

PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN
CONCEPT**
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC
22nd
ANNIVERSARY
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن
کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



ACIMC KARACHI HEAD OFFICE

32-A, BLOCK-5, KEHKASHAN, CLIFTON, NEAR BILAWAL
CHOWRANGI, BEHIND BBQ TONIGHT, KARACHI, PAKISTAN 74400
LAHORE ISLAMABAD HYDERABAD SUKKUR NAWABSHAH GAMBAT
MULTAN QUETTA RAHIM YAR K GUJRANWALA FAISALABAD LARKANA



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



FLORA

Honey

Available in
Big & Medium
Packing



Prism & Charisma

کراچی میں ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کیجیے: 0334-0313853



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے
پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

جلد: 42 شماره: 12

نومبر 2020ء / ربیع الاول 1442ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ
کراچی
رُوحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).... سالانہ 1200 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 175 امریکی ڈالر

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَالْحَيٰوِ قَلْبَدْرِ نَبَا اَوَّلِيْنَ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

نیجنگ ایڈیٹر

ذاکر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ۔ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ذاکر وقار یوسف عظیمی
طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

لذرو فی صحفائے صدیہ

10

طنبوی رحمۃ اللہ علیہ

اور اکیسویں صدی....



31 پاکستان کو درپیش مسائل؛

انبیاءِ حسنہ سے رہنمائی

مشکلات سے نجات کے لیے

17 مہسنوں و دعائیں

صلوات اللہ علیہ

25 درود و سلام کی برکتیں اور فضائل

43 سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: عرفان الہی کی راہ پر کس طرح چلا جائے....؟؟

23 نومبر
22 دسمبر

59 برج قوس کے تحت پیدا ہونے والوں کی شخصیت کے راز اور موافق رنگ

35

ذہنی استعداد

میں اضافہ کیجیے.....!

41 مستقبل قریب میں جنگ ہونے والی ہے....؟

شاہ نعمت اللہ مولیٰ کی پیش گوئی کیا ہے....؟

153 عرب ممالک میں اقامہ ہولڈرز کے مسائل

140 آن لائن کلاسز میں مشکلات....؟؟

85 بالوں کو مضبوط اور گھنا بنانے کے لیے نسخے....

150 چھوٹی بیٹی کے رشتے میں تاخیر

135 گھریلو پریشانیوں اور جھگڑوں سے نجات کے لیے دعائیں



ماہ ربیع الاول کی مناسبت سے سیرت النبیؐ پر خصوصی مضامین

طبِ نبویؐ اور اکیسویں صدی اکیسویں صدی میں ترقی کی بلندیوں کو چھوتی میڈیکل سائنس اور علم و آگہی کے باوجود انسان کی صحت زیادہ خطرات میں گھری ہوئی ہے۔ حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات کو سمجھ کر اور ان پر عمل کر کے انسان ہر دور میں صحت مند زندگی بسر کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی 10

مشکلات سے نجات کے لیے مسنون دعائیں

پریشانیوں سے نجات، مسائل کے حل، بیماریوں سے شفا کے لیے حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی مسنون دعائیں سکون، کامیابی اور شفا کا ذریعہ ہیں۔ ❖ ❖ ❖ 17

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے معجزات رسول اکرم ﷺ کے معجزات کا تذکرہ قلب و روح کی تازگی اور شجر ایمان کی سیرابی کا سبب ہے۔ ❖ ❖ ❖ 23

دُرود و سلام کی برکتیں اور فضائل

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوٰۃ و سلام بھیجنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ہر امتی کے لیے بہت بڑی سعادت ہے۔ ❖ ❖ ❖ 25

حدیث قدسی ❖ ❖ ❖ - 28

پاکستان کو درپیش مسائل؛ اسوۂ حسنہ سے رہنمائی

اللہ اور رسول ﷺ کے احکامات اور تعلیمات پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے مسلمانوں کا معاشرہ ہم آہنگی، اتحاد، تعاون، خیر و فلاح کے ثمرات سے محروم ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی 31

صدائے حبرس خواجہ شمس الدین عظیمی - 08

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات: عرفان الہی کی راہ پر کس طرح چلا جائے؟ ❖ ❖ ❖ - 43



ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے

مضبوط اور اچھا حافظہ توجہ، یکسوئی اور دلچسپی سے حاصل کیا جاسکتا ہے، یادداشت اور ذہنی استعداد میں اضافہ کے لیے آسان اور قابل عمل مشقیں۔ ابن وصی 35

پراسرار درویش: مصر کے عربی ادب سے انتخاب نجیب محفوظ - 47

انسان کو کھلی کتاب کی طرح پڑھئے: مایوسی، نفرت اور غصہ کی باڈی لینگویج برمیسیس - 53

رنگ، برد و اور آپ کی شخصیت: برج توس کے حامل افراد کا موافق رنگ۔ زویا علی - 59

پرورش: اپنے بچے کو پر اعتماد بنائیے کوشش نہیں منظم کوشش محمد زبیر / وجیہہ زبیر - 64



مستقبل قریب میں جنگ ہونے والی ہے.... ؟

شاہ نعمت اللہ ولی کی پیش گوئیاں کیا کہتی ہیں... ❖❖❖ - 41

- 71 - شایینہ عاطف - فٹس اینڈ چیس: مغربی ممالک کا مرغوب ترین فاسٹ فوڈ....
- 75 - ❖❖❖ - پولیو، عمر بھری کی معذوری: اب صرف دو ممالک رہ گئے ہیں....
- 77 - ❖❖❖ - لمبی اور صحت مند زندگی کے حصول کے لیے مددگار غذائیں....
- 81 - ❖❖❖ - گھس کا معالج: جگر کی بیماری یرقان سے حفاظت کے لیے گھریلو نسخے....
- 83 - عارفہ خان - دانتوں کو سفید، چمک دار اور صحت مند بنائیں: ہربل ٹیس....
- 85 - صدف قمر - گرتے بالوں سے پریشان ہونا چھوڑیے.... چند قدرتی نسخے....
- 89 - ❖❖❖ - گڑ کی مٹھاس.... گڑ سے جسمانی توانائی اور صحت حاصل کریں....
- 91 - راشدہ عفت میموریل - نومولود بچوں کی دیکھ بھال.. بچوں کے لیے احتیاطی مشورے....
- 95 - محمد نبیل عباسی - بچوں کا روحانی ڈائجسٹ: بچوں کے لیے کہانیاں....
- 98 - ❖❖❖ - کیفیات مراقب: ذہنی یکسوئی اور منتشر خیالی پر قابو....
- 101 - ❖❖❖ - محفل مراقب: دعا کے نام....



اسماء الحسنى سے مشکلات کا حل.... بیماری سے شفا یابی، رزق کی فروانی، عزت،

توقیر اور حافظہ میں اضافہ، شیطانی وسوسوں سے نجات، آفات ارضی و سماوی سے محفوظ

رہنے کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم ”السلام“ کا ورد.... ❖❖❖ - 121

- 107 - خواجہ شمس الدین عظیمی - مراقب: قسط 4....
- 115 - ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی - مطالعہ قرآن: صراط مستقیم اور نعمت کے وسیع تر مفہیم....
- 119 - ❖❖❖ - قرآنی انسائیکلو پیڈیا: قرآنی لفظ جفا کے معنی و مفہوم اور تشریح....
- 127 - نظر بد اور شر سے حفاظت.... جنات اور انسانوں کے درمیان تعلقات.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی -
- 135 - ❖❖❖ - دعائے علاج: گھریلو پریشانیوں اور جھگڑوں سے نجات کے لیے دعائیں....
- 139 - روحانی ڈاک: لاعلاج امراض اور پیچیدہ روحانی و نفسیاتی مسائل کا حل... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی -

رشتے میں تاخیر
مردانہ بانجھ پن!
نکشا شوہر
سہاس پیچھے پڑ گئیں!
بچوں کو نظر!
عرب میں اقامہ ہولڈرز کے مسائل

MBA لیکن ملازمت نہیں مل رہی
بیٹی کی کوئی اہمیت نہیں....؟
موت کا خوف
لڑکی کے ذہن میں برے خیالات
سسرال میں گھبراہٹ
غصے کی وجوہات....

روحانی ڈاک

آن لائن کلاسز میں مشکلات!
والدین میں نااتفاق
شادی میں بندش
فصل خراب ہو جاتی ہے

139

صکائے کبریا

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی کے ساتھ، بہترین معاش اور روزگار کے ساتھ، سعادت مند اولاد کے ساتھ، اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی محبت کے ساتھ خوش و خرم رکھے۔ آپ سب لوگ اور بچے جس طرح مجھ سے محبت اور عقیدت کا اظہار فرماتے ہیں اس کے پیچھے اللہ، اللہ کے رسول ﷺ اور اللہ کے رسول ﷺ کے وارث اولیاء اللہ کی محبت ہے۔ یہ بات ہر انسان اچھی طرح جانتا ہے کہ گوشت پوست کے جسم کی اپنی ذاتی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ پوری زندگی فنا کے اوپر بقاء ہے اور بقاء کے اوپر بہر حال فنا ہے۔ کسی فنایت کو حقیقت کا نام دینا ہر گز قرین عقل و قیاس نہیں ہے۔

جو بھی انسان یہاں پیدا ہوتا ہے۔ جسم و جان کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ جسم و جان کے ساتھ جب تک زندہ رہتا ہے کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ وہ کچھ نہ کچھ کرتا ہے تو لامحالہ ہم یہ کہتے ہیں کہ اس سے کچھ نہ کچھ کرایا جاتا ہے۔

کوئی چور اچکا بن جاتا ہے۔ کوئی مٹی پر ہیزگار ہو جاتا ہے۔ دونوں حالات میں جسم ہی بوجھ اٹھاتا ہے۔ کوئی ولی اللہ ہو جاتا ہے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ ہر چیز کو کوئی ہستی متحرک رکھتی ہے۔ وہ ہستی جب تک متحرک رکھتی ہے جسم حرکت کرتا رہتا ہے یا اُس کے لئے جو کردار متعین ہو گیا ہے وہ کردار پورا کرتا رہتا ہے.... !

کسی انسان کا ادب یا کسی انسان سے محبت اُس کے کردار کی وجہ سے ہوتی ہے.... بُرے کردار کے آدمی سے لوگ محبت نہیں کرتے حالانکہ وہ بھی بقاء اور فنا.... فنا اور بقاء میں فنا ہو رہا ہے۔

قانون یہ بنا.... کہ مادی جسم سے محبت یا نفرت کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ اصل.... مادی جسم کا کردار ہے.... یہ کردار ہی محبت اور نفرت کا SYMBOL ہے۔

اس دنیا میں دو کردار متعین ہیں۔

ایک رحمانی کردار.... دوسرا شیطانی کردار۔

شیطانی کردار نفرت ہے، حسد ہے، بغض ہے، غیبت ہے، فساد ہے، تخریب ہے، ایذا رسانی ہے،

دولت پرستی ہے اور اللہ سے دوستی کا فقدان ہے۔

رحمانی کردار محبت ہے، عقیدت ہے، پیار ہے، خلوص و ایثار ہے، کچھ کرنے کا جذبہ ہے، خدمتِ خلق ہے، ملک و قوم کی فلاح چاہنا ہے، اللہ سے دوستی کرنا ہے.... !

شیطانی کردار کو اللہ تعالیٰ ناپسند فرماتے ہیں اور رحمانی کردار چونکہ خود اللہ کا پسندیدہ کردار ہے اس لئے اللہ تعالیٰ اسے پسند فرماتے ہیں۔ یہ جتنے بھی روحانی لوگ ہیں یا اللہ کے دوست ہیں، رحمانی کردار کے حامل ہیں۔ وہ خود رحمانی کردار میں زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو رحمانی کردار سے قریب کرنے کی تلقین و تبلیغ کرتے ہیں۔ انسانوں کو توحید پر ایمان لانے کی اور اللہ کے پسندیدہ راستے پر چلنے کی دعوت دیتے ہیں اور ان کی تربیت کرتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ پیغمبرانہ طرز فکر کا حامل ایک سلسلہ طریقت ہے۔ سلسلہ عظیمیہ اور دوسرے تمام سلاسل کے فرائض میں یہ شامل ہے کہ وہ خود با کردار ہوں تاکہ لوگ ان کو دیکھ کر، ان کے کردار کو سمجھ کر ان کی پیروی کریں۔ سلسلہ عظیمیہ اور دوسرے تمام سلاسل کے عام اور ذمہ دار افراد کو چاہیے کہ وہ اللہ اور اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ کی اطاعت کرتے رہیں، محبوب رب العالمین حضرت محمد علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اسوہ حسنہ کی پیروی کرتے رہیں اور اپنے روحانی تشخص کو برقرار رکھیں۔

بچہ، بیٹا، بیٹی، بزرگ، کم تعلیم یافتہ، اعلیٰ تعلیم یافتہ اور چھوٹے اور بڑے سب کا یہ اجتماعی فریضہ ہے کہ کہ پیغمبرانہ طرز فکر کو اپنے بھائیوں میں، پڑوس میں، محلے میں، شہروں میں، ملکوں میں، قوموں میں اور پوری نوع انسانی میں پھیلانے کی بھرپور جدوجہد کریں.... جو لوگ اللہ کے مشن کو پھیلانے میں جدوجہد کرتے ہیں.... جو لوگ اللہ کے مشن کو پھیلانے میں ایثار کرتے ہیں.... جو لوگ پیغمبرانہ کردار کو اپنا کر اس کردار کو گھر گھر پہنچاتے ہیں، اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ میں انہیں ہدایت کے راستے پر لے آؤں گا۔ اب ہمارا کام ہے کہ اللہ کی پسندیدہ تعمیری قدروں کو اپنے اوپر محیط کر کے ساری دنیا میں پھیلا دیں۔

یہ کام اسی وقت ہو گا جب ہم خود با کردار ہوں۔ ہم جھوٹ بولتے ہوں، منافقت کرتے ہوں اور دوسروں سے یہ کہیں کہ تم منافقت نہ کرو اور جھوٹ نہ بولو تو اس بات کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کو سمجھنے کے لیے اغراض و مقاصد بیان کئے گئے ہیں انہیں اگر پڑھ کر اُن پر غور کر کے، اُن کو یاد کر کے، اُس کی ایک ایک شق پر عمل کر کے ہم اگر اپنا کردار صحیح کر لیں تو ہم کسی سے بھی کوئی بات کہیں گے تو اُس کا اثر ہو گا اور اگر ہم نہیں بھی کہیں گے تو لوگ ہمارے کردار کو دیکھ کر ہماری تعلیمات کو قبول کریں گے، ہمارے قریب آئیں گے اور ہمیں پسند کریں گے۔

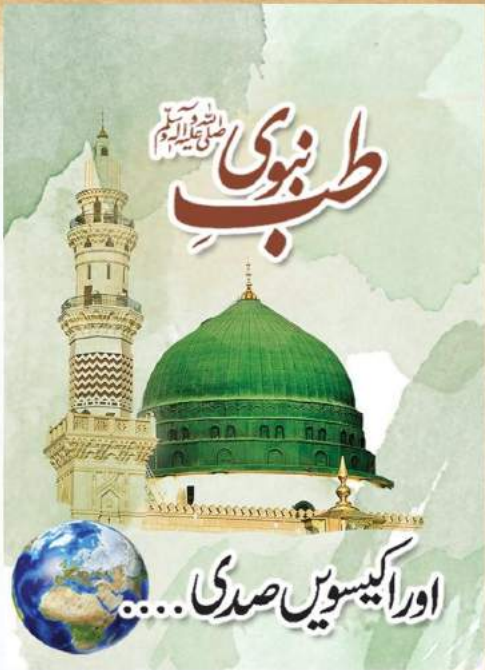


قارئین کی خدمت میں....!

سائنس اور ٹیکنالوجی میں بہت زیادہ ترقی کے باوجود موجودہ دور میں انسان کی مشکلات میں اضافہ ہوا ہے۔ تیز رفتار معاشی سرگرمیوں کے باوجود دنیا کے اربوں انسان غربت کے بے رحم شکنجوں میں کسے ہوئے ہیں۔ میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کر لی ہے لیکن اب بھی بیماریوں اور پیاروں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ آج رابطلوں کی بے مثال سہولتیں موجود ہیں لیکن دوستوں اور رشتہ داروں کے تعلق کم زور ہو رہے ہیں۔ بڑی تعداد میں لوگ جسمانی، نفسیاتی اور روحانی امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ ان مسائل کے حل اور ان

بیماریوں کے علاج کیا ہیں....؟



قارئین کرام....! مندرجہ بالا سوال پر میں بھی ایک طویل عرصے سے غور و فکر کر رہا ہوں۔ بحیثیت ایک طالب علم اپنے غور و فکر کے نتائج قلم اور قرطاس کے ذریعے آپ کی نذر ہیں۔

ترقی کی بلندیوں کے اس دور میں یعنی اکیسویں صدی میں انسانوں کی اکثریت ایک طرف تو کئی بیماریوں میں مبتلا ہے دوسری طرف گھر، خاندان، برادری و اقوام کو کئی مسائل و مشکلات کا سامنا ہے۔

آج انسان صحت کی اہمیت سے گزشتہ صدی کے لوگوں کی نسبت زیادہ اچھی طرح واقف ہے۔ اس علم و آگہی کے باوجود موجودہ دور میں انسان کی صحت زیادہ خطرات میں گھری ہوئی ہے۔

اللہ کی نازل کردہ کتاب قرآن کی آیات اور پیغمبر اسلام نبی آخر حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات کو سمجھ کر اور ان پر عمل کر کے انسان ہر دور میں صحت مند زندگی بسر کر سکتا ہے۔

ان نکات کو سامنے رکھتے ہوئے اس طالب علم نے ”طب نبوی اور اکیسویں صدی“ کے موضوع پر مضامین لکھنے کا ارادہ کیا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے معلم اعظم حضرت محمد علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وسیلے سے استعانت کا طلب گار ہوں۔

قارئین سے درخواست ہے، اللہ کے حضور میرے لیے دعا فرمائیں کہ اس کام میں مجھے کامیابی عطا ہو۔ ان مضامین پر میں اپنے قارئین کی آراء اور مشوروں کا بھی منتظر رہوں گا۔

مع السلام
و قاریوسف عظیمی

ایک سو صدی میں سائنس اور ٹیکنالوجی کی وجہ سے ترقی تو بہت ہوئی ہے لیکن اس کے ساتھ ہی انسانوں کو کئی سنگین مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑ رہا ہے۔ ان میں صحت کے مسائل سرفہرست ہیں۔ اس دور میں بیماریوں میں بہت زیادہ اضافہ ہو گیا ہے۔ ان میں جسمانی، نفسیاتی، روحانی ہر طرح کی بیماریاں شامل ہیں۔

انسان کی صنعتی و تجارتی سرگرمیوں کی وجہ سے زمین کے ماحول کو بھی شدید خطرات کا سامنا ہے۔ ماحولیاتی تبدیلیاں موسموں پر اثر انداز ہو رہی ہیں۔ شہروں کے پھیلاؤ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی اور بعض دیگر عوامل کی وجہ سے اس زمین پر آباد کئی انواع کی بقا خطرے میں ہے۔

گزشتہ ایک صدی میں پانچ سو سے زائد انواع معدوم ہو چکی ہیں۔ رواں صدی میں سترہ ہزار سے زائد انواع ختم یا معدوم ہو سکتی ہیں۔

مختلف شعبوں کے ماہرین اور دنیا بھر کی حکومتوں کے سامنے اس وقت اہم ترین کام یہ ہے کہ زمین کے قدرتی ماحول اور یہاں آباد لاکھوں انواع کے تحفظ اور انسانوں کی صحت کی بہتری کے لیے کوئی واضح لائحہ عمل بنایا جائے۔

قرآن پاک کی آیات اور اللہ کے آخری نبی حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے اسوہ حسنہ میں زندگی کے ہر شعبے کے لیے واضح رہنمائی موجود ہے۔ ان میں صحت کا شعبہ بھی شامل ہے۔ یہ رہنمائی ہر دور کے انسان کے لیے ہے۔ قیامت تک آنے والے ہر دور، ہر صدی کے انسان اس رہنمائی

سے فائدہ اٹھا کر زمین کے ماحول کی حفاظت، یہاں آباد انواع کی بقا اور صحت مند زندگی کے اصولوں سے واقف ہو سکتے ہیں۔

حضرت محمد ﷺ اللہ کے آخری نبی اور رسول ہیں۔ حضرت محمد علیہ الصلوٰۃ والسلام معلم اعظم ہیں۔ حضور نے اعلیٰ اخلاق کی تکمیل فرمائی۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا۔

إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

ترجمہ: بے شک آپ اخلاق کے اعلیٰ درجے پر ہیں۔ [سورہ القلم (68)، آیت 4]

رحمت اللعالمین حضرت محمد ﷺ نے فرمایا
إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ
ترجمہ: مجھے بہترین اخلاق کی تکمیل کے لیے بھیجا گیا ہے۔ [سنن ابی داؤد]

علم و اخلاق اور عدل و احسان اچھے تمدن کو، بہتر معاشرت کو ٹھوس بنیادیں فراہم کرتے ہیں۔ معاشرت کے ارتقا، معیشت کے استحکام اور قومی مقاصد کے حصول کے لیے کسی گاؤں، شہر یا ملک میں آباد انسانوں کی صحت اچھی ہونا بھی بنیادی شرائط میں شامل ہے۔

انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ہر نعمت کی اپنی اہمیت اور قدر ہے۔ یہاں ہم دو نعمتوں کا ذکر کر رہے ہیں۔ ان میں سے ایک نعمت زمان یعنی وقت ہے اور دوسری صحت۔

اس دنیا میں زندگی بسر کرتے ہوئے ہر آدمی کو وقت کا صحیح استعمال کرنا چاہیے اور اپنی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔

بہت آسان ہو گئے ہیں لیکن ایک خاندان، ایک محلے، ایک ہی ادارے میں ساتھ کام کرنے والے لوگ عملاً ایک دوسرے سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔

سہولتوں کی فراوانی کے باوجود کئی ضروری کاموں کے لیے وقت نہیں مل پاتا۔ لوگ اکثر وقت کی کمی کا گلہ کرتے نظر آتے ہیں۔

ان حالات میں انسانوں پر ذہنی دباؤ میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ ماہرین صحت بتاتے ہیں کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے آدمی کو کئی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

ذہنی دباؤ کی وجہ سے عام ہونے والی جسمانی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب، نظام ہضم کی خرابیاں، جوڑوں میں درد، تولیدی صحت کے مسائل کی وجہ سے عورتوں اور مردوں میں بے اولادی اور دیگر کئی بیماریاں، نفسیاتی امراض میں ڈپریشن، ہائی پولرڈس آرڈر، اینزائٹی، شیذوفیرینیا، گھبراہٹ وغیرہ شامل ہیں۔

موجودہ دور میں انسانوں کے روحانی امراض میں حسد، غیبت، دولت و جائیداد کی ہوس، لالچ، بخیلی، ریاکاری، منافقت وغیرہ زیادہ عام ہو رہے ہیں۔ واضح رہے کہ بعض روحانی بیماریوں کے دور رس اثرات کئی جسمانی یا نفسیاتی بیماریوں سے زیادہ شدید اور بہت زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔

صحت کے شعبوں میں ترقی کی وجہ سے گزشتہ چند دہائیوں میں انسان کی اوسط عمر میں اضافہ ہوا ہے اور شرح اموات میں کمی آئی ہے۔

نعمتوں پر اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے اپنی صحت کا خیال رکھنا انسان کی ”انفرادی اور اجتماعی ذمہ داری“ ہے۔

اس دنیا میں آنے والے ہر انسان کو وقت کے ذریعے بہت بڑی دولت سے نوازا گیا ہے۔ وقت کا مثبت اور تعمیری (Positive and Constructive) استعمال کر کے ہر شخص اس دنیا میں بہت کچھ حاصل (Gain) کر سکتا ہے۔

انفارمیشن ٹیکنالوجی (I.T) کے پھیلاؤ کی وجہ سے زمان و مکان، وقت اور فاصلوں (Time and Space) پر انسان کی دسترس بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔ لگتا ہے کہ فاصلے سمٹ گئے ہیں۔ سو سال پہلے جو سفر پیدل یا جانوروں کے ذریعے مہینوں میں طے ہوتا تھا وہ اب ہوائی جہاز کے ذریعے چند گھنٹوں میں طے ہونے لگا ہے۔ ان سہولتوں کی وجہ سے اندرون ملک اور بیرون ملک سفر بہت بڑھ گئے ہیں۔

موجودہ دور میں رابطے بہت آسان ہو گئے ہیں۔ زمینی فاصلوں اور دوریوں کا احساس بہت کم ہو گیا ہے۔ لوگ سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل دور سے ٹیلی فون یا کسی APP کے ذریعے چند لمحوں میں آپس میں بات کرنے لگتے ہیں۔ سینکڑوں ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے لوگ وڈیو کال کے ذریعے ایک دوسرے کے سامنے ہوتے ہیں۔

ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے لوگوں کی ایک دوسرے تک رسائی تو بہت زیادہ ہو گئی ہے، رابطے

مختلف براعظم میں رہنے والے لوگوں کی اوسط عمر						سال
↓	شمالی امریکا	جنوبی امریکا	یورپ	ایشیاء	افریقا	آسٹریلیا
1800ء	35 سال	30	34	28	26	35
1950ء	68 سال	51	62	41	36	61
2015	80 سال	75	78	72	61	78
2020	75 سال	75	85	75	65	85

سائنس کے اثرات کے زیر اثر اس آبادی میں اگلے دو ارب کا اضافہ محض پچاس سال میں ہوا۔ 1970 سے 2020ء تک یعنی پچھلے پچاس برسوں میں دنیا کی آبادی چار ارب سے ساڑھے سات ارب ہو گئی ہے یعنی صرف پچاس سال میں ہی ساڑھے تین ارب کا اضافہ ہو گیا ہے۔

انسانوں کی اوسط عمر میں اضافے اور آبادی میں تیز رفتار اضافے کی کوئی ایک وجہ ڈھونڈی جائے تو شاید کوئی کہے کہ صنعتی ترقی کی وجہ سے انسانی آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ زرعی معاشروں میں والدین زیادہ بچے پیدا کر کے خوش ہوتے اور اپنے کاموں میں آسانی محسوس کرتے تھے، لیکن قابل غور بات یہ ہے کہ بچے زیادہ ہونے کے باوجود انسانی آبادی زرعی ادوار میں تیز رفتاری سے نہیں بڑھتی تھی۔ صنعتی ترقی کے دور میں بعض معاشروں میں بچے کم پیدا کرنے کی مہمات چلائی گئیں۔ اس کے باوجود صنعتی دور میں دنیا میں انسانی آبادی میں زیادہ اضافہ ہوا۔

صرف چند دہائیاں پہلے دنیا کے کئی ممالک میں انسانوں کی اوسط عمر پچاس سال سے کم تھی۔ اب اوسط عمر کسی خطے میں پینٹھ اور کہیں ستر سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔

ٹیکنالوجی کے زیر اثر مصنوعی ذہانت، آرٹیفیشل انٹیلیجنس (A.I) کے بڑھتے ہوئے استعمال سے انسانوں کی معیشت اور معاشرت کے صدیوں پرانے انداز تیزی سے تبدیل ہو رہے ہیں۔ صنعت، زراعت، تجارت، خدمات، صحت، تعلیم، مواصلات، ذرائع ابلاغ، سماجیات، زبان و ثقافت و فنون غرض زندگی کے ہر شعبے میں ہمیں انفارمیشن ٹیکنالوجی (I.T) اور مصنوعی ذہانت (A.I) کا عمل دخل نظر آتا ہے۔

سائنس اور ٹیکنالوجی کی وجہ سے انسانی آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ 1800ء میں دنیا میں انسانوں کی آبادی ایک ارب تھی۔ 1920ء میں اس زمین پر انسانی آبادی دو ارب تھی۔ انسانوں کی معیشت، معاشرت اور طب پر

بعض لوگوں کا کہنا یہ ہو کہ صنعت، تجارت،
زراعت اور دیگر شعبوں میں جب سے کمپیوٹر
ٹیکنالوجی کا عمل دخل ہوا ہے انسانی آبادی زیادہ

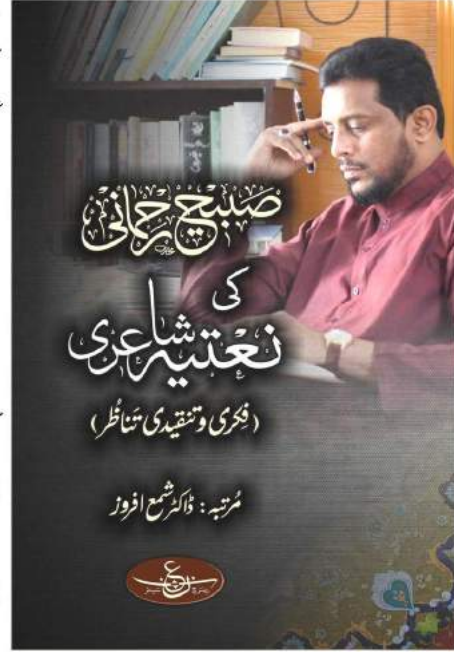
بعض لوگ شاید یہ کہیں کہ پیٹرول کی
دریافت کے بعد انسان نے جو ترقی کی اس کے بعد
آبادی میں بھی تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔

صبحِ رحمانی کی نعتیہ شاعری (فکری و تنقیدی جائزہ)

حضور ایسا کوئی انتظام ہو جائے
کعبے کی رونق، کعبے کا منظر
لب پر نعت پاک کا نغمہ
کوئی مثل مصطفیٰ کا
سلام کے لیے حاضر غلام ہو جائے
اللہ اکبر، اللہ اکبر
کل بھی تھا اور آج بھی ہے
کبھی تھا نہ ہے نہ ہوگا

عاشقانِ رسول کے دلوں کو گرماتے ہوئے یہ مشہور و مقبول نعتیہ اشعار سید صبحِ رحمانی کے عشق و
محبت کا اظہار ہیں۔ سرخیل نعت گو، نعتیہ ادب کو تحقیق و تنقید کی نئی جہات سے روشناس کرانے والے سید صبح
رحمانی کا نام نعت گوئی، نعت خوانی اور فروغِ نعت کے سلسلے میں ایک سند کی حیثیت رکھتا ہے۔

جولائی 1965ء کو کراچی میں پیدا ہوئے صبحِ رحمانی
کی پہلی اور آخری پہچان نعت ہے۔ انہوں نے نعت
گوئی کو ہی اپنی فکر و تخلیق کا مرکز و محور بنا رکھا ہے۔
حمدیہ و نعتیہ اشعار لکھنے کے ساتھ ساتھ صبحِ رحمانی
نعت خوانی بھی منفرد انداز میں کرتے ہیں۔ آپ کی
نعت خوانی عوام الناس و خواص میں بے حد مقبول ہے۔
سید صبحِ رحمانی صاحب کے فکر و فن اور ان
کے عشقِ رسول پر ڈاکٹر شمع افروز، اسٹنٹ پروفیسر
کراچی یونیورسٹی، کراچی کی 600 صفحات کی ضخامت
پر مشتمل گرام ماہیہ علمی و ادبی کاوش ”صبحِ رحمانی کی
نعتیہ شاعری (فکری و تنقیدی جائزہ)“ منظر عام
پر آچکی ہے۔



صبحِ رحمانی کی نعتیہ شاعری پر ڈاکٹر شمع

افروز کی یہ تحقیق ارباب علم و فن کے لیے آگہی میں اضافے کا باعث ہوگی۔

تیزی سے بڑھی ہے۔ لوگ بہت جلد موت کا شکار ہو جائیں گے۔

ان مثالوں سے واضح ہوا کہ انسانی تمدن میں تیز رفتار تبدیلیاں مختلف شعبوں میں بجلی کے استعمال کے بعد آنا شروع ہوئیں۔ صنعتی ترقی اور انفارمیشن ٹیکنالوجی نے ان تبدیلیوں کو شروع نہیں کیا بلکہ انسانی معاشروں میں ان تبدیلیوں کی رفتار کو بڑھایا اور زندگی کے تقریباً ہر شعبے میں صدیوں سے چلے آ رہے انداز اور اطوار کو بدل ڈالا ہے۔

بجلی کی وجہ سے اس زمین پر آباد انسان کی زندگی میں بہت تبدیلیاں آئیں۔ ان میں کئی تبدیلیاں مفید ہیں اور چند مضر۔ بجلی سے جہاں کئی شعبوں میں بہت فائدہ ہوئے وہاں انسانی صحت پر کئی نقصان دہ اثرات بھی ظاہر ہوئے۔

انسانی معاشروں میں بجلی کے استعمال کے بعد سے نیند اور بیداری کے فطری اوقات شدید متاثر ہونے لگے۔ سورج غروب ہونے کے دو ڈھائی گھنٹے بعد سو جانا اور علی الصبح یعنی سورج طلوع ہونے سے پہلے بیدار ہو جانا چند دہائیوں پہلے تقریباً سب کا معمول تھا۔ گزشتہ ساٹھ پینسٹھ برسوں سے جلدی سو جانے اور صبح سویرے بیدار ہو جانے کا معمول رفتہ رفتہ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ سورج غروب ہونے کے چھ سات گھنٹے بعد یعنی رات بارہ بجے یا ایک بجے سونا اور سورج طلوع ہونے کے بعد بیدار ہونا اب ایک عام سی بات ہے۔ سورج غروب ہو جانے کے بعد تیز روشنیوں میں رہنے، دیر تک

ہماری دانست میں یہ جو بات جزوی طور پر درست ہیں۔ میں اپنے قارئین کی توجہ اس طرف دلانا چاہوں گا کہ لوگوں کے رہن سہن، اس کے معمولات، غذائی عادات سونے جاگنے کے اوقات پر سب سے زیادہ اثر انسان کی جس دریافت کا پڑا ہے وہ صنعتی ٹیکنالوجی، پیٹرول یا کمپیوٹر نہیں ہے بلکہ اس دریافت کا نام ہے بجلی (Electricity)۔

آپ غور کیجئے.....! پیٹروں کی دریافت کے بعد انسانی معاشروں میں ہونے والی تبدیلیاں ہوں، ذریعے یا صنعتی پیداوار کا معاملہ ہو یا کمپیوٹر ٹیکنالوجی کے انسانی معاشروں پر اثرات ہوں ان سب کی بنیاد دراصل بجلی ہے۔ بجلی نہ ہو تو دس بیس پچاس سو منزلہ عمارتوں میں رہائشی اور تجارتی سرگرمیاں ممکن نہیں۔ بجلی کے بغیر لوگوں کو ایک دو یا تین چار منزلہ مکانوں میں رہنا ہوگا۔ پانی اوپر کی منزل پر آسانی نہ چڑھایا جاسکے گا۔ روشنی کے آلات، ریفریجریٹر، ایئر کنڈیشنر اور دیگر کئی آلات نہیں لگائے جاسکتیں گے۔

بجلی نہ ہو تو کئی ادویات کی تیاری ممکن ہی نہ ہو سکے گی، نہ ہی بعض ادویات کو کم درجہ حرارت پر رکھا جاسکے گا۔ بیماروں کو انتہائی نگہداشت (Intensive Care)، میں رکھنا ممکن نہ ہوگا۔ دنیا میں بجلی نہ ہو تو مولود، شیر خوار اور پانچ سال سے کم عمر بچوں کی شرح اموات میں اضافہ ہو جائے گا اور کئی امراض میں مبتلا جوان اور بوڑھے

قدرت نے انسان کے لیے جو جسمانی نظام بنائے ہیں انہیں ٹھیک طرح چلانے کے لیے قدرت نے اپنے کارخانے میں بے شمار انتظامات کیے ہیں۔

اس دنیا میں اکثر مخلوقات دن میں جاگتی اور رات میں سوتی ہیں۔ بعض مخلوقات رات میں بیدار رہتی ہیں اور دن میں سوتی ہیں۔

انسان کی ساخت کچھ اس طرح کی ہے کہ اسے رات میں آرام کرنا چاہیے، آرام کا یہ ذریعہ نیند ہے۔ انسان کی دن بھر کی تھکن دور کرنے کے ساتھ جسم کے نظاموں کی مرمت اور بحالی کا (Repair and Maintenance) ذریعہ بھی نیند ہی ہے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔
ترجمہ: اللہ نے تمہارے لیے (انسانوں کے لیے) رات بنائی تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو۔ [سورہ یونس (10)، آیت 67]
ترجمہ: رات اور دن اللہ کی رحمتوں میں سے ہیں۔ (انسانوں) رات میں سکون حاصل کرو اور دن میں اللہ کا فضل تلاش کرو تاکہ تم شکر گزار بنو۔

[سورہ القصص (28)، آیت 73]
ترجمہ: اور اللہ نے نیند کو تمہاری تھکن دور کرنے کا ذریعہ بنایا، رات کو لباس بنایا اور دن کو حصول معاش کا ذریعہ بنایا۔

[سورہ النباء (78)، آیت 9, 10, 11]
(حباری ہے)



جاگنے اور سورج نکلنے کے بعد بھی سوتے رہنے سے انسانی جسم کے بعض افعال شدید متاثر ہوتے ہیں۔ غدود غیر ناقلہ (Endocrine Glands) سے خارج ہونے والی رطوبتوں (Hormones) کا تناسب بگڑ جاتا ہے۔ ہارمونز کے اخراج میں کمی یا بے ترتیبی سے رات کی نیند کے دوران مرمت اور بحالی (Repair and Maintenance) کے کام ٹھیک طرح نہیں ہو پاتے۔

انسان کے لیے رات کے وقت چھ گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ دوران نیند اندھیرا بھی ہونا چاہیے۔ اگر مکمل اندھیرا نہ ہو سکے تو تیز روشنی میں بہر حال نیند سونا چاہیے۔

رات کے وقت تیز روشنی میں سونے سے جسم کو مطلوبہ آرام نہیں ملتا۔ رات کو تیز روشنی میں چند گھنٹے سو جانے کے باوجود صبح اٹھ کر آدمی خود کو تروتازہ (Fresh) نہیں پاتا۔

قدرت نے اپنی ہر مخلوق کے لیے تقاضے اور نظام بنائے ہیں۔ ان کی ضروریات کے مطابق ماحول فراہم کیا گیا ہے۔ پانی میں زندگی بسر کرنے والی مخلوقات کو پانی میں ہی آکسیجن اور خوراک کی فراہمی کے انتظامات قدرت نے کیے ہوئے ہیں، ہواؤں میں اڑنے اور درختوں یا چٹانوں پر بسیرا کرنے والے پرندوں کی طبعی ضروریات کی فراہمی کا بندوبست قدرت نے بخوبی کر رکھا ہے۔ زمین کے اندر رہنے والی مخلوقات کی ضروریات بھی قدرت ایک مخصوص نظام کے تحت پورا کر رہی ہے۔

مشکلات سے نجات کے لیے مہینوں دعائیں



عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ [صحیح ابن حبان، کتاب الرقاق]

قرض سے نجات

Loan, Lend, Debt

حضرت علی مرتضیٰ سے روایت ہے کہ ان کے پاس ایک شخص آیا اور کہنے لگا کہ میں اپنے قرض سے عاجز ہوں۔ فرمایا کہ میں تجھے وہ کلمات نہ سکھا دوں جو رسول اللہ ﷺ نے مجھے سکھائے ہیں۔ اگر تجھ پر پہاڑ کے برابر قرض ہو تو اللہ اسے ادا کر دے۔ تو یہ دعا کر

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي
بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ [ترمذی، مسند احمد، حاکم]

رنج و غم، افسردگی اور مایوسی

Sadness, Depression

ڈپریشن اس صدی کا ایک ایسا موضوع ہے جو دنیا میں ہر جگہ بہت زیادہ زیر بحث ہے۔ ڈپریشن کی وجہ سے آدمی خود اعتمادی کھودیتا ہے، اسے اپنے بیگانے سے کوئی تعلق نہیں رہتا۔ بعض اوقات افسردگی اور مایوسی بہت بڑھ جاتی ہے اور آدمی کسی کام کا نہیں رہتا۔

حضرت ابو بکرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے

تنگی معاش، فقر و افلاس

Indigence, Poverty

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو استغفار اپنے اوپر لازم کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے ہر تنگی سے نکلنے کا ایک راستہ پیدا فرمائے گا، ہر غم سے نجات دے گا ایسی جگہ سے روزی عطا فرمائے گا جہاں سے اس کو گمان بھی نہ ہوگا۔ [ابوداؤد، ابن ماجہ]

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو ایک شخص ملا جس کو تنگ دستی اور بیماریوں نے بد حال کر دیا تھا۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے یہ دعا پڑھنے کی تاکید فرمائی۔

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي
الْمُلْكِ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وِثْيٌ مِّنَ الدُّنْيَا، وَكَذَبَتْ كَتَبِيدًا
[الده عالطبرانی؛ مستدرک حاکم؛ مسند ابویعلیٰ]

ابو سعید الخدری بتاتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص تنگ دست ہے وہ یہ دعا پڑھے:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ وَصَلِّ

نے فرمایا کہ بڑے غمزدہ کے لیے یہ دعائیں ہیں
 اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَىٰ نَفْسِي
 ظُلْمَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
 [ابوداؤد: کتاب الادب؛ سنن نسائی: کتاب الزینتہ]
 حضرت ام سلمہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے
 فرمایا اگر مسلمان پر کوئی مصیبت آئے وہ

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ پڑھ کر کہے
 اللَّهُمَّ أَجْرِي فِي مَصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا
 [صحیح مسلم: کتاب الجنائز؛ شرح السنہ]
 اگر کوئی شخص دنیا اور اس کی تکلیفوں سے آمتا جائے
 تو وہ یہ دُعا کرے:

اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي
 إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي [بخاری و مسلم]

پریشانی، بے چینی اور کرب

Stress, Tension, Panic Attack

حضرت عبداللہ بن عباس کی روایت کے مطابق
 بے چینی اور کرب کی حالت میں یہ کلمات پڑھے جائیں۔
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
 رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ
 السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ
 [بخاری: کتاب الدعوات، مسلم: کتاب الذکر و دعا]

حضرت علی بن ابی طالبؓ سے روایات ہے کہ
 رسول اللہ ﷺ نے مجھ کو یہ سکھایا ہے کہ جب مجھ پر
 کوئی پریشانی آن پڑے تو یہ کہوں

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَهُ تَبَارَكَ
 اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
 الْعَالَمِينَ [سنن نسائی: مسند احمد]

حضرت اسماعیلؑ عیسیٰؑ بیان کرتی ہیں کہ مجھ سے
 رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کیا میں تجھے ایسے کلمات نہ سکھا

دوں جنہیں تو کرب کی حالت میں کہے، وہ یہ ہیں:

اللَّهُ، اللَّهُ رَبِّي لَا أَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

[ابوداؤد: کتاب الوتر؛ سنن نسائی: کتاب الدعاء]

انسؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ یہ دعا فرماتے۔

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ [ترمذی]

خوف و دہشت سے نجات

Fear, Phobia, Anxiety

دہشت اور گھبراہٹ کے دوران، ظالم افسر یا
 حکمران سے محفوظ رہنے، ظالم لوگوں اور فساد پھیلانے
 والوں کے شر سے بچنے کے لیے اس دعا کا ورد کیا جائے۔

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ
 وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضَرُونَ [ترمذی]

شر سے حفاظت و پناہ، عافیت

Seek Protection from Evil

اگر کسی قوم، حکمران یا طاقتور شخص یا شیطانی

مخلوقات سے شر اور نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو تو اس دعا کا
 بکثرت سے ورد کیا جائے۔

اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ
 شُرُورِهِمْ [ابی داؤد]

ہر قسم کے شر سے نجات کے لیے یہ دعا پڑھیے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمَلْتُ، وَمِنْ
 شَرِّ مَا لَمْ أَعْمَلْ [صحیح مسلم؛ ابن ماجہ]

نظر بد اور حسد سے حفاظت

Evil Eye & Envy

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ
 حضور ﷺ اپنے پیارے نواسوں امام حسن اور امام
 حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی حفاظت کے لیے یہ دعا
 فرمایا کرتے تھے، اور فرماتے کہ تم دونوں کے باپ
 ابراہیمؑ اسمعیلؑ اور اسحاقؑ کے لیے یہی کرتے تھے۔

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ
وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

[صحیح بخاری: کتاب احادیث الانبیاء؛ ترمذی]

ایک مرتبہ حضور ﷺ کی خدمت اقدس میں ایسی لڑکی کو لایا گیا جس کا چہرہ نقاہت سے زرد پڑ چکا تھا۔ بظاہر بیماری کی کوئی وجہ نہیں تھی۔ حضور ﷺ نے مریضہ کو دیکھ کر فرمایا اسْتَوْفُوا لَهَا، فَإِنَّ بِهَا النَّظْرَةَ ”اس پر دم کراؤ، کیونکہ اس کو نظر لگ گئی ہے۔“ [صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

وسوسوں سے نجات

Tempting

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا شیطان کے وسوسے سے بچنے کے لئے یہ پڑھا جائے۔

اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ [سنن ابوداؤد؛ نسائی]

غصہ سے نجات

Anger Management

کسی آدمی پر غصے کا غالبہ ہو رہا ہو تو اسے

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
پڑھنا چاہیے۔ [صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

بے خوابی سے نجات

Insomnia, Sleeplessness

حضرت زید بن ثابتؓ کی ایک روایت کے مطابق اگر نیند نہ آئے تو بستر پر لیٹنے کے بعد نبی کریم ﷺ نے یہ دعا پڑھنے کی ہدایت فرمائی:

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَّاتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ
حَيُّ قَبِيومٌ، لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ، يَا حَيُّ يَا
قَبِيومٌ، أَهْدِيْ لَيْلِيْ، وَأَنْمِ عَيْنِيْ

[ابن السنی؛ مسانید ثمانیہ ابن حجر]

نقاہت، کمزوری اور جسمانی صحت

Weakness, Asthenia, Exhaustion

حضرت ابوسعید خدریؓ فرماتے ہیں جب حضور ﷺ کی طبیعت ناساز ہوئی تو جبرائیلؑ نے یہ دعا پڑھی۔

بِسْمِ اللَّهِ أَزْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ
شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ أَوْ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ
بِسْمِ اللَّهِ أَزْقِيكَ

[سنن ابن ماجہ، نسائی؛ مسند احمد؛ مستدرک حاکم]

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب ہم میں سے کوئی

آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ ﷺ اس پر اپنا داہنا ہاتھ پھیرتے اور یہ کلمات پڑھ کر دم کرتے....

أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي،
لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

[صحیح بخاری؛ صحیح مسلم؛ مسند ابویعلیٰ]

ایک نحیف و نزار شخص رسول اللہ ﷺ کی

خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ اللہ سے میرے

لئے دعائے صحت فرمائیے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

جب کھلایا کرو تو یہ دعا پڑھ لیا کرو....

بِسْمِ اللَّهِ، وَبِاللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي
الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، يَا حَيُّ يَا قَبِيومٌ

کچھ عرصے بعد وہ شخص حاضر خدمت ہوا تو اس کی

صحت کافی بہتر ہو چکی تھی۔ [مجموعہ الفوائد الشوکانی]

ہر قسم کے درد کے لیے

Fever & Aches

حضرت عثمان بن ابی العاصؓ سے روایت ہے کہ

انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے جسم میں شدید درد کی

شکایت کی۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جس جگہ درد ہو

وہاں ہاتھ رکھ اور تین بار کہہ بسم اللہ اور سات مرتبہ کہہ

أَعُوذُ بِاللَّهِ، وَقَدَّرْتَهُ مِنْ شَرِّ مَا أَحَدٌ وَأَحَادِرُ

[صحیح مسلم؛ صحیح ابن حبان]

حضرت عبداللہ بن عباس کی روایت کے مطابق بخار اور جسمانی دردوں کے لیے یہ پڑھیں۔

بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ ، اَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ ، وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ [ترمذی؛ طبرانی]

بیماری سے شفا، مصیبتوں سے نجات

Recover from Disease

بیماریوں سے صحت و عافیت کے لیے یہ دعا ہے
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ [مسند احمد]
انس بن مالک سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ
برص، پاگل پن، کوڑھ اور تمام بری بیماریوں سے
حفاظت کے لیے یہ دعا فرمایا کرتے تھے کہ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُوصِ وَالْجُنُونِ
وَالْجَذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ [ابوداؤد؛ نسائی؛ مسند احمد]

ذاتی اصلاح اور اخلاق

Personal Development and Ethics

حضرت عبداللہ بن مسعود فرماتے ہیں کہ حضور نبی
کریم ﷺ یہ دعا لگتے تھے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى،
وَالْتَقَى، وَالْعَفَاةَ، وَالْغَنَى [صحیح مسلم]
”اے اللہ! میں تجھ سے ہدایت، تقویٰ، پاک
دامنی، اور لوگوں سے بے نیازی کا سوال کرتا ہوں۔“
قطب بن مالک سے روایت ایک دعا یہ ہے:
اللَّهُمَّ جَنِّبْنِي مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ،
وَالْأَهْوَاءِ، وَالْأَعْمَالِ، وَالْأَدْوَاءِ [ترمذی]
”اے اللہ! مجھے برے اخلاق، برے اعمال،

بری خواہشات اور بری بیماریوں سے بچا۔“ (حوالہ)

حضرت علی بن ابی طالب فرماتے ہیں کہ رسول اللہ
ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ یہ دعا کرو

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالسُّدَادَ [صحیح مسلم]
”اے اللہ! مجھے ہدایت اور راست روی عطا فرما۔
تلاش گمشدہ

Searching for Missing or Lost

جب کوئی شے گم ہو جائے یا جانور وغیرہ بھاگ
جائے تو یہ دعا پڑھنی چاہے۔

اللَّهُمَّ ، رَاذِ الضَّالَّةِ ، وَهَادِي الضَّالَّةِ ، أَنْتَ
تَهْدِي مِنَ الضَّالَّةِ ، اِزِدْ عَلَيَّ صَلَاتِي بِعِزَّتِكَ
وَسُلْطَانِكَ ، فَإِنَّهَا مِنْ عَطَايِكَ وَفَضْلِكَ
[حسن حصین، طبرانی]

موسمیاتی تبدیلیاں، بارش

Global Warming, Raining

بارش نہ ہونے اور خشک سالی ہونے سے نجات کا
طریقہ حضور ﷺ نے نماز استسقاء تجویز فرمایا ہے۔ نماز
استسقاء کے بعد یہ دعا حدیث مبارکہ میں آئی ہے۔

اللَّهُمَّ اغْنِنَا، اللَّهُمَّ اغْنِنَا، اللَّهُمَّ اغْنِنَا
[بخاری، متفق علیہ]

بارش کے آثار نظر نہیں تو یہ دعا پڑھیں۔

اللَّهُمَّ صَيِّبًا نَافِعًا، اللَّهُمَّ صَيِّبًا هَنِيئًا
[نسائی؛ اب المفرد؛ ابوداؤد]

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بارش کی زیادتی سے
نقصانات ہونے لگتے ہیں۔ ایسے میں یہ دعا پڑھیں۔

اللَّهُمَّ حَوِّ الْيَبْسِ وَلَا عَيْبِنَا اللَّهُمَّ عَلَى الْأَكَامِرِ
وَالظُّرَابِ وَبُطُونِ الْأَوْدِيَةِ وَمَنَْابِتِ الشَّجَرِ
[بخاری، متفق علیہ]

اگر آندھی کے ساتھ اندھیرا بھی ہو جائے تو سورہ

افلق اور سورۃ الناس بھی پڑھیں۔

جاسکتی ہے.... دعا ہے

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَأَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ بِبَيْتِكَ،
مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الرَّحْمَةِ، إِنِّي تَوَجَّهْتُ بِكَ إِلَى رَبِّي فِي
حَاجَتِي هَذِهِ لِتُقْضَى لِي، اللَّهُمَّ فَشَقِّعْهُ فِيَّ
[ترمذی؛ مسند احمد؛ مستدرک حاکم]

حدیث عبد اللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ
رسول اللہ ﷺ کے پاس حضرت جبرئیل چند دعا لے
کر آئے اور فرمایا جب آپ پر کوئی دنیوی پریشانی لاحق ہو
تو اس دعا کو پڑھ کر اپنی حاجت طلب کریں، وہ دعا یہ ہے:
يَا بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا
صَبِيحَ الْمُسْتَضْرِّحِينَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ يَا
كَاشِفَ السُّوءِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ
الْمُضْطَرِّينَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ بِكَ أَنْزِلْ حَاجَتِي
، وَأَنْتَ أَعْلَمُ بِهَا فَأَقْضِهَا [البانی]

قرض سے نجات؛ دشمن سے حفاظت

عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ
رسول اللہ ﷺ یہ دعا فرماتے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ
العُدُوِّ، وَشِمَاتَةِ الأَعْدَاءِ

”اے اللہ! میں قرض کے غلبے، دشمن کے غلبے
اور مصیبت میں دشمنوں کی خوشی سے تیری پناہ چاہتا
ہوں۔“ [سنن نسائی]

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ جَهْدِ البَلَاءِ، وَكَرِّ الشَّقَاءِ،
وَسُوءِ القَضَاءِ، وَشِمَاتَةِ الأَعْدَاءِ

”اللہ سے پناہ مانگا کرو آزمائش کی مشقت، بد بختی
کی پستی، برے خاتمے اور شتمتِ اعداء (دشمن کے ہنسے)
سے۔“ [بخاری مسلم]

امتحان میں کامیابی

Success in Exam

دنیا کے ہر امتحان میں کامیابی اور کامرانی کے لئے
عمل کے ساتھ ساتھ نماز کے بعد نہایت عاجزی کے
ساتھ دیر تک یہ دعا پڑھیں

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

[ترمذی؛ کتاب الدعوات]

شادی، جیون ساتھی کا انتخاب

Marriage, Life Companion

اگر کسی لڑکی یا لڑکے کا ایک یا کئی رشتے آئیں تو اسے
چاہیے کہ وہ استخارہ کرے۔ مندرجہ ذیل وظیفہ ایک
سے گیارہ روز تک کیا جائے۔ عشاء کی نماز کے بعد دو دو
کر کے چار رکعت نفل ادا کریں، پھر تیسرے کلمہ کی
ایک تسبیح پڑھیں اور پھر یہ دعائیں پڑھیں۔

اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ
وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، فَإِنْ رَأَيْتَ لِي فِي فُلَانَةٍ
(یہاں لڑکی یا لڑکے کا نام لیں) خَيْرًا فِي دِينِي
وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي فَأَقْدِرْهَا لِي وَإِنْ كَانَ غَيْرُهَا
خَيْرًا لِي مِنْهَا فِي دِينِي وَآخِرَتِي فَأَقْضِ لِي بِهَا أَوْ
قَالَ فَأَقْدِرْهَا لِي

[مسند احمد، مستدرک حاکم، طبرانی]

دعائے حاجت و انسانی ضروریات

Basic Needs and Necessity

اگر کسی کو کوئی شدید ضرورت پیش آجائے تو وہ
باوضو ہو کر دو رکعت نفل کے بعد اللہ کے حضور یہ دعا
پڑھے، نیز لڑکیوں کی شادی، بے روزگاری، آمدنی میں
اضافے، قرض سے نجات، امتحان میں کامیابی اور مختلف
مسائل کے حل کے لئے اس دعا سے برکت حاصل کی



سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام

مرکزی محفل میلاد النبی ﷺ

محفل میلاد کی اس بابرکت تقریب میں معروف نعت خواں
بارگاہ رسالت مآب ﷺ میں ہدیہ نعت و صلوة و سلام پیش کریں گے۔

میزبان: حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی

خطاب: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

مرکزی محفل میلاد: ان شاء اللہ 14 نومبر، بروز ہفتہ

بعد نماز عشاء،

بمقام: مراقبہ ہال، سرجانی ٹاؤن، کراچی۔

برائے رابطہ:

مرکزی مراقبہ ہال: 021-36912786

روحانی ڈائجسٹ: 021-36688931





صورت حال عرض کی۔

آپ ﷺ اٹھ کر خود تشریف لائے اور کدال ہاتھ میں لے کر ایسی ضرب لگائی کہ وہ چٹان

چور چور ہو گئی۔ (صحیح بخاری)

تلوار کے زخم کا اچھا ہونا:

غزوہ خیبر میں حضرت سلمہ بن اکوع کو ٹانگ میں تلوار کا زخم لگ گیا۔ وہ حضور

ﷺ کے پاس آئے۔ آپ ﷺ نے اس پر تین

مرتبہ دم کر دیا پھر انہیں کوئی شکایت محسوس نہیں ہوئی۔ صرف نشان رہ گیا تھا۔ (بخاری)

گونگے کا بولنا:

حجۃ الوداع میں آپ ﷺ کی خدمت میں ایک عورت اپنے بچہ کو لے کر حاضر ہوئی اور عرض کیا کہ یہ بولتا نہیں۔ آپ ﷺ نے پانی منگوایا۔ ہاتھ دھویا، کلی کی اور فرمایا کہ یہ پانی اس کو پلا دو اور کچھ اس کے اوپر چھڑک دو۔ کچھ عرصہ بعد وہ عورت آئی تو بیان کیا کہ لڑکا بالکل اچھا ہو گیا اور بولنے لگا ہے۔ (سنن ابن ماجہ)

بیمار کا تندرست ہونا

حضرت عثمان بن ابی العاص ایک بار سخت بیمار ہوئے۔ حضور ﷺ ان کی عیادت کو تشریف لے گئے تو فرمایا یہ دعاسات مرتبہ پڑھو اور ہاتھ بدن پر پھیرو۔ حضرت عثمان کہتے تھے کہ میں نے ایسا کیا تو اللہ تعالیٰ نے میری بیماری دور کر دی حضرت عثمان بن ابی العاص اور میں اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی یہ دعا بتایا کرتے تھے۔ (ترمذی)

حضرت سعد بن وقاص کی شفا یابی

حضرت سعد بن وقاص کہتے ہیں کہ میں حضور ﷺ کے ساتھ مکہ گیا۔ وہاں جا کر سخت بیمار پڑ

ستون کا رونا:

مسجد نبوی میں پہلے منبر نہ تھا۔ مسجد میں خرے کے تنے کا ایک ستون تھا۔ آپ ﷺ اس سے ٹیک لگا کر خطبہ دیا کرتے تھے۔ منبر تیار ہوا تو آپ ﷺ نے اس منبر پر کھڑے ہو کر جمعہ کا خطبہ دینا شروع کیا تو دفعتاً اس ستون سے بچوں کی طرح رونے کی آواز آنے لگی۔ بعض روایتوں میں ہے کہ انٹیوں کی طرح بلبلانے کی آواز آئی۔ حضور ﷺ منبر سے اتر کر آئے اور ستون پر تسکین کے لیے ہاتھ پھیرا اور اس کو سینہ سے لگایا تو آواز بند ہو گئی۔ (صحیح بخاری)

درختوں اور پہاڑوں سے سلام کی آواز:

حضرت علی فرماتے ہیں ایک دن میں حضور ﷺ کے ساتھ مکہ میں ایک طرف کو نکلا تو میں نے دیکھا کہ جو پہاڑ اور درخت بھی سامنے آتا اس سے السلام یا رسول اللہ کی آواز آتی۔ (ترمذی)

چٹان کا پارہ پارہ ہوجانا:

غزوہ خندق میں صحابہ کرام خندق کھود رہے تھے۔ اتفاق سے ایک جگہ ایک بہت سخت چٹان نکل آئی۔ اسے توڑنے کی بہت کوشش کی گئی مگر وہ نہ ٹوٹی۔ کدالیں اس پر پڑ پڑ کر اچٹ جاتی تھیں۔ آخر لوگوں نے حضور ﷺ کی خدمت میں آکر

خدمت میں لے کر آئیں اور ان کے لیے دعا کی درخواست کی۔

آپ ﷺ نے ترقی مال و اولاد کی دعا دی۔
حضرت انس کا بیان ہے کہ آج اس دعا کی برکت سے میرے پاس بہ کثرت دولت ہے، میرے لڑکے اور پوتوں کی تعداد سو کے قریب پہنچ چکی ہے۔

اس دعا کا یہ اثر بھی تھا کہ حضرت انس بن مالک کا باغ سال میں دو بار پھل دیتا تھا اس باغ میں ایک پھول کا درخت تھا جس سے مشک کی بو آتی تھی۔ (مسلم)

اونٹ کی فریاد

ایک دن آپ ﷺ ایک انصاری کے باغ میں گئے۔ وہاں ایک اونٹ چلا رہا تھا۔ آپ ﷺ کو دیکھ کر وہ بلبلانے لگا اور اس کی دونوں آنکھوں میں آنسو آگئے۔ آپ ﷺ نے قریب جا کر اس کے سر پر ہاتھ پھیرا تو وہ چپ ہو گیا۔ آپ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ یہ کس کا اونٹ ہے....؟ لوگوں نے ایک انصاری کا نام بتایا۔ وہ بلوائے گئے تو آپ ﷺ نے فرمایا تم ان جانوروں پر جن کو اللہ نے تمہارا محکوم بنایا ہے رحم کیا کرو۔ اس اونٹ نے مجھ سے شکایت کی ہے کہ تم اس کو بھوکا رکھتے ہو اور اس کو تکلیف دیتے ہو۔ (ابوداؤد)

جنون دور ہونا

ایک شخص نے آکر درخواست کی کہ یا رسول اللہ! میرا بھائی بیمار ہے۔ دعا کیجئے۔ پوچھا کیا بیماری ہے....؟ عرض کی اس پر جنون کا اثر ہے۔ فرمایا اس کو لے آؤ۔ وہ آیا تو آپ ﷺ نے قرآن مجید کی چند سورتیں پڑھ کر اس پر دم فرمایا جھاڑ دیا۔ حضور کے دم فرمانے کے بعد وہ کھڑا ہوا تو اس پر جنون کا کوئی اثر نہ تھا۔ (سنن ابن ماجہ)



گیا یہاں تک کہ وصیت کی تیاری کی۔ آپ ﷺ عیادت کو تشریف لائے تو عرض کی یا رسول اللہ! میں اس سرمین میں مرتا ہوں جس سے ہجرت کی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا نہیں ان شاء اللہ! پھر دعا فرمائی کہ الہی سعد کو شفا دے، سعد کو شفا دے، سعد کو شفا دے۔ حضور ﷺ کی دعا سے سعد کو شفا ہوئی حضور ﷺ کے وصال کے بعد چودہ پندرہ برس تک زندہ رہے۔ (مسلم)

اندھیرے میں روشنی ہونا:

حضرت انس کہتے ہیں کہ وصحابی حضور ﷺ کی خدمت میں رات کو دیر تک حاضر رہے۔ جب واپس ہوئے تو رات بہت اندھیری تھی مگر اللہ کی قدرت سے ان کے سامنے دو چراغوں کی طرح آگے آگے کوئی چیز روشن ہو گئی۔ جب دونوں الگ ہو کر اپنے اپنے گھر چلے تو ایک چراغ ایک کے ساتھ اور دوسرا چراغ دوسرے کے ساتھ ہو گیا۔ یہاں تک کہ دونوں گھر چلے گئے۔ (صحیح بخاری)

حضرت علی کی آنکھوں کا اچھا ہوجانا:

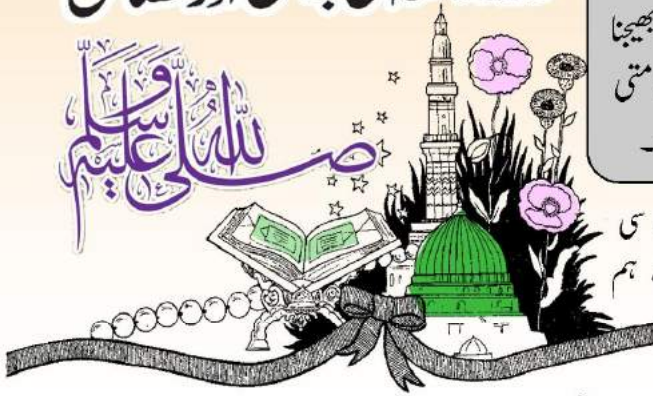
غزوہ خیبر میں جب آپ ﷺ نے علم عطا فرمانے کے لیے حضرت علی بن ابی طالب کو طلب فرمایا تو معلوم ہوا کہ انہیں آشوب چشم کی تکلیف ہے۔ آپ ﷺ نے حضرت علی کی آنکھوں میں اپنا لعاب دہن مل دیا اور دم کر دیا۔ حضرت علی کی آنکھیں اسی وقت ٹھیک ہو گئیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ان کی آنکھوں میں کبھی درد تھا ہی نہیں۔ (بخاری)

حضرت انس کے حق میں دعا

حضور ﷺ مدینہ میں تشریف لائے تو حضرت انس کی والدہ انہیں لے کر حضور ﷺ کی

درود و سلام کی برکتیں اور فضائل

صَلَّىٰ عَلَيْنَا سَلَامًا



حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوة و سلام بھیجنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے امتی کے لیے بہت بڑی سعادت ہے۔

دنیا میں باہمی تعلق کی بہت سی وجوہات ہیں، مثلاً ہم وطن ہونا، ہم جماعت ہونا، ہم پیشہ ہونا اور ہم قوم ہونا وغیرہ وغیرہ، لیکن ان وجوہات

ہے تاکہ اے لوگو! تم اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لاؤ اور (رسول کا) ساتھ دو اور آپ کی تعظیم و توقیر کرو۔ [سورہ فتح (48): آیت 9]

حضرت رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے کوئی آدمی اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک کہ میں اسے اس کے والدین اور بچوں اور تمام لوگوں سے پیارا نہ ہو جاؤں۔“ [صحیح بخاری]

حضور نبی اکرم ﷺ کی ذات گرامی سے والہانہ عقیدت و محبت جزو ایمان ہے۔ رسول اکرم ﷺ کی اتباع، اطاعت اور محبت کے علاوہ، وہ حقوق جو اللہ تعالیٰ نے آپ کی امت پر مشروع کیے ہیں، ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ مسلمان آپ ﷺ پر صلوة و سلام بھیجیں۔

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ پر صلوة و سلام بھیجنا ایک عظیم سعادت ہے۔ پُر خلوص دل، عجز و انکسار اور محبت و عقیدت کے ساتھ صلوة و سلام کے بھیجے گئے نذرانے کو آپ ﷺ قبول فرماتے ہیں۔ ہم انسان ہی کیا فرشتے بھی

کی بنا پر محبت ہونا ضروری نہیں ہے! ایمان کا تعلق وہ تعلق ہے جو مومنین کو باہم اخوت و محبت کی لڑی میں پرو دیتا ہے۔ قرآن کریم میں ہے:

ترجمہ: ”اور مومن مرد اور مومن عورتیں باہم ایک دوسرے کے غمگسار اور ہمدرد ہیں، وہ نیکی کا حکم دیتے ہیں اور برائی سے روکتے ہیں، اور نماز قائم کرتے ہیں اور زکوٰۃ ادا کرتے ہیں اور اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت کرتے ہیں۔“

[سورہ توبہ (9): آیت 71]

حدیث نبوی ﷺ میں ہے: ”مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے۔ نہ وہ اس کی حق تلفی کرتا ہے اور نہ اسے کسی مصیبت میں گرفتار کر سکتا ہے۔“ [صحیح بخاری]

یہ اخوت و محبت تو تمام مسلمانوں کے لئے عام ہے ایک محبت و توقیر وہ ہے جو حضرت رسول مقبول ﷺ کے لئے خاص ہے، قرآن کریم میں ہے:

ترجمہ: ”اے نبی! ہم نے تم کو شہادت دینے والا، بشارت دینے والا اور خبردار کرنے والا بنا کر بھیجا

بارگاہِ نبوی ﷺ میں صلوة والسلام کے تحفے لیے حاضر ہوتے ہیں۔ خود اللہ تعالیٰ اپنے محبوب ﷺ پر صلوة بھیجتا ہے۔

ترجمہ: ”بے شک اللہ اور اس کے فرشتے صلوة بھیجتے ہیں ان نبی پر، اے ایمان والو تم بھی ان پر صلوة بھیجا کرو اور خوب سلام بھیجو۔“

[سورہ احزاب (33): آیت 56]

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں کئی احکامات ارشاد فرمائے، نماز، روزہ، حج، وغیرہ۔ کئی انبیاء کرام کی توصیف اور تعریف بھی فرمائیں ان کے بہت سے اعزاز و اکرام بھی فرمائے۔

حضرت آدم کو تخلیق فرمایا تو فرشتوں کو حکم فرمایا کہ ان کو سجدہ کیا جائے۔ لیکن کسی حکم یا کسی اعزاز و اکرام میں یہ نہیں فرمایا کہ میں بھی یہ کام کرتا ہوں تم بھی کرو۔

یہ اعزاز صرف سید الکوینین فخر عالم حضرت محمد ﷺ کے لیے ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب پر صلوة کی نسبت اولاً اپنی طرف اس کے بعد اپنے فرشتوں کی طرف کرنے کے بعد مسلمانوں کو حکم فرمایا کہ اللہ اور اس کے فرشتے صلوة بھیجتے ہیں، اے مومنو تم بھی ان نبی پر صلوة بھیجو۔

اس سے بڑھ کر اور کیا فضیلت ہوگی کہ اس عمل میں اللہ اور اسکے فرشتوں کے ساتھ مومنین کی شرکت ہے۔

مفسرین کرام کے نزدیک اللہ کے درود بھیجنے سے مراد اللہ کا حضور پر نور ﷺ پر رحمتیں نازل فرمانا، آپ ﷺ کو مقام محمود، مقام شفاعت عطا فرمانا ہے۔ ملائکہ کا درود حضور ﷺ کے مراتب

عظمیٰ کو بلند سے بلند تر کرنے کی دعا ہے۔

حضرت محمد ﷺ پر درود بھیجنایک وقت باری تعالیٰ کی قدرت کاملہ اور وحدت کا صدق دل سے اعتراف ہے اور حضور اقدس ﷺ کی رحمت بے پایاں سے مسلسل فیضیاب ہونے اور فیضیاب رہنے کی دعا ہے کہ آپ ﷺ ہی خاتم المرسلین ہیں۔

درود شریف کی فضیلت کے متعلق چند احادیث کا ذکر تازگی ایمان کا موجب ہوگا۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جو شخص مجھ پر ایک مرتبہ درود بھیجتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس پر دس مرتبہ درود (رحمت) بھیجتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ اس کے لئے دس نیکیاں بھی اس (درود پڑھنے) کے بدلے میں لکھ دیتا ہے۔ [مسلم، ترمذی]

حضرت عبد اللہ بن عمرؓ کہتے ہیں کہ جو شخص حضور اقدس ﷺ پر ایک مرتبہ درود بھیجتا ہے۔ اللہ سبحانہ، اور ملائکہ اس پر ستر مرتبہ درود بھیجتے ہیں۔ [مسند احمد]

حضرت ابو بکر صدیقؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ پر درود بھیجنا گناہوں سے پاک کرنے میں آگ کو سرد پانی سے بجھانے سے زیادہ موثر اور کارآمد ہے اور حضور اقدس ﷺ پر سلام پیش کرنا، غلاموں کو آزاد کرنے سے کہیں زیادہ فضیلت رکھتا ہے۔

درود شریف قبولیت دعا:

حضرت فضالہ بن عبیدؓ کہتے ہیں: ”رسول اکرم ﷺ نے ایک شخص کو دعا کرتے ہوئے سنا،

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ
 وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
 عَلٰی اِبْرٰهِيْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰهِيْمَ
 اِنَّكَ حَمِيْدٌ مُّجِيْدٌ
 اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی
 اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلٰی
 اِبْرٰهِيْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰهِيْمَ
 اِنَّكَ حَمِيْدٌ مُّجِيْدٌ

صفائے قلب اور فارغ الہابی کا ہونا اور تمام امور میں برکتوں کا حاصل ہونا حتیٰ کہ اموال و اسباب اور اولاد در اولاد برکتیں ناز ہوتی رہیں یہ سب درود کے فوائد ہیں۔

ہر مسلمان کو چاہیے کہ وہ ہر دن بعد نماز صبح اور بعد نماز عصر یا مغرب کم از کم دس دس مرتبہ درود شریف پڑھنا اپنی زندگی کا معمول اور وظیفہ بنا لے، اس سے رب العالمین کی رحمتوں اور مغفرتوں کے علاوہ بے شمار روحانی اور جسمانی فوائد بندہ مومن کو عطا ہوتے ہیں، جہلا اس ذات مبارک و مقدس پر ہم کیوں نہ درود بھیجیں، جن کا کلمہ پڑھ کر ہم مسلمان ہوئے، جن سے محبت، اور جن کی اتباع و اطاعت جزو ایمان ہے، روزِ قیامت جن کی شفاعت کے ہم امید وار ہیں۔

حضرت محمد ﷺ پر بے شمار درود و سلام۔



جس نے اپنی دعائیں نہ تو اللہ سبحانہ کی مدح و ثناء کی اور نہ رسول پاک ﷺ پر درود بھیجا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: “اس بندے نے جلد بازی کی”۔ پھر اسے بلایا اور فرمایا: “تم میں سے کوئی شخص دعا کرے تو سب سے پہلے اپنے پروردگار کی حمد و ثناء بیان کرے، پھر نبی ﷺ پر درود بھیجے، اسکے بعد اپنے لیے جو مانگنا ہو مانگے” [ابوداؤد، ترمذی] سیدنا عبد اللہ بن عمرو بن العاص کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا:

”جب تم اذان سنو تو مؤذن جس طرح کہتا ہے اسی طرح کہو، پھر مجھ پر درود بھیجو، اس لیے کہ جو شخص مجھ پر ایک بار درود پڑھتا ہے، اس پر اللہ تعالیٰ اپنی دس رحمتیں نازل فرماتا ہے۔ پھر میرے لیے وسیلہ مانگو، یہ جنت میں ایک مقام ہے جو تمام بندوں میں صرف ایک ہی بندے کو عطا ہوگا، اور مجھے امید ہے کہ وہ میں ہی ہوں گا، جو شخص میرے لیے مانگتا ہے، اس کے لیے میری شفاعت ہوگی“۔ [مسلم]

درود باعثِ شفاء اور پاکیزگی ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: مجھ پر درود پڑھا کر بلاشبہ (تمہارا) مجھ پر درود پڑھنا تمہارے لئے پاکیزگی کا باعث ہے۔ [ابن ابی شیبہ]

حضرت عبدالحق محدث دہلوی فرماتے ہیں: تکلیفوں کا دور ہونا، بیماریوں سے شفا پانا، خوف و خطر کا جاتا رہنا، تہمتوں سے برأت و پاک کرنا، دشمن پر فتح پانا، رضائے الہی اور عفت کا حاصل ہونا، مال میں زیادتی اور پاکیزگی پیدا ہونا، طہارت ذات،

حدیث قدسی

حدیث کے لغوی معنی بات یا گفتگو کرنے کے ہیں۔ علوم و ادبیات اسلامیہ میں حدیث ایک خاص اصطلاح ہے۔ اس کا مطلب پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی ارشاد فرمائی ہوئی کوئی بات یا آپ کا کوئی عمل یا آپ کے سامنے صحابہ کرام میں سے کسی کی کوئی بات یا عمل جسے رسول اللہ ﷺ نے منع نہ فرمایا ہو۔ انہیں بالترتیب حدیث قولی، حدیث فعلی اور حدیث تقریری کہا جاتا ہے۔ حدیث کی ایک خاص قسم بعض روایات کتب حدیث میں ملتی ہیں جنہیں حدیث قدسی کہا جاتا ہے۔ حدیث قدسی کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں رسول اللہ نے اللہ تعالیٰ سے منسوب کوئی بات بیان فرمائی ہو۔

”میرا بندہ مسلسل نفلی عبادات کے ذریعے میرا قرب حاصل کر لیتا ہے یہاں تک کہ میں اُس سے محبت کرنے لگتا ہوں، پس مجھے جب اس سے محبت ہو جاتی ہے تو میں اُس کے کان بن جاتا ہوں جن سے وہ سنتا ہے، اُس کی آنکھیں بن جاتا ہوں جن سے دیکھتا ہے، اُس کے ہاتھ بن جاتا ہوں جن سے پکڑتا ہے، اُس کے پاؤں بن جاتا ہوں جن سے چلتا ہے اور اس حال میں اگر وہ مجھ سے سوال کرتا ہے تو پورا کرتا ہوں اور اگر مجھ سے پناہ مانگتا ہے تو اسے اپنی پناہ میں لیتا ہوں۔“

[صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

رسول اللہ ﷺ نے ایک حدیث قدسی میں فرمایا کہ جب اللہ تعالیٰ نے رحم پیدا کیا تو اس نے فرمایا:

أَنَا الرَّحْمَنُ وَأَنْتَ الرَّحِيمُ شَقَقْتُ اسْمَكَ مِنْ اسْمِي فَمَنْ وَصَلَكَ وَصَلْتَهُ وَمَنْ قَطَعَكَ قَطَعْتَهُ

”میں رحمان ہوں اور تو رحم ہے میں نے تیرے نام کو اپنے نام سے مشتق کیا ہے پس جو تجھے ملانے گا۔ (یعنی صلہ رحمی کرے گا) میں بھی اسے ملاؤں گا اور جو تجھے قطع کرے گا میں اسے پارہ پارہ کروں گا۔“

[سنن ترمذی؛ صحیح البانی]

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ فرماتا ہے:

يَا ابْنَ آدَمَ اَنْفِقْ اَنْفِقْ عَلَيْكَ

رحمت خداوندی کی وسعت کے متعلق رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ:

لَمَّا قَضَى اللَّهُ الْخَلْقَ كَتَبَ فِي كِتَابِهِ عَلَى نَفْسِهِ فَهُوَ مَوْضِعٌ عِنْدَهُ: اِنَّ رَحْمَتِي تَغْلِبُ غَضَبِي

”جب اللہ تعالیٰ نے کائنات کی تخلیق مکمل کر لی تو اپنی کتاب میں جو کہ اس کے پاس موجود ہے، اپنے متعلق لکھ دیا کہ ”بے شک میری رحمت میرے غضب پر غالب رہے گی۔“ [بخاری؛ مسلم؛ نسائی؛ ابن ماجہ]

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ:

يَسُبُّ بَنُو آدَمَ الدَّهْرَ، وَأَنَا الدَّهْرُ، بِيَدِي اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ

”بنی آدم زمانہ کو برا بھلا کہتے ہیں۔ حالانکہ میں ہی زمانہ ہوں اور دن رات میرے ہی قبضہ قدرت میں ہیں۔“

[صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ:

مَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوْءِ اِذْ حَتَّىٰ أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتَهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ.

”اے بنی آدم! خرچ کر میں تجھ پر خرچ کروں گا“
[صحیح مسلم]

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِ يَبِيٍّ وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي
”میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہی اس کے
ساتھ معاملہ کرتا ہوں۔ اور جب وہ مجھے پکارتا ہے تو
میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں“ [صحیح مسلم]

إِذَا تَلَّقَانِي عَبْدِي بِشِبْرٍ، تَلَقَّيْتُهُ بِذِرَاعٍ،
وَإِذَا تَلَّقَانِي بِذِرَاعٍ، تَلَقَّيْتُهُ بِبَاعٍ، وَإِذَا
تَلَّقَانِي بِبَاعٍ أَتَيْتُهُ بِأَسْعٍ

”جب بندہ ایک باشت کے برابر میری طرف بڑھتا
ہے تو میں اس کی طرف بقدر ایک ہاتھ بڑھتا ہوں اور
جب وہ میری طرف بقدر ایک ہاتھ بڑھتا ہے تو میں
بقدر چار ہاتھ اس کی طرف بڑھتا ہوں اور جب وہ بقدر
چار ہاتھ میری طرف بڑھتا ہے تو میں اس کی طرف
زیادہ تیزی سے بڑھتا ہوں۔“ [صحیح مسلم]

كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصُّومَ
فَأَنَّهُ لِي، وَأَنَا أُجْزِي بِهِ

”اومی کا ہر نیک عمل خود اسی کے لیے ہے مگر روزہ
خاص میرے لیے ہے اور اس کی جزا میں خود ہوں یا
میں خود دوں گا“ [بخاری؛ مسلم؛ ریاض الصالحین]

يَا عَبْدِي لَوْ أَنَّ أَوْلَكُمْ وَأَخْرَكُمْ وَإِنْسِكُمْ
وَجَنَّتُمْ قَامُوا فِي صَعِيدٍ وَاحِدٍ فَسَأَلُونِي
فَأَعْطَيْتُ كُلَّ إِنْسَانٍ مَسْأَلَتَهُ مَا نَقَصَ ذَلِكَ مِمَّا
عِنْدِي إِلَّا كَمَا يَنْقُصُ الْبَحْيُطُ إِذَا أُدْخِلَ الْبَحْرَ
میرے بندو! اگر تمہارے پہلے اور تمہارے پچھلے اور
تمہارے انسان اور تمہارے جن سب مل کر ایک کھلے
میدان میں کھڑے ہو جائیں اور مجھ سے مانگیں اور
میں ہر ایک کو اس کی مانگی ہوئی چیز عطا کروں تو اس

سے جو میرے پاس ہے، اس میں اتنا بھی کم نہیں ہوگا
جو اس سوئی سے (کم ہوگا) جو سمندر میں ڈالی (اور
 نکالی) جائے۔ [صحیح مسلم؛ ترمذی؛ ابن ماجہ]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے
أَعْدَدْتُ لِعِبَادِيَ الصَّالِحِينَ مَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ،
وَلَا أُذُنٌ سَمِعَتْ، وَلَا خَطَرَ عَلَى قَلْبِ بَشَرٍ،
ذُخْرًا، بَلَّغْ مَا أُنزِلْنَا عَلَيْكَ

”میں نے اپنے صالحین بندوں کے لیے وہ چیزیں
تیار رکھی ہیں جنہیں کسی آنکھ نے نہ دیکھا اور کسی کان
نے نہ سنا اور نہ کسی کے دل ہی میں ان کا خیال آیا۔
ذخیرہ کی گئی یہ نعمتیں ان کے علاوہ ہیں جن کی تمہیں
اطلاع دی جا چکی ہے۔“ [صحیح بخاری؛ مسلم]

رسول ﷺ نے فرمایا: ابن آدم کہتا ہے: میرا
مال، میرا مال، جبکہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

يَا ابْنَ آدَمَ مِنْ مَالِكَ إِلَّا مَا أَكَلْتَ فَأَفْزَيْتَ أَوْ
لَبَسْتَ فَأَبْلَيْتَ أَوْ تَصَدَّقْتَ فَأَمْضَيْتَ

”اے ابن آدم! تیرا مال صرف وہی ہے جو تم
نے کھا کر فنا کر دیا یا پہن کر بوسیدہ کر دیا یا صدقہ کر کے
آگے بھیج دیا۔“ [صحیح مسلم]

رسول ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے
دن فرمائے گا،

أَيُّنَ الْمُتَحَابُّونَ بَجَلَالِي الْيَوْمِ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي
يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي

”کہاں ہیں وہ لوگ جو میری خاطر ایک دوسرے
سے دوستی رکھتے تھے۔ آج کے دن میں ان کو اپنے
سائے میں جگہ دوں گا کہ جس دن میرے سائے کے
سوا کوئی سایہ نہیں۔“ [صحیح مسلم؛ موطا]

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ نے فرمایا کہ

اے میرے رب! تو سارے جہانوں کا پروردگار، تو کب بیمار تھا اور میں تیری عبادت کیسے کرتا؟ اللہ تعالیٰ فرمائے گا: کیا تجھے نہیں معلوم تھا کہ میرا فلاں بندہ بیمار ہے لیکن اس کے باوجود تو اس کی تیمارداری کے لیے نہیں گیا۔ اگر تو اس کے پاس جاتا تو مجھے وہاں پاتا۔ پھر اللہ تعالیٰ فرمائے گا: اے ابن آدم! میں نے تجھ سے کھانا مانگا لیکن تو نے مجھے کھانا نہیں دیا۔ انسان عرض کرے گا: اے رب العالمین! تو کب بھوکا تھا اور میں تجھے کیسے کھانا کھلاتا؟ اللہ تعالیٰ فرمائے گا: کیا تجھے یاد نہیں کہ میرے فلاں بندے نے تجھ سے کھانا طلب کیا تھا لیکن تو نے اُسے کھانا نہیں کھلایا۔ اگر تو نے اُس کا سوال پورا کیا ہوتا تو آج اس کا ثواب یہاں پاتا۔

رب العالمین فرمائے گا: اے ابن آدم! میں نے تجھ سے پانی مانگا تھا لیکن تو نے مجھے پانی نہیں پلایا۔ انسان عرض کرے گا: اے دو جہاں کے پروردگار! تو کب پیاسا تھا اور میں تجھے پانی کیسے پلاتا؟ فرمایا جائے گا: میرے فلاں بندے نے تجھ سے پانی طلب کیا تھا لیکن تو نے اس کی پیاس بجھانے سے انکار کر دیا تھا۔ اگر تو نے اس کی پیاس بجھائی ہوتی تو آج اس کا ثواب پاتا۔ [صحیح مسلم، کتاب البر والصلۃ]۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ:

كُنْتُ كَنْزًا مَخْفِيًّا فَأَحْبَبْتُ أَنْ أُعْرَفَ
فَخَلَقْتُ الْخَلْقَ لِكَيْ أُعْرَفَ

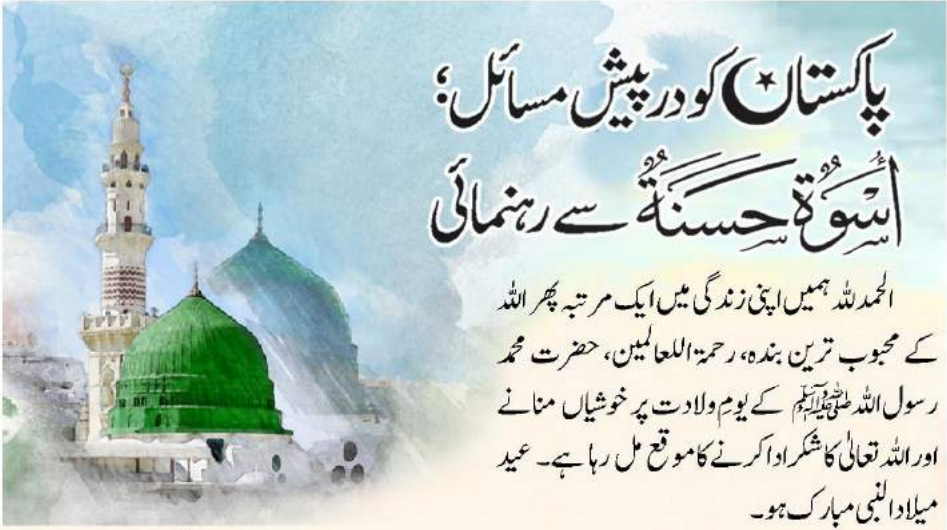
”میں ایک چھپا ہوا خزانہ تھا میں نے چاہا کہ بیچانا جاؤں اس لیے میں نے مخلوق کو پیدا کیا تاکہ جانا جاؤں“
[کشف الحفاء؛ بحار الأنوار؛ المقاصد الحسنة]



”جب میرا بندہ دل میں نیک کام کرنے کی نیت کرتا ہے تو میں اس کے لئے ایک نیکی لکھ لیتا ہوں، جب تک کہ اس نے وہ نیکی نہیں کی۔ پھر اگر وہ نیکی کی تو اس کو میں اس کے لئے (ایک کے بدلے) دس نیکیاں لکھتا ہوں اور جب دل میں برائی کرنے کی نیت کرتا ہے تو میں اس کو بخش دیتا ہوں جب تک کہ وہ برائی (پر عمل) نہ کرے۔ اور پھر جب وہ برائی (پر عمل) کرے تو اس کے لئے ایک ہی برائی لکھتا ہوں پھر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ فرشتے کہتے ہیں کہ اے پروردگار یہ تیرا بندہ ہے، برائی کرنا چاہتا ہے، حالانکہ اللہ تعالیٰ ان سے زیادہ اپنے بندے کو دیکھ رہا ہے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ دیکھتے رہو! اگر وہ برائی کرے تو ایک برائی ویسی ہی لکھ لو اور اگر نہ کرے (اور اس برائی کے ارادے سے باز رہے) تو اس کے لئے ایک نیکی لکھ لو کیونکہ اس نے میرے ڈر سے اس برائی کو چھوڑ دیا۔“ [صحیح مسلم]

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”میرے بعض بندے مجھ پر ایمان لانے والے ہو گئے اور بعض کفر کرنے والے ہو گئے۔ جس نے کہا کہ اللہ کے فضل اور اس کی رحمت سے بارش ہوئی وہ مجھ پر ایمان لانے والا اور ستاروں کا انکار کرنے والا ہے اور جس نے کہا کہ فلاں فلاں ستارے کی وجہ سے بارش ہوئی تو وہ ستاروں پر ایمان لانے والا اور میرا انکار کرنے والا ہے۔“ [صحیح بخاری؛ موطا امام مالک؛ نسائی]

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ وسلم نے فرمایا، ”قیامت کے دن اللہ تعالیٰ انسان سے کہے گا: ”اے ابن آدم! میں بیمار ہوا لیکن تو نے میری عبادت نہیں کی۔ انسان گھبرا کر عرض کرے گا:

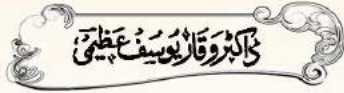


پاکستان کو درپیش مسائل؛ اسوۂ حسنہ سے رہنمائی

الحمد للہ ہمیں اپنی زندگی میں ایک مرتبہ پھر اللہ کے محبوب ترین بندہ، رحمۃ اللعالمین، حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے یوم ولادت پر خوشیاں منانے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے کا موقع مل رہا ہے۔ عید میلاد النبی مبارک ہو۔

تعلیمات سے انحراف کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ دنیا میں جگہ جگہ مسلمان غیروں کے سیاسی اور اقتصادی تسلط میں مبتلا ہیں۔ کشمیر و فلسطین سمیت دنیا کے کئی خطوں میں مسلمانوں

حضرت محمد ﷺ نے اللہ کی آخری کتاب قرآن کے ذریعے انسان کو اس دنیا میں فلاح و کامرانی کے اصول بتائے اور طریقے سکھائے۔ آپ ﷺ کی



کے ساتھ ظلم ہو رہا ہے۔ اس صورت حال پر عالمی ضمیر تو ایک طرف خود مسلم ضمیر بھی خاموش ہے۔ ایک تلخ حقیقت یہ بھی ہے کہ ڈیڑھ ارب سے زائد آبادی والی امت مسلمہ کے پچاس کروڑ سے زیادہ افراد شدید غربت میں زندگی گزار رہے ہیں۔ اس غربت کی بڑی وجہ یہ ہے کہ سرمایہ داروں اور جاگیر داروں کی ایک چھوٹی سی اقلیت نے وسائل کو اپنے پاس روک رکھا ہے۔

تعلیمات سے انسان آخرت میں سرخ روئی کے رازوں سے واقف ہوا۔ آپ کی قیادت میں ریاست مدینہ محض دس سال کے اندر دنیا کی تاریخ کے سب سے بڑے انقلاب کا مرکز بن گئی۔ یہ انقلاب انسان کے مادی اور روحانی دونوں رخنوں پر اثر انداز ہوا۔ محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات ہر دور کے انسان کے لیے فلاح اور نجات کا ذریعہ ہیں۔

غریب یا نہایت کم سالانہ قومی آمدنی رکھنے والے نمایاں اسلامی ممالک میں پاکستان، بنگلہ دیش، سوڈان، نائیجیریا، شام اور دیگر ایشیائی و افریقی مسلم ممالک شامل ہیں۔

مسلمان جب تک قرآن پاک اور حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات پر عمل کرتے رہے اس دنیا میں کامیابیاں ان کے قدم چومتی رہیں۔ جب ان تعلیمات سے انحراف کیا مسلمان اپنی طاقت، دنیا کی امامت سے محروم ہو گئے۔ اکیسویں صدی میں مسلمانوں کی تعداد ڈیڑھ ارب سے زیادہ ہے۔ اسلامی

نبی کریم ﷺ نے جو نظام عطا فرمایا خلفائے

راشدین کی جانب سے اس پر عمل کا ثمر یہ ملا کہ ریاست مدینہ میں تھوڑے عرصے میں ہی زکوٰۃ دینے والے تو بہت ہو گئے لیکن لینے والوں کو ڈھونڈنا پڑتا تھا۔

انسانی فطرت سے سب سے زیادہ واقف، خیر البشر حضرت محمد ﷺ نے ایک روز دعا فرمائی۔
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ
 ”اے اللہ! میں کفر اور افلاس سے پناہ مانگتا ہوں۔“
 پوچھا گیا، کیا یہ دونوں برابر ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا، ہاں۔ [سنن نسائی]

ایک روز آپ ﷺ نے تاکید فرمائی کہ افلاس، قلت، ذلت اور ظلم کرنے یا مظلوم بننے سے اللہ کی پناہ مانگا کرو۔ [سنن ابن ماجہ]

غربت بہت تکلیف دہ حالت ہے۔ اس کی وجہ سے کئی محرومیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کئی جرائم مثلاً چوری، ڈکیتی، رہزنی وغیرہ کے اسباب میں غربت اہم ترین ہے۔

قرآن پاک اور تعلیمات نبوی پر ایمان رکھنے والے افراد اور معاشروں کی ذمے داری ہے کہ وہ غربت دور کرنے اور معاشرے میں جرائم کی سطح کم سے کم رکھنے کے لیے ملک میں ذرائع پیداوار کو ترقی دیں اور انصاف کی فراہمی یقینی بنائیں۔ اسلامی اقتصادیات کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ معاشرے میں دولت کا ارتکاز نہ ہو اور گردش زر کا زیادہ سے زیادہ اہتمام ہو۔

اسلامی تعلیمات کے مطابق دولت کے حصول کی کوششیں اپنے ساتھ کئی پابندیاں بھی

لیے ہوئے ہیں۔ دولت اور وسائل اللہ کے عطا کردہ ہیں۔ انسان اپنی کوششوں سے ان وسائل تک رسائی پاتا ہے۔ لیکن انسان کو دولت کمانے کی مطلق آزادی نہیں دی گئی۔

ناجائز اور حرام ذرائع سے دولت کمانا منع ہے اور ایسا کرنا گناہ۔ انسان اپنی کمائی ہوئی دولت کو خرچ کرنے میں بھی کلی خود مختار نہیں۔ ناجائز اور ممنوعہ کاموں پر، دوسروں کے استحصال، ذخیرہ اندوزی، ظلم کے کاموں، معاشرے میں امن کے بگاڑ اور دیگر برے کاموں پر دولت خرچ نہیں کی جانی چاہیے۔ دولت کمانے اور خرچ کرنے پر یہ پابندیاں سرمایہ دارانہ نظام پسند نہیں کرتا۔ یہ پابندیاں اہل ثروت افراد کو دوسروں پر ظلم سے اور استحصال کرنے سے باز رکھتی ہیں۔

اسلامی تعلیمات میں جھوٹ، دھوکا دہی، رشوت، خیانت، ملاوٹ، فراڈ، ظلم کی آمیزش اور دیگر منفی ذرائع سے ہونے والی کمائی سے منع کیا گیا ہے۔ ایک مجلس میں آپ ﷺ سے دریافت کیا گیا کہ سب سے بہتر اور افضل کمائی کون سی ہے۔

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:
 ایسی تجارت جس میں اللہ کی نافرمانی شامل نہ ہو اور اپنے ہاتھ سے کام کرنا۔ [مسند احمد]

آج ہمارے معاشرے میں کئی برائیاں نظر آتی ہیں۔ غذائی اشیاء اور دواؤں میں ملاوٹ، ذخیرہ اندوزی، کم تولنا، جھوٹ بولنا، وعدہ خلافی، رشوت، چور بازاری، دوسروں کے مال و اسباب پر ناجائز قبضوں، اور دیگر کئی منفی کاموں نے ہمارے

معاشرے کو بری طرح متاثر کیا ہے۔

بانٹ دی جائیں گی۔ اگر اس کی نیکیاں ختم ہو گئیں اور مظلوموں کے حقوق باقی رہے تو ان کی غلطیاں اس کے حساب میں ڈال دی جائیں گی اور پھر اسے جہنم میں پھینک دیا جائے گا۔ [صحیح مسلم]

کچھ لوگوں کا حال یہ ہے کہ وہ ناجائز طریقوں سے خوب دولت کماتے ہیں لیکن ساتھ ہی ساتھ صدقہ خیرات بھی کرتے رہتے ہیں۔ شاید وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے صدقات ناجائز کمائی کے گناہ کو دھو دیں گے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

”کوئی بندہ حرام مال کمائے پھر اس میں سے خدا کی راہ میں صدقہ کرے تو یہ صدقہ قبول نہیں کیا جائے گا۔“ [مسند احمد]

آج امت مسلمہ کو درپیش کئی مسائل کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہم نے اپنے معاشروں کو رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات کے مطابق نہیں چلایا۔ ہمارے حکم رانوں، افسروں، تاجروں، صنعت کاروں اور کسی بھی ذمہ داری پر افراد کی اکثریت کسی نہ کسی طرح دوسروں کی حق تلفی کی مرتکب ہوتی رہی ہے۔

ہم پاکستانی اگر اپنی حالت بہتر بنانا چاہتے ہیں تو کپٹل ازم کے دھوکے یا کمیونزم کے سحر میں اپنا وقت برباد کرنے کے بجائے ہمیں قرآن پاک اور حضرت محمد ﷺ کے عطا کردہ نظام سے روشنی حاصل کرنا ہوگی۔

(ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی ایک تقریر کی تلخیص)



کئی لوگ ایسے ہیں جو عبادت کرتے تو نظر آتے ہیں لیکن اس عبادت کا اثر ان کی عملی زندگی میں نظر نہیں آتا۔ کوئی ملاوٹ میں مصروف ہے، کوئی بلیک مار کیٹنگ میں، کوئی دوسروں کو ناحق تکلیف پہنچانے میں۔ کئی لوگ اپنے فائدے کے لیے بہت آرام سے جھوٹ بول دیتے ہیں۔

یاد رکھنا چاہیے کہ ناجائز کمائی محض انفرادی برائی نہیں ہے بلکہ ہر ناجائز کمائی کسی نہ کسی کی حق تلفی کی وجہ بنتی ہے۔

اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکامات اور تعلیمات پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے مسلمانوں کا معاشرہ ہم آہنگی، اتحاد، تعاون، خیر و فلاح کے ثمرات سے محروم ہونے لگتا ہے۔ ایسے معاشرے میں انتشار پھیلتا ہے۔ لوگوں میں عدم تحفظ کا احساس بڑھتا ہے اور ان کے درمیان تلخیاں اور نفرتیں پروان چڑھتی ہیں۔ ایسی کئی حالتیں ہم اپنے ارد گرد دیکھ رہے ہیں۔ ایک دن رسول اللہ ﷺ نے لوگوں سے پوچھا کہ کیا تم جانتے ہو کہ مفلس کون ہے؟

لوگوں نے عرض کیا مفلس وہ شخص ہے جس کے پاس نہ تو درہم ہو نہ کوئی اور سامان۔

آپ ﷺ نے فرمایا:

میری امت کا مفلس وہ ہے جو قیامت کے دن اپنی نماز، روزہ اور زکوٰۃ کے ساتھ اللہ کے پاس حاضر ہو گا لیکن اس نے دنیا میں کسی کو گالی دی ہوگی، کسی پر تہمت لگائی ہوگی، کسی کا مال ناحق کھایا ہوگا، کسی کو قتل کیا ہوگا، تو ان تمام مظلوموں میں اس کی نیکیاں

رُوحانی ڈائجسٹ کے ساتھ تعاون کی درخواست!

محترم قارئین!

السلام وعلیکم ورحمۃ اللہ۔

ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ گزشتہ اکتالیس سال سے اپنے قارئین کی علمی خدمت میں مصروف عمل ہے۔ محترم قارئین....! آپ بخوبی واقف ہوں گے کہ گزشتہ پانچ سات برسوں سے دنیا بھر میں پرنٹ میڈیا کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ کئی اخبارات و رسائل کی اشاعت مسلسل کم ہوتی جا رہی ہے۔ رواں سال کو رونا وائرس کی وبا پھیلنے اور لاک ڈاؤن کی وجہ سے دیگر اداروں کی طرح اخبارات و رسائل کے ادارے بھی بہت متاثر ہوئے۔

روحانی ڈائجسٹ پسند کرنے والوں سے درخواست ہے کہ شدید مشکلات کے اس دور میں اپنے پسندیدہ رسالے روحانی ڈائجسٹ کی اشاعت جاری رکھنے میں تعاون فرمائیں۔ اس تعاون کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنے حلقہ احباب، اسکول، کالج، یونیورسٹی کی لائبریری، دیگر اداروں اور ان کے علاوہ جہاں پر مناسب سمجھیں اپنی طرف سے روحانی ڈائجسٹ کی سالانہ گفٹ سبسکریپشن کروادیں۔

روحانی ڈائجسٹ کا پاکستان میں سالانہ زر مبادلہ /1200 روپے ہے۔ آپ ایک، دو، پانچ، دس، بیس، پچیس یا زیادہ گفٹ سبسکریپشن کروا کر ناصرف علم کے فروغ میں معاونت کریں گے بلکہ روحانی ڈائجسٹ کی اشاعت جاری رکھنے میں بھی تعاون فرمائیں گے۔

آپ کے گراں قدر تعاون کے لیے شکر گزار

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

گفٹ سبسکریپشن کے لیے رقم بذریعہ بینک ٹرانسفر یا منی آرڈر یا Easy Paisa یا Jazz Cash کے ذریعہ بھجوائی جاسکتی ہے۔

تفصیلات کے لیے:

سرکولیشن نیچر۔ روحانی ڈائجسٹ

فون: 021-36606329

ای میل: manageroohanidigest@gmail.com



ذہنی استعداد اور یادداشت میں اضافہ کیجیے....!

قسط 2

آسان اور قابل عمل مشورے

ہم معلومات اسی صورت میں یاد کر سکتے ہیں جب اسے ان مراحل سے گزارا جائے۔

یادداشت کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر بہت سی یادیں ہمارے حواس سے تعلق رکھتی ہیں۔ جب ہم کچھ سونگتے، دیکھتے یا چھوتے ہیں تو یہ ہماری یادداشت میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ کچھ معلومات ہم صرف تھوڑی دیر کے لیے یاد رکھتے ہیں۔ اس قسم کی یادداشت کی وجہ سے ہم فون نمبر دیکھ کر اسے اتنی دیر کے لیے یاد کر پاتے ہیں جب تک ہم اسے مانہ لیں، ہم ذہن میں حساب لگا سکتے ہیں اور جملے کے دوسرے حصے کو سنتے وقت پہلے حصے کو یاد رکھتے ہیں۔ البتہ اس قسم کی یادداشت کے ذریعے ہم صرف تھوڑی سی معلومات کو کچھ دیر کے لیے محفوظ کر سکتے ہیں۔

یادداشت کی ایک ایسی قسم بھی ہے جس کے ذریعے ہم معلومات کو بڑے عرصے تک محفوظ



اپنے دماغ کو جانیں....!!

دماغ معلومات کو کیسے محفوظ کرتا ہے؟

علم نفسیات میں اس کے تین مرحلے ہیں۔

پہلے مرحلے میں دماغ معلومات کو حاصل کرتا

اور اسے پہچانتا ہے، اس مرحلے کو Encoding

کہتے ہیں۔ دوسرے مرحلے میں دماغ اس معلومات

کو ذخیرہ کر لیتا ہے۔ اس مرحلے کو Storage

کہتے ہیں۔ تیسرے مرحلے میں دماغ معلومات کو

اپنی ضرورت کے مطابق استعمال میں لاتا ہے۔ اس

مرحلے کو Retrieval

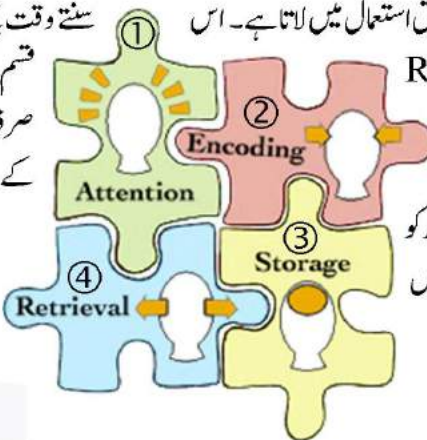
کہتے ہیں۔ بعض

ماہرین نفسیات توجہ

یعنی Attention کو

بھی ابتدائی مرحلے میں

شامل کرتے ہیں۔



کام ہم اُس سے لینا چاہتے ہیں۔ جب ہم اپنی کسی صلاحیت کو استعمال نہیں کرتے تو وہ صلاحیت کام کرنا چھوڑ دیتی ہے یا کم زور ہونے لگتی ہے اور یہی صورت ہمارے دماغ کی ہے۔ جب ہم اپنے دماغ کے کسی حصے سے پوری طرح کام نہیں لیتے تو اس کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔

کیرالہ (انڈیا) کے رہائشی پر جیش مرلن Priyesh Merlin ایک وقت میں 10 افراد کی یادداشت رکھتا ہے، پر جیش سات سال کی عمر میں جب اسکول میں تھا تو اس کی یادداشت بہت اچھی تھی، وہ کاپی میں کچھ نہیں لکھتا تھا کیونکہ کلاس میں پڑھایا جانے والا ہر سبق اس کو یاد رہتا تھا۔ اس کے والد نے اس کی دماغی صلاحیتوں پر بھروسہ کیا اور اسے چیزیں یاد کرنے کے لیے کھیل ہی کھیل میں روزانہ کوئی نہ کوئی ناسک دیتے رہتے۔ دس سال کی اس پر ٹیکس کے بعد پر جیش کی یادداشت اتنی تیز ہو گئی کہ اس کا نام گینز ورلڈ ریکارڈ میں ٹاپ میموری پاور کے حامل کے طور پر آیا۔

ماہرین نے جب پر جیش کا ٹیسٹ لیا تو اس کی آنکھوں پر پیٹی باندھ کر ایک کاغذ میں لکھے ہوئے پانچ سو مختلف اشیاء نام پر جیش کو پڑھ کر سنائے گئے اور پھر اس سے کہا گیا کہ وہ ان تمام ناموں کو سنی ہوئی ترتیب سے کاغذ پر دوبارہ لکھے۔

پر جیش نے اپنے دماغی صلاحیتوں کا استعمال کرتے ہوئے حیرت انگیز طور پر 470 نام اسی ترتیب کے ساتھ بالکل درست لکھے۔



رکھ سکتے ہیں۔ یادداشت میں اضافہ کے لیے بہت سی مشقیں تجویز کی جاتی ہیں، زیادہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن کی اس صلاحیت میں فطری انداز سے اضافہ کی کوشش کریں۔

دماغ پر بھروسہ

آپ بھی ایک شاندار حافظہ رکھتے ہیں! کیا آپ اس بات کا یقین نہیں کر پارہے...؟ ایک لمحے کے لیے وہ بہت سی باتیں سوچیں جو آپ آسانی یاد رکھتے ہیں: بچپن کے مناظر، اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کے نام... کہانیاں، ناولوں اور ٹیلی ویژن کے غیر حقیقی کردار، اپنے پسندیدہ گیتوں کی شاعری اور دھنیں، حروف تہجی اور گنتی، ہزارہا الفاظ۔

جی ہاں، آپ کو پہلے ہی لاکھوں چیزیں یاد ہیں! شاید آپ سوچیں، اگر میرا حافظہ اتنا اچھا ہے، تو میں باتیں کیوں بھول جاتا ہوں؟ میں چیزوں کو کسی جگہ پر رکھ کر کیوں بھول جاتا ہوں؟ میں کیوں سٹور پر جاتا اور یہ بھول جاتا ہوں کہ میں کس لیے آیا تھا؟ اس سے بھی بدتر، ٹیلی فون کے نمبروں اور ملاقات کے اوقات تو درکنار مجھے لوگوں کے ناموں اور چہروں کو یاد رکھنے میں اتنی مشکل کیوں پیش آتی ہے؟

اس کی وجہ دراصل یہ ہے کہ بہت سے لوگ اپنے دماغ پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

ہمارا دماغ ہمارا بہترین دوست ہے، جو وہی کام سرانجام دیتا ہے جو

توجہ اور یکسوئی



بارے میں شوق سے سیکھیں گے۔

مشہور موسیقار آرٹورو توسکانینی Arturo Toscanini نے کئی گیتوں کے مکمل سائزینے محض اپنے حافظہ سے ترتیب دئے۔ ایک معروف برنس



Focus

کتاب مسٹریز آف دی مائنڈ میں بیان کیا گیا ہے کہ ”کسی بات کو یاد نہ رکھ پانے کی وجہ اکثر یہ ہوتی ہے کہ لوگ اس پر مناسب توجہ نہیں دیتے تھے۔“

Charles Schwab مین چارلس شواب

کتاب Teaching Your Child

کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس نے اپنے آٹھ ہزار ملازمین کے نام یاد کر رکھے تھے۔

کیا ان افراد کی یادداشت ان کی ذاتی دلچسپی سے باہر کے موضوعات میں بھی ایسی ہی تھی....؟ غالباً نہیں....

آپ کی یادداشت خواہ کتنی بھی اچھی ہو، پھر بھی آپ کے لیے ان چیزوں کو سیکھنا اور یاد رکھنا بے حد مشکل ہوگا جو آپ کی دلچسپی کی نہیں ہیں۔

آپ نے دیکھا ہوگا ایسے بچے جو چند گھنٹے پہلے کا اسکول کا سبق یاد نہ رہنے کی شکایت کرتے ہیں لیکن کچھ دن پہلے دیکھے ہوئے کسی کرکٹ میچ کا اسکور یا فلم کی کہانی تفصیل سے بیان کر دیتے ہیں۔

جب کوئی بات آپ کے دل کو چھو لیتی ہے تو اسے یاد رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ کتاب

یادداشت کی تلاش Searching for

Memory میں محقق ڈینیل شیکٹر

Daniel Schacter لکھتے ہیں:

”اگر ہم سوچ بچار کئے بغیر زندگی

گزارتے ہیں اور اپنے ارد گرد کے

ماحول میں دلچسپی نہیں لیتے تو ہماری

یادیں دھندلی ہوں گی اور ہمیں کم ہی باتیں



Interest

Concentration ”اپنے بچوں میں توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت بڑھائیں“ وضاحت کرتی ہے کہ ”سیکھنے کا بہترین طریقہ پڑھائی کرتے وقت پورا دھیان رکھنا ہی ہے... یہ صلاحیت اتنی اہم ہے کہ اسے ذہانت کی بنیاد کہا گیا ہے۔“

بہترین یادداشت توجہ اور یکسوئی سے ہی حاصل کی جاسکتی ہے۔ قدرت نے ہمارے دماغ کو ارتکاز توجہ کے لیے تخلیق کیا ہے۔ اپنی توجہ کو ادھر بھٹکنے نہ دیں، ارتکاز توجہ کا عمل آپ پورے دماغ کے ساتھ ہی انجام دیں۔ یہ عمل اتنا ہی قدرتی اور سادہ ہے جتنا کھانا کھانے کا یا سانس لینے کا عمل۔ اشیاء کا یکسوئی سے مشاہدہ کر کے آپ اپنی قوت حافظہ اور قوت ارتکاز میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

دلچسپی لیں

لوگ اکثر اس بات کی شکایت کرتے ہیں کہ ان کی یادداشت میں کمی ہوگئی ہے یا ان کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ختم ہوتی جا رہی ہے۔

دیکھیے....! ایسا اکثر دلچسپی کی کمی کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ آپ جس موضوع میں دلچسپی لیتے ہیں تو اس کے

یاد رہیں گی۔“

ہوتی ہے۔ سبق کو زبانی یاد کرنا، سیکھنے کا ایک طریقہ تو ہے لیکن اس سے کہیں بہتر یہ ہے کہ ہم سبق کو اچھی طرح سے سمجھنے کی کوشش کریں۔

کمپیوٹر پر کام کرنے والا کوئی شخص اس وقت تک کمپیوٹر سے درست معلومات حاصل نہیں کر سکتا جب تک کہ وہ معلومات کمپیوٹر میں صحیح طرح داخل نہ کی جائیں۔ بڑی حد تک، یہی بات ہماری یادوں کے سلسلے میں ہے۔ مثال کی طور پر، ناموں کو سیکھنے کے معاملہ پر غور کیجئے۔

ڈاکٹر برنو فرسٹ Dr. Bruno Furst

اپنی کتاب سٹاپ فورگیتنگ *Stop Forgetting* میں لکھتے ہیں: ”اگر ہم صاف طور پر اور صحیح طرح نام نہیں سنتے تو ہم یاد رکھنے یا بھول جانے کی بات ہی نہیں کر سکتے۔ ہم کسی بھی ایسی چیز کو نہ تو یاد رکھ سکتے ہیں اور نہ ہی بھول سکتے ہیں جسے ہم کبھی جانتے ہی نہیں تھے۔ اس لیے ہمارا پہلا قدم نام کو ایک ایسے طریقے سے سننا ہونا چاہیے جس میں اس کے تلفظ اور جہوں کی بابت کوئی شک نہ رہے۔“

آپ سے تعارف کرانے پر اگر کوئی اپنا نام صفائی سے نہیں بولتا تو اس شخص

سے اسے دہرانے کی درخواست کرنے میں جھجک محسوس نہ کیجئے۔ جس بات کو ہم پوری طرح

سے سمجھ نہیں پاتے اسے یاد رکھنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

ایک معاملے کو پوری طرح سے سمجھنے کے لیے اس کے مختلف



Understand

کتاب *Motivated Minds—Raising*

Children to Love Learning ”بچوں کو

سیکھنے کا شوق دلائیں“ کے مطابق ”جب بچوں کو سیکھنے کا شوق ہوتا ہے تو انہیں سیکھی ہوئی بات یاد رہتی ہے۔ اس طرح انہیں زیادہ فائدہ بھی ہوتا ہے۔ وہ فوراً ہمت ہارنے کی بجائے مشکل سے مشکل کام کرنے میں بھی کامیاب رہیں گے۔“

یہ بات یاد رکھیے کہ ہم اتنا ہی خوش رہ سکتے ہیں جتنا ہم چاہتے ہیں اور ہم اسی دنیا میں رہتے ہیں جو ہمارا ذہن ہمارے لیے بناتا ہے۔ ہم اتنے ہی بوڑھے ہوتے ہیں جتنا ہم محسوس کرتے ہیں۔ یہ دنیا ہماری سوچ و فکر ہی کی بنیاد پر خوشگوار ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ ہم اس دنیا میں دلچسپی لیں گے یہ دنیا اتنی ہی دلچسپ نظر آئے گی۔

ایک بیدار مغز انسان کے لیے یہ دنیا کبھی بھی بوریت کا باعث نہیں بنتی لیکن اس کے لیے ہمیں اپنے شعور کی آنکھیں کھلی رکھنا ہوں گی۔ ہمیں اس بات سے پوری طرح آگاہ ہونا چاہئے کہ ہمارے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔ ہمارا علم ہماری ذہنی وسعت کی بنیاد بنتا ہے، اس لیے آنکھیں بند کر کے جینا چھوڑ دیں۔ یادداشت کو بہتر بنانا ہے تو اپنی آنکھوں، کانوں اور دماغ کو بیدار رکھیں۔

معلومات کو سمجھیں

جب لوگ کسی بات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ اپنی سوچنے کی صلاحیت کو استعمال میں لاتے ہیں۔ اس طرح ان کی یادداشت بھی تیز

مصنف Dr. Mel Levine لکھتے ہیں کہ جب آپ سیکھی ہوئی بات کو اپنے الفاظ میں ڈہراتے ہیں تو آپ اسے آسانی سے یاد کر سکتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ لفظ بہ لفظ نوٹس بنانے کی بجائے سنی ہوئی بات کو اپنے الفاظ میں درج کیا جائے۔

یاد رکھنے کا ایک اور طریقہ بول کر خود کو بتانا ہے۔ ڈاکٹر جیمز ڈی۔ وائینلینڈ Dr. James Weinland کی کتاب ہاؤ ٹو امپروو یور

میوری *How to Improve Your Memory* کہتی ہے: ”جب آپ الارم لگاتے ہیں تو کہیں، ”میں نے الارم لگا لیا ہے۔“ جب آپ دروازے کو تالا لگاتے

ہیں تو خود سے کہیں، ”میں نے دروازہ کو تالا لگا لیا ہے۔“ ایسا کرنا شاید شروع میں آپ کو احمقانہ لگے لیکن یہ عمل یاد رکھنے میں بہت مددگار ہوتا ہے۔

جیف بڈورتھ Jeff Budworth کی کتاب *Instant Recall—Tapping Your Hidden Memory Power*

انسٹینٹ ری کال: ٹیپنگ یور ہڈن میوری پاور کے مطابق اہم معلومات کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے اس بات کی مسلسل تکرار کی جائے یا اسے اُونچی آواز میں دہرایا جائے۔ مثال کے طور پر

جب آپ ایک غیر زبان سیکھتے ہیں تو نئے الفاظ کو اُونچی

پہلوؤں کو سمجھیں اور پھر یہ دیکھیں کہ ان پہلوؤں کا ایک دوسرے سے کیا تعلق ہے۔

اُستاد اور ماہر تعلیم رچرڈ ویور Richard L. Weaver II لکھتے ہیں کہ ”جب طالب علم جان جاتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی میں اُن باتوں کو کیسے عمل میں لا سکتے ہیں جو وہ کلاس میں سیکھتے ہیں تب ہی وہ ان باتوں کو آسانی سے سمجھ پائیں گے اور یاد رکھیں گے۔ یہ علم اُس بجلی کی لہر کی مانند ہوتا ہے جس سے سمجھ کا بلب روشن ہو جاتا ہے۔“

معلومات ترتیب دیجیے

مختلف چیزوں کو اپنی اپنی قسم کے مطابق ترتیب دیں۔ فرض کریں کہ آپ سودا خریدنے کے لیے جا رہے ہیں۔ مختلف چیزوں کو یاد رکھنے کے لیے اُن کو اپنی اقسام کے مطابق ترتیب دیں، مثلاً سبزیاں، پھل، دالیں، مصالحے وغیرہ۔ پھر

معلومات کو حصوں میں تقسیم کر دیجیے اور ہر حصے میں پانچ یا سات سے زیادہ چیزیں شامل نہ کیجیے۔ فون نمبروں کو اس لیے عموماً دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے تاکہ وہ آسانی سے یاد رہیں۔ اس کے علاوہ آپ معلومات کو الف بے یا کسی اور اصول کے مطابق بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔

دہرائیں یا زبانی بولیں

ماہرین کہتے ہیں کہ ”اچھے نمبر لے کر پاس ہونے والے طالب علم وہ ہیں جو سیکھی ہوئی بات کو اپنے الفاظ میں بیان کر سکتے ہیں۔“ اے مائنڈ ایٹ اے ٹائم *A Mind at a Time* کے



Organize



Repeat

اسے بار بار استعمال نہیں کیا جاتا۔
چنانچہ معلومات ذہن نشین کرنے کا بہترین
طریقہ یہ ہے کہ آپ انہیں وقتاً فوقتاً دہرائیں۔
دراصل جو کچھ ہم سیکھتے ہیں اس کا 80 فی صد ہم
24 گھنٹوں کے اندر اندر بھول جاتے ہیں۔ اگر
آپ سیکھی ہوئی باتوں کو 100 فی صد یاد رکھنا
چاہتے ہیں تو ان کو مطالعہ کے فوراً بعد اپنے ذہن
میں ڈرائیں۔ پھر انہیں ایک دن، ایک ہفتہ، ایک
مہینے اور آخر کار 6 مہینوں بعد دوبارہ دہرائیں۔

کسی نئے شخص سے ملاقات کے دوران اس
کے نام کو جملوں میں کئی بار استعمال کرنے کی
کوشش کیجیے۔ کوئی نئی معلومات سیکھ لینے پر اسے
اپنی گفتگو میں استعمال کرنے کی کوشش کیجیے۔

مثلاً ہم اپنی سیکھی ہوئی کوئی بات دوسروں کو
بتا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ساتھ کوئی دلچسپ
واقعہ پیش آیا ہے یا آپ نے مطالعہ کرتے وقت
کوئی دلچسپ بات پڑھی ہے تو اسے دوسروں کو
بتائیں۔ یوں وہ یادداشت میں محفوظ ہو جائے گی۔

دی میموری بک *The Memory Book*
کے شریک مصنف ہیری لیرین Harry
Lorayne لکھتے ہیں کہ ”جیسے جیسے آپ سیانے
ہوتے ہیں، تجربہ اور دماغ کے استعمال کے ساتھ
ساتھ حافظہ بھی اسی قدر بہتر ہوتا جاتا ہے۔“

کلر سائیکولوجی، فینگ شوئی، اروما تھراپی،
ورزش، غذا اور ہر بل اجزاء کے ذریعہ یادداشت
بہتر بنانے سے متعلق ہم آئندہ ماہ بات کریں گے۔

(جباری ہے)



آواز میں دہرائیں۔ اس طرح کرتے رہنے سے یہ
الفاظ ذہن پر گویا نقش ہو جاتے ہیں۔ آپ الفاظ کو
آنکھوں سے پڑھنے کے ساتھ ساتھ جب انہیں
کانوں سے سنتے بھی ہیں تو آپ دماغ کے دوسرے
حصوں کو بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ معلومات کو
یاد کرنے کے لیے آپ جتنی زیادہ حصوں
Senses کو استعمال میں لاتے ہیں اتنا ہی زیادہ
معلومات آپ کے ذہن پر نقش ہو جائے گی۔

ذہن پر نقش کیجیے

Practice Makes Perfect

یعنی کسی بھی کام کی بار بار پریکٹس آپ کو اس کام کا
ماہر بنا دیتی ہے۔ آپ اپنا نام، حروف تہجی یا پنسل
کے استعمال کے طریقہ کو ہمیشہ یاد رکھیں گے۔

کیوں؟

کیونکہ آپ نے اسے
بار بار دہرایا ہے۔ مسلسل
استعمال حافظہ کو مضبوط بناتا
ہے اور کسی بات یا سبق

کو یاد کرنا آسان بناتا ہے۔

وقتاً فوقتاً ان چیزوں کا ذہنی

اعادہ کیجیے یا ان کو استعمال کیجیے

جنہیں آپ یاد رکھنا چاہتے ہیں۔

مثال کے طور پر اکثر لوگوں کو اپنے موبائل کا پاس
ورڈ یا پیٹرن لاک یاد رہتا ہے، کیونکہ وہ مسلسل
استعمال میں ہوتا ہے، لیکن لوگ اپنی ای میل یا
سوشل میڈیا اکاؤنٹ کا پاس ورڈ بھول جاتے ہیں،
کیونکہ وہ موبائل خود کار طور پر محفوظ کرتا ہے اور



Practice

مستقبل قریب میں جنگ ہونے والی ہے...؟ شاہِ نعمت اللہ رولی کی پیش گوئی کیا ہے...؟

البتہ خوش رہتی ہے۔ کسی قوم میں مذہبی یا نسلی یا لسانی انتہا پسندی پھیلا دی جائے تو اس قوم کی اشرافیہ اور اس کے حکمران عوام کو غیر اہم باتوں میں الجھا کر خود اقتدار کے مزے لوٹتے رہتے ہیں۔ پاکستان کے مشرقی پڑوسی بھارت میں کئی برسوں سے یہی ہو رہا ہے۔ بھارتی حکم رانوں کی انتہا پسندانہ سوچ اور پاکستان مخالف پالیسیوں کی وجہ سے خطے کا امن شدید خطرے میں ہے۔

صاحب بصیرت روحانی ہستیوں کا کہنا ہے کہ موجودہ حالات میں پاکستان کے حکم رانوں کو پاکستان کی افواج کو اور پاکستانی عوام کو بہت زیادہ محتاط اور خطرات کا سامنا کرنے کے لیے اچھی طرح تیار رہنے کی ضرورت ہے۔

پاکستان کے شمال مشرق میں واقع ملک عوامی جمہوری چین عالمی سطح پر ایک نئی معاشی و فوجی طاقت بن کر ابھر رہا ہے۔ ترقی کے اس سفر میں چین کو دنیا کے بعض ممالک کی جانب سے مزاحمت کا سامنا بھی ہے۔ چین کو ترقی نہ کرنے دینے اور عالمی سطح پر اس کے کردار کو بڑھنے سے روکنے کے لیے بعض طاقتیں جنگ کا میدان بھی گرم کر سکتی ہیں۔ چند برس پہلے کون کہہ سکتا تھا کی چین ون بیلٹ ون روڈ (OBOR) منصوبہ کے تحت دنیا کے مختلف خطوں کو آپس میں ملانے کے لیے ایک

پاکستان کے مشرق و مغرب میں حالات و واقعات کی نئی نئی جہتیں سامنے آرہی ہیں۔ دنیا کا یہ خطہ جس میں پاکستان اور اس کے پڑوسی ممالک چین بھارت افغانستان اور ایران شامل ہیں، اس خطے میں پچھلے کچھ عرصے سے بہت زیادہ تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ ایشیا میں کئی ممالک پرانے اتحاد ختم کر رہے ہیں اور نئے اتحاد بنا رہے ہیں۔

صاحب بصیرت روحانی ہستیاں قوموں کے رویوں، ان کے طرز عمل اور ممالک میں ہونے والی تبدیلیوں کی پس پردہ وجوہات پر بھی غور و فکر میں مصروف رہتی ہیں۔

اس دنیا میں ہونے والے ہر عمل کے ظاہری پہلو کو تو کئی لوگ دیکھ لیتے ہیں ایک نقطہ سمجھ لیجیے کہ بعض کاموں کے ظاہری پہلو سے کئی گنا زیادہ اہمیت ان کے باطنی پہلوؤں کی ہوتی ہے۔ کوئی واقعہ رونما ہو تو اس کے باطن میں کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ کسی وقت کوئی چھوٹا سا واقعہ اپنے پس پردہ اسباب کی وجہ سے کسی بڑے واقعے یا حادثے یا سانحے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

کسی قوم میں نا انصافی، ظلم، جہالت عام ہو جائے تو اس قوم کے اکثر افراد اپنی زندگی خوف، بے چارگی اور بے زاری کی کیفیات میں گزارتے ہیں۔ ایسے معاشروں میں ایک چھوٹی سی طاقت وراقلیت

ہوگی۔ سرزمین ہند میں فتنہ و فساد برپا ہوگا۔
درحیمن خلفشارے قوسے کہ بت پرستوں
بر کلمہ گوئیاں جابر از قہر ہندوانہ
(اس خلفشار کے وقت بت پرست قوم کے
لوگ کلمہ گو مسلمانوں پر قہر و غضب کے ذریعے جبر
کرنے کی کوشش کریں گے۔)

بہر صیانت خود از سمت کج شمالی
آید برائے فتح امداد غائبانہ
(ان حالات میں شمال مشرق کی طرف سے
مدد آئے گی۔ یہ فتح کے لئے ایک غائبانہ امداد کی
طرح ہوگی۔)

آلات حرب و لشکر درکار جنگ ماہر
باشد سہیم مومن بے حد و بیکرانہ
(ہتھیاروں اور جنگی کاروائیوں کا ماہر لشکر آئے
گا، اس لشکر سے مسلمانوں کو بہت زیادہ تقویت پہنچے
گی۔)

عثمان و عرب و فارس ہم مومنان اوسط
از حبذہ اعانت آئند والہانہ
(ترکی، عرب، ایران اور مشرق وسطیٰ والے
والہانہ جذبوں سے امداد کے لئے آئیں گے۔)

چترال، ناگپربت، باسین، ملک گلگت
پس ملک ہائے تبت گیر نار جنگ آنہ
(چترال، ناگپربت، چین کے ساتھ گلگت کا
علاقہ مل کر تبت کا علاقہ میدان جنگ بنے گا۔)

یکجا چون عثمان ہم چینیاں و ایراں
فتح کنند ایناں کل ہند غازیانہ
(ترکی، چین اور ایران والے باہم یکجا ہو جائیں
گے۔ ان کو ہند پر فتح ملے گی۔)



بہت بڑا ترقیاتی پروگرام شروع کرے گا۔ پندرہ
سال پہلے کون کہہ سکتا تھا کہ OBOR کے تحت
چائے اور پاکستان مل کر سی پیک (CPEC) کے
نام سے اقتصادی راہداری کا ایک بہت بڑا منصوبہ
مکمل کریں گے۔ اس منصوبہ کی وجہ سے پاکستان
کے شمال میں واقع گلگت بلتستان کی اہمیت بہت زیادہ
نمایاں ہو جائے گی۔ چین کی اقتصادی پیش قدمی
روکنے کے لیے پاکستان کے علاقے گلگت بلتستان اور
چین کے علاقہ تبت کے آس پاس حالات کشیدہ
ہونے سے جنگ کی نوبت آسکتی ہے۔

آج سے قریباً آٹھ سو پچاس سال پہلے ایک
روحانی ہستی حضرت نعمت اللہ شاہ ولی گو قدرت نے
وجدان اور کشف کی بہت اعلیٰ صلاحیتوں سے نوازا،
آپ فارسی زبان کے ایک بڑے شاعر بھی تھے۔
حضرت نے اپنے اشعار کے ذریعے برصغیر اور
دنیا کے بعض دوسرے خطوں کے بارے میں جو
انکشافات کیے ہیں وہ بہت حیرت انگیز ہیں۔ آپ کی
کہی ہوئی کئی باتیں صدیوں بعد بھی سچ ثابت ہوئیں۔
شاہ صاحب نے اپنے بعض اشعار میں جو باتیں کہیں
ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان میں آج اس خطے یعنی
جنوبی ایشیاء کے حالات بتائے جا رہے ہیں۔ موجودہ
دور کے حوالے سے آپ کے اشعار میں ہند، چین،
تبت، چترال، ناگپربت اور گلگت کا نام لے کر تذکرہ
کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ترکی اور ایران کا ذکر فارس
اور عثمان کے نام سے کیا گیا ہے۔

بعد آں شود چوں شورش در ملک ہند پیدا
فتنہ فساد برپا بر ارض مشرکانہ
(اس کے بعد ہندوستان میں ایک شورش ظاہر

عرفان الہی کی راہ پر کس طرح چلا جائے...؟؟

واضح رہے کہ یہ کیفیات اور اثرات سلسلہ طریقت سے وابستہ سب افراد میں خود بخود ظاہر نہیں ہو جاتے۔ یہ اثرات وہی افراد قبول کرتے ہیں جو تربیت کے لیے اور تزکیہ نفس کے لئے خود کو پیش کرتے ہیں اور اس کے لئے کوششیں کرتے ہیں۔ جو لوگ اپنی تطہیر یعنی باطنی صفائی کے لئے خود کو پیش نہیں کرتے اور اس صفائی یعنی تزکیہ کے لئے آمادہ نہیں ہوتے ان کا کسی سلسلہ طریقت میں رہنا محض عقیدت یا کسی دنیاوی ضرورت کی وجہ سے ہی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

تربیت میں دلچسپی نہ رکھنے والے ہوں یا تربیت کے تقاضے پورے نہ کرنے والے ہوں ایسے لوگ سلسلہ طریقت سے وابستگی کے اخلاقی و روحانی ثمرات سے محروم رہتے ہیں۔

قرآن کے مطابق اللہ سے محبت، اللہ سے تعلق کا ذریعہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی اطاعت و فرماں برداری ہے۔ اطاعت سے انحراف کرنے والے اللہ کی محبت سے محروم رہیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے....

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ

سلاسل طریقت کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان کا تعلق اس کے خالق اللہ سے قائم ہو جائے۔ انسان اللہ کی محبت اور اللہ کی معرفت پالے۔ اپنے خالق و مالک اللہ کو پہچان لے۔ اللہ خود یہی چاہتا ہے کہ میرے بندے مجھے پہچان لیں اور میری عبادت پورے اخلاص کے ساتھ کریں۔ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا مقصد بھی یہی ہے کہ انسان کی ہر سوچ اور اس کا ہر عمل اللہ سے وابستہ ہو جائے۔ بندہ کی نظر اللہ کی مشیت اور رضا پر رہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اللہ سے تعلق کس طرح قائم کیا جائے...؟

اللہ سے تعلق ہے تین مراحل میں تین درجات ہیں۔
1- ذہنی تعلق
2- قلبی تعلق
3- روحانی تعلق

ان میں سے ہر مرحلے میں بندہ کچھ کیفیات سے گزرتا ہے۔ ان کیفیات کی چند نشانیاں ظاہر ہوتی ہیں اور مرحلہ وار ہر تعلق کا بندے کی سوچ پر، اس کی طرز فکر پر کچھ اثر Impact ہوتا ہے۔

حضرت مولانا روم فرماتے ہیں

آدمی دیدار است باقی پوست است
بندے کی اصل تو اس کی نگاہ، اس کی سوچ ہے
باقی سب گوشت پوست ہے۔

اللہ تعالیٰ نے عالم ازل میں تمام انسانوں کی روحوں کو ایک جگہ جمع کیا اور ان سے پوچھا ”الست برکم“ کیا نہیں ہوں میں تمہارا رب؟

جب اللہ تعالیٰ کی آواز انسانی ارواح کے کانوں میں پڑی تو تجسس بیدار ہوا، روحوں نے نگاہ دوڑائی اور سوچا ہوگا، غور کیا ہوگا اور نتیجہ نکالا ہوگا اور خوب سوچ سمجھ کر جواب دیا

”ہلی“ جی ہاں، آپ ہی ہمارے رب ہیں....

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم نے اپنی تخلیق کے بعد جو سب سے پہلی آواز سنی وہ اللہ تعالیٰ کی آواز تھی اور سب سے پہلے جس ہستی کو دیکھا وہ اللہ کی ہستی ہے، سب سے پہلے جس ہستی کے بارے میں سوچا وہ اللہ کی ہستی ہے اور جس ہستی سے ہمکلام ہوئے وہ اللہ کی ذات ہے۔

سلسلہ عظیمہ کے امام قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ انسان اس دنیا میں رہتے ہوئے، اپنے شعوری حواس میں رہتے ہوئے، شعور میں رہتے ہوئے دورِ ازل کی اس کیفیت کو دوبارہ محسوس کر سکتا ہے۔ اس کیفیت کے حصول کے لیے ہمیں روح کے تقاضوں اور روح کی تحریکات کو سمجھنا ہوگا۔

سوال یہ ہے کہ روح کا تقاضہ کیا ہے روح کا تقاضہ اللہ ہے روح اللہ سے قرب چاہتی ہے جس طرح ہم مادی تقاضوں مثلاً کھانا، پینا، سونا، جاگنا، شادی بیاہ وغیرہ کی تکمیل کے لیے جدوجہد کرتے ہیں اسی طرح روحانی تقاضہ یعنی اپنی اصل سے پہچان اور اللہ سے تعلق قائم کرنے کی خواہش کی تکمیل کے لیے بھی جدوجہد کرنی ہوگی.... ماڈی

ترجمہ: آپ فرمادیجیے.... اگر تم اللہ سے محبت (کی خواہش) رکھتے ہو تو محمد ﷺ کی اتباع کرو، (تمہاری اس اتباع پر خوش ہو کر) اللہ تم سے محبت کرے گا اور تمہاری خطائیں معاف فرمادے گا۔ اور اللہ غفور و رحیم ہے۔ آپ فرمادیجیے کہ اللہ اور اللہ کے رسول کی اطاعت کرتے رہو۔ اس اطاعت سے انحراف کرنے والے یعنی مشرکین اللہ کی محبت سے محروم رہیں گے۔

[سورہ آل عمران (3) آیت 31-32]

قلندر بابا اولیاء نوع انسانی کو اس علم و بصیرت کی طرف متوجہ کرتے ہیں۔

سلسلہ عظیمہ کی جو تعلیمات ہیں یا دوسرے لفظوں میں اس کا جو تعلیمی نصاب ہے اس کا مقصد یہی ہے کہ انسان کا تزکیہ نفس ہو اور تزکیہ نفس کے ذریعہ انسان اپنی صلاحیتوں سے باخبر ہو سکے۔ وہ یہ جان لے کر اس کی تمام صلاحیت روح کے تابع ہیں اور روح اللہ کا امر ہے۔

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا کہ ”مومن کو عبادت میں مرتبہ احسان حاصل ہو جاتا ہے“.... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”جب تم صلوٰۃ قائم کرو تو محسوس کرو کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے یا پھر یہ تصور کرو کہ میں اللہ کو دیکھ رہا ہوں۔“

انسان کے لیے یہ مشاہدہ ناممکن نہیں ہے.... اس لیے ناممکن نہیں ہے کہ اس دنیا میں آنے والی تمام ارواح میں، آپ یومِ ازل میں اللہ کے حضور حاضری کا شرف حاصل کر چکے ہیں۔ قرآن پاک میں واضح طور پر اس واقعہ کا ذکر موجود ہے کہ جب

صاحب یہ چاہتے ہیں کہ ان کی روحانی اولاد اللہ سے تعلق کو صرف زبانی نہیں بلکہ قلبی طور پر محسوس اور تسلیم کرے۔ اللہ سے محبت کا احساس ہمارے اندر پیدا ہو۔ ہم اس تعلق میں اضافہ کے لیے بے چین و بے تاب ہوں اور اس کے حصول کے لیے اسی طرح جدوجہد کریں جس طرح مادی زندگی کی آسائش کے حصول کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہماری خواہش ہوتی ہے کہ ہماری اگلے گریڈ میں ترقی ہو۔ اس کے لیے ہم اپنے سینئر زکے فرماں بردار اور تابع دار رہتے ہیں۔ اس کی مرضی کے خلاف کوئی بات نہیں کرتے۔ اس کے اشاروں کے منتظر رہتے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بہتر سے بہتر کام کر کے ترقی کا راستہ ہموار کیا جائے۔ کاروبار کے لیے بھی ہم ان تھک محنت کرتے ہیں۔ ہمارے روز و شب اسی سوچ میں گزر رہے ہوتے ہیں کہ کس طرح کاروبار میں وسعت ہو، بالکل اسی طرح اپنے روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی تکمیل کے لیے کوشاں رہنے کی بھی ضرورت ہے۔ اللہ سے تعلق قائم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اللہ کے محبوب سیدنا حضور ﷺ کی تعلیمات کو سمجھا جائے اور آپ ﷺ کے اسوہ پر عمل کیا جائے۔

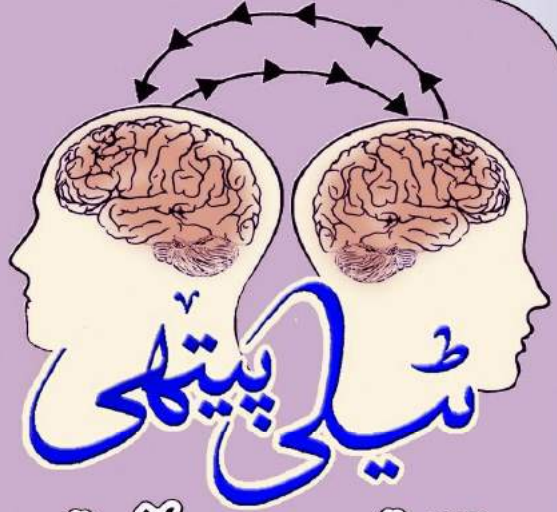
سلسلہ عظیمیہ کے پلیٹ فارم سے اس بات کی آگاہی فراہم کی جاتی ہے کہ عرفان الہی کی راہ پر کس طرح چلا جائے....؟ اس سفر کے تقاضے اور ادب و آداب کیا ہیں؟....



تقاضوں کو سمجھنے اور ان تقاضوں کو بہتر طور پر پورا کرنے کے لیے خود کو تیار کرنے کی خاطر ہم مختلف مادی علوم و فنون سیکھتے ہیں اسی طرح روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان تقاضوں کی تکمیل کے لیے خود کو تیار کرنے کی خاطر یہ ضروری ہے کہ ہم روحانی علوم سے آگہی حاصل کریں۔ جس طرح مادی علوم کے حصول کے لیے استاد کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح روحانی علوم کے حصول کے لیے بھی رہنمائی اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فریضہ صوفیاء اور اولیائے کرام ادا فرماتے ہیں۔ سلاسل طریقت کے بزرگوں کا مطہر نظریہ تصوف کے اسکول کا نصاب انتہی اصولوں پر مبنی ہے جن پر عمل کر کے بندے کا اللہ سے ربط قائم ہو سکے۔ تزکیہ نفس کے لیے مختلف سلاسل نے مختلف طریقہ تعلیم اختیار کیے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی خواہش اور تعلیم یہی ہے کہ سلسلہ عظیمیہ کے اراکین اللہ تعالیٰ کی محبت اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے عشق سے سرشار ہو کر اپنی زندگی بسر کریں۔

ہم اس بات کو محسوس کریں یا نہ کریں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں ہر آن فیڈ کر رہا ہے، ہمیں زندگی کی نعمتیں دے رہا ہے۔ کائنات کا سسٹم اللہ کی مرضی پر چل رہا ہے۔ زبانی طور پر یہ تسلیم کر لینا کہ ہم اللہ کو مانتے ہیں، درست ہے۔ لیکن اس اقرار میں قلب کی شرکت ضروری ہے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی



قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

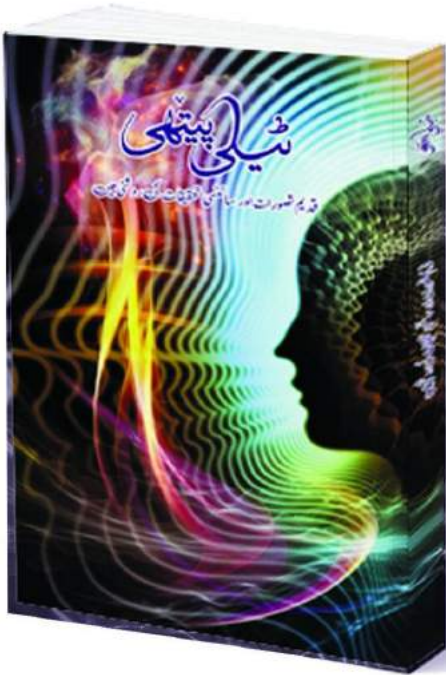
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329



پراسرار درویش

مصرن ادب سے انتساب

نوبل انعام یافتہ مصری ادیب نجیب محفوظ کی کہانیوں کے مجموعہ ”حکایات حارتنا“ سے منتخب ایک کہانی کا ترجمہ

نجیب محفوظ

قریبی واقع تکلیہ (خانقاہ*) کی محراب اور قبرستان کے احاطہ کے درمیان چوک پر کھیلنا مجھے اچھا لگتا تھا۔ خانقاہ کے باغ میں لگے شہتوت کے درخت بہت بھاتے ہیں۔ باغ کے پیڑوں کے ہرے بھرے پتے ہمارے محلہ کی رونق ہیں۔ ان کے کالے کالے شہتوت ہمارے ننھے دلوں کو خوب لہاتے ہیں۔

یہ خانقاہ گویا ایک چھوٹا سا قلعہ ہے جو باغ سے گھرا ہوا ہے۔ اس کا باغ کی جانب کھلنے والا دروازہ ہمیشہ بند رہتا تھا۔ اس کی کھڑکیاں بھی بند رہتی تھیں۔ اس طرح پوری عمارت اداسی اور تنہائی میں ڈوبی جدائی کی تصویر بن کر رہ گئی تھی۔

ہمارے ہاتھ اس خانقاہ کی فصیل نما چہار دیواری کی طرف اس طرح لپکتے، جس طرح شیر خوار بچوں کے ہاتھ چاند کی طرف۔ باغ کی دیوار پر

چڑھتے تو ایسا لگتا کہ ہم قلعے کے اندر پہنچ گئے ہوں۔ اس باغ میں کبھی کبھی کوئی درویش بھی نظر آجاتا تھا جس کی ڈاڑھی لمبی ہوتی تھی، اس کا چہرہ ڈھیلا ڈھیلا ہوتا اور ٹوپی کشیدہ کاری سے آراستہ۔ جب اس درویش کی نظر ہم بچوں پر پڑتی تو وہ مسکرا کر ہماری طرف دیکھ کر ہاتھ ہلاتا۔ ہم سب بچے بھی بیک زبان دعائیہ آواز سے پکارتے، ”درویش! خدا تمہاری عمر دراز کرے۔“

مگر وہ درویش کوئی جواب دینے بغیر گھاس سے لدی زمین کو گھورتے ہوئے یا چشمے کے قریب آہستہ آہستہ چلتے ہوئے خاموشی سے وہاں سے گزر جاتا تھوڑی دیر میں وہ خانقاہ کے اندرونی دروازے کے پیچھے گم ہو جاتا ہے۔

میں اکثر اپنے والد سے یہ پوچھتا ہوں ”بابا! یہ کون لوگ ہیں؟“

”یہ اللہ والے لوگ ہیں۔“

جواب ملتا ہے اور پھر وہ تشبیہ کے انداز میں معنی خیز لہجہ سے کہتے، ”جو انہیں تنگ کرے گا وہ تباہ ہو جائے گا، بد نصیب ہیں وہ لوگ جو ان کو پریشان کرتے ہیں۔“

میں چپ ہو جاتا ہوں کیونکہ میرا دل تو صرف وہاں لگے شہتوتوں کا دیوانہ تھا۔

ایک دن میں کھیلتے کھیلتے بہت تھک گیا۔ کھیل

* عالم اسلام میں صوفیوں کے مراکز کے مختلف نام ملتے ہیں، برصغیر پاک و ہندو گرد و نواح میں فارسی لفظ ”خانقاہ“ رائج ہے، پاکستان کے دیہی علاقوں میں اسے حجرہ، ڈیرے، مانہڑی، مٹھ، کنو وغیرہ کہا جاتا ہے، مشرق وسطیٰ اور عرب ممالک میں انہیں ”رباط“ Ribat کہا جاتا ہے۔ مشرقی افریقہ میں یہ ”زاویہ“ zawiya کے نام سے موجود ہیں۔ مصر اور وسطی ایشیائی زبان میں اسے ”تکلیہ“ tekije کہتے ہیں۔

تھا... اسے گھورتے رہنے سے مجھے جیسے نشہ سا ہو گیا۔ ایک خوبصورت خیال مجھ سے سرگوشی کرتا ہے کہ اس جگہ کا مالک یہی ہے۔ دوسرے درویشوں کے برعکس اس کے چہرے میں دوستی اور اپنائیت کی جھلک نظر آئی۔ میں چہار دیواری کے قریب آتا ہوں اور اسے خوشی سے کہتا ہوں....

”مجھے شہوت اچھے لگتے ہیں....“

لیکن وہ صاحب نہ تو کچھ بولے اور نہ ہی انہوں نے کوئی جنبش کی۔ مجھے خیال ہوا کہ شاید انہوں نے سنا ہی نہیں۔ پھر میں نے تھوڑی اونچی آواز سے دوبارہ اپنا جملہ دہرایا۔

”مجھے شہوت بہت پسند ہیں۔“

مجھے محسوس ہوا کہ انہوں نے مجھے شفیق نظروں سے دیکھا اور نرم اور دھیمی آواز سے کہا۔
بلبل خونِ دلی خورد و گلی حاصل کرد (*)

مجھے یوں محسوس ہوا کہ جیسے انہوں نے میری طرف کوئی پھل پھینک دیا ہے۔ میں پھل کو ڈھونڈنے اور اٹھانے کے لئے جھکا مگر مجھے وہاں کچھ نہ ملا۔ میں سیدھا ہو کے کھڑا ہوا تو وہاں کوئی بھی موجود نہ تھا۔ خانقاہ کا اندرونی دروازہ اندھیرے کی وجہ سے نظر نہیں آیا۔

اس واقعے کو میں نے والد صاحب سے بیان کیا۔ میری بات سن کر وہ مجھے شکی نظروں سے دیکھنے لگے، میں نے زور دے کر اپنی بات کی سچائی

کے بعد میں زمین پر لیٹا اور میری آنکھ لگ گئی۔ جب میں جاگا تو مجھے احساس ہوا کہ اب میں وہاں تنہا تھا۔ سورج پرانی فصیل کے پیچھے غروب ہو چکا تھا، آسمان پر خوبصورت شفق پھیل چکی تھی اور بہار کی بھگی بھگی مہک سے شام کی ہوا کے جھونکے مجھے سرشار کرنے لگے تھے۔ اندھیرا پھیلنے سے پہلے مجھے محلے میں واپس جانے کے لئے قبرستان کے راستے سے ہو کر گزرنا تھا۔ میں دفعتاً چھلانگ لگا کر کھڑا ہوا۔ اچانک ایک ہلکا سا احساس مجھ سے سرگوشی کرتا ہے کہ میں اکیلا نہیں ہوں۔ اس پر میں ایک لطیف محبت میں ڈوب جاتا ہوں۔

میں محسوس کرنے لگتا ہوں کہ میرا دل نامعلوم برکتوں سے بھر گیا ہے۔ کسی کی نظر نے مجھے محسوس کیا ہوا تھا، میرے دل کو اپنی گرم نگاہ کی گرفت میں لیا ہوا تھا۔

میں نے اپنا رخ خانقاہ کی طرف کیا، کیا دیکھتا ہوں کہ ایک آدمی باغ کے درمیان والے شہوت کے درخت کے نیچے کھڑا تھا۔ وہ کوئی درویش تو لگتا ہے مگر اُن دوسرے درویشوں کی طرح نہیں تھا جن کو ہم گاہ بہ گاہ دیکھتے ہیں۔

وہ کافی بوڑھا تھا، خاصے ڈیل ڈول کا دراز قامت، اس کا چہرہ چمک دمک سے پُر تھا گویا نور کا سرچشمہ ہو، اس کے چننے کا رنگ سبز، اس کی لمبی ڈاڑھی سفید پگڑی، وہ ایک پُر عظمت شخص نظر آتا

* چودھویں صدی کے مشہور فارسی زبان کے شاعر حافظ شیرازی (1315ء تا 1390ء) کے دیوان کی مشہور غزل کا پہلا مصرعہ بلبلِ خونِ جگر خورد و گلی حاصل کرد.... ترجمہ: بلبل نے اپنے جگر کا خون پیا اور پھول حاصل کیا.... بعض قلمی نسخوں میں اس شعر میں جگر کی جگہ دل استعمال ہوا ہے۔

کہ یقین دلا یا تو وہ بول اٹھتے ہیں کہ

”یہ نشانیاں اور اوصاف تو صرف شیخ اکبر ہی کے ہو سکتے ہیں.... مگر وہ اپنی خلوت سے کبھی باہر ہی نہیں آتے....“

میں نے اپنا مشاہدہ صحیح ہونے پر اصرار کیا تو والد صاحب نے پوچھا:

”انہوں نے کیا الفاظ کہے تھے“

میں نے طوطے کی طرح وہ الفاظ رٹ دیئے

”بلیلی خونِ دلی خورد و گلی حاصل کرد“

والد صاحب نے پوچھا۔ ”کیا تم نے اجنبی زبان کی جس عبارت کو یاد کیا اسے سمجھتے بھی ہو....؟ ان الفاظ کا کیا مطلب ہے؟“

”خاتقاہ سے آنے والی درویشوں کی دعاؤں کی آوازوں میں یہ عبارت میں نے پہلے بھی کئی بار سنی ہے۔“ میں جواب دیتا ہوں۔

میرے والد کچھ دیر خاموش رہے۔ پھر انہوں نے مجھ سے کہا:

”دکسی کو اس کے بارے میں مت بتانا۔“

اس واقعے کے بعد سے میں ہر روز سارے بچوں سے پہلے چوک پہنچ جاتا اور بچوں کی واپسی کے بعد اکیلا رہ جاتا اور باغ کے احاطے میں جا کر شیخ اکبر کا انتظار کرنے لگتا، مگر وہ نظر نہیں آتے۔ میں اونچی آواز میں کہتا:

”بلیلی خونِ دلی خورد و گلی حاصل کرد“

مجھے کوئی جواب نہ ملتا۔ میں عجیب اذیت میں مبتلا رہتا۔ میں اس واقعہ کو یاد کرتا رہتا اور اس کی حقیقت کو جاننا چاہتا، سوچتا اور اپنے آپ سے پوچھتا

کہ کیا میں نے واقعی شیخ اکبر کو دیکھا تھا؟ یا میں نے محض اسے دیکھنے کا دعویٰ کیا تھا تاکہ لوگوں کی توجہ حاصل کر سکوں؟

کیا وہ میرا کوئی ایسا تصور تھا۔ شیخ کے بارے میں جو باتیں ہمارے گھر میں ہوتی تھیں وہ مشاہدہ کیا اس وجہ سے تھا....؟ نیند کی غنودگی اور گھر میں جھنجھٹ کی وجہ سے میں نے اپنے خیال میں ایک ایسی چیز کو ذہن میں بسالیا ہے جس کا کوئی وجود ہی نہیں ہے....؟ یہ سوالات میرے دل و دماغ کو جھنجھوڑتے رہتے۔ میں نے سوچا کہ وہ مشاہدہ محض میرا تصور ہی ہو گا ورنہ شیخ اکبر دوبارہ نمودار کیوں نہیں ہوئے....؟

ہر کوئی یہ کیوں کہتا تھا کہ شیخ اکبر اپنی خلوت سے باہر نہیں آتے....؟ شاید میں نے یہ افسانہ تخلیق کیا اور اسے پھیلا دیا۔

مگر شیخ کا وہ خیالی وجود بھی کہیں میرے اندر جا کے جم چکا ہے۔ یہ خیالی میری یادوں کو معصومیت سے بھر دیتا ہے، اور میرے دل و دماغ میں اس طرح چھپا رہا جس طرح شہتوت کا شوق۔

عرصے بعد والد کے ایک دوست شیخ عمر فکری والد صاحب سے ہمارے گھر ملنے آئے۔ وہ ایک ریٹائرڈ وکیل اور مصنف ہیں۔ ریٹائرمنٹ کے بعد انہوں نے ہمارے محلے میں پبلک سروس کے نام سے ایک ایجنسی کھول رکھی ہے۔ ایجنسی کا آفس محلے کی مسجد اور مدرسے کے بیچ واقع ہے۔ یہ ایجنسی محلے کے لوگوں کی مختلف خدمات انجام دیتی ہے، کرائے پر مکان دلانا، سامان ایک جگہ سے دوسری

ہو کر کہا ”لوگ اس شعر کو بلا سمجھے پڑھا کرتے ہیں۔“ انہوں نے مجھ سے کہا ”کیا میں اس کے کسی لفظ کو سمجھتا ہوں....؟“

انہوں نے کہا ”یہ لوگ اجنبی ہیں اور ان کی زبان اجنبی ہے لیکن محلے والے ان پر فریفتہ ہیں۔“

میں نے کہا ”مگر آپ تو ہر کام انجام دینے پر قادر ہیں۔“

یہ بات سن کر والد صاحب نے ”استغفر اللہ“ پڑھا اور شیخ عمر نے مجھ سے پوچھا ”میں خانقاہ کے شیخ کو کیوں دیکھنا چاہتا ہوں....؟“

میں نے جواب دیا ”صرف اس لیے کہ جو تجربہ بچپن میں مجھے ہوا تھا اس کو پھر پرکھوں اور بس۔“

والد صاحب نے ان کو شیخ اکبر کو میرے دیکھنے کا واقعہ سنایا تو شیخ فکری ہنسے اور بولے ”میں نے بھی شیخ اکبر کو دیکھنے کی خواہش کی تھی۔“

”سچ سچ....؟“ میں نے سوال کیا۔

انہوں نے کہا ”ایک دن میں نے اپنے دل میں سوچا کہ سارا محلہ شیخ اکبر کا نام لیتا رہتا ہے، کسی نے بھی ان کو نہیں دیکھا ہے اس لیے شیخ اکبر کو دیکھنا چاہیے۔ میں خانقاہ گیا اور کسی ذمہ دار آدمی سے ملنا چاہا۔ خانقاہ کے درویشوں نے مجھے پریشانی، حیرانی اور ناراضی سے دیکھا اور کسی قسم کی مدد کے لیے تیار نہ ہوئے۔ عمر فکری صاحب کو افسوس ہوا کہ خواہ مخواہ ان کو پریشان کیا۔ درویشوں کے رویے

جگہ منتقل کرانا، تجہیز و تدفین کا انتظام کرنا اور شادی و طلاق اور خرید و فروخت۔ جب ان کو میں نے اپنے والد سے فخر کے ساتھ کہتے سنا کہ ”وہ اپنے طویل تجربوں کی بدولت زندگی کے ہر میدان میں لوگوں کی خدمت کر سکتے ہیں تو میرے دل میں دہی خواہش پھر سے ابھر آئی۔ میں نے پوچھا۔

”کیا آپ میرا ایک کام کر سکتے ہیں....؟“

مسکرا کر انہوں نے مجھے دیکھا اور پوچھا۔

”بتاؤ بیٹے....! تمہیں کیا چاہیے....؟“

”میں خانقاہ کے شیخ اکبر کو دیکھنا چاہتا ہوں۔“

میں نے کہا

شیخ عمر نے زور کا قبضہ لگایا، ان کا ساتھ والد صاحب نے بھی دیا اور پھر شیخ عمر نے کہا

”میں جو کام انجام دیتا ہوں وہ زندگی سے متعلق اور ذرا سنجیدہ قسم کے ہوتے ہیں۔“

”لیکن آپ نے تو کہا کہ آپ زندگی کے ہر میدان میں لوگوں کے کام انجام دیتے ہیں۔“

میں نے کہا

”خانقاہ زندگی کے میدان میں نہیں آتی۔“

انہوں نے کہا۔

”خانقاہ زندگی کے میدان سے باہر کیسے ہو سکتی ہے....؟“ میں نے سوال کیا اور والد صاحب نے وہ شعر سنانے کو کہا جسے میں نے خانقاہ میں سن کر یاد کر لیا تھا۔ میں نے وہ شعر خوشی سے پڑھ کر سنایا

”بلبلے خون دلی خور دو گلے حاصل کرد۔“

یہ سن کر شیخ عمر نے والد صاحب سے مخاطب



عربی زبان کے نوبل انعام یافتہ مصری ادیب

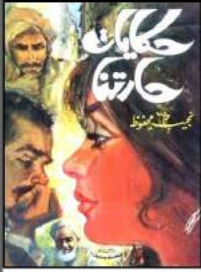
نجیب محفوظ 1911ء تا 2006ء

مصری مصنف اور ناول نگار نجیب محفوظ Naguib Mahfouz عرب دنیا کے وہ پہلے مصنف تھے جن کو ادب کا نوبل پرائز ملا۔ نجیب 11 دسمبر 1911ء کو مصر کے شہر قاہرہ کے ایک نچلے متوسط طبقے میں پیدا ہوئے۔ وہ پانچ بھائیوں اور دو بہنوں کے خاندان میں ساتویں نمبر پر تھے۔

1919 کے انقلابِ مصر نے نجیب محفوظ پر گہرا اثر ڈالا۔ سکندری تعلیم مکمل کرنے کے بعد نجیب محفوظ نے موجودہ قاہرہ یونیورسٹی میں فلسفے میں گریجویشن اور 1936 میں پوسٹ گریجویشن مکمل کیا۔

اپنے والد کی طرح نجیب محفوظ نے بھی سرکاری ملازمت اختیار کی۔ اُس کے بعد انھوں نے ایک پیشہ ور مصنف بننے کا ارادہ کر لیا۔ بطور جرنلسٹ انہوں نے الہلال اور الحرم نامی رسالے میں کام کیا۔ نجیب محفوظ نے اپنے 80 سالہ کیریئر میں 5 ڈرامے، بے شمار فلمی اسکرپٹ، 350 سے زائد کہانیاں اور 34 ناول لکھے۔ 1988 میں انھیں ادب کے نوبل انعام سے سرفراز کیا گیا۔ اُن کی تخلیقات انگریزی، فرانسیسی، روسی، جرمن اور اردو زبان میں تراجم ہو چکی ہیں۔

نجیب محفوظ نے جو کچھ بھی لکھا، اس میں سیاسی اور سماجی امور پر اُن کی گہری نگاہ رہی۔ انھوں نے یہ کہا کہ انسان کو کسی ناخدا کی تلاش میں بیٹھے رہنے کے بجائے اپنی اور دوسرے انسانوں کی زندگی کو بہتر بنانے کی جہد ہمیشہ کرتے رہنا چاہیے۔ نجیب محفوظ نے اپنی ساری تخلیق میں اس تاریکی اور ناامیدی کو ظاہر کیا، جنہیں انھوں نے اپنے معاشرے میں دیکھا اور سماجی برابری کا جو تصور اُن کے ذہن میں تھا وہ یوٹوپیا ہی رہا۔ انھوں نے وجود کے نظریے پر بات کی ہے۔ نجیب محفوظ 2006ء میں 94 برس کی عمر میں انتقال کر گئے۔



زیر نظر کہانی نوبل انعام یافتہ عظیم ناول نگار نجیب محفوظ کے مجموعہ حکایات حارقتنا (محلہ کی کہانیاں) سے لی گئی ہیں، کہانیوں کے اس مجموعہ میں مصری سماج کی انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کی کچھ جھلکیاں محسوس کی جاسکتی ہیں۔ کہانیوں کا یہ مجموعہ انگریزی زبان میں Fountain and Tomb کے نام سے میں ترجمہ ہو چکا ہے۔

محلے کے معمر اور جانے مانے لوگوں سے پوچھا۔ ان میں سے کچھ نے کہا کہ وہ شیخ اکبر کو دیکھ چکے ہیں، لیکن ہر ایک نے ان کا حلیہ مختلف بتایا جو ممکن نہیں ہو سکتا۔ اس کا مطلب میرے نزدیک یہ ہوا کہ کسی نے بھی شیخ اکبر کو نہیں دیکھا ہے۔“

”لیکن میں نے شیخ اکبر کو دیکھا ہے۔“ میں

سے وہ جان گئے کہ خانقاہ کے اندر جائز طریقہ سے جانا ممکن نہیں اور ناجائز طریقہ قانون شکنی ہے اور اس لیے قطعی مناسب نہیں ہے۔

”اس لیے آپ اپنی خواہش کی تکمیل سے باز آگئے....؟“ میں نے سوال کیا۔

انہوں نے جواب دیا ”یہ بات نہیں۔ میں نے

نے پر جوش لہجے میں کہا۔

شیخ عمر نے کہا ”تم لوگ جھوٹ تو نہیں بولتے لیکن اپنے اپنے خیال کے مطابق دیکھتے ہو۔“

میں نے کہا ”شیخ اکبر کو دیکھنا محال نہیں۔ کیا وہ گاہ بہ گاہ خانقاہ کے باغ میں گھوم نہیں سکتے....؟“

انہوں نے کہا ”لیکن تم کو کیا معلوم کہ جس کو تم نے دیکھا ہے وہ شیخ اکبر ہی تھے، کوئی دوسرا درویش بھی تو ہو سکتا ہے....؟“

میں نے کہا ”ٹھیک ہے۔ اس طرح آپ نے سوچ لیا کہ شیخ اکبر کو کسی نے دیکھا ہی نہیں اور نہ ہی دیکھے جاسکتے ہیں....؟“

انہوں نے کہا ”نہیں، ہر گز نہیں۔ میں تو ان کو دیکھنے کا بے حد مشتاق تھا۔“

”کیا شیخ اکبر کو دیکھنے کے لیے دوسرے وسیلے نہیں ہو سکتے....؟“

شیخ فکری نے کہا ”ہاں، عقل نے مجھے جان لیوا خواہش سے آزاد کیا۔ عقل نے باور کرایا کہ خانقاہ کو ہم دیکھتے ہیں۔ درویشوں کو ہم دیکھتے ہیں لیکن شیخ اکبر کو ہم کیوں نہیں دیکھتے....؟“

یہ بات سن کر میرے والد صاحب نے کہا ”اس کا مطلب یہ تو نہیں ہو سکتا کہ شیخ اکبر کا وجود ہی نہیں....؟“

جواب ملا ”نہیں، بات یہ نہیں۔“

”بات تو صرف یہی ہے۔“ میں نے کہا لیکن بلاشبہ کوئی وسیلہ تو ضرور ہوگا جس سے شیخ اکبر کے وجود اور ان کی روایت ثابت ہو....؟“

جواب ملا ”دراصل میں سمجھتا ہوں کہ ایسا

کوئی وسیلہ خلاف قانون ہے اور میں قانون شکنی کرنا نہیں چاہتا۔ یہ کہہ کر وہ بولے شیخ اکبر کو دیکھنے کا فائدہ ہی کیا ہے....؟“

”آخر وہ لوگ خانقاہ کے دروازے بند کیوں رکھتے ہیں....؟ میں نے سوال کیا۔“

شیخ فکری نے جواب دیا ”دراصل خانقاہ آبادی سے دور بنائی گئی تھی کیونکہ صوفیائے کرام لوگوں سے الگ تھلگ پرسکون ماحول میں رہنا پسند کرتے تھے۔ وقت گزرتا گیا، آبادی بڑھتی گئی اس لیے یہ خانقاہ آبادیوں میں گھر گئی۔ اب وہ درویش تہائی کے لیے خانقاہ کے دروازے بند رکھنے لگے۔“

یہ بتا کر شیخ فکری نے مایوس کن مسکراہٹ کے ساتھ کہا

”میں نے تم کو کئی باتیں بتادی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ شیخ سے ملنا عام لوگوں کے لیے ممکن نہیں ہے۔ ان سے ملنے کی اجازت نہیں گویا ان سے ملنا ہے تو بغیر اجازت ہی خانقاہ میں داخل ہونا پڑے گا۔“

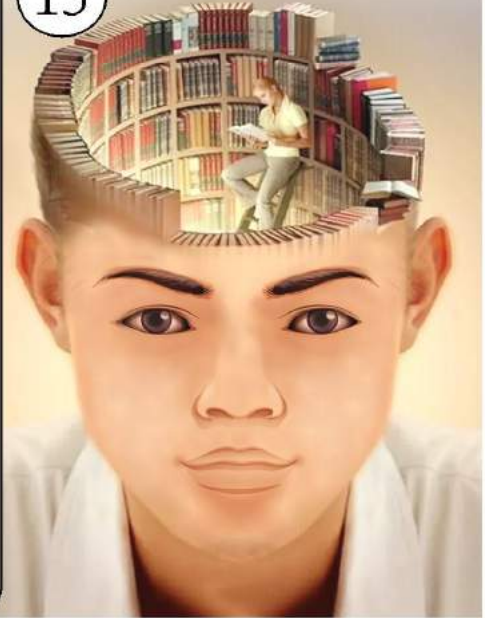
”شیخ اکبر کی یاد بھلائی نہیں جاسکتی۔ آج تک مجھ میں بغیر اجازت خانقاہ میں چلے جانے کی ہمت نہیں، لیکن ساتھ ہی ساتھ بغیر شیخ اکبر کے خانقاہ کے وجود کو بھی تصور نہیں کر سکتا۔ اب حال یہ ہے کہ میں خانقاہ کو صرف مقبرے کی زیارت کے دنوں ہی میں دیکھتا ہوں۔ جب میں خانقاہ کو دیکھتا ہوں تو مسکراتا ہوں اور شیخ یا جس کو میں نے کبھی شیخ سمجھا تھا کی تصویر کو یاد کرتا ہوں اور تنگ راستہ سے قبرستان کی طرف گزر جاتا ہوں۔“

✽

انسانوں کو کھلی کتاب کی طرح پڑھینے

قسط

15



سیکھیے! جسم کی بولی

علم حاصل کرنے کے لئے کتابیں پڑھی جاتی ہیں لیکن دنیا کو سمجھنا اور پڑھنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے۔ اس کام کے لیے انسانوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

ہر انسان کی شخصیت میں ایک اہم چیز باڈی لینگویج ہوتی ہے یعنی جسم کی زبان۔ ہر جسم کی اپنی ایک زبان ہوتی ہے، جو حالات و واقعات، سائنحات و افعال پر غیر ارادی رد عمل ظاہر کرتی ہے، خوشی، غم، پریشانی، ابہام اور دیگر جذبات کی عکاسی وجود خود بخود کرتا ہے۔ اکثر غیر ارادی طور پر جسم کی زبان اندر کا احوال بتانے لگتی ہے۔

آج کے دور میں باڈی لینگویج روز بروز اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ اس فن کے ذریعے دوسروں کو ایک کھلی کتاب کی مانند پڑھا جاسکتا ہے۔

باڈی لینگویج دراصل وہ دور بین ہے جو انسانی دل و دماغ میں جھانک کر دور کی خبر لاتی ہے۔ باڈی لینگویج سے ایسے قفل کھولنے میں مدد ملتی ہے جنہیں زبان کھولنے سے قاصر ہوتی ہے۔ انسانوں کی جسمانی حرکات و سکنات کی مدد سے کسی انسان کی ذہنی و جذباتی کیفیت، شخصیت اور رویوں کو بہتر طریقے سے سمجھا جاسکتا ہے۔

Frustration

مایوسگی، نفرت اور غصہ کا اظہار

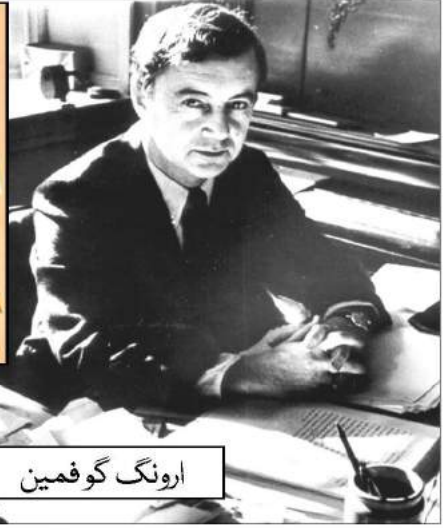
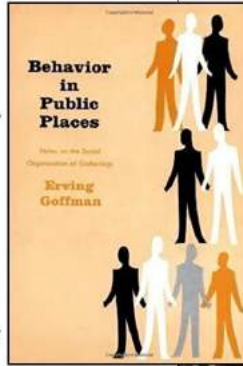
ارونگ گوٹمین Erving Goffman
کینیڈا کے مشہور ماہر نفسیات اور سوشلوجسٹ تھے، وہ 1963ء میں لکھی اپنی کتاب Behavior in Public Places
یعنی ”عوامی مقامات میں برتاؤ“ میں عام اجتماعات کی جگہوں پر انسانی رویوں کے متعلق لکھتے ہیں کہ

تیوڑی پڑھانا، چیخ بہ جیہیں یعنی ماتھے پر بل

گزشتہ ماہ باڈی لینگویج کے اسباق میں کسی بھی ہنگامی یا غیر ہنگامی صورت حال کے دوران غیر لفظی Nonverbally رابطوں کی کیفیات اور رویوں میں سے ہم نے مستعد، چاق و چوبند، پر اعتماد اور متفق ظاہر کرنے والے مثبت اور منفی رویوں کے درمیان فرق کا جائزہ لیا تھا۔

اس ماہ ہم بات کریں گے مایوسی، محرومی، نفرت، غصہ اور اضطراب کی کیفیات و جذبات کا لوگ کس طرح اظہار کرتے ہیں۔

بیٹھا ہوا ٹیم کاریزر و کھلاڑی اپنا ہیٹ اتار کر ① سر کو کھجاتا ہے۔ گردن کے پچھلے حصے کو ہاتھ سے رگڑتا ہے اور اس طرح اپنی محرومی یا فرسٹریشن کا اظہار کرتا ہے کہ اگر میں اس کی جگہ ہوتا تو پاس کبھی مس نہ کرتا۔ حتیٰ کہ کبھی کبھی ٹیلی ویژن دیکھنے والے ناظرین بھی ایسے موقعوں پر برملا اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔



ارونگ گوفمین

ایسا ہی کرکٹ میچ دیکھتے ہوئے ہوتا ہے، جب آسانی سے ہاتھ میں آتا ہوا کیچ کسی کھلاڑی سے چھوٹ جاتا ہے یا پسندیدہ بلے باز اچانک آؤٹ ہو جاتا ہے تو ٹیلی ویژن پر میچ دیکھنے والے ناظرین میں اچانک مایوسی پھیلتی نظر آتی ہے اور اس کا اظہار وہ کبھی ریموٹ پیج کر، کبھی صوفے پر ہاتھ مار کر اور کبھی سر کے بالوں کو کھجا کر کرتے ہیں۔

فٹ بال، کرکٹ، ہاکی، ریسٹنگ یا کوئی بھی اسپورٹس دیکھتے ہوئے ہماری ہمدردیاں خود بخود بٹ جاتی ہیں۔ ہم میں سے کچھ A ٹیم کی طرف اور کچھ B ٹیم کی طرف ہو جاتے ہیں۔

سانس کے انداز

چھوٹے چھوٹے سانس لینے کے بعض انداز آواز کے اثرات کے ساتھ مشترکہ جنبش کرتے ہیں۔ بیبل جب سخت غصے میں ہوتا ہے تو



ڈالنا Flown ، منہ ہی منہ بڑبڑانا یا

کوئی لفظ کہتا، یا پاؤں پٹختا اور ٹھوک کر Kick مارنا، ایسا پیغام ہے جس کا اظہار ناراضی اور ناپسندیدگی کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ ترسیل یا سرایت صرف اس وقت وقوع پذیر ہوتی ہے جب اس کا جسم اس قسم کی سرگرمی کی تاب لانے کے قابل ہو۔“

اگر آپ ٹیلی ویژن پر کوئی فٹ بال میچ دیکھ رہے ہوں تو اس بات کے امکانات ہیں کہ آپ ایک جیسے منظر دیکھیں گے کوآرٹریک پیچھے ہٹتا ہے اور اپنے فارورڈ کو پاس دیتا ہے، جسے وہ یا تو وصول کر لیتا ہے یا مس کر دیتا ہے۔ ٹیم کے دوسرے کھلاڑی پاس مس ہو جانے کی صورت میں اپنی خفگی کا اظہار زمین پر پاؤں مار کر کرتے ہیں۔ گراؤنڈ سے باہر

کو مزید برداشت نہیں کر سکتا۔

باس پھر تنگ کر جواب دیتا ہے کہ ہم یہاں تمہارے کام کے بارے میں بات کر رہے ہیں کاروبار کے طریقہ کار کے بارے میں نہیں۔ اب اگر ہیلن سمجھ دار ہے تو وہ باس کے ان جملوں کو سن کر بالکل خاموش رہے گی۔

ہم میں سے بہت سوں کا اپنی روزمرہ کی زندگی میں اس قسم کی صورت حال سے واسطہ پڑتا ہے۔ ہمیں سانس لینے کی آوازوں کو سننے اور ان کے مطالب سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ ہم اپنے ارد گرد کے ماحول میں جہاں پر کسی وقت بھی کوئی نازک صورت حال پیدا ہو سکتی ہے صحیح طرح زندگی بسر کر سکیں۔

چچ چچ اور تف کی آواز جسے انگریزی میں Tsk کہتے ہیں، یہ آواز عموماً ناراضی اور نفرت کا اظہار کرنے کے لیے نکالی جاتی ہے۔

عموماً! لوگ کسی لاچار اور بے بس انسان یا کوئی خراب اور ناپسندیدہ منظر دیکھ کر اس لفظ کا اظہار کرتے ہیں۔ ”چچ چچ بیچارا....“

مٹھی بھینچنا

ڈالٹر لوئیس لوئس Louis

Loeb نے اپنے ایک ریسرچ

پپر The Fist میں اس انداز

کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ ایک

لاشعوری حرکت کا دوسری لاشعوری

حرکت کے درمیان رابطہ ہے۔ اس کی

منطق یہ ہے کہ ایک شخص محض مٹھی کے انداز



باس ہیلن کے اس جواب،

وضاحت اور تجویز کو اپنی ذات پر

ایک قسم کی تنقید خیال

کرتا ہے اور چھوٹے

چھوٹے سانس لینا شروع

کر دیتا ہے جو اس بات کا

اظہار ہے کہ اب وہ ہیلن

وہ نتھے پھیلا کر اپنے غصہ کا اظہار کرتا ہے۔ جو لوگ طیش میں ہوتے ہیں عموماً چھوٹے چھوٹے سانس لیتے ہوئے باہر نکل جاتے ہیں۔ ایک افسردہ اور غمزدہ صورت حال میں بہت زیادہ جذباتی لوگ لمبے لمبے سانس لیتے ہیں اور پھر ایک لمبی سرد آہ بھرتے ہوئے سانس باہر نکالتے ہیں۔

سانس لینے کا عمل بھی مایوسی اور نفرت کے اظہار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر سیلز گرل ہیلن کو اس کے باس نے بلایا اور اس سے استفسار کیا کہ وہ بار بار گاہکوں سے چیزوں کی زیادہ قیمت وصول کرنے کی غلطی کیوں کرتی ہے۔ باس ایک لمبی سانس لیتے ہوئے بولنا شروع کرتا ہے۔

”مس ہیلن تمہیں کتنی بار سمجھایا کہ تم چیزوں کی زیادہ قیمت وصول نہ کیا کرو لیکن تمہیں اس کا احساس ہی نہیں ہوتا۔“ ہیلن جواب میں کہتی ہے کہ وہ حساب کتاب میں اتنی اچھی نہیں ہے اس لیے اس سے غلطی ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ اسے جمع تفریق کرنے والی مشین فراہم کر دی جائے تو اس کی کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے اور غلطی کا احتمال بھی نہیں رہے گا۔



میں اپنے ہاتھ کو جکڑ کر دوسرے کے رد عمل پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسا کرتے ہیں وہ اس بات کی پوری کوشش کرتے ہیں کہ مد مقابل کو ان کی مٹھی واضح طور پر نظر آئے۔ کیونکہ مٹھی کو جکڑنا ② ایک طرح سے اپنی جسمانی طاقت کا اظہار بھی ہے۔

وہ سرکشی کے وقت اس انداز کو اپناتے تھے اور امریکی ریڈ انڈین اپنے جنگی رقص میں ایسا کرتے تھے۔ دنیا بھر میں سیاست دان اپنی سیاسی شناخت کے لیے اور قوت اور اتحاد کو دکھانے کے لیے بھی بند مٹھی کا انداز استعمال کرتے ہیں، پاکستان کے پہلے وزیر اعظم لیاقت علی خان کا بند مٹھی کا انداز ③ بھی مقبول ہے۔

ہاتھوں میں ہاتھ جکڑنا

ہاتھ کے اندر ہاتھ رکھنا بھی جکڑے ہوئے ہاتھوں ④ کی طرح کا ایک انداز ہے، یہ انداز اس وقت اختیار کیا جاتا ہے، جب کوئی شخص کسی ایسی صورت حال سے دو چار ہو جہاں اسے تند و تیز الزامات اور سوالات کی بوچھاڑ کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو۔

کیلیفورنیا میں ایک مقامی انتخاب کے بعد



امریکی محقق چارلیس ڈارون Darwin نے اپنی کتاب Expression of Emotion in Man and Animal ”آدمیوں اور جانوروں میں جذبات کا اظہار“ میں یہ مشاہدہ بیان کیا ہے کہ سچائی ہوئی مٹھی ارادے، غصے اور کسی ممکنہ مخالفانہ عمل کو ظاہر کرتی ہے۔ اس نے مزید لکھا ہے کہ ایک شخص جو مٹھی سمیٹ رہا ہے۔ ایک طرح سے اپنے مد مقابل کو بھی ایسا کرنے پر اکسارہا ہے جس سے ان کے درمیان تلخ کلامی بھی ہو سکتی ہے اور کوئی مخالفانہ عمل بھی۔

البرٹ بیکنون Albert M. Bacon نے اپنی کتاب A Manual of Gestures میں لکھا ہے کہ اس انداز سے عزم صمیم اور شدید قسم کا غصہ بھی ظاہر ہوتا ہے۔

قدیم زمانے کے قبائل کے بارے میں معلوم ہوا ہے کہ



پولنگ کے حساس ترین آلات توڑ دیے گئے اور ووٹروں کے رجسٹرار کو اخبار نویسوں کے تند و تیز سوالات اور الزامات کا سامنا کرنا پڑا۔
فوٹو گرافروں نے

جکڑے ہوئے ہاتھ فوراً علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

انگلی اٹھانا

شہادت کی انگلی کسی جانب اٹھانا ⑥، ماسواچند افراد کے بہت لوگ اس بات کو سخت ناپسند کرتے ہیں کہ کوئی ان پر انگلی اٹھائے یعنی انگلی سے اشارہ کرے۔ اسے ہم اس وقت بہت ہی ناپسند کرتے ہیں جب ہمیں کسی وجہ سے نشانہ بنایا جا رہا ہو۔ تلخ بحث میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کی طرف انگلی سے اشارہ کرتے ہیں۔

1987ء میں فیصل آباد میں انگلینڈ اور

پاکستان کے درمیان ہونے والے دوسرے ٹیسٹ میچ میں انگلینڈ کے کپتان مائیک گیٹنگ Mike Gatting اور پاکستانی ایمپائر شکور رانا Shakoora Rana کے درمیان کسی بات پر توہکار کی نوبت آگئی تھی ⑦۔ دنیا بھر میں ٹیلی ویژن پر لاکھوں ناظرین نے ان دونوں کو ایک دوسرے پر سخت طیش میں انگلی سے اشارے کرتے ہوئے دیکھا۔ اس کنزورشل لمحہ کو آج بھی یوٹیوب پر



اس کی جو تصاویر تیاریں ان میں سے زیادہ تر تصاویر میں رجسٹرار ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر بیٹھا ہوا تھا۔

جو لوگ ہاتھوں کو مضبوطی سے جکڑے ہوئے ⑤ ہوتے ہیں ان کو سمجھنا اور ان سے رابطہ کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ انہیں بالکل پرسکون رہنے دیا جائے۔ ماہرین نے اس ضمن میں ان سے رابطہ کرنے کی جو ترکیب سوچی اور جسے انہوں نے بعض اوقات بڑے موثر طریقے سے استعمال بھی کیا وہ یہ تھی کہ انہوں نے ان کے ساتھ انہیں مکمل توجہ دیتے ہوئے گفتگو کی۔

مثال کے طور پر ایک ایسی صورت حال جس میں ایک ماتحت اپنے افسر کے رویے سے نالاں ہے۔ جب تک اس کا باس اس کے ڈیک کی پشت پر بیٹھا ہوا ہے۔ وہ اپنے باس کی طرف انتہائی غصے کے ساتھ دیکھتا ہے اور اس کے ہاتھ جکڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ تاہم جب اس کا باس اٹھ کر

اس جگہ کی طرف آتا ہے جہاں ماتحت بیٹھا ہوا ہے اور بڑے اعتماد کے ساتھ اس کی طرف مائل ہوتا ہے تو ماتحت کے

دیکھا جاسکتا ہے۔

8

کرتے ہیں۔ جن لوگوں کے پاس پالتو جانور ہیں وہ یہ بخوبی جانتے ہیں کہ ان جانوروں کو حکم دیتے وقت انگلی سے اشارہ کرنا کس طرح رابطے کا کام کرتا ہے۔ اگرچہ بعض پالتو جانور الفاظ بھی سمجھتے ہیں۔ تاہم ہاتھوں کے اشارے آپ کی خواہشات اور احکام جانوروں تک پہنچانے میں بڑے موثر ہوتے ہیں۔

گردن کے پیچھے ہتھیلی

David Humphries ڈیوڈ ہمفریز

Christopher اور کرسٹوفر برینگن

Brannigan نے ”نیوسائنسٹس“ مئی

1969ء) میں یہ تجزیہ کیا ہے۔ ہتھیلی کو گردن

کے پیچھے رکھنے کا انداز 9 دفاعی پوزیشن کو ظاہر

کرتا ہے۔ اس کی وضاحت وہ یوں کرتے ہیں کہ

بہت سی دفاعی صورت احوال میں ہاتھ پیچھے کی

طرف دفاعی اور حملہ کرنے کی

پوزیشن میں حرکت کرتا ہے لیکن

ہتھیلی کو گردن کے پیچھے رکھنے

سے کچھ کا کچھ ظاہر ہوتا ہے۔



10

ناک سیکرنا 10 یا کسی کا اپنی

ناک کو پکڑ کر مروڑنے والا انداز بھی ایک

عالمی اسٹائل ہے، جو انکار اور ناپسند کو

ظاہر کرتا ہے۔ حتیٰ کہ چھوٹے بچے بھی

اس وقت ارادتاً اپنے ناک کو مروڑتے

ہیں۔ جب کھانا ان کی پسند کا نہ ہو اور اس کی

مہک اچھی نہ ہو۔

(جاری ہے)



9

بعض لوگ اپنی عینک کو ہاتھ میں پکڑ کر 8 دوسروں پر لعن طعن کرنے میں استعمال کرتے ہیں۔

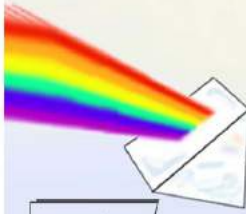
جب لوگ گوگو کی صورت میں ہوتے ہیں تو وہ ان لوگوں کی طرح جو بالکل پرسکون ہوتے ہیں جلدی سے تعاون کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ یہ لوگوں کے اپنے فائدے کی بات ہے کہ وہ کسی پر اس وقت تک انگلی نہ اٹھائیں جب تک کہ دوسرا خود اس قسم کی حرکت نہ کرے۔

لوگ اس انداز کو اپنائے بغیر جو دوسروں میں آپ کے خلاف مخالفت اور نفرت کے جذبات ابھارتا ہے، دوسرے پر غالب آسکتے ہیں۔ سیاست دان اور پادری اگر اس خاص انداز کو نہ اپنائیں تو وہ بالکل ہی غیر موثر ہو کر رہ جائیں۔ انہیں اپنی بات کو سمجھانے اور اس کی وضاحت کرنے کے لیے یہ طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے۔ جب کوئی کسی ایک شخص کی بجائے کسی گروپ کی طرف انگلی سے

اشارہ کرتا ہے تو ہمیشہ بڑی آسانی کے ساتھ یہ یقین کر لیا جاتا ہے کہ اس گروپ میں موجود کوئی شخص آپ کا چاہنے والا ہے۔ گھر میں جب ماں باپ اپنے بچوں کو ان کی کسی حرکت یا

شرارت پر ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں تو بچے جو اب اس انداز کو اپنے پالتو کتے یا بلی وغیرہ پر استعمال

رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



زویا علی



تاریخ پیدائش کے مطابق
آپ کا موافق رنگ....؟
برج قوس یعنی 24 نومبر تا 22 دسمبر کے درمیان
پیدا ہونے والے افراد کے لیے موافق رنگ....؟



رنگ شخصیت کے عکاس ہوتے ہیں، ہر رنگ کچھ کہتا ہے، ہر رنگ کی اپنی ایک الگ پہچان ہے، ہر رنگ اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ رنگوں کا ہماری صحت، ماحول، انسانی مزاج، شخصیت اور نفسیات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ ہم روز مرہ کے واقعات میں، اپنے اطراف میں، اسکول، کالج، دفتر اور کاروبار میں، حتیٰ کہ ہر شعبہ زندگی میں مختلف مزاج کے لوگ دیکھتے ہیں۔ کچھ خصلت والے، صبر والے، کچھ کامزاج جارحانہ، غصہ سے بھرپور، کچھ معاف کرنے والے، برائی کا بدلہ بھلائی سے دینے والے، کچھ چاق و چوبند، کچھ سست و کاہل، بعض افراد خوش مزاج، بعض کے چہرے پر ہمہ وقت پریشانی کے تاثرات دکھائی دیتے ہیں۔ غرض یہ کہ جتنے افراد دنیا میں موجود ہیں سب کے سب منفرد کردار و مزاج کے حامل ہیں۔ لوگوں کا یہ کردار اور مزاج ہی ان کی شخصیت، ماحول، تعلیم، کیریئر، صحت اور ان کی روزمرہ زندگی کے دیگر معمولات، پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بعض ماہرین بتاتے ہیں کہ انسان کا یہ کردار و مزاج ان رنگوں سے تشکیل پاتا ہے، جو انسان کے باطن میں موجود روشنیوں کے جسم Aura کا حصہ ہوتے ہیں، اور ان رنگوں سے بھی جو ارد گرد کے ماحول سے اور اطراف کے لوگوں کی شخصیت اور مزاج سے شامل ہوتے ہیں۔

کسی انسان کے لیے کون سے رنگ اچھے ہیں اور کون سے غیر مناسب.... کن رنگوں سے وہ خوش ہوتا ہے اور کن سے ناخوش.... کن سے توانائی بڑھتی ہے اور کن رنگوں سے ذہن بوجھل ہوتا ہے۔ کن رنگوں سے کوئی شخص خود کو مستعد محسوس کرتا ہے اور کن سے سست؟.... اگر یہ بات اچھی طرح جان لی جائے تو اپنے ارد گرد کے ماحول میں رنگوں میں مناسب رد و بدل سے انسان کے مزاج، کردار، شخصیت کو مزید نکھار اور ذہنی و جسمانی صحت پر اچھے اثرات ہو سکتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں کامیابی، خوشی اور ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔

زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ مختلف رنگ، انسانی شخصیت، تعلیم، روزگار اور صحت پر کیا کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

تاریخ پیدائش اور بروج کی مناسبت سے کون سا رنگ آپ کے مزاج اور نفسیات کے لیے بہتر رہے گا۔

♐ Sagittarius

برج قوس (23 نومبر تا 22 دسمبر)

23 نومبر تا 22 دسمبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”قوس“ Sagittarius ہے۔ علم نجوم میں دائرۃ البروج کے 240 سے 270 درجات پر مشتمل حصہ، برج قوس Scorpio کہلاتا ہے۔ ترتیب کے لحاظ سے یہ نواں برج ہے۔ علم نجوم کے مطابق شمس تقریباً 23 نومبر سے 22 دسمبر تک اس برج میں گردش کرتا ہے۔ برج عقرب کے اٹھارہ ستارے ہیں، اگر اس برج کے ستاروں کو بغور دیکھا جائے تو ایک تیر کمان بردار گھڑ سوار کی شبیہ معلوم ہوگی اس لیے اس کی علامت تیر کمان اور تیر انداز، حاکم سیارہ مشتری اور عنصر آگ ہے۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج قوس کی ماہیت میں تغیر پذیری ہے۔ اس برج سے متعلق افراد متحرک، پرکشش اور بہت تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ ایسے افراد قانون اور آئین کے بہت پابند اور مذہبی معاملات میں تھوڑے انتہا پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ کھیلوں میں دلچسپی رکھتے ہیں اور ان میں جسمانی ورزش کی

طرف بھی رغبت پائی جاتی ہے۔ برج قوس کے زیر اثر افراد عام طور پر نئے تجربات، نئی معلومات اور نئی جگہوں پر جانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ اپنی آزادی کی راہ میں آنے

والی کسی بھی رکاوٹ کو پسند نہیں کرتے۔ یہ لوگ صاف گو ہوتے ہیں اور اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔

برج قوس کے افراد اچھی سوچ رکھتے ہیں اور ہر بات کا مثبت پہلو دیکھتے ہیں۔ مشکل وقت میں بھی بہتر کا کردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

یہ وہی کہتے ہیں جو صحیح سمجھتے نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بعض اوقات تلخ بات بھی کہہ دیتے ہیں جو دوسروں کو گراں گزرتی ہے۔

یہ لوگ ذہین اور پر جوش ہوتے ہیں۔ ہر طرح کے موضوعات میں دلچسپی لیتے ہیں اور اپنی گفتگو سے دوسروں کو آسانی سے متاثر کر لیتے ہیں۔

برج قوس کے زیر اثر افراد کا مزاج فلسفیانہ ہوتا ہے۔ یہ صحیح اور غلط کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اچھی اور مثبت باتیں کرنا پسند کرتے ہیں۔

یہ لوگ سخی ہوتے ہیں۔ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے محنت کرتے ہیں اور آرام وہ زندگی گزارتے ہیں۔

برج قوس کے لوگ بہادر ہوتے ہیں۔ قوس افراد اپنے جسمانی صحت کا خیال رکھتے

ہیں اور حرکت میں رہتے ہیں۔ وہ

جنسی معاملات میں اعتدال

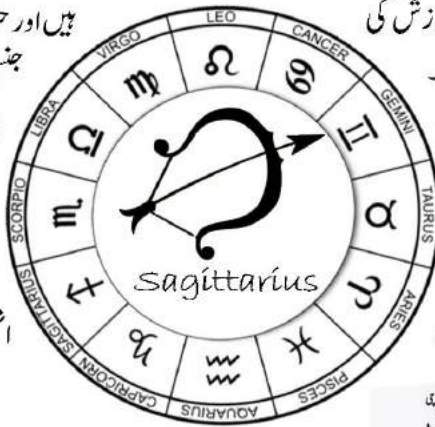
پسند ہوتے ہیں۔ جنسی

خواہشات کو خود پر

دیوانگی کی حد تک مسلط

نہیں ہونے دیتے۔

انہیں حسن فطرت سے



لگاؤ ہوتا ہے اور حسین چیز دیکھ کر انہیں دلی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

قوس افراد اولاد کے لیے اچھے والدین ثابت ہوتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں سے بھی لگاؤ اور پیار کا اظہار کرتے ہیں۔

قوس افراد گھریلو زندگی کو سکون اور اطمینان کا گہوارہ سمجھتے ہیں۔ وہ اپنے والدین کے بڑے وفادار ہوتے ہیں اور ان سے جاں نثاری کی حد تک لگاؤ رکھتے ہیں۔ قوس افراد دوسروں کی باتوں سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔ اپنی رحم دلی کے سبب بسا اوقات اپنا کام چھوڑ کر دوسروں کے کاموں میں مشغول ہو جاتے ہیں اور ان سے شفقت و محبت سے پیش آتے ہیں۔ نظم و ضبط کو پسند کرتے ہیں۔

بد نظمی اور بے راہ روی انہیں ناگوار گزرتی ہے۔ وہ روپیہ جمع کرنے کے شوقین ہوتے ہیں اور تنگی ہیں بھی دولت بچانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ وہ خوش گفتار اور ملنسار پسند کرتے ہیں اور دوسروں کو اپنے شخصیت سے متاثر کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ وہ ایسے فرد کو ناپسند کرتے ہیں جو ان کے کاموں کی داد دینے کی بجائے بے اعتنائی سے رد کر دے۔ قوس افراد صادق اور دیانت داری کا نمونہ ہوتے ہیں اور بے ایمانی و بدیانتی کو سخت ناپسند کرتے ہیں۔

منفی خصوصیات:

قوس افراد کسی چیز کو خاطر میں نہ لانے اور بلا ضرورت خطرے مول لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اپنی لاپرواہی کے سبب اکثر لوگوں کی تنقید کا نشانہ

بنتے ہیں۔

ظاہری چمک دمک ان کے لیے خاص معنی رکھتی ہے۔ اس کے پیچھے کیا ہے، اس پر دھیان نہیں دینا چاہتے۔ اور اصل حقیقت سے پردہ نہیں اٹھاتے۔ چیزوں میں ان کی دلچسپی وقتی ہوتی ہے اور کم زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ اس لیے یہ اپنا کام زیادہ اچھے طریقے سے پورا نہیں کر پاتے۔

برج قوس کے افراد اکثر معاملات میں حد سے زیادہ پر اعتماد ہو جاتے ہیں اور انہیں لگتا ہے کہ وہ کوئی غلطی نہیں کر سکتے جبکہ اس کے برعکس وہ کئی غلطیاں کر جاتے ہیں۔

قوس کارنگک... جانی

شاہانہ رنگ

برج قوس کے زیر اثر یعنی ماہ نومبر کی 24 تاریخ تا 22 دسمبر کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ موافق ہوتا ہے...؟

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ برج قوس کے افراد کے لیے موافق رنگ ہلکا ارغوانی، بیگنی اور جامنی یعنی Purple ہے۔

ایمان داری، دولت، بناوٹ اور آسائشات جامنی رنگ سے منسوب کی جاتی ہیں۔

جامنی رنگ کو شاہانہ رنگ بھی کہا جاتا ہے۔ اس رنگ کی سب سے انوکھی اور خاص بات یہ ہے کہ اسپیکٹرم پر ہماری نظر اسے دیکھنے سے قاصر ہے۔ یہ رنگ سرخ اور نیلے کے ملاپ سے وجود میں آتا ہے اس لئے اسے نیوٹرل رنگ بھی سمجھا جاتا ہے۔ تاریخ میں اس کی اہمیت پر نظر دوڑائیں تو روم

کرنے والے افراد تخلیقی صلاحیتوں اور منفرد خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ عمومی طور پر دوسروں کو عزت دیتے ہیں مگر بعض اوقات ان کے مزاج میں غرور کا عنصر نمایاں ہو جاتا ہے۔

اودا، جامنی اور ارغوانی یہ تینوں رنگ شخصیت میں متانت، سنجیدگی اور صاحب لباس میں نمود و نمائش جیسی خصوصیات کی موجودگی کا پتہ دیتے ہیں۔ یہ رنگ نو عمر لڑکیوں کا پسندیدہ ہوتا ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والی خواتین ہمیشہ نئی نئی چیزوں کی تلاش میں مصروف رہتی ہیں۔ وہ دنیا کو نئے انداز سے دیکھنے کی خواہش مند ہوتی ہیں۔ دوسروں کی عزت کرنا اور سمجھداری سے کام لینا ان خواتین کی خاصیت ہوتی ہے۔

جامنی رنگ کئی لحاظ سے اہمیت اور دلچسپی کا حامل ہے۔ ایسی شخصیات جن میں جامنی غالب ہوتا ہے بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ گہری اور سنجیدہ سوچ کے حامل افراد ہوتے ہیں، یہ وہ افراد ہوتے ہیں جن کی بات لوگ مانتے ہیں۔ جن پر اعتماد کرتے ہیں۔ اور ان کی سوچ کو فولو کرتے ہیں۔ بااعتماد ہوتے ہیں۔

ایسے لوگ کریٹیو ہوتے ہیں مگر اکثر لوگ پروفیشنل نہیں ہوتے۔ اس لئے کافی ٹیلنٹ گھر تک ہی محدود ہو جاتا ہے۔

لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں کیونکہ یہ ناگوار صورت حال کو بھی مثبت سوچ کے ساتھ ڈیل کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں۔

انہیں فیوری لینڈس یا پاپوں کے داستانیں بہت

ہو یا پھر سلطنتِ برطانیہ جامنی رنگ کو شاہی حیثیت حاصل رہی ہے۔ اسی لئے اسے شاہانہ یا Royal Color تسلیم کیا گیا ہے۔ آپ کی دلچسپی کے لئے بتاتے ہیں کہ جو لیس سیزر اور اگستس نے اپنے دورِ اقتدار میں پورے روم میں جامنی رنگ کے استعمال پر پابندی عائد کر دی تھی۔ جامنی رنگ کا لباس سوائے بادشاہ یعنی جو لیس سیزر کے کسی اور کو پہننے کی اجازت نہ تھی۔ اگستس کے دورِ حکومت میں عوام کے لئے جامنی رنگ کے ملبوسات اور دیگر آرائشی اشیاء کی خرید و فروخت پر پابندی کے ساتھ قانون توڑنے والے کے لئے سزائے موت کا اعلان کیا گیا تھا۔

گہرا جامنی رنگ عیش و آرام اور تخلیقی صلاحیتوں سے منسلک ہے۔ یہ ثانوی رنگ کے طور پر کلر سکیم کو گہرائی دیتا ہے۔ ہلکے جامنی رنگ جیسے لیونڈر نیلے رنگ کی طرح پر سکون اور آرام دہ خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

جامنی رنگ دماغ اور اعصاب کو پر سکون کرتا، روحانیت کا احساس دلاتا اور تخلیق کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ جامنی رنگ کو کچھ عرصے تک گرم رنگ سمجھا جاتا رہا ہے۔ جامنی دوسرے رنگوں کے ساتھ مل کر بہت ہی خوبصورت امتزاج دینے کی صلاحیت رکھتا ہے کیونکہ یہ سرخ رنگ کی گرمی اور نیلے رنگ کی ٹھنڈی دونوں کا حامل ہے، یہ نفیس اور طاقت ور اثرات کا حامل ہے۔

جامنی رنگ کو صدیوں سے شرافت، عزت اور وقار سے منسلک کیا جاتا ہے۔ اس رنگ کو پسند

منفی خصوصیات

قوس افراد جارحیت پسند، باتونی، چرب زبان، فضول خرچ، بعض اوقات لاپرواہ اور غیر ذمے دار، مستقبل سے بے فکر، توہم پرست، ضرورت سے زیادہ خود اعتماد، بے توجہی اور اکھڑپن۔

مثبت خصوصیات

قوس افراد صاف گو، بے باک، نڈر، ذہین، حاضر جواب، دور اندیش، مصروفیت پسند، کامیاب کاروباری، جانوروں سے محبت، محنتی، خوش لباس، خوش گفتار، ہمدرد، غریب پرور، دوست نواز، طاقتور، باعمل، خوش باش، محتاط، روشن خیال۔

ان میں مسیحائی کوٹ کوٹ کر بھر دیتا ہے۔ کامیاب ہیلر ہوتے ہیں لوگوں کی شفا یابی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ جامنی رنگ کے حامل لوگ اپنی انفرادی حیثیت اور سوچ میں جینا پسند کرتے ہیں۔ یہ کسی کی نقل کرنا پسند نہیں کرتے۔ حالات کے لحاظ سے خود کو بدلنے اور سروایو کر جانے کی صلاحیت انہیں سب میں ممتاز کرتی ہے۔

انہیں زیادہ کی چاہ نہیں ہوتی۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ جو انہیں چاہیے وہ آج کل کی دنیا میں آسانی سے ملتا بھی نہیں۔ ہمارا مطلب وفادار محبت اور خلوص سے بھر ادل ہے۔ یہ صرف انہی کا ساتھ پسند کرتے ہیں جو سچے ہوں، ان سے وفادار ہوں۔ وفادار اور محبت بھر ادل ان کے لئے کافی ہے۔

سچی ہوتے ہیں رحم دل ہوتے ہیں۔ مانگنے سے پہلے ہاتھ پر رکھ دیتے ہیں۔ دوسروں کی مدد کر کے خوش ہوتے ہیں یہاں تک کہ کسی کی مدد کے لئے اس کے کہنے کا انتظار نہیں کرتے۔

اور آخر میں ہم بتائیں گے کہ ایسے افراد روحانیت سے بہت زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ انہیں اگر روحانی شخصیت کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔

پسند ہوتی ہیں۔ مافوق الفطرت چیزوں میں گھسنا اور ان کے بارے میں جاننے کی جو جستجو لگن ان میں ہوتی ہے۔ وہ کوئی نہیں سمجھ پاتا۔

ان کی خاموش حساسیت انہیں دوسروں کے لئے اکثر بہت مشکل بنا دیتی ہے۔ کسی کی بات بری لگ جائے تو اکثر خاموش ہو جاتے ہیں جھگڑا نہیں کرتے۔ ان کی زندگی میں بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جن سے یہ شکایت کرتے ہوں یا دل کی بات کہیں۔ معاف کر دینے میں انتہائی سخی ہوتے ہیں۔ کشادہ دل اور کشادہ سوچ کے مالک ہوتے ہیں۔ انہیں پیسے یا مادی چیزوں سے زیادہ رشتوں سے پیار ہوتا ہے۔

خوابوں میں رہنے کی عادت انہیں تلخ حقائق کا سامنا کرنے سے روکتی ہے۔ اسی وجہ سے اکثر پریکٹکل لائف میں یہ مشکلات میں رہتے ہیں۔

”سادہ دل لوگوں کا اکثر دماغ والے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں“ یہ جملہ ایسے ہی لوگوں کی عکاسی کرتا ہے۔

ان کی حساسیت اور تخلیقی صلاحیتیں اور سنجیدہ سوچ انہیں اچھے رائیٹر و مصور بناتی ہے۔

ان کی درد مندی اور بے لوث خدمت کا جذبہ



پرورش

اپنے بچے کو پُر اعتماد بنائیے....



محمد زبیر گزشتہ بیس برس سے زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے موضوع پر تدریسی اور تربیتی پروگرامز منعقد کر رہے ہیں۔ اپنے پروگرامز، مضامین اور کتابوں کی وجہ سے وہ کتنے ہی لوگوں کی زندگی بدلنے کا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ان کی کتاب ”شکر یہ“ بہت مقبول ہوئی، جس میں انہوں نے کامیاب اور خوشحال زندگی گزارنے کے فارمولوں، زندگی میں صحت، محبت، دولت اور خوشیوں کو پانے، اپنے خوابوں کی تعبیر اور خواہشات کی تکمیل کے ساتھ خدا کی رضا کے حصول کی جانب راہنمائی کی تھی۔

ان تربیتی پروگرامز کے دوران محمد زبیر کو احساس ہوا کہ وقت کی سب سے بڑی ضرورت بچوں کی اچھی اور با مقصد تربیت ہے، بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ بچے کی زندگی پر سب سے زیادہ اثرات اس کے گھر کے ماحول کے ہوتے ہیں، اس لیے والدین کو ابتداء سے ہی بچے کی تربیت میں خاصا محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سوچ کے تحت انہوں نے متعدد اسکولوں اور اداروں میں بچوں کی تربیت کے موضوع پر والدین کیلئے ٹریننگ پروگرامز منعقد کرنا شروع کر دیے۔

”پرورش“ کے عنوان سے اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ والدین کو یہ آگاہی فراہم کی جائے کہ بچوں کی پرورش اس طرح کی جائے کہ ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت کی بھی تعمیر ہو اور وہ ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کی بنیاد رکھ سکیں۔

محمد زبیر، وجیبہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ
آخری قسط
سولہواں باب

کوشش نہیں، منظم کوشش

شیروں کی نفسیات

گزشتہ دنوں ایک خبر اخبارات اور یوٹیوب کی زینت بنی۔ شمالی فرانس میں سرکس کے دوران ایک

شیر نے اپنے سدھانے والے پر حملہ کر دیا۔ دل دہلا دینے والا منظر تھا۔ بچوں کی چیخیں نکل گئیں۔ اگرچہ شیر سلاخوں میں قید تھا مگر اس کی بہمت سے تماشاخیوں میں بھگدڑ مچ گئی۔ اس واقعے کے بعد ایک خاتون کا کہنا تھا کہ پوری رات اس کی چھ برس کی بیٹی بار بار چیخ مار کر اٹھ بیٹھتی اور دھاڑیں مار کر رونے لگتی۔

اسی قسم کا ایک واقعہ مصر میں بھی پیش آیا۔ دو

جانوروں کا کھیل پیش کر کے شائقین کو حیران کر دیا۔ ان جانوروں میں شیر، ببر شیر، چیتے، بھالو، لگڑ بگھا اور تیندوا شامل تھے۔

کلائڈ کا کہنا تھا کہ ان جانوروں کی طرف سے ایک لمحے کے لئے بھی بے فکر نہیں ہوا جاسکتا۔ جو جانور سب سے زیادہ سکون سے بیٹھا ہوتا ہے، وہی سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

کلائڈ جب بھی جنگلی جانوروں کے پاس آتا، اس کے پاس تین چیزیں ہوتیں، چابک، پستول اور کرسی۔ اس سے پہلے کسی نے کرسی کا استعمال نہیں کیا تھا۔ حیران کن بات یہ ہے کہ ان تینوں میں سب سے موثر شے کرسی ہی تھی۔

کنفیوز ہو گئے ناں؟ شیر بھی کنفیوز ہو جاتا ہے۔ جی ہاں، جس وقت شیر کے چہرے کے سامنے چار ٹانگوں والی کرسی لہرا رہی ہوتی ہے تو اس کا دھیان بٹ جاتا ہے۔ وہ ان چاروں میں اس طرح محو ہوتا ہے کہ اس کے ذہن سے حملے کا خیال نکل جاتا ہے۔

یہی کچھ ہم انسانوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ ذرا سوچ کر بتائیں کہ ایک شخص کتاب ہاتھ میں لے کر پڑھے اور دوسرا کمپیوٹر یا موبائل کی اسکرین پر پڑھنے کی کوشش کرے تو کس کی کتاب جلد ختم کرنے کے زیادہ امکانات ہوں گے...؟

یقیناً اس کے جو کتاب ہاتھ میں لے کر پڑھے گا۔ اس کی وجہ کیا ہے...؟

اس کی وجہ یہ ہے کہ جس وقت ہم کتاب پڑھ رہے ہوتے ہیں تو پوری توجہ اس ایک کام کی طرف ہوتی ہے۔ اس کے برعکس جب کمپیوٹر پر پڑھتے ہیں تو ہماری توجہ بٹانے والی بہت ساری چیزیں ہوتی ہیں۔

ٹریز تین شیروں کے ساتھ کھیل پیش کر رہے تھے۔ پینتیس سالہ اسلام شاہین 200 کلو وزنی شیر کو ایک ڈنڈے کے اشاروں پر گھما رہا تھا۔ دوسرا شیر سیڑھیوں پر چڑھا ہوا تھا۔ اسی دوران تیسرے شیر نے شاہین پر حملہ کر دیا۔ دوسرے ٹریز فوری مدد کیلئے پہنچے۔ اسلام شاہین شدید زخمی حالت میں ہسپتال پہنچایا گیا۔ اس کی کھوپڑی میں فریکچر ہو گیا تھا، چہرے اور گردن پر گہرے نشانات تھے، پسلیاں ٹوٹ گئی تھیں اور پیٹ میں سے کافی خون بہہ گیا تھا۔ گھاؤ اتنے گہرے تھے کہ مندرجہ نہیں ہو سکے اور وہ جان سے ہاتھ دھو بیٹھا۔

شیروں کے حملے کے یہ کوئی انوکھے قصے نہیں ہیں۔ آئے دن اس قسم کے واقعات ہماری نظر سے گزرتے ہیں۔ ان واقعات کی وجہ کیا ہے؟

وجہ صاف ظاہر ہے۔ اکھاڑے میں بھوکے شیر کے لئے سب سے لذیذ شے انسان ہوتی ہے۔ جیسے ہی اسے موقع ملتا ہے، ہاتھ صاف کر لیتا ہے۔

سرکس کی دنیا میں کلائڈ بیٹی (Clyde Beatty) کا معاملہ بالکل منفرد ہے۔ جنگلی جانوروں کو سدھانے کیلئے اس کے اچھوتے طریقے نے جانوروں اور انسانوں کی نفسیات کے ایک اہم مسئلے کو اجاگر کیا۔

کلائڈ 1903 میں پیدا ہوا۔ 18 سال کی عمر میں گھربار چھوڑ کر سرکس کی نوکری شروع کر دی۔ ابتدا میں صفائی ستھرائی کا کام ملا مگر اس نے بہت جلد ترقی کرتے کرتے سرکس کی دنیا میں نمایاں مقام حاصل کر لیا۔ اس کی جرأت اور ذہانت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ اس نے بیک وقت چالیس مختلف جنگلی

پڑے گا۔ جب ہم اپنے بچوں سے متعدد کاموں کا مطالبہ کرتے ہیں تو نتیجہ ہمارے سامنے ہے۔ ہماری اکثریت بچوں کے معاملے میں یہ شکایت کرتی ہوئی نظر آتی ہے کہ ”کتنی دفعہ سمجھایا ہے کہ اپنا کام صفائی سے کیا کرو لیکن تمہاری سمجھ میں ہی نہیں آتا۔“

ایک ہی بات کئی کئی دفعہ سمجھانے کے باوجود بچہ کیوں نہیں سمجھ پاتا....؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ اس سے صرف ایک مطالبہ نہیں کرتے، متعدد مطالبے کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ اسے تمیز سے بات کرنے کا بھی کہتے ہیں، آپ اسے وقت پر پڑھنے کا بھی کہہ رہے ہوتے ہیں، آپ اسے ٹی وی وغیرہ کم استعمال کرنے کے لئے بھی کہہ رہے ہوتے ہیں، آپ اسے دوسروں کا خیال رکھنے کا بھی کہہ رہے ہوتے ہیں، آپ اسے ایک آواز پر حاضر ہونے کا بھی کہہ رہے ہوتے ہیں، آپ کے مطالبات کی ایک لمبی فہرست ہوتی ہے۔ اور تمام مطالبات ہی اہم ہوتے ہیں۔

کچھ کام تھے اپنی مرضی کے

کچھ کام فقط مجبوری تھے

اور وقت بہت ہی تھوڑا تھا

اور سارے کام ضروری تھے

ایسے میں کیا کیا جائے....؟

ایسے میں وہی کیا جائے جس کی بدولت بچے میں

کبھی تھوڑی دیر کے لئے فیس بک یا یوٹیوب وغیرہ کی طرف رخ کر لیتے ہیں تو کبھی ای میل چیک کرنے بیٹھ جاتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر جاتے ہیں تو کسی ایک جگہ پر رکتے نہیں ہیں، ایک پوسٹ سے دوسری پوسٹ، ایک پروفائل سے دوسری پروفائل۔

یہی وجہ ہے کہ ہماری زندگی میں ادھورے کاموں کی طویل فہرست موجود ہوتی ہے۔

Information consumes attention.
~Herbert A. Simon

ہماری توجہ معلومات میں بٹ جاتی ہے۔

[ہر برٹ سائمن]

یعنی اگر آپ کے پاس معلومات کسی ایک ذریعے سے آرہی ہے تو پوری توجہ اس پر ہوگی۔ اگر معلومات دو ذرائع سے آرہی ہے تو توجہ آدھی رہ جائے گی۔ جتنے زیادہ ذرائع سے آئے گی اتنی کم توجہ ہم ہر معلومات کو دے سکیں گے۔ کسی شے کو جتنی کم توجہ دیں گے، اتنا ہی کم سیکھیں گے۔

احمد جاوید صاحب* درست فرماتے ہیں:

”انٹرنیٹ نے کسی کو جاہل نہیں رہنے دیا اور عالم بھی نہیں بنے دیا۔“

اب آتے ہیں بچوں کی طرف۔ اگر ہم اپنے بچوں میں مثبت عادات پیدا کرنا چاہتے ہیں، اور یقیناً چاہتے ہیں تو ہمیں شیر اور مدارسی کی زندگی سے سبق سیکھنا

*احمد جاوید صاحب معروف اسکالر، دانشور، ماہر اقبالیات اور فارسی اور اردو زبان کے شاعر ہیں۔ انھیں کئی زبانوں پر عبور اور جدید اسلامی فلسفہ میں کمال حاصل ہے۔ وہ 1985ء سے اقبال اکادمی لاہور کے ساتھ وابستہ ہیں اور علامہ اقبال سے متعلق سات سے زائد کتابوں کے مصنف اور مؤلف ہیں۔ انھیں تصوف اور اقبالیات پر ہونے والی کئی بین الاقوامی کانفرنسوں میں شرکت کا اعزاز حاصل ہے۔ ان کے متعلق مزید معلومات مندرجہ ذیل لنکس سے حاصل کی جاسکتی ہے:

<https://www.facebook.com/ahmadjavaidofficial/>

<https://twitter.com/AJavaidOfficial>

<https://www.instagram.com/ahmadjavaidofficial/>

<https://www.youtube.com/channel/UC9OS0v0cJvdb-naWxWkoaQQ>

اور سوچیں....

سوچ لیا....؟

اگر نہیں تو پہلے یہ مشق کر لیں پھر آگے پڑھیں۔

یا تو مسکراہٹ منفی خیالات کو پرے دھکیل دے گی یا منفی خیالات مسکراہٹ کو ختم کر دیں گے۔ دونوں چیزیں ساتھ ساتھ نہیں چل سکتیں۔

دراصل ہمارا ذہن ایک وقت میں ایک ہی کام کرنے کا عادی ہے۔ بعض اوقات ان کاموں میں بہت تیزی سے تبدیلی رونما ہو رہی ہوتی ہے مگر ہوتا ایک وقت میں ایک ہی کام ہے۔ بعض اوقات کسی شخص یا چیز کی اچھائیاں یا برائیاں تیزی سے ہماری نظروں کے سامنے سے گزر رہی ہوتی ہیں مگر آتی ایک کے بعد ایک ہی ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ اپنے ہدف کو پالے تو اسے کنفیوز نہ کیجیے۔ وہ ایک کام پر توجہ دینے کی کوشش کر رہی رہا ہو گا کہ اس پر کسی دوسرا کام توجہ سے نہ کرنے پر تنقید کر دیں گے۔ اب وہ اس پر توجہ دے ہی رہا ہو گا کہ تیسرا کام لاپرواہی سے کرنے کی وجہ سے نکتہ چینی کر دی جائے گی۔ اس طرح تو وہ کنفیوز ہو جائے گا۔

درست طریقہ کیا ہے....؟

ایک وقت میں ایک عادت یا ہدف کو نشانہ بنایا جائے اور پورے مہینے اسی پر توجہ مرکوز کی جائے۔ پورے مہینے کسی اور بات پر نہیں ٹوکیں۔ بہت جلد آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کا بچہ لاپرواہی برت رہا ہے یا اسے کسی کی مدد درکار ہے۔ اگر مدد درکار ہے تو اس کی مدد کیجیے۔ اگر لاپرواہی برت رہا ہے تو ایسے قوانین بنائیں جن پر عمل ممکن ہو۔ بس جو بھی قوانین

تبدیلی پیدا ہو۔ بہت سے شوہرا گریہ کہتے ہوئے پائے جاتے ہیں کہ ”میں سال ہو گئے، اتنی سی بات تمہاری سمجھ میں نہیں آئی،“

یاماکن احتجاج کرتی ہوئی ملتی ہیں کہ ”دس سال بچے نے اسکول میں کیا کیا ہے کہ اسے اتنی معمولی چیزیں بھی نہیں آتیں،“ تو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ غلطی کہاں ہوئی ہے۔

بنیادی طور پر ہم تین غلطیاں کرتے ہیں:

1- منفی انداز سے چیزوں کو سدھارنے کی کوشش کرتے ہیں

2- ایک وقت میں ایک تبدیلی پر کام نہیں کرتے

3- فوری نتائج کی امید کرتے ہیں

منفی انداز سے کیا مراد ہے، اس کی وضاحت کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ پوری کتاب اسی تصور کے گرد گردش کرتی ہے۔ یعنی ڈرانا، دھمکانا، موازنہ کرنا، تنقید کرنا، مارنا وغیرہ۔

ایک وقت میں ایک تبدیلی پر کام

اب ہم بات کریں گے ایک وقت میں ایک کام کرنے کی۔

یہ پیرا گراف پڑھنے کے بعد تھوڑی دیر کے لئے کتاب سائڈ میں رکھیں، آنکھیں بند کریں اور کسی ایسے شخص کے متعلق سوچتے رہیں جس کا خیال آتے ہی چہرے پر گہری مسکراہٹ آجاتی ہے۔ اس کے متعلق سوچتے ہوئے چہرے سے مسکراہٹ کو مزید گہرا کر لیں اور پھر مسکراتے مسکراتے منفی باتیں سوچیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ مسکراہٹ چہرے سے نہ ہٹے اور منفی باتیں بھی سوچتے رہیں۔ آنکھیں بند کریں

بنائیں ان پر عمل بھی یقینی بنائیں۔ شروع میں کافی محنت کرنا ہوگی۔ نئی عادت یا معمول اپنانا اتنا آسان نہیں ہے لیکن صبر سے کام لیا جائے تو بڑے بڑے نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔

کامیابی ڈائجسٹ کے بانی اور ایڈیٹر سید عرفان احمد کہتے ہیں کہ اگر آپ کا ایک ہدف ہے تو کامیابی کے 100 فیصد امکانات ہیں۔ اگر وہیں تو 50 فیصد اور اگر تین ہیں تو صفر فیصد۔ اگر 100 فیصد نتائج درکار ہیں تو صرف اسی بات کو گرہ سے باندھ لیں۔

ایک وقت میں ایک کام۔

کامیاب بچے میں کچھ خوبیاں نمایاں ہوتی ہیں، انہیں ایک ایک کر کے آپ اپنے بچے میں شامل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

مطالعہ مخصوص وقت اور مخصوص جگہ پر کرنا ہے۔

صبح وقت پرائیوٹ ہے۔

ورزش کرنا ہے (چاق و چوبند رہنا ہے)۔

نتائج کی ذمہ داری لینا ہے (دوسروں کو ذمہ دار نہیں ٹھہرانا)۔

شکر گزار ہونا ہے (شکوہ شکایت نہیں کرنا)۔

ناکامی سے نہیں ڈرنا (ناکامی کو زندگی کا حصہ اور کامیابی کی سبز سی سمجھنا ہے)۔

علم ہو یا کوئی شے، دوسروں میں بانٹتے ہوئے خوش محسوس کرنا ہے۔

زمنی سے برتاؤ کرتا ہے۔

اس کے علاوہ اور بھی بہت سے زاویے ہو سکتے ہیں جن میں بہتری کی ضرورت ہو، جیسے:

بینڈ رائٹنگ درست نہیں ہے

انگریزی، اردو یا کسی خاص مضمون میں کم زور ہے

لوگوں سے ملنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے وغیرہ کوئی بھی مسئلہ درپیش ہو تو ایک ایک کر کے چیزوں کو بہتر کیا جائے۔ جلد بازی میں پڑیں گے، نخل کا مظاہرہ نہیں کریں گے تو ہاتھ میں کچھ نہیں آئے گا،

حالات اسی طرح چلتے رہیں گے۔ اہم بات یہ ہے کہ ایک عادت تبدیل کرنے سے صرف وہی ایک عادت تبدیل نہیں ہوتی متعدد عادتیں تبدیل ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص صبح جلدی اٹھنے کی عادت اپناتا ہے تو صبح سارے کام وقت پر کرنا بھی اس کی عادت میں شامل ہو جاتا ہے، انسان ورزش بھی کرنے لگتا ہے، جلدی سونے کی عادت بھی ہو جاتی ہے وغیرہ۔ غور کریں، گزشتہ دو برسوں میں آپ نے ایسی کتنی عادتیں تبدیل کی ہیں جنہیں تبدیل کرنے کے متعلق آپ عرصہ دراز سے سوچ رہے تھے؟

ہو سکتا ہے کہ شعوری طور پر ایک بھی نہ ہو۔ ہو سکتا ہے حالات نے معمولات میں تبدیلی لانے پر مجبور کر دیا ہو۔ دراصل اپنی مرضی سے تبدیلی بہت مشکل سے آتی ہے۔ اگر ایک عادت پر پوری توجہ مرکوز کر کے اسے بدلنے کی کوشش کی گئی ہوتی تو ایک نہیں، کئی عادتیں تبدیل ہو چکی ہوتیں۔

کسی عادت کی تبدیلی کا فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر کیا جائے۔ اگر آپ اپنے بچے کی کسی عادت کی وجہ سے پریشان ہیں تو بچہ بھی خاص خوش نہیں ہو۔ بس آپ دونوں کے اظہار کا طریقہ مختلف ہو سکتا ہے، ترجیحات کی شدت مختلف ہو سکتی ہے۔

پہلے ان عادات سے شروعات کیجیے جنہیں بدلنا بچے کے لئے نسبتاً آسان ہو۔ پورے مہینے اس پر کاربند رہنے کی شعوری کوشش کیجیے اور اس دوران دو باتیں

بالکل نہیں بھولیں:

مثبت طرز عمل اپنائیے

نتائج کی ذمہ داری آپ خود لیجئے

آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ صرف ان دو باتوں کا خیال رکھ کر آپ اپنے بچے میں کتنی بڑی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیں، آپ کے بچے میں تبدیلی پیدا ہونے سے جتنی خوشی آپ کو ہوگی، ہو سکتا ہے آپ کے بچے کو اس سے زیادہ خوشی ہو۔ یقیناً یہ خوشیاں ہی ہوتی ہیں جو ہمارے تعلق میں مضبوطی پیدا کرتی ہیں، ایک دوسرے کے جذبات کا احترام سکھاتی ہیں۔

فوری نتائج کی امید

اب آتے ہیں تیسری اور آخری بات کی طرف اور اسے سمجھتے ہیں ایک مثال کی مدد سے۔ اگر آپ بانس کی کاشت کرنا چاہتے ہیں اور اس کیلئے قلم لگا دیتے ہیں تو آپ کو طویل انتظار کرنا پڑے گا۔ پہلے سال کچھ برآمد نہیں ہوگا۔ دوسرا، تیسرا، چوتھا سال گزرنے پر پستہ قامت تنا نظر آئے گا۔ پانچویں سال یہ تنا 80 فٹ کا ہو جائے گا۔ کیوں...؟

کیونکہ اس نے زیر زمین نشوونما پالی ہے۔

خاندانی زندگی کی مثال بھی اسی طرح ہے۔ چار سال لگاتار محنت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، نتائج اس طرح پیدا نہیں ہوتے جس طرح آپ توقع کرتے ہیں۔ کئی دفعہ دل برداشتہ ہو جائیں گے، غصہ میں آجائیں گے، منفی طرز عمل اپنائیں گے مگر یہ سب زندگی کا حصہ ہیں، ایسی صورت میں خود کو کونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ آپ انسان ہیں اور یہ سب باتیں انسان ہونے کی علامات ہیں۔ بس ایک بات کا خیال

رکھیں، پنڈولم کی طرح بن جائیں۔ پنڈولم سکون سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ اگر اس کے سکون میں خلل ڈالا جائے تو اس کی حرکت بے ترتیب ہو جاتی ہے، وہ بے چین ہو جاتا ہے۔ لیکن کتنی دیر کے لئے، تھوڑی دیر کے لئے۔ وہ دوبارہ اسی سکون و اطمینان سے حرکت جاری رکھتا ہے۔

کہتے ہیں کہ انسان، حیوانِ ناطق ہے۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ انسان سماجی حیوان ہے۔ حیوانوں کی اس نسل میں آپ کو طویل ترین عرصہ تک دوسروں پر انحصار کرنے والی مخلوق بھی یہی حیوانِ ناطق ملے گی۔ باقی حیوان تو بعض اوقات دنیا میں آنکھ کھولتے ہی اچھلنا کودنا شروع کر دیتے ہیں، ماحول سے مطابقت حاصل کر لیتے ہیں۔ سنبھلنے کے لئے سب سے زیادہ وقت انسان کو چاہئے ہوتا ہے۔ جب یہ حضرت انسان سنبھل جاتا ہے تو زمین کی تیز ترین اور طاقت ور ترین مخلوق کو قابو کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ بنیادیں جتنی گہری ہوں گی، عمارت اتنی بلندی تک جانے کے قابل ہو سکے گی۔

ہم جب کبھی تبدیلی کے لئے قدم اٹھاتے ہیں تو ضروری نتائج کیلئے زیادہ ہی فکر مند ہو جاتے ہیں۔ فکر مند ہونے سے معاملات حل نہیں ہوتے۔ معاملات تدبیر اور برداشت سے کام لینے سے حل ہوتے ہیں۔

نہ تو خود پریشان ہوں اور نہ اپنے بچوں کو پریشان ہونے دیں۔ خوش رہیں اور خوش رکھیں۔ جلد نتائج کی فکر میں آپ نقصان کے علاوہ کچھ نہیں کریں گے۔ نتائج نہ ملنے کی صورت میں اکثر لوگ منفی رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ اس منفی رویے سے بچنے میں

مسائل کا جواب فراہم کرتی ہے لیکن یہ ضرور کہا گیا ہے کہ اس پر عمل کر کے بچے کی زندگی میں خود اعتمادی پیدا کی جاسکتی ہے۔

بظاہر یہ کتاب بچوں کی زندگی میں اعتماد پیدا کرنے، انہیں خوش رکھنے اور ان کی صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ اٹھانے کیلئے لکھی گئی ہے لیکن درحقیقت کتاب میں بیان کئے گئے اصول تمام انسانوں پر لاگو ہوتے ہیں۔ اس پر عمل کر کے شریک حیات کے ساتھ خوش گوار تعلقات قائم کئے جاسکتے ہیں۔ ان کی مدد سے ملازمین کی زندگی میں ٹکلیفیں گھولنے بغیر ان سے بھرپور تعاون حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان کی مدد سے کسی بھی قسم کے اختلافات پر قابو پانے میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔

اپنے بچے کی اصلاح کیجیے، اسے ترائیے تاکہ وہ انمول ہیرا بن سکے لیکن اس دوران خود کو فراموش نہ کیا جائے۔ انہیں آپ اسی وقت اچھی طرح تراش سکتے ہیں جب تک خود کی تراش خراش کا سفر پوری ذمہ داری سے جاری رکھا ہوا ہو۔

مجھے افسوس ہوتا ہے ان والدین پر جو کہتے ہیں، ”اگر ہم کچھ نہیں کر سکتے تو ہماری اولاد ضرور کرے گی۔“ آپ ایسی بات کیوں کر رہے ہیں؟ آپ ابھی زندہ ہیں۔ آپ اب بھی ایسے کام ضرور کر سکتے ہیں جس کی بدولت انسانیت فائدہ حاصل کرتی رہے۔

یاد رکھیں....! آپ کی اولاد ہی نہیں آپ بھی دنیا میں روشنی پھیلانے کے لئے پیدا ہوئے ہیں، ایسی روشنی جس کی مدد سے دیگر لوگ اپنا سفر باآسانی خوشی خوشی جاری رکھ سکیں۔

(ختم شد)

احساس ندامت اور پشیمانی پر وان چڑھتی ہے۔ یہ احساس اگر طول پکڑ لے تو بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے زہر قاتل ہے۔

Bad men are full of repentance.
~Aristotle

”پشیمانی کے احساس میں جکڑے ہوئے لوگ برے ہوتے ہیں۔“ [ارسطو]

بچوں کے لئے ہر کام کھیل بنا دیں۔ پڑھنا، لوگوں سے ملنا، کچھ نیا سیکھنا یا زندگی میں نظم و ضبط لانا وغیرہ۔ اگر ہم اپنے بچوں کو خوش رکھنے میں کامیاب ہو گئے تو بچوں سے کچھ بھی منوا سکتے ہیں، دیگر تمام مسائل باآسانی حل کر سکتے ہیں۔

آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ جو بات والدین بیبیوں مرتبہ سمجھا سمجھا کر تھک جاتے ہیں، وہی بات اگر دوست کہتے ہیں تو ایک دفعہ میں مان لی جاتی ہے۔ متعدد والدین اور عزیز واقارب اپنے بچے کو کسی ایسے شخص کے پاس بھیجتے ہیں جن کی بات بچے باآسانی مان لیتے ہیں، کسی خوف کی وجہ سے نہیں، ان کی شفقت اور دلیل کی وجہ سے۔ یہ بات مجھے اتنی پسند ہے کہ اس کتاب میں دوبارہ لکھنے پر مجبور ہوں کہ

We like the message
when we like the messenger.

ہمیں کسی کی بات اس وقت اچھی لگتی ہے جب وہ شخص ہمیں اچھا لگتا ہے۔

اپنے بچے کی پسندیدہ شخصیت بنیں۔ دونوں کی زندگی پر سکون ہو جائے گی۔

بہتر زندگی کی شروعات

یہ کتاب بہتر زندگی کی شروعات ہے۔ کہیں بھی یہ دعویٰ نہیں کیا گیا ہے کہ یہ کتاب آپ کے تمام

فیش اینڈ چیپس



شایبہ عاطف

کھانے سے وزن بڑھنے کی فیشن بھی نہیں ہوگی۔“
 ”کیا...؟؟؟“ سب لڑکیاں ایک ساتھ بولیں
 ”فیش اینڈ چیپس... مغرب کا ایک مقبول فاسٹ
 فوڈ، جو میں بناؤں گی، وہ بھی پاکستانی طریقے سے...“
 فروا، انسہ اور زینب تینوں سہلیاں پڑھائی کے
 سلسلے میں حنا کے گھر جمع تھیں اور اب سوچ رہی تھیں
 کہ کھانے کا کیسے بندوبست کیا جائے۔
 زینب کو کھانا پکانے کا شوق تھا۔ اس نے اپنی
 خدمات پیش کر دیں اور باروچی خانے کی طرف چلی گئی
 جبکہ حنا اور باقی لڑکیوں نے یہ ڈھونڈنے کے لیے کہ
 ”فیش اور چیپس“ آخر کیا ہے، انٹرنیٹ پر گوگل کا رخ
 کیا۔

حنا نے نیٹ پر فوڈز سے متعلق ایک ویب سائٹ
 کھولی اور پڑھنا شروع کیا۔
 ”فیش یعنی فرائی کیے ہوئے مچھلی کے قتلے اور
 چیپس یعنی آلو کے فرنج فرائز، ان دونوں چیزوں کا کمی
 نیشن ہے فیش اینڈ چیپس جو دنیا بھر میں خصوصاً برطانیہ

حنا ”آف یار.... بہت بھوک لگ رہی ہے کچھ
 مزیدار کھانے کا دل چاہ رہا ہے۔“
 فروا جھٹ سے فوراً بول پڑی ”چلو آرڈر کرتے
 ہیں، بیزار، برگر یا چکن بروسٹ...؟؟“
 ”کوئی فائدہ نہیں....“ انسہ نے سستی سے کہا
 ”قریب کوئی ریستوراں نہیں، اگر آرڈر بھی دو گے تو
 آتے آتے ہی 40 سے 50 منٹ لگ جائیں گے“...
 ”ویسے بھی فاسٹ فوڈ کھا کر مجھے اپنے وزن کو
 آؤٹ آف کنٹرول نہیں کرنا ہے....“ حنا چلائی
 انسہ رونی صورت بناتے ہوئے بولی ”اگر فاسٹ
 فوڈز نہیں تو پھر اس کا مطلب کیا گھر میں ہی کچھ روکھا
 پھیکا سا بنانا پڑے گا...؟؟؟ نہ بابا نہ....“
 ”تو پھر کھانے کا کیا کیا جائے اب تو میرے پیٹ
 میں بھی چوہے دوڑنے لگے ہیں۔“ فروا پیٹ پکڑتے
 ہوئے بولی۔
 ”چلو....! میں پکاتی ہوں،“ زینب نے کہا ”جو
 فاسٹ فوڈ بھی ہوگا، مزیدار بھی ہوگا اور جس کے

اور امریکا میں بہت زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔

کہتے ہی کہ فٹ اینڈ چیپس آج سے ڈیڑھ صدی پہلے یعنی اٹھارہویں صدی عیسوی میں برطانیہ میں متعارف کرائے گئے تھے۔ اس کا خیال لندن کے رہائشی 13 سالہ جوزف مالن کو آیا تھا، جس نے پہلی بار مچھلی اور آلوؤں کو اس نئے طریقے سے فرائی کیا گیا اور شہر کے مغربی علاقے میں تلے ہوئے آلو اور مچھلی کا یہ کھانا فروخت کرنا شروع کیا تھا۔ وہاں تو اس کے خریدار مزدور پیشہ لوگ تھے اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے یہ کھانا دنیا بھر کی مرغوب غذا بن گیا۔“

”لیکن کیا دنیا میں سب سے زیادہ پسندیدہ فاسٹ فوڈ فرینچ فرائز نہیں ہیں....؟ میں نے سنا تھا کہ صرف امریکا میں ایک عام امریکی اوسطاً 30 پاؤنڈ یعنی تقریباً 13 کلو فرینچ فرائز سالانہ کھاتا ہے۔ جنہیں شاید فرانسیسیوں نے سب سے پہلے تیار کیا تھا۔“ فروانے بیچ میں ٹوکا۔

”ایک طرح سے یہ درست ہے، مگر تمہاری آدھی معلومات درست نہیں....“ زینب جو بچکن میں کھڑی مچھلی کے قتلے بناتے ہوئے حنا کی باتیں سن رہی تھی، فروانے کے سوال پر بولے بغیر یہ رہ سکی۔

”دنیا میں بھر میں آلو سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی مانی جاتی ہے، لیکن یہ بھی درست ہے کہ گوشت کے معاملہ میں گائے، بھیڑ، بکری اور مرغی کے مقابلہ مچھلی کا گوشت دنیا میں زیادہ کھایا جاتا ہے۔ تلی ہوئی مچھلی اور آلو سے بننے والے فرینچ فرائز دونوں ہی دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسندیدگی سے کھائے جاتے ہیں، لیکن اس کے نام یعنی فرینچ فرائز سے یہ

تمہارا سوچنا کہ ان کا تعلق فرانس سے ہے، یہ بات بالکل غلط ہے۔“

”تاریخ دان فرینچ فرائی کا تعلق سیلیسیم سے بتاتے ہیں۔ سیلیسیم میں رائج روایت کے مطابق میوے وادی کے غریب رہائشی دریا سے چھوٹی مچھلی پکڑ کر اسے تل کر کھاتے تھے۔ موسم سرما میں دریا کے جم جانے کی وجہ سے مچھلی پکڑنا ممکن نہیں رہتا تھا اس وجہ سے متبادل خوراک کے لیے گاؤں والوں نے آلو کا انتخاب کیا۔ وہ آلو کے قتلے تیل میں بالکل مچھلی کی طرح تل کر کھاتے تھے۔ پہلی جنگ عظیم کے دوران جب امریکی فوجی سیلیسیم میں مقیم ہوئے تو انہیں آلو کے یہ چیپس بہت پسند آئے۔ چونکہ اس وقت سیلیسیمن آرمی کی سرکاری زبان فرینچ تھی اسی وجہ سے امریکی سپاہیوں نے آلو کے تلے ہوئے قتلوں کو فرینچ فرائی کا نام دیا۔ یہی نام آج تک رائج ہے۔

آج گلی کنارے ایک میز اور ٹھیلے سے لے کر فائبرو اسٹار ہوٹلوں کے کھانوں کی فہرست کا حصہ بننے والا فرینچ فرائی دنیا بھر میں مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ کہیں یہ مایونیز اور مصالحے کے ساتھ شوق سے کھایا جاتا ہے اور کہیں یہ ”فش اینڈ چیپس“ کے نام سے تلی ہوئی مچھلی کے ساتھ اس کا لازمی جز ہے۔

یہاں ایک بات اور غور طلب ہے کہ مغرب میں فش اینڈ چیپس میں استعمال ہونے والے آلو کے چیپس فاسٹ فوڈ کے دیگر معروف ریستورانوں پر دستیاب فرینچ فرائز والے چیپس سے قدرے الگ، موٹے اور صحت کے حوالے سے بہتر ہوتے ہیں۔“

اب حنانے دوبارہ پڑھنا شروع کیا۔

فوڈ سے کم ہے۔ متوازن غذا کے طور پر یہ غذائیت سے بھرپور کھانا ہے۔ یہ ضروری وٹامن سی، بی 6 اور بی 12، 3 میگا فیٹی ایسڈ، کچھ آئرن، زنک اور کیلشیم نیز آیوڈین بھی مہیا کرتا ہے۔“

”لیکن اس کے ساتھ آلو کے چپس بھی تو ہیں اور آلو تو وزن بڑھانے اور موٹاپے کا سبب بنتا ہے....“

حنانے تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا۔ اس پر زینب بولی ”آلو کے بارے میں ہمیشہ یہی کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کو اپنا وزن کم کرنا ہے تو اسے سب سے پہلے آلو کھانا چھوڑنے پڑیں گے۔ کئی افراد وزن کم کرنے کی جدوجہد میں اپنی غذا میں سے آلو کو بالکل باہر کر دیتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ آلو وزن نہیں بڑھاتا بلکہ آلو کو صحیح انداز میں پکا کر لو کیلوری ڈائٹ کا حصہ بنایا جائے تو اس سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ 2010 میں، واشنگٹن اسٹیٹ پونٹو کمیشن کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر کرس ووگلٹ نے یہ ظاہر کرنے کے لئے دو مہینے تک دن میں 20 آلو کے سوا کچھ نہیں کھایا۔ اس نے 18 پائونڈ وزن کم کیا اور اس کا کولیسٹرول لیول بھی گر گیا۔

امریکی یالے یونیورسٹی کی ریسرچ کے مطابق آلو وزن کم کرنے کے لئے ڈائٹ پلان کا اہم حصہ ہو سکتا ہے اگر اسے چھیلے بغیر استعمال کیا جائے۔ چھلکوں کی وجہ سے آلو کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے۔

آلو کے چھلکے نظام ہضم کے عمل کو تیز کر کے وزن گھٹانے میں مدد کرتے ہیں۔ اس کی وجہ چھلکوں میں پونٹاشیم کی موجودگی ہے۔ آلو فائبر، پونٹاشیم اور وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ غذائیت سے بھرپور

”فٹس اینڈ چپس کی انتہائی مقبولیت کی ایک وجہ یہ بھی رہی ہے کہ عوام کے لئے یہ ایک سستا کھانا تھا، جو آسانی سے دستیاب بھی تھا۔ آلو اور مچھلی کی بھی بہتات تھی۔ گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ اس کھانے میں جدت آئی ہے اور یہ حفظان صحت کے اصولوں سے زیادہ مطابقت بھی رکھنے لگا ہے۔ پہلے پہل یہ چکنائی سے بھرپور ہوتا تھا لیکن اب اس کی تیاری کے لئے گلنگ کے بہتر سے بہتر طریقے اپنائے جاتے ہیں۔

غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ آسانی سے پکانا اس کھانے کی مشہوری کا سبب بن گیا۔ کہا جاتا ہے کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد سے انگلینڈ اور دوسرے ممالک میں باقاعدہ اسے پکانے کا رواج عام ہوتا چلا گیا اور پھر فٹس اور چپس ماڈرن انگریزی تہذیب کا کھانا اور نمبر ون فاسٹ فوڈ قرار دیا جانے لگا۔“

اب زینب چکن سے باہر آکر بولی ”فٹس اور چپس مغرب میں نمبر ون ہے۔ کچھ عرصے سے یہ پاکستان میں بھی بہت مقبول ہو رہا ہے۔ آرام سے بنایا جانے والا یہ کھانا بچے بڑوں سب کو بہت پسند آتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ کہ یہ دیگر فاسٹ فوڈز کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہے۔“

”وہ کیسے....؟؟“

”مچھلی غذائیت کے اعتبار ایک بھرپور کم چکنائی والی غذا ہے، جو 3 میگا 3 سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے جو لوگ وزن کم کرنا چاہتے ہیں وہ ریڈ میٹ یعنی بڑے گوشت کے مقابلے میں لین میٹ جیسے مچھلی، مرغی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ مچھلی میں 838 کیلوری اور 9.42 گرام چربی ہے، جو کسی بھی فاسٹ

یہ سبزی قوت مدافعت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

آج کل کے زمانے میں ڈاکٹرز فاسٹ فوڈ میں تلے ہوئے آلو یعنی ان فرنیچ فرائز کا استعمال مضر صحت بتاتے ہیں کہ جن میں تیل کافی جذب ہوتا ہے۔

”اگر آپ ایک صحت مند ڈائنٹ فالو کریں اور جنک فوڈ سے دوری اختیار کر لیں تو آپ کا وزن اتنی آسانی سے نہیں بڑھے گا۔ سمجھیں حنا صاحبہ... اگر آپ کی ڈائننگ کوجنوں اور کیلوریز کا خوف کچھ کم ہوا ہے تو چلیں کچن میں فٹ اینڈ چیس بنانے۔“

چاروں سہیلیاں کچن کی طرف دوڑ پڑیں۔ فٹ اینڈ چیس بنانے کے لیے سب سے پہلے مچھلی کو چھری سے بون لیں کر کے پارچے کر لیں اور لمبائی میں 5 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ کر ان ٹکڑوں کو اچھی طرح دھولیں۔

اب ایک کپ سرکہ میں ایک چوتھائی چائے کا چمچ کالی مرچ، اور حسب ذائقہ نمک ملائیں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو اس سرکہ میں جھگو دیں اور تقریباً دس منٹ تک اسی پیالے میں رکھ چھوڑیں۔

اب ایک کپ کارن فلور لیں اور اسے مچھلی کے ہر ٹکڑے پر اچھی طرح مل لیں۔

جو لوگ زیادہ تیکھا کھانے کے شوقین ہیں وہ اس میں سرخ مرچ اور فٹ فرائی مسالہ بھی شامل کرتے ہیں۔ کچھ لوگ کارن فلو کے بجائے میدہ اور بکننگ پاؤڈر، جبکہ سرکہ کے بجائے لیموں کارس یا سویا ساس بھی استعمال کرتے ہیں مگر دنیا بھر میں ”فٹ اینڈ چیس“ اصل ریسیپی میں سرکہ خاص جز ہے۔

اب دو عدد انڈوں کو اچھی طرح چھینٹ لیں اور اس میں ایک چوتھائی چمچ لہسن اور ک پاؤڈر، کالی مرچ اور نمک شامل کر کے دوبارہ اچھی طرح چھینٹیں۔

کارن فلور لگے مچھلی کے ٹکڑوں کو انڈوں میں بھگو کر میرینیٹ کر لیں۔ اب اس مچھلی کے ٹکڑوں کو بریڈ کر میرینیٹ ڈبل روٹی کا چوراگا کر اچھی طرح کور کر لیں۔ یہ عمل دوبار کریں تاکہ مچھلی پر بریڈ کر میرینیٹ ایک موٹی تہہ جم جائے۔ اب مچھلی کے تمام ٹکڑوں کو 15 سے 20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ لیں۔

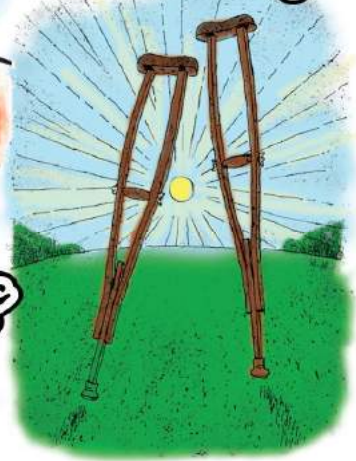
اب دوسری طرف فرنیچ فرائز بنانے کے لیے آلو کے قدرے بڑے اور موٹے قتلے کاٹ لیں اور اسے دس منٹ تک ٹنڈے پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ آلو کے قتلے جتنے موٹے ہوں گے تیل اتنا ہی کم جذب ہوگا اور ٹنڈے پانی میں ڈبوئے رکھنے سے یہ اندر سے بھی نرم اور سافٹ رہیں گے۔

اب ایک کڑھائی یا فرائی پین میں تقریباً 4 کپ تیل ڈال کر ہلکی آنچ پر تیل گرم کیجئے اور مچھلی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ مچھلی اس وقت تک تھلیں جب تک حسب منشا گولڈن براؤن ہو جائے۔ جب دونوں جانب سے مچھلی سنہری اور کُرکری ہو جائے تو اسے پلیٹ میں نکال لیجئے۔ اب فرائنگ پین میں آلو کے بڑے قتلے بھی تل لیجئے۔

اسے لیموں اور ہرے دھنیا سے گارنش کیجئے، ہری مرچ اور املی کی چٹنی یا ٹماٹو کیچپ یا اپنے من پسند میدہ ساس کے ساتھ پیش کیجئے۔ مزیدار فٹ چیس تیار ہے۔



پولیو!



عمر بھر کی معذوری.....

میں کچھ معلوم نہیں ہے۔ ڈاکٹر کے استعصار کے بعد اس نے اقرار کیا کہ اس کے بیٹے کو کبھی بھی پولیو کی ویکسین نہیں دلوائی گئی۔

پولیو کے خاتمے کے لیے پانچ سال سے کم عمر بچوں کو پولیو کے قطرے پلانا لازمی ہے تاکہ بچے اس مہلک بیماری سے محفوظ رہ سکیں۔

پاکستان میں کئی سال سے جاری پولیو مہم کو کئی مشکلات کا سامنا رہا ہے۔ ملک میں بعض والدین مختلف خدشات کی بناء پر بچوں کو یہ قطرے پلاتے ہی نہیں، اصل میں خدشات کی بنیاد اس مہم کے خلاف پھیلائی گئی غلط معلومات ہوتی ہیں۔

کیا پولیو ویکسین میں کوئی

مضر اثرات بھی ہوتے ہیں....؟

پولیو ویکسین دنیا بھر میں بچوں کو پولیو سے تحفظ دینے کے لئے استعمال کی جا رہی ہے۔ اس کے ذریعے کم از کم آٹھ ملین بچوں کو مستقل طور پر معذور ہونے سے بچایا گیا ہے۔

ڈیڑھ سالہ بچہ زرد ہوتی رنگت کے ساتھ اپنی ماں کی گود میں نڈھال پڑا ہوا ہے۔ اس کی کم زور ماں کو دیکھ کر لگتا ہے جیسے وہ گھنٹوں مسلسل روتی رہی ہے اور اپنے چھوٹے سے بچے کی صحت یابی کے لیے دعا کرتی رہی ہے۔ اس ماں کا یہ پہلا بچہ تیز بخار، الٹی، اور گردن میں غیر معمولی سختی یا اکڑاؤ کی کیفیت سے گزر رہا ہے۔

اس بچے کا باپ ایک گورنمنٹ اسپتال میں ادھر ادھر بھاگ دوڑ کرتا ہے۔ وہ بے صبری سے پیرامیڈیکل اسٹاف سے پوچھ رہا ہے، اسے ڈاکٹر کے کمرے سے کوئی تسلی بخش جواب نہیں ملتا۔ اس کے بچے کے رزلٹ کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر اسے بتاتا ہے کہ اس کے بچے کو پولیو ہو گیا ہے۔ چھوٹے سے اس بیمار بچے اور بیوی کے ساتھ دور دراز علاقے کا سفر کر کے آیا ہے۔ اسے پولیونامی بیماری کے بارے



عالمی ادارہ صحت کے مطابق 1988ء میں دنیا کے 125 ممالک میں ہر سال 35 ہزار بچے پولیو کے موذی مرض سے معذور ہوتے تھے، 2014 میں بھارت اور 2016ء میں ناٹجیریا کے پولیو سے چھٹکارا اپنے کے بعد اب صرف دو ممالک پاکستان اور افغانستان رہ گئے ہیں۔ پاکستان اور افغانستان میں اس سال یعنی 2020 میں بھی اب تک 102 پولیو کے نئے کیس سامنے آئے ہیں۔

صورتوں میں محض چند گھنٹوں میں موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

پولیو کیسے منتقل ہوتا ہے؟
پولیو وائرس کسی متاثرہ فرد کے پاجانے سے آلودہ ہو جانے والے پانی یا خوراک میں موجود ہوتا ہے اور منہ کے ذریعے صحت مند افراد کے جسم میں داخل ہو سکتا ہے، وائرس کی تعداد جسم میں جا کر کئی گنا بڑھ جاتی ہے اور متاثرہ فرد کے جسم سے ایسی جگہوں پر خارج ہوتا ہے جہاں سے یہ آسانی کسی دوسرے انسانی جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔

کس کو پولیو میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہے؟

گوکہ ہر شخص کے لئے یہ خطرہ موجود ہے، لیکن پولیو زیادہ تر پانچ سال سے کم عمر کے ایسے بچوں کو متاثر کرتا ہے جنہیں پولیو سے بچاؤ کے قطرے نہ پلائے گئے ہوں۔

بچوں کو اورل پولیو ویکسین (اوپی وی) کے دو قطرے دیے جاتے ہیں گھر گھر مہم اس لیے چلائی جاتی ہیں کہ ہر بچے تک پہنچا جاسکے تاکہ کوئی بھی بچہ پولیو ویکسین کے دو قطروں سے محروم نہ رہ جائے اور اسے پولیو کے خلاف تحفظ فراہم کر دیا جائے۔



کیا بچوں کو پولیو کے قطرے بار بار پلانا محفوظ عمل ہے

جی ہاں، بچوں کو پولیو کے قطرے کئی بار پلانا ایک محفوظ عمل ہے۔ ویکسین کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ مکمل تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے اسے کئی بار پلایا جاسکتا ہے۔ ہر اضافی خوراک پولیو کے خلاف بچے کی قوت مدافعت کو مزید مضبوط کرتی ہے۔

کورونا وائرس کے باعث پولیو ویکسین کی سرگرمیاں چار ماہ تک معطل رہنے کے بعد 20 جولائی سے چھوٹے پیمانے پر دوبارہ شروع کرنے کا فیصلہ کیا گیا۔ رپورٹ کے مطابق منتخب اضلاع میں گھر گھر مہمات کو کووڈ 19 سے بچاؤ کے اقدامات اور ماؤں اور بچوں کے لیے قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کی خدمات کے بارے میں شعور آجا کر کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جائے گا۔

پولیو کیا ہے؟

پولیو مائلائٹس (پولیو) ایک وہابی (تیزی سے پھیلنے والا) مرض ہے جو پولیو وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، یہ اعصابی نظام پر حملہ آور ہوتا ہے اور ٹانگوں اور جسم کے دوسرے اعضاء کے پٹھوں میں کمزوری کی وجہ بن سکتا ہے یا چند



جی عمر اور صحت مند زندگی کے حصول کے لیے مددگار غذائیں!

زندگی کے حصول میں مددگار ہو سکتے ہیں۔



بیری

اسٹرابیری، بلیو بیری اور بلیک بیری غرض بیری کی ہر قسم اینٹی آکسائیڈنٹس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں اور کینسر اور دماغی امراض سے تحفظ فراہم کر سکتی ہیں، خاص طور پر ان کا استعمال دماغی افعال اور پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔



زیتون کا تیل

صحت کے لیے فائدہ مند چکنائی والا یہ تیل ورم کش اور اینٹی آکسائیڈنٹس کی خوبیاں رکھتا ہے، کچھ تحقیقی رپورٹس کے مطابق غذا پکانے کے لیے اس تیل کا استعمال جسم میں کولیسٹرول لیول کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس تیل کو دل کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند مانا جاتا ہے۔

مچھلی

مچھلی کو دماغ کی غذا بھی کہا جاتا



کسی نے کیا خوب کہا کہ
”تن درستی ہزار نعمت ہے۔“

صحت نہ ہو تو انسان دولت، شہرت، شاید کسی بھی آسائش سے خوشی حاصل نہیں کر سکتا۔ بیماری نہ صرف انسان کا جینا دو بھر کر دیتی ہے بلکہ انسان کی جیبیں بھی خالی کر دیتی ہے۔ دنیا میں طویل زندگی کی خواہش کس شخص کو نہیں ہوتی، طرز زندگی آدمی کی عمر کے تعین میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔

جسمانی سرگرمیاں، تمباکو نوشی سے گریز اور کم سے کم بیٹھنا جسمانی صحت کو طویل عرصے تک اچھا رکھتے ہیں۔ کچھ غذائیں بھی ایسی ہوتی ہیں جو کسی فرد کی طویل اور صحت مند زندگی میں مدد دے سکتی ہیں۔

یہ غذائیں ایسے اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں جن کے ذریعے عمر بڑھنے کے نتیجے میں لاحق ہونے والے امراض جیسے دل کی بیماریاں اور کینسر وغیرہ سے تحفظ مل سکتا ہے۔

ایسے چند اجزاء درج ذیل ہیں جو صحت مند

چند اصولوں پر عمل کیا جائے تو بیماریوں سے دور رہا جاسکتا ہے!

چلیں پھریں: ماہرین صحت کہتے ہیں کہ اگر انسان روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کرے یا چلے پھرے تو اس سے جسم میں خون کی روانی بہتر ہوتی ہے۔ یہ عمل بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ چلنے پھرنے سے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے جبکہ ذہنی دباؤ سے چھٹکارا ملتا ہے۔ جسمانی ورزش کے لیے بہتر ہے کہ گھر کی صفائی خود کی جائے اور لفٹ استعمال کرنے سے بہتر ہے کہ سیڑھیاں چڑھنے کو ترجیح دیں۔

بھرپور نیند لیں: ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر رات کو بھرپور نیند لی جائے تو جسم و ذہن تن درست و توانا رہیں گے۔ ہر شخص کو کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند لازمی یعنی چاہیے۔

بھرپور نیند کرنے سے روزمرہ کے کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور تھکن، چڑچڑے پن اور ذہنی دباؤ سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ رات کے اوقات میں کی جانے والی نیندوں کی نیند سے مقابلے میں دگنا فائدہ دیتی ہے۔

باتھ اچھی طرح دھوئیں: ہاتھ دھونا کئی بیماریوں سے بچنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے

بھرپور ہوتے ہیں۔ بادام و ٹامن ای سے بھرپور میوہ ہے جو فالج کا خطرہ کم کرتا ہے۔ اخروٹ میں موجود چکنائی سے نقصان دہ کو لیسٹرول کی سطح میں کمی جبکہ فائدہ مند کو لیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ تاہم اعتدال میں رہ کر ہی ان سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔



بیج

کئی اقسام کے بیج میں اعلیٰ قسم کے غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔ لوہیا، چنے یا دیگر کاہفتے میں تین سے چار مرتبہ استعمال فائدہ مند ہے کیونکہ ان میں موجود فایبر نظام ہاضمہ کو فائدہ پہنچا سکتا ہے جبکہ موٹاپے، عارضہ قلب اور ذیابیطس کا امکان کم کر سکتا ہے۔ ان کو کھانے سے پیٹ زیادہ دیر تک بھرے رہنے کا احساس ہوتا ہے تو جسمانی وزن میں کمی لانا بھی آسان ہو جاتا ہے۔

ہے جس کی وجہ اس میں موجود فیٹی ایسڈز ڈی ایچ اے اور ای پی اے ہے، جو دماغ اور اعصابی نظام کو کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہفتے میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے کی عادت سے دماغی تنزلی کا باعث بننے والے مرض ڈیمینشیا کا امکان کم ہوتا ہے۔ چربی والی مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹس نقصان دہ کو لیسٹرول اور ٹرائی گلیسڈرز کی سطح میں کمی لاتے ہیں جس سے ورم کی اس قسم میں کمی آتی ہے جو شریانوں میں چربی کے اجتماع کا باعث بنتا ہے، اس طرح فالج یا ہارٹ اٹیک کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

گریاں

گریاں جیسے بادام، اخروٹ، پستے اور دیگر کو لیسٹرول فری نہاتاتی پروٹین اور دیگر اجزا سے



کہ عام طور پر لوگوں کو نزلہ، زکام اور بخار اسی لیے ہوتا ہے کہ وہ گندے ہاتھوں سے ہی کھانا کھاتے ہیں۔
پانی زیادہ پئیں: پانی کی اہمیت سے ہر انسان واقف ہے لیکن پھر بھی اس پر مناسب توجہ نہیں دی جاتی۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس پانی پیئیں اور بیٹھ کر پیئیں لیکن ہم پانی کے بجائے کوئلڈرنک اور دیگر مشروبات کو اہمیت دے رہے ہوتے ہیں جو صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ جسم کو پانی کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

ناشتہ ضرور کیا جائے: کم زوری سے بچنے، جسمانی اور ذہنی صحت کو اچھا رکھنے کے لیے ناشتہ ضرور کیا جائے۔ ناشتہ نہ کرنے سے جسم نہ صرف لاغر ہونے لگتا ہے بلکہ اس کا اثر ذہنی صلاحیتوں پر بھی پڑتا ہے جس سے ذہنی صلاحیت ماند پڑنا شروع ہو جاتی ہے۔ اسی لیے طبی ماہرین بھرپور ناشتہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔
کھانے میں احتیاط برتی جائے: تلی ہوئی یا مصنوعی مٹھاس یعنی شکر آمیز چیزوں کا استعمال کم کر دیں جبکہ پھل اور سبزیوں کے استعمال کو بڑھائیں۔ کھانا کھاتے وقت کوشش کیجیے کہ کھانا بھوک سے کم کھایا جائے یعنی Over Eating نہ کی جائے۔ زیادہ کھانا بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

سبزیوں



سبزیوں میں فائبر، اینٹی آکسائیڈنٹس اور متعدد اقسام کے منرلز اور وٹامنز ہوتے ہیں جو مختلف امراض سے محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ سبزیوں والی سبزیوں میں موجود وٹامن K ہڈیاں مضبوط بناتا ہے، شکر قندی اور گاجر سے وٹامن اے ملتا ہے جو آنکھوں اور جلد کو صحت مند رکھنے کے ساتھ انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ جو مرد ہفتے میں دس یا اس سے زائد مرتبہ ٹماٹر کھاتے ہیں، ان میں مٹانے کے کینسر کا خطرہ 35 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔



دودھ یا اس سے بنی مصنوعات

وٹامن ڈی سے بھرپور مشروبات جیسے دودھ جسم کو کمپلیمنٹ کو جذب اور استعمال کرنے میں مدد دیتے ہیں، خاص طور پر ہڈیاں کمزور ہونے یا بھر بھرے پن میں یہ بہت اہم ہو سکتا ہے۔ دہی کھانے کی عادت نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔



اجناس

جو، گندم یا دیگر اجناس کو غذا میں شامل کرنا مخصوص اقسام کے کینسر، ذیابیطس ٹائپ ٹو اور امراض قلب سے ممکنہ طور پر محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اجناس میں موجود فائبر نظام ہاضمہ کے کئی مسائل سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔



عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma

Karachi, Pakistan

ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال

گھر کا معالج



کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے پکٹن میں ہی موجود ہے۔ پکٹن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے

جگر کی بیماری...

یرقان

گھریلو ٹوکوں کے ذریعے اس بیماری سے باآسانی نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

گنا

گنا ہاضمے کے لیے اچھا ہوتا ہے۔ یہ جگر کے کام کو مزید بہتر بناتا ہے۔ روزانہ گنے کا جوس پینے سے یرقان کا مریض اس مرض سے شفاء حاصل کر سکتا ہے۔

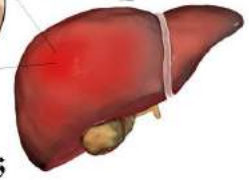
ٹماٹر کا جوس

ٹماٹر خون بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ٹماٹر میں ایک جز لیو پیٹین موجود ہوتا ہے جو جگر کی بیماریوں کا خطرہ کم کرتا ہے۔ صبح کے وقت ٹماٹر کے جوس کا ایک گلاس نمک اور مرچ ملا کر پینا جگر کی صحت کے لیے معاون ہے۔

مولی کے پتے

جو اسٹس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے مولی کے پتوں کا استعمال بھی صدیوں سے تجویز کیا جا رہا ہے۔ ان پتوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو آنتوں کی نقل و حرکت کو بہتر کرتے ہیں۔

چند گھریلو ٹوکوں کے ذریعے یرقان سے



محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

جگر انسانی جسم میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے جو کھانا ہضم کرنے میں مدد کے ساتھ ضروری غذائیت بھی جسم کو فراہم کرتا ہے۔ جگر ہی خون میں پروٹین، چربی اور گلوکوز کی سطح کو منظم کرتا ہے۔ جسم میں جمع ہونے والے زہر کے خاتمے کے لیے جگر مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔

جگر کی بہت سی بیماریاں بھی ہیں جن میں ہسپانائٹس اے، بی، سی، ڈی اور یرقان وغیرہ شامل ہیں، صحت مند رہنے کے لیے ان بیماریوں سے بچنا ضروری ہے۔

ڈاکٹرز ایسی غذاؤں سے دور رہنے کا مشورہ دیتے ہیں جو جگر کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں لیکن خدا نخواستہ اگر جو اسٹس یعنی یرقان ہو جائے تو چند

انار...! یرقان میں مفید



ماہرین صحت کے مطابق انار دل اور جگر کے لیے قوت بخش پھل ہے۔ یہ پرانی کھانسی، یرقان اور سینے کے درد کے لیے بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ یرقان کے مریض انار کے دانوں کا 125 ملی لیٹر رس رات کے وقت لو

ہے کے صاف برتن میں رکھ دیں، صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پینا یرقان میں مفید ہے۔

بتایا ہے کہ جس کے ذریعے یرقان کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

صبح بیدار ہونے پر گرم پانی کا ایک گلاس لیموں کا رس ملا کر پی لیجیے۔

ناشتہ

سیب، پیتتا، انگور، بیریز اور آم مناسب مقدار میں کھائیے۔ ایک کپ گندم کا دلیہ یا بغیر چھنے آٹے کی بریڈ کا ایک سلائس کھائیے۔

قبل از لنچ

مالٹے یا کینو کا جوس۔

دو پہر کا کھانا (لنچ)

بغیر چھنے آٹے کی دو چپاتیاں، سبز پتوں والی سبزیاں اور ایک گلاس لسی۔

سہ پہر

اورنج جوس یا ناریل کا پانی ایک گلاس۔

رات کا کھانا

بغیر چھنے آٹے کی دو چپاتیاں، کچے ہوئے آلو میتھی اور پالک۔ رات سونے سے پہلے ایک گلاس گرم دودھ میں حسب منشاء شہد ملا کر پی لیجیے۔



لیموں

لیموں میں سوزش دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو جوائنڈس سے نجات حاصل کرنے کے لیے سود مند ہے۔ یہ جگر کے خلیات کو نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

پیتے کے پتے

پیتے کے پتوں کا پیسٹ بنا کر مسلسل استعمال کرنے سے یرقان سے شفاء حاصل کی جاسکتی ہے۔

پالک

پالک میں لوہے کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ پالک کا جوس بھی جوائنڈس کے مریض کے لیے موثر گھریلو علاج ہو سکتا ہے۔ پالک کے پتوں کے ساتھ گاجر کا استعمال بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

چھاچھ

چھاچھ بھی ہاضمے کے لیے ایک بہترین مشروب ہے جس پر نمک، کالی مرچ اور زیرے کی ایک چٹکی ڈال کر روزانہ پینے سے یرقان کے مریض کو اس بیماری سے نجات مل سکتی ہے۔

خالص شہد پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ پینا جگر کی تقویت اور یرقان کے لیے مفید ہے۔

ماہرین صحت نے غذاؤں کا ایک شیڈول بھی



عارفہ خان

دانتوں

کو سفید، چمک دار اور
صحت مند بنائیں



آسان گھربلون سے

کو لٹو پیپر سے رگڑ کر صاف کر لیں۔
* سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر صبح شام
دانتوں پر ملنے سے دانتوں سے خون آنا، مسوڑھوں
کی سوزش اور دانتوں کے درد میں آرام پہنچتا ہے
ساتھ ہی دانت چمکیلے اور مضبوط بھی بنتے ہیں۔

* صبح دانت برش کرنے سے پہلے ایک چمچ
ناریل کا تیل منہ میں ڈال کر دانتوں کے ارد گرد
خوب اچھی طرح گھمائیں اور 15 منٹ تک تیل
دانتوں پر لگا رہنے دیں، پھر نیم گرم پانی سے اچھی
طرح کلی کر لیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار
کرنے سے دانت صاف اور سفید ہو جائیں گے۔

* اسٹرابیری میں دانتوں کو صحت مند اور سفید
کرنے والے قدرتی اجزاء شامل ہیں۔ اسٹرابیری کا
ٹکڑا چند منٹ دانتوں، مسوڑھوں پر ملنے سے ان پر
جما ہوا گاڑھا میل (پلاک) دور ہو جاتا ہے۔

* دانتوں کا پیلا پن دور کرنے کے لیے ایک
اسٹرابیری کے گودے میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ
پاؤڈر مکس کر کے ٹوتھ برش سے پانچ منٹ دانتوں
پر لگا رہنے دیں پھر اچھی طرح برش کریں۔

* لونگ میں پایا جانے والا جز Eugenol
جراثیم کش اثرات کا حامل ایک طاقتور اینٹی سپونک
ہے۔ دانت یا مسوڑھے پر لونگ یا لونگ کا تیل لگانا

ہم میں ہر کوئی کبھی نہ کبھی دانت کی تکالیف سے
پریشان نظر آتا ہے۔ عموماً لوگ یہ شکایت کرتے
ہیں کہ منگے ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کے باوجود
دانتوں میں سفیدی اور چمک دکھائی نہیں دیتی۔
ایسی صورت حال میں دانتوں کی دیکھ بھال کے آسان
گھریلو علاج بہت مفید ہو سکتے ہیں۔ چاہے دانتوں کو
صاف کرنا ہو یا دانتوں کی چمک بڑھانا، دانتوں سے
بدبودور کرنا یا دانتوں کی خرابی کو روکنا ہے۔

دانتوں کے لیے سادہ اور ایسی ٹونکے حاضر ہیں
جنہیں صدیوں سے کارگر پایا گیا۔ یہ آسان گھریلو
ٹونکے دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے مفید ہیں۔

* سفید موتیوں جیسے دانتوں کے لیے آدھا چمچ
بیکنگ سوڈا ایک چمکی بھر نمک کے ساتھ ملا کر
دانتوں کو برش سے مساج کریں۔ اس کے بعد ٹوتھ
پیسٹ سے دانت برش کریں۔

* دانت چمک دار بنانے کے لیے ایک چائے کا
چمچ کھانے کا سوڈا، ایک چمچ پسا ہوا نمک، پسا
ہوا سہاگہ لے کر شیشی میں رکھ لیں۔ اس سے
دانت صاف کریں۔

* تھوڑا سا بیکنگ سوڈا لے کر اس میں تازہ لیموں
کارس ملا کر پیسٹ بنالیں اور برش کی مدد سے اسے
دانتوں پر اچھی طرح لگائیں۔ اس سے قبل دانتوں

مسوڑھوں کی صحت کے لیے بہترین مانا جاتا ہے۔
 * تلسی کے چند پتے باقاعدگی سے چبائے جائیں
 تو یہ دانتوں کے پلاک اور بدبودار سانسوں کو دور
 کرنے میں مفید ہیں۔

* ملیٹھی کی جڑوں میں Licoricidin اور
 Licorisoflavin نامی مرکبات پائے
 جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کے خلا میں جراثیم کی پیداوار
 کو روکتے ہیں اور بدبودار سانسوں کے خلاف
 نبرد آزارہتے ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں سے بچاؤ
 کے لیے ایک چٹکی ملیٹھی سفوف لے کر متاثرہ دانت
 پر رکھیں یا اس سفوف سے دانت برش کریں۔

* نیم یا بیلو کے درخت کی نرم چھال دانتوں کے
 داغ اور پپلاہٹ ختم کرنے میں بہت مفید ہے۔
 روزانہ دو سے تین دفعہ اس چھال سے دانت صاف
 کرنے سے دانت موتی کی طرح چمکنے لگتے ہیں۔

* پودینہ دانتوں کو چکانے کے لیے انتہائی فائدہ
 مند ہے۔ پودینہ کوٹ کر رکھ لیں اور برش پر لگا کر
 ٹوتھ پیسٹ کی جگہ یہ استعمال کرنے سے دانت
 مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

* لیموں میں موجود سٹرس ایسڈ دانت سفید
 کرتے ہیں۔ ایک لیموں کا چھلکا لیں اور اپنے دانتوں
 پر اچھی طرح رگڑیں۔

* نمکین نیم گرم پانی دانتوں کو قدرتی طور پر
 صاف رکھتا ہے اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا
 ہے۔ ایک چائے کا چمچ نمک نیم گرم پانی میں مکس
 کر کے ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کریں۔

* کیلے کے چھلکے میں پوٹاشیم، مینگیز اور میگنیشیم

پائے جاتے ہیں جو دانتوں کو صحت مند اور چمک دار
 بنانے کا بہترین نسخہ ہیں۔ تقریباً ایک منٹ کیلئے
 چھلکے کو دانتوں پر رگڑیں اور یہ عمل روزانہ دو مرتبہ
 کریں، مالٹے اور سیب کے چھلکے کے بھی ایسے ہی
 فوائد دیکھے گئے ہیں۔

* بیٹنگن کی راکھ کسی بھی ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ
 ملا کر دانت صاف کیے جائیں تو دانت سفید اور چمک
 دار ہو جاتے ہیں۔

* صبح برش کرنے کے بعد، سیب کے سرکہ میں
 برابر مقدار میں پانی ڈال کر اس سے کلی کرینے سے
 دانتوں کی بدبو منٹوں میں ہی ختم ہو جاتی ہے۔
 سرکہ ہفتے میں دو بار سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

* خشک سنترے کے چھلکوں کے ساتھ تیز پات
 باریک پیس کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو انگلی کی مدد
 سے دانت صاف کریں۔ یہ گھریلو ٹوتھ پاؤڈر
 دانتوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

* ایک ایک چائے کے چمچ ہلدی اور ناریل کے
 تیل میں 2 سے 3 قطرے پودینے کے تیل کے
 مکس کریں، اس مکسچر کو معمول کے ٹوتھ پیسٹ کی
 طرح استعمال کریں۔ یہ گھریلو ساختہ ٹوتھ پیسٹ
 دانتوں کی سطح کی نگہداشت کے ساتھ ساتھ
 سفیدی بھی لوٹاتا ہے اور سانسوں کو بھی مہکاتا ہے۔

* تازہ ایلو ویرا جوس یا اس سے تیار کردہ جیل
 دانتوں پر رگڑیں، برش سے مساج کریں اور کلیاں
 کر لیں۔ یہ عمل آپ برش کرنے کے بعد بھی دہرا
 سکتے ہیں، چند ہفتوں میں مسکراہٹ سفید جگہ گاتے
 دانتوں سے جج جائے گی۔



گرتے بالوں سے

پریشان
ہونا
پھوڑپھوڑ



چند طریقے اور نسخے حسب ذیل ہیں۔

سکری اور خشکی کے لیے

تین یا چار لیموں کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس سے مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ بعد ازاں باریک کنگھی سے سرفاف کر لیں۔

اگر بال دو مونے ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر اسی طرح مالش کی جائے۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان تجویز ہر ایک کے لیے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں خون کی فراہمی بہتر ہو جاتی ہے۔ تازہ خون کی سر میں گردش سے بال ٹوٹنے کا سلسلہ بھی رک سکے گا۔

بال سادگی سے دھوئیے

دیسے انڈے دو عدد، روغن

بادام پانچ ملی لیٹر، لیموں کا رس

پانچ ملی لیٹر، آملہ دو عدد۔

آملہ پیس کر ان تمام اشیاء

میں ملا لیں۔ ایک پیسٹ بنا کر پانچ



دنیا کی کوئی خاتون نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی بالوں کو حسن کا پیمانہ اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی اکثر لوگوں کی فکر کے زاویے وہی ہیں۔ دراصل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی فیشن یا ماحول سے الگ نہیں کیے جاسکتے۔

بال گرنے لگیں، دو منہ کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو پس منظر میں کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ابتدائی اسباب کی نشاندہی کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔

سر کی جلد پر جراثیم یا پھپھوندی کا حملہ بھی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے اور جسم میں کسی جگہ انفیکشن کی صورت میں بھی بال گر سکتے ہیں۔

سکری یا سر میں خشکی کی وجہ سے بالوں کی جڑیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم یا کپڑوں پر خشکی کے ذرات بھی ناخوش گوار

تاثر کا سبب بنتے ہیں۔

خشکی سے

نجات کے لیے

گرام، کلوئنجی 50 گرام۔
ان اشیاء کو باریک پیس کر دہی میں ملا لیں۔ اس
پیسٹ کو بالوں میں لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھو لیں۔
بے بی شیمپو استعمال کرنا قدرے بہتر ہے کیونکہ
یہ نسبتاً ہلکا اور تیز خوشبو دار نہیں ہوتا۔
چند تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہو جاتے
ہیں۔ مثال کے طور پر....



منٹ تک بالوں کی
جزوں اور سروں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں
سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔
بالوں کی کم زوری
دور کرنے کے لیے



روغن ارنڈ 100 ملی لیٹر، روغن بادام 100
ملی لیٹر، روغن ناریل 100 ملی لیٹر اور روغن
تارامیرا بھی 100 ملی لیٹر۔ سرسوں کا تیل بھی اسی
وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔
اسے ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کیا جائے تو
بالوں کا روکھا پن دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک بھی
پیدا ہو جاتی ہے۔ چند ہی ہفتوں میں بال گھنے، سیاہ
اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔
اس کے علاوہ چند گھریلو نسخے بالوں کو گرنے
سے روکنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

کڑی پتہ اور ناریل کا تیل
ناریل کا تیل بالوں کے لیے
مفید ہے۔ بالوں کو گرنے
سے محفوظ رکھنے کے لیے
کڑی پتے اور ناریل کے
تیل کا ملاپ مفید بتایا جاتا ہے۔



دودھ یا دہی کو توازن کے
ساتھ شامل کیا جائے اور
بھوکا رہنے کی عادت
ترک کر دیں۔
ورزش میں یوگا آسن کا بہتر انتخاب کیا جاسکتا
ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا
جاسکتا ہے اور اس کے لیے چہل قدمی کرنے کے
لیے دریا، سمندر کنارے یا پارکوں میں جانے کا
اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ
جس جگہ ورزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر
ہونا لازمی ہے۔

بالوں کے لیے چند مفید
نسخے اور ترکیبیں
دال ماش 200 گرام، مہندی کے پتے 100

ناریل کا تیل اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے بالوں کو لمبے عرصے تک سفید ہونے سے بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

سیب کا سرکہ

اس سرکے کی تیزابیت سر کی سطح میں تبدیلیاں لا کر خشکی کو

دور کرتی ہے۔

چوتھائی کپ سیب کے سرکے کو چوتھائی کپ پانی میں ملا کر کسی اسپرے بوتل میں ڈال لیں اور سر پر اس کا چھڑکاؤ کریں۔ اس کے بعد سر پر تولیہ لپیٹیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک کے لیے بیٹھ جائیں اور پھر بالوں کو دھولیں۔

انڈے

انڈے کا ماسک بھی بالوں کے گرنے کی روک تھام میں مفید ہو سکتا ہے، جس کی وجہ انڈوں میں پروٹین کی بھرپور مقدار ہے۔

انڈوں کے استعمال کے لیے ایک انڈے کو ایک چائے کے چمچ زیتون کے تیل میں مکس کریں،

بالوں کو دھونے کے بعد اس پیسٹ کو بالوں پر لگا کر دس منٹ کے لیے

چھوڑ دیں، اس

دوران ٹوپی

پہن لیں۔ جب

وہ پیسٹ خشک

اور جذب ہو جائے تو بالوں کو

کسی کنڈیشنر سے دھولیں۔



تھوڑا ناریل کا تیل لیں اور اس میں کڑی پتہ شامل کریں۔ اب ان دونوں اجزاء کو گرم کریں، جب کڑی پتہ اچھی طرح اپنا عرق ناریل کے تیل میں چھوڑ دیں تو مرکب کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اسے صاف ستھری بوتل میں ڈال لیں۔ اس تیل سے سر پر اچھی طرح مالش کی جائے۔ اسے جڑوں سے آخر تک کچھ گھنٹوں کے لیے بالوں پر لگائیں۔ بعد میں بالوں کو دھولیں۔

ملیٹھی کی جڑ

ملیٹھی کی جڑ کے متعدد فوائد ہوتے

ہیں۔ یہ بالوں کے

گرنے کا قدرتی علاج

بھی بتائی جاتی ہے۔



اس جڑ کو خشک اور خارش زدہ سر پر استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے، یہ بالوں کی کمزور جڑوں کو مضبوط کرتی ہے۔

ناریل

اکثر شیمپو اور کنڈیشنرز کا بنیادی جز ناریل ہوتا ہے، جس کی وجہ اس کی نمی بحال کرنے کی صلاحیت ہے، بالوں کے گرنے کی ایک بڑی وجہ نمی بہت کم ہو کر خشکی بڑھ جانا ہے۔

دن میں ایک مرتبہ

ناریل کے دودھ کی مالش

کر کے دس منٹ تک کے

لیے چھوڑنا جلد اس

مسئلے سے نجات

دلا سکتا ہے۔



SUNRAYS

Aamla & Shikakai
Herbal Shampoo

بالوں کی حفاظت
کا قدرتی طریقہ

SMOOTH & SHINE



اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

Prism & Charisma

کراچی میں ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کیجیے: 0334-0313853

گڑ کی مٹھاس

پرانا گڑ خشک ہے۔ نیا گڑ

کف، دمہ، کھانسی، پیٹ کے
کیڑے وغیرہ جیسے مختلف امراض
کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ گڑ
نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

قبض دور کرتا اور گیس کی تکلیف سے
نجات دلاتا ہے۔ حافظہ تیز
کرنے اور یادداشت بڑھانے
میں گڑ کے حلوے کا
استعمال مفید ہے۔ لہذا وہ طلبہ جنہیں سبق یاد

سے جسمانی توانائی اور
صحت حاصل کیجیے



کڑ کا نام سنتے ہی زبان پر
ایک مٹھاس سی آ جاتی ہے۔ گڑ

ہماری روایت اور ثقافت کا حصہ ہے۔
گڑ کو غذائی اشیاء میں بطور مٹھاس
استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اسے صحت

کے لیے مضر ہونے کے بجائے
صحت بخش اور مفید تصور کیا
جاتا ہے۔ دور جدید میں چینی کا
استعمال بے تحاشا بڑھ گیا ہے
لیکن گڑ کی افادیت کے باعث لوگ

نہ ہوتا ہوا انہیں گڑ کا حلوہ استعمال کرنا چاہیے۔
گڑ میں موجود فولاد، اینیمیا کو بھی ٹھیک کرتا ہے
اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ جسم
کی قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے۔

آرتھرائٹس یا گٹھنے کے درد اور سوزش میں
مثلاً افراد کو پانچ گرام گڑ اور پانچ گرام ادرک کا
پاؤڈر استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے نہ صرف گٹھنے
کے درد میں کمی آتی ہے بلکہ سوجن بھی کم ہوتی
ہے۔ تھوڑا سا گڑ اور بھنا ہوا ادرک گرم پانی کے
ساتھ سونے سے پہلے استعمال کرنے سے زکام اور
درد سے آفاقہ ہوتا ہے۔

سر دیوں کے موسم میں گڑ اور کالے تل کے
لڈو بنا کر صبح و شام کھانے سے ٹھنڈک کے خلاف
جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور کھانسی،
دمہ اور براؤنکائیٹس وغیرہ میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

ذہنی دباؤ کی وجہ سے اور دیگر وجوہات سے
میگرین یا درد شقیقہ کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے، جسے

اسے ابھی بھی استعمال کر رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ
ہمارے ملک میں مختلف اقسام کے گڑ تیار کیے جاتے
ہیں۔ گڑ ویسے تو بے حد شوق سے کھایا جاتا ہے لیکن
پیشتر افراد گڑ کے طبی فوائد سے ناواقف ہیں۔

گڑ کے لاتعداد ایسے فوائد ہیں جن کے بارے
میں جان کر حیرانی ہوتی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے
بعد ماہرین نے بتایا ہے کہ گڑ خون کو صاف کرنے
کا کام کرتے ہوئے نہ صرف زہریلے مادوں کو جسم
سے ختم کرنے میں مدد کرتا ہے بلکہ معدے کی
گیس کو ختم کرنے میں بھی کارآمد ہے۔ گڑ آنتوں کو
بھی تقویت بخشتا ہے۔

ماہرین نے بتایا ہے کہ جن افراد میں خون کی
کمی ہو انہیں گڑ کھانا چاہیے۔ مزید برآں یہ نظام
تنفس کو بھی بحال رکھتا ہے۔ اگر تھکاوٹ محسوس
ہو تو گڑ اس صورت میں توانائی کا کام بھی کرتا ہے۔

گڑ میں وٹامن کے ساتھ ساتھ آئرن اور
فسفورس بھی پایا جاتا ہے۔ گڑ کا مزاج گرم ہے اور

فروغ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انتہیلٹ اور ایسے افراد زیادہ تھکاوٹ میں مبتلا ہوتے ہوں، وہ توانائی بڑھانے کے لیے گڑ کو ایک بہترین غذا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

قبض کشا

گڑ کی قبض کشا صفات جسم سے غیر ضروری مادوں کے اخراج میں مفید ہیں، گڑ اندرونی نظام کو متحرک کرتے ہوئے قبض سے نجات دلاتا ہے۔

منزلز کی بھرپور مقدار

گڑ میں انسانی صحت کے لیے فائدہ مند منزلز مثلاً ڈائمن، آرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گڑ کو معدنیات کا بڑا ذریعہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ آرن، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی مناسب مقدار سرد دیا میگرین کے درد کو قابو کرنے کے لیے عمدہ تصور کی جاتی ہے۔ گڑ میں موجود فولاد، خون میں ہیموگلوبن کی مقدار بڑھانے کے لیے مفید تصور کیا جاتا ہے۔

میٹابولزم اور وزن میں کمی

میٹابولزم اس عمل کو کہتے ہیں جس کے سبب جسم خوراک کو توانائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اکثر لوگوں کو شکایت ہوتی ہے کہ ان کا وزن کم نہیں ہو پاتا، اس کی ایک وجہ میٹابولزم کا ست ہونا بھی ہے۔ گڑ میں موجود پوٹاشیم جسمانی اعضاء کو تقویت دینے اور میٹابولزم کی رفتار بڑھانے کا کام بھی کرتا ہے جبکہ پوٹاشیم کی مقدار براہ راست وزن کم کرنے میں بھی مفید ہوتی ہے۔



آدھے سر کا درد بھی کہتے ہیں۔ اس سے نجات کے لیے صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت بارہ گرام گڑ کو چھ گرام گھی میں ملا کر چند دن کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔

پچاس گرام اجوائن کے سفوف میں ہم وزن گڑ ملا کر۔ اس آمیزہ کا پانچ گرام صبح اور پانچ گرام شام کے وقت کھانا کر درد کے لیے مفید ہے۔ گڑ کے انسانی جسم پر چند فوائد کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

نظام ہاضمہ کی بہتری

کئی ملکوں میں فاسٹ فوڈ یا روغنی غذائیں کھانے کے بعد گڑ کا استعمال لازمی سمجھا جاتا ہے کیونکہ ماہرین کے مطابق گڑ میں خوراک کو ہضم کرنے کی خصوصیات موجود ہیں۔ کھانے کے بعد کھایا گیا گڑ معدنی انزائم اور فنکشنز کو متحرک کرتا ہے۔ یہ عمل ہاضمہ کے نظام کو بہتر اور فعال بناتا ہے، جس کے سبب کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

جسم کلینزنگ

عام طور پر چینی یا کسی بھی مٹھاس کو ہاڈی کلینزنگ ایجنٹ کے طور پر استعمال نہیں کیا جاسکتا لیکن گڑ کے طبی فوائد ہاڈی کلینزنگ ایجنٹ کے طور پر بھی سامنے آئے ہیں۔ گڑ خون کی صفائی کے ذریعے انسانی جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ دوسری جانب یہ نظام تنفس، پھیپھڑوں، معدہ، آنتوں اور جگر کی صفائی کر کے ”یورین پروسیس“ کو درست رکھتا ہے۔

توانائی بحال رکھنا

گڑ میں موجود کاربوہائیڈریٹ، توانائی کے



نومولود بچوں کی دیکھ بھال

گھر میں آنے والا ننھا رکن خاندان بھر کے لیے ڈھیروں خوشیاں لاتا ہے، سب لوگ اس کی دیکھ بھال اور پیار محبت کے لیے ہر لمحہ تیار رہتے ہیں۔ چھوٹے بچے کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بہت بڑی ذمہ داری ہے۔ نوزائیدہ بچے چونکہ بہت نازک اور حساس ہوتے ہیں، اس لیے انہیں لٹانے، گود میں لینے، دودھ پلانے، نہلانے اور کپڑے بدلنے تک بہت زیادہ احتیاط کا مظاہرہ کرنا پڑتا ہے۔



آئیل سے بچے کی جلد پر نرمی کے ساتھ مساج کیا جائے۔ پاؤڈر کے ذرات اگر ناک، آنکھ یا منہ میں چلے جائیں تو بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو نہلاتے وقت بھی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے اعضا کو سختی سے نہ پکڑیں، نہ ہی اس کے ہاتھ پاؤں کو ٹب سے ٹکرانے دیں کیونکہ ان کے اعضا نازک ہوتے ہیں اور اس طرح ان کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔

جلد کی دیکھ بھال

نوزائیدہ بچے کی جلد نازک اور پٹلی ہوتی ہے،

ننھے بچوں کی دیکھ بھال

خاندان کے نئے رکن کی دیکھ بھال میں زیادہ زور حفظانِ صحت پر دینا چاہیے۔ بچے کے ارد گرد کی جگہ اور چیزیں صاف ستھری ہونی چاہئیں۔ ماؤں کو خود بھی ہر وقت صاف ستھرا رہنے کی ضرورت ہے۔ بچے کی مناسب دیکھ بھال اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ اس کے کپڑے نرم و ملائم ہوں، ایسے نہ ہوں جس میں روئی یا دھاگے نکل رہے ہوں اور نہ ہی کپڑوں کو تیز خوشبو والے ڈٹرجنٹ سے دھویا جائے۔ یہ سب چیزیں بچے کی حساس جلد پر الرجی کا باعث بن سکتی ہیں۔



نومولود بچوں کی جلد پر پاؤڈر استعمال نہ کیا جائے۔ اس کے بجائے اعلیٰ معیار کے بے بی

بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فوائد!



بچے کے لیے ماں کا دودھ قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ تحقیق سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ماں کا دودھ بچے کے لیے مکمل غذا ہے جس کا کوئی بدل نہیں۔

بچے کے پیدائش کے فوراً بعد ماں کا دودھ زرد رنگ کے رقیق مادے (COLOSTRUM) کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس دودھ میں بعد میں پیدا ہونے

والے دودھ کی نسبت خاص قسم کی لمبھیات (پروٹینز) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بچے کے لیے زود ہضم غذا ہے اور اس میں موجود ضد اجسام (اینٹی باڈیز) بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ماں کے دودھ سے حاصل ہونے والے فوائد درج ذیل ہیں۔

☆... ماں کا دودھ بچے کو طاقت و راور صحت مند بناتا ہے۔ اس میں جیاتین الف (وٹامن اے) وافر مقدار میں ہوتی ہے۔

☆... ماں کے دودھ میں اہم اور مفید چربی تیزاب (فیٹی ایسڈز) پائے جاتے ہیں، جو بچے کی آنکھوں، خون کی

اور باریک ہوتے ہیں، اگر انہیں بروقت نہ تراشا جائے تو بچے کا ہاتھ لگنے سے اس کے چہرے پر خراش آسکتی ہے۔ بچوں کے ناخن تیزی سے بڑھتے ہیں، اس لیے ان کے ناخن احتیاط کے ساتھ ہر ہفتے یادس دن میں کاٹنے رہیں اور اس طرح کاٹیں کہ ان کی انگلی کو نقصان نہ پہنچے۔

دانتوں کی حفاظت

نوزائیدہ بچوں کی حفاظت ابتدا سے ہی کرنی چاہیے۔ اس کے لیے آپ ایک صاف کاٹن کا کپڑا لیں، جسے صاف پانی سے تر کر کے بچے کے مسوڑوں پر آرام سے پھیریں۔ بچے کو فیڈ دینے کے بعد یہ عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔

بچوں کو چپ کروانے کے لیے اکثر ان کے منہ میں نیپل یا

اسی لئے اس کو سارا سال خاص حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس پر براہ راست سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں پڑنے نہ دیں، خاص طور پر گرمیوں میں اور احتیاط کریں۔ گرمیوں میں اسے ہلکے کپڑے اور ٹوپی پہنائے رکھیں۔ اگر بچے کو سن برن ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

موسم سرما میں بچے کی جلد کو جس قدر ہو سکے گرم کپڑوں سے ڈھک کر رکھیں۔

ناخنوں کی دیکھ بھال

نوزائیدہ بچوں کے ناخن چھوٹے، نرم



نالیوں اور دماغ کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

☆.... ماں کے دودھ میں لحمیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ لحمیات بچے کو تعدیے (انفیکشن) سے محفوظ رکھتے ہیں۔

☆.... ماں کے دودھ میں پائی جانے والی لحمیات زود ہضم ہوتی ہیں۔ ان سے بچے کو الرجی کا امکان کم ہوتا ہے۔

☆.... ماں کا دودھ بچے کو نہ صرف اسپہال، سانس کی بیماریوں، دماغ کی جھلی میں سو جن اور کان کے انفیکشن سے بچاتا ہے، بلکہ پیشاب کی نالی کے انفیکشن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

☆.... ماں کا دودھ پینے سے بچے ماں سے قربت اور گہرا تعلق محسوس کرتا ہے۔

☆.... یہ آنتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

☆.... خود ماں بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے کئی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے، مثلاً سینے کے سرطان اور ہڈیوں کا بھڑ بھڑاپن (اوسٹیوپوروسس)۔

☆.... اگر ماں کو دودھ پلانے میں کسی قسم کی دشواری ہو تو اسے معالج کے مشورے سے عارضی طور پر بچے کے لیے کوئی معیاری دودھ تجویز کروانا چاہیے۔

کہجئے۔ ہر وقت بچے میں نیند کی علامات کو دیکھتے رہیے۔ بچے کو کمر کے بل سٹلایئے، سینے کے بل یا پہلو کے بل نہ لٹائیئے۔

جب بچہ دو ہفتوں کا ہو جائے تو اسے دن اور رات کا فرق سمجھانے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ دن میں جب وہ پوری طرح جاگ جائے تو اس کے ساتھ جتنا ہو سکے کھیلیں لیکن اس دوران کمرہ جتنا روشن رکھ سکتی ہوں، اسے روشن رکھیں۔ رات میں جب اسے دودھ پلانے لگیں تو اس سے مت کھیلیں، اس طرح وہ جلد ہی سمجھ جائے گا کہ رات کا وقت سونے کے لیے ہوتا ہے۔

یہ دیکھتے رہیے کہ بچے نے جو چادر اوڑھی ہے، وہ اس کے لیے بہت زیادہ ٹھنڈی یا گرم نہ ہو۔ اگر بچے کو گرمی لگ رہی ہو تو اس کے اوپر سے چادر ہٹادیں۔



فیڈر دے دی جاتی ہے، خیال رہے کہ اس سے بچوں کے آنے والے دانتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

نیند کا خیال

نو مولود بچے شروع کے تین مہینوں میں روزانہ 15 سے 18 گھنٹے سوتے ہیں لیکن دن ہو یا رات، ان کی نیند کا دورانیہ تین سے چار گھنٹے سے زیادہ کا نہیں ہوتا۔ بچے کی ان علامات کو دیکھئے جس سے پتہ چلے کہ اسے نیند آرہی ہے۔ کیا وہ آنکھیں مسل رہا ہے، کان کھینچ رہا ہے یا اس کی آنکھوں کے گرد حلقے پڑ رہے ہیں۔ اگر اس میں نیند کی کمی یا پھر دوسری علامت دیکھیں تو اسے سٹلانے کی کوشش



بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،

سن ریز
ہر بل آئل

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

0334-0313853



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

دیکھتی تو آہ بھر کر رہ جاتی۔ اس کا بھی دل چاہتا تھا کہ لطفیوں پر دل کھول کر منسے، گھاس پر لوٹے لگائے، ریچھ کے لمبے لمبے بال نوچ کر بھاگ جائے، لیکن جب وہ ایسا کچھ کرنا چاہتی تو دوسرے جانور حیرت سے اسے دیکھنے لگتے اور وہ شرمندہ ہو جاتی۔

کچھ واقعات نے اسے جانوروں کی نظروں میں ایسا بنا دیا تھا کہ وہ اس سے ایسی چھوٹی باتوں کی توقع نہیں کرتے تھے۔ حالانکہ وہ خود کو دوسرے جانوروں کی طرح ہی سمجھتی تھی۔ یہاں تک اپنی عقل و چالاکی کو بھی اہمیت نہ دیتی تھی جو جنگل کے ساتھ ساتھ انسانی آبادیوں تک میں اتنی مشہور ہو چکی تھی کہ ہوشیار آدمی کو ”لومڑی کی طرح

چالاک“ کا خطاب دیا جانے لگا تھا۔ جب وہ ان واقعات پر نظر دوڑاتی جن کی وجہ سے اسے یہ مقام حاصل ہوا تھا تو سرپیٹ کر رہ جاتی۔



لومڑی کی آخری چالاکی

لومڑی ایک اونچے ٹیلے پر اداس بیٹھی تھی، سامنے ہرے بھرے میدان میں جانور اپنے اپنے کاموں میں مصروف تھے۔ کچھ گھاس چر رہے تھے تو کچھ ان کی تاک میں لگے تھے۔ کچھ شکار مار کر اس کے گوشت سے اپنا پیٹ بھر رہے تھے تو کچھ ندی سے پانی پی رہے تھے۔ پرندے بھی جھنڈ بنائے ادھر سے ادھر اڑ رہے تھے۔

وہ جنگل کا ایک خوش گوار دن تھا لیکن اس دن لومڑی پر سنجیدگی طاری تھی۔ جنگل کی زندگی میں لومڑی کو اہم مقام حاصل تھا۔ وہ شیر کی خاص مشیر تھی۔ شیر ہر کام اس کے مشورے سے کرتا تھا، تمام جانور اس کے ساتھ عزت سے پیش آتے تھے اور دل سے اس کی عقل کو سراہتے تھے، لیکن وہ اپنی اس حیثیت سے خوش نہ تھی اور اپنے اس کردار سے تنگ آچکی تھی۔ شروع میں تو وہ اپنی اس عزت افزائی پر پھولے نہیں سماتی تھی اور فخر سے گردن اکڑا کر چلتی تھی لیکن اب حالات بدل چکے تھے۔ دراصل جب وہ دوسرے جانوروں کو ایک دوسرے سے ہنسی مذاق کرتے، بے وقوفانہ باتوں پر قہقہے لگاتے، بے مقصد گھاس پر دوڑتے اور لوٹے لگاتے

چلی جا رہی تھیں۔ بھیڑیے کچھ بے چین تھے وہ بار بار گردن اوپر کر کے بھینٹاں آوازیں نکالتے۔ شیر ناراض ہو کر انہیں گھورتا لیکن اس کا پیٹ بھرا ہوا تھا لہذا نظر انداز کر دیتا۔

باتوں کے درمیان جانوروں میں بحث چھڑ گئی کہ چاند حرکت کر رہا ہے یا بادل سب آسمان کی طرف نظر اٹھائے اندازہ لگانے کی کوشش کر رہے تھے۔ کچھ کا خیال تھا کہ چاند حرکت کر رہا ہے جبکہ کچھ جانور بادل کے حق میں تھے۔ ان کی بحث بڑھتے بڑھتے جھگڑے میں تبدیل ہونے لگی تو شیر کو غصہ آ گیا۔ وہ زور سے دھاڑا سب کو سانپ سونگھ گیا۔

”تم لوگ کون ہوتے ہو فیصلہ دینے والے یہ تو دانا کا کام ہے۔“ سب کی نظریں لومڑی کی طرف گھوم گئیں۔

ایک بار پھر گیند لومڑی کے کورٹ میں آگری تھی، اس کا غصے سے برا حال تھا۔ اسے بالکل پتہ نہ تھا کہ کیا چیز حرکت کر رہی ہے۔ پھر اسے خیال آیا یہ اچھا موقع ہے ایسا جواب دیا جائے جو احمقانہ ہوتا کہ آئندہ کے لیے اس کی جان چھوٹ جائے۔

وہ بولی ”بھائیو اور بہنوں....! اگر چاند رکا ہوا ہے تو بادل چل رہے ہیں اور اگر بادل رکے ہوئے ہیں تو چاند چل رہا ہے۔“

کسی کی بھی سمجھ میں اس کا یہ بے نکا جواب نہ آیا لیکن یہ الفاظ ایک ایسے جانور کے منہ سے نکلے تھے جس سے وہ احمقانہ جواب کی توقع نہیں رکھتے تھے، چنانچہ سب نے واہ واہ شروع کر دی ان میں شیر بھی شامل تھا۔ لومڑی خاموشی سے اٹھی اور نامعلوم مقام کی طرف روانہ ہو گئی۔

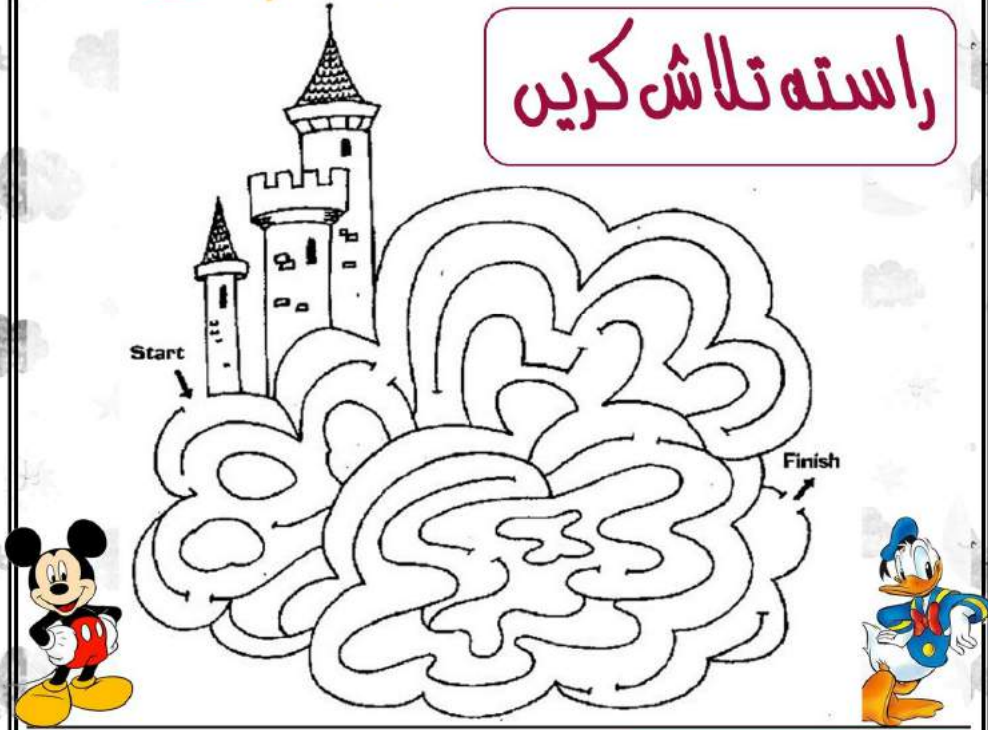
اسے ان میں عقل کا عمل دخل کم، موقع سے بروقت فائدہ اٹھانا اور دوسروں کا احمقانہ رویہ زیادہ نظر آتا۔ مثلاً وہ واقعہ جس میں اس نے شیر اور بھیڑیے کے ساتھ مل کر تین شکار کیے اور جب شیر نے پوچھا کہ تقسیم کس طرح کی جائے....؟ اور بھیڑیے نے پہلے جواب دے کر اپنی جان گنوائی تھی تو لومڑی نے فوراً سبق سیکھا اور ”تینوں شکار شیر کے ہیں“ کہہ کر عقل مندی کی سند حاصل کی، حالانکہ اگر یہ سوال شیر پہلے اس سے پوچھ لیتا تو وہ بھی بھیڑیے والا جواب دیتی۔

اسی طرح جب ایک دن اس نے ایک کوئے کو پنیر کا ٹکڑا منہ میں دبائے دیکھا تو اس کا جی لچھایا۔ یہاں اس نے محض کوئے کی خوشامد ہی کی تھی۔ اب وہ کووا ہی اتنا بیوقوف تھا کہ ذرا سی تعریف پر پھولے نہیں سمایا اور پنیر کا ٹکڑا لومڑی نے مزے لے لے کر کھایا۔

چند واقعات ایسے بھی تھے جن میں اس نے منہ کی کھائی لیکن وہاں کسی جانور کے موجود نہ ہونے کی وجہ سے اس کی عزت بنی رہی۔ جب وہ ایک دن انگور کے باغ میں گئی اور پکے ہوئے انگوروں کو دیکھ کر اس کے منہ میں پانی بھر آیا تو اس نے بہت کوشش کی کہ کسی طرح انگور حاصل کر سکے لیکن ناکام رہی۔ بالآخر اپنی جھینپ مٹانے کے لیے یہ کہتے ہوئے رخصت ہو گئی کہ ”انگور کھٹے ہیں۔“ حالانکہ وہ انگور ذرا بھی کھٹے نہ تھے بلکہ خوب پکے ہوئے بیٹھے انگور تھے۔

اب لومڑی تنگ آچکی تھی۔ وہ سارا دن بھوکی ٹیلے پر بیٹھی رہی۔ رات ہوئی تو تمام جانور وہاں جمع ہو گئے۔ ایک طرف شیر بھی بیٹھا تھا۔ سب خوش گپیاں کر رہے تھے۔ چاندنی رات تھی، پورے چاند نے آسمان کو روشن کر رکھا تھا۔ بادلوں کی ٹکڑیاں اڑی

راستہ تلاش کریں

نقطے ملائیں
رنگ بھریں



ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فولد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ



ہونے سے ذہن کی کارکردگی بھی متاثر ہو رہی تھی۔ ڈرتا تھا کہ صورتحال اسی طرح رہی تو اچھی بھلی ملازمت سے ہاتھ دھونا پڑے گا۔ کئی بار ایسا بھی ہوا کہ باس نے کوئی فائل لانے کو کہا۔ میں نے وہ فائل پورے آفس میں تلاش کی مگر نہ ملی۔ باس کافی غصہ ہوئے۔ دو تین روز کے بعد میری میز کی درازوں سے ہی وہ فائل ملی۔ ندامت کے ساتھ باس کے سامنے رکھی باس نے غصے سے مجھے دیکھا اور صرف یہ کہا آپ اپنے ذہن کو حاضر رکھیے ورنہ ہمیں کچھ سوچنا پڑے گا.... میری روز روز کی پریشانیوں، الجھنوں اور چڑچڑے پن کی وجہ سے آفس کے ساتھ بھی شدید مشکل میں تھے۔

ایک روز ایک آفس کے دوست جن سے میں اپنی پریشانیاں اکثر شیئر کر لیا کرتا تھا مجھے ایک روز ٹی ہاؤس لے گئے۔ گپ شپ کے بعد چائے کا دور چلا۔ اس دوران وہ بولے یار تمہاری ذہنی کیفیت کئی روز سے کافی خراب ہے۔ ہمیں باس کی طرف سے اشارہ ملا ہے کہ تمہاری جگہ کسی اور شخص کو لایا جائے۔

یہ بات سن کر میں سخت پریشان ہو گیا۔ میں

ہمارے گھر کا ماحول علمی تھا۔ والد صاحب کی خواہش تھی کہ میں پڑھ لکھ کر اعلیٰ مقام حاصل کروں۔ والد صاحب تعلیم میں تو ہر طرح کی مدد کرتے مگر غصے کے بہت تیز تھے۔ بعض اوقات چھوٹی چھوٹی باتوں پر سخت غصے میں آجایا کرتے۔ والد صاحب کے غصے نے مجھے خوف میں مبتلا کر دیا تھا۔ میں لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے گھبراتا۔ اس وجہ سے میں تنہائی پسند ہوتا جا رہا تھا۔ میری یہ کمزوریاں پریکٹیکل لائف میں بھی مسائل پیدا کرنے لگیں۔

میں ایک پرائیویٹ ادارے میں انتظامی امور کی دیکھ بھال اور حساب کتاب کے فرائض انجام دینے لگا۔ تمام ذمہ داری میرے اوپر تھی۔ شروع میں تو کام اچھا ہو رہا تھا کچھ عرصے بعد یہ حال ہو گیا کہ میں اہم باتیں بھولنے لگا، مثلاً فائل رکھنے کے بعد یاد نہیں آتا کہ کہاں رکھی تھی۔ کافی عرصہ اس کیفیت میں رہنے سے مجھے اپنے حافظے پر شک ہونے لگا۔ آفس کے ساتھیوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں کو بھی کئی کئی مرتبہ پوچھتا مگر پھر بھی بے یقینی کی کیفیت میں مبتلا رہتا تھا۔ زیادہ پریشان

انہوں نے مراقبہ کے فوائد اور مراقبہ کے بارے میں مشقوں کی تفصیل سے مجھے آگاہ کیا، ان کی باتیں سن کر حیرت اور تجسس کے ساتھ میں نے مراقبہ کرنے کا ارادہ کر لیا اور دوسرے روز سے ہی اس کا آغاز کر دیا۔

پہلے روز ہی کچھ ذہنی سکون ملا مگر جوں جوں مراقبہ کرتا رہا کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔

ایک روز مراقبہ میں میں بیٹھا تو کچھ دیر تک تو ذہنی سکون رہا مگر پھر ذہنی الجھن ہونے لگی۔ جب ذہن زیادہ الجھا تو مراقبہ ختم کر دیا۔

ان کیفیات کا ذکر میں نے اپنے ٹیچر سے کیا۔ وہ بولے بعض اوقات مراقبہ کے فوائد کچھ دیر سے ظاہر ہوتے ہیں آپ یقین کے ساتھ مراقبہ جاری رکھیے جلد ہی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

میں نے مراقبہ کئی روز تک جاری رکھا مگر کوئی فوائد سامنے نہیں آئے۔

ایک روز صبح سے ہی کچھ بے چینی محسوس کر رہا تھا۔ عشاء کی نماز کے بعد مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا۔ کافی دیر تک یوں ہی بیٹھا رہا کچھ دیر بعد کمرے میں خوشبو پھیلنے لگی اور آسمان سے نیلی روشنی کی برسات ہونے لگی۔ کافی دیر تک میں اسی کیفیت میں رہا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ دور تک سبزے کی چادر بچھی ہوئی ہے اور سڑک کے ساتھ ساتھ لمبے لمبے درختوں پر پرندے بیٹھے ہوئے ہیں۔ نیچے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ پھولوں پر رنگ برنگی تتلیاں اڑتی پھر رہی ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو ساحل سمندر پر پایا۔

نے دوست سے کہا ایسی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے۔ وہ کچھ سوچنے لگا پھر بولا: چلو! میرے ایک دوست ہیں ان سے مشورہ کرتے ہیں۔

میں نے کہا وہ کیا کرتے ہیں....؟

دوست بولا: وہ الٹرا نیٹو تھراپی سے مختلف علاج کرتے ہیں۔ شاید تمہارے مسائل کا حل بھی ان کے پاس ہو۔

میں دوست کے ساتھ ان صاحب کے پاس چلا گیا۔ وہ ایک کلینک نما سینٹر چلا رہے تھے۔ دوست نے مجھے ان سے ملوایا۔ انہوں نے میری کیفیات سنیں اور کہنے لگے۔

آپ کی زندگی میں بگاڑ کی وجہ منتشر خیالی اور ذہنی یکسوئی کا نہ ہونا ہے۔

میں نے کہا حضرت....! ذہنی یکسوئی اور منتشر خیالی پر قابو کس طرح پایا جاسکتا ہے۔ وہ بولے کسی پر فضا مقام پر سیر و تفریح کی غرض سے جائیے۔ میں نے عرض کیا ابھی تو مجھے ملازمت کی پریشانی لاحق ہے۔ پھر اتنے پیسے بھی نہیں ہیں کہ کسی صحت انفرامقام پر چند دن گزار سکوں۔ وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگے میری نظر میں اس کا ایک حل مراقبہ ہے....!

مراقبہ....! میں نے حیرت اور تجسس سے انہیں دیکھتے ہوئے کہا....

جی ہاں مراقبہ! مراقبہ سے ذہن یکسو ہوگا اور جب ذہن یکسو ہوگا تو ذہنی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوگا۔ ذہنی کارکردگی سے جسمانی صحت بھی بہتر ہوگی اور جب ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہوگی تو یقیناً روزمرہ کے کاموں میں بھی بہتری آئے گی۔

میں نے دیکھا کہ سورج غروب ہو رہا ہے۔ پرندے ساحل سمندر پر پرواز کر رہے ہیں۔ میں ایک چھوٹے پانی کے جہاز میں سمندر کی سیر کر رہا ہوں۔ ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ کوئی پہاڑی علاقہ ہے اور سخت سردی پڑ رہی ہے۔ لوگ گھروں میں بند ہو کر رہ گئے ہیں۔ میں اپنے کمرے کی کھڑکی میں بیٹھا برف باری کے نظارے سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

میں نے دیکھا کہ سورج غروب ہو رہا ہے۔ پرندے ساحل سمندر پر پرواز کر رہے ہیں۔ میں ایک چھوٹے پانی کے جہاز میں سمندر کی سیر کر رہا ہوں۔ ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ کوئی پہاڑی علاقہ ہے اور سخت سردی پڑ رہی ہے۔ لوگ گھروں میں بند ہو کر رہ گئے ہیں۔ میں اپنے کمرے کی کھڑکی میں بیٹھا برف باری کے نظارے سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

ایسا لگتا ہے کہ مراقبہ نے میرے منفی پہلو دور کر کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کر دیا ہے۔ مراقبہ کا سب سے بڑا فائدہ مجھے یہ ہوا کہ دفتر میں کارکردگی بہتر ہو گئی۔ اب میرے پاس مجھ سے مطمئن ہیں، دفتر کے ساتھی بھی میری کارکردگی سے اپنے لیے سہولتیں محسوس کرنے لگے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک بہت بڑا پانی کا تالاب ہے اس میں رنگ رنگ کی مچھلیاں تیر رہی ہیں۔ ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح کا وقت ہے اذان کی آواز دور سے آرہی ہے۔ صبح کی ٹھنڈی ہوا خوشگوار اثرات ذہن اور اور جسم پر ڈال رہی ہے۔ چند ماہ کے مراقبہ کے بعد میں نے واضح طور پر



ایک درخت، ایک سال میں

- گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ماحول میں 10 آئیر 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۔



حسن طارق۔ حسن۔ محمد ارسلان۔ محمد حفیظ۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ کاشف۔ مریم منظور۔ مزل بی بی۔ مزل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسرت کوثر خالد۔ مصباح قمر۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد اقبال۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالخالق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ مسز دلاور۔ مسز سلیم۔ مسز شبانہ عمر۔ مظفر۔ محاذ احمد۔ محمد شریف۔ محمد ثکبیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد ثکبیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہرین۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ بی بی۔ منیر احمد۔ منیرہ۔ مہوش۔ میاں غفور۔ میرب خالد رفعت۔ نادیہ۔ نانہ۔ ناہیدہ۔ ندیم ہاشمی۔ نذیر بیگم۔ نرگس سلطانیہ۔ نسرین اختر۔ نسرین اکرام۔ نسرین۔ نسیم اختر۔ نسیم۔ مظہر۔ نسیم۔ نصرت شہریار۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت۔ نظام الدین۔ نعمان طارق۔ نعمانہ یعقوب۔ نور الدین۔ نورین احسن طارق۔ نورین نعمان۔ نورین خورشید۔ وحیدہ وقار۔ وقاص۔ ولیدہ۔ ہادیہ۔ نسیم۔ ہانیہ۔ یونس۔ یاسین خان۔

حیدر آباد: - امینہ عظیمی۔ انور اقبال۔ اقراء مظہر۔ اقصیٰ۔ امجد۔ انعم راشد۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بفرت۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بلال۔ بشری خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بیتش نصیر۔ شمیم۔ شمیمہ عظیمی۔ شہ۔ جنت حسن۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ محمد اقبال۔ حامد حسین۔ حامد شاہ۔ حرام شتیاق۔ حسین۔ حبیب الرحمن۔ حسینہ۔ حفصہ۔ حفیظ نوید۔ حمیرا زنگس۔ حمیرا رئیس۔ حنا عظیم۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ عارف۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحق۔ زاہدہ سادیہ۔ سارہ۔ سمن۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار خان۔ ساجدہ سادہ خان۔ سعید۔ سعید اگ سکینہ۔ سلطان۔ سلمان رفیع۔ سلمان شفیق۔ سلمان فاطمہ۔ سلمان خان۔ سلمیٰ ہدایت۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سمیہ۔ سنجاء صحام۔ سونیا۔ سونیا علی۔ سید وقاص علی۔ سید ولایت علی۔ سید وجاہت۔ سیدہ وردہ فاطمہ۔ سیمنا زہرہ۔ سرفراز احمد۔ سعیدہ الیاس۔ شازیہ۔ شبنم جمید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز صوبیہ۔ صفیہ۔ صفیہ علی۔ صفیہ میر۔ طارق رشیدیہ۔ طاہتہ رانا۔ طیبہ تنویر۔ عائشہ۔ عاصم سعید۔ عامر انقار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاروقہ نصیر بھٹی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔ فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد شعیب عظیمی۔ محمد شاہد عظیمی۔ محمد حامد۔ محمد سیف اللہ۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم

اقبال۔ مختار۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز میر۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد طارق۔ مریم۔ مسز ناہیدہ۔ مسز نوید مشتاق احمد۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ ندا۔ نزہت۔ نسیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ نسیمہ نظر محمد۔ نعمان۔ نیلو فر۔ نغمہ سحر۔ نواب خاتون۔ نورین۔ نوشاہی۔ نیاز۔ وقار حسن۔ وہاب۔ ہادیہ۔ ہدایت خاتون۔ یاسر۔ یاسمین اشیر۔ یاسین۔ **ملتان:** - ابراہیم وارثی۔ احمد رضا۔ احمد سعید۔ احمد نسیم۔ احمد نعیم۔ ارشاد رفیق۔ ارشاد احمد۔ ارشاد انعم۔ ارم۔ اربب۔ اسامہ۔ اسد اللہ۔ اشرف۔ اعظم۔ افر احمد بیگ۔ افشاں۔ افضلین۔ افضال۔ اقراء۔ امان اللہ۔ امبر۔ امتیاز۔ امیر علی۔ امیر بانو۔ امیرہ۔ امینہ۔ انس۔ انعم ارشد۔ انعم راشد۔ انیس اختر۔ انیلا۔ ایاز۔ ام سلمیٰ۔ آسیہ۔ آصف علی۔ آمنہ۔ بخٹوار۔ بشری۔ بی بی آمنہ۔ سناج بیگم۔ تبسم جہاں۔ تصور جمیل۔ تعزین۔ ثاقب۔ شمینہ۔ شہ اللہ۔ جاوید علی۔ جاوید جمیل بی بی۔ جمیل۔ جنید صنم۔ جہانگیر۔ حارث۔ حبیب۔ حرا حفیظین۔ حرا۔ حسنی۔ حبیب عالم۔ حسین احمد۔ حسینہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ شگفتہ۔ حمیرا۔ حنا۔ حنیف۔ حیات خاتون۔ خالد احمد۔ خرم۔ خضر۔ خطیب علی۔ خوشی محمد۔ درختاں ناز۔ دعا۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ ذیشان۔ رابعہ۔ راشدہ۔ راشدہ کریم۔ رحیم۔ رشیدہ قریشی۔ رضوان احمد۔ رضوان ناز۔ رضوان خان۔ رشیدہ۔ رفیق۔ روینہ۔ ریاض احمد۔ ریاض۔ رحمان صدیقی۔ زبیدہ۔ زہرا خاتون۔ زہرہ ناہیدہ۔ زاہدہ شمع۔ زین العابدین۔ زینب۔ ساجد علی۔ سائرہ۔ سخاں بیگم۔ سخاں۔ سحر۔ سعید جاوید۔ سعید۔ سلمان احمد خان۔ سلمان خان۔ سلمان حیدر۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ وحیدہ۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سویرہ۔ سہیل احمد خان۔ سہیل ظفر۔ سہیلہ اختر۔ سہیل۔ سیف اللہ۔ شازیہ۔ جہانگیر۔ شازیہ ریاض۔ شائستہ۔ شاہد اشرف۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شایان۔ شہانہ۔ شبیر احمد خان۔ شفا۔ شکیلہ۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم جہاں۔ شہباز۔ شہر بانو۔ شہزادہ۔ شہناز۔ شہین جاوید۔ صابرہ۔ صائمہ۔ صبا سحر۔ صبا انجم۔ صباہ۔ صفیہ ناز۔ صفیہ۔ ضیاء الدین۔ طاہر حسین۔ طاہر محمود۔ طاہرہ مغل۔ طاہرہ۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الدین۔ عابدہ۔ عارف جمیل۔ عالم گیر۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالخالق۔ عبدالصمد۔ عبدالعزیز۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالقادر۔ عبداللہ۔ عثمان خان۔ عثمان۔ عرفان جمیل۔ عرفان۔ عزیز۔ عصمت۔ عطا اللہ۔ علی رضا۔ عمر۔ عمران خان۔ عنبرین غفور۔ غلام رسول۔ فاطمہ۔ فائزہ۔ فرحت۔ فرح۔ فرزاندہ۔ فرقان۔ فرمین۔ فریحہ۔ فریدہ۔ فہمیدہ قاضی۔ فہمیدہ نسرین۔ فیض محمد۔ فیضان۔ کاشف۔ کامران انصاری۔ کامران علی عامر۔ کامران۔ کائنات۔ کہکشاں۔ گلشن آپا۔ لاریب۔ لائبہ۔ لیلیٰ راشدہ۔ لیلیٰ فاطمہ۔ ماجد علی۔ ماریہ ارشد۔ ماریہ۔ مجیدہ۔ محسن۔ محمد

اسلم۔ محمد بلال۔ محمد حسین۔ محمد خان۔ محمد شاہد۔ محمد عاقب۔ محمد علی۔ محمد عمران۔ محمد فرحان۔ محمد فرقان۔ محمد موسیٰ۔ محمد ندیم۔ محمد یوسف۔ محمد انیس۔ محمد شعیب۔ محمد علی۔ محمود الرحمن۔ مدیحہ سلیمان۔ مریم۔ مزمل۔ مسز ناہیدہ شفقین۔ مظفر۔ مقصود حمیدہ۔ منظور حسین۔ منظور۔ مہرین۔ نازیہ۔ ناصر حسین۔ نائلہ۔ ناہیدہ شفقین۔ ناہیدہ۔ نیلہ۔ نرگس۔ زہت۔ نسرن۔ نسیم قاضی۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان۔ نفیس پروین۔ نورالحین۔ نورین۔ نوشابہ۔ نوشین نوید۔ نسیم راشدہ۔ نیلو فر۔ وسیم۔ وقار۔ وہاب۔

سانگھڑ: - اربہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس۔ ابنین بابر۔ ابنین شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشری ریاض۔ بشری مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحیدہ۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ ثناء سرور۔ ثویان بابر۔ حاجہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ حضرت حیات۔ وانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ربیعہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زبیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بوتل۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شائلہ عارف۔ شائلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شہناز سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدق زبیم۔ صفرا بی بی۔ طارق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبد الرزاق۔ عبد الکلور۔ عبد اللہ احمد۔ عبد الوحید۔ عبد الوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدلیہ ریاض۔ عدرا بی بی۔ عرش انام۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عمیرین اسلم۔ عمیرین۔ فاخرہ اقبال۔ فادیہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کبیر زہرا۔ گلفرین ظہور۔ مہم وقار۔ مہین نور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد افضل۔ محمد حنیف ذوق۔

سکھر: - اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ ایاس۔ امبر حبیب۔ ایمن۔ بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ میتیش شفیق۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ربیعہ۔ زریبہ بانو۔ سعیدیہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیمہ صدق۔ شازیہ۔ شہینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔

صائقہ منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ۔ عبد الحفیظ۔ عبیثیٰ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیض۔ کاشف۔ کزنہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔ مسز رخشندہ تنویر۔ ماثرہ خالدہ۔ میمونہ اشہد۔

ما نسرہ: - اہمل الی۔ احتشام الی۔ اعجاز الی۔ افسر خان۔ انعم ذاکر۔ بشری افتخار۔ بشیر احمد۔ شمیمہ سہریا۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ربیعہ۔ سدرہ عبیدی۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عبیثیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قدیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرن۔ کوثر ذاکر۔ گلبدانی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جنین۔ ماہ رخ۔ اعجاز ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الی۔ مہناز بی بی۔

اوکاڑہ: - انعم احمد۔ اربہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ تنویر جمال۔ شمیعہ وہاب۔ شمیمہ کوثر۔ چوہدری ثناء۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالدہ۔ شازیہ فرخ۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہناز شہزاد بی بی۔ شہزاد شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبد الرحمن قادری۔ عبد الرزاق۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ غلام شبیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ۔ معظّم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالدہ۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد کنگیل۔ محمد شہناز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہر بیہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضا۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔ واجد ناصر۔ وردہ شاہ۔

وہاڑی: - آسیہ حمید۔ آصف اقبال۔ بابر اسلم۔ حکیم رائو نسیم۔ حنا اقبال۔ خدیجہ صدف۔ ذکیہ سلیم۔ ذوالفقار علی۔ رضوان حسین۔ ربیعہ احمد۔ زبیدہ بیگم۔ سائرہ۔ سلمان نوید۔ شاہد محمود۔ شفقت علی۔ شکیل احمد۔ شمیم اختر۔ شوکت علی۔ شہزاد افضل۔ صدیق حسین۔ طارق منظور۔ عابدہ۔ عبد الستار۔ عمیر المین۔ غلام عباس۔ غلام فاطمہ بی۔ غلام مصطفیٰ کاشف۔ غلام مصطفیٰ فتح محمد۔ فرزانہ ارشاد۔ گلزار اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اعظم۔ محمد المین۔ محمد آفتاب۔ محمد جہانگیر۔ محمد صدیق۔ محمد عاطف۔ محمد عرفان۔ محمد عمران۔ محمد فرحان۔ محمد یسین۔ محمد صدیق۔ محمد یسین۔ مدثر ریاض۔ مصباح جت۔ نادر علی۔ نسرن بانو۔ نسیم اختر۔

نواب شاہ: - احمد خان۔ کول حسن۔ پارس۔ پرویز علی۔ پروین بی بی۔ پروین۔ پیر بخش۔ تنسیم احمد۔ حمیدہ ضیائی۔ عمیدہ۔ جان اللہ

جاوید محمود۔ جاوید۔ جمال اکبر۔ جمال۔ جبیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ خان۔ حفیظ۔ مادہ حمزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا میرا۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ راہبیر۔ رضا محمد۔ راشد انعم۔ رائی۔ رضائی۔ رضوان۔ رفعت۔ زرینہ۔ زیٹا۔ زینب۔ سعید فیروز۔ سونیا۔ شگفتہ۔ شمس النساء۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ عذرا چند۔ عذرا۔ عروید۔ غزالہ۔ فریدہ۔ قرۃ العین۔ محمد عارف معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نعیم۔ نسیم اختر۔ نائلہ۔ حامد۔ ناہید حیدر۔

ایبٹ آباد: اسلم پرویز۔ برکت بی بی۔ صلاح الدین۔ امین صلاح الدین۔ ام حبیبہ۔ بانو۔ جاوید علی۔ حسہ افروز۔ حنیفہ۔ خدیجہ فاروق۔ دردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔ رکیہ بیگم۔ ربیعہ۔ زاہدہ حبیبہ۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور جان۔ سعیدہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شبانہ سعید۔ شبانہ۔ شامکہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المتین۔ عبد الحمید۔ عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت النساءئ۔ عفت۔ حفیظہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہیدہ۔ فہیمہ النساء۔ قمر النساء۔ قیسر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔ محسن ہاشم۔ مخلوط الحسن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ محمد یوسف۔ محمد فاضل خواجہ۔ محمد کامل۔

اتک: ام سلمہ امتیاز احمد سہروردی۔ ایمان لطیف۔ آسیہ پرویز۔ آمنہ۔ بلقیس بیگم۔ پرویز محبوب۔ پروین۔ نسیمہ نازب۔ تصور۔ شمینہ طاہرہ۔ جاوید برکی۔ حسن تقویم احمد۔ خالد تارڑ۔ خالدہ نذیر۔ خاور۔ دائود احمد۔ دلاور حسین۔ رہاب زینب۔ رضوان احمد۔ ربیعان۔ زاہدہ لطف۔ زاہد۔ زہیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ کوثر۔ سعید صدیق۔ سلمہ شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت جاوید۔ صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔ عاشق علی۔ عالیہ۔ عبدالائق۔ عبدالرافع۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عصمت شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر سلطان احمد۔ فائزہ نذیر۔ کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔ محمد طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔ معصوم اقبال۔ منزل مقبول۔ ناصر جاوید۔ ندیم احمد۔ نورین اختر۔

دریاخان: بشری شفیق۔ بشری۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تقصیرہ قتل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثناء اقبال۔ ثریا بی بی۔

ثریا۔ شمینہ احمد۔ شمینہ کوثر۔ شمینہ مقصود۔ شمینہ۔ شانی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیسن۔ جویریہ لیسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حفصہ۔ حفیظ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا۔ حسنا۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشدہ کبیر۔ راشدہ۔ رانا نجل حسین۔ رائی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیض یونس۔ روینہ ثناء۔ روینہ عبدالحمید۔ روینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پرویز۔

گوجرانوالہ: احمد۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدف عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبداللہ عثمان راجہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت تبسم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر اوریس۔ عمرا ساعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انسانی۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسانی۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ الاڈی ملک۔ لانیہ آصف۔ لہین۔ ماجدہ ماہ جنین۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد اوریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد احمد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حادثہ۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق گجر۔ محمد مظاہر۔ محمد عظیم شاہ۔ محمد علی صدیقی۔

میرپور خاص: ارارہ۔ اطہر اقبال۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ احمد۔ انعم راشدہ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بلال۔ تقدیر حسین۔ تیمور نگار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حذیقہ طاہر۔ حسن تقویم حسین بی بی۔ حبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ خالد محمود۔ خالدہ زبیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزادہ دانش۔ رانا احمد۔ ربیعہ بتول۔ رخسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ رقیہ بی بی۔ روینہ بشیر۔ روینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہد۔ زہیر احمد۔ زہیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیہ۔ سلیم اختر۔ سلیمی۔ سہیل۔

شازیہ۔ شاہہ صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صفراں۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیزہ احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ۔ غزالہ۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ زبیر۔ فخر سبیل۔ قاسم محمود۔ قرآن پوسٹ۔ قیسرہ۔ کاشف۔ کلثوم زبیر۔ کنیز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد ثار۔ محمد مریم۔ مظہر اقبال۔ معاذ ثار۔ منیب۔ میونہ بشیر۔ میناز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایب۔ نبیل کامران۔ ندا۔ نزہت و سیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوئل۔

جھلم :- آسامہ گلزار۔ آسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زریدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ نیر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بیٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ حمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس منصورہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہیدہ اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

شیخوپورہ :- امتیاز ربانی۔ بشری سلطانہ۔ بلال سعید۔ پروین اختر۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنید۔ حسن بی بی۔ خاور۔ دیبا۔ رخسانہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا امیر۔ سمیرا اناز۔ شازیہ۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زریں۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ فرحانہ تول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشف مڑمل۔ کوثر النساء۔ لبنی اشرف۔ محمد اشتیاق۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت نواز۔ مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

شاہ کویٹا :- امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔ پروین۔ تنسیم اختر۔ ثناء۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چندہ گلشن۔ زبیدہ۔ سحر انجم۔ سفینہ بی بی۔ سمیرا اناز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔ شائلہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام :-

احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشری خان۔ بلال

قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بیتش نصر بھٹی۔ شمینہ۔ جنت بی بی۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحاق۔ زاہدہ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سر فراز احمد۔ سعیدہ الماس۔ شادیہ۔ شہنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہر یار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ڈیشان۔ صائمہ راشدہ۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر عظیم الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابدہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطنتہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہدہ۔ عائشہ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان عثمان۔ عدلیہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سنج۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سبیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی عمار خان۔ عمر صاحبہ۔ عمر عمران عباس۔ عمر۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فائزہ بیبا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدانی۔ فرخ جمیل۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پروین۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فریدہ حسین۔ فضلہ راشدہ۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اجاز۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسreen۔ لبنی ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہد خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پرویز عالم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سبیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عباد۔ محمد علی۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد ثار۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملکہ۔ ملیحہ سعید۔ مٹان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔ مبینہ جان۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جمیل۔ ناہیدہ منظور۔ ناہیدہ عمران۔ نگار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم و سیم۔ ندیم احمد۔ نسreen منظور۔ نسreen احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم۔ نسیمہ گل۔ نعمان خان۔ نعمان عظیم۔ نعمان علی۔ نعمان۔ نعیم۔ نعمان سبیل۔ نگار سلطانہ۔ نگہت بہار۔ نور الحق۔ نور۔ نوشین۔ نوید وقار۔ نیاز علی۔ واجد حفی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ۔ وسیع اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون ارشد۔ ہارون دلاور۔ یوسف۔ یوسف مصطفیٰ۔ یونس۔ یوسف محبوب۔



ابدالِ حق قلندربابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:
دوستوں اور رشتہ داروں کے دکھ درد
میں شریک ہو کر ان کے غم کو اپنا
غم سمجھ کر ان کا غم عنط کرنے کی کوشش
کریں۔ اس لیے کہ آدمی آدمی کی دوا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 061-6525331

مراقبہ

خواجہ شمس الدین عظیمی

قسط
4

مراقبہ ذہنی انتشار کو ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔

مراقبہ سے انسان کو سکون اور اطمینان قلب کی دولت مل جاتی ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں مراقبہ کو متعارف اور مقبول بنانے میں سب سے نمایاں شخصیت کا نام ہے خواجہ شمس الدین عظیمی۔

آپ نے مراقبہ کے موضوع پر کئی مضامین لکھے تقاریر کیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب **مراقبہ** کی تلخیص

روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر قسط وار....

جو بھی خواہشات اور تقاضے، خیالات کی صورت میں وارد ہوتے ہیں ان کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے اور ان تقاضوں کے تحت مادی جسم کے اعمال و وظائف پورے ہوتے ہیں۔

اسکرین کی دوسری سطح ذہن کی گہرائی میں موجود ہے۔ اسے اندرونی سطح بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس سطح پر اطلاعات کا تصویری عکس روشنی کی شکل میں پڑتا ہے۔ عام حالات میں یہ اسکرین ہماری نگاہوں کے سامنے نہیں آتا۔

گذشتہ سے پیوستہ

فلم اور اسکرین

ہمارا ذہن ایک اسکرین ہے۔ جس پر زندگی کی فلم چلتی رہتی ہے۔ اس اسکرین کی دو سطحیں ہیں۔ ایک سطح وہ ہے جس پر مادی حواس کی فلم چلتی ہے۔



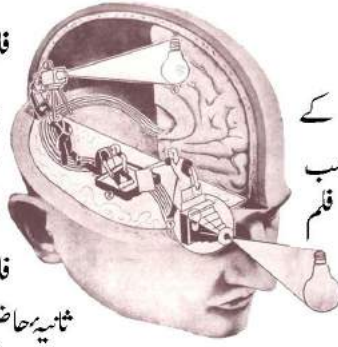
مثال:

فلم کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس اسکرین پر ہم فلم کے ان اجزاء کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو مادی آنکھوں سے ماورا رہتے ہیں۔ اس طرز مشاہدہ میں وقت اور فاصلہ کی مروجہ پابندی باقی نہیں رہتی۔

ثانیہ حاضر میں ہم کسی لمحے کو دیکھ سکتے ہیں۔ چاہے اس کا تعلق ماضی و مستقبل سے ہو یا قریب و بعید سے ہو۔

ہم جو کچھ دیکھتے ہیں وہ ایسے عوامل کے دوش پر سفر کر رہا ہے جو بظاہر ہماری آنکھوں سے اوچھل ہیں لیکن ان کی موجودگی کے بغیر کوئی حرکت ظہور میں نہیں آتی۔ موجودات کی ہر حرکت ایک دوسرے سے مربوط ہے اور ہر لمحے کی تعمیر پہلے لمحے پر قائم ہے۔ پہلے لمحے سے دوسرا لمحہ جنم لیتا ہے اور دوسرے لمحے سے تیسرا لمحہ وجود میں آجاتا ہے۔ زندگی کی جن حرکات کو ہم ماضی کہتے ہیں اور جن لمحات کا نام مستقبل رکھا جاتا ہے، زمانہ حال میں ان کی موجودگی کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں ہے۔

زندگی کی تمام صفات اور تمام اطلاعات جسمانی وجود کے ساتھ منسلک رہتی ہیں۔ عام طور پر ہماری آنکھیں انہیں دیکھ نہیں سکتیں۔ لیکن جب ان کی ضرورت پیش آتی ہے تو وہ سامنے آجاتی ہیں۔ ظاہری حواس ان صفات کو دیکھ نہیں سکتے، لیکن ان صفات کے وجود سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ صفات کی یہ سطح روشنی کی دنیا میں



سینما گھر میں اسکرین کے بالمقابل ایک جگہ پروجیکٹر نصب ہوتا ہے۔ اس پروجیکٹر پر فلم چڑھا کر روشنی کا سوچ آن کر دیا جاتا ہے۔ فلم کے فیتے

پر محفوظ نقوش روشنی کی لہروں کے ذریعے سفر کرتے ہوئے اسکرین پر تصویری خدوخال میں نظر آتے ہیں۔ اگر پروجیکٹر اور اسکرین کے درمیان خلاء میں دیکھا جائے تو روشنی کا ایک دھارا نظر آتا ہے۔ روشنی کی ان لہروں میں وہ تمام تصاویر موجود ہوتی ہیں جو اسکرین تک پہنچتی ہیں۔

اس طرح تین تعینات قائم ہوتے ہیں۔ ایک فلم کے نقوش، دوسرا روشنی یا لہروں کا وہ نظام جس کے ذریعے تصاویر سفر کرتی ہیں اور تیسرا وہ اسکرین جہاں لہریں ٹکرا کر تصویری خدوخال بن جاتی ہیں۔



جب ہمارے اندر مادی حواس حرکت کرتے ہیں تو ہم فلم کو مادی اسکرین پر مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس وقت فلم کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے۔ جبلی طور پر ہمارا حافظہ ہمیں کشش نقل کا پابند کر دیتا ہے۔ ہم وقت اور فاصلے کی پابندیوں میں صرف لمحہ حاضر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔

ہمارے ذہن میں ایک روشنی کی اسکرین بھی موجود ہے۔ جس پر کائناتی



نگاہوں سے اوجھل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اصل محمود صفات کا نام ہے اور جسم ان صفات کا مظاہرہ ہے۔

محمود کی خفی زندگی اور اس کی تمام خصوصیات ایک ریکارڈ یا فلم کی شکل میں موجود ہیں۔ اس فلم کا مادی مظہر خود محمود کا جسمانی وجود ہے۔ جس کو شعور بھی کہتے ہیں۔ ہماری نگاہیں جس محمود کو دیکھتی ہیں وہ چند صفات کا مجموعہ ہے جبکہ دیگر لاتعداد صفات کو ہماری نگاہ احاطہ نہیں کر سکتی۔ لیکن ان صفات کی موجودگی سے انکار ممکن نہیں ہے۔

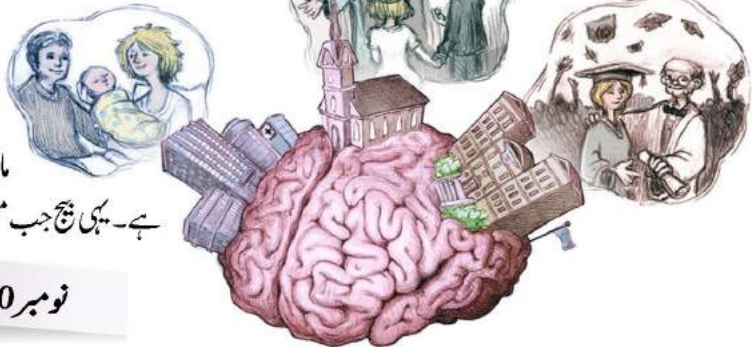
غیبی ریکارڈ یا فلم ہر وقت ذہن کے ساتھ موجود رہتی ہے۔ مثلاً جب ہم کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جسے پچیس سال پہلے دیکھا تھا تو ہمیں گذشتہ پچیس سال کے واقعات یاد کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور نہ ہم جسمانی طور سے پچیس سالوں کو عبور کر کے ماضی میں منتقل ہوتے ہیں بلکہ ہم دیکھتے ہی اس شخص کو پہچان جاتے ہیں۔ یعنی پچیس سال کا وقفہ لاشعور میں ریکارڈ ہے۔ جب یہ ریکارڈ حرکت میں آیا تو پچیس سالہ شخصیت کو واپس لانے کے لئے تمام درمیانی وقفہ حذف ہو گیا اور ہمارا ذہن ریکارڈ میں اس لمحے کو دیکھنے کے قابل ہو گیا جس میں پچیس سال پہلے کی شخصیت محفوظ ہے۔

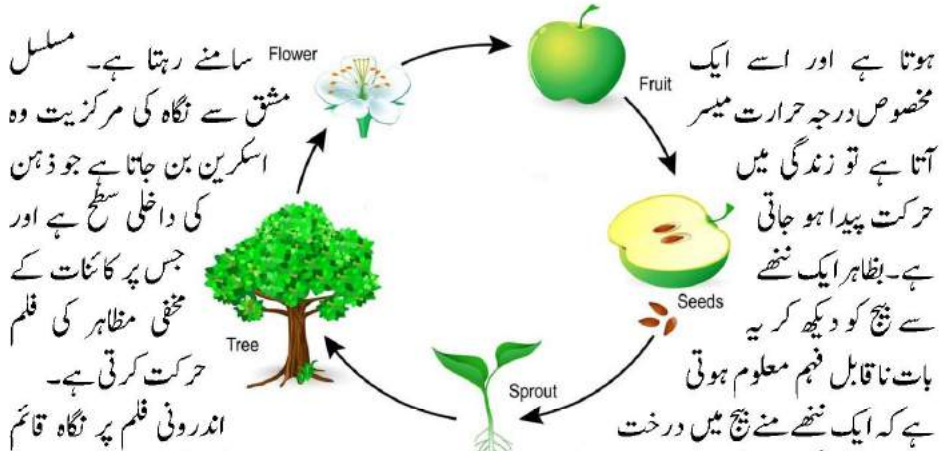
کسی درخت کا بیج اس کی زندگی کا اولین مادی مظہر سمجھا جاتا ہے۔ یہی بیج جب مٹی اور پانی سے متصل

مکمل خدوخال کے ساتھ موجود رہتی ہے۔ لہروں کے ذریعے یا خلیات کے کیمیائی عناصر کی معرفت یہ نظام حرکت کرتا ہے۔

جب ہم کسی شخص مثلاً محمود کو دیکھتے ہیں تو ہماری آنکھوں کے سامنے گوشت پوست کا ایک مجسمہ ہوتا ہے لیکن محمود کی صفات نگاہوں سے ماوراء رہتی ہیں۔ مثلاً محمود نرم دل ہے، بردبار ہے، معاملہ فہم ہے، احساسات رکھتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ محمود کے دماغ میں بہت سے علوم محفوظ ہیں۔ حافظے میں لاتعداد نقوش جمع ہیں، محمود کے جسم و دماغ میں لاتعداد حرکات ایسی جاری رہتی ہیں۔ جنہیں بظاہر دیکھا نہیں جاسکتا۔

محمود کی زندگی لاتعداد حرکات کا مجموعہ ہے۔ پیدائش سے زمانہ حاضر تک ہر ذہنی اور جسمانی عمل ایک حرکت ہے۔ محمود کی زندگی ایک فلم ہے۔ جس میں ہر حرکت ایک نقش ہے۔ ان میں کسی بھی نقش کو محمود کی زندگی سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ یہ تمام حرکات محمود کی خفی زندگی ہیں۔ ہمارے سامنے جو شخص موجود ہے۔ وہ صرف مادی خدوخال کا مجسمہ ہے لیکن اس کا ماضی، اس کا مستقبل اور اس کی تمام صلاحیتیں اور صفات





مسلسل
ساخنے رھتا ہے۔ مشق سے نگاہ کی مرکزیت وہ
اسکرین بن جاتا ہے جو ذہن
کی داخلی سطح ہے اور
جس پر کائنات کے
مخفی مظاہر کی فلم
حرکت کرتی ہے۔

اندرونی فلم پر نگاہ قائم
کرنا، ہماری عادت میں داخل نہیں ہے۔ اس لیے
طبیعت اس رجحان کو ختم کرنا چاہتی ہے۔ طرح
طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری
پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی اسکرین پر نگاہ کو قائم کرنے
کے لئے اس عمل کو بار بار دہرانا پڑتا ہے تاکہ یہ
عمل عادت بن جائے۔

آدمی کے اندر نقطہ ذات دونوں اسکرین پر
کائنات کے مظاہر دیکھ سکتا ہے لیکن اندرونی فلم
سے وہ اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام ترد چسپی
بیرونی اسکرین کے ساتھ ہے۔ اندرونی فلم دیکھنے کی
طرف آدمی متوجہ نہیں ہوتا۔



روح کی حرکت

ہم جسے مادی زندگی کہتے ہیں وہ تمام کی تمام
جسمانی اعمال و وظائف سے مرکب ہے۔ مثلاً ہمیں
بھوک پیاس لگتی ہے، تو ہم کھانے پینے کا اہتمام
کرتے ہیں اور غذا کو جسم و جاں کا حصہ بنا دیتے ہیں۔
اسی طرح حصول معاش، وسائل کی فراہمی، خوشی
اور غم کے تقاضوں کی تکمیل، یہ سب افعال جسمانی

ہوتا ہے اور اسے ایک
مخصوص درجہ حرارت میسر
آتا ہے تو زندگی میں
حرکت پیدا ہو جاتی
ہے۔ بظاہر ایک ننھے
سے بیج کو دیکھ کر یہ
بات ناقابل فہم معلوم ہوتی
ہے کہ ایک ننھے منے بیج میں درخت

کی پوری زندگی، اس کی شاخیں، پتے، پھل
پھول اور آنے والی نسلوں کے پورے درخت
موجود ہیں لیکن یہ حقیقت ناقابل تردید ہے۔ یہی
بیج نمو پاتا ہے تو زندگی کے تمام مراحل یکے بعد
دیگرے طے کرنے لگتا ہے۔ بالفاظ دیگر درخت
کے مادی وجود (بیج) کے ساتھ اس کی پوری زندگی
ایک ریکارڈ کی صورت میں منسلک رہتی ہے۔ یہی
ریکارڈ ترتیب اور معین مقدا روں کے ساتھ پورا
درخت بن جاتا ہے۔

روحانی علم کے مطابق صفات کا تمام ریکارڈ
ایک ایسی سطح پر موجود ہے جسے روشنی کی دنیا کہتے
ہیں۔ اس ریکارڈ کو فلم کی شکل میں مطالعہ کیا جاسکتا
ہے۔ اندرونی فلم کے مشاہدے کا طریقہ یہ ہے کہ
نگاہ کو مادی اسکرین سے ہٹایا جائے۔ اس عمل میں وہ
تمام امور اختیار کیے جاتے ہیں جن سے نگاہ بیرونی
اسکرین کے بجائے اندرونی اسکرین کی طرف
راغب ہوتی ہے۔ اس کوشش سے شعوری
واردات مغلوب ہو جاتی ہے اور نگاہ اس اسکرین کو
رد کر دیتی ہے جو مادی ہوش و حواس میں نگاہ کے

خدوخال عطا کرے۔ علیٰ ہذا القیاس۔ کوئی بھی عمل جب تک ذہنی خدوخال مرتب نہیں کر لیتا۔ جسم کی فعلیت یا جسم کی حرکات واقع نہیں ہوتیں۔ جسمانی فعلیت کو مادی دنیا اور ماوراء جسم حرکات کو روح کی دنیا کہتے ہیں۔ روح کی دنیا میں تمام احساسات تمام ابعاد بشکل علم وجود رکھتے ہیں۔ پانی پینے کی مثال اوپر دی گئی ہے۔ پیاس کا تقاضہ اور پانی پینے کا ارادہ جب ذہنی طور پر واقع ہوتا ہے تو کوئی شخص اس پورے عمل کو علم کے ابعاد (Dimensions) میں محسوس کر لیتا ہے۔ لیکن یہ تحریکات جسمانی حرکات میں سامنے نہیں آتیں۔ صرف ایک نقطہ میں ان کا ظہور ہوتا ہے۔ اس مرحلے کے بعد جسم کا مظاہرہ سامنے آتا ہے۔

اس تفصیل کا اجمال یہ ہے کہ انسانی ذہن کی حرکات دوداروں میں واقع ہوتی ہیں۔ پہلے دائرہ میں اطلاعات جسمانی فعلیت کے بغیر کام کرتی ہیں اور دوسرے دائرے میں اطلاعات فعلیت کے ساتھ کام کرتی ہیں۔ جب جسم کی حرکت واقع ہوتی ہے تو کشش ثقل کے تمام قوانین رو بہ عمل آجاتے ہیں۔ لمحات ترتیب کے پابند ہو جاتے ہیں۔ ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا لمحہ آتا ہے۔ جب تک دوسرا لمحہ نہ آئے تیسرا لمحہ نہیں آسکتا۔ اس کے برعکس جب دوسرا دائرہ برسر عمل ہوتا ہے تو انسانی انایا انسانی نفس کی حرکات کے

حرکات پر مبنی ہیں لیکن غور کیا جائے تو عقل رہنمائی کرتی ہے۔ جتنی بھی جسمانی حرکات ہیں وہ پہلے اپنی تمام تر تفصیلات کے ساتھ نقطہ ذہن میں متحرک ہوتی ہیں اور جب یہ تمام حرکات واقع ہو چکتی ہیں تو جسمانی مشین ان حرکات کا اتباع کرتی ہے۔ جب ہمیں پیاس لگتی ہے تو پہلے پیاس کا تقاضہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے اور پھر ہم اس علم کی معنویت کے تحت پانی پینے کا ارادہ کرتے ہیں۔ جب پیاس کا علم اور اس کی تمام تفصیلات پوری توانائی کے ساتھ متحرک ہو جاتی ہیں تو ہمارا دماغ جسمانی اعضاء کو اس تقاضے کی تکمیل کا حکم دیتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم حرکت میں آکر پانی پینے کا عمل پورا کرتا ہے اور تقاضے کی تکمیل ہو جاتی ہے۔

مثال:

جب کوئی شخص مضمون لکھنے بیٹھتا ہے تو مضمون کا خاکہ اور اس کی تمام تفصیلات پہلے اس کے ذہن میں مرتب ہو جاتی ہیں اور پھر مضمون نگار قلم کے ذریعے تمام تفصیلات کاغذ پر رقم کر دیتا ہے۔ اس تفصیل کو مضمون، کہانی یا فسانہ وغیرہ کہا جاتا ہے۔ پیاس کے تقاضے کی تکمیل ہو یا مضمون نگاری، پہلے ہمارے ذہن میں پوری تفصیل کے ساتھ تصویر بنتی ہے۔ جسمانی مشین کا کام صرف اتنا ہے کہ وہ تصویری فلم کو مادی





dopamine endorphin oxytocin serotonin

انسان کے مثبت

احساسات جیسے خوشی، سکون یا

راحت کو فروغ دینے میں ڈوپامائن، اینڈورفنز،

سیرٹونن اور آکسی ٹوسن نامی ہارمونز اہم کردار ادا کرتے ہیں، یہ چاروں

خوشی کے ہارمونز کہلاتے ہیں جن کی قدرتی طور پر کارکردگی بڑھا کر خوش اور ذہنی

طور پر صحت مند رہا جاسکتا ہے۔ ڈوپامائن (Dopamine) خوشگوار احساسات سے وابستہ

ہے یہ محبت کا احساس اور خوشی جگاتا ہے۔ سیرٹونن (Serotonin) یہ ہارمون رویہ، موڈ بہتر بنانے، پر

سکون نیند، نظام ہاضمہ اور یادداشت بہتر بنانے اور سیکھنے کی صلاحیت بڑھانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ آکسی ٹوسن

(Oxytocin) مان اور بچہ میں مضبوط رشتہ بنانے کے لیے یہ اہم ہارمون ہے، یہ رشتوں کی اہمیت کا

احساس جگاتا ہے اور ان میں اعتماد اور ہمدردی پیدا کرتا ہے۔ اینڈورفنز (Endorphins) قدرتی طور پر درد کا

احساس کم کرتا ہے اور ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کو بھلانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

قدرتی طور پر خود کو خوش اور پرسکون رکھنے کے لیے اور ان ہارمونز کے اخراج کے لیے فطرت کے قریب

رہیں، گھر سے باہر کسی پارک یا قدرتی خوبصورت جگہوں میں چہل قدمی کریں، ورزش کو اپنا معمول بنالیں، بھر

پور پر سکون نیند لیں، مراقبہ کریں یا صرف کسی خاموش جگہ پر بیٹھ کر ہلکی اور گہری سانس لیں اور حال یعنی لمحہ

موجود کے بارے میں سوچیں۔ مراقبہ جسم میں سکون و راحت اور خوشی کا باعث بننے والے کیمیکل کی مقدار کو

فروغ دیتا ہے۔ 2002ء میں کی گئی ایک ریسرچ میں مراقبہ اور ڈوپامائن ہارمون کی پیداوار میں اضافے کا

تعلق ملا اور 2011ء کی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ مراقبہ اینڈورفنز ہارمون کو بھی ریلیز کر سکتا ہے۔

ہے۔ ہم گندم بوتے ہیں۔ کاٹ کر بالیوں سے

علیحدہ کرتے ہیں۔ چکی پر پڑھاتے ہیں۔ آنا گوندھ کر

روٹی پکاتے ہیں اور پھر روٹی کھاتے ہیں۔

یہ مادی دماغ کی کارکردگی ہے۔ اس کے

برعکس جب روحانی دماغ حرکت میں ہوتا ہے اور

کسی چیز کے کھانے کی اطلاع وارد ہوتی ہے تو ہمیں

کسی حد بندی سے گزرنے کی ضرورت پیش نہیں

لئے مادی جسم کا ساتھ ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ اس

وقت انسان کی انالحت کی قید سے آزاد ہو جاتی ہے۔

مثال:

دماغ اطلاع دیتا ہے کہ جسمانی انرجی حاصل

کرنے کے لئے روٹی کھانے کی ضرورت ہے۔

جب ہم اس اطلاع کی تکمیل کرتے ہیں تو ہمیں تو اتر

اور تسلسل کے ساتھ کئی حد بندیوں سے گزرنا پڑتا

نفس کی ایک صلاحیت جو بیداری اور خواب دونوں میں متحرک رہتی ہے۔ قوت حافظہ ہے۔ انسان زندگی کے ہر قدم پر اس قوت سے کام لیتا ہے لیکن اس پر غور نہیں کرتا کہ بچپن کے زمانے کا تصور کیا جائے تو ایک لمحہ میں ذہن بچپن کے واقعات کا احاطہ کر لیتا ہے۔ اگرچہ ہم سالوں کا وقفہ گزار چکے ہیں، ہزار ہا تبدیلیوں سے گزر چکے ہیں لیکن ذہن جب ماضی کی طرف سفر کرتا ہے تو سالوں پر محیط عرصے کو سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں طے کر کے بچپن کے زمانے میں جا پہنچتا ہے۔ ہم ماضی کے واقعات کو نہ صرف محسوس کر لیتے ہیں بلکہ یہ واقعات اس طرح نظر آتے ہیں جیسے آدمی کوئی فلم دیکھ رہا ہے۔

کبھی کبھی احساسات کا فرق عام حالات میں بھی اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ شعور اس کا ادراک کر لیتا ہے۔ اگر کسی کام میں بہت زیادہ یکسوئی ہو جائے اور شعوری واردات ایک مرکز پر ٹھہر جائے تو یہ بات تجرباتی مشاہدہ بن جاتی ہے۔

مثال:

ہم کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کرتے ہوں تو مطالعہ میں اس قدر انہماک ہو جاتا ہے کہ وقت کی نفی ہو جاتی ہے۔ ہم مطالعہ سے فارغ ہوتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے کہ چند منٹ گزرے ہیں لیکن وقت بہت زیادہ گزر چکا ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی کا انتظار کیا جائے تو منٹ گھنٹوں کے برابر لگتے ہیں۔

عام طور پر خواب کو حافظے میں جمع خیالات اور بے معنی تصورات کہا جاتا ہے لیکن خواب کے

آتی۔ جیسے ہی روحانی دماغ میں اطلاع آتی ہے کہ روٹی کھانا چاہئے، روٹی موجود ہو جاتی ہے۔

طبعی زندگی میں اس کی واضح مثال خواب دیکھنا ہے، جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو حواس بیرونی ماحول سے رشتہ قائم کرنے میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ ہم وقت کوئی نہ کوئی صحیح اعصاب کو حرکت دینا رہتا ہے اور اس اشارے پر ہمارا جسم متحرک رہتا ہے لیکن جب ہم سو جاتے ہیں تو جسمانی حرکات پر سکوت طاری ہو جاتا ہے لیکن انا یا نفس کا فعال کردار ختم نہیں ہوتا۔ خواب میں اگرچہ فرد کا جسم معطل ہوتا ہے لیکن وہ تمام حرکات و سکنات کو اپنے سامنے اسی طرح دیکھتا ہے جس طرح بیداری میں دیکھتا ہے۔ فرق یہ ہوتا ہے کہ وقت اور فاصلے کی تمام بندشیں ختم ہو جاتی ہیں اور کیفیات ایک نطقے میں سمٹ آتی ہیں۔ مثلاً ہم خواب میں دیکھتے ہیں کہ اپنے دوست سے باتیں کر رہے ہیں حالانکہ دوست دور دراز مقام پر رہتا ہے لیکن ہمیں بات کرتے وقت یہ احساس بالکل نہیں ہوتا کہ ہمارے اور دوست کے درمیان کوئی مکانی فاصلہ ہے۔

ہم رات کو گھڑی دیکھ کر ایک بجے سوتے ہیں۔ خواب کی حالت میں ایک ملک سے دوسرے ملک جا پہنچتے ہیں۔ واقعات کی ایک لمبی فلم کڑی در کڑی دیکھتے ہیں۔ اچانک بیدار ہو کر گھڑی دیکھتے ہیں تو چند سیکنڈ یا چند منٹ وقت گزرتا ہے۔ مادی جسم کے ساتھ یہ اعمال و حرکات واقع ہوں تو ہفتوں، مہینوں کے دن اور گھنٹوں سے گزرنا ہو گا۔ نیز ہزاروں میل کی مسافت طے کرنا ہو گی۔

ہے جس کی معرفت انسان کو غیب کا کشف حاصل ہوتا ہے۔ روپاء کی صلاحیت انسان کو مادی سطح سے ماوراء باتوں کی اطلاع فراہم کرتی ہے۔

حضرت یوسفؑ نے خواب میں دیکھا کہ سورج، چاند اور گیارہ ستارے انہیں سجدہ کر رہے ہیں اور یہ اس بات کی طرف اشارہ تھا کہ مستقبل میں آپ نبوت اور علم لدنی سے سرفراز ہوں گے۔ شاہ مصر کے باورچی اور ساتی نے جو خواب دیکھے انہیں سن کر حضرت یوسفؑ نے ان کے مستقبل کی پیش گوئی کر دی۔ شاہ مصر نے جو خواب دیکھا حضرت یوسفؑ نے اس کے جواب میں قحط سالی اور پھر فراوانی غلہ کی پیش گوئی کی اور تمام باتیں اسی طرح پوری ہوئیں۔ جس طرح حضرت یوسفؑ نے نشاندہی کی تھی۔ واضح رہے کہ ان خوابوں میں ایک خواب پیغمبر کا ہے اور تین خواب عام افراد کے ہیں۔ ان تینوں میں مستقبل کے حالات کا اکتشاف موجود ہے۔

انسان کی روح یا ناہمہ وقت حرکت میں رہتی ہے۔ جس طرح بیداری کا پورا وقفہ کسی نہ کسی حرکت سے عبارت ہے اسی طرح خواب بھی حرکت ہے۔ انسان بیداری میں اپنی جسمانی حرکات سے واقف رہتا ہے۔ اس لیے کہ اس کی شعوری دلچسپی بیداری سے قائم رہتی ہے۔ اس کے باوجود بیداری کے تمام واقعات اس کے حافظے میں ریکارڈ نہیں ہوتے۔ صرف وہ حالات یاد رہتے ہیں جو شعور پر کسی بھی وجہ سے اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔

(جاری ہے)



تجربات اس بات کی نفی کرتے ہیں کہ خواب محض خیالات کا عکس ہیں۔ جب سے نوع انسانی کے پاس تاریخ نگار ریکارڈ ہے ہر خطے اور ہر قرن میں خواب کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ علم النفس کی تاریخ اور مذہب کے معاملات میں بھی خواب کو امتیازی مقام حاصل ہے۔ ہر طبقے اور ہر سطح کے فرد کو خواب دیکھنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہر شخص اکثر و بیشتر سونے کی حالت میں کچھ نہ کچھ دیکھتا ہے لیکن کبھی نہ کبھی وہ ایسا خواب دیکھ لیتا ہے کہ بیدار ہونے کے بعد اس کا تاثر فراموش نہیں ہوتا۔ بعض خواب اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ بیدار ہونے کے بعد ان کا اثر بیداری میں منتقل ہو جاتا ہے۔ لوگوں کو خواب میں کھائی ہوئی چیزوں کا ذائقہ بیدار ہونے کے بعد چند منٹ اور چند گھنٹوں تک اس طرح محسوس ہوتا ہے جیسا بیداری میں کھانے کے بعد ہوتا ہے۔ جنس سے متعلق خواب دیکھنے کے بعد آدمی اس طرح ناپاک ہو جاتا ہے جس طرح بیداری میں جنسی تلمذ حاصل کرنے کے بعد ہوتا ہے۔ بارہا یہ بات مشاہدے میں آتی ہے کہ خواب میں دیکھا ہوا واقعہ چند دن یا چند مہینوں بعد بیداری میں من و عن اسی طرح پیش آ جاتا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ جس طرح آدمی ماضی کے ریکارڈ کو دہرا سکتا ہے اسی طرح وہ مستقبل کے تمشلات (زندگی کے نقوش) کو بھی پڑھ سکتا ہے۔ خواب کو روپاء کہا گیا ہے۔ آخری کتاب قرآن اور آسمانی کتابوں میں روپاء کا بالخصوص تذکرہ کیا گیا ہے اور اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ روپاء ایسی ایجنسی

مطالعہ قرآن



قرآن اللہ کا کلام ہے۔ قرآن کی تلاوت کرنا، اس کے معانی و مفہوم سمجھنے کی کوشش کرنا، اللہ کی نشانیوں میں غور و فکر کرنا ایک بہت مبارک اور باسعادت عمل ہے۔ قرآن سے روشنی حاصل کرنے والوں پر قدرت کے قوانین اور اسرار واضح ہو جاتے ہیں۔ وہ خالق کائنات کی مرضی اور مشیت کو سمجھتے ہوئے اپنی زندگی کا سفر بصیرت و دانش مندی کے ساتھ کرتے ہیں۔

قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور قرآنی آیات کی روشنی میں ہدایت پانے کے لیے مطالعہ قرآن کے عنوان ایک خصوصی نشست منعقد ہوتی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی لیکچر دیتے ہیں۔ ان لیکچرز کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

کسی راہ پر سفر نہ کرنا چاہے تو اس کے لیے کوئی زبردستی نہیں۔ اللہ کی نشانیاں، فطرت کے قوانین، اللہ کی عبادت اور اطاعت کے نتائج سب پر واضح ہیں۔ ہدایت قبول کرنا یا نہ کرنا ہر آدمی کا انفرادی فعل ہے۔ سورہ فاتحہ کی پانچویں آیت میں بھی یہ حقیقت پنہاں ہے کہ ہدایت قبول کرنا آدمی کی رضامندی پر منحصر ہے۔ اس میں جبر کا کوئی پہلو نہیں ہے۔ راستہ کے بارے میں اس کو ہی بتایا جاتا ہے جو سفر اختیار کرنا چاہتا ہے اور راستے میں ادھر ادھر بھٹکنے سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے....

ترجمہ: تمہارے پاس اللہ کی طرف سے نور اور واضح کتاب آچکی ہے۔ اس کے ذریعے انہیں جو اللہ کی رضا کے طالب ہوں اللہ سلامتی کی راہیں دکھاتا ہے اور انہیں اندھیروں سے نکال کر نور کی

گشتہ سے پیوستہ

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ کہتے ہوئے اللہ کے سامنے اقرار کیا جا رہا ہے کہ ہم صرف تیری عبادت کرتے ہیں اور اس عبادت اور اطاعت کے لیے ہم تیری مدد چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ.... ہمیں سیدھے راستے کی ہدایت عطا فرما یعنی اے اللہ سیدھا راستہ ہم پر واضح اور روشن فرمادے۔ اور اس راستے پر چلنے میں ہماری مدد فرما۔ اس دعا کا ایک مطلب یہ سمجھا جائے کہ عقل انسانی اس دنیا کے سفر میں وحی الہی کی روشنی میں چلنے کی توفیق مانگ رہی ہے۔

واضح رہے کہ کسی کام یا کسی راستے کے لیے ہدایت یار ہنمائی اسی شخص کو دی جاتی ہے جو اس کی خواہش رکھتا ہو۔ کوئی شخص کوئی کام نہ کرنا چاہے یا

طرف لاتا ہے اور انہیں سیدھے راستے پر چلنے کے لیے رہنمائی عطا کرتا ہے۔

[سورہ المائدہ (5) آیت 15-16]
انسان کی تخلیق اور اس دنیاوی زندگی میں اختیار کا ذکر سورہ الدہر میں میں ہوا ہے۔

ترجمہ: یقیناً انسان پر ایک دور ایسا بھی گزرا ہے جب یہ ناقابل تذکرہ شے تھا۔ بے شک اللہ نے انسان کو (اس دنیا میں) امتحان کے لیے ملے جلے نطفے سے پیدا کیا اور اسے سماعت اور بصارت عطا کی۔ اللہ نے انسان کو (اس دنیا میں سفر کے لیے) راستہ دکھایا دیا اب انسان چاہے (تو ہدایات کی پیروی کرتے ہوئے کامیابی پانے پر) اللہ کا شکر گزار بنے۔ چاہے تو (ان ہدایات کا) منکر بن جائے۔

[سورہ الدہر (76) : آیت 1-3]

ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے غور کیجیے کہ

اهدنا الصراط المستقیم

کے ذریعے کس قدر اہم اور وسیع المعانی دعا سکھائی جا رہی ہے۔

اس دعا کا عمومی ترجمہ تو ہوگا ہمیں سیدھی راہ دکھا۔ یا۔ سیدھی راہ کی ہدایت عطا فرما۔ ان الفاظ کا مفہوم تلاش کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ صراط المستقیم کا مطلب ہے ایسا سیدھا راستہ جو پختہ ہو، متوازن و معتدل ہو، اعتماد کا حامل ہو، جس راستے کا رخ یقینی طور پر درست منزل کی طرف ہو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے

ترجمہ: بے شک یہ قرآن وہ راہ بتاتا ہے جو سب سے سیدھی ہے اور ایمان والوں کو جو نیک کام

کرتے ہیں اس بات کی خوشخبری دیتا ہے کہ ان کے لیے بہت بڑا اجر ہے۔

[سورہ بنی اسرائیل (17) آیت 9]

اللہ تعالیٰ ساری کائنات کا خالق و مالک ہے۔ انسان کو اللہ نے احسن تخلیق قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ انسان کی جسمانی، ذہنی، نفسیاتی، روحانی ضروریات کو اور اس زمین پر زندگی گزارنے کے تقاضوں کو سب سے زیادہ جانتا ہے۔

انسان کو اس زمین پر تمدن کی ضرورت بھی ہے۔ اسے معاشی معاملات بھی سنبھالنے ہیں۔ اس دنیا میں انصاف، عدل اور احسان کے فرائض بھی سرانجام دینے ہیں۔ آخرت میں اللہ کے حضور پیش ہونے کے لیے تیاری کرنی ہے۔

اس دنیا میں زندگی گزارنے کے لیے ہر طرح کی ضروریات، تقاضوں، انسان کے انفرادی اور اجتماعی مسائل اور زمین پر ہر طرح کے حالات سے اللہ خوب واقف ہے۔

واضح ہو کہ اهدنا الصراط المستقیم،

سیدھے راستے کی، ہدایت کی یہ دعا اس زمین پر انسان کی ہر طرح کی ضروریات کی کفالت کرتی ہے، ہر طرح کے سفر میں رہنمائی کا احاطہ کرتی ہے۔

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ۔

اُن لوگوں کا راستہ جن پر تیری نعمتیں نازل ہوئیں۔

یہ بات انسانی نفسیات کا حصہ ہے کہ آدمی اپنے سفر، اپنے عمل اور اپنی کوششوں کے نتائج کے بارے میں اطمینان چاہتا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی

سکون، انسان پر نازل ہونے والی رحمتیں، برکتیں اور قدرت کی مدد۔

لغوی اعتبار سے تو نعمت ایک ایسی کیفیت کو کہا جاتا ہے جس میں آنکھوں کو ٹھنڈک اور دل کو سرور ملتا ہے۔ عربی زبان میں اس لفظ کے مختلف استعمالات کو سامنے رکھا جائے تو نعمت کے مفہام میں مسرت، آسودگی، خوش حالی، اجتماعیت، بلندی اور کامیابی بھی شامل ہیں۔ قرآن پاک میں ہے:

ترجمہ: ”اور اگر اللہ کی نعمتیں گننے لگو تو شمار نہ کر سکو گے۔“ [سورہ ابراہیم (14): 34]

قرآن پاک کی کئی آیات میں مختلف مقامات پر نعمت کے ذکر سے واضح ہوتا ہے کہ مختلف تخلیقات سے انسان کے استفادے کی بات ہو، قدرت کی طرف سے انسان کو عطا کردہ صلاحیتیں ہوں، یہ سب نعمتیں ہیں۔ انسان کے لیے لازم ہے کہ ان نعمتوں پر اللہ کا شکر گزار، احسان مند اور فرماں بردار رہے۔

جو لوگ سیدھے راستے پر چلتے ہیں، اللہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے قوانین اور احکامات کو سمجھتے ہیں اور ان پر عمل کرتے ہیں وہ اس اطاعت کا نتیجہ اللہ کی رضا اور نعمتوں کی شکل میں پاتے ہیں۔

انسانوں کے لیے صراطِ مستقیم پر چلنے یا نہ چلنے کے نتائج بتانے کے لیے قرآن نے ایک طرف نعمت پانے والے افراد اور اقوام کی طرف اشارہ کیا ہے۔ دوسری طرف یہ بھی بتایا ہے کہ سیدھی راہ سے انحراف کرنے والوں کو کن نتائج کا سامنا ہوا۔

✽ (جاری ہے)

راستے کے صحیح ہونے پر مطمئن ہو تو وہ اس راستے پر یکسوئی اور مستقل مزاجی کے ساتھ سفر کرے گا۔ کوئی شخص کسی راستے کے بارے میں مطمئن نہ ہو تو اسے وہاں سفر کرتے ہوئے تردد ہوگا۔

سفر ہو یا زندگی کے دیگر مراحل، کامیاب افراد اور لوگوں کی مثالیں دوسروں کے لیے حوصلہ افزائی، ترغیب اور اطمینان کا سبب بنتی ہیں۔ ناکام افراد اور ناکام قوموں کی مثالیں لوگوں کو غلط راہوں سے بچانے میں معاون ہوتی ہیں۔

انسان کی سب صلاحیتیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ ہیں۔ فکری اور عملی طور پر ان صلاحیتوں کے درست استعمال کے نتیجے میں آسائش، راحت، آسودگی، حفاظت ملتی ہے۔ سائنس کی حاصلات بھی اللہ کی تخلیقات میں تفکر اور تحقیق کا نتیجہ ہیں۔

انسانی صلاحیتوں کو درست طرزوں پر کام میں لانے سے حاصل ہونے والے نتیجے کو نعمت کہا جائے گا۔ ایک آدمی محنت کر کے حلال آمدنی حاصل کرتا ہے۔ اس آمدنی کو، ان وسائل کو نعمت کہا جائے گا۔ اس رقم سے حلال اور طیب کھانا اور پھل وغیرہ خرید لیے گئے۔ یہ سب اشیاء نعمت ہیں۔

ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ انسان پر اللہ کی طرف سے فضل ہوتا ہے۔ اس پر رحمتیں نازل ہوتی ہیں، اسے برکتیں ملتی ہیں۔ مختلف کاموں میں اللہ کی طرف سے مدد آتی ہے۔ یہ سب نعمتیں ہیں۔ مجموعی طور پر نعمت کا مطلب ہوگا۔ انسان کو ملنے والے وسائل، آسائشیں، راحتیں، ذہنی

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں
اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ
اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم
اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

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

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

قرآنی انسائیکلو پیڈیا

250



قرآن 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 ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صحیح و مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

جَفَاءٌ

عربی زبان میں لفظ جَفَاءٌ کے لغوی معنی ایسی بے فیض و بے نفع چیزوں کے ہیں جو بے کار ہو اور جنہیں نکال پھینکنا جائے، مثلاً ہنڈیا کا اُہال یا دیگی کا کھولنے کے وقت نکلتا جھاگ (Froth) جو اُہال آنے سے ادھر ادھر گر جاتا ہے، دریا کے پانی کی سطح پر تیرتی آلودگیاں (Scum)، کائی اور خس و خاشاک، وہ کوڑا کرکٹ (Scoria) جو وادی کے دونوں کناروں پر رہ جاتا ہے، لوہے اور کچھ دھات کا میل پکیل (Slag)، وغیرہ.... بقول راغب اصفہانی ہر بے فائدہ، رائیگاں، بے مصرف، بے کار، فضول اور ناقص چیز کو جَفَاءٌ کہا جاتا ہے۔ چنانچہ اسی مفہوم کے اعتبار سے کہا جاتا ہے کہا جاتا ہے: **أَجْفَأْتُ الْقَدْرُ زَبَدًا هَا هُنْدِيَانِي** اپنا اُہال پھینک دیا۔ اسی طرح **أَجْفَأْتُ الْأَرْضُ** اس بخر زمین کو کہا جاتا ہے جو جَفَاءٌ یعنی جھاگ کی طرح ناکارہ اور بے خیر ہو گئی ہو۔ چونکہ ہر ناکارہ چیز نکال پھینکی جاتی ہے اس لیے جَفَاءٌ کسی چیز کو نکال پھینکنے، منتقل کر دینے Alienate، دور کر دینے، علیحدہ Withdraw کرنے اور نظر انداز کر دینے Neglect کے معنوں میں بھی آتا ہے۔ جیسا کہ **جَفَاءٌ الْبَقْلُ وَالشَّجَرُ** یعنی سبزی یا درخت کو جڑ سے اکھاڑ پھینکا۔ **أَجْفَيْ الشَّيْءَ** اس شے کو دور کر دیا گیا۔ عربی مثل ہے: **نَبَذَهُ جَفَاءً**: اسے اپنی صحبت سے الگ کر دیا۔

جفا کے ایک معنی ناگواری Harshness، ناپسندیدگی، کسی سے منہ پھیرنا، بے تعلق ہونا، بے التفاتی، بے مروتی اور بے رخی برتنا کے بھی لیے جاتے ہیں۔ **أَجْفَيْ الْمَائِيَّةَ** کہتے ہیں کسی کو بے رحمی سے ہنکانا۔ جفا کے معنوں میں سختی، ترش رویی Brusqueness، بداخلاقی Bearishly، بدسلوکی Roughness، رنجش Estrangement بھی ہیں۔

حدیث میں ہے کہ **غَلظَ الْقُلُوبَ وَالْجَفَاءُ فِي الْمَشْرُوقِ وَالْإِيمَانُ فِي أَهْلِ الْحِجَازِ** سنگدلی اور سخت گوئی مشرق میں ہے اور ایمان (یعنی اطمینان) حجاز والوں میں سے۔ [مسلم]

یہاں یہ بات بھی غور طلب ہے کہ کئی احادیث میں جفا (یعنی سختی) کو ایمان (یعنی اطمینان) کے مد مقابل بیان کیا

گیا ہے۔ جیسا کہ ایک اور حدیث میں ہے:

الحياء من الإيمان والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء والجفاء في النار
ترجمہ: ”حیاہ ایمان کا جز ہے اور ایمان (یعنی مومن) جنت میں جائے گا اور بے حیائی بدی (الجفاء) کا جز ہے اور بدی (الجفاء) دوزخ کی آگ میں جائے گا۔“ [مسند احمد؛ سنن ترمذی]

جفاء سے الجفاء بمعنی ظلم ہے اور جفأ، جفوة اور جفأ کے معنی ہیں کسی پر ظلم کرنا۔
اردو زبان میں بھی لفظ جفاء بے رخی اور ظلم کے معنوں میں وفا کی ضد کے طور پر مستعمل ہے۔
قرآن مجید میں لفظ جفاء دو مرتبہ بے کار خش و خاشاک، جھاگ اور علیحدگی اور دوری کے معنوں میں آیا ہے۔
ترجمہ: پس جو جھاگ ہے وہ تو بے مصرف و رائیگاں (جفاء) چلا جاتا ہے، لیکن جو چیز لوگوں کو نفع پہنچانے والی ہوتی ہے، وہ زمین میں باقی رہ جاتی ہے۔ اسی طرح اللہ سمجھانے کے لیے مثالیں بیان کرتا ہے۔“ [سورہ رعد (13): 17]

ترجمہ: ”ہماری آیتوں پر وہ ایمان لاتے ہیں جنہیں جب کبھی اللہ سے نصیحت کی جاتی ہے تو وہ سجدے میں گر پڑتے ہیں اور اپنے رب کی حمد کے ساتھ اس کی تسبیح پڑھتے ہیں اور تکبر نہیں کرتے۔ (راتوں کو) اللہ کے پہلو (یعنی پیٹھ) بستر سے الگ (تتجافی) رہتے ہیں (اس حال میں کہ) وہ اپنے رب کو خوف اور امید سے پکارتے ہیں اور جو ہم نے اللہ کو رزق دیا ہے اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔“

[سورہ سجدہ (32): آیت 15-16]

تجافی (تفاعل) مصدر سے ہے جس کے معنی جگہ سے دور ہونے کے ہیں۔ جگہ سے علیحدہ ہونا۔ الگ ہونا۔ کہتے ہیں۔ تجافی السج عن ظهر الفرس۔ زین گھوڑے کی پیٹھ سے ہٹ گئی۔ تجافی جنبہ عن الفراش اس کا پہلو بستر سے دور رہا۔

مندرجہ بالا آیت میں قیام اللیل کی فضیلت بتائی گئی ہے کہ ایمان والے اور متقی لوگ نماز اور ذکر الہی کی خاطر اپنے آرام و بستر اور لذیذ نیند چھوڑ دیتے ہیں۔ یعنی مومن خواب غفلت میں نہیں ہوتے وہ راتوں کو اٹھ کر نوافل پڑھتے ہیں، توبہ استغفار، تسبیح تحمید اور دعا الخ و زاری کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے سورہ الذاریات میں فرمایا کہ ”یبتک متقی لوگ باغوں اور چشموں میں ہوں گے، وہ رات کے بہت تھوڑے حصے میں سوتے تھے۔ اور رات کی آخری گھڑیوں میں وہ بخشش مانگتے تھے۔“

سورہ فرقان میں ہے ”اور جو اپنے رب کے سامنے سجدے اور قیام کرتے ہوئے راتیں گزار دیتے ہیں۔“ اس کے علاوہ بھی قیام اللیل کی فضیلت میں کئی آیات و احادیث آئی ہیں۔



اسماءِ حسنیٰ سے مشکلات کا حل



اللہ تعالیٰ کا ہر اسم ایک چھپا ہوا خزانہ ہے۔ کسی اسم کی بار بار تکرار سے دماغ اس اسم کی نورانیت سے معمور ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے اللہ تعالیٰ کے اسم کے انوار دماغ میں ذخیرہ ہوتے ہیں اسی مناسبت سے بگڑے ہوئے کام بنتے چلے جاتے ہیں۔

السَّلَامُ

بیماری سے شفا یابی، رزق کی فروانی، عزت، توقیر اور حافظہ میں اضافہ، شیطانی وسوسوں سے نجات، آفاتِ ارضی و سماوی سے محفوظ رہنے کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم ”السَّلَامُ“ کا ورد....

اس اسم کے بارے میں وضاحت فرمائی ہے، وہ لکھتے ہیں کہ السَّلَامُ اور السَّلَامَةُ ان معنوں میں ہے کہ وہ ہر قسم کے ظاہری اور باطنی عیوب و نقائص سے مبرا و منزہ ہے۔ حضرت امام غزالی اللہ تعالیٰ کے السَّلَامُ ہونے کی بابت فرماتے ہیں کہ وہ ہستی جس کی ذات ہر عیب سے اور جس کی صفات ہر نقص سے پاک ہو۔

قرآن کریم میں لفظ سَلَامٌ مختلف پیرایوں میں استعمال ہوا ہے۔ اللہ کی اپنی صفت کے حوالے سے بھی اور مومنوں کو اس صفت کو اختیار کرنے کی طرف توجہ دلاتے ہوئے بھی....

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کی بعض صفات کو سورہ حشر میں بیان کیا گیا ہے۔

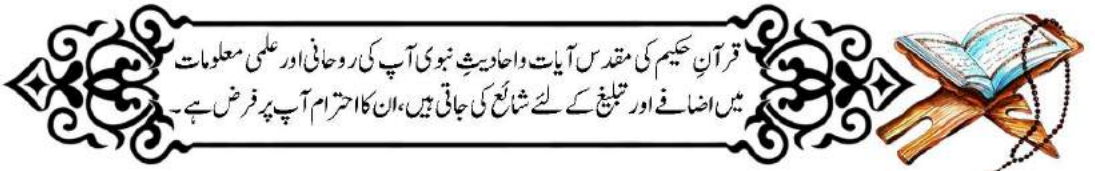
هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ
الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ

السَّلَامُ کے لغوی معنی بے عیب، سلامتی والا اور حفاظت کرنے والا کے ہیں یعنی Source Of Peace، وہ ذات جو خود ہر عیب و نقائص سے مبرا ہو اور دوسروں کے لیے سلامتی کا باعث ہو۔

سپردگی، تسلیم و رضا، صلح، امن و سلامتی و حفاظت، چین و سکون، عیوب و نقائص سے برات و حفاظت، خالص ہونا یہ سب سلام کے معنوں میں آتا ہے۔

منتقی لوگ اپنے تمام امور اللہ کے حوالے کرتے ہوئے اللہ سے حفاظت اور سلامتی کی دعا کرتے ہیں۔ السَّلَامُ نیک بندوں کی حفاظت کرتا ہے اور سیدھی راہ دکھاتا ہے۔

امام راغب اصفہانی نے کتاب مفردات میں



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں، ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



فرماتے استغفر اللہ، پھر فرماتے:

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ
تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

ترجمہ: ”اے اللہ! تو سلام ہے، اور تجھ سے ہی سلامتی ہے، تیری ذات بڑی بابرکت ہے، اے بزرگی اور کرم والے۔“

[صحیح مسلم؛ ابوداؤد؛ سنن نسائی]

علمائے کرام اسم مبارک ”السَّلَامُ“ کے متعلق فرماتے ہیں کہ یہ جمالی اسم ہے، اس کے اعداد 131 ہیں۔ ہر نماز کے بعد چالیس مرتبہ اس اسم کو پڑھ لیا جائے تو ان شاء اللہ آفات و شیاطین سے حفاظت ہوگی۔

مریض کے سرہانے بیٹھ کر بیمار کا دایاں ہاتھ تھام کر نماز مغرب کے بعد ایک سو ستر 170 مرتبہ اس کا ورد کر کے مریض پر دم کیا جائے تو ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

اعلیٰ حضرت احمد رضا خان بریلوی کے فرمودات کے مطابق اسم مبارک ”السلام“ جمالی اسم ہے اور اس کے اعداد 131 ہیں۔ کوئی شخص بیمار ہو تو اس کے لیے ایک سو گیارہ مرتبہ یہ اسم پڑھ کر اس پر دم کیا جائے، گھبراہٹ اور بے چینی محسوس ہو تو دو سو مرتبہ پڑھ کر دل کے مقام پر دم کیا جائے اور پانی پر دم کر کے پلایا جائے۔ حضرت نے اسم الہی السلام کے اعداد مندرجہ ذیل نقش کی

وہی اللہ ہے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ وہ بادشاہ، پاک ذات، سلامتی والا، امن دینے والا، نگہبان ہے۔ [سورہ حشر (59): آیت 23]

تفسیر روح البیان میں لکھا ہے ”السَّلَامُ“ ہر قسم کی آفت اور نقص سے محفوظ ہے، تمام تر نقائص سے پاک ہونے کی وجہ سے اور سلامتی عطا کرنے میں بڑھا ہوا ہونے کی وجہ سے اُسے ”السَّلَامُ“ کہا گیا ہے۔

حضرت عبد اللہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ نبی کریم ﷺ نے ہماری طرف متوجہ ہو کر فرمایا کہ

إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّلَامُ

بے شک اللہ ہی تو سلام ہے۔“ اس لیے جب تم میں سے کوئی نماز میں بیٹھے تو التحیات پڑھا کرے۔ کیونکہ جب وہ یہ دعا پڑھے گا تو آسمان و زمین کے ہر صالح بندے کو اس کی یہ دعا پہنچے گی۔

ایک جگہ یہ الفاظ تحریر ہیں:

إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّلَامُ

وَمِنْهُ السَّلَامُ وَإِلَيْهِ السَّلَامُ

”پیشک اللہ خود سلام ہے۔ تمام سلامتی اسی کی طرف سے ہے اور اسی کی جانب پلٹتی ہیں۔“

[ابن عبد البر، ابن اثیر]

رسول اللہ ﷺ کی ایک دعا احادیث میں اس طرح منقول ہے۔ حضرت ثوبان فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نماز کے بعد تین مرتبہ

ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے شفا کے لئے اسمِ الہیہ ”یا سلام“ کی تسبیح

یا سلام وہ بابرکت اسمِ الہی ہے کہ جس کا ورد کرنے والا خطرات سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ حفاظت اور امن کا اسم ہے، گھر سے نکلنے ہوئے یا حَفِیْظُ یا سَلَامُ گیارہ مرتبہ پڑھنا چاہیے۔ یہ اسمِ صحت کے لئے بھی منسوب ہے۔ گھر میں بیماریوں کے خاتمے کے لیے یا اللہ یا سلام یا رحمن کا 101 مرتبہ ورد یا ایک تسبیح پڑھیں، تسبیح مکمل کرنے کے بعد پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں مریض کو ان شاء اللہ جسمانی عوارض سے نجات ملے گی اور باطنی طور پر بھی سکون ملے گا۔

ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے اللہ کریم کی خاص مہربانی سے شفا یاب ہونے کے لئے علمائے باطن اور بزرگانِ دین سوالا کھ مرتبہ یا سلام کی تسبیح پڑھنے کی تاکید کرتے ہیں۔

گھر میں کوئی فرد شدید بیمار ہو تو ”یا سلام“ کی تسبیح کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ابتداء میں گیارہ مرتبہ درود شریف اس کے بعد سوالا کھ مرتبہ یا سَلَامُ اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھا جائے اور مریض یا مریضوں کا نام لے کر دعا کی جائے۔

ایک ہی نشست میں سوالا کھ مرتبہ پڑھنا اگر مشکل ہو تو، الگ الگ نشست میں بھی پڑھا جاسکتا ہے۔ بہتر یہ ہو گا کہ گھر کے ہر فرد کے پاس ایک تسبیح ہو، اور سب فرداً فرداً اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی کے ساتھ ایک نشست میں 25 تسبیحات پڑھیں۔

ایک نشست میں اگر پچاس افراد مل کر 25 تسبیحات پڑھیں تو سوالا کھ تسبیح ختم کی جاسکتی ہے۔ اس وظیفہ کو حسب ضرورت 11 دن، 40 دن یا اس سے بھی زیادہ عرصہ کے لئے جاری رکھ سکتے ہیں۔

حضرت اشرف علی تھانویؒ اس اسمِ مبارک کی

خاصیت کے متعلق فرماتے ہیں کہ ”کسی مریض

کے پاس بیٹھ کر اس کے سرہانے دونوں ہاتھ

اٹھا کر 39 بار بلند آواز سے ”اَلْسَلَامُ“ کا ذکر

اس طرح کرے کہ مریض سن لے۔ ان شاء اللہ

اس کو شفا نصیب ہوگی۔ [اعمال قرآنی]

کسی پاک جگہ بیٹھ کر ایک ہی نشست میں سو

لاکھ (125000) مرتبہ کسی مریض کے لیے

”اَلْسَلَامُ“ کا ورد کر کے مٹھائی یا کسی میٹھی چیز پر

صورت میں مرتب فرمائے ہیں۔

۷۸۶

۳۲	۳۵	۳۹	۲۵
۳۸	۲۶	۳۱	۳۶
۲۷	۴۱	۳۳	۳۰
۳۴	۲۹	۲۸	۴۰

[بحوالہ شمع شبستانِ رضا]

دم کر کے لوگوں میں تقسیم کرنے سے مریض کو ان شاء اللہ صحت یابی ہوگی۔

اس مبارک اسم کو کسی پاک برتن میں زعفران سے لکھ کر (برتن چینی کا یا مٹی کو ہو سکتا ہے یا دھات کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے) اگر چالیس دن یہ نقش مریض کو پلایا جائے تو نفسیاتی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور وہ وسوسوں سے سلامتی میں رہے گا۔

تین ہزار مرتبہ

یا رحمن یا رحیم یا سلام

تین دن تک کسی بیمار کے لیے پڑھا جائے تو مریض کو ان شاء اللہ بہت جلد صحت یابی ہوگی۔

شدید مرض میں مبتلا مریض کے سر ہانے بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے اسماء ”یا اللہ یا سلام“ کی تسبیح اس طرح پڑھیں کہ تسبیح مریض کے سر پر مس ہوتی رہے۔ جب پڑھ لیں تو تسبیح کو مریض کے نکیہ کے نیچے رکھ دیں۔

جو شخص ایک سو پندرہ 115 مرتبہ یہ اسم پڑھ کر کسی مریض پر دم کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو صحت و شفاء عطا فرمائیں گے۔

[حسن حصین۔ تاج کمپنی لمیٹڈ صفحہ 45]

کسی عورت کا بچہ سخت بیمار ہو تو اس عورت کو چاہیے کہ بچے کو دودھ پلانے کے دوران ہر روز تین مرتبہ

سَلَامٌ قَوْلًا مِّن رَّبِّ رَحِيمٍ

روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر کھالیا کرے تو اللہ کے فضل و کرم سے بچہ جلد شفاء پائے گا۔

حاملہ خواتین بھی دوران حمل مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کریں تو ان شاء اللہ صحت اور تندرست بچہ جنم دیں گی۔

اگر کوئی بیماری کے غلبہ کی وجہ سے بے ہوش ہو جائے تو مریض کے سر ہانے با وضو تین سو مرتبہ اس اسم مبارک کو پڑھنے سے مریض کی بے ہوشی کی حالت ختم ہو جائے گی اور اس اسم کی برکت سے مریض کے حواس ان شاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گے۔

ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ یہ اسم مبارک پڑھنے سے انسان شیطانی وساوس سے سلامتی میں رہتا ہے۔

بے خوابی میں مبتلا شخص سوتے وقت با وضو ہو کر اول و آخر درد و شریف کے ساتھ اس اسم کا 111 مرتبہ ورد کرے ان شاء اللہ نیند سکون سے آئے گی۔

سر میں سخت درد ہو تو دوسرا شخص با وضو و حالت میں مریض کے ماتھے کو انگشت شہادت اور انگوٹھے کی مدد سے پکڑے اور سات مرتبہ اس اسم مبارک کو پڑھ کر دم کر دے تین مرتبہ کے اس عمل سے سردرد کی شکایت میں ان شاء اللہ افاقہ ہو گا۔

آدھے سر کے درد میں مبتلا مریض کے لیے کوئی دوسرا شخص سورج نکلنے سے پہلے سات مرتبہ یا جب رات خالی انگلی سے اس کے ماتھے پر لکھے اور پھر تین مرتبہ اس کے سر کو پکڑ کر

”یا جب رات یا سلام“

سات سات مرتبہ پڑھ کر دم کر دے ان شاء

اللہ آرام آئے گا۔

ایک سو چونتیس (134) مرتبہ پڑھ کر دعا کر لیں، پھر مسلسل یا سَلَامُ یا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں، آپریشن کے وقت بھی یہی ورد رکھیں اور درود شریف بھی پڑھتے رہیں۔

خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں کہ: چلتے پھرتے بیٹھتے وضو بے وضو ”یا سلام“ کا ورد کرنے سے آدمی ہر طرح کی آفات اراضی و سماوی سے اور دنیاوی مصیبتوں سے محفوظ رہتا ہے۔

تینتیس 33 مرتبہ پانی پر دم کر کے پلانے سے ہر قسم کی بیماری دور ہو جاتی ہے اور اس اسم مبارک کی برکت سے گھر میں رزق کی فراوانی ہو جاتی ہے۔

[روحانی نماز از خواجہ شمس الدین عظیمی]



درخت لگائیے.....

صحت بنائیے.....

سکون پائیے.....

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بوائے، پھر اس میں سے پرند یا انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے“۔ (بخاری: مسلم)

اگر کوئی شخص بری عادات میں مبتلا ہو تو اہل خانہ میں سے کوئی اس اسم پاک کو 313 مرتبہ پڑھ کر اس شخص کو پانی پر دم کر کے 7 دن تک پلائے۔

اگر کوئی شخص کسی بلا یا مصیبت میں گرفتار ہے تو وہ سورہ قریش (سورہ نمبر 106) ستر 70 مرتبہ اور اسم مبارک یا سلام سو مرتبہ پڑھے، ان شاء اللہ مصیبت سے نجات ملے گی۔

بعد از غسل سفید کپڑے پہن کر قبلہ رو ہو کر اول گیارہ مرتبہ یہ درود شریف پڑھ کر تین ہزار مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم یا سلام

کا ورد تسبیح پر کیا جائے، آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے اور پھر اٹھ کر مریض پر دم کر دے یا دوا یا پانی پر دم کر کے مریض کو پلائے تین یا پانچ یا سات روز یہ عمل کرنے سے ان شاء اللہ بیمار تندرست ہو جائے گا۔

جو شخص چاہے کہ اس کے علم اور ذہن میں تیزی اور قوت حافظہ تیز ہو، اسے چاہیے کہ وہ اس اسم مبارک کو بعد نماز فجر ایک ہزار مرتبہ اول و آخر گیارہ مرتبہ درود پاک کے ساتھ پڑھے۔ چند دنوں میں ہی قوت حافظہ بہتر ہوگی ان شاء اللہ اسے مزید علم و حکمت سے نوازا جائے گا۔

کوئی بھی آپریشن کرانے سے پہلے اور آپریشن کی تکلیف کے نجات اور اس کی کامیابی کے لیے درود شریف کے ساتھ یا سَلَامُ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت

تیسرا ایڈیشن



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

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو وظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اسٹال سے طلب فرمائیں یا

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

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

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

نظرِ بد اور شر سے حفاظت میں نظرِ بد، حسد، جادو اور دیگر ماورائی اسباب کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ منفی اثرات کی وجہ سے صحت کی خرابی، تعلیم کے حصول میں مشکلات، لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتوں میں رکاوٹیں، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کی خرابی، کاروبار، ملازمت میں مشکلات، رہائشی یا کاروباری مقامات میں جنات کے اثرات یا دیگر وجوہات سے بھاری پن جیسے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان مسائل، مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں تجویز کی گئی ہیں۔

2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

اس دنیا میں اسے اپنے کاموں پر اختیار دیا گیا ہے اور روز قیامت اس سے اس زمین پر گزاری جانے والی زندگی کے بارے میں سوال کیے جائیں گے۔ اس زمین پر آباد دوسری مخلوقات مثلاً شیر، بکری، چڑیا، مچھلی، شہد کی مکھی، وغیرہ کو بھی شعور عطا کیا گیا ہے لیکن انسان کی نسبت دیگر تمام حیوانات کو بہت محدود شعور دیا گیا ہے اور ان حیوانات کا قیامت کے دن احتساب بھی نہیں ہوگا۔

اسی طرح نظر نہ آنے والی مخلوقات کا معاملہ ہے۔ غیر مرئی مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد کتنی ہے، اس کا صحیح علم تو اللہ کو ہی ہے لیکن غیر مرئی مخلوقات کی تمام انواع میں سے صرف ایک نوع کو اچھائی اور برائی کا شعور دیا گیا ہے۔ اس نوع کے افراد سے قیامت کے دن باز پرس بھی ہوگی۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ غیر مرئی مخلوقات میں سے یہی

دو طرح کی مخلوقات:

اس زمین پر آباد مخلوقات کو دو زمروں Categories میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- 1- نظر آنے والی یعنی مرئی مخلوقات
 - 2- نظر نہ آنے والی یعنی غیر مرئی مخلوقات۔
- نظر آنے والی مخلوقات میں انسان اور کئی طرح کے حیوانات شامل ہیں۔ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق زمین پر آباد ان مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد اٹھارہ لاکھ 1.8 Million سے زائد ہے۔ جبکہ زمین پر بسنے والی غیر مرئی مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد اس کے علاوہ ہے۔*
- زمین پر بسنے والی مرئی مخلوقات میں انسان وہ واحد مخلوق ہے جو مکلف ہے۔ مکلف کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو نیکی و بدی کا شعور عطا کیا گیا ہے۔

*Encyclopedia of Life - <https://eol.org/>

BBC - <http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/6638017.stm>

Insider - <https://insider.si.edu/2010/10/the-encyclopedia-of-life/>

Plants

70% وہ ایک خاص مکلف نوع ہے جس کا

Fishes

34% (37% of freshwater species) تذکرہ قرآن پاک میں ہے۔ اس ایک مکلف نوع کے علاوہ دیگر تمام

Amphibians

30%

غیر مرئی مخلوقات ”جن“ ہونے کے باوجود غیر مکلف مخلوقات ہیں۔

Reptiles

28%

ان غیر مرئی غیر مکلف مخلوقات میں بیکٹیریا اور وائرس کو بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لفظ ”جن“ کے بارے میں عربی لغت میں بیان کردہ تعریف کو سامنے رکھا جائے تو بیکٹیریا اور وائرس کو بھی جنات میں ہی شمار کیا جائے گا۔

Mammals

21%

Birds

12%

مرکز یا منبع سمجھ کر ان کے بارے میں مختلف طلسماتی تصورات قائم کر لیے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ تصورات لوگوں کے اعتقاد میں شامل ہوتے گئے۔

بیماریاں اور جنات:

جنات کے حوالے سے یہ اعتقادات ان جنات سے وابستہ کیے جانے لگے جنہیں مکلف جنات سمجھا جاتا ہے۔ دراصل قدیم زمانوں میں ایسی کئی بیماریاں جو بیکٹیریا یا وائرس کے زیر اثر ظاہر ہوئیں یا کئی ایسی نفسیاتی کیفیات بھی جن کا کوئی سبب ظاہر سمجھ میں نہ آتا ہو، جنات سے وابستہ کی جانے لگیں۔

یہاں امام جلال الدین سیوطی کی کتاب لفظ المرجان فی احکام الجان میں درج ایک واقعہ کا مطالعہ ہمارے قارئین کے لئے دلچسپی کا باعث ہوگا۔

خوبصورت جن بیوی کی حکایت:

قاضی کے عہدے پر فائز ایک معتبر شخصیت نے بتایا کہ انہیں ان کے والد نے کسی کام سے دوسرے شہر کے سفر پر روانہ کیا۔ راستہ میں ایک جگہ تیز بارش ہو گئی۔ قافلہ کے دوسرے لوگوں

عربی زبان کے لفظ ”جن“ کی تشریح کے پیش نظر یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ بیکٹیریا اور وائرس بھی ”جن“ ہی میں سے ہیں۔ ان میں سے کئی بیکٹیریا اور وائرس انسان کے لیے مفید و معاون ہیں جبکہ کئی بیکٹیریا اور وائرس انسانی صحت اور زندگی کے لیے سخت خطرہ ہیں۔ انہیں ہم مفید یا مضر کے ناموں سے بھی یاد کر سکتے ہیں۔ بعض جنات (بیکٹیریا یا وائرس) ناصرف انسان کے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں بلکہ درختوں، پھولوں، پھولوں، فصلوں اور اجناس وغیرہ کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ یہ جنات (بیکٹیریا، وائرس وغیرہ) انسان کو مرض میں مبتلا کر کے شدید بیماری حتیٰ کہ موت کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

دنیا کے مختلف خطوں میں بسنے والے انسانوں نے جنات کو خیر و شر، شفا و بیماری، نفع و نقصان کا

کو کنکریاں مارنے لگانا کہ وہ جاگ جائیں، لیکن ان میں سے کوئی نہ اٹھا تو میں عبادت اور دعا میں مشغول ہو گیا۔

اگلے دن کوچ کا وقت آیا تو ہم چل پڑے۔ وہ لڑکی بھی میرے ساتھ چلنے لگی۔ مجھے اس لڑکی میں کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن وہ میرا ساتھ نہ چھوڑتی تھی۔ اس طرح تین دن گزر گئے۔

چوتھے روز وہی عورت دوبارہ میرے پاس آئی اور مجھ سے کہنے لگی شاید تجھے یہ لڑکی پسند نہیں آئی۔ مجھ سے کچھ بولا نہ گیا۔ اس کے بعد وہ کہنے لگی کہ کیا تو اس سے فراق چاہتا ہے....؟

اب میں نے فوراً کہا کہ ہاں۔ اس عورت نے کہا تو پھر اس کو طلاق دے دو۔ میں نے فوراً ہی طلاق کے لفظ کہہ دیے اور وہ عورت اس لڑکی کو لے کر وہاں سے واپس چلی گئی۔ قاضی صاحب سے یہ باتیں سن کر وہاں موجود لوگوں نے ان سے پوچھا کہ....

کیا آپ نے اس جن عورت سے ازدواجی تعلق قائم کیا....؟

انہوں نے جواب میں کہا کہ نہیں....

[لفظ المرجان فی احکام الحان: صفحہ 27]

حقیقت کیا ہے.....؟

میں سمجھتا ہوں کہ جنات اور انسان کے تعلقات کے حوالے سے مختلف افسانوی باتوں کے فروغ میں لوگوں کی اپنی خواہشات یا محرومیوں کا اور بہت سے لوگوں کی بے عملی اور تن آسانی کا بھی

کے ساتھ قاضی صاحب بھی بارش سے بچنے کے لیے ایک غار میں پناہ گزین ہوئے۔

رات کے وقت یہ سب سو رہے تھے کہ کسی چیز نے قاضی صاحب کو اچانک نیند سے بیدار کر دیا۔ انہوں نے دیکھا کہ ان کے سامنے ایک عورت کھڑی ہے جس کے چہرے پر درمیان میں ایک ہی آنکھ ہے۔ یہ آنکھ بھی کچھ عجیب سی ہے۔ یہ منظر دیکھ کر انہیں بہت گھبراہٹ ہوئی۔

قاضی صاحب بتاتے ہیں کہ مجھے خوفزدہ دیکھ کر اس اجنبی عورت نے کہا.... گھبراؤ مت! میں تمہارے ساتھ اپنی چاند جیسی بیٹی بیانے آئی ہوں۔ اب تو میری گھبراہٹ میں اور اضافہ ہوا اور میں نے کہا.... اللہ خیر کرے۔

پھر میں نے دیکھا کہ کچھ لوگ میری طرف آرہے ہیں۔ ان کی آنکھیں بھی اس عورت کی طرح تھیں یعنی طول میں پھٹی ہوئی تھیں۔

میرے پاس پہنچ کر ان میں سے ایک شخص نے نکاح کا پیغام دیا۔ اب میری حالت کچھ سنبھل چکی تھی میں نے اس پیغام کو قبول کر لیا۔ اس طرح میرا نکاح ایک اجنبی کے ساتھ منعقد ہو گیا۔

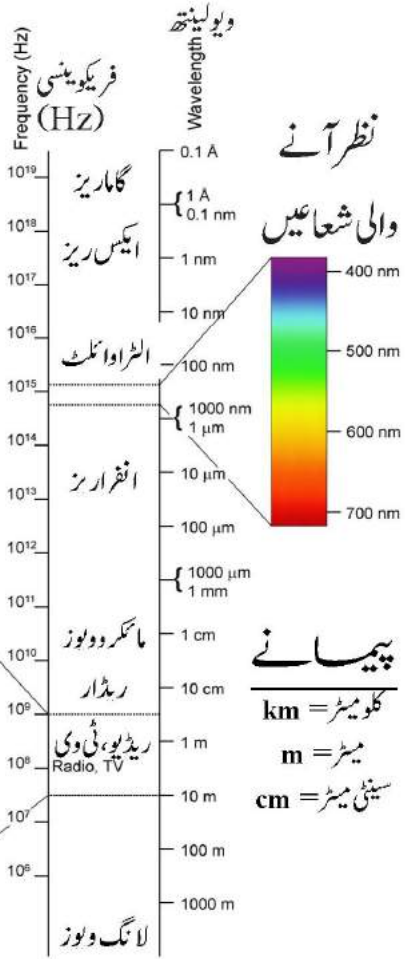
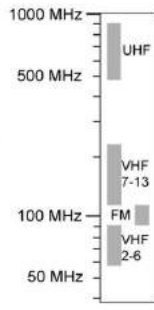
اس کاروائی کے بعد وہ لوگ واپس چلے گئے۔

تھوڑی دیر بعد وہ عورت دوبارہ میرے پاس آئی۔ اب اس کے ساتھ ایک نوجوان حسین لڑکی بھی تھی۔ اس لڑکی کی آنکھ بھی اس کی ماں کی طرح تھی۔ وہ عورت اس لڑکی کو میرے پاس چھوڑ کر واپس چلی گئی۔ مجھے دوبارہ گھبراہٹ اور وحشت ہونے لگی۔ میں اپنے قریب سونے والوں

ہم کیا دیکھتے ہیں!

انسان صرف 400 نینو میٹر سے 700 نینو میٹر ویولینتھ رکھنے والی شعاعوں کو ہی دیکھ سکتے ہیں۔ جو اس دنیا میں موجود شعاعوں کی ویولینتھ کا 1.5 فیصد ہے۔ لیکن کچھ جانور ایسے ہیں جن کے دیکھنے کی سکت ہم سے زیادہ ہے۔ مثلاً بلی اور سانپ انفراریڈ شعاعوں کو دیکھ سکتے ہیں۔ اس لیے وہ رات کے اندھیرے میں بھی شکار کر لیتے ہیں، ان کے دیکھنے کی سکت 480 سے 850 نینو میٹر تک ہوتی ہے۔ شہد کی مکھی اور ہنگ برڈ الٹرا وائیلٹ شعاعوں کو دیکھ سکتے ہیں۔ اس لیے کئی میل دور سے بھی پھولوں کو دیکھ کر پہچان سکتے ہیں۔ ان کی ویولینتھ کم سے کم 300 نینو میٹر ہوتی ہے۔

منطس Mantis نامی جانور 1000 MHz سے 500 MHz میلوں دور سے آنے والے شکاری جانور کو دیکھ لیتا ہے اور اس کے پتہ چننے سے پہلے ہی خود کو محفوظ مقام پر چھپا لیتا ہے کیونکہ اس میں الٹرا وائیلٹ شعاعوں کو سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔



نظر آنے والی شعاعیں

پیمانے
km = کلومیٹر
m = میٹر
cm = سینٹی میٹر

کرتے ہیں۔

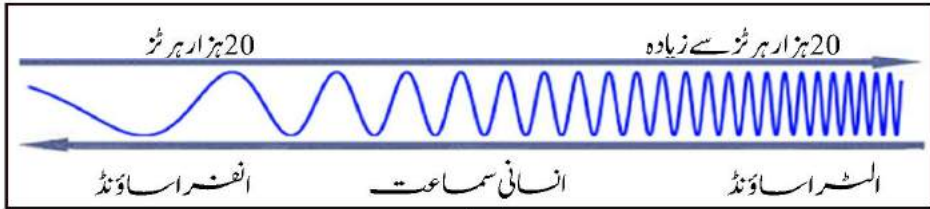
جنات کے بارے میں مختلف غیر حقیقی باتوں کو پھیلانے میں افسانہ نگار اور داستان گو افراد کا بھی بڑا حصہ ہے۔ لوگوں کا ایک بڑا طبقہ کہانیوں میں طلسماتی رنگ کو بہت پسند کرتا ہے۔ ایسی کہانی سنتے ہوئے تو.... لوگ یہ کہتے ہیں کہ ارے بھئی!.... یہ سب فضول باتیں ہیں ایسا حقیقت میں

بہت حصہ ہے۔ الہ دین کا چراغ بھی اس کی ایک واضح مثال ہے۔

آج بھی بہت سے لوگ دولت یا کامیابی کے حصول کے لیے الہ دین کے چراغ کے حصول کے متمنی ہیں۔ ایسے لوگ چاہتے ہیں کہ کہیں سے کوئی طاقت ور جن آکر ان کی خواہشات کی تکمیل کرنے لگے۔ سپر مین جیسے کردار بھی شاید اسی تمنا کی عکاسی

ہم کیا سنتے ہیں!

جہاں تک سننے کا تعلق ہے انسان صرف 20 سے 20 ہزار ہرٹز تک کی آواز سن سکتا ہے۔ اس سے کم یعنی انفراساؤنڈ اور اس سے زیادہ یعنی الٹراساؤنڈ کو سمجھنے کی صلاحیت انسان میں نہیں۔ جانور اس سے کم اور زیادہ ہرٹز کی آوازوں کو سن سکتے ہیں۔
مثلاً یہ چارٹ ملاحظہ کیجیے۔



مخلوق	سننے کی صلاحیت	مخلوق	سننے کی صلاحیت
بلی	10 ہرٹز سے 32 ہزار ہرٹز	وہیل، ڈولفن	70 ہرٹز سے 1 لاکھ 50 ہزار ہرٹز
ہاتھی	16 ہرٹز سے 72 ہزار ہرٹز	ٹڈا	100 ہرٹز سے 50 ہزار ہرٹز
مویشی (گائے، بکری)	16 ہرٹز سے 40 ہزار ہرٹز	اودو بلاؤ	200 ہرٹز سے 55 ہزار ہرٹز
انسان	20 ہرٹز سے 20 ہزار ہرٹز	چوگاڈ	1 ہزار ہرٹز سے 1 لاکھ 50 ہزار ہرٹز
گھوڑا	31 ہرٹز سے 40 ہزار ہرٹز	گلہری، چوہے	1 ہزار ہرٹز سے 1 لاکھ ہرٹز

جنات کی گفتگو کی پولیٹھ انسانی صلاحیت کی نسبت کم ہے یا زیادہ ہے یعنی 20 ہرٹز سے کم ہے یا 20 ہزار ہرٹز سے زیادہ۔ تو کیا بعض حیوانات، جنات کی آواز سن سکتے ہیں....؟

خاص طور پر جنات سے شادی یا جنات اور انسانوں کے درمیان میاں بیوی جیسے تعلقات وغیرہ کی باتیں تو صورتی ہی محسوس ہوتی ہیں۔

اب اگر معاشرے کے کوئی نمایاں صاحب یا صاحبہ اپنے تخیلات کو ایک حقیقی امر کے طور پر پیش کریں اور ان کے ارد گرد لوگ اس پر یقین کرنے لگیں تو عوام الناس میں ایسی باتیں نہایت

تھوڑی ہوتا ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ان کہانیوں سے اخذ ہونے والے پیغام پر بہت سے لوگ یقین کرنے لگتے ہیں۔

جنات اور دیگر ماورائی کرداروں کے واقعات کو پھیلانے میں بعض لوگوں خصوصاً معاشرے کے بعض ممتاز افراد کے تخیلات Hallucination کا بھی بہت بڑا حصہ ہے۔

سے زیادہ طبعی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان واقعات کو بغیر تصدیق کے جنّت کی کارستانی قرار دینا، جنّت کے ساتھ زیادتی اور خود انسانوں کی ضعیف الاعتقادی کا اظہار ہے۔

تیزی سے پھیلتی ہیں۔ خاص طور پر ایسے معاشروں میں جہاں تعلیم نہ ہو یا جہاں تعلیم کی بہت کمی ہو، وہاں ایسی باتیں تیزی سے پھیل کر قبولیت کا درجہ حاصل کر جاتی ہیں۔

جن قابو کرنا:

جنّت کی جانب سے انسانوں کے معاملات میں مداخلت کلی طور پر ناممکن نہیں کہی جاسکتی تاہم آج کے دور میں کئی ہزار واقعات میں اس کی حقیقت دو یا تین ہی ہوگی یعنی انسانوں کے لیے پریشانی کا باعث بننے والے کئی ہزار واقعات میں سے محض دو یا تین واقعات میں کسی جن نے واقعی کسی انسان کو (مختصر وقت کے لیے) پریشان کیا ہوگا.... اس قسم کے واقعات کے حقیقی اسباب میں مرگی، ہسٹیریا یا کوئی اور بیماری ہو سکتی ہے۔

جس طرح جنّت کا انسانوں میں سے کسی ایک یا چند پر غلبہ پالینا یا تصرف کر لینا درست نہیں سمجھا جاتا اسی طرح انسانوں کی جانب سے مختلف عملیات کے ذریعہ کسی ایک یا چند جنّت کو قابو میں کر لینا بھی درست نہیں ہے۔ انسانوں کو اس کا کوئی حق نہیں ہے کہ وہ اپنے ذاتی مفاد کی تکمیل کے لیے نوع جنّت میں سے کسی کو ناحق پریشان کریں۔

اثرات۔ بیماری یا اداکاری....؟:

کسی تکلیف یا کسی بیماری کے اسباب کا کھوج لگانے اور اس کا مناسب علاج کرنے کے بجائے کسی تصدیق کے بغیر اسے جنّت کی کارستانی قرار دے دینا بجائے خود لاعلمی، گمراہی یا پھر جاننے بوجھتے غلط بیانی ہے۔

ان کیفیات میں مبتلا کئی لوگ میرے پاس بھی لائے گئے ہیں۔ ان کے لواحقین کا کہنا تھا کہ اس پر جنّت آگئے ہیں۔ میں نے اس متاثرہ فرد (یا مریض) کی حالت پر غور کیا۔ ان میں سے اکثر لوگوں کو ہسٹیریا، شیزوفرینا، ڈپریشن یا کسی اور تکلیف میں مبتلا پایا جبکہ بعض لوگوں کے بارے میں میرا اندازہ تھا کہ انہیں کوئی مرض ہی لاحق نہیں، وہ محض اداکاری کر رہے تھے۔

بیماری کو بیماری ہی سمجھ کر اس کے مناسب طبی علاج کی طرف اور ضرورت پڑے تو ساتھ ساتھ روحانی علاج کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ اس حوالے سے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا یہ ارشاد ہمیں روشنی اور ہدایت عطا فرماتا ہے۔

میں سمجھتا ہوں کہ ان میں سے اکثر کیفیات انسان کے اپنے دماغی یا اعصابی نظام میں کسی خلل یا شدید دباؤ کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں۔

صحابی رسول حضرت ابو درداءؓ کی ایک روایت کے مطابق، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

خَلَقَ اللَّهُ الْجِنَّ ثَلَاثَةَ أَصْنَافٍ صِنْفٌ حَيَاتٌ وَعَقَارِبٌ وَخَشَاشٌ الْأَرْضِ

اس دماغی، اعصابی خلل یا دباؤ کی ایک یا ایک

میری آیتیں پڑھتے اور تمہیں یہ دن دیکھنے سے ڈراتے۔ کہیں گے ہم نے اپنی جانوں پر گواہی دی۔ اور انہیں دنیا کی زندگی نے فریب دیا اور خود اپنی جانوں پر گواہی دیں گے کہ وہ کافر تھے۔

[سورہ انعام (6): آیت 130]

جنات اور انسانوں کے درمیان تعلقات یا انسانی معاملات میں جنات کا عمل دخل:

کیا انسان اور جنات کے درمیان تعلقات قائم ہو سکتے ہیں.....؟
کوئی انسان کسی ایک یا چند جنات کو اپنا تابع فرمان بنا سکتا ہے.....؟
کوئی جن کسی انسان پر اپنا تسلط قائم کر سکتا ہے.....؟

جنات کے وجود کا علم ہمیں قرآن پاک سے ہوتا ہے۔ قرآن پاک سے ہمیں اس بات کا علم بھی ہوتا ہے کہ جنات کی ایک جماعت نے اللہ کے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے قرآن سنا اور جنات کی یہ جماعت، حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی رسالت پر ایمان لائی۔ بعد میں ان جنات نے اپنی نوع کے دیگر افراد تک توحید و رسالت محمدیؐ کا پیغام پہنچایا۔

قرآنی آیات سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ نوع جنات میں مسلمان بھی ہوتے ہیں اور غیر مسلم بھی اور ان میں مشرک یا کافر بھی ہوتے ہیں۔

روایات کے مطابق مسلمان جنات میں سے

وَصِنْفٌ كَالرَّيْحِ فِي الْهَوَاءِ ، وَصِنْفٌ عَلَيْهِمُ الْحِسَابُ وَالْعُقَابُ

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے جنات کو تین قسم پر پیدا فرمایا۔ ایک قسم میں سانپ، بچھو اور زمین کے کیڑے مکوڑے (حشرات الارض) ہیں۔ ایک قسم فضا میں ہوا کی طرح ہیں اور ایک قسم وہ ہے جس پر حساب و عذاب ہے۔ (یعنی جنات کی یہ قسم قیامت میں اپنے اعمال پر جوابدہ ہوگی۔)

[مکلفہ الشیطان از ابن ابی دنیا، حدیث 1]

بحوالہ لفظ المر جان فی احکام الجنان از سیوطی
مکلف جنات انسانوں کو بیمار ڈال دیتے ہیں، یہ سوچ قدیم زمانے سے انسانوں کی اپنی اختراع ہے۔ قرآن پاک اور احادیث نبوی ﷺ سے ان باتوں کی تائید نہیں ملتی۔

انسانوں کی طرح مکلف جنات کی ہدایت و رہنمائی کے لئے بھی اللہ تعالیٰ نے اپنے پیغمبر بھیجے۔ جنات کی اس نوع میں اچھے اور برے ہر طرح کے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ روز حشر ان مکلف جنات کا احتساب بھی ہوگا۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے
يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي وَيُنذِرُونَكُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا قَالُوا شَهِدْنَا عَلَىٰ نَفْسِنَا وَغَرَّبْنَاهُمْ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا شَهِدُوا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ اَنْهُمْ كَانُوْا كٰفِرِيْنَ ۝

ترجمہ: اے جنوں اور آدمیوں کے گروہ کیا تمہارے پاس تم میں سے رسول نہ آئے تھے۔ تم پر

جَنّات کے درمیان انٹرایکشن ناممکن نہیں۔ اس دو طرفہ رابطہ کے قیام کے لیے ضروری ہے کہ انسانوں کی جانب سے رابطہ قائم کرنے والے فرد کی بصارت و سماعت جَنّات کا مشاہدہ کرنے اور ان کی آواز سننے کی اہل ہو چکی ہو۔ یہ اہلیت عموماً روحانی صلاحیت رکھنے والے روشن نظر اصحاب کو حاصل ہوتی ہے۔

جَنّات کے لیے انسانوں سے رابطہ رکھنا ناگزیر ہے یا یہ کوئی اختیاری امر ہے....؟

روحانی بزرگوں کے ارشادات کے مطابق انسانوں سے رابطہ رکھنا جَنّات کی ناگزیر ضرورت نہیں۔ یہ ان کا ایک اختیاری امر ہے۔ روایات کے ذریعہ ایسے کئی واقعات کا پتہ چلتا ہے کہ جَنّات حصولِ علم کے لیے انسانوں کے شاگرد بنے۔ یہاں یہ نکتہ واضح رہنا چاہیے کہ علم حاصل کرنا کتنا ہی اچھا یا ضروری کام کیوں نہ ہو، بہر حال ایک اختیاری عمل ہے۔

یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ جَنّات نے اپنے اساتذہ سے تعلیم حاصل کرنے کے بعد اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے انسان اساتذہ سے رجوع کیا۔

(حباری ہے)

بعض کو یہ سعادت نصیب ہوئی کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کا دیدار کیا اور آپ ﷺ سے قرآن سنا اور اپنی زندگی کے مختلف معاملات میں رسول اللہ ﷺ سے ہدایات حاصل کیں۔

روایات سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ انسانوں کی جانب سے کی جانے والی تلاوتِ قرآن کو جَنّات بھی سنتے ہیں۔ جَنّات پر تلاوتِ قرآن کے اثرات ان کے عقیدے کے لحاظ سے ہوتے ہیں یعنی مسلمان جَنّات تلاوتِ قرآن سے سکون پاتے ہیں تو شریر جَنّات تلاوتِ قرآن سن کر اس جگہ سے بھاگ جاتے ہیں۔

روحانی بزرگوں کے ارشادات سے پتہ چلتا ہے کہ انسان اور مکلف جَنّات کے درمیان تعلقات کا قیام ممکن ہے۔ انسانوں اور جَنّات کے درمیان دوستی بھی ہو سکتی ہے اور ان دونوں انواع کے بعض افراد کے درمیان تنازعات یا دشمنی بھی جنم لے سکتی ہے۔ تاہم ان دونوں انواع کے درمیان تعلقات (خواہ وہ کسی بھی نوعیت کے ہوں) عام نہیں ہیں۔ جَنّات کی بستیاں عموماً انسانی بستوں سے الگ تھلگ ہوتی ہیں۔ بعض انسانی آبادیوں میں ان کی آمد و رفت ہوتی ہے۔ انسان اپنی عام حسِ بصارت سے جَنّات کا مشاہدہ نہیں کر سکتے لیکن جَنّات کو اللہ تعالیٰ نے یہ صلاحیت عطا فرمائی

ہے کہ وہ انسانوں کو دیکھ سکتے ہیں اور ان کی باتیں سن سکتے ہیں۔

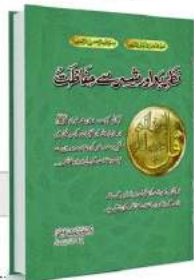
عام طور پر جَنّات کو انسانوں کے ساتھ کسی قسم کے تعلقات کے قیام کی ضرورت نہیں پڑتی تاہم انسان اور

نظرِ بیدار اور شر سے حفاظت

ڈاکٹر وقار یوسف بٹوی

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329



گھریلو پریشانیوں اور جھگڑوں سے نجات

ادارہ

باپ، بیٹے میں اختلاف۔
سوال: میں ایک خاتون خانہ ہوں۔
میرے دو بیٹے ہیں، ماشاء اللہ دونوں جوان ہیں۔
میرے شوہر بہت محبت کرنے والے اور سمجھ
دار انسان ہیں۔

پچھلے ایک سال سے میرے شوہر اور
میرے چھوٹے بیٹے کے درمیان تعلقات کافی
خراب ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر چاہتے ہیں کہ
وہ کاروبار میں اپنے بڑے بھائی کی طرح اُن کا
ساتھ دے مگر چھوٹا بیٹا والد کے کاروبار میں
جانے کے بجائے کسی ادارے میں جا
کر ناپا جاتا ہے۔

پچھلے کچھ دنوں سے تو دونوں نے گھر میں
بات کرنا تک بند کر دی ہے۔ ان رویوں کی وجہ
سے گھر کا ماحول کافی ڈسٹر ب ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101
مرتبہ سورہ عدد (13) کی آیت نمبر 29، گیارہ
گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے
شوہر اور بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا

باپ، بیٹے میں اختلاف

بھائی، پیسے واپس مانگ رہا ہے۔

گھر کی چیزیں خراب ہو رہی ہیں۔

شریف باپ کا جھگڑا لو بیٹا۔

بیوی میکے میں رہتی ہے۔

بہنیں بے گھر کرنے پر بضد

بھائی کا کام میں دل نہیں لگتا۔

شوہر کسی اور سے محبت کرتے ہیں۔

کریں کہ دونوں کو اچھا فیصلہ کرنے کی توفیق ملے۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بھائی، پیسے

واپس مانگ رہا ہے۔

سوال: ہم 20 سال سے ایک کرائے کے مکان میں رہ رہے تھے۔ بیٹیوں کی شادی سے فارغ ہو کر مکان خریدنے کی غرض سے کچھ رقم اکٹھا کی۔ ہمیں مکان تو الحمد للہ بہت اچھا مل گیا مگر ہمارے پاس کچھ پیسے کم تھے۔ میں نے اپنے بھائی سے کچھ رقم ایک سال کے وعدے پر قرض لی۔ مگر ابھی رقم لیے صرف ایک ماہ ہی گزرا کہ اُس نے رقم کا تقاضہ شروع کر دیا ہے۔ کہتا ہے کہ مجھے بہت ضرورت ہے تم اپنا مکان بیچ کر میرا پیسہ واپس کرو۔ یہ مکان ہم نے اپنی 20 سال کی جدوجہد کے بعد خریدا ہے۔ ہمیں تو سمجھ نہیں آ رہا کہ ہم کیا کریں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ رعد (13) کی آیت نمبر 30 میں سے:

قُلْ هُوَ رَبِّيَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ
عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ مَتَابِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ اس عمل کی برکت سے ان شاء اللہ یہ مسئلہ جلد حل ہو جائے گا۔ یا تو آپ کے پاس وسائل آجائیں گے یا آپ کے بھائی کی ضرورت ان کے اپنے وسائل سے پوری ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ۔

گھڑ کی چیزیں خراب ہو رہی ہیں۔
سوال: میرے شوہر ایک کمپنی میں جاب کرتے ہیں۔ ان کی ڈیوٹی کافی لمبی ہے۔ کچھ دنوں سے

پتہ نہیں کیوں ہمارے گھر کی چیزیں اچانک خراب ہونے لگی ہیں۔ کبھی پانی کی موٹر خراب ہو جاتی ہے تو کبھی فریج، ٹی وی۔ کبھی استری خراب ہو جاتی ہے۔ ایکٹریشن کو بلا کر بجلی کی وائرنگ بھی چیک کروالی ہے۔ وہ بھی ٹھیک ہے۔ مگر چیزیں مسلسل خراب ہو رہی ہیں۔ میرے شوہر اس وجہ سے کافی جھنجھلاہٹ میں رہنے لگے ہیں۔ کبھی کبھی تو مجھ پر غصہ کرتے ہیں اور اس سب کا ذمہ دار مجھے ٹھہراتے ہیں مگر پھر معافی بھی مانگ لیتے ہیں

جواب: صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیات 1 تا 3، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور گھر کے چاروں کونوں کی طرف رخ کر کے باری باری چاروں طرف دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شریف باپ کا جھگڑا لوبیٹا....

سوال: میرے شوہر پورے محلے میں ایک شریف اور باعزت فرد جانے جاتے ہیں۔ ان کے برعکس میرا بڑا بیٹا بہت ہی بد تمیز اور جھگڑالو ہے۔ محلے کا کوئی ایک آدمی ایسا نہیں جس سے اُس کی بنتی ہو۔ آئے دن جھگڑے کر کے آتا ہے پھر لوگ اس کی شکایتیں لے کر گھر آتے ہیں۔ کبھی اپنی موٹر سائیکل کسی کی گاڑی میں مار دیتا ہے تو کبھی کسی ریڑھی والے سے اُلجھ پڑتا ہے۔ اُس کے والد اور میں نے بیٹے کو سمجھانے کی ہر ممکن کوشش کر لی۔ پہلے بات مان لیتا ہے اور کچھ دن اُس کا رویہ بالکل ٹھیک رہتا ہے مگر پھر ایک دن اُس کے کسی جھگڑے کی خبر آ جاتی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ

بہنیں بے گھر کرنے پر بضد ہیں۔
سوال: ہم تین بہن بھائی ہیں۔ دونوں بہنوں کی شادی ہو چکی ہے اور والد صاحب کا انتقال ہو چکا ہے۔ والد صاحب نے ایک مکان ورثے میں چھوڑا جس میں، میں اپنے بیوی بچوں کے ساتھ رہائش پذیر ہوں۔ میرے پاس اس مکان کے سوا سر چھپانے کا کوئی اور آسرا نہیں ہے۔ میری دونوں بہنیں چاہتی ہیں کہ میں اس مکان کو بیچ دوں اور انہیں اُن کا حصہ دوں۔

میں نے انہیں سمجھانے کی بہت کوشش کی کہ میں تم دونوں کا قانوناً حصہ دے دوں گا، مجھے اس کے لیے کچھ وقت درکار ہے مگر وہ مجھے بے گھر کرنے پر بضد ہیں۔ انہیں روپے پیسے کی کوئی کمی نہیں ہے۔ دونوں ہی بہت اچھے کھاتے پیتے گھرانوں سے تعلق رکھتی ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ حم السجده (41) کی آیات 33 اور 34 کا ابتدائی حصہ:
وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ تِلْكَ
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کی بہنوں کو آپ

سورہ روم (30) کی آیات 30-31، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ اسے اپنی اصلاح کی توفیق ملے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اسے نماز کی تلقین کرتی رہیں اور اس بات کا اہتمام کریں کہ وہ سیرت النبی ﷺ کے واقعات اور اولیاء اللہ کے قصوں کا مسلسل مطالعہ کیا کرے۔

بیوی، میکے میں رہتی ہے۔
سوال: میری شادی 2 سال پہلے غیروں میں ہوئی ہے۔ شادی سے پہلے ہی میری والدہ نے میری ساس کو یہ بات بتادی تھی کہ ماں باپ، لڑکے کے ساتھ ہی رہیں گے۔ اس بات پر انہیں کوئی اعتراض بھی نہیں تھا مگر شادی کے چند ہفتوں بعد سے ہی میری بیوی اس بات کو ایشو بنا کر ہفتہ میں ایک دو بار ضرور مجھ سے لڑتی ہے۔ میرے والدین اس سے اپنا کوئی کام نہیں لیتے۔ زیادہ تر بچے کو لے اپنے میکے میں رہتی ہے، گھر کا سامان حتیٰ کہ اشیائے خورد و نوش تک اپنے میکے لے جاتی ہے۔ میرے والدین کئی کئی دن اپنے پوتے کی شکل تک نہیں دیکھ پاتے۔ میں کچھ کہوں تو صاف الفاظ میں چھوڑنے کا کہہ دیتی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ المؤمن (40) کی آیت نمبر 44 میں سے:
وَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ أَدْبَارَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَصِفُ بِالْعِبَادِ
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ یہ معاملہ خوش اسلوبی سے حل ہو جائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

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 دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بھائی کا کام میں دل نہیں لگتا۔

سوال: ہمارے گھر سے ملحقہ ہمارا ایک جزل اسٹور ہے۔ اسے میں اور میرا چھوٹا بھائی مل کر چلاتے ہیں۔ رات کو میں اسٹور پر ہوتا ہوں۔ دن کی ڈیوٹی چھوٹے بھائی کی ہے۔

چھوٹے بھائی کی شادی کے بعد سے ہی اس کا کام میں دل لگنا بند ہو گیا تھا اور اب صورتحال یہ ہے کہ میں رات کو 1 بجے اگر اسٹور بند کروں تو پھر اُسے کھولنا بھی مجھے ہی پڑتا ہے۔ اس وجہ سے ہمارے کاروبار پر بھی اثر پڑ رہا ہے۔

بہت کہہ سن کروہ دکان پر بیٹھتا ہے مگر اُسے بس وہاں سے بھاگنے کی پڑی رہتی ہے جبکہ شادی سے پہلے ہمارا بھائی ایسا بالکل نہ تھا۔

ہم چاہتے ہیں کہ اُس کا کام میں دل لگے۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ ق (50) کی آیات 9 اور 10 اور گیارہویں آیت کا ابتدائی حصہ:

رَزُقَا لِلْعِبَادِ نِک

گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بھائی کے لیے دعا کریں کہ اسے اپنی ذمہ داریوں کی ٹھیک طرح ادائیگی اور رزق میں سے اپنا حصہ بہتر طور پر حاصل کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ بیوی شک کرتی ہے۔

سوال: شادی کے پہلے ہی دن میں نے اپنی بیوی کو بہت صاف دلی کے ساتھ اپنی ایک گزشتہ

محبت کے بارے میں بتا دیا تھا۔ یہ بھی کہہ دیا تھا کہ یہ ماضی کا ایک قصہ ہے۔ مگر آج شادی کے 4 سال گزر جانے کے باوجود میری بیوی کو مجھ پر بالکل اعتبار نہیں۔

گھر جاتے ہی جاسوسوں کی طرح میرا موبائل چیک کرتی ہے۔ میرے پرانے ملنے جلنے والوں سے میرا ماضی کریدنے کی کوشش کرتی ہے۔ جب کچھ نہیں ملتا تو طرح طرح کے الزامات لگا کر مجھ سے لڑتی ہے اور کہتی ہے کہ تم اب بھی کسی اور سے محبت کرتے ہو گے۔ اُس کے اس شک نے میری گھریلو اور دفتری زندگی برباد کر کے رکھ دی ہے۔

میرے سبھ میں نہیں آتا میں اُسے کیسے اس بات کا یقین دلاؤں کہ یہ صرف اُس کا وہم ہے اور کچھ نہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ اٰخلاس گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی اہلیہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

رُوحَانِی ڈَاجِ حَسَنَہ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

نومبر 2020

رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



والدین میں نااتفاقی

آن لائن کلاسز میں مشکلات!



فصل خراب ہو جاتی ہے

شادی میں بندش



بیٹی کی کوئی اہمیت نہیں....؟

MBA لیکن ملازمت نہیں مل رہی



لڑکی کے ذہن میں برے خیالات

موت کا خوف



غصے کی وجوہات....

سسرال میں گھبراہٹ



مردانہ بانجھ پن!

رشتے میں تاخیر



ساس پیچھے پڑ گئیں!

نکماشوہر



آن لائن کلاسز میں مشکلات!

☆☆☆

سوال: میں یونیورسٹی میں سال اول کا طالب علم ہوں۔ کورونا وائرس کی وجہ سے تعلیمی ادارے بند ہو گئے۔ لوگ اپنے گھروں میں رہنے پر مجبور ہو گئے۔ اس دوران گو کہ فارغ وقت بہت ملا لیکن اکثر لوگوں کی طرح میں نے بھی یہ وقت زیادہ تر ٹیلی ویژن دیکھ کر یا سوشل میڈیا پر مختلف پوسٹس یا فلمیں دیکھ کر گزارا۔ کورس کی کتابوں کو ہاتھ تک نہ لگایا۔

اللہ کا شکر ہے کہ پاکستان میں کورونا وائرس بہت حد تک کم ہو گیا ہے۔ تعلیمی ادارے بھی دوبارہ کھل گئے ہیں لیکن معمول کے مطابق پڑھائی شروع نہیں ہو سکی ہے۔ ابھی کلاسز آن لائن ہو رہی ہیں۔ آن لائن کلاسز میں شرکت سے حاضری تو لگ جاتی ہے لیکن میرے لیے لیکچر کو سمجھنا مشکل ہو رہا ہے۔ آن لائن پڑھائی کے دوران توجہ اکثر ادھر ادھر بھی ہو جاتی ہے۔

یونیورسٹی میں آنے سے پہلے میں پڑھائی میں بہت تیز تھا اور ایک مرتبہ پڑھی جانے والی چیز مجھے یاد رہتی تھی۔ مہربانی فرما کر بتائیں کہ میرے لیے اور مجھ جیسے بہت سے طلبہ و طالبات کے لئے کون سا مراقبہ بہتر رہے گا، تفصیل سے جواب عنایت فرمائیں۔

جواب: کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی وجہ سے گھر پر بیٹھے ہوئے دفتر کے کئی کام تو آسانی کیے جاسکتے ہیں لیکن گزشتہ مہینوں میں تعلیمی اداروں میں

آن لائن تدریس کے عملی تجربات سے انکشاف ہوا کہ یہ آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے کئی افراد سے میری بات ہوئی۔ میں نے اندازہ لگایا کہ آن لائن تدریس میں چار طبقات کو مسائل و مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

سب سے پہلے اساتذہ، ان کے بعد طالب علم پھر والدین اور ان سب کے ساتھ اسکول کی انتظامیہ۔ مختلف مسائل سن کر میں سمجھتا ہوں کہ صرف ترقی پذیر پاکستان میں ہی نہیں بلکہ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں بھی سینکڑی اسکول اور ہائی اسکول کی سطح تک آن لائن تدریس طالب علموں کو علم کی ترسیل کے ساتھ ساتھ ان کی شخصیت کو سماجی طور پر تعمیر میں زیادہ مددگار نہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ کورونا کی اس وبا سے نوع انسانی کی حفاظت ہو۔ دنیا کے حالات جلد معمول پر آجائیں۔ معاشرتی، معاشی، گھریلو، تعلیمی اور دیگر شعبوں میں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر اپنے معاملات سرانجام دے سکیں۔

تعلیمی میدان میں کامیابی، علم سے بصیرت و دانش حاصل کرنے، معاشرہ کا ایک مفید و موثر رکن بننے، کامیاب و پرمسرت زندگی بسر کرنے کے لئے اور اپنی شخصیت کو درکار اعلیٰ اوصاف سے مزین کرنے کے لئے مراقبہ سے بہت زیادہ مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔

ذہنی صلاحیتوں اور یادداشت میں اضافہ، پڑھائی میں دل لگنے کے لئے ایک مشق تجویز کی جا رہی ہے۔ اس عمل کے لئے چوبیس گھنٹوں میں

دوبارہ منہ بند کر کے ناک کے ذریعے سانس لیں اور پھیپھڑوں کو اچھی طرح ہوا سے بھر لیں۔ ابتداء میں سانس کا یہ چکر پانچ بار کیا جاسکتا ہے۔ آہستہ آہستہ اس تعداد کو بڑھاتے ہوئے اکیس تک کر دیں۔

سانس کی مشق کے بعد آتالیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

يَا اللّٰه يا علیم يا شهید

یا ہادی یا رشید

اور 101 مرتبہ

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

پڑھیے۔ اس کے بعد آتالیس مرتبہ درودِ خضریٰ کا ورد کیجیے۔

ورد سے فارغ ہو کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کیجیے کہ آسمان سے نیلے رنگ کی روشنیوں کی بارش ہو رہی ہے۔

اس تصور میں مشکل ہو تو یوں محسوس کیا جائے کہ ارد گرد کا ماحول نیلا ہے جیسے کہ اگر کمرے میں رات کے وقت نیلے رنگ کا بلب روشن کیا جائے تو کمرے کی ہر شے نیلے رنگ میں رنگی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

صبح مراقبے کے بعد ہلکی ورزش بھی کر لی جائے۔ اگر رات کو مراقبہ کیا جا رہا ہے تو رات کا کھانا مراقبہ سے تقریباً ڈھائی گھنٹہ قبل کھالیں۔

دن میں کسی وقت قرآن کی آیت

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

اکیس مرتبہ پڑھ کر شہد پر دم کر کے بھیجیں۔

سے محض چند منٹ درکار ہیں۔ ان مشقوں سے توقع ہے کہ آپ نہ صرف اپنے مختلف اسباق یاد کرنے اور ذہن میں محفوظ رکھنے میں سہولت محسوس کریں گے بلکہ علم کے حصول اور ارد گرد کے ماحول سے حاصل ہونے والی اطلاعات سے دانش و بصیرت کے حصول کی صلاحیت بھی جلاء پائے گی۔

اس عمل میں قرآنی آیت، اسماء اللہیہ کا ورد، درود شریف کا ورد اور مراقبہ شامل ہے۔

سورہ طہ (20) کی آیت 114

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

درود خضریٰ:

صلی اللہ تعالیٰ علیٰ حبیبہ

محمد وآلہ وسلم

اسماء اللہیہ

یا اللہ یا علیم یا شهید

یا ہادی یا رشید

صبح نماز فجر کے بعد یارات سونے سے پہلے فرش یا لکڑی کے تخت پر چادر بچھا کر ایسی انداز نشست میں بیٹھئے جس میں آپ آرام محسوس کرتے ہوں۔ کچھ دیر پُر سکون حالت میں یونہی بیٹھے رہئے اور گہرے گہرے سانس لیجئے۔ پھر ناک کے ذریعے پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیجئے۔ چند سیکنڈ سانس روکے رکھیں پھر پھیپھڑوں میں جمع شدہ ہوا کو منہ کے ذریعے باہر خارج کر دیں۔ اس طرح کہ ہونٹوں کو گولائی میں لا کر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالی جائے۔ چند لمحے رک کر

والدین میں ناتفاقی

☆☆☆

سوال: ہم دو بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے والد اور والدہ کی آپس میں بہت لڑائی ہوتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر دونوں آپس سے باہر ہو جاتے ہیں۔ ہمارے والد تو گندی گالیوں اور فحش کلمات کی بوچھاڑ کر دیتے ہیں۔

لڑائی جھگڑے اور بدزبانی کے اس ماحول سے چھوٹے بہن بھائی زیادہ پریشان ہیں۔ والد کے سخت رویے اور ان کے عدم برداشت کی وجہ سے ہماری والدہ اب ہمارے ساتھ بھی بہت غصے میں بات کرتی ہیں۔ وقت بے وقت اپنی بیٹیوں کو نجانے کیا کیا کہہ دیتی ہیں۔

میری چھوٹی بہن نے کہنا شروع کر دیا ہے کہ مجھے امی اچھی نہیں لگتیں۔ میں اسے سمجھاتا ہوں تو کہتی ہے کہ آپ کو معلوم نہیں کہ والدہ مجھ پر ایسے ایسے الزامات لگاتی ہیں کہ میرا دل کرتا ہے کہ خود کشی کر لوں۔

میری بڑی بہن والدین کو سمجھاتی ہیں لیکن وہ آپس میں لڑنے سے باز نہیں آتے۔ والدین کی روز روز کی لڑائی کی وجہ سے محلے والے بھی اب ہمارا مذاق اڑانے لگے ہیں۔

ہماری خواہش ہے کہ گھر میں والدین کی ناچاقی اور باہمی بد سلوکی ختم ہو جائے اور وہ آپس میں عزت و احترام کے ساتھ رہیں۔

محترم وقار انکل.....! بے شمار لوگوں نے آپ کے مشوروں سے فائدے اٹھائے ہیں۔ آپ

کی بتائی ہوئی دعاؤں سے کئی لوگوں کی مشکلات دور ہوئی ہیں۔ ہماری بھی آپ سے درخواست ہے کہ ہمیں اپنی دعاؤں سے نوازیں اور ہمیں یہ بھی بتائیں کہ اپنے گھر کا ماحول بہتر بنانے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں....؟

جواب: جس گھر میں والدین ایک دوسرے کی عزت نہ کرتے ہوں اور آپس میں لڑتے رہتے ہوں وہاں بچوں پر شدید منفی اثرات کا اندیشہ رہتا ہے۔ ایسے ماحول میں پلنے والے کئی بچے اعتماد کی شدید کمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ خود اعتمادی نہ ہونے کی وجہ سے ان بچوں کو عملی زندگی میں قدم قدم پر رکاوٹیں محسوس ہو سکتی ہیں۔

باہم لڑائی جھگڑا کرنے والے والدین کسی اور کے لیے نہیں بلکہ خود اپنی اولاد کی خاطر ہی ضبط و برداشت سے کام لے لیں تو ان کے گھر کا ماحول بھی بہتر ہو جائے گا اور ان کے بچوں کو ڈر، خوف، عدم تحفظ، احساس کمتری، خود اعتمادی میں کمی جیسے مسائل کا سامنا بھی نہ ہو۔

گھر کا ماحول بہتر بنانے کے لیے آپ نے مجھ سے کچھ پوچھا ہے۔

محترم بچو.....! والدین کی برس برس پرانی عادتوں کو خصوصاً خراب عادتوں اور برے رویوں کو اچھے رویوں میں بدل دینا اولاد کے لیے بہت مشکل کام ہے۔ کئی والدین خصوصاً والد اپنی کئی بری عادتوں کو حتیٰ کہ اپنی فحش کلامی کو بھی کوئی خوبی یا اپنی شان سمجھتے ہیں۔ بعض لوگ سگریٹ، نسوار، تمباکو یا شراب نوشی ترک کرنے پر بھی ایسی

ہو اولاد کے لیے یہ بات بہت مشکل ہے کہ وہ اپنے والد یا والدہ کو ان کی کوئی خامی بتائیں اور ان سے اصلاح کی فرمائش کرنے لگیں۔

براہ راست ایسی باتیں کرنا اور اصلاح و احوال کی کوشش کرنا بہت مشکل ہے البتہ بالواسطہ طور پر ایسے کام کیے جاسکتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ بہن بھائی اپنے گھر میں وقت مقرر کر کے درس قرآن اور درس حدیث کا اہتمام کیجیے۔ ان نشستوں میں قرآن پاک کی ان آیات کی تلاوت کیجیے جن میں غصہ ضبط کرنے، لوگوں سے اچھی طرح بات کرنے، دوسروں کی غلطیوں پر درگزر سے کام لینے، لوگوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے کا ذکر ہے۔ احادیث نبوی میں سے بھی ان موضوعات پر بات کیجیے۔

چند روزہ نشست کے بعد اپنے والدین کو بھی ان نشستوں میں شرکت کی دعوت دیجیے۔ آپ کے والد شروع شروع میں تو شاید کسی مصروفیت کا عذر پیش کریں، بچوں کی طرف سے بہت ادب اور محبت کے ساتھ مسلسل دعوت ملنے پر ان شاء اللہ وہ اس نشست کے لیے وقت نکال لیں گے۔

جب آپ کے والد ان نشستوں میں آنے لگیں تو آپ ان سے بھی قرآن کی تلاوت کرنے اور احادیث پڑھنے کے لیے کہیے۔ متعلقہ موضوعات پر قرآنی آیات کی تلاوت اور احادیث نبوی کی سماعت کے بعد ان شاء اللہ آپ کے والد اپنے رویوں کا جائزہ لیں گے اور انہیں اپنی اصلاح کی توفیق ملے گی۔

سوچ کی وجہ سے آمادہ نہیں ہوتے۔ کئی مرد سمجھتے ہیں کہ جب تک سخت لہجے میں بات نہ کی جائے، ڈانٹ ڈپٹ نہ کی جائے، گالم گلوچ نہ کی جائے سامنے والے پر رعب نہیں پڑتا۔

ایک پوائنٹ یہ ہے کہ بڑے الفاظ منہ سے نکال کر بعض لوگ اپنی انا کی تسکین کرتے ہیں۔ گالیاں دینے سے کچھ لوگ اپنا اسٹریس کم کرتے ہیں۔ کچھ لوگ دفتر میں اپنے ماتحتوں پر یا گھر میں بیوی بچوں پر چیختے چلاتے ہیں۔ حالانکہ اسٹریس کم کرنے یا ذہنی دباؤ سے نجات پانے کے کئی مہذب طریقے پہلے سے موجود ہیں۔

اپنی اہمیت جتانے یا اسٹریس کم کرنے کے لیے گالم گلوچ کرنا، دفتر یا گھر میں چیخنا چلانا، توڑ پھوڑ کرنا، بچوں کو مارنا پینڈا دراصل کم زور شخصیت کی علامات ہیں۔

والدین کی بری عادتیں ختم کرنے کے لیے کیا کیا جائے:

اولاد کے لیے یہ ایک بہت ہی مشکل کام ہے۔ کوئی شخص شرابی یا جواری ہو یعنی اس میں ایسی برائیاں ہوں جو ہمارے معاشرے میں عام طور پر ناپسندیدہ ہیں یا کوئی شخص کاروباری لحاظ سے بددیانت و فراڈی ہو یعنی اس میں ایسی برائیاں ہوں جنہیں کئی لوگ زیادہ برانہ سمجھتے ہوں یا کوئی شخص اپنے بیوی بچوں کے ساتھ بہت خراب سلوک کرنے والا ہو یعنی اس میں ایسی برائیاں ہوں جن کے بارے میں معاشرہ میں یہ کہا جاتا ہو کہ یہ تو ان کے گھر کا معاملہ ہے۔ برائی کی صورت خواہ کیسی ہی

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

مودبانہ گزارش ہے کہ میرے حق میں دعا فرمائیں اور شادی کے لیے وظیفہ بھی بتادیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 163

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی میں درپیش رکاوٹیں ختم ہونے اور اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کیجیے۔

یہ عمل کم از کم نوے روز تک جاری رکھیں۔
ناغہ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔

شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا لطیف یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے آپ کا نام نوٹ کر لیا گیا ہے۔

فصل خراب ہو جاتی ہے

☆☆☆

سوال: میرا تعلق ایک زمین دار گھرانے سے ہے۔ میں نے چند سال پہلے کپاس لگانے کے لیے ایک نئی زرعی زمین خریدی۔ اس زمین پر تین سال تک تو فصل بہت اچھی ہوئی لیکن گزشتہ سال

اپنے والدین کے باہمی رویوں میں بہتری کے لیے بطور روحانی علاج:

صبح نہار منہ اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت 63

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے والد اور والدہ کو پلائیں۔

اگر یہ ممکن نہ ہو تو مذکورہ بالا وظیفہ پڑھ کر دونوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کیجیے کہ انہیں ایک دوسرے کے ساتھ حسن سلوک سے رہنے کی توفیق عطا ہو۔

اکیس مرتبہ اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا روف، یا رحیم، یا ودود، یا کویم تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

پانی یا چائے پر دم کر کے اپنے والد اور والدہ کو پلا دیں۔
یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شادی میں بندش

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں ہیں۔ بھائی کوئی نہیں ہے۔ دو بڑی بہنوں کی شادی ہو گئی ہے۔ میری عمر

تیس سال ہو گئی ہے ابھی تک میری شادی نہیں ہوئی۔ میں ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں اچھے عہدے

پر فائز ہوں۔ گزشتہ تین چار سال میں رشتے تو بہت آئے لیکن بات آگے نہ چل سکی۔

محترم وقار عظیمی صاحب....! آپ سے

تعلیم کافی سببیل اللہ اہتمام کروادیتے۔
MBA لیکن ملازمت
نہیں مل رہی

☆☆☆

سوال: میرے تین بچے ہیں۔ دو بیٹیاں اور ایک بیٹا۔ بیٹا جب میٹرک میں تھا تو میرے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ والد کے انتقال کے بعد بیٹے نے پڑھائی کے ساتھ ساتھ ملازمت بھی شروع کر دی۔ بڑی محنت اور مشکل سے اس نے گزشتہ سال MBA کر لیا۔

میں نے گزشتہ سال ایک بیٹی کا رشتہ بھی طے کر دیا ہے۔ سوچا تھا کہ اسے جلد ہی اچھی ملازمت مل جائے گی تو دونوں بیٹیوں کی شادی کر دوں گی۔ بیٹے کو ملازمت تلاش کرتے ہوئے ایک سال ہو گیا ہے۔ اس نے کئی اداروں میں اپنی درخواست دی ہوئی ہے۔ بعض جگہ پر انٹرویو کے لئے بھی گیا تھا مگر کوئی مثبت جواب نہیں آیا۔ اب تو بیٹا مایوس ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی مایوس کن باتوں سے میرا دلچھبہ منہ کو آتا ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 37
 إِنَّ اللَّهَ يَدْرُكُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ
 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کے لیے بابرکت روزگار اور ترقی کے لیے دعا کریں۔

بیٹے سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یہ ہوا کہ پودے کچھ عرصہ تو ٹھیک رہے اس کے بعد ایک دم سوکھنا شروع ہو گئے۔ میں نے ہر طرح کا اسپرے بھی کروایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ زمین کا ٹیسٹ بھی صحیح ہے۔

میرے ایک مزارعے نے مجھے بتایا کہ بل کے دوران اسے زمین میں ایک تعویذ دبا ہوا ملا تھا جو اس نے منہ میں بہا دیا تھا۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ حاسدین کی جانب سے سخت بندش کروادی گئی ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ بندش سے نجات ملے اور آئندہ فصل اچھی ہو۔

جواب: ایک بڑے برتن میں پانی ڈال کر 101 مرتبہ سورہ نور (24) کی آیت 35
 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر دیں اور دم کیا ہوا یہ پانی کھیت کے مختلف حصوں میں چھڑک دیں۔
 صبح فجر کے بعد اور عصر و مغرب کے درمیان اکیس اکیس مرتبہ

بِسْمِ اللَّهِ حَبَسَ حَابِسٌ ، وَحَجَرٌ
 يَا بَيْسٌ ، وَشِهَابٌ قَابِسٌ ، رَدَدْتُ عَيْنَ
 الْعَائِنِ عَلَيْهِ وَعَلَى أَحَبِّ النَّاسِ إِلَيْهِ
 فَأَزْجَعُ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ ثُمَّ
 أَرْجَعُ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبُ إِلَيْكَ
 الْبَصَرُ حَاسِبًا وَهُوَ حَسِيبٌ
 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر فصل پر دم کر دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔ گاؤں کے چند غریب بچوں کی اسکول میں

یافتن یار ذاق

کا ورد کرتے رہیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

بیٹی کی کوئی اہمیت نہیں....؟

☆☆☆

سوال: میری شادی امریکہ میں ایک انڈین مسلم گھرانے میں ہوئی۔ میرے شوہر سافٹ ویئر انجینئر ہیں۔ میرے سسرال میں بیٹیوں کی پیدائش کو اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ شادی کے تین سال بعد میرے گھر میں پہلی بیٹی ہوئی تو ساس سسر کے ساتھ ساتھ میرے شوہر نے بھی بہت برا منایا۔

اس کے تین سال بعد میرے ہاں بیٹا پیدا ہوا تو میرے شوہر اور ساس سسر بہت خوش ہوئے اور ان کا سلوک میرے ساتھ بہت اچھا ہو گیا۔

وقت گزرتا گیا۔ میں نے محسوس کیا کہ میرے شوہر اور ساس سسر میرے بیٹے کو تو بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں لیکن بیٹی کو زیادہ پیار نہیں کرتے۔ میرے شوہر کمرے میں آتے ہیں تو بیٹے کے ساتھ زیادہ باتیں کرتے ہیں۔

ساس سسر اور خاص کر شوہر کے ان رویوں کو دیکھ کر ایک دن ڈرتے ڈرتے میں نے شوہر سے کہا کہ اپنی بیٹی کو توجہ دیا کرو وہ آپ کے پاس آنا چاہتی ہے، اس بات پر شوہر نے برا سامنہ بنایا اور بیٹے کو لے کر باہر نکل گئے۔

میری بیٹی اب سات سال کی ہے اور بیٹا چار

سال کا۔ بیٹا بھی اپنے باپ کی طرح اپنی بہن پر توجہ نہیں دیتا۔ بیٹا گھر بھر کا لاڈلا ہے اور بیٹی پر ائی جیسی ہے۔ ہم امریکہ میں رہتے ہیں لیکن یہاں رہتے ہوئے بھی میرے شوہر اور ساس سسر بیٹی کے معاملے میں فرسودہ سوچ کے حامل ہیں۔

برائے کرم مجھے کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر کے دل میں اپنی بیٹی کے لئے محبت بیدار ہو جائے، وہ دونوں بچوں کو مساوی توجہ دیں اور دونوں کا یکساں خیال رکھیں۔

جواب: بیٹیاں تو آنکھوں کی ٹھنڈک اور نور عین ہوتی ہیں۔ جو لوگ اپنی بیٹیوں کو بوجھ سمجھتے ہیں، انہیں نظر انداز کرتے ہیں وہ دراصل اس بات کا اظہار کرتے ہیں کہ ان پر دور جاہلیت کے گھٹیا خیالات کسی نہ کسی طرح اثر انداز ہیں۔

بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنا، بیٹیوں کا احترام و اکرام کرنا، ان کی اچھی تربیت اور اچھی تعلیم کا اہتمام کرنا اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی خوش نودی پانے کا ذریعہ ہے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر اور آپ کے ساس سسر کو بیٹی کی شکل میں ملنے والی اس نعمت کی قدر کی توفیق ملے۔ یہ لوگ اپنی بیٹی / پوتی کے ساتھ محبت اور شفقت سے پیش آئیں۔

بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ مریم کی پہلی آیت، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں بیٹی کے ساتھ محبت سے پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کیجیے۔

موت کا خوف!

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ میرے چار بچے ہیں۔ دو بیٹیاں اور دو بیٹے۔

چار سال پرانی بات ہے ایک رات میری بیٹی نے مجھے گہری نیند سے جھنجھوڑ کر اٹھایا اور بتایا کہ ماموں کا فون آیا ہے کہ نانا کا انتقال ہو گیا ہے۔

اپنے والد کی موت کی خبر سے مجھے شدید صدمہ ہوا۔ ان کی تدفین کے بعد میرے ذہن میں ایک خیال جم گیا کہ میں بھی اچانک مر گئی تو میرے بچوں کا کیا ہوگا۔

چند دنوں میں اس خیال میں اتنی شدت آگئی کہ میں راتوں کو سوتے میں ڈر کر اٹھ جاتی۔ دن تو تسبیح پڑھتے، دعائیں کرتے کسی نہ کسی طرح کٹ جاتا مگر رات آتے ہی میری آدمی جان نکل جاتی اور مجھے محسوس ہوتا کہ میں صبح تک زندہ رہ پاؤں گی۔

میرے شوہر نے سائیکائرسٹ سے رجوع کیا، انہوں نے کچھ دوائیں دیں مگر میری کیفیت میں بہتری نہ آئی۔ میرے چہرے، میری آواز سے ڈر و خوف صاف ظاہر ہوتا ہے۔ موت تو ایک دن آتی ہی ہے لیکن موت کا خوف ہر وقت ذہن پر سوار رہنے سے میرا جینا دو بھر ہو چکا ہے۔

برائے کرم مجھے کوئی اللہ کا کلام بتائیں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیت نارمل ہو جائے۔ میں اپنے بچوں اور شوہر پر توجہ دے سکوں اور اپنی گھریلو ذمہ داریاں ٹھیک طرح نبھاسکوں۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ عشاء

کی نماز کے بعد آتالیس مرتبہ سورہ حج (22) کی

آیت 65

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم یا قوی یا عزیز

کا ورد کرتی رہیں۔

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

کھانوں میں گوشت، چکنائی اور گرم مسالوں کا استعمال چند ماہ کے لیے کم سے کم کر دیں۔ غذا میں سبزیاں، دال چاول، دودھ دہی اور پھل لیں۔

لوٹکی کے ذہن میں برے خیالات ☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ اس نے مجھے بتایا ہے کہ اس کے دل میں ہر وقت برے برے خیالات آتے رہتے ہیں۔ ان خیالات کی وجہ سے وہ اپنے آپ کو بہت گناہ گار سمجھتی ہے۔ اس کے ذہن پر مسلسل دباؤ رہنے لگا ہے اور طبیعت میں بہت سستی آگئی ہے۔

ان برے خیالات اور شدید احساس گناہ کی وجہ سے اس کی پڑھائی متاثر ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی شخصیت بھی ماند پڑتی جا رہی ہے۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ اس کے ذہن سے ان شیطانی خیالات کی یلغار ختم ہو جائے اور وہ پہلے کی

طرح نارمل زندگی گزارنے لگے۔

جواب: والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بالغ ہوتے بچوں کو مختلف جسمانی تبدیلیوں اور صنفی تقاضوں کے بارے میں بتاتے رہیں۔

ہمارے معاشرے میں گیارہ بارہ سالہ لڑکیوں کو ان کی والدہ یا بڑی بہنیں بلوغت کے آغاز میں ہونے والی تبدیلیوں سے اور صفائی کے اہتمام سے آگاہ کر دیتی ہیں۔ دور بلوغت کے حوالے سے دیگر امور کے بارے میں معلومات گھر میں کم ہی دی جاتی ہیں۔ بالغ ہوتے لڑکوں کو ان کے والد یا بڑے بھائیوں کی طرف سے واضح رہنمائی بالعموم نہیں دی جاتی۔ نو عمر لڑکوں کو یہ انتہائی اہم معلومات زیادہ تر محلے پڑوس یا اسکول کے دوستوں کے ذریعے ملتی ہیں۔ ان معلومات کا انداز بھی تعلیمی نہیں بلکہ تفریحی اور جہانی ہوتا ہے۔

نامکمل یا غلط طریقوں سے ملنے والی معلومات کی وجہ سے کئی لڑکے اور لڑکیاں عام فطری خیالات کو شیطانی خیالات اور فطری تقاضوں کو گناہ سمجھنے لگتے ہیں۔

ایک لڑکی کے لیے سب سے اچھی دوست خود اس کی ماں ہو سکتی ہے، جو ان کی عمر لڑکیوں کی ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹیوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھیں۔ حفظانِ صحت کے طریقے بتانے کے ساتھ بیٹیوں کو فطری تقاضوں کی اہمیت بھی بتائی جائے۔ ماں کی طرف سے ملنے والی مناسب رہنمائی سے لڑکیاں کئی غلط فہمیوں سے اور کئی طرح کے ذہنی دباؤ سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

ان تداہیر کے ساتھ ساتھ اپنی بیٹی سے کہیے کہ وہ صبح شام 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم

یا حمید

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پی لے اور اپنے اوپر بھی دم کر لے۔

یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

پڑھائی میں دل لگنے اور حافظہ کی بہتری کے لئے صبح شام اکیس اکیس مرتبہ:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچ شہد پر دم کر کے پلائیں اور بیٹی پر بھی دم کر دیں۔ بیٹی مذکورہ بالا دعا خود پڑھ لے تو زیادہ اچھا ہے۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سسرال میں گھبراہٹ

☆☆☆

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میری شادی کو ایک سال ہو گیا ہے۔ شادی سے پہلے میرے گھر میں جب مہمان آتے تھے تو سلام دعا کے بعد میں وہاں زیادہ دیر تک نہیں بیٹھ سکتی تھی۔ مہمانوں کا سامنا کرنے سے مجھے گھبراہٹ ہوتی تھی۔

جب میں کسی محفل یا تقریب میں جاتی تب بھی مجھ پر ایک انجانا خوف طاری ہو جاتا تھا۔ تقریب میں مجھ سے بڑا یا ہم عمر کوئی سوال پوچھ لے تو جواب دیتے وقت میری آواز حلق میں گھٹ

کر رہ جاتی تھی۔ اپنی اس حالت کی وجہ سے میں زیادہ تر اپنے گھر میں ہی رہنے لگی تھی۔

اس وقت ایک ڈاکٹر صاحب سے علاج ہوا تھا اور خاندان کے ایک بزرگ نے کچھ دعائیں بتائی تھیں جس سے میری حالت ٹھیک ہو گئی تھی۔

اب شادی کے چند ماہ بعد دوبارہ میری وہی حالت ہو رہی ہے۔ مجھے زیادہ لوگوں میں جانے یا تقریبات میں شرکت سے خوف آنے لگا ہے۔ ساس نندیں اور شوہر مجھے بہت سمجھاتے ہیں۔

میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں اور میرا خیال رکھتے ہیں مگر میں ان کے ساتھ کسی تقریب میں جانے سے کتراتی ہوں۔ ہاں ان کے ساتھ اکیلے باہر جانا مجھے بہت اچھا لگتا ہے۔

جواب: خود اعتمادی کی بحالی اور قوتِ ارادی میں اضافے کے لیے کتابیں پڑھیے۔ جی ہاں....! اچھی کتابوں کا مطالعہ معلومات میں اضافے اور سوچ کو نکھار بخشنے کے ساتھ ساتھ خود اعتمادی میں اضافے کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔

آپ کے لیے میں یہ تجویز کروں گا کہ مطالعے کے لیے کتاب کا انتخاب اپنے شوہر کے مشورے سے کیجیے۔ اگر آپ کو کسی مصنف کی تحریریں اچھی لگتی ہیں تو اس بارے میں اپنے شوہر کو بتائیے۔ آپ نے ابھی تک اس حوالے سے نہیں سوچا تو مصنف اور کتاب کے انتخاب کا معاملہ اپنے شوہر پر چھوڑ دیجیے۔

مطالعے کے لیے دن یارات میں اپنی سہولت کے مطابق کوئی وقت مقرر کر لیجیے۔ اس وقت

کتاب ضرور پڑھیے۔ جو کچھ پڑھیں اسی دن یا اگلے دن اس پر اپنے شوہر سے بات کیجیے۔ یعنی اپنے مطالعے پر اپنے شوہر کے ساتھ تبادلہ خیال کیجیے۔

میرا اندازہ ہے کہ مطالعے میں آپ کی دلچسپی آپ کے شوہر کے لیے بھی خوشی کا سبب بنے گی۔ نثر کی کسی کتاب کے مطالعے کے ساتھ علامہ اقبال کی چند نظمیں بھی زبانی یاد کر لیجیے۔

تین ماہ تک یہ علمی ایکٹیویٹی جاری رکھیے۔ اس کے بعد خط لکھ کر اپنی کیفیات سے مطلع کیجیے گا۔

نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام پیئیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم یا علیم یا کریم

کا ورد کرتی رہیں۔

یہ عمل دو ماہ تک جاری رکھیں۔

غصے کی وجوہات....

☆☆☆

سوال: ہم چار بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ ہم سب تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔

ہمارے والد صاحب گھر میں زیادہ تر خاموش رہتے ہیں اور اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔ وہ بس ضرورت کے وقت ہی بات کرتے ہیں۔

ہماری والدہ کا غصہ بہت زیادہ تیز ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر انہیں غصہ آجاتا ہے۔ غصے میں اکثر وہ یہ بھی بھول جاتی ہیں کہ وہ کس کے سامنے یا کس جگہ ہیں۔ غصے کے عالم میں اپنے بچوں کی برائیاں شروع

کر دیتی ہیں اور آخر میں چیخ چیخ کر رونے لگتی ہیں۔

غصہ اتر جانے کے بعد خود کہتی ہیں کہ میں کیا کروں....؟ غصے میں خود پر کنٹرول نہیں رہتا۔

محترم وقار عظیمی صاحب...! برائے مہربانی دعا بتانے کے ساتھ ساتھ ہمیں گائیڈ بھی کیجیے کہ ہماری والدہ کے مزاج میں تحمل اور نرمی کیسے آئے۔ وہ غصے میں خود پر کنٹرول کس طرح رکھ سکیں۔

جواب: غصے کے عالم میں کسی کا لحاظ نہ رکھنا، بعد میں چیخ چیخ کر رونا کچھ دیر بعد اپنی بے بسی کا اظہار ان الفاظ میں کرنا کہ میں کیا کروں مجھے خود پر کنٹرول نہیں رہتا۔ ان باتوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی والدہ کو کسی قسم کے ذہنی یا جذباتی دباؤ کا سامنا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ پہلے ایک ہنس کھ اور بہت خوش مزاج خاتون ہوں بعد میں بوجہ ان کے مزاج اور رویوں میں تبدیلی آئی گئی ہو۔

آپ کی والدہ کے ان رویوں کی وجہ آپ کے والد کی کم گوئی اور اپنے کام سے کام رکھنے کی عادت بھی ہو سکتی ہے۔

آپ کے والد اپنا مزاج بدلیں اس کے اب زیادہ امکانات نہیں۔ آپ بہنیں ایک یہ کام آسانی سے کر سکتی ہیں کہ اپنی والدہ کے ساتھ خوب ہنسیں بولیں۔

گھر میں ان کی پسند کے کام کیے جائیں۔ والدہ کے ساتھ باہر تفریح کے پروگرام بنائے جائیں۔ آپ بہنیں اور بھائی اپنی والدہ کو مختلف انداز سے یہ یقین دلاتے رہیں کہ آپ لوگ انہیں اپنی بہترین

استاد سمجھتے ہیں اور ان کی ہدایات پر عمل کرنا آپ سب کے لیے خوشی اور کامیابیوں کا ذریعہ ہے۔ میری ان باتوں کا مقصد آپ کو یہ سمجھانا ہے کہ اپنی والدہ کے اندر چھپے احساس محرومی، خوف اور بے یقینی کو اعتبار اور یقین میں بدلا جائے۔

ان تدابیر کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ صبح اور شام آتالیس آتالیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت 134 میں سے:

وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یارؤف یا رحیم

کا ورد کرتی رہیں۔

نبیلی شعاعوں کا پانی صبح اور شام ایک ایک پیالی پیئیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
رشتے میں تاخیر

☆☆☆

سوال: میری تین بیٹیاں ہیں اور ایک بیٹا ہے۔ دو بڑی بیٹیوں اور بیٹی کی شادی ہو گئی ہے۔ چھوٹی بیٹی کے لیے کئی رشتے آئے اور ایسا لگتا رہا کہ اب بات پکی ہو جائے گی مگر پھر خاموشی ہو جاتی۔ ایک عامل صاحب نے بتایا کہ اس بیٹی کی رشتے پر

کوئی احتیاط نہیں لیکن ابھی تک حمل کے کوئی آثار نہیں ہوئے۔

میرے ٹیسٹ میں جرثوموں میں کمی آئی ہے۔ ڈاکٹر نے تین ماہ کا کورس کرایا لیکن میری رپورٹ میں بہتری نہیں آئی۔ چند سال پہلے میرے ایک دوست کے ساتھ بھی یہی مسئلہ تھا۔ اس نے آپ سے علاج کروایا تھا۔ آج ماشاء اللہ وہ صاحب اولاد ہے۔ آپ سے اپنے لیے رہنمائی اور علاج چاہتا ہوں۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ چاہیں تو اپنی میڈیکل رپورٹس کے ساتھ مطب میں آکر بالمشافہ ملاقات کر لیں۔

مطب میں ملاقات کا وقت لینے کے لئے درج ذیل نمبر پر رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

021-36685469

021-36688931

نکما شوہر!

☆☆☆

سوال: میں نے اپنی پسند سے شادی کی۔ میری شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر اپنے والد کے ساتھ اُن کے کام میں ہاتھ بٹاتے تھے۔

شادی کے ابتدائی چند ماہ تک تو میرے شوہر میرے ساتھ بہت اچھے رہے۔ اپنے گھر میں بھی وہ اپنی ذمہ داریاں اچھی طرح نبھاتے رہے۔ ایک دن انہوں نے کام پر جانا چھوڑ دیا۔ جب میں نے پوچھا کہ آپ کام پر کیوں نہیں جا رہے تو کہنے لگے کہ میرا

بندش ہے۔ انہوں نے کہا کہ بندش ختم ہوگی تو شادی ہو جائے گا۔

میں بہت زیادہ پریشان ہوں سمجھ نہیں آتا کہ کیا کیا جائے....؟ بیٹی کی عمر بڑھتی جا رہی ہے۔ وہ شدید مایوسی اور اداسی میں مبتلا ہو رہی ہے۔

جواب: آپ کی بیٹی خود یا گھر میں سے کوئی اور عشاء کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اس کے بعد اکیس مرتبہ اسمائے اللہیہ یا حفیظ یا اللہ یا رحمن

کا ورد کریں پھر 101 مرتبہ سورہ شوریٰ (42) کی آیت 11

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کی شادی میں رکاوٹوں سے نجات اور اس کے لیے خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجیے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ اپنی بیٹی سے کہیے کہ وہ چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا اللہ یا حفیظ یا سلام

کا ورد کرتی رہے۔ بیٹی کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

مردانہ بانجھ پن!

Male Infertility

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہوئے ہیں۔ ابتدائی دو سال تو ہم نے احتیاط کی۔ ایک سال سے

باپ کروڑوں کا مالک ہے۔ مجھے کام کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

میرے شوہر کو ان کے والد سمجھا سمجھا کر تھک چکے ہیں لیکن وہ اپنی روش سے باز نہیں آتے۔ اُن کا سارا دن دوستوں کے ساتھ سیر سپاٹے یا فلمیں دیکھنے میں گزرتا ہے۔

شادی کے ڈیڑھ سال بعد اللہ نے مجھے ایک بیٹا دیا۔ بیٹے کا باپ بننے کے باوجود میرے شوہر نے اپنے معمولات تبدیل نہ کیے بلکہ اُن کی دوستی کچھ خراب لوگوں سے بھی ہو گئی۔

بیٹے کی پیدائش کے چند ماہ بعد میرے شوہر پر کسی سے لڑائی جھگڑا کرتے ہوئے پولیس کیس بن گیا۔ میرے سسر نے اُن کی ضمانت تو کروادی لیکن اُن کی غیر ذمہ داری اور بُری حرکتوں کی وجہ سے اپنے دفتر میں اُن کی پوزیشن ختم کر دی۔

میرے سسر نے ایک فلیٹ میرے نام سے خرید لیا ہے۔ اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ اگر میرے شوہر نہ سدھرے تو اب ہم ان کے والد کے ساتھ نہیں رہ سکیں گے اور وہ ہمیں الگ کر دیں گے۔

محترم ڈاکٹر صاحب....! میری سمجھ نہیں آتا کہ میں کیا کروں۔ میرے سسر اپنے پوتے سے تو بہت پیار کرتے ہیں لیکن انہوں نے اپنے غیر ذمہ دار اور لالہ بالی بیٹے کے معاملات سے خود کو الگ کر لیا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ آپ کے شوہر کو ایک فرماں بردار و سعادت مند بیٹا،

ذمہ دار شوہر، فرض شناس والد اور ایک اچھا انسان بننے کی توفیق عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ عنکبوت (29) کی آیت 7

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیجیے اور دعا کیجیے کہ انہیں خراب صحبت، بری عادتوں سے نجات ملے اور اپنی ذمہ داریاں ٹھیک طرح ادا کرنے کی توفیق ملے۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا بادی یا رشید

کا ورد کرتی رہیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بچوں کو نظر!

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے کی عمر تین سال ہے۔ پچھلے مہینے میں اپنی ایک کزن کی شادی میں گئی تھی۔ وہاں سے آنے کے بعد سے میرے بیٹے نے کھانا پینا چھوڑ دیا۔ بڑی مشکل سے اسے کھلاتی پلاتی ہوں۔ وہ روز بہ روز کم زور اور چڑچڑا ہوتا جا رہا ہے۔

میری ساس کہتی ہیں کہ اس بچے کو نظر لگ گئی ہے۔ انہوں نے اپنے طور پر کئی بار اس کی نظر بھی اتاری، وقتی فائدہ تو ہوا لیکن پھر وہی کیفیت ہو گئی۔

جواب: بچہ جب رات کو گہری نیند میں ہو اس کے سر ہانے بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ اس کی آنکھ نہ کھلے گیارہ مرتبہ سورہ کوثر

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس پر دم کر دیں۔

جب بھی کچھ کھانے پینے کو کچھ دیں گیارہ مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم

یا رحیم

پڑھ کر کھانے پینے کی چیز پر اور بچے پر دم کر دیں۔

ساس پیچھے پڑ گئیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دو سال ہو گئے ہیں لیکن میری حیثیت اس گھر میں کسی نوکرانی کی سی ہے۔ میرے شوہر میری کوئی بات نہیں مانتے اور نہ ہی میرا خیال رکھتے ہیں۔ میں ان کا بہت خیال رکھتی ہوں۔ کسی بھی کام میں انہیں شکایت کا موقع نہیں دیتی لیکن اگر میں بیمار ہو جاؤں تو بھی وہ میرا حال تک نہیں پوچھتے۔

میری ساس میرے خلاف ان کے کان بھرتی رہتی ہیں۔ ساس کی شکایتوں کو سچ جان کر وہ مجھ پر غصہ ہوتے ہیں۔ دوسری طرف میں نے کبھی بھی اپنے شوہر سے ساس کی کوئی شکایت نہیں کی۔ ساس کے مخالفانہ رویے اور اپنے شوہر کی ڈانٹ پھشکار کی وجہ سے میں مسلسل ٹینشن میں رہنے لگی ہوں۔ اپنے شوہر کی عدم توجہی اور لاپرواہی اور ساس کی زیادتیوں کی وجہ سے ہونے والے اس ٹینشن سے اب میری صحت بھی متاثر ہو رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ الرعد (13) کی آیت 22

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور اپنی ساس کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

عرب میں

اقامہ بولڈرز کے مسائل

☆☆☆

سوال: میرے شوہر 1985 سے ایک عرب ملک میں کام کر رہے ہیں۔ میرے چاروں بچے وہیں پیدا ہوئے۔

شوہر کی ملازمت بہت اچھی تھی، ہم وہاں ایک خوش حال زندگی گزار رہے تھے۔ پاکستان سے ہمارے رشتہ دار ہمیں اپنی ضرورتیں بتاتے تو ہم ان کی بھی حتی المقدور مدد کرتے۔ میرے شوہر نے اپنے دو بھتیجیوں اور میرے ایک بھانجے کو پاکستان سے بلا کر وہاں اچھی ملازمتیں دلوائیں۔

میرے شوہر عربی بہت اچھی بولنے لگے اس لیے ان کے حلقہ احباب میں پاکستانیوں کے علاوہ سعودی، مصری، اردنی، فلسطینی اور دیگر ممالک کے عربی بولنے والے افراد بھی شامل ہو گئے۔ اس ملازمت کے دوران میرے شوہر کی سیونگ بھی اچھی خاصی ہو گئی تھی۔ چند سال پہلے ان کے عرب

دوستوں نے انہیں مشورہ دیا کہ ملازمت چھوڑ کر اپنا ذاتی کاروبار شروع کیا جائے۔

میرے شوہر نے اس بات کا ذکر اپنی کمپنی کے پاس سے کیا تو انہوں نے کہا کہ آپ کا عہدہ، تنخواہ اور مراعات بہت اچھی ہیں۔ آپ یہ ملازمت نہ چھوڑیں۔ کاروبار کا ارادہ ہے تو اپنے بیٹوں، بھتیجیوں کے ذریعے کام شروع کر دیں۔

شوہر نے یہ مشورہ نہ مانا اور ملازمت کے ساتھ ساتھ کاروبار شروع کرنے کے بجائے استعفیٰ دے کر اپنے کام کا آغاز کیا۔ اس ملک کے قانون کے مطابق مقامی شخص کو کفیل بنانا ضروری ہوتا ہے۔ قانونی کارروائیاں پوری کر کے بزنس کا آغاز کیا گیا۔ اللہ نے کرم فرمایا۔ یہ نیا کاروبار چند ماہ میں ہی خوب چل نکلا۔ کاروبار شروع کیے چوتھاسال تھا جب میرے شوہر کے کفیل نے ان سے کہا کہ یہ کاروبار اس کے بیٹے کے حوالے کر دیا جائے۔ کفیل نے کہا کہ آپ چاہیں تو بطور منیجر یہاں کام کر سکتے ہیں۔

میرے شوہر نے اس کام میں تقریباً ڈھائی ملین ریال انوسٹ کیے تھے۔ اس کام میں منافع بھی خوب ہوا۔ اب کفیل نے کہا ہے کہ تمہاری انوسٹمنٹ تھوڑی تھوڑی کر کے واپس کر دی جائے گی لیکن پچھلے چند ماہ سے اس رقم میں سے ایک ریال بھی واپس نہیں ملا۔

ہماری لاکھوں درہم کی سیونگ سے شروع ہونے والا کاروبار اب کفیل کے پاس ہے۔ ایک بڑی پوسٹ پر کام کرنے والے، بعد ازاں کامیابی

کے ساتھ ایک بڑا کاروبار چلانے والے میرے شوہر اب بہت کم تنخواہ پر ایک جگہ ملازمت کر رہے ہیں۔ گھر کے خرچ اور ٹیکسز ادا کرنے میں مدد دینے کے لیے میرے بیٹے بھی چھوٹی موٹی ملازمتیں کر رہے ہیں۔

جواب: آپ کے شوہر کے موجودہ حالات جان کر بہت دکھ ہوا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ آپ کے شوہر کی کاروبار میں لگائی ہوئی رقم جلد واپس مل جائے۔ انہیں اور آپ کے بیٹوں کو اچھا اور بابرکت روزگار ملے۔ آمین

اپنے شوہر سے کہیے کہ وہ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ الطلاق (65) کی دوسری آیت کا آخری حصہ

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

اور تیسری آیت۔ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور حالات میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم یا فتاح یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔ *

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 دوپہر 2 بجے سے شام 5 بجے تک

روحانی ڈائجسٹ

154

Protecting
your WORLD

Making you feel secure with
our trained guards



SOS PAKISTAN

*Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi*

SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan

Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055

E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com



All New TOYOTA

YARIS

1.3 and 1.5 Available for Booking

YARIS
IS POWERFUL



facebook.com/Toyota.Hyderabad

For Booking Details

Please Contact:

UAN: (022) 111 555 121 or 0348-1119705

TOYOTA HYDERABAD MOTORS

A/41, SITE, AUTO BHAN ROAD