

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک جانا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملادیتا ہے

جون ۲۰۱۵ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی ڈائجسٹ

جون ۲۰۱۵ء

قیمت 80 روپے



ذہنی و جسمانی صحت اور

روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے

علم کی ایک نئی شاخ **Earthing**

WWW.PAKSOCIETY.COM



جلد: 37 شماره: 7

جون 2015ء / شعبان رمضان 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

ماہنامہ
روحانی ڈائجسٹ
کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ایک)..... سالانہ 850 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 117، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل: فیس بک، یوٹیوب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحی و قلیلاً یزید ابابا اور ابی

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پناہ گاہ: ڈی۔ مہدی پور کراچی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر: پروفیسر ایلیہ ڈاؤننگ و قاریوسف عظیمی، جامعہ روحانی ڈائجسٹ پورٹل

مقام اشاعت: 1-D, 117، ناظم آباد کراچی 74600

Scanned By Amir

67



35



Earthing 15

25



اس ماہ بطور خاص.....

وودولہا سے یاروچ....؟

بارشکا اور اس کے درہاری جیسے دولہا کا بھوت کچھ
رہے تھے آخر اس کی حقیقت کیا تھی....؟
امریکی مصنف ارونگ اسٹینن کے قلم سے لکھی گئی
جرمنی کی ایک مشہور کہانی

67.... ❖❖❖

مانڈ فلنسیس

اس وقت مغربی دنیا کے مٹی اوروں میں مانڈ فلنسیس
کی ٹیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مانڈ
فلنسیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔
شاپینہ جمیل.... 35

محل حیران ہے ساتنٹس خاموش ہے....

یہ کیسا نانا تا....؟

وواقعات جنہیں ہم اتنا کب کر گزر جاتے ہیں۔

51.... ❖❖❖

Earthing اور تھنک

مٹی سے نانا

شفا بخش توانائی خود آپ کے قدموں سے
موجود ہے۔

ذہنی و جسمانی صحت اور روحانی صلاحیتوں میں
اضافے کے لیے ہم کی ایک نئی شان۔

15.... ❖❖❖

جب چاہیں سیکھیں.... جو چاہیں سیکھیں!
تجسس توانائی سے بھرپور زندگی کا ایک اہم جز ہے۔
زندگی میں کچھ بھی نیا چاہے وہ کوئی زبان ہو، یا پھر کوئی نیا
سیوزیکل اسٹرومنٹ ہو یا پھر کوئی نیا ہنر ہو کچھ بھی نیا
جاننے کی صلاحیت ہمارے اندر سے کبھی ختم نہیں ہوتی۔
حناعظیمہ.... 25

Scanned By Amir

- 08... خواجہ شمس الدین عظیمی... نور الہی نور نبوت... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان....
- 09... خواجہ شمس الدین عظیمی... صدائے جس... انسان کی ملی ترقی نے فضا کو زبر آلود کر دیا ہے۔
- 11... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی... حق الیقین... آج انسان کو بھلاہ کے چیلنجز کا سامنا ہے۔



اس شہرے میں ہم چھ ایسے عجیب و غریب واقعات کا ذکر کر رہے ہیں جو دنیا میں آباد بڑے بڑے شہروں سے دور چھوٹے چھوٹے گاؤں میں رونما ہوتے ہیں۔

- 33... فرصت... زندگی مختصر ہے اور معرفیات بے انداز... ہم کیا کریں...؟... واصف علی واصف... 33
- 40... تانی گل ہو گئی... اب ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت قتل ہونا ہی ہے... وسعت اللہ خان... 40



79... نوجوان لسل کے لیے لکھی جانے والی ایک ایسی تحریر جو دل کی آنکھوں سے پڑھی جائے گی۔

سر دلرا اختر... 79

- 43... جب دعویٰ نہیں ملتا... بجلی نہیں تھی سو مٹیوں پر گزارا تھا... ❖❖❖
- 47... ہم گدھے کھا رہے ہیں... گدھے کی کھال کی قیمت 20 ہزار تک جا پہنچ ہے... جاوید چوہدری
- 83... حوصلہ افزائی... نونے بونے اتھو کو بوڑھی ہے... مشکور الرحمن
- 105... جیتی جاتی زندگی... زندگی کا ایک رٹا یہ بھی ہے۔ آپ جی کہانوں پر مشتمل سلسلہ... 105
- 111... گھر بیٹے مقول آمدنی حاصل کیجیے... آپ گھر میں رہتے ہوئے بھی آمدنی کر سکتے ہیں... 111



99... بد لگاؤ... انسان کو ہرے دم تک علم نہیں ہوتا کہ کاسیہ کھڑے ان... 99

کوشن چند... 99

115... گھر بچے سے طریقے سے... اپنے گھر کو ہم سے حفاظت سے سوار ہے... کشور کنول



195

87... یہ ہے پاکستان

مکالمہ

179



پارس

ایک نئی کی جین فٹے... دعائیہ رہوں پر چلتا تھا... دنیا میں سنی ہی ہو ان کا پانچویں بڑا می... نئے نئے دعائیہ قروا کے لیے نصیبی دعائیں



لائی کی مشق

کیا وجوہات ہیں کہ ہمارے معاشرے میں لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد غیر شادی شدہ ہے؟

ساردا سند..... 117



موسم گرما میں بچوں کی نگہداشت..... راشدہ عفت میموریل کیمپ فور ہیلتھ..... 128

بچن کی صفائی..... خانہ ان بھر کی صحت کی ضمانت..... 135

جسم کا دباؤ کب سے دور کیا جائے؟..... اپنی شخصیت پر کوشش نہ کیجئے..... شائستہ سلیم..... 131

صحت بخش پھسل اور سبزیوں کے جو جس..... محمد سلیم حیدر..... 139

123



ضروری نہیں کہ آپ سخت ورزش ہی کریں بلکہ چند دیگر طریقہ کار بھی آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔

کریا..... انتہیوں کو صاف کرتا ہے اور ہیٹ میں مروڑ نہیں ہونے دیتا..... محمد فوجان علی..... 141

رس بھسری..... کھانا پھل اور سیلا پھل..... محمد شاہنواز خان..... 143

طبعی مشورے..... طبیعت سے متعلق تدریس اور علاج..... حکیم عادل اسمعیل..... 151

147



مہینہ کی مشق..... خوشبو اور ذائقے کے ساتھ ساتھ آم کئی صحت بخش اجزاء کا حامل پھل ہے۔

جب ہی تو پیجے، بوزھے سب اس کے مداح ہیں۔ درخشاں مقصود..... 147

کیفیات مسراقبہ..... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احواں..... 163

قرآنی انسائیکلو پیڈیا..... قرآنی الفاظ کی تشریحات..... 167

روحانی سوال و جواب..... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات..... خواجہ شمس الدین عظیمی..... 169

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ..... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پیمائیاں..... نبیل عباسی..... 183

روحانی ڈاک..... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے..... 199

175



قوت ارادی

پہلی بار شمس الدین عظیمی کی تصانیف

فینگ شوی



119

صحت مند زندگی

زندگی میں بہتری کے کام

جسم کی عبادت

کب

159

سہولت جسمانی اور ذہنی





اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ہمیشہ پر امید رہیے اور یہ یقین رکھیے کہ گناہ خواہ کتنے ہی ہوں، اللہ تعالیٰ کی رحمت اس سے کہیں زیادہ وسیع ہے۔ سمنہ رکے جھاگ سے زیادہ گناہ کرنے والا بھی جب اپنے گناہوں پر شرمسار ہو کر خدا کے حضور گزرتا ہے تو خدا اس کی سزا ہے اور اس کو اپنے دامن رحمت میں بنانا دیتا ہے۔ زندگی کے کسی حصے میں گناہوں پر شرمساری اور ندامت کا احساس پیدا ہو تو اسے خدا کی توفیق سمجھیے اور توبہ کے دروازے کو کھلا سمجھیے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”اے میرے بندو! جو اپنی جانوں پر زیادتی کر بیٹھے ہو۔ خدا کی رحمت سے ہرگز ہوس نہ ہونا۔ یقیناً خدا تمہارے سارے کے سارے گناہ معاف فرما دے گا۔ وہ بہت ہی معاف فرمانے والا اور بڑا ہی مہربان ہے اور تم اپنے رب کی طرف رجوع ہو جاؤ اور اس کی فرمانبرداری، بحالہ اس سے پہلے کہ تم پر کوئی عذاب آئے اور پھر تم کہیں سے مدد نہ پاسکو۔“ [سورہ زمر: 54، 53]

توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجیے اور شب و روز اللہ سے کیے ہوئے عہد کی طرف دھیان رکھیے لیکن.... اگر وجود کوشش کے آپ پھسل جائیں اور پھر کوئی خطا کر بیٹھیں تب بھی ہرگز ہوس نہ ہوں بلکہ دوبارہ اللہ تعالیٰ کے دامن رحمت میں بننا حاصل کریں۔ یہاں تک کہ آپ اس درجہ پر فائز ہو جائیں، جہاں آدم زاد انسان بن جاتا ہے۔

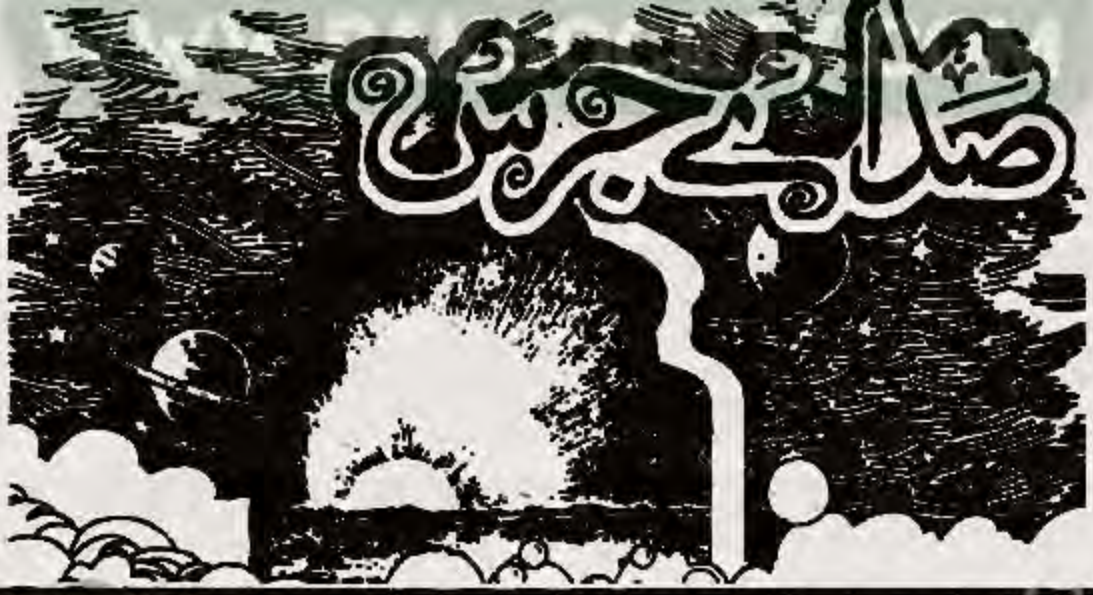
خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے.... توبہ کے معنی ہیں پلٹنا اور رجوع کرنا.... بندہ جب فکر و جذبہ توبہ کی عمر ہی میں مبتلا ہو کر گناہوں کی دلدل میں پھنستا ہے تو وہ خدا سے ہٹ جاتا ہے، اور بہت دور جا پڑتا ہے، گویا خدا کی ردا سے وہ گم ہو گیا اور جب وہ پھر پلٹتا ہے اور شرمسار ہو کر خدا کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو یوں سمجھیے کہ گویا گمشدہ بندہ خدا کی طرف پلٹ آیا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ....

”اے فرزند آدم! جب تک تو مجھے پکارتا رہے گا اور مجھ سے امید خیر رکھتا رہے گا، میں تجھ سے گناہوں کی بخشش کرتا رہوں گا۔ اے نبی آدم! اگر تیرے گناہ آسمان کی بلندیوں تک بھی پہنچ جائیں اور تو مجھ سے مغفرت کا طلبگار ہو تو مجھے پروا نہیں ہوگی اور میں اس کی مغفرت کر دوں گا اور اگر عارض کے برابر بھی تو گناہ کا بوجھ سے کر میرے پاس آئے بشرطیکہ تو نے کسی کو میرا شریک نہ کیا ہو تو مجھے پروا نہ ہوگی، بلکہ اس مقدار کے مطابق برابر مغفرت عطا کروں گا“ [ترمذی]

رسول پاک ﷺ کا ایک فرمان یہ بھی ہے کہ....

”سارے کے سارے انسان خطاکار ہیں اور بہترین خطاکار وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں۔“ [ترمذی، قزوینی]

توبہ الہی



جب ہم اپنی زمین، چاند، سورج، کبکشانی نظام اور کائنات کی ساخت پر غور کرتے ہیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ یہ سارا نظام ایک قاعدے، ضابطے اور قانون کے تحت کام کر رہا ہے اور یہ قانون اور ضابطے ایسا مضبوط اور مستحکم ہے کہ کائنات میں موجود کوئی شے اس ضابطے اور قاعدے سے ایک انچ کے برابر بھی ہلے میں بھی اپنا رشتہ منقطع نہیں کر سکتی۔ زمین اپنی مخصوص رفتار سے محوری اور طولانی گردش کر رہی ہے۔ اس کو اپنے مدار پر حرکت کرنے کے لئے بھی ایک مخصوص رفتار اور گردش کی ضرورت ہے اور اس میں ذرہ برابر فرق نہیں ہوتا۔ پانی کا بہنا، بخارات بن کر اڑنا، شدید فضا کے اس کے Molecules کا ٹوٹنا، بجلی کا پیدا ہونا اور ماحول کو منور کرنا یہ سب ایک مقررہ قاعدے اور ضابطے کے تحت ہے۔ حیوانات، نباتات کی پیدائش اور افزائش بھی ایک نئے بندھے قانون کی پیروی کر رہی ہے۔ انسانی دنیا میں بھی پیدائش اور نشوونما کا نظام ایک ہی چل رہا ہے۔ وہ پیدا ہو کر بڑھتا ہے، لڑکپن اور جوانی کے زمانوں سے گزر کر بڑھاپے کے دور میں داخل ہو جاتا ہے۔ نور طلب بات یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ میں یوزھا ہو جاؤں لیکن ہر شخص یوزھا ہونے پر مجبور ہے۔ کوئی شخص پسند نہیں کرتا کہ اس کے اوپر موت وارد ہو لیکن دنیا میں ایک مثال بھی ایسی موجود نہیں ہے کہ آدمی نے موت سے نجات حاصل کر لی ہو۔ ان باتوں پر گہرے غور و خوض کے بعد یہی نتیجہ سامنے آتا ہے کہ اس قدر منظم و مربوط نظام کو چلانے والی کوئی ہستی ضرور موجود ہے۔

آہم جب سے زمین پر آباد ہے اس علم سے واقف ہو سارہا کہ زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لئے وسائل فراہم ہوتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ زمین کے اندر کوئی بیج ڈالا جاتا ہے تو بیج کی اپنی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت اس کو ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے اور نتیجے میں تیسری چیز کا وجود ہی بیکر ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ بیج کے اندر مخفی قوت یا انرجی زمین کی مخفی قوت یا انرجی سے مل کر جب اپنا مظاہرہ کرتی ہے تو نتیجے میں کوئی پودا نمودار ہوتا ہے اور پھر وہ پودا بڑھ کر تار و درخت بن جاتا ہے اور اس درخت میں پھل اور پھول نکلتے ہیں۔ لیکن بیج کے اندر مخفی طاقت کی نسبت کیا ہے اور زمین کے اندر مخفی طاقت کی نسبت کیا ہے...؟ یہ بات ابھی تک سائنس دانوں کے سامنے نہیں آئی۔ یہ بات کون نہیں جانتا کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی غذاؤں سے اوپر قائم ہے۔ انسان گوشت، دہان، نمک، آئس، وغیرہ سے اپنی غذائی

جون 2015ء

ضروریات پوری کرتا ہے۔ کچھ جانور گھاس کھاتے ہیں، دوسرے گوشت کھاتے ہیں، پرندے دانا چھتے ہیں، حشرات
 اندر مٹی چاٹتے ہیں۔ پودوں کے لئے ان کی غذا انٹروجن، فاسفورس اور پائیدروجن فراہم کی جاتی ہے۔ زمین کی
 غذائی ضرورت خزاں کے پت، جھڑ، ہڈیوں، گوبر، خون اور بالوں سے پوری ہوتی ہے۔ کچھ ہزار میل لمبی اور وسیع و
 عریض زمین کو قوت و توانائی منتقل کرنے کے لئے قدرت نے سورج کی شعاعوں سے ایک خوبصورت اور قمر انگیز
 نظام قائم کیا ہے۔ سورج کی تیز شعاعیں سمندر کے اوپر پڑتی ہیں تو پانی کے بخارات ہواؤں کے دوش پر اوپر اٹھتے ہیں
 اور پھر زمین پر جل گھل ہو جاتا ہے۔ زمین میں تخلیقی سانچے انگریزیاں لینے لگتے ہیں۔ روحانی سائنس والے کہتے ہیں
 کہ درخت بھی آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ انسانوں کی طرح کھاتے پیتے اور سانس لیتے ہیں، بڑھتے اور بچے پیدا کرتے
 ہیں۔۔۔ انسانوں کی طرح کش مکش میں الجھے رہتے ہیں۔ ایک دوسرے کے خلاف حسن تدبیر کے ساتھ اور مسکری
 خرد و دانش کے ساتھ جنگ کرتے ہیں۔ ہر مخلوق با شعور اور با حواس ہے اور اپنی خداداد صلاحیتوں سے متحرک ہے۔
 نباتات، جمادات آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ نباتات، جمادات اور زمین پر موجود دوسری مخلوق کی آپس میں گفتگو
 ہمیں اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ زمین اور زمین کے اندر تمام ذرات شعور رکھتے ہیں۔ زمین بھی ایک مخلوق
 ہے!۔۔۔ اس کے بھی دو وجود یا دو جسم ہیں۔۔۔ جس طرح مادی وجود میں مختلف گیسز کا عمل دخل ہے۔۔۔ یا مادی وجود
 کی وریوں اور شریانوں میں خون دوڑ رہا ہے۔۔۔ اسی طرح زمین کے مادی وجود میں بھی گیسز کا براہ راست عمل دخل
 ہے اور زمین کی وریوں اور شریانوں میں بھی انرٹی، توانائی اور پانی دوڑ رہا ہے۔۔۔ زمین ایک ماں کی طرح تخلیقی
 قوتوں کی حامل ہے۔ جس طرح ایک ماں اپنے جسم سے ایک نئے جسم کو جنم دیتی ہے اسی طرح زمین تخلیقی عوامل سے
 گزر کر ایسے ایسے رنگ بھیرتی ہے۔ جو عیش و دانائی کے لئے لہو فطریہ ہے۔ دھوپ ایک ہے، ہوا ایک ہے، چاندنی
 ایک ہے اور فضا میں بکھری ہوئی Gases ایک ہیں مگر جب پانی زمین کی کوکھ میں جذب ہو جاتا ہے تو اتنی تخلیقات
 ظہور پذیر ہوتی ہیں جن کا شمار انسان کے بس سے باہر ہے۔ زمین کے پیٹ میں کروڑوں سانچے ہیں۔ جس سانچے میں
 پانی غمبہ جاتا ہے۔ پانی Dye کے مطابق نیروپ اختیار کر لیتا ہے۔ کبھی پانی کبھی کیلا بن جاتا ہے، کبھی سیب بن جاتا
 ہے، کبھی انگور بن جاتا ہے اور کبھی پھولوں کے نقش و نگار بن کر سامنے آ جاتا ہے۔ برگد کا ایک بیج جو خشکاش کے
 دانے سے بھی چھوٹا ہوتا ہے جب زمین کے پیٹ میں ڈالا جاتا ہے تو زمین اس بیج کو پرورش کر کے تنور درخت بنا
 دیتی ہے۔ ایسا تنور درخت جس کے سامنے میں سینکڑوں آدمی قیام کرتے ہیں۔ زمین پر موجود پھیلی ہوئی مادی کائنات
 نے انسان کو اس بات کا شعور بخشا ہے کہ انسان اپنی عقل و شعور کو استعمال کرے اور یہ سوچے کہ انسان حیوانات،
 نباتات اور جمادات سے کس طرح ممتاز ہے۔ زمین میں بہت سی جزی بوٹیاں ایسی پائی جاتی ہیں جن کے بیج خشکاش سے
 تیس گنا چھوٹے ہوتے ہیں۔ قدرت نے ان کے اندر دو جزی بوٹی چھپائی، ڈنڈی جو جزی بن کر زمین میں بوست ہو جاتی
 ہے، ایک گرو جو ڈنڈی بنتی ہے اور اس بیج میں جزی پزرنے سے پہلے چند روز کی غذا محفوظ رکھتی ہے۔ اسے عقل والو غور
 کرو۔ تفکر اور تدبیر کے ساتھ کائنات کے اندر مہانک کردیمو اور اندازہ لگاؤ کہ اتنے کم وسعت بیج میں جب قدرت
 نے زندگی کا اتنا بڑا ذخیرہ محفوظ کر دیا ہے۔ تو اللہ کے ذہن انسان میں کتنے خزانے محفوظ ہو گئے۔





انسانی وجود جسم و روح کا مجموعہ ہے۔

اس دنیا میں زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے جسمانی یعنی مادی تقاضوں کو سمجھنا اور ان کی تکمیل کرنا ضروری ہے۔ کئی مادی تقاضے اس قدر ناگزیر ہیں کہ کوئی انہیں سمجھنا نہ چاہے تب بھی یہ ہر شخص سے اپنی تکمیل کروا لیتے ہیں مثلاً غذا کا تقاضہ۔ جو شخص یہ نہ جانتا ہو کہ بھوک کیوں لگتی ہے؟ کیسی لگتی ہے؟ اسے بھی جب بھوک لگتی ہے تو اپنے لیے کسی نہ کسی طرح خوراک طلب کرتا ہے یا اسے حاصل کرتا ہے۔ یہی حال پیاس کا بھی ہے۔ کوئی شخص پیاس کے میگزیم کو جانتا ہو یا نہ جانتا ہو لیکن جب اسے پیاس لگے گی تو اسے اپنی زندگی کی بچہ کے لیے پانی پینا ہو گا۔

مادی تقاضوں میں تن و حیا پھانا اور رہائش بھی شامل ہیں۔ تاہم ان تقاضوں کی نوعیت بھوک و پیاس سے کافی مختلف ہے۔ اسے سمجھنا مشکل بھی نہیں ہے۔ ایک دن کے بچے کو بھی بھوک لگتی ہے، پیاس لگتی ہے۔ اس کی بھوک پیاس رخص نہ ہو تو وہ اپنی طلب ظاہر کرتا ہے، روتا ہے، لیکن اس بچے کو کپڑے نہ پہنائے جائیں تو وہ کچھ نہیں کہتا۔ ایک دن کے بچے کو اس سے کوئی غرض نہیں کہ وہ ہسپتال یا گھر کے آرام وہ کمرہ میں ہے یا اسے کسی درخت کے نیچے لٹایا ہوا ہے۔ اس مثال سے بھوک پیاس اور کپڑا مکان کے تقاضوں کی ناگزیریت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

جیسے جیسے انسان شعوری طور پر آجی کے مراحل طے کرتا ہے غذا کی ناگزیریت کے باوجود اس کے لیے کپڑا اور مکان (یعنی سہج میں ایک بہتر مقام) زیادہ اہمیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لیے ضروریات زندگی کی ایک فہرست مرتب کیجیے۔ غور کیجیے! زندگی گزارنے کے لیے غذا کے حصول پر کتنے اخراجات آتے ہیں اور اپنے اسٹینڈس کو برقرار رکھنے کے لیے نئے موبوسات، رہائش اور دیگر لوازمات پر کس قدر اخراجات آتے ہیں۔ روٹی، کپڑا، مکان یعنی مادی ضروریات کی تکمیل کا اندازہ سماجی قدروں کے ساتھ ساتھ تبدیل بھی ہوتا رہتا ہے۔ روٹی، کپڑا اور مکان مادی تقاضے ہونے کے باوجود اہمیت سے لحاظ سے مختلف درجات کے حامل ہیں۔ ان

تقاضوں کی بہتر تکمیل کے لیے آگمی اور کوشش کے بھی مختلف مراحل اور مختلف نتائج ہیں۔
انسانی وجود جسم اور رُوح کا مجموعہ ہے۔

انسانی وجود میں مادی تقاضے بھی ہیں اور روحانی تقاضے بھی ہیں، لیکن روحانی تقاضے اپنی تمام تر اہمیت کے باوجود بھوک پیاس کی مانند نہیں ہیں۔ یہاں کسی انسان کو روٹی پانی نہ ملے تو وہ بھوک پیاس سے مر جائے گا لیکن کسی کو مناسب کپڑا یا رہائش نہ مل پائے تو وہ مر نہیں جائے گا۔ البتہ شدید احساس محرومی اسے جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر بہت نقصان پہنچائے گا۔ کچھ ایسی ہی حال روحانی تقاضوں کا بھی ہے۔

روحانی تقاضوں کی بہتر تنظیم اور ان کی تکمیل کی خواہش انسان کے قلب میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ مگر اس خواہش کو قلب کے نہاں خانوں سے شعوری احساسات تک لانا عام انسان کا اپنا کام ہے۔ اگر کوئی شخص روحانی تقاضوں کو سمجھنا نہ چاہے تو یہ تقاضے اس پر ظاہر ہو کر اپنی تکمیل کے لیے اسے مجبور نہیں کریں گے۔ جو شخص روحانی تقاضوں کو نہ سمجھے یا ان سے آگمی حاصل نہ کرے، وہ ان کی تکمیل کے لیے بھی کوشاں نہ ہوگا۔ کئی مادی تقاضوں کی مانند روحانی تقاضوں کی تکمیل نہ ہونے سے بھی کوئی شخص مر نہیں جائے گا، وہ اس دنیا میں اپنا وقت پورا کرے گا مگر کس طرح....؟

اس دنیا میں بہت سے انسان ایسے ہیں جو جنگلوں میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی بھوک مٹانے کے لیے جانوروں کا شکار کرتے ہیں۔ پتے یا بھریاں کھاتے ہیں۔ تن ڈھانپنے کو وہ پتوں یا پتھروں سے کپڑوں کا استعمال کرتے ہیں، درختوں یا گھاس پھوس کی جھوپڑیوں میں رہتے ہیں۔ یہ لوگ بجلی، ٹیلی فون، موٹر کار، ہوائی جہاز، ریڈیو، ٹیلی ویژن، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ وغیرہ سے واقف ہی نہیں ہیں اور نہ واقف ہونا چاہتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے حال میں مست ہیں۔ زندگی تو ان کی بھی بسر ہو رہی ہے۔ ان سے پوچھیں تو شاید یہ سننے کو ملے کہ جناب ہماری زندگی خوب گزر رہی ہے۔ آرام سے رہتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں، سچے پالتے ہیں۔ کوئی تنازعہ ہو جائے تو سردار کے پاس چلے جاتے ہیں۔ انسان تو انسان جانوروں سے بھی ہماری دوستی ہے وغیرہ وغیرہ۔ مطلب یہ کہ مادی تقاضوں کی بہتر طور پر تکمیل سے جو لوگ یا جو قبیلے پوری طرح واقف نہیں، وہ بھی اس دنیا میں زندگی بسر کر رہے ہیں تو جو لوگ یا جو قبیلے یا قومیں روحانی تقاضوں کی تکمیل سے واقف نہ ہوں یا واقف نہ ہونا چاہیں اس دنیا میں زندگی تو ان کی بھی بسر ہو جائے گی۔ مگر ایسی صورت کی تشکیل اور محرومیوں کے ساتھ ہوگا۔ بہت سے لوگوں کو ان محرومیوں کا احساس یا اس کا اندازہ ممکن ہے کہ اس مادی زندگی کے ایک بڑے حصہ میں نہ ہو، کچھ لوگ اس احساس سے ناواقف رہتے ہوئے ہی شاید اس دنیا سے کوچ کر جائیں مگر اس عارضی دنیا کے قیام کے دوران رُوح کی تشکیل اور حیات حیات کے اعلیٰ مراحل میں بھی انہیں سینہ پیا سا اور ناتواں رکھے گی۔

مادی تقاضوں کی تکمیل کا مقصد تو اس دنیا میں بہتر زندگی بسر کرنا ہے۔

روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی تکمیل کے اہتمام کا مقصد کیا ہے....؟

روحانی تقاضوں کی تکمیل کا اعلیٰ ترین مقصد اپنے خالق، اپنے مالک اللہ وحدہ لا شریک کو پہچاننا اور اس سے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

تعلق کا قیام ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ابتدائی مراحل میں خود آگمی، خود شناسی، تربیت و تہذیب نفس جیسے امور شامل ہیں۔

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان اس نظر سے واقف ہوتا ہے جن سے ظاہر و باطن میں اس کائنات کو بنانے والے، کائنات کے مالک اللہ کی نشانیاں نظر آتی ہیں۔

ہم عنقریب انہیں آفاق اور انفس میں (یعنی خود ان کی ذات میں بھی) نشانیاں دکھائیں گے۔
(سورہ محمد السجدہ)

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان کو وہ فہم و بصیرت حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعہ اسے اللہ کی مشیت، اللہ کے ارادہ سے واقفیت حاصل ہوتی ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعے بندہ اللہ کو پہچانتا، اللہ تک پہنچنے، اللہ کو پہنچنے کے قابل ہوتا ہے۔

اللہ کی ایک شان یہ ہے کہ وہ لامحدود ہے۔ اللہ اپنے بندوں سے بے انتہاء محبت کرتا ہے۔ اللہ لامحدود ہے۔ اس کی محبت بے انتہاء ہے۔ کیا ایسا کوئی بیان ہے جس سے لامحدود اللہ کی بے انتہاء محبت کا اندازہ لگایا جاسکے...؟ محبت کس قدر لطیف مگر کتنی طاقت عطا کرنے والا جذبہ ہے۔ محبت قلب و نگاہ کو وسعت و آہرائی اور ظاہر و باطن کو حسن و کشش عطا کرتی ہے۔ محبت تعمیر ہے، خیر خواہی ہے، اخلاص ہے، راست بازی ہے۔ محبت سے ذہن و فکر کا تزکیہ ہوتا ہے۔ محبت ایسا لطیف جذبہ ہے جو اپنی جوہری طاقت سے انسانی وجود میں در آنے والی تمام کشمکشوں کو دھوا ڈالتا ہے۔ محبت کی ایک خاص صفت یہ ہے کہ یہ انسان کی مادی زندگی کے لیے بھی ضروری ہے اور انسان کی روحانی زندگی کے لیے بھی۔ روحانی تقاضوں کو سمجھنے والا اور ان کی تکمیل کا اہتمام کرنے والا فرد اللہ کی محبت اپنے قلب میں محسوس کرتا ہے۔ اس اہتمام میں مزید آگے بڑھ کر وہ اس قابل ہونے لگتا ہے کہ اللہ کی محبت کو اپنی روح کی تہ اسیوں تک محسوس کر سکے۔ گویا وہ جان پیتا ہے کہ اللہ کی محبت اس کی روح میں کس طرح رہتی رہی ہوئی ہے۔

ایک حدیث قدسی کے مفہوم کے مطابق اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب ﷺ کو کائنات کی تخلیق سے آگاہ کرتے ہوئے فرمایا....

”میں ایک چھپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے چننا کہ بیچانا جاؤں۔ پس میں نے محبت کے ساتھ (تمام عالمین مخلوقات کو) تخلیق کیا۔“

اس حدیث قدسی کی روشنی میں بھی مادی تقاضوں اور روحانی تقاضوں کے تعارف اور ان کے مقصد کو سمجھ جاسکتا ہے۔ اللہ کی معرفت روحانی تقاضے جبکہ مخلوقات میں کارفرما مختلف نظاموں کو سمجھنے کا ذریعہ مادی تقاضے ہیں۔ جس طرح مادی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے مادی علوم کی تحصیل ضروری ہے، اسی طرح روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے روحانی علوم کی تحصیل ضروری ہے۔

روحانی علوم انسان کو اس کی تخلیق کے مقصد سے آگاہ کرتے ہیں۔ اسے خود شناسی و خود آگاہی عطا کرتے ہیں۔ انسان کو دانش و بصیرت و حکمت عطا کرتے ہیں۔ روحانی علوم انسان کو اس نظر سے کام لینا سکھادیتے ہیں جو

باطنی نگاہ کہلاتی ہے۔

ایک دن رسول اللہ ﷺ طلوع آفتاب سے کچھ پہلے اصحاب صفہ کے پاس تشریف لے گئے۔ وہاں حضور ﷺ کی نگاہ ایک نوجوان پر پڑی۔ حضور ﷺ نے اس سے پوچھا "تم نے صبح کیسے کی..." اس شخص نے جواب دیا "میں نے اس حالت میں صبح کی کہ اہل یقین میں سے ہوں۔"

حضور ﷺ نے دریافت فرمایا "تمہارے اس یقین کی علامت کیا ہے..."؟

اس نے کہا "میں دن کو روزہ رکھتا ہوں اور رات کو محبت الہی میں جا رہا ہوں۔"

حضور ﷺ نے فرمایا "یہ چیزیں یقین کی کافی علامت ہیں۔ اس سے آگے بھی کچھ بتاؤ۔" اس نے عرض کی "یا رسول اللہ ﷺ اس وقت جبکہ میں اس دنیا میں موجود ہوں تو اس دنیا یعنی غیب کی دنیا کو بھی دیکھ رہا ہوں اور اہل جنت اور اہل جہنم کی آوازیں سن رہا ہوں۔" حضور ﷺ نے اس سے پوچھا "تم کیا آرزو رکھتے ہو؟..."

اس نے تمام و کمال اوب سے عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ... شہادت، اللہ کی راہ میں شہادت..."

باطنی نگاہ سے اللہ کی نشانیوں کا مشاہدہ کرنے والا ہر بندہ اللہ کی محبت سے سرشار اور اللہ کی قربت کا حریص ہوتا ہے۔

علم انبیاء کا ورثہ ہے۔ اس ورثہ میں مادی علوم بھی شامل ہیں اور روحانی حورم بھی۔ اولیاء اللہ اور موقیانے کرام، رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث ہیں۔

یہ مثالیں ہم لوگوں کی فہمائش کے لیے دیتے ہیں مگر ان کو وہی لوگ سمجھتے ہیں جو علم رکھنے والے ہیں۔ اللہ نے آسمانوں اور زمین کو برحق پیدا کیا ہے۔ درحقیقت اس میں اہل ایمان کے لیے نشانی ہے۔ (سورۃ العنکبوت)

رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء کرام آسمانوں اور زمین کی تحقیقات میں، انس و آفاق میں اللہ تعالیٰ کی مشیت و اللہ تعالیٰ کی نشانیوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ کی ہر نشانی پر ان کا تکرر توحید باری تعالیٰ پر ان کا ایمان مزید مستحکم کرتا ہے۔ انسان میں موجزن ہر روحانی تقاضے کی تکمیل و اصل توحید باری تعالیٰ پر پختہ ایمان کا اعادہ ہے اور یہی سب سے بڑی کامیابی ہے۔

"یقیناً جن لوگوں نے کہہ دیا کہ اللہ ہی ہمارا رب ہے۔ پھر اس پر جہم گئے۔ ان کے لیے نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔ ایسے سب لوگ جنت میں جانے والے ہیں۔ جہاں وہ ہمیشہ رہیں گے۔ اپنے ان اعمال کے بدلے جو وہ دنیا میں کرتے رہے۔" (سورۃ الاحقاف)

ذکبر و قال یوسف عظیمی

ارتھنگ

ذہنی و جسمانی تندرستی اور

روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے

Earthing

فطرت اور انسان کے قدموں تلے موجود ہے

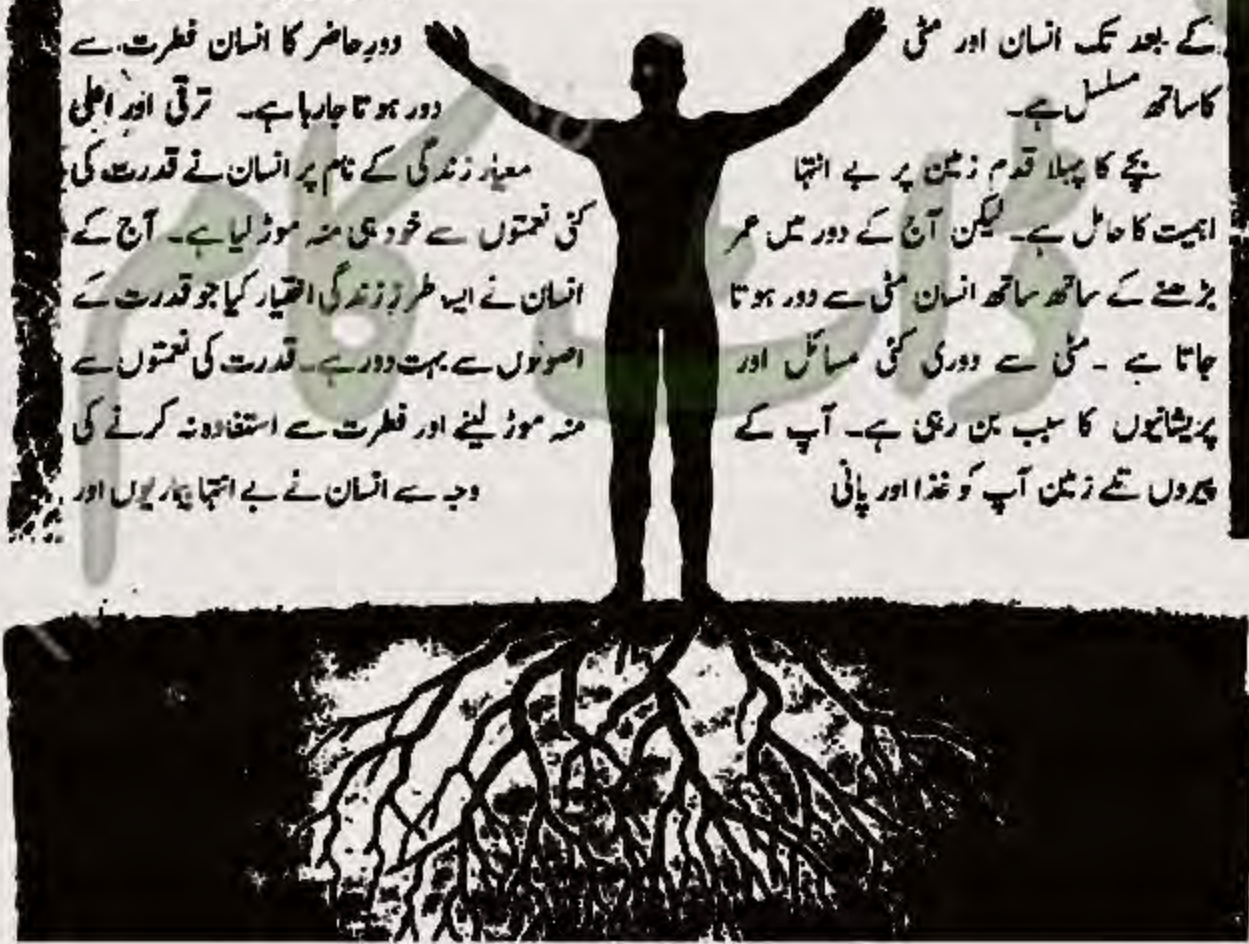
دیتی ہے۔ اس کی سطح پر آپ چلتے، کھڑے ہوتے،
دوڑتے، تیرتے، چڑھائی کرتے اور چلتے ہیں۔ علاوہ
انہیں ایک نہایت حیرت انگیز بات جس پر آپ نے
شاید کبھی غور نہ کیا ہو وہ یہ کہ زمین کو قدرت نے شفا
بخش توانائی کا ذریعہ بھی بنایا ہے۔
یہ حیرت انگیز شفا بخش طاقت آپ کے قدموں
تلے زمین کے اندر موجود ہے۔

ابن وصی

یونانی مفکر ارسطو کا کہنا ہے کہ "قدرت کی تمام
چیزوں میں کوئی چیز تو بہت حیرت انگیز ہوتی ہے۔"
زمین، مٹی اور خاک سے متعلق ہر زبان کے
لغوب میں تذکرہ ملتا ہے، مٹی کے بغیر جنم بھومی کا ذکر،
بجز زمین سے تعلق، وطن کی محبت سب کچھ اوجھرا
رہتا ہے۔ انسان مٹی سے پیدا ہوتا ہے مٹی میں مل
جائے گا، بہر حال یہ بات تو جدا ہے لیکن

سیدھی سی بات سمجھ لیں کہ
دور حاضر کا انسان فطرت سے
دور ہوتا جا رہا ہے۔ ترقی اور اعلیٰ
معیار زندگی کے نام پر انسان نے قدرت کی
کئی نعمتوں سے خود ہی منہ موڑ لیا ہے۔ آج کے
انسان نے ایسا طرز زندگی اختیار کیا جو قدرت کے
اصولوں سے بہت دور ہے۔ قدرت کی نعمتوں سے
منہ موڑ لینے اور فطرت سے استفادہ نہ کرنے کی
وجہ سے انسان نے بے انتہا بیماریوں اور

پیدا ہونے کے بعد سے مرنے
کے بعد تک انسان اور مٹی
کا ساتھ مسلسل ہے۔
بچے کا پہلا قدم زمین پر بے انتہا
اہمیت کا حامل ہے۔ لیکن آج کے دور میں عمر
بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان مٹی سے دور ہوتا
جاتا ہے۔ مٹی سے دوری کئی مسائل اور
پریشانیوں کا سبب بن رہی ہے۔ آپ کے
بچروں تلے زمین آپ کو غذا اور پانی



Scanned By Amir

پاؤں پر چلنے کے فوائد ظاہر کئے ہیں اور اس عمل کے لیے Earthing کی اصطلاح وضع کی۔ Earthing کے نتیجے میں بہت سے لوگوں نے اپنی صحت میں نمایاں تبدیلیاں محسوس کیں۔

کلنٹن اوبر کا کہنا ہے کہ ہم آدھا گھنٹہ کے لیے زمین پر پیدل چلیں یا کھڑے ہوں یا ننگے پاؤں بیٹھ جائیں۔

اگر گھٹیا کارڈ ہو یا کمر کا درد، یا طویل سفر کی تھکان ہو یا پھر آپ صرف تھکن محسوس کر رہے ہوں تو ننگے پیج جا کر زمین پر راست قدم رکھیں، کچھ دیر بعد آپ بہتری محسوس کریں گے۔

جدید طرز زندگی میں ہم نے خود کو زمین کی لامحدود شفا بخش توانائی سے منقطع کر لیا ہے۔

شفا بخش توانائی خود آپ کے قدموں تلے موجود ہے جو کسی خرچ کے بغیر یا کسی ڈائنر سے رجوع ہونے بغیر آپ کو بیشتر بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔

جرئل آف انوائزمنٹ اینڈ پبلک ہیلتھ میں شائع ہونے والی ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا کہ زمین کی سطح پر ان گنت الیکٹرونز موجود ہوتے ہیں۔ جب ہمارے پیروں کا، جہاں اعصاب کا ایک پورا جال موجود ہوتا ہے، زمین کی سطح سے رابطہ ہوتا ہے تو زمین سے الیکٹرانز ہمارے جسم میں منتقل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس عمل سے جسمانی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ ارتھنگ کے ذریعے پرانا درد، اعصابی تناؤ، جوڑوں کے درد اور نیند کی تکالیف سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔

اس کے علاوہ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لیے بھی اچھی خبر ہے۔ جرئل آف انوائزیشنو اینڈ

رہنما کا نام

پریشانیوں کو دعوت دی۔ ان میں نینشن یعنی ذہنی تناؤ، السر، ڈیپریس، امراض قلب، سر درد، بے خوابی اور نفسیاتی الجھنیں وغیرہ عام ہیں....

کیا آپ نے گھاس پر یا ساحل سمندر کی گیلی مٹی پر ننگے پاؤں چلنے سے ہونے والے خوش نما احساس پر کبھی توجہ دی ہے....؟

آج سائنس نے بھی انسان پر فطرت اور زمین کے اس خوش نما احساس اور اس سے ہونے والے کئی فوائد کو مان لیا ہے۔ مغربی دنیا میں اس تعلق پر ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اس ریسرچ کا ایک نتیجہ علم کی ایک نئی شاخ ارتھنگ Earthing کی صورت میں سامنے آیا ہے۔

ارتھنگ کیا ہے....؟

”ارتھنگ سائنس“ سے مراد کسی بھی قدرتی سطح زمین پر، ساحل سمندر، مٹی یا پھر گھاس پر ننگے پاؤں صبح کے وقت چلنا ہے۔ اس نظریہ کو ماننے والے کہتے ہیں کہ ننگے پاؤں زمین پر چلنے سے جسم میں الیکٹرونز کی کمی پوری ہوتی ہے جس سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تین محققین کلنٹن اوبر Clinton ober، ڈاکٹر اسٹیوین سیناٹارا Stephen T. Sinatra اور مارٹن زکر Martin Zucker نے انسانوں اور حیوانوں کے زمین سے مربوط ہونے پر ایک حیرت انگیز کتاب:

Earthing the most important

Health discovery ever

تحریر کی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے ننگے



ڈاکٹر سائرا کی موجودگی میں تین افراد کے خون کے خلیات کی
 ڈائکرو اسکوپک تصاویریں darkfield microscope
 images ہیں، جو انہوں نے ننگے عینکوں پر چالیس منٹ پہلے
 قہمی سے پہلے اور بعد میں لی ہیں، پہلے تصویر بائیں جانب ہے اور بعد
 کی دائیں جانب جو واضح طور پر خون کے خلیات کے پتے ہونے اور
 باہمی توافقی thinning and decoupling و ظاہر کر رہی ہیں

نہیں سنتری میڈیسن میں شائع ہونے والی
 ایک تحقیق میں انکشاف کیا گیا کہ
 "ارتھنگ" سے خون کا گاڑھا پن کم
 ہوتا ہے یہ عمل سیکڑ کو آرٹریز میں بلاکج
 بنانے سے بھی روکتا ہے۔ یہی دونوں
 عوامل زیادہ تر دل کے دورے کی وجہ
 ہوتے ہیں۔ واضح رہے کہ امراض قلب
 کے ڈاکٹر زرو زنگ 15 سے 20 منٹ زمین
 پر ننگے پاؤں چلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

صحت مند زندگی کے لیے روزانہ
 صبح زمین پر ننگے پاؤں چلنے کی عادت
 ڈالیں.... دن کا آغاز تازہ ہوا کے
 ساتھ کیجئے۔

ڈاکٹر اسٹیفن سائرا اپنی کتاب میں
 کئی اور واقعات بتاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے
 کہ فروری 250 کارپوریشن کی ایک
 سابق ایورنی کو جلد ہی دق Lupus کا
 مرض لاحق تھا۔ اسے Earthing کے

کے عمل سے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔

کیلیفورنیا میں انٹرنیشنل آئیڈی آف کلیکل
 تھرموٹراپی کے ڈاکٹر ولیم امیلو Dr. William
 Amalu، کے زیر علاج 52 سالہ ڈیا بیٹس کی مریضہ
 کے پیروں میں سوجن اور خون کی روانی رک گئی تھی،
 انہیں ارتھنگ کا مشورہ دیا گیا، چند روز تک محسوس
 منت ارتھنگ کے بعد انہوں نے درد میں کمی محسوس
 کی، درد کا یہ احساس 90 فیصد ختم ہو گیا، اور ان کے
 خون کی روانی بھی درست ہوئی۔

انسانی جسم میں سوزش inflammation کے

نتیجہ میں ذہنی آرامت ملی۔ الاسکا میں ایک شخص کا
 دھڑ فوج سے منطوق ہو گیا تھا۔ حادثے کے پچیس سال
 بعد بھی وہ اپنے پیروں میں بلا سکتا تھا Earthing کی
 وجہ سے وہ شخص اپنے پیروں کو حرکت دینے لگا اور
 ساتھ ہی ساتھ کچھ دور چلنے بھی لگا۔ دیگر ایسے افراد جو
 عمومی امراض کا شکار تھے انہیں بھی با درامض سے
 بڑ جانے پر راحت حاصل ہوئی۔

ایک آسٹریلیائی ڈاکٹر جن کے کئی مریض
 Diabetic Neuropathy کی وجہ سے پیروں
 کے سن ہونے کی تکالیف میں مبتلا تھے انہیں ارتھنگ

جون 2015ء

negative charge

ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے ہمارے جسم کی ارتعاش earthing جاتی ہے۔



ڈاکٹر جیمز آئی مین، جو بائو فزکس تو تھائی میڈیسن کے جانے مانے ماہر ہیں، کے مطابق زمین ایک شاندار موصل

تھر موگرانی سے لی گئی تصویر، ارتعاش سے پہلے جیروں میں سو جن اور خون میں رکاوٹ نظر آرہی ہے، جبکہ ارتعاش کے بعد سو جن میں کمی اور خون کی روانی بھی درست ہو گئی۔

Conductor ہے۔ ننگے پاؤں جب ہم زمین سے رابطے میں آتے ہیں تو زمین کے آزاد الیکٹرون جلد کے ذریعے ہمارے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔

یہ الیکٹرون انتہائی قابل دیکسیڈیزیشن Antioxidants ہیں جو جسم میں دستیاب آزاد مادوں free radicals کی صفائی کرتے ہوئے انہیں غیر موثر کر دیتے ہیں جس سے جسم میں کہیں بھی آئی ہوئی سو جن اور ساتھ ہی ٹیٹورز tissues اور سلاز cells کے خرابی کی شکایات ختم ہوتی ہیں، جسم میں کہیں بھی آئی سو جن صحت کی خرابی کا اصل سبب ہے، جو نئی بیماریوں میں اضافے کا سبب بھی ہے۔

ان میں دل کے امراض، کینسر، ذیابیطس جیسے امراض بھی شامل ہیں۔

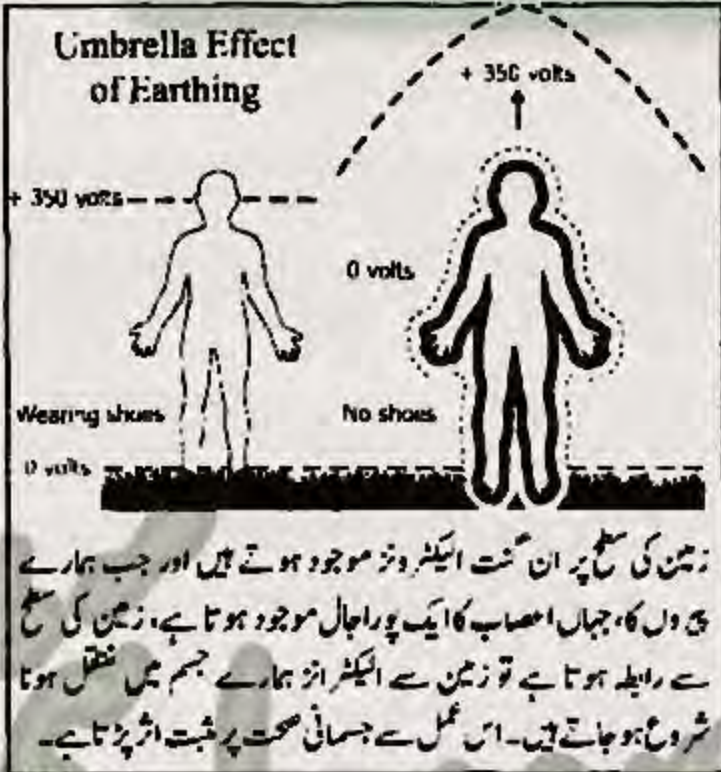
ماضی میں انسان زمین پر ننگے پاؤں گھومتے اور زمین پر سوجایا کرتے۔ ایسی صورت میں قدرتی طور پر زمین کی شفا بخش توانائی سے مسلسل charge ہوتے رہتے تھے۔

آج ہم زمین پر رہتے ہوئے بھی اس سے علیحدہ ہیں۔ ہم قالین سے ڈھکا ہوا فرش استعمال کرتے ہیں

سبب کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اس سے بچنے اور بڑے سبب شدید متاثر ہو رہے ہیں۔ کیونکہ ہم اپنی برقی جڑوں سے محروم ہو گئے ہیں جو زمین کی برقی شفا کی قوت ہے۔ ارتعاش Inflammation سے بھی ہمیں تحفظ فراہم کرتی ہے۔ جب آپ زمین کی قدرتی سطح charge سے جڑ جاتے ہیں اس کے نتیجے میں آپ کے عضویات میں قدرتی برقی رو فراہم ہو جاتی ہے۔ زمین سے ربط کی صورت میں Inflammation میں تیزی سے کمی ہوتی ہے۔ درد کا خاتمہ ہوتا ہے۔ آکسیجن اور تغذیہ کے ساتھ جسم کے خلیوں اور بافتوں کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ ذہنی دباؤ میں کمی ہوتی ہے۔ توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور نیند میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔

زمین اور انسان کی برقی لہریں

ہماری زمین برقی مقناطیسی لہریں کا میدان ہے اور ہمارا جسم بھی برقی لہروں پر مشتمل ہے۔ جسم کی کارکردگی سے اس میں مثبت چارج positive charge پیدا ہوا کرتا رہتا ہے۔ زمین میں منفی چارج



زمین کی سطح پر ان مثبت الیکٹرونز موجود ہوتے ہیں اور جب ہمارے جسم میں سے الیکٹرونز خارج ہوتے ہیں، زمین کی سطح سے رابطہ ہوتا ہے تو زمین سے الیکٹرونز ہمارے جسم میں منتقل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس عمل سے جسمانی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔

اور زمین سے ہنڈ بستر پر سوتے ہیں حتیٰ کہ ہمارے کام کے مقامات بھی سطح زمین سے ہنڈی پر ہوتے ہیں۔ ہم کبھی کبھار ہی باہر نکلے جاتے ہیں۔ ہم مصنوعی تھوڑے والے ایسے جوتے تیار کرتے ہیں جو غیر موصل Non conductive ہوتے ہیں جن سے توانائی یا برقی رو نہیں گذر پاتی۔ جوتے جپل، سینڈل، ہیل وغیرہ جو کچھ بھی لوگ آج پہنتے ہیں عموماً پلاسٹک اور برہمنسی اشیاء سے بنے ہوتے ہیں، جو غیر موصل یعنی Non conductive ہوتی ہے۔ پہلے جوتے

رہنے سے توانائی لیول بڑھتا اور گھٹنوں اور گولہوں کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔

کے تھے جوتے کے ہوتے تھے۔ جوتے کے تھے زمین کے آزاد الیکٹرون ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے تھے لیکن ریز کے تھے سے ایسا نہیں ہو پاتا۔ اس طرح ہم قدرت کی طرف سے فراہم کردہ ان اصلاحی میکسیڈیم الیکٹرونز سے محروم ہو رہے ہیں۔ یہ محرومی کئی چھوٹی اور بڑی بیماریوں کا ایک بڑا سبب بن رہی ہے۔

ذہنی اور جسمانی سکون

صبح کے وقت تازہ ہوا، سورج کی روشنی اور سکون ماحول مختلف طریقوں سے آپ کی مدد کرتا ہے۔ تازہ آکسیجن آپ کے جسم کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے، سورج کی روشنی آپ کو گرم رکھتی ہے۔ اس روشنی سے حاصل ہونے والی ہڈیاں مضبوط بناتی ہے پر سکون ماحول آپ کے تمام جسم اور دماغ کو سکون فراہم کرتا ہے۔ جو لوگ زیادہ صحت مند اور پر جوش نظر آنے کی خواہش رکھتے ہیں انہیں دیگر چند اقدامات کے ساتھ روزانہ کم سے کم جیس صحت منگنے پاؤں سبز گھاس یا نم ریت یا مٹی پر چلنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بیماریوں کے خلاف مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بہتر ہوتی ہے۔ گھاس پر پڑی اوس کی

بھلائیوں نہ گھومیں ننگے پاؤں

مغربی ممالک میں Barefoot Walk ننگے پاؤں چلنے کا ان دنوں خاصا چلن ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے بچا جاسکتا ہے۔ اگر آپ اچھی صحت چاہتے ہیں تو روزانہ آدھا گھنٹہ زمین پر ننگے پاؤں پیدل چلیں۔ اس سے کئی خطرات بیماریاں جیسے امراض قلب، ذیابیطس اور سینر جیسے امراض سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ ننگے پاؤں

جوان 2015ء



عام جوتے پہن کر دوڑنے یا جاگنے کرنے اور ننگے پاؤں دوڑنے کے جسم پر اثرات

ہوندیں اور ٹھنڈی ریت یا مٹی پیروں کے ذریعہ سارے جسم میں برقی رو کو بہتر بناتی ہے۔

فطرت سے محسوس اور خوشگوار موڈ

زمین پر ننگے پاؤں چلنے سے آپ قدرت کے قریب آتے ہیں۔ جب بھی باہر ننگے پاؤں چلنے جائیں، تو زمین کے Touch اور سورج کی کرنوں کو پوری طرح محسوس کریں۔ درختوں سے ٹکراتی ہوئی کی موسیقی سنیں۔ ایسا کر کے آپ فطرت کے قریب آئیں گے۔ آپ میں مثبت توانائی کا دور ہو گا۔ ہر دن پارک میں زمین پر ننگے پاؤں چلیں، اس سے آپ فطرت کو قریب سے محسوس کریں گے۔ ایسا کرنے سے آپ انٹریس فری رہنے کے ساتھ خود کو تروتازہ محسوس کریں گے ساتھ ہی ورک پاور اور توانائی لیول بھی بڑھے گا۔

ننگے پاؤں چلنے سے پیروں کو بہت آرام ملتا ہے۔ اگر آپ باہر ننگے پاؤں نہیں چل سکتے ہیں تو اپنے گھر میں ہی چہل اتار کر چلا کریں۔ ننگے پاؤں رہنے سے جسم میں توانائی لیول بڑھتا ہے

یوگا اور ورزش کا متبادل

ننگے پاؤں چلنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس سے ہڈی، ٹخنوں اور پاؤں کے پٹھوں کی اچھی خاصی ورزش ہو جاتی ہے۔ ٹخنوں اور کونوں کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ زمین پر ننگے پاؤں چلنے سے آپ کی کمر بھی سیدھی رہتی ہے اور جسمانی توازن بھی بہتر ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق، ننگے پاؤں دوڑنے یا جاگنے کرنے والے بچے کے آگے کے حصے پر اپنا پورا وزن رکھتے ہیں، جس سے ایڑی پر جسم کے کل وزن کا زیادہ گنا دہڑ پڑتا ہے، جسے جسم اپنی جانب کھینچ کر برابر بانٹ دیتا ہے۔ جبکہ جوتے، چپل یا ٹیس چپل پر پڑنے والے اس دہڑ کو کم کر دیتے ہیں۔

باڈی کلاک اور ہارمونز کی درستگی

بھارت کے معروف کنسلٹنٹ نیچر ویتھنی ڈاکٹر انجلی شرما کے مطابق نیچر ویتھنی کے ذریعے علاج میں پانچ اقسام کے قدرتی علاج شامل ہیں۔ مقناطیسی صلاحیت رکھنے کے باعث زمین ان میں سے ایک اہم عنصر ہے۔ جب ہم زمین پر ننگے پاؤں چلتے ہیں تو ہم مکمل طور پر زمین کے مقناطیسی نظام سے جڑ جاتے ہیں۔ ننگے پاؤں زمین پر چلنے سے ہمارے جسم کی حدت کم ہوتی ہے، جسم میں سو جن اور جن کم ہوتی ہے، ہماری باڈی کلاک درست ہو جاتی ہے، یہی نہیں بلکہ

نورانی ڈاکٹر

درمیان تہری سانس لیتے ہوئے نہیں تو جسم میں آکسیجن کی فراوانی سے ان کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہاں اس امر کا تذکرہ ضروری ہوگا کہ اس نئی دریافت سے بہت سے نوٹ حتیٰ کہ طب سے وابستہ کئی افراد بھی ابھی واقف نہیں ہوں گے کیونکہ یہ اس صدی کی دریافت ہے۔ ذیابیطس کے مریض جنہیں اپنے پیروں کے معاملے میں کافی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، وہ اس ٹمنک کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں ان کے پیروں کو کسی کانٹے، سنگرہتر وغیرہ سے جوت کا اندیشہ نہ ہو۔

پرسکولٹینڈ

پرانے وقت میں سمجھا جاتا تھا کہ گھاس پر ننگے پیروں سے نیند کی بیماری کو دور کیا جاسکتا ہے، وہ ملتے تھے کہ اگر شام کو ننگے پاؤں گھاس پر چلا جائے، تو رات کو چین کی نیند آتی ہے۔ آج سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے۔ گھاس پر ننگے پاؤں چلانا عمومی صحت اور خصوصاً آنکھوں کی پریشانی کے لئے نہایت مفید ہے۔ صبح اوس میں بھنگی گھاس پر چلنے سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہیں۔

گرین گریلی اور گھنٹ

انہی صحت کے لئے واک یعنی ٹھلنا بہت اہم ہے۔ واک کئی دیر کی جائے، اس کے ساتھ یہ بھی سوچنا چاہئے کہ واک کہاں کی جائے۔ واک کے لیے پارک جائیں، ہریالی دیکھیں اور پھولوں کو سہلائیں۔

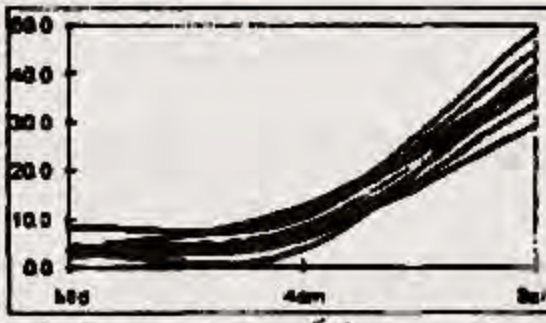
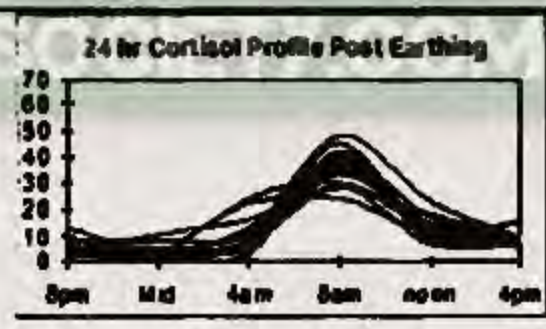
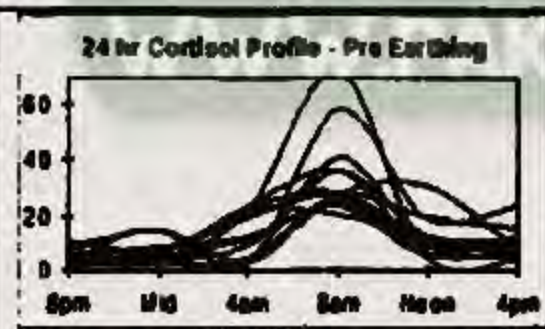
ہارمونز کا عدم توازن بھی بہتر ہوتا ہے۔ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اس سب کے پیچھے ہمارے جسم میں موجود پانی ہے۔ پانی بجلی کا موصل ہوتا ہے۔ اور زمین میں منفی آئیونز چارج ہوتا ہے۔

خون کا بہاؤ بہتر

تحقیق سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ زمین پر ننگے پاؤں چلنے سے خون چلا ہوتا ہے اور یہ اتنا موثر ہو سکتا ہے کہ اگر کوئی شخص خون چلا کرنے کی دوائی لے رہا ہو تو اسے ادویات کو کم کرنے کے لیے ڈاکٹر کی صلاح لینی پڑ جائے۔ ایک دوسری تحقیق کے مطابق سبز گھاس پر کچھ دیر چلنے سے ذہنی ڈپریشن میں 62 فیصد کمی دیکھی گئی ہے۔ ننگے پاؤں چلنے سے پیروں اور پیروں میں خون کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے۔ خون کا بہاؤ جتنا زیادہ بہتر ہوگا، اتنا درد کم ہوگا اور بیماریاں دور رہیں گی۔ سر میں دوران خون کی سستی سے بال سفید یا جھڑنے لگتے ہیں۔ روزانہ کچھ دیر ننگے پاؤں چلانا جلد اور ہاتھوں کے لیے بھی مفید بتایا گیا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے صبح سویرے گھاس پر ننگے پاؤں چلانا بہت مفید ہے۔ سبز گھاس پر اس وقت ٹھلانا زیادہ مفید ہوگا جب وہاں شبنم کے قطرے بھی ہوں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں زخم آسانی سے نہیں بھرتا، لیکن ذیابیطس مریض اگر ہریالی کے



جون 2015ء



2004ء میں نیند کی کمی اور اسٹریس ہارمونز کا نیسول پر تحقیق میں اسٹریس اور بے خوابی میں جتنا 12 افراد کو آٹھ ہفتوں تک نکلے اور چیل قدمی کرنے کا مشورہ دیا گیا اور دیکھا گیا کہ ان مریضوں کا کارٹیسول لیول معمول پر آیا اور ساتھ ہی مریضوں میں رات کو اسٹریس اور بے خوابی میں کمی دیکھنے میں آئی۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ نکلے پاؤں سبز گھاس پر چلنے سے کشیدگی اور تشویش میں 62 فیصد کمی آتی ہے۔ آپ جتنی دیر اور جتنا زیادہ بریلی کے درمیان رہیں گے اور اپنے پیروں سے اس کی لطافت محسوس کریں گے، اتنے ہی صحت مند اور تندرست رہیں گے۔ بریلی کا اثر ہمیں تحفظ کا احساس دلاتا ہے۔ اس سے دماغ کی طاقت بھی بڑھتی ہے۔ بزربری گھاس پر نکلے چر چلنا یا بیٹھنا صبح صبح اوس میں بھنگی گھاس پر چلنا دماغ کے لیے بہت بہتر سمجھا جاتا ہے۔ یہ پاؤں کے نیچے کے نرم خلیات سے منسلک اعصاب کی طرف سے دماغ تک راحت پہنچاتا ہے۔ گھاس پر کچھ دیر محبت بھرے احساس سے بیٹھ جانے سے اسٹریس دور ہوتا ہے۔

بریلی کے درمیان صبح کا عملنا، صرف اعصابی دباؤ سے نجات دلاتا ہے، بلکہ دل کے لئے بھی اچھا ہے۔ دل سے مریضوں کو بریلی کے درمیان عملنا چاہئے۔ گھاس پر بیٹھنے کے اور بھی بہت سے فوائد ہوتے ہیں۔

آج اور ابھی کا تجربہ

جب آپ نکلے پاؤں چل رہے ہوتے ہیں، تو آپ ہر قدم سوچ سمجھ کر رکھتے ہیں، آپ اپنے پیروں کو کانٹوں اور پتھروں سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت آپ اپنے پاؤں کے لمس کو محسوس کر رہے ہوتے ہیں اس دوران ذہن پر سکون ہو جاتا ہے اور آپ اس ایک لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں لگ جاتے ہیں۔ ان سے آپ کو آج اور ابھی میں جینے کا تجربہ ہوتا ہے۔ نکلے پاؤں گھاس پر چلنے سے فکر اور ذہن دور ہوتا ہے۔

مفت ریٹیلیکولوجی

پاؤں ایک اسٹوری ہاؤس کی حیثیت رکھتے ہیں، جو

ذہن کی ڈائریکٹ

جسم کے کئی اعضاء کی ورزش: جو جاتی ہے۔ ہاں، آغاز میں اتنا اثر نظر نہیں آئے گا، لیکن آہستہ آہستہ آپ فرق محسوس کر پائیں گے۔

ننگے پاؤں چلنے کے اور بھی کئی فوائد ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: عمر، سیدھی میں کمی Anti-aging، گہری نیند Sound sleep، پرسکون اعصاب، calm nervous system، زخم مندمل ہونے میں تیزی Accelerated healing from injuries، بیماری کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت، Enhanced immune system، مستحکم دل، Cardiovascular health، زندہ دلی میں اضافہ، Increased energy، سوزش میں کمی، Reduction in inflammation، ہوائی سفر کی تھکان کا خاتمہ، Elimination of jet lag، حیف سے متعلق عوارض میں کمی، Reduced PMS symptoms اور برقی مقناطیس لہروں سے بچاؤ Protection against - EMFs وغیرہ....

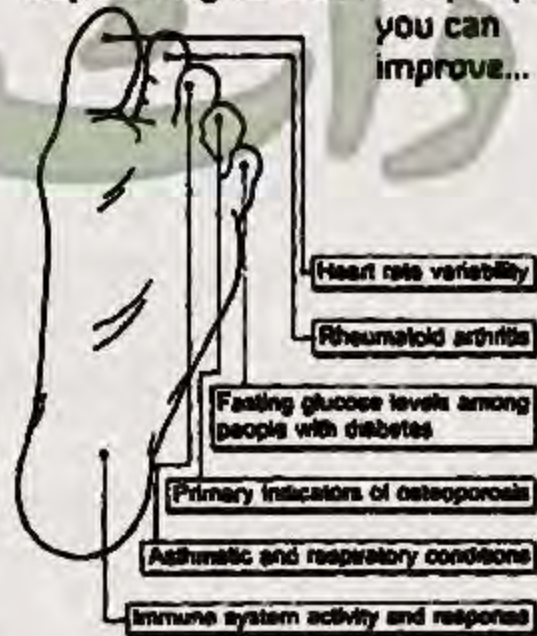
آنکھوں، کانوں، جگر، اعصابی نظام، معدے، گردے اور دماغ سمیت جسم کے تمام اعضاء سے ربط رکھتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق پاؤں میں تحریک پیدا کرنے سے سارے جسم پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کے کنارے پر یا برسات میں ننگے پاؤں ٹھلنا، کم گہرے پانی میں بغیر جوتوں کے چلنا اچھا لگتا ہے۔ تھوڑی سی دیر میں ہم اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیروں کے تلے میں اعصاب nerves کا ایک شدید پیچیدہ اور حساس نظام ہے۔ انکو پشتر acupuncture Points کے کئی پوائنٹس یہاں ہوتے ہیں جو زمین کے آزاد الیکٹرانز کو وصول کرتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مکین پانی میں یہ عمل اور بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اسی لیے سمندر کنارے نم ریت میں یا کم پانی میں چلنا اور بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے ہر عضو کا ریفلیکس پوائنٹ پیروں میں موجود ہوتا ہے، ننگے پاؤں چلنے سے ان ریفلیکس پوائنٹس پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس سے

Get Back to Nature with Barefoot Walking



...by walking barefoot every day,

you can improve...



فائدہ ہوتا ہے۔ تو آئیے اور آج سے ہی کچھ دیر ننگے پاؤں چلنے کی عادت ڈالیے....

ار تھنگ کیلئے آپ کو کسی جنگل یا ویران مقام پر جانے اور ڈاسر کی سڑک asphalt roads کے بجائے گھاس والے علاقوں کو استعمال کرنا چاہئے....، گھاس پر یا مٹی والی زمین پر ننگے پیر چلنا چاہئے.... اگر پیدل چلنے کے لیے جو تا پہننا ضروری ہو تو ایسا جو تا پھینس جس سے برقی رابطہ کا تبادلہ ہوتا رہے.... جس حد تک ممکن ہو سکے اپنی جلد کو سطح زمین سے لمس کا موقع دیجئے.... مرطوب گھاس ایک مکمل موصل ہوتی ہے۔ اگر ہم کچھ دیر کیلئے کسی بارش یا کھلی زمین پر پیر رکھ کر بیٹھے یا پیدل چلیں اس سے صحت کو بہت فائدہ پہنچے گا.... تاہم اس کے نئے مستقل حراحی کی ضرورت ہے.... وہ لوگ جو علاج کروا کر تھک چکے ہیں ان کے لئے Earthing ایک بہترین متبادل علاج ہے۔



کائناتی توانائی کا بہاؤ

آپ نے نوٹس کیا ہو گا کہ مراقبہ، یوگا، ورزش، کرانے، مدیشن آرٹ، ریکی وغیرہ کی مشق ننگے پاؤں ہی دی جاتی ہے۔

سلطنتِ عظیمیر کے امام حضرت قلندر بابا اولیاءؒ بھی ہمیشہ چڑے کے جوتے استعمال کرتے تھے اور ریڑ کے غیر موصل Non conductive جوتے استعمال نہیں کرتے تھے، آپ فرماتے تھے کہ

”جو آفاقی شعاعیں Cosmic Rays دماغ پر وارد ہوتی ہیں۔ وہ جسم میں دور کرتے ہوئے بیروں کے راستے زمین میں جذب ہو جاتی ہیں لیکن اگر ریڑ کے جوتے پہنے جائیں تو وہ ان کو جذب کر کے زمین تک نہیں جانے دیتا جس سے جسم اور ذہن کو نقصان ہوتا ہے۔“

ننگے پاؤں جہاں انسان کے اندر تواضع و خاسداری پیدا ہوتی ہے، وہاں اس کی صحت کو بھی

کراچی کے علاقے صفورا گوٹھ میں 13 مئی کی صبح بس پر فائرنگ۔ نتیجے میں 145 افراد جاں بحق ہو گئے۔ ان میں مردوں اور عورتوں کے علاوہ معصوم بچے بھی شامل تھے۔

اس المناک سانحے پر پوری قوم کو شدید صدمہ ہوا۔ صدر پاکستان ممنون حسین، وزیر اعظم میاں محمد نواز شریف، آرمی چیف جنرل راجیل شریف، قومی نمائندوں اور ہر طبقہ فکر کے افراد نے اس بربریت کی شدید مذمت کی اور سوگواری خانہ انوں سے تعزیت کا اظہار کیا۔

دہشت گردی کے خلاف جنگ میں پاکستانی قوم بہت دکھ اٹھا رہی ہے۔ پاک فوج اور دیگر اداروں کے افسران اور جوانوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا ہے۔ ہزاروں معصوم پاکستانی شہید ہوئے ہیں۔

دعا ہے کہ سب شہداء و جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور سوگواروں کو صبر جمیل عطا ہو۔ آئیے ہم سب مل کر اللہ سے دعا کریں کہ ہماری خطاؤں کو ہماری غلطیوں کو معاف فرما۔ ہم پر رحم فرما۔

پاکستان میں امن ہو اور سب پاکستانی اس مملکت میں تحفظ کے احساس کے ساتھ زندگی بسر کریں۔ آمین۔

رَبِّ اغْفِرْ وَاَرْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ

کپ چہ پارے پکڑتے ہیں جو پارے پکڑتے ہیں



کسی کو متاثر کرنا ہو، بس یوں سمجھ لیجئے کہ کچھ بھی نیا جاننے کی صلاحیت ہمارے اندر سے کبھی ختم نہیں ہوتی۔ اب کس عمر میں کتنا کچھ پاتے ہیں اس کا انحصار انفرادی طور پر پائی جانے والی صلاحیتوں پر تو ہے مگر ساتھ ساتھ کچھ ایسے طریقے کار بھی ہوتے ہیں جن کو اپنا کر آپ اپنی جگہیں ہوئی قدرتی صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکتے ہیں اور جب چاہیں اور جو چاہیں ناسرف کچھ

زبان بڑی مہارت سے اپنا نیا ڈیوٹیو ایم آپریٹ کر رہا تھا جو اسے حال ہی میں اس کے ابونے لاکر دیا تھا۔ ”ارے زبان مجھے بھی دکھاؤ....؟“ داوی اماں کو اسکرین پر اچھلتے کودتے بھاگتے دوڑتے رنگ برنگے کردار بڑے اچھے گئے وہ پُر شوق نظروں سے ان کو دیکھتے ہوئے اپنے پوتے سے بولیں۔ ”ارے داوی رہنے دیجئے۔ اس نہیں کیٹڈ آپ

جینا عظیم

سکتے ہیں اس طرح خود کو اور اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

کو سمجھ میں نہیں آئے گا۔“ نو عمر زبان یہ کہہ کر پھر کھینے میں لگن ہو گیا اور داوی اماں اپنا سامنہ لے کر رہ گئیں۔

یہاں اگر آپ یہ سوچ رہے ہیں کہ ہم آپ کو نت نئی چیزیں سیکھنے کا فن بتانے جارہے ہیں تو آپ بالکل صحیح سمجھتے ہیں۔ حالیہ تحقیقات سے حاصل کردہ کچھ ایسی مخصوص تکنیکس سامنے آئی ہیں جن پر عمل کر کے آپ کسی بھی عمر میں سیکھ سکتے ہیں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی کتنی عمر ہے۔

عموماً یہی خیال کیا جاتا ہے کہ بچے جلدی چیزوں کو سیکھتے ہیں۔ عمر بڑھنے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نئی چیزیں سیکھنے کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔ مگر اب نئی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ایسا سوچنا غلط ہے کیونکہ بڑی عمر کے لوگوں کا دماغ بھی سچ کے سوچنے کی مانند یعنی بہت تیز ہوتا ہے۔

پڑھائی کے لئے دن سا وقت سب سے بہتر ہے.....؟

کہا جاتا ہے کہ صبح اسی وقت پڑھا جائے والا سبق آوی کبھی نہیں بھولتا۔ زمانہ طالب علمی میں ہم بھی اس نظام الاوقات پر عمل کرتے تھے۔ اسی امتحان کے

تینید کی تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ تجسس..... توانائی سے بھرپور زندگی کا ایک اہم جز ہے۔ زندگی میں کچھ بھی نیا، چاہے وہ کوئی نئی زبان ہو، یا پھر کوئی نیا میوزیکل انسٹرومنٹ ہو یا پھر کوئی نیا ہنر ہو یا پھر ہمیں

جون 2015ء

ہوتی ہے۔ اس لئے ان میں سیکھنے کا عمل بھی چست رہتا ہے۔ یعنی بچپن میں ہم سیکھتے تو ہیں مگر گول اور سینڈ نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ اسکول کے دور میں دیکھا گیا ہے کہ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پورا سال چاہے مستی کھیل کود میں نکل جائے مگر اسکول کے امتحانات جیسے جیسے قریب آتے جاتے ہیں ویسے ہی ہمارے اندر پڑھنے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ جب کہ جو آٹھ بڑی عمر میں سیکھا جاتا ہے اس کے لئے ہم اپنے دماغ میں ایک خاکہ، ایک گول رکھتے ہیں جو ہماری سیکھنے کی صلاحیت کو ایکٹو رکھتا ہے۔ پڑھنے کے لیے دن سادقت بہتر ہے۔ وقت کے حوالے سے شواہد بتاتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگوں میں صبح ساڑھے آٹھ بجے سے ساڑھے دس بجے کے درمیان بہترین یادداشت کا مظاہرہ کیا بلکہ دوپہر کے اوقات میں ان کے دماغ پر غنودگی چھا جاتی ہے وہ سستی محسوس کرتے ہیں۔ تاہم نین ایجرز اس لحاظ سے زیادہ فائدہ میں رہتے ہیں کیونکہ ان کا دماغ دوپہر میں بھی چست دیکھا گیا ہے۔

فکشنل میگنیٹک ریزوننس امیجنگ (MRI) کے ذریعے حاصل کردہ معلومات سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ نوجوانوں کی یادداشت دوپہر میں آئینڈیل ہوتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق ۱۶ سے ۱۷ سال کی لڑکیاں آٹھ دوپہر تین بجے سے رات نو بجے تک کچھ یاد کرنا چاہتی تو ان اوقات میں اپنی یادداشت کا بہترین استعمال کر سکتی ہیں۔

موسیقی شام میں اور یڑھانی دوپہر میں

جرمنی کے Christop Nelson نے یہ نتیجہ

یڑھانی دوپہر میں



دنوں میں اکثر فجر کے بعد پڑھنے بٹھا دیتیں۔ اسکول کے دور تک تو یہ بڑا آسان ہوتا تھا کہ صبح صبح کوئی سبق دہرایا جائے یا یاد کر لیا جائے۔ مگر پھر جیسے جیسے بڑے ہوتے گئے صبح صبح یاد کرنے کی مشق خاصی مشکل ہوتی گئی۔ ہمیں بڑا افسوس ہوتا تھا کہ ہم نے بچپن میں صبح صبح یاد کیا ہوتا تو پکا ہو جاتا۔ خدائے ماں کہتی تھیں کہ بڑوں کا دماغ کند ہو جاتا ہے اس لئے اتنی آسانی سے یاد نہیں ہو گا۔ رات میں دہرا کر سویا کر تو یاد رہے گا۔ لہذا ہم نے اپنی نیند کو قربان کر کے رات کے وقت زبردستی دہرا کر شروع کر دیا۔ اس سے بھی کچھ فائدہ تو ہوا مگر پھر بھی یہ نہ جان پائے کہ یاد رکھنے یا پڑھنے کے لیے کے سب سے بہتر اوقات کون سے ہیں۔ بہر حال یہ تو ہوئی پرانے وقتوں کی بات۔

وقت کے ساتھ سائنسی شواہد اور ٹھوس ثبوتوں کے ساتھ ایسی تحقیقات سامنے آ رہی ہیں جو بتاتی ہیں کہ بڑوں کا دماغ نہ تو کند ہوتا ہے اور نہ ہی سست۔ نینڈا میں کی گئی ایک حانیہ ریسرچ جس میں رضا کاروں کا ایک گروپ جو کہ 60 سے 82 سالہ لوگوں پر مشتمل تھا کے مطابق بڑی عمر کے لوگوں میں اپنی توجہ مرکوز کرنے اور منتشر کر دینے والے خیالات کو نظر انداز کرنے کی بہترین صلاحیت موجود



میں یاد رکھنے کی صلاحیت مختلف درجوں میں کام کرتی ہے۔ اور ہمارا دماغ اپنے مزاج اور اہلیت کے مطابق وہ راستے تلاش کر لیتا ہے جس کے ذریعے پڑھا گیا سبق لمبے عرصے تک یاد رکھا جاسکے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ہم یہ جان لیتے ہیں کہ ہم کیا پڑھ رہے ہیں اور اس کا مقصد کیا ہے تو پھر ہمیں اس کا رٹا لگانے کی ضرورت نہیں پڑتی اور اس کو یاد رکھنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ دراصل سیکھنے کی صلاحیت کا انحصار اس فرد پر ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ جس بات کو بار بار دہرایا جائے اس سے یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ دہرانے سے عمومی خیال یہ ہے کہ سبق کو آنکھیں بند کر کے رٹو طوطا بن جائے اور من و عنین یاد کر کے دہراتے جائے۔ نہیں جی۔ اس کا مطلب قطعی یہ نہیں ہے۔ سائنسدان سمجھتے ہیں کہ دہرا کر یاد رکھنے کی صلاحیت بھی ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے۔

آپ کیوں پڑھ رہے ہیں؟ کیا سیکھ رہے ہیں؟ یہ آپ کے لئے جاننا اور سمجھنا بہت ضروری ہے۔ انہی سوالوں کے جوابات حاصل کرنے کے لئے Perdue University میں کچھ شاگردوں کو سوالی زبان جو مشرق افریقہ کے کئی حصوں میں ہوں

اخذ کیا کہ دوپہر کا ٹائم کچھ بھی یاد کرنے جبکہ شام کے اوقات کسی بھی قسم کے ٹیم یا پھر موسیقی کے لیے مناسب ہیں۔ یعنی اگر آپ کوئی موسیقی یا کوئی کھیل سیکھنا چاہتے ہیں تو شام اور رات کا وقت انتہائی موزوں اور مناسب ہے۔ اس کے برعکس پڑھنے اور یاد کرنے کے لئے دوپہر کا وقت انتہائی موزوں ہے۔

یہاں ایک سوال یہ ابھرتا ہے کہ اوقات کی اتنی اہمیت کیوں ہیں اور اتنا زیادہ فرق کیوں ہوتا ہے۔ اس سوال کے جواب میں نیلسن کہتے ہیں کہ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ کچھ بھی یاد کرنے کے بعد سستا لینے کا عمل آپ کی یادداشت کو مضبوط کر دیتا ہے اور دماغ کا اتنا وقت مل جاتا ہے کہ جو کچھ آپ نے یاد کیا اسے اور پکا کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ یہ بھی ظاہر کرتے ہیں کہ چونکہ نوجوان چھوٹے بچوں کی نسبت منتشر خیالی پر جلدی تو پو پائیٹے ہیں اور ان کی نیند بھی اچھی ہوتی ہے اس لئے وہ ان اوقات سے سب سے زیادہ مستفید ہو سکتے ہیں اور اپنی یادداشت کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہاں بڑوں سے ان کی مراد نیند اچھی نہیں ساتھ سے اسی سال کے بڑے نہیں۔

رٹو طوطا مت بنیے

Kornell Nate کہتے ہیں کہ کیونکہ ہر آدمی

جون 2015ء



وقتے وقتے سے اپنا ہیڈ فون ٹھیک کرتے رہیں یقیناً اس طرح آپ نہ صرف اپنا وقت ضائع کریں گے بلکہ جو پڑھا ہے اسے بھی بھول جائیں گے۔ ان کا کہنا تھا کہ آپ کے ارد گرد کا ماحول نہ صرف یاد رکھنے بلکہ سیکھنے کے عمل کو بھی تیز کر دیتا ہے اس کی وضاحت وہ یہ دیتی ہیں کہ اگر پڑھنے کے دوران آپ کے ارد گرد کا ماحول کچھ ذرا مخصوص کر دیا جائے اور جیسے ہی آپ کی توجہ پڑھائی سے ہٹے جو کہ ایک فطری عمل بھی ہے تو آپ اس ماحول کی جانب توجہ مرکوز کر لیں تو چیزوں کے یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

مثال کے طور پر آپ کچھ الفاظ یاد کر رہے ہوں ایک ایسے ماحول میں جہاں گلاب کی خوشبو پھیلی ہوئی ہو۔ اب جب کبھی بھی آپ ایسے ماحول کو پائیں گے جہاں گلاب کی خوشبو ہو تو آپ کو فوراً ہی اس ماحول میں ہونے والی ایکٹوٹی اور یاد کئے ہوئے وہ الفاظ سچی یاد آ جائیں گے جو آپ اس وقت یاد کر رہے تھے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اپنی منتشر خیالی کو مثبت انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ یعنی جیسے ہی ذہن یو جمبل ہونے لگے یا توجہ بھٹکنے لگے تو ماحول میں پھیلی اس مخصوص خوشبو پر توجہ مرکوز کر لیجئے جو اس وقت ماحول میں رہتی تھی۔

ایک سے دو بھلے

ویسے تو اکیلے پڑھنا اپنی جگہ خاص اہمیت رکھتا ہے مگر بہت سے ایسے مشکل یا ٹیکنیکل اسباق بھی ہوتے ہیں جن میں ایک دوسرے کی رائے سے مدد بھی ملتی ہے اور رہنمائی بھی ساتھ ساتھ وقت کی بچت بھی ہو جاتی اور آپ اکیلے سر کھپانے سے بچ جاتے ہیں۔ Sandra انجمنی پڑھائی کو ترجیح دیتے ہوئے

جاتی ہے کہ چار سو الفاظ کے معنی یاد کرنے کو دینے لگے۔ ایک ہفتے بعد جب ان کا ٹیسٹ لیا گیا تو ان تمام شاگردوں نے اسی فیصد اوسط درجے سے پاس کیا جو اپنی تربیتی مشق کے دوران ان الفاظوں کو بار بار دہراتے رہے اور خود سے اس کے معنی پوچھتے رہے۔ جبکہ وہ شاگرد جو صرف الفاظوں کو پڑھتے اور یاد کرتے رہے بیس فیصد سے زیادہ اسکور نہیں کر پائے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کیا یاد کر رہے ہیں کہ اسے اچھی طرح دماغ میں بٹھایا جاسکے بھائے اس کے کہ آپ صرف رٹا رٹا کر کامیاب ہونے کے بارے میں ہی سوچتے رہیں۔

منتشر خیالی

ایک مثبت طور پر عمل

اپنی توجہ کو جاننے کی کوشش کریں اور اسے اپنے فائدے کے لیے استعمال کریں۔ یہ عام مفروضہ ہے کہ کسی بھی کام کے دوران توجہ کے ہٹ جانے سے خلل پیدا ہوتا ہے۔ براؤن یونیورسٹی کے جیو۔ ہون سوئگ کے مطابق distraction یا متشر خیالی، سیکھنے کے عمل میں فائدہ مند بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ قطعی نہیں ہے کہ آپ پڑھنے کے دوران سیل فون پر جھٹکے ٹیکسٹ کرتے رہیں یا پھر



لوٹ جو بیٹے میں چھ سے آٹھ گھنٹے وڈیو گیمز کھیلتے ہیں ان کی نامہ شیمنٹ زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ ان میں ایسے کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے جن میں ہاتھ اور آنکھوں کا بیک وقت استعمال زیادہ ہو۔ Jay pratt کے مطابق Video Games کی تیز رفتاری ایسے لوگوں میں دماغی کارکردگی بڑھا دیتی ہے اور وہ دماغ کے ساتھ ساتھ اپنے ہاتھ اور آنکھوں کا استعمال ایک ساتھ ماہرانہ انداز میں کر سکتے ہیں۔ اس کے مطابق ایسے Action Games جو درجے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مزید پیچیدہ ہوتے جاتے ہیں وہ کھیلتے



کہتی ہیں کیونکہ تین سے چھ لوگوں پر مشتمل ایک چھوٹا سا گروپ آپ کو بہت ساری معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ Hofman کہتے ہیں گروپ اسٹڈی کو کامیاب بنانے کے لیے دو چیزوں کی بڑی اہمیت ہوتی ہے ایک تو یہ کہ گروپ میں باہمی پڑھائی ہو اور اس پر تبادلہ خیال کیا جائے، دوسرا یہ کہ گروپ ممبرز متعلقہ موضوع پر چھوٹے چھوٹے سوالات یا کوئز بنا لیں جو انہیں امتحان کے لیے تیاری میں مدد دیں اور پھر ان پر Discussion کریں تاکہ جس نکتے پر آپ کو پریشانی ہے اس کی وضاحت ہو سکے۔ گروپ اسٹڈی میں عین امکان ہے جس سوال کا جواب آپ کے پاس نہیں آپ کے دوسرے ساتھی کے پاس ہو اس طرح آپ ایک دوسرے کی الجھن کو حل کر سکیں گے اور پھر گھر جا کر آپ کو صرف دہرانا ہوگا یوں آپ خود کو بہتر طور پر امتحان کے لیے تیار کریں۔



والے کے حواس یعنی دیکھنے، سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

خود کو پورے سکون رکھیں

پڑھائی کے دوران مسلسل مطالعے سے دماغ بوجھل ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں پڑھائی کے دوران وقفہ آپ کے دماغ کو وہ توانائی فراہم کرتا ہے جس کے دوران آپ نے جو کچھ پڑھا یا یاد کیا یا سیکھا اسے اکٹھا اور ترتیب وار کر دیتا ہے۔ Davachi لایا جو کہ نیویارک یونیورسٹی میں کام کرتی ہیں نے یہ جاننے کے لئے ایسے لوگوں کے دماغوں کو Scan کیا جن کو بہت ساری تصویریں دکھائی گئیں۔ پھر

وڈیو گیمز کھیلیں

یہ ان والدین کے لیے نہایت خوشگوار سربراہی ہے جن کے بچے وڈیو گیمز کھیلتے کے شوقین ہیں۔ Jay pratt کی ٹیم جو کہ کینیڈا کی ایک یونیورسٹی سے تعلق رکھتے ہیں نے یہ پتہ لگایا ہے کہ وہ

دیا۔ وہ تمام طلبہ جنھوں نے سبق لینے سے پہلے یہ کہا کہ وہ نہ صرف اسے پاس کریں گے بلکہ آگے جا کر اسے کسی کو پڑھائیں گے بھی، ان کی یادداشت بہتر طور سے منظم تھی۔



Kornell کے مطابق تمام لوگ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں اگر وہ یہ سوچ لیں کہ انھیں یہ مضمون آگے جا کر کسی کو پڑھانا ہے۔ اس کی وضاحت انتہائی آسان ہے۔ جب ہم یہ سوچ لیتے ہیں کہ آپ سے سوال ہو سکتا ہے کہ آپ نے کیا اور کتنا سیکھا یہ دہانا ہمیں یاد رکھنے میں خاصی مدد دیتا ہے۔ اور آپ اس ٹاپک کو ہر پہلو سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو پھر جب بھی آپ پڑھنے بیٹھے تو اپنے آپ سے سوال کریں۔ سوچئے کہ بحیثیت استاد اگر آپ کو یہ پڑھانا پڑتا تو آپ سے کیا کیا سوال ہو سکتے ہیں اور آپ ان کا کیا جواب دیتے۔

انہیں ان تصویروں کے بارے میں سوچنے کے لیے کہا گیا۔ اس وقت کے دوران دماغ کے دو حصوں کو سب سے سرگرم دیکھا گیا۔

ایک Hippocampus جو یادداشت اور چیزوں کو یاد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اور دوسرا Cortex جس کا سوچنے میں اہم کردار ہے۔ اسے سمکٹنگ ریجن بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے مطابق دماغ کے یہ دو حصے جتنے زیادہ سرگرم اور ایکٹو ہوتے ہیں آپ پیچیدہ سے پیچیدہ اور مشکل سے مشکل کسی بھی سبق یا نئی چیز کو یاد رکھ پاتے ہیں۔ تو اگر آپ نے بھی الفاظ کی ایک بڑی فہرست یاد کرنی ہے یا پھر مختلف واقعات کی پرانی تاریخیں یاد کرنی ہیں تو درمیان میں ڈراویر کو لہنی آنکھیں بند کر کے سستا لیں مگر سونا نہیں ہے۔ یہ مشق آپ کو یہ ساری معلومات یاد رکھنے میں مدد دے گی۔

دوسری اہم مشق جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ کہ جو بھی آپ نے یاد کیا اسے اپنے لفظوں میں لکھنے کی کوشش کیجئے۔ اس سے نہ صرف آپ بہتر طور پر لکھ سکیں گے بلکہ اپنے الفاظ میں لکھی تحریر کو یاد رکھنا بھی آسان ہو جائے گا۔ Kornell اور ان کی ٹیم نے اس بات پر بھی زور دیا ہے کہ اساتذہ کو چاہئے کہ وہ

خود کو استاد تصور کیجیے

اگر آپ یہ سوچیں کہ یہ چیز آپ کو آگے جا کر کسی اور کو پڑھانی ہے تو کوئی بھی چیز آپ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں۔ Kornell کو یہ انکشاف اس وقت ہوا جب اس نے اپنے شاگردوں سے دس منٹ میں ایک سبق The charge of the bridge پڑھنے کو



یاد رکھنے کا مشق

Muscle کا جتنا زیادہ استعمال ہو گا وہ اتنا ہی مضبوط ہو گا۔ لہذا اگر آپ نے کامیاب ہونے کی ٹھان لی ہے تو پھر سستی چھوڑیے اور ڈٹ جائیے۔



اپنے شاگردوں کو محض امتحانات کی تیاری کے لئے زور مت ڈالیں بلکہ ان کو learning strategy کے تحت ایسی مشقوں کی رہنمائی بھی فراہم کریں جو ان کے سیکھنے اور یاد رکھنے کے عمل میں ان کی مددگار ثابت ہوں اور انہیں اپنی صلاحیتوں کے بھرپور استعمال کے مواقع میسر آسکیں۔

کوگزویں

کارلٹن یونیورسٹی کینیڈا کے Micheal اور اس کے ساتھی کہتے ہیں سخت محنت کرنے کے باوجود اگر آپ امتحان میں نمایاں کامیابی حاصل نہ کر سکیں



علمی تعاون کیجیے۔۔۔

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز

کارکنین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکر و اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

D.1/7-1 قاسم آباد۔ کراچی 74600

تو اس بات کے لیے خود کو الزام نہ دیں بلکہ اپنی قلمیوں سے سیکھنے کی کوشش کیجیے۔ واقعی اس کے لیے سب سے زیادہ ضروری آپ کا ذہنی طور پر تیار ہونا ہے اگر آپ واقع کامیابی چاہتے ہیں تو اس کے لئے اپنی قوت ارادی کو بروئے کار لائیے۔ فلوریڈا سٹیٹ یونیورسٹی کے رائے بلا میسر قوت ارادی پر زور دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ کچھ بھی سیکھنے کے لیے قوت ارادی اور خود کو قابو میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ جیسے مسلسل ایکسرسائز آپ کے جسم کو مضبوط تر بناتی ہے اسی طرح قوت ارادی کو آپ اپنے جسم کا ایک ایسا مضبوط عضد (Muscle) سمجھیے۔ کسی

جون 2015ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان کا پہلا عشرہ رحمت، دوسرا برکت اور آخری عشرہ مغفرت ہے۔ باوجود مقدس کی برکتوں اور سعادتوں کے تذکرے اور رمضان المبارک کے شب و روز بہتر طور پر گزارنے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے ہر سال شعبان کے مہینہ میں ایک خصوصی تعلیمی نشست کا اہتمام

”استقبالِ رمضان“

کے عنوان سے کیا جاتا ہے۔

مرکزی مراقبہ ہال کے زیر اہتمام کراچی میں یہ تقریب انشاء اللہ

بروز اتوار 7 جون 2015ء کو منعقد ہوگی۔

بہ مقام: عظیمیہ جامع مسجد، سیکٹر 4C، سر جانی ٹاؤن

پاکستان کے مختلف شہروں میں استقبالِ رمضان کی تقاریب انشاء اللہ مندرجہ ذیل تاریخوں پر ہوگی۔

21 جون 2015ء	: اوکاڑہ
24 جون 2015ء	: پشاور (خواتین)،
25 جون 2015ء	: گلشن شہباز۔ حیدرآباد، انک، پشاور (حضرات)،
27 جون 2015ء	: اسلام آباد، لاہور، کوٹ اڈو، میرپور خاص، پشندری، پھالیہ، سیالکوٹ، مظفر آباد،
11 جون 2015ء	: ساگھڑ (حضرات)،
12 جون 2015ء	: دریاخان، فیصل آباد، کونڈ، ننڈو، ساگھڑ (خواتین)
13 جون 2015ء	: نوشہرہ فیروز،
14 جون 2015ء	: چنیوٹ، ایبٹ آباد، گجرات، مانسہرہ
15 جون 2015ء	: قاسم آباد۔ حیدرآباد،

مزید تفصیلات کے لیے اپنے قریبی مراقبہ ہال، ٹاؤن یا عظیمیہ روحانی لائبریری سے رابطہ کیجیے۔

مرکزی مراقبہ ہال۔ سر جانی ٹاؤن، کراچی

فون 021-36912786 فیکس 021-36910786

Scanned By Amir



ہم سب معروف ہیں۔ ہمارے پاس فرصت نہیں۔ ہم کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں۔ اچھائی نہ ہو تو رانی کرتے ہیں... ہم خاموش اور تنہا ہوں، تو بھی کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں... کبھی یادیں دہراتے ہیں، کبھی مستقبل کے خواب دیکھتے ہیں۔ تصورات کے بوائی قلعے تعمیر کرتے ہیں۔ ہم آئیٹوں میں عکس دیکھنے کے عادی ہیں... حقائق کو دیکھنا اتنا دلچسپ نہیں، جتنا حقائق کا عکس۔

سے اپنا تک رہا ہو جائے... ہم دفتروں، کارخانوں، کھیتوں اور کھلیوں میں جاتے ہیں... اور کام شروع کر دیتے ہیں، معروف ہو جاتے ہیں... اور پھر شام کو گھر کی طرف ایسے بھاگتے ہیں جیسے کوئی بیسائٹویں کی طرف... ہم گھر پہنچتے ہی اور قسم کی مصروفیات میں کھو جاتے ہیں... ہم معروف رہتے ہیں حتیٰ کہ خینڈ کی آغوش میں سب معروفیتوں کو فراموش کر دیتے ہیں۔

معروفیت کا یہ عالم ہے کہ کسی کے پاس کسی کے لیے وقت نہیں... ہمیں اپنے لیے وقت میسر نہیں آتا... ہم مصروف ہیں... ہمارے لیے ہماری مصروفیت ہی ہماری خود گزری، خود فریبی، خود غلٹی اور خود فراموشی کا جواز مہیا کرتی ہے۔ ہم ایک کام کرتے ہیں تو دوسرا بھول جاتے ہیں۔

کائنات کا ذرہ ذرہ مصروف ہے... چمک، پرند، جملات، نباتات، سب مصروف ہیں اور ہم تو افضل ترین ہیں، ہم کیوں نہ مصروف ہوں...؟ ہم مصروف تو رہیں گے... لیکن غور طلب بات صرف یہ ہے کہ ہم اپنی مصروفیات سے کیا حاصل کرتے ہیں...؟

ہمارے پاس بہت سے مقاصد ہیں... جسے منصوبے بنائیں... طویل پروگرام ہیں۔ کثیر ارادے ہیں، بے شمار عزائم ہیں۔ ہر شے کی کثرت ہے، صرف وقت کی قلت ہے... زندگی مختصر ہے اور مصروفیات بے اندازہ... ہم کیا کریں... ہم سوچتے ہیں تو ندامت ہوتی ہے، اس لیے ہم سوچنے کی بجائے کام میں مصروف ہو جاتے ہیں...

ہم مصروفیت کو کمانی بناتے ہیں اور پھر اس کمانی کے استعمال کے لیے اٹھ مصروف ہوتے ہیں... زندگی مصروفیت میں گزر جاتی ہے اور پھر اچانک حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ اگر مرنا ہی تھا، تو عمر مر کے بیٹھا کیوں تھا...! کتنے ناپ تول کے قدم رکھے تھے، کتنی احتیاط کی تھی، ایسے کیسے جن کیسے تھے... اور فرصت کے چند لمحات نہ تھے اور جب مٹنے لگے تو موت نے مہلت نہ دی... پہلے زندگی مہلت نہیں دیتی اور پھر موت آگے آ جاتی ہے...

ہم لوگوں سے آشنائی کرتے ہیں، ہر ایک سے دوستی، ہر ایک سے رابطہ، اور نتیجہ یہ کہ ہم سب کو ایوں کرتے ہیں۔ ہم خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں، ہم اپنے روبرو نہیں ہوتے... اس لیے کہ ہم اپنے آپ سے جھوٹ نہیں بول سکتے... ہم نے اپنے آپ کو فراموش کر دیا... اب ہم مشین کا پرزہ بن چکے ہیں... بس بیعت، نمائندگی چل رہے ہیں... کیوں اور کہاں...؟ یہ علوم کرنے کا ہمارے پاس وقت نہیں۔

کیا ہمارا مقدر صرف مصروف رہنا ہی ہے...؟ کیا ہم کبھی آزاد نہیں ہو سکتے...؟ کیا ہمارے پاس اس خوبصورت کائنات کو دیکھنے کے لیے وقت نہیں ہوتا...؟ کیا ہم لکھے اور

انفاق معلوم ہے کہ ہم جلدی میں ہیں۔ ہمیں کس بات و جلدی ہے...؟ یہ معلوم نہیں۔ ہم صبح گھر سے نکلے ہیں، دُش خوشی، جلدی جلدی... ایسے جیسے کوئی بجرم ہو گیا قید

جون 2015ء

پنی لپٹے دوسرے پیاسے بھائی کو دے جاتے تھے.... کیا
ہزاری مصروفیت کسی بانہیب کامل کو محاف نہیں
کر سکتی....؟ کیا کامل بانہیب ہو سکتا ہے....؟

کیوں نہیں۔ بانہیب کی اپنی مصروفیات ہیں.... دل
کی مصروفیات، لگاؤ کی مصروفیات، روح کی مصروفیات، زندگی
کے راز پانے والے، سراغ حیات دریافت کرنے والے
آشنائی کے رموز کی گرہ کشائی میں مصروف ہوتے ہیں....
ان کی نگاہوں میں کچھ اور ہی جلوے ہوتے ہیں.... وہ کچھ
نہیں کرتے.... ان کے کام.... ان کے کام.... ان کے کام.... ان کا صرف
ایک کام ہے.... ذرے کے دل کی رحمتیں سننا اور کتاب
ہستی کی ورق گردانیاں کرنا.... وہ خود کسی فنکار کا انوکھا کام
تھا.... ان کا پتا کیا کام! وہ خود کسی کے ہیں، ان کا پتا کیا
پہنچنا.... ان لوگوں کی فرصت زمانے والوں کی مصروفیت
سے ہزاروں بے بیتر.... یہی لوگ زمانے کا مستقبل ہوتے
تھا.... یہ انسانوں کے اتق ذہن پر تباہک سورج کی طرح
طلوع ہوتے ہیں اور ان کی بے مصرف مصروفیت کی تیرہ شہی
کی، جھیاں اڑا رہے ہیں۔

یہی لوگ ہیں، افکار کے چہرے سے پر وہ اٹھانے
والے۔ ان لوگوں کو فرصت کارڈ مل چکا ہے، ان کے ہاں
کوئی مصروفیت نہیں.... اور یہ لوگ ہی صحیح مصروفیت کے
مقبول ہستہ آٹھ ہیں....
جو شے چلنے سے حاصل نہیں ہوتی وہ ٹھہرنے سے
حاصل ہو جاتی ہے.... جو راز پے جمع کرنے میں نہ پنا جائے،
وہ خرقی کرنے میں پنا جائے گا۔ جسے سونے والا دریافت نہ
کر سکے، اسے جاننے والا ضرور دریافت کر لے گا....
انسان کے گرد مصروفیت نے جو جہل بن رکھا ہے،
اسے فرصت توڑ دیتی ہے.... مصروفیت، غلامی ہے اور
فرصت، آزادی.... اس سے پہلے کہ ہم سے سب کچھ چھین
جائے، ہم خود ہی کیوں نہیں چھوڑ دیتے!



زندگی کا ایسا

اوپر سورج کے مناظر کبھی نہیں دیکھ سکیں گے.... کیا
چاند رات اور چاندنی رات ہمارے لیے نہیں ہیں.... کیا ہم
ہر ایک مصروفیت کی لہلاہ رات میں بھٹکتے رہیں گے....؟
کیا انسان افضل ترین مخلوق نہیں....؟ انسان بہتوں
کی خوبصورت چہرہاں اور وسیع و عریض میدانوں سے سب
لطف اندوز ہو گا....؟

جب تک انسان مصروفیت کے عقوب خانے سے آزاد نہ
ہو جائے، اسے زندگی کا حسن نظر نہیں آسکا۔ زندگی قصم
پروری ہی تو نہیں۔ تسکین قلب و نظر کا بھی اہتمام ہونا چاہیے۔
فطرت کا حسن، فطر کائنات کی منشا کے مطابق دیکھا
جائے.... آنکھیں عطا کرنے والے نے آنکھوں کے لیے
نگاروں کا اہتمام کیا ہے، کانوں کے لیے گلستان ہستی میں
نغمات کے چشمے بہ رہے ہیں، غور و فکر کے لیے راز پانے
مربت منتظر ہیں، روں کے لیے سادہ تجلیات بچھ رہے....
ہم سمجھتے نہیں... ہم صرف آسائش وجود کے لیے
مصروف ہیں.... ہم سمجھتے ہیں، حاصل کرتے ہیں ہر خرقی کرتے
رہتے ہیں۔ ہمدنی زندگی اہل تقاضوں سے محروم ہے، ہمدنی
مصروفیت صرف شہرت حاصل ہر لذت وجود کے لیے ہے....

کیا زندگی کے لیے اور کوئی ضرورت نہیں....؟ کیا
ہمارے پاس کسی کے آنسو پونچھنے کا بھی وقت نہیں....؟
ہم ہر انسان کو اپنی ضرورت اور اس کی افادیت کے
حوالے سے جانتے ہیں.... کیا انسان، انسان کو صرف
انسانیت کے حوالے سے بھی نہیں بچکانے کا....؟ کیا
ہمارے مرتبے اپنے ماتحتوں کو ہمیشہ فطرت سے ہی دیکھیں
گے....؟ کیا ڈاکٹر مریضوں کو جیب سے باہر نہیں نکال
سکیں گے....؟ کیا ہماری مصروفیت ہمیں دوسروں کے
یہے تلواری بنائے، رکھے گی....؟ کیا ہم دوسروں کے لیے
کبھی شہرت نہیں نہیں گے....؟ کیا ہماری مصروفیت
فطرت اور حق سے آزاد ہوگی...؟
وہ تو لوگ تھے جو خود بیخود سے مر جاتے تھے اور

3 مائینڈ فلنسیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 4

میں اس مشق کے مزیت نتائج حاصل ہوئے۔ نہ صرف انہوں نے اپنے ہاتھ میں بہتری محسوس کی بلکہ کھانے کے ذائقے اور اس کے انداز سے بھی بہت محفوظ ہوئے۔ آئیے ہم بھی اس سے استفادہ کرتے ہیں۔ یہ مشق سب کے لئے عام ہے۔

شایینہ جمیل

اس کے لیے سب سے پہلے تو آپ آرام وہ نشست کا انتخاب کیجئے۔ چائے کرسی پر بیٹھنے یا زمین پر دسترخوان بچھائیے۔ دونوں صورتوں میں کمر کو سیدھا رکھنے کی کوشش کیجئے۔ کمر آرام دو پوزیشن کا خیال رکھیے۔

کھانے کے دوران نہ تونی دی دیکھا ہے۔ نہ گانے سنتے ہیں اور نہ ہی کوئی اخبار یا کتاب پڑھتی ہے۔ اپنے کھانے کی طرف غصہ و حسد نہ دیکھتے۔ اپنے سامنے رکھے روٹی سالن، دال چاول یا پھر



35

تی دوستو! مائینڈ فلنسیس کی چوتھی قسط کے ساتھ ہم حاضر ہیں۔ ابھی تک ہم پانچ ایسی مشقوں کے بارے میں آپ کی رہنمائی کر چکے ہیں جن پر عمل کرنا مائینڈ فلنسیس سے بھرپور استفادہ کے لئے ضروری ہے۔ ہم یہ یاد دہانی بھی کر دیتے ہیں کہ یہ پانچوں مشقیں نام تین اور سب انہیں کر سکتے ہیں۔

دوستو! آج ہم بات کریں گے پچھلی قسط سے پیوستہ ٹیکنیکس کے دوسرے مرحلے کی۔ ہم بے جا اداسی سے نجات کے لیے انتہائی اہم اور آزمودہ مشقیں بھی بتائیں گے۔

پہلی مشق

مائینڈ فلنسیس اور آپ کا کھانا

آج پیسے کچھ بات کھانے پینے کے ادب و آداب پر بھی ہو جائے۔ مائینڈ فلنسیس کی یہ مشق اپنی دہانہ کے ساتھ ان افراد کے حلقہ میں بھی خاصی موثر ثابت ہوئی ہے جو نظام ہضم کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں۔ ان میں بد ہضمی، گیس، تیزابیت سرفہرست ہیں۔ مائینڈ فلنسیس کے ماہرین کہتے ہیں کہ کھانا کھاتے وقت آپ کا پورا پورا فوکس یعنی دھیان کھانے پر ہونا چاہئے۔ نظام ہضم سے متعلقہ کالیف میں مبتلا افراد

جون 2015ء



برگرنی تعریف کیجئے

سوچیے آپ کو کھانا کہاں سے شروع کرنا ہے۔

اب آپ نوالہ توڑنے یا بانٹ بیجئے۔

جو کھڑے ہیں اسے غور سے دیکھئے۔ کہ آپ برگرنی یا سینڈویچ کا کون حصہ کھا رہے ہیں یا بوٹی کا کون ریشہ ابھی توڑا ہے۔

خوب چبا چبا کر کھائیے۔ قدرت نے ہمیں دانت دیے ہیں۔ اپنے دانتوں سے غذا کو چبانے کا کام خوب ابھی طرح کیجئے۔ دانشور کہتے ہیں کہ غذا چہاتے ہوئے ایک ایک دانت سے کام لینا چاہیے کہ ایک ایک نوالے کو تیس مرتبہ چبا یا جائے۔

چبانے کے دوران اس کے ذائقے کو بہت ابھی طرح سے محسوس کیجئے۔

آپ کا پورا ادھیان اس نوالے پر ہونا چاہئے جو آپ کے منہ میں ہے۔ چبانے میں یہ نوالہ کیسا ہے، ستائز م ہے، کتنا سخت، کتنا کڑھن یا مست ہے۔ اس میں مرچیں کتنی تھیں، تمک کا ذائقہ محسوس ہوا کہ نہیں۔ یہ دار چینی کا فیور آیا کہ نہیں۔

اگر آپ کے منہ میں کوئی پھل یا سدا کا ٹکڑا ہے تو اس کی تازگی، اس کی کھٹاس، اس کی مٹھاس کو محسوس کیجئے۔

اگر مٹھا ہے تو کتنا مٹھا تھا۔ نرم تھا یا کڑھن تھا۔

پہلے نوالے کو خوب ابھی طرح چبا کر، اس سے خوب ابھی طرح انجوائے کر کے اسے حلق سے اتاریئے اور جب وہ معدہ میں پہنچ جائے تو پھر دوسرے نوالے کی جانب متوجہ ہو جائیئے۔

محسوس کیجئے کہ چبا ہوا نوالہ آپتہ آہستہ آپ کے کھانے کی تالی سے ہوتا ہوا معدے میں داخل ہو گیا یہاں ایک دلچسپ حقیقت بھی آپ کو بتائیں کہ

کوئی بھی پھل تو کھل طور پر ترش ہوتا ہے اور نہ ہی کھل طور پر مٹھا۔ ہر پھل میں کوئی ایک ذائقہ غالب ضرور ہوتا ہے مگر اس کا مطلب یہ برگرنی نہیں ہوتا کہ اس میں باقی ذائقے موجود نہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ کسی ایک ذائقے کے غالب ہونے کی وجہ سے ہمیں باقی ذائقے محسوس نہیں ہوتے۔ تو پھر کیا خیال ہے؟ آپ کسی دن اہلی میں مٹھاس اور آم میں کھٹاس کو تلاش کرنے کی کوشش کیجئے اور اہلی اور آم کے انوکھے ذائقے سے روشناس ہو جائیئے۔ یقیناً اس میں آپ کو کوئی دقت پیش نہیں آئے گی۔ بلکہ آپ کھانے کے ایک نئے انداز اور انوکھے ذائقے کو محسوس کریں گے اور ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں اور نعمت نئے ذائقوں کے کئی راز بھی آپ پر آشکار ہوں گے۔ نیز اس مشق سے آپ اپنے کلام ہاضمہ میں کئی گنا زیادہ بہتری محسوس کریں گے۔

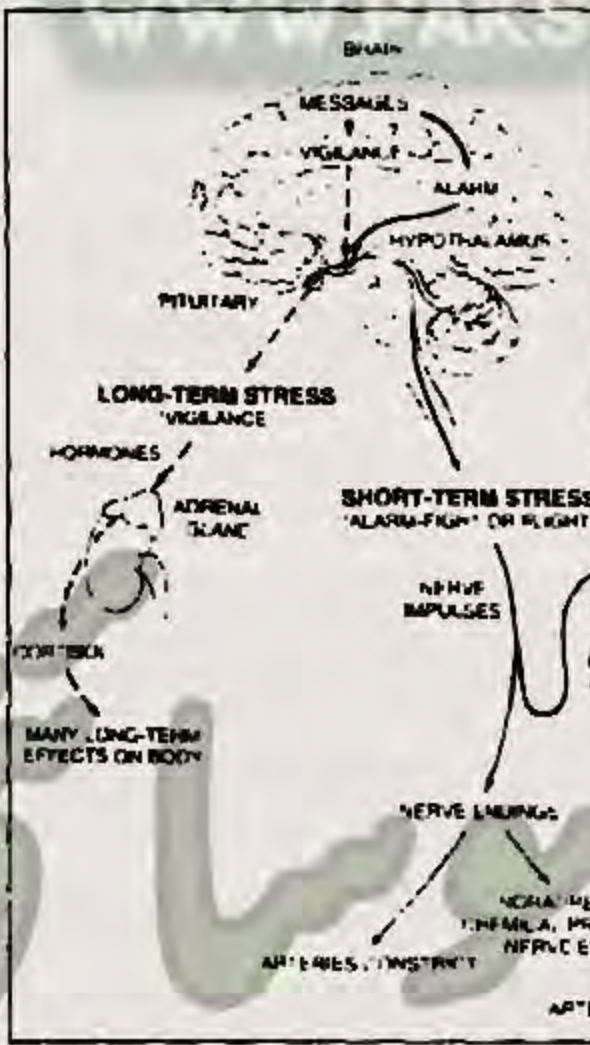
ذہنی دماؤ صحت کے لئے فائدہ مند

ہے تا عجیب بات؟

اسے نہیں یہ اتنی عجیب بات نہیں جس تھوڑی سی وضاحت کی ضرورت ہے جو ہم آپ کو دیئے دیتے ہیں۔ ابھی تک ہم یہ جانتے ہیں کہ ذہنی دماؤ کس کس صورت میں انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے



ذہنی دماؤ صحت



جس کی بنیادی وجوہات میں عمومی طور پر ناپسندیدہ صورتحال یا کسی کام کا سبب توقع نہ ہونا شامل ہیں۔ بالکل صحیح.... اس میں دورائے بھی نہیں ہیں۔ مگر باہر نفسیات کہتے ہیں کہ ذہنی دباؤ ایک وقتی کیفیت کا نام ہے جس کے بہت سے فوائد بھی ہیں۔ ہمارے جسم میں بننے والے قدرتی ہارمونز کا ایک مکمل نظام ہے۔ جیسے ہی ہمارا ذہن دباؤ محسوس کرتا ہے جسم میں دباؤ کے

ہارمون یعنی کارٹی سول کا زیادہ مقدار میں اخراج شروع ہو جاتا ہے یہ ایک انتہائی اہم کردار ہارمون ہے۔ اس کا اخراج مثبت مقاصد کے لیے ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں نمکیات اور گلوکوز کی مقدار کو متوازن رکھنے سے لے کر بند پریشانی کی وجوہات کو سنبھالنے، ہمارے مدافعتی نظام پر پر اثر انداز ہوتا ہے اور غیر

ذہنی نشانی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

یہاں آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں اور یہ کہنے میں آپ حق بجانب بھی ہوں گے کہ بھئی میں تو ایک مثبت خدیز فکر والا بندہ یا بندہ بنی ہوں۔ شکر ہے اللہ کا سب کچھ ہے میرے پاس۔ مجھے کیا غم لیکن پھر بھی آپ او اس ہو جائیں یا آپ کے سر میں شدید درد ہو اور ڈاکٹر نے اسے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ کا نام دے دیا تو پھر آپ کے پاس کوئی جواب نہیں ہوتا کہ یہ کون سا ذہنی دباؤ ہے؟ جناب اس الجھن کا جواب ماہرین یہ دیتے ہیں کہ ذہنی دباؤ اگرچہ ایک انفرادی عمل ہے لیکن آج کے دور میں یہ ایسے ایک متعدی مرض کی صورت اختیار کر گیا ہے جو با آسانی ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتا ہے۔ یعنی ذہنی دباؤ کے لئے خود کسی مشکل سے

مختوفات مانوں اور خطروں کا مقابلہ کرنے کے لئے ہمارے جسم کو متحرک رکھتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی جیسے امتحان میں اول پوزیشن کے لئے جدوجہد کرنا یا کسی بھی کام کو احسن اور بہتر انداز میں کرنے کی حتی المقدور کوشش کرنا۔ اب پر اہم وہاں سے شروع ہوتی ہے جب کوشش، لگن اور جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہم نتائج کے لئے بھی سب سے بہتر ہو جائیں اور ہر صورت میں اپنی ہی جیت اور کامیابی کی سوچ کو سامنے رکھیں۔ اس صورت میں ذہنی دباؤ کا ریشہ مثبت سے منفی صورتحال کی جانب مزج جاتا ہے اور اسٹریس ہارمون کا اثرات غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ہمیں ذہنی دباؤ کی منفی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ دباؤ بے جا اداسی، غم، دکھ، پریشانی اور مجموعی طور پر اسٹریس یا



بس ایک منٹ، کسی نے کام کا پوچھا، فوراً آواز لگائی بس ایک منٹ، ہو گیا۔ آج ہم آپ کو بس ایک منٹ کا ایف اور انتہائی کارآمد استعمال بتاتے ہیں۔

ہائینڈ فلٹیس کی ایک منٹ ہی یہ خاص مشق آپ کے لیے کتنی کارآمد ہے اس کا اندازہ تو آپ کو اس پر عمل کرنے سے ہی ہو گا۔ آپ خود ذہنی دباؤ سے آزاد محسوس کرنے لگیں گے۔ جب آپ کی فٹینس بہتر ہو جائے گی اور جب چیزیں اور معاملات آپ کے کنٹرول میں آنے لگیں گے۔

ہائینڈ فلٹیس پر مکتشف کرنے سے جب یہ مشق لوگوں سے کراؤنی تو بظاہر انتہائی سادہ اور آسان نظر آنے والی ہے ایک منٹ کی مشق صحیح طور پر کرنے میں کئی لوگوں کو سال سے زیادہ کا عرصہ لگ گیا۔ اس کی بڑی وجہ اپنی توجہ کو حالیہ لمحے پر مرکوز رکھنے میں مشکل کا سامنا تھا۔ اکثریت اپنی توجہ ایک منٹ بھی قائم نہیں رکھ پارہی تھی۔ آپ بھی اس کا تجربہ کیجئے۔ اس مشق سے بعد ہمیں ضرور آگاہ کیجئے اور بتائیے گا کہ یہ واقعی ایک منٹ تک اپنی توجہ کو حالیہ لمحے پر مرکوز رکھنا آسان رہا نہیں۔ نیز آپ نے خود میں کیا تبدیلی محسوس کی؟

کرنے آپ نے یہ ہے کہ سارا دن میں کسی بھی وقت خاص طور پر اس وقت جب آپ ذہنی دباؤ کا تجربہ محسوس کریں اس وقت اپنی نگاہ سزا پر بتا دیجیئے۔

چاہے وال کلاک ہو یا آپ کی کلائی پر بند ہی

توجہ دیا گیا

گزرنا بھی ضروری نہیں رہا۔ بلکہ یہ کسی نہ کسی صورت میں ان افراد کو بھی تھیرے ہوئے ہے جو بظاہر عمل طور پر مستعد ہوتے ہیں۔ اور بٹاش بٹاش بھی رہتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق کسی شخص کو پریشان صورت حال میں دیکھنا یا ارد گرد کے تشویش ناک حالات، بری خبریں بھی ہمارے جسم میں دباؤ کے ہارمون کی زیادہ مقدار پیدا کرنے کا سبب بنتے ہے۔ جسمانی سے تعلق رکھنے والے محققین کا کہنا ہے کہ ذہنی دباؤ کے اثرات کو صرف اس وقت محسوس نہیں کیا جاتا ہے جب کوئی شخص یہ قرحی عزیمت میں مبتلا تھا بلکہ نئی ذہنی ڈرامے کے کردار یا کسی اچھنی کی پریشانی بھی دیکھنے والے کو ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتا ہے۔ پرسکون زندگی گزارنے والے افراد بھی ہر روز ملازمت پر یا گھر میں ہی وہی شاز کے ذریعے کسی نہ کسی ذہنی دباؤ میں مبتلا شخص سے رابطے میں رہتے ہیں۔

آپ کو ذہنی دباؤ پر اس تمام صورتحال سے واقف کروانے کا مقصد یہ تھا کہ آپ کو اس متعدد مرض سے محفوظ رہنے کا ایک ایسا نسخہ بتایا جائے جو طویل عرصے تک آپ کے کام آسکے۔ اس کے لئے ہائینڈ فلٹیس کی یہ مشق خاصہ خدمت ہے یہ مشق آپ کو ناسرف پرسکون رکھتی ہے بلکہ کوریسول کے اخراج کو بھی بہتر اور متوازن رکھتی ہے۔

ہائینڈ فلٹیس کی اس مشق کا نام ہم نے بس ایک منٹ رکھا ہے۔

ساتویں مشق

بس ایک منٹ

یہ جملہ بہت عام ہے۔ ہم ان اوقات اس نیت کا بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ کسی نے آواز دی بس آئی

اس مشق کو آپ دن میں کئی بار دہرائیں گئے ہیں۔ خاص طور پر وہ دوست جو کسی بھی طرح ذہنی دباؤ میں رہتے ہیں اس مشق کو جتنی بار چاہتے دہرائیں۔

دوستو! اس قلم کے لئے بس اتنا ہی۔ ہم نے آپ کو مائنڈ فلٹریس کی تکنیک بتائی تھی۔ اس میڈیٹیشن کو ابھی جاری رکھیں۔ اگلی قدم میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنے کول (مقصد) کی سیکشن سے قطع کرنا ہے۔ یعنی آپ اپنے جان پڑیں گے کہ آپ چاہتے کیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مائنڈ فلٹریس یا ڈی سیلنگ ٹیکنیک جو آپ کی رہنمائی کرنے کی کہ آپ کے ذہن میں آجوں تکلیف یا پوری نہیں ہوتی ہے۔

(حسابی ہے)

اب ایک منٹ تک آپ اپنی نگاہ اس کی چلتی سوئیوں پر رہا کر رکھیں۔

اس دوران آپ ہنسیں جھپک سکتے ہیں مگر آنکھیں بند نہیں کر سکتے یعنی کئی پر سے نگاہ ہٹانی نہیں ہے۔

اب آپ اپنی پوری توجہ سانس کے آنے جانے پر مرکوز رکھیں۔

سانس کا آنا جانا معمول کے مطابق رکھنے کی کوشش کریں۔

آپ نے اس دوران کسی اور خیال کو بالکل بھی نہیں آئے۔

بس ایک منٹ ہو گیا۔ آپ کی مشق ختم اب آپ دوبارہ سے اپنے معمول کی جانب لوٹیں اور معاملات کو مینڈ کرنے کے لئے تیار ہیں۔

اور معاملات کو مینڈ کرنے کے لئے تیار ہیں۔

سینشن قبل از وقت بڑھانے کا خطرہ بڑھانے والے عنصر قرار

سینشن اور مایوسی کا سامنا کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیقی کے مطابق کسی صدمے کے بعد



فائنڈ ڈیزجسٹ کے جانب سفر کو تیز کر دیتا ہے۔

صدمے یا چوٹ کے نتیجے میں یہ عارضہ جسے پی

تیس ٹی ڈی بھی کہا جاتا ہے، لاحق ہو سکتا ہے

جو انسان کی زندگی میں سے کئی برس کم کر دیتا

ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ صدمے کے

بعد تازہ آرموسومز میں موجود ٹیلو میرز کو

تقصیر پہنچاتا ہے جس کے نتیجے میں بڑھاپا قبل از وقت طاری ہونے لگتا ہے۔

تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ایسے افراد کو دیگر بیماریاں جیسے امراض قلب، زہریلے نوڈیا بیلنس اور ڈیمنشیا

اور غیر ذہنی سامنا ہو سکتا ہے۔

و غیر ذہنی سامنا ہو سکتا ہے۔

پال لیا ہے کہ جب بھی ہم
فرصت پاتا ہوں مجھے میں
پانچ تا دس برس سے
بچوں کے درمیان
بیٹھ کر ان سے سب
کرتا ہوں اور یوں ان
نئی کوششوں کے دل و دماغ
میں جھانکنے کی اپنی ہی

نانی قتل ہو گئی

کوشش کرتا ہوں۔
مجھے اس عمر کے بچوں
سے ایسی باتیں
سننے کو ملتی ہیں۔

اب ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت کا
مطلب قتل ہوتا ہی ہے۔ یہ ہے وہ ماحول جس میں
پاکستان کی نئی نسل پرورش پاری ہے۔

بچپن میں جو باتیں
مسلحہ کان میں پڑتی تھیں
ان میں یہ بھی تھی کہ بیٹا
اگر کسی انسان کا کردار

"ابے ٹھیک طرح سے گیند مرواؤ نہ چھید دوں
کا سالے" (گلی میں پیٹنگ کرنے والے اس بچے کی عمر
بمشکل پانچ برس ہوئی۔ جب کہ باؤلر بھی اتنی ہی
عمر کا تھا)۔

پر کھنا ہو تو اسے کھانا کھاتے دیکھ لو یا تین دین کر دیا
پھر اس کے ساتھ ایک آدھ سفر کرو۔ شخصیت کا سارا
کھرا کھوتا ہے وہی و خود غرضی سمیت آئینے جیسا نظر
آجائے گا۔ اگر یہ پر کھنا ہو کہ کوئی قوم اس کیفیت
سے گزر رہی ہے تو پھر اس سے بچوں کے ساتھ کچھ
وقت گزارو۔ سب اجتماعی چاچھاٹھل جائے گا۔

"انگل کل یہاں مارکیٹ میں دو ٹرکے آنے
تھے ذکیٹی کرنے۔ بڑی ڈنڈی تھکیں تھیں ان کی۔ ہم
سب نے مل کر ایک حرامی کی خوب پھینٹی لگائی۔
ایک ریڈیو والی وین بھی آئی اور انھوں نے اس
لوٹے کو پکڑ کے وین میں ڈال دیا۔۔۔۔
وہ سراسر لاجبائے گیا۔۔۔۔"

پہلے آئی اسے رحمان صاحب کی ایک تحریر تھی
سے گزری۔ مضمون کے آخر میں انھوں نے یہ واقعہ
بیان کیا کہ "حال ہی میں ڈیفنس کراچی : وسعت اللہ خان
میں جس خاندان کے پاس میں رکا۔ اس

سعید انگل نے کہا اگر اس وقت میرے پاس فی
ٹی ہوتی تو دوسرے کو گراتا (یعنی بدک کرتا) کوئی
بات ہی نہیں تھی۔۔۔۔ سعید انگل ہلکے دہشت اسٹاک
تیں۔۔۔۔ میں بھی بڑا ہو کر سعید انگل کی طرح
ٹی ٹی رکھوں گا۔۔۔۔"

خاندان کے ایک چار سالہ بچے نے اپنی نانی کی وفات
کی خبر سنا ہے ہوئے کہا "نانی قتل ہو گئی"۔ گویا اب
ہمارے بچوں کے لیے کسی کی موت کا مطلب قتل ہونا
ہی ہے۔ یہ ہے وہ ماحول جس میں پاکستان کی نئی نسل
پرورش پاری ہے۔۔۔

انگل آج کل بھرم بازی نہ کراؤ نا تو دوسرے

بچے دو برس سے ایک مشغلہ میں نے یہ بھی

توکل کا ہمت

خرید رہا ہے اس لیے اُس میں اپنے بچوں کو منع کروں
تو انھیں بہت عجیب سا لگے گا۔

اب آئیے میں آپ کی اپنے بچوں سے
ملاقات کرواؤں۔

یہ ہیں رافع صاحب جو ایک متوسط پرائیویٹ
اسکول کی پہلی کلاس میں پڑھتے ہیں۔ ان کی عمر ہے
پونے سات سائے۔ پڑھائی میں تیز ہیں۔ دماغ بہت
چمٹا ہے اسی لیے خاصے جھکی بھی ہیں اور سوالات کی
بوچھڑ کر کے مد مقابل کوئی بی کرانے کی صلاحیت
بھی رکھتے ہیں۔ تمام لڑکوں کی طرح ان کا جھکاؤ بھی
اپنی والدہ کی طرف ہے۔ رافع صاحب مجھ سے
سوائے تعلیمی فرمائشوں کے کوئی فرمائش نہیں کرتے
کیونکہ انھیں انکار بھی سننا پڑ سکتا ہے۔ اس لیے دیگر
فرمائشیں وہ اپنی والدہ سے کرتے ہیں۔

رافع کے بیروہ سلمان خان ہیں۔ رافع صاحب
کے پاس بہت سے کھلونے ہیں اور ان میں سے تیس
فیصد کھلونے بندو قوں اور پستولوں پر مشتمل ہیں۔ دو
سائے پیسے تک وہ جب بھی ویک اینڈ پر فیملی آؤٹنگ
کے لیے باہر جاتے تھے تو اپنا وہی نہ کوئی پستول یا گن
ضرور ساتھ رکھ لیتے تھے۔ تاکہ اگر کوئی موٹر سائیکل
سوار لوٹنے کے لیے گاڑی کے قریب آئے تو اسے
گولی مار سکیں۔

لیکن دیکھنے ایک سال سے رافع میں یہ تبدیلی آئی
ہے کہ کھلونا اسلحہ سے ان کی رغبت قدرے کم ہو گئی
ہے اور مصوری اور اسٹیپنٹ میں بڑھ گئی ہے۔ جب
سے رافع میاں نے پشاور کے آرٹس پبلک اسکول میں
بچوں کے قس نام کی خبریں دیکھی اور سنی ہیں تب
سے ان کی مصوری میں سے پھین اور اسپانڈر مین

مجھے کے ونڈے بھی شیر ہو جاتے ہیں۔... (مجھے یہ
کہنی سننے والا بچہ بمشکل آٹھ برس کا ہے)۔

کلز پر ایک چھوٹی سی مارکیٹ ہے جس میں ایک
کھلونے والے کی بھی دکان ہے۔ تمام کھلونے میڈان
چائنا ہیں۔ غبارے، چھوٹی کاریں، بھانوں، پزلز، نشانہ
لگانے کے لیے بلز آئی، کھلونا موبائل فون۔ مگر پانچ
سے دس برس کے بچوں کی زیادہ تر دلچسپی ریوالور،
بندوق، کلاشکوف وغیرہ کے پلاسٹک ماڈلز میں ہوتی
ہے۔ دکاندار سے پوچھیں کہ بھائی تو ایسے خطرناک
کھلونے کیوں بیچتا ہے تو اس کا متوقع جواب یہی ہوتا
ہے کہ سرجی آج کل یہ ہاٹ آئٹم ہے۔ بچے اور کچھ
خریدتے ہی نہیں۔ کئی دفعہ سوچا بھی کہ یہ آئٹم دکان
پر نہ رکھوں۔ پھر سوچتا ہوں کہ میں نہیں رکھوں گا تو
بچے منظر مارکیٹ میں جا کر خرید لیں گے (منظر
مارکیٹ میرے گھر سے تقریباً ایک کلو میٹر
پہلے ہے)۔

میرے مجھے میں زیادہ تر لوگ یا تو درمیانے
درجے کے سرکاری و کارپوریٹ ملازم ہیں یا پھر
چھوٹے کاروباری۔ گویا متوسط طبقے کا
حلقہ سمجھ بیٹھے.....

ایک اکاؤنٹ صاحب نے اپنے سات سالہ بچے
کو کھلونوں کی دکان سے کلاشکوف دلاتے ہوئے کہا
مجھے ایسے کھلونے پسند نہیں۔ مگر نہیں دواؤں گا تو
اماں سے ضد کر کے پیسے لے لیں گے اور پھر خود
خریدیں گے۔ اس بچے کی اماں ایک نجی اسکول میں
تیچر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ حالانکہ کلاس میں بچوں کو
بتایا جاتا ہے کہ وہ خطرناک نظر آنے والے کھلونے نہ
خرید کریں لیکن چونکہ ہر بچے اسی طرح کے کھلونے

جون 2015ء

جاتا ہے کہ اس نے ابھی ابھی نی وی پر کیا دیکھا ہے۔
 آج کل وہ ایک اور حرکت کرنے لگا ہے۔ اپنے بڑے
 بھائی کے سھلونوں میں سے ایک ہسپتال اسے جانے
 کیوں پسند آیا ہے۔ صبح صبح وہی ہسپتال ہاتھ میں پتھر
 کے آتا ہے اور میری کپڑی یا منہ پر رکھ کے نمٹش
 نمٹش کی آوازیں نکال کر مجھے جکاتا ہے۔

واسع تو خیر ابھی بہت ہی چھوٹا ہے مگر پونے
 سات سال کا رافع ہو یا مجھے کے ڈیکریٹکے یہ ناتوا خبر
 پڑھ سکتے ہیں اور نامی نی وی پر خبریں دیکھ کر پوری
 طرح سمجھ سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی نے خوش قسمتی
 سے اب تک اپنی آنکھوں سے کوئی قتل بھی ہوتے
 نہیں دیکھا۔ مگر ان سب پر ارد گرد کی فضا نا شعوری
 طور پر پوری طرح اثر انداز ہے۔

آمران بچوں کا یہ حال ہے تو سوچئے ان بچوں کا
 کیا نئیاتی حال اور مستقبل ہو گا جنہوں نے دو برس
 سے دس برس کی عمر کے درمیان تشدد، ریپ، قتل،
 قتل عام، گھروں کا نذر آتش ہونا، جبری نقل مکانی و
 تشدد، ہمساری، پولیس تشدد، اپنی آنکھوں سے دیکھ
 لیا اور اندر سمو لیا۔ یہ بچے لاکھوں نہیں کروڑوں میں
 ہیں۔ (دو سے دس برس کی عمر یوں کہہ رہا ہوں کہ
 اسی عمر میں بچوں کی شخصی عذارت کا بنیادی ڈھانچہ بن
 جاتا ہے۔ باقی زندگی تو محض پلستر اتارنے چڑھانے
 اور رنگ بدلنے میں گزرتی ہے)

میں اعتراف کرتا ہوں کہ رافع اور واسع و ایک
 محفوظ ماحول تو کچھ ویسا ماحول بھی نہیں فراہم کر سکتا
 جس کی چھایا تلے میں خود دو ست دس برس کا ہوا۔
 مگر میرا اعتراف بھی ان بچوں کے کس کام کا؟



تعلیم کا اعتراف

نکل گئے ہیں اور اب وہ ہنس کانی پر اکثر ایسے مسلح
 افراد کے خاکے بناتے ہیں جو بچوں کو مار رہے ہیں۔
 کئی بار میں نے سوچا بھی کہ رافع کو ایسی تصویریں
 بنانے سے روکوں پھر یہ سوچی کے خاموش رہا کہ شاید
 یہ تصویریں ہی وہ روشندان ہیں جن سے وہ اپنا ذہنی
 غبار بغیر جانے باہر نکال رہا ہے۔

البتہ کبھی کبھی میں رافع سے کہتا ہوں کہ یاد کسی
 وقت درخت، پھول اور پرندوں کی بھی تصویر اور
 اسکیچز بناؤ۔ وہ میرا کہنا مان کر ایسی تصویر بنا دیتا ہے
 مگر درخت، جھاڑی یا پھولوں کے پیچھے ایک چھپا ہوا
 کردار ضرور دکھاتا ہے جس کے پاس کوئی نہ کوئی اسلحہ
 ہوتا ہے۔ اور مجھے مطمئن کرنے کے لیے خود ہی
 وضاحت بھی کرتا ہے کہ بابا ان آدمی کے پاس سن
 اس لیے ہے تاکہ گندے بچے کوئی شہادت نہ کریں۔
 (یعنی اس کے ذہن میں ڈنڈے کا تصور بھی
 گمن ہی ہے)۔

ایک اور بات میں نے نوٹ کی۔ رافع اپنی کاپی
 پر جب بھی پھول بناتا ہے ان کا رنگ سرخ ہی ہوتا
 ہے۔ مگر وہ یہ نہیں بتاتا کہ وہ ہمیشہ سرخ پھول ہی
 کیوں بناتا ہے۔ زیادہ جست کی جائے تو کہتا ہے پتہ
 نہیں پایا.....

اور یہ ہیں رافع کے چھوٹے بھائی واسع۔ ان کی
 عمر اس وقت سوا دو برس ہے۔ ابھی بونا نہیں آتا۔
 چار پانچ الفاظ ہی دہراتے رہتے ہیں۔ مگر انھیں نی وی
 پر وہ منظر زیادہ اچھے لگتے ہیں جن میں فٹ ہو۔
 واسع جب بھی میرے سرے میں آکر میرے اوپر
 چڑھ کے پیروں سے نکلیں لگاتا ہے اور منہ سے
 اوسے اور آئی آوازیں نکالتا ہے تو مجھے فوراً اندازہ ہو

جب دہریہ دہریہ نہیں تھا.....

میں نے تو کبھی دہریہ کا نام بھی نہ سنا تھا۔ بس ایک دن اخبار میں آئی ٹی ایل کا اشتہار دیکھا کہ آفس اسٹنٹ کی ضرورت ہے، تنخواہ سو سو روپے ملے گی۔ مجھے کیا معلوم تھا کہ باقی زندگی کے لیے دہریہ ہی میرا وطن بن جائے گا۔

مسافر اور تجارتی مسلمان دونوں کھیر ہوتے تھے۔ اسی جگہ شیخ راشد بن سعید المکتوم اجلاس بھی منعقد کرتے تھے۔ مسلمان کی مقدار کی کوئی قید نہیں تھی۔ اگر زیادہ ہوتا تو ہوجی حمال (قلمی) اسے پیٹھ پر رکھ کر منار تک پہنچا دیتے۔ یہی حمال بازار میں تجارتی بوجھ بھی ڈھالتے تھے۔

مہمان کالم

ابھی کل ہی کی تو بات ہے جب ایک اٹھارہ سالہ لڑکا نہیں فروری انیس سو اسی کو بمبئی سے اراٹامی برقی جہاز سے پانچ دن کا سفر کر کے دہریہ پہنچا۔ جہاز چار گھنٹہ پرے ہی ٹکر انداز ہو گیا کیونکہ ساحل دہریہ کے سبب اٹھلا ہونے کی وجہ سے صرف کشتیاں ہی گودی تک پہنچ پاتی تھیں۔ ایک انٹرنیشنل افسر کشتی کے ذریعے ہمارے جہاز تک پہنچا تا۔ مہرانگانے کے لیے پاسپورٹ جمع کر سکے۔ پھر ایک اور کشتی جہاز سے آن لگی اور مسافر سمندری ہوا سے چھوٹی چوٹی بیڑھی سے اترتے ہوئے ڈولتی کشتی میں کودنے لگے۔ مداحوں کے سر پر روناں تھے اور تن پر ہنس لگی۔ ساحل پر بیسیوں چھوٹی بڑی رنگین کشتیاں لنگر انداز تھیں۔ مگر ایک بھی کشتی ایسی نہ تھی جو موٹر سے چلتی ہو۔

بارشوں کے موسم میں شہر سے باہر بسنے والے بدو چادریں بانس کے چاروں کھونٹ باندھ دیتے۔ چادریں جب پانی جمع ہو جاتا تو درمیان میں سوراخ کر کے اسے کسی برتن میں بھر لیا جاتا۔ جن دنوں شبنم زیادہ گرتی تو جھانڑیوں پر کھڑے پھیلا دیے جاتے اور صبح ان سے پانی نچ لیا جاتا۔

چہرے نظر آتے۔ کئی سڑک نہیں تھی تو موٹر کار بھی نہیں تھی۔ مسلمان پیٹھ پر یا ایک پیسے کے ٹھیلے پر لاو کے لوہر سے ادھر پہنچا جاتا۔ کسی کو کوئی جلدی نہیں تھی۔ مجھے ایسا لگا جیسے الف لیوی دور کے کسی بازار میں گھوم رہا ہوں۔ زیادہ تر رہائشی کمرے کچی کچی کانوں کے اوپر ہی بنے ہوئے تھے۔ دوکان دار عموماً

جون 2015ء

صبح ان سے پانی نچوڑ لیا جاتا۔

عام لین دین کے لیے بھارتی کرنسی استعمال ہوتی تھی۔ بس اس کا رنگ بھارت میں استعمال ہونے والی کرنسی سے مختلف تھا۔ سوہندوستانی روپے کے ایک سو

آنتی پالتی مارے بیٹھے اور ان کے ارد گرد ایشیا کے انہار ہوتے۔ جن بیٹیوں میں مال آتا انھی بیٹیوں کو بطور کرسی اور میز استعمال کر لیا جاتا۔ ایک بڑی سی چینی

ایک طرف سے کھول کے

آٹھ دغنی روپے مل

جاتے تھے۔ ایک

روپے میں سولہ آنے

تھے۔ بدو عام استعمال کا

پانی چار آنے فی کنسٹر اور

پینے کے قابل پانی آٹھ

آنے فی کنسٹر بیچتے۔ چنے

بجلی نہیں تھی۔ زیادہ تر مٹی کے تیل کے لیمپوں اور موسمِ قح پر گزارہ تھا۔ مٹی کے تیل سے چلنے والے اکادکا فرنیج بھی دستیاب تھے۔ البتہ دغنی میں قائم واحد برنش بینک آف ڈیل ایسٹ اور کچھ کمپنیوں کے اپنے ڈیزل جنریٹرز تھے۔

بطور اسامری کھڑی کرنی

جاتی جو بہی کھاتے اور

رہسیدز وغیرہ رکھنے

کے کام آتی۔ دکانوں

کی ایشیا اور مٹی کے تیل

کے لیمپوں کی بو پورے

بازار میں پھیلی رہتی۔

کے پانی کا ذائقہ کھارا تھا اور اس میں کیزے ککوڑے بھی پڑے رہتے تھے۔ لہذا استعمال سے پہلے ابانا مازمی تھا۔

بجلی نہیں تھی۔ زیادہ تر مٹی کے تیل کے لیمپوں

اور موسمِ قح پر گزارہ تھا۔ مٹی کے تیل سے چلنے والے

اکادکا فرنیج بھی دستیاب تھے۔ البتہ دغنی میں قائم

واحد برنش بینک آف ڈیل ایسٹ اور کچھ کمپنیوں کے

اپنے ڈیزل جنریٹرز تھے۔ پھر ہم جیسے چند چھوٹے

تاجروں نے مل کر ایک سینڈ وینڈ برطانوی جنریٹر خرید

نیا جس سے تقریباً سو کانوں کو بجلی ملنے لگی۔ مگر یہ بجلی

بھی بارہ گھنٹے ہی دستیاب تھی کیونکہ ڈیزل ایر ان سے

آتا تھا۔ جنریٹر پر اٹا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا

بدو پینے کا پانی کنستروں میں جمبیرہ کے کنوؤں

سے گدسوں یا گدھا گاڑیوں پر لاد کے پہنچاتے

تھے۔ جب جمبیرہ کے کنوؤں میں پانی کم ہو جاتا تو

قریبی جزیروں سے کشتیوں کے ذریعے پانی لا کر

فروخت کیا جاتا۔ دغنی کی لگ بھگ تیس ہزار آبادی

کو روزانہ کم از کم بارہ ہزار گیمین پانی درکار تھا۔ عموماً ہر

شخص کا روزانہ ایک کنسٹر میں گزارا ہو جاتا۔

بارشوں کے موسم میں شہر سے باہر بننے والے

بدو چادریں ہنس کے چاروں کھونت ہاندھ دیتے۔

چادر میں جب پانی جمع ہو جاتا تو درمیان میں سوراخ

کر کے اسے کسی برتن میں بھر لیا جاتا۔ جن دنوں شہنم

زیادہ گرتی تو جھاڑیوں پر کپڑے پھیلا دیے جاتے اور

بند چھوٹے تاجروں نے مل کر ایک سینڈ وینڈ برطانوی جنریٹر خرید لیا جس سے تقریباً سو کانوں کو بجلی ملنے لگی۔ مگر یہ بجلی بھی بارہ گھنٹے ہی دستیاب تھی کیونکہ ڈیزل ایر ان سے آتا تھا۔ جنریٹر پر اٹا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا تھا۔ جنریٹر پر اٹا ہونے کے سبب اکثر خراب ہوتا تھا۔

ڈیزل جنریٹر

رجتا اور اس کے فاضل پر زے لندن سے منوانے میں کئی دن تک جاتے کیونکہ براہ راست فضائی

جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو غیر حاضر ہوتا
اس کا لفظ اگلے ڈاک پھیرے میں ملتا۔ انیس مئی
انیس سو اسی کو دہائی میں بننے والی پہلی
فضائی پٹی سے پہلا جہاز اڑا۔ سچے دن
وہے کی لہائی چھ ہزار فٹ تھی۔ دہائی
انٹرنیشنل ایئر پورٹ تو ابھی کل کی بات
ہے جب تیس ستمبر انیس سو اسی کو اس کا

انیس سو اسیوں میں دہائی میں پہلا ڈاکخانہ کھلا۔ اس سے پہلے
پنچے میں تین دن ڈاک کے قبیلے شہر کے وسط میں ایک مقررہ وقت
پر لائے جاتے۔ لوگ جمع ہو جاتے۔ ڈاکیہ نام پکارتا جاتا۔ جو
غیر حاضر ہوتا اس کا لفظ اگلے ڈاک پھیرے میں ملتا۔

سروس نہیں تھی۔ افتتاح ہوا۔ آج اس کا شمار دنیا کے تین معروف ترین

گر میوں کے دنوں میں پارہ پچاس ڈگری سے
اوپر چڑھ جاتا۔ آج کوئی تصور نہیں کر سکتا کہ اس
وقت بغیر ہنگے کے کیسے گزارا ہوتا تھا۔ اکثر لوگ
ایر پورٹوں میں ہے۔ (باقی دو ہفتے وار شکار کو تین)۔
دہائی سے کہیں آس پاس جانا بھی مہم جوئی سے کم
نہ تھا۔ قریب ترین ایئر پورٹ شارجہ تھا اور شارجہ

دہائی سے کہیں آس پاس جانا بھی مہم جوئی سے کم نہ تھا۔ قریب
ترین ایئر پورٹ شارجہ تھا اور شارجہ تک بس صحرائی ٹریک تھے
جن پر فور و میبل ٹیکسیاں ہی چل سکتی تھیں۔ قریب ترین اسپتال
بھی شارجہ میں تھا جو برطانوی فوج نے قائم کیا تھا۔ کئی مریض وہاں
تک پہنچنے سے پہلے دم توڑ دیتے۔

پوری پوری رات ساحل کے کنارے
ٹینٹ کر گزار دیتے۔ گرمی کی شدت کے
سبب ہمارے بچ کا وقت عموماً تین گھنٹے کا
ہوتا۔ خوش قسمتی سے ہمیں برنس ہینک
کے ایک افسر سنتو کر پلانی کا گھر میسر
آئی۔ وہاں انہیں کنبہ بیٹھتا تھا جو ہینک کے

جزیرے سے چلتا تھا۔ سر پلانی کا تعلق بھی میدر اپور سندھ
سے تھا۔ وہاں ہم اپنا اپنا ٹیگ لے جاتے اور ذرا دور
ابو گھ بھی لیتے۔

انیس سو اسیوں میں دہائی میں پہلا ڈاکخانہ

کھانڈی کے راستے شارجہ تک جانا زیادہ
آرام دہ اور سستا پڑتا تھا۔

بھارت سے شارجہ تک کوئی باقاعدہ
پرواز نہیں تھی۔ بس کالا ٹکا نام کی ایک
مٹی فضائی کمپنی تھی جو حسب ضرورت

شارجہ تک کوئی باقاعدہ پرواز نہیں تھی۔ بس کالا ٹکا نام کی
ایک مٹی فضائی کمپنی تھی جو حسب ضرورت بمبئی سے ناٹھیر یا تک
بڑی بڑی کمپنیوں کے لیے چارٹرڈ فلائٹس چلاتی تھی۔ یہ فلائٹ
کراچی اور شارجہ رکتی ہوئی ناٹھیر یا جاتی تھی۔ ا

تھا۔ اس سے پہلے پنچے میں تین دن ڈاک کے قبیلے شہر
کے وسط میں ایک مقررہ وقت پر لائے جاتے۔ لوگ
بمبئی سے ناٹھیر یا تک بڑی بڑی کمپنیوں کے لیے
چارٹرڈ فلائٹس چلاتی تھی۔ یہ فلائٹ کراچی اور

ستر فیصد کشتی کے ناخدا، غوط خور مزدوروں اور حکمران شیخ میں بٹ پاتا۔ پھر چپان نے مصنوعی موتی بنانے شروع کر دیے تو سچے موتیوں کی مارکیٹ کم سے کم ہوتی چلی گئی۔

شارجہ رکتی ہوئی نا کھیر یا جاتی تھی۔ امر فلانٹ میں مسافر کم ہوتے تو کسی خوش قسمت کو نشست مل جاتی۔ دوسرا راستہ یہ تھا کہ آپ بھینٹی سے بی او اے سی کے ذریعے بحرین جائیں اور وہاں کلف ایوی ایشن کی پرہیزگار آنکھوں میں

گمر سن ساٹھ کی دہائی میں جب تیل نکلا تو قسمت بدلتی شروع ہوئی۔ سب سے پہلے انیس سو باسٹھ میں ابو ظہبی سے، من چھیاٹھ میں دہلی سے اور انیس سو

ایسی ہی ملامت فیمیلی کے بہت سے ایسی جہازیں لیا گیا۔ مسافروں کی تعداد میں کمی نہیں تجارتی اشیاء کی مقدار میں کمی نہیں۔ دہلی کی مارکیٹ و تجارت اور دہلی ایئرپورٹ کا ترقی یافتہ انیسویں صدی کے سب سے آج دہلی کی آبادی وہاں سے آ رہی ہے۔ یہاں دو سو سے زائد گلوں کے ایئر لائنز آ رہے ہیں۔

جو ہفتے میں دو سے تین بار ویت سے دوپہا اور منانا ہوتی شارجہ جاتی۔

البتہ سمندری سفر یونی آسان تھا کہ انیس سو چار سے برٹش انڈیا

بہتر میں شارجہ سے تیل برآمد ہونا شروع ہوا۔ انیس سو تیرہ میں تیل کی قیمتیں بڑھنے سے تعمیراتی کام جناتی انداز میں شروع ہو گیا اور لاکھوں کارکن دور و نزدیک سے آنے لگے۔ تاہم دہلی کی حکومت فیمیلی نے بہت پیچیدگی بھانپ لیا کہ مستقبل تیل میں نہیں تجارت، برق انیسپورٹ اور سڑکیں سیکٹر میں بہت زیادہ دہلی کی مارکیٹ و تجارت اور دہلی ایئرپورٹ کا تجربہ انیسویں صدی سے ہے۔ آج دہلی کی آبادی وہاں سے آ رہی ہے۔ یہاں دو سو سے زائد گلوں کے ایئر لائنز آ رہے ہیں۔ یہاں دو سو سے زائد گلوں کے ایئر لائنز آ رہے ہیں۔ یہاں دو سو سے زائد گلوں کے ایئر لائنز آ رہے ہیں۔

اسٹیم کیمپی بھر دے سے بھینٹی تک پانچ بحری جہاز چلاتی تھی جو بحر خلیجی ریاست میں رکتے تو اور اور براہی کے راستے بھینٹی تک آتے جاتے۔ شیوش بھی تعلیم و صحت کی سہولتوں، سیر و تفریح اور تعطیلات کے لیے بھینٹی اور کراچی کو پسند کرتے۔ عرشے کا کرایہ سو روپے اور کیمین کا تین سو روپے تھا۔ انھی جہازوں سے کپڑا اور اشیائے خورد و نوش کا کارگو بھی بندہ ستان سے پہنچ جاتا۔

کویت میں تو تیل نکل آیا تھا مگر بحر خلیجی ریاستوں کا معاشی دار و مدار موتیوں پر تھا۔ یہ یہ ان مٹی کا ستمبر پانچ ماہ چلتا جس میں تقریباً پانچ ہزار کشتیاں ساحل کے نزدیک سیپوں سے موتیوں کی فصل حاصل کرتی تھیں۔

(یہ مضمون دہلی کے ایک معروف سماجی تاجر رام بخشانی کی یادداشت "نیکنگ دہلی ہائی روڈ" کے اقتباسات سے تیار کیا گیا۔ یہ کتاب بھارت کے متعدد بزنس اسکولز میں داخل نصاب ہے)۔

بیسویں صدی کے وسط تک خلیج کے علاقے سے ساٹھ ہندو اکھ پاؤنڈ موتی بندہ ستان اور یورپی مندلیوں کو بھیجے جاتے تھے۔ ان موتیوں کی آمدنی کا دس فیصد کشتی کے مالک کو، بیس فیصد دہلی کو اور بقیہ

پروفیسر

ہم گدھے کھا رہے ہیں

گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر کسٹم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریگولٹری ڈیوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مرلخ فٹ کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور ٹھہروں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

آپ اگر کسی قصاب کی دکان سے قلمہ خرید رہے ہیں یا آپ نے کسی ریستوران میں سڑھی گوشت کا آرڈر دے دیا یا آپ بارہائی بیو سے لطف اندوز ہو رہے ہیں یا پھر آپ چھٹی سہاب کو ٹیپائی نظروں سے دیکھ رہے ہیں تو آپ فوراً اپنا ارادہ بدل لیں، آپ قلمہ خریدنے کے فیصلے سے بھی منحرف ہو جائیں اور اگر ممکن ہو تو آپ چند ماہ کے لیے گوشت کی خریداری سے بھی تائب ہو جائیں، آپ کی صحت اور ایمان دونوں کے لیے بہتر ہو گا۔

کس، ملک میں چڑا صاف کرنے وان آٹھ سو بڑی میٹرز ہیں جب کہ پانچ لاکھ ٹونٹ اس صنعت سے وابستہ ہیں، پاکستان میں نیوزی لینڈ کے بعد دنیا کی شاندار ترین کھالیں پیدا ہوتی ہیں۔

یہ فیصلہ صرف آپ اور مجھے نہیں کرنا چاہیے بلکہ ملک کے تمام پارلیمنٹس، تمام بیورو کریٹس، تمام فوجی افسروں، تمام وزراء، تمام وزراء اعلیٰ، گورنر صاحبان، وزیراعظم اور صدر صاحب کو بھی یہ فیصلہ کر لینا چاہیے کیونکہ یہ ٹونٹ بھی یقیناً ان گوشت فروشوں کا نشانہ ہیں جو ان وقت معمولی سے ماں فائدے کے لیے عوام اور خواص دونوں کو گدھے کا گوشت کھلا رہے ہیں اور ہم عوام سمیت ملک بھر کے خواص 2013 سے اس تمام خورنی جاوید چوہدری کے مرتکب ہیں۔

پاکستان کی 2010 تک اس شعبے میں مناپلی تھی لیکن پھر چین اس شعبے میں آ گیا، اس نے دنیا بھر سے کھالیں جمع کرنا شروع کر دیں، چین نے پاکستان کی چمڑے کی صنعت پر بھی دستک دی، چینی کارخانہ دار پاکستان سے بھاری مقدار میں کھالیں خریدنے لگے، چینی تاجر پاکستان آئے تو انہوں نے دیکھا کہ اس ملک میں بکرے، گائے اور بھینس کا چڑا مہنگا جب کہ گدھوں اور ٹھہروں کی کھالیں سستی ہیں۔

یہ معاملہ کیا ہے... ہمیں یہ جاننے کے لیے ذرا سامانہ میں جانا ہو گا...

تحقیق کی تو پتہ چلا، پاکستان مسلمان ملک ہے، مسلمان گدھوں اور ٹھہروں کا گوشت نہیں کھاتے۔ پاکستان میں جب گدھے اور ٹھہر بیمار ہوتے ہیں تو انہیں کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے، یہ دیر انوں میں سہک

ہمارے ملک میں چڑا اور چمڑے کی مصنوعات تیسری بڑی ایکسپورٹ ہے، پاکستان نے 2014 میں 957 ملین ڈالر کی چمڑے کی مصنوعات ایکسپورٹ

جون 2015ء

پاکستان میں دو سمندری پورٹس اور 13 ڈرائی پورٹس ہیں، آپ پچھلے دو سال میں ان 15 پورٹس سے گدھوں اور ٹیچروں کی کھالوں کی ایکسپورٹس کا ڈیٹا نکلا کر دیکھ لیں، آپ کے 14 صحت روشن ہو جائیں گے، میں صرف کراچی پورٹ اور پورٹ قاسم کا ڈیٹا آپ کے سامنے رکھ رہا ہوں، کراچی پورٹ سے جنوری 2013 سے اپریل 2015 تک گدھوں کی 96 ہزار 8 سو 13 کھالیں جب کہ پورٹ قاسم سے 89 ہزار 8 سو 13 کھالیں ایکسپورٹ ہوئیں۔ یہ کل ایک لاکھ 85 ہزار 8 سو 13 گدھے بنتے ہیں، آپ باقی 13 ڈرائی پورٹس سے تک ہونے والی

کھالوں کی تعداد صرف ایک لاکھ 15 ہزار لگا بیچے تو یہ تین لاکھ بن جائیں گے گویا پاکستان میں دو برسوں میں تین لاکھ گدھے انتقال فرمائیں گے۔ یہ تعداد انتہائی امارتگاہ ہے کیونکہ 2013 سے قبل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھالیں برآمد ہوتی تھیں۔ اب سوال یہ ہے گدھوں کی کھالوں میں اچانک 30 گنا اضافہ کیسے ہو گیا؟ جواب بہت واضح اور سیدھا ہے، سندھ میں چائیس سے پچاس ہزار روپے میں صحت مند گدھا مل جاتا ہے، پنجاب میں اس کی قیمت 25 سے 30 ہزار روپے ہے، قصاب گدھا خریدتے ہیں، اس کا کلا کانتے ہیں، اس کی کھال اتارتے ہیں، یہ کھال 12 سے 20 ہزار روپے میں فروخت ہو جاتی ہے، گدھے کا وزن 150 سے 200 کلوگرام تک ہوتا

سک کر مر جاتے ہیں۔ گدھوں کے مرنے کے بعد شہروں کے انتہائی غریب لوگ ان کی کھال اتار لیتے ہیں اور گوشت چینیوں اور مردار خور جانوروں کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ کھال بازار میں آٹھ سو سے بارہ سو روپے میں فروخت ہوتی تھی۔ یہ چینی تاجروں کے لیے بڑی خبر تھی کیونکہ گدھے اور ٹیچر کی کھال گائے اور بھیٹس کی کھال سے زیادہ مضبوط اور خوبصورت ہوتی ہے۔ آپ اس کھال کو معمولی سا "فٹس" کر کے ٹھونڈے کی کھال بنا لیتے ہیں اور ٹھونڈے کی کھال کا صوف 5 ہزار ڈالر سے شروع ہوتا ہے۔ چینی تاجروں نے ٹیکس اور ڈیوٹی دیکھی تو یہ بھی گائے کی کھال سے بہت کم تھی، گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر سٹم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریگولیشنری ڈیوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مرلغ فٹ کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور ٹیچروں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

کھالوں کی ڈیمانڈ پیدا ہوئی تو قیمت میں بھی اضافہ ہو گیا، ملک میں اس وقت گدھے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے۔۔۔ جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھیٹس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

پاکستان ڈائری

سے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے۔۔۔ جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھیٹس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

اور ڈیوٹی دیکھی تو یہ بھی گائے کی کھال سے بہت کم تھی، گدھے کی پوری کھال پر صرف 8 ڈالر سٹم ڈیوٹی اور 20 فیصد ریگولیشنری ڈیوٹی تھی جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال پر مرلغ فٹ کے حساب سے ٹیکس وصول کیا جاتا ہے چنانچہ چینی تاجروں نے پاکستان سے گدھوں اور ٹیچروں کی کھالیں خریدنا شروع کر دیں۔

کھالوں کی ڈیمانڈ پیدا ہوئی تو قیمت میں بھی اضافہ ہو گیا، ملک میں اس وقت گدھے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے۔۔۔ جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھیٹس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

کھالوں کی ڈیمانڈ پیدا ہوئی تو قیمت میں بھی اضافہ ہو گیا، ملک میں اس وقت گدھے کی وہ کھال جو 2013 تک صرف آٹھ سو روپے میں ملتی تھی اس کی قیمت آج بارہ ہزار سے 20 ہزار روپے ہے۔۔۔ جب کہ اس کے مقابلے میں گائے کی کھال تین ہزار سے ساڑھے تین ہزار اور بھیٹس کی کھال چار ہزار سے ساڑھے چار ہزار روپے میں دستیاب ہے۔

کراچی پورٹ سے جنوری 2013 سے اپریل 2015 تک گدھوں کی 96 ہزار 8 سو 13 کھالیں جب کہ پورٹ قاسم سے 89 ہزار کھالیں ایکسپورٹ ہوئیں، یہ کل ایک لاکھ 85 ہزار 8 سو 13 گدھے بنتے ہیں، یہ تعداد انتہائی الارمنگ ہے کیونکہ 2013 سے قبل ملک سے گدھوں کی سالانہ صرف چار ہزار کھالیں برآمد ہوتی تھیں۔

یہ چھڑا لگتا ہے۔

یہ معلومات کس حد تک درست ہیں، ہم اب اس سوال کی طرف آتے ہیں، مجھے ابتدائی معلومات اس مکرر دہندے سے وابستہ ایک شخص نے دیں، یہ شخص توجہ تائب ہو گیا، اس نے اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی اور مجھ سے رابطہ کیا۔

اس کا دعویٰ تھا کہ تمام مقتدر مہدیدار اس وقت تک گدھے کا گوشت کھا چکے ہیں کیونکہ مکرر کاروبار سے ابست لوگ جان بوجھ کر ان ایوانوں میں گوشت پہنچا رہے ہیں جو تکی پالیسیاں بنتے ہیں، ان صاحب کا دعویٰ تھا یہ لوگ اس سلوک کے حق دار ہیں کیونکہ ملک میں اپنا تک گدھوں کی کھال کی ذیماٹ بڑھ گئی، ملک سے گدھے تم ہونے لگے اور گوشت کی قیمتوں میں کمی ہو گئی لیکن یہ لوگ خواب غفلت کے مزے لوٹتے رہے، ان میں سے کسی نے کسی سے نہ پوچھا "گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ میں کیوں اضافہ ہو رہا ہے؟ اور اس اضافے کے حوام پر کیا اثرات ہوں گے....؟"

چنانچہ یہ لوگ دو برسوں سے اس بے حسی کا نقصان اٹھا رہے ہیں، یہ جانتے ہی نہیں ان کی ذائقہ ٹھیک ٹھیک اور ان کے بچن میں کیا ہو رہا ہے اور انھیں گوشت سپلائی کرنے والے ان کے ساتھ کیا کر رہے ہیں۔

بے۔ کھال کے بغیر گدھے کا وزن 135 کلو رہ جاتا ہے، یہ لوگ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بناتے ہیں اور یہ گوشت 300 روپے کلو کے حساب سے مارکیٹ میں بیچ دیا جاتا ہے، یہ گوشت چالیس سے پچاس ہزار روپے میں فروخت ہو جاتا ہے، یوں ان لوگوں کو ہر گدھے سے دس ہزار سے 20 ہزار روپے بنتے جاتے ہیں۔

یہ گوشت کہاں جاتا ہے....؟

اس گوشت کا 80 فیصد حصہ ان سرکاری ٹھمنوں کے "میس" میں چلا جاتا ہے جو "بک" میں گوشت خریدتے ہیں یا وہ بڑے ہوٹل، بڑے ریسٹوران اور گوشت کی وہ بڑی بیسز جو روزانہ سیکڑوں من گوشت خریدتی ہیں، یہ گوشت انھیں سپلائی ہو جاتا ہے، باقی بیس فیصد گوشت مارکیٹوں میں پہنچ جاتا ہے۔

گدھا اگر کتا ہوا ہو، اس کی کھال اتری ہوئی ہو اور یہ قصاب کی دکان پر لٹا لٹکا ہو تو آپ خواہ کتنے ہی ماہر کیوں نہ ہوں آپ گدھے کو پہچان نہیں سکیں گے، آپ کو وہ گدھا قصاب کی دکان پر بکرا، گائے کا چھڑا یا پھر بھیٹس کا بچہ ہی محسوس ہو گا۔

کراچی، لاہور اور راولپنڈی کے چند کارنگر قصاب مزید فنکاری کرتے ہوئے گدھے کی تنگی گردن کے ساتھ چھڑے کی سری لٹکا دیتے ہیں، یوں مرحوم گدھا دیکھنے والوں کو گدھا محسوس نہیں ہوتا،

جون 2015ء

خریدتے ہیں، اسے اپنے سامنے ذبح کرتے ہیں، گوشت بنواتے ہیں اور گوشت کے چار حصے کر لیتے ہیں، یہ پانچ دس لوگ مل کر گائے بھی خرید لیتے ہیں، یہ اس کا گوشت بھی آپس میں تقسیم کر لیتے ہیں، یہ لوگ قیمرہ گھر پر اپنی مشین پر بنتے ہیں، یہ بھی اچھا فرمو، ہے کیونکہ صحت اور ایمان انسان کے قیمتی ترین اثاثے ہوتے ہیں، انسانوں و ان اثاثوں کی حفاظت کرنی چاہیے، میری وزیر اعظم اور وزیر خزانہ سے درخواست ہے آپ ایک لمحے کے لیے اپنے سامنے کے ڈونگے میں جھانک لیں، مجھے یقین ہے آپ گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ پر پابندی لگانے پر مجبور ہو جائیں گے۔

(بشکریہ ایکسپریس)



یہ سطریں اگر وزیر اعظم، صدر مملکت، وزیر خزانہ، سیکریٹری خزانہ، وزیر داخلہ، وزراء اعلیٰ اور ایف بی آر کے حکام تک پہنچ جائیں تو میری ان سے درخواست ہے، آپ فوری طور پر گدھوں کی کھالوں کی ایکسپورٹ کا ڈینا منقوائیں، اس ڈینا کا تجزیہ کریں اور اس کے بعد گدھوں کی کھال کی ایکسپورٹ پر پابندی لگادیں۔

آپ اس کے بعد حرام جانوروں کی کھالوں کے لیے کوئی ٹھوس پالیسی بنائیں۔

میرنی عام شہریوں سے بھی درخواست ہے آپ گوشت خود خرید کریں، آپ قصاب کی دکان پر خود جائیں اور اپنی نظروں کے سامنے گوشت کٹوائیں۔ میرے چند دوستوں نے گوشت کے سنسے میں باقاعدہ ”مافیا“ بھی بنا رکھا ہے، یہ چار ڈگ مل کر آبرو

جب بل گیشس نے ایک کتاب تین ارب کروڑ میں خریدی

مغرب کی ترقی پر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے ہم اکثر یہ نہیں سوچتے کہ آخر وہ کہاں ہے کہ جس نے یورپ کے عہد تاریخی کو روشنی میں بدل دینا ترقی کے رازوں میں ایک اہم راز اہل مغرب کی علم دوستی ہے۔ اس کی ایک شاندار مثال جدید دور میں مائیکروسافٹ کے بانی بل گیشس نے ایک قدیم کتاب کروڑوں ڈالر میں خرید کر پیش کی ہے۔ مشہور زمانہ پیٹنگ ”مونالیزا“ کے خالق اور یورپی نیشنلسٹیاہیہ کے نمایاں ترین تخلیق کاروں اور دانشوروں میں شمار ہونے والے لیونارڈو دا وینچی کی کتاب Dodex Leicester, Da Vinci's تقریباً پانچ صدیاں قبل 1510 میں شائع کی گئی تھی۔ اس کتاب میں لیونارڈو نے مفہوم انطرت کے بارے میں اپنے مشاہدات بیان کیے ہیں اس کتاب کو سائنس اور فلسفے کی مہادیات میں انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ بل گیشس نے یہ کتاب گیارہ نومبر 1994ء کو تین ارب آٹھ کروڑ روپے کی حیران کن قیمت میں خریدی۔ تاریخی اہمیت کی حامل یہ کتاب 1717ء میں تھامس نک، دی اول آف لائسنس نے خریدی تھی اور یہ ان کے خاندان میں 263 سال تک رہی۔ 1980ء میں اسے امریکن بیرونی نامی ارب پتی شخص نے خرید لیا جبکہ 1994ء میں یہ بل گیشس کے پاس پہنچی۔ بل گیشس کہتے ہیں کہ وہ خوش قسمت ہیں کہ یہ کتاب حاصل کر پائے کیونکہ اس کے تاریخی اور علمی مقام و مرتبہ کو دیکھا جائے تو یہ ایک افسوس خزانہ ہے۔

ذوالقاسم

عقل حیران ہے...! حیرت

سائنس خاموش ہے...!

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

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

یہ کیسا نانا

دنیا میں ہونے والے انوکھے حوادث، جنہیں ہم
توہمت یا اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں، لیکن کیا کائنات
میں ان کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود
ہے... کیا چیز ہے جو وہ چیزوں کے درمیان ایک تازہ نیا کائنات
کوئی ایسی دلچسپی ڈور یا واٹنریشن ہے جو ایک طرف سے تھینٹیج
جائے تو دوسری طرف اس کا اثر ہوتا ہے۔

”امی... امی...“ پانچ سالہ
سازد بھتی ہوئی کون میں داخل ہوئی... اس
کی امی کھانا پکانے میں مصروف تھیں...
”کیا بات ہے بیٹی...؟“
”امی آج ہمارے گھر مہمان آئیں گے...“
سازد نے پر جوش لہجے میں کہا...
”جہیں کیسے پتا چلا...؟“
”امی ہمارے گھر کی چھت پر کوا بیٹھا کائیں کائیں کر
رہا ہے... آپ ہی نے تو بتایا تھا کہ جب چھت پر کوا
بولے تو گھر میں مہمان آتے ہیں...“
”ہم سب کے بڑے بڑے گھر میں یہی کہتے ہیں کہ جب
مکان کی چھت پر کوا آکر بولے تو مہمان آنے کی خبر
دے رہا ہوتا ہے۔ کیوں یہ سچ ہے...؟“
”نئی مہتر آپ نے دیکھ ہو گا کہ ایسا سچ نقل آتا“

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

The "European Magazine" کی نومبر 1804ء کی اشاعت میں ایک حیرت انگیز واقعہ درج تھا کہ: لندن کے نوابی علاقے دار فوگ کے ٹرن Turner نامی ایک نہایت غریب آدمی نے ایک بار خواب دیکھا کہ کوئی اس سے کہہ رہا ہے "تو پیروں اپنے گاؤں سے لندن جا اور لندن پہنچی کر فلاں پن کے اوپر کھڑا ہو جا۔ وہاں تجھے ایک شخص سے گاؤں تجھے ایک ایسی بات بتائے گا جو تیری خوشحالی کا باعث ہوگی۔"

اس غریب آدمی نے جو مزہ دور پیشہ تھا، اپنی بیوی کو یہ خواب سنایا۔ بیوی بھی مسرور اور خاموش ہوئی اور اسے ایک واہمہ قرار دیا۔ اس کے بعد اس شخص نے مسلسل تین دن تک یہی خواب دیکھا۔ اب اسے یقین ہو گیا کہ مجھے ضرور اس خواب کے ذریعے نئے دن اطلاع پر عمل کرنا چاہئے، چنانچہ وہ پیدوں سے دار فوگ سے 90 میل کا فاصلہ طے کر کے لندن پہنچا اور اسی پل پر جا کر کھڑا ہوا۔ مسلسل 100 دن اسی صحنہ میں رہا لیکن نہ تو کوئی خاص واقعہ رونما ہوا اور نہ ہی وہی شخص اس سے ملنے آیا۔ تیسرے دن بھی اسی صحنہ اوپنڈ پر جا کر کھڑا ہوا مگر سارا دن گزار گیا اور کوئی غیر معمولی بات نہ ہوئی۔ جب شام ہونے لگی اور اس نے دیواروں کے قریب وہاں سے جانے کا ارادہ کیا تو ایک شخص اس کے قریب آکر بول "میں تم کو تین دن سے اس پل پر کھڑا ہوا دیکھ رہا ہوں، اب تم کسی کا انتظار کر رہے ہو؟" اس مزہ دور نے جواب دیا "میں نے ایک خواب دیکھا ہے اور اس خواب کی وجہ سے ہی میں یہاں آیا ہوں۔"

یہ سن کر وہ اچھن بہت بنا اور پھر بول "تم بھلے دانش معلوم ہوتے ہو۔ خواب ایسے سے آیا ہو نہیں ہوتے اور ان پر یقین نہیں کرنا چاہیے۔ اب مجھے دیکھو

روزانہ

ہے۔ لیکن سنی مرتبہ یہ غلط بھی ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔۔
تو پھر آخر یہ کیوں مشہور ہے کہ واہمان کی آمد کی خبر دیتا ہے۔۔۔۔۔۔ ٹرن نے زمانے میں بھی یوں ہوا ہو گا کہ سنی صحنہ پر کھڑا ہو گا اور اس دن مہمان آگئے ہوں گے۔۔۔۔۔۔ اگلی مرتبہ بھی ایسا ہی ہوا ہو گا۔۔۔۔۔۔ کسی شخص کو حیرت ہوئی ہوگی کہ یہ واہمان کے بارے میں بتاتا ہے۔۔۔۔۔۔ چنانچہ اس نے پھر اس چیز کو نوٹ کرنا شروع کر دیا ہو گا۔۔۔۔۔۔ جب دو ایک مرتبہ پھر ایسا ہوا ہو گا تو اسے یقین ہو گیا ہو گا کہ وہ کسی تعلق مہمانوں سے ہے۔۔۔۔۔۔ اس نے یہ بات دوسرے لوگوں سے کی ہوگی۔۔۔۔۔۔ ان میں سے بھی کچھ نے یہ بات نوٹ کی ہوگی۔۔۔۔۔۔ اور یوں یہ بات پھیلنے لگی۔۔۔۔۔۔

یقیناً ہم ہات یہ ہے کہ آنے والا مہمان کوسے کیسے بتا دیتے ہیں۔۔۔۔۔۔
یہ اگر حقیقت ہے تو یہ بھی حقیقت ہے کہ اس راز کو ان نہیں جانتا۔۔۔۔۔۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی کا جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ اس قسم کی بہت سی باتیں ہمارے ہاں عام ہیں۔۔۔۔۔۔ جیسے۔۔۔۔۔۔ کہہ جاتا ہے کہ امریکی راستہ کاٹ جا کے تو۔۔۔۔۔۔ یا امریکی روئے تو کوئی آفت آتا ہے۔۔۔۔۔۔
بعد کو عقیدہ حکم ان پر بھاری ہوتی ہے۔۔۔۔۔۔ یا چاند لوگ دنوں کے بارے میں نہیں سمجھتے ہیں کہ کوئی دن منحوس ہوتا ہے۔۔۔۔۔۔ یا پھر وہی دن خوش قسمت ہوتا ہے۔۔۔۔۔۔ یہ سب شاید ہمارے توہمات ہیں۔۔۔۔۔۔

لیکن اگر یہ توہمات ہیں تو یہ کیسے بنے۔۔۔۔۔۔
آپ میں سے بہت سے یہ کہیں گے کہ یہ باتیں تو کئی مرتبہ سچ بھی ثابت ہوتی ہیں۔۔۔۔۔۔ اگر ایک مرتبہ کوئی چیز ہو تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ اتفاق ہے۔۔۔۔۔۔ لیکن اگر سنی مرتبہ ہو جائے تو یقیناً اس سے پیچھے وئی بات ہوگی۔



برس 1805ء کا واقعہ ہے کہ ان کے پڑوسی، ماڈرن فونٹیبو Monsieur de Fontebu نے ان کے لیے آڑوئی پڈنگ plum pudding کی دعوت کی جو انہیں بہت پسند آئی۔ اس میں بعد وہ پڑوسی کے ایک ریستوران میں تھے کہ میز پر آڑوئی پڈنگ کا نام نظر آیا۔ پچھن کی یاد تازہ ہوئی تو انہوں نے فوراً ہی آڑوئی پڈنگ کے لئے ویٹر کو بلا لیا، لیکن پھر ویٹر نے آکر معذرت کی کہ آپ کی مصلوبہ ڈش ابھی ختم ہوئی ہے اور وہاں بیٹھے گاہک کی خدمت کی پیشکش کی جا چکی ہے، ایمان نے مزہ کر دیا تو وہاں لوٹی اور انہیں ان کے پڑوسی ماڈرن فونٹیبو ہی بیٹھے پڈنگ نوش فرما رہے تھے۔ یہی نہیں 1832ء میں ایمان ریٹائر ہوئے ایک دوست کے ساتھ ایک ریستوران میں یہ تو وہاں انہوں ایک بار پھر آڑوئی پڈنگ کا آڑوئی پڈنگ آڑوئی پڈنگ پیش کی تو انہوں نے وہاں اپنے دوست کو اس واقعہ کے متعلق بتایا کہ یہ اتفاق ہے کہ میں نے جب بھی آڑوئی پڈنگ آڑوئی پڈنگ میرے پڑوسی باروہاں موجود تھے۔ ابھی اس نے یہ اتفاق اپنے من سے تو ایسا کہ ان کے پڑوسی ماڈرن فونٹیبو ریستوران کے دروازے سے منظر آتا ہوئے داخل ہو رہے ہیں۔

یہ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کا کاروبار اچانک مندا ہو گیا ہو، آپ ہاں مشکلات سے دوچار ہو گئے ہوں، کھانا کراہی، جو ٹیلیٹی ملز اور بنیادی ضروریات کے لیے پیسے نہیں ہیں، چاہتے ہیں آپ کی ملاقات کسی پرانے دوست سے ہو جاتی ہے اور اس کی مدد سے آپ کو ایک بزنس کاٹریٹسٹ مل جاتا ہے۔ آپ آفس کی برہنہ پریشانیوں سے نکل آکر نوکری چھوڑ دیتے ہیں، پریشان حالت میں ٹھہرتے ہیں تو کیا دیکھتے ہیں کہ آپ سے بے کسی پھنی کا اپنا منہ

میں بھی تین رات سے مسلسل ایک خواب دیکھ رہا ہوں، جس میں مجھ سے کہا جا رہا ہے کہ اگر تم لندن سے 40 میل کے فاصلے پر واقع گاؤں مارنوک میں چلے جاؤ تو وہاں تمہیں مڑی کا کام کرنے والے ایک کارکن کے گھر میں سب کے درخت کے تلے ہا ہوا شرفیوں سے بھرا ایک صندوق ملے گا۔۔۔ اگر میں تمہاری طرف سے وقف ہوتا تو میں بھی ہزار مہانہ انچا روہاں چلا جاتا اور خواب کی حقیقت دریافت کرتا۔۔۔ جا بھائی اور جانے اپنے گھر میں آرام کرو۔ وہ شخص تو یہ کہہ کر چل گیا لیکن اس مزہ کو یقین ہو گیا کہ اُسے اس کے خواب کی تعبیر میں سنی ہے۔ چنانچہ وہ پیدل وہاں اپنے گھر پہنچا اور فوراً سب سے درخت کے نیچے زمین خودی تو اٹھ لیوں سے بچا۔ وہ ایک صندوق برآمد ہوا۔ اس صندوق پر یہ عبارت تھی: درخت تھی کہ "اس سے بیٹے ایک اور بے جوڑی سے دوپند ہے۔۔۔ اور اس سے دو۔۔۔ صندوق تھی کہاں لیا اور پھر میرا میر ہو گیا۔

1920ء وہاں میں امریکی مصنفہ اینی پاریش Anne Parrish کے ایک بک اسٹور کے ڈپٹی سے تازہ رہی تھی۔ قریبی شیف میں ڈیپوٹ منٹ اور دیگر کہانیوں کی کتابیں اٹھائی دے رہی تھیں تو اس نے اپنے شوہر کو بتا کر شروع کر دیا کہ وہ پچھت میں کتابوں سے تقی محبت کرتی تھی اور یہ ان کی پسندیدہ کتابوں میں شامل تھی۔ اسی دوران اس کے شوہر نے اسے بڑھ کر شیف سے کتاب اٹھا کر پہلا صفحہ اٹھوا تو اس نے اندر درون تھا

Anne Parrish, 209 N. Weber Street, Colorado Springs
 یعنی وہ اس مصنفہ کی لہنی ہی کتاب تھی۔
 ایک اور فرانسیسی مصنفہ ایمانک دیشامپ Emile Deschamps لہنی آپ ہی میں تحریر کرتے ہیں کہ

سوزر لینڈ کے مشہور نفسیات دان کارل گوستا ژونگ Carl Jung نے ان جیسے واقعات کو بہت تفصیل سے پرکھا اور اس کا نام سیکرہ نیسنسی Synchronicity یا ”ہم زمانی“ رکھا جس کا مطلب ہے کہ زندگی میں پیش آنے والے ایسے واقعات جن کی وجہ سمجھ نہ آئے لیکن خود وہ واقعات مطلب رکھتے ہوں.... جسے کوئے اور مہمان کا تعلق ہے.... یعنی یہ تو سمجھ آجاتی ہے مہمان نہیں گئے.... لیکن وجہ سمجھ نہیں آتی کہ آخریوں ایسا ہوتا ہے۔

اپنی کتاب جس کا نام Synchronicity ہی ہے کارل گوستا ژونگ نے اپنے ایک مریض کی بیوی کی مثال دی ہے.... ایک آدمی کافی عرصے سے اس کے زیر علاج تھا.... اس کی بیوی نے ایک مرتبہ کارل کو بتایا کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر اس کے دروازے کے باہر بہت سے پرندے آ بیٹھے تھے جن کمرن میں ان کے تابوت رکھے تھے.... اس بتانے کے چھ عرصے بعد ایک دن وہ آدمی یعنی اس کا شوہر جٹکے کلنگ کی طرف آتے ہوئے دن کا دورہ پڑنے سے انتقال کر گیا.... جب اس کی میت گھر کی طرف سے جاتی جا رہی تھی تو اس کی بیوی پہلے ہی گھر میں تھی بیٹھی تھی کیونکہ اس نے ایک گھڑی میں ویسے ہی پرندے بیٹھے دیکھے تھے جو کہ اس کی ماں اور نانی کی موت پر آئے تھے اور وہ درری تھی کہ ضرور کسی کی موت آتی ہوگی۔ اس چیز کو کارل ژونگ نے ”سیکرہ نیسنسی“ کہا ہے.... کہ پہلی بار جب اس عورت کی نانی فوت ہوئی تو پرندے آئے.... لیکن ظاہر ہے اس میں انہونی بات نہیں تھی.... ہو سکتا ہے کہ اڑتے ہوئے تھک گئے ہوں اور آرام کے لیے بیٹھ گئے ہوں... اور جب اس کی ماں فوت ہوئی اور دوبارہ پرندے آئے اس عورت

لیا آیا ہوا ہے جسے آپ نے کافی عرصہ پہلے لہذا ہی وہ بھیجی ہوئی تھی۔

آپ کتابوں کے بازار میں ہیں، لیکن آپ کی مطلوبہ کتاب آپ کو نہیں مل رہی، براہ چہتے اچانک آپ ایک پھوٹی سی شاپ میں چلے جاتے ہیں، آپ وہاں شیف میں کتابیں دیکھ رہے ہوتے ہیں کہ اچانک سے شیف میں سے ایک کتاب آپ کے اوپر گرتی ہے، آپ دیکھ کر حیران ہو جاتے ہیں کہ یہ وہی کتاب تھی جس کی تلاش میں آپ وہاں گئے تھے۔

آپ اپنی گاڑی لیے پارکنگ ایریا میں آتے ہیں لیکن وہاں پارکنگ ملنا ناممکن نظر آتا ہے۔ لیکن آپ کے پہنچنے ہی ایک کار پارکنگ کی جگہ سے باہر نکل جاتی ہے جیسے وہ آپ ہی کا انتظار کر رہی ہو۔

آپ اور اس محسوس کرتے ہیں اور آپ کی زندگی میں خوش رہنے کی کوئی وجہ نہیں نظر آتی، آپ کو ایک ایسے ساتھی کی ضرورت ہوتی ہے جو آپ کی رہنمائی کرے، اور پھر اچانک کسی انجان یا اپنے سے ملاقات ہوتی ہے جو جانے انجانے باتوں ہی باتوں میں وہ کچھ ایسا کہہ دیتا ہے کہ آپ کو اپنے سوالوں کا جواب مل جاتا ہے۔

دنیا میں ہونے والے یہ اور اس جیسے انوکھے حوادث کو ہم توہمات یا اتفاق کہہ کر گزر جاتے ہیں، لیکن کیا کائنات میں اس کی کوئی حکمت، منطق یا قانون موجود ہے.... کیا چیز ہے جو دو چیزوں کے درمیان ایک انجان ناہم پیدا کرتی ہے....؟ کیا کائنات میں کوئی ان وہیمی ڈور یا انیمریشن ہے جو ایک طرف سے چمبیری جائے تو دوسری جانب اس کا اثر ہوتا ہے یا کوئی پراسرار قوت ان سب باتوں کے پیچھے کار فرما ہے....؟ ایسے واقعات کو کیا آپ محض اتفاق نہیں سمجھتے....؟



نے جب تیسری بار اپنے گھر میں پرندے دیکھے تو اس وقت تک وہ اپنے شوہر کی حالت سے بے خبر تھی۔۔۔۔۔
 تھرو بہت ڈر گئی۔۔۔۔۔ کیونکہ اسے لگتا تھا کہ یہ پرندے موت کو ظاہر کر رہے ہیں، اور یہ سچ بھی تھا، اسی وقت اس کے شوہر کی لاش گھر کی طرف لائی جا رہی تھی۔۔۔۔۔

زندگی میں ہم مادی ہو چکے ہیں کہ ہر کام کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔۔۔۔۔ اگر کسی کی وجہ سمجھ نہ آئے تو اس کی وجہ تلاش کرتے ہیں مثلاً آئر زمین سے پودا اگتا دیکھتے ہیں تو سوچتے ہیں کہ ضرور زمین سے اس کے اگلنے کی کوئی وجہ ہے۔۔۔۔۔ جب وہ وجہ تلاش کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ پودا بیج سے اگتا ہے۔۔۔۔۔ اسی طرح ہم ہر چیز کی وجہ ڈھونڈتے ہیں۔۔۔۔۔ اور ”وجہ“ ڈھونڈنے والی زندگی کے مادی ہو چکے ہیں۔۔۔۔۔ اس لیے اگر کوئی آپ سے کہے کہ ایسا ممکن ہے آپ کے ہاتھوں میں خود بخود نوٹ آجائیں۔۔۔۔۔ آپ سوچیں گے کہ جب تک مجھے کوئی نوٹ اسے نہ میرے ہاتھوں میں نوٹ کیسے آسکتے ہیں۔۔۔۔۔ چاہے وہ آپ کو اتنی ہی سنجیدگی سے یہ بتائے۔۔۔۔۔ مگر آپ اس کی بات نہیں مانیں گے۔۔۔۔۔

نہیں فرض کریں آپ نہیں بیٹھے ہوں۔۔۔۔۔ اور اچانک آپ کے ہاتھوں میں نوٹ آن موجود ہوں تو پھر آپ کیا کریں گے۔۔۔۔۔ ظاہر ہے آپ یہ تو نہیں کہہ سکیں گے کہ نوٹ میرے ہاتھوں میں نہیں کیونکہ نوٹ تو آپ کو صاف محسوس ہوں گے یہ آپ نہیں گے کہ میں نہیں جانتا کہ یہ نوٹ کہاں سے آئے ہیں۔۔۔۔۔

اسی قسم کے واقعات جن کی کوئی وجہ سمجھ نہ آئے کارل ٹرنک نے سینکڑوں نمونوں کا نام تجویز کیا۔۔۔۔۔ اس کی ایک ورڈ بپ مشل ٹرنک نے اپنی زندگی سے دی ہے کہ ایک دن اس نے کھانے میں مچھلی کھائی۔۔۔۔۔ اسی دن اس کے ایک مریض نے اسے ایک تصویر دکھائی۔

جون 2015ء

جس پر مچھلی بنی ہوئی تھی۔۔۔۔۔ اگلے دن اس کے ٹیبلٹ میں ایک مریض آیا۔۔۔۔۔ اور اس نے اپنا ایک خواب سنایا جس میں اس نے مچھلی دیکھی تھی۔۔۔۔۔ آپ نے دیکھا کہ مچھلی نے واقعات اس طرح مسلسل کارل ٹرنک کے ساتھ پیش آئے۔۔۔۔۔ اگر ایک آدمی مرتبہ ہوتا تو یہ محض اتفاق ہو سکتا تھا۔۔۔۔۔ مگر اتنی مرتبہ پیش آنا محض اتفاق نہیں ہو سکتا۔۔۔۔۔ یقیناً اس کے پیچھے کوئی اور قوت بھی کارگر ہے۔۔۔۔۔ ”قوت“ فی افال ہماری سمجھ سے باہر ہے۔۔۔۔۔ اپنے مچھلی والے واقعات کارل ٹرنک نے ایک جھیل کے کنارے ہیڈ کر لکھے۔۔۔۔۔ یہ واقعے لکھ کر وہ چھل قدمی کے لیے جھیل کے کنارے پہلے لگا بھی وہ تھوڑی دور سی گیا تھا کہ اسے ایک بڑی مچھلی مر رہی پڑی تھی۔۔۔۔۔ وہ حیران رہ گیا۔۔۔۔۔ اس مچھلی کو بظاہر کچھ بھی ہوا نہیں لگتا تھا۔۔۔۔۔ اور ایسی مچھلی کا کنارے پر آکر ہونا انہونی بات تھی۔۔۔۔۔ لیکن یہ مچھلی والے واقعات میں ایک اور اضافہ ہے۔۔۔۔۔

اسی طرح کے واقعات ہمارے ساتھ تقریباً روزی پیش آتے رہتے ہیں۔۔۔۔۔ آپ کسی دوست کو یاد کرتے ہیں اور اگلے ہی دن اس سے مل بیٹھتے ہیں۔۔۔۔۔ آپ کسی اداکار کو یاد کرتے ہیں اور دو دن بعد اسے TV پر آجاتا ہے۔۔۔۔۔ آپ کوئی ”ٹکٹ خریدتے ہیں۔۔۔۔۔ جس کا نمبر 6443 ہے۔۔۔۔۔ آپ اسی دن ایک فون موصول کرتے ہیں اور وہ کہتا ہے کہ لیا یہ 6443 ہے آپ کہتے ہیں کہ یہ غلط نمبر ہے۔۔۔۔۔ اگلے دن آپ ایک گاڑی دیکھتے ہیں جس کا نمبر 6443 ہے۔۔۔۔۔ یہ سب کیا ہے۔۔۔۔۔؟ یہ محض اتفاقات نہیں ہیں۔۔۔۔۔ جس نے فون لیا اسے نہیں معلوم تھا کہ آپ نے 6443 نمبر کی ایک ٹکٹ خریدی ہے۔۔۔۔۔ اور نہ ہی گاڑی والا اس بات سے واقف تھا۔۔۔۔۔ وہ تو اپنے اپنے کاموں میں مگن تھے۔۔۔۔۔ لیکن ان کے

ماہرین سمجھتے ہیں کہ یہ بھی سکتا ہے کہ سینکڑوں نیسنس
کی یہ نہیں یا ڈاٹا بھریشن ہر جگہ کام نہ کرتی ہو۔ مثال کے
حور پر اگر آپ کے گھر کی چھت پر نو ابوے اور مہمان
آجاتے ہوں تو.... کوے پر زیادہ اہمیت دیں.... یقیناً
یہ اگلی مرتبہ بوے گا تو مہمان آجائیں گے.... لیکن
جن کے گھر کوے سے کوئی مہمان نہ آتے ہوں انہیں
اس پر توجہ دینے کی ضرورت نہیں اس کا مطلب ہے کہ
وہاں Synchronicity کام نہیں کر رہی۔ ایسے
لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی زندگی میں کوئی ایسے واقعات
تلاش کریں جن میں یہ کام کرتی ہوں.... اور پھر ان
واقعات کے دوبارہ پیش آنے پر توجہ دیں... یہ
"سینکڑوں نیسنس" ظاہر کرتی ہے کہ اس دنیا میں صرف
وہی کچھ نہیں ہے جو نظر آتا ہے بند اور بھی بہت کچھ
ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل ہے.... اور بہت کچھ
شاید ایسا بھی ہے جسے ہم بھی سمجھ سکتے ہیں.... کیا
خیال ہے آپ کا!



نفسیات کے بعد ہم فزکس، ریاضیات اور حیاتیات
کے ماہرین کی جانب رخ کرتے ہیں۔ اس ضمن میں
وہاں موجود نظریہ "اختیار" یعنی "کیانس تھیوری"،
Chaos theory سائنس کی دنیا کا ایک دلچسپ
فکری میدان ہے۔

یہ نظریہ ہماری توجہ ان عوامل کی جانب مبذول
کراتا ہے جو بظاہر ایک معمولی دکھائی دینے والی تبدیلی
کے نتیجے میں حیران کن نتائج دینے کی صلاحیت رکھتے
ہیں۔ کیا اس نظریہ ایسے مخصوص حرکی نظامات کے
طرز عمل کا مطالعہ کرتا ہے جو اپنی ابتدائی حالت پر
انتہائی سخت حساس ہوں۔ اس حساسیت کو عرف عام
میں "حتمی اثر" یا "فلائی الیکٹ Butterfly effect" کہا

فلائی الیکٹ

اور آپ کے دوران کوئی ایسا تعلق قائم ہو گیا.... جس
کی بظاہر کوئی وجہ نہیں۔

آسٹریا کے ایک نفسی اور سائنسدان پاول کومریر
Paul Kammerer نے 1914ء میں اپنی ایک
کتاب "قانون تسلسل Des Gesetz der Serie"
(انگریزی: The Law of Seriality) میں ذکر
کیا تھا کہ اگر ایسے واقعات مسلسل ہونے لگیں تو وہ
ہماری عام سمجھ سے باہر ہوتے ہیں، یعنی ان کے ہونے
میں عام وجہ کی بجائے کچھ اور ہی قانون کار فرماتا ہے۔

کارل ڈیگ کے بعد اور بھی بہت سے لوگوں نے
Synchronicity کے نظریے پر کام کیا.... ان
میں سے ایک اہم نام آر تھو کوئلر Arthur
Koastler کا ہے.... اس نے اپنی ایک کتاب میں یہ
بیان کیا ہے کہ بہت چھوٹے ذرے یا پارٹیکل جو کہ پائی
سکتی ہوتے ہیں Synchronicity کا باعث بنتے
ہیں.... اور ان پر وقت بھی اثر نہیں کرتا.... (لیکن یہ
بات ابھی ثابت نہیں ہوئی ہے)۔

بہر حال اس پر ابھی سائنسدان کچھ بھی نہیں
کہتے.... بلکہ اکثر کہتے ہیں کہ یہ پارٹیکلز وجود ہی نہیں
رکھتی.... اس کے باوجود کہ وہ خود اس سے تڑپتے
رہتے ہیں.... کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ ایسے واقعات
ہمارے ذہن کی پر اسرار قوت کی وجہ سے ہوتے
ہیں.... مگر کیا ہم اس قوت پر قابو پاسکتے ہیں....؟ اس
سے کوئی مدد سے سکتے ہیں....؟

عام خیال ہے کہ شاید ایسا ممکن نہیں کہ ہم اس پر
قابو پاسکیں.... لیکن یہ ہے کہ اگر ایسے واقعات آپ
کی زندگی میں ہوں تو ان پر توجہ دینا اور ان کی
پر اسراریت اور حیرت انگیزی سے غطف اندوز
ہوں.... یہ تو آپ کری سکتے ہیں....

جاتا ہے۔ لیکن ابتدائی حالت میں چھوٹے فرق سے نتائج میں بڑا اختلاف پیدا ہوتا ہے۔

تعملی اثر کے مطابق اگر ہمیں میں کسی ایک جگہ پر تعمیلی اپنے پر بھڑ بھڑائے تو نتیجے میں ممکن ہے کہ ہوا میں ایسا انتشار پھیلے جو بحر اوقیانوس تک میں طوفان سے آئے۔ اس خرد عمل بہت سے فطرتی نظامات، جیسا کہ موسم، میں مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

فرض کیجئے کہ امریکہ میں ایک تعمیلی کسی باغ میں ازنی چلی جاتی ہے۔ تعمیلی کے پروں کی پھر پھر است سے ہوا کے ذرات میں انتشار پھیلے گا اور وہ ذرات اپنی جگہ سے حرکت کرتے ہوئے کچھ آگے پیچھے ہونے لگیں گے۔ ایک ذرے کی حرکت سے دوسرے ذرے پر کچھ دباؤ پڑے گا اور وہ بھی لہنی لہنے سے متاثر ہو جائے گا۔ یہی عمل اگلے ذرات پر بھی رونما ہو گا۔ جی ہاں، ہوا کے ذرات میں اس قدر افتراقی پھیل جائے گی کہ جس کا تصور بھی محال ہے۔ میں ممکن ہے کہ ہوا کے دباؤ میں کمی بیشی کسی موسمیاتی تبدیلی کا سبب بن جائے۔ اگر ایسا ہو جائے تو تبدیلی کی وہ لہر مزید بڑھتے بڑھتے دوسرے علاقوں، شہروں یا ملکوں کا رخ بھی کر سکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق ابتداء میں بہت معمولی نظر آنے والے واقعات بظاہر ویسے ہی بے ضرر دکھائی دیتے ہیں، جیسا کہ تعمیلی کے پروں کی پھر پھر است، کوڑوں کی کانٹوں کا ٹکڑا، مگر یہ معمولی واقعات کسی انجام اور یا دباؤ بھری شے سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں جو آگے جا کر کسی اہم واقعہ کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔



روحانی بزرگوں نے اس کائناتی حقیقت کی عقدہ کشائی کی ہے۔

جون 2015ء

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں: ”ہر انسان کی زندگی میں دو چار واقعات ایسے ضرور پیش آتے ہیں جن کی وہ کوئی عملی، عقلی، سائنسی توجیہ پیش نہیں کر سکتا۔ انہونی باتیں ہوتی رہتی ہیں آدمی اتفاق بہہ کر گزرنا رہتا ہے۔ حالانکہ کائنات میں کسی اتفاق کسی حادثہ کو کوئی دخل نہیں ہے۔ دراصل یہ اللہ تعالیٰ کی نشانیاں ہیں جو زمین پر کھینچی ہوئی ہیں۔“

مثال کے طور پر ہم زبانی کلامی تو یہ ضرور کہتے ہیں کہ اللہ خالق ہے اور وہی ہمیں رزق فراہم کرتا ہے۔ لیکن زندگی سے اکثر مراحل پر ہمارا وہ یہی ہوتا ہے کہ سب کچھ اتفاق سے ہو رہا ہے۔ اتفاق سے ملازمت مل گئی، اتفاق سے ملازمت میں ترقی ہوئی..... بلکہ زیادہ تر لوگوں کا تو یہی خیال ہوتا ہے کہ اگر میں محنت نہ کرتا تو شاید ترقی ممکن ہی نہ تھی..... زندگی اور زندگی میں کام آنے والے وسائل کے حوالے سے ہماری اصل سوچ یہ ہے کہ یہ سب کچھ اتفاق سے ہی ہو رہا ہے..... محض زبان سے ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ رزق دیتا ہے..... حقیقت یہ ہے کہ اللہ امر نہ چاہنے تو کوئی بندہ ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا..... آپ نے دیکھا ہو گا یا سنا ہو گا کہ ایک آدمی نہایت خطرناک ایسیڈنٹ میں اس طرح زندہ سلامت نکلا جاتا ہے کہ اس کے جسم پر ایک خراش تک نہیں آتی جبکہ ایک شخص جتے جتے ٹھوکر ٹھننے سے گرتا ہے اور سر کسی چیز سے اس طرح ٹکراتا ہے کہ آنا قانا موت واقع ہو جاتی ہے، کیا یہ سب اتفاق ہے.....؟

یہ اتفاقات قدرت کے وہ اذکھات ہوتے ہیں جو دنیاوی قوانین کی گرفت میں نہیں آتے۔ مفکرین نے بہت غور و فکر کے بعد یہ بات کہی ہے کہ ان اتفاقات کو محض اتفاق سمجھنا مناسب نہیں۔



حجرت

دنیا کے چند دلچسپ، عجیب، انوکھے، پراسرار اور حیرت انگیز گاؤں، ناؤں اور بستوں کا احوال

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

رہن گھن کے اعتبار سے دنیا بھر میں ایسے ہی گاؤں ہیں دنیا میں

اختیار کر جاتا ہے اور اس گاؤں کی پہچان بن جاتا ہے۔ اس شہرے میں ہم دنیا کی ایسی ہی چند دلچسپ، عجیب، انوکھے، پراسرار اور حیرت انگیز بستوں اور گاؤں کا احوال پیش کر رہے ہیں۔

جزواں لوگوں کا گاؤں

بھارتی ریاست اتر پردیش (U.P) کے قریب ایک گاؤں میں بڑی تعداد میں جزواں بچوں کی پیدائش نے دنیا بھر کے ماہرین کو اپنی طرف متوجہ کر لیا ہے۔ الہ آباد کے اس چھوٹے سے گاؤں محمد پور عمری mohammadpur umri میں جزواں بچوں کی پیدائش کی شرح دس میں ایک ہے۔ اس گاؤں میں

انسانوں کی آبادی دو طریقوں سے زندگی بسر کرتی ہے، یا تو وہ ایک چھوٹے سے معاشرے کی صورت میں ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر ایک بستی بناتے ہیں، یا پھر لاکھوں کروڑوں لوگوں کی بھیڑ والے شہر میں ضم ہو جاتے ہیں۔ رہن گھن کے ان دونوں طریقوں کو ہم شہری Urban اور دیہی Rural کے نام سے پکارتے ہیں۔ ایسے مانتے جہاں چھ لوگ گھر بنا کر اکٹھا رہتے ہوں گھر ان کی تعداد بہت زیادہ نہ ہو، انہیں گاؤں، قصبہ، بستی یا گاؤں کہا جاتا ہے۔ شہروں کی یہ نسبت کسی گاؤں میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ کم آبادی کی وجہ سے وہاں ہونے والا چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا انوکھا اور عجیب واقعہ بھی کافی شہرت



موتے حاصل کیے گئے تاہم جڑواں بچوں کی پیدائش
کی کوئی ٹھوس وجہ سامنے نہیں آئی۔

بونوں کا گاؤں

تپ نے قصے کہانیوں میں تو بونوں کی دنیا کے
بارے میں پڑھا ہو گا لیکن چین میں واقعی ایک ایسی
جگہ موجود ہے کہ جہاں ہر طرف بونے پھرتے
نظر آتے ہیں۔ بونہ پن کوئی نئی بات نہیں ہے تاہم
ایک ہی مقام پر اتنی بڑی تعداد میں ان کا ہونا
تیرا ان کن ہے۔ عام طور پر تناسب کے حساب سے 20
بزار میں کوئی ایک شخص ہی بونہ ہوتا ہے۔ چین کے
جنوب مغربی صوبے سیسوان Sichuan میں ایک
گاؤں یانگ سی yangsi ہے۔ اس گاؤں کے تقریباً
50 فیصد لوگوں کا قہر اتنا چھوٹا ہے کہ یہ ننھے نئے بچوں
سے بھی چھوٹے نظر آتے ہیں جبکہ باقی 50 فیصد کے
قد بھی عام انسانوں کی نسبت نمایاں طور پر کم ہیں۔
اس گاؤں کے بونوں میں سے سب سے لمبے شخص کا قد
3 فٹ 10 انچ ہے جبکہ سب سے چھوٹا 2 فٹ 1 انچ
قد کا مالک ہے۔ سائنسدان کئی دہائیوں سے اس
پر اسرار گاؤں پر تحقیق کر رہے ہیں۔ سائنسدانوں نے
اس علاقے کے پانی، مٹی اور نباتات کا بھی تجزیہ کیا
ہے۔ یہاں رہنے والوں پر بھی تحقیق کی ہے تاہم یہ
معلوم نہیں ہو سکا کہ کس وجہ سے ان لوگوں کے قد



جڑواں لوگوں کا گاؤں

ہونے والی ہر دس پیدائشوں میں ایک جیسے جڑواں
بچوں کی ہوتی ہے، صرف 600 افراد کی کل آبادی کے
اس چھوٹے سے گاؤں میں 54 سے زائد جڑواں افراد
کی جوڑیاں موجود ہیں یعنی کم و بیش 108 افراد ایک
دوسرے کے بمشکل نظر آتے ہیں۔ پچھلے 30 سال
میں اس گاؤں میں جڑواں بچوں کی پیدائش میں غیر
معمولی اضافہ دیکھا گیا۔ انسانوں کے علاوہ یہاں
جانوروں میں بھی جڑواں بچوں کی پیدائش کا رجحان
دیکھنے کو ملتا ہے۔ ٹوئن ٹاؤن Twin Town کے نام
سے منفرد پہچان بنانے والا یہ گاؤں دنیا بھر کے



سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن رہا ہے۔ وہیں
کئی ماہرین ایک ہی علاقے میں جڑواں
اور ہم شکل جڑواں بچوں کی بڑی تعداد
میں پیدائش کی کئی سلیحانے میں
معموف ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی
وجہ جاننے کیلئے گاؤں سے کئی مرتبہ مٹی،
پانی اور گاؤں کے باسیوں کے خون کے

روزانہ اخبار



معدوروں کا گاؤں

لیکن وسطی ایشیا کے ملک قزاقستان کا ایک گاؤں اپنے باسیوں کی انوکھی نیند کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہو گیا ہے کیونکہ یہ لوگ چھ گھنٹے نہیں بلکہ چھ دن تک مسلسل نیند کی وادیوں میں گم رہتے ہیں۔

کلاچی Kalachi نامی گاؤں کے رہائشی گزشتہ دو سال نیند کی ایف عجیب اور پراسرار بیماری Sleepy Hollow میں مبتلا ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات کے بارے میں ڈاکٹروں کو تاحال کوئی اندازہ نہیں ہو سکا ہے۔ اس بیماری میں وگ چلتے پھرتے کام کرتے ہوئے اچانک سو جاتے ہیں اور پھر کئی کئی دن تک نہیں جاگتے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ گاؤں کے وگ یہاں تک کہ جانور بھی دو سے چھ دن تک مسلسل سوتے رہتے ہیں۔ گاؤں کی گلیاں سڑکیں سنسان نظر آتی ہیں۔

یہ گاؤں کراسنوگورسک Krasnogorsk نامی علاقہ کے قریب ہے جہاں ماضی میں روس کے زیر استعمال ایک یورینیم کان واقع تھی، سائنسدانوں کا خیال ہے کہ شاید یورینیم یہاں کے پانی میں گھس ہوئی ہے اور اس وجہ سے یہ بیماری لاحق ہو رہی ہے۔ اس کان کو دو سال پہلے بند کر دیا گیا تھا۔ گاؤں کی مٹی اور پانی کے نمونوں کی جانچ کنجی ٹین ان میں کسی قسم کی تابکاری یا کوئی اور مسدہ سامنے نہیں آیا۔

پراسرار آگٹ گاؤں

دنیا میں ایسے بہت سے پراسرار مقامات موجود

غیر معمولی حد تک چھوٹے ہیں۔ یا تک ہی اپنے منفرد باسیوں کی وجہ سے ساری دنیا میں لوگوں کے گاؤں کے طور پر جانا جاتا ہے۔

معدوروں کا گاؤں

یہ بھارتی ریاست بہار کے ضلع نوادہ کا گاؤں کچھریا ڈیہ Kachariya Dih ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے یہاں پیدا ہونے والا بچہ پیدائشی طور پر معدوم ہوتا ہے یا پھر اگلے ایک دو برسوں میں اس کے اعضاء رخت کی شاخوں کی طرح مڑ جاتے ہیں۔ بعض خاندان پورے کے پورے معدوم ہو چکے ہیں۔

جھنڈھنڈ کی سرحد پر واقع اس گاؤں میں لوگوں کے مویشیوں کی بڑیاں بھی اس پراسرار بیماری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس وقت اس گاؤں میں معدوموں کی ایک پوری نسل موجود ہے جو اب اوجیز عمر ہو رہی ہے۔ یہ اپنے پاؤں پر کھڑی نہیں ہو سکتی، کھنوں کے بل چلتی ہے۔ اس گاؤں میں جو لڑکیاں پیدا کر لائی جاتی ہیں وہ بھی کچھ عرصہ بعد نکلوان شروع کر دیتی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شاید اس گاؤں کے پانی میں فلورائیڈ کی مقدار کافی زیادہ ہے اور اسی وجہ سے گاؤں والے فلوروسس نامی بیماری کا شکار ہیں۔ لیکن حیران کن امر یہ ہے کہ اس گاؤں کے نزدیکی علاقوں میں ایسا کوئی مسئلہ درپیش نہیں۔

سوتا ہوا گاؤں

عام طور پر چھ سات گھنٹے کی نیند کو کافی سمجھا جاتا ہے اور اس کے بعد ہم کافی تروتازہ محسوس کرتے ہیں



КАЛАЧИ

سوتا ہوا گاؤں

جون 2015ء

یہاں کئی ایئر کنڈیشنڈ کا پھلنا، کاروں کے شیشوں کا پھٹنا، ہارڈ ڈسکس کا ڈیٹا اٹرنٹا، آلوئیٹک دروازوں کا خود ہی بند ہونا اور تھلنا اور کئی جانوروں کی پراسرار موت شامل ہے۔

بجلی کی پہنچنے کے ماہر کا بجلی کا کنکشن بھی منقطع کیا لیکن اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔

2005 میں اطالوی حکومت کی طرف سے اعلیٰ آرمی آفسر، ماہر ارضیات، ماہر طبیعیات، انجینئرز اور آرکیٹیکٹ کی ٹیم نے مختلف جدید آلات کی مدد سے تحقیقات کیں، لیکن اس سب کا نتیجہ صفر نکلا۔ یہاں تک کہ آتش فشاں پہاڑوں کے علم کے ماہر اور اطالوی بحریہ کی ایک ٹیم بھی اس جگہ تک پہنچی لیکن وہ بھی اس کا کوئی قابل عمل حل تلاش نہ کر سکی۔ اس گاؤں کے رئیس کو "مظلوم شاہکاری" سے منسوب کر کے بند کر دیا گیا۔ 2007 میں ایک اطالوی اخبار کی ایک رپورٹ کے مطابق جہاں بھی آگ لگی وہ انتہائی طاقتور برقی اخراج کی وجہ سے لگی اور یہ کسی انسان کا کام نہیں۔ انہماک کے مطابق یہ ممکنہ حد تک "خلائی مخلوق" کا کام ہے کیونکہ اس بجلی کی طاقت بعض مقامات پر 12 اور 15 ایریکٹوں کے درمیان رہتی۔

یہ نامعلوم آگ اب بھی اس گاؤں میں وقت فوقتہ لگتی رہتی ہے لیکن اب گاؤں والے بھی اس آگ کے ساتھ زندگی گزارنا سیکھ گئے ہیں۔

دو اقلیوں والا گاؤں

پاکستان میں شکار پور کے گاؤں شیر پستیا سے کئی



دو اقلیوں والا گاؤں

جہاں جن کے بارے میں آج تک سائنسدان کوئی وضاحت نہیں پیش کر سکے۔ ایسا ہی ایک پراسرار مقام اٹلی کا ایک گاؤں ہے۔ اس گاؤں میں مسلسل عجیب و غریب واقعات رونما ہو رہے ہیں۔ ان واقعات میں سب سے قابل ذکر اچانک ایک نامعلوم آگ کا بھڑک اٹھنا ہے۔ یہ پراسرار آگ کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ جس اٹھتی ہے۔ گزشتہ دس سالوں سے اٹلی کے Canneto di Caronia گاؤں کے باشندے انتہائی خوفزدہ اور پریشان کن زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کی اس پریشانی کا سبب گاؤں میں کبھی بھی اچانک بھڑک اٹھنے والی پراسرار آگ ہے۔

آگ نکلنے کے ان پراسرار واقعات کا آغاز جنوری 2004 سے ہوا اور اس وقت بھی بظاہر اس کی کوئی وجہ نہیں دکھائی دی۔ جن گھروں میں آگ لگی ان کا تمام ساز و سامان جس گرجا گھر ہو گیا۔ فرنیچر کے مختلف ٹکڑے یہاں تک کہ پانی کے پائپ بھی شعلوں کی تدر ہو گئے۔ ماہرین اور حکام نے تحقیقات کا آغاز کیا لیکن وہ بھی اس کی وجوہات جاننے میں کھل طور پر ناکام رہے۔ جگہ سے برسوں میں ان عجیب و غریب واقعات میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس پراسرار آگ کے نتیجے میں جلنے والی اشیاء میں میسرے، بیڈز اور کاروں کے علاوہ دیگر آلات مشابہت نظر آئے اور موہا بل فون شامل ہیں۔ حیرت ناک بات یہ ہے کہ واقعے کے وقت یہ آگ بجلی سے منسلک کبھی نہیں ہوتی۔ اس گاؤں میں پیش آنے والے دیگر پراسرار واقعات میں



ایک فرد کا کاؤن

بغداد، buford امریکائی ریاست وایومنگ کا انوکھا ٹاؤن ہے کبھی اس کی آبادی 2000 فرد پر مشتمل تھی مگر اب یہاں صرف ایک فرد رہائش پزیر ہے، اس ٹاؤن کا کل رقبہ 4 مربع کلومیٹر ہے۔ بغداد ٹاؤن کا واحد رہائشی ڈان سم موونوا کی 62 برس کا بوزھا شاپ کھپ ہے، جو اس گاؤں کا اکیلا باشندہ ہے، موزا 1980ء میں نہنی ٹیبل کے ساتھ یہاں آیا، مگر بتایا اور مستحق رہائش پذیر ہوا، 1992ء میں اس نے پورا گاؤں خرید لیا، تاہم 1995ء میں اس کی بیوی انتقال کر گئی، انکو تا پیمانہ 2007ء میں بغداد چھوڑ کر کولوراڈو چلا گیا اور ڈان سم موزا اس گاؤں کا اکیلا رہائشی بن کر رہ گیا۔ دلچسپ اور سبق آموز حقیقت یہ ہے کہ اس گاؤں میں دنیا کی تمام سہولیات دستیاب ہیں۔ اس ٹاؤن میں ریوس لائن، واٹر سپورٹس، بجلی انٹرنیٹ، ٹیلی اور ٹیلی فون کی سہولت موجود ہے اور یہ ساری سہولیات صرف ایک فرد کیسے فراہم کی گئیں ہیں۔

اسی طرح امریکی ریاست نبراسکا میں مونووی Monowi ٹاؤن کی آبادی بھی صرف ایک خاتون پر مشتمل ہے، 1930ء کی دہائی میں اس ٹاؤن کی آبادی 150 کے لگ بھگ تھی، رفتہ رفتہ اس گاؤں کی نوجوان نسل ارد گرد کے شہروں میں منتقل ہو گئی لیکن ان کے والدین آخری وقت تک یہیں رہے، آخر کار 2000ء تک اس پورے ٹاؤن کی آبادی صرف دو

رہائشی پر اسرار اور ناقابل علاج مرض میں مبتلا ہیں، گاؤں کے 40 سے زائد خاندانوں کے ہر فرد کے ہاتھوں اور پیوں میں پانچ کے بجائے دو دو انگلیاں ہیں۔ علاقہ تینوں کے مطابق یہ پر اسرار معاملہ 80 سال سے چلا آرہا ہے۔ اس مرض سے چھٹکارے کے لیے 12 سے زائد خاندان یہاں سے نقل مکانی بھی کر چکے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق یہ مرض ایٹروڈیٹھلی ectrodactyly کہلاتا ہے۔ افریقی ملک زمبابوے میں بھی دریائے زمبیری کے قریب واڈوما Wadoma نامی ایک گاؤں بھی ایسی ہی مرض میں مبتلا ہیں مگر ان کے صرف بچہ کی دو انگلیاں ہیں۔

آہم پرست گاؤں

ابن یورپ اپنے علم، ترقی اور روشن خیالی کی وجہ سے خود کو باقی دنیا سے افضل گردانتے ہیں لیکن یورپ سے امریکی خبریں بھی آتی رہتی ہیں جو اب یورپ کو انتہائی دقیقہ مناسبت کرتی ہے۔ ایسی ہی ایک خبر ہے کہ اٹلی کے ایک قصبے کولوبرو Colobro کو یورپ کا سب سے زیادہ خوفناک اور منحوس قصبہ قرار دیا جا رہا ہے۔ اس قصبے کے متعلق طرح طرح کی کہانیاں بیان کی جا رہی ہیں کہ وہاں اکثر جو بچے پیدا ہوتے ہیں ان کے 2 دل اور 3 ہتھ پھڑے ہوتے ہیں، قصبے میں بہت زیادہ ٹریفک حادثات ہوتے ہیں، اچانک سے لٹھ سلائیڈنگ کا ہوجانا عام ہے اور یہ کہ اس کے پرچھراستوں میں انسان کھو جاتا ہے۔

یہاں کی بیشتر آبادی اس خطہ میں چاند گرتیوں، جنوں، بیوتوں، ستاروں اور نظر بد سے متعلق واقعات پر یقین رکھتی ہے۔ اس قصبے کے متعلق اٹلی کے باشندوں میں اس قدر خوف پایا جاتا ہے کہ وہ اس قصبے کا نام پکارنا بھی محسوست کا باعث سمجھتے ہیں۔

جون 2015ء



میاں بیوی تھے، 2004ء میں شوہر کے انتقال کے بعد سے اس نائن کی واحد فرد رڈی ایلر ہیں، جو یہاں کی میٹر بھی ہیں اور ہیریرین بھی اور شاپ کیپر بھی۔

کوہر سانپوں کا گاؤں

عام طور پر خطرناک سانپ کا نام لیتے ہی انسانوں پر خوف طاری ہو جاتا ہے لیکن تھائی لینڈ کی ریاست کھون کاؤن Khon



گوآنژی Guangxi کے علاقے گلین Guilin میں واقع ہے۔ اس گاؤں میں 82 گھر ہیں اور ہر گھرنی خاتون کے ہاں اس کی کمر سے ہوتے ہوئے اس کے

ٹخنوں کو چھوتے ہیں۔ اس وجہ سے اس گاؤں کو گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں بھی شامل کیا گیا ہے اور گولین کو لے جانے والی خواتین کا گاؤں کہا جانے لگا ہے۔ ایک

مطالعہ کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ 120 عورتوں کے ہاؤں کی لمبائی 1.7 میٹر ہے اور سب سے لمبے ہاؤں کی پیمائش 2.1 میٹر ہے۔

روحانی عالموں کا گاؤں

امریکی ریاست نیویارک میں کاساڈا گا جمیل کے ستارے آباد چھوٹا سا گاؤں نلی ڈیل Lily Dale، ایک ایسا انوکھا گاؤں ہے جہاں صرف روحانیت اور ماورائی علوم کے کائنات منظر و اسکاٹر، روحانی عالم، بھوت پریت بھگانے یا دم کرنے والے پادری، پاست، پیٹر وغیرہ ہی رہائش پزیر ہیں۔ تقریباً 275 افراد کی آبادی والے اس گاؤں میں 160 مکانات 2 ہوش ریسیورٹ اور صرف ماورائی علوم پر مشتمل بک اسٹور شامل ہے، عجیب بات یہ ہے کہ اس گاؤں میں داخل ہونے کے لیے فیس دینی پڑتی ہے، یونکہ اس گاؤں میں آئے دن ماورائی علوم اور روحانیت پر سیمینار اور ورکشاپ منعقد ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں 2000 سال سے قریب سیان آتے ہیں۔

پانی میں تیرتے گاؤں

مشرق بحیرہ کے ممالک کی بیشتر آبادی جزیروں پر رہائش پزیر ہے۔ زمین کی کمی کی وجہ سے ان جزیروں میں بہت سی ایسی آبادیاں بھی ہیں جو پانی کے اوپر گھر

Kaen میں ایک ایسا انوکھا گاؤں بھی ہے جہاں کے باقی سانپوں کو اپنے گھروں میں پالتے اور انکے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس گاؤں کے افراد سانپوں سے خوفزدہ ہونے کے بجائے ان سے بے پناہ محبت کرتے اور انھیں پالتی یا کتے کی طرح بلا خوف و خطر اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ 140 گھروں پر مشتمل اس منفرد گاؤں کا نام ہی گنگ کوبرا ولیج King Cobra Village پڑ گیا ہے جہاں کے تقریباً ہر گھر میں ایک پانٹو کوبرا موجود ہے۔ خطرناک کوبرا سانپوں سے ان دیہاتوں کی انسانیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ وہ اپنا اٹھنا بیٹھنا، کھانا پینا حتیٰ کہ کھین اور سونا بھی انہی سانپوں سے ساتھ کرتے ہیں۔

لمبے ہاؤں والی خواتین کا گاؤں

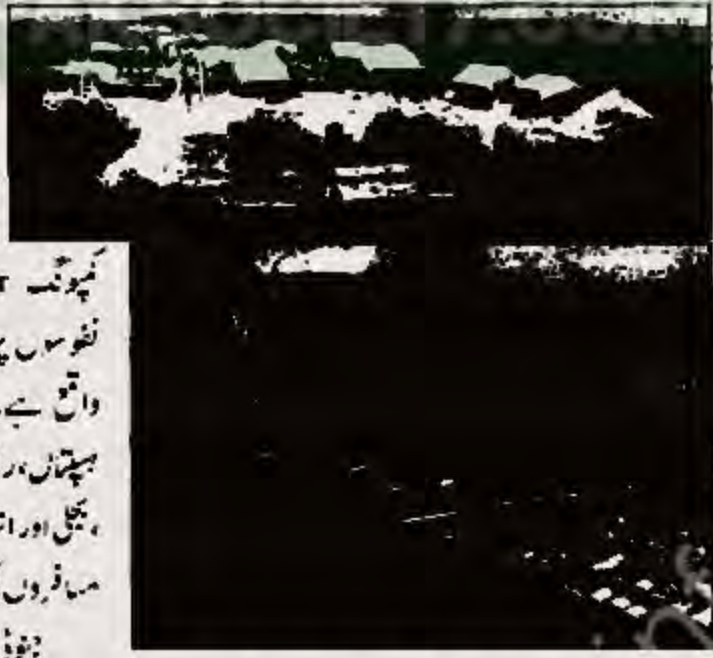
چین میں ایک ایسا گاؤں واقع ہے جہاں کی تمام خواتین کے ہاں بہت ہی لمبے ہیں۔ اس گاؤں کا نام ہانگلو Huangluo ہے۔ یہ چین کی ریاست



پانی کا گھر

بڑھاتے ہیں۔

برونائی کے دارالحکومت بندر سرنی
نیوان کے ساحل پر واقع پانی پر تیرتا گاؤں
Kampung Ayer میں آبادی 39 ہزار
نفسوں پر مشتمل ہے۔ یہ گاؤں دریائے برونائی پر
واقع ہے۔ پانی پر تیرتے اس گاؤں میں سکول،
ہسپتال، ریسٹورانٹ، وکٹوں، مساجد اور پٹرول سٹیشن
، بجلی اور انٹرنیٹ کی سہولتیں میسر ہیں۔ تینسی گھنٹیاں
مسافروں کی خدمت سرانجام دیتی دکھائی دیتی ہیں۔
دونوں امریکی ملک بچ و میں جمیل نینڈا کا بھی



یہ تیرتا گاؤں Uros موجود ہے جہاں کے لوگوں
نے مزی اور بانسوں کے گھر بنا کر انہیں کشتیوں میں
فلٹس کے طور پر رکھا ہے۔ یہ ایک تشریحی جہاں ہے اور
گھومتے ہیں اور ٹیپوں پر گھومتے ہیں۔

فوکے گاؤں جہاں سہولتیں نہیں

اسی کے وٹس شہر کے متعلق تو آپ جانتے ہوں
سے جو نہروں کے ارد گرد آباد ہے، جہاں سفر کرنے
سے اپنے گاؤں کی جگہ ٹھہریں اور گاڑیوں کی بند
کشتیاں چلتی ہیں۔ دنیا بھر میں وٹس شہر کی طرح
نہروں پر آبادیوں سے گاؤں ہیں۔

ہینڈلے صوبہ اور جیس Overijssel
گاؤں میں تھورن Grethoorn میں آمد و رفت کے



لئے سڑکیں بائیں نہیں ہیں
اس لئے کہ اس گاؤں میں 7.5
فلومیٹر لمبی ٹھہریں لگاتی ہیں۔
گاؤں میں آبادیوں کی تعداد
1230 ہے اس گاؤں کی ساری کی
ساری ٹریک پانی سے بہاؤ پر ہی
چلتی ہے۔ گاؤں کے لوگ پانی سے

بنا کر رہتی ہیں۔ ایسے انوکھے تیرتے گاؤں میں سب
سے مشہور تھاٹی ہینڈا کا گاؤں کو پانی Ko Panyi ہے،
200 گھروں پر مشتمل یہ گاؤں دراصل کشتیوں پر آباد
ہے، جن میں 1500 سے 2000 تک انوس رہائش
پذیر ہیں۔ یہ مسلمان ماقبہ گیروں کا خاندان جو اس
ہجرت کرنے یہاں آئے ہیں۔ اس کشتیوں کے گاؤں
میں ایک مسجد بھی ہے اور ایک سکول بھی ہے۔ اس
سکول میں بڑے اور لڑکیاں ایک ساتھ تعلیم حاصل
کرتے ہیں۔ یہ گاؤں پانی پر رہتا ہے اور پانی پر ہی زندگی
بہا کر رہتا ہے۔ ان کا ذریعہ آمدنی ماہی گیری ہے۔

اسی طرح ویت نام کی ہالونگ Halong
Bay کے پانی پر تیرتا ہالونگ ایک گاؤں جس میں 600

لوگ رہائش پذیر ہیں۔ ظلیج کے آس
پاس کا علاقہ چٹانی زمین پر مشتمل ہے
جہاں نہ کاشت کاری ہو سکتی ہے اور
نہی کوئی اور ذریعہ معاش۔ یہ وہ
بڑی بڑی کشتیوں میں محلوں بنا کر رہتے
ہیں۔ یہاں کے باسی مچھلیوں کا شمار
کے زندگی کی گاڑی کو کرتے

جون 2015ء



باعث آنے جانے کے لئے چھوٹی کشتیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ لوگ اپنے دروازوں سے کشتی میں سوار ہو کر بازار سے ٹھانگہ کرتے ہیں۔ ان کی تمام سرگرمیاں کشتیوں پر ہی ہوتی ہیں۔

ویزن Wuzhen چین کا قدیم روایتی پانی کا قصبہ ہے جہاں لوگ آبی گزرگاہ سے ہی آہٹس میں جڑے ہوئے ہیں۔ 71.14 مربع کلومیٹر رقبے پر مشتمل اس گاؤں کی کل آبادی 60 ہزار سے زائد ہے۔ 2 ہزار افراد تو یہاں کے مستقل رہائشی ہیں۔ پانی پر تیرتا دو ہزار سال قدیم یہ گاؤں صدیوں سے اپنی روایت برقرار رکھتے ہوئے مائیکرونیشن کے شعبے پر انحصار کرتا ہے۔ ژوژوانگ Zhouzhuang گاؤں بھی چین کا مشہور وائر گاؤں ہے جو کہ سوزپاوشہ سے 30 کلومیٹر دور واقع ہے۔ اس گاؤں میں جی ٹی ٹی کے گاؤں کا پتہ ہوا ہے۔ ۱۰۰ ٹوں کی آمدورفت کا واحد ذریعہ کشتیاں ہیں۔ سوزپاوشہ کے قریب ٹیوں پر واقع ٹونگی Tongli گاؤں بھی قدیم اور تاریخی آبی گزرگاہوں اور ریلوں کی وجہ سے یہ مشہور ہے۔

گاؤں بھی اسی قسم کی روایت کا حامل ہے۔ یہاں ایک مسلمان بزرگ کا مزار ہے، انہیں کے نام پر گاؤں آباد ہوا۔ یہاں بھی گھروں کے دروازے نہیں رکھے جاتے۔ اس گاؤں کے باقی بھی سمجھتے ہیں کہ مزار والے بزرگ ان کی حفاظت کرتے ہیں۔ ان کی بیان کردہ کہانیوں کے مطابق کچھ چوروں نے اس گاؤں میں ٹیوں کی بیرونی کمرے کی ڈشش کی لٹیکیں انھیں عجیب و غریب بیماریوں سے توجو کر لیا۔ ریاست مہاراشٹر میں سے ضلع احمد نگر میں گاؤں ٹی ٹی ٹیوں پر سے ڈشش کی لٹیکوں کے بغیر دروازے رکھتے ہیں۔ گاؤں کے 3000 گھروں میں سے کسی کے دروازے میں لٹیکیں نہیں ہیں۔

زیر زمین کاؤں

دنوبی آسٹریلیا میں ایک ایسا انوکھا گاؤں ہے جو زیر زمین آبادی ہے۔ کوبر پیڈی Coober Pedy نامی یہ گاؤں دراصل قدیم متروک بارودی سبٹوں میں بسایا گیا ہے۔ یہاں تقسیم کی زمانے میں ۱۰۰۰ عیاشیاں تھیں۔



زیر زمین کاؤں

گاؤں جس میں دروازے نہیں

بھارت کے شمال میں اتر پردیش کے شہر ایودھیا کے قریب ایک گاؤں واقع ہے، یہاں جی کارنی رات۔ یہاں کے باقی عجیب ہیں، یہاں تقریباً 75 گھر ہوں گے لیکن مڑے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی گھر کا دروازہ نہیں۔ وہ اپنے گھروں کے دروازوں میں لٹیکیں لگاتے، صرف دلہیزیں ہوتی ہیں۔ تاہم اس کے باوجود وہاں چوری نہیں ہوتی۔ گاؤں واسنہ کہتے ہیں کہ جب بھی کسی نے گھر کی بیرونی دیوار میں دروازہ نصب کیا، وہ کسی نہ کسی آفت کا شکار ہو گیا۔

ریاست مہاراشٹر کا گاؤں داوول ڈنگ ایک دوسرا



پلاسٹک کا سامان یہاں کے لوگوں کے لیے عام بات ہے۔ 5.54 مربع کلو میٹر پر پھیلی اس بستی میں دو لاکھ ساٹھ ہزار افراد رہتے ہیں جن کا کام ہی پورے مہاراشٹر سے کاٹھ کھاڑ جمع کر کے انہیں ری سائیکل کرنا ہے۔ یہاں رہنا ہے تو ماسک ضرور پہنیں

جاپان کے جنوب میں واقع جزیرہ میاکے جیمے Miyake-jima رہائش کے حساب سے سب سے زیادہ اور خطرناک ہے۔ کیونکہ اس جزیرہ پر ایک جاگتا ہوا آتش فشاں ہے جس سے نکلنے والی سفر اور دیگر



کیمیکل ٹیسٹیں انسانی صحت کے لیے خطرناک ہیں۔ یہاں پر رہائش پذیر لوگ بجگ تین ہزار لوگ صبح شام ہر وقت تیس ماسک پہنے رہتے ہیں۔ اور یہ ماسک فقط اسی وقت اتارتے ہیں جب وہ اپنے گھروں کے مخصوص چیمبر میں ہوتے ہیں۔ یہاں آبادی ستر ہواک آتش فشاں پر تحقیق کرنے والے اور ان کے خاندان ہیں۔ جاپانی گورنمنٹ کی طرف سے انہیں یہاں رہنے کے لیے ہر ماہ 10 لاکھ روپیہ ملتا ہے۔



Opal کانے کے لیے بنائی گئیں تھیں۔ اب یہاں تقریباً تین ہزار افراد زمین کے اندر زندگی بسر کر رہے ہیں۔ زیر زمین اس گاؤں میں گھر، دکانیں، ریسٹورانٹ، ہسپتال، گر جا، ہوٹل موجود ہیں۔

عجیب و غریب لوگوں کا گاؤں

امریکی ریاست فلوریڈا کے ایک گاؤں جس کا نام Gibsonton کو عجیب و غریب لوگوں کا گاؤں کہا



جائے تو بے جا نہ ہو گا، یہاں کے رہائشیوں میں آپ کو عجیب و غریب لوگ ملیں گے، طویل وقت اور پست قد والے، دو انگلیوں والے، دو دھڑ والے، آدھے جسم والے، گردن پیچھے کی جانب موڑ لینے والے، تین ٹانگوں والے۔ تقریباً تین ہزار کی آبادی کے اس شہر میں زیادہ تر وہ افراد ہیں جن کا تعلق کسی نہ کسی سب سے ہے۔ کرتب یا شہدے بازی سے ہے۔ اسٹوٹن کی چینیوں کے دنوں میں یہ ہڈن سہ آس، کرتب اور میچنگ شو، عجائب گھر اور میلوں سے بچ جاتا ہے۔

کچرا بستی

مصر کے دار الحکومت قاہرہ کے مغرب اور مدینۃ المنصر کے مشرق میں ایک چھوٹا سا گاؤں آباد ہے جس کا نام منشیہ نامہ Mansheya Nasir ہے، دور سے دیکھنے میں یہ کسی قدر قیافت کا شکار تباہ حال بستی نظر آتی ہے مگر یہاں گھروں، فلینوں، سڑکوں اور میدانوں میں پھیلے ہوئے آجڑا، کاٹھ کھاڑ، دینی، لوہا،

جولائی 2015ء



یادگار کے طور پر اسے عزیز تھی۔ کیونکہ اصل وارث تو وہ قابل فخر خودداری اور عزت نکس تھی جو نسلی اعتبار سے اس کے خون میں رہی ہوئی تھی اور جسے برقرار رکھنے کے لیے وہ سختی و عسرت میں بھی ایک شان کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا۔ وہ امن و خوشحالی کا زمانہ تھا باقی جرمنی کے تقریباً دوسرے سارے ہی امر اور ذمہ اپنے پرانے محنت قلموں کو جو پہاڑوں پر عقاب نشینوں کی مانند تھے خیر باد کہہ کر میدانی علاقوں میں منتقل ہو گئے تھے۔ یہاں انہوں نے آرام و آرائش کی حامل آراستہ و پچھلائی نئی عمارت تعمیر کی۔ ان تھیں لیکن نواب لینڈ شارت اب تک خانہ آبی ریشمون اور رقبہ جوں سے بخشے ہوئے زخم اپنے سینے میں چھپانے اسی چھوٹے سے قلعہ میں بصد تعلقت فروکش تھا۔ زخم دینے والے اس کے قریبی مسانے تھے جن کے دادا پر دادے اس کے دادا پر دادا کے جھگڑے ہوتے رہتے تھے۔ وہی دیرینہ دشمنی اب تک اس تعلق کا باعث بنی ہوئی تھی۔

باغی جرمنی کے پہاڑوں پر حسین قدرتی منظر اور روئے پر ہر ماحول میں گھر ہوا ایک شاداب و پربہار طوقہ اودن والد Odenwald ہے۔ دریائے مین Main اور رہا رین Rhine کا سنگم یہیں ہوتا ہے۔ مدت گزری اسی اودن والد میں نواب لینڈ شارت Baron Von Landshort کا ایک قلعہ تھا اس قلعے سے ایک دلچسپ و حیرت انگیز داستان منسوب ہے۔ امتداد زمانہ اور وقت کے کلائم تھیلروں نے قلعہ کو سوسر کر کے خاک میں ملا دیا۔ کنڈرات پر خود رو گھاس پھوس نے اُس کو اس کے آثار تک چھپا دیا مگر اس کا ایک اونچا برج آج بھی واشنگٹن ایرونک لینڈ شارت اب تک خانہ آبی ریشمون پر کھڑا ہوا اسی وقار و تمکنت سے بندھے ہوئے ہے جیسے کبھی یہاں کا تین آخر دم تک اپنی وضع داری پر قائم رہتے ہوئے محاشوں کے سامنے ڈر رہا تھا۔

نواب کو خانہ آبی جھگڑوں کے باعث اجڑی بجزی جو چاند اور اشاعت میں ملی وہ اگرچہ اس کے گھرانے کی سخاوت نہیں کر سکتی تھی مگر آباد اجداد کے تیرے اور

جون 2015ء

سکتی تھیں۔ چنانچہ مجال نہیں تھی کہ ان کی شاعر میں کوئی نازیبا بات پیدا ہو سکے۔ وہ اس کے اٹھنے بیٹھے، چلنے پھرنے، بولنے، دیکھنے غرض ہر ادا اور ہر بات پر کڑی نگاہ رکھتیں اور سخت محاسبہ کرتی تھیں۔ وہ اپنی شاعر کو ایک پل کے لیے آنکھوں سے اوجھل نہ ہونے دیتیں۔ وہ جہاں جاتی سائے کی طرح اس کے ساتھ رہتیں۔ ان کی اس چوکسی، سنگ دلی اور کٹھور پن نے محفائش نہیں چھوڑی تھی کہ کسی کو حرف گیری کا موقع ہاتھ آسکے۔ انہوں نے جس نچ پر اسے پرہان چڑھایا تھا اس کے پیش نظر اس کی انانوں کا دعویٰ تھا کہ وہ عصمت و عفت، نسی و پاک بازی اور شرم احیا کا ایسا کھل نمونہ بن گئی ہے کہ امر دنیا کا کوئی حسین سے حسین اور جوانمردی و شجاعت کا مجسم پتھر مرد بھی اس کے قدموں میں پڑا تڑپ رہا ہوتا ہی وہ اس کی طرف دیکھتا گوارا نہ کرے گی۔

نواب کا دل اپنی اکلوتی بیٹی کو دیکھ دیکھ کر نہاں ہوتا تھا اور وہ اسے اکیلے پن کے احساس سے بچنے رکھنے کے لیے قلعہ میں کسی نہ کسی بہانے آئے دن تقریبات کا اہتمام کرتا رہتا تھا۔ قدرت نے نواب کو اولاد تو فقط ایک ہی تھی مگر غریب رشتہ داروں کا کوئی شمار نہیں تھا۔ وہ بن بلائے بھی آئے دن پرست کے پرے پاندھ کر آتے اور قلعہ میں زندگی کے ہنگامے پیدا کرتے رہتے تھے۔ نہ صرف یہ بلکہ ان غریبوں کے اپنے یہاں بھی جب کوئی خوشی منانے کا موقع آتا تو اس کے سارے اخراجات نواب ہی کی جیب سے ادا ہوتے تھے۔ نواب کی فرمائش دینی۔ فیاضی اور خوش اخلاقی دیکھ کر ان بے چاروں کے دل جذبہ ممنونیت سے لبریز ہو کر بھر آتے۔ وہ خوشی سے

نواب کا ہمت

نواب موصوف کو قدرت نے صرف ایک ہی عطا کی تھی مگر یہی اکلوتی بیٹی ایسے غیر معمولی اوساف کی مالک تھی کہ اسے نہایت اولاد سے محرومی کا احساس ہی نہ ہوا۔ علاقے کی کھلائوں، بھانڈوں اور دیہاتی لڑکے لڑکیوں نے نواب کو یقین دلایا تھا ان کی چیتھی کا حسن ایسا بے مثال ہے کہ ساری جرمی میں اس کا ثانی و صونڈے نہیں مل سکتا۔ صورت تو تھی ہی اصلی سیرت سونے پر سہاگہ کا کام کر گئی۔ نواب نے اس کی تعلیم و تربیت پر ایسی اناؤں کو نامور کیا جو علم و ہنر کی شاخوں میں کمال مہارت رکھتی تھیں۔ ان تجربہ کار اساتذہ نے بیٹی کو زیور علم و ہنر سے آراستہ کر کے مجموعہ صد حسن و خوبی بنا دیا۔ اٹھارہ سال کی عمر پہنچتے پہنچتے وہ علم و ادب کی شاہراہ اور دیگر فنون کی ماہر ہو چکی تھی۔ لکھنے پڑھنے میں مستحیق بننے کا رخصتے اور سینے پر دنے میں طاق، پلانے میں پیتا اور گھنٹا پے سیتے میں اپنا جواب نہیں رکھتی تھی۔ شیدہ کاری اور زردوزی کے کام میں اس نے سینت کی زندگی کے تاریخی واقعات کو اس طرح مصور کر دیا تھا کہ ان بزرگوں کی روحیں فریموں میں ایسے دکھائی دیتی تھیں جیسے سب عام اعاف ہو۔ دقیق سے دقیق اشعار کے معنی و مفہوم کو فوراً سمجھ لیتی۔ نئی دن گزارنے میں اور طویل روز جیسے اسے ازبر تھے۔ رقص بہترین کر لیتی تھی۔ براب اور ستار پر موسیقی کی ایسی دانش اور پر سوز دھنیں چھیڑتی کہ فضا مسکور ہو کر تھم جاتی۔ اس کی آواز میں بلا کی شیرینی اور غضب کا اوج تھا۔ جب وہ نغمہ سرا ہوتی تو ہر شے ناچ اٹھتی تھی۔

اس کی اتالیق اناؤں کو اپنی لائق شاعر پر فخر و ناز تھا۔ اپنے تجربات کی بنا پر وہ ازلی چڑیا کے پر گن

ریاست میں مندر عظمت اور وہی نعمت کی حیثیت رکھتا تھا۔ جب غریب رشتہ دار اسے وقت کا سب سے بڑا مہتمم قرار دیتے تو اس کو حد درجہ تسلیں پہنچتی تھی۔

اس داستان کا اصل واقعہ تب پیش آیا جب قلعہ میں ایک نہایت اہم اور شاندار تقریب کے سلسلے میں تقریباً سارے ہی عزیز واقارب جمع تھے۔ نواب کا خوش قسمت ولدا آ رہا تھا۔ اس کی زندگی میں صرف ایک باری یہ خوشی کا موقع آتا تھا اور وہ اپنے سارے ارمان اگلوٹی بچی کی شادی کے اس موقع پر ہی نکال لینا چاہتا تھا۔ اس کی خواہش تھی کہ دو لہا کا ایسا بے مثال استقبال کیا جائے جو ہمیشہ یادگار رہے۔

نواب اور یوری Bavaria کے ایک معزز عالی نسبت بزرگ کے درمیان عرصے سے گفتگو ہو رہی تھی۔ دونوں ایک دوسرے کے ہم پلہ تھے اور دوست تھے۔ ہذا رشتہ طے ہو گیا۔

ابتدائی رسومات بڑی دھوم دھام سے انجام پانچ تھیں۔ نہ لڑکے نے لڑکی کو دیکھا نہ لڑکی نے لڑکے کی جھلک تک دیکھی اور دونوں طرف کے بزرگوں نے اپنے اپنے اعتماد پہ بچوں کی نسبت بچی لڑکے کی شادی کا دن تاریخ بھی مقرر کر دیا۔ لڑکا اس وقت محاذ جنگ پر تھا۔ اسے ہدایت کی گئی تھی کہ وہ سیدھا نواب لینڈ شارت کی خدمت میں اوقاف والد پھنچے اور شادی کے بعد دہلی کے ہمراہ گھر آئے۔ نواب موصوف کو سرکاری طور پر اطلاع مل چکی تھی کہ آئٹن برگ کا یہ نوجوان رئیس زادہ Count Von Altenburg فوج سے رخصت لے کر چل پڑا ہے۔ دو رستے میں ایک جگہ لڑکا تو وہاں سے قاصد بھیج کر اپنی آمد کے دن اور وقت سے نواب کو مطلع

سہ شاد ہو کر کہتے دنیا میں آپس کے میل جول اور بھائی چارے سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہے۔ دنوں میں چاد ہو تو دولت کے خزانے پھولیں۔

نواب قد کے لحاظ سے اگرچہ چھوٹا اور ٹھنڈا تھا مگر دل بہت بڑا اور روح عظیم تھی۔ وہ محض اسی خوشی سے پھولانہ ساتا کہ قلعہ میں جمع ہونے والے سب عزیز واقربا اس کی بڑائی کے گن گاتے اور اسے قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔ نواب انہیں اپنے اپنے آباء کی بہادری کے قصے اور اپنی کئی باتیں سنایا کرتا تھا۔

ایسی کہانیاں جو نواب سنایا کرتا تھا اس کے دست خوان پر پیٹ بھرنے والوں کے سوا کوئی اور سننے کا مشتمل نہیں ہو سکتا تھا۔ وہ بے تحاشا کھانے کھاتے اور پورے صبر و سکون کے ساتھ چپ چپ پیٹھے کھاتا بخیر ہونے تک نواب کی باتیں سنتے رہتے۔

نواب کا اعتقاد تھا کہ جرمنی کے پہاڑوں اور دیوین میں جنوں، بھوتوں کی بہت ہے اور ان سے متعلق جتنی کہانیاں بھی مشہور ہیں سب سچی ہیں۔ نواب نے مخاطب غریب مہمان جنوں، بھوتوں کے وجود پر اس سے بھی زیادہ ایمان رکھتے تھے۔ وہ آنکھیں اور منہ پھاڑے یہ حیرت ناک قصے سنتے اور خواہ نواب سے وہی واقعہ کئی بار پہلے بھی سن چکے ہوتے مگر ہر بار حد درجہ حیرت کا اظہار کرتے۔ نواب کی زندگی کا سب سے مہول بن چکا تھا۔ دست خوان سجا رہتا، نوک کھاتے پیتے رہتے اور نواب ہاتھ نہیں کی خرچ ایک سے بڑھ کر ایک غیر العقول قصہ سنا کر داد پاتا اور خوش ہوتا۔ ان کے لیے سب سے بڑھ کر باعث مسرت یہ بات تھی کہ وہ اپنی چھوٹی سی

جون 2015ء

دے جائے راستے پر نگاہیں گاڑ دیں۔ ایک بار اسے دور وادی سے بلگوں اور قرونوں کی گونج سنائی دی تو اس کی جان میں جان آئی۔ پھر کچھ گھڑ سواروں سے یہ کچھ کر اسے آس بندھی کہ جن کا انتظار تھا وہ آگئے۔ مگر ذرا دیر بعد جب وہ لوگ دوسری طرف مڑ گئے تو نواب کا دل بیٹھ گیا۔ آفتاب اس کی بے قراری کی تاب نہ لاکر غروب ہو گیا۔ شام کے دھندلے میں چمکاؤں نے اڑنا شروع کر دیا۔ رستے دھندلانے اور تاریکی میں پھینے لگے۔ گڈریے اور سان تھکے ہندے اپنے گھروں کو لوٹنے لگے۔ نواب نے آنکھیں اندھیرے میں راہ پر جھی جھی پتھر اٹکیں مگر وہ ہونا نہیں پتہ نہیں تھا۔

نوجوان رئیس زادہ بڑے مزے میں اہون والند کی طرف کا مزان تھا۔ اس کے دل میں وہی وہی موج زن تھے جو وہن کے گھر کی طرف جاتے ہوئے ہر دوہا کے دل میں مچلتے ہیں۔ اسے یقین تھا کہ اس سفر کے اختتام پر خوش بختی اس کے قدم چومے گی۔ ایک حسین ترین دو شیرازہ اور پر کلف انتہائی شاندار جشن اس کی آمد کے منظر ہوں گے۔ وہ مسرور کن خیالات میں گمن پر چچ راہوں سے گزرتا ہوا جب درتزربرٹ Wurtzburg کے مقام پر پہنچا تو اتفاقاً اس کی مدقات ہرمن Herman Von Starkenfaust سے ہو گئی جو اسی کی طرف فون سے چھٹی منے پر گھر آ رہا تھا۔ ہرمن اس کا بھین کا دوست اور نماز جنٹ کا ساتھی تھا۔ وہاں دلیر و جرنی اور شجائے و جان نثار بہادروں میں سے تھا جن پر ہرمن قوم نخر کرتی ہے۔ اس کے باپ کا قلعہ بینڈ شارت سے قلعہ سے زیادہ فاصلے پر نہیں تھا مگر دونوں خانہ آؤں میں

قرآن مجید

کر دیا تھا۔ قلعے میں خوشی و مسرت کی پر جوش لہریں دوڑ رہی تھیں اور قہقہوں کے فوارے سے چھوٹ رہے تھے۔ حسین و جمیل دہن کو غیر معمولی طور پر خوشبوؤں میں بہا کر سوسے سنگھار کرائے گئے تھے۔ لڑکیاں اسے گدگداتیں اور سرگوشی میں مشورے دیتیں کہ دوہا کے سامنے دوہیے بیٹھے، کیسے دیکھے اور کیسے بات کرے۔

نواب بھی کچھ کم مصروف نہیں تھا۔ استقبالیہ بڑے زور شور سے تیاریاں کر رہا تھا۔ وہ فقط تیرہ و صحرار تھا۔ ہر طرف سرگرمی اور بہا مہی جاری تھی۔ خادموں اور نوآوروں کی ایک فوج تھی جو بویا مہی پر نذر رہی تھی۔ موٹے تازے دہے سینٹروں کی تعداد میں چھریوں کی زد میں آئے ہوئے تھے۔ میر مصلح نے نواع و اقسام کے کھانے و سٹی پینانے پر تیار کیے ہوئے تھے۔ قلعہ کے زمین وہ زخیراں میں جمع تھا۔ شراب نکال لی گئی تھی۔ شراب بھی اعلیٰ درجے کی تھی۔ جو سوائے امر اور وساء کے اور کسی کے دیکھنے میں نہیں آئی۔ نواب جرمن مہمان نوازی کا پورا پورا مظاہرہ کرنے پر تیار ہوا تھا مگر... جس مہمان کے اعزاز میں یہ شان و شکوہ آج کی جارہی تھی وہ اب تک آتا دکھائی نہیں دے رہا تھا۔

سورج نے ڈھلنا شروع کر دیا تھا اور جوں جوں شام بڑھتی جا رہی تھی نواب کی بے چینی اور پریشانی بڑھتی جا رہی تھی۔ جب سورج کی کرنیں شہ کی بو گریہوں کی چونیوں کو قرمز کی رنگ دینے لگیں تو نواب قلعہ کے سب سے اونچے برج پر چڑھ گیا اور اس امید پر کہ شاید رئیس زادہ دور سے آتا دکھائی



واشنگٹن ارونگ (1783-1859)

امریکی داستان گو مصنف اور انشورڈ پروڈاز واشنگٹن ارونگ Washington Irving 1783ء میں نیویارک میں پیدا ہوئے۔ قانون کی تعلیم کے زمانہ ہی سے اس نے رسالوں کے لیے لکھنے شروع کر دیا تھا۔ اس نے تقریباً دو سال یورپ میں گزارے۔ وہاں سے واپسی پر اس نے کئی فرضی ناموں سے مزاحیہ اور طنزیہ مضامین کے مجموعے

شائع کیے۔ 1809ء میں ارونگ نے امریکائی تاریخ طنزیہ اسلوب میں لکھی جسے نقادوں نے امریکا کے طنزیہ ادب کا پہلا شاہکار قرار دیا۔ 1815ء میں وہ انگلستان چلا گیا اور وہاں آبائی پیشہ ادب کا کاروبار کرنے لگا لیکن کامیابی نہیں ہوئی، چنانچہ اس نے تصنیف و تالیف کو مستقل پیشہ بنا لیا۔ 1826ء میں ارونگ میڈرڈ کے امریکی - غارت خانہ میں نوکر ہو گیا۔ اسے بعد چند دن وہ امریکی - غارت گھر میں لندن میں بھی رہا اور اسے بعد وطن لوٹ آیا۔ 1842ء سے 1846ء تک وہ میڈرڈ میں امریکی سفیر رہا۔ 28 نومبر 1859ء کو مغرب کا یہ داستان گو مصنف 76 برس کی عمر میں چل بسا۔

1819ء کو ہنری تصانیف کے ابتدائی دور میں واشنگٹن ارونگ نے یورپ کی لوک داستانوں سے متاثر ہو کر The Sketch Book کے نام سے داستان گوئی کے انداز میں خاکے شائع کیے۔ جن میں رپ وان ونگل Rip Van Vinkle اور لیجنڈ آف سلیپس ہالو Legend of Sleeping Hollow کہانی لوگوں میں سب سے زیادہ مقبول ہوئی۔ زیر نظر کہانی ان ہی خاکوں میں شامل ایک داستان The Specter Bridegroom یعنی ”بھوت زویا“ کا ترجمہ ہے۔ واشنگٹن ارونگ کے لکھے ہوئے مضامین و کہانیاں آج بھی شوق سے پڑھی جاتی ہیں۔ امریکا کا یہ پہلا ادیب تھا جسے انگلستان اور یورپ کے دانشوروں نے کثرت ادیب تسلیم کیا۔



نینتہ شارٹ کی حسین بیٹی سے اپنی شادی کا ذکر کیا تو اس کے دوست ہرمن نے لاشمی اور عدم واقفیت کا اظہار کیا۔

رہیں زانوے نے کہا ”دوست میں نے بھی اسے

زمین کے جھگڑوں پر دیرینہ دشمنی چلی آرہی تھی۔ بڑوں کے قطع تعلق کے باعث دونوں گھرانوں کے نوجوان ایک دوسرے کے لیے اجنبی بن گئے تھے۔ اسی لیے جب ریکس زانوے سے اس نے نواب

انہیں دیکھتے ہی ڈاؤ بھاگ اٹھے مگر بھاگتے بھاگتے بھی
خاتم ایک ایسا بھرپور وار نہیں زادے پر کر گئے کہ وہ
شدید زخمی ہو کر گر پڑا۔

ہرمن نے فوراً نوکروں چاکروں کی مدد سے
زخمی رئیس زادے کو بہ احتیاط واپس وار عزبرگ
Wurtzburg پہنچایا اور اسی وقت ایک قریبی
عبادت گاہ سے راہب کو بلوایا۔ جو روحانی و جسمانی
علاج کے لیے بے حد مشہور تھا۔ مگر اس کی مسیحائی کا
وقت گزر چکا تھا بد نصیب رئیس زادے کا وقت آیا
تھا۔ آخری سانس لیتے ہوئے رئیس زادے نے اپنے
دوست ہرمن کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں مضبوطی سے تھام
کر بڑے درد ناک لہجے میں التجا کی کہ وہ اسے کفن نہ
دینے سے پہلے لینڈ شارت کے قلعے میں جا کر
بتا دے کہ موت نے اسے مہلت نہ دی ورنہ وہ
دہن کو ضرور بیاہ کر اپنے ساتھ لے جاتا۔

ہرمن مستحش و محبت کا قائل نہ تھا۔ نہ اسے ابھی
تک اس الجھیزے میں پھنسنے کی فرصت ہی تھی مگر وہ
انتہا درجے کا فرض شناس اور وعدے کا پابند تھا۔ وہ
ان لوگوں میں سے تھا جو ایفائے عہد اور ادائے فرض
کی خاطر جان تک دینے سے گریز نہیں کرتے۔ اسی
لیے جب اس کے مرتے ہوئے دوست نے یہ کہا۔
”جب تک تم میرا یہ پیغام نہیں پہنچا دے گے مجھے قبر
میں چین نہیں آئے گا۔“ اس کے ان لفظوں میں
ایسی حسرت اور درد تھا کہ ہرمن نے وعدہ کر لیا وہ ہر
قیمت پر اس کی وصیت پوری کرے گا۔ اس نے اسے
تسلی دی اور اپنی آغوش میں سمیٹ لیا۔ رئیس زادے
نے بھی اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر اسے مضبوطی سے
بغل گیر کر لیا اور اسی لمحہ اس کا سر ڈھلک گیا۔

زمین کا آہٹ

دیکھا نہیں ہے مگر اس کے حسن و جمال کی اتنی
تقریبیں سنی ہیں کہ ناپیدہ عاشق ہو گیا۔

ہرمن نے اصرار کیا کہ باقی سفر باتیں کرتے
ہوئے پیدل چلے کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ دیر ایک
دوسرے کے قریب رہنے کا موقع مل جائے۔ ویسے
بھی پیدل یہ سفر زیادہ پر لطف رہے گا۔ رئیس زادے
نے دوست کی خاطر دل مانخواستہ یہ تجویز منظور کرنی
اور اپنے خادموں نوکروں کو ہدایت کی کہ وہ اس کے
پیچھے آئیں اور قلعے کے قریب اس سے آئیں۔

دونوں دوست اپنے اپنے معرکے، کامیابیوں اور
مخارجت کے ہولناک مناظر ایک دوسرے کو سناتے
ہوئے چلتے رہے۔ رئیس زادے کی توجہ دوست کی
باتوں کے بجائے اپنی رفیق حیات کے تصور میں ہی
رہی۔ جس سے وہ عشق کی حد تک کشش محسوس
کرنے لگا تھا اور اسے خیالوں میں بہنکا ہوا پا کر ہرمن
ہر بار اس کا مذاق اڑاتا۔ اسی طرح ہنسی دن گلی کی
باتیں کرتے ہوئے وہ اوڈن وانڈ کے پہاڑوں میں پہنچ
گئے۔ یہاں سنسان راستے گھنے جنگلات میں سے
گزرتے تھے جہاں دن میں بھی اندھیرا چھایا رہتا
ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ جرمنی کے جنگلات
ڈاکوؤں اور لٹیروں کی بالکل اسی طرح کمین گاہیں بنے
ہوئے ہیں جیسے یہاں کے پرانے قلعے جنوں، بھوتوں
اور آسیبوں کی آماجگاہ ہیں۔ اس وقت ڈاکوؤں کی
بہتات تھی۔

ان دونوں نوجوانوں پر بھی ڈاکو بلائے ناگہانی بن
کر ٹوٹ پڑے۔ دونوں نے بڑی بے بھری اور جواں
مردی سے ڈٹ کر ان کا مقابلہ کیا۔ ڈاکو ان پر غالب
آچلے تھے کہ رئیس زادے کے ہمراہی خدام آپہنچے

72

آواز گونجی۔ اس کے فوراً بعد قلعہ کی فصیل سے
بلگوں اور نفیریوں کی تیز آوازیں سنائی دینے لگیں
جس سے اداس قلعہ کے سب ایوانوں میں خوشی
کے نعرے گونج اٹھے۔ نواب تیزی سے پھانک کی
طرف پکارتا کہ اپنے معزز داماد کا خود استقبال کرے
اور عزت کے ساتھ اسے اندر مہمانوں
کے سامنے لائے۔

خندق پر پہلے بچھا دیا گیا اور اجنبی دروازے میں
داخل ہوا۔ قد آور، وجیبہ و جیبہ و شہانہ نوجوان گھوڑے
پر سوار۔ مگر چہرے پر زردی کھنڈی ہوئی۔ آنکھیں
تہری سیاہ بڑی بڑی پر کشش مگر غم ناک۔ اسے اس
حال میں اور یکہ و تہا دیکھ کر نواب کے جذبات کو
ٹھیس لگی۔ ایک لمحہ کے لیے اس کی عظمت اور وقار
نے اٹھرائی تھی۔ وہ براہم ہوتا مگر دوسرے ہی لمحہ اس
خیال سے مسکرا دیا کہ شاید نوجوان اپنے جوش
اشتیاق میں ہمارے ہونے کو پیچھے چھوڑ کر خود پہلے آ پہنچا
ہے اور خود ہی اپنے قیاس پر مطمئن ہو گیا۔

اجنبی نے بڑی متانت اور احترام سے کہا "اس
بے موقع اور بے وقت آنے پر میں انتہائی شرمسار
ہوں۔ دراصل...." نواب نے بات پوری ہونے
سے پہلے ہی اسے بغل گیر کر لیا اور اسے کچھ کہنے کا
موقع دینے کی بجائے اس کی تعریف و توصیف شروع
کر دی۔ نوجوان نے ایک دو بار پھر اصل مقصد بیان
کرنے کی کوشش کی مگر نواب نے اسے پیار سے
ذات کر صاف کہہ دیا کہ پہلے ہی ہم بہت انتظار کی
کوفت برداشت کر چکے ہیں۔ مہمان کھانے پر بیٹھ
چکے ہیں۔ اب باتیں پھر کسی وقت اطمینان سے ہوں
گی۔ اس نے سر تسلیم خم کر دیا اور نواب اپنی ہی سنانا

ارمانوں کا جوش ایک سرد ہنگام بن کر نکل گیا اور جسم
بے جان ہو گیا۔

نواب لینڈ شادت اس نوجوان سپاہی ہرمن کے
خاندان کا دشمن تھا مگر ہرمن کے کانوں میں دوست
کے آخری الفاظ گونج رہے تھے۔ وہ نوکروں چاکروں
کو اس کے گفتارے اور وارنر برگ میں دفنانے کی
ہدایت کر کے تیزی سے گھوڑے پر سوار ہو کر برق
رفتاری سے قلعہ لینڈ شادت کی طرف روانہ ہو گیا۔ وہ
حد درجہ اداس تھا دل بولہا تھا۔ وہ گھوڑے کو
ایز پر ایز مارے جا رہا تھا اور ذہن میں بار بار بجلی کی
مانند ایک خیال چمکتا تھا کہ وہ دلہن کیسے پری و ش
ہوئی جس پر اس کا دوست ان دیکھے فریفتہ ہو چکا تھا۔
مرتے دم تک جس کا تصور اس پر اس طرح چھایا رہا
کہ باقی تمام رشتے بھلا دیے۔ اس تکلیف وہ غرض کی
ادائگی کا صلہ اس کی ایک جھلک دیکھنے سے مل
جائے گا۔

قلعہ میں نواب سے زیادہ اس کے مہمان جنہیں
کھانے میں درہوری تھی بے صبر ہو رہے تھے۔
رات گئے نواب برج سے مایوس و دلبرداشتہ اترے۔
رات پہلے ہی کر کے بیت گئی مگر انتظار کی گھڑیاں ختم
ہونے میں نہ آئیں۔ صبح ہو گئی مگر ہنوز دولہا غائب اور
برات حاضر تھی۔ کھانے ٹھنڈے ہو چکے تھے۔
نیافت کی پر رونق جملگھٹ ماند پڑ گئی تھی۔ دن بھی
چڑھ آیا تھا تاخیر ممکن نہ تھی۔ نواب نے حکم دیا
کہ مہمان دسترخوان پر تشریف لے آئیں اور دولہا
کے بغیر ہی کھانا شروع کر دیں۔ بھوک سے بے تاب
مہمان جلدی جلدی نشستیں سنبھال کر بیٹھ چکے تھے
کہ بین اس وقت قلعہ کے بیرونی پھانک پر قمر نے کی

جون 2015ء

دکھانے والے نیرے چکارے تھے۔ ایک طرف جنگلی ہاتھی کے بڑے بڑے دانت ٹٹکے ہوئے تھے دوسری طرف بھیڑیے کی کھوپڑی دانت نکالے دکھائی دیتی تھی۔ ان کے اوپر کمانیں آویزاں تھیں اور جنگلی پھر سے خوبصورت انداز میں رکھے ہوئے تھے۔ سین دولہا کے سر پر بارہ سنکھوں کے سینکوں کا ایک جھرمٹ عجیب چھترسا بنائے تھے۔

نواب بے حد خوش تھا کیونکہ اس کا داماد توجع سے زیادہ وجہہ و کھلیل اور پروقار قد آور تھا۔ اس نے جھوم جھوم کر پہلے لطائف و ظرائف سنانے شروع کیے۔ مہمانوں نے حسب معمول قہقہے لگا کر مزاح کا لطف لیا۔ حالانکہ نواب کے لطیفے پچھلے تھے۔ پھر وہ اپنے اصل موضوع پر آیا اور روجوں کے حیرت انگیز کارنامے بیان کرنے لگا۔ دو بہادری کی نظریں کبھی کبھی آپس میں ٹکراتیں اور کوئی پیغام ایک دوسرے کو پہنچا کر جھٹکتیں۔ ہر بار دلہن کا چہرہ پہلے سے زیادہ گلناری اور دولہا کا چہرہ پھیلا ہو جاتا۔

نواب میز پر کچے مار مار کر بڑے جوشیلے اور ذرا لائی انداز میں ذراؤنے قصے اور محیر العقول واقعات بیان کیے جا رہا تھا۔ اس سے پہلے اس نے اتنا زور بیان کبھی نہیں دیکھا تھا۔ بوڑھی اتنی پٹکھوں کی اوٹ میں نہیں رہی تھیں۔ حاضرین کبھی بے تحاشا ہنستے اور کبھی حیرت سے منہ پھاڑ کر ٹٹکتے آتے۔ نواب حیران تھا کہ اس کا داماد بدستور متین و سنجیدہ اور اپنے ماحول سے قطعاً بے گانہ دکھائی دے رہا تھا۔ کبھی کبھی وہ خیالات میں بالکل کھوجاتا۔ کبھی اذیت و کرب کے باول اس کے چہرے کو دھندلا کر دیتے۔ اس نے پہلو میں بیٹھی ہوئی دلہن سے ہولے ہولے جو باتیں کہیں

زبان کا گھنٹا

ہوا اسے اندرونی ایوان میں لے آیا۔ نوجوان پھر اصل بات کہنے ہی والا تھا کہ اس کی نگاہ سامنے دلہن پر پڑ گئی جسے سبزیوں اور خادمانیں جھرمٹ میں لیے آ رہی تھیں۔ شرم و حیا سے دلہن کا چہرہ کندن کی طرح دمک رہا تھا۔ جو کبھی کبھی گلنری ہو جاتا تھا۔ ایک نگاہ میں نہ جانے اس پر کیا جاوہ ہو گیا کہ وہ دم بخود رہ گیا۔ اس کا دل دھڑکنے لگا اور دھڑکن میں ایک نرس سی محسوس ہونے لگی۔ مگر اسی وقت اس کے ذہن میں دوست کے دردناک الفاظ گونج گئے اور اس کا رنگ پیسے سے بھی زیادہ پیلا پڑ گیا۔

ایک آنے دلہن کے کان میں کچھ کہا۔ اس نے اپنی لمبی لمبی پٹکیں اٹھا کر خداداد آد مست نگاہوں سے دولہا کی طرف دیکھا کچھ کہنے کے لیے لب کھولے مگر وہ گلاب کی پھگھڑیوں کی مانند کھپکھپ کر رہ گئی۔ نگاہیں جھٹکتیں اور چاند سے زیادہ حسین چہرہ مسکرا اٹھا۔ محبت کی زبان میں جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں صرف دل محسوس کر کے مفہوم سمجھ لیتا ہے۔ تجزیہ کار اناؤں نے تاز لیا کہ پہلی نگاہ ہی میں دو بہادری ایک دوسرے پر فدا ہو گئے ہیں۔ دونوں وہیلو پہلو بٹھا دیا گیا اور ہر طرف مذت کام و دلہن کی تسکین کی جانے لگی۔ دسترخوانوں پر زور شور سے دست درازیاں ہو رہی تھیں منہ چل رہے تھے اور بے ہنگام آوازیں نکل رہی تھیں۔ یہ محفل ناؤ نوش قلعہ کے ایوان خاص میں کئی تھی جہاں دولہا کو بٹھایا گیا تھا وہاں دیوار پر وہ تصنیف اور انعامات سجے ہوئے تھے جو اس خاندان کے بہادر جنگ آزماؤں نے معرکوں کے دوران جیتے تھے۔ کبھی کبھی پھٹی زریں نکتہ رہی تھیں۔ کبھی ٹھوڑے سوار نیزہ بازی میں اپنے جوہر

گنبدوں میں موٹھتی ہوئی تھی ویر تک گھومتی رہتی تھی۔ نوجوان نے بھی ایسی ہی پر اسرار آواز میں نواب کو مخاطب کر کے کہا۔

”اب تنہائی میں آپ کو حقیقت حال سے آگاہ کیے دیتا ہوں۔ سنیے! میرا جملہ عروسی میری قبر ہے اور میری دلہن وہ کیزے کلوڑے ہیں جو قبر میں میرے منتظر ہیں۔ میں مر چکا ہوں۔ ڈاؤوہوں نے مجھے قتل کر دیا تھا۔ میرا بے روح جسم وارنبرگ میں رکھا ہوا ہے جسے آدھی رات کو دفنایا جائے گا۔ قبر میری چشم براہ ہے۔ مجھے وعدہ کے مطابق فوراً اپنے مردہ جسم کے پاس پہنچانا ہے۔“ یہ کہتے ہی وہ پھرتی سے اچھل کر اپنے سیاہ اصل گھوڑے پر سوار ہوا ایڑی ماری اور تاریکی میں غائب ہو گیا۔

نواب اس طرح سکتے کے عالم میں کھڑا رہ گیا جیسے اس کی روح بھی جسم سے پرہیز کر گئی ہو پھر وہ بشکل کھشتا ہوا ایوان خاص میں پہنچا۔ اس کا چہرہ بھیانک طور پر سفید ہو رہا تھا، اس نے مری ہوئی آواز میں سارا واقعہ مہمانوں کو کہہ سنایا۔ اچانک خوف و ہراس پھیل گیا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق رائے زنی کرنے لگا۔ موت پریت، جن، روح، چھلاوہ سب کچھ بتایا گیا اور بقیہ آدھی رات انہی چھ میگیوں میں بیت گئی۔ مگر یہ سارے شہوگ و شبہات صبح اجالے کے ساتھ ہی دور ہو گئے۔ دن نکلنے ہی رئیس زادے کے ہمراہی نوکر چاکر قلعے میں آپہنچے اور اپنے نوجوان بد قسمت آقا کی بے وقت اچانک موت اور وارنبرگ میں آدھی رات کے وقت دفنائے جانے کی خام تفصیل بیان کر کے رات کے واقعہ پر مہر تصدیق ثبت کر دی۔

وہ بڑی پر اسرار اور عجیب تھیں۔ جنہیں سن کر اس کی درخشاں پیشانی پر پسینے آگئے تھے اور اس کے پھول سے جسم میں خوف کی لہریں دوڑنے لگیں تھیں۔

باقی مہمانوں کو بھی دو لہائی شخصیت بہت عجیب محسوس ہونے لگی تھی۔ اور وہ ایک دوسرے سے اشاروں میں حقیقت حال پوچھ رہے تھے۔ بعض کاٹا پھوسی کر رہے تھے۔ نواب نے ایک اور حیرت انگیز ہیجانک کہانی شروع کی تھی کہ وہ لہا آہستہ آہستہ اپنی کرسی سے بلند ہوتا ہوا اٹھا۔ نواب کو ایسا لگا جیسے کہانی کے جن کی طرح اس کا قہ بھی لہا ہوتا ہوتا قلعے کی چھت سے جا لگا ہے۔ نواب پر وہ ہشت غالب آنے لگی۔ دو لہا اس کی نظروں میں نظریں ڈالے عجیب انداز میں اس کی طرف بڑھا اور ہاتھ اٹھا کر الوداع کہا۔ آدھی رات گزر چکی تھی۔ اس وقت یہ کیوں اور کہاں جا رہا ہے...؟ نواب نے سب سے ہوئے انداز میں اس کی طرف دیکھا۔ جو دلہن اور جملہ عروسی کو چھوڑ کر آدھی رات کے وقت کہیں اور جانا چاہتا تھا۔

نوجوان نے خود ہی ایک گھمبیر آواز میں کہا۔ ”آج رات میں نے ایک ایسے گوشہ تنہائی میں سونا ہے جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے اور مجھے ضرور وہاں پہنچانا ہے۔“ یہ کہتے ہوئے وہ ایوان سے باہر جانے لگا۔ نواب اس کے پیچھے نپکا اور نپکا کر کہا کہ وہ اس کی عزت و وقار کا کچھ تو خیال کرے۔ اس کے دشمن کیا کہیں گے...؟ مگر وہ نفی میں سر ہلاتا ہوا ایوان سے باہر نکل گیا۔ غلام گردش میں جہاں تاریکی زیادہ گہری تھی وہ ڈرار کا۔ باہر گھوڑا زور زور سے جھینا رہا تھا اور زمین پر اٹکا کھرا رہا تھا۔ اور یہ آواز

قد آور شخصیت باغ میں کھڑی دکھائی دی۔
جیسے ہی اس نے اپنا ہنکا ہوا سر اٹھا کر کھڑکی کی
طرف دیکھ چمکی ہوئی چاندنی میں اس کا چہرہ صاف
اور واضح نظر آیا۔ حیرت اور خوف کے ملے جلے
جذبات سے اس کا دل تیز تیز دھڑکنے لگا کیونکہ
سامنے اس کے دوہا کی وہی روح کھڑی محبت بھری
نظروں سے اسے تک رہی تھی۔

موسیٰ کی آواز نے انا کو بھی جگا دیا تھا اور وہ بھی
دو شیزہ کے پیچھے آکھڑی ہوئی تھی۔ اس نے بھی
دیکھتے ہی پیچھون لیا اور دہشت کے مارے اس کی چیخ
نکل گئی۔ دو شیزہ نے پست کر بڑھیا کو دونوں ہاتھوں
میں تھام لیا اور سہارا سے گردو بارہ باغ میں نگاہ ڈالی تو
وہاں کچھ بھی نہ تھا۔

بڑھیا کا خوف و دہشت کے مارے برا حال تھا۔
مگر دو شیزہ کا دل چاہ رہا تھا اس کے محبوب کی روح پھر
آئے ہالک قریب آجائے۔ روت میں بھی وہی مردانہ
وجاہت اور خوب روئی تھی، جیسی اس نے دوہا کے مجسم
سراپا میں دیکھی تھی۔ بڑھیا نے کھلیا کر اعلان کر دیا
کہ آج کے بعد وہ پھر کبھی اس خوابگاہ میں نہیں سوتے
گی۔ تاہم دو شیزہ نے اپنی دہشت زدہ انا سے یہ حلف
لے لیا کہ وہ روت کے آنے کا کسی سے ذکر نہیں
کرے گی۔ تاکہ کم از کم اسے تو اپنی اسی خوابگاہ میں
سونے کا موقع ملتا رہے جہاں اس کے محبوب کی روح
اپنی جھلک دکھ کر اس کے دل کو قدرے سکون دے
گئی تھی اور امید تھی کہ وہ پھر بھی اس سے ملنے آئے
گی۔ عری و فرشی عاشق و معشوق کا تعلق ہر رات قائم
ہوتا رہا۔ روت باغ میں نے نوازی کا جادو جگائی اور
دو شیزہ کھڑکی سے اسے دیکھ دیکھ کر اپنے ارمانوں کو

رُوت کا محبت

شادی کا گھر ماتم کدہ بن گیا۔ نواب نے لہنا سر
پیٹ لیا۔ انیس پچھاڑ کھا کر بے ہوش ہو گئیں۔ آہ و بکا
اور نا۔ و شیون سے سارے قلعے میں کبرا مچ گیا۔
سب سے زیادہ قابل رحم حالت نوجوان حسین دہن
کی تھی جو شوہر کی آغوش میں جانے سے پہلے ہی بیوہ
ہو کر رہ گئی تھی اور شوہر بھی کیسا جس پر دنیا، ملک
کرے۔ وہ دردناک چہچہیں مارتی اور غش پر غش کھاتی
تھی۔ اس کی اس دل شکستہ حالت اور حسرت ناک
بیوگی پر ہر ایک کا دل تڑپ رہا تھا۔ نواب غم سے پاگل
ہو جا رہا تھا۔ وہ اپنے ایلان میں دروازے بند کر کے
تہائی میں بیٹھا آنسو بہا رہا تھا۔

اس دل ووز سانحہ اور اپنی بیوگی کی دوسری رات
دہن جگہ عروسی میں مغموم و رنجور پڑی تھی۔ ایک
انا اس کے ساتھ لیٹی غم غلط کرنے کے لیے اسے
جنوں پریوں کی کہانی سنا رہی تھی۔ اس خاتون کی
داستان گوئی ساری جرمنی میں مشہور تھی وہ اسی فن
کی ماہر تھی۔ مگر اس کے فن کا جادو اس پر ہی چل گیا
تھا یعنی وہ کہانی کہتے کہتے سوئی تھی جبکہ سوگوار
دو شیزہ کی آنکھوں سے ٹیند کو سوں دور تھی۔ یہ
خوابگاہ قلعے کے آخری سرے پر تھی اور باہر ایک
خوبصورت چھوٹا سا باغ تھا۔ چاند کی کرنیں کھڑکی میں
سے اندر آ رہی تھیں اور دو شیزہ کلنگی ہاندھے کھڑکی
سے آتی ہوئی چاندنی کو دیکھ رہی تھی۔

تھوڑی دیر پہلے قلعہ کے گھڑیاں نے آدمی
رات بیٹنے کا اعلان کیا تھا۔ اچانک اسے باغ سے بڑی
مدھر اور دلکش موسیقی کی آواز سنائی دی۔ وہ اچھل
کر مسبری سے اٹھی اور لپک کر کھڑکی میں پہنچ گئی۔
چاندنی اور تاریکی کے جاں میں چھپی ہوئی ایک وجیہہ و

پر گھوڑا دوڑانے جا رہا ہو۔ جرمی میں رونوں کا یوں آنا اور کسی کو اٹھالے جانا عام واقعہ تھا۔ تاریخ ایسے واقعات سے بھری پڑی ہے۔

نواب کی حالت ناقابل بیان ہو چکی تھی۔ وہ زندہ دل انسان کبھی ہوئی راکھ کی مانند خاموش ہو گیا تھا۔ ہر طرف سے یہی اطلاع آتی تھی کہ نواب زادق کا کوئی سراغ نہیں ملا۔ ناامید ہو کر نواب نے خود کمر بستہ سی اور یہ سوچا کہ یہ تو وہ اپنی لخت دل کو ڈھونڈ لائے گا یا خود بھی کسی گوشہ گمنامی میں کھوجائے گا۔ یہ تہیہ کر کے اس نے گھوڑا تیار کرنے کا حکم دیا۔ وہ رکاب میں پاؤں رکھنے لگا تھا کہ اچانک اس کی نگاہ سامنے اٹھی۔ اس کی حسین و جمیل من موہنی بیٹی جوش مسرت سے ہاتھ ہلاتی ایک گھوڑے پر سوار چلی آ رہی تھی جس کے ساتھ اس کا وسیعہ و شکیل دولہا بیٹھا مسکرا رہا تھا۔ دولہا تھا یا وہی ہے کی روح! نواب حیرت و استعجاب سے انہیں دیکھے جا رہا تھا۔

لڑکی گھوڑے سے اتر کر باوقار انداز میں چلتی ہوئی اس کی طرف بڑھی۔ نواب کو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا۔ ارد گرد گھڑے ہوئے مہمان، خادم، کیزیز نوکر چاکر سب ہی بت بنے یہ نقارہ دیکھ رہے تھے۔ وہہاں کا لباس شاندار اور دیدہ زیب تھا، اس کا سرخ و سپید چہرہ ہشاش بشاش تھا۔ اس کی چال سے جوانی کی ترنگ عیاں تھی۔ خوبصورت آنکھیں مسکرا اور ناچ رہی تھیں۔

جلدی یہ بھید کھل گیا کہ دولہا کی روح نہیں بلکہ مجسم انسان دلہن کے ساتھ ہے اور یہ انسان سربرمن وائی استادکن فاسٹ Herman Von Starkenfaust ہے۔ ہرمن نے تمام داستان من و

سلانے کے لیے تھپلیا دیا کرتی۔ ادھر یوزمی اتنا اس راز کو تھم نہ کر پانی اس کا پیٹ پھول گیا اور اس نے ہر ایک سے یہ حلف لے لے کر کہ کسی سے ذکر نہ کرنا روح کے آنے کا واقعہ بیان کرنا شروع کر دیا۔ مگر یہ احتیاط اور پابندی ایک ہفتہ بعد خود بخود ختم ہو گئی جب سچا شتے پر ایک کیزیز نے یہ انکشاف کیا کہ چندہ بی بی خواجگاہ سے غائب ہیں۔

بستر پر شمن تک نہیں جیسے اس پر کوئی بیٹھا تک نہیں۔ کھڑکی کھلی ہوئی ہے۔

یہ سنتے ہی نواب کا تو یہ حال ہو گیا کہ کانوں تو بدن میں لہو نہیں۔ اس کے دوست و شمن اس واقعہ کو کیسے کیسے رتبہ دیں گے۔ یہ کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں رہا۔ آخر یہ کیسے ہوا...؟

اس نے سٹارٹ میں چاروں طرف جاسوس اور گھڑ سوار وہڑا دیے، اوون والد کا دنہ ونہ، چپہ چپہ اور جنگلوں کا پتہ پتہ دیکھ ڈالیں خواہ کچھ بھی کرنا پڑے اس کی پیاری بیٹی ڈھونڈ نکالیں۔ اس موقع پر اتنا کی چیخ نکل گئی اور وہ بے ساختہ کہہ اٹھی۔ ”وہ اب کہاں ملے گی اسے تو بھوت... بھوت... بھوت اٹھالے گیا ہے۔“ اس نے ڈرتے ڈرتے ربن سے آنے اور پارٹ میں گھڑے ہو کر سناڑ بچانے اور وہ شیزو کا اسے محویت سے دیکھنے کا سارا واقعہ سنا ڈالا۔ سب سننے والوں کو یقین آ گیا کہ دولہا کی روح دلہن کو اٹھالے گئی ہے۔ شاید ان کی بیٹی بھی اب قبر میں سوتی ہوئی۔ یہ ہونا خیال نواب کے لیے سہانہ روح ہو گیا۔ قلعہ کے محافظ نے بھی تصدیق کی کہ قریب آدمی رات اسے گھوڑے کی ٹاپوں کی آواز گونجتی سنا دی تھی۔ جو دور ہوتی چلی گئی جیسے کوئی پہاڑ کے ڈھلوان

جون 2015ء

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو ...
مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی مددگاریوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریر میں حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فونو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے۔۔۔ اور اپنے تعمیری خیالات و تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلیت اور نوٹ پلگ سنوارنا اور وہی ذمہ داری ہے۔



شعبہ نمائندگی
روحانی ڈائجسٹ،
D.1/7-1 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36606349-36685468

roohanidigest@yahoo.com
facebook.com/roohanidigest
www.roohanidigest.net

عن سناؤاں اور بتادیا کہ وہ اپنے عزیز دوست کی اچانک موت کی اطلاع دینے ہی پہنچا تھا۔ مگر نواب نے اسے انتہائی کوشش کے باوجود بات کرنے کا موقع نہ دیا۔ آخر نواب کی کہانیاں سنتے سنتے اسے ایک نیا خیال سوچا۔ اس نے اپنا فرض بھی پورا کر دیا اور دلہن جسے ایک نظر دیکھ کر ہی وہ دن ہر بیٹھا تھا اور ڈرا دیر کے قرب نے اسے اس درجہ متاثر کر دیا تھا کہ وہ محسوس کرنے لگا اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکے گا۔ خاندانی دشمنیوں کے پیش نظر یقین تھا کہ عام حالات میں نواب زادی کو حاصل کرنا قطعی ناممکن تھا۔ اسی لیے چوری چوری رات کے وقت قلعے میں آکر روح کا تاثر دیتا رہا۔ نواب زادی کی خواہگاہ کی کھڑکی کے نیچے کھڑے ہو کر دلکش ساز بجاتا رہا اور آخر اسے اپنے روح کے ساتھ جانے پر آمادہ کر کے یہاں سے لے بھاگا اور گھر جاتے ہی شادی کر لی۔

حالات کا یہ پر اسرار تانا بانا بنا گیا ہوتا تو نواب کے سخت مزاج میں ذرا سی بھی چمک پیدا نہ ہو سکتی۔ وہ اپنی بچک اور بچی کے انگوٹھ پر برا فروخت ہو کر مرنے مارنے پر تمل جاتا۔ دونوں خاندانوں میں خون کی ندیاں بہہ جاتیں۔ مگر اب اسے یہ خوشی تھی کہ اس کی اگلی لڑائی ہوئی تھی وہ کھو بیٹھا تھا جیتی جاتی ہستی کھیلی مل گئی تھی۔ اسے لے جانے والا بھوت، جن یا روح نہیں تھی۔ بلکہ وہی قبیل فخر بہادر، خورہ نوجوان تھا جس پر خود اس نے اپنے داماد ہونے کا قیاس کر لیا تھا۔ قدرت کو یہی منظور تھا۔ اس ملے نے دو خاندانوں کی ویرینہ دشمنی کا خاتمہ کر کے نفرت محبت میں بدل دی۔



تمہارے دکھ اور
تکلیف سے نہ گریں!

والد کے آنسو

اس پر جتنی تحریریں دیکھیں ان میں سے اکثر بیٹیوں کی
خرف سے لکھی ہوئی تھیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ بیٹے
والد سے محبت نہیں کرتے میں یہ کہہ رہا ہوں وہ نہ کے
بارے میں بیٹیوں نے تم لکھا

ہر سال (جون کے تیسرے اتوار) یعنی ان سال
21 جون 2015ء کو عالمی فادر ڈے ہے۔ امریکہ میں
بیسویں صدی کے اوائل میں ماں کے عاقی دن کی
کامیابی کے بعد والد کی عظمت و خزانہ تیسریں پیش

نوجوان نسل کے لیے لکھی
جانے والی ایک تحریر جو دل کسی
آنکھوں سے پڑھی جائے گی۔

ہے۔ اسی طرح جب اسلامی
تعلیمات کا ذکر ہوتا ہے تو
بھی زیادہ والد کی خدمت
پر زور دیا جاتا ہے حالانکہ

کرتے کے لیے اس دن کو
منانے کا سلسلہ شروع ہوا
تازم اس کو عالمی سطح پر
مقبولیت 1966ء میں اس
وقت ملنا شروع ہوئی جب

قرآن پاک سورۃ بنی اسرائیل کی آیات کا مفہوم
(فرمان ہے کہ اللہ کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں
باپ کے ساتھ بھلائی کرو اگر ان دونوں میں سے ایک یا
دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائے تو ان کو

امریکی صدر رنڈن بی جوئسن نے جون کے تیسرے اتوار
و فادر ڈے قرار دیا۔ 1972ء میں اسے امریکی قومی دن
قرار دیا گیا جس کے بعد سے ہر سال
جون کا تیسرا اتوار دنیا کے بہت سے

ان سے نرمی سے بات کرو اور اپنے بازوؤں کو نرمی اور
عاجزی سے ان کے سامنے پھیلاؤ اور ان کے لیے یوں

ممالک میں فادر ڈے کے طور پر منایا جاتا ہے۔
کو کہ مدرز ہائے فادر ڈے مغربی معاشروں



میں سرمایہ دارانہ نظام کی
خامیوں کا اظہار ہیں۔ اسلامی
معاشرہ ان میں والدین اپنی اولاد
کے ساتھ ہی رہتے ہیں ہمارے
دن مدرز ڈے اور فادر ڈے
ہوتا ہے۔ تاہم ہم بھی اس
موقع پر والد کی شان میں چھو
تحریر کرتے ہیں۔ والد جو کہ
جنت کا دروازہ ہے اس بارے
میں کچھ لکھا جاتا ہے۔ میں نے

جون 2015ء

پاس بیٹھے، باتیں کرنے کا وقت نہیں ہے۔ مغرب میں اولاد اپنے ماں باپ کو اولاد بوحرح میں داخل کروا دیتے ہیں، مغرب کی بیرونی میں ایسا اب دور سے ملک میں بھی کیا جا رہا ہے۔

ہالینڈ سے ایک خبر آئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ہالینڈ کے ایک اولاد بوم کی انتظامیہ نے وہاں مقیم بوزخوں کی تنہائی دور کرنے کے لیے کان اور یونیورسٹی کے طالب علموں کو منفر و پیشکش کی ہے کہ وہ روزانہ اگر ایک گھنٹہ اولاد بوم میں مبین بوزخوں کے ساتھ گزاریں تو ان کو بلا معاوضہ رہائش فراہم کی جائے گی۔ اب تک کافی طالب علم وہاں رہائش پذیر ہو چکے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمارے علماء، اساتذہ اور پرنسٹن، الینڈ اینڈ میڈیا کے ساتھ ساتھ شوٹل میڈیا وغیرہ پر حقوق العباد کے موضوع پر زیادہ سے زیادہ کام کیا جانا چاہیے اور سب سے اہم یہ ہے کہ آخرت کے حسب کتاب کا احساس دلایا جائے۔ یہ سنا داتی ہے کہ آخرت کا خوف ہو۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدین سے بد سہو کی گناہ بیزہ ہے اور شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ والدین کی طرف والد بھی ایک ذمہ دار انسان ہے جو اپنے خون پسینے کی گناہی سے اولاد کی پرورش کرتا ہے اکثر والد دن رات اپنی اولاد کی پرورش کے لیے محنت کرتے ہیں لوگوں کی غلامی کرتے ہیں باتیں سنتے ہیں اور سارا دن جو نماز لاتے ہیں وہ اپنے بچوں پر خرچ کرتے ہیں۔

باپ ایک مقدس محافظ ہے جو ساری زندگی اپنے خاندان کی نگرانی اور حفاظت کرتا ہے۔ اپنی اولاد کا سب سے بڑا خیر خواہ ہے۔ سچا دوست ہے پھر کیا وجہ ہے کہ اس بارے میں کم لکھ جاتا ہے۔ سوچنے کی بات ہے،

نیکوئی کا ثمر

دعا کرو۔ اسے میرے رب تو ان پر ان طرح رحم فرما جس طرح ان دونوں نے مجھ میں مجھ پر رحمت اور شفقت کی (مفہوم سورۃ بنی اسرائیل آیت 32 تا 42) اور بہت سی احادیث میں زیادہ تر والدین کا ذکر آیا ہے یعنی ماں اور باپ دونوں کا۔ (صرف والدہ کا ہی ذکر نہیں ہے)۔

اسلام میں والد کے حقوق و احترام پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ اسلام کے سنہرے اصولوں کے مطابق والدین کے حقوق پورے کریں۔ ان کے ادب و خدمت میں کوئی کمی نہ آنے دیں۔ بچوں کو والد کی قدر اس وقت محسوس ہوتی ہے، جب وہ اس دنیا سے پردہ کر جاتا ہے۔ اگر ہم آج اپنے والد کی عزت و احترام نہیں کریں گے، تو کل آنے والی نسل ہمیں بھی عزت سے محروم رکھے گی۔ جس گھر میں والدین ہوں وہ گھر رحمت خداوندی کا آستانہ ہوتا ہے۔

ماں باپ کی دعاؤں سے بلائیں ملتی ہیں مسلمانوں کا برکت ماں باپ کے لیے وقف کیا گیا ہے حتیٰ کہ عمر بھر کی عبادت و ریاضت اور نیکیاں والدین کی رضا سے منسوب ہیں۔ موجودہ دور نفسا نفسی کا ہے۔ افسوس کا مقام ہے ہم جن اعلیٰ اقدار سے دور ہو رہے ہیں ان میں سے ایک والدین سے حسن سلوک بھی ہے۔ مغرب کی اندھا دھند تقلید میں ہمارے ہاں بھی اولاد ہاں بن رہے ہیں والدین کو اولاد ان کے گھر سے ہی نکال رہی ہے یا خود ان کو چھوڑ کر الگ ہو جاتی ہے مزید دکھ کی بات یہ ہے کہ ایسی اولاد اس بے حس، ظلم، پر ذرا بھی شرمسار نہیں ہے۔ موجودہ عہد میں والدین سے بد سلوکی، بد زبانی، طعن و دل دکھانے والی باتیں تو ایک معمول بن چکا ہے۔ اولاد اتنی مصروف ہو گئی ہے ان کے پاس ماں باپ کے

یہ کہ رزق میں برکت نہیں رہتی۔ رزق ہوتا ہے مگر کمی کا رونا روٹے رہتے ہیں۔ اس میں برکت نہیں ہوتی، ہو کہ بڑھ جاتی ہے، انسان سکون محسوس نہیں کرتا۔ بد نصیب ہے وہ شخص جو اپنے والدین کی خدمت کر کے ان کی دعا نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں سے کہتا پھرتا ہے میرے لیے دعا کرنا۔

باپ ایک رحمت خداوندی ہے جو سدا ایک چادر کی طرح سر پر تھی رہتی ہے۔ جب تم اپنے والدین سے سختی سے بات کرتے ہو اونچی آواز سے ان کو جھڑکتے ہو تو اس وقت تم اپنے لیے محرومیوں کا سلمان کر رہے ہوتے ہو۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اس کی ناک خاک آلود ہوئی (ذلیل ہوا)" یہ بات آپ نے تین مرتبہ فرمائی۔ لوگوں نے پوچھا۔ یا رسول اللہ ﷺ کون ذلیل ہوا...؟

آپ نے فرمایا "وہ شخص جس نے اپنے والدین کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور ان دونوں میں سے ایک یا دونوں کی خدمت کر کے جنت میں داخل نہ ہو۔" (مسلم)



سمجھنے کی بات ہے ماں کے لیے تو سبھی دعا کرتے ہیں، ماں کا پیار تو سب کو نظر آتا ہے، کبھی کسی نے باپ کا پیار بھی محسوس کیا باپ کو بھی اپنی اولاد سے پیار ہوتا ہے۔ والد کے دنیائے پردہ کرنے سے پہلے پہلے اس کی قدر کرنی چاہیے۔ باپ کی کمائی کے تو اولاد حق دار بنتی ہے مگر اس کے دیگر تجربات، تعلق اس کی دوستیاں، اصول، سے کم ہی فائدہ اٹھاتی ہے حالانکہ باپ ایک کتاب ہے جس پر تجربات تحریر ہوتے ہیں۔ اپنے والد کو خود سے دور مت کریں بلکہ ان کے تجربات سے سیکھنا چاہیے لیکن ہم دیکھتے ہیں نئی نسل والدین سے خود کو زیادہ ٹھکانہ خیال کرتی ہے۔

والدتی عزت کرو تاکہ اس سے فیض یاب ہو سکو۔ والد کی باتیں غور سے سنو تاکہ دوسروں کی باتیں نہ سنی پڑیں۔ اپنے والد کے سامنے اونچی آواز سے نہ بلاو ورنہ اللہ پاک تم کو نچوڑا کھادے گا۔

والد کے آنسو تمہارے دکھ اور تکلیف سے نہ گریں ورنہ تم اپنے مقام سے گر جاؤ گے۔ بڑھاپے سے کہتے ہیں کہ اولاد اپنے والدین کی بخشش کے لیے دعا کرنی چھوڑ دے تو اس کا رزق روتا لیا جاتا ہے۔ مطلب

19 دنوں میں 57 منزلہ عمارت تعمیر

ایک چینی کمپنی نے 57 منزلہ بلند و بالا عمارت محض 19 دنوں میں تعمیر کر کے سب کو حیران کر دیا ہے۔ براڈ سٹینڈ انگیبل بلڈنگ نائی کمپنی کے مطابق صوبہ ہونان کے صدر مقام چانگ شا میں اس نے 800 پارٹمنٹس اور دفاتر والی 57 منزلہ عمارت محض 19 روز میں تعمیر کی ہے۔ کمپنی نے اس عمارت کی تعمیر کے لیے مائیکرو طریقہ کار اختیار کیا جس کے تحت تعمیرات کے مختلف حصوں کو بہت تیز رفتاری سے آپس میں جوڑ دیا گیا۔ چینی کمپنی کی تعمیرات کی رفتار اتنی زیادہ تیز تھی کہ اس نے روزانہ کی بنیاد پر تین منزلیں تعمیر کیں۔ اب یہ کمپنی اسی شہر میں محض تین ماہ میں 200 منزلہ عمارت کو اسمبل کرنے کا خواب دیکھ رہی ہے۔



جون 2015ء

حوصلہ افزائی

نوٹے ہونے اعتماد
کو جوڑتی ہے

دنیا میں ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں اچھے خیالات رکھیں۔ ہم اس بات کے متعلق رہتے ہیں کہ ہمارے ساتھی ہماری کوششوں کی داد دیں۔ یہ حوصلہ افزائی کی کرشمہ سازی تھی کہ سبکدوشوں پر انہماک دینے والے لڑکے مرد زہنی بن گئے اور کمزور کمزیر وکٹ طاقتور پہلوان بن گئے۔ حوصلہ افزائی نے سینکڑوں جہاد ہزاروں انسانوں کی زندگیوں میں انقلاب برپا کر دیا۔ زخم خوردہ دلوں پر مرہم رکھ دیا اور نہ ہائے آرمیوں کو تہائی و برپاوی اور خودکشی سے بچا لیا۔

پتھ کے نمبر بہت اچھے اور پتھ کا نتیجہ ویسا ہی آیا جیسا پہلے آیا کرتا تھا لیکن حیرت انگیز صورت پر وہ طلباء جن کی حوصلہ افزائی کی گئی تھی ان میں زیادہ تر طلباء کے بہت اچھے نمبر آئے تھے۔

حوصلہ افزائی نوٹے ہونے اعتماد کو بحال کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ کسی کی حوصلہ افزائی کرنے میں آپ کا پتھ شرح بھی نہیں ہوتا۔ سہ ف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے اور ذرا سا وقت دینا ہوتا ہے۔ حوصلہ افزائی کی مختلف صورتیں ہوا کرتی ہیں۔ ہمیں پر سہ ف ایک مختلف سا پر چالنیہ دینا کافی ہو جاتا ہے ہمیں دو چار لفظوں سے کام چل جاتا ہے۔ کسی موقع پر سہ ف ایک ذرا سا اشارہ ہی کافی ہوتا ہے۔ کبھی سہ ف گرم بوشی سے صدف کر لیتے ہی سے خاطر خود اتر ہو جاتا ہے۔

بچے اور نوجوان بہت جلد بہت ہار بیٹھے ہیں، لہذا



پتھ طالب علموں پر ایک تجربہ کیا گیا۔ نیچے کے طالب علم پتھ طلباء کو یہ کہنا شروع کر دیا کہ تم انگریزی اور ریاضی میں بہت نالائق ہو۔ مجھے ذہن ہے کہ تم ان دونوں سبجیکٹس میں فیل ہو جاؤ گے یا پتھ تمہارے نمبر بہت کم آئیں گے۔ جبکہ کلاس کے پتھ طلباء کو پتھ نہیں کہا گیا اور انہیں نارمل انداز میں ہی تعلیم دی گئی اور پتھ طلباء کی حوصلہ افزائی کی گئی اور انہیں یہ یقین دلایا گیا کہ اگر تم محنت کرو تو بہت اچھے نمبر لے سکتے ہو۔

جب امتحان کا نتیجہ آیا تو طلباء کا وہ گروپ جسے نیچے بیٹھے تھے انگریزی اور ریاضی میں کمزوری کے حصے دیتے تھے ان میں سے کئی طلباء انگریزی اور ریاضی میں فیل ہو گئے اور وہ طلباء جنہیں نارمل انداز میں پڑھایا گیا تھا ان میں سے

جون 2015ء

دکھاتی تو وہ سختی سے فائنٹ دیتے اور اس کی ڈرائنگ بھی پھیٹ دیتے۔ نائلہ کا کہنا ہے کہ صرف یہی نہیں بلکہ وہ کسی اور کھیل میں بھی حد سے زیادہ توجہ دینا پسند نہیں کرتے تھے وہ کھیل کے وقت کو بھی اسٹڈی روم میں صرف کرنے کے قائل ہیں نائلہ کے والدین کے ان رویوں نے نائلہ کی صلاحیتوں کو زخم لگا دیا اور ایک قابل لڑکی احساسِ کمتری میں مبتلا ہوئی۔

آخر ایسا کیوں ہوتا ہے....؟ ہم اپنے اندر کسی کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنے کا ظرف کیوں نہیں رکھتے جو کسی کا حق بھی ہوتا ہے اور ہر فرض بھی۔ کسی کی خوبصورتی کی تعریف کرنا، کسی اچھے عمل کو سراہنا، کسی کی اچھی بات کو اپنانا.... یہ حقیقت ہے کہ ہمیں ایسا کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ اس کے برعکس ہم چاہتے ہیں کہ ہماری تعریف کی جائے۔ ہماری اچھی یا بری بات کی ہاں میں ہاں ملائی جائے۔ ہمیں سراہا جانے اس سے ہمارے اندر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

یاد رکھیے! تعریف اور خوشامد میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، تعریف صرف کسی کا حق اور قابلِ فخر عمل کی ہوتی ہے اور خوشامد میں ہم کسی کو گمراہ کرتے ہیں۔ ان کے برے عمل کو بھی سراہتے ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ ایسا کرتے ہوئے ہمیں کوئی دقت بھی نہیں ہوتی۔ خوشامد میں ہم کسی سے اپنا کوئی کام نکلوا رہے ہوتے ہیں یا اس کی نظروں میں اچھا بننے کی کوششیں کر رہے ہوتے ہیں، اسے یہ باور کرانا مقصود ہوتا ہے کہ ہم اس کے خیر خواہ ہیں۔ درحقیقت خوشامد کرنے والا دوسرے فرد کے کردار

ان کی حوصلہ افزائی کی مختلف صورتیں اختیار کرتی ہوتی ہیں۔ کبھی ذرا سی مدد کر دینے سے کام چل جاتا ہے۔ کبھی انعام و اکرام کی امید اپنا سحر دھارتی ہے۔ کبھی گزشتہ کامیابیوں یا وہ مہینہ کا کام کو جاتی ہے بچے آپ کے ہوں یا دوسروں کے ان کی دل کھول کر حوصلہ افزائی کیجیے۔ اگر آپ کسی جگہ افسر ہیں تو یاد رکھیے کہ جس طرف سے مشین تیل ڈالنے سے روالا ہو جاتی ہے، اس طرح حوصلہ افزائی کی بددست آپ کے ماتحت اور ملازم نہایت اچھی طرح اپنے فرائض منصبی انجام دینے لگتے ہیں۔

آپ یہ دیکھیں گے کہ حوصلہ افزائی کرنے سے دل کھول کر کام کرنے لگتے ہیں اگر کوئی افسر اپنے ماتحت کی حوصلہ افزائی کر رہا ہے تو ماتحت اپنے افسر کی ذات میں ایک سحر آمیز کیفیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

بعض وقت دوسروں کی رائے کا خیال نہیں کرتے اور ان کی حوصلہ شکنی کرتے رہتے ہیں۔ ان میں بعض بچوں کے والدین بھی شامل ہیں۔ وہ بچوں کے شوق اور صلاحیتوں کو مد نظر رکھنے کے بجائے اپنی خوبصورتی ان پر مسلط کرتے ہیں۔ ان رویے کے رد عمل میں بچوں میں احساسِ کمتری، احساسِ محرومی اور بددنی پروان چڑھنے لگتی ہے۔

جیسے کہ نائلہ کو پینٹنگ بنانے کا ہنر کی حد تک شوق تھا لیکن اس کے گھر والے اسے وقت کا زیاں سمجھتے تھے اسی لیے اسے بطور سبکدوش بھی پینٹنگ رکھنے کی اجازت نہیں دئی گئی۔ نائلہ اپنے شوق اور علم کے مطابق کوئی چھوٹی مہینی پینٹنگ اپنی ماہ یا پاپا کو

زیرِ نظر کتاب

اور شخصیت کو توڑ رہا ہے۔ اسے ایک غلط Dose دے رہا ہوتا ہے جس طرح کسی کو نیند کا انجیکشن دے دینا یا کوئی نشہ آور عادت ڈال دینا۔ ہاں! ہم خوشامد کر کے کسی کو اس نشے میں مبتلا ہی کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جو اس کے جائز حقدار ہوتے ہیں ان کی تعریف یا حوصلہ افزائی کرنا برا سمجھتے ہیں۔ یہ یہ کہہ دیتے ہیں کہ تعریف کر دینے سے فلاح کا دماغ آسمان پر چڑھ جائے گا۔

طیالنگہ خوشامد سے ہم دوسرے آدمی کا دماغ پستیوں میں داخل دیتے ہیں۔ ظاہری بات ہے کہ وہ دوسرے کو اپنے آئے حقیر محسوس کرنے لگے گا۔ اس میں اتنا تصور اس شخص کا نہیں ہوگا جس کی خوشامد کی جارہی ہے بلکہ وہ شخص جو خوشامد کر رہا ہے۔ اس کا فطرتاً ہی ہے، کسی کے اخلاق کی غلط تعمیر کا بہت بڑا جرم ہے۔

اب سے پہلے ماں باپ ہی اپنی اولاد کی تربیت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ انہیں اچھی بات پر حوصلہ افزائی کرنا اور بری بات پر روکنا لازم ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیکھنے میں آیا ہے کہ خود ماں باپ اپنی اولاد کی غلط تربیت کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان کا بچہ کسی سے جھگڑا کرتا اور مار کھائے تو والدین طیش میں پڑتا اس سے نہیں لگے کہ جاؤ تم بھی مار کر آؤ اور جب ان کا بچہ چھوٹے چھوٹے جھگڑوں سے لڑنا سیکھ جاتا ہے تو ماں باپ خوش ہو کر کہتے ہیں ”بہت اچھا کیا جو تمہیں پتھر مارے تم اسے اینٹ سے جواب دو“ یہ ایسا برے فعل کی غلط حوصلہ افزائی ہے۔ آپ تصور کر سکتے ہیں کہ ذرا سی لہجہ جہنائی سے بچے کے اخلاق و

کردار کی تعمیر کتنی بڑی ضرورت Damagc ہوتی۔ جب ہم کسی کی کسی اچھے عمل پر تعریف یا حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ تو اس عمل کی قیمت و اہمیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ آج آپ کسی چھوٹی بات پر اپنے اعلیٰ ظرف کا مظاہرہ کریں گے تو کل اس کا مثبت رد عمل بھی پائیں گے۔ کیونکہ کسی عمل کی تکمیل میں حوصلہ افزائی، ریڑھ کی ہڈی کا کام دیتی ہے۔ انسان کو اعزاز بخشتی ہے اور ہلندی کی راہ پر گامزن رکھتی ہے۔ کتنی اچھی اور بڑی بات ہے کہ آپ کے چند بہت اہم افراد، لفظ کسی دوسرے کی دھاریں اور بہت بن جاتے ہیں۔

تعریف اور خوشامد، حوصلہ افزائی اور حوصلہ شکنی... سے انسان کا کردار بنتا بھی ہے اور بگڑتا بھی ہے اور یہ سادہ سا سارا انحصار آپ کے چند لفظوں پر ہے۔ اگر یہ بد وقت آوازہ جاتے ہیں تو اس کے مثبت نتائج میں آپ کا بڑا ہاتھ ہوگا اور اگر یہ غلط فعل اور غلط وقت پر خوشامد اور حوصلہ شکنی کی صورت میں آواہوتے ہیں تو کسی انسان کی اخلاقی بلندی کا بڑا Loss ہوگا اور اس کے ذمہ دار خوشامد کرنے والے بھی ہوں گے۔

اپنے لفظوں کو سوچ سمجھ کر آواہ کریں اور اس کے حق دار کو ہی آواہ کریں۔ یہ لفظ کسی کی قسمت بنائے اور بگاڑے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جہاں تک ہو سکے خوشامد سے پرہیز کریں۔ اپنے کسی مطلب کے عوض کسی دوسرے کو ذہنی طور پر Decline کرنا ایک انتہائی ناپسندیدہ عمل ہے۔

✍



کچھ نہیں جگہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔
ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔
میں نے ان ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

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

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

مکشوم کے منہ سے جھاک نکل رہا تھا وہ ہزیانی

انداز میں چیزیں پختہ تھی منہ جانے منہ ہی منہ میں
کیا بڑبڑا رہی تھی۔ ایک بین نوٹے میں سخری حواس

جو دہویں قسط:

دونوں کے قدم دروازے پر ہی جم گئے۔ لمبے

بھر میں اندر کا نقشہ ہی پست کیا تھا۔

جون 2015ء

”پاگل پن کے ذرا سے کرتی ہے ہاتھ اٹھانے کی
مجھ پر“.... وہ چیخا۔

”اسے رسیوں سے باندھ کر رکھو۔“

”ارے سمجھتی پیچھے ہٹ، بہن ہے تیری
مر جائے گی ایسے۔“ کیز چلائی

”مرتی ہے تو مرے۔ بدنام کر دیا ہے اس نے
پوری برادری میں۔ لوگ مجھ سے آتے جاتے پوچھتے
ہیں کہ یہ کیوں سسرال چھوڑ کر مینے بیٹھی ہے۔“

کلوٹوم کا بیچون بڑھنے لگا۔ اس نے بڑی کے پاس
بڑی چھری اٹھا کر ہوا میں پھینک کر دی۔

اس کے ہاتھ میں چھری دیکھ کر حمید جلدی سے
پیچھے ہٹ گیا۔ یہ منظر دیکھ کر کیز اور
مادے چلانے لگی۔

قریب تھا کہ وہ چھری اپنے اندر اتارتی پار
دوڑتی ہوئی تیزی سے کلوٹوم سے پھٹ گئی۔

”باگی رگ جا... باگی رگ جا...“ اس کا حیرت
کلوٹوم کے گرد مسلسل نکل رہا تھا۔ پار سے

جکڑتے ہی کلوٹوم اور تیزی سے ہاتھ ہی مارنے لگی۔ اس
صورت میں اس کے ہاتھ سے چھری پھسل گئی۔

”ہائے میری بیٹی“.... سکین کا حلق نکل
ہوئے لگا۔

شفیق نے سکین کا بازو پکڑ کر اسے روک رکھا
تھا۔ رگ جا کچھ نہیں ہو گا پار سے۔ وہ غور سے اپنی

بیٹی کو دیکھ رہا تھا۔ پار کی گرفت جیسے جیسے منسوخ
ہو رہی تھی ایسے ایسے کلوٹوم ذمیلی پڑتی جا رہی تھی۔

تھوڑے ہی دیر میں وہ مٹی کے ذمہ کی طرح
بیٹھتی چلی گئی۔

پار اس کو ایسے ہی پکڑے زمین پر بیٹھ گئی اور

باندھ ہی کلوٹوم کو پھینک پھینک آنکھوں سے دیکھ رہی
تھی۔ اس کے قدموں میں مٹی ہوئی بڑی پڑی تھی۔

غالباً وہ ہیں بیٹھ کر بڑی کاٹ رہی تھی۔
بھائیوں کے ہوتے ہوئے ان میں اتنی ہمت نہ

تھی کہ لہنی جگہ سے جنبش بھی نہ کرے۔ کیز کے ہاتھ
میں پانی کا کٹورا تھا۔ شاید وہ چھیننے ڈالنے کی

کوشش کر رہی تھی۔
رحم دین اور دونوں بھائی اسے بری طرح

جکڑے ہوئے تھے۔ مگر کلوٹوم ان کے
قابضے سے باہر تھی۔

رشید سے چھوٹے حمید نے جو کسی طور پہوان
سے آئے تھے کلوٹوم کو دونوں بازوؤں سے انتہائی

منسوخی سے جکڑ لیا مگر کلوٹوم تو اس وقت دس
پہوانوں سے بھی زیادہ طاقت ور ہو رہی تھی۔ اس

نے ایک ٹھکے سے بھائی کو پیچھے دھکیل دیا وہ دیوار
سے ٹکرایا۔ اس کے ماتھے سے مٹی رنگ کی ایک

نیر نمودار ہوئی۔
حمید نے بہن کی ذہنی صحت کی پرواہ کیے

بغیر پوری قوت سے اسے پکڑ کر اس کے گالوں پر
تھپڑوں کی بارش کر دی۔ وہ بے اہسان ہی ہونے لگی

اس کا ہونٹ پھٹ گیا تھا۔ جس سے خون کی چھواریں
نکل رہی تھیں۔

یہ دیکھ کر مہرین کی چچا نکل گئی مگر آگے بڑھنے کی
ہمت اس میں تب بھی نہ تھی۔

”چھوڑا سے، جان نے کباب کیا۔“ رحم دین اور
رشید کلوٹوم کو چھوڑ کر حمید پر طاری بھوت کو اتارنے

میں نکل گئے۔
مگر وہ تو بیٹھتی ہو گیا تھا....

پاکستان سوسائٹی

اسے دھیرے سے سیدھا لٹایا دیا۔

وہ پسینے میں شرابور تھی۔

کھٹوم آہستہ آہستہ بے جان سی ہوتی جا رہی تھی۔ کچھ خبر نہیں کہ بے ہوش ہے یا ہوش میں۔ مگر وہ بے سدھ پڑی تھی۔

پارس نے اپنا ہاتھ اس کے ماتھے پر رکھا۔ وہ زیر نوب تیزی سے کچھ پڑھ رہی تھی۔

کینیز اور دیگر گھر والے یہ منظر آنکھیں پھاڑے دیکھ رہے تھے۔ ان کی نظریں کھٹوم سے زیادہ پارس کو گھور رہی تھیں۔

”ہنٹے میں مرگئی کھٹوم او کھٹوم“ ناظمہ دروازے کو پھیلا تھی کھٹوم کی جانب بڑھی۔ مگر سکینہ نے اسے جلدی سے پکڑ لیا۔ ”رک جا۔ نہیں رک۔“

”مجھے شک تھا یہ کچھ نہ کچھ کھا مرے گی۔“ ناظمہ بڑبڑاتی پریشانی کے عالم میں اس کی جانب بڑھی اس کی یہ بات سن کر کینیز اور رحم دین نے چونک کر اس کی طرف دیکھا۔

”کیا پتہ تھا تجھے“ کینیز بڑکارتی اس کی طرف بڑھی۔

”سے کچھ نہیں چاہی۔“ وہ کڑبڑائی۔

”نہیں بول کیا مطلب تیرا۔“

”وہ چاہی یہ صبح میرے گھر آئی تھی۔ اس کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی۔ پریشان تھی اس کے لیے۔“

”تو کس کے لئے۔“ رحم دین کی پاری تھی۔

”وہ میرا مطلب گھر والے سے لئے۔“ اس نے سفید

جھوٹ بولا۔

”کہہ رہی تھی وہ گھر نہیں لے کر گیا تو کچھ کھ مروں گی۔“ ناظمہ اپنی جان بچا بہنے کے لئے جھوٹ بے جھوٹ بولتی گئی۔

سکینہ اسے گھورنے لگی۔ وہ جانتی تھی کہ ناظمہ جھوٹ بول رہی ہے۔ سچ تو یہ تھا کہ یہ بات کینیز اور رحم دین سے بھی بھنخر نہیں ہو رہی تھی۔ سچائی تو وہ بھی جانتے تھے۔

وہ کڑوی سچائی جس پر پردہ ڈالتے ڈالتے وہ اپنی جینی سے ہاتھ دھونے لگے تھے۔ مگر ناک کی خاطر انہیں اس کی بھی انہیں پروا نہ تھی۔

”ماں دیکھ... یہ بڑی کیا سہی ہے“ رشید چلاتے ہوئے آگے بڑھا۔ اس نے پارس کا ہاتھ پکڑنے کی کوشش کی۔

”نمبر جا... خبر دار جو میری جینی کو ہاتھ بھی لگایا۔“ شفیق نے جلدی سے آگے

بڑھ کر اس کو تھمرا لیا۔

”تو ہناؤ ناں اس کو۔“

رشید مچھتے ہوئے بولا۔

”یہ تو کیا اس کی



سکینہ جلدی سے پارس کی بات گات کر تیز
تجے میں بی

”جا، پیسے جا، اپنی بیٹی کی خبر لے۔“
”اس کا حال جان، کبھی تو“

”اب چل یہاں سے ہوگئی تیری خواہش پوری۔
نئی کٹی کٹوم۔“ سکینہ غصے سے پارس کی طرف بلیں۔

”ہاں دفع ہو تم لوگ یہاں سے۔ نہ جانے کونسی
مٹی کے بنے ہو۔ جتنا دکھانا دیکھتا ہے۔“ تیز چھائی
”رہدین اس کی زبان کو لگام ڈال۔“ شفیع کے
ضربا کا ہان ڈونے لگا۔

”او چھوڑو بی ان ہاں کے حال پر۔“

”چلو یہاں سے۔“ سکینہ تیزی سے پارس کا ہاتھ
پکڑ کر دروازے کی جانب بڑھی۔ مگر ان کے قدم چند
محوں کے لئے تھم گئے۔ شور و غل سے اس پاس سے
کافی دُور آگیا ہوئے تھے۔ کئی دُور کی نظریں
پارس کو تھور رہی تھیں۔ ان کی نظروں میں تجسس
تھا، سوال تھا، کیا ہوا؟ کیا ہو رہا ہے؟

سکینہ کا دل بری طرح دھڑکنے لگا۔ وہ جس بات
سے خوفزدہ ہو رہی تھی، وہ بلا آخر ہونے لگی تھی۔

”نہیں میرے اندیشے سچ نہ ثابت ہو جائیں۔ اس
کے بچوں پر صرف یہی دعا تھی کہ میرے اللہ میری
بیٹی کو بر شر سے محفوظ رکھنا۔ یہ دُور اپنی جہالت میں
نہ جانے پارس کو کیا سمجھیں؟“

”نری پارس تو تو بڑی سیانی نکلی۔“ ایک
عورت یوں۔

”ہاں ہاں دیکھ تو کٹوم کو ایسے ٹھیک کر دیا۔“
ایک آدمی نے تانید کی

”وئی ٹھیک دیک نہیں لیا۔ وہ کوئی چہر تھوڑا سی

جان سے چھٹی ہوئی ہے۔“ تیز نے پارس پر
دھاوا بول دیا۔

”چھوڑا سے۔“ ن نے دم لڑتی پارس کو ہتھیوزن
شروع کر دیا۔

مگر پارس کو تو جیسے کچھ سنائی ہی نہیں دے رہا
تھا۔ اتنی دیر میں کٹوم کو بوش آگیا۔

”تو...“ وہ کرائی تھی۔ اس کے جسم میں درد
ہو رہا تھا۔ اسے بوش میں آتا دیکھ کر دور کھڑی چھوٹی
بیمیں جو اب تک پتھر کی بنیں دینی سانس لے
رہی تھی۔ ان میں جیسے زندگی ہی وہ لڑتی۔

”بچی کو بوش آگیا۔“ وہ جلدی سے بچن کے
قریب آگئیں۔ ہائی مہرین رو پڑی۔

”بچی ٹھیک ہے۔ اب انہیں اوپر لے جاؤ۔“ پارس
بولتی ہوئی کھڑی ہو گئی۔

نامہ جلدی سے مدد کے لئے آئے بڑھی۔
کٹوم کو کندھوں کا سہارا دیتی تقریباً تھکتی ہوئی کمرے
میں لے گئی۔ پارس ان کے پیچھے چل دی۔

”اری تو کہاں جا رہی ہے منگوس...؟“ یہ سب
تیرا ہی تو یاد دہرا ہے۔“

”میں نے کیا کیا ہے چاہی۔“ پارس معصومیت
سے بولی۔

”جب سے تجھ سے مل کر آئی ہے انی دن سے
اناب شتاب بہ رہی ہے۔ وہ اونوں کی طرح بولتی
بولتی پھرتی ہے... اور کچھ بتا بھی گیا سر رہی تھی تو
اس کے پاس بیٹھ کر۔“ کینیا کمر پہ ہاتھ رکھ کر
کھڑی ہو گئی۔

”چاہی میں تو...“

”بہت بولنی کینیا... اب چپ ہو جاؤ۔“

شہزادہ شہزادہ

”اُسے کچھ نہیں ہوا میری بیٹی کو۔ یہ تو اس
 منگھس کا سایہ پڑنے سے میری بیٹی کو دور پڑا تھا۔“
 نیز نے بات نبھائی ”میں تو کہتی ہوں اپنی بیٹیوں پر
 بھی نضر رکھو۔ اس کے سامنے سے بھی دور رکھو۔“
 ”ہاں تو پھر یہ کلثوم بیوں شور مچا رہی تھی اتنا۔“
 ایک عورت شہلی بچے میں بولی۔

”دیکھو کیز اب تو نہ بچپا۔ تہا ہی دسے آخر کیا بات
 سب جو تیری لڑکی کھر چھوڑے بیٹھی ہے۔“ گاؤں
 والوں کو بھی اس بھنگڑے میں مزہ آنے لگا۔
 کیز کے لئے بات کو نبھانا مشکل ہو گیا۔
 وہ جاتا ہوئے سکینہ شفیق کی جانب اشارہ
 کرتے ہوئے بولی

”ارے نہیں۔ ان کو کوں کو تو ہم سے ایسے ہی
 جمن ہے۔ چا تو ہے تم سب کو۔“ لڑکی کو دہلے کر
 اسے سر پر چڑھانا چاہتے ہیں۔ اس نے الٹی سیدھی
 باتوں سے پارس کی برائی گاؤں کی عورتوں کے دماغ
 میں بھرنا شروع کر دی۔

”ہاں کہہ آ تو صحیح رہی ہے۔“ ایک عورت جو
 ٹھوڑی پر ہاتھ دھر سے شاید یہی سوچ رہی تھی
 جھمٹ سے بول پڑی

”ایسے ہی بے حیائی پھیلائی وہی ہے۔ غیر مرد
 سے پڑھاتی ہے۔ ہونہہ....“ شہاں کا یہ کہنا تھا
 کہ وہ لوگ جو اب تک پارس سے متاثر نضر آرہے

ہے۔“ نیز بھڑکی ”یہ تو چڑیل ہے چڑیل، کہہ رہی تھی
 خواب دیکھا ہے کہ کلثوم کو کچھ ہو جائیگا۔“ کیز نے
 نضر کا باز کھینچے دیکھ کر سارا الزام پارس پر تھوپ دیا۔
 ”چاہتی اتنا کڑوا تو نہ بول۔ ہاجی میری بہن
 ہے۔“ پارس کے لہجے میں بے تحاشہ مہمومیت تھی
 سکینہ کا دل تڑپ گیا

نظر کیز تو جائے کس مہنی کی بی تھی۔ ”ارے
 کوئی بہن وہن نہیں ہے تیری۔ خوا خواہ اس کا پیچھا نہ
 کرے۔“ اس نے بری طرح جھڑکا

شفیق کے کچھ کہنے سے پہلے پارس نے باپ کا ہاتھ
 زور سے دبا لیا۔ شفیق نے پارس کی جانب دیکھا۔ اس کی
 آنکھوں میں چہرے بننے کی التجا تھی۔ وہ خون کا ٹھون
 پنی کر رہ گیا۔ ”اب چلیں یہاں سے“ اس نے سختی
 سے کہا۔ شفیق کے تیور سے تو ویسے ہی سب کھراتے
 تھے۔ اسے غصے میں دیکھ کر لوگ ادھر ادھر چھٹنے
 لگے۔ انہوں نے غنیمت جانا وہ کچھ کہے سے بغیر تیز
 قدموں سے گھر کی جانب چل دیئے۔ انہیں جلد
 دے کر چند لوگ پھر گھر کے آس پاس جمع ہو گئے۔
 ان کی نظروں سے شگ کے ٹاٹ پھین مارے تھے۔



تھے جیسے ہوش میں آئے۔

کمرے میں ایک گہری خاموشی چھا گئی۔

”ہاں ایوں میں اپنی اہمیت جتا رہی ہوگی۔“

پھر بھی ایک سوال کئی لوگوں کے ذہنوں میں تھا
پارس نے ایسا کیا کیا تھا جو کلثوم فوراً بھلی چٹکی ہو گئی....

شیداں کو تو فساد پھیلانے کے لئے پوری ہنڈیا مل گئی
تھی۔ سب کا رخ اب پارس کی جانب تھا۔



”اری کچھ خبر کلثوم کی بھی لے لے کیا حال ہے

پورے راستے تینوں میں سے کسی نے بھی ایک
دوسرے سے بات نہ کی۔

اس کا۔“ رحم دین جو ابھی تک خاموش تماشائی بنا ہوا
تھا بول پڑا۔

سکینہ کے قدم بالخصوص بہت تیز اٹھ رہے تھے
اس کا بس چلنا تو اڑ کر گھر پہنچ جاتی۔ مگر پارس نے

”ہاں ہاں، وہ ٹھیک ہے پھر آیا تھا۔“ لڑیاں ہیں
اس کے پاس کینز نے تسلی دی۔

چہرے پر وہی معصوم مسکان کھیل رہی تھی جو اب
اس کی شخصیت کا خاصہ بن گئی تھی۔

کلثوم چارپائی پر چت پڑی تھی۔ بظاہر وہ بے
جان لگ رہی تھی۔ ناظمہ نے غور سے دیکھا۔ بتیوں

شفیق پر بھی گہری سنجیدگی چھائی ہوئی تھی۔ گھر
میں کھتے ہی شفیق نے تو کوئی بات کئے بغیر کام پر چلنے

کی حرکت بتا رہی تھی کہ وہ ہوش میں ہے۔ اس کی
نگاہ چھت پر تھی تھی جیسے کچھ کھوج رہی ہوں۔

کی تیاری پکڑی۔ مگر سکینہ ابھی ابھی سی پلنگ
پر بیٹھ گئی۔

”شکر ہے تجھے ہوش آیا۔“ ناظمہ پیار سے اس کا
ہاتھ سہلاتے ہوئے ہوں۔

”کچھ نہیں ہو گا ماں....! آپ پریشان نہ
ہوں۔“ ماں کو اتنا زیادہ سوچ میں ڈوبا دیکھ کر پارس

”کیا ہو گیا ہے میری باجی کو۔“ مہرین بے اختیار
بہن سے لپٹ کر رہ پڑی۔

نے تسلی دی۔ سکینہ نے اسے خصے سے گھورا۔ مگر وہ
بھی لاڈ سے ماں کے گلے میں بانٹیں ڈال کر بیٹھ گئی

”کچھ نہیں ہوا۔ یہ ٹھیک ہو جائے گی۔“ ناظمہ
نے حوصلہ دیا۔

سکینہ غور سے اس کے مسکراتے بے شلن
چہرے کو دیکھنے لگی۔ اسے دیکھ کر لگتا ہی نہ تھا کہ ابھی

”کلثوم اسے ٹکر مکر دیکھنے تھی۔“ اس وقت کلثوم
کی نگاہوں میں ایک عجیب سی گہرائی تھی۔

تھوڑی دیر پہلے کچھ ہوا ہے

ناظمہ نے محسوس کیا ان نظروں میں کوئی
شکایت نہ تھی۔ اسے لگا جیسے وہ ہاتھ کبنا چاہ رہی ہو۔

”ارے ماں کیا ہوا....؟ یہ لوگ جیسے بھی ہیں
ہرے ہیں۔ آج نہیں تو کل یہ سچائی کو ضرور سمجھیں

مگر کیا....؟ وہ سوچ میں پڑ گئی۔

گئے۔“ وہ پورے اطمینان سے بولی

”پارس کہاں ہے....؟“ کلثوم کا پہلا جملہ اس
کا سوال تھا۔

”کیسا دل ہے تیرا، اتنی صلواتیں سن کر بھی ہنس
رہی ہے، ان کی ہی طرف واری کر رہی ہے۔ دیکھا

”وہ تو اپنے گھر چلی گئی....“ ناظمہ ترشٹی سے بوں
کلثوم نے آنکھیں بند کر لیں۔ اس سے بعد

”ارے ماں، آپ کی بیٹی اتنی کمزور نہیں ہے“

جندی سے اٹھ کر شفیق کے پاس جا کر کھڑی ہوئی۔
 ”آپ ناراض ہیں؟“
 ”نہیں پتر.... میں بھلا تجھ سے کیوں ناراض
 ہوں گا....؟“
 ”آج صبح جو کچھ بھی ہو اکلثوم باہمی کے ہاں....“
 اس کے لہجے میں جھجک تھی۔
 ”اون پتر جی نہ۔“ شفیق کے لہجے میں شہد سی
 مٹھاس گل مٹی

”میں ان لوگوں کی اصلیت اور عزائم پہننے سے
 جانتا ہوں، مجھے پتا تھا وہ کیسا بڑا سا کر رہے تھے۔“
 پادری نے سکھ کا سانس لیا۔
 ”نہیں یہ بتاؤ خوش ہے....؟ تیری ذمہ داری
 پوری ہو گئی کہ نہیں....؟“ اس نے بیٹی کے
 سر پر ہاتھ رکھا
 ”ہاں بابائیکن....“

”لیکن لیکن چھوڑ.... ہم نے کہا ناں ہم
 تیرے ساتھ ہیں۔ بس اب تو پڑھنے بیٹھ۔ پر سوال
 ماسٹر صاحب کو لے کر آؤں گا.... ٹھیک ہے....؟“
 ”ارے پادرو نہ بھی آئے تو بھی پڑھوں گی۔“ وہ
 نہ جانے کس تڑپ میں کہہ آئی
 شفیق چونک گیا۔ آج تیسری بار اس نے کہا ہے
 کہ ماسٹر صاحب نہ بھی آئے تو وہ اس کا جملہ ذہن
 میں دہرائے لگا۔ اب شفیق کی چھٹی حس اسے
 بے چین کر رہی تھی۔

”انہ خیر کرے.... نہ جانے اب کیا ہونے والا
 ہے۔ اس نے چاہا کہ وہ پادری سے اس بات کا مطلب
 پوچھے مگر اسے پتا تھا وہ جواب نہیں دے گی۔ وہ یہی
 سوچتے سوچتے گھر سے نکل گیا۔

پادری نے آپ کی بیٹی پر زور دے کر کہا....“ وہ سچی کا
 سامنا کرنے کی ہمت رکھتی ہے۔“
 ”پتہ ہے، سچا انسان کبھی بھی بندوں سے توقع
 نہیں باندھتا۔ اس کی ہر تمنہ، ہر خواہش اللہ سے جڑی
 ہوتی ہے اور یہی تو سوچنے آقا کے ناموں کی نشانی
 ہے۔“ اس نے اپنے انگوٹھے ماتھے سے لگائے
 آنکھوں سے چومے۔

”ٹھیک کہہ رہی ہے میری بیٹی....! مگر میں
 کیا کروں....؟ ماں ہوں نہ۔ تجھے مشکل میں نہیں
 دیکھ سکتی کوئی تیری طرف انگلی اٹھائے۔ تجھ پر
 جھوٹے الزام دہرے یہ مجھے برداشت نہیں۔“
 سکین نرم پڑنے لگی

”اس گاؤں میں سیدھی ساوی بڑیوں کا جینا
 محال ہے۔ مریوں کے اس جھوٹے راج میں تو اکیلے
 کیسے ان سب کا سامنا کرے۔ آخر ہے تو تو
 ایک لڑکی ہی۔“

”بالکل ویسے ہی جیسے آپ نے لیا ہے میری
 خاطر“ اس نے ماں کی گود میں سر رکھ دیا
 ”خانہ ان بھرا کھچوڑا، رواجوں کے خلاف
 جا کر مجھے پڑھا رہی ہیں، میری تربیت لی ہے، بالکل
 ایسے ہی۔“ وہ اپنی بات جاری رکھتے ہوئے جوں۔
 ”لیکن میرے ساتھ تو شفیق ہے۔ میں اکیلی
 نہیں ہوں۔“

”میرے ساتھ بھی تو....“
 ”میں کامیاب چاہتا ہوں، اور ہو جائے گی مجھے۔“
 شفیق کی آواز نے دونوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیا
 اس کا بوجہ بہت سنجیدہ تھا۔
 ”بابا رکھے،“ پادری اپنی بات دو حورق چھوڑ کر

جون 2015ء

کٹھوم کو اس کی بات ذرا اچھی نہ تھی۔

”سوہیت سے ہوں“

”مت کر میری بات پر یقین... پر یہ سچی ہے۔ میں پارس سے ملنے ہواؤں کی... دو صدی بعد میں ہوں۔“ اور تو بھی ساتھ چلے گی۔“

”کٹھوم ہجرتی...! آپ کو سامنے دیکھ کر میں یونانیوں سے ملنے میں اتنی خوش ہوں۔ اچھا آپ اندر تو چلیں... پارس، کٹھوم کا ہاتھ پکڑ کر کمرے میں لے آئی۔“

”نہ ہو تجھے یاد ہے؟ اتنی تھی کہ پارس تجھے راتوں میں نظر آتی ہے اور اب یہ روشنی تیرے نہیں کیا... کٹھوم مت کر ایسا اپنے ساتھ۔“ ناظمہ نے اسے ڈرایا۔

”پارسی!...“ اس نے پکارا
”جی ہاں!“ - پارس جو بڑے غور سے کٹھوم کو دیکھ رہی تھی پیار سے بولی۔

”نہیں ناظمہ جو میں سمجھ رہی ہوں وہ شاید تجھے سمجھا نہیں پارسی۔“ کٹھوم پھر بولے ”بس میرا دل بچھین ہے پارس وہ نہیں جو ہم سمجھتے ہیں۔“ کٹھوم کی آواز تہری ہوئی۔

”آمیر کے پاس بیٹھ۔“ اس نے اپنے پہلو میں اشارہ کیا۔ پارس کٹھوم کے قریب بیٹھ گئی۔
”پارسی!“ - کٹھوم نے اس کا چہرہ ہاتھوں میں لے لیا۔

”ناظمہ نے اتنا سورا“ مگر شاید دل ہی دل میں وہ بھی کٹھوم کی تاکید کر رہی تھی۔

”کیا ہوا... ہجرتی ایسے کیوں دیکھ رہی ہو؟“
”میرے لئے دعا کرو... میرے دل کو قرار ملے۔“ اس کی آنکھوں سے پھر آنسو ٹپکتے گئے۔ ”اللہ سے کہو مجھے معاف کر دے۔ پتا نہیں تھے سناؤ کسے میں نے جو یہ دکھ میرے نصیب میں لکھا دیا گیا“ وہ تڑپ اٹھی ”نہیں ہجرتی... ایسے ناں ہوں۔ اللہ تو بہت مہربان ہے، وہ تو ماؤں سے سزا سزا زیادہ محبت کرتا ہے ہم سے۔“

❖❖❖

درازدہ پارس نے ہی کھولا تھا۔ کٹھوم کو سامنے دیکھ کر وہ خوشی سے بچوٹے نہیں ہوئی۔ کٹھوم نے آواز نہ کرنا اس سے پتہ لگئی۔ اس نے بے اختیار زار زار روٹا روٹا کر دیا ”مجھے معاف کر دے پارس مجھ معاف کر دے۔“ ہورہتے ہوتے بولے

”پتہ نہیں وہ مجھ سے بھی محبت کرتا ہے یا نہیں، اللہ سے دعا کرو مجھے معاف کر دے۔“ وہ پٹکتے گئی۔
”ہاں...! ایسے مت بول۔ اللہ بزار رحم ہے اسے اپنی ہر مخلوق سے محبت ہے۔“

”کیا ہوا کٹھوم ہجرتی...! معافی اس بات کی مانگ رہی تھی...؟“ پارس حیرت سے بولے۔
”بس ایک بار کہہ دے تو نے مجھے معاف کیا۔“
”ہاں معاف یہ مگر اس بات کے لئے۔“

”تو پھر وہ میری کیوں نہیں سنتا۔“ وہ جھلائی
”ایک وہی تو ہے جو سنتا ہے۔ جو ہم کہیں وہ بھی اور جو نہ کہہ سکیں وہ بھی۔“ پارس نے اس کی آنکھوں میں تھانکا۔ ”سچی بتا... ہجرتی سچی میں تجھے

”میں نے تجھے کتنا کھو سمجھا۔ تجھے کوسا۔ تجھے گالیاں دیاں۔“
”نہیں ہجرتی...! کوئی بات نہیں۔ آپ کی اس وقت طبیعت ٹھیک نہیں تھی ناں اس لئے۔“ وہ

جھدی سے پارس کو کندھوں سے پھڑپھا۔ تم سے تم مجھے اتنی روشنی تو دکھا کہ میں خود کو دکھائی دے سکوں۔ تاکہ پھر کوئی مجھے بھٹکانہ سکے تاکہ میں تاکہ میں اس کا چہرہ جوش سے لانا پڑنے لگا مجھے پڑھائے گی ناں پارس، مجھے اس اندھیرے سے باہر نکالے گی ناں۔ وہ اصرار کرنے لگی۔

”ووروشنی جس سے تو دیکھتی ہے مجھے بھی دے گی ناں۔“ کلثوم کو سمجھ نہیں آیا وہ اور کس طرح بولے

”ہاں ہاں باقی یوں نہیں۔ یہ تو ہماری روشنی ہے جو سب کے لئے ہے۔ میں آپ کے ساتھ ہوں۔“

اس نے کلثوم کا ہاتھ پکڑ کر زور سے بھینچ کر اسے یقین دہانے کی کوشش کی۔

یہ پارس نے کسی تاثر تھی کہ کلثوم کے دل کو تو مارنے لگا۔ اسے لگا وہ کسی پتے پر تان کو پار کرتی اچانک کسی نعمتستان کی طرف سے آگئی ہو۔

اس کا دل چاہا وہ وہیں بندھ کر لے پتھ دیر یہ نہیں بیٹھی رہے۔

”اللہ نے میری سن و ہے شاید۔“ وہ زیر لب بڑبڑائی تھی مگر پارس نے سن لیا۔

”اللہ ہمیشہ ہماری سنتا ہے جو کہتے ہیں وہ بھی اور جو نہیں کہہ پاتے وہ بھی۔“ اپنی بات دہراتے ہوئے پارس کی آنکھیں فرطِ ادب سے ہلک گئیں۔ ”آپ بس یقین رکھیں۔“

کلثوم حیرت سے اس کی آنکھوں میں دیکھ رہی تھی۔ اس کے دل میں سوال تھا۔ یہ یقین کیسا تھا جو اتنا منبسط تھا۔ ”تو یقین کیسے حاصل ہوتا ہے۔“ بے اختیار اس کے منہ سے نکلا

یہ یقین کیسا تھا

ایسا لگتا ہے کہ وہ تیری نہیں سنتا۔

”ہاں....“

”نہیں میری آنکھوں میں دیکھ کر یوہا ہانی۔“

اس نے کوئی جواب نہیں دیا

”ہتی....! تو بس اللہ کی مرضی میں خود کو راضی کر کہ اس کی رضا ہی میں ہمارے لیے سکون ہے خوشی ہے۔“

”تو پھر میں کیا کروں، کیسے خود کو اس کی رضا میں راضی کروں؟ یہ سکون کی دولت کہاں سے آؤں۔ بتاناں۔“ وہ بچوں کی طرح اسے جھنجھوڑنے لگی

”سکون تیرے اندر ہی چھپا ہے۔ وہ تو خود تیرا منتظر ہے۔“ پارس ہلکی آواز میں بولی۔

”میرے اندر؟“ اس نے بے یقینی سے پہلو بدلا

”ہاں؟“ اس کے لہجے میں استحباب تھا

پارس کو کلثوم کی آنکھوں میں بچوں کی سی مصومیت نظر آئی۔ ”باجی اللہ پر یقین کرنا سیدھے سے سکون تجھے خود کو حوصلہ دے گا۔“

”چھا۔“ وہ اس کی بات سن کر تھوڑی دیر خاموش ہو گئی۔

”پارس،“ اس نے دھیرے سے پکارا

”مجھے پڑھنا سکھائے گی؟.... بتا دیا تو مجھے اس اندھیرے سے باہر نکالے گی؟“

کلثوم کی بات سن کر پارس ہنس پڑی

”ہاں ہتی یوں نہیں.... آپ نے بالکل صحیح کہا یہ اندھیرا ہی تو ہے جس میں ہم جھپکتے پھرتے جا رہے ہیں۔ نہ راستے کا پتہ نہ منزل کی خبر۔“

”ہاں اس جہالت کے ہاتھوں میں اتنی آسانی سے بے وقوف بن گئی۔“ کلثوم تاسف سے بولی۔ پھر

پارس مسکرائی۔ "اتنا یقین تو بس یقین کرنے

جسک گئی۔

سے حاصل ہوتا ہے" وہ ایک لفظ جھانچا کر بولی۔

اس میں سے ایک کتاب نکال کر چلی

"یہ لیجئے۔ اس نے اپنا پہلا الف ب پ کا

قاعدہ...." ابھی پارس کی بات پوری بھی نہ ہوئی تھی

کہ دروازہ بہت زور سے بجا

مگر یہ بات کلثوم کے سر سے گزر گئی۔ پتا نہیں

اسے کتنے سمجھ آیا، اپنی الجھن دور کرنے کے لئے

چہچہائی۔

"دروازہ کھول جلدی"۔ باہر سے آواز میں

شہد یہ بے چینی تھی

"کیا ماسٹر صاحب تجھے یہ ساری باتیں

پڑھاتے ہیں۔"

"یہ تو بابا کی آواز ہے" پارس جلدی سے

دروازے کی جانب دوڑی

"نہیں تو"۔ پارس نے کلثوم کا

ہاتھ چھوڑ دیا

سامنے دیکھ کر وہ بھونچکا سی رہ

گئی۔ ماسٹر ماجد نیم بے ہوشی کی

حالت میں شفیق کے کانہ حوں

پر ڈول رہے تھے۔

(حساری ہے)



"اچھا تو پھر ٹوٹے یہ ساری

باتیں کس سے سیکھیں۔"

پارس جلدی سے

انٹھ کھڑی ہوئی اور

پارہ پائی کے نزدیک چھوٹی

سی میز پر رکھی کتابوں پر

ایک درخت، ایک سال

.... تازگی کے 26 ہزار کلو میٹر حاصل ملے کرنے سے خراب ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... ٹیکسٹریوں 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 اینر کنڈیشنر 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۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

انسان کو مرتے دم تک ستم نہیں ہو پاتا کہ کاتب تقدیر نے اس کی کتاب قسمت میں کیا لکھ ڈالا۔

دن جان جائیں گے۔

بہر حال چند کائنات مرتے مرتے ہی تھیں تو نے یہ گرا چکی طرح سٹھکا یا تھا۔ کیا اس دنیا میں خوشامد ہی کافی نہیں، نئے مکانوں کی تعمیر بھی ضروری ہے، اگر نئے مکان نہ بنیں، آتے کرتے داران میں کیسے آکر بیٹھیں گے....؟ ان دنوں مکانوں کی قلت کا یہ حال ہے کہ ایک مہرہ جو نئے دار مکان میں آگے بس گیا، وہاں سے جانے کا نام ہی نہیں لیتا۔ کچھلے زمانے میں سنا ہے کہ آرائے دار انتہائی شریف اور مہذب ہوا کرتے تھے۔ کنگ مکان سے آگے ہی نوس پر کمر خان کرتے پٹے جاتے۔ آئیے آرائے دار دن مرتے وقت سے آگے پر بھی نہیں لیتے۔

کوئی انسانیت ہے....؟

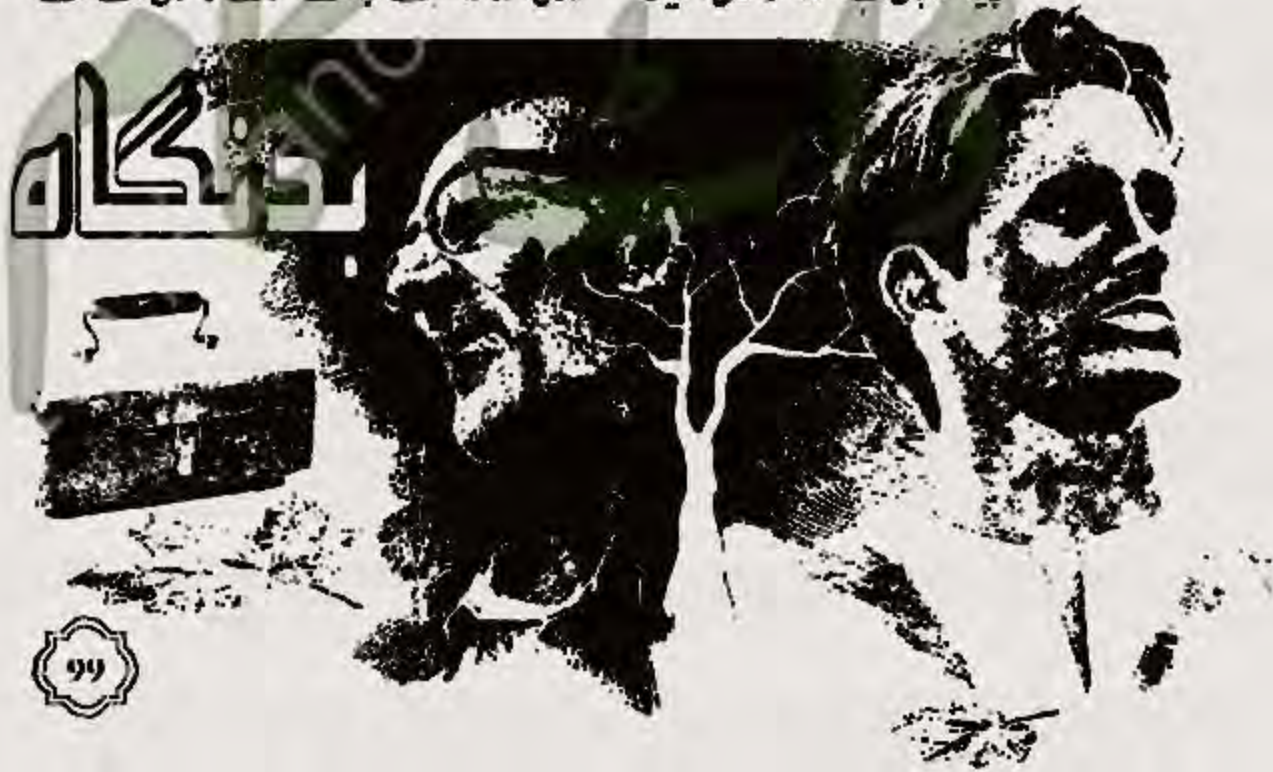
اب چند کائنات بہت نہیں جا رہے....؟ اسے ہر وہ خرق کے لیے ایک ہزار روپے چاہیں اور مکانوں کی دلالی اور دوسرے پچھلے عہدے کا ہول سے اسے

اب یہ بات دوستوں پر کھل چکی تھی کہ بہت چاہتا ہے، اس کا باپ جلد سے جلد مر جائے! چند کات بہت بڑا دوست تھا اور ہورا ہورایہ بھی! وہ دپلا پتلا، اونچے لمبے قد کا اور تیز ہمزایہ دلال تھا جو کرائے کے مکانوں یا قلیوں کی دانی کرتا اور پانی پارک میں رہتا تھا۔ پانی پارک کے نئے بنگلوں میں جتنے کرائے دار آتے، اسی کی معرفت آتے اور جو نئے بنگلے بن رہے تھے، ان کے کرائے دار بھی اسی کی معرفت آگے گئے۔

اس کا بھی ہمیں علم تھا کہ چند کائنات بہت سیرت خوب چند کاتوں سے جانتا تھا جو ان تمام کوششوں کا نیک تھا۔ ان سے بہتے دن رات کوشاہ کرتے اور کنگ کا کنگ سیرت خوب چند کاتوں میں سے جانتا تھا۔ یہ کنگ سیرت بہت زبان اور تیز مزاج تھا۔ نیشن آپ جانتے ہیں کہ کمر دہی سے کمر دہی میں خوشامد کا "حسن دکانے سے چند کات پید ہو جاتی ہے! اور اگر نہیں تو ایک

کوشش چند

بہنگاہ



بے بی کے علاوہ چند رکانت جتہ کا پسندیدہ موضوع
اس کے باپ کی عمالت ہے۔ اس کا باپ چمن جتہ ساٹھ
برس کا بوڑھا ہے۔ بیٹے کی طرح دہلا پتلا بلکہ اس سے بھی
کھنٹ زیادہ سوکھا۔ اپنے بیٹے کی طرح چمن جتہ نہایت
لیکن اس کی آواز اس شدید ذہنی طرالت کے باوجود پات
دار اور کراری ہے۔ بیٹے کی آواز میٹھی اور چمک دار ہے۔
چندر کانت کی آواز سنتے ہی خیال آتا ہے کہ ایسے آدمی کو
یا تو دلال ہونا چاہیے یا شہد کی کھیاں پلنے کا بیوپار کرنا
چاہیے۔ لیکن اس کے باپ چمن جتہ کی کراری آواز سے
اس کے دولت مند اور کنبوس ہونے کا پتا چلتا ہے۔

باپ اور بیٹے دونوں پالی پارک کے ایک بنگلے میں
رہتے ہیں۔ چند رکانت جتہ اور چمن جتہ۔ دونوں رات دن
بوڑھے کی خدمت میں گئے رہتے ہیں۔ اس کا سارا جسم
سوکھ گیا ہے۔ ہیروں پر درم آ گیا ہے۔ آنکھوں سے بہت
کم دکھائی دینے لگا ہے۔ لیکن پھر بھی سانس کی آمد و رفت
جلدی ہے۔ گردن اتنی سوکھ گئی ہے کہ سانس نرخرے
سے آتا جا تا دکھائی دیتا ہے، بوڑھا اس پر بھی زندہ رہتا ہے۔ وہ
جیے جا تا اور بیٹھنی کا مقابلہ کیے جاتا ہے۔

اس کے دو بیٹے اور بھی ہیں لیکن اب وہ اپنے
بوڑھے باپ کی خدمت نہیں کرتے کیونکہ بوڑھا تو اس
سال سے بیمار ہے اور وہ دونوں پہلے ہی چار برس اس کی
خدمت کرتے کرتے تھک گئے۔ ہر جذبے کی ایک
میرلا ہوتی ہے، ایک عمر ہوتی ہے جہاں پہنچ کر وہ دم توڑ
دیتا ہے۔ ان دو بیٹوں کے ساتھ یہی ہوا۔ آخر میں اس
نے چند رکانت جتہ کی خدمت سے خوش ہو کر اپنے
دونوں بیٹوں کو جانکلا سے بے دخل کر دیا کیونکہ یہ
جانکلا پشتمنی نہ تھی، بوڑھے کی اپنی پیدا کردہ تھی۔
دوسرے دونوں بیٹوں کو اس کا بہت غم تھا اور

بے بی کے

بمشکل چار پانچ سو روپے کی آمدنی ہوتی ہے۔ باقی رقم وہ
ہر ماہ کہاں سے لائے...؟ اس سے وہ بچا رہا ہمیشہ
مقرض رہتا ہے کیونکہ چند رکانت جتہ کے پاس ایک
مسین گریڈ کی بیوی ہے اور خوبصورت ننھی سی کار بھی۔
اس سے جب بھی وہ بڑے پیر سے "بے بی" کہہ کر
آواز دیتا ہے، تو اکثر یہ پتا نہیں چلتا کہ وہ اپنی بیوی کو بلا رہا
ہے یا اپنی کار کو! جب ایک گھر میں دو خوبصورت چیزیں
جمع ہو جائیں تو سی طرح کی گزبڑ ہوتی ہے۔ خصوصاً جب
صاحب کو دونوں و ایک ہی نام سے پکارنے کی عادت
ہو۔ اس وقت ہم کو جو ان کے ہمسائے ہونے کا
شرف رکتے ہیں۔ محض ان کی گفتگو سے اندازہ لگا لیا
کرتے ہیں کہ وہ کتنے کدھر ہے۔

"آج میں نے بے بی کے لیے ایک عہد سازمی
خریدی ہے۔" ظاہر ہے اس وقت بے بی سے مطلب ہے
اس کی بیوی ورنہ گاڑی و سازمی دن پہناتا ہے...؟ یا وہ
ہم سے یوں ہمکا ہوتا ہے "تجی کل ہی کی بات ہے کہ
میں اپنی بے بی کو حور ہاتھا کہ اتنے میں..."

ہم سمجھ جاتے ہیں کہ اس وقت بے بی سے مراد
گاڑی ہے، بیوی نہیں لیکن کبھی کبھی بڑا ٹھپلا ہوتا ہے
"میری بے بی کے چوٹ ٹک گئی ہے۔"
اب سمجھ نہیں آتا کہ ٹیکم جتہ کے پاؤں میں سوج
آئی ہے یا کار کا حادثہ ہو گیا ہے...؟ یا
"آہ! بے بی نے راستے میں بہت پریشان کیا۔"

اب راستے میں بیوی بھی پریشان مگر سکتی ہے اور
گاڑی بھی اور ہم سوچتے ہی رہ جاتے کہ کیا بات ہوئی۔
بیوی کے حراق کا پارہ تیز تھا یا گاڑی کی بیٹری ڈاؤن
تھی...؟ ایسے موقعوں پر انتہائی سنجیدگی سے سر بلا کر
صرف ہوں ہاں، کر دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔



1914-1977

اردو افسانہ نگاری کے طویل عہد میں شاید کسی افسانہ نگار نے اتنی شہرت نہیں کمائی جتنی کرشن چندر کے حصہ میں آئی۔ اردو کے نصف اول کے ادیب کرشن چندر 23 نومبر 1914 کو وزیر آباد، ضلع گوجرانوالہ، پنجاب (پاکستان) میں پیدا ہوئے تھے، ان کا بچپن نسیمیر میں گزرا جس کی جہل ان کے افسانوں اور ناولوں میں جا بجا نظر آتی ہے۔ کرشن چندر نے 1929 میں ہائی اسکول کی تعلیم مکمل کی اور 1935 میں ایف سی کالج لاہور سے انگریزی میں ایم اے کی سند حاصل کی، پھر ایل ایل بی کی ڈگری کی۔ کرشن چندر نے لاہور میں شائع ہونے والے اخبار 'انسان' کا پیارا افسانہ سادھو تھا جو 1918 میں شائع ہوا، افسانہ نگاری سے انہیں بے حد شہرت ملی اور وہ ایک مستند اور عظیم مصنف کے طور پر پہچانے جانے لگے۔ تقسیم ہند کے بعد آپ بھارت تشریف لے گئے۔ چند عرصے تک دہلی اور بمبئی میں آئی ایم اے کے میگزین 'ماہرمت' کی پرل پائیس شایرہ کی زیریں مکالمہ نویس کی حیثیت سے کام کرتے رہے۔ ان کے بعد وہ بمبئی آئے جہاں وہ آخری سانس مقیم رہے۔ کرشن چندر کے مشہور افسانوں میں ان دنوں، کالم جتنی، ایک دوست کی موت پر، کچرا بچا، مہا لکشمی کا دل، زندگی کے موڑ پر اور پشاور اسپرٹس اورس روپے کا ٹوٹا، اپنی کاؤنٹ، خلعت، چند روز کی دنیا، نام نہام قبرست ہیں۔ ایک گدھے کی سرگزشت اور گدھے کی وانہیں ان کے مشہور ناولت ہیں اور خلعت ان کا سب سے مشہور ناول۔ انہیں اردو کا پہلا اور سب سے زیادہ پڑھا گیا ناول بھی حاصل تھا۔ کرشن چندر کی قصوں میں جی اپنی شناخت رکھتے تھے اور یہاں بھی وہ کافی مقبول ہوئے۔ انہوں نے کئی قصوں کی زبانیاں، منظر نامے اور مکالمے تحریر کئے۔ اردو کا عظیم افسانہ نگار 8 مارچ 1977 کو بمبئی میں وفات پائی۔

ہوئے وہ اپنے بوڑھے باپ کی عیادت کا ضرور ذکر کرتے۔ باپ اس کی بے ضروری کسی کمزوری کو معاف کر دیتے۔ آخر جو بیٹا اتنے سال سے باپ کی خدمت کرے گا، کیا اسے اپنی خدمت کے صلے میں خود ستائی کے دو لفظ کہنے کا بھی حق حاصل نہیں...؟

چندر فانت مت اور بیہ مت بوڑھے کے خریدے ہوئے چنگے میں رہتے تھے۔ کسی زمانے میں بوڑھے کو پرانے قسم کے فرنیچر جمع کرنے کا بہت شوق تھا، اس لیے اس کا بیٹا اسی قسم کے فرنیچر سے بنا پڑا تھا۔ بیہ مت مت اور اپنے بیٹے کو بوڑھے نے دو کمرے دے رکھے

وہ دن غم و غصے میں آ کر اپنے بھائی چندر کانت مت کو مورہ الزام ٹھہراتے اور اکثر لوگوں سے کہتے پھرتے تھے کہ ان کے بھائی نے جائیداد کے لالچ میں آ کر ان کا گالا کاٹا ہے۔ چندر کانت مت نہایت خاموشی سے ان کی باتیں، ان کے طعنے سنا اور اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کیے جاتا۔ چھ سال سے وہ اس کی تیار داری میں مصروف تھا۔ کوئی فرمانبردار سے فرمانبردار بیٹا بھی اپنے باپ کی ایسی خدمت نہیں کر سکتا تھا۔ اکثر مذہبی مصلحتوں میں رہائش کی مثالیں دیتے ہوئے اپنی تقریر میں ماں باپ کی خدمت کی اہمیت پر زور دیتے

تھے۔ باقی سب کمرہاں میں اس کا سامان پڑا تھا اور کوئی چیز اس کی اجازت سے بغیر ادھر سے ادھر نہیں ہو سکتی تھی۔ بیگم متہ اس بات سے بہت ناز تھی اور کبھی کبھار اپنی سہیلیوں سے گفتگو کرتے وقت ان کی زبان سے ایسے فقرے نکل جاتے "دینے ایک دن میں اس بیگلے کو کیسے سجاؤں گی۔"

اس جملے کے پس منظر میں چھپے ہوئے اس کے دل کے ارمان کھل کر سامنے آجاتے تھے۔ لیکن ایسا کبھی کبھی ہوتا تھا اور نہ بیگم متہ ایسے معاملات میں بہت محتاط رہتی تھی اور بوڑھے کو بھی اس بات کا پورا یقین تھا کہ اس کا بیٹا اور اس کی بیوی دو سب سے ناخف بیٹوں کی طرح نہیں بلکہ بیٹی لگتے سے اپنے بوڑھے باپ کی خدمت کرتے ہیں۔

بوڑھے نے اپنے پیٹے دو ٹول جینوں کو بے دخل کر دیا تھا، پھر بھی کسی نے اس کا پورا پورا قابو نہ کر سکا۔ غم و غم کی کاغذات، بندیاں، تمسکات، زیور اور نقد روپیہ وہ ایک تجور میں بند کر کے رکھتا تھا۔ تجوری اس کے کمرے میں رہتی تھی اور چابیاں اس کے ہاتھ کے پیٹے میں ہی بند تجوری کی طرف دیکھ لیتا، اس کی آنکھوں میں شہد، شہدات کا طوفان اٹھتا تھا اور اس کی سانس کی آمد و رفت تیز ہو جاتی۔

بوڑھا اپنی حالت کے دوران آہستہ آہستہ کمزور ہو گیا۔ پہلے وہ بستر سے اٹھ سکتا تھا۔ وہ زور بند کر کے اپنے بیٹے اور بیوی کو ہر حال کے تجور کی کھولتا اور اس کے اندر دولت و کج روکھ کر خوش ہوا کرتا۔ پھر وہ دن بھی آسنا جب بستر سے بھی اس کے لیے اٹھنا ممکن نہ رہا۔ اس دن کے بعد سے تجوری کبھی نہ کھلی۔

بوڑھے نے یوں تو کبھی کبھی کہا لیکن اس کی آنکھوں کی حیرت منہ چمک کے دیتی تھی کہ تجوری کی طرف کوئی جائے بھی نہیں۔ ہونے والا اس کا خیال بھانپ گیا تھا، اسی لیے اس نے اور بیٹے نے تجوری کی طرف دینے بھی چھوڑ دیا تھا۔ کبھی کبھار شاید چور نگاہوں سے وہ اس تجوری کو دیکھ لیتے ہوں گے جس کے اندر انکا مستقبل بند تھا، لیکن کھلے انداز سے اسے دیکھنے کی جرأت انہیں کبھی نہ ہوئی۔ چند کانت متہ تو باپ کے کمرے میں داخل ہوتے ہی اپنی آنکھیں پٹی کر لیتا تھا۔ بوڑھے کے پاس بیٹھ کر اس کے پاؤں داتا اور بوڑھا بولے بولے کھانسنے لگتا۔ لیکن بوڑھا کبھی بھی اس کی طرف نہیں اور مجبور نگاہیں تجوری کی طرف پھرتی جاتیں اور پھر وہیں بھرتی جاتیں۔ چہرہ ہنسناؤں وہ اپنی تجوری کی طرف دیکھا کرتا جس میں اس کی زندگی کا ایشیہ بند تھا۔ وہ اب وہاں نہ رہتا تھا اور نہ اسے کھول کر دیکھ سکتا تھا لیکن اسے اس بات کا بھروسہ تھا کہ جب تک زندگی سہل رہے گی، تجوری کھلے گی نہ اس کی زندگی میں اس کی مہلتی پر کوئی ہاتھ صاف کر سکے گا۔

دھیرے دھیرے بوڑھا کمزور ہوتا گیا۔ آہستہ آہستہ تجوری پر گرد و غبار کی تہیں چڑھتی گئیں اور وہ منگوس، بد صورت، زنگ آلود تجوری ایک سنگین قبر کی طرح تاریک نظر آنے لگی۔ کڑی نے اس پر بڑا سا جا بانا لیا۔ بوڑھا اپنے میٹے بستر پر پڑا ہوا ٹیلف آواز میں کھانسنے لگتا۔ چند کانت متہ اپنے باپ کی نصیحت سے واقف تھا۔ اس نے کبھی بھول کر بھی، ایک مرتبہ بھی اپنے بوڑھے باپ سے روپے نہیں مانگے۔ خود دن رات محنت کی، قرض لیا، ادھر ادھر سے ہاتھ دھو کر اپنے دن کاٹ لیا لیکن تجوری کھولنے کی

تجوری کی کھولنے کی

تھا اور زندہ چلا آرہا تھا۔ ایک ہی سانس تھی جو مجھے
میں ابھی ہوئی تھی لیکن کسی طرف ہر نہیں نکلتی تھی۔
کبھی کبھی یہ سانس خود اسے اپنے گھسے میں

پھانسی کی رسی کی طرح پھبتتی معلوم ہوتی۔ بیٹے کی
خدمت میں، اس سے انہماک میں ایسا جذبہ جگمگ مسک
شام تھا جیسے اس کی رون کا ذرہ ذرہ ساٹھ ساٹھ ساٹھ باپ کی
ضد کے خلاف احتجاج کر رہا ہو۔ "میرے باپ کیوں
نہیں مر جاتے تم! کیوں نہیں تم اس جسم کا مکان خالی
کر دیتے! آرائے دار آتے، آرائے دار جاتے ہیں
لیکن تم لہنا فیت کیوں نہیں خالی کرتے...؟ تمہیں
اس جسم میں رہتے ہوئے ساٹھ سال ہو گئے۔ اب جاؤ
تاکہ میں دلاں مر سوں اور نیا کاروبار کھول سکوں۔"

تھر بوزھے کو معلوم تھا کہ جسم ایسا فیت ہے جو
ایک مرتبہ خالی کر دینے پر کبھی بسایا نہیں جاسکتا۔
اس لیے وہ کڑھتے ہوئے وقت کی طرف دیکھتے
ہوئے بھی وقت کے ایک ایک پل سے لڑائی کر رہا تھا
اور اپنی زندگی پر جھٹ رہا تھا۔ اس کی گرسنہ نگاہوں
میں زندہ رہنے کی ایک چاد تھی کہ موت بھی اس کا
سامنا کرتے ہوئے تھرتی تھی۔ آخر وہ دن آیا جب
بوزھا بے حد کمزور ہو گیا۔ اس کے کان بہرے
ہو گئے، زبان بند ہوئی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو گئے اور
نبض جواب دے گئی۔ ڈاکٹروں نے کہہ دیا "بوزھا
اب چند لمحوں کا مہمان ہے۔"

فرمانبر دار بیٹے نے وفور غم سے اپنے آنسو پونچھے
اور پہلی مرتبہ بند تجوری کی طرف جرات آمیز
نگاہوں سے دیکھا۔

جس وقت صبت نے تجوری کی طرف دیکھا اسی
وقت باپ نے بیٹے کی طرف دیکھا۔ بیٹے کی وہ نگاہ

استغنا بھی نہ کی، اسے معلوم تھا کہ یہ استغنا اس کا
و قار اس کے باپ کی نظروں میں ہمیشہ کے لیے
ختم کر دے گی۔

صبت کے دونوں بھائی چانداد سے بے دخل
ہو چکے تھے، اب یہ ساری کی ساری دولت اسی کے
حصے میں آنے والی تھی۔ صرف بوزھے کے مرنے کا
انتظار تھا لیکن چند رکانت نے کبھی باپ پر ظاہر نہیں
ہونے دیا کہ کس شدت سے، کس سچائی سے، کس
گمن سے وہ اس کی موت کا انتظار کر رہا ہے۔ بظاہر وہ
ہر لمحہ جس قدر باپ اور اپنے دوستوں کے سامنے اس
کی صحت کی دعائیں مانگا کرتا اسی شدت سے اس کے
دل میں بوزھے کی موت کی آرزو اپنے پاؤں
پھیلائے جاتی۔

اس وقت صبت کے ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے اور وہ
نگاہیں ہکا بکا لیتا کہ ایسا نہ ہو کہ دل کے اندر چھپا ہوا
جذبہ آنکھوں کے چور دروازے سے جھک کر باہر
آجائے۔ کبھی کبھی تو فور جذبات سے اس کا دل
تھیرانے لگتا۔ ایک تھری بستر پر ہے، ایک تجوری پر
ہے! کیوں نہ وہ ہاتھ کے ایک ہی جھٹلے سے ان جانوں
کو توڑ کر اس دولت پر قبضہ کر لے جو اخلاقی اعتبار سے
اب اس کی ہو چکی ہے۔

مگر نہیں، غمہ اسے دل بے تاب غمہ! اگر
پہل خود ہی پک کر اس کی جھون میں گرنے والا ہو، تو
درخت پر چڑھ کر شاخوں سے الجھنے کی کیا ضرورت
ہے...؟ اس کے دل میں بڑے ارمان پوشیدہ تھے۔

وہ ان نئے پرانے مکانات کی دالی سے عاجز آچکا تھا۔
وہ سنے کے داد پر ایک ہی مرتبہ میں ہزار لاکھوں
کمانا چاہتا تھا لیکن اس کا یہ مجبوں باپ ابھی تک زندہ

جوان 2015ء

مطابق چند لمحوں کی دیر تھی۔ لیکن وہ چند لمحے، چند منٹ بھی گزر گئے۔ چند منٹ گھنٹوں میں تبدیل ہو گئے۔ یوزحاتی حالت میں بیٹا تھا۔ اسی طرح اس کی سانس چل رہی تھی۔ نبض واپس نہ آئی لیکن آنکھوں کی روشنی بڑھ گئی تھی۔

ایک مرتبہ جو بوزھے نے تجوری سے نظر بنانا شروع کیا تو لگا ہوں سے بیٹے کی طرف دیکھا، تو پینا یکا یکا گھبرا گیا۔ اسے لگا کہ جس راز کو اس نے اتنے برس سے اپنے باپ کی نظروں سے بچا رکھا تھا، وہ آج یک ہی نگاہ میں افش ہو گیا ہے! اب دونوں کی نگاہیں ایک دوسرے پر تھیں۔ باپ کی بیٹے پر بیٹے کی باپ پر... دونوں دشمن آسنے سامنے کھڑے تھے... درمیان میں دوست تھی۔

جب صبح کے پانچ بج گئے ڈاکٹر کو بوزھے کی نبض واپس آتی ہوئی معلوم ہوئی۔ سب لوگوں نے بیٹے اور بہو کو مبارکباد دی۔ مسائے رات بھر جاگے ہوئے تھے، سب لوگ اپنے اپنے گھر جا کر سو گئے۔

صبح نو بجے کے قریب بوزھے کے ہنگلے سے آدھ بکائی صدائیں بلند ہوئیں۔ لوگ گھبرا کے نہیں بنگد اصیبتان سے اپنے اپنے گھروں سے نکلے۔ سب کے چہروں پر ایک عجیب سی کیفیت تھی۔ آخر وہ گھڑی آ پہنچی تھی جس کا سب کو انتظار تھا، ہم سب لوگ بھاگے بھاگے ہنگلے کے دروازے تک پہنچے اور ہمارے

منہ سے بے اختیار نکلا "کیا بوزھ مر گیا...؟" ہنگلے کے پتھان نے سر جلا کر کہا "نہیں جناب! صاحب تو زندہ ہے۔ اس کا پینا مر گیا! ابھی ابھی اس کا دل چلتے چلتے اچانک رُک گیا۔"



روزانہ کا منٹ

ایک تیر کی طرح باپ کے سینے میں تھستی چلی گئی۔ یکایک اسے ایسا محسوس ہوا جیسے کسی نے باپ کے لیے محسوس کی جانے والی محبت کا رنگ و روغن نوج لیا، بیٹے کے ہنگے جذبات کو اس کے سامنے کھڑا کر دیا۔ بوزھے نے اس میں ایک غلیظ سی بھر بھری ہوئی اور اس کی بے بس، مجبور آنکھوں کی حریمات چمک غم و غصے کے شعلے میں تڑپنے لگی۔ اب جسم خانی کے کسی کونے میں شاید کہیں جان باقی نہ تھی، صرف ہاتھ گرم تھا، سانس چل رہی تھی اور وہ بھی رُک رُک کر۔ صرف آنکھیں روشن تھیں لیکن ان میں غیر معمولی چمک تھی جو ہر لفظ بڑھتی جا رہی تھی جیسے وہ شہتہ ہونے سے پہلے ایک مرتبہ بند ہو جائے۔

بیٹے نے باپ کی نگاہیں دیکھی ورنہ صبر اچاتا۔ اس وقت وہ اپنے دوستوں کے گروہ میں کھڑا اس کمرے میں آہستہ آہستہ کسی سے چندن لانے کے لیے کہہ رہا تھا، کسی کو نئے نئے اور کسی کو چٹا کی ٹکڑیوں کا!

دیرت: دیرت، انتہائی راز دارانہ لہجے میں وہ اپنے دوستوں سے اپنے بپتے ہوئے آنسوؤں کے درمیان اس طرح بات کر رہا تھا جیسے اس کا باپ مر رہا ہو اور وہ آج سے اس گھر کا مالک ہے۔ اس نے بولنے کے بجائے اور چلنے کے انداز میں غیر شعورنی طور پر ایک خاص جھلک پیدا ہوئی۔

سب دوست آ جا رہے تھے۔ عورتیں رونے کی تیاری کر رہی تھیں، چہرہ بہو کو دل سے دے رہی تھیں۔ لوگ مختلف گروہوں میں ہنگلے کے اندر اور باہر کھڑے باتیں کرتے ہوئے بوزھے کے مرنے کا انتظار کر رہے تھے جس میں اب ڈاکٹر کے سنبے کے

زندگی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار نعمتوں سے طریز ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اڑتے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوزنی اوزمے ہوئے ہے۔ کہیں شے سنا ہے تو کہیں ٹھیکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شگاف پانی کے جھکی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ انہی لمحوں کی رات جیسی گنتی ہے۔ کبھی خواب گنتی ہے، کبھی سراب گنتی ہے۔ کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند گنتی ہے۔ زندگی غلاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر جہر رنگ میں ہے، ہر طرف غم نہیں، ہر جگہ ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کبھی مفلک نے یہ خوب سنا ہے کہ "امتداد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی امتداد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، امتداد سستی دے کے امتحان لیتے ہے اور زندگی امتحان لے کر سستی دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتے ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہرگز رستے ٹھکے کے ساتھ نہیں جیتتا، ہتھوڑا ٹھوکر کھاتا نہیں جیتتا، اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی شوکر سے ہی سیکھتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے غمی میں روندنا ہوتا ہے، اگلے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل چھوں کہ جتنا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

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

بے آب ریگستان

پانی کو ڈراں وقت ہم لوگوں میں نہیں، لیکن ہمارے معاشرے کی کئی کہانیوں میں دو زندہ اور چھٹی پھرتی محسوس ہوتی ہیں، وہ میری دور کی رشتہ دار تھیں، سات سال قبل ان کی شادی ایک قریبی عزیز سے ہوئی۔ اسے اسے محبت کی شادی کہا جائے، تو بے جا نہ ہو گا، کیونکہ باقی اور دو لہا بھائی ایک جان دو قالب تھے۔ خاندان بھر میں ان کی محبت کو رشک کی نظروں سے دیکھا جاتا تھا، یہ محبت ہی تھی جس پر وہی نے مستقیم کے سہانے سنے دیکھے تھے۔ اپنے آپ و آسمان کی وسعتوں پر محسوس کیا تھا۔ وہ تو عاصم

بھائی کو پا کر دہنی بھر کو بھول گئیں اور جب ان کے یہاں پہلا بچہ ہونے کی امید ہوئی تو تصور ہی تصور میں بچے کو ڈاکٹر اور انجینئر کے روپ میں دیکھتیں۔ اسی طرح جتنے مسترا تے چھ سال بیت گئے۔ انہی دنوں عاصم کے ایک دوست طاہر لندن سے آئے، جو ضرورت سے زیادہ باتوں تھے، انہوں نے لندن کے بارے میں پتہ ایسے قصے سنائے کہ عاصم ان کی باتوں میں آگئے، اب وہ جلد سے جلد لندن پہنچ جانا چاہتے تھے۔ ایک ماہ میں کاغذات کھل ہو گئے۔ پانی کی حالت قاش دید تھی۔ انہیں نہ پانی کے آنسو روک سکے نہ پانی کی محبت ان کے پاؤں میں بیجی وال سنگلی۔

جون 2015ء

بتایا کہ عاصم نے ایک انگریز لڑکی سے شادی کرنی ہے، تو باہمی دھک سے رہ گئیں، لیکن انہوں نے اپنے دل سے اٹھری ہوئی آہوں کو سینے ہی میں دبایا اور اس موبہوم امید میں دن گزارنے لگیں کہ ایک روز تو وہ ضرور آئیں گے لیکن مقدر کی تیر و بختیوں کے کیا کہنے جہاں جوہی اور لالہ کے بجائے کانٹے ملتے ہیں۔

باہی کے سسرال والوں نے بھی باہی کو دھک دیا تھا۔ وہ بھائی کے یہاں چلی گئیں۔ بھائی نے چند دن تو آؤ بھگت کی لیکن پھر اپنا رنگ دکھانا شروع کر دیا، حالانکہ باہی دن رات کام کرتیں۔

روز روز کی جھک جھک سے تنگ آ کر باہی چھپکے سے نکل کھڑی ہوئیں اور ایک گاؤں میں پرانے کی اسٹول میں ملازمت کرنی۔ دن بیسے تیسے گزارنے لگیں۔ اس عرصے میں باہی بھتی پھرتی ماش بن کر رہ گئی تھیں۔ عزیزوں کے معنی سخت اذیت ناک تھے۔ لیکن وہ اپنے بیٹے کی خاطر سب پنجم برداشت کر سکتی تھیں۔ من چار سانس کا بویا۔ وہ اپنی تو قی زبانی میں ابو کے ہر سے میں پو پھتا، تو باہی کوئی جواب نہ دے پاتیں۔ انہیں بھی تو کیا...؟ یہ کہ اس کا باپ لندن میں عیش و عشرت کی زندگی گزار رہا ہے، ان کا دل بھر آتا، لیکن پھر اپنے آنسو پی جاتیں اور ہر وقت منے کی دیکھ بھال میں مصروف رہتیں۔

ایک روز دسمبر کی ٹھنڈی رات جب آنسو پی اور طوقان زوروں پر تھا، منے کو سخت بخار ہو گیا، گاؤں میں کوئی ڈاکٹر نہ تھا اور شہر کافی دور تھا۔ بے یار و مددگار اور بے کس عورت کیا کرتی، بے ہی سے اس کے آنسو نکل آئے۔ وہ خدا کے حضور سر بسجود ہو گئیں۔ صبح کے وقت منے کے متورم ہونٹوں میں

وہ دن مجھے اچھی طرح یاد ہے جب باہی نے عاصم کو رخصت کرتے وقت کہا تھا۔ عاصم تم میرے گھر کے چاند تھے، ایسا نہ ہو کہ اس چاند کو آئین لگ جائے، میرا نہیں، تو اس آئے وہی روح کا خیال رکھنا جسے سرف تمہاری ضرورت ہے۔ اس وقت عاصم بھائی نے ہزاروں وعدے کیے تھے اور جلد آنے کا کہہ کر لندن پرواز کر گئے۔

تین ماہ تک ان کے خط لکھتے آتے رہے، پھر اچانک خط آنا بند ہو گئے۔ باہی بہت زیادہ فکر مند تھیں۔ ایک تو ان کی صحت خراب رہتی تھی، اوپر سے بھائی جان نے خط کتابت بند کر دی۔ کتنے روز انتظار کیا لیکن کچھ لکھتے تو آتے... وہی ماہی بے آب کی طرح تر پتیں، لیکن ان کا دکھ اور دل کی جلن سرف انہی تک محدود تھی۔ وہ کسی سے عاصم بھائی کے بارے میں پوچھ نہ سکتیں۔ آنسو کوئی بوت کر بھی تو وہ اس سے لڑ پڑتیں اور بتیں کہ ان کا عاصم ایسا ہرگز نہیں، وہ ایسا روز ضرور آئے گا، لیکن بے چاری باہی کو یہ خبر کہ عاصم ان سے ناتہ توڑ چکا ہے۔

باہی کے دن عاصم کے انتظار میں گزارتے رہے اور پھر ایک روز باہی کا آگن اشفاق کی تھی منی کل کاریوں سے گونج اٹھا۔ ان کی مسرت کا کوئی ٹھکانا نہ تھا، اشفاق ہو بہو عاصم کی شکل و شہابت رکھتا تھا۔ باہی نے عاصم کو تار دیا، لیکن ان کی جانب سے مسلسل خاموشی تھی۔ شاید ان کا دل پتھر بن چکا تھا یا لندن کی شہیت فضائے ان کے احساس کو سرد کر دیا تھا۔ انہیں اس مینے کی محبت بھی اپنے وطن میں نہ بسکی جس کو وہ ڈالے اور انھیں بننے کے خواب دیکھا کرتے تھے۔

پھر ایک روز عاصم کا دوست طاب آ گیا۔ اس نے

تو یہاں تاہم

پر وا...؟“ احمد نے ماں کی بات کاٹ کر کہا۔
 ”اور آپ رشتے لے کر گئی تو تمہیں ماں ان کے
 گھر، اگر وہ سوئے نہیں مانتے تو پھر ہم کیا کریں...“
 ”مگر بیٹا یہ ٹھیک بات نہیں ہے...“ ماں نے
 آبدیدہ ہو کر کہا۔

”مجھے اور اریبہ کو پروا نہیں...“ یہ کہہ کر احمد
 وہاں سے چلا آیا۔



اور پھر یونہی ہوا، غاموشی سے کورٹ میرج کے
 بعد ایک روز چھپتے سے اریبہ ماں باپ کی زندگیوں میں
 اندھیرا بھرا کر اور خود پر ماضی کے سب درپے بند
 کر کے اپنے گھر کی دلہیز پار کر آئی۔ اریبہ اس بات
 سے بالکل بے خبر ہو کر اپنا گھر سجانے میں لگ گئی کہ
 گھر چھوڑنے کے بعد اس کے ماں باپ پر کیا ہوتی
 ہوگی...؟ ان کے غم و اندو کا یہ عالم ہو گا...؟
 انہوں نے سوتوں کے جھنڈے اس طرف برداشت
 کیے ہوں گے...؟

یکے بعد دیگرے تین بیٹیوں کی آمد نے اسے اتنا
 مصروف کر دیا کہ اس نے کبھی اپنے والدین کے پاس
 پلٹ کر جانے کا سوچا بھی نہیں۔ اکٹروہ اپنے اسے
 ٹھیکے پر بے حد نازاں ہوتی... سب جگہ تو تھا اس کے
 پاس ایک چاہنے والا شوہر، بیارے بیارے بچے اور
 اپنا گھر... ہر عورت ایسی ہی خوشگوار زندگی کی
 تمنا کرتی ہے۔

اس کے دل سے اٹھنے والی پچھتاوے کی ہر رمت
 اس سوچ تک آ کر ختم ہو جاتی البتہ احمد کبھی کبھار
 اسے اور اپنے بیٹوں کو اپنی ماں سے ملوانے کے جاتا
 جنہوں نے دھیرے دھیرے اریبہ کو بھی

حرکت ہوئی۔ باقی جلد ہی سے وہ لے آئیں، لیکن
 ان کا اشفاق زندگی کی تمنیوں سے نجات پا چکا تھا۔ باقی
 کی تمنییں آسمان اور زمین کو ہر رمتی تھیں، وہ منے و
 جھجھوڑتیں اپنی تھیں اور سینے اٹکتیں، لیکن من واقعی
 روٹھ گیا تھا۔

منے کی وفات کے بعد باقی کی حالت نیم پاگل
 انسان کی ہی ہو گئی۔ وہ ہر وقت خزاؤں میں گھورتی
 رہتی، وہ ایک ایسا بے تاب ریستہ تھیں جو بارش کے
 ایک چھپتے تک کے لیے تر رہتا ہے۔ ہنسی مستراتی
 باقی چھ سال میں ہدیوں کا ڈھانچا بن گئی تھیں اور پھر
 ایک روز وہ بھی خالق حقیقی سے بائیں جہاں مٹان
 کے استقبال کے لیے موجود تھا۔

زندگی کی بڑی حقیقت

”اماں میں شادی کروں گا تو صرف اریبہ سے،
 وہ مجھ سے محبت کرتی ہے اور میری خاطر اپنا گھر، اپنے
 ماں باپ سب کو چھوڑنے پر تیار ہے۔“ احمد نے
 فیصلہ کن لہجے میں کہا۔

”بیٹا! کچھ تو میرے سفید بالوں کا خیال کرو، آہ
 تو اپنی بیوہ ماں کی عزت کا بھروسہ رکھو اور اپنے باقی
 بھائیوں کی طرح سب کی رضا سے اپنا گھر آ جاؤ کرو۔
 اگر اس لڑکی نے ہادانی میں ایسا فیصلہ کر لیا ہے تو اسے
 منع کرو۔“ امہ کی ماں نے آبدیدہ ہو کر کہا۔

”بس اماں، آپ ہمارے رادہ رو ہیں۔ تمہنی نے
 مجھے تو کمری کے ساتھ رہائش بھی دی ہے۔ اریبہ کے
 ساتھ عدالت میں شادی کے بعد میں اسے اپنے ساتھ
 لے جاؤں گا اور ہم اپنی دنیا الٹ بسائیں گے۔“

”مگر بیٹا... اس کے ماں باپ کی عزت...“
 ”اماں جب وہ راضی ہے تو پھر مجھے کسی کی کیا

قبول کر لیا تھا۔

اریبہ نے بنگا، تے ہوئے کہا " احمد نے ان سات برسوں میں واقعی کبھی اریبہ سے اس کے گھر والوں کے بارے میں گفتگو نہیں کی تھی۔

" اریبہ! میں نے تم سے بہت محبت کی اور جوانی کے دنوں میں ہر برس بھیجے کی تمیز چھوڑ کر تمہارے ساتھ شادی کی.... تمہاری اپنی رضہ سے.... مگر نبھانے کیوں.... نبھانے کیوں میں تمہیں اپنے دل میں عزت کی اس مسند پر نہ بٹھا سکا، وہ اعتماد اور وہ مقام نہ دے سکا جو ایک شوہر ہاں باپ کی دعا میں لے کر آنے والی بیوی کو دے سکتا ہے....؟"

" یہ کیا کہہ رہے ہیں آپ.... " اریبہ کے لیے یہ اکتشاف دھماکے سے آہن تھا۔

" یہ سچ ہے اریبہ اور میں جانتا ہوں کہ یہ بہت ہی سزاوار ہے.... ایک سچہ حقیقت ہے۔"

احمد نے اپنی بات جاری رکھی۔ اریبہ کی سفید پڑتی ہوئی رنگت بھی اسے اپنی بات کھل کرنے سے نہ روک سکی۔

"میں سات سال سے اسی ہاں کے گھر سے میں ہوں.... اسی آگ میں جل رہا ہوں کہ۔ فنی میں تم نے میری خاطر، ایک انجانے مرد کی خاطر، اپنے

چاہنے والے ماں باپ کو چھوڑ دیا تھا، جنہوں نے تمہیں پالو سنا پیا رو دیا، خوشیوں میں تو کیا کل کسی اور کی خاطر تم میری محبت کو روند کر نہیں جاسکتیں....؟"

" احمد... یہ.... یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں۔"

اریبہ کے تو جیسے اغماظ ہی نہیں گم ہو گئے تھے، اس نے تو کبھی اس قسم کی باتیں سوچیں بھی نہیں تھیں۔

"فکر نہ کر اریبہ، اس وہم کو میں نے کبھی خود پر حاوی نہیں ہونے دیا۔ مردوں میں ایک لکھ ہی

پڑتی ہے۔"

اریبہ کی بظاہر پر سکون زندگی میں لچل کا پیدا پتھر تب پڑا جب خدا نے اسے تمن بینوں کے بعد ایک پیاری سی بیٹی سے نوازا۔ اسے پا کر اریبہ تو بہت خوش تھی مگر احمد جیسے کسی کرب سے آشنا ہوا۔

اریبہ کو محسوس ہونے لگا کہ احمد کئی دنوں سے چپ چاپ سا ہے۔ جب وہ بیٹی کو گود میں اٹھاتا تو کسی

نہری سوخ میں گم ہو جاتا۔ اریبہ نے اس سے اداسی اس سبب کئی مرتبہ پوچھا تھا مگر وہ بات بال دیتا۔ مگر

اریبہ کو یقین ہو چلا تھا کہ احمد کے دل میں کوئی پھانس اٹک گئی ہے۔ ایک دن احمد دفتر سے لو، تو سیدھا

گھر سے میں جا کر لیٹ گیا۔ اریبہ اس کے پاس چلی آئی، آج اس نے ٹھان لی تھی کہ احمد سے اس کی پریشانی کا سبب ضرور پوچھے گی۔

" احمد میں دیکھ رہی ہوں جب سے شادی پیدا ہوئی ہے آپ کچھ پریشان سے ہیں۔ اللہ نے ہمیں اتنی بھاری بیٹی دی ہے، کیا آپ خوش نہیں ہیں....؟"

" یہ بات نہیں ہے.... اریبہ میں تم سے ایک ضروری بات کرنا چاہتا ہوں۔"

" کیسے، میں سن رہی ہوں...."

" اریبہ تم نے میری محبت کی خاطر آج سے سات ماں پہلے اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور اپنے

گھر سے پرے گھر کو چھوڑ دیا.... کیا تم نے کبھی لکے بارے میں سوچا کہ ان کے دل پر کیا پڑتی ہوگی....؟

تمہارے گھر چھوڑنے کے بعد... وہ کیسے جیے ہوں گے....؟"

"ن...ن.... نہیں احمد.... آج آپ کیسی باتیں کر رہے ہیں...."

کسی کے ساتھ.... نہیں اس سے آگے میں سوچ بھی نہیں سکتا۔ میں اسے اپنی اماں کے پاس چھوڑ دوں گا، وہی اسے پائیں گی، اپنے جیسا بنائیں گی اسے...."

"بس کریں احمد.... بس کریں.... میرا دماغ پھٹ جائے گا۔ مجھے نہیں پتا کہ آپ کے دل میں اتنا لاد اتھا اور میں سمجھتی رہی کہ میں نے سب کچھ پالیا ہے اور میرے خدا میں کہاں جاؤں...."

"میں بنی کا باپ بناؤں تو مجھ پر ان سوچوں کے در کھٹے ہیں۔ بس اب میں اس موضوع پر اور بات نہیں کروں گا۔ میں کل شازبہ کو اماں کے پاس لے جاؤں گا۔ تم سمجھ لو کہ تم نے کبھی کسی بنی کو جنم ہی نہیں دیا....؟" یہ کہہ کر احمد پاؤں پٹختا ہوا باہر نکل گیا۔

اور اریہ.... وہ زندگی کی ایک بڑی حقیقت سے آشنا ہوئی تھی مگر کب....؟ تب جب بہت وقت گزر چکا تھا.... اب سمجھتا ہے کیا ہوت....



درخت لگائیے....
صحت بنائیے....
سکون پائیے....

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بونے، پھر اس میں سے پرند یا انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے۔" (بخاری، مسلم)

ہے۔ ایک چھین سی ہے جو کسی طرح ختم ہونے میں نہیں آتی۔ میں جانتا ہوں کہ اس فیصلے میں، میں بھی برابر کا شریک ہوں مگر مجھے افسوس ہے.... بہت افسوس ہے.... میں نجانے کیوں شازبہ کے معاملے میں تم پر اعتبار نہیں کر سکتا۔ میں نہیں چاہتا کہ میری پیاری بیٹی، میری عزت، کل کہیں الگ اپنی دنیا بسالے.... میں بدنامی سے نہیں جی سکتا اریہ! میں اسے اپنی دعاؤں کے حصار میں رخصت کرنا چاہتا ہوں۔"

"..... احمد پھر....؟" اریہ کو جیسے اپنی چھوٹی سی جنت لرزتی ہوئی محسوس ہونے لگی۔ احمد کے الفاظ اس کی سماعتوں پر تھوڑے برسارے تھے مگر احمد اس بات سے بے پرواہ ہو کر بول رہا تھا کہ اس کے سبب کی تلخی اور الفاظ اریہ کے لیے سہانہ روت ہیں۔

"آن اللہ نے مجھے ایک بیٹی دی ہے تو آشنا ہوا ہوں کہ بنی کا باپ ہونا کیا معنی رکھتا ہے۔ میں آج تمہارے والدین کے کرب کو سمجھ سکتا ہوں۔ کتنا نادان تھا میں.... اسنے برسوں سے اس دکھ سے بے خبر تھا.... مگر اریہ! میں نے سوچ لیا ہے۔ میں شازبہ پر تمہاری پرچھائیں بھی نہ پڑنے دوں گا۔ تم کبھی اسے ماں باپ کی اطاعت کرنا سکھای نہیں سکتیں، تم کبھی اس میں ماں باپ کی عزت کا جذبہ ڈال ہی نہیں سکتیں، تم کبھی اسے شرم و حیا کی باتیں سکھای ہی نہیں سکتیں۔ اگر تم اس کی تربیت کی کوشش بھی کرو گی تو تمہیں اپنے الفاظ کھوکھلے محسوس ہوں گے اور.... اور میں اپنی شازبہ کو ایک اور اریہ نہیں بننے دوں گا۔ اگر تم اس کی تربیت کرو گی تو وہ بھی شاید کل

گھر بیٹھے معقول آمدنی حاصل کیجیے

سے باہر ملازمت کی صورت میں خواتین ذہنی دباؤ میں زیادہ مبتلا رہتی ہیں۔ دفتر میں کام کے دوران انہیں گھر اور بچوں کی فکر لاحق رہتی ہے اور یکسوئی سے کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر ایسی صورت میں جب شیر خوار بچہ گھر پر ہو، کیونکہ کوئی دوسری خاتون جو بچے کے پاس ہوں وہاں کا نظم الیڈن نہیں ہو سکتی۔ گھر پر کام کرنے سے خواتین ناسرف اپنے بچے کو بھی توجہ دے

آج کے دور میں خواتین کے لیے یہ ضروری ہوتا جا رہا ہے کہ وہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن کے نتیجے میں ان کے خاندان کی آمدنی میں اضافہ ہو سکے۔ بے شمار گھرانوں میں بچوں کی بہتر تعلیم و تربیت، زندگی کی بہتر سہولتوں کی فراہمی کے لیے صرف مرد کی آمدنی کافی ثابت نہیں ہو رہی۔ اس لیے ضروری ہے کہ خواتین اور طالبات اپنی گھریلو ذمہ داریوں یا تعلیمی مصروفیت کے ساتھ اپنے خاندان کی آمدنی میں اضافہ کرنے کا سوچیں۔

شہناز اسلم

سکتی ہیں۔ گھر پر کام کرنے کی صورت میں وقت آنے جانے کے مسائل، دفتر کے اوقات اور نظم و ضبط کی پابندی وغیرہ سے بھی یادگارہ مل جاتا ہے۔

خواتین کے لیے معاشی مصروفیت دو طرح کی ہوتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ وہ باقاعدہ

کام کی نوعیت

گھر پر کام کرنے کے لیے خواتین کو ایسا شعبہ منتخب کرنا چاہیے جس میں ان کی اپنی دلچسپی ہو اور جس نام وہ خود شوق سے کرتی ہوں اس طرح انہیں تھکن اور روفت کا احساس نہیں ہو گا اور انہیں اور پوری توجہ کے ساتھ کام چلا رہتا ہے۔ ایسی صورت میں کام کا معیار بھی بہت اچھا ہو گا۔ اگر کوئی نیا کام شروع کرنے کا ارادہ ہے تو کام شروع کرنے سے پہلے اس شعبے کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات نہایت ضروری ہے۔ یہ معلومات مختلف

سی دفتر یا کارخانے میں ملازمت کریں اور وہاں سے یہ کہ اپنے گھر پر رہتے ہوئے کوئی ایسا کام کریں جو آمدنی کا ذریعہ بن جائے۔ ان مضمون میں خواتین کو گھر بیٹھے کاروبار کرنے کے چند طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم جاری ہیں۔ گھریلو کام کرنے کے فوائد خواتین کے اصل مقام ان کا گھر ہی ہے۔



کٹائی اور سلائی طلبات کی سمجھ میں آجھی طرح آنے چاہیے۔

❖.... گھر پر ملبوسات تیار کرنے والوں اور بوتیک پر بھی لباس فروخت کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ بہترین ڈیزائنرز ہیں تو اپنے ڈیزائن کردہ چند ملبوسات پہلے کسی بوتیک میں دکھائیں۔ یہ ملبوسات پسند کیے جائیں تو ان کا معاوضہ بھی اچھا دیا جائے گا۔

❖.... آپ کے تیار کردہ ملبوسات کی نمائش بھی کی جاسکتی ہے۔ مختلف اسٹائل اور ڈیزائن کے ملبوسات تیار کریں اور سال میں ایک یا دو مرتبہ (عید، بقر عید اور شادیوں کے موسم میں) ان کی نمائش کریں۔ عید نزدیک ہو تو اس کی مناسبت سے ملبوسات تیار کریں ان خریدنے سے آپ کی فروخت بھی زیادہ ہوگی اور آپ کو ایسے مستقل گاہک بھی مل جائیں گے جو بعد میں فرمائش پر آپ سے ملبوسات تیار کرواتے رہیں گے۔

❖.... کشیدہ کاری کی اہمیت اب بہت بڑھ گئی ہے دستی کشیدہ کاری کی مانگ میں تو زبردست اضافہ ہو رہا ہے۔ ریشمی زری کا کام بھی بہت پسند کیا جا رہا ہے۔ ناصرف ریشمی بلکہ سوتی ملبوسات پر بھی کام دانی (مکیش) کا کام خاصا مقبول ہو رہا ہے۔ ملبوسات پر کشیدہ کاری میں مہارت حاصل ہے تو اس ہنر کو لڑکیوں کو بھی سکھایا جاسکتا ہے۔ لڑکیاں بہت شوق اور لگن سے کشیدہ کاری سیکھیں گی۔

ڈسے کینٹر سینٹر

خواتین میں ملازمت کے رجحان میں اضافہ کی وجہ سے بچوں کے ڈسے کینٹر سینٹر کی ضرورت بھی بڑھ گئی ہے ڈسے کینٹر سینٹر سے مراد یہ ہے کہ ملازمت پیش خواتین ملازمت پر جانے سے گھر اپنے بچوں کو اس

ذریعہ فراہم کرے۔

رسالوں، کتابوں اور اس شعبے میں موجود افراد سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

گھر پر کام کرنے کے لیے کون سا شعبہ منتخب کیا جائے....؟

کوکنگ اور بیکنگ کورس

اگر آپ کھانے خوش ذائقہ اور مختلف نوعیت کے پکانا جانتی ہیں تو اپنی اس صلاحیت کو دوسروں کی ٹریننگ کے لیے استعمال کیجیے۔

اس کے لیے آپ کا بچن صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ طلبات کی تعداد آپ اپنے بچن کی نمائش کے مطابق متعین کریں۔ کھانے کا مٹن خوشگوار ماحول میں ہونا چاہیے۔ کھانے کی ہر ترکیب کی فوٹو کاپی طلبات میں تقسیم کریں تاکہ وہ آسانی سے اور جلد سمجھ سکیں اور اپنے گھر جا کر ان ترکیبوں کی مشق کر سکیں۔ کھانے کی ترتیبیں ترتیب سے سکھائیں۔ مثلاً دو پہر یا رات کے کھانے کے لیے کیا میا شیس، دو ناچائیں....؟ اور گھر یلو تھی پھلتی تقریبات کی فہرست طعمہ کیا ہو....؟ اور کام یہ کیا جاسکتا ہے کہ اس سلسلے میں آپ اپنی خدمت بھی پیش کریں اور مختلف گھر یلو تقریبات کے لیے کھانے پکا کر فراہم کرنے کا سوجھیں۔ ایک مرتبہ آپ نے یہ خدمت (سروس) شروع کر دی تو مزید تقریبات کے آرڈر ملنے شروع ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ کے ذریعہ آمدنی میں معقول اضافہ ہو جائے گا۔

سلائی کڑھانی کا بنو

❖.... سلائی پر کھل عبور حاصل ہونا لازم ہے۔ کانڈر پر ملبوسات کے خانے کے بنانا اور ان کے استعمال کا طریقہ آنا چاہیے۔ اس کام کے لیے ایک سے زائد سلائی مشینوں کی ضرورت ہوگی۔ خیال رکھیں کہ ملبوسات کی

بارے میں سمجھا یا جاسکے۔ بچوں کو پڑھانے کے لیے صبر اور برداشت کی صلاحیت نہایت ضروری ہے بعض طالب علم اتنے کند ذہن ہوتے ہیں کہ انہیں ایسے بات کئی بار بتائی جائے جب سمجھتے ہیں۔

مضمون نگاری

اگر آپ کو پڑھنے سمجھنے سے دلچسپی ہے، ادب اور صحافت کا ذوق ہے تو آپ عمر بیٹھے اخبارات و جرائد کے لیے مضامین بھی تحریر کر سکتی ہیں۔ اپنی لکھنے کی صلاحیت سے فائدہ اٹھائیے اور اپنے پسندیدہ موضوعات پر صبح آزمائی کیجیے۔ عام سماجی موضوعات پر لکھنے کے لیے بہت زیادہ تجربہ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ان کے لیے گہرا مشاہدہ اور تجزیہ کی صلاحیت درکار ہوتی ہے، مضامین کے مختلف موضوع بنائے جاسکتے ہیں۔ گھریلو اخراجات و انتظامات وغیرہ اپنے تجربے کی روشنی میں تحریر کریں۔ بچوں کی نگاہ شہت پر بھی لکھا جاسکتا ہے مختلف کتابیں پڑھ کر اپنی ملاحظات میں اضافہ کیجیے تاکہ آپ کی تحریروں میں نئی نئی پیدا ہو۔ شعر و افسانے تحریر کرنا بھی ایک دلچسپ مشغلہ ہو سکتا ہے۔ فری لانسنگ کے لیے پہلے اخبارات و جرائد سے معاوضہ طے کریں پھر ان کی سروریات کے مطابق تحریریں ارسال کریں۔

کمپیوٹر فائونڈنگ

ہمارے ملک میں لڑکیوں کو فائونڈنگ سکھانے میں زیادہ دلچسپی کا اظہار نہیں کرتیں ماحوائے ملازمت پیشہ خواتین کے۔ اگر آپ کو فائونڈنگ بہتر ہے تو آپ نہ صرف لڑکیوں کو سکھان سکتی ہیں بلکہ دفاتر اور کالجوں، یونیورسٹیوں کے طلباء و اساتذہ کے لیے رپورٹس، ٹیچنگ اور ٹیچنگ وغیرہ مانگ کر سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں

میں نیچے دیا گیا ہے اور اس پر انہیں لیتی ہوئی گھر جائیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کی قابل اعتبار اور بہتر جد کی تلاش میں رہتی ہیں جہاں کے پرسون ماحول میں ان کے بچے اطمینان سے رہ سکیں۔

ڈسے کیئر سینٹر کے لیے جگہ

ڈسے کیئر سینٹر کے لیے ایک روشن، ہوا دار، کشادہ کمرے کی ضرورت ہوگی جس کی آرائش بچوں کی پسند اور دلچسپی کی چیزوں سے کی جاسکتی ہے۔ یہاں ایک ٹی وی یا فٹی وی ڈی پلیر بھی رکھا جاسکتا ہے جس میں مختلف فلموں، ٹی وی سٹیج کارٹون، سٹیج کارٹون بہت شوق سے دیکھتے ہیں۔ اپنی مدد کے لیے ایک آیار کھیں۔ بچوں کے انتخاب کے لیے اخبار میں اشتہار دے دیں جس میں بچے کی عمر، سٹیج رکھنے کے اوقات کار اور معاوضہ وغیرہ درج ہو۔

ڈسے کیئر سینٹر کے لیے ابتدائی بھی امداد اور بچوں کی نفسیاتی معلومات بھی ہونی چاہئیں۔ حادثات کی صورت میں قریبی ذاتی اور ٹھیک تک رسائی ممکن ہو۔ بچوں کے لیے ہکا پھلکا ناشتہ اور کھانے کا اہتمام کریں۔ ایک وقت میں آٹھ دن بچے آرام سے سمجھانے جاسکتے ہیں۔ اس طرح آپ پر کام کا اضافی بوجھ بھی نہیں ہوگا اور ان بچوں کے والدین بھی مطمئن رہیں گے۔

ٹیوشن سینٹر

آج کے دور میں اکثر بچوں کے لیے ٹیوشن لازمی ہوتی ہے، بہت کم ایسے طالب علم ہوں گے جو ٹیوشن کا سہارا لیتے ہوں۔ مضامین کے لحاظ سے طالب علم سے فی گس ہزار روپے سے چار ہزار روپے تک مل سکتے ہیں۔ لیکن اس شعبے میں آپ کی معلومات خاصی بہتر ہونی چاہیے تاکہ طالب علموں کو ان کے متعلقہ مضامین کے

جون 2015ء

یہ بے بند سیکھنے میں لڑکیاں بہت دلچسپی اور خوشی کا اظہار کرتی ہیں۔

گھر بیٹھے کام کرنے کے لیے آپ نے جو بھی شعبہ منتخب کیا ہو اس کے لیے چند باتیں ذہن میں رکھی جائیں۔ ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے منتخب کردہ شعبے میں زیادہ کامیابی حاصل کر سکتی ہیں۔

❖.... اشیاء کے لیے ہمیشہ اچھا معیاری سامان استعمال کیجیے۔

❖.... معاوضہ منسوب رکھیں۔

❖.... کتابت کی بات آج سے شش۔

❖.... تقمید پرہیزگاری کرنے کا اوصد پیدا کیجیے۔

❖.... نرمی اور نرمی سے گفتگو کریں۔

❖.... متعدد شعبے کے بارے میں اپنی معلومات و وقت کے مطابق تازہ برقی رتیں اور ان میں اضافہ کے لیے اخبارات اور تبہ ہر دستاویز مطالعہ جاری رکھیے۔

❖.... حسن تربیت اور بہترین مہتمم کی صلاحیت خود میں پیدا کیجیے۔

❖.... وقت کی اہمیت جانیے اور پابندی وقت کا خیال رکھیے۔

❖.... جو بھی کام کریں دیانت داری اور پوری محنت سے کریں۔



آپ کی کامیابی کا سبب ہے کہ آپ نے اپنی تعلیم کو اپنی اس پسندیدہ دوسرا کا تجربہ کیجیے۔

تربیت کا سبب

مختلف کالجوں سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے وہ آرڈر پر کام آپ کو فراہم کریں گے جس کا مقول معاوضہ آپ کو گھر بیٹھے مل جائے گا۔

اوقی ملبوسات کی بنانی

گھر پر کام کرنے کے شعبہ جات میں سے ایک مقبول شعبہ ہاتھ اور مشین کی بنائی ہے۔ ساریوں کا موسم شروع ہونے سے قبل کئی طرح کے سوئٹر اور کارڈیٹین تیار کریں اور موسم کی آمد کے ساتھ ہی مختلف ڈکالوں یا نئی طور پر انہیں فروخت کریں۔ جدید ڈیزائن کے سوئٹر آپ زیادہ تعداد میں بنا سکتے ہیں جن کا سائز بھی فری ہو یعنی ہر کسی کو آسانی سے آجائے۔

کمپیوٹر

بہت سے ماہر پیشہ افراد گھر بیٹھے کمپیوٹر پر کام سے رہتے ہیں۔ جی ہاں! کمپیوٹر کے ذریعہ آپ گھر بیٹھے اپنی آمدنی کا خواب پورا کر سکتی ہیں۔ کمپیوٹر کے مختلف ڈورنگز کرنے آپ کوئی کام کر سکتی ہیں۔ انٹرنیٹ سے اب دنیا بھر کی کمپنیوں سے فوری رابطہ ممکن ہے۔ کمپنیوں سے آرڈر وصول کریں اور ان کے پروگرامنگ پر وائرنگ اور ویب ڈیزائننگ کر کے نیٹ سے ہی انہیں روانہ کریں۔

یہ ایسا شعبہ ہے جس کی مانگ میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

مختلف ہنر کے کورس

پرستہ لڑکیاں اسکولوں اور کالجوں کی چینیوں میں مختلف سرپرہ گراہز کے ذریعہ کچھ نہ کچھ سیکھنا چاہتی ہیں تاکہ ان کا یہ وقت ضائع نہ ہو۔ اگر آپ ہر مضمونی چیزوں بنانے، جوٹ ورک، مصوری، پین ورک وغیرہ پر عبور حاصل ہے تو گھر بیٹھے یہ ہنر سکھانے جاسکتے ہیں۔

گھر سجائیں نئے طریقے سے

مرکزی اور سائیڈ ٹیبلز کے ساتھ رکھ دیے جاتے ہیں۔ اب اگر ڈرائنگ روم کا رقبہ چھوڑ کر تو ایک کالرنر میں یہ سب پلانز وغیرہ ڈبڈبہ قدرے کھٹے ہوئے حصے میں ٹیلی ویژن یا لچر ٹیبل شیف وغیرہ لگایا جاتا ہے۔ یہ سجاوٹ سادگی اور دلنریب بھی لگتی ہے لیکن اسی فرنیچر کی جگہ تبدیل کر کے آپ اپنے ڈرائنگ روم میں نیارنگ بچہ سکتی ہیں۔ یوں نتیجہ فرنیچر کی سینٹک تبدیل کر دینا ایک بڑا صوفی مکان کرید روم یا لائنج میں رکھ دین اور آگنی وی یا پیوئرز ڈرائنگ روم میں موجود ہے تو تخیل جب فلوور شیز اور رنگ سے گھر سے نیا تاثر دیتے۔

دوسرا مرحلہ

گھر کی ڈیکوریشن میں تبدیلی کا سوچ لیں تو پھر فکر جیٹن ترتیب دینے میں زیادہ وقت نہ لگائیں۔ گرمیوں

موسم کوئی بھی ہو لیکن گھر کی آرائش کا موسم خود تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں کے دنوں میں گھر کی زیادہ سجاوٹ بھاری محسوس ہوتی ہے، غیر ضروری ساڑھ سلمان سے عیس اور گہرے رنگوں والی دیواریں گرم دنوں کو مزید گرم دیتی ہیں۔ یہ موسم ہلکے اور شوگرنگوں سے گھر کی سجاوٹ کے لیے آئیڈیل ہے۔ یاد رکھیے جب بھی آپ گھر کی آرائش میں تبدیلی کرنا چاہتے ہیں تو اس میں ہلکے رنگوں کو استعمال کریں۔ اس طرح یہ آسانی سے ہوتی ہے۔ آپ پہلے ہی یہ طے کر لیتے ہیں کہ کہیں کیا چیز رکھنی ہے... اور اس حصے کو جسے سجاوٹ یا پھر دیواروں کے لیے رنگوں کا انتخاب کیا دنا چاہیے...

پہلا مرحلہ

جب آپ یہ سوچیں گے گھر کی آرائش اس موسم میں کیسی کریں گی تو پھر فوراً کام شروع کر دیں۔ پورے گھر کا جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ غیر ضروری سلمان کہیں سے بنایا جا سکتا ہے اور اس کی جگہ کیا نئی آرائشی تبدیلی کی جائے گی...؟ مثال کے طور پر بہت سے گھروں میں ڈرائنگ روم کی سینٹک ایک مخصوص بیٹن پر کی جاتی ہے۔ زیادہ تر وہ بڑے سونے اور دو چھوٹے سونے





رہیں گرمیوں میں بھاری میٹریل
ور تیز رنگوں والے آرائشی آئینے
گرمی کے احساس میں اضافہ
کراتے ہیں۔ ٹھنڈے رنگ والی
جاوٹی اشیاء خریدیں۔ کچھ
Neutral (خالی) رنگ کی
چیزیں مثلاً چلیں، رنگز اور ٹیبل
میسز بھی خریدے جاسکتے ہیں۔
ٹھنڈے رنگوں کے انتخاب میں

سفید، فیروزہ، زرد، سبز اور ہلکا عودی رنگ پر دوں،
صوفوں، کپڑوں اور ریشمیں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر
نیو فرنیچر لینے تو تو بیدریل Cane کا فرنیچر مناسب انتخاب بن
سکتا ہے۔ گرمیوں میں اس قسم کا فرنیچر مجموعی طور پر
خوشبو رکھنا چاہئے۔ سردیوں کے مخصوص حصوں کے لیے
سجھانے والے کپڑے مثلاً اسٹیکس، پینٹنگز، آئینے، ہار اور اندر
چراغ خریدے جاسکتے ہیں۔ دل بہانے والے تازہ ہوتے ہیں۔

چوتھا مرحلہ

گھر کے اہم حصوں مثلاً کچن اور واش روم و
ٹھکانے اور کمرے اور حمام کی صفائی بنی ہوگی۔ ان کا خیال بھی
آپ کو رکھنا ہے۔ ان اہم مقامات کے رنگ و روغن اور
آرائش میں بھی ردوبدل ضرور ہونی چاہئے۔ سیٹھ کی تبدیلی
کرنا آپ کو مزہ ہو گا۔ سٹینڈ اپٹن میں کاٹھن زپر کے
چھوٹے کتے، اڑ، پھولوں کی نوکری اور گلاس ٹیبل میسز
تبدیل کر دیں۔ ممکن ہو تو خالی دیواروں پر مصنوعی
سبز پتوں سے بنائے گئے شوچیں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔
واش روم میں نئی سوپ ڈش، برشز اور تولیے وغیرہ
رکھے جائیں تو بھی سنے پن کا اثر ملتا ہے۔



تعمیراتی کام

کے گرمیوں میں قدرے مددگار شوخ رنگوں سے
دیواروں کی شان میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ لیمن، سیان،
بنت، پریٹ چھ، پینٹ گرین اور سبز سے ہینٹ شیڈز
دیواروں میں نئی رنگ چھوکتے ہیں۔ انٹیڈ پینٹیشن کے
موجودہ رنگوں کے مطابق پینٹوں کے رنگ اور انداز پر
سٹیڈ پینٹ سے مختلف نقش و نگار بنانے چاہئے ہیں۔ یہ
پینٹنگ دیکھنے میں سنے پن کا اثر دیتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ

آپ نے ایک مرتبہ گھر کی نظر پائی۔ منتخب کرنی تو
جان جائیے۔ یہی عمل خوش اسوئی سے سنے پن
جاسکتے ہیں۔ پینٹ کے ساتھ کپڑوں اور دروازوں کا
معاہدہ بھی کریں۔ ہوسکتا ہے انہیں پینٹ کی ضرورت
ہو۔ اب آجائیں ڈراگت سے غیر ضروری سامان نکالنے
کی طرف! سب سے پہلے تو ہال میں نئی آرائش کے
سے بننے کی تعمیر کا انداز پر منتقل کریں تاکہ عملی طور پر
یہ سامنے آسکے کہ کیا کرنا ہے...؟ اگر بجٹ اجازت
نہیں دے رہا تو ہمارے پہلے مشورے پر عمل کیجیے اور
پرانے فرنیچر کو جگہ کی تبدیلی کے ساتھ سنے پن سے گھر
میں سجائیے ورنہ پھر کچھ نیا سامان خریدیں۔ لیکن یاد

ایک اہم اور
معاشرتی مسئلہ!

لڑکی کی شادی

ایک دوسرے کے لیے تمہیں بھی فخر ہو جاتی رہی
ہیں۔ پہلے پورا خاندان ایک ساتھ مل کر رہتا تھا۔
بچوں کی تربیت مشرقی اقدار کے مطابق ہوتی تھی، اب
رشتے تو وہی ہیں لیکن وہوں کے رویے اور اقدار میں
تبدیلی آئی ہے۔ اس وقت آپ اپنے مفادات سے وابستہ
ہیں، وہ مشتہ کہ خاندانی نظام پھوڑ کر لگیوں اور چھوٹے
مکانات میں آگے ہیں چنانچہ رشتہ کروانے کا کام جو
بڑے بزرگ اور رشتہ کروانے والی خالہ کوئی تھیں۔ ان
کی جگہ اب نیا نیا بیورو کرنے لگی ہے جو
پہلے کے عموں لڑکیوں کے رشتے کرتے
ہیں وہ لڑکیوں کی شادی جو۔ یہ وہی وہی فریڈنڈ تھا
اب کاروبار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ وہ خوب سے خوب
ترقی سماج میں رہتے ہیں۔ پہلے سیتھ منڈ لڑکیوں کا انتخاب
کیا جاتا تھا اب سمر خوب صورت اور میہ جھپٹے سے تعلق
رہنے والی لڑکیوں کو پسند کیا جاتا ہے۔

لڑکیوں کی شادیوں نہ ہونے کی ایک وجہ ہمیں یہ
بھی نظر آتی ہے کہ اب وہ خوب سے لڑکیوں
کے بچانے کو بھرت اور
عمر لڑکیوں کی عمر میں

شادی یہ دینی اور معاشرتی فریڈ ہے،
یہ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی
شادیوں بروقت ہو جائیں۔ خاص کر لڑکیوں کے سلسلے
میں یہ معاملہ بہت نازک اور مشکل ہوتا ہے۔ بڑے
شہروں، قصبوں یا دیہات کے علاقے آج ہر دوسرے
تیسرے گھر میں والدین اپنی بیٹیوں کے لیے اچھے
رشتوں کے اہتمام میں نظر آتے ہیں۔ اچھے رشتوں
کے اہتمام میں کئی لڑکیوں کے گھر پر چاہنے کی تہہ جم
جاتی ہے لیکن پھر بھی وہ اس امید پر ہوتی ہیں
تھیں کہ شاید خدا نے ان کے نصیب میں
خوشیاں بھی ہیں۔ چونکہ تو لڑکی نہیں ہوتی ہے جو کہ تمام
امیدیں سوچیں ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو یہ تسلی دے
چکی ہوتی ہے کہ زندگی کا یہ سفر اب انہیں تمہاری طے
ہو گا۔ وہ یہ جوہت ہیں جس کی وجہ سے لڑکیوں کی
ایک بڑی تعداد غیر شادی شدہ ہے۔...

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری اقدار میں
تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ آج کے تیس چالیس سال قبل
لڑکیوں کی شادی کوئی بڑا مسئلہ نہ تھا یہ کام خاندان کے
بڑے بزرگ ہی کرتے تھے کیونکہ انہیں یہ حق حاصل تھا
کہ وہ اپنے بچوں کے اہم فیصلے خود کر سکیں۔ لیکن اب
ان کے لڑکیاں یا تو خود اپنی مرضی سے شادی کرتے ہیں
یا پھر اپنی خود ہمت اور پسند کا اظہار کرتے ہیں۔
پورے معاشرے میں جیسے جیسے مشرک
خاندانی نظام کا خاتمہ ہو رہا ہے لوگ ایک
دوسرے سے دور بھاگتے جا رہے ہیں۔

جون 2015ء



وئی جاتی ہے جس میں کار، زیورات، جینک، ٹینس، فرنیچر، ہیرتن، کپڑے، الیکٹرونکس کا سامان اور وینا باں کی چیزوں کے مطالبات کیے جاتے ہیں۔ ان ہم اپنے نئی سٹیٹیلز کی سنتوں کو بھول کر ہمارے پرستی کی طرف مچ گئے ہیں۔ ہم سنت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو بھول کر نئی کے خاندان اور اثر و نفوذ کے بجائے یہ دیکھتے ہیں کہ نئی کتنا جینز ماننے کی...؟ اس کا اسٹینڈرڈ کیا ہے...؟ ان کے پاس کتنا بینک بیلنس ہے وغیرہ۔ یہی وجہ ہے کہ متوسط اور غریب طبقے کی بہت سی نئی لڑکیاں جینز کی وجہ سے سالوں انتظار کرتی ہیں خواہ وہ کتنی ہی خوب صورت اور خوب سیرت لڑکیوں نہ ہوں۔ اس حوالے سے ایک خاتون خات کا کہنا ہے کہ ہمارے معاشرے میں شادی بیاہوں کا کاروبار ہار بن گئی ہے۔ ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق شادی کرنا چاہتا ہے لیکن اس زمانے کے سبب ہمارے مطالبات کے باوجود ایک غریب شخص اپنی سفید پوشی کو چھپانے کے لیے اپنی حیثیت سے بڑھ کر اس کام میں پیسہ خرچ کرتا ہے۔ کیونکہ لڑکے والے بنا جینز نئی قبول نہیں کرتے اگر کوئی شخص اپنی بیوی و جینز نہ دے سکے تو وہ یہ تو اپنے امین کے گھر بیٹھی رہے یا چھر سسرال والوں کے طعنے سن کر نفسیاتی مرینڈ بن جاتی ہے۔ پاکستان میں کئی مرتبہ جینز پر پابندی عائد کی گئی ہے اور سرکاری سطح پر بھی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن ان پابندیوں و خاطر خواہا بہت نہ وئی گئی۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے معاشرے کی سوچ و فکر میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کریں تاکہ ہمارے معاشرے و لڑکیوں کے رشتے و فروع و قصص کی سہولت پر رکھنے کے جائے ان کے خاندانی بینک کرانڈا اور تعلیم و تربیت کا نظر میں رکھے۔



تربیت و تعلیم

رہتے ہیں۔ ان تماشوں میں نئی نہیں اور لڑکے کی کوششیں لڑکیوں کے احساسات اور جذبات کی پرہیزگاری کے بغیر ایک کے بعد ایک لڑکی کو ریجیکٹ (Reject) کرتی رہتی ہیں، جس کی اجازت نہ ہو تو ہمارے مذہب نے وئی ہے اور نہ ہی اخلاقی طور پر ہی ایسا کرنا مناسب ہے۔

موجودہ دور میں نئی لڑکیوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ہر اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اس ضمن میں تعلیم حاصل کرتے کرتے ہر لڑکی پانچ سال سے پچیس سال کی ہو جاتی ہے۔ ایسی لڑکیوں نے رشتوں کو یہ بہ کرا انکار کر دیا جاتا ہے کہ نئی کی عمر زیادہ ہے۔ یوں لڑکیوں کی تعلیم بھی ان کے رشتوں میں رکاوٹ بن جاتی ہے، حالانکہ یہ حقیقت ہے کہ ایک پڑھی لکھی نئی کسی بھی شے کے کاروبار میں مستقبل ہوتی ہے اور ایک پڑھا لکھا خاندان بننے میں مددگار ہوتی ہے۔ اگر دو لڑکیوں کو یہی خواہش رہے تو شاید ہمارے معاشرے میں بھی پڑھی لکھی خواتین کی قلت ہو جائے اور نئی و امین لہنی لڑکیوں کو پڑھنے کی اجازت نہیں دیں گے۔

مہنگائی کے اس دور میں جہاں غریب طبقے کے لیے دو وقت کی روٹی بھاری پڑتی ہے وہاں نئی کی شادی کرنا آسان کام نہیں۔ ہمارے ملک میں نام و نامو اور ظاہری نمائش کے خاطر یہ خوشی کی تقریب متوسط طبقے کے لیے مشکلات کا سبب بن رہی ہے۔

جینز کی نعمت بھی لڑکیوں کی شادی میں ایک بڑی رکاوٹ بن گئی ہے۔ فرسودہ رسومات نے شادی کو رحمت کے بجائے زحمت بنا دیا ہے۔ جینز کے ناسور نے ہمارے معاشرے و آئینوں کی طرح جھڑ لیا ہے۔ کئی لڑکے والے چاہتے ہیں کہ لڑکی ہاؤس سے اتنا جینز لے یا جائے کہ ان کا گھر بھر جائے۔ ایسے گھرانوں سے باقاعدہ جینز کی غیر مست بن کر نئی ہاؤس کے ہاتھ میں تم

صحت و علاج مزاجی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پیچر، ایکوپنچر، ریفلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاسو، ایکزیٹنڈر، کلنیک، آپورویڈ، فینگ شوئی، ٹائی چی، آریڈیولوجی، کاسٹیسولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



فنگ شوئی

Feng Shui 風水



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔



Scanned By Amir

سولہواں حصہ

گزشتہ سے پیوستہ

کے لئے ضروری ہے کہ عنصر کے توازن اور مقداروں کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔

گزشتہ قسط میں پیش کی گئی کہانی میں بھی غلطی دونوں کی نہیں مسکد ان۔ مزاجوں اور شخصیت میں غالب عنصر کا ہے۔ آزر کا تعلق ایسٹ گروپ سے جب کہ منان کا تعلق ویسٹ گروپ سے تھا۔ جس کی وجہ سے اختلاف رائے ذاتی اختلافات کی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ اختلاف رائے اس وقت زیادہ

سنجیدہ صورت حال اختیار کر گیا جب بات کاروبار میں اشتراکیت کی آئی۔ ایسٹ اور ویسٹ یہ دونوں گروہس فیٹنٹ شوئی میں انتہائی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں اور ان کے توازن پر سب سے زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ

کاروبار میں اشتراکیت سے پہلے آپ جان لیں کہ آپ کے پارٹنر سے آپ کی فیٹنٹ شوئی ہم آہنگی ہے بھی کہ نہیں۔ اگر آپ دونوں ایک ہی گروپ سے تعلق رکھتے ہیں اور آپ کے پارٹنر ایک دوسرے سے متساوم تو نہیں ہو رہے تو یقیناً آپ

پچھلی قسط میں ہم نے آپ کو حقائق میں اختلافات، رنجش اور ان کے کاروبار اور زندگی پر پڑنے والے اثرات کا ایک مختصر خاکہ پیش کیا۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ نظریاتی اختلافات پر سمجھوتہ کر کے، افرام و تھیبیر سے یعنی ایک دوسرے سے بات کر کے اپنی رائے پیش کر کے کئی اختلافات دور کیا جاسکتے ہیں۔

اس کا ایک مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ نظریاتی اختلافات ہمیشہ کسی نہ کسی طور پر جدت کا مظہر ہوتے ہیں۔ گزشتہ دو ماہوں میں شروع ہوتی ہے کہ جہاں یہ اختلافات نظریاتی نہ ہوں بلکہ مزاج کی شدت کا پیش خمیم ہوں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ سمجھ میں کہ آپ کی فطرت میں کون سا عنصر غالب ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب کاروبار میں اشتراکیت کی بات ہو۔



شایینہ جمیل

اب مثال کے طور پر آگ کا صف بے جانا اگر اسے ہوا کی جائے تو یہ بڑھے گی اور پانی اس کو بجھا دے گا۔ اسی طرح آگ کے تیلے پانی و بھاپ میں چل ایتے ہیں۔ یعنی پانی کی آگ کو بجھانے کی خصوصیات کو فطر کر دیتے ہیں۔

اب اگر ہم توازن کی ان بنیادی باتوں کو سمجھ پائیں تو رشتوں میں توازن پزیرانی ہے اشتراکیت میں بھی نقصان خسارہ معمول بن جاتا ہے۔ اسکی صورت حال سے بچنے



www.paksociety.com

ایسٹ گروپ East Group	ویسٹ گروپ West Group	
		
1, 3, 4, 9	2, 6, 7, 8	موافق پاکواندو
جنوب مشرق شمال مشرق جنوب مغرب مشرق	شمال جنوب مغرب شمال مغرب	موافق سمتیں
آب پانی نغری	وحات مٹی	موافق عنصر

اپنے کاروبار میں ترقی اور رشتوں میں طمانیت لاسکتے ہیں۔

اب یہاں پر ابہم یہ ہے کہ اگر بات صرف پارٹنر یا دوست کی ہو تو شاید کاروباری شرارت و ختم بھی کر دیا جائے۔ مگر جہاں ہوتے اپنے ہی گھر کے افراد کی ہوتی ہے تو وہاں رشتے توڑے نہیں ہر صورت میں رشتے جوڑے جانے کی ہی کوشش کرنی چاہیے۔ اب ہم آپ کو بتانے جارہے ہیں کہ دو مختلف گروپس کے لوگ، بہن بھائی یا دوست آپس میں کیسے اپنے اختلافات اور عنصر کے منفی اثرات پر قابو پوسکتے ہیں اور آپس میں بہتر تعلقات قائم رکھ سکتے ہیں۔

•... سب سے پہلے نوٹ کیجئے کہ آپ کی فیکٹری میں داخلی دروازے کا رخ کس سمت میں ہے۔ اس کا رنگ اور اس کا مندرجہ کیا ہے۔ یہاں ہم دونوں گروپس کے لحاظ سے داخلی دروازوں کی موافق سمت تجویز کر رہے ہیں۔ انہیں تھوڑے نظر میں رکھیے۔

•... اگر آپ کا کاروبار پارٹنرشپ میں ہے تو چیزوں کو پتھر یا جوڑی کی صورت میں رکھنا مثبت مانا جاتا ہے۔

•... اسٹاف کے ساتھ جو یا آپ کے اپنے نئے شان کی میں پانی پینے کا گلاس۔

•... شمال کی سمت میں ٹیسٹ مٹ رکھیے گا۔

•... ساؤتھ ویسٹ یا جنوب مغرب میں بہت زیادہ گرمی یا حرارت غیر موافق ہے۔ فیکٹری میں اس سمت میں بھٹی کا ہونا، بولنگر یا جینر کا ہونا منفی

اثرات پر قابو پوسکتے ہیں اور آپس میں بہتر تعلقات قائم رکھ سکتے ہیں۔

سب سے پہلے بات کرتے ہیں کاروباری یعنی آپ کے آفس یا فیکٹری کی۔ جب بھی ہم ایک خاص پوزیشن پر ہوتے ہیں تو ہم پر بہت ہی ذمہ داریاں عائد ہو جاتی ہیں۔ جس میں کاروبار کو بہتری کی سمت لے کر جانی بنائی سادہ کو اور مضبوط بنانا۔ صرف ہماری اوہین ذمہ داری ہوتی ہے بلکہ یہ معاشی استحکام کے لئے بے حد ضروری ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اگر آپ کے کاروبار کو بلاوجہ کا نقصان پہنچ رہا ہے یا مایوسہ واقعہ ہاتھوں میں آکر نکل رہے ہوں تو پھر کئی معاملات کا فوری جائزہ لیتا ہاڑی ہے۔

فینٹک شوکی اس سلسلے میں جو اصول پیش کرتی ہے وہ درج ذیل ہیں۔

جون 2015ء

کا سورج کر لیتے ہیں تو خوشامی
رک جاتی ہے۔

•.... اس دیوار پر پینٹ کرنا
کروائے اور ایک بڑا آئینہ لگوائے۔
فینٹ شوئی میں یہ کارنر روپے پیسہ
اور ہل فائدے پہنچاتا ہے اور اس
سمت کو اگر صرف ستھر اور فینٹ
شوئی کے اصدوں کے مطابق سجایا
جائے تو مالی موافق پیدا کرتا ہے اور



ان کے حصول میں آسانی فراہم ہوتی ہے
•.... لہنی ڈیسک یا ٹیبل نار تھ فیسٹ پر رکھیے۔
•.... نار تھ ایسٹ کی دیوار کی جانب ابھرتے
سورج کی تصویر لگائیے۔
•.... ہمیں آپ کا آفس یا فیکٹری فی جکشن پر تو
نہیں۔ اس فی جکشن کو ہم آنے والے قسط میں تفصیل
سے بیان کریں گے۔

یہاں داخلی دروازوں کی سمت درج ذیل ہے۔
ایسٹ ٹروپ کے لیے موافق سمتیں: ساؤتھ
ایسٹ، نار تھ ایسٹ، ساؤتھ ویسٹ، ایسٹ اور موافق
عصر ہے آب، پانی، ککڑی
ویسٹ ٹروپ کے داخلی دروازوں کی موافق
سمتیں ہیں: نار تھ، ساؤتھ، ویسٹ، نار تھ ویسٹ۔
جب کہ موافق عصر ہے دھات اور مٹی....
آپ ہمارے فیس بک کے پیج دیکھ گئے ہوں گے
سے مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور ہمیں اپنے
تاثرات سے آگاہ بھی کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS
(حسابی ہے)

توہان کا دوست

ہے۔ یہ ذہنی سکون کو متاثر کرتا ہے، مزاج میں
جھنجھوٹ، غصہ غالب رہتا ہے۔ یہ گرم مزاجی تھکی
کا باعث بنتی ہے۔ مائینڈ سٹیبل نہیں رہتا، ہمیں نہ
ہمیں ذمہ داری میں آہستہ آہستہ گروتھ رک جاتی ہے۔
•.... اگر شمال میں ٹوائٹ میں جو عام استعمال میں
ہیں تو بہت زیادہ غیر موافق ہیں۔ انہیں فوری طور پر
منتقل کیجیے۔

•.... اگر آپ ایک ذمہ دار شخص ہیں، ایم ڈی یا
ٹیکر یا مالک تو پھر اس صورت میں نار تھ ویسٹ یعنی
شمال مغربی سمت نہیں بیٹھنا ہے۔ چاہے گھر میں آپ
کا مہوہو، آفس میں آپ کا سببن یا پھر شوروم یا دکان کا
۔ چھوٹا سا دانا شمال مغرب سمت میں بیٹھنے سے
بچئیے۔ کیونکہ یہ سمت بہت ترقی نہیں کرنے دے گا،
اجتہاد نہیں آئے گا۔

•.... اس سمت میں سفید رنگ کروانا مفید ہے۔
•.... شمال کی دیوار کو بے جا آرائشی سامان کی
آماجگاہ مت بنائیے۔ وال فلڈنگ الماریوں یا ریک
سے اجتناب برتنے۔ اسے کسی حد تک خالی رکھنا بہت
ضروری ہے۔ آرائش پر بھاری الماریاں، سامان، فالٹو

صحت مند زندگی کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں



وقت تکی جلدی ہاتھ سے کھل جاتا ہے اور انسان کو اپنی مصروفیات میں اپنی صحت پر توجہ دینے کا خیال تک نہیں آتا تاہم اچھی خبر یہ ہے کہ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق صرف ایک منٹ کے معمولی کام ہی جسمانی حالت بہتر بنانے کے لیے کافی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ سخت ورزش ہی کریں بلکہ چند دیگر طریقہ کار بھی آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔

مشرقی ماہر صحت ڈاکٹر ایڈیٹور ڈیوڈ ڈیوڈ اور سارا کلین Sarah Klein کی تحریروں سے

سانس لینے سے آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور ایسا کرنے سے بلڈ پریشر کی شرح کو نیچے لانے میں بھی مدد ملتی ہے، جبکہ جسم میں تھوڑا سا باعث بننے والے ہارمونز بننے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔



کسی سے گلے ملنا

کسی پیارے سے گلے ملنے

سے زیادہ اچھا اور کیا طریقہ کار

ہو سکتا ہے کیونکہ یہ گرگوش

معاقدہ ہمیں خوشی کے

احساس سے بھر دیتا ہے اور جسم میں سکون کی لہریں

دوڑنے لگتی ہیں جبکہ اس کے جسمانی صحت پر بھی

مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جیسے بلڈ پریشر اور دل

کی دھڑکن کی رفتار کم ہو جانا وغیرہ۔

مسکراہٹ

یہ کوئی نئی بات نہیں کہ جو لوگ زیادہ ہنستے

ہیں وہ عام طور پر خوش باش افراد ہوتے ہیں مگر جو

بہتر خوراک، روزانہ ورزش اور بہتر اور پوری
نیم صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے،
لیکن جب تمہارا دینے والا شیڈول ہمارے رستے میں
رکاوٹ بنتا ہے تو ایسا کرنا مشکل پکڑنا ممکن لگتا ہے.... آخر
ان چیزوں کے لیے کس کے پاس وقت ہے....؟
لیکن آپ کو یہ سن کر خوش ہوگی کہ آپ ہر دن کسی
طویل ورزشی دورانیے میں پڑے بغیر اپنی صحت کو
فروغ دے سکتے ہیں۔ آپ کو روزمرہ زندگی سے
صرف ایک منٹ اپنی صحت کے لیے خرچ کرنا ہو گا
لیکن اس کے نتائج آپ کی صحت کے لیے حیران کن
ہوں گے۔

گہری سانس لینا

اگر آپ تھوکا شکار ہیں تو ذہن و جسم

کو آرام کا

احساس دلانے

والے اس طریقہ کار کو مت بھولیں یعنی

گہری سانس۔ ایک یا دو گہری



جون 2015ء

تھام کر رکھیں۔

ایک منٹ تک کھڑا رہیں

اگر آپ اپنی عمر بڑھانا چاہتے ہیں تو ابھی اٹھ کر کھڑے ہو جائیں ہم میں سے اکثر لوگ اپنے دن کا زیادہ تر حصہ بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ذرا ایک سیکنڈ کے لئے اپنے دن بھر کے کام کاج پر غور کریں جو سارا دن آپ نے بیٹھ کر کیا ہے۔ مثلاً دفتر میں اپنے ڈیسک پر بیٹھے رہے ہیں، گاڑی چلاتے رہے ہیں۔ ٹی وی دیکھتے رہے ہیں اور بیٹھ کر کھانا کھایا وغیرہ اس ضمن میں، میں ایک سٹڈی کا حوالہ دوں گا جس کے مطابق وہ لوگ جو اپنی زندگی کا بیشتر حصہ بیٹھ کر گزارتے ہیں۔

ذہنی و نفسیاتی عوارض کا نسبتاً زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ایسوں کے مطابق ایسی عورتیں جو دن بھر 10 گھنٹے سے زیادہ کا عرصہ بیٹھ کر گزارتی ہیں ان عورتوں کی نسبت جو پانچ گھنٹے بیٹھ کر گزارتے ہیں عارضہ



قلب میں زیادہ جھٹکا ہو جاتی ہیں۔ جب آپ کے ذہن میں کھڑا ہونے کا خیال آئے تو صرف ایک منٹ کے لئے کھڑا ہونا، عام وقت کے مقابلے میں آپ کی صحت کے لئے زیادہ اہم اور مفید ہے۔ امریکن سینئر سوسائٹی کے ایک سروے کے مطابق ایسی عورتیں جو روزانہ چھ گھنٹے سے زائد بیٹھی رہتی ہیں ان میں کم وقت بیٹھی رہنے والی عورتوں کی نسبت 34 فیصد شرح اموات زیادہ ہے۔ ایسوں کے بقول چھ گھنٹے بیٹھے رہنے والے مرد حضرات چھ گھنٹے سے کم بیٹھے رہنے والے مردوں سے 17 فیصد زائد شرح اموات رکھتے ہیں۔

روزانہ کھڑے رہیں

لوگ نکل کر مسکراتے ہیں وہ طویل زندگی بھی پاتے ہیں کیونکہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار بہت کم ہوتے ہیں اور اس کی وجہ مسکراہٹ ہے جو مشکل حالات میں بھی ذہن کو تناؤ یا مایوسی کا شکار نہیں ہونے دیتی اور چہرے پر مسکراہٹ لانے میں وقت ہی کتنا چاہیے ہو تا ہے؟



نفل کر ہنسنا

ہنسی بہترین دوا ہے کیونکہ یہ نہ صرف جسم کو تناؤ سے نجات دلانے کا قدرتی ذریعہ ہے بلکہ اس سے دیگر بھی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں جیسے اگر دل کی آواز سن کی رفتار تیز ہوتی



ہو یا بلڈ پریشر آسمان کو چھو رہا ہو تو ایک منٹ تک ہنسنے سے ہی یہ معمول پر آجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہے اور جیسی کاموں پر مامنی سرگرمی بھی ہے یعنی چھ کیلوریز بھی جلتی ہیں جس سے موٹاپے سے کسی حد تک تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

پندرہ منٹ بیٹنا

مشکل حالات میں بھی روشن رہنا، دیکھنا یا اس کی امید رکھنا صحت مند دل اور امراض کے خلاف طاقتور، فاقی نظام کا باعث بنتا ہے تو اگر کبھی آپ خود کو مشکل میں محسوس کریں تو ایک منٹ کے لیے ان خیالات کو ذہن سے نکال کر امید کے دامن کو



وزن کم کرنے کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

وزن کم کرنے اور بہترین صحت کے حصول کیلئے ورزش کامیاب ترین نسخہ ہے لیکن اکثر لوگ وقت نہ ملنے کی بہانہ بنا کر ورزش سے فرار اختیار کرتے رہتے ہیں جس کا نتیجہ بہت افسوسناک ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے یونیورسٹی آف میڈیکل سائنس کے ماہرین نے بہانے باز احباب کیلئے بہت سی اچھی خبریں دی ہیں جس کے مطابق منٹوں میں صرف ایک منٹ کی سخت ورزش صحت کے لئے بے پناہ فوائد کی حامل ہو سکتی ہے اور اب کوئی وجہ نہیں کہ کوئی بھی وقت نہ ملے کی بہانہ بنا کر ورزش سے ہی چرائے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ منٹوں میں ایک منٹ کی سخت ورزش تین دفعہ کرنی چاہیے لیکن ہر دفعہ جسم کو مناسب طور پر گرم کرنا اور اس کے بعد دھیرے دھیرے نارمل درجہ حرارت پر لانا ضروری ہے۔ تجربات میں شامل افراد نے ورزش کے آغاز میں تقریباً چار منٹ کیلئے ورزشی سائیکل زرمیں رفتار سے چلائی تاکہ جسم و ادم اپن ہو جائے۔ اس کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور ترین رفتار سے سائیکل چلائی، چند لمحوں کا وقفہ کیا اور پھر 20 سیکنڈ کیلئے سائیکل چلائی، اور پھر چند لمحوں کا وقفہ کے بعد 20 سیکنڈ کیلئے بھرپور رفتار سے سائیکل چلائی۔ یوں کل 60 سیکنڈ کیلئے سخت ورزش کی اور پھر تقریباً چار منٹ کیلئے نارمل رفتار پر ورزشی سائیکل چلا کر جسم کو نارمل درجہ حرارت پر لائے۔ یوں یہ ورزش منٹوں میں دن، دن منٹ کیلئے تین دفعہ کی جائے گی جس میں سے کل تین منٹ سخت ورزش کے ہوں گے۔ مزید یہ کہ تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ شکر کا مکی قوت برداشت میں 71 فیصد اضافہ ہو سکتا ہے اور ان میں دن کی صحت اور بلڈ پریشر کے مسائل بھی واضح طور پر آ رہے ہوتے تھے، جبکہ ان کے وزن میں بھی کمی ہو چکی تھی۔

کمپیوٹر اسکرین سے نظر ہٹا لینا

اگر آپ ڈیسک جاب کرتے ہیں یا ٹیکنالوجی کے دوائے ہیں تو آپ یقیناً اپنا زیادہ وقت کمپیوٹر اسکرین کے سامنے گزارتے ہوں گے مگر جو وقت آسکرین پر نظرین ہتھارتے ہوئے گزارتے ہیں وہ ذہن کے لیے کافی تھکا دہ اور آنکھوں کے امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ ان حالات میں آپ کو ہر تین منٹ بعد کمپیوٹر سے نظرین ہٹا کر خود سے تیس منٹ دور موجود کسی چیز کو دیکھنا چاہئے اور اس کا فائدہ آپ کو حیران کرے رکھو گے گا۔

ہاتھوں کو دھونا

اس کام میں مشکل ہی میں سینڈل لیتے ہیں اور اس کی اہمیت کا آپ



کبھی کے جلی زمین پر لیٹنا

روزانہ صرف ایک منٹ کے لیے اپنی دونوں کھنیاں زمین پر گھاس پر پش آپ کے پاؤں میں رہنا کوئی مشکل کام نہیں اور یہ مشکل آپ کے پیٹ کے سفیدت کو مضبوط بناتی ہے اور سردی سے نجات دہتی ہے جبکہ دیگر طبی امراض کے لیے مفید ہونے کے ساتھ یہ عام اوقات میں سردی کو سیدھا کر کے کر بیٹھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔



آپ پر اثر انداز ہوتا ہے اور آپ ویسے ہی دکھائی دیتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ آپ نے ایسے محسوس کیا۔ اس سلسلے میں تحقیقین کرتے ہیں کہ جو لوگ کبھی کبھی غذا نہیں کھاتے ہیں ان میں عام لوگوں کی نسبت ذہنی دباؤ 15 فیصد کم ہوتا ہے اس میں ایندروں نے یہ کہتے ہوئے اضافہ کیا ہے کہ نوک جنت کھاتے جاتے ہیں اتنا ہی وہ ڈپریشن کا شکار ہوتے جاتے ہیں۔ اس سے ہمارے kating Cycle پر روشنی پڑتی ہے جب ہم اداس ہوتے ہیں تو چھس کے بیٹ یا آنس کریم کے کاربن میں ہمیں تسکین ملتی ہے۔ تو اگلی بار ایسی حالت میں اپنے موڈ کو بدلنے کے لئے جنت فوڈ سے خود کو تسکین دینے کی بجائے ایک چالیت کھا کر اپنا موڈ تبدیل کریں اس سے آپ کے میٹھا کھانے کی خواہش بھی دب جائے گی اور آپ کو اچھا محسوس ہو

اندازہ تک نہیں کر سکتے۔ درحقیقت ہاتھوں کی منسب صفائی لوگوں کے اندر میٹھے کا نظروں 31 فیصد اور فلوہ سرد موسم میں لاحق ہونے والے امراض کا امکان 21 فیصد تک کم کر دیتی ہے۔

دانت برش کریں

پہلی پھلکی چیزیں کھانے کی طلب نہ رہی۔ دشمن ہوتی ہے کیونکہ یہ ہمارے کھانا کھانے کی خواہش میں کمی کرتی ہیں آپ سنسٹیس کھانے کی خواہش کے خلاف جنت جیت سکتے ہیں اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اپنا پسندیدہ کھانا یا مشروب پینے کے بعد آپ ایک منٹ تک اپنے دانت صاف کیجئے۔ دانت برش کرنے کے بعد ان کا ذائقہ آپ کے ذہن سے غم ہو جائے گا۔

اپنا موڈ تبدیل کیجئے چالیت کھائیے

آپ جانتے ہیں کہ جو کچھ بھی آپ کھاتے ہیں

پرسکون نیند کے لیے صرف ایک منٹ نکالیں

دنیا کی بڑی آبادی بے خوابی کی شکار ہے اور ایسے افراد نشر اور ادویات لینے پر مجبور ہوتے ہیں تاکہ جین کی نیند سو سسں تا ہم ۶۰-۷۰ منٹ نے ان دواؤں کو سمیت کے لئے خطرناک قرار دیا ہے اور ایک ایسا طریقہ متعارف کرا دیا ہے جس سے صرف ایک منٹ میں انسان نیند کی آغوش میں جا سکتے ہیں۔ سائنسدانوں کی جانب سے اس طریقے کو 4، 7، 11 اور 18 سانس کی مشقیوں کہا گیا ہے جسے انسان کے اعصابی نظام کے لیے قدرتی سکون اور دوا کہا جا رہا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ان مشقیوں کے لیے سب سے پہلے طریقے میں منہ کے ذریعے پوری سانس ایک زوردار آواز کے ساتھ خارج کریں اور سب سے مرحلے میں منہ بند کر کے ناک کے ذریعے دھیر سے دھیر سے سانس میں اور ذہن میں چار منٹ منقہ منقہ ہوتے سانس لیتے رہیں اس کے بعد سانس روک کر رکھیں اور آہستہ منقہ منقہ سانس اور یہ مدت پوری کرنے کے بعد منہ کے ذریعے پوری سانس خارج کر دیں اور دوبارہ وہی تیز آواز نکالیں۔ اس عمل میں ناک کے ذریعے آہستہ سے سانس لیں اور منہ کے ذریعے زوردار آواز کے ساتھ سانس باہر خارج کریں جبکہ اس پورے عمل میں زبان کی نوک ایک ہی پوزیشن میں رکھیں اور اس عمل کو ۶ مرتبہ دوہرائیں۔ مزین کے مطابق یہ طریقہ قدیم یوگا تکنیک پر تالیفات لیا گیا ہے۔ اس عمل سے پھیپھڑوں میں آکسیجن اچھی صورت پر جاتی ہے اور اعصاب کو آرام دے کر نیند لاتی ہے۔

زیادہ سے زیادہ





ایک منٹ کا مراقبہ

یونیورسٹی آف نیو یارک تحقیق کے مطابق جو لوگ جو روزانہ کی بنیاد پر مراقبہ کرتے ہیں ان لوگوں کو اسٹریس کا سامنا کم رہتا ہے۔ تحقیق کار کا خیال ہے کہ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کی وجہ سے ذہنی تھکاوٹ میں کمی آتی ہے جس سے دماغ کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ لفظ مراقبہ سے مراد اکثر لوگ یہ نہیں کرتے ہیں کہ یہ کوئی مشکل مشق ہے جس میں کسی طرح آپ اپنے من کی کسی اور ہی دنیا میں چلے جاتے ہیں اور کھٹکوں بیٹھے رہتے ہیں۔ نیشنل ہیلتھ ریسورس اینڈ ایبیلٹی سے Meditation Express میں تحریر کرتی ہیں کہ مراقبہ آپ کی سوچ سے

زیادہ آسان ہے۔ مراقبہ صرف ایک منٹ میں بھی ممکن ہے، اسے دو ایسے میں اندازہً مراقبہ کہتی ہیں، اُن کا خیال ہے کہ مراقبہ اپنی سوچ کو ایف فائنڈ سے پر موزون کرنے کا نام ہے، اپنے جسم کو ذہنی طور پر دیا جائے، اپنی آنکھوں کو بند کر جائیں، اپنے ذہن کو پرسکون رکھتے ہوئے تمام فکروں سے آزاد اور خیالات سے خالی کر دیا جائے۔ اس میں ایک منٹ کا مراقبہ ہے۔ ایک منٹ روزانہ یہ مراقبہ آپ کو ذہنی تھکاوٹ یا ایک وقت میں کئی کام کرنے کی عادت کے منفی نتائج سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس سے ذہنی تھکاوٹ میں بھی مدد اور خوشی کا احساس بڑھتا ہے۔

اس سلسلے میں ہمیں دن میں دو مرتبہ مراقبہ کرنا چاہیے جس کی مدد سے ہم اپنی جھوٹ اور رات کے مہلک کھانے سے پہلے پیدا ہونے والی مہلک پھلکی غذا کی خواہش کو لگام دے سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ایک چھٹی اسی کے بیج flaxseed کھانے سے ہم گھر پونینے اور مہلک کھانا کھانے تک انتظار کرنے سے قائل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس کے بیجوں میں زیادہ فائبر ہوتے ہیں جو فطری طور پر جھوک کو دبانے کا کام کرتے ہیں۔

اپنے ناشتے میں دار چینی کا شامل کرنا
 نمک یا چینی کی بجائے دار چینی کو ترجیح دینا مونا پنے سے بچنے کا انتہائی بہترین طریقہ ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ یہ مصلحتاً آپ کو ذیابیطس اور ہلڈ پریش سے بھی محفوظ دیتا ہے جبکہ کولیسٹرول بڑھنے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

کا۔ کوکام میں ایک قدرتی جزو پایا جاتا ہے جو ہلڈ پریش کم کرنے، ایجنے کو میسرول کی مقدار بڑھانے جبکہ خراب کولیسٹرول کی شرح گرانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور یہ دورانِ خون کو بھی بہتر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے شاہد بھی سامنے آئے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ چاہے کتنا محدود مقدار میں استعمال کیا جائے اور دور بھگا تاکہ اور ہلڈ کی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

ایک بیج اسی کے بیج کا استعمال
 جب دورے معدے میں گڑ بڑا بہت ہوتی ہے تو ہم جو بھی پین میس ہوتا ہے کھا لیتے ہیں، جس کا نتیجہ زائد کھانے کی صورت میں نکلتا ہے خصوصاً گھر آنے اور کھانا کھانے کے دوران جب ہماری جھوک مٹ پر ہوتی ہے، لیکن اس وقت ہمیں کھانا کھانے کے لئے تیار رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اینوس



نہ ور ہوتی ہے۔
اسہال کی کئی قسمیں ہیں یہ
بگکا بھی ہوتا ہے اور بعض اوقات
شدید بھی۔ بعض اوقات یہ جلد
ختم ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی کئی
دنوں تک برقرار رہتا ہے۔ اس
سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو
جاتی ہے۔ پیشہ نپے جو دستوں کی

ہو۔ اور۔ اس کے پلٹ کو پانی میں تھول کر پلائیں اس
میں نمک، شکر، سوڈا اور پونا شیم موجود ہے۔ کوشش
کریں کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے جسے
اسہال ہوا سے بہت زیادہ سیال چیزیں مٹنی چاہئیں۔

ذائقہ اسہال میں بہت زیادہ سبزیاں اور پھل
استعمال کرنے سے منع کرتے ہیں۔ بچوں کو گھڑی،
بیا۔ بننی اور آلو کھائیں مرغی کی تختی میں نمک،
ثابت کاف مرچ، ثابت الائچی اور چاول ملا کر پتلی
چھڑی بنائیں۔ یہ غذا بچوں کے لئے طاقت کا ذریعہ
ہوتی۔ پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب
ہو۔ اور۔ اس پائے سے بچے کھانا کھانے لگتا ہے۔

بچے کو اگر اسہال کے ساتھ بخار، نزلہ، گلے میں
خراش بھی ہے تو اس بات کی علامت ہے کہ اسہال
کسی وائرس کی وجہ سے ہے ایسی صورت میں فوراً
ڈاکٹر کو دکھائیں۔

واحدین بچوں کو کوئی چیز کھلانے سے پہلے اپنے
ہاتھ صابن سے دھو لیا کریں اور بچوں کے ہاتھ بھی ہند
بار دھوتے رہا کریں کیونکہ بچوں کو تھوڑی تھوڑی دیر
سے بعد اور جلد جلد کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی
عادہ ہوتی ہے۔

یہ رقی میں زخم کی جگہ باز جاتے ہیں اس کی وجہ یہی
ہے کہ دست کے باعث جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی
ہے جسے بروقت پورا نہیں کیا جاتا جسم میں پانی کافی
تقدار میں باقی نہیں رہتا۔

اسہال پھونے بچوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جن
بچوں کو صاف ستھری اور سادہ غذا ملتی ہے ان میں
دستوں کی بیماری ہونے کا امکان کم ہوتا ہے ایسے نپے
اور پیر بھی ہو جائیں تو جلد ہی شفا یاب ہو جاتے ہیں جو
بچوں کی صحت و صفائی اور مناسب غذا کا خاطر
خواہ خیال نہیں رکھتے وہ بچے جلد اسہال میں مبتلا
ہو سکتے ہیں۔ اسہال کے دوران کسی خاص دوائی
نہ ورت نہیں ہوتی ہے۔ جیسے ہی دست شروع ہوں
تو بچے کو فوراً اور۔ اور۔ اس پلانا شروع کر دیں
اور۔ اور۔ اس کا مشروب ہر اسٹور اور اسپتال میں
پاسائی دستیاب ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کو آلو، چاول،
اور موٹہ کی دال کی چھڑی اور کیلے کا خوب استعمال
کروایا جائے تو دست جلد رک جاتے ہیں۔ کیلے میں
پونا شیم ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچے جلد ہی کھانے
پینے لگتا ہے۔ ایسے بچوں کو زبردستی روٹی سالن
کھانے سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہئے۔

جون 2015ء

بچوں کو ان گرمی
دانوں سے بچانے کے لئے
ضروری ہے کہ جہاں تک
ممکن ہو شدید گرمی سے
انہیں بچائیں، دھوپ میں
براہ راست انہیں لے جانے
سے سبزی کریں اور اگر
انہیں لے کر جانا ہی پڑے تو



دھوپ سے بچاؤ کا سامان مثلاً اسکرین (دھوپ کے
نقصان دہ اثرات سے بچانے والے نوٹن، وغیرہ) یا
پھتری کا اہتمام کریں۔

گر میوں میں سپیند آنا ایک فطری بات ہے، سپینے
کی حالت میں کبھی کبھی بچے کو نہ نبلانیں اور نہ ہی چٹکے
کے نیچے بچائیں، سپیند تو ہے یا رومان سے خشک کریں
اور پھر بچے کو نبلانیں، نبلانے کے بعد چٹکے کی ہوا
بچے کو نقصان پہنچ سکتی ہے۔ لہذا چٹکے کی مصنوعی ہوا
سے بچنے کو بھی نہیں اور قدرتی ہوا کا معقول انتظام کریں
موسم گرما کے لحاظ سے جیلے پھلنے والوں کے
ذیلے ڈھالے سوئی پڑے اور گرمی دانوں سے سپینے
لخت جگر کو بچانے کے لئے ٹیلے مخصوص پاؤڈر
کا انتظام رکھیں۔

بچوں کو نبلانے کے لیے نیم کا صابن یا اینٹی
سپیکٹ صابن کا استعمال کریں تو بہتر رہے گا۔
فریق کا ٹھنڈا پانی بچوں کو پینے کیلئے نہ دیں اس
سے صحت خراب ہوگی۔ ساقی یا مٹکا کا پانی چاہیں۔
آم، تربوز، گلابی، کھیرا، میوں کا شربت اور جلد بنضم
ہونے والی غذا نہیں دیں۔



بچوں کی صحت

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں بچوں کو
دھوپ میں ٹھیننے سے روکنا چاہیے۔ طبی ماہرین کا کہنا
ہے کہ موسم گرما میں تیز دھوپ بچوں کی قوت
مدافعت کو کمزور کرتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بڑوں
کی نسبت بچوں کو دھوپ اور گرمی کا احساس کم ہوتا
ہے کیونکہ ان کے دماغ کے سگنل کی اسپینڈ بڑوں کے
مقابلہ میں سست ہوتی ہے۔ دھوپ کی قنارت اور
گرمی سے نہ صرف سن اسٹروک بلکہ بخار اور جلد
کا عارضہ لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے

گر میوں میں بچوں کو روزانہ نبلانا چاہیے، اگر
بچوں کو گرمی دانے نکل آتے ہیں تو پھر نبلانا اور بھی
زیادہ ضروری ہے۔ گر میوں میں گرمی دانے نکلنے
طور پر تالیف کا باعث بنتے ہیں۔ گرمی دانے عام طور
پر ہی وقت زیادہ نکلتے ہیں، لہذا موسم گرما ہونے سے
ساتھ ساتھ ہوا میں نمی کا تناسب بھی بڑھ جاتا ہے۔

گر سپیند جلد کے بالکل نیچے رکا ہو تو جلد پر
ایسے چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہو جاتے ہیں، کوہیا
شبنم کے قطرے ہوں۔ اگر سپیند جلد کے نیچے
قدرت کم ہوئی ہے تو جلد پر لہذا اس وقت
دانے نکل آتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔

خاندان بھر کی
صحت کی ضمانت!

گھن کی صفائی

تیاری میں باورچی خانہ اور اسکی صفائی کا اہم کردار ہوتا ہے۔ باورچی خانہ گھر میں واحد ایسی جگہ ہے جہاں خاتون خانہ گھر کے اکثر کام کا سر انجام دیتی ہیں۔ یہاں روزانہ استعمال سے برتن اور کھانے پینے کی چیزیں بھی موجود ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ بے حد

گھن گھر کا اہم ترین گوشہ ہے اس کے بغیر گھر کا تصور ممکن نہیں ہے۔ اس گوشہ سے ہی تمام کمینوں کو کھانا سپلائی ہوتا ہے۔ خواتین کا زیادہ تر وقت اسی گوشہ میں گزرتا ہے اس طرح باورچی خانہ اور گھر ہست خواتین کا ساتھ چونی دامن کا ہو جاتا ہے۔

ضروری ہے کہ باورچی خانہ اور اس میں موجود چیزوں کی روزانہ صفائی کی جائے۔ لیکن زندگی کا اہم ترین گوشہ ہونے

گھر کے افراد کی صحت کی کنجی یقیناً خواتین کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ اکثر خواتین اس بات سے لاعلم رہتی ہیں۔

مثل مشہور ہے کہ گھر ہانی کا سلیقہ اس کے باورچی خانہ اور غسل خانہ سے بھانکتا ہے۔ گھن کی صفائی پر پورے

گھر کی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے۔ ایک عورت کو گھن کی کھلی گھراں بگڑے "مگدے عابہ" کہا جائے تو بے چارہ ہو گا۔ گھن کی صفائی خاتون کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ گھن صاف ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر ہانی

گھن کی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے۔ ایک عورت کو گھن کی کھلی گھراں بگڑے "مگدے عابہ" کہا جائے تو بے چارہ ہو گا۔ گھن کی صفائی خاتون کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ گھن صاف ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر ہانی



صفائی پسند ہے۔ انسان کی صحت اور غذا کا پونی دامن کا ساتھ ہے۔ صحت مند خوراک صحت مند جسم کی ضمانت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہماری ذرا سی نا پرہیزی صحت مند غذا کو بھی انسان کے لیے منفی صحت بنا دیتی ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کھانے کی

اور پھلوں کے استعمال سے گریز کریں اس سے آپ بہتر ہو سکتے ہیں۔ باورچی خانہ اور آپ کے بچے، جس قدر صاف رہیں گے اتنا ہی بیماریوں سے دور رہیں گے۔



ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے اپنی ایک رپورٹ میں

بتایا کہ کسی بھی بیماری یا انفیکشن کا بنیادی عنصر کھانے پینے کی اشیاء سے ہے اور خوراک ہمیشہ بیماری کے دوران یا پھر پانی پلانے کی وجہ سے زہر آلود ہوتی ہے۔ نوڈل پوائزن جراثیم کا نتیجہ ہے جبکہ یہ جراثیم مختلف ٹیکسٹائل، پودوں، کھانے کے سبز جانے، جلدی بیماریوں مثلاً الرٹھی وغیرہ سے یا پھر کھانے کی عدم صفائی سے وجود میں آتے ہیں۔ یاد رکھیں!...! آپ کے ہاتھوں میں صفائی آپ کے کھانوں کو پوائزن ہونے سے بچا سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ صرف یہی نہیں کہ آپ اپنا چہرہ صاف رکھیں اور بس! بلکہ اس میں تمام وہ کام آتے ہیں جس پر عمل کرنے سے آپ ہیلتھ یا اور وائرس سے دور رہ سکتے ہیں۔

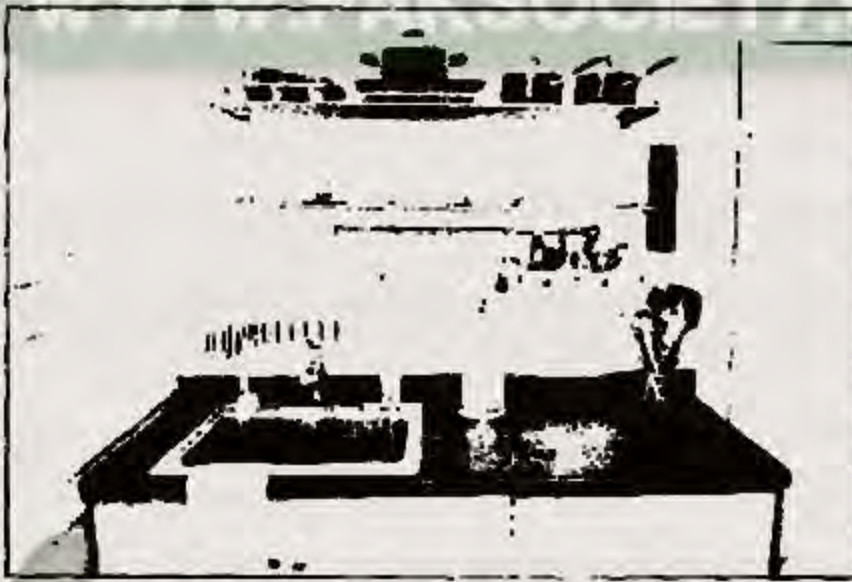
جس باورچی خانے میں دن میں آبی ہر صفائی کی جائے اس کے بارے میں یقین سے کہا جا سکتا ہے۔ کہ وہ جراثیم پاک ہو گا۔ لیکن وہ سائنس دان جنہوں نے گھریلو جراثیم کے بارے میں تحقیق کی ہے۔ وہ اس بات کو نہیں مانتے۔ صاف اور چھریا باورچی خانوں میں بھی خرد بینی جراثیم کے ٹھپے کے ٹھپے پائے جاتے ہیں

پاکستان کے سائنس دانوں کی طرف سے

ہاتھوں کی صفائی آپ کی سب سے زیادہ موثر چیز ہے۔ طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم ہاتھوں سے غذاؤں میں کھیل جاتا ہے۔ ہاتھوں کی صفائی کے استعمال سے کھانے کے افراد کو پوائزن میں مبتلا ہو سکتے ہیں، آپ کا چہرہ صاف صحت کے اصولوں کے تحت جس قدر صاف ستھرا رہے گا آپ کے کھانے کے افراد کی صحت بھی بہتر رہے گی۔

بچوں کے کھانے کو کھانے پھونک دینے سے جراثیم، کھانوں پر فیرا جھانپتے ہیں۔ کمر اور برسات دو ایسے سبب ہیں جس میں ہیلتھ یا آلودگی زیادہ ہوتی ہے۔

سب سے زیادہ بیماریاں پانی سے پھیلتی ہیں ہذا آپ اگلے ہوئے پانی کا استعمال کریں۔ بچوں کے دوران اٹلا ہوا پانی استعمال کریں۔ اگر آپ برف چھانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو اگلے ہوئے پانی کو فریج میں رکھ کر اس کا برف بنائیں۔ برتنوں کو دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ روزانہ فریش و تازہ سبز پانی اور پھل استعمال کریں۔ غیر موسمی بیماریوں



یو اسپال سے ٹیکر بیٹھ تک
مختلف بیماریاں پیدا کرتے
تھیں۔ ایک جاکٹ کے
دوران باورٹی خانے میں
پیش خانے سے بھی زیادہ
بڑا شیم پائے گئے۔ سوال یہ
تھا کہ یہ اس طرح ممکن
تھا کہ انہیں ان کٹ پت سے ہے
یہ جراثیم سب سے زیادہ

خانے میں پہلے بغیر اچھے نوے ہاتھوں کے ذریعے سے
داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھانے اور
بزیوں کے ذریعے بھی باورٹی خانے میں پہنچتے ہیں اور
پھر یہ انکی کٹی پر انکا بیج ہو جاتا ہے۔ جہاں فی اور غذا
کے اجزاء ہوتے ہیں۔ خشک کٹی پر یہ جراثیم صرف
پندرہ گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس عرصہ قیامت کے دوران بھی
وہ ہاتھوں اور مکانوں میں عمدہ یہ پھینکا دیتے ہیں۔

ایک صحت مند شخص اس قیدی کی مزاحمت کر
سکتا ہے۔ لیکن بے پوز سے اور مزور ان جراثیم سے متاثر
ہو جاتے ہیں۔ تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسپین
اور برتن صاف کرنے والے پتے کے زندگی گزاریں؟
نہیں! ایسی بات نہیں ہے۔ لیکن محققین کا کہنا ہے کہ ہم
مقامی ماحول میں ان چیزوں کو جراثیم کش اشیاء سے صاف کر
تے ہیں اس سے زیادہ بڑا کام چاہیے۔ جراثیم کش محلولوں
میں ان اسپینوں اور کپڑوں کو پانہی سے دھویا جائے اور
پھر دھوپ اور ہوا میں خوب سمھایا جائے تو بڑی حد تک
جراثیم سے بچھا پھر ایجا سکتا ہے۔

مختلف طرح کے قیدیوں (انٹیشن) سے بچنے کا
ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو آسٹریل دھوئے

اور صفائی کے ساتھ مشا صافی، جھاڑو اور برتن صاف
کرنے والے پتے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک امریکی
محقق اور سائنس دان نے یہ پتہ چلایا ہے۔ کہ برتن صاف کرنے اور
کپڑوں اور اسپینوں میں، خواہ وہ صاف کھوں
میں ہی ہوں نہ ہوں، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی
ہے۔ باورٹی خانہ صاف کرنے والے اسپین سے جو
ایک فی سینٹر پانی نکلتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم
ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے
ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے
اسپین سے صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریفریجریٹر اور
باورٹی خانوں میں لگے ہوئے کاؤنٹروں تک میں
جراثیم پھیل جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ان ماحولوں
میں اور بھی اچھے ہوئی جہاں ابھی تک ایسی کھپے دار
بھارو دستیاب نہیں جو صرف ایک کام کے لیے
استعمال ہوتی ہے۔ اور تھوڑے استعمال کے بعد پینڈ
ہی جاتی ہے۔ مختلف جاکٹوں سے پتا چلتا ہے کہ دو سو فی
ایک جگہیں جہاں خود بھی جراثیم رہتے ہیں۔ وہ سنک
اور پانی کی ٹاکی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم باورٹی

جون 2015ء

نشہ اسپرے کا پھڑکاؤ کریں۔ چوبھوں کو ختم کر دیں۔
 پیوٹیوں، مچھروں اور کیزوں سے بچن و محفوظ
 رکھیں۔ بچن کے کونوں، شیفس کے کونوں،
 سوراخوں میں اسپرے کرتے رہیں اس میں بھیٹر اور
 کیزے چھپے رہتے ہیں۔ چوکی کو آنے نہ دیں۔
 کھڑکیوں کو باریک جالی لگا دیں تاکہ مچھر چوکی اندر
 داخل ہونے نہ پائیں۔ پانی کی نکاسی کے نلم کو بہت
 بائیں۔ پیٹ فارمس لکڑی کا ہو یا ہاتھ کا، اس کی
 صفائی پر بھر پور توجہ دیں۔ برتنوں کی صفائی کے بعد
 جراثیم کش محلولوں سے پیٹ فارم کو اچھی طرح
 دھو لیں۔ چوبے کی صفائی پر توجہ دیں۔ چوبے کے
 کونوں پر جراثیم ذرا اڑالے رہتے ہیں اس لئے انہیں
 پلوں کے بعد ہر روز صاف کرتے رہیں۔ بچن میں
 پلاسٹک کے شیفس استعمال ہونے چھ ہیں انہیں
 صاف کرنا مشکل نہیں ہے نیم گرم پانی میں نیم پائی
 محلول ملا کر آپ ان کی صفائی کر سکتی ہیں۔ یاد رکھیں
 آپ کا بچن جس قدر صاف اور جراثیم سے پاک رہے
 گا کھر کے تمام افراد کی صحت بھی بہتر رہے گی۔
 صاف بچن دیکھنے میں بھی اچھا لگتا رہے گا۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے
 اور مثبت امر و فکر کی ترویج کے لیے

روزانہ اشاعت

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

روزانہ اشاعت

رہیں۔ نزل زکام سے غیر میعادتی بخار تک کئی بیماریوں
 کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں
 ہی کے ذریعے سے ملتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں،
 دروازوں کے لٹو یا دوسری چیزیں جنہیں بار بار چھوا
 جاتا ہے۔ ان سے بچنے کے بعد ہمارے ہاتھوں کو
 جراثیم تک جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا
 جائے تو بیماری جلد سے بہت سے فرد یعنی جراثیم دھل جا
 تے ہیں۔ تاہم صرف چند سینکڑے ہاتھ دھونے سے کام نہیں
 چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ
 انگوٹھیاں اور ٹھڑکی اتار دیں، آستین اوپر چڑھائیں اور با
 تھوں، ٹخنوں نیز گالوں کو خوب رازر تڑکھیں اور
 اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے
 بعد انہیں خشک تو لینے سے چھینیں۔ تیلے تو لینے کا
 استعمال حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔

بچن کے شیفس، دروازے اور فرش کی صفائی
 باقاعدگی کے ساتھ کریں تاکہ آپ کا بچن جراثیم سے
 ایک دم پاک ہو، کھلی غذا کو فریج میں رکھنے سے اس
 بات کا اطمینان حاصل کر لیں کہ یہ غذا زیادہ گرم
 نہیں ہے۔ کھلی گرم غذا اسی فریج میں رکھیں۔ ماہرین
 صحت کا ماننا ہے کہ کسی بھی بیماری یا انفیکشن کا بنیادی
 خطرہ کھانے پینے کی اشیاء سے ہے۔ خوراک تیاری
 کے دوران یا پھر پانی نکلنے سے جراثیم یا زہر آلود
 ہو جاتی ہے۔ بچن کی بہتر اور پابندی کے ساتھ صفائی
 سے آپ کے کھانے اور غذا جراثیم سے پاک ہوتی
 ہے۔ بچن کے شیفس کو ہر چند روزوں میں ایک بار
 صاف کریں۔ کھانے پینے کی اشیاء کو اچھی طرح
 دھانک کر رکھیں، بچن کے فرش کو جراثیم کش
 محلول سے صاف کریں۔ ہو سکے تو مچھر اور جراثیم

تیس لاکھ بتائی جاتی
ہے جو دلے پن سے
عاجز آگئے ہیں۔
پاکستان میں بھی ایسے
لاکھوں نوک ہیں جو
انتہائی دلے پن

جسم کا دبلا پن

جس طرح مٹاپا
صحت سے ہے مضر
اور خوشامی میں رکاوٹ

کیسے دور کیا جائے...؟

سے ان حسن بہت
زیادہ دبلا پن بھی
سڑھری کی نشانی اور

میں مبتلا ہیں۔

حسے کی بات یہ ہے کہ عام طور سے ان دلے
سوکھے لوگوں سے کسی مدد کی کا اظہار بھی نہیں کیا
جاتا۔ انہیں یہ فم بھی مزید دبلا کیے دے رہے کہ منایا
دور کرنے کے لیے تو بہاروں مشینیں ایجاد ہیں۔
سینکڑوں قلب قائم ہیں اور ہزاروں
کھینکس کھول رہے کئے، لیکن ان کے دنگ
کی دوا کسی کے پاس نہیں۔ یہاں ہر وقت نوک وزن
گھٹانے کی فم میں گئے رہتے ہیں یہ خیال کسی کو نہیں
آتا کہ دبلا پن بھی کوئی مسرتب حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ
سو کھا ہونا بھی کسی انسان کے لیے اتنا تکلیف دہ ہے جتن
کہ موٹا ہونا۔

حسن و نینانے کا سبب بننا ہے۔ مغربی ممالک میں اب
قدرتی اور مفید صحت غذا نے ایک بڑی صنعت اور
تجارت کی شکل اختیار کر لی ہے۔ اس تجارت کا یہاں
بہ سمجھ میں عروج ہوتا ہے۔ اربوں پونڈ اور ڈالر کی
اس خرید و فروخت کے ساتھ ساتھ اس موشوں سے
متعلق بیٹار، آٹا میں چھپ رہی ہیں اور
سالے شائع ہو رہے ہیں جس میں
مشورہ دینے جاتے ہیں کہ مناسب اور مفید صحت غذا
استعمال کر کے ہم کس طرح چاق و چوبند رہ سکتے ہیں۔
اپنے جسم کو مناپے سے دور کر سکتے ہیں اور اپنی
صحت برقرار رکھ سکتے ہیں کیونکہ اپنی عمر چھپاتے ہیں اور
نن طریقوں سے اپنے حسن میں اضافہ کر کے اپنی
شخصیت کو کشش بنا سکتے ہیں وغیر۔

ان کوئی شخص بہت دبلا ہو تو اسے جلد ہی یہ
اندازہ ہوتا ہے کہ اس کا علاج یہ
کس ہے کہ وہ پیٹ بھر بھر
کے کھائے۔ پلیٹ کو اوپر
تک بھر لینے سے پھر
دوسری خرابیاں پیدا ہوتی
ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ
ہمارے جسم کی

ان مشوروں میں وزن گھٹانے اور مناپے
سے بچھکارا پانے کے مشورے اور علاج
بھی شملی ہوتے ہیں، لیکن ان لاکھوں
مردوں اور عورتوں کی جانب ماہرین کی
توجہ نہ ہے جو دلے پن سے بچھکارا
پانے کے لیے ہزاروں جتن کرتے
ہیں، انہیں حسرت ہی رہتی ہے
کہ ان کا جسم بھر جائے۔ صرف
برجانیہ میں ایسے لوگوں کی تعداد



جون 2015ء

حقیقت یہ ہے کہ دہلے پتلے لوگوں کو روزانہ کی غذا اور جسم کو حاصل ہونے والی حراروں میں اضافہ کرنا ہو گا اور "صحت بخش غذا" سے متعلق ہدایات کی خلاف ورزی کرتے ہوئے اپنی غذا میں چکنائی کی مقدار کو بڑھاتا ہو گا۔ کیرول کا کہنا ہے کہ کم وزن لوگ اکثر اپنی غذا کا تعین ان ہدایات کے مطابق کرتے ہیں جن میں کم چکنائی استعمال کرنے پر زور دیا جاتا ہے، لیکن ان لوگوں کو چاہیے کہ اپنی صحت کو نقصان پہنچانے بغیر اپنی غذا میں چکنائی کا مناسب اضافہ کریں۔ مثلاً یہ کہ پوری چکنائی نکلے ہوئے دودھ کے بجائے ایسا دودھ استعمال کریں جس سے آدمی چکنائی نکال گئی ہو۔

لندن میں تغذیہ کے ایک ماہر نے کہا کہ اپنا وزن بڑھانے کی کوشش میں زیادہ پروٹین لینا درست نہیں ہے۔ دہلے پتلے لوگوں کے سامنے ایسے تین ساروں کی مثال ہوتی ہے جو ناشتے میں درجن بھر انڈے کی سفیدی اور کھانے میں تین مرغ اڑا جاتے ہیں، لیکن چونکہ دہلے لوگوں کو ضرورت یہ ہوتی ہے کہ عضلات کو دیز بنایا جائے لہذا ان کے لیے پروٹین سے زیادہ نشاستے کی اہمیت ہے۔

اس میں شک نہیں کہ نشوونما کے لیے اور جسمانی توانائی اور مٹاپے کے لیے پروٹین اہم ہے، لیکن نشاستے کے حصول کی خاطر بعض غذاؤں کو استعمال کرنے سے جسم کو خود بخود پروٹین بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ مثلاً روٹی میں وٹے لے لیجیے اس میں پروٹین بھی ہوتی ہے اور نشاستہ بھی۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ہاتھ دھو کر پروٹین سے

توانائی حاصل کریں

بنیادی ساخت موروثی ہوتی ہے۔ اب اگر ہمیں یہ پسند نہیں تو یہ تو نہیں کر سکتے کہ وائٹین سے شکایت کریں اب یہ ضرور ہے کہ غذا اور ورزش سے جسمانی ساخت میں کچھ تبدیلیاں آسکتی ہے۔

دہلے پتلے انسان Ectomorph کہتے ہیں۔ ان لوگوں کا جسم تھوڑا بہت بھر سکتا ہے، لیکن انہیں یہ حسرت ہی رہے گی کہ کبھی وہ ایک نیوی وینٹ ہاسر کی طرح مضبوط، توانا نظر آئیں۔ امریکن یونیورسٹی کے پروفیسر رون موٹن نے کہا کہ ایسے دہلے پتلے لوگوں میں اس طرح کے عضلات بہت زیادہ ہوتے ہیں جن کی حرکت یا پھڑکنے سے ہوتی ہے۔ یہ عضلات چکان کی مزاحمت کرتے ہیں لہذا ان زیادہ دہلے لوگوں کی جسمانی ساخت ووزن کے لیے بہت موزوں ہوتی ہے۔ البتہ یہ ساخت ڈھلوان پر نیچے سے اوپر کی طرف تیز ووزن اور تیز سائیکل چلانے کے لیے مناسب نہیں۔

لندن کے رائل فری اسپتال کی ایب ماہر کیرول تنذیمین کی رائے میں جسم کی ساخت کو مجموعی طور پر بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ وزن بڑھانے والی غذا کے ساتھ ساتھ مزید ورزش بھی کی جائے۔



حقیقت یہ ہے کہ جس طرح جلد وزن گھٹایا نہیں جاسکتا، اسی طرح اسے جلد بڑھایا بھی نہیں جاسکتا۔ اس کے لیے بھی سخت محنت اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔ ہمیں اس سلسلے میں حقیقت پرستی سے کام لینا چاہیے اور جسم کی موروثی صلاحیتوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنا مقصد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

پچھلے پڑ جانا مناسب نہیں۔ یہ پمے کا زیاں ہے اور خود اپنے آپ کو دھوکا دینے کے مترادف ہے۔ پروٹین بہت زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو پھر یہ جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ یہاں تک تو ٹھیک ہے، لیکن اس کا برا اثر بھی ہوتا ہے کہ یہ گرووں میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔

زیادہ پروٹین خصوصاً مشروب کی شکل میں جسم کو فراہم کی جائے اور وزن کو صحیح رکھنے کی ورزش نہ کی جائے تو یقیناً نقصان ہے کہ جسم کے ایسے حصوں پر چربی بڑھ جائے جہاں یہ نہیں ہونی چاہیے۔

دبے پٹے لوگوں کے لیے امینو ایسڈ کی گولیوں میں بھی بڑی کوشش ہوتی ہے، کیونکہ یہ پروٹین کے حصوں کا اچھا ذریعہ ہیں اور کہا جاتا ہے کہ یہ غذا میں ایسا تغیر پیدا کرتی ہیں کہ وہ عضلات کی تشکیل کا سبب بن جاتی ہیں۔ تغذیہ کے اکثر ماہر اس دعوے کو درست تسلیم نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ تین سائزوں کے لوگوں کو وہ دوسرے لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں، کیونکہ ان لوگوں کو پروٹین کی مناسب مقدار اپنی روزمرہ کی غذا سے مل جاتی ہے۔

وزن میں اضافہ کے لیے کریٹین (Creatine) سے تیار شدہ اشیاء بھی بازار میں ملتی ہیں۔ ان مصنوعات کے بارے میں بھی اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ کریٹین یا حمین ایک ایسا مادہ ہے جو قدرتی طور پر ہمارے جسم میں بھی پیدا ہوتا ہے اور گوشت میں بھی پایا جاتا ہے۔ جو گوشت نہیں کھاتے وہ اکثر حمین کی کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ سپلیمنٹ لیتے ہیں۔ حمین وزن بڑھانے کی کوشش میں مدد دے سکتا ہے اور عضلات بناتا ہے۔

قارئین کرام سے گزارش



ادارہ روحانی

ڈائجسٹ قارئین

کرام کی سہولت

کی خاطر خط لکھتے

والے کرم فرما

قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ اور روحانی سوال جواب و ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو غلطی پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تادم ضروری تحریر کریں۔

بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر ازما تحریر کریں۔

صحت بخش پھل اور سبزیوں کے جوس

خوبصورت اور صحت مند رہنے کے لیے تازہ جوس پیئیں...

کی تعداد اس حوالے سے بہت کم ہے۔ پیاز، لیموں،
کریا، کھیر، نمائز، لہسن، چندر، گاجر، مونی، پالک،
پودینہ اور تازو (کالی تکی) میں پانی کا جزو

خوب ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی
مقدار مختلف سبزیوں میں
مختلف ہوتی ہے لیکن ان
سے جوس (مشروب)
اسی مقدار میں حاصل
ہو جاتا ہے جو صحت یا بیماری

میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
ان سبزیوں کے جوس بیماریوں
سے تحفظ ہی نہیں مدد بھی کرتے ہیں اور صحت
بخش اجزاء رکھتے ہیں۔

مانا، آٹور، پھنجا، اناس، کیلا، نارمل، انار، آم،
پنچ، گنا، خرپوزو، ترپوز، امر، جوی، ناشپاتی، آڑو،
موسی وغیرہ ایسے پھل ہیں جو غذائی
اجزاء سے لبریز ہوتے ہیں اور صحت

برقرار رکھنے، بیماریوں کو دور رکھنے اور بیماریوں کا
خارج کرنے میں زیادہ مست کردار ادا کرتے ہیں۔ ان
میں شکر، معدنی اجزاء اور وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھل اور
سبزیوں ہمیں کئی امراض سے محفوظ بھی رکھتی ہے۔
پھل اور سبزیوں کے جوس بھی

نوجوانوں اور بوزخوں، صحت
مندوں اور سرینوں کے
سے یکساں طور پر مفید
ہوتے ہیں۔ ضرورت
سے کہ ان کی تیاری میں
احتیاط کی جائے اور سفائی
سے غفلت نہ برتی جائے۔

پھلوں یا سبزیوں کے جوس میں ٹمک
یا چینی شامل نہ کی جائے تو بہتر ہے کیونکہ قدرت نے
ان میں یہ چیزیں ضرورت کے مطابق خود ہی شامل کر
رہی ہیں اور ان کی قدرتی حالت ہی سب سے لیے
مفید ہوتی ہے۔

مشروبات کی افادیت کے حوالے
سے پھلوں کی تعداد سبزیوں سے زیادہ ہے۔ متعدد
پھل ایسے ہیں جن کا مشروب حاصل کیا جاتا ہے اور
کئی بیماریوں میں ان کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ سبزیوں

محمد سلیم حیدر



Scanned By Amir

ہیں۔ کچھ پتے تو سبز اور پکوانوں میں شامل کر لیے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر کاربوں کے پتوں کو عام طور پر ضائع کر دیا جاتا ہے۔ کچھ سبزیوں کو چھیل کر استعمال کیا جاتا ہے جانا کہ ان کا چھلکا غیر ضروری یا غیر مفید نہیں ہوتا مثلاً آکروں کا چھلکا نہیں اٹارنا چاہیے، اگر ان کا چھلکا اٹار دیا جائے تو یہ نظام انجم میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح بہت سی سبزیوں کے پتوں میں بھی آکروں کو متحرک کرنے والے مادے پائے جاتے ہیں۔ جھوہرائی، مولی، پولاٹی، بند گوبھی، کرلی، دھنیا اور پودینے وغیرہ کے پتے بھی خوب غذائیت رکھتے ہیں اس لیے انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے۔

پتوں و فنی سبزیوں کو دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی لہنی خوراک کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً کاجر، چھندر اور مولی کو بھینڈ کر کے (ملا کر) جوس تیار کیا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگ اس جوس کو تیار کرتے ہوئے تھوڑا سا پودینہ بھی ملا دیتے ہیں۔



(خصوصاً ترش پھلوں میں وٹامن سی خوب ہوتی ہے) وٹامن اے بی سی اور ڈی کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ پھل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے جسم میں انزائمز، امینو ایسڈز اور خوراک کو ہضم کرنے کے لیے درکار دیگر ضروری مادے بننے اور خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔

خشک پھل، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، پانی کا جزو زیادہ مقدار میں نہیں رکھتے چنانچہ ان سے جوس نکال ممکن نہیں ہوتا۔ ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ خشک پھلوں میں روغن (چکنائی) والے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں، کشمش، موگ، پھلی، انجیر، کاجو، بادام، چھوہارا، خشک خوبانی وغیرہ صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید ہیں اور ادویات کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔

سبزی پتے اور سبزیوں

سبزیوں کے پتے عام طور پر استعمال میں نہیں لائے جاتے حالانکہ یہ بھی غذائیت کی وافر مقدار رکھتے

تین سال سے ایک ہی لباس پہننے والی امریکی خاتون

امریکا میں ایک خاتون ایسی بھی ہیں فیشن کے شعبہ سے وابستہ ہونے کے باوجود پچھلے تین سال سے ہر روز ایک ہی لباس پہن کر آفس جاتی ہیں۔ مختلف اکال نیویارک کی رہائشی ہیں اور آرٹ اور فیشن کے پیشے سے وابستہ ہونے کے باوجود ایک ہی لباس پہننا پسند کرتی ہیں۔ مالڈ اکال گذشتہ تین برسوں سے دفتر چلانے کے لیے ایک ہی لباس استعمال کر رہی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ ان کا یہ لباس آفس کا یونیفارم نہیں ہے۔ مالڈ اپنے فیصلے کی وضاحت میں لکھتی ہیں کہ تین سال پہلے ایک ہی کی صبح وہ عام دفتری خواتین کی طرح کام پر جانے کے لیے لباس منتخب نہیں کر پار ہی تھیں جبکہ اس روز ایک اہم سیننگ ملے تھی لیکن غیر ضروری پریشانی کے نتیجے میں اس روز وہ آفس ویر سے پہنچیں جس پر انہیں کافی خفت بھی اٹھانی پڑی لہذا اسی روز انہوں نے اپنی اس الجھن کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہنے کا ارادہ کر لیا۔

تھکن ہو جائے اور ہاتھ پاؤں گرمی سے جھٹتے رہیں، صبح
انھیں تو پنڈلیاں پتھری کی طرح بھاری اور پوجھل
لگیں، شوگر کی ابتدا ہو تو
سر پہلے کاپانی پینے سے شفا مل
جاتی ہے۔ اب تو ڈاکٹر بھی
کرہے کاپانی تجویز کرنے لگے
ہیں۔ جن کا مزاج پتھری ہو، ان
کے لیے کرہلے بہت
مفید ہیں۔ یرقان کے
مریضوں کو بھی کھانے
ہاتے ہیں۔ پتھری کے لیے
بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ
میں کیزے ہوں تو
سر پہلے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ کھانے کے مریض
بھی انہیں کھا کر تندرست ہوتے ہیں۔ اسے کے خدائے
والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے
استعمال سے مستحیاب ہو جاتے ہیں۔ کرہ
بالفخر خراج کر کے مریضوں کو سکون دیتا اور اعصابی کمزور
دور کرتا ہے۔ لکڑی اور فون کے مریض بھی اس

کرہلا

موسم گرما میں سر سے بازار میں آسانی سے مل
جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فساد سے جمع ہوتے
رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کا باعث بنتے ہیں۔
تھریاں ان فسادوں کو بغیر کسی نقصان کے جسم
سے خارج کر دیتا ہے اور
انتہائی صاف کرتا ہے۔
اس میں یہ بھی خوبی
ہے کہ پیٹ
میں دور اور
مردہ نہیں
ہوئے دیتا۔



سر میں کی تڑپ اور
کمر کے لیے عموماً کچھیل اور نمل لگا کر رکھ دیا
جاتا ہے۔ تھ پیٹک ویہ جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیوں آن
بھی تھریوں کو چھری سے کھینچ کر ان کے چھلوں
میں نمل لگا کر دھو لیتی ہیں اور پھر سل یا مٹی
میں تھ کر پنے کی دان میں مزین کرتے ہیں۔
بھئی ہوئی پنے کی دان اور کرہے کے چھلکے بڑے مزے
کے بنتے ہیں۔ ان میں اٹلی کی تھئی ہوئی بے گروہ جسم
آسانی کے لیے بہت مفید ہے۔

سر میں کی تڑپ اور
کمر کے لیے عموماً کچھیل اور نمل لگا کر رکھ دیا
جاتا ہے۔ تھ پیٹک ویہ جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیوں آن
بھی تھریوں کو چھری سے کھینچ کر ان کے چھلوں
میں نمل لگا کر دھو لیتی ہیں اور پھر سل یا مٹی
میں تھ کر پنے کی دان میں مزین کرتے ہیں۔
بھئی ہوئی پنے کی دان اور کرہے کے چھلکے بڑے مزے
کے بنتے ہیں۔ ان میں اٹلی کی تھئی ہوئی بے گروہ جسم
آسانی کے لیے بہت مفید ہے۔



پہلے طہریب آئے۔ یادو تازہ کرہے دھو کر آسانی
کے نیچے رات بھر کے لیے رکھو دیتے تھے
اور صبح انہیں بہت جوت کر ان کا
پانی نہار منہ پاتے تھے۔ عمدہ
خراب رہتا ہو، جھوک کھس کر
نہ تھتی ہو، تھیس بہت زیادہ
ہو، ہر وقت جسم میں تھائی کا
اساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے

جون 2015ء

وزن کم ہوتے ہیں اور جلد پتھرا اور شفاف ہونے لگتی

ہے۔ مختلف قسم کے جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو ذیابیطس ہو، ان کے لیے کریہ

معدنی چھوڑنے سے بہتر این غذا ہے۔ اس میں انسولین

قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ کریمے کھانے سے خون

میں شہری بڑھتی رہتی ہے، اس لیے چھوڑ دینا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ اس شہرہ دار کریمے سے چھوڑ

نے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کریمے کاروں زیادہ کرنا

کے ساتھ ساتھ پھل پھل پھل پھل پھل پھل پھل پھل پھل

ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لیے کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

پتھرا

کھانے میں۔

آج کل گرمیوں، خصوصاً بہار کے موسم میں

بہار پر دانے اور پھلیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے

پر نگی زیت پائڈر وقتی طور پر کھانے میں آتی ہیں۔ اسی طرح

وش لگانے سے ٹھنڈک تو پڑ جاتی ہے مگر ترم نہیں

آتی۔ خواتین بچنے میں دو تین مرتبہ کریمے لگانا اس کا

مدرجہ بہتر طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمالات سے

بہتر ہے کہ جلد بھی صاف ہو جاتی ہے۔

کریمے کھانے سے دائمی قبض دور ہوتا ہے۔ پیت

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں کھانے میں

سیب اور سبز چائے دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار

برطانیہ میں ایک طبی تحقیق کے مطابق کہا جاتا ہے، اکثر سے اور رہنے کے لیے روزانہ ایک سیب کے ساتھ سبز چائے کے استعمال کو بھی معمول بنانا ضروری ہے۔ طبی یونٹ آف فوڈر یہ طبی تحقیق کے مطابق سیب اور سبز چائے میں ایسے قدرتی کیمیکلز موجود ہوتے ہیں جو ہضم کو سنبھالنے میں مدد دیتے ہیں اور ہضم دینے دت تھینے دیتے ہیں۔

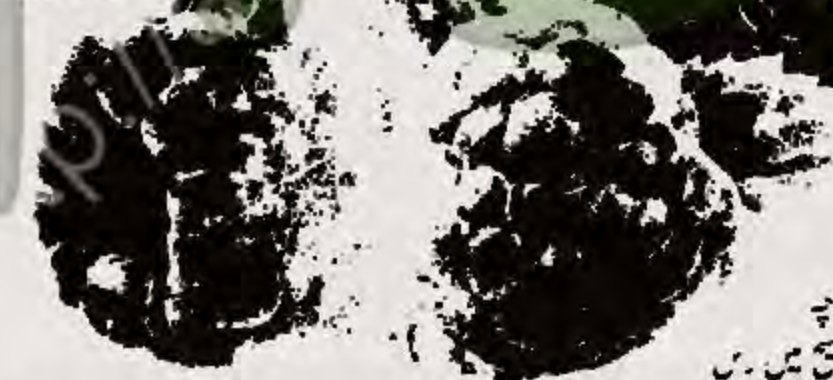
زیادہ تر بیماریاں

بھری کو دریافت کیا مگر چوتھی صدی بعد از مسیح میں رومیوں نے رس بھری کو سب سے پہلے کاشت کیا اور وہیں سے رس بھری پورے یورپ میں کاشت کی جانے لگی۔ برطانیہ میں اٹھارہ صدی میں رس بھری کی بہترین کاشت اور اسے محفوظ رکھنے کے طریقے متعارف کرائے گئے۔

رس بھری کے طبی فوائد

رس بھری کا پھل بے شمار غذائی اجزاء سے لبریز ہے۔ اس پھل میں کئی پیروپوں کے خلاف مدافعت کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سائنسی تحقیقات کے مطابق رس بھری میں موجود پولی فینول اور کیروٹینوئڈ جزیروں سے سوزش اور مائع خمیدی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ رس بھری میں وٹامن اے، سی اور این کی وافر مقدار میں موجودگی جسم کی مجموعی صحت کے لیے مفید ہے۔

ایک عالیہ تحقیق کے مطابق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ رس بھری کھانے سے جسم میں سرطان کو روکنے سے مددگار ہے۔



پھل قدرت کا انمول تحفہ ہیں ان میں کئی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کی کارکردگی کو فعال بناتے اور اسے صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

ایسا ہی ایک پھل رس بھری بھی ہے یہ دیکھنے میں تو چھوٹا، گول سا بے ٹھمر ٹھکانے میں بہت ذائقہ دار اور بہت غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ رس بھری کا تعلق نماز کے خاندان سے ہے اس کا رنگ زرد، زرخ، سیاہ اور سرخ ہو سکتا ہے ٹھمر کی طرح اس کے ٹوٹے میں بھی چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ رس بھری شیریں اور ہلکا ترش، ذائقہ دار پھل ہے۔ رس بھری کا سائنسی نام فیزیلین (Physalis Peruviana) ہے۔ اس کے دیگر نام بھی ہیں جیسے کیپ ٹوش پی ٹی، ٹوڈن پی ٹی، جانک ٹراؤنڈ نیرو، وغیرہ، مشرقی انڈیا میں اسے میٹھا گوشت (Sweet Meat) کہا اور رس جامن بھی کہتے ہیں۔

رس بھری کی بطور پھل استعمال کی تاریخ بہت قدیم ہے مابعد آثار قدیمہ کے مطابق ایسے ثبوت ملے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ غار میں رہنے والے انسان شکار کے ساتھ رس بھری بھی شوق سے کھاتے تھے اور پچھلے برسوں نے پہلی صدی قبل مسیح میں رس

رس بھری کی بطور پھل استعمال

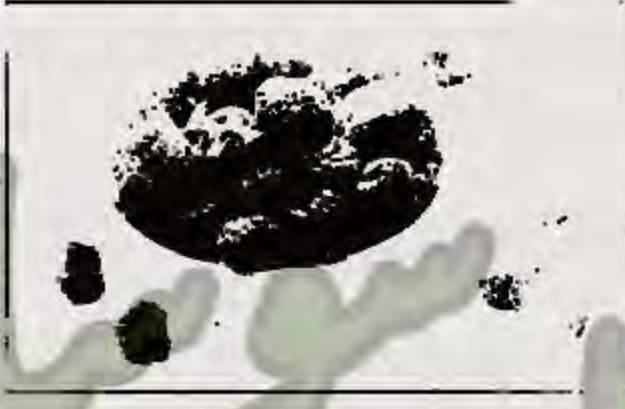
کی تاریخ بہت قدیم ہے مابعد آثار قدیمہ کے مطابق ایسے ثبوت ملے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ غار میں رہنے والے انسان شکار کے ساتھ رس بھری بھی شوق سے کھاتے تھے اور پچھلے برسوں نے پہلی صدی قبل مسیح میں رس

جون 2015ء

رس بھری خریدتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے

رس بھری خوش ذائقہ اور سلی ہوتی ہیں مگر یہ جلد خراب ہو جاتی ہیں نہیں زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے چند تصیحاتی تدابیر اپنانا ضروری ہے۔ سب سے پہلے تو رس بھری خریدتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ یہ تازگی اور بھری رنگت کی حامل ہوں یا نہ۔

پہلے رنگت کی رس بھری مٹھاس سے محروم ہوتی ہے۔ اس لیے مٹھا، کوئٹھ اور سیورس بھری کی منتخب کریں۔ خریدتے وقت یہ بھی دھیان رکھنا چاہیے کہ رس بھری نرم



تاویز جو ال رہنا چاہتے ہیں تو رس بھری کھائیں۔ رس بھری میں سخت کے لیے آسیر سپاؤنڈز بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے میٹینیشیر

نہیں، سختی ہو اور اس پر اس ڈھب موجود نہ ہوں۔ اگر رس بھری کو درست طریقے پر محفوظ رکھا جائے تو ایک سال تک بھی اسے قابل استعمال بنایا جاسکتا ہے۔ لیے عرصے تک رس بھری محفوظ رکھنے کے لیے انٹس پریشر ڈسٹک ایپریٹور (Pressured Sink Sprayer) کی مدد سے اس طرح دھوئیں کہ انہیں کوئی نقصان نہ پہنچے پھر بھی نول سے رس بھریاں خشک کر کے پلیٹ میں پھیلا کر پلاسٹک شیٹ سے ڈھک دیں اور فریزر میں چھ سے آٹھ گھنٹے رکھیں۔ فریزر سے نکال کر رس بھریاں پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال کر لمبوں کا رس چھڑک دیں اور اچھی طرح تھیلی کا منہ بند کر کے دوبارہ فریزر میں رکھیں۔ ان طرح رس بھری کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

جاسکتا ہے کیونکہ اس میں فینولف فیوہ نوانڈ ہوتا ہے جو جسم میں رسولیاں، اندرونی سوزش نہیں ہونے دیتا نیز دیگر اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ایک اور دلچسپ تحقیق کے مطابق رس بھری کھانے سے آپ بڑھاپے کے مسائل سے بچ سکتے ہیں کیونکہ یہ جلد پر جھریاں نمودار کرنے والے عوامل کی کارکردگی کو مست بنا دیتی ہے۔ اس لیے اگر آپ

آنزیم، وپری، مشینک ٹوٹو دیہ، نام میں سرخ خلیوں میں اضافہ کر کے خون میں سرخ ذرات کی کمی دور کرتے ہیں اور دیگر سپاؤنڈز و انسین بی ڈیٹا اس روپ ہونے کے، نی سین، رینو فلویون اور ٹونک اینڈ کاروبائیڈرٹس، پیوٹین اور چھٹائی کوہ ضم بناتے ہیں۔

رس بھری کے استعمال سے بانی ہند پریشر بھی کٹھروں ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں سوڈیم کم مقدار میں ہوتا ہے جس سے ہند پریشر بڑھتا نہیں ہے اور پونا شیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو ہند پریشر کو متوازن رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی رس بھری کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں چینی ذرات اور جزیٹس لیٹول پنا جاتا ہے۔ رس بھری دنیا کے کئی حصوں میں میریا، سپانائٹس، دودھ، سوزش جلد، کھچا وغیرہ کے خلاف بھی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔

زیادہ تر باتیں



لڑی اور مذاہمت سے ہر پوریت نئی اور شکر کی یہ ترکیبیں
آپ کے دہر خزانہ کی روانی میں اضافہ کر دیں گی۔

دال کے منفرد ذائقے

جب نمائز گل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مریق، دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے مزید اڑھائیں۔ جب سرد ہو چھوٹے گتے تو اس میں دال شامل کر کے ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب اہل آنے لگے تو گرم مسالہ شامل کر کے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور پھر چوبہ بند کر دیں۔

شاہی دال پنیر

اشیامہ: مسور کی دال دو پیالی، نمک حسب ذائقہ، پسا ہوا اورک بسن ایک چائے کا چمچ، گانگ حج ایک پیالی، پیاز ایک عدد در میانی، دال مریق ایک چائے کا چمچ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ، پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ٹمر دو عدد در میانی، ڈاکٹ آئل آدھی پیالی۔

ترکیب: دال کو دو گھنٹہ پندرو سے



دال مکھنی (انڈین ڈش)

اشیامہ اور کی دال (ثابت)
ایک کپ، لال لوبیا (راجا)
ایک کھانے کا چمچ، پیاز
(ہر ایک چوپ کی ہوئی) ایک
عدد، ٹمر (ہر ایک چوپ کی ہوئی)
ایک عدد، اورک (ہر ایک کپ کی ہوئی)

ایک گلاز، بی مریجس (ہر ایک
چوپ کی ہوئی) تین عدد، بسن کا
چیت آدھا کھانے کا چمچ، فیش کریم
آدھا کپ، ثابت زیرہ ایک چائے کا
چمچ، ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ،
گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچ، سرخ
مریق حسب ضرورت، دھنیا پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ،
تیل حسب ضرورت، بھین دو کھانے
کے چمچ، برادھنیا (ہر ایک چوپ کی
ہوئی) حسب ضرورت۔

ترکیب: لال لوبیا کو پوری رات کے
لیے پانی میں بھجو دیں۔ اب ایک پیلی

ترکیب: چمن کو چھوٹے تھڑوں میں کاٹ لیں اور چنے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھجھو دیں۔ ایک باؤں میں آدھا کپ پانی، پنا، دھنیا، بلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دار چینی اور جانفل جاوتری رکھیں۔ ایک چمن میں آئل گرم کر کے اورک کا پیت اور بی مرچیں شامل کر کے آئل پر ایک سے دو منٹ تک بھجھیں اور پھر اس میں باؤں میں مکس کیے ہوئے اجزاء شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید بھجھیں۔

اب اس میں چمن کے ٹکڑے شامل کر کے تین سے چار منٹ تک مزید بھجھیں۔ جب چکن کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پیت سے بھجھتی ہوئی دال، پانی اور نمک شامل کر کے آئل پر بیس سے پچیس منٹ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔

ایک الگ چمن میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو گودن فرائی کر کے ایک طرف رکھ دیں۔ جب دال گل جائے تو اس میں گول گئے ہوئے نمٹ شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید پکا لیں۔ پھر اس میں برانن پیاز آئل سمیت اوپر سے شامل کریں اور جب تیار ہو جائے تو پنا، گرم مسالہ چھڑک کر مکس کریں اور پونا بند کر دیں۔



باریک کاٹ لیں، نمٹ کے تھلے کاٹ لیں، پنا اور بی مرچیں باریک کاٹ لیں۔ تڑا ہی میں تھی کو درمیانی آئچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنبرا فرائی کریں۔ زیرہ اور بی مرچیں ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور تیز آئچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ نمک ڈال کر ملائیں اور کتے ہوئے نمٹ ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آئچ پر دم پر رکھ دیں۔ نمٹنے پانی میں دال گل جائے تو ہرا دھنیا چھڑک کر چھوٹے سے اتار لیں۔

چکن دال (گجراتی ڈش)

اشیاد: پتن (ہڈی کے ساتھ) آدھا کلو، چنے کی دال ایک پاؤ، اورک لہسن کا پیت دو کھانے کے چمچ، بی مرچیں چار عدد، پانی دو گلاس، نمک حسب ذائقہ، پیاز (درمیانی) ایک عدد، نمٹ دو عدد، گرم مسالہ (پنا ہوا) ایک چائے کا چمچ، دھنیا (پنا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، بلدی ایک چائے کا چمچ، لال مرچ (پتی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، کالی مرچ (کئی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، دار چینی (پتی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، جانفل جاوتری (پتی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، آئل حسب ضرورت، ہرا دھنیا ایک چوتھائی ٹمبل۔

تین منٹ کے لیے بھجھو دیں، پیاز اور نمٹ کو باریک کاٹ لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ چمن میں چار کھانے کے چمچ کوٹنگ آئل کو درمیانی آئچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنبرا فرائی کر لیں۔ اورک لہسن اور نمٹ ڈال کر ہلکی آئچ پر ڈھک کر پکائیں۔ نمٹ گل جائے تو اچھی طرح بھوننے ہوئے اس میں بلدی، دھنیا اور دال (پانی سے نکال کر) شامل کر دیں۔ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر دو پیالی پانی ڈال دیں، اچھی طرح مکس کر کے ڈھک کر ہلکی آئچ پر پکنے رکھ دیں۔ دال گل جائے تو گھوٹ لیں۔

میں دھنیا، چمن میں کوٹنگ آئل کو درمیانی آئچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کچھ چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں سنبری فرائی کر لیں۔

بلخی ہوئی موٹگی کی دال

اشیاد: موٹگی کی دھلی دال دو پیالی، نمک حسب ذائقہ، لہسن چار سے چھ جوئے، پیاز ایک عدد، نمٹ دو عدد، چھوٹے، بی مرچیں چار سے چھ عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا حسب پسند، تھی آدھی پیالی۔

ترکیب: دال کو دھو کر تین منٹ کے لیے بھجھو کر رکھ دیں، پیاز اور لہسن کو

پنا، دھنیا، بلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دار چینی اور جانفل جاوتری

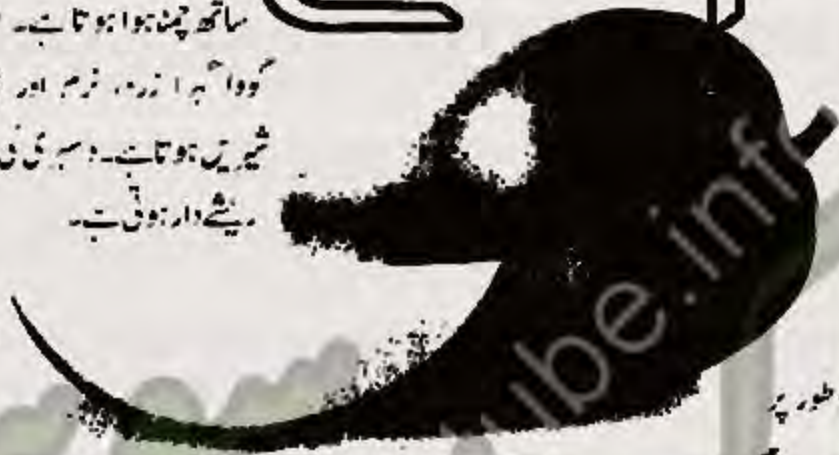
بھی کئی ذیلی اقسام ہیں، جنہیں گننا اور پالا رکھنا مشکل ہے۔

آمن کی دغریب خوشبو اور آم کا مفرد ذائقہ بہ آوی واپنا مداح بنائے ہوئے ہے۔ خوشبو اور ذائقے کے ساتھ ساتھ آم کئی صحت بخش اجزاء کا حامل بھی ہے۔



دسمبری: دسمبری آم کی شکل نیوترونی، چھٹکا خوبانی کے رنگ جیسا باریک اور گودے کے ساتھ چمن ہوا ہوتا ہے۔ اس کا گواہہ زرد، نرم اور ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ دسمبری کی فصلی بھی، پتلی اور بہت ریٹھے دار ہوتی ہے۔

آمن آگئے!



چولہ: یہ آم قدرے لمبا، چھٹکا درمیانی موٹائی والا، مرنم اور رنگت جینی ہوتی ہے۔



ہے۔ چولہے کا گودہ آہ زرد، نہایت خوشبو دار اور شیریں ہوتا ہے۔ فصلی پتلی، نیوترونی بہت موٹائی اور نرم ریٹھے دار ہوتی ہے۔

یہ عام اور خاص سب کا پھل ہے

عام طور پر آم دو قسم کے ہوتا ہے۔ ایک قسم کی آم اس کی اجزاء ہوتے ہیں، آم کی ایک قسم کی آم ہوتی ہے۔ اس میں سب سے تین گنا زیادہ قوت بخش عناصر اور سترے سے تین گنا زیادہ وٹامن اے پلس کی پائے جاتے ہیں یہ صحت بخش اجزاء اس کے گودے ہی میں نہیں ہوتے بلکہ اس کے چھٹکے کے درخشاں مقصود ہونے میں موجود رہتے ہیں۔ آم کی اقسام: آم کی اقسام ہیں۔

الہ نول: یہ آم اندھ کی شکل میں ہوتا ہے۔



سائبر: سائبر آم میں چھٹکا درمیانی موٹائی ہوتا ہے اس کا گودہ سب سے زیادہ شیریں ہوتا ہے، شیریں اور نرم ریٹھے دار ہوتی ہے۔

امسا: اس کی شکل گول اور نیٹھوں ہوتی ہے۔ سائبر میں ریٹھے دار ہوتی ہے، اس کی شکل خوبانی کے رنگ

فصلی آم: فصلی آم کے پونے کا باقاعدہ "قلہ" بندھا جاتا ہے۔ فصلی آم جانے میں نہایت لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے۔ فصلی آموں کی



جون 2015

کرتا ہے اس کے اجزاء میں پرہیزگار، وٹامن سی اور وٹامن ڈی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جو چہرے کی رنگت اور طبیعت کی شکلگی کے لیے بے حد مفید ہے۔

لوگت: بھو بھس میں بھی ہوئی یا پانی میں ابائی ہوئی کیری کو پانی میں مسل کر اس کا رس چھان میں۔ اس میں شکر، بھن ہو ا زیرہ، کالی مرچ، پسا ہوا پودینہ اور نمک ان سب کو ملا کر صحت بخش اور ذائقہ دار شربت بنایا جاتا ہے اس کے استعمال سے لو اور دھوپ کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

بھنی ہوئی کچی کیری کے رس کو جسم پر ملنے سے گرمی کا اثر نہیں ہوتا۔ زہریلے کیڑوں کے کاٹنے پر کیری کا استعمال۔

آم کی کچی کیری کو چھ کر چھوٹی پھانوں میں سمھایا جاتا ہے سوکھنے کے بعد اسے اچھور کہتے ہیں۔ اسے پانی میں پیس کر لگانے سے زہریلے جانوروں کا اثر جاتا رہتا ہے۔

آم کا شربت۔ آم کا شربت کچی کیری کا بنتا ہے یہ شربت دن اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ یہ سینے کے مریض کے لیے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔ سینے کے مریض کو دودھ کھنے بعد بچھیس می لینر شربت میں سوا سو می لیٹر پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیے۔ اس سے مرض میں ابتدائی حالت میں ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔

آم کا مربہ

آم کا مربہ بھی کچی کیری سے بنتا ہے یہ غذائیت بخش ہے۔ آم کا مربہ صحت کے لیے بہترین ٹانگہ ہے۔ یہ ہسمانی اور دماغی بیماریوں کو ختم کرنے والا

زہریلے جانوروں کا

کا ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔ فحسری: یہ آم لمبو تر ہوتا ہے۔ فحسری کا چھکا زردی مائیں مونا۔ سطح تھوڑی سی کھری، گورا زردی مائیں سرخ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔



لسنگرا: یہ بیضوی اور

لمبو تر ہوتا ہے۔ اس کا چھکا ہلکا چکن، بے حد پتلا نفیس اور گودے کے ساتھ چمنا ہوا ہوتا ہے، گودا سرخی مائل زرد، ناست، بے حد شیشیں اور رس دار ہوتا ہے۔

سندھڑی: سندھڑی آم

لمبو تر اور بیضوی ہوتا ہے اس کا سائز بڑا، چھلکا زرد اور چمنا ہوتا ہے جو پارک گودے کے ساتھ چمنا ہوتا ہے۔ گودا زرد شیریں، نمشی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔



نیلم: اس آم کا سائز درمیان، چھلکا درمیان مونا اور پیسے رنگ کا ہوتا ہے۔

آم کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے چند فوٹوں میں بیان کیے جا رہے ہیں۔



راست کو نمند ست آتا:

اتر رات کو بے خوابی رہتی ہے تو آید آم کھا کر اوپر سے تھوڑا سا دودھ پی نہیں خوب نیند آئے گی۔

چہرے کی رنگت: آم خون کو صاف

کمزور ہاتھ یا چوٹی پر باندھ دیا جائے تو گرمی کا بخار ختم ہو جاتا ہے۔

آم کی مہسنی: آم کی مہسنی مسواک کے کام آتی ہے۔ اس سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔

آم پھول (پور): آم کا پھول دست کش ہوتا ہے، یہ جگر کی گرمی اور بلغم کو ختم کرتا ہے اس کا کارخا اور چورن دست کے لیے مفید ہے چھروں کو بھگانے کے لیے اس کی دھوئی دینی جاتی ہے۔

آم کا پتہ: آم کا پتہ قبض آور ٹھونی دست آور تے کورہ کتاب ہے آم کے پتوں کے رس کو گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد میں آفاقہ ہوتا ہے اور خشک پتوں کی دھوئی سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

آم کی گوند: آم کی گوند کو گرم کر کے پھوڑے پر لگانے سے مواد پک کر باہر آجاتا ہے اور پھوڑا آسانی سے بھر جاتا ہے آم کی گوند کو لیموں کے رس میں ملا کر جلد کے امراض پر لپ کیا جاتا ہے۔

آم کی چھال: آم کی چھال کے دو حصے ہوتے ہیں۔

اوپر کی چھال اور اندر کی چھال۔ اوپر کی چھال رس دار، تلخ، خوشبو دار، ذائقہ دار اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حدت کو دور کرتی ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔ اندر کی چھال گرم اور قبض آور ہوتی ہے۔ یہ اپنے کڑوے رس کی وجہ سے جسم کے اندر روتی سیلانیت کو نچوڑ کر روک دیتی ہے آم کی اندر کی چھال جاسن، بول اور آلولے کے درختوں کی چھالوں کو مل کر کارخا تیار کر کے اس میں تھوڑی سی مسمری ملا کر پینے سے سیلان خون بند ہو جاتا ہے۔

آم کے پھول: آم کے پھولوں کا کارخا اور پاؤڈر پوتھائی حصہ مسمری ملا کر صبح و شام ٹھنڈے پانی کے

قوت بخش، دل و دماغ کو صحت دیتا ہے۔

آم کی مہسنی: یہ کھانے میں لذیذ، بھوک بڑھاتی ہے اور دماغ کو طاقت بخشتی ہے لیکن تیزابیت کے مریض کے لیے اس کا استعمال ممنوع ہے۔

مسہ کی بدبو: آم کی کھٹلی کو مسواک کی طرح استعمال کریں تو اس سے منہ کی بدبو ختم ہونے لگتی ہے اور دانت صاف و مضبوط ہوجاتے ہیں۔

کسیر: آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ کسیر کی صورت میں نسوار کی طرح ناک سے سوکھیں۔ خون بہنا بند ہوجائے گا۔

آم کا استعمال صحت کی نشانی

آم قبض دور کرتا ہے۔ آم کے استعمال سے معدہ صاف ہوتا ہے۔ بے خوابی دور ہوجاتی ہے۔

آم اور شہد: آم کو شہد کے ساتھ لیٹا پوق اور بزخمی ہوئی تلی کے مرض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

آم اور گھی: آم کو اصلی دہی گھی کے ساتھ کھانا تقویت کا سبب بنتا ہے۔

آم کا اچھارہ: یہ زود بنضم ہوتا ہے اس کے استعمال سے بھوک بھی خوب لگتی ہے۔

میٹھا اچھارہ: آم کا میٹھا اچار خون کی حدت دور کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

آم کارس: یہ کچے آم سے تیار کیا جاتا ہے اس سے جسم میں توانائی آتی ہے۔ اسے پچاس گرام سے لے کر سو گرام تک کھانا کھانے سے قبل دونوں وقت استعمال کرنا چاہیے۔

آم کی حبس اور گرمی کا بخار: آم کی جڑ دست، کف اور ریان کو ختم کرتی ہے اگر آم کی جڑ کے

جون 2015ء

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

زیادہ ام کامت لو نام

ام کی مدت و غذائیت اپنی جگہ مگر خیریں رہتے
کہ زیادہ ام کھانے سے صحت بگڑ سکتی ہے۔ اس سے
دست لگ سکتے ہیں اور گرمی دانے نکل سکتے ہیں۔

ام کھانے کے بعد کچی سی یا دودھ پینا زیادہ بہتر
ہے یہ جسم کو موٹا کرتا ہے، پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔
جب ام چوستے کے بعد طبیعت میں گرانی پیدا ہو تو
ذرا سائٹک چاٹ لینے یا سونٹھ باریک کر کے پھونک
لینے سے طبیعت کی گرانی ٹھیک ہو جاتی ہے۔
ام زیادہ کھالیں تو گرمی پیدا ہوتی ہے اور
پیشاب چل کر اور رک کر آتا ہے کھانے کی نسبت
ام چوستے زیادہ مفید ہے اور بخوں پر کچے ہوتے ام
زیادہ مفید اور صحت بخش ہوتے ہیں۔

پیچھے

ساتھ پیٹنے سے دست، سوزاک، خرابی خون، جمن اور
گرمی کی تکالیف کو ختم کر دیتا ہے۔

بھوڑوں کے دن میں شکر ملا کر پینا بھی کئی
امراض میں مفید ہے۔

ام کے ام گھنٹیوں کے دام
آج کے سائنسی دور نے ام کے ام اور گھنٹیوں
کے دام کی اس مشہور ضرب امثال و حقیقت کے
سائچے میں دھماکا دیا ہے۔ آج کل دو نیانی بڑی بڑی
قاصدیاں ام کی گھنٹیوں کے نروں کے نرک خریدتی
ہیں ام کی گھنٹی کی گرمی، نارج، چارک اور دویات
کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

ام کی گھنٹی کے استعمال

اور اس کے نسخے

زہر کے لیے تریاق: ام کی گھنٹی کو پتھر پر ٹھس کر
کے، پتھر یا عام سانپ کے کاٹے ہوئے مقام پر پھینک
کرنے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔

تکسیر: ام کی گھنٹی کو باریک کر سو گھنٹے سے
تعمیر بند ہو جاتی ہے۔

آگ سے جھلا: ام کی گھنٹی کی گرمی پانی میں
بھسوا بیٹھے اور پھر میں کر آگ سے جب مقام پر لپ
کرنے سے جمن ختم ہو جاتی ہے۔

سیلان خون: ام کی گھنٹی کی گرمی دو کرام پاؤدار
پینے سے ہوا سے سیلان خون اور اجابت کے ساتھ
خون آماند ہو جاتا ہے۔

پھسالے: ام کی گھنٹی کی گرمی د پتھر پر ٹھس کر
پتھر یا عام سانپ کے کاٹے ہوئے مقام پر پھینک کر

سو جمن: ام کی گھنٹی کی گرمی د پتھر پر ٹھس کر
مقام پر ٹھس کر مریپ کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

عظیہ کی ہوم ڈیوری اسٹیم

عظیہ کی مصنوعات مثلاً وزن ام

کرنے کے لیے مہز لین ہرٹل نیبلت، سن ریڈ
ہرٹل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہرٹل آئل،
رنگ ورا کرنے والی ہرٹل کریم شین ام اور
دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسٹیم
کے تحت ہرٹل سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر
رابطہ کیجیے:

021-36604127

گورنمنٹ ہسپتال

اپ کی صحت سے متعلق

طبیعی مشورے

جراثیم سے پیدا ہونے والی تھپش کو جراثیمی تھپش (بیسیری ڈی سینٹری) کہتے ہیں۔
دوسری قسم کو ایسا سے پیدا ہونے والی تھپش یعنی "تھپش ایسیبیائی" (ایسبب ڈی سینٹری) کہتے ہیں۔

اسباب

ہزاری غذائیں خصوصاً آسانی غذا میں جو کھلی ہوئی رکھی ہوتی ہیں اور ٹھیکوں ان پر آزادانہ طور پر بیٹھتی ہیں۔ کھیلوں سے جراثیم غذا میں منتقل ہوتے ہیں۔ ایسے علاقوں میں جہاں تانابوں اور جمیلوں کا پانی پیا جاتا ہے۔ برسات کے موسم میں چاروں طرف کا پانی ان تانابوں اور جمیلوں میں آجاتا ہے جن کے ساتھ گندگی اور جراثیم بھی شامل ہوتے ہیں۔ شہروں میں صاف اور گندے پانی کی پائپ لائن جہاں بوسیدہ ہو جاتی ہے وہاں صاف پانی میں گندے پانی کی آمیزش سے بھی جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ دیگر اسباب میں پیٹ کے مقام پر پوسٹ لگنا، کوئی خراش دار زہریلی چیز کھانا اور دائمی قبض بھی شامل ہے۔

علامات

ابتدائی علامات: شروع شروع میں تھپتھپتہ آتے ہیں جن میں "آؤں" بھی شامل ہوتی ہے۔ پیٹ میں مروڑ کا احساس ہوتا ہے اور بھوک کم

پیچش (Dysentery)

اس مرض کو عربی زبان میں "زحیر" اور انگریزی زبان میں ڈی سینٹری کہتے ہیں۔ گرمی اور بارش کے موسم میں یہ مرض عام ہوتا ہے۔ آنتوں کی حرکت دو دو (آنتوں کی وہ حرکت جس کی وجہ سے غذا آنتوں میں آگے بڑھتی ہے) تیز ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کو بار بار اجابت کی خواہش ہوتی ہے۔ کھل کر اجابت ہونے کے بجائے آنتوں کی اندرونی سطح پر استر کرنے والی چکنی رطوبت جسے عام طور پر آؤں کہتے ہیں خارج ہوتی ہے۔ بہت تھوڑی مقدار میں اس میں فضلہ بھی ملتا ہوا ہوتا ہے۔ مریض بار بار فضلہ نکالنے کے لیے زور لگاتا ہے جس کی وجہ سے آنتوں کی دیواریں چھل جاتی ہیں۔ آنتوں کے عضلات میں ورم ہو جاتا ہے اور زخم پیدا ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے خون آنے لگتا ہے۔ مرض مزمن (پرانا) ہو جائے تو ان زخموں میں پیپ پڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض چھوٹی آنتوں کو بھی متاثر کر دیتا ہے۔ اس مرض کی بدترین صورت یہ ہوتی ہے کہ پیٹ کی حساس جمیلوں میں بھی ورم آجائے۔

اسباب کے لحاظ سے اس مرض کی دو بڑی اقسام بیان کی گئی ہیں۔

جون 2015ء

زیرہ سفید کھانے کا ایک گچج ایک پانی میں
جوش دے کر چھان لیں اب اس پانی میں دو گچج کیسٹ
آئل ملا کر پیئیں۔ اس سے آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔
اب اس کے بعد درج ذیل مفروضات استعمال کریں۔
❖..... سیلگری کا گودا چھ گرام، دیسی شکر چھ گرام
دونوں کو ملا کر صبح دوپہر اور رات ایک ایک
گچج کھائیں۔

❖..... انار کا چھلکا ساٹھ گرام دودھ 250 ملی لیٹر،
دودھ میں ڈال کر جوش دیں جب ایک تہائی دودھ
خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے اس کی تین خوراک
بنالیں صبح دوپہر اور شام پیئیں۔

❖..... اسپنوں کی بھوسی ایک گچج پانی میں صبح
نہار منہ اور رات سونے سے پہلے کچھ عرصہ
استعمال کریں۔

❖..... ریشہ خطمی بارہ گرام رات کو ساتے وقت پانی
میں بھگو دیں صبح اس کا لعاب نکال کر چھان لیا جائے
اور گودا املتس بارہ گرام اس میں حل کر کے دو بارہ
چھان لیا جائے۔ اب اس میں روغن بادام شیریں
چائے کا ایک گچج ملا کر پیئیں۔

احتیاط

نذا میں دیر بہنم اور ٹھوس غذائیں، مرغی
مسالے والی چیزیں اور بہت زیادہ میٹھی اٹیاں
پرہیز کریں۔

جو کا پانی، اندے کی سفیدی کا پانی، کھجواں،
چاولوں گچج، تازہ دہی، بیدانہ اند اور کینا استعمال کیا
جاسکتا ہے۔



زکوان پائیسٹ

ہو جاتی ہے۔ کبھی بھار ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔
اجابت کے وقت زور لگانا پڑتا ہے۔ پیٹ میں درد
محسوس ہوتا ہے۔ اجابت میں چھوٹے چھوٹے سدسے
ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیشاب کی رنگت گہری سرخی
مائل ہو جاتی ہے۔

تجشش کا مرض مزمن (پرانا) ہو جائے تو مایوس
دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ خون کی کمی کی
علامت نمایاں ہو جاتی ہیں۔

غذائے جسم میں پوری طرح جذب نہیں
ہو رہی ہوتی اس لیے کبھی قبض اور کبھی دست آنے
کتے ہیں۔

ایمانی تجشش کی علامات آہستہ آہستہ شروع ہوتی
ہیں اور جراثیمی تجشش کی علامات اچانک شدید ہو جاتی
ہیں۔ ایمانی تجشش میں اجابتوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔
مگر فضلے کی مقدار زیادہ خارج ہوتی ہے۔ عام طور پر
دن بھر میں دو تین مرتبہ رفع حاجت کے لیے جانا
پڑتا ہے۔ مہلک ہوتی ہے۔ فضلے کے ساتھ آبل اور
خون شامل ہونے کی وجہ سے تعفن بہت
زیادہ ہوتا ہے۔

جراثیمی تجشش میں اجابتوں کی تعداد زیادہ ہوتی
ہے جو ایک دن میں کئی بار ہوتی ہے۔ اس میں فضلے کی
مقدار بہت کم ہوتی ہے جو زیادہ نہیں ہوتی۔ خون اور
آبل بہت زیادہ خارج ہوتے ہیں مہلک شدید ہوتی
ہے اور پودے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔

علاج

تجشش کے علاج کے لیے چند مفروضات کے نسخے
تعمیر کیے جا رہے ہیں:



گگر کا معالجہ

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اسٹین بائیونک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

پر ہنسی یا ہانسی کی خرابی، اس دور کا ایک عام عارضہ ہے۔ غلط غذائی عادات کا نتیجہ ہے۔
 بہ ہنسی کے کئی اسباب ہیں۔
 معدے میں بے چینی: معدے میں بے چینی یا درد عموماً زیادہ مقدار میں کھانا کھا لینے یا بہت تیز تیز بغیر چبائے کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانے یا بار بار کھاتے رہنے سے عضلے ہضم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تیز اب بھی زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور معدے کی جھلی پر بھی بوجھ پڑتا ہے۔
 زیادہ غذا کھا لینے سے معدے، جگر، گردوں اور آنتوں کے لیے بڑا کام، سوجا، دیرنا شغل ہو جاتا ہے۔
 بہت سے وٹ کھانا بہت تیزی سے کھاتے ہیں۔ جب بائو یا کسی اور وجہ سے بڑے بڑے ٹوالے بغیر چبائے نگل جاتے ہیں چنانچہ معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور زیادہ بائو رکھ کر اینڈ خارج ہوتی ہے۔ بہت تیز تیز کھانے والے شخص کو ہوائی بھی اچھی خاصی مقدار تھکن پڑتی ہے۔ کھانے کی یہ بری

عدوت ہاضمے کی رطوبتوں کے ایک حصے کو گلے میں پہنچاتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے گلے میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔ منہ میں کھنڈا اٹھ محسوس ہوتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے معدے نا تیزابیت تنگ کر رہی ہو۔

پوری طرح پکانے نہ گئے کھانے بھی بد ہضمی کا باعث بنتے ہیں۔ بعض لوگوں کو کچھ کھانے طبعاً پسند نہیں ہوتے۔ کچھ کو پھلیوں کو پسند نہیں کرتے اور کچھ کو بھی، پیاز، پیٹھے، مولیٰ اور سمندری غذاؤں پر ناک بھونیں چڑھاتے ہیں۔ فرائی کیے ہوئے کھانے اور چھٹے مسالہ دار کھانے بھی پیٹ میں درد یا گیس کا باعث بنتے ہیں۔ زیادہ تمباکو نوشی اور خشیات بھی معدے کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔ قبض کی وجہ سے بھی معدے میں گرانی ہو سکتی ہے۔ کھانے کے بعد زیادہ پانی پی لینا، بے خوابی، جذباتی بیجاات، حاسدانہ جذبات، خوف، غم و غصہ بھی بد ہضمی کے اسباب ہوتے ہیں۔

بد ہضمی کی علامات : پیٹ میں درد، کھانا کھانے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہونا، سینے میں جلن، نیوک میں کمی، تھکی متھانا، یا تھکے ہو جانا اور معدے میں تیس محسوس ہونا بد ہضمی کی عام علامات ہیں۔ دیگر علامات میں منہ کا اٹھ خراب ہونا، زبان پر چکنابٹ کی تہہ جم جانا، بدبودار سانس آنا اور معدے کے اوپر کی جانب درد ہونا بھی شامل ہیں۔

درج ذیل نسخے بد ہضمی میں مفید بتائے جاتے ہیں۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر لیموں کی پھٹک نمک ڈال کر گرم کر کے پونے پر کھانا آسانی سے

ہضم ہو جاتا ہے۔
بھوک نہیں لگتی، بد ہضمی ہو، کھنے ڈکار آتے ہوں۔ تو ایک لیموں آدھا گلاس پانی میں نچوڑ کر چھتی جا کر پیئیں۔

❖.... بد ہضمی اور اچھڑہ میں امرود بہترین ہے۔ اس تکلیف میں جلد لوگوں کو 250 گرام امرود کھانا کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ تندرست لوگوں کو کھانا کھانے سے پہلے امرود کھانا چاہیے۔

❖.... گاجر کارس اور گو بھی برابر مقدار میں ملا کر پیٹے رہنے سے جوڑوں اور ہڈیوں کا درد، بد ہضمی اور آنکھوں کی کمزوری میں فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... دہلی میں بھون ہوا زیرہ، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر روزانہ کھانے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ کھانا جلد ہی ہضم ہوتا ہے۔

❖.... دو لوٹک چیس کر اٹھتے ہوئے آدھا کپ پانی میں ڈالیں پھر کچھ ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔

❖.... زیرہ، سونٹھ، سونڈھا نمک، پتھیل، سیاہ مرچ، سب ہموزن لے کر چیس کر، ایک چمچ کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لینے سے بد ہضمی دور ہوتی ہے۔

❖.... دو چمچ زیرہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر آدھا آدھا کپ تین مرتبہ پیئیں۔

❖.... جھونا پسا، وزیرہ ایک چمچ، ایک چمچ شہد ما کر کھانا کھانے کے بعد روزانہ صبح شام دو مرتبہ کھانے سے بد ہضمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

❖.... جس کو کھانا ہضم نہ ہو، اور کھانے کے بعد جلد ہی حاجت کے لیے جانا پڑتا ہو، اسے ساٹھ گرام خشک دھنیا، پچیس گرام سیاہ مرچ، پچیس گرام نمک

رس 310 گرم، پالک کارس 185 گرم ملا کر پیئیں۔

❖.... گھی، تیل اور چکنی چیزوں کی وجہ سے بد ہضمی

ہونے پر لسی کی چھاچھ پینا مفید ہے۔

❖.... قوت انہضام خراب ہو، بلکہ کھانے سے بھی

دست لگ جائیں، کبھی جھکس، کبھی قبض، جسم کمزور

ہو جائے، تو پانچ گرم سیاہ نمک گرم پانی میں حل

کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... اورک کارس، لیوں اور سوندھ نمک خاکر

ایک مرتبہ کھانے سے پہلے اور ایک مرتبہ کھانے

کے بعد پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ کھانا ہضم

ہو جاتا ہے۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر دار چینی، سونٹھ، الاچی

تھوڑی تھوڑی مادا کر کھاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔



نے آرائشیں کر کے ملا کر پیئیں کر کھانا کھانے کے بعد

آدھا چمچ روزانہ لینا چاہیے۔

❖.... اجوائن اور چھوٹی ہر زبرابر مقدار میں پیئیں کر

نمک ڈانٹے کے مطابق ما کر کھانا کھانے کے بعد ایک

چمچ مقدار گرم پانی کے ساتھ پیئیں۔

❖.... ایک چمچ ہی ہوئی اجوائن اور ڈانٹے کے

مطابق سوندھ نمک ما کر صبح نہارت پانی سے لینا مفید

بتایا جاتا ہے۔

❖.... کھانا ہضم نہ ہو، بد ہضمی ہو جائے، تو ایک دن

صرف پانی پی کر ہی رہیں، اور کچھ نہ کھائیں۔

❖.... بد ہضمی ہونے پر کھانے کے ساتھ مولی پر

نمک، سیاہ مرچ چمڑک کر کئی روز تک

روزانہ کھائیں۔

❖.... گھی، تیل، چکنی چیزیں ہضم نہ ہونے پر گاجر کا

رات گئے کھانا کھانے سے دماغی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔

امریکی ریاست لاس اینجلس میں کیلی فورنیا یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیقی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو رات کو دیر سے کھانا کھاتے ہیں یا پھر سونے سے قبل آکسکریم یا چہیں وغیرہ کھانے کے شوقین ہوتے ہیں ان کے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر انسان کا اپنا اندرونی جسمانی وقت ہوتا ہے جس کے مطابق انسانی دماغ کام کرتا ہے۔ غلط وقت پر کھانا دماغ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، ممکن ہے کہ آپ ایسے وقت پر کھانا کھا رہے ہوں جب آپ کے اندرونی جسمانی وقت کے تحت آپ کو سویا ہوا ہونا چاہیے۔ موجودہ دور میں زیادہ تر افراد مختلف مشغلوں میں کام کرتے ہیں اور ایسے لوگوں کے روزمرہ کے کام کے اوقات بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر انسان اپنے اندرونی جسمانی وقت کے مطابق سونے، جاگے اور کھائے تو زیادہ مسائل نہیں ہوتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے اور جاگنے کے اوقات میں ردوبدل بھی انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہمارا دماغ روزمرہ کے کام کاج کے اوقات کا اندازہ لگا کر اپنا کام کرتا ہے اور اس اوقات میں ہونے والی تبدیلی سے ہمارے رویوں سمیت ہارمونز کے اخراج تک میں خلل آجاتا ہے۔



کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہرمل ٹیبلٹ

مہرزلیین



بڑھا، ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے
قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہرمل ٹیبلٹ مہرزلیین

عظیہ کی تیار کردہ ہرمل پروفیکشنز سے طبی مشورے سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-36604127



Scanned By Amir



اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برہنہ برہنہ سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفاؤنڈیشن بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

چہرے کے بعد ایک مونا کپڑا لٹکانے کو نہیں کہیں تمام چہرے آسانی سے اتر جائیں گے۔
پنکھوں اور ٹیوب لائٹ کی صفائی
تیز گرم پانی لیں۔ اس میں سرکہ، کپڑے
دھوئے والا سودا اور تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر ڈال لیں۔
اس مخلوق کو اچھی طرح آپس میں ماساژ ایک کپڑے یا
اسکچ کی مدد سے پنکھوں اور ٹیوب لائٹ کو صاف
کریں۔ یہ چیزیں پھلک انھیں لیں۔

چھپکلی سے بچناؤ

اگر کسی جگہ سے چھپکلی بھگانا ہو تو وہاں پر مور کا

ریفریجریٹر کی حفاظت

اگر ریفریجریٹر میں پورے پیمونہ تک جاتی ہو تو
اس میں تھوڑا سا نمک پاؤڈر چھڑک دیں اس کے بعد
آپ دیکھیں گی کہ کافی عرصے تک ریفریجریٹر میں
پیمونہ نہیں گئے گی۔ پاؤڈر چھڑکنے سے پہلے
ریفریجریٹر کو اچھی طرح صاف کر کے خشک کریں۔

لہسن کے چھلکے

لہسن کے چھلکے اتارنا، نادرے لیے ایک مشکل
کام ہوتا ہے۔ تمام لہسن پڑا کا سارے سون کا تیل میں
اور پھر ایک انہر پر یہ لہسن رو رو رو میں پیلا دیں تین

جون 2015ء

آپ پر رکھ دیں۔ مچھلی بھابھ جائے گی۔

مچھلی کا کانٹا

اگر مچھلی کھانے کے دوران صق میں کانٹا آٹک جائے تو بڑی پریشانی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں لیوں کارس نکال کر اس شخص کو پلا دیں۔

چاندی کے ظروف

شوکیں میں چاندی کے برتن سجائے جاتے ہیں ان پر مرد و غبار اور میل لگ جاتا ہے۔ دو تھوچ سفید اسپرٹ چاک پاؤڈر میں ملا لیں اس کا لیپ چاندی کے برتنوں پر لگائیں بعد میں کپڑے سے صاف کر دیں یا دھوئیں چانی کے برتن چمک جائیں گے۔

ٹیلی فون کی صفائی

فون کے داغ دھبوں پر سفید اسپرٹ لگانے سے دھبے مٹ جاتے ہیں۔

چاک کا دھبہ

اگر کسی جگہ پر رنگین چاک کا دھبہ لگ جائے تو سگریٹ کی رائی اس دھبہ پر لپیے یہ دھبہ دور ہو جائے گا۔

شیشے کی صفائی

شیشے کی کھڑکیاں میلی ہو جائیں تو آپ بورک و چوہ پانی میں حل کر لیں پھر اس میں کپڑا تر کر کے شیشے کو صاف کریں۔ بعد میں پرانے اخبار سے اس کو شیشے کو چمکائیں۔

اسٹیکر ہٹانے کے لیے

عموماً گلاس یا دیگر برتنوں پر کھینچ کے اسٹیکر چپے ہوتے ہیں جو آسانی سے نہیں نپٹتے ہیں پڑے پر کھنچ لگا کر اسٹیکر پر گڑیں اور پھر صابن اور پانی سے اس جگہ کو صاف کریں۔

بری مرچیں تازہ

رکھنے کے لیے

بری مرچیں زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے ان پر لیوں کارس بھڑک کر چھانک کے لفافے میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔ مرچیں آبی دنوں تک تازہ رہیں گی۔

جمی ہونسی گوند

گوند خشک ہو جائے تو بوتل میں بھر کر رکھ جاتا ہے۔ اس گوند کو نکالنے کے لیے بوتل میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیں۔ گوند سرکہ میں خود ہی حل ہو جائے گا۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

سچے موتی

اگر آپ کے پاس سچے موتی ہیں اور میلے ہو گئے ہیں تو چادروں کا آٹا لے کر اس سے موتیوں کو صاف کر لیں موتی دوبارہ چمک اٹھیں گے۔

آلو کی منھاس دور کریں

آلو کی منھاس دور کرنے کے لیے پہلے آلو کاٹ لیں پھر ان پر اچھی طرح نمک، نمین اور سرکہ لگا دیں اور پان گھنٹے (پینتالیس منٹ) بعد صابن پانی میں آلو کی منھاس نہ صرف ختم ہو جائے گی بلکہ وہ گھنٹے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

پھول گوبلی کی رنگت

پھول گوبلی پکاتے وقت آپ چاہتی ہیں کہ پکنے کے بعد بھی اس کا اصل رنگ برقرار رہے تو پکنے کے دوران چائے کے دو چمچ دودھ یا ایک چمچ سرکہ پتیلی میں ڈال دیں۔ پھول گوبلی کا رنگ بالکل سفید رہے گا۔



زیادہ زبردستی

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔



”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے عمر علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبان فارسی کی دلچسپی کے لیے براہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حصہ تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پنجوں کی نسبت وہ سب کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے چمچے اور میسرے رفت رفت ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیسی کی مانند صبحے اور بے حساب ہو کر رہ جائیں۔

میرے فیروزانہ احوال سے بڑھ جائے تو، آپ خود دوپہ ستون اور مطمئن رکھیں گے تو میری خدمات

(گزشتہ سے پیوستہ)

قلب



خوف، غصہ، غم، حسد، شغرات، آپ کی صحت سے بے شہید نقصان دو ہیں ان سے کہ ان میں سے کسی بھی قسم کا زیادہ سے کام میں لینی اثر اضافی کر دیتا ہے۔ حتیٰ کہ ٹینڈے عام میں بھی یہ پورے جسم کے تمام حصوں کو وقت بہت تازہ بنانے اور ہر حصہ کو شہرت سے زیادہ کام کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ اپنے میں تازگی کا اندازہ آپ خود کر سکتے ہیں۔

پہری ایک ساتھ ہوا نہیں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں درد کے سنگین محسوس نہیں ہوتے اسی لیے نہ وہ اپنی فکر کرتے ہیں نہ اسپتال کی طرف بھاگتے ہیں اور یوں ان کا دل خاموشی سے بند ہو جاتا ہے۔

میں اپنی غذا اس طرح حاصل کرتا ہوں! ظاہر ہے میرا رزق بھی آپ کے خون کے ذریعے مجھ تک پہنچتا ہے۔ میرا وزن آپ کے جسم کے کل وزن کے دو سوویں حصے کے برابر لیکن مجھے اپنی ذاتی ضروریات کے لیے آپ کے کل خون کے بیس فیصد کے برابر خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مجھے آپ کے کسی دوسرے عضو کی نسبت دسی گنا زیادہ خون درکار ہوتا ہے۔

یوں تو جسم کا سارا ہی خون مجھ میں سے ہوتا ہے لیکن میں اس خون سے اپنی غذا حاصل نہیں کرتا۔ مجھے غذا ان فراہمی میری وہ شریانوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ یہ شریانیں کورونری (Coronary) شریانیں (Arteries) کہلاتی ہیں۔ یہ دونوں شریانیں دیوار پرچیک کہ چڑھنے والی تیل کی طرح میرے دائیں بائیں سمت بھٹی ہوئی ہیں۔ ان کی موتانی انٹرا کے برابر ہوتی ہے۔ بس یہی میری سب سے کمزور جگہ ہے۔ یہاں اگر کوئی تڑپ ہو جائے تو اس کا نتیجہ موت کی شکل میں نکلتا ہے۔ ظاہر ہے کہ غذا کی سپلائی رتن میں غفل پڑنے یا اس کے بند ہو جانے کے بعد میں اس طرح کام کر سکتا ہوں!

کسی کو نہیں معلوم کہ اس طرح لیکن زندگی کے ابتدائی دور میں، ممکن ہے پیدائش کے وقت سے بعض لوگوں کے دل کی ان شریانوں میں تڑپ کے

سے تدریجاً فائدہ اٹھا سکیں گے۔

انسان کا ہمیشہ پر سکون رہنا تقریباً ناممکن ہے۔ اکثر اوقات چاہے ہی ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں کہ آپ کا دل اچھل کر حلق میں آجاتا ہے اور میری رفتار غیر معمولی تیز ہو جاتی ہے۔ ایسے میں اگر آپ خود اپنے آپ پر قابو پانے میں ناکام ہو جائیں تو جسم کے حرارت کن حفاظتی نظام سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ خون کی ایک نالی آپ کی گردن میں کان کے عقب اور جڑے کے پاس سے گزرتی ہے اور براہ راست دماغ سے منسلک ہے۔ اگر دل کی دھڑکنیں کسی طرح کم نہ ہوں تو اس جگہ پر بٹلے جیسے سہلانے سے میری رفتار پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اسٹروٹ جب اپنے سینے میں درد محسوس کرتے ہیں تو ہارٹ ایک کے تصور سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے درد دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والوں کو اکثر محسوس ہوتے ہیں۔ ان دردوں کا مرکز دراصل ان کے نظام ہضم میں پایا جاتا ہے اور اس کا سبب عام طور پر ویر سے ہضم ہونے والی مٹن اور ضرورت سے زیادہ غذا ہوتی ہے۔

میں درد کے سنگین عام طور پر بہت زیادہ ممکن یا بہت زیادہ ذہنی دباؤ کے ہونے کے بعد ارسال کرتا ہوں۔ اس سنگین کا مقصد آپ کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ جتنا بوجھ آپ نے مجھ پر ڈالا ہے اس کے لیے مطلوب توانائی مجھے حاصل نہیں ہو رہی یا یہ کہ جو توانائی مجھے مل رہی ہے وہ اس اضافی بوجھ کو اٹھانے کے لیے کافی نہیں۔

درد کے سنگین کی بات آئی تو میں ایک کام کی بات آپ کو بتاؤں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس اور دل کی

ہو سکا وہ دراصل کورونری آرٹیری کی ایک شاخ کے بند ہو جانے کی وجہ سے ہوا تھا۔

دل کی بیماریاں اکثر وراثت میں بھی آتی ہیں۔ بعض خاندانوں میں ہارٹ ایک کے واقعات زیادہ رونما ہوتے ہیں۔ خدا نخواستہ اگر آپ کی فیملی میں یہ رجحان موجود ہے تو (اندازہ شمار کے مطابق) ممکن ہے میں آپ کے لیے مشکلات پیدا کروں۔ ان خاندانی اثرات پر قابو پانا یقیناً آپ کے بس میں نہیں ہے لیکن اس خطرے سے محفوظ رہنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثلاً وزن کے معاملے سے بات شروع کرتے ہیں۔

اگر آپ کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے، آپ خوش خوراک اور شادی شدہ ہیں تو ممکن ہے آپ کا پیٹ بڑھنا شروع ہو گیا ہو۔ اس معاملے کو آپ ڈھیلے کپڑے پہن کر یا صرف ہنسی مذاق میں اڑا کر نہیں ٹال سکتے۔

یہ بہت سنجیدہ مسئلہ ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس طرح کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کے جسم میں اضافی چربی پیدا ہوتی ہے تو اس چربی کو زندہ رکھنے کے لیے اس میں خون کی اضافی سپلائی مانگی رہتی ہے۔

آدھا کلو کے قریب چربی کو خون کی فراہمی کے لیے مجھے اضافی طور پر دو سو سیل لیسی خون کی باریک باریک نالیوں میں خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ مجھ پر اضافی بوجھ کا اندازہ آپ اپنے غیر ضروری طور پر بڑھتے ہوئے وزن اور چربی کی مقدار سے کر سکتے ہیں۔

(مباری ہے)



ذرات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعد میں رفتہ رفتہ ان کی تعداد اتنی بڑھتی ہے کہ اکثر ایک شریان (کورونری آرٹیری) بند ہو جاتی ہے یا کسی دن خون کا ایک چھوٹا ٹھکانا (Clot) ایک شریان کو چپا تک ہی مکمل طور پر بند کر دیتا ہے۔

اس شریان کے بند ہوتے ہی میرے ایک حصے کو خون کی فراہمی بند ہو جاتی ہے۔ یوں وہ حصہ بے کار ہو جاتا ہے اور وہاں زخم کا نشان پڑ جاتا ہے۔ یہ نشان زیادہ سے زیادہ نہیں کی گیند کے نصف کے برابر ہوتا ہے۔ ذاکتر حضرات خطرے کی شدت کا اندازہ بند ہونے والی شریان کی جگہ اور حجم کو دیکھ کر لگا سکتے ہیں۔

ممکن ہے چند سال پہلے آپ کو بھی ہارٹ ایک ہو چکا ہو لیکن آپ کو اس کا پتا بھی نہیں چلا۔ معصومیت کے سبب آپ اس ہلکے سے درد کو محسوس ہی نہیں کر سکتے جو ایک مرحلہ آپ کے سینے میں اٹھا تھا۔ اس وقت میری جو شریان بند ہوئی تھی وہ میری عقبی حصے کی ایک بہت چھوٹی سی شریان تھی۔ اس شریان کے بند ہونے کے نتیجے میں میرے پنوں کا ایک چھوٹا سا حصہ مردہ ہو گیا تھا۔ اس کو صاف کرنے میں مجھے دو ہفتے لگے تھے۔ نتیجتاً وہاں مزے کے ایک دانے کے برابر زخم کا نشان موجود ہے۔ یہ ”معمولی کام“ جسم کا اندرونی نظام خود بخود کرتا رہتا ہے۔

کورونری آرٹریز یا شریانیں حقیقت میں صرف دو ہوتی ہیں لیکن ان میں سے ہر ایک شریان کی مزید کئی چھوٹی شاخیں ہوتی ہیں جو میرے تمام حصوں کو مطلوب غذا فراہم کرتی ہیں۔ کئی برس پہلے جو ہارٹ ایک آپ کو ہوا تھا اور جس کا آپ کو علم ہی نہیں

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی ہلچلوں پر تحقیق کا مشہور روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے واضح نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا لیتی ہے۔

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

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

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 17، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600

Scanned By Amir

میری عمر بائیس سال ہو چکی تھی۔ والدہ میرے لیے اچھے رشتے کی تلاش میں تھیں مگر میری کیفیت انہیں خوف زدہ بھی کر رہی تھی۔ وہ ان باتوں کا ذکر کسی سے کرنا بھی نہیں چاہتی تھیں کیونکہ ان کے خیال میں لڑکی کے مسائل کا تذکرہ لوگوں سے کیا جائے تو لڑکی کے رشتے میں دشواریاں ہونے لگتی ہیں۔ والدہ نے گھر میں چھوٹی سی لائبریری بنا رکھی تھی۔ انہیں پڑھنے لکھنے کا بہت شوق تھا۔ والدہ کی وجہ سے ہی گھر میں کتابیں اور کئی جرائد آیا کرتے۔ والدہ میری کیفیت کو مد نظر رکھتے ہوئے کتابوں اور رسائل سے نونے اور وہ ٹائف مجھے بتایا کرتی اور میں ان پر عمل بھی کرتی مگر زیادہ فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔

ایک روز میں نے دیکھا کہ والدہ ایک کتاب کا حرق ریزی سے مطالعہ کر رہی ہیں۔ مطالعہ کے دوران ہی انہوں نے حیرت اور خوشی کے ملے جلے جذبات سے مجھے آواز دی۔ میں فوراً والدہ کے پاس آئی۔ ان کے منہ سے نکلا "مر اقبہ"۔۔۔۔۔
مٹی میں پتھر سمجھی نہیں۔

اس کتاب میں مر اقبہ کی مشقوں سے کئی فوائد کا ذکر کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں تم بھی مر اقبہ کے بارے میں پڑھو اور مر اقبہ کی مشقوں سے فائدہ اٹھاؤ۔
پر مٹی مر اقبہ ہے کیا...؟

یہ کس طرح کام کرتا ہے...؟ اور میرے مسائل کے حصول میں یہ کس طرح معاون ہو سکتا ہے...؟
پتا مجھے مر اقبہ کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے۔ تم اس کتاب کا مطالعہ کرو۔ میں مر اقبہ پر کل کچھ اور کتابیں لے آؤں گی۔ شاید تمہارے مسائل کا حل مر اقبہ سے ممکن ہو۔

لوگ کہتے ہیں کہ میں خوش نصیب ہوں کیونکہ مجھے دنیا جہاں کی نعمتیں میسر ہیں۔ والد صاحب کا اچھا بڑا کاروبار ہے، گھر میں روپے پیسے کی کوئی کمی نہیں ہے۔ بظاہر یہ بات درست بھی ہے۔ میرے پاس اللہ کی دی ہوئی ہر چیز اور ہر نعمت ہے۔ لیکن یہ تمام چیزیں میسر ہونے کے باوجود مجھ میں اعتماد کی بچپن سے کمی ہے۔ کوئی ذرا سی سخت اور مزاج کے خلاف بات کرے تو اندر ہی اندر جلتی رہتی ہوں اور جب ضبط کا بندھن ٹوٹنے لگتا ہے تو میری آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ کلاس کے دوران پروفیسر کو درست جواب بھی جھجک کر دیتی ہوں کہ نہیں غلط نہ ہو جائے۔ کلاس میں ہر وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ تمام لڑکیاں مجھے گھور رہی ہیں اور میرے انداز ازار ہی ہیں حالانکہ ایسا کچھ نہیں ہوتا تھا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جھجک کرنے لگی تھی۔ اگر کوئی مجھ سے اچھی طرح بات کرے تو ذہن میں یہ خیال گردش کرنے لگتا کہ نہ پورا سے مجھ سے کوئی مطلب ہوگا۔ جب تک کسی سے فریب نہ ہو جاؤں اس وقت تک اعتماد سے بات نہیں کر سکتی اور اگر منہ سے کوئی غلط بات نکل جائے تو بہت دن تک شرمندہ ہوتی رہتی تھی کہ میرے ساتھ اس طرح کی بات ہو۔ مجھ میں قوت فیصلہ کی بھی کمی تھی۔ اپنے جائز حقوق کے حصول کے لیے بھی مکمل راجحہا نہیں کر سکتی تھی۔

والدہ میری ان تمام مشکلات کی وجہ سے پریشان رہا کرتی تھیں۔ وہ مجھے سمجھایا کرتیں کہ دنیا میں اعتماد کے بغیر چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔

میں روتے ہوئے والدی سے کہا کرتی۔ مٹی میں کوشش تو بہت کرتی ہوں مگر اعتماد حاصل نہیں ہو پاتا۔

رنگ رنگ تے پھول کھنٹے ہیں۔ پھولوں کی خوشبو سے تازگی کا احساس ہو رہا ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سماں کا مہینہ ہے۔ دو پہر شام میں ڈھلنے والی تھی۔ آسمان پر بدل کی غیر معمولی نقل و حرکت دیکھنے میں آ رہی تھی۔ گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ ان بادلوں کی سیاہی گہری ہوتی چلی جارتی تھی۔ ہوا جو تھوڑے پہلے تک چلی رہی تھی ایک دم بند ہو گئی اور پھر بادلوں سے موٹی موٹی بوندیں برسے لگیں۔ بارش روکنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ تھوڑے وقت میں چوڑا عروق پانی سے جل تھل ہو گیا مگر بارش بند ہوتے ہی پانی ہر چیز کو صاف شفاف کرتا ہوا غائب ہو گیا۔ اب ہر چیز دھلی دھلی اور صاف ستھری دکھائی دے رہی تھی۔

مراقبہ کے دوران ذہنی سکون اور تسکین رہنے لگی۔ میں خود کو ہلکا محسوس کرتے لگی۔ چند لمحوں تک باقاعدگی سے مراقبہ کرنے کا نتیجہ یہ حاصل ہوا کہ میرے اہلکار میں بہتری اور تسکین میں روانی آتی ہے۔ اب لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے خیراتی نہیں ہوں۔ چلا چڑھے تپن میں آتی آنے سے اطلاق بہتر ہوا ہے۔

یہ بات جو میں نے مراقبہ کے دوران محسوس کی ہے وہ ہے ہر چیز کے مثبت پہلو پر غور کرنا۔ صحت پیسے سے بہتر ہوتی ہے۔ مایوسی اور ڈپریشن میں کمی آتی ہے۔

سب سے زیادہ خوشی مجھے اس بات کی ہے کہ میری بہتر کیفیت کی وجہ سے والدہ صاحبہ بہت خوش ہیں۔

﴿پہلا﴾

دوسرے دن والدہ مراقبہ کے بارے میں کئی کتابیں لے آئیں میں نے ان کتابوں کا مطالعہ بہت غور سے کیا۔ کئی باتیں سمجھ میں نہیں آ رہی تھیں۔ انہیں میں نے بار بار پڑھ کر سمجھنے کی کوشش کی۔ بارہم مراقبہ کے بارے میں پڑھنے سے یوں لگا کہ مراقبہ میرے مسائل کا حل دے سکتا ہے۔ میں نے مراقبہ کرنے کا طریقہ ذہن نشین کیا اور ایک روز اللہ کا نام لے کر مراقبہ شروع کر دیا۔

کئی روز تک ذہن تاریکی میں غوطے کھاتا رہا۔ حرم بھی کی حوصلہ افزائی مجھے مراقبہ پر کاربند رکھے ہوئے تھی۔ والدہ نے ایک روز میرے ہاتھوں سے صدقہ دوا دیا اور کہا اب اللہ کے حضور دعا کرتے مراقبہ کا آغاز کرو۔ میں نے ایسی ہی کی۔ نماز عشاء کے بعد مراقبہ کا آغاز کیا۔ تکبیریں بند کیے کئی تھکی کئی کچھ آرام و روشنی سے منور ہو گیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح سویرے غلوں ہو رہے تھے۔ آہستہ آہستہ ہر طرف پھیل رہی ہے۔ بچے انہوں بیٹے کندھوں پر ڈالے اسٹون جا رہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ آواز پھیل چلا گیا۔ ہوا پر گھسنے والوں کے ٹکڑے گزر رہے تھے جن سے مسلسل بارش بر رہی تھی۔ سماں پر اس حد تک کچھ اور پانی کھڑا ہو چکا تھا کہ پیدل چلنے والوں کے لیے آمد و رفت کا مسئلہ پیدا ہو گیا تھا۔ گھر چلا ہے اپنے موبائیلوں کو پانی سے گزار کر چراگاہوں میں لے جا رہے تھے۔ بچے کھڑے پانی میں اچھل کود کر رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہار کے رنگ ہر طرف بھرنے ہوئے ہیں۔ میرے چاروں طرف

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت و قتل مچ رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع تو اللہ تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر سبز کاربن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پکھوٹا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسائے تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورہ انبکہ 21-22)

نہ تم انہیں حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ! کونسا شاہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟".....
آپ ﷺ نے فرمایا "یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو، اللہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔"
(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ الشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

توحید و رسالت

قرآنی انسانیکلویدیہ



ستر آن پاک رسد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک کھل دہستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ ستر آئی تعلیمات انسان کی انفسروائی زندگی کو بھی صراط مستقیم دکھاتی ہیں اور معشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصولوں سے بھی واقف کرتی ہیں۔

تَاللّٰہ

”تالا“ عربی حرف تاکید ہے، عربی قواعد میں وہ حرف جن سے کلام میں زور آتا ہے مثلاً ضرور ضرور بالضرور، مقرر، ہرگز، کبھی وغیرہ، حرف تاکید کہلاتا ہے۔

”تالا“ شروع کلمہ میں قسم کے معنوں میں آتا ہے اور عربی حرف ت کے ساتھ عربی اسم اللہ لگانے سے تالالہ بنتا ہے جو خدا کی قسم کے لیے مختص ہے۔

یہ وہی معنی دیتا ہے جو عربی میں واللہ اور باللہ کے معنی ہیں۔

قرآن میں یہ لفظ کل 8 مرتبہ آیا ہے۔ زیادہ تر یہ لفظ سورہ یوسف میں حضرت یوسف علیہ السلام کے بھائیوں کے تذکرے میں آیا ہے۔ برادران یوسف نے تالالہ کہہ کر چند بار قسم کھائی ہے۔

ترجمہ: ”وہ (یوسف کے بھائی) کہنے لگے کہ اللہ کی قسم (تالالہ) تم کو معلوم ہے کہ ہم

(اس) ملک میں اس نئے نہیں آئے کہ خرابی کریں اور نہ ہم پوری دنیا کرتے

ہیں۔“ [سورہ یوسف (12) آیت: 73]

ترجمہ: ”(یوسف کے بھائی اپنے باپ کو باتیں سن کر) کہنے لگے کہ اللہ کی قسم (تالالہ)

اگر آپ یوسف کو اس طرح یاد کرتے رہیں گے تو یا تو تیار ہو جائیں گے یا جان ہی

دیتے تھے۔ [سورہ نحل (16) آیت: 85]

ترجمہ: ”وہ (یوسف کے بھائی) بولے اللہ کی قسم (قائلو) اللہ نے تم کو ہم پر لعینت بخش ہے اور بیشک ہم خطا کار تھے۔“ [سورہ یوسف (12) آیت: 91]

ترجمہ: ”اور جب قافلہ (مصر سے) روانہ ہوا تو ان کے والد کہنے لگے کہ اگر مجھ کو یہ نہ کہو کہ (بوڑھا) بہت ہی ہے تو مجھے تو یوسف کی بو آ رہی ہے۔ وہ بولے کہ واللہ آپ اس قدر غلطی میں مبتلا ہیں۔“ [سورہ یوسف (12) آیت: 95]

سورہ انبیاء میں حضرت ابراہیم نے بتوں کو توڑنے کے بارے میں اللہ سے کہہ کر قسم کھائی ہے۔

ترجمہ: ”ابراہیم نے (کہا) نہیں! جی کہ تمہارا پروردگار آسمانوں اور زمین کا پروردگار ہے، جس نے اس کو پیدا کیا ہے اور میں اس (بات) کا گواہ (اور اس کا قائل) ہوں۔ اور اللہ کی قسم (قائلو) جب تم سٹھ پھیر کر چلے جاؤ گے تو میں تمہارے بتوں کے ساتھ ایک ایسا کام کروں گا جس سے اس کی حقیقت کھس جائے گی۔ پھر (ابراہیم نے) اس بتوں کو توڑ کر ریزہ ریزہ کر دیا مگر اینٹ بڑے (بت) کو (انہ توڑا) تاکہ وہ اس کی طرف رجوع کریں۔“ [سورہ انبیاء (21) آیت: 56-58]

اس کے علاوہ قائلو قرآن کی درج ذیل آیتوں میں ہے۔

ترجمہ: ”تو وہ اور گمراہ اور گمراہوں سے منہ اور شیعیں ذال: اپنے جانیں گے۔ اور شیطان کے شکر سب کے سب (داخل جہنم ہوں گے)۔ (وہاں) وہ آپس میں جھگڑیں گے اور کہیں گے کہ اللہ کی قسم (قائلو) ہم تو صریح گمراہی میں تھے۔“ [سورہ شعرا (26) آیت: 94-97]

ترجمہ: ”(کافرو!) اللہ کی قسم (قائلو) جو تم افرا کرتے ہو اس کی قسم سے ضرور پریش ہو گے۔“ [سورہ نحل (16) آیت: 56]

ترجمہ: ”اللہ کی قسم (قائلو) ہم نے تم سے پہلے امتوں کی طرف جو پیغمبر بھیجے تو شیطان نے اس کو (یعنی گمراہوں کو ان کے اعمال) آراستہ کر دکھائے تو آج بھی وہی اس کا دوست ہے اور وہاں کے لئے عذاب الیم ہے۔“ [سورہ نحل (16) آیت: 63]

قسم کو عربی لغت میں حلف یا یمن کہتے ہیں جس کی جمع احلاف اور ایمان ہے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے پر تائید اور چٹکنی لینے رب ذوالجلال کی قسم کھانا (یمن کہلاتا ہے) اور قسم صرف اللہ تعالیٰ اور اس کے اسما و صفات کی کھانا جائز ہے۔



روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور اشع خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے مہربانی جوابی تقاضا ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا پتہ اور پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D.1/7-1، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: انبیاء کرام علیہم السلام ذات مطلق اللہ تعالیٰ کو پہنچانے کا درس دیتے ہیں اور غیر اللہ کو مخلوق قرار دے کر اس کی نفی کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ذات مطلق کو پہنچانے کا روحانی طریقہ کیا ہے؟

(رحمہ صدیق - کراچی)

جواب: انبیاء علیہم السلام کی طرز تعلیم میں یہ بات نظر آتی ہے کہ انہوں نے خالق کائنات کے حکم کا تعارف کرایا ہے۔ انبیاء کرام نے اپنی تعلیم میں زور دیا ہے کہ اسی ذات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے جس ذات سے امر سے کائنات وجود میں آئی۔ اس سے کہ جب تک ذات مطلق کو نہیں سمجھا جائے گا ذات مطلق کے امر یا حکم کو سمجھنا ممکن نہیں ہے۔ کچھ لوگ اس بات پر معترض ہیں کہ امر کو سمجھنا یا خالق کائنات کی ذات مطلق کے ارادے کو سمجھنا کس طرح ممکن ہے؟ اس سے کہ امر جب تک خود کسی انسان کا ادراک نہ بنے امر کا سمجھنا ممکن نہیں ہے۔

امر کو سمجھنے کے لئے انسان کو اپنی اسی کہنہ سے وقوف حاصل کرنا ہو گا جو دراصل انسان کی صورت میں خود امر ہے۔ مقصد یہ ہے کہ انسان پہلے خالق کائنات کے امر کا تعارف حاصل کرتا ہے۔ یعنی انسان خود سے متعارف ہونا چاہتا ہے۔ کیونکہ انسان کی حیثیت خود امر ہے یا امر کے تابع ہے۔ انسان جب خود سے متعارف ہو جاتا ہے اور

اپنے اندر صم الہیہ سے متعارف ہو جاتا ہے تو وہ ذات مطلق کا تعارف بھی حاصل کر لیتا ہے۔ جب تک کوئی روحانی آدمی امر کو نہیں جانتا نہ خود اپنی ذات سے واقف ہو سکتا ہے اور نہ خالق کائنات کا تعارف حاصل کر سکتا ہے۔ امر ذات مطلق کا محتاج ہے۔ اور ذات مطلق کسی چیز کی محتاج نہیں ہے۔ بعض لوگوں نے ذات مطلق کو حقیقت مطلقہ کہا اور امر مطلق کو کائنات کہا ہے۔ یہ طرز زبان ان لوگوں کا ہے جن لوگوں کی طرز تلاش یہ ہے کہ وہ پہلے ظاہر کو دیکھتے ہیں اور ظاہر جس باطن پر قائم ہے اس کو تلاش کرتے ہیں اور اس تلاش سے کسی نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ کائنات میں بے شمار نامحدود چیزیں اسکی ہیں جو ظاہر نہیں ہیں۔

آج کے سائنسی دور میں اسکی چیزوں کا انکشاف ہو رہا ہے اور ہو رہا ہے جو چیزیں آنکھ سے نہیں دیکھی تھیں۔ سائنسدان جن چیزوں کی علامتیں خارج میں نہیں دیکھتے ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کے اس عمل سے کائنات کے اندر عقلی حقائق زیادہ تر اٹھانے رہ جاتے ہیں۔

انبیاء کا عمل حقیقت پر مبنی ہے۔ اس لئے کہ وہ ظاہر سے باطن کو تلاش نہیں کرتے بلکہ باطن سے ظاہر کو تلاش کرتے ہیں۔ وہ ذات مطلق کے ذریعے امر مطلق کو تلاش کرتے ہیں۔ اس طرح ان کی فکر ایسے اجزاء کو پا لیتی ہے جو مظاہر کے پابند نہیں ہیں۔ انبیاء مظاہر کو نظر انداز نہیں کرتے تاہم وہ مظاہر کو اصل قرار دے کر مظاہر کی روشنی پر انحصار نہیں کرتے۔

وہ مظاہر کو ماحقہ اہمیت دیتے ہیں۔ انبیاء کی فکر میں ذات مطلق ہی حیات ہے۔ اس لئے وہ حیات کو ابدی قرار دیتے ہیں اور کائنات کو ثانوی درجہ دیتے ہیں۔ انبیاء کی تعلیمات سے واضح ہوتا ہے کہ فکر انسانی میں انہی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ بات منکشف ہو جاتی ہے کہ حیات کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے اور انتہا کہاں تک ہے۔ جب ہم ابتداء اور انتہا پر غور کرتے ہیں تو منکشف ہوتا ہے کہ ہر ابتداء کسی انتہا تک پہنچنے کے لئے قائم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انبیاء نے کرام موت کے بعد کی زندگی کو سمجھنے پر زور دیتے ہیں۔

آخری نبی محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

”مرا جہ امر نے سے پہلے۔“



علم کی مقدس آیات و احادیث سے ہمیں کئی مسائل
کائنات میں انسانے اور تخلیق کے لئے منکشف ہوئے ہیں۔
ہیں۔ ان کا احرام آپ پر فرض ہے۔

خطبات علیہ

بھونچاں آگیا ہے اور ہر طرف تھالی پھیل گئی ہے۔۔۔ پورے پورے شیر صفحہ ہستی سے مٹ گئے ہیں۔۔۔ محذرت اور مکانات زمین بوس ہو گئے ہیں۔۔۔ ان محلات اور مکانات میں موجود قیمتی اشیاء، زرو جوہر اور کینیں طبعے میں دب گئے ہیں۔۔۔ ہر طرف آہ و بکا ہے۔۔۔ شور و غل ہے۔۔۔ زندگی ڈوب گئی ہے۔۔۔ موت رقص کر رہی ہے۔۔۔ مائیں بچوں سے جدا ہو گئیں۔۔۔ بچے مائیں سے محروم ہو گئے۔۔۔ یہ خبر سن کر آنکھیں پھیل گئیں۔۔۔ جسم لرزنے لگا۔۔۔ دن ڈوب ڈوب گیا۔۔۔ زندہ بستیوں میں بھی خوف کا سنا نا چھو گیا۔۔۔ اس وحشت ناک خبر سے حواس گم ہو گئے۔۔۔ شعور ٹوٹ گیا۔۔۔ اور ایک مدہوشی کی کیفیت جاری ہو گئی۔۔۔ سیکنڈوں منٹوں میں آہاد شہر ویران ہو گئے۔۔۔ زمین خنجر بن گئی۔۔۔ پہاڑ ٹوٹ کر بکھر گئے۔۔۔ اور زمین نے انہیں بے یار و مددگار چھوڑ دیا۔۔۔ آسمان اتنا زیادہ رویا کہ زمین دریا بن گئی۔۔۔

دوٹ میں اسپرک ہو کہ کسی ایسے آدمی سے رابطہ کیا جائے جو اپنے باطنی وجود کے ساتھ ساتھ زمین کی زندگی سے بھی واقف ہو۔۔۔ تلاش ایک عمل ہے جس کا نتیجہ حصول ہے۔۔۔ بالآخر ایک ایسے بندے سے

ملاقات ہوئی جو حیات و ممات کے رموز سے واقف ہے۔۔۔ بیتی آنکھوں۔۔۔ روتے دل۔۔۔ پاش پاش خنجر۔۔۔ اور غمزہ حواس کے ساتھ اس بندے سے پوچھا کہ یہ سب کیا ہے؟۔۔۔ کیسے ہو گیا؟۔۔۔

اللہ تعالیٰ کی اتنی مخلوق موت کی نیند سو گئی۔۔۔ درخت جڑوں سے اکھڑ گئے۔۔۔ جانور مر گئے۔۔۔ آبشاروں اور چشموں نے راستے تبدیل کر لئے۔۔۔ پہاڑوں میں دراڑیں آگئیں۔۔۔ دیکھتے ہی دیکھتے روشنیاں تاریکیوں میں تبدیل ہو گئیں۔۔۔ زندگی موت بن گئی۔۔۔ اور موت قلعن میں تبدیل ہو گئی۔۔۔

آخر یہ سب کیوں ہوا؟۔۔۔ کیسے ہوا؟۔۔۔ اس بندے نے بتایا کہ۔۔۔ میں نے زمین سے سوال کیا۔۔۔ اے ماں۔۔۔ تو نے ہمیں پیدا ہونے کے بعد سہارا دیا۔۔۔ تو نے

یہ دنیا Frequency کے نظام پر چل رہی ہے۔۔۔ فریکوئنسی سے مراد Vibration ہے۔

وائبریشن میں اعتدال ہوتا ہے تو ہر چیز ٹھیک ٹھیک چلتی ہے اور جب وائبریشن میں خلل واقع ہو تو ہر چیز بے ہنگم ہو جاتی ہے۔

دنیا میں کہیں بھی کوئی حادثہ پیش آتا ہے، فریکوئنسی کے نظام میں بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

میں بھی تمہارے برے اعمال سے... خود غرضی سے... حق تلفی سے... اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ نے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی سے... اور دولت پرستی سے باز رکھے ہیں... زخم ناسور بن گئے تھے... جب ایسا ہوا تو میں تیار ہو گئی...

میرے بچو!... یہ دنیا frequency کے نظام پر چل رہی ہے... فریکوئنسی سے مراد Vibration ہے... وائبریشن انسان میں بھی ہے... وائبریشن درختوں میں بھی ہے... پہاڑ بھی وائبریشن پر قائم ہیں... اور میں بھی وائبریشن کی پابند ہوں...

وائبریشن میں اعتدال ہوتا ہے تو ہر چیز ٹھیک ٹھیک چلتی ہے اور جب وائبریشن میں خلل واقع ہو تو ہر چیز بے نظم ہو جاتی ہے... وائبریشن ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو جمود طاری ہو جاتا ہے... وائبریشن ضرورت سے زیادہ بڑھ جائے تو تباہی پھیل جاتی ہے... دنیا میں کیسی بھی کوئی حادثہ پیش آتا ہے... وہ چھوٹا ہو یا بڑا ہو... فریکوئنسی کے نظام میں مقداروں کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے...

میرے بچو!... کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی طرح بے شمار دنیا ہیں ایک سسٹم کے تحت چل رہی تھیں... ہر فرد کی اپنی ڈیوٹی ہے... کہ اس نظام کو صحیح طریقے سے چلانے...

جب زمین پر بے انصافی، حق تلفی، حسد، لالچ، خور غرضی، دولت پرستی، غرور و تکبر اور اللہ تعالیٰ کے احکامات سے انحراف اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ سسٹم میں اعتدال قائم نہ رہے تو سسٹم ٹوٹ جاتا ہے... قوموں کے عروج و زوال اور عذاب و ثواب میں یہ قانون کار فرما ہے کہ قومیں جب تک قدرت کے بنائے

تعمیر و ترمیم

ہر قسم کے وسائل فراہم کئے... ہمارے آسائش و آرام کیلئے تو نے ہمیں وہ سب کچھ دیا... جس کی ہمیں ضرورت تھی...

اے زمین...! تو نے ہمیں کھانے کیلئے پھل دیئے... لہنی کو کھ سے ہمارے لئے اتان اکا... ہم اٹھنے بیٹھنے کے قابل نہیں تھے تو نے ہمیں طاقت اور توانائی عطا کی... ہم تیری پشت پر دندانہاں پھرتے رہے اور تو نے سب کچھ برداشت کر کے ہمیں پروان چڑھایا... ہم جوان ہوئے... اور تیری لوتھ سے غذا اور توانائی حاصل کر کے ہم نے شادیاں کیں... ہمارے بچے ہوئے... وہ بچے بھی تو نے پروان چڑھائے... اے ہماری ماں زمین!...

تو اتنی اچھی ہے کہ تو نے ہماری گندمی اور تھمن کو بھی سمیٹ کر اپنے اندر چھپایا اور ہمیں مرنے کے بعد بھی بے آبرو نہیں ہونے دیا... پھر یہ سب کیوں ہوا؟...

تو نے کیوں اپنے آپ کو اٹ دیا... کیوں تو نے لہنی یا ہمیں اس طرح کھوں دینے کہ ہم تیرے بچے تیری آغوش میں آرام پانے کے بجائے تیرے اندر غرق ہو گئے...

زمین نے جب یہ بات سنی تو زمین روئے مٹی... چکیاں بندھ گئیں... پتھروں کو کھانے لگی... اور اس نے کہا... اے میرے بچو!

میں بھی تمہاری طرح کا ایک وجود ہوں... جس طرح تمہارے وجود ہیں اسی طرح میرے بھی دو وجود ہیں... جس طرح تمہارے جسم پر پھوڑے پھنسیاں لٹکتی ہیں... اور جس طرح تمہارے جسم پر سرانڈ پھیل جاتی ہے اور جس طرح تمہارے جسم زہریلے ہو جاتے ہیں... اسی طرح میرے ظاہر وجود

معاویہ نہیں کرتے۔۔۔ دولت کی پرستش میں انسانی
قدرتیں پامال ہو رہی ہیں۔۔۔ برفق ہو جانے والی چیز پہ
بھروسہ کر لیا گیا۔۔۔ ماضی آسائش و آرام اور نذر پرستی
زندگی کا مقصد بن گیا ہے۔۔۔

انبیاء علیہم السلام کی تعلیمات سے
اختلاف۔۔۔ تفرقے بازی۔۔۔ زمین پر فساد۔۔۔ قدرت
کے قوانین سے انحراف ہے۔۔۔ قدرت سے انحراف کا
ماسب یہ ہے کہ آدمی قدرت کا تعاون نہیں
چاہتا۔۔۔ خود غرضی عام ہو گئی ہے۔۔۔ دین فریب
واعظوں نے اللہ تعالیٰ کی آیتوں کو کاروبار بنا لیا
ہے۔۔۔ ہر آدمی دوسروں کے لیے صراط بن گیا
ہے۔۔۔ کسی کو اپنی اصلاح کی فکر نہیں ہے۔۔۔ ہر آدمی
چاہتا ہے کہ وہ۔۔۔ سے کسی اصلاح ہو جائے۔۔۔ ترقی کے
فوس میں ہر آدمی بیمار ہے۔۔۔ لوٹ کا بازار گرم
ہے۔۔۔ زندگی ٹوٹ رہی ہے۔۔۔ بھگت رہی ہے۔۔۔ یہ
رکھے!۔۔۔ ہر شے چاہے وہ ریت کا ذرہ ہی کیوں نہ
ہو۔۔۔ شعور رکھتی ہے۔۔۔ زندگی مقدماتوں سے مرہب
ہے۔۔۔ اور مقدماتوں کا نظام براہ راست قدرت کے
ہاتھ میں ہے۔۔۔ جب قدرت ناراض ہو جاتی ہے تو نظام
نوٹ جاتا ہے۔۔۔ نظام توڑنے کیلئے قدرت کیا طریقے
اختیار کرتی ہے، یہ اس کا اپنا انتخاب ہے۔۔۔ آمدگی سے
ذریعے۔۔۔ ہوا بیانی کے طوفان کے ذریعے۔۔۔ چنگیز
کے ذریعے۔۔۔ یازنلے کے ذریعے۔۔۔

آئیے!۔۔۔ ہم سب استغفار پڑھیں۔۔۔ دوسروں
کی حق تلفی نہ کریں۔۔۔ اللہ تعالیٰ سے معافی مانگیں اور
عہد کریں کہ ہم اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی
اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کریں گے اور کائناتی
سسٹم کو محفوظ رکھنے کی کوشش کریں گے۔

﴿۹﴾

ہوئے قادر مولوں کے مطابق زندگی گزارتی ہیں۔۔۔ اپنے
اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی ہیں۔۔۔ اپنے
وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی ہیں تو۔۔۔ انسان کی قدر
کم نہیں ہوتی۔۔۔ قدرت ان کی مدد کرتی ہے۔۔۔

آج صورتحال یہ ہے کہ۔۔۔ زمین کی قیمت زیادہ
ہے اور انسان کی قیمت کم ہے۔۔۔ ایک بھائی کا بچہ کئی
ہزار ماہانہ فیس پر پڑھتا ہے اور دوسرے کے بھائی کا بچہ
اس لئے اسکول نہیں جاتا کہ اس کے پاس اسکول کی
یونیفارم اور کتابیں خریدنے کیلئے پیسے نہیں ہیں۔۔۔
ہر امیر ہزار ہشتہ دار ہے۔۔۔ اور ہر غریب لوٹوں کی
لا تقصی کے باعث کسمپرسی میں زندگی گزار رہا ہے۔۔۔
انسان اپنے نفع کیلئے دودھ میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ مریخ
مصالحہ میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ کھجی میں گھریں ملاتا
ہے۔۔۔ بیٹریوں میں ملاوٹ کرتا ہے۔۔۔ دواؤں میں ملاوٹ
کرتا ہے۔۔۔ اور اس کو کامیاب زندگی قرار دیتا ہے۔۔۔

﴿۱۰﴾ ﴿۱۱﴾ ﴿۱۲﴾

جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت
نہیں کرتی تو دراصل وہ زمین کے تحفظات سے خود کو دور
کرتی ہے۔۔۔ اور اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قانون ایسے لوگوں کی
مدد نہیں کرتا۔۔۔ جب کوئی قوم الہی قوانین سے انحراف
کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی
کرتی ہے۔۔۔ قدرت اس کو سسٹم سے ہر پھینک دیتی
ہے۔۔۔ زمین و محفوظ رہتی ہے۔۔۔ لیکن آدم زاد بدست
کے گہرے گڑھوں میں دفن ہو جاتا ہے۔۔۔ یہ بات کون
نہیں جانتا۔۔۔! کون ہے جو بر ملا اس بات سے انکار کر
سکے۔۔۔ کہ آج کے دور میں دولت پرستی عام ہو گئی
ہے!۔۔۔ دولت پرستی بھی شرک کی طرح ہی ہے!۔۔۔ اور
شرک اللہ تعالیٰ معاویہ نہیں کرتے۔۔۔ اللہ تعالیٰ غفار
الذلوب ہیں۔۔۔ مٹا دیا معاویہ کر دیتے ہیں۔۔۔ لیکن شرک

جولان 2015ء

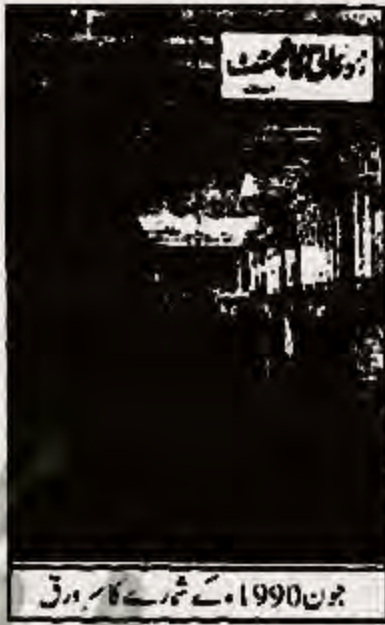
حشر اللہ کا

ترجمہ ہمارے لیے اللہ کا فی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔

(سورہ آل عمران: آیت 173)

سراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق عظیمی
947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان
پوسٹ کوڈ: 60600
فون نمبر: 061-6525331

Scanned By Amir



جون 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں خط جو پھار یا سید قوت ارادی، تجویزی ایک مرض ہے، رون کی کہانی، اللہ میاں کا دست خوان، نون آیتا ہے کہ مرگئے، درخت اور چوہے، لکھ سسٹہ اور قرآن، حیت بعد از موت، درس عبرت، بلورائی حوم، نیلی پتھلی سیکھے، اسلام اور سائنس، اسان فرانسے جل نھا، طب منزوں بہ منزوں برسات کے پھل، وجہ کی موہیں گواہ ہیں، اسمرت بو کھر صدیق ماں کی تور، آئیے خوش رہیں، میں، نہیں ہوں، ادا و اللہین سے کیا چاہتی ہے، مسجد نبویؐ تہجد سلسلہ ۶، مضامین میں نور انبیؑ نور نبوت، آواز دوست، چٹرات، بیج سائیکولوجی، مضامین علم، اللہ رکھی، محفل مراقبہ، پر اسرار آدمی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب نثر و توح "قوت ارادی" کارٹون کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

انسان قدرت کا ایک ایسا سریت راز ہے جو فطرت کے انمول خزانوں سے ماہا ماں ہے۔ اب اسے خود اپنی ذات کی ستر ظریفی کہا جائے یا نش کی کمزوری کہ مخلوق میں سب سے زیادہ تو نگر ہوتے ہوئے بھی عکسی کی دجیاں نگے میں شکائے پھر تا ہے۔ خزانوں کی کنجیاں ہاتھ میں رکھتے ہوئے بھی در دولت کو منتقل رکھتا ہے خود اپنے ہی چھوٹے خول میں بند ہو کر اپنی ذات کو پر اسرار بنا لیتا ہے۔ غیر تو غیر خود اپنی نگر بھی اپنی ذات کو پہچان

نہیں پاتی۔ انسانوں کے اس جنگل میں ہر شخص مختلف لبادہ اوڑھے ہوئے ہے۔ نرم ملامت لہاس جسم کو آرام و فرحت بخشتا ہے اور سخت اور کھردرا لہاس باعث تکلیف بن جاتا ہے۔ اور مزاجوں کے یہ مختلف لہاس بھی اس کی ذات کو کبھی راحت و سکون بخشتے ہیں اور کبھی ناامیدی اور عدم تحفظ کے جنم میں پیوستہ کر بے آرام کر دیتے ہیں۔ آدم زاد فطری طور پر راحت و سکون میں آرام کا دلدادہ ہے۔ یہ فطری

قوت ارادی

(ادارہ)

راحت و سکون بخشتے ہیں اور کبھی ناامیدی اور عدم تحفظ کے جنم میں پیوستہ کر بے آرام کر دیتے ہیں۔ آدم زاد فطری طور پر راحت و سکون میں آرام کا دلدادہ ہے۔ یہ فطری

متعین مقداروں کے ساتھ شے کا وجود قائم ہے اور توانائی کی متعین مقداریں اس کے جسمانی و روحانی نظام کو بیدار رکھتی ہیں۔

آومی تقاضوں کا مجموعہ ہے اس کے اندر مسلسل تقاضے ابھرتے رہتے ہیں۔ انہی تقاضوں کی تکمیل زندگی کی حرکت ہے۔ زمین پر آدمی وسائل کا پابند ہو کر زندگی گزار رہا ہے وہ خاندان اور گروپ میں رہ کر زندگی بسر کرتا ہے۔ اجتماعی زندگی میں معاشرتی طرزوں کا عمل دخل ہے۔ اکثر اوقات ظاہری رسم و رواج اور معاشرتی طرزوں کا عمل دخل آدمی کے تقاضوں کی کامیابی کے لیے سدرا دین جاتا ہے۔ اسکا ہی ناکامیاں اور محرومیاں ارادے کو پست کر دیتی ہے اور ان کی قوت ارادی کم ہو جاتی ہے۔ آدمی کا ارادہ ہی وہ قوت ہے جو فکر کو عملی جامہ پہناتا ہے۔ یعنی ارادوی قوت ہی انہی کی حرکت بنی ہے اور آدمی اپنی مطلوبہ شے حاصل کر لیتا ہے۔ جس وجہ سے کہ قوت ارادوی کا فقدان آدمی کے تقاضوں کی تکمیل کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔

بھیس یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ وہ کون سے عوامل ہیں جو آدمی کے اندر قوت ارادوی کو گھٹاتے اور بڑھاتے ہیں۔ اس کے جواب میں یہی ایک بات سمجھ میں آتی ہے کہ تقاضوں کی زیادہ سے زیادہ تکمیل آدمی کے اندر قوت ارادوی کو بڑھاتی ہے اور تقاضوں کی ناکامی آدمی کے اندر قوت ارادوی کو پست بنا دیتی ہے۔ یہاں تقاضوں کی وسامت بھی ضروری ہے۔ تقاضوں سے ہماری مراد جنات نہیں ہے۔ اگرچہ جنات بھی فطری تقاضے ہیں۔ مگر جبلت حیوانیت کا

تعمیراتی

تقاضا ابھر ابھر کے اسے نامساعد حالات کو بدلتے کے لیے مجبور کرتا ہے۔

وواصل بہ خیال اور ہر شے کے دور رس ہیں۔ اگر ایک رخ حواس کی سطح پر ہوتا ہے۔ خیال روشنی ہے جس میں اطلاع ہے۔ یعنی ذہن کی ایک فکر ہے۔ یہ روشنی حواس کی سطح سے گہرائی تک اور گہرائی سے سطح تک سفر کرتی ہے اور ذہن انسانی حواس کے دائرے میں ان روشنی کی کیفیات کو محسوس کرتا ہے۔ فکر کی روشنی کا نیگیٹیو رخ جب حواس کی سطح پر آجاتا ہے تو آدمی فکر کے منفی پہلو سے متعارف ہوتا ہے۔ نیگیٹیو رخ میں رخ ہے۔ اس رخ کے مظاہرے میں آدمی محروم ہے۔ بے سکوٹی ہے۔ آرامی اور عدم تحفظ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

فکر کی روشنی جب اپنا پوزیشن اپنے برقی تہ حواس تمیز نی پہلو سے متعارف ہوتے ہیں اور حواس کے دائروں میں مثبت فکر کی روشنی جذب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے قلب و ذہن توانائی محسوس کرتا ہے۔ یہی توانائی آدمی کو فرحت و آرام بخشتی ہے۔ نیگیٹیو رخ میں روشنیوں حواس کے دائروں میں جذب ہونے کی بجائے واپس لوٹ جاتی ہیں۔ ان کے وہاں سے دماغ کے لیے نوت پھوٹ جاتے ہیں۔ دماغ کے خلیوں میں روشنی کی مقداروں کی کمی بیشی کی وجہ سے انسان کے اندر یقین کی کمی ہو جاتی ہے اور وہ نا امید، احساس کمتری اور شک و شبہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

سادق کائنات روشنیوں اور توانائیوں کے ایک نہایت ہی مراطھام کے ساتھ قہر ہے۔ ہر شے میں توانائی کی متعین مقداریں کام کر رہی ہیں۔ انہی

ذرے کو قدرت کی جانب سے روشنی مہیا کی جا رہی ہے۔ ظاہری طور پر بھی اور باطنی طور پر بھی۔ کیونکہ ہر شے جسم اور روح دونوں کے اشتراک کا مجموعہ ہے۔ جسم کو حرکت دینے والی ہستی روح ہے۔ یعنی باطن ہے۔

انسان کے اندر ایک مرکز ہے۔ اس مرکز کا نام قلب ہے۔ اس مرکز سے روشنیاں انرجی کی صورت میں سارے جسم کو پہنچاتی ہیں۔ روشنی کا یہ مرکز ظاہری حواس و نظر سے دیکھا نہیں جاسکتا۔ البتہ اس مرکز روشنی کو انسان باطن کی آنکھ سے دیکھ سکتا ہے اور قلب حواس کے ذریعے اس کی کیفیات کو محسوس کر سکتا ہے، احساس کمتری دراصل اس وقت ہوتا ہے جب قلب کے اس مرکز روشنی میں روشنی کی مقدار میں نامثل مقداروں سے کم ہو جاتی ہیں قلب میں روشنی کی کمی خشک اور وسوسے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب آدمی کے اندر خشک اور وسوسے آنے لگتا ہے تو قلب کے اندر روشنی کے اس نقشے پر پادل کی طرح تاریکی کی تہہ بننے لگتی ہے۔

وائر ہے۔ یہاں تقاضوں سے مراد وہ بشری تقاضے ہیں جو انسانیت کے دائرے میں آتے ہیں۔ ہر نوع کی ایک خاص فطرت ہے جس پر اسے پیدا کیا گیا ہے۔ یہ فطرت اس کی ذات سے الگ نہیں کی جاسکتی۔ جیسے شیر میں درندگی کی صفت ہے۔ ہزار اسے سدھایا جائے گا وہ بلی نہیں بن سکتا۔ اسی طرح انسان کے اندر بھی فطرت کا خاص نظام کام کر رہا ہے۔ آدمی کی ہر حرکت فطرت کے اسی نظام کے دائرے میں ہے۔ فطرت کے دائرے سے باہر کوئی بھی حرکت شخصیت کو توڑ کر ڈالتی ہے۔

مگر غور کیا جائے تو ساری کائنات یقین کے اوپر چل رہی ہے۔ یقین کے بغیر ہم کوئی حرکت نہیں کر سکتے ہم زمین پر قدم بڑھاتے ہیں تو غیر ارادی طور پر ہمارے ذہن میں موجود ہوتا ہے کہ ہمارے پاؤں کے نیچے زمین ہے۔ اگر یہ خیال نہ ہو اور یقین خشک و شبہ میں بدل جائے تو ہم فوراً لڑکھٹا جائیں گے۔ فریبیدہ یقین ہی ساری کائنات کی بنیاد ہے جس کے وپر کائنات قائم ہے۔

ہم یقین کو روشنی سے تعبیر کرتے ہیں اور خشک وسوسے یقین و تاریکی کہتے ہیں۔ روشنی انرجی یا توانائی ہے اور تاریکی خلا ہے۔ یہ بات اب سائنس اور روحانی علموں پر پایا ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دنیا اور کائنات کا نظام روشنیوں سے قائم ہے۔ روشنیوں ہی کائنات کو وجود بخشتی ہیں اور کائنات کی اشیاء کی نشوونما کرتی ہیں۔ اگر کائنات کے اندر سے روشنیوں نکال دی جائیں تو کائنات کا وجود منسوخ ہو جائے گا۔ اس حقیقت کے تحت کائنات کے ذرے

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



پاکستان کے ترقی نظام
بجلی کی پیداوار
اور معیشت میں
منگلا کی بہت زیادہ اہمیت
کی وجہ جنگلات
کے ماحول پر تعمیر
کیے جانے والا
منگلا ڈیم ہے۔

یہ ہے پاکستان

1967ء میں اپنی
تعمیر کے وقت یہ دنیا
کا پانچواں بڑا ڈیم تھا۔
اب یہ بارہواں بڑا ڈیم ہے۔

تعمیر کے وقت منگلا ڈیم دنیا میں
پانچویں نمبر پر تھا
اب یہ پانچواں بڑا ڈیم
منگلا ڈیم

منگلا ڈیم، پنجاب کے دریائے جمہم اور
شیرتہ دریائے ویاس (بعض اسے ویاتھ
بھی کہتے ہیں) پر بنایا گیا ہے جو پنجاب کے
پانچویں دریاؤں کے انتہائی مغربی اور سب سے
طویل دریاؤں میں سے ایک ہے۔ دریائے

جمہم، دریائے سندھ کا ایک بڑا معاون دریا ہے جبکہ
اس کی لمبائی 480 میل (772 کلومیٹر) ہے۔
منگلا ڈیم کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ یہ پاکستان میں
زرعی پانی کو مناسب انداز میں ذخیرہ کرنے اور نظام
آبیاری کو مربوط کرنے کی سب سے پہلی
کوشش ہے۔



Scanned By Amir

ڈیم کے بنیادی ڈھانچے
میں چار پٹے (ایمبارک منٹ
ڈیم) دو ہل ویز، پانچ پاور
ایرن گنیشن ٹنلز اور بڑا
میکا واٹ کا پاور اسٹیشن شامل ہے۔
منگلا ڈیم پر نئی پیدا کرنے
کے اس یونٹ لگائے گئے ہیں
جن میں سے ہر ایک کی گنجائش
سو میگا واٹ ہے۔ اس طرح



منگلا سے مجموعی طور پر ایک بڑا میگا واٹ نئی پیدا
ہوتی ہے۔
منگلا ڈیم کا شمار سید و سیاست کے بہترین مقامات
میں بھی ہوتا ہے۔ یہ ڈیم افریقہ اور حکومت اسلام
آباد سے ٹب بجٹ (1611) کروڑ روپے جنوب مشرق میں
واقع ہے۔ دووں کی ایک شیر نعدہ و تعمیرات کا لطف
دیا کرتے ہے اس ڈیم کارن لاتی ہے۔
ڈیم کے پشتوں کی لمبائی 13 کھومیٹر ہے جن پر
پہل قدمی کرتے ہوئے منگلا کی وسیع و عریض زمینیں
کا خوبصورت نظارہ لیا جاسکتا ہے۔ جمیل میں بھی عمار

منگلا ڈیم کی تعمیر میں چھ سال لگے۔ نومبر
1967ء میں اس کا افتتاح ہوا۔ مئی اور پتھر ہن کی
بھرائی سے تعمیر ہونے والا ڈیم اپنی تکمیل کے وقت
دنیا کا سب سے بڑا ایرن گنیشن ٹنل ہوا۔
اپنی تعمیر کے وقت یہ دنیا میں مٹی کی بھرائی کا
پانچواں بڑا ڈیم تھا جبکہ اس کے آٹھ ایرن گنیشن
بارو اسٹریوٹکس فٹ کی سینڈ ٹی جو دنیا کی مشہور
آرا آبشار سے چار گنا زیادہ تھی۔ چھتیس اٹ فٹ کی
سہ تھیں بنائی گئیں۔ ایک ڈی، ایک ایٹک بھی تعمیر
کی گئی تھی۔





پر سستی رائی کی اجازت نہیں لیکن
مٹھا چھوٹی کی وجہ سے یہاں آرمی
وائر سپورٹس کلب موجود ہے۔
اس کلب سے موٹر بوس پہ آسانی
استیاب تیں۔ پانی میں جھنسا پو بھی
تیں۔ یہ دراصل ان پہاڑوں کی
پہاڑیوں تیں جو مٹھا جمیل کی زد میں
آئی تیں۔

دائیں جانب خوبصورت بانسچے

ہے۔ سرنگوں سے پانی نکلنے کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے
کہ کوئی شے اس کے سامنے نہیں ٹھہر سکتی۔ یہی اپنے
جہلم سینال ہے جو میر پور اور کیمبر کے پھنسے جانے والے
سیراب ترقی ہوتی دریائے چناب سے جاتی ہے۔

معاون دریائوں کو پیمائش کے لیے قابل استعمال بنانے کی

غرض سے تیز رفتاری سے
تیار کیا گیا ہے۔ اس کا مشن
مختص ریڑھانہ کے
وہاں پہلے پہل
مہارت سے چھوڑنے
جانے والے پانی کی
توت و استعمال میں
تربتگی پیدا کرنا تھا۔



زمین کی ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اس کی جمیل
اور پورہ پاس، آرزو شہیر کی حدود میں واقع ہیں جبکہ
اسٹاف کی رہائش کا کوئی دریا ہے جہلم کے پار پاکستان
میں ہے۔




ہے جسے بے حد محنت سے تیار کیا گیا ہے۔ اس چھوٹے
پانی کی سب سے قابل دید جگہ مٹھا قلعہ ہے جو
دائیں دست پر دستے شاید صرف اس وجہ سے محفوظ رہا
ہے۔ جین ان کے ہونے پر واقف ہے۔ قلعے میں
مٹھا پانی کے مندر کے پتھر بھی محفوظ نہیں
تیں ان کی کوئی پہچانی دیواریں بہر حال اس کے پرشلو

رہتی ہیں۔ اس میں ساقی
تھرتی تیں۔


پورہ پاس
آٹھری ٹوٹے پر ایک
تہہ شہر ہوتی ہے۔
اس تہہ میں وہی پانی
گرتا ہے جو سرنگوں
سے ہوتا ہے۔ پانی تہہ

پہنچتا ہے اور نہایت تیز رفتاری سے اسے تھما کر
آگے کی جانب دھکیں دیتے ہیں۔ یہاں ایک پلیٹ
فورم بنایا گیا ہے جسے جگمگے گا کر محفوظ کیا گیا ہے۔ پانی
سرنگوں سے پوری قوت سے نکلتا ہے اور اس کا
مضبوط اور طاقتور دھارا اس تک کینال میں جاگرتا

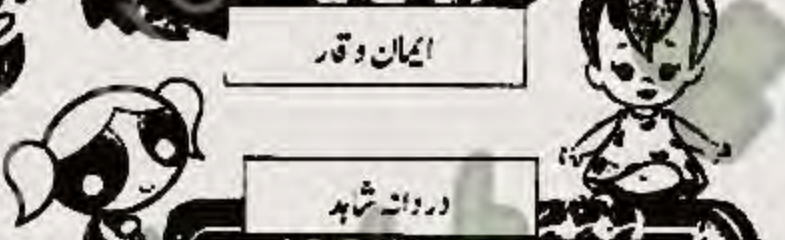
بچوں کا روحانی ڈائجسٹ




ریان فرقان



ایمان وقر



درود شہد



جویریہ دانش



Scanned By Amir

بے وقوف بادشاہ

بہت دنوں کی بات ہے، کسی جگہ ایک غریب آدمی کو پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ لیکن اسے میں بہت ایک نوٹے پھوٹے پرانے مکان میں رہتا تھا۔ وہ مکان بوسیدہ ہو چکا تھا۔ ایک دن اچانک زمین پر آ رہا۔

لیکن پھر اس کو مالک مکان پر بڑا غصہ آیا کہ اس نے اسکی نقلی چھت کیوں بنائی، چنانچہ اگلے ہی دن وہ فریاد لے کر بادشاہ کے پاس پہنچا اور اس سے کہا: "اے دانش مند بادشاہ! میں نے ایک گھر میں چوری کرنا چاہی اور مکان کی چھت پر چڑھ گیا۔"



اس غریب آدمی کو مکان بنوانے کی فکر لاحق ہوئی۔ ہاں بچوں کا پیسہ کات کر اور لوگوں سے قرض لے کر اس نے وہی وہ مکان بنوانا شروع کیا۔ دیواریں کھڑی ہو گئیں۔ دروازہ بن گیا، لیکن چھت بھرتے کے لیے غریب کے پاس پیسہ نہ تھا۔ چنانچہ اس نے چھت کی جگہ ٹاٹ بچھا کر اس سے اوپر مٹی ڈال دی اور اپنے بیوی بچوں سمیت اس مکان میں جا کر رہنے لگا۔ اس نے سوچا کہ برسات شروع ہونے تک چھت ٹھیک کر دالوں گا۔ اس مغلے میں ایک چور رہتا تھا۔ غریب آدمی کا نیا مکان دیکھ کر اس نے سوچا کہ یہ شاید دولت مند ہو گیا ہے۔ اس کے ہاں سے اچھا خاصا مال ہاتھ لگ جائے گا۔ ایک روز رات کے وقت جب گھر کے تمام افراد سو رہے تھے وہ چور اس غریب آدمی کے مکان کی چھت پر چڑھ گیا۔ لیکن چھت پر ابھی ایک دو قدم ہی چلا تھا کہ ٹاٹ پھٹ گیا اور وہ دھم سے نیچے گرنے میں سوتے ہوئے مالک مکان کے اوپر گر پڑا۔ مالک مکان بڑا زبردست ہنسا اور چور

لیکن چھت کی جگہ ٹاٹ بچھا ہوا تھا۔ میں نیچے گر گیا اور میری ٹانگیں ٹوٹتے ٹوٹتے رہ گئیں۔ ازراہ گمراہ آپ اس مالک مکان کو سزا دیں۔"

بادشاہ نے مالک مکان کو بولا اور اس سے پوچھا: "کیا یہ سچ ہے کہ یہ آدمی کل رات تمہاری چھت ٹوٹ جانے سے نیچے گر پڑا تھا...؟"

"جی ہاں حضور! بالکل سچ ہے۔" مالک مکان نے جواب دیا۔ "وہ تو کہتا ہے کہ یہ آدمی میرے اوپر گرا، نہیں تو اس کی ٹانگیں ضرور ٹوٹ جاتیں۔"

"اگر یہ سچ ہے تو ہم تم کو موت کی سزا سناتے ہیں۔"

بادشاہ نے کہا اور جلاوطن کو بلا کر ختم دیا۔ اس کو

راحیلہ احمد۔ لاہور

سورہ تھے وہ چور اس غریب آدمی کے مکان کی چھت پر چڑھ گیا۔ لیکن چھت پر ابھی ایک دو قدم ہی چلا تھا کہ ٹاٹ پھٹ گیا اور وہ دھم سے نیچے گرنے میں سوتے ہوئے مالک مکان کے اوپر گر پڑا۔ مالک مکان بڑا زبردست ہنسا اور چور

پھانسی پر چڑھا دو۔ غریب مالک مکان بادشاہ سے
قدموں پر گر پڑا اور کہا:

”بادشاہ سلامت! مجھ کو کیوں پھانسی دی جائے۔ سزا
تو چور کو دی جانی چاہیے۔“

”چپ ہو جاؤ! بادشاہ گرجا۔ تمہیں مجھ کو نصیحت
کرنے کی جرأت کیسے ہوئی...“ غریب مالک مکان
نے دیکھا کہ اس طرح بادشاہ سے انصاف کی کوئی
انتہی نہیں کی جاسکتی۔

اس نے بادشاہ سے کہا: ”بادشاہ سلامت! میں کوئی
قصور نہیں ہے۔ ناٹ تو راج مزدور نے بچھو یا ہے۔

قصور اسی کا ہے، اس نے خراب ناٹ بچھادینے ہیں۔“

یہ دلیل سن کر بادشاہ نے حکم دیا کہ اس کو رہا کر دیا
جائے اور راج مزدور کو پھانسی پر چڑھا دیا جائے۔

بادشاہ کے سپاہی فوراً جا کر راج مزدور کو پکڑ لائے۔
جب اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا گیا
تو اس نے کہا کہ مجھے بادشاہ سے کچھ عرض کرنا ہے۔

بادشاہ نے اجازت دی تو اس نے کہا:
”بادشاہ سلامت! میرا کوئی قصور نہیں ہے۔ سارا
قصور اس آدمی کا ہے جس نے دو ناٹ بنائے ہیں۔ اگر

اس نے ناٹ چپے اور مشروط بنائے ہوتے تو ان پر
کوئی بھی چلتا ہونہ پھینٹے۔“

بادشاہ کے حکم پر راج مزدور کو بھی چھوڑ دیا گیا اور
ناٹ بنانے والے کو پکڑ کر لایا گیا۔ اسے بادشاہ کے

سامنے پیش کیا گیا تو بادشاہ نے اس سے پوچھا: ”کیا
ناٹ تھرنے بنائے تھے...؟“

اس آدمی نے جواب دیا ”جی ہاں، حضور، میں نے تن
بنائے تھے۔“ ”جب تو سارا قصور تمہارا ہے۔“ بادشاہ

نے گرج کر کہا اور اس نے اسے پھانسی پر چڑھانے کا

حکم دے دیا۔

”بادشاہ سلامت! میں آپ سے کچھ ضروری بات
عرض کرنا چاہتا ہوں۔“ ناٹ بنانے والے نے کہا:

”بات یہ ہے کہ میرے ہانڈے ہونے ناٹ ہمیشہ بڑے
پکے ہوتے تھے۔ لیکن جس وقت میں یہ ناٹ بنا رہا

تھا، اسی وقت میرے ایک چور نے جس کو کوثر
انانے کا شوق ہے، اپنے بوترا لایا ہے۔ وہ آسمان میں

ارتے پھر رہے تھے، قلابازیاں اُچار رہے تھے۔ میں
ان کا تماشا دیکھنے لگا۔ اس کا اثر میرے کام پر پڑا اور

میں نے ناٹ پھندے اور مزدور بنا دیے۔ قصور میرا
نہیں بلکہ اسی بوترا کا ہے۔“ اب بادشاہ کے حکم پر

ناٹ بنانے والے کو چھوڑ کر بوترا بازو پکڑ کر لایا گیا۔
پھانسی کی سزا سن کر کوثر باز نے بادشاہ سے کہا:

”جہاں بتاؤ یہ نصیب ہے کہ مجھے کوثر انانے کا
تماشا دیکھنے کا شوق سے تین دن میں کیا برائی ہے؟ اگر

آپ مجھے پھانسی پر چھوڑ دیتے تو اس سے کسی کا بھلا
نہیں ہو گا۔ کسی بے گناہ کی جان لینے سے یہ کہیں بہتر

ہے کہ آپ چوری کو قتل کرادیں۔ تب لوٹ چلین
اور آرام سے زندگی بسر کرنے لگیں گے۔“

”ہاں ٹھیک ہے۔“ بادشاہ نے کہا، ”سارا قصور چور
ہی کا ہے۔“ اور اس نے حکم دیا، ”چور کو پکڑ کر لایا

جائے اور اس کو پھانسی پر چڑھا جائے۔“

جادو فوراً چور کو پکڑ کر لائے اور اس کو پھانسی کے
پھندے کے نیچے کھڑا کر دیا لیکن معلوم ہوا کہ اس کا

قد ضرورت سے زیادہ اونچا ہے۔
اس کے پاؤں کسی طرح زمین سے اوپر نہیں اُٹھ
رہے ہیں۔

بادشاہ کو اس کی اطلاع دی گئی تو اس نے مجھل کر کہا:

بے گناہ، بے قصور غریب آدمی کو۔ یہ بھی کوئی انصاف ہے....؟

چور ضرورت سے زیادہ لمبا ہے تو اس کے پاؤں کے نیچے ایک گڑھا کھدوا دیجیے، پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔

اس کی بات بادشاہ کو پسند آئی۔ اس نے ایسا ہی کرنے کا حکم دیا۔ جلا دو بارہ چور کو پکڑ لائے۔ انھوں نے اس کو پھانسی کے پھندے کے نیچے گڑھا کر کے گلے میں پھندا ڈال دیا اور چور کے پیروں کے نیچے گڑھا کھودنے لگے۔ مگر چور تھا کہ برابر کہے جا رہا تھا: ”جلدی کرو، مجھے دیر ہو رہی ہے۔“

بادشاہ و بڑا تعجب ہوا اور اس نے پوچھا تو مرنے کے لیے کیوں اتنا بے تاب ہوا جا رہا ہے۔ چور نے جواب دیا۔

بادشاہ سلامت! اس گڑھے کے بالکل نیچے آپ حیات موجود ہے جو پہلا شخص مرنے کے بعد اس آب حیات میں ڈالا جائے گا اسے دوبارہ ایسی زندگی ملے گی کہ اس پر پھر کبھی موت واقع نہ ہوگی۔

بے وقوف بادشاہ کے ذہن میں لالچ اور حسد تھی کہ بھڑک اٹھی۔ بھلا احمق بادشاہ آب حیات پینے سے کس طرح بچے رہتا....؟ چنانچہ اس نے فوراً جلا دوں کو حکم دیا:

”چور کو رہا کر دو اور مجھے پھانسی پر چڑھا دو تاکہ میں تا حیات زندہ رہوں۔“

بادشاہ کے حکم کی تعمیل ہوتی ہی چاہیے تھی چنانچہ بے وقوف بادشاہ کو سولی پر چڑھا دیا گیا اور اس طرح ساری رعایا نے سکھ کا سانس لیا۔

”احمق کوئی کے ایسے چھوٹی سی بات بھی مجھ سے پوچھتے ہو۔ چور کا قد ذرا سا لمبا ہے تو تم کسی ایسے آدمی کو کیوں نہیں پکڑتے جس کا قد ذرا سا نیچے ہو....؟ اتنی موٹی سی بات بھی تمہاری سمجھ میں نہیں آتی....؟“

جلا دوں ڈرتے ہوئے نزدیک کے چور سے پرئے۔ ایک چھوٹے قد کا آدمی آئے گا ایک بورا پیٹھ پر اٹھائے جاتا ہوا نظر آیا۔ جلا دوں نے فوراً اس کو پکڑ لیا اور لا کر پھانسی کے پھندے کے نیچے گڑھا کر دیا۔ وہ چھوٹے قد کا آدمی سچ چلا رہا تھا اور جلا دوں سے پوچھ رہا تھا کہ میرا قصور کیا ہے....؟ مجھے نیوں پھانسی پر چڑھاتے ہو....؟ اتنے میں خود بادشاہ بھی تمہارا دیکھنے ادھر آیا۔

وہ آدمی بادشاہ سے ٹکڑا کر کہنے لگا: ”میرے مالک! میں ایک غریب آدمی ہوں۔ پہاڑ سے ٹکڑیاں ما کر بیچتا ہوں اور نوگوں کا سامان ڈالتا ہوں۔ اس طرح اپنے بال بچوں کا پیٹ پالتا ہوں۔ آخر میں نے کون سا گناہ کیا ہے....؟ کس بات کے لیے آپ مجھ کو پھانسی دینا چاہتے ہیں....؟“

”ارے احمق! مجھے اس کا کیا پتا کہ تمہارا کوئی قصور ہے یا نہیں۔ بس کسی آدمی کو پھانسی پر چڑھانا ہے۔ میں ایک چور کو پھانسی پر چڑھوانا چاہتا تھا۔ لیکن معلوم ہوا کہ اس کا قد ذرا اونچا ہے اور اس کے پاؤں زمین سے اوپر نہیں اٹھ پاتے لیکن تمہارا قد بالکل مناسب ہے۔“

چھوٹے قد والے آدمی نے ٹکڑا کر کہا: ”بادشاہ سلامت! قصور یہ ہے کہ مجھے چور نے اور آپ پھانسی پر چڑھاتے ہیں چھوٹے قد کے ایک



نقطے ملائیں
رنگ بھریں

تصویر دیکھ کر سامنے دیے گئے
خانوں میں جو پہلو عکس بنائیں....

مصور بنیں





میزبان (جل کر): تیری ہاں! جیسی
آپ کیڑوں کو انکو سمجھ کر کھا
رہے تیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

😊... مجسٹریٹ (جیب کترے

تے): تم نے اس آدمی کی جیب
سے بونہ کس حرج نکال لیا...؟

جیب کترا (تین کر): اس علم کو
سکھانے کی فیس پانچ سو روپے ہے۔

(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

😊... نیل کا داروغہ (قیدی سے):

مخوف نرنگہ میں نے تمہیں چار دن
زیادہ قید میں رکھا۔

قیدی: کوئی بات نہیں۔ آئندہ آؤں
تو چار دن پہلے رہا کر دینا۔

(مرسلہ: نرنگہ رضا۔ کراچی)

😊... عورت (لاکے سے): تمہارا

اسکول کہاں ہے...؟

لڑکا: میرے گھر کے سامنے۔

عورت: تو تمہارا گھر کہاں ہے...؟

لڑکا: اسکول کے سامنے۔

عورت: اچھا دونوں کہاں ہیں...؟

لڑکا: ایک دوسرے کے سامنے۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

😊... ایک دوست (دوسرے

سے): وہ دن ہی تیز ہے جس کے

چار پاؤں ہوتے تیں مگر وہ چل

نہیں سکتی...؟

😊... ایک دوست (دوسرے

سے): یاد! تمہاری مرثی کا کیا حال
ہے جو سانگیل کے نیچے
آگنی تھی...؟

دوسرا دوست: اس کا حال تو ٹھیک

ہے بس اندھے نوٹے ہونے

دیتی ہے۔

(مرسلہ: مصباح فتح۔ کراچی)

😊... ایک نرنگہ سب پر جھیک مانگ

رہا تھا۔

ایک عورت نے کہا: تمہیں شرم

نہیں آتی...؟ تمہاری عمر کے نرنگے

تو اسکول جاتے ہیں۔

لڑکے نے جواب دیا: وہاں بھی کیا

قدہ مگر کسی نے ایک پیسا بھی

نہیں دیا۔

(مرسلہ: یاکاشن علی۔ میرپور خاص)

😊... استاد (دو لڑکوں سے):

ارے! آپس میں سر کیوں ٹکرا

رہے ہو...؟

ایک لڑکا: جناب! آپ ہی نے تو کہا

تھا کہ ریاضی میں پاس ہونے کے

لیے دماغ لڑانا ضروری ہے۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

😊... مہمان (چھوٹا کینو لیتے

ہوئے میزبان سے):

دلی، کیا بتاؤں میری نظر تو بہت

کمزور ہے۔

دوسرا دوست: ایک کوئی چیز
نہیں ہے۔

پہلا دوست: میز۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

😊... استاد (لڑکے کے باپ

سے): جناب! آپ کا بیٹا کلاس میں

بہت کمزور ہے۔

باپ: اللہ کے فضل سے گھر میں دو

بھینسیں ہیں۔ دو وہ ٹھکن کی کوئی کمی

نہیں۔ پھر بھی معلوم نہیں کیوں

کمزور ہے۔

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

😊... دو بچے کھینتے کوٹ پہاڑ

سے گزر رہے تھے اچانک ایک

بچے کا پاؤں پھسلا وہ پہاڑ کے نیچے

سے گزرتے ہوئے ہاتھی پر جا گرا۔

اوپر والے بچے نے چلا کر کہا: وا

دے... وہاں سے... بچنے نہ

پائے ہمیں بھی آرہا ہوں۔

(مرسلہ: کوثر شہزاد۔ سکھر)



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

حاشی علی۔ عبدالغنیظ۔ مہاروف۔ مہداسلام۔ مہر خان۔ حبیب علی۔
 حبیب حسن۔ محمد علی ہارنہ۔ عذرا محمد گھڑا۔ عرفان پیر۔ عزیز۔ علی
 رضا علی رضا عمر۔ نوحہ اختر۔ فرست چوں۔ فرست بی بی۔ فریدہ
 جلال۔ فریدہ اصطل۔ فتح محمد اجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فتح حسن۔
 فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ذول عباس۔
 قاضی مسعود مہمان۔ قاضی شرف۔ قاضی زاہد۔ قاضی زاہد۔ کاشف
 عظیم کاشف حکیم۔ کرن نیلی۔ آرملی خذ۔ اسمن۔ امان۔ محمد
 ابراہیم محمد ارشد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسماء شاہ۔ محمد اسماء
 بیگم۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد مال۔ محمد زاہد۔ محمد
 بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید
 اظہر۔ محمد شہد سعید۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد صاحب۔ محمد صاحب
 رضوان۔ محمد ظاہر جاوید۔ محمد ہارنہ۔ محمد ہارنہ۔ محمد سعید۔ محمد سعید
 رضا۔ محمد علی۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد
 گزرا۔ محمد نسیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ سعیدی۔
 ملک ہادی شاہ۔ ملک ہادی۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔
 منشی نور۔ منشی نور۔ منشی نور۔ منشی نور۔ منشی نور۔ منشی نور۔
 میاں احمد بخش۔ میاں الطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد ذوال۔ میاں
 نبیل۔ میاں علی۔ ناصر علی۔ ناصر عبدال۔ ناصر زاہد۔ ناصر قادری۔
 نذیرت حسین۔ نذیرت ریاض۔ نذیرت نسیم۔ نذیرت سعید۔ نذیرت خان۔
 نذیرت گل۔ نذیرت علی۔ نذیرت احمد۔ نذیرت بیاض۔ نذیرت نبیل۔ نذیرت
 نذیرت علی۔ ذوال محمد ارشد۔ ذوال حسین۔ ذوال نسیم۔

انک: آصف۔ آتب احمد۔ آتب بھال۔ آتب حسین۔
 آتب۔ اسمان الدین۔ امر شاہ۔ ارشد عمران۔ راجہ نوشہ۔ اویہ
 نوید۔ نقاش۔ انجم جلال۔ انور مقصود۔ ایس مریم۔ انان شاہد۔ نیر
 احمد۔ بیگم عبدالرزاق۔ پروین اختر۔ شوق احمد۔ تاجہ نقاش۔ بی بی
 شائین۔ حاتی خوشنود۔ محمد۔ حاتی مہر۔ حاتی۔ حاتی
 عبدالعزیز۔ محمد فوز۔ حبیہ محمد امین۔ حیدر خوشنود۔ ان
 بیگم۔ اویہ نسیم۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد سعید۔ زاہد سعید
 خان۔ سعید بی بی۔ نبیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمد۔ شاہد حسین۔
 شبنم۔ بی بی گلشن احمد۔ شعیبی بی بی۔ شہباز۔ شہباز۔ شہباز۔
 صادق۔ سعید بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمد۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید صادق۔ عبدالعزیز۔ عباس علی قادری۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید بی بی۔ سعید مقصود۔ سعید سلطان۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 فیصل۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ کاشف عظیم۔ کاشف عظیم۔ کاشف
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔

سعید۔ محمد نعمان صادق۔ محمد حسن صادق۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد
 عام۔ سعید وقار۔ سعید مشتاق۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 کتاب سعید۔ نادر اجاز۔ نادر سعید۔ نادر سعید۔ نادر سعید۔ نادر سعید۔ نادر
 اویس۔ سعید فردوس۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 نوید اسلم۔ نوید خوشنود۔ زاہد سعید۔ زاہد سعید۔ زاہد سعید۔ زاہد سعید۔
جہلم: اسامہ گلزار۔ اسامہ محمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔
 حماد۔ حنا خان۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رشیدہ عزیز۔ زہرا سعید۔
 جواد سعید۔ سلطان احمد۔ سعید بی بی۔ سعید قرآن۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 شاد شفقہ بیگم۔ صالحہ سعید۔ طاہر۔ تقی حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد
 آویں۔ عثمان احمد۔ سعید احمد۔ سعید احمد۔ سعید احمد۔ سعید احمد۔ سعید احمد۔
 یاسین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فریدہ سعید۔ قاری ارشد۔ سعید خان۔
 کھوسر بی بی۔ کھوسر بیگم۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد
 قر۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔ محمد سعید۔
 سعید مقصود۔ سعید بیگم۔ سعید حسین۔ سعید حنیف۔ سعید اختر۔ سعید
 احمد۔ سعید۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ذوالکون۔ سعید حسین۔

شیخوپورہ: امتیاز ربانی۔ بشیر سلطان۔ بدل سعید۔ پروین
 اختر۔ تنویر بیگم اختر۔ جنت بی بی۔ حبیبہ۔ حسن بی بی۔ حامد۔ ایہ۔
 رشتہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رعیت رشید۔ رمضان۔ زاہدہ
 فوزیہ۔ سحر انجم سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 اختر۔ صاحبہ زین۔ صاحبہ شمس۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 بتول۔ فرحانہ یاسین۔ کاشف سعید۔ کوثر اللہ۔ سعید اشرف۔ محمد
 اسحاق۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد اقبال۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 ہاشمی۔ ذویہ اشرف۔ ذویہ سعید۔ ذویہ سعید۔ ذویہ سعید۔

شاہ کوٹ: است ارشد۔ انور سعید۔ انور سعید۔ پروین خاتون۔
 پروین سعید۔ نسیم اختر۔ شاد بیگم اختر۔ جنت بی بی۔ چندو فتن۔
 زہرا سعید۔ سعید سعید۔ سعید بی بی۔ سعید بی بی۔ سعید اشرف۔ سعید اشرف۔ سعید
 شہدہ نورین۔ شہدہ اختر۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید
 سعید سعید۔ سعید اشرف۔ سعید اشرف۔ سعید اشرف۔ سعید اشرف۔ سعید اشرف۔ سعید
 سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔ سعید سعید۔

کوٹ ادو: اشرف علی۔ امین اشرف۔ اہلی علی۔ بان احمد۔
 امتیاز علی۔ پاز سعید۔ بشری پاز۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 اقبال۔ حقیقت۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔
 سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔ سعید۔

www.paksociety.com

دماغ سے علاج

ادارہ

مشیات میں جلد نوجوان نہ صرف اپنی صحت کو شہرہ نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں بلکہ اپنا مستقبل بھی داؤ پر لگا رہے ہوتے ہیں۔

اخباری اصلاحات کے مطابق 2014ء میں پاکستان میں شراب، بیر، نمین، انیون، بھنگ، چرس اور دیگر مشیات استعمال کرنے والوں کی تعداد پانچ کروڑ سے زیادہ تھی۔ شراب اور دیگر مشیات کے استعمال میں کراچی پہلے، لاہور دوسرے اور راولپنڈی اسلام آباد کو تیسرے نمبر پر بتایا جاتا ہے۔

پاکستان میں مشیات کا استعمال معاشرے کے ہر طبقے میں عام ہو رہا ہے۔ غریب طبقہ ہو یا مل کا اس لوگ یا ایلٹ کلاس ہر جگہ لاتعداد لوگ مشیات استعمال کرتے ہیں۔ ان میں زیادہ تعداد قوموں کی ہے لیکن اب مشیات استعمال کرنے والی عورتوں اور بچیوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مشیات استعمال کرنے والوں میں ہر عمر کے لوگ شامل ہیں۔ لیکن ان میں

موجودہ دور میں جہاں سنی سہولتوں اور آسانشوں کی فراوانی ہے وہاں لوگوں کو نت نئے مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑ رہا ہے۔

دور حاضر کے سنگین ترین مسائل میں مشیات کا تیز رفتاری سے پھیلاؤ بھی شامل ہے۔ یوں تو ہر عمر کے لوگ مشیات کی لت میں پھنسے ہوئے نظر آتے ہیں لیکن نوجوانوں میں مشیات کا بڑھتا ہوا استعمال زیادہ تشویشناک ہے۔

بچے اور نوجوان قوم کا مستقبل ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کی بہت اچھی تربیت ہو۔ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اور نمایاں اہلیت و بھرپور اعتماد کے ساتھ عملی زندگی میں شامل ہوں۔

اسکول اور کالجوں میں زیر تعلیم نوجوان ہوں یا اسکول نہ جانے والے بچے اور نوجوان، یہ امر مشیات کی لت میں مبتلا ہو جائیں تو والدین اور پورے گھرانے کے لیے انتہائی درجہ تشویش اور صدمے کی بات ہے۔

نوجوان اور اویسز عمر افراد کی تعداد زیادہ ہے۔

نشہ کوئی بھی ہو رہا ہے۔ تاہم ایسا کوئی نشہ جو اچھے خاصے آدمی کو ناکارہ بناوے اور وہ اپنی اور اپنے خاندان کی ذمہ داریاں سنبھالنے کے سہانے دوسروں پر بوجھ بن جائے انتہائی درجہ نقصان اور اذیت کی بات ہے۔

منشیات استعمال کرنے والوں کے دل خلد ذہنی لذتوں اور کئی مشکلات سے گزرتے ہیں۔ کوئی نوجوان اس لذت میں مبتلا ہو جائے تو اس کے والدین کوئی شوہر اور باپ اس لذت میں پڑ جائے تو اس کے بیوی اور بچے ذہنی اذیت کے ساتھ شدید احساس عدم تحفظ میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشے سے بچناؤ

احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ زندگی میں ہر جگہ اس مقولے پر عمل کرنا چاہیے۔

جب ارد گرد منشیات کا استعمال اور حصول آسان ہو پھر تو منشیات سے بچاؤ کے اقدامات بہت ضروری ہو جاتے ہیں۔ اس کام میں والدین، خاندان کے دو۔ سے افراد اور اساتذہ کی ذمہ داریاں زیادہ ہیں۔ قریبی دوست، پیار کرنے والے ساتھی، مکتبہ اور دیگر احباب بھی اس ضمن میں بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔ منشیات سے بچنے کے اقدامات میں بچوں اور نوجوانوں کو منشیات کے شدید نقصانات سے آگہی کے ساتھ ساتھ بری صحبتوں کے منفی نتائج سے آگاہ کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کے اخلاق سنوارنے کی کوشش ابتدا سے ہی ہونی چاہیے۔ بچپن کے لپنے والدین اور گھر کے دیگر افراد کے ساتھ قریبی تعلقات ہونے چاہئیں۔

جن گھروں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی عزت نہیں کرتے، ان میں آپس میں جھگڑا فساد ہوتا

رہتا ہے وہاں بچوں کی شخصیت متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک دوسرے کی عزت نہ کرنے والے جھگڑالو میاں بیوی کے بچے احساس کمتری، قوت ابرائی کی کمی، کمزور شخصیت کے حامل ہو سکتے ہیں۔

ایسے کمزور شخصیت بچے بھرداری کے طالب Sympathy seekers بن جاتے ہیں یہ دوسروں کی باتوں میں ہامانی آسکتے ہیں۔ کمزور شخصیت کے حامل کئی لڑکے اور لڑکیاں اپنے سے بھرداری جتانے والوں کو اپنا سچا دوست اور اپنے گھر میں کسی ایسے یا سب گھر والوں کو ہی اپنا مخالف سمجھنے لگتے ہیں۔

والدین کی سب سے اہم ذمہ داری اولاد کی اچھی تربیت ہے۔ آج بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بڑے بڑے ناموں والے، ہزاروں روپے ماہانہ فیسوں والے اسکولوں میں داخل کروا کر وہ اپنے بچوں کو اچھی بنیاد فراہم کر رہے ہیں۔ اولاد کی تربیت کے حوالے سے والدین کا اپنا حصہ بہت کم نظر آتا ہے۔ اسی طرح تعلیمی اداروں میں اساتذہ اپنے شاگردوں کو نصاب تو پڑھاتے ہیں لیکن ان کی تربیت کا اہتمام نہیں کرتے۔

والدین کے لیے لازمی ہے کہ وہ اپنی اولاد کی تربیت کو اولین ترجیح دیں۔ اس مقصد کے لیے میاں بیوی کے اپنے تعلقات کا خوش گوار ہونا اور دونوں کا ایک دوسرے کی عزت کرنا بنیادی تقاضہ ہے۔

بچوں کو اخلاق سکھانے کے لیے والدین کو خود اچھی کتابوں کا مطالعہ اور اپنے بزرگوں کی صحبت سے استفادہ کرنا چاہیے۔

نشے سے نجات:

اگر کوئی شخص نشے کی لذت میں پڑ جائے تو اس متاثرہ شخص کی مدد اس کے گھر والوں اور دوستوں کو مل

شہدائے پاکستان

اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے۔

❖ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۝

گیارہ گیارہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر متعلقہ فرد کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

❖ نشے میں مبتلا شخص کے سر ہانے بیٹھ کر آٹھ لیس مرتبہ سورہ بقرہ (05) کی آیت نمبر 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ
وَالْأَلْعَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نشے کی عادت سے نجات کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ رات جب متاثرہ فرد سو رہا ہو تو 101 مرتبہ اسم الہی یا قابض گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

❖ صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 219 سے

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ
فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَتَاعٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا
لَا يَنْفَعُونَ شَيْئًا

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔



کر کرنی چاہیے۔ نشے کے عادی لوگ عموماً اپنی اس عادت کو دوسروں سے چھپاتے ہیں، ان کے گھر والوں کو بھی بہت بعد میں پتہ چلتا ہے۔ کئی افراد جلد یا بدیر اپنی غلطی تسخیم کر لیتے ہیں اور نشے سے جان چھڑانا چاہتے ہیں۔ ایسے موقع پر نشے کے عادی شخص کے ساتھ مددگار رویہ اختیار کرنا چاہیے ان کی قوت ارادی کو بڑھانے میں ان کی مدد کرنا چاہیے۔ ان کا حوصلہ بڑھانا چاہیے۔

نشے سے نجات پانے کے لیے اولین قدم خود متاثرہ شخص کا ارادہ ہے۔ اگر کوئی شخص نشے میں پڑ گیا ہے تو اس سے محبت کرنے والوں کو بہت حکمت و تحمل کے ساتھ اس شخص کو نشہ چھوڑنے پر آمادہ کرنا چاہیے۔ یہ رکھیے.....! نشے کے عادی کو یہ احساس نہ ہونے دین کہ وہ اب تیار ہو گیا ہے۔ اس کے بجائے نادان زندگی میں واہکی کے لیے اس کا ساتھ دیجیے۔

نشہ چھوڑنے کے خواہش مند شخص کی ایک بہت اچھی مدد یہ ہے کہ اسے نشی لوگوں کے ساتھ ہٹنے سے بچایا جائے۔ ایسے کئی کیسز مشاہدے میں ہیں کہ لوگوں نے نشہ چھوڑ دیا وہ پانچ چھ مہینے یہاں بھر نشہ نہ کرنے کے اپنے عہد پر قائم رہے۔ وہ اپنے اندر ہونے والی نشے کی شدید طلب کو بھی نظر انداز کرتے رہے۔ لیکن پھر کسی بھی وجہ سے ان کی ملاقات نشی لوگوں کے ساتھ ہو گئی اور ان لوگوں نے نشے کی آفر کی تو اب ان صاحب سے انکار نہ ہو۔ بلکہ اس طرح اس بری صحبت سے چھ ہلایا ایک سال کی محنت عادت ہو گئی۔ نشے سے ہزار ہوں والے شخص کو نشہ باز لوگوں سے دور رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

کوئی فرد نشے کا عادی ہو جائے تو اسے اس عادت بد سے نجات دلانے کے لیے مختلف تدابیر کے ساتھ ساتھ

جون 2015ء

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 طائفہ....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

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

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

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

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

روحانی ڈائجسٹ

198

Scanned By Amir



چڑیوں کو آزاد کروانا

سوال: کراچی میں صدر اور دیگر مقامات پر معروف سڑکوں پر کچھ لوگ ٹوکری نما ہنجروں میں چڑیوں اور دیگر ننھے پرندوں کو فروخت کرتے نظر آتے ہیں۔ گازیوں، موٹر سائیکلوں پر سوار بعض افراد ان پرندوں کو خرید کر ثواب یا صدقے کی نیت سے آزاد کر دیتے ہیں۔

میں نے بھی دو تین مرتبہ چڑیا خرید کر آزاد کی ہیں۔

چڑیاں آزاد کرتے ہوئے ایک دن میں نے دیکھا کہ ہنجر سے آزاد ہو کر چڑیاں پھڑپھڑاتی ہوئی فضا میں بند ہونے کی کوشش کر رہی تھیں اسی اثناء میں چیل نے پھپٹ کر ایک چڑیا کو اپنے پنجوں میں دبوچ لیا۔ میری نظروں کے سامنے چار پانچ چڑیاں چیلوں کا شکار بن گئیں۔

یہ سب دیکھ کر مجھے بہت صدمہ ہوا۔ میں نے سوچا

کہ قید سے رہائی پانا تو ان معصوم پرندوں کے لیے موت کا سبب بنا گیا ہے۔

چیلوں کا شکار بننے والی ان چڑیوں کو چونکہ میں نے خرید کر آزاد کروایا تھا چنانچہ اب میں خود کو قصور وار سمجھ رہا ہوں۔ نہ میں ان معصوم چڑیوں کو اس وقت آزاد کرواتا اور نہ ہی وہ چیلوں کا شکار بنتیں۔

یہ احساس مجھے بہت پریشان کئے ہوئے ہے۔ مجھے بتائیں کہ میں کیا کروں۔

جواب: آپ نے اچھے جذبے کے تحت ایک احسن کام کیا۔ اللہ آپ کو اجر عطا فرمائے اور آپ کو بہت برکت عطا فرمائے۔ آپ کو اچھے کاموں کی مزید توفیق ہو۔ آمین

آپ معصوم پرندوں کو خرید کر آزاد کروانے کا یہ احسن کام جاری رکھیں۔ بس ذرا احتیاط کر لیا کریں کہ ننھے پرندے ایسی جگہوں پر آزاد کئے جائیں جہاں وہ آسانی سے کسی محفوظ مقام پر جا سکیں۔

ہر ذی نفس کا خیال رکھا جانا چاہیے، ساتھ ہی یہ

میں نے کسی تا کسی طرح لڑکی کے والدین کا میل نہر لے کر انہیں فون کیا۔ انہیں ساری بات بتائی تو معلوم ہوا کہ وہ تو اس شادی پر راضی و خوش ہیں۔

میرے والدین نے ان کا شادی نہ کرنے کا تحریری ثبوت عدالت میں لے جانے کی دھمکی دی جس پر میرے شوہر تہ اسٹاپا ہو گئے۔

اب میرے شوہر مجھے پریشر میں رکھنے کے لیے طرح طرح کے نیلے بہانوں سے مجھے ٹھک کرنے لگے ہیں تاکہ میں انہیں چوتھی شادی کرنے کی اجازت دے دوں۔

میرے والدین کہتے ہیں کہ اگر بیٹھ گی کرنا ہے تو ہم تمہارے ساتھ ہیں اور اگر ان کے ساتھ رہنا ہے تو بھی ہماری سپورٹ تمہارے ساتھ رہے گی۔ میں کوئی فیصلہ نہیں کر پارہی۔

جواب: رات سونے سے قبل آتا لیس مرتبہ سورہ عدہ (13) کی آیت 22-20 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور حاضر ہیں۔ دس پندرہ منٹ تک یہ تصور کریں اور پھر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجئے کہ آپ کے حالات بہتر ہوں اور آپ کے شوہر کو ایسے عہد کی، آپ کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق ملے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہیں۔

ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

جھلپیشے میں آگنی

☆ ☆ ☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے۔ میرا ایک بیٹا ہے جس کی عمر ایک سال ہے۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد سے

زینت و آئینہ

بات بھی ذہن میں رکھنے کہ قدرت نے کسی جاندار کو کسی دوسرے جاندار کی غذا بھی بنایا ہے۔ گائے، مرغی، مچھلی وغیرہ خود آپ کی خوراک میں بھی شامل ہیں۔

ان چیزوں کو آزاد کروا کر آپ نے ایک اچھا کام کیا۔ اب وہ چیزیں چیلوں کی خوراک بن گئیں تو اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔

شوہر چوتھی شادی

کی تیاری کر رہے ہیں

☆ ☆ ☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ مجھے اللہ نے ایک بیٹا اور ایک بیٹی دی ہے۔ میرے شوہر بزنس میں ہیں۔ میں ان کی تیسری بیوی ہوں۔ دونوں بیویوں سے ان کی کوئی اولاد نہیں ہے۔

ان کی پہلی دونوں بیویاں ان کی تیسری شادی پر ان سے بیٹھ گی اختیار کر چکی تھیں۔ میرے والدین نے اس شرط پر ان سے میرا بیاہ کر وایا کہ اولاد ہو جانے پر وہ اس شادی کے بعد مزید شادی نہیں کریں گے۔ میرے شوہر نے لکھ کر اس بات پر حاضری بھری اور اس طرح ہماری شادی ہو گئی۔

ایک سال پہلے انہوں نے اپنے کاروبار کی ایک برانچ دوسرے شہر میں کھولی۔ وہاں اسٹاف میں ایک لڑکی بھی کام کرتی تھی۔ اس نے پانچ چھ مہینے میں پتا نہیں کیا کیا کہ میرے شوہر اس کے دیوانے ہو گئے۔ میرے شوہر نے مجھ سے کہا کہ میں اس لڑکی کو وہاں کی برانچ کا انچارج بنا رہا ہوں اور میں اس سے شادی کر رہا ہوں۔

اپنے شوہر کی زبانی یہ سب سن کر میری راتوں کی نیند اڑ گئی۔ میں شدید ڈپریشن میں آ گئی۔

عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(قمر الدین - کراچی)

گزشتہ دو سال سے گھریلو معاشی پریشانی کی وجہ سے میری نیند خراب ہو گئی تھی۔ میں ڈاکٹر سے رجوع کرتا تو وہ مجھے خواب اور گولیاں تجویز کر دیا کرتے۔ ان گولیوں کے استعمال سے شروع میں تو نیند آجایا کرتی تھی۔ اب جبکہ میرے معاشی و گھریلو حالات بہتر ہو چکے ہیں اس کے باوجود مجھے نیند نہیں آتی۔ نیند کے لیے مجھے گولیوں کا سہارا لینا پڑتا۔ رفتہ رفتہ ان خواب اور گولیوں میں اضافہ ہوتا گیا اور نیند بھی کھل طور پر نہیں آتی۔ ایسا لگتا کہ میرا ذہن جاگ رہا ہے۔ ان گولیوں کے مسلسل استعمال کی وجہ سے ہر وقت غنودگی اور سستی رہنے لگی۔ ساتھ ہی چہ چہا پن بھی آ گیا۔ میرے ایک دوست نے عظیمی ریکی سینٹر جانے کا مشورہ دیا۔ ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد ہی میں نے کافی بہتری محسوس کی۔ اب مجھے نیند بھی گہری آنے لگی ہے۔ طبیعت و مزاج میں سکون و دھیمپن آ گیا ہے۔

میری اہلیہ کی ذہنی حالت خراب ہو گئی تھی تو سسرال والے انہیں اپنے ساتھ لے گئے۔ جب سے وہ اپنے میکے میں آئی ہیں۔

بتائیں کہ میری بیوی کے اوپر سے ہر قسم کے منفی اثرات ختم ہو جائیں۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ اگر آپ مناسب سببیں تو کسی دن طب میں آکر بلا مشافہ ملاقات کر لیں۔

مزید معلومات کے لیے درج ذیل ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

021-36685469, 021-36688931

بہوؤں کا راج

☆☆☆☆

سوال: میں ایک بیوہ خاتون ہوں۔ میرے چار بیٹے ہیں۔ بڑے بیٹے کی شادی چھ سال پہلے کی تھی۔ اس کی کوئی اولاد نہیں ہے۔ دو سال پہلے اس سے چھوٹے بیٹے کی شادی ہوئی۔ چھوٹی بیو نے گھر میں آتے ہی لڑائی جھگڑے شروع کر دیئے۔ گھر کے کسی کام کو ہاتھ نہیں لگاتی۔ گھر کا سب کام میری بڑی بہو کرتی رہی۔

ایک دن میں نے کہا کہ گھر کا کام دونوں بہوئیں آپس میں مل کر کریں تو ان پر چھوٹی بہو ناراض ہو کر

بھی سسرال والوں نے بتایا کہ بارہ سال پہلے ان کی بیٹی شام کے وقت چھت پر گئی تھی۔ اس کی چھت سے گر کر ہم چھت پر گئے تو وہ بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔ کچھ دیر بعد وہ ہوش میں آئی اور بجلی بجلی باتیں کرنے لگی۔

اس وقت ہم اسے ایک بزرگ کے پاس لے گئے۔ ان بزرگ کا ایک سال تک علاج ہوا جس کے بعد ہماری بیٹی بالکل ٹھیک ہو گئی۔

اب بیٹے کی پیدائش کے بعد چائیک ان کی طبیعت ویسے ہی ہو گئی جیسے بارہ سال پہلے تھی۔

ان بزرگ کا انتقال ہو چکا ہے۔ سسرال والوں نے تین چار جگہ دکھایا ہے۔ سب کہتے ہیں کہ جھپینے میں آگنی ہے، اہلیہ کا علاج بھی ہو رہا ہے لیکن ان کی طبیعت بہتر ہونے کے بجائے مزید خراب ہوتی جا رہی ہے۔

آپ سے درخواست ہے کہ آپ کوئی ایسا عمل

موت کا خوف

سوال:

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ شاہہ اللہ سے شہر یلوزم کی، چھی طرح گزر رہی ہے۔ ایک سال پہلے رات 2 بجے کے قریب فون پر اطلاٹ ملی کہ میری ممانی کا اچانک انتقال ہو گیا ہے۔ فون سننے کے بعد میری طبیعت میں ایک دم گھبراہٹ پیدا ہوئی۔ ممانی جان کا چہرہ نظروں میں آیا تو یہ خیال آ گیا کہ کہیں میں بھی اچانک نہ مر جاؤں۔

اس دن کے بعد میں سکون کی خیمہ نہیں سو سکی۔ میرے شوہر بہت اچھے تھے۔ پابندی کے ساتھ مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں۔ بچے بھی میرا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن میرے دل سے موت کا خوف ختم نہیں ہو رہا ہے۔

جواب: موت کا شدید خوف ایک نفسیاتی عارضہ ہے اور یہ کیفیت مناسب علاج کی مستقاضی ہے۔

موت کے خوف سے چھٹکارا پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ موت کے حوالے سے اپنی سوچ میں تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔ اللہ کی مرضی پر آمادگی کے جذبات ابھارے جائیں۔

بطور روحانی علاج اور رات سونے سے پہلے آیتیں مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی ساتویں آیت کا آخری حصہ

وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ
كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ
إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر آیت ایک نیکل اسپون شہد پر دم کر کے نہیں اور اپنے اوپر

رَبِّكَ تَعَالَى

پہن گئی۔ شام کو میرا بیٹا گھر آیا۔ ہونے اس سے پتا نہیں لیا کہہ دیا کہ بیٹے نے مجھ سے اور تمام گھر والوں سے بات کرنا چھوڑ دی۔

اس کی دیکھ دیکھی بڑی بہونے بھی غصے کرنا شروع کر دیئے۔ کبھی سر میں درد کا بہانا تو کبھی نہیں جانے کا بہانا کر جاتی ہے اگرچہ کہوں تو سننے کو ممتی ہے۔ اب شہر کی تمام صفائی کا کام میں خود کرتی ہوں۔ اپنے اور دو بیٹوں کے برتن اور کپڑے بھی مجھے ہی دھونا پڑتا ہے۔

میں یوزمی عورت ہوں۔ مجھے جوڑوں کا درد اور شوگر بھی ہے۔ دونوں بہوؤں کے رویہ کی وجہ سے مجھے ڈپریشن بھی رہنے لگا ہے۔

میرے یہ دونوں بیٹے اپنی اپنی ملازموں کے کہنے میں ہیں۔ یہ دونوں بیٹے ایک دوسرے سے بھی لڑنے لگے ہیں اور ایک دوسرے کو نچاؤ خانے سے باز نہیں آتے جبکہ میرے دو چھوٹے بیٹوں نے خود کو ان معاملات سے لاتعلقی اور الگ کر رکھا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے بیٹوں اور بہوؤں کو آپ کا ادب احترام کرنے اور آپ کی خدمت کرنے کی توفیق عطا ہو۔ آپ کی بہو اور بیٹوں کو ہدایت عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہوؤں اور بیٹوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ انہیں ہدایت اور آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

کر لیں اور سارا دن با وضو رہے لیکن وضو قائم رکھنے کے لئے طبیعت پر جبر نہ کیا جائے۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کریں۔ رات سونے سے قبل ایک مرتبہ پھر تازہ وضو کر لیں۔

رات سونے سے پہلے آتا لیں مرتبہ سورہ حم اسجدہ (41) کی آیت نمبر 35 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم پینتالیس روز تک جاری رکھیں۔ کھانوں میں سبزیاں، دال چاول اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ چند ماہ تک گوشت، انڈہ، مچھلی استعمال نہ کریں۔

نشہ کی لت

سوال: ہم تین بیٹیاں اور تین بھائی ہیں۔ میں گھر میں سب سے بڑی ہوں۔ میری دونوں چھوٹی بہنوں اور تینوں بھائیوں کی شادی ہو گئی ہے۔ میری شادی نہیں ہوئی تھی۔ سب اپنی اپنی زندگی میں مصروف تھے۔ کسی کے پاس میرے بارے میں سوچنے کی فرصت ہی نہیں تھی۔

ایک دن ہمارے محلے کی ایک خاتون میرے لیے اپنے بھانجے کا رشتہ لے کر آئیں۔ ان خاتون کے اس رشتے پر میرے گھر والوں نے خیر کسی چھان بین کے ہاں کہہ دی اور ایک ماہ میں ہی میری شادی ہو گئی۔

شروع کے دو ماہ مجھے شوہر کی عادتیں کچھ عجیب سے تھیں۔ تیسرے مہینے مجھے پتا چلا کہ میرے شوہر نشے کے عادی ہیں اور ان کا کوئی مستقل روزگار بھی نہیں ہے۔ بھائی کی الیکٹرانکس کی دکان ہے اس میں کمیشن پر کام کرتے ہیں اور وہاں بھی کبھی بھی چلے جاتے۔

بھی دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اس عرصہ میں نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ برے خیالات کی یلغار

سوال: میری عمر بائیس سال ہے۔ میں میڈیکل سائنڈائیز کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ گزشتہ چھ ماہ سے ذہنی الجھنوں کی وجہ سے پوری توجہ کے ساتھ پڑھائی نہیں کر سکا کیونکہ میرے دل میں ہر وقت برے برے خیالات آتے رہتے ہیں۔

میں اپنے آپ کو گناہ گار سمجھنے لگا ہوں۔ مجھ پر ہر وقت اداسی اور مایوسی چھائی رہتی ہے۔ طبیعت میں سستی اور کمالی بھی بہت ہو گئی ہے۔ والدہ کچھ منگوائیں تو باہر جانے میں بھی گھربھت رہ جاتی ہیں محسوس ہوتی ہے۔

برے خیالات سے چھٹکارے کے لیے پڑھنے بیٹھتے ہوں لیکن ان خیالات کی یلغار سے ذہن نہیں کاکیں چلا جاتا ہے۔

میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے سمجھ نہیں آتا۔ جواب: نوجوانی کے دور میں صنف مخالف کی طرف رغبت کے خیالات آنا فطری ہے۔ ان خیالات کو برا سمجھنا، ان تقاضوں کی وجہ سے خود کو گناہ گار سمجھنا درست سوچ نہیں ہے۔

آپ کے لیے مثبت مصروفیات بہت ضروری ہیں۔ مثبت مصروفیات میں صبح سویرے کسی پارک میں چہل قدمی ورزش کرنا اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا بھی شامل ہے۔

آپ صبح اٹھ کر ضروریات سے فراغت پا کر وضو

جون 2015ء

پر ایک انجانا خوف طاری ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی بچہ بات کر لے تو جواب دیتے ہوئے میری آواز کانپنے لگتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ الفاظ میرے حلق میں اٹک گئے ہیں۔ پورے جسم میں لرزا طاری ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔

میں نے اپنی طبیعت کی وجہ سے اپنی کزنز سے بھی ملنا ملنا چھوڑ دیا ہے۔ میں تہائی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔
جواب: صبح شام آمیں آمیں مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا سحر یا قیومہ کا ورد کرتی رہا کریں۔
یہ عمل آزم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔
شہادت اور ضدی بچہ

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ بڑی دعاؤں اور سنتوں کے بعد تین سال پہلے اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا عطا کیا۔ پچھلے چند ماہ سے میرا بیٹا انتہائی ضدی اور شرارتی ہو گیا ہے۔ ہر وقت بھانگ دوڑاتا رہتا ہے۔ جو چیز ہاتھ آئے اسے توڑ دیتا ہے۔ اس کی شرارتوں کی وجہ سے ہماری سنی قیمتی اور کام کی چیزیں بے کار ہو چکی ہیں۔ توڑ پھوڑ سے روکو تو گھر میں آکر ہاتھ پاؤں چلانے لگتا ہے اور خود کو کاٹ لیتا ہے۔

مٹی بہت شوق سے کھاتا ہے۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہیں لیتا، اگر زبردستی کھلانے کی کوشش کریں تو الٹی کر دیتا ہے۔

جواب: چھوٹے بچوں کے ساتھ لاڈیلار ایک

تذکرات الامت

جو پیر ملتے وہ نشہ میں اڑا دیتے ہیں۔ ان کے بہن بھائیوں نے غلط بیانی کر کے یہ شادی کروائی۔
میں نے اپنے شوہر کو بہت سمجھایا تو وہ پابندی سے بھائی کی دکان پر جانے لگے اور نشہ چھوڑنے پر بھی راضی ہو گئے لیکن تین چار دن گزر جانے کے بعد پھر نشہ شروع کر دیتے ہیں۔

محترم وقار عظمیٰ صاحب...! آپ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 میں سے

وَلَا تَتَّبِعُوا خُلُقَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ
وَإِن تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات ملے۔

اس عمل کو آزم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اپنے شوہر کو کہیں کہ وہ اسم الہی یا ہادیٰ یا زینب کا ورد کرتے رہا کریں۔

خود اعتمادی کی کمی

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرے گھر میں جب کوئی مہمان آتے ہیں تو میں سلام کرنے کے بعد اس کمرے میں زیادہ دیر تک نہیں بیٹھ سکتی۔ مجھے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔

جب میں کسی محفل یا تقریب میں جاتی ہوں تو مجھ

جاری اور کچھ باتیں بغیر روئے دھوئے بھی مانی جا رہی ہیں تو آہستہ آہستہ وہ اس تہذیبی کو قبول کرنے لگے گا۔ بطور روحانی علاج رات سونے سے پہلے انہیں

مرتبہ سورہ النساء (4) کی آیت 113 میں سے
وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ کریں۔ تاغ کے دن شمار کے بعد میں پورے کر لیں۔

ملازمت نہیں مل رہی۔۔۔

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے پیڑروہیم انجینئرنگ کیا ہوا ہے۔ گزشتہ تین سال سے ملازمت تلاش کر رہا ہے لیکن ملازمت نہیں مل رہی ہے۔

چار پانچ مرتبہ انٹرویو بھی دے کر آیا ہے لیکن کوئی کال نہیں آئی۔ اب تک تو شوہر کی وجہ سے گھر کے اخراجات جیسے تیسے پورے ہو رہے تھے۔ تین ماہ ہو گئے شوہر ریٹائر ہو گئے تھا۔ وہ بھی کام تلاش کر رہے ہیں لیکن انہیں بھی ابھی تک کوئی کام نہیں ہوئی۔ اب حالت یہ ہوتی ہے کہ گھر کا خرچ چلانے کے لیے قرض لینا پڑ رہا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ بیٹے کو جلد از جلد اچھا روزگار مل جائے اور ہماری معاشی پریشانی ختم شمالی میں بدل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ مد (13) کی آیت نمبر 26 کا ابتدائی حصہ

205

فطری بات ہے لیکن اس لاڈلیار کو بچے کے بگاڑ کا ذریعہ نہیں بننا چاہیے۔ جن بچوں کے ساتھ بہت زیادہ لاڈلیار کیا جائے وہ ذورئج، حسرت اور بعد میں ضدی اور بد تمیز ہو سکتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کی تربیت کے لیے ایک خاص نکتہ یہ ہے کہ انہیں مانسنے کا عادی بھی بنا یا جائے۔ شیر خوار بچوں اور نونہالوں سے ناڈیاریا کرتے ہوئے والدین یا گھر کے دوسرے افراد ان کی باتیں مانتے چلے جاتے ہیں۔ بڑوں کی اس روش سے بچہ اپنی ہر بات منواتا اپنا حق سمجھنے لگتا ہے۔ منہ بسور کر، رو کر اور پھر چلا کر اپنی بات منواتا ہے۔

بچوں کی اچھی باتوں پر ان کی تعریف کی جائے، انہیں سراہا جائے اور کسی غلط بات پر انہیں ٹوکا جائے اور ضرورت ہو تو انہیں روکا بھی جائے۔

بیٹا ہو یا بیٹی، چھوٹے بچوں کی تربیت میں اس بات کا بیش خیال رکھنا چاہیے کہ لاڈلیار شخصیت میں کسی بگاڑ کا حصہ نہ بننے پائے۔

بچے کے مزاج میں مثبت تبدیلی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے بیٹے کی ہر بات ماننے کی روش ترک کر دیں۔ اس کی بعض باتیں، میں بعض بالکل نہ مانیں اور بعض باتیں مشروط طور پر مانیں یعنی اسے یہ سمجھائیں کہ اگر تم نے فلاں کام کیا تو ہم تمہاری یہ بات مانیں گے ورنہ نہیں۔ اب اپنی بات منوانے کے لیے وہ جتنی بھی ضد کر لے اسے کرنے دیں، چند روز تک تو آپ اور دیگر اہل خانہ کو اپنے دل پر جبر کر کے اس کی کچھ فرمائشوں کو نظر انداز کرنا ہو گا۔

جب وہ دیکھے گا کہ اس کے رونے بسورنے اور غصہ کرنے کے باوجود بھی اس کی ہر بات نہیں مانی

جون 2015ء

ہماری آپ سے درخواست ہے کہ آپ ہمارے لیے دعا کریں اور ایسا عمل بتائیں کہ بلڈر ہمیں ہمارا جاگرتی دے دے۔ ہم تمام عمر آپ کو دعائیں دیں گے۔
جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نمل (27) کی آیات 74-77 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کو آپ کا حق آسانی سے مل جائے۔
یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

کثرت سے یَا وَفِیْ یَا نَصِیْرُ کا ورد کرتے رہیں۔
محبتوں کا صلہ...!!

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: میری شادی کو اٹھارہ سال ہو چکے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شادی کے بارہ سال بعد مجھے کینسر ہو گیا تھا۔ میں نے یہ بات اپنے سسرال والوں سے چھپانا چاہی مگر میری اہلیہ نے بتا دی۔ اس کا اثر مجھ سے بھردی یا مزید وابستگی ہونا چاہیے تھا لیکن ایسا نہیں ہوا۔

میری بیوی نے بہت چاننی کے ساتھ مجھ سے میری تمام جائیداد بچوں کے مستقبل کے خاطر اپنے نام کر والی۔ جس میں دوکان اور ایک فلیٹ تھا۔
ڈاکٹروں کے مطابق میرے میری زندگی میں چھ سات سال کا وقت تھا۔ میرا علاج ہوتا رہا اور اللہ نے مجھے دوبارہ زندگی بخش دی۔

پہلے میری بیوی میرا بہت خیال رکھتی تھی لیکن جب سے میں نے سب کچھ اسے دے دیا ہے تو وہ مجھ سے سیدھے منہ بات بھی نہیں کرتی۔ نہ ہی میری دواؤں کا خیال رکھتی ہے۔

مجھے کینسر سے زیادہ اپنی اہلیہ کے رویے کا رونا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُ یَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ یَّشَاءُ وَیَقْدِرُ
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کے بہتر اور بابرکت روزگار ملنے اور وسائل میں فراوانی و برکت کے لیے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
بچے اور شوہر سے کہیں کہ دوپٹے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم اللہ یَا زَاقِی کا ورد کرتے رہا کریں۔
سب استطاعت صدقہ کر دیں۔

جانز حق مل جائے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: ہم کراچی کے اولڈ ایریا کی ایک بلڈنگ میں پچھلے پچاس سال سے رہ رہے ہیں۔ ہماری بلڈنگ چار منزلیں ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مینٹنس نہ ہونے کی وجہ سے اس عمارت کی حالت کافی خست ہو گئی ہے۔ ایک بلڈر نے ایک ایک کمر کے اس بلڈنگ کے فیٹ مناسب داسوں خرید لیے ہیں۔ اب کابلی منزل پر دو کمر اور دوسری منزل پر تین کمر آباد ہیں۔

بلڈر کے لوگ اصرار کر رہے ہیں کہ جلدی سے بلڈنگ خالی کرو ہم نے پلازہ بنانا ہے لیکن یہ لوگ ان پانچ فلیٹوں کے دام بہت کم لگا رہے ہیں۔

جب ہم نہیں ماننے تو اس نے ڈرانے اور دھمکانے کا سلسلہ شروع کر دیا اور چوتھی منزل کو توڑنا شروع کر دیا۔

اس بلڈنگ میں رہنے والے ہم پانچ گھرانے غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہم اپنی ضروریات زندگی بڑی محنت و مشقت کے بعد ہا مشکل پوری کر پاتے ہیں۔ ایسے میں ہم نہ تو عدالت کا رخ کر سکتے ہیں اور نہ ہی بلڈر سے الجھ سکتے ہیں۔

ہے۔ روزمرہ کاموں اور بھرتیوں میں کچھ کر نہیں سکتا۔
میرے خواہش ہے کہ میرے ساتھ میری اہلیہ پہلے
کی طرح رہنا شروع کر دیں۔

جواب: آپ کے حالات جان کر بہت دکھ بھی
ہوا۔ ایسے معاملات بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں لیکن
جب بھی سنا ہے بہت حیرت ہوتی ہے۔ دولت پرستی
سے زیادہ خود غرضی بری چیز ہے۔ انسان جب خود
غرض بن جاتا ہے تو رشتوں سے چاہت اور اخلاص ختم
ہو جاتے ہیں اور تعلق محض مطلب کی حد تک
رہ جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب پر رحم فرمائے اور ہمیں اپنی
اصلاح کی درست راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین
آپ رات سونے سے پہلے مسئلے پر قبلہ رخ بیٹھ کر
101 مرتبہ سورۃ انشاء (4) کی آیت 148-149
کہا کر گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی
عقلمند صاحبہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ
انہیں مثبت طرز فکر عطا ہو اور آپ کے ساتھ حسن
سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز یا زیادہ سے زیادہ دو ماہ
تک جاری رکھیں۔
اولاد نہیں ہے

سوال: ہماری شادی کو دو ماہ ہو گئے ہیں۔
ہماری ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میرے نیت
کلیئر ہیں۔ شوہر نے بڑی مشکل سے سھرے بڑوں کے
اصرار پر نیت کروائے تو پتا چلا کہ ان میں اولاد کے
جو توہموں کی مقدار چھ فیصد ہے۔
ڈاکٹروں نے تین ماہ کا کورس کروایا لیکن کوئی فرق

جون 2015ء

نہ ہوا۔ میری آفس کی ایک کونین کے شوہر کے ساتھ
بھی ایسی ہی مسئلہ تھا انہوں نے آپ سے رجوع کیا اور چھ
ماہ بعد ہی ان سے ہاں خوش خبری ہوئی تھی۔

میں بھی اپنے شوہر کے سلسلے میں آپ سے رہنمائی
اور علاج چاہتی ہوں۔ میں حیدرآباد میں رہتی
ہوں۔ اگر اس سلسلے میں ضروری ہے کہ آپ سے
ملاقات کی جائے تو ہم کراچی بھی آسکتے ہیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ کسی روز طلب
کے اوقات میں تشریف لے آئیں۔ انشاء اللہ کبھی ملنے
اور پورے دیکھنے کے بعد علاج تجویز کر دیا جائے۔ دعا
ہے کہ آپ کے شوہر کو شفا ہو اور اللہ تعالیٰ آپ کو جلد
اولاد عطا فرمائے۔ آمین

رشتہ معیار کا نہیں۔

☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر پچاس سال ہے مجھ سے چھوٹی
بہن کی عمر پچیس اور اس سے چھوٹی بہن کی عمر
ستائیس سال ہے۔

ہمارے رشتے آنے میں کوئی کمی نہ ہوئی۔ مسئلہ یہ
ہوا کہ ہماری والدہ اچھے سے اچھے رشتے کی تلاش میں
رہیں۔ ایسے رشتے جو ہمارے معیار کے مطابق بھی تھے
ان میں بھی کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انکار کر دیا گیا۔
وہ صاحبہ والدہ سے ڈرتے ہیں کیونکہ والدہ بہت ہی
منہ پھٹ اور غصہ والی ہیں۔

اب ہم دو بہنوں کی عمریں تو والدہ کی ضد کی نظر
ہو چکی ہیں لیکن ہم اپنی چھوٹی بہن کی شادی کے لیے
والدہ کے سامنے کھڑی ہو گئی ہیں۔ اس معاملے میں
ہمارے شادی شدہ بھائی بھی ہمارے ساتھ ہیں۔ ہمارے
والد کا چھ عرصہ پہلے انتقال ہو چکا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے

2017

جلد از جلد خیر و عافیت کے ساتھ رشتہ سے جو جائے اور وہ اپنے گھر خوش و خرم رہے۔

جواب: آپ یا آپ کی صاحبزادی عشاء کی نماز کے بعد یا رات سوئے سے فجر سورہ قاطر (35) کی پہلی آیت گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ہر قسم کے شر سے حفاظت اور بہتر جگہ خیر و عافیت کے ساتھ رشتہ سے ہونے اور خوش و خرم از دوائی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا پھر نوے روز تک جاری رکھیں۔ نافذ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور ہر جمعرات کم از کم آٹیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

سائنس کی تکلیف

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ پانچ سال سے میری سائنس کی نالیوں میں ورم ہے۔ سینے کی رگیں اور سانس کی نالیاں دکھتی ہیں۔ غلاق سے وقتی آرام مل جاتا ہے۔

جواب: ذالذی طاق کے ساتھ ساتھ کلر تھ اپنی کے اصولوں کے مطابق نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک بیالی صبح اور شام، سرش شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک بیالی پانی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے پیئیں۔

رات سوئے سے پہلے نارنجی شعاعوں سے تیار کردہ تیل سینے پر جگے جگہ سے ماش کریں۔ شوہر کا شرمیلہ لاپن

سوال: چھ ماہ پہلے میری شادی ہوئی ہے۔ میرے

شہر کا نام

کہ بہن کے لیے رشتے نہیں آرہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاہ نماز پڑھ کر درود شریف کا ورد کرتے رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاہ نماز پر خاموش بیٹھے رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سوا ایک مرتبہ سورہ المؤمن (40) کی آیت نمبر 55 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

نند کی دھکمی

سوال: میری بیٹی کی عمر تیس سال ہوئی ہے۔ جب وہ اظہر میں تھی تو اس کی پھوپھی اپنے بیٹے کا رشتہ لے کر ہمارے گھر آئیں۔ ان کا بیٹا میٹرک پاس تھا اور ایک ٹیٹری میں درزی کا کام کرتا تھا۔ میرے شوہر نے انہیں منع کر دیا۔

اس کے بعد دو تین رشتے آئے لیکن کوئی بات نہ بنی۔ ایک بار تو بات پکی ہو جانے کے بعد ختم ہوئی۔ تین ماہ پہلے ایک عزیز کی شادی میں جانا ہوا تو وہاں میری نند سے ملاقات ہوئی۔ میری نند نے کہا کہ دیکھتی ہوں کہ میرے بیٹے کے علاوہ تم کسی اور سے کیسے لہنگ بیٹی کی شادی کرتی ہو۔

جب سے میں نے یہ بات سنی میں بہت پریشان ہوئی ہوں۔ میری ایک بیٹی تو بیٹی ہے اور اس کی شادی میں اس قدر رکاوٹیں ہیں کہ سوچ سوچ کر نیند از بکل ہے۔ نند کی دھکمی سے نئے نئے وہم و سوسے پیدا ہو رہے ہیں۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بیٹی کی

مجھ سے کہتی تو کچھ نہیں تھا لیکن اس موضوع پر مجھ سے بات کرتے ہوئے ان کی آنکھوں سے ٹپک جھلکتا ہے۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ ایک ڈیزہ پاؤ لوہان لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں پھر ایک ہی نشست میں اکتالیں مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر لوہان پر دم کر دیں۔ اب اس لوہان سے پورے گھر میں ہر طرف اس وقت دھونی دیں جب گھر کے سب لوگ موجود ہوں۔ دھونی کے اس عمل کو لگاتار گیارہ دن تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد ہفتہ میں دو دن مقرر کر کے دھونی دیں۔

حسب استطاعت صدقہ اور ہر جمعرات تم از کم آتیس روپے خیرات کر دیں۔ اپنے شوہر سے یہ بھی کہیں کہ افراد خانہ نمک کا استعمال تم سے تم کر دیں اور تم کوئی طبی امر منع نہ ہو تو بیٹھا زیادہ استعمال کیا جائے۔

دبلی بیونا چاہتی ہے

سوال: میری بیٹی کی عمر چھوٹے میں سال ہے۔ آگست کے تیسرے ہفتے میں اس کی شادی ہے۔ مغلنی کے وقت تو وہ بہت دبلی تھی اور بہت اسارت تھی لیکن دو سالوں میں اس کا وزن بہت تیزی سے بڑھا اور اب اس کا وزن 78 کلوگرام ہے۔

میری اور بیٹی کی بھی خواہش ہے کہ شادی سے پہلے وہ اسٹارٹ اور سڈول ہو جائے۔ ہارنی ایک جاننے والی نے بتایا کہ ان کی بیٹیوں کا وزن بھی بہت زیادہ تھا۔ انہوں نے آپ کے ادارے کی او امیز لین استعمال کی جس سے بہت فائدہ ہوا۔ میں بھی مزین لہتی بیٹی کو

شوہر بہت شرمیلے ہیں۔ ان کا حد سے زیادہ یہ شرمیلا پن ان کی ترقی میں بھی رکاوٹ بنا جا رہا ہے۔

میں نے سسرال میں دیکھا کہ ان کے سنی عزیز رشتہ دار انہیں بہت تم اہمیت دیتے ہیں بلکہ مذاق کا نشانہ بناتے ہیں۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح سویرے ایک قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنا سراپا کھٹکی باندھ کر دیکھیں اور دو تین منٹ تک آہستہ آہستہ دل میں یہ الفاظ دہرائیں کہ ”ہر چیز دلفریب اور خوشنوا ہے، میں کسی سے کمتر نہیں ہوں جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں“

یہ عمل کرنے کے بعد چند منٹ تک کمرے یا صحن میں چہل قدمی کریں اور پھر آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی عمل دہرائیں۔ اس طرح یہ عمل روزانہ تین مرتبہ کیا جائے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پانی صبح شام شوہر نوچائیں۔ جس کی مدت تم از کم ایک ماہ ہے۔ رقم کہاں چلی جاتی ہے۔۔۔؟

سوال: میری شادی نو سات مہینے ہوئے ہیں۔ میرے شوہر بتاتے ہیں کہ بچھے ایک ڈیزہ سال سے گھر میں رکھی ہوئی رقم غائب ہو رہی ہے۔ پہلے میرے دیور اور شوہر نے اپنے ایک بڑے بھائی پر شک تھا۔ وہ کام دھام نہیں کرتے لیکن الماری میں لاک ہونے کے باوجود جب ایک بار دس ہزار روپے رکھے اور وہ دو دن بعد غائب ہو گئے، پھر ایک بار تین ہزار روپے الماری سے غائب ہو گئے تو اپنے بے روزگار بھائی پر ان کا شک ختم ہوا۔ اب میری ماس اور تندرین

جون 2015ء

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

حالات میں بہتری کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
ماخذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
کثرت سے اللہ تعالیٰ کا اسماء یا ہادی یا رشید کا
روز کرتی رہا کریں۔

بھولنے کی عادت

بہارِ نبویؐ

سوال: میرے اہلیہ لسیان کی مریض ہیں۔ وہ
بہت غفلت پر بھول جاتی ہیں یا مکمل طور پر نہیں
ادھورا یا ذرا رہ جاتا ہے جو مزید مسائل کا سبب بنتا ہے۔
بہتر دکان دار کو زیادہ رقم دے آتی ہیں تو کبھی
رقم نہیں رکھ کر بھول جاتی ہیں۔ گھر سے کسی کام سے
بہر نکلتی ہیں تو وہاں پہنچ کر یاد نہیں آتا کہ کیا
آئی تھیں۔

جواب: صبح نہاد منہ آگیا لیس مرتبہ

رَبِّ لَيْسَتُوْا وَلَا تَعْسَتُوْا

گیارہ بار یہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر
دم کرتا اور اپنی اہلیہ کو پلائیں۔ غفلت کی
مدت دو ماہ ہے۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی فون سروس

استعمال لروانا چاہتی ہوں۔ مہربان کس صحت اور کتنے
عرصے تک استعمال کرنا ہوگی۔

جواب: آپ اپنی سماجی زندگی کے لیے عملی
لیبارٹری کی تیار کردہ ہرٹل ٹیبلیٹ مہربان کا استعمال
کر سکتی ہیں۔

صبح نہاد منہ اور شام کے وقت دودھ کوئی مہربان پانی
کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں فطر، مٹھائیاں،
سوٹ ڈرٹس، آئس کریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے
فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہرٹل ٹیبلیٹ مہربان کی ہوم ڈیلوری کے لیے درجن
ذیل فون نمبر پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔

021-36604127

فراڈی

بہارِ نبویؐ

سوال: میری شادی کو ایک ماہ ہو گیا ہے۔ شادی
کے چند مہینوں بعد شوہر نے ملازمت چھوڑ دی۔ مجھے
بعد میں پتا چلا کہ وہ کہیں تک نہ نوکری نہیں
کرتے۔ کچھ عرصے سے کئی لوگوں نے ہمارے گھر کے
چکر لگانے شروع کر دیے ہیں تو مجھے معلوم ہوا کہ
یہ بے شوہر لوگوں سے فریڈ کرتے ہیں اور فریڈ کی رقم
بری صحبتوں میں اڑا دیتے ہیں۔
کئی مہینے ہو گئے ہیں شوہر گھر سے بھاگے ہوئے
ہیں۔ میں امید سے ہوں۔

جواب: رات سوئے سے قبل ایس بار سورہ
الصف کی آیات 10-13 سات سات مرتبہ
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے
دم کر دینا اور ان کی عادت میں اصلاح کے لئے اور

210