہر آگئی۔ پتہ نہیں دل کی عمیق گہرائیوں میں بے محبت کے ریلے جذبوں کا کرشمہ تھا یا اس خون سے مستعار لی گئی حدت کی لودہنی کشش، میرا چہرہ ماتا کی محبت کی تمازت سے سرشار عقیدت کی آج سے تمنا اٹھا۔ اس کے جسم سے اٹھنے والی وہ باس جو مجھے ناگوار گزرتی تھی ماں کے دودھ کی میٹھی خوشبو بن کر میرے نختوں سے نکلنے لگی۔ میں بے اختیار ہو کر آگے

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

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

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

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

چاہتا تھا مجھے میری حیاتی بھی دے دے۔ جا اللہ کرے تجھے کبھی تھی ہوانہ لگے۔ (جا بیٹا اللہ تجھے میری زندگی دے تجھے کبھی گرم ہوانہ لگے)

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

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



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

رسی تھی..... وہ مزاروں پر منتیں اور دعائیں مانگتی پھرتی تھیں کہ ان کے اس بیٹے کے ہاں اولاد ہو جائے اور ان کی بہو کی گود بھر جائے، لیکن خدا کی مصلحت و حکمت کہ ان کی آرزو کی کلنی کھل پارہی تھی..... شکستہ حال اور غم و دکھ سے نڈھال بوڑھی رحیم جان نے طویل دعا کے بعد آنسوؤں سے تر چہر اصف کیا اور گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر مزار سے اٹھ گئیں.....

واپس گھر آتے ہوئے جب ان کے پڑوسی میرا لطیف نے رحیم جان کو انتہائی غمزہ پایا تو اس نے انہیں مشورہ دیا کہ

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

ماسی خیراں کی ماما ایک مرتبہ پھر جیت گئی۔ مجھے ایسا گھمبیر سی ماسی خیراں کی ماما ایک مرتبہ پھر جیت گئی۔ مجھے ایسا گھمبیر سی ماسی خیراں کی ماما ایک مرتبہ پھر جیت گئی۔

نومبر ۲۰۱۲ء

میرا نام مجھ سے

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

یہ مشورہ رحیم جان کو مناسب لگا.... لیکن مشکل یہ تھی کہ ایک سو کن پر اپنی بیٹی کون بیاہ دے گا....؟

وہ راستہ بھر سوجتی رہیں تو انکی نگاہ انتخاب اپنے دور کے رشتے میں بھیجتے جہر علی کی بہو بہو پر جا پڑی.... جو شادی کے تین برس بعد ہی بہو ہو گئی تھی.... رحیم جان نے دل ہی دل میں ارادہ کر لیا کہ وہ اپنے بیٹے سے اشاروں کنایوں میں اس کی بہو ہو کے سلسلہ میں بات کریں گی۔

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

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

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

اب اپنی سروس کے سلسلہ میں چھ ماہ گھر سے باہر

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

میں جب پانچ برس کا ہو گیا تو دادی اماں اور اماں مجھے سکول میں داخل کرنے کا سوچنے لگیں۔ وہ آپس میں باتیں کرتیں اور میں سنا رہتا۔ ایک دن دوپہر کے وقت میں برآمدے میں بھیجی چارپائی پر بیٹھا پھیری والے سے خرید گیا پھونک مارنے سے بچنے والا باجواز زور سے بجا رہا تھا۔ میرے سامنے ہی اماں چولہے میں کڑیاں جلانے تو بے پرکشی کی روٹی پکاری تھیں اور پاس بیٹھی دادی اماں سے باتیں کرتی جاتیں تھیں، اماں نے مجھے ڈانٹا کہ زور زور سے باجا نہ بجاؤ لیکن وہ جتنا منع کرتیں میں اور زور زور سے باجا بجانا شروع کر دیتا.... میرے نہ ماننے پر اماں بیٹھے غصے سے بولیں....

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

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

میں نے سکول کانام سن کر لہنا بجا بھیج دیا اور بولا.... ”نہیں.... نہیں.... میں سکول نہیں جاؤں گا.... گھر پر ہی رہوں گا.... اب باجا کبھی نہیں بجاؤں گا.... مجھے سکول مت بھیجنا۔“

میں سمجھا تھا کہ مجھے باجا بجانے کی پاداش میں مجھے

اسکول میں داخل کروایا جا رہا ہے.... سکول میرے نزدیک ایک ایذا خانہ تھا۔ جہاں دادی اماں اور اماں نہ ہوں گی اور مجھے پڑھنے پر مجبور کیا جائے گا....“

اماں نے تو بے پروائی ڈال کر مجھے گھر کر دیکھا اور کہنے لگیں۔

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

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

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

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

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

اماں کی بات سن کر میں نے جتنی دوپہر میں چارپائی سے چھلانگ لگائی اور سر پٹ بھاگتے ہوئے کہا۔ ”نہیں جاؤں گا سکول....“ اور پھر باہر دوڑ نکلا کھیتوں میں دوڑتا ہوا نکل گیا۔

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

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

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

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

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

دادی اماں سے ماسٹر صاحب نے کچھ باتیں پوچھیں۔ رجسٹر پر کچھ لکھا اور پھر دادی اماں نے مجھے بتایا کہ اب میں سکول میں داخل ہو چکا ہوں۔ جب چھٹی ہوئی تو دوسرے بچوں کے ساتھ گھر آ جانا.... لیکن میں نے رونا شروع کر دیا کہ دادی اماں آپ بھی سکول میں رہیں گی تو پھر میں رہوں گا۔ طوہا و کرپا دادی اماں میرے پاس کر سی پر بیٹھیں اور مجھے نیچے دھول میں اٹی ہوئی ٹاٹ پر بچوں کے ساتھ بٹھا دیا۔ پھر وہ مجھے گھنٹہ بعد گھر لے آئیں۔

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

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

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

دنیا کا کوئی بھی ماہر تعلیم مجھے کسی طرح بھی نہ پڑھا سکتا اور آج میں چٹان پڑھ ہوتا۔ میں جب ایک کر قاعدے کے الفاظ یاد کر رہا ہوتا اور دھراتے دھراتے لفظ مجھے بھول جاتا، تو اماں کام کاج کے دوران بلند آواز میں مجھے بتا دیتیں کہ ”بھولے والا لفظ یہ تھا۔“ اماں کی مسلسل محنت، توجہ اور فیضان سے دوسرے برس مجھے اردو قاعدہ فر فر یاد ہو گیا.... قاعدہ کا امتحان پاس کرنے کے بعد میرے لیے اردو کی پہلی کتاب لائی گئی۔ سکول میں امتحان کے بعد چھٹیاں تھیں۔ اماں نے مجھے گھر پر ہی اردو کی پہلی کتاب پڑھانا شروع کر دی.... میں ہر روز ایک صفحہ یاد کر لیتا۔ اس کے چوتھے صفحے پر ایک نظم تھی: آؤ بچوں سنو کہانی ایک تھاراجہ ایک تھی رانی راجہ بیٹھا بین بجائے رانی بیٹھی گانا گائے نوکر لے کر حلوہ آیا طوطے کا بھی جی لچلایا یہ نظم مجھے بہت اچھی لگی کیونکہ پہلی کتاب کے اس صفحے پر راجہ، رانی طوطے اور نوکر کی تصویر بھی تھی۔ نوکر نے پلیٹ میں حلوہ اٹھا رکھا تھا۔ چند ہی دنوں میں غیر ارادی طور پر یہ نظم مجھے ازبر ہو گئی۔ ایسی یاد ہوئی کہ آج پچیس سال گزرنے کے باوجود اس کا شاید ایک آدھ شعر بھی نہیں چھوٹا۔ اور میں سمجھتا ہوں کہ آج اردو پر جتنا عبور مجھے حاصل ہے، یہ سارا اماں کی دعا کا ثمر ہے۔ اماں کی دعائے میرا ذہن ایسا رواں کر دیا کہ اردو زبان کا ہر مشکل مرحلہ میں آسانی عبور کر چکا گیا.... جب میں پہلی کے بعد دوسری جماعت میں پہنچا تو یہاں پھر ایک نئی مصیبت آن کھڑی ہوئی۔ مجھے بعض نوادر لفظوں کا مفہوم نہ آتا تھا۔ چونکہ یہ الفاظ میری مادری زبان سے بالکل ناموس تھے۔ میں دوسری

جماعت کی اردو کی کتاب میں ایک کہانی پڑھ رہا تھا۔ جس میں لفظ ”چنانچہ“ بار بار آ رہا تھا.... میں اس لفظ کو ”چنانچہ“ یعنی الگ الگ کر کے پڑھتا تھا۔ کہانی پڑھتے ہوئے بار بار اس لفظ کا آنا مجھ پر بہت شاق گزرا۔ مجھے سمجھ نہ آئی کہ چنانچہ میان میں آکر کہاں سے ناپنے لگا؟.... ایسے مسئلوں پر بھی اماں نے میری رہنمائی کی۔ اماں نے مجھے بتایا کہ ”یہ لفظ چنانچہ.... مجھے نہیں بلکہ ”چنانچہ“ ہے“ لیکن میری تسلی نہ ہوئی.... میں نے اماں سے پوچھا۔

”چنانچہ لفظ یہاں کیوں لکھا جاتا ہے؟ چنانچہ کا کوئی مفہوم میرے ذہن میں نہ بن رہا تھا.... اماں معاملہ کو بھانپ گئیں۔ چنانچہ انہوں نے مجھے مادری پہاڑی زبان کا ایک لفظ بتایا ”جڑتیں“۔ یعنی چنانچہ کا مطلب جڑتیں ہے۔ جڑتیں کا مین اردو متبادل تو شاید کوئی لفظ نہیں.... تاہم اردو زبان میں اس کی وضاحت اور مفہوم ”یوں کہ، ایسا ہوا، یوں سہی، ایسے ہی، اس طرح“ کے الفاظ پورا کرتے ہیں۔ ”چنانچہ“ بھی یہی مفہوم ادا کر رہا ہے۔ لیکن یہ پہاڑی لفظ ”جڑتیں“ کا قائم مقام نہیں۔ بہر حال اماں کی وضاحت پر مجھے بات خوب سمجھ آ گئی۔ پھر دوران تعلیم اردو کے مضمون میں، میں ہمیشہ اپنی کلاس میں سب سے لائق رہا۔

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

اماں بیانی تو شہر سے گئی تھیں، لیکن میں بچپنیں برک دیہات میں گزار کر ٹھینڈ دیہاتی بن گئی تھیں۔ وہ

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

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

بچپن میں اماں سال میں تقریباً ایک بار ہمیں ساتھ

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

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

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

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

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

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

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

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

اماں ہمیشہ دعائیں مانگا کرتی تھیں کہ وہ اس دنیا سے

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

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

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

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



# حضرت لعل شہباز قلندر رحمۃ اللہ علیہ

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

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

چھٹا حصہ

محمد اقبال جیلانی

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

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

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

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

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

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

اسے کی خراشوں اور زنجیروں کے بوجھ کی وجہ سے

بودلہ کا جسم زخموں اور درد کی تکلیفوں میں جھٹلا تھا۔ بودلہ پر صبح شام تازیانے بھی برسنے لگے لیکن بودلہ اداس یا مایوس نہیں تھے۔

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

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

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

\*\*\*

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

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

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

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

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

بودلہ ہمارا مرید ہے۔ تمہارا چہرہ بھائی ہے۔

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

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

آئینہ شہنشاہ

نمبر ۱۳۳۲ھ

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

لیکن بس.... بہت ہو گیا

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

کچھ دیر حجرے میں خاموشی رہی۔

پھر قلندر گویا ہوئے

بودلہ.... تم سیدھے ہمارے پاس چلے آنا۔

\*\*\*

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

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

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

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

شاید میں نے خواب دیکھا ہے۔

اب بودلہ نیند سے بیدار ہو چکے تھے۔ انہیں پھر سنائی دیا

بودلہ....

سبحان اللہ! یہ تو میرے مرشد لعل سائیں کی آواز ہے....

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

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

جی سائیں.... حاضر سائیں....

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

بودلہ.... ہمارے پاس چلے آؤ....

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

قید خانے کے ایک تنگ سے گرم اور جس زدہ کمرے میں رہتے ہوئے وہ بہت نقابت محسوس کر رہے تھے۔ انہیں چلنا پھرنا بھی دوبھر معلوم ہوتا تھا کیونکہ.... مرشد کی محبت و شفقت بھری آواز نے ان کے اندر گویا بجلی سی دوڑا دی تھی۔ اب انہیں نہ زخموں کی تک محسوس ہو رہی تھی اور نہ ہی کسی کمزوری کا احساس....

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

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

بودلہ آگے بڑھتے رہے۔ فصیل کے قریب پہنچے تو انہیں وہاں ایک بڑا شگاف نظر آیا۔ بودلہ اس شگاف سے گزر کر قید خانے سے باہر آ گئے۔

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

ہلکا ہلکا اجالا پھیلنے لگا تھا۔ کسان کھیتوں میں مصروف

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

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

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

بودلہ....؟

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

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

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

السلام علیکم سائیں....

میرے مرشد، میرے سائیں....

بودلہ نے اتنا کہا اور بہت والہانہ انداز میں آگے بڑھ کر لعل شہباز قلندر کے قدموں سے لپٹ کر رونے لگے۔ مرشد کے قدموں سے لپٹے ہوئے بودلہ اب ہچکیوں کے ساتھ رو رہے تھے۔

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

بودلہ.... میرا بودلہ.... میرا بیاد بودلہ....

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

نومبر ۲۰۱۳ء

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

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

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

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

بودلہ کی خوشیوں کا تو کوئی ٹھکانہ ہی نہ رہا۔

انہیں اپنے نصیبوں پر ناز آنے لگا۔ بٹھے پرانے، میلے کپڑوں میں لباس، زخموں سے چور، طویل مسافت پیدل طے کر کے آنے والے بودلہ کا جسم مٹی سے اٹا ہوا تھا۔

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

قلندر لعل بودلہ کا شانہ چھتتا پارہے تھے اور بودلہ روتے جا رہے تھے۔

\*\*\*

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

بودلہ.... تجھے ان عاملوں نے بہت تکلیف دی ہیں۔ تو نے حق کی خاطر ان مصیبتوں کو صبر کے ساتھ سہا ہے۔ تیرا صبر رنگ لائے گا، بودلہ.... قلندر لعل نے اپنے مرید بودلہ سے کہا کہ وہ کچھ دیر آرام کر لیں۔

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

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

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

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

\*\*\*\*\*

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

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

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

وزیر نے ڈرتے ڈرتے راجہ کو یہ خبر سنائی۔

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

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

سرکار قید خانے کا داروغہ، کو تو اب شہر اور دوسرے سرکاری اہلکار سخت ترجیح دیتے ہیں کہ ایسا کس طرح ہو گیا۔

نہیں یہ سب بکواس ہے۔ یقیناً قید خانے کا کوئی اہلکار

اس قیدی کے ساتھ ملا ہوا ہوگا۔

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

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

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

یہ بات سن کر راجہ کا غصہ اور بھڑک اٹھا۔

ہمارا قیدی کیا نعرے لگاتا تھا....

راجہ نے غضب اور حقارت کے ساتھ پوچھا

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

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

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

ایسے ماحول میں ایک زیرک اور مخلص وزیر اٹھا اور بولا

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

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

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

کہو....

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

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

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

تم بتاؤ تم کہنا کیا چاہتے ہو....؟

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

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

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

مہاراج.... آپ کی جے ہو....

ہم چاہتے ہیں کہ سمون کے مضامعات میں خیمے لگا کر آئسے والے ان فقیروں کو بے عزت کر کے وہاں سے نکال دیا جائے۔

فقیروں سے زمین خالی کرنا ایک خطرناک کام ہے۔

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

درپن اپنے مزارعوں کے ذریعے یہ زمین خالی

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

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

\*\*\*\*\*

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

مسلم افراد کی گالم کلوچ اور دریشوں کی چیخ و پکار سن کر دریش خیموں سے باہر نکل آئے اور اپنے ساتھیوں کو مسلح افراد سے بچنے ہوئے دیکھا۔

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

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

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

ہمارے ساتھیوں کو نہ مارو، تمہیں جو کہتا ہے ہمارے شیخ سے کہو.... چند دریشوں نے مسلح افراد سے کہا:

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

انتظار نہ کر یہ کام ابھی ہی ہو گا۔

اب قلندر شہباز کے لہجہ پر جلال تھا۔ قلندر کی زبان سے یہ الفاظ ادا ہوئے ہی ہبت اور اس کے چند ساتھیوں کی چٹائی سلب ہو گئی۔

قلندر نے اپنی چھری سے ہلکسا اشارہ کیا تو ہبت کا گھوڑا ہتھناتے ہوئے اپنے سامنے کے حیر ایک ایک کر کے زمین مارنے لگا پھر اس نے اپنے دونوں حیر اوپر اٹھائے اور پچھلے دو حیروں پر کھڑا ہو گیا۔ اندھے سوار کا توازن بگڑ گیا، دائرہ ونگلی تلووار سمیت زمین پر آگرا۔ زمین پر گرتے ہی ہبت اپنی ہی تلووار سے شدید زخمی بھی ہو گیا۔ ان سب واقعات سے درپن کمار کے ساتھی شدید خوف زدہ ہو گئے اور زخمی ہبت اور اندھے ساتھیوں کو ساتھ لے کر تیزی سے واپس بھاگ گئے۔

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

یہ خبر راجہ کے وزیروں تک پہنچی تو ان میں سے بعض سہم گئے اور بعض زیادہ سختی دکھانے کا مشورہ دینے لگے۔ مہابلی.... اگر اس مسلمان فقیر کو رد کانہ گیا تو ہمارا پوری ریاست میں بھونجال برپا کر دے گا۔

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

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

(جباری)



درویشوں نے لعل شہباز قلندر کی طرف اشارہ کیا۔ مسلح افراد نے دیکھا کہ نتیجہ درویشوں کے درمیان سادہ سے کپڑوں میں ملبوس ایک شخص نہایت سکون اور آرام سے کھڑا ہوا ہے۔

گھڑ سواروں سے ایک مسلح شخص جس نے اپنا نام ہبت بتایا تھا اپنا گھوڑا چلاتا ہوا آگے آیا اور چیختے ہوئے بولا یہ زمین ہمارے سردار کی ہے۔ تم لوگ اپنے خیمے اٹھاؤ اور راجہ جی رنجی کی سلطنت سے باہر چل جاؤ۔ دیکھ بھائی....! ہم تیرے سردار کی زمین پر قبضہ کرنے نہیں آئے۔ ہماری منزل تو کچھ اور ہے....

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

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

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

پھر کیا مطلب ہے تیرا.... ہبت نہایت بدتمیزی سے بولا ابھی تو نے کہا تھا کہ کل صبح تجھے ہم میں سے کسی کی شکل پھر نظر نہ آئے۔

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

ٹھیک ہے.... پھر....؟ فقیر کی اس بات کا مطلب یہ ہے کہ تو کل صبح تک

”گھر“ تین

# محبت بھلا کھنڈ

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

حرفوں سے بنا ایک ایسا لفظ ہے جس کے

دو چار ہونا پڑا ہو، اوپر سے آپ کا شکایتی پروگرام جو شوہر کے لیے نہ صرف

آپ کا بھی ہو سکتا ہے....

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

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

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



بڑے، سچے سچائے، تنگ و تاریک اور کشادہ۔

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

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

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

عبدالرحمن

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# حالات کا مطالعہ

کھیل خوب تھا، کاش تم بھی وہاں موجود ہوتے۔

مجھے کل کچھ ضروری

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

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

مثلاً۔

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

یہ آجکل بچے بھی کر سکتے ہیں۔

چھاتی پر بچکی کا پتھر رکھوا کر آہنی

ہتھوڑوں سے پاش پاش کرانا۔

میں نے ایسے بیسیوں شخص دیکھے ہیں۔

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

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

کوئی چار من کے قریب ہو گا، کیوں؟

اتنا وزن تو شہر کا

فاتح زوہ مزدور گھنٹوں

پشت پر اٹھائے

رہتا ہے۔

بالکل

غلط۔

وہ

کیوں؟

غلیظ کلڑوں

پر پلے ہوئے مزدور

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

غذا والے معاملے کے متعلق میں تم سے متفق

ہوں مگر یہ حقیقت ہے۔ یہاں ایسے بہترے مزدور ہیں

جو دو پیسے کی خاطر چار من بلکہ اس سے کچھ زیادہ وزن

اٹھا کر تمہارے گھر کی دوسری منزل پر چھوڑ آ سکتے

ہیں.... کہو تو اسے ثابت کر دوں؟

یہ گفتگو دو نوجوان طلبہ میں ہو

رہی تھی جو ایک پر تکلف کمرے کی گدی دار کرسیوں

پر بیٹھے سگریٹ کا دھواں اڑا رہے تھے۔

میں اسے ہر گز نہیں مان سکتا اور باور آئے بھی

کس طرح.... قاسم چوب فروش کے مزدور ہی کو لو۔

کبھت سے ایک من لکڑیاں بھی تو اٹھائی نہیں جاتیں۔

ہزاروں میں ایک ایسا طاقتور ہو تو اچنبھا نہیں ہے۔



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



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

مرد درسی پسینے اور پشت پر ٹاٹ کا ایک موٹا سا ٹکڑا لٹکائے کیچڑ کی طرف معنی خیز نگاہوں سے دیکھتا ہوا چلا آ رہا تھا۔ نانہائی کی دکان کے قریب پہنچ کر وہ دفعتاً ٹھنکا، سالن کی دیکھیوں اور تنور سے تازہ نکلے ہوئی روٹیوں نے اس کے پیٹ میں نوکدار خنجروں کا کام کیا۔

مز دور نے اپنی پچٹی ہوئی جیب کی طرف نگاہ کی اور گر سنہ دانتوں سے اپنے خشک لیوں کو کاٹ کر خاموش رہ گیا، سر وہ آہ بھری اور اسی رفتار سے چلنا شروع کر دیا۔ چلتے وقت اس کے کان بڑی بے مبری سے کسی کی دل خوش کن آواز مز دور کا انتظار کر رہے تھے مگر اس کے دل میں نہ معلوم کیا کیا خیالات چکر لگا رہے تھے۔

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

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

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

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

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

ذہر بازار کے آخری سرے پر ایک مز دور کر کے

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

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

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

تمھاری آنکھوں کے سامنے اور بغیر کسی چالاک کے۔

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

لوہے کا وہ بھاری بھر کم ٹکڑا لاش کا سار و اور کسی وحشتناک خواب کی طرح تاریک، بازار کے ایک کونے میں بھینٹک دیو کی مانند اکڑا ہوا تھا۔ دونوں دوست لوہے کے اس ٹکڑے کے پاس آکر کھڑے ہو گئے اور کسی مز دور کا انتظار کرنے لگے۔

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

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

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

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

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

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

پھر وہی بحث۔

تم بتاؤ تو سہی

پانچ چھ من کے قریب ہو گا۔

یہ وزن تو تمھاری نظر میں کافی ہے نا؟

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

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

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

جی حضور۔  
دیکھو، لوہے کا یہ ٹکڑا اٹھا کر ہمارے ساتھ چلو،

کتنے پیسے لوگے؟  
مزدور نے جھک کر لوہے کے بھاری بھر کم ٹکڑے کی طرف دیکھا اور دیکھتے ہی اسکی آنکھوں کی وہ چمک جو

مزدور کا لفظ سن کر پیدا ہوئی تھی، غائب ہو گئی۔  
وزن بلا شک و شبہ زیادہ تھا مگر روٹی کے قحط اور

پیٹ پوجا کے لئے سامان پیدا کرنے کا سوال اس سے کہیں وزنی تھا۔  
مزدور نے ایک بار پھر اس آہنی لائحہ کی طرف

دیکھا اور دل میں عزم کرنے کے بعد کہ وہ اسے ضرور اٹھائے گا، ان سے بولا۔

جو حضور فرمائیں۔  
یعنی تم یہ وزن اکیلے اٹھا لو گے؟ ان دو لڑکوں میں سے اسے مزدور کی طرف حیرت سے دیکھتے ہوئے کہا جو

کل شب جسمانی کرب دیکھ کر آیا تھا۔  
بولو کیا لوگے؟ یہ وزن بھلا کہاں سے زیادہ ہوا؟  
دوسرے نے بات کا رنڈ پلٹ دیا۔  
کہاں تک جانا ہو گا حضور۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کمال کر دیا ہے اس مزدور نے، واقعی سخت تعجب ہے۔

تعجب؟ اگر کہو تو اس لوہے کے ٹکڑے کو تمہارے گھر کی بالائی چھت پر رکھو اداؤں۔

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

ہماری غذا تو کتابوں اور دیگر علمی چیزوں کی نذر ہو جاتی ہے۔ انھیں اس قسم کی سردی سے کیا تعلق؟  
بے فکری، کھانا اور سو جانا۔

واقعی درست ہے۔  
لڑکے مزدور پر لدے ہوئے بوجھ اور اسکی خمیدہ

کمر سے غافل آپس میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے تھے۔

وہاں سے سو قدم کے فاصلے پر مزدور کی قضا کیلئے کے چٹکے میں چھپی ہوئی اپنے شکار کا انتظار کر رہی تھی۔

گو مزدور کیچڑ میں بھونک بھونک کر قدم رکھ رہا تھا مگر تقدیر کے آگے تدبیر کی ایک بھی پیش نہ چلی۔ اس کا قدم پھٹکے پر پڑا، پھسلا اور چشم زدن میں لوہے کی اس بھاری

لاٹھ نے اسے کیچڑ میں ہوسٹ کر دیا۔  
مزدور نے مترحم نگاہوں سے کیچڑ اور لوہے کے

سر دھکڑے کی طرف دیکھا، تریا اور ہمیشہ کیلئے بھوک کا گرفت سے آزاد ہو گیا۔

دھماکے کی آواز سن کر دونوں لڑکوں نے پیچھے مڑ کر دیکھا، مزدور کا سر آہنی سلاخ کے نیچے کچلا ہوا تھا،

آنکھیں باہر نکلی ہوئی نہ معلوم کس سمت ٹھٹکی لگائے دیکھ رہی تھیں۔

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

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

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

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

سامنے والی دکان پر ایک بڑی توند والا شخص ٹیلیفون کا چونگا ہاتھ میں لئے غالباً گندم کا بھاء طے

کر رہا تھا کہ اس نے مزدور کو موت کا شکار ہوتے دیکھا اور اس حادثے کو منہوس خیال کرتے ہوئے بڑبڑا کر

ٹیلیفون کا سلسلہ گفتگو منقطع کر لیا۔  
کجنت کو مرنا بھی تھا تو میری دکان کے سامنے۔

بھلا ان لوگوں کو اس قدر وزن اٹھانے پر کون مجبور کرتا ہے۔

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

کے سپرد کر دی۔  
دھندلے آسمان پر ابر کے ایک ٹکڑے نے مزدور

کے خون کو کیچڑ میں ملے ہوئے دیکھا، اسکی آنکھوں میں آنسو چھلک پڑے۔

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

آہنی لاٹھ ابھی تک بازار کے ایک کنارے پڑی ہوئی ہے، مزدور کے خون کا صرف ایک قطرہ باقی ہے

جو دیوار کے ساتھ چٹا ہوا نہ معلوم کس چیز کا اپنی خونیں آنکھوں سے انتظار کر رہا ہے۔



# جیتی جاگتی زندگی

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

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

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

## دکھ سکھ

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

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

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

ہم دونوں بہنیں اٹھویں جماعت میں تھیں جب اللہ

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

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

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

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

ہماری امی نے ہمیں کے لیے کافی سامان جمع رکھا تھا

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

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

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

آئندہ خبردار کسی نے اونچی آواز سے بات بھی کی میں اس کا براہِ حرر کر دوں گی۔“ ہم سب سہم گئے۔ سلمان اور عمران تو دیے ہی اپنی ماں سے بہت ڈرتے تھے وہ بول نہ سکتے تھے کہ کبروں میں چلے گئے جیسے ان سے کوئی بہت

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

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

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

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

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

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

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

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

کسی دوست نے ان کو کینیڈا جانے کا مشورہ دیا۔ انہوں نے اپنی ماں کو بتایا.... ماں نے کہا ٹھیک ہے تم لوگ جاؤ میں تواب عائشہ کے پاس رہوں گی کیونکہ اس کے بچے چھوٹے ہیں اس کو میری بے حد ضرورت ہے۔“

اس طرح اللہ کی مہربانی سے دو سال میں ہم یہاں ٹورامنٹ آگئے۔ دونوں بھائیوں کو یہاں بھی ایک ہی فیکٹری میں بہت اچھی جاب مل گئی ہے۔

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

## فرار

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

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

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

اماں مسلسل بیمار رہنے لگیں۔ انہیں بچوں پڑھانے کا بہت شوق تھا اور انہوں نے اس بیماری باوجود اپاسے لڑ جھگڑ کر مجھے پرائمری کے بعد ہائی اسکول میں داخل کر دیا ہے چاری اماں تکلیف میں سارا سامان دن گھر کا کام کرتیں۔

ان کی صحت روز بروز گری تھی۔ جب میں نویں جماعت میں پہنچی، تو ایک روز دیکھتی ہوں کہ خلاف معمول اماں کے پاس بیٹھے خوش اخلاقی سے کچھ کھس پھس کر رہے ہیں۔ یہ حیرت انگیز منظر تھا۔ ہم نے انہیں کبھی سیدھے ایک دوسرے سے بات کرتے کبھی نہ سنا تھا۔ میں سن گئی لینے کی ٹوہ میں تھی کہ اماں نے خود ہی بھانڈا پھوڑ دیا اور لگیں چیخنے۔

”میں کہتی ہوں کہ کوئی ضرورت نہیں ابھی میری بچی کا نام لینے کی بجائے میں گواہ ہوا۔ میں نے ساری عمر جو تیاں چائے گزار دی، اب میں بچی کو بھی اس چیز میں جھونک دوں....؟ نہ نہ یہ مجھ سے نہ ہوگا۔ ابھی اس کی عمر ہی کیا ہے....؟ پندرہواں تو لگا ہے....“

ہاں سن لو! میں تو اسے پڑھاؤں گی۔ خوب پڑھ لکھ کر جب ہاتھ میں کوئی ہنر آگیا۔ تو چار پیسے بھی ہاتھ میں آئیں گے اور رشتوں کی بھی کمی نہ ہوگی۔ عزت سے

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

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

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

آخر محنت رنگ لائی اور میں نے میٹرک اسے گریڈ میں پاس کر لیا۔ اماں بہت خوش ہوئیں اور مجھے کالج میں بھی داخل کر دیا۔ لیکن خود اکیلے دن رات کام کاج کرتے اور چھوٹے بچوں کی بے حسی پر کڑھتے کڑھتے وہ خود چار پانی سے لگ گئی تھیں۔

ایک دن جب میں ایف اے کا آخری پرچہ دے کر خوشی خوشی گھر آئی، تو میری خوشگوار زندگی کی تمنا دل میں ہے، میری ماں ہم سے رخصت ہو چکی تھیں۔ اب مزید پڑھنا تو ممکن نہ تھا، اس لیے مختصر سی نیچے ٹرننگ پر اکتفا کرنا پڑا اور خود ہی بھوک پیاسی پھرتی نرزد کے چکر لگاتی ایک اسکول میں ملازمت حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی۔

اب تو چھوٹے بہن بھائیوں نے بھی پڑھنے لکھنے شروع کر دیے تھے۔ جو نبی مجھے نوکری ملی، ان

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

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

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

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

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

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

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

اسے میری ضرورت کہیے یا کمزوری یا کوئی

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

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

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

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

بس پھر کیا تھا....؟ غیرت جاگ اٹھی اور اس نے کہا ابا ہر گز نہیں ہو سکتا۔

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

اس کا ذرا اثر نہ ہوا۔

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

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

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

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

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



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

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

پھر نگرانی کیوں....؟

قسط نمبر 25

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

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

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

جب ہم ایک معاہدہ کر رہے ہیں تو میں اس پر قائم رہوں گا اور اپنی دوست سے ملاقات کے دوران تیری قید سے فرار نہیں ہوں گا۔ زائیم نے سامری سے کہا۔  
ہاں.... میں تجھ پر یقین کرتا ہوں اور ویسے بھی تو میری قید سے با آسانی فرار نہیں ہو سکتا۔



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

عیشال کی عزت زائم کو اپنی آزادی اور اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز تھی۔ لیکن عیشال سے ملنا بھی تو بہت ضروری ہے۔ تھوڑی دیر سوچنے کے بعد زائم نے فیصلہ کیا کہ.....



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

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

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

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

پچھلے چند دنوں سے ان لوگوں کے ساتھ کوئی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شاہ صاحب نے فرمایا

اللہ اسے سکون عطا فرمائے۔

آمین....!

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

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

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

جی بہت بہتر....

شاہ صاحب، ان کی طبیعت بھی کئی دن سے خراب ہے۔ یہ آپ کے سامنے اپنی حالت کا ذکر نہیں کرتے....

جی.... سلیم صاحب کچھ کمزور اور خاموش خاموش سے نظر آتے ہیں۔

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

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

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

آمین.... آمین....

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

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

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

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

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

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

تھوڑی دیر بعد شاہ صاحب نے آنکھیں کھولیں اور فرمایا

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

میں نے بتا دیا.... مجھے نہیں ملنا.... دیکھ.... اوجن جی ڈاؤس....!

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

چل دے گا تو یہ تیری بہت بڑی غلطی ہوگی اور.... اگر تو یہ سمجھتا ہے کہ تیری کسی بات پر میں ہمدردی میں آکر

تیرے ساتھ اچھا برتاؤ کروں گا تو یہ تیری غلط فہمی ہے۔ میں نے پہلے ہی بتا دیا ہے کہ شیطان کے پیر و کار

ہمدردی، اخلاص، مروت جیسے جذبات سے خالی ہوتے ہیں۔ شیطان کے پیر و کار صرف اور صرف اپنا

مطلب دیکھتے ہیں۔

میں تیرے ساتھ کوئی چال نہیں چل رہا، نہ مجھے تیری ہمدردی چاہیے۔ مجھے یہ بتا کہ میرے گھر والوں

کب پیغام کیسے بھیجا جائے گا....؟ یہ تجھے بتایا جائے گا مگر میں نے تجھ سے کچھ

اور بھی کہا تھا۔

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

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

سے ملنے نہیں جا رہا۔

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

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

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

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

ہاں.... تو میرا قیدی ہے۔ تو میرا غلام ہے۔ تجھے میرے حکم پر چلنا ہے۔ زائم نے سامری کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔

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

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

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

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

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

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

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

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

مجھے معلوم ہے کہ جنات کا ایک دوسرے کے علاقے میں آنا جانا تو لگاتار ہوتا ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

اچھا....! پھر ان جادو گروں نے کیا کیا....؟  
اکثر جادو گروں نے اس کام سے ہاتھ اٹھائے۔

اب جو ہم جنات کی بستی میں جا رہے ہیں تو کیا ہم ہم ان جنات کو دیکھ سکیں گے....؟  
تو نہیں دیکھ پائے گا۔ اس کام کے لیے ابھی تجھے بہت محنت کی ضرورت ہے۔

وہ جنات ہمیں دیکھ رہے ہوں گے....؟  
چاند میاں کا اشتیاق بڑھتا جا رہا تھا

ہاں.... جنات انسانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔  
اگر انہوں نے انا ہمیں ہی پکڑنے کی یا نقصان پہنچانے کی کوشش کی.... تو....؟

چاند میاں کو اب ڈر بھی لگنے لگا تھا۔  
نہیں وہ ایسا نہیں کریں گے کیونکہ وہ ہمیں عام انسانوں کی طرح ہی سمجھیں گے۔ جنات عام انسانوں کو پریشان نہیں کرتے....

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

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

میں سمجھا نہیں کر دو....

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

وہ لڑکی.... کیا نام ہے اس کا....؟

عیشال.... گرو اس کا نام عیشال ہے۔

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

اچھا گرو.... پھر اس نے کیا کہا....؟

اس جن زادے نے بس اتنا کہا کہ عیشال کو کچھ نہ کہنا.... میں تمہارا ہر حکم ماننے کے لیے تیار ہوں۔

آپ نے اس جن زادے کو سانپ کی شکل اختیار کرنے کو کہا، کیا اسے اس کے اصل روپ میں ساتھ نہیں لے جاسکتے تھے۔

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

اودہ.... تو کیا سانپ کی شکل میں زانم جنات کو نظر نہیں آئے گا۔

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

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

تو بہت راز کی باتیں ہیں....

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

گرو.... مگر....؟

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

جی گرو....

اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی سامری نے اپنی اتنی بڑی کامیابی کو دوسرے جادو گروں سے چھپایا ہوا ہے۔

لیبر، قائد آباد.... اسٹیل مل سے آگے نکل کر بس اپنی اگلی منزل کی طرف رواں تھی۔ آبادی سے باہر نکل کر کسی میل کے سفر کے بعد بے آباد جگہ پر چاند میں نے بس ڈرائیور سے کہا اس کے چاچا کی طبیعت خراب ہو رہی ہے ہمیں بس سے اتار دو۔

بس ڈرائیور نے کہا کہ اس ویرانے میں بس کو رکوانا ٹھیک نہیں ہے۔ اس علاقے میں اکثر ڈیکتیاں

ہو جاتی ہیں لیکن چاند میاں نے اپنا اصرار جاری رکھا۔ بس ڈرائیور نے بس روک دی۔ سامری اور چاند

میاں اپنا مختصر سامان لے کر بس سے اتر آئے۔ بس روانہ ہو گئی۔ ہائی وے پر اکاڈ کلرک اور بیس آجیاری تھیں۔

سامری اور چاند میاں نے سڑک کر اس کی اور ویرانے میں ایک طرف چلنے لگے۔ ویرانے میں ڈیڑھ

دو میل پیدل چلنے کے بعد ایک ایک جگہ رک گیا۔

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

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

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

تو کیا ہو.... اب تو کر لے ان سے رابطہ.... میں اور چاند میاں درختوں کے سائے میں بیٹھے ہیں، تو ان

جنات کے پاس جادو ران سے اپنا تعارف کرو۔ پھر تو انہیں بتانا کہ تو اپنے کسی شوق کی وجہ سے کافی عرصے سے گھر

سے باہر ہے اور تیرا اپنے گھروالوں سے کوئی رابطہ نہیں ہے۔ پھر تو انہیں بتانا کہ وہ جنات تیرے گھروالوں کو تیری

خیریت سے مطلع کر دیں اور انہیں یہ بھی بتا دیں کہ تو باکل ٹھیک اور بہت خوش ہے۔ تیرے گھروالے اور قبیلے کے

دوسرے لوگ تیری طرف سے پریشان نہ ہوں۔ بہت جلد تو خود ہی اپنے گھروالوں سے رابطہ کر لے گا۔

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

یہ صرف وعدہ کی بات نہیں ہے۔ تیری محبوبہ عیشال بھی اب میرے قبضے میں ہے۔ اگر تو نے میرے

ساتھ کوئی چالاکی کی تو نہ صرف تیرا برا حال کر دوں گا بلکہ اس لڑکی کو بھی نہیں چھوڑوں گا۔

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

مٹا کر لکھا ہے۔ "مغزوہ خلیفہ ہوتا ہے۔" یعنی سفر کے ذریعہ کامیابی اور بہتری کی راہیں ہیں۔۔۔ سفر مختلف تہذیبوں سے آگئی، انسانی رویوں کو سمجھنے اور ذہنی وسعت کا ذریعہ بنا گیا۔ شاید یہی وجہ ہے کہ قرآن میں غمی مقامات پر اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے کہ انسان اللہ کی راہ میں سفر کرے اور اللہ کی صفائی اور اس کے حقوق کا مطالعہ کرے تاکہ اللہ کی حقیقت اس پر عیاں ہو۔ اردو ادب میں سفر نامہ کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ زیر نظر تحریر بھی اسی تسلسلہ میں لکھی ہے۔ اس سفر نامے میں جائزہ لیا گیا ہے کہ مشرق و مغرب کے درمیان زبان، ماحول و فطرت کا یا فرق ہے پاکستانی طالب علموں کے لیے برطانیہ میں کس طرح کے مواقع و خدمات موجود ہیں۔ مسلمان اور پاکستانی ملاح و خاندان کس قسم کے تہذیبی تصادم کا سامنا کر رہے ہیں۔ مزید یہ ہے کہ دونوں تہذیبوں میں ارتداد اور فرق کیا کیا ہیں۔

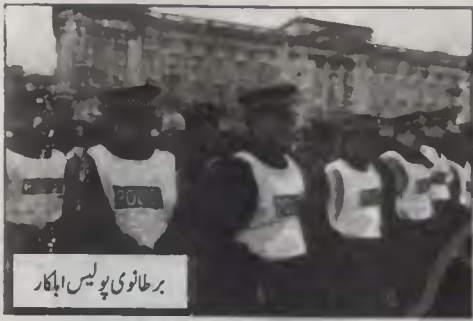
فتانون کی غسل داری  
دو تہذیبوں کا مشرق

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

پولیس اہلکار کو ایک جھنکادیا اور وہ دھڑام سے نیچے آگرا۔ اسی اثناء میں خاتون بھی پیچھے نہیں رہی مگر سیاہ قام شخص نے اسے بھی دھکا دیا اور خاتون منہ کے بل زمین پر جاگری۔ مجھے لگا کہ بات ختم ہو جائے گی اور وہ سیاہ قام بھاگ کھڑا ہو گا مگر دونوں پولیس اہلکار بھی اس کو چھوڑنے پر آمادہ نہیں تھے۔ اس کے بعد دونوں اٹھ کھڑے ہوئے اور اپنے دائرہ پولیس پر اپنے ساتھیوں کو ”بیک اپ.... بیک اپ“ کا بیغام دیتے ہوئے اس کے پیچھے دوڑے۔ اس تمام کام میں بشکل ایک منٹ لگا ہوا کہ ساڑن بھانجی پولیس اہلکاروں کی بہت بڑی تعداد چاروں طرف سے آجھو جھو



کے بغیر چلا جائے ایسا کیسے ہو سکتا ہے۔ مگر کچھ وقت



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

برطانیہ میں پولیس اور سیاست دونوں شعبوں کی

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

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

شیدہ ہے کہ وزیراعظم ونسن چرچل کے دور میں کسی نے اعتراض کیا کہ برطانیہ کی ترقی کو کئی خطرات درپیش ہیں۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد سوویت یونین کیوزم پھیلنے لگا تھا اور برطانوی نوآبادیات ایک ایک کر کے آزاد ہو رہی تھیں۔ جن صاحب نے چرچل سے یہ خدشات بیان کئے تھے چرچل نے ان سے دو سوالات پوچھے ”کیا ہماری عدالتیں لوگوں کو انصاف فراہم کر رہی ہیں....؟ کیا لوگ ہماری پولیس کو دیکھ کر تحفظ محسوس کرتے ہیں....؟“

کہنے والوں نے کہا جی ہاں ہماری عدالتیں اور پولیس



بی بی سی لندن کی عمارت ”بش ہاؤس“

مصرف لگتی تھیں اس لیے فوری طور پر ملاقات نہ ہو سکی  
واپسی میں شفیع نقی صاحب نے ان سے بھی ملاقات  
کروائی۔ کچھ ہی فاصلہ پر بی بی سی اردو کے ایک اور  
معروف براڈکاسٹر وسعت اللہ خان بیٹھے تھے۔

شفیع نقی جامعی نے چند ضروری کام نمٹائے اور پھر  
مجھ سے کہنے لگے ”آئیے منیر میاں آپ کو سیرین کی  
ریکارڈنگ دکھاتے ہیں۔“

سیرین کی ریکارڈنگ کے سیکشن میں شفیع نقی اور  
رضا علی عابدی کے علاوہ باقی سارے انگریز تھے۔ میں  
ریکارڈنگ روم کے باہر بیٹھ گیا اور شیشہ میں سے پروگرام  
کی ریکارڈنگ دیکھتا رہا۔

یہ سلسلہ کافی دیر تک جاری رہا۔ پروگرام کے اختتام  
کے بعد شفیع نقی جامعی مجھے لے کر دوبارہ بی بی سی اردو کے  
آفس میں لے آئے۔ اب وہ کافی ریلیکس نظر آرہے  
تھے۔ اس دوران بہت سی غیر رسمی گفتگو ہوئی۔

(جلدی ہے)



”ہیٹ میس جے آپ؟“ میں کچھ شپٹا گیا اور کہا ”کیا  
ہاں سافٹ ڈرنک ملتے ہیں؟“ وہ میری بدحواسی پر  
مسرائے اور بولے ”ہاں ہاں کیوں نہیں۔ آپ گھبراہٹ  
میں“ یہ کہہ کر انہوں نے اورنج جوس کا آرڈر دے دیا۔  
گفتگو کے دوران انہوں نے مجھے بتایا کہ ڈاکٹر احمد  
قدیر کراچی یونیورسٹی میں ان کے پی ایچ ڈی کے سپروائزر  
تھے۔ بہت محبت اور شفقت کرنے والے استاد تھے۔ دس  
پندرہ منٹ بعد مجھ سے کہنے لگے

”اردو پروگرام سیرین کا وقت ہونے والا ہے۔“  
قرین کو بتاتا چلوں کہ سیرین بی بی سی اردو کا مقبول  
ترین پروگرام ہے جو تیس سال سے زائد عرصہ سے  
بقاعدہ کی نشر ہو رہا ہے۔ شفیع نقی جامعی سیرین کے  
معروف براڈکاسٹر ہیں۔ اس کے بعد وہ مجھے لے کر پھر اس  
وسیع و عریض عمارت کے مختلف گوشوں کو طے کرتے  
ہوئے ایک آفس میں لے آئے۔

انہوں نے بتایا ”یہ بی بی سی ہندی کا دفتر ہے۔“  
اس کے ساتھ ہی بی بی سی اردو کا آفس تھا۔ بی بی سی  
ہندی اور اردو کے درمیان صرف چار فٹ اونچی ایک آڑکا  
فصل ہے اور دونوں طرف کام کرنے والے افراد ایک  
دوسرے سے کھل کر رہتے ہیں۔

بی بی سی اردو کے دفتر میں سب سے پہلے میری  
ملاقات معروف براڈکاسٹر اور ادیب رضا علی عابدی سے  
ہوئی۔ میں رضا علی عابدی کے سفر ناموں کا بہت شائق رہا  
تھا۔ اس سے قبل میں نے انہیں کبھی دیکھا نہیں تھا صرف  
ریڈیو پر آواز سنئی تھی۔ شفیع نقی صاحب نے ان سے میرا  
تعارف کرایا پھر دونوں ”سیرین“ کے شہر سرنیوں کے  
اسے میں تبادلہ خیال کرنے لگے۔ میں آس پاس کا جائزہ  
لینے لگا تو ایک سیٹ پر میں نے ماضی میں بی بی سی کی  
معروف نیوز کاسٹر مہر پارہ صفدر کو بیٹھا دیکھا۔ شاید

ہوا کرتے تھے تو اکثر گھروں میں شام کے وقت بی بی سی  
اردو کی ریڈیو نشریات بہت اہتمام سے سنی جایا کرتی تھیں۔  
بی بی سی کے دفتر جانے کا خیال مجھے کراچی میں اپنے  
ایک شفیق استاد پروفیسر ڈاکٹر احمد عبدالقدیر کی بدولت  
آیا۔ پاکستان سے برطانیہ آتے ہوئے پروفیسر احمد قدیر  
نے مجھ سے کہا تھا کہ بی بی سی اردو میں ان کے ایک شاگرد  
شفیع نقی جامی بطور براڈکاسٹر ذمہ داریاں ادا کر رہے ہیں۔  
کبھی موقع ملے تو ان سے ملاقات کر لیتا۔

برطانیہ کے ابتدائی دنوں میں زیادہ مسائل معاش  
سے متعلق تھے یعنی کوئی مناسب جاب مل جائے سوہم نے  
سوچا کہ شفیع نقی صاحب سے ملاقات کی جائے۔ ایک  
روز میں نے فون کر کے ان سے بات کی اور جیسے ہی اپنے  
اور ان کے مشترکہ استاد کا تذکرہ کیا تو بہت عقیدت سے  
کہنے لگے ”ڈاکٹر احمد عبدالقدیر میرے محسن ہیں۔ میں  
آج جو کچھ ہوں انہی کی بدولت ہوں۔“ ہم نے موقع بہتر  
جان کر دل کی بات کر ڈالی تو کہنے لگے ”آپ دروازہ  
ایک بجے تک میرے پاس آج آئیں۔“

وسطی لندن میں ہالبروک اسٹیشن پر اترنے کے بعد  
پانچ منٹ پیدل چل کر میں ”بش ہاؤس“ آگیا۔ یہی بی بی  
سی لندن کی بلڈنگ ہے۔ اس کا صدر دروازہ اور عمارت  
دونوں بہت پر شکوہ ہیں۔ استقبال پر ایک سفید قام خاتون  
موجود تھیں۔ میں نے انہیں شفیع نقی جامعی کو بی بی سی  
اردو میں اپنی آمد کا بتایا۔ انہوں نے انٹر کام پر بات کر کے  
مجھے ایک صوفے پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ تقریباً تین چار منٹ  
کے بعد شفیع نقی اپنے چہرے پر مسکراہٹ لیے آ موجود  
ہوئے۔ میری خیریت دریافت کرتے ہوئے انہوں نے  
مجھے اپنے ساتھ لیا اور مختلف رستوں سے ہوتے ہوئے بش  
ہاؤس کے بار میں آگئے۔ وہاں پر دنیا جہان کے شرابوں کی  
کلیکشن موجود تھی۔ مجھ سے کہنے لگے

میں نے قدرے بحث کے انداز میں کہا ”یہ کیا بات  
ہوئی۔ کوئی شخص میرا کارڈ Misuse کر لے تو کیا یہ آپ  
کی ذمہ داری نہیں۔ مجھے تو ابھی اور اسی وقت میرا کارڈ  
چاہیے“ پولیس والے نے ہماری بات کا ذرا بھی برائہ مانا اور  
بولے ”میں آپ کی پریشانی سمجھ سکتا ہوں مگر یہ ہمارے  
اعتیار میں نہیں۔“

برطانیہ میں پولیس کی اس اخلاقیات کا سبب ایک  
خصوصی تربیت ہے جس کے تحت ان کو یہ بات یاد کرانی  
جاتی ہے کہ آپ اس معاشرے کے ذمہ دار افراد ہیں۔  
آپ کے پاس چونکہ کچھ اختیارات دوسرے لوگوں سے  
زیادہ ہیں چنانچہ ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے کہ آپ اس کی  
بنیاد پر عام لوگوں پر دھونس بٹانے لگیں۔ یہی وجہ ہے کہ  
وہاں کی پولیس کو دیکھ کر لوگوں کو تحفظ کا احساس ہوتا  
ہے۔ یہ معاملہ اس محکمہ کے اجتماعی نقص کا ہے۔

ہمارے معاشرے میں اگر پولیس والا دیانتداری  
سے بھی اپنا کام کر رہا ہو تو بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ یہ تو  
کرپٹ لوگ ہیں۔ رشوت لیتے ہیں۔ وجہ صرف یہ ہے اس  
ادارہ کا اجتماعی شخص بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ پولیس  
کو اپنا کام کرنے کے لئے محنت، دیانتداری کئی وسائل اور  
بہت سارا وقت درکار ہوتا ہے۔

بی بی سی لندن کی سیر

برٹش براڈکاسٹنگ کارپوریشن سے کون واقف  
نہیں۔ دنیا بھر میں بی بی سی کی خبریں، دستاویزی، معلوماتی  
اور تفریحی پروگرامز اپنی خاص انفرادیت رکھتے ہیں۔  
بی بی سی میں انگریزی کے علاوہ سولہ زبانوں کے  
پروگرامز پیش کیے جاتے ہیں۔ انہی چینلز میں سے ایک  
بی بی سی اردو ہے۔ پاکستان اور بھارت میں بی بی سی اردو کو  
تقریباً تین چار عشروں سے خصوصی اہمیت حاصل رہی  
ہے۔ برصغیر میں جب ٹی وی اور ریڈیو کے چینلز زیادہ نہیں

# عقل حیران ہے....!

## سائنس خاموش ہے....!

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

انسان سائنسی ترقی کی بدولت کھکشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنارہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پر وہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔  
آج بھی اس کرہ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سہالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

آج سائنسی علوم و فنون کے دور میں وہی بات مرتبہ تصدیق کو پہنچتی ہے جو دلیل اور ثبوت کے ساتھ پیش کی جائے۔ موجودہ سائنس کے تحت خواب پر بھی کافی ریسرچ کی جا رہی ہے۔ خواب کے دوران جسم پر ہونے والے تغیرات سائنس کا بنیادی موضوع ہیں۔ مختلف تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواب کا ہماری زندگی کے جذبات و احساسات سے تعلق ہوتا ہے اور اگر ان پر توجہ دی جائے تو ان کے ذریعے ہم پر ان مسائل کا قبل از وقت انکشاف بھی ہو سکتا ہے جو مستقبل میں ہم پر حملہ آور ہو سکتے ہیں۔

تاریخ کے صفحات پر ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ہوتے ہیں، ان خوابوں میں خواب دیکھنے والے کے ذاتی معاملات کا انکشاف ہی نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

## وہ خواب جنہوں نے دنیا بدل ڈالی

آتش فشاں پہاڑ کے ایک زبردست دھماکے نے جزیرہ ہیرلیب کو ہوا میں اچھال دیا تھا۔ پگھلا ہوا لاد اور پہاڑ کے پہلو میں واقع کھیتوں اور گاؤں کے لوگوں کے سروں پر سے اڑ رہا تھا۔ جہاں آگ، خون اور کچھڑ کے مرغوعے خوفناک سا پیش کر رہے تھے۔ ارد گرد سمندر کا پانی خوفناک آواز کے ساتھ جزیرے میں داخل ہو رہا تھا۔ آگ و خون، لوگوں کی چیخ و پکار اور سمندر کے جوار بھٹان کی خوفناک آوازوں سے بائرن سام Byron Someس اچانک نیند سے ہزبڑا کر جاگ اٹھا۔

یہ 27 اگست 1883ء کی رات تھی، اخبار بوستن گلوب Boston Globe کے خبروں کی وصولی کے کمرے میں نصب شدہ کلاک میں رات کے 3 بج رہے تھے، اس دہشتناک خواب نے رپورٹر بائرن سام کو کسی حد تک مضبوط الحواس بنا دیا تھا، اسے لوگوں کی چیخ و پکار اب بھی صاف سنائی دے رہی تھی جو سمندر کے کھولتے ہوئے پانی میں دھکیلے جا رہے تھے جس میں وہ بری طرح تڑپ رہے تھے۔ اسے وہ تمام منظر اس طرح دکھائی دے رہا تھا جیسے وہ ہوائیں معلق ہو گیا ہو۔

اس نے اپنے آپ کو ایک جھٹکا دیا تاکہ وہ اس خواب کے اثر کو زائل کر سکے جو اس نے ابھی ابھی دیکھا تھا۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ اس نے جو کچھ دیکھا تھا وہ محض ایک خواب تھا تو اس نے سکون کا سانس لیا پھر کچھ ہی دیر بعد وہ خیالات سے حقائق کی دنیا میں آگیا۔

اس نے سوچا کیوں نہ یہ خواب بطور ریکارڈ محفوظ کر لیا جائے چنانچہ اس نے پنسل اٹھا کر خواب کی تفصیل لکھنا شروع کر دی کہ کس طرح

جزیرہ ہیرلیب Pralape کی تباہی نے لوگوں کو خوف و ہراس سے مضبوط الحواس بنا دیا تھا۔ اور وہ کس طرح پگھلے ہوئے لاد کے سمندر میں پھنس گئے تھے۔ آتش فشاں پھٹنے سے جزیرہ لرز رہا تھا۔ کشتیاں پانی کی سطح پر جھکولے کھا رہی تھیں اور پورا جزیرہ آتش فشاں ہار کے دہانے سے ٹکلی ہوئی آگ کے سمندر میں معلق ہو گیا تھا۔ بائرن سام نے کاغذ کے اوپر بہت ضروری (important) کے الفاظ بھی لکھ دیے اور اسے اپنی ٹیبل پر چھوڑ کر دوبارہ سو گیا۔ اگلی صبح یہ کاغذ اخبار کے ایڈیٹر ایڈورڈ سیمنس Edward Samson کو ملا۔ اس نے سوچا یہ ضرور کوئی ایسی خبر ہے جو ٹیلیگرام کے ذریعے موصول ہوئی ہے اور بائرن سام نے اس کی توجہ کے لئے اس پر بہت ضروری (important) کے الفاظ لکھ دیئے تھے چنانچہ ایڈیٹر نے جلد از جلد یہ خبر اخبار کے سامنے والے صفحے پر دو کالمی سرخی میں شائع کر دی۔ اس خبر نے ساری دنیا میں تہلکہ مچا دیا اور بوستن دھڑا دھڑا فروخت ہونے لگا کیونکہ یہ خبر صرف اسی اخبار نے شائع کی تھی۔

ایڈیٹر نے یہ خبر ایسوسی ایٹڈ پریس کے حوالے کی جس نے اسے ساری دنیا میں پھیلا دیا۔ 29 اگست 1883 کو دنیا کے تمام اخبارات کی خبر یہی تھی۔ لیکن بوستن گلوب کے لئے یہ خبر درج سر بن گئی کیونکہ کئی ایک اخبارات نے اس خبر کی مزید تفصیلات طلب کیں جو کہ ایڈیٹر کے پاس موجود نہ تھیں۔ جاوا کے جزیرے سے کوئی براہ راست تعلق بھی قائم نہ تھا۔ اسی شام بوستن کا ایڈیٹر سام سے ملا۔ سام نے نہایت شرمساری سے بتایا کہ وہ سنسنی خیز خبر دراصل ایک خواب تھی۔ واس لائبریری نے بتایا کہ جاوا کے قریب ہیرلیب نامی کوئی جزیرہ موجود نہیں ہے چنانچہ ایسوسی

ایٹڈ پریس کو بھی اپنی جان بچانی مشکل ہو گئی۔ اس نے ایک اعلیٰ سطح کی کانفرنس منعقد کی جس میں اس تکلیف دہ صورت حال سے نمٹنے اور کوئی مقبول قدم اٹھانے کے متعلق غور و خوض کیا گیا۔ اخبار بوستن نے اس خبر کی تردید کرنے اور معافی مانگنے کا فیصلہ کر لیا۔

پھر ایک بہت سی عجیب واقعہ ظہور پذیر ہوا امریکہ کے مغربی ساحل سے یہ خبر موصول ہوئی کہ سمندری طوفان نے ساحل پر تباہی مچا دی ہے جس سے کئی کشتیاں غرق ہو گئیں اور ہزاروں افراد لقمہ اجل ہو گئے۔ ابھی بوستن گلوب نے تردید شائع نہیں کی تھی کہ ملک کے دوسرے اخبارات نے تشویشناک خبروں کو شائع کر دیا۔ بعض لوگ تو آئے دن طوفان کی خبریں سننے کے لئے بے چین تھے۔ پھر آسٹریلیا سے ایک خبر موصول ہوئی کہ یہاں کی فضاء توپ کے گولوں جیسی آواز سے لرز اٹھی تھی اور ساتھ ہی سمندر میں طوفان اٹھانے کے اثرات وہاں کے ساحل تک آئے۔

چند دنوں بعد امریکہ کے ساحل پر ایک جہاز لنگر انداز ہو جس نے حیرت انگیز واقعات بیان کئے کہ جاوا کے قریب آبنائے سنڈا میں کرکاتووا نامی جزیرہ آتش فشاں پہاڑ پھٹنے سے سمندر میں غرق ہو گیا ہے اور اس جزیرے کے تمام باشندے ہلاک ہو گئے ہیں۔

جونہی یہ خبر موصول ہوئی اخبار بوستن گلوب نے اپنی پچھلی خبر کی تردید اور معافی نامہ چھاپنے کا ارادہ ترک کر دیا۔ دوسرے اخبارات نے بھی اس خبر کو جلی حروف میں شائع کیا کہ کرکاتووا 27 اگست کو ٹھیک اسی وقت ڈوب گیا جب بائرن سام اپنے دفتر میں لیٹا خواب دیکھ رہا تھا۔ آتش

فشاں پہاڑ پھٹنے سے جو دھماکہ ہوا وہ ساری دنیا کے زلزلہ چمکا آلات پر ریکارڈ کیا گیا۔ لیکن سام کو تو خواب میں ہیرلیب جزیرہ نظر آیا تھا جبکہ ڈوبنے والے جزیرے کا نام کرکاتووا تھا۔ کرکاتووا اور ہیرلیب کے ناموں میں کئی سال اختلاف رہا حتیٰ کہ ڈچ آسٹری سوسائٹی نے انکشاف کیا کہ 150 سال پرانے ایک قدیم نقشے میں کرکاتووا کا پرانا نام ہیرلیب درج ہے۔



سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین ایلس ہووسے



Elias Howe نے 1845ء

میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیفا کسی آدمی کو کپڑے سیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ

کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند نوک کے بجائے سر میں ہوتا تھا اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پا رہی تھی وہ ایک عرصے سے اسی ادھیڑ بن میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔

ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ



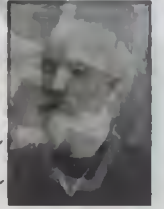
مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہودے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ لگ گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔

اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاگہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ ایجاد تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ ایسٹن کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔



مشہور کیمیادان پروفیسر فریڈرک آگسٹ کیکیولے

Friedrich August Kekulé



جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ڈھمک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز جب وہ اسی

اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ و بچار میں غرق تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کسی چھوٹے ایٹم کو پکڑ لیتا اور سب مل کر نچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر کھینچ جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا، جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروفیسر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت مینزین کی

ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہے تھے کہ مینزین کی ساخت کیا

ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تھیوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے۔ ایک رات انہوں نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی ڈم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر دو لڑکے ذہن میں مینزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد وولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ مینزین کی ساخت وہی ہے جو انہوں نے خواب میں دیکھی تھی۔ خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوع انسان کا بہت فائدہ پہنچایا۔ اسی خواب کی بدولت اس وقت بہت سی ادویات میں مینزین کے کیمیائی مرکبات مستعمل ہیں۔



جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961)



Otto Loewi جنہیں

نیوروسائنس کا باڈا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسینکلوکین کی دریافت کے

لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اوٹو کا کہنا ہے کہ ایسینکلوکین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسینکلوکین انسانی دماغ کے خلیات یعنی Neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسے نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔

نورٹن انجمن

یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان روابط پیدا کر کے دماغ اور اعصاب کے کام کو ممکن بنانا ہوتا ہے۔

ایسینکلوکین یہ کام نہ صرف دماغ کے اندر کرتا ہے بلکہ دماغ سے نکلنے والے اعصاب میں بھی انجام دیتا ہے جو کہ جسم کے مختلف اعضاء مثلاً عضلات۔ آنکھوں وغیرہ کو مرکزی عصبی نظام یعنی دماغ سے جوڑتے ہیں۔

1903 سے سائنسدانوں کے درمیان یہ بحث جاری تھی کہ اعصابی سگنلز ایک بائیو الیکٹرک کرینٹ کی مانند سفر کرتے ہیں یا کیمیائی مادہ کی صورت میں.... لیکن اس کو ثابت کرنا بہت مشکل تھے، آٹو لووی برسوں سے اس کا حل کھوجنے کی کوشش میں تھا۔ 1920ء کی ایک رات آٹو لووی نے خواب سے جاگے اور ایک نوٹ پیڑ پر کچھ لکھ کر دوبارہ سو گئے۔ صبح جب وہ بیدار ہوئے تو انہیں خواب یاد نہ رہا اور غنودگی میں اپنے ہاتھوں بنا ہوا آکڑا میٹھا ذرا زن انہیں ہی سمجھ میں نہ آیا۔ وہ پورا دن مسلسل اس بارے میں سوچتا رہے پھر رات تین بجے دوبارہ یہ ڈیزائن ان کے ذہن میں آیا۔ وہ فوراً لیبارٹری میں چلے گئے اور رات کے ڈیزائن کے مطابق مینڈک کے دو دلوں کو آپس میں جوڑ کر ان کے درمیان کیمیائی سگنلز کا تجربہ کیا اور کامیابی حاصل کی۔



ڈیپاٹیس کی بیماری کا سبب جسم میں انسولین نامی ایک مادے کی کمی ہے۔ انسولین لیلے میں پیدا ہوتی ہے جس سے جسم میں شکر کی مقدار کنٹرول رہتی ہے۔

انسولین لیلے کے مرکزی حصے میں بنتی ہے جسے لیٹنگر ہانز



کہتے ہیں۔ ڈیپاٹیس (شوگر) سے بچاؤ کے لئے لیلے کے اس مرکزی حصے کا صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ سائنس دان بہت عرصے تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہ کر سکے

تھے جس سے لیٹنگر ہانز صحت مند رہ سکے یا اس بیماری کا علاج ہو سکے۔ اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں میں فریڈرک بینٹنگ Frederick Banting بھی شامل تھے۔ وہ کافی عرصے تک اپنے ساتھی کے ساتھ تحقیق میں مصروف رہے۔ پھر وہ انار یونیورسٹی سے منسلک ہو رہے اور لہنی تحقیق پر زیادہ توجہ دینے لگے۔

یہ 20 اگست 1920ء کا دن تھا۔ اگلے دن فریڈرک کو لیلے کی کارکردگی کے موضوع پر ایک تقریر کرنی تھی۔ وہ کافی دیر تک اس تقریر کی تیاری کرتے رہے اور اس کے متعلق سوچتے رہے۔ آخر وہ اٹھا اور پھر سونے چلا گیا۔ سوتے ہوئے اچانک اس کی آنکھ کھل گئی اس نے نیند میں ہی اپنے پاس پڑا ایپ روشن کیا اور جلدی جلدی کاغذ پر یہ الفاظ لکھے۔

”توٹوں کے لیلے سے آنے والی نالی باندھ دو، سات آٹھ ہفتے انتظار کرو۔ اس کے بعد لیلے باہر نکال کر اس کا مادہ حاصل کرو۔“

یہ الفاظ لکھ کر وہ پھر سو گیا۔ صبح اٹھا اس نے حیرت سے اس تحریر کو دیکھا اور پھر اس پر غور کرنے لگا۔ اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ لیلے سے نکلنے والی دوسری رطوبت جو کہ خوراک ہضم کرتی ہے وہ اس مواد کو ختم کر دیتی ہے جو ڈیپاٹیس کو زود کتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے نجات حاصل کر لی جائے اور پھر لیلے کو نچوڑا جائے تو اس

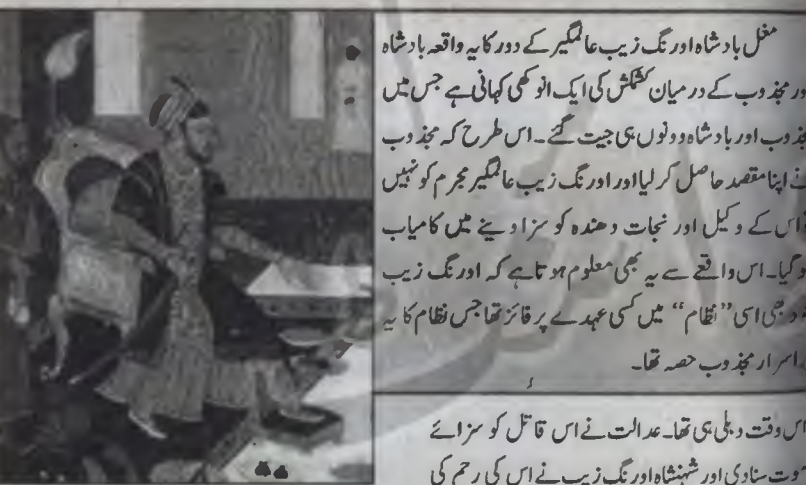
لباس والا بوڑھا  
مجنوب کھڑا تھا  
جس کا سر، چہرہ  
اور پورا جسم گرد  
آلود تھا۔ اس کی  
حالت سے فاقہ

## اورنگ زیب کی ٹلو اور چمکی اور مجنوب کا سر کٹ کر دور جاگرا

اور اگر بادشاہ یہ اہل مسترد کر دے تو پھر مجرم کسی  
زدگی تک رہی تھی۔

صورت بچ نہیں سکتا تھا۔  
اسی دور کی بات ہے کہ ایک بار دہلی میں قتل کی  
ایک واردات ہوئی۔ اورنگ زیب عالمگیر کا دارالحکومت

اس وقت کے  
قانون کے تحت  
قتل کے مجرم کے  
لیے رحم کی آخری  
اہل بادشاہ کے  
حضور پیش کی جاتی



کہ مجنوب وحشیوں کی طرح کھانا کھا رہا تھا۔ کھانے سے  
فارغ ہو کر مجنوب اس شخص سے مخاطب ہوا اور کہا  
”ماگ کیا لگتا ہے۔“  
غزہ شخص مسکرا اٹھا کہ جسے کھانے کو نہ جانے

مغل بادشاہ اورنگ زیب عالمگیر کے دور کا یہ واقعہ بادشاہ  
اور مجنوب کے درمیان کشاکش کی ایک انوکھی کہانی ہے جس میں  
مجنوب اور بادشاہ دونوں ہی جیت گئے۔ اس طرح کہ مجنوب  
نے اپنا مقصد حاصل کر لیا اور اورنگ زیب عالمگیر مجرم کو نہیں  
تو اس کے وکیل اور نجات دہندہ کو سزا دینے میں کامیاب  
ہو گیا۔ اس واقعے سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ اورنگ زیب  
خود بھی اسی ”نظام“ میں کسی عہدے پر فائز تھا جس نظام کا یہ  
اسرار مجنوب حصہ تھا۔

اس وقت دہلی ہی تھا۔ عدالت نے اس قاتل کو سزائے  
موت سنا دی اور شہنشاہ اورنگ زیب نے اس کی رحم کی  
اہل بھی مسترد کر دی۔ قاتل کا خاندان اگرچہ بااثر تھا  
لیکن اس کا اثر و سوج اورنگ زیب کے ہوتے ہوئے  
قاتل کو بچانے میں کوئی کردار ادا نہیں کر سکتا تھا۔  
پچھائی کا وقت قریب آ گیا۔ پچھائی سے ایک روز  
پینے کی بات ہے، قاتل کا غم زدہ بھائی پریشانی کے عالم  
میں بازار میں گھوم رہا تھا کہ ایک نامعلوم شخص نے اس  
کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے ایک غلیظ

نہیں کھولتے۔ تاہم خواب میں ہم یہ ساری چیزیں واضح  
انداز میں تجربہ کرتے ہیں۔ ہمارے درمیان لوگ،  
ہمارے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں اتنی حقیقی  
نظر آتی ہیں کہ ہم یہ تصور نہیں کر سکتے کہ یہ سب  
خواب کی حصہ ہیں۔ ہم یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ ایک کار  
ہم سے ٹکرائی اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تکلیف  
کو ہم واضح طور پر محسوس کرتے ہیں۔ جب کار ہماری  
طرف آتی ہے تو ہم حقیقی ڈر محسوس کرتے ہیں، اسکی  
رفتار کو محسوس کرتے ہیں اور اس تصادم کے لمحے کو  
تجربہ کرتے ہیں۔ ان احساسات کی حقیقت کے بارے  
میں ہمیں ذرا بھی شک و شبہ نہیں ہوتا۔ یہ سب کچھ  
ہمارے دماغ میں ہو رہا ہوتا ہے مگر ہمیں ذرا بھی اس کا  
خیال نہیں ہوتا اور خواب کی اس دنیا کو ہی حقیقت سمجھتے  
ہیں۔ یہاں تک کہ ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تاریخ کے صفحات پر ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ  
ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ہوتے ہیں، ان خوابوں  
میں خواب دیکھنے والے کے مستقبل کا انکشاف ہی نہیں  
ہو تا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر اثر  
انداز ہوتے ہیں۔ حضرت یوسف اور حضرت دانیال کی  
روشن مثالیں تاریخ میں موجود ہیں۔ اسی طرح حضرت  
ابراہیمؑ کے خواب اور حضرت اسماعیلؑ کی قربانی کا تذکرہ  
سچے خواب کی اہمیت واضح کر رہا ہے۔

کئی سائنسدانوں کی نظر میں یہ سب روایتیں  
ہیں۔ لیکن خواب سے متعلق اوپر دئے ہوئے تمام  
واقعات کا تاریخی اور تحریری ریکارڈ موجود ہے اور ان  
سائنسدانوں نے اعتراف بھی کیا ہے کہ انہیں کوئی  
ایجادات کا خیال ان خواب سے ہی آیا۔



بیماری کو ختم کرنے والا مادہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وہ اس  
نکتے پر غور کرتا رہا بالآخر اس نے یہ تجربہ کرنے کا  
پروگرام بنایا۔ اس نے دس کتوں کو سبے ہوش کر کے ان  
کے لیے لگائے پھر ان کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ریت کے  
ساتھ پیس لیا اور اس مرکب کو نمک والے پانی میں ملا کر  
چھان لیا۔ پھر اس کو ٹیکے کی صورت میں کتوں کے جسم  
میں داخل کیا۔ نتیجہ حیرت انگیز تھا۔

اس نے زبردست کامیابی حاصل کی تھی۔ اس نے  
اس تجربے کو بار بار دہرایا اور ہر بار کامیابی حاصل کی۔  
اس طرح فریڈرک کے اس خواب نے ذیابیطس کی  
بیماری کے اس علاج کی طرف رہنمائی کی جو میڈیکل  
سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب تھا۔ 1923ء میں اس  
دریافت پر فریڈرک پینٹنگ کو طب کا نوبل انعام دیا گیا۔



سائنسدان کہتے ہیں کہ حقیقت میں ہم خواب میں  
کسی کو نہیں دیکھتے ہیں ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ نہ ہم  
بھاگتے ہیں اور نہ چلتے ہیں نہ کسی سے بات کرتے ہیں۔  
ہم کوئی بھوت ہمیں ڈراتا نہیں ہے اور نہ ہمارا پیچھا کرتا  
ہے اور نہ ہی ہمارے سامنے کوئی ہرا بھرا باغ ہوتا  
ہے۔ نہ ہی بلند و بالا عمارتیں ہوتی ہیں کہ جہاں سے ہمیں  
نیچے دیکھنے سے ڈر لگے اور نہ ہی لوگوں کا جھوم ہوتا ہے۔  
ان ساری تصاویر کے ہوتے ہوئے ہم اصل میں اکیلے  
اپنے بستر میں ہوتے ہیں۔ لوگوں کے جھوم کا شور و غل  
جو کہ ہم اپنے اطراف میں محسوس کرتے ہیں حقیقت  
میں کبھی بھی ہمارے خاموش کمرے تک نہیں پہنچتا۔  
جب ہم محسوس کر رہے ہوتے ہیں ہم بھاگ رہے ہیں  
حقیقت میں ہم اپنی جگہ سے نہیں ہلتے۔ جب ہم خواب  
میں کسی سے بات کرتے ہیں تو اصل میں ہم اپنا منہ تک

حیرت کدہ

نومبر ۲۰۱۳ء

نومبر ۲۰۱۳ء

# کیفیات مراقبہ

زانیہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب در شب جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان حقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

اور نگ زیب نے اسے بلا لیا اور تفصیل سن کر سخت مشتعل ہو گیا اور اسے ساتھ لے کر قید خانے جا پہنچا۔

جیلر ڈر کے مڑے کانپ رہا تھا۔ اس نے بادشاہ کو بتایا۔۔۔

”آپ اتنی دیر پہلے تشریف لائے تھے اور قاتل

کی رہائی کا اس طرح تحریری حکم دیا تھا۔“

کاغذات پر بادشاہ کے دستخط اور مہر تھی جو بالکل

اصلی تھی۔ جیلر بے قصور تھا۔ بادشاہ نے دکھ سے

صرف اتنا کہا ”ہم نے قاتل کو سزا دیے بغیر جھوڑ دیا۔“

کچھ سوچنے کے بعد گویا بادشاہ معاملے کی تہہ تک

پہنچ ہی گیا۔ اس نے جیلر سے پوچھا ”ہم قاتل کو آزاد

کرنے کے بعد کس طرف واپس گئے تھے۔“

جیلر نے اس سمت کی طرف اشارہ کیا۔ بادشاہ بڑی

تیزی سے گھوڑے پر اسی سمت روانہ ہو گیا۔ گھوڑا بہت

تیزی سے دوڑ رہا تھا۔ کچھ آگے جا کر اس نے دیکھا کہ

ایک مجذوب دوڑتا ہوا جا رہا ہے جو خوفزدہ ہے اور بار بار

مڑ کر پیچھے دیکھ رہا ہے۔ بادشاہ کے گھوڑے نے اسے

جلد ہی جالیا۔ اب وہ سر جھکا کر خاموش کھڑا تھا۔

اور نگ زیب نے مجذوب سے پوچھا ”نظام میں

خلل ڈالنے کی سزا معلوم ہے....؟

مجذوب نے جواب میں صرف ایک لفظ

کہا ”موت۔“

پھر ایسا کیوں کیا....؟“ بادشاہ نے پوچھا۔

”وعدہ کر چکا تھا“ مجذوب نے پھر مختصر جواب دیا۔

”اب لپٹن گردن پیش کرو“ بادشاہ نے حکم دیا۔

مجذوب نے گردن بڑھادی۔

بادشاہ کی تلوار لہرائی اور مجذوب کا سر تن سے جدا

ہو کر دور جا گیا۔

کب سے کچھ نہیں ملا، وہ مجھے کیا دے گا لیکن مجذوب

نے دوبارہ حکم آمیز انداز میں کہا ”ٹانگ کیا مانگتا ہے۔“

اس پر وہ شخص بولا ”نکل صبح دس بجے میرے بھائی کو

پھانسی دی جا رہی ہے، اسے روک سکتے ہو....؟“

یہ سن کر مجذوب کی کیفیت ہی بدل گئی۔ خوف

اس کے چہرے سے نپکنے لگا اور وہ

”موت، موت، دیر ہو گئی، دیر ہو گئی“ کے عجیب

وغریب الفاظ کہتا ہوا ایک طرف کو بھاگ نکلا۔

اگلے روز صبح وہ شخص اپنے بھائی سے آخری

ملاقات کے لیے قید خانے کے باہر پہنچ گیا۔ اچانک اس

نے دیکھا کہ بادشاہ اور نگ زیب گھوڑے پر سوار

قید خانے کی طرف آ رہا ہے۔ قید خانے کے عملے میں

شہنشاہ اس کی غیر متوقع آمد پر کھلبلی مچ گئی۔

بادشاہ سیدھا اندر چلا گیا اور جیلر سے پچاسی پانے

والے شخص کے کاغذات طلب کیے اور ان پر حکم لکھا

”قاتل کو فوراً ہاکر دیا جائے“

جیلر اس حکم نامے پر ششدر تھا۔ بادشاہ نے پہلی

مرتبہ اپنا سزائے موت کا فیصلہ منسوخ کیا تھا۔ بہر حال

بادشاہ کے حکم کے تحت قاتل کو رہا کر دیا گیا اور وہ ہنسی

خوشی اپنے بھائی کے ساتھ گھر چلا گیا۔ بادشاہ بھی واپس

اپنے محل چلا گیا۔

پچاسی کا وقت دس بجے مقرر کیا گیا تھا۔ متعلقہ حاکم

مجرم کو پچاسی لگانے قید خانے پہنچا تو جیلر نے اسے قاتل

کی رہائی کے بارے میں سب کچھ بتا دیا۔ حاکم نے جیلر کی

اس بات پر یقین کرنے سے انکار کر دیا اور سیدھا محل جا

پہنچا۔ وہاں جا کر اسے معلوم ہوا کہ شہنشاہ تو ابھی باہر

جانے کے لیے کہیں نکلے ہی نہیں۔ اس کے ہوش اڑ

گئے۔ اس نے فوراً شہنشاہ کو طلبی کے لیے عریضہ بھیجا۔



میں اپنی کیفیات ان مایوس لوجوانوں سے شیر کرنا چاہتا ہوں جو اپنی ناکامیابیوں کو اپنا مقدر سمجھ بیٹھے ہیں۔ چند سال پہلے تک میں بھی مایوسی کے اس دور سے گزر رہا تھا۔

تین سال پہلے تک میرا شمار انتہائی پریشان اور غمگین لوجوانوں میں ہوا کرتا تھا، میں والدین کی اکلوتی اولاد ہوں، امی، ابو بچپن میں ہی انتقال کر گئے۔ ایک خدا ترس شخص نے جو کہ ابو کے دوستوں میں سے تھے مجھے تعلیم دلوائی، تعلیم تو میں حاصل کرتا رہا مگر اپنے اندر کے خوف بے چینی، اعتماد کی کمی اور احساس کمتری نے میری شخصیت کبھی پہنچنے نہ دی، اپنا پیٹ بھرنے کے لیے میں نے ایک چھوٹی سی جاب کر لی۔ میں نے ایک کرائے کا کمرہ لیا اور اس میں گزر بسر ہونے لگی۔ کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد اسی اکلوتے کمرے میں آکر لیٹا رہتا۔ مجھے اپنے کمرے سے الرجی تھی۔ میں اس کی ہر چیز سے دور بھاگنا چاہتا تھا۔ یہاں اتنے کپڑے اور چھوٹیاں تھیں کہ جب میں صبح کے وقت اپنے کپڑے کھوئی سے اتارتا تو ان سے بھی کا کر وچ اور چھوٹیاں ہی نکلتے۔

پورے دن چوٹی کا پینہ ایڑی تک بھانے کے بعد جب تھا باراشام کے وقت اپنے خاموش اور دیران کمرے میں داخل ہوتا تو ہر طرف اداسی اور بے کیفی چھائی نظر آتی تھی۔ جس کی وجہ سے حچکرائے لگتا، مایوسی، تنہی، فکر اور پریشانی کے جذبات دماغ میں پھیل پیدا کر دیتے اور طبیعت ہر وقت بغاوت پر آمادہ رہتی۔ یوں معلوم ہوتا تھا کہ زمانہ طالب علمی کے حسین اور خوشگوار زندگی کے متعلق جو دلچسپ اور پر لطف خواب دیکھا کرتا تھا، ان کی بھینک اور ڈراؤنی تعبیر نے اپنے

خوفناک بچوں میں گرفتار کر لیا ہے۔ سوچتا تھا کہ کیا زندگی اسی کا نام ہے....؟ زمانہ طالب علمی میں، میں نے مطالعہ اور تصنیف و تالیف کے بڑے بڑے منصوبے سوچے تھے۔ لیکن اب ان کی تکمیل کے لیے نہ تو مجھے فرصت ملتی تھی اور نہ سکون و اطمینان میسر تھا۔ مجھے دولت کمانے کی ہوس نہیں تھی لیکن زندگی سے لطف اندوز ہونے کی آرزو ضرور تھی۔

ایک روز پریشانی، بے قراری اور بے سکونی کچھ زیادہ تھی۔ ذہن منتشر ہو رہا تھا۔ امی، ابو بہت یاد آ رہے تھے ابو کے الفاظ ذہن میں گردش کرنے لگے۔ ”بیٹا دلی سکون اللہ کے ذکر سے حاصل ہوتا ہے۔“ میں نے وضو کیا اور مسجد نماز پڑھنے چلا گیا۔ نماز ادا کرنے کے بعد مسجد سے باہر آ رہا تھا کہ ایک صاحب کو مسجد کے کونے میں آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھا، لب خاموش تھے، کافی دیر تک میں انہیں دیکھتا رہا جب وہ اپنی اس کیفیت سے جاہر آئے تو میں نے انہیں سلام کیا اور جھٹکتے ہوئے پوچھا۔

”کیا آپ وظائف کر رہے تھے....؟“ وہ مسکرائے ”نہیں بیٹا میں مراقبہ کر رہا تھا۔“ مراقبہ کیا ہوتا ہے اور کیوں کیا جاتا ہے....؟ میں نے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔

بیٹا مراقبہ ذہنی سکون، یکسوئی، اعتماد اور کام میں بہتری کے لیے کیا جاتا ہے۔ کیا آپ بھی مراقبہ میں دلچسپی رکھتے ہیں....؟

ابھی تو مجھے مراقبہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے جانوں گا تو سوچوں گا۔ پھر میں نے انہیں تمام حالات سے آگاہ کیا اور مشورہ چاہا کہ ایسی صورت حال میں مجھے کیا کرنا چاہیے....؟

وہ بولے ”بیٹا آپ کا مسئلہ اتنا بڑا ہے نہیں جتنا آپ نے اسے بنالیا ہے۔ دراصل آپ میں اعتماد کی کمی، منتشر خیالی اور یکسوئی کی کمی ہے، جو کہ مراقبہ سے با آسانی دور ہو سکتی ہے۔“

مراقبہ کے بارے میں آپ مجھے ذرا تفصیل سے بتائیے۔ وہ صاحب مسکرائے اور مجھے مراقبہ کی افادیت اور اس کی مشقوں کے طریقے اچھے انداز میں سمجھانے کے بعد کہا کہ اگر کوئی مشکل درپیش ہو تو مجھ سے رابطہ کرنا۔ میں اکیلا تو رہتا تھا لہذا اسی روز مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

کئی روز کی کوشش کے باوجود کوئی کیفیت نہ بنی۔ گھبراہٹ، بے چینی اور ڈپریشن میں اسی دوران اضافہ ہوا۔ میں ایک مرتبہ پھر ان صاحب سے ملا جنہوں نے مراقبہ کے بارے میں آگاہی دی تھی۔ میری کیفیت سننے کے بعد وہ کچھ سوچنے لگے۔ پھر بولے

”بیٹا آپ مراقبہ جاری رکھیں اور ذہن کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ بہت سے لوگ اپنے ذہن کو خالی پانے کا امکان نہیں رکھتے ہیں، وہ اتنے حوصلہ شکن ہو جاتے ہیں کہ کبھی ایسی کوشش نہیں کرتے۔ اور اگر کوشش کی بھی تو مایوسی اور بے دلی سے جس کی وجہ سے نتائج مثبت نہیں نکلتے۔“

مراقبہ ایک مشق ہے۔ یہ سوچنے اور عمل کرنے کا انداز ہے۔ ایک روشنی ہے جس کا مقصد اپنے آپ کو زندگی سے اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔ آج کے اس تیز رفتار دور میں مراقبہ کی ضرورت اور بڑھ گئی ہے۔ آج یورپ میں مراقبہ کی افادیت کا ادراک زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔

وہ بڑی شفقت سے مراقبہ کے بارے میں آگاہی

دے رہے تھے۔ وہ صاحب کہنے لگے میرے ذہن میں مغربی ناول نگار آئڈوس بیکسے کے الفاظ محفوظ ہیں ان کا کہنا ہے کہ مغرب کے رہنے والے زیادہ سے زیادہ لوگ مراقبہ اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ یورپ میں ڈاکٹر اعصابی کھچاؤ اور ہائی بلڈ پریشر خون جھمی بیمار یوں میں مراقبہ کی تجویز پیش کر رہے ہیں۔ کیونکہ ریسرچ نے اس کے کارگر ہونے کا اظہار کیا ہے۔

مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، متانت و استقامت، آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد میں اضافہ کرنے اور حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے مراقبہ کرتے ہیں۔

یہ وہ مقاصد ہیں جن سے مراقبہ کا آغاز کیا جاتا ہے اور یہ مقاصد اس ڈسپلین کے لیے خود ہمارے لیے اچھے اور حقیقت پسندانہ ہیں۔

بیٹا، آپ یقین محکم کے ساتھ مراقبہ دوبارہ شروع کریں۔

اتنی تفصیل سے انہوں نے مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی کہ میں نے مراقبہ اسی رات سے دوبارہ شروع کر دیا۔

اب کی مرتبہ بھی وہی کیفیت رہی مگر میں نے پختہ ارادے سے مراقبہ جاری رکھا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ گلاب کے پھولوں کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل گئی۔ یہ خوشبو ذہن کو معطر کر رہی تھی۔

ایک رات مراقبہ میں دیکھا بہت سے قربانی کے جانور ایک بازے میں چارہ کھا رہے ہیں۔ ان جانوروں

وے ربحی تھی۔

ایک روز میں نیلی روشنی کا مراقبہ کر رہا تھا۔ میں نے محسوس کیا کہ مراقبہ کے دوران پوری فضا پر نیلے رنگوں نے سیرا کر لیا ہے۔ درخت پر ندے، پھل، سبزیاں سب نیلے رنگ کی چھاپ دکھائی

.... گاڑی کے اندر ایک گھوڑے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ ٹارین ڈائل آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

فکثریوں سے ملنے والی 61 پونہ آلودگی کو فکثر کرتا ہے۔

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

.... ماحول میں 10 ایئر کنڈیشنرز کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

....6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔

دسمبر 2013ء  
محرم 1435ھ

اگر ہم انسانی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ ہر ملت و قوم و معاشرہ پر کوئی نہ کوئی شخصیت، مذہب، ثقافت یا واقعات اثر انداز ہوتے رہے ہیں اور اقوام نے انہیں یاد رکھنے کے لیے کچھ دن مخصوص کیے ہیں۔ یہ اہم دین، قوموں کی ثقافت کا حصہ بن کر تہواروں کا دور جبہ حاصل کر جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر اقوام میں کوئی نہ کوئی دن منسوب ہے اور ہر آنے والا مہینہ تہواروں، خوشیوں، غموں، تجربات اور یادوں سے نقوش مرتب کر رہا ہے۔ ان صفحات پر ہر مہینے کا مختصر جائزہ لیا جائے گا۔

5  
نمبر  
2013

محرم الحرام کا مہینہ ہمیں فوائد  
رسولؐ، جگر گوشہ بتول اور فرزند شیر خدا  
امام عالی مقام حضرت امام حسینؑ اور ان  
کے جانثار ساتھیوں کی لازوال قربانیوں  
کی یاد دلاتا ہے جو انہوں نے اللہ کی  
خوشنودی اور دین اسلام کی سر بلندی اور  
باطل قوتوں کے حربوں کو ٹھکراتے  
ہوئے دیں۔ ماہ محرم الحرام کی دس تاریخ  
کو نواسہ رسول ﷺ حضرت امام  
حسینؑ نے رضائے الہی کی خاطر  
سجدے کی حالت میں اپنا سر کٹوا کر  
اس بات پر مہر تقدیق ثبت کی کہ یہ سر  
اللہ تعالیٰ کے حضور سجدے کی حالت میں  
کٹ تو سکتا ہے مگر کسی ظالم اور جابر  
حکمران کے سامنے جبک نہیں سکتا۔ یہ  
سرخ بکری بہت بڑی قربانی تھی جو ماہ محرم  
میں پیش آئی۔

ہر نیا اسلامی سال ہمیں  
ہجرت نبوی ﷺ کے عظیم واقعہ کی  
یاد دلا کر اس عہد کی تجدید کرتا ہے کہ  
اگر مسلمانوں کو اللہ کی خاطر جنگیں اور  
دشمنوں کا سامنا ہو اور ان پر ظلم کے  
پہاڑ توڑے جائیں اور ایسے کڑے وقت  
میں اپنے دین کی حفاظت میں اپنا سب  
کچھ لٹا کر نکلنا پڑے تو بھی پائے  
استقامت میں لغزش پیدا نہ ہو۔

5  
نمبر  
2013

ماہ محرم میں اسلام کی ایک اور  
برگزیدہ ہستی کا شہادت ہوئی اور وہ تھے  
امیر المومنین خلیفہ ثانی حضرت سیدنا عمر  
ابن خطاب الفاروقی اعظمؓ۔ حضرت عمر  
نے امت مسلمہ کی جو عظیم الشان  
آبیاری کی کہ وہ تاریخ اسلام کا ایک سنہرہ  
باب ہے، حضرت عمر فاروقؓ کا دور  
خلافت، عدل و انصاف اور عظیم فتوحات  
سے عبارت ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ  
دور خلافت کو اسلامی فلاحی ریاست اور  
عدل و انصاف کا مثالی نمونہ قرار دیا جا  
تا ہے۔ مشرقین بھی اس کا اعتراف  
کرتے ہیں کہ آپ کا دور ماحکم انوار

کیلئے مشعل راہ ہے۔

یوم شہادت ہے، آپؐ پیغمبر اسلام  
حضرت محمد ﷺ اور حضرت ابو بکر  
صدیقؓ کے پہلو میں مدفون ہیں۔

حضرت بلال رضی اللہ عنہ

حضرت بلال حبشی ان اولین  
مسلمانوں میں سے ہیں جو  
محسن انسانیت حضرت محمد ﷺ کے  
دست مبارک پر مشرف بہ اسلام ہوئے  
اور سابقین الاولون اصحاب نبی ﷺ  
میں ان کا شمار ہوا۔ حضرت ابو بکر صدیق  
نے آپ کو خرید کر آزاد کیا پھر آپ نے  
ساری عمر جو راہ نبی ﷺ میں بسر کی۔  
حضرت بلال کو نبی کریم ﷺ کا اس  
قدر قرب میسر آیا کہ کئی خدمات نبوی  
آپ ہی ذمہ داری تھی۔

پیغمبر اسلام حضرت محمد ﷺ نے  
حضرت بلال کو اولین موزن اسلام بنایا  
اور امت مسلمہ میں موزن نبوی اول  
آخر آپ کی یہی پہچان رہی۔ رسول  
اللہ ﷺ کے وصال کے بعد آپ  
و مشق چلے گئے وہیں 20 محرم سنہ  
20 ہجری کو آپ نے وفات پائی۔



## پاکستان کے درویش حضرت بابا فرید مسعود گنج شکر

عظیم صوفی بزرگ حضرت بابا فرید الدین گنج شکر سلسلہ چشتیہ کے تیسرے بڑے پیشوا ہیں، آپ کو یہ منفرد اعزاز ملا کہ سلسلہ چشتیہ کے دو روحانی پیشوا حضرت خواجہ بختیار کاکیؒ نے اور سلطان الہند حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ نے آپ کو بیک وقت ہاتھ پکڑ کر تصوف اور سلوک کی منازل طے کرائیں۔ آپ کا شمار برصغیر کے مشہور بزرگوں میں ہوتا ہے۔ آپ نے دارالحکومت یا کسی بڑے شہر کی بجائے ایک سمنان بے آباد دور افتادہ اور پسماندہ علاقے اجودھن کو اپنا مسکن بنایا اور یہاں رشد و ہدایت کی وہ شمع روشن کی جس نے پورے جنوبی پنجاب کو منور کر دیا اور اسی شمع کی کرنوں سے حضرت نظام الدین اولیاء اور حضرت صابر کلیر شریف نے دہلی اور برصغیر کو منور کیا۔

بابا فریدؒ کو پنجابی زبان کا پہلا صوفی شاعر مانا جاتا ہے، آپ نے مقامی زبان میں شاعری کا اظہار کر کے لوگوں کے دلوں کی ترجمانی کی جو اس قدر مقبول ہوئی کہ سکھوں نے اپنی مذہبی کتاب گرتھ صاحب میں بھی اسے شامل کر لیا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی 5 محرم (10 نومبر 2013ء) کو حضرت بابا فرید گنج شکرؒ کے 771 واں عرس کی تقریبات پاکستان میں باہتمام اور جوش و خروش سے منائی جائیں گی۔

## شہنشاہ ہفت اقلیم حضرت سید محمد بابا تاج الدین



حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ برصغیر کے ادیبوں کے کرام کی صف میں ایک ممتاز مقام کے حامل ہیں۔ آپ 1861ء کو کاسمی، ناگپور میں پیدا ہوئے۔ نوعمری میں یتیم ہونے کے بعد تانے پرورش کی۔ ابتدائی تعلیم کے دوران معروف بزرگ عبداللہ شاہ کاسمیؒ کی نظر کرم آپ پر پڑی، جلد ہی آپ نے تمام علوم ظاہری و باطنی میں یدِ طولیٰ حاصل کر لیا۔ خاندان کے بزرگوں نے آپ کو فوج میں داخل کرادیا۔ مگر دورانِ ڈیوٹی آپ کی تکلف و کرامات عوام پر ظاہر ہونے لگے چنانچہ فوج سے سبکدوشی اختیار کر کے ناگپور تشریف لائے۔ بابا صاحبؒ نے زیادہ تر وقت ناگپور اور اس سے متصل داک کے گھنے جنگلوں میں گزارا جہاں ہر وقت لوگوں کا ہجوم آپ کے ساتھ رہتا، ناصر ف مسلمان بلکہ ہندو، پارسی، عیسائی، سکھ سب دربار تاج الاولیاءؒ میں حاضر ہوتے اور مطابق فیض یاب ہوئے۔ بابا تاج الدینؒ کے فیض یافتگان میں سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ بھی شامل ہیں جو رشتے میں بابا تاج الدینؒ کے نواسے ہیں۔ حضور بابا تاج الدین ناگپوریؒ نے 26 محرم الحرام 1344ھ مطابق 17 اگست 1925ء کو وصال فرمایا۔ آج بھی آپ کے مرید ہی جبری اور عیسوی دونوں تاریخوں میں آپ کا عرس مناتے ہیں۔

**برداشت اور مواداری**  
برداشت اور رواداری کے دن کو منانے کا مقصد یہ بھی ہے کہ لوگوں کو عدم برداشت کے نقصانات سے آگاہ کیا جائے اور انہیں دوسروں کے عقائد اور حقوق کا احترام کرنا سکھایا جائے۔ عالمی سطح پر عدم برداشت کا نشانہ بننے والے ممالک میں پاکستان، عراق اور افغانستان

13  
نومبر  
2013  
TOLERANCE DAY  
پاکستان سمیت

دنیا بھر میں 16 نومبر کو برداشت اور رواداری کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد معاشرے میں برداشت اور رواداری کے جذبات کو فروغ دینا ہے۔

## حضرت شاہ ولی اللہ

حضرت شاہ ولی اللہ کا شمار نامور اکابر دین میں ہوتا ہے آپ علوم ظاہری و باطنی میں اپنی نظیر آپ تھے۔ آپ کا نام عظیم الدین اور آپ کے والد کا نام شاہ عبد الرحیم ہے۔ حضرت شاہ صاحب کی پیدائش 4 شوال 1114ھ مطابق 2

## بچوں کا عالمی دن

بچوں کے حقوق سے متعلق شور اجاگر کرنے کے لئے پاکستان سمیت دنیا کے کئی ممالک میں 20 نومبر بچوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔

پاکستان میں بہت سے بچے تو ایسے بھی ہیں جنہیں تعلیم اور خوراک جیسے بنیادی حقوق بھی حاصل نہیں۔ پاکستان میں مذہبیت کا شکار اور اسکولوں سے باہر بچوں کی تعداد افریقہ کے کئی پسماندہ گوشوں سے بھی زیادہ ہے۔ پاکستان میں شیر خوار بچوں کی اصوات کی شرح 63.3 فی ہزار ہے، جبکہ پانچ سال سے کم عمر بچوں کی اصوات کی شرح 89 فی ہزار ہے۔ پاکستان میں ہر منٹ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے اور 4 لاکھ بچے زندگی کے پہلے سال میں ہی بازی ہار جاتے ہیں۔ 50 فیصد اصوات کی وجہ کم عمری ہے۔ دنیا میں اسکول نہ جانے والے بچے پاکستانی ہیں۔ ایک بچہ پاکستانی ہوتا ہے 10 سال کی عمر کے 50 فیصد بچے لکھ نہیں سکتے۔ پاکستان کے 250 ملین بچے اسکول نہیں جاتے بلکہ انہوں، بچوں، سٹورڈ، درکشاپس، اینٹوں کے بمبوں اور فیکٹریوں میں کام کرتے نظر آتے ہیں۔

## شاعر مشرق علامہ محمد اقبال

علامہ محمد اقبال بیسویں صدی کے ایک معروف شاعر، قانون دان، صوفی اور تحریک پاکستان کی اہم ترین شخصیات میں سے ایک ہیں۔ علامہ اقبال 9 نومبر 1877ء کو سیالکوٹ میں پیدا ہوئے۔ وہیں ابتدائی تعلیم حاصل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے لاہور اور پھر انگلستان چلے گئے، ابتدا میں آپ نے اورینٹل



کالج لاہور میں تدریس کے فرائض سر انجام دیے لیکن پھر وکالت کو مستقل طور پر اپنایا۔ ساتھ ساتھ آپ شعر و شاعری بھی کرتے رہے اور سیاسی تحریکوں میں بھی حصہ لیا۔ شاعری آپ کی بنیادی وجہ شہرت بنی۔ جس میں آپ کا بنیادی رجحان تصوف، حب رسولؐ اور احیائے امت کی طرف تھا۔ آپ نے پاکستان کا تصور پیش کر کے برصغیر کے مسلمانوں میں جینے کی ایک نئی آس پیدا کی لیکن پاکستان کے قیام سے پہلے ہی 21 اپریل 1938ء میں انتقال کر گئے تھے۔ انہیں پاکستان کے قومی شاعر کی حیثیت حاصل ہے اور ہر سال سرکاری طور پر آپ کا یوم ولادت منایا جاتا ہے۔

نور محمد



## ایجادات

### مسلسل 5 سال پرواز کرنے والا طیارہ

ہر گزرتے دن کے ساتھ ڈرون ٹیکنالوجی کے میدان میں شاہکار تیار کیے جا رہے ہیں۔ معروف امریکی کمپنی Titan Aerospace نے شمسی توانائی سے مسلسل 5 سال تک پرواز کرنے والا ڈرون طیارہ تیار کر لیا۔ جس میں 3 ہزار سولر پینلز نصب کیے گئے ہیں جو 7 کلووات بجلی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ طیارہ کسی بھی بیرونی ایندھن کے بغیر شمسی توانائی پر مسلسل 5 سال تک پرواز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ شمسی ڈرون 65 ہزار فٹ کی بلندی پر 65 میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے پرواز کر سکتا ہے، طیارے کے مواسلاتی سینسز کی رینج 2 لاکھ 8 ہزار میل ہے، اس کی تیاری میں 20 لاکھ ڈالر لاگت آئی ہے۔

### انسانی دل کا نشوونما

ہائبرگ یونیورسٹی ہینسلوینا امریکہ کے ماہرین کی ٹیم نے انسانی جلد سے حاصل کردہ انڈیوسڈ پلوریپونٹ سٹیم سیلز (iPS) کو استعمال کرتے ہوئے انسانی دل کے سیلز تیار کیے، جسے پری کر سر سیلیا MCPs کا نام دیا جاتا ہے۔ آئی بیز سیل دراصل ایسے پختہ انسانی سیل ہوتے ہیں جو

فٹ کرتا مشکل ہوتا ہے کیٹل تیار کرنے میں جیب میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ اسے فولڈ کر کے ٹراؤزر کی پچھلی جیب میں بھی آسانی سے فٹ کیا جاسکتا ہے اور بوقت ضرورت کھول کر چائے یا کافی تیار کیا جاسکتی ہے۔ اس کیٹلی کو حرارت پروف پلاسٹک سے بنایا گیا ہے جس کے اندر 100 فی صد سیلیکون کی لائینگ ہے۔ اس کیٹلی کو فولڈ کر کے لپ ناپ کے کوز میں بھی رکھا جاسکتا ہے اور آسانی سے کہیں بھی لے جانا ممکن ہے۔ اس کیٹلی کو انڈسٹریل ڈیزائنر شین سیلو ساہو نے تیار کیا ہے جو گرم مشروبات پسند کرنے والے افراد کے لیے کسی تحفے سے کم نہیں۔

آسٹریلیائی سائنسدانوں نے ایسا جدید سوئمنگ سوٹ تیار کر لیا ہے جسے چین کر شاکس سے ہمرے سمندر میں بحفاظت تیرا جاسکتا ہے۔ یہ Radiator Elude Dark Diving Suit سوٹ اس انداز میں تیار کیا گیا ہے اسے پہننے والے تیراک شاکر پچھلی کی نگاہوں سے اوجھل ہو جائے گا۔ کلر بلائنڈ ہونے کے باعث شاکر پچھلیاں ٹیلے رنگ کے اس سوٹ میں تیراک کو دیکھنے میں ناکام رہیں گی جب سیاہ اور سفید سوٹ پر بنی لکیریں سمندر میں پائی جانے والی زہریلی پھیلیوں کی مانند نظر آئیں گی اور یوں شاکر پچھلی دھوکہ کھا کر تیراک کو اپنا نالہ نہیں سن سکتا گی۔

ابتدائی طور پر انسانی جسم کے کسی بھی حصے کے سیلز کے طور پر ڈھلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جب پری کر سر سیلوں کو پروٹین اور کاربوہائڈریٹس سے بنے مردہ نشوونما کے نیٹ ورک اسکا فولڈ scaffold کے ساتھ جوڑا گیا تو یہ سیل نشوونما پر کر دل کے ایک پٹے کی شکل اختیار کر

## معاشرہ

مختلف تھلائیے بچے اداس اور کپکپکس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ محققین نے تجویز کیا ہے کہ بچوں کے ساتھ نرمی اور شفقت سے پیش آیا جائے، ان کی ڈانٹ ڈپٹ اصلاح کے لئے ہونی چاہیئے سزا کے لئے نہیں۔

### رحمدلی کا مظاہرہ بچوں کو خوش مزاج بناتا ہے

ایک نئی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اسکول کے ایسے بچے جو اپنے ساتھی طالب علموں کے ساتھ ہمدردی اور اچھے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں، ان بچوں کی نسبت زیادہ خوش رہتے ہیں جو اپنے ساتھیوں کے ساتھ رحمہ کی سلوک روا نہیں رکھتے۔ تحقیق دانوں کا ماننا ہے کہ طالب علموں کے درمیان رحمہ کی مظاہرے سے نہ صرف ساتھی طالب علم آپ کی حیثیت تسلیم کرتے ہیں بلکہ اس سے اسکولوں میں طالب علموں کے درمیان ایک دوسرے کو چھیڑنے یا مذاق کا نشانہ بنانے کے واقعات میں بھی کمی لانا ممکن ہے۔ یہ تحقیق کینیڈا اور امریکہ سے تعلق رکھنے والے نفسیات دانوں کی ٹیم کی طرف سے سامنے آئی، اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ خوش بچے زیادہ بہتر طالب علم ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے ذہن میں معلومات حاصل کرنے کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں۔

سات ارب لوگوں میں سے چھ ارب کے پاس موبائل فون تو ہے لیکن ڈھائی ارب کے پاس نائٹ نہیں ہے۔ دنیا کے 22 ممالک کی 80 فی صد آبادی کے پاس رفع حاجت کی مناسب جگہ نہیں اور وہ اس مقصد کے لئے غیر مناسب اور کٹے مقامات کو استعمال کرتے ہیں۔

### بچوں پر چلانا، مارنے پٹنے سے زیادہ خطرناک

بچوں کو لطم و ضبط سکھانے کے لئے مارنا پٹنا عام بات ہے۔ بعض گھرانوں میں خیال کیا جاتا ہے کہ بچوں پر جتنی سختی ہوگی وہ اتنی ہی منظم زندگی گزارنے



کے عادی ہوں گے۔ اسی لئے کئی والدین بچوں کو ڈانٹنے کے علاوہ مارنے پٹنے سے بھی گریز نہیں کرتے اور سمجھتے ہیں کہ اس عمل سے بچے سدھر جائیں گے۔ لیکن جدید تحقیق کچھ اور کہتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق بچوں کو ڈانٹنا اور ان پر چلاتا، انھیں مارنے سے زیادہ خطرناک ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین نے دو برس تک 950 طالب علموں کا مطالعہ کیا۔ نتیجہ میں وہ بچے جن کو گھر میں ڈانٹا جاتا ہے، ان کا رویہ دوسرے بچوں سے

### پاکستانی عوام کے پاس ٹائٹل کم اور موبائل فون زیادہ ہیں

اقوام متحدہ نے دنیا بھر میں ٹائٹل سے محروم افراد کے حوالے سے ایک انتہائی حیران کن رپورٹ جاری کی ہے، جس کے مطابق پاکستان دنیا کے ان 10 ممالک میں تیسرے نمبر پر ہے جہاں کے شہری رفع حاجت کے لئے بیت الخلاء کے بجائے غیر مناسب جگہوں کا استعمال کرتے ہیں اور جن کی عوام کے پاس ٹائٹل کم اور موبائل فون زیادہ ہیں۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ پاکستان کے 11 کروڑ 10 لاکھ افراد ایسے ہیں جن کے پاس اپنا موبائل فون تو ہے، لیکن چار کروڑ لوگوں کو ٹائٹل کی سہولت میسر نہیں اور وہ رفع حاجت کے لئے کھلی جگہوں، جنگلات یا کھیتوں کا استعمال کرتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ دیگر ممالک میں برازیل، چین، بھارت، انڈونیشیا، کوویا، ایتھوپیا، کینیا، ڈنمارک، ملاوی، موزمبیق، نیپال، تانزانیہ، سیرالیون، زمبیا، افغانستان، برکینا فاسو، چاڈ، کانگو، نايجر، سوڈان اور جنوبی سوڈان شامل ہیں۔ رپورٹ کے مطابق دنیا کے

## مستقبل کا سامان لباس آپ کا موڈ خوشگوار رکھے گا

امریکی ریاست میری لینڈ کے ایک کالج کے قیام پر ڈیپارٹمنٹ میں پروفیسر اینٹ کوین برگ نے دو سال قبل کمپوز کے روایتی اور انیسویں صدی کے جدید انداز کو ملا کر سمارٹ ٹیکسٹائل ریسرچ لیبارٹری قائم کی، ان کی سمارٹ ٹیکسٹائل لیبارٹری کے ذریعے بہت سی جدید ٹیکسٹائل چیز کو بھی متعارف کرایا جائے گا جس سے فیشن کی دنیا کا رجحان تبدیل کرنے میں مدد ملے گی۔ ان کے مطابق مستقبل میں جدید ٹیکسٹائل کوئی مدد سے چیزیں چھوئی ہوئی جاتی رہیں گی۔ اب ٹیکسٹائل جھوٹے سبز کی صورت میں بھی سامنے آئی ہے۔ اور اس سے آرٹ، فیشن اور ٹیکسٹائل میں بہت سی تبدیلیاں دیکھنے کو ملیں گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں ہمارے لباس آج سے مکمل مختلف ہوں گے جو مختلف رنگوں، انداز اور کپڑے کی مختلف اقسام سے تیار کیے جائیں گے۔ مستقبل کے سمارٹ لباس صرف تن ڈھانپنے کے لیے ہی نہیں ہو جائیں گے اس سے اعصابی تناؤ کم کرنے اور لہنا موڈ خوشگوار رکھنے میں بھی مدد مل سکے گی۔ کالج آف آرٹ کی طالب علم مستقبل کے ایسے خصوصی لباس تیار کر رہے ہیں جس میں چھوٹے چھوٹے کنٹرولرز لگائے ہیں جو دھڑکنے سے خراب نہیں ہوتے۔ ان سینسز کی مدد سے درجہ حرارت، روشنی اور حرکت کو قابو کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ ایک ایسی جیکٹ تیار کی جا رہی ہے جس سے اعصاب کو قابو کیا جاسکے گا۔ اس جیکٹ میں ایسے مائیکرو پروسیسرز لگائے ہیں، جب جسم اعصابی تناؤ کی ایک خاص حد تک پہنچ جائے تو لباس میں نصب آڈیو پلیئر خود بخود چلنا شروع ہو جائے گا جو جیکٹ کے پہننے والے کو سکون دے گا۔ مستقبل کے فیشن میں ایسے کپڑے استعمال کیے جائیں گے جو اپنا رنگ بدل سکیں۔ آپ اگر چاہیں کہ آپ کا لباس سبز کی بجائے سرخ رنگ کا ہو۔ تو آپ ایسا اپنے کپڑوں میں لگے پروفیسر کی مدد سے آسانی سے کر سکیں گے۔ آپ اپنے لباس پر نہ صرف میوزک بجا سکیں گے بلکہ میوزک کی آواز کو زیادہ کم بھی کیا جاسکے گا۔ چہرے کی ایک ایسی جیکٹ بنائی گئی ہے جس میں ایل ای ڈی لائٹس لگی ہیں۔ ان کے مطابق یہ دلچسپ جیکٹ پارٹیوں پر پہنی جاسکے گی۔



## اب ذہنی دباؤ کم کرنا بہت ہی آسان

صدیوں سے لوگوں کی کوشش رہی ہے کہ وہ فوری اور مختصراتی طور پر اپنی کمزوریوں کا علاج کر سکیں، چنانچہ ذہنی دباؤ سے نجات اور ذہنی صلاحیتوں کو

چلا بخشنے کے لیے کئی سکون آور ادویات استعمال کی گئیں، لیکن اب ذہنی سکون اور آپ کی ذہنی صلاحیتوں اور کسی بھی اضافے کے لیے ایک خصوصی ہیڈ سیٹ اور سمارٹ فون ایپلی کیشن تیار کی گئی ہے۔ فوکس Foc.us نامی یہ الیکٹرونک نیورونل سیمپلر ہیڈ سیٹ اور ایپلی کیشن آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ کو بھی کم کرتا ہے۔ اس ہیڈ سیٹ کو برطانیہ کی ایک کمپنی فوکس لیب نے تیار کیا ہے جو اعصابی نظام سے متعلق آلات تیار کرتی ہے۔ یہ ہیڈ سیٹ ٹرانسپیل ڈائریکٹ کرنٹ سیمولیشن DCS کے اصولوں پر کام کرتا ہے اور اس ہیڈ سیٹ سے خارج ہونے والی برقی لہروں انسان کا ذہنی تناؤ کم یا ختم کرنے میں اہم کردار ادا کریں گی۔ اس ہیڈ سیٹ کے لیے سمارٹ فون کی ایسی ایپلی کیشن تیار بھی کی ہے جس میں یہ خاص ہیڈ سیٹ پہن کر پیشانی کے ذریعے ذہن کی برقی لہروں کی مانیٹرنگ یا جانچ ممکن ہو سکے گی۔ اس ایپلی کیشن کو استعمال کرنے والے لوگ اسے استعمال کرنے کا دورانیہ خود طے کر سکیں گے۔ بنیادی طور پر یہ ایپلی کیشن ایک ویڈیو گیم کی طرح استعمال کی جائے گی اور کھیل کھیل میں اس ایپلی کیشن کی مدد سے آپ خود دیکھ سکیں گے کہ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے۔ جبکہ ایپلی کیشن میں گراف کی مدد سے یہ بتایا جائے گا کہ ذہنی تناؤ کم کرنے میں اس ایپلی کیشن کی وجہ سے کتنی مدد ملی ہے اور ذہنی تناؤ پہلے سے کتنا کم ہوا ہے۔



## صحت

### قبولہ بچوں کی یادداشت کو بہتر بنانا ہے

یونیورسٹی آف میساچوسٹس کی تحقیق کے مطابق وہ نئے بچے جو دن میں تھوڑی دیر کے لیے قبولہ کرتے ہیں، ان کی یادداشت ان بچوں کی نسبت بہتر ہوتی ہے جنہیں دن میں مختصر نیند لینے کا موقع نہیں ملتا۔ نیند سے متعلق کی جانے والی تحقیق میں تین سے پانچ برس کی عموں کے پالیس بچوں کو شامل کیا

گیا۔ اس تحقیق میں بچوں کو یادداشت سے متعلق گیمز کھیلنے کو دی گئیں۔ جس میں بچوں کو ایک بورڈ پر مختلف جگہوں کی تصویریں کی ترتیب یاد رکھنا تھی۔ پھر آدھے بچوں کو دن میں تقریباً سو گھنٹے کا قبولہ کرایا گیا۔ دوپہر کی نیند لینے کے بعد تمام بچوں سے بورڈ پر لگی جگہوں کو یاد کرنے کو کہا گیا۔ اس تحقیق کی سربراہ سائیکالوجی کی پروفیسر ریکیا سپینسر کا کہنا ہے کہ، اگر آپ بچوں کو سونے کے وقت پر چنگا لیں گے تو وہ اس روز صبح کے وقت ہونے والے واقعات میں سے 15 فیصد بھول جائیں گے جبکہ اگر یہی افراد میں دل کے امراض کے باعث شرح اموات عام افراد سے 33 فیصد کم ہوتی ہے اور

## سائیکل سواروں میں دل کی پیدلیوں کی وجہ سے اموات نہ ہونے کے برابر ہیں۔

اداسی اور پریوانی کا حل سبزیوں اور پھل

سائیکل سواروں میں دل کی پیدلیوں کی وجہ سے اموات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اداسی اور پریوانی کا حل سبزیوں اور پھل

بینائی کیلئے مفید غذائیں

ماہرین آثار قدیمہ نے بولیویا کی جھیل ٹی ٹی کا میں چھپا ڈیڑھ ہزار سال سونے چاندی اور قیمتی حقائق کا قدیم خزانہ دریافت کر لیا۔ دو مہینے کی شبانہ روز تحقیق کے بعد بولیویا اور پیچیم کے محققین خزانے کا بیشتر حصہ نکالنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ پہلے مرحلے میں ماہرین نے سونے اور چاندی سے بنی ہزاروں اشیاء کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور مٹی سے بنے برتن بھی برآمد کیے جو چند سو سے ڈھائی ہزار برس پرانے ہیں۔



ان نوادرات میں انکا تہذیب سے وابستہ پتھر پر انکا چاندی کا مجسمہ بھی شامل ہے۔ دو ہزار برس قدیم تیار ہوا نوادرات کے سونے کا پانی چڑھے سر ایک چمڑ بھی ان نوادرات میں شامل ہیں۔ نوادرات کی دریافت کا یہ مشن تین سال تک جاری رہے گا۔ واضح رہے جنوبی امریکہ میں واقع دنیا کی سب سے بلند جھیل ٹی ٹی کا کا Titicaca کوہ انڈیز کے سلسلے کے ساتھ بولیویا اور پیرو کے درمیان سرحد پر واقع ہے۔ یہ جھیل سطح سمندر سے 12,507 فٹ بلند ہے اور جہاز رانی کے قابل ہے۔ جھیل کا کل سطحی رقبہ 8,372 مربع کلومیٹر ہے۔ جھیل 190 کلومیٹر طویل اور 80 کلومیٹر عریض ہے۔ اس کی اوسط گہرائی 107 اور زیادہ سے زیادہ گہرائی 281 میٹر ہے۔ 25 سے زائد جھولے بڑے دریا اس جھیل میں گرتے ہیں جبکہ جھیل میں کل 41,742 جھولے ہیں جن میں سے چند انتہائی گہراں آباد ہیں۔

## نفسیات

### میں.... اور ڈپریشن

کیسل یونیورسٹی جرمنی سے منسلک محققین کے مطابق بار بار خود کے بارے میں بات کرنے والے لوگ عام طور پر ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ جو اپنے جملوں میں بہت زیادہ "میں"، مجھے اور بذات خود جیسے الفاظ کی تکرار کرتے ہیں ان میں بے چینی یا ذہنی دباؤ کا شکار ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ اپنی گفتگو میں بہت زیادہ اسم ضمیر میں، مجھے اور میرا استعمال کرتے ہیں عام طور پر توجہ کے حصول کے طلبگار ہوتے ہیں انھیں باہمی رشتے نبھانے میں بھی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے جبکہ، ان

کے برعکس ایسے لوگ جو گفتگو میں جمع اسم ضمیر مثلاً ہم، ہم سب، زیادہ استعمال کرتے ہیں اپنے رشتوں کو زیادہ بہتر طریقے سے نبھاتا جاتے ہیں۔ جرنل ریسرچ ان پرسنلٹی میں شائع ہونے والی تحقیق میں 118 افراد نے حصہ لیا جن کی اکثریت نفسیاتی مسائل کا شکار تھی اور ان کا علاج جاری تھا۔ 60 سے 90 منٹ کے انٹرویو میں مریضوں سے تعلقات نبھانے کا طریقہ، خود کے بارے میں رائے اور ماضی سے متعلق سوالات پوچھے گئے جبکہ ڈپریشن کے حوالے سے بھی ایک سوالنامہ بھرا دیا گیا۔ بعد میں ہر انٹرویو میں بولے جانے والے جملوں میں سے واحد اسم ضمیر الفاظ کی گنتی کروائی۔ جن لوگوں نے



دنیا کا منہ

# کیا آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں....؟

کسی داناکا قول ہے کہ تم کسی سوچنے پر تو مجبور کر سکتے ہو مگر اسے پر مجبور نہیں کر سکتے۔

## فیصلہ آپ

### کے ہاتھ میں....

ایک کامیاب شخص بننے کے لیے ضروری ہے کہ اپنا بیش قیمت وقت غیر ضروری چیزوں اور بے

آزادی اظہار اور مکالمہ کسی بھی معاشرے کی فکری آزادی کے لیے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ دلیل کے ساتھ اور تہذیب کے پیرائے میں بات کریں۔ ہمارے ہاں مگر مکالمے کو مجادلے (جھگڑے) میں بدلتے دیر نہیں لگتی۔ اکثر ویڈیو گلی، محلہ و بازار کی کڑ پر کھڑے تین چار بزرگ یا نوجوان کسی نہ کسی چیز پر لا حاصل بحث کرتے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ بظاہر بے ضرر نظر آنے والی ان مباحث کا ہماری انفرادی اور اجتماعی زندگیوں میں بے تحاشہ نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسی بحث کرنے سے گریز کیا جائے جس کے بارے میں آپ کو علم نہ ہو، آپ اس چیز کے متعلق سمجھ بوجھ نہ رکھتے ہوں، کیونکہ ایسی بحث کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا، صرف وقت کا ضیاع ہوتا ہے۔

## زبیر الدین

سکتی اور یقین پیدا کرنے کے لیے سوچ کا مثبت ہونا ضروری ہے۔ آپ کو دل سے اپنے آپ کو پسند کرنا ہوگا، اپنی قدر کرنا ہوگی اور اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا ہوگا۔ کامیابی کے لیے آپ کا اپنی ذات پر یقین بہت ضروری ہے۔

جب آپ پر اعتماد ہوتے ہیں تو دنیا آپ کے لیے بدل جاتی ہے۔ ایک پر اعتماد انسان بہتر سوچتا ہے اور بہترین منصوبہ بندی سے اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ جب آپ کو اپنی قابلیت پر یقین ہوتا ہے تو آپ رسک لینے سے



نہیں گھبراتے۔ آپ ناکامی سے نہیں ڈرتے اور اگر ناکامی راستے میں آئے تو بھی آپ بے خوف ہو کر اپنی منزل کی طرف قدم بڑھاتے ہیں۔  
یقین ہی کامیابی کے متعلق سوچنے اور اسے حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔

جو لوگ بلندی پر پہنچتے ہیں وہ عام لوگوں سے مختلف نہیں ہوتے۔ فرق یہ ہے کہ عام آدمی خود کو درمیانہ درجے کا تصور کرتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ترقی کرنا اس کے بس کی بات نہیں۔ ہم میں سے اکثر کی سوچ بچپن سے ہی محدود ہوتی ہے۔ ہم کامیابی کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ کبھی ہمیں بتایا جاتا ہے کہ کامیابی تو اہرام مصر کی طرح بڑی چیز اور کافی مشکل ہوتی ہے۔ ہمارا یقین ایسی مٹی باتوں پر پختہ ہو جاتا ہے اور ہم کامیابی کے متعلق سوچنے سے گھبراتے ہیں اور اس کے لیے کوشش بھی نہیں کرتے ہیں۔

خود اعتمادی: خود اعتمادی ایک ایسی خوبی ہے جو کسی بھی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ ایک پتھر کسی بڑول کے راستے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔ لیکن بہادر اس پر پاؤں رکھ کے اپنی منزل کی طرف بڑھ جاتا ہے۔

اپنے مقصد کو اہم بنائیں: اگر آپ کو یہ علم نہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تو پھر سوچئے کہ کیا آپ حاصل کر پائیں گے۔

صرف انسان ہی ایسی مخلوق ہے جسے سوچنے، منصوبہ بنانے اور اس پر کام کرنے کی اہلیت دی گئی ہے۔ وہ اپنے مقاصد کا تعین کر سکتا ہے اور خوابوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے ایک نئی بہتر اور خوبصورت دنیا تخلیق کر سکتا ہے۔ وہ اپنے دماغ میں ایک نیا آئیڈیا سوچ سکتا ہے اور اسے حقیقت

میں بدل سکتا ہے۔ ہمیں زندگی میں اپنا مقصد بنانا چاہیے تاکہ ہم اس کی طرف پیش قدمی کریں اور منزل حاصل کریں۔ اگر ہم کوئی مقصد کا تعین نہیں کرتے تو ہماری زندگی نامکمل رہے گی۔

## فیصلہ کرتے وقت جلد بازی نہ کریں

کامیاب لوگوں میں قوت فیصلہ بھی ہوتی ہے۔ ہمیں بھی اپنی روزمرہ زندگی میں بے شمار فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔ بعض فیصلے اتنے اہم ہوتے ہیں، جن پر آپ کے مستقبل اور پوری زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ اپنے فیصلے جلد بازی میں جذباتی ہو کر ہرگز نہیں کرنے چاہئیں۔ تمام پہلوؤں پر اچھی طرح غور و فکر کر کے، بڑوں اور تجربہ کار لوگوں سے مشورہ کر کے کوئی قدم اٹھانا چاہیے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب ہم جوتے اور کپڑے جیسی عام کی چیزوں کی خریداری سے پہلے مشورہ کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ کہیں نقصان نہ ہو جائے تو اپنی زندگی کے اہم ترین فیصلے کس طرح بلا سوچے سمجھے کر سکتے ہیں۔

کامیابی صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو بہادری کے ساتھ اپنے خوابوں کو تصور میں دیکھتے ہیں۔ ان پر محنت کرتے ہیں۔ حل تلاش کرتے ہیں۔ جو بڑے خواب دیکھنے کی جرأت کرتا ہے وہ انہیں پالیتا ہے جو ناکامیوں اور غلطیوں سے نہیں گھبراتا اور جو جانتا ہے کہ منفی کوشش کیسے بنایا جاتا ہو سکتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر انسانی دماغ اس کی غیر معمولی قابلیت کی زبردست وکالت کرتا تھا کہ یہ ہارنے والے کو جیتنے والا بنا سکتا ہے۔

اچھی توقعات آپ کی ذہانت سے بڑھ کر ہیں۔

ہم بہترین توقعات حالات کو ہمارے حق میں سازگار بنا دیتی ہیں۔ ہم منظم، پر اعتماد اور تحقیقی ذہن رکھنے والے بن جاتے ہیں۔ ہم ناکامی سے نہیں گھبراتے اور ان سے سبق سیکھتے ہیں۔

## الزام تراشی سے گریز

کامیاب لوگ مواقع تلاش کرتے ہیں جبکہ ناکام لوگ پہلے انہیں دوسروں کی کامیابی منگوا کر نظر آتی ہے، جبکہ اپنی ترقی کی راہ میں وہ فرضی رکاوٹوں سے ڈرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کوئی آدمی، دوسرے کی بات کا جواب دلیل سے نہیں دے سکتا تو الزام لگانا شروع کر دیتا ہے۔ اگر آپ پر ایک شخص الزام لگاتا ہے تو ان کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ جو آپ میں آپ بھی اس پر کچھ اچھا شروع کر دیں، بلکہ سب دھجھل سے کام لیتے ہوئے اس کا دفاع کرنا چاہیے۔ تہذیب کے دائرے میں رہتے ہوئے اس کی غلط فہمی دور کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے، اگر وہ آپ کی بات سننے پر آمادہ ہو تو خاموشی سے کنارہ کشی اختیار کر لیں چاہیے۔

## اپنی غلطی جلد مان لیں

غلطی ناکامی کا باعث نہیں بنتی بلکہ غلط بات پر اصرار اور ڈٹے رہنا ناکامی کا باعث ہوتا ہے۔ زندگی میں کوئی غلطی سرزد ہو جائے تو اسے مان لینا چاہیے، نہ کہ اسے لپٹ لپٹا کر لپٹا لیا جائے۔ اپنی غلطی کو تسلیم کرنے سے آپ کو وقتی طور پر شاید فائدہ نہ ہو لیکن بعد میں اس کے نتائج بہت اچھے نتائج نکلتے ہیں۔ جو بندہ اپنی غلطیوں کو تسلیم نہیں کرتا وہ مزید غلطیاں کرتا ہے اور آہستہ آہستہ ناقابل اصلاح ہو جاتا ہے۔

## موزوں لباس کا انتخاب

لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔

لباس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ نوجوانوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے لباس کا انتخاب کریں جس سے ان کی شخصیت کا اچھا اثر ہو۔ جب آپ کسی جگہ پر انٹرویو وغیرہ دینے جاتے ہیں تو وہاں بھی اس کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ بغیر سوچے سمجھے نئے فیشنوں کی تقلید کرتے ہوئے اپنی شخصیت کا منفی تاثر نہیں دینا چاہیے۔

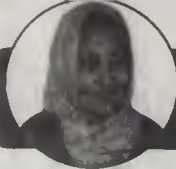


ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائزر کلب، قید سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارز Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی انٹرنیٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر منج 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۔



## ہائی بلڈ پریشر.... ایک خاموش قاتل



خون پہچانے کے لیے پریشر یا دباؤ کی ضرورت تو ہوتی ہے لیکن یہ پریشر ایک طبعی حد کے اندر ہونا چاہیے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں شریانوں میں اگر خون کا فشار مسلسل زیادہ ہو تو خون کی نالیوں نارمل فنکشن انجام نہیں دے پاتیں اور مختلف اعضاء تک خون کی مطلوبہ مقدار نہیں پہنچ پاتی۔ جسم کے مختلف حصوں تک خون پہنچانے کے لیے دل کو معمول سے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے جس سے نہ صرف دل بلکہ خون لے جانے والی شریانوں کو بھی نقصان پہنچنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس کا نتیجہ زیادہ تر نظام خون کی خرابی کی شکل میں سامنے آتا ہے، جو قاتل یا دل کے دورے یا پھر گردوں کی خرابی کا سبب بنتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن Hypertension سے دل کے دورے، قاتل گردوں کے ناکارہ ہونے، بینائی ضائع ہونے، دل کے کام چھوڑ دینے اور شریانوں میں چربی لے مادوں کے جم جانے Atherosclerosis کا خطرہ کہیں زیادہ ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن کی صورت حال اس وقت

سنتی ممالک میں ہائی بلڈ پریشر ایک عمومی بیماری بن چکی ہے۔ تاہم اس میں مبتلا شخص ہر دوسرے فرد کو دیکھ کر اس بیماری کا علم ہے۔ عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کو علامات ظاہر نہیں ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس کی کوئی علامت نہیں ہوتی ہے لیکن اس کا احساس کسی کو معمولی پتھر آجاتا ہے تو لوگ اس کو اہمیت نہیں دیتے ہیں۔ لیکن ساری دنیا میں یہ بلاقتوں کی بادل کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ اس لئے اسے 'Silent Killer' یعنی خاموش قاتل بھی کہتے ہیں۔

بہت سے جانوروں اور اندازوں کے مطابق دنیا میں ہائی بلڈ پریشر سے ایک کو ہائی بلڈ پریشر کا معاملہ ہے جو اس پاکستانی ہائی بلڈ پریشر کا سبب ہے اور اس سے ہر فیصد اس مرض سے ناواقف ہیں۔

انسانی دل ایک منٹ میں 60 تا 80 بار دھڑکتا ہے۔ ہر دھڑکن کے ساتھ خون کی ایک خاص مقدار ایک مخصوص رفتار سے خون کے نظام میں داخل ہو کر جسم میں گردش کرتی ہے۔ جب دل دھڑکتا ہے تو خون جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوب توانائی اور آکسیجن مہیا کرتا ہے۔ خون گردش کے دوران نوسوں کی نالیوں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس دباؤ کو ہی بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔ دل ایک مخصوص وقفے سے دھڑکتا ہے اور ہر لمحہ کے ساتھ خون کی شریانوں کے ذریعے جسم کو آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ خون کی ہر نالی سکڑنے یا پھیلنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ دل کو جسم کے تمام حصوں تک

سامنے آتی ہے جب خون کی نالیوں کی اندرونی دیواروں پر خون اوسط دباؤ سے کہیں زیادہ پریشر ڈال کر خود کو جسم میں رواں رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کی یہ کوشش وقتی یا عارضی نہیں ہوتی بلکہ مسلسل ہوتی رہتی ہے۔

دن کے مختلف اوقات میں بلڈ پریشر تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ خاص طور پر ورزش کے وقت پریشر بڑھ جاتا ہے اور نیند کی حالت میں کم ہو جاتا ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر کا علاج نہ کیا جائے تو خون کو مسلسل زیادہ طاقت کے ساتھ پمپ کرنے کی وجہ سے دل کا سائز یا جامت معمول سے بڑھ جاتی ہے اور اس کی کارکردگی موثر نہیں رہتی ہے۔ اس طبی صورتحال کو (Ventricular Hypertrophy) کہتے ہیں جس سے ہارٹ ایک کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

### ہائی بلڈ پریشر کس طرح جسم کے حصوں کو معائنہ کرتا ہے؟

دل: بلڈ پریشر دل کے دوروں کا ایک بڑا سبب ہے۔ دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب آپ کے دل کو خون پہنچانے والی نالی بند ہو جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے سبب دل کی دھڑکن بن ہو سکتی ہے یا دل پھیل کر بڑا ہو سکتا ہے۔

گردے: ہائی بلڈ پریشر گردوں کو خون سپلائی کرنے والی نالیوں کو برباد کر کے گردوں کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے۔

دماغ: ہائی بلڈ پریشر دماغ کا بھی بڑا سبب ہے۔ فالج اس وقت لاحق ہوتا ہے جب آپ کے دماغ کو خون پہنچانے والی نالیوں میں کوئی رکاوٹ آجائے یا وہ پھٹ جائیں۔

پیر: ہائی بلڈ پریشر آپ کے پیروں کی خون کی نالیوں کو تنگ کر دیتا ہے جس سے ان میں خون کا بہاؤ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے چلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا موذی مرض ساری دنیا بھلاکتوں اور بیماریوں کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ اور اس کے مطابق دنیا میں ہر تین بالغ افراد میں سے ایک کو ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ ہے۔ پاکستان میں سنائی لاکھ مرد، پچاس لاکھ خواتین اور پچاس سال سے زائد عمر کے پچاس فیصد افراد ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ تحقیق کے مطابق ہر دسواں پاکستانی ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے لیکن ان میں سے ستر فیصد اس مرض سے ناواقف ہیں۔ اصل میں اس بیماری میں کوئی لوگوں تکلیف محسوس نہیں ہوتی، کسی کو معمولی چکر آجاتا ہے لوگ اس کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات سالوں کسی کو یہ بیماری رہتی ہے لیکن اسے خود اسے نہیں ہوتا۔ ستر فیصد لوگوں کو اس میں تکلیف نہیں ہوتی۔ بعض دفعہ اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور مناسب علاج نہ ہونے سے قاتل دماغی شریان پھٹنے اور دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی سے اسے Silent Killer یعنی خاموش قاتل کہتے ہیں۔

عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کی کوئی خاص علامات نہیں ہوتی ہے پھر بھی مندرجہ ذیل حالتیں محسوس ہوں آپ کو اپنا معائنہ کروانا ضروری ہے۔ سر درد، چکر آنا، آنکھوں دھندلا پن محسوس ہونا، سانس آنے میں تکلیف ہو تھکن محسوس ہو..... تاہم اکثر لوگوں میں اس کی

ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں یا نہیں یہ معلوم کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کی جانچ لیں۔ کوئی بھی بالغ شخص جو بظاہر تندرست ہو اور اس میں ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامت بھی دیکھنے نہ آ رہی ہو اسے بھی جانچ لیں کہ وہ کم از کم مین میں ایک مرتبہ اپنا بلڈ پریشر کسی ڈاکٹر یا مستند پیشہ ور طبی عملے سے چیک کروائے۔

کسی میں یہ تعین کرنا ہے کہ اسے واقعی بلڈ پریشر یا پھر ٹینشن ہے اور پھر اس کے لیے کیا علاج تجویز کیا جائے۔ مختصر مختلف عوامل پر ہوتا ہے۔ صرف ایک بار بلڈ پریشر کی پیمائش کر کے یہ تعین نہیں کی جاسکتی کہ اسے ٹینشن ہے۔ اس لیے کہ ہم میں سے ہر ایک کا بلڈ پریشر مختلف اوقات میں گھٹتا بڑھتا رہتا ہے، یہاں تک صرف یہ کہہ کر بھی کسی بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے، اس لیے کم از کم تین بار مختلف اوقات میں بلڈ پریشر جانچنا چاہیے اور اگر مسلسل زیادہ رہیں تو پھر تشویش بجا ہے۔ اگر کسی میں پہلی بار ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص ہوئی ہے تو دیکھنے کے لیے کہ آیا اس کے پیچھے کوئی مخفی عارضہ یا خرابی تو نہیں ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر کا سبب کوئی پوشیدہ خرابی ہو تو اس کا علاج پہلے کروانا چاہیے تاکہ بلڈ پریشر نارمل ہو سکے۔ بلڈ پریشر کو جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی پیمائش کی جائے۔ جب بلڈ پریشر کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے دو اعداد میں لکھا جاتا ہے مثلاً 120/80 mm HB یا 80 نیچے اور 120 اوپر۔ بلڈ پریشر چیک کرتے وقت دھند سے سامنے آتے ہیں ایک کو Diastolic کہتے ہیں، جو فشار خون کی سطح جبکہ دوسرے کو Systolic یا اوپر والی سطح کہا جاتا ہے، جس سے خون کی بلند سطح کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔

اگر آپ کا بلڈ پریشر 90 اوپر اور 140 یا اس سے زیادہ ہو اور یہ کیفیت کئی ہفتوں تک برقرار رہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے یا اگر دونوں میں سے ایک عدد بھی زیادہ ہو تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔ بلڈ پریشر سے آپ اپنے آپ کو بیمار تو محسوس نہیں کریں گے لیکن یہ صحت کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر اس کو کم نہ کیا جائے تو دل، خون کی نالیوں اور دوسرے اعضاء کو برباد کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت کے لئے سنگین مسائل پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو ہائی بلڈ پریشر آپ کے دل اور خون کی نالیوں کو اور بھی زیادہ برباد کر سکتا ہے۔ سامنے آپ کو چاہئے کہ اپنا بلڈ پریشر 80 نیچے اور 130 اوپر سے کم رکھیں۔

بڑھتا ہوا رہ سکتا ہے ان خرابیوں میں گردے کا خلاف معمول ہونا، گردے کے قریب Adrenal غدہ اور (Aorta) میں نقص شامل ہیں ان دس فیصد کمزیر میں اگر ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنے والی ان اندرونی خرابیوں کو

# نمک کی صحت سے متعلق طبی مشورے

میں نے ان سے کہا کہ آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں اور ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے کم از کم بارہ گھنٹے کھائے پئے بغیر اپنی شوگر دوبارہ چیک کر وائیں۔

ایک مہینے بعد دسم صاحب نے بتایا کہ ڈاکٹر نے ان کے کئی ٹیسٹ کر وائے جن سے پتہ چلا کہ صرف بلڈ شوگر نہیں بلکہ ان کا کولسٹرول بھی بڑھا ہوا ہے۔

ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی علامات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کی موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لا پرواہی پر تھے والا ایک عمومی رویہ ہے۔

جن خاندانوں میں شوگر، بلڈ پریشر، کولسٹرول یا امراض قلب کے مریض ہوں، ان خاندانوں کے کئی افراد بھی عموماً اپنی صحت کے بارے میں زیادہ احتیاط

ہمارے ایک دوست جن کی عرصہ پینتالیس برس ہوئی، داراؤ قد، صحت مند اور کھانے پینے کے شوقین ہیں۔ میٹھے کے دلدادہ ہیں۔ ایک دن ہمارے گھر آئے، اس وقت میں اپنی والدہ صاحبہ کی شوگر چیک کر رہا تھا۔ سلام دعا کے بعد میں نے ان سے کہا

دسم صاحب! آئیے آپ کی شوگر بھی چیک کر لیں۔ نہیں جناب.... میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے آج تک کبھی ضرورت پیش نہیں آئی شوگر یا بلڈ پریشر چیک کرنے کی۔ میں جو چاہتا ہوں خوب مزے کھاتا چلتا ہوں۔

روزانہ ڈیڑھ دو کلر میٹر واک بھی کرتا ہوں۔ مجھے شوگر چیک کروانے کی کیا ضرورت ہے....؟ ٹیسٹ بغیر ضرورت کے ہی چیک کر وائیں۔ ہم صاحب راضی ہو گئے۔ اس دوران انہوں نے چائے

لا کر اور بسکٹ کھائے۔ جب میں نے ان کی شوگر چیک کی تو وہ 360 تھا۔ تو کہہ دو کہ تمہاری دیر پہلے انہوں نے ٹی اسپون کے ساتھ چائے پی کر بسکٹ بھی کھائے۔ مگر پھر بھی اس وقت ان میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ تھی۔

ان بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے ماہرین لائف اسٹائل پر توجہ دینے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں۔ یعنی وزن کو کنٹرول کر کے، نمک کا استعمال کم کر کے، چربی کا استعمال کم کرنا اور لائف اسٹائل کو امپروو کرنا اور فزیکل activity میں تھوڑی زیادہ ہوائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کیلئے طرز حیات میں تبدیلی ضروری ہے فکر اور پریشانیوں سے نجات بخشو اور باقاعدگی سے ورزش سے بھی اس مرض پر قابو پا جاسکتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا افراد سبزیوں اور دالوں کا استعمال زیادہ کریں۔ نشہ آور چیزوں کو ترک کر کے وزن کو کم کریں۔ اس مرض میں مبتلا ذیابیطس کے مریض اپنی شوگر کنٹرول کر کے اس موذی مرض سے بچ سکتے ہیں۔



## ڈاکٹر وقار یوسف عیسیٰ کی کتاب نظربند اور شیر سے حفاظت

قرآنی آیات اور روایات کی روشنی میں شیر سے حفاظت اور ان سے نجات کے لیے 1000 روایات جمع کیں۔  
ایک قرآنی حکایت: ایک شخص نے ایک شیر سے لڑا اور اسے مار ڈالا۔  
یہ روایت مشکوٰۃ کے لیے رابطہ ہے۔  
021-36606329

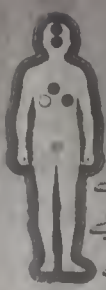
دور کر دیا جائے تو بلڈ پریشر عموماً نارمل ہو جاتا ہے ایسے ہائی بلڈ پریشر کو سکیڈری ہائپر ٹینشن کہتے ہیں اگر ہائی بلڈ پریشر اور اس کے ساتھ موٹاپا سگریٹ نوشی خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور ذیابیطس بھی ہو تو یہ سارے عوامل مل کر ہارٹ ایک کے خطرے کو کئی گناہ زیادہ بڑھا دیتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے خون کی شریانوں پر بھی بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ یہ شریانیں زخم خوردہ ہو جاتی ہیں ان کی چمک ختم ہو جاتی ہے اور یہ سخت ہو جاتی ہے۔ اگرچہ عمر میں اضافے کے ساتھ شریانیں سخت ہونے لگتی ہیں لیکن بلڈ پریشر اس خرابی کی رفتار کو کہیں تیز کر دیتا ہے سخت یا تنگ ہو جانے والی شریانیں خون کی وہ مناسب مقدار جسم کے ان مختلف اہم اعضا، کو فراہم نہیں کر سکتیں جن کی ان اعضاء کو اشد ضرورت ہوتی ہے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ یہ اعضاء اپنا کام مناسب طور پر انجام دینے کے قابل نہیں رہتے۔

جدید تیز رفتار زندگی میں ذہنی دباؤ، غصہ اور مناسب خوراک کے بجائے فاسٹ فوڈ اور پریزرو فوڈ کا استعمال ہائی بلڈ پریشر، یعنی بلند فشار خون کا بڑا سبب بن رہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجہ آرام طلب زندگی مرغن غذاؤں کا استعمال اور ورزش کا نہ ہونا بھی ہے۔ ذہنی دباؤ، موٹاپا نمک کا زیادہ استعمال، تمباکو اور شراب نوشی بھی ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجوہات بناتی جاتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر کئی خطرناک بیماریوں کو جنم دیتا ہے جس میں برین ٹیمبرج، دل اور گردوں کے امراض سے لے کر پیتائی تک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں، تاہم اس مرض سے احتیاطی تدابیر کے ذریعے بچا جاسکتا ہے۔



# صحت و علاج زندگی



انسان اور بیماری کا تعلق اتنا ہی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی بتائی جنگ لڑ رہی ہے، اس عرصے میں بیماریوں سے نبر آزمایا انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے شفا حاصل ہو سکتی تھی، انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نمٹنے کے لیے نت نئے طریقہ علاج تلاش کیے گئے ہیں اور اب جدید دور میں جہاں نت نئی بیماریاں ظاہر ہو رہی ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں آئیسویں صدی میں سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پایا ہے لیکن بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارا پانا ممکن نظر نہیں آتا۔

ایک طرف آئریڈز، کینسر، ڈیٹنگی وائرس اور سوائن، ائرس کے بخار اور دیگر پیچیدہ جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو مات دینی شروع کر دی ہے، دوسری طرف ڈپریشن، اسٹریس، فوبیا، آئیزم، شیڈ فرینیا، الزائمر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقہ علاج سامنے آئے جن کے ذریعے کئی بیماریوں سے نمٹا جاسکتا ہے۔ بہت سے طریقہ علاج موجود ہیں جن کے باعث انسان اپنی کھوئی ہوئی صحت و تندرستی کو دوبارہ حاصل کر سکتا ہے۔ ان میں کئی طریقہ کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تھیوری کو حتمی طور پر پیش کیا جاسکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے ماورائی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہو جاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجہ کے شعبہ میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر، جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنچر، ایکو پریشر، ریفلیکسولوجی، ہینو تھراپی، شیاتسو، ایگنیز پندر ٹکنیک، آئیورید، فینک شوئی، ہائی جی، آئریڈولوجی، کائیمو لوجی، کی کونگ غرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفا یاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا ہے۔

تقریباً کئی دہائیوں کے لیے روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات پر دنیا کے معروف متبادل طریقہ علاج پر مضامین کا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

کولسرول اور شوگر ٹیسٹ ضرور کریں۔

جن افراد کی عمر چالیس سے زائد ہو گئی ہے۔ ان کے لیے میرا مشورہ ہے کہ وہ سال میں دو مرتبہ اپنا کولسرول، بلڈ پریشر اور شوگر ضرور چیک کر دیا کریں۔

**ذیابیطس میں مفید غذائیں:**

سبز چٹوں والی سبزیاں، پھلیاں، دالیں، کرپا، گولر، ناریل کاپانی، سویا بین کے آٹے کی روٹی، جے کی روٹی، بجھے ہوئے چنے، بھوسی کی روٹی، چھلی، کم چکنائی اور بغیر بالائی کا دودھ۔ جاسن، چلوٹوے وغیرہ مفید ہیں۔

ذیابیطس میں ان اشیاء سے پرہیز کیا جائے۔

شکر اور شکر سے بنی ہوئی اشیاء، کھجور، زیادہ چکنائی، ڈبے والے مشروبات، پھلوں کا رس، جام، جلی اور شہد سے پرہیز کریں۔

ذیابیطس کے مریض ڈاکٹر کو دکھاتے رہیں۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں۔ ان دواؤں کی مقدار میں اپنی طرف سے کوئی کمی بیشی نہ کریں۔

**ذیابیطس میں مفید ہر بل اجزاء:**

گڑباز بوٹی، تخم حیات، کرپلا سوکھا ہوا، جاسن اور جاسن کی گھٹلی کا مغز، کالی زیری، میتھی دانہ، سیادانہ (کلونگی) اور دیگر مفردات کا استعمال ذیابیطس میں مفید پایا گیا ہے۔

**کلر تھراپی:**

دیگر کئی امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس میں بھی کلر تھراپی کے مفید اثرات سامنے آئے ہیں۔ خصوصاً کلر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ میٹنگی اور زرد رنگ اثرات کے حامل پانی اور آئل وغیرہ۔

اور فکر مند نظر نہیں آتے۔

پاکستان میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، ہیپاٹائٹس اور بعض دیگر امراض تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ ان امراض میں مبتلا افراد کے مناسب علاج کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ صحت مند افراد ان امراض سے آگاہی حاصل کرتے رہیں۔

جن خاندانوں میں شوگر کا مرض ہے ان کے صحت مند افراد خاندان تیس سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنی بلڈ شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں۔

**ذیابیطس کی اقسام:**

ذیابیطس کی عموماً دو اقسام ہوتی ہے۔

1- پہلی قسم کو انسولین ڈی پنڈنٹ ڈایا بیٹز (IDDM) کہتے ہیں۔ پہلی قسم بچوں یا نوجوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

اس قسم میں بلبلہ کے خلیے جو انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔

2- دوسری قسم کو انسولین ڈی پنڈنٹ ڈایا بیٹز (NIDDM) کہتے ہیں۔

ذیابیطس کی یہ قسم عام طور پر چالیس سے پچاس سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ اس میں انسولین بنتی تو ہے لیکن جسم کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔

**ذیابیطس کی علامات:**

پیشاب کی زیادتی، پیاس کی شدت، وزن کم ہونا، جسمانی کمزوری، زخموں کا جلد خراب ہو جانا، ناگوں میں بو جھل پن محسوس ہونا وغیرہ۔

وہ افراد جن کی فیملی ہسٹری میں شوگر ہے (والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کو شوگر ہے) وہ افراد تیس سے پینتیس سال کی عمر میں ہر سال اپنا

## پہاڑ آسن (Hill Posture)

طریقہ: دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر سیدھے

بیٹھ جائیں۔ اب دونوں پیروں کو باہم ملا کر آلتی پالتی کی صورت اختیار کر لیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملا کر سر پر اس طرح رکھیں کہ دونوں کہنیاں جسم کے دائیں بائیں رہیں یعنی دونوں کہنیوں کے درمیان

کافی فاصلہ ہوگا۔ اب دو یا تین لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں اور ایک لمبا سانس سینے میں روک لیں۔ ساتھ ہی پیٹ کو اندر کی جانب سمیٹ کر ہاتھوں کو اسی حالت میں سر کے بالکل اوپر کی جانب اتنا اٹھائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ ایسی حالت میں دونوں بازو کانوں کو ڈھک دیتے ہیں۔ اسی حالت میں جب تک ممکن ہو سانس کو روک پیٹ کو اندر کی جانب سکیز کر رکھیں۔ جب مزید سانس روکنا دشوار ہو جائے تو پھر سانس کو خارج کرتے ہی ہاتھوں کو اپنی پہلی والی جگہ یعنی سر پر واپس لا کر رکھ دیں اور پیٹ کو بھی دوبارہ اپنی اصلی یا ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح یہ سانس کا ایک چکر پورا ہوا۔ بالکل درج بالا طریقہ پر عمل کرتے ہوئے سانس کے کم

از کم دس چکر پورے کریں۔

فوائد: اس ورزش سے ناگوں کی قوت میں

اضافہ ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی گمے مہرے نچکدار ہو جاتے ہیں۔ عضلاتی اور عصبی نظام پر براہ راست اثر ڈال کر ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ایڈرنل گلینڈز جو کہ تعداد میں چار اور دونوں گردوں سے اوپر کی جانب ہوتے ہیں کے لیے مفید ہے اس کے علاوہ اس ورزش سے تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز بھی بہتر طور پر کنٹریول اور آڈیوڈین کی مقدار جسم کو مہیا کرتے ہیں۔ جس سے انسان جوان، صحت مند اور چست رہتا ہے۔

## پل آسن (Bridge Posture)

طریقہ: دونوں پیروں کو باہر کی طرف گھماؤ کی صورت میں لاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اب اوپری جسم کو ہاتھوں کی مدد سے پشت کی جانب جھکائے ہوئے گردن کو موڑ کر سر کے درمیانی حصے کو زمین سے ٹکا دیں۔ اس طرح کمر زمین سے اٹھی ہوئی صورت اختیار کرے گی جبکہ اوپر سینے کا حصہ پل کی سی شکل

اختیار کر لیتا ہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا کر ہتھیلیوں اور انگلیوں کو باہم ملا کر کہنیوں میں خم رکھتے ہوئے کھانچوں کے جوڑوں کو پیٹ پر اس طرح لا کر رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیوں کا رخ ٹلی ہوئی حالت میں اوپر آسمان کی جانب ہو۔ اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد ازاں قیام آہستگی کے ساتھ پہلے دونوں ہاتھوں کو الگ کرتے ہوئے دونوں

ہاتھوں کی مدد سے گردن اور سر کو پشت کی سمت گھماؤ سے نکالے ہوئے سیدھے لیٹ جائیں اور اسی حالت میں ناگوں کو آہستگی کے ساتھ بندش سے آزاد کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور ایک منٹ تک گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اس طرح جسم مکمل طور پر حالت سکون یا توازن میں آ جاتا ہے اور خون کی روانی میں یکسانیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اب یہی عمل مزید دو مرتبہ مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کرتے ہوئے دہرائیں۔ جس کا درمیانی وقفہ یا حالت قیام یکساں ہونا ضروری ہے۔

فوائد: اس ورزش کے کئی فائدے

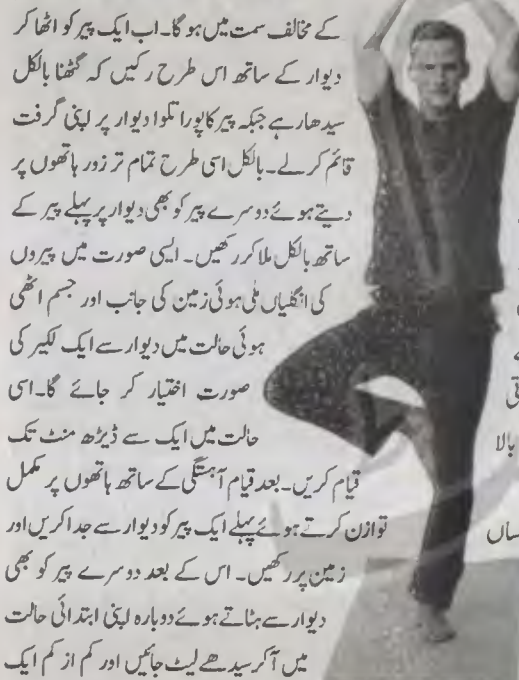
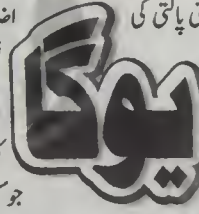
ہیں۔ ناک، کان، گلے اور آنکھوں کے امراض میں یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ سانس کی قوت کو بڑھا کر پیچھڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔ تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انسان میں کنٹریول کی مقدار بہتر ہوتی ہے اور انسان صحت مند اور چست رہتا ہے۔ اس ورزش سے ایڈرنل گلینڈز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

## شجر آسن (Tree Posture)

طریقہ: دیوار سے تھوڑے فاصلے پر کھڑے ہو جائیں

اور دو یا تین گہرے اور لمبے سانس لیں۔ اب جسمانی اونچائی اور دیوار کے فاصلے کو مد نظر رکھتے ہوئے اوپری جسم کو زمین کی جانب جھکاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو جسمانی فاصلے کے مطابق زمین پر اس طرح رکھیں کہ کہنیاں بالکل سیدھی اور انگلیوں کا رخ جسم کے مخالف سمت میں ہوگا۔ اب ایک ہاتھ کو اٹھا کر دیوار کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے جبکہ دیر کا پورا دیوار پر اپنی گرفت قائم کر لے۔ بالکل اسی طرح تمام تر زور ہاتھوں پر دیتے ہوئے دوسرے ہاتھ کو بھی دیوار پر پہلے ہاتھ کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ ایسی صورت میں پیروں کی انگلیاں ٹلی ہوئی زمین کی جانب اور جسم اٹھی ہوئی حالت میں دیوار سے ایک لکیر کی صورت اختیار کر جائے گا۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد ازاں آہستگی کے ساتھ ہاتھوں پر مکمل توازن کرتے ہوئے پہلے ایک ہاتھ کو دیوار سے جدا کریں اور زمین پر رکھیں۔ اس کے بعد دوسرے ہاتھ کو بھی دیوار سے ہٹاتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر سیدھے لیٹ جائیں اور کم از کم ایک منٹ تک گہرے اور لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ تاکہ جسم مکمل طور پر حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے۔ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: اس ورزش سے جسم میں نئے خون کی افزائش ہوتی ہے۔ جسم میں لچک اور قوت پیدا ہو جاتی



یوگا کا تعلق زمانہ قدیم کے مشرق سے ہے، گزشتہ برسوں میں ہونے والی سائنسی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جسمانی اور نفسیاتی ورزش کا یہ طریقہ انسانی صحت پر بھی خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یوگا سے انسانی جسم کا پورا مینا بولزم متحرک ہو جاتا ہے اور بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے والا نظام مضبوط ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں وزن کی کمی سے لے کر بلڈ پریشر، سانس کی تکلیف، ڈپریشن، مختلف جوڑوں کے دردوں اور کچھ اکی کی کیفیتوں سے نجات کے لیے یوگا کی مشقوں کو افادیت تسلیم کی گئی ہے۔

ہے۔ چہرہ شاداب اور رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ آنکھ، کان، ناک اور گلے کے کئی امراض میں نہایت مفید ورزش ہے۔

اردھا مستندر آسن

(Legs Turning Posture)

طریقہ: دونوں پیروں کو سامنے باہم ملا کر پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ اب بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو موڑتے ہوئے پیر کو قدرے بائیں جانب کھلی ہوئی حالت میں پیچھے کے رخ پر اس طرح رکھیں کہ بائیں پیر کی ایڑھی جسم کی جانب اور پیچھے بخلاف سمت میں ہو۔ اب دائیں ٹانگ کو پدم کی صورت میں ہاتھوں کی مدد سے سامنے سے اٹھا کر پیٹ پر دائیں طرف اس طرف ملا کر رکھیں کہ ایڑھی کا رخ نیچے کی جانب اور پیر کا پیچھے اوپر کی جانب رہے جبکہ پیر کا نگو پیٹ پر دائیں طرف مضبوطی سے چپکا رہے ایسی حالت میں گھٹنے کو بھی قدرے دائیں جانب کھینچ کر رکھیں یا کوشش کریں کہ دونوں گھٹنوں کے درمیان زیادہ سے زیادہ فاصلہ ہو۔ اب دائیں ہاتھ کو پیر کے اوپر سے اور بائیں ہاتھ کو گھٹا کر پیچھے کمر کی جانب حرکت دیں اور ریزہ کی ہڈی کے قریب تر بائیں ہاتھ کی کلائی کے جوڑ پر دائیں ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے گرفت بنائیں جبکہ جسم کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام ہاتھوں کی گرفت کو آزاد کرتے ہوئے آہستگی کے ساتھ دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیر کو پیٹ پر سے ہٹاتے ہوئے نیچے زمین پر لا کر رکھیں اور بائیں پیر کو دوبارہ سیدھا کرتے ہوئے پیروں کو پھیلا کر بیٹھ جائیں اور سانس کا عمل دہرائیں۔ یہ دائیں پیر پر مشق کی گئی اسی طرح بائیں پیر پر بھی اس مشق کو دہرائیں کہ اس کا ایک سیٹ مکمل کریں۔ یعنی اب دائیں ٹانگ کو

گھٹنے سے موڑتے ہوئے پیر کے پیچھے کمر کی جانب رکھیں اور بائیں پیر کو اٹھا کر قدرے بائیں طرف پیٹ پر رکھیں کہ ایڑھی نیچے اور پیر کی انگلیاں اوپر ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کمر کی جانب حرکت دیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں پیر کے اوپر سے ریزہ کی ہڈی کی جانب دائیں کلائی کے جوڑ پر پکڑ بنائیں۔ اب جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے مستقل حالت قیام اختیار کریں۔ درج بالا طریقہ کے مطابق دوبارہ آرام دہ حالت یا ابتدائی حالت میں آکر سانس کا عمل دہرائیں۔ یہی عمل مزید دو سیٹ کی صورت میں دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر درج بالا طریقہ کے مطابق دہرائیں۔

فوائد: اس ورزش سے گھٹنوں کے جوز مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ریزہ کی ہڈی کے مہروں کو چمکدار اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔ ایڈرنل گینڈز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے جس سے وٹامن اور پروٹین وغیرہ جسم کو بہتر طور پر مہیا ہوتے ہیں اور جسم تندرست و توانا رہتا ہے۔

(جباری ہے)



ایک معلوماتی

اور مفید رسالہ

ہے۔ اسے اپنے

حلقہ احباب میں بھی

متعارف کرائیے.....

نورانی ماہنامہ

رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو دونوں طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے اذہان ہمارے احساسات ہمارے اندر کے اندر سے اور ہمارے جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ ہیں۔ انسانی تاریخ میں دریافت ہونے والے علاجوں میں رنگوں کے علاج سے شفا یابی کا تناسب زیادہ ہے۔ اس علاج سے مریض پر بار بھی کم پڑتا ہے۔ دمہ، موخی بخار، نمونیہ، آشوب چشم اور آنکھوں کے دیگر امراض میں رنگین طریقہ علاج بہترین ثابت ہوتا ہے۔

# رنگ و روشنی سے علاج

فرانس کا ایک باشندہ جو کہ روشنی کے ان اثرات پر تحقیق کر رہا تھا وہ کئی دنوں تک کولے کی ایک کان میں مقیم رہا۔ تاکہ دیکھ سکے کہ سورج کی عدم موجودگی میں جسم میں کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

آہستہ آہستہ اس کی یادداشت کمزور ہو گئی۔ اس کے بال جھڑ گئے۔ اس کے دل میں بے چینی پیدا ہو گئی اور وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو گیا۔ اس کے پاس Cassette Player بھی تھا جس سے وہ موسیقی سنا کرتا تھا۔ رفتہ رفتہ موسیقی سے بھی اس کی دلچسپی ختم ہو گئی۔ جب وہ بالآخر غار سے باہر آیا تو سورج کی روشنی سے طویل عرصے تک محروم رہنے کی وجہ سے اس کے احساس و جذبات بالکل مردہ ہو چکے تھے، اس کے اندر جینے کی اسنگ ختم ہو چکی تھی۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ برسوں کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر چیز کی ابتدا روشنی سے ہے اور روشنی ہی ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔ خواہ وہ مرئی Visible ہو یا غیر مرئی Invisible اور ہم پر ہر وقت اثر انداز ہو رہی ہے۔ ہمیں دیکھنا یہ ہے کہ یہ روشنیاں انسانی جسم پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں اور ان کی کمی بیشی سے کون



کون سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ سورج کی روشنی کے جو سات رنگ آپ نے منشور کے ذریعے دیکھے ہیں یہ ہم سب پر اپنے اثرات مرتب کرتے۔

نومبر ۲۰۱۳ء

روحانیت ہمارے حواس بناتی ہیں۔ آنکھ کا کام دیکھنا، ناک کا سونگھنا اور کان کا سنا، علیٰ ہذا القیاس جسم کے ہر حصے کا کام دوسرے سے مختلف ہے کیونکہ روشنیوں کی مختلف مقداریں اس میں کام کر رہی ہیں چونکہ دماغ سارے حواس کو کنٹرول کرتا ہے تو لازم آتا ہے کہ دماغ کا رابطہ روشنی کی ہر فریکوئنسی سے ہوتا کہ وہ ہر عضو کو اس کے کام کے متعلق اطلاع دے سکے۔

معلوم یہ کرنا ہے کہ روشنی کی مختلف Frequencies انسان کے اندر جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں کس طرح پیدا کرتی ہیں کہ نفسیاتی بیماریاں آگے چل کر جسمانی بیماریوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔

بیماری کیا ہے....؟  
بیماری بھی کسی نہ کسی روشنی کی کمی یا زیادتی سے وجود میں آتی ہے۔ انسانی حواس جب روشنی کو جذب نہیں کرتے تو ان میں ایک خلاء پیدا ہو جاتا ہے یہی خلاء بیماری ہے۔ چاہے یہ خلاء انسان کے خیال میں ہو یا جسم میں۔ چونکہ خیال دماغ پر وارد ہوتا ہے اور دماغ اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے اس لیے دماغ کا خیال جسم کی حرکت بن کر ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس طرح خیال کی بیماری بھی جسم میں منتقل ہو جاتی ہے۔ قصہ مختصر جو روشنیاں ہمارے جسم میں دور کر رہی ہیں ان کا غیر متوازن ہو جانا ہی بیماری ہے۔

معروف روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب کلر تھراپی میں تحریر کرتے ہیں۔

تمام رنگ ارتعاش کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شے سے ٹکرائے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سرخ رنگ کا طول موج طویل ترین ہے جس کی وجہ سے کم ترین ارتعاش پیدا ہوتا

ہے۔ بنفشی رنگ کا طول موج مختصر ترین ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سرخ رنگ حدت پیدا کرتا ہے اور آسمانی رنگ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ ہمز رنگ توازن پیدا کرنے والا رنگ ہے۔

سرخ رنگ کا بھاری پن (Density) اس کی حرکت اور شرح ارتعاش کو محدود کرتا ہے برخلاف اس کے نیلا رنگ احوال میں وسعت کا احساس دلاتا ہے۔

مختلف رنگ مختلف احساس پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً سرخ سے جلن نارنجی سے گرمی زرد سے معمولی گرمی، سبز سے نہ سردی نہ گرمی اور عنبی سے ٹھنڈک کے ساتھ چھین کا احساس ہوتا ہے۔

رنگ ہاتھ کے اوپر ڈنگ مارنے کا کاٹنے کا چوٹ کا کپکنے کا چٹکی لینے کا یا ضرب کا احساس پیدا کرتا ہے۔

لوگ بالعموم رنگوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ ہم تصاویر دیکھ کر متاثر ہوتے ہیں لیکن عموماً رنگوں کے مزاج کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی نیلے اور فیروزہ رنگ کے مناسب استعمال سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

سرخ نارنجی اور زرد رنگ کا بلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ گلابی رنگ رگ پنوں کے لئے مسکن ہے۔

گلابی رنگ کے مسکن اثرات کو خاندانی مناقشات، کاروباری معاملات وغیرہ کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

گلابی رنگ میں غصہ کم ہو جاتا ہے۔

انسان کے اندرونی اور بیرونی جسمانی نظام کا مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت منکشف ہوتی ہے کہ انسان کی تخلیق رنگوں سے ہوئی ہے۔

نظر یہ رنگ دونوں کے مطابق ہر رنگ کا مزاج اور

خاصیت الگ الگ ہے۔ جب تک رنگ متوازن رہتے ہیں انسان صحت مند رہتا ہے اور جب کسی بھی رنگ میں توازن برقرار نہیں رہتا تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

انسان بنیادی طور پر مختلف رنگوں کا امتزاج ہے اور سورج کی روشنی میں یہ تمام رنگ موجود ہیں۔ انسان دھوپ سے لپٹی ضرورت کے مطابق رنگ حاصل کرتا رہتا ہے لیکن جب اس نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے تو رنگ میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ اس کی علامات مرض کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ رنگ کی کمی یا بیشی کو دور کر دیا جائے تو انسان تندرست ہو جاتا ہے۔

انسان انسان کی دنیا، جنات کی دنیا، غرضیکہ کائنات میں موجود ہر شے رنگوں کے اعتدال پر قائم ہے۔ اگر کسی دانشور کو اس بات سے اختلاف ہے تو زمین پر پھیلی ہوئی کھربوں چیزوں میں سے کوئی ایک چیز بے رنگ تلاش کرے جو اسے نہیں ملے گی۔ دراصل کائنات رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

ڈاکٹر شمیمہ عامر پاکستان کی پہلی خاتون ہیں جنہوں نے کلر تھراپی میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ پاکستان میں کلر تھراپی کو متعارف کرانے کا سہرا سلسلہ عظمیہ کے مرشد الشیخ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے سر جاتا ہے۔ انہوں نے بڑی تفصیل سے اپنی کتاب کلر تھراپی میں رنگ و روشنی سے علاج کی مفصل انداز میں تشریح کی ہے اور اس کے بنیادی نکات واضح کیے ہیں۔ ڈاکٹر صاحبہ اپنی تحقیق کے بارے میں لکھتی ہیں کہ میں نے ان بنیادوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنی سائنسی اسٹڈی کا آغاز کیا۔ اور میں نے اپنے تحقیقی مقالے میں کلر تھراپی کے قوانین کو کوانٹم فزکس کی روشنی میں بیان کیا ہے۔

”میری اس تحقیق کے دھجے ہیں۔ پہلے حصے میں مختلف سائنسی تجربات Experiment کی روشنی میں یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ مختلف رنگوں کی لہریں (Wave) کس طرح پانی میں جذب ہوتی ہیں، ہم نے پریکٹیکل اس چیز کا مشاہدہ کیا اور ثابت کیا کہ رنگوں کی فریکوئنسی یا انرجی کو جب پانی میں شامل کر دیا جائے تو Charged Quantization کا عمل وجود میں آتا ہے۔ اس میں چار جزئیں نہیں ہوتے بلکہ بیومیٹرکل اشکال میں Resite کر جاتے ہیں۔ لہٰذا کالونیز بنالیتے ہیں ان کالونیز کو ہم نے Hydration Sphere کا نام دیا۔ اس تھیوری کو ہم نے کوانٹم فزکس کے ذریعے ثابت (Prove) کیا ہے۔

ڈاکٹر شمیمہ بتاتی ہیں کہ اس تحقیق کے دوسرے حصے میں مختلف بیماریوں کے حوالے سے کام کیا گیا ہے۔ جن میں شوگر، کو لیسنرول، کینسر اور لیشیمیا شامل ہیں۔ میں نے اس تحقیق میں چار ایجنٹ (Enzyme)۔

- 1۔ گلوکوز آکسیڈز۔
- 2۔ کو لیسنرول اسٹریز۔
- 3۔ کو لیسنرول اسٹریز پلس اسٹریز۔
- 4۔ سپر آکسائیڈ ڈیسپوٹیز پر کام کیا ہے۔ اس کے علاوہ ایک بیماری لیشیمیا مرض (کبھی کے کاٹنے سے ہوتا ہے) کو کلر تھراپی کے ذریعے جانچنے کی کوشش کی ہے کہ کیا وجہ ہے کہ لیشیمیا کلر تھراپی کے ذریعے سیکور ہو گیا ہے۔

پہلا آکسیڈز شوگر کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ شوگر کے مرض میں جسم انسانی میں ایک خاص ایجنٹ گلوکوز آکسیڈز Glucose Oxide، کے کام میں

باقی: صفحہ 199 پر ملاحظہ کیجیے

# Infertility

## بارتھین

اولاد اللہ تعالیٰ کی عظیم ترین نعمتوں سے ہے۔ اولاد کی خواہش ایک قدرتی امر ہے۔ شادی کے بعد کسی جوڑے کی ہاں اولاد ہونے میں تاخیر ہونے لگے تو نہ صرف وہ میاں بیوی بلکہ ان دونوں کے والدین اور بہن بھائی بھی فکر مند ہوتے ہیں۔ سسرال ہو یا عورت کا میکہ شادی کے بعد دونوں جگہ اس جوڑے کے ہاں سے خوشیوں کی خبر کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ شادی کے چھ سات ماہ بعد بھی دلہن کا ”پاؤں بھاری“ ہونے کی خبر نہ آئے تو بعض گھرانوں میں دلہن سے سوالات شروع ہو جاتے ہیں۔

کیوں بھئی.... خوش خبری کب تک آئے گی....؟

تم دونوں کے کیا اذرا ہے ہیں.... کیا کوئی احتیاط چل رہی ہے....؟ اور اسی نوعیت کے دیگر سوالات کسی جوڑے کے ہاں اولاد ہونے میں تاخیر ہو تو زیادہ تر سوالات عورتوں سے ہی کئے جاتے ہیں۔

ان حقائق کے پیش نظر اولاد ہونے میں تاخیر کا ذمہ دار اولاد عورت کو ہی سمجھا جاتا ہے لیکن ایسی صورت میں خرابی مرد میں بھی ہو سکتی ہے۔ اولاد میں تاخیر ہو رہی ہو تو شوہر اور بیوی دونوں ہی کو معالج سے ملنا چاہیے۔

معالج کا مشورہ ہو تو مرد کو اپنے ٹیسٹ کروانے چاہئیں۔ قدرت نے تخلیق کی زیادہ ذمہ داریاں عورت کے سپرد کی ہیں۔ نئی نسل کی تخلیق میں مرد کا کام تو صرف اپنی زوجہ کے سینے کو بار آور (Fertilize) کر دینا ہے۔

حکیم وقتاریوسف عظمیٰ  
فاضل الطب، پی ایچ۔ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی۔  
حکیم محمد عبدالسیع  
بی ای ایم ایس، ایم فل، پی ایچ۔ ڈی اسکالر مدرد  
حکیم مزدوسیم فاطمہ  
بی ای ایم ایس۔ مدرد

شاذ یہ سوچوں میں غرق بیٹھی ہوئی تھی۔ شادی سے لے کر آج تک کا منظر اس کی آنکھوں میں گھوم رہا تھا۔ میں اپنے بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہر ایک مجھے پیار کرتا ہے۔ اسی ابوہر کوئی نانا تھا۔ جب میرا رشتہ آیا پورے گھر میں خوشیاں تھیں۔ ہر کوئی فرحان کی تعریف کر رہا تھا۔ فرحان نے MS کیا تھا۔ وہ اچھی پوسٹ پر تھے، دو ہفتے کے بعد معنی کی رسم ہوئی۔ تقریباً چھ ماہ

کے بعد شادی کی تاریخ مقرر ہوئی۔ مایوں، مہندی کی تمام رسمیں خوب اچھی طرح ہوئیں۔ جب میں رخصت ہو کر اپنے سسرال آئی تو بکرے کا صدقہ اتارا گیا۔ اس گھر میں آکر مجھے ماحول اچھی نہ لگا۔ شادی کے دو ہفتے بعد فرحان مجھے ہنی مون کے لیے ملائیشیا لے گئے۔ وہاں دو ہفتے کیسے گزرے پتہ ہی نہ چلا۔

ایک چینی کہات کے مطابق عورتیں آدھا آسمان سمیٹ رکھتی ہیں لیکن اگر یہ کہات درست ہے تو پھر آدھے آسمان کی مالک عورتوں کا مقدر تنگ و تاریک، سرد و سخت زمین جیسا کیوں ہے....؟

کل ان کے پاس چلیں گے۔

فرحان آپ اپنی اہی کو کچھ نہیں کہتے۔ کیا میں روز روز ڈاکٹر نوں کو دکھائی رہوں۔

فرحان....! غصہ سے بول پڑے۔ بچے پھول اور کتاب سے محبت کا خیال صرف خواب نہیں حقیقت ہے بلکہ مجھے تو پھولوں اور کتاب سے بھی کہیں زیادہ بچے حسین، پرکشش اور دلچسپ لگتے ہیں۔ بچوں کا اپنا ایک الگ حسن اور ایک دنیا ہوتی ہے۔ مجھے اولاد کی خوشیاں دینا تمہاری ذمہ داری ہے۔ میں خاموش ہو گئی۔

ایک چینی کہات کے مطابق عورتیں آدھا آسمان سمیٹ رکھتی ہیں لیکن اگر یہ کہات درست ہے تو پھر آدھے آسمان کی مالک عورتوں کا مقدر تنگ و تاریک، سرد و سخت زمین جیسا کیوں ہے....؟

تھوڑی دیر گزری تھی کہ میری اسکول کی دوست آئی اور کہنے لگی کیا بات ہے اتنی چپ چاپ کیوں ہو۔ اطمینان رکھو! اللہ تعالیٰ کی ذات سب سے بڑی ہے۔ اس نے بتایا کہ میری بہن کی ساس عمرہ کرنے گئی تھیں۔ انہوں نے وہاں جا کر دعائیں کیں۔ ان کو عمرے سے واپسی کے چند ماہ بعد ان کے ہاں خوش خبری ہوئی اور آٹھ سال بعد بیٹا ہوا جبکہ دونوں کے ٹیسٹ ٹھیک تھے۔

میں نے کہا دونوں کا مطلب....؟

کہا تمہارے شوہر نے اپنا ٹیسٹ نہیں کروایا....؟

میں نے کہا نہیں.... میری اتنی ہمت کہاں کہ

میرا ساس فون پر خبریت پوچھتیں۔ ملائیشیا سے واپسی کے لیے جحفے بھی لائے۔ میں ہر طرح میں بہت خوش تھی۔

ہمارے معاشرے کا عام رواج ہے کہ شادی کے بعد بہت جلد ہی خاندان کے لوگ مختلف قسم کے رسالت شروع کر دیتے ہیں۔ ہر ایک کو یہ فکر ہوتی ہے کہ بچے جوڑے کے ہاں بچے کی آمد کب ہوگی....؟ ہماری شادی کو چھ ماہ کا عرصہ گزر گیا تھا۔ مجھ سے بھی اس قسم کے سوالات شروع ہو گئے۔

کیوں بھئی.... سب ٹھیک ہے نا....؟

لیڈی ڈاکٹر کو دکھایا.... ٹیسٹ کروائے....؟

شادی کو نو ماہ ہوئے تھے۔ جب میری ساس نے مجھے ایک لیڈی ڈاکٹر کے پاس لے کر گئیں۔ ان ڈاکٹر صاحبہ نے میرے ٹیسٹ کروائے۔ یہ سب ٹیسٹ نارمل آئے۔ ابھی شادی کو دن ہی کتنے ہوئے ہیں۔ آرام سے رہو۔

لیڈی ڈاکٹر کی یہ بات سن کر میری ساس نے کہا کہ نا کی خواہش ہے کہ گھر میں ننھے مہمان کی آمد جلدی ہو جائے۔

دیکھتے.... یہ ضروری نہیں کہ شادی کے فوراً بعد حمل ہو جائے کبھی نارمل حالت میں بھی شادی کے بعد سات آٹھ مہینے یا سال ڈیڑھ سال تک حمل نہیں ہوتا۔ لیکن ڈاکٹر صاحبہ.... پھر بھی.... اگر آپ میری کوئی دوا دینا چاہیں۔

میری ساس کی یہ بات سن کر ڈاکٹر صاحبہ نے کہا کہ انہیں ابھی تو کسی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔

وقت گزرتا رہا۔ گیارہ ماہ ہو گئے۔ ایک دن پھر میری ساس نے کہا کہ ایک قاضی ڈاکٹر کا پتہ چلا ہے۔ ہم

میں لپٹی ساس کے سامنے کچھ بول سکوں۔

اس نے کہا اچھی امید رکھو۔ تمہاری ساس جس ڈاکٹر کے پاس لے جا رہی ہیں وہ ضرور تمہارے شوہر کے ٹیسٹ بھی کروائیں گی۔

یہ بات مجھے اس لیے معلوم ہے میری بہن نے انہیں ہی دکھایا تھا.... تم خوش ہو جاؤ اور کل ضرور ڈاکٹر کے پاس چلی جانا اچھا....

اللہ کا نام لے کر میں ان ڈاکٹر صاحبہ کے پاس چلی گئی۔ ڈاکٹر نے پہلے نیرے پرانے ٹیسٹ اور U/S دیکھا اور کہا یہ ٹیسٹ تو ٹھیک ہے۔

شوہر کے Semen کا ٹیسٹ بیضہ دانی (Ovary) کی صلاحیت کا ٹیسٹ Tube کے ٹیسٹ

انہوں نے میری ساس سے کہا یہ ٹیسٹ کروانے کے بعد آپ لوگ آئیں۔ ڈاکٹر صاحبہ کی یہ بات سن کر میری ساس کا منہ جیسے اتر گیا۔

گھر میں آکر ساس نے کہا چلو بھی پتہ چل گیا۔ میرے بیٹے کے ہاں اولاد نہیں ہو گی کیونکہ فرحان میں خرابی ہوئی نہیں سکتی....

میں بالکل چپ تھی۔ کافی دن گھر میں خاموشی رہی۔ فرحان بھی چپ رہے۔ ایک ماہ کا عرصہ گزر گیا۔ ایک دن میری ساس کی بہن اور بہنوئی لندن سے آئے۔ انہوں نے مجھ سے سوال کیا کہ تم نے کوئی خوش

خبری نہیں دی۔ میں چپ تھی کہ ساس بول انھیں کہ ڈاکٹر کو دکھایا تھا اس نے کہا کہ فرحان کے ٹیسٹ

کروائیں۔ بھلا یہ بھی کوئی بات ہے....؟ میری ساس کی بہن بولی بالکل ٹھیک کہا ہے۔ جو ٹیسٹ شازیہ کے لیے لکھے ہیں وہ تو بالکل ٹھیک

ہیں۔ اب فرحان کو ٹیسٹ کروانے ہوں گے۔

آپا آپ کیوں دیر کر رہی ہیں۔ فرحان سے بھی بات کی اور ٹیسٹ کے لیے راضی کیا۔ فرحان کا ٹیسٹ ہو۔

فرحان کی ٹیسٹ رپورٹ آگئی مگر سب چپ تھے۔ مجھ سے کوئی بات نہیں کر رہا تھا۔ میری ساری رپورٹس اور فرحان کی رپورٹ میری ساس نے ڈاکٹر کو دکھائی۔

ڈاکٹر نے کہا آپ کی بہو بالکل ٹھیک ہے مگر خرابی آپ کے بیٹے میں ہے۔

ڈاکٹر صاحبہ نے میری ساس کو بتایا کہ فرحان کی ٹیسٹ رپورٹ کے مطابق ان کے جراثیموں کی تعداد کم ہے۔ یہ کی کچھ علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔



شازیہ اور فرحان کی یہ کہانی، ایک نہیں ایسے لاتعداد شادی شدہ جوڑوں کی کہانی ہے جتنی ہے جن کے ہاں شادی کے چند ماہ بعد یا ایک ڈیڑھ سال بعد اولاد کی امید نہیں ہوئی۔

شادی کے ایک ڈیڑھ سال بعد تک حمل قرار نہ پائے تو مرد یا عورت کی تولیدی صحت میں کسی خرابی کا امکان ہو سکتا ہے۔ شادی کے بعد میاں بیوی کے درمیان تعلقات طبعی طور پر بالکل ٹھیک ہوں لیکن ان کے ہاں اولاد نہ ہو پائے تو اس مرض کو بانجھ پن (Infertility) کہا جاتا ہے۔ بانجھ پن بنیادی طور پر دو

اقسام کا ہوتا ہے۔ Primary Infertility: انسانوں میں اس بار آوری کے لیے قدرت نے جو نظام بنایا ہے اس کے تحت ہر ماہ ایک مخصوص دن

زوجین کے ملاپ سے بیضے کی بار آوری ہو سکتی ہے۔ خاتون کا نسوانی نظام ٹھیک کام کر رہا ہو تو اس دن کا

تین آسانی سے ہو جاتا ہے۔ تاہم نسوانی نظام میں دنوں کی زیادتی یا کمی کی وجہ سے بار آوری والے دن کے صحیح نہیں میں کچھ دشواری ہو سکتی ہے۔

شادی کے بعد حمل قرار پانے میں تاخیر ہو رہی ہو تو ہمارے معاشرے میں عموماً عورت کو ہی اس کا تصور وار سمجھا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ساس، مندریں

یا دوسری خواتین اس عورت کو ہی ڈاکٹر یا طبیبہ کے پاس لے کر جاتی ہیں۔ اگر خاتون نے ایک دو علامات بتادیں تو

پھر محض ان علامات کی بنیاد پر عورت کو علاج بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اولاد ہونے میں تاخیر پر مرد کی تولیدی صحت کے بارے میں عموماً بہت بعد میں غور کیا جاتا ہے۔

حمل قرار پانے میں تاخیر ہو رہی ہو تو بعض مرد معالج کے پاس جانے سے کتراتے ہیں اور اپنی بیوی سے کہتے ہیں کہ تم اپنا علاج کرواتی رہو میں تو بالکل ٹھیک ہوں۔

حقیقت یہ ہے کہ حمل میں تاخیر صرف عورت کی خرابی صحت یا تحقیقی نظام میں کسی کی بیشی کی وجہ سے نہیں بلکہ بظاہر صحت مند مرد کے تولیدی نظام میں کسی غیر طبعی کیفیت کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔

اس لحاظ سے کہا جاسکتا ہے کہ انفرٹیلٹی کی وجوہات گرت میں بھی ہو سکتی ہیں اور مرد میں بھی۔

کبھی دونوں میں کچھ نہ کچھ غیر طبعی کیفیات پتہ چلتی ہیں۔ کبھی صرف مرد کی کوئی غیر طبعی کیفیت اولاد نہ ہونے کا سبب بنتی ہے تو کبھی عورت کی کوئی بیماری یا بارہمٹو کا کوئی پرانہ حمل قرار پانے میں رکاوٹ ہوتا ہے۔

صرف اسی جوڑے کو بانجھ پن میں مبتلا کہا جائے گا جن کے ہاں کسی احتیاط کے بغیر فطری طور پر ازدواجی تعلقات کے مسلسل قیام کے باوجود شادی کے بعد ڈیڑھ سال تک حمل نہ قرار پائے۔ اس کیفیت یا تکلیف کو ابتدائی بانجھ پن (Primary Infertility) کہا جاتا ہے۔

## Secondary Infertility:

جن میاں بیوی کے ہاں ایک یا ایک سے زائد بچے ہوں اور چند سال بعد مزید بچوں کی خواہش ہو لیکن تمام تر فطری طریقوں پر چلنے کے باوجود حمل قرار نہ پارہا ہو اس کیفیت کو ثانوی بانجھ پن (Secondary Infertility) کہا جاتا ہے۔

گزشتہ ڈیڑھ صدیوں میں ہونے والی تحقیقات سے پہلے بانجھ پن کو عورت سے منسوب کیا جاتا تھا۔ اب سائنسی تحقیقات سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ بانجھ پن، مرد میں بھی ہو سکتا ہے اور عورت میں بھی شادی شدہ جوڑوں میں اولاد ہونے میں تاخیر پر جن جوڑوں نے معالجین سے رجوع کیا ان میں بڑی تعداد میں خواتین کی نسوانی صحت تو بالکل ٹھیک تھی البتہ مردوں میں بانجھ پن کی علامات پائی گئی تھیں۔

بانجھ پن کی کئی وجوہات ہیں۔ جن میں سے چند کا علاج اب ممکن ہے لیکن کئی وجوہات پر جدید میڈیکل سائنس اب بھی خاموش ہے۔

بانجھ پن دور حاضر کا تیز رفتاری سے پھیلتا مرض ہے۔ ایک سروے کے مطابق پوربی ممالک میں ہر سات میں سے ایک جوڑے کو قدرتی عمل سے صاحب اولاد ہونے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ اگلے دس سالوں میں بانجھ پن میں اس تیزی سے اضافے سے ہو سکتا ہے کہ ہر تیسرے جوڑے میں

# شرش اور رسیلے پھلوں کی اہمیت

شرش پھلوں میں موجود تیز اسید کا عنصر کچھ افراد کو مشکلات سے دوچار کر سکتا ہے۔  
ان اکثریت کے لیے ان میں فائدہ دہی فائدہ ہے۔

سنگترے اور گرپ فروٹ وغیرہ غذائی اہمیت سے ملاوہ بدیوں کی افزائش کے لیے انتہائی اہم ہے۔ طبی بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ **منصور علی بیگ** ریشم اور سوڈیم کی فراہمی کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ ان شرش اور رسیلے پھلوں میں سنگترے، کٹو، فرنگی، فرور، موسمی اور مالٹا بھی شامل ہیں ان پھلوں کا استعمال انسانی صحت کے لیے کئی مہار سے مفید ہے۔ کئی ایک بار لیتے ہیں کہ ان رسیلے، شرش اور ثبوت کے ساتھ کھائے۔ والے پھلوں میں آپ کے لیے کچھ موجود ہے۔

غذائی جزے۔  
ایک عام اندازے کے مطابق درمیانے سائز کا سنگترہ یا نارنگی 150 فیصد وٹامن سی فراہم کرنے کے لیے کافی ہے۔

فولی ایٹ  
وٹامن بی کمپلیکس کا ایک اہم جز ہے انسانی جسم میں یہ کئی قسم کے کردار ادا کرتا ہے جیسے کہ خون میں

وٹامن سی

رسیلے اور شرش پھلوں کا سب سے اہم جز وٹامن

سی ہے۔ وٹامن سی میں یہ خاصیت ہے کہ یہ زخموں کو تھک کرنے میں معاون ہے، لوہے کو جذب کرنے میں مددگار، جسم کے پٹھوں اور ریشوں میں مضبوطی کے

اس حوالے سے یہ کہا جاتا ہے کہ شادی کے بعد اگر چند ماہ یا سال دو سال تک اولاد کا پلان نہ ہو تو پھر احتیاطاً مرد کو کرنی چاہیے۔ حمل کے لیے تاخیری اقدامات سے عورت کو گریز کرنا چاہیے۔ بعض خواتین کا خیال ہے کہ نوجوانی کی عمر میں شادی کے بعد مانع حمل ادویات کے استعمال سے عورت کی تولیدی صحت متاثر ہو سکتی ہے تاہم بعض ماہرین اس رائے سے اتفاق نہیں کرتے۔

مردوں میں بانجھ پن کی وجوہات میں سے نمایاں وجہ جراثیموں کی تعداد اور ان کی Motility میں کمی ہے۔ بظاہر ایک محتمل اندازہ دہی تعلقات کے قیام میں بہت پر جوش مرد میں بھی یہ کمی ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں ازدواجی تعلقات تو سکون بخش ہوتے ہیں لیکن حمل قرار نہیں پاتا۔ مرد اپنی اس کارکردگی کی بناء پر خود کو صحت مند سمجھتے ہیں اور اپنے طبی معائنے سے گریز کرتے ہیں۔ نہ صرف تولیدی صحت بلکہ صحت کے دوسرے مسائل پر ٹیسٹ سے گریز کے بعض نفسیاتی اسباب بھی ہیں۔

کئی مرد اور عورت اس لیے اپنی بلڈ شوگر چیک نہیں کرواتے کہ اگر اس ٹیسٹ میں شوگر زیادہ آئی تو...؟ ایسے لوگ دراصل خود کا کسی مرض میں مبتلا ہونا تسلیم نہیں کرنا چاہتے۔ کچھ ایسا ہی حال ان مردوں کا بھی ہو سکتا ہے جو انفرٹیلٹی کے حوالے سے اپنے ٹیسٹ کروانے سے یہ کہتے ہوئے انکار کر دیتے ہیں کہ میں تو بالکل ٹھیک ہوں میں ٹیسٹ کیوں کرواؤں۔

حباری ہے...  
(انفرٹیلٹی کے موضوع پر مزید تفصیلات روحانی ڈائجسٹ کے آئندہ شماروں میں ملاحظہ فرمائیں)

مرد یا عورت یا دونوں بانجھ پن کے مرض میں مبتلا ہوں۔ واضح رہے کہ عورتوں میں بارآوری کی بلند ترین شرح اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد یہ بتدریج کم ہوتی رہتی ہے۔

پچیس اور چالیس سال کی عمر میں بارآوری کی شرح یا صلاحیت پہلے کی نسبت بہت کم ہو جاتی ہے۔ آج کل ماحولیاتی مسائل، غذاؤں میں ملاوٹ، اسٹریس اور دیگر وجوہات کی بناء پر صحت کو کئی خطرات لاحق ہیں۔ اس دور میں کم عمری کی شادی کی وجہ سے چودہ، پندرہ سال سے کم عمر میں ماں بن جانا عورتوں کی صحت کے لیے شدید مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ موجودہ دور میں شادی کے لیے لڑکی کی عمر اٹھارہ سال سے زائد ہونا بہت مناسب ہے۔

شادی کے بعد حمل میں تاخیر کے بعض اسباب زیادہ پیچیدہ نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں چند احتیاطی تدابیر یا کچھ علائج سے حمل قرار پانے میں رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ ان اسباب میں وزن کی زیادتی، حیض میں رکاوٹ یا بے قاعدگی، قلت الطمث یا کثرت الطمث، اندرونی درم (روم رحم)، لیکوریا، بعض اقسام کے انفیکشن، اسٹریس وغیرہ شامل ہیں۔

خواتین کے حوالے سے حمل میں تاخیر کے دیگر اسباب میں Follicle کے سائز میں کمی یا اندرونی اعضا میں گٹھلیاں یا رسولیاں (Cyst or Tumors)، ٹیویز کی تنگی یا ٹیویز کی بندش یا دیگر اسباب شامل ہیں۔

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ جو خواتین شادی کے فوراً بعد خود کو حاملہ ہونے سے روکے رکھتی ہیں، انہیں بعد میں حاملہ ہونے میں دشواریوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔

## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ 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،

1-D/1/7 ناظم آباد۔ کراچی

ولیسٹرول نہیں ہوتے جبکہ یہ وٹامن سی کی وجہ سے مائع عکس عمل کو بھی روکتے ہیں جس کے سبب امراض قلب کے خطرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ فولی ایٹ کی موجودگی بھی نہ صرف دل کے امراض بلکہ کئی قسم کے سرطان سے بچاتی ہے۔

### حاملہ خواتین کے مسائل و پیچیدگیاں

ترش اور ریلے پھلوں میں موجود ایک جز فولی ایٹ متعدد قسم کی ایسی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے جو کہ حاملہ خواتین کو دوران پیدائش پیش آسکتی ہیں۔

### وزن میں کمی

ایسے لوگ جو کہ وزن میں کمی کی کوشش کر رہے ہیں انہیں ترش پھل استعمال کرنا چاہیے۔ ترش پھلوں میں حراروں کی مقدار کم ہوتی ہے جیسے کہ ایک درمیانے سائز کا سنگتہ تقریباً ساٹھ حرارے فراہم کر سکتا ہے۔ ترش اور ریلے پھلوں کا استعمال آپ کی صحت کو ممتا ہے اور ضرورت سے زائد کھانے سے محفوظ رکھتا ہے۔

### لہند کا شافی علاج

یہ بات عام ہے کہ وٹامن سی عام ٹھنڈ کا ”معجزاتی دوا“ ہے۔ ایسے لاتعداد ثبوت سامنے آچکے ہیں کہ وٹامن سی سے ٹھنڈ کی شدت اور اس کے دورانیے میں تخفیف کی جاسکتی ہے۔ ترش پھلوں میں بعض ایسے لازمی مرکبات کے علاوہ غذائیت بھی موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کو بیماریوں سے بچاتی ہے۔ نباتاتی میٹوکی فراہمی بھی محض سنگتہ اور گریب فروٹ کا استعمال کر کے ممکن ہو سکتی ہے



اہمیت کے حامل ہیں۔

### آئرن کی قلت

آج کل آئرن کی کمی کی شکایت عام ہو چکی ہے خاص طور پر بوجوان خواتین، تھلیس اور سبزی کھانے والے افراد میں۔ تاہم موسمی، سنگتہ اور گریب فروٹ کا استعمال کیا جائے تو جسم کو گوشت کے سوا بعض دوسری سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے آئرن جذب کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے کہ اگر آپ نے ایک گلاس اورنج جوس پیاجو اور پھر آپ پالک کی سلاہ کھائیں تو آپ کا جسم پالک میں موجود آئرن کو زیادہ بہتر طور پر جذب کرے گا۔

### سرطان سے حفاظت

ترش اور ریلے پھل وٹامن سی کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں ان سے ریشہ اور فولی ایٹ جیسے مرکبات بھی حاصل ہوتے ہیں جو کہ صحت مندانہ غذا کا حصہ بن جائیں تو یہ سرطان کے خلاف موثر جنگ کر سکتے ہیں۔

### امراض قلب

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق کم چکنائی کی حامل غذائیں جن میں پھل، سبزیاں، ترش اور ریلے پھل اور ان کے جوس شامل ہیں امراض قلب کے خلاف آپ کا دفاع کر سکتے ہیں۔ ترش پھلوں میں حل پندہ ریشہ دافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ صحت مندانہ کو لیسٹرول لیول کو قائم و دائم رکھتا ہے۔ ہمیشہ یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ ترش پھلوں میں چکنائی اور

پختہ سرخ خلیوں کی افزائش اور اینیما کے خلاف حفاظت غذائیں اس کی مناسب مقدار ہونا انتہائی ضروری ہے۔

### پوٹاشیم

کچھ ریلے اور ترش پھلوں خصوصاً سنگتہ میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ جس کے سبب جسم میں فلوئیڈ کا توازن برقرار رہتا ہے۔ نمکیات اور پانی کی کمی نہیں ہو پاتی جبکہ چائے اور کافی کے استعمال سے پیدا شدہ مضر اثرات کو دور کرنے میں پوٹاشیم کا انتہائی اہم کردار ہے یہ انسان کو عارضہ قلب اور اسٹروکس سے محفوظ رکھتی ہے۔

### ریشہ

ریلے اور ترش پھل غذائی ریشے کی فراہمی کا بھی اہم ذریعہ ہیں جس میں حل ہو جانے والا ریشہ بھی شامل ہے۔ ریشہ دراصل نظام ہضم اور متغیر مقداروں کے مسلسل اخراج میں مددگار ہے اور خون میں کو لیسٹرول لیول میں بھی کمی لاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ تمام اقسام کے ریلے اور ترش پھل انسانی صحت کے لیے



# خشک اور پھٹی ایڑھیاں

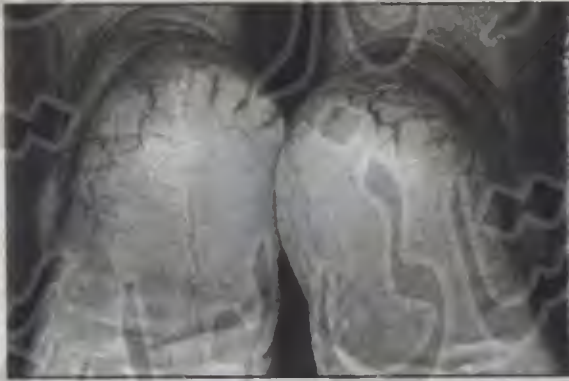
موسم سرما کے آتے ہی  
ایڑھیوں کا پھٹنا عام سی بات  
ہے.... سرویوں میں اکثر خواتین

ہے تو اس کے لیے آپ خود گھر میں با آسانی مختلف  
نسخوں پر عمل کر کے اپنے پیروں کو خوبصورت اور نرم و  
ملائم بنا سکتی ہیں۔ پیروں کی خشک اور پھٹی ہوئی  
ایڑھیوں کے لیے چند بہترین گھریلو ٹوٹکے

ایڑھیاں پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے  
خواتین کے پیرید نما دیکھائی دینے لگتے ہیں.... اس کا  
ٹھوخناتین کی پوری شخصیت پر پڑتا ہے۔ جب خواتین  
ملے جوتے یا سینڈلز وغیرہ پہنتی ہیں تو ایسے میں ان کی

ایڑھیوں پر گرد اور دھول مٹی جم  
جاتی ہے باقاعدہ صفائی اور  
مہجرازنگ نہ ہونے کی وجہ  
ایڑھیاں پھٹنے لگتی ہیں۔

پھٹی اور خشک ایڑھیوں کی  
وجہ آپ کا بڑھتا ہوا وزن بھی ہو  
سکتا ہے۔ چونکہ آپ کے پیر  
آپ کے جسم کا سارا وزن اپنے  
اوپر لے لیتے ہیں تو ایسے میں بھی



درج ذیل ہیں۔

❖.... اگر آپ ریتلے یا ابر آلود علاقے میں جا رہے  
ہوں تو اس کے لیے ایسے جوتے پہنیں کہ جن میں سے  
مٹی یا ریت گزرنے نہ پائے اور آپ کی ایڑھیوں کی جلد  
و کوئی نقصان نہ پہنچے۔

آپ کے پیر کو آرام اور توجہ نہ ملنے کی صورت میں  
خشک ہو جاتے ہیں۔ حد سے زیادہ ٹھنڈک اور حد سے  
زیادہ گرمی بھی آپ کے پیروں کے لیے نقصان دہ ہے۔  
ٹھنڈا انداز میں چلنے والے لوگ، ذیابیطس کے مرض اور  
جلدی امراض سے متاثر شدہ لوگوں کے لیے ان کے

❖.... ایسے جوتے پہننے سے گریز  
کریں جن میں آپ کے پاؤں پھٹنے  
ہوئے ہوں۔

سدرہ اعجاز

❖.... گھر میں چلتے ہوئے آپ آرام دہ جوتوں کا  
استعمال کریں کیونکہ فرش پر پڑی دھول مٹی بھی آپ  
کی ایڑھیوں کی جلد کو خراب اور سخت کر دینے کا باعث  
 بنتی ہے اور ایسے میں آپ کی ایڑھیاں خشک اور

پیروں کی خشک جلد ان کے لیے بے  
ٹھوس مشکلات کا باعث بنتی ہیں۔ بعض  
وقت پیروں کی پھٹی ہوئی خشک ایڑھیوں کے بے  
تھارہ درد کی وجہ سے ایڑھیوں سے خون بھی رسنے لگتا  
ہے ایسی صورت میں سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ فوراً کسی  
الٹرنیٹ رجوع کریں اور اپنا تسلی بخش معائنہ کروائیں۔  
اگر معاملہ صرف پیروں کی پھٹی ہوئی خشک جلد کا

بد نما نظر آتی ہیں۔

❖.... اپنے پیروں کو گرم پانی سے بھرے ٹب میں ڈال کر کھرچی (scraper) کی مدد سے اپنی ایزھیوں کو صاف کریں اور دس منٹ تک یہ عمل جاری رکھیں اس سے نہ صرف آپ کے پیروں کی خراب اور بے جان جلد صاف ہو جائے گی بلکہ اس سے آپ کے پیر نرم اور خوبصورت بھی دکھائی دیں گے۔ پھر اس کے بعد کسی معیاری لوشن کی مدد سے پیروں کی ایزھیوں کا اچھی طرح مساج کریں کیونکہ پیروں کی ایزھیوں کی دراڑوں میں کریم یا لوشن رہ جانے سے بھی پاؤں نہ صرف ساری رات آرام دہ پرسکون رہیں گے بلکہ دھول اور مٹی وغیرہ سے بھی بچیں رہیں گے۔

❖.... باقاعدگی کے ساتھ پیڈی کیور کروالینے سے بھی آپ کے پاؤں نہ صرف نرم و ملائم رہیں گے بلکہ پیروں کی جلد پر موجود تمام گرد اور دھول وغیرہ بھی صاف ہو جائے گی۔ جس سے ایزھیاں نہ ہی خشک ہوں گی اور نہ ہی آپ کی ایزھیوں میں دراڑیں پیدا ہوں گی۔ اس کے علاوہ پیروں کی پھٹی ہوئی ایزھیوں کے لیے ایک اور نسخے سے بھی استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک کپ دودھ اور پانچ کپ گرم پانی ملا کر ایک ٹب میں ڈال دیں پھر اپنے پاؤں اس ٹب میں پانچ سے دس منٹ کے لیے بیٹھ کر رہیں۔ اس کے بعد گھر پر ہی اپنے پیروں کے لیے میوزوں اسکرُب تیار کر لیں آدھا کپ بادام کے تیل میں چار بڑے کھانے کے چمچ چینی یا نمک مکس کر لیں پھر اسکرُب (Scrub) کے ساتھ پیروں کی ایزھیوں پر دائرے کے انداز میں مساج کرنے کے بعد کھرچی سے ایزھیوں کو صاف کر لیں اور اچھی طرح نیم گرم پانی سے دھو کر خشک

021-36604127

نورالاجت

نومبر ۲۰۱۳ء

# حسن کے نکھار کی ذائقہ دار غذائیں

چھلکے میں منزل کا خزانہ موجود ہے۔ یہ تقریباً اسی فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے لہذا یہ طبیعت کی گرانی دور کرتا ہے۔ زود ہضم ہے۔ اس کا گودا شہد اور جو کے آنے کے ساتھ ملا کر لگانے سے رنگت نکھرتی ہے۔

## مچھلی

کرہ ارض پر موجود نعمتوں میں اس کا شمار سفید گوشت میں ہوتا ہے جو غذائیت کے لحاظ سے بھرپور ہے۔ پروٹین، اومیگا فیٹی ایسڈز، وٹامن بی، فلورائیڈ، آیوڈین، زنک اور آئرن کا خزانہ مچھلی کے گوشت میں موجود ہے۔ امراض قلب سے بچاؤ اور جلدی حساسیت کا خاتمہ کرنے کے لیے مچھلی نہایت موثر ہے۔

## سبز چائے

سبز چائے کی قدرتی اینٹی آکسیڈینٹس خصوصیات جلد پر جھریوں کے عمل کوست کر دیتی ہیں اور ہاضمہ بہتر کرتی ہیں۔

## سیب

آئرن کے وسیع ذخیرہ کے ساتھ سیب میں موجود پیکٹن کر ثباتی اثر رکھتا ہے۔ یہ جسمانی صحت اور جلد دونوں کے لیے ہے۔ سیب کو ہمیشہ اس کے چھلکے سمیت کھانا چاہیے کیونکہ اس کے

چہرے کی جلد کی شادابی کا تعلق صرف اس کی بیرونی نگہداشت سے ہی نہیں ہوتا آپ کیا کھا رہی ہیں.... یہ بات سب سے اہم ہے۔

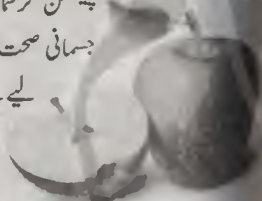
آپ کی مجموعی صحت کی عکاسی آپ کا چہرہ کرتا ہے۔ اپنی غذا پر نظر ثانی کریں ذرا غور کریں آپ روزانہ باقاعدگی سے کیا کھا رہی ہیں....؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ جس غذا کو صحت مند سمجھتی ہیں وہ درحقیقت آپ کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہی نہیں کر رہی۔

جی ہاں! ایسا ممکن ہے کیونکہ جسم کو بیک وقت وٹامنز، مینرلز، فیٹی ایسڈز اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ منہ کے ذائقے کی خاطر ہو سکتا ہے

ایسی خوراک کا استعمال باکثرت کرتی ہوں جس میں پروٹین زیادہ ہوں یا پھر چکنائی کا تناسب غیر صحت بخش ہو۔ لہذا مناسب یہی ہے کہ آپ اپنے غذائی چارٹ میں ایسی غذائیں شامل کریں جو ہر لحاظ سے آپ کے لیے صحت بخش ہوں۔ ذیل میں کچھ سبز یوں، پھلوں اور گوشت کی افادیت اور ان کے انسانی جسم اور جلد پر اثرات بتاتے جارہے ہیں۔ ان صحت بخش اجزاء کو ہمیں اپنے غذائی معمولات کا حصہ بنالینا چاہیے۔

## سیب

آئرن کے وسیع ذخیرہ کے ساتھ سیب میں موجود پیکٹن کر ثباتی اثر رکھتا ہے۔ یہ جسمانی صحت اور جلد دونوں کے لیے ہے۔ سیب کو ہمیشہ اس کے چھلکے سمیت کھانا چاہیے کیونکہ اس کے



## پیتا

یہ کم حراروں والا لذیذ پھل دامن اے سے بھرپور ہوتا ہے جو جلد کی تازگی اور اسے جوان رکھنے کے لیے لازمی ہے۔ روزانہ ایک بڑا پیالہ پیتا کھانے سے نظام ہاضمہ بھی درست رہتا ہے اور جلد کی شادابی بڑھنے لگتی ہے۔ پیستے کا درمیانی حصہ جہاں بیج ہوتے ہیں اسے بیج نکال کر ضرور کھائیں کیونکہ سب سے زیادہ غذائیت اسی حصے میں موجود ہوتی ہے۔

## دودھ

تمام ڈیری مصنوعات (دودھ سے بنی) کیلشیم، پروٹین اور رابو فلیون حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ دودھ میں فاسفورس، کھائی مائن اور دامن B2، B6 اور B12 بھی موجود ہے۔

## گھیکوار

اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ یہ جلد کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور اسے بیکٹیریا کے حملے اور انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔ جلد کے خلیات کی نشو و نما اور انہیں نئی زندگی دیتا ہے۔ معمولی جلدی زخموں کو جلد مندمل کرنے کی اضافی خوبی بھی گھیکوار میں موجود ہے۔ اس کا رس سر کے بالوں کی کھرائی تک صفائی کرتا ہے۔ سر کی خشکی اور غیر ضروری روغن کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کا رس خارش زدہ جلد کے لیے موثر اثر ہوتا ہے۔ روزانہ دو کھانے کے چمچ گھیکوار کا رس پینے سے جلد اور بالوں میں قدرتی چمک آتی ہے۔

## لہسن

کولیئرول میں کمی کرتا ہے، امراض قلب سے بچاؤ، انفیکشنز اور امیون سسٹم کی فعالیت کے لیے لہسن کا کردار ہمیشہ قابل ذکر رہا ہے۔ یہ معدہ، کولون (آنت) اور بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ روزانہ صبح تین سے پانچ لہسن کے جوئے چبا کر کھائیں تاکہ Allicin اس میں سے خارج ہو۔ لہسن ایک قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ (مائع کشید) بھی ہے جو خون کو پتلا کرتا ہے جس کی وجہ سے خون گاڑھا ہو کر شریانوں میں بہتا نہیں اور دل کے دورے کے مواقع نہایت کم رہ جاتے ہیں۔

## پنیر

اس کی ہر قسم میں مختلف تناسب کی چکنائی پائی جاتی ہے۔ چکنائی کے علاوہ اس میں سوڈیم کی وافر مقدار موجود ہے۔ لیکورس (دودھ کو ہضم نہ کرنے کی کیفیت) سے متاثر ہونے والے افراد کو پنیر کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیے۔

## پیپرکا

(کالی مرچ) دامن سی اور کیروٹین اس میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک قدرتی درد کش دوا ہے یہ نزلہ، بخار، آرتھرائٹس کے درد کو قابو کرنے اور خون کی گردش بڑھانے کے لیے مفید مانی جاتی ہے۔

## پارسلے

دامن اے اور سی کے خزانے والی اس سبزی میں پانی کی کمی کو دور کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہے۔ سینے کا انفیکشن، گردوں کے مسائل اور ملیریا میں اس کا

روغن بندرتی کم ہونے لگتا ہے۔ نمائے کے قتلے کو چہرے پر ملنے سے کھلے ہوئے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ یہ جلد کو سورج کی مضر شعاعوں اور سن برن کے نشانات کو زائل کرنے کے ساتھ خون، گردوں اور جگر کی صفائی کا فریضہ بھی انجام دیتا ہے۔ جسم کے کسی حصے پر مکرزی مسل جائے یا کاٹ لے متاثرہ حصے پر نمائے کاٹ کر رگڑ لینے سے فوری آرام ملتا ہے۔ نمائے کے بیجوں کا تیل جلد کو ترو تازہ، جوان اور مضربیر دنی عوامل سے بچاتا ہے۔

## آدو

اس میں موجود قدرتی شکر، دامن اے اور سی اور بیکٹین جلدی رنگت نکھارتے ہیں۔

## دالیں

دالوں سے پروٹین حاصل کیا جاتا ہے جو چہرے اور بالوں کے خلیات کی نشو و نما کے لیے اہم ہے۔ ان میں ایک غذائی جزا پروٹین پایا جاتا ہے جو بالوں کے گرنے اور خشکی یا سبزی کے مسائل کو قابو کرتا ہے۔

## سورج مکھی کے بیج

یہ ایزنیشیل فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جلد کی قدرتی نمی اور روغن کی متوازن سطح کو برقرار رکھتے ہیں سر کے بالوں کی ساخت کی بہتری اور بلیک ہیڈز کے خاتمے کے لیے بھی ان کا استعمال ضروری ہے۔



تھائیر

## تھائیر

قدرتی نمکیات سے بھرپور یہ سبزی یا پھل ہائی بلڈ پریشر خون اور معدہ کے درد میں آرام دیتی ہے۔ باقاعدگی سے نمائے کا رس چہرے پر لگانے سے جلد کا اضافی



## کیسے مزے کی ہے

ہے۔ مثلاً جگر، ہانسنے اور انتڑیوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اگر یہ پتوں سمیت دستیاب ہو سکے تو ان پتوں کا جو شاندار بنا کر غرارے کرنے سے

گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ معدے کے کئی امراض میں بھی فائدہ کرتی ہے۔ خون کا فساد دور کرتی ہے۔ پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے۔

کھنی کھنی اٹلی صرف اٹلی بھائی ہی کو نہیں بلکہ بڑوں کو بھی بھائی ہے اور شام کے ناشتے ہوں یا مکہ مسور دال یا پھر ہمارے دسترخوان پر رونق لے آنے والی چٹنیاں

اٹلی ہر جگہ براجمان نظر آتی ہے۔ حکماء اٹلی کا گودا پتے، بیج چھلکا جز اور رس دوائیوں میں استعمال کرتے آئے ہیں۔ ان کے مطابق کچی اٹلی

ثقیل اور فاسد ہوتی ہے یہ صفر اور بلغم کو بڑھاتی ہے۔ خشک اٹلی پیاس کی شدت کو روکتی ہے جبکہ کچی ہوئی اٹلی باضم ہوتی ہے اور مٹانے کی بیماریاں دور کرتی ہے۔

آنے لگے تو فوری طور پر اٹلی کا تھوڑا سا گودا پانی میں گھول کر چھان لیں پھر اس میں چینی، لوہ، الہاجی، کالی مرچ شامل کر کے پلانے سے تے رک جاتی ہے۔

اسی طرح اس گودے کا جو شاندار دودھ یا پانی میں ملا کر پینے سے بخار اور قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اٹلی کئی بیماریوں میں شفا دے سکتی ہے بعض حالتوں میں یہ لیموں سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوتی

اٹلی کے پتوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے اور یہ تیل وارنش بنانے کے کام آتا ہے۔ یہی بیج اگر کوٹ کر سریش میں ابال لیے جائیں تو لکڑی وغیرہ جوڑنے کے لیے مسالہ تیار ہو سکتا ہے۔ اس کا چھلکا کسلا، قابض اور مقوی ہوتا ہے یہ تے، بخار، پیاس اور دائمی قبض کے دور کرنے میں بطور جو شاندار استعمال ہوتا ہے۔ بعض حکماء، اٹلی کی بڑ کو چھانچھ اور کالی مرچ میں پیس کر گولیاں تیار کرتے ہیں جو خونی پیش میں مفید ہیں۔

اٹلی کے درخت کی لکڑی کو مکھ بنانے کے کام آتی ہے اور اس لکڑی سے ایشیں پکانے کا کام لیا جاتا ہے۔ ٹائری بھی کوئی اور چیز نہیں بلکہ اٹلی کے گودے کے ست کو ٹائری کہا جاتا ہے۔

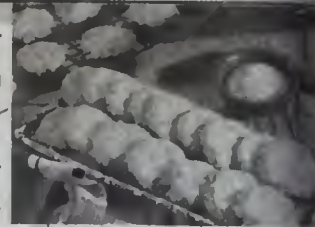
اٹلی بھی ہوتی مزے کی ہے مگر مقدار میں زیادہ استعمال نہ کی جائے تو بہتر ہے۔



## دسترخوان

فلک ناز

لذیذاور غذائیت سے مہر پرورنتنی دوسرکی پختہ کیئیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کریں گی۔



### تل پنیر

اشیاء : چیز دو پیالی، ابلے ہوئے جھوٹے آلو دو عدد، تل حسب ذرت، نمک حسب ذائقہ، لہسن دو سے تین جوئے، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں تین سے چار عدد، ہر ادھنیا آدھی گھنٹی، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، میدہ آدھی پیالی، ڈبل روٹی کا چورا آدھی پیالی، کنک آٹل تلنے کے لیے۔

ترکیب: چیز کو کچھ دیر فرنج میں رکھ کر چورا کر لیں، ابلے ہوئے آلوؤں کو ٹیش کر لیں، لہسن، ہری مرچیں اور بڑے دھنیے میں لیموں کا رس ڈال کر بریک پیس لیں۔ ایک بڑے پیالے میں چورا کیا ہوا پنیر، ابلے ہوئے آلو، پا

ہوا ہر ا سالہ ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر پھیلی ہوئی پلیٹ میں پھیلا کر دس منٹ فرنج میں رکھ دیں۔ پھر اسکے جھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیالے میں میدہ، ڈبل روٹی کا چورا اور تل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکا سا پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے پیڑ اسان لیں۔ کڑا سی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آٹچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کو سنہرا فرائی کر لیں۔

پریزنیشن: شام کی چائے پر اس مزیدار اسٹیکس کا گرم گرم چائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چیز بنانے کے لیے: ڈیڑھ پیالی دہی میں دو لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں، ایک لیٹر دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابل آنے پر دہی ڈال دیں۔ درمیانی آٹچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبھے سے اتار لیں، پھر اس میں دو

پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک کر ایک سے دو گھنٹے کے لیے فرنج میں رکھ دیں۔ صاف سترے ملل کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر کسی گہرے پیالے میں رکھیں اور اس میں یہ دودھ چھان لیں، کپڑے کو پونٹی کی طرح اٹھا کر اچھی طرح پانی پھوڑ لیں۔ کچھ دیر مزید ٹھنڈی جگہ پر لٹا کر رکھیں تاکہ اچھا خشک پنیر نکل آئے۔

### کرسپی نوڈلزود

#### سیسیمی ڈپ

اشیاء: ایک سیسیمیٹھی ایک پیٹ، نمک حسب ذائقہ، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، پانسینر نمک ایک چائے کا چمچ، جینی ایک چائے کا چمچ، مسرڈ





## گھر کا معالج

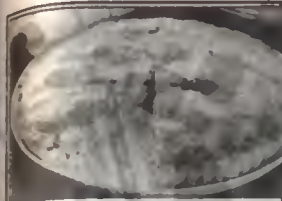
جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے لیے کئی ادویات اور کئی ایٹنی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے گھر میں بھی موجود ہے۔ لیکن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے گھر میں بھی موجود ہے۔

یومیہ، آپ کے جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہ زائد حرارے فرہی یا موٹاپے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ دماغی محنت میں بہت کم حرارے خرچ ہوتے ہیں اور جسمانی بھاگ دوڑ، محنت جسمانی صحت میں زیادہ حرارے استعمال ہوتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی بھی موٹاپے کا ایک سبب ہے۔ نیند سے محرومی جسم میں ان ہارمونوں کی سطح درہم برہم کر دیتی ہے جو چربی کی صحیح مقدار کا تعین کرتے ہیں اور غذا کی خواہش کو کم زیادہ کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں بھوک بڑھاتے ہیں۔

جن علاقوں میں سنٹرل ہیٹنگ اور ایئر کنڈیشننگ

”کہتے ہیں کہ صحت ہے تو سب کچھ ہے۔“ ہم میں سے بہت سے افراد اپنی صحت کے متعلق ہر وقت فکر مند رہتے ہیں، کئی خواتین کو تو گویا جنون ہے کہ وہ نہ صرف اساتذہ نظر آئیں بلکہ دلکش و حسین بھی دکھائی دیں۔ موٹاپا آپ کے حسن اور شخصیت کو متاثر کرتا ہے اور کئی بیماریوں کا سبب بھی بنتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ موٹاپا کیوں ہوتا ہے....؟

اس کا سیدھا سا جواب ہے اگر آپ کو اپنے طرز زندگی کے حساب سے بارہ سو حراروں کی ضرورت ہے اور آپ اپنی غذا کے ذریعے سے تین ہزار حرارے لے رہے ہیں تو یہ زائد حرارے یعنی اٹھارہ سو حرارے



ہیٹ ایک چائے کا چمچ، نمٹاؤ پیسٹ دو کھانے کے چمچ، کٹی ہوئی لال مرچ آدھا چائے کا چمچ، تل کا تیل چار کھانے کے چمچ، بخنی ایک پیالی، سرخ شملہ مرچ حسب پسند، زرد شملہ مرچ حسب پسند، لیووں کا رس دو کھانے کے چمچ، اویو آئل دو کھانے کے چمچ۔

### چکن اینڈ پوٹینو پانی

اشیاء: ہف پیٹری آدھا کلو، چکن بریٹ آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ لہی ہوئی ایک چائے کا چمچ، آلو

پانچ سے چھ عدد درمیانے، ہری پیاز تین سے چار عدد، پارسلے دو کھانے کے چمچ، انڈے کی زردی دو عدد، فریش کریم ایک پیالی، دودھ آدھی پیالی، کالی مرچ، سفید مرچ، چائیز نمک، جینی اور مسرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ابلی ہوئی اسپیکٹینی کو اس میں ڈال کر ملائیں۔ فرامینگ چین میں اویو آئل کو درمیانی آٹچ پر ایک کاٹ لیں۔ ہری پیاز اور پارسلے کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے بیک کر لیں، کریم کو چین میں ڈال کر ہلکی آٹچ پر اتنی دیر رکھیں کہ ابال آنے لگے، پیٹری کو اودن سے نکال کر درمیان میں چھوٹی ہوئی جگہ پر کریم ڈال دیں اور اسے پانچ سے سات منٹ کے لیے اودن میں مکمل بیک ہونے کے لیے رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں اور خوبصورتی سے کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔



ہیٹ ایک چائے کا چمچ، نمٹاؤ پیسٹ دو کھانے کے چمچ، کٹی ہوئی لال مرچ آدھا چائے کا چمچ، تل کا تیل چار کھانے کے چمچ، بخنی ایک پیالی، سرخ شملہ مرچ حسب پسند، زرد شملہ مرچ حسب پسند، لیووں کا رس دو کھانے کے چمچ، اویو آئل دو کھانے کے چمچ۔

# شرف باجی کے ٹوٹکے



صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لیے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں خواتین 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 برہنہاہر سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کویفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے اشرف باجی کے ٹوٹکے کے زیر عنوان گھریلو ترکیبوں مشتمل ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو دکھانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجیے۔

کے بیج، رائی 36، 36 گرام۔

ان تمام اجزاء کو باریک پیس کر تھوڑے سے عرق گلاب اور خالص سر کے میں ملا کر بالوں میں اچھی طرح لگائیں اور دس منٹ بعد سادہ پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو تین مرتبہ کریں اس سے بالوں کی خشکی دور ہونے کے علاوہ بال مضبوط اور گھنے بھی ہوں گے۔

خستہ گر گرے چپس

چپس بناتے وقت آلوؤں کو کاٹ کر جس پانی میں رکھا جائے اس میں تھوڑا سا نمک ڈال دیں۔ اس کے بعد پانی نکال کر کسی سفید خشک کپڑے میں آلوؤں کو

دانتوں کے سیاہ داغ

چنبیلی کے پتے ابال کر اس کے پانی سے روزانہ صبح کے دت کلیاں کی جائیں دانتوں کے سیاہ داغ دور ہو جائیں گے۔

روٹی کو ہلکا اور تازہ رکھنا

آٹا گوندھتے ہوئے اس میں لیموں کے دو یا تین ٹکڑے ڈالنے سے روٹی بہت ہلکی اور تازہ پکتی ہے اور کھانے میں بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے مین بارہ گرام، گندم کے آٹے کی بیوس، میتھی

دل کو تین سو کلو میٹر طویل شریانوں کا جال بچھانا پڑتا ہے۔ یہ الفاظ دیگر ہمارا وزن دس کلو بڑھ جائے تو ہماری سریانوں کی لمبائی تین ہزار کلو میٹر بڑھ جائے گی۔

مندرجہ بالا حقائق کے بارے میں سنجیدگی سے غور و فکر کے بعد آپ خود فیصلہ کیجیے کہ زائد وزن سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے یا نہیں....؟ ماہرین صحت نے چند گھریلو نئے تجویز کیے ہیں جن سے موٹاپے پر قابو پانا آسان ہو گا۔

①.... دہی باقاعدگی سے کھاتے رہنا موٹاپے کو کم کرتا ہے۔

②.... چائے میں پودینہ ڈال کر پینے سے وزن میں کمی آتی ہے۔

③.... چنے کی وال بھیگی ہوئی اور شہد ملا کر صبح سویرے کھانے سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے۔

④.... سوندھانمک پانی میں ملا کر حسب ذائقہ لیموں کا رس ملا کر متواتر کسی روز پیتے رہنے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔

⑤.... لسی (چھانچھ) میں سیاہ نمک اور اجوائن ملا کر پینے سے وزن کم ہو جاتا ہے۔

⑥.... گریپ فروٹ موٹاپا دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ موٹاپے سے نجات کے لیے اسے مناسب مقدار میں کھانے سے جسم میں چربی کے زائل ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

⑦.... پالک کے رس میں لیموں کا رس ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔

⑧.... تلسی کے پتوں کا رس، شہد ایک کپ پانی میں ملا کر پینا موٹاپے کو کم کرتا ہے۔



کا استعمال بہت زیادہ ہے ان علاقوں میں لوگوں کے وزن پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اگر بہت گرمی یا بہت سردی ہو تو ہم جسم کو ٹھنڈا کرنے یا گرم کرنے کے لیے جسم کے حرارے جلاتے ہیں، لیکن اگر سنٹرل ہیٹنگ یا ایئر کنڈیشننگ کی وجہ سے گھر کا درجہ حرارت مناسب رہے تو پھر یہ حرارے نہیں جلتے، بلکہ چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو جسم میں جمع ہو کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

①.... موٹاپے سے کئی امراض بھی جنم لیتے ہیں مثلاً.... ②.... موٹاپا قلبی امراض کا ایک اہم سبب ہے۔ ③.... ذیابیطس فریہ اندام حضرات کو زیادہ پریشان کرتی ہے۔

④.... موٹاپے کے باعث نظام تنفس سے متعلق بیماریوں کی پیچیدگیوں میں اضافہ موٹاپے کے باعث ہوتا ہے۔

⑤.... جسم پر غیر ضروری دباؤ کی وجہ سے تعدیہ (انفیکشن) سے نبرد آزما ہونے کے لیے جسم کا دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ دفاعی نظام کمزور ہونے سے کئی مہلک بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

⑥.... کارکردگی میں کمی ہو جاتی ہے۔ ذرا تصور کیجیے اس شخص کا جو میں لو کی بوری کو ہمہ وقت دھو رہا ہے۔ یہ بوری کسی اور نے نہیں بلکہ خود اس نے اپنی کمر پر باندھ لی ہے۔ ظاہر ہے کہ اس شخص کو غیر ضروری طور پر زائد محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ یوں تو اس زائد وزن کا بوجھ پورے جسمانی نظام پر پڑتا ہے، لیکن سب سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے چارے دل کو ہے۔

⑦.... ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ شاید یہ بات حیرت انگیز ہو کہ اگر ہمارے جسم میں ایک کلو چربی بڑھتی ہے تو اس میں دوران خون کا بندوبست کرنے کے لیے بے چارے

# جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

صرف ایک کان میں اتنے الیکٹریکل سرکٹ موجود ہیں کہ اتنے سرکٹس کے بے لاہور جیسے شہر کو ٹیلی فون کی سہولت بے آسانی فراہم کی جاسکتی ہے۔ سنے کی بات یہ ہے کہ یہ تمام سرکٹس چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر جگہ میں کام کرتے ہیں۔

برعکس۔ اس طرح آپ گرتے گرتے سنبھل جاتے ہیں اور جسم بہت سی ممکنہ ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رہتا ہے۔ اکثر آپ نے دیکھا ہو گا کہ ماں باپ پانچ چھ برس کے بچے کے دونوں ہاتھ پکڑ کر اسے اپنے گرد تیزی سے گھماتے ہیں اور پھر اس کے پاؤں زمین پر رکھ کر اسے کھڑا کر دیتے ہیں تو بچہ چکر اکر گرنے لگتا ہے۔ بچے کو چکر آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کے کانوں میں موجود توازن برقرار رکھنے والی تینوں نالیوں میں موجود سیال مادہ تیزی سے اپنی پوزیشن بدلتا ہے اور اتنی تیزی سے یہ نالیاں دماغ کو سگنلز روانہ کرتی ہیں کہ دماغ اتنی تیزی سے اتنے زیادہ سگنلز سے نبرد آزما ہونے میں ناکام

رہتا ہے (مشت سے پیوستہ) اگر کبھی اتفاق سے چکنے فرش پر اچانک ہی آپ کا ہاتھ پھسل جائے اور آپ کسی طرف گرنے لگیں تو ان کے متعلقہ نالی میں سے سیال مادہ غائب ہو جاتا ہے۔ اس نالی میں موجود سیال کی عدم موجودگی کو محسوس کے دماغ کو اس کے بارے میں مطلع کرتے ہیں۔ دماغ کا مخصوص حصہ جو اس طرح کی ہنگامی حالت کو محسوس کرنے کا ذمہ دار ہے، فوراً ہی ایکشن میں آجاتا ہے۔ اگر آپ دائیں جانب گر رہے ہوں تو دماغ جسم کے بائیں حصے کے ہڈیوں کو سخت ہو جانے کے احکامات دیتی کرتا ہے اور بائیں جانب گر رہے ہوں تو اس کے

رنگ لگا ہوا اس حصے پر تو تھ پیسٹ لگا کر پانچ منٹ تک پیسٹ پھر کپڑے دھونے والے صابن سے دھو ڈالیے۔ چائے کے داغ

اگر کسی کپڑے پر چائے کے داغ لگ گئے ہوں تو اس پر گھیسرین لگائیں تھوڑی دیر بعد گرم پانی سے دھویں اگر داغ سفید سوتی کپڑے پر ہو تو کپڑے پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں۔ داغ دور ہو جائے گا۔

دبسی کھٹا بنونے سے بچائیں فریق میں رکھا ہو ادھی بھی ایک دو روز بعد کھانا جاتا ہے۔ اگر دبی کو زیادہ دن رکھنا ہو تو اس میں کچے تاریل کے دو تین ٹکڑے ڈال دیں۔ کھانا نہیں پڑے گا اور نہ ذائقہ میں کوئی فرق آئے گا۔

سالن میں تیز مرچیں کم کرنا سالن میں اگر مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں دو عدد لیموں کا رس ڈال دیں۔ مرچیں کافی حد تک کم ہو جائیں گی۔

کپڑوں کی بدبو دور کرنا خوشبو دار ٹائلٹ سوپ کا رپیر صابن نکالنے کے بعد کپڑوں میں رکھ دیں۔ کپڑوں میں مخصوص قسم کی بو ختم ہو جائے گی اور کپڑے مہنگے لگیں گے۔

بال صحت مند بنائیں تھوڑی سی پٹی ہوئی مہندی میں آدھا چمچ کلونچی چس کر کس کر لیں۔ اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملا کر پانی سے گھول لیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر خشک کر لیں۔ پھر اچھی طرح دھو لیں۔ اس سے بال گھنے اور صحت مند ہوں گے (کلونچی کا ولندہ بالوں کو مضبوط اور کالا کرتا ہے۔)



رکھ کر خشک کر لیں، پھر تلیں۔ بہت سفید، خستہ، اور لذیذ چپس بنیں گے۔

کچن کی بدبو دور کرنا کچن میں کسی بھی قسم کی بدبو دور کرنے کے لیے جلتے ہوئے چولہے پر تھوڑی سی پٹی ہوئی وال چینی اور لوگ جلائیں۔ کچن سے اٹھنے والی ناگوار مہک فوراً دور ہو جائے گی۔

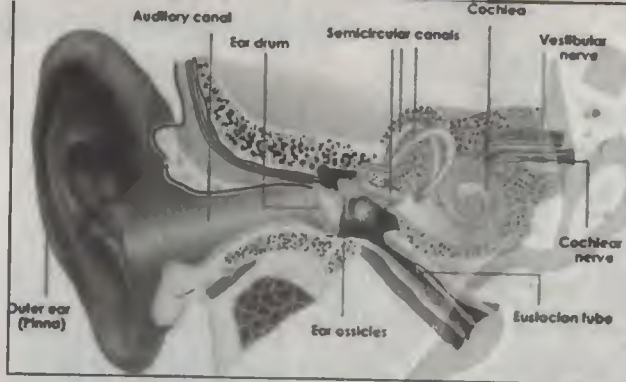
مکھیاں بھگانا مکھیوں سے نجات پانے کے لیے پودینے کی گھنٹی کو باندھ کر کھڑکی پر یا کمرے میں کسی بھی جگہ پر لٹکا دیں۔ مکھیاں نہیں آئیں گی۔

سبزیوں کو اصلی رنگت کے ساتھ پکانا

سبزیوں کو پکاتے وقت ہمیشہ دھیمی آواز رکھا کریں اور اگر آپ سبزیوں کو بالکل اصلی رنگ کے ساتھ پکانا چاہتی ہیں تو ڈھکن کھول کر پائیں ڈھکن ڈھک کر سبزیوں کو پانے سے سبزیوں نہ صرف پانی چھوڑ دیتی ہیں بلکہ ان کا اصلی رنگت بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔

پینٹ کی بو سے نجات بعض ناگوار بول کو پینٹ کی بو بہت ناگوار گزرتی ہے اور گھر میں جب پینٹ ہوتا ہے تو وہ لوگ بہت پریشان ہوتے ہیں۔ اس مسئلہ کا ایک حل یہ ہے کہ جس کمرے میں پینٹ ہو رہا ہو وہاں پر ایک پانی سے بھری ہوئی بلاٹی یا مٹر رکھیں اور اس میں سبز چارہ کاٹ کر ڈال دیں۔ پینٹ کی خوشبو کمرے میں نہیں پھیلے گی۔

سفید کپڑوں پر لگے دھبے اتارنا اکثر کپڑے دھوتے ہوئے رنگین کپڑوں کا رنگ نکل کر سفید کپڑوں پر لگ جاتا ہے۔ ایسے میں جہاں



سماعت چالیس ڈیسیبل کم ہو چکی ہے۔ فی الوقت یہ ٹھیک ٹھاک حالت میں ہے لیکن اب آپ اکثر اپنے عذاب سے ”جی...! کیا بایا...؟“ جیسے الفاظ کہنے سے مجبور ہو جاتے ہیں یعنی آپ ”سنا نہیں ہوں بات

میرے کہے بغیر“ والی عمر میں داخل ہو چکے ہیں۔

میرے جیسے پیچیدہ اور نازک ڈھانچے والی عمارت میں بہت سی خرابیاں پیدا ہونے کے امکانات ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ مثلاً کانوں کے پردے پھٹنے کے واقعات عام ہیں۔ خوش قسمتی سے میرے پردے میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ اگر معمولی سوراخ ہو تو یہ خود ہی کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معاملہ زیادہ بڑا ہو تو سرجری کے ذریعے اسے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

کانوں میں سیٹیاں بچنا بھی ایک بیماری ہے۔ اس کے بہت سے اسباب ہیں۔ مثلاً بعض دواؤں کے اثرات، خاص طور پر بعض اینٹی بائیوٹک ادویات اس کا سبب بنتی ہیں۔ ان کے علاوہ شراب نوشی، بخار، میرے آس پاس کوئی ٹیویمر یا میری ایکویٹنگ فرو میں کسی خرابی کے سبب بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسباب دور کر دیے جائیں تو یہ شکایات بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

درمیانی کان (Middle Ear) میں پیدا ہونے والا انفیکشن بھی ایک مسئلہ ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کی ایجاد سے پہلے اس کا انجام بہرے پن کی صورت میں ظاہر ہوا کرتا تھا اس کا بڑا سبب وہ ٹالی (Eustachian Tube)

ارتعاش کو سننے کی صلاحیت جو پہلے تیس ہزار سال تک تھی، کم ہو کر تیس ہزار سال تک سیکنڈ ہو گئی اور اگر اس وقت آپ چالیس پینتالیس برس میں ہیں تو آپ کی سماعت آٹھ ہزار سال تک سیکنڈ سے زیادہ نہیں اور جب آپ اسی برس کی عمر میں پہنچیں گے تو قوت سماعت اس سے بھی آدھی یعنی تین ہزار سال تک سیکنڈ رہ جائے گی۔ ایسی صورت میں آپ کسی کمرے میں دو آدمیوں کے درمیان ہونے والی بات چیت تو آسانی سے سن سکیں گے لیکن شور و غل کے ماحول میں کوئی بات سن کر سمجھنا آپ کے لیے مشکل ہو جائے گا۔ آہستہ بولنے والوں کی بات آپ بہتر طور پر سن سکیں گے۔ اس کے برعکس زور سے بولنے والوں کی بات واضح طور پر سننا ذرا دشوار ہو گا۔ آپ نے اکثر بزرگوں کو دیکھا ہو گا کہ بظاہر وہ اونچا سنتے ہیں لیکن اکثر سرگوشی میں کی گئی بات انہیں صاف سنائی دیے جاتی ہے۔ قوت سماعت ڈیسیبل (Decibel) یعنی آواز کی اونچائی ناپنے کی اکائی کے حساب سے بھی روبہ تنزل ہوتی ہے۔ ڈیسیبل کو آپ اس طرح سمجھیں کہ خاموش کمرے میں چار فٹ کے فاصلے پر کی گئی سرگوشی تیس ڈیسیبل طاقت کی ہوتی ہے۔ عام گفتگو میں آواز کی طاقت ساٹھ ڈیسیبل، ڈرم بجانے کی آواز 120 ڈیسیبل اور شارٹ گن کے فائر کی آواز 140 ڈیسیبل کی ہوتی ہے۔

عام گفتگو (ساٹھ ڈیسیبل) اور ڈرم کی آواز (120 ڈیسیبل) کا مطلب ڈرم کی آواز کا عام گفتگو کی آواز سے محض دگنا ہونا نہیں۔ صرف بیس ڈیسیبل کا اضافہ بھی آواز کی اونچائی کے حساب سے دراصل سینکڑوں گنا اضافہ ہوتا ہے۔

چالیس پینتالیس برس کی عمر میں آپ کی قوت

رہتا ہے اور عارضی طور پر وہ پنچوں کو مناسب طور پر کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ اگر یہ صورتحال زیادہ عرصے برقرار رہے تو پھر جسم کے دوسرے نظام بھی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً سمندری جہاز یا کشتی پر سفر کے دوران کشتی کے بار بار اچھلنے سے بھی یہ صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسے میں آپ کو بہت زیادہ پسینہ آسکتا ہے، متلی کی کیفیت محسوس ہو سکتی ہے۔ اس کیفیت کا نام موشن سیکینس (Motion Sickness) ہے۔ پہاڑی سفر کے دوران گھومتی ہوئی سڑکوں پر سفر کرنے سے بھی اکثر یہ کیفیت ہو جاتی ہے۔

قوت سماعت انسان کے پیدا ہوتے ہی بتدریج روبہ زوال ہو جاتی ہے۔ آپ کے اندر قوت سماعت کے کم ہوتے جانے کا یہ عمل آج بھی جاری ہے۔ ہر سال میرے اندرونی بافتوں (Tissues) کی ٹک کم ہو رہی ہے۔ آوازوں کو محسوس کرنے والے بالوں کے خلیے پرانے ہوتے جا رہے ہیں اور میرے بعض حساس مقامات پر کیمیشم کے ذرات جمنے لگے ہیں۔

جب آپ بچپن کی عمر میں تھے تو آپ کی قوت سماعت سولہ ہزار سے تیس ہزار سال تک سیکنڈ تھی۔ اگر آپ کی قوت سماعت سولہ ہزار سے تیس ہزار سال تک سیکنڈ سے نیچے کی ہوتی تو آپ کو اپنے جسم کی اندرونی آوازیں بھی ہر لمحے سنائی دیا کرتیں مثلاً آپ اپنے دونوں کانوں کو اپنی انگلیوں سے سختی کے ساتھ بند کر لیں تب بھی آپ کو ایک خاص طرح کی آوازیں مستقل سنائی دیتی رہیں گی۔ یہ آوازیں دراصل آپ کی تنی ہوئی انگلیوں اور بازوؤں کے پنچوں کی لرزش سے پیدا ہوتی ہیں۔

آپ لڑپن کی عمر میں پہنچے تو آوازوں کے

(Tube) ہوتی ہے جو آپ کے درمیانی کان سے شروع ہو کر آپ کے گلے تک آتی ہے۔

مائیکرو بیاوجسٹ کی نظر میں منہ انسانی جسم کا سب سے گند علاقہ کہلاتا ہے۔ منہ کو آپ جراثیم کا چڑیا گھر بلکہ سفاری پارک بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس علاقے سے اگر کوئی راستہ آپ کے درمیانی کان تک جا رہا ہو تو جراثیم کے کان تک پہنچ جانے کے امکانات ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ لوگ نزلے زکام کے دوران اکثر اپنی ناک اور منہ پر رومال رکھ کر ناک کی رطوبت کو بڑے ”زور و شور“ سے صاف کرتے ہیں۔ یہ بڑی خطرناک عادت ہے۔ منہ بند کر کے زور لگانے سے منہ میں موجود جراثیم خود بخود منہ سے درمیانی کان تک جانے والی نالی میں داخل ہو جاتے ہیں اور بالآخر سماعت کے حساس مرکز پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

کان میں موجود تین ننھی مٹی ہڈیاں اکثر کسی سبب سے بڑھنے لگتی ہیں۔ جس طرح جوڑوں کی بیماری میں جوڑوں کی حرکت ختم ہو جاتی ہے اس طرح ان ہڈیوں کے بڑھنے کی صورت میں کان کی ہڈیوں کی حرکت جام ہو جاتی ہے اور حرکت کے رکنے سے سماعت خراب ہونے لگتی ہے۔ اس کا آنا شاید آپ کے کان میں بھی



نومبر 1988ء کے شمارے کا سرورق



اس کے مضامین میں پہلی سٹ مرآۃ ایک روحانی انسان، عالی منشور، روشنی + نور = نور مطلق، محمد عہدہ رسول، خلق عظیم عالم غیب، آقا کے حضور، نبی ہاشم کا مطالعہ، انبیاء کا وارث، حضرت رسول پاک ﷺ، تاجدار عالم ﷺ کا مکر، نبی ﷺ کا ورثہ، قرآن پاک کا اعجاز، سرکارِ دو عالم کا فیض، برکت الہی، حضور اکرم ﷺ کی چنگوٹیاں، رحمت للعالمین ﷺ اور بچے، کاشانہ نبوی کے نونہال، انسانیت کی معراج، سہ سالارِ عظم ﷺ، اصلاحِ معاشرہ میں خواتین کا کردار، مسلمانانہ کی لاشی جبکہ سلسلہ دار مضامین میں نور الہی نورِ نبوت، آوازِ دوست، تاثرات، محفلِ مراقبہ، مراقبہ کی اقسام، دھند اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر ”خلق عظیم“ قارئین کے ذوقِ مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

رب العالمین سے کسی کو فضل و کمال کی وہ سند نہیں مرحمت فرمائی گئی جو خاتم الانبیاء ﷺ کو دی گئی۔ تشریف آوری آپ سے پہلے بھی انبیاء کرام ﷺ کی ہوتی رہی اور قرآن کریم نے اکثر انبیاء کے خاص خاص اوصاف بھی بیان کیے گئے یہ حق یہ ہے کہ ان نفوس قدسیہ کے اخلاق حسنہ پر کسی مومن کو معمولی سا شبہ بھی نہیں ہو سکتا۔ قرآن کریم نے ہمیں یہ کہنے کی ہدایت کی ہے۔

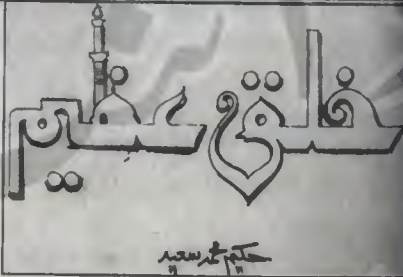
لا نفرق بین احد من رسلہ

(سورۃ البقرہ 253)

پھر بھی بعض انبیاء کو دوسرے نبیوں پر فضیلت ضرور ہے اور اس کا اعلان اللہ تعالیٰ نے ان الفاظ میں کیا ہے۔

تلك الرسل فضلنا بعضهم على بعض

(سورۃ البقرہ 253)



حکیم محمد سعید

قرآن حکیم میں سرورِ کائنات ﷺ کے بارے میں ارشاد فرمایا گیا ہے۔

وانک لعلی خلق عظیم (سورۃ الفہم 4)

”اور اے نبی بے شک آپ اخلاق کے بلند مرتبے پر فائز ہیں۔“

عظمت اخلاق کا یہ تاج دریں خصائص نبوی میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس لیے کہ از آدم تا ریں دم بارگاہ

نومبر ۲۰۱۳ء

دوسری بلند آوازوں کے سننے سے بچیں اور سب سے بڑھ کر کہ خود بھی آہستہ بولنے کی عادت ڈالیں۔ چھکر بولنا، زور زور سے بات چیت کرنا اچھی بات نہیں۔ قرآن مجید آیا ہے۔

”لہنی چال (دھال) میں میانہ روی اختیار کرو اور (بات چیت کے دوران) اپنی آواز دھیمی رکھو کیوں کہ آوازوں میں سب سے بری آواز (چیننے کی وجہ سے) گدھوں کی ہے۔“ (سورہ لقمان)

اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ آپ آوازوں کی آلودگی (Noise Pollution) کے خلاف آواز بھی بلند کریں۔ اس بے ہنگم موسیقی، غیر ضروری شور و غل کے خلاف بولیں، نکلیں اور دوسروں کو سمجھائیں۔ آپ اپنی آنکھوں کا معائنہ پانڈی سے کراتے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ مجھے بھی اہمیت دیں۔

آپ کو اندازہ نہیں کہ کانوں کے بغیر انسان کیسی تنہا زندگی گزارتا ہے۔

آج تک آپ میرے ذریعے دوسروں کی باتیں سننے رہے ہیں۔ آج اپنی آنکھوں کے ذریعے آپ میری اپنی باتیں سن رہے ہیں مگر ان باتوں کو ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نہ نکالیں۔ سننے کی یہ محیر العقول صلاحیت ہمیشہ سے آپ کے پاس ہے۔

آپ نے شاید ہی سمجھی اللہ کے اس عظیم عطیے کی اہمیت اور قدر و قیمت کا اندازہ لگایا ہو! شکریہ ادا کرنا اس وقت ممکن ہے جب آپ اس چیز کی اہمیت سے واقف ہوں بہر حال آج آپ قدرت کے اس گراں بہا تحفے سے واقف ہو گئے ہیں! تو شکریہ ادا کرنے میں دیر نہ کریں۔ (جباری ہے)



ہو چکا ہو مگر اس کے بڑھنے یا قوتِ سماعت کو متاثر کرنے کے امکانات دس فیصد سے زیادہ نہیں ہوتے۔

ہاں اگر یہ بیماری بڑھ جائے تو پھر اس کے دو علاج ہیں۔ آپریشن، جس میں کامیابی کے امکانات اسی فیصد ہوتے ہیں یا آلہ سماعت کا استعمال۔ آپریشن کی صورت میں بڑھنے والی ہڈی کو نکال کر اس کی جگہ اسٹین لیس اسٹیل کی ”ہڈی“ لگا دی جاتی ہے۔ ہڈیوں کی حرکت شروع ہوتے ہی قوتِ سماعت خود بخود نارمل ہو جاتی ہے۔ آپ کو جس چیز کی زیادہ فکر ہونا چاہیے، وہ فضائی آلودگی کے ساتھ آوازوں کی آلودگی (Noise Pollution) ہے۔ جو لوگ پر شور جگہوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کام کرتے ہیں ان کی قوتِ سماعت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس دور کی موسیقی میں تھرکنے والے کئی گلوکار و موسیقار چند ہی برسوں میں آلہ سماعت استعمال کر رہے ہوں گے۔

اگر آج کے پاپ سٹارز (پاپ) کو آپ ہندی زبان میں بھی پڑھ سکتے ہیں (😊) یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا نہیں ہو گا تو وہ غلطی پر ہیں۔ آوازوں کا یہ بے ہنگم شور ہر لمحے ان کی قوتِ سماعت کو کم اور اعصاب کو بتدریج کمزور کر رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ سننے والے بھی انہی خطرات کی زد میں ہیں۔ لیبارٹریز میں جب چوہوں کو تیز آوازیں آوازوں کے درمیان رکھا گیا تو ان کے اندرونی اعضا بہت جلد ناکارہ ہو گئے۔ یہی تجربہ اگر کسی انسان پر کیا جائے تو نتائج کا اندازہ کرنا مشکل نہیں۔ قوتِ سماعت کو بہتر رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ سگریٹ نوشی اور کافی سے پرہیز یا انہیں کم سے کم استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔ شور و غل کے ماحول سے خود کو دور رکھیں۔ یہود موسیقی، ڈرم کی آوازوں

ان انبیائے کرام میں افضل ترین سرور عالم ﷺ ہیں جن پر نبوت اور رسالت کا سلسلہ ختم ہوا اور نوع بشر کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے آنے والا دین مکمل ہوا۔ آپ پر نازل ہونے والی کتاب آخری کتاب اور آپ کی لائی ہوئی شریعت آخری شریعت اور آپ کی پیش کردہ ہدایت کو مکمل ضابطہ حیات کہا گیا۔ فضائل و کمالات کی ایسی جامعیت بخشی گئی کہ جو کہیں اور نظر نہیں آتی۔

یہ سارے اوصاف اس بات کے متقاضی تھے کہ جس ذات اقدس ﷺ پر اللہ تعالیٰ کے ان سارے انعامات کی تکمیل ہوئی اس کی یہیت اور اس کے اخلاق بھی اس مرتبہ کمال کے ہوں کہ رہتی دنیا تک وہ نمونہ و مثال بن جائے اور اس کا کوئی گوشہ ایسا نہ ہو جس میں کسی عہد یا کسی قرن، کسی نسل اور کسی آبادی، غرض پوری نوع انسانی کے لیے روشنی اور ہدایت موجود نہ ہو۔ اگر بندگی ہو تو اس عہد کا دل کی سی جس کو اللہ تعالیٰ خواہ اپنا بندہ کہہ کر نوازے۔ اگر صبر ہو تو ایسا کہ اس سے بلند معیار کا تصور بھی ممکن نہ ہو اور اگر ایثار ہو تو ایسا کہ اخلاقیات کی تاریخ میں اس سے بڑھ کر رفعت و کمال کا مظاہرہ نہ کبھی ہوا ہو اور نہ قیامت تک ممکن ہو اگر رافت و رحمت، ہمدردی، دلسوزی، استقامت و استقلال، عزت نفس اور عجز و انکساری، شجاعت اور اولوالعزمی ہو تو ایسی کہ دوست ہی نہیں دشمن کو بھی اعتراف ہو۔ صدق اور راست بازی اس مرتبے کی ہو کہ اس سے اعلیٰ و ارفع مقام پر چشم عالم نے آج تک کسی بشر کو نہ دیکھا ہو۔

اسی کمال کی طرف حدیث نبوی ﷺ کے یہ الفاظ اشارہ کرتے ہیں کہ

انما بعث لکم مکارم الاخلاق۔ میں تو اے لیے مبعوث ہوا ہوں کہ فضائل اخلاق کو ہر تہ کمال تک پہنچا دوں۔“

و دیگر انبیائے کرام بھی بلاشبہ فضائل، اخلاق سے آراستہ تھے مگر اخلاق کو درجہ کمال تک پہنچانے کا شرف اللہ تعالیٰ نے آپ ہی کو بخشا۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ کی تشریف آوری نہ ہوتی تو اخلاق اور اس کے محاسن کا شور تو ضرور ہوتا مگر اس کے مرتبہ کمال کا تصور نہ ہوتا۔

اب میں آپ کی توجہ اس چیز کی جانب مبذول کرانا چاہتا ہوں کہ قرآن کریم نے کس موقع پر آپ کی رفعت و فضیلت کا یہ تاج عطا فرمایا تھا اور سرور عالم ﷺ کے اخلاق حسنة کو کس امتیاز کی بناء پر خلق عظیم کا مقام حاصل ہوا۔

دراصل تبلیغ اسلام کا وہ دور تھا جب کفر شرک کی ساری طاقتیں اپنے پورے ساز و سامان کے ساتھ اس راہ میں مزاحم تھیں۔ کفار حشر و نشر کا انکار کر سکتے تھے اور انہوں نے یہ بھی کیا۔ اللہ کی وحدانیت کا بھی انکار کر سکتے تھے اور انہوں نے یہ بھی کیا لیکن ایک چیز ایسی تھی جس کے انکار کی وہ کبھی جرات نہیں کر سکتے تھے۔ اور وہ تھی آپ ﷺ کی امانت اور صداقت۔ آپ ﷺ کا عدل اور آپ ﷺ کی راست بازی۔ انہیں جب آپ کے اخلاق پر انگشت نمائی کا موقع نہ ملا تو انہوں نے اس دعوت حق کے سلسلے میں آپ ﷺ پر الزام جنوں عائد کیا۔ یہ الزام ان کافروں کے فکری تصاد کا مظہر تھا۔ اس الزام کی تردید کرتے ہوئے فرمایا جا رہا ہے کہ ”بے شک آپ اخلاق کے بلند مرتبے پر فائز ہیں۔“

اس خلق عظیم کا اعلان تم اور اس سے لکھی جانے والی چیز کی قسم کے ساتھ کیا گیا جس سے یہ بات بخوبی اسی جاسکتی ہے کہ جو کچھ آپ پیش کر رہے ہیں اس کا جس علم سے ہے اور جب علم ہے تو اخلاق بھی ہے اس لیے کہ حقیقی علم اور اخلاق میں تلازم ہے۔ جہاں علم نہیں ہے وہاں اخلاق نہیں۔ پھر یہ کفار معاندت میں ہیں اتنے اندھے ہو گئے ہیں کہ جو ذات ﷺ اخلاق کے بلند ترین مقام پر فائز ہو اور جس کی دعوت علم پر مبنی ہو اس کو بخون کہتے ہیں۔ یہ کیوں کر ہو سکتا ہے....؟

اس ایسا کہنے والے دیوانے ہو سکتے ہیں اور اشارہ یہ ہے کہ جلد آپ بھی دیکھ لیں گے اور وہ بھی دیکھ لیں گے کہ یہ دیا نہ کون ہے....؟

آپ ﷺ کی سیرت تو دنیا میں مثال بن کر رہے ہیں آپ ﷺ کا اخلاق سارے عالم کا قاضی بن کر رہے ہیں اور اس سے دنیا کو اخلاق صدق، ایقانہ، امانت و امانت، مساوات و عدل، نرمی و محبت اور رحمت کا نمونہ تقلید نمونہ ہمیشہ ملتا رہے گا۔ ہاں ان کا انجام چشم عبرت دیکھ لے گی کہ جو الزام جنوں میں عائد کر رہے ہیں۔ اس خلق عظیم کے اعلان کا ایک معنی خیز پہلو اور بھی ہے۔

وہ یہ کہ انسان کو جو چیز دیگر مخلوقات سے ممتاز کرتی ہے وہ اس کا جبلی کردار نہیں بلکہ اخلاقی کردار ہے۔ اخلاقی کردار ہی اس کی رفعت اور فوقیت کا سبب بنتا ہے۔ جذبات و احساسات کے لحاظ سے حیوان و انسان میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ دراصل اخلاقی کردار ہی کی تشکیل و تعمیر کے لیے انبیائے کرام ﷺ کی بعثت ہوتی ہے۔ حکمت اور میزان کا نزول بھی اسی عرض سے ہوا ہے۔ اسی لیے صاحب خلق عظیم ﷺ

نے بھی اپنی بعثت کی غرض و غایت پر اس طرح بھی روشنی ڈالی ہے کہ انا بعثت مصلحا۔

”میں تو معلم بنا کر بھیجا گیا ہوں۔“

اس سے پہلے اسی غرض و غایت پر روشنی ڈالتے ہوئے وہ حدیث بھی بیان کی تھی جس میں تکمیل اخلاق کا ذکر آیا ہے۔ اگر تعلیم اور تکمیل اخلاق کے درمیان ربط رشتے کی تلاش و جستجو کی جائے تو یہ بات بالسانی معلوم ہو سکتی ہے کہ معلم کا کام محض علم کے مسائل بیان کر دینا نہیں ہے بلکہ اخلاق کی تشکیل و تعمیر بھی ہے اور وہ یہ اخلاق تکمیل کے مدارج تک اس وقت پہنچ سکتے ہیں کہ جب معلم اخلاقی اعتبار سے خود بھی کامل و مکمل ہو۔

لہذا یہ اعلان ساری دنیا کے لیے ہے کہ جن کو تکمیل اخلاق کے لیے بھیجا گیا ہے وہ خود اللہ کے نزدیک بلند ترین مقام اخلاق پر فائز ہیں۔ اور یہ اخلاق علم و عمل اور قول و فعل کی ایسی ہم آہنگی کا نام ہے جہاں کہیں کوئی تضاد نہ ہو۔

خداوند تعالیٰ نے جس طرح دین کی تکمیل کا اعلان فرما کر ساری دنیا کو متنبہ کر دیا کہ اب کسی ہی کی بعثت اور کتاب کا نزول نہ ہو گا۔

اسی طرح انک اعلیٰ خلق عظیم کہہ کر یہ بھی بتا دیا کہ اب اس سے بڑھ کر کمال اخلاق کا کوئی اور مرتبہ نہیں ہے۔

اگر تاریخ عالم میں سارے انسانوں کے لیے کسی کے اخلاق کو قابل تقلید نمونہ کہہ سکتے ہیں تو وہ آنحضرت ﷺ ہی کا اخلاق حسنة ہے۔



بنّاء (تعمیر اور بناوٹ) کا لفظ قرآن مجید میں خالق اور مخلوق دونوں کے لئے آیا ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں آسمان کی تخلیق اور بناوٹ پر غور کرنے کی دعوت دیتے ہوئے فرماتا ہے۔

ترجمہ: ”قسم ہے آسمان کی اور اس ذات کی جس نے اسے بنایا (بَنّٰہَا)۔“

(سورہ شمس (91): آیت 5)

ترجمہ: ”اور تمہارے اوپر سات مضبوط (آسمان) بنائے (بَنّٰہَا)۔“

(سورہ نبا (78): آیت 12)

ترجمہ: ”کیا انہوں نے اپنے اوپر آسمان کی طرف نگاہ نہیں کی کہ ہم نے اس کو کیونکر بنایا

(بَنّٰہَا) اور (کیونکر) سجایا اور اس میں کہیں شگاف تک نہیں۔“ (سورہ ق (50): آیت 6)

ترجمہ: ”کیا تمہارا پیدا کرنا زیادہ دشوار ہے یا آسمان کا....؟ اللہ نے اسے بنایا

(بَنّٰہَا)۔“ (سورہ نازعات (79): آیت 27)

بعض آیات میں آسمان کو چھت سے تشبیہ دی گئی ہے یہاں۔

ترجمہ: ”جس نے تمہارے لیے زمین کو چھوٹا اور آسمان کو چھت (بَنّٰہَا) بنایا اور آسمان سے مینہ

برسا کر تمہارے کھانے کیلئے انواع و اقسام کے میوے پیدا کئے پس کسی کو خدا کا ہسر نہ بناؤ اور تم

جانتے تو ہو۔“ (سورہ بقرہ (2): آیت 22) ”خدا ہی تو ہے جس نے زمین کو تمہارے لئے ٹھہرنے کی

جگہ اور آسمان کو چھت (بَنّٰہَا) بنایا۔“ (سورہ مومن (40): آیت 64)

اسی طرح نیک انسانوں کے لیے جنت میں گھر تعمیر کرنے کے متعلق ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”لیکن جو لوگ اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں ان کے لئے بالا خانے ہیں جن کے اوپر بھی

بنے بنائے (مَبْنِیَّۃً) بالا خانے ہیں (اور) ان کے نیچے نہریں بہہ رہی ہیں (یہ) خدا کا وعدہ ہے خدا

وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔“ (سورہ زمر (39): آیت 20)

ترجمہ: ”اور مومنوں کے لئے مثال فرعون کی بیوی کی بیان فرمائی کہ اس نے خدا سے التجا کی کہ اے

میرے پروردگار میرے لئے بہشت میں اپنے پاس ایک گھر بنا (ابن) اور مجھے فرعون اور اس کے اعمال

سے نجات بخش اور ظالم لوگوں کے ہاتھ سے مجھ کو مخلص عطا فرما۔“ (سورہ تحریم (66): آیت 11)

دوسری جانب انسانوں کی بنائی ہوئی تعمیر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ ان کی تعمیر میں تکبر اور فخر کا

غصہ نظر آتا ہے،

ترجمہ: ”(ہو علیہ السلام نے اپنی قوم سے کہا) بھلا تم جو ہر اونچی جگہ پر یادگار تعمیر (اَتِّبْنُونَ)

کرتے ہو، اور بڑی صنعت والے (مضبوط محل تعمیر) کر رہے ہو، گویا کہ تم ہمیشہ یہیں رہو

گے۔“ (سورہ شعر (26): آیت 128-129)

ترجمہ: ”وہ (نمرد اور قوم ابراہیم کے لوگ) کہنے لگے کہ اس (ابراہیم) کے لئے ایک عمارت

# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



فتر آن پاک۔ رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور مضابطہ زندگی ہے۔ فتر آنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

## بَنّٰہَا

عربی زبان کے لفظ بَنّٰہَا کے لغوی معنی مکان، عمارت، چھت یا جو چیز تعمیر کی جائے کے ہیں اس کے علاوہ گھر بنانے، تعمیر کرنے، آباد کرنے، نصب کرنے یا بنیاد ڈالنے کو بھی بَنّٰہَا کہتے ہیں۔

انگریزی زبان میں بَنّٰہَا کے معنی Accordingly، Construction، Building اور بان کے معنی Builder تحریر ہیں۔ اردو زبان میں بَنّٰہَا (بنیاد)، مَبْنِی (جس پر بنیاد قائم ہو) اور بانی وغیرہ اسی لفظ سے مشتق ہیں۔ بنیاد، وجہ، سبب، باعث اور اصل حقیقت اس کے معنوں میں آتا ہے۔ بقول اقبال۔

تدبر کی فسون کاری سے محکم ہو نہیں سکتا جہاں میں جس تمدن کی بنیاد مایا داری ہے اور بقول خواجہ معین الدین چشتی حقائق بَنّٰہَا لالہ است حسین

امام راغب اصفہانی کتاب المفردات میں لکھتے ہیں کہ بَنّٰہَا، بَنّٰہَا، بَنّٰہَا اور بَنّٰہَا کے معنی تعمیر کرنے کے ہیں، شعیر، شعیرۃ، تہ، تہۃ اور فخل نخلة کی طرح اس میں بھی جمع اور مفرد میں قافریں آتا ہے، اور جمع تذکیر و تانیث دونوں کے لیے ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ تعمیر کے جانے کے عمل (بَنّٰہَا)، عمارت (بَنّٰہَا)، چھت (بَنّٰہَا)، اور معمار (بَنّٰہَا) کے لیے کل بائیس (22) مرتبہ آیا ہے۔

(بُنْيَانًا) بناؤ (اَبْنُوا) پھر اس کو آگ کے ڈھیر میں ڈال دو۔“ (سورہ صافات (37): آیت (97) ترجمہ: ”اور فرعون نے کہا کہ ہمارا میرے لئے ایک محل بنوا (اَبْنِ) تاکہ میں اس پر چڑھ کر راستوں پر پہنچ جاؤں۔“ (سورہ مومن (40): آیت 36-37)

انسانوں کی بنائی ہوئی تعمیرات میں اچھی اور بری تعمیر کی مثال کو اللہ مسجد ضرار اور مسجد تقویٰ کے ذکر میں بیان فرماتا ہے کہ تعمیر کا سب سے بڑا مقصد تو تقویٰ کا قیام ہی ہے:

ترجمہ: ”بھلا جس شخص نے اپنی عمارت کی بنیاد (بُنْيَانًا) خدا کے خوف اور اس کی رضامندی پر رکھی وہ اچھا ہے یا وہ جس نے اپنی عمارت کی بنیاد (بُنْيَانًا) مگر جانے والی کھائی کے کنارے پر رکھی کہ وہ اس کو دوزخ کی آگ میں لے گری؟ اور خدا ظالم لوگوں کو ہدایت نہیں دیتا۔ یہ عمارت (بُنْيَانًا لَهُمْ) جو انہوں نے بنائی (بَنَوْا) ہے ہمیشہ ان کے دلوں میں (موجب) غلبان رہے گی (اور ان کو متردود رکھے گی) مگر یہ کہ انکے دل پاش پاش ہو جائیں اور خدا جاننے والا حکمت والا ہے۔“

(سورہ توبہ (9): آیت 107-110)

اس میں مومن اور منافق کے طرز تعمیر عمل کی مثالیں بیان کی گئی ہیں۔ مومن کا تعمیری عمل اللہ کے تقویٰ پر اور اس کی رضامندی کے لئے ہوتا ہے۔ جب کہ منافق کا تعمیری عمل ریاکاری اور فساد پر مبنی ہوتا ہے۔ یعنی جس کام کی بنیاد تقویٰ، یقین و اخلاص اور خدا کی رضا جوئی پر ہو، وہ نہایت مستحکم اور پائیدار ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے جس کام کی بناء شک و نفاق اور کبر و خدا پر ہو، وہ اپنی ناپائیداری، بودے پن اور انجام بد کے لحاظ سے ایسا ہے جیسے کوئی عمارت ایک کھائی کے کنارہ پر کھڑی کی جائے کہ ذرا زمین سر کی پیاپی کی تھپڑ کنارہ کو لگی، ساری عمارت دھڑام سے نیچے آری اور آخر کار دوزخ کے گڑھے میں جا بیٹھی۔

عمارت کی لیے ایک مثال اللہ تعالیٰ نے امت مسلمہ کی بھی بیان فرمائی ہے:

ترجمہ: ”جنگ اللہ تعالیٰ ان لوگوں سے محبت کرتا ہے جو اس کی راہ میں صف بستہ جہاد کرتے ہیں گویا سیہ پلائی ہوئی عمارت (بُنْيَانًا) ہیں۔“ (سورہ صف (61): آیت (4)

اسی بات کو رسول کریم ﷺ نے اس طرح ارشاد فرمایا ہے کہ اَلْمُؤْمِنُونَ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا (مومن دوسرے مومن کے لئے ایسا ہونا چاہیے جیسے عمارت۔ اس کی ایک اینٹ دوسری اینٹ کو تھامے ہوئے ہے) پھر (اس کو سمجھانے کے لیے) آپ نے اپنی انگلیوں کو آپس میں بھیج کر دکھایا۔ (بخاری، مسلم) قرآن و حدیث کے اس ارشاد مبارک سے مسلمانوں کے باہمی ربط و تعلق، انس و محبت اخوت و بھائی چارگی، رحم و مروت اور شفقت اور مہربانی کے موثر حقائق معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن بحیثیت جموعی ایک عمارت سے تشبیہ دی گئی ہے اور اس کے ذریعہ واضح فرمایا گیا کہ جس طرح عمارت کی ایک اینٹ دوسری اینٹ کو سہارا دیتی ہے۔ اینٹ اکھڑ جانے تو پوری عمارت ڈھے سکتی ہے۔



# روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات متعلق نظریہ رنگ و نور اشع خواجہ شمس الدین عظیمی پش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب 1-D, 1/7-، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: دنیاوی ترقی کی معراج دیکھنے والا آج کا انسان سکون کے معاملے میں کنگال نظر آتا ہے سوال یہ ہے کہ آج کے دور میں آلام و مصائب کے بوجھ سے نکل کر دائمی سکون کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے....؟ (راہبہ علیم۔ لاہور)

جواب: جن قوموں سے ہم مرعوب ہیں اور جن قوموں کے ہم دست نگہ ہیں ان کی طرز فکر کا بغور مطالعہ کیا جائے تو یہ بات سورج کی طرح روشن ہے کہ سائنس کی ساری ترقی کا زور اس بات پر ہے کہ ایک قوم اقتدار حاصل کر لے اور ساری نوع انسانی اس کی غلام بن جائے یا ایجادات سے اتنے مانی و سائل پیدا کیے جائیں کہ ایک قوم یا ایک مخصوص ملک مال دار ہو جائے۔ چونکہ اس ترقی میں ساری نوع انسانی کی فداغ مضر نہیں ہے اس لیے یہ ترقی نوع انسانی کے لیے اور خود ان قوموں کے لیے جنہوں نے جدوجہد اور کوشش کے بعد نئی ایجادات کی ہیں مصیبت اور پریشانی بن گئی ہے۔ آج کی ترقی یافتہ دنیا میں بے شمار ایجادات اور لامتناہی آرام و آسائش کے باوجود دہر شخص بے سکون، پریشانی اور عدم تحفظ کا شکار ہے۔ سائنس چونکہ صرف مادہ پر یقین رکھتی ہے اور مادہ عارضی اور فکشن ہے اس لیے سائنس کی ہر ترقی، ہر ایجاد اور آرام و آسائش کے تمام وسائل عارضی اور فنا ہو جانے والے ہیں جس شے کی بنیاد پر ٹوٹ پھوٹ اور فنا ہو اس سے کبھی حقیقی مسرت حاصل نہیں ہو سکتی۔

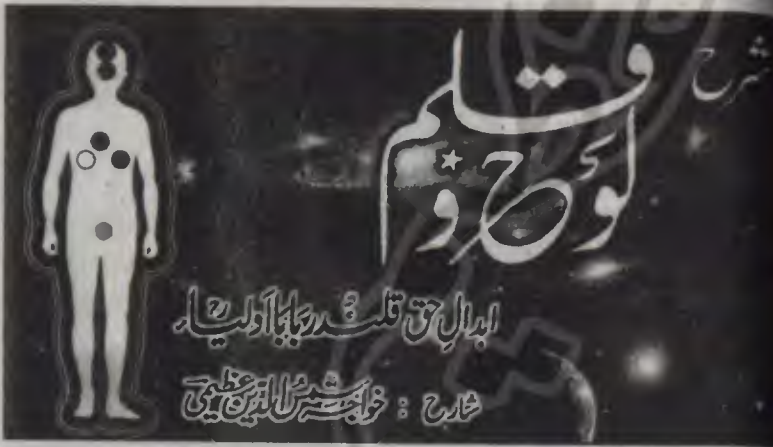
مذہب اور لاد مذہب میں یہ بنیادی فرق ہے کہ لاد مذہبیت انسان کے اندر شکوک و شبہات، دوسرے اور غیر یقینی احساسات کو جنم دیتی ہے جبکہ مذہب تمام احساسات، خیالات، تصورات اور زندگی کے اعمال و حرکات کو ایک قائم

بالذات اور مستقبل ہستی سے وابستہ کر دیتا ہے۔

آج کے دور کو ترقی کی معراج کا دور کہا جاتا ہے اس معراج کا تجزیہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ترقی کے معنی ظلم و ستم کا ختم نہ ہونے والا لامتناہی سلسلہ ہے ترقی یہ ہے کہ بھوک ٹنگے انسانوں کو ترقی کا فریب دے کر ان کے اوپر اپنی علمی برتری کی دہشت بھادی جائے۔ زمین اپنے بچوں کے لیے جن وسائل کو جنم دیتی ہے ایک مخصوص گروہ انہیں ہڑپ کر کے ہلاکت خیز ہتھیار بنائے۔ بھوکے اور افلاس زدہ لوگوں سے کھریوں ڈار چھین کر مہلک ترین بم بنائے جائیں جو لاکھوں آدمیوں کو ایک لمحہ میں لقمہ اجل بنا کر نگل لیں اور پھر اس دور کی گئی کی تشہیر کر کے اللہ کی مخلوق کو اس قابل بھی نہ رہنے دیا جائے کہ وہ اپنی ہفا کے لیے کچھ سوچ سکے اور اپنی نسل کی حفاظت کے لیے کچھ کر سکے۔ کوئی قوم خیر و شر کی تفریق کو نظر انداز کر کے قانون عینی کا ارتکاب کرنے لگتی ہے تو افراد کے یقین کی قوتوں میں اضطرابات شروع ہو جاتا ہے، عقائد میں شک اور دوسرے در آتے ہیں انسان زندگی کی حقیقی مسرتوں سے محروم ہو جاتا ہے اور اس کی حیات کا محور خالق کائنات کے بجائے صرف مادی وسائل بن جاتے ہیں جب ایسا ہو آفات ارضی و سادی کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور بالآخر ایسی قومیں صفحہ ہستی سے مٹ جاتی ہیں۔ اللہ شک اور بے یقینی کو دماغ میں جگہ دینے سے منع کرتا ہے یہ وہی شک اور دوسرے جس کے سبب آدم جنت کی نعمتوں سے محروم ہونا پڑا۔ قانون قدرت سے انحراف کی ہزاروں سزا میں ہمارے سامنے ہیں۔ نئے نئے امراض کی یلغار ہے سب کچھ ہوتے ہوئے بھی لوگ افلاس کے شہجے میں جکڑے ہوئے ہیں۔ اولاد نالائق ہے یا والدین نالائق قرار دیے جا رہے ہیں۔

قوم بصارت اور بصیرت سے محروم ہو رہی ہے۔ دماغی عارضے آج جتنے عام ہیں اتنے کبھی نہ تھے۔ ذرا زور سے دل دھڑکا اور آدمی لحد میں اتر گیا۔ عدم تحفظ کا عالم یہ ہے کہ پتہ بھی ملے تو دل سینے کی دیوار سے باہر آ جانا چاہتا ہے۔ گھر میں میاں بیوی کی ٹکرا سے نوجوان نسل شادی کے بندھن کو بوجھ سمجھنے لگی ہے۔ وسائل کے انہار ہونے کے باوجود روزی تنگ ہو گئی ہے۔

منفی سوچ اتنی زیادہ عام اس لیے ہے کہ آدمی ان چیزوں سے خوش نہیں ہوتا جو اسے حاصل ہیں....؟ آدمی ان خواہشات کے پیچھے کیوں سرگرداں ہے جن کے حصول میں وہ اعتدال کی زندگی سے روگردانی پر مجبور ہے....؟ اس کا ایک ہی جواب ہے کہ ہم صبر و استقامت کی نعمتوں سے محروم ہیں۔ جو لوگ صابر و شاکر اور مستغنی نہیں ہیں لافانی کائنات سے دور ہو جاتے ہیں۔ سکون و عافیت اور اطمینان قلوب منفی سوچ اور کثافت کے دبیز پردوں میں چھپ جاتے ہیں اور وہ سب کچھ زرد جو ابر اور سونے چاندی کے سکوں کو سمجھنے لگتا ہے جبکہ مرتے دقت کوئی آدمی ایک پیسہ بھی اپنے ساتھ نہیں لے جاتا۔ سکون اور خوشی کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ بندہ اس ہمہ گیر طرز فکر سے آشنا ہو کر مصیبتوں، پریشانیوں اور عذاب ناک زندگی سے رستگاری حاصل کر کے اس حقیقی مسرت اور شادمانی سے واقف ہو جاتا ہے جو بندوں کا حق اور ورثہ ہے۔



لیکچر 35

دائرہ اور مثلث

ایک فرد ہو یا کروڑوں افراد ہوں نگاہ انفرادی ہو یا عانی ایک ہی طرح دیکھتی ہے۔ نگاہ کی دوسری سطح یہ ہے کہ جو کچھ نگاہ دیکھتی ہے وہ کائنات کے دوسرے اداسے مخفی ہوتا ہے۔ دیکھنے کی مشترک سطح کو تصوف "وحدت" کہتے ہیں۔ نگاہ کی دوسری سطح کو تصوف "کثرت" کہتے ہیں۔ لیکن یہ بات اپنی جگہ اہم ہے۔ کثرت بھی وحدت کی ایک نگاہ ہے۔ کائناتی رشتے اعتبار سے نگاہ وحدت ہے۔ البتہ جب نگاہ کثرت کے زاویے میں داخل ہوتی ہے تو نگاہ جو کچھ دیکھتی ہے

اس کا مفہوم الگ الگ دیکھتی اور سمجھتی ہے۔ الگ الگ دیکھنا کثرت کی تخلیق ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں۔

میں چھپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے محبت کے ساتھ مخلوق کو تخلیق کیا تاکہ میں پہچانا جاؤں۔ اللہ تعالیٰ خود کو چھپا ہوا خزانہ کہتے ہیں۔ اس فرمان میں اللہ تعالیٰ نے چار ایجنسیوں کا تذکرہ کیا ہے۔ ایک خود اللہ تعالیٰ دوسرا چھپا ہوا خزانہ تیسرا تخلیق اور چوتھا خالق کو پہچانتا۔ ان چار ایجنسیوں میں نگاہ کے چار زاویے ہیں۔ یہ چار زاویے وحدت و کثرت کے دو دو زاویے ہیں۔ اللہ تعالیٰ چھپا ہوا خزانہ ہیں چھپا ہوا خزانہ تصوف کی زبان میں واجب الوجود ہے۔ واجب الوجود کو جب ہم

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ مفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

شعور کے دائرے میں سمجھتے ہیں تو روحانی آنکھ سے نظر آتا ہے کہ واجب الوجود کا شعور تکرار کر رہا ہے اور خود کو دہراتا ہے۔ واجب الوجود ایک نقطہ (شعور) ہے جب یہ نقطہ خود کو دہراتا ہے اس نقطے کے دو نقطے ہو جاتے ہیں۔ نقطہ پھر خود کو دہراتا ہے تو اس نقطے کے مزید نقطے بن جاتے ہیں۔ ازل سے اسی طرح دور ہوا ہے۔ شعور کی تکرار سے سب شمار نقطے بن رہے ہیں یہ سب شمار نقطے ایک دائرے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ہر نقطہ ایک دائرہ ہے۔ یہ تمام دائرے مل کر بڑا دائرہ بناتے ہیں۔ سب سے بڑا دائرہ یہ کائنات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے ذہن میں جو پروگرام ہے وہ خود کو دہراتا رہتا ہے۔ پروگرام کی تکرار سے وہ سراپروگرام۔ دوسرے سے تیسرا پروگرام تخلیق ہوتا رہتا ہے۔

دائرے کے پھیلنے اور سمٹنے کے عمل سے دائرے میں دور بن جاتے ہیں۔ ایک ہی دائرہ کے دو حصے دو مثلث ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ترجمہ: اللہ ہی کا ہے جودرات اور دن میں سکونت پذیر ہے وہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔ (سورۃ النعام آیت 112)

یعنی رات اور دن میں جو کچھ ہے سب اللہ کی ملکیت ہے۔ انسان کے ادراک و حواس میں جو کچھ ہے اللہ کی ملکیت کے تابع ہے اور اللہ کے شعور یا ذات واجب الوجود کی تکرار سے بنے ہوئے دائرے ہیں۔

یہی دائرے انسان کا ادراک بنتے ہیں۔ یہی دائرے انسان کو حواس سے آشنا کرتے ہیں۔

انسان کے ادراک میں جو کچھ ہے اللہ تعالیٰ نے اسے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ ایک حصہ کا تعلق رات کے حواس سے ہے دوسرا حصہ وہ ہے جس کا تعلق دن کے حواس سے ہے۔

یہ دونوں دائرے حرکت دوری کی دو سطحیں ہیں۔ یہ دونوں سطحیں حواس کا سرچشمہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کانوں کو ایک دہراتا ہے۔ ایک کانام ”میل“ ہے دوسرے کانام ”غیر“ ہے۔ ایک دائرے کا نام خواب اور دوسرے کا نام بیداری ہے۔ نوع انسانی میں رات کے حواس کی تکرار بننے لگی یا نیند کہہ کر غیر حقیقی تصور کی جا رہی ہے۔ جبکہ ایسا نہیں ہے۔ غیر حقیقی تصور کو اللہ نے رکھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق رات اور دن کے حواس میں ہیں۔ دن کے حواس کو اجتماعی شہادت حاصل ہے اور رات کے حواس کو انفرادی لیکن کسی بھی طرح یہ حقیقت نظر انداز نہیں کی جاسکتی کہ اجتماعی شہادت میں بہت سی غلطیاں ہوتی ہیں۔

دن کی اجتماعی اور انفرادی سطح سے زمان کی بنیاد قائم ہوتی ہے، جب ایک فرد دوسرے سے متعارف ہوتا ہے تو یہی تعارف کا مرحلہ زمان بنتا ہے۔ تعارف سے مراد یہ ہے کہ جب ایک بندہ دوسرے بندے کو دیکھتا ہے یا ایک فرد دوسرے فرد سے آشنا ہوتا تو ایک فرد دوسرے فرد کو نہ پہچان سکتا ہے۔ یہی مخفی رشتہ زمان ہے۔

جب ایک فرد دوسرے سے متعارف ہوتا ہے چونکہ زمان میں دونوں افراد موجود ہیں اور رشتہ مشترک ہے اس لیے ذات ایک نقطے پر ٹھہر جاتی ہے۔

افراد کائنات ایک جگہ نقش ہیں اور جہاں یہ نقش ہیں اس کو زمان کہتے ہیں۔ گزرتا، ٹھہرتا شعور کی ایک طرز ہے۔ اس کے علاوہ اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ہر چیز بالذات ہے۔ یعنی کائنات کا ہر فرد ایک بساط پر قائم ہے اسی بساط پر موجود نقش کو نگاہ دیکھتی ہے اور شعور سمجھتا ہے۔

(حباری ہے)



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

اس دور کا ایک خاصہ یہ ہے کہ

داروں کے حالات سے یا اپنے قریبی رشتہ داروں کے حالات سے بے خبر ہیں۔

آج کے دور میں اکثر لوگ ایک بات اور کہتے سنا کر دیتے ہیں وہ بات یہ ہے کہ ان کے رابطے تو بہت لوگوں سے ہیں، ان کے تعلقات کا دائرہ تو بہت وسیع ہے لیکن ان میں سچے اور مخلص دوست بہت کم ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آج کل کے ترقی یافتہ دور میں سچے اور مخلص لوگ نایاب ہو گئے ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ کے تشکیل کردہ ماحول کی ایک نمایاں خوبی یہ بھی ہے کہ یہ ماحول مثبت سوچ

سب سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و موزی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تھیں روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

## سلسلہ عظیمیہ

کی

## تعلیمات

### چودہواں حصہ

کے ساتھ ساتھ اخلاص اور بھائی چارے کے جذبات کو فروغ دیتا ہے۔ روحانی سلاسل سے وابستہ افراد کے درمیان تعلقات کی بنیاد اللہ اور اس کے رسول کی محبت، مرشد کی عقیدت اور تصوف کی تعلیمات پر ہے۔

تصوف کی یہ تعلیمات کتاب اللہ یعنی قرآن پاک اور تعلیمات نبویؐ یعنی حدیث اور سنت مبارکہ علیہ الصلوٰۃ والسلام، اہل بیت، صحابہ کرام اور اولیاء اللہ کی حیات و تعلیمات سے اخذ کی گئی ہیں۔

موجودہ دور میں ترقی اور آسائشوں میں بہت اضافہ ہوا ہے وہیں انسانوں کے درمیان لاطعلقی، خود غرضی، ولائ، خوف جیسی کیفیات نے بھی بہت زور پکڑ لیا ہے۔ ان کیفیات کے زیر اثر بے یقینی اور عدم تحفظ کے احساس میں بہت اضافہ ہو گیا ہے اور ذہنی سکون شدید متاثر ہوا ہے۔ مسائل روز بروز شدت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔

ان مسائل کے اثرات مختلف تکلیف دہ صورتوں میں ظاہر ہو رہے ہیں مثال کے طور پر گھروں میں میاں بیوی کے تعلقات میں محبت و سکون کے بجائے فیئشن اور تمغیاں، اولاد اور والدین کے درمیان دوریاں اور ایک دوسرے سے گلے شکوے، والدین کا یہ سوچنا کہ ان کی اولاد ان کی توقعات پر پورا نہیں اتر رہی، اولاد کا یہ کہنا کہ ہمارے ماں باپ نے ہمارے لیے کچھ نہیں کیا، رشتہ داروں کے درمیان تنگ دلی اور حسد کے مظاہرے، دوستوں کے درمیان ذرا ذرا سی بات پر بدگمانیاں اور اس سے ملنے جلنے دوسرے کئی آثار۔

ایسے دور میں ان حالات میں روحانی سلاسل ایک ایسا ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں لوگوں کے درمیان باہمی تعلقات کی بنیاد اخلاص و بھائی چارہ پر ہو۔ جہاں

ایک آدمی کی کامیابی اور ترقی پر دوسروں میں حسد اور جلن کے بجائے اپنائیت اور تنگ کے جذبات ابھرنے کی ترغیب دی جائے۔ اپنی اصلاح کے خواہشمندوں کو منفی جذبات پر قابو پانے اور مثبت جذبات ابھارنے کی تربیت دی جائے۔

یہاں ایک بات واضح رہنی چاہیے.... ماحول انسان کی سوچ اور اس کے افعال پر بہت زیادہ اثر ڈالتا ہے تاہم سوچ کی تبدیلی کے لیے کوئی ماحول اسی وقت موثر ہوتا ہے جب ایک آدمی وہ اثرات قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو اور لہتی پرانی فکر ترک کرنے پر آمادہ ہو۔

کسی روحانی سلسلے سے وابستہ افراد بھی اگر حسد، جلن، بغض، ایک دوسرے کی کات کرنے جیسے افعال میں ملوث اور مصروف ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے لوگوں نے روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو ذہنی طور پر قبول نہیں کیا اور وہ اپنے منفی جذبات کو لگام دینے پر آمادہ نہیں ہیں۔

اس کا ایک مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسے لوگ محض دنیاوی مفادات کے لیے کسی بزرگ سے وابستہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا مقصد اپنی تربیت یا تذکیہ نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ روحانی سلسلے کے ماحول کی مثبت خصوصیات کو اپنے اوپر حاوی ہی نہیں آنے دیتے۔ اس مختصر وضاحت سے یہ بتانا مقصود ہے کہ بری عادتوں سے نجات اور اچھی عادتوں کو اختیار کرنے کے لیے ماحول مددگار ہو سکتا ہے لیکن اس کے لیے متعلقہ شخص کی اپنی ذہنی آمادگی لازمی ہے۔ کبھی کسی معاملے میں استثنیٰ بہر حال ہر جگہ ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے بھی کوشش ہے کہ مادہ پرستی کے

زیر اثر نفسا نفسی کے اس دور میں اخلاص اور مائی چارے کے جذبات کو فروغ دیا جائے۔ الحمد للہ.... اس مقصد کے حصول میں بڑی حد تک کامیابیاں بھی ہوئیں، سلسلہ عظیمیہ کے ماحول میں گفتگو زیادہ تر اللہ، رسول ﷺ کی تعلیمات پر، اولیاء کرام کے ارشادات، امام سلسلہ عظیمیہ قلندر بابا اولیاء کی فکر اور مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتب اور تقاریر کے موضوع پر ہوتی ہے۔

سلسلہ عظیمیہ سے وابستہ اکثر افراد سلسلہ عظیمیہ کے ساتھ عقیدت اور احترام کے ایک مضبوط بندھن میں بندھے ہوئے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے اکثر اراکین اپنے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب سے بہت عقیدت و محبت رکھتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے مخلص لوگوں کا باہمی تعلق کا ساتھ بحث اطمینان اور باعث تقویت ہے۔ اس ماحول سے موجودہ دور میں دوستوں کی کمی یا دوستوں کی ناپائی کا مسئلہ کی کافی حد تک حل کیا جاسکتا ہے اور ہو رہا ہے۔ اللہ کا شکر ہے اس دور میں جب کہ لوگ کہتے ہیں اچھے دوست نہیں ملتے ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ جہاں جہاں بھی سلسلہ عظیمیہ سے منسلک افراد آپس میں ملتے ہیں تو قلندر بابا اولیاء کی باتیں کرتے ہیں مرشد کریم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی باتیں کرتے ہیں ان کی شخصیت پر ان کی تعلیمات پر باتیں کرتے ہیں سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات پر گفتگو کرتے ہیں اور قرآن پاک کی سورتوں اور آیات پر بحث کرتے ہیں اور ایسے ہی دوسرے موضوعات پر ہماری گفتگو ہوتی ہے۔ ان کلاسز کے ذریعے ہم یہ کوشش کر رہے ہیں کہ ہماری آپس کی گفتگو زیادہ تر مفید اور مثبت اور با مقصد ہو فضول اور غیر ضروری باتوں سے گریز کیا جائے

ہماری ایک دوسرے سے ملاقات اور ہماری آپس کی باتیں کچھ اچھا کیونکہ کا اور ایک دوسرے کے کام آنے کا ذریعہ بنیں اور خیر کا ذریعہ بنیں۔

دوسروں کی خوشی میں مدد عمل ذاتی اصلاح کے کئی راستے ہیں۔ ظاہری طور پر تبدیلی اور اصلاح کے ساتھ ساتھ باطنی طور پر بھی اصلاح بہت ضروری ہے اس میں سب سے اہم نیت کی سچائی اور پاکیزگی ہے اس کے ساتھ ساتھ ایک اہم خصوصیت ہر شخص میں یہ ہونی چاہیے کہ ہم دوسروں کے لیے اچھا چاہیں۔ دوسروں کو خوش دیکھ کر خوش ہوں۔ انہیں برکت کی دعاؤں دیں۔ اگر ہم دیکھیں کہ کسی کو کامیابی مل رہی ہے تو ہمیں اس سے لپے دلوں میں تنگی نہیں محسوس کرنی چاہیے بلکہ خوش ہونا چاہیے کہ اللہ نے اسے عطا کیا ہے۔ اس نے کوشش کی اس کی کوششوں کو اللہ تعالیٰ نے شرف قبولیت بخشا اللہ تعالیٰ اسے اور نوازے۔ ہمیں دوسروں کی خوشیوں میں خوش ہونا چاہیے اور برکت کی دعاؤں کی بجائے رشتہ داروں سے، ملنے جلنے والے دوست احباب سے، دوسروں کی کامیابیوں سے کبھی دل میں تنگی نہیں آنے دینی چاہیے کوئی تنگی آئے تو سمجھنا چاہیے کہ یہ شیطان کی طرف سے ہے اور اس سے مقابلہ کرنا ہے اور اسے منفی خیال سے نکالنے کی کوشش کرنی ہے۔

نیکوں کو بد ہاد کرنے والے عوامل: حسد: انسان کی فکر کو انسان کی شخصیت کو نقصان پہنچانے والے اور انسان کی نیکیوں کو برباد کرنے والے عوامل حسد، بغض، کینہ، بہت خطرناک ہیں۔ چپہ پیچہ کسی کی برائی انتہائی ناپسندیدہ عمل ہے۔ یہ باطنی اصلاح روحانی ترقی کے لیے ضروری ہے۔ روحانی ترقی کا مطلب صرف یہ نہیں ہے کہ کوئی خاص جسم کا مراقبہ کریں اور

بقیہ: صفحہ 178 پر ملاحظہ کیجیے

# خطبہ عظیمی

روحانیت کیوں ضروری ہے؟

انسان کا مادی وجود روح کے علاوہ کچھ بھی ہے۔ روح اگر ہے تو مادی وجود کی اہمیت ہے۔ روح اگر نہیں ہے تو مادی وجود کچھ بھی ہے۔ یہ بات پہلے بھی مختلف جہازوں پر آپ حضرات کے گوش گزار کر چکا ہوں۔

ماں نہیں گئے نہ باپ بنے

کے، نہ بھائی نہ بہن۔ کوئی رشتہ قائم نہیں ہو گا۔ دنیا کی تاریخ سمجھیں ان تین ارب سال بتاتے ہیں اس پوری مدت میں ایک مثال بھی ایسی نہیں ہے کہ مردہ آدمی نے پانی پیا ہو۔ کسی مردہ آدمی نے روٹی کھا لی ہو۔ کسی مردہ آدمی نے جسم کی تکلیف کے لئے مزاحمت کی ہو۔ روز ہم دیکھتے ہیں کہ آدمی مر جاتا ہے۔ مرنا کیا چیز ہے۔ مرنا یہی ہے کہ آدمی کی روح اس مادی وجود سے اپنا رشتہ توڑ دیتی ہے۔ جبر روح اس مادی وجود سے اپنا رشتہ توڑ لے تو اسے جلادیا جائے، قبر میں دبا دیا جائے، ٹکڑے ٹکڑے کر دیا جائے، پرندوں یا جانوروں کے آگے ڈال دیجئے اس لاش کی طرف سے کوئی مزاحمت نہیں ہو گی۔ یہ ایسی بات ہے کہ اس سے کوئی بھی انسان انکار نہیں کر سکتا۔ پھر مادی وجود کیا چیز ہے....؟

اگر ہم اپنی ذات پر، اپنی زندگی پر، حیات و ممات کے فلسفہ پر غور کریں تو بات سمجھنا کوئی اتنی مشکل نہیں ہے۔ بہت آسانی سے سمجھ میں آئی وہ ہے۔ اور یہ ایسی بات ہے کہ جو ان لوگوں نے بھی تسلیم کی ہے جو روحانیت سے سرے سے ہی اتفاق ہی نہیں کرتے۔ آپ کے مختلف ملکوں مختلف شہروں میں کتنی غیر مسلم حضرات سے میری گفتگو ہوئی۔ جب ان کے سامنے مجلس پیش کی جاتی ہیں اور ان سے ان مثالوں کا جواب مانگ لیا جاتا ہے تو پندرہویں منٹ یا آدھ پون گھنٹہ یا دو تہ چلنے والی کوئی مجلس بھی ایسی نہیں تھی جس میں ان لوگوں نے اس بات کا اقرار نہ کر لیا ہو کہ واقعی روح اصل چیز ہے۔

روح اگر ہمارے اندر موجود نہ ہو تو ہم پیدا ہی نہیں ہوں گے۔ روح ہمارے اندر موجود نہ ہو تو نہ ہم

سکون اس لیے نہیں ہے کہ ہم ایک غلط راستہ پر چل رہے ہیں۔  
جو چیز نہیں ہے اُسے ثابت کرنا چاہ رہے ہیں۔

دنیا گمن Fiction کے پیچھے بھاگ رہی ہے۔

انسان کا مادی وجود روح کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہے۔



مارگلہ کی چوٹیوں سے اطراف  
میں جھانکیں تو ایک طرف  
پاکستان کا  
دارالحکومت، اسلام آباد نظر  
آتا ہے اور  
دوسری جانب  
نظر تہذیب و  
حکمت کا ایک  
بنیادی مرکز ٹیکسلا نظر  
آتا ہے۔

آج کے مسافر کو

انسانی تمدن کی تفصیل

کا ایک پوشیدہ دروازہ!

ٹیکسلا

کشن اور اشوک خاندانوں کے ساتھ ساتھ پہلوی اور  
نہن قوم کے افراد کے ہاتھوں میں رہی ہے۔

اونچے نیچے، غیر ہموار پہاڑی ٹیلوں کے درمیان  
اسلام آباد سے پشاور جانے والی نسبتاً ہموار، جرنیلی

قدیم گندھارا تہذیب کے مرکز ٹیکسلا اور جدید مسلم  
تہذیب کے مرکز اسلام آباد کے درمیان واقع مارگلہ  
کی تفصیل سر کرنے کے لیے تقریباً بیس میل کا فاصلہ  
طے کرنا پڑتا ہے جبکہ تاریخ کو یہ فاصلہ طے کرنے میں  
صدیاں بیت گئیں۔

تقریباً چھ ہزار سال قبل اپنے تہذیبی سفر کا آغاز  
کرنے والے اس قافلے کی قیادت مختلف ادوار میں دیگر  
بے شمار خاندانوں کے علاوہ ایران کے کیانی خاندان،  
یونان کے سکندر اعظم، یونانی باختریوں، موریہ، سکھ،



ہے، بکھر جاتا ہے، منتشر ہو جاتا ہے، ریزہ  
ریزہ ہو جاتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات یہ نہیں کہ مادی وجود کو  
قطعاً نظر انداز کر دیں۔ آپ کے پاس اگر بہترین گاڑی  
ہے، گاڑی کا مصرف یہ ہے کہ آپ اس پر سواری  
کریں۔ آپ کے پاس اگر مادی وجود ہے اس کا بہترین  
استعمال یہ ہے کہ آپ اسے استعمال کریں لیکن آپ  
کے ذہن میں یہ بات ہو کہ اس کی حیثیت ثانوی ہے، یہ  
فکشن ہے، یہ مفروضہ ہے۔ اس کی ذاتی کوئی حیثیت  
نہیں ہے۔



بقیہ: سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

آپ کی باطنی آنکھ فوراً کھل جائے۔ روحانی ترقی کے لئے  
کچھ شرائط ہیں جو پوری کرنے کی صورت میں ترقی کی  
منازل کی جانب بندہ بڑھتا ہے اس میں ایک یہ ہے کہ یہ  
شخصیت کو نقصان پہنچانے والے اور نیکیوں کو برباد کر  
دینے والے عوامل سے چمٹکار پایا جائے انہیں اپنے اندر  
سے نکالا جائے minimize کیا جائے روحانی ترقی کی  
اولین شرطوں میں سے ایک شرط یہ بھی ہے کہ روحانی  
طالب علم بغضِ حسد اور کینہ نہیں ہونا چاہئے یا اس  
پر غلبہ پانے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔ حسد ایک  
انتہائی بری صفت ہے۔

حسد کے بارے میں نبی کریم کا ارشاد ہے کہ  
”حسد سے بچو یہ نیکیوں کو اس طرح سے برباد  
کر دیتا ہے جیسے کہ آگ سوکھی لکڑی کو جلا کر  
ختم کر دیتی ہے۔“



روحانی علوم سیکھنے اس لئے ضروری ہیں کہ کوئی  
بھی وجود کائنات میں، اس میں فرشتے بھی شامل ہیں،  
انسان، حیوانات، نباتات، جمادات سب شامل ہیں روح  
کے بغیر کچھ نہیں۔ اصل میں جسم ہے ہی روح کا اظہار۔  
اب روح جب تک ہے جسم ہے۔ روح اگر نہیں ہے تو  
جسم نہیں ہے۔ روح جسم کے تابع نہیں ہے۔ جسم روح  
کے تابع ہے۔

ساری دنیا آج پریشان نظر آتی ہے۔ اس پریشانی  
کی وجہ یہ ہے کہ یہ دنیا فکشن FICTION کے پیچھے  
بھاگ رہی ہے۔ سراب کے پیچھے بھاگ رہی ہے۔ لوگ  
مادی وجود کو سب کچھ سمجھ رہے ہیں۔ جس روز یہ عقدہ  
حل ہو جائے کہ مادی وجود روح کے ایک میڈیم کے  
علاوہ کچھ نہیں ہے۔ اسی روز یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔

ہمیں سکون کیوں نہیں ہے....؟ ہم پریشان  
کیوں ہیں۔ آپ نے کبھی غور فرمایا۔ ہر چیز اللہ کی دی  
ہوئی موجود ہے۔ مگر پھر بھی سکون نہیں ہے۔ کیوں  
سکون نہیں ہے۔

سکون اس لئے نہیں ہے کہ ہم ایک غلط راستہ پر  
چل رہے ہیں۔ جو چیز نہیں ہے اسے ثابت کرنا چاہ رہے  
ہیں کہ یہ ہے۔ مادی وجود بغیر روح کے کچھ نہیں ہے۔  
اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ہم روح کو نظر انداز  
کر کے مادی وجود کو اہمیت دے رہے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ اقتدار  
اعلیٰ صرف اور صرف کائنات کے خالق اللہ کا ہے۔ اللہ  
تعالیٰ نے مادی وجود تخلیق کیا۔ مادی وجود کی ذاتی حیثیت  
صرف اس وقت تک ہے جب تک روح اس کے اندر  
موجود ہے۔ روح کی موجودگی میں یہ متحرک رہتا ہے۔  
جب روح اس سے رشتہ توڑ لیتی ہے تو یہ وجود ختم ہو جاتا

سڑک کے کنارے جسے عرف عام میں ”جی ٹی روڈ“

کہتے ہیں، اسلام آباد سے صرف تیس منٹ کی مسافت پر واقع اس شہر کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ہندوؤں کے ایک دیوتا رام چندر کے چھوٹے بھائی بھرت نے اپنے ایک بیٹے ”نکش“ کے نام پر نکاشیلا کے عنوان سے بسایا تھا۔ یہاں کے مروجہ کاروبار زندگی اور پتھر لے علاقے کی وجہ سے یونانیوں نے اس لفظ سے ”پتھروں کا شہر“ مراد لیا اور سہولت کے لیے اسے نیکسلا کاروپ دیا۔ اس شہر کا قد کاٹھ اپنی جغرافیائی حدود، آبادی اور شہری و صنعتی ترقی کے حوالے سے پاکستان کے دوسرے بڑے شہروں سے کافی چھوٹا ہے۔ البتہ تاریخی اعتبار سے ایشیاء بھر میں سب سے بلند ہے۔

دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک، گندھارا تہذیب کا سابقہ امین یہ شہر اپنے زمانہ عروج میں بدھ مت کی تعلیمات کا سب سے بڑا مرکز تھا۔ یہاں کثیر تعداد میں کالج اور یونیورسٹیاں تھیں جن میں مختلف علوم و فنون کی تعلیم دی جاتی تھی۔ دنیا کے مختلف کونوں سے علم کے متوالے اپنی پیاس بجھانے کے لیے اس مرکز علم و آگہی کا رخ کرتے تھے۔

1968ء میں چین کے تعاون سے یہاں بھاری صنعتی مشینری بنانے کا ایک کارخانہ ہیوی میکینکل سپلیکس (ایس ایم سی)، کے نام سے قائم کیا گیا۔ مقامی لوگ اسے عرف عام میں چائنا فیکٹری کہتے ہیں۔ اس کارخانے نے 1970ء میں پیداوار شروع کی۔ سینٹ، چین، بوالٹر اور دیگر میکینکل پلانٹ، روڈ رولر (سڑک کوٹنے کے انجن) کرمیں، اسفالت پلانٹ، ریلوے کے ایکسل، واپڈا کے ہیوی ٹرانسمیشن، الیکٹرک پول (بجلی کے کھمبے) اور دیگر بھاری مشینری اور پارٹس یہاں

بنائے جاتے ہیں۔

نیکسلا سے ہری پور جانے والی شاہراہ پر ایچ ایم سی سے تھوڑا سا آگے ہیوی فوئڈری اینڈ فوج (ایچ ایف ایف) کے نام سے ڈھلائی کا کارخانہ کام کر رہا ہے۔ یہ منصوبہ بھی چین کے تعاون سے قائم کیا گیا تھا۔ یہاں لوہے کی ڈھلائی کا کام ہوتا ہے جو مختلف کارخانوں میں خام مال کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ شہر سے کچھ دور نیکسلا چھاؤنی کے علاقے میں چین ہی کے تعاون سے قائم تیسرے کارخانہ پاکستان کی فوج کے زیر اہتمام ہیوی ری بلڈ فیکٹری کے نام سے فوجی ٹینکوں کی اوور ہالنگ، مرمت اور ری بلڈنگ کا کام کرتا ہے۔

ان تینوں بڑے صنعتی منصوبوں کے علاوہ نیکسلا کی حدود سے تھوڑی سی دور خیر بختون خواہ کے علاقے میں، حطار انڈسٹریز اسٹیٹ، قائم کی گئی ہے۔ جو حطار نیکسلا اور گرد و نواح کے وسیع علاقے میں آبادی کو روزگار کی سہولتیں بہم پہنچا رہی ہے۔ کوٹ نجیب اللہ کے مقام پر ہیوی الیکٹرککل مپکلس بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

اس صدی کے اوائل میں نیکسلا شہر کا نقشہ ”ڈھیری شاہاں“ کے عنوان کے تحت ایک ایسے بے ترتیب افسانے کا سا تھا جو غم زمانہ کی دھول سے اٹا پڑا ہو۔ اس نقشہ میں صرف چار کھیریں واضح نظر آتی تھیں۔ جو پشاور، راولپنڈی میں ریلوے لائن کی اور بقیہ دو بالترتیب مین بازار، اور لنڈا بازار کا احساس دلاتی تھیں۔ ذرائع نقل و حمل اور معاشی سرگرمیوں کے ارتقاء کے علاوہ جہاں گم گشت کی کھدائی اور تلاش نے اس افسانے میں کچھ اس طرح سے رنگ آمیزی کی ہے کہ یہ اب تجریدی آرٹ کا نمونہ لگتا ہے۔ وہ تمام خطوط،

تاریخ کے پر اسرار عمل کو جاننے اور سمجھنے کے شوقین افراد دنیا کے کونے کونے سے یہاں آتے رہتے ہیں۔ کھنڈرات کی تاریخی پوشاک سے اٹھنے والی خوشبو جاپان، فلپائن، تھائی لینڈ، برما، کمپوچیا، سری لنکا، کوریا اور جزائر بالی سمیت ان تمام ممالک کے سیاحوں کو جہاں بدھ مت رائج ہے۔ اپنی طرف مسلسل کھینچتی رہتی ہے۔

لکیریں اور نقوش جو رنگ آمیزی کے اس عمل میں ابھر کر سامنے آئے۔ ایک دوسرے میں ایسی خوبی سے خلط ملط ہوئے ہیں کہ حدود کا تعین مشکل ہے۔

جی ٹی روڈ پر واقع ”سرائے کالا“ کا مقام جو کسی وقت شہر کے مضائق میں شمار ہوتا تھا اور جہاں بس سے اتر کر شہر کے ابھی دور ہونے کا شدید احساس ہوتا تھا۔ آج شہر ہی کا حصہ بن چکا ہے۔ ملک کے دیگر چھوٹے بڑے شہروں کی طرح کوچہ و بازار کی تمیز یہاں بھی مشکل ہے البتہ چند علامات ہیں جو شہر کی تین بڑی سڑکوں کے آغاز و اختتام کی نشاندہی کرتی ہیں اور شہر کا تمام ٹریفک بھی انہی تین مقامات کے گرد زیادہ گھومتا ہے۔

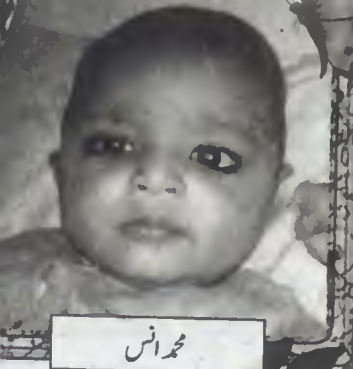
راولپنڈی، اسلام آباد یا پشاور، انک اور حسن ابدال سے آنے والا تمام ٹریفک سرائے کالا کے اسٹاپ پر دم لینے کوڑکتا ہے۔ اس چوک سے شہر کی سمت جانے والی سڑک ریلوے پھانک تک فیصل شہید روڈ کہلاتی ہے۔ پھانک سے ریلوے اسٹیشن تک یہ ریلوے روڈ کا روپ دھار لیتی ہے۔ جبکہ ریلوے اسٹیشن سے آگے ہیوی ری بلڈ فیکٹری تک یہی سڑک مولانا ظفر علی خان روڈ کہلاتی ہے۔ ریلوے پھانک کو بجاطور پر نیکسلا کا مرکزی چوک کہا جاسکتا ہے۔ جی ٹی روڈ سے آنے والی سڑک ایچ ایم سی اور ایچ ایف ایف کے سامنے سے گزر کر حطار کے قریب سے ہوتی ہوئی سیدھی صوبہ خیر بختون خواہ کے ایک اہم شہر ہری پور کی طرف جا ٹھکتی ہے۔ شہر کے اسی فیصد ٹیکے، بھاری ٹریفک کے گشت و

ستم کا نشانہ بننے والی یہ سڑک راولپنڈی، اسلام آباد اور ہری پور و ایبٹ آباد کے درمیان ایک شارٹ کٹ بھی ہے۔

پاکستان کے روشن مستقبل اور تابناک ماضی کا علمبردار یہ شہر اپنی موجودہ رشک آمیز تابانیوں کے علاوہ دیگر کئی وجوہات کی بنا پر بھی لائق توجہ ہے۔ نیکسلا کے کھنڈرات میں اب تک تاریخ کے شعلے کو بے نقاب کرنے والی ان گنت اشیاء دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں زندگی کی تمام علامات سے بھرپور سرسکہ، سرکپ، بھڑ اور سرائے کالانا ای چار مکمل شہروں کے علاوہ ایک قلعہ، تین قصبے اور تقریباً دو درجن بدھ اسٹوپے بہت نمایاں ہیں۔ اس کے علاوہ کتابوں کے سوختہ اوراق، حکومتی مہر، سونے چاندی کے جزاؤں زیورات، مٹی اور دھات کے برتن، روزمرہ استعمال کے اوزار اور مختلف ادوار کے سونے اور چاندی کے سکے بھی دریافت ہوئے ہیں۔ لوہے کی تہہ ہو جانے والی فولڈنگ کرسیاں اپنے زمانے کی ہنرمندی کا ثبوت پیش کرتی ہیں جبکہ تبرکات بدھ (ہڈیاں اور راہ) جنوب مشرقی ایشیاء اور مشرق بعید کے ممالک سے آنے والوں کی سب سے زیادہ دلچسپی کا مرکز بنتے ہیں۔ ان نوادرات میں سے بیشتر اشیاء آج نہ صرف پاکستان بلکہ سری لنکا، جاپان اور فلپائن سمیت دنیا بھر کے دوسرے معروف عجائب گھروں کی بھی زینت ہیں۔

نوجوانوں اور طالب علموں کے لیے عجائب گھر کے

# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ



محمد انس



حیدر رضا



محمد شارق



زینب رضا

اور مولانا میراں مارگلوئی: قابل ذکر ہیں۔ یہ سب حضرات محمود غزنویؒ کے قائم کردہ اسلامی مدرسہ سے وابستہ رہے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت شیخ نظام الدین اولیاءؒ بھی کچھ عرصہ تک نیکسلا کے اس مدرسہ میں زیر تربیت رہے ہیں۔ ماضی قریب ہی کی ایک اور نامور شخصیت، شہنشاہ اکبر کے نورتنوں میں سے ایک بیربل نے بھی موجودہ نیکسلا کے قریبی ”نکا“ نامی گاؤں میں جنم لیا تھا۔ نیکسلا کی شخصیات میں چانکیہ کا نام قابل ذکر ہے۔ جو سائنس، ادب، لسانیات اور قانون سازی کے ماہر تھے۔ سنسکرت کی عظیم ادبی شخصیت آشواکھوش کا تعلق بھی نیکسلا سے ہے۔

ماضی کا ”نکسلا“ یعنی سولوں کا شہر، آج بھی اپنے قدیم نام کا حقیقی عکاس ہے البتہ اب یہاں بتوں اور مورخوں کی جگہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مثلاً سل بے، لنگریاں، ہاون، دستہ، گملے، پھول دان، صراحیاں، ہانڈیاں اور دیگر بے شمار آرائشی نمونے یہاں کے ہنر مندوں کی اعلیٰ صلاحیتوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ فن تعمیر میں صدیوں پرانا پتھر کا طرز تعمیر اب بھی زندہ ہے۔ رنگین نقش و نگار سے مرصع، منقش، دیدہ زیب، جاذبِ نظر اور خوبصورت مٹی کے برتن یہاں کی گھریلو صنعت میں شمار ہوتے ہیں اور نیکسلا کا اصول ٹھنڈے سمجھے جاتے ہیں۔

نیکسلا کے نشیب و فراز کی اچھی طرح سیر کرنے کے بعد ایسا لگتا ہے کہ صدیوں پہلے اس سرزمین پر اجڑنے والے آرزوؤں کے قافلے نے ایک مرتبہ پھر اپنا سفر شروع کر دیا ہے۔ اور یہ قافلہ ہمیں بھی شریک سفر بننے کی دعوت دے رہا ہے۔



قریب ہی بلند وبالا درختوں اور خاموش و سرسبز باغات کے درمیان ایک حسین و جمیل عمارت یو تھ ہاسٹل کی بھی ہے۔

یہ تمام اہتمام ان دنوں کے لیے تھا جب نیکسلا شہر میں ہول نہیں تھے اور آثارِ قدیمہ تک جانے کے لیے ٹرانسپورٹ بھی مشکل ہی سے ملتی تھی لیکن اب سرسبز و شاداب کھیتوں میں گھری ہوئی اونچے درختوں کے پتوں سے بھری سرسبز شاخوں کے سائے میں سانپ کی طرح بل کھاتی، لہراتی اور مختلف مقامات و کھنڈرات کو آپس میں ملاتی ہوئی سڑک پر رواں دواں ٹریفک نے کافی سہولت فراہم کر دی ہے۔ صبح کا گیادان بھر میں سیر مکمل کر کے شام کو راولپنڈی بھی پہنچ سکتا ہے۔

کھنڈرات اور دیگر آثارِ قدیمہ کی سیر سے چوتھراں کی تفصیل، پس منظر اور ترتیب جاننے کے لیے سب سے پہلے عجائب گھر کی سیر بہت ضروری ہے جہاں کا عملہ ہر قسم کی معلومات فراہم کرتا اور سیر کے لیے مناسب ہدایات بھی دیتا ہے۔

نیکسلا کے گرد و نواح کی پہاڑیوں میں زندگی کی جدید آسائشوں سے بھرپور خود ساختہ غار (جنہیں مقامی زبان میں بھورے کہتے ہیں) اور ان میں رہائش پذیر آبادی اگر صدیوں پرانی ثقافت اور طرز رہائش کی عکاسی کرتی ہے تو دوسری طرف انہی کے قرب و جوار میں کئی بزرگانِ دین کے مدفن اور وہاں ہونے والی سالانہ عرس و میلے کی تقاریب آج کے نیکسلا کی ثقافتی زندگی کا مظہر ہیں۔

نیکسلا سے تعلق رکھنے والی عہدِ اسلامی کی شخصیات میں مولانا علی الحسن الاسد شیخ محمد بن احمد مارگلی، مولانا احسان الدین مارگلی ان کے فرزند مولانا صدر الدین

# بندر ہمایا

ایک مرتبہ کاو کرے سردی کے دن  
تھے دھوپ میں ذرا سختی آجانے سے

جانوروں کو بھی دھوپ اچھی لگ رہی تھی۔ بندر میاں اس دھوپ میں قلابازیاں کھاتے ہوئے دھوپ کے مزے لے رہے تھے۔ اچانک انہیں ایک مانوس سی آواز سنائی دی۔ آواز کی سمت دیکھ کر وہ چونکے۔ درخت پر بنی فاختہ کی بھی بندر میاں پر نظر پڑ گئی۔ بندر میاں نے انہیں آداب کیا تو اس نے جواب دیتے ہوئے پوچھا۔

”اے بندر میاں تم یہ شہر میں

کیا کر رہے ہو....؟“

”میں ڈاکٹر

صاحب کے پاس رہ

رہاں ہوں اور میں

یہاں بہت خوش ہوں۔“

آزادی چھوڑ کر غلامی میں

خوش ہو یہ تم نے کیا بات کر دی....؟“

”آپ بھی شہر میں ہیں اس کا مطلب کہ آپ بھی غلامی میں ہیں۔“ بندر میاں نے کہا۔

”شہر میں رہنا غلامی نہیں دراصل تمہارے گلے

میں جو زنجیر لگی ہوئی ہے وہ غلامی ہے۔ میں اکثر جنگل

سے اپنے عزیزوں سے ملنے شہر آتی ہوں اور اپنا مرضی

سے واپس جنگل چلی جاتی ہوں۔ میرے گلے میں کوئی

زنجیر نہیں اور نہ میں کسی جھگڑے میں قید ہوں۔ اپنی

مرضی کی مالک ہوں جب دل چاہے کہیں بھی آجاسکتی ہوں۔ تم کس طرح ڈاکٹر صاحب کے پاس آکر پھنسنے لگے....؟“

”مجھے ایک شکاری نے جنگل سے پکڑ کر ڈاکٹر صاحب کے ہاتھوں فروخت کر دیا ہے میں یہاں بہت خوش ہوں۔ بڑے مزے سے رہتا ہوں۔ بے لگاری سے کھاس پر قلابازیاں کھاتا رہتا ہوں۔ ڈاکٹر صاحب کی خدمت کرتا ہوں ان کو دوائی تیار کرانے میں مدد کرتا ہوں۔ ان کے ساتھ رہ کر میں خود بھی ڈاکٹر بن گیا ہوں۔

کیا شہر کی آب و ہوا جنگل کی آب و ہوا کا مقابلہ کر سکتی ہے....؟ یہاں تو ہر وقت دم گھٹتا محسوس ہوتا ہے۔

باسی اور کچی سڑی چیزیں کھانے کو ملتی ہیں۔ اوپر سے گلے میں زنجیر باندھ دی ہے“

بی فاختہ نے کہا۔

یہ بات آپ کی درست ہے کہ جنگل کی آب و ہوا

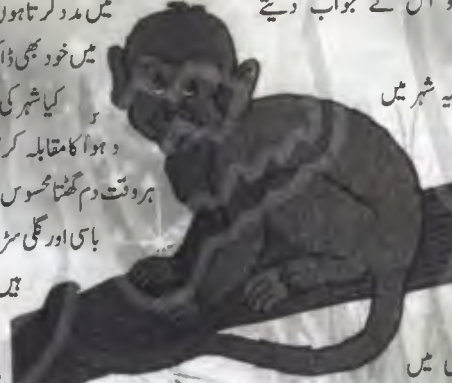
اور شہر کی آب و ہوا میں بہت فرق ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے دواخانے کے باہر درخت اور گھاس نہ ہوتی تو میں

بھی یہاں رہ کر پور ہو جاتا اور بھانسنے کی کوشش کرتا۔ آپ نے ملاقات ہو جائے۔ جنگل یاد آ گیا ہے۔

ایک دن میں ضرور موقع ملے گی جنگل کی طرف فرار ہو جاؤں گا اور پھر کسی پلٹ کر شہر میں نہیں آؤں گا۔“ بندر میاں نے کہا۔

ایک رات ڈاکٹر صاحب نے بندر میاں کی زنجیر کھول کر لکڑی کے سبے ہوئے گھر میں بند تو کر دیا لیکن وہ

دروازے کی کنڈی لگاتا بھول گئے۔ ہوا کے زور دار



پتھیرے گھنے سے دروازہ کھل گیا۔ بندر میاں کو اسلحہ وہاں سے فرار ہو کر جنگل جانے کا موقع مل گیا۔ جنگل میں آکر بندر میاں کو بہت سکون ملا۔ ان کی واپسی پر سب جانور خوش تھے اور انہیں مبارکبادیں دے رہے تھے۔ وہ بھی انہوں سے مل کر بہت خوش تھے۔ بندر میاں کو جنگل میں آنے کی دن گزر گئے۔ لیکن وہ اپنے اندر ایک بے چینی محسوس کر رہے تھے وہ جنگل کے جانوروں میں خود کو نمایاں رکھنا چاہتے تھے تاکہ جانوروں کو احساس ہو جائے کہ انہوں نے جنگل سے باہر رہ کر بہت کچھ سیکھا ہے۔ ایک دن پیٹھے پیٹھے بندر میاں کو خیال آیا کیوں نہ وہ جنگل میں ڈاکٹری کا کام شروع کر دے۔ اس کام سے وہ جانوروں میں نمایاں ہو جائے گا اور ہر کوئی اس کی عزت کرے گا۔ بندر میاں نے یہ خیال آتے ہی اس منصوبے پر عمل شروع کر دیا۔ جنگل سے جڑی بوٹیاں جمع کر کے مختلف امراض کی دوائیں بنا ڈالیں اور اپنا دواخانہ کھول لیا۔ بھالو میاں ان کے پہلے مریض تھے انہیں دانتوں کی تکلیف تھی۔

”یہ میں تمہیں دانتوں کی دوا دے رہا ہوں یہ ایسی دوائی ہے کہ دانتوں کو پتھر سے توڑنا چاہو گے تو پتھر ہی ٹوٹ جائے گا لیکن دانت نہیں ٹوٹیں۔“

”کیا واقعی ایسا ہو جائے گا....؟“ بھالو نے حیرت سے پوچھا۔

”ہاں ہاں ایسا ہو جائے گا۔“ بندر میاں نے انہیں یقین دلایا۔

”ایسا ہو جانے پر میں تمہارا استاد سے بھر دوں گا۔“ بھالو میاں نے خوشی سے اپنے پیلے پیلے کچلے دانتوں کی نمائش کرتے ہوئے کہا۔

بھالو میاں نے دانتوں کی نمائش کرتے ہوئے کہا۔

ایک پاؤں میں تکلیف ہوئی تھی۔ وہ بھی علاج کرانے

پہنچ گئیں۔ کچھوے کو قبض کی شکایت تھی۔ چیل کو دور کا کم نظر آتا تھا۔ بی ہرن کو بھانسنے سے جلدی سانس پھول جاتا تھا۔ مینڈک میاں اس قدر بھاری ہو گئے تھے کہ ان سے چلنا دو بھرا ہو گیا تھا۔ جس جانور کو بندر میاں کے دواخانے کا علم ہو تا وہاں پہنچ جاتا۔ بندر میاں اپنے دواخانے میں جانوروں کو آتا دیکھ کر بہت خوش تھے۔ ان کا پورا دن جانوروں کو دوائیاں دینے میں گزر جاتا۔ بھالو میاں کے تین خوراک دوائیں کھا کر اپنے دانتوں پر ہاتھ پھیرا تو ان کے ہاتھوں میں ایک دانت باہر آ گیا، دوبارہ ہاتھ پھیرنے پر آدھ دانت ان کے ہاتھ میں آ گیا۔ اپنے دانتوں کو گرا دیکھ کر بھالو میاں اس خوف سے کہ کہیں سارے دانت باہر نہ آجائیں سختی سے منہ بند کر لیا۔ بی لومڑی صبح سو کر اٹھیں اور خوراک کی تلاش میں نکلنا چاہا تو ان کی وہ ٹانگ جس میں تکلیف تھی وہ اٹھنے سے قاصر تھی۔ پوری طاقت لگانے پر ٹانگ نہ اٹھ سکی۔ کچھوے میاں دوائی کھا کر پوری رات پریشان رہے۔ صبح ہونے پر ان کی زمین پر اور ٹانگیں آسمان کی جانب ہو گئی تھیں۔ صبح اٹھنے پر چیل نے آنکھ کھول کر دیکھنا چاہا تو اس کی آنکھ میں اندھیرے کے علاوہ کچھ دکھائی نہیں دے رہا تھا جبکہ دوسری آنکھ تک سے بھی دھندلا نظر آ رہا تھا۔ بی ہرن دوائی کھا کر ایسی سوچیں کہ صبح اٹھانے پر بھی نہ اٹھ سکیں۔ صبح کے وقت جب انہوں نے اپنے جسم کو ہوا بھر کر پھلایا تو ایک زور کا دھماکہ ہوا اور ان کا پیٹ پھٹ جاتے سے جسم کے اندر موجود تمام حصے باہر آ گئے۔

بندر میاں اپنے دواخانے میں بیٹھے مریضوں کا انتظار کر رہے تھے جب انہوں نے بہت سارے جانوروں کو دواخانے کی جانب آتا دیکھا تو سمجھ گئے کہ

ان کی دکانوں نے الٹا کام دکھایا ہے، جیسی وہ غصے میں بھرے ان کے پاس آ رہے ہیں۔ بندرمیاں نے آؤ دیکھئے ناؤ فوراً دوڑ لگا دی۔ غصے میں بھرے جانوروں نے دواخانے کو خالی پایا تو ان کا غصہ اور بھڑک اٹھا اور سخت مشتعل ہو کر دوائیوں اور شیشوں کو توڑ پھوڑ دیا۔ دواخانے کو آگ لگا دی۔ اپنے دواخانے کی یہ حالت دیکھ کر دور کھڑے بندر میاں تھر تھر کانپ رہے تھے اور اس دن کو بری طرح کوس رہے تھے جس دن انہوں نے ڈاکٹر بننے کا سوچا تھا۔ تمام جانور سخت غصے میں تھے جب تک دواخانہ جل کر خاک نہ ہو گیا وہ اسی جگہ بیٹھے رہے۔ بندر میاں کو اپنے دواخانے کے جل جانے کا بہت افسوس تھا لیکن ساتھ ہی ساتھ وہ یہ بھی دل میں کہہ رہے تھے کہ جس کا کام اسی کو سانچے اور اب ان کے قدم شہر کی جانب دوبارہ اٹھ رہے تھے۔

## ٹھگ لٹا گیا

(انعم ناصر۔ لاہور)

ایک چھوٹا سا

گاؤں تھا یہاں کے لوگ

سیدھے سادھے تھے اور ہر ایک

کی بات پر فوراً یقین کر لیا کرتے

تھے۔ ان کی نیکی اور مہمان نوازی دور

دور تک مشہور تھی۔ اسی گاؤں میں ایک

عقل مند شخص بھی رہتا تھا۔ لوگ اس کی نصیحتیں سن تو

لیتے تھے لیکن ان پر عمل نہیں کرتے تھے۔

ایک ٹھگ نے ان کے متعلق سنا تو وہ اس گاؤں

میں بڑی بری حالت میں پہنچا اور لوگوں کو

اپنے لٹ جانے کی جھوٹی داستان سنائی۔ ان لوگوں نے اس کی خوب آؤ بھٹکی اور رہنے کو ایک مکان دیا۔ کچھ دن گزر گئے تو ٹھگ نے انہیں دھوکا دینے کی سوچی۔ اس نے لوگوں سے کہا ”مجھے ایک کلبھڑی دے دیجیے۔ میں لکڑیاں کاٹ کر اپنا گزارا کروں گا۔ مجھے یہ اچھا نہیں لگتا کہ آپ لوگوں پر بوجھ بن رہا ہوں۔“ لوگ خوشی سے راضی ہو گئے اور ایک کلبھڑی دے دی۔ وہ کلبھڑی لے کر جنگل کی طرف چل دیا۔ سارا دن وہاں ایک درخت کے نیچے بیٹھا اور شام کو کلبھڑی لیے خالی ہاتھ واپس آ گیا۔ لوگ بڑے حیران ہوئے اور پوچھنے لگے کہ خالی ہاتھ کیوں لوٹ آئے ہو۔ کیا کوئی خشک درخت نہیں ملا؟

ٹھگ کہنے لگا کہ درخت تو کئی تھے لیکن جب میں ایک درخت کاٹنے لگا تو اس درخت نے مجھ سے کہا ”مجھے نہ کاٹو۔ میں تمہیں بہت مال دوں گا۔“ میں رضا مند ہو گیا تو درخت نے مجھے یہ ترکیب بتائی کہ اگر تم میرے کھوکھلے تنے کے ساتھ کچھ رقم رکھ دیا کرو تو دوسری صبح تمہاری رقم دوگنی ہو جایا کرے گی۔ میں سارا دن وہاں بیٹھا اس پر غور کرتا رہا۔ لیکن جب تک آڑمانہ لیا جائے، درخت کے سچ یا جھوٹ کے متعلق کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

لوگ اپنی عادت کے مطابق اس پر یقین کر گئے۔ انہوں نے اس سے پوچھا ”آڑمانہ کیوں نہیں...؟“ ٹھگ کہنے لگا ”یہ تو آپ لوگ جانتے ہیں کہ میں ایک لٹا ہوا مسافر ہوں۔ بھلا میرے پاس زیادہ رقم

ہاں.... بس تھوڑے سے یہی پیسے ہیں۔؟ آپ لوگ! چونکہ میرے محسن ہیں اس لیے میں آپ کو یہ ترکیب بتا رہا ہوں تاکہ آپ کے احسانات کا بدلہ لاکچھ تو اتار سکیں۔“ لوگوں نے اس کے خلوص کی تعریف کی اور اس ترکیب کو آڑمانہ کا فیصلہ کیا۔ اس عقل مند آدمی نے لوگوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیا۔ لوگوں نے مل کر کچھ رقم جمع کی اور بتائے ہوئے درخت کے تنے کے ساتھ رکھ دی۔ رات کو ٹھگ وہاں گیا اور رقم کن کر اپنے پاس سے نئی ہی رقم اور رکھ دی۔ دوسری صبح جب لوگ وہاں گئے تو چمچ رچ کر گئی تھی۔ وہ یہ دیکھ کر بہت خوش ہوئے ٹھگ کے کہنے پر انہوں نے وہ ساری رقم وہیں رہنے دی تاکہ رقم اس بار پھر دوگنی ہو جائے۔ ادھر ایک عقل مند آدمی بہت حیران تھا اور سوچ رہا تھا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے! بہت غور و فکر کے بعد وہ سمجھ گیا کہ یہ کوئی دھوکے باز ہے۔ اس خیال کے آتے ہی وہ شام کو اس درخت کے قریب جھاریوں میں چھپ گیا۔

جب اند میرا چھانے لگا تو وہی ٹھگ چھپتا چھپاتا آیا اور رقم کے برابر اتنی ہی رقم اور رکھ دی۔ عقل مند آدمی یہ دیکھ کر دل ہی دل میں خوب ہنسا۔ ٹھگ کی دہائی کے بعد وہ بھی تیز دنگ بھرتا گھر آ گیا اور مزے سے لمبی تان کو سونگیا۔ دوسری صبح لوگوں نے پھر وہاں دوگنی رقم پائی۔ اب تو انہیں یقین ہو گیا کہ یہ آدمی سچ کہہ رہا ہے اور یہ درخت ایک کراماتی درخت ہے۔ ٹھگ نے ان سے کہا کہ اگر آپ لوگ یہاں بہت سی دولت رکھ دیں تو دنیا کے سب سے امیر انسان بن جائیں گے، لوگ لالچ میں آ گئے اور شام تک پورے گاؤں کی دولت وہاں ڈھیر ہو گئی۔ لیکن عقل مند شخص نے اس سہمہ بھی اپنی رقم شامل نہ کی اور اسے کہنے لگا کہ ”اللہ کا فضل ہے مجھے اور دولت نہیں چاہیے۔“

شام کے سایے ڈھلتے ہی عقل مند آدمی وہاں پہنچ گیا اور جلدی جلدی ساری رقم پوریوں میں بھر کر ایک ٹکڑے کے پاس چھپا دی اور ایک چادر میں چھونے چھونے بھر بھر کر گھڑی بنائی اور اس جگہ رکھ دی۔ رات کو ٹھگ خوشی خوشی آیا۔ وہ سمجھ گیا کہ آج لوگوں نے رقم چادر میں باندھ دی ہے۔ اس نے گھڑی اٹھائی اور وہاں سے چل دیا۔ ادھر عقل مند شخص کو جب یہ یقین ہو گیا کہ اب وہ دھوکے باز نہیں آئے گا تو وہ بھی گھر واپس لوٹ آیا۔ دوسری صبح جب لوگ خوشی خوشی وہاں پہنچے تو وہاں سے رقم غائب تھی۔

انہوں نے اپنے سر پیٹ لیے۔ وہ ٹھگ کی طرف آئے لیکن وہ بھی غائب تھا۔ شام تک وہ اسے ڈھونڈتے رہے لیکن اسے نہ ملنا تھا نہ ملا۔

ادھر ٹھگ دو دن تک مسلسل چلتا رہا تاکہ گاؤں والوں کی پہنچ سے دور ہو جائے۔ کافی دور جا کر ایک جگہ رک کر جب اس نے گھڑی کھولی تو اس میں رقم کے بجائے پتھر پائے۔ وہ بڑا شہنشاہ۔ اسے اندازہ ہو گیا کہ عقل مند شخص کو کسی نہ کسی طرح اس کی ٹھگی کا اندازہ ہو گیا اور اس نے موقع سے فائدہ اٹھالیا۔ مگر اب وہ واپس جاتا تو وہ لوگ اس کی بات پر یقین کرنے کے بجائے اسے ٹھگ سمجھتے اور خوب مرمت کرتے۔ لہذا اس نے کھسک جانے ہی میں عافیت سمجھی۔

اس کے بعد جب لوگ کافی پریشان ہو گئے تو عقل مند آدمی نے انہیں سارا واقعہ بتایا اور ان کی رقیبیں بھی واپس کر دیں۔ لوگ بہت خوش ہو گئے اور اس کے بعد سے وہ اس کی نہ صرف عزت کرنے لگے بلکہ ہر کام اس کے مشورے سے کرنے لگے۔ ٹھگ جو اسی گاؤں کے لوگوں کو کھوٹنے آیا تھا، خود لٹ گیا۔





## مصوّر بنیں



پائے جاتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ ایک غددو پایا جاتا ہے جو دم کے قریب ہوتا ہے۔ یہ ایسا تیل چھوڑتا ہے جس سے نئے پر

اگتے ہیں، محفوظ اور مضبوط رہتے ہیں۔ یہ غددو پانی میں رہنے والے پرندوں میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے تاکہ وہ واٹر پروف رہیں۔ پر رویں مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔ یہ حرارت سے محفوظ رکھنے، موسم کی سختیاں جھیلنے اور اڑنے کے کام آتے ہیں۔ بعض پرندوں کے اگرچہ پر



ہوتے ہیں لیکن وہ اڑ نہیں سکتے۔ مثلاً چنگوئن اڑنے سے قاصر رہتی ہے لیکن وہ اپنے پردوں کو تیز رفتار تیراکی کے لیے استعمال کرتی ہے۔



اراک کیڑے مکوڑے کڑی اور کھسی ہے یہ زبان سے حملہ کے زبان کے لیس دار مادہ سے اپنے شکار کو دبوچتا ہے۔

ہڈک عام طور پر فطری موت نہیں رہتا اس کا سب سے بڑا دشمن زرد کلم والا بگلا ہے۔ دوسرے جانی دشمنوں میں کچھوا، سانپ اور بڑے ہڈک ہیں بعض ممالک میں انسان کی اس کا شکار کرتے ہیں۔

ندوں کے پر پروٹین سے بنتے ہیں: پرندوں کے جسموں پر

پر یا رواں پایا جاتا ہے اس میں بیٹا کیر اٹن شامل ہوتا ہے کیر اٹن بالوں اور انگلیوں کے خوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ پرد قنفو قنا جھڑتے رہتے اور نئے آجاتے ہیں۔ پوری جلد میں اعصاب کے سرے

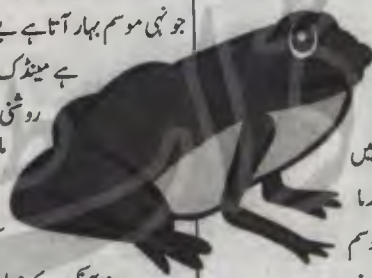
سے انتظار کرتا ہے۔ سردی میں اس کا دوران خون بالکل سست ہو جاتا ہے یہ کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔ ہلتا جھلتا بھی نہیں اور عجیب بات یہ ہے کہ تارے بھی نہیں گنتا اور تمام سردیاں آنکھ بھی نہیں لگاتا یعنی قطعاً نہیں سوتا۔

جو نئی موسم بہار آتا ہے بے حس مینڈک میں جان پڑ جاتی ہے مینڈک کو بہار کی اطلاع چار طریقوں روشنی، آواز، بو اور قوت حس سے ملتی ہے۔ مینڈک اپنی آنکھ کی حفاظت تیسرے پھوٹے سے کرتا ہے۔ یہ بوقت ضرورت

اپنی آنکھوں کو خول میں لے جاسکتا ہے۔ مینڈک ٹھنڈی اور نم آلود مقام پر بسیرا کرتا ہے۔ اگر مینڈک کی جلد خشک ہو جائے تو اس کی زندگی تمام ہو جاتی ہے۔ اس کی

## عجیب و غریب دلچسپ معلومات

مینڈک: مینڈک سرد خون کا جانور ہے موسم گرما میں مادہ مینڈک اٹلے دیتی ہے ان انڈوں کی تعداد پانچ ہزار سے بیس ہزار کے گنگ بھگ ہوتی ہے۔ ان انڈوں سے نکلنے والے بچوں کو ٹیڈ پول کہتے ہیں۔ ٹیڈ پول کی شروع میں دم ہوتی ہے جو بعد میں غائب ہو جاتی ہے۔ موسم گرما مینڈک کے آرام کرنے کا موسم ہے۔ ان ایام میں مینڈک جو ہڑکی نرم کچھڑکی تہہ میں گھس جاتا ہے۔ گلے سڑے تنے یا پتوں میں اپنے آپ کو چھپا لیتا ہے اور سردی ختم ہونے کا بے چینی



اپنی آنکھوں کو خول میں لے جاسکتا ہے۔ مینڈک ٹھنڈی اور نم آلود مقام پر بسیرا کرتا ہے۔ اگر مینڈک کی جلد خشک ہو جائے تو اس کی زندگی تمام ہو جاتی ہے۔ اس کی

اپنے آپ کو چھپا لیتا ہے اور سردی ختم ہونے کا بے چینی

رہا تھا۔  
دوسرا دوست: کیا کر رہے ہو.....؟  
پہلا دوست: دودھ پی رہا ہوں۔ اسٹاو  
صاحب کہتے ہیں کہ بھینس کا دودھ پینے  
سے دل غمزہ ہوتا ہے۔

دوسرا دوست: اگر ایسا ہو تو بھینس کے بچے سائنس دان نہ بن جائیں۔

(مرسلہ: مہوش ریاض۔ سیالکوٹ)  
 (😊).... استاؤ شاگردو: تمام انسان  
 مٹی سے بنے ہیں۔

شاگرد معصومیت سے: تو پھر انسان  
بارش میں کیچڑ کیوں نہیں بن جاتا....؟

(مرسلہ: طائرہ شہزاد۔ اسلام آباد)

☺..... بیوی شوہر سے: دور و ٹیل اسٹھی

کیوں کھا رہے ہو....؟

شوہر: ڈاکٹر صاحب نے ڈبل روٹی

کھانے کو کہا تھا۔  
(مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)

😊.... ایک شخص بال کٹوا کر آیا۔ سب نے کہا، اتنے چھوٹے بال....؟

وہ بولا: اس کے پاس سو روپے کا کھلا نہیں تھا تو میں نے کہا یہ اس روپے کے

اور کاٹ دو۔  
(مرسلہ: ضمیر فرید۔ راولپنڈی)

☺.... ایک دیہاتی گاؤں سے ایک بیمار مرغی بچنے کے لیے مازار گستاویزار میں

ایک شخص نے اس سے پوچھا کہ اس مرغ کا سر کیوں منجمد ہے۔ بھارتو نہیں

زنگنه

190

مرکزی مراقبہ ہال

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

7:4 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات  
 دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جا

4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ

کریہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جسے

ہام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش

کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

**کراچی:** - اللہ رکھا۔ ایند بیکم۔ آمنہ خان۔ انجم۔ امیں احسن۔  
امیں ایم چراغ الدین۔ امیں۔ اختر سلطانہ۔ اصفیہ۔ افروز بی بی۔  
ایسر سلطانہ۔ اتیان۔ انسر کریم۔ انجم جہ۔ اور تزیہ۔ اویس

احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عارفین۔ آفتاب غلام محمد۔ آفتاب  
قاضی۔ آمنہ۔ ایوب۔ آپاقرم۔ آمنہ انوار۔ بشری مظہر۔ بشری۔ بی بی

کوثر - پروین کوثر - ثانیہ طاز - مبینہ - نسیم - نوبینہ - ثانیہ اقبال -  
ثریابی بی - ثریا احمد - ثمنہ احمد - ثمنہ کوثر - ثمنہ مقصود - ثمنہ شاہ -  
ماہد حسن - ماہد جمال - جمیل احمد - جمیلہ ایت - جنید عثمان - جنید

جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسین۔ حنائیں۔ خاقان۔ خالد  
اکبر۔ خدیجہ۔ خرم۔ خضر جمال۔ دانش شمیم۔ دلدار۔ دانش دینی۔ رابعہ

لی۔ زاهد سرسفر از۔ زاهد و نرسین۔ زاهد و حنا۔ زبیدہ بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زین

دکتر - سلطانہ - سلمان رفیع - سلمان - سکریٹری پروین - سلیم - سیما -  
سمیرا - سحر اللہ - سونیا - سہیل انور - سید ابن علی - سید احتشام علی - سید  
امجد علی - سید محمد دانش - سید ریاضہ - سید محتاج فاطمہ - سید مسعود

علی۔ سید نور علی۔ سید نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ فرین۔ سیف الرحمن۔ حمزہ جبین۔ سیماسلم۔ سیماحمد۔ سکی۔ شہزب خان۔ شازیہ

احمد - ثناء - شاد - شاد باز - حسن - شاد - سرین - شاد - ساقین -

18

حفلی مراقبہ  
سے 12 بجے  
س اور ملاقات



شاهه عماد - شاهه ارم - شاهه ظفر - شاهه ہاشمی - شاهوہ - شارب شیخ -  
شارق ہارون - شازوہ نوری - شاد - شاہد - شاہدہ تاز حسن - شاہدہ

نسرین۔ شاہین اقبال۔ شاہین بابی۔ شاہینہ پروین۔ شباب۔ شجانبہ۔ شمس۔  
شبنم۔ شبیرہ رانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان  
علی۔ شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ

جنگم - گھنٹہ نمین۔ شاملہ سردر۔ شاملہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔  
شرفی۔ صبح۔ فیم آرٹسم۔ شهاب۔ شهاب۔ شہباز جابید۔ شہباز۔

شهباز بی بی - شهباز خالد مرحوم - شهباز - شیبا الطهر - فتح عمران - شاهده  
 پروین - شاهده - فیسیم میر - شهریار علی - شهباز اخی - شهباز - شهباز

شاهین - شفقت پروین - شفیق - شکیلہ - شامہ - سمیع پروین - سمیع حق -  
شیم خلد - شہزاد پرویز - شبلا - شبنم - شیراز - صابرہ بی بی - صائمہ  
فصل - صابرہ - صوفی - طارق - طارقہ - طہ - ظفر - ظہیر

محمود - عابدہ پروین - عابدہ - عالیہ - عامر - عائشہ اکرام - عائشہ مظہر -  
عائشہ ندیم - عابدہ - عادل - عائشہ خلیل - عائشہ - عابد علی - عارف - علی

عارفہ حسین۔ عارف سعید احمد۔ عارفہ رضوان۔ عائشہ حماد۔ عائشہ خان  
عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالمنان۔ عبداللطیف۔ عبدالرافع۔ سی  
عبدالرزاق۔ عبداللہ۔ عبدالحجید۔ عبدالمغیث۔ عبدالوہاب۔ شقیق

الرحمن - عدنان خان - عدنان - عزم - عدیل - عزم عامر - ناصر

100



**سیالکوٹ:-** آمدنہ ابراہان، اہمل بنت، اہمل رسول۔  
 احمد حسن عابد، ارشاد بی بی، ارشاد نیکم، آمدنہ تیمور بن سعید، اسلم۔  
 ابد قر، اقبال نیکم، اقبال شاہد، امجد عباس، ایہ نیکم، ایند خانہ۔  
 ایضہ عمیر، ایند جاوید، ادیس، بشارت، بال، نیکم اسلم، تنسیم۔  
 تتریلہ، خوبر عباس، ثاقب، ثریا نیکم، شینہ کوٹ، شینہ جواد، جشیہ۔  
 ریاض، جملہ، جواد، چوہدری ریاض، چوہدری خلام بی، چوہدری۔  
 فرخ، چوہدری لیاقت، چوہدری محمد اکرم، حافظ نعمان، حسن علی۔  
 طلمہ، حنا خانہ، حنا مجمل، حنا، خالد، رحیم، ورسا، ورشیدہ۔  
 اگلز، رضوان بی بی، رضیہ نیکم، رقیہ حامد، رمنہ، روینہ، روزینہ۔  
 رندینہ، زینت، ساجد، ساجدہ، سارہ جمیل، سجاد، سمدہ، سر فراز۔  
 سعیدہ پروین، سعیدہ سفیدہ، سلمیٰ ظفر، سلمیٰ شادی، شاہد اقبال۔  
 شاہد قراون، شاہد پروین، شریف، شفقہ پروین، شاکلہ، شمشیر۔  
 شہسہ، شہباز نیکم، شہباز، شہد اداخل، شہلا، شہناز احمد، سائمر خانہ۔  
 سائمر فیصل، سائمر، صبا، صبا اکبر، صابر محمود، صابرہ محمود، طاہرہ

**سکھڑ:** ایاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امیر حبیب۔  
 یمن۔ جلال احمد بنی قاطرہ۔ نیش شفیق۔ پرین۔ شراخان۔ شاہ۔  
 یاس حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رشانہ حبیب۔ رشید تیلک۔  
 سجادہ۔ زینب بانو۔ صدیقیہ۔ سلٹی۔ سیرا بانو۔ سید غفلت علی شاہ۔ سیدہ  
 صدیق۔ شازیہ۔ شہید کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔  
 سیدہ۔ سلمہ۔ منیر۔ صائرہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ۔  
 سحر۔ عبد الحفیظ۔ عبدیٹی۔ فرح ناز۔ فرزادہ جمیل۔ ذریہ۔  
 فیض۔ کاشف۔ کرمہ محمد اسلم۔ محمد ارف۔ محمد راز۔ محمد حفظہ۔

[illegible]

**مانسفرہ :-** داخل الہی - احتشام الہی - اعجاز الہی - افسر خان -  
 اعم ذاکر - بشری افتخار - بشیر احمد - شمیمہ یاسر - جہانزب نیاز -  
 ذاکر - منا ذاکر - خان بی بی - ربیعہ ذاکر - رضوان حیدر - ریحان - سمدہ  
 عیسیٰ - سمیرا اعجاز - سید آصف - شاہ رخ - شگفتہ تاز - صائمہ یعقوب -  
 عائشہ ذاکر - علی حسن - عمران اقبال - یونس خان - عینی خان - فرقان -  
 فیصل نیاز - قدیل - کامران حیدر - کشمال نسرین - کوثر ذاکر - گنبدی بی  
 بی - نگار بی بی - وہیمین - ہارن اعجاز - ہانور - محمود حیدر - مریم ذاکر -  
 مستنصر اعظم - مسعود حیدر - ملائکہ ذاکر - منگور الہی - مہناز بی بی -  
 نرمس عینی - ولی الرحمن -

**شاہ کوٹ:-** ارشد۔ امتیاز حسین۔ احسن وقار۔ احسن۔ احمد  
حسن۔ احمد سعید۔ احمد۔ اختر بی بی۔ ارسلان۔ اسماء۔ اعجاز۔ افضل۔

اکرم الحق۔ ام بمل۔ ام ذمر۔ ام رابعہ۔ ام سلمیٰ۔ بان الحق۔ اہلاد۔  
آمنہ انوار۔ انجم انیس الحسن۔ ابی الیم چن الدین۔ ابن۔ ابوب۔  
بشر احمد۔ بشری مہتم۔ بشری عمران۔ بشری سلطان۔ بشری۔ بی بی  
کوشہ پروین اختر۔ پروین محمود۔ پروین۔ پروین کوشہ۔ تنہا اختر۔ نور  
حسین۔ توقیع۔ تیمور۔ فہم سعید نمینہ ارشد۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔  
ثمہ فضل۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جمال۔ جمیل احمد۔  
جیلہ لیاقت۔ جیلہ خالد۔ جیلہ عثمان۔ جوادیہ۔ جوادیہ اختر۔ جنت بی  
بی۔ حرا شتیق۔ حسن۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس۔ خاور۔  
خاتون بیگم۔ خالد اکرم۔ خدیجہ۔ خضر جمال۔ دانش فہم۔ دلدار۔ دلشاد  
بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رضوان۔  
رضوان علی۔ رضیہ ظفر۔ ریمہ مشتاق۔ رضوان۔ رضیہ۔ روینہ راؤ۔  
ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسرین۔ زین وقار۔ زین العابدین۔ ساجدہ۔  
سحر شبتش۔ سحر انجم۔ سکینہ۔ کبیر اسحاق۔ سعد مرزا۔ سعدیہ۔  
سلمیٰ محبوب۔ سورہ حیدرہ۔ سکی۔ شاہدہ۔ شاہدہ پروین۔ شفقت  
پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ فہم حق۔ فہم۔ شہزاد پروین۔ شہلا شیراز۔  
شازیہ انجم۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ شاہد۔ صدف طارق۔  
فہم۔ طاہرہ۔ طاہرہ۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ  
ندیمہ عابدہ۔ خلیہ عامر۔ عبدالرحمن۔ عارفہ محمود۔ عفتی شہزادی۔  
علیہ ارشد۔ محمد احسان۔ محمد اسحاق۔ محمد بادل سعید۔ محمد شتیق۔ محمد فوید  
سعید۔ محمد وقار احمد۔ سرست انوار۔ سرست باغی۔ ناصرہ تبسم۔

**وہاڑی۔** حاجی بڑی علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہادی۔ حادث  
ظفر۔ حامد۔ امینہ آپا۔ نور جہاں۔ حسن۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔  
حمیرا۔ خرم۔ حفصان۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش طیم۔  
دانیال۔ درخش۔ دلشاد۔ ڈاکٹر قاسم۔ راجہ۔ راجیلہ۔ راشدہ عفت۔  
راشدہ۔ رخسانہ۔ ریدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمضہ۔ روحانہ خان۔ روشن  
نظیر۔ ریحانہ۔ زریزہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رقی۔  
سلمان احمد۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سہج  
اللہ۔ سونیل۔ سہیلہ انور۔ سہما۔ شاہدہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ۔ شاہدہ۔  
شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شاہب۔ شبنم۔ شرمین کول۔ شریانی بی  
بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شفیقہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ فہم آمل۔  
فہم جہاں۔ فہم خالد۔ فہم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔  
علی ہما۔ عاشق عامر حسین۔ عامر سہج۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔  
عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔  
طیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ  
فریدہ قرہ۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کول۔ کوشہ پروین۔  
کوشہ نکشاس۔ گل نضال۔ گلشن۔ آپا۔ لاریب اقبال۔ لانیہ۔ لیلی۔  
محسن۔ محمد اجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔



# افق

## روحانی مشن کی سیکسویں پریمی روایت

### نماز عید الضحیٰ 2013ء

(رپورٹ: رحمان اللہ۔ کراچی)

دس ذی الحج بروزیدہ مورخہ 16 اکتوبر 2013ء کو  
مرکزی مراقبہ ہال کے قریب عید گاہ گراؤنڈ میں عید  
الاضحیٰ کی نماز ادا کی گئی، جس قریب و دور سے ہزاروں  
افراد نے شرکت کی۔ نماز کی ادائیگی سے قبل ڈاکٹر وقار  
یوسف عظیمی نے خطاب کیا۔ خطاب کے بعد تمام افراد نے  
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی امامت میں نماز عید ادا کی۔ نماز  
عید کے بعد خطبہ مستونہ پڑھا گیا اور اس کے بعد ملک میں  
امن و سلامتی خصوصاً کراچی شہر میں قیام امن،  
شرپندوں سے محفوظ رکھنے، امت مسلمہ، ملک و قوم کی  
سلامتی و ترقی کے لیے خصوصی دعائیں کی گئیں۔ دعا کے  
بعد نمازیوں نے آپس میں گلے مل کر ایک دوسرے کو عید

کی مبارکباد پیش کی۔ نماز کے  
اجتماع میں قرب و جوار کے ساتھ  
ساتھ کراچی کے دور دراز علاقوں  
سے ہزاروں حضرات و خواتین  
نے شرکت کی۔ خواتین کے لیے  
نماز کا انتظام مرکزی مراقبہ ہال  
میں کیا گیا تھا، عید گاہ کی تزئین و  
آرائش اور دیگر انتظامات میں  
سرجانی اسپورٹس اینڈ ویلفیئر

ایسوسی ایشن کے کونجوان کارکنان نے حصہ لیا۔

روحانی تربیتی ورکشاپ

(رپورٹ: انیسہ عرفان۔ کراچی)

مراقبہ ہال گلشن شہباز حیدر آباد کے زیر اہتمام ۲۷  
ستمبر ۲۰۱۳ء کو پانچویں ماہانہ روحانی تربیتی ورکشاپ کا انعقاد  
کیا گیا۔ ورکشاپ کے ابتدائیہ میں سلسلہ عظیمیہ کے امام  
حضرت محمد عظیم رحنیا قلندر بابا اولیاء کا تعارف پر نسل  
قلندر شعور اکیڈمی منظور النساء نے پیش کیا۔  
ورکشاپ کے دوسرے حصے میں سلسلہ عظیمیہ کے  
اغراض و مقاصد کی شق 4 ”علم دین کے ساتھ ساتھ  
لوگوں کو روحانی اور سائنسی علوم حاصل کرنے کی ترغیب  
دینا“ پر شرکاء محفل نے تبادلہ خیال کیا۔  
ورکشاپ کے تیسرے حصے میں شرکاء کو ملٹی میڈیا



# انعامی مقابلہ کے نتائج

## ستمبر 2013ء کے درست جوابات

1. سورۃ البینہ قرآن پاک کے ”تیسویں“ پارے میں ہے۔
2. آدم ثانی ”حضرت نوح“ کو کہا جاتا ہے۔
3. مشہور صوفی بزرگ مہر علی گامزار پاکستان کے شہر ”گولڑہ شریف“ میں واقع ہے۔
4. مشہور ناول نگار ولیم شیکسپیر کا تعلق ”برطانیہ“ سے تھا۔
5. پاکستان کے قومی ترانے میں اردو زبان کا صرف ایک لفظ ”مکا“ موجود ہے۔
6. دنیا کا سب سے بڑا کاکا ناور ”سعودی عرب“ میں ہے۔
7. ”شتر مرغ“ کی آنکھیں اس کے دماغ سے بڑی ہوتی ہیں۔
8. ون ڈے کرکٹ کا موجودہ چیمپئن ”انڈیا“ ہے۔



عید النسخی کے موقع پر عید گاہ سر جانی ناؤن کا ایک منظر

نے ہدیہ درود و سلام پیش کئے۔



## بقیہ: رنگ و روشنی سے علاج

تقلید پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے شوگر پروڈکٹ اور کاربوہائیڈریٹس صحیح طرح ہمارے جسم میں کام نہیں کرتی۔ ہم نے اس اینزائم کو چھ مختلف رنگوں کی روشنیوں میں مخصوص وقت کے لیے رکھا اور اس کو سائنسی حوالے سے جانچنے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ پربل (Purple) کلر کی شعاع سے اس اینزائم کی کارکردگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کو لیسرول جو کہ جسم میں کو لیسرول کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کی کارکردگی بھی ایک مخصوص رنگ سے بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے ذریعے موٹاپا بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ کینسر کے مرض میں ایک خاص اینزائم سپر آکسائیڈ ڈسپوٹاز (Super Oxide Dismutase) متاثر ہوتا ہے۔ اس اینزائم پر سب سے بہتر نتائج سرخ رنگ کی روشنی سے حاصل ہوئے ہیں۔



کے ذریعے کرلن فوٹو گرافی سے لی گئی مختلف اشیاء اور انسان کے نمہ کی تصاویر بھی دکھائی گئیں۔ جس میں بتایا گیا کہ انسانی جسم روشنی کے خلاف میں بند ہے اس روشنی کے خلاف میں پورے ضد و خال ہیں۔ جس میں سے روشنی منعکس ہوتی رہتی ہے سائنس نے خلاف کی روشنی کے انعکاس کو AURA نام دیا ہے۔

دوران و رکشاپ مدعو کئے گئے مہمان خصوصی ڈاکٹر ذکیہ تاپوڑ اور آپرور نے ورکشاپ کا دلچسپی سے جائزہ لیا۔ اور ان کے مرتب کردہ نتائج کے مطابق کو آرڈینیشن پرویز حسین نے اول، ٹکفٹہ ناز نے دوم، محمد آصف نے سوم پوزیشنز حاصل کیں۔ دیگر مہمانان گرامی ڈاکٹر ریحانہ، محترم بہاء الدین، اسسٹنٹ پروفیسر سندھ اگر یکلچر یونیورسٹی ٹنڈو جام، محترمہ پروین اختر انچارج لائبریری لطیف آباد، محترم سلام عارف ایڈیٹر ماہنامہ قلندر شعور اور محترمہ انیسہ عرفان مراقبہ ہال کراچی نے پروگرام میں شرکت کی۔ ان تمام معزز مہمانوں نے منظم اور بہترین طریقے سے ورکشاپ کا انعقاد کرنے پر تعریفی کلمات پیش کئے۔ قبل ازیں تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے وجاہت نے کیا۔ نعت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم شائستہ ناز نے پیش کی۔ کچیرنگ کے فرائض خضران سلیم نے ادا کئے۔ پروگرام کے اختتام میں شائستہ ناز اور خشانہ

ستمبر 2013ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسمت ”محمد زاہد ولد محمد شاہد۔ کراچی“ قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”محمد زاہد“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

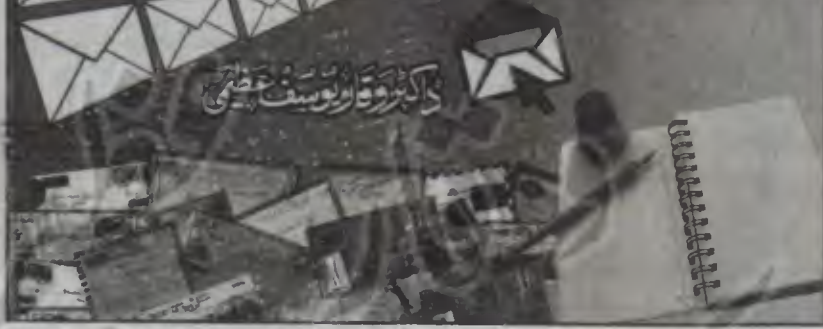
## آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

**کراچی:** اریہ نور۔ تیمور حامد۔ جواد علی۔ رداغیا۔ ریاض سلیم۔ زرین شاہ۔ سیدہ علیا سرور۔ شائستہ رضوان۔ طاہرہ احمد۔ طوبی دانش۔ عائشہ زاہد۔ فیصل خان۔ فوزیہ افضل۔ فاطمہ علی۔ محمد عماد۔ میونہ خان۔ محمد فیضان۔ محمود شہباز۔ محمد سلیم خان۔ محمد حیدر۔ نمر حنیف۔ نیہا جبار۔ نازش رضا۔ **حیدر آباد:** قمر جہاں۔ مسعود علی۔ **لاہور:** خاور جنید۔ عمر سرفراز۔ فرحان احمد۔ محمد عماد رضا۔ نوید خان۔ **اسلام آباد:** سمیرا جواد۔ علی شاہد۔ **سکھر:** انتم داؤد۔ فرزانه حمید۔ حامد سلیم۔ **گوجرانوالہ:** زید ندیم۔ خاور علی۔ حسنین علی۔ **پشاور:** باسط علی۔ شبیر علی۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** محمد اطہر۔ محمد ندیم۔ ماریہ حمید۔ نوید جہاں۔ نسیم خان۔ واجد فیاض۔ وسم جاوید۔

## سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

**کراچی:** زریب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ ذیشان علی۔ شاہ میر۔ ظفر علی۔ باہم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** بشیر احمد میر۔ محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **ایبٹ آباد:** شاکل خان۔ شمیم نواز۔ **اسلام آباد:** احمر شاہ۔ انیس احمد۔ محمد طاہر۔ ماجد ناظم۔ میونہ سلیم۔ مہوش شہزاد۔

# رُوحانی ڈاکٹ



بڑھاپے کا سہارا...؟

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے ہیں۔ ایک ڈاکٹر ہے اور دوسرا انجینئر ہے۔ میں نے دونوں بیٹوں کو اپنے بڑھاپے کا سہارا سمجھ کر بہت محنت سے پڑھایا لکھایا۔ کئی مرتبہ میں خود دو وقت کا کھانا نہیں کھاتا تھا کہ ان پیسوں سے اپنے بچوں کو اچھا کھانا کھلاؤں۔ میں نے اپنی صحت کی پروا کئے بغیر اور اپنی بیماری کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنے بچوں کی پڑھائی کے اخراجات برداشت کئے۔ انہیں اچھا کھلایا، اچھا پڑھایا۔ اچھے سے اچھے اسکول، کالج اور تعلیمی ادارے میں پڑھایا۔۔۔ اچھی جگہ ان کی شادیاں کروائیں۔۔۔ لیکن۔۔۔

اب وہی بیٹے مجھے گھر میں ایک فضول چیز سمجھتے ہیں۔ بہت ہی ترش لہجے میں مجھ سے بات کرتے ہیں۔ آئے دن مجھے طعنے دیتے ہیں کہ آپ کوئی کام کیا کریں ورنہ بڑیاں ناکارہ ہو جائیں گی۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ کے علاج معالجے پر بہت خرچ ہو جاتا ہے۔

سمجھ نہیں آتا کہ مجھ سے کیا اور کہاں غلطی ہو گئی جس کا میں یہ خمیازہ بھگت رہا ہوں۔ میری اہلیہ بھی اسی غم میں دنیا سے چلی گئی ہیں۔

جواب: محترم بھائی... افسوس کہ آپ کے بیٹوں کی اچھی تربیت کا دور تو گزر چکا ہے۔ اب تو انہیں اسلامی تعلیمات میں والدین کے احترام اور حقوق کے حوالے سے کچھ بتا کر انہیں اپنے ساتھ اچھے طرز عمل پر آمادہ کرنے کی کوشش کر کے دیکھنا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے بیٹوں کے لیے ہدایت کی دعا بھی کرتے رہیے۔

والدین اپنی اولاد کو جو کچھ دیتے ہیں اولاد بعد میں وہی کچھ والدین کو لوٹاتی ہے۔ یہ ”جو کچھ دینا“ ہے اور ”واپس لوٹانا“ ہے اس کا تعلق روپے پیسے، اسٹینس، مہنگی تعلیم سے نہیں ہے۔ اس Return کا تعلق قرآن پاک اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات کی روشنی میں اپنی اولاد کی اچھی تربیت سے ہے۔

مادہ پرستی کے جہنم زدہ ماحول میں جو لوگ دولت

امریکہ چلے گئے۔

تین سال بعد میں بھی بیٹی کے ہمراہ امریکہ آگئی۔ ہم پاکستان آتے جاتے رہے۔ جب بیٹی پندرہ سال کی ہو گئی تو ہمارا پاکستان آنا ہوا۔ اس ٹرپ میں میری دیورانی نے ہماری بیٹی کو بتادیا کہ ہم اس کے والدین نہیں ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس نے دیور پر بھی زور ڈالا کہ وہ اپنی بیٹی کو واپس امریکہ مت جانے دے۔ یہ ہماری بیٹی ہے۔

دیور نے اپنی بیگم کے مطالبے سے میرے شوہر کو آگاہ کیا۔

میری دیورانی خاندان بھر میں کبھی پھر رہی ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو اب ہمارے ساتھ واپس جانے نہیں دے گی اور اسے ہمیں اسکول میں داخل کروادے گی۔

اب ہم دونوں میاں بیوی اور ہماری یہ بیٹی، تیوں بہت پریشان ہیں۔ میرے دیور کے معاشی حالات بھی زیادہ اچھے نہیں ہیں۔ وہ اس بچی کی اعلیٰ تعلیم کا بندوبست کیسے کر پائیں گے....؟

محترم وقار عظمیٰ صاحب! ازراہ کرم ہمیں مشورہ دیں کہ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے۔

جواب: آپ کے دیور اور دیورانی نے راضی خوشی اپنی بیٹی آپ کی گود میں دی تھی۔ اتنے برسوں بعد اب آپ کی دیورانی نے اچانک اس کی واپسی کا مطالبہ کر دیا ہے تو اس کی یقیناً کچھ وجوہات ہوں گی۔ آپ کو ان وجوہات کا جائزہ لے کر اپنی دیورانی کی تسلی کا اہتمام کرنا چاہیے۔

اندازہ ہوتا ہے کہ کسی نے مغربی معاشرے میں لڑکیوں کی آزاد خیالی کے بارے میں کچھ باتیں بتا کر آپ کی دیورانی کو خوفزدہ کر دیا ہو گا۔

سے پیار کرنے لگتے ہیں وہ رشتوں اور دوستیوں کو بھی مادی پینے سے تاپنے لگتے ہیں۔ اس ناقص طرز فکر کے حامل ہر شخص کے لیے ہدایت کی دعا کرنی چاہیے۔ آپ اپنے بچوں کے لیے بھی ہدایت کی دعا کیجئے۔

اس کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ فاتحہ کی آیات

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ ادب و احترام سے پیش آنے اور آپ کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی ہدایت اور توفیق ملے آمین۔

یہ عمل تو بے روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا گھادی یا ز شین کا ورد کرتے رہیں۔

وہ اپنی بیٹی واپس مانگ رہے ہیں ☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو پانچ سال ہو گئے تھے لیکن تمام ٹیسٹ کلیئر ہونے کے باوجود ہمارے ہاں اولاد نہ ہوئی۔ میرے شوہر نے اپنے چھوٹے بھائی سے کہا کہ اس کے گھر اب جو اولاد ہو وہ ہمیں دے دے۔ میرے دیور اور دیورانی نے حای بھری۔ تین ماہ بعد ان کے ہاں بیٹی پیدا ہوئی جو انہوں نے ہمیں دے دی۔

اللہ تعالیٰ کے کرم سے بیٹی کی رحمت سے میرے شوہر کے کاغذات جو کہ کئی سال سے رکے ہوئے تھے کلیئر ہو گئے اور ایک سال کے عرصہ میں میرے شوہر

## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(راغ سنج۔ کراچی)

والد صاحب غصے کے تیز ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر روک ٹوک اور بے جا ٹانٹ ٹپٹ نے میرے ذہن پر منفی اثر ڈالا جس کی وجہ سے میں احساس کمتری میں مبتلا ہو کر بہت زیادہ حساس ہو گیا۔ یادداشت کمزور ہو گئی۔ کوئی چیز لینے کے لیے گھر سے نکلتا تو رستے میں بھول جاتا کہ کیا چیز لینی ہے۔ کبھی کبھی تو بھولوں کا نمبر اور راستہ تک یاد نہیں رہتا۔ اعتماد کی کمی کی وجہ سے تنہائی پسند ہو گیا تھا۔ لوگوں کی طنزیہ باتوں کا اثر کئی مہینوں لیا کرتا۔ میری اس حالت پر والدہ کافی پریشان رہا کرتی تھیں۔ ایک روز انہوں نے مجھے عظمیٰ ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کو کہا۔ عظمیٰ ریکی سینٹر میں میرے مسائل کو بغور سنا گیا اور ریکی کے سیشن شروع کر دیے۔ چند سیشن سے ہی میرے اندر کافی تبدیلی آئی۔ اب میں خود کو پر اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔ حافظہ بھی بہتر ہوا ہے اور حساسیت میں بھی کمی آئی ہے۔

نہیں کریں گی۔

مغربی معاشرہ ہو یا شرقی معاشرہ ہو، ہر ملک میں اور ہر شہر میں اچھے اور برے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایسی کئی مثالیں ہیں کہ امریکہ یا یورپ جاکر ہمارے کئی نوجوان پابندی سے نماز روزہ کرنے لگے جبکہ یہاں رہتے ہوئے وہ جمعہ کی نماز کے لیے بھی مشکل سے جاتے تھے۔ پاکستان میں والدین کے ساتھ رہنے والے کتنے ہی بچے ڈرگز اور دوسری برائیوں میں پھنس چکے ہیں۔

ان باتوں سے یہ بتانا مقصود ہے کہ ضروری نہیں کہ مغرب کے ماحول میں رہتے ہوئے ہمارے بچے بگڑ جائیں۔ باہر کے ماحول میں بچوں کے رویوں اور طرز عمل کے تعین کا دار و مدار بڑی حد تک انہیں گھر سے ملنے والی تربیت پر ہوتا ہے۔

آپ اپنی دیورانی کے خدشات کو سمجھ کر انہیں بتائیے کہ آپ نے وہاں رہتے ہوئے اس بچی کی تربیت کیسی کی ہے۔ یہ کوئی زبانی کلامی باتیں نہیں ہوں گی۔ آپ کی تربیت کے اثرات آپ کی بیٹی پر نمایاں ہوں گے۔

آپ کی دیورانی مطمئن ہو گئیں تو یقین ہے کہ وہ اس بچی کو آپ سے جدا کر کے یہاں روکنے پر اصرار

سوال: ہماری پسند کی شادی ہے۔ میری ساس اور سسر اس شادی میں شریک نہیں ہوئے۔ یہ شادی میرے شوہر کی دادی اور پھوپھی نے کروائی تھی۔ ہماری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر مڈل ایسٹ میں جاب کر رہے تھے۔ شادی کے بعد انہوں نے مجھے اپنے پاس بلوایا۔ میرے جانے کے

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

دو تھے بعد ہی ان کی ملازمت ختم ہو گئی اور ہم واپس پاکستان آ گئے۔

تین ماہ بعد انہیں دوبارہ وہاں ملازمت مل گئی لیکن چار ماہ بعد یہ ملازمت بھی بغیر کسی وجہ کے ختم ہو گئی۔ ہم دوبارہ پاکستان آ گئے۔ ایک سال کی کوششوں کے بعد انہیں پھر مل ایسٹ میں ملازمت مل گئی ہے۔

میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں اور میرا ہر طرح خیال رکھتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ انہوں نے والدین کی رضا کے بغیر شادی کی ہے .... یہ اس کی سزا ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر کی مل ایسٹ میں ملازمت ٹھیک طرح چلتی رہی اور میرے سسرال والے مجھے قبول کر لیں۔

جواب: والدین اپنی اولاد کا بھلا چاہتے ہیں۔ اولاد کے رشتوں کے معاملات کو بھی والدین اسی حوالے سے دیکھتے ہیں تاہم کبھی کوئی والد یا والدہ یا دونوں اپنی اولاد کے رشتے ناطوں کے معاملات کو اپنی انا کا مسئلہ بھی بنالیتے ہیں۔

جہاں اولاد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے والدین کے ادب و احترام کا پورا خیال رکھے وہیں والدین کو بھی اپنی اولاد کے جذبات و احساسات کا احترام کرنا چاہیے۔ اولاد اپنے والدین کو اپنی پسند سے آگاہ کرے تو والدین کو محض اپنی انا کی خاطر ”نا“ نہیں کر دینا چاہیے بلکہ اولاد کی پسند کا پورا جائزہ لے لینا چاہیے۔ اگر اس رشتے میں خوبیاں زیادہ ہوں تو اسے قبول کر لینا چاہیے بصورت دیگر اس رشتے کی خوبیاں اور خامیاں اولاد کو بتا کر اپنی رائے سے آگاہ کرنا چاہیے۔

اس طرز عمل سے اولاد کو یہ احساس ہوتا ہے کہ

ہمارے والدین کو ہمارے جذبات کا پاس ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ معاشرتی طرزوں اور قدروں میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کچھ تبدیلیاں مثبت ہوتی ہیں، کچھ ضرر رساں ہوتی ہیں۔ مثبت تبدیلیوں کو قبول کرنے میں ہچکچاہٹ یا مزاحمت خاندانوں، کنبوں اور معاشروں میں کئی طرح کے مسائل کا سبب بنتی ہے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر کے روزگار میں بہت برکت ہو۔ آپ دونوں کو اپنے والدین اور بزرگوں کی دعائیں ملیں۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت 6:

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

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر حالات میں بہتری اور شوہر کے روزگار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے یا حَفِيفًا یا رِزَاق کا ورد کرتے رہیں۔

ہر جمعرات کم از کم سات درہم خیرات کر دیا کریں۔

ضدِی و خود سر بیثی

☆☆☆ سوال: میری شادی کو بارہ سال ہو گئے ہیں۔ میرے تین بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر گیارہ سال ہے۔ اس کا رویہ چھوٹے بہن بھائیوں کے ساتھ اچھا نہیں ہے۔ انہیں ٹھک کرنا، مارنا بیٹنا اس کی روشنی

میرا دل چاہتا ہے

میں شامل ہے۔

گھر سے باہر کہیں جانا ہو تو کہتی ہے کہ چھوٹوں کو چھوڑ دو مجھے ساتھ لے کر چلو۔ رات کو میرے ساتھ لیٹتی ہے۔ اپنے سے دو کروں تو گھٹنوں روٹی رہتی ہے۔ کھانا پینا چھوڑ دیتی ہے۔

میری کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں کیا کروں۔ جواب: اوپر تلے ہونے والے بعض بچوں میں سے بڑے بچے میں اسے ملنے والے پیار اور ماں کی گود میں حصہ داری برداشت نہیں ہوتی۔ ایسے بچے اپنے جذبات کا اظہار مختلف انداز سے کرتے ہیں۔

بعض بچے ناراض ہو کر یا غصہ دکھا کر اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہیں، بعض بچے اپنے چھوٹے بہن بھائی کو مارتے ہیں یا اسے بستر سے دھکا دے دیتے ہیں، بعض بچے اپنی ماں سے ہر وقت چپے رہ کر اطمینان محسوس کرتے ہیں۔

اپنے چھوٹے بہن بھائی کی آمد پر ان بچوں کا رویہ عموماً کچھ عرصہ بعد ٹھیک ہو جاتا ہے تاہم بعض بچوں کا یہ طرز عمل ان کی شخصیت کا ایک مستقل حصہ بنے لگتا ہے۔ بچے کا ایسا طرز عمل وقتی ہو یا مستقل صورت اختیار کر رہا ہو دونوں صورتوں میں ہی والدین اور اہل خانہ کو بچے پر مناسب توجہ دینے اور اس کی اصلاح احوال کی کوششیں کرنا ضروری ہیں۔

ایسی صورت میں بڑے بھائی یا بہن کی اصلاح کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اس میں احساس ملکیت (Sense of Ownership) اجاگر کیا جائے۔ اس کے چھوٹے بہن بھائی کی دیکھ بھال کرتے وقت یا اسے پیار کرتے وقت بار بار یہ کہا جائے کہ دیکھو .... تمہارے بھائی / بہن کو دودھ پلانا ہے، اس کے کپڑے

تبدیل کروانے ہیں.... تمہارا بھائی / تمہاری بہن .... بڑے بچے کے سامنے اس طرح کے الفاظ بار بار دہرائے جائیں۔

بڑے بچے کو چھوٹے کے حوالے سے کوئی ذمہ داری بھی دے دی جائے۔ جب بڑا بچہ اس چھوٹی موٹی ذمہ داری کو انجام دے تو اس کی خوب تعریفیں کی جائیں اور سب کو بتایا جائے کہ یہ بچہ تو اپنے چھوٹے بھائی / بہن کا بہت ہی خیال رکھتا ہے۔

بڑے بچے کی تعریفیں کی جائیں اور چھوٹے بچے کی تعریفیں بھی زیادہ تر اس کے بڑے بھائی یا بہن کے حوالے سے کی جائیں۔

بطور روحانی علاج آپ کی یہ بیٹی رات کو جب گہری نیند میں ہو تو اس کے سر ہانے اتنی آواز سے کہ اس کی آنکھ نہ کھلے

اکیس مرتبہ اسم الہی یا اَرَحْمٰہُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس پر دم کر دیں اور اس کے بعد آہستہ آواز میں اس کا نام لے کر کہیں

تم بہت اچھی بچی ہو، تم اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا بہت خیال رکھتی ہو، ہم سب تم سے بہت خوش ہیں۔

یہ کلمات اس کے سر ہانے بیٹھ کر آہستہ آواز میں تین مرتبہ دہرائے جائیں۔

شادی میں تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہو گئی ہے۔ میں واجبی شکل صورت کی لڑکی ہوں۔ اس کے باوجود اٹھارہ سال کی عمر میں میرے کئی رشتے آئے لیکن کسی رشتے پر میرے والدین مطمئن نہ ہوئے، کسی کو ہم پسند نہ

میرا دل چاہتا ہے

آئے۔ میری عمر کی تمام کزنز کی اچھے گھرانوں میں شادی ہو چکی ہے۔ میری ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔

دو سال پہلے نیٹ پر ایک لڑکے سے بات چیت شروع ہوئی۔ اس لڑکے نے بتایا کہ وہ فرانس میں رہتا ہے۔ اس نے مجھے شادی کی آفر بھی کی۔ میں اس سال اپنی ایک کزن کے پاس فرانس گئی۔ میں ایک ماہ پیرس میں رہی۔ میرے وہاں رہتے ہوئے اس لڑکے نے مجھ سے کوئی رابطہ نہیں کیا۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163

وَاللّٰهُمَّ اِنِّهٗ وَاحِدٌ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بہتر جگہ رشتہ طے ہونے، خیر و عافیت کے ساتھ شادی اور خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل تو سب روز تک جاری رکھیں۔ نامہ کے دن بعد میں پورے کریں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔ کسی کا جھوٹا پی لوں تو میرا مزاج تبدیل ہو جائے گا ....

☆ ☆ ☆ سوال: میرا بیٹا جس کی عمر سترہ سال ہے اس کے ساتھ کئی ذہنی و نفسیاتی مسائل ہیں۔ وہ پانی پینے سے پہلے گلاس کو دیکھتا ہے کہ اس میں کسی نے پانی تو نہیں پیا۔ گھر کے سارے برتن چونکہ ہم یا مہمان استعمال کرتے ہیں اس لیے وہ ان میں کھانا پیتا نہیں ہے۔ اس نے اپنے برتن الگ رکھے ہوئے ہیں۔ گھر سے باہر اسے آٹھ دس گھنٹے گزر جائیں لیکن شدید پیاس کے باوجود وہ باہر کا پانی

نہیں پیتا۔ اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اگر میں کسی کا جھوٹا پانی پی لوں یا کوئی اور چیز کھا لوں گا تو میری عادت یا مزاج بدل جائے گا۔

اس کے بیڈ پر اگر کوئی بیٹھ جائے یا کسی کو کھانسی آجائے تو وہ بیڈ کی چادر تبدیل کر دیتا ہے۔

وہ ہر وقت ایسی ہی سوچوں میں الجھا رہتا ہے۔ پرانی پرانی باتیں یاد کر کے ان کے منفی پہلوؤں پر بات کرتا ہے۔

اب چند ہفتوں سے شدید تھکن کی شکایت بھی کرنے لگا ہے۔ اسے قبض اور گیس بھی ہے۔

جواب: اندازہ ہوتا ہے کہ یہ بچہ اپنا زیادہ تر وقت گھر میں ہی گزارتا ہے اور جب یہ گھر سے باہر ہوتا ہے تو گھر کا کوئی فرد اس کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس کے دوست بھی ایک دو ہی ہوں گے۔

بہتر ہو گا کہ اسے مختلف ذمہ داریاں دی جائیں اور کاموں کے لیے گھر سے باہر اسے اکیلا بھیجا جائے۔ اگر آسانی سے ہو سکے تو چند روز کے لیے اسے کسی دوسرے شہر میں اپنے کسی رشتہ دار کے ہاں بھجوا دیں۔

ایک کام یہ کیجئے کہ اس کی باتوں کی تردید کرنا بند کر دیجئے۔ اس پر یہ بھی ظاہر نہ ہونے دیں کہ آپ اس کی طرف سے بہت پریشان ہیں۔

اگر وہ کہتا ہے کہ میرا فلاں برتن خراب ہو گیا ہے تو اسے یہ سمجھانے کی کوشش نہ کریں کہ یہ سب تمہارا وہم ہے۔ اس رد عمل کے بجائے اس کے سامنے لا تعلق سے بن جائیں اور کہیں .... اچھا بھئی .... خراب ہو گیا ہو گا۔

وہ پوچھے کہ اب میں کیا کروں تو اسے کہا جائے کہ جو تمہارا جی چاہے وہ کرو۔ کسی روز اس برتن کو جسے وہ

خراب قرار دے رہا ہے اس کے سامنے آپ خود استعمال کر لیں۔

بطور روحانی علاج:

صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی دوسری آیت:

اِنَّهٗ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پلائیں اور دعا کریں۔ یہ عمل ساٹھ روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

ولیمے میں تاخیر کی سزا ....؟ ☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ میری شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ میرا ولیمہ کچھ وجوہات کی بنا پر کئی ماہ کی تاخیر سے ہوا تھا۔ پچھلے سال میرا چھ مہینے کا حمل ضائع ہو گیا۔ حمل ضائع ہونے سے چند روز پہلے مجھے ایسے خواب نظر آنے لگے کہ یہ حمل ضائع ہو چکا ہے۔ ان خوابوں کے تیسرے پانچ تھے روز واقعی ایسا ہو گیا۔

اس دوران بعض پچیدگیاں بھی ہوئیں جن کی وجہ سے مجھے کئی اندرونی انکلیشن ہو گئے۔ ان کی وجہ سے میری طبعیت مسلسل خراب رہ رہی ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ویسے میں جان بوجھ کر تاخیر کی گئی تھی یہ سب اس کی سزا میں ہو رہا ہے۔

میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔ سسرال میں بھی سب لوگ میرا خیال رکھتے ہیں لیکن اپنی طبعیت کی خرابی اور اولاد ہونے میں تاخیر کی وجہ سے میں ڈسٹرپ ہوں۔

مجھے یہ پشیمانی بھی رہتی ہے کہ میں اپنے شوہر اور ساس سسر کی خدمت نہیں کر پا رہی۔ مجھے ایسا لگتا ہے

کہ جیسے میرے ذہن میں ایک جنگ چل رہی ہے۔ مجھے عجیب عجیب خیالات آتے رہتے ہیں۔ میں ان خیالات کی تردید کرتی ہوں۔ اپنے آپ کو یقین دلاتی ہوں لیکن منفی خیالات مجھے مسلسل پریشان رکھتے ہیں۔

جواب: نکاح اور خصی کے بعد ولیمہ کرنا سنت ہے۔ اس سنت مبارکہ کی ادائیگی کا اہتمام ضرور کرنا چاہیے۔ تاہم کچھ لوگوں کا یہ کہنا درست نہیں کہ حمل ضائع ہونے اور وصحت کی دیگر خرابیوں کا سبب ویسے میں تاخیر سے ہے۔

اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھیں اور ڈاکٹر کی ہدایت پر پابندی سے عمل کریں۔ دوائیں باقاعدگی سے لیتی رہیں۔

بطور روحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ عدد 13 کی آیت 28

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اِلَّا الَّذِيْنَ ظَلَمُوْا ۗ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا شافی یا سلام یا خ یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور ہر جمعرات پچاس روپے خیرات کر دیا کریں۔

اولاد کے لیے تیسری شادی ☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میری شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ میرے شوہر کو اولاد کی بہت خواہش ہے۔ اس خواہش کے لیے وہ پہلے ہی دو شادیاں کر چکے ہیں۔ ان کی دونوں بیویوں سے انہیں جب کوئی

اولاد نہ ہوئی تو انہوں نے انہیں طلاق دے دی۔

ہمارے ایک واقف کار نے یہ رشتہ کروایا تھا اور ہمیں ساری باتیں بتائی تھیں۔ میرے والدین میری عمر نکل جانے پر بہت خوف زدہ تھے اس لیے میرا ان سے عقد کر دیا گیا۔

میرے شوہر شروع میں تو بہت اچھے رہے لیکن شادی کے ایک سال بعد تک جب اولاد کے آثار نظر نہ آئے تو وہ مجھ سے لاطعلق رہنے لگے۔ ڈاکٹر کے مطابق میری تمام رپورٹس کلیئر تھیں۔ میرے شوہر نے آج تک اپنا کوئی میڈیکل ٹیسٹ نہیں کروایا۔

میں نے انہیں کہا کہ آپ بھی اپنا چیک اپ کروالیں تو انہوں نے مجھے ڈانٹ کر چپ کر دیا۔

میرے شوہر کا بہت اچھا بزنس ہے۔ انہیں روپے پیسے کی کمی نہیں ہے۔ دل کے بھی بہت کھلے ہیں، صدقہ خیرات ان کا معمول ہے۔ وارث کی خواہش میں انہوں نے تین شادیاں کر لیں لیکن اب تک وہ اولاد سے محروم ہی ہیں۔

میرے سر والے بھی اب یہ بات کہنے لگے ہیں کہ مرد میں بھی کوئی خامی ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے اولاد نہ ہو لیکن میرے شوہر اپنا علاج تو ایک طرف وہ اس بات کو ماننے پر ہی آمادہ نہیں ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو فکر سلیم عطا ہو۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر کی خود فریبی دور ہو اور وہ اپنے میڈیکل ٹیسٹ اور اگر ضرورت ہو تو مناسب علاج پر آمادہ ہو جائیں۔ آمین۔

رات سوئے سے پہلے سورتہ سورۃ النساء (4) کی

آیت نمبر 149-148

لَا يَجِبُ لِلَّهِ الْجَهْرُ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا إِنْ تَبَدُّوا حَذِرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تُعَفُّوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ اس عمل کی مدت نوے روز ہے۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ چلتے پھرتے وضو بوضو یا رحمن یا رحیم کا ورد کرتی رہا کریں۔

### لڑکیوں جیسی چال

☆ ☆ ☆ سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں پانچ بہنوں کا اکلوتا بھائی ہوں۔ والد صاحب سخت طبیعت کے مالک ہیں۔ اسکول سے آنے کے بعد مجھے گھر سے باہر جانے کی اجازت نہ تھی۔ میں گھر میں بہنوں کے ساتھ ہی کھیلتا تھا۔

وقت گزر گیا۔ میٹرک پاس کرنے کے بعد جب کالج گیا تو وہاں ہر کوئی مجھے چھپڑنے لگا۔ میری آواز، چال ڈھال لڑکیوں کی طرح تھی۔ کالج میں لڑکوں نے میرے مختلف زنانہ نام رکھے ہوئے ہیں۔ میری پڑھائی ڈسٹرب ہونے لگی۔

ایک دن کالج کے قریب ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھا ہوا تھا کہ ایک لڑکا میرے سامنے والی سیٹ پر آکر بیٹھ گیا۔ سلام دعا کے بعد اس نے بتایا کہ وہ ڈانس سکھاتا ہے۔ اگر میں سکھنا چاہوں تو مجھے بھی سکھادے گا۔

میں تیار ہو گیا۔ اب میں گھر سے تو کالج کے لیے

لڑکیوں کالج کے بجائے سیدھا اس لڑکے کے گھر چلا جاتا اور ڈانس سیکھنے کی کوشش کرتا۔ میرا یہ دوست کہتا تھا کہ تمہارا جسم لڑکیوں جیسا ہے تم ڈانس بہت آسانی سے سیکھ سکتے ہو۔ میرا شوق بڑھتا رہا اور کچھ عرصے میں نے بہت محنت اور شوق سے اچھا خاصا ڈانس سیکھ لیا۔

ایک دن کسی نے والد صاحب کو بتا دیا کہ میں کالج نہیں جا رہا۔ والد صاحب نے مجھے بہت مارا اور کہا کہ اس سال امتحانات کے بعد وہ میری شادی کر دیں گے۔ ڈاکٹر و قار صاحب!

میں اپنے اندر لڑکیوں سے نہیں بلکہ لڑکوں سے محبت کے جذبات محسوس کرتا ہوں۔ زیادہ تر لڑکوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔

مجھے پتہ ہے کہ والد صاحب نے جو کہا ہے وہ ضرور پورا کریں گے۔ میں بہت پریشان ہوں اور اب میں ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند لڑکوں کی طرح زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آتا لیں مرتبہ سورہ النساء کی آیت 34 کا ابتدائی حصہ

الزَّيَّالَاتُ كَوَامُونَ عَلَى النِّسَاءِ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

مگر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام پئیں۔ کوئی اچھا جم جو آئن کر لیں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانوں میں گوشت زیادہ استعمال کریں۔

نشہ آور سگریٹ

☆ ☆ ☆ سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ سب سے بڑے

بیٹے کی عمر تیس سال ہے۔ مغلطے بیٹے کی عمر تیس سال اور سب سے چھوٹے بیٹے کی عمر پچیس سال ہے۔ تین سال پہلے میرے شوہر کا انتقال ہو گیا تھا۔ میرے شوہر کی الیکٹرک کی دکان تھی۔ باپ کی وفات کے بعد تینوں بیٹوں نے کام کو اچھا سنبھالا۔

اللہ تعالیٰ نے کریم کیا۔ تینوں بیٹوں کی محنت رنگ لائی اور آہستہ آہستہ کاروبار میں ترقی ہوتی چلی گئی۔ بیٹوں نے ایک اور دکان کر لی ہے۔

اب میں اپنے بیٹوں کی شادی کے لیے سوچ رہی ہوں لیکن.... کچھ عرصہ سے بڑے بیٹے کے روپے میں تبدیلی نظر آ رہی ہے۔ اس نے دکان پر جانا بھی کم کر دیا۔ چھوٹے بیٹے نے بتایا کہ بھیا برے لوگوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے لگے ہیں۔ انہوں نے نشہ آور سگریٹ بھی پینا شروع کر دی ہے۔

یہ بات سن کر میرے بیروں تلے زمین نکل گئی۔ میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ میرا اتنا فرمانبردار بیٹا ایسی حرکت کریں گا۔

میں نے اسے بہت سمجھایا تو وہ رونے لگا اور کہنے لگا کہ میں خود یہ نشہ چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن ایسا ہو نہیں ہو پارہا۔ اس کی یہ کیفیت دیکھتے ہوئے ہم نے اس کا علاج کر دیا۔

علاج سے وہ ٹھیک ہونے لگا تھا کہ اس کا نشہ کرنے والے لوگوں سے پھر رابطہ ہو گیا جس کی وجہ سے اس کا علاج مکمل نہیں ہو سکا۔ اب اس نے پھر نشہ شروع کر دیا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ نشہ کی عادت سے نجات کے لیے کوئی دعا بتا دیجئے۔

جواب: نشہ کی عادت چھڑانے کے لیے مختلف

تذہبوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج رات کو  
سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ طور (52)  
کی آیت 28:  
إِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلُ نَذْعُوهُ  
إِنَّهُ هُوَ الْبَزُّ الرَّحِيمُ ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ  
کر بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور نشہ کی عادت سے  
نجات اور قوت ارادی کے حصول کے لیے دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں۔  
سِلْم اور اسمارٹ

☆☆☆  
سوال: میرے ایک بیٹے کی عمر آٹھ سال  
اور دوسرے کی عمر چھ سال ہے۔ ان دونوں کو بستر میں  
پیشاب کرنے کی عادت ہے۔  
میں نے کئی جگہ سے علاج کروایا وقتی فائدہ تو ہوا  
لیکن مستقل آرام نہیں آتا۔

جواب: چھوٹے بچوں میں بستر میں پیشاب کی  
شکایت کے ازالہ کے لیے مندرجہ ذیل دہی نسخہ مفید ہے۔  
کندر 4 گرام، گلنار 4 گرام، مصطکی 3 گرام۔ ان  
تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔ اس سفوف سے تین گنا  
مقدار میں شہد لے کر اسے ہلکا گرم کر کے اس میں یہ  
سفوف اچھی طرح حل کر کے معجون بنالیں۔ یہ معجون  
آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام  
کے وقت کھلائیں۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

☆☆☆  
سوال: دو سال پہلے مجھے ایک ملٹی نیشنل کمپنی  
میں نیلی فون آپریٹر کی جاب ملی۔ گزشتہ چھ ماہ سے میرا  
پیٹ باہر کی طرف نکل رہا ہے اور جسم بھاری  
ہو گیا ہے۔ دو سال میں میرا وزن پندرہ کلو گرام  
بڑھ گیا ہے۔  
موٹاپے کی وجہ سے میں بہت ست ہوتی جا رہی  
ہوں۔ میں نے ہر ملٹی سیلٹ مہزلین کی بہت تعریفیں  
سنی ہیں۔ میں موٹاپے سے نجات حاصل کرنے کے  
لیے مہزلین سیلٹ استعمال کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے، وزن کم کرنے  
کے لیے ہر ملٹی سیلٹ مہزلین مفید و موثر ہے۔ کئی  
حضرات و خواتین عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہر مل  
سیلٹ مہزلین سے اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے میں  
کامیاب ہوئے ہیں۔  
آپ بھی وزن کم کرنے کے لیے مہزلین کا استعمال  
کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین